72 …石龙芮(野芹菜)	RANUNCULUS SCELERATUS	تاغ چىگىسىيى
73 … 石蒜	LYCORIS RADIATA	تاغ سامسىقى
74 … 拨地麻	VALERIANA COREANUM	تاغ سۇمبۇلى
75 … 羊蹄	RUMEX CRISPUS L.	تاغ قۇسى
76 … 脾	LIEN	تال
77 …		تالماكھانا
77 … 浆果紫杉皮	CORTEX TAXUX BACCATA	تالىس فەر
78 … 菸草	NICOTINA TABACUM	تاماكا
79 … 孔雀	PAVA CRISTATUS L. P.	توز
80 … 西瓜	CITRULLUS VULGARIS SCH	تاۋۇز
82 … 枸橼	CITRUS MEDICA	تۇرۇنجى
83 … 赤石脂	BOLUS RUBRA	تىنۇل مەختۇم
84 … 莴苣种子	SEMEN LACTUCA SATIVA	تۇخمىكاھۇ (ئوسۇك ئۇرۇقى)
85 … 鸡蛋	OVUM GALLI	توخۇ تۇخۇمى
87 …		تۇدەرى
88 … 白鲜皮	RADIX DICTAMNI	تۇربۇت
89 … 驼鸟	STRUTHIO CAMELUS	تۆگىقۇشى
90 … 骆驼	CAMELU	تۆگە
91 … 洋菝契根	RADIX SARSAE	تومۇر دورىسى
92 … 铁	FERRUM	تۆمۈر
93 … 铁落	PULVIS FERRI	تۆمۈر كېپىكى
94 … 艾蒿子	SEMENA ARTHEMISIA VULG.	تۇخۇمى ھەلىيۇن
95 … 荨麻	SEMENA URTICA THUNBERGE	تۇخۇمى ئەنجىرە
97 … 萝卜	RAPHANUS SATIVUS	تۇرۇپ
99 … 狐狸	VELRES JAPONICUS GRAY	تۈلكە
100 …	REFRETERO	تەرخۇن
101 … 黄瓜	CUCUMIS SATIVUS	تەرخەمەك
102 … 云母石	MUSCOVITUM	تەلق
103 … 酸榴	PUNICA GRANATUMAMARARUM	تەلۋە ئانار

ج

104 … 格逢脂	GALBANUM	جاۋاشىر
105 … 肝	HEPA	جىگەر
107 … 沙枣	ELAEA GNUS ANGUSTIFOLI	جىگدە
107 … 沙枣花	FLORES ELAEAGNUS	جىگدە گۈلى
108 … 龙胆	RADIX GENTIANAE	جېنتىيانا

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

110	…		جوئده
111	… 阿育巍实	FRUCTUS AJOWAN	جوۋنه
112	… 肉豆蔻	MYRISTICA FRAGRANS HOUTI	جوْيوْز
113	… 牛至	ORIGANUM VULGARIS	جەمبىل (سەئتەر)

چ

115	… 麻黄	EPHEDRA SINICA STAPH	چاكاندا
117	… 金蝎	BUTHUS SCORPION	چايان
119	… 茶叶	FOLIUM THEA	چاي
120	… 药喇叭根	RADIX JALAPAE	چالاپا
120	… 芜菁	BRASSICA RAPA	چامغۇر
122	… 蝗蚱	OXYA VEROX	چېكەتكە
123	… 草棉子	SEMENA GOSSYPIUM	چىگىت
124	… 红果松籽	PINUS RORAIENSIS	چىلغوْزا
125	… 大枣	FRUCTUS ZIZYPHUS JUJUBA	چىلان
126	… 酸枣	ZIZYPHUS SIPINOSUS M.	كىچىك (ئاچچىق) چىلان
127	…		چىنار
128	… 草果・白豆蔻	FRUCTUS AMOMUM COSTATUM	چوك لاچىندانە
129	… 相思子	ABRUS PRECOTORUS	چەشمى خوْروْس
131	…		چوْروْنجى

خ

131	…		خاكشى (خوْببە)
132	… 散沫花草	LAWSONIA INERMIS L.	خىنە
134	… 阿勃勒	CASSIA FISTULA	خىيار شەنبەر
136	… 冬葵	MALVA VERTICILLATA	خوْببازى
137	…		خەرنوْپ شامى
138	… 密枣	ERUCTUS DIOSPYRUS LONGI	خورما
140	… 密汁	SUCCUS FRUCTUS DIOSPYRUM LONGI	خورما شىرنىسى
140	… 欧白及	ORCHIS MASCULA	خوْسيەتوْسسوٚئلەب
142	… 高良姜	ALPINIA GALANGA	خولىنجان
143	… 奇诺	KINO	خوْنسىياۋشان
144	… 蜀葵	ALTHAEAE OFFICINALIS	خەتمى
146	… 黑儿菠	HELLABORUS NIGRUM	خەربەق سىياھ

ھ

147	…		ھاۋاسىل
148	… 桔梗	PLATICODI	ھەمىشباھار
149	… 阿魏	FERULA ASSA FOETIDA	ھىڭ

151	…豆蔻	AMOMUM	ھۇماما
152	…鹈鸠	FRANCO	ھۆپۈپ
153	…刺小蘖生根汁	SUCCUS RADIX	ھوزۇز ھىندى
154	…		ھوزۇز مەككى
154	…金铃子	FRUCTUS MELIA AZADARACHTA	ھەببۇلبان
156	…加拿大胶树子	FRUCTUS ABIES BALSAMINA	ھەببى بىلسان
156	…		ھەببەتۇلخۇزرا
157	…双花扁豆	DOLICHOS BIFLORUS	ھەببۇلقۇلت
158	…白花菜	GYNANDROPIDIS GYNANDRA L	ھەببۇررىشات
159	…		ھەببۇزەلەم
[illegible]	…	HELMINTHOLITHUS	ھەجەرى يەھود
161	…蜂蜜	MELLIS	ھەسەل (بال)
162	…液化蜂蜜	MELLIS LIQUIFAQTUM	ھەسەل سۇيى
163	…牵牛花(黑丑及白丑)	PHARBITIDIS HEDERACAE	ھەشقىپىچەك
165	…牵牛子	SEMEN PHARBITIS NIL	ھەشقىپىچەك ئۇرۇقى
167	…诃子	FRUCTUS CHEBULAE	ھىلىلە
168	…艾蒿	ARTEMISIA VULGARIS SYNA	ھەلىيۇن
169	…瓜络	TRICHOSANTHES JAPONICA	ھەنزەل

د

171	…黑豆	GLYCINE MAXGLYCENE SOJA	دادۇر (باقىلە)
171	…小蘖根	RADIX BERBERIS V.	دارا ھەلد (زەرچىۋە)
172	…荜拨	PIPER LONGUM	دارى فىلفىل
174	…硼砂	BORAX	دانىكار (بورىق)
174	…吐根	RADIX IPECACUANHAE	درۇنەج ئەقرەبى
176	…		دانە پەرەڭ
176	…牛黄	CALCULUS BOVIS	دېگىزنىيا
178	…野胡萝卜子	SEMENA SESALI LIB	دۇقۇ (ياۋا سەۋزە ئۇرۇقى)
179	…巴豆	CROTON TIGLIUM	دەن

ر

181	…松树脂	RESINA PINI	راتىيانەج
		VENDA ROXBURGHII	راسەن182
183	…锡	STANNUM	رۇساس ئەبيەز (قەلەي)
184	…八角茴香	FRUCTUS ANISI STILLATUM	رۇمبەدىيان
185	…红三叶草	TRIFOLIUM PRATENSE L.	رەتبە (بېدە)
186	…大黄	RHEUM OFFICINALI	رەۋەن

www.uyghurkitap.com

ز

189 … 红花	CARTHAMUS TINCTORIUS	زاراگزا
190 … 斑蝥	CANTHARIDES	زارارىه
192 … 铜碌	MALACHITUM	زانكار
194 … 北美马兜铃根	RHIZOMA ARISTOLOCHIASERPEN	زىراۋەندە (مۇدەھرەج)
195 … 刺蘖果实	FRUCTUS BERBERISVULGARIS	زىرىق-زەرمشك
196 … 胡麻	SEMEN LINI	زىضر
198 … 松油	PIX PINI	زىفت رۇمى
199 … 牛膝草	HYSSOPUS OFFICINALIS	زۇپا
200 … 莪术	RHIZOMA ZEDOARIAE	زۇرمنبات
201 … 水蛭	HIRUDO NISPONICA W.	زۇلۇك قۇرۇتى
203 … 雄黄	REALGAR	زەرنىخ
205 … 浆果紫杉	TAXIS BACCATA	زەرنەپ
206 … 明矾	ALUNITE (ALUMEN)	زەمچە

س

208 … 肥皂	SAPO DURUS	سابۇن (سوپۇن)
209 … 安息香	STYRAX BENZOIN	سالاجىت
210 … 大酸	ALLIUM SATIVUM	سامساق
212 … 番泻叶	FOLIA SENNAE	سانا
214 … 大菟丝草	CUSCUTA YAPONICA CH.	سېرىقئوت (ئەفتىمون)
215 … 马齿苋	PORTULACA OLERACAE	سېمىز ئوت
217 … 马齿苋子	SEMEN PORTULACAOLERACAE	سېمىز ئوت ئۇرۇقى
218 …	ZYZYPHUS RUBBA	سىدىر
219 … 醋	ACETUM(VINEGAR)	سىركە
222 … 鹊雀	PICA PICA SERICAE	سېغىزخان
223 … 合欢树	ALBIZZIA AMARA	سىرىس
224 … 臭阿魏子	SEMEN FERULA FOETIDA REGEI	سىساليۇس
225 … 松香	RESINA PINI	سىقىچ
226 … 家黑种草籽	NIGELLA SATIVA	سيادان
228 … 水银(汞)	HYDRARGYRUM	سىماب
229 … 乌倍子	FRUCTUS RHUSPATANINI MAXIMA	سىماق
231 … 五倍子	GALLA CHINENSIS	سىماقۇلئەباغەين
231 … 锑	ANTIMONIUM (STBIUM)	سۇرمە (ئىسمىت)
232 … 两耳草(篇蓄)	PASPALUM DISTICHUM	سۇزاپ-سوداپ
234 … 篇蓄籽	SEMENA PASPALUM DITICHUM	سوزاپ ئۇرقى
234 … 柳树	SALIX BABYLONICA L.	سۆگەت

236	...	夹竹桃	NERIUM INDICUM MILL	سۆگەت گۈلى
237	...	贝母	BULBUS FRITLLARIATHUNBERGI	سۆرۈنجان
239	...	香附	CYPERUS ROTUNDUS L	سۆئدى ھىندى
240	...	甘松	RHIZOMA NARDOSTACHYTIS	سۈنبۈل تىپ
242	...	欧缬草	VALERIANA OFFICINALIS L	سۈمبۈل رومى
243	...	芦荟	ALOE	سەبرە
245	...	碳酸铅	PLUMBI CARBONATUS	سەپىداپ كاشغەرى
246	...	蛤壳（石决明）	BIVALVE(CONCHA HALIOTIDIS)	سەدەپ
247	...		CARDIA MYXA	سەرپىستان
248	...			سەرتانى بەھرى
249	...	螺蛳	EULATAQUAESITAE CANCER	سەرتانى نەھرى
250	...	贯众	ASPHIDIUM FALCA TUM (A. FILIXMAS)	سەرخەس
252	...	司卡摩尼亚脂	RESINA SCAMMONIAE	سوقمونىيا
253	...			سەكبۈنەج
254	...	蛇蜕	PERIOSTRACUM SERPENTIS	سەلخۇلھەبىيە (يىلان پوستى)
255	...	蛤蚧	LACERTA SCINCUS	سەمەكتۇمۇس سەيدا
255	...	檀	SANTALUM	سەندەل
256	...	矽酸镁	APONITE(SILICATE OF MAGNESIA)	سەنگى جارامەت
257	...	信石	ARSENICUM SUBLIMATUM	سەنگھىيا (شوك)
258	...	侧柏树脂	RESINA THUJA ORIENTALIS	سەندۇرۇس-سىندۇرۇس
259	...	胡罗卜	DAUCUS CAROTA	سەۋزە
261	...	鸢尾	IRIS TECTORIUM MAXIM	سەۋسەن (گۈلى سوسە)
			ش	
262	...	桃	PRUNUS PERSICA B・	شاپتۇل
264	...	爵床	JUSTICA PROCUMBENS	شاھتەررە
265	...	红桑果	MORUS RUBER	شاتۇت
265	...		MATITIUS CRYSTALLIUS	شادىنەج
266	...	碳酸钠	NATURIUM CARBONATE CRUDUM	شاخار (قەلا)
267	...	玉竹	POLYGONATUM OFFICINALE	شاقاقۇل
268	...	白头翁	ANEMONE PULSATILLA CHINENSIS	شاقايىقۇن نۇئمان
270	...	黄化蒿	ARTEMESIA ANNUA	شلم ياغىچى (بەرمنجاسەپ)
271	...	莳罗	ANETHUM GRAVIEOLENS	شىبىت (سىرىقچىچەك)
272	...	蝙蝠	VESPERTILO	شەپەرەڭ
274	...	白雪花银	RADIX PLUMBAGO ZEYLANICA	شاترمنجى
275	...	甘露糖轻	MANNA	شىرخىشت
276	...	甘蔗	PHRAN GMITES SACCHARUM	شېكەر قومۇشى

ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى www.uyghurkitap.com

276	…	白沙糖	SACCHRUM OFFICINARUM ALBUM	شېكەر (سۈككەر)
278	…	茵陈蒿	ARTEMISIA CAPILLARIS T・	شىۋاق
280	…	胡芦巴	TRIGONELLA FOENUMGRAECI	شۈمشا
282	…	钩吻叶芹	GELSEMIUM ELEGANS (CONION)	شەۋكىران
283	…			شۈكائى
			غ	
283	…	札里耳翠雀	DELPHINUM ZALIL	غاپىس
285	…	月桂树	LAURUS NOBILIS	غارغار
286	…	落叶松蕈	AGARIC LARICIS	غارىقۇن
288	…	鹅	ANCER DOMESTICA CEESE	غاز
290	…			غەرپۇس سەمەك (بېلىق)
291	…	马梅	PRUNUS MUME	ئىينۇلا (ئىينالۇ)
			ق	
292	…	葫芦	LAGENARIA VULGARIS SER	قاپاق
295	…	飞燕草根	DELPHINUM AJACISL.	قارا پارپا
298	…	胡椒	PIPER NIGRUM	قارىمۇچ (فىلفىل)
301	…	西青果	FRUCTUS TERMINALIAE IMM.	قارا ھېلىلە
301	…	乳皮	CREMOR	قايماق
303	…	内金	CORIUM STOMACHICUM	قانسە
304	…	酸牛奶	SOUR MILK	قېتىق
304	…			قېتىق سۈزمىسى
305	…	芥子	SEMEN SINAPIS	قىچا
308	…		CORTEX CINNAMOMI	قەردىنامە
308	…	肉桂皮	CORTEX CINNAMOMI	قېلىن دارچىن
310	…	雉	PHASIANUS TORQUATUS	قىرغاۋۇل
311	…	玫瑰花	ROSAE RUGOSAE	قىزىلگۈل
312	…	甜菜	BETA VULGARIS	قىزىلچا
313	…	土茯苓	SMILAX GLABRA ROXB	قىزىل چۆپچىن
315	…	辣椒	CAPSICUM ANNUUM	قىزىلمۇچ (لازا)
316	…	酸模	RUMEX ACETOSA	قۆ
318	…	木香	JURINFA SOULIFI	قۇستە
320	…	麻雀	PASSER MONTANUS	قۇشقاچ
322	…			قۇلقۇل
322	…			قۇل يىلىن
323	…	水獭睾丸	TESTIS LUTRAE	قۇندۇز قەمرى
324	…	铅	PLUMBUM	قوغۇشۇن
325	…	甜瓜	CUCUMIS MELO	قوغۇن
326	…	甜瓜子	SEMEN MELO	قوغۇن ئۇرۇقى

326 ...	羊	OVIS ARIES LINNAE	قوي
330 ...	咖啡	SEMENA MELO	قەھۋە
331 ...	柠檬	CITRUS LIMON BURM	قەغەز لىمون
332 ...		RESINA SHOREA ROBUSTA (COLLOPHONI	قەيقەھرى قىيمىھر
333 ...	丁香	FLOS CORYOPHYLLI	قەلەمپۇر
335 ...			قەيسەر گىياسى (ئىكلىلىملىك)
336 ...	细叶艾	ARTEMISIA LAVANDULAEFOLIA	قەيسۇم
338 ...	卡马拉	KAMALA	قەنبىل (قنبىل)
339 ...			قەنتەرىيۇن
340 ...			قەنتەرىيون سەغىر

ف

342 ...	绿松石	TERCHESIUS TURSHINA	فىرۇزەج
343 ...	槟榔	ARECA CASTECHU	فۇپەل
345 ...	初乳	COLOSTRUM	فەنەرمايە
346 ...	丁香罗勒	OCIMUN GRATISSIMUN	پەرەنجىمشكى

ك

347 ...	儿茶	CATEHU , GAMBIR	كات ھىندى
348 ...			كاشىم
349 ...	酷浆(桂金灯)	PHYSALIS ALKEKENCI	كاكنەج
351 ...			كامازىرىيۇس
352 ...	驱肠虫斑鸠菊	VERONIA ANTHELMENTICA	كالى زىرى
353 ...	牛奶	LAC BOVINUM	كالا سۈتى
354 ...	莲花白(甘兰)	BRASSICA OLERCAE	كاللەكبەسەي
356 ...	蛤蚧	PHRYNOSOMA CORNUTA	كېلەر
357 ...	小蔻豆	FRUCTUS CARDAMOMI	كىچىك لاچىندانە
358 ...	刺猬	ERINACEUS EUROEUS	كىرپە
360 ...	金丝草	CUSCUTA CHINENSIS LAM	كىسۇس
362 ...	葡萄	RACEMUS	كىشمىش
362 ...	石灰	CALCARIA	كۇشتە (كىلس)
364 ...	马钱子	SEMEN NUCIS VOMICAE	كۇچۇلا
365 ...	韭菜	ALLIUM ODORUM	كۇدە
368 ...	罂	PAPAVER SOMNIFERUM L.	كۆكنار
369 ...	沙梨	PYRUS SEROTINA R.	كۆك ئامۇت
370 ...	骆驼刺	ALHAGI PSEUDO ALHAGI	كۆك يانتاق
371 ...	梨	PYRUS BRETSCHNEIDERI	كومۇسرا (نەشپۈت ئامۇت)
372 ...	芝麻	SESAMUM INDICUM	كۇنجۇت
374 ...	阿拉伯乳香	OLBANUM	كۇندۇر
376 ...	银	AMMONIACUM	كۇمۇش

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

377	...			كۆندۈش-كەندىش
379	...	花椒	FRUCTUS ZANTHAXYLI	كەبابە چىنى
380	...	鸽子	COIUMBA PIGEON FELST	كەپتەر
381	...	西黄耆胶	GUMMI TRAGACANTHI	كەتىرا
383	...	琥珀	SUCCINUM	كەھرىبا
385	...	芹菜	APIUM GRAVEOLENS	كەرەپشە
386	...	甘燕汞粉	CALOMELAS	كەپەرەس
387	...	大麻仁	FRUCTUS GANNABIS SATIVUS VAR INDICA	كەندىر ئۇرۇقى
389	...	棉花	FLOS GOSSYPIUM	كېۋەز چېچىكى
			گ	
389	...	硫磺	SULFUR	گۈڭگۈرت
391	...	香堇	VIOLA ODORATI	گۈلبىنەپشە
392	...	蔷薇糖果剂	CONFECTIONES ROSAE GALLICA	گۈلقەنت
			ئې	
393	...	熊	URSUS TORQUATUS SCH	ئېيىق
395	...	龙葵	SOLANUM NIGRUS	ئىتئۈزۈمى
396	...	马兰	IRIS ENSATA	ئىرسا
398	...	香茅	ANDROPOGON CITRATUS	ئىزخىر
400	...	车前子	PLANTAGO OVATA ASPAGULA	ئىسپىغۇل
402	...		PHYSALIS FLEXUOSAE	ئىسگەندە
403	...			ئىقلىميا
403	...	蓖麻子	SEMENS RICINI	ئىنەكپىتى
406	...	水菖蒲	ACORUS CALAMUS	ئېگىر
			ي	
408	...	核桃	JUGLANS REGIA L.	ياڭاق
410	...	红宝石	RUBINUS	ياقۇت
411	...	野山梨(山楂)	CRATAEGUS PINNATIFIDA	ياۋا ئامۇت
411	...	没食子	GALLA TURTICI	ياۋا موزا (بەللۇت)
413	...	野兔	LEPUS	ياۋا توشقان
415	...	柽柳子	SEMENA TAMARIX CHINENSIS	يۇلغۇن مېۋىسى
416	...	胡柳	TAMARIX TREE	يۇلغۇن (تەرفا)
418	...	胡荽	CORIANDRUM SATIVUM	يۇمغاقسۈت
419	...	胡荽干	CORIANDRUM SATIVUM SICCUM	قۇرۇق يۇمغاقسۈت
420	...	人参	PANX GINSENG E. A. MEY	يەبرۇج سەنەم (ژېنسەڭ)
423	...	菌	FUNGI	يەر مەرىزى
			ل	
425	...	青金石	LAPIS LAZULI (LAZU RITE)	لاجۇۋەرد
426	...		RESINA CISTUS CRETICUS	لازەن
427	...			لالە نۇئمانى

427	...			لهيه توتتس
428	...	紫草茸	LACCA RUBRA	لوكى مەغسۇل
429	...			لەئله
429	...		NERIUM ANTIDYSENTHERICUM	لسانۇلئەساپىر
			م	
430	...			ماھۇدانە (تېرسما سۇرگە)
431	...	圆锥花南蛇藤	CELASTRUS PANICULATA	مال كەنگنى-مال كىنگنى
432	...	黄连	COPTIS CHINENSIS	مامىران چىنى
434	...	丽春花	PAPAVER RHOEAS	مامسا
436	...	脑	ENCEPHALON	مېڭە
436	...	苏合香	STYRAX LIQUIDUS	مئەسائىلە
438	...	没药	MYRRHA	مۇرمەككى
441	...	没食子树卖	SEMENA QUERCUS INFECTORIA	موزا
442	...		HYPOX ORCHIOIDES	مۇسلى
443	...	葡萄酒	VINO	مۇسەللەس
444	...	绿薄荷	MENTHA VIRIDIS	مۇشكى تارامشى
445	...			مۇغلاس
446	...		GUMMI GULGUL	مۇقىل-مىقل
447	...	蜂蜡	CERA FLAVA	موم
449	...	密陀侩	LITARGYRUM	مەدەستان
451	...	珍珠	MARGARITA	مەرۋايىت
453	...	乳香	RESINA MASTICHA	مەستىكى رۇمى
			ن	
455	...	椰子	COCOS NUCI FERA L	نارجىل
456	...			نارمشك
457	...	淀粉	AMYLUM	نىشاستە
458	...	莲荷	NELUMBA NUCIFERA GAERTNER	نېلۇپەر
461	...	白扁豆	SEMENA LABLAB	نوقۇت
462	...	硇砂	SALMIACUM	نۆشۇدۇر
464	...	水山	NARCISSUS TAZETTAL	نەرگس
464	...	水山子	SEMENA NARCISSUS TAZETTAL	نەرگس گۈلى ئۇرۇقى
465	...	食盐	NATRIUM CHLORATUM	نەمەك لاھۇرى
			ۋ	
467	...	曼陀罗	DATURA STRAMONII	ۋاڭنىك ئۇرۇقى
469	...	葡萄干	VITIS VINIFERA SICC.	ۋاسالغۇ
			ئو	
470	...	胆汁	FEL (GALL)	ئۆت
472	...	苏木	LIGNUM SAPFAN	ئۇد ھىندى
473	...	茜草	RUBIA CORDIFOLIA	ئوردان

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

475	...	杏	PRUNUS ARMENIACA LINNAE	ئۆرۈك
476	...	葡萄	VITIS VINIFERA	ئۈزۈم
478	...	葡萄烧酒	SPIRITUS VINI	ئۈزۈم شارابى
479	...	葡萄汁	SUCCUS VITIS VINIFERA	ئۈزۈم شىرنىسى
480	...	桑椹	FRUCTUS MORI	ئۈجمە
481	...			ئۇساره قسا ئۇلهمار
482	...	木蓝	INDGIOFERA TENCTORIUM	ئوسما
483	...	亚木尼亚胶	AMMONIACUM	ئۇشەق
484	...	地衣草	PARMELIA PERFORATA	ئۆشنە
485	...	刺蒺藜	TRIBULUS TERRESTRIS L	ئوغرىتىكەن
486	...	紫稍花(海棉)	SPONGILLA	ئۆلۈك بۇلۇت

ئە

487	...	阿片	OPIUM	ئەپيۇن
489	...	金麦豆豌子	LENS CULINARIS MEDICA	ئەدەس
490	...	桧	JUNIPERUS CHINENSIS	ئەرئەر
491	...	阿拉伯胶	CUMMI ARABICUM	ئەرەب يېلىمى
492	...	文蛤	MERTRIX	ئەزپارەتتىپ
493	...	玛瑙	ACHAT (AGATE)	ھېقىق
494	...	艾叶	ARTEMISIA VULGARIS L	ئەمەن
496	...			ئەنزىرۇت
497	...	紫参(拳参)	POLYGONUM BISTORTA	ئەنجباھار (پاتمۇتەك)
498	...	无花果	FICUS CARICA	ئەنجۈر
501	...	阿魏	FERULA ASAFOEITIDA L	ئەنجۇدان
502	...	野蔷薇	ROSAE MULTIFLORA THTNB	ئەۋسەج (جىغان)

ھەر خىل دورىلارنى يىغىش، قۇرۇتۇش ۋە ساقلاش ئۇسۇللىرى

يوپۇرماق ۋە چېچەك دورىلارنى يىغىش، قۇرۇتۇش ۋە ساقلاش ئۇسۇلى:

بۇ خىلدىكى دورىلارنى ئۆزىنىڭ مەخسۇس ئورۇنلىرىدىن ئوبدان يېتىلگەندىن كېيىن، ئۆزلۈكىدىن چۈشۈپ كېتىشتىن ۋە پەجمۇردە بولۇشتىن، شەكلى، رەڭگى، پۇرىقى ئۆزگىرىشتىن ئىلگىرى ھوشيارلىق بىلەن يىغىۋېلىپ، سايىدا قۇرۇتۇش كېرەك. قۇرۇتۇش جەريانىدا چاڭ-توپا قونۇش ۋە باشقا نەرسىلەرنىڭ ئارىلىشىپ قېلىشىدىن بەكمۇ ساقلىنىش كېرەك. ئەمما بەزى يوپۇرماق ۋە گۈللەر باركى، ئۇنىڭ قۇۋۋىتىگە ئاپتاپ زەرەر قىلمايدۇ. بۇ خىلدىكىلەرنى بىر ئاز ئاپتاپتا قويۇپ قۇرۇتسىمۇ بولىدۇ. دورىلار ئوبدان قۇرۇغاندىن كېيىن نەملىك ۋە ھۆللۈكتىن خالىي ئورۇندا خالتا ۋە قاپلاردا ساقلاش كېرەك.

ئۇرۇق دورىلارنى ئوبدان پىشىپ، قاتقاندىن كېيىن، ئۆسۈملۈكنىڭ يوپۇرماقلىرى سارغىيىپ پەجمۇردە بولۇش ۋاقتىدا يىغىۋېلىپ، قائىدە بويىچە سايىدا قۇرۇتۇش، نەملىك، ھۆللۈك ۋە ئارتۇق قىزىقلىقتىن خالىي جايلاردا ساقلاش كېرەك.

شاخ ۋە قوۋزاق دورىلارنى يىغىۋېلىشتا ئوبدان پىشقاندىن كېيىن، قۇرۇشتىن، پەجمۇردە ۋە ئەگرى-بۈگرى بولۇشتىن ئىلگىرى ئېلىپ قائىدە بويىچە قۇرۇتۇپ ساقلاش كېرەك.

يىلتىز دورىلارنى يىغىشتا مېۋىلىرىنى ئېلىپ بولغاندىن كېيىن يوپۇرماقلىرى چۈشۈشكە باشلىغان ۋاقتىدا يىغىۋېلىپ، يۇقىرىقى ئۇسۇل بويىچە ساقلىنىدۇ.

ئوت-چۆپ دورىلارنى يىغىشتا دورىلار پىشىپ كامالىغا يەتكەندىن كېيىن كۆك ۋە ھۆل ۋاقتىدا، سوغۇق ھاۋا تەسىرىدىن زەرەر يېتىشتىن ئىلگىرى يىغىۋېلىپ، يۇقىرىقى قائىدە بويىچە قۇرۇتۇپ ساقلىنىدۇ.

مېۋە دورىلارنى يىغىشتىمۇ ئوبدان پىشقاندىن كېيىن تۆكۈلۈپ پەجمۇردە بولۇشتىن ئىلگىرى دەرەخنىڭ ئۈستىدىن يىغىۋېلىپ، قائىدە بويىچە قۇرۇتۇپ ساقلىنىدۇ. ئەمما خام ياكى چالا پىشىق ئىشلىتىش، توغرا كەلگەنلىرىنى پىشىشتىن ئىلگىرى يىغىۋالسا بولىدۇ. مېۋىلەرنى يىغىۋالغاندىن كېيىن پوستى بىلەن پۈتۈن قۇرۇتىدىغانلىرىنى ئۆز پېتىچە، پوستى ئېلىنىدىغانلىرىنى پوستىنى ئېلىپ، ياپراق قىلىنىدىغانلىرىنى ياپراقلاپ، چاڭ، توپا ۋە باشقا نەرسىلەردىن ئاسراپ ساقلاش كېرەك. نەم، ھۆللۈك يەردىن، رەڭگى، پۇرىقى ئۆزگىرىشتىن، قۇرت چۈشۈشتىن ساقلاش كېرەك.

ئېسىپ قۇرۇتۇلغان مېۋىلەر سايىدا ياكى ئاجىز ئاپتاپتا قۇرۇتۇلسا بولىدۇ.

تاش ۋە لاي خاراكتېرلىك مەدەن دورىلارنى ئۆزىنىڭ مەرۇپ ۋە مەشھۇر بولغان كانلىرىدىن كۆز پەسلىنىڭ ئاخىرلىرىدا ئېلىنغىنى ياخشى.

ئۆسۈملۈك دورىلارنىڭ تاغدىن چىققىنى جاڭگاللىقتىكىدىن قۇۋۋەت جەھەتتە ئارتۇقراق بولىدۇ. جاڭگال-دىن چىققىنى ئۆسۈملۈك دورىلارنىڭ قۇۋۋىتى باغنىڭكىدىن ئارتۇقراق بولىدۇ. شۇنىڭدەك قۇرۇق، ئېگىز، قاتتىق زېمىنلاردىن چىققان دورىلارنىڭ قۇۋۋىتى نەم، پەس، يۇمشاق زېمىنلاردىن چىققان دورىلارنىڭ-كىگە نىسبەتەن ئارتۇق بولىدۇ.

گۈل ۋە چېچەك دورىلارنىڭ ئوبدان تولۇپ ئېچىلغىنى، پەجمۇردە بولمىغىنى، خۇشبۇي بولغىنى ياخشىراق، لېكىن قىزىلگۈلنىڭ پۈتۈنلەي ئېچىلىپ بولۇشتىن ئىلگىرى يىغىۋېلىنغىنى ئوبدانراق بولىدۇ.

يوپۇرماق دورىلارنىڭ سېمىز، خۇشبۇي، يېڭى، رەڭگى، تەمى ئۆزگەرمىگىنى، ياغاچ ۋە يىلتىز دورىلارنىڭ ئەگرى-بۈگرى پەجمۇردە بولمىغىنى ئوبدانراق بولىدۇ.

ئۇرۇق دورىلارنىڭ دانىسى چوڭ، سېمىز، ياغلىق ۋە ئېغىر بولغىنى ياخشىراق ھېسابلىنىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

مېۋە دورىلارنىڭ سۇلۇق، ئەتلىك ۋە ئېغىر بولۇپ، رەڭگى، تەمى، پۇرىقى ئۆزگەرمىگىنى ياخشىراق بولىدۇ.

دورىلار ھاۋا ئۆتۈشۈك ۋە ئىسسىق چاغلاردا، سوغۇق، يامغۇر بولمىغان ۋاقىتتا يىغىۋېلىنغىنى ياخشى.

دورىلارنى ساقلاشتا ھەر بىر دورىنى ئۆز جىنسى بىلەن باشقا-باشقا ساقلاش كېرەك. ئەگەر بەزى دورىلار مۇناسىۋەتلىك دورىلار بىلەن قوشۇپ ساقلانسا، ئۆزگەرمەستىن تۇرىدۇ. مەسىلەن: كاپۇرنى پىلپىل بىلەن، تومۇر سۇفۇپنى ئاھەنرەبا بىلەن، تۇخۇمنى تۇز بىلەن، سازەجنى زەنجىۋىل بىلەن ساقلىسا ئوبدان تۇرىدۇ.

كاندىن چىقىدىغان دورىلارنى غەيرىي جىنسقا قوشۇپ ساقلىماسلىق كېرەك.

ئۇسارە ۋە يېلىم دورىلارنىڭ قەلەيدىن (ئالىيۇمىندىن)، كۈمۈشتىن قىلىنغان قاچىلاردا ساقلانغىنى ئوبدان.

ئەرەق ۋە ئىسسىق سۇ دورىلارنى ئاغزى تار شىشىلەردە ساقلاش كېرەك. بارلىق يوپۇرماق، يىلتىز، گۈل دورىلارنى نەم جايلاردىن ۋە تىز ئاپتاپتىن يىراق قويۇش كېرەك.

ياغ دورىلارنىڭ ئالىيۇمىندىن ياسالغان قاچىلاردا ساقلانغىنى ياخشىراق بولىدۇ.

يەككە دورىلار قۇۋۋىتىنىڭ تۇرۇش مۇددىتى ھەققىدە

يالغۇز دورىلار 3 جىنسقا بۆلىنىدۇ: ئۇلار مەدەن، ئۆسۈملۈك ياكى ھايۋاناتتىن ئېلىنغان بولىدۇ.

كانلاردىن چىقىدىغان ھەر خىل دورىلارنىڭ ئۆمۈرلىرى شۇلارنىڭ قۇرۇلۇشىدىكى ۋە جەۋھەر جىسمىدىكى ياخشىلىق ۋە تازىلىقىغا قاراپ ئوخشاش بولمايدۇ. مەسىلەن: ئالتۇن، ئالماس، ياقۇت ۋە شۇنىڭغا ئوخشاشلار ئۇزۇن مۇددەت تۇرىدۇ، بۇزۇلمايدۇ. چۈنكى ئۇلارنىڭ قۇرۇلۇشى، جەۋھەر جىسمىنىڭ ساپ ۋە تازىلىقى باشقىلارغا نىسبەتەن ئەلا دەرىجىدە ياخشى. شۇنىڭ ئۈچۈن بۇلار ئۇزۇن مۇددەت ئۆمۈر كۆرىدۇ.

ئەمما كۈمۈشنىڭ ئۆمرى ئالتۇنىنىڭكىدىن ئازراق. چۈنكى بۇنىڭ قۇرۇلۇشى جەۋھىرىنىڭ تازىلىقى ئالتۇنغا نىسبەتەن تۆۋەن.

مىس، تۆمۈر، قوغۇشۇن ۋە باشقىلارنىڭ ئۆمرى كۈمۈشنىڭكىدىن قىسقا. ئاز مۇددەتتە بۇزۇلۇپ يوقىلىدۇ. بولۇپمۇ سۇ ۋە توپا، نەملىك ئورۇنلارغا كۆمۈلۈپ قالسا، پاتراق بۇزۇلۇپ يوقىلىدۇ.

زانكارنىڭ قۇۋۋىتى بىر يىلغىچە تولۇق تۇرىدۇ. بىر يىلدىن ئۆتكەندىن كېيىن بارا-بارا تۆۋەنلەپ يوق بولىدۇ.

سەپداپ (سەپداپ كاشغىرى) نىڭ قۇۋۋىتى 6 يىلغىچە تولۇق تۇرىدۇ. ئاندىن تۆۋەنلەپ تۈگەيدۇ.

مورداسەڭگى (مەدەستان)، ئىقلىميا، مىرقىشتا، تۇتىيا، مەدەندىن چىقىدىغان فادىزەھەر تاش. بۇلار ئۇزۇن مۇددەتكىچە ياشايدۇ. مەرۋايىتنىڭ تۇرۇش مۇددىتى بۇلاردىن تۆۋەنرەك.

خۇشبۇي لايلار مەسىلەن: داغىستان لېيى، گىلى مەختۇم ۋە شۇنىڭغا ئوخشاشلارنىڭ قۇۋۋىتى مەرۋايىتنىڭكىدىن ئازراق تۇرىدۇ.

ئۆسۈملۈك دورىلار 11 تۈرلۈك بولۇپ، بۇ خىل دورىلار يېلىم، ئۇسارە، گۈل-چېچەك، ياغ، سۈت، شىرە، يوپۇرماق، مېۋە، ئۇرۇق، ياغاچ، يىلتىز، قوۋزاق ۋە رىشەلەردىن ئىبارەتتۇر. مەسىلەن: يېلىم دورىلار سەمغى ئەرەبى، كەتىرا، ئۇشەق، جاۋاشىر، سەكبىنەج، ۋەلەكى مەغسۇلى، خۇنسىياۋشان ۋە شۇلارغا ئوخشاشلار. بۇلارنىڭ قۇۋۋىتى 3 يىلغىچە تولۇق تۇرىدۇ. ئاندىن كېيىن بارا-بارا تۆۋەنلەپ تۈگەيدۇ. ئۇسارە شەكلىدىكى دورىلار: مەسىلەن: ئاقاقىيا، ھۇزۇز، خەشخاش ئۇسارىسى،كات ھىندىلار قۇۋۋىتىنىڭ تۇرۇش مۇددىتى يېلىم دورىلارنىڭكىدىن تۆۋەنرەك.

گۈل ۋە چېچەك دورىلار مەسىلەن: بىنەپشە گۈلى، نىلۇپەر، قىزىلگۈل، گاۋزىبان گۈلى، ئىزخىر چېچىكى، گۈلى قەيسۇم ۋە شۇلارغا ئوخشاشلار، يوپۇرماق دورىلار مەسىلەن: سانا، گاۋزىبان، مازارىيون، سازەج ھىندى، ئاس يوپۇرمىقى، پىرسىياۋشان ۋە شۇلارغا ئوخشاشلار. بۇلارنىڭ قۇۋۋىتى ئۆزىنىڭ كۈچلۈك ۋە ئاجىزلىقىغا قاراپ بىر يىلدىن ئىككى يىلغا قەدەر تولۇق تۇرىدۇ. ئاندىن كېيىن بارا-بارا ئاجىزلاپ تۈگەيدۇ.

سۈت ۋە شىرە خاراكتېرلىك دورىلار مەسىلەن: سوقمۇنىيا، پەرفىيۇن، ئەپيۇن ۋە شۇلارغا ئوخشاش دورىلاردىن سوقمۇنىيانىڭ قۇۋۋىتى 20 يىلغىچە تولۇق تۇرىدۇ، ئاندىن كېيىن ئاجىزلاپ بارا-بارا تۈگەيدۇ. پەرفىيۇننىڭ قۇۋۋىتى 4 يىلغىچە ئوبدان تۇرىدۇ. ئاندىن كېيىن ئاجىزلايدۇ. ئەپيۇننىڭ قۇۋۋىتى 50 يىل بەلكى ئۇنىڭدىن ئارتۇقراق تۇرىدۇ.

ياغ دورىلار مەسىلەن: زەيتۇن يېغى، بىلسان يېغى، پىننە يېغى، قەتران يېغى ۋە شۇلارغا ئوخشاشلار. بۇ خىلدىكى ياغلاردىن تەبىئىتى سوغۇق ۋە ھۆللىرىنىڭ قۇۋۋىتى 3 ھەپتە مىقداردا تۇرىدۇ، ئاندىن ئۆزگىرىدۇ. تەبىئىتى ھۆل ئىسسىق ياكى قۇرۇق ئىسسىق بولغانلىرىنىڭ قۇۋۋىتى ئۆزىنىڭ دەرىجىسىگە قاراپ بىر يىلدىن ئىككى يىلغىچە تۇرىدۇ، ئاندىن ئۆزگىرىدۇ. ئەمما بىلسان يېغىنىڭ قۇۋۋىتى ئۇزۇن مۇددەتكىچە تۇرىدۇ. بەزى كونا تېۋىپلىرىمىزنىڭ ئېيتىشىچە، بىلسان يېغى قانچىكى كونارسا، شۇنچە قۇۋۋىتى ئارتىدۇ ۋە ياخشى بولىدۇ. كاپۇر يېغى، زەيتۇن يېغى، ئىزخىر يېغىنىڭ قۇۋۋىتى 2 يىلغىچە تۇرىدۇ، ئاندىن كېيىن ئۆزگىرىدۇ.

مېۋىلەر مەسىلەن: چىلان، سەرپىستان، ھەببى بىلسان، موزا، بەللۇت، ئالۇ بالو، ئالما، بېھى، ئانار، بادام، ياڭاق، جوز بەۋۋا، قەلەمپۇر، لاچىندانە، قارىمۇچ، ئامىلە، ھېلىلە، بەلىلە ۋە شۇلارغا ئوخشاشلارنىڭ قۇۋۋىتىنىڭ تۇرۇشى ئوخشاش بولمايدۇ. مەزكۇر مېۋىلەرنىڭ يېغى كۆپلىرى مەسىلەن: ياڭاق مېغىزى، بادام، پىستە، چىلغوزا، نارجىل، كۈنجۈت، خەشخاش، پەتەڭگان (خاڭگا) ئۇرۇقى، قوغۇن ئۇرۇقى، تاۋۇز ئۇرۇقى، قاپاق ئۇرۇقى ۋە بۇلارغا ئوخشاشلار پوستى بىلەن تۇرسا قۇۋۋىتى بىر يىلغىچە تۇرىدۇ. ئاندىن ئاجىزلايدۇ. ئەگەر پوستىدىن ئاجرالسا بىر يىلغا يەتمەستىن تېز ئۆزگىرىدۇ. بولۇپمۇ پىستە بىلەن ياڭاق مېغىزى بىر قانچە ھەپتە ئىچىدىلا ئۆزگىرىدۇ.

ئۇرۇق دورىلار مەسىلەن: ئارپىبەدىيان، زىرە، رۇم زىرىسى، كاسىنە ئۇرۇقى، يۇمغاقسۈت ئۇرۇقى ۋە شۇلارغا ئوخشاشلاردىن يېغى ئازلىرى، مەسىلەن: ھۆلبە، قىچا، زاغۇن، ئارپىبەدىيانغا ئوخشاش ئۇرۇقلارنىڭ قۇۋۋىتى قائىدە بويىچە ساقلانسا 2 يىلدىن 3 يىلغىچە تۇرىدۇ، ئەمما بۇلاردىن يېغى كۆپلىرى بىر يېرىم يىلدىن 2 يىلغىچە تۇرىدۇ.

شاخ، ياغاچ، جاماكا، يىلتىز، قوۋزاق دورىلار مەسىلەن: ئۇدبىلسان، زەرنەپ، شەترەنچ، شۇكائى، بادئاۋەر، كاسىنە يىلتىزى، ئارپىبەدىيان يىلتىزى، رىنىسىك، چىگىسەي يىلتىزى، ئىزخىر، جېنتىيانا، ئاقىرقەرھا، تۇربۇت، دارچىن، خىرپە، سەلىخە، بۆرە سويمىسى يىلتىزىنىڭ پوستى، ئەنجىباھار ۋە شۇلارغا ئوخشاشلار قۇۋۋىتىنىڭ تۇرۇش مۇددىتى، ھەر بىرىنىڭ قاتتىق-يۇمشاقلىقى، جەۋھەرىنىڭ كۈچلۈك ۋە ئاجىزلىقىغا قاراپ ئوخشاش بولمايدۇ. مەسىلەن: قۇستە، زىراۋەندە، ئېگر (ۋەج)، دۇرۇنەج، زەرچىۋە، دارچىن، قىرپە، سەلىخە، زەنجىۋىل ۋە شۇلارغا ئوخشاشلارنىڭ قۇۋۋىتى 10 يىلغىچە تۇرىدۇ. خەربەقنىڭ قۇۋۋىتى 10 يىلدىن ئارتۇق تۇرىدۇ. لېكىن رۇتۇبەت پەزلىسى (ئارتۇقچە ھۆللۈكى) بار دورىلار مەسىلەن: چۆپچىنى، زەنجىۋىل، زورەنبات، يۇملاق زىراۋەندە، ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن، بوزىدان، شاقاقۇل ۋە شۇلارغا ئوخشاشلارنى تېز قۇرت يەيدۇ، قۇۋۋىتى ئاجىزلايدۇ، بارا-بارا بۇزۇلىدۇ.

جاماكا ۋەرىشلەردىن ئىبارەت بولغان دورىلارنىڭ قۇۋۋىتى 3 يىلغىچە تولۇق تۇرىدۇ. ئاندىن كېيىن بارا-بارا ئاجىزلاپ يوقىلىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

ھايۋاندىن چىقىدىغان دورىلار مەسىلەن: چاۋا ياغ، ئۆت، پەنەرمايە، مۈڭگۈز، تۇياق ۋە ماياق، قانلاردىن ئىبارەت. تۈزلانغان ياغىنىڭ قۇۋۋىتى بىر يىل تۇرىدۇ، لېكىن بۇ مەلھەم دورىلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئۆتنىڭ قۇرۇتۇلۇشى ياخشى بولۇپ ئۆبدان ساقلانسا، ئۇزۇن يىللارغىچە تۇرىدۇ. پەنەرمايىنىڭ قۇۋۋىتى 1 يىلدىن 2 يىلغىچە تۇرىدۇ. مۈڭگۈز، تۇياق ۋە باشقىلارنىڭ قۇۋۋىتى 3 يىلدىن 5 يىلغىچە تۇرىدۇ.

ماياق، قانلارنىڭ قۇۋۋىتى بىر يىلغىچە تۇرىدۇ، لېكىن قۇندۇز قەھرىنىڭ قۇۋۋىتى 10 يىلغىچە تۇرىدۇ.

ئۇيغۇر تېبابەت دورىلىرىنىڭ مەنبەلىرى

ئۇيغۇر تېبابىتىدە ئىشلىتىلىدىغان دورىلار ئاساسەن 3 مەنبەدىن ئېلىنىدۇ.

1. **ئۆسۈملۈك دورىلار** تۈرلۈك ئۆسۈملۈكلەرنىڭ پۈتۈن تېنى (غولى)، يىلتىزى، گۈل ۋە چېچىكى، قوۋزىقى، يېلىمى، سۈتى، مېۋىسى، ئۇرۇقى، مېغىزلىرى ئايرىم ھالدا دورا سۈپىتىدە ئىشلىتىلىدۇ.

2. **ھايۋانىي دورىلار** قۇندۇز قەھرى، بۇغا مۈڭگۈزى، بۇقا چۇيىسى، سەقەنقۇر، كىرپە، يىلان، چايان، سەدەپ، مارجان ۋە باشقىلار.

بۇ خىل ھايۋانلارنىڭ گۆشى، سۆڭىكى ياكى مەلۇم ئەزاسى دورا ئەشياسى ئورنىدا قوللىنىلىدۇ.

3. **مەدەن دورىلار** ئالتۇن، كۈمۈش، قوغۇشۇن، قەلەي، تۆمۈر، گۈڭگۈرت، نۆشۈدۈر، ياقۇت ۋە باشقىلار.

بۇلاردىن تاشقىرى، ھازىرقى زامان مېدىتسىناسىدىن بىر قىسىم جەۋھەر دورىلار (ئەلقەھىل-ئالكولوئىد) ۋە باشقا كۆشتە دورىلارمۇ ئۇيغۇر تېبابەتتە قوللىنىلىدىغان بولدى. مەسىلەن: جەۋھەر لىمون (ئاتسىدۇم تسترىكۇم)، تۇز تىزابى (ئاتسىدۇم ھىدروخلورىكۇم)، زەيتۇلسەمە كۇلمۇ تەجىر (ئىختىيول)، ئەلمەغنىسا (ماگنىزىيۇم)، ئاق سىماب كۆشتىسى (ھىدرارگرۇم ئاممۇنىياتۇم)، ھەجەر جەھەننەم (ئارگېنتۇم نىترىكۇم)، سىر سۇلەيھانى (ھىدرار گرۇم بىخلوتۇم) دېگەنلەرگە ئوخشاش.

ئۇيغۇر تېبابەت دورىلىرىنىڭ چىقىش ئورنى

ئۇيغۇر تېبابىتىدە ئىشلىتىلىدىغان دورىلارنىڭ بىر قىسمى چەتتىن كەلتۈرۈلەتتى، خېلى كۆپ قىسمى ئىچكى ئۆلكىلەردىن ۋە شىنجاڭنىڭ ئۆزىدىن (تاغ ۋە ئېتىزلاردىن) ئېلىناتتى. ئازادلىقتىن كېيىن پارتىيە جۇڭيى سىياسىتىنىڭ پارلاق نۇرى ئاستىدا، ئېلىمىزنىڭ دورا مەنبەلىرى زور كۈچ بىلەن ئېچىلغانلىقتىن، ئۆتمۈشتە چەت ئەللەردىن (مەسىلەن: ھىندىستان، پاكىستان، ئىراندىن) كەلتۈرۈلىدىغان دورا ئەشيالىرىنىڭ مۇتلەق كۆپ قىسمى جۇڭگودىن، شۇ جۈملىدىن شىنجاڭنىڭ ئۆزىدىن چىقىدىغانلىقى مەلۇم بولۇپ، ئۇيغۇر تېبابىتى باي دورا مەنبەسىگە ئىگە بولدى. ئەگەر يەنىمۇ ئىلگىرىلىگەن ھالدا ئىزلەش، تەكشۈرۈش ئېلىپ بېرىلسا، رايونىمىز شىنجاڭدىن كۆپ خىل دورا ئەشيالىرى تېپىلىشى چوقۇم.

دورىلارنىڭ خۇسۇسىيىتى، تەبىئىتى

دورا ئەشيالىرىنىڭ تەبىئىتى ۋە خۇسۇسىيىتىنىڭ بەلگىلىنىشى ئۇيغۇر تېبابەت نەزەرىيىسىنىڭ مۇھىم بىر قىسمى بولۇپ، داۋالاش ئىشىدا دورا قوللىنىشنىڭ ئاساسلىرىدىن بىرىدۇر. بۇ توغرىسىدا مۇناسىۋەتلىك ئەسەرلەردە تەپسىلىي سۆزلىنىدۇ. بۇ يەردە ناھايىتى ئاددىيلاشتۇرۇپ قىسقىچە چۈشەنچە بېرىپ ئۆتىمىز: ئۇيغۇر تېبابەتتە خىمىيىۋى تەھلىل (ئانالىز) قىلىش ئىمكانىيەتلىرى بولمىغانلىقى ئۈچۈن، دورىلارنىڭ خىمىيىۋى تەركىبلىرىنى ھازىرقىدەك ئېنىقلاش مۇمكىن بولمىغان. ئەمما ئۇزاق مۇددەتلىك داۋالاش ئەمەلىيىتى ئۈستىدە دورا ئەشيالىرىنىڭ بەدەندە پەيدا قىلغان ئۆزگىرىشلىرى (ئۇلارنىڭ تەسىراتى) غا قاراپ،

دورىلار بىر قانچە خىلغا بۆلۈپ چىقىلغان ھەمدە ھەر بىر دورىنىڭ كېلىش مەنبەسى، ئائىلىسى، تەبىئىي سۈپەتلىرى، مەسىلەن: رەڭگى، بۇيى(پۇرىقى)، تەمى، ئېغىر-يەڭگىللىكى قاتارلىقلارغا ئاساسلىنىپ، ئۇلار-نىڭ «تەبىئىتى» گە باھا بېرىلگەن. مەسىلەن: قىزىلمۇچ (لازا)نىڭ رەڭگى قىزىل، تەمى ئۆتكۈر ئاچچىق بولغانلىقىدەك ئەھۋاللارغا قاراپ، تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق، سەپرا دەپ ئاجرىتىلغان (بۇ يەردە ئۇنىڭ ئىستېمال قىلىنغاندىن كېيىن بەدەندىكى قىزىتىش، قۇرۇتۇش خۇسۇسىيەتلىرىمۇ ئاساس قىلىنىدۇ). شۇنىڭدەك تەمى تېز، بەدەنگە كىرگەندىن كېيىن بەدەننى سوۋۇتۇش، بوشاشتۇرۇش تەسىرىنى كۆرسىتىدى-غان دورىلار سوغۇق، ھۆل سوغۇق دەپ بەلگىلەنگەن، قىزىتمىلىق كېسەللەرگە ئىشلىتىلگەن...

بۇلاردىن تاشقىرى، ئۇيغۇر تېبابەتتە دورىلارنىڭ خۇسۇسىيەتلىرىمۇ ئالاھىدە ئەھمىيەتكە ئىگە. ئاغرىقلارنى داۋالاشتا دورىنى ئاغرىق كىشىنىڭ مىزاج تۈرى ۋە دورىنىڭ تەبىئىتىگە ئاساسەن قوللىنىش بىلەن بىللە، داۋالاش مەقسىتىگە يېتىشتە دورىلارنىڭ خۇسۇسىيەتلىرىگىمۇ ئاساسلىنىدۇ. دورىلارنىڭ خۇسۇسىيەتلىرى خېلى كۆپ تۈرلەرگە بۆلۈنگەن بولۇپ، ئۇلارنىڭ مۇھىملىرى تۆۋەندىكىلەردىن ئىبارەت (دوختۇر كەسىپداشلارنىڭ پايدىلىنىشىغا ئوڭايلىق بولسۇن ئۈچۈن، لاتىنچە سېلىشتۇرمىلىرىمۇ قوشۇمچە كۆرستىلدى):

مۇقەۋۋى (TONICA) پۈتۈن بەدەننى ياكى ئايرىم بىر ئەزانى قۇۋۋەتلەندۈرگۈچى؛

مۇزئىپ (DEPRESSANT) زەئىپلەشتۈرگۈچى، تورمۇزلىغۇچى، بوشاشتۇرغۇچى؛

قابىز (ASTRINGENTIS) تۇتقۇچى، قورۇغۇچى (ئىچكى ۋە تاشقى ئەزالاردىن سۈيۇقلۇقنى توختاتقۇچى)؛

مۇسھىل (CATHARTIC, PURGATIONIS) سۈرگە، ئىچكى ئەزالاردىن سۈيۇقلۇقنى سۈرۈپ چىقارغۇچى تەسىرگە ئىگە؛

مەئجەل ۋىلادەت (OXYTOCIC) تۇغۇشنى تېزلەشتۈرگۈچى؛

مۇئەتتىس (ERRHITIC) چۈشكۈرتكۈچى؛

مۇخەددىر (ANAESTETIC) بىھوش قىلغۇچى، سېزىمسىزلاندۇرغۇچى؛

مۇسەككىن (ANALGESIC, SEDATIVUS) ئاغرىق پەسەيتكۈچى، ئارام بەرگۈچى؛

مۇلەييىن (APERIENT) ئىچنى يۇمشاتقۇچى، ئىچنى يۇمشاق سۈرگۈچى؛

مۇنەففىز (EPISPASTIC) تېرىنى قىزارتقۇچى، تېرىگە قاپارتقۇ پەيدا قىلغۇچى؛

مۇئەتتەر (AROMATIC) خۇشبۇي قىلغۇچى؛

مۇقەۋۋى باھ (APHRODISIAC) جىنسىي ئالاقە كۈچىنى قۇۋۋەتلىگۈچى؛

مۇسەققت جەنىن (ECBOLIC) بالا چۈشۈرگۈچى، تۇغۇشنى تېزلەشتۈرگۈچى؛

مۇخرىج بەلغەم (EXPECTORANT) بەلغەم چىقارغۇچى؛

مۇقەييى (EMETICA) قەي قىلدۇرغۇچى، قۇستۇرغۇچى؛

مۇددىر ھەيز (EMMENOGOGUE) ھەيز ماڭدۇرغۇچى؛

دافىئى تەئەففۇن (ANTISEPTIC) بەتبۇيلۇق (سېسىق پۇراق) نى يوقاتقۇچى، سېسىشقا قارشى تۇرغۇچى؛

مۇفەتتىت ھەسات (ANTILITHIC) سۈيدۈكلۈكتىكى تاشنى ئېرىتقۇچى ۋە ئۇنىڭ چوڭىيىشىغا قارشى تۇرغۇچى؛

تارىدۇلدىدان (ANTHELMENTIC) مەددە چۈشۈرگۈچى؛

مۇئەررىق (DIAPHORETIC) تەرلەتكۈچى؛

مۇدىر بەۋل (DIURETIC) سۈيدۈك ھەيدىگۈچى؛

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

مۇتەھھىر (DISENFECTORANT) تازىلىغۇچى، يۇقۇمسىزلاندۇرغۇچى؛
مۇلەتتىف (DEMULSENT) يۇمشاتقۇچى؛
مۇجەففىف (DESICCANT) قۇرۇتقۇچى؛
مۇھەللىل (RESOLVANT) ئېرىتقۇچى، يۇمشاتقۇچى (ئىششىق قايتۇرغۇچى)؛
مۇنەۋۋىم (HIPNOTICA) ئۇخلاتقۇچى.
بۇ يەردە پەقەت ئەڭ مۇھىملىرىلا كۆرسىتىلدى.

ئۇيغۇر تېبابىتىدە دورىلارنى ئىشلىتىشكە لايىقلاشتۇرۇش ئەمەلىيەتلىرى

ئۇيغۇر تېبابەت دورىگەرلىكىدە خام دورا ئەشيالىرىنى ئىشلىتىشكە لايىقلاشتۇرۇش ئۈچۈن تۆۋەندىكى بىر قانچە خىل ئۇسۇل ۋە ئەمەلىيەتلەر قوللىنىلىدۇ:

سەھق (CONTUSIO) قاتتىق دورىلارنى هاۋانچىدا سوقۇش.

تەكلىس (CALCINTATIO) كۆيدۈرۈش، كۈشتە ئېلىش (مارجان، ياقۇت ۋە باشقا مەدەن «مىنېرال» ماددىلارنى كۆيدۈرۈپ كۈشتىسىنى ئېلىش).

تەرسىپ (PRAECIPITATIO) چۆكتۈرۈش، مەدەن دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، سۈزۈك سۇدا چايقاپ چۆكتۈرۈپ تازىلاش.

تەسئىد (SUBLIMATIO) بەزى مەدەن دورىلارنى مەخسۇس قازاندا، هور (پارغا) ئايلاندۇرۇپ، سوۋۇتۇپ ئۇششاق تالقان هالىغا كەلتۈرۈپ تازىلاش.

ئەرەق تارتىش (DISTILLATIO) مەخسۇس قازاندا دورىلارنى قايىنىتىپ پارغا ئايلاندۇرۇپ، پارنى سوۋۇتۇپ، ئۇلارنىڭ ئىچىدىكى تەسىر قىلغۇچى قىسمى ئارىلاشقان سۈيىنى ئېلىش.

سۈزۈش (FILTRATIO) قايناق سۇغا چىلانغان دورىلار سۈيىنى سۈزۈپ ساپ قىلىش.

تاسقاش (DECRIBRATIO) يۇمشاق سوقۇلغان دورىلارنى ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈش.

ھەل قىلىش (SOLUTIO) دورا ئەشيالىرىنى سۇيۇقلۇقلاردا ئېرىتىش.

ئېرىتىش (FUSIO) دورىلارنى ئىسسىقلىق ياردىمىدە ئېرىتىش.

قۇرۇتۇش (DESICCATIO) ئۆسۈملۈك دورىلارنى سايە جايدا قۇرۇتۇش.

سىقىش (EXPRESSIO) ھۆل ياكى چىلانغان دورىلارنى سىقىپ سۈيىنى ئېلىش.

سالايە قىلىش (TRITURATIO) ئېزىش، دورىلارنى يۇمشاق ئېزىپ سۇفۇپ (تالقان) هالىغا كەلتۈرۈش.

ئۇيغۇر تېبابىتىدە دورىلارنىڭ جەۋھەرلىرىنى ئېلىش ۋە ئۇلارنىڭ زەھەرلىك تەسىرلىرىنى يوقىتىش ئۈچۈن خىمىيە ئۇسۇللىرىمۇ قىسمەن قوللىنىلىدۇ. ئۇنىڭدىن تاشقىرى، ئوتتا ئېرىتىش، سۈتكە چىلاش، هاراققا چىلاش، كۆمۈپ قويۇش، ھەسەلگە پاتۇرۇپ قويۇش، قىيامغا چىلاش، چىلاپ كۈن نۇرىدا قويۇشتەك چارىلارمۇ قوللىنىلىدۇ.

ئۇيغۇر تېبابىتىدە ئىشلىتىلىدىغان دورا شەكىللىرى (ياسالمىلىرى)

مەئجۇن، مەئجۇنات (MIXTURAE; CONFECTIO)

قارابادىن (فارماكوپېيە) كىتابلىرىدا كۆرسىتىلگەن ياكى ئەمەلىي تەجرىبىدە سىناقتىن ئۆتكەن نۇسخا (رېتسېپ) لەر بويىچە، بىر قانچە خىل دورىلارنى بەلگىلىك مىقداردا ئېلىپ، ھەر بىر دورىنىڭ خۇسۇسىيىتىگە ئاساسەن مەخسۇس چارىلار بىلەن بىر-بىرىگە قوشۇپ، ھەسەل (بال) قىياملار ياردىمىدە قويۇق خېمىر هالىغا كەلتۈرۈلگەن دورا ياسالمىسى.

ھەب (PILULA) ئاچچىق دورىلارنى يۇتۇشقا ئوڭاي بولسۇن ئۈچۈن، باشقا تەملىك نەرسىلەر بىلەن قوشۇپ تەييارلانغان يۇملاق دورا شەكلى. پۇرچاقتەك ۋە ئۇنىڭدىن چوڭراق تەييارلىنىدۇ. تەركىبى-

دىكى دورىلار كۆپرەك بولغاندا، چوڭ ھەب (BOLUS) ھالىدا تەييارلىنىشى مۇمكىن.

چوڭ قۇرس (TROCHISCUS) توقاچ دورىلارنى چوڭ تۈگمە ياكى تۇخۇمچە شەكلىدە تەييارلاپ، ئۇنى ئېغىزدا قويۇپ شۈمۈشكە بېرىلىدۇ.

قۇرس (TABULETTAE) كىچىك تۈگمىدەك توقىچاق دورا.

لوئۇق (LINCTUS) سۇيۇق ئۇماچ شەكلىدىكى دورا ياسالمىسى. ئادەتتە ئىچىشكە ۋە سىرتتىن ئىشلىتىشكە بېرىلىدۇ.

مەتبۇخ — قاينىتىلما (DECOCTA) ئۆسۈملۈك دورىلارنى مەلۇم سائەت قايناق سۇغا چىلاپ، ئارقىدىن 20~10 مىنۇت قاينىتىپ تەييارلىنىدىغان ياسالما. قايناتقاندىن كېيىن سۈزۈپ، ئىچىشكە بېرىلىدۇ ياكى قىيام قوشۇپ (كۆپىنچە باللار ئۈچۈن) بېرىلىدۇ ياكى شۇنىڭدىن قىيام تەييارلىنىدۇ.

شەربەت (SYRUPUS) دورىلاردىن تەييارلانغان قىيام.

كاشكاپ (INFUSA) دەملەنمە— بىر قانچە خىل دورىلارنى چەينەك ياكى باشقا جابدۇقلارغا سېلىپ قايناق سۇ قۇيۇپ دەملەش بىلەن ئىسسىق ھالدا ئىچىشكە بېرىلىدىغان ياسالما. بۇنى سىرتتىن ئىشلىتىشكىمۇ بولىدۇ.

سۇفۇپ (PULVERIS) يۇمشاق سوقۇلغان تالقان دورا.

مۇراببا (CONSERVA) دورىلارنى شېكەر قىيامىغا سېلىپ تەييارلانغان ياسالما.

سىركەنجۇبىل (سىكنجىنن) (OXYMELLA) — خەنزۇچە 醋蜜، سىركە ۋە ھەسەل ياكى شېكەر بىلەن ياسالغان چۈچۈك تەملىك دورا ياسالمىسى.

لۇئاب (MUCILAGO)— يېلىم دورىلارنىڭ سۇدىكى ئېرىتمىسى.

رۇب (EXTRACTA)— ئۆسۈملۈك دورىلارنى تېگىشلىك ئېرىتقۇچلارغا چىلاپ شىرىسىنى چىقارغاندىن كېيىن، سۈزۈپ ھارارەت (ئىسسىقلىق) تەسىرى بىلەن قويۇقلاشتۇرۇپ ياسالغان دورا شەكلى.

سالايە (LINIMENTA)— سۇيۇق مەلھەم، ئادەتتە سىرتتىن ئىشلىتىلىدۇ.

شىرە (SUCCUS) گۈل، چېچەك ۋە ئۇرۇقلارنىڭ شىرىسى.

شياف، شاپ (SUPPOSITORIA)— مەقئەتكە قويۇش ئۈچۈن تەييارلىنىدىغان شامچە.

مەلھەم، مەرھەم (UNGUENTA)— يېرىم سۇيۇق ھالدىكى ياغ دورا.

زىمات (PASTAE)— قويۇق ھالدىكى ياغ (مەلھەم) دورا.

پىلتە (BACILLA) سۈيدۈك يولى ۋە بۇرۇن تۆشۈكچىلىرىگە كىرگۈزۈش ئۈچۈن ياسىلىدىغان ئىنچىكە پىلتە شەكلىدىكى ياسالما.

ھۆقنە (ENEMATA) ئۈچەي ئارقىلىق تەسىر كۆرسىتىش ياكى ئۈچەي ئارقىلىق ئوزۇقلاندۇرۇش ئۈچۈن ياسىلىدىغان سۇيۇق دورا ياكى تاماق ماددىسى.

غار-غار (GARGARISMA)— ئېغىز چايقاشتا ئىشلىتىلىدىغان سۇيۇق ياسالما.

قەترە (GUTTAE)— تېمىتىپ ئىچىش، كۆز، بۇرۇن، قۇلاققا تېمىتىش ئۈچۈن ياسىلىدىغان ياسالما.

نەشۇق (COLLUNARIA)— بۇرۇننى چايقاشتا تەييارلاپ بېرىلىدىغان سۇيۇق ياسالما.

يۇقىرىقىلاردىن تاشقىرى، يەنە خېلى كۆپ تۈردىكى ياسالمىلارمۇ بولۇپ، ئۇلارنى ئىچىشكە، كۆز، بۇرۇن، قۇلاق، مەقئەت (ئارقا يول) ۋە پەرج (ئاياللار جىنسىي ئەزاسى)، تېرە ئارقىلىق ئىشلىتىلىدۇ.

(يۇقىرىقى بىر قىسىم مەلۇماتلار ئۆزئارا ئۆگىنىشكە ئوڭايلىق بولسۇن ئۈچۈن، ئالاھىدە رەتلەپ قوشۇمچە قىلىندى-تەھرىر).

www.uyghurkitap.com

ئاپتاپپەرەس

(ئازەريۇن)

HELIANTUS ANNUUSL 向日葵

1- رەسىم. ئاپتاپپەرەس

تونۇش ئېگىزلىكى بىر يېرىم مېتىرغىچە كېلىدىغان بىر ئۆسۈملۈك بولۇپ، 2 خىلدىن ئىبارەت. 1- جاڭگالنىڭ، 2- ئۆلكىنىڭ، يوپۇرمىقى كەڭ ۋە يوغان، بىر ئاز توكلۇك، ئۈستىگە چاڭ ئولتۇرۇپ قالغاندەك بىلىنىدۇ. يوپۇرمىقىنىڭ ئەتراپى چىشسىز، گۈللىرى ئالتۇن رەڭدە سېرىق، چوڭ ۋە ياپىلاق بولىدۇ. كۆرۈنۈشى چىرايلىق، ھەمىشە يۈزىنى ئاپتاپ تەرەپكە قىلىپ تۇرىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن بۇ پارسچە ئاپتاپپەرەس دەپ ئاتىلىدۇ. جاڭگالدا بولىدىغىنىنىڭ بويى ئۆلكىنىڭكىدىن ئېگىزرەك.

چىقىش ئورنى مەملىكىتىمىزدىن چىقىدۇ.

تەبىئىتى 2- دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى ئىششىقلارنى تارقىتىش، ماددىلارنى تازىلاش، مېڭىنىڭ، جىگەرنىڭ توسالغۇلىرىنى ئېچىش، ئۇششاق باللارنىڭ دۆلىنىش كېسەللىكىنى يوقىتىش، مېڭە ۋە پەيلەرنىڭ سوغۇقتىن بولغان ئاغرىقلىرىنى، چىش ئاغرىقىنى پەسەيتىش، ئاشقازان ۋە جىگەرنى قۇۋۋەتلەش، باھنى قۇۋۋەتلەش، بوۋاسىرنى، ئۆپكىنىڭ جاراھىتىنى، يارقان، ئىستىسقانى يوقىتىش، سۈيدۈكنى، ھەيزنى، ئىچكى ئەزادىكى ئارتۇق نەرسىلەرنى ماڭدۇرۇش، قورساقتىكى باللىنى چۈشۈرۈش، ئۇششاق تاشلارنى ئېزىش، قولۇنجنى يوقىتىش، زەھەرلەرنى پەسەيتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىش ئورنى ئاپتاپپەرەسنىڭ گۈلىنى مۇۋاپىق ھالدا قائىدە بويىچە ئىچسە، يۇقىرىدا ئېيتىلغان خۇسۇسىيەتلەرنى بېرىدۇ. يىلتىزىنىڭ سۈيى بىلەن ئاغزىنى چايقىسا، چىش ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ. يىلتىزىدىن 3 گرام ئىچسە، سوغۇق مىجەز كىشىلەرنىڭ يۈرىكىنى قۇۋۋەتلەيدۇ. بۇنىڭ گۈلىنى ئېزىپ چاپسا، مۇپاسىل ئاغرىقى، يانپاش ئاغرىقى، نىقرەس، خانازىر ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ. گۈلىنى ئېزىپ بەلگە چاپسا، باھنى قۇۋۋەتلەيدۇ. يىلتىزىنى يۇمشاق ئېزىپ لاتىغا ئوراپ بالياتقۇ ئاغزىدا قويسا، قورساقتىكى باللىنى چۈشۈرىدۇ. يوپۇرمىقىنىڭ سۈيىدىن 12 گرامنى قىزىق سۇ بىلەن ئىچسە، كۈچلۈك قۇستۇرىدۇ. يوپۇرمىقىنى ئېزىپ سىقىپ سۈيىدىن مۇۋاپىق ھالدا ئىچسە قورساقتىكى باللىنى چۈشۈرىدۇ. توختاپ قالغان ھەيزنى ماڭدۇرىدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى گۈلىنىڭ، يوپۇرمىقىنىڭ، يىلتىزىنىڭ سۈيىدىن ئەھۋالغا قاراپ 26 گرامغىچە بېرىلىدۇ. بۇلارنىڭ جىسمىدىن 3 گرامغىچە بېرىلىدۇ.

ئورۇنباسار $1\frac{1}{2}$ مىقداردا سەلخە ياكى $\frac{1}{4}$ زەپەر.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار ئىسسىق مىزاج كىشىلەرگە ۋە تالغا زەرەر قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى ئىسسىق مىزاجلار ئۈچۈن سىركەنجۇبىل، تال ئۈچۈن ھەسەل ۋە ناۋاتتۇر.

تەركىبى ئاپتاپپەرەس مېغىزىنىڭ تەركىبىدە 35% ئەتراپىدا ماي بار. يوپۇرمىقى، يىلتىزىنىڭ تەركىبى ئېنىقلانمىغان. غولىنى كۆيدۈرۈپ كۆلىدىن كالىيوم كاربونىكوم چىقىرىپ ئېلىنىدۇ.

جۇڭگو تېبابىتىدە ئىشلىتىلىشى جۇڭگو تېبابىتىدە ئاپتاپپەرەس مېغىزى، يوپۇرمىقى، يىلتىزى ۋە تېنى (غولى) دورا ئورنىدا ئىشلىتىلىدۇ.

1. ئاپتاپپەرەس مېغىزى تەبىئىتى قۇرۇق سوغۇق (بەزىلەرنىڭ قارىشىچە ئازراق ئىسسىق)، زەھەرسىز. سىلىقلاشتۇرغۇچى، سۈيدۈك ماڭدۇرىدىغان دورا سۈپىتىدە سۈيدۈك يوللىرىنىڭ ياللۇغلىنىشى تۈپەيلىدىن بولغان سۈيدۈك ئېچىشىپ كىشلەردە، شۇنىڭدەك قەۋزىيەتلەردە بېرىلىدۇ. بۇنىڭ سىرتىدا، ھامىلدارلىق چېغىدىكى سۇلۇق ئىششىقلارنى داۋالاشقا، قىيىن تۇغۇتنى ئاسانلاشتۇرۇشقا، بالىنىڭ ھەمراھىنى چۈشۈرۈشكە ئىشلىتىلىدۇ ھەمدە سۈت كۆپەيتىش، ئەمچەك ئىششىقىنى داۋالاش ئۈچۈنمۇ بېرىلىدۇ. ئاپتاپپەرەس يېغى ھەر خىل مەلھەملەرنىڭ تەركىبىگە كىرىدۇ.

مەسىلەن: ئىچى قېتىپ 10 كۈندىن بىر ئايغىچە بولغان ۋاقىتتا چوڭ تەرىتى راۋان كەلمىگەنلەرگە بىر جىڭ مىقداردا ئاپتاپپەرەس ئۇرۇقىنى ئېلىپ، 2 لىتىر سۇ قۇيۇپ قاينىتىپ، 500 گرام سۈنى بىرلا ئىچسە تەرەتنى راۋان قىلىدۇ.

بوغۇملار ئاغرىغان، چوڭ-كىچىك تەرىتى كەلمىگەنلەرگە يۇقىرىقى مىقداردا قاينىتىپ، سوغالدۇرۇپ، ئازراق قوي (ئەسلىدە چوشقا) يېغى قوشۇپ تۇخۇم چوڭلۇقىدا ھەب تەييارلاپ ئىچكۈزۈلسە، تېزلىكتە ئۈنۈم بېرىدۇ.

چېقان، غەلۋىرەكلەر ئېغىز ئالمىغاندا، يارا چىقىپ 3-كۈنىدە 200 دانە ئاپتاپپەرەس ئۇرۇقىنى چېقىپ سۇ بىلەن يۇتسا، شۇ كۈنىلا ئېغىز ئالىدۇرىدۇ (بەزى كىتابلاردا بىر تال يېسىلا ئېغىز ئالىدۇ. ئىككى تال يۇتسا، 2 يەردىن ئېغىز ئېلىشى مۇمكىن، دەپ يېزىلغان).

2. ئاپتاپپەرەس مايىسى تەبىئىتى قۇرۇق سوغۇق، زەھەرسىز. قاينىتىپ سۈيى ئىچۈرۈلسە، سۈيدۈكنى راۋان قىلىدۇ، قۇرۇق يوپۇرمىقىنى تالقانلاپ ئىچكۈزۈلسە ياكى كۆيدۈرۈپ كۈلى ئىچكۈزۈلسە سېرىق يارا قاناشنى داۋالايدۇ، تالنى قۇۋۋەتلەيدۇ، ھامىلدار ئاياللار ئاي-كۈنى تولغاندا ئىچسە تۇغۇتنى ئاسانلاشتۇرىدۇ.

3. ئاپتاپپەرەس يىلتىزى تەبىئىتى قۇرۇق سوغۇق، زەھەرسىز. باللار تەڭگە پۇلنى (مىس پۇلنى) يۇتۇپ تاشلاپ چىقمىسا، ئاپتاپپەرەس يىلتىزىنى قاينىتىپ سۈيى ئىچكۈزۈلسە ئۇنى چىقىرىدۇ. باللارنىڭ ئاغزى ئەتراپىغا چىققان قوقاق يارىلارنى داۋالايدۇ، سېرىق تەر چىقىرىدۇ، تۇغۇتنى ئاسانلاشتۇرىدۇ. ئۇسسۇزلۇقنى توختىتىدۇ. يامان جاراھەتلەرنى داۋالاپ، بەدەنگە بەرگەن زەھىرىنى يوقىتىدۇ.

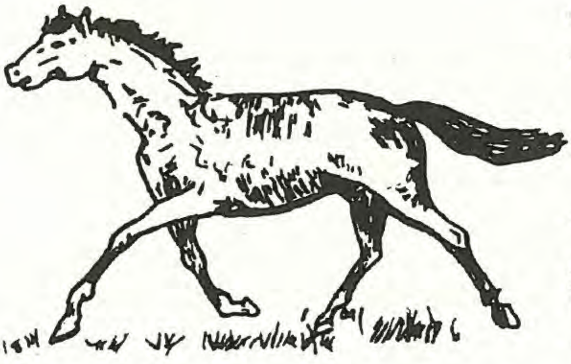
ئات

(فەرەس)

EQUUS CABALLUS 马

تونۇش بۇ مەشھۇر ھايۋانلاردىن بولۇپ، مىنىلىدىغان ھايۋانلارنىڭ ئەڭ ياخشى ۋە چىرايلىقراقىدۇر. باشقا ھايۋانلارغا نىسبەتەن تەربىيىنى ئوبدانراق قوبۇل قىلىدۇ. بەك ھوشيار. بۇنىڭ خىللىرى كۆپ بولىدۇ. ئەرەبچىدە فەرەس، پارسچىدە ئەسپ دەپ ئاتىلىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com



2- رەسىم، ئات

چىقىش ئورنى مەملىكىتىمىزدە شىنجاڭ، ئىچكى موڭغۇل، چىڭخەي، شىزاڭ، دۆڭبېيدىن چىقىدۇ.

تەبىئىتى گۆشى 2- دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا قۇرۇق ئىسسىقتۇر.

خۇسۇسىيىتى غەيرەتلىك قىلىش، يۈرەك كېسەللىكلىرىنى يوقىتىش، سوغۇق مىزاج كىشىلەر ئۈچۈن باھىنى قۇۋۋەتلەش، مۇپاسىل، لەقۋا، ئەزا تىترەش قاتارلىق كېسەللەرنى يوقىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىش ئورنى ئاتنىڭ گۆشىنى مۇۋاپىق ھالدا يېسە يۈرەكلىك، باتۇر قىلىدۇ. گۆشىنى كاۋاپ قىلىپ سۈت بىلەن يېسە، سوغۇق مىزاج كىشىلەردە باھىنى كۈچەيتىدۇ. ئەگەر بۇنىڭ پەنەرمايىسىدىن 2 گرام مىقدارى ئىچسە، ئىچ ئۆتكۈنى توختىتىدۇ. ئۈچەيدىكى يىرىڭلىق جاراھەتلەرنى ياخشىلايدۇ. شۇنىڭدەك گۆشىنى كۆيدۈرۈپ ئىچسە بۇ ھەم ئىچ ئۆتكۈنى توختىتىدۇ.

ئىشلىتىش مىقدارى ئەھۋالغا قاراپ ئىشلىتىلىدۇ.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار ئىسسىق مىزاج كىشىلەرگە زەرەر قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى ئوبدان پىشۇرۇپ يەپ، ئۈستىدىن ئانار سۈيى ۋە دوغ ئىچمەكدۇر.

جۇڭگىي تېبابىتىدە ئىشلىتىلىشى

تەبىئىتى قۇرۇق سوغۇق، زەھەرلىك، سوغۇقتىن بولغان ئىششىقلارنى يوقىتىش، پەيىنى چىڭىتىش، بەل-تىزنى ماغدۇرلاندۇرۇش، بەدەننى كۈچەيتىش، غەيرەتلىك قىلىش خۇسۇسىيەتلىرىگە ئىگە.

ئات گۆشىنىڭ سۈيى (زەردابى) بىلەن باشنى يۇسا، تاز يارىسىدىن چاچنىڭ ئاق چىقىشىنى داۋالايدۇ.

جۇڭگىي تېبابىتىدە ئاق ئاتنىڭ گۆشىنى يېيىش مۇۋاپىق دەپ ھېسابلىنىدۇ. ئەمما ئومۇمەن ئات گۆشىنى كۆپ ئىستېمال قىلىش كىشىنى ھەر خىل كېسەللىكلەرگە ئېلىپ بارىدىغانلىقى ئۈچۈن، ئات گۆشى يېيىش ئارتۇقچە مۇۋاپىق ھېسابلانمايدۇ. ئاتنىڭ يۈرىكىنى قورۇپ يېسە، ئۇنۇتقاقلىقنى داۋالايدۇ. ئاتنىڭ سۆڭىكىنى كۆيدۈرۈپ، ئاچچىقسۇ بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ چېپىلسا، باللارنىڭ بېشىدىكى تاز يارىسىنى ۋە بەدىنىدىكى يارىلىرىنى داۋالىغىلى بولىدۇ.

ئاتنى سويغاندا ئۈچەي ۋە قېرىن ئىچىدىن ياكى سۈيدۈك خالتىسى ئىچىدىن چىقىدىغان تاش خەنزۇچە 马宝 ، لاتىنچە CALCULUS EQUI دەپ ئاتىلىپ، جۇڭگىي تېبابىتىدە مۇھىم دورىلاردىن ھېسابلىنىدۇ. بۇنىڭ تەبىئىتى قۇرۇق سوغۇق بولۇپ، تۇتقاق كېسەلنى توختىتىش، خىلتلارنى ئېرىتىش، قىزىتما پەسەيتىش، زەھەر قايتۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئاساسەن تۇتقاق كېسەلنى داۋالاشقا، قان تۈكۈرۈش، قان قۇسۇشنى توختىتىش، غەلۋىرەك (كودۇمبا) قاتارلىق يامان يارىلارنىڭ زەھىرىنى تارتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

تەركىبى ماگنىزىيوم فوسفورىكۇم، كالتسىيۇم كاربونىكۇم، ماگنىزىيۇم كاربونىكۇمدەك ئانئورگانىك تۇزلار بار.

چوڭلارنىڭ ۋە كىچىك باللارنىڭ تۇتقاقلىق كېسىلىنى داۋالاشقا، نېرۋىدىن بولغان ئۇيقۇسىزلىق، مەجنۇنلۇق (ھىستېرىيە)، تېلىقتۇرىدىغان يۆتەللەرنى داۋالاشقا ئىشلىتىلىدۇ ھەمدە قىزىتما قايتۇرۇشقا ۋە چېچەك چىققاندىكى خەتەرلىك دەۋردە داۋالاشقا بېرىلىدۇ.

مىقدارى كۈندە 3～1 گرامنى 4～3 قېتىمغا بۆلۈپ تالقان هالدا ئىچىلىدۇ.
قوشۇمچە جۇڭگو تېبابىتىدە ئاتلارنىڭ تېزەك تېشى (ماباۋ) دىن تاشقىرى ئىت، چوشقىلارنىڭ تېزەك تاشلىرىمۇ ئىشلىتىلىدۇ.

ئېشەكنىڭ تېزەك تېشى

خەنزۇچە لۈي باۋ، لاتىنچە CALCULUS ANISI دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ، شەكىل جەھەتتىن ئات تېزەك تېشىغا ئوخشايدۇ. ئەمما ئاتنىڭ تېزەك تېشىغا ئوخشاش ئىشلىتىش مۇمكىن بولىدىغان-بولمايدىغانلىقى تېخىچە تولۇق ئېنىقلانغان ئەمەس.

ئىت تېزەك تېشى گۇباۋ (CALCULUS CANIS)

تەركىبى كالتسىي كاربونىك، ماگنىزى كاربونىك، ماگنىزى فوسفورىك قاتارلىقلارنى تۇتىدۇ.
تەبىئىتى قۇرۇق، مۆتىدىل، خۇسۇسىيىتى-ھېق تۇتۇشنى پەسەيتىش، مەيدىدىكى قاتتىقلىقلارنى بوشىتىش، زەھەر قايتۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە. يىرىڭلىق كېسەللىكلەردە ۋە تاماق يوللىرىنىڭ سپازمىسىنى قايتۇرۇشقا ئوبدان ئۈنۈم بېرىدۇ.

ئاچچىق بادام

(لەز موز)

SEMEN AMYGDALAY AMARAE 苦巴旦杏(扁桃)

3- رەسىم. ئاچچىق بادام

تونۇش بۇ بىر خىل بادام بولۇپ، بۇنىڭ دەرىخىمۇ ھەممە جەھەتلەردە تاتلىق بادامنىڭكىگە ئوخشايدۇ. ئەمما مېغىزى ئاچچىق بولىدۇ. ئەڭ ياخشىسى يېڭى، دانلىق، ياغلىق بولغىنىدۇر.
چىقىش ئورنى شىنجاڭدىن چىقىدۇ.
تەبىئىتى 3- دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا ئىسسىق. 1- دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا قۇرۇق.
خۇسۇسىيىتى ئىششىقلارنى تارقىتىش، بەدەننى، تېرىنى پارقىرىتىش، قويۇق خىلىتلارنى تازىلاش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.
ئىشلىتىلىش ئورنى ئەگەر بۇنى يۇمشاق ئېزىپ، سىركە بىلەن باشقا چاپسا، باش ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ. بەك يۇمشاق ئېزىپ كۆزگە تارتسا، كۆزنىڭ كۆرۈش قۇۋۋىتىنى كۈچلەندۈرىدۇ. مۇۋاپىق ھالدا قائىدە بويىچە ئىچسە، ھەمدەمش، يۆتەل، كۆكرەك ۋە ئۆپكە ئىششىقى ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ. بولۇپمۇ نىشاستە بىلەن ئىچسە، پۈدىنە بىلەن ئىچسە بۆرەك ئاغرىقى ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ. بادامنى ھەسەل بىلەن ئىچسە، جىگەرنىڭ، تالنىڭ توسالغۇلىرىنى ئاچىدۇ. بۇنىڭدىن باشقا، جىگەرنىڭ، تالنىڭ كېسەللىكلىرى ۋە يەرقان ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ. ھەسەل سۈيى بىلەن ئىچسە قۇلۇنجى ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ. مۇسەللەس بىلەن ئىچسە بۆرەك كېسەللىكلىرى ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ. تاشنى ئېزىپ، سۈيدۈكنى راۋان قىلىدۇ. بالىياتقۇ ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ. بادامنى سوقۇپ ئۇنىڭ بىلەن باشنى يۇسا، باشنىڭ كېپىكى ۋە پىتلىرىنى يوق قىلىدۇ. بۇنى

ئېزىپ لاتىغا ئوراپ بالىياتقۇ ئاغزىغا قويسا، ھەيزنى راۋان قىلىدۇ.

ئەگەر بادامنى ئېزىپ سىركە ياكى شاراب بىلەن چاپسا، كونا ۋە يامرايدىغان جاراھەتلەر، ھۆل مودۇر، قۇبا، بەدەننىڭ كېپەكلىشىشى (تېرىنىڭ كېپەك ھالدا چۈشۈشى)، قوتۇر ۋە قىچىشقاق، ماشرا كېسەللىرى ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ.

يۇمشاق ئېزىپ سۈيۈلدۈرۈلۈپ چاپسا، تېرىدىكى قارا داغ ۋە ئىزلارنى يوق قىلىدۇ. ھەسەل بىلەن چاپسا، نەملىك ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ. تەنها ئۆزىنى چاپسا، غالجىر ئىت چىشلىگەن يارىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى ئەھۋالغا قاراپ 3 گرامغىچە بېرىلىدۇ.

ئورۇنباسارى ھەببى مىھلەب.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار ئۆچەيلەرگە زەرەر قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى شېكەر، ناۋات، تاتلىق بادام، خەشخاش.

تەركىبى% 55~40 ياغلىق ماي، %3~2 شىلىمشىق ماددا، %35~25 ئاقسىل، %6 قەنت، %3~2 بادام ئېنزىمى (ئامىگدالازا) ۋە ئېمۇلسىن تۇتىدۇ.

ئاچچىق بادامنىڭ ئاساسىي تەركىبى بادام گلىكوزىدى بولۇپ، گۆشلۈك ئەزالارنىڭ تارتىشىپ قېلىشى (سپازمىسى) نى بوشىتىش ۋە يۆتەل پەسەيتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

جۇڭيى تېبابىتىدە ئىشلىتىلىشى

تەبىئىتى ئىسسىق. بەلغەم بوشىتىش، يۆتەل توختىتىش، ئۆپكىدىكى سوغۇقلۇقنى يوقىتىش، چوڭ ئۈچەينى ھۆللەندۈرۈش، زىقىنى توختىتىش خۇسۇسىيەتلىرىگە ئىگە.

بادام يېغى دورىلار تەسىرىنى تەڭشىگۈچى دورا قىلىپ ئىچكۈزۈلىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن 10 گرام بادام يېغىغا باراۋەر مىقداردا سۇ، يېرىم مىقداردا سەمغى ئەرەبى (ئەرەب يېلىمى ياكى ئادەتتىكى ئۆرۈك، شاپتۇل ھەتتا جىگدە يېلىمى) قوشۇپ ھاۋانچىدا ئارىلاشتۇرغاندىن كېيىن ئۈستىگە لازىم مىقداردا سۇ قوشۇپ 100 گرامغا يەتكۈزۈپ، سۈت كۆرۈنۈشلۈك بىر ھالغا كەلتۈرۈپ (دوختۇرلار مۇنداق دورىنى ئېمۇلسىيە دەپ ئاتايدۇ)، ئۆتكۈر تەسىر قىلغۇچى باشقا دورىلار قوشۇپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ. بادام يېغى بىلەن مۇناسىپ دورىلارنى قوشۇپ قۇلاق، كۆز ئاغرىقلىرىنى داۋالاشقا ئىشلىتىلىدۇ. بادامنىڭ ئۈچۈچان يېغىدىن بادام سۈيى تەييارلاپ، كۆپىنچە ئۆپكە-كاناي شاخچىلىرىنىڭ ياللۇغلىرى، كۆكيۆتەل، قۇرۇق يۆتەل، ۋە ئاشقازان ئاغرىقلىرى داۋالىنىدۇ.

بادام يېغى ھەر خىل مەلھەملەرنى تەييارلاشقىمۇ ئىشلىتىلىدۇ.

ئاچچىق ئانار

(رۇممان ھامىز)

PUNICA GRANATI AMARAE 酸石榴

تونۇش بۇ تاتلىق، تەلۋە ئانارلارغا پۈتۈنلەي ئوخشىمايدۇ. تەمى ئاچچىق بولىدۇ.

چىقىش ئورنى شىنجاڭدىن ۋە ئىچكى ئۆلكىلەردىن چىقىدۇ.

تەبىئىتى 2- دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق.

4- رەسىم. ئاچچىق ئانار

خۇسۇسىيىتى ئىچ سۈرۈشنى توختىتىش، ئىسسىقتىن بولغان جىگەر ھارارىتىنى پەسەيتىش، ئىسسىقتىن بولغان خاپىغاننى، مەستلىكنى پەسەيتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى ئانارنىڭ ئەتراپىنى تېشىپ سىركىگە بىر كۈن چىلاپ قايىنىتىپ ئېلىپ، سوقۇپ خېمىر قىلىپ، كۈمىلاچ ياساپ 15 دىن 20 دانىغىچىلىك يېسە، ئىسسىقتىن بولغان كونا-يېڭى ئىچ سۈرۈشلەرنى توختىتىدۇ. ئۈچەي، مەقئەتنىڭ جاراھەتلىرىگە پايدىلىق ھەم قورساق ئاغرىقلىرىنى پەسەيتىدۇ. سىقىپ سۈيىنى كۆزگە تارتسا، كۆزگە ئۆسكەن زىيادە گۆشنى، چاپاقلارنى يوقىتىدۇ. ئېغىزنى چايقىسا ئېغىز پۇرىغانغا، ئېغىز جاراھەتلىرىگە پايدىلىق. سۈيىنى ھەسەل بىلەن قايىنىتىپ ئىچسە، ئاكىلە (گۆشخور چاقا) گە ھەم قۇلاققا، بۇرۇنغا تېمىتىلسا، بۇرۇن، قۇلاقتىكى جاراھەتكە پايدا قىلىدۇ. پوستىدىن ئايرىماي سىقىپ قىچىشقاققا چېپىلسا پايدا قىلىدۇ.

سۈيىنى قايىنىتىپ ھەر خىل ئىششىقلارغا چېپىلسا ئىششىقنى ياندۇرىدۇ.

ئاچچىق، تاتلىق ئانار سۈيىنى كۆيدۈرۈۋەتمەي قايىنىتىپ ئېغىزى ئوچۇق قاچىدا قويۇلسا قېتىپ رۇب بولىدۇ. رۇبدىن 3 گرامنى قايناق سۇ بىلەن بەرسە، ئۈچەيدىكى قۇرتلارنى چۈشۈرىدۇ ھەم سۈيدۈكنىڭ ئېقىپ تۇرغىنىغىمۇ پايدا قىلىدۇ. يىلتىزىنى قايىنىتىپ بەرسىمۇ رۇبنىڭ ئورنىدا بولىدۇ.

يىلتىزىنىڭ رۇبىمۇ چىش ئاغرىقى، چىش مىلىكلىرىنىڭ كېسەللىكلىرىگە پايدا قىلىدۇ.

ئانار رۇبى 2 گرام، ۋاسالغۇ 2 گرام، زىرە 2 گرام قوشۇپ سوقۇپ بەرسە قەينى توختىتىدۇ. ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەيدۇ.

يىلتىزىنى قايىنىتىپ بەرسە، ئاياللارنىڭ بالىياتقۇسىدىن كەلگەن قاننى توختىتىدۇ ھەم سوغى چىققان كېسەلنى ئولتۇرغۇزسا كىرىپ كېتىدۇ.

يىلتىزىنى سوقۇپ ھەسەل بىلەن خېمىر قىلىپ جاراھەتلەرنىڭ ئورنىدىكى داغلارغا چېپىلسا پايدا قىلىدۇ. يىلتىزىنى كۆيدۈرۈپ كۈلىنى ھەسەل بىلەن خېمىر قىلىپ كۆكرەك ھەم ئاشقازان ئۈستىگە چېپىلسا ئۆپكە ھەم ئاشقازاندىن كەلگەن قاننى توختىتىدۇ. رۇبنى سوقۇپ چىش تۈۋىگە باسسا، چىش تۈۋىدىن كېلىدىغان قاننى توختىتىدۇ. جاراھەتلەرنى پۈتتۈرىدۇ، چىشنى چىڭىتىدۇ. چىش چۈشۈپ كېتىشتىن ساقلايدۇ. ئانار گۈلىنى تالنىڭ ھۆل يوپۇرمىقى بىلەن سوقۇپ ئاشقازاننىڭ ئېغىزى ئۈستىگە خېمىر قىلىپ چېپىلسا، توختىمىغان قاتتىق قەينى توختىتىدۇ. گۈلىنى سىقىپ گۈلاب بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ كۆزگە تېمىتسا، كۆز ئاغرىقىغا پايدا قىلىدۇ. ئانار گۈلىنىڭ سۈيىنى ئىتئۈزۈمى، پاقىيوپۇرمىقىنىڭ سۈيى بىلەن ئالەت ئىچىگە پەيدا بولغان جاراھەتلەرگە قۇيسا ياكى يۇسا پايدا قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى سىقىلغان سۈيىدىن 1 دىن 5 ياشقىچە بولغانلارغا 5 ~ 10 گرام؛ 5 ~ 10 ياشقىچىلىكلەرگە 10 ~ 15 گرام، 15 ~ 10% ياشقىچىلىكلەرگە 15 ~ 20% گرام، 15 دىن يۇقىرى چوڭلارغا ئەھۋالغا قاراپ 25 ~ 30 گرامغىچىلىك بېرىلسە بولىدۇ.

ئورۇنباسارى تەلۋە ئانار.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار يۆتەلگە، قورساق ئاغرىقىغا بېرىلمەيدۇ. داۋاملىق كۆپ يېگەن تەقدىردىمۇ بەدەننىڭ، جىگەرنىڭ تارتىش قۇۋۋىتىنى ئاجىزلاشتۇرىدۇ. يۇقىرىدىكى كېسەللەرگە بېرىش توغرا كەلسە، زەنجىۋىل، جويۇز قوشۇپ بېرىلسە بولىدۇ.

تەركىبى ئانار دەرىخىنىڭ ھەممە قىسمى داۋالىق ئەھمىيەتكە ئىگە. يىلتىزى ۋە غولىنىڭ قوۋزىقىدا

www.uyghurkitap.com

%0.6 ~ 0.3 ئالكالوئىد بار. ئۇلارنىڭ ئاساسىي تەركىبى ئانار يوپۇرمىقىنىڭ شۇلتىسى (ئالكالوئىد) بىللاتىرىن بولۇپ، مەددە چۇشۇرۇش تەسىرىگە ئىگە؛ ئۇنىڭدىن قالسا، ئىزوبىللاتىرىن ۋە باشقىلاردىن ئىبارەت. يەنە كۆپلىگەن ئاشلىغۇچى ماددا (تاننىن) بار. يوپۇرمىقىدا بىتولىن كىسلاتاسى بولىدۇ. دانىلىرىنىڭ سۇيى ۋىتامىن C غا باي، %20 ~ 12 قەنت تۇتىدۇ.

فارماكولوگىيىلىك تەسىرى ئانار سۇيى، قەنتلىك دىئابىت (زىيابىت) كېسىلىدە بەدەننىڭ گلۇكوزىنى ئۆزلەشتۇرۇۋېلىشنى كۈچەيتىدۇ، شۇڭا دىئابىت كېسىلىنى داۋالاشقا ئانار سۇيىنى بېرىش ھەققىدە قىلىنغان تەجرىبىلەر ئىجابىي ئۈنۈم بەردى.

ئانار دەرىخىنىڭ قوۋزىقىنى سىركىگە چىلاپ ياكى سۇغا چىلاپ چىقىرىلغان رۇببە (ئېكستراكت) دىن 8 ~ 6.5 مىللىلىتىردىن بېرىلگەندە %58 كىشىنىڭ، 10 ~ 8 مىللىلىتىردىن بېرىلگەندە %82.2 كىشىنىڭ مەددىسىنى چۇشۇرۇش مۇمكىن بولدى. ھېچقانداق ناچار تەسىرلەر كۆرۈلمىدى. بۇ دورا مەددە قۇرتىنىڭ بېشىغا ۋە ئۇنىڭ زەنجىرلىرىگە بىردەك تەسىر كۆرسىتىدۇ. مەيلى تۇتۇ قۇرت، مەددە، مەيلى قاپاق ئۇرۇق مەددە، مەيلى يەر قۇرتىدەك (سازاڭسىمان) مەددە قۇرتلارغا پايدا قىلىدۇ.

جۇڭيى تېبابىتىدە ئىشلىتىلىشى

تەبىئىتى ئىسسىق، قابىز، زەھەرسىز.

خۇسۇسىيىتى

1- ئۇسسۇزلۇق قاندۇرۇش، ئىچ توختىتىش، ئاياللارنىڭ خۇن كېسىلىنى داۋالاش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ. ئانارنىڭ سۇيىنى سىقىپ ياكى دانىلىرىنى ساپال ئۇستىدە قويۇپ يۇمشاق ئوتتا قۇرۇتۇپ، سوقۇپ تالقانلاپ ئىچكۈزۈلىدۇ.

2- ئانار پوستى ئىسسىق، قابىز، زەھەرسىز. سوڭەك - پەيلەرنىڭ ئاغرىشى، بەل ئاغرىقى، پۇت ئاغرىپ ماڭالماسلىق، ماڭغاندا چىڭقىلىپ، تارتىشىپ ئاغرىش، مەقئەت چىقىپ قېلىش، ئىچ سۈرۈش، قان تولغاق، مەنىي ئېقىپ تۇرۇش، خۇن كېتىش، ئاياللارنىڭ ئاق خۇن كېسەللىكلىرىدە ۋە كۆز ياشاڭغىراشتا (بۇ ھالدا سىقىپ سۇيىنى كۆزگە تېمىتىدۇ) ئىشلىتىلىدۇ. قاينىتىپ بېرىلىدۇ ياكى قۇرۇتۇپ سوقۇپ ئىشلىتىلىدۇ.

3- يىلتىزى ئىسسىق، زەھەرسىز، ئېغىز ۋە چىش ئاغرىقلىرىدا، ئىچ سۈرۈشتە، ئاياللارنىڭ خۇن ۋە ئاق خۇن كېسەللىكلىرىدە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى ئانار دانىلىرىنى سىقىپ سۇيى ياكى قۇرۇتۇپ تالقىنى بېرىلىدۇ؛ دەرىخىنىڭ قوۋزىقى بىلەن ئانارنىڭ پوستىنى قاينىتىپ، ئۈچەي كېسىلى ۋە باشقىلاردا ئىچىشكە؛ ئېغىز ھەم چىش كېسەللىرىدە چايقاشقا بۇيرۇلىدۇ ياكى ئۇلارنى قۇرۇتۇپ سوقۇپ سىرتتىن ئىشلىتىلىدۇ. مەددە چۇشۇرۇش ئۈچۈن دەرەخنىڭ قوۋزىقىدىن 60 ~ 20 گرامنى ئېلىپ، 400 گرام سۇ قۇيۇپ 6 سائەت چىلاپ قويۇلىدۇ. ئاندىن شۇ سۇنى قاينىتىپ تاكى 200 گرام قالغىچە پارغا ئايلاندۇرۇپ، ئەتىگەن ناشتىدا (بىر سائەت ئىچىدە) مەزكۇر سۇنى ئىچىپ بولىدۇ. 3 سائەتتىن كېيىن كۈچلۈك سۈرگە دورا بېرىلىدۇ. ياش ۋە كېسەلنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ مىقدارىنى ئۆزگەرتىش مۇمكىن. باشقا مەقسەتلەر ئۈچۈن قوۋزىقىدىن بىر قېتىمدا 15 ~ 10 گرام ئىشلىتىلىدۇ. يىلتىزىنىڭ پوستى زۇكامغا ۋە قىزىتمىغا قارشى ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ. شۇنىڭدەك قاپاق ئۇرۇقىدەك مەددىنى چۇشۇرۇشكە ۋە قىچىشىشلارنى پەسەيتىشكە قايناتما ھالدا ئىشلىتىلىدۇ.

ئاھەنرەبا

(ھەجەرۇلمىقناتىس-ماگنىت تاش)

MAGNETITUM 磁石

تونۇش بۇ بىر خىل تاش بولۇپ، رەڭگى قارا، تۇتۇق قىزىل تەرەپكە مايىل. ئەڭ ياخشىسى ساپ لاجىۋەرد رەڭگىدە بولغىنى ۋە تۆمۈرنى ئوبدان تارتىدىغىنىدۇر.

چىقىش ئورنى مەملىكىتىمىزنىڭ جياڭسۇ، لياۋنىڭ، گۇاڭدۇڭ، ئەنخۇي، خېبېي قاتارلىق جايلىرىدىن چىقىدۇ.

تەبىئىتى 1- دەرىجىدە ئىسسىق، 3- دەرىجىدە قۇرۇق.

خۇسۇسىيىتى پالەچنى، چوڭ بوغۇملار، كىچىك بوغۇملار ئاغرىقىنى، يانپاش ئاغرىقىنى قالدۇرۇش، جىگەرنى، تالنى قۇۋۋەتلەش، ئىچكى ئەزالاردىكى ئۇششاق تاشلارنى ئېزىش، تۇغۇتنى ئاسانلاشتۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىش ئورنى مۇۋاپىق ھالدا قائىدە بويىچە ئىچسە يۇقىرىدا سۆزلەنگەن كېسەللىكلەر ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ. ھەسەل سۈيى بىلەن ئىچسە قويۇق خىلتلارنى سۈرىدۇ. قابىز دورىلار بىلەن ئىچسە ئىچ ئۆتكىنى توختىتىدۇ. ماگنىت تېشىنى يۇمشاق ئېزىپ، زەھەرلىك ئەسۋابلار تەگكەن جايغا سېپىلسە، زەھەرلىك تەسىرىنى يوقىتىدۇ. قاننى توختىتىپ، جاراھەتلەرنىڭ ئاغزىنى پۈتتۈرىدۇ. يۇمشاق ئېزىپ، ئاز-ئازدىن چوغنىڭ ئۈستىگە سېپىپ تۈرۈپ تۈتۈننى نەيچە ئارقىلىق بالىياتقۇغا ئالسا، بالىياتقۇدىن كېلىدىغان ئارتۇق ھۆللۈكلەرنى (ھەر قانچە كونا بولسىمۇ) توختىتىدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى ئەھۋالغا قاراپ بىر گرامغىچە بېرىلىدۇ.

تەركىبى ماگنىتلىق تۆمۈر كانلىرىدىن چىققانلىرى فېررۇم ئوكسىدات تۇتىدۇ. بۇنىڭدا تۆمۈر 72 پىرسەنت ئەتراپىدا بولىدۇ. بۇلاردىن باشقا، بەزىدە مارگانىس، ماگنىي، تۆمۈر، ئاليۇمىن قاتارلىق مۇرەككەپ ماددىلارمۇ بولىدۇ.

جۇڭيى تېبابىتىدە ئىشلىتىلىشى

تەبىئىتى سوغۇق. زەھەرسىز.

خۇسۇسىيىتى باش قېيىش، كۆز قاراڭغۇلىشىش، قۇلاق غوڭۇلداش، گاسلىق ۋە بوغۇم ئاغرىقلىرىنى داۋالاش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

بوغۇملارنىڭ ئاغرىقلىرىنى ۋە تېرىنىڭ تۈبىركۇلوز يارىلىرىنى داۋالاشقا ھەمدە نېرۋا (ئەسەب) نى كۈچەيتكۈچى، قاننىڭ تەركىبىدىكى تۆمۈر ماددىلىرىنى تولۇقلىغۇچى دورا سۈپىتىدە ئۇيقۇسىزلىق، كەم قانلىق، كەم قانلىقتىن ئورۇقلاپ سارغىيىپ كېتىش، باش قېيىش، كۆز قاراڭغۇلىشىش، قۇلاق غوڭۇلداشلار-نى داۋالاشقا ئىشلىتىلىدۇ. يەنە ماغدۇرلاندۇرۇشقا، دەم سىقىشنى داۋالاشقىمۇ بېرىلىدۇ.

كۈنلۈك مىقدارى يېرىم گرامدىن بىر گرامغىچە، سۇفۇپ ھالدا سۇ ياكى ھاراق بىلەن ئىچىشكە بۇيرۇلىدۇ. ئەگەر قاينىتىلما تەييارلاپ بېرىلسە 3～2 گرامنى تالقانلاپ، ئۇزاق قاينىتىپ ئاندىن بېرىلىدۇ.

www.uyghurkitap.com

ئادراسمان

(هورمىل)

PEGANUM HORMOLE 骆驼蓬

5- رەسىم. ئادراسمان

تونۇش بۇ بىر خىل ياۋا ئۆسۈملۈك، 2 خىل بولىدۇ. بىرىنچى خىلىنىڭ ئۆسۈملۈكى 50 سانتىمېتىر ئەتراپىدا بولۇپ، بىر تېنىدىن بىر قانچە شاخ چىقىدۇ. يوپۇرمىقى يۇمىلاق تەرەپكە مايىل، دانلىرىنىڭ غىلىپى يۇمىلاق، 3 قىرلىق، 3 دانە سىزىقى بار. رەڭگى بىر ئاز قىزىل، ئۇرۇقىنىڭ رەڭگى قارا، چوڭلۇقى قىچا مىقدارى. ئۇرۇقىنىڭ بۇيى ئۆتكۈر. مۇتلەق هورمىل دەپ ئاتالسا، مۇشۇ خىلى ئىرادە قىلىنىدۇ.

يەنە بىر خىلىنىڭ يوپۇرمىقى سۆگەتنىڭ يوپۇرمىقىغا ئوخشاش، ئۇنىڭدىن بىر ئاز كىچىكرەك. رەڭگى ئاق تەرەپكە مايىل. بۇنىڭ دانىسىنىڭ غىلىپى ئۇزۇنچاق، رەڭگى ئاق. بۇ هورمىل دەپ ئاتىلىدۇ.

چىقىش ئورنى شىنجاڭدىن چىقىدۇ.

تەبىئىتى 3- دەرىجىدە ئىسسىق، 2- دەرىجىدە قۇرۇق.

خۇسۇسىيىتى كۆكرەكنى، ئۆپكىنى شىلىمشىق خۆللۈكلەردىن تازىلاش، ئۈچەينىڭ يەللىرىنى تارقىتىش، باهنى قۇۋۋەتلەش، بەدەننى سەمرىتىش، سۈتنى، سۈيدۈكنى، هەيزنى ماڭدۇرۇش، سەۋدانى، قويۇق بەلغەمنى، مەددىنى سۈرۈش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىش ئورنى بۇنىڭ جىسمىدىن مۇۋاپىق هالدا قائىدە بويىچە ئىچسە، تۇتقاقلىق كېسەل، پالەچ، ساراڭلىق، ئۇنتۇتقاقلىق ۋە باشقا مېڭە، پەيلەرنىڭ سوغۇق كېسەللىكلىرى ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ. دىماغ ۋە باشقا ئەزالارنى قىزىتىدۇ. ئىستىسقا، يەر قان، يانپاش ئاغرىقىنى يوقىتىدۇ. توسالغۇلارنى ئاچىدۇ. بۇنىڭ چىلانغان سۈيىنى ئىچسە، سەۋدا خاراكتېرلىك ماددىلارنى تارقىتىدۇ. قاننى ساپ قىلىدۇ. ئىچنى يۇمشىتىدۇ. ئەگەر بۇنىڭدىن 30 گرامنى سوقۇپ، 120 گرام سۇ بىلەن قاينىتىپ، ئاندىن سۈزۈپ، 90 گرام هەسەل، 60 گرام كۈنجۈت يېغى بىلەن ئىچسە، كۈچلۈك قەي قىلدۇرىدۇ. قەي ئارقىلىق كۆكرەكنى شىلىمشىق خۆللۈكلەردىن تازىلايدۇ. نەپەس سىقىلىش، هۆل يۆتەلگىمۇ پايدا قىلىدۇ. ئەگەر بۇنىڭدىن 500 گرامنى بىر كىلو 500 گرام شارابتا ياكى ئۈزۈم سۈيىدە $\frac{1}{4}$ قالغىچە قاينىتىپ، 30 كۈنگىچە هەر كۈنى 60 گرامد. ئىچسە، كونا باش ئاغرىقى ۋە تۇتقاقلىق كېسەل ئۈچۈن ئوبدان مەنپەئەت قىلىدۇ. مەزكۇر سۇدىن ۋاقتىدىن ئىلگىرى تۇغۇتى توختاپ قالغان ئايال ئۇدا 3 كۈن ئىچسە قايتا هامىلدار بولىدۇ.

رېماتىزم كېسىلى بار كىشى 15 كۈنگىچە هەر كۈنى 4 گرامدىن 6 گرامغىچە سوقماستىن يېسە رېماتىزمنى پەسەيتىدۇ. زىغىر ۋە هەسەل بىلەن قوشۇپ داۋاملىق يېسە، نەپەس سىقىلىشنى يوقىتىدۇ. كۆيدۈرۈلگەن شېشە بىلەن قوشۇپ يېسە، سۈيدۈكلۈكتىكى تاشلارنى ئېزىدۇ. زەپەر، توخۇنىڭ ئۆتى، هەسەل، شاراب، هۆل ئارپىبەدىيان سۈيىنى كۆزگە تارتسا، كۆز ئاجىزلىقىنى يوقىتىدۇ. قاينىتىلغان سۈيىنى ئىلمان هالدا بىر غېرىچ ئېگىزلىكتىن ئەزالارغا قۇيسا، ئەزالارنى قۇۋۋەتلەيدۇ. چاچنى قارا قىلىدۇ. ئەزالاردىكى بېھسلىقنى يوقىتىدۇ. قاينىتىلغان سۈيىنى كۈنجۈت يېغى، سۇ بىلەن قوشۇپ ئىچسە، ئۆپكە، جىگەر

كېسەللىكىگە مەنپەئەت قىلىدۇ. ئادراسماننى ئېزىپ، سېرىقچېچەك يېغى بىلەن كىندىككە، بىقىنغا چاپسا كونا قۇلۇنجى ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ. ئېزىپ خېمىر قىلىپ قىزىتىپ تەنها چاپسا، پالەچ، ئەزانىڭ بوشاشقانلىقى، بېھسلىق، يەل خاراكتېرلىك ئاغرىقلار ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ. شۇنىڭدەك $\frac{1}{3}$ ھەسسە قۇرۇق زەنجىۋىل قوشۇپ ئىتئۈزۈمى يوپۇرمىقىنىڭ سۈيى بىلەن ئاپتاپتا ئولتۇرۇپ چاپسا يۇقىرىقىدەك تەسىرنى بېرىدۇ. ئادراسماننىڭ سىقىلغان سۈيىنى قاينىتىپ بۇرۇنغا تېمىتسا نەزلە ئۈچۈن، كۆزگە تېمىتىلسا، كۆزنىڭ قىزىللىقى ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ. تۇرۇپ سۈيى بىلەن زەيتۇن يېغىدا قاينىتىپ قۇلاققا تېمىتىلسا، قۇلاقنىڭ ئېغىرلىقى، غوڭۇلدىشى ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ. ئىس سېلىپ تۇتۇننى ئاغزىغا ئالسا، چىش ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى 4 گرامدىن 8 گرامغىچە ئەھۋالغا قاراپ ئىشلىتىلىدۇ.

ئورۇنباسارى قەردمانە ياكى سوداپ ئۇرۇقىدۇر.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار ئىسسىق مىجەز كىشىلەرگە زەرەر قىلىدۇ، باش ئاغرىتىدۇ، كۆڭۈل-نى ئايلاندۇرىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى ھەر تۈرلۈك مېۋىنىڭ رۇبلىرى ۋە ئاچچىق-چۈچۈك مېۋىلەر، سىركەنجىۋىلدۇر.

تەركىبى ئادراسماننىڭ يىلتىزى ۋە ئۇرۇقىدا گارمىن، گارمالول، گارمانىن ۋە پېگالىن ئالكالوئىدلىرى بار. ئۇرۇقى رەختلەرنى ھال رەڭگە بويايدىغان بوياق ماددىسى تۇتىدۇ. بۇ خىل ئالكالوئىدلار ئۇرۇقىدا كۆپ، ئۇلارنىڭ 30% نى گارمىن ئالكالوئىدى ئىگىلەيدۇ.

چەت ئەللەردە ئادراسمان ئۇرۇقىدىن چىقىرىلغان ئالكالوئىد گارمىن مەركىزىي نېرۋا سىستېمىسىدىكى نېرۋىلارنىڭ بىر قانچە خىل ئاغرىقلىرىنى داۋالاشقا ئىشلىتىلىدۇ. مەسىلەن: يۇقۇملۇق مېڭە ياللۇغىدىن كېيىنكى قالدۇق كېسەللىكلەر، تىترەپ تۇرىدىغان پالەچ (پاركىنسون كېسىلى)، ئۇ دورىنى ئىچىشكە ياكى گۆشكە ئوكۇل قىلىشقا ئىشلىتىلىدۇ. چەت ئەللەردە خەلق ئارىسىدا ئادراسمان ئۇرۇقى تەرلىتىدىغان، سۈيدۈك ھەيدەيدىغان ۋە مەددە چۈشۈرىدىغان دورا سۈپىتىدە ئىشلىتىلىدۇ.

ئادراسمان ئۇرۇقىنىڭ يېغى

(رەۋغىنى ھورمىل)

OLEUM PEGANUM HORMOLE 骆驼蓬子油

تونۇش ئادراسمان ئۇرۇقىدىن گىلى ھىكمەت ئارقىلىق ياكى جۇۋاز ۋە باشقا ئۇسۇللار ئارقىلىق تەييارلانغان ياغدۇر.

چىقىش ئورنى شىنجاڭدىن چىقىدۇ.

تەبىئىتى 3- دەرىجىدە ئىسسىق، 2- دە قۇرۇق.

خۇسۇسىيىتى مېڭىنىڭ توسالغۇلىرىنى ئېچىش، پەيلەرنى چىڭىتىش، پەيدىكى يەللەرنى تارقىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە. ئىچكى، تاشقى تەرەپتىن ئىشلىتىشكە بولىدۇ.

ئىشلىتىلىش ئورنى بۇنى قائىدە بويىچە ئىچسە مېڭىدىكى توسالغۇلارنى ئاچىدۇ. پالەچ، لەقۋا، ئەزالارنىڭ تىترىشى، پەيلەرنىڭ بوشاشقانلىقى، تۇتقاقلىق كېسەل، يۈرەك قوزغىلىش ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ. تاشقى تەرەپتىن چاپسا، پەيلەردىكى يەللەرنى تارقىتىپ، پەيلەرنى، بارلىق ئەزالارنى قۇۋۋەتلەيدۇ.

www.uyghurkitap.com

بەلنىڭ ئۇمۇرتقا سۆڭىكىگە چاپسا باھنى قۇۋۋەتلەيدۇ. بۇنىڭ بىلەن كىلىزما قىلسا، بەل ئاغرىقى، يانپاش ئاغرىقى، بۆرەك، بالىياتقۇ سوۇيۇقلۇقى ئۇچۇن مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى ئەھۋالغا قاراپ ئىشلىتىلىدۇ.

تەركىبى ۋە باشقا مەلۇماتلار «ئادراسمان» ماۋزۇسىدا كۆرسىتىلدى. شۇ ماۋزۇغا قارالسۇن.

ئارپىبەدىيان

رازيانه (شۇمار)

FRUCTUS FOENICULI 小茴香

6- رەسىم. ئارپىبەدىيان

تونۇش بۇ بىر خىل ئۆسۈملۈك ئۇرۇقى بولۇپ، رەڭگى نوقۇت رەڭ، پۇراقلىق، بۇغدايغا ئوخشايدۇ، ئەمما بۇغدايدىن كىچىك بولىدۇ. بۇنىڭ ئۆسۈملۈكى ئۇزۇن ئۆسىدىغان، يوپۇرماقلىرى ئۇششاق، ئىنچىكە، يۇمغاقسۇتىنىڭ قىل كۆكى بولۇپ قالغىنىغا ئوخشايدۇ. چېچەكى سۇس ھاۋا رەڭدە بولىدۇ.

بۇ 2 خىل بولۇپ، 1- تاغنىڭ، 2- ئۆلكىنىڭ. ئۆلكىنىڭ تاغنىڭكىدىن ياخشىدۇر. ئۇنىڭ يىلتىزى، شېخى ھەم يوپۇرماقلىرى ئىشلىتىلىدۇ.

چىقىش ئورنى مەملىكىتىمىزنىڭ غەربىي شىمالىدىن، ئىچكى موڭغۇلىيە، سەنشى، شەنشى ۋە دۇڭبېيلاردىن، جۇملىدىن شىنجاڭنىڭ ھەممە يېرىدىن چىقىدۇ.

تەبىئىتى 3- دەرىجىنىڭ ئاۋۋىلىدا ئىسسىق، ئاۋۋالقى دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا قۇرۇق، يوپۇرماق، شاخلىرى ئۇرۇقىدىن تۆۋەنرەك، يىلتىزى ھەممىسىدىن كۈچلۈك ئىسسىقراق بولىدۇ.

خۇسۇسىيىتى سۈيدۈك ماڭدۇرۇش، ھەيز ماڭدۇرۇش، سۈت كۆپەيتىش، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش، كۆزنىڭ كۆرۈش قۇۋۋىتىنى ئاشۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى خاپىغان كېسەللىرىگە گاۋزىبان بىلەن قاينىتىپ بېرىلىدۇ. يۆتەلگە، دەم سىقىشقا، پىرسىياۋشان، ئەنجۈر بىلەن قاينىتىپ بېرىلىدۇ. يەلنى تارقىتىشقا مۇناسىۋەتلىك دورا بىلەن

ياكى ئۆزى بېرىلىدۇ. ھەسەل بىلەن قوشۇپ بېرىلسە ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەيدۇ. سىركەنجۇبىل بىلەن قوشۇپ بېرىلسە كونا تەپكە پايدا قىلىدۇ. سوقۇپ سۈت بىلەن ئاتىلىدەك قىلىپ ئىسسىتىپ كىچىك باللارنىڭ قورساق ئاغرىقىغا چېپىلسا ئاغرىقنى پەسەيتىدۇ. يېڭى يوپۇرمىقىنى سىقىپ بىر ئاز قاينىتىپ كۆزگە تېمىتىلسا، كۆزگە سۇ چۈشكەنگە ھەم كۆزنىڭ كۆرۈش قۇۋۋىتىنى ئاشۇرۇشقا پايدا قىلىدۇ. يىلتىزىنى سوقۇپ تاسقاپ ھەسەل بىلەن خېمىر قىلىپ غالجىر ئىت چىشلىگەن جايغا چېپىلىدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى 1~5 ياشقىچە بولغانلارغا 1~2 گرامغىچىلىك، 5~10 ياشقىچىلىكلەرگە 3~5 گرامغىچە، 10~15 ياشقىچە بولغانلارغا 6~8 گرامغىچىلىك ئەھۋالغا قاراپ بېرىلىدۇ.

ئورۇنباسارى كەرەپشە ئۇرۇقى.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار قۇرۇق ئىسسىق مىزاجلارغا بېرىلمەيدۇ. سەندەل، سىركەنجۇبىل بىلەن قوشۇپ بېرىلىدۇ.

تاغنىڭ ئارپىبەدىيانى

تونۇش بۇنىڭ شېخى ئۆلكىنىڭكىگە قارىغاندا توغرىلىقراق، يىلتىزى كىچىكرەك، ئۇرۇقى چوڭ، كۆكرەك، بەكمۇ خۇشبۇي بولىدۇ.

چىقىش ئورنى تاغدىن چىقىدۇ.

تەبىئىتى 3- دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا ئىسسىق، 2- دەرىجىدە قۇرۇق.

خۇسۇسىيىتى سۈيدۈك ماڭدۇرۇش، بەدەندىكى سېرىقلىقنى ياندۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى قاينىتىپ شاراب بىلەن قوشۇپ زەھەرلىك ھاشاراتلار چاققانغا ئىچىرۈلىدۇ. خېمىر قىلىپ چاققان ئورۇنغا چېپىلىدۇ.

تەركىبى ئاساسىي تەركىبى ئانېتول بولۇپ 50~60% نى، فېنخون تەخمىنەن 20% نى تەشكىل قىلىدۇ. بۇلار ئارپىبەدىيانىنىڭ ئۆزىگە خاس پۇرىقىنىڭ مەنبەسىدىن ئىبارەت. ئۇنىڭدىن قالسا 10% مېتىل خاۋىكول، ئا-پىنىن كامفېن، ئا فېللاندرېن، دىپېنتىن، ر-تىسمول، فېنخىل ئىسپىرتى، ئانىس ئالدېھىدى ۋە ئانىس كىسلاتاسىدىن ئىبارەت.

ھازىرقى زامان مېدىتسىناسىدا ئىشلىتىلىشى قوزغاتقۇچى، چىڭىتقۇچى، سۈت كۆپەيتكۈچى، يەل ھەيدىگۈچى، ئاشقازاننى ياخشىلىغۇچى ۋە دورىلارغا تەم كىرگۈزگۈچى دورىلار سۈپىتىدە ئىشلىتىلىدۇ.

جۇڭيى تېبابىتىدە ئىشلىتىلىشى

تەبىئىتى ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى سوغۇقلۇقنى ھەيدەيدۇ، سانجىقنى داۋالايدۇ، تال ھەم ئاشقازاننى ياخشىلايدۇ. قۇسۇشنى توختىتىشقا، قورساق كۆپۈشنى يوقىتىشقا، سوغۇقتىن بولغان سانجىق، قورساق ئاغرىقلىرىنى داۋالاشقا ئىشلىتىلىدۇ. شۇنىڭدەك بېلىق گۆشىنىڭ زەھىرىنى قايتۇرىدۇ.

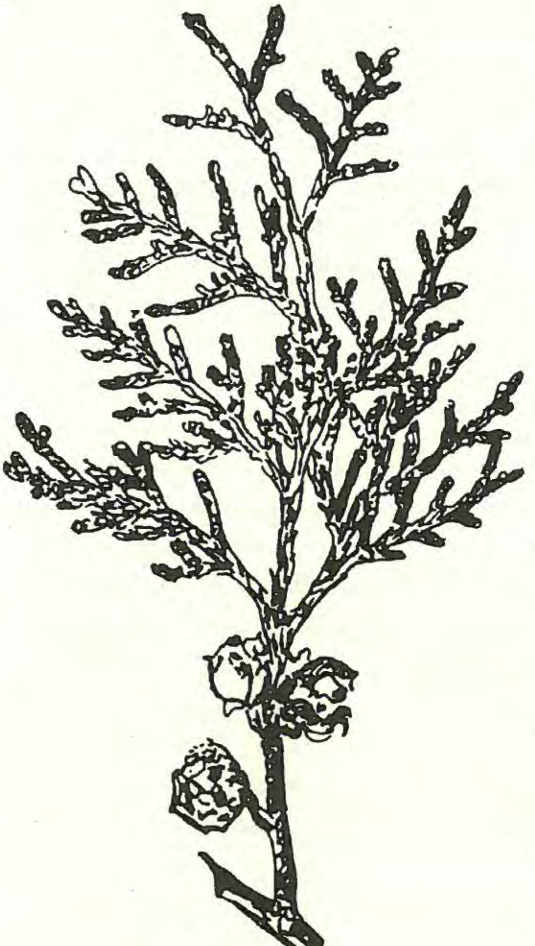
ئارچا مېۋىسى

(ئۆبھەل)

(SEMEN JUNIPERI CHINENSIS) SEMEN BIOTAE 柏子仁

تونۇش بۇ بىر خىل ئۆسۈملۈك بولۇپ، يوپۇرمىقى ئۆشىشاق، قىش ۋە يازدا دائىم كۆك تۇرىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى www.uyghurkitap.com



7-رەسىم. ئارچا مېۋىسى

يەنە بىر خىلىنىڭ يوپۇرمىقى تېرەك يوپۇرمىقىغا ئوخشايدۇ، يوپۇرمىقى كىچىكىنىڭ بويى ئېگىز بولمايدۇ. يوپۇرمىقى يوغانىنىڭ بويى چىناردەك ئېگىز بولىدۇ. يېڭى ئۇرۇقىنىڭ رەڭگى قىزىل، پىشىپ يېتىشكىنى قارا، ئازغىنە تاتلىق، خۇشبۇي، قاتتىق بولۇپ، بۇنىڭ ياخشىسى قارا، چوڭ، ۋەزنى ئېغىر بولغىنىدۇر.

چىقىش ئورنى ئېلىمىزنىڭ شەرقىي شىمال، ئەنخۇي ئۆلكىلىرىدىن، شىنجاڭنىڭ تاغلىرىدىن چىقىدۇ.

تەبىئىتى 2- دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى يەللەرنى يۇمشىتىش، ياندۇرۇش، تارقىتىش، ئاغرىق توختىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى پالەچ، مېڭە كېسەللىرى، پەيىنىڭ ئاجىزلىقى، گاس، چىش گۆشىنىڭ ئىششىقلىرى، ھاسىراش، جىگەر كېسەللىرى، بوۋاسىر كېسىلى ئۈچۈن، ھەيز ماڭدۇرۇش، بالا چۈشۈرۈش، ھەر خىل يىرىڭلىق كونا جاراھەتلەر، چاچنىڭ دائىرىلىك چۈشۈپ كەتكەنىگە، ئەزالارنىڭ قېتىپ قېلىشى، جاراھەتلىرىنىڭ ئەسەرلىرىنى يوقىتىشقا، ئىششىق ياندۇرۇشقا ئىشلىتىلىدۇ، مېڭە كېسىلى ئۈچۈن يوپۇرمىقىنى خېمىر قىلىپ مېڭىگە چاپلىنىدۇ. ئۇرۇقىنى سوقۇپ ئىچسە، پالەچ، پەي سۇسلىقى ئۈچۈن پايدا قىلىدۇ، ئۇرۇقىنى كۈنجۈت يېغى بىلەن قاينىتىپ قارايغاندا قۇلاققا تېمىتىلسا، گاسقا، ھەسەل بىلەن ئۇرۇقىنى سوقۇپ قاينىتىپ غار-غار قىلسا، چىشنىڭ تۈۋىدىكى ئىششىقلىرىغا، ئېغىز جاراھەتلىرىگە، ئاكىلىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. ئۇرۇقىنىڭ قويۇق قاينىتىلمىسىدىن 25 گرامنى كالا يېغى، ھەسەل ئېلىشتۇرۇپ ھاسىراشقا، بوۋاسىرغا بېرىلىدۇ. ئۇرۇقىنى قاينىتىپ ئىچسە، ئاشقازاننىڭ كۆپكىنىگە، ئىستىسقاغا پايدا قىلىدۇ. ھەيز ماڭدۇرۇش ئۈچۈن ھەسەل بىلەن قوشۇپ قاينىتىپ، سۈزۈپ پاكىزلاپ، داكىغا چىلاپ بالىياتقۇ ئىچىگە كىرگۈزۈلىدۇ. ئۇرۇقىدىن 9 گرامنى ئىچكۈزسە، ئۈچەيدىكى قۇرتلارنى چىقىرىدۇ. ئۇرۇقىدىن 30 گرامنى پاكىزلاپ، كالا چاۋىسىغا يۆگەپ قاينىتىلسا، ياغنى ئۆزىگە ئالىدۇ. ئاندىن ئۇبدان سالايە قىلىپ 30 گرامنى ناۋات بىلەن ئېلىشتۇرۇپ ھەر كۈنى ئەتىگەندە 6 گرامدىن قايناق سۇ بىلەن ئىچكۈزۈپ، بوۋاسىرغا، ئۈچەيدىكى قۇرتلارنى چۈشۈرۈشكە ئىشلىتىلىدۇ. ھەسەل بىلەن خېمىر قىلىپ ھەر خىل يوغان جاراھەتلەرگە چاپلىسا، جاراھەتلەرنى كىچىكلىتىپ ساقايتىدۇ، ئىششىق ياندۇرىدۇ.

تېرىدىكى قارا داغلارنى چۈشۈرىدۇ. ئەنجۈر بىلەن ئېلىشتۇرۇپ بېرىلسە ياكى چاپلىسا، ئەزانىڭ قېتىپ قېلىشىنى يۇمشىتىدۇ. چاچنىڭ چۈشۈپ كەتكىنىگە سىركە بىلەن ئېلىشتۇرۇپ چاپلىسا پايدا قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى 1~5 ياشقىچىلىكلەرگە 1~12 گرام، 5~10 ياشقىچىلىكلەرگە 2~4

گىرام، 15～10 ياشقىچىلىكلەرگە 6～4 گرامغىچىلىك بېرىلىدۇ.

ئورۇنباسارى ئۆز ۋەزنى بىلەن سەرۋى دەرىخىنىڭ مېۋىسى.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار بۇ دورا هامىلدار ئاياللارغا، ئاشقازان كېسەللىرىگە، گال ئاغرىقلىرىغا بېرىلمەيدۇ. ئەگەر ئاشقازان كېسەللىرىگە بېرىلىش توغرا كەلسە خولىنجان، هۇماما هەسەل بىلەن قوشۇپ بېرىلىدۇ.

تەركىبى كۆپ مىقداردا ياغلىق ماي (ئولېئوم ئولىوزا)، ئاز مىقداردا ئۇچۇچان ماي تۇتىدۇ. ئاساسىي تەسىر قىلغۇچى قىسمى پىنىسپىكرىن، تۇيىن ۋە تاننىن كىسلاتاسىدىن ئىبارەت.

جۇڭيى تېبابىتىدە ئىشلىتىلىشى

تەبىئىتى سوغۇق، زەھىرى يوق، قورۇغۇچى تەمگە ئىگە.

خۇسۇسىيتى تال ھەم يۈرەككە تەسىر قىلىدۇ، يۈرەك ھەم تالنى كۈچەيتىدۇ، نېرۋىنى پەسەيتىدۇ، تەر توختىتىدۇ، تەرەتنى يۇمشىتىدۇ. هازىرقى زامان مېدىتسىناسىدا بەلغەم بوشاتقۇچى، يۆتەل پەسەيتكۈچى سۈپىتىدە دەم سىقىلغاندا بېرىلىدۇ. يەنە نېرۋىنى پەسەيتىش، بەدەننى چىڭىتىش تەسىرىمۇ بار.

ئاسارۇن

(سىگەن بالا - سىرانيون)

RADIX VALERIANA TENERA　　印 度 糙 草 根

تونۇش بۇ بىر خىل ئۆسۈملۈك بولۇپ، يىلتىزى مايماق، بوغۇملۇق، رەڭگى كۆك، زەنجىۋىلدىن ئىنچىكرەك.

ئۆتكۈر، خۇش پۇراقلىق، يېقىندىن پۇرىسا، بۇرۇننى ئېچىشتۇرىدۇ. بەزىلىرى توپا رەڭدە، كۆكلۈككە مايىل، شېخى بېيىلاڭغۇ، يوپۇرمىقى ھەشقىپىچەكنىڭ يوپۇرمىقىغا ئوخشاش، لېكىن كىچىكرەك، گۈلى سۆسۈن، هاۋارەڭ. يوپۇرمىقى گۈللۈك، ئۇرۇقى زاراڭزىغا ئوخشايدۇ.

چىقىش ئورنى ئەسلىدە ھىندىستاندىن، مەملىكىتىمىزدە شىزاڭنىڭ تاغلىرىدا ئۆسىدىغان ئۆسۈملۈك بولۇپ، هازىر ئېلىمىزنىڭ جەنۇبىي ئۆلكىلىرىدىمۇ ئۆستۈرۈلىدۇ.

تەبىئىتى 2- دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا قۇرۇق، ئىسسىق.

خۇسۇسىيتى يۇمشىتىش، تارقىتىش، توسالغۇلارنى ئېچىش، تال، جىگەر، بۆرەك، پەيلەرنى ۋە باشقا ئەزالارنى قۇۋۋەتلەش، مېگە، مەيدىنى تازىلاش، ئەزالارنىڭ ھۆللۈكىنى، سۇسلۇقىنى يوقىتىش خۇسۇسىيەتكە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى بۇنى يالغۇز ياكى مۇناسىۋەتلىك دورىلار بىلەن قوشۇپ ئىچكۈزسە، مېڭىنىڭ ھۆل سوغۇقتىن بولغان كېسەللىرى، باش ئاغرىقى، يىقىلما كېسەل، پالەچ، لەقۋا، پەي سۇسلىشىش، تارتىشىشلارغا، مېڭىنى قۇۋۋەتلەش، بالىياتقۇ ئاغرىقى سەۋەبىدىن بولغان باش ئاغرىقىغا پايدا قىلىدۇ. مائۇل ھەسەل بىلەن قوشۇپ ئىچسە، ئۇنۇتقاقلىقنى يوقىتىدۇ. ئىششىقتا، جىگەر كېسەللىرىگە، جىگەرنىڭ توسالغۇلىرىنى ئېچىش، ئىششىق ياندۇرۇش، سۈيدۈك بىلەن كېلىدىغان ھەر خىل نەرسىلەرنى تازىلاش، مۇپاسىل، سۆڭەك ئاغرىقلىرى ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ. بۇ دورىدىن 12 گرامنى 420 گرام ئۈزۈم سۈيىگە سېلىپ، كۆپايە قىلغۇدەك تۆگە ياكى قوي سۈتى قوشۇپ سوغۇق مىجەزلەرگە بېرىلسە، جىنسىي ئالاقىنى قۇۋۋەتلەيدۇ. بەدەندىكى

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

ھۆللۈكنى چىقىرىدۇ. 4 گرامنى ھەسەل بىلەن ئىچسە ئىچىنى سۈرىدۇ. بۇنىڭ يىغىنى دائىم پۈرىسا، ئۇنۇتقاقلىقنى يوقىتىدۇ. يىغىنى كۆزگە تېمىتسا، كۆزنىڭ تاشقى قاتلاملىرىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. ئۆزىنى سوقۇپ خېمىر قىلىپ، چايان چاققانغا چاپلىسا دۇ. سۈت بىلەن قوشۇپ قاينىتىپ خېمىر قىلىپ ئىنچىكە بەل يۇقىرىسىغا چاپسا، جىنسىي ئالاقىنى قۇۋۋەتلەيدۇ(تەجرىبىدىن ئۆتكەن).

چېچەك چىقىشتىن مۇداپىئە قىلىش ئۈچۈن 2 گرامنى گۈرۈچ شىرنىسى بىلەن ئىچكۈزسە، ياۋا چېچەك چىقمايدۇ.

ئىشلىتىش مىقدارى 1~5 ياشقىچىلىكلەرگە 1~2 گرامغىچىلىك، 5 ياشتىن 10 ياشقىچىلىكلەرگە 2~4 گرامغىچە، 10~15 ياشقىچىلىكلەرگە 4~6 گرامغىچە ئەھۋالغا قاراپ بېرىلىدۇ.

ئورۇنباسارى ئۆز ۋەزنى بىلەن ئېگىر ياكى زەنجىۋىل.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار ئۆپكە كېسەللىرىگە بېرىش توغرا كەلسە تۇخۇمەك قوشۇپ بېرىلىدۇ.

قوشۇمچە رايونىمىزنىڭ بەزى جايلىرىدىكى ئۇيغۇر تېۋىپلار مەملىكىتىمىزدىن چىقىدىغان خۇخۇاڭ ليەن(胡黄连) نى ئاساۋن ئورنىدا ئىشلىتىدىكەن. ئۇنىڭ لاتىنچە نامى PICRORRHIZA KURROA ROYLE بولۇپ، تەركىبى پىكرورىزىن (%15) ۋە ئانتراگلىيۇ گازىدىلاردىن ئىبارەت. بۇ ئۆسۈملۈك ھىمالايا تېغى ئېتەكلىرىدە ئۆسىدۇ.

جۇگىيى تېبابىتىدە ئىشلىتىلىشى

تەبئىتى مۆتىدىل، زەھەرسىز. ئۆتنى قۇۋۋەتلەش، كۆزنى روشەنلەشتۈرۈش، سىل كېسىلىنىڭ كېچىلىك تەرلىشىنى يوقىتىش، ئاشقازان ۋە ئۈچەينى كۈچلەندۈرۈش، رەڭگى-رۇخسارىنى چىرايلىقلاشتۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە بىر خىل يىلتىزدىن ئىبارەتتۇر.

جۇگىيلار زەھەرلەرنى قايتۇرۇشقا، سىل كېسىلىنى داۋالاشقا، خاپىغان ۋە نېرۋا كېسەللىكلىرىگە، ئىشتەيسىزلىك، ئاشقازان ئاجىزلىقلارغا، ھەر خىل سەۋەبتىن كېلىپ چىققان ئىستىسقا—اغا(سۇ قورساقا)، كۆز كېسەللىكلىرىگە، قىزىتمىلىق كېسەللەرگە، كۆپ تەرلەشنى توختىتىشقا ئىشلىتىدۇ. تېرە كېسەللىرىنى داۋالاش ئۈچۈن سىرتتىن قوللىنىلىدۇ.

مىقدارى ھەر كۈندە 3~8 گرامنى قاينىتىپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

بەزى جايلاردىكى مىللىي تېۋىپلار خەنزۇچە بەيجياڭ (败酱)، لاتىنچە PARTINIA SCABIOSAEFO LIA دەپ ئاتىلىدىغان VALERIANACAE بۆلۈمىگە مەنسۇپ ئۆسۈملۈكنىڭ يىلتىزىنى ئاساۋن دەپ ئىشلىتىدىغانلىقى مەلۇم.

بۇ يىلتىزنىڭ تەركىبىدە %8 گىچە ئۇچۇچان خۇش پۇراق ماي بولىدۇ، جۇگىيلارنىڭ قارىشىچە تەبئىتى ئىسسىق. زەھەر قايتۇرۇش، يىرىڭلارنى چىقىرىش، قايغان قاننى راۋان قىلىش خۇسۇسىيىتى بىلەن، غەلۋىرەك (كاربۇنكۇل)، ئۈچەي جاراھەتلىرى ۋە تۇغۇتتىن كېيىنكى قورساق ئاغرىقلىرىدا ئىشلىتىلىدۇ. يەنە قۇستۇرۇش، ئىچ سۈرۈشنى توختىتىش، شىلىمشىق خىلتلارنى سۈرۈش، قان تۈكۈرۈش ۋە قاناشلارنى توختىتىش، بالىياتقۇ ھۆللۈكلىرىنى چەكلەش ھەم كۆزگە قان تولۇش (كۆز قىزىرىش) نى قايتۇرۇش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

سوۋېت ژۇرناللىرىدىكى مەلۇماتلارغا قارىغاندا، مەزكۇر يىلتىزنى سۇنبۇل (ۋالېريان) ئورنىدا نېرۋا ئاجىزلىقلىرى، خاپىغان ۋە نېرۋىغا باغلىنىشلىق باشقا كېسەللىكلەردە ئىشلەتكىلى بولىدىكەن.

ھەققىي ئاساۋننىڭ قايسى ئىكەنلىكى ھەققىدە يەنىمۇ ئىلگىرىلەپ تەتقىق قىلىپ، بىرلىككە كېلىش كېرەك.

ئاغىچيۇغۇچ

(يۇغۇچ - بەندال)

LUFFA CYLINDRICA(丝瓜)

تونۇش بىر ئۆسۈملۈك بولۇپ، قوغۇن-تاۋۇزغا ئوخشاش پەلەك ئۆزىتىدۇ. يوپۇرمىقى تالنىڭ يوپۇرمىقىغا ئوخشاش، شەكلى ئۇزۇنچاق، تەرخەمەككە ئوخشاپراق كېتىدۇ. ئۈستى يىپىلىق لەشكە ئوخشاش، رىشتىلىك، ئىچىدىن تاۋۇز ئۇرۇقىدەك قارا ئۇرۇق چىقىدۇ. بۇنى كىشىلەر ئاغىچيۇغۇچ ئۈچۈن ئىشلىتىدۇ. بۇ چېچەكلىگەندىن كېيىن سويما سالىدۇ، ئاق چېچەك چۈشكەندىن كېيىن يوغىناپ، كۆك رەڭدە بولۇپ، پىشقاندا سارغىيىدۇ. بۇ 2 خىل، يەنى سېرىق ۋە ئاق رەڭدە بولىدۇ. ئېقى ياخشىراق ھېسابلىنىدۇ.

چىقىش ئورنى مەملىكىتىمىزنىڭ، جۈملىدىن شىنجاڭنىڭ ھەممە يېرىدىن چىقىدۇ. بۇنىڭ ئۇرۇقىنى باھاردا تېرىسا، كۈزدە پىشىپ يېتىشىدۇ.

تەبىئىتى 3- دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

8- رەسىم. ئاغىچيۇغۇچ

خۇسۇسىيىتى ئىچ كەلتۈرۈش، سۈيدۈك كەلتۈرۈش، قورساقتىكى ئۆلۈك ھامىلىنى چۈشۈرۈش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئورۇنباسارى ھەممە جايدا بار بولغىنى ئۈچۈن ئورۇنباسارى يوق.

ئىشلىتىلىشى قەۋزىيەتنى بوشىتىپ ماڭدۇرۇش، سۈيدۈك كەلتۈرۈش، قۇستۇرۇش ئۈچۈن، جىگەر كېسىلى، ئىستىسقا كېسەللىرىگە بېرىلىدۇ. بەلغەمدىن بولغان تەپ، يۆتەللەرگە بېرىلىدۇ.

ئىشلىتىش مىقدارى 1~5 ياشقىچە بولغان بالىلارغا 0.1~0.15 گرامغىچە، 5~10 ياشقىچە بولغانلارغا 0.2~1.0 گرامغىچە، 10~15 ياشقىچە بولغانلارغا 1 گرامدىن 15 گرامغىچە، 15 ياشتىن يۇقىرىلارغا ئەھۋالغا قاراپ 2 گرامغىچە بىر قېتىم بېرىلىدۇ.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار بۇ دورىنى مىقداردىن كۆپ يېسە ئىچ ئۆتكۈزۈۋېتىش ھەمدە كۆپ قۇستۇرۇش بىلەن ئۆلتۈرۈۋېتىشى مۇمكىن. ئەگەر يۇقىرىدىكى ئەھۋال يۈز بەرسە، سېرىقماي، سۈت، كالا يېغى ئىچكۈزسە زىيانلىق تەسىرى قايتىدۇ.

تەركىبى ئۇرۇقىنىڭ تەركىبىدە 41.6 پىرسەنت ياغ ۋە ئاقسىل تۇتىدۇ. بۇنىڭ يېغى يۇمشاق ۋە قاتتىق ياغ كىسلاتالىرى، گلىتسېرىن تۇتىدۇ. مېۋىسىنىڭ ئېتى ساپونىن، شىلىمشىق ماددا، ياغاچ يېلىمى (كىسلان)، ياغ، ئاقسىل، ۋىتامىن C، B تۇتىدۇ.

يۇغۇچ تورى، كىسلان، ماننان، گالاكتان ۋە لىگنىن تۇتىدۇ.

جۇڭيى تېبابىتىدە ئىشلىتىلىشى

پىشمىغان ئاغىچە چېچەكنى داۋالاشقا، يۆتەل پەسەيتىش، بەلغەم بوشىتىشقا، سۈيدۈك ھەيدەشكە ئىشلىتىلىدۇ. يوپۇرمىقى: چېيقان، غەلۋىرەكنى داۋالايدۇ. قۇرۇغان ئاغىچە تورى: سالقىنلاتقۇچى خاراكتېرىدىكى قاننى ھەرىكەتلەندۈرگۈچى دورا قىلىپ، ھەيز كۆرۈشكە، زەھەر قايتۇرۇشقا، سۈت كۆپەيتىشكە، چېچەك

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

ئۆرلەپ چىقمىغاندا ئۇنى چىقىرىشقا ۋە غەلۋىرەكنىڭ ئاغزىنى پۈتتۈرۈشكە ئىشلىتىلىدۇ. بۇنىڭدىن تاشقىرى، ئاغرىق ۋە قان توختاتقۇچى دورا سۈپىتىدە ئۇچەيدىن، بالىياتقۇدىن قان كەتكەندە، قان تولغاق (دىزېنتېرىيە) دە، ئۈرۈق بېزى (تاش) ياللۇغىدا(ئورختىتە)، بوۋاسىر (گېموررويى) قانىغاندا كۆيدۈرۈپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

مىقدارى يۇغۇچتىن بىر قېتىمدا 10～5 گرامنى قايىنتىپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ ياكى كۆيدۈرۈپ يارىغا سېپىلىدۇ.

ئاقاقىيا (اقاقيا)

(GUMMI ACACIA) ACACIA 阿拉伯胶

تونۇش بۇ بىر خىل ئەمىلان دېگەن دەرەخ مېۋىسىنىڭ سىقىلىپ قاتقان سۈيىدۇر.

بۇ دورىنى مېۋىسى پىششىتىن ئىلگىرى سوقۇش بىلەن رەڭگى قىزىللىققا ئايلىنىدۇ. قۇرۇغاندىن كېيىن سېرىققا مايىل قىزىل رەڭگە ئۆزگىرىدۇ. پىشقاندىن كېيىن سوقسا قارا بولىدۇ.

چىقىش ئورنى ھىندىستاندىن چىقىدۇ.

تەبىئىتى بۇنىڭ يۇيۇلمىغىنى ئاۋۋالقى دەرىجىدە سوغۇق، يۇيۇلغىنى 2- دەرىجىدە سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى قۇرۇتۇش، قاتۇرۇش، قان توختىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى سوقۇپ، چىلاپ ياكى قايىنتىپ ئىچكۈزسە، جاراھەتلەرنىڭ ھۆللۈكىنى قۇرۇتىدۇ. ئىسھالنى، ئېغىزدىن كەلگەن قاننى توختىتىدۇ. ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەيدۇ. ئىسسىقتىن مېڭىدىن كېلىدىغان سۇنى، ئارقا پېشابتىن كېلىدىغان قاننى توختىتىدۇ. مەقئەت، بالىياتقۇنى قۇۋۋەتلەيدۇ. خېمىر قىلىپ كۆزگە چېپىلسا، كۆزنىڭ يىرىكلىشىنى توختىتىدۇ. كۆزنىڭ كۆرۈش قۇۋۋىتىنى ئاشۇرىدۇ، ھۆللۈكىنى تارتىدۇ. كۆزنىڭ ئېقىدىكى قىزىللىقلارنى كۆتۈرىدۇ. ئىسسىقتىن بولغان ئىششىققا چاپسا ياندۇرىدۇ. يازدا يېرىلغان ئەزالارنىڭ يېرىقلىرىغا پايدا قىلىدۇ. ھەببۇلئاس يوپۇرمىقى، قىزىلگۈل بىلەن ئېلىشتۇرۇپ بەدەنگە چاپسا، كۆپ تەرلەشنى، تەرنىڭ سېسىق پۇراقلىرىنى كۆتۈرۈپ، تېرىنى چىرايلىق قىلىدۇ. تۇخۇم يېغى ياكى موم يېغى بىلەن ئېلىشتۇرۇپ كۆيگەن جايغا چېپىلسا پايدا قىلىدۇ. سوقۇپ قان چىققان جايغا سېپىلسا، قاننى توختىتىدۇ. قايىنتىپ چېپىلسا، پەيىنىڭ سۇسلۇقىدىن پەيدا بولغان مۇپاسلىغا پايدا قىلىدۇ. تۈرلۈك زىيانلىق ماددىلارنىڭ بېغىش، بوغۇملارغا تۆكۈلۈشىنى توسىدۇ. كلىزما قىلىنسا، ئۇچەينىڭ ئېچىشقىنىنى پەسەيتىدۇ.

ۋاننا قىلىنسا خۇننىڭ ھەر خىل رەڭدە كېلىشىنى توسىدۇ. ھۆللۈكىنى قۇرۇتىدۇ. پاكىز لاتىغا چىلاپ بالىياتقۇغا كىرگۈزۈلسە، بالىياتقۇدىن كەلگەن قاننى توختىتىدۇ ھەم بالىياتقۇنىڭ چىققىنىغا پايدىلىق. ۋاننا قىلىنسا، سوڭەك چىققانغا پايدا قىلىدۇ. خېمىر قىلىپ ئىسسىقتىن بولغان ئىششىققا مەنپەئەت قىلىدۇ. بالىياتقۇ، جىگەر ساھەسىگە چېپىلسا بالىياتقۇ، جىگەرنى قۇۋۋەتلەيدۇ. ئىششىقلارنى ياندۇرىدۇ. سوقۇپ سۇدا ئېرىتىپ باشنى يۇيسا، چاچنى قارايتىدۇ. لادەن ۋە گۈل يېغى بىلەن قوشۇپ ئىچۈرسە، كىچىك بالىنىڭ ئىچ ئۆتكۈسىنى توختىتىدۇ.

ئىشلىتىش مىقدارى ئەھۋالغا قاراپ يېرىم گرامدىن 3 گرامغىچە بېرىلىدۇ.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار يالغۇز ئىچۈرسە توسالغۇ پەيدا قىلىدۇ. بادام يېغى بىلەن ئىچۈرۈش لازىم.

ئورۇنباسارى ئۆز ۋەزنى بىلەن باراۋەر ئەدەس، سەندەل ۋە ھوزۇزدۇر.

ئۇنى ئېلىش ئۇسۇلى مېۋىسىنى پىشىپ يېتىشىش ئالدىدا ئېلىپ، سىقىپ سۈيىنى سۈزۈپ قويۇلسا، قۇرۇپ قاتىدۇ. ئاپتاپتا قويۇلسا ياخشىراق. يوپۇرمىقىنى قوشۇپ سىقىپ قايىنتىلسىمۇ بولىدۇ.

يۇيۇش ئۇسۇلى سۇ بىلەن هاۋانچىدا ئېزىپ سۇنىڭ تۆپىسىگە چىققانىنى ئېلىپ توقۇچاق قىلىپ قۇرۇتىدۇ.

بۇنىڭ ئىككى جەۋھەردىن تەركىب تاپقىنى يۇيۇش بىلەن يۇمشايدۇ ۋە يۇيۇش بىلەن زىيانلىقى دەپئى بولىدۇ. بەزى كېسەللەرگە يۇمىغانىنى، بەزى كېسەللەرگە يۇغانىنى ئىشلىتىمىز، ئىششىقلارغا چېپىشقا يۇمىغانىنى، كۆز كېسەللەرگە يۇغانىنى ئىشلىتىمىز.

(ئەرەب يېلىمى <سەمغى ئەرەبىگە قارالسۇن> ئىككىسى بىر نەرسە - تەھرىر.)

ئاق خەربەق - خەربەق سپىد

VERATRUM ALBUM 白黎芦

9-رەسىم. ئاق خەربەق

تونۇش بۇ بىر تۈرلۈك ئۆسۈملۈكنىڭ يىلتىزى، مەزكۇر ئۆسۈملۈكنىڭ يوپۇرمىقى پاقىيوپۇرمىقىغا ئوخشايدۇ. ئۇنىڭدىن كەڭرەك. گۈلى قىزىل، تېنىسى 5～4 سانتىمېتىر كېلىدۇ. ئوتتۇرىسى كاۋاك. قۇرۇغاندا ئۈستىدىكى پوستى قىرىلىپ چۈشۈپ كېتىدۇ. يىلتىزى پىياز يىلتىزىغا ئوخشايدۇ (ئۇزۇن بولىدۇ)، يىلتىزىنىڭ ئۇششاق يىپلىرى بار، رەڭگى ئاق، سېرىققا مايىل، ئاچچىق بولىدۇ. ئوشتۇلسا چاك چىقىدۇ. خەربەقنىڭ ئوتتۇرىسىدا ئۆمۈچۈكنىڭ تورىغا ئوخشاش تورى بار. تاغ جايلىرىدا يېپىلاڭغۇ هالدا ئۆسىدۇ. بۇنىڭ ئەڭ ياخشىسى ئوتتۇراهال يېپىلىدۇ. ئاق، بوش بولىدۇ، پارچىلىسا ئاسانلىق بىلەن ئوشتۇلىدۇ، ئەتلىك، شىلىملىق كېلىدۇ. بۇنى چىشلەپ باقسا، تىلنى ئېچىشتۇرىدۇ. چىشلەپ تەمنى تېتىغاندىن كېيىن تىلنىڭ ئېچىشىشى زىيادە بولىدۇ. يۇملىقىنىڭ ئىزخىرغا ئوخشايدۇ. بۇنىمۇ ئوشاتسا چاك چىقىدۇ. ئەتسىزرەك بولۇپ ئىشلىتىلمەيدۇ. ئىشلەتسە گالنى بوغىدۇ.

چىقىش ئورنى مەملىكىتىمىزنىڭ دۇڭبېي، خۇبېي، سىچۈەن قاتارلىق جايلىرىدىن چىقىدۇ.

تەبىئىتى 3- دەرىجىنىڭ ئوتتۇرىسىدا قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى بەلغەمنى، قويۇق سەپرانى، چاپلاشاڭغۇ خىلتلارنى سۈرۈش، توسالغۇلارنى ئېچىش، مەيدە (ئاشقازاننى) تازىلاش، پالەچ، سىرسام، بەلغەمدىن بولغان تۇتقاقلىق كېسەل، مېڭىنىڭ سوغۇقتىن بولغان كېسەللىرىگە پايدا قىلىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىش ئورنى بېغىش ئاغرىقنى توختىتىدۇ. سۈيدۈكلۈكتىكى تاشنى پارچىلايدۇ، ھەيز ماڭدۇرىدۇ، هامىلىنى ئۆلتۈرۈپ چۈشۈرىدۇ. بۇنى سوقۇپ بۇرۇنغا تارتسا چۈشكۈرتىدۇ. شىيافى قىلىپ كۆزگە تارتسا كۆز پەردىلىرىنى يوق قىلىدۇ. كۆرۈش قۇۋۋىتىنى ئۆتكۈرلەشتۈرىدۇ. سىركە بىلەن چاپسا، قۇرت يېگەن چىشنى ئورنىدىن قوزغىتىپ بوشىتىدۇ. تەمرەتكە، قىچىشقاق، بەرەسكە چاپسا پايدا قىلىدۇ. ئاقكېسەلگە،

ئاق داغقا يالغۇز چاپسا ياكى گۈل سەۋسەن يىلتىزى بىلەن قوشۇپ چاپسىمۇ پايدا قىلىدۇ. بۇنى سوقۇپ لاتىغا ئوراپ ئاياللار ماتكىسىغا قويسا ھەيزنى ماڭدۇرىدۇ. گۆشنى بىللە قايناتسا گۆشنى تېز پىشۇرىدۇ. يېيىشنى خالىغان كىشى تۈزەتكۈچىسى (مۇسەللىھى) بىلەن يېيىش لازىم. ئۇسۇلى: خېمىرنىڭ ئوتتۇرىسىغا ئېلىپ پىشۇرۇپ ياكى بادام يېغى بىلەن قوشۇپ ياكى ئازغىنە ھاشا ۋە مەستىكى بىلەن قوشۇپ يېيىلىدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى تاماقتىن كېيىن 0.2 گرامغىچە يېيىلىدۇ.

ئورۇنباسارى پەككىرمول.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار بۆرەككە زەرەر قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى مەستىكى.

تەركىبى ۋە جۇڭيى تېبابىتىدە ئىشلىتىلىشى خەربەق سىياھ (قارا خەربەق) بىلەن ئوخشاش.

ئاق ماش

(تۈرمىس)

PHASALUS RADIATA 白豆

تونۇش بۇ بىر خىل ئۇرۇق بولۇپ، ئاق، سېرىق رەڭدە، يۇمىلاق، ئوتتۇرىسى چوڭقۇرراق، ئاچچىق تەمگە ئىگە. بۇ ئىككى خىل بولۇپ، ئۆلكىنىڭ ھەم تاغنىڭ. ئۆلكىنىڭ چوڭراق، تاغنىڭ ئۇششاق، ئاچچىقراق، سېرىق بولىدۇ. ئۆتكۈر پۇراقلىق. بۇنىڭ ياخشىسى غىزا ئۈچۈن (ئۆلكىنىڭ)، ئاق يوغىنى دورا ئۈچۈن (تاغنىڭ) ئىشلىتىلىدۇ.

چىقىش ئورنى مەملىكىتىمىزنىڭ ھەممە جايلىرىدىن چىقىدۇ.

تەبىئىتى ئۆلكىنىڭ ئاۋۋالقى دەرىجىنىڭ ئاخىرىسىدا ئىسسىق، 2- دەرىجىدە قۇرۇق، تاغنىڭ 2- دەرىجىدە ئىسسىق، 2- دەرىجىنىڭ ئاخىرىسىدا قۇرۇق.

خۇسۇسىيىتى ئىششىق ياندۇرۇش، خۇن تازىلاش، ھەيز ۋە سۈيدۈك كەلتۈرۈش، چىرايلىق قىلىش، جىگەر، تالدىكى توسالغۇلارنى ئېچىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىش ئورنى سۈيدۈك كەلمىگەنلەرگە، تېرە كېسەللىرىگە، ھەيز كەلمىگەن ئاياللارغا، تەس تۇغۇتقا، بەرەس (پېسە)، سەپكۈنلەرگە بېرىلىدۇ. قايىنتىلمىسىنى ياكى سىقىپ سۈيىنى چىقارغان لوئۇقنى سىركە، ھەسەل بىلەن قوشۇپ بېرىلسە، قورساقتىكى مەددىنى چۈشۈرىدۇ. سۇزاپ، پىلپىل بىلەن قوشۇپ بېرىلسە، ھەيز ماڭدۇرىدۇ. بالا چۈشۈرىدۇ ھەم تالنىڭ ئىششىقلىرىنى ياندۇرىدۇ، جىگەردىكى توسالغۇلارنى ئاچىدۇ. ھەسەل بىلەن خېمىر قىلىپ سەپكۈن، بەرەس، قاراداغلارغا ۋە بارلىق تېرە كېسەللىكلىرىگە چاپسا پايدا قىلىدۇ. ناسۇر، خانازىر ھەر خىل زىيانلىق ھاشاراتلار، يىلان-چايان چاققانغا پايدا قىلىدۇ ھەم يانپاش ئاغرىقلىرى، زەربە يېگەنگە، مۇپاسىل ھەم سوغۇقتىن بولغان ئىششىقلارغا چېپىلسا پايدا قىلىدۇ. بۇنىڭ ئۇننى ئارپا ئۇنى، سىركە، سۇ بىلەن خېمىر قىلىپ ئىسسىقتىن بولغان ئاغرىقلارغا چېپىلسا پايدا قىلىدۇ. ئۇننى زىغىر بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، سوقۇپ، ئازراق فولۇنىيا ئارىلاشتۇرۇپ، قەغەزگە سۈركەپ تېڭىلسا سۆگەلنى چۈشۈرىدۇ. مەقئەتكە قويۇلسا، سوگىنىڭ چىققىنى، بوۋاسىر، سوگىنىڭ يېرىلغانلىرىغا پايدا قىلىدۇ. 360 گرامنى سوقۇپ ئاقكېسەلگە بېرىلسە پايدا قىلىدۇ. بۇنى سۇ بىلەن قايىنتىپ تەمنى چىقىرىپ ھايۋانلارنى يۇسا، پىتلىرىنى يوقىتىدۇ. ئۆي تاملىرىغا سېپىلسە، پاشىلارنى ئۆلتۈرىدۇ. ھەر خىل سۆلۈق

جاراھەتلەرگە چېپىلسا پايدا قىلىدۇ. ئاچچىقنى ھەر كۈنى ناشتىدا 9 گرامدىن يېسە، كۆزنىڭ كۆرۈش قۇۋۋىتىنى ياخشىلايدۇ ھەم مېڭىنىڭ بۇخاراتلىرىنى توسىدۇ، كونا باش ئاغرىقىغا پايدا قىلىدۇ، كۆزگە مېڭىدىن چۈشىدىغان سۇلارنى توسىدۇ. ھەسەل بىلەن قوشۇپ بەرسە، كونا يۆتەل، زىققىغە، ئىستىسقاغا، تال، سۈيدۈكلۈكنى قۇۋۋەتلەش، سۈيدۈكلۈكتىكى تاشنى قوزغىتىشقا پايدا قىلىدۇ. يىلتىزىنى لادەن بىلەن قوشۇپ قاينىتىپ، سۇ قوشۇپ ھايۋانلارنىڭ قوتۇر، قىچىشقاقلىرىنى يۇسا پايدا قىلىدۇ. خۇسۇسەن قويغا بۇنىڭ يوپۇرماق ھەم شاخلىرىنى قاينىتىپ ئىچۈرۈلسە، سۈيدۈكنى راۋان قىلىدۇ. ئۇنىنى ھەسەل، مۇرمەككى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ سوقۇپ، ئاياللارغا ھۆمۈل قىلىنسا ھەيز كەلتۈرىدۇ، بالا چۈشۈرىدۇ، ماتكىدىكى يەللەرنى تارقىتىدۇ.

بۇنىڭ ئاچچىقى تاتلىقىدىن قۇۋۋەتلىك، تاتلىقى غىزا بولۇشقا قۇۋۋەتلىك. ئەمما ئېغىر، ئۇزۇندا ھەزىم بولىدۇ. تاتلىقىنى بەدىيان، سىركە، تۇز، سەتەر بىلەن قوشۇپ بېرىلسە، تېزرەك ھەزىم بولىدۇ.

ئىشلىتىش مىقدارى 1~5 ياشقىچىلىكلەرگە يالغۇز ئۆزىنى 2~4 گرام، دورا بىلەن قوشۇپ 1 دىن 2 گرامغىچە، 5~10 ياشقىچىلىكلەرگە 4~8 گرامغىچە، دورا بىلەن قوشۇپ 2~4 گرامغىچە، 10~15 ياشقىچىلىك بولغانلارغا 10~20 گرام، دورا بىلەن قوشۇپ 4~10 گرامغىچە، 15 ياشتىن يۇقىرى چوڭلارغا 28 گرامغىچىلىك، دورا بىلەن قوشۇپ 21 گرامغىچىلىك (ئەھۋالغا قاراپ) بېرىلىدۇ.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار خىق يېسە رەڭگىنى سارغايتىدۇ.

ئورۇنباسارى بەدەنگە جۇلا بېرىش ئۈچۈن 2 ھەسسە قىزىل دادۇر ۋە قوغۇن ئۇرۇقى، قۇرتنى چۈشۈرۈش ئۈچۈن ئۆز ۋەزنى بىلەن دەرمىنى تۇركى، بۇندىن باشقا كېسەللەرگە بېرىش ئۈچۈن ئەفسەنتىن.

تەركىبى ئاقسىل 23%، ياغ 18%، فىبرىن 5.9%، كاربون سۇ بىرىكمىلىرى 6.5%.

جۇڭگىيى تېبابىتىدە ئىشلىتىلىشى

تەبىئىتى ئاز ئىسسىق، قۇرۇق. تال، ئاشقازانغا تەسىر قىلىدۇ. ئۇنىڭ خۇسۇسىيىتى نەملىكنى تەڭشەش، زەھەرلەرنى يېشىملەندۈرۈش، ئىچ سۈرۈشنى، قۇسۇشنى توختىتىدۇ، ئۇسسۇزلۇقنى يوقىتىدۇ. ھاراق بىلەن زەھەرلىنىشنى كېسىدۇ، بېلىق گۆشى بىلەن زەھەرلىنىشنى قايتۇرىدۇ. شۇڭىدەك تاماقلار بىلەن زەھەرلىنىپ ئىچ سۈرگەندە، قۇسقاندا، ئۇزاق سوزۇلغان ئىچ سۈرۈشلەردە بېرىلىدۇ. يەنە مۆتىدىل ئوزۇقلاندۇرغۇچى سۇپىتىدە بېرىلسە ئوڭاي ھەزىم بولىدۇ.

ئاق ماشنىڭ ئاق گۈلىمۇ دورا بولۇپ، قانلىق-قانسىز تولغاقنى داۋالاشتا ئۈنۈمى ياخشى. قەدىمدە بۇ گۈلنى بارلىق جۇڭگىيى دورىلىرىنىڭ زەھىرىنى قايتۇرۇشقا ئىشلىتىلگەن، ئاياللارنىڭ ئاق خۇن كېسىلىگىمۇ پايدا قىلىدۇ.

ئاقىرقەرھا

(ئۇدىلقەرھە-بىخ تەرخۇن كۆھى)

RADIX PYRETHRY 除虫蒴根

تونۇش بۇ بىر خىل ئۆسۈملۈك بولۇپ، شاخلىرى، يوپۇرمىقى، گۈلى چوڭ، ئاق گۈللۈك بابۇنىگە ئوخشايدۇ. لېكىن ئاقىرقەرھانىڭ شاخلىرى تۈكلۈك، زېمىن ئۈستىگە يېيىلاڭغۇ بولىدۇ. بىر يىلتىزدىن كۆپلىگەن شاخلاپ چىققان بولۇپ، شاخلىرىنىڭ بېشىدا گۈمبەزگە ئوخشاش يۇملاق گۈل ئېچىلىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى www.uyghurkitap.com

رەڭگى سېرىق، يىلتىزىنىڭ ئۇزۇنلۇقى بىر غېرىچ مىقدارى، توملىقى بىر كىچىك قول مىقدارى بولىدۇ. تەمى ئۆتكۈر، ئېغىزنى، تىلنى كۆيدۈرىدۇ. ئۇيغۇر تېبابەتتە ئىشلىتىلىدىغىنى يىلتىزدۇر. قۇۋۋىتى 7 يىلغىچە تۇرىدۇ. ئەڭ ياخشىسى ئۆتكۈر ئېغىز كۆيدۈرىدىغان تەملىك، ۋەزنى ئېغىر، ئىچى ئاق بولغىنىدۇر. مەغرىبىستاندىن چىقىدىغىنى ھىندىستاندىن چىقىدىغىنىدىن كۈچلۈكرەك.

چىقىش ئورنى مەملىكىتىمىزنىڭ ھەر قايسى ئۆلكىلىرىدىن، جۈملىدىن رايونىمىز شىنجاڭدىن چىقىدۇ.

تەبىئىتى 3-نىڭ ئاخىرىدىن 4- ئاۋۋىلىغىچە قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى توسالغۇلارنى ئېچىش، مىڭىنى تازىلاش، بەلغەملەرنى يوقىتىش، پەيلەرگە قۇۋۋەت بېرىش، تىلدىكى ئېغىرلىقنى يوقىتىش، كۆكرەك، چىش، چوڭ بوغۇملارنىڭ ئاغرىقىنى پەسەيتىش، ئىستىسقاغا مەنپەئەت قىلىش، سوغۇق مىزاج كىشىلەرنىڭ جىنسىي قۇۋۋىتىنى كۈچەيتىش، سۈيدۈكنى، ھەيزنى، سۈتنى، تەرنى ماڭدۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىش ئورنى زەيتۇن يېغى بىلەن چېپىلسا، سوغۇقتىن پەيلىرى تارتىشىپ قالغانغا مەنپەئەت قىلىدۇ. كونا ئىستىرخا ۋە ئەزالار ھېسسىز بولۇپ قالغان كېسەللىكلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

شۇڭگىدەك ئاقىرقەرھانى قاينىتىپ سۈيىدە ئولتۇرسىمۇ شۇ تەسىرنى بېرىدۇ ۋە ئۇنى ئېزىپ باشنىڭ دەل ئوتتۇرىسىغا چاپسا، مىڭىنى قىزىتىپ، نەزلىنى توسىدۇ. قويۇق خىلتتىن پەيدا بولغان تۇتقاقلىق كېسەللىكىگە مەنپەئەت قىلىدۇ. شۇڭگىدەك مەستىكى، سەنۇبەر دەرىخىنىڭ يېلىمى بىلەن چاينىسىمۇ شۇ تەسىرنى بېرىدۇ. بۇرنىغا پۈركەلسە دىماغدىكى توسالغۇلارنى ئاچىدۇ. گۈل يېغى بىلەن بۇرۇنغا تېمىتىلسا، شەقىقە ۋە بەلغەم خاراكتېرلىك قاتتىق باش ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. ئاقىرقەرھانى سىركىگە چىلاپ ئاغرىق چىش بىلەن چىشلەپ تۇرسا، ئاغرىقنى پەسەيتىدۇ. ئاقىرقەرھانى چاينىسا ياكى سوقۇپ تىلنىڭ تېگىگە سېپىلسا، ھۆللۈكلەرنى تارتىپ، تىلدىكى ئېغىرلىقنى كۆتۈرىدۇ. قاينىتىلغان سۈيىنى ئېغىزغا ئېلىپ تۇتۇپ تۇرسا، بوشىغان چىشلىرىنى چىڭىتىدۇ. سىركە بىلەن قاينىتىپ غار-غار قىلسا، خۇنناق (بوغما)، كىچىك تىلنىڭ ساڭگىلاپ قالغىنىغا، تىلنىڭ بەلغەمدىن بوشاپ كېتىشىگە پايدا قىلىدۇ. سۈرۈپ بەدەنگە چاپسا تەرلىتىدۇ.

ھەسەل بىلەن يالايدىغان (لوئۇق) قىلىنسا، كۆكرەك ئاغرىقى، بەلغەم خاراكتېرلىك سوغۇقتىن بولغان كونا يۆتەللەرگە پايدا قىلىدۇ. بەلغەم بىلەن سوغۇقلۇقنى ئاشقازاندىن كەتكۈزىدۇ. سوغۇقچان، ھۆل مىزاج كىشىلەر ئۈچۈن باھنى زىيادە قىلىدۇ. بىر يېرىم گرامنى ئىچسە، بەلغەمنى قاتتىق سۈرىدۇ. تۇتقاقلىق تەپلەر ئۈچۈن زەيتۇن يېغى بىلەن بەدەنگە سۈۋالسا، تەرلىتىپ تۇتقاقلىق تەپلەرنى قالدۇرىدۇ، ئەزالارنى چىڭىتىدۇ، يېغى تاناسىل ئەزاغا سۈركەلسە چىڭىتىدۇ. ھەسەل بىلەن سۈركىسىمۇ شۇ تەسىرنى بېرىدۇ. سىركە بىلەن ياكى خېمىر بولغۇچە قاينىتىپ قۇرت يېگەن چىشقا قويۇلسا، چىش ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ.

ئىشلىتىش مىقدارى 3 گرامغىچە.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار ئۆپكىگە زىيان قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى كەتىرا، تۇخۇمەكنىڭ ئۇرۇقى.

ئورۇنباسارى پىلپىل ۋە ھەسەلدۇر. جىگەر كېسىلى ئۈچۈن، ئاشقازان كېسىلى ئۈچۈن، ئورۇنباسارى - راسەن (تاغ گۈلى سەۋسەننىڭ يىلتىزى). ئەگەر يۇقىرىدىكى ئورۇنباسارى تېپىلمىسا، ئاقىرقەرھانىڭ يېرىم ۋەزنى زەنجىۋىل بېرىلىدۇ. غار-غار قىلىش ئۈچۈن $\frac{1}{4}$ 4 گرام تاغ يالپۇزىدۇر. گال كېسىلىگە ئىشلىتىش ئۈچۈن ئورۇنباسارى - كىچىك لاچىندانە.

ئاقىرقەرھا يېغىنى ئېلىش ئۇسۇلى:

ھۆلنى سوقۇپ سىققان سۈيىدىن 500 گىرامغىچە 60 گىرام زەيتۇن يېغى ياكى كۈنجۈت يېغى قوشۇپ قاينىتىپ، سۈيى قۇرۇغاندا ئېلىپ ئىشلىتىلىدۇ. قۇرۇقىدىن 30 گىرامنى 500 گىرام ساپ سۇغا چىلاپ قاينىتىپ، سۈيى تۈگىگەندە يېغىنى ئالىدۇ. ئاندىن كېيىن سوغۇقتىن بولغان كېسەللەردە ئەزانى ياغلايدۇ. ئازراق يەيدۇ.

بۇرۇنغا تارتىلسا باشنىڭ يېرىمى سوغۇقتىن ئاغرىغىنىغا، باش ئاغرىقىغا، تۇتقاقلىق كېسەللەرگە، سوغۇقتىن بولغان مېڭە كېسەللىرىگە پايدا قىلىدۇ.

ھازىر ئاقىرقەرھا ئورنىدا ئىشلىتىلىۋاتقان (独活) RADIXHERAOLY نىڭ خۇسۇسىيەتلىرى تۆۋەندىكىچە:

تەركىبى ئۆزىگە خاس پۇراقلىق ئۇچۇچان ياغ تۇتىدۇ.

جۇڭگو تېبابىتىدە ئىشلىتىلىشى

تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى سوغۇق يەللەرنى تارقىتىش، ھۆل بەلغەمنى يوقىتىش، ئاغرىق توختىتىش خۇسۇسىيەتلىرىگە ئىگە.

سوغۇق يەللىك كېسەللىكلەرنى، بوغۇم ئاغرىقلىرىنى، بەل، تىزلارنىڭ ئىششىپ ئاغرىشلىرى، باش ئاغرىقى، چىش ئاغرىقى، كودۇمبا جاراھەتلىرىنىڭ ئىششىقلىرىنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىچىش مىقدارى كۈنىگە 2.5، 4.5 گىرامغىچە ئىچىش مۇمكىن.

ئەسكەرتىش ئاقىرقەرھا — لاسانى لوغەتۇلئەدۋىيە كىتابىنىڭ «ئاكىركرە» (ئاقىرقەرھا) بابىدا RADIXPYRETRI دەپ كۆرسىتىلگەن. ئۇ ھاشارات ئۆلتۈرىدىغان جۇخارگۈلنىڭ يىلتىزى دېگەنلىك بولىدۇ. ئەمما مەزكۇر گۈلنىڭ يىلتىزى دورا ئورنىدا ئىشلىتىلمەيدۇ. چۈپىنىڭ ئۆزى پاشا ۋە باشقا ھاشاراتلارنى ئۆلتۈرۈش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

قەشقەر ئۇيغۇر تېبابەت شىپاخانا ئاقىرقەرھا دەپ خەنزۇچە 独活 ئۆسۈملۈكىنىڭ يىلتىزىنى ئىشلىتىۋاتقانلىقتىن، ئۇنىڭ شەكلى، ئىشلىتىلىشى ۋە ئەسلىي كىتابلاردىكى تەرىپلەرگە خېلىلا ئۇيغۇن كەلگەنلىكى ئۈچۈن شۇ يىلتىز تونۇشتۇرۇلدى.

مەملىكىتىمىزدە دۇخۇ نامى ئاستىدا ئىشلىتىلىۋاتقان ئۆسۈملۈكلەرنىڭ تۈرى خېلى كۆپ. ئەڭ ئاساسلىقى 4 خىلدىن ئىبارەت. ئۇلاردىن ئەسلىي كىتابتا كۆرسىتىلگەن تەرىپكە ئەڭ ئۇيغۇن كېلىدىغان ئۆسۈملۈك 牛毛独活 (نيۇماۋ دۇخۇ) لاتىنچە RADIXHEMS HERACLEILYANI بولۇپ، باشقىلىرىنىڭ تەسىرىمۇ ئوخشايدۇ. شىنجاڭدىن چىقىدىغان دۇخۇ RADIX 香独活 ANGELICAE PUBESCENTIS ياكى 毛当归 (ماۋداڭگۈي) يىلتىزىدىن ئىبارەت. ئاقىرقەرھانى خەنزۇچە چۈەنشۇدۇەن 川口断 لاتىنچە، DIPSACUS ASPER WOLL ياكى شۇدۇەن 口断 لاتىنچە DIPSACUS JAPONICUS MIQ ئۆسۈملۈكىنىڭ يىلتىزى بولىدۇ» دېگەن پىكىرلەر بار.

تەركىبى دىپساتسىن ۋە ئۇچۇچان ياغ تۇتىدۇ.

تەبىئىتى ئاز ئىسسىق، تەمى قېرىق.

خۇسۇسىيىتى بەدەننى قۇۋۋەتلەش، ئاغرىق توختىتىش، ئىششىق ياندۇرۇش خۇسۇسىيەتلىرى بار. بەل، تىز ئاغرىقلىرىدا، زەربە تېگىشنىڭ ئاغرىشلىرىدا، كۆپ ئېھتىلام بولۇش، مەنىي تۇتالماسلىق، سۈت ئازلىق، خۇن كۆپ كېتىشلەردە ئىشلىتىلىدۇ. جاراھەتلەرگە ئىشلىتىلسە ئەت ئۆندۈرىدۇ. ئىششىقنى قايتۇرىدۇ.

www.uyghurkitap.com

10 - رەسىم. شىنجاڭدىن چىقىدىغان دۇخۇ

باھىنى قۇۋۋەتلەندۈرىدىغان ھەبلەر تەركىبىگە قوشۇلىدۇ.

ئاقىرقەرھانىڭ ئەسلىسى ھاشارات ئۆلتۈرىدىغان جۇخار گۇل يىلتىزى بولۇش لازىم بولسىمۇ، ئەمما ھازىر مۇشۇنداق باشقا ئۆسۈملۈكلەر بەدەل قىلىنىدىغانلىقى ھەققىدە پىكىرلەر بولغىنى ئۈچۈن ھەر ئىككىسىمۇ تونۇشتۇرۇلدى. يەنىمۇ ئىلگىرىلەپ تەتقىق قىلىشقا توغرا كېلىدۇ.

ئالتۇن

(زەھەپ)

(GOLD ئىنگلىزچە، نېمىسچە) AURUM 金

تونۇش زېمىندىن چىقىدىغان مەدەنلەرنىڭ ئەڭ قىممەتلىكلىرىدىن بىرىدۇر.

چىقىش ئورنى شىنجاڭنىڭ خوتەن، ئالتاي ۋە باشقا جايلىرىدىن چىقىدۇ، شۇنىڭدەك ئىچكى ئۆلكە ۋە باشقا مەملىكەتلەردىنمۇ چىقىدۇ.

تەبىئىتى مۆتىدىل، ئىسسىق تەرەپكە مايىل.

خۇسۇسىيتى كۆڭۈلنى ئېچىش، يۈرەكنى قۇۋۋەتلەش، جىگەرنى قۇۋۋەتلەش، بەدەندىكى تەبىئىي قىزىقلىقنى قۇۋۋەتلەش، ئەقىلنى، زېھىننى ئۆتكۈر قىلىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى ئالتۇننى قائىدە بويىچە مۇۋاپىق ھالدا ئىشلەتسە، يۈرەك، مېڭە، ئۆت، ئاشقازان، جىگەر، تال، بۆرەك، دۈۋسۈن كېسەللىكلىرى ئۈچۈن، باھ ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ.

نېرۋا ۋەسۋاسى (ھەر خىل ئورۇنسىز خىياللارنى قىلىش)، ئادەم بار جايدىن يىراق بولۇپ تەنھالىقنى خالاش، سەۋەبسىز غەم-ئەندىشىدە بولۇش، باش ئايلىنىپ، بىھوش بولۇشقا ئوخشاش سەۋدا، سەپرا خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر ئۈچۈن پايدا قىلىدۇ. ھەر تۈرلۈك بوۋاسىر ئۈچۈن پايدا قىلىدۇ. بەدەننى سەمرىتىدۇ. ئالتۇننى تەنھا ئىشلەتسە ياكى بىستىپايەج، كامازرىيۇسلارغا ئوخشاش مۇناسىۋەتلىك دورىلار بىلەن قوشۇپ ئىشلەتسە، ماخاۋ كېسەللىكى ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ. ئالتۇن پوقىنى مەرۋايىت بىلەن قوشۇپ پورتىخال سۈيىدە ئېزىپ مۇۋاپىق ھالدا ئىشلەتسە، يۇقىرىقى كېسەللىكلەر ئۈچۈن، قان خاراكتېرلىك تولغاق، ئىچ ئۆتۈش، ماخاۋلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ (تەجرىبىدىن ئۆتكەن).

نۆشۇدۇر بىلەن ئېزىپ ئىشلەتسە زەھەرنى بەدەندىن چىقىرىش ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئالتۇندىن سۈرمە تارتىدىغان مىل قىلىپ كۆزگە سۈرمە تارتسا، كۆزنىڭ كۆرۈش قۇۋۋىتىنى زىيادە قىلىدۇ، كۆز ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ. ئالتۇننى بەك ئوبدان سالايە قىلىپ كۆزگە تارتسا، كۆزنىڭ جىيەكلىرى ئىششىپ قېلىنلىشىپ قېلىش كېسەللىكى ئۈچۈن، كۆزگە چۈشكەن

ئاق ۋە پەردە قىزىللىق ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ.

سۇنۇن قىلىپ چىشقا سۈركىسە، چىش ئاغرىقى ئۈچۈن پايدا بېرىدۇ.

ئالتۇننى ئېغىزدا تۇتسا، ئېغىزدىكى سېسىقلىقنى يوقىتىدۇ.

ئالتۇننى يۇمشاق ئېزىپ گۆشخور جاراھەتكە چاپسا مەنپەئەت قىلىدۇ. ئالتۇننى ئوتتا قىزىتىپ تاۋلاپ، سۇدا ئۆچۈرۈپ سۈيىنى ئىچسە، بەدەننىڭ تەبىئىي قىزىقلىقىنى قۇۋۋەتلەيدۇ. يۈرەكنى، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەيدۇ. ئىچ ئۆتكىنى يوقىتىدۇ. ئالتۇننى سۈرۈپ، ئېزىپ تاشقى تەرەپتىن چاپسا، پالەچ ئۈچۈن، ئىششىقلارنى تارقىتىش ئۈچۈن، چاچلار تۆكۈلۈپ كېتىش، تېرە چۈشۈپ كېتىش ئۈچۈن، يانپاش ئاغرىقى، بەدەندىكى ئاق-قارا داغلار ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ.

شۇنىڭدەك ئالتۇننىڭ يېغى جىگەرنى قۇۋۋەتلەش ئۈچۈن ۋە باشقا كېسەللىكلەر ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئالتۇننى بەك يۇمشاق سالايە قىلىپ بۆلەك بىر نەرسە قوشماستىن، بولۇپمۇ زەھىرى بار دورىلارنى قوشماستىن ئىچسە، تەن سالامەتلىكىنى ساقلايدۇ. ئۆمرى ئۇزۇن بولىدۇ. سەۋدادىن پەيدا بولغان بارلىق كېسەللىكلەرنى يوقىتىدۇ.

ئىشلىتىش مىقدارى 0.1 ~ 0.3 گراغىچە.

ئورۇنباسارى ياقۇت.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار دوۋسۇنغا، سۈيدۈك يوللىرىغا زىيان يەتكۈزىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى ھەسەل، مۇشك، ھەببۇلئاس، شاھ بەللۇت.

ئەسكەرتىش ۋەرەقى تىللانىڭ تەسىرى ئالتۇننىڭكىگە ئوخشايدۇ.

جۇڭيى تېبابىتىدە ئىشلىتىلىشى

تەبىئىتى قۇرۇق، مۆتىدىل، زەھەرسىز.

خۇسۇسىيىتى روھنى تىنچلاندۇرۇش، سۆڭەكنى چىڭىتىش، يىلىكنى تولدۇرۇش، بەش ئەزادىكى قايغان يەللەرنى ھەيدەش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە. تۇتقاق كېسەلنى، سەپرادىن بولغان روھىي كېسەللەرنى داۋالاشقا، ھارارەت پەسەيتىش ۋە زەھەرلەرنى قايتۇرۇشقا ئىشلىتىلىدۇ.

جۇڭيى تېبابىتىدە ئالتۇن تولاراق ۋەرەق تىللا CHARTA AURUM

(金箔 - جىڭ بوۋ) ھالىدا ئىشلىتىلىدۇ. قىسمەن ھەب دورىلار تەركىبىگىمۇ قوشۇلىدۇ. قەدىمكى جۇڭيى تېبابەت ئەسەرلىرىدە يېزىلىشىچە، ئالتۇن تۇتقاقلىق كېسەلنى، روھىي بۇزۇلۇشلار (خامۇشلۇق، خىيالپەرەسلىك، تەنھالىقنى خالاش ۋە باشقىلار) نى داۋالايدۇ، زىققە نەپەس، يۆتەلگە پايدا قىلىدۇ، قان قۇسۇش، سۆڭەك كۆپۈپ ئاغرىش قاتارلىق ئاغرىقلارنى داۋالايدۇ. سىمابنىڭ زەھىرىنى قايتۇرىدۇ. سىماب قۇلاققا كىرىپ كەتسە، ئالتۇن قەلەمچىسىنى قۇلاققا تىقىپ قويۇش، يارىلانغان جايدىن گۆش ئىچىگە سىماب كىرىپ چىقمىسا، ئالتۇن ۋەرەق بىلەن تېڭىش تەكلىپ قىلىنىدۇ (بۇ چاغدا سىماب ئالتۇنغا تەسىر قىلىپ زەھەرلىك تەسىرىنى يوقىتىدۇ). شۇنىڭدەك، كۆز ئاغرىقلىرىدا (كۆز جىيەكلىرىنىڭ ئاغرىپ ئىششىشىدا) ئالتۇننى تاۋلاپ سوۋۇغاندىن كېيىن كۆز جىيەكلىرىگە بىر قانچە كۈن سۈركەپ بېرىلسە، ئىششىقنى قايتۇرۇپ ساقايتىدۇ.

يەنە جۇڭيىلارنىڭ قارىشىچە، ئالتۇن ئادەم ئۆلتۈرگۈچى ماددا بولۇپ، 3 ~ 2 مىسقال ئالتۇن ئىچىلسە ناھايىتى تېز ئۆلتۈرۈپ قويىدۇ.

ئالتۇن ۋەرەق بىلەن كۈمۈش ۋەرەقنىڭ خۇسۇسىيىتى ئوخشاش دەپ ھېسابلىنىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى www.uyghurkitap.com

ئالما

(تۇففاھ)

MALUS　　苹果

تونۇش بۇ بىر خىل مېۋە بولۇپ، يۇمىلاق، قىزىل، ئاق رەڭدە، چىرايلىق كۆرۈنۈشلۈك، خۇش پۇراقلىق، تەمى تاتلىق، سۇلۇق، ئۇستىدە پوستى بار، ئىچىدە قارا ئۇرۇقلىرى بار، چېچەكى ئاق، قىزىل، شاپتۇل چېچىكى رەڭدە بولىدۇ. بۇ 3 خىل بولۇپ، 1-سى تاتلىق، پوستى نېپىز، چوڭ، سۇلۇق؛ 2-سى ئاچچىق-چۈچۈك، بىمەزە تەملىك، يوغانلىقى ئوتتۇراھال، 3- سى تەمى ئاچچىق، كىچىك بولىدۇ.

چىقىش ئورنى ئېلىمىزنىڭ شەندۇڭ، خېبېي ۋە دۇڭبېي رايونلىرى، جۇملىدىن شىنجاڭنىڭ ھەممە يېرىدىن، خۇسۇسەن غۇلجىنىڭ تاغلىق جايلىرىدىن چىقىدۇ.

تەبىئىتى تاتلىقىنىڭ ئاۋۋالقى دەرىجىدە ئىسسىق، 2- دەرىجىدە ھۆل. بىمەزىسىنىڭ ئوتتۇراھال، ئاۋۋالقى دەرىجىدە قۇرۇق، ئاچچىقىنىڭ 2- دەرىجىنىڭ ئاۋۋالقىدە سوغۇق ھەم قۇرۇق. دەرىخىنىڭ ھەممە ئەزالىرى قۇرۇق سوغۇق. مېۋىسى، يوپۇرمىقى قۇرۇق سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى جىگەر، مېڭە، يۈرەكنى قۇۋۋەتلەش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى نەپەس سىقىلغانغا، ئاشقازان ئاغزىنى قۇۋۋەتلەشكە، ئىشتىھا ئېچىشقا، پىشۇرۇپ قۇرۇق يۆتەلگە بېرىلىدۇ. سۈيىنى شورپا، مۇسەللەس بىلەن بەرسە كۆڭۈل ئېلىشىشنى پەسەيتىدۇ. سۈيى چايان چاققان جايغا چېپىلسا ئاغرىق توختىتىدۇ. ۋاباغا ئوخشاش يۇقۇملۇق كېسەللەرنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۈچۈن يېسە پايدىلىق ھەم سەمرىتىدۇ. خېمىر قىلىپ كۆزگە تاڭسا، كۆز ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ. شاخ، مېۋىلىرى زەھەر ياندۇرىدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى شەربىتىدىن 1~5 ياشقىچىلىقلارغا 10 گرامدىن 14 گرامغىچىلىك، 5~10 ياشقىچىلىقلارغا 20~30 گرامغىچىلىك، 10~15 ياشقىچىلىقلارغا 40~50 گرام، چوڭلارغا 60 گرامغىچىلىك بېرىلىدۇ.

ئورۇنباسارى سەپەرجىل (بېھى)

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار خام ئالمىنى تولا يېسە ئارىلاش تەپ قىلىدۇ، ئۇنۇتقاق قىلىدۇ، ئەزالارغا يەل پەيدا قىلىدۇ. ئەزالار تولا تارتىدۇ (گۆشنىڭ ھەرىكىتىنى ئادەتتىن تاشقىرى قوزغايدۇ).

شەربىتى دارچىن بىلەن قوشۇپ بېرىلىدۇ. زەھەرلىنىپ قالسا، قۇرۇق ئالمىنى سوقۇپ شەربەت قىلىپ ياكى مۇناسىۋەتلىك دورىلار بىلەن قوشۇپ بېرىلسە زەھەرنى ياندۇرىدۇ.

تەركىبى ئالمىنىڭ تۈرى ناھايىتى كۆپ بولۇپ، ھازىرغىچە مەلۇم بولغانلىرى 10 مىڭ خىلدىن ئاشىدۇ.

ئالما مېۋىسىنىڭ تەركىبىدە تۆۋەندىكى كىسلاتا ۋە باشقا ماددىلار بار. ئەڭ مۇھىملىرى: ئالما كىسلاتاسى (ئاتسىدۇم مالىكۇم)، لىمون كىسلاتاسى (ئاتسىدۇم تارتارىكۇم)، تارتار كىسلاتاسى (ئاتسىد تارتارىك)، تاننىن كىسلاتاسى (ئاتسىد تاننىك)؛ قەنتلەردىن گلۇكوزا، فرۇكتوزا، ساكخاروزا، پېنتوزا، گالاكتوزا، سوربىتە، ياغ، پېكتىن، ۋىتامىن C، B، A دىن ئىبارەت.

ئالمىنىڭ شوپۇكىدا ترىئاكونتان، مالول ۋە ياغلىق ماي. ئالما دەرىخىنىڭ قوۋزىقىدا ۋە يوپۇرماقلىرىدا فلورىزدىن بولىدۇ.

ھازىرقى زامان مېدىتسىناسىدا ئالمىدىن تومۇرلۇك ئالما ئېكستراكتى (ئېكستراكتۇم فېررى پوماتى)

تەييارلاپ قان تەركىبىدىكى تۆمۈر ماددىسىنى تولۇقلاش، بەدەننى چىڭىتىشقا ئىشلىتىلىدۇ.
جۇڭيىلار ئىستىما قايتۇرۇش، ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە دورا سۈپىتىدە ئىشلىتىلىدۇ. بالىلارنىڭ ھەزىم قىلىشى بۇزۇلۇشلىرىنى داۋالايدۇ. يەنە قانىنى كۆپەيتكۈچى ۋە ئۈچەي ياللۇغىنى دىزىنتېرىيىنى داۋالايدىغان مۇھىم دورا ھېسابلىنىدۇ.

ئالۇچە

(ئەدرەك - كۆكسۇلتان)

PRUNUS DOMESTICA 洋李

تونۇش بۇ بىر خىل مېۋە بولۇپ، رەڭگى سېرىق، ئۆرۈككە ئوخشاش ئىچىدە ئۇرۇقى بار، تەمى تاتلىق، قىسمەن قېرىقلىقى بار. يوپۇرمىقى ئەينۇلا يوپۇرمىقىغا ئوخشايدۇ، ئاق چېچەكلىك، بۇ 2 خىل بولۇپ، 1- خىلىنىڭ مېۋىسى سېرىق، يوغان، 2- خىلىنىڭ مېۋىسى قىزىل، كىچىكرەك بولىدۇ.

چىقىش ئورنى مەملىكىتىمىزنىڭ، جۇملىدىن رايونىمىز شىنجاڭنىڭ ھەممە يېرىدىن چىقىدۇ.

تەبىئىتى خامراقى سوغۇق، ئوبدان پىشقىنى 2- دەرىجىدە ھۆل سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى سەپرادىن بولغان بەدەننىڭ ئىسسىملىرىنى پەسەيتىش ۋە قەينى توختىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى ئىسسىقتىن بولغان يۆتەلگە، تەپىدىق (سىل)گە، قۇرۇقلۇقتىن بولغان تەپكە پىشقان ئالۇچىنىڭ سۈيى بېرىلىدۇ. يوپۇرمىقىنى سىقىپ سۈيىنى ئىچۈرسە، ئۈچەيدىكى قۇرتلارنى چۈشۈرىدۇ.

ئىشلىتىش مىقدارى كېسەلنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ بېرىلىدۇ.

ئورۇنباسارى تاتلىق گىلاس.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار گۈلى قەنت بىلەن بېرىلسە، ئاشقازانغا زىيان قىلمايدۇ.

تەركىبى بۇنىڭ تەركىبىدە قەنت، ئالما كىسلاتاسى، كاروتىن بولىدۇ. ئۇرۇقىدا ساپۇنىن ۋە خېلى پىرسەنتتە ماي تۇتىدۇ.

جۇڭيىلارنىڭ ئىشلىتىشى ئىچ قاتقاندا، سۇلۇق ئىششىقلاردا، پىللاگرا كېسەللىرىدە ئىشلىتىلىدۇ.

ئامىلە

(ئەملەج)

EMBLICA OFFICINALIS 苍摩勒

تونۇش بۇ بىر خىل ئۆسۈملۈك مېۋىسى بولۇپ، تەمى ئاچچىقراق، يېڭى مېۋىسى ئالۇچە تەمگە ئوخشاش، چوڭلۇقى ياڭاقتەك. دەرىخى ياڭاق دەرىخىگە ئوخشايدۇ. يوپۇرمىقى سېرىق، ئۇششاق، غۇژمەك، شاخلىرى قاتتىق بولىدۇ.

11- رەسىم. ئامىلە

چىقىش ئورنى مەملىكىتىمىزنىڭ گۇاڭدۇڭ، گۇاڭشى، سىچۈەن ئۆلكىسىدىن، ئىران، ھىندىستانلاردىن چىقىدۇ.

تەبىئىتى 2- دەرىجىدە سوغۇق، 3- دەرىجىنىڭ ئاۋۋىلىدە قۇرۇق، سۇتكە چىلانغىنى ئاۋۋالقى دەرىجىدە سوغۇق، 2- دەرىجىدە قۇرۇق.

خۇسۇسىيىتى ئىچ قاتۇرۇش، ماددىلارنىڭ ئاشقازان، ئۈچەيگە تۆكۈلۈشىنى توسۇش، خىلىتلارنىڭ سېسىقىنى كۆتۈرۈش، بەدەن-دىكى سەۋدانى چىقىرىش، سەپرا، سەۋدالار كۆپىيىشىنىڭ روھقا تەسىر بېرىشىنى توسۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى ھەسەل، دارچىن، مەستىكىگە ئوخشاشلار بىلەن ئىبلىشتۇرۇپ بېرىلسە ئىچىنى قاتۇرىدۇ. ماددىلارنىڭ ئاشقازان، ئۈچەيگە قۇيۇلۇشىنى توسىدۇ.

مېڭە، يۈرەك، باھ، ئاشقازان، ئۈچەينى قۇۋۋەتلەش، قەينى توختىتىش، ھەر خىل ئەزالاردىن كەلگەن قاننى توختىتىش، ئېغىز-دىن كەلگەن سۇنى توختىتىش، ئىشتىھانى ئېچىش، ئاشقازان زەئىپ-لىكىدىن بولغان ھۆللۈكنى قۇرۇتۇش، ئاشقازاندىكى ھەزىم بولمىغان تاماقنىڭ ھەزىم بولۇشىغا ياردەم بېرىش ئۈچۈن پايدىلىقتۇر.

كانارە ئۇنى (جىگدىگە ئوخشىغان ھىندىستان مېۋىسىنىڭ ئۇنى)، بېھى سۈيى بىلەن قوشۇپ بېرىلسە كونا ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ. قاننىڭ ھارارىتىنى پەسەيتىدۇ. يۈرەكنى، كۆزنى، پەينى قۇۋۋەتلەندۈرىدۇ.

كۆيگەن، سەپرادىن بولغان مالىخولىيا، پالەچ، لەقۋالارغا ھەسەلى مۇراببا ۋە ھەسەل قوشۇپ ئىچۈرسە پايدىلىق. چىلاپ ئىچۈرسە ئاشقازاندىكى سېسىق گازنىڭ مېڭىگە ئۆرلىشىنى توسىدۇ. يۇمشاق سوقۇپ تاتلىق سۇ بىلەن خېمىر قىلىپ پېشانىگە چاپلىسا، بۇرۇندىن كەلگەن قاننى توختىتىدۇ. 6 گرامنى چالا سوقۇپ، سۇغا چىلاپ يۇمشىغاندىن كېيىن تاتلىقنى، تەمىنى چىقىرىپ، سىقىپ، سۈزۈپ كۆزگە تېمىتسا، كۆزگە ئاق چۈشكەنگە پايدىلىق. 4~3 قېتىم كۆزگە تېمىتسا كۆزنى قۇۋۋەتلەيدۇ.

يۇمشاق سوقۇپ، باراۋەر مىقداردا شېكەر قوشۇپ ئىبلىشتۇرۇپ ئاغزىنە تاتلىق بادام يېغى بىلەن قوشۇپ ناشتىدا يېسە، كۆزنىڭ ئاجىزلىقىنى يوقىتىپ، كۆرۈش قۇۋۋىتىنى ئاشۇرىدۇ. ئۈچەينىڭ ئېچىشقىنىغا پايدا قىلىدۇ. باراۋەر زىرەكىرمانى قوشۇپ ھەسەل بىلەن ئىبلىشتۇرۇپ، سىيىپ ياتىدىغان كىچىك بالىلارغا بېرىلسە پايدىلىق. قۇرۇق يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى بىلەن سوقۇپ، چىلاپ بەرسە، كونا ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ. ئاشقازاننىڭ قىزىشىنى، مەقئەتنىڭ كۆيۈپ ئاغرىشىنى، سۈيدۈكنىڭ كۆيۈپ كېلىشىنى پەسەيتىدۇ. خېنە، ئۇسما بىلەن قوشۇپ بەدەنگە چاپسا، جۇلا بېرىدۇ. چاچقا چاپسا، پايدىلىق. بۇنىڭ يېغىنى چاچقا چاپسا چاچنى ئۆستۈرۈپ قارايتىدۇ.

ئىشلىتىش مىقدارى 5~1 ياشلىقلارغا 5~1 گرام، 10~5 ياشلىقلارغا ئەھۋالغا قاراپ بېرىلىدۇ. قاينىتىلمىسىدىن 10 دىن 30 گرامغىچىلىك بېرىلىدۇ.

ئورۇنباسارى 2 ھەسسە كابىلى ھېلىلىسى.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار تال كېسىلىگە، قۇلۇنجغا بېرىلمەيدۇ. تال كېسىلىگە سۇنبۇل، ھەسەل، قۇلۇنجغا تاتلىق بادام يېغى قوشۇپ بېرىلىدۇ.

تەركىبى ئاقسىل ماددىلىرى، ئۆسۈملۈك يېلىملىرى (گۇممىلەر) ۋە تاننىن تۇتىدۇ.

جۇڭيى تېبابىتىدە ئىشلىتىلىشى ئۇزۇقلاندۇرغۇچى، كۈچلەندۈرگۈچى دورا ئورنىدا ئىشلىتىلىدۇ، قىزىتما قايتۇرۇش، سەپرانى پەسەيتىش ئۈچۈن بېرىلىدۇ.

ئانار

(رۇممان)

PUNICA GRANATI 石榴

تونۇش بۇ بىر خىل مېۋە بولۇپ، يۇملاق، قىزىل. پوستى ئىچىدىكى قىزىل دانىلىرى سۇلۇق، سۈزۈك مارجانغا ئوخشاش پارقىراق. بۇ 3 خىل بولىدۇ. 1- تاتلىق، 2- ئوتتۇراھال (ئاچچىق تاتلىق)، 3- ئاچچىق تەمگە ئىگە.

ئۆسۈملۈكى تۈكلۈك، تىكەنلىك، سېرىق. يوپۇرمىقى كىچىك، قېلىنراق، ياخشىسى يوغان بولىدۇ.

چىقىش ئورنى مەملىكىتىمىزنىڭ، جۇملىدىن شىنجاڭنىڭ ھەممە يېرىدىن چىقىدۇ. خوتەن قاغىلىقنىڭ ئانىرى ياخشىراق.

تەبىئىتى ھۆل سوغۇق، ئاۋۋالقى دەرىجىدە ھۆل، 2- دەرىجىدە سوغۇق.

خۇسۇسىيتى ئوزۇق بولۇش، قاننى كۆپەيتىش، ئورگانىزمنى قۇۋۋەتلەش، باھنى قۇۋۋەتلەش، ئىچ توختىتىش خۇسۇسىيتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى جىگەر كېسەللىرىگە، ئىستىسقا، زىققە كېسەللىرىگە، يۈرەك، تال كېسەللىرىگە، ئىسسىقتىن بولغان يۆتەلگە، ئورۇق كىشىلەرگە بېرىلىدۇ.

ئىشلىتىش مىقدارى دانىسى ياكى سۈيى شەربەتلىرىدىن 1~5 ياشقىچىلىكلەرگە 10~15 گرامغىچە، 5~10 ياشقىچىلىكلەرگە 20~30 گرامغىچە، 10~15 ياشقىچىلىكلەرگە 30~40 گرامغىچە، 15 دىن يۇقىرى چوڭلارغا 50~60 گرامغىچە بېرىلسە بولىدۇ.

ئورۇنباسارى ئاچچىق ئانار.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار ئاشقازان كېسەللىرىگە، سوغۇقتىن بولغان ئىستىسقا، تەپ كېسەللىرىگە بېرىلمەيدۇ. ئاشقازان كېسىلىگە شېكەر بىلەن؛ تەپكە بېرىشكە توغرا كەلسە، زەنجىۋىل بىلەن ئاچچىق ئانار سۈيى قوشۇپ بېرىلىدۇ.

تەركىبى ئانار تەركىبىدە 70~75 پىرسەنت سوك (شىرە) تۇتىدۇ. ئانار سوكىنىڭ تەركىبىدە بولسا 12~20% قەنت ماددىسى، لىمون كىسلاتاسى، ئاقسىل ھەم ۋىتامىن C 1.1% ياغ ماددىسى تۇتىدۇ.

جۇڭيى ۋە ھازىرقى زامان مېدىتسىناسىدا ئىشلىتىلىشى ئانار دانىلىرىنى سىقىپ شىرىسىنى تونزىللىت (گال، بادامبەز ياللۇغى) ۋە گالنىڭ سۇلۇق ياللۇغلىرىدا چايقاش، ئىغىزدىكى سېسىق پۇراقنى يوقىتىشقا ئىشلەتكەندىن تاشقىرى، 石榴果皮 PERICARPIUM ئانار مېۋىسىنىڭ پوستى، CORTEX 石榴树皮 GRANATI ئانار غولىنىڭ پوستى، 石榴 CORTEXRADIX GRANATI 根皮 ئانار يىلتىزىنىڭ پوستلىرى ئىشلىتىلىدۇ.

بۇلارنىڭ تەركىبى پوستلارنىڭ ئىچىدىكى ئاساسىي تەركىب ئانار يىلتىزى پوستىنىڭ ئالكالوئىدى (پېللېتىيېرىن)، ئۇنىڭ ئوخشىشى ئىزوپېللېتىئېرىن، مېتىلپېللېتىئېرىن، پسېۋدوپېللېتىئېرىن، تاننىن ماددىلىرىدىن ئىبارەت. ئانار مېۋىسىنىڭ سۈيىدە ۋىتامىن C كۆپ، يەنە 12~20% گىچە قەنت تۇتىدۇ. ئانار

ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى www.uyghurkitap.com

يىلتىزىنىڭ پوستى قاپاق ئۇرۇقى مەددىلىرى (تېنىيا)، سازاڭ شەكىللىك مەددە (ئاسكارىدا) چۈشۈرۈش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

جۇڭگىيلارنىڭ تەلماتىچە: ئانارنىڭ ئۆز پوستى ئىسسىق، ئۈچەي، يۈرەك، ئۆپكە، جىگەر، بۆرەكلەرگە تەسىر قىلىدۇ. ئۇنىڭ خىزمىتى ئىچ قاتۇرۇش، ھاشارات ئۆلتۈرۈشتۇر. ئىچ سۈرۈشنى، قاناشنى توختىتىدۇ. ئۈچەي چىقىش، ئېھتىلام بولۇش قاتارلىقلارنى داۋالايدۇ.

ئانار يىلتىزى بىلەن قاپاق ئۇرۇقى شەكىللىك مەددىلەرنى چۈشۈرۈش ئۈچۈن، ئانار يىلتىزىنىڭ پوستىدىن 20 گرام ئېلىپ 400 مىللىلىتىر سۇ قۇيۇپ، چىنە قاچىدا 200 گرام قالغىچە قاينىتىپ، سۈزۈپ تىرىپى تاشلىۋېتىلىدۇ. شۇ مىقدارنى 3 كە بۆلۈپ، ھەر بىر يېرىم سائەتتە بىر قىسمى ئىچىلىدۇ. دورىنى ئىچىپ 4 سائەت ئۆتكەندىن كېيىن تۇز سۈرگە بېرىپ مەددە چۈشۈرۈلىدۇ (ئانار يىلتىز پوستىنىڭ ئارقىسىدىن ياغ سۈرگە بەرمەسلىك كېرەك. چۈنكى ئۇنىڭ تەركىبىدىكى پېللېتئېرىن ياغدا ئېرىپ ئۇكاي شۈمۈرۈلۈپ، زەھەرلەپ قويۇشى مۇمكىن).

ئانار گۈلى

(گۈلنار - جۈلنار)

FLORIS PUNJCA GRANATUM 石榴花

تونۇش بۇ ئانار مېۋىسىنىڭ چېچىكى، قىزىل، نېپىز، ئاچچىقراق تەمگە ئىگە.

چىقىش ئورنى شىنجاڭنىڭ ھەممە يېرىدىن چىقىدۇ.

تەبىئىتى 2- دەرىجىنىڭ ئاۋۋالقىدا قۇرۇق سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى ئىچ توختىتىش، بەدەننى قۇرۇتۇش، قۇۋۋەتلەش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى سوقۇپ، ئەگلەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئىسھالغا (ئىچ ئۆتكۈ)، ئېغىزدىكى سۇلۇق جاراھەتلەرگە، چىش ئاغرىقلىرىغا، ھەر بىر ئەزالاردىن كەلگەن قانلارنى توختىتىشقا، ئايالارنىڭ بالىياتقۇسىدىن كەلگەن قاننى توختىتىشقا، بوۋاسىرغا، سۇلۇق قىچىشقاققا ئىشلىتىلىدۇ. سىركە بىلەن قاينىتىپ ئېغىزنى چايقىسا، سېسىق پۇراشنى كۆتۈرىدۇ. تالقىنى ھەر خىل جاراھەتلەرگە سېپىلسا جاراھەتنى پۈتتۈرىدۇ. قاننى توختىتىدۇ. قولتۇققا سېپىلسا، سېسىق پۇراشنى كۆتۈرىدۇ. تىن مەغرەبى، سىركە بىلەن ئېلىشتۇرۇپ بالىياتقۇغا كىرگۈزۈلسە، ھەر خىل زىيانلىق ماددىلارنىڭ قۇيۇلۇشنى توسىدۇ.

ئىشلىتىش مىقدارى 5 ~ 1 ياشقىچىلىكلەرگە $1\frac{1}{2}$-1 گرامغىچىلىك، 10 ~ 5 ياشقىچىلىكلەرگە $2\frac{1}{2}$ 2 دىن 4 گرامغىچىلىك، 15 ~ 10 ياشقىچىلىكلەرگە $4\frac{1}{2}$ دىن 6 گرامغىچىلىك بېرىلىدۇ.

ئورۇنباسارى ئۆز ۋەزنى باراۋىرىدە ئانارنىڭ چېچىكى ئوتتۇرىسىدىكى سېرىق، ئۈششاق ئۇرۇقى ياكى ئانار پوستىنىڭ ئىچىدىكى ئاق نېپىز پوستى ياكى ئانار بولمايدىغان يالغان چېچىكى.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار كۆپ ئىچىلسە باش ئاغرىقى ھەم ئەزالارغا توسالغۇ پەيدا قىلىدۇ. ئۇنىڭ ئۈچۈن كەتىرا بىلەن قوشۇپ ئىچىش لازىم. بۇنىڭ سىقىلغان سۈيى، گۈلى، پوستى، چېچەكلىرىدىن كۈچلۈكتۇر.

ھۆل ۋاقتىدا سىقىپ قۇرۇتۇش بىلەن ئۇسارە بولىدۇ.

2- ئۇسۇل: قۇرۇغان گۈلنى سۇ بىلەن قاينىتىمىز، تاتلىقى چىققاندىن كېيىن سىقىپ تىرىپلىرىنى تاشلىۋېتىپ، گۈل مىقدارىچە سۇيى قالغۇدەك 2- مەرتىۋە قايناتساق، سۇيى كېتىپ دورا قالىدۇ. بۇنى قۇرۇتساقمۇ ئۇسارە بولىدۇ.

تەركىبى گۈل بوياق ماددىسى (پۇنىتسىن) ۋە مەلۇم مىقداردا گلۇكوزا تۇتىدۇ.

بابۇنە - بابۇنەج

MATRICARIA CHAMOMILLAE 洋甘菊

12- رەسىم. بابۇنەج

تونۇش بۇ بىر خىل ئۆسۈملۈك بولۇپ، شېخى 60 سانتىمېتىر ئۇزۇنلۇقتا، كۆك، ئىنچىكە، شاخلىق، يوپۇرمىقى ئۇششاق ئىنچىكە ئوتتۇرىسىدا سېرىق گۈلى، گۈلىنىڭ چۆرىسىدە ئۇششاق ئاق يوپۇرمىقى بولىدۇ. گۈلى ئۇششاقراق، خۇشبۇي، تەمى تاتلىقتۇر.

چىقىش ئورنى شىنجاڭ تاغلىرىدىن، باغلىرىدىن چىقىدۇ.

تەبىئىتى ئىككىنچى دەرىجىدە ئىسسىق ۋە قۇرۇق.

خۇسۇسىيىتى گۈلى ئىچنى يۇمشىتىش، يەللەرنى تارقىتىش، توسالغۇلارنى ئېچىش، مېڭىنى، پەينى قۇۋۋەتلەش، زەھەرلىك دورىلارنىڭ زەھرىنى ياندۇرۇش، تەرلىتىش، سۈت كۆپەيتىش، سۈيدۈك، ھەيز ماڭدۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى بۇنىڭ گۈلىنى قاينىتىپ ئىچكۈزسە، سوقۇپ خېمىر قىلىپ چاپسا مېڭىنى، پەينى قۇۋۋەتلەيدۇ، تەرلىتىدۇ. زەھەرلىك دورىلارنىڭ زەھرىنى قايتۇرىدۇ، ئاياللارغا سۈت پەيدا قىلىدۇ. سۈيدۈك ۋە ھەيز ماڭدۇرىدۇ. مېڭە كېسەللىرىگە پايدا قىلىدۇ، يەللەرنى تارقىتىدۇ. قۇلاقنىڭ يەلدىن غوڭۇلدىشىنى پەسلىتىدۇ، ھاسىراشقا پايدا قىلىدۇ. جىگەر كېسەللىرىگە ھەم پايدىلىق. كۆكرەك، مەقئەت، بالىياتقۇ ئاغرىقلىرىغا پايدا قىلىدۇ. ئىششىق ياندۇرىدۇ ياكى يۇمشىتىدۇ، سۈيدۈكتىكى تاشنى پارچىلاپ چىقىرىدۇ، بالا ھەمراھىنى چۈشۈرىدۇ، سەۋدا، بەلغەملەرنىڭ سېسىشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. تەپنىڭ سەۋەبى بىلەن خۇننىڭ سېسىشىنى ھەم يوقىتىدۇ، ئۈچەي تولغىشىش، توسۇلۇش ۋە قۇلۇنجىغا پايدىلىق. سۈيدۈكنىڭ تەستە كېلىشى، تۇغۇتنى ئاسانلاشتۇرىدۇ، بەدەن ھۆللىشىدىغان قىچىشقاققا پايدا قىلىدۇ، بەدەننى خىلتلاردىن پاكلايدۇ.

قاينىتىپ بېشىدىن قۇيسا ھەم يۇقىرىدىكى كېسەللەرگە پايدا قىلىدۇ. بۇنىڭ پىشقىنىنى سىركە بىلەن ئېلىشتۇرۇپ كۆيدۈرۈپ تۈتۈنىنى تارتسا، مېڭىدىن كەلگەن سۇنى توختىتىدۇ. سىقىپ سۈيىنى كۆزگە چاپسا كۆز ئاغرىقىغا پايدا قىلىدۇ، چاينىسا ئېغىزدىكى ئۇششاق جاراھەتلەرگە پايدا قىلىدۇ. قاينىتىپ سۈيىدە كۆزنى يۇسا، كۆز ئاغرىقىغا پايدا قىلىدۇ. كۆيدۈرۈپ ئۆيىنى ئىسلىسا، زەھەرلىك ھاشارەتلەر قاچىدۇ.

ئىشلىتىش مىقدارى ئاغرىقلارنىڭ يېشى ۋە ئەھۋالىغا قاراپ 2 گرامدىن 10 گرامغىچە بېرىلىدۇ.

ئورۇنباسارى ئۆز ۋەزنى بىلەن قەيسۇم، بەرەنجاساپ.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار گال ئاغرىقىغا بېرىلمەيدۇ، بېرىشكە توغرا كەلسە ھەسەل ۋە ئاقار شەربىتى قوشۇپ بېرىلىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى www.uyghurkitap.com

بابۇنە يىلتىزى - بىخ بابۇنە

يىلتىزى ئىسسىق، قۇرۇقراق. گۈلىدىن قۇۋۋەتلىكتۇر. 4 گرامنى ھەسەل ياكى مۇسەللەسكە قوشۇپ يېسە باھنى قوزغايدۇ.

بابۇنە يېغى چىقىرىش ئۇسۇلى

بىر كىلوگرام گۈلگە 4 كىلوگرام كۈنجۈت يېغى قوشۇپ شىشىگە سېلىپ ئاپتاپقا ئېسىپ قويۇلىدۇ. ھەر كۈنى گۈلنى سىقىپ تاشلاپ يېڭىدىن گۈل سالىدۇ. 3 ھەپتە ئۆتكەندىن كېيىن 20 كۈن ئاپتاپتا گۈلى بىلەن تۇرىدۇ. ئاندىن سىقىپ گۈلنى تاشلىۋېتىپ ئىشلىتىلىدۇ ياكى بابۇنە گۈلنى قازانغا سېلىپ قاينىتىپ، سىقىپ سۈزۈپ 2 كىلوگرام سۇغا 4 كىلوگرام كۈنجۈت يېغى قوشۇپ تا سۇ پارغا ئايلىنىپ ياغ قالغىچە قاينىتىلىدۇ. كۆيۈپ كەتسە بولمايدۇ. دىققەت بىلەن سۇس ئوت قالاپ قاينىتىش لازىم.

ھۆل گۈلدىن بىر ھەسسە سېلىنسا قۇرۇق گۈلدىن يېرىم ھەسسە سالىمىز، ئاپتاپتا چىقارغىنى قاينىتىپ چىقارغىنىدىن ياخشى، كۈچلۈك بولىدۇ.

يېغىنىڭ تەبىئىتى 2- دەرىجىدە ئىسسىق، 1- دەرىجىدە قۇرۇق.

خۇسۇسىيىتى سوغۇقتىن بولغان ئىششىق ۋە مۇرەككەپ ئىششىقلارنى تارقىتىپ ياندۇرىدۇ. ھۆللۈكنى قۇرۇتىدۇ. بۇ ياغ بىلەن ياغلانسا، تىترەك بىلەن تۇتىدىغان بەلغەمدىن، سەۋدادىن بولغان تەپنى توختىتىدۇ ھەم تەرلىتىدۇ، ھاۋا ئالمىشىدىغان تۆشۈكلەرنى ئاچىدۇ، تېرىنى كېڭەيتىدۇ، يەللەرنى تارقىتىدۇ، بەل ئاغرىقى، مۇپاسىل، نىقرەسىلەرگە چېپىلسا پايدا قىلىدۇ. قۇلاققا تېمىتىلسا گاسقا پايدا قىلىدۇ.

تەركىبى تەركىبىدە 0.25% ئۇچۇچان ماي يېغى قارامتۇل كۆك رەڭدە بولىدۇ. گۈلىدە يەنە ئانتىمىك كىسلاتا بار. ھېرىبېرگ دېگەن كىشىنىڭ ئانالىز قىلىشىچە: بۇ گىياھنىڭ تەركىبىدە 7.4% خورمارەڭ مەلھەم ماددا، 5.9% رېزىنا، 5% ساپونىنسىمان ماددا، 6.3% يېلىم، 2.9% ئاچچىق تەملىك ماددا ۋە تاننىن كىسلاتا تۇزلىرى، 2.2% ئالما كىسلاتاسىنىڭ كالتسىي ھەم كالىي تۇزلىرى(قەنت ھەم ئاقسىل)، 1% كالتسىي فوسفورىك، 0.8% موم، 0.5% ياغ، 0.4% يېشىل بوياق ماددىسى، 64% فىبىرىن بارلىقى ئېنىقلانغان.

جۇڭيى تېبابىتىدە ئىشلىتىلىشى

تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق، قوزغىتىش، تارتىشىشنى (سپازمىنى) بوشىتىش، تەرلىتىش، قىزىتما پەسەيتىش، ئىچ توختىتىش خۇسۇسىيەتلىرى بار. قوزغىتىش، يەل ھەيدەش، ئارام بېرىش، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش، تەرلىتىش، زۇكام، نېرۋىلارنىڭ ئاغرىشى، ئىچ سۈرۈش، ئاشقازان ئاغرىقى، باش ئاغرىقى، قىزىتمىلىق كېسەللەردە قاينىتىپ ياكى دەملەپ ئىچكۈزۈلىدۇ، ئەگەر مىقدارى كۆپ بولۇپ كەتسە قۇستۇرىدۇ. باشتىن قۇيۇش، ۋاننا قىلىشمۇ مۇمكىن.

بادرەنج

(تاغ رەيھىنى - تۈلكە جەنگلى)

OCIMUM ALBUM

تونۇش بۇ بىر خىل رەيھان بولۇپ، يوپۇرمىقى ئۇششاق، ئېگىزلىكى 4 چاسا، شاخلىرى كۆپ، پۇرىقى

ئادەتتىكى رەيھاندىن تۆۋەنرەك، گۈلى قىزىل تەرەپكە مايىل. بۇنى مىسىر خەلقى رەيھانى ئەھمەر (قىزىل رەيھان) دەپ ئاتايدۇ.

چىقىش ئورنى مەملىكىتىمىزدىن چىقىدۇ.

تەبىئىتى 2- دەرىجىدە ئىسسىق، 1- دەرىجىدە قۇرۇق.

خۇسۇسىيىتى كۆڭۈلنى ئېچىش، يۈرەكنى قۇۋۋەتلەش، بۇرۇننىڭ پۇراش قۇۋۋىتىنى كۈچەيتىش، ئاشقازان ئاغزىنى، باھنى قۇۋۋەتلەش، سۈتنى، سۈيدۈكنى، ھەيزنى، تەرنى ماڭدۇرۇش، ئىششىقلارنى پىشۇرۇش ۋە تارقىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىش ئورنى مۇۋاپىق ھالدا قائىدە بويىچە ئىچسە، خاپىغان ۋە بىھوشلۇق، نەپەس سىقىلىش، جىگەرنىڭ سوغۇق ۋە ئاجىزلىقى، تالنىڭ توسالغۇلىرىنى ئېچىش ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ. دوۋسۇندىكى ئۇششاق تاشلارنى ئېزىدۇ. بۇنى ئارپىنىڭ تالقىنى، گۈل يېغى ۋە سىركىلەر بىلەن مەلھەم قىلىپ چاپسا، ئىسسىقتىن بولغان ئىششىقلار ئۈچۈن ۋە ئەمچەك ئىششىقى ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ. تەنها ئۆزىنى چاپسا، چايانىنىڭ، ھەرىنىڭ ۋە قۇرۇقلۇق يىلىنىنىڭ چاققان زەھىرىنى پەسەيتىدۇ. كۆزگە چاپسا، كۆزدىكى ئىششىقنى تارقىتىدۇ. مېڭە تەرەپتىن كۆزگە چۈشىدىغان سۇيۇقلۇقنى توسىدۇ. بۇنىڭ سىقىلغان سۈيىنى كۆزگە تېمىتسا كۆزنى روشەن قىلىدۇ. ياشنى يوقىتىدۇ. چاينىسا چىشنىڭ سېسىقلىقىنى، كۆكرەك ۋە ئۆپكىدىكى ئارتۇق ھۆللۈكلەرنى يوقىتىدۇ. بۇنى چايناپ قۇلاققا تاڭسا قۇلاق ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ، بۇنىڭ ئۇرۇقىنى مۇۋاپىق ھالدا يېسە سەۋدانى توسىدۇ، سۈيدۈكنى راۋان قىلىدۇ. قورساقتىكى يەللەرنى تارقىتىدۇ. ئۇرۇقىنى ئېزىپ ئەمچەككە چاپسا، سۈت پەيدا قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى سۈيىدىن ئەھۋالغا قاراپ 40 گرامغىچە، ئۇرۇقىدىن 12 گرامغىچە ئىشلىتىلىدۇ.

ئورۇنباسارى باراۋەر مىقداردا.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار كۆزنى قاراڭغۇلاشتۇرىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى سىركە، پېدىگەن ۋە سېمىز ئوت.

بادرەنجى بۇيا

MONTIAN BALM

تونۇش بۇ بىر خىل ئۆسۈملۈك بولۇپ، بويى 1.5~1 مېتىر كېلىدۇ. شاخلىرى كۆپ، يوپۇرماق شاخلىرى رەيھاننىڭ شاخلىرىغا ئوخشايدۇ، گۈلى ھاۋارەڭ، ئاق قىزىللىققا مايىل، ئۇرۇقى زىغىرغا ئوخشاش. زىغىردىن كىچىكرەك، توپا رەڭدە، تەمى تاتلىق - ئاچچىق تەمگە ئىگە، خۇش پۇراقلىق، بىر يىلتىزدىن ئۈنىدۇ، بۇ دورىغا مۇشۇك ئامراق بولىدۇ. بۇ باغنىڭ ھەم تاغنىڭ بادرەنجى بۇيىسى دەپ 2 خىلغا بۆلىنىدۇ. باغنىڭ بادرەنجى بۇيىسىنىڭ يوپۇرمىقى كىچىكرەك ئۇزۇنچاق، يۇمشاق، شاخلىق، خۇشبۇي، تەمى تاتلىق، گۈلى كۆكلۈككە مايىل، ئۇرۇقى كۆپ ئاق بولىدۇ، 2- نىڭ يوپۇرمىقى يۇملاقراق شەكىلدە، يىرىك، قېلىن، گۈلى ئاق، ئۇرۇقى ئازراق قارا، تەمى ئاچچىق، خۇشبۇي بولىدۇ. بۇلارنىڭ ئۇرۇقىنى ھەر يىلى تېرىسا ئۈنۈپ چىقىدۇ.

چىقىش ئورنى شىنجاڭنىڭ ھەممە تاغلىرىدىن، تېرىلسا باغلىرىدىنمۇ چىقىدۇ.

تەبىئىتى 2- دەرىجىنىڭ ئوتتۇرىسىدا قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى مېڭە، يۈرەك، جىگەر، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش، پۇراش، تېتىش، كۆرۈش، قاتتىق —

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

يۇمشاقلىقنى ئايرىشقا ئوخشاش سېزىملەرنى كۈچلەندۈرۈش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى يۇرەكنىڭ، مېڭىنىڭ، سېزىش نېرۋىلىرىنىڭ، جىگەر، ئاشقازانلارنىڭ ئاجىزلىقلىرىغا، بەلغەمدىن بولغان ھەر خىل كېسەللەرگە، قورساق، يانپاش ئاغرىقلىرىغا، بۆرەك كېسەللىرىگە، زەھەرنى ياندۇرۇشقا ئىشلىتىلىدۇ. بۇنىڭ ئۇچۇن ئىچىشكە، پۇراشقا، خېمىر قىلىپ چېپىشقا بېرىلىدۇ. يوپۇرمىقىنى چاينىسا، ھاراقنىڭ پۇرىقى ھەم ئېغىز پۇراشنى يوقىتىدۇ. 9 گرامنى 1 گرام توغرىغا بىلەن قوشۇپ ئىچكۈزسە، ئۇچەي جاراھەتلىرىگە، قورساق ئاغرىقلىرىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. ئۆزىنى قاينىتىپ ئېغىز چايقىسا، چىشنىڭ سىيىقىغا پايدا بېرىدۇ. ھەسەل بىلەن قوشۇپ قاينىتىپ قويۇق قىلىپ ئىچكۈزسە، نەپەس سىقىلىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ. 30 ~ 15 گرامنى يۇمشاق سوقۇپ، قاينىتىپ شەرۋەت قىلىپ ئىچسە ۋە خېمىر قىلىپ چاينىسا، غالجىر ئىت چىشلىگەن ۋە زەھەرلىك ھاشارات چاققانلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ. يۇرەكنى قۇۋۋەتلەشكە، مۇپاسىل ئاغرىقلىرىنى قالدۇرۇشقىمۇ ياردەم بېرىدۇ. يۇقىرىقىلارغا مۇسەللەس بىلەن قوشۇپ ئىچكۈزسىمۇ، چاپسىمۇ ھەم بولىدۇ. سىركە بىلەن ئېلىشتۇرۇپ چېپىلسا، سەۋدادىن بولغان قىچىشقاققا، ھەر قايسى ئەزالارنىڭ كۆيگەندەك بولۇپ ئاغرىشلىرىغا، ئاكىلىغا، بۇنى تۇز بىلەن ئېلىشتۇرۇپ چېپىلسا، خانازىرغا پايدا قىلىدۇ. جۇغ-جۇغ كېسىلى بار كىشى مۇنچىدا بەدىنىگە چاپسا تەپكە مەنپەئەت قىلىدۇ. يوپۇرماقنى پۇراش بىلەن مېڭىنىڭ توسالغۇلىرىنى ئاچىدۇ. بۇنىڭ شاخ-يوپۇرماقلىرىنى قاينىتىپ سۈيىدە ئولتۇرسا، ئاياللاردىن توختاپ قالغان خۇننى كەلتۈرىدۇ(ئۇرۇقى يوپۇرمىقىدىن ئاجىزراق).

ئىشلىتىلىش مىقدارى 5 ~ 1 ياشتىكىلەرگە قۇرۇقىدىن 7 ~ 5 گرامغىچە؛ 10 ~ 5 ياشتىكىلەرگە 10 ~ 7 گرامغىچە؛ 15 ~ 10 ياشقىچىلىكلەرگە 15 ~ 10 گرامغىچە، 15 دىن يۇقىرى چوڭلارغا ئەھۋالىغا قاراپ 30 گرامغىچىلىك ئىشلىتىش مۇمكىن.

ھۆلىدىن ئاغرىقلارنىڭ جىنسىي ئەھۋالىغا قاراپ 60 ~ 10 گرامغىچىلىك بېرىشكە بولىدۇ.

ئورۇنباسارى 2 ھەسسە يىپەك، $\frac{2}{3}$ پوستى، ئوتىرۇج.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار يانپاش كېسەللىرىدە يالغۇز بېرىشكە بولمايدۇ. بېرىشتە ئەرەب يېلىمى بىلەن قوشۇپ بېرىلسە بولىدۇ.

باقىلە

(باكلاھ)

(PISELLO)PISUM SATIVUM 豌豆

تونۇش بۇ بىر خىل ماش بولۇپ، ئۈستى قارا پوستلۇق، يىلتىزى قېلىن، قومۇش يىلتىزىغا ئوخشاش، گۈلى قىزىلگۈلگە ئوخشايدۇ.

چىقىش ئورنى شىنجاڭنىڭ ھەممە يېرىدىن چىقىدۇ.

تەبىئىتى قۇرۇق سوغۇق، ئازراق ھۆللۈكى بار.

خۇسۇسىيىتى ئىچ توختىتىش، ئاشقازان ئاغرىقلىرىنى، ئۇچەي جاراھەتلىرىنى قالدۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى ئىچ ئۆتكۈ، ئۇچەي جاراھەتلىرى، ئاشقازان كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش مىقدارى كېسەلنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ 30 ~ 10 گرامغىچىلىك بېرىلىشى مۇمكىن.

ئورۇنباسارى لويلا ماش.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار ئاشقازانغا سېسىق يەل پەيدا قىلىدۇ، ئەقلنى بۇزىدۇ. پوستىنى ئايرىپ يېيىش، تۇز، سېرىقماي بىلەن قورۇپ بېرىلسە زىيان قىلمايدۇ.

تەركىبى سۇ، ئاقسىل، ياغ، قەنت ماددىلىرىنى تۇتىدۇ.

جۇڭيى تېبابىتىدە ئىشلىتىلىشى

تەبىئىتى قۇرۇق، مۆتىدىل، زەھەرسىز.

خۇسۇسىيىتى ئۇسسۇزلۇقنى قاندۇرۇش، ئوزۇقلاندۇرۇش، سۈت كۆپەيتىش، سەمرىتىش خۇسۇسىيەتلىرىگە ئىگە.

ئىچكى ئەزاسىدا ئىسسىق-سوغۇقلۇقى بار ئاغرىقلارنىڭ ئىچكى ئەزالىرىنى قىزىتىش، قۇسۇشنى توختىتىش، ئىچ سۈرۈشنى توختىتىش، سۈيدۈكنى راۋان قىلىش، قورساق كۆپۈشنى يوقىتىش، ئوزۇقلاندۇرۇش، سۈتنى كۆپەيتىش، يۇرەك ئاغرىقلىرىنى داۋالاش ئۈچۈن سۈيۈق قاينىتىپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ. سوقۇپ سۇ بىلەن خېمىر قىلىپ كودۇمبىلارنى ئېغىز ئالدۇرۇشقا ئىشلىتىلىدۇ، يۈزگە چاپسا، داغنى چۈشۈرۈپ، يۈزنى پارقىرىتىدۇ.

بالادۇر

(ئەنقىردىيا)

FRUCTUS ANACORDII OCCEDENTALIS (槚如树实)

تونۇش دەرەخنىڭ مېۋىسى بولۇپ، رەڭگى قارا، هايۋان يۈرىكىگە ئوخشايدۇ. بۇ 2 خىل چوڭ-كىچىك بولىدۇ. 1- كىچىكىنىڭ مېۋىسى سېرىق بېھىگە ئوخشاش، خام ۋاقتىدا كۆك، پىشقاندا سېرىق، تازا پىشىپ يېتىشكەندە رەڭگى قارا بولىدۇ. ئىچكى تەرىپى ئەتلىك، سۇلۇق، تەمى موزىنىڭ تەمىگە ئوخشايدۇ، پوستى ئۆزىگە چاپلىشاڭغۇ، قېلىن، يول-يول بولىدۇ. پوستىدىن ھەسەل ياكى ياغ چىقىدۇ. پوستى ئىچىدە شاكىلى بولۇپ، شاكال ئىچىدىن مېغىز چىقىدۇ، مېغىزى بادامغا ئوخشايدۇ.

2- چوڭى: بۇنىڭ شاخلىرى، مېۋىسى بادام دەرىخىنىڭ شاخ - مېۋىلىرىگە ئوخشايدۇ. بۇنى يەرلىك خەلقلەر پەرەڭ بادىمى دەپ ئاتايدۇ. بىز ئىشلىتىدىغان بالادۇر مۇشۇ 2- خىلىدۇر.

چىقىش ئورنى ئەسلىدە پاكىستاندا ئۆسىدىغان دەرەخنىڭ مېۋىسى بولۇپ، ئاسىيانىڭ ئىسسىق بەلۋاغلىرىنىڭ ھەممىسىگە تارقالغان.

تەبىئىتى بالادۇر ھەسىلى 4- دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق، مېغىزى 3- دەرىجىدە ئىسسىق، پوستى 3- دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق، مېغىزى ئاۋۋالقى دەرىجىدە قۇرۇق.

خۇسۇسىيىتى نېرۋا پەسەيتىش، سىرتقى تەرەپكە چاپسا جاراھەتنى قاتۇرۇش، قورۇش، قۇرۇتۇش، يۇمشىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئورۇنباسارى پىندۇق، بىلسان يېغى، نېفىت. پىندۇق 5 ھەسسە، بىلسان — ھەسسە، نېفىت — ھەسسە.

ئىشلىتىلىشى نېرۋا ئاغرىقلىرى، تېرە ئاغرىقلىرى، باھنى قۇۋۋەتلەشكە، پالەچكە، لەقۋا، تىترىمە كېسەل، بەدەن تارتىششقا، سۆگەلگە، سىيگەككە، مېڭە ھەم پەيلەرنىڭ ئاجىزلىقلىرىغا، چىشنى چىڭىتىش، قۇۋۋەت-

www.uyghurkitap.com

لەشكە، تېرە كېسەللىكى سەۋەبىدىن بولغان جاراھەت ئىزلىرىنى يوقىتىشقا، چاچنى قارايتىشقا ئىشلىتىلىدۇ. مۇناسىۋەتلىك دورىلار بىلەن خېمىر قىلىپ سوغۇقتىن بولغان ئىششىق كېسەللىرىگە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى چوڭلارغا 1.5 ~ 0.75 گرامغىچە ئەھۋالغا قاراپ ئىشلىتىلىدۇ.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار بۇ دورىنى يالغۇز ئىچىشكە ۋە كىچىك باللارغا بېرىشكە بولمايدۇ، باشقا دورىلار بىلەن قوشۇپ بېرىلسە بولىدۇ. 6 گرام مىقدارى يېسە ئۆلتۈرىدۇ. ئىسسىق مىزاج كىشىلەرگە، ساراڭلارغا، مېڭە پەردىسىنىڭ ئىششىقلىرى بار كىشىلەرگە، مالىخولىيالارغا ئىشلىتىلمەيدۇ.

يۇقىرىدىكى مىقداردىن كۆپ بېرىلىپ كەتسە، ئورگانىزمدا ئېچىشىش، كۆيۈش، ئېغىز، گال، تىللار ئېچىشىش بىلەن كۆيۈپ ئاغرىش، ئەندىشە پەيدا بولۇش ھادىسىلىرى يۈز بېرىدۇ. بۇنداق ۋاقىتلاردا دەرھال يېڭى ياڭاق مېغىزى، يېڭى نارجىل، كۈنجۈت، بىنەپشە يېغىدىن بىرسى بىلەن غار-غار قىلىش، ئارپا سۈيى بىلەن سوغۇقلۇق نەرسىلەرنى ئىچۈرۈش لازىم. تېرىدە كۆپۈشۈش پەيدا قىلسا، بېلىق يېغىنى ئۇششاق توغراپ، كۈنجۈت يېغى بىلەن قايىنىتىپ چېپىلىدۇ. ئەگەر بالادۇرنى يالغۇز يەپ يۇقىرىدىكى ئالامەتلەر كۆرۈلسە، يېڭى مەسكە ماي، كالا، قوينىڭ يېڭى يېغى ياكى يېڭى كۈنجۈت يېغىنى ئىچكۈزۈش كېرەك ھەمدە بەدەننى ئارقا-ئارقىدىن ياغلاش لازىم ھەم جەدۋار، پادى زەرلەرنى كالا قېتىقى بىلەن دوغ قىلىپ داۋاملىق ئىچىش لازىم. بۇرنىغا بادام يېغى، بىنەپشە يېغى تامغۇزۇلىدۇ. باشنى ئاياللارنىڭ سۈتى، گۈل يېغى بىلەن ياغلايدۇ. بىنەپشە سۈيى بىلەن يۇيۇلىدۇ. يۇقىرىدىكىلەرنى قىلغاندا زەھەرلىك تەسىرى قايتىدۇ.

بالادۇر ھەسلى چىقىرىش ئۇسۇلى بالدۇرنىڭ ئۈچىنى ئازراق كېسىۋېتىپ، ئامبۇرنى قىزىتىپ، قىزىق ئامبۇر بىلەن سىقساق، ئاندىن سۈيى ئېقىپ چۈشىدۇ. شۇ ئۇسۇل بىلەن ھەسەل چىقىرىمىز.

بالادۇر يېغى چىقىرىش ئۇسۇلى ھۆل بالادۇر پوستىنى ئۇششاق قىرقىپ (ھۆل بالادۇر پوستىنىڭ ئۈستى ھەم ئىچكى تەرىپىنى ئېلىپ تاشلاپ ئوتتۇرا پوستى)، ياڭاق يېغى بىلەن ياغلاپ، ئاغزى چىڭ شىشە ئىچىگە ئېسىپ ئاغزىغا يۇڭ قاپلاپ قويىمىز، شىشە ئۈستىنى يۇڭ بىلەن توپا ئارىلاشقان لاي بىلەن چاپلاپ قۇرۇتۇلىدۇ. ئۇزۇن ئوچاق قىلىپ، شىشە ئاغزىنى تۆۋەن، ئاستىنى يۇقىرى توختىتىپ، شىشە ئاغزى تەرىپىگە قاچا قويۇپ شىشىنىڭ ئەتراپلىرىغا كالا تىزىكى تىزىپ ئوت يېقىلىدۇ، شىشە ئاغزىدىن يېغى تېمىپ ئېقىپ چۈشىدۇ.

تەركىبى بۇ مېۋىنىڭ تەركىبىدە كاردول، تاننىن، خۇخۇنىن (ستىرىخنىنغا ئوخشاش ماددا)، ئۆسۈملۈك يېغى، ئاناكاردىيە كىسلاتاسى بار. ئۇرۇقىنىڭ تەركىبىدە %50 ~ 40 ياغلىق ماي تۇتىدۇ.

ئىشلىتىلىشى بۇنىڭ تەسىرى كانتارىدىسقا قارىغاندا ئاجىزراق. ئەمما ئۇزاق تۇرىدۇ. يەنە ھاشاراتلارنى ئۆلتۈرۈش تەسىرىمۇ بار. ئۇنىڭ ياغلىق مېيىدىن 0.2 گرام ئىچىلسە مەددە چۈشۈرىدۇ. بۇنىڭ مېۋىسىنى پىشقاندا يېيىشكە بولىدۇ. برازىلىيىدە بۇنىڭدىن ئىسپىرتلىق ياسالمىلار تەييارلىنىدۇ. مېۋىسىنىڭ پوستىدا بىر خىل سۇيۇقلۇق بولۇپ، ھاۋادا توق رەڭگە كىرىدۇ، سىياھ ياساشقا ئىشلىتىش مۇمكىن.

بالەنگۇ

PERILIA NANKINENSIS 紫苏

تونۇش بۇ بىر خىل ئۆسۈملۈك بولۇپ، شاخلىرى پارقىراپ رەيھان گۈلگە ئوخشايدۇ. چېچىكى ئاق كۆككە مايىل، ئۇرۇقى رەيھاننىڭكىدىن چوڭراق، خۇشبۇي ئۆسۈملۈك.

چىقىش ئورنى شىنجاڭنىڭ ھەممە جايىدىن چىقىدۇ.
تەبىئىتى ئاۋۋالقى دەرىجىدە ھۆل ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى مېڭە، يۈرەكنى قۇۋۋەتلەش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.
ئىشلىتىلىشى يۈرەك، مېڭە كېسەللىرىگە، ئۈچەي كېسەللىرىگە، ئۈچەي جاراھەتلىرىگە ، ئاشقازان-ئۈچەيدىن كەلگەن قاننى توختىتىشقا ئىشلىتىلىدۇ. گۈلاب بىلەن قوشۇپ بېرىلسە، قورساق ئاغرىقى، تولغاققا پايدا قىلىدۇ.
ئىشلىتىلىش مىقدارى 5 ~ 1 ياشقىچىلىكلەرگە 5 ~ 1، 1گرام، 10 ~ 5 ياشقىچىلىكلەرگە 2.5 ~ 1.5 گرام، 15 ~ 10 ياشقىچىلىكلەرگە 4 ~ 2.5 گرامغىچىلىك، 15 ياشتىن يۇقىرى چوڭلارغا 6 ~ 4 گرامغىچىلىك ئەھۋالغا قاراپ بېرىلىدۇ.
ئورۇنباسارى رەيھاندۇر.
دىققەت قىلىدىغان ئىشلار ئاشقازان كېسەللىرىگە بېرىش توغرا كەلسە ناۋات، رىباس سۈيى بىلەن قوشۇپ بېرىلسە بولىدۇ.

13- رەسىم. بالەنگۇ

تەركىبى 0.5 پىرسەنت ئۇچۇچان ياغ تۇتىدۇ. ياغنىڭ ئاساسىي تەركىبى پېرىللا ئالدېھىدى، پىنېن- دىن ئىبارەت. يەنە پېرىللا رېزىنا يېغى بار.
ئىشلىتىلىشى ئاشقازاننى كۈچلەندۈرۈشكە، يەللەرنى تارقىتىشقا، سوغۇق يەللەرنى ھەيدەشكە، كۆكرەك- نى كۇشادە قىلىش، بەلغەم بوشىتىش، روھنى كۆتۈرۈشكە ئىشلىتىلىدۇ.
زۇكام، قۇسۇش، ھامىلە چۈشۈپ كېتىش، پۇت ئىششىش، زەھەرلىنىشلەر بېرىلىدۇ. ئۆپكىنى ياشلاپ، يۆتەلنى پەسەيتىش، نەپەس قىسىشنى توختىتىش ئۈچۈن بېرىلىدۇ. ئۇرۇقىدىن ياغ چىقىرىپ تاماققا ئىشلىتىلىدۇ. يېغىنىڭ تەمى تاتلىق.
ئەسكەرتىش لوغاتولئەدۋىيىدە بۇنىڭ تەرىپى كۆرسىتىلگەن. لاتىنچە نامى كۆرسىتىلمىگەن. پەقەت بۇ كىتابتىكى تەرىپى بويىچە نامى بەلگىلەندى. يەنە تەتقىق قىلىشقا توغرا كېلىدۇ.

بەزرۇلبەنجى

(ئەجۋايىن خۇراسانى - مىڭدىۋانە)

HYOSCYANMI NIGRUM 莨菪

تونۇش بۇ بىر خىل ئۆسۈملۈك بولۇپ، ئۇزۇن ئۆسىدۇ، يوپۇرمىقى رەيھاننىڭ يوپۇرمىقىدىن يوغانراق، قېلىن، قارا كۆك رەڭدە، تۈكلۈك بولىدۇ. پۇرىقى بەتبۇي، تەمى تېتىقسىز، گۈلى سۇس ھاۋا رەڭدە، تېنىسى تۈكلۈك بولۇپ، ئۇرۇقى ئانارنىڭ چۈشۈپ كېتىدىغان يالغان چېچىكىگە ئوخشاش، غوزىنىڭ ئىچىدە تۇرىدۇ. ئۇرۇقى ئۇششاق، ياپىلاقراق، قىزىل، قارا، ئاق رەڭدە بولىدۇ.
قىزىلىنىڭ چېچىكى سېرىق رەڭدە، قارىسىنىڭ سۇس ھاۋا رەڭدە، ئېقىنىڭ قارىراق ئاق رەڭدە، بۇنىڭ يوپۇرمىقى ئازراق بولىدۇ. قارا ئۇرۇقلۇقى بىلەن قىزىل ئۇرۇقلۇقى ئىشلىتىلمەيدۇ. بۇ ئۆسۈملۈك بۇ يىل تېرىلسا، كېلەر يىل ھوسۇل بېرىدۇ.

www.uyghurkitap.com

14- رەسىم. بەزرۇلبەنجى

چىقىش ئورنى مەملىكىتىمىزنىڭ گۇاڭدۇڭ قاتارلىق جايلىرىدا، رايونىمىز شىنجاڭدا، ئوتتۇرا ئاسىيا، ھىندىستان قاتارلىق جايلاردا ئۆسىدۇ.

تەبىئىتى قارىسىنىڭ 3-دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا قۇرۇق سوغۇق، قىزىلىنىڭ 3-دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق، ئېقى 3- دەرىجىنىڭ ئاۋۋىلقىدا قۇرۇق سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى مېڭىنىڭ ھۆللۈكلىرىنى قۇرۇتۇش، ئارام بېرىش، مەست قىلىش، قان توختىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئورۇنباسارى ئۆزى بىلەن باراۋەر مىقداردا ئەپيۇن.

ئىشلىتىلىشى باش ئاغرىقى، مۇپاسىل (بوغۇم) ئاغرىقلىرىدا، نىقرەسلەردە ئىشلىتىلىدۇ. سۈيىنى سىقىپ ئارپا ئۇنى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ قۇلاق ئاغرىقى، ئىسسىقتىن بولغان ئىششىقلارغا چېپىلىدۇ. ئۇرۇقىنى ئەمچەك ئىششىقلىرى، تاشىنىڭ ئىششىقلىرىغا چېپىلىدۇ. بىر جايدىكى موينى (تۈكنى) يۇلۇپ ئورنىغا بۇنىڭ ئۇرۇقى قايتا-قايتا چېپىلسا شۇ ئورۇنغا قايتا موي چىقمايدۇ. يۇقىرىدىكىلەرگە ئىشلىتىشتە ئۇرۇقىنى سوقۇپ مۇسەللەس بىلەن خېمىر قىلىپ چېپىلىدۇ. شاخلىرىنى قايىنىتىپ سىركە ياكى ئەپيۇن بىلەن سۇلۇق جاراھەتلەرگە چېپىلسا سۈيىنى قۇرۇتىدۇ. كۆلىنى دارچىن، زەنجىۋىل، ھەسەل بىلەن مەيدە ئاغرىقىغا چېپىلسا ئاغرىق پەسەيتىدۇ. ئەنجۇر بىلەن قوشۇپ پىلتە قىلىپ بوۋاسىرغا قويۇلسا پايدا قىلىدۇ. يېڭى شاخ يوپۇرماقلىرىنى قايىنىتىپ ئىچىشكە بەرگەندە سەمرىتىدۇ. يوپۇرمىقىنى مۇسەللەس بىلەن قايىنىتىپ ئىسسىقتىن، سوغۇقتىن بولغان بەزگەكلەرگە بېرىلسە بەزگەكنى توختىتىدۇ ھەم بەدەننىڭ ئاغرىقلىرىنى پەسەيتىدۇ. چىش ئاغرىقلىرى، قىچىشقاقلار ھەم ئېغىزدىن كەلگەن قانلارغا شاخ، يوپۇرماقلىرىنى كۆيدۈرۈپ ئىسلاندۇرۇلسا پايدا قىلىدۇ. 0.9 گرامنى 1.8 گرام كۆكنار ئۇرۇقى، 1.8 گرام مائۇل ھەسەل بىلەن ئېلىشتۇرۇپ، يۆتەل، قان كېلىشلەرگە ئىچۈرۈلىدۇ. ئۇرۇقىنى سوقۇپ تۇخۇم سېرىقى، توخۇ يېغى بىلەن مەلھەم قىلىپ ئەمچەك، تاش، يىرىق ئىششىقلىرىغا چېپىلسا پايدا قىلىدۇ. ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ چېپىلسا يالغۇز تاشنىڭ ئىششىقىغا پايدا قىلىدۇ. باراۋەر مىقداردا ئەپيۇن بىلەن بىللە سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، قايناق سۇ بىلەن خېمىر قىلىپ، 0.3 مىقدار كۇمىلاچ قىلىپ بېرىلسە كۆپ ئۇخلىتىدۇ، ئۇرۇقىنى يۇمشاق سوقۇپ قەتىران بىلەن خېمىر قىلىپ چىشنىڭ كاۋاكلىرىغا قويۇلسا، چىش ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ. ماتكا جاراھەتلىرىگە قويۇلسا، جاراھەتنى ساقايتىدۇ. يىلتىزىنى قايىنىتىپ غار-غار قىلسا چىش ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ. ھۆل يوپۇرمىقىنى سوقۇپ قۇرس (تابلېت) قىلىپ بېرىلسە، ئاغرىق پەسەيتىش تەسىرى بەكمۇ ياخشى. سۈيىنى سىقىپ ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ قۇلاققا تېمىتىلسا، قۇلاق ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ. گۈل يېغى بىلەن سۈيىنى ئارىلاشتۇرۇپ ئاغرىق چىشقا تېمىتىلسا ئاغرىقنى توختىتىدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى بۇنىڭ ئاق رەڭدىكىسىدىن 15 ياشتىن يۇقىرىلارغا 0.9 دىن 2 گرامغىچە ئەھۋالغا قاراپ بېرىلىدۇ.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار بۇ دورا كىچىك بالىلارغا بېرىلمەيدۇ. قارىسىدىن 12 گرامنى يېسە، قاتتىق باش ئاغرىش، كۆڭۈل ئېلىشىش، كۆزگە قاراڭغۇلۇق، قىزىللىق تىقىلىش، بەدەن سوۋۇش، ھاسىراش، نەپەس تۇتۇلۇش، بەدەن سارغىيىش، كۆز ھەرىكىتى تېزلىشىش، جۆيلۈش، تىل ئىششىش، تىلنى چىشلىۋې-لىش، ئاغزىدىن كۆپۈك كېلىش، خۇنناق (بوغما) بىلەن ئۆلۈپ قالىدۇ. ئەگەر يۇقىرىدىكى زەھەرلىنىش ماددىسى يۇز بېرىش بەلگىلىرى كۆرۈلسە، دەرھال ھايۋانلار سۈتىنى (كالا، ئۆچكە، ئېشەك سۈتىنى) ھەم مائۇل ھەسەلنى ئىسسىق ئىچۈرۈپ قۇستۇرىدۇ. ئەنجۈرنى سۈت بىلەن قاينىتىپ ياكى چامغۇر ئۇرۇقى، چىلغوزە، ماما ئۇرۇقلىرى، جويۇز پوستى، سامساق، پىياز ئۇرۇقى ۋە ھەببۇل رىشاتلارنى سۈت بىلەن قاينىتىپ بېرىلىدۇ ھەم توخۇ يېغى بىلەن ئەنجۈرنى قاينىتىپ بېرىلىدۇ. بۇ ئىلاجلارنى قىلغاندا زەھەرنى ياندۇرىدۇ. ئېقىنى كۆپ يېيىش بىلەن بەدەنگە تۇسالغۇ پەيدا قىلىپ، باش قايدۇرۇپ، خەنناق پەيدا قىلىپ قويىدۇ. ئادەتلەنمەسلىك لازىم. بۇ ئەھۋاللار يۈز بەرسە ھەسەلنى رۇم بەدىيان بىلەن قوشۇپ يېيىشكە بېرىلىدۇ. قۇۋۋىتى بىر يىل تۇرىدۇ. بىر يىلدىن ئۆتكەندە قۇۋۋىتى تۆگەشكە باشلايدۇ. بەزرۇلبەنجى يېغى چىقىرىش ئۇسۇلى: ئاق بەزرۇلبەنجىنى سوقىمىز، ئىسسىق سۇ بىلەن خېمىر قىلىپ، ئاپتاپتا ئازراق قويۇپ، ئاندىن سىقىدىغان نەرسە ئارقىلىق سىققاندا يېغى چىقىدۇ.

يېغىنىڭ ئىشلىتىلىشى سەپرادىن بولغان جاراھەت، باشنىڭ جاراھەتلىرى، قىچىشقاق، بەدەننىڭ قىچى-شىشلىرىغا چېپىلىدۇ. دىماغقا تارتسا ئۇيقۇ كەلتۈرىدۇ، ئىسسىقتىن بولغان باش ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ ھەم قولاققا تېمىتىلسا، قولاق ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ. پاكىز لاتىغا مىلاپ بالىياتقۇغا قويۇلسا، بالىياتقۇنى يۇمشىتىدۇ. 40 گرام بەزرۇلبەنجى ئۇرۇقى، 20 گرام ئۇسۇك ئۇرۇقى، 13 گرام كۆكنار ئۇرۇقىنى قوشۇپ سوقۇپ، يېغىنى ئېلىپ بەدەننى ياغلىسا ياكى پۈرىسا، يۇقىرىدىكى ئەھۋاللارنى (زەھىرىنى) قايتۇرۇشقا ياردەم بېرىدۇ.

تەركىبى جۇڭيى تېبابىتىدە ۋە ھازىرقى زامان مېدىتسىناسىدا كۆپىنچە قارا ئۇرۇقلۇق بەزرۇلبەنجى ئىشلىتىلىدۇ. ئۇنىڭ يىلتىزى، تېنىسى(غولى)، ئۇرۇق ۋە يوپۇرماقلىرىنىڭ ھەممىسىمۇ زەھەرلىك دورا ھېسابلىنىدۇ. بۇ ئۆسۈملۈكنىڭ تەركىبىدىكى ئالكولوئىدلار (ئۆسۈملۈك جەۋھەرلىرى) ئاساسەن ھيوسسيا-مىن، سكوپولامىنلاردىن ئىبارەت. يەنە يوپۇرمىقى %35 ياغ تۇتىدۇ.

ئۇرۇقى %0.1~0.06 ئالكولوئىد تۇتىدۇ (ئاساسەن ئۇرۇقىنىڭ پوستى ئىچىدە بولىدۇ)؛ يىلتىزىدا %0.17~0.15؛ يوپۇرمىقىدا %0.14~0.045 ئالكولوئىد تۇتىدۇ.

فارماكولوگىيىلىك تەسىرى يۇقىرىقى ئۈچ خىل ئالكالوئىدلەرنىڭ فارماكولوگىيىلىك تەسىرى خېلىلا ئوخشايدۇ. ئاتروپىن مەركىزىي نېرۋا سىستېمىسىنى دەسلەپ قوزغىتىپ، كېيىن پالەچلەندۈرىدۇ. پاراسىمپاتىك نېرۋا ئۇچلىرى تارقالغان ئەزالارنى ھە دېگەندىلا پالەچلەندۈرىدۇ. يەنە ئاتروپىننىڭ كۆزگە ئالاھىدە تەسىرى بار. ئۇنىڭ 0.0005 گرامى (بىر گرامنىڭ ئون مىڭدىن بەش قىسمى) كۆزگە ئىشلىتىلسە، قارىچۇق كېڭىيىپ تارايماي تۇرۇپ قالىدۇ. نەتىجىدە كۆزگە يورۇقلۇق بەك كۆپ كىرىپ، كۆرۈش قابىلىيىتى ۋاقىتلىق يوقىلىدۇ.

جۇڭيى تېبابىتىدە ئىشلىتىلىشى سېپازما قايتۇرغۇچى، ئاغرىق پەسەيتكۈچى دورا سۈپىتىدە دەم سىقىلىش، ئاشقازان ئاغرىش، نېرۋا ئاغرىشلاردا، كۆچلۈك يۆتەل، كۆكيۆتەل، ئاشقازاننىڭ تارتىشىپ ئاغرىشلىرى، قۇيمىچاق نېرۋىسىنىڭ ئاغرىشى، قۇسۇش ۋە بالىلارنىڭ قوللىرى ئىختىيارسىز ھەرىكەتلىنىدىغان كېسەللىك (خوريا كېسىلى) قاتارلىقلاردا ئىشلىتىلىدۇ. سىرتقى كېسەللەردىن بوۋاسىر (گېموررويى) لاردا ئىشلىتىلىدۇ.

www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى

يەنە قىچىشقاق سالجىلىرىنى ئۆلتۈرۈش ئۈچۈن، شۇنىڭدەك قۇرت يېگەن چىشلارنى داۋالاش، فەرج (ۋاگىنا) نى يۇيۇش (قۇرۇتۇش)، تۇتقاق كېسىلىنى داۋالاشلارغىمۇ ئىشلىتىلىدۇ.

مىقدارى يىلتىز، غول، يوپۇرماق ۋە ئۇرۇقلىرىدىن بىر قېتىمدا 0.1 دىن 0.5 گرامغىچە مەلھەم تەييارلاپ ياكى تالقانلاپ ئىشلىتىلىدۇ. ئارتۇق ئىشلەتمەسلىك لازىم.

بېغىتاق

(تەيھوج - (تىھوج)

تونۇش بۇ تاغدا بولىدىغان بىر تۈرلۈك قۇش بولۇپ، چوڭلۇقى كەكلىكتىن كىچىكرەك كېلىدۇ. رەڭگى كەكلىككە ئوخشايدۇ. قانىتىنىڭ تېگى قارا، ئاز ئاقلىقىمۇ بار. ئەڭ ياخشىسى سېمىز، ياش، يۇرتقا يېقىن جايلاردا ئوتلايدىغىنى بولۇپ ھېسابلىنىدۇ.

چىقىش ئورنى شىنجاڭ ۋە ئىچكى ئۆلكىلەردىن چىقىدۇ.

تەبىئىتى مۆتىدىل.

خۇسۇسىيىتى مېڭىنى قۇۋۋەتلەش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىش ئورنى كەم قۇۋۋەت كىشىلەرگە بېرىلىدۇ. بۇنىڭ تاشلىقىنى تاشقى تەرەپتىن ئىشلەتسە بەدەننى پارقىرىتىدۇ. كۆزگە تارتىلسا كۆزدىكى ئاقنى يوقىتىدۇ.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار ئىسسىق مىجەزلەرگە زەرەر قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى ئاچچىق - چۈچۈك نەرسىلەر.

ئورۇنباسارى كەكلىك.

بېھى

(سەپەرجىل - ھىۋا)

(CYDONIA OBLONGO MILLER CYDONIA LAGENARIA LOIS) 榅桲

تونۇش بۇ بىر خىل مېۋە بولۇپ، رەڭگى سېرىق، خۇش پۇراقلىق، ئۈستى تۈكلۈك، يۇمىلاق، ئۈستىدە ئېرىقچىسى بار، تەمى تاتلىق، ئىچىدە قارامتۇل، قىزىل، ئۈششاق ئۇرۇقى بولىدۇ. چېچەكى ئاق، شېخى قارامتۇل خورما رەڭدە، يوپۇرمىقى يۇمىلاق بولۇپ، 3 خىل. 1- خىلى چوڭ، تاتلىق، 2- خىلى ئوتتۇراھال، ئاچچىق، تاتلىق، 3- خىلى كىچىك، تەمى ئاچچىق بولىدۇ. بۇنىڭ دەرىخىنى «كويەج» دەيدۇ. بۇنىڭ ياخشىسى ئوبدان پىشقان، يوغان، پوستى نېپىز، سۇلۇقتۇر.

چىقىش ئورنى مەملىكىتىمىزنىڭ سىچۈەن، خۇنەن، خېنەن، شەندۇڭ، جياڭسۇ، شىنجاڭ قاتارلىق ئۆلكىلىرىدە ئۆستۈرۈلىدۇ.

تەبىئىتى تاتلىقى مۆتىدىلگە يېقىن ۋە بەزىلەر ھۆل ئىسسىقمۇ دەيدۇ. ئاچچىق-چۈچۈكى قۇرۇق سوغۇق.

15- رەسىم. بېھى

خۇسۇسىيتى خوشلۇق كەلتۈرۈش، يۈرەك، مېڭە، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش خۇسۇسىيتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى روھقا پەيدا قىلىش، سۈيدۈك ماگدۇرۇش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ. سۈيىنى ئىسسىتىپ تاشقى ئەزالارنىڭ ئىششىقلىرىغا چېپىلىدۇ. جىگەرنىڭ كېسەللىنىشى ئالدىدا، ئاشقازان، ئۈچەي كېسەللىرىگە، ئىچ ئۆتكۈ، ئىشتىھا كەملىكلەرگە بېرىلىدۇ. خۇسۇسەن كىچىك باللارنىڭ ئاشقازان، ئۈچەي كېسەللىرى ئۈچۈن بەكمۇ پايدىلىق.

ئىشلىتىلىش مىقدارى كېسەلنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ ئىشلىتىلىدۇ.

ئورۇنباسارى نەشپۈت، ئامۇت ۋە ئالما، ئىسپىغۇلدۇر.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار سوغۇق مىزاجلارغا بېرىلمەيدۇ. بېرىش توغرا كەلسە شېكەر بىلەن شەربەت قىلىپ بېرىلسە پايدىسى ياخشى، تەسىرى ئۆبدان بولىدۇ، ھەسەل، ئارپىبەدىيان ھەم ئەنسۇن بىلەن بېرىلىدۇ.

تەركىبى ئالما كىسلاتاسى، تارتارىك كىسلاتا، لىمون كىسلاتاسى، تاننىن، بورىك كىسلاتا ۋە باشقا ئورگانىك كىسلاتا ھەم ۋىتامىن C، قەنت ماددىلىرى تۇتىدۇ. ئۇرۇقىدا ئامىگدالىن ۋە ياغ بار. يوپۇرمىقى نىتروگلىكوزىد تۇتىدۇ.

جۇڭيى تېبابىتىدە ئىشلىتىلىشى

قورۇغۇچى ۋە بەدەننى قۇۋۋەتلىگۈچى دورا سۈپىتىدە ئىشلىتىلىدۇ. ئۇنىڭ بىلەن ئۈچەيلەرنىڭ سپازمىلىرىنى داۋالايدۇ، خولېرا ۋاقتىدا مۇسكۇلنىڭ تارتىشىپ قېلىشلىرىدا ئىشلىتىلىدۇ. باشقا دورىلار بىلەن قوشۇپ ئاجىزلىقتىن بولغان بېرى-بېرى كېسىلى، ماغدۇرسىزلىق، كەم قانلىقتىن بولغان ئاياغ مۇسكۇللىرى تارتىشىش، رېماتىزملىق بوغۇم ئاغرىقى، قول-پۇتنىڭ تارتىشىپ قېلىشلىرى، بەل-تىزلارنىڭ ئېچىشىپ ئاغرىشى قاتارلىقلار داۋالىنىلىدۇ. قوزغاتقۇچىلىق، قۇۋۋەتلەش ۋە ئاغرىق پەسەيتىش تەسىرلىرى بار. ھاراق مەستلىكىنى كىسىدۇ.

ئىشلىتىش مىقدارى كۈندە 10～5 گرامنى قايىنتىپ ياكى ھاراققا چىلاپ ئىچىلىدۇ.

قوشۇمچە رېتسېپ بېھى 10 گرام، بەھمەن 10 گرام، سۇ 500 گرام، ئۇلارنى 200 گرام قالغىچە قايىنتىپ سۈزۈپ، كۈندە 3 قېتىم ئىچىلىدۇ. ئىچىش ۋاقتىدا سېرىق ھاراقنى قىزىتىپ ئىچسە، دورىنىڭ كۈچىنى ئاشۇرىدۇ. بۇنىڭ بىلەن كەم قانلىق نەتىجىسىدە پاچاق، ئۈچەي مۇسكۇللىرىنىڭ تارتىشىشلىرى، رېماتىزم ۋە رېماتىزم شەكلىدىكى بېرى-بېرى كېسەللىكلىرى داۋالىنىدۇ.

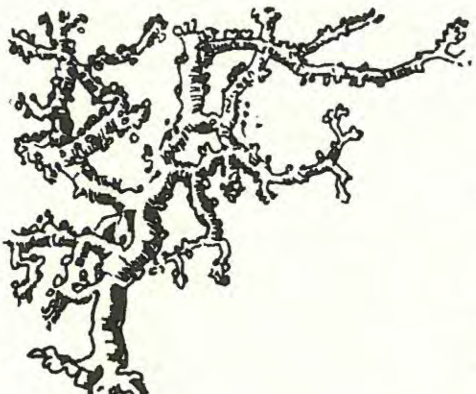
بىخ مارجان

(بوسۇت)

OS COROLLI 珊瑚

تونۇش بۇ سۇدا بولىدىغان بىر تۈرلۈك تاش بولۇپ، قىزىل، قارا رەڭدە. ئارىسىدا ھەرىنىڭ ئۇۋىسىغا ئوخشاش تۆشۈكلىرى بار. لاۋزا، تۈزسىز تەمگە ئىگە. قاتتىق جىسىمدۇر.

www.uyghurkitap.com



16- رەسىم. بىخ مارجان

چىقىش ئورنى ئاساسەن ئىسسىق ئىقلىمدىكى دېڭىزلاردىن، كۆپىنچە ئوتتۇرا دېڭىزدىن چىقىدۇ. مەملىكىتىمىزنىڭ جەنۇبىي دېڭىزلىرىدا، شەرقىي، ئوتتۇرا ۋە غەربىي جۇڭداۋ ئاراللىرى ئەتراپىدىنمۇ چىقىدۇ.

تەبىئىتى ئاۋۋالقى دەرىجىدە سوغۇق، 2- دەرىجىدە ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى ئىچ قاتۇرۇش، قان توختىتىش، نېرۋىنى پەسەيتىش، نېرۋىنى تىنچلاندۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى 4 گرامنى 2 گرام ئەرەب يېلىمى بىلەن ئېلىشتۇرۇپ، يۇمشاق سوقۇپ، تۇخۇم ئېقى بىلەن قوشۇپ ئىچىشكە بېرىلسە، ئىچ ئۆتكۈنى، ئۈچەي ۋە باشقا ئەزالاردىن كەلگەن قاننى توختىتىدۇ. ھەر خىل مېڭە كېسەللىرىگە، ئاشقازان، جىگەر، تال ۋە بۆرەك كېسەللىرىگە پايدا قىلىدۇ. خۇسۇسەن كۆيدۈرۈپ يۇقىرىدىكى ئۇسۇلدا بېرىلسە، قاننى توختىتىش بىلەن يۈرەكتە قاننىڭ قېيىپ قېلىشىنى توسىدۇ. كۆيدۈرۈپ كۈلىنى ھەر خىل جاراھەتلەرگە چاپسا، جاراھەتنىڭ ناتوغرا ئۆسۈشۈچە گۆشلىرىنى يەپ، ساپ گۆش ئۈندۈرۈشكە ياردەم قىلىدۇ، چىشنىڭ تۈۋىگە باسسا، چىشنى قۇۋۋەتلەيدۇ. كۆيدۈرۈپ، يۇيۇپ، يۇمشاق سوقۇپ كۆزگە تارتسا، كۆزنىڭ كۆرۈش قۇۋۋىتىنى ئاشۇرىدۇ، كۆزدىن ياش كېلىشىنى توختىتىدۇ. كۆزگە چىققان ھەر خىل مودۇرلارغا، كۆزدىن يىرىڭ كېلىشكە، كۆزنىڭ ھەر خىل كېسەللىرىگە پايدا قىلىدۇ. كۆيدۈرۈپ كۈلىنى يۇيۇپ، يۇمشاق سوقۇپ بىلسان يېغى بىلەن ئېلىشتۇرۇپ قۇلاققا تېمىتسا، گاس، ئاڭلاش قۇۋۋىتى ئاجىزلارنى ساقايتىدۇ. بىر يېرىم گرامدىن 3 كۈنگىچىلىك سىركەنجۇبىل بىلەن قوشۇپ ئىچۈرسە، تال ئىششىقلىرىغا، تالنىڭ تۇسالغۇلىرىنى ئېچىشقا پايدا قىلىدۇ (كۈلىنى سۇ بىلەن ئىچۈرسىمۇ ياخشى تەسىر قىلىدۇ). سۇدا ئېرىتىپ جۇزام كېسەللىكىگە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى 1~5 ياشقىچىلىكلەرگە 0.5~1 گرام، 5~10 ياشقىچىلىكلەرگە بىر يېرىم-ئىككى گرامغىچە، 15 ياشتىن چوڭلارغا ئەھۋالغا قاراپ 4 گرامغىچىلىك بېرىش مۇمكىن.

ئورۇنباسارى كەھرىۋا ياكى خۇنسىياۋشان.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار بۆرەك كېسەللىكىگە كەتىرا قوشۇپ بېرىلسە بولىدۇ.

كۆيدۈرۈش ئۇسۇلى يېڭىسىنى چالا سوقۇپ، چىنە لوڭقىغا سېلىپ، ئاغزىنى بېكىتىپ، يۇڭ بىلەن سېغىز توپىدىن لاي قىلىپ ئۈستىنى چاپلاپ قۇرۇتۇپ، بىر كېچە تونۇر كۈلىگە كۆمۈلىدۇ. ئۇ يەردىن ئېلىپ ئاستىدىكى لايلىرىنى چىقىرىپ پاكىزلەپ، ئىچىدىكى كۆيدۈرۈلگەن بىخ مارجاننى يۇمشاق سوقۇپ ئىشلىتىلىدۇ.

تەركىبى كالتسىي كاربونات تۇتىدۇ.

جۇڭيى تېبابىتىدە ئىشلىتىلىشى

تەبىئىتى سوغۇق، تەمى قېرىق، زەھەرسىز.

كۆزنى روشەن قىلىدۇ، كۆز ئاجىزلىقلىرى داۋالىنىدۇ.

بۇدۇشقاق

(لەسىقى)

XANTHIUM STRUMARIUM LINNAE 苍耳子

17- رەسىم. بۇدۇشقاق

تونۇش بۇ بىرخىل تىكەنلىك ئۆسۈملۈك بولۇپ، بۇنىڭ تېنىسى 50 سانتىمېتىرچە، تومىلقى كىچىك قول مىقدارىچە كېلىدۇ. يوپۇرمىقى پاقىيوپۇرمىقىغا ئوخشايدۇ. ئەمما بىر ئاز كىچىكرەك، ئۇرۇقى نوقۇت چوڭلۇقىدا بولىدۇ. ئۇرۇقى كىيىمگە، هايۋانلارنىڭ موينىغا چاپلىشىۋالىدىغانلىقى ئۈچۈن بۇدۇشقاق دەپ ئاتالغان.

چىقىش ئورنى شىنجاڭدىن چىقىدۇ.

تەبىئىتى 1- دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى ماددىلارنى تارقىتىش، بەدەننى پارقىرىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىش ئورنى قاينىتىپ ھەسەل بىلەن ئىچسە سوغۇقتىن بولغان كونا يۆتەل، كۆكرەك يىرىكلىكى ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ. ئېزىپ گۈل يېغى بىلەن چاپسا، مەقئەت ئىششىقى ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ. قاينىتىپ سۈيى بىلەن يۈزىنى يۇسا، يۈزنى قىزارتىدۇ. ئۇرۇقى باھنى قۇۋۋەتلەيدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى ئەھۋالغا قاراپ ئىشلىتىلىدۇ.

تەركىبى بۇدۇشقاق ئۇرۇقىنىڭ تەركىبىدە بۇدۇشقاق گلۇكوزىدى (كسانتوستىرومارىن) 1.27%، ياغلىق ماي 39%، ۋىتامىن C ۋە ئالكولوئىد تۇتىدۇ.

تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق. زەھەرسىز.

جۇڭيى تېبابىتىدە ئىشلىتىلىشى

خۇسۇسىيىتى 1- ئۇرۇقىنىڭ تەرلىتىش، سۈيدۈك ھەيدەش، زەھەرلىك دورىلارنى بەدەندىن چىقىرىش، تارتىشىشنى بوشىتىپ، ئاغرىق پەسەيتىش تەسىرى بار. مۇسكۇل، ئەسەبلەرنىڭ تارتىشىپ ئاغرىشى (يەل تۇرۇش) لاردا، سىفىلىس، ماخاۋ (جوزام)، بوغۇم ئاغرىقلىرى (مۇپاسىل)، بەزگەك، سۇلۇق ئىششىقلارنى داۋالاشقا ئىشلىتىلىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى www.uyghurkitap.com

2- يوپۇرماق تېنىسىنى سوقۇپ قوتۇر، تەمرەتكە، ھاشارات چاققان يارىلارغا چېپىلىدۇ. بۇ چۆپنىڭ بوغۇملىرىدا بولىدىغان پارازىت (تەييار تاپ) قۇرتنى قىچا يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، يەل جاراھەتلىرىگە چېپىلسا، ئوبدان داۋالاش ئۈنۈمى بېرىدۇ. باش ئاغرىقىنى داۋالاشقا، قول-پۇت تارتىشىپ قېلىش، جاراھەتلەردىكى ئۆلۈك گۆشلەرنى يوقىتىش، تىز ئاغرىقى، خانازىر، قىچىشقاقلارنى داۋالاشقا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش مىقدارى چۆپ ۋە ئۇرۇقىدىن كۈندە 30~15 گرامنى قاينىتىپ ئىچىلىدۇ ياكى سۇيۇق ئېكستراكىت (رۇببى) تەييارلاپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

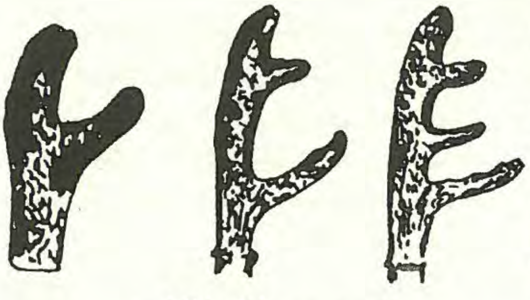
قوشۇمچە بۇدۇشقاق گىياسى ۋە ئۇرۇقىدىن كۆپ مىقداردا ئېلىپ قاينىتىپ، سۈزۈپ، ئاندىن كېيىن سۈيىنى پارغا ئايلاندۇرۇپ قويۇقراق ھالغا كەلتۈرۈپ، سۇيۇق رۇب تەييارلاپ، كۈندە بىر قانچە قېتىم تاماقتىن كېيىن 2~1 قوشۇقتىن قايناق سۇ بىلەن ئىچكۈزۈپ، مۇپاسىل، سىفلىستىن بولغان ئەسەب (نېرۋا) ئاغرىقلىرى، يەڭگىل تۈردىكى ماخاۋ، سوزۇلما تېرە كېسەللىرى، قوتۇر، لىمفا ئاقمىسى، ئۇزاققا سوزۇلغان جاھىل بەزگەك كېسەللىرىنى داۋالىغىلى بولىدۇ.

بۇدۇشقاق ئۇرۇقىدىن مىجىپ چىقىرىلغان ياغ ماخاۋ جاراھىتى ئۈچۈن بەلگىلىك ئۈنۈم بېرىدۇ.

بۇغا مۈڭگۈزى

(شاخ گاۋكوھى)

CORNU CERVI 鹿角



18- رەسىم. بۇغا مۈڭگۈزى

تونۇش بۇ تاغ - جېزىرە، ئورمانلاردا ياشايدىغان بىر خىل بۇغىنىڭ مۈڭگۈزىدۇر. بۇ ھايۋان تاغنىڭ كاۋاك ئۆڭكۈرلىرىدە ئۇۋا ياساپ بالا چىقىرىش بىلەن مىشىك تارامىش دېگەن ئوت بىلەن ئوزۇقلىنىدۇ. بۇ ئەركەك ھەم چىشى بولۇپ، ئەركىكى مۈڭگۈزلۈك، چىشلىرى مۈڭگۈزسىز، ئەركىكىنىڭ بېشىدىن مۈڭگۈز ئۆسۈپ 12 گىچە شاخلايدۇ. مۈڭگۈزلىرى بەكمۇ قاتتىق بولۇپ، ھەر يىلى مۈڭگۈز تاشلاپ، يېڭىدىن مۈڭگۈز چىقىرىدۇ. بۇ ھايۋاننىڭ يېشى چوڭايغانسېرى ئۈنگەن مۈڭگۈزى كۈچلۈك، قۇۋۋەتلىك بولىدۇ. بۇ ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرىدىغان ھايۋان بولۇپ، رەڭگى قىشتا قارا قىزىل، ياز كۈنلىرىدە قىزىللىققا ئايلىنىدۇ ۋە بەزىلىرى سېرىق، قۇيرۇقى سوكال بولىدۇ.

چىقىش ئورنى مەملىكىتىمىزنىڭ شىمالىدا ۋە غەربىي شىمال ئۆلكىلىرىدە ياشايدۇ.

ھازىر مەخسۇس بۇغا بېقىش ئورۇنلىرى قۇرۇلۇپ، شۇ جايلاردا كۆپلەپ ئۆستۈرۈلمەكتە.

تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى باھنى قۇۋۋەتلەش. ئىچ ئۆتكۈنى توختىتىش، ھەر خىل ئەزالاردىن كەلگەن قاننى توختىتىش، پەيلەرنى قۇۋۋەتلەش، ئاغرىق توختىتىش، زەھەر قايتۇرۇش، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش، تاماق سىڭدۈرۈش خۇسۇسىيىتى بار.

ئىشلىتىلىشى كۆيدۈرۈلگەن مۈڭگۈزدىن 4 گرام، كەتىرا 4 گرام قوشۇپ بېرىلسە، ئىچ ئۆتكۈ، ئېغىز، بالىياتقۇلاردىن كەلگەن قان ۋە سۇلارنى، جىگەر ۋە سۈيدۈك خالتىسىنىڭ ئاغرىقلىرىنى توختىتىدۇ. ئۈچەي جاراھەتلىرى، قۇلۇنجى ۋە تال ئاغرىقلىرىغا پايدىلىق. مۈڭگۈزنى پارچىلاپ كوزىغا سېلىپ گىلى ھىكمەت

قىلىپ تونۇرنىڭ قوقاس ئوتىغا كۆمۈپ كويدۇرۇلگەندە رەڭگى ئاقىرىدۇ. بۇنى يۇيۇپ پاكىزلەپ كۆزگە سۈرمە قىلىپ تارتسا، كۆز كېسەللىرى، كۆزدىن سۇ كەلگەنگە، كۆزنىڭ جاراھەتلىرىگە ۋە قىچىشىشقا پايدىلىق. يۇيۇلمىغانىنى سىركىگە ئېلىشتۇرۇپ خېمىر قىلىپ ئاق داغقا، بەرەسكە چېپىپ ئاپتاپتا ئولتۇرسا، داغ ئورنى تەرلەپ سۇ ئېقىپ ساقىيىدۇ. قىچىشقاق، قوتۇرغىمۇ پايدا قىلىدۇ. كالا يېغى بىلەن ئېلىشتۇرۇپ پۇت-قوللارنىڭ يېرىلغان يەرلىرىگە چاپسا پايدىلىق. كۆيدۇرۇلگەن كۈلى 1.5 گرام ئىچىلسە تال كېسىلىگە پايدا قىلىدۇ. بۇنى چىشقا باسسا، چىش ئاغرىقىنى توختىتىدۇ. سىركە بىلەن ئېلىشتۇرۇپ غار-غار قىلىسىمۇ چىش ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ. خېمىر قىلىپ دۈۋسۈنغا چېپىلسا ھەيز ماڭدۇرىدۇ. ئەمچەككە سېپىلسە، سۈت كەلتۈرىدۇ. مۈڭگۈزىنى كۆيدۇرۇپ ئۆيلەرنى ئىسلىسا، زەھەرلىك ھاشاراتلار قاچىدۇ. مۈڭگۈزىنى ئۆيگە ئېسىپ قويسا، زىيانلىق ھاشاراتلار قاچىدۇ. مۈڭگۈزىدىن ۋە پىلپىلدىن 3 ~ 2 باراۋەر ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ ئازراق ئىچىدىن ئىچكۈزسە، قالغانلىرىنى خېمىر قىلىپ بىقىنىغا چېپىلسا، بىقىن ئاغرىقىنى قالدۇرىدۇ. گۆشنى سىرىقچېچەك يېغى بىلەن ئۈزۈن قاينىتىپ پىشۇرۇپ يەپ، ئارقىسىدىن ئەنجۈر شەربىتى، مائۇل ھەسەل، ناۋاتلارغا ئوخشاش شەربەتلەرنى بەرسە، سۈيدۈكنى، ھەيزنى ماڭغۇزىدۇ. جىنسىي ئالاقىنى قۇۋۋەتلەيدۇ. بۇنىڭ يىلىكىنى يېغى بىلەن قوشۇپ، سوغۇقتىن يەل تۇرۇپ قالغان يەرگە چاپسا، يەللەرنى تارقىتىدۇ. قاتتىقلىقنى يۇمشىتىدۇ. پالەچكە چېپىلسا، پايدا قىلىدۇ. سۆڭىكىنى سوقۇپ مۇسەللەس بىلەن قوشۇپ زەكەرگە، چوڭ يوتىنىڭ تۈۋىگە، كىندىككە چېپىلسا ئالەتنى قاتتىق قىلىدۇ. جىنسىي ئالاقىنى قوزغايدۇ. بۇنىڭ قۇرىغان ئالتىنى يۇمشاق سوقۇپ مۇسەللەس بىلەن خېمىر قىلىپ، كۆملا قىلىپ ياكى مەجۇنغە قوشۇپ بېرىلسە، جىنسىي ئالاقە قۇۋۋىتىنى ئاشۇرۇپ، ئالەتنى قاتتىق قىلىدۇ.

4 گرامنى بەرسە يىلان چاققاننىڭ زەھرىنى ياندۇرىدۇ. سۈيدۈكتىكى تاشنى چىقىرىدۇ. بۇنىڭ ئالتىنى، ئۇرۇق بېزىنى، مۈڭگۈزىنى يېسە، ھەر خىل زەھەرلىك ھاشاراتلارنىڭ چاققىنىنى قايتۇرىدۇ. كىچىك بالىسىنىڭ ئوغۇز سۈتىنى ئىچسىمۇ باھنى قۇۋۋەتلەيدۇ. ئوغۇزىنى پاكىز لاتىغا سۈرتۈپ (يۆگەپ) ئاياللار بالىياتقۇسىغا كىرگۈزۈلسە (ھەيزدىن پاك بولغاندىن كېيىن 3 كۈن) ھامىلە بولمايدۇ.

ئوتىنى قۇرۇتۇپ كۆيدۇرۇپ ئىسلانسا، زولۇك دېگەن قۇرتنى ئۆلتۈرىدۇ. تېرىسىگە يۆگەنسە، تۇغۇتتىن كۆپ قان كېلىدىغان ئايالغا پايدا قىلىدۇ.

ئىشلىتىش مىقدارى 15 ياشتىن چوڭلارغا 8 ~ 4 گرامغىچىلىك بېرىلىدۇ.

ئورۇنباسارى تۆكىقۇشى.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار گۆشنى يېسە، غەيرىي تەبىئىي سەۋدانى كۆپەيتىدۇ، كۆزنى ئېچىشتۇرىدۇ. كۆزدىن ياش ئاقتۇرىدۇ. مۇشۇنداق ئەھۋاللار يۈز بەرسە بۇنىڭ يېغىنى كەتىرا، ھەسەل بىلەن قوشۇپ ئىچكۈزسە قۇستۇرىدۇ ھەم 0.2 گرام پىل ئۆتىنى مۇسەللەس، پىستە مېغىزى، ھىندىستان ياڭىقى بىلەن قوشۇپ بېرىلسە، قۇستۇرۇپ زەھرى قايتۇرۇلىدۇ. بۇغىنىڭ باش ھەم قۇيرۇقلىرىنى پەقەت يېيىشكە بولمايدۇ. ئەگەر يەپ قالغاندا ئادەم ئۆلتۈرىدۇ. بۇغىنى ئۆلتۈرۈشتە بۇرنىغا ماسكا تارتىپ ئاندىن بېشىنى، قۇيرۇقلىرىنى كېسىش كېرەك. ئۆلتۈرگەندىمۇ دىققەت قىلىنمىسا، زەھەرلەپ قويۇشى ئېھتىمال.

تەركىبى تەركىبىدە يېلىملىك ماددا 25 پىرسەنت، فوسفورلۇق كالتسىي 60 ~ 50 پىرسەنت ھەم ئازۇتلۇق ماددىلار، سېپىرمىن ۋە باشقىلار بار. بۇغا مۈڭگۈزىنىڭ يېلىمى يۇقىرىدىكى تەركىبلەردىن باشقا ئاممۇنىي كاربونات، ئاقسىل، پانتوكرىن تۇنىدۇ.

فارماكولوگىيىلىك تەسىرى بۇغىنىڭ يېڭى مۈڭگۈزىدىن چىقىرىلغان پانتوكرىننىڭ داۋالاشتا ئىشلىتىلىشى نەتىجىسىدە بەدەننىڭ ھاياتىي كۈچىنى ئاشۇرغانلىقى، يۈرەك ھەرىكىتىنى كۈچلەندۈرگەنلىكى، يۈرەك گۆشلىرىنىڭ ھارغىنلىقىنى يوقاتقانلىقى ئېنىقلاندى. يەنە ئۇ، سۇركىلىپ يارىلانغان يەرلەرنىڭ ساقىيىشىنى تېزلىتىدۇ. يارىغا مىكروب چۈشۈپ يىرىڭلىغان بولسا ئۈنۈمى يەنىمۇ روشەن كۆرۈلىدۇ.

جۇگىيى تېبابىتىدە ئىشلىتىلىشى

www.uyghurkitap.com

بۇغا مۇڭگۇزىنى بەدەننى قۇۋۋەتلىگۈچى دورا سۈپىتىدە بەدىنى ئاجىزلارغا، نېرۋىسى ئاجىزلارغا، يىرىڭلىق جاراھەتلىرى بارلارغا ئىشلىتىلىدۇ. جىنسىي بەزلەرنى كۈچەيتىش ئۈچۈن نېرۋىسى ئاجىزلىغان، مەنىي ئېقىپ تۇرىدىغان، ئەرلىك قابىلىيىتى تۆۋەنلەشكەنلەرگە بېرىلىدۇ. پانتـوكرىن ئوكـۇل قىلىنسا، روھىي بەـسرەمجـانـلـىق، يۈرەك چـارچـاش، يىرىڭلىق جاراھەتلەرنى تېزلىكتە داۋالىغىلى بولىدۇ.

بۆرەك

(كۆلىيە)

REN　　　　肾脏

تونۇش بۇ ھايۋانلارنىڭ بەدىنىدىكى مۇرەككەپ ئەزالارنىڭ بىرى بولۇپ، ھەر ھايۋاندا 2 دانە بولىدۇ. بىرى ئوڭ تەرەپتە، يەنە بىرى سول تەرەپتە، بىر ئاز دۈمبە تەرەپكە مايىل ئورۇنلىشىدۇ.

بۇ جىگەردىن سۇ ماددىسىنى تارتىۋېلىپ دوۋساققا ئەۋەتىپ بېرىدۇ. ئاندىن سۈيدۈك چىقىش ئارقىلىق چىقىپ كېتىدۇ. يېيىش ئۈچۈن بۆرەكنىڭ ياخشىراقى ياش، سېمىز قوينىڭ ۋە ئوغلاقنىڭ بۆرىكىدۇر. يۇقىرىقى ھايۋانلارنى ئۆلتۈرۈش ئالدىدا سۇغۇرۇپ، سويغاندىن كېيىنلا بۆرىكىنى ئېلىپ قورۇپ يېسە، ئۇنىڭ مەنپەئەتى ياخشىراق بولىدۇ.

چىقىش ئورنى ھايۋان بار يەرلەرنىڭ ھەممىسىدە بولىدۇ.

تەبىئىتى قۇرۇق سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى بۆرەكنى قۇۋۋەتلەش ۋە بەلنى قۇۋۋەتلەش خۇسۇسىيىتى بار. بۆرەك يېغىنىڭ خۇسۇسىيىتى قاتتىق ئىششىقلارنى يۇمشىتىشتىن ئىبارەت.

ئىشلىتىلىش ئورنى يۇقىرىدا ئېيتىلغان ئەزالارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش مىقدارى ئەمەلىي ئەھۋالغا قاراپ بېرىلىدۇ.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار ئۇزۇندا سىڭىدۇ، غىزالىق تەرىپى ناچار، تېز بۇزۇلىدۇ. چۈنكى ھايۋان بەدىنىدىكى ئەزالارنىڭ گۆشلىرى ئىچىدە ناچارراقى بۆرەك گۆشىدۇر. يەنە كىشىلەر بۆرەككە تازا قىزىقمايدۇ.

تۈزەتكۈچىسى پىشۇرۇپ يېيىش ياكى قورۇپ يېيىش، قورۇغاندا ئۆز يېغى، زەيتۇن يېغى ياكى كۈنجۈت يېغى بىلەن قورۇپ پىشۇرۇش، شۇنىڭدەك تۇز، قارىمۇچ، دارچىن، زىرە، مەستىكى، ئاچچىقسۇ، سىركە سېپىش لازىم.

بۆرەك ئىنسان ۋە ھايۋانلار بەدىنىدە سۈيدۈك ھاسىل بولىدىغان مۇھىم ئەزا بولۇپ، ئۇنىڭ تەركىبىدە قان بىلەن بۆرەككە بارغان ھەر خىل مەدەن(مىنېرال)تۇزلار، مىكروبلار، ئۇلارنىڭ زەھـەرلىرى(تـوكسـىـن)، بۆرەكنىڭ توقۇلما ماتېرىياللىرى بولىدۇ. شۇڭا، بۆرەك ياخشى ئوزۇقلۇق ماددىلار قاتارىغا كىرەلمەيدۇ.

بوزىدان

RADIX ASPARAGUS　　　　天门冬

تونۇش بۇ بىر خىل يىلتىز بولۇپ، ئۆزى قاتتىق، تولغىماچ، ئاقۇش رەڭلىك، ئۇزۇنلۇقى 10

19- رەسىم. بوزىدان

سانتىمېتىر، كەڭلىكى 1 سانتىمېتىر كېلىدۇ. ئاچچىقراق تەمگە ئىگە.

چىقىش ئورنى جياڭسۇ، جېجياڭ، ئەنخۇي، خۇنەن، گۇاڭدۇڭ، گۇاڭشى، يۈننەن، سىچۈەن، چىڭخەي، سەنشى، ئىچكى موڭغۇلىيە، دۆڭبېي قاتارلىق جايلاردىن چىقىدۇ.

تەبىئىتى 2- دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا قۇرۇق ئىسسىق، ئازراق ھۆللۈكى بار.

خۇسۇسىيىتى ئاغرىق پەسەيتىش، چوڭ-كىچىك بوغۇم ئاغرىقلىرىنى قال-دۇرۇش، جىنسىي ئالاقىنى كۈچلەندۈرۈش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئورۇنباسارى بەھمەن سەپىد (ئاق بەھمەن)، ئۆز ۋەزنى بىلەن، ئېگىر ئۆز ۋەزنى بىلەن، زەھەرنى قايتۇرۇشتا يېرىم ۋەزنى زورەمبات ۋە زىراۋەن تەۋىل.

ئىشلىتىلىشى ھەر خىل بېغىش كېسەللىرىدە ۋە ئاشقازاننى تازىلاش، جىگەر، تالنى تازىلاشقا بېرىلىدۇ. ئاياللار بىلەن بولغان جىنسىي مۇناسىۋەتتە ئاجىز بولغانلارغا، بوۋاسىرغا ئىشلىتىلىدۇ. سوغۇق تەبىئەتلىك دورىلارنى كۆپ يەپ، مەزكۇر دورىلار ئورگانىزمغا زەھەرلىك تەسىرلەرنى بەرسە، بۇنىڭ زەھىرىنى قايتۇرۇشقا ئىشلىتىمىز. قەدىمانە بىلەن قوشۇپ بېرىلسە بوۋاسىرغا پايدا قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى 1 ～ 5 ياشقىچىلىكلەرگە 1 ～ 1.5 گرام، 5 ～ 10 ياشقىچىلىكلەرگە 2.5 ～ 4 گرام، 10 ～ 15 دىن 15 ياشقىچىلىكلەرگە 4 ～ 6 گرامغىچىلىك، چوڭلارغا ئەھۋالغا قاراپ بېرىلىدۇ.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار كۆپ يېسە 2 تاشنى ئىششىتىپ قويىدۇ ھەم ئاغرىتىدۇ. ئەگەر تاشتا ئىششىق، ئاغرىقلارنى پەيدا قىلسا، ھەسەل بىلەن قىچىنى قوشۇپ ئىچۈرۈلسە زەھىرى قايتىدۇ.

تەركىبى مۇشۇنىڭ بىلەن بىر ئائىلىگە مەنسۇپ ئۆسۈملۈك ئاسپاراگۇس ئوففىتسىنالىس لىننېينىڭ يىلتىزىدا ئاسپاراگىن، ئارگىنىن، ياغلىق ۋە پۇراقلىق ماي، خولىن ۋە 41 پىرسەنت قەن، ئۆسۈملۈكنىڭ تېنىدە ئاسپاراگىن، تىروزىن، كەھرىۋا كىسلاتاسى، ئارسېنىڭ ئىزلىرى، ۋىتامىن C، قەنت بولىدىغانلىقى مەلۇم. بۇنىڭ تەركىبىمۇ ئوخشاش كېلىدۇ.

تەسىرى بۇنىڭ ئاز مىقداردىكىسى ئارتېرىيە تومۇرلىرىدا قان بېسىمىنى چۈشۈرىدۇ. بىر گرامنى سۇدا قاينىتىلغىنى ئەكسىچە قان بېسىمىنى ئۆرلىتىدۇ.

جۇڭيى تېبابىتىدە ئىشلىتىلىشى

تەبىئىتى مۆتىدىل، قۇرۇقراق، دەسلەپتە ئېغىزنى قۇرۇتۇپ كېيىن ئاچچىقلاشتۇرىدىغان تەمگە ئىگە.

خۇسۇسىيىتى بەدەننى چىڭىتىش، قىزىتما قايتۇرۇش، روھنى كۆتۈرۈش، يۆتەل پەسەيتىش، سۈيدۈك ھەيدەش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە. يەنە سانجىق ۋە يۈرەك كېسىلىدىن بولغان سۇلۇق ئىششىقلارنىمۇ داۋالىيالايدۇ.

جۇڭيىلار قاينىتىلمىسىنى مۇپاسىل، رېماتىزم، دىئابېت ۋە جىنسىي ئاجىزلىقلاردا ئىشلىتىدۇ. يۆتەلگە قارشى دورا سۈپىتىدە كۆكيۆتەل ۋە دەم سىقىش كېسىلىدە بېرىلىدۇ. ھاراقتا چىلاپ كونا تەمرەتكىلەر داۋالىنىدۇ.

مىقدارى ھەر قېتىمدا يىلتىزدىن 6 ～ 15 گرامغىچە قاينىتىپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

ئەسكەرتىش لوغاتۇلئەدۋىيەدە كۆرسىتىلىشىچە، بوزىداننىڭ لاتىنچە نامى «ئاسپاراگۇس راتسېموزۇس» ئىدى. بۇ يەردە بىزنىڭ تونۇشتۇرغىنىمىز بىر ئائىلىگە مەنسۇپ ئۆسۈملۈك «ئاسپاراگۇس لۇتسىدۇز» نىڭ تەرىپىدىن ئىبارەت. يەنە بۇ ئاسپاراگۇس ئىنسۇلارىس، ئاسپاراگۇس فالكاتۇس دەپمۇ ئاتىلىدىكەن، نامىدىكى پەرق ھەر بىر ئەلدە ئۆسۈملۈكلەرنى تۈرگە ئايرىشتىكى ئاتالغۇ پەرقلىرىدىن بولۇشى مۇمكىن.

www.uyghurkitap.com

بۇزغۇن

(بۇزغۇنەچ)

GALLA PISTACIA VERA　　假榧子

تونۇش بۇ، پىستە دەرىخىنىڭ پىستە بولمايدىغان يىلىدىكى ساختا مېۋىسى بولۇپ، رەڭگى كۆكۈش قىزىل رەڭدە، ئۇششاق، ئانارنىڭ يالغان چېچىكىگە ئوخشاش. تەمى ئاچچىق، شاكالدەك، مېغىزى يوق مېۋىدۇر.

چىقىش ئورنى ئۆزبېكىستان، ئافغانىستان، شىنجاڭدىن چىقىدۇ.

تەبىئىتى قۇرۇق سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى ئىچ توختىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى ئىچ ئۆتكۈگە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش مىقدارى كېسەلنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ ئىشلىتىلىدۇ.

تەركىبى بۇنىڭ تەركىبىدە 50～30 پىرسەنتكىچە تاننىن بولىدۇ.

بەھمەن سەپىد

CONODOPSIS TANGSHEN OLIV　　当叁

20- رەسىم. بەھمەن سەپىد

تونۇش بۇ تاغلىق يەردە ئۆسىدىغان، يوپۇرمىقى ئەينۇلا يوپۇرمىقىغا ئوخشاش، يەرگە يېيىلىپ پەلەك ئۇزىتىدىغان، تىكەنلىك، ئۇچى يۆگىشەڭگۈ، گۈلسىز، تومۇزدا پىشىپ چىقىدىغان بىر خىل گىياھنىڭ يىلتىزى. بۇ 2 خىل: بىرى قىزىل، بىرى ئاق بولۇپ، قىزىلى يېتىشكەن سېمىز كېلىدۇ. يىلتىزىنىڭ ئۇزۇنلۇقى 15 سانتىمېتىر، كەڭلىكى 6 سانتىمېتىر، بىر يېرى ئىنچىكە، بىر يېرى توم، پوستى قېلىنراق، ئۇستى ئاستىدىن قىزىلراق رەڭدە بولىدۇ. ئېقىنىڭ ئۇستى ھەم ئاستى ئاق رەڭدە، 2- خىلىنىڭ ياخشىسى پاكىز، سۇزۇك، ئېغىر، خۇش پۇراقلىق بولىدۇ، چاينىسا يېلىم چىقىدۇ، تەمى تاتلىق.

چىقىش ئورنى مەملىكىتىمىزنىڭ شەنشى، سەنشى، سىچۈەن ئۆلكىلىرىدىن ۋە شىنجاڭدىن چىقىدۇ.

تەبىئىتى ئېقىنىڭ 2- دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق. قىزىلىنىڭ 3- دەرىجىدە ئىسسىق. قىزىلى ئېقىدىن قۇۋۋەتلىكرەك. ھەر ئىككىسىنىڭ ئازراق ھۆللۈكىمۇ بار.

خۇسۇسىيىتى ئورگانىزمنى كۈچەيتىش، مەنىينى كۆپەيتىش، يۈرەكنى قۇۋۋەتلەش، سەمرىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئورۇنباسارى قىزىلى، ئېقىنىڭ ئورۇنباسارى ئۆزۋەزنى بىلەن تۇدەرى، يېرىم ۋەزنى بىلەن لىسانىل ئاساپىر (ئەرمۇدۇن ئورۇقى) ۋە مۇۋەببەلسە سەپىد، مەۋسەل سىياھ ۋە ئەسگەندە، زورەنبات.

ئىشلىتىلىشى بەدەن قۇۋۋىتى ئاجىز، يۈرىكى ئاجىز، سوغۇق مىجەزلەرگە، نېرۋا كېسەللىرىگە، بۆرەك يوللىرىدىكى تاشنى پارچىلاشقا، شىلىملىق بەلغەملەرنى كېمەيتىشكە بېرىلىدۇ. جەمئىي سوغۇق مىجەز كىشىلەرگە مۇۋاپىقتۇر.

قىزىلىنى قايىنتىپ شېكەر قوشۇپ ناشتىدا ئىچسە سەمرىتىدۇ. خۇشۇسەن نوقۇت، بادام بىلەن يېسە سەمرىتىشكە ياردىمى كۆپتۇر. تۇز، ھەسەل بىلەن زىمات قىلىپ يۈزگە چاپسا، چىرايلىق قىلىدۇ. قىزىل بەھمەننى قايىنتىپ چاچنى يۇسا پىتنى ئۆلتۈرىدۇ ھەم پارقىراق، خۇشبۇي قىلىدۇ. ئېقىنى ۋە زەپەرنى سوقۇپ پاكىز داكا ياكى پاختىغا سىڭدۈرۈپ بالىياتقۇ ئاغزىغا قويۇلسا، ئاياللار جىنسىي ئەزالىرىنى تازىلايدۇ ھەم خۇشبۇي قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى 1~5 ياشقىچىلىكلەرگە 1~2 گرام، 5~10 ياشقىچىلىكلەرگە 3~5 گرام، 10~15 ياشقىچىلىكلەرگە 6~8 گرامغىچىلىك، قايىنتىلمىسىدىن 10~90 گرامغىچىلىك ئەھۋالغا قاراپ بېرىلىدۇ.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار بەلدىن تۆۋەنكى ئەزالار كېسىلىگە زىيان قىلىدۇ. كۆرسىتىلگەن مىقداردىن كۆپ يېگەندە ئەزالاردا ئىششىق، ئۈچەيدە ئېچىشىش پەيدا قىلىشتەك قوشۇمچە تەسىرلەر بار. يۇقىرىدىكى ئەھۋاللار يۈز بەرسە رۇم بەدىيان، كەتىرا، چىلانلاردىن بىرىنى سوقۇپ تەڭ مىقداردا بەرسە زەھەرلىك تەسىرى يانىدۇ.

تەركىبى يىلتىزىنىڭ تەركىبىدە كراخمال، ساپونىن، قەنت، ئۇچۇچان ماي، گلۇكوزىد سىكوتېللاردىن، ئالكالوئىد قالدۇقلىرى بولىدۇ.

فارماكولوگىيىلىك تەسىرى ھايۋاناتقا ئىشلىتىپ قىلىنغان تەجرىبىلەرگە قارىغاندا، بۇ يىلتىز بەدەننى كۈچەيتكۈچى دورا ئىكەنلىكى ئېنىقلانغان. داۋاملىق ئىشلىتىپ بەرگەندە ھايۋانلاردا ھېموگلوبىن (قاننىڭ قىزىل بوياق ماددىسى) ئۆرلىگەن، قىزىل قان تەنچىلىرى كۆپەيگەن، ئاق قان تەنچىلىرى ئازايغان، بۇ خىل پايدىلىق تەسىر تالغا تەسىر قىلىشتىن بولۇشى مۇمكىن. بۇنىڭ سىرتىدا، بەھمەن ئېكسىراكتى ھايۋانات تېنىدە ئادرېنالىننىڭ تەسىرىنى تورمۇزلىيالايدۇ.

جۇڭگو تېبابىتىدە ئىشلىتىلىشى كۈچلەندۈرگۈچى، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلىگۈچى دورا سۈپىتىدە بارلىق زەئىپلىكلەردە ئىشلىتىلىدۇ. ئۇ ئاشقازان-ئۈچەيلەردە تاماقنىڭ ھەزىم بولۇشىغا ياردەم بېرىدۇ. خىلۇسنىڭ شۈمۈرۈلۈشىنى تېزلىتىدۇ. لىمفا ۋە قان يوللىرى سىستېمىسىغا نىسبەتەن ئۇلارنىڭ ماددا ئالماشتۇرۇشىنى تېزلەتكۈچى بولۇپ تەسىر كۆرسىتىدۇ. يەنە ئۈچەي، ئاشقازان زەئىپلىكى، ئىشتىھاسىزلىقلار ھەم دىئابېت (زىئابېت) نىڭ دەسلەپكى مەزگىللىرى داۋالىنىدۇ ھەمدە بەلغەم بوشاتقۇچى، يۆتەل پەسەيتكۈ-چى دورا سۈپىتىدە ئىشلىتىلىدۇ. ئۇزۇنغا سوزۇلغان زەئىپلەندۈرگۈچى كېسەللىكلەرنىڭ يۆتەللىرىنى، بولۇپمۇ يەڭگىل ئۆپكە تۇبېركۇلوزلىرىنى داۋالاشتا ئۈنۈم بېرىدۇ. يەنە بالىياتقۇدىن قان كەتكەندە، ئىچ سۈرگەندە، رېماتىزمدا ۋە باشقا سەۋەبلەردىن بولغان بېغىش (مۇپاسىل) ئاغرىقلىرىدا بېرىلىدۇ. باشقا دورىلار بىلەن قوشۇپ چاچ چۈشۈشنى توختىتىشقا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى يەردىن ئېلىنغان يىلتىزلارنىڭ لايلىرىنى يۇماي ئاپتاپتا قۇرۇتۇلىدۇ. قۇرۇغاندىن كېيىن يەرگە ئۇرۇپ توپىسى چۈشۈرۈلۈپ، سالقىندا پۈتۈنلەي قۇرۇتۇلىدۇ. يىلتىزنى سوقۇپ تالقان شەكلىدە ياكى قايىنتىپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ، تالقاندىن بىر قېتىمدا 1~3 گرام، قايناتقاندا بىر قېتىمدا 2~6 گرام ئىچىدۇ. 600 گرام سۇ قۇيۇپ تاكى 200 گرام قالغىچە قايىنتىپ ئىچىلىدۇ.

ئەسكەرتىش داڭسىنىڭ بەھمەن ئەمەس، شاقاقۇل بولىدۇ، دېگەن پىكىرلەر بار. ئەمما داڭسىنىڭ تەسىرى بەھمەن بىلەن ئوخشاش بولغانلىقى ئۈچۈن، ھازىر بەھمەن ئورنىدا ئىشلىتىلمەكتە. بۇنىڭ نامىنى داۋاملىق تەتقىق قىلىپ ئېنىقلاش لازىم. بەھمەن سەپىد لاتىنچە PHYSALIS SOMNIFERA بولۇشى كېرەك.

www.uyghurkitap.com

بەسباسە

(جويۇزنىڭ تاشقى پوستى)

MACIS　　　　肉豆蔻衣

21- رەسىم. بەسباسە

تونۇش بۇ جويۇز دەرىخى مېۋىسىنىڭ ئۈستىدىكى پوستىلىقى بىلەن جويۇزنىڭ ئوتتۇرىسىدىكى پوستى بولۇپ، پارقىرايدىغان خورما رەڭدە، تەمى ئاچچىق. بۇنىڭ ياخشىسى چوڭ بولغىنىدۇر. يېڭىسىنىڭ قۇۋۋىتى يۇقىرى.

چىقىش ئورنى مەملىكىتىمىزنىڭ گۇاڭدۇڭ ئۆلكىسىدىن، ھىندىستان، مالاككا، سۇماترا ئارىلى، سەيلون، برازىلىيىلەردىن چىقىدۇ.

تەبىئىتى 2- دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى مېڭىنى، باھنى قۇۋۋەتلەش، ئاشقازان ۋە جىگەرنى قۇۋۋەتلەش، مەنىينى كۆپەيتىش، بەدەننىڭ ھۆللۈكىنى قۇرۇتۇش، يەللەرنى تارقىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى مېڭە، ئاشقازان، بالىياتقۇنىڭ ئاجىزلىقى، تاماق ھەزىم قىلىشنىڭ ئاجىزلىقلىرىدا بېرىلىدۇ. شۇنىڭدەك جىنسىي ئالاقىدىكى زەئىپلىكلەرنى داۋالاشقا، مەنىينى كۆپەيتىشكە، سوغۇق مىجەز كىشىلەرنىڭ مىجەزىنى تەڭشەشكە، ئېغىزنى خۇشبۇي قىلىشقا ھۆللۈكلەرنى قۇرۇتۇشقا، يەللەرنى تارقىتىشقا، ئېغىزدىن كەلگەن قاننى توختىتىشقا، ئۈچەي جاراھەتلىرىگە، تال كېسەللىكىگە ۋە ئىچ ئۆتكۈنى توختىتىشقا ئىشلىتىلىدۇ. بىنەپشە يېغى ۋە ئىسسىق سۇ قوشۇپ بۇرۇنغا تېمىتىلسا، يەلدىن بولغان سوغۇق باش ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ. ئۆزىنى يۇمشاق سوقۇپ خېمىر قىلىپ باشقا سۈركىسە، باشنىڭ يېرىمى ئاغرىشىغا ھەم تۇتقاقلىق مېڭە كېسەللىكىگە، كىندىك ئاستىغا چېپىلسا، سۈيدۈكنىڭ تېمىپ كېلىشىگە پايدا قىلىدۇ. ھەببۇلئاس يوپۇرمىقى بىلەن سوقۇپ قولتۇققا چېپىلسا تەرلەش، پۇراشنى يوقىتىدۇ. ئۆچكە تېزىكى ۋە ھەسەل بىلەن مەلھەم قىلىپ چېپىلسا، قاتتىق ئىششىقلارنى يۇمشىتىدۇ. بۇنى يۇمشاق سوقۇپ ھەيزدىن پاك بولغان ئايالنىڭ بالىياتقۇسىغا ھەمەل قىلىنسا، تۇغۇشقا ياردەم بېرىدۇ(قايتا ھامىلە بولۇشىغا شارائىت يارىتىدۇ). بۇنى زەمپەر بىلەن يۇمشاق سوقۇپ بالىياتقۇغا ھەمەل قىلىنسا، بالىياتقۇنى تازىلايدۇ. موم بىلەن ئېرىتىپ كىندىك تۈۋىگە چاپسا، ئۈچەي جاراھەتلىرىگە پايدا قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى 1 دىن 5 ياشقىچە بولغان بالىلارغا 1~2 گرامغىچە، 5 دىن 10 ياشقىچىلىكلەرگە 3~5 گرامغىچە، 10 دىن 15 ياشقىچىلىكلەرگە 6~9 گرامغىچە ئەھۋالغا قاراپ بېرىلىدۇ.

ئورۇنباسارى جويۇز

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار جىگەر كېسەللىرى، يىقىلما (تۇتقاق) كېسەللىرى بارلارغا بېرىلمەيدۇ. جىگەر كېسىلىگە ئەرەب يېلىمى، يىقىلما كېسەللەرگە گۈلاب بىلەن قوشۇپ بېرىلسە بولىدۇ.

تەركىبى جويۇزنىڭ ئۆزى ۋە ئۇنىڭ تاشقى پوستىدا جويۇز مېيى (ئولېوۋم مىرىستىتسى)، كراخمال، تاننىن ماددىلىرى، يېلىم ماددىسى ۋە بوياق ماددىلىرى بولىدۇ. جويۇز مېيىنىڭ ئاساسىي تەركىبى ئاتسىدۇم

مۇرستىكۇم، ئاتسىدۇم ماتسىلىنىكۇملاردىن ئىبارەت.

فارماكولوگىيىلىك تەسىرى ئاز مىقداردا ئىچىلسىلا ئاشقازاننىڭ سۇيۇقلۇق ئىشلەپچىقىرىشىنى كۈچەيتىدۇ ۋە ئۈچەي تاملىرىغا تەسىر بېرىپ پېرىستالتىكىسىنى تېزلىتىدۇ، ئىشتىھانى ئاچىدۇ، ھەزىم قىلىشنى ئالغا سۈرىدۇ ھەمدە يەڭگىل دەرىجىدە ئېچىشتا قارشى تۇرۇش تەسىرى بولۇپ، ئاشقازان-ئۈچەيلەردىكى نەرسىلەرنىڭ ئېچىشىنى چەكلەيدۇ، يەنە ئۈچەيدىكى يەلنى ھەيدەيدۇ، چوڭ مىقداردا ئىچىلسە يۈرەك ھەرىكىتىنى تېزلىتىدۇ، ئۇيقۇسىراش ماددىسىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىپ مەست قىلىدۇ (ناركوزلايدۇ) ھەمدە دورىلارنىڭ سىڭىشىنى تېزلىتىدۇ.

جۇڭيى تېبابىتىدە ئىشلىتىلىشى ئاشقازان-ئۈچەينى كۈچەيتىپ ھەزىم قىلىشنى تېزلىتىش، دورىلارنىڭ تەم ۋە پۇرىقىنى تۈزەش، تالنى كۈچەيتىش، ئىشتىھا ئېچىش، باللارنىڭ قۇسۇشىنى توختىتىش، سۈتلۈك تاماقلارنى سىڭدۈرۈش، قورساق ئاغرىقىنى توختىتىش ئۈچۈن بېرىلىدۇ. يېغىنى رېماتىزم ئاغرىقلىرىنى داۋالاشقا ئىشلىتىلىدۇ. جۇڭخۇا خەلق جۇمھۇرىيىتى فارماكوپېيىسىغا جويۇز مېيى، جويۇز ئىسپىرتى كىرگۈزۈلگەن. تالقان ياكى پىلۇل ھالىدا ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

بەرەنگى كابىلە

FRUCTUS EMBELIA RIBES 思培利亚实

تونۇش بۇ بىر خىل ئۆسۈملۈك ئۇرۇقى بولۇپ ئۇششاق، يۇملاق، قاراراق، ئۆتكۈر پۇراقلىق، قارىمۇچتىن كىچىكرەك، ئىچىدىكى ئېقى بىر ئاز ئاچچىقراق بولۇپ، بۇ 2 خىل بولىدۇ. 1-خىلى چوڭ، رەڭگى قارىغا مايىل ئاق، 2- خىلى كىچىك، رەڭگى قىزىلغا مايىل، بۇ قۇۋۋەتلىك ياخشى بولىدۇ.

چىقىش ئورنى ئاسىيانىڭ ئىسسىق ئىقلىملىق جايلىرىدىن، ھىندىستان ۋە ئافغانىستانلاردىن چىقىدۇ.

تەبىئىتى 2- دەرىجىنىڭ ئاخىرىسىدا قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى قويۇق بەلغەم ۋە سەۋدانى سۈرۈپ چىقىرىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى بەلغەم ۋە سەپرانى، مۇپاسىلنىڭ خىلىتلىرىنى سۈرۈش، ھول جاراھەتلەرنى قۇرۇتۇش، ئۈچەيدىكى ھەر خىل قۇرتلارنى چۈشۈرۈش ئۈچۈن 9 گرام يېڭى سۈت بىلەن قايىنتىپ بېرىلىدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى 1 دىن 5 ياشقىچىلىكلەرگە 1~3 گرام، 5 دىن 10 ياشقىچىلىكلەرگە 3~6 گرام، 10 دىن 15 ياشقىچىلىكلەرگە 6~9 گرامغىچە يۇمشاق سوقۇپ، يېڭى سۈت بىلەن قايىنتىپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

ئورۇنباسارى ئۆز ۋەزنى بىلەن ئاق ماش، قەمبىل.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار ئۈچەي كېسەللىرىگە بېرىلمەيدۇ. ئەگەر بېرىش لازىم كەلسە كەتىرا قوشۇپ بېرىلىدۇ. سوقۇشتا دىققەت قىلىش لازىم. سوقۇش ۋاقتىدا توزانلىرى ئىسسىق مىزاج كىشلەرنىڭ بۇرنىغا كىرىپ كەتسە بۇرۇندىن قان كەلتۈرىدۇ.

تەركىبى بۇنىڭ ئاساسىي تەركىبى ئېمبېلىيە كىسلاتاسى بولۇپ، ئۇنىڭ سىرتىدا ئاز مىقداردا ئۈچۈچان ماي، رەڭ ماددىلىرى، دەرەخ يېغى، ياغ، ئېمبېئىن ۋە خرىستېمبىن (بىر خىل ئالكولوئىد) تۇتىدۇ.

ئىشلىتىلىشى قاپاق ئۇرۇقى مەددىسىنى چۈشۈرىدۇ. كۈنلۈك مىقدارى 1~5 گرام. بۇنىڭدىن باشقا ماغدۇرلاندۇرغۇچى، ئاشقازاننى ساغلاملاشتۇرغۇچى، يەل ھەيدىگۈچى ۋە يەڭگىل ئىچ سۈرگۈچى دورا قىلىپ ئىشلىتىلىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

پاختەك

(پاختە)

(INDIAN DOUE) TURTUR RISORIUS L 斑鸠

تونۇش بۇ بىر خىل ئۇچار جانىۋار بولۇپ، رەڭگى كۆل رەڭ، بويىندا قارا بويۇنچۇقى بار، چوڭلىقى ياۋا كەپتەردەك كېلىدۇ.

چىقىش ئورنى مەملىكىتىمىزنىڭ ھەممە ئورۇنلىرىدىن چىقىدۇ.

تەبىئىتى 2- دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى ئەزالارنىڭ تېترىشىنى، پالەچنى يوقىتىش، قويۇق يەللەرنى تارقىتىش، توسالغۇلارنى ئېچىش، باھنى قۇۋۋەتلەش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىش ئورنى ئۇبدان پىشۇرۇپ مۇۋاپىق ھالدا يېسە، مەزكۇر كېسەللىكلەر ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ. سوغۇقتىن بولغان پەي كېسەللىكلىرىنى يوقىتىدۇ. ئەگەر بۇنىڭ يېڭى قېنى قىزىق ھالدا كۆزگە تېمىتىلسا، كۆزدىكى ئاقنى ئالىدۇ. بولۇپمۇ قانىتىنىڭ ئورنىدىن چىققان قاننىڭ تەسىرى بۇ ھەقتە ياخشىراق. تاشلىقنى ياكى قېنىنى بەرەسكە چاپسا مەنپەئەت قىلىدۇ. مايىقىنى سىركە بىلەن مەلھەم قىلىپ ئىششىقلارغا چاپسا ئىششىقلارنى تارقىتىدۇ ياكى پىشۇرىدۇ. بەدەندىكى جاراھەتنىڭ ئىزىنى، قارا داغنى يوقىتىدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى ئەھۋالغا قاراپ ئىشلىتىلىدۇ.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار ئۇيقۇنى قاچۇرىدۇ، ئۇزۇندا سىڭىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى شېكەر، ياغ، سىركە، كۆك، يۇمغاقسۈت.

جۇڭيى تېبابىتىدە ئىشلىتىلىشى

تەبىئىتى قۇرۇق، مۆتىدىل، زەھەرسىز. كۆزنى روشەنلەشتۈرىدۇ، بەدەننى كۈچەيتىدۇ، ئىچكى ئەزالارغا مەنپەئەت قىلىدۇ. ئۇزاق كېسەل تارتىپ ئورۇقلاپ كەتكەن كىشىلەرگە پاختەك گۆشى داۋاملىق بېرىلسە (شورپا قىلىپ)، تېزلىكتە سەمرىتىدۇ. ئۇزاق ئىستېمال قىلسا كىشىدە ھېچ تۇتقۇش ئىللەتلىرى يۈز بەرمەيدۇ. داۋاملىق يېسە باھنى قۇۋۋەتلەيدۇ (لىشجېلىك).

زەھەرلىك ھاشاراتلار چاققاندا پاختەكنىڭ قېنىنى ئىسسىق بويىچە ئىچىلسە زەھەرنى قايتۇرىدۇ.

پاختەك مايىقىنى شەپەرەڭ مايىقى بىلەن قوشۇپ (ياكى ئۆزىنى تەنھا) تالقانلاپ، قولاققا پۈركۈپ كىرگۈزۈلسە، قۇلاقنىڭ ئېقىپ ئاغرىشىنى توختىتىدۇ.

پاقا

(زۇودەئ - غۇك)

RANA NIGROMA ACULATA 黑斑蛙

تونۇش بۇ ھەممىگە مەلۇملۇق ھاشاراتلاردىن بولۇپ، نەم يەرلەردە، توختاپ قالغان سۇلاردا ۋە ئېرىقلاردا بولىدۇ. قۇرۇقلۇقنىڭ، دەريانىڭ ۋە ئۆستەڭنىڭ پاقىسى دەپ 3 تۈرگە بۆلىنىدۇ. ئەگەر مۇتلەق پاقا دېيىلسە ئۆستەڭنىڭ پاقىسىنى ئالىمىز. قۇرۇقلۇقنىڭ پاقىسى ئۆلتۈرگۈچ زەھەرلىك قاتارىغا كىرىدۇ.

چىقىش ئورنى ھەممە يەرلەردىن چىقىدۇ.

تەبىئىتى 3- دەرىجىدە سوغۇق، 1- دەرىجىنىڭ ئاۋۋىلىدا قۇرۇق، چۈنكى پاقىدا بىر كۆچلۈك ھارارەت يوق.

خۇسۇسىيىتى زەھەرلەرنى پەسەيتىش، چىش ئاغرىقلىرىنى پەسەيتىش، قان توختىتىش، زەخىملەرنى پۈتتۈرۈش.

22 — رەسىم. پاقا

ئىشلىتىلىش ئورنى پاقىنى قاينىتىپ سۈيى بىلەن ئاغزىنى چايقىسا، چىش ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ. قارنىنى يېرىپ ئوق تەگكەن، تىكەن كىرگەن ئورۇنلارغا تېڭىلسا، ئوق، تىكەنلەرنى تارتىۋالىدۇ، زەھەرلىك ھاشارەتلەرنىڭ زەھرىنى كۆچلۈك قايتۇرىدۇ. خۇننى توختىتىدۇ. زەخىملەرنى پۈتتۈرىدۇ (بولۇپمۇ پاقىنىڭ گۆشىنى كۆيدۈرۈپ، سوقۇپ سېپىلسە ۋە سەنۇبەر دەرىخىنىڭ ھۆل يېلىمى بىلەن چېپىلسا، دائۇسسۇئەلەپ كېسەللىكى ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ). ئەگەر ئۇ ئاغرىق چىشقا چېپىلسا، ئاغرىتماستىن چىشنى تارتىۋالىدۇ. پاقىنىڭ مېڭىسى كۆيدۈرۈپ سېپىلسە، ھەر قانداق ئەزادىن كېلىدىغان قاننى توختىتىدۇ (پېشانىغا چېپىلسىمۇ شۇنداق). ئەگەر پاقىنىڭ قول-پۇت، ئۈچەيلىرىنى ئېلىپ تاشلاپ بۆرەك يېغى بىلەن پىشۇرۇپ يېغى ئېلىنسا، ئىسسىقتىن بولغان بوۋاسىر كېسەللىكى ئۈچۈن پايدا قىلىدۇ (تەجرىبىدىن ئۆتكەن). بىر تۈرلۈك دەرەخلەرنىڭ تېگىدە بولىدىغان پاقىلار بولۇپ، بۇ پاقىلار كۆك، كىچىك بولىدۇ. ئەگەر ئۇنى باۋاۋەر مىقداردا كېۋەزنىڭ چىگىتى بىلەن كۆيدۈرۈپ كۆزگە تارتىلسا، كۆزگە چۈشكەن سۇنى يوقىتىدۇ (تەجرىبىدىن ئۆتكەن دورىلارنىڭ بىرىدۇر).

تەركىبى ئاساسىي تەركىبى ئاقسىلدىن ئىبارەت. ياغ پەقەت 4% ئۆپچۆرىسىدىلا بولىدۇ. بۇلارنىڭ سىرتىدا 10% قەنت ماددىسى، گۈڭگۈرت، فوسفور قاتارلىق ئېلېمېنتلار ھەم ۋىتامىن A، B، D قاتارلىق پايدىلىق تەركىبلەردۇر.

جۇڭيى تېبابىتىدە ئىشلىتىلىشى

تەبىئىتى قۇرۇق مۆتىدىل.

خۇسۇسىيىتى بەدەننى قۇۋۋەتلەيدۇ، قىزىتما قايتۇرىدۇ، سىل كېسىلى ياكى باشقا كېسەللەردىن بولغان ئورۇقلاشلارنى، بولۇپمۇ ئەسەب (نېرۋا) ئاجىزلىقلىرىنى داۋالاشقا، باھنى قۇۋۋەتلەشكە، بۆرەكنى قۇۋۋەتلەشكە، مۇسكۇللارنى تەرەققىي قىلدۇرۇشقا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىلىش ئۇسۇلى ئىچ باغرىنى ئېلىپ تاشلاپ، قومۇش بىلەن كېرىپ شامالدا قۇرۇتۇلىدۇ. نەم تارتىپ قالمىسۇن ئۈچۈن كېچىسى ئۆيگە كىرگۈزۈپ قويۇلىدۇ.

ئىشلىتىش چېغىدا ئەتىگەندە مۇۋاپىق مىقداردا ناۋات قوشۇپ سۇدا قاينىتىپ پىشۇرۇلىدۇ ياكى قاچىغا سېلىپ قاسقاندا ھورلاپ پىشۇرۇلىدۇ. بىر قېتىملىق مىقدارى 15~3 گرامغىچە.

قوشۇمچە ئورمانلاردا بولىدىغان پاقىلار خەنزۇچە 蜈哈 ، لاتىنچە RIA CHENSINENSIS RANA TEMPOVA دەپ ئاتىلىدۇ.

ئەسكەرتىش پاقىنىڭ تۈرى كۆپ بولۇپ، جۇڭيى تېبابىتىدە پاقىنىڭ ئىشلىتىلىشىمۇ تۈرلۈكچە قاراپ پەرقلىنىدۇ - تەھرىر.

پالوزەج

تونۇش بۇ بۇغدايىنىڭ كراخمالى (نىشاستە) بىلەن تەييارلانغان بىر خىل ھالۋا بولۇپ، بۇ ھالۋىنى تەييارلاشتا:

www.uyghurkitap.com

ئاۋۋال كراخمالنى قايناق سۇدا ھەل قىلىپ ئېزىپ، سۈزۈك سۇيىنى ساقتىپ، يۇمشاق ئوت بىلەن پىشۇرۇلىدۇ. ئۇبدان پىشىپ قاتقان چاغدا ئاز سۇ قۇيۇپ ئېلىشتۇرۇپ باقىمىز. سۇ ئېلىشمايدىغان بولغان چاغدا پىشقىنى شۇ بولىدۇ. ئاندىن كېيىن ئۇنى ئېغىزى تار قاچىغا تۆكۈپ قويۇلىدۇ. سوۋۇغاندا ئېلىپ بادام مىقداردا توغراپ قەنت، شېكەر، ناۋات، ئاق سىنە سېلىپ ئۇنىڭ ئۈستىگە گۈلاب ياكى خۇشبۇي ئەرەقلەرنى چېچىپ بېرىلىدۇ.

يەنە بىر خىل ئۇسۇل: كراخمالنى يۇقىرىقى ئۇسۇل بىلەن پىشۇرۇپ، ئۇبدان پىشىپ قاتقاندىن كېيىن ئۇنى ئۇششاق تۆشۈكلىرى بار مىس جۇمبىل قازانغا سېلىپ قازاننىڭ تېگىگە سوغۇق سۇ قۇيۇپ تۇرۇپ ئاندىن كېيىن قوشۇق بىلەن ئېلىشتۇرۇلسا، قازاننىڭ تۆشۈكلىرىدىن مەرۋايىتنىڭ دانىلىرىغا ئوخشاش دانىلار تېگىدىكى سوغۇق سۇ بار قاچىغا چۈشۈپ توكۇلايدۇ. ئاندىن كېيىن ئۇنى قائىدە بويىچە يۇقىرىدا ئېيتىلغاندەك خۇشبۇي شەربەتلەرگە ئېلىشتۇرۇپ يېيىلىدۇ.

چىقىش ئورنى ئۇيغۇر تېۋىپلار ياسايدۇ.

تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى غىزالىق تەرىپى كۆپ، ئاشقازاننى، ئۆپكىنى قۇۋۋەتلەيدۇ.

ئىشلىتىلىش ئورنى ئۆپكە كېسەللىكى ۋە ئاشقازان كېسىلى بار كىشىلەرگە، شۇنىڭدەك ئىسھال كىشىلەرگە بېرىلىدۇ. ئەگەر رەيھان ئۇرۇقى بىلەن بېرىلسە تەسىرى ياخشىراق بولىدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى كېسەلنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ ئىشلىتىلىدۇ.

پالەك

(ئىسپاناخ)

SPINACIA OLERACEA L 菠菜

23- رەسىم. پالەك

تونۇش بۇ مەشھۇر سەيلەردىن بولۇپ، ئىككى خىل بولىدۇ.

1- ئۆلكىنىڭ، 2- جاڭگالنىڭ، ئىشلىتىلىدىغىنى ئۆلكىنىڭدۇر.

چىقىش ئورنى ئەسلىدە ئوتتۇرا ئاسىيادا ئۆستۈرۈلىدىغان سەي بولۇپ، ھازىر مەملىكىتىمىزنىڭ ھەممە جايلىرىدا تېرىلىدۇ. قىسمەن ياۋا ھالدىمۇ ئۇچرايدۇ.

تەبىئىتى 1- دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا ھۆل سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى ئىچ يۇمشىتىش، تېز ھەزىم بولۇش، تەشنالىقنى ۋە قىزىق تەپلەرنى پەسەيتىش، كۆكرەك، ئۆپكىنىڭ ئىسسىقتىن بولغان ئاغرىقنى يوقىتىش، سىل ۋە قان خاراكتېرلىك بەل ئاغرىقىنى پەسەيتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىش ئورنى بۇنى مۇناسىپ نەرسىلەر بىلەن، ماش بىلەن پىشۇرۇپ يېسە، ئىسسىقتىن بولغان نەزلىلەر ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ. سۈيى بىلەن غار-غار قىلسا گال ئاغرىقى ئۈچۈن پايدا قىلىدۇ. سىقىلغان سۈيىنى شېكەر بىلەن ئىچسە گال ئاغرىقى، يەرقان كېسىلىنى داۋالايدۇ ۋە ماسانىدىكى، دوۋساقتىكى ئۇششاق تاشلارنى ئېزىدۇ. سۈيىدۇكنىڭ كۆيۈپ كېلىشى ئۈ-

چۈن مەنپەئەت قىلىدۇ. بۇنى پىشۇرۇپ ئېزىپ چاپسا، ئىسسىقتىن بولغان بوغۇملار ئاغرىقى، ئىسسىقتىن بولغان ئىششىقلار ۋە ئىسسىقتىن سۈيدۈكنىڭ توسۇلۇپ قالغانلىقى ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ. خام پالەكنى ئېزىپ چاپسا پەلغەمۇنى ئىششىقى ئۈچۈن، ھەرىنىڭ چاققىنى ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ. بۇنى ئېزىپ سەپىداپ بىلەن چاپسا، بەدەنگە چىققان دانىلار ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى ئەھۋالغا قاراپ 36 گرامغىچە بېرىلىدۇ. سىقىلغان سۈيىدىن 8 گرامغىچە بېرىلىدۇ.

ئورۇنباسارى سېمىز ئوت.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار سوغۇق مىجەز كىشىلەرنىڭ بېشىنى ئاغرىتىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى بادام يېغى، سېرىقماي، دارچىن، قارىمۇچ ۋە باشقا ئىسسىق دورىلار بىلەن پىشۇرۇپ يېيىشتىن ئىبارەت.

تەركىبى يىلتىزى ئۆسۈملۈك سوپۇن ماددىسى (ساپونىن) تۇتىدۇ. يوپۇرمىقى%2.4~1.6 ئاقسىل ماددىسى، %0.3~0.2 ياغ، %1.6~3.2 كاربون سۇلۇق ماددىلار، %2 ئەتراپىدا كۈل ماددىلىرى، كۆپ مىقداردا ۋىتامىن A، B، C، يەنە نۇرغۇن تۆمۈر ماددىلىرى تۇتىدۇ.

جۇڭيى تېبابىتىدە ئىشلىتىلىشى قۇرۇق سوغۇق، زەھەرسىز.

ئۈچەينى سىلىقلاشتۇرۇپ ئىچىنى بوشاتقۇچى دورا قىلىپ، ئادەتلەنگەن قەۋزىيەتلەردە بېرىلىدۇ. شۇنىڭدەك ئۇزاققىچە ئىچى كەلمىگەن ۋە بوۋاسىر ئاقمىلىرى بولغان ئاغرىقلار داۋالىنىدۇ. يەنە ئاشقازان ئاستى بېزىنىڭ خىزمىتىنى ياخشىلاش تەسىرىمۇ بار. ئۇزاققىچە يەپ يۈرسە، تاماق ھەزىم قىلىشقا ياردەم بېرىدۇ. قاننى ياخشىلاپ تومۇر ھەرىكىتىنى تەرتىپكە سېلىش، كۆكرەكتىكى توسالغۇلارنى ئېچىش، ئۇسسۇزلۇقنى توختىتىش ئۈچۈنمۇ بېرىلىدۇ. ھاراق مەستلىكىنى قايتۇرۇشقا، زەھەرلەرنى يېشىملەشكىمۇ ئىشلىتىلىدۇ.

مىقدارى پىشۇرۇپ يېيىشكە، سىقىپ سۈيىنى ئىچىشكە، يېڭى سەي يىلتىزىدىن كۈنىگە 100~50 گرام ئىستېمال قىلىش مۇمكىن.

تەبىئىتى تەبىئىتى سوغۇق بولغانلىقتىن، ئۇزاق ئىستېمال قىلىنسا پۇتنى ماغدۇرسىزلاندۇرۇپ، بەلدە ئاغرىق پەيدا قىلىش مۇمكىن. شۇڭا گۆشلۈك تاماقلاردا ئىستېمال قىلىش پايدىلىق.

پالەك ئۇرۇقى

(تۇخمى ئىسپاناخ)

SEMENA SPINACEA OLERACAE 菠菜籽

تونۇش بۇ پالەكنىڭ ئۇرۇقى بولۇپ، تەمى تۇزسىز، يۈزى مۇدۇر-چوقۇر، رەڭگى سېرىق تەرەپكە مايىل.

چىقىش ئورنى مەملىكىتىمىزنىڭ ھەممە ئورۇنلىرىدىن چىقىدۇ.

تەبىئىتى 1- دەرىجىدە ھۆل سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى يۈرەك ئاغرىقى ۋە ئىچكى ئەزالارنىڭ ئاغرىقى، ئىسسىقتىن بولغان تەپلەرنى پەسەيتىش، سۈيدۈكنى راۋان قىلىش، ئاشقازاننىڭ كۆيۈشىنى، ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىش ئورنى پالەك ئۇرۇقىنى مۇۋاپىق ھالدا قائىدە بويىچە يېسە، يۈرەك ئاغرىقى، ئىچكى ئەزالارنىڭ ئاغرىقى ۋە قىزىق تەپلەر ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ. شىرنىسىنى مۇۋاپىق ھالدا ئىچسە، تەپىدىق ئۈچۈن ئوبدان مەنپەئەت قىلىدۇ. بۇنى پىشۇرۇپ ئېزىپ چاپسا، ئىسسىقتىن بولغان ئىششىقلارنىڭ ئاغرىقىنى

پەسەيتىدۇ. قاتتىق ئىششىقلارنى يۇمشىتىدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى ئەھۋالغا قاراپ 6 گرامغىچە ئىشلىتىلىدۇ.

ئورۇنباسارى سېمىز ئوت ئۇرۇقى.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار تالغا زەرەر قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى گىلى مەختۇم.

تەركىبى پالەكنىڭ غول ۋە يوپۇرماقلىرىغا ئوخشايدۇ، لېكىن ئۇرۇقىدا ماي كۆپرەك بولۇپ، ۋىتامىنلار كەمرەك.

جۇڭيىلار ئادەتتە پالەك ئۇرۇقىنى دورا ئورنىدا ئىشلەتمەيدۇ.

پىستە

(پۇستۇق)

PISTACHIA VERA(SEMENA TERRYA) 榧子

تونۇش بۇ بىر خىل دەرەخنىڭ مېۋىسى بولۇپ، دەرىخى بادام دەرىخىگە ئوخشاش، مېۋىسىمۇ بادامدىن كىچىك، ئۇزۇنچاق، تېشىدا پوستى (شاكىلى) بار. شاكىلىنىڭ ئىچىدە نېپىز پوستلۇق پىياز كۆكى رەڭدە مېغىزى بار تەمى تاتلىق، ياغلىق مېۋىدۇر.

بۇ 2 خىل بولىدۇ. 1-خىلى يۇرتىنىڭ. بۇنىڭ مېۋىسى چوڭراق ياخشى بولىدۇ. 2- خىلى تاغنىڭ (ياۋا) پىستىسى. بۇنىڭ مېۋىسى كىچىكرەك بولىدۇ. ئەڭ ياخشىسى يۇرتىنىڭدۇر. بۇ شاكىلى بىلەن تۇرسا قۇۋۋىتى ئوبدان بولىدۇ. شاكىلىدىن ئايرىلغاندا قۇۋۋىتى ياخشى ساقلانمايدۇ. لىمون سۈيىگە چىلاپ ئېلىپ قويسا قۇۋۋىتى ئۇزۇن ساقلىنىدۇ. دورىغا بىز مېۋىسى ھەم ئۈستىدىكى پوستىنى ئىشلەتمەيمىز، مېغىزى ئىشلىتىلىدۇ.

چىقىش ئورنى شىنجاڭ، جېجياڭ، خۇنەن، خۇبېي ئۆلكىلىرىدىن چىقىدۇ. ئۆزبېكىستان، ئافغانىستانلاردىنمۇ چىقىدۇ.

تەبىئىتى مېغىزىنىڭ 2-دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق، شاكال ئۈستىدىكى پوستى مۆتىدىل، مېغىزى ئۈستىدىكى پوستى قۇرۇق سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى مېڭىنى، يۈرەكنى قۇۋۋەتلەيدۇ.

يۆتەل، خاپىغانلارغا پايدىلىق، جىگەرنى قىزىتىپ، سۇددە ھەم ئوت يوللىرىنىڭ سۇددىلىرىنى (توسالغۇلىرىنى) ئېچىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى ئۈستىدىكى پوستى بىلەن مېغىزىنى شېكەر بىلەن قوشۇپ بېرىلسە، ئاشقازان ئاغزىنى قۇۋۋەتلەيدۇ. بۇزۇق ھاۋانىڭ بەدەنگە تەسىر قىلىشىنى توسايدۇ. ئۆزىنى يېسە، چاينىسا چىشنى چىڭىتىش بىلەن، ئېغىزنى خۇشبۇي قىلىدۇ. ئېغىز ئىچىگە چىققان مۇدۇرنى يوقىتىدۇ. ئاشقازان، يۈرەك ئاجىزلىقلىرىغا، ئىچ ئۆتكۈ، تەشنالىقلارغا پايدا قىلىدۇ، شاراب بىلەن ئېزىپ ئىچىسە، زەھەرلىك ھاشاراتلارنىڭ زەھىرىنى قايتۇرىدۇ. قاتتىق شاكىلىنى سۇدا قاينىتىپ ۋانىنا قىلسا، سوگى چىققانغا ياخشى تەسىر قىلىدۇ. يوپۇرماق پوستىنى ئوبدان قاينىتىپ باشقا قۇيۇلسا، باشتىن ئەزالارغا كېلىدىغان سۇيۇقلۇقلارنى توختىتىدۇ. مەقئەت ياكى بالىياتقۇ كېسەللىكلىرىدە بالىياتقۇ ئۈستىگە ياكى مەقئەتلىرىگە قويۇلسا ئاغرىقنى توختىتىدۇ. باشقا ئەزالارغا قۇيۇلسا قوتۇر، كىرلەرنى يوقىتىدۇ. داۋاملىق چاچنى يۇساسەۋدانىڭ غالىب كېلىشى بىلەن رەڭگى قارىيىپ قېلىشلارغا پايدا قىلىدۇ. مېغىزىنى تاماققا سالسا، تاماقنى خۇشبۇي قىلىدۇ.

ئىشلىتىش مىقدارى كېسەلنىڭ ئەھۋالغا قاراپ بېرىلىدۇ.

ئورۇنباسارى بادام، ھەببەتۇلخۇرا.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار ئۆزىنى يالغۇز ئىچسە، بولۇپمۇ پوستىدىن ئايرىلغىنى تاماق ھەزىم قىلىشنى بۇزىدۇ. كۆپ ئىشلەتسە تىلما كېسەل پەيدا قىلىدۇ. ئاشقازان كېسەللىرىگە گۈلە بىلەن قوشۇپ بېرىلىدۇ. تىلما كېسەل بولماسلىقى ئۈچۈن، سىركە، ئاچچىق ئانار، گۈلە قاتارلىقلارنى بەرسە بولىدۇ.

تەركىبى ياغلىق ماي، ئۇچۇچان ماي، تاننىن، كاربون سۇلار بار.

جۇڭگو تېبابىتىدە ئىشلىتىلىشى مۆتىدىل، چوڭ ئۈچەيگە تەسىر قىلىدۇ. مەددە چۈشۈرىدۇ. تاماق ھەزىم قىلىشقا ياردەم بېرىدۇ. بوۋاسىر (گېموررويلار) داۋالىنىدۇ.

پىلپىلمويە

(دورا پىلپىل يىلتىزى)

RADIX PIPER LONGUM 荜拔根

تونۇش بۇ دورا پىلپىلنىڭ يىلتىزى بولۇپ، بوغۇملۇق، يىپلىق كېلىدۇ. تەمى ئۆتكۈر، تاشقى تەرىپى توپا رەڭ، ئىچى ئاق. بۇنىڭ ئەڭ ياخشىسى يېڭى، تەمى ئۆتكۈر، ۋەزنى ئېغىر، قاتتىق بولغىنىدۇر.

چىقىش ئورنى ۋېيتنام، ھىندونوزىيە، فىلىپپىنلاردا ئۆسىدۇ. يېقىندىن بۇيان مەملىكىتىمىزنىڭ خەينەندا ئارىلىدىمۇ ئۆستۈرۈلمەكتە.

تەبىئىتى 2- دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى ئىششىقلارنى تارقىتىش، تاماق سىڭدۈرۈش، ئىشتىھانى ئېچىش، سوغۇق يەللەرنى تارقىتىش، ماخاۋ ۋە مۇپاسىل ئاغرىقىنى قالدۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە. قالغان خۇسۇسىيەتلەردە پىلپىلغا يېقىن كېلىدۇ.

ئىشلىتىلىش ئورنى ئېزىپ، سۈيۈلدۈرۈپ، بۇرۇنغا تېمىتىلسا، تۇتقاقلىق كېسەللىكى، شوك كېسەللىكى ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ. تەنھا ئۆزىنى ياكى ۋاسالغۇ بىلەن چايناسا، كىشمىش بىلەن قايىنىتىپ غار-غار قىلسا مېڭىنى تازىلايدۇ. يۇقىرىقى كېسەللىكلەر ئۈچۈنمۇ مەنپەئەت قىلىدۇ. ئەگەر ئۇنى يۇمشاق ئېزىپ مۇۋاپىق ھالدا يېسە، ئىشتىھانى ئاچىدۇ، ئاشقازاننى قىزىتىدۇ. قۇلۇنجى ۋە سوغۇق يەللەرنى يوقىتىدۇ. تال كېسەللىكلىرى، يانپاش ئاغرىقى، كىچىك بوغۇملار ئاغرىقى، يەل خاراكتېرلىك سوغۇقتىن بولغان ئاغرىقلارغا، ئەزانىڭ يىغىلىپ قالغانلىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. بۇ خۇسۇسىيەتلىرىدە دورا پىلپىلدىن كۈچلۈكرەك، ئىچىشكە ۋە چېپىشقا بولىدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى ئەھۋالغا قاراپ 3 گرامغىچە بېرىلىدۇ.

ئورۇنباسارى قارىمۇچ ياكى باراۋەر مىقداردا نارمىشك، $\frac{1}{3}$ سۆرۈنجان، $\frac{2}{3}$ زاراڭزا ئورۇقىنىڭ مېغىزى ياكى پىلپىل.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار ئىسسىق مىزاج كىشىلەرگە زەرەر قىلىدۇ. كۆزنىڭ نۇرىنى، مەنىيسىنى كېمەيتىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى سېرىقماي ۋە سۈت.

تەركىبى ئۇچۇچان ماي ۋە 5~6% قارىمۇچ جەۋھىرى (پىپېرىن) تۇتىدۇ.

جۇڭگو تېبابىتىدە ئىشلىتىلىشى

تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق، زەھەرسىز.

كۆڭۈل ئېلىشىپ قۇسۇشنى، قورساق كۆپۈپ ئاغرىشنى، ئىچ سۈرۈشنى، باش ئاغرىقى، چىش ئاغرىقى،

ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى www.uyghurkitap.com

بۇرۇن پۇتۇپ قېلىشلارنى داۋالىغىلى بولىدۇ. ئادەتتە خۇش پۇراقلىق، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلىگۈچى دورا سۈپىتىدە كۆپرەك ئىشلىتىلىدۇ. بۇنىڭ سىرتىدا ئاغرىق پەسەيتىش، قوزغىتىش قاتارلىق تەسىرلىرىمۇ بار.
كۆكۈل ئېلىشىش، ھېق تۇتۇشلارنى توختىتىش، قورساق ۋە مەيدە كۆپۈشنى بوشىتىش، تاماق سىڭمەسلىكنى ياخشىلاش، سوغدىن بولغان تەرلەش ۋە سانجىقنى داۋالاش، ئاياللارنىڭ ئىچكى جەھەتنىڭ سوۋۇپ كېتىشىدىن بولغان تۇغماسلىقنى، بەل، پۇت ۋە بۆرەكنىڭ سوغۇقتىن بولغان ئاغرىشلىرىنى داۋالاش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

پىلە غوزىسى

(ئەبرىشىم)

BAMBYX MORI 蚕萤

تونۇش بۇ پىلە قۇرت ئاغزىدىن چىقىرىپ توقۇغان ئاق سېرىق، چوڭ-كىچىك دەرىجىلىك غوزىسىدۇر.
چىقىش ئورنى جۇڭگو ۋە باشقا مەملىكەتلەردىن چىقىدۇ.
تەبىئىتى خام پىلە ئاۋۋالقى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق، ھۆللۈكتە ئوتتۇراھال، قايناتقىنى قۇرۇقلۇققا مايىل.
خۇسۇسىيتى مېڭە، يۈرەك، جىگەر، بەدەننى، جىنسىي ئالاقىنى قۇۋۋەتلەش، ئاغرىق قالدۇرۇش، سەمرىتىش، تۇسالغۇلارنى ئېچىش خۇسۇسىيتىگە ئىگە.
ئىشلىتىلىشى مېڭە، يۈرەك، ئۆپكە، جىگەر، ئاشقازان، كۆز كېسەللىرىگە ئىشلىتىدۇ. بۇرۇندىن كەلگەن قاننى توختىتىش ئۈچۈن يىپەكتىن توقۇلغان بىر پارچە رەختنى بۇرۇندىن كەلگەن قانغا بۇلاپ، بۇ رەختنى كۆيدۈرۈپ، كۈلنى بۇرۇننىڭ ئىچىگە كىرگۈزسە قاننى توختىتىدۇ. بۇنى سۇدا قايىنتىپ مىجىپ، تەمىنى چىقىرىپ سىقىپ، پاكىز سۈزۈپ، شېكەر ياكى قەنت بىلەن قىيام قىلىپ ئىچسە تۇسالغۇلارنى ئاچىدۇ. يۈرەكنى قۇۋۋەتلەيدۇ. خۇرسەنلىك پەيدا قىلىدۇ. ئۆزىنى كۆيدۈرۈپ، كۆزگە تارتسا، كۆزنىڭ جاراھەتلىرى، كۆزدىن ياش ئاققانغا، قىچىشقانغا پايدا قىلىدۇ.
يىپەكتىن توقۇلغان رەختلەر بىلەن كىيىم تىكىپ كەيسە پىت بولمايدۇ. چىرايلىق قىلىدۇ. بۇنىڭ كىيىمى ئىسسىق ۋە يۇمشاق، قېرى كىشىلەرگە، سوغۇق جاراھەتلەرگە، ئاياللارغا پايدا قىلىدۇ، قاننى قىزىتىدۇ.
بېرىلىش مىقدارى 5~1 ياشلىقلارغا 2~1 گرام، 10~5 ياشلىقلارغا 3 گرام، 15~10 ياشلىقلارغا 5~3 گرامغىچىلىك ئەھۋالغا قاراپ بېرىلىدۇ.
ئورۇنباسارى يۇغان، كۆيدۈرگەن مەرۋايىت.
تەركىبى پىلىنىڭ ئورۇقى، قۇرتى، تېزىكى، غوزىسى (ئىچىدىكى قاتقان قۇرتى قوشۇلۇپ) ھەممىسى يۇقىرى باھالىق دورا ئەشياسى بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. بۇ ھەقتە تۆۋەندىكىدەك ئايرىم-ئايرىم توختىلىپ ئۆتىمىز.
1. يېغى تۈرەلمىسى يىپەك قۇسۇپ، غوزا يۆگەش ئالدىدا مەخسۇس كېسەللىك مىكروبىنىڭ تەسىرى ئاستىدا ئاغرىپ قېتىپ قالىدۇ. بۇ (بەي جاڭ سەن 白蚕) BAMBYX BATRYTICAS دەپ ئاتىلىدۇ.
تەركىبىدە ئاقسىل ماددىسى بولۇپ، بۇنىڭ ئاقسىلى بۆرەك ئۈستى پوستلىقىنى غىدىقلاش تەسىرىگە ئىگە.
جۇڭيى تەلىماتى بويىچە بۇنىڭ تەبىئىتى مۆتىدىل، قۇرۇق، زەھەرسىز بولۇپ، ئىچكۈزۈلسە باللارنىڭ تارتىشىپ قېلىش، كېچىسى چۆچۈپ يىغلاشلىرى ۋە بادامچە بەز ياللۇغى (تونزىلىت)، كاناي شاخچىلىرىنىڭ ياللۇغى، قېرىلارنىڭ مېڭىسىگە قان چۈشۈش، ئېغىز، كۆز مايماقلىشىپ قېلىشلارغا پايدا قىلىدۇ. بەلغەم

بوشتىدۇ. گال ئاغرىقلىرى داۋالىنىدۇ. يەنە ئاۋاز بوغۇلۇش، يەل تېشىپ قېلىشلارغىمۇ پايدا قىلىدۇ.

بۇ قۇرت ئۆلۈكىنى دورىغا ئىشلىتىشتىن ئاۋۋال ھال چېچىپ سۈيىنى شۈمۈرۈۋالغاندىن كېيىن، يېيىپ قۇرۇتۇلىدۇ ياكى ئازراق ئوت ئىسسىقىدا قۇرۇتۇلىدۇ. مىقدارى : كۈندە 10~15 گرام ئىچىلىدۇ. قايناتماي ياكى تالقان ھالدا ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

2- غوزا باغلىغاندىن كېيىنكى قۇرتى (蚕 57 سىن يۈڭ).

ئاقسىل، ياغ ماددىلىرىغا باي بولۇپ، ئەڭ ياخشى ئوزۇقلاندۇرغۇچى ماددا ھېسابلىنىدۇ. ئۇنى ئوتتا قۇرۇتۇپ سوقۇپ ئىچىشكە بېرىلسە، باللارنىڭ تاماق ھەزىم قىلىش بۇزۇلۇشلىرى، ئوزۇقلىنىش ناچارلىقتىن ئورۇقلاپ كەتكەن ئاغرىقلارنى داۋالاشتا ئەڭ پايدىلىق دورا بولىدۇ. يەنە قايناتماي سۈيى ئىچىلسە زىيابېت (دىئابېت) كېسىلىدىكى ئۇسساشنى توختىتىدۇ (بۇنىڭ ئۈچۈن پىيە تارتقان سۇنى ئىچىش مۇمكىن).

3- پىلە غوزىسى ئەبرىشىم(بۇنىڭدا ئاساسەن قۇرت ئاساس قىلىنىدۇ).

1- كۆيدۈرۈپ قان توختاتقۇچى دورا قىلىپ ئىشلىتىدۇ. ئىچىشكە بېرىلسە ئۈچەي قاناشنى، قان سىيىشنى، ئاياللار بالىياتقۇسىدىن خۇن كېلىشلەرنى توختىتىدۇ. سىرتقا ئىشلىتىپ چىش مىلىكى قاناش، جاراھەت، يىرىڭلىق يارىلار ۋە ئېغىز بوشلۇقى ھەم چىش مىلىكىنىڭ ياللۇغى داۋالىنىدۇ.

پىلە غوزىسىنىڭ قايناتلىمىسى بىلەن زىيابېت كېسىلى داۋالىنىدۇ. ئۇسسۇزلۇق، قۇسۇش توختىتىلىدۇ. سازاڭ مەددىنى چۈشۈرىدۇ.

4-پىلە مايىقى (سىن شيا) 蚕沙 FAECES BOMBYCUM

تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق، زەھەرسىز، تەركىبىدە 83% دىن 90% ئورگانىك ماددىلار بار. 9% دىن 16% گىچە كۈل بار. ئومۇمىي ئازوت مىقدارى 1.9% دىن 3.6% پىرسەنتكىچە ئىگىلەيدۇ. ئورگانىك ماددىلار، ئاقسىل ۋە يوپۇرماق يېشىل ماددىسى (خلوروفىل) لاردىن ئىبارەت. بۇنىڭ سىرتىدا يەنە ئۆسۈملۈكلەرنى ئۆستۈرگۈچى ماددا (ھېتېروئائوكسىن) ۋە ھىستىدىنلەرنىمۇ تۇتىدۇ (ئادەتتە 8-ئايلاردا پىلىنىڭ 2، 3 ئۇيقۇلىرى ئارىسىدا چىقارغان پىلە تېزىكى ئەڭ ياخشى ھېسابلىنىدۇ. ئۇلارنى يىغىۋالغاندىن كېيىن يېيىپ قۇرۇتۇپ، توپا ھەم يەڭگىل تېزەك ۋە يوپۇرماق پارچىلىرىنى تاسقىۋېتىپ ئېلىنىدۇ. رەڭگى قارا، 6 بۇرجەكلىك كېلىدۇ). بۇنىڭ تەسىرى ئۈجمە يوپۇرمىقىنىڭ تەسىرى بىلەن ئوخشاش تىنچلاندۇرغۇچى، ئاغرىق پەسەيتكۈچى خۇسۇسىيەتكە ئىگە. رېماتىزم، پالەچ، يېرىم پالەچتە ئىشلىتىلىدۇ. باش ئاغرىقى، بالىياتقۇدىن خۇن كېتىش، كۆپ قۇسۇپ، سۇ يوقىتىش ۋاقتىدىكى ئۇسساشلاردا ئىشلىتىلىدۇ. قورساق غورۇلداشلارغىمۇ پايدا قىلىدۇ.

مىقدارى 10~30 گرامنى ھەب ياساپ ياكى قايناتماي ئىچىشكە بېرىلىدۇ. بۇنىڭ 30 گرامنى ئېلىپ 200 گرام سۇ قۇيۇپ، 100 گرام قالغىچە قايناتماي سۈزۈپ، كۈندە 3 قېتىم ئىچىلىدۇ. ئىچىش ۋاقتىدا يېرىم رومكا سېرىق ھاراق بىلەن قوشۇپ ئىچكۈزۈپ رېماتىزم، پالەچلەر داۋالىنىدۇ. پىلە تېزىكىدىن 40 گرامغا 600 گرام سۇ قۇيۇپ، 300 گرام قالغىچە قايناتماي، سۈزۈپ، سۈيىنى كۈندە 3 قېتىم ئىچىشكە بېرىلسە، زىئابېتتىكى ئۇسساشنى، كۆپ قۇسۇپ سۇ يوقاتقاندىكى ئۇسساشلىرىنى داۋالاش مۇمكىن.

پىرسياۋشان

(ھىنسىراج - شەجەرە تۇلجىبال)

ADIANTUM LUNULATUM (A. PHILIPPIENSE)

菲岛铁烧草 (ADIANTACEAE) 铁烧蕨 بۆلۈمىگە مەنسۇپ ئۆسۈملۈك بولۇپ، فىلىپپىن ئارىلىدا ئۆسىدىغان تومۇر يىپقا ئوخشاش چۆپ دېگەن نامدىمۇ ئاتىلىدۇ. مەملىكىتىمىزنىڭ جەنۇبىي

ئۇيغۇر كىتاب تورىسى www.uyghurkitap.com

ئۆلكىلىرىدە ئۆسىدۇ.

تەبىئىتى ئوتتۇراھال قۇرۇق ئىسسىققا مايىل.

خۇسۇسىيىتى توسالغۇلارنى ئېچىش، يىغىش، ئېچىش، ياندۇرۇش، قۇرۇتۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى قايىنتىپ ئىچكۈزسە ئاشقازان، ئۈچەيدىكى سەپرا، سەۋدا، بەلغەملەرنى سۈرىدۇ ھەم كۆكرەك، ئۆپكىنى تازىلايدۇ، نەپەسنى ياخشىلايدۇ. جىگەر كېسەللىرىنى داۋالايدۇ. سۈيدۈك يولىدىكى تاشنى چىقىرىدۇ، خۇن ماڭدۇرىدۇ. بالىنىڭ ھەمراھىنى چىقىرىدۇ. بۇرۇنغا تېمىتسا زۇكامغا پايدا قىلىدۇ. بېشنى يۇسا مېگىنى ئاچىدۇ. ھۆل چۆپنى سوقۇپ خېمىر قىلىپ، پىشۇرۇپ ياغ بىلەن ئېلىشتۇرۇپ باشنىڭ ئۇ يەر، بۇ يەرلىرىدىن چاچ چۈشۈپ كەتكەن يېرىگە ۋە خانازىرغا، دانىخورەككە، تاشنىڭ ئىششىقىغا چېپىلىدۇ. قۇرۇقىنى سوقۇپ تالقان قىلىپ، كالا يىلىكى بىلەن ئېلىشتۇرۇپ باش ئاغرىقىغا چېپىلىدۇ. يۇمشاق سوقۇپ تالقان قىلىپ لاجىۋەرد، ھەببۇلئاس، گۈلسەۋسەن ياغلىرى، زۇفا، مۇسەللەس بىلەن ئېلىشتۇرۇپ باشنىڭ چاچلىرىنى قۇۋۋەتلەشكە، قايىنتىپ، سۈيى بىلەن ياكى كۆيدۈرۈپ كۈلىنى سۇ بىلەن ئېلىشتۇرۇپ باشتىكى جاراھەتلەرگە چېپىلىدۇ. كۆيدۈرۈپ كۈلىنى خېمىر قىلىپ چاچنىڭ چۈشۈپ كېتىشىنى توختىتىش، چاچ چىقىرىش ئۈچۈن چېپىلىدۇ. كۈلىنى جاراھەتكە سەپسە جاراھەتنى پۈتتۈرىدۇ. مۇرمەككى بىلەن قوشۇپ، يۇمشاق سوقۇپ ھەمەل قىلىنسا (ئاياللار جىنسىي ئەزاسىغا پاختا بىلەن كىرگۈزۈلسە) جىنسىي ئەزادىن سۇ كېلىشىنى توختىتىدۇ. بۇنىڭ ھۆلىنى سوقۇپ، ئوق تەگكەن يەرگە تېڭىلسا ياكى چېپىلسا، بەدەندە تۇرۇپ قالغان ئوق شۇ يەرگە كېلىدۇ ياكى چىقىدۇ.

ئىشلىتىش مىقدارى ئاغرىقلارنىڭ يېشى ھەم ئەھۋالىغا قاراپ 3 گرامدىن 20 گرامغىچە ئىشلىتىلىدۇ.

ئورۇنباسارى ئۆز ۋەزنى بىلەن گۈلنەپشە، يېرىم ۋەزنى بىلەن چۈچۈكبۇيا يىلتىزى.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار تال كېسەللىرىگە بېرىلمەيدۇ. بېرىش توغرا كەلسە مەستىكى ياكى گۈلنەپشە قوشۇپ بېرىلىدۇ.

جۇڭيى تېبابىتىدە ئىشلىتىلىشى

تەبىئىتى قۇرۇق، مۆتىدىل، زەھەرسىز. قىزىتما پەسەيتىشكە، سۈيدۈك ھەيدەشكە، سۈيدۈك يوللىرىدىكى تاشلارنى چىقىرىش، يۆتەل پەسەيتىشكە ئىشلىتىلىدۇ. بۇ ئۆسۈملۈكنىڭ تۈرى خېلى كۆپ بولۇپ، ئۇنىڭ بىر خىلى ئەر-ئاياللارنىڭ يەل كېسەللىكلىرىنى داۋالاشتا ئۈنۈم بېرىدۇ.

ئەسكەرتىش پىرسىياۋشان ئۆسۈملۈكىنىڭ ئەسلىسى يۇقىرىدا تونۇشتۇرۇپ ئۆتۈلگىنى بولۇپ، رايونىمىزنىڭ ئايرىم جايلىرىدىكى تېۋىپلار ئۇنىڭ ئورنىغا شىنجاڭدىن چىقىدىغان باشقا چۆپلەرنى ئىشلىتىدىكەن. بۇ ھەقتە يەنىمۇ ئىلگىرىلەپ تەتقىق قىلىش زۆرۈر.

پىياز

(بەسەل)

ALLIUM FISTULOSUM 葱

تونۇش پىياز ھەممىگە تونۇش بولغان بىر خىل سەي. بۇ 2 خىل بولۇپ، تاغنىڭ ياۋا پىيىزى، تېرىپ ئۆستۈرگەن ئۆلكە پىيىزى دەپ ئايرىلىدۇ. تاغنىڭ ياۋا پىيىزى كىچىك بولىدۇ. بۇنىڭ ياخشىسى سۇلۇق، ئاق پوستلۇق چوڭ بولغىنىدۇر.

24 — رەسىم، پىياز

تەبىئىتى 3 ـ دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا ئىسسىق. 3 ـ دەرىجىنىڭ ئاۋۋىلىدە قۇرۇق، ئازراق ھۆللۈكى بار.

چىقىش ئورنى شىنجاڭنىڭ ھەممە يېرىدىن چىقىدۇ.

خۇسۇسىيىتى باھنى قۇۋۋەتلەش، ئىشتىھا ئېچىش، توسالغۇلارنى ئېچىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى گۆش، ياغلار بىلەن قوشۇپ پىشۇرۇپ بېرىلسە مەنپەئەت قىلىدۇ. جىنسىي ئالاقىدا ئاجىزلارغا، ئىشتىھاسى كەملەرگە، ھاۋانىڭ يامان تەسىرىگە ئۇچرىغانلارغا، تازا بولمىغان سۇلارنى ئىچىپ زەھەرلەنگەنلەرگە، خام پىيازنى تاماق بىلەن قوشۇپ يېيىشكە بېرىلسە ئوبدان تەسىر قىلىدۇ ھەم سۈيدۈك ماڭدۇرۇش، ھەيز ماڭدۇرۇش، سۈيدۈكتىكى تاشلارنى پارچىلاپ چىقىرىش تەسىرىنى كۆرسىتىدۇ. ئارقا تەرەتنى بوشىتىش تەسىرىنى بېرىدۇ. پىشۇرۇپ بېرىلسە ئوزۇق بولىدۇ. قوينىڭ دۇمبە يېغى بىلەن قوشۇپ بېرىلسە، ئۆپكىنىڭ چاپلاشقان خام خىلىتلىرىنى تازىلايدۇ. سىركە بىلەن پىشۇرۇپ ياكى جۇلاب بىلەن بېرىلسە، تال، جىگەر كېسەللىكىگە، تاماق سىڭدۈرۈشكە، بەلغەم ۋە سەپرادىن بولغان كۆڭۈل كېتىش (ھوشسىزلىنىش) لارغا پايدا قىلىدۇ.

ئۆزىنى يالغۇز بەرسە سېسىق پۇرايدىغان نەرسىلەرنىڭ بۇيىنى (پۇرىقىنى) يوقىتىدۇ. زەھەر قايتۇرىدۇ. سىقىپ سۈيىنى ئىچسە، غالجىر ئىت چىشلىگەن زەھەرنى قايتۇرىدۇ. ئاۋۋال سۇرگە بىلەن ئىچىنى تازىلاپ، كېيىن پىياز سۈيىنى پاكىزلاپ، سۈزۈپ كۆزگە تېمىتسا، كۆزنىڭ ياشاڭغىرىشىنى، كۆزنىڭ قىچىشىشىنى، كۆزگە چۈشكەن سۇلارنى توختىتىدۇ.

سۈيىنى ھەسەل بىلەن ئېلىشتۇرۇپ كۆزگە چېپىلسا كۆزنىڭ ئاقلىرىنى، جاراھەتلىرىنى ساقايتىدۇ. ھەم كۆزنىڭ كۆرۈش قۇۋۋىتىنى ئاشۇرىدۇ. ھۆللۈكتىن پەيدا بولغان سەپرانى باسىدۇ. سۈيىنى بۇرۇنغا تېمىتسا مېڭىنى تازىلايدۇ.

پىيازنى پۇرىسا نەپەس يوللىرى ئارقىلىق يۇقىدىغان كېسەللەرنىڭ يۇقۇشىنى توسىدۇ. سۈيىنى قۇلاققا تېمىتسا، قۇلاقنىڭ ئېغىرلىقىغا، غۇڭۇلدىشىغا، جاراھەتلىرىگە پايدا قىلىدۇ. 8 گرامدىن 80 گرامغىچە سۈيىنى ئەھۋالغا قاراپ ئىچكۈزسە ياكى خېمىر قىلىپ چاپسا، چايان چاققان زەھەرنى قايتۇرىدۇ ھەم جاراھەتلىرىگە پايدا قىلىدۇ. قانىغان جايغا چاپسا، قاننى توختىتىدۇ. يۈزگە چاپسا، رەڭگىنى چىرايلىق قىلىدۇ.

بۇنى ھەسەل، تۇز ۋە ملتىق دورىلىرى بىلەن ئېلىشتۇرۇپ بەرەسكە شۇنىڭدەك سۆگەلگە ھەم قارا داغلارغا چاپسا پايدا قىلىدۇ.

ئادەم چېچى بىلەن ئېلىشتۇرۇپ سوقۇپ غالجىر ئىت چىشلىگەنلەرگە، سۈزاپ، تۇز، ھەسەل بىلەن خېمىر قىلىپ سۆگەلگە چېپىلىدۇ. ئەنجۇر بىلەن ئېلىشتۇرۇپ چايان، ھەرە چاققانغا، پىشۇرۇپ، خېمىر قىلىپ، يالغۇز ياكى مۇناسىۋەتلىك دورىلار بىلەن قوشۇپ سوغۇقتىن بولغان ئىششىققا چاپسا يېرىك يىغىدۇ، ئېغىز ئالدۇرىدۇ. توخۇم سېرىقى ياكى يېغى ياغ بىلەن ئېلىشتۇرۇپ مەقئەتنىڭ قىچىشىشىغا، ئىششىقلىرىغا چېپىلسا، داۋالاش ئۈنۈمى ياخشى بولىدۇ. توگە لوكسىنىڭ يېغى بىلەن ئېلىشتۇرۇپ پەي تارتىشقانغا، مەقئەتنىڭ يېرىلغىنىغا، بوۋاسىر، تولغاقلارغا چېپىش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ. زەيتۇن يېغى بىلەن ئېلىشتۇرۇپ ناتوغرا ئۆسكەن تىرناققا چېپىلسا ئۇنى ساقايتىدۇ. مەقئەتكە چاپسا بوۋاسىردىن كەلگەن قاننى توختىتىدۇ. پىياز پوستىنى موم بىلەن ئېلىشتۇرۇپ قارا يەلگە چېپىلىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

ئىشلىتىش مىقدارى كېسەلنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ 10 دىن 20 گرامغىچە ئىشلىتىلىدۇ.
ئورۇنباسارى شام كۈدىسى (شام جۇسىيى) ھەم ئادەتتىكى كۈدىدىن ئىبارەت.
دىققەت قىلىدىغان ئىشلار ئىسسىق مىجەز، قۇرۇق ئىسسىق مىجەزلەرگە بېرىلمەيدۇ. كۆرسەتمىدىن كۆپ بېرىلسە، ئۈنئۈتقاق قىلىپ قويىدۇ. مېڭە، بەدەنگە قاتتىق يەل پەيدا قىلىدۇ (بۇ جەھەتتە يېڭى پىيازنىڭ يامان تەسىرى ئارتۇق). ئەگەر يۇقىرىدىكى ئەھۋاللار يۈز بەرسە پىيازنى سۇ، تۇز، سىركىلەر بىلەن يۇيۇپ بېرىلسە ياكى ئانار سۈيى بىلەن قوشۇپ بېرىلسە زىيانلىقنى قايتۇرىدۇ ياكى زىيانلىق ئەھۋاللار يۈز بەرمەيدۇ.

پىياز ئۇرۇقى

SEMENA ALLIUM FISTULOSUM 葱籽

پىياز ئۇرۇقىنىڭ رەڭگى قارا بولىدۇ.
تەبىئىتى ئىككىنچى دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا قۇرۇق ئىسسىق ھەم ئازراق ھۆللۈكى بار.
خۇسۇسىيىتى جىنسىي ئەزانى كۈچەيتىش خۇسۇسىيىتىگە، شۇنىڭدەك پىيازنىڭ خۇسۇسىيەتلىرىگە ئىگە.
ئىشلىتىش مىقدارى 3 گرامدىن 4 گرامغىچە ئەھۋالغا قاراپ بېرىلىدۇ.
تەركىبى پىياز ئالما كىسلاتاسى (ئاتسىدۇم مالىكۇم)، فوسفات قىمى (فىتىن) ۋە مىكروب ئۆلتۈرگۈچى ئاللىسولفىت تۇتىدۇ.
تەبىئىتى مۆتىدىل.
جۇڭيى تېبابىتىدە ئىشلىتىلىشى ئىچكى ئەزالارنىڭ خىزمىتىنى ياخشىلايدۇ. تەرەتنى بوشىتىدۇ. قاننىڭ ھەرىكىتىنى ياخشىلايدۇ، ئىچ سۈرۈشنى داۋالايدۇ. سوغۇقتىن بولغان قىزىتمىلارنى قايتۇرىدۇ، ئاپتاپ، ئىسسىق ئۆتۈشنى داۋالايدۇ. يۈز، كۆزنىڭ ئىششىقىنى ياندۇرىدۇ. ھامىلىنىڭ چۈشۈپ كېتىشىنى توسىدۇ. ئىچكى بەش ئەزانىڭ خىزمىتىنى ياخشىلايدۇ. ھەر خىل ھاشاراتلارنى ئۆلتۈرىدۇ. كۈندە 60~30 گرامنى سوقۇپ قايناق سۇ بىلەن ئىچىشكە ياكى قايىنتىپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ.
پىيازنىڭ تەسىرى پىيازنىڭ بېشىنى تاماقلارغا تەم كىرگۈزگۈچى سۈپىتىدە ئىشلىتىلىدۇ.
ئۇ نېرۋىلارنى غىدىقلاپ، ھەزىم سۇيۇقلۇقلىرىنىڭ ئىشلەپچىقىرىلىشىنى تېزلىتىدۇ. تاماق ھەزىم قىلىش ئەزالىرى ئىچىدە تەييارتاپ (پارازىت) قۇرتلار پەيدا بولۇشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. رېماتىزمنى داۋالايدۇ. مېڭىنىڭ ساقلىقىنى ساقلايدۇ.
«پىياز يېغى» مىكروب ئۆلتۈرگۈچى كۈچلۈك تەسىرگە ئىگە بولۇپ، يىرىڭلىق يارىلارنىڭ ئۈستىگە چېپىلسا دەرھال يىرىڭنى يوقىتىدۇ ھەمدە ئەت ئۆنۈشنى تېزلىتىدۇ. پىيازنىڭ سۈيىنى سۈيۇقلاندۇرۇپ، بۇرۇنغا تېمىتىلسا زۇكامدىن بۇرۇن پۈتۈپ قېلىشلارنى ئاچىدۇ. ئۆتكۈر ياكى سوزۇلما ھالدىكى بۇرۇن ۋە بۇرۇن يان بوشلۇقى ياللۇغىغا پايدا قىلىدۇ. يۇقۇملۇق زۇكامدا باش ئاغرىپ، دىماغ پۈتۈپ قالغاندا، پىيازنى قايىنتىپ ھورلانسا، سۈيى سوۋۇغاندا ئىچسە، كۆرۈنەرلىك ئۈنۈم بېرىدۇ.

تاباشىر

CANCRETIO SILICEO BAMBUCAE(TABASHIR) 田竹黄

تونۇش قومۇشنىڭ يىلتىزى تەرىپىدە ھاسىل بولىدىغان ماددا بولۇپ، ئاق شېكەرگە ياكى پارقىرايدىغان سەدەپكە ئوخشايدۇ.

بەزىلىرى كۆك رەڭدە بولۇپ، كۆيدۈرۈلگەن قومۇشنىڭ كۈلى ئارىسىدىن چىقىدۇ.

تەمى موزا تەمىگە ئوخشاش، سۇدا ئېرىيدۇ. ياخشىسى ئاق، روشەن پارقىرايدىغىنىدۇر.

چىقىش ئورنى شىنجاڭدىن چىقىدۇ.

تەبىئىتى 2-دەرىجىدە سوغۇق، 3-دەرىجىدە قۇرۇق. قۇرۇقلۇقى سوغۇقلۇقىدىن ئازراق.

خۇسۇسىيىتى خوش قىلىش، يۈرەكنى، جىگەرنى قۇۋۋەتلەش، ئىچ توختىتىش، قان توختىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى يالپۇز ياكى ئازغىنە قىزىلگۈل، نىترات قوشۇپ سوقۇپ، چىشنىڭ تۈۋىگە باسسا چىشنى چىڭىتىدۇ. كۆيۈككە سېپىلسە ئاغرىقىنى توختىتىدۇ ھەم ساقايتىدۇ. سىركەنجۇبىل بىلەن قوشۇپ بەرسە نېرۋا كېسەللىرىگە پايدا قىلىدۇ. بىنەپشە يېغى بىلەن بۇرۇنغا تېمىتىلسا، كۆزنىڭ كۆرۈش قۇۋۋىتىنى ئاشۇرىدۇ.

ئىشلىتىش مىقدارى بىردىن 5 ياشلىقلارغا 1 دىن 1.5 گرام، 5 دىن 10 ياشلىقلارغا 1.5 دىن 2 گرام، 10 دىن 15 ياشلىقلارغا 2 دىن 3 گرام، چوڭلارغا ئەھۋالغا قاراپ 4 گرامغىچە بېرىلىدۇ.

ئورۇنباسارى ئۆز ۋەزنى بىلەن قۇرۇغان سېمىز ئوت، يېرىم ۋەزنىدە سىماق، گىلى مەختۇم، ئاق سەندەل، كۆيدۈرۈلگەن مىسرى قەغىزى، ئۆچكە ساقىلى ئۇسارىسى، كاسىنە ئۇرۇقى، 3 ھەسسە خىيار رىزى ئۇرۇقى، 4 ھەسسە ئىسپىغۇلدۇر.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار قۇۋۋىتى باھقا، ئۆپكىگە زىيان قىلىدۇ. سوغۇق مىزاجلارغا بېرىلمەسلىك لازىم. جىنسىي قۇۋۋىتى كەملەرگە بېرىلىدىغان بولسا، مەستىكى، ھەسەل قوشۇپ، ئۆپكە كېسىلى ئۈچۈن چىلان، سەبرى ياكى ھەسەل قوشۇپ، سوغۇق مىجەز كىشىلەرگە زەپەر قوشۇپ بېرىلىدۇ.

تەركىبى كالىيۇم ھىدروئوكسىداتى 1.5%~1، سىلتسىيۇم 5.09%، ئالىيۇمىن ترى ئوكسىدات 0.9%، فېرروم ترى ئوكسىدات 9.0% يەنە كالتسىي ھەم سۇ تۇتىدۇ.

جۇڭيى تېبابىتىدە ئىشلىتىلىشى

تەبىئىتى قۇرۇق سوغۇق، زەھەرسىز.

خۇسۇسىيىتى ئىسسىقلىقنى سۈرۈپ چىقىرىش، بەلغەم بوشىتىش، يۈرەكنى سۇۋۇتۇش، نېرۋا پەسەيتىش خۇسۇسىيەتلىرىگە ئىگە.

تۇتقاق كېسىلىنى ۋە ئەسەب ئاغرىشىنى داۋالايدۇ. چوڭ كىشىلەرنىڭ تۇتقاقلىق كېسەللىكلىرىدە، بالىلارنىڭ دۈلىنىشلىرىدە بېرىلىدۇ.

يۈرەك قوزغىلىشىنى پەسەيتىشكە، كۆزنى روشەنلەشتۈرۈشكە، سېرىق چاقىلارنى داۋالاشقا، خوۋاس خەمسىنى قۇۋۋەتلەشكە ئىشلىتىلىدۇ.

تاتلىق بادام

(لوز)

SEMEN AMYGDALAE DULCES 甜巴旦杏（甜扁桃）

تونۇش بۇ بىر خىل دەرەخنىڭ مېۋىسى بولۇپ، دەرىخىنىڭ ئېگىزلىكى 6 مېتىرچە كېلىدۇ. پوستى تۇتۇق قىزىل تەرەپكە مايىل. يوپۇرماقلىرى كەڭ، ئۇزۇنچاقراق، يۇمشاق. گۈلى ئاق بولۇپ، جاڭگالنىڭ، باغنىڭ دەپ 2 تۈرگە بۆلىنىدۇ. قىسمەنلىرىنىڭ پوستى نېپىز، نازۇك بولىدۇ. ئۇ قەغەز بادام دەپ ئاتىلىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى www.uyghurkitap.com

بۇ ھەممىدىن ياخشى، تەملىك، تاتلىق. جاڭگال بادىمىنىڭ پوستى قاتتىق، مېغىزى كىچىك، تەمىنىڭ تاتلىقلىقى باغنىڭكىگە نىسبەتەن تۆۋەنرەك كېلىدۇ.

چىقىش ئورنى شىنجاڭدىن چىقىدۇ.

تەبىئىتى 1- دەرىجىدە ھۆل ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى تۇسالغۇلارنى ئېچىش، مېڭىنىڭ قۇۋۋىتىنى ساقلاش، كۆزنى قۇۋۋەتلەش، ئىچىنى، كۆكرەكنى يۇمشىتىش، بەدەننى سەمرىتىش، ئاشقازان، پەيلەرنى قۇۋۋەتلەش، قۇرۇق يۆتەلنى يوقىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىش ئورنى بۇنى مۇۋاپىق ھالدا ناۋات بىلەن يېسە، مېڭىنىڭ جەۋھىرىنى ساقلايدۇ، ئىچكى ئەزالارنى تازىلايدۇ، كۆزنىڭ نۇرىنى قۇۋۋەتلەيدۇ، ئىچىنى، كۆكرەكنى يۇمشىتىدۇ. بۇنىڭ شىرىسىنى شېكەر بىلەن ئىچسە، يۆتەل، گالنىڭ يىرىكلىكى، ھەمدەش، كۆكرەك پەردە ياللۇغى (پلېۋرىت) ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ. ئىچكى ئەزادىن كېلىدىغان قاننى توختىتىدۇ. بۇنىڭ قاتتىق پوستىنى چالا كۆيدۈرۈپ، ئېزىپ چىشقا سۈركىسە، چىشنىڭ تۈۋلىرىنى چىڭىتىدۇ، چىشنى پارقىرىتىدۇ. شېكەر، كەتىرا بىلەن مۇۋاپىق ھالدا يېسە، ئۈچەي ۋە دوۋساقتىكى يىرىڭلىق جاراھەتلەر، ئاشقازان ھۆللۈكىدىن بولغان تولغاق ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ، مەنى پەيدا قىلىدۇ. مەنىينىڭ، سۈيدۈكنىڭ تېزلىكىنى پەسەيتىدۇ، بەدەننى سەمرىتىدۇ. ئەنجۈر بىلەن يېسە قورساقنى بوشىتىدۇ. قۇلۇنجى ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ. بەدەننى سەمرىتىشتە، غىزا بولۇشتا، بۆرەكنى ياخشىلاشتا مۇرابباسىنىڭ تەسىرى ئوبدان، قورۇلغان مېغىزىنى مۇۋاپىق ھالدا يېسە، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەيدۇ، ئىچ توختىتىدۇ، مەنىنى كۆپەيتىدۇ. ئەگەر بۇنى ئېزىپ ھەسەل بىلەن لوئۇق تەييارلاپ يالىسا، جىگەر ئاغرىقى، يۆتەل ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ، بۆرەكتىكى يەللەرنى تارقىتىدۇ. ئەنجۈر بىلەن يېسە ياكى چاپسا غالجىر ئىتنىڭ چىشلىگىنى ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى ئەھۋالغا قاراپ 24 گرامغىچە ئىشلىتىلىدۇ.

ئورۇنباسارى چىلغوزا مېغىزى

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار ئۆزۈندا سىڭىدۇ، ئۈچەيلەرگە زەرەر قىلىدۇ. يەنە سەپرانى قوزغايدۇ.

تۈزەتكۈچىسى مەستىكى، سەپراغا بولغان زەرەرنى توساشتا شېكەر.

تەركىبى %55~40 ياغلىق ماي، %20 ئاقسىل ۋە شىلىمشىق سۈيۈقلۇق، ئامىگدالازا، %4~3 دەرەخ يېغى، ئاز مىقداردا ئامىگدالىن تۇتىدۇ.

جۇڭگىيى تېبابىتىدە ئىشلىتىلىشى

تەبىئىتى مۆتىدىل، قۇرۇق، زەھەرسىز.

خۇسۇسىيىتى بەلغەم بوشىتىش، يۆتەل توختىتىش، زىققىنى پەسەيتىش، ئوزۇقلاندۇرۇش، ئۈچەينى نەملەشتۈرۈش خۇسۇسىيەتلىرىگە ئىگە.

گال قۇرۇش، قۇرۇق يۆتەل، كاناي شاخچىلىرىنىڭ ۋەرەمى، ئۈچەي، ئاشقازان شىلىمشىق پەردىلىرىنىڭ ۋەرەملىرىنى داۋالاشقا ئىشلىتىلىدۇ. شۇنىڭدەك، ئاچچىق دورىلارنىڭ تەمىنى ياخشىلاش ئۈچۈن سوقۇپ، سۇ قوشۇپ، سۈت ھالىدىكى ياسالما (ئېمۇلسىيە) تەييارلاپ ئىشلىتىلىدۇ ياكى دىئابېت كېسەللىرىنى داۋالاشتا كراخمالسىز ئوزۇقلۇق ئورنىدا ئىشلىتىلىدۇ.

تاراسىس

تونۇش بۇ بىر خىل ئۆسۈملۈك بولۇپ، بۇنىڭ شەكلى يەر قالپىقىغا (يەر مەرىزىگە) ئوخشايدۇ. يىلتىزى ئاستىن بولىدۇ. بۇ 2 خىلدىن ئىبارەت.

1- خىلى قىزىل، تەمى تاتلىق بولىدۇ. 2- خىلى رەڭگى ئاق، تەمى ئاچچىق، ئىشلىتىلىدىغىنى

ۋە يېپىلىدىغىنى 1- خىلىدۇر.

چىقىش ئورنى چەتتىن كېلىدۇ.

تەبىئىتى 3- دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق.

خۇسۇسىيتى ئىچ ئۆتكۈنى، قاننى، تەرنى توختىتىش، جىگەرنى، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش، ھاردۇق چىقىرىش، قىزىق ماددىلارنى توسۇش، بەدەندىكى قاتتىقلىقلارنى تارقىتىش، بوشاشقان بوغۇملارنى چىڭىتىش خۇسۇسىيتىگە ئىگە. ئىچىشكە ۋە چېپىشقا بولىدۇ.

ئىشلىتىلىش ئورنى يېڭى سېغىلغان ئۆچكە سۈتى بىلەن قايىنىتىپ ئىچسە ياكى كالا قېتىقىنىڭ دوغى بىلەن ئىچسە، ئاشقازاننىڭ ۋە جىگەرنىڭ بوشاشقانلىقى ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى ئەھۋالغا قاراپ 6 گرامغىچە ئىشلىتىلىدۇ.

ئورۇنباسارى $\frac{1}{3}$ موزا، $\frac{2}{3}$ قەرەز، يېرىم مىقداردا تۇخۇم شاكىلىنىڭ كۈشتىسى، $\frac{1}{10}$ سەمغى ئەرەبى ياكى ئاقاقىيا.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار ئۆپكىگە زەرەر قىلىدۇ، تېرىنى يىرىكلەشتۈرىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى ئۆپكە ئۈچۈن شېكەر، تېرە ئۈچۈن ئىسبىغۇل.

تار-تار

BARASSUS FLABELLIFORMUS （棕们科之一种乔木）

تونۇش بۇ بىر خىل دەرەخ بولۇپ، تېنى خورما دەرىخىنىڭكىگە ئوخشاش ئېگىز ۋە كۆچلۈك بولىدۇ. يوپۇرماقلىرى تېنىنىڭ ئۇچىدا بولۇپ، ھەر بىر يوپۇرمىقىنىڭ ئايرىم غولى بولىدۇ. كۈنلۈككە ئوخشايدۇ. بىر-بىرىگە تۇتىشاڭغۇ ئۇششاق يوپۇرمىقى بولۇپ، ئادەمنىڭ بارماقلىرىغا ئوخشايدۇ. بۇنىڭ يوپۇرمىقى چۈشمەيدۇ. يوپۇرمىقىدىن يەلپۈگۈچ، بورا قاتارلىق نەرسىلەر تەييارلىنىدۇ. بۇ دەرەخ ئەركەك - چىشى بولىدۇ. ئەركىكى باش چىقىرىدۇ، مېۋە بولمايدۇ، چىشىسىدە مېۋە بولىدۇ. مېۋىسى ئاساسىي جەھەتتىن نارجىلغا ئوخشايدۇ. مېۋىسىنىڭ ساپىقىنى خام چاغدا كېسىپ تاشلاپ، كېسىلگەن ئۇچىغا كوزىدەك بىر نەرسىنى بېكىتىپ قويۇلسا، بىر نەچچە سائەت ئىچىدە كوزىغا سۇ يىغىلىدۇ. ئاندىن ئېلىپ سۈيى ئىچىلىدۇ. يېڭى ۋاقتىدا ئىچسە، مەست قىلمايدۇ. مەلۇم ۋاقىت تۇرۇپ قايىنىغاندىن كېيىن ئىچسە شارابقا ئوخشاش مەست قىلىدۇ. شارابى «تارى» دەپ ئاتىلىدۇ. مەزكۇر سۇدىن سىركىمۇ قىلىنىدۇ.

چىقىش ئورنى جۇڭگودىن چىقىدۇ.

تەبىئىتى خام مېۋىسىنىڭ تەبىئىتى ھۆل سوغۇق.

شارابىنىڭ تەبىئىتى مۇرەككەپ بۇل قۇۋۋا (مۇرەككەپ تەسىرگە ئىگە)، بىر ئاز ئىسسىق.

سىركىنىڭ تەبىئىتى ھۆل سوغۇق، قابىز ئەمەس.

خۇسۇسىيتى خام مېۋىسىنىڭ ئىچىدىكى دانىلىرى ئېغىر، ئۇزۇندا سىڭىدۇ. تەشنالىقنى يوقىتىش، باھنى قۇۋۋەتلەش، سەپرانىڭ، قاننىڭ بۇزۇقلۇقىنى يوقىتىش ۋە زەربە يەتكەن، يىقىلغان ئەزانى ياخشىلاش، سۈيدۈكنى ماڭدۇرۇش خۇسۇسىيتىگە ئىگە.

شارابىنىڭ خۇسۇسىيتى باھنى قۇۋۋەتلەش ۋە قوزغاش، بەدەننى سەمرىتىش، روھلارنى قۇۋۋەتلەش ۋە خوش قىلىش، ئۇسسۇزلۇقنى بېسىش، سۈيدۈكنى ماڭدۇرۇش، سۈيدۈكنىڭ كۆيۈپ كېلىشىنى، سۈيدۈك يوللىرىدىكى يىرىڭلىق جاراھەتلەرنى يوقىتىش خۇسۇسىيتىگە ئىگە.

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

سىركىسىنىڭ خۇسۇسىيىتى تاماق سىڭدۇرۇش، ئاشقازان ئاغرىقى ۋە تال ئاغرىقىنى قالدۇرۇش خۇسۇسىيە-تىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىش ئۇرنى يۇقىرىدىكى خۇسۇسىيەتلەرگە ئاساسەن ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى ئەھۋالغا قاراپ ئىشلىتىلىدۇ.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار ئۆزۈندا سىڭىدۇ، قورساقنى ئېسىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى قەنت، شېكەر ۋە بېدە ئەرەقىدۇر.

ئەسكەرتىش بۇ پالما (PALME) گۇرۇپپىسىغا كىرىدىغان بىر خىل ئۆسۈملۈك ئىكەن. ئەسلىي لاتىنچە نامى پالمىروپالىم (باراسسۇس فلابېللىفورمۇس) بولۇپ، قولىمىزدىكى كىتابلاردىن بۇ ئۆسۈملۈكنىڭ تەرىپى تېپىلمىدى. بۇ كىتابتا يېزىلغان تەرىپلەر پالما گۇرۇپپىسىدىكى نارجىل (كوكۇس نۇتسىفېرا) غا قىسمەن ئوخشايدۇ.

تاغ چىگىسىي

(پەتەرئا سالىيون)

RANUNCULUS 石龙芮（野芹菜）

25 — رەسىم، تاغ چىگىسىي

تونۇش بۇ تاغ چىگىسىي بولۇپ، ئۇرۇقى قارا، ئۇزۇنچاق، نانىخاغا ئوخشايدۇ، خۇش پۇراقلىق، بارلىق ئەزالىرىنىڭ ئىچىدە ئەڭ ياخشىسى ئۇرۇقى بولۇپ، ئۇيغۇر تېبابىتىدە ئىشلىتىلىدۇ.

چىقىش ئورنى شىنجاڭنىڭ تاغلىرىدىن چىقىدۇ.

تەبىئىتى 3- دەرىجىدە قۇرۇق.

خۇسۇسىيىتى شىلىمشىق ھۆللۈكلەرنى يوقىتىش، يەل تارقىتىش، تو-سالغۇلارنى ئېچىش، سۈيدۈكنى، ھەيزنى ماڭدۇرۇش، زەھەرلەرنى قايتۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىش ئورنى قائىدە بويىچە مۇۋاپىق ھالدا ئىچسە شىلىمشىق بەلغەملەرنى يوقىتىدۇ. قورساقتىكى يەللەرنى تارقىتىدۇ. توسالغۇلارنى ئاچە-دۇ، بىقىن ۋە كىندىكتىكى ئاغرىقنى پەسەيتىدۇ. سۈيدۈكنى، ھەيزنى ماڭدۇ-رىدۇ. قورساقتىكى بالىنى چۈشۈرۈشتە ياردەم بېرىدۇ، باھنى قۇۋۋەتلەيدۇ، شۇنىڭدەك بارلىق سوغۇق زەھەرلەرگە مۇداپىئە كۆرىدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى 5~1 ياشلىقلارغا 2~1 گرامغىچە، 10~5 ياشلىقلارغا 3.5~2 گرامغىچە، 15~10 ياشلىقلارغا 6~5 گرامغىچە، 15 ياشتىن يۇقىرى چوڭلارغا 9~6 گرامغىچە ئەھۋالغا قاراپ بېرىلىدۇ.

ئورۇنباسارى 2 باراۋەر ئادەتتىكى چىگىسەي.

تەركىبى ئانېمونىن تۇتىدۇ.

جۇڭيى تېبابىتىدە ئىشلىتىلىشى

جۇڭيىلار ئۇرۇقىنى، يىلتىزىنىڭ پوستىنى، قىسمەن يوپۇرمىقىنى دورا قىلىپ ئىشلىتىدۇ.

تەبىئىتى مۆتىدىل، قۇرۇق، زەھەرسىز.

سوغۇق يەلنى تارقىتىش، ھۆل بەلغەمدىن بولغان كېسەللەرنى داۋالاش، كۆكرەك ۋە قورساقتىكى يەللەرنى يوقىتىش، بوغۇملارنى ئېچىش، يۈرەك سىقىلىشىنى كۆتۈرۈش، كۆزنى روشەنلەشتۈرۈش، بەدەننى قۇۋۋەتلەش، باھنى قوزغىتىش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ. جۇگىيلارنىڭ قارىشىچە ئۇزاق ئىستېمال قىلىنسا، بەدەننى چىڭىتىپ، ئۆمۈرنى ئۇزاق، كۆزنى روشەن قىلىدۇ. تېرىنى پارقىرىتىپ، مەنىينى كۆپەيتىپ، بالا تېپىشقا ئىمكانىيەت بېرىدۇ. ئادەتتە پەرفىيون، يىلان قاسىرىقى قاتارلىق نەرسىلەر بىلەن بىللە ئىشلىتىش مەنئى قىلىنىدۇ.

ئەسكەرتىش لوغاتۇلئەدۋىيە كىتابىدا لاتىنچە نامى كۆرسىتىلمىگەن. پەقەت تاغ چىڭسىيى دېگەن نامى خەنزۇچە ياۋا چىڭسەيگە سېلىشتۇرۇپ خەنزۇچە، لاتىنچە ناملىرى بەلگىلەندى. شۇ ئاساستا جۇگىي تېبابىتىدە ئىشلىتىلىشى تونۇشتۇرۇلدى. ئۆسۈملۈكنىڭ ھەقىقىي ناملىرى قويۇلدىمۇ-يوقمۇ، يەنە ئېنىقلاش زۆرۈر- تەھرىر.

تاغ سامسىقى

(ئۇسقۇدرىيون)

LYCORIS RADIATA (MANTHAIN ALLIUM) 石蒜

26- رەسىم. تاغ سامسىقى

تونۇش بۇ تاغنىڭ ياۋا سامسىقى. 2 خىل بولىدۇ. 1- خىلى كىچىك دانىسى يوق. پوستى ئايرىلمايدۇ. تەمى ئاچچىق، بۇ تاغ سامسىقى ياكى ياۋا سامساق دېيىلىدۇ. يوپۇرمىقى ئۇششاق، كەگرەك، توپا رەڭ، رەڭگى قىزىلىققا مايىل. تېنى ئۇزۇن.

2- خىلى سامساققا ئوخشايدۇ. تەمى بەكمۇ ئاچچىق ئەمەس. دانە-دانە بولىدۇ. گۈلى ئاق، تېنىمۇ ئاق، ئۆتكۈر خۇش پۇراقلىق.

چىقىش ئورنى شىنجاڭنىڭ تاغلىرىدىن چىقىدۇ.

خۇسۇسىيىتى يەللەرنى تارقىتىش، ھەيز ماڭدۇرۇش، زەھەر قايتۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

تەبىئىتى 3- دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا قۇرۇق ئىسسىق.

ئىشلىتىلىشى نەپەس سىقىلىشقا، تال كېسەللىرى، ئىستىسقاغا، ئۇرۇقى جىنسىي ئالاقىنى قۇۋۋەتلەشكە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى 5～1 ياشتىكىلەرگە 2～1 گرام، 10～5 ياشتىكىلەرگە 4～2 گرام، 15～10 ياشتىكىلەرگە 6～5 گرام ئەھۋالغا قاراپ بېرىلىدۇ.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار سوغۇق مىجەزلەرگە بۇ دورا جىنسىي ئالاقىنى قۇۋۋەتلەشتە بەكمۇ مۇھىم. بۇ دورا تېپىلمىغاندا ئورنىغا ئەكەك سامساق ياكى تاغ پىيىزى ئىشلەتسە بولىدۇ.

تەركىبى لىكورىن قاتارلىق 8 خىل ئالكالوئىد تۇتىدۇ.

جۇگىي تېبابىتىدە ئىشلىتىلىشى قۇستۇرغۇچى ۋە بەلغەم بوشاتقۇچى دورا قىلىپ ئىشلىتىلىدۇ. شۇنىڭدەك

www.uyghurkitap.com ئۇيغۇر كىتاب تورى

كۆكرەك پەردىسىنىڭ ياللۇغلىنىشى (زاتىل جەنبە) ۋە قورساق پەردىسى ۋەرىمىدىكى سۇ يىغىلىشلارنى داۋالاشقا ئىشلىتىلىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن تاغ سامسىقىنىڭ بېشىنى ئېلىپ باراۋەر مىقداردا ئىنەكپىتى بىلەن چىنە ھاۋانچىغا سېلىپ سوقۇپ، قەغەز ئۈستىگە چاپلاپ ئىككى پۇتقا تېڭىلىدۇ. كۆندە بىر قېتىم تېڭىش كېرەك. خەلق ئارىسىدا جاراھەتلەرنى داۋالاشقا ۋە ئىششىق قايتۇرۇشقا ئىشلىتىلىدۇ. دوختۇرلۇقتا لىكورىنىنىڭ ھىدروگېنلاشتۇرۇلغىنى (ھىدرولىكورىن) دۇرنەج ئەقرەبىنىڭ جەۋھىرى ئېمبىتىنىنىڭ ئورنىدا ئامىيوبالىق تولغاقنى داۋالاشقا ئىشلىتىلىدۇ.

تاغ سۇمبۇلى

(سۇنبۇل جەبەلى)

VALERIANA COREANUM BRIQU 拔地麻（东北缬草）

27- رەسىم. تاغ سۇمبۇلى

تونۇش بۇ ئۆسۈملۈكنىڭ ئىسمى رىشەۋالا بولۇپ، يىلتىزى ئىشلىتىلىدۇ. بۇ ئۆسۈملۈكنىڭ شاخ يوپۇرمىقى قۇرسەئنەگە ئوخشايدۇ. بىر ئاز كىچىك. تىكىنى، تېنى بولمايدۇ. يىلتىزى 2 دىن ئوشۇق، ئۇزۇن. يىلتىزىنىڭ تاشقى تەرىپى قارامتۇل، ئىچى ئاق، ئۆزى خۇشبۇي كېلىدۇ. مېۋىسى، گۈلى بولمايدۇ. بەزى تەسىراتى سۇمبۇلغا ئوخشىغانلىقتىن، بۇ سۇمبۇل دەپ ئاتالدى. ئەگەر ئۇنداق بولمىغاندا سۇمبۇلغا ئوخشاشلىقى يوق. بەزى كىتابلاردا يېزىلغان تەسۋىرى تۆۋەندىكىچە:

بۇنىڭ ئۆسۈملۈكى 2 شاخلىق بولۇپ، ھەر بىر شاخىنىڭ ئۈچى كۆنلۈكتەك بولىدۇ. كۆنلۈكنىڭ تۆۋىنىدە 4~3 شاخ بولۇپ، يوپۇرماقلىرى ئىنچىكە، ئۇنىڭ تۆۋەن تەرىپىدە چوڭ-كىچىك يوپۇرماقلىرى ئورۇنلىشىدۇ. خۇلاسە قىلىپ ئېيتقاندا، يوپۇرمىقى پاقىيوپۇرمىقىغا ئوخشايدۇ. ئۇنىڭدىن بىر ئاز كىچىكرەك، يىلتىزى پىيازغا ئوخشايدۇ. بىر-بىرىگە چاپلاشقان ئىككى دانە بولىدۇ. بىرى چوڭ، بىرى كىچىك، بەكمۇ يېپىلىق كېلىدۇ.

چىقىش ئورنى شىنجاڭدىن ۋە ئىچكى ئۆلكىلەردىن چىقىدۇ.

تەبىئىتى ئىككىنچىنىڭ ئاخىرىدا قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسيىتى بارلىق ئەزالارنى قۇۋۋەتلەش، بولۇپمۇ ئاشقازان، جىگەرنى قۇۋۋەتلەش، يەللەرنى تارقىتىش، ئىستىسقا، بەلغەم، قۇسۇشنى يوقىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى سۇمبۇل تېپقا ئوخشايدۇ. بۇنىڭ 1.5 كىلوگرامىنى 15 كىلوگرام ئۈزۈم سۈيىگە سېلىپ، 40 كۈن تۇرغۇزۇپ، سۈزۈپ تەييارلاپ ھەر كۈنى 4 گرام ئىچسە، سۈيدۈكنى ماڭدۇرىدۇ، جىگەر كېسەللىكى، ئىستىسقائى لەھمە ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ. ئاشقازاننىڭ ئاغزىنى ۋە ئۈچەيلەرنى قۇۋۋەتلەيدۇ.

تەركىبى بۇنىڭ ياپونىيەدىن چىقىدىغىنىدا كېسىل ئالكاھول، كېسسوگلىتسېرىن، كېسسوكلىكول دىئاتسېتات بار. ئۇنىڭ ئاساسىي تەسىر قىلغۇچى قىسمى بورنىل، ئىزوۋالېرىيانات، بۇنىڭ تەركىبمۇ ياپونىيەدىن چىقىدىغىنىغا ئوخشاپ كېتىدۇ.

جۇڭگىي تېبابىتىدە ئىشلىتىلىشى

تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسيىتى كۆڭلۈك يەل ھەيدەش، قوزغىتىش، ئارام بېرىش ۋە سپازما بوشىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئاساسەن ئەسەب (نېرۋا) ئاجىزلىقلىرىدا روھنى كۆتۈرۈش، ئەسەب ئاغرىقلىرىنى، خاپىغاننى، يۈرەك قوزغىلىشلارنى داۋالاش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ. نېرۋا ئاجىزلىقىدىن بولغان كېسەللىكلەرگە ۋە ئۇيقۇسىزلىققا ئوبدان مەنپەئەت قىلىدۇ. بولۇپمۇ ئاياللارنىڭ خاپىغان كېسەللىرى، نېرۋا ئاجىزلىقلىرى ئۈچۈن داۋالاش ئۈنۈمى بەك ياخشى.

ئادەتتە ئىسپىرتقا چىلاپ تېمىتىپ ئىچىشكە، قاينىتىپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ. چاي ئورنىدا دەملەپ ئىچىلسىمۇ بولىدۇ.

تاغ قۇسى

(ھۇممازى جەبەلى)

RUMEX CRISPUS L (RUMEX JAPONICUS M) 羊蹄

تونۇش بۇ، ئۆلكىنىڭكىگە قارىغاندا، بويى ئېگىز ھەم يوغان، ئۇرۇقى دانلىق بولىدۇ.

چىقىش ئورنى شىنجاڭنىڭ ھەممە تاغلىرىدىن چىقىدۇ.

تەبىئىتى ئاۋۋالقى دەرىجىدە سوغۇق، 2-دەرىجىدە قۇرۇق.

خۇسۇسيىتى ئىچ توختىتىش، ئارام بېرىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى بۆرەك، ئاشقازان، جىگەر، ئۈچەي، ئىسسىقتىن بولغان خاپىغان كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ.

بۇنى قورۇپ ئىسھالغا بەرسە ئىچ توختىتىدۇ. يىلتىزى سۇفۇپ قىلىپ بېرىلسە، قورساق ئاغرىقىنى، ئىچتىن كەلگەن قاننى، ھەيزنىڭ كۆپ كەلگەنلىكىنى، بالىياتقۇدىن كەلگەن قاننى توختىتىدۇ.

خېمىر قىلىپ جاراھەتلەرگە چاپسا، قىچىشقاق، تەمرەتكە، تىرناقنىڭ يېرىلىپ كېتىشىگە، ئارپا بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىچىشكە بېرىلسە، بەدەننىڭ قىچىشىشلىرىغا پايدا قىلىدۇ.

سىركە بىلەن قاينىتىپ بېرىلسە، تالنىڭ ئىششىغىنىغا پايدا قىلىدۇ. يىلتىزىنى ناۋات بىلەن قوشۇپ، سۇپۇپ قىلىپ بەرسە يۆتەلگە پايدا قىلىدۇ، 4 گرامىنى تۆمۈر پوقىنىڭ سۈيى بىلەن قوشۇپ بەرسە

www.uyghurkitap.com

بوۋاسىرغا پايدا قىلىدۇ.

28 — رەسىم، تاغنىڭ قوۋسى

خېمىر قىلىپ مۇپاسىل، قول، پۇتنىڭ ئىسسىقتىن بولغان ئاغرىقلىرىغا بېرىلىدۇ. يىلتىزىنى بۆرە سويىمىسى يىلتىزى بىلەن قوشۇپ كۆيدۈرۈپ مەقئەتنى ئىسلىسا، بوۋاسىرنىڭ تاشقى ئۆسمىلىرىگە پايدا قىلىدۇ. مۇقەل، موم يېغى، زىغىر بىلەن ئېلىشتۇرۇپ يۇمشاق سوقۇپ، پاكىزە لاتىغا سۈۋاپ، مەقئەتنىڭ ئىچكى تەرىپىگە قويسا، ئىچكى بوۋاسىرغا پايدا قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى ئاغرىقنىڭ يېشى ۋە ئەھۋالىغا قاراپ 10 ~ 3 گرامغىچە بېرىلىدۇ.

ئورۇنباسارى ئۇتروج.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار بۆرەك كېسەللىكلىرىگە بېرىلمەيدۇ. بېرىش توغرا كەلسە، ئارپىبەدىيان، قەنت قوشۇپ بېرىلىدۇ.

تال

(تىھال)

LIEN 脾

تونۇش بۇ مەشھۇر ئەزادۇر. يۇمشاق، يېنىك بولىدۇ. رەڭگى كۆكۈش، سول تەرەپتە بۆرەكنىڭ تېگىدە تۇرىدۇ. تالنىڭ خىزمىتى ھەققىدىكى تەپسىلىي مەلۇمات «كۇللىياتى تىب» كىتابىدا ئەتراپلىق بايان قىلىنغان. تالنىڭ ئەڭ ياخشىسى قولدا بېقىلىدىغان ياش، سېمىز ھايۋانلارنىڭ تېلىدۇر. ئۇچار قۇشلارنىڭ تېلى ھەممىدىن ناچار بولىدۇ.

چىقىش ئورنى ھەممە ھايۋان ۋە ئادەمدە بولىدۇ.

تەبىئىتى قۇرۇق سوغۇق.

ئىشلىتىلىش ئورنى تال قۇرۇتۇپ سېپىلسە، يېڭى جاراھەتلەرنى يېپىشتۇرىدۇ ھەم قان توختىتىدۇ.

دىققەت تال ئۇزۇندا ھەزىم بولىدۇ. بۇنى تېزىتىش ئۈچۈن قوي يېغى بىلەن ياخشى پىشۇرۇش ھەم ئۇستىدىن سۇيۇق شەربەتلەرنى بېرىش كېرەك.

تال — قان ئىشلەپچىقىرىش سىستېمىسىدىكى مۇھىم ئەزالاردىن بىرى بولۇپ، قىزىل قان ھۈجەيرىلىرى ۋە ئاق قان ھۈجەيرىلىرىنى بۇزىدۇ. يېڭىدىن ئاق قان ھۈجەيرىلىرى (لاتىنچە لىيكوتسىتلار) ئىشلەپچىقىرىدۇ. ئانىنىڭ قورسىقىدىكى دەۋرىدە قىسمەن قىزىل قان ھۈجەيرىلىرى ئىشلەپچىقىرىش رولىمۇ بولىدۇ. ئاق قان ھۈجەيرىلىرى ئىنسان بەدىنىنىڭ «ساقچىلىرى» بولۇپ، سىرتتىن مىكروب ياكى باشقا يات جىسىملار بەدەنگە كىرىپ قالسا، ئاق قان ھۈجەيرىلىرى دەرھال ئۇلارنى ئورىۋېلىپ جەڭ قىلىدۇ. بۇ بەدەننى مۇھاپىزەت قىلىشتا مۇھىم ئەھمىيەتكە ئىگە.

تەركىبى تال ئاساسەن ئاقسىل ماددىلىرى شار ئاقسىل (گلوبولىن)، يادرولۇق ئاقسىل (نۇكلېو-ئالبۇمىن)، تۆمۈرلۈك ئاقسىل (فېرروئالبۇمىن) تۇتىدۇ. ئورگاننىڭ تۇزلاردىن كۆپ مىقداردا ناترىي (نەنرون) تۇزى ۋە ئاز مىقداردا فوسفات كىسلاتا تۇزلىرىنى تۇتىدۇ. ئۇلارنىڭ سىرتىدا كۆپ مىقداردا تۆمۈر ماددىسى بار. ھايۋاننىڭ تۇرىگە قاراپ فېرروم ئوكسىدات، رۇبىگىن، سۈيدۈك كىسلاتاسى، سېرىق پۇرىن (كىسا-

نىن)، ئادېنىن، ئىنوزىن، ئىنوزىتول، تانىن قاتارلىق ماددىلار بولىدۇ.

ئەگەر ھايۋانلارنىڭ تېلى ئېلىپ تاشلانسا زور ئاقۋەت يۈز بەرمىسىمۇ، ئەمما تەرەققىي قىلىشى ئاستىلىشىدۇ ھەمدە بەدەندە كالتسىي، فوسفور ماددىلىرىنىڭ ئالمىشىشىدا توسالغۇ پەيدا بولىدۇ.

دورا ئۈچۈن تولاراق كالىنىڭ ئىشلىتىلىدۇ. ئۇنىڭ قۇرۇتۇلغان تالقىنى كۆپىنچە كەم قانلىق (ئانېمىيە) كېسىلىنى داۋالاشقا ۋە يۇقۇملۇق كېسەللەر بىلەن ئاغرىغانلارنىڭ بەدىنىنى كۈچەيتىشكە ئىشلىتىلىدۇ.

بىر قېتىملىق مىقدارى: قۇرۇتۇلغان تالقىنىدىن يېرىم گرامدىن بىر گرامغىچە.

تالماكھانا

تونۇش بۇ بىر خىل ئۇششاق ئۇرۇق بولۇپ، بىز ئاز ياپىلاق، ئۇزۇنچاق كېلىدۇ. رەڭگى توپىرەڭ، پارقىرىما، تۇدەرىڭگە ئوخشاش شىلىمشىق، ئۇسۇملۈكى 50 سانتىمېتىرگىچە بولىدۇ. يوپۇرمىقى كاسىنە يوپۇرمىقىغا ئوخشايدۇ. يىرىك ۋە تۈكلۈك بولىدۇ. گۈلى ئاق، كاسىنە گۈلىدىن ئۇششاق، بوغۇملىرىمۇ كاسىنىنىڭ بوغۇملىرىغا ئوخشايدۇ. ئەمما بۇنىڭ بوغۇملىرىدا تىكەن بولىدۇ.

چىقىش ئورنى چەتتىن كېلىدۇ.

تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى ئۇرۇقىنىڭ خۇسۇسىيىتى كۆكۈلنى ئېچىش، بەدەننى سەمرىتىش، باھنى، مەنىينى زىيادە قىلىش، مەنىي تۇتۇش، سەۋدانىڭ، قاننىڭ بۇزۇلۇشىنى يوقىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىش ئورنى بۇنى يۇمشاق ئېزىپ 6 گرامدىن 9 گرامغىچە ئەھۋالغا قاراپ باراۋەر مىقداردا قەنت ياكى شېكەر، يېڭى سېغىلغان كالا سۈتى بىلەن ئىچسە مەنىينى كۆپەيتىدۇ. مەنىي تۇتالماسلىق كېسىلىنى يوقىتىدۇ. يوپۇرمىقى تېنىنىڭ قاينىتىلغان سۈيىنى ئىچسە ئىستىسقا ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ. يوپۇرماق تېنى، يىلتىزلىرى بىلەن يۇمشاق ئېزىپ خېمىر قىلىپ، قىزىتىپ بەلگە تاڭسا، بەل ئاغرىقى ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ، چوڭ بوغۇملارغا تاڭسا، چوڭ بوغۇملارنىڭ سىرىقىپتى يېرتىلغانلىقى ۋە ئاغرىقى ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى ئەھۋالغا قاراپ 7 گرامغىچە ئىشلىتىلىدۇ.

ئورۇنباسارى سۆئەلەبى مىسرى ۋە ئىلتىۋا (موروز پەلى).

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار ئىسسىق مىزاج كىشىلەرگە زەرەر قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى سوغۇق نەرسىلەر.

تالىس فەر

(تالىسفر)

CORTEX TAXIS BACCATA

تونۇش بۇ بىر خىل قوۋزاق بولۇپ، دارچىندىن قېلىن ۋە قاتتىقراق بولىدۇ. بىر ئاز ئۆتكۈر ۋە خۇشبۇي، پۇراقلىق، رەڭگى چىلان رەڭگىدە، كونىرىغانچە قارا تەرەپكە مايىل بولىدۇ. پۇرىقى زەپىراننىڭ پۇرىقىغا ئوخشايدۇ.

چىقىش ئورنى چەتتىن كېلىدۇ.

تەبىئىتى 2- دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

خۇسۇسىيىتى لەقۋا، پالەچنى يوقىتىش، ئىغىزدىن، بالىياتقۇدىن كېلىدىغان قانلارنى ۋە باشقا ھۆللۈك-لەرنى، بوۋاسىرنىڭ خۇننى توختىتىش، ئۈچەيلەردىكى يىرىڭلىق جاراھەتلەرنى ياخشىلاش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىش ئۇرنى مۇۋاپىق ھالدا قائىدە بويىچە ئىشلەتسە يۇقىرىقى خۇسۇسىيەتلىرىنى بېرىدۇ. سىركە بىلەن قايىنىتىپ ئاغزىنى چايقىسا، چىش ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ. بۇنى ئاغزىدا تۇتسا، ئاغزىغا چىققان ئۇششاق مودۇرلارنى يوق قىلىدۇ. ئېزىپ بوۋاسىر چاقىغا چاپسا، بوۋاسىرنىڭ دانىلىرىنى يوق قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى ئەھۋالغا قاراپ 4 گىرامغىچە بېرىلىدۇ.

ئورۇنباسارى $\frac{1}{4}$ زىرە ۋە يېرىم مىقداردا ئوبھەل ياكى باراۋەر مىقداردا سۇنبۇل ۋە يېرىم مىقداردا سازەج.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار ئۆپكىگە زەرەر قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى ھەسەلدۇر.

ئەسكەرتىش لوغاتۇلئەدۋىيەدە كۆرسىتىلىشىچە، بۇ ئۆسۈملۈك زەرنەپ ئۆسۈملۈكى بىلەن بىر نەرسە. لۇغەتتە يېزىلىشىچە تالىسفىر، زەرنەپ، اجل الجواد، سەرۋ تۈركىستانى ناملىرى بار. ئېلىمىزدىمۇ ئۆسىدۇ. يەنە تەتقىق قىلىش لازىم.

تاماكا

(تەتەن)

NICOTIANA TABACUM 菸草

29- رەسىم. تاماكا

تونۇش بۇ بىر خىل ئۆسۈملۈك بولۇپ، يوپۇرمىقى بەسەينىڭ يوپۇرمىقىدىن ئۇزۇنراق، ئاچچىق، تېنى 50 سانتىمېتىر ئۇزۇنلۇقتا ئۆسىدۇ. چېچىكى سېرىق، ئۇرۇقى قىزىل قارا، ئۇششاق بولۇپ، ھەر يىلى تېرىپ ھوسۇل ئېلىش مۇمكىن. بۇ بىر نەچچە خىل بولىدۇ.

چىقىش ئورنى دۇنيانىڭ ھەممە يېرىدىن، جۇملىدىن مەملىكىتىمىزنىڭ ھەممە جايلىرىدىن چىقىدۇ.

تەبىئىتى 3- دەرىجىنىڭ ئاخىرىسىدا قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى بەدەننى قۇرۇتۇش، نېرۋىنى پەسەيتىش، چۈشكۈرتۈش خۇسۇسىيەتلىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىش ئورنى تەمرەتكىگە يوپۇرمىقىنى كۆيدۈرۈپ گۈل يېغى بىلەن مەلھەم قىلىپ چېپىلىدۇ ھەم قان توختىتىش ئۈچۈن چېپىلسا بولىدۇ. جاراھەتنىڭ سۇلىرىنى توختىتىدۇ. كونا چىلىم سۈيى ئىستىسقاغا ھەم يىلان چاققانغا ئىچكۈزۈلسە پايدا قىلىدۇ. يەنە تولا سىيگەنگە، تولا تەرلىگەنگە پايدا قىلىدۇ. سەيخانىدىكى يىغىلغان قارا كىرلىرىنى پىلتە قىلىپ ناسىر (بويۇن لىمفا تۈبېركۇلوزى) غا داۋاملىق (45 كۈن) چېپىلسا كونا ناسىرنى ساقايتىدۇ. كۆزگە تارتسا نامازشام قارىغۇسىنى ساقايتىدۇ. تاماكا يوپۇرمىقىغا فەنجەنكەشنىڭ

يوپۇرمىقىنى قوشۇپ چەككەندە بەلغەمدىن بولغان يۆتەلگە، كونا يۆتەل، زىققىگە، كۆزنىڭ قاراڭغۇلىشىشقا پايدا قىلىدۇ.

ئىشلىتىش مىقدارى ئەھۋالغا قاراپ ئىشلىتىلىدۇ.

ئورۇنباسارى بېلىق دورىسى.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار قۇرۇق ئىسسىقتىن بولغان مىڭە، يۈرەك ئاغرىقلىرىغا، ئىسسىق مىزاجلارغا ھەم قۇرۇق سوغۇق مىزاجلارغا ئىشلىتىلمەيدۇ. تومۇرلارغا تۇسالغۇ پەيدا قىلىدۇ، قاننى قويۇلدۇرۇش، قۇرۇق ئىسسىقتىن بولغان تەپ(بەزگەك) كىمۇ بېرىلمەيدۇ. ئەگەر يۇقىرىدىكى ئەھۋاللار پەيدا بولسا، يېڭى سۈت قايىنتىپ ئىچكۈزۈلىدۇ.

تەركىبى نىكوتىن، نىكوتىمىن، نىكوتېئىن، نىكوتېلىن ھەم رۇتىن قاتارلىق ماددىلار بولۇپ، بۇنىڭدىن تاشقىرى كۆپ مىقداردا كالىيۇم نىترىكوم (%10 يۇقىرى) ھەم ئاز مىقداردا كەھرىۋا كىسلاتاسى، لىمون كىسلاتاسى تۇتىدۇ.

جۇڭىي تېبابىتىدە ئىشلىتىلىشى يوپۇرمىقىدىن قويۇق قايىنتىلما تەييارلاپ، پارازىتلارنى ئۆلتۈرۈشكە ۋە قىچىشقاق (قوتۇر) غا ئوخشاش پارازىتلىق تېرە كېسەللىكلىرىنى داۋالاشقا ئىشلىتىدۇ. پەقەت سىرتقىلا ئىشلىتىدۇ.

توز

PAVO CRISTATUS L. PEACOCK 孔雀

تونۇش بۇ بىر خىل ئۇچار قۇش بولۇپ، رەڭگى ناھايىتى چىرايلىق. ئالبۇلىماچ، پارقىراق كېلىدۇ. قۇيرىقى ئۇزۇن ۋە ئېگىز. قۇيرۇق پەيلىرىنى ئاچسا كۆنلۈككە ئوخشايدۇ. ئاۋازى مۈشۈكنىڭ ئاۋازىغا ئوخشايدۇ. بۇنىڭ ئەركىكى چىشىسىدىن چوڭراق ۋە چىرايلىقراق. چىشىسىنىڭ قۇيرۇقى كىچىكرەك بولىدۇ. بۇنىڭ چىشىسى يىلدا بىر قېتىم تۇخۇم قويىدۇ.

چىقىش ئورنى مەملىكىتىمىزدىن چىقىدۇ.

تەبىئىتى گۆشى 2- دەرىجىنىڭ ئاخىرىسىدا قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى گۆشى قاتتىق، كۈچلۈك، ئۇزۇندا سىڭىدۇ. ئاشقازاننى باھنى قۇۋۋەتلەش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى گۆشىنى شورپا قىلىپ ئىچسە، بىقىن ئاغرىقى ۋە زاتىل جەنبە (پلېۋرىت) ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ. گۆشىنى، يېغىنى يېسە باھنى قۇۋۋەتلەيدۇ. بۇنىڭ گۆشىنى سۇزاپ بىلەن پىشۇرۇپ شورپا قىلىپ ئىچسە، سوغۇق ئاشقازان ئاغرىقى، قۇلۇنجى ۋە قويۇق يەللەر ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ، چوڭ بوغۇملار ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ. بۇنىڭ شورپىسىنى ئىلمان ھالدا بىر غېرىچ ئېگىزلىكتىن بەلگە قۇيسا ياكى بوغۇملارغا قۇيسا ئاغرىقنى پەسەيتىدۇ. يېغى بىلەن بەلنى، ئەرلەرنىڭ جىنسىي ئەزاسىنى، مەقئەتنى ياغلىسا باھنى قوزغايدۇ. بۇنىڭ يېغىنى ئېرىتىپ سۇ ۋە سۇزاپ، ھەسەللەر بىلەن قوشۇپ قورساققا چاپسا قۇلۇنجى ۋە ئاشقازان ئاغرىقى ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ. قېنىنى ئەنزۇرۇت ۋە توز بىلەن قوشۇپ يامان يىرىڭلىق جاراھەتلەرگە چاپسا جاراھەتنى ياخشىلايدۇ. مايىقىنى مەلھەم قىلىپ چاپسا، سۆگەلنى ۋە چاقا ئىزلىرىنى يوقىتىدۇ. بەدەننى پارقىرىتىدۇ. بۇنىڭ سۆڭىكىنى كۆيدۈرۈپ چاپسا، قارا داغ ۋە ئاقكېسەل ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ. ئەگەر بۇنىڭ ئۆتىدىن 0.3 گرام مىقدارىنى تەنھا ياكى سىركەنجۇبىل ۋە قىزىق سۇ بىلەن ئىچسە، كونا ئىچ ئۆتكۈنى توختىتىدۇ. ئۆتىنى سىركە بىلەن چاپسا، زەھەرلىك ھاشاراتلارنىڭ چاققان

ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى www.uyghurkitap.com

زەھىرىنى قايتۇرىدۇ. يىرىڭلىق چاقىلارنى ۋە چاقا ئىزلىرىنى يوقىتىدۇ. ئەنزۇرۇت بىلەن قوشۇپ چاپسا بەدەندىكى ئاقنى يوقىتىدۇ. كۆيدۈرۈپ ئېزىپ جاراھەتلەرگە چاپسا، جاراھەتلەرنىڭ ئاغزىنى پۈتتۈرىدۇ. چىشقا سۈۋىسا، چىشلارنى قۇۋۋەتلەيدۇ ۋە پارقىرىتىدۇ.

قۇرۇتۇلغان گۆشىدىن 400 گرامى كوزىغا سىلىپ كۆيدۈرۈلسە، شۇنىڭدىن 4 گرام مىقداردا تىللاغا ئوخشاش بىر پىلىس چىقىدۇ. شۇنى كۆزگە تارتسا، كۆزدىكى ئاقنى ئالىدۇ. بارلىق كۆز كېسەللىكلىرى ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىش مىقدارى ئەھۋالغا قاراپ ئىشلىتىلىدۇ.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار گۆشى بەك ئىسسىق، ئېغىر، ئۇزۇندا سىڭىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى تۇز، سىركە، ئاچچىقسۇ، قارىمۇچ، دارچىن، لاچىندانە، زىرە، يۇمغاقسۇت قاتارلىق دورىلار بىلەن پىشۇرۇپ يېيىش كېرەك.

جۇڭگو تېبابىتىدە ئىشلىتىلىشى توز گۆشى - سوغۇق، ئازراق زەھەرلىك، ئاساسەن دورىلارنىڭ زەھىرىنى قايتۇرىدۇ. كونا ھۆكۈمالاردىن لىسجىڭنىڭ يېزىشىچە، بۇنىڭ گۆشىنى يېگەندىن كېيىن ھەر قانداق دورىلارنى ئىستېمال قىلسا ئۈنۈم بەرمەيدۇ. بۇ، مەزكۇر گۆشنىڭ دورىلار زەھىرىنى قايتۇرغانلىقىدىن بولىدۇ.

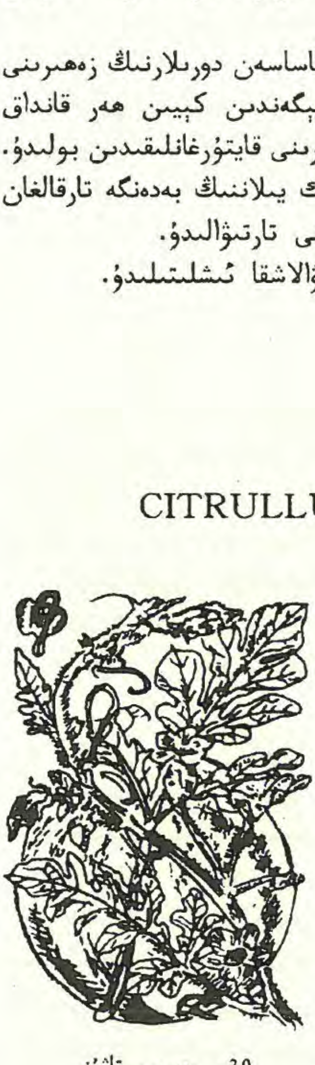
توز قېنى ئىسسىق بويىچە ئىچىلسە ھاشاراتلارنىڭ، مەسىلەن: زەھەرلىك يىلاننىڭ بەدەنگە تارقالغان زەھىرىنى كېسىدۇ. بۇنىڭ ئۆتىمۇ ھاشارات چاققان جايغا چېپىلسا زەھەرنى تارتىۋالىدۇ.

توز مايىقى ئاياللارنىڭ خۇن كېسىلىنى ۋە سۈيدۈك تۇتۇلۇشىنى داۋالاشقا ئىشلىتىلىدۇ.

تاۋۇز

(بىتتىخ ھىندى)

CITRULLUS VULGARIS SCHRAD 西瓜



30- رەسىم. تاۋۇز

تونۇش بۇ مەشھۇر ھۆل مېۋىلەردىن بولۇپ، خىللىرى كۆپ. ئەڭ ياخشىسى تاتلىق، سۇلۇق، يېپىسى ئوبدان پىشقىنىدۇر.

چىقىش ئورنى شىنجاڭدىن چىقىدۇ.

تەبىئىتى 2-دەرىجىنىڭ ئاۋۋىلىدا سوغۇق، 2-دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا ھۆل.

خۇسۇسىيىتى سەپرا ۋە قاننىڭ تېزلىكىنى، تەشنالىقنى پەسەيتىش، سۈيدۈكنى، ماگدۇرۇش، بەدەن قۇرۇقلۇقىنى يوقىتىش، كۆيۈك تەپلەرنى پەسەيتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىش ئورنى تاۋۇزنى مۇۋاپىق ھالدا يېسە يۇقىرىقى تەسىرلەرنى بېرىدۇ. سىركەنجۇبىل بىلەن ئىچسە يەرقان كۆيگەن سەپرا ماددىلىرىنى يوقىتىدۇ، تاماق سىڭدۈرىدۇ. بۆرەكتىكى تاشلارنى ئېزىدۇ، سۈيدۈكنى ماگدۇرىدۇ.

شېكەر بىلەن يېسە، بەدەندىكى قىزىقلىقنى پەسەيتىدۇ. سۈت بىلەن ئىچسە، سەۋدا خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ. تەمرى ھىندى بىلەن ئىچسە، سەپرا خاراكتېرلىك ماددىلارنى، قوتۇر،

قىچىشقاقنى يوقىتىدۇ. شىرخىشت بىلەن ئىچسە، قىزىق تەپلەرنى، بۇزۇق خىلتنى يوق قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى ئەھۋالغا قاراپ ئىشلىتىلىدۇ.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار سوغۇق مىزاج كىشىلەرنىڭ تېلىغا زەرەر قىلىدۇ. سوغۇق ئاشقازانغا زەرەر قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى ھەسەل، قەنت، گۈلقەنت.

تەركىبى 1- تاۋۇزنىڭ پوستى: موم ماددىسى تۇتىدۇ.

2- تاۋۇز ئۇرۇقىدا ئاقسىل ماددىسى (%2)، ياغ ۋە ۋىتامىن B_2قاتارلىق ماددىلار بار.

3- تاۋۇزنىڭ سۈيىدە فوسفور كىسلاتاسى، ئالما كىسلاتاسى، مېۋە قەنتى (فۇرۇكتوزا)، ئۈزۈم قەنتى (گلۇكوزا)، قومۇش قەنتى (ساكخاروزا)، ئاقسىل ئامىنو كىسلاتاسى (ئارگىنىن)، گلىكوكول، ئاق تىكەن شۆلتىسى(بېتائىن)، تاۋۇز ئامىنو كىسلاتاسى(تىستىرۇللىن)، چەيزىرەنىڭ ماددىسى (لىكوپېرېن)، سەۋزە پىگمېنتى(كاروتىن)، ۋىتامىن C، بروم قاتارلىق ماددىلار تۇتىدۇ.

يېقىندىن بۇيانقى تەتقىقات نەتىجىلىرىگە قارىغاندا، تاۋۇز تەركىبىدىكى قەنت ماددىسىنىڭ ھەقىقەتەن سۈيدۈك ھەيدەش تەسىرى بار بولۇپ، ياپونىيە ئالىملىرىنىڭ ئېنىقلىشىچە، تاۋۇزنىڭ تەركىبىدە ئاز مىقداردا بىر خىل تۇز بولۇپ، بۆرەك ياللۇغى (نېفرىت) گە ئالاھىدە ئۈنۈملۈك تەسىر كۆرسىتىدۇ. ئامېرىكا ئالىملىرىنىڭ تەتقىق قىلىشىچە، تاۋۇز قان بېسىمى يۇقىرى كېسەللەرگە (گىپېرتونىيە كېسىلىگە)، دوۋساق ۋە ئۆت خالتىسىنىڭ ياللۇغىغا ئوبدان پايدا قىلىدىكەن.

جۇڭيى تېبابىتىدە ئىشلىتىلىشى

تاۋۇزنىڭ پوستى ئېتى بىلەن چاپلىشىپ تۇرغان قېلىن پوستى قۇرۇتۇلۇپ دورىغا ئىشلىتىلىدۇ. تەبىئىتى قۇرۇق سوغۇق، زەھەرسىز. ئىسسىقلىقنى قايتۇرۇپ، بەدەنگە ئۆتكەن كۈن نۇرى ۋە يۇقىرى ھارارەت تەسىرىنى قايتۇرىدۇ، سۈيدۈك ھەيدەيدۇ. تاۋۇز شاپىقى بىلەن ئېتىنى بىرلىكتە، تاۋۇزنىڭ ئۈستۈنكى قاتتىق پوستىنى شىلىپ تاشلاپ بىللە بېرىش كېرەك. (چۈنكى تاۋۇزنىڭ سۈيدۈك ھەيدەيدىغان ئاساسىي ماددىسى شاپىقى بىلەن ئېتى ئارىسىدا بولىدىغانلىقى تەجرىبىلەردە ئىسپاتلانغان)بېرىلسە، بۆرەك ئاغرىقى (نېفرىت) دىكى ئىششىپ كېتىشلەرنى، دىئابېت كېسىلىنى، سېرىقلىق كېسىلىنى داۋالايدۇ ھەمدە ھاراق بىلەن زەھەرلىنىشنى قايتۇرىدۇ.

تاۋۇزنىڭ سۈيى تەبىئىتى قۇرۇق سوغۇق، زەھەرسىز. گىپېرئونىيە كېسىلىنى، بۆرەك كېسىلىدىن بولغان ئىششىقنى، دوۋساق ئاغرىقلىرىنى، سېرىقلىق كېسىلىنى، بالىياتقۇ كېسەللىرىنى داۋالاشقا ئىشلىتىلىدۇ.

3-**تاۋۇز ئۇرۇقىنىڭ پوستى** (شاكىلى) ئۇجمە شېخىنىڭ نېپىز ئاق پوستى قاتارلىق دورا ئەشيالىرى بىلەن قاينىتىپ ئىچىلسە، ئۈچەيدىكى بادنى ھەيدەيدۇ. ئۈچەيدىن قان كېلىشنى توختىتىدۇ. شاكالىنىڭ ئۆزىنى قاينىتىپ ئىچكۈزۈلسە، قان قۇسۇشنى توختىتىدۇ.

4- **تاۋۇز ئۇرۇقىنىڭ مېغىزى** قۇرۇق، سوغۇق، زەھەرسىز. قورساق ئىچىدىكى مونەكلەرنى يۇمشىتىدۇ. يىرىڭلىقلارنى ئېغىز ئالدۇرىدۇ. ئاشقازان، ئۈچەي ۋە ئىچكى ئەزالار ئۈچۈن ئەڭ مۇھىم دورا ھېسابلىنىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

يىغىنى چىقىرىۋېتىپ، ئېزىپ ئىچىلسە، ھەيزىنىڭ بەك كۆپ كېلىشىنى توختىتىدۇ. خام يېيىسە بەلغەم بوشىتىدۇ. قويۇق قىلىپ قايىنىتىپ ئىچىلسە، قان قۇسۇشنى، قان تۈكۈرۈشنى ۋە ئۇزاق داۋام قىلغان يۆتەلنى توختىتىدۇ.

تۇرۇنجى

(ئوتروج)

CITRUS MEDICA 枸橼

31- رەسىم. تۇرۇنجى

تونۇش بۇ بىر خىل مېۋە بولۇپ، ئالما، بېھى دەرىخىگە ئوخشاش. مېۋىسى ئۇزۇنچاقراق، ئۇچى ئۇچلۇق، رەڭگى سېرىق، تەمى ئاچچىق چۈچۈك، سۇلۇق. بۇ 2 خىل بولۇپ، 1-چوڭ، 2-كىچىك، بۇنىڭ پوستىنى ھەم ئۆزىنى ئىشلىتىمىز.

چىقىش ئورنى ئېلىمىزنىڭ ئىسسىق ئۆلكىلىرىدىن چىقىدۇ.

تەبىئىتى پوستىنىڭ ئاۋۋالقى دەرىجىدە ئىسسىق، 2-دەرىجىدە قۇرۇق. ئىچىدىكى تىلىپلىرىنىڭ، ئۇرۇقىنىڭ 2-دەرىجىدە ھۆل سوغۇق، گۈل يوپۇرماقلىرىنىڭ 2-دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى سەپرانىڭ تېزلىكىنى پەسەيتىش، ئاچچىقلىقنى پەسەيتىش، سەپرانىڭ ئاشقازان، ئۈچەيگە قۇيۇلۇشىنى توسۇش، ئىچ توختىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى ئىسسىقتىن بولغان خاپىقانغا، جىگەر ۋە ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەشكە، ئىچكى ئەزالارنىڭ ھارارىتىنى پەسەيتىشكە، ئۇسسۇزلۇقنى توختىتىشقا، سەپرادىن بولغان ئىچ ئۆتكۈنى توختىتىشقا بېرىلىدۇ. پوستىنى سوقۇپ زىمات قىلىنسا، تېز ماگدىغان چايان ھەم مۈڭگۈزلۈك يىلاننىڭ چاققىنىغا، قارا داغ ۋە تەمرەتكە جاراھەتلىرىنىڭ قارا داغلىرىغا پايدا قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى قۇرۇق پوستى 5~1 ياشلىقلارغا، 1.5~1 گرام؛ 10~5 ياشلىقلارغا 2~5. 1 گرام، 15~10 ياشلىقلارغا 5~3 گرام، 15 ياشتىن يۇقىرى چوڭلارغا ئەھۋالغا قاراپ 10~5 گرامغىچىلىك بېرىلىدۇ.

ئورۇنباسارى لىمون ۋە نارىنجىنىڭ سۈيى.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار يۇقىرىدىكى كېسەللەرگە پەسىلگە قاراپ: قىش پەسلىدە ھەسەل، ياز پەسلىدە قەنت ياكى شېكەر؛ ئەتىياز، كۈز پەسىللىرىدە تۈز ياكى زەنجىۋىل قوشۇپ بېرىلىدۇ.

تەركىبى مېۋىسى لىمون كىسلاتاسى تۇتىدۇ. مېۋە پوستى لىمونېن، فىللاندرېن، تسىترال، تسىترونېلال، لىنالوئول، گېرانىللاسېنات ۋە ھېسپېرىدىن تۇتىدۇ.

جۇڭيى تېبابىتىدە ئىشلىتىلىشى 1-دورىلارنىڭ تەم پۇرىقىنى ياخشىلاشقا، ئاشقازاننى كۈچەيتىشكە ئىشلىتىلىدۇ. 2- بەلغەم بوشىتىش، يۆتەل پەسەيتىش، كۆكرەكنىڭ سانجىپ ئاغرىشىنى داۋالاش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

تىنۇل مەختۇم

(قىزىل لاي-گىل)

BOLUS RUBRA 赤石脂（红土）

تونۇش جالىنوسنىڭ يېزىشىچە قىزىل رەڭلىك توپا بولۇپ، بۇ مەلۇن دېگەن جەزىرىدىن كەلتۈرۈلىدۇ. بۇنىڭ ياخشىراقى توق قىزىل، ياغلىق، سىلىق، ئىچكى ۋە تاشقى تەرىپى ئوخشاش بولىدۇ. ئەگەر لەۋگە ياكى تىلغا قويسا چاپلىشىدۇ، پۇرىقى سېرىقچېچەكنىڭ پۇرىقىغا ئوخشايدۇ. جاراھەتكە قويۇلسا شۇ سائەتتە قاننى توختىتىدۇ. بۇ سۈپەتلەر بولمىغىنى ناچار ھېسابلىنىدۇ.

چىقىش ئورنى ئېلىمىزنىڭ فۇجيەن، خېنەن، جياڭسۇ، شەنشى قاتارلىق ئۆلكىلىرىدىن چىقىدۇ.

تەبىئىتى 2-دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق. زەھەرنى پەسەيتىش قۇۋۋىتى بار.

خۇسۇسىيىتى كۆڭۈلنى ئېچىش، يۈرەك، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش، ئەزالارنى تۇتاشتۇرۇش، ھۆللۈكلەرنى قۇرۇتۇش، ھەممە زەھەرلەرگە مۇقابىل كېلىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە. چۈنكى بۇ گىل تومۇرلاردا زەھەرنىڭ ماڭىدىغان يوللىرىنىڭ ئېغىزلىرىنى قورۇيدۇ. زەھەرنىڭ تەسىرىنى يوقىتىدۇ. زەھەرنى پەسەيتىش خۇسۇسىيىتى بولغانلىقتىن، ھەممە ئەزالارنىڭ ئىچكى ۋە تاشقى تەرەپلىرىدىن كېلىدىغان قانلارنى توختىتىدۇ.

ئىشلىتىلىش ئورنى قىزىل گىلنى مۇۋاپىق مىقداردا ئىچسە، ئۆپكىنىڭ ۋە گالنىڭ، ئۈچەيلەرنىڭ يىرىڭلىق چاقىلىرى ئۈچۈن، ئۈچەيلەرنىڭ ئېچىشقانلىقى ئۈچۈن ۋە باشقا ئىچكى يىرىڭلىق چاقىلار ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ(مەيلى تەنھا ئىشلەتسۇن، مەيلى كەتىرا بىلەن ئىشلەتسۇن)، قان بۇزۇلۇقى ئۈچۈن ۋابا خاراكتېرلىك، تائۇن خاراكتېرلىك قىزىق تەپلەر ئۈچۈن، قان، سەپرا خاراكتېرلىك ئىچ ئۆتكۈ ئۈچۈن، زەھەرلىك ھاشاراتلارنىڭ زەھرىنى قايتۇرۇش ئۈچۈن، بۇزۇق ئاب-ھاۋانىڭ زەھرىنى پەسەيتىش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ ۋە ئىچىلگەن زەھەرنىڭ زەھرىنى قايتۇرۇش ئۈچۈنمۇ شاراب بىلەن بېرىلىدۇ. ھەرە، يىلان، غالجىر ئىت قاتارلىقلارنىڭ زەھرىنى قايتۇرۇش ئۈچۈن ھەم شاراب بىلەن بېرىلىدۇ. ئەگەر گىلنى مۇۋاپىق مىقداردا ئىسسىق سۇ، شاراب ياكى سېرىقچېچەك ئىچكۈزۈپ قۇستۇرۇلسا زەھەرلەرنى قايتۇرىدۇ. زۇنتارىيا (جىگەر ياكى تالنىڭ ئۆزگىرىشى بىلەن پەيدا بولغان ئىچ ئۆتكۈ) ئۈچۈن، ئۈچەيلەرنىڭ يىرىڭلىق چاقىلىرى ئۈچۈن پاقىيوپۇرمىقىنىڭ سۈيى بىلەن كىلىزما قىلىنىدۇ، بۇنى ھەسەل ياكى شاراب بىلەن تاشقى تەرەپتىن چاپسا ھەم يۇقىرىدا زىكىر قىلىنغان كېسەللىكلەر ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ. ئاغرىقنى پەسەيتىدۇ. شۇنىڭدەك يېڭى-كونا جاراھەتلەرگە چېپىلسا قاتتىقلىقنى تارقىتىپ جاراھەتلەرنى پۈتتۈرىدۇ. يىرىڭلىق سېسىق چاقىلار ئۈچۈن ۋە سۇنۇق ئۈچۈن، يىقىلىش بىلەن ياكى بىر نەرسە تېگىش بىلەن يەتكەن زەربە ئۈچۈن تاشقى تەرەپتىن چېپىپ، ئۇنىڭ ئۈستىگە قەنتۇرىيۇننىڭ يوپۇرمىقىنى ، ياۋا سامساقنى، شۇنىڭدەك مۇناسىپ يوپۇرماقلارنى ئېزىپ چاپسا مەنپەئەت قىلىدۇ. قىزىل گىلنى يۇمشاق ئېزىپ، يېڭى-كونا، يىرىڭلىق چاقىلارغا سېپىلسە، قانلىرىنى، يىرىڭلىرىنى توختىتىپ، ئاغزىنى پۈتتۈرىدۇ. چاقىلارغا چېپىشتا ياكى سېپىشتە چاقىلارنىڭ چوڭ-كىچىكلىكىگە قارىتا ئىشلىتىلىدۇ. بىر ئاز ئارتۇقراق ئىشلەتسىمۇ بولىدۇ. يەنى چېپىلىدىغان ئورۇننىڭ ئەمەلىي ئەھۋالىغا قاراپ ئاق، قىزىل، تاتلىق ياكى ئاچچىق ھاراق، مۇسەللەس، ھەسەل بىلەن، كونا ئۈزۈم سىركىسى ياكى سىركەنجۇبىل بىلەن قوشۇپ ئىشلىتىلىدۇ. ئەگەر بۇنى زەھەر ئىچىشتىن ئىلگىرى ياكى زەھەرلىك ھايۋان چېقىشتىن ئىلگىرى ئىچسە ئۇنىڭ زەھرىدىن ساقلىنىپ قالىدۇ.

ئىشلىتىش مىقدارى 4 گرامدىن 6 گرامغىچە.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

ئورۇنباسارى داغىستان گۈلى. بۇ يۇقىرىدا ئېيتىلغان خۇسۇسىيەتلەردە گۈلى مەختۇمدىن كۆچلۈك-رەك. بۇنىڭدىن قالسا گۈلى ئەرمىنى.

تۈزەتكۈچىسى كەترا، ھەسەل، يەنە تالغا زىيان قىلىدۇ. تۈزەتكۈچىسى: كەترا بىلەن گۈلاب.

ئاساسىي تەركىبى ئالىيۇمىن سىتىبكۇمدىن ئىبارەت. ئۇنىڭ سىرتىدا تۆمۈر، مارگانېتس، ماگنىزىيە، كالتسىي قاتارلىق ئوكسىدلانغان ماددىلار بار.

جۇڭيى تېبابىتىدە ئىشلىتىلىشى

تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق، قابىز.

خۇسۇسىيىتى ئىچنى توختىتىش، كۆتەن چىقىشنى داۋالاش، قان توختىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئۆتكۈر ئاشقازان-ئۈچەي ۋەرەملىرى، ئۈچەي كېزىكى، ۋابا كېسەللىكلىرىدىكى ئىچ سۈرۈشلەرنى، ئۇزاققا سوزۇلغان ئىچ ئۆتكۈ، ئۈچەي قاناش، ئاشقازان يارىلىرى، قۇسۇش، ئاشقازان قاناش، ئىچىدىن كېلىدىغان يىرىڭ ۋە قانلىق ئىچ سۈرۈشلەرنى داۋالاشقا ئىشلىتىلىدۇ.

قوشۇمچە كانلاردىن چىقىدىغان يەنە بىر خىل ئاق سېغىز بار. ئۇنىڭ كاندىن چىقىش ۋاقتىدىكى كۆرۈنۈشى ئاق ياكى قىزغۇچ، ساغۇچ رەڭلەردە بولىدۇ. تەركىبىدىكى ماددىلارنىڭ نىسبىتى يۇقىرى قىزىل لايدىن ئازراق پەرقلىنىدۇ. بۇ خىل ئاق چىنە توپىسىمۇ يۇقىرىقىدەك ئورۇنلارغا ئىشلەيدۇ. تەبىئىتى ۋە خۇسۇسىيىتىمۇ ئوخشاپ كېتىدۇ. ئۆپكىگە، يىلىككە، ئىچكى ئەزالارغا، خاپىغانغا مەنپەئەت قىلىدۇ، ئىچ سۈرۈشنى، قاناشنى، ئاياللارنىڭ ئاق خۇن كېسىلىنى داۋالايدۇ، سىرتقا قابىز دورا سۈپىتىدە ئىشلىتىلىدۇ. بۇ خىل چىنە توپىسىنى خەنزۇچە 白石脂 ، 高岭土 (گاۋلىڭ تۇ، بەي شى جى) لاتىنچە BOLUS ALBA, KAOLIN دەپ ئاتىلىدۇ. دوختۇرلارمۇ ئىچ توختىتىش، زەھەرلەرنى شۈمۈرۈپ ئېلىپ زەھەر-سىزلەندۈرۈش، جاراھەت، تەرلەش قاپارتقۇلىرىنى داۋالاش قاتارلىق ساھەلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

تۇخۇمى كاھۇ

(ئۇسۇك ئۇرۇقى)

SEMEN LACTUCA SATIVA　　萵苣籽

تونۇش بۇ بىر خىل سەيىنىڭ ئۇرۇقىدۇر. بۇ سەيىنىڭ يوپۇرمىقى ئۇزۇن، ئېقىش، سېرىق، ھاۋارەڭدە، تېنى ئۇزۇن، قوۋزىقى كۆك، ئىچىدە يۇمشاق، سۇتلۇك، ياغلىق ئېتى بار، تاتلىقراق تەمگە ئىگە، چېچەكى سېرىق، ئۇرۇقى قارا ۋە بەزىلىرىنىڭ ئاق بولىدۇ. ئۇرۇقى ئۆلكىنىڭكىدىن تاغنىڭكى ياخشىراق بولىدۇ.

چىقىش ئورنى شىنجاڭنىڭ ھەممە يېرىدىن چىقىدۇ.

تەبىئىتى 2-دەرىجىنىڭ ئاۋۋىلىدا ھۆل سوغۇق، ئۇرۇقىنىڭ 2-دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق. تاغنىڭ ھۆل سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى خۇننى تازىلاش، سەپرانىڭ تېزلىكىنى نورمال ھالغا كەلتۈرۈش، توسالغۇلارنى ئېچىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە ھەم ئۇرۇقىنىڭ مەست قىلىش، تىنچلاندۇرۇش خۇسۇسىيىتىمۇ بار.

ئىشلىتىش ئورنى قىچىشقاق، جىگەر، ئەمچەك ئاغرىقلىرىغا، ئىسسىقتىن بولغان تەپلەرگە، سۈيدۈك يولىدىكى جاراھەتلەرگە بېرىلىدۇ. سىركە بىلەن قوشۇپ بەرسە ئىشتىھانى ئاچىدۇ ۋە جىگەر كېسىلىگە پايدا قىلىدۇ. ئاشقازان ئاغرىقلىرى ئۈچۈن قايىنتىپ بەرسە تاماق ئورنىدا ئوزۇق بولىدۇ ھەم سۈتى كەم ئاياللارغا، ئۇيقۇسىز كىشىلەرگە بېرىلىدۇ.

ئۇرۇنباسارى خەشخاش، خۇنسىياۋشان.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار سىل كېسىلىگە، بەدىنى ئاجىز كىشىلەرگە، مەنىيسى كەم كىشىلەرگە بېرىشكە بولمايدۇ. داۋاملىق يېسە ئاياللار بىلەن بولغان مۇناسىۋەتكە يارىماس قىلىپ قويىدۇ. مەستىكى، پىننە، چىڭسەي ئۇرۇقى، ھېلىلە، زىرىلەر بىلەن قوشۇپ بېرىلسە زىيىنىنى قايتۇرىدۇ.

تەركىبى ئوسۇڭنىڭ ئۆزىنى LACTUCA SATIVA (莴苣) دەپ ئاتىلىدۇ. جۇڭيىلار كۆپىنچە ئوسۇڭنىڭ ئۆزىنى، قىسمەن ئۇرۇقىنى ئىشلىتىدۇ. ئوسۇڭنىڭ غولى، يوپۇرمىقى ۋە يىلتىزىدا تۆۋەندىكى ماددىلار بار: ئوسۇڭ كىسلاتاسى (ئاتسىدۇم لاكتانىكۇم)، ئوسۇڭ ئېلېمېنتى (لاكتۇكارىن)، ئالما كىسلاتاسى (ئاتسىدۇم مالىكۇم)، كەھرىۋا كىسلاتاسى (ئاتسىدۇم سۇكسىنىكۇم)، ئاسپاراگىن، ياغ جەۋھىرى، ۋىتامىن A، B، C، E ۋە كۆل ماددىلىرى بار. ئۇرۇقىدا يۇقىرىقىلاردىن تاشقىرى ئاقسىل ۋە ياغ بولىدۇ.

جۇڭيى تېبابىتىدە ئىشلىتىلىشى

ئوسۇڭنىڭ ئۆزى سوغۇق، زەھەرسىز. تەركىبىدە ۋىتامىن C بولغىنى ئۈچۈن، قان توختىتىشقا ئىشلىتىلىدۇ ھەمدە قان بۇزۇلۇپ چىرىش (سېپسىس) لەر داۋالىنىدۇ، قاننى تازىلايدۇ، سۈت كۆپەيتىدۇ، سۈيدۈك ھەيدەيدۇ، جىنسىي ئەزا ئىششىقلىرى، بوۋاسىر ئاقمىلىرى داۋالىنىدۇ. ھاشاراتلار چاققانغا پايدا قىلىدۇ، كۆكرەكتىكى ئېغىرلىقلارنى ئالىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى يۇيۇپ تازىلىغاندىن كېيىن سۈيىنى چىقىرىپ ياكى قاينىتىپ ئىچكۈزۈلىدۇ. ئۇرۇقىدىن كۈندە 20～10 گىرامنى قاينىتىپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

توخۇ تۇخۇمى

(بەيزە)

OVUM GALLI　　　鸡蛋

تونۇش ئاق شاكالىنىڭ ئىچىدە سۈيۇق ئاق، سېرىقى بار بىر خىل تاماق ماددىسى بولۇپ، بۇنىڭ يوغان، يېڭىسى ئوبدان بولىدۇ.

چىقىش ئورنى مەملىكىتىمىز ۋە جۇملىدىن رايونىمىزنىڭ ھەممە يېرىدىن چىقىدۇ.

تەبىئىتى سېرىقىنىڭ ئاۋۋالقى دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا ئىسسىق، ئېقىنىڭ 2 ـ دەرىجىدە ھۆل سوغۇق، شاكىلى 2 ـ دەرىجىنىڭ ئاۋۋىلىدا قۇرۇق سوغۇق، ئىچىدىكى نېپىز پوستى ئاۋۋالقى دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى بەدەنگە قۇۋۋەت بېرىش، باھقا قۇۋۋەت بېرىش، تاماق ھەزىم قىلىش، ئوزۇق بولۇش، يۈرەك، مېڭىنى قۇۋۋەتلەش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىش ئورنى بەدىنى ئاجىز كىشىلەرگە، يۈرەك ئاجىزلىق، مېڭە ئاجىزلىقلارنى داۋالاشقا ھەمدە ئوزۇقلۇق ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش مىقدارى 1 ياشتىن 5 ياشقىچە بولغانلارغا $\frac{1}{2}$ دىن 1 دانىغىچە، 5 ياشتىن 10 ياشقىچە بولغانلارغا 1 دىن 2 دانىغىچىلىك، 10 ياشتىن 15 ياشقىچىلىكلەرگە 2 دىن 4 دانىغىچە، 15 ياشتىن يۇقىرىلارغا ئەھۋالغا قاراپ 4 دىن 15 دانىغىچىلىك بېرىلىدۇ.

ئىشلەتمەيدىغان ئورنى كۆپ يېگەندە ئاشقازاندا ئۇزاقتا ھەزىم بولىدىغانلىقى ئۈچۈن تاماق سىڭدۈرۈش قۇۋۋىتىگە تەسىر قىلىدۇ. شۇنىڭدەك بۆرەكتە تاش پەيدا قىلىدۇ. تېرىگە ئاق، قارا داغ چۈشۈرىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

زىيانلىق تەسىرىنى قايتۇرغۇچىسى: ئاپكامە(ئاچچىقسۇ) ھەم ئىسسىق دورىلار بىلەن قوشۇپ ئىچىلسە، زەھەرلىك تەسىرى يانىدۇ.

تاشپاقىنىڭ تۇخۇمى تۇتقاقلىق كېسەلگە ئىچكۈزۈلىدۇ. ئېقى زەخىملەرنى پۈتتۈرۈشكە پايدا قىلىدۇ. تۇرۇلغۇ، قىرغۇل، كەكلىك تۇخۇملىرىمۇ يۇقىرىدىكى خۇسۇسىيەتكە ئىگە.

تۇخۇم شاكىلىنى كۆشتە قىلىش ئۇسۇلى: شاكالنى تۇز بىلەن تەكرار يۇيۇپ، ئىچىدىكى پوستى (پەردىسىنى) ئېلىپ تاشلاپ، يۇمشاق سوقۇپ، كوزىغا سېلىپ گىلى ھىكمەت قىلىپ تونۇرغا كۆمىمىز. بىر كۈن تۇرغاندىن كېيىن ئېلىپ قارىساق ھاكتەك بولىدۇ. يۇيۇپ ھەسەل بىلەن قوشۇپ كۆزگە چېپىلسا ئاق چۈشكەن كۆزگە پايدا قىلىدۇ. 2 گرام مىقدارنى قۇرۇق يېسە، قۇۋۋەت باھقا پايدا قىلىدۇ. ھەسەل، سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىششىققا چېپىلسا پايدا قىلىدۇ. قان چىققان يەرگە سېپىلسە قاننى توختىتىدۇ. جاراھەتكە سېپىلسە جاراھەتنى پۈتتۈرىدۇ. ئىچىدىكى پەردىسىنى سوقۇپ كەپتەر باچكىسىنىڭ قېنى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئاياللار فەرجىگە ھەمەل قىلىنسا، سۈيىنى تارتىپ قۇرۇتىدۇ.

ھالۋا قىلىش ئۇسۇلى تۇخۇم سېرىقىنى ئايرىپ كالا يېغى بىلەن بىرگە قورۇپ دارچىن، جويۇزلەردىن 4 گرامدىن سوقۇپ، شېكەرنى گۇلاب بىلەن ئېرىتىپ، ئۈستىگە سوقۇلغان دورىنى سېلىپ قاينىتىپ ھەممىسى قوشۇلسا ھالۋا ھاسىل بولىدۇ.

تەركىبى تۇخۇم شاكىلى 90% ئەتراپىدا كالتسىي كاربونىك، 7.5% كالتسىي فوسفورىك ۋە يېلىم ماددىلىرىنى تۇتىدۇ. تۇخۇم ئېقىدا 14% تىن 12% ئاقسىل بولىدۇ. تۇخۇم سېرىقى، تۇخۇم فوسفورى (لېتسىتىن) 10% تىن 15% ئىگىلەيدۇ. يەنە كۆپ مىقداردا ياغ ھەم ۋىتامىن A، B، D تۇتىدۇ.

جۇڭيى تېبابىتىدە ئىشلىتىلىشى

تەبىئىتى توخۇ تۇخۇمىنىڭ ئېقى-قۇرۇق، ئاز سوغۇق، زەھەرسىز. سېرىقى ئوتتۇرا دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

1. تۇخۇم ئېقى قىزىتما قايتۇرۇشقا، ئىششىق ياندۇرۇشقا، كۆز قىزىلىنى يوقىتىشقا، بىئارامىلىقلارنى پەسەيتىشكە، يۆتەلگە، گال ئاغرىقىغا، ئاۋاز بوغۇلۇپ قېلىشلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

2. تۇخۇم سېرىقى بەدەننى قۇۋۋەتلەشكە، سۈيۈقلۇق كۆپ بولغان ئاشقازان كېسىلىنى داۋالاشقا ۋە ئىچ توختىتىشقا ئىشلىتىلىدۇ، قورۇپ يېغىنى چىقىرىپ ۋە تالقانلاپ باشتىكى جاراھەتلەرنى تېڭىشقا ئىشلىتىدۇ.

3. تۇخۇم پوستى ئىچىدىكى ئاق پەردە ئۇزاق داۋام قىلغان تۇبېركۇلوز يۆتەللىرىدە چاكاندا (ماخۇاڭ)، زى يۈەن (紫菀) دېگەن دورىلار بىلەن قوشۇپ بېرىلسە پايدا قىلىدۇ. تىلغا پىچاق تېگىپ قانىغان چاغلاردا نېپىز بولغانلىقى ئۈچۈن يۆگەپ قويۇلسا قاننى توختىتىدۇ.

4. تۇخۇم شاكىلى شاكالنى سوقۇپ تالقىنىنى بىر قانچە دورىلار بىلەن قوشۇپ كۆپ تەرلەشكە قارشى ئىچكۈزۈلىدۇ. قۇسۇشنى توختىتىش ھەققىدىمۇ مەلۇماتلار بار.

قوشۇمچە تۇخۇمنىڭ ھازىرقى زامان مېدىتسىناسىدا ئىشلىتىلىشى ھەققىدە تۆۋەندىكى مەلۇماتلار بار.

1. تۇخۇم ئېقى (ALBUM OVUM) مۆتىدىل ئوزۇقلاندۇرغۇچى بولۇپ، گالنىڭ ئۇزۇنغا سوزۇلغان كېسەللىكلىرىگە لايىق كېلىدۇ. كىتاب-ژۇرناللاردىكى ئاخباراتلارغا قارىغاندا، تۇخۇم ئېقىنى ئىسسىتىپ سوزۇلما يارىلارغا تاڭسا، ئوتتۇرا قۇلاقنىڭ ئۇزۇنغا سوزۇلغان ياللۇغلىرىدا تېمىتىلسا، كۆرۈنەرلىك نەتىجە بەرگەن. تۇخۇم ئېقىنى مىكروبسىزلاندۇرۇپ، رېماتىزملىق بوغۇم ئاغرىقلىرىدا ئاغرىق جايغا ئوكۇل قىلىش، ئامىيوبالىق ۋە باكتېرىيىلىك تولغاقلىرىدا ئىچكۈزۈش (كۈندە 100 گرامدىن 3 قېتىم) ئوبدان ئۈنۈم بەرگەن. (ساغلاملىق گېزىتى 1950- يىل 5-ئاينىڭ 25-كۈنىدىكى 126-سانىدىن).

2-تۇخۇم سېرىقى (VITILLIUM OVUM) قەدىمكى كىتابلاردا ئۇيقۇسىزلىققا«ئاجاۋ، خۇاڭلەن، تۇخۇم سېرىقى قايىنتىلمىسى» بېرىش پايدا قىلىدىغانلىقى ھەققىدە مەلۇماتلار بار. بىر دانە يېڭى تۇخۇمنىڭ سېرىقىنى قازانغا سېلىپ قىزىتىپ، تۇخۇم يېغى چىقىرىپ بىرىپ (چوڭ كىشىلەرگە كۈندە 20مىللىلىتىرنى 3 كە بۆلۈپ، ئىچىشكە بېرىش، داۋاملىق 3 ھەپتە ئىچىپ بىر ھەپتە دەم ئالدۇرۇش يولى بىلەن) ئۆپكە تۇبېركۇلوزى داۋالانسا، كېچىسى قىزىتىپ تەرلەش، كۆپ تەرلەش، بەلغەم تاشلاش ئالاھىدە ئازىيىپ ئۇيقۇسى ياخشىلانغان. ياپونىيە تېببىي ژۇرناللىرىنىڭ مەلۇماتىغا قارىغاندا تۇخۇم سېرىقى يېغى يۈرەك كېسىلىنى داۋالىيالىغان ھەمدە تېرىگە سۈركەش ئارقىلىق تېرىدىكى ھۆل تەمرەتكىلەرنى داۋالىغان.

3-تۇخۇم شاكىلى (CHORIONOVUMGALLI) ئوتقا قاقلاپ تالقانلاپ قايناق سۇ بىلەن ئىچكۈزۈپ ئاشقازاننىڭ شىلىمشىق سۇيۇقلۇقى كۆپەيگەن ياللۇغلىرى، ئاشقازان ئاغرىقى ۋە بالىلارنىڭ راخىت كېسىلى، ئۆپكە تۇبېركۇلوزى، سۆڭەك تۇبېركۇلوزى قاتارلىقلارنى داۋالىسا ئىنتايىن ياخشى. ئەرزان كالتسىي ماددىسى بولۇپ خىزمەت قىلىدۇ.

4-تۇخۇمنىڭ نېپىز پەردىسى (MEMBRANA FOLLICULARIS OVUM) بۇنى قويىدىن ئېلىنغان سېرىقئەت ئورنىدا توقۇلمىلار بىلەن داۋالاشقا ئىشلىتىش مۇمكىن. بۇنىڭ ئۈچۈن نېپىز پەردىنى ئېلىپ 2% ئاممونىيۇم خلورات ئېرىتمىسىگە 6 دىن 24 سائەتكىچە چىلاپ، ئاندىن ئۇنى يارىغا يېقىن جايغا تېرە ئاستىغا كۆمۈپ تىكىلىدۇ(ئۇسۇلى قوي پەردىلىرى بىلەن توقۇلما قويۇپ داۋالاش بىلەن ئوخشاش) . ئوق يارىلىرىنى ۋە ئادەتتىكى ساقايماس جاھىل يارىلارنى، تېرە تۇبېركۇلوزى، بويۇن بەزلىرىنىڭ تۇبېركۇلوزى ۋە تاتۇقلارنىڭ قىسقىراپ قېلىشى، تۇبېركۇلوز يارىلىرىنى داۋالىغىلى بولىدۇ.

تۇدەرى

(تۇدرى)

تونۇش بۇ بىر خىل ئۆسۈملۈكنىڭ ئۇرۇقى بولۇپ، ئۆسۈملۈكنىڭ يوپۇرمىقى ئۇزۇن، تەنىسىز، شاخلىرى قىزىل، قاتتىق، بىر ئاز تىكەنلىك، ئۇرۇقى نېپىز غىلاپىنىڭ ئىچىدە بولىدۇ، چوڭلۇقى ماشتىن كىچىكرەك، بىر ئاز ياپىلاق. قىزىل، سېرىق ۋە ئاق رەڭدە بولىدۇ.

چىقىش ئورنى چەتتىن كېلىدۇ.

تەبىئىتى 2 - دەرىجىدە ئىسسىق، 1 - دەرىجىدە ھۆل.

خۇسۇسىيىتى ھەممە خىللىرىنىڭ خۇسۇسىيىتى ئىشتىھانى ئېچىش، باھنى قۇۋۋەتلەش، بەدەننى سەمرىتىش، ئىچ ئەزالارنىڭ سوغۇقلۇقىنى يوقىتىش، بەدەننىڭ رەڭگىنى قىزارتىش ۋە چىرايلىق قىلىش، سەۋدا خاراكتېرلىك ماددىلارنى يوقىتىش، ئاۋازنى ساپ قىلىش، قان خاراكتېرلىك قۇرۇق يۆتەلنى پەسەيتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىش ئورنى بۇنى سىركىدە قايىنىتىپ مۇۋاپىق ھالدا يېسە بەدەننى سەمرىتىدۇ. رەڭگى-رۇخسارى-نى ياخشى قىلىدۇ. سۇ بىلەن ئېزىپ تاشقى تەرەپتىن چاپسا، سەرتانىنىۋە قاتتىق ئىششىقلارنى تارقىتىدۇ. يۇمشاق ئېزىپ ھەسەل بىلەن كۆزگە تارتسا، كۆزدىكى زەخمىنى يوق قىلىپ، چاپاقلىرىنى تازىلايدۇ. ھەسەل بىلەن لوئۇق تەييارلاپ يالىسا كۆكرەك ۋە ئۆپكىدىكى شىلىملىق خىلتلارنى يوقىتىدۇ. شاراب بىلەن قايىنىتىپ ئىچسە زەھەرنىڭ تەسىرىنى يوقىتىدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى زەھەرلەرنىڭ تەسىرىنى يوقىتىشتا ئەھۋالغا قاراپ 15~9 گرامغىچە، بۇندىن باشقا ئەھۋاللاردا 9~6 گرامغىچە ئىشلىتىلىدۇ.

www.uyghurkitap.com

ئورۇنباسارى قىزىل بەھمەن.
دىققەت قىلىدىغان ئىشلار ئىچكى ئەزالارغا زەرەر قىلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى شېكەر.

تۇربۇت

(نىسۇت)①

RADIX DICTAMNI　　　　白鲜皮

32- رەسىم. تۇربۇت

تونۇش بۇ بىر خىل گىياھنىڭ يىلتىزى بولۇپ، تېشى قارىراق. ئىچكى تەرىپى ئاق، گىياھنىڭ تېنى ئۇزۇن، يوپۇرمىقى ماشىنىڭ يوپۇرمىقىغا ئوخشايدۇ. گۈلى ھاۋارەڭ، مېۋىسى ئەرمۇدۇن دەرىخىنىڭ مېۋىسىگە ئوخشاي-دۇ. ئىچى قارا، سېرىق بولسا بۇنى ئىشلىتىشكە بولمايدۇ. سوقۇلغاندا ئاسان سوقۇلىدىغان، يىپلىرى جىق بولسا بۇ يامان بولىدۇ.

چىقىش ئورنى مەملىكىتىمىزنىڭ شىنجاڭ، سىچۈەن، شەنشى قاتارلىق جايلىرىدىن چىقىدۇ.

تەبىئىتى 3- دەرىجىنىڭ ئاۋۋىلىدا ئىسسىق، 3-دەرىجىنىڭ ئاخىرىسىدا قۇرۇق.

خۇسۇسىيىتى بەلغەم ۋە ھۆللۈكنى، سەپرانى سۈرۈش، مېڭە، ئاشقازان، بالىياتقۇنى ھۆللۈكتىن تازىلاش، تۇسالغۇلارنى ئېچىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىش ئورنى سوغۇق بەلغەم مىزاجلىق كېسەللەرگە، پالەچكە، پەي كېسەللىرىگە، كۆكرەكنىڭ ھۆللۈكىدىن بولغان يۆتەلگە، ئولتۇرغۇچ نېرۋا ئاغرىقىغا پايدا قىلىدۇ. بادام يېغىنى ھەم زىغىر يېغى بىلەن ئېلىشتۇرۇپ بېرىلسە، مالىخولىيا، ساراڭ، تۇتقاقلىق كېسەللىرىگە پايدا قىلىدۇ. سۇفۇپ (تالقان) قىلىپ ياكى قايىنىتىپ بېرىلىدىغان بولسا يۇمشاق سوقماسلىق لازىم. چۈنكى ئۇچەي ئاشقازانغا چاپلىشىپ قالىدۇ. مەجۇنات قىلىسا، يۇمشاق سوقۇلسا بولىدۇ. سۇفۇپىنى زەنجىۋىل بىلەن شېكەر قوشۇپ بېرىلىدىغان بولسا، ئىسسىق سۇ بىلەن ئىچىش كېرەك. ئەگەر تۇز قوشۇپ بېرىلىدىغان بولسا، سوغۇق سۇ بىلەن ئىچىش لازىم.

ئىشلىتىش مىقدارى ساپ ئۆزى كىچىك بالىلارغا بېرىلمەيدۇ. ئىشلىتىلمەيدىغان ئەھۋاللار ئۈچەيگە زىيان قىلىدۇ. ئىسسىق مىزاج كىشىلەرگىمۇ زىيىنى بار. كۆپ بېرىلسە ئەزالارنى قۇرۇتىدۇ. كۆڭلىنى ئېلىشتۇرىدۇ. زىيانلىق تەسىرىنى قايتۇرۇش: ئۈستىدىكى قارا پوستىنى سويۇپ، بادام، پىستە يېغى بىلەن ئازراق مايلاپ كەتىرا قوشۇپ بېرىلىدۇ. بۇ گىياھقا زارادى دېگەن بىر تۈرلۈك ھاشارات قونغانلىقى ئۈچۈن بۇ ھاشاراتنىڭ تەسىرى بولىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن ئۈستىدىكى پوستى قىرىپ سويۇۋېتىلىدۇ.

ئورۇنباسارى باراۋەر مىقداردا ئۈجمە يىلتىزىنىڭ قوۋزىقى، بەزى سوغۇق مىزاجلارغا باراۋەر مىقداردا

---

① تۇربۇتنىڭ ئەسلى نامى IPOMEA TURPETUM ۋە ئاموموم زى\بەۋارىيە، كونۋولۋۇلۇس تۇرپېتۇم بولۇش لازىم. خەنزۇچە 印度药喇叭根 (ھىندىستان يالاپا-كارناي گۈل يىلتىزى).

غارىقۇن، جاۋارىش ھەببى ۋە شەربىتى (قارابادىن كىبىردە بايان قىلىندۇ).

تەركىبى بۇ ئۆسۈملۈكتە 0.15 پىرسەنت پۇراقلىق، ئۇچۇچان ماي بولۇپ، ئۇنىڭ مىقدارى ھاۋانىڭ ئۆزگىرىشىگە قاراپ ئۆزگىرىپ تۇرىدۇ. ياز كۈنلىرى ئۇ خىل ماي كۆپ بولىدۇ. ئۆسۈملۈك تېنىنىڭ سىرتىغا تېپىپ چىققان مايغا سەرەڭگە تۇتسا ئوت ئېلىپ كېتىدۇ. ئۆسۈملۈكتە يەنە %0.03 ~ 0.02 ئالكالوئىد دىكتامنىن، سىكىممىيانىن، ترىگونىللىن خولىن، دىكتامنولاكتون، ساپونىن بار. مېيى ئانېتول، مېتىل خاۋىكول تۇتىدۇ.

تەسىرى بۇنىڭ يېغى تېرىگە تەگسە تېرىنى كۆيدۈرۈپ زېدىلەندۈرىدۇ. ئۇزاققىچە ساقايمايدىغان يارا ۋە ئاغرىق بېرىدۇ. ساقايغاندىمۇ كۆيگەن جاي ئۇزاققىچە كەتمەيدىغان داغ ياكى تاتۇق قالدۇرىدۇ.

تەركىبىدىكى ئالكالوئىد دىكتامنىن زەھەرلىك تەسىرگە ئىگە بولۇپ، بىر گرامنىڭ $\frac{5-55}{1000}$ قىسمى چاشقانلارنى ئۆلتۈرۈپ تاشلىيالايدۇ.

جۇڭيى تېبابىتىدە ئىشلىتىلىشى

تەبىئىتى قۇرۇق سوغۇق، تەمى قېرىق.

خۇسۇسىيىتى قىزىتما قايتۇرۇش، رېماتىزمنى يوقىتىش، سۈيدۈك ھەيدەش، بوغۇملارنى ئېچىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى ئۆسۈملۈكنىڭ ئۆزى تاماقنىڭ تەمىنى ياخشىلايدىغان دورا-دەرمانلار قاتارىدىمۇ ئىشلىتىلىدۇ. تېبابەتتە چوڭ بوغۇم ئاغرىقلىرىنى، سېرىقلىق كېسىلىنى، يامان سۈپەتلىك بەزگەكنى، ھەيز توسۇلۇشنى داۋالاشقا ئىشلىتىلىدۇ. شۇنىڭدەك سۇنەتلىك (خەتنىكاھ) نىڭ كېسەللىكلىرىنى داۋالاشقا ئىشلىتىلىدۇ.

سىرتقى قىچىشقاق، تەمرەتكە، قان چۇشۇپ كېتىش ۋە چاچنىڭ قىسمەن ياكى پۈتۈنلەي چۈشۈپ كېتىشلىرىنى داۋالاشقا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى ۋە مىقدارى ئىچىشكە قايىنتىپ بېرىلىدۇ. قۇرۇقىدىن بىر قېتىمدا 6 گرام مىقداردا ئىشلىتىلىدۇ. سىرتقىمۇ باشقا دورىلار بىلەن قوشۇپ قايىنتىپ بېرىلىدۇ.

ئەسكەرتىش تۇربۇت ئەسلىدە ھىندىستان كاناي گۈلىنىڭ يىلتىزى (TURPETUM) بولۇشقا تېگىشلىك. بۇنىڭ ئورنىغا ھازىر خەنزۇچە 白鲜، لاتىنچە DICTAMNUS DASYCARPUS TURCZ ئۆسۈملۈكىنىڭ كەسمىسى ئىشلىتىلىۋاتقانلىقتىن، يۇقىرىدا شۇنىڭ نامى ۋە تەركىبلىرى، جۇڭيى تېبابىتىدە ئىشلىتىلىشى تونۇشتۇرۇلدى.

تۇرپان تەرەپتە قىسمەن ئۇيغۇر تېۋىپلىرى تۇربۇت ئورنىغا خەنزۇچە 开麻 (شىگما) دەيدىغان دورىنى ئىشلىتىدىكەن. ئۇنىڭ ئىشلىتىشى بۇنىڭدىن خېلى پەرقلىق - تەھرىر.

تۆگىقۇشى

(نۇئام-شەترمۇرغ)

STRUTHIO CAMELUS 鸵鸟

تونۇش بۇ بىر خىل قۇش بولۇپ، جىسمى يوغان، گەدىنى ئېگىز، تۆگىنىڭ بويىنىغا ئوخشايدۇ.

www.uyghurkitap.com

33- رەسىم. تۆگە قۇش

پۇتلىرى كالىنىڭ پۇتلىرىغا ئوخشايدۇ. تۇيىقى يېرىق، رەڭگى توپارەڭ. ئاق تە-رەپكە مايىل، ئادەتتىكى قۇشلاردەك ئۇچالمايدۇ. بەلكى سەكرەپ ماڭىدۇ. بۇنىڭ سۇغا ئېھتىياجى ئاز بولىدۇ.

چىقىش ئورنى ئافرىقا ۋە ئاۋىستىرالىيە قىتئەلىرىدىن ھەم غەربىي جەنۇبىي ئاسىيادىكى مەملىكەتلەردىن چىقىدۇ. ئاساسەن قۇملۇق جايلاردا ياشايدۇ. ئۆزلەشتۈرۈپ مەخسۇس ئورۇنلاردىمۇ بېقىلىدۇ.

تەبىئىتى 3-دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى بۇنىڭ گۆشى يەللەرنى تارقىتىش، بەلغەملەرنى يوقىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىش ئورنى گۆشنى مۇۋاپىق ھالدا يېسە پالەچنى، لەقۋانى، ئەزالار-نىڭ بىھىسلىقىنى، چوڭ بوغۇم، بەل، يامپاش، كىچىك بوغۇملار، پاچاق ئاغرىقلىرىنى يوقىتىدۇ. سۇ چۈشۈش، بالىياتقۇنىڭ بارلىق سوغۇقتىن بولغان كېسەللىكلىرى ئۈچۈنمۇ مەنپەئەت قىلىدۇ. يېغى تىلى چىقمىغان كىچىك بالىلارغا ئىچكۈزۈلسە، تىلىنىڭ تېز چىقىشىغا ياردەم بېرىدۇ. يېغى تاشقى تەرەپتىن چېپىلسا كونا ئىششىقلارنى، پۇت-قولنىڭ كۆپۈپ، پارقىراپ قېلىشىنى يوق قىلىدۇ، چايانىنىڭ زەھىرىنى قايتۇرىدۇ. شۇ ياغ بىلەن كىچىك بالىلارنىڭ پۇت-قوللىرى ياغلانسا تېز ماڭىدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى ئەھۋالغا قاراپ ئىشلىتىلىدۇ.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار ئىسسىق مىجەز كىشىلەرگە زەرەر قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى سىركە.

جۇڭگىي تېبابىتىدە ئىشلىتىلىشى

جۇڭگىي تېبابىتىدە تۆگىقۇشنىڭ گۆشى، كىشىلەر تاسادىپىي تۆمۈردىن ياسالغان نەرسىلەرنى يۇتۇۋەت-كەندە، ئۇنى ئېرىتىپ يوقىتىش ئۈچۈن ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

تۆگە

(جەمەل)

CAMELUS   骆驼

تونۇش بۇ مەشھۇر ھايۋانلاردىن بولۇپ، تۆگە باشقا ھايۋانلارغا نىسبەتەن بەك ھوشيار بولىدۇ. ئەگەر كېسەل بولۇپ قالسا، بەللۇتنىڭ يوپۇرمىقىنى يەيدۇ. يىلان چېقىۋالسا سەرتان يەيدۇ. بۇنىڭ ئەڭ ياخشىسى ئەرەبى تۆگە بولۇپ، رەڭگى چىلان رەڭگىدە قىزىل، سېمىز، بىر ياشلىق بولغىنىدۇر.

چىقىش ئورنى مەملىكىتىمىزدىن چىقىدۇ.

تەبىئىتى 2-دەرىجىدە ئىسسىق، 3-دەرىجىنىڭ ئاۋۋىلىدا قۇرۇق.

خۇسۇسىيىتى گۆشى، باھىنى، بارلىق ئەزالارنى قۇۋۋەتلەش، 4 كۈندە بىر قېتىم تۇتىدىغان تەپنى پەسەيتىش، كونا يانپاش ئاغرىقىنى، قارايەرقاننى، سۈيدۈكنىڭ كۆيۈشۈپ كېلىشىنى يوقىتىش خۇسۇسىيىتى-گە ئىگە.

ئىشلىتىلىش ئورنى گۆشنى مۇۋاپىق ھالدا قائىدە بويىچە يېسە يۇقىرىقى خۇسۇسىيەتلەرنى بېرىدۇ.

بۇنىڭ گۆشىنى كۆيدۈرۈپ، ئېزىپ شىلىم قىلىپ چېپىلسا، قۇبا ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ. يېڭى ئۆپكىسى سوۋۇتماستىن قىزىق ھالدا بەدەنگە چېپىلسا قارا داغنى ئالىدۇ. جىگىرىنى مۇۋاپىق ھالدا يېسە، كۆزگە چۈشكەن سۇيۇقلۇقنى يوقىتىدۇ. كۆزنىڭ نۇرىنى قۇۋۋەتلەيدۇ. يېغى بوۋاسىرغا چېپىلسا مەنپەئەت قىلىدۇ. پاچىقىنىڭ يىلىكى تۆگە يۇڭىغا ئوراپ ھەيزدىن پاكىز بولغاندىن كېيىن 3 كۈن ئۆزمەستىن بالىياتقۇ ئاغزىغا قويۇلسا، ھامىلە بولۇشقا ياردەم بېرىدۇ.

يېڭى ھۆل تېزىكى لىمفا تۇبېركۇلوزى ۋە بەدەنگە چىققان مۇدۇرلارغا چېپىلسا مەنپەئەت قىلىدۇ. لوكىسىنى مۇۋاپىق ھالدا يېسە، بالىياتقۇنى، بوۋاسىرنى تازىلايدۇ، قاننى توختىتىدۇ، تېرىدىكى يورۇقلارنى ياخشىلايدۇ.

تۆگىنىڭ ئۆت يېمىگەن بالىسىنىڭ ئاشقازىنىدىن ئېلىنغان ئۇيغۇز سۈت (پەنەرمايە) نى مۇۋاپىق ھالدا يېسە، باھنى بەك قۇۋۋەتلەيدۇ ۋە قوزغايدۇ، بەدەننى سەمرىتىدۇ، قاتۇرۇشقا تېگىشلىك سۇيۇقلۇقنى قاتۇرىدۇ. سۇيۇلدۇرۇشقا تېگىشلىك توڭلاپ قالغان نەرسىلەرنى ئېرىتىدۇ.

سۈتىنى مۇۋاپىق ھالدا ئىچسە، سۈ چۈشۈش ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ (بولۇپمۇ سۈيدۈكى بىلەن قوشۇپ ئىچسە)، بۇنىڭ سۈيدۈكىنى ئادراسمان بىلەن قايىنتىپ ئىلىمان ھالدا بىر غېرىچ ئېگىزلىكتىن بەدەنگە قۇيسا كىچىك بوغۇملار ئاغرىقى، پالەچ، ئەزالارنىڭ تۇيغۇسىزلىقى ۋە ئىششىقلار ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ. تۆگە يۇڭىنىڭ تىۋىتىنى ئېزىپ، يىرىڭلىق جاراھەتلەرگە سېپىلسە، جاراھەتلەرنى پۈتتۈرىدۇ. كۆيدۈرۈپ سېپىلسە، قاننى توختىتىدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى ئەھۋالغا قاراپ ئىشلىتىلىدۇ.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار خىلتلارنى بۇزىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى تۇز، سېرىقچېچەك، قىچا قاتارلىق نەرسىلەر بىلەن ئوبدان پىشۇرۇپ يېيىش، ئاندىن كېيىن سىركە، ئاچچىقسۇ قاتارلىق نەرسىلەرنى مۇۋاپىق ھالدا ئىچىش.

جۇڭيى تېبابىتىدە ئىشلىتىلىشى

جۇڭيى تېبابىتىنىڭ قەدىمكى مەشھۇر كىتابلىرىدا دورىغا ئىشلىتىش ئۈچۈن ياۋا تۆگىنىڭ گۆشى، يېغى ۋە باشقا مەھسۇلاتلىرى ياخشى دەپ ھېسابلىنىدۇ.

1- تۆگە گۆشى: تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق، زەھەرسىز ھېسابلىنىدۇ، ئاساسەن يەللەرنى تارقىتىش، پەي ھەم سۆڭەكنى چىڭىتىش، تېرىنى سىلىقلاشتۇرۇش، يامان يارىلارنى داۋالاش خۇسۇسىيىتى بىلەن ئىشلىتىلىدۇ.

2-تۆگە يۇڭى: ئاياللارنىڭ ھەيز خۇنى ۋە ئاق خۇننى توختىتىشقا كۆيدۈرۈپ ئىشلىتىلىدۇ.

6-تۆگە سۈتى: تەبىئىتى قۇرۇق سوغۇق، زەھەرسىز، ئىچكى ئەزالارنى قۇۋۋەتلەيدۇ، قان كۆپەيتىدۇ، پەي ھەم سۆڭەكلەرنى كۈچەيتىدۇ، قورساقنى ئاچۇرمايدۇ دەپ ھېسابلىنىدۇ.

4-تۆگە يېغى: قۇرۇق ئىسسىق، زەھەرسىز، تېرىدىكى ھەر خىل يامان جاراھەتلەرگە، تېرىنىڭ يېرىلىشى قاتارلىقلارغا تۆگە يېغىنى ئوتقا قاقلاپ سۈركىسە داۋا بولىدۇ. گۈرۈچ ئۇنى بىلەن قوشۇپ قايىنتىپ ئىچسە بوۋاسىرنى داۋالايدۇ.

تومۇر دورىسى

RADIX SARSAE 洋菝契根

تونۇش بۇ بىر خىل ئۆسۈملۈكنىڭ شاخلىرى بولۇپ، ئۆسۈملۈكى زەيان دەپ ئاتىلىدۇ. لەبلابقا

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

ئوخشايدۇ. بىر-بىرىگە چىرماشقان، گۈلى خۇشبۇي، يوپۇرمىقى بىر ئاز كەڭ، يۇمشاق، رەڭگى كۆك، بەزى خىلّلىرىنىڭ شاخلىرى تىكەنلىك بولۇپ، قىزىلگۈلنىڭ تىكىنىگە ئوخشايدۇ. ئەڭ ياخشىسى غەربنىڭ بولۇپ، سۇندۇرۇلسا ئىچىدىن چاڭ توزۇيدۇ.

چىقىش ئورنى چەتتىن كېلىدۇ.

تەبىئىتى 3-دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى يەللەرنى، ئىششىقلارنى تارقىتىش، خىلتلارنى سۈيۈلدۈرۈش ۋە يۇمشىتىش، تەرلىتىش، سۈيدۈكنى راۋان قىلىش، مېڭە، كۆكرەك، ئاشقازان، جىگەر، بۆرەك، دوۋساق، بالىياتقۇلارنىڭ سوغۇق، ھۆل كېسەللىكلىرىنى داۋالاش، چوڭ بوغۇم ئاغرىقلىرىنى قالدۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىش ئورنى بۇنىڭ گۈلىنى پۇرىسا، سوغۇقتىن بولغان پۈتۈن باش ئاغرىقى ياكى يېرىم باش ئاغرىقى ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ. ئۇزۇم سىركىسى بىلەن قايناتىپ ئاغزىنى چايقىسا، سوغۇقتىن بولغان چىش ئاغرىقى ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ.

قايناتىلغان سۈيىنى چۆپچىنى قائىدىسى بويىچە ئىچسە، كونا يۆتەل، نەپەس سىقىلىش ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ. ئاشقازاننى، جىگەرنى قۇۋۋەتلەيدۇ. سۇ چۇشۇش، بوۋاسىرنى شۇنىڭغا ئوخشاش باشقا ھۆل سوغۇق كېسەللەرنى يوق قىلىدۇ. بۇنىڭ شېخىدىن 15 گرامنى 500 گرام سۇدا 250 گرام (يېرىمى) قالغىچە قايناتىپ، شېكەر ياكى ناۋات بىلەن ئىچسە، پالەچ، كونا يۆتەل، نەپەس سىقىلىش ئۈچۈن ئوبدان مەنپەئەت قىلىدۇ. بۇنىڭ يىلتىزىدىن 0.15 مىقدارىنى يۇمشاق ئېزىپ، بىنەپشە يېغى بىلەن بۇرۇنغا تېمىتسا، سوغۇقتىن بولغان يېرىم باش ئاغرىقى ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ. بۇنىڭ ئۆزىنى يۇمشاق سۇفۇپ قىلىپ، ھەر كۈنى 4 گرامنى ناۋات بىلەن 10 ~ 8 كۈنگىچە ئىچسە، كونا چوڭ بوغۇم ئاغرىقلىرى ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ. ئىششىقلارنى تارقىتىدۇ. لاتىغا ئوراپ بالىياتقۇ ئاغزىدا قويسا خۇننى ماڭدۇرىدۇ. قورساقتىكى بالىنى چۈشۈرىدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى ئەھۋالغا قاراپ 4 گرامدىن 8 گرامغىچە ئىشلىتىلىدۇ.

ئورۇنباسارى چۆپچىنى. دىققەت قىلىدىغان ئىشلار: ئىسسىق مىجەز، ياش كىشىلەر ئۈچۈن زەرەر قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى تاتلىق بادامنىڭ يېغى.

ساقلاش: بۇنىڭ قۇۋۋىتى 20 يىلغىچە تۇرىدۇ.

تۆمۈر

(ھەدىد)

FERRUM 铁

تونۇش بۇ مەشھۇر مەدەنلەردىن بولۇپ، ئاساسىي جەھەتتىن ئىككى خىل بولىدۇ. بۇنىڭ تاۋلانغىنى قاتتىق بولىدۇ، ئۇ پولات دېيىلىدۇ. تاۋلانمىغىنى يۇمشاق بولىدۇ، ئۇ ئاھەن (تومۇر) دېيىلىدۇ.

چىقىش ئورنى شىنجاڭدىن ۋە ئىچكى ئۆلكىلەردىن چىقىدۇ.

تەبىئىتى 2-دەرىجىدە ئىسسىق، 3-دەرىجىدە قۇرۇق. زەڭگارىنىڭ تەبىئىتى 3-دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا 4-دەرىجىگىچە قۇرۇق.

خۇسۇسىيىتى باھنى قۇۋۋەتلەش، ئىچ توختىتىش، تالنىڭ ئىششىقىنى پەسەيتىش، ئاشقازاننى قۇۋۋەت-

لەش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى پولات، تۆمۈرنى تاۋلاپ، بىر قانچە قېتىم سۇدا سۇغۇرۇپ، شۇ سۇنى ئىچسە باھنى قۇۋۋەتلەيدۇ. ئۈچەيدىكى جاراھەت، بوۋاسىر، تال ئىششىقى، ئاشقازان ئاجىزلىقى، سۈيدۈك تۇتالماسلىق كېسەللىكى، مەقئەت ئاغرىقى قاتارلىقلار ئۈچۈن، شۇنىڭدەك ھەيز ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ. تۆمۈرچىلەرنىڭ پولات-تۆمۈرلەرنى قايتا-قايتا سۇغارغان سۈيىنى ئىچسىمۇ، مۇشۇ تەسىرنى بېرىدۇ. ئەگەر قىزىتىپ، تاۋلانغان پولاتنى دۇغاپ (قېتىق بىلەن سۇنىڭ ئارىلاشمىسى) دا سۇغۇرۇپ ئىچسە، قان خاراكتېرلىك ئىچ ئۆتكۈنى، ھەيز قېنىنى توختىتىدۇ. مەقئەت بوشاشقانلىقىنى يوقىتىدۇ (بۇ جەھەتتىكى تەسىرى كۈچلۈك)، زەھەرلەرنى قوشۇلۇپ قالغان شارابقا ئېكەكلەنگەن تۆمۈرنى ياكى ئېكەكلەنگەن پولاتنى سالسا، پۈتۈن زەھەرلەرنى ئۆزىگە تارتىۋالىدۇ. شارابتىكى زەھەرلىكنى يوقىتىدۇ. ئاندىن ئۇ شارابنى ئىچسە زەرەر قىلمايدۇ.

ئورۇنباسارى ئاق قوغۇشۇن ۋە تۈچ.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار تۆمۈرنىڭ سۇفۇپىنى ئىچسە قورساق ئاغرىتىدۇ. ئېغىزنى قۇرۇتىدۇ. باش ئاغرىتىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى يېڭى سېغىلغان سۈت ئىچىش، قايماق قاتارلىق نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلىش، بىنەپشە يېغى، گۈل يېغى ۋە سىركىلەر بىلەن باشنى ياغلاش ياكى ياغلىق شورپا بىلەن ئىچىشتىن ئىبارەت.

جۇڭيى تېبابىتىدە تۆمۈر ھەم پولاتنىڭ تۆۋەندىكىدەك مەھسۇلاتلىرى ئىشلىتىلىدۇ:

1ـ **ئېكەكلەنگەن پولات كېپىكى** 砂针 PULVIS ACI : بۇنى تۆمۈر تالقىنى، پولات قۇمى دەپمۇ ئاتايدۇ. بۇ ئاساسەن يىڭنە زاۋۇتلىرىدا يىڭنە ياساش جەريانىدا چىققان قوشۇمچە مەھسۇلات، يەنى پولاتنىڭ ئۇششاق تالقىنىدىن ئىبارەت.

تەركىبى بۇنىڭ تەركىبىدە 98 پىرسەنتتىن ئارتۇق تۆمۈر تۇتىدۇ. بۇ قانچە ئۇششاق بولسا شۇنچە ياخشى.

تەبئىتى مۆتىدىل، تەمى قېرىق.

خۇسۇسىيىتى جىگەرنى ياخشىلاش، سۈيۈقلۇقنى يوقىتىش، سېرىقلىقنى كۆتۈرۈش.

ئىشلىتىلىشى قورساقتا سۇ يىغىلىش (ئىستىسقا) نى داۋالاش، قورساق كۆپۈشنى قايتۇرۇش، سېرىقلىق كېسىلىنى داۋالاش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ. قەدىمدىن مىراس بولۇپ كېلىۋاتقان تەجرىبىلەرگە قارىغاندا، بۇنىڭ سۈيدۈك ھەيدەش، سۇلۇق ئىششىقلارنى قايتۇرۇش ئۈنۈمى ئېنىقتۇر. قايىنتىلمىغا قوشۇلغاندا لاتىغا ئوراپ قايىنتىلىدۇ.

2ـ **تاۋلاپ سوقۇلغان تۆمۈر كېپىكى** 铁落 :PULVISFERRI بۇ تاۋلانغان تۆمۈرنى سوقۇش جەريانىدا سەندەلدە قالىدىغان نېپىز كېپەكلىرىدىن ئىبارەت بولۇپ، قانچە نېپىز، قانچە ئۇششاق بولسا، شۇنچە ياخشى ھېسابلىنىدۇ.

تەركىبى ئوكسىدلانغان تۆمۈر تۇتىدۇ.

تەبئىتى مۆتىدىل، جىگەرگە تەسىر قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى ھەر خىل تۇتقاقلىق كېسەللەرنى داۋالاشقا ئىشلىتىلىدۇ.

بۆرەكنى قۇۋۋەتلەيدىغان دورىلار بىلەن قوشۇپ بېرىش مەنئى قىلىنىدۇ.

تۆمۈر كېپىكى

(تۆمۈر پوقى - خوبسىلىھەدىد)

PULVIS FERRI 铁落

تونۇش بۇ تۆمۈرنى تاۋلىغان چاغدا تۆمۈردىن ئاجرالغان كىردۇر. مەدەن كىرلىرى ئىچىدە ئەڭ

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

ياخشى بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. بۇنى ئىشلىتىشتە مۇدەببەر قىلىپ، يۇيۇپ ئىشلىتىلىدۇ.

چىقىش ئورنى ھەممە يەردە بولىدۇ.

تەبىئىتى 2-دەرىجىدە ئىسسىق. 3-دەرىجىدە قۇرۇق.

خۇسۇسىيىتى ھۆللۈكلەرنى قۇرۇتۇش، ئاشقازاننى، يۈرەكنى، مېڭىنى قۇۋۋەتلەش، قان توختىتىش، ھەيزنىڭ ئادەتتىن تاشقىرى كېلىدىغان قېنىنى توختىتىش، ھامىلدار بولۇشنى توساش، بوۋاسىرنى توسۇش، ھۆل تال كېسەللىكىنى يوقىتىش، ئىچكى ئەزادىكى ھۆللۈكلەرنى، ئۇچەي، دوۋساقتىكى يىرىڭلىق چاقىلارنى يوقىتىش، مەقئەتنى چىڭىتىش، سۈيدۈك تۇتۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىش ئورنى بۇنى قائىدە بويىچە كۆزگە تارتسا، كۆز قاپىقىدىكى قاتتىقلىق ۋە يىرىڭلىكنى يوقىتىدۇ. سۈيۈقلىتىپ قۇلاققا تېمىتىلسا، قۇلاقنىڭ كىرلىرىنى تازىلايدۇ. ھەسەل بىلەن مۇۋاپىق مىقداردا يېسە، ھۆل مىجەز كىشىلەرنى، جىنسىي ئالاقىدە ئاجىز كىشىلەرنى داۋالاپ كۈچەيتىدۇ. كونا شاراب بىلەن ئېزىپ چاپسا، بوۋاسىرنىڭ قېنىنى توختىتىدۇ. يۇمشاق ئېزىپ بىر ئاز يۇڭغا بۇلاپ بالىياتقۇ ئاغزىغا قويسا، بالىياتقۇدىن كېلىدىغان قاننى توختىتىدۇ. ئېزىپ خېمىر قىلىپ، چاپسا ئىسسىقتىن بولغان ئىششىقلارنى ۋە ئەمچەكتە قېتىپ قالغان سۈتلەرنى يۇمشىتىپ تارقىتىدۇ. 20 ھەسسە ھەسەل ۋە سۇ بىلەن ئېزىپ قۇرۇتۇپ ئاندىن قاچىغا سېلىپ، ئۈستىگە زەيتۇن يېغى قۇيۇپ، ياغنىڭ $\frac{2}{3}$قىسمى قالغىچە قاينىتىلىدۇ. ئاندىن زاغۇن ۋە ھەسەل بىلەن قوشۇلۇپ لوئۇق (يالانچۇق) تەييارلاپ، ھەر كۈنى 2 ئىلىم ئېلىپ يالىسا، ئاۋازنى ساپ قىلىدۇ. رەڭگى-رۇخسارىنى چىرايلىق قىلىدۇ، بەدەندىكى ئارتۇق نەرسىلەرنى چىقىرىدۇ. بۇ ھەقتە تەسىرى بەك ياخشى. شۇنىڭدەك زەيتۇن يېغى بىلەن قاينىتىپ ھەسەل بىلەن مەجۇن قىلىپ، ھەر كۈنى بىر ئاز يېسە يۇقىرىقى تەسىرنى بېرىدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى چوڭ كىشىلەرگە ئەھۋالغا قاراپ 3 گىرامغىچە بېرىلىدۇ. ئۇنىڭدىن ئارتۇق بېرىشكە بولمايدۇ. كىچىك بالىلارغا بېرىلمەيدۇ.

ئورۇنباسارى كۈشتە قىلىنغان تۇخۇم شاكىلى.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار ئۆپكىگە زەرەر قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى كەتىرا ۋە ھەسەل.

تەركىبى بۇ، تۆمۈر-پولاتنى تاۋلاپ سوققاندا ئاجرىلىپ چۈشكەن تۆمۈر كېپىكى بولۇپ، ئاساسىي تەركىبى توت ئوكسىد تۆمۈر(فېررۇم تېترائوكسىداتۇم) دىن ئىبارەت.

جۇڭيى تېبابىتىدە ئىشلىتىلىشى

تەبىئىتى مۆتىدىل، قۇرۇقراق، جىگەرنى قۇۋۋەتلەش، ھارارەتنى پەسەيتىش، باھنى قۇۋۋەتلەش، تۇتقاقلىق كېسىلىنى توختىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە. جۇڭيى تېبابىتىدە ئاساسەن مۇناسىپ دورىلار بىلەن قوشۇپ، تۇتقاقلىق كېسەل، كەم قانلىق، جىنسىي ئاجىزلىق قاتارلىق ھاللاردا بېرىلىدۇ.

تۇخۇمى ھەلىيون

(ھەلىيون ئۇرۇقى - مارچۇبە ئۇرۇقى)

SEMENA ARTHEMISIA VULGARIS SYNA

تونۇش بۇ ھەلىيون ئۆسۈملۈكىنىڭ ئۇرۇقى يۇمىلاق غىلاپىنىڭ ئىچىدە بولىدۇ. خام ۋاقتىدا غىلىپى

كۆك، پىشقاندىن كېيىن بىنەپشە رەڭگىدە بولىدۇ. ھەر بىر غىلاپنىڭ ئىچىدە ھەببۇنلىغا ئوخشاش 3 دانە ئۇرۇقى بار. ئۇرۇقىنىڭ رەڭگى قارا، قاتتىق ئۇچ قىرلىق، تەمى ئاچچىق بولىدۇ.

چىقىش ئورنى چەتتىن كېلىدۇ.

تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيتى باھنى قۇۋۋەتلەش، توسالغۇلارنى ئېچىش، سۈيدۈكنى راۋان قىلىش، ئىششىق ۋە يەللەرنى تارقىتىش خۇسۇسىيتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىش ئورنى بۇنى مۇۋاپىق ھالدا قائىدە بويىچە ئىچسە، تالنىڭ، جىگەرنىڭ توسالغۇلارنى ئاچىدۇ. ھەسەل ۋە بىلسان يېغى بىلەن ئىچسە، بۆرەك ۋە دوۋساقتىكى تاشلارنى ئېزىدۇ. سۈيدۈكنى ماڭدۇرىدۇ. يۇمشاق ئېزىپ ئىلتقان توخۇ تۇخۇمى بىلەن ئىچسە باھنى قۇۋۋەتلەيدۇ. بەدەننى سەمرىتىدۇ. يۇمشاق ئېزىپ، لاتىغا ئوراپ، بالىياتقۇ ئاغزىغا قويسا، ھەيزنى راۋان قىلىدۇ. سىركە بىلەن قاينىتىپ ئاغزىنى چايقىسا، چىش ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى ئەھۋالغا قاراپ 2 گرامغىچە بېرىلىدۇ.

ئورۇنباسارى شاقاقۇل ۋە تۇدەرى.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار ئاشقازانغا، مېڭىگە زەرەر قىلىدۇ.

ئەسكەرتىش لۇغەتۇلئەۋىيىدە كۆرسىتىلگەن لاتىنچە نامىغا ئاساسلانغاندا، ئەمەن ئۇرۇقى ئىكەنلىكى بىلىنىدۇ. ئۆسۈملۈكى ھەلىيۇن، مارچۇبە، ناگرون دەپ ئاتىلىدۇ. ئەمەننىڭ بىر تۈرى بولۇشى مۇمكىن.

تۇخۇمى ئەنجرە

(چاققاق ئوت ئۇرۇقى)

SEMENA URTICA THUNBERGINA 荨麻

34- رەسىم. چاققاق

تونۇش بۇ بىر خىل ئۆسۈملۈكنىڭ ئۇرۇقى بولۇپ، مەزكۇر ئۆسۈملۈك يوپۇرمىقىنىڭ ئەتراپى ھەرىنىڭ چىشىغا ئوخشايدۇ. چىشلىق، تىكەنلىك ۋە ئۇششاقتۇر، تېنىنىڭ تىكەنلىرى يوپۇرمىقىغا نىسبەتەن ئاشكارا. بۇنىڭ تىكىنى بەدەنگە تەگسە بەدەننى قىزارتىپ قىچىشتۇرىدۇ. گۈلى سېرىق، ئۇرۇقى يۇمشاق ۋە پارقىرما، بىر ئاز ياپىلاق بولىدۇ. رەڭگى قارا تەرەپكە مايىل. ھەجمى كۈنجۈتتىن چوڭراق، ئاساسەن زىغىرغا ئوخشايدۇ. ئىشلىتىلىدىغىنى ئۇرۇقى بولۇپ، ياخشىسى ئېغىر ۋە قارا تەرەپكە مايىل بولغىنىدۇر.

چىقىش ئورنى شىنجاڭدىن چىقىدۇ.

تەبىئىتى 3-دەرىجىنىڭ ئاۋۋىلىدا قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيتى شىلىملىق خىلتلارنى يۇمشىتىش ۋە تارتىش، ئەزالارغا

www.uyghurkitap.com

قاپارتقۇ پەيدا قىلىش، قاتتىق ئىششىقلارنى تارقىتىش، سۈيدۈكنى، ھەيزنى، سۈتنى ماڭدۇرۇش، باھنى قۇۋۋەتلەش، كۆكرەكنى، ئۆپكىنى، ئاشقازاننى تازىلاش، بالىياتقۇنىڭ ئاغزىنى ئېچىش، جىگەرنىڭ، تالنىڭ توسالغۇلىرىنى ئېچىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىش ئۇرنى ئۇرۇقنى مۇۋاپىق ھالدا ئىچسە ياكى يوپۇرمىقىنى قايناتىپ ئارپا سۈيى بىلەن ئىچسە، ھەمدەش ۋە يۇقىرىغا تىنىش قاتارلىق بۆرەك كېسەللىكى ئۇچۇن مەنپەئەت قىلىدۇ. بۆرەكنى قويۇق شىللىق خىلىتلاردىن تازىلايدۇ. يوپۇرمىقىنى ئېزىپ، بۇرنىغا قويسا، بۇرۇننىڭ قېنىنى توختىتىدۇ. يوپۇرمىقىدىن 2 گرامنى ئېزىپ، بىر گرام مور بىلەن ھومۇل قىلسا ھەيزنى راۋان قىلىدۇ.

بۇنىڭ ھۆل يوپۇرمىقىنى ئېزىپ تاشقى تەرەپتىن چاپسا، بۇرۇن قېنىنى توختىتىدۇ. ھەيز ئۇچۇن مەنپەئەت قىلىدۇ. كودۇمباچاقىلارنى (ئابسېس) تارقىتىدۇ ياكى ئېغىز ئالدۇرىدۇ، سۆگەلنىمۇ يوق قىلىدۇ. بولۇپمۇ ھەسەل بىلەن چاپسا، پەيىنىڭ تولغىشىپ قالغانلىقى ئۇچۇنمۇ مەنپەئەت قىلىدۇ. تۇز بىلەن چاپسا غالجىر ئىتنىڭ چىشلىگەن زەخىمىگە پايدا قىلىدۇ. موم يېغى بىلەن چاپسا، تال كېسەللىكى ئۇچۇن مەنپەئەت قىلىدۇ. زەيتۇن يېغى بىلەن قايىنتىپ چاپسا، قۇلاق تۈۋىدىكى ئىششىق ئۇچۇن مەنپەئەت قىلىدۇ. ئۇرۇقنى مۇۋاپىق ھالدا قائىدە بويىچە يېسە ھەمدەش، يۆتەل، ھەيز ئۇچۇن، سېرىق سۇنى، شىلىملىق بەلغەمنى چىقىرىش، تال، بۆرەك كېسەللىكلىرى ئۇچۇن مەنپەئەت قىلىدۇ. باھنى قۇۋۋەتلەيدۇ. كەرەپشە ئۇرۇقى، قوي سۈتى بىلەن ئىچسە باھنى قوزغايدۇ، شاراب بىلەن ئىچسە بەلغەمنى سۈرىدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى ئەھۋالغا قاراپ 6 گرامغىچە بېرىلىدۇ، ئارتۇق ئىچىش خەتەرلىك.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار بۆرەككە، ئۇچەيلەرگە زەرەر قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى سەمغى ئەرەبى، كەتىرا، چىلان.

تەركىبى پۈتۈن چۆپنىڭ تەركىبىدە ۋىتامىن C، K، A ۋە ئاز مىقداردا تانىنن تۇتىدۇ. ۋىتامىنلار چاققاق ئۆسۈملۈكنىڭ ھۆلىگە قارىغاندا، قۇرۇقىدا كۆپ بولىدۇ. مەسىلەن: ھۆل چۆپتە ۋىتامىن C 14 مىللىگرام پىرسەنت بولسا، قۇرۇغان چۆپتە 50 مىللىگرام پىرسەنتكە يېتىپ بارىدۇ.

ئۇرۇقىدا ئاز مىقداردا ياغ ھەم يۇقىرىقى تەركىبلەر بار.

جۇڭيى تېبابىتىدە ئىشلىتىلىشى

تەبىئىتى پۈتۈن چۆپنىڭ تەبىئىتى ھۆل سوغۇق، زەھەرلىك.

ئۇرۇقىنىڭ تەبىئىتى مۆتىدىل.

ئاساسەن چۆپنىڭ ئۆزى ئىشلىتىلىدۇ. يىلتىزى بەدەننى كۈچلەندۈرگۈچى دورا ئورنىدا ئورۇقلاپ كەتكەنلەرگە، سىللەرگە بېرىلىدۇ. پەيلەرنى، بولجۇڭ گۆشلەرنى چىڭىتىدۇ. يەلنى ھەيدەيدۇ. چۆپنىڭ سۈيىدە ۋاننا قىلىپ، رېماتىزملىق بوغۇم ئاغرىقلىرى، سانجىقلار داۋالىنىدۇ. ئۈچەيدىكى پوپۈكى بىلەن بېلىنارنىڭ تارتىشىپ قېلىشلىرى داۋالىنىدۇ. سىقىپ چىقىرىلغان سۈيى يىلان، چايان چاققان زەھەرلەرنى ئالىدۇ.

چەت ئەلدە چاققاق ئوت مۇھىم ۋىتامىن مەنبەسى ھېسابلىنىدۇ. يوپۇرمىقىدىن چىقىرىلغان سۇنى سۈيۇقلاشتۇرۇپ كۆيۈكنى داۋالاشقا ئىشلىتىلىدۇ.

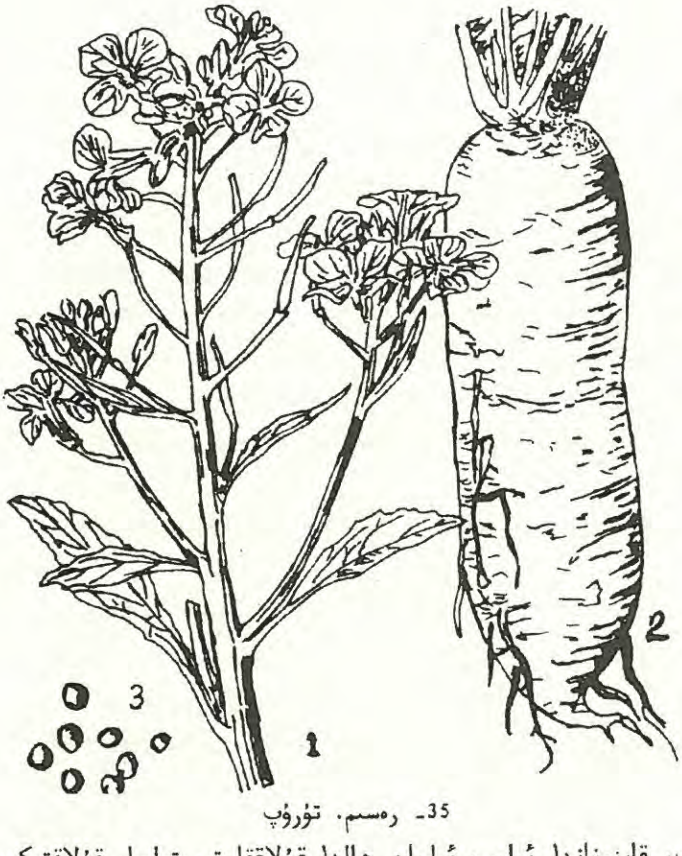
ئەمما جۇڭيى تېبابىتىدە يوپۇرمىقى زەھەرلىك، يېگىلى بولمايدۇ، دەپ تەكىتلىنىدۇ.

ئەسكەرتىش تۇخمى ئەنجىرەنىڭ لاتىنچە نامى توغرىسىدا باشقا پىكىرلەرمۇ بار. سېلىشتۇرما نامىنى قايتا تەتقىق قىلىشقا ئېھتىياجلىق.

تۇرۇپ

(پەجەل)

RAPHANUS SATIVUS　　　萝卜



35- رەسىم. تۇرۇپ

تونۇش بۇ بىر خىل ئۇتياش بو-لۇپ، ھەممە كىشىلەر تونۇيدۇ.

چىقىش ئورنى شىنجاڭ، ئىچكى ئۆلكىلەردىن كۆپ چىقىدۇ.

تەبىئىتى ئۇرۇقىنىڭ 3-دەرىجىدە ئىسسىق، 2-دەرىجىدە قۇرۇق. سەيگە ئىشلىتىدىغان بېشىنىڭ تەبىئىتى 1-دە-رىجىدە ئىسسىق، 2-دەرىجىدە ھۆل.

خۇسۇسىيىتى ماددىلارنى يۇمشى-تىش ۋە تارقىتىش، كېكەرتىش، ئېغىر تاماقلارنى ھەزىم قىلىش، سۈيدۈك ماڭ-دۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىش ئورنى ئەتىياز تۇرۇپە-نىڭ يوپۇرمىقىنى پىشۇرۇپ زەيتۇن يېغى ياكى سېرىقماي بىلەن يېسە يەل-لەرنى تارقىتىپ، تاماقنى سىڭدۈرىدۇ. قائىدە بويىچە تۇرۇپ يېغى تەييارلاپ قۇلاققا تېمىتىلسا، قۇلاقتىكى يەللەرنى تارقىتىدۇ. مەنپەئەتى كۆپ. تۇرۇپنىڭ ئىچىنى ئويۇپ ئېلىۋېتىپ، تۇرۇپنىڭ ئىچىگە گۈل يېغى قۇيۇپ، ئوتتا قويۇپ، قاينىغاندا ئېلىپ ئىلمان ھالدا قۇلاققا تېمىتىلسا، قۇلاقتىكى يەللەرنى تارقىتىپ، ئاغرىقنى پەسەيتىدۇ. تەسىرى تېز. شۇنىڭدەك تۇرۇپنىڭ سۈيىنى گۈل يېغى بىلەن قاينىتىپ، ئىلمان ھالدا قۇلاققا تېمىتىلسىمۇ شۇ تەسىرنى بېرىدۇ.

تۇرۇپ يوپۇرمىقىنىڭ سۈيى كۆزگە تارتىلسا، كۆرۈش قۇۋۋىتىنى تېزلىتىدۇ. ئەگەر تۇرۇپنى سوقۇپ، خېمىر قىلىپ كۆزگە تېڭىلسا، كۆزنىڭ تېگى تەرپىدىكى قىزىللىقنى كۆتۈرىدۇ. ھەسەل بىلەن قوشۇپ تېڭىلسا، كۆزگە چۈشكەن سۇنى يوقىتىدۇ. قاينىتىپ سۈيىنى ئىچسە، كونا يۆتەلگە پايدا قىلىدۇ. تۇرۇپنى قاينىتىپ، سۈيىنى سىركەنجۇبىل بىلەن قوشۇپ غار-غار قىلسا، ئاۋاز تۇتۇلۇپ قالغىنىنى ئاچىدۇ. تۇرۇپنى تاماقتىن كېيىن مۇۋاپىق ھالدا يېسە قورساقنى يۇمشىتىدۇ. تاماقنى تۆۋەن تەرەپكە ماڭدۇرىدۇ. تاماقتىن ئىلگىرى يېيىش توغرا ئەمەس. تۇرۇپنى ئېزىپ سۈيىنى چىقىرىپ مۇۋاپىق ھالدا ئىچسە تاماقنى سىڭدۈرىدۇ. جىگەر ۋە تالنىڭ توسالغۇلىرىنى ئاچىدۇ. سۇ چۈشۈش كېسەللىكى ۋە يەرقان كېسەللىكىگە پايدا قىلىدۇ. يوپۇرماقلىرىنىڭ سۈيى 30 گرام مىقدارى بېرىلسە، تاشلارنى چىقىرىدۇ(بولۇپمۇ سىركەنجۇبىلگە قوشۇپ

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

بېرىلسە تېخىمۇ ياخشى). تۇرۇپنىڭ ئىچىنى ئويۇپ ئېلىۋېتىپ، ئىچىگە چامغۇر ئۇرۇقىنى تولدۇرۇپ، ئاغزىنى بېكىتىپ، خېمىرنىڭ ئارىسىغا ئېلىپ، ئوتقا كۆمۈپ پىشۇرۇپ، ھەسەلگە قوشۇپ بېرىلسە، دۆۋساقتىكى تاشنى چىقىرىدۇ (سىناقتىن ئۆتكەن). لېكىن 3 كۈن ئۈزمەستىن بېرىش كېرەك. تۇرۇپنىڭ ئۇرۇقىنى ئېزىپ، شاراب بىلەن يىلان چاققان ياكى باشقا زەھەرلىك ھاشاراتلار چاققان جايغا تېڭىلسا، زەھىرىنى، ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ(ئەگەر تۇرۇپنىڭ قىرىلغان پوستىنى ئەزمەستىن ياكى ئېزىپ چايان ئۈستىگە قويۇلسا، چايان ئۆلىدۇ. چايان تۇرۇپ يېگەن ئادەمنى چاقسا ئاغرىمايدۇ). تۇرۇپنىڭ سۈيىنى بەدەنگە سۈركىسە، زەھەرلىك ھاشاراتلار قاچىدۇ. تۇرۇپنى يەپ ئادەتلەنسە، رەڭگىرويىنى چىرايلىق قىلىدۇ.

ئىشلىتىش مىقدارى ئۇرۇقىدىن 3 گرامغىچە، سۈيىدىن 9 گرامغىچە، تۇرۇپنىڭ ئۆزىدىن 60 گرامغىچە ئەھۋالغا قاراپ ئىشلىتىلىدۇ.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار باشقا، گالغا ۋە چىشلارغا زىيان قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى تۇز، ھەسەل ۋە سىركىگە چىلانغان زىرە. ئارتۇق ئىشلەتسە كۆڭۈلنى ئېلىشتۇرىدۇ، قورساق ۋە ئۈچەيلەرنى ئاغرىتىدۇ. خىلىتلارنى بەتبۇي قىلىدۇ. پىت پەيدا قىلىدۇ.

تەركىبى تۇرۇپنىڭ يىلتىزى، يوپۇرمىقى، ئۇرۇقى داۋالاشقا ئىشلىتىلىدۇ. تۇرۇپ تەركىبىدە گلۇكوزا، ھىدرات ئوپېكتىن، پېنتوزان، ئادېنىن، ئارگىنىن، خولىن، ھىستىدىن، ترىگونېدىن، رافانول، رېتكوھول، ساپ ياغ تۇتىدۇ(ياغنىڭ ئاساسىي تەركىبى مىتىل مېركاپتاندىن ئىبارەت. تۇرۇپ يېغى ئۆزىگە خاس سېسىق پۇراققا ئىگە، بۇ بېلۇك ماددىلىرى سېسىغانلىقتىن چىقىدۇ). تۇرۇپتا يەنە ۋىتامىن B ھەم C، يود، بروم (بۇ قىزىل تۇرۇپ پوستىدا بولىدۇ)، دىئاستازا، گوگوزىدازا، ئوكسىدازا، كاتالازا قاتارلىق مۇھىم ئېنزىملار بار.

تۇرۇپنىڭ يوپۇرمىقىدا ۋىتامىن A ناھايىتى مول. تۇرۇپ ئۇرۇقىدا بولسا ياغ شىلىمشىق شىرىسى بار.

جۇڭيى تېبابىتىدە ئىشلىتىلىشى

تەبىئىتى تۇرۇپنىڭ ئۆزى، يوپۇرمىقى، ئۇرۇقى قۇرۇق ئىسسىق، زەھەرسىز.

1. تۇرۇپ ئۇرۇقى ئاشقازاننى كۈچلەندۈرىدۇ، بەلغەم بوشىتىدۇ، شۇ خۇسۇسىيەتلەر بىلەن ھەزىم قىلىشنىڭ بۇزۇلۇشى، ئاشقازاننىڭ كونا كاتارى (سۇلۇق ياللۇغى)، كونا كاناي ياللۇغى، سېسىق پۇراقلىق كاناي ياللۇغى، خىلىت كۆپەيگەن، كۆكرەك چىڭقىلىش، كېكىرىك كەلمەسلىك، كۆڭۈل ئېلىشىش، قۇسۇشلارنى داۋالاشقا ئىشلىتىلىدۇ. بەزگەككىمۇ بېرىلىدۇ.

2. يوپۇرمىقى قايناتمىسى ئىششىق قايتۇرغۇچى دورا قىلىپ ئىشلىتىلىدۇ. يوپۇرمىقى قورساققا سۈركەلسە مەيدىدە توپلىنىۋالغان تاماقنىڭ سىڭىشىغا ياردەم بېرىدۇ. يوپۇرمىقىنى يېسە تولغاقنى داۋالايدۇ ۋە ئالدىنى ئالىدۇ.

3. تۇرۇپنىڭ قايىنتىلغان سۈيى ئۇششۇكنى داۋالايدۇ، ئۇنىڭ بىلەن پۇت يۇيۇلسا، پۇت تەرلەشنى ئازايتىدۇ. يېڭى تۇرۇپ سالقىنلىتىپ، ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىدۇ، سۈيدۈك ھەيدەيدۇ، تاماق سىڭىشكە ياردەم بېرىدۇ. قايىنتىپ ئىچكۈزۈلسە، ئاشقازاننى كۈچەيتىدۇ، بەلغەم بوشىتىدۇ، زەھەر قايتۇرىدۇ، سۈيدۈك ھەيدەيدۇ، زىققە(دەم سىقىلىش)نى داۋالايدۇ، قان تولغاقنى توختىتىدۇ، كۆمۈر ئىسى تەگكەندە داۋالايدۇ. تۇرۇپنىڭ قايىنتىلمىسى سۈيدۈك ھەيدەيدۇ، ئىششىق قايتۇرىدۇ.

ئىچىش مىقدارلىرى ئۇرۇقىدىن كۈندە 6~21 گرامى قايىنتىپ ئىچىلىدۇ. قۇرۇق تۇرۇپتىن كۈندە 10~15 گرامى قايىنتىپ ئىچىلىدۇ (يېڭى تۇرۇپ بۇ چەكلىمىگە كىرمەيدۇ). قۇرۇتۇلغان يوپۇرماقتىن كۈندە 10~15 گرامى قايىنتىپ ئىچىلىدۇ.

تۈلكە

(سۆئلەپ)

VULPES JAPONICUS GRAY (GANUS VULGARIS) 狐狸

تونۇش بۇ بىر خىل مەشھۇر ياۋا ھايۋانلاردىن بولۇپ، ئەرەبچىدە «سۆئلەب» پارسچىدا «رۇباھ» دەپ ئاتىلىدۇ. ئەڭ ياخشىسى ئاق تەرەپكە مايىل بولغىنىدۇر.

چىقىش ئورنى شىنجاڭنىڭ جاڭگاللىرىدىن چىقىدۇ.

تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق، تېرىسى ئىسسىقلىقتا سەمۇرغا يېقىندۇر.

خۇسۇسىيتى باھنى قوزغاش، ئىستىسقانى، چوڭ بوغۇم ئاغرىقىنى، پالەچ ۋە قۇلاق ئېغىرلىقىنى يوقىتىش خۇسۇسىيتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىش ئورنى تۈلكە گۆشىنى مۇۋاپىق ھالدا قائىدە بويىچە يېسە، سوغۇق مىجەز، ھۆل مىجەز كىشىلەرگە ئوبدان مەنپەئەت قىلىدۇ. باھنى قوزغايدۇ، ئىستىسقاغىمۇ پايدا قىلىدۇ. ئەگەر ئۇنى تىرىك ھالدا قول-پۇتىنى بوغۇپ قايناۋاتقان سۇغا تاشلاپ، ئوبدان پىشۇرۇپ، سۈيىنى ئىللمان ھالدا بىر غېرىچ ئېگىزلىكتىن چوڭ بوغۇملارغا قۇيسا، بوغۇملار ئاغرىقىنى يوقىتىدۇ. قائىدە بويىچە مەزكۇر سۇدا ئولتۇرسا، بوغۇملارنىڭ قاتتىقلىقىنى ۋە ئاغرىقىنى يوقىتىدۇ (بولۇپمۇ زەيتۇن يېغى بىلەن قاينىتىلسا، ئاندىن مەزكۇر ئەمەلنى ماددىلارنى تازىلىغاندىن كېيىن، قىلسا ياخشىراق تەسىر بېرىدۇ)، بۇنى سۇدا قاينىتىپ سۇدىن چىققان ھورنى ئەدىيالدەك بىر نەرسىگە ئورۇنۇپ تۇرۇپ بەدەنگە ئالسا، پالەچ ئەزالارنىڭ يىغىلىپ قالغانلىقى ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ.

تۈلكىنىڭ قۇرۇتۇلغان ئۆپكىسىدىن 4 گرامنى ئېزىپ سۇ ۋە ھەسەل بىلەن ئىچسە ھەمدەش ۋە يۆتەل ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ. يېغى بىلەن قول-پۇتنى ياغلىسا، قول-پۇتتا سوغۇقنىڭ يامان تەسىر بېرىشىنى توسىدۇ. تېرىسىنىڭ كۆلى ئوتتا كۆيگەن كۆيۈك، ناسۇر ۋە يىرىڭلىق چاقىلار ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ. بۇنىڭ تېرىسىدىن جۇۋا قىلىپ كەيسە، سوغۇق مىجەز، ھۆل، بەلغەمى مىجەز ۋە قېرى كىشىلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ (تۈكلىرى قانچىكى كۆپ بولسا ئىسسىقراق بولىدۇ). ئىسسىق مىجەزلەرگە زەرەر قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى ئەھۋالغا قاراپ ئىشلىتىلىدۇ.

جۇڭيى تېبابىتىدە ئىشلىتىلىشى جۇڭيى تېبابىتىدە تۈلكىنىڭ گۆشى، ئىچكى ئەزالىرى، تۆت پۇتى، تېرىسى، كۆزى، قۇيرۇقى، ئۆتى، كالپۇكى، چۇيىسى، بېشى، بۇرنى، تېزىكى دورا.

1. تۈلكە گۆشى تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق، زەھەرسىز، تۈلكە گۆشىنى قىيما قىلىپ، ئۈچىيىگە تىقىپ، پىشۇرۇپ يېسە، قىچىشقاقنى داۋالايدۇ. شورپا قىلىپ سۈيى ھەم گۆشىنى ئىستېمال قىلسا بەدەننى سەمرىتىدۇ (كۆپ يېسە ئىچكى ئەزالاردا يەلنى قايدۇرۇپ قويىدۇ، مەددە پەيدا قىلىدۇ)، تۈلكە گۆشىنى كاۋاپ قىلىپ خامراق ھالدا يېسە، ئىچكى ئەزانى ئىسسىتىپ، سوغۇقلۇقنى ھەيدەيدۇ.

تۈلكىنىڭ ئىچكى ئەزالىرى تەبىئىتى سوغۇق، زەھەرلىك، ھاشاراتلارنىڭ زەھىرىنى كېسىدۇ. باللارنىڭ دۆلىنىش، تۇتقاقلىق كېسەللىرىنى داۋالايدۇ. قېزى (ھېسىپ) قىلىپ پىشۇرۇپ بېرىلسە، چوڭلارنىڭ تۇتقاق كېسىلى، ساراڭلىقىنى داۋالىشى مۇمكىن. تۈلكە جىگىرىنى كۆيدۈرۈپ كۆلى ئىچۈزۈلسە، تۇتقاق كېسەل ۋە تېتانۇس (قاتما) كېسىلىدىكى تارتىشىپ قېلىشلارنى بوشىتىدۇ (لى سىجېڭ).

تۈلكىنىڭ 4 پۇتى بوۋاسىر، قان كېتىشلەرنى داۋالايدۇ (قاينىتىپ سۈيى ھەم پەيلىرى ئىستېمال قىلىدۇ).

www.uyghurkitap.com

تۆلكىنىڭ تېرىسى باش تېرىسىنىڭ تۈكلىرىنى كۆيدۈرۈپ، كۈلى سۇ بىلەن ئىچكۈزۈلسە، چېچەك چىققان باللارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تۆلكىنىڭ قۇيرۇقىنى كۆيدۈرۈپ سەپسە يامان جاراھەتلەرنى ساقايتىدۇ.

تۆلكىنىڭ كۆزى ئۆۋلىغان چاغدا ئويۇپ ئېلىپ، سالقىن جايدا قۇرۇتۇپ، قىزىق كۈلگە كۆمۈپ ئازراق كۆيدۈرۈپ، تالقانلاپ (كۈلدىن تازىلاپ)، ھاراق بىلەن بېرىلسە، تېتانۇس (قاتما) كېسىلىنى ۋە مېڭىگە قان چۈشۈش كېسىلىنى داۋالايدۇ.

تۆلكىنىڭ بېشىنى كۆيدۈرۈپ كۈلى بىلەن داۋالانسا، ناسور (لىمفا تۈبېركۇلوزى) يارىلىرىنى ساقايتقىلى بولىدۇ.

تۆلكە ئۆتى ئۆۋلىغان چاغدا ئېلىنىدۇ. زەھەرلىك، لى سىجېڭنىڭ يېزىشىچە ئەركەك تۆلكىنىڭ ئۆتى سۇغا تېمىتىپ ئىچكۈزۈلسە، يامان سۇپەتلىك بەزگەكنى داۋالىغىلى، ھاراق زەھىرىنى قايتۇرغىلى بولىدۇ.

تۆلكە چۇيەسى (پېنىسى) ئايالالارنىڭ تۇغماسلىقىنى، جىنسىي ئەزا قىچىشىشلىرىنى، ئەرلەرنىڭ ئۇرۇق بېزى ئىششىشلىرىنى داۋالايدۇ.

تۆلكىنىڭ كالپۇكىنى قىيما قىلىپ، تۇز قوشۇپ تاڭسا، يامان تىكەنلەرنى بەدەندىن تارتىپ چىقىرىدۇ.

تۆلكە تېزىكى قومۇش، تاش، ئوت-چۆپ ئۇستىگە چۈشۈپ قالغانلىرى ياخشى ھېسابلىنىدۇ. تۆلكە تېزىكى چوشقا يېغى بىلەن تېڭىلسا، گۆشلەرگە كىرگەن يامان تىكەنلەرنى تارتىپ چىقىرىدۇ. جىگەردىكى يەل ۋە يۈرەك ئاغرىقلىرىنى داۋالايدۇ. مەسىلەن: رەڭگى تاتىرىپ، نەپەس قىسىلىپ، ئۆلۈك ھالەتتە ياتقان كىشىگە تۆلكە تېزىكىنىڭ خېلى كۆپ مىقداردىكى كۈلىنى 2 سەر (62.5 گرام) زەنجىۋىل بىلەن سوقۇپ ھاراق بىلەن ئاچ قورساققا ئىچكۈزۈلسە، ئەتىسىلا كۆرۈنەرلىك ئۈنۈم بېرىدۇ).

تەرخۇن

REFRETERO

تونۇش بۇ بىر خىل ئۆسۈملۈك بولۇپ، ئىران خەلقى باشقا كۆكتاتلارغا ئوخشاش مەسىلەن: پۇدىنە، يالپۇز، جىر-جىرلارغا ئوخشاش نان بىلەن قوشۇپ يەيدۇ. قېتىق بىلەنمۇ ئىچىدۇ. جاڭگالنىڭ، يۇرتنىڭ دەپ 2 گە بۆلىنىدۇ. بۇنىڭ ئۆسۈملۈكى ھەم ئۇرۇقىدىن، شېخىنى قەلەمچە قىلىپ قويسا شېخىدىنمۇ چىقىدۇ. تەمىنىڭ ئۆتكۈرلىكى ئېغىزنى قورۇيدۇ، تېتىقسىز، بىر ئاز تاتلىق تەرىپىمۇ بار. ناشتىدا يالغۇز ئۆزىنى چاينىسا، ئېغىزنى، تىلنى بىھىس قىلىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن، بەزى كىشىلەر ئاچچىق، قېرىق دورىنى يېيىشتىن ئىلگىرى چايناپ تۇرۇپ ئاندىن دورا يەيدۇ. بۇنىڭ بىلەن دورىنىڭ ئاچچىق، قېرىقلىقى مەلۇم بولماي يۇتىدۇ. ياۋسىنىڭ يىلتىزىنى ئاقىرقەرھا دەپ ئاتايدۇ. دېھقانلارنىڭ سۆزىچە ئادراسماننىڭ ئۇرۇقىنى كونا سىركىگە چىلاپ، سىركىنىڭ تەمىنى ئۆزىگە ئالغاندىن كېيىن تېرىسا، تەخۇن بولىدۇ ياكى ئادراسماننىڭ ئۇرۇقىنى تۇرۇپلۇققا تېرىسا تەرخۇن ئۈنىدۇ، دەيدۇ.

چىقىش ئورنى ئىراننىڭ شىرازىدىن چىقىدۇ.

تەبىئىتى 3-دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى يەللەرنى تارقىتىش، يېپىشقاق خىلتلارنى تارقىتىش، توسالغۇلارنى ئېچىش، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش، قورساق ئاچۇرۇش، ھۆللۈكلەرنى قۇرۇتۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىش ئورنى بۇ دورىنى چاينىسا ئېغىزنى خۇشبۇي قىلىپ، تەمىنى ئۆزىگە تارتىدۇ. ئېغىز بىلەن تىلنى بىھىس قىلىدۇ، چاينىغاندىن كېيىن بىر ئاز مۇددەت ئاغزىدا تۇتسا، ئېغىز ئىچىگە چىققان ئۇششاق

دانلار ئۇچۇن مەنپەئەت قىلىدۇ. ۋابا خاراكتېرلىك زەھەرلىك بۇزۇق ھاۋا تەسىرىدىن ساقلايدۇ. ئەگەر
بۇنىڭ يېگى سۈيىنى شاراب بىلەن ھەل قىلىپ ئىچسە قاپارتقۇ، قىزىل ۋە باشقا ۋابا خاراكتېرلىك
كېسەللەردىن ساقلايدۇ.
دىققەت قىلىدىغان ئىشلار ئىسسىق مىزاج كىشىلەرگە زىيان قىلىدۇ. كۆپ ئىستېمال قىلسا، قاننى
كۆيدۈرۈپ باھنى كېسىدۇ، كۆكرەكنى يىرىكلەشتۈرۈپ قويىدۇ. پات سىڭمەيدۇ.
تۈزەتكۈچىسى ئىسسىق مىجەز كىشىلەر ئۈچۈن، سوغۇق كۆكتاتلارنى كۆپ ئىستېمال قىلىش،
كۆكرەكتە زەھەرلىك تەرىپىنى تۈزەتكۈچىسى ھەسەل، ئۈزۈندا ھەزىم بولۇش تەرىپىنى تۈزەتكۈچىسى
كەرەپشىدۇر. ئارپىبەدىيان بۇ دورىنىڭ تەسىرىنى كۈچەيتىدۇ.

تەرخەمەك

(قىشا-خۋاڭگا-پېدىگەن، قىيار)

CUCUMIS SATIVUS 黄瓜

36- رەسىم. تەرخەمەك

تونۇش بۇ ھەممە كىشىلەر تونۇيدىغان
بىر خىل مېۋە بولۇپ، پېلەك ئۈزىتىدىغان ئۆ-
سۈملۈكلەر قاتارىغا كىرىدۇ. ئۆزى يېنىدىكى
نەرسىلەرگە يۆگىشۋالىدۇ. يوپۇرمىقى، ئۆسۈم-
لۈكى خىيار ئۆسۈملۈكىگە ئوخشايدۇ. لېكىن
بۇنىڭ يوپۇرمىقى سىلىق ۋە كىچىكرەك. مېۋى-
سى ئىككى خىل بولىدۇ. بىرىنچى خىلى، يو-
غان، ئۇزۇن، ئەتلىك. ئىككىنچى خىلى، ئۇنىڭ-
دىن كىچىكرەك، ئەتسىز. كىچىكىنىڭ ئۇرۇقى
كۆپ بولۇپ، تومۇزنىڭ ئاخىرلىرىدا پىشىدۇ.
ئاۋۋىلىقىدىن شېرىنراق بولىدۇ. ھەر ئىككى خى-
لىنىڭ مېغىزى ئوتتۇراھال ئاچچىق بولىدۇ. ئەڭ
ياخشىسى نازۇك، ئۇزۇن، سىلىق بولغىنىدۇر.
چىقىش ئورنى شىنجاڭ ۋە ئىچكى ئۆلكە-
لەردىن كۆپلەپ چىقىدۇ.
تەبىئىتى ئىككىنچى دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا
سوغۇق ۋە ھۆل، مېغىزى ئېتىدىن ھۆلرەك.
خۇسۇسىيىتى رەڭگى-رۇخسارىغا جۇلا بې-
رىپ پارقىرىتىش، تەشنالىقنى، قىزىقلىقنى،
سەپرانى، قاننىڭ تېزلىكىنى پەسەيتىش، چوڭ تەرەتنى يۇمشىتىش، سۈيدۈكنى ماگدۇرۇش خۇسۇسىيەت-
لىرىگە ئىگە. پىششىق تەرخەمەك ئۇرۇقىنىڭ تەسىرى ياخشى.
ئىشلىتىلىش ئورنى تولا ئۇسسايدىغان كىشىلەرگە مۇۋاپىق مىقداردا بېرىلسە، تەشنالىقنى پەسەيتىپ،
ھارارەتنى يوقىتىدۇ. تەسلىكتە سىيدىغان كىشىلەرگە بېرىلسە (بولۇپمۇ ئۇرۇقىنى)، سۈيدۈكنى ماگدۇرىدۇ.
ئەرلەر جىنسىي ئورگىنىنىڭ ئاغرىقلىرىنى پەسەيتىدۇ. دوۋساقتىكى تاش ۋە قۇملارنى ھەيدەيدۇ. ئاچچىق

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

تەرخەمەك ئۇرۇقىنىڭ بۇ جەھەتتىكى تەسىرى كۈچلۈكرەك، يىلتىزىنى مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ ھەسەل سۈيى بىلەن بېرىلسە، سۈيۈق بەلغەم خاراكتېرلىك خىلتلارنى قۇستۇرىدۇ. بۇنىڭ ئۇرۇقى سۈيدۈكنى ماڭدۇرىدۇ، توسالغۇلارنى ئاچىدۇ، بەدەننى پارقىرىتىدۇ، تومۇرلارنى تۇتاشقان ماددىلاردىن تازىلايدۇ. بۇنىڭ ئۇرۇقى ئېتىدىن كۈچلۈك.

ئىشلىتىلىش مىقدارى ئەمەلىي ئەھۋالغا قاراپ ئىشلىتىلىدۇ.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار قورساقنى كۆپتۈرۈپ قويىدۇ، ئۇزۇندا سىڭىدۇ. جىگەردە ھەزىم بولۇشى ناچار، تېز بۇزۇلىدۇ، كونا تەپلەرنى قوزغايدۇ.

تۈزەتكۈچىسى سوغۇق مىجەز كىشىلەر ئۈچۈن تۇز، نانىخا، ۋاسالغۇ، ئارپىبەدىيان ۋە ئۈز پوستىنى يېيىشتىن ئىبارەت. ئىسسىق مىجەز كىشىلەر ئۈچۈن تۈزەتكۈچىسى: سىركەنجۇبىل، ئۇرۇقىنىڭ تۈزەتكۈچىسى: ھەسەل، زىرە، جاۋارىش كۇمۇنى ۋە ئۇدى.

تەركىبى تەرخەمەكنىڭ ئېتىدە پېنتوزان، قەنت ۋە ۋىتامىن C تۇتىدۇ. ئۇرۇقى ياغلىق، ماي، ۋىتامىن A تۇتىدۇ.

جۇڭيى تېبابىتىدە ئىشلىتىلىشى

تەبىئىتى قۇرۇق سوغۇق، سۈيدۈك ھەيدەش، سالقىنلىتىش، ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ. خام ھالدا 2～1 دانىنى يېيىشكە بېرىلىدۇ. ئەگەر ئۇرۇقى بىلەن قوشۇپ يېسە ئوڭايلا ئىچىنى سۈرىدۇ. سۈيدۈك ھەيدەش ئۈچۈن، سوقۇپ سۈيىنى چىقىرىپ، ئىچىش ياكى قۇرۇتۇلغىنىنى قاينىتىپ ئىچىش مۇمكىن.

شىرىسىنى (سۈيىنى) چىقىرىپ كۆيۈك جاراھەتلىرى تېڭىلسا، ئاسان ساقايتىدۇ. تەرخەمەكنىڭ يېڭى ياكى قۇرۇغان پېلىكى قاينىتىپ ئىچىلسە، قانلىق-قانسىز تولغاقنى داۋالايدۇ.

ئەسكەرتىش تەرخەمەكنى جەنۇبىي شىنجاڭدىكى بەزى ۋىلايەتلەردە پېدىگەن، دەپ ئاتايدۇ. ئەمما تۇرپان، ئاقسۇ ۋە كۇچار تەرەپلەردە پېدىگەن دېگەندە چەيزىنى چۈشىنىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن تەرخەمەك نامى ئىشلىتىلدى.

تەلق

(ئەبرۇك-كەۋكەبۇلئەرز)

MUSCOVITUM 云母石

37- رەسىم. تەلق

تونۇش بۇ بىر خىل كاندىن چىقىدىغان جىسىم بولۇپ، ئەرەبچىدە «كەۋكەبۇلئەرز» (زېمىن يۇلتۇزى) دەپ ئاتايدۇ. بۇ 3 خىل بولىدۇ. يەمەندىن چىقىدىغىنى، ئۇندۇرمەستىن چىقىدىغىنى، ھىندىدىن چىقىدىغىنى. بۇلارنىڭ ئەڭ ياخشىسى يەمەندىن چىقىدىغىنى بولۇپ، رەڭگى كۈمۈشتەك ئاق. سۈزۈك، پارقىرىما، قاتمۇقات، يالپاق بولىدۇ. 2-دەرىجىدىكىسى ھىندىدىن چىقىدىغىنى بولۇپ، بۇ ئاقلىقتا، نازۇكلۇقتا يەمەننىڭكىدىن تۆۋەنرەك، 3-خىلى ھەممىدىن ناچار بولىدۇ.

چىقىش ئورنى مەملىكىتىمىزنىڭ شىنجاڭ، ئىچكى موڭغۇلىيە، شىزاڭ، سەندۇڭ، شەنشى، جياڭسۇ، جېجياڭ، خۇنەن، خۇبېي، ئەنخۇي، جياڭشى، خېنەن، خېبېي، يۈننەن

قاتارلىق ئۆلكىلەرنىڭ ئايرىم جايلىرىدىن چىقىدۇ.

تەبىئىتى 2-دەرىجىدە سوغۇق. 3-دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا قۇرۇق.

خۇسۇسىيىتى قانلىق ئىچ ئۆتكۈنى توختىتىش، دۆۋساقتىكى تاشلارنى ئېزىش، تەپنى پەسەيتىش، ئېغىزدىن كېلىدىغان قاننى توختىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىش ئۇرنى مۇناسىپ دورىلار بىلەن قائىدە بويىچە ئىچسە، قانلىق ئىچ ئۆتكۈنى ۋە بارلىق ئەزادىن كېلىدىغان قاننى توختىتىدۇ، قىزىق تەپلەرنى پەسەيتىدۇ، بۆرەك ۋە دۆۋساقتىكى تاشلارنى ئېزىدۇ. بۇنىڭ يۇيۇلغىنىنى پاقىيوپۇرمىقىنىڭ سۈيى بىلەن ئىچسە، كۆكرەكتىن، بالىياتقۇدىن، بوۋاسىردىن كېلىۋاتقان قاننى توختىتىدۇ. ئەگەر بۇنى تاشقى تەرەپتىن چاپسا، ئەرلىك جىنسىي ئەزاسىدىكى يىرىڭلىق چاقىلار ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ. ئەمچەك ۋە قۇلاقنىڭ ئارقىسىدىكى ئىششىقلارنى تارقىتىدۇ. بوۋاسىر، قىچىشقاق، قوتۇر، يىرىڭلىق ماخاۋ چاقىلار ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ. تېرىدىكى قارا ئىزلارنى يوقىتىدۇ. بۇنى ئىشلىتىشتە قائىدە بويىچە كۆيدۇرۇپ، كۇشتە قىلىپ ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى ئەھۋالغا قاراپ 2 گرامغىچە ئىشلىتىلىدۇ.

ئورۇنباسارى تېنى قىمۇلىيا.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار تالغا ۋە بۆرەككە زەرەر قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى كەتىرا، ھەسەل، ماي ۋە كەرەپشە ئۇرۇقىدۇر.

تەركىبى ئاساسەن كالىي، ئاليۇمىنى تۇزلىرىنى تۇتىدۇ.

تەلقىنىڭ تۈرى خېلى كۆپ، ناترىيلىق تەلق(پاراگونتوم)، بېلىق قاسىرىقىدەك تەلق(لىپىدولتوم)، قارا تەلق(بىوتىتوم)، ئالتۇن تەلق(فلوگوپىتوم)، لىتى ۋە تۆمۈرلۈك تەلق(زىنۋالدىتوم)، تۆمۈر قاسىراقلىق تەلق (ئاننىتوم) دېگەن تۈرلىرىمۇ بار، دورىغا ئىشلىتىلىدىغىنى ئاق تەلق (مۇسكوۋىتوم) دىن ئىبارەت.

تەبىئىتى مۆتىدىل، قۇرۇقراق، ئۆپكە، جىگەرلەرگە تەسىر قىلىدۇ، بەلغەم بوشىتىدۇ، ئۈچەينى سالقىنلىتىدۇ. يۈرەك سىقىلىش، تولغاق، تېلىقىپ كېتىدىغان يۆتەللەر داۋالىنىدۇ. چىيقان، كودۇمبا قاتارلىق جاراھەتلەر ئۈستىگە سۈركەلسە ئېغىز ئالدۇرىدۇ.

تەلۋە ئانار

(رۇممان مەۋز)

PUNICA GRANTUM AMARARUM 酸榴

تونۇش بۇ، تاتلىق ئانارغا ئوخشايدۇ. تەمى تەلۋە(ئاچچىق-چۈچۈك) بولىدۇ.

چىقىش ئورنى شىنجاڭدىن چىقىدۇ.

تەبىئىتى سوغۇقلۇقتا، ھۆللۈكتە مۆتىدىل(ئوتتۇراھال).

خۇسۇسىيىتى ئىچ توختىتىش، سەپرانىڭ تېزلىكىنى پەسەيتىش، قاننىڭ زىيادىلىكىنى پەسەيتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى سەپرادىن بولغان تەپكە، ئىچ سۈرۈشكە، سېرىقلىق كېسىلىگە، قىچىشقاقتا پايدا قىلىدۇ. مىس قاچىدا شەربەت قىلىپ بېرىلسە، كۆزنىڭ كۆرۈش قۇۋۋىتىنى ئاشۇرىدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى 5∼1 ياشقىچە بولغانلارغا 15∼10 گرامغىچە، 10∼5 ياشقىچە بولغانلارغا 20∼15 گرام؛ 15∼10 ياشقىچە بولغانلارغا 30∼25 گرام، 15 ياشتىن يۇقىرى چوڭلارغا 40∼35 گرامغىچىلىك ئەھۋالغا قاراپ بېرىلىدۇ.

ئورۇنباسارى ئاچچىق ئانار.

www.uyghurkitap.com

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار ھۆل، سوغۇق مىجەز كىشىلەرگە، يۆتەلگە بېرىلمەيدۇ. بېرىش توغرا كەلسە شېكەر بىلەن شەربەت قىلىپ بېرىلسە بولىدۇ.

جۇڭيى تېبابىتىدە ئىشلىتىلىشى تاتلىق ئانار بىلەن ئوخشاش.

جاۋاشىر

GALBANUM　　　　格蓬脂

تونۇش بۇ بىر خىل گىياھنىڭ يېلىمى بولۇپ، ئىچى ئاق، تېشى قىزىل، بەتبۇي، تەمى ئاچچىقراق. تەملىك دورىدۇر. بۇنىڭ گىياھى 60 سانتىمېتىر ئېگىزلىكتە، تېنىنىڭ ئۈستى تۈكلۈك، يوپۇرمىقى ئەنجۈر يوپۇرمىقىغا ئوخشاش، گۈلى سېرىق، خۇش پۇراقلىق، ئۇرۇقى قارا، رۇم بەدىيانىغا ئوخشاشراق، خۇشبۇي، ئۆتكۈر پۇراقلىق بولۇپ، ئۈستى قارا، ئىچكى تەرىپى ئاق كېلىدۇ.

يېلىمى ئېلىشتا يىلتىزلىرىنى ئۈيەر-بۇيەردىن ئازراقتىن ئېچىپ، ئېچىلغان يىلتىزىنى تىلىپ ئاستىغا يوپۇرماق سېلىپ قويۇلسا، يېلىمى ئېقىپ چۈشىدۇ، يوپۇرماقتىن قۇرۇغاندا يىغىپ ئالىدۇ ياكى گىياھ تازا گۈللەپ ئۆسكەن چاغلىرىدا يىلتىزىنى ھەم تەنلىرىنى تىلىپ، يوپۇرماق سېلىپ قويسا، تومۇزنىڭ ئاپتاپ نۇرى بىلەن يېلىمى ئېقىپ چىقىدۇ. بۇ ئۇسۇل بىلەن ئېلىنغىنى بەكمۇ ياخشى بولۇپ، سوقۇپ سىركە ياكى سۇغا سالسا تېز ئېرىيدۇ، پۇرىقىمۇ ئۆتكۈر بولىدۇ. تېنىدىن چىققىنىنى قۇرۇغاندا سېرىق سۇغا سالسا ئاق سۈت رەڭدە بولىدۇ. ئۇ يىلتىزىدىن چىققىنىدىن كۈچسىزرەك بولىدۇ. باشقا نەرسە ئارىلىشىپ قالغىنى قارا رەڭدە مومغا ئوخشاش بولىدۇ. بۇنى ئىشلىتىشكە يارىمايدۇ. بۇنىڭ ئەڭ ياخشىسى بۇيى ئۆتكۈر، زەپەر رەڭگىدە قىزىل سېرىقراق بولغىنىدۇر.

چىقىش ئورنى چەتتىن كېلىدۇ.

تەبىئىتى 3-دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى پەينى قۇۋۋەتلەش، يەللەرنى تارقىتىش، ئېچىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىش ئورنى پالەچ، لەقۋا، تۇتقاقلىق كېسەللەرگە، كىچىك باللارنىڭ دۆلەنگەنلىكى، تىترىمىگە (جىما-جىنسىي ئالاقىنىڭ تولا بولغانلىقىدىن بولغان تىترىمە كېسەل)، بەدەننىڭ ھەر خىل زەخىملىرى ئۈچۈن بېرىلىدۇ. مېڭىدىن چۈشىدىغان ھۆللۈكنى توسۇشقا، ئۈچەي ئالمىشىش كېسىلىگە، چوڭ بوغۇمغا، سۇنۇققا، قان توختىتىشقا، ھۆللۈكتىن بولغان يۆتەلگە ئىشلىتىلىدۇ. يۇقىرىقى كېسەللەرنى داۋالاش ئۈچۈن 1.5 گرام جاۋاشىر مەرزەنجۇش سۈيىدە قاينىتىپ بېرىلىدۇ ھەم زىمات قىلىنسا، زەخىملەر دەفئى بولىدۇ. 4 گرامى سوقۇپ بېرىلسە، بەزگەك، سۇ چۈشۈش، جىگەر كېسىلى، ئىدرارنىڭ تېمىپ كېلىشى ھەم سۈيدۈك يوللىرىنىڭ قىچىشىشى، بالىياتقۇنىڭ ئىششىشلىرى، ھەيزنىڭ توختىماسلىقى، ھۆللۈكتىن بولغان قۇلۇنج، سۈيدۈك يولىدا تاش تۇرۇشلاردا، زىيانلىق ھاشاراتلارنىڭ چاققىنىدا پايدا قىلىدۇ. 2 گرامى سوقۇپ بېرىلسە، كۆزنىڭ كۆرۈش قۇۋۋىتىنى ئاشۇرىدۇ. بىرەر گرامچىنى سۇدا ئېرىتىپ قۇلاققا تېمىتىلسا، گالغا پايدا قىلىدۇ. كاۋاك چىشقا قويۇلسا ئاغرىقنى پەسەيتىدۇ. يوپۇرمىقىنى سوقۇپ سىقىپ، سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تالنىڭ ئىششىقلىرىغا چېپىلىدۇ. سىقىلغان سۈيىنى ئۈزۈم سۈيى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ 20 كۈن توختىتىپ ئىچسە،

تال كېسەللىكى ھەم سۇ چۈشۈشكە مەنپەئەت قىلىدۇ. بۇ گىياھنىڭ مېۋىسىدىن 2 گىرامنى سوقۇپ ئەمەن قوشۇپ قاينىتىپ ئىتناقى رەھمگە (بالىياتقۇ يەللىرىگە) بېرىلىدۇ.

يېلىمى ھەسەل بىلەن مەلھەم قىلىپ كونا جاراھەتلەرگە چېپىلىدۇ. يېغى بەدەننى قۇۋۋەتلەشكە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى 5~1 ياشقىچىلىكلەرگە 0.5~0.3 گىرامغىچە، 5 ياشتىن يۇقىرى 10 ياشتىن تۆۋەنلەرگە 1.0~0.5 گىرامغىچە، 10 ياشتىن 15 ياشقىچە بولغانلارغا 3~1 گىرامغىچە، 15 ياشتىن چوڭلارغا 4 گىرامغىچە بېرىلىدۇ.

ئورۇنباسارى ئۆز ۋەزنى بىلەن پىننە ياكى ئەنجۈر سۈتى.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار كۆپ يېسە تاشقا زىيان قىلىدۇ.

(مۇرمەككى بىلەن قوشۇپ بېرىلسە زىيان قىلمايدۇ)

تەركىبى بۇ ئىران ۋە مىسىردا ئۆسىدىغان ئەنجىدان ئائىلىسىگە مەنسۇپ ئۆسۈملۈك ALUREF RESSIOB ALFINOBLAG دىن ئېلىنىدىغان بىر خىل يېلىمسىمان ماددا بولۇپ، تەركىبىدە %20~5 ئۈچۈچان ماي، %60 رېزىنا، %20 يېلىم، %10~1 سۇ، %2 قالدۇق ماددىلار بار.

ئىشلىتىلىشى ئاساسەن قاتتىق مەلھەملەر تەركىبىگە قوشۇپ قوزغاتقۇچى دورا سۈپىتىدە ئىشلىتىلىدۇ.

جىگەر

(كەبىد)

HEPAR 肝

تونۇش بۇ بىر خىل مۇرەككەپ ئەزا بولۇپ، ئىنسان ۋە ھايۋاناتنىڭ بەدىنىدىكى چوڭ ئاساسىي ئەزالاردىن بىرى ھېسابلىنىدۇ. تەبىئىي قۇۋۋەت باشقا ئەزالارغا شۇ جىگەردىن بارىدۇ. تاماق ۋە خىلىتلارنىڭ ھەر قېتىم ھەزىم بولۇپ پىشىدىغان ئورنىدۇر. بۇنىڭ ئەتراپلىق ئەھۋالى ئۇيغۇر تېبابەت ئىلمى تەشرىھ (ئاناتومىيە) چوڭ كىتابلىرىدا كۆرسىتىلگەن، جىگەرلەرنىڭ ياخشىراقى ئۈچار جانىۋارلارنىڭ جىگىرىدۇر. بولۇپمۇ سېمىز ۋە ياش توخۇنىڭ، ئۆردەكنىڭ، غازنىڭ جىگەرلىرىدۇر.

چارۋا ماللار جىگىرىدىن ياخشىراقى ئوغلاقنىڭ ۋە بىر ياشلىق سېمىز قوزىنىڭ جىگىرىدۇر. جىگەرنىڭ ناچارراقى چوڭ، قېرى ھايۋانلارنىڭ جىگىرىدۇر. بولۇپمۇ ۋەھشى جاڭگال ھايۋانلىرىنىڭ جىگىرى ناچار بولىدۇ.

چىقىش ئورنى ھەر بىر جايدا، ھەر قانداق جانىۋاردا بولىدۇ.

تەبىئىتى ھۆل ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى كۆزنى قۇۋۋەتلەش، ئۈچەينىڭ يىرىڭلىق جاراھەتلىرىنى يوقىتىش، ئىچ ئۆتكۈنى توختىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىش ئورنى جىگەرنى تىلىپ ئۇنىڭ ئۈستىگە تۇز، سەمغى ئەرەبى سېپىپ كاۋاپ قىلىپ يېسە، ئۈچەيدىكى يىرىڭلىق جاراھەتلەر ئۈچۈن ۋە ئىچ ئۆتكۈنى توختىتىش ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ. ئەگەر يېگۈچى كىشىنىڭ تاماق ھەزىم قىلىش قۇۋۋىتى كۈچلۈك بولسا ۋە ھەزىم قىلالىسا، كاۋاپ قىلىپ ناشتىدا يېسە، تۇتقاقلىق كېسەللىك ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ. شۇنىڭدەك كەكلىكنىڭ جىگىرىنى قۇرۇتۇپ ئېزىپ

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

4 گرام يېسە، ئۇمۇ شۇ تەسىرنى بېرىدۇ. شۇنىڭدەك توڭگۇزنىڭ جىگىرىنى سىركە بىلەن ئىستېمال قىلسا، زەھەرلىك ھاشاراتلارنىڭ زەھىرىنى پەسەيتىدۇ ۋە بۆرىنىڭ جىگىرىنىمۇ مۇۋاپىق مىقداردا يېسە، جىگەر ۋە تومۇر ئاغرىقى ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىت جىگىرى (مەيلى ساق ئىت بولسۇن، مەيلى غالجىر ئىت بولسۇن) غالجىر ئىتنىڭ چىشلىگىنى ئۈچۈن ۋە چىشلىگەن كىشىنىڭ سۇدىن قورقۇشىنى يوقىتىش ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ. جىگەرنى ئىچكى تەرەپتىن يېپىشكە ۋە تاشقى تەرەپتىن چاپلاشقا بولىدۇ. ئەگەر ئۆغلاقنىڭ جىگىرىنى قورۇپ يېسە، تۇتقاقلىق كېسىلىگە مەنپەئەت قىلىدۇ. جىگەرنى قورۇغان ۋاقىتتا چىققان ھورنى كۆزگە ئالسا ياكى كاۋاپ قىلغان ۋاقىتتا ئاققان سۇيى كۆزگە تېمىتىلسا، بۇلارنىڭ ھەممىسى شەپكورلۇق (كېچىسى كۆرمەسلىك) كېسەللىكى ئۈچۈن مەنپەئەتلىك. كېلەنىڭ جىگىرىنى قۇرت يەپ ئاغرىغان چىشقا قويسا، ئاغرىقنى پەسەيتىدۇ. ئەگەر بىر ئادەم ئالماس يەپ قالغان بولسا، كېلەرنىڭ جىگىرىنى يېرىقا چىگىپ يۇتقۇۋېتىپ، بىر ئاز مۇددەتتىن كېيىن ئاستا تارتىپ ئالسا، ئالماس شۇ جىگەرگە چاپلىشىپ چىقىدۇ. تۆگىنىڭ جىگىرىگە قارىمۇچ، دورا پىلپىللارنى يۇمشاق ئېزىپ سېپىپ كاۋاپ قىلىپ، ئاققان سۇيىنى كۆزگە تارتسا، شەپكورلۇقنى يوقىتىدۇ. كۆزگە چۈشكەن سۇ ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ(يېڭى ۋاقىتتا مەزكۇر ئىلاجنى قىلسا) . شۇنىڭدەك تۆگىنىڭ جىگىرىنى قۇرۇتۇپ كۆزگە تارتسا، بۇمۇ شەپكورلۇقنى، كۆزگە چۈشكەن سۇنى يوقىتىدۇ. ھەر بىر ھايۋاننىڭ خۇسۇسىيىتى ۋە جىگەرنىڭ خۇسۇسىيىتى شۇ ھايۋاننىڭ بايانىدا ئەتراپلىق زىكرى قىلىندى.

ئىشلىتىلىش مىقدارى ئەمەلىي ئەھۋالغا قاراپ بېرىلىدۇ.

دىققەت قىلىنىدىغان ئىشلار ئېغىر، ئۈزۈندا سىڭىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى تۇز، سىركە، ئاچچىقسۇ، دارچىن، زىرە، قۇرۇق يۇمغاقسۇت بىلەن كۈچلۈك ئوتتا ئوبدان قورۇش.

ئىسسىق مىزاج كىشىلەر ئۈچۈن سىركە بىلەن يۇمغاقسۇت سېلىنىدۇ.

سوغۇق مىزاج كىشىلەر ئۈچۈن يۇقىرىدا زىكرى قىلىنغان ئىسسىق دورىلار سېلىنىدۇ ھەمدە مۇناسىپ دورىلار، جاۋارىشلار بىلەن يەيدۇ.

تەركىبى جىگەرنىڭ تەركىبىدە ھەر خىل ماددىلار بار. ئۇلاردىن ئەڭ مۇھىملىرى جىگەردە ئىشلەپچىقىرىلىدىغان ئۆت، گلۇكوگېن (ھايۋانات كراخمالى)، لىپوئىد، لېتسىتىن، ھېموپىروتېيىن، ۋىتامىنلار، ئۇلاردىن تاشقىرى، فىبرىن توقۇلمىلىرى قاتارلىق ماددىلاردىن ئىبارەت.

ساغلام ھايۋان جىگىرى كەم قانلىقنى يوقىتىش، كۆزنىڭ كۆرۈش قۇۋۋىتىنى ئاشۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە بولغان تەركىبلەرگە باي. ئۇلارنىڭ سىرتىدا جىگەردە زەھەرسىزلەندۈرۈلگەن ھەر خىل زەھەرلىك ماددىلارنىڭ قالدۇقلىرىمۇ بولۇشى مۇمكىن.

جىگەرلەرنىڭ جۇڭگو تېبابىتىدە ئىشلىتىلىشى ھەر قايسى جانىۋارنىڭ ئۆزىنى تونۇشتۇرغاندا سۆزلەندى. جۇڭگو تېبابىتىدە ئومۇمەن جىگەر كۆزنى روشەنلەشتۈرىدىغان، كەم قانلىقنى يوقىتىدىغان مۇھىم دورا ئەشيا ھېسابلىنىدۇ. لېكىن جىگەردە بېغىر قۇرتىغا ئوخشاش يۇقۇملۇق قۇرتلار ۋە باشقا ئىللەتلەر بولۇشى مۇمكىن. شۇڭا ئۈچۈن جىگەرنى ئىشلىتىشتە بۇ جەھەتلەرگە قاتتىق دىققەت قىلىشقا توغرا كېلىدۇ.

جىگدە

(غۇبەيرا)

ELAEAGNUS 沙枣

تونۇش بۇ بىر خىل مېۋە بولۇپ، جىگدە دەرىخىدىن چىقىدۇ. بۇ دەرەخنىڭ تېنى جىگەررەڭ، قارامتۇل، يوپۇرمىقى كۈمۈش رەڭ، چېچىكى سېرىق، خۇشبۇي، مېۋىسى سېرىق، ئۈستىدە پوستى بار. تەمى تاتلىق، ئىچىدە ئۇزۇنچاق، قارا ئاق يوللۇق ئۇرۇقى بار. كۈزدە 10-ئايدا پىشىدۇ، بۇنىڭ ئەركەك-چىشىسى بار.

2 خىل بولىدۇ، 1- خىلىنىڭ مېۋىسى چىلاندەك، 2- خىلىنىڭ مېۋىسى چوڭدۇر.

چىقىش ئورنى شىنجاڭنىڭ ھەممە يېرىدىن چىقىدۇ.

تەبىئىتى ئاۋۋالقى دەرىجىدە سوغۇق، 2- دەرىجىدە قۇرۇق. خېمىنىڭ قۇرۇقلۇقى ئارتۇقراق.

خۇسۇسىيىتى بەدەننى قۇۋۋەتلەش، نېرۋىنى پەسەيتىش، تىنچلاندۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى باش كېسەللىرى، ئاشقازان كېسەللىرىگە، ئىسسىقتىن بولغان يۆتەلگە، مەنىينى تۇتۇشقا، ئىچ سۈرۈش كېسىلىگە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى 1~5 ياشقىچە بولغانلارغا 10~15دانە؛ 5~10 ياشقىچە بولغانلارغا 15~30 دانە، 10 ياشتىن چوڭلارغا 30~40 دانە، چوڭلارغا 50 دانىغىچىلىك ئەھۋالغا قاراپ بېرىلىدۇ.

ئورۇنباسارى پىندۇق (رۇس ياڭىقى)

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار كۆچى 2 يىل تۇرىدۇ، كونىلىرىنى ئىشلەتمەسلىك لازىم.

تەركىبى جىگدە مېۋىسىدە خېلى كۆپ مىقداردا قەنت ماددىسى بولۇپ، قۇرۇتۇلغان نان جىگدە قەنت ماددىسى 62~70% تەشكىل قىلىدۇ. يەنە تاننىن ماددىسىمۇ بار. جىگدىنىڭ يېلىمى سانائەتتە ۋە داۋالاش ئىشىدا سەمغى ئەرەبى (گوممى ئارابىك) ئورنىدا ئىشلىيدۇ.

چەت ئەلدە جىگدە ئاشقازان كېسەللىرىنى داۋالاشقا، ئىچى ئۆتۈشنى توختىتىشقا، پىشقان مېۋىسىنى ئىسپىرتقا چىلاپ كۈندە بىر قانچە قېتىم 10~20 تامچىدىن ئىچىش ئارقىلىق بەدەننى قۇۋۋەتلەشكە ئىشلىتىلىدۇ. جىگدىنىڭ تەركىبىدە قەنت ماددىسى كۆپ بولغانلىقتىن، 100 كىلوگرام جىگدىدىن 27~28 لىتىر ئىسپىرت چىقىرىۋېلىنىدۇ. قەندالەت سانائىتىدىمۇ ئىشلىتىلىدۇ.

جىگدە گۈلى

FLORES ELAEAGNUS 沙枣花

تونۇش بۇ جىگدە دەرىخىنىڭ گۈلى بولۇپ، ئېقىش سېرىق رەڭدە، خۇش پۇراقلىق چېچەكتۇر.

چىقىش ئورنى شىنجاڭنىڭ ھەممە يېرىدىن چىقىدۇ.

تەبىئىتى 2-دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى مېڭىنى قۇۋۋەتلەش، مەنىينى قوزغاش، يۇقۇملۇق كېسەللەرگە مۇداپىئە قىلىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىش ئورنى ھەر خىل مېڭە كېسەللىرىگە، كۆكرەك ئاغرىقلىرى، ھاسىراش، ھۆمۈدەش، دېمى تۇتۇلۇش، ئۆپكە جاراھەتلىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ. ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەيدۇ. باھنى قۇۋۋەتلەيدۇ. جىگەرنىڭ، تالىنىڭ توسالغۇلىرىنى ئاچىدۇ. يەللەرنى تارقىتىدۇ. بەزگەك كېسىلى، تالىنىڭ بۇزۇلغىنىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. ئۇ ئادەتتە شەربەت قىلىپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ. سوقۇپ خېمىر قىلىپ جاراھەتلەرگە تاڭسا پايدا قىلىدۇ. ھۆلى بولمىسا قۇرۇقنى ئىشلىتىشكە بولىدۇ. ئۇنى قاينىتىپ يېغى چىقىرىلىدۇ. مۇپاسىل، پەي سۇسلاپ كەتكەنلەرگە ھەم چاچنى ئۆستۈرۈش ئۈچۈن ياغلىنىدۇ. گۈلىدىن چىقىرىلغان ئەرەق (چىلانىمىسنى پارغا ئايلاندۇرۇپ ئېلىنغان سۇ) مەيدىدىكى يەللەرنى تارقىتىدۇ. يەنە جىگەردە بىلەن ئوخشاش ئىشلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى 1 دىن 4 گرامغىچە يېشى ۋە ئەھۋالىغا قاراپ بېرىلىدۇ.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار بۇنى بويىغا يەتكەن قىزلارغا پۇراتماسلىق كېرەك.

جېنتىيانا

(گېنتىيانا)

RADIX GENTIANAE (GENTIANA SEABRA BUNGE) 龙胆

38- رەسىم. جېنتىيانا

تونۇش بۇ بىر خىل ئۆسۈملۈكنىڭ يىلتىزى بولۇپ، 2 خىلدۇر.

1-خىلى رۇمى. 2- خىلى غەيرىي رۇمى. بۇنىڭ ياخشىراقى ۋە ئۇيغۇر تېبابەتتە ئىشلىتىلىدىغىنى رۇمى بولۇپ، ئۇزۇنلۇقى 20 سانتىمېتىر ئەتراپىدا كېلىدۇ. رەڭگى تۇتۇق قىزىل تەرەپكە مايىل. تەمى ئاچچىق. ئۆسۈملۈكنىڭ ئېگىزلىكى بىر مېتىرغىچە، تومۇقى كىچىك قول مىقدارى بولىدۇ. يوپۇرمىقى ياڭاق ياكى پاقىيوپۇرمىقىنىڭ يوپۇرمىقىغا ئوخشايدۇ. ئۇنىڭدىن بىر ئاز كىچىك، ئەتراپى چىشلىق، گۈلى قىزىل كۆك تەرەپكە مايىل. مېۋىسى ياپىلاق غىلاپ ئىچىدە، غىلاپى نازۇك، يېنىك بولۇپ، كۈنجۈتنىڭكىگە ئوخشايدۇ.

چىقىش ئورنى مەملىكىتىمىزنىڭ شىمالىي قىسىملىرى، ئەنخۇي، جىيائسۇ قاتارلىق ئۆلكىلىرىدىن چىقىدۇ. شۇنىڭدەك چاۋشەن، ياپونىيىلەردىمۇ بار.

تەبىئىتى 3-دەرىجىنىڭ ئاۋۋىلىدا قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى ئىچ توختىتىش، ماددىلارنى يۇمشىتىش، بەدەننى پارقىرىتىش، ئىششىق يەللەرنى تارقىتىش، توسالغۇلارنى ئېچىش، سوغۇقتىن بولغان ئاغرىقلارنى پەسەيتىش.

يۇرەكنى زەھەرلەرنىڭ تەسىرىدىن ساقلاش، سۈيدۈكنى ماڭدۇرۇش، تۇغۇتنى تېزلىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىش ئورنى بۇنى مۇۋاپىق ھالدا قائىدە بويىچە ئىچسە يۇقىرىدىكى زىكرى قىلىنغان كېسەللىك-

لەرگە، غالجىر ئىت چىشلىگەن زەخمنى ساقايتىشقا، زەھەرلىك ھاشاراتلار زەھىرىنى پەسەيتىشكە، ئىچكى تەرەپتىن ئىچكەن زەھەرنى پەسەيتىش، جىگەر، تالنىڭ ئىششىقلىرىنى ياندۇرۇش ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ، سۈيدۈكنى، ھەيزنى ماڭدۇرىدۇ.

بۆنىڭ 6 گرامنى شاراب بىلەن ئىچسە، پەيىنىڭ تولغىشىپ قالغانلىقىغا، جىگەرنىڭ، تالنىڭ ئاغرىقلىرىغا، سوغۇقلۇقىغا، ئىششىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. ئەگەر 4 گرامنى قارىمۇچ، سوداپ شارابى بىلەن ئىچسە، ھەر تۈرلۈك زەھەرلەرنى پەسەيتىدۇ. بۆنىڭ ئۇسارىسىدىن 4 گرامنى سۇ بىلەن ئىچسە، بىقىن ئاغرىقى، ئاشقازان ئاغرىقى، جىگەرنىڭ سوغۇقتىن بولغان ئاغرىقى، يىقىلغاندىن بولغان زەخىم، سېرىقئەت ئاجىزلىقى، پەيىنىڭ تولغىشىپ قالغانلىقى ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ.

جېنتىيانانى ئېزىپ شاراب بىلەن چاپسا، زەھەرلىك جاندارلارنىڭ چاققان زەھىرىنى پەسەيتىدۇ. يامان يىرىڭلىق جاراھەتلەرنى ياخشىلايدۇ، ئىچكى ئەزالارنىڭ سوغۇقتىن بولغان ئىششىقىنى تارتىدۇ. ئەزالارغا يەتكەن زەربە، سۇنۇق، ئاشقازان ئاغرىقى ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ. سىركە بىلەن چاپسا بەھەقنى يوق قىلىدۇ. ئەگەر بۆنى مەككە خېنىسى بىلەن قولنىڭ ئالقىنىغا چاپسا، ھەيز قېنىنى توختىتىدۇ. كۆزگە سۈركەپ قويسا، كۆزنىڭ ئىسسىقتىن بولغان ئىششىقى ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ. يۇمشاق ئېزىپ لاتىغا ئوراپ بالىياتقۇنىڭ ئاغزىدا قويسا بالىنى چۈشۈرىدۇ (شۇنىڭدەك بۆنىڭ 4 گرامنى ھەسەل بىلەن ئىچسە ھەم شۇ تەسىرنى بېرىدۇ).

ئىشلىتىلىش مىقدارى ئەھۋالغا قاراپ 4 گرامغىچە بېرىلىدۇ.

ئوروۇنباسارى توسالغۇلارنى ئېچىش، ئىششىقلارنى تارقىتىشتا بىر يېرىم مىقداردا ئاسارۇن، يېرىم مىقداردا كېۋەز يىلتىزى، مۇندىن باشقا كېسەللىكلەردە باراۋەر مىقداردا قۇستە ۋە زىراۋەندە.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار ئىسسىق مىزاج كىشلەرنىڭ كۆكرىكىگە زەرەر قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى ئىسقۇلۇقەندرىيون.

ساقلاش: 3 يىلغىچە تۇرىدۇ.

تەركىبى يىلتىز ھەم كۆتەكتە 2 ~ 7 % كىچە ئاچچىق گلليۇكازىد گېنتسوپىكرىن، ساكخاروزا، 15 % كىچە گېنسىيانوزا، 6 % كىچە ياغلىق ماي، كۆپلىگەن پېكتىنلىك ماددىلار ۋە ئالكالوئىدگېنتسىئانىن تۇتىدۇ.

تەسىرى گېنتىيان چۆپىنىڭ مەلۇم دەرىجىدە چىرىپ بۇزۇلۇشقا قارشى تۇرۇش تەسىرى بار. بۇ تاماقتىن يېرىم سائەت ئىلگىرى ئاز مىقداردا ئىچىلسە، ئاشقازاننى غىدىقلاپ، ئاشقازان سۇيۇقلۇقى ئىشلەپچىقىرىشنى تېزلىتىپ، ئىشتىھانى ئاچىدۇ، ئاشقازاننى كۈچەيتىش تەسىرىنى بېرىدۇ، تاماقتىن كېيىن ئىچىلسە، ئەكسىچە ئاشقازاننىڭ خىزمىتىنى ئاستىلىتىپ، سۇيۇقلۇق ئىشلەپچىقىرىشنى ئازايتىدۇ. كۆپ مىقداردا ئىچىلسە، تاماق ھەزىم قىلىشقا توسالغۇ بولىدۇ، بەزىدە باش ئاغرىتىپ ئۇيقۇچان ھالەتكە چۈشۈرۈپ قويىدۇ.

جۇڭيى تېبابىتىدە ئىشلىتىلىشى

تەبىئىتى سوغۇق. ئاشقازاننى كۈچەيتكۈچى دورا قىلىپ، تاماق ھەزىم قىلىش بۇزۇلغان چاغلاردا بېرىلىدۇ. قىزىتما قايتۇرغۇچى دورا قىلىپ، ئاشقازان ياللۇغى، ئۆت يولىنىڭ ياللۇغى، سېرىقلىق كېسىلى، قاپاق (كۆز) نىڭ ئىچكى پەردىلىرىنىڭ ياللۇغلارنى داۋالاشقا ئىشلىتىلىدۇ ھەمدە ئىشتىھا ئاچقۇچى ۋە بەدەننى چىڭىتقۇچى ئاچچىق-چۈچۈك دورىلار قاتارىدا ئىشلىتىلىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

رېماتىزملىق بوغۇم ئاغرىقلىرىدا، باشقا دورىلار بىلەن قوشۇپ قاينىتىپ تولغاقتا بېرىلىدۇ. شۇنىڭدەك ئىسسىقتىن بولغان تۇتقاقلىق كېسەل، قۇۋۇرغىلارنىڭ ئاغرىشىدا، كۆزگە قىزىللىق چۈشكەندە، گالنىڭ قۇرۇپ ئاغرىشلىرىدا بېرىلىدۇ. سىرتقى تەرەپتىن غەلۋىرەك، چىقان قاتارلىق جاراھەتلەرنى داۋالاشقا ئىشلىتىلىدۇ.

مىقدارى كۈندە 3~0.3 گرامنى قاينىتىپ ياكى سۇفۇپ (تالقان) ھالدا ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

جوئىدە

تونۇش بۇ ئۆسۈملۈك 2 خىل بولىدۇ. 1- كىچىك (تاغنىڭ) بولۇپ، ئۆسۈملۈكنىڭ رەڭگى ئاق كېلىدۇ. ئۇزۇنلۇقى 20 سانتىمېتىر مىقدارىدا بولىدۇ. يوپۇرماقلىرى ئىنچىكە، يەرگە چاپلىشىپ تۇرىدۇ. يوپۇرماقلىرىنىڭ ئۈستۈنكى تەرىپىدىكى يۈزى تۈكلۈك، يوپۇرماقلىرىنىڭ ئەتراپى ئۇششاق تىكەنلىك شاخلىرىنىڭ ئۇچلىرىدا گۈمبەزگە ئوخشاش مونچاقلىرى بولۇپ، ئۇ مونچاقلارنىڭ ئۈستىدە چاچقا ئوخشاش ئىنچىكە، ئاق رەڭلىك يىپلىرى بار. مونچاقلار ئۇرۇق بىلەن تولغان ھالدا بولىدۇ. گۈلى ئاق، بىر ئاز سېرىق تەرەپكە مايىل، پۇرىقى ئېغىر، بىر ئاز خۇشبۇي، تەمى ئاچچىقراق. 2- خىلى يۇرتتا ئۆسىدىغان جوئىدە بولۇپ، بۇ جوئىدە كەبىر دەپ ئاتىلىدۇ. پارسچىدە ئەمبەر سەپىد دەپ ئاتىلىدۇ.

بۇنىڭ يوپۇرمىقى بىرىنچى خىلىنىڭكىدىن چوڭراق، پۇرىقى ئاز، بۇنىڭ ئۈنىدىغان ئورۇنلىرى سۇنىڭ بويلىرىدا ۋە نەم جايلاردۇر. ئۈنىدىغان پەسلى باھار پەسلى بولۇپ، تاكى قىش پەسلىگە قەدەر تۇرىدۇ. ئېلىپ 8 ئايدىن كېيىن قۇۋۋىتى ئاجىزلايدۇ. ئىشلىتىلىدىغىنى تاغ جوئىدەسىدۇر.

چىقىش ئورنى چەتتىن كېلىدۇ.

تەبىئىتى ئىككىنچىنىڭ ئاخىرىدا قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى زەھەرنى پەسەيتىش، ئىچ سۈرۈش، بارلىق ئەزالارنىڭ توسالغۇلىرىنى ئېچىش، خىلتلارنى يۇمشىتىش، سۈيدۈكنى ۋە ھەيزنى ماڭدۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىش ئورنى بۇنىڭ قاينىتىلغان سۈيىدىن 75 گرام ئىچسە، زېھىننى تازىلايدۇ. ئۇنۇتقاقلىقنى يوقىتىدۇ.

چايانىڭ ۋە باشقا زەھەرلىك ھاشاراتلارنىڭ زەھىرىنى قايتۇرىدۇ. سوغۇقتىن پەيدا بولغان سوۋ چۈشۈشكە مەنپەئەت قىلىدۇ. سۇددە خاراكتېرلىك قارا يەر قانىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. بەلغەمدىن، سەۋدادىن پەيدا بولغان تەپلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ. ئۈچەيدىكى ئۇششاق قۇرتلارنى، مەددىنى چىقىرىدۇ. يەللەرنى تارقىتىدۇ. قورساقتىكى بالىنىڭ چۈشۈش خەۋپى يۈز بەرگەندىكى ئاغرىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ. سۈيدۈكنى راۋان قىلىدۇ، بوغۇملارنىڭ ئاغرىقنى پەسەيتىدۇ. ھەيزنى راۋان قىلىپ، بالىياتقۇنى تازىلايدۇ. سىركە بىلەن بېرىلسە تالنىڭ ئىششىقلىرىنى تارقىتىدۇ. ئەگەر ھۆلىنى ئېزىپ باشقا چېپىلسا، باش ئاغرىغان سەۋەبتىن كېلىدىغان ھۆللۈكلەرنى يوقىتىدۇ. كونا يىرىڭلىق چاقىلارغا چېپىلسا، ئۇنى تازىلاپ، ئاغرىقنى پەسەيتىپ، جاراھەتلەرنى پۈتتۈرىدۇ.

بولۇپمۇ چوڭ جوئىدەنىڭ تەسىرى جاراھەتلەرنى پۈتتۈرۈشتە ئارتۇقراق. بىرىنچى خىلىنىڭ قۇرۇقىنى يۇمشاق ئېزىپ، يىرىڭ ئېقىپ تۇرىدىغان جاراھەتلەرگە سېپىلسە، ھۆللۈكلەرنى قۇرۇتۇپ پۈتتۈرىدۇ. ئەگەر بۇنىڭ ئۆسۈملۈكىنى تېگىگە سالسا، كۆيدۈرۈپ بۇي سالسا ياكى چېلىنغان سۇنى سەپسە، زەھەرلىك ھاشاراتلار قاچىدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى ئەھۋالغا قاراپ ئۆسمۈرلەرگە 9 گرامغىچە، قاينىتىلغان سۈيىدىن 40 گرامغىچە.
ئورۇنباسارى تاغ يالپۇزى، يەللەرنى تارقىتىشتا ئورۇنباسارى، شىخ، قورساقتىكى قۇرتلارنى چىقىرىشتا $1\frac{1}{2}$ ھەسسە ھۆل ئانار يىلتىزىنىڭ پوستى، سۈيدۈكنى، ھەيزنى ماڭدۇرۇشتا ئورۇنباسارى: سەلخە.

جۇۋىنە

(نانخا-ئەجۋائىن)

FRUCTUS AJOWAN 阿育魏实

تونۇش بۇ بىر خىل گىياھنىڭ ئۇرۇقى بولۇپ، شەكلى رۇم بەدىيان شەكلىدىن كىچىكرەك ئۆششاق بولىدۇ. بويى يېرىم مېتىردىن زىيادە بولۇپ، يوپۇرمىقى ئۆتكۈر، چېچەكلىرى كۆكۈش ھاۋا رەڭدە، ئۇرۇقلايدۇ. ئۇرۇقى بۇغداي رەڭ، سېرىققا مايىل، تەمى ئاچچىق. بۇ بىر ئۇنگەن يەردىن ئۇرۇقى تۆكۈلۈپ قېلىپ داۋاملىق يوقالمايدىغان گىياھ. ياخشىسى قىزىلغا مايىل.

چىقىش ئورنى مىسىر، ئىران، ھىندىستان ۋە ئافغانىستان قاتارلىق جايلاردىن چىقىدۇ. ھازىر رايونىمىزدىمۇ تېرىپ ئۆستۈرۈلىدۇ.

تەبىئىتى 3-دەرىجىنىڭ ئاۋۋىلىدا قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى بەدەندىكى ھۆللۈكلەرنى قۇرۇتۇش، يەللەرنى تارقىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى پالەچ، تىترىمە كېسەل، پەيىنىڭ ئاجىزلىقى، كۆكرەكنىڭ ئاغرىقلىرىغا بېرىلىدۇ. سۇ بىلەن قاينىتىپ قۇلاققا تېمىتىلسا، ئاڭلاش قۇۋۋىتىنى ئاشۇرىدۇ. يەلدىن بولغان قورساق ئاغرىقىغا، سۈرگە ئىچىپ بەدەننى ئاجىزلاشقاندا بېرىلىدۇ. ھېق تۇتۇش، قۇسۇش ۋە كۆڭۈل ئېلىششىنى توختىتىش، تاماق سىڭدۈرۈش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ. ئاشقازان، جىگەر ۋە ئىچكى ئەزالارنىڭ سوۋۇغىنىغا، ئاياللار ماتكا كېسىلىگە بېرىلىدۇ. ناشتىدا بېرىلسە بۆرەك، سۈيدۈك يولىدىكى تاشلارنى چىقىرىدۇ. ھەسەل بىلەن يېسە بەرەس، تېرە كېسەللىرىگە پايدا قىلىدۇ. ئەپيۇن يەپ ئادەتلەنگەن بولسا خۇمارىنى يوق قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى 5~1 ياشلىقلارغا 2~1 گرام، 10~5 ياشلىقلارغا 3~2 گرام، 15~10 ياشلىقلارغا 5~3 گرام، 15 ياشتىن يۇقىرىلارغا ئەھۋالغا قاراپ 8 گرامغىچە بېرىلسە بولىدۇ.

ئورۇنباسارى ئۆز ۋەزنى بىلەن سىبادان، جاۋارىش، كومۇنى.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار ئىسسىقتىن بولغان باش ئاغرىقلىرىغا بېرىلمەيدۇ. كۆپ يېيىشنى ئادەت قىلسا، رەڭگىنى سارغايتىدۇ. كۆزگە قاراڭغۇلۇق پەيدا قىلىدۇ. يۇمغاقسۈت ئۇرۇقى، مۇقەل، تىرمىس بىلەن قوشۇپ بېرىلسە ياخشى. ئەرمەقنىڭ تەبىئىتى: قۇرۇق ئىسسىق، ئەرەقنى دارچىن، گاۋزىبان بىلەن قوشۇپ چىقارسا خۇرسەن قىلىدۇ.

تەركىبى بۇنىڭ تەركىبىدە 49%~3 ئۇچۇچان ماي بولۇپ، ئولېوم ئايىۋان دەپ ئاتىلىدۇ. رەڭسىز ياكى ئازراق ساغۇچ رەڭلىك سۇيۇقلۇق. ياۋا پىننە چۆپىدەك پۇرايدۇ. بۇنىڭ تەركىبىدە 40%~30 تىمول (جەۋھەر نانىخا)، تېرپىنتىن، 30% ياغلىق ماي، 16% ئاقسىل بار.

ئىشلىتىلىشى قەدىمدە ۋابانى (خولېرانى) داۋالاشقا ئىشلىتىلگەن بولسىمۇ، ھازىر پەقەت جەۋھەر نانىخا

ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى www.uyghurkitap.com

(تمول) چقرىپ ئېلىش ئۈچۈن ئىشلتىلىدۇ.

ئەسكەرتىش بۇ ئۆسۈملۈك UMBELLIFERAE بۆلۈمىدىكى TRACHYSPERMUM AMMI L دېگەن ئۆسۈملۈكنىڭ مېۋىسىدىن (ئۇرۇقىدىن) ئىبارەت. ئۇنى ئادەتتە CARUM COPTICUM L ياكى PTYCHOTIS AJOWAM دەپ ئاتىلىدۇ.

جويۇز

(جوزبەۋۋا)

MYRISTICA FRAGRANS HOUTT 肉豆冠

تونۇش بۇ بىر خىل دەرەخنىڭ مېۋىسى بولۇپ، بۇنىڭ دەرىخى ياڭاقنىڭ دەرىخىدىن بىر ئاز كىچىكرەك، يوپۇرمىقى ئاساسەن ياڭاقنىڭ يوپۇرمىقىغا ئوخشايدۇ. ئەمما بىر ئاز كىچىك ۋە نېپىزرەك، مېۋىسى كۆك، خام پوستى بىلەن كىچىك ياڭاق مىقدارىدا بولىدۇ. مېۋىسىنىڭ 3 قەۋەت پوستى بولىدۇ. 1) تاشقى پوستى بۇ خام چاغدا كۆك يۇمشاق ھەم يېپىسىز گۆشلۈك بولىدۇ. بۇ مۇراببا قىلىنىدۇ. 2) پوستى بىر ئاز قاتتىق ۋە سىلىق بولىدۇ. مۇشۇ 2- پوستىنىڭ ئۈستىگە بەسباسە ئورالغان بولىدۇ. 3) پوستى جوزبەۋۋا پوستى بولۇپ، سەدەپ شەكلىدە بىر ئاز قاتتىق كېلىدۇ. ئەينى جوزنىڭ چوڭلۇقى پىندۇقتىن چوڭراق، بىر ئاز ئۇزۇنچاق بولىدۇ. ياخشىراقى يېڭى، قۇرت چۈشمىگىنى، ۋەزنى ئېغىر، تەمى، بۇيى(پۇرىقى) ئۆتكۈر، رەڭگى قىزىل، جىگەررەڭ بولىدۇ. قۇۋۋىتى 3 يىل بولىدۇ.

چىقىش ئورنى مەملىكىتىمىزنىڭ جەنۇبىدىكى ئۆلكىلەردىن، ھىندىستان، سۇماترا، سەيلون، برازىلىيە قاتارلىق تروپىك مەملىكەتلەردىن چىقىدۇ.

تەبىئىتى 2-نىڭ ئاخىرىدا ئىسسىق، 3-دە قۇرۇقتۇر.

خۇسۇسىيىتى كۆڭۈلنى ئېچىش، تەبىئەتنى يۇمشىتىش، تەبىئىي ھارارەتنى ساقلاش، تاماق سىڭدۈرۈش، ئاشقازاننى، قىزىل كېكىردەكنى، جىگەرنى، ھۆل مىزاج كىشىلەرنىڭ جىنسىي ئالاقىسىنى قۇۋۋەتلەش، جىگەر، تالنىڭ قاتتىقلىقىنى ۋە سوغۇقتىن پەيدا بولغان ئىششىقلىرىنى يوقىتىش، ئېغىزنى، تېرىنى، سۈيدۈكنى خۇشبۇي قىلىش، يەللەرنى تارقىتىش، بەدەندىكى قارا داغنى، سەپكۈننى، غەشيانىنى، يەرقاننى، قۇسۇشنى، ئاشقازان ھۆللۈكىنى، ھۆل، سوغۇق ئىچ ئۆتكۈنى، ئاشقازاندىكى سېسىق ھۆللۈكلەرنى، گۆش خاراكتېرلىك سۇ چۈشۈشنى يوقىتىش، سۈيدۈكنى راۋان قىلىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىش ئورنى ئەگەر بۇنى قورۇپ مۇۋاپىق ھالدا قائىدە بويىچە ئىچسە ھۆل ئىچ ئۆتكۈنى توختىتىدۇ. تاشقى تەرەپتىن چاپسا سوغۇقتىن بولغان باش ئاغرىقى، پالەچ، لەقۋا، ئىسترخا، جىگەرنىڭ سوغۇقتىن بولغان ئىششىقلىرى، چۆپچىنى يېگەن سەۋەبتىن پەيدا بولغان ئەزالار ئاغرىقى ۋە ئاجىزلىق ئۈچۈن ــ نپەئەت قىلىدۇ.

جويۇزنى ئەمەن، ھەسەللەر بىلەن چاپسا، بەدەندىكى قارا داغ، سەپكۈن ۋە زەربە ئىزلىرىنى يوق قىلىدۇ. يۇمشاق ئېزىپ مۇناسىپ ياغلار بىلەن چاپسا ياكى تېمىتسا، قۇلاقنىڭ ئېغىرلىقى ۋە سوغۇقتىن پەيدا بولغان ئاغرىقلىرى ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ. ئەگەر بەك ياخشى ئېزىپ كۆزگە تارتسا، كۆزنىڭ نۇرىنى قۇۋۋەتلەيدۇ ھەم كۆزنىڭ چاڭلىششى، قوتۇرلىقى ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ. بۇنىڭ يېغى، ئەتىرلىرى يۇقىرىقى خۇسۇسىيەتلەردە ئۆزىدىن كۆپ ئارتۇق ۋە كۈچلۈك. ئەمما مۇرابباسى ئاجىز.

ئىشلىتىلىش مىقدارى ئەھۋالغا قاراپ 8 گرامغىچە بېرىلىدۇ.

ئورۇنباسارى باراۋەر مىقداردا بەسباسە، قاتتىقلىقنى يۇمشىتىشتا بىر يېرىم مىقداردا سۇنبۇل تىپ.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار ئىسسىق مىزاج كىشىلەرگە زەرەر قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى يۇمغاقسۈت، ئۆپكىگە، جىگەرگە بولغان زەرەرىنى تۈزەتكۈچىسى بىنەپشە، ھەسەل.

ئەسكەرتىش بۇنى بەلگىلەنگەن مىقداردىن ئارتۇق ئىشلەتمەسلىك كېرەك. چۈنكى كۆپ ئىشلىتىلسە گالنى ئۆزگەرتىدۇ، ھاماقەتلىك كەلتۈرىدۇ.

تەركىبى %40~25 ياغلىق ماي، %15~8 ئۇچۇچان پۇراقلىق ماي (ئولېئوم مىرىستىكا)، تانىنى، كراخمال، رېزىنا ۋە بوياق ماددىلىرى تۇتىدۇ.

تەسىرى ئاز مىقداردا ئىچىلسە ئاشقازان سۈيۇقلۇقىنىڭ ئىشلەپچىقىرىلىشىنى تېزلىتىدۇ ھەمدە ئۈچەي تاملىرىغا تەسىر بېرىپ، ئۈچەينىڭ ھەرىكىتىنى ئىلداملىتىپ، ئىشتىھانى ئاچىدۇ، تاماق ھەزىم قىلىشنى ياخشىلايدۇ ھەمدە ئېچىشنى چەكلەيدىغان ئازراق تەسىرىمۇ بار. شۇڭا، يېگەن نەرسىلەرنىڭ ئاشقازان، ئۈچەيدە نورمالسىز ئېچىشلىرىنى يوقىتىدۇ ۋە ئۈچەيدىكى يەللەرنى ھەيدەيدۇ، كۆپ مىقداردا ئىچىلسە يۈرەك ھەرىكىتىنى تېزلىتىپ، ئۇيقۇسىراش ھالىتىگە چۈشۈرۈپ قويىدۇ، ھەتتا مەست قىلىپ قويىدۇ. يەنە دورىلارنىڭ سىڭىشىنى تېزلىتىش تەسىرىمۇ بار.

جۇڭيى تېبابىتىدە ئىشلىتىلىشى

تەبىئىتى ئىسسىق، خۇش پۇراق.

خۇسۇسىيىتى ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش، ئۈچەيدىكى يەللەرنى ھەيدەش، قابىزلىق تەسىرى بار. يەنە خۇش پۇراقلىق دورا بولۇپ، دورىلارنىڭ بۇيى ۋە تەمىنى ئۆزگەرتىدۇ. ئاساسەن سوغۇقتىن بولغان ئىچ ئۆتۈشنى، قورساق كۆپۈشنى، قۇسۇشنى، باللارنىڭ سۈتنى سىڭدۈرەلمەي قۇسۇشلىرىنى داۋالاشقا ئىشلىتىلىدۇ. بۇنىڭ سىرتىدا قوزغاتقۇچى، يەل كېسەللەرنى دالىغۇچى دورا قىلىپ بېرىلىدۇ. كۆپ مىقداردا بېرىلسە ئۇيقۇ كەلتۈرىدۇ.

ئىچىش مىقدارى كۈندە 3~1 گرامنى 3 ياكى ئۇنىڭدىن كۆپرەك قېتىملارغا بۆلۈپ سۇفۇپ ياكى ھەپ ھالىدا ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

جەمبىل

(سەئتەر)

ORIGANUM VULGARIS 牛至

تونۇش بۇ بىر خىل ئۆسۈملۈك بولۇپ، يوپۇرمىقى ئىنچىكە يۇمىلاقراق، تېنى ھەر خىل، رەڭگى ئاق، قارا، تەمى ئاچچىق، خۇشبۇي، گۈلى كۆك، ياخشىسىنىڭ يوپۇرمىقى كىچىك، بويى ئۇزۇن، يۇمىلاقراق شەكىلدە كېلىدۇ. تاغنىڭ ھەم ئۈلكىنىڭ بولىدۇ.

چىقىش ئورنى شىنجاڭدىن چىقىدۇ.

تەبىئىتى 2- دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا قۇرۇق ئىسسىق (تاغنىڭ قۇرۇق ۋە ئىسسىقلىقى ئارتۇقراق).

خۇسۇسىيىتى ئاشقازان، ئۈچەيلەرنى تازىلاش، توسالغۇلارنى ئېچىش، ھۆللۈكنى قۇرۇتۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىش ئورنى ئۆپكە، ئاشقازان، ئۈچەيدىكى توسالغۇلارنى ئېچىشقا، تاماق ھەزىم قىلىشقا، ئىشتىھا ئېچىشقا، ھۆللۈكتىن بولغان كېكىرىكنى پەسەيتىشكە، باش، چىش ئاغرىقلىرىغا، سوغۇقتىن بولغان دوۋساق، بالىياتقۇ، سۆڭگەچ ئاغرىقلىرىغا، بەدەندىكى زەھەرلىك تەسىراتلارنى پەسەيتىشكە، سۈيدۈك، ھەيز ماڭدۇرۇشقا ئىشلىتىلىدۇ. ئەنجىر سۈيى بىلەن يېيىسە ھاسىراش، ئۆپكە يوللىرىغا پايدا قىلىدۇ. قۇرۇق ئەنجىر سۈيى بىلەن ئەرەق تارتىپ بېرىلسە، كىشىنىڭ چىرايىنى گۈزەللەشتۈرىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى
www.uyghurkitap.com

مۇناسىپ دورىلار بىلەن قوشۇپ بېرىلسە، ئۇستى-ئۇستىگە تاماق يەپ مەيدە كۆپۈپ، كۆڭۈل ئېلىشىپ، سېسىق كېكىرىش، يۈرەك ئاغرىقى، قۇلۇنجى ۋە قورساق ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. ھەسەل بىلەن قوشۇپ بېرىلسە مەددە چۈشۈرىدۇ. كەرەپشە سۈيى بىلەن بېرىلسە، دوۋساقتىكى تاشنى چىقىرىپ، سىيىش ئاسان بولىدۇ.

مۇسەللەس بىلەن ئىچىلسە، شاۋكىران (ئاق باش ئوت) ۋە ئەپيۇن زەھىرىنى قايتۇرىدۇ.

سىركەنجۇبىل بىلەن قوشۇپ بېرىلسە، ھامىلە جايىدىن تەۋرەپ چۈشۈپ كېتىش خەۋپىنى توسايدۇ.

بادرەنجى بۇيا ۋە تۇرۇپ بىلەن قوشۇپ بېرىلسە، يانپاش ئاغرىقى ئېغىرلاشقىنىغا پايدا قىلىدۇ.

زەيتۇن يېغى بىلەن قوشۇپ بېرىلسە، قىسمەن قورساق ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ. سىركىگە چىلاپ سىركەنجۇبىل قىلىپ بېرىلسە، يۆتىلى يوق تال ئاغرىقىغا پايدا قىلىدۇ. ئەرەق چىقىرىپ تۆگە سۈتىنىڭ پىشلىقى بىلەن يېسە سەمرىتىدۇ. خىيار شەنبەر بىلەن ئېلىشتۇرۇپ ھەر خىل تاياق زەخىملىرىگە چېپىلسا پايدا قىلىدۇ ھەم كۆكنى كۆتۈرىدۇ. شىرىسىنى چىقىرىپ ھەسەل قوشۇپ بېرىلسە، كىچىك تىلنىڭ ئىششىقلىرىنى، ھۆللۈكتىن بولغان ئۆپكە ئىششىقى، زەھەرلىك ھاشارەتلەر چاققان ئاغرىقلارنى توختىتىدۇ. ئۆزىنى چايىنسا چىش ئاغرىقىنى توختىتىدۇ. باراۋەر شېكەر قوشۇپ سوفۇپ قىلىپ بەرسە، ئاشقازاندىكى سېسىقلىقنىڭ مېڭىگە ئۆرلىشىنى توسىدۇ. كۆزنىڭ كۆرۈش قۇۋۋىتىنى ئاشۇرىدۇ. بۇغداي ئۇنى، باقلە، ئەدەسلەردىن ياسالغان غىزالارنىڭ كاللا-پاچاق، كالا گۆشى، ئوتياشلارنىڭ يەللىرىنى تارقىتىدۇ ۋە زىيىنىنى توسىدۇ. 9 گرامنى ھەسەل بىلەن قوشۇپ بەرسە، چايان چاققان جايىنىڭ زەھىرىنى قايتۇرۇپ، ئاغرىقنى پەسەيتىدۇ. سىركە، زىرىلەر بىلەن قوشۇپ بېرىلسە، چىش، گالنىڭ ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ. سىقىلغان سۈيىنى كۆزگە تېمىتسا، كۆزگە ئاق چۈشكەنگە پايدا قىلىدۇ. چۈچۈكبۇيا گۈلىنىڭ يېغى بىلەن ئېلىشتۇرۇپ بۇرۇنغا تېمىتىلسا، مېڭىنىڭ زىيادە ھۆللۈكىنى چىقىرىدۇ. قۇلاققا تېمىتىلسا، قۇلاقنىڭ ئېغىرلىقىنى ئاچىدۇ. سۈت بىلەن قوشۇپ قۇلاققا تېمىتىلسا قۇلاق ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ. ھەسەل بىلەن خېمىر قىلىپ تاڭسا، قاتتىق ئىششىقلارنىڭ ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ.

زەيتۇن يېغى بىلەن قوشۇپ كىندىككە چاپسا، كىندىكنىڭ چىقىپ قالغىنىغا پايدا قىلىدۇ. قورساقتىكى يەللەرنى تارقىتىدۇ. قايناتىپ خېمىر قىلىپ مۇنچىدا چېپىلسا، قىچىشقاققا پايدا قىلىدۇ. ئۆيگە دۇت سالسا ياكى ئۆيدە قويسا، زەھەرلىك ھاشارەتلەر قاچىدۇ. جەمبىل شېخىدىن بەلگىلىك مىقداردا ئېلىپ، تەڭ مىقداردا چىلاپ 4 ھەسسە سۇ قوشۇپ $\frac{1}{4}$ قالغىچە قايناتىپ بەرسە، خۇننىڭ ئۆرلىشىنى پەسەيتىدۇ.

گۈلىنى يېسە، سەپرانى، بەلغەمنى، ھۆللۈكنى سۈرىدۇ. 4 گرامنى سىركە بىلەن ھىندىستان تۇزىغا قوشۇپ ئىچكۈزسە، بەلغەم ۋە سەپرانى سۈرىدۇ. سۈيدۈك، ھەيز ماڭغۇزىدۇ. ھۆل گۈلىنى سىقىپ ئىچسە، ئەزالارنىڭ ھەم تىلنىڭ ئىششىقلىرى، ئېغىزنىڭ ئىچىگە مۇدۇر چىققانغا پايدا قىلىدۇ. قويۇق قايناتىلمىسىنى شېكەر ياكى ھەسەل، ياكى 8 گرام گۈلقەنت بىلەن قوشۇپ بېرىلسە، زەھەر قايتۇرىدۇ ۋە سوغۇقتىن بولغان كېسەللەرگە تېز تەسىر كۆرسىتىدۇ. 4 گرام سۇفۇپىنى ھەر كۈنى ئاخشام ياتار چاغدا يەپ ئادەت قىلسا مەيدىدىكى سېسىق گاز ۋە مېڭىدىكى ئاچچىق سۇلارنىڭ كۆزگە چۈشۈشىنى توسايدۇ ۋە زېھنىنى قۇۋۋەتلەيدۇ. رەڭگىنى چىرايلىق قىلىدۇ.

گۈل يېغى بىلەن يا ئۆزىنى بەدەنگە چاپسا، پالەچ، لەقۋا، تىترىمە كېسەل، پەي كېسەللىرى، مۇپاسىل ئاغرىقلىرى، قۇلۇنجى ئاغرىقى، ئاشقازان ۋە ئۈچەي ئاغرىقلىرىغا پايدا قىلىدۇ. بۇ گۈلنىڭ يېغى قالغان گۈل ياغلىرىنىڭكىدىن پايدىسى كۆپتۇر. ئۇرۇقى ياپراق ۋە شاخلىرىدىن قۇۋۋەتلىكرەكتۇر. نان بىلەن قوشۇپ

بىپىلسە، توسالغۇلارنى ئاچىدۇ. جىگەر كېسەللىرىنى دەفئى قىلىدۇ(يوقىتىدۇ). باھنى قوزغايدۇ. بۇنى چاينىسا، چىش ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ، ئىشتىھانى ئاچىدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى 5～1 ياشقىچە بولغانلارغا 3～1 گرامغىچە، 10～5 ياشتىكىلەرگە 6～4 گرام، 15～10 ياشتىكىلەرگە 10～7 گرامغىچە، يۇقىرى ياشتىكىلەرگە ئەھۋالغا قاراپ 15 گرامغىچىلىك بېرىلسە بولىدۇ.

ئورۇنباسارى تاغ يالپۇزى.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار ئۆپكە كېسەللىرىگە بېرىلمەيدۇ. ئىسسىقتىن بولغان ئۆپكە كېسەللىرىگە سىركە قوشۇپ بېرىلىدۇ.

تەركىبى تىمول، پ-تىسمېن، ئېلزوتسىيە كېتون، سېسكۋېتېرپېن قاتارلىق ماددىلار بار.

جۇڭگىيى تېبابىتىدە ئىشلىتىلىشى

تەبىئىتى ھۆل ئىسسىق، سۈيدۈك ھەيدەش، قىزىتما قايتۇرۇش، ئىششىق قايتۇرۇش، بۇرۇن قاناشنى توختىتىش، يۈز، كۆز، پۇت ئىششىقلىرىنى قايتۇرۇش، ئاشقازان كېسەللىكى، قۇسۇش، ئىچ سۈرۈش، ئېغىز پۇراش قاتارلىقلاردا ئىشلىتىلىدۇ.

چاكاندا

(ئەمسۇخ)①

EPHEDRA SINICA STAPH 麻黄

تونۇش بۇ بىر خىل چوڭ-كىچىك بولىدىغان دەرەخ بىلەن گىياھنىڭ ئوتتۇرىسىدىكى ئۆسۈملۈكتۇر. تېنى قومۇشقا ئوخشاش ئىچى كاۋاك بوغۇملۇق، كۆپىنچە تاشلىق جايلاردا، سۇنىڭ بويلىرىدا ئۈنىدۇ. كىچىكى 20 سانتىمېتىر ياكى ئېگىزرەك، تېنى قاتتىق، تومۇلۇقى 1 سانتىمېتىر، تېنىدە كۆپلىگەن ئۇششاق بوغۇملىرى بار. يۇيۇلغاندا بوغۇملىرىدىكى كىچىك شاخلىرى تۆكۈلۈپ كېتىدۇ. يوپۇرمىقى زەيتۇن دەرىخىنىڭ يوپۇرمىقىغا ئوخشاش بولۇپ، چېچەكى بولمايدۇ. مېۋىسى قىزىل، چوڭلۇقى نوقۇتتەك، قۇرۇغاندا قارىيىپ كېتىدۇ. ئۆسۈملۈكنىڭ تەمى بىر ئاز ئاچچىق بولۇپ، ئېغىزنى قورۇيدۇ. يىلتىزى ياغاچتەك قاتتىق بولىدۇ.

چىقىش ئورنى مەملىكىتىمىزدىن، جۇملىدىن رايونىمىزدىكى سايلاردىن چىقىدۇ.

تەبىئىتى 1-دەرىجىدە سوغۇق، 2-دەرىجىدە قۇرۇق.

خۇسۇسىيىتى ئىچ قاتۇرۇش، ئىچكى ئورگانلارنى قۇۋۋەتلەش، ئەزلىلەر (مېڭىدىن كېلىدىغان زەھەر-لىك) سۇنىڭ كۆزگە ۋە باشقا ئەزالارغا چۈشۈپ زەرەر قىلىشىنى توسۇش خۇسۇسىيىتى بار. 15 گرامنى سوقۇپ قابىز شەرۋەتلەر بىلەن قوشۇپ بېرىلسە ئىسھالنى توختىتىدۇ. ئۆزىنى قاينىتىپ سۈيىنى ئىچسە،

① چاكاندا لاتىنچە EPHEDRA VULGARIS دېگەن ئومۇمى نام بىلەن ئاتىلىدۇ. بۇ جايدا ئېلىمىزدە ئۆسىدىغان جۇڭخۇا چاكاندىسىنى تونۇشتۇرىدىغانلىقىمىز ئۈچۈن مۇشۇ نام ئىشلىتىلدى.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

پەتەق (گرىژا)، دوۋساق، بۆرەك ئاغرىقلىرىنى توختىتىدۇ. شاراب ۋە ئەنجىر بىلەن مۇۋاپىق ھالدا ئىچسە، يۆتەل ۋە نەپەس سىقىلىشلارغا، قۇرۇقنى قايىنىتىپ (سۈيىنىڭ يېرىمى قالغىدەك) 250 مىللىلىتىر مىقداردا ئىچسە، يۇرەك، جىگەر، ئىچكى ئەزالارنىڭ ئاجىزلىقلىرىغا (داۋاملىق ئىچسە) ئوبدان مەنپەئەت قىلىدۇ. ھۆلىنى ئۇزۇم سۈيى بىلەن قايىنىتىپ سۈزۈپ ھەر كۈنى 500 مىللىلىتىر ئىچسە، رەڭگى-رۇخسارىنى چىرايلىق قىلىش، سەمرىتىش، بالىياتقۇنى پاكىزلاش ۋە باشقا پايدىلىرى كۆپ. تەرەتنى ئازراق يۇمشىتىدۇ. قۇرۇقنى سوقۇپ جاراھەتكە سەپسە، قېنىنى توختىتىدۇ. گۆش ئۇندۇرىدۇ.

39- رەسىم. چاكاندا

تەركىبى جۇڭگو چاكاندىسى 6 خىل ئاساسىي ئالكالوئىد تۇتىدۇ. ئۇلارنىڭ ئومۇمىي مىقدارى 1.5% بولۇپ، ئەڭ مۇھىم تەركىبى ئېفېدرىندىن ئىبارەت. ئۇنىڭ پىرسەنتى پەسىل ھەم ئەتراپ مۇھىتقا قاراپ پەرقلىنىدۇ. بۇنىڭدىن تاشقىرى، پسېۋدو ئېفېدرىن، مېتىل ئېفېدرىن، نۇر ئېفېدرىن، نور پسېۋدو ئېفېدرىن بار.

تەسىرى چاكاندا قوشۇلغان دورىلار ئىچىلگەندىن كېيىن ئاشقازان ۋە ئۈچەيدىكى قان-تومۇرلارنى تارايتىپ، ئۇلارنىڭ لۆمۈلدەش ھەرىكىتى (قۇرت ماڭغاندەك داۋاملىق ھەرىكەتلىنىپ تۇرۇشى) نى توسايدۇ. قانغا ئۆتكەندىن كېيىن قان بېسىمىنى ئۆرلىتىدۇ. يۇرەك ھەرىكىتىنى تېزلەشتۈرىدۇ. ئىچكى ئەزالاردىكى قان تومۇرلار تەسىرلىنىپ تارىيىدۇ، جۈملىدىن بۆرەك قان تومۇرلىرىنىڭ تارىيىشى ئالاھىدە بولىدۇ. لېكىن يۇرەك ھەرىكىتى تېزلەشكەنلىكتىن، سىرتقى تەرەپ تېرە ئاستى ئۇششاق قان تومۇرلىرى كۆپۈپ، ئىچكى ئەزادىكى قان تەبىئىي ھالدا تېرىگە قاراپ ئاقىدۇ، شۇنىڭ بىلەن بەدەن قىزىغاندەك تۇيۇلىدۇ ۋە تەر بەزلىرىنىڭ تەر ئىشلەپچىقىرىشى كۆپىيىپ، تەرلىتىش رولى جارى بولىدۇ. ئۆپكە شاخچىلىرىنىڭ تارتىشىشلىرىنى بوشاشتۇرۇش ئارقىلىق يۆتەل توختىتىپ نەپەس قىسىشنى يوقىتىدۇ.

جۇڭيى تېبابىتىدە ئىشلىتىلىشى

ئىشلىتىلىشى سوغۇق تېگىشتىن بولغان باش ئاغرىقنى توختىتىش، تەرلىتىش، سۈيدۈك ھەيدەش، يۆتەل پەسەيتىش، بەلغەم بوشىتىش خۇسۇسىيەتلىرىگە ئىگە. كۆكيۆتەل، برونخىت، زىققە نەپەس (ئاستما)، بوغۇم ئاغرىش، بەزگەك، تەرلىتىپ، قىزىتما پەسەيتىش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ. چاكاندىنىڭ يىلتىزى يەر ئۈستىدىكى قىسمى بىلەن قارىمۇ قارشى تەسىرگە ئىگە بولۇپ، كۆپ تەرلەشنى توختىتىش ئۈنۈمى بار. سىل كېسىلىدىكى كېچىلىك تەر، ئاجىزلىقتىن بولىدىغان كۆپ تەرلەش، تۇغقان ئاياللارنىڭ ئاجىزلىقتىن تەرلەشلىرىنى توختىتىش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى كۈندە 10~5 گرامنى قايىنىتىپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

ھازىرقى زامان مېدىتسىناسىدا قۇرۇتۇلغان شېخىدىن ئېلىنغان بىر خىل جەۋھەر ئېفېدرىن ئىشلىتىلىدۇ. ئېفېدرىننىڭ تۇز تىزابى تەسىر قىلدۇرۇپ ياسالغان ئىچىشكە ۋە ئوكۇل قىلىشقا ئىشلىتىلىدۇ. ئېفېدرىن بۆرەك ئۈستى بېزىنىڭ جەۋھىرى - ئادرېنالىن بىلەن ئوخشايدۇ. ئوپېراتسىيە ۋاقتىدا يۇلۇندىن دورا كىرگۈزۈپ بېھوش قىلىشتا قان بېسىمى چۈشۈپ كېتىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۈچۈن ئوكۇل قىلىنىدۇ، سۇلۇق ئېرىتمىسىنى بۇرۇنغا تېمىتىپ بۇرۇن، بۇرۇن ئىچى قىزىرىش، دىماغتىن سۇيۇقلۇق كۆپ ئېقىش (زۇكام نەزلىسى) نى توختىتىش، ئىچكۈزۈش ياكى ئوكۇل قىلىش ئارقىلىق بەزىبىر ئارتۇقچە سېزىمچان ئاغرىقلارنىڭ قان تومۇرلارنى كېڭەيتكۈچى دورىلار بىلەن زەھەرلىنىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىش-داۋالاش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ. ئېفېدرىن نەپەس مەركىزىنى، قان تومۇرلارنى ھەرىكەتلەندۈرۈش مەركىزىنى ۋە باشقا مەركەزلەرنى قوزغىتىدۇ. ئۇنىڭ مۇھىم كەمچىلىكلىرىدىن بىرى ئۇيقۇنى قاچۇرىدۇ. شۇڭا، زىققە نەپەسنى داۋالىغاندا ئۇخلاتقۇچى دورىلار قوشۇپ بېرىلىدۇ.

چايان

(سېرىئېشەك، ئەقرەب)

BUTHUS SCORPION 金蝎

40- رەسىم. چايان

تونۇش بۇ زەھەرلىك ھاشاراتلاردىن بولۇپ، بىر نەچچە خىل بولىدۇ. قۇيرۇقىنى كۆتۈرۈپ ماڭىدىغىنىنى شەيياله دەيدۇ. قۇيرۇقىنى سۆرەپ ماڭىدىغىنىنى جەررارە دەيدۇ. جەررارە شەييالەدىن كىچىكرەك بولىدۇ. جەررارەنىڭ زەھەرلىكى كۈچلۈك، چاقسا ئادەمنى ئۆلتۈرىدۇ.

چىقىش ئورنى شەييالىسى ھەممە يەردىن چىقىدۇ، جەررارەسى ئەرەبىستاننىڭ ئەھۋازدىن چىقىدۇ.

تەبىئىتى 3-دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق.

خۇسۇسىيتى يېغىنى چاپسا پالەچ، لەقۋا، پەي بوشاپ كەتكەن، بوغۇم ئاغرىقلىرىغا پايدا قىلىدۇ. كۆيدۈرۈپ كۈلىنى قارىمۇچ، زەنجىۋىل ۋە باشقا ئىسسىق دورىلار بىلەن سۈرمە قىلىپ كۆزگە تارتسا، كۆزدىكى ئاقىقا، پەردىگە ۋە باشقا كۆز كېسەللىرىگە پايدا قىلىدۇ. كۆيدۈرۈپ يېرىم ۋەزنىدە چاشقان مايىقى بىلەن ئېزىپ كۆزگە تارتسا، كۆزنىڭ كۆرۈش قۇۋۋىتى ئاجىزلىقىنى يوق قىلىدۇ. جەپ ۋە شەپكۇر (نامازشام قارىغۇسى) غا پايدا قىلىدۇ. ئوتتا پىشۇرۇپ يېسە، سوغۇقتىن بولغان كونا يۆتەل، سۈيدۈك ئەزالىرىنىڭ يىرىڭلىق كېسەللىرىگە پايدا قىلىدۇ.

كۆيدۈرۈپ مۇناسىپ دورىلار بىلەن ئىچسە، بۆرەكتىكى، دوۋساقتىكى تاشنى ئېزىپ چىقىرىدۇ، سۈيدۈكنى راۋان قىلىدۇ. قۇلۇنجىنىمۇ كۆتۈرىدۇ. يوغان چايانىنى قۇرۇتۇپ سىركە بىلەن ئېزىپ ئىلىشتۇرۇپ يېگەندىن پەيدا بولغان بەرەس، بەرەق، كەلەپ، دائۇسسۆئلەپلەرگە چاپسا يوق قىلىدۇ. زەيتۇن يېغىدا كۆيدۈرۈپ كونا ساقايمايدىغان جاراھەتكە سەپسە ياكى چاپسا پايدا قىلىدۇ. ياغلىسا بوۋاسىرنىڭ دانىلىرىنى چۈشۈرىدۇ. تىرىك تۇتۇپ يېرىپ تاڭسا، چاققان يەرنىڭ دەردىنى پەسەيتىدۇ(ئوتتا پىشۇرۇپ يېسە شۇ تەسىرنى بېرىدۇ)، بىر دانە چايانىنى ئاينىڭ 26-،27-كۈنلىرى تۇتۇپ شىشىگە سېلىپ زەيتۇن يېغىنى قۇيۇپ ئاغزىنى ئوبدان بېكىتىپ سەرتاندا 40 كۈن ئاپتاپتا قويۇپ، ئاندىن كېيىن پالەچ، ئۇچا، بەل ئاغرىقى، يانپاش ئاغرىقى، بوۋاسىرنىڭ دانىلىرىغا چېپىلسا پايدا قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىش ئورنى باش، كۆز، كۆكرەك، تېرە كېسەللىكلىرى، زەھەرلىك ھاشاراتلار چاققان كىشىلەر، پەي كېسەللىكىدە ھەر بىرىگە ئەمەلىي ئەھۋالغا قاراپ ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى كۈلدىن ئىچىش مىقدارى 1.5 گرامدىن 4 گرامغىچە كېسەلنىڭ ئەمەلىي ئەھۋالىغا قاراپ بېرىلىدۇ.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار ئۆپكىگە زىيان قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى گىلى ئەرمىنى، كەرەپشە ئۇرۇقى ۋە پىياز سۈيىدىن 80 گرامغىچە، چايان چېقىۋالغان كىشىگە ئىلاج قىلىش ئۇسۇلى:

ئەگەر بىر ئادەمنى چايان چېقىپ، چاققان ئورۇن ئىششىپ قاتتىق، قىزىل بولۇپ قالسا، ئومۇمىي بەدىنىدە تۆۋەندىكىچە ئۆزگىرىشلەر بولسا، گاھى سوۋۇپ، گاھى قىزىپ تۇرۇش ياكى بىئاراملىق، كۆڭلى

www.uyghurkitap.com

پەرىشان بولۇش، يۈرەكى ئەنسىزلىنىش، سوغۇق تەرلەش، ئەزالىرى بوشىشىپ تىترەش، ئەس-ھوشى جايىدا بولماسلىق، ھېق تۇتۇش، قاتتىق قۇسۇش، قورساقتا يەل پەيدا بولۇش، رەڭگى ئۆزگىرىش، تىلى قاتتىقلىشىش، چىشلىرى كىرىشىپ قېلىش، ھوشسىزلىنىش، ئەزالىرى بوشىشىپ كېتىش يۈز بەرسە دەرھال مۇۋاپىق چارىلار بىلەن قۇتقۇزۇپ قېلىش مۇمكىن. ئەگەر جىنسىي ئەزاسى ئىششىپ، مەقئەتى چىقىپ قېلىش ھالەتلىرى بولسا، بۇ دەرىجىگە يەتكەندە چارە قىلىش خېلى تەس. چايان چاققان ئورۇننىڭ يۇقىرىقى تەرىپىنى (يۈرەك تەرىپىنى) ئىلاجى بار تېزرەك بوغۇپ قويۇش كېرەك. ئاندىن زىغىر، گۈڭگۈرت پوقى، سىقىچلارنى ئېزىپ زەمبىق يېغىغا قوشۇپ ئىللىتىۋېلىپ، چايان چاققان جايغا قويۇلىدۇ ياكى جۇندى بىدەستۇر، پەرفىيۇن، مۇرمەككى، پىلپىللارنى سوقۇپ چايان چاققان جايغا چىڭ سۇۋۇلىدۇ. ئوت بىلەن ئىسسىق ئۆتكۈزۈلىدۇ ياكى قىزىق سۇ بىلەن ئىچكى تەرەپتىن تەرياقى پارۇق، تەرياقى ئەربەبى ۋە سامساقلارنى ئەھۋالغا قاراپ بېرىمىز. شۇنىڭدەك سامساقنى ئېزىپ خېمىر قىلىپ چايان چاققان جايغا تېڭىپ پارچىسىنى سۈركەيدۇ. چايان چاققان كىشىگە توسالغۇلارنى ئاچىدىغان نەرسىلەرنى بەرمەسلىك كېرەك. بولۇپمۇ كەرەپشە بەرمەسلىك كېرەك. ئەگەر چاققان چاياننىڭ ئۆزىنى تۇتۇپ ئېزىپ چاققان جايغا تاڭسا، زەھىرىنى تارتىپ ئالىدۇ(تەجرىبىدىن ئۆتكەن) ياكى ھاك بىلەن ئۆجمىنىڭ يوپۇرمىقىنى ئېزىپ قوي يېغى بىلەن ئىلىشتۈرۈپ چايان چاققان جايغا قويۇلسا بولىدۇ. توخۇمنىڭ سېرىقىنى ھاك بىلەن ئىلىشتۈرۈپ قويۇلسا، بۇمۇ ئاغرىقنى پەسەيتىدۇ. ماشنى ئېزىپ شىنە بىلەن ئىلىشتۈرۈپ قويۇلسىمۇ دەرھال ئاغرىقنى پەسەيتىدۇ. چاياننى ياغدا قايىنىتىپ ئۇ ياغنى چايان چاققان جايغا سۈركىسە، بۇمۇ ئاغرىقنى پەسەيتىدۇ. ئەگەر ئۇ ياغنى ھەسەل بىلەن گېلىغا سۈركەپ قويسا، پۈتۈن ئۆمرىدە چايان چاقسا ئاغرىمايدۇ.

سىرەجنى سىركە بىلەن ھۆل قىلىپ چايان چاققان جايغا سۈركىسە ياكى چاياننى تۇتۇپ تۇز بىلەن ئېزىپ، سۇ يېغىغا قوشۇپ چاققان جايغا قويۇلسا ئاغرىق پەسەيتىدۇ.

تەركىبى ئاساسىي زەھىرى كاتسو توكسىن بولۇپ، ئۇ كاربون، ھىدروگېن، ئوكسىگېن، ئازوت، سۇلفۇر ئېلېمېنتلىرى تۈزىدىغان زەھەرلىك ئاقسىلدىن ئىبارەت. چايان زەھىرى يىلان ۋە باشقا زەھەرلىك ھاشاراتلارنىڭ زەھەرلىرىگە ئوخشاش نېرۋا زەھىرىدىن ئىبارەت. ئۇلارنىڭ سىرتىدا ئېروتسېن، تىروزىن، پىپسىن، ترىپوزىن، كالىيۇم پېرمانگانىكۇم ۋە ئاممونوم خلوروزوم، خولېستېرىن، لىتسىتېن بېتاتىن، تاۋدىن، ياغ كىسلاتالىرى قاتارلىق ماددىلىرى بار.

جۇڭيى تېبابىتىدە ئىشلىتىلىشى

تەبىئىتى ئازراق قۇرۇق، زەھەرلىك.

خۇسۇسىيىتى تارتىشىشنى (سپازما) قايتۇرغۇچى دورا بولۇپ، بالىلارنىڭ تۇتقاقلىق كېسىلىدە (ئېپىلېپ-سىيىدە) ۋە تېتانۇس (قاتما) كېسىلىنىڭ قېتىپ قېلىشلىرىدا ئىشلىتىلىدۇ. يەنە نېرۋىنى (ئەسەبنى) كۈچەيتكۈچى دورا سۈپىتىدىمۇ ئىشلىتىلىدۇ. مەسىلەن: چوڭ كىشىلەر بەدىنىنىڭ يېرىمى پالەچلەنگەندە، ئېغىز مايماق بولۇپ قالغاندا، گاسقا، گىرىژنغا ۋە بالىياتقۇ چىقىپ قېلىش كېسەللىرىگە ئىشلىتىلىدۇ. شۇنىڭدەك دەردى شەقىقە (مىگرېن)، قول-پۇت تىترەش كېسەللىرىنى داۋالاشقىمۇ ئىشلىيدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى كۈندە 5~3 گىرامنى (پۈتۈن چاياندىن 3~1 دانىنى، قۇيرۇقى ئىشلىتىلسە 8~3 دانىنى) قايىنىتىپ ياكى تالقان، ھەبلەرگە ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

قوشۇمچە: چايان(بېشى ۋە ئاياغلىرىنى ئېلىۋېتىپ) 3 گرام، يەر ئەجدىھاسى (قىزىل سازاڭ) 3 گرام، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى 2 گرام. ھەممىسىنى بىللە سوقۇپ، كۈندە 6~5 قېتىم ئىچىلسە، بالىلارنىڭ تارتىشىپ قېلىشى (دۆلىنىپ كېتىشى)، چوڭ كىشىلەر بەدىنىنىڭ يېرىم پالەچلىرى ۋە دەردى شەقىقىنى داۋالاش مۇمكىن.

چاي

FOLIUM THEA 茶叶

41- رەسىم. چاي

تونۇش بۇ بىر خىل ئۆسۈملۈكنىڭ يوپۇرمىقى بولۇپ، ئۇزۇنچاق، يوپۇرمىقى چىلانىنىڭ يوپۇرمىقىدىن چوڭراق. چېچىكى سېرىق بولۇپ، پىشقاندا قارا رەڭگە كىرىدۇ. بۇنىڭ ئۇزۇنچاق، قارا، ياپىلاقراق ئۇرۇقى بار. ئۇرۇقىنىڭ ئىككى تەرىپىدە كىچىك ئۆسكەن تىكەندەك ئۆسمىسى بار.

چىقىش ئورنى چاي ۋەتىنىمىزنىڭ ئۇزۇن تارىخقا ئىگە ئالاھىدە مەھسۇلاتى بولۇپ، دۇنياغا مەشھۇر. چاي فۇجيەن، ئەنخۇي، جياڭشى، جېجياڭ، خۇبېي، خۇنەن، سىچۇەن، يۈننەن قاتارلىق ئۆلكىلەردىن چىقىدۇ.

تەبىئىتى 2-دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا ئىسسىق، ئوتتۇرىسىدا قۇرۇق، ياخشىسى 3-دەرىجىدە ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى 4 قۇۋۋەتنى قۇۋۋەتلەش (كۈچلەندۈرۈش)، ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىش ئورنى سوغۇقتىن بولغان باش ئاغرىش، زەردە قايناش، خۇننى تازىلاش، رەڭگىنى خوش، چىرايلىق قىلىش، ئىغىز، بەدەننىڭ پۇراشلىرىغا، يۈرەك كېسەللىكىگە، خاپىغانغا ئۆزىنى ياكى مۇناسىۋەتلىك دورىلار بىلەن قوشۇپ دەملەپ ئىچىلسە پايدا قىلىدۇ. سوقۇپ، قايناق سۇ بىلەن خېمىر قىلىپ ئىششىقلارغا قويۇلسا يۇمشىتىدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى ئەھۋالغا قاراپ ئورناھال سېلىپ دەملەپ ئىچىلىدۇ.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار كۆپ دەملەپ ئىچىلسە ئىغىزنى قۇرۇتىدۇ. ئاشقازاننى بۇزىدۇ. يېشى كىچىك ئىسسىق مىزاجلارغىمۇ كۆپ بەرمەسلىك لازىم. يۇقىرىدىكى ئەھۋاللار يۈز بەرمەسلىك ئۈچۈن ئىسسىق مىزاجلارغا فۇپەل قوشۇپ، سوغۇق مىزاجلارغا ئىپار، قەلەمپۇر، بەديان چىن، زەنجىۋىل، دارچىنلارنى قوشۇپ دەملەپ ئىچىلسە بولىدۇ.

ئەگەر كىشى جىنسىي ئالاقىنى كۆپ قىلىپ زەئىپلەشكەن چاغدا، ئورگانىزمنى قۇۋۋەتلەش ئۈچۈن خۇسۇسىيەتۇسسۆئلەپ، دارچىن، ئەنبەر، ناۋاتلارنى دەملەپ (قايسى بولمىسۇن)، سۈت بىلەن قوشۇپ ئىچسە بولىدۇ. بۇنى بىر نەچچە كۈنلەپ داۋاملاشتۇرۇش لازىم.

تەركىبى چاي يوپۇرمىقى ئۆز تەركىبىدە 5~1 پىرسەنتكىچە كوففېئىن، تېئوفىللىن، تېوبرامىن ۋە كىسانتىن، تانىنىن ھەم ۋىتامىن C قاتارلىق ماددىلارنى تۇتىدۇ. چاي يوپۇرمىقىنىڭ تەركىبىدە كوففېئىن بولغانلىقى ئۈچۈن نېرۋا سىستېمىسىنى ۋە يۈرەكنى قوزغاتقۇچى تەسىر كۆرسىتىدۇ. ھارغىنلىقنى يوقىتىدۇ. يۈرەك ھەرىكىتىنى تېزلىتىدۇ ۋە كۈچلەندۈرىدۇ. ئۇنىڭ تەركىبىدە ئاز مىقداردا تېرفىللىن ۋە تېوبرامىن بولغانلىقى سەۋەبلىك سۈيدۈك ھەيدەش تەسىرى بار. ئۇ يەنە تانىنىن تۇتقاقلىقتىن قورۇغۇچى تەسىر كۆرسىتىپ ئىچ توختىتىش مۇمكىن.

جۇڭيى تېبابىتىدە ئىشلىتىلىشى

تەبىئىتى: ئازراق سوغۇق، تەمى قېرىق، قۇرغاق. يۈرەك، بۆرەك ئاشقازانلارغا تەسىر قىلىدۇ.

نېرۋا ئاجىزلىق، ئۇيقۇچانلىق، باش ئاغرىش، كۆز قاراڭغۇلىشىش، ئۇسسۇزلۇق، سۈيدۈك راۋان

www.uyghurkitap.com

بولماسلىق ۋە ھاراق بىلەن زەھەرلىنىشلەردە ئىشلىتىلىدۇ.

چالاپا

RADIX JALAPAE 药喇叭根

تونۇش بۇ بىر خىل ئۆسۈملۈك بولۇپ، چامغۇر شەكلىدە، توپا رەڭ، ئۆتكۈر پۇراقلىق، پۇرىسا كۆڭۈلنى سەسكەندۇرىدۇ. تەمسىز، كونىسىنىڭ رەڭگى قارامتۇلغا مايىل، ھۆل ۋاقتىدا بىر نەچچە پارچىغا بۆلۈپ قۇرۇتۇلىدۇ.

چىقىش ئورنى مەملىكىتىمىزدە، ياپونىيە، ھىندىستان ۋە سابىق سوۋېت ئىتتىپاقىدا ئۆستۈرۈلىدۇ.

تەبىئىتى 2-دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى ئىچ سۈرۈش، بەدەندىكى ھۆللۈكلەرنى چىقىرىش، ئاغرىق پەسەيتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى باش ئاغرىش، تۇتقاقلىق كېسەللەرگە، كونا يۆتەل، بەزگەك، بۆرەك، يانپاش، بېغىش ئاغرىقلىرىغا، ئۈچەي قېتىپ قېلىش (قۇلۇنجىغا)، جىگەرنىڭ قېتىپ قېلىش كېسەللىرىگە بەلغەم ۋە ھۆللۈكلەرنى سۈرۈش مەقسىتىدە ئىشلىتىمىز. مۇناسىۋەتلىك دورىلار بىلەن سوقۇپ، سۇغا چىلاپ، شەربەت قىلىپ ياكى مۇناسىۋەتلىك دورىلار ھەم قىزىلگۈل، گۈلبىنەپشە شەربەتلىرى بىلەن ئىچكى تەرمىلەرگە ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى كېسەلنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ 4 دىن 3 گرامنى يۇمشاق سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، 20 گرام گۈلقەنت بىلەن ئېلىشتۇرۇپ، چوڭ ياشتىكىلەرگە ئىچكۈزۈپ، ئارقىسىدىن ئارپىبەدىيان ۋە رۇم بەدىيان ئەرەقلىرىنى ئىچۈرىمىز. بۇنىڭ شەربىتىدىن كېسەلنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ 6.5 ~ 6 گرامغىچىلىك ئىچىلىدۇ.

ئورۇنباسارى مىلە چۆقان.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار مىقدارىدىن كۆپ بېرىشكە ھەم بەدىنى قۇرۇق مىجەزلەرگە بېرىشكە بولمايدۇ.

تەركىبى يىلتىزىدىن پەيدا بولغان چامغۇر شەكىللىك تۈگۈنچىلەر ئىچىدە 8% يېلىملىق ماددا ۋە 14% ياغلىق ماي تۇتىدۇ.

فارماكولوگىيىلىك تەسىرى يىلتىز تۈگۈنچىسىدىن تەييارلانغان تالقان (پاراشوك) ئۈچەينىڭ ھەرىكىتىنى خېلى دەرىجىدە كۈچەيتىۋېتىدۇ.

ئىشلىتىلىشى قان توختاتقۇچى ۋە ئىچ توختاتقۇچى دورا سۈپىتىدە ئىشلىتىلىدۇ. قان سىيىش ۋە سىيىش قىيىنلىشىش (دىزۇرىيە) لەردە ئىشلىتىلىدۇ. ئۇرۇقىدىن تەييارلانغان تالقان تۇبېركۇلوزغا ۋە ماخاۋ كېسىلىگە ئىشلىتىلىدۇ. پاراشوك ياكى قايناتلما ھالدا بېرىلىدۇ. بىر قېتىملىق مىقدارى 0.8~0.3 گرام.

چامغۇر

(شەلغەم-شەلجەم)

BRASSICA RAPA 燕菁

تونۇش بۇ بولسا تونۇلغان ئوزۇقلۇق ئۆسۈملۈكتۇر. قىزىل، ئاق ئىككى خىل بولۇپ، تېرىلىدۇ، ياۋىسىمۇ بولىدۇ.

ياۋىسى 2 خىل. 1- خىلىنىڭ شاخلىرى ئۇزۇن، يوپۇرمىقى بىر قولدەك كەڭ، يۇمشاق، يىلتىزى

42- رەسىم. چامغۇر

ئىنچىكە بولۇپ، باشقا كۆكتاتلار يىلتىزىغا ئوخشايدۇ. بۇ بېيىلمەيدۇ، ئۇرۇقى قارا، مېغىزى ئاق كېلىدۇ. ئېتىزلاردا ئۈنۈپ قالىدۇ. ياۋسىنىنىڭ 2- خىلى جاڭگالدا ۋە سۇغا يېقىن يەرلەردە ئۈنىدۇ. بۇنىڭ يىلتىزى خاڭگادەك بەك قىزىل، يېگىلى بولىدۇ. يوپۇرمىقى رەسمىي چامغۇرنىڭ يوپۇرمىقىغا ئوخشاش ئىنچىكە، سىلىق، تىك بولىدۇ. ئۇرۇقى رەسمىي چامغۇرنىڭ ئۇرۇقىدەك قارامتۇل بولىدۇ. بۇنىڭ ئۇرۇقى «تەرباق-پارۇق» قا سېلىنىدۇ. يۇرت چامغۇرىنىڭ يوپۇرمىقى تۇرۇپنىڭ يوپۇرمىقىغا ئوخشايدۇ، سىلىق يۇمىلاق، بەزىسى ئۇزۇن بولىدۇ. يىلتىزىنىڭ ئۈچىدا بىر ئاز يىپلىرى بار، ھەممە يەردە تېرىلىدۇ، يەرنىڭ كۈچلۈك، ئاجىزلىقىغا قاراپ چوڭ-كىچىك بولىدۇ. ئەڭ ياخشىسى نازۇك، يىپسىز، يۇمىلاق بولغىنىدۇر. ئۇرۇقى تۇتۇق قىزىل بولىدۇ.

چىقىش ئورنى مەملىكىتىمىزنىڭ ھەممە جايلىرىدا ئۇچرايدۇ.

ياۋسىنىنىڭ تەبىئىتى: 2-دەرىجىنىڭ ئوتتۇرىسىدا ئىسسىق، بىرىنچىنىڭ ئاۋۋىلىدا ھۆل.

رەسمىي چامغۇرنىڭ تەبىئىتى: 2-دەرىجىنىڭ ئاۋۋىلىدا ئىسسىق، بىرىنچىنىڭ ئاخىرىدا ھۆل.

خۇسۇسىيىتى ئۇزۇقلۇق خۇسۇسىيىتى ئارتۇق، يۆتەلنى يوقىتىش، كۆكرەكنى، قورساقنى بوشىتىش، كۆزنى قۇۋۋەتلەش، ئىشتىھانى ئېچىش، باھنى قوزغاش، مەنىينى كۆپەيتىش، سۈيدۈكنى ھەيدەش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىش مىقدارى ئىنچىكە يىپلىرىنى ئېزىپ ھەسەل بىلەن ئىچسە، تال كېسىلى، تەسلىكتە سىيىدىغان كېسەللىكلەر ئۈچۈن، بارلىق قىسمىنى قاينىتىپ ئىچسە، سوغۇقتىن بولغان يېرىقلارغا، كىچىك بوغۇملار كېسەللىكلىرىگە، قىچىشقاقلىقا پايدا قىلىدۇ ۋە ئۇنى خېمىرنىڭ ئارىسىغا ئېلىپ ئوتقا كۆمۈپ چالا پىشۇرۇپ بېرىلسە كېكىرىك كەلتۈرىدۇ. جىنسىي ئالاقە قوزغايدۇ. پۈتۈن قىسمىدا زەھەرنى ياندۇرۇش قۇۋۋىتى بار.

ئۇرۇقىنىڭ تەبىئىتى: 3-دەرىجىنىڭ ئاۋۋىلىدا ئىسسىق بىرىنچى دەرىجىدە ھۆل، جىنسىي ئالاقە قوزغاش قۇۋۋىتى يىلتىزىدىن ئارتۇق. بولۇپمۇ قورۇلغىنى.

ئۇرۇقىنىڭ ئىشلىتىلىش مىقدارى 6 گرام.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار چامغۇرنىڭ نازۇك يوپۇرماقلىرى تولا سىيدۈرىدۇ. ئۈزۈندا سىڭىدۇ، قورساقنى ئىسىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى قارىمۇچ، زىرە، تاتلىق نەرسىلەر.

ئۇرۇقى: يەل پەيدا قىلىدۇ. ئىسسىق مىجەز كىشىلەرنىڭ بېشىنى ئاغرىتىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى سىركەنجۇبىل، ئاچچىق-چۈچۈك نەرسىلەر، گۈلقەنت، قارا خەشخاش، شېكەر.

تەركىبى چامغۇرنىڭ بېشى گلۇكوزا، پىنتوزا، خولىن، كراخمال ۋە شۇنىڭغا ئوخشاش بىر قانچىلىغان مىنېرال ماددا، ۋىتامىنلارنى تۇتىدۇ.

ئۇرۇقى كۆپ مىقداردا ياغ، ئاقسىل ماددىلىرىغا ئىگە. يوپۇرمىقىمۇ جەۋھەر ماي، ۋىتامىن A قاتارلىق تەركىبلەرگە ئىگە.

جۇڭيى تېبابىتىدە ئىشلىتىلىشى

تەبىئىتى: ئىسسىق، زەھەرسىز.

خۇسۇسىيىتى بەش ئەزاغا مەنپەئەت قىلىدۇ، بەدەننى چىڭىتىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

قەدىمكى جۇڭيى كىتابلىرىدا تاماق سىڭدۈرىدۇ، يەل ھەيدەيدۇ، يۆتەلنى پەسەيتىدۇ، قورساق ۋە كۆكرەكتىكى سوغۇقلۇقنى ھەيدەيدۇ ۋە ئىسسىق زەھەرلەرنى قايتۇرىدۇ، ئىششىقلارنى ياندۇرىدۇ، كىشىنى سەمرىتىدۇ، دەپ بايان قىلىنغان.

چامغۇر ئۇرۇقى SEMPN BRASSICA RAPA

تەبىئىتى: ئىسسىق، زەھەرسىز، كۆزنى روشەنلەشتۈرىدۇ، بەدەننى سەمرىتىدۇ (بولۇپمۇ ئاياللارغا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ).

سۈيدۈك ھەيدەش ۋە سېرىقلىق كېسىلىنى داۋالاش ئۈچۈن قاينىتىپ شىرنىسى ئىچىلىدۇ. توپلانغان خىلتلارنى ھەيدەش ۋە تاماق ھەزىم قىلىش ئۈچۈن قايناتقان سۈيى بېرىلىدۇ. تالقانلاپ ئىچكۈزۈلسە، ئىچ سۈرۈشنى، قورساق ئاغرىقى ۋە قورساق كۆپۈشلەرنى داۋالايدۇ. سوقۇپ ياغ بىلەن مەلھەم قىلىپ يۈزگە سۈرتسە، داغنى، قورۇقنى يوقىتىدۇ. مەلھەمنى تاڭسا، دۆ چاققان زەھىرىنى قايتۇرىدۇ. ياغ بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ باشقا چاپسا، چاچنى چىڭىتىدۇ، ھەب ياساپ ياكى ئۆزىنى مۇۋاپىق تۇردە ئىچسە، بەدەننى كۈچەيتىدۇ، سەمرىتىدۇ، ھاراق بىلەن ئىچسە، دۆ چاققان زەھەرنى قايتۇرىدۇ، كۆزنى روشەنلەشتۈرىدۇ. ئازراق قورۇپ ياغ تارتىپ يېسە بەدەننى قۇۋۋەتلەيدۇ.

چامغۇر گۈلى FLOWERS BROSSICA RAPA

تەبىئىتى: مۆتىدىل، زەھەرسىز، چېچەكلىگەندە يىغىۋېلىپ، سايىدا قۇرۇتۇپ، سوقۇپ ئىشلىتىلىدۇ.

ئاجىزلاپ كەتكەن سىل (تۇبېركۇلوز) كېسەللەرنى داۋالايدۇ، كۆزنى روشەنلەشتۈرىدۇ، ئۇزاق ئىستېمال قىلىنسا، ئۆمۈرنى ئۇزارتىدۇ (تۇرۇپنىڭ گۈلىمۇ شۇ خۇسۇسىيەتكە ئىگە).

چېكەتكە

(جارادۇلبەھرا)

OXYA VEROX (TAB) 蝗蚱

تونۇش بۇ بىر خىل مەشھۇر ھاشاراتلاردىن بولۇپ، ھەر خىل بولىدۇ. پۇتلىرى ئۇزۇن بولىدۇ. ئۆسۈملۈك ۋە دەرەخلەردە پەيدا بولىدۇ. بىر يىلدىن كۆپ ياشىيالمايدۇ. بۇ ئىككى خىل بولىدۇ. 1- چوڭ، 2- كىچىك. بۇنىڭ چوڭى بەزى يىللاردا كۆپ بولىدۇ. تېرىلغۇلارنى يەپ كېتىدۇ. بۇنىڭ ئەڭ ياخشىسى چوڭ ۋە سېمىزىدۇر.

چىقىش ئورنى شىنجاڭدىن چىقىدۇ.

تەبىئىتى 2-دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى باھنى قۇۋۋەتلەش، قويۇق خىلتلارنى تازىلاش، كاناي كېسەللىكلىرى ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىش، سۈيدۈكنى ماڭدۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىش ئورنى ئەگەر بۇنىڭدىن 12 داننى باش، قول، پۇتلىرىنى كېسىپ تاشلاپ 3 گرام قۇرۇق مۇرت بىلەن ئېزىپ، سۇ چۆشۈش كېسىلىگە بېرىلسە، ئوبدان مەنپەئەت قىلىدۇ. جۇزام (ماخاۋ) كېسىلىگىمۇ مەنپەئەت قىلىدۇ. بۇنى كۆيدۈرۈپ، تۈتۈننى بەدەنگە ئالسا، بوۋاسىر ئۈچۈن، سۈيدۈك تۇتۇلۇپ قېلىش كېسەللىكى ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ. قول-پۇتلىرىنى ئېزىپ بەدەنگە چاپسا، سۆگەل، قارا داغ، قوتۇر ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ.

بولۇپمۇ كۆيدۈرۈپ سىركە بىلەن چاپسا ئوبدانراق تەسىر بېرىدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى ئەھۋالغا قاراپ ئىشلىتىلىدۇ.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار ناچار خىلت پەيدا قىلىدۇ. قوتۇر ۋە قىچىشقاق پەيدا قىلىدۇ.

تۇزەتكۈچىسى سىركەنجۇبىل، تەلۋە ئانار.

تەركىبى سۇ تەركىبى 20.62%، ئاقسىل 64.24%، ياغ 2.38%، ۋىتامىن A، B ۋە كۈل ماددىسى (ئوكسىدلىق فوسفور) 1.345%، كالتسىي ئوكسىدات 0.033%، فېرۇم ئوكسىداتۇم 0.060%، مىس 0.606%، مارگانىس 0.004%.

جۇڭگو تېبابىتىدە ئىشلىتىلىشى

تەبىئىتى: قۇرۇق، مۆتىدىل، ئازراق زەھەرلىك.

يۆتەل، باللارنىڭ كۆكيۆتىلى، دۆلىنىپ كېتىشى، تېتانۇس (قاتما كېسىلى)، سۇنۇق جاراھەتلىرى، ئۇششۇك، ئەسۋە سىرتىغا تەپمەسلىكلەرنى داۋالايدۇ. ئەڭ مۇھىمى ئۆپكە سىل كېسىلى (ئۆپكە تۇبېركۇلوزى) كەم قانلىق ۋە مەددە كېسەللىرىنى داۋالايدۇ. ئۆپكە تۇبېركۇلوزىنى داۋالاش ئۈچۈن چېكەتكىنى تۇتۇپ، ئاياغ ۋە قاناتلىرىنى ئېلىپ تاشلاپ، ياغ بىلەن قورۇپ، مەلۇم مۇددەت يەپ يۈرۈش كېرەك. يەنە يۇقىرىقىدەك ئۇسۇلدا قورۇلغان چېكەتكە تۇغۇتتىن كېيىنكى كەم قانلىق، باللارنىڭ مەددە كېسىلىدىن ئورۇقلاپ كېتىشى، ئوزۇقلىنىش ناچارلىقىدىن ئاجىزلاپ كېتىش ئەھۋاللىرىدا ئوبدان پايدا قىلىدۇ. كونا كىتابلاردا يېزىلىشىچە، قاتما كېسىلىنى چېكەتكە بىلەن داۋالاش مۇمكىن. بۇنىڭ ئۈچۈن، شەبنەم چۈشكەندىن كېيىن شاللىق ۋە باشقا ئېتىزلاردىن سېرىق باشلىق چېكەتكىنى تۇتۇپ، خالتىغا سېلىپ قۇرۇتۇلىدۇ(نەملەشمەسلىككە، قۇرت چۈشمەسلىككە دىققەت قىلىش لازىم)، ئاندىن كېيىن ئۇنىڭدىن 10 نەچچە دانىنى ساپال قاچىغا سېلىپ، چوغ ئۈستىدە قۇرۇتۇپ، هاراق بىلەن ئىچۈرۈش لازىم.

باللارنىڭ تۇتقاقلىق كېسىلى (دۆلىنىش) نى داۋالاش ئۈچۈن ساپال قاچىدا قۇرۇتۇپ، تالقانلاپ، شېكەر قوشۇپ ئىچۈرۈلسە، ئۇزاق ئۆتمەي مەنپەئەت قىلىدۇ.

قۇرۇتۇلغان چېكەتكىنى سوقۇپ كۈنجۈت يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ چېپىلسا، ئۇششۇك جاراھىتىنى داۋالايدۇ.

قىزىل چىققاندىكى قورساق كۆپۈش ۋە باشقا ئارامسىزلىقلاردا 6 دانە چېكەتكىنى قاينىتىپ سۈيى ئىچۈرۈلسە، تېزلىكتە ئارام بېرىدۇ.

ئىشلىتىش مىقدارى قورۇپ پىشۇرۇلغىنىنى تالقانلاپ تاماققا سېلىپ يېسە بولىۋېرىدۇ. مىقدارى چەكلەنمەيدۇ، ھەر قاچان مۇۋاپىق ئىستېمال قىلىش مۇمكىن.

دىققەت چېكەتكە ئادەمگە ئەڭ ئوبدان ئوزۇقلۇق، ئەمما زىرائەتلەر ئۈچۈن، زىيانلىق هاشاراتتۇر. دېھقانلارنى ئىلھاملاندۇرۇپ، مۇمكىنقەدەر چېكەتكىلەرنى تۇتتۇرۇپ قايناپ تۇرغان سۇغا بېسىپ ئۆلتۈرۈپ، ئاپتاپتا قۇرۇتۇپ، تالقانلاپ، ساپالدىن ياسالغان قاچىلارغا سېلىپ ساقلاپ قويۇلسا (قۇرت چۈشۈشتىن مۇھاپىزەت قىلىپ)، ئۆپكە سىلى بىلەن ئاغرىغانلارغا ۋە ئاجىزلاپ كەتكەنلەرگە ئوزۇقلۇق ماددا سۈپىتىدە ئىشلىتىش مۇمكىن. بۇنىڭ بىلەن زىيانداش هاشارات ئىنسانلار سالامەتلىكىگە خىزمەت قىلىدۇ. پۇل چىقىم بولمايدۇ. نەتىجىدە بىر كېسەك بىلەن ئۈچ پاختەكنى سوققىلى بولىدۇ. تەھرىر.

چىگىت

(ھەببۇل قەتنى-پۇنبەدانە)

SEMENA GOSSYPIUM HERBACEUM　　草棉子

تونۇش بۇ پاختىنىڭ ئىچىدىن چىققىنىغان بىر تۈرلۈك ئۇرۇق بولۇپ، بۇنىڭ تاشقى پوستى قارا،

ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى
www.uyghurkitap.com

مېغىزى ئاق، تەمى بىر ئاز ئاچچىق.

چىقىش ئورنى مەملىكىتىمىزنىڭ ھەممە جايلىرىدا بولىدۇ.

تەبىئىتى ھۆل ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى باھنى قۇۋۋەتلەش، مەنىي تۇتۇش، ماددىلارنى تارقىتىش، بالىياتقۇ ئاغزىنى ئېچىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىش ئورنى ئەگەر بۇنى پوستىدىن ئاجرىتىپ مۇۋاپىق مىقداردا ئىچسە، كۆكرەكنى، قورساقنى بوشىتىدۇ. ئىسسىق يۆتەلنى يوقىتىدۇ، دارچىن ۋە شېكەر بىلەن ئىچسە، سوغۇق مىجەز كىشىلەردە باھنى قۇۋۋەتلەيدۇ. سىركەنجۇبىل بىلەن ئىچسە، ئىسسىق مىجەز كىشىلەردە باھنى قۇۋۋەتلەيدۇ. يېغىنى چاپسا، باھقا ھەرىكەت بېرىدۇ. سەپكۈن، قارا داغلارنى چۈشۈرىدۇ.

43- رەسىم. چىگىت

ئىشلىتىلىش مىقدارى ئەھۋالغا قاراپ 6 گرامغىچە بېرىلىدۇ.

ئورۇنباسارى تۇخۇمى قۇرتۇم(زاراگزا ئۇرۇقى).

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار بۆرەككە زەرەر قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى خېمىرى بىنەپشە ۋە ئاق قەنت.

تەركىبى ياغلىق ماي ۋە گاسسىپول (زەھەرلىك ماددا) تۇتىدۇ.

جۇڭيى تېبابىتىدە ئىشلىتىلىشى

بالىلىق ئايالارنىڭ سۈتى ئازىيىپ كەتكەندە سۈت كۆپەيتىش ئۈچۈن 5 گرام چىگىت، 2 گرام بىخ سۈس (چۈچۈكبۇيا يىلتىزى) ئېلىپ 600 گرام سۇ قۇيۇپ قاينىتىپ، 200 گرام قالغاندا سۈزۈپ بىر كۈندە 3 قېتىمغا بۆلۈپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ. چىگىتتىن كۆپ مىقداردا ياغ چىقىرىلىدۇ، ياغ داۋالاشتا ۋە تۇرمۇشتا ئىشلىتىلىدۇ.

چىلغوزا

(چەلغوزە)

PINUS RORAIENSIS (PINUS COME) 红果松子

تونۇش بۇ بىر خىل مېغىزلىق مېۋە بولۇپ، پوستىنىڭ رەڭگى قىزىل، مېغىزى ئاق بولىدۇ. تەمى تاتلىق، ياغلىق، ناھايىتى لەززەتلىك.

چىقىش ئورنى مەملىكىتىمىزنىڭ شەرقىي شىمالىدىكى ئورمانلاردىن، چاۋشەن، ياپونىيە قاتارلىق جايلاردىن چىقىدۇ.

تەبىئىتى ھۆل ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى باھنى قۇۋۋەتلەش، يۈرەكنى، پەيلەرنى قۇۋۋەتلەش، قورساق ئاچۇرۇش، توسالغۇلارنى ئېچىش، خام ماددىلارنى پىشۇرۇش، ئاشقازان، بۆرەك، ئۆپكە، جىگەر، دوۋساق، جىنسىي ئەزالارغا مەنپەئەت قىلىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىش ئورنى يۇقىرىدا ئېيتىلغان خۇسۇسىيەتلەرگە ئاساسەن ئىشلىتىلسە بولىدۇ.

44 — رەسىم. چىلغوزا

ئىشلىتىلىش مىقدارى ئەھۋالغا قاراپ 9 گىرامغىچە ئىشلىتىلىدۇ.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار ئۇزۇندا ھەزىم بولىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى ئاچچىق-چۈچۈك مېۋە ۋە سىركەنجۇبىل.

تەركىبى مېغىزىنىڭ تەركىبىدە %73.9 ياغلىق ماي بولۇپ، ماي-ىنىڭ ئاساسىي تەركىبى ئولېئىن لىنولېئىن پالماتىندۇر. بۇنىڭ سىرتىدا %14.8 ئاقسىل، %2.6 كۈل ماددىلىرى بار.

جۇڭيى تېبابىتىدە ئىشلىتىلىشى

ئۇزۇقلاندۇرغۇچى ۋە بەدەننى چىڭىتقۇچى دورا بولۇپ، سوغۇق يەل، خىلىتلارنى ھەيدەيدۇ، زەئىپلىكنى تۈزىتىدۇ، تېرىنى سىلىقلاشتۇ-رىدۇ، ئىچكى بەش ئەزانى سەمرىتىدۇ.

چىلان

(ئۇنناپ)①

FRUCTUS ZIZYPHUS JUJUBA 大枣

45- رەسىم. چىلان

تونۇش بۇ بىر خىل مېۋە بولۇپ، تېنى يوغان، شاخلىرى تىكەن-لىك، يوپۇرمىقى ئانار يوپۇرمىقىغا ئوخشاش (ئانارنىڭكىدىن ئۇزۇن، ئىنچىكىرەك)، چېچىكى ئاق، مېۋىسى پىشىپ يېتىشكەندە قىزىل، ئىچىدە ئۇرۇقى بار. بۇ 2 خىل بولىدۇ. يۇملاق، سوقىچاق. بىز دورا ئۈچۈن سوقىچاق چىلاننى ئىشلىتىمىز.

چىقىش ئورنى مەملىكىتىمىزنىڭ ھەر قايسى جايلىرىدىن، جۈملە-دىن شىنجاڭنىڭ جەنۇبىدىن چىقىدۇ. رەڭگى قىزىل، گۆشى قېلىن، تولۇق، ئۇرۇقى كىچىك، تەمى تاتلىق بولغانلىرىنىڭ سۈپىتى ياخشى ھېسابلىنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى قويۇق خىلىتلارنى پىشۇرۇش، سۇيۇق خىلىتلارنى سۇرۇش، كۆكرەك ۋە گالنىڭ يىرىكلىكلىرىنى كۆتۈرۈش، ئاۋازنىڭ ئىس-سىقتىن پۈتۈپ قېلىشى ھەم غاراڭ-غۇرۇڭلارنى تۈزىتىش، قاننى سۇ-رۇش، قاننىڭ تېزلىكىنى پەسەيتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى ئۆپكىنىڭ، گالنىڭ يىرىكلىكىگە، يۆتەلگە، ھاسىراشقا، ئاۋازنىڭ پۈتۈپ قېلىشىغا ھۆلىنى(يېگىسىنى) ئىشلىتىمىز. جىگەر، مەقئەتنىڭ كېسەللىرىگە، قان بۇزۇلغان-غا، ئۈچەي جاراھەتلىرىگە ئۆزى بېرىلىدۇ. ئۇرۇقىنى يۇمشاق سوقۇپ، سوۋۇتۇلغان قايناق سۇ بىلەن ئېلىشتۇرۇپ بېرىلسە، ئىچ سۇرۇشنى توختىتىدۇ. ئۆزى كاسىنە ئەرەقى، سىركەنجۇبىل بىلەن قايىنىتىپ بېرىلسە، يەل تاشقانغا، تېرىدە پەيدا بولىدىغان ھەر خىل مۇدۇرلارغا، سەپرانى پەسلىتىشكە پايدا قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى 5~1 ياشلىقلارغا 5 دىن 10دانىغىچە، 10~5 ياشلىقلارغا 10 دىن 15 دانىغىچە،

---

① ئىچكى ئۆلكىلەردىن چىقىدىغان چوڭ چىلان ۋە رايونىمىزدىن چىقىدىغان كىچىك چىلانلار ئايرىم-ئايرىم داۋالاش ئۈنۈمىگە ئىگە. -ت.

www.uyghurkitap.com

15~10 ياشلىقلارغا 20 دانىخچە، 15 ياشتىن يۇقىرى چوڭلارغا ئەھۋالغا قاراپ 20 دىن 30 دانىخچە بېرىلىدۇ.

ئورۇنباسارى سەرپىستان

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار بۇ مېۋە ئۈزۈندا سىڭىدۇ. ئەزالارغا يەل پەيدا قىلىدۇ. تاناسىل ئەزالارنى ئاجىزلاشتۇرىدۇ. شۇنىڭدەك ئاشقازاننىڭ سوغۇق ھۆللۈكتىن ئاغرىغىنىغا بېرىشكە بولمايدۇ. بېرىش توغرا كەلسە ھەسەل، ئۈزۈم، شېكەر بىلەن بېرىش لازىم.

تەركىبى %33 ئاقسىل، %0.4 ياغ، %73 ئۈگلېۋودلۇق ماددىلار، %0.061 كالتسىي، %0.055 فوسفور، %0.0016 تۆمۈر، %0.00001 ۋىتامىن A، %0.00015 ۋىتامىن B_1، %0.012 ۋىتامىن C تۇتىدۇ.

چەت ئەللەردىكى چىلان دەرىخى يىلتىزىنىڭ قوۋزىقى قوزغاتقۇچى دورا سۈپىتىدە ئىشلىتىلىدۇ. چىلان دەرىخىنىڭ يوپۇرمىقىدا خېلىلا تۇراقلىق ئاغرىقسىزلاندۇرغۇچى ماددىلار بارلىقى ئېنىقلانغان.

جۇڭيى تېبابىتىدە ئىشلىتىلىشى

تەبىئىتى قۇرۇق، ئورتا دەرىجىدە ئىسسىق.

خۇسۇسىيتى تالغا مەنپەئەت قىلىدۇ، بەدەننى ئوزۇقلاندۇرىدۇ، ئاشقازاننى كۈچەيتىپ، ئاشقازان سۈيۈقلۇقى ئىشلەپچىقىرىشنى ئاشۇرىدۇ. ھەر خىل كېسەللىكلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

تال سوغۇقلۇقتىن بولغان ئىچى سۈرۈش، قان تولغاق، ئوزۇقلىنىش ناچارلىشىش قاتارلىق كېسەللەردە ئىشلىتىلىدۇ. يېقىنقى چاغلاردىكى تەتقىقاتلارغا قارىغاندا، بەدەننىڭ سەزگۈرلۈكى ئېشىپ كېتىشتىن تېرە ئاستىغا ياپىلاق-ياپىلاق ھالدا قان چۈشۈش (ئاللېرگىيىلىك سۆسۈن داغ كېسىلى دەپ ئاتايدۇ) ۋە يۇقىرى قان بېسىم كېسىلى (گىپېرتونىيە) ۋە كەم قانلىق كېسەللىرىنى داۋالايدىغانلىقى مەلۇم بولغان.

چىلان دەرىخىنىڭ قوۋزىقى ھەر خىل تىغ يارىلىرىدىن چىققان قاننى ۋە ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ.

كىچىك (ئاچچىق) چىلان

ZIZYPHUS SPINOSUS MILL 酸枣

تەركىبى چىلان دەرىخىنىڭ يوپۇرمىقى %1.7 ئەتراپىدا بېھسىلاندۇرغۇچى ماددا ۋە مىكروب ئۆلتۈرىدىغان فىتونسىد تۇتىدۇ. مېۋىسىدە %5.28 ئاقسىل، %1.77 قەنت، %1.37 كىسلاتا تۇتىدۇ. مېغىزىدا ياغلىق ماي، ئاقسىل، ئۇچۇچان ماي، كۈچلۈك تەسىر قىلغۇچى تەركىب بېتولىن بار. تەبىئىتى قۇرۇق، مۆتىدىل.

خىمىيۋى تەسىرى چىلان دەرىخىنىڭ يىلتىزىدىن بىر-ئىككى تالنى چاينىسا تىلنى بىھوش قىلىدۇ. ئارقىدىن قەنتنىڭ تاتلىقلىقى ۋە خېنىنىڭ ئاچچىقلىقىنى ھېس قىلماي قالىدۇ. بۇ ھالەت 10 مىنۇتقىچە داۋام قىلىدۇ.

ئەگەر ئۇنىڭدىن %20~10 لىك قايىنتىلما تەييارلاپ ئىتنىڭ قان تومۇرىغا ئوكۇل قىلىنسا، مېڭە ۋە قان تومۇرلار پائالىيىتىنى چەكلەپ تۇرىدۇ. دېمەك، بۇ چىلان يوپۇرمىقىدىكى بېھسىلاندۇرغۇچى ماددىنىڭ خېلىلا تۇراقلىق تەسىرگە ئىگە ئىكەنلىكىنى بىلدۈرىدۇ.

جۇگىيلار ئاچچىق چىلان مېۋىسىنى بەدەننى قۇۋۋەتلەيدىغان ۋە سۈيدۈك ھەيدەيدىغان دورا ئورنىدا قايىنتىپ ئىچىشكە بۇيرۇيدۇ. باشقا مۇناسىپ دورىلار بىلەن قوشۇپ نېرۋا ئاجىزلىقلىرىنى داۋالاشقا، زىققە نەپەسنى پەسەيتىپ، يۆتەلنى توختىتىشقا بېرىدۇ.

چىلان دەرىخىنىڭ قوۋزىقى قايناتما ھالدا ئىچ سۈرۈشنى توختىتىشقا ئىشلىتىلىدۇ. باشقا دورىلار بىلەن بىللە رېماتىزم ۋە قىزىتمىلىق كېسەللىكلەردە بېرىلىدۇ. چىلان مېغىزى جۇگىيى تېبابىتىدە خېلى مەشھۇر دورىلاردىن سانىلىپ، ئۇنى ئازراق قورۇپ رېڭىنى ئۆزگەرتىپ ياكى قورۇپ قىزارتىپ تالقانلاپ ئىشلىتىلىدۇ. ئەسەب ئاجىزلىشىشتىن بولغان ئۇيقۇسىزلىقلاردا، ئۇنۇتقاقلىقلاردا، ئېغىزدا شۆلگەي كەملىكتىن بولىدىغان ئېغىز قۇرۇشلاردا، بەدەن ئاجىزلاپ، كۆپ تەرلەيدىغان كېسەللىكلەردە ئىشلىتىلىدۇ. ئەگەر چوڭ كىشىلەر 25 تال چىلان ئۇرۇقىنىڭ مېغىزىنى يېسە (تەخمىنەن 0.8 ~ 1.8 گرام مىقداردا)، ئارام ئېلىپ ئۇخلاپ قالىدۇ. ئەگەر بىر قېتىمدا شۇنىڭدىن بىر ھەسسە ئارتۇق مىقداردا ئىستېمال قىلسا، دەرھال زەھەرلىنىپ، سەزگۈ يوقىلىپ، ئۇخلاپ قالىدۇ. دىققەت قىلىش لازىم.

46- رەسىم. كىچىك، ئاچچىق چىلان

چىنار

(دولب)

تونۇش بۇ بىر خىل دەرەخ بولۇپ، يوپۇرمىقى كەڭ، ئەتراپى چىشلىق، ياغىچى يېنىك، پارقىرىما، مېۋىسى يۇمىلاق، تىكەنلىك، قاتتىق، ۋەزنى يېنىك بولىدۇ. بۇنىڭ مېۋىسى يېيىلمەيدۇ.

چىقىش ئورنى مەملىكىتىمىزدىن چىقىدۇ.

تەبىئىتى ھۆل سوغۇق، مېۋە ۋە پوستىنىڭ قۇرۇق سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى ماددىلارنى تازىلاش، بەرەسنى، ھۆل جاراھەتلەرنىڭ سېسىقلىقىنى يوقىتىش، زەھەرلىك ھاشاراتلارنىڭ زەھىرىنى پەسەيتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىش ئورنى ھۆل يوپۇرمىقىنى پىشۇرۇپ، ئېزىپ كۆزگە چاپسا، كۆز ئىششىقىنى تارقىتىدۇ. كۆزگە قۇيۇلىدىغان ھۆللۈكنى ۋە كۆزدىن ئاقىدىغان سۇلارنى توختىتىدۇ. تىزنىڭ ۋە باشقا ئەزالارنىڭ ئىسسىقتىن بولغان ئىششىقلىرىنى پەسەيتىدۇ. بۇنىڭ ھۆل پوستىنى سىركىدە قايىنتىپ ئاغزىنى چايقىسا، ئاغرىقنى پەسەيتىدۇ. قۇرۇق يوپۇرمىقىنى يۇمشاق سوقۇپ ھۆل جاراھەتلەرگە ۋە ئوتتا كۆيگەن كۆيۈككە سېپىلسە ھۆللۈكنى قۇرۇتىدۇ. كۆيدۈرۈلگەن قوۋزىقىنى سوقۇپ بەدەنگە چاپسا بەدەننى پارقىرىتىدۇ. ھۆللۈكنى قۇرۇتىدۇ. بەرەسنى يوقىتىدۇ. زەخمىلەرنىڭ سېسىق، ھۆللۈكىنى يوقىتىدۇ. ھۆل مېۋىسىنى شاراب قايىنتىپ ئىچسە، زەھەرلىك ھاشاراتلارنىڭ چاققان زەھىرىنى يوقىتىدۇ. يوپۇرماق ۋە مېۋىسىنى چاۋا ياغ بىلەن مەلھەم قىلىپ، ئوتتا كۆيگەن كۆيۈككە چاپسا، كۆيۈكنى ياخشىلايدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى ئەھۋالغا قاراپ ئىشلىتىلىدۇ.

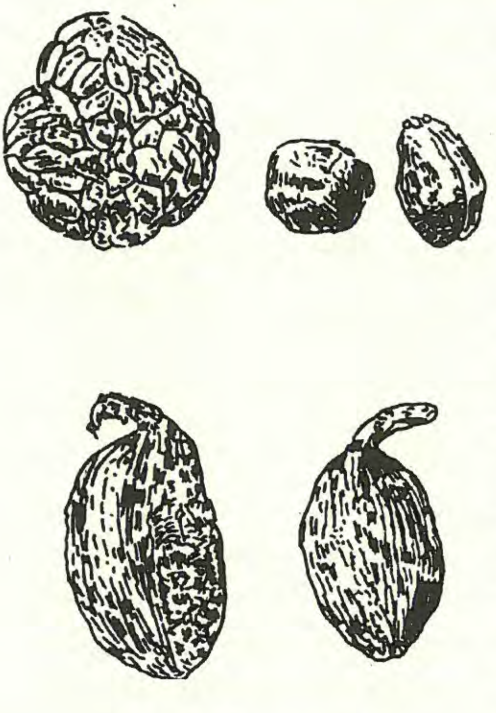
ئورۇنباسارى ئانارنىڭ قوۋزىقى.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار كانايغا، ئاۋازغا، كۆزگە زەرەر قىلىدۇ.
ئۆزەتكۈچىسى ئۇدھىندى، دارچىن ۋە يېڭى سېغىلغان سۈت.

چوڭ لاچىندانە

(قاقلەكبار-لاچىن دانەچىنى)

FRUCTUS AMOMUM CARDAMOMIS 白豆蔻
FRUCTUS AMOMI COSTATI 草果



47- رەسىم. چوڭ لاچىندانە

تونۇش بۇ بىر خىل ئۆسۈملۈكنىڭ مېۋىسىدۇر. بۇ ئىككى خىل بولىدۇ.

1- خىلى چوڭ بولۇپ، قاقلەكبار (چوڭ لاچىندانە) دەپ ئاتايمىز.

2- خىلى كىچىك بولۇپ، قاقلەسىغار (كىچىك لاچىندانە) دەپ ئاتايمىز.

قاقلەكبار دەرىخى تەخمىنەن بىر مېتىر 20 سانتىمېتىر ئېگىزلىكتە، يەككە تەنلىك بولىدۇ. بۇنىڭ يوپۇرمىقى ئانار گۈلىگە، پۇرىقى رەيھانغا ئوخشايدۇ. گۈلىنىڭ رەڭگى ئاق، ئۇششاق، قىزىلغا مايىل، ماشنىڭ گۈلىگە ئوخشايدۇ. مېۋىسىنىڭ شەكلى سەنۇبەر شەكلىدە، ئۈچ قىرلىق، ئەتراپى تەكشى ئەمەس. مېۋىسى سوقا چىلان مىقداردا، پوستى توپا رەڭ. ئۈچ پارچە بىر-بىرىگە چاپلىشاڭغۇ، بىر ئاز توم، يىرىك، ئۇزۇن سىزىقلىرى بار، شېخىغا تۇتىشاڭغۇ، يېغى بىر ئاز چىقىپ تۇرغان بولىدۇ. مېۋىسى قۇرۇغاندا بىر نەرسە ئازراقلا تېگىش بىلەن ئۆزلۈكىدىن يېرىلىپ، مېۋىسىنىڭ ئىچىدىكى ئۇرۇقلىرى چىقىدۇ. بۇنىڭ ئۇرۇقى ئادراسماننىڭ ئۇرۇقىغا ئوخشايدۇ. پۇرىقى خۇشبۇي. كاپۇر (كامفورا) نىڭ پۇرىقىغا ئوخشايدۇ. ئازراق ئۆتكۈر پۇرايدۇ. يېڭى، ھۆل ۋاقتىدا شىلىملىق ھۆللۈكى بولۇپ، قۇرۇغاندىن كېيىن يوقىلىپ كېتىدۇ. بۇنىڭ ئۇرۇقى غىلىپىنىڭ ئىچىدە تۇرسا ئىككىنچى يىلىنىڭ ئاخىرىغىچە تۇرىدۇ. ئاندىن كېيىن تەمى، بۇيى، قۇۋۋىتى بۇزۇلۇپ كېتىدۇ. غىلىپىدىن ئاجرالغان ئۇرۇقىنىڭ قۇۋۋىتى بىر يىلغىچە تۇرىدۇ.

چىقىش ئورنى مەملىكىتىمىزنىڭ گۇاڭدۇڭ ئۆلكىسىدىن ۋە ۋېيتنام، تايلاند، ھىندونېزىيە قاتارلىق جايلاردىن چىقىدۇ.

تەبىئىتى بىرىنچى دەرىجىدە ئىسسىق، ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق.

خۇسۇسىيىتى كۆڭۈلنى خۇشال قىلىش، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش، تاماق سىڭدۈرۈش، كېكەرتىش، ئۇسسۇزلۇقنى توختىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە (بولۇپمۇ قورۇلغىنى). بەزى ئەھۋاللاردا بۇنىڭ لەززىتى

ۋە مەنپەئەتى كىچىك لاچىندانىدىن ئارتۇقراق.

ئىشلىتىلىش ئورنى كۆپىنچە چەت ئەل خەلقلىرى، ھىندىستان خەلقلىرى، تامبولنىڭ(خولۇنجان ئۆسۈملۈكىنىڭ) يوپۇرمىقى بىلەن قوشۇپ يەيدۇ. شۇنىڭدەك باشقا دورىلار بىلەنمۇ قوشۇپ ئىشلىتىلىدۇ. سۇفۇپلارغىمۇ قوشۇلىدۇ. تاماققا سېلىنمايدۇ. مېۋىسىنىڭ پوستىنى يۇمشاق سوقۇپ، سۇفۇپ تەييارلاپ، چىشلىرىغا سۈرتسە چىشنى، چىشنىڭ تۈۋىدىكى گۆشلەرنى قۇۋۋەتلەيدۇ. ئېغىزنىڭ ئىچىگە مۇدۇر دانىلارنىڭ چىقىشىنى توسىدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى ئەھۋالغا قاراپ 8 گرامغىچە.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار ئۆچەيلەرگە زىيان قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى كەتىرا.

ئورۇنباسارى كىچىك لاچىندانە.

تۆۋەندە 2 خىل ئۆسۈملۈك مېۋىسى ئايرىم تونۇشتۇرۇلىدۇ:

（白豆蔻）FRUCTUS AMOMI CARDAMOMI

تەركىبى مۇھىم تەركىبىي قىسمى پۇراقلىق جەۋھەر ماي بولۇپ، ئۇنىڭ تەركىبىدە تىسىنېول كاپۇر (كامفورا)، بورنېئول، تېرپىنول، تېرپىن ئاتسېتات بار. بۇلارنىڭ سىرتىدا پېنتوزان، ياغ ھەم كۆل ماددىلىرى تۇتىدۇ.

جۇڭيى تېبابىتىدە ئىشلىتىلىشى

تەبىئىتى ئىسسىق، قورۇغۇچى تەم، ئالاھىدە پۇراققا ئىگە. ئۇرۇقى: يەل ماگدۇرۇش، ھەزىم قىلىش، ئاشقازاننى كۈچەيتىش، بەلغەم بوشىتىش، سوغۇقلۇقنى يوقىتىپ، مىجەزنى تەڭشەش خۇسۇسىيەتلىرىگە ئىگە. غىلاپ ھەم گۈلىنىڭ تەسىرىمۇ ئوخشاش، ئەمما كۈچسىزرەك.

خۇش پۇراقلىق بولۇپ، ئاشقازاننى كۈچلەندۈرگۈچى دورىلارنىڭ تەم ۋە پۇراقلىرىنى تۈزەتكۈچى دورا قىلىپ ئىشلىتىلىدۇ. قۇسۇشنى توختىتىش، ھەزىم قىلىشنىڭ بۇزۇلۇشلىرىنى تۈزىتىش، ئاشقازان ئاغرىشنى توختىتىش، قورساق كۆپۈش مەيدە چىڭقىلىشلارنى بوشىتىش ئۈچۈن بېرىلىدۇ. شۇنىڭدەك ھاراق بىلەن زەھەرلەنگەندە زەھەر قايتۇرىدۇ. بىر كۈنلۈك مىقدارى 3～1 گرامغىچە بولۇپ، سۇفۇپ ھالىدا ئىچىلىدۇ.

ساۋگو（草果）FRUCTUS AMOMI COSTATI

تەركىبى ئۇچۇچان ماي تۇتىدۇ.

جۇڭيىلاردا ئىشلىتىلىشى: خۇش پۇراقلىق، ئاشقازان كۈچلەندۈرگۈچى دورا سۈپىتىدە ھەزىم قىلىشنى ياخشىلاشقا، مەيدە ئېغىرلىشىپ، قورساق كۆپۈشتە ۋە خىلتلارنى ھەيدەشكە، قۇسۇش، ئىچ سۈرۈشنى داۋالاشقا ئىشلىتىلىدۇ.

چەشمى خۇرۇس

(ئەيىنددىك-گېھۇڭگىچى سەفىد)

ABRUS PRECOTORIUS 相思子

تونۇش بۇ بىر خىل ئۆسۈملۈكنىڭ ئۇرۇقى بولۇپ، قاتتىق سىلىق، يۇملاق كېلىدۇ. بۇ ئىككى

ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى www.uyghurkitap.com

خىل بولىدۇ. 1-قىزىل، 2-ئاق.

48- رەسىم. چەشمى خورۇس

چىقىش ئورنى مەملىكىتىمىزنىڭ گۇاڭدۇڭ، گۇاڭشى، خەينەنداۋ قاتارلىق جەنۇبىي ئۆلكىلىرىدىن، تايلاند (سىيام)، فىلىپپىن، ۋېيتنام، ھىندىستان ۋە ھىندونېزىيە قاتارلىق جايلاردىن چىقىدۇ.

تەبىئىتى 3-دەرىجىدە ئىسسىق، 2-دەرىجىدە قۇرۇق.

خۇسۇسىيتى كۆكۈلنى ئېچىش، ئەزالارنى قۇۋۋەتلەش، بەدەننىڭ قۇۋۋىتىنى ساقلاش، مەنىينى كۆپەيتىش، باھنى قۇۋۋەتلەش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىش ئورنى بۇنى مۇۋاپىق ھالدا قائىدە بويىچە ئىشلەتسە يۇقىرىدا ئېيتىلغان تەسىرلەرنى بېرىدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى ئەھۋالغا قاراپ 1.5 گرامدىن 4 گرامغىچە ئىشلىتىلىدۇ.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار ئىسسىق مىزاج كىشىلەرگە زەرەر قىلىدۇ. باش ئاغرىتىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى يۇمغاقسۇت ۋە يېڭى سېغىلغان سۈت بىلەن ياكى تەرەنجىبىنگە چىلاپ مەسكە بىلەن يېيىش.

تەركىبى ئۇرۇقى زەھەرلىك ئاقسىل(ئابرىن)، ئابرىن كىسلاتاسى، قىزىل قان تەنچىسىنىڭ يېلىم ئاقسىلى (گېماگگلوتىنىن)، ياغ ئېنزىمى(لىپازا)، سۈيدۈك ئېنزىمى (ئۇرېئازا) تۇتىدۇ. يوپۇرمىقى چۈچۈكبۇيا جەۋھىرى (گلىتسىررىزىن) تۇتىدۇ.

جۇڭيى تېبابىتىدە ئىشلىتىلىشى

تەبىئىتى قۇرۇق، مۆتىدىل، ئازراق زەھەرى بولۇپ قۇستۇرىدۇ.

خۇسۇسىيتى ھاشارات ئۆلتۈرۈش، قۇستۇرۇش، زەھەر قايتۇرۇش ۋە كۆز ئاغرىقىنى داۋالاش خۇسۇسىيتى بار.

كۆكرەك ۋە قورساقتا يىغىلغان يەللەرنى ھەيدەشكە، ئىسسىق ئۆتتۈشتىن بولغان باش ئاغرىقىنى پەسەيتىش، بەلغەم خاراكتېرلىك تەپلەرنى داۋالاش، ئۇچەيدىكى مەددە قۇرت ۋە تېرىدىكى ھاشاراتلارنى ئۆلتۈرۈش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ. زەھەرلىك ھاشاراتلارنىڭ زەھىرىنى قايتۇرۇش ئۈچۈن بېرىلىدۇ.

زەھەر قايتۇرۇش ئۈچۈن 27 تال ئۇرۇقنى سوقۇپ ئىچۈرسە دەرھال قۇستۇرىدۇ. جۇڭيىلار بۇ ئۇرۇقنىڭ زەھىرى بولغانلىقى ئۈچۈن ئادەتتە ئىچىشنى چەكلەيدۇ.

چىلاپ ياكى سوقۇپ خېمىردەك مەلھەم ياساپ قوتۇر، تەمرەتكىگە ئوخشاش تېرە كېسەللىكلىرىنى داۋالايدۇ.

ياپونىيە دوختۇرلىرى بۇنىڭ چىلاپ چىقىرىلغان سۈيىنى كۆزگە تامغۇزۇپ، ئۇزاققا سوزۇلغان كۆز كېسەللىكلىرىنى داۋالاپ ياخشى نەتىجە قازانغان بولسىمۇ، لېكىن زەھەرلىك تەسىرى بولغانلىقتىن، بۇ ئۇسۇلنى داۋالاملاشتۇرغۇچىلار بولمىغان.

ئەسكەرتىش بۇ دورىنى لۇغەتۇلئەدۋىيىنىڭ «گىھۇنگىچى سەفىد» ماۋزۇسىدا يۇقىرىدىكى لاتىنچە نام بىلەن ئاتىلغانلىقى ئۈچۈن خەنزۇچە سېلىشتۇرما نامى تېپىلغان ئىدى. ئەمما ئۇيغۇر تېبابەتتە ئىشلىتىشى بىلەن ئالاھىدە پەرق كۆرۈلدى.

نامىدا ھېچقانداق گۇمان يوق، ئىشلىتىلىشتىكى پەرقنى يەنە تەتقىق قىلىشقا تېگىشلىك ـ تەھرىر.

چۇرۇنجى

(چرۇنجى)

تونۇش بۇ بىر خىل دەرەخ مېۋىسىنىڭ مېغىزى بولۇپ، بۇنىڭ دەرىخى كۆپىنچە ھىندىستان تاغلىرىدا بولىدۇ. دەرىخى ئورتا ھال لىمون دەرىخى مىقدارىچە، يوپۇرمىقىنىڭ چوڭلۇقى ئەنجۈر يوپۇرمىقىنىڭ مىقدارىچە، مېۋىسى قەھۋە، ئالۇبالۇنىڭ مېۋىسى مىقدارىچە، مېغىزى تاتلىق بولىدۇ.

چىقىش ئورنى چەتتىن چىقىدۇ.

تەبىئىتى 2-دەرىجىدە ئىسسىق. 1-دەرىجىدە ھۆل.

خۇسۇسىيىتى تېرىنى پارقىرىتىش، باھنى قوزغاش، بەدەننى سەمرىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە. ئوزۇقلۇق تەركىبى كۆپ.

ئىشلىتىلىش ئورنى بۇنى مۇۋاپىق ھالدا قائىدە بويىچە ئىشلەتسە، بەدەننى سەمرىتىدۇ. تەشنالىقنى، قاننىڭ قاينىشىنى پەسەيتىدۇ. بادام ۋە شېكەر بىلەن قوشۇپ ھەرىرە تەييارلاپ يېسە، باھنى قۇۋۋەتلەيدۇ. بەلغەمنى، سەپرانى، ئارقا پېشاب ئارقىلىق چىقىرىدۇ. بەدەننى پارقىرىتىدۇ، تېرىنىڭ قېتىنى ساپ قىلىدۇ. بۇنى سىركەنجۇبىل بىلەن ئىچسە، سەپرانىڭ تېزلىكىنى ۋە كۆپلۈكىنى پەسەيتىدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى ئەھۋالغا قاراپ ئىشلىتىلىدۇ.

ئورۇنباسارى پىستە ۋە كۇنجۇتتۇر.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار ئېغىر ۋە ئۇزۇندا ھەزىم بولىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى سىركەنجۇبىل ۋە ھەسەل.

خاكشى

(خوببە)

تونۇش بۇ بىر خىل ئۇششاق ئۇرۇق بولۇپ، بۇ پارىسچە خاكشى دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ 2 خىل بولىدۇ. 1-خىلى ئۇششاق، بىر ئاز ئۇزۇنچاق، بۇغداي رەڭ، تەمى ئاچچىق تەرەپكە مايىل. 2- خىلى بىرئاز چوڭ، قارا تەرەپكە مايىل، كىچىكىنىڭ ئۆسۈملۈكى بىر مېتىرغىچە بولىدۇ. يوپۇرمىقى ئۇزۇنچاق. ياۋا زاغۇننىڭ يوپۇرمىقىغا ئوخشايدۇ. تەمى تېز، شاخلىرى ئىنچىكە، چېچىلاڭغۇ، ئۇرۇقى نېپىز، غىلاپىنىڭ ئىچىدە تۇرىدۇ. چوڭىنىڭ ئۆسۈملۈكى $1\frac{1}{2}$ مېتىرغىچە بولىدۇ. بۇنىڭ شاخ ۋە يوپۇرماقلىرى چوڭراق، ئۇرۇقى غىلاپىنىڭ ئىچىدە، تەمى ئۆتكۈررەك.

چىقىش ئورنى چەتتىن كىلىدۇ.

تەبىئىتى كىچىكىنىڭ تەبىئىتى: 2-دەرىجىنىڭ ئاۋۋىلىدا ئىسسىق، 1-دەرىجىدە ھۆل، چوڭىنىڭ تەبىئىتى 2-دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا ئىسسىق، 1-دەرىجىدە ھۆل.

خۇسۇسىيىتى باھنى قۇۋۋەتلەش، ئىشتىھانى ئېچىش، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش، ئاۋازنى ئېچىش، رەڭگى، رۇخسارىنى چىرايلىق قىلىش، يۇلۇندىكى ماددىلارنى تارقىتىش، چېچەك، شىرنىسى ئىچ ئەزانىڭ سۇيۇقلۇقىنى يوقىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىش ئورنى بۇنىڭدىن $4\frac{1}{2}$ گرامنى قائىدە بويىچە ئىچسە، ئۆپكىدىن كېلىدىغان خىلتلارنى

يوق قىلىدۇ. سۈت بىلەن ئىچسە بەدەننى سەمرىتىدۇ. رەڭگى-رۇخسارىنى چىرايلىق قىلىدۇ، باھنى قوزغايدۇ. بولۇپمۇ ئىككى باراۋەر شېكەر قوشۇپ 10 كۈن ئىچسە، بۇ ھەقتە ئۈبدان تەسىر بېرىدۇ.

بۇنىڭ 9 گرامى زەھەرلىك دورىلارنىڭ زەھىرىنى يوقىتىدۇ. بولۇپمۇ گۈلاب ياكى خالىس سۇ بىلەن ئۈبدان پىشۇرۇپ ئېتىلدۇرۇپ ئىلمان ئىچسە، كاسىنە يوپۇرمىقىنىڭ سۈيى بىلەن ئىچسە، سەپرا خاراكتېرلىك ھەيز ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ. ئېزىپ چاپسا، كۆزنىڭ يىرىڭلىق چاقىسى ئۈچۈن، قولاق تۈۋىدىكى، ئەمچەكتىكى، ئىككى تاشتىكى ئىششىقلار ئۈچۈن، نوقرەس، قاتتىق سەرتان ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ. بۇنى خېمىرنىڭ ئىچىدە پىشۇرۇپ يېسە، كونا يۆتەل، ئۆپكە، جىگەر كېسىلى ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ. يۇمشاق ئېزىپ لاتىغا ئوراپ بالىياتقۇ ئاغزىغا قويسا، ھامىلە بولۇشقا ياردەم بېرىدۇ. بالىياتقۇنىڭ يىرىڭلىق چاقلىرى ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى چوڭلىرى ئەھۋالغا قاراپ 8 گرامغىچە، كىچىكلىرى 12 گرامغىچە بېرىلىدۇ.

ئورۇنباسارى باھنى قۇۋۋەتلەش، بەدەننى سەمرىتىشتە تۇدەرى.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار باش ئاغرىتىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى كەتىرا.

خېنە

LAWSONIA INERMIS L 散沫花草（指甲花）

49- رەسىم. خېنە

تونۇش بۇ بىر خىل ئۆسۈملۈك بولۇپ، تېنى 60 سانتىمېتىردىن 180 سانتىمېتىرغىچە كېلىدۇ. تېنى قىزىل رەڭدە، ئانارنىڭ يوپۇرمىقىغا ئوخشايدۇ ھەم ھەببۇلئاسنىڭ يوپۇرمىقىغا ئوخشايدۇ. بۇنىڭدىن ئىنچىكىرەك، يۇمشاقراق. ئىسسىق ئىقلىملىق جايلاردا 6-ئايدىن 10-ئايغىچە ئۆسۈپ كۆكىرىپ چىرايلىق تۇرىدۇ. بۇنى ئۆستۈرۈشتە ئۇرۇقىنى تېرىسىمۇ بولىدۇ. شېخىنى قەلەمچە قىلىپ قويسىمۇ بولىدۇ. قەلەمچە قىلىپ قويغىنى ياخشىراق، گۈلى قىزىل. ئاقچا مايىل، خۇشبۇي، مېۋىسى قارىمۇچ چوڭلۇقىدا، پوستى نېپىز. ئوتتۇرىسىدا ئۇششاق دانىسى بار.

خېنە ئەركەك - چىشى دەپ ئىككى خىلغا ئايرىلىدۇ. ئەركىكىنىڭ يوپۇرمىقى توغرۇلۇقراق، چوڭراق بولىدۇ. چىشىسىنىڭ يوپۇرمىقى كىچىك، كۆكرەك بولىدۇ. بۇنى سوقسا قىزغۇچ رەڭگى چىقىدۇ. گىياھسى چىرايلىقراق بولىدۇ.

چىقىش ئورنى مەملىكىتىمىزنىڭ جەنۇبىي ئۆلكىلىرىدىن چىقىدۇ.

تەبىئتى 2-دەرىجىدە سوغۇقلۇقتا مايىل، قۇرۇق گۈلى ئوتتۇراھال.

ئىشلىتىلىش ئورنى ياڭاقنىڭ يوپۇرمىقى بىلەن قوشۇپ خېمىر قىلىپ چاپسا، دەردى شەققە (باشنىڭ يېرىمى ئاغرىش)، يەلدىن ھەم بەلغەمدىن بولغان باش ئاغرىقلىرىنى داۋالايدۇ. زەيتى رۇمى، گۈل يېغى بىلەن قوشۇپ باشقا چاپسا، باشنىڭ جاراھەتلىرىنى يوق قىلىدۇ. بۇنى قەتران، زەيتۇن يېغى بىلەن قوشۇپ چاپسا، خۇسۇسەن ھۆل يۇمغاقسۈت سۈيى بىلەن قوشۇپ چاپسا، ماددىلارنىڭ كۆزگە چۈشۈشىنى توسىدۇ. قاينىتىپ ئېغىزنى چايقىسا، ئېغىزنىڭ جاراھەتلىرىگە، كىچىك بالىنىڭ ئاغزىغا چىققان ئۇششاق مۇدۇرلارغا پايدا قىلىدۇ. خېمىر قىلىپ پۇتنىڭ ئالقىنىغا چىققان قاپارتقۇغا چاپسا پايدا قىلىدۇ. خۇسۇسەن كۆزگە

چىقىش ئالدىدا تۇرغان قاپارتقۇغا چاپسا، چىقىشنى تۇسايدۇ. ئازغىنە زاراڭزا گۈلى، زەھەر بىلەن ئارىلاشتۇ- رۇپ چاپسا، باش ئاغرىقىنى داۋالاشتا ئۈنۈمى ياخشى، كۆزنىڭ نۇرىنى زىيادە قىلىدۇ. جىنسىي ئالاقىنى قۇۋۋەتلەش، ئاشقازان، جىگەر، تال ئاغرىقلىرى ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ. سۈيدۈك ماڭدۇرىدۇ. رەھىم ئاغرىقى، جۈزام (ماخاۋ)، ۋابا ۋە باشقىلارغىمۇ پايدا قىلىدۇ. بۇنىڭدىن 2 گرامنى ياكى چىلغىنىدىن 40 گرامنى ئىچسە، يەرقان كېسىلىنى، تال كېسىلىنى، بۆرەكتىكى تاشنى، تەسلىكتە سىيىشنى، سۈيدۈك تۇتۇلۇپ قالغانىنى داۋالايدۇ. قورساقتىكى بالىنى چۈشۈرىدۇ. 10 كۈنگىچە ئارقىمۇ ئارقا ئىچسە، بالىغا پايدا قىلىدۇ. سۈيدۈك يولىدىكى جاراھەتنى يوقىتىدۇ. سۈيدۈكنى، ھەيزنى ماڭدۇرىدۇ. تىرناقلارنى ياخشى قىلىدۇ. بۇنىڭ پاكىزىنى 28 گرام شېكەر بىلەن قوشۇپ يېسە، ماخاۋ كېسەللىكىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

قايناۋاتقان سۈيىنى ئىلمان ھالدا بىر غېرىچ ئېگىزلىكتىن كۆيدۈرگىگە، ئوتتا كۆيگەن كۆيۈككە قۇيسا مەنپەئەت قىلىدۇ. يىرىڭلىق ئىششىققا چاپسا پايدا قىلىدۇ. گۈل يېغى بىلەن قوشۇپ چاپسا قىچىشقاننى كۆتۈرىدۇ. ھەببۇلمۇلۇك يوپۇرمىقىنىڭ سۈيى بىلەن قوشۇپ چاپسا، كونا يېرىقلارغا ۋە تىزنىڭ ئاغرىقىغا پايدا قىلىدۇ (تەجرىبىدىن ئۆتكەن). قىچىنىڭ گۈلى بىلەن قوشۇپ چاپسا، پەتەققە پايدا قىلىدۇ. يۇمشاق سوقۇپ ئۆچكە يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ خېمىر قىلىپ چاپسا جاراھەتنى پۈتتۈرىدۇ. بولۇپمۇ قولنىڭ تىرناق تۈۋى ئەت تىكەن (سەينەك) بولغىنىغا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

بۇنىڭ ئۇرۇقىدىن 4 گرامنى يۇمشاق سوقۇپ كەتىرا، ھەسەل بىلەن ئېلىشتۇرۇپ يېسە، مېڭىنى قۇۋۋەتلەشتە كۆپ پايدىلىقتۇر. گۈلىدىن 4 گرامنى 90 گرام سۇ ۋە ھەسەل بىلەن قوشۇپ ئىچسە، ھەر تۈرلۈك باش ئاغرىقى، نەزلىلەرنى يوقىتىش، ھۆللۈكنى قۇرۇتۇش ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ. سىركە بىلەن قوشۇپ چاپسا باش ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ. يالغۇز چاپسا پالەج، مېڭە، پەي كېسەللىكىگە پايدا قىلىدۇ. خەناقنى كۆتۈرىدۇ، جاراھەتلەرنى پۈتتۈرىدۇ. موم گۈل يېغى بىلەن قوشۇپ چاپسا بىقىن ئاغرىقىغا، ئەزالارنىڭ يانجىلغىنىغىمۇ پايدا قىلىدۇ. مەخسۇس دورىلار بىلەن قوشۇپ چاپسا تالنىڭ ئىششىقىنى، ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ. يۆگىلۈق كىيىمگە سەپسە، كۈيە چۈشۈشتىن ساقلايدۇ (يوپۇرمىقىمۇ شۇ تەسىرنى بېرىدۇ). گۈلىنىڭ يېغىنى دوھنىل ھاغىيە دەيدۇ.

گۈلىنىڭ يېغىنى تەييارلاش ئۇسۇلى: قىزىلگۈل يېغىنى تەييارلاش ئۇسۇلىغا ئوخشاش. يېغىنىڭ تەبىئىتى: ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى سوغۇقتىن بولغان يەللەرنى تارقىتىدۇ، چاچلارنى قۇۋۋەتلەيدۇ، رەڭگىرويىنى چىرايلىق قىلىدۇ. يېغىنىڭ ئورۇنباسارى: مەرزەنجۇش يېغى، يوپۇرمىقىنىڭ يېغىمۇ ئاساسەن گۈلىنىڭ يېغىغا ئوخشايدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى 10～15 ياشتىكىلەرگە 1～3 گرامغىچە، 15 ياشتىن يۇقىرى چوڭلارغا ئەھۋالغا قاراپ 4 گرامغىچە ئىشلىتىلىدۇ.

ئورۇنباسارى مۈندى

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار گالغا، ئۆپكىگە زىيان قىلىدۇ. 4 گرامدىن يۇقىرى يېسە ئۆلتۈرىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى ئىسپىغۇل لۇئابى قوشۇپ بېرىلىدۇ.

ھەققى خېنە ئۆسۈملۈكىنىڭ جۇڭيى تېبابىتىدە ئىشلىتىلىشى

تەبىئىتى ئاز قۇرۇق ئىسسىق، بىر ئاز زەھىرى بار. ئۇنىڭ ئۇرۇقى ئىچكى ئەزادىكى مونەكلەرنى يوقىتىش، ھەيزنى راۋان قىلىش، گال ئاغرىقلىرى، ئىشتىھاسىزلىق، چىش ئاغرىقى ۋە ئۇيغۇر تېبابەتتە ئىشلىتىلگەن ئورۇنلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

50-رەسىم. ئاددىي خېنا

قوشۇمچە رايونىمىزدا ئۆستۈرۈلىدىغان خېنە گۈلىمۇ مۇشۇ گۇرۇپپىغا كىرىدىغان ئۆسۈملۈك بولۇپ، خەنزۇچە 指甲花 (جېجياخۇا)، (فىڭشەنخۇا) دەپ ئاتىلىدۇ. لاتىنچە IMRATIENS BALSAMINA دەيدۇ.

بۇنىڭ ئۇرۇقى ساپونىن ۋە ياغلىق ماي تۇتىدۇ. يوپۇرمىقى، تېنى ۋە گۈللىرى بوياق ماددىسىغا باي.

ئۇرۇقى يەل ھەيدەش، قايغان قاننى ماگدۇرۇش، سۆگەككە سىگىش، چۈشكۈرتۈش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە. ئىچىلسە ھەيزنى ماگدۇرىدۇ، قېيىن تۇغۇتنى ئاسانلاشتۇرىدۇ، چاپلاشقاق بەلغەمنى بوشىتىدۇ، ھېقنى توختىتىدۇ. ئېزىپ مەلھەم ياساپ سىرتقا ئىشلەتسە، سىرتتىن زەربە تېگىپ قاتتىقلاشقان جايلارنى يۇمشىتىدۇ، ئۇستىخانلارنىڭ ئېچىشىپ ئاغرىشى ۋە قول-پۇتنىڭ سەزمەس بولۇپ ئۇيۇشۇشلىرىنى داۋالايدۇ. خەلق ئارىسىدا تۇغۇتنى تېزلىتىشكە ۋە بېلىق گۆشىنى يۇمشىتىپ پىشۇرۇشقا ئىشلىتىلىدۇ. خېنە گۈلىنىڭ تېنى يوپۇرماقلىرى سوقۇپ ئىچكۈزۈلسە ياكى سوقۇپ تاڭسا، يىلان زەھىرىنى قايتۇرىدۇ ياكى سوقۇلغان خېنىگە قارا شېكەر قوشۇپ تاڭسا، بارماقلاردىكى سەينەك (ئەتتىكەن)نى داۋالايدۇ.

خىيار شەنبەر

(ئەملتاس)

CASSIA FISTULA 阿勃勒

(CATARLOCORPUS FISTULA) (清泻山扁豆)

تونۇش بۇ بىر خىل دەرەخنىڭ مېۋىسى بولۇپ، مەزكۇر دەرەخنىڭ شاخلىرى ياڭاق دەرىخىنىڭ شاخلىرىغا ئوخشايدۇ. يوپۇرمىقى ياڭاقنىڭكىدىن كىچىكرەك. چۆرىسى كۆرۈنمەسىزدۇر. بۇنىڭ ئۇششاق ياغاچلىرى مەڭگىلىك (خالنار)، گۈلى سېرىق يەسىمەننىڭ گۈلىگە ئوخشايدۇ. مېۋىسى ئۇزۇن، 60 سانتىمېتىر ئۇزۇنلۇقتا، ئىنچىكە-توملۇقى باش بارماقتەك ياكى ئۇنىڭدىن چوڭراق كېلىدۇ. ئوتتۇرىسىدا قاتتىق پەردىسى بولۇپ، قارا، ھۆللۈك ئۇيۇپ قالغاندەك چاپلىشاڭغۇ نەرسە بار. بۇ ئەسەلى خىيار شەنبەر (خىيارى شەنبەر ئەسەلى) دەپ ئاتىلىدۇ. ھەر پەردىنىڭ ئوتتۇرىسىدا فۇلۇس بولىدۇ ھەم ئاز ئۇرۇقى بار. ئۇرۇقىنىڭ شەكلى ياپىلاق، سەنۇبەر شەكلىدە، ئاق، كۆكلۈككە مايىل. ئۇيغۇر تېبابەتتە ئىشلىتىدىغىنى ئۇنىڭ ئەسەلىدۇر. بۇنىڭ تەمى بىر ئاز تاتلىق ۋە بىر ئاز بەد بۇي. ياخشىسى قارا، پارقىراق، پوستى نېپىز، قۇۋۋەتلىك، ئەسەلى كۆپ، شېرىن، پۇرىقى ئاز بولغىنىدۇر. ئەسەلىنى ئېلىش ئۇچۇن ئۆزىنى قەلەم قىلىپ ئوت بىلەن قىزىتىپ، سۇندۇرۇپ ئەسەلى ئاجرىتىۋېلىنىدۇ. ئاندىن بادام يېغى بىلەن ياغلاپ ئىشلىتىلىدۇ. ئىشلىتىشتىن ئىلگىرى ئەسەلىنى ئېلىپ قويسا قۇۋۋىتى ئاجىزلاپ كېتىدۇ.

چىقىش ئورنى مالايا، سەيلون، بىرما قاتارلىق جايلاردىن چىقاتتى، ھازىر مەملىكىتىمىزنىڭ جەنۇبىي ئۆلكىلىرىنىڭ ھەممىسىدە ئۆستۈرۈلىدۇ.

تەبىئىتى 1-دەرىجىدە ھۆل ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى كۆكرەكنى ۋە تەبىئەتنى يۇمشىتىش، پەيلەرنى چىڭىتىش، قاننىڭ تېزلىكىنى پەسەيتىش، ئىغىز، گال، ئۈچ ئەزالاردىكى ئىسسىقتىن بولغان ئىششىقلارنى ياندۇرۇش، سىلىق، زەھەرسىز، ئىچ سۈرۈش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە. ئەگەر مۇناسىۋەتلىك دورىلار بىلەن بېرىلسە، ھەر تۈرلۈك چاپلىشاڭغۇ ماددىلارنى سۈرۈپ چىقىرىدۇ. لېكىن ئىچ سۈرۈش تەسىرى تۆۋەنرەك. تەمرى ھىندى بىلەن بېرىلسە، كۆيگەن سەپرانى ھەيدەيدۇ. تۇربۇت بىلەن بېرىلسە، بەلغەمنى بوشىتىدۇ. بەسپايەج، كاسنە سۈيى، سۆگەت يوپۇرمىقىنىڭ سۈيى بىلەن بېرىلسە، سەۋدانى ھەيدەيدۇ. لالە يىلتىزى يىپلىرىنىڭ، بېھى ئۇرۇقىنىڭ، ئىسپغۇلنىڭ لۇئابلىرى بىلەن ۋە بادام يېغى بىلەن بېرىلسە، ئۈچەيدىكى توسالغۇلارنى ئاچىدۇ. قورساق ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ. ئەگەر بۇنى باشقا مۇناسىپ دورىلار بىلەن، كاسنە يوپۇرمىقىنىڭ سۈيى، ئەنگۈرى شىپا سۈيى ۋە سېرىقئوت سۈيى بىلەن بېرىلسە، جىگەردىكى توسالغۇلارنى ئېچىپ، ئاغرىقنى پەسەيتىدۇ. سېرىقكېسەل ۋە تەپىلەرنى يوقىتىدۇ. يېغى، ھۆل يۇمغاقسۇتنىڭ سۈيى بىلەن قوشۇپ غار-غار قىلسا، گالنىڭ قاتتىق بوغۇلۇشنى يوقىتىدۇ. شۇنىڭدەك ئۆچكە سۈتى، ئەنجۇر سۈيى ۋە شىرىنسى بىلەن بېرىلسە، گالدىكى ئىششىقنى ئىغىز ئالدۇرۇپ تارقىتىدۇ. ئېزىپ خېمىر قىلىپ چېپىلسا، چوڭ-كىچىك بوغۇملار ئاغرىقنى پەسەيتىپ، ئىسسىقتىن بولغان قاتتىق ئىششىقلارنى يۇمشىتىدۇ. بولۇپمۇ ئەنگۈرى شىپا سۈيى بىلەن چېپىلسا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

51-رەسىم. خىيار شەنبەر

ئىشلىتىلىش مىقدارى 5~10 ياشلىقلارغا 6~8 گرامغىچە، 10~15 ياشلىقلارغا 10~15 گرامغىچە، 15 ياشتىن ئاشقان چوڭلارغا ئەھۋالغا قاراپ 80 گرامغىچە بېرىلىدۇ.

ئورۇنباسارى 3 باراۋەر كىشمىش (بىر ئاز تۇربۇت بىلەن 9 ياكى يېرىم ۋەزنىدە تەرەنجىبىن).

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار ئاشقازانغا زەرەر قىلىدۇ، كۆڭۈلنى ئېلىشتۇرىدۇ، قورساقنى ئاغرىتىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى ئاشقازانغا زىيانلىقى ئۈچۈن مەستىكى، رۇمبەدىيان، قورساق ئاغرىقى ئۈچۈن بادام يېغى.

تەركىبى قەنت، شىلىملىق سۇيۇقلۇق، ئاقسىل ماددىسى، ئۈچۈچان ماي ۋە باشقا باللاست ماددىلار بار.

جۇڭيى تېبابىتىدە ئۇرۇقى، مېۋىسىنىڭ ئېتى، يىلتىزى ۋە دەرەخنىڭ قوۋزاقلىرى دورا ئورنىدا ئىشلىتىلىدۇ.

جۇڭيى تېبابىتىدە ئىشلىتىلىشى

تەبىئىتى زور دەرىجىدە سوغۇق، زەھەرسىز، تەمى قېرىق، كۆكرەكتىكى ھارارەتنى ئالىدۇ. بوغۇم ۋە سۆڭەكنىڭ ئىسسىقتىن بولغان ئاغرىقلىرىنى توختىتىدۇ، بەلغەم بوشىتىدۇ، قىزىتمىلىق كېسەللىكلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ، قان يوللىرىنى ئاچىدۇ، باللارنىڭ مەددىلىرىنى چۈشۈرىدۇ.

ئەسكەرتىش مۇشۇ ئائىلىگە كىرىدىغان، شەكلى ئوخشاش بولغان خېنزۇچە 决明子 (جۆمىڭ)، لاتىنچە CASSIA NODOSA ياكى CASSIA TORA دەپ ئاتىلىدىغان دەرەخنىڭ ئۇرۇقىمۇ سۈرگە ئورنىدا ئىشلىتىلىدۇ. ئەمما بۇنىڭ يوپۇرمىقى ياڭاق يوپۇرمىقىغا ئوخشىماي، بەلكى بۆرە سويىمىسى-

www.uyghurkitap.com

نىڭ يوپۇرمىقىغا ئوخشايدۇ. مېۋىسى ئۇزۇنچاق بولماي، قىسقا ۋە ئىچىدە 6 تال ئۇرۇقلۇق كېلىدۇ. تەركىبىمۇ ئوخشىمايدۇ. سۇرگە ھەم سېرىقكېسەلنى داۋالاش، قىزىتما قايتۇرۇش، جىگەر ھەم بۆرەكنى قۇۋۋەتلەش، كۆزگە ئاق چۈشكەندە، كۆز قىزىرىپ ياشاڭغىرىغاندا داۋالاش، باش ئاغرىقىنى توختىتىش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ. ئۇنىڭ ئۇرۇقىلا ئىشلىتىلىدۇ. خەنزۇچە 决明子 (جۆ مىڭزى) دەپ ئاتىلىدۇ.

خۇببازى

(نانى كالاغ-گۈل خەيرى)

MALVA VERTICILLATAL 冬葵

52-رەسىم. خۇببازى

تونۇش بۇ بىر خىل ئۆسۈملۈك بولۇپ، خىتمى ئۆسۈملۈكدىن كىچىكرەك، يوپۇرمىقى يۇمىلاق، تەمسىز، يوپۇرمىقىنىڭ ئارقا تەرىپى يىرىكرەك، گۈلى كىچىك، رەڭگى قىزىل، بىنەپشە تەرىپكە مايىل.

بۇ ئۆسۈملۈكنىڭ ئۇرۇقى ئاق قارامتۇل، يۇمىلاق، بىر ئاز ياپىلاقراق، ئوتتۇرىسى چوڭقۇر كېلىدۇ.

چىقىش ئورنى شىنجاڭدىن چىقىدۇ.

تەبىئىتى 1-دەرىجىدە ھۆل ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى ئىچىنى يۇمشىتىش، ماددىلارنى پىشۇرۇش ۋە جىگەرنىڭ توسالغۇلىرىنى ئېچىش، سۈيدۈكنى راۋان قىلىش، ئىششىقنى پەسەيتىش، سۈتنى كۆپەيتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىش ئورنى بۇنىڭ يوپۇرمىقىنى چايناپ تۇز قوشۇپ، كۆزدىكى ناسۇر چاقىلارغا چېپىلسا، چاقىنى تازىلايدۇ. تۇز قوشماستىن چېپىلسا، چاقىنىڭ ئاغزىنى پۈتتۈرىدۇ. ئەگەر بۇنى يۇمشاق ئېزىپ سۇنغان ئەزاغا تېڭىلسا، سۇنۇق ئەزانى تۇتاشتۇرىدۇ. ئىسسىقتىن بولغان ئىششىقلارغا چېپىلسا ئىششىقلارنى تارقىتىدۇ. زەيتۇن يېغى ياكى گۈل يېغى بىلەن چاپسا، ئوتتا كۆيگەن جاراھەتكە، چايانىنىڭ چاققىنىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. بۇنىڭ قوۋزىقىنى ئېزىپ سۈيدۈك بىلەن قوشۇپ چاپسا، باشنىڭ يىرىڭلىق چاقىلىرى ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ. باشتىكى كېپەكنى يوقىتىدۇ.

ئەگەر شېخىنىڭ قاينىتىلغان سۈيىدىن 200 گرامنى شېكەر بىلەن ئىچسە، يۆتەل ۋە ئىسسىقلىق ھەم قۇرۇقلۇقتىن ئاۋازنىڭ تۇتۇلۇپ قېلىشى، تال ئاغرىقى، يەرقان، قوتۇر، ئۈچەيلەردىكى يىرىڭلىق جاراھەت، تولغاق، دۈۋسۈندىكى يىرىڭلىق جاراھەت، سۈيدۈكنىڭ كۆيۈپ كېلىشى ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ.

بۇنىڭ ئۇرۇقىنى مۇۋاپىق ھالدا ئىچسە، ئىچىنى يۇمشىتىدۇ، ئىچ ئەزادىكى جاراھەتلەرنى تۇتاشتۇرىدۇ، ئىسسىق ۋە قۇرۇقتىن بولغان يۆتەل، ئاۋازنىڭ تۇتۇلۇشى ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ، نەزلىنى يوقىتىدۇ، ئۈچەيلەرنى قۇۋۋەتلەيدۇ، بۆرەك ۋە دۈۋسۈندىكى يىرىڭلىق چاقا، ئۈچەينىڭ ئېچىشىشىنى يوق قىلىدۇ، ئىسسىق ۋە ئۆتكۈر دورىلارنىڭ ئەزانى ئېچىشتۇرۇشىنى توسىدۇ. ئەگەر ھەسەل بىلەن ئىچسە، جىگەر ئاغرىقى ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ. تەنھا ئۆزىنى ياكى پوستى ئېلىنغان ئارپا بىلەن ئېزىپ شىلىم قىلىپ چاپسا، ئىسسىقتىن بولغان قاتتىق ئىششىق ۋە ئاغرىقلارنى پەسەيتىدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى سۈيىدىن 150 گرامغىچە ئەھۋالغا قاراپ، ئۇرۇقىدىن 15 گرامغىچە.

ئورۇنباسارى خىتمى ئۇرۇقى.
دىققەت قىلىدىغان ئىشلار ئاشقازانغا زەرەر قىلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى ھۆل مېۋىلەرنىڭ رۇببىسى.
تەركىبى گۈلى، يوپۇرمىقى شىلىمشىق سۇيۇقلۇقلارغا باي، گۈلى بوياق ماددىسى تۇتىدۇ. ئۇرۇقىدا ئاقسىل ۋە ياغ ماددىلىرى بار.
جۇڭگو تېبابىتىدە ئىشلىتىلىشى تەبىئىتى سوغۇق، زەھەرسىز.
سىلىقلاشتۇرغۇچى، سۈيدۈك ھەيدەيدىغان رولى بولۇپ، سۈيدۈك يوللىرى شىلىمشىق پەردىلىرىنىڭ ياللۇغلىرى نەتىجىسىدە سىيەلمەسلىك ۋە سۈيدۈكنىڭ ئاغرىتىپ كېلىشلىرىنى داۋالاشقا، چوڭ تەرەتنى يۇمشىتىپ راۋان قىلىشقا، ھامىلىدارلىق مەزگىلىدىكى سۇلۇق ئىششىقلارنى داۋالاشقا، تۇغۇتتىن كېيىن بالىنىڭ ھەمراھى ئاسان چۈشمىگەندە ئۇنىڭ چۈشۈشىنى تېزلىتىشكە ئىشلىتىلىدۇ. بۇنىڭ سىرتىدا، سۈت كۆپەيتىشكە، ئەمچەكنىڭ قىزىرىپ ئىششىشلىرىنى داۋالاشقا، تۇغۇتنى تېزلىتىشكىمۇ ئىشلەيدۇ.
ئىچىش مىقدارى كۈندە 10~20 گرامى قايىنىتىپ ئىچىلىدۇ.
ئەسكەرتىش لوغاتۇلئەدۋىيەدە خوببازىنىڭ نامى MALVA SALVYSTRIS دەپ كۆرسىتىلگەن. بۇ يەردە بىزنىڭ تونۇشتۇرغىنىمىز بىر ئائىلە، بىر بۆلۈمدىن بولغان ئۆسۈملۈك. نامىدىكى پەرق ئىككى ئەلنىڭ ئۆسۈملۈكلەرنى تۈرلەرگە ئايرىشتىكى ئوخشاشماسلىقىدىن بولۇشى مۇمكىن.

خەرنۇپ شاھى

(خەرنۇپ-كۇزرە)

تونۇش بۇ بىر تۈرلۈك دەرەخ بولۇپ، ئۆلكىنىڭ ۋە جاڭگالنىڭ دەپ ئىككىگە بۆلىنىدۇ. ئۆلكىدە بولىدىغىنىنىڭ چوڭلۇقى ياڭاق دەرىخىچە كېلىدۇ. يوپۇرمىقى بەك كۆك، سىلىق بولۇپ، يۇملاق تەرىپىگە مايىل، بىر ئاز قېلىن، شاخلىرىنىڭ ھەر ئىككى تەرىپى بىر-بىرىگە ئۇدۇل، گۈلىنىڭ رەڭگى ئالتۇن رەڭدە سېرىق، غىلىپىنىڭ ئۇزۇنلۇقى 15 سانتىمېتىر بولۇپ، توم بولىدۇ. رەڭگى قارا، دانلىرى ماشقا ئوخشايدۇ. چوڭلۇقى تىرمىسقا ئوخشايدۇ، تەمى تاتلىق بولىدۇ. ئەڭ ياخشىسى ئۆلكىنىڭ بولۇپ، قۇرۇقى، مېغىزى تاتلىقى، پوستى نېپىز بولغىنى، بىر يىلدىن ئۆتمىگىنىدۇر. مىسىرى شاملاردا بۇنىڭدىن رۇب (ئېكستراكت) قىلىدۇ.
چىقىش ئورنى ئەرەبىستاندىن چىقىدۇ.
تەبىئىتى 1-دەرىجىدە سوغۇق، 2-دەرىجىدە قۇرۇق، ئۇرۇقىنىڭ تەبىئىتى قۇرۇق سوغۇق.
خۇسۇسىيىتى سۈيدۈك ماڭدۇرۇش، ئاغرىق قالدۇرۇش، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش، سەمرىتىش، ياخشى خىلىت پەيدا قىلىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.
ئىشلىتىلىش ئورنى ئۈزۈم سۈيى بىلەن قوشۇپ بەرسە، سۈيدۈك ماڭدۇرىدۇ. سۈت بىلەن قوشۇپ ئىچسە، سۈتنى لەززەتلىك قىلىدۇ، ئىشتىھانى ئاچىدۇ، كونا يۆتەلگە پايدا قىلىدۇ. ئۇنى دانىسى بىلەن يېسە سەمرىتىدۇ، فەتەقنى (سىرىقئەتىنىڭ يىرتىلىشى-گىرىژىنى) يوقىتىدۇ. پىشۇرغىنىنى خېمىر قىلىپ تاياق تەگكەن، يىقىلىپ ئاغرىغان يەرگە چاپسا ئاغرىقنى قالدۇرىدۇ، سۆگەلنى چۈشۈرىدۇ. پىڭسىنى ئۇرۇقى بىلەن تاڭسا ھەم سۆگەلنى چۈشۈرىدۇ. خەرنۇپنىڭ ئىككىنچىسى: ياۋا، جاڭگالنىڭ بولۇپ، مېۋىسى تىكەنلىك، ئېگىزلىكى 60 سانتىمېتىر، شاخلىرى ھەر تەرەپكە ساڭگىلاقلىق. بۇنىڭ تىكىنى ئۆتكۈر، ئۇششاق، گۈلى سېرىق، دېغى بار. مېۋىسى بۆرەككە ئوخشايدۇ. بۆرەكتىن كىچىك. خەرنۇپ نىپتى مۇشۇدۇر.
تەبىئىتى 2-دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق، قابىزلىقى بار.

www.uyghurkitap.com

خۇسۇسىيىتى ئىچ قاتۇرۇش، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش، ھەر قانداق ئەزادىن كەلگەن قاننى توختىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىش ئورنى سوقۇپ يالغۇز ياكى مۇناسىۋەتلىك دورىلار بىلەن قوشۇپ بەرسە ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەيدۇ، ئەزادىن كەلگەن قاننى توختىتىدۇ. ئىسھالنى، يەرقاننى، ھەيزنى، بۇۋاسىرنىڭ قېنىنى توختىتىش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ. بۇنىڭ بىلەن ئېغىزنى چايقىسا، سوقۇپ، سۇفۇپ قىلىپ چىشقا سالسا، چىش ئاغرىقىنى قالدۇرىدۇ ھەم چىشنى چىڭىتىدۇ.

پوستىنى، گىياھىنى، يىلتىزىنى سوقۇپ چىشقا سالسا، چىشنى قۇرت يېيىشتىن ساقلايدۇ، چىشى چۈشۈپ كەتمەي ئۇزۇن تۇرىدۇ.

خېنە بىلەن قوشۇپ باشنى يۇسام، چاچنى قۇۋۋەتلەيدۇ، چاچقا ئاق كىرىشنى توسىدۇ. بەدەنگە چاپسا ھېرىپ قىلىشنى توسىدۇ، ئەزانى قۇۋۋەتلەيدۇ. سوقۇپ سۇغا چىلاپ رەڭ بىلەن قوشۇپ كىيىملەرنى بويىسا، كىيىم كونىرىغىچە ئۆچمەيدۇ. سوقۇپ سوگى چىقىپ قالغانغا سەپسە پايدا قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى 5 ~ 1 ياشلىقلارغا 3 ~ 2 گرامغىچە، 10 ~ 5 ياشلىقلارغا 5 ~ 3 گرامغىچە، 15 ~ 10 ياشلىقلارغا 8 ~ 5 گرامغىچە بېرىلىدۇ.

ئورۇنباسارى ئۆز ۋەزنى بىلەن قەرتەتىراشت، مازۇ.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار ئاشقازانغا زىيان قىلىدۇ، ئەزانى قۇرۇتىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى بېھى ئۇرۇقى، ناۋات قوشۇپ بەرسە، زىيانلىق تەسىرىنى توسىدۇ.

خورما

(تەمرە)

FRUCTUS DIOSPYRUS LONGI　　蜜枣

53-رەسىم. خورما

تونۇش بۇ بىر خىل ئۇرۇقى بار، تاتلىق تەملىك مېۋىدۇر. دەرىخى ئېگىز ئۆسىدۇ، يوپۇرمىقى كەڭ، پىچانغا ئوخشاش 2 مېتىرچە كېلىدۇ. چېچەكى ئاقۇش سېرىق رەڭلىك، ئۈزۈمگە ئوخشاش ساپاقلىق بولۇپ، بىر ساپىقىدىن مول ھوسۇل بەرگەندە 30 ~ 20 كىلوگرام خورما چىقىدۇ. بۇ 2 خىل بولۇپ، ئەركىكى ۋە چىشىسى بار، ئەركىكى مېۋە بەرمەيدۇ. چىشىسى مېۋە بېرىدۇ. شامال چىققاندا ئەركىكى چىشىسىغا تېگىش بىلەن (چاڭلىنىش بىلەن) مېۋە بېرىدۇ، خورمىنىڭ ياخشىسى يوغان، تەمى شېرىن، سۇلۇق، ئۇرۇقى كىچىك بولىدۇ.

خورما ئۆسكەن جاينىڭ ھاۋا كىلىماتىغا قاراپ ھەر خىل رەڭدە بولىدۇ. ھاۋا كىلىماتى ياخشى جاينىڭ خورمىسىمۇ ياخشى كېلىدۇ، ياخشىسى يوغان، پوستى نېپىز، ئۇرۇقى كىچىك، رىشتىسى كەم، سۇلۇق بولىدۇ.

چىقىش ئورنى غەربىي جەنۇبىي ئاسىيا مەملىكەتلىرىدىن، ئەرەبىستان يېرىم ئارىلىدىكى مەملىكەتلەردىن، ھىندىستاندىن ھەمدە ئېلىمىزنىڭ كۆپ يېرىدىن چىقىدۇ. ئەڭ مۇھىم چىقىدىغان جايى فۇجيەن، شەندۇڭ ئۆلكىلىرىدىن ئىبارەت.

تەبىئىتى 2-دەرىجىدە ئىسسىق، ئاۋۋالقى دەرىجىدە قۇرۇق، ئۇرۇقىنىڭ سوغۇقلۇقى كۆپ، ئىسسىقلىقى كەم.

خۇسۇسىيتى ئۇزۇق بولۇش، قان پەيدا قىلىش، يۈرەكنى، بەدەننى سەمرىتىش، سوغۇق مىجەزلەرنىڭ جىنسىي ئالاقىسىنى كۈچلەندۈرۈش، سوغۇقتىن، بەلغەمدىن بولغان ئاغرىقلارنى قالدۇرۇش خۇسۇسىيتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى بەلغەمدىن بولغان تەپ، بەزگەك، بۆرەك كېسەللىرىگە هۆلبە بىلەن قايىنتىپ بېرىلىدۇ. ئۇرۇقلاپ كەتكەنلەرگە گۈرۈچ بىلەن قايىنتىپ بېرىلىدۇ. يېڭى سۈت بىلەن دارچىن قوشۇپ بەرسە، جىنسىي ئالاقىنى قۇۋۋەتلەيدۇ. ئۇرۇقىنى قايىنتىپ ئىچسە، بۆرەكتىكى تاشنى چىقىرىدۇ. سۈيىدە كۆزگە چىققان جاراھەتلەرنى ھەم سۇلۇق، يىرىڭلىق جاراھەتلەرنى يۇسا، كۆزنى روشەن قىلىدۇ. جاراھەتلەرنىڭ يىرىڭلىرىنى يوقىتىدۇ. سوقۇپ بېرىلسە ئىچنى توختىتىدۇ. كۆيدۈرۈپ كۈلىنى سېرىق سۇلۇق جاراھەتلەرگە چاپسا پايدا قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى كېسەلنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ 40～10 گىرامغىچە بېرىلىدۇ.

ئورۇنباسارى ئەنجۈر، هۆل زەنجىۋىل.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار سېسىق جاراھەتلەرگە بېرىلمەيدۇ. بۇ ئېغىر، ئۈزۈندا ھەزىم بولىدىغانلىقى ئۈچۈن ئاشقازاننى بۇزىدۇ. تال، جىگەرگە توسالغۇ پەيدا قىلىدۇ. سەۋدانى زىيادە قىلىدۇ. خۇننى كۆيدۈرىدۇ. باش ئاغرىقى، چىشنىڭ تۈۋىگە يىرىك، ئاغرىق پەيدا قىلىدۇ. ئىسسىق مىزاجلارغا تۈرلۈك كېسەللەرنى پەيدا قىلىدۇ. خامراقى قورساقنى ئېسىدۇ. بۇنى كېسەلگە بېرىشتە ئانار سۈيى بىلەن سىركەنجۇبىل، كۈنجۈت يېغى، كۆكنار، ئاقلانغان بادام بىلەن قوشۇپ بېرىلىدۇ ھەم يەپ بولغاندىن كېيىن ئىسسىق سۇ بىلەن ئېغىزنى چايقاش لازىم.

ئاقىر قەرھانىڭ يوپۇرمىقىنى چايناپ ئۇزۇن ۋاقىت ئېغىزدا قويسا، چىشنىڭ زەئىپلىكىنى، يىرىك چىقىشىنى، بوغما كېسەلنى توسىدۇ.

تەركىبى خورمىنىڭ تەركىبىدە 40% كىچە قەنت ماددىسى بولىدۇ. شۇڭا خورمىنىڭ مېۋىسى تەم ۋە ئوزۇقلۇق خۇسۇسىيتى جەھەتتىن زور قىممەتكە ئىگە. ئادەتتە ئۇنىڭ تەركىبىدىكى گلۇكوزا ۋە فروكتوزىلار 25%～30 كىچە يېتىپ بارىدۇ. ئۇلاردىن باشقا 1.5% ئاقسىل، 0.6% ماي، 0.7% كۈل ماددىلىرى، 1.5% ھۇجەيرىلىك ماددىلار ھەم ۋىتامىن C بولىدۇ. شۇنىڭدەك تاننىن ماددىسى تۇتىدۇ. خورمىنىڭ تۈرى ناھايىتى كۆپ. شۇڭا ئۇنىڭ ئىچىدىكى تەركىبلەرمۇ ئوخشاش بولمايدۇ.

جۇڭگىيى تېبابىتىدە ئىشلىتىلىشى جۇڭگىيلار خورمىنىڭ ساپاق قىسمىنى، يېڭى خورمىنىڭ شىرنىسىنى، قۇرىغان خورما ئۈستىدىكى شېكەرلىك ماددىسىنى، خورمىنىڭ ئۆزىنى داۋالاش ئىشلىرىدا قوللىنىدۇ.

ئۇلارنىڭ تەرىپىچە:

1. **پىشقان خورما مېۋىسى** ئوزۇقلاندۇرغۇچى ماددا بولۇپ، يېگەندە قان توختىتىدۇ. چوڭ تەرەتنى يۇمشىتىدۇ. قان بېسىمىنى چۈشۈرىدۇ. بوۋاسىر (گېمورروي) ئىششىقىنى قايتۇرىدۇ. بوۋاسىر قاناش ۋە چوڭ ئۈچەي قاناش ۋاقىتلىرىدا قان توختىتىدۇ (بوتقا ھالىغا كەلتۈرۈپ ھەمەل قىلىنىدۇ).

2. **خورما ساپىقى** ھېق تۇتۇشنى ۋە كېچىسى سىيىپ يېتىشنى داۋالايدۇ.

3. **خورما شىرنىسى** سۈيىنىڭ قان بېسىمىنى چۈشۈرۈشتە كۆرۈنەرلىك ئۈنۈمى بار.

4. **خورما شېكىرى (ماننىتى)** گال ئاغرىقلىرىغا، يۆتەلگە، گال قۇرۇشلارغا پايدا قىلىدۇ.

5. **خورما** ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەيدۇ. بەلغەمنى يوقىتىدۇ. كۆكرەكنى ساپلاشتۇرۇپ سىقىلىشنى ئالىدۇ. يۆتەل پەسەيتىدۇ. يۈرەك بىلەن ئۆپكىگە ھۆللۈك بېرىدۇ. ئاشقازان، ئۈچەينى تازىلايدۇ. بوۋاسىرنى، قان تولغاقنى تازىلايدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

خورما شىرنىسى

(دىبس خورما)

SUCCUS FRUCTUS DIEOSRYRUS LONGI 蜜枣汁

تونۇش بۇ بىر تۈرلۈك پىشقان خورمىدىن مەخسۇس ئۇسۇل بىلەن ئېلىنىدىغان تاتلىق سۇ.

تەييارلاش ئۇسۇلى ئوبدان پىشقان خورمىلارنى ئېزىپ سۇدا قاينىتىلىدۇ. خورمىنىڭ تاتلىقلىقى سۇغا چىقىپ بولغاندا ئېلىپ ساپ قىلىپ ئىككىنچى قېتىم قاينىتىلسا قويۇلىدۇ.

يەنە بىر تۈرلۈكى ئوبدان پىشقان خورمىلارنى توپلاپ، سېۋەتلەرگە قاچىلاپ قويۇلسا، تېگىدىن سۇلىرى تامىدۇ. مەزكۇر سۇلارنى ئېلىپ ساپ قىلىپ بىر ئاز قاينىتىلسا قويۇلىدۇ ياكى مەزكۇر سۇنى ئاغزى ئوچۇق قاچىلارغا سېلىپ ئاغزىنى داكىدەك بىر نەرسىنى يېپىپ ئاپتاپقا قويۇلسا قويۇقلىشىدۇ. بۇ خىلدىكىسى ياخشىراق بولىدۇ. يۇقىرىقى ئۇسۇللار بىلەن ھەر بىر مېۋىنىڭ شىرنىسىنى تەييارلىسا بولىدۇ.

چىقىش ئورنى خورما چىقىدىغان ئورۇنلاردا چىقىرىلىدۇ. خورما چىقمايدىغان جايلاردا قۇرۇق خورمىدىن ياساشمۇ مۇمكىن.

تەبىئىتى 2-دەرىجىدە ئىسسىق. 1-دەرىجىدە ئاۋۇنىلىدا قۇرۇق.

خۇسۇسىيىتى غىزالىق تەرىپى كۆپ، سوغۇق بەلغەم مىجەز كىشىلەرنىڭ تەبىئىتىنى يۇمشىتىش، پالەچنى، مۇپاسىلنى، سوغۇقتىن بولغان يۆتەلنى يوقىتىش، سوغۇق مىجەز كىشىلەرنىڭ جىنسىي ئاقتىسىنى قۇۋۋەتلەش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى بۇنى تەنھا ياكى قۇستە، تۇز بىلەن بەدەنگە چاپسا، بەدەندىكى قارا داغنى يوقىتىدۇ. ھاممامغا ئوخشاش ئىسسىق جايدا ئولتۇرۇپ سىيادان بىلەن قوشۇپ بەدەنگە سۈۋسا، سوغۇق ھاۋانىڭ تەسىرىدىن مۇزلاپ قالغان ئەزالار ئۈچۈن ئوبدان مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى ئەھۋالغا قاراپ ئىشلىتىلىدۇ.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار قاننى كۆيدۈرىدۇ، جىگەرگە سەۋدا خاراكتېرلىك خىلت پەيدا قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى سىركە، بادام، كۆكنار ئۇرۇقى، سىركەنجۇبىل ۋە بەرشىشا.

تەركىبى خورمىنىڭ تەركىبىدىكى ماددىلارغا ئىگە.

خۇسىيە تۈسسۈئەلەب[①]

(سۈئەلەب مىسرى)

ORCHIS MASCULA 欧白及

تونۇش بۇ بىر خىل ئۆسۈملۈكنىڭ يىلتىزىدۇر. رەڭگى ئاق، سۈزۈك، سۆرۈنجاندىن كىچىكرەك، تەمى تاتلىق، چاپلاشقاق، ئازراق ئۆتكۈر پۇراقلىق، پۇرىقى مەنىينىڭ پۇرىقىغا ئوخشايدۇ.

بۇ نەچچە خىل بولىدۇ. بىر قىسمىنىڭ دانىسى كەپتەر تۇخۇمىدەك بىر-بىرىگە يېقىن، ھەر بىرىدە

① خۇسىيە تۈسسۈئەلەب-لاتىنچە ORCHIS MACULA (TUBER SALEP)، خەنزۇچە 欧白及 دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ يەردە تونۇشتۇرىدىغىنىمىز ئۇنىڭ ئورنىغا ئىشلىتىلىدىغان ۋە بىر ئائىلىگە مەنسۇپ بولغان TUBER BLETILLAE، 白及 دىن ئىبارەت-تەھرىر.

ئۇزۇن ئۇششاق يىپى بار. شۇ يىپتىن ئۈندۈ ھەم يىپنىڭ ئاخىرىدا كىچىك دانىسى بولىدۇ. بۇنىڭ ئىشلىتىلىدىغىنى ئۇزۇنچاق تۇخۇمسىمان كەلگىنىدۇر. يوپۇرمىقى پىيازنىڭ يوپۇرمىقىغا ئوخشايدۇ.

يەنە بىر خىلى ئالدىنقىغا قارىغاندا چوڭراق، يەرگە يېپىلغان، يۇمشاق بولۇپ، بۇنىڭدا ئۈچ دانە مونەكچە بار. ئۈرۈقى قارا، قاتتىق پارقىراشلىقتۇر.

ئۈچىنچى خىلىنىڭ تېنى 20 سانتىمېتىر ئۇزۇنلۇقتا كېلىدۇ. تېنىنىڭ ئوتتۇرىسىدىن ئۈنۈپ چىقىدۇ. ئۈستىدە ئىككى ياكى ئۈچ دانىسى بار، گۈلى سېرىق بولۇپ ئوتتۇرىسىدا قارا ئۇرۇقى بولىدۇ. تېنى قىزىل، يوپۇرمىقى سەۋسىنى ئازادىنىڭ يوپۇرمىقىغا ئوخشايدۇ (سەۋسىنى ئازاد دېگەن زىنبەقتۇر).

يىلتىزى ياڭاق مىقدارى، تېشى قىزىل، ئىچى ئاق، چاپلىشاڭغۇ، تاتلىق، بۇنىڭ ئۈنىدىغان جايى تاغلاردا، ھۆل يەرلەردە، تولاراق رۇم، مىسىردە بولىدۇ. ئەمما رۇمنىڭ ياخشى ھېسابلىنىدۇ. مىسىرنىڭكىنى خام ۋاقتىدا تېشىپ يىپقا ئۆتكۈزۈپ قۇرۇتىدۇ، رۇمنىڭ ئەكسىچە قۇرۇتىلىدۇ.

چىقىش ئورنى مەملىكىتىمىزنىڭ چاڭجياڭ دەرياسى ئېقىمىدىكى جايلاردىن سىچۈەن، گۈيجۇ، يۈننەن، جياڭسۇ، جېجياڭ، ئەنخۇي، گۇاڭشى، گۇاڭدۇڭ، جياڭشى، خۇبېي، خېنەن، گەنسۇ قاتارلىق جايلىرىدىن چىقىدۇ.

تەبىئىتى 1- خىلى ئاۋۋالقى دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا ھۆل ئىسسىق. 2- خىلى 2-دەرىجىدە ھۆل، 3-دەرىجىدە ھۆل ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى پەيىنى قۇۋۋەتلەش، ئاغرىق قالدۇرۇش، ياخشى قان پەيدا قىلىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىش ئورنى بۇنى گۆل يېغى بىلەن قوشۇپ باشقا چاپسا چاچنى قۇۋۋەتلەيدۇ. چاچ چىقىرىدۇ، چاچ چۈشۈپ كېتىشنى توختىتىدۇ. يوپۇرمىقىنى، زەپەر، ئازغىنە ئىپار بىلەن قوشۇپ، يۇمشاق سوقۇپ ئايالنىڭ پەرجىگە قويۇپ ئاندىن يېقىنچىلىق قىلىنسا بالا بولىدۇ (سىناقتىن ئۆتكەن). بۇنىڭ ئۇرۇقىنى شاراب بىلەن قوشۇپ بەرسە ئەزانى چىڭىتىدۇ. (بۇزېمىندىن چىققاندا گۆل بولىدۇ، ئاندىن يوپۇرماق چىقىرىدۇ، ئاندىن ئۆسىدۇ. بۇنىڭ بويى سەۋسەننىڭ بويىغا ئوخشايدۇ).

ئىشلىتىلىش مىقدارى 5~1 ياشلىقلارغا 2~1 گرامغىچە، 10~5 ياشلىقلارغا 4~2 گرامغىچە، 15~10 ياشلىقلارغا 5~4 گرامغىچە، 15 ياشتىن يۇقىرى چوڭلارغا ئەھۋالغا قاراپ 8~5 گرامغىچە بېرىلىدۇ.

ئورۇنباسارى ئۆز ۋەزنى بىلەن بوزىدان، يېرىم ۋەزنىدە ئەنجۇر ياكى ئۆز ۋەزنى بىلەن بېدە ئۇرۇقى.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار ئاشقازان ئاغرىقىغا زىيان قىلىدۇ. ئىسسىق مىزاجلارغا زىيانلىق، ئاشقازان ئاغرىقىغىمۇ زىيانلىق.

تۈزەتكۈچىسى ئاشقازان ئاغرىقىغا زىيان قىلغاندا شېكەر قوشۇپ بېرىلىدۇ، ئىسسىق مىزاج كىشىلەرگە سىركەنجۇبىل، پاقىيوپۇرمىقىنىڭ سۈيى بىلەن قوشۇپ بەرسە زىيانلىق تەسىرىنى توسىدۇ.

ساقلاش بۇنىڭ قۇۋۋىتى ئىككى يىل تۇرىدۇ. ئىككى يىلدىن كېيىن قۇۋۋىتى كېمىيىدۇ.

تەركىبى تەركىبىدە 55% شىلىملىق ماددا، كراخمال، ئۇچۇچان ماي بار. بۇنىڭ شەكلى سۆئلەب مىسرى بىلەن پۈتۈنلەي ئوخشاش. بۇ يىلتىز REISHENBACH BLETILLA STRITA (THUNBERG) نىڭ قۇرۇتۇلغان يىلتىزىدىن ئىبارەت. شەكلى ئىككى ياكى ئۈچ يىلتىزلىق چىشقا ئوخشايدۇ.

جۇڭيى تېبابىتىدە ئىشلىتىلىشى

تەبىئىتى مۆتىدىل، تەمى قېرىقراق.

خۇسۇسىيىتى ئۆپكىنى قۇۋۋەتلەش، ئەت ئۈندۈرۈش، بەلغەم بوشىتىش، قان توختىتىش خۇسۇسىيەتلىرى بار.

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

يىلمىلىك قان توختاتقۇچى دورا سۈپىتىدە قان قۇسۇش، ئۈچكە كېسەللىدىكى قان تۈكۈرۈش، ئاشقازان يارىسى بارلارنىڭ قان قۇسۇشى قاتارلىقلاردا تالقىنى ئىچكۈزۈلىدۇ. سىرتتىن غەلۋىرەك ۋە باشقا جاراھەتلەرگە ئىشلىتىلسە، ئەت ئۆنۈپ ساقىيىشنى تېزلىتىدۇ. تالقىنىنى كەندىر يېغى ياكى ھەببۇلمۇلۇك يېغى بىلەن قوشۇپ كۆيۈك يارىلىرىغا، پوت-قولنىڭ يېرىقلىرىغا چېپىلىدۇ.

تالقىنىنى ئىلمان سۇغا سېلىپ قويۇلسا مەلۇم ۋاقىتتىن كېيىن شىلىملىق يېلىم چىقىدۇ. ئۆتكۈر تەسىر قىلىپ ئاشقازاننى، ئۈچەينى شىلىپ تاشلايدىغان دورىلارنىڭ تەسىرىنى تۆۋەنلەشتۈرۈپ، ئاشقازان-ئۈچەينى مۇھاپىزەت قىلىش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ. بۇنى دوختۇرلار MUCILAGO SALEP (سۆئلەب لۇئابى) دەپ ئاتايدۇ.

لۇئابىنى يۇزگە سۈركىسە، يۈزدىكى داغنى چۈشۈرىدۇ. ئىچسە بەدەننى سەمرىتىپ پارقىرىتىدۇ.

مىقدارى كۈندە 3~10 گرامنى قاينىتىپ ياكى سۇفۇپ ھالدا ئىچىلىدۇ.

خولىنجان

ALPINIA GALANGA 高良姜

54-رەسىم. خولىنجان

تونۇش بۇ بىر خىل ئۆسۈملۈكنىڭ يىلتىزى بولۇپ، بۇ يىلتىزنىڭ رەڭگى توق قىزىل، بەك بوغۇملۇق، تەمى ئۆتكۈر.

چىقىش ئورنى مەملىكىتىمىزنىڭ جەنۇب ئۆلكىلىرىدىن ۋە ئىسسىق كىلىماتلىق ھىندىستانغا ئوخشاش ئەللەردىن چىقىدۇ.

تەبىئىتى 2-دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى ئاشقازاننى، ئىچ ئەزالارنى، جىنسىي ئالاقىنى قۇۋۋەتلەش، يەللەرنى يوقىتىش، سۈيدۈكنى تۇتۇش (كېمەيتىش)، بەلغەم خاراكتېرلىك باش ئاغرىقىنى، تۇتقاقلىق كېسەللىكىنى يوقىتىش، ئاۋازنى ساپ قىلىش، ئېغىزنى خۇشبۇي قىلىش، بەلغەم خاراكتېرلىك سوغۇقتىن بولغان ئاغرىقلارنى پەسەيتىش، بەل ئاغرىقىنى، ئاچچىق كېكىرىكنى، قۇلۇنجىنى، بۆرەك سوغۇقلۇقى ۋە ئاغرىقىنى پەسەيتىش، خانازىر، سەرتاننى، يانپاش ئاغرىقىنى يوقىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىش ئورنى بۇنىڭدىن ئاز مىقدارنى تىلنىڭ تېگىدە تۇتسا، تىلنىڭ سۇسلۇقىنى ۋە ئېغىرلىقىنى يوقىتىپ، سۆزلەشنى ئەسلىگە كەلتۈرىدۇ. شۇنىڭدەك كىچىك بالىلارنىڭ تىلىنىڭ تېز چىقىشىغا ياردەم بېرىدۇ، باھنى قوزغاپ ھەرىكەتلەندۈرىدۇ. بۇنىڭ 3 گرامنى يۇمشاق ئېزىپ 30 گرام يېڭى سېغىلغان ئۆچكە سۈتى بىلەن ئىچسە باھنى قوزغايدۇ. سۇ، زەيتۇن يېغى بىلەن ياكى ياسمەن يېغى بىلەن خېمىر قىلىپ چاپسا، تېرىدىكى قارا داغلارنى ئالىدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى 1~5 ياشلىقلارغا 1~2 گرامغىچە، 5~10 ياشلىقلارغا 2~3 گرامغىچە، 10~15 ياشلىقلارغا 3~4 گرامغىچە، 15 ياشتىن يۇقىرى چوڭلارغا ئەھۋالغا قاراپ 4~6 گرامغىچە بېرىلىدۇ.

ئورۇنباسارى دارچىن، كاۋاۋىچىن.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار يۈرەككە ۋە كۆكرەكنىڭ پەردىسىگە زەرەر قىلىدۇ. ئىسسىق مىجەز كىشىلەر-

نىڭ بېشىنى ئاغرىتىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى سەندەل، تاباشىر، سېمىز توخۇنىڭ شورپىسى، گۆشى، رۇمبەدىيان. سۈيدۈكنى توختە-تىپ قويسا، بۇنىڭ تۈزەتكۈچىسى، كەتىرا.

تەركىبى ئۇچۇچان ماي تۇتىدۇ، ئۇنىڭ تەركىبىدە تىنېئول، د-ئا-پىنېن، كامفېرىد، كامفېرول، كادىنېن، كالانكيو، سىكۋېتېرپېن ۋە كرىستال ھالدىكى ئالپىنىن، كراخمال (23%)، ياغ 5%، 4% كۈل ماددىسى، تانىن ۋە ئۆسۈملۈك يېلىمى (رېزىنا) بار.

جۇڭيى تېبابىتىدە ئىشلىتىلىشى

تەبىئىتى بىرىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى ئاشقازاننى قىزىتىش، سوغۇقلۇقنى تارتىش، ئاغرىق پەسەيتىش، تاماق سىڭدۈرۈش، قۇسۇشنى پەسەيتىش، ئىچ ئۆتكۈنى توختىتىش، قورساق ئاغرىشنى داۋالاش تەسىرلىرى بار.

خۇش پۇراقلىق، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلىگۈچى ۋە دورىلارنىڭ تەمىنى تۈزەتكۈچى دورا قىلىپ ئىشلىتىلە-دۇ. ئاشقازاننىڭ كونا كېسەللىكلىرى، تاماق ھەزىم قىلىشنىڭ ناچارلىقلىرى ۋە ئاشقازان ئاغرىقلىرى داۋالىنىدۇ. قورساق ئاغرىقى، ئۈچەينىڭ كونىرىغان سۇلۇق ياللۇغلىرى، بالىلارنىڭ ئىچ ئۆتكۈسى، قورسىقى-نىڭ مۇجۇپ ئاغرىشى قاتارلىقلاردا بېرىلىدۇ. يەنە قوزغىتىش ۋە تىنچلاندۇرۇش تەسىرلىرىمۇ بار. ئۇنىڭ سىرتىدا ئاشقازان تاملىرىدىكى نېرۋىلارغا تەسىر بېرىپ، تاماق ھەزىم قىلىش قابىلىيىتىنىڭ ياخشىلىنىشىغا ياردەم بېرىدۇ، شۇڭا، ئاشقازان سوۋۇپ كېتىش ياكى سوغۇق يېمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلىشتىن بولغان قۇسۇشلاردا بېرىلىدۇ.

ئاۋاز بوغۇلۇشنى، ھاراق بىلەن زەھەرلىنىشنى، جىنسىي ئاجىزلىقلارنى داۋالاش ئۈچۈنمۇ ئىشلىتىلىدۇ. بەزىگەكتە، ھامىلدارلار بەزگىكى قاتارلىق سوغۇقتىن بولغان قىزىتمىلىق ئاغرىقلارغىمۇ بېرىلىدۇ. ئاغرىق پەسەيتىش، دىماقنى ئېچىش ئۈچۈنمۇ ئىشلىتىلىدۇ.

مىقدارى كۈندە 6～3 گرامنى قاينىتىپ ياكى ھاراققا چىلاپ تەمىنى چىقىرىپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

خۇنسياۋشان

(دەمۇل ئەخۋەيىن)

KINO 奇诺

تونۇش بۇ بىر خىل دەرەخنىڭ يېلىمى بولۇپ، رەڭگى قىزىل، بىنەپشە تەرىپىگە مايىل، بۇنىڭ ئەڭ ياخشىسى ئۆزى ئېقىپ چىققان ساپ، ياغاچ ۋە قوۋزاقلار ئارىلىشىپ قالمىغىنىدۇر.

چىقىش ئورنى ھىندىستاننىڭ جەنۇبىدا، سەيلون ۋە ھەبەشىستانلاردا ئۆسىدىغان پېترو كارپۇس مارسۇپيۇم روكسبورگ دەپ ئاتىلىدىغان پۇرچاق گۈرۈپپىسىدىكى ئۆسۈملۈك غولىدىن چىقىدۇ.

تەبىئىتى 3-دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى قان توختىتىش، يىرىڭلىق جاراھەتلەرنىڭ ئاغزىنى پۈتتۈرۈش، ئاشقازان، جىگەر، ئۈچەي-لەرنىڭ قىزىقلىقىنى نورماللاشتۇرۇش، تولغاقنى، قان ۋە سەپرا خاراكتېرلىك ئىچ ئۆتكۈنى، ئۈچەينىڭ ئېچىشىشىنى، مەقئەتتىكى يېرىقلارنى ياخشىلاش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىش ئورنى بۇنىڭدىن ئەھۋالغا قاراپ 1.5 گرامدىن 4 گرامغىچە مىقداردا توخۇ تۇخۇمىنىڭ سېرىقى بىلەن ئىچسە يۇقىرىدا ئېيتىلغان كېسەللىكلەرنىڭ كۆپچىلىكى ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ. بۇنى يۇمشاق ئېزىپ داكىدىن ئۆتكۈزۈپ كۆزگە تارتسا، كۆزنىڭ نۇرىنى قۇۋۋەتلەيدۇ. كۆزدىكى يىرىڭلىق چاقىنى

www.uyghurkitap.com

يوقىتىدۇ.سۈنۈن قىلىپ چىشلىرىغا سۈركىسە، چىشنىڭ ئاستىنى چىڭىتىدۇ. يۇمشاق ئېزىپ زەخمە جاراھەت- لەرگە سېپىسە، قېنىنى توختىتىدۇ. يېڭى جاراھەتلەرنىڭ ئاغزىنى تۇتاشتۇرىدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى ئەھۋالغا قاراپ 4 ~ 1.5 گرامغىچە ئىشلىتىلىدۇ.

ئورۇنباسارى شادىنەج ۋە خەسنىڭ ئۇسارىسى.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار بۆرەككە زەرەر قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى كەتىرا.

تەركىبى 70%~82% كىنوتاننى كىسلاتاسى ۋە سۇدا ئېرىمەيدىغان كىنو قىزىل رەڭ ماددىسى تۇتىدۇ.

جۇڭيى تېبابىتىدە ئىشلىتىلىشى كۈچلۈك قابىز (قورۇغۇچى) دورا بولۇپ، ئادەتتىكى ئىچ سۈرۈشلەر- دە ۋە دىزېنتېرىيىدە ئىچ توختىتىش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ. سىرتقى جاراھەتلەرگىمۇ ئىشلىتىلىدۇ.

مىقدارى تالقىنىدىن بىر كۈندە 50 ~ 3 گرام ئىچىلىدۇ. تىنكتۇرىسى (ئىسپىرتلىق چىلانمىسى) 20 ~ 2 گرامغىچە ئىچىلىدۇ.

خىتمى (خۇببازى شەجەرى)

(لەيلىقازاق يىلتىزى)

ALTHAHAH OFFICINALIS 蜀葵

55-رەسىم. خىتمى

تونۇش بۇ بىر خىل ئۆسۈملۈك بولۇپ، خەلقلەر بۇ ئۆسۈملۈك- نى لەيلىقازاق دەپ ئاتايدۇ. بۇ ھەممىشە باھارنىڭ بىر قىسمى دەپ ھېسابلىنىدۇ. گۈلى ئاق ۋە قىزىل رەڭگا-رەڭ بولىدۇ. بۇنىڭ ھەممىدىن ياخشىسى گۈلى ئاق بولغىنىدۇر. گۈلى بولمىسىمۇ خىتمى دېيىلىدۇ. قىزىل ۋە كۆل رەڭ گۈللۈكى خىرپە دەپ ئاتىلىدۇ.

چىقىش ئورنى شىنجاڭنىڭ ھەممە جايلىرىدىن چىقىدۇ.

تەبىئىتى ھۆل سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى ياندۇرغۇچى، يىغقۇچى، يۇمشاتقۇچى خۇسۇسىيەتكە ئىگە.

ئىشلىتىلىش ئورنى يوپۇرمىقى، تېنى ۋە ئۇرۇقىغا قارىغاندا گۈلى- نىڭ قۇۋۋىتى ئاجىزراق. يوپۇرمىقىنى خېمىر قىلىپ مېڭىنىڭ ئىششى- قىغا، كىرپىكنىڭ، قۇلاقنىڭ تۆۋىدىكى ئىششىقلارغا چاپسا مەنپەئەت قىلىدۇ. جاراھەتلەرنى پۈتتۈرىدۇ، ئىششىقلارنىڭ ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ ھەم ياندۇرىدۇ. خانازىر، ئىششىق جاراھەتلىرىنىڭ ماددىسىنى يىغىپ ئېغىز ئالدۇرىدۇ. جاراھەتلەرگە، ئەزا- نىڭ سۇنغىنىغا، ئىرقۇننىسا(يانپاش ئاغرىقى)، مۇپاسىل، ئىسسىقتىن بولغان بېغىش ئاغرىقى، ئەمچەك ئىششىقى، مەقئەتنىڭ ئىششىقى قاتارلىقلارغا خېمىر قىلىپ چاپسا پايدا قىلىدۇ. زەيتۇن يېغى بىلەن قوشۇپ چاپسا، زەھەرلىك ھاشاراتلارنىڭ چاققان زەھرىنى ياندۇرىدۇ. ئوتتا كۆيگەن يەرگە چاپسا پايدا قىلىدۇ. ئۆردەك سۇ قۇشىنىڭ يېغى بىلەن قوشۇپ چاپسا، مۇپاسىل ئاغرىقى، يانپاش ئاغرىقى، تىترىمە كېسەلگە پايدا قىلىدۇ. مۇناسىپ دورىلار ۋە ياغلار بىلەن چاپسا زاتىلجەنبە، زاتىل ھەييە (كۆكرەك پەردىسىنىڭ ۋەرەمى)، ئۆپكىنىڭ ئىششىقىغا پايدا قىلىدۇ. بۇنى پىشۇرۇپ خېمىر قىلىپ ياغ بىلەن قوشۇپ چاپسا،

ئىسسىقتىن بولغان ئىششىقلارنى تېز پىشۇرۇش تەسىرىنى كۆرسىتىدۇ. سۇغا چىلاپ قاينىتىپ، سۈزۈپ باشنى يۇسا چاچنى يۇمشاق قىلىدۇ. بۇنىڭ قايناتقان سۈيىدە ئولتۇرغۇزسا، مەقئەتنىڭ ئىششىقىغا پايدا قىلىدۇ، تۇغماس ئايالنىڭ رەھمى (بالىياتقۇسى) يۇمۇلۇپ قالغان ئاغزىنى ئېچىپ ھامىلدار بولۇشىغا ياردەم قىلىدۇ.

خام ھالدىكىسىنى شېكەر بىلەن قوشۇپ، چالا ئىسسىتىپ يېگۈزسە، ئىسسىقتىن بولغان يۆتەلگە، قان كەلگەنگە پايدا قىلىدۇ. سىركە بىلەن خېمىر قىلىپ ئاق داغقا چاپسا، ئاق داغنى كۆتۈرىدۇ (بۇ جەرياندا كۈن نۇرىغا قاقلانماسلىق شەرت). زەيتۇن يېغى بىلەن سىركىنى قوشۇپ چاپسا، زەھەرلىك ھاشارات چاققان يەرنىڭ زەھرىنى ياندۇرىدۇ. بۇنىڭدىن 2 ھەسسە، خورمىدىن 2 ھەسسىنى بىر قىسىم سىركە بىلەن قوشۇپ ئارىلاشتۇرۇپ ئىششىقلارغا چاپسا ئىششىقنى ياندۇرىدۇ.

چاينىسا ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىدۇ. ئۇرۇقنى سەمغى ئەرەبى (ئەرەب يېلىمى) بىلەن باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، قاينىتىپ پۇت-قولنى ئارقا-ئارقىدىن بىر نەچچە قېتىم يۇسا، قول-پۇتنىڭ يېرىلغىنىغا، قول-پۇتنىڭ تېرىسى كېپەكلىشىپ كەتكىنىگە پايدا قىلىدۇ. قاينىتىپ ئاتنىڭ تۇيىقىغا چاپسا تۇياقنى ئۆستۈرىدۇ. يىلتىزىنىڭ پوستىنى يۇمشاق سوقۇپ، خېمىر قىلىپ چاپسا، ئىششىقلارنى يۇمشىتىشتا تەسىرى كۈچلۈك. قاينىتىلغىنىدىن 9 گرامنى ئىچكۈزسە تولغاق (دېزېنتېرىيە)، ئىچ قېتىپ قېلىشلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ، ئۈچەينىڭ توسالغۇلىرىنى ئاچىدۇ، ئۈچەي جاراھەتلىرىنى، سەپرادىن بولغان ئىسھالنى، سۈيدۈكنىڭ كۆيۈپ كېلىشىنى، ئۈچەينىڭ كۆيۈپ ئاغرىشىنى، ئىششىقنى كۆتۈرىدۇ. بۇنىڭ ئۇرۇقى تېببىي قائىدە بويىچە ئىشلىتىلسە يۇقىرىدىكى كېسەللەرگە پايدا قىلىدۇ. شاراب بىلەن قوشۇپ بېرىلسە، دوۋساقتىكى تاشنى پارچىلاپ چىقىرىپ تەسلىكتە سىيىشنى داۋالايدۇ. خام نەزلىلەرنى كېمەيتىدۇ، يانپاش ئاغرىقى ۋە ئەزانىڭ يېرىلغانلىرىغا پايدا قىلىدۇ. قاينىتىپ سىركە بىلەن ئېغىزنى چايقىسا، ئىسسىقتىن ئاغرىغان چىش ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ. كۆزنىڭ جىيىكىنىڭ كۆپۈشۈپ ئىششىغانىغا چاپسا تېز ئۈنۈم بېرىدۇ. ئىسسىقتىن بولغان يۆتەلنى پەسەيتىدۇ. ئەزادىن كەلگەن قاننى توختىتىدۇ. بۇنىڭ قاينىتىلغان سۈيىدە ۋاننا قىلسا، مۇپاسىل (بوغۇمنىڭ قېتىپ قېلىشى) غا ھەم ئەزانىڭ قاتتىقلىقىغا پايدا قىلىدۇ. يىلتىزىنى يۇمشاق سوقۇپ قاينىتىپ خېمىر قىلىپ، چوشقا يېغى، سەۋسەن يېغى، ئارپا ئۇنى ئارىلاشتۇرۇپ چاپسا، مۇپاسىلنىڭ قاتتىق ئىششىقلىرىنى ياندۇرىدۇ. بۇنى ھەمەل (كلىزما) قىلسا ئۈچەي كېسەللىكىگە پايدا قىلىدۇ. قايناتقىنىنى ھەسەل ھەرىسى چاققان يەرگە چاپسا زەھرىنى ياندۇرىدۇ. بۇنى ھەمەل قىلسا، ئۆردەك يېغى، سىقىچ بىلەن قوشۇپ بالىياتقۇغا قويسا، رەھىمنىڭ ئىششىقنى ياندۇرۇش، ئاغزىنى ئېچىش ئۈچۈن مەنپەئەتلىك (سىناقتىن ئۆتكەن).

ئىشلىتىلىش مىقدارى 5～1 ياشلىقلارغا 1.5～1 گرامغىچە 10～5 ياشلىقلارغا 2 گرامغىچە، 10 ياشتىن يۇقىرىلارغا ئەھۋالغا قاراپ 4 گرامغىچە بېرىلىدۇ.

ئورۇنباسار خەببازى ئۇرۇقى، خىتمىنىڭ يېلىمىدۇر. بۇنىڭ يېلىمى ھاۋا كىلىماتى ئىسسىق ۋاقىتتا غولىدىن ئېلىنىدۇ. رەڭگى قىزىل رەڭدە بولىدۇ.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار ئاشقازاننى سۇسلاشتۇرىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى ئاشقازان كېسەللىكىگە زىرىخنىڭ سىقىلغان سۈيى،ھەسەل، ئارپىبەديان بېرىلىدۇ. ئۆپكىگە زىيان قىلماسلىق ئۈچۈن ھەسەل بىلەن قوشۇپ بېرىلىدۇ.

تەركىبى %35 شىلىملىق مادda،كراخمال قاتارلىق ماددىلار بار. قىزىل ۋە ئاق گۈللۈكى ئوخشاشلا دورىغا ئىشلىتىلىدۇ.

جۇڭيى تېبابىتىدە ئىشلىتىلىشى

1. گۈلى تەبىئىتى سوغۇق، زەھەرسىز، كۆكۈلنى خۇشاللاندۇرىدۇ، نەپەس سىقىشلارنى داۋالايدۇ، باللارغا قىزىل چىققاندا، باللارنىڭ بەزگەكلىرىدە مەنپەئەت قىلىدۇ. ئاياللارنىڭ ئاق خۇن كېسىلىنى،

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

كۆزنىڭ ئىچى قىزىپ ئاغرىشىنى داۋالايدۇ، قاننى ھەرىكەتلەندۈرىدۇ، ئۇچەيىنى سىلىقلاشتۇرۇپ، ئىچىنى يۇمشىتىدۇ.

2. يىلتىزى RADIX ALTHAEAE (يەككە يوپۇرماقلىق قىزىل گۈللۈكنىڭ قۇرۇتۇلغان يىلتىزى). قۇرۇق، ئازراق سوغۇق، سۈيدۈكنى راۋان قىلىدۇ، كۆيگەندەك ئاغرىپ سىيىشنى داۋالايدۇ، قىزىتمىنى ئالىدۇ. ھاراقتا قوشۇپ ئىچسە قان سىيىشنى داۋالايدۇ، ئاياللارنىڭ ئاق خۇن ۋە نىپاس خۇنلىرىنىڭ كۆپ كېلىشىنى داۋالايدۇ. جاراھەتلەرنى ئېغىز ئالدۇرىدۇ، يۆتەل پەسەيتىدۇ. لۇئابى ئۆتكۈر تەسىر قىلىدىغان دورىلار تەسىرىدىن ئاشقازان-ئۈچەيلەرنىڭ شىلىنىپ كېتىشىدىن ئاسرايدۇ، سۈتنى كۆپەيتىدۇ. تالقانلاپ كەندىر يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ چېپىلسا، كۆيۈك يارىلىرىنى ساقايتىدۇ.

بۇ مېۋە (ئۇرۇق) نى قاينىتىپ قويۇق ھالغا كەلتۈرۈپ ئىچۈرۈلسە، چوڭ تەرەتنى، سۈيدۈكنى راۋان قىلىدۇ. سۈيدۈك يولىدا تاش تۇرۇپ قېلىش كېسىلىنى داۋالاش ئۈچۈن لەيلىقازاق ئۇرۇقىنى قورۇپ، تاماقنىڭ ئالدىدا بىر مىسقال ھاراق بىلەن ئىچسە، تېزلىكتە تاشنى ئېرىتىپ چىقىرىۋېتىدۇ.ئەگەر كودۇمبا جاراھەتلەر يىرىڭ يىغىپ ئېغىز ئالماي ئازابلىسا، ئۈچ تال ئۇرۇقنى سوقۇپ، ئىككىگە بۆلۈپ ھاراق بىلەن ئىچسە ئېغىز ئالىدۇ. سۇ بىلەن خېمىر قىلىپ تاڭسىمۇ شۇ تەسىرنى كۆرسىتىدۇ.

مەشھۇر ھۆكۈما لى شىجېڭنىڭ يېزىشىچە: ياۋا ئاقلەيلى ئۇرۇقىدىن 2 مىسقالغا 3 مىسقال كۆك سېغىز (دوختۇرلار ئىشلىتىدىغان تالك) قوشۇپ سوقۇپ قايناق سۇ بىلەن ئىچسە تۇغۇشنى تېزلىتىدۇ.

4. ياۋا ئاق لەيلى (لەيلىقازاق) تېنى بۇنىڭ غولى قۇرۇق، ئازراق سوغۇق تەبىئەتلىك، زەھەرسىز بولۇپ، ئىسسىقنى ئالىدۇ،ئىچىنى يۇمشىتىدۇ، دۈۋسۈن ئۈستى چىڭقىلىپ قىزىپ ئاغرىشنى داۋالايدۇ، ھاراق بىلەن ئىچسە بەزگەكنى توختىتىدۇ. ئىچ سۈرۈش، سىزلام ۋە قان سىيىش كېسەللىرىنى داۋالايدۇ، زېھىننى ئۆتكۈرلەشتۈرىدۇ. ئەمما ئۇزاق ئىستېمال قىلماسلىق لازىم. كىشىنىڭ چىرايىنى ئۆڭدۈرۈپ تاشلايدۇ. ئۇزاق ئىستېمال قىلىش توغرا كەلسە، گۆش بىلەن بىللە ئىشلىتىش كېرەك. ئادەتتە قاينىتىپ ئىچىلىدۇ.

خەربەق سياھ

(قارا خەربەق-خەربەق ئەسۋەد)

HELLABORUS NIGRUM 黑儿菠

VERATRUM NIGRUM (黑藜芦)

تونۇش بۇ بىر ئۆسۈملۈكنىڭ يىلتىزى بولۇپ، رەڭگى قارا بوغۇملۇق، ئوتتۇرىسى كاۋاك، تولاراق يۇمىلاق، ئىنچىكە قارا رىشتىغا ئوخشاش يىپلىق كېلىدۇ. يوپۇرمىقى چىنارنىڭ يوپۇرمىقىغا ئوخشايدۇ. ئۇنىڭدىن كىچىكرەك، يوپۇرمىقىنىڭ چۆرىسىدىكى ئارتۇق يەرلىرى كۆپرەك بولىدۇ. غولى قىسقا، گۈلى ئاق، قىزىللىققا مايىل، بۇغداي بېشىغا ئوخشايدۇ. مېۋىسى زاراڭزا دانىسىغا ئوخشايدۇ. بۇنىڭ ئۇرۇقى سۈرگۈلۈكتە يىلتىزىدىن زەھەرسىزرەكتۇر. يىلتىزىنىڭ ئاچچىقلىقى ئاق خەربەقتىن كەمرەك، لېكىن قۇۋۋىتى ئۆتكۈر ۋە خەتەرلىكتۇر.

چىقىش ئورنى چەتتىن كېلىدۇ.

تەبىئىتى 3-دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى ئىچ سۈردۈرۈش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىش ئورنى باشنىڭ يېرىمى ئاغرىش ياكى ھەممە قىسمى ئاغرىش، كۆز ۋە كۆكرەككە چۈشكەن نەزلىلەر ئۈچۈن، كۆكرەكنى، ئىچ ئەزالارنى، دۈۋساقنى، بالىياتقۇنى تازىلاش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ. بۇنى

بىر قانچە كۈن تاتلىق نەرسىلەرگە چىلاپ قويۇپ، پوستى ئېلىنغان ئارپا ياكى ماش بىلەن قاينىتىپ ئۇنىڭ سۈيىنى ئىچسە زەرەرسىز بولىدۇ. بۇ ئىچ ئەزانى پاكلاش ئۈچۈنمۇ ئىشلىتىلىدۇ، ياشانغان كىشىلەرگە بەرسە مىزاجىنى ياش كىشىلەرنىڭ مىزاجىغا يېقىن قىلىدۇ. قۇرۇق مىزاجلارغا زەرەر قىلىدۇ. كەرسەنە بىلەن قاينىتىپ ئېغىزنى چايقىسا، چىش ئاغرىقىنى قالدۇرىدۇ. سىركەنجۇبىلگە چىلاپ ياكى تاتلىق شارابقا چىلاپ ئاندىن قاينىتىپ سۈزۈپ ساپ قىلىپ يالغۇز ياكى توخۇ شورپىسى بىلەن ئىچسە، بەلغەمنى، سەپرانى سۈرىدۇ. بەدەندىكى سەۋدالارنى يوق قىلىدۇ. قويۇق سەپرانى چىقىرىشتا سوقمۇنىيادىن كۈچلۈك ھەم زەرەرسىز.

خېمىر قىلىپ ئاق داغ ياكى ئاق كېسەلگە، سۆگەلگە چاپسا مەنپەئەت قىلىدۇ. جاراھەتلەرنىڭ بۇزۇق ئارتۇق گۆشلىرىنى يوقىتىدۇ. زەرداب چىقىپ تۇرىدىغان ناسۇر چاقىلارغىمۇ پايدا قىلىدۇ. تېمتىشنىڭ، پەرزىجە قىلىشنىڭ ئۇسۇللىرى ئاق خەربەقنىڭكىگە ئوخشاش. قاينىتىپ زەھەرلىك ھاشاراتلار بار جايلارغا چاچسا ھاشاراتلار قاچىدۇ. بۇغدايغا ئوخشاش ئۇزۇقلۇق دانلارنى بۇنىڭ قاينىتىلغان سۈيىگە چىلاپ ئۇچار جانىۋارلارغا، شۇنىڭدەك باشقا ياۋا ھايۋانلارغا بەرسە ئۆلتۈرىدۇ. موم، كۈندۈر، زەيتى بىلەن قوشۇپ ياكى ياغ سۇ بىلەن قوشۇپ قوتۇر كېسەللىكىگە چاپسا مەنپەئەت قىلىدۇ. بەزىلەرنىڭ ئېيتىشىچە، قارا خەربەقنى ئۈزۈم دەرىخىنىڭ تۈۋىگە ئۈندۈرۈپ، شۇ دەرەخنىڭ ئۈزۈمىدىن شاراب تەييارلاپ ئىچسە ئىچنى سۈرىدۇ.

ئىشلىتىش مىقدارى 5~1 ياشلىقلارغا 0.2~0.3 گرامغىچە، 10~5 ياشلىقلارغا 0.3~0.5 گرامغىچە، 15 ياشتىن يۇقىرى چوڭلارغا ئەھۋالغا قاراپ بېرىلىدۇ.

ئورۇنباسارى ئاق خەربەق.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار بۇ دورىنى دېگەن مىقداردىن كۆپ يېسە، ئادەم ھاياتىغا خەۋپ يەتكۈزىدۇ (8 گرامى ئادەم ئۆلتۈرىدۇ)، قۇرۇق مىزاج كىشىلەرگە، بۆرەككە زەرەر قىلىدۇ. كېسەللەرگە بېرىشتە

تۈزەتكۈچىسى كەتىرا، سەئتەر، دۇقۇ، پەتەرئاساليۇن، يالپۇز، مەستىكى.

تەركىبى يېروۋىن، پسېۋدويېروۋىن قاتارلىق كۈچلۈك ئالكالوئىدلارنى تۇتىدۇ.

جۇڭيى تېبابىتىدە ئىشلىتىلىشى

تەبىئىتى سوغۇق، زەھەرلىك.

بەلغەم، سەپرا ھەيدەش، گال ئاغرىقى، ئاۋاز بوغۇلۇشلارنى داۋالاش، تۇتقاق كېسەللەرنى داۋالاشقا ئىشلىتىلىدۇ. تېنى ئاجىز كىشىلەر ۋە ھامىلىدارنىڭ ئىستېمال قىلىشى مەنئى قىلىنىدۇ. بۇ يەبرۇج سەنەم قاتارلىق دورىلارنىڭ ئەكسىدۇر.

ھاۋاسىل

(قودا-خوال)

تونۇش بۇ بىر خىل ئۇچار قانات سۇ جانىۋارلىرىدىن بولۇپ، بۇنىڭ جىسمى بىر ئاز چوڭ بولىدۇ. تۇمشۇقى ئۇستۇن، ياپىلاق. تۇمشۇقىنىڭ ئۇچى تۆۋەن تەرىپىگە ئەگمەچ. بۇنىڭ تۇمشۇقى قاشلىغۇچ قىلىنىدۇ. پۇتلىرى ئۆردەكنىڭ پۇتىغا ئوخشايدۇ. لاتا پۇت. بۇ ئىككى خىل بولىدۇ: 1- خىلى ئاق، 2- خىلى كۈل رەڭ قارا. قارىسى سېسىق بولىدۇ. قارىسىنىڭ تېرىسى ئىشلىتىلمەيدۇ. ئېقى خۇشبۇي بولۇپ بۇنىڭ تېرىسى ئىشلىتىلىدۇ.

چىقىش ئورنى شىنجاڭنىڭ ساسلىقلىرىدا بولىدۇ.

تەبىئىتى 2-دەرىجىدە ھۆل ئىسسىق. بۇنىڭدىكى ھۆللۈك ئىسسىقلىقتىن ئارتۇقراق.

خۇسۇسىيىتى گۆشى ئېغىر، ئۇزۇندا سىڭىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

تۈزەتكۈچىسى يۇمشاق پىشۇرۇش، دارچىن، زىرە ۋە باشقا ئىسسىق دورىلارنى سېلىش بىلەن بۇنىڭ تېرىسى ئىسسىق مىجەز كىشىلەرگە، ياشلارغا مۇۋاپىق كېلىدۇ. سەپرا مىجەز كىشىلەرگە توغرا كەلمەيدۇ. بۇنىڭ يېغىنى مۇۋاپىق مىقداردا خام ئىچسە، كىندىك ئاغرىقى، قولۇنجى ئۇچۇن مەنپەئەت قىلىدۇ.

يېغىنىڭ خۇسۇسىيىتى يەل ۋە ئىششىقلارنى تارقىتىش، ئەزالارنى يۇمشىتىش، پەيلەرنى چىڭىتىش، چوڭ بوغۇملار ئاغرىقىنى پەسەيتىش، سوغۇقتىن بولغان ئاغرىقلارغا مەنپەئەت قىلىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ھەمىشباھار

(ئەبرون-ھەيىيۇلئالەم)

تونۇش بۇ گۈللەر ئائىلىسىدىكى بىر خىل گۈل بولۇپ، بويى 60 سانتىمېتىردىن بىر مېتىرغىچىلىك، يوپۇرمىقى ئادەم تىلىغا ئوخشاش شەكىلدە، گۈلى سېرىق قىزىل، ئۇششاق بولۇپ، بۇنىڭ شاخلىرى ۋە يوپۇرماقلىرىدا چاپلىشاڭغۇ ماددا بار. قارا ئۇششاق قىرلىق ئۇرۇقلايدۇ.

چىقىش ئورنى شىنجاڭنىڭ ھەممە يېرىدىن چىقىدۇ.

تەبىئىتى 2-دەرىجىدە سوغۇق، ئاۋۋالقى دەرىجىدە قۇرۇق.

خۇسۇسىيىتى جىگەر، تاللارنىڭ توسالغۇلىرىنى ئېچىش، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش، ئۈچەيدىكى قۇرتلارنى چۈشۈرۈش، باش، كۆز، قۇلاق ئاغرىقلىرىنى پەسەيتىش، ئىچ توختىتىش ۋە قان توختىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى بۇنىڭ ھۆل ئۇرۇقىنى سىقىپ چىقارغان سۈيىدىن 15 گرامنى ئىچسە ياكى قاينىتىۋېلىنغان سۈيىنى گۈل يېغى بىلەن ياكى يالغۇز باشقا چېپىلسا باش ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ. ئارپا ئۇنى بىلەن خېمىر قىلىپ كۆزگە تاڭسا، كۆز ئىششىقلىرىغا پايدا قىلىدۇ.

بۇنىڭ قۇرۇق ئۇسارىسىنى كۆزگە تارتسا، كۆز ئاغرىقىغا، يوپۇرمىقىنى سىقىپ ئۇسارە قىلىپ زەيتۇن يېغى بىلەن ئېلىشتۇرۇپ قاينىتىپ قۇلاققا تېمىتسا، ئىسسىقتىن قۇلاق ئاغرىغانغا پايدا قىلىدۇ. بۇنى ئىچكۈزسە خۇندىن بولغان يۆتەلگە، يوپۇرمىقىنىڭ ئۆزىنى سوقۇپ خېمىر قىلىپ ئىششىقتىن بولغان كۆكرەك ئاغرىقلىرىغا تاڭسا پايدىلىق.

ئۇرۇقىنىڭ سۈيىدىن 60 گرامنى ئىچسە، كېكىردەكنىڭ توسالغۇلىرىنى ئاچىدۇ. ھارارەتنى پەسەيتىدۇ، 30 گرامنى ئىچكۈزسە ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەيدۇ. ئىچ ئۆتكۈ، ئېغىزدىن كەلگەن قاننى توختىتىدۇ. مۇسەللەس بىلەن قوشۇپ ئىچسە، ئۈچەيدىكى قۇرتلارنى چۈشۈرىدۇ. يوپۇرمىقىنى يۇمشاق سوقۇپ ئىچسە، كونا ئىچ ئۆتكۈنى توختىتىدۇ. يوپۇرمىقىنى سوقۇپ، خېمىر قىلىپ ئىسسىقتىن بولغان جىگەر، ئاشقازان كېسەللىرىدە جىگەر ۋە ئاشقازان ئۈستىگە چاپسا، ئاغرىق پەسەيتىدۇ ھەم ئىششىق ياندۇرىدۇ. بۇنىڭ سىرتىدا مۇدۇر، قۇرۇق ياكى ھۆل جاراھەتلەرگە، ئىسسىقتىن بولغان ئىششىقلارغا، بېغىش ئىششىقلىرىغا چېپىلىدۇ. خېنە بىلەن قوشۇپ خېمىر قىلىپ چاپسا، بەدەننىڭ قىچىششىغا پايدا قىلىدۇ. يوپۇرمىقىنىڭ سىقىلغان سۈيىنى چاپسا ياكى ئىسسىق سۈيىنى 20 سانتىمېتىر ئارىلىقتىن قۇيسا، ئۆمۈچۈك چاققانغا پايدا قىلىدۇ (60 گرامنى ئىچسىمۇ بولىدۇ). يوپۇرمىقىنى سوقۇپ، قاينىتىپ، پاكىزلاپ سۈزۈپ، داكىغا چىلاپ پەرجىگە كىرگۈزۈلسە ھۆللۈكنى تارتىدۇ.

ئىشلىتىش مىقدارى 1～5 ياشلىقلارغا سىقىلغان سۈيىدىن ياكى قۇرۇقىدىن 3～5 گرامغىچە، 5～10 ياشلىقلارغا 5～8 گرامغىچە، 10～15 ياشلىقلارغا 8～12 گرامغىچە ئەھۋالغا قاراپ بېرىلىدۇ. يوپۇرمىقىدىن 1～5 ياشلىقلارغا 3～6 گرام، 5～10 ياشلىقلارغا 6～10 گرامغىچە، 10～15 ياشلىقلارغا 10～15 گرامغىچىلىك ئەھۋالغا قاراپ بېرىلىدۇ.

ئورۇنباسارى ئۇسۇك، ئىنا بۇسسۇئلەب.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار تال كېسەللىرىگە گىلى ئەرمىنى بىلەن قوشۇپ بېرىلىدۇ. سۇيىدىن 20 گرام سىركەنجۇبىل بىلەن قوشۇپ بېرىلسە، خۇن ۋە سەپرانىڭ تېزلىكىنى پەسەيتىپ، بەدەننى قۇۋۋەتلەيدۇ.

ھىڭ

(ھىلتىت-ئەنجىدان يېلىمى)

FERULA ASSA—FOETIDA 阿魏

تونۇش بۇ بىر خىل ئۆسۈملۈكنىڭ يېلىمى بولۇپ، ئىككى خىلغا ئايرىلىدۇ. 1- خىلى خۇشبۇي بولۇپ، ئاق ئەنجۇدانىنىڭ يېلىمى، 2- خىلى سېسىق بولۇپ، قارا ئەنجۇدانىنىڭ يېلىمىدىن ئىبارەت. بۇنىڭ ياخشىراقى 1- خىلىدۇر. 2- خىلىنىڭ ياخشىسى ساپ، سۈزۈك، قىزىل تەرەپكە مايىل، پۇرىقى ئۆتكۈر. سۇدا ھەل قىلىنسا، سۇ سۈتكە ئوخشاش بولىدۇ. بۇنىڭ ناچار ساپ ئەمەسلىرى كۆك رەڭدە بولۇپ كۇدىگە ئوخشاش پۇرايدۇ، تەمى يېقىمسىز، ئادەمنىڭ تەبئىتى خالىمايدۇ.

چىقىش ئورنى مەملىكىتىمىزدە، شىنجاڭنىڭ ئالتاي، ئىلى، تولى، فۇكاڭ، قەشقەر قاتارلىق جايلىرىدىن چىقىدۇ. چەت ئەللەردىن ئىران، ئافغانىستان، ھىندىستان ۋە سابىق سوۋېت ئىتتىپاقىنىڭ ئىرانغا يېقىن چېگرا جايلىرىدىن چىقىدۇ.

بىزدە قارا ئەنجىدانىنىڭ يېلىمى كۆپرەك ئىشلىتىلىدۇ.

تەبئىتى 4-دەرىجىنىڭ ئاۋۋىلىدا ئىسسىق، 2-دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا قۇرۇق، ئىككىنچى خىلىنىڭ تەبئىتى ئىسسىقلىقتا ئوخشاش، قۇرۇقلۇقتا 3-دەرىجىدە.

خۇسۇسىيىتى مېڭىنىڭ سوغۇق كېسەللىكلىرىگە مەنپەئەت قىلىش، پەيلەرنى قۇۋۋەتلەش، تاماق سىڭدۈرۈش، كۆزنى قۇۋۋەتلەش، قۇلاق ئاغرىقى، چىش ئاغرىقىنى پەسەيتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىش ئورنى بۇنى مۇۋاپىق مىقداردا ئىچسە، مېڭىنىڭ سوغۇقتىن بولغان بارلىق كېسەللىكلىرىگە، پالەچ ئەزالارنىڭ تىترىشى، بىھوش بولۇپ يىقىلىش، ئەزالارنىڭ تۇيغۇسىز بولۇپ قېلىشى ياكى ئەزالارنىڭ بىغىلماستىن تۈز قېتىپ قېلىشى، ئۇمما سېنا كېسىلىگە (كىچىك بالىلارنىڭ دۈلىنىپ كېتىشى ۋە شۇنىڭغا ئوخشاشلار) مەنپەئەت قىلىدۇ. قارىمۇچ، سۇ، سوداپ بىلەن قوشۇپ مۇۋاپىق مىقداردا ئىچسە، گازازا (گەدەننىڭ قېتىپ قېلىشى) ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ. ھاراق بىلەن ئىچسە، پەي كېسەللىكلىرى ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ.

سەكبىنەج بىلەن ئىچسە پالەچكە مەنپەئەت قىلىدۇ. داۋاملىق ئىچىش شەرت. يەنە بۇنىڭدىن 0.5 گرامنى بىر ئاز مومغا قوشۇپ يۇتسا، پالەچ ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ. ئەگەر بۇنى ھەسەل بىلەن قوشۇپ كۆزگە تارتسا، كۆرۈش قۇۋۋىتىنى زىيادە قىلىدۇ. كۆزگە چۈشكەن ئاقنى ئالىدۇ. ھىڭنى زەيتۇن يېغى بىلەن قايىنتىپ قۇلاققا تېمىتسا، قۇلاقنىڭ ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ. ئېغىرلىقنى، غوڭۇلداپ ئاۋاز چىقىشنى يوقىتىدۇ. زەنگار ۋە زاك بىلەن قوشۇپ بۇرۇنغا پەيدا بولۇپ قالغان ئارتۇق گۆشكە (پالىپقا) قويۇلسا، ئارتۇق گۆشنى يوقىتىدۇ. كاۋاك بولۇپ ئاغرىغان چىشقا قويۇلسا ئاغرىق پەسەيتىدۇ. مىكروبلارنى يوقىتىدۇ (تاشقى تەرەپتىن چاپسا ھەم چىشنىڭ ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ).

ئەنجۇر، زۇپا قوشۇپ قايىنتىلغان سۇيى بىلەن ئاغزىنى چايقىسا، مىكروب چۈشكەن چىشنىڭ ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ. ھەسەلگە قوشۇپ غار-غار قىلسا، كىچىك تىلدىكى ئىششىقنى تارقىتىدۇ. سىركە بىلەن قوشۇپ

www.uyghurkitap.com ئۇيغۇر كىتاب تورى

غار-غار قىلسا، گالدا تۇرۇپ قالغان زۇلۇك قۇرتنى چىقىرىدۇ. تۇخۇمنىڭ سېرىقى بىلەن يېسە، قۇرۇق يۆتەل ۋە يىقىن ئاغرىقى ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ. تەنها ئۆزىنى ياكى مۇناسىپ دورىلار بىلەن قوشۇپ ئىچسە ئاۋازنى ئاچىدۇ. گالنىڭ يىرىكلىكىنى يوقىتىدۇ. ھىڭنى سۇدا ھەل قىلىپ (ئېرىتىپ) ئىچسە، ئاۋازنى ساپ قىلىدۇ. سىركەنجۇبىل بىلەن ئىچسە، قېتىپ قالغان سۈتنى سۇيۇلدۇرىدۇ. قابىز (قورۇغۇچى) دورىلار بىلەن قوشۇپ ئىچسە، يەلدىن، بەلغەمدىن پەيدا بولغان كىندىك ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. يەللەرنى تارقىتىدۇ. ئۈچەيدىكى ھەر تۈرلۈك قۇرتلارنى چىقىرىدۇ، بوۋاسىرنىڭ قېنىنى توختىتىدۇ، ئاشقازان، جىگەر، تالنىڭ سوغۇقلۇقىنى يوقىتىدۇ. ئىسسىقا كېسەللىكى، بەدەن سۇسلۇقى ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ. نوقۇت چوڭلۇقىدا ياكى كۆكۈل كۆتۈرگىدەك مىقداردىكى ھىڭنى نان خېمىرىنىڭ ئارىسىغا ئېلىپ پىشۇرۇپ بىر نەچچە كۈنگىچە داۋاملىق يېسە، سوغۇقتىن بولغان ھەر تۈرلۈك ئىسسىقا زىققە ۋە تەپلى ئۈچۈن بەك مەنپەئەتلىكتۇر. ئەگەر بۇ ئەنجۇر بىلەن قوشۇپ بېرىلسە، جىگەرگە توسالغۇ پەيدا بولغان سەۋەبتىن بولغان يەر قان كېسەللىكى ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ. پاقىيوپۇرمىقىنىڭ سۈيى بىلەن بېرىلسە، ئىچكى كودۇمبا چاقىلىرىنىڭ قان، يىرىڭلىرىنى يوقىتىش ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ ھەم بالىياتقۇ كېسەللىكى، بالىياتقۇ ئىششىقى، تېرە كېسەللىكى، زەھەرلەرنى پەسەيتىش ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ. ھىڭ مور (بىر تۈرلۈك دەرەخنىڭ ئاچچىق يېلىمى)، قارىمۇچ بىلەن بېرىلسە، سۈيدۈك ۋە ھەيزنى راۋان قىلىدۇ. كۆيدۈرۈپ تۈتۈنىنى بالىياتقۇغا ئالسا ياكى بۇنى يۇمشاق ئېزىپ لاتىغا بۆلاپ ھەمەل قىلسا، قورساقتىكى ئۆلۈك بالىنى چىقىرىدۇ. يىرىڭلىق ئىششىقلارنى يارغاندىن كېيىن جاراھەتنىڭ ئۈستىگە قويسا، قان يىرىڭلىرىنى چىقىرىپ تازىلايدۇ. ھىڭنى يۇمشاق ئېزىپ قۇرۇق ئەنجۇر، سىركە بىلەن قوشۇپ چېپىلسا، قۇبا كېسەللىكىگە مەنپەئەت قىلىدۇ. قىروتى بىلەن قوشۇپ چېپىلسا، بەدەنگە چىققان ھەر تۈرلۈك دانىلارغا پايدا قىلىدۇ. يۇمشاق ئېزىپ بەدەنگە چاپسا، دائىسسەئلەپ (چاچ ۋە مويلارنىڭ چۈشۈپ كېتىشى) كېسەللىكى ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ. بۇنى گۈل بىلەن ۋە دەريانىڭ سۈيى بىلەن قوشۇپ چاپسا، سېرىقئەتنىڭ ياكى مىشەك گۆشنىڭ يېرىلىپ كېتىش كېسەللىكى ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ. غالجىر ئىت چىشلىگەن جايغا چېپىلسا، مەنپەئەت قىلىدۇ. زەھەرلىك ھاشاراتلارنىڭ يىقىن بولۇشىنى توسىدۇ، زەھەرلىك ۋاشاق ئوقنىڭ (ئوقيا ئوقنىڭ) زەھەرلىك تەسىرىنى يوقىتىدۇ. زەيتۇن يېغى بىلەن قوشۇپ چايان، ئۆمۈچۈك چاققان جايلارغا چېپىلسا، ئاغرىقنى، زەھىرىنى پەسەيتىدۇ، ھەرىكەتلەندۇرىدۇ (بولۇپمۇ زەيتۇن يېغى بىلەن شىشىگە سېلىپ بىر قانچە مۇددەت ئاپتاپقا قويۇپ ئاندىن ئىشلەتسە باھنى كۈچلەندۇرىدۇ). مۇۋاپىق مىقداردا ئىچسە تۆت كۈندە بىر قېتىم تۇتىدىغان تەپ ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ. ئەگەر تاماقلارغا قوشۇپ مۇۋاپىق مىقدىردا يېسە، يۈزنىڭ ۋە بەدەننىڭ رەڭگىنى چىرايلىق قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى يېرىم گرامدىن ئىككى گرامغىچە ئەھۋالغا قاراپ ئىشلىتىلىدۇ.

ئۇرۇنباسارى جاۋاشىر.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار مېڭە، جىگەرگە زىيان قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى ئاچچىق ئانار، تاتلىق ئانار، رۇمبەدىيان. تۆۋەن ئەزالارغا زىيان قىلىدۇ. بۇنىڭ تۈزەتكۈچىسى: كەتىرا. ئىسسىق مىجەز كىشىلەرگە زىيان قىلىدۇ. بۇنىڭ تۈزەتكۈچىسى: بىنەپشە، نىلۇپەر، ئالما سۈيى ياكى شەربىتى سەندەل.

ئەسكەرتىش ئەگەر ھىڭنى بىر ياغلىقىقا ئوراپ سۇ ئاقىدىغان ئېرىقنىڭ ئاغزىغا باغلاپ قويسا، سۇدا قۇرت پەيدا بولۇشتىن توسىدۇ. شۇنىڭدەك بۇنى تېرىلغۇلۇقلاردا قويۇلسا، ھاشاراتلارنىڭ تېرىلغۇلۇقلاردىن چىقىپ كېتىشىگە سەۋەب بولىدۇ. ھەر قانداق نەرسىگە سۈركەپ قويۇلسا ھاشاراتلار ئۇ نەرسىدىن قاچىدۇ.

تەركىبى ئاساسىي تەسىرى ئۈچۈچان ماي ۋە رېزىنە ھەم يېلىملىك ماددىلاردىن ئىبارەت. ھىڭنىڭ

پۇراقلىق مېيى ۋە يېلىملىك ماددىسىنىڭ ئىچىدە ھېكسىنىل سۇلفىد، ھېكسىنىل دىسۇلفىدلار بار. ئۇنىڭدىكى سېسىق پۇراق %65 نى ئىگىلەيدىغان ئەنە شۇ سۇلفىد ماددىلارنىڭ پۇرىقىدىن ئىبارەت.

تەسىرى ھىڭنى ۋېنا تومۇر (بەدەننىڭ ھەممە يېرىدىن يۈرەككە پاسكىنا قان كېلىدىغان تومۇر) دىن كىرگۈزسە، ئارتېرىيە تومۇر (يۈرەكتىن ئەزالارغا ساپ قان ماڭىدىغان تومۇر) دىكى قان بېسىمى قىسقا مۇددەت ئۆرلەيدۇ؛ ئاندىن كېيىن تۆۋەنلەپ، كېيىنچە قايتىدىن تەدرىجىي ئۆرلەپ كېتىدۇ. بۇ چاغدا نەپەس چوڭقۇرلىشىدۇ ۋە تېزلىشىدۇ. چوڭراق مىقداردا بېرىلسە تومۇر ھەرىكىتى دائىرىسىنى تۇراقلىق تۈردە ئازايتىدۇ ۋە يۈرەكنى توختىتىپ قويىدۇ.

ھىڭ سىرتتىن جاراھەتلەرنى داۋالاشقا ئىشلىتىلسە، جاراھەت ۋە كۆيۈك يارىلىرىنىڭ پۈتۈپ ساقىيىشىنى تېزلەشتۈرىدۇ.

جۇڭگو تېبابىتىدە ئىشلىتىلىشى تەبىئىتى ئىسسىق، زەھەرسىز، سېسىق پۇرىقى بار.

كۈچلۈك قوزغىتىش، بەلغەم بوشىتىش، ھاشارات ئۆلتۈرۈش، زەھەرلەرنى يېشىملەش، مونەك (ئۆسمە) لەرنى يۇمشىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

يەللەرنى ھەيدەپ، قورساق كۆپۈشنى داۋالاشقا، شىلىمشىق خىلىتلارنى، ئۈچەيگە تولغان گازلارنى ھەيدەشكە بېرىلىدۇ. يەنە بەدەننى چىڭىتقۇچى، ماغدۇرلاندۇرغۇچى دورا قىلىپ ھىستېرىيىدە (بىر خىل روھىي كېسەللىك)، نېرۋا ئاجىزلىق، نېرۋىلار بىلەن ئىدارە قىلىش بۇزۇلغان كېسەللىكلەردە ئىشلىتىلىدۇ. باشقا دورىلار بىلەن قوشۇپ ئۆپكە تۇبېركۇلوزىدا، باللارنىڭ ئاجىزلىقلىرى، لىمفا بەزلىرىنىڭ ياللۇغلىرىدا، (مەسىلەن: تۇبېركۇلوزىدا) سۆڭەكنىڭ ياللۇغلىرىدا ۋە تۇتقاق كېسەل، تارتىشىپ قېلىش كېسەللىكى، تۇتقاقلىق يۆتەللەرگە بېرىلىدۇ.

شۇنىڭدەك ھەيز ماڭدۇرۇش تەسىرىمۇ بار. نەپەس يوللىرىغا نىسبەتەن مىكروبسىزلاندۇرۇش، بەلغەم بوشىتىش، يۆتەلنى پەسەيتىش رولىغا ئىگە. بەزگەككە پايدا قىلىدۇ. ئۈچەينىڭ سانجىقلىق ئاغرىشىنى توختىتىدۇ. بەدەندىكى ئىششىق مونەكچىلەر (ئۆسمىلەر) ۋە دوۋسۇن تاشلىرىنى ئېرىتىپ تاشلايدۇ (ئىچىسە ياكى سىرتتىن چاپىسىمۇ بولىدۇ). كالا، قوي، ئات گۆشلىرىدىن بولغان زەھەرلىنىشلەرنى قايتۇرىدۇ.

مىقدارى كۈندە 0.1 گرامنى ھەب (پىلۇل) تەييارلاپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ. بۇ دورىدا كۈچلۈك سېسىق پۇراق بولغانلىقى ئۈچۈن باشقا دورىلار بىلەن ھەبنىڭ يۈزىنى قاپلاپ بېرىش كېرەك. بولمىسا كۆڭۈلنى ئېلىشتۇرىدۇ.

قوشۇمچە ئەنجىدان يېلىمى (ھىڭ) نى ئېلىش ئۇسۇلى:

3-ئاي ئاخىرىدا ئۆسۈپ تۇرغان ئۆسۈملۈكنىڭ يىلتىز قىسمىنى ئېچىپ، تازىلاپ، تىلىپ، چوڭ يوپۇرماق بىلەن يېپىپ قويۇلىدۇ. بىر قانچە ھەپتىدىن كېيىن سىزىپ چىققان يېلىم قاتىدۇ. ئۇ قىرىۋېلىنىدۇ. مۇشۇنداق 10 كۈندە بىر قېتىمدىن تەكرارلاپ پۈتۈن ياز بويىچە يېلىمنى يىغىۋالغىلى بولىدۇ.

ھۇماما

AMOMUM

تونۇش بۇ بىر خىل ئۆسۈملۈك بولۇپ، شاخلىرى ياقۇت رەڭگىدە قىزىل، بىر-بىرىگە كىرىشەڭگۈ، قاتتىق كېلىدۇ. گۈلى ئۇششاق، خەيرىگە ئوخشايدۇ. گۈلىنىڭ رەڭگى قىزىل. يوپۇرمىقى پاشىرانىڭ يوپۇرمىقىغا ئوخشايدۇ. بويى تېز ئۆسىدۇ. پۇرىقى ئۆتكۈر، خۇشبۇي بولىدۇ.

چىقىش ئورنى چەتتىن كېلىدۇ.

www.uyghurkitap.com

تەبىئىتى 3-دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى توسالغۇلارنى ئېچىش، يەل ۋە ئىششىقلارنى تارقىتىش، ئۇخلىتىش، كۆڭۈلنى خۇش قىلىش، ئاشقازاننى تازىلاش، جىگەرنى قۇۋۋەتلەش، نوقرىسنى (كىچىك بوغۇملار ئاغرىقىنى)، چايانىنىڭ زەھىرىنى پەسەيتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىش ئۇرنى بۇنى ئېزىپ مەلھەم قىلىپ پېشانىگە چاپسا، باش ئاغرىقىنى پەسەيتىپ، مېڭىنىڭ توسالغۇلىرىنى ئاچىدۇ. ئىسسىقتىن بولغان ئىششىقلارنى تارقىتىدۇ. تەنها ياكى بادروج بىلەن چاپسا، چايانىنىڭ زەھىرىنى پەسەيتىدۇ. ۋاسالغۇ بىلەن چاپسا ئىچ ئەزالارنىڭ ئىششىقى ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ. ھۆمامنى مۇۋاپىق ھالدا قائىدە بويىچە ئىچسە كۆڭۈلنى ئاچىدۇ، ئۇخلىتىدۇ، ئاشقازاننى تازىلايدۇ، جىگەرنى قۇۋۋەتلەپ، جىگەر ۋە تالنىڭ توسالغۇلىرىنى ئاچىدۇ، ئۈچەينىڭ ئاغرىقىنى پەسەيتىپ، ئۈچەيدىكى يەللەرنى تارقىتىدۇ. ئەگەر قاينىتىپ ئىچسە، كونا جىگەر ئىششىقى ۋە باشقا ئىششىقلار ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ. سۈيدۈكنى، ھەيزنى ماڭدۇرىدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى ئەھۋالغا قاراپ 6 گرامغىچە ئىشلىتىلىدۇ.

ئورۇنباسارى باراۋەر مىقداردا ئاسارۇن ياكى ئود، قەلەمپۇر، ئېگىر (ۋەج). يېرىم مىقداردا ئاق زىرە قوشۇپ بېرىش لازىم.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار ئاشقازانغا زەرەر قىلىدۇ، باش ئاغرىتىدۇ، بەدەننى سۇسلاشتۇرىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى ئاشقازانغا بولىدىغان زەرىرىنى توسۇشتا كەرەپشە ئۇرۇقى، بۇندىن باشقا زەرەرلىرىنى توسۇشتا سەندەل، گۈلاب، قوۋزاقدارچىن.

ئەسكەرتىش بۇنىڭغا $\frac{1}{6}$ مىقداردا قوۋزاقدارچىن قوشۇپ ئەرەق تارتىپ، ھەسەلگە قوشۇپ بىر قانچە كۈن ئاپتاپتا قويۇلسا پىشىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن ئېلىپ ئىشلىتىلىدۇ.

خۇسۇسىيىتى كۆڭۈلنى ئېچىشتا ۋە باشقا خۇسۇسىيەتلەردە شارابتىن، ھاراقتىن ئارتۇق. بۇنىڭدىن 3 گرامنى شېشە كۈشتىسى بىلەن ئىچسە سۈيدۈكنى ماڭدۇرىدۇ. دوۋساقتا توختاپ قالغان تاشنى يۇمشىتىپ سىرتقا چىقىرىدۇ.

هۆپۆپ

(ھود-ھود)

FRANCOLINUS CHINENSIS 鹧鸪

تونۇش بۇ بىر خىل ئۇچار جانىۋار بولۇپ، ئۇنى پارسچە «مۇرغ سۇلايمانى» دەپ ئاتىلىدۇ. بۇنىڭ قارا، سېرىق، ئاق چېكىتلىرى بولىدۇ. بېشىدا پەردىن بولغان تاجىسى بار.

چىقىش ئورنى شىنجاڭدىن چىقىدۇ.

تەبىئىتى 2-دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى كۆزدىكى ئاقنى يوقىتىش، توسالغۇلارنى ئېچىش، تولغاقنى، قولۇنجىنى يوقىتىش، بۆرەك ۋە دوۋسۇندا ئۇيۇپ قالغان قانلارنى يوقىتىش، قۇۋۋەتى ھاپىزە (ئەستە تۇتۇش قابىلىيىتى) نى زىيادە قىلىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىش ئورنى بۇنىڭ ئۆتىنى ھەسەل بىلەن كۆزگە تارتسا ياكى تەنها قېنىنى تارتسا، كۆزدىكى ئاقنى يوقىتىدۇ. گۆشىنى سىرىقچىچەك بىلەن ئوبدان پىشۇرۇپ يېسە، ئۈچەيلەردىكى توسالغۇلارنى ئاچىدۇ.

تولغاق، قۇلۇنجنى يوقىتىدۇ. بۆرەك دوۋسۇندا ئۇيۇپ قالغان قانلارنى تارقىتىدۇ. ئەگەر بۇنىڭ يۇرىكىنى قۇرۇتۇپ يۇمشاق ئېزىپ، ئالتۇن ۋەرەقى بىلەن يېپسە، باھنى قۇۋۋەتلەيدۇ. ئۆتىنى ياكى قېنىنى چاپسا، بەھەق ۋە تازچاقا ئۇچۇن مەنپەئەت قىلىدۇ. ئۆتىنى قاراڭغۇ ئۆيدە 3 كۈن لەقۋە كېسىلىگە چاپسا مەنپەئەت قىلىدۇ. ئۆلتۈرگەن ۋاقىتتا يۈرىكىنى قىزىق ھالدا پۈتۈن يۇتۇۋەتسە قۇۋۋەتى ھاپىزەنى كۈچلەندۈرىدۇ (شۇنىڭدەك بۇنىڭ مېڭىسىنى كۈنجۈت يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ بۇرۇنغا تېمىتىلسا بۇ ھەم شۇ تەسىرنى بېرىدۇ). قېنىنى قۇرۇتۇپ سەۋسەن يېغىغا ياكى يېڭى كۈنجۈت يېغىغا قوشۇپ چاچلارغا سۈۋسا قارايتىدۇ.

ئىشلىتىش مىقدارى ئەھۋالغا قاراپ ئىشلىتىلىدۇ.

جۇڭيى تېبابىتىدە ئىشلىتىلىشى تەبىئىتى بىرىنچى دەرىجىدە ئىسسىق، قۇرۇق، زەھەرسىز. زەھەرلەرنى قايتۇرۇش، ئىسسىقتىن بولغان بەزگەك بىلەن ئاغرىپ ئۆلۈش ھالىتىگە چۈشۈپ قالغان ئاغرىقلارنى داۋالاش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە. ئۇنىڭ گۆشىنى پىشۇرۇپ موگۇ (يەر مەدىكى) ھارىقى بىلەن بىللە بېرىلىدۇ ياكى خام گۆشنى سوقۇپ سۈيىنى چىقىرىپ ئىچكۈزۈلىدۇ. جۇڭيى تېبابىتىدە قەدىمكى كىتابلاردا يېزىلىشىچە ھۆپۈپ گۆشى ئىچكى بەش ئەزا (يۈرەك، جىگەر، تال، ئۆپكە، بۆرەك) غا مەنپەئەت قىلىدۇ، زېرەكلەشتۈرىدۇ.

ھۆپۈپنىڭ يېغى تېرىنىڭ يېرىقلىرىغا ئوبدان پايدا قىلىدۇ.

ھوزۇز ھىندى

(روسۇت ھىندى)

SUCCUS RADIX BERBERIS CHENGII CHEN 刺小蘗生根汁

تونۇش بۇ بىر خىل ئۇسارە بولۇپ، بۇنى ھۆل سېرىق ھېلىلىنىڭ سىقىلغان سۈيىدىن ياكى دورا ھەلدىنىڭ سىقىلغان سۈيىدىن مەخسۇس ئۇسۇل بىلەن قايىنىتىپ تەييارلانغان دورىدۇر.

چىقىش ئورنى سېرىق ھېلىلە ۋە دورا ھەلد (زەردچۇە) مەملىكىتىمىزنىڭ گۇيجۇ، خېبېي، شەندۇڭ، گەنسۇ، سىچۇەن، شىزاڭ قاتارلىق ئۆلكىلىرىدىن، ياۋروپا ھەم ئاسىيادىكى مەملىكەتلەردىن چىقىدۇ.

تەبىئىتى مۆتىدىل، قۇرۇق. بەزى كونا تېۋپلارنىڭ پىكرىچە، بۇنىڭ تەبىئىتى قۇرۇق سوغۇقتۇر.

خۇسۇسىيىتى كۆزنىڭ كۆرۈش قۇۋۋىتىنى، ئىسسىقتىن بولغان ئىششىق ۋە مۇدۇرلارنى تارقىتىش، قاننىڭ تېزلىكىنى، سەپرانى، قۇسۇشنى، ھېقنى پەسەيتىش، بوۋاسىر خاراكتېرلىك ئىچ ئۆتكۈنى توختىتىش، تالنىڭ ئىششىقنى قايتۇرۇش، زەھەرلەرگە مۇداپىئە كۆرۈش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە. ئۇندىن باشقا تەرەپلىرى ھوزۇز مەككىنىڭ خۇسۇسىيىتىگە ئوخشايدۇ.

ئىشلىتىلىش ئورنى بۇنىڭدىن 2 گرامنى ئېزىپ 20 گرامچە كۆك رەۋەن يوپۇرمىقىنىڭ سۈيىگە بىر كېچە چىلاپ ئىچسە، بوۋاسىرنىڭ قېنىنى، قان خاراكتېرلىك ئىچ ئۆتكۈنى توختىتىدۇ، ئۈچەيلەرنىڭ ئېچىشىشى ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ. بۇنى ئىلمان سۇدا ئېزىپ چاپسا، ئىككى تاغاقنىڭ ئوتتۇرىسىدىكى ئاغرىق ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ. ئىسسىقتىن بولغان ئىششىقلارنى ۋە مۇدۇرلارنى تارقىتىدۇ. ئېزىپ خېمىر قىلىپ كۆزگە تاڭسا، كۆز ئاغرىقى ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى ئەھۋالغا قاراپ 3 گرامغىچە ئىشلىتىلىدۇ.

ئورۇنباسارى فۇپەل ۋە سەندەل.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار تالغا زەرەر قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى رۇمبەدىيان ۋە مەستىكى.

www.uyghurkitap.com

تەركىبى ئاساسەن بىرىبىرىن ئالكالوئىدى تۇتىدۇ.
جۇڭگىيلاردا بۇ خىل دورا ئىشلىتىلمەيدۇ.

ھوزۇز مەككى

(روسۇت مەككى)

تونۇش بۇ بىر خىل ئۆسۈملۈكنىڭ يوپۇرماق ۋە ئۇرۇقلىرىنىڭ سىقىلغان سۈيىدىن تەييارلانغان دورىدۇر.
بۇنىڭ ئۆسۈملۈكى تىكەنلىك، ئېگىزلىكى 1.5 مېتىرغىچە بولىدۇ. ئۆسۈملۈكنىڭ پوستى سامان رەڭگىدە بولۇپ، يوپۇرمىقى شەمشاتقا، مېۋىسى قارىمۇچقا ئوخشايدۇ. مېۋىسىنىڭ تاشقى تەرىپى سىلىق، تەمى ئاچچىق.

چىقىش ئورنى سەئۇدى ئەرەبىستانىنىڭ تاغلىرىدىن چىقىدۇ.

تەبىئىتى ئىسسىق سوغۇقلۇقتا مۆتىدىل، 2-دەرىجىدە قۇرۇق.

خۇسۇسىيىتى ئىچ قاتۇرۇش، يەل ۋە ئىششىقلارنى تارقىتىش، سوييۇتۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىش ئورنى بۇنى مۇۋاپىق ھالدا قائىدە بويىچە ئىچسە، ئىچكى ئەزالاردىكى ئىششىقلار ئۈچۈن ۋە ئىچ ئۆتكۈ ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ. ئەزالاردىن كېلىدىغان ئارتۇق ھۆللۈكنى، تەرنى، قاننى توختىتىدۇ. يۆتەل، جىگەر ئاغرىقى، قارا بەرقان، تولغاق، بوۋاسىر، بۆرەك قىزىقلىقى، سۈيدۈك يوللىرىدىكى يىرىڭلىق جاراھەت، تەشنالىق، غالجىر ئىتنىڭ چىشلىگىنى ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ. بۇنى سۈييۇقلىتىپ قولاققا تېمىتسا، قولاقتىن ئاقىدىغان سىرغىملارنى توختىتىدۇ. بۇنىڭ بىلەن چايقىسا، چىشنىڭ تەۋرىنىشىنى چىڭىتىدۇ، گالغا ئېلىپ غار-غار قىلسا، گال ئىششىقى ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ. يۇمشاق ئېزىپ كۆزگە تارتسا، كۆزنىڭ چۆرىلىرىدىكى قىچىشقاق، قىزىللىق، ياشاگغىراش، كۆز ئاغرىقى، كۆز ئاجىزلىقى ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ. مېڭە تەرەپتىن كۆزگە چۈشىدىغان سۈييۇقلۇقنى توسىدۇ. ئېزىپ مەلھەم قىلىپ تاشقى تەرەپتىن چاپسا، مەقئەتتىكى يېرىق ۋە يىرىڭلىق چاقىلار ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ. بۇنىڭ بىلەن قائىدە بويىچە كلىزما قىلسا، كونا ئىچ ئۆتكۈ، ئۈچەيلەردىكى يىرىڭلىق چاقىلار ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى ئىچىشتە ئەھۋالغا قاراپ 3 ~ 2 گرامغىچە ئىشلىتىلىدۇ.

ئورۇنباسارى ھوزۇز ھىندى.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار تالغا زەرەر قىلىدۇ.

ھەببۇلبان[1]

(تۇخۇمى بەكائىن)

FRUCTUS MELIA AZADARACHTA　　金铃子
苦楝子

تونۇش بۇ بان دەرىخىنىڭ ئۇرۇقى بولۇپ، چوڭلۇقى پىستىدىن كىچىكرەك، يۇملاق، لوبيانىڭكىگە

---

① ھەببۇلبان-دېگەن مېۋە ھازىر ئۇيغۇر تىبابىتىدە ئاتىلىپ ئادەت بولغان پارىسچە ئازاد دەرەخ. گەرەبچە بان دېگەن دەرەخنىڭ مېۋىسى بولماي، بىكائىن نامىلىق دەرەخ شەكىللىك ئۆسۈملۈكنىڭ مېۋىسى ئىكەنلىكىنى لوغاتولئەدۋىيىدە كۆرسەتكەن بولسىمۇ، بىز ئادەتتە ئاتىلىپ كەلگەن 10 نەچچە مېتىردىن ئېگىز ئۆسىدىغان بان دەرىخى ھەققىدە تونۇشتۇردۇق. يۇنانى تىب ساھەسىدە بۇ مەسىلىدە ئىختىلاپ بولسا كېرەك.-تەھرىر.

ئوخشاش غىلاپىنىڭ ئىچىدە بولىدۇ. تەمى بىر ئاز ئاچچىق، پوستى ئاق ۋە نېپىز. بۇنىڭ دەرىخى يۇلغۇن دەرىخىدىن چوڭراق، يوپۇرمىقى ھەببۇلمۇلۇكنىڭ يوپۇرمىقىغا ئوخشاش ، ئەمما ئۇنىڭدىن كىچىكرەك، كۆپكۆك، گۈلىنىڭ رەڭگى سېرىق.

چىقىش ئورنى مەملىكىتىمىزنىڭ شەنشى، شەندۇڭ، جياڭسۇ،جېجياڭ، ئەنخۇي، جياڭشى، خۇبېي، خۇنەن، سىچۇەن، يۈننەن، گۇاڭدۇڭ قاتارلىق ئۆلكىلىرىدە ئۆسىدۇ.

تەبىئىتى 2-دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى جىگەر، تالنىڭ توسالغۇلىرىنى ئېچىش، خام بەلغەمنى سۈرۈش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىش ئورنى مۇۋاپىق ھالدا قائىدە بويىچە سۇ ۋە سىركە بىلەن ئىچسە تال كېسەللىكى ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ. ئېزىپ خېمىر قىلىپ پەلكۈچ تەييارلاپ بۇرۇنغا تىقىپ قويسا، بۇرۇننىڭ قېنىنى توختىتىدۇ. يۇمشاق ئېزىپ چىشقا سۈۋىسا، چىشنىڭ تۇۋىنى چىڭىتىدۇ. ئېزىپ خېمىر قىلىپ تاشقى تەرەپتىن چاپسا ئىششىقلارنى تارقىتىدۇ. ئەزالارنىڭ يىغىلىپ قېلىشى، مۇپاسىل، تاز، جىگەر ۋە تال قاتتىقلىقى ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ. سەۋدا، بەلغەم خاراكتېرلىك ماددىلارنى، قارا داغ، قوتۇر، قىچىشقاقلارنى يوق قىلىدۇ. سۈيدۈك بىلەن چاپسا، سۆگەل ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ. بۇنىڭ يېغىنى تاشقى تەرەپتىن ئىشلەتسە بەدەننى پارقىرىتىدۇ، يەلنى، ئىششىقنى تارقىتىدۇ. قۇلاققا تېمىتسا، قۇلاق ئاغرىقىنى، غوڭۇلدىشىنى يوقىتىدۇ. سۆگەلگە، كونا يېرىقلارغا چاپسا مەنپەئەت قىلىدۇ. پەيلەرنى يۇمشىتىدۇ. سوغۇقتىن بولغان ئاغرىقلارنى قالدۇرىدۇ.

يېغىنى مەستىكى بىلەن ئىچسە بەلغەم خاراكتېرلىك قەينى توختىتىدۇ. ئەنبەر بىلەن چاپسا سوغۇقتىن بولغان نەزلە، مېڭىنىڭ سوغۇقلۇقى، قوتۇر، قىچىشقاق، تېرىنىڭ قاسىراقلىششى، يىرىڭلىق چاقىلار ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ. يېغىدىن 4 گرامنى سۇ بىلەن ئىچسە قەي قىلدۇرىدۇ، ئىچنى سۈردۈرىدۇ. سۇ ۋە سىركە بىلەن ئىچسە جىگەرنى ۋە تالنى تازىلايدۇ.

ئىشلىتىش مىقدارى ئەھۋالغا قاراپ مېۋىسىدىن 6 گرامغىچە، يېغىدىن مۇۋاپىق ھالدا ئىشلەتسە بولىدۇ.

ئورۇنباسارى 1.5 گرام سەلىخە، 0.1 گرام بەسباسە.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار جىگەرگە، ئاشقازانغا زەرەر قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى رازىيانە، ئارپىبەدىيان.

تەركىبى ئاچچىق تەملىك ماددا-مېركوزىن، رېزىنا، ئاشلىغۇچى ماددا (تاننىن) تۇتىدۇ. ئۇنىڭ تەركىبىدىكى دەرەخ يېغى (رېزىنا) مەددە چۇشۇرىدىغان تەسىرگە ئىگە.

جۇڭيى تېبابىتىدە ئىشلىتىلىشى

تەبىئىتى قۇرۇق سوغۇق، ئازراق زەھەرلىك.

مېۋىسى بىلەن دەرەخنىڭ قوۋزىقى ئاساسەن مەددە چۇشۇرۇشكە ئىشلىتىلىدۇ. مېۋىسى ھۆل ئىسسىقنى سۈرۈش، قورساق ئاغرىقىنى توختىتىش، گرىژ ئاغرىقىنى پەسەيتىش، ھاشارات ئۆلتۈرۈش، قاپاق ئۇرۇقى مەددىسى، ئۈزۈنچاق قۇرت مەددە ۋە تۇتۇ مەددىلەرنى چۇشۇرۇشكە، چالاش پىللاگرا كېسىلىنى، تەمرەتكىلەرنى، قۇلاق ئاغرىقىنى داۋالاشقا ئىشلىتىلىدۇ. قوۋزىقى، تېنى، يوپۇرمىقى ياكى گۈلىنى قاينىتىپ چاپسا، كۆكتاتلاردىكى زىيانداش ھاشاراتلارنى ئۆلتۈرىدۇ.

مېغىزىدىن ياغ چىقىرىلىپ قۇلاق ئاغرىقى ۋە باشقا تېرە كېسەللىرىنى داۋالاشقا ئىشلىتىلىدۇ. مېۋىنىڭ قۇرۇتۇلغان قاپچۇقىنى سوقۇپ قان تولغاققا بېرىلىدۇ. مېۋىسى ۋە قوۋزىقى دوۋساقنىڭ ئاغرىقلىرىغىمۇ بېرىلىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

ھەببى بىلسان

(حب بلسان)

FRUCTUS ABIES BALSAMIA

تونۇش بۇ بىلسان دەرىخىنىڭ ئۇرۇقى بولۇپ، قارىمۇچتىن سەل چوڭراق، بىر ئاز ئۇزۇنچاق، جىگەررەڭ، بىر ئاز ئېغىر، مېغىزىنىڭ رەڭگى ئاق، تەمى ئاچچىق.

چىقىش ئورنى ئەرەبىستاندىن چىقىدۇ.

تەبىئىتى ئىككىنچى دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا قۇرۇق ئىسسىق، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش، قىزىتىش، ئاشقازان ئۈچەيلەردىكى ئارتۇق ھۆللۈكلەرنى قۇرۇتۇش، تۇتقاقلىق كېسەلنى، باش ئاغرىقىنى، ئۈچەي ئاغرىقىنى، بەلغەم، سەۋدا خاراكتېرلىك كېسەللەرنى، نەپەس سىقىلىش، يۆتەل، ئۆپكە ئىششىقى، كۆكرەك ئاغرىقىنى پەسەيتىش، يەللەرنى تارقىتىش، جىگەر، تالنىڭ توسالغۇلىرىنى ئېچىش ئىستىسقانى، يانپاش ئاغرىقىنى، زەھەرلىك ھاشاراتلارنىڭ چاققان زەھرىنى پەسەيتىش، سۈيدۈكنى، ھەيزنى ماڭدۇرۇش، دائۇسسۆئەلەب، دائۇلھەييە كېسىلىنى يوقىتىش، چاچنىڭ تۈۋىنى قۇۋۋەتلەش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ. بۇنىڭ قاينىتىلغان سۈيىدە ئىلمان ھالدا ئولتۇرسا، بالىياتقۇ ئىششىقى ۋە ئېسكى ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى ئەھۋالغا قاراپ 6 گرامغىچە بېرىلىدۇ.

ئورۇنباسارى 1.5 مىقداردا بىلسان ياغىچى، ئەگەر ئۇ بولمىسا باراۋەر مىقداردا سەلىخە، 0.1 مىقداردا بەسباسە.

زەھەرنى پەسەيتىشتە، باراۋەر مىقداردا ئۈزۈن زىراۋەندە، ھەببۇلغار.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار دوۋساققا زەرەر قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى كەتىرا.

ھەببەتۇلخۇزرا

تونۇش بۇ سىقىچ دەرىخىنىڭ ئۇرۇقى بولۇپ، پارىسچە بۇن دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ ئىككى خىل بولىدۇ. 1- خىلى شاھبۇن دەپ ئاتىلىدۇ. كىچىكرەك، پوستى نېپىز. 2- خىلى چوڭراق، پوستى قاتتىق بولىدۇ. بۇنىڭ ياخشىراقى كۆك، يېڭى، دانىسى چوڭ بولىدۇ.

چىقىش ئورنى چەتتىن كېلىدۇ.

تەبىئىتى ھۆلىنىڭ تەبىئىتى: 1-دەرىجىدە ئىسسىق، 2-دەرىجىدە قۇرۇق. قۇرۇقىنىڭ تەبىئىتى: 3-دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيتى كۆڭۈلنى ئېچىش، جىگەرنى، تالنى ۋە باھنى قۇۋۋەتلەش، بەدەننى، بۆرەكنى سەمرىتىش، ئىچكى ئەزالاردىكى ئاغرىقلارنى پەسەيتىش، بۆرەكنىڭ توسالغۇلىرىنى ئېچىش، كۆكرەك ۋە ئۆپكىدىكى ئارتۇق ھۆللۈكلەرنى چىقىرىش، بەدەندىكى بەلغەم خاراكتېرلىك ئارتۇق نەرسىلەرنى تازىلاش، ئۇششاق تاشلارنى ئېزىش، بەدەنگە زەربە يەتكەنلىكتىن پەيدا بولغان قاتتىقلىقنى يۇمشىتىش، ئۈچەيلەردىكى ھەر تۈرلۈك قۇرتلارنى چىقىرىش، سۈيدۈكنى، ھەيزنى، بوۋاسىرنىڭ قېنىنى ماڭدۇرۇش، بۆرەكنى، ئاشقازاننى قىزىتىش، يەللەرنى تارقىتىش خۇسۇسىيتىگە ئىگە. يۇقىرىقى خۇسۇسىيەتلەر ئىچىش ئارقىلىق بولىدۇ.

ئىشلىتىلىش ئورنى بۇنى مۇۋاپىق ھالدا قائىدە بويىچە ئىچسە پالەچ، لەقۋا، يۆتەل، خاپىغان، بەل

ئاغرىقى، قۇلۇنجى، كۆڭۈل ئاينىش، ئىستىسقا ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ. بادام، شېكەر بىلەن ئىچسە بەدەننى سەمرىتىدۇ، سۈيدۈكنى ماڭدۇرىدۇ. سىركە بىلەن ئىچسە، باش ئاغرىقىنى، يىلان، ئۆمۈچۈكلەرنىڭ زەھىرىنى پەسەيتىدۇ. نانغا سىپىلىنسا ناننى سىڭىشلىك قىلىدۇ. بۇنى تاشقى تەرەپتىن ئېزىپ خېمىر قىلىپ چاپسا، قاتتىق جاراھەتلەرنى پىشۇرىدۇ، يۈزىگە چاپسا يۈزنى چىرايلىق قىلىدۇ، بەدەندىكى قارا داغ، كالپۇكتىكى يېرىقلار ئۈچۈنمۇ مەنپەئەت قىلىدۇ. بۇنىڭ كۆيدۈرۈلگىنىنى ئېزىپ دائۇسسۆئلەبكە چاپسا چاچ ئۈندۈرىدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى 9～15 گرامغىچە ئەھۋالغا قاراپ ئىشلىتىلىدۇ.

ئورۇنباسارى ئاچچىق بادام مېغىزى، پىستە ياكى ياڭاق، باراۋەر مىقداردا شەغۈن ئۇرۇقىنىڭ مېغىزى.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار ئىسسىق مىجەز كىشىلەرگە زەرەر قىلىدۇ، جىگەردە ھەزىم بولۇشى ناچار، باش ئاغرىتىدۇ، مېڭىگە زەرەر قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى گۈلاب، رىباسنىڭ رۇببى ۋە باشقا ئاچچىق-چۈچۈك ھۆل مېۋىلەرنىڭ رۇبلىرى، سىركەنجۇبىل، كەتىرا ياكى خېمىرى بىنەپشە.

ئەسكەرتىش لۇغاتۇلئەدۋىيەدە ھەببەتۇلخۇزرانى بەتىم دەرىخىنىڭ مېۋىسى دېيىلگەن. ئەگەر ئۇنى ئىلكۇلبەتىم بىلەن باغلاندۇرغاندا، لۇغەتتە كۆرسىتىلىشچە بۇمۇ بون دەرىخىنىڭ يېلىمى بولغانلىقتىن، شۇ بىر دەرەخنىڭ مېۋىسى بولۇپ چىقىدۇ. ئۇنداقتا ھەببەتۇلخۇزرا قىزىل قارىغاينىڭ مېۋىسى بولۇش ئېھتىمالى بار. بۇ خىل مېۋە پىستىگە ئوخشاش كېلىدۇ. رايونىمىزنىڭ ئالتاي ۋىلايىتىدىن چىقىدۇ. «ئوبھەل» بىلەن قايتا سېلىشتۇرۇپ تەتقىق قىلىپ كۆرۈلۈشىنى سورايمىز (تەھرىر).

ھەببۇلقۇلت

(حب القلت)

DOLICHOS BIFLORUS

تونۇش بۇ بىر ئۇرۇق بولۇپ، رەڭگى قارا يېشىل تەرەپكە مايىل، پارقىرىما زىغىرغا ئوخشاش. زىغىردىن چوڭراق، يۇمىلاق، تەرەپكە مايىل، تەمى تاتلىق، چايىنىغان ۋاقتىدا ئېغىزنى قىزىتىدۇ.

چىقىش ئورنى چەتتىن كېلىدۇ.

تەبىئىتى 3-دەرىجىدە ئىسسىق، 2-دەرىجىدە قۇرۇق.

خۇسۇسىيىتى بۆرەكتىكى ئۇششاق تاشلارنى ئېزىش، ئىشتىھانى ئېچىش، ھەق تۇتۇشنى، كۆز كېسەللىكلىرىنى يوقىتىش، سۈيدۈكنى، ھەيزنى ماڭدۇرۇش، تەبىئەتنى يۇمشىتىش، بوۋاسىرنى قۇرۇتۇش، تالنىڭ توسالغۇلىرىنى ئېچىش، قۇلۇنجىنى، بەلغەمنى يوقىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىش ئورنى بۇنىڭدىن 24 گرامنى 24 گرام چامغۇر ئۇرۇقى بىلەن 300 گرام سۇغا سېلىپ كۆمۈر ئوتىدا قاينىتىپ، 100 گرام سۇ قالغاندا ئېلىپ سۈزۈپ 50 گرامنى ئەتىگەندە، يەنە 50 گرامنى ئاخشامدا ئىلمان ھالدا ئىچسە، بۆرەكتىكى، دوۋساقتىكى ئۇششاق تاشلارنى ئېزىپ چىقىرىدۇ. ئېزىپ خېمىر قىلىپ تاشقى تەرەپتىن چاپسا يۈزنىڭ، بەدەننىڭ رەڭگىنى چىرايلىق قىلىدۇ. بوۋاسىرغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى 30 گرامغىچە ئەھۋالغا قاراپ بېرىلىدۇ. تاشنى چىقىرىش ئۈچۈن تۇرۇپ سۈيى بىلەن بېرىلىدۇ.

ئورۇنباسارى زىغىر.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار ئۆپكىگە، كۆزنىڭ نۇرىغا زەرەر قىلىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

تۈزەتكۈچىسى ھەسەل.
ئەسكەرتىش تاش ياسايدىغان كىشىلەر بۇنى سۇدا قايناتىپ سۈيىنى تاشقا سىپىپ ياسايدۇ. چۈنكى تاشنى يۇمشىتىدۇ.

ھەببۇر رىشات

(زاغۇن-ھالون-ھورۇپ)

GYNANDROPSIDIS GYNANDRA (CLEOME GYNANDRA) 白花菜

56-رەسىم. ھەببۇر رىشات

تونۇش بۇ ئۆسۈملۈك ئىككى خىل بولىدۇ. 1. جاڭگالنىڭ. 2. ئۆلكىنىڭ. ئۆلكىنىڭكى ھەببۇر رىشات دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ يېيىلىدۇ. يوپۇرمىقى يۇمشاق، ئۇششاق. ئۇرۇقىنىڭ رەڭگى سېرىق، ئۇزۇنچاق بولىدۇ. جاڭگالدا بولىدىغىنىنىڭ يوپۇرمىقى يۇملاق تەرەپكە مايىل، ئەتراپى چىشلىق بولىدۇ. ئۇيغۇر تېبابىتىدە ئىشلىتىلىدىغىنى ئۆلكىنىڭ بولۇپ، ئۆسۈملۈكى ھەم ئۇرۇقى ئىشلىتىلىدۇ.
چىقىش ئورنى شىنجاڭدىن چىقىدۇ.
تەبىئىتى ئۆسۈملۈكىنىڭ تەبىئىتى 2-دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى تەبىئەتنى يۇمشىتىش، ئۈچەيدىكى قۇرت، مەدىلەرنى ئۆلتۈرۈش، يەللەرنى تارقىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.
ئىشلىتىلىش ئورنى بۇنى قائىدە بويىچە مۇۋاپىق ھالدا ئىچسە، ئاشقازان - ئۈچەيدىكى ھەر تۈرلۈك قۇرتلارنى ئۆلتۈرۈپ چۈشۈرىدۇ. بەلغەملەرنى يوقىتىدۇ.
ئۆسۈملۈكىنىڭ قۇرۇقى بارلىق خۇسۇسىيەتلەردە ئۇرۇقىغا يېقىن كېلىدۇ. بۇنىڭ ئۆسۈملۈكىنى ئېزىپ چاپسا ياكى قايناتىلغان سۈيىنى بىر غېرىچ ئېگىزلىكتىن قۇيسا، چاچنىڭ تۆكۈلۈپ كېتىشىنى توسىدۇ.
ئىشلىتىلىش مىقدارى ئەھۋالغا قاراپ ئىشلىتىلىدۇ
دىققەت قىلىدىغان ئىشلار ئاشقازانغا، دوۋساققا زەرەر قىلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى كاسنى ۋە سىركە.
ئۆلكىدە ئۆستۈرۈلىدىغان زاغۇننىڭ ئۇرۇقى تۇخۇمى ھەببورىشات دەپ ئاتىلىدۇ.
تەبىئىتى 3-دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى باھنى قوزغاش، سۈيدۈكنى ماڭدۇرۇش، تال ئىششىقلىرىنى تارقىتىش، بەلغەمدىن بولغان ئىششىقلارنى پىشۇرۇش ۋە تارقىتىش، ئۈچەيلەردىكى ھەر تۈرلۈك قۇرتلارنى ئۆلتۈرۈش، زېھىنى قۇۋۋەتلەش، زەھەرلىك ھاشارەتلەرنىڭ زەھرىنى پەسەيتىش، كۆكرەك ۋە ئۆپكىدىكى ئارتۇق نەرسىلەرنى چىقىرىش، توسالغۇلارنى ئېچىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.
ئىشلىتىلىش ئورنى زاغۇن ئۇرۇقىدىن 9 گرامنى قىزىق سۇ بىلەن ئىچسە قولۇنجىنى يوقىتىدۇ، يەللەرنى تارقىتىدۇ، كۆكرەكنى، ئۆپكىنى تازىلايدۇ، ھەيزنى ماڭدۇرىدۇ. زەھەرلىك ھاشارەتلەرنىڭ زەھرىنى پەسەيتە-

دۇ، ئاشقازان، جىگەرنى قىزىتىدۇ، قورساق ئاچۇرىدۇ، باھنى قوزغايدۇ، ئۇچەيدىكى ھەر تۈرلۈك قۇرتلارنى چۈشۈرىدۇ. شۇنىڭدەك بۇنىڭ 15 گرامنى قىزىق سۇ، شېكەر ۋە كۈنجۈت يېغى بىلەن ئىچسە، قۇلۇنجنى يوقىتىشتا ئۈنۈمى تېز بولىدۇ، ھەسەل بىلەن يالانچۇق تەييارلاپ يالىسا، يۆتەل، ھۆمۈدەش ۋە قويۇق خىلتتىن پەيدا بولغان بىقىن ئاغرىقى ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ. ئىلتىلغان تۇخۇمنىڭ سېرىقى ۋە ھەسەل بىلەن يالىسا، كۆكرەك ئاغرىقى، كۆكرەك گۆشلىرىنىڭ يېرىلغانلىقى ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ. ئىللىتىلغان تۇخۇم بىلەن يېسە، باھنى قوزغايدۇ، كۆكرەكنى ياخشىلايدۇ، سۇنغان ئەزانى تۇتاشتۇرىدۇ.

بۇنىڭدىن 6 گرامنى ئۆچكە سۈتى بىلەن 10 كۈنگىچە ئىچسە بەرەس كېسەللىكىنى يوقىتىدۇ (شۇ جەرياندا باشقا تاماق يېمىگەن شەرت ئاستىدا). ئەگەر بۇنى ئېزىپ ھەسەل بىلەن قوشۇپ تالغا چاپسا، تالنىڭ ئىششىقنى تارقىتىدۇ، شۇنىڭدەك تېرىدىكى ھەر تۈرلۈك كېسەللىكلەر ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ. سۇ، تۇز بىلەن چاپسا، كودۇمبا چاقىلارنى پىشۇرىدۇ. قورۇپ بېرىلسە، بەلغەم خاراكتېرلىك ئىسھال ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى ئەھۋالغا قاراپ 12 گرامغىچە.

ئورۇنباسارى قىچا.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار بۆرەككە زەرەر قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى شېكەر، ناۋات، پېدىگەن.

تەركىبى ئۇرۇقىنىڭ تەركىبىدە 25% ياغلىق ماي، ئاز مىقداردا قىچا يېغىغا ئوخشاش ئۇچۇچان ماي ۋە گلىيومىن دېگەن ماددا تۇتىدۇ.

جۇڭگو تېبابىتىدە ئىشلىتىلىشى جۇڭگو تېبابىتىدە زاغۇننىڭ ئۇرۇقى، گىياھى ۋە يىلتىزى دورا ئورنىدا ئىشلىتىلىدۇ.

تەبىئىتى سوغۇق، ئازراق زەھەرلىك. زاغۇن ئۇرۇقى ھەيزنى ماڭدۇرۇش، ئىششىق قايتۇرۇش ۋە ئاغرىق توختىتىش خۇسۇسىيىتى بويىچە ئىشلىتىلىدۇ. ھەببۇ رىشاتنى قايىنىتىپ سۈيى بىلەن بوۋاسىر يۇيۇلىدۇ. سوقۇپ خېمىر قىلىپ تېڭىش ئارقىلىق بوغۇملارنىڭ ئاغرىقلىرىنى داۋالىغىلى بولىدۇ، ھاراق بىلەن ئىچسە بەزگەكنى توختىتىدۇ.

يوپۇرمىقىنى قايىنىتىپ ئىچسە ئىچ ئۆتۈشنى توختىتىدۇ. يەنە زەربە تېگىش، ئات-ئۇلاق تېپىش ۋە يىقىلىشتىن بولغان يارىلىنىشلارنىڭ ئاغرىقىنى توختىتىدۇ. يىلتىزى باراۋەر مىقداردا ھاراق بىلەن قايىنىتىپ ئىچىلسە، سۆزنەك (گانازىيە) كېسىلىنى داۋالايدۇ.

(جۇڭگىلارنىڭ قارىشىچە، بۇنىڭ گىياھىنى كۆپ يېسە يەل پەيدا قىلىپ، كۆكرەكتە چىڭقىلىش ھادىسىسىنى پەيدا قىلىدىكەن).

زاغۇن ئۇرۇقى SEMENA GYNADROPSIDIS دەپ ئاتىلىدۇ.

بۇنىڭمۇ تەبىئىتى سوغۇق، ئازراق زەھەرلىك.

ھەببوزەلەم

تونۇش بۇ بىر خىل دان بولۇپ، نوقۇتتىن چوڭراق، تېشى ياغلىشاڭغۇ، بىر ئاز ياپىلاق، تاشقى تەرىپى سېرىق، ئىچكى تەرىپى ئاق، خۇشبۇي، تاتلىق تەملىك بولىدۇ. ئۆسۈملۈكى 40 سانتىمېتىر كېلىدۇ. يوپۇرمىقى تەڭگىگە ئوخشاش يۇملاق بولىدۇ.

چىقىش ئورنى چەتتىن كېلىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

تەبىئىتى 2-دەرىجىدە ھۆل ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى باھنى قوزغاش، بەدەننى ۋە بۆرەكنى سەمرىتىش، ئاجىز جىگەرنى قۇۋۋەتلەش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىش ئۇرنى مۇۋاپىق ھالدا قائىدە بويىچە ئىچسە، كۆكرەكنىڭ يىرىكلىكىنى، يۆتەلنى، سەۋدا خاراكتېرلىك كېسەللەرنى، سۈيدۈكنىڭ كۆيۈپ كېلىشىنى يوقىتىدۇ. شۇنىڭدەك جىگەر ئاجىزلىقىنىمۇ يوقىتىدۇ. چايناپ بەدەندىكى قارا داغقا سۈركىسە قارا داغنى يوقىتىدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى باھنى ھەرىكەتلەندۈرۈش ئۈچۈن 28 گرامغىچە بېرىلىدۇ. بۇنىڭدىن باشقا، كېسەللىكلەر ئۈچۈن ئەھۋالغا قاراپ بېرىلىدۇ.

ئورۇنباسارى ھەببەتۇلخۇزرا.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار گالغا زەرەر قىلىدۇ، توسالغۇ پەيدا قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى سىركەنجۇبىل.

ھەجەرى يەھود

(جوھود تېشى)

HEL MINTHOLITHUS JUDOICUS (CALCAREOUS STONE)

تونۇش بۇ بىر خىل تاش بولۇپ، بۇلۇت شەكلىدە، رەڭگى خورما رەڭ، ئاقلىققا مايىل، بىر-بىرىگە ئۇدۇل، ئۇزۇن تەرەپكە تارتىلغان سىزىقلىرى بار، سۇدا تېز ئېزىلىدۇ، ئانچە تەمى يوق. بۇ ئىككى خىل بولىدۇ.

1- خىلى ئەركەك بولۇپ، يۇقىرىدا ئېيتىلغان سۈپەتلەر بىلەن بولىدۇ. 2- خىلى چىشى بولۇپ، بۇنىڭ سىزىقلىرى بولمايدۇ، رەڭگى تۇتۇق قىزىلغا مايىل. بەزىسى بىر ئاز ياپىلاق. ئەركىكى ئەرلەرنىڭ ئىچىدىكى ئۇششاق تاشلارنى چىقىرىش، چىشىسى ئاياللار ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

چىقىش ئورنى ئىئوردانىيىنىڭ بېيرۇت دېگەن تېغىدىن چىقىدۇ.

تەبىئىتى بىرىنچى دەرىجىدە ئىسسىق، 2-دەرىجىدە قۇرۇق.

خۇسۇسىيىتى سۈيدۈكنى ماڭدۇرۇش، ئۇششاق تاشلارنى ئېزىش، تاش پەيدا بولۇشنى توسۇش، دوۋساقتا ئۇيۇپ قالغان تۇگۇچ قانلارنى ئېرىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىش ئورنى بۇنىڭدىن 2 گرامنى ئېزىپ 200 گرام سۇ، 4 گرام ئاچچىق بادام يېغى بىلەن ئىچسە دوۋساقتىكى تاشلارنى ئېزىپ سۈيدۈكنى راۋان قىلىدۇ. دوۋساقتا ئۇيۇپ قالغان قانلارنى ئېرىتىدۇ (سىناقتىن ئۆتكەن). خالىس قىزىق سۇ بىلەن ئىچسە ھەم شۇ تەسىرنى بېرىدۇ. ئەگەر بۇنى شەپەرەڭنىڭ قېنى بىلەن كۆزگە تارتسا، چۈشۈپ كەتكەن كىرپىكلەرنى ئۈندۈرىدۇ. تەنھا ئۆزىنى تارتسا، كۆز جاراھەتلىرىنى ساقايتىدۇ. ھەسەل بىلەن تارتسا، كىرپىكلەردىكى قاتتىقلىقنى يوق قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى ئەھۋالغا قاراپ ئىشلىتىلىدۇ.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار جىگەرگە زەرەر قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى ئەرەب يېلىمى.

ئەسكەرتىش ئىنگلىزچە نامىغا قارىغاندا بۇ بىر خىل ھاك (كالتسىي) تېشى بولسا كېرەك. كىتابلاردىن خەنزۇچە نامى تېپىلمىدى (كالكارىيوس = ھاك، ستون = تاش دېمەكتۇر). (تەھرىر)

ھەسەل

(بال-ئەسەل)

MELLIS　　　　蜂密

تونۇش بۇ بىر خىل ھەرىنىڭ ئېغىزىدىن قۇسقان سۇيۇقلۇقىدۇر. بۇ ئىككى خىل بولىدۇ. 1- ئاق. 2- سېرىق بولۇپ، سېرىقىنىڭ تەمى ياخشى، قويۇق، خۇشبۇي، ئېقى ناۋات رەڭ، دورىلارغا كۆپىنچە سېرىقى، ئادەتتە يېپىشكە ئېقى ئىشلىتىلىدۇ. بۇنىڭ ياخشىسى باش باھاردا چىقىنىدۇر.

چىقىش ئورنى مەملىكىتىمىزنىڭ ھەممە يېرىدىن چىقىدۇ. رايونىمىزدا غۇلجا ۋە ئۇمارتا باققان (ھەسەل ھەرىسى باققان) ئورۇنلاردىنمۇ چىقىدۇ.

تەبىئىتى يېگىسى 2-دەرىجىدە ئىسسىق، ئاۋۋالقى دەرىجىدە قۇرۇق. ئازراق تۇرۇپ قالغىنى 2-دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى توسالغۇلارنى ئېچىش، قان تومۇرنىڭ سوغۇقلۇقىنى تارتىش، مېڭە ھۆللۈكىنى تارتىش، پەيلەرنى، مېڭە، ئۆپكە، بۆرەك، جىگەر، تال، ئاشقازان، ئۈچەيلەرنى كۈچلەندۈرۈش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى يۈرەك، ئۆپكە، ئاشقازان، جىگەر كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ. مەستىكى بىلەن قوشۇپ بەرسە مېڭىنىڭ زىيادە ھۆللۈكىنى، پالەچ، لەقۋا، خەدەر (تۈيغۇلارنىڭ ئاجىزلىقى) گە، توسالغۇلارنى ئېچىش، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش، ئىشتىھانى ئېچىش، قۇلۇنجىنى داۋالاش، باھنى زىيادە قىلىشقا بېرىلىدۇ. كۈندۈر بىلەن قوشۇپ ئۆپكىنىڭ ھۆللۈكلىرىنى تارتىش، جىگەر ۋە تال كېسەللىرىنى داۋالاش، دوۋساقتىكى تاشنى چىقىرىش، تولغاشقان ئۈچەينى يېشىش، زەھەرنى قايتۇرۇشقا، يامغۇر سۈيى قوشۇپ ئەزالار ھۆللۈكى يوقالغانغا، خاپىغانغا، سۈيدۈكنى ئاسان ماڭدۇرۇشقا، گال، تىلدىكى ئىششىق، ئېگەكنىڭ جاراھەتلىرىگە بېرىلىدۇ. سىركە بىلەن چىشنىڭ ئاغرىقلىرىغا، چىشنى پاكىزلاشقا (ھەر ئايدا ئۈچ، تۆت قېتىم يۇيۇلسا چىشنى ئاق، ساپ قىلىدۇ) ئىشلىتىلىدۇ.

پىياز سۈيى، لاھۇر تۇزى بىلەن ياكى ئۆزىنى كۆزگە چاپسا، كۆزنىڭ تۇرلۇك كېسەللىرىگە پايدا قىلىدۇ.

ئەنزۇرۇت ياكى ئاش تۇزى بىلەن قۇلاققا تېمىتسا، قۇلاقنىڭ تۇرلۇك كېسەللىرىنى داۋالايدۇ.

كالا ئۆتى ياكى ئايالنىڭ ياكى ئۆچكىنىڭ سۈتى ۋە تۇخۇمنىڭ ئېقى بىلەن ئېلىشتۇرۇپ قۇلاققا تېمىتسا، قۇلاقنىڭ تۇرلۇك كېسەللىرىگە پايدا قىلىدۇ. گۈل يېغى بىلەن ئېلىشتۇرۇپ سوغۇقتىن بولغان يۆتەلگە بېرىلىدۇ، ئەرقى بارىتەك بىلەن ئۈچەي كېسەللىرىگە ئىچسىمۇ، كلىزما قىلسىمۇ بولىدۇ. ئۆزىنى تاناسىل ئەزاغا چاپسا قۇۋۋەتلىك قىلىدۇ ھەم بالىياتقۇنى چوڭايتىدۇ. داكىغا سۈركەپ ئايالىلار جىنسىي ئەزالىرىغا كىرگۈزۈلسە، ھەر خىل كېسەللىرىگە پايدا قىلىدۇ. ئارپا ياكى بۇغداي ئۇنى بىلەن قويسىمۇ بالىياتقۇنىڭ جاراھەتلىرىگە پايدا قىلىدۇ ھەم ئىششىق يانىدۇ. تاتلىقى قۇستە ئېلىشتۇرۇپ داغقا، تاياق تەگكەن ئىششىق، كۆكلەرگە چېپىلىدۇ. ئۇزۇن زىراۋەندە تالقىنى، ئاچچىق بادام، ھەببۇل ملەپ، ئارپا ئۇنى بىلەن چېپىلسا تەرلىتىدۇ.

ئەنزۇرۇت بىلەن چېپىلسا جاراھەتلەردىكى يىرىك سۆلىرىنى تارتىدۇ، ئورنىدىكى ئىششىق گۆشلەرنىمۇ يوقىتىدۇ. نۆشۈدۈر بىلەن چېپىلسا، بەرەس، بەھەقنى تۇخۇمى شىبىت بىلەن قوشۇپ قاينىتىپ چېپىلسا، تاياق زەربىلىرىنى يوقىتىدۇ. گۈل يېغى بىلەن ئېلىشتۇرۇپ چېپىلسا، كونا، يېڭى بەلغەمى شوردىن بولغان جاراھەت، بەدەن پىتلىرىنى يوقىتىدۇ. جەسەتكە چېپىلسا ئۇزۇن ۋاقىت بۇزۇلماي تۇرىدۇ. زىرە سۈيى بىلەن ئىچسە، غالجىر ئىت چىشلىگەن، زەھەرلىك ھاشارات چاققان، ئەپيۇن قاتارلىقلارنىڭ زەھىرىنى قايتۇرىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

سۇ بىلەن شەربەت قىلىپ ھامىلدار ئايالغا ئىچكۈزسە، قورساق ئاغرىقىنى يوقىتىدۇ. سوغۇق بەلغەم مىزاجلارغا، سوغۇق جايدا ئىشلەيدىغان كىشىلەرگە بېرىلسە بەدىنىنى قىزىتىدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى 1 ~ 5 ياشلىقلارغا 5 ~ 10 گرام، 5 ~ 10 ياشلىقلارغا 10 ~ 15 گرامغىچە، 10 ~ 15 ياشلىقلارغا 15 ~ 20 گرامغىچىلىك. چوڭلارغا ئەھۋالغا قاراپ 25 ~ 40 گرامغىچىلىك ئىشلىتىشكە بولىدۇ.

ئورۇنباسارى ئۈزۈم شىرنىسى، ئېڭى، قايناتىلمىغان خورما.

دىققەت قىلىشقا تېگىشلىك ئىشلار بۇنىڭ بەك ئۈزۈن تۇرۇپ كونىراپ رەڭگى قارىيىپ، سولۇشۇپ ياكى قۇرۇپ ئېچىپ قالغىنى (ئۆزىنىڭ ھەسەللىك سۈپىتىدىن ئۆزگىرىپ، تەمى ئاچچىق بولۇپ باشقا بىر ھالغا كېلىپ قالغىنى) خىلىتلارنى كۆيدۈرۈپ، مېڭىنى ئاجىزلاشتۇرۇپ، ھەر خىل كېسەللەرگە دۇچار قىلىپ، يامان ئاقىۋەتلەرنى كەلتۈرۈشى مۇمكىن. ئۇنىڭ ئۈچۈن يېڭى، رەڭگى ئۆزگەرمىگەن، ئېچىمىغانلىرىنى ئىشلىتىش لازىم. ئىسسىقتىن بولغان مېڭە، باش ئاغرىقلىرىغا بېرىلمەيدۇ. بۇ خىل كېسەللەرگە ئانار سۈيى، ئوتروج سۈيى، لىمون سۈيى، سىركە، يۇمغاقسۈت سۈيى بىلەن قوشۇپ بېرىلسە بولىدۇ.

تەركىبى بالنىڭ تەركىبىدە گلۇكوزا، مېۋە شېكىرى (فروكتوزا)، قومۇش شېكىرى (ساخاروزا) ئاز مىقداردا چۇمۇلە كىسلاتاسى (ئاتسىدۇم فورمىكۇم)، ئۆسۈملۈك يېلىملىرى (گۇمملار) غا ئوخشاش ماددىلار، ئاقسىل، فېرمېنتلار، موم بوياق ماددىسى، خۇش پۇراقلىق ماددىلار، ئانئورگانىك تۇزلار ۋە ۋىتامىن B، ۋىتامىن C تۇتىدۇ.

جۇڭيى تېبابىتىدە ئىشلىتىلىشى بەدەنگە ئوزۇق بولىدۇ. يەللەرنى ئالىدۇ. ئۈچەينىڭ خىزمىتىنى ياخشىلايدۇ، تالنى كۈچەيتىدۇ. خاپىغاننى ئالىدۇ. ئېغىز كېسەللىكلىرىنى داۋالايدۇ. ئاغرىق توختىتىدۇ. ئۇزاق مۇددەت يەپ بەرسە، زېھنىنى ئاچىدۇ. ئادەمنى قېرىتمايدۇ.

تەسىرى ئوزۇقلاندۇرۇش تەسىرىگە ئىگە ماددا بولۇپ، دورىلارنىڭ تەمىنى ياخشىلايدۇ ھەمدە يۆتەل پەسەيتىدۇ. ئىچ يۇمشىتىش تەسىرى بار. ئوزۇقلۇق بولۇپ، يۈرەك خىزمىتىنى كۈچەيتىدۇ.

ئاغرىق پەسەيتىدۇ ۋە توختىتىدۇ. ھەزىم قىلىش يولىنىڭ يارىلىرىدا ئىشلىتىلسە، كۆزگە كۆرۈنەرلىك ئۈنۈم بېرىدۇ.

قوشۇمچە 50 گرام زىغىر ئېلىپ، سوقۇپ 60 گرام ھەسەل ئارىلاشتۇرۇپ، ئاندىن 200 گرام قايناق سۇ قوشۇپ كۈندە 2 قېتىم ئىچىپ بەرسە، يۇقىرى قان بېسىمنى داۋالىشى مۇمكىن.

ھەسەل سۈيى

(مالى قاراتىن)

MELLIS LIQUIFACTUM 液化蜂蜜

تونۇش مەخسۇس ئۇسۇل بىلەن سۇيۇق ھالغا كەلتۈرۈلگەن بال (ھەسەل) دىن ئىبارەت. تەييارلاش ئۇسۇلى: ساپ قىلىنغان ھەسەل بىر ھەسسە، ساپ يامغۇر سۈيى ياكى ساپ ئادەتتىكى سۇدىن 2 ھەسسە ئېلىپ بىرلەشتۈرۈپ، يۇمشاق ئوت بىلەن قايناتىلىپ، كۆپۈكى ئېلىنىدۇ. $\frac{2}{3}$ قالغاندا ئېلىپ سۈزۈپ ئىشلىتىلىدۇ. بۇ «سادىدە ھەسەل سۈيى» دېيىلىدۇ. كېسەلنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ مۇناسىپ دورىلار بىلەن قوشۇپمۇ تەييارلىنىدۇ. بۇ «مۇرەككەپ ھەسەل سۈيى» دېيىلىدۇ.

چىقىش ئورنى ئۇيغۇر تېۋىپلار ياسايدۇ.

تەبىئىتى سادىدىسىنىڭ تەبىئىتى ھۆل ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى بەدەننى پارقىرىتىش، ئىچنى يۇمشىتىش، شىلىملىق خىلىتلارنى يوقىتىش، قويۇق بەلغەمنى پىشۇرۇش، سۇيۇقلۇق كۆپرەك بولىدىغان ئەزالارنى ۋە ئاشقازاننى، ئىچكى ئەزالارنى قۇۋۋەتلەش، سوغۇقتىن بولغان پەي ۋە مېڭە كېسەللىكلىرىنى يوقىتىش، چوڭ بوغۇملار ئاغرىقىنى، قۇسۇشنى، قورساقنىڭ غولدۇرلىشىنى، زەھەرلىك دورىلارنىڭ زەرىرىنى پەسەيتىش، زىيادە جىنسىي ئالاقىدىن بولغان ئاجىزلىقنى يوقىتىش، سۈيدۈكنى، ھەيزنى ماڭدۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى يۇقىرىدىكى خۇسۇسىيەتلەرگە قارىتا ئىشلىتىلسە بولىدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى ئەھۋالغا قاراپ 120 گرامغىچە ئىشلىتىلىدۇ.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار ئىسسىق مىزاج، سەپرا مىزاج كىشىلەرگە، ئىچ ئەزانىڭ ئىسسىقتىن بولغان ئىششىقلىرىغا زەرەر قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى ئاچچىق-چۈچۈك دورىلار.

تەسرى ۋە ئىشلىتىلىشى ھەسەل (بال) بىلەن ئوخشاش بولغىنى ئۈچۈن شۇ ماۋزۇغا قارالسۇن.

ھەشقىپىچەك

(لەبلاپ)

PHARBITIDIS HEDERACEA CHOISY 牵牛花（黑丑及白丑）

تونۇش ھەشقىپىچەك ئۆزىنىڭ يېنىدىكى نەرسىگە يۆگىشىۋېلىپ ئۆسىدىغان ئۆسۈملۈكلەرنىڭ بىرسى بولۇپ، چوڭ-كىچىك، ئاق-قارا خىللاردا بولىدۇ. بۇنىڭ ھەممىسى ئۆزىنىڭ يېنىدىكى نەرسىگە يۆگىشىۋالىدۇ. بۇنىڭ چوڭى ھىندىچە چاندىنىپىل دەپ ئاتىلىدۇ. يوپۇرمىقى لويىلا ماشنىڭ يوپۇرمىقىغا ئوخشايدۇ. ئاق خىلنىڭ گۈلى ئاق بولىدۇ. قارا خىلنىڭ گۈلى بىنەپشىرەڭ بولىدۇ. كىچىكمۇ بىر قانچە خىل بولىدۇ. ئاق، سېرىق، كۆك بۇلارنىڭ ھەممىسىنىڭ يوپۇرمىقى ئۇششاق، گۈلى كىچىك، ئۇرۇقى غىلاپىنىڭ ئىچىدە بولۇپ، رەڭگى قىزىلغا مايىل. بۇلارنىڭ بەزى قىسمى مېۋىسىز بولىدۇ. لېكىن ھەممىسىنىڭ مەيلى چوڭ، مەيلى كىچىك بولسۇن سۈتى بولىدۇ.

چىقىش ئورنى ھەممە ئورۇنلاردىن چىقىدۇ.

تەبىئىتى 2-دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى تۇسالغۇلارنى ئېچىش، يەل، ئىششىقلارنى تارقىتىش، ئىچنى يۇمشىتىش ۋە سۈرۈش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە. ئەگەر قاينىتىلسا، تۇسالغۇلارنى ئېچىش قۇۋۋىتى ئېشىپ، ئىچ سۈرۈش قۇۋۋىتى ئاجىزلايدۇ (بۇنىڭدىن ھۆللۈك يوقىلىپ كەتكەن سەۋەبتىن). بۇنىڭ سىقىلغان سۈيى قاينىتىلمىغان بولسا قاينىتىلغان ھەشقىپىچەكنىڭ ئەكسىچە تەسىر كۆرسىتىدۇ.

ئىشلىتىلىش ئورنى بۇنىڭ سىقىلغان سۈيى ئېرىسا، ئۇنى توغرىغا، ھەسەللەر بىلەن قوشۇپ بۇرۇنغا تېمىتسا، كونا باش ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. سىقىلغان سۈيىنى زەيتۇن يېغى بىلەن قۇلاققا تېمىتسا ياكى پاختىغا چىلاپ قۇلاققا قويۇلسا، قۇلاق ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ، كىرىنى چىقىرىدۇ. چوڭ، ئاق ھەشقىپىچەكنىڭ يوپۇرمىقى باش ئاغرىقى، ئۆپكە كېسەللىكلىرى، جىگەرنىڭ تۇسالغۇلىرىنى ئېچىش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ. بۇنىڭ سۈيىنى ئارقا تەرەت تۇسۇلۇپ قالغان سەۋەبتىن بولغان يۆتەل ئۈچۈن، ئىسسىق خىلتلاردىن پەيدا بولغان قۇلۇنجى ئۈچۈن بېرىلىدۇ. كۆيگەن سەپرانى سۈرىدۇ. خىيار شەنبەر بىلەن قوشۇپ ئىچسە، دەم سىقىش كېسەللىكى، ئۈچەي ئىششىقلىرى، ئۆپكىنىڭ يىرىڭلىق جاراھىتى ئۈچۈن ئۈنۈمى ياخشى. شۇنىڭدەك بادام يېغى بىلەن قاينىتىپ بېرىلسە بۇ ھەم شۇ تەسىرنى بېرىدۇ. گۈلىدىن

57-رەسىم. ھەشقىپىچەك

9 گرام بىرىلسە، ئۇچەيدىكى يىرىڭلىق چاقىلارنى داۋالايدۇ. ھۆل يوپۇرمىقىنى ئېزىپ چاپسا، تال ئاغرىقىغا (بولۇپمۇ سىركە بىلەن پىشۇرۇلغان بولسا) مەنپەئەت قىلىدۇ.

مېۋىسى يوق ھەشقىپىچەكنى مۇۋاپىق مىقداردا ئىچسە ياكى يۇمشاق ئېزىپ لاتىغا ئوراپ، پەرجىگە قويۇلسا ھەيزنى ماگدۇرىدۇ. ھەيزدىن پاك بولغاندىن كېيىن تۇتۇننى پەرجىگە ئالسا ھامىلە بولۇشنى توسىدۇ. يوپۇرمىقىنى، غولىنى يۇمشاق ئېزىپ ھەسەل بىلەن قوشۇپ ھەمەل قىلسا، ھەيزنى راۋان قىلىدۇ. بۇنىڭ سىقىلغان سۈيىنى مۇۋاپىق مىقداردا ئىچسە، بالىياتقۇنىڭ سىيىقلىقىنى يوقىتىدۇ.

چوڭ، ئاق ھەشقىپىچەكنىڭ ھۆل يوپۇرمىقىنىڭ سۈيىنى چاپسا چوڭ بوغۇملارنىڭ ئىسسىقتىن بولغان ئىششىقلىرىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

كودۇمبا (يامان يارا)، قاپارچۇق قاتارلىق يارىلارنى ئېغىز ئالدۇرىدۇ (بولۇپمۇ سۈتى بىلەن قوشۇپ چېپىلسا). بۇنىڭ ھۆل يوپۇرمىقىنى ياغ بىلەن پىشۇرۇپ ئەزالارغا چاپسا، ئىششىقلارنى تارقىتىپ، ئاغرىقنى پەسەيتىدۇ. بەدەندىكى سۇسلۇقنى كۆتۈرىدۇ. يوغان جاراھەتلەرگە، ئوت بىلەن كۆيگەن جايلارغا قايناتماستىن چېپىلىدۇ. يوپۇرمىقىنىڭ سىقىلغان سۈيىنى موم يېغى (سۈيۈق پارافىن) بىلەن ئوتتا كۆيگەن جايغا چاپسا ياخشى نەتىجە بېرىدۇ.

شۇنىڭدەك قارا ھەشقىپىچەك يوپۇرمىقىنى ئېزىپ يامان يىرىڭلىق جاراھەتلەرگە، ئوتتا كۆيگەن جايلارغا چاپسا مەنپەئەت قىلىدۇ. قارا ھەشقىپىچەكنىڭ ئوسارىسى چاچنى قارا قىلىدۇ. مېۋىسىز قارا ھەشقىپىچەك سۈيىنىڭ تەسىرى ناھايىتى ئۆتكۈر. توكلەرنى چۈشۈرىدۇ، پىتلارنى ئۆلتۈرىدۇ. مېۋىسىز قارا ھەشقىپىچەكنى ئېزىپ شاراب بىلەن ئۆمۈچۈك چاققان جايغا چاپسا مەنپەئەت قىلىدۇ. ھەشقىپىچەكنىڭ يەنە بىر خىلى بار. ئۆزى چوڭ، يوپۇرماقلىرى يىرىك، ئۇزۇن، رەڭگى قارىغا مايىل. بۇنى مەغرىبىستان خەلقى شەھمە ياكى ساراۋىلوتتىۋال دەپ ئاتايدۇ.

تەبىئىتى قۇرۇق سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى كۆكرەك ئاغرىقى، يۆتەل، تال كېسەللىكى، قۇلۇنجى كېسەللىكى، كونا تەپلەر ۋە تۆت كۈندە بىر قېتىم تۇتىدىغان تەپلەر ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ.

100 گرام سۈيى بىلەن 30 گرام گىلى ئەرمىنى قوشۇپ بېرىلسە ھەممە ئەزادىن كېلىدىغان قانلارنى

توختىتىدۇ. ھۆلنى ئېزىپ جاراھەتلەرگە سەپسە جاراھەتلەرنى پۈتتۈرىدۇ. قۇرۇقنى ئېزىپ يىرىڭلىق جاراھەتلەرگە سەپسە، جاراھەتلەرنىڭ ھۆللۈكىنى تارتىپ قۇرۇتۇپ پۈتتۈرىدۇ ۋە ساقايتىدۇ.

ئىشلىتىش مىقدارى سۈيىدىن 90 گرامغىچە بېرىلىدۇ. ناۋات بىلەن قايناتماستىن ئىشلىتىلىدۇ. كىچىك ھەشقىپىچەكنىڭ تەبىئىتى چوڭ ھەشقىپىچەكنىڭكىگە ئاساسەن ئوخشىشىدۇ.

خۇسۇسىيىتى يەللەرنى، ئىششىقلارنى تارقىتىدۇ. ئىچىنى قاتۇرىدۇ. ئاچچىق سەپرانى ئارقا پېشاب ئارقىلىق چىقىرىدۇ. بۇنىڭ شىلىملىق ماددىسى بولغانلىقتىن قالغان ھەشقىپىچەكلەردىن ساغلامراق. ئارقا تەبىئەت قۇرۇغان سەۋەبتىن پەيدا بولغان بارلىق يۆتەللەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ. ئىسسىقتىن بولغان قۇلۇنجىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. خىيار شەنبەر بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلىنسا ئۈچەيلەرنىڭ ئىششىقىنى تارقىتىدۇ ۋە توسالغۇلارنى ئاچىدۇ. كۆپىنچە تەپلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ. بوغۇملارنىڭ ۋە باشقا ئەزالارنىڭ ئىششىقلىرىنىمۇ تارقىتىدۇ. كىچىك ھەشقىپىچەكنىڭ ئىشلىتىلىش مىقدارى:- سۈيىدىن 100 گرامغىچە (60 گرام ناۋات بىلەن).

ئورۇنباسارى ھەممە ھەشقىپىچەكلەرنىڭ ئورۇنباسارى، لەيلىقازاق (خىتمى) يوپۇرمىقى، خەببازى يوپۇرمىقى، شاھتەر.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار ھەممە ھەشقىپىچەكلەر پەيلەرگە ۋە دوۋساققا زىيان قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى ناۋات.

تەركىبى تەخمىنەن 2% فاربىتىدىن گلۇكوزىد تۇتىدۇ. بۇ ئىچ سۈرىدىغان تەركىبىدىن ئىبارەت. بۇ گلۇكوزىد ھەشقىپىچەك ئۇرۇقىنىڭ كىسلاتاسى (ئاتسىدۇم فاربىتىدىنىكۇم)، ئىپۇلىك ئاتسىد، گلۇكوزىدلاردىن تەشكىل تاپىدۇ. يەنە 11% ھېسابىدا ياغلىق ماي، 14% يېلىمگە ئوخشاش ماددا تۇتىدۇ.

جۇڭگو تېبابىتىدە ئىشلىتىلىشى جۇڭگولار بۇلارنىڭ ئۇرۇقىنىلا ئىشلىتىدۇ.

تەبىئىتى بەك ئىسسىق، ئازراق زەھىرى بار. ئۆپكە، بۆرەك، چوڭ ئۈچەيگە تەسىر قىلىدۇ. ئىچ سۈرۈش، سۈيدۈك ھەيدەش، خىلىتلارنى چىقىرىش، تاماق ھەزىم قىلىش، چوك تەرەتنى راۋان قىلىش، ھاشارات ئۆلتۈرۈش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئاساسەن قەۋزىيەتلەرنى، سۇلۇق ئىششىقنى (خۇسۇسەن بەلدىن تۆۋەنكى سۇلۇق ئىششىقنى)، تاماق ھەزىم قىلىش بۇزۇلۇشلىرىنى، كۆكرەك چىڭقىلىپ قورساق كۆپۈشلەرنى، ئۈچەيدىكى مەددە كېسەللىرىنى داۋالاشقا ئىشلىتىلىدۇ. بۆرەكنىڭ ياللۇغلىرىغا بولغان داۋالاش ئۈنۈمى كۆرۈنەرلىكتۇر.

بۇ چوڭ ئۈچەيگە تەسىر قىلىپ ئۇنىڭ سۈيۈقلۇق ئىشلەپچىقىرىشىنى كۈچەيتكەنلىكتىن كەلگەن تەرەت سۇدەك سۈيۈق كېلىدۇ ھەمدە ئۈچەيدە پارازىتلىق بىلەن ياشاۋاتقان ھاشاراتلارنى ئۆلتۈرىدۇ.

مىقدارى ئۇرۇقىدىن كۈندە 5~2 گرامنى قاينىتىپ، سۈفۈپ قىلىپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ ياكى ھەب تەييارلاپ بېرىلىدۇ.

ھەشقىپىچەك ئۇرۇقى

(ھەببۇلنىل)

SEMENA PHARBITIDIS HEDERACEA CHOISY 牵牛子
(PHARBITIS NIL CHOISY)
(CALADANA)

تونۇش بۇ بىر خىل ئۆسۈملۈكنىڭ ئۇرۇقى بولۇپ، بۇنىڭ ئۆسۈملۈكى ئۆز يېنىدىكى نەرسىلەرگە چىرمىشىۋالىدۇ. شاخلىرى ئىنچىكە، شېخىنىڭ، يوپۇرمىقىنىڭ رەڭگى كۆك، ھەر بىر يوپۇرمىقىدا گۈلى بولۇپ،

گۈلىنىڭ رەڭگى ھاۋارەڭ، ئاپتاپتا گۈللەيدۇ، ئۇرۇقى غىلاپ ئىچىدە تۇرىدۇ، ھەر بىر غىلاپتا 3 دانىدىن 3 قىرلىق ئۇرۇقى بولىدۇ.

چىقىش ئورنى شىنجاڭدىن چىقىدۇ.

تەبىئىتى 3 - دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى ئاق داغلارنى يوقىتىش، جىگەر، تالدىكى توسالغۇلارنى ئېچىش، قويۇق بەلغەملەرنى سۈرۈش، بەدەننى تازىلاش، چوڭ بوغۇملار ئاغرىقىنى يوقىتىش، باشقا سوغۇقتىن بولغان ئاغرىقلارنى پەسەيتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىش ئورنى بۇنى مۇۋاپىق ھالدا قائىدە بويىچە ئىشلەتسە، قورساقتىكى ھەر تۈرلۈك قۇرتلارنى چۈشۈرىدۇ. سىرتتىن چاپسا بەھەق، بەرەس، كىچىك بوغۇملار ئاغرىقى، قوتۇر ۋە يىرىڭلىق چاقىلار ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ. سوقمونىيا بىلەن ئىشلەتسە، سەپرانى، كېرەكسىز قويۇق خىلتلارنى ھەيدەيدۇ. ھېلىلە بىلەن ئىشلەتسە سەۋدانى سۈرىدۇ. جىگەر، تالنىڭ توسالغۇلىرىنى ئاچىدۇ، كۈچلۈك ئىچ سۈرگۈزىدۇ. بۇنىڭ 9 گرامىنى 18 گرام ئاق شېكەر بىلەن ئىچسە، ھەر تۈرلۈك قوتۇرلارنى يوقىتىدۇ(سىناقتىن ئۆتكەن).

ئىشلىتىش مىقدارى بىر گرامدىن 2 گرامغىچە ئەھۋالغا قاراپ ئىشلىتىلىدۇ.

ئورۇنباسارى باراۋەر مىقداردا شەھمەنزەل، 6 دىن بىر ھەجرى ئەرمەنىدۇر.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار 3 گرام ياكى 3 گرامدىن ئارتۇق ئىچسە كىندىكنى ئاغرىتىدۇ. ھەددىدىن ئارتۇق ئىچىنى سۈرۈش ئارقىلىق، ماسارىقا ۋە ئۈچەيلەرگە چاپلىشىش ئارقىلىق ئادەم ئۆلتۈرىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى ھېلىلە، يۇمشاق ئېزىش، بادام يېغى بىلەن ياغلاش. بۇنى بەك يۇمشاق ئېزىپ، بىر كېچە بادام يېغىغا چىلاپ، ئەتىگەندە تەنھا ياكى مۇناسىپ قوشۇمچىلار بىلەن ئىچسە زەرەرسىز بولىدۇ.

ئاق ۋە قارا ئۇرۇقلار، شۇنىڭدەك سۆسۈن ئۇرۇقى ھەم ئارىلاش جىنسلىق ھەشقىپىچەك ئۇرۇقلىرىمۇ دورا سۈپىتىدە ئىشلىتىلىدۇ.

تەركىبى % 2 ئەتراپىدا گلۇكوزىد فاربىتىن، كونۋولۋۇلىن، %11 ياغلىق ماي ۋە %14 رېزىنەسىمان ماددا تۇتىدۇ.

جۇگىي تېبابىتىدە ئىشلىتىلىشى

تەبىئىتى سوغۇق، زەھەرلىك.

خۇسۇسىيىتى ئىسسىق يەلنى ھەيدەش، بەلغەم بوشىتىش، سۈيدۈك راۋان قىلىش، بەدەندىكى سۇلۇق ئىششىقلارنى تارقىتىش، مەددە چۈشۈرۈش، يەل، زەھەرلەرنى تازىلاش، ئىچىنى سۈرۈش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

بۇنىڭ ئىچ سۈرۈش خۇسۇسىيىتى ھەممە ئۆسۈملۈك سۈرگىلەردىن ئارتۇق ئىكەنلىكى جۇگىيلارنىڭ شۇنىڭدەك ياپونىيە تېۋىپلىرىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن. قارا ھەشقىپىچەك ئۇرۇقىنى 3 كۈن ھاراققا چىلاپ، ئۇنىڭدىن ئېلىپ قۇرۇتۇپ، يۇزگە ئالدى بىلەن زەنجۋىل شىرىسىنى سۈركەپ، ئارقىدىن بۇنىڭ تالقىنىنى سۈركەپ بەرسە، يۈزدىكى داغنى چۈشۈرىدۇ.

سۇلۇق ئىششىق، ئايىغى ئىششىپ قوپالماي قالغان ئاغرىقلارغا ھەشقىپىچەك ئۇرۇقىدىن 2 سەر (62.5 گرام) نى ئاززاق قورۇپ، پىياز قوشۇپ، 10 نەچچە قېتىم ئۆرلىتىپ، سۈيىنى 2 قېتىم ئاچ قورساققا ئىچسە، سۈيدۈكنى راۋان قىلىپ ئىششىقنى قايتۇرىدۇ. كىچىك بالىلارنىڭ كېچىدە يىغلىشىنى داۋالاش ئۈچۈن، ھەشقىپىچەك ئۇرۇقىدىن بىر مىسقالنى سوقۇپ، سۇ بىلەن خېمىر قىلىپ كىندىككە چاپلىسا ئۈنۈمى بولىدۇ.

بارلىق كودۇمبا ۋە باشقا يامان سۈپەتلىك جاراھەتلەرنىڭ بەدەندىكى زەھىرىنى يوقىتىش ئۈچۈن (ئۆزى ياشىراق بولغان كىشىلەرگە) ئاق ۋە قارا ھەشقىپىچەك ئۇرۇقىدىن بىر تالدىن ئېلىپ، لاتىغا ئوراپ

تۇرۇپ سوقۇپ، ياخشى ئاچچىقسۇدىن بىر سەر قۇيۇپ، 8 فۇڭ قالغىچە قاينىتىپ، بىر كېچە ئۇستىنى ئوچۇق قويۇپ، ئەتىسى قايتا قىزىتىپ، بىرلا قېتىم ئىچكۈزۈلسە بولىدۇ.

مىقدارى كۈندە 2~5 گرامنى قاينىتىپ، تالقانلاپ، ھەب ياساپ ئىچىشكە بولىدۇ.

ھېلىلە

(ئەھلىلەج)

FRUCTUS CHEBULAE 诃子

58- رەسىم. ھېلىلە ئۈسۈملۈكى

تونۇش بۇ ھېلىلىنىڭ بىر قىسمى بولۇپ، رەڭگى قىزىلغا مايىل. سېرىق، سىلىق. يوغان كېلىدۇ.

چىقىش يولى كابۇل، ھىندىستان، پاكىستاندىن چىقىدۇ. مەملىكىتىمىزنىڭ يۈننەن، گۇاڭدۇڭ، گۇاڭشى قاتارلىق جايلىرىدىمۇ چىقىشقا باشلىدى. يۈننەندىن كۆپرەك چىقىدۇ، ھەتتا ئېكسپورت قىلىنىدۇ.

تەبىئىتى سوغۇقلۇقتا مۆتىدىل، ئاۋۋالقى دەرىجىدە قۇرۇق.

خۇسۇسىيىتى خىلىت ئارىلاشقان سەۋدا، سەپرا، بەلغەملەرنى سۈرۈش، سۈيدۈك ماڭدۇرۇش، باش ئاغرىقىنى قالدۇرۇش، سەپرادىن بولغان باش قېيىشنى قالدۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى شېكەر بىلەن ئىلەشتۈرۈپ، تالقان قىلىپ بېرىلسە، بەلغەمدىن بولغان باش قېيىشنى توختىتىپ، مېڭىنى پاكىزلەيدۇ. مېڭىنىڭ ھەرىكىتىنى ياخشىلايدۇ. تۇتقاقلىق كېسەل، مالىخۇلىيا، لەقۋا كېسەللىرىگە پايدا قىلىدۇ.

يالغۇز ياكى 3 ھەسسە ھەسەل ۋە ياكى شېكەر بىلەن ئىلەشتۈرۈپ، ھەر كۈنى 4 گرام يېسە، سەۋدادىن بولغان تۇتقاقلىق كېسىلىگە پايدا قىلىدۇ.

بىستىپايەج، ئۇستۇقۇددۇس، ئەرمەن تېشى، لاجۇۋەرد تېشى، سېرىق ئوت بىلەن قاينىتىپ ياكى مەجۇن قىلىپ بېرىلسە، يۇقىرىدىكى كېسەللەرگە پايدا قىلىدۇ. لەقۋا بولغان كىشى بىر دانە كابۇل ھېلىلىسىنى ئۇرۇقىدىن ئايرىپ چاينىسا، تۈكۈرگەندە سۈيىنى تۈكۈرۈۋېتىپ، بىر تەرىپىنى بېسىپ ياتسا، پايدىسى كۆپتۇر. بىر يىل ھەر كۈنى بىر دانىدىن يېسە، چاچقا ئاق كىرمەيدۇ. بەدەندىكى سۇنى تەڭشەيدۇ. مۇرابباسىنىڭ بىر يىلدىن ئاشمىغان يېڭىسىنى يېسە، مېڭە، ئاشقازان، جىگەرنى قۇۋۋەتلەيدۇ. بەلغەمدىن بولغان تۇسالغۇلارنى ئاچىدۇ. ھەۋاسىي خەمسىنى كۈچەيتىدۇ (زېھنىنى ئاچىدۇ. كۆزنىڭ كۆرۈش قۇۋۋىتىنى، پۇراش قابىلىيىتىنى، ئاڭلاش قۇۋۋىتىنى، تېتىش قۇۋۋىتىنى ئاشۇرىدۇ)، ئۇرۇقىنى كۆيدۈرۈپ سەپسە، بوۋاسىرنىڭ خۇنىنى (قېنىنى) توختىتىدۇ. چىشقا باسسا چىشنىڭ قېنىنى توختىتىدۇ. چىشنى قۇۋۋەتلەيدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى 1~5 ياشلىقلارغا 1~3 گرام، 5~10 ياشلىقلارغا 4~6 گرام، 10~15 ياشلىقلارغا 6~9 گرامغىچىلىك ئەھۋالغا قاراپ بېرىلىدۇ. قاينىتىلمىسىدىن كېسەلنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ، 30 گرامغىچىلىك بېرىش مۇمكىن.

ئورۇنباسارى سېرىق ھېلىلە

www.uyghurkitap.com

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار ئىچىشتە سۇفۇپ ۋە مەجۇن قىلىنسا بادام ياكى كالا يېغى قوشۇپ بېرىلسۇن. كۆپ يېسە مېڭىگە زىيان قىلىدۇ. مېڭە كېسەللىرىگە ھەسەل قوشۇپ بېرىلىدۇ.

تەركىبى سېرىق ھېلىلىنىڭ تەركىبىدە ھېلىلە كىسلاتاسى (ئاتسىدۇم خېبولىكوم %3.5، تاننىن %32، ياغلىق ماي %37 ئوكسىدلانغان گاللىك كىسلاتا (ئاتسىدوم ئېللاگىكوم) ۋە تۇز ماددىسى %23 نى تەشكىل قىلىدۇ.

فارماكولوگىيىلىك تەسىرى ئاشقازانغا كىرگەندىن كېيىن، ئاشقازان سۇيۇقلۇقىدىكى پېپسىن ۋە ئاقسىللا-رنى ئۇيۇتۇپ، تاماق ھەزىم بولۇشنى توسىدۇ، شۇنىڭ بىلەن ئاشقازان شىللىق پەردىلىرى قىسقىرىپ، سۇيۇقلۇق ئازىيىدۇ. ئۈچەيگە ئۆتكەندە، ئۈچەيدىكى ئۇششاق تومۇرلارنى تارايتىپ، ئىچ سۈرۈشنى يېنىكلەشتۈرىدۇ.

جۇڭيى تېبابىتىدە ئىشلىتىلىشى

تەبىئىتى ئازراق ئىسسىق، زەھەرسىز، قورۇغۇچى دورا سۈپىتىدە ئۇزاققا سوزۇلغان ئۈچەي ياللۇغلىرى، تراخېيە (كېكىردەك) نىڭ خىرونىك ياللۇغلىرىدا، شۆلگەينىڭ كۆپ چىقىشلىرىدا، نەپەس قىسىدىغان يۆتەللەردە، گالنىڭ ئۇزاق داۋام قىلغان ياللۇغلىرىدا، كېكىردەك تۇبېركۇلوزى، ئۈچەي تۇبېركۇلوزىدا، بوۋاسىر (گېمورويى) قانىغاندا ۋە بالىياتقۇدىن قان كەتكەندە، بالىياتقۇنىڭ خىرونىك ياللۇغلىرىدا، ئاياللار جىنسىي ئەزاسىنىڭ سۇيۇقلۇقى كۆپ بولغاندا ئىشلىتىلىدۇ. ئىچ سۈرۈشنىڭ دەسلەپكى چاغلىرىدا ئۈنۈمى چوڭ ئەمەس.

ھەلىيۇن

(مارچوبە-ناگرون)

ARTEMISIA VULGARIS SYNA 艾蒿

تونۇش بۇ ئۆسۈملۈك ئىككى خىل بولىدۇ: 1- باغنىڭ، 2- جاڭگالنىڭ. 1- خىلنىڭ يوپۇرمىقى بېدىنىڭ يوپۇرمىقىغا ئوخشايدۇ. رەڭگى كۆك سېرىققا مايىل، ئۆسۈملۈكى تىكەنسىز بولىدۇ. 2- خىلنىڭ يوپۇرمىقى بۆرە سويىمىسىنىڭ يوپۇرمىقىغا ئوخشايدۇ. بۇنىڭ تىكىنى بولىدۇ. گۈلى ئاققا مايىل.

چىقىش ئورنى مىسىردىن چىقىدۇ.

تەبىئىتى 1- دەرىجىدە ئىسسىق، 2- دەرىجىدە قۇرۇق.

خۇسۇسىيىتى ئىششىقنى، يەللەرنى تارقىتىش، توسالغۇلارنى ئېچىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىش ئورنى بۇنى مۇۋاپىق ھالدا قائىدە بويىچە ئىچسە، كۆزنىڭ قاراڭغۇلىشىشى، كۆكرەك ئاغرىقى، ئۆپكە ئاغرىقى، بېقىن ئاغرىقى، ئىستىسقا ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ. جىگەر، تالنىڭ، بۆرەكنىڭ توسالغۇلىرىنى ئاچىدۇ. قورساق، جىگەرنى يۇمشىتىدۇ. يەللەرنى تارقىتىدۇ. بۆرەك، دوۋسۇندىكى تاشلارنى ئېزىدۇ. سۈيدۈكنى راۋان قىلىدۇ. قاينىتىلغان سۈيىنى ئىچسە تەبىئەتنى يۇمشىتىدۇ. چاپلىشاڭغۇ بەلغەمنى قەي ئارقىلىق چىقىرىدۇ. ئۈچەي ئاغرىقىنى يوقىتىدۇ، باھنى قوزغايدۇ. بۇنى قاينىتىپ، شاراب بىلەن ئىچسە، دۆنىڭ چاققان زەھىرىنى پەسەيتىدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى ئەھۋالغا قاراپ 6 گرامغىچە بېرىلىدۇ.

ئورۇنباسارى ھۆرشۈپ ۋە زاغۇن.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار كۆپ ئىشلەتسە باشقا زەرەر قىلىدۇ، داۋاملىق ئىشلەتسە، بوغۇملاردا ئاغرىق پەيدا قىلىدۇ.

ئۆزەتكۈچىسى سوغۇق مىزاج كىشىلەر ئۈچۈن ھەسەل، ئىسسىق مىزاجلار ئۈچۈن سىركە ياكى ئاچچىقسۇ، سۈت بىلەن قايىنتىپ ئىشلىتىشتۇر.

ئەسكەرتىش بۇ دورا ئارتېمىزىيە (ئەمەن-شۋاق) گۈرۈپپىسىغا مەنسۇپ دورا بولۇپ، ئىلمىزدە ئۆسىدىغان بۇ خىل ئۆسۈملۈكلەرگە ئوخشىمايدىكەن. لاسانى لوغاتىلئەدۋىيە لۇغىتىدە كورسىتىلىشىچە، تېۋىپلارنىڭ كۆز قارىشىدىمۇ تولۇق بىرلىك يوقتەك كۆرۈنىدۇ.

ئۇيغۇر تېبابىتىدە ئىشلىتىلىشى جۇڭگو تېبابىتىدە ئىشلىتىلىدىغان ئاتېمىزىيە ۋۇلگارىس لىنني (ئەمەن) بىلەن ئوخشاپ كېتىدىكەن. خەنزۇچە نامىنى بەلگىلەش مۇمكىن بولمىدى، تەتقىق قىلىپ كۆرۈش لازىم، ئۆز ئىلمىزدىنمۇ چىقىدۇ.

ھەنزەل[①]

(اندرائىن)

TRICHOSANTHES JAPONICA 风蒌仁

59- رەسىم. ھەنزەل

تونۇش بۇ بىر خىل ئۆسۈملۈكنىڭ مېۋىسى بولۇپ، چوڭلۇقى كىچىك تاۋۇز، ئورتاھال پورتىخال چوڭلۇقىدا بولىدۇ. بەك ئاچچىق. بۇ ئەركەك-چىشى بولۇپ، ئەركىكى چىشىسىغا نىسبەتەن قاتتىقراق ۋە كىچىكرەك بولىدۇ. چىشىسى چوڭ، بوش كېلىدۇ. ياخشى ئىشلىتىلگىنى چىشىسىنىڭ ئىچىدىكى ئېتىدۇر. بۇ شەھمەنزەل دېيىلىدۇ. ئىشلىتىلىدىغىنىنىڭ تاشقى تەرىپى سېرىق، ئىچكى تەرىپى ئاق سېرىققا مايىل، ئىچى كاۋاك، ئۆسۈملۈكىدە مېۋىلىرى كۆپ بولىدۇ. ئۇرۇقى قارا، ئىچكى تەرىپى سېرىق كېلىدۇ. ئۇرۇقى كۆك بولغىنى ناچاردۇر. بىر دانە مېۋىسىنىڭ ئىچىدە بىر تال ئۇرۇق بولغىنى ئادەم ئۆلتۈرىدىغان زەھەر ھېسابلىنىدۇ. بۇنىڭ ئېتىنى ئىشلىتىدىغان ۋاقىتتا ئېلىش كېرەك.

چىقىش ئورنى چوڭى گۋاڭشى ئۆلكىسىدىن، كىچىكى گۋاڭدۇڭ ئۆلكىسىنىڭ ئايرىم ناھىيىلىرىدىن چىقىدۇ.

تەبىئىتى 4- دەرىجىدە ئىسسىق، 2- دەرىجىدە قۇرغاق.

خۇسۇسىيىتى يەللەرنى، ئىششىقلارنى تارقىتىش، ھەر تۈرلۈك بەلغەملەرنى سۈرۈش، بەلغەم خاراكتېرلىك خىلتلارنى ئىچكى بەدەندىن تارتىپ چىقىرىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىش ئورنى بۇنى مۇۋاپىق ھالدا قائىدە بويىچە ئىچسە سوغۇقتىن بولغان بارلىق باش كېسەللىكلىرىگە مەسىلەن: پۈتۈن باش ئاغرىقى، يېرىم باش ئاغرىقى، پالەچ، لەقۋا، تۇتقاقلىق كېسەل، ئۇنۇتقاقلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ. كۆزگە چۈشكەن كونا نەزلىلەرنى يوقىتىدۇ. ئەگەر بۇنى زەيتۇن يېغىدا قايىنتىپ بۇرۇنغا تېمىتسا، مېڭىنىڭ توسالغۇلىرىنى ئاچىدۇ، قۇلاققا تېمىتسا، قۇلاقنىڭ ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ. چىشقا

---

① لۇغەت لائاداۋىيىدە ھەنزەلنى ئەندرايىن دەپ كۆرسىتىلگەن بولۇپ، ئەندرايىن كالاننىڭ تەرىپىدە لاتىنچە ترىخوزانتىس بالماتا دەپ ئاتىلىدىغانلىقى بايان قىلىنغان. ئۇ بىر خىل پېلەك تارتىپ ئۆسىدىغان تاۋۇز ئائىلىسىگە مەنسۇپ ئۆسۈملۈكنى كۆرسىتىدۇ. شۇ ئاساستا خەنزۇچە سېلىشتۇرمىسى تېپىلدى. توۋەندە تونۇشتۇرىدىغان جۇڭگو تېبابىتىدە ئىشلىتىش دائىرىلىرى شۇ ئۆسۈملۈككە خاس. تېۋىپلىرىمىزنىڭ سېلىشتۇرۇپ كۆرۈشىنى سورايمىز.

(تەھرىر)

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

سۇۋىسا، چىشنى ئاسان تارتىۋېلىشقا ياردەم بېرىدۇ.

ھۆل ھەنزەلىنىڭ سىقىلغان سۈيى تېمىتىلسا، كۆزدىكى سېرىقلىقنى ئالىدۇ. قۇرۇق يوپۇرمىقىدىن 6 گرام مىقدارىنى نىشاستە، سەمغى ئەرەبىلەر بىلەن يېسە، سەۋدانى سۈرۈپ چىقىرىدۇ. سېرىق ئوت، رۇم بەدىيان، ئايارەج، پەيقىرالار بىلەن يېسە، مالىخۇلىيا، تۇتقاقلىق كېسلى، دائۇلھەييە (تېرىنىڭ قوۋزاقلىشىپ چۈشۈپ كېتىشى)، ماخاۋ ۋە باشقا سەۋدا خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ. بۇنىڭ يىلتىزىنى سىركىدە قاينىتىپ، ئاغزىنى چايقىسا، چىش ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ، مېۋىسىنىڭ ئىچىنى خالىي قىلىپ ئۇنىڭغا سىركىنى قۇيۇپ، ئۆزىدە قاينىتىپ، ئاغزىنى چايقىسا، چىش ئاغرىغىنى پەسەيتىپ، چىشنىڭ تۈۋلىرىنى چىڭىتىدۇ. بۇنىڭ تېببىي قائىدە بويىچە تەييارلانغان يېغى سوغۇقتىن بولغان بارلىق ئاغرىقلارنى قالدۇرىدۇ.

يېغىنى تەييارلاش ئۇسۇلى ھۆل ھەنزەلىنىڭ سۈيى 1 ھەسسە، زەيتۇن يېغى، كۈنجۈت يېغى بىر ھەسسە قوشۇپ قاينىتىپ، سۈيى تۈگىگەندە ئېلىپ ئىشلىتىلىدۇ. مەزكۇر ياغ قۇلاققا تېمىتىلسا، قۇلاقنىڭ غوڭۇلدىشىنى، قۇلاقتىكى قۇرتلارنى يوقىتىدۇ. چىشقا سۇۋىسا چىش ئاغرىقىنى قالدۇرىدۇ. گۈلىنى كۆزگە تارتسا، كۆك كۆزنى قارايتىدۇ. بۇنى تەنھا ياكى باشقا مۇناسىپ دورىلار بىلەن قوشۇپ، مۇۋاپىق ھالدا ئىچسە، ئاشقازان، ئۈچەي، جىگەر، بۆرەك، سۈيدۈكلۈك، بالىياتقۇ، چوڭ بوغۇملار ئاغرىقلىرى ۋە باشقا سەۋدا خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر، بوۋاسىرلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ. ھەسەل سۈيىدە قاينىتىپ ئىچسە، قويۇق كەيمۇسنى سۈرىدۇ. پۈتۈن ھالدا سۇدا قاينىتىپ، شۇ سۇ بىلەن كىلىزما قىلسا، پالەچ ئۈچۈن، بەلغەم ۋە يەل خاراكتېرلىك قۇلىنجىنى، يانپاش ۋە بەل ئاغرىقىنى يوقىتىش ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ.

ھەنزەل مېۋىسىنى تېشىپ، ئىچىدىكى ئۇرۇقلىرىنى ئېلىپ تاشلاپ، ئاندىن زەنبىق يېغى بىلەن تولدۇرۇپ، كامىرىنى ئۆزىنىڭ پارچىسى بىلەن ئېتىپ، خېمىرنىڭ ئارىسىغا ئوراپ، قوقاس ئوتنىڭ ئۈستىدە قويۇپ قاينىتىلىدۇ. بىر نەچچە قېتىم قاينىغاندىن كېيىن ئېلىپ، شۇنىڭ بىلەن چاچنى ياغلىسا ھەم ئىچسە، چاچنى قارايتىدۇ. مۇددەتتىن بۇرۇن ئاق كىرىپ كېتىشتىن توسىدۇ (مۇجەررەپ). لېكىن ئىچىش، چاچلارنى ياغلاش ھامامدا بولۇش كېرەك. قاپ ئوتتۇرىسىدىن 2 پارچە قىلىپ، كانا چۈشۈپ كەتكەن ئاتنىڭ بەدىنىگە 3 قېتىم سۇۋالسا، كانىلىرى يوقىتىلىدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى شەھمە (ئىچىدىكى ئېتىدىن) ئىشلىتىلىش مىقدارى 1.5 گرامدىن 3 گرامغىچە.

ئورۇنباسارى ئابدىمىلىك، خىرۋە ئۇرۇقى ياكى باراۋەر مىقداردا قىچا ياكى 1 گرام مىقداردا قسائۇلھەمار ياكى باراۋەرلىك مىقداردا ھورمىل.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار ئىسسىق مىجەز كىشىلەرگە، ھاۋا ئىسسىق پەسىللەردە زەرەر قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى سەمغى ئەرەبى، كەتىرا، مۇقلۇل يەھۇە ياكى نىشاستە.

تەركىبى كۆپ مىقداردا كراخمال، 1% ئەتراپىدا ساپونىن تۇتىدۇ، ئۇرۇقىدا 26% ياغ بار.

جۇگىي تېبابىتىدە ئىشلىتىلىشى

تەبىئىتى قۇرۇق سوغۇق، زەھەرسىز.

بەلغەم بوشىتىش، ئۆپكىنى تازىلاش، يۆتەل پەسەيتىش، نەپەس سىقىلىشنى تۈزىتىش، گالدىكى توسالغۇلارنى ئېچىش، كۆكرەكتىكى چىگىلىقنى بوشىتىش، ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىش، سېرىق كېسەلنى داۋالاش، قىزىتمىلىق كېسەللەردە ئىسسىتما پەسەيتىش، سۈتنى كۆپەيتىش، چىش ئاغرىقىنى توختىتىش، چاچ چۈشۈشنى توختىتىش، ئىچنى يۇمشىتىش، كۆتەن چىقىشنى داۋالاش، بوۋاسىر ۋە باشقا ئۈچەي قاناشلىرىنى توختىتىش، جاراھەتلەرنى داۋالاش، تېرە كېسەللىرىنى داۋالاش ئۈچۈن ئىچىدىكى ئېتىنى بال ۋە باشقا دورىلار بىلەن قاينىتىپ، هاراققا چىلاپ ئىشلىتىلىدۇ. ئۇرۇقىدىن ياغ چىقىرىپ، جاراھەت ۋە تېرە كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ.

دادۇر

(باقىلە)

GLYCINE MAX (GLYCINE SOJO BENT) 黑豆

تونۇش بۇ بىر خىل ماشتۇر. پوستى قارا، يىلتىزى قېلىن، قومۇش يىلتىزىغا ئوخشاش. گۈلى قىزىلگۈلگە ئوخشايدۇ.

چىقىش ئورنى شىنجاڭنىڭ ھەممە يېرىدىن چىقىدۇ.

تەبىئىتى قۇرۇق سوغۇق، ئازراق ھۆللۈكى بار.

خۇسۇسىيىتى ئىچ توختىتىش، ئاشقازان ئاغرىقلىرىنى، ئۈچەي جاراھەتلىرىنى قالدۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى ئىچ ئۆتكۈ، ئۈچەي جاراھەتلىرى، ئاشقازان كېسەللىرىگە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى كېسەلنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ 30～10 گرامغىچىلىك بېرىش مۇمكىن.

ئورۇنباسارى لويىلا ماش

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار ئاشقازاندا سېسىق يەل پەيدا قىلىدۇ، ئەقلىنى بۇزىدۇ. ئۇستىدىكى پوستىنى ئايرىپ يېسە، تۇز، سېرىقماي بىلەن قوشۇپ قورۇپ بېرىلسە زىيان قىلمايدۇ.

تەركىبى ھەر خىل پۇرچاقلار، سۇ، ئاقسىل، ياغ، قەنت ماددىلىرى تۇتىدۇ. ئۇلارنىڭ پىرسەنتلىرى ئوخشاش بولمايدۇ.

قارا دادۇرنىڭ تەركىبىدە 16.6% سۇ، 40.25% ئاقسىل، 18.26% ياغ، 21.97% ئازوتسىز ماددىلار، 3.86% فىبرىن، 4.54% كۈل ماددىلىرى بار.

جۇڭيى تېبابىتىدە ئىشلىتىلىشى پۇرچاقنىڭ ئۆزىنى ياكى سۇغا چىلاپ ئۈندۈرگەندىن كېيىن پوستى ئىشلىتىلىدۇ. سالقىنلاتقۇچى ئوزۇقلۇق ماددا سۈپىتىدە ئىشلىتىلىدۇ. زەھەر قايتۇرۇش، سۈيدۈك ھەيدەش تەسىرى بار (بۇ ۋىتامىن B نىڭ بەرگەن ئۈنۈمى بولسا كېرەك).

داراھەلد

(زەرچىۋە)

RADIX BERBERIS VULGARIS 小蘖根

تونۇش بۇ بىر خىل ھىندى دەرىخىنىڭ يىلتىزى بولۇپ، رەڭگى سېرىق، ھوزۇرى ھىندى بۇنىڭ ئۇسارىسىدىن تەييارلىنىدۇ.

چىقىش ئورنى مەملىكىتىمىزنىڭ گۇيجۇ، خېبېي، شەندۇڭ، گەنسۇ، شىنجاڭ، سىچۇەن، شىزاڭ قاتارلىق جايلىرىدىن چىقىدۇ. ياۋروپا، ئاسىيادىكى ھەر قايسى جايلاردا بولىدۇ.

تەبىئىتى ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى يەلنى، ئىششىقنى تارقىتىش، كېسەللەنگەن ئەزالارغا ماددا يىغىلىشىنى توسۇش، ئۇششاق تاشلارنى ئېزىش، سۈيدۈك ماگدۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

ئىشلىتىلىش ئۇرنى بۇنى مۇۋاپىق ھالدا قائىدە بويىچە ئىچسە، ئىچكى ئەزا-لاردىكى يەللەرنى تارقىتىدۇ. تاشقى تەرەپتىن پېشانىغا چاپسا، باشنىڭ ئاغرىقى-نى پەسەيتىدۇ. سۈيۈلدۈرۈپ قۇلاققا تېمىتىلسا، قۇلاقنىڭ ئاغرىقىنى پەسەيتى-دۇ. سۇنۇن تەييارلاپ ئېغىزغا سۈركىسە، ئېغىزنى خۇشبۇي قىلىدۇ، ئېغىز پۇراشنى يوقىتىدۇ. قائىدە بويىچە مۇۋاپىق ئىچسە، سۈيدۈكلۈكتىكى تاشلارنى ئېزىدۇ. سۈيدۈكنى ماڭدۇرىدۇ. بەلغەم خاراكتېرلىك تەپنى قايتۇرىدۇ. ئەگەر تاشقى تەرەپتىن چاپسا، جاراھەتلەرنى پۈتتۈرىدۇ، قوتۇر ۋە قىچىشقاقنى يوقىتىدۇ. كۆزگە تارتسا (سۈرمە شەكلىدە) كۆزنىڭ قىزىللىقىنى يوقىتىدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى ئەھۋالغا قاراپ 4 گرامغىچە بېرىلىدۇ.

ئورۇنباسارى باپچى.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار يۈرەككە زەرەر قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى پورتىخال (نارەنجى)

تەركىبى ئالكالوئىد. بېرىبېرىندىن تەخمىنەن %2 چە تۇتىدۇ.

جۇڭيى تېبابىتىدە ئىشلىتىلىشى قىزىتما پەسەيتكۈچى، ئاشقازاننى ساغلاملاشتۇرغۇچى، ياللۇغ قايتۇرغۇچى ۋە كۆزنى روشەنلەشتۈرگۈچى دورا ئورنىدا ئىشلىتىلىدۇ. دورا سانائىتىدە ئالكالوئىد بېرىبېرىن چىقىرىدىغان ئاسا-سىي خام ئەشيا سۈپىتىدە پايدىلىنىلماقتا.

دارى فىلفىل

(فىلفىل دراز)

PIPER LONGUM 荜拔

60- رەسىم. دارى ھەلد

تونۇش بۇ بىر خىل پىلەك ئۆزىتىدىغان ئۆسۈملۈكنىڭ مېۋىسى بولۇپ، بۇ ئۆسۈملۈكنىڭ يوپۇرمىقى تومبۇل يوپۇرمىقىغا ئوخشايدۇ. ئەمما ئۇنىڭدىن بىر ئاز كىچىكرەك، تەمى ئۆتكۈر، ئاچچىق، مېۋىسى ئۇزۇنچاق، رەڭگى قارا، ئۇنىڭ قۇرۇق دانىلىرى ئىنچىكە، قىزىلغا مايىل، بىر-بىرىگە چاپلىشاڭغۇ، دانىلىرى ئۈستىدە نېپىز پەردىلىرى بولىدۇ. دانىسىنىڭ تەمى ئۆتكۈر، ئاچچىق، پوستىنىڭ ئاچچىق ۋە ئۆتكۈرلۈكى دانىسىدىن ئارتۇقراق. بۇنىڭ يىلتىزى بوغۇملۇق، پۈتاقلىق، پوستى توپا رەڭدە، دانىسىنىڭ مېغىزى ئاق.

چىقىش ئورنى مەملىكىتىمىزنىڭ جەنۇبىي قىسمىدىكى قومۇشلۇق ئورمانلاردا، ۋېيتنام، ھىندونېزىيە، سەيلون، فىلىپپىن قاتارلىق جايلاردا ئۆسىدۇ.

تەبىئىتى 2- نىڭ ئاخىرىدا قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى سوغۇق ماددىلارنى ۋە يەللەرنى تارقىتىش، جىگەرنىڭ، تالنىڭ توسالغۇلىرىنى ئېچىش، تاماق سىڭدۈرۈش، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش، قەينى توختىتىش، ئېغىزنى، بالىياتقۇنى خۇشبۇي قىلىش، ئىچ ئەزالارنى قىزىتىش، باھنى قوزغاش، مەنىينى زىيادە قىلىش، سۈيدۈكنى، ھەيزنى ماڭدۇرۇش، بالىنى

چۈشۈرۈش، تۇتقاقلىق كېسىلى، سوغۇقتىن بولغان ھۆل يۆتەلنى، كىچىك بوغۇملار ئاغرىقىنى، يانپاش ئاغرىقىنى يوقىتىش خۇسۇسىيىتىدىگە ئىگە.

61- رەسىم. دارى فىلفىل

ئىشلىتىلىش ئۇرنى بۇنى ئۆچكىنىڭ جىگىرىدە قويۇپ ياكى سوقۇپ، ئۆچكە جىگىرىگە سېپىپ كاۋاپ قىلىپ، سۈيىنى كۆزگە تارتسا، شەپكورلۇقنى (كەچتە كۆرمەسلىكنى) يوقىتىدۇ. ئۆسۈملۈك يېغى بىلەن ئېزىپ، خېمىر قىلىپ، ئىلان، چايان، دۆ قاتارلىق ھاشاراتلار چاققان يەرگە چاپسا، زەھىرىنى پەسەيتىدۇ. باھنى قۇۋۋەتلەشتە زەنجىۋىلنىڭ ئورنىدا تۇرىدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى بىر ياشتىن 5 ياشلىقلارغا يېرىم گرامدىن بىر گرامغىچە، 5 ياشتىن 10 ياشلىقلارغا بىر گرامدىن 1.5 گرامغىچە، 15 ياشتىن يۇقىرى چوڭلارنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ 4 گرامغىچە بېرىلىدۇ.

ئورۇنباسارى باراۋەر مىقـداردا ئاق قارىـمۇچ ياكى زەنـجىـۋىل، زورەنباد.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار باش ئاغرىقى پەيدا قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى سەمغى ئەرەبى (ئەرەب يېلىمى)، سەندەل، گۇلاب.

تەركىبى پىپېرىن، پىپېرىدىن، كادىنىن ئالدېھىد قاتارلىقلارنى تۇتىدۇ.

جۇگىي تېبابىتىدە ئىشلىتىلىشى

تەبىئىتى يۇقىرى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيتى مەيدىنى قىزىتىدۇ، ئاشقازاننىڭ سوغۇقتىن ئاغرىشىنى توختىتىش، يەللەرنى تۆۋەنگە چۈشۈرۈش، قۇسۇشنى توختىتىش، ئىچكى ئەزالارنىڭ سوغۇقلۇقىنى تارقىتىش، ئۈچەي غورۇلداشنى توختىتىش، ئاغرىق پەسەيتىش خۇسۇسىيەتلىرى بار.

سۇدەك ئىچ سۈرۈش ۋە ئىچكەن سۇنى قۇسۇش ھادىسىلىرىدە، مەيدىنىڭ ئېچىشىش، سېرىق سۇ يېنىش، تۇغۇتتىن كېيىنكى ئاجىزلىقتىن بولغان ئىچ ئۆتۈشلەردە ھىڭ بىلەن قوشۇپ ئىچۈرۈلسە، ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ. سېرىق ھېلىلە، قوۋزاقدارچىن، زەنجىۋىللەر بىلەن قوشۇپ بېرىلسە، ئىچكى ئەزالارنى قىزىتىپ، سوغۇقلۇقنى ھەيدەيدۇ. ئاياللارنىڭ ھەيز كۆرۈش ئالدىدىكى قورساق ئاغرىقلىرى، ھەيز كەلمەسلىك، ھەيز تەرتىپسىزلىكلىرىنى داۋالاش ئۈچۈن دارى فىلفىل بىلەن تۇزنى ئارىلاشتۇرۇپ، قورۇپ، ھەسەل بىلەن ماشتىن چوڭراق ھەب ياساپ، ھەر كۈنى ناشتىدا 30 تالنى ئىسسىتىلغان ھاراق بىلەن ئىچكۈزۈلىدۇ.

سوغۇقتىن بولغان باش ئاغرىقلىرىدا دارى فىلفىلنى سوقۇپ، قايناق سۇ بىلەن نەملەپ، ئېغىزغا سېلىپ شۈمۈشكە بۇيرۇلىدۇ. باشنىڭ يېرىمى ئاغرىسا، ئۇنىڭ تالقىنىدىن پۇراشقا (بۇرۇن ناسى شەكلىدە) بېرىلىدۇ. ئوڭ تەرەپ ئاغرىسا، سول تەرەپ بۇرۇن تۆشۈكىدىن، سول تەرەپ ئاغرىسا، ئوڭ تەرەپ بۇرۇن تۆشۈكىدىن پۇرايدۇ. بۇرۇندىن سۇ ئاققاندىمۇ پۇراشقا بېرىلىدۇ. چىشنى قۇرت يەپ ئاغرىسا، دارى فىلفىل بىلەن ئوغرىتىكەن ئۇرۇقىنى قوشۇپ قاينىتىپ، ئېغىزدا تۇتۇلسا، ئاغرىقنى پەسەيتىدۇ. فىلفىل بىلەن قارىمۇچنى بىللە سوقۇپ، ئېرىتىلگەن موم بىلەن ھەب تەييارلاپ چىش كاۋىكىغا تىقىپ قويۇلىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

دانكار

(تەنكار -بورەق)

BORAX　　　　硼砂

تونۇش بۇ بىر خىل مەدەن بولۇپ، رەڭگى ئاق، تەمى ئۆتكۈر، شورلۇق بولىدۇ.

چىقىش ئورنى مەملىكىتىمىزدە چىڭخەي ئۆلكىسىنىڭ سەيدام تۈزلەڭلىكى ۋە ئالا، شەنشى تۇز كۆلى، جاگدۇ رايونىدىن، شىزاڭنىڭ خىخە دەرياسى ۋە ئالىي رايونىدىن كۆپرەك چىقىدۇ. بۇنىڭ سىرتىدا، يۈننەن، شىنجاڭ، سىچۈەن، سەنشى، گەنسۇ قاتارلىق جايلىرىدىنمۇ چىقىدۇ.

تەبىئىتى 3- دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيتى يەللەرنى، ئىششىقلارنى تارقىتىش، بەدەننى پارقىرىتىش، بوۋاسىرنىڭ دانىلىرىنى يوقىتىش، بۇزۇق گۆشلەرنى يوقىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىش ئورنى ئەگەر قائىدە بويىچە قورۇپ، مۇناسىپ دورىلار بىلەن قوشۇپ، كۇمىلاچ قىلىپ، مۇۋاپىق ھالدا يېسە، ئاشقازان ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ، قەۋزىيەتنى يوقىتىدۇ، ئېزىپ مۇۋاپىق ھالدا قائىدە بويىچە جاراھەتلەرگە سېپىلسە، جاراھەتنىڭ بۇزۇق گۆشلىرىنى يوقىتىدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى ئەھۋالغا قاراپ بىر گرامغىچە بېرىلىدۇ.

ئورۇنباسارى بۆرە ئەرمىنى.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار باشتىكى ئەزالارغا زەرەر قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى سەمغى ئەرەبى، سىركە.

تەركىبى ناترىئۇم بىبورىكۇم تۇتىدۇ.

دانكارنى پەرق ئېتىشنىڭ ئاددىي ئۇسۇلى ئالدى بىلەن بىر تۇنىكە قاچىدا تۇرغۇزۇپ قىزىتىپ، ئىچىدىكى سۇ تەركىبى قۇرۇتىلىدۇ. بىر گرامى 5 گرادۇس ئىسسىقلىقتىكى 100 گرام سۇدا ئېرىيدۇ؛ 30 گرادۇس ئىسسىقلىقتىكى سۇدا 4 گرام ئېرىيدۇ؛ 100 گرادۇسلۇق سۇدا (قايناپ تۇرغان سۇدا) 52 گرامى ئېرىتكىلى بولىدۇ. شۇنىڭدىن پەرق ئېتىۋېلىش مۇمكىن.

جۇڭگو تېبابىتىدە ئىشلىتىلىشى

تەبىئىتى قۇرۇق سوغۇق.

گال ئاغرىقىنى، چىشنىڭ يىرىڭلىق ئاغرىقلىرىنى، ئېمىدىغان باللارنىڭ ئېغىز ئاغرىقىنى، يامان يارىلارنى، كۆز ئاغرىقلىرىنى داۋالاش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە. ئىچىشكە بېرىش ئارقىلىق ئىچكى ئىششىقلارنى داۋالايدۇ، ئەمما مەلۇم ناچار تەسىرى بولغانلىقتىن، ئۇزاق مۇددەت ئىچىشكە بولمايدۇ. تولاراق سىرتقا ئىشلىتىش كېرەك. باشقا دورىلار بىلەن قوشۇپ ئېغىزنى چايقايدىغان، گالغا پۈركۈيدىغان ۋە جاراھەتلەرنى مايلايدىغان ياكى جاراھەتكە سېپىدىغان دورا شەكىللىرىدە بېرىلىدۇ.

دۇرنەج ئەقرەبى

(دۇرنەج - قۇستۇرىدىغان يىلتىز)

RADIX IPECACUANHAE　　　　吐根

تونۇش بۇ بىر خىل يىلتىز بولۇپ، شەكلى چايانغا ئوخشايدۇ. پوستى كۈلرەڭ، ئىككى ياكى ئۈچ

بوغۇملۇق بولىدۇ. بۇنىڭ ئەڭ ياخشىسى بىر ئاز ئاچچىق، خۇشبۇي، قاتـ ـتىق، ئىچى ئاق بولغىنىدۇر. ئۆسۈملۈكنىڭ يوپۇرمىقى بادامنىڭ يوپۇرمىقىغا ئوخشاش بولۇپ، سېرىق تەرەپكە مايىل، يوپۇرمىقى زېمىنغا يېيىلىپ ئۆسىدىغان، تۈكلۈك بولىدۇ. غولىنىڭ ئىچى كاۋاك، ئېگىزلىـ ـكى 1 مېتىرغىچە كېلىدۇ. گۈلىنىڭ رەڭگى سېرىق، ئوتتۇرىسى كاۋاك بولۇپ، دورىغا ئىشلىتىلىدىغىنى يىلتىزىدۇر.

62 - رەسىم. دۇرنەج ئەقرەبى

چىقىش ئورنى بۇ GEPHAELIS IPECA CUANAE A دېگەن ئۆسۈملۈكنىڭ قۇرۇتۇلغان يىلتىزى بولۇپ، ئەسلىدە برازىلىيەـ ـدىن چىقىدىغان ئىدى. ھازىر ئەرەبىستانىنىڭ ئەندۇلۇس، شام قاتارلىق جايلىرىدا، ھىندىستانىنىڭ شەرقىي قىسمىدىكى بەنگالە قولتۇقى ئەتراپىـ ـدا، بىرما، مالايا، سىنگاپور، ھىندونېزىيە قاتارلىق جايلاردا، مەملىكىتىـ ـمىزنىڭ تەيۋەن ئۆلكىسىدە ئۆستۈرۈلىدۇ. س س س ر دا ئۆستۈرۈش تەجرىبىلىرى مۇۋەپپەقىيەتسىز چىققان.

تەبىئىتى 3- دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى بەلغەمنى، سەۋدانى، قويۇق يەللەرنى تارقىتىش، خاۋاستى، يۇرەكنى، ئاشقازاننى، تالنى قۇۋۋەتلەش، كۆڭۈلنى ئېچىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىش ئورنى بۇنى مۇۋاپىق ھالدا قائىدە بويىچە ئىچسە خاپىغان، مالىخولىيا مىراقى ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەيدۇ، باليىاتقۇ ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ، ئاشقازان-ئۈچەيلەر، باليىاتقۇلاردىـ ـكى قويۇق يەللەرنى تارقىتىدۇ، چايان، دۆ قاتارلىق زەھەرلىك ھاشاراتلارنىڭ زەھىرىنى پەسەيتىدۇ. ئىچىشكە ۋە تاشقى تەرەپتىن چېپىشقا بولىدۇ. بۇنى مۇۋاپىق ھالدا شېكەر بىلەن يېسە، بەلغەم خاراكتېرلىك باش ئاغرىقى، كۆكرەك ئاغرىقى ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى ئەھۋالغا قاراپ، 3 گرامدىن 6 گرامغىچە بېرىلىدۇ.

ئورۇنباسارى باليىاتقۇ يەللىرىنى يوقىتىشتا باراۋەر مىقداردا زورەمبات، 0.5 مىقداردا قەلەمپۇر.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار ئىسسىق مىزاج كىشىلەرنىڭ بېشىغا زەرەر قىلىدۇ، باش ئاغرىتىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى ئارپىبەديان ياكى غۇراپ رۇببى.

ساقلاش قۇۋۋىتى 10 يىل تۇرىدۇ.

تەركىبى بۇ يىلتىز ئۆز تەركىبىدە 2~3% ئالكالوئىد تۇتىدۇ. ئۇنىڭ ئىچىدە 66~72% نى ئالكالوئىد ئېمېتىن تەشكىل قىلىدۇ. ئۇنىڭدىن قالسا، تسېفايېلىن، پسىخوترىن مېتىل پسىخوترىن، ئېمېتامىن قاتارلىقلار بولىدۇ. بۇنىڭ سىرتىدا يەنە بىر خىل بەلغەم بوشاتقۇچى تەركىبى بولۇپ، ئۇ ئىپىكا كۇئانىن دەپ ئاتىلىدۇ. 0.4% ئىپىكا كۇئان كىسلاتاسىمۇ تۇتىدۇ. بۇ ئۆسۈملۈكنىڭ ھەممە قىسمى ئالكالوئىد تۇتىسىمۇ، مىقدارى ئاز، ئاساسەن يىلتىزى دورا ئورنىدا ئىشلىتىلىدۇ. قۇستۇرۇش خۇسۇسىيىتى تاغ سامسىقىـ ـنىڭ شۇ خىل تەسىرىدىن ئارتۇق.

جۇڭيى تېبابىتىدە ئىشلىتىلىشى كۆپىنچە بەلغەم بوشىتىش ۋە قۇستۇرۇش، تەرلىتىش، ئۆتنى راۋان قىلىش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ. شۇنىڭدەك قان تولغاقنى داۋالاشقىمۇ بېرىدۇ.

بۇنى ئاز مىقداردا 0.1~0.2 گرامغىچە بېرىلسە، بەلغەم بوشىتىپ، يۆتەل پەسەيتىدۇ؛ قۇستۇرۇش ئۈچۈن 1~2 گرام ئىشلىتىلىدۇ؛ دىزىنتېرىيىنى داۋالاش ئۈچۈن 2~6 گرامغىچە ئىشلىتىلىدۇ.

دوختۇر دورىلار قاتارىدا شۇ يىلتىزدىن چىقىرىۋېلىنغان ئالكالوئىد ئېمېتىننىڭ تۇز تىزابى تەسىر قىلدۇرۇپ ھاسىل قىلغان ئېمېتىن دېگەن ئوكۇل بولۇپ، ئامىوبا قۇرتى تەرىپىدىن پەيدا قىلىنغان

www.uyghurkitap.com ئۇيغۇر كىتاب تورى

دىزېنتېرىيە كېسىلىنى داۋالايدىغان ئاساسىي دورا سۈپىتىدە ئىشلىتىلىدۇ.
يەنە پولىۋس دوۋىرى، تىنكتۇرا ئېپكا كۆئان دېگەندەك ياسالمىلىرى بولۇپ، بەلغەم بوشىتىش، يۆتەل پەسەيتىش ئۈچۈن بېرىلىدۇ.

دانەپەرەڭ

(دەھنەج)

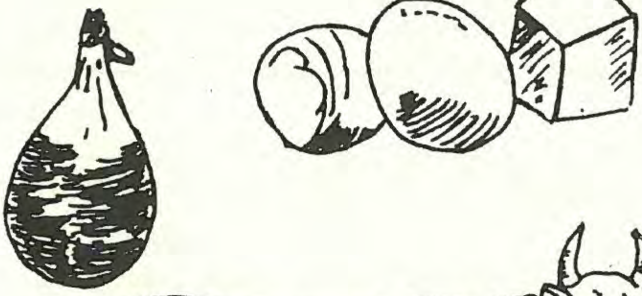
تونۇش بۇ بىر خىل مەدەن تاش بولۇپ، رەڭگى كۆك ۋە پارقىراق بولىدۇ. ئالتۇن، كۈمۈش، مىس، تۆمۈر قاتارلىق مەدەنلەرنىڭ كانىدا گۈگۈت پوقى خاراكتېرىدىكى گازلاردىن پەيدا بولىدۇ. بۇ رەڭگارەڭدۇر، ئەمما ھەممىدىن ياخشىسى ۋە ئۈيغۇر تېبابىتىدە ئىشلىتىلىدىغىنى تۇتۇق كۆك رەڭلىكىدۇر.
تەبىئىتى 4- نىڭ ئاۋۋىلىدا قۇرۇق ئىسسىقتۇر.
خۇسۇسىيتى بەدەننى پارقىرىتىش، خىلتلارنى يۇمشىتىش، ئەپيۇننىڭ زەھرىنى پەسەيتىش، تۇتقاق كېسەللىكىنى يوقىتىش، كۆزنى ئۆتكۈرلەشتۈرۈش، قۇبا ۋە سەۋدا خاراكتېرلىك تاز چاقىنى، بەھەق، بەرەسنى يوقىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.
ئىشلىتىلىش ئۇرنى ئەگەر بۇنىڭدىن بىر يېرىم گرامنى سېرىق ماي بىلەن ئىچسە، ئىچكى تەرەپتىن يېگەن زەھەرلەرنى پەسەيتىدۇ. لىمون سۈيى بىلەن ئېزىپ،ئەپيۇن يېگەن كىشىگە ئىچۈرۈپ، قەي قىلدۇرۇلسا، ئەپيۇننىڭ زەھرىنى يوقىتىدۇ. قىرىپ سۇداپ سۈيى بىلەن بۇرۇنغا تېمىتىلسا، تۇتقاقلىق كېسىلى ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ. ئىپار بىلەن ئېزىپ، بۇرۇنغا پۈركەلسە ھەم شۇ تەسىرنى بېرىدۇ. نەزلىنى يوقىتىدۇ.
قائىدە بويىچە كۆزگە تارتسا، كۆزنىڭ نۇرىنى ئۆتكۈرلەشتۈرىدۇ. بولۇپمۇ تۆشۈكسىز مەرۋايىت، تۇتىيايى ھىندى بىلەن تارتسا ياخشىراق. سىركە بىلەن چاپسا، قۇبا ۋە سەۋدا خاراكتېرلىك تاز ۋە باشقا چاقىلار، بەرەس، بەھەقلەر ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ. چايانىڭ چاققان زەھرىنىمۇ پەسەيتىدۇ.
ئىشلىتىلىش مىقدارى ئەھۋالغا قاراپ ئىشلىتىلىدۇ. ئىچكى تەرەپتىن ئىشلەتمىگەن ياخشىراق. چۈنكى بۇ زەھەرلىك.
ئورۇنباسارى فىروزە.
دىققەت قىلىدىغان ئىشلار ئۆچەيلەرنى زەخىملەندۈرىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى سېرىقماي.

دىگىزىيا

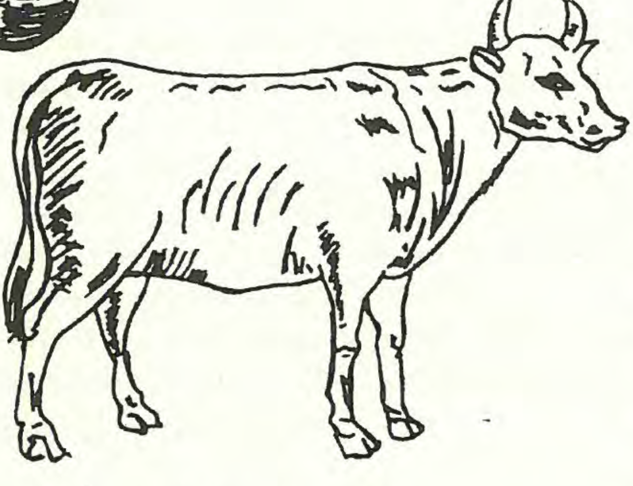
(يادا تېشى)

CALCULUS BOVIS 牛黄

تونۇش بۇ بىر خىل توقىچاق دورا بولۇپ، سۈنئىي ئۇسۇل بىلەن تەييارلىنىدۇ. بۇنىڭ ئاساسىي ماددىسى جۇڭگو خېنىسى يوپۇرمىقىنىڭ ئۇسارىسى بولۇپ، رەڭگى تۇتۇق قىزىل، بەزىسى كۆككە مايىل، بەزىسى قارا بولىدۇ.



چىقىش **ئورنى** مەملىكىتىمىزدىن چىقىدۇ.
تەبىئىتى مۆرەككە بۆل قىۋۋا، ئىسسىققا مايىل.
خۇسۇسىيىتى ئىششىقلارنى تارقىتىش، ئىچ قاتۇرۇش، ھەر تۈرلۈك زەھەرلىك ھاشاراتلارنىڭ زەھرىنى پەسەيتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.
ئىشلىتىلىش ئورنى بۇنىڭدىن بىر دېتسىگرام (بىر گرامنىڭ 1/10 قىسمى) نى (ئەھۋالغا قاراپ 2 گرامغىچە) ئىچسە، قان خاراكتېرلىك ئىسھالنى توختىتىدۇ. ئىچ ئەزادىن كېلىدىغان قاننى، قۇسۇقنى توختىتىدۇ. يۇمشاق ئېزىپ، كۆزنىڭ يىرىڭلىق جاراھىتى، مەقئەتنىڭ يىرىڭلىق جاراھىتى، ئەرلەرنىڭ جىنسىي ئەزاسىدىكى يىرىڭلىق جاراھەتلىرىگە سەپسە مەنپەئەت قىلىدۇ. لاتىغا ئوراپ، بالىياتقۇ ئاغزىغا قويسا، بالىياتقۇدىن كېلىدىغان ئارتۇق ھۆللۈكلەرنى يوقىتىدۇ.



63 - رەسىم. دىگزىيا

ئىشلىتىلىش مىقدارى ئەھۋالغا قاراپ 2 گرامغىچە ئىشلىتىلىدۇ.
ئورۇنباسارى جەدۋار (پارپا).
دىققەت قىلىدىغان ئىشلار ئۆپكىگە زەرەر قىلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى كەتىرا.

دىگزىيا تەبىئىي ۋە سۈنئىي بولىدۇ. تەبىئىي دىگزىيا ئاغرىق كالا ياكى ئاغرىق سۇ كالىسىنىڭ ئۆتى ئىچىدە پەيدا بولۇپ، كۆز، قىش پەسىللىرىدە كۆپرەك چىقىدۇ. كالىنى سويغاندىن كېيىن ئۆت خالتىسىنى سىرتتىن مىجىپ بېقىپ، ئەگەر قولغا مونەك نەرسە ئۇرۇلسا دەرھال ئۆتنى تۆكۈۋېتىپ، تاش ئېلىنىدۇ (ئۆتتە ئۇزاقراق تۇرۇپ قالسا، رېڭى قارىيىپ قالىدۇ) ھەمدە ئاۋايلاپ تۇرۇپ ئۈستىنى قاپلاپ تۇرغان نېپىز پەردىسىنى ئېلىۋېتىپ قۇرۇتقاندىن كېيىن، دورا ئورنىدا ئىشلىتىلىدۇ.

سۈنئىي دىگزىيا يۇنكۇس ئېففۇزۇس (دىڭشىك تىساۋ) ياكى تېترا پاناكس پاپىرىغىرا (تۇڭساۋلار) نى يۆگەپ، ئۈستىدىن ئاق رەخت ياكى پۇختا قەغەز بىلەن ئوراپ، سايىراق ئىسسىق جايدا قويۇپ قۇرۇتۇپ تەييارلىنىدۇ. يۆگىگەن چاغدا ھەر قايسى چۆپنى بىر ئىككى قەۋەتتىن ئالماشتۇرۇپ يۆگەش كېرەك. يېرىلىپ كەتمەسلىك ئۈچۈن، يېرىم قۇرۇغان چاغدا، يىپ بىلەن باغلاپ قويۇلىدۇ.

تەركىبى تەبىئىي دىگزىيا خولېستېرىن، ئېرگوستېرول، خولېستېرىن كىسلاتاسى، ماي كىسلاتاسى، لتسېتىن، بىلىۋېردىن ۋە كالتسىي تۇزلىرى تۇتىدۇ.

بۇنىڭ سىرتىدا ۋىتامىن D، مىس، تۆمۈر، ماگنىيە تۇزلىرى بار.

www.uyghurkitap.com

چىقىش ئورنى تەبىئىي دىگزىيا مەملىكىتىمىزنىڭ بېيجىڭ، تيەنجىن شەھەرلىرىدىن، ئىچكى موڭغۇل ئاپتونوم رايونى، لياۋنىڭ، جىلىن، خېيلۇڭجياڭ، شەنشى، گەنسۇ قاتارلىق ئۆلكىلىرىدىن كۆپرەك چىقىدۇ. ئۇنىڭدىن قالسا، خېنەن، خۇبېي، سىچۈەن، يۈننەن، گۈيجۇ، جياڭسۇ، جېجياڭ، شىنجاڭ قاتارلىق جايلاردىن ئاز چىقىدۇ.

تەبىئىي دىگزىيا ئىلمىزگە چەت ئەلدىنمۇ كىرىدۇ. مەسىلەن: كانادا، ئارگېنتىنا، ئۇرۇگۋاي، ھىندىستان، ئىران قاتارلىق مەملىكەتلەردىن ئىلىنىدۇ. جۇڭگودىن چىقىدىغىنى ئالىي سۈپەتلىكتۇر.

جۇڭيى تېبابىتىدە ئىشلىتىلىشى

تەبىئىتى تەمى قېرىق، تەبىئىتى مۆتىدىل، ئازراق زەھەرلىك.

خۇسۇسىيىتى يۈرەكنى كۈچەيتىش، زەھەر قايتۇرۇش، قىزىتما پەسەيتىش، ئارام بېرىش، ئۆتنى راۋان قىلىش تەسىرلىرى بار.

ساراڭلارنى ۋە بالىلارنىڭ دۈلىنىپ تارتىشىپ قېلىشى، سۆز قىلالماسلىق، ئاۋاز چىقماي قېلىشلارنى داۋالاشقا ئىشلىتىلىدۇ. دىگزىيا نېرۋا مەركەزلىرىنىڭ قوزغىلىشىنى پەسەيتىش ۋە قىزىتما قايتۇرۇش تەسىرىگە ئىگە بولغانلىقتىن، ئۆتكۈر يۇقۇملۇق كېسەللىكلەردىكى يۇقىرى قىزىتمىدىن بولغان يۈرەك ئاجىزلىقلىرىنى داۋالاش، قىزىتمىنى قايتۇرۇش ئۈچۈنمۇ ئىشلىتىلىدۇ.

ھايۋانلار ئۈستىدە ئۆتكۈزۈلگەن تەجرىبىلەردە ئېنىقلىنىشىچە، دىگزىيا قاننىڭ تەركىبىنى ياخشىلاش (قىزىل قان تەنچىلىرىنىڭ يېڭىدىن ئۆسۈشىنى كۈچەيتىش ۋە قاننىڭ قىزىل بوياق ماددىسى — ھېموگلوبىننى كۆپەيتىش) تەسىرىمۇ بار ئىكەن.

دۇقۇ

(ياۋا سەۋزىسىنىڭ ئۇرۇقى)

SEMENA SESALI LIBANOTIS 野胡罗卜子

64 - رەسىم. دۇقۇ

تونۇش بۇ بىر خىل ياۋا زەدەكنىڭ ئۇرۇقىدۇر. بۇنىڭ ئۆسۈملۈكى خىرىس، يىلتىزى مۇستاقاقۇل دەپ ئاتىلىدۇ. شەكلى جۇۋىنىگە ئوخشايدۇ. جۇۋىنىدىن كىچىكرەك. ئۆسۈملۈكى 1.5 سانتىمېتىر كېلىدۇ. يوپۇرمىقى ئارپىبەدىياننىڭ يوپۇرمىقىغا ئوخشايدۇ، ئەمما ئۇنىڭدىن ئۇششاقراق. ئۆسۈملۈكىنىڭ ئۇچى كۈنلۈك شەكلىدە يۇمغاقسۈتكە ئوخشايدۇ. گۈلىنىڭ رەڭگى سېرىق، تەمى ئۆتكۈر، تۈكلۈك، خۇشبۇي، يىلتىزىنىڭ تومۇلۇقى ئۇششاق قولدەك، ئۇزۇنلۇقى بىر غېرىچ ئەتراپىدا كېلىدۇ. تەمى ئادەتتىكى زەدەكنىڭ تەمىگە ئوخشايدۇ. ئەڭ ياخشىسى، سېرىق رەڭلىك يېڭىسىدۇر.

چىقىش ئورنى شىنجاڭنىڭ تاغلىرىدىن چىقىدۇ.

تەبىئىتى 3-دەرىجىدە ئىسسىق، 2- دەرىجىدە قۇرۇق.

خۇسۇسىيىتى بىرىنچى دەرىجىدە باھنى كۈچلەندۈرۈش، توسالغۇ-

لارنى ئېچىش، ئاشقازاننى قىزىتىش، مەنىينى قويۇلدۇرۇش ۋە كۆپەيتىش، سۈيدۈك ماڭدۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىش ئورنى بۇنىڭ ئۇرۇقىنى قائىدە بويىچە مۇۋاپىق ھالدا ئىچسە، كونا يۆتەل ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ. كۆكرەكتىكى ئارتۇق نەرسىلەرنى چىقىرىدۇ، ئاشقازاننى، باھنى قۇۋۋەتلەيدۇ، مەنىينى كۆپەيتىدۇ، يەللەرنى، بەلغەم خاراكتېرلىك قويۇق ماددىلارنى تارقىتىدۇ. توسالغۇلارنى ئاچىدۇ. بۆرەك ۋە سۈيدۈكلۈكتىكى تاشلارنى يۇمشىتىپ، سۈيدۈكنى، ھەيزنى ماڭدۇرىدۇ. بالىياتقۇنى تازىلاپ، ھامىلدار بولۇشقا ياردەم بېرىدۇ. تۇغۇتنى ئاسانلاشتۇرىدۇ، بوغۇملارنىڭ ئاغرىقىنى پەسەيتىپ، بوغۇملارنى مۇستەھكەم قىلىدۇ. كىچىك باللارنىڭ قورساق ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ. يەل خاراكتېرلىك ئىستىسقا ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ. چايان ۋە باشقا زەھەرلىك ھاشاراتلارنىڭ چاققان زەھىرىنى پەسەيتىدۇ. بۇنىڭدىن 6～3 گرامنى ئىككى باراۋەر تىرمىس بىلەن قوشۇپ ئىچسە، مەددىنى ئۆلتۈرۈپ چۈشۈرىدۇ. بۇنى ئېزىپ، سۈيۈلدۈرۈپ چاپسا بەلغەم خاراكتېرلىك ئىششىقنى تارقىتىدۇ. قاينىتىلغان سۈيىنى ئىلمان ھالدا بىر غېرىچ ئېگىزلىكتىن چايان چاققان جايغا قۇيسا ئاغرىقنى پەسەيتىدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى 7 گرامغىچە ئەھۋالغا قاراپ بېرىلىدۇ.

ئورۇنباسارى ئىككى باراۋەر ئادەتتىكى سەۋزە ئۇرۇقى ياكى باراۋەر مىقداردا چىگىسەي ئۇرۇقى.

جۇڭيى تېبابىتىدە ئىشلىتىلىشى جۇڭيىلار ياۋا سەۋزىنىڭ تېنى ۋە يىلتىزىنى دورا قىلىپ ئىشلىتىدۇ. تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق، زەھەرسىز.

پىشۇرۇپ ياكى ئاچچىقسۇغا چىلاپ يېسە، ئىچكى ئەزالاردىكى يەللەرنى ھەيدەيدۇ، تاماق سىڭمەس بولۇپ قالغانلارنى ساقايتىدۇ، ئۈچەي-ئاشقازاننىڭ خىزمىتى بۇزۇلۇشتىن بولغان ئىچ سۈرۈشنى داۋالايدۇ، ھارارەتنى پەسەيتىپ، قاتتىق ئۇسسۇزلۇقنى ئالىدۇ.

دەن

(دەند ــ ھەببۇلمۇلۇك)

CROTON TIGLIUM 巴豆

تونۇش بۇ بىر خىل ئۆسۈملۈكنىڭ مېۋىسى، غىلابىنىڭ ئىچىدە بولىدۇ. ھەر بىر غىلابتىن كۆپىنچە 3 داندىن چىقىدۇ. غىلىپى خام چاغدا كۆك نوقۇتسىز بولىدۇ. مېغىزى باشقا مېغىزلارغا ئوخشاش پەردىنىڭ ئىچىدە تۇرىدۇ. مېغىزنىڭ رەڭگى يېڭى ۋاقتىدا ئاق، كونىرىغاندا بەزىسى سېرىق، بەزىسى قارا ۋە سېسىغان بولىدۇ. بۇنىڭ ئۈستى تەرىپىدە مېغىزىغا چاپلىشاڭغۇ نېپىز پوستى بولۇپ، ئىككى مېغىزنىڭ ئوتتۇرىسىدا تىلى بار. تىلىنىڭ رەڭگى ھۆل چاغدا ئاق، كۆك، قۇرۇپ كونىرىغاندا سېرىق قارىغا ئۆزگىرىدۇ. مەزكۇر تىل زەھەرلىكتۇر. بۇنى ئىشلىتىشتە تىلنى ئېلىۋېتىپ، مۇدەببەر قىلىنىدۇ. (ئۇيغۇر تېبابىتىدە قوللىنىلىدىغان زەھىرىنى پەسەيتىش ئۇسۇلى. بۇ ئۇسۇل قارابادىن كىتابلىرىدا تونۇشتۇرۇلغان). گۈلىنىڭ رەڭگى سېرىق، ئاق تەرىپىگە مايىل، دەرىخىنىڭ ئېگىزلىكى 2 مېترغىچە بولىدۇ.

چىقىش ئورنى جۇڭگودىن چىقىدۇ.

تەبىئىتى مېغىزى 4- دەرىجىنىڭ ئاۋۋىلىدا قۇرۇق ئىسسىق، تىلى 4- دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا قۇرۇق ئىسسىق (زەھەرلىك).

www.uyghurkitap.com

65 ـ رەسىم. دەن

خۇسۇسىيىتى بەدەننى پارقىرىتىش، بەلغەمنى، سەۋدانى، كۆيـگەن قويۇق خىلتلارنى سۈرۈپ چىقىرىش، خام ھۆللۈكلەرنى مېڭىدىن، دىماغتىن، بوغۇملاردىن، بەدەننىڭ ئىچكى جايلىرىدىن تارتىپ چىقىرىش، ھەر تۈرلۈك ھۆل بەلغەمدىن پەيدا بولغان سوغۇق كېسەللىكلەرنى يوقىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىش ئورنى بۇنى ئېزىپ، قېتىق بىلەن قوشۇپ چاپسا، تېرىنىڭ يېرىقلىرىغا پايدا قىلىدۇ، دائۇسسەئلەپكە مەنپەئەت قىلىدۇ. ھايۋانلارنىڭ بەرەس كېسەللىكى ئۈچۈن ھەم مەنپەئەت قىلىدۇ. قائىدە بويىچە ئېزىپ، لىمون سۈيى، ھۆل زەنجىۋىل سۈيى بىلەن چاپسا، دائۇسسەئلەپكە پايدا قىلىدۇ. مۇناسىپ دورىلار بىلەن قوشۇپ چېپىلسا، بارلىق سوغۇقتىن بولغان ئىششىقلار ۋە ئاغرىقلار ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى بەدىنى كۈچلۈك كىشىلەر ئۈچۈن بىر داندىن ئىككى دانىغىچە ئەھۋالغا قاراپ بېرىلىدۇ، بەدىنى ئاجىز كىشىلەر ئۈچۈن يېرىم دانىغىچە بېرىلىدۇ. بۇ تۈزەتكۈچلىرى ۋە ياردەمچىلىرى بىلەن بىرلىكتە بېرىلىدۇ.

ئورۇنباسارى (ئابدىمىلىك) (ھەب خىرۋە).

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار ئىسسىق مىجەز، قۇرۇق مىجەز، بەدىنى ئاجىز، ئورۇق كىشىلەر ئۈچۈن زەرەر قىلىدۇ. ھاۋا كىلىماتى ئىسسىق شەھەردە ۋە ئىسسىق پەسىللەردە بۇنى ئىشلىتىش توغرا ئەمەس.

تۈزەتكۈچىسى پوستىنى، مېغىز ئوتتۇرىسىدىكى تىلىنى ئاجرىتىپ، كەتىرا نىشاستىسى، ھېلىلە كابىلى، غاپەس ئۇسارىسى، ئەمەن، بىستىپايەج، رۇمبەدىيان، قورۇلغان ياۋا پىياز ئۈستىدىن سوغۇق سۇ ئىچىش.

تەركىبى مېغىزدا %50ياغلىق ماي (كروتون يېغى)، %18 پروتېيىن، توكسالبومىن (زەھەرلىك ئاقسىل) ۋە ياغقا ئايلىنىدىغان زەھەرلىك سمولا (كروتون رېزىنا) تۇتىدۇ. دەن يېغىدا كروتون كىسلاتاسى ۋە تىگلىك كىسلاتاسى، فوربول، توكسالبومىن، ئاقسىل ماددىلىرى، كالتسىئۇم ئوكسالىكۇم بار.

دەن يىلتىزىدا كروتىن، مۇرىتتىن ۋە ئالكولوئىد كروتونوزىد تۇتىدۇ.

دەن يېغى (لاتىنچە ئولېيۇم كروتونىس دەپ ئاتىلىدۇ، خەنزۇچە بادۇيۇۋ (巴豆油) دەپ ئاتىلىدۇ). سارغۇچ رەڭلىك قويۇق ياغ بولۇپ، ئېغىزنى قورۇيدىغان تەمگە ۋە ئۆزىگە خاس پۇراققا ئىگە.

تەسىرى دەن يېغى (بادۇيۇۋ) كۈچلۈك سۈرگىلىك خۇسۇسىيىتىگە ئىگە. كىچىك ئۈچەيلەرگە تەسىر قىلىپ، ئىچنى سۈرىدۇ. كۈچلۈك زەھەرلىك تەسىرى بار. 1/2 تامچىسىنى ئىچسە، ئېغىزنىڭ شىللىق پەردىلىرى ۋە گالدا كۆيگەندەك سېزىم بارلىققا كېلىپ قۇستۇرىدۇ. 30 مىنۇتتىن 3 سائەتكىچە بولغان ئارىلىقتا سۇغا ئوخشاش تەرەت كەلتۈرىدۇ. كۈچلۈك غىدىقلىغۇچى تەسىرى بولۇپ، تېرىگە سۈركىسە دەرھال تېرىنى قىزارتىپ، قېلىن قاپارتقۇ پەيدا قىلىدۇ. كېيىنچە يىرىڭغا ئايلىنىدۇ. ئەگەر تېرە ئاستىغا كىرگۈزۈلسە، دەرھال فىلگمونا، يىرىڭ پەيدا قىلىدۇ. 20 تامچە ئىچسە، ئادەمنى ئۆلتۈرىدۇ. خۇددى ۋابادىكىدەك ئۈچەينى ياللۇغلاندۇرۇپ، ئادەمنى ھوشسىزلاندۇرۇپ، ئاقىۋەتتە ئۆلتۈرۈپ قويىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن دەننى ۋە ئۇنىڭ يېغىنى داۋالاشقا ئىشلىتىشتە ئالاھىدە دىققەت قىلىش لازىم.

جۇڭگو تېبابىتىدە ئىشلىتىلىشى

تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق، زەھەرلىك.

خۇسۇسىيىتى ئۇزاق داۋام قىلغان جاھىل قەۋزىيەتلەرنى داۋالايدۇ، تۇتۇق مەددىنى چۇشۇرىدۇ. سوغۇق زەھەرلەرنى سۈرىدۇ. ئۇچەيدىكى قاتتىق تۇگۈن، تۇگۈن قاتقان گەندىنى ھەيدەيدۇ. سۇيدۇكنى، ھەيزنى ماڭدۇرىدۇ. يامان جاراھەتلەرنى ئېغىز ئالدۇرىدۇ، ئۆلۈك گۆشلىرىنى يوقىتىدۇ، چىپار ئىلاننىڭ زەھىرىنى قايتۇرىدۇ، ئىششىقلارنى ياندۇرىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى دەن ئۇرۇقىنىڭ پوستىنى ئاقلاپ، لازىم مىقداردا تۆمۈر ھاۋانچىغا سېلىپ سوقۇپ، ئۈستىگە مۇناسىپ مىقداردا سۇنى ئاز-ئازدىن قۇيۇپ، سوقۇشنى داۋام قىلدۇرۇپ، سۈتكە ئوخشاش سۇيۇقلۇق (ئېمۇلسىيە) تەييارلاپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

دەن ئۆسۈملۈكىنىڭ يىلتىزىنى ھاراقتا چىلاپ، چىلانمىسىنى بېلىق گۆشىدىن زەھەرلەنگەندە بېرىلىدۇ ۋە بەدەننى چىڭىتىش ئۈچۈن بېرىلىدۇ. سىرتقا ئىشلەتكەندە، دەن مېغىزىنى سوقۇپ، خېمىر قىلىپ تېڭىلىدۇ ياكى يېغى ئىشلىتىلىدۇ. جوڭگىلار مېغىزىنى قەغەز ئارىسىدا مىجىپ، قەغەزگە ماي چىقىرىپ شۇمۇ ئىشلىتىلىدۇ.

مىقدارى بىر قېتىملىق مىقدارى: مېغىزىنىڭ بىر گىرامنىڭ 1/10 قىسمى ياكى 2/10 قىسمى (0.2~0.04) يىلتىزىنىڭ ھاراقتا چىلانغىنىدىن بىر قېتىمغا 0.2 مىللىلىتىر ئىچۈرۈلىدۇ.

راتىيانەج

(راتىنج)

RESINA RINI 松树脂

تونۇش بۇ سەنۇبەر دەرىخىنىڭ يېلىمى بولۇپ 3 خىلدۇر. 1- خىلى، ئۆزلۈكىدىن ئېقىپ چىقىدۇ. قاتمايدۇ، بۇ ھۆل زەپتى دېيىلىدۇ. 2- خىلى، باشقا يېلىملارغا ئوخشاش ئېقىپ چىقىپ دەرەخنىڭ تېنىدىن ئاجرالغاندىن كېيىن قايناتماستىن قاتىدۇ. 3- خىلى، قايناتىش بىلەن قاتىدۇ. بۇ قەلفۇنىيا دېيىلىدۇ. بۇنىڭ ئەڭ ياخشىسى راتىياناج بولۇپ، رەڭگى ئاق، سېرىق تەرەپكە مايىل. سەنۇبەر دەرىخىنىڭ پۇرىقى كېلىپ تۇرىدۇ.

چىقىش ئورنى ئېلىمىزدىن چىقىدۇ.

تەبىئىتى 3- دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى كونا يۆتەلنى يوقىتىش، مېڭىدىن ئارتۇق ھۆللۈكلەرنى تارتىپ چىقىرىش، جاراھەتلەرنى پۈتتۈرۈش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىش ئورنى بۇنىڭدىن 2 گىرامنى ئىلىتقان تۇخۇمنىڭ سېرىقى بىلەن ياكى بۇغداي كېپىكىنىڭ قاينىتىلغان سۈيى بىلەن ئىچسە، كونا يۆتەل ئۈچۈن، ھەمدەمش، ئۆپكىدىكى ھۆل جاراھەتلەر ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ. تەنھا چاينىسا، ھۆل يۆتەلنى يوقىتىدۇ. مېڭىدىكى ئارتۇق ھۆللۈكلەرنى تارتىپ چىقىرىدۇ. 1- كۈنى بىر قېتىم، 2- كۈنى 2 قېتىم، 3- كۈنى 3 قېتىم چاينىسا ئوبدان تەسىر بېرىدۇ. ئەگەر بۇنى لاتىغا ئوراپ، ئاپتاپتا قۇرۇتۇپ، سوغۇقتىن زۇكام بولغان كىشىگە 4 كۈندە بىر قېتىم تۇتىدىغان تەپ كېسىلىگە مەزكۇر لاتىنى كۆيدۈرۈپ تۈتۈنى ئالدۇرۇلسا، شۇ سائەتتە ئارام بېرىدۇ. بۇنى ئېزىپ سۇيۇلدۇرۇپ چاپسا، جاراھەتلەرنى پۈتتۈرىدۇ. قىچىشقاقنى، قوتۇرنى يوقىتىپ، تېرىنى يۇمشىتىدۇ. گۈلنار بىلەن چاپسا يېرىلغان تومۇر ۋە ناسۇر چاقىلار ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ. باراۋەر مىقداردا زىغىر بىلەن ئېزىپ چاپسا، مەقئەتتىكى سۆگەل ئۈچۈن، ئىككى پۇتىنىڭ يورۇقلىرى ئۈچۈن، تىرناقنىڭ ئەگرى-بۈگرى بولۇپ قېلىشى

www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇر كىتاب تورى

ئۇچۇن مەنپەئەت قىلىدۇ.

راتىيانەجەدىن بىر ھەسسە، قىزىل زەرنىخ، توشقان مايىقى، ئۆچكىنىڭ يىغى بۇلارنىڭ ھەر بىرىدىن يېرىم ھەسسىدىن ئېلىپ، ئوتتا ئېرىتىپ، ئىككى گرام مىقداردا توقۇچاقلار قىلىپ، زۆرۈر كەلگەندە بىر دانە توقۇچاقنى يۇمشاق ئوت بىلەن بۇي سېلىپ، تۈتۈننى نەيچە بىلەن تارتسا، يۆتەل، ئۆپكىدىكى جاراھەت ئۈچۈن ئوبدان مەنپەئەت بېرىدۇ. ئەگەر بۇنىڭدىن بىر ئاز ئوتتا ئېرىتىپ، باراۋەر مىقداردا زىغىر، يېرىم مىقداردا سەپىداپ سېلىپ، ئاندىن ئوتتىن ئېلىپ يېگى جاراھەتلەرگە چاپسا، جاراھەتلەرنى تۈتاشتۇ-رۇپ گۆش ئۈندۈرىدۇ. كونا جاراھەتلەرنى تازىلاپ ياخشىلايدۇ. راتىيانەجەدىن بىر ھەسسە، قارىمۇچ، رەھەجلەردىن يېرىم ھەسسىدىن ئېلىپ، بادام يېغى بىلەن قايىنتىپ، مەلھەم قىلىپ، بوۋاسىرنىڭ دانىلىرىغا چېپىلسا، بوۋاسىرنىڭ دانىلىرىنى كېسىپ تاشلايدۇ. لېكىن ئاغرىتىدۇ. ئاغرىقنى پەسەيتىشنىڭ چارىسى: تۇخۇمنىڭ ئېقىنى چېپىش، يېگى سېغىلغان سۈتنى ئىچىشتۇر.

ئىشلىتىلىش مىقدارى ئەھۋالغا قاراپ ئىشلىتىلىدۇ.

ئورۇنباسارى سىقىچ ۋەقىننا.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار چاپقان يەرنى ئېچىشتۇرىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى تۇخۇم ئېقىنى چېپىش، يېگى سېغىلغان سۈتنى ئىچىش ياكى ھەمشۋانە سۈيى بىلەن موم يېغى چېپىش.

ئەسكەرتىش لوغاتۇلئەدۋىيەدە كۆرسىتىلىشچە راتىنج، قولفۇنىيالارنىڭ ھەممىسى لۇبەر (PINUS) قارىغاي، قىزىل قارىغاي (دېۋىرقاي) دەرىخىدىن ئىبارەت. شۇڭا، راتىيانەج ئەلە كۇلبەتمگە يېقىن، بەلكى بىر نەرسە بولۇشى ئېھتىمال. يەنە تەتقىق قىلىش لازىم. — تەھرىر

راسەن

(زەنجىۋىل شامى)

VENDA ROXBURGII

تونۇش بۇ بىر خىل ئۆسۈملۈكنىڭ يىلتىزى، بۇنىڭ رەڭگى ياقۇت رەڭگىدە قىزىل، كۆككە مايىل بولىدۇ. ئۆسۈملۈكنىڭ تېنى شاخلىق، يوپۇرمىقى كەڭ، ئۇزۇن، قىلمىسىنىڭ يوپۇرمىقىغا ئوخشايدۇ. ئۇنىڭدىن ئۇزۇنراق ۋە يىرىكرەك. گۈلى كۆككە مايىل، ئۇرۇقى زاراگزىنىڭ ئۇرۇقىغا ئوخشايدۇ. ئۇنىڭدىن ئۇزۇنراق ۋە يىرىكرەك. گۈلى كۆككە مايىل، ئۇرۇقى زاراگزىنىڭ ئۇرۇقىغا ئوخشايدۇ. بىر ئاز ياپىلاق، تەمى سەل ئۆتكۈر. بۇنىڭ يىلتىزىنى تومۇز كۈنلىرىدە كولاپ ئېلىنىدۇ. ئۇيغۇر تېبابەتتە ئىشلىتىلىدىغىنى يىلتىزىدۇر.

چىقىش ئورنى چەتتىن كېلىدۇ.

تەبىئىتى 3- دەرىجىنىڭ ئاۋۋىلىدا قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى كۆڭۈلنى ئېچىش، زەھەر پەسەيتىش، يۈرەكنى، ئاشقازان ئاغزىنى، باھنى، دوۋسۇننى قۇۋۋەتلەش، مالىخۇلىيا مىراقىنى داۋالاش، غەمگە چۈشۈشنى يوقىتىش، جىگەرنىڭ، تالنىڭ توسالغۇلىرىنى ئېچىش، جىگەرنىڭ سوغۇقتىن بولغان ئاغرىقلىرىنى، مۇپاسىل، بەل، كىچىك بوغۇملار ئاغرىقىنى، يانپاش ئاغرىقنى، بۇندىن باشقا ھۆل سوغۇق كېسەللىكلەرنى پەسەيتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىش ئورنى بۇنى قايىنتىپ، مۇۋاپىق ھالدا ئىچسە ياكى ئېزىپ، شىلىم قىلىپ چاپسا، سۈيدۈك تۇتالماسلىق كېسىلى ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ. ھەيزنى راۋان قىلىدۇ، شاراب بىلەن قايىنتىپ، ئىلمان

هالدا بىر غېرىچ ئېگىزلىكتىن باشقا قويسا، باشنىڭ يېرىمى ئاغرىش، مېڭىنىڭ سوغۇقتىن، ھۆللۈكتىن بولغان ئاغرىقلىرى ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ. مېڭىنىڭ ئىششىقلىرىنى تارقىتىدۇ. ئەگەر بۇنىڭدىن 3 گرامنى يۇمشاق ئېزىپ، ھەسەلگە قوشۇپ يالىسا، يۆتەل ۋە ھەمدەمدەش، نەپەس سىقىلىش ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ، كۆكرەكنى بەلغەمدىن تازىلايدۇ، مۇۋاپىق ھالدا شاراب بىلەن قايىنتىپ ئىچسە، زەھەرلىك ھاشاراتلارنىڭ زەھىرىنى ۋە باشقا زەھەرلەرنى پەسەيتىدۇ. يۇمشاق ئېزىپ، سۇيۇلدۇرۇپ، قۇلاققا تېمىتسا، قۇلاقنىڭ غوڭۇلدىشىنى توختىتىدۇ. بۇي سېلىپ تۈتۈنىنى نەيچە ئارقىلىق چىشقا ئالسا، چىشنىڭ مىكروبلىرىنى يوقىتىدۇ. بالىياتقۇغا تۈتۈنىنى ئالسا، ھەيزنى راۋان قىلىدۇ. شارابتا قايىنتىپ، ئېزىپ چاپسا، دەردى شەقىقىنىڭ تۇتقاقلىق ئاغرىشىنى ۋە بەلغەم خاراكتېرلىك كېسەللەر، يانپاش ئاغرىقى ۋە باشقا سوغۇقتىن بولغان كېسەللىكلەر ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى ئەھۋالغا قاراپ، 6 گرامغىچە ئىشلىتىلىدۇ.

ئورۇنباسارى باراۋەر مىقداردا ئېرسا، قۇستى شىرىن.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار كۆپ ئىشلىتىلسە قاننى بۇزىدۇ، مەنىينى قۇرۇتىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى سىركە ۋە ئاچچىق-چۈچۈك رۇبلار، ئاچچىق ئانارنىڭ سۈيى، خېمىرى بىنەپشە.

رۇساس ئەبيەز

(قەلەي)

STANNUM 锡

تونۇش بۇ بىر خىل مېتال بولۇپ، رەڭگى ئاق، سىماب بىلەن گۈگگۇرت پوقىدىن پەيدا بولىدۇ. تەمى تېتىقسىز، تۈزسىز.

چىقىش ئورنى ئېلىمىزدىن، جۇملىدىن شىنجاڭدىنمۇ چىقىدۇ.

تەبىئىتى 3- دەرىجىدە سوغۇق ۋە قۇرۇق.

خۇسۇسىيتى ھۆللۈكنى قۇرۇتۇش، كۆزنىڭ قىزىللىقىنى كۆتۈرۈش، مەقئەتنىڭ ئىششىقىغا پايدا قىلىش ۋە بوۋاسىرنىڭ قىچىشقىنىنى يوقىتىش خۇسۇسىيتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىش ئورنى قەلەينى كۆزگە سۈرمە قىلىپ تارتسا، كۆزنىڭ قىزىللىقىنى كۆتۈرىدۇ، كۆزدىن ئاقىدىغان ھۆللۈكلەرنى توختىتىدۇ. كىرپىكلەرنى يۇمشىتىدۇ. بۇنى ئېزىپ، يېڭى يۇمغاقسۇتنىڭ سۈيى، كاسنە يوپۇرمىقىنىڭ سۈيى، غۇزاپسۈيى، ھەمشۋانە سۈيى، ئەنگۈرشىپا سۈيى قاتارلىق سۇلارنىڭ ھەممىسىنى بىرلەشتۈرۈپ قوشۇپ ياكى ئىككى-ئۈچى بىلەن بىرلەشتۈرۈپ، گۈل يېغىغا قوشۇپ چېپىلسا، توختاپ قالغان نەزلىلەرنى ماڭدۇرىدۇ. يۇقۇملۇق سەرتان كېسەللىكىگە ۋە مەقئەتنىڭ ئىششىقىغا، قوتۇرغا، بوۋاسىرغا، ئەمچەكنىڭ جاراھىتىگە، بالىياتقۇ ۋە ئەرلەرنىڭ جىنسىي ئەزا جاراھەتلىرىگە، سىفلىس ۋە ئىسسىقتىن بولغان ئىششىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ. ئەزالارغا ئارتۇق مادا تۆكۈلۈشتىن توسىدۇ. ھاراق بىلەن چېپىلسا، پەي ئاغرىقىغا ۋە مۇرەككەپ ئىششىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ. ئۇنى ياپىلاقلاپ، قەغەزدەك قىلىپ، خانازىرغا تاڭسا ۋە ئالمىشىپ قالغان پەيلەرگە تاڭسا، مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئەگەر قەلەي ياغ بىلەن ياغلاپ قويۇلسا، بىر قانچە ۋاقىت ئىچىدە زەڭ (دات) باغلايدۇ. ئاندىن كېيىن قەلەيدىكى دات (داتلاشقان داغ) بىلەن ھەر قانداق تۆمۈر ئەسۋابنى ياغلىسا، ئۇ ئەسۋاب ئەبەدىي داتلاشمايدۇ.

قەلەينى سېمىز ئادەم ئۈزۈك قىلىپ قولىغا سالسا ئورۇقلايدۇ. قەلەيدىن ھالقا قىلىپ، مېۋىلىك دەرەخكە

سىلىپ قويۇلسا، يىرىكدەپ قۇرت چۈشۈشتىن ساقلايدۇ.
قەلەينىڭ كىرى قۇلىقىغا سىماب قۇيۇلۇپ قالغان كىشىنىڭ قۇلىقىغا سىلىنسا، سىمابنى چىقىرىۋېتىدۇ.
ئىشلىتىلىش مىقدارى 0.2 گرام.
دىققەت قىلىدىغان ئىشلار ئادەم ئۆلتۈرىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى قۇسۇش ۋە ھەسەل ئىچىش لازىم.
ئورۇنباسارى سۈرمە.

رۇمبەدىيان

(ئەنسۇن)

FRUCTUS ANISI STELLATUM 八角茴香

66 - رەسىم. رۇمبەدىيان

تونۇش بۇ بىر خىل گىياھنىڭ ئۇرۇقى بولۇپ، بۇنىڭ گىياھىسى 35 سانتىمېتىر ئېگىزلىكتە ئۆسىدىغان، تېنى چاسا، قىرلىق ئىنچىكە، يوپۇرمىقمۇ ئىنچىكە، خۇشبۇي، گۈلى ئاقفا مايىل سېرىق رەڭدە بولىدۇ. ئۇرۇقى كۆكرەك، ئۇچ بۇرجەكرەك غىلاپنىڭ ئىچىدە بولىدۇ. ئارپىبەدىياندىن كىچىكرەك، ئاچچىق تەمگە ئىگە. بىز بۇنىڭ ئۇرۇقىنى ئىشلەتمەيمىز (ئۇرۇقىنىڭ ئۈستىدىكى پوستىنى ئىشلىتىمىز).
چىقىش ئورنى شىنجاڭنىڭ خوتەن، يەكەن، قاغىلىق قاتارلىق جايلىرىدىن چىقىدۇ.
تەبىئىتى 2- دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى يەللەرنى ماڭغۇزۇش، ئاغرىق پەسەيتىش، سۈيدۈك ماڭدۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.
ئىشلىتىلىشى پالەچ، لەقۋا، پەي ئاجىزلارغا، تۇتقاقلىق كېسەلىگە، سوغۇقتىن بولغان باش ئاغرىقىغا، باش قايغانغا، نەزلىلەرگە بېرىلىدۇ. ئۈزۈم سىركىسىگە چىلاپ قۇرۇتۇپ، قورۇپ، زىغىر يېپى بىلەن توقۇلغان رەخت بىلەن يۆگەپ پۇرىسا، زۇكام تەسىرىدىن بۇرۇندىن كەلگەن سۇنى توختىتىدۇ. 0.25 گرام مەستىكى، 1.5 گرام رۇمبەدىياننى سوقۇپ، 30 گرام گۈلقەنت بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، ھۆللۈكتىن تولا ئۇخلىغانغا بىر نەچچە كۈن بېرىلسە ياكى 6 گرامنى قاينىتىپ، ساپ قىلىپ، 30 گرام ھەسەل، گۈلقەنت بىلەن ياكى سىركەنجۋىل بىلەن ئېزىپ ئىچۈرسە، تولا ئۇخلاشتىن قالدۇرىدۇ. مەست قىلغۇچى ئەپيۇنگە ئوخشاش دورىلار ئۈستىدىن ئىچۈرسە، مەستلىكنى كېسىدۇ. گۈلقەنت بىلەن قوشۇپ ئىچۈرسە مالىخۇلىياغا، قاينىتىپ سۈيىنى مائۇلھەسەلگە قوشۇپ بېرىلسە، ئۇيقۇدا كۆپ جۆيلۈيدىغانلارغا پايدا قىلىدۇ. گۈلقەنت، ھەسەل قوشۇپ يېگەندىن بولغان پالەچلەرگە 7 ~ 3 كۈنگىچە داۋاملىق بېرىلسە پايدا قىلىدۇ. سوقۇپ چىشقا باسسا، چىشنى چىرايلىق جۇلالىق قىلىدۇ؛ چاينىسا ئېغىز پۇرىغانغا، سوغۇقتىن بولغان باش ئاغرىقىغا، يۆتەل، خاپىغانغا پايدا قىلىدۇ. بۆرەك، جىگەر، تال، بالىياتقۇ يوللىرىنى ئاچىدۇ. يەنە ئىسسىتمىغا، سۇئۇلفۇنىيىگە، بۆرەك، سۈيدۈك

خالتىسىدىكى تاشلارنى چىقىرىشقا، كونا بەلغەمدىن بولغان تەپلەرگە، سۇتى ئاز ئاياللارغا بېرىلىدۇ، يېڭى تۇغقان ئايالالارغا شېكەر بىلەن قوشۇپ بېرىلسە، يۈزىدىكى سېرىقلىقنى يوقىتىدۇ. سىركە بىلەن قاينىتىپ چاپسا، ئىششىقنى ياندۇرىدۇ، پىت ئۆلتۈرىدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى 5~1 ياشلىقلارغا 4~2 گىرامغىچە، 5 تىن 10 ياشلىقلارغا 8~5 گىرامغىچىلىك، 10 ياشتىن 15 ياشقىچە بولغانلارغا 10 دىن 15 گىرامغىچىلىك ئەھۋالغا قاراپ بېرىلىدۇ.

ئورۇنباسارى سېرىقچېچەك ئۇرۇقى، ئارپىبەدىيان، زىرە؛ باھنى قۇۋۋەتلەش ئۈچۈن ئۆز ۋەزنى بىلەن تۇخۇمى ئەنجىرە.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار ئۈچەي كېسلىگە، ئىسسىقتىن بولغان باش ئاغرىقىغا بېرىلمەيدۇ. ئۈچەي كېسلىگە ئارپىبەدىيان بىلەن، باش ئاغرىقىغا سىركەنجۇبىل بىلەن بېرىلىدۇ.

تەركىبى ئاساسىي تەركىبى ئۈچۈچان ئەنىس مېيى بولۇپ، ئۇ %90~80 نى تەشكىل قىلىدۇ. ئەنىس مېيىنىڭ تەسىر قىلغۇچى قىسمى ئەنىتول (ئەنىس مېيىنىڭ ئېفىرى) ۋە باشقىلاردىن ئىبارەت. بۇنىڭ ھەر بىر قىسىملىرىدىكى ماي تەركىبى تۆۋەندىكىچە: غولى ۋە يوپۇرمىقىدا %25~18، ئاپتاپتا قۇرۇتۇلغان مېۋىسىدە %10~9، ئوتتا قۇرۇتۇلغان مېۋىسىدە %8~7 ماي تۇتىدۇ.

جۇڭيى تېبابىتىدە ئىشلىتىلىشى

تەبىئىتى ئىسسىق، تەمى قېرىق، قۇرۇق. كۆكرەكتىكى ئەزالار، بۆرەك، دوۋساق، كىچىك ئۈچەيلەرگە تەسىر كۆرسىتىدۇ. تەسىرى سوغۇقلۇقنى ئېلىش، سانجىقنى داۋالاش، ئىشتەي ئېچىش، قۇسۇشنى توختىتىشلاردىن ئىبارەت.

رەتبە

(بېدە)

TRIFOLIUM PRATENSE L. 红三叶草 (苜蓿)

67 - رەسىم. رەتبە (بېدە)

تونۇش بۇ ئۆلكىدە ئۆستۈرۈلىدىغان بىر خىل ئۆسۈملۈك بولۇپ، ئېگىزلىكى بىر مېتىرغىچىلىك بولىدۇ. ئۆزىنىڭ رەڭگى كۆك، گۈلىنىڭ رەڭگى ئاسمان رەڭ، ھەر يىلى 4~3 قېتىمغىچە ئورىلىدۇ. ھايۋانلارنىڭ مۇھىم ئوزۇقىنىڭ بىرىدۇر.

چىقىش ئورنى شىنجاڭدىن چىقىدۇ.

تەبىئىتى بىرىنچى دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا ھۆل ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى ئىچىنى يۇمشىتىش، باھنى قوزغاش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىش ئورنى بۇنى داۋاملىق شېكەر بىلەن يېسە، بەدەننى سەمرىتىدۇ، ئوبدان قان پەيدا قىلىدۇ، ئېزىپ ھەسەل بىلەن چاپسا سوغۇقتىن بولغان ئىششىقنى تارقىتىدۇ، سىركە بىلەن چاپسا، ئىسسىقتىن بولغان ئىششىقنى تارقىتىدۇ. پىشۇرۇپ ھەر كۈنى 2 قېتىم چاپسا، ئىسسىق-

ئۇيغۇر كىتاب تورىبېكىتى www.uyghurkitap.com

تىن بولغان ئىششىقنى تارقىتىدۇ. پىشۇرۇپ ھەر كۈنى 2 قېتىم چاپسا، ئەزالارنىڭ تىترىشى ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ. بېدە ئۇرۇقى قالغان ئەزالىرىدىن كۈچلۈكرەك، قابىزلىق تەرىپى بار. مەنىي، سۈت پەيدا قىلىدۇ، بەدەننى سەمرىتىدۇ، ھەيز ماڭدۇرىدۇ. بېدە ئۇرۇقىنى ھاممامدا ياكى ھاممامدىن چىققاندىن كېيىن مۇۋاپىق ھالدا يېسە، كۆكرەكنىڭ يىرىكلىكى، يۆتەل ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ. ئۇرۇقىنىڭ يېغى لەقۋا، ئەزالارنىڭ تىترىشى ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ. ئىچىشكە ۋە چىپىشقا بولىدۇ. گۈلىنىڭ قۇۋۋىتى ئۇرۇقىدىن ئاجىزراق.

ئىشلىتىلىش مىقدارى 6 گرامدىن 15 گرامغىچە ئەھۋالغا قاراپ ئىشلىتىلىدۇ.

تەركىبى بېدىنىڭ ياۋىسى ۋە تېرىلغىنى ئوخشاش دورىلىق ئەھمىيەتكە ئىگە بولۇپ، ئۇ ۋىتامىن A، B، C، E، ئاقسىل ماددىسى، ياغ ئاقسىل ئامىنو كىسلاتاسى (ئارگىنىن)، سىستىن، ھىستىدىن، لېۋتسىن، لىزىن، فېنىلالانىن، سېرىن، تىروزىن، ئاتسىدۇم كاۋمارىنكوم، ئاتسىدۇم سالىتسىلكوم، تاننىن، مىنېرال ماددىلار تۇتىدۇ. بېدە قۇرۇغاندىن كېيىن، ئاتسىدۇم كاۋمارىنكوم بۇزۇلۇپ، دىكاۋمارىنغا ئۆزگىرىدۇ، ئۇ قاننىڭ ئۇيۇشىغا قارشى تۇرىدىغان ئوبدان دورىدۇر.

جۇڭگو تېبابىتىدە ئىشلىتىلىشى

تەبىئىتى قۇرۇق، مۆتىدىل، زەھەرسىز.

تارتىششىنى بوشىتىش، يۆتەل ۋە نەپەس سىقىشنى توختىتىش، سۈيدۈك ھەيدەشكە ۋە سۈيدۈكلۈكتە تاش پەيدا بولۇشتىن ئېچىشىپ سىيىشلەرنى داۋالاشقا ئىشلىتىلىدۇ. يەنە ئىچكى ئەزالاردىكى توسالغۇلارنى ئېچىش، بەدەننى سەمرىتىش، قۇۋۋەتلەش، تال ھەم ئاشقازاندىكى ئىسسىقلىقنى تەڭشەش، ئىچىنى يۇمشىتىش ئۈچۈن بېرىلىدۇ. جۇڭگىيلارنىڭ قارىشىچە بېدىنىڭ ئۇزۇقلۇق قىممىتى يۇقىرى، ئۇزاق ئىستېمال قىلسا، سالامەتلىكنى ياخشىلايدۇ، زەھەر قايتۇرىدۇ.

قۇرۇغان بېدىدىن دىكاۋمارىن ئاجرىتىپ ئېلىنىدۇ. ھۆل بېدىنى سوقۇپ، بەدەندىكى جاراھەتلەرگە تېڭىلسا، ساقىيىشنى تېزلىتىشى مۇمكىن.

قوشۇمچە ياۋا ھەم يېتىپ ئۆسىدىغان بېدىدە لاتىنچە TRIFOLIA REPENS، ئادەتتە تېرىلىدىغان بېدە TRIFOLIA ARVENSE دەپ ئاتىلىدۇ، ھەممىسىنىڭ شىپالىق تەسىرى ئوخشاش.

رەۋەن

(رەۋەند)

RHEUM OFFICINALI (RADIX RHEI) 大黄

تونۇش بۇ رىباس دېگەن بىر خىل ئۆسۈملۈكنىڭ يىلتىزى بولۇپ، رەڭگى قىزىل، تۇتۇق، سېرىققا مايىل، پۇرىقى ئۆتكۈر، ۋەزنى ئېغىر، ئەزالىرى تۈز كېلىدۇ، چاينىسا تەسلىكتە يۇمشايدۇ، شىلىملىق بولىدۇ. ئەڭ ياخشىسى جۇڭگونىڭدۇر. ئۇنىڭ پارچىلىرى چوڭ-چوڭ بولۇپ، ئاتىنىڭ تۇيىقىغا ئوخشايدۇ.

چىقىش ئورنى جۇڭگونىڭ تاغلىرىدىن چىقىدۇ.

تەبىئىتى 2- دەرىجىنىڭ ئاۋۋىلىدا قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى ھۆللۈكلەرنى قۇرۇتۇش، ئىچ قاتۇرۇش، بەدەننى پارقىرىتىش، ماددىلارنى پىشۇرۇش، سوغۇق زەھەرلەرنى پەسەيتىش، ھەر تۈرلۈك خىلىتلارنى سۈرۈپ چىقىرىش، سۈيدۈكنى، ھەيزنى ماڭدۇ-

68 - رەسىم. رەۋەن

رۇش، جىگەرنىڭ تارتىش قۇۋۋىتىنى كۈچلەندۈرۈش، جىگەر، تالنىڭ، ئۆچەيلەرنىڭ توسالغۇلىرىنى ئېچىش، بۆرەكتىكى، سۈيدۈكلۈكتىكى، بالىياتقۇدىكى يەللەرنى تارقىتىش، ئاغرىقنى قالدۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىش ئۇسۇلى رەۋەننى قائىدە بويىچە مۇۋاپىق ھالدا يېسە، سوغۇقتىن بولغان خاپىغاننى، ئاشقازان سوغۇقلۇقىنى، جىگەر سوغۇقلۇقىنى يوقىتىدۇ. كونا يۆتەل، ھەمدەش، سىل، ئۆپكە ۋە ئۆچەيلەرنىڭ يىرىڭلىق چاقىسى، ھەر تۈرلۈك ئىستىسقا، يارقان، ھەر تۈرلۈك ئىچ ئۆتكۈ ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ. ئىچكى ئەزادىكى يەللەرنى، سوغۇقتىن بولغان ئىششىقلارنى، ئۆچەيدىكى توسالغۇلارنى تارقىتىدۇ. بوۋاسىر، ناسۇر، تۆت كۈندە بىر تۇتىدىغان تەپ ئۈچۈنمۇ مەنپەئەت قىلىدۇ. بۇنى يۇمشاق ئېزىپ، بېھى ئۇرۇقىنىڭ لۇئابى بىلەن ئىلەشتۈرۈپ، كۆمىلاچ قىلىپ، تىلنىڭ تېگىدە قويۇپ، سۈيىنى يۇتسا، سوغۇقتىن بولغان يۆتەل ئۈچۈن، نەپەس سىقىلىش ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ. ئېغىز ئىچىدىكى سوغۇقتىن بولغان مودۇرلار ئۈچۈنمۇ مەنپەئەت قىلىدۇ. ھېلىلە كابىلى، سەبرى، غارىقۇنلار بىلەن كۆمىلاچ قىلىپ يۇتسا، مېڭىنى تازىلايدۇ، سوغۇقتىن بولغان سەپرا خاراكتېرلىك ھەر تۈرلۈك باش ئاغرىقىنى، پالەچ، باش قېيىش، گەدەن قېتىپ قېلىش، ئادەم خالىماسلىق، سوغۇقتىن بولغان نەزلىلەرنى، قۇلاقنىڭ غوڭۇلدىشىنى، نەزلىدىن پەيدا بولغان كۆز ئاغرىقىنى يوقىتىدۇ. راسەن بىلەن يېسە، كۆكرەك، ئۆپكە كېسەللىكلىرى ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ.

شارابى رەيھانى بىلەن ياكى ئالما شەربىتى بىلەن ئىچسە، ھېق تۇتۇش، سېرىقئەت ۋە پەيلەرنىڭ ئېزىلگەنلىكى، بوشاشقانلىقى ئۈچۈنمۇ مەنپەئەت قىلىدۇ. بۇنىڭدىن 4 گرامدىن 6 گرامغىچە ئېلىپ، قوغۇن ئۇرۇقىنىڭ شىرىسى، ئوغرىتىكەننىڭ شىرىسى بىلەن ئىچسە، توختاپ قالغان سۈيدۈكنى ماڭدۇرىدۇ. قائىدە بويىچە سۇمبۇل ھىندى، جاۋاشىر، ۋاسالغۇنىڭ قاينىتىلغان سۈيى، بىستىپايەجلەر بىلەن ئىچسە، ھەر تۈرلۈك قۇلىنجى ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ.

پىرسىياۋشان سۈيى، قەنتۇرىيون بىلەن ئىچسە، يانپاش ئاغرىقى، بەلغەم خاراكتېرلىك تەپلەر، بوغۇملار ئاجىزلىقى ۋە ئاغرىقى ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ. زىخ ۋە سەندەل بىلەن ئىچسە، ئىچ ئەزادىكى ئىششىقنى يوقىتىپ، ئىچ ئەزانى قۇۋۋەتلەيدۇ. بۇنىڭ بىر پارچىسىنى ئېغىزغا سېلىپ، سۈيىنى يۇتسا، كۆكرەكنىڭ قېنىنى، توسالغۇلىرىنى، ئىششىقلىرىنى، ھەمدەشنى يوقىتىدۇ. يۇمشاق ئېزىپ، سۈيۇلدۇرۇپ، بۇرۇنغا تېمىتسا، مېڭە كېسەللىكلىرى ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ. سىركە بىلەن خېمىر قىلىپ چاپسا، قارا داغنى، قۇبانى، تاياق تەگكەن يەردىكى ئىزلارنى يوقىتىدۇ. قائىدە بويىچە ئارپىنىڭ ئۇنى، خەببازىنىڭ ياكى خىتمىنىڭ ئۇرۇقى بىلەن ۋە باشقا قابىز دورىلار بىلەن قوشۇپ چاپسا، جايىدىن چىققان سۆڭەكنى ئورنىغا

www.uyghurkitap.com

چۇشۇرۇپ چىقىرىدۇ.

رەۋەننى يۇمشاق ئېزىپ، يىرىڭلىق ھۆل جاراھەتلەرگە سەپسە، ھۆللۈكنى قۇرۇتۇپ، جاراھەتنىڭ ساقىيىشىنى تېزلىتىدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى 4 گرامدىن 6 گرامغىچە ئەھۋالغا قاراپ بېرىلىدۇ.

ئورۇنباسارى ئاشقازان، جىگەر كېسەللىكلىرىدە 1.5 مىقداردا قىزىلگۈل، 1/5 سۇمبۇل.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار تۆۋەن ئەزالارغا زەرەر قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى ئەرەب يېلىمى ياكى چىلان.

يەنە كىچىك باللارغا، ئاجىز كىشىلەرگە زەرەر قىلىدۇ. بۇنىڭ تۈزەتكۈچىسى: سۇمبۇل.

تەركىبى 3.5% لىك سۈرگە تەركىبى بار. ئۇلار خرىزوفانول، ئالوي-ئېمودىن، رېيىن، ئېمودىن مېتىل ئېتىرلاردىن ئىبارەت. 5% تاننىن ماددىسى، ئېروتروپىن، ئاپورېيتىن، پىكتىن، ھېلىلە كىسلاتاسى، ئاتسىدۇم گاللىكۇم (قابىز تەركىبى)، ئۇچۇچان ياغ، كراخمال، كۈل ماددىسى قاتارلىق تەركىبلەر بار.

رەۋەن كۆپ ئىچىلسە، چوڭ ئۈچەيگە تەسىر قىلىپ، تەرەتنى، ھەيزنى، ئۆتنى ماڭدۇرىدۇ(2~0.5 گرام ئىچسە)؛ ئاز مىقداردا (0.2~0.05 گرام) ئىچسە، ئەكسىچە ئىچنى قاتۇرىدۇ. تەسىرى سىلىق، ئاجىز كىشىلەر، ئاغرىقتىن ساقىيىۋاتقانلار، كەم قانلار ۋە باللارغا لايىق كېلىدۇ.

يېقىنقى زامان تەتقىقاتلىرىغا قارىغاندا، رەۋەن تەجرىبە ئۈستىدە بىر قانچە مىكروبلار مەسىلەن: ئالتۇن رەڭلىك ستافىلا كوك ۋە باشقا ستافىلا كوككلىرىنىڭ ياشاش قابىلىيىتىنى چەكلەش تەسىرىنى كۆرسەتكەن. بۇلاردىن باشقا خولېرا تىرناقسىمان باكتېرىيىسى، ئۈچەي كېزىك تاياقچە باكتېرىيىسى، چوڭ ئۈچەي باكتېرىيىسى، ستربتوكوك مىكروبلىرىغىمۇ شۇ خىلدا تەسىر قىلغان. جۇڭخۇا خەلق جۇمھۇرىيىتىنىڭ فارماكوپېيىسىگە (قارابادىنىغا) «رەۋەن رۇببى»، «رەۋەن قىيامى»، «رەۋەننىڭ ئىسپىرتقا چىلانمىسى» كىرگۈزۈلگەن. رەۋەن دوختۇرى تېبابەتتىمۇ كۆپ ئىشلىتىلىدىغان دورىلارنىڭ بىرى ھېسابلىنىدۇ.

جۇڭيى تېبابىتىدە ئىشلىتىلىشى

تەبىئىتى تەمى قېرىق، سوغۇق، زەھەرسىز.

خۇسۇسىيىتى ئىچنى سۈرۈش، ۋەرەم قايتۇرۇش، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش، توختاپ قالغان ئىسسىقلىقنى ھەيدەش؛ سۈيدۈكنى راۋان قىلىپ، ئىششىقنى قايتۇرۇش، ھەيزنى ماڭدۇرۇش، سىرتقا ئىشلىتىلسە جاراھەتلەرنى تازىلاش، يېڭى گۆش ئۈندۈرۈش، ئاغرىق پەسەيتىش، تاياق زەربىنىڭ كۆكلىرىنى يوقىتىش، كودۇمبا، بەز ئىششىقلىرىنى ئېغىز ئالدۇرۇش خۇسۇسىيەتلىرىگە ئىگە.

يۇقىرىقى كېسەللىكلەرنى داۋالاش ئۈچۈن تالقان ھالىدا، ھەبلەرگە قوشۇپ، قاينىتىپ ئىچىلىدۇ. كۆپىنچە مۇناسىپ دورىلار بىلەن قوشۇپ ئىشلىتىلىدۇ.

سىرتقا ئىشلەتكەندە ئۆزىنى تەنھا ياكى باشقا دورىلار بىلەن قوشۇپ ئىشلىتىش مۇمكىن. مەسىلەن: چىش ئاغرىقلىرىدا رەۋەننى قاچىغا سېلىپ، چوغ ئۈستىدە قويۇپ كۆيدۈرۈش ئارقىلىق كۈلىنى چىشقا سۈرتسە، چىش ئاغرىقىنى توختىتىدۇ. يىقىلىش، تاياق تېگىشتىن كۆكەرگەن جايلارغا رەۋەن تالقىنىنى ھۆل زەنجىۋىل سۈيىگە ئارىلاشتۇرۇپ تاڭسا، كۆكنى تارقىتىپ، ئاغرىشنى پەسەيتىدۇ. ئېغىز ئالغان جاراھەتلەرگە رەۋەن تالقىنىنى سىركە، ئاچچىقسۇ بىلەن خېمىر قىلىپ تاڭسا، ئېغىز ئالدۇرىدۇ، ئاغرىقنى توختىتىدۇ. دۆ ۋە باشقا ھاشارات ۋە چاققان جايلارغا تاڭسا، زەھىرىنى تارتىپ ئارام بېرىدۇ.

مىقدارى سۈرگە ئۈچۈن بىر كۈنلۈك مىقدارى 10~3 گرام، ئاشقازاننى كۈچلەندۈرۈش ئۈچۈن 0.5~0.1

زاراگزا

(قۇرتۇم)

CARTHAMUS TINCTORIUS 红花

69 - رەسىم. زاراگزا

تونۇش بۇ يۇرتلاردا تېرىلىدىغان بىر خىل دان بولۇپ، شەكلى خۇددى سەنۇبەرگە ئوخشايدۇ (تۇۋى چوڭ، ئۇچى كىچىك)، ئۇرۇقىنىڭ پوستى ئاق، ياغلىشاڭغۇ، كونىرىغانسېرى پوستى قارىغا مايىللىشىدۇ. مېغىزى سېرىققا مايىل، ئۇرۇقى گۈلىنىڭ تېگىدىكى غىلابىنىڭ ئىچىدە تۇرىدۇ. ھەر بىر غىلابىنىڭ ئىچىدە 8～7 دانە ئۇرۇق بولىدۇ. ئۆسۈملۈكى يەرنىڭ ئەمەلىي ئەھۋالىغا قاراپ، بىر مېتىر ۋە 1.20 مېتىرغىچە ئۆسىدۇ، تىكەنلىك بولىدۇ. يوپۇرمىقى چىشلىق بولۇپ، ئۈستى تەرەپكە مايىل، ئۈستى تەرەپىنىڭ يوپۇرماقلىرى تۆۋەن تەرەپىنىڭ يوپۇرماقلىرىدىن چوڭراق كېلىدۇ. شاخلىرى خام ۋاقتىدا كۆكىرىدۇ، پىشقاندىن كېيىن ئاقىرىدۇ. گۈلى تىكەنلىك، رەڭگى قىزىل بولىدۇ.

چىقىش ئورنى ئەسلىدە مىسىردىن چىقىدىغان بولۇپ، ھازىر ئېلىمىزنىڭ جۇملىدىن شىنجاڭنىڭ ھەممە يەرلىرىدىن چىقىدۇ.

تەبىئىتى ئىككىنچى دەرىجىدە ئىسسىق. 1- دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا قۇرۇق.

خۇسۇسىيىتى غىزالىق تەرىپى ئاز، سۇيۇق بەلغەملەرنى، كۆيگەن بەلغەملەرنى چىقىرىش، يەللەرنى تارقىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى 15 گرامنى ئېزىپ، شىرىسىنى ئېلىپ، قەنت، قارا شېكەر ياكى ھەسەل بىلەن قوشۇپ ئىچسە ياكى بۇنىڭ 30 گرامنى سوقۇپ، 250 گرام سۇدا قاينىتىپ، مىجىپ سۈزۈپ، 30 گرام قارا شېكەر قوشۇپ ئىچسە، ئاجىز، قېرى كىشىلەرنى ماغدۇرلاندۇرىدۇ. شۇنىڭدەك پوستى ئېلىنغان مېغىزىدىن 30 گرام ئېلىپ، بادام مېغىزى ۋە قۇستە شېرىنىدىن 2 گرامدىن توغرىغا ۋە رۇمبەدىيانلاردىن 4 گرامدىن قوشۇپ، مۇۋاپىق مىقداردا ئەنجۈر قېقى، ھەسەلگە ئىلەشتۈرۈپ، بىر ياكى 2 ياڭاق مىقدارىدا يېسە، قۇۋۋىتى ئاجىز قېرى كىشىلەرگە مۇۋاپىق كېلىدۇ. قۇۋۋەتنى زىيادە قىلىدۇ. ئادەتتە ئۇخلاش ئالدىدا يەپ يېتىش كېرەك. زاراگزا ئۇرۇقىدىن سۇئنىي مائۇل جۇنبۇنۇ (سۇئنىي قېتىق سۇيى) تەييارلاپ، ئاندىن سېرىقئوتنى بىر خالتىغا ئېلىپ، مەزكۇر سۇئنىي قېتىق سۇيىگە چىلاپ قويۇپ ھەم مىجىپ سېرىقئوتنىڭ قۇۋۋىتى قېتىق سۇيىگە چىققاندىن كېيىن ئىچىپ، ئۈستىدىن مۇناسىپ تاتلىق نەرسە ئىچسە، مالىخۇلىيا، ۋەسۋەس (كۆپ غەم-ئەندىشە قىلىش)، خاپىغان ۋە موخۇ، قوتۇر، قىچىشقاق ۋە سەۋدا خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ (شۇنىڭدەك زاراگزا ئۇرۇقىنىڭ شىرىسى بىلەن قېتىق ئۇيۇتۇپ، بىر ئاز تاشتۇز قوشۇپ ئىچسە، بۇمۇ ئاشۇنداق تەسىرنى بېرىدۇ). ئەگەر بۇنىڭ شىرىسىنى چىقىرىپ، يېڭى ھەسەل سۇيىگە چىلاپ، شىرىسىنى ئېلىپ، قەنت ياكى ھەسەل بىلەن ئىچسە، كۆكرەكنى تازىلاپ، ئاۋازنى ساپ قىلىدۇ. نەزلىلەرنى پىشۇرىدۇ. كۆكرەكنىڭ سوغۇق كېسەللىكلىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ ۋە باھنى قۇۋۋەتلەيدۇ. مەنىينى زىيادە

قىلىدۇ، رەڭگىروينى چىرايلىق قىلىدۇ ۋە يەللەرنى تارقىتىدۇ. بۇنىڭ 30 گرام شىرىسىنى قەنت، قارا شېكەر ياكى ھەسەل بىلەن ئىچسە، ھەر تۈرلۈك ئىستىسقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ (بىرئاز تاشتۇز قوشۇلسا تېخىمۇ ياخشى). بۇنىڭ مېغىزىنى مۇتەششەر قىلىپ، يۇقىرىقى قائىدە بويىچە ئىچسە، قۇلىنجى كېسەللىكلە-رنى يوقىتىدۇ. ئەگەر بۇنىڭ شىرىسىدە مېغىزى پۇلۇس، خىيارشەنبەرنى ھەل قىلىپ ئىچسە، بەلغەمى تەپكە مەنپەئەت قىلىدۇ. قويۇلۇپ قېتىپ قالغان خىلىتلارنى يوقىتىدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى 15 گرامدىن 30 گرامغىچە، ئۇندىن ئارتۇق ئىچسە زىيان قىلىدۇ.

ئورۇنباسارى ھەببەتۇلھۇزرا.

تەركىبى گۈلىنىڭ تەركىبىدە قىزىل بوياق ماددىسى ـ كارتامىن ۋە سېرىق بوياق ماددىسى ـ ساففلورفلاۋى تۇتىدۇ. ئۇرۇقى 54% كىچە زاراڭزا يېغى ـ ئولېئوم كارتامى ۋە باشقا ماددىلار تۇتىدۇ.

جۇڭگو تېبابىتىدە ئىشلىتىلىشى

تەبىئىتى ئىسسىق.

تەسىرى ھايۋاناتلار ئۈستىدە ئېلىپ بېرىلغان تەجرىبىلەردە مەلۇم بولۇشىچە، زاراڭزا گۈلىنىڭ قايناتمىسى ھايۋانلار (تېنىدىن ئاجرىتىلغان ۋە ئاجرىتىلمىغان چاشقان، سېرىق قۇيرۇق، مۈشۈك، دېڭىز چوشقىسى ۋە ئىتقا ئوخشاشلار) بالىياتقۇلىرىغا ئۈزلۈكسىز قوزغاتقۇچى بولۇپ تەسىر قىلىدۇ. ئۇلارنىڭ ئۈچەيلىرىگە بولسا، ئۇنداق تەسىر قىلالمايدۇ. مۈشۈك ۋە ئىتلارنىڭ ئارتېرىيە (يۈرەكتىن ئەزالارغا ساپلانغان قان ماڭىدىغان تومۇر) دا قان بېسىمىنى ئۇزاققىچە تۆۋەنلەشتۈرىدۇ؛ يۈرىكىنىڭ قىسقىرىشىنى كۈچەيتىدۇ ۋە بۆرىكىنىڭ قان تومۇرلىرىنى تارايتىدۇ؛ دېڭىز چوشقىلىرىنىڭ كانايلىرىدىكى سىدام گۆشلەرنى قىسقارتىدۇ.

خۇسۇسىيىتى قايغان قاننى ماڭدۇرۇش، يېڭى قان ئىشلەشكە ياردەم بېرىش، قاننى جانلاندۇرۇش، ئاغرىق توختىتىش، ئىششىقلارنى ياندۇرۇشتىن ئىبارەت.

ئاساسەن ھەيز كەلمىگەندە ھەيز ماڭدۇرۇشقا، تۇغۇتتا تولغاقنى كۈچەيتىپ تۇغۇتنى تېزلىتىشكە، تۇغۇتتىن كېيىن نىپاس توختىمىغاندا توختىتىشقا، زەربە ياكى يىقىلىشتىن بولغان تەسىراتلارنى يوقىتىش ـ كۆكلەرنى قايتۇرۇشقا ئىشلىتىلىدۇ. قىزىل ھەم سكارلاتىنا ئەسۋىلىرىنى تولۇق سىرتقا تېپتۈرۈشكە بېرىلىدۇ. ئاق خۇن كېسىلى، بالىياتقۇ ۋە تۇخۇمدانىنىڭ كونىرىغان سۆرەلمە ياللۇغلىرىنى داۋالاشقا، قىزىتما قايتۇرۇش ۋە داۋالاش مەقسىتىدە پنېۋمونىيە (زاتىل) لاردا بېرىلىدۇ. تەرلىتىش، قورساقتا پەيدا بولغان مونەك ئىششىق (ئۆسمە) لەرنى يوقىتىش ئۈچۈنمۇ ئىچۈرۈلىدۇ.

زاراڭزا يېغى رېماتىزملىق ئاغرىقلارنى پەسەيتىش ئۈچۈن سىرتتىن ياغلاشقا بۇيرۇلىدۇ.

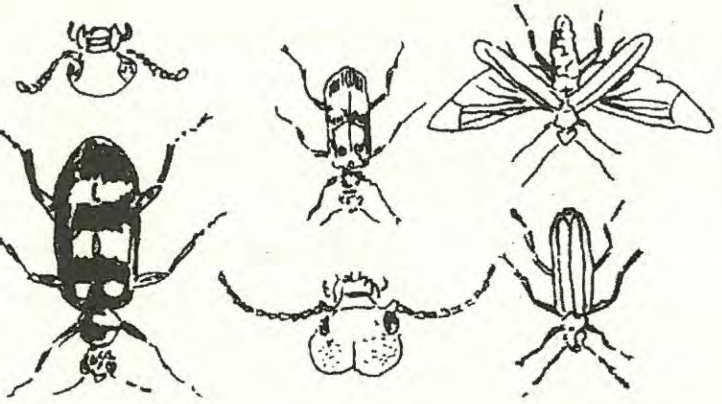
مىقدارى كۈندە 6～1 گرامنى (قۇرۇغان گۈلنى) قاينىتىپ ياكى هاراققا چىلاپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

زاراريھ

(زىراريخ)

CANTARIDES 斑蝥

تونۇش بۇ بىر خىل ھاشارات بولۇپ، چوڭ-كىچىك 2 خىلدۇر. چوڭى ھەرىچىلىك بولىدۇ. كىچىكى چىۋىندىن چوڭراق، ياپىلاق ۋە بەدبۇي بولىدۇ. ھۆل ئۆسۈملۈكلەرگە قونۇپ ئولتۇرىدۇ. بۇنىڭ ئەڭ



70 - رەسىم. زارارى

ياخشىسى چوڭ، ئۇزۇنچاق بو-
لۇپ، بۇغدايدا پەيدا بولىدىغىنى-
دۇر. ئۇنىڭ رەڭگى سېرىق، قارا
ۋە قىزىل تەرەپكە مايىل، قاناتلى-
رىدا توغرا-توغرا سىزىقلىرى بار.
كۆك، قىزىل (سېرىق، قارا چېكى-
تى بارلىرىمۇ بولىدۇ). بۇلار نا-
چار ھېسابلىنىدۇ. قالغان خىللى-
رى ئىشلىتىلمەيدۇ. ئەگەر ئادەم-
نى چاقسا، ئىختىيارسىز ھالدا
سۈيدۈك مېڭىپ كېتىدۇ.

چىقىش ئورنى
مەملىكىتىمىزنىڭ ھەر قايسى ئو-
رۇنلىرىدىن چىقىدۇ.

تەبىئىتى 3- دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا ئىسسىق، 2- دەرىجىدە قۇرۇق.

خۇسۇسىيىتى بەك ئۆتكۈر، بەدبۇي، تېرىگە يىرىڭلىق چاقا پەيدا قىلىش، ئەزانى كېسىش، توسالغۇلارنى ئېچىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە، ئادەم ئۆلتۈرىدىغان زەھەرلەردىن.

ئىشلىتىلىش ئورنى ئەگەر بۇنىڭ كۆيدۈرۈلگىنىنى قائىدە بويىچە ئىچسە، تال ئاغرىقىنى يوقىتىدۇ، سۈيدۈكلۈكتىكى تاشلارنى ئېزىپ، سۈيدۈكنى، ھەيزنى ماڭدۇرىدۇ. شۇنىڭدەك كۆيدۈرۈلگىنىنى كالا گۆشىنىڭ شورپىسى بىلەن ياكى زەيتۇن يېغى بىلەن غالجىر ئىت چىشلىگەن كىشىگە ئىچكۈزۈلسە، شۇ كىشىدىكى قورقۇنچنى يوقىتىدۇ. بۇ ھەقتە تەسىرى ياخشى.

كۆيدۈرۈش ئۇسۇلى بۇنىڭدىن بىر قانچىنى تىرىك ھالدا كوزىچاققا سېلىپ، كوزىنىڭ ئاغزىنى زىغىر پاخلىدا توقۇلغان رەخت بىلەن ئوبدان بېكىتىپ، ئاندىن يەنە بىر قازانچاققا سىركە سېلىپ، ئۇ قازاننىڭ ئاغزىغا مەزكۇر كوزىنى دۈم قويۇپ، سىركە قۇيۇلغان قازاننىڭ تېگىگە ئوت يېقىپ قاينىتىلسا، سىركىدىن چىققان پار بىلەن زارارى ئۆلۈپ، كۆشتە بولىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن ئېزىپ ئىشلىتىش مۇمكىن.

ئەگەر بۇنى سىركە بىلەن ئېزىپ چاپسا، دائىۇسسۆئلەپ ۋە بەھەق (ئاق داغ)، تىرناقلاردىكى بەرەس ئۇچۇن مەنپەئەت قىلىدۇ. بەلغەم خاراكتېرلىك ئىششىقلارنى تارقىتىدۇ. قىرۇتى بىلەن چاپسا، بۇزۇلغان تىرناقنى چىقىرىپ ياخشى تىرناق ئۈندۈرىدۇ. سىركە بىلەن چاپسا، قوتۇر كېسەللىكى، تېرىنىڭ قوۋزاقلىشىپ سويۇلۇشى، بەھەق، بەرەس، قۇبا، چايانىنىڭ چاققىنى ئۇچۇن مەنپەئەت قىلىدۇ. سۆگەل ۋە پىتلارنى، چېچەكنىڭ قالدۇقلىرىنى، نەمەشنىمۇ يوقىتىدۇ. ئەگەر بۇنىڭ قول-پۇتلىرىنى كېسىپ تاشلاپ، سايىدا قۇرۇتۇپ، بىنەپشە يېغى بىلەن ئېزىپ، ئاندىن كېيىن زەيتۇن يېغىدا قاينىتىپ، قويۇلغاندا ئېلىپ قۇلاققا تېمىتىلسا، قۇلاقنىڭ ئېغىرلىقى ۋە ئاغرىقى ئۇچۇن مەنپەئەت قىلىدۇ. قاش ۋە باشقا ئەزالارغا چاپسا تۈك ئۈندۈرىدۇ. ئەمما كۆزنى ئاسراش لازىم.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار مىقداردىن ئارتۇق ئىشلەتسە ئۆلتۈرىدۇ. سۈيدۈكلۈككە يىرىڭلىق چاقا پەيدا قىلىدۇ. قورساقنى ئاغرىتىدۇ، قان سىيدۈرىدۇ، سۈيدۈك توسۇلۇپ قالىدۇ، ئەقلى، كۆڭلى ئېلىشىدۇ. جىنسىي ئەزاغا ئىششىق پەيدا قىلىدۇ. ئېغىر كۆيدۈرۈپ ئاغرىتىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى قاينىتىلغان سېرىقچېچەكنىڭ سۈيى بىلەن قەي قىلدۇرۇش ياكى كالا يېغى ۋە قىزىق

www.uyghurkitap.com

سۇنى كۇنجۇت يېغى بىلەن ئىلەشتۇرۇپ بىرىپ قەي قىلدۇرۇش، ئارپىنىڭ يارمىسىنى گۈل يېغى ۋە زىغىر يېغى بىلەن پىشۇرۇپ ھەمەل قىلىش، يېڭى سىغىلغان سۇتلەرنى ياغلىق گۆشلەرنىڭ شورپىسنى ئىچۈرۇش.

تەركىبى كانتارىدىن تۇتىدۇ. تېنىدە كانتارىدىن تۇتقان قاناتلىق ھاشاراتلار خېلى كۆپ. شۇڭا، ئۇلاردىكى كانتارىدىن مىقدارى شۇ ھاشاراتنىڭ تۈرى ۋە ياشىغان جايىغا قاراپ پەرقلىنىدۇ. يەنە پۇراقلىق ماي، ياغ تۇتىدۇ.

جۇڭيى تېبابىتىدە ئىشلىتىلىشى

تەبىئىتى ھۆل سوغۇق، زەھەرلىك.

تەمرەتكىنى، ناسۇر جاراھىتىنى داۋالاش، بەدەنگە قاپارتما ھاسىل قىلىش (قىزارتىش)، تۆك ئۇندۇرۇش، سۈيدۈك ھەيدەش، غالجىر ئىت چىشلىگەندە ئادەمنىڭ غالجىر بولۇشىدىن مۇداپىئە قىلىش، قورساقتا ئۆلگەن بالىنى چۈشۈرۈش، پەتەق (گرىژا) ۋە چاتراق بەزلىرىنىڭ ئىششىقىنى قايتۇرۇش، سۆگەلنى چۈشۈرۈش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ. جۇڭيىلار زارىخنى قورۇپ، تالقانلاپ ياكى باشقا دورىلار بىلەن بىللە قورۇپ، ھاراققا چىلاپ، مەلھەم ياساپ ئىشلىتىشكە بېرىدۇ.

دوختۇرلارمۇ ئۇنىڭ ئىسپىرتقا چىلانمىسىنى، مەلھىمىنى تېرە كېسەللىكلىرىنى داۋالاشقا ئىشلىتىدۇ. جۇڭخۇا خەلق جۇمھۇرىيىتى فارماكوپېيىسىگىمۇ كىرگۈزۈلگەن.

مىقدارى ئىچىشكە ھەر كۈنلۈكى بىر گرامنىڭ 2/100 قىسمىنى 3 كە بۆلۈپ ئىچكۈزۈلىدۇ. ھەب ياكى سۇفۇپ ھالدا بېرىلىدۇ. ئارتۇق ئىچسە ئېغىر ھالدا زەھەرلەيدۇ.

زانكار

(زەنجار ــ مىسنىڭ دېتى)

MALACHITUM　　铜　绿

(CUPRUM SUBACETICUM)　　次醋酸铜

تونۇش بۇ مىسنىڭ زېگى (دېتى) بولۇپ، مەئدەنى ۋە سۇنئىي دېگەن تۈرلەرگە بۆلۈنىدۇ. مەئدىنىسى مىس مەدىنىدە (مېتالدا) پەيدا بولىدۇ. بۇ مىسنىڭ يېغى دەپ ئاتىلىدۇ. مەدەندىن چىقىدىغىنىنىڭ يەنە بىر خىلى بار. بۇ شوئىراقىبرىس ــ كەپرۇس ئارىلىنىڭ تاغ ئۆڭكۈرلىرىدىن تېمىپ چىقىپ توڭلايدۇ. بۇنىڭغا بىرئاز توپا ۋە ئۇششاق تاشلار ئارىلىشىپ قالىدۇ. شۇنىڭدەك كىراندىن چىقىدىغىنى ساپ بولمايدۇ. بۇ ئىككىسى ناچار بولىدۇ. ئادەمگە ئىشلىتىش توغرا ئەمەس.

سۇنئىيسى بىر قانچە خىل بولىدۇ:

1ـ خىلى ئاچچىق سىركىنى قاچىغا قويۇپ، ئۇنىڭغا مىستىن بىر ياپقۇچ تەييارلاپ، سىركىنىڭ پارى چىقمىغۇدەك مۇستەھكەم چىڭ يېپىپ، 18 كۈن ياكى ئۇنىڭدىن ئارتۇقراق قويۇلىدۇ. ئاندىن كېيىن ياپقۇچنى ئېلىپ، سىركە بار قاچىنىڭ ئىچى تەرەپكە ئورنىغا زەڭلەرنى قىرىۋېلىپ، يەنە يۇقىرىقى ئۇسۇل بىلەن قويۇپ، خالىغان مىقداردا زەنكار ئالسا بولىدۇ. 2ـ خىلى مىسنى كۆپ مىقداردا تار پارچىلاپ، ياپىلاقلاپ، ئۇستى-ئۇستىگە تىزىپ قويۇپ، ئۇنىڭ ئۇستىگە ئاچچىق سىركىنى قويۇپ بەك سوغۇق ئامبارلاردا قويۇلسا، زانكار بولىدۇ. ئاندىن كېيىن زانكارنى ئېلىپ، ئۇنىڭ ھەر 20 گرامىغا 120 گرام كونا سىركە قوشۇپ، مىس ھاۋانچىغا سېلىپ، كۆپ سالايە قىلىنسا قويۇق بولىدۇ. ئاندىن كېيىن زەمچە،

نەمەك لاھورى، قىزىل توغرىغىلارنىڭ ھەر بىرىدىن 16 گرامدىن سېلىپ، پىلتە ھالەتكە كەلتۈرۈپ، ئاپتاپتا قويۇپ قۇرۇتۇلىدۇ. بۇ خىلدىكىسى زانكار دۇدى دەپ ئاتىلىدۇ. بۇنىڭدىن باشقا ئۇسۇللار بىلەن ھەم تەييارلىنىدۇ. ھەممىدىن ياخشىراقى مەدەندىن چىققىنى، ئاندىن كېيىن زانكار دۇدىدىن ئىبارەت. بەزىلەر زانكارغا ئوخشاش تاشنى ئېزىپ، سالايە قىلىپ قوشۇپ قويىدۇ. پەرق ئېتىش چارىسى: زانكارنى ھۆل قىلىپ، بارمىقىمىز بىلەن ئېزىپ باقىمىز، ئەگەر ساپ زانكار بولسا يۇمشاق ئېزىلمەيدۇ. ساپ زانكار بولمىسا يۇمشاپ ئېزىلىدۇ. يەنە بەزىلەر بۇنى قەلقىنەتقە ھەم ئىلەشتۈرۈپ قويىدۇ. تونۇش ئۈچۈن ئوتتا (چوغدا) قويۇپ كۆرىمىز. ئەگەر قىزارسا ساپ زانكار ئەمەس دەپ بىلىمىز. قىزارمىسا ساپ زانكار دەپ بىلىمىز. چۈنكى زانكار چوغدا قىزارمايدۇ.

چىقىش ئورنى شىنجاڭدىن ۋە ئىچكى ئۆلكىلەردىن چىقىدۇ.

تەبىئىتى 4- دە قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى ئارتۇق گۆشنى يوقىتىش، تاتۇقنى يوقىتىش، يىرىڭلىق جاراھەتلەرنىڭ بەدەنگە تارقىلىشنى توسۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىش ئورنى بۇنى مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، موم ۋە زەيتۇن يېغى بىلەن قوشۇپ، مەلھەم تەييارلاپ، يۇقۇپ يامرايدىغان يامان يىرىڭلىق جاراھەتلەرگە چاپسا، جاراھەتنىڭ كېڭىيىشىنى توسۇپ، ئارتۇق گۆشلەرنى يوقىتىپ، ئوبدان گۆش پەيدا بولۇشقا تۈرتكە بولىدۇ. ئىششىقلارنىمۇ تارقىتىدۇ. ئەگەر بۇنى ھەببەتۇلخۇزرا دېگەن دەرەخنىڭ يېلىمى، قىزىل توغرىغا بىلەن قوشۇپ، مەلھەم قىلىپ چاپسا، يىرىڭلىق قوقاق (يىرىڭلىق قاپارتقۇ) ۋە ئاقكېسەل ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ. ھەسەل بىلەن پىشۇرۇپ چاپسا، جاراھەتلەرنىڭ قان، يىرىڭلىرىنى تازىلايدۇ. تارقايدىغان بوۋاسىر دانىلىرىنى يوقىتىدۇ. مەقئەتتىكى ناسۇر يارىلارنى يوقىتىدۇ. ئەگەر بۇنى سىركە ۋە ھەسەل بىلەن قاينىتىپ سۈركىسە، چىشنىڭ تۈۋىدىكى يىرىڭلىق يارىلارغىمۇ مەنپەئەت بېرىدۇ. سوغۇق مىزاج كىشىلەرنىڭ ئېغىز، بۇرۇن، قۇلاق قاتارلىق ئەزالىرىدىكى جاراھەتلەر ئۈچۈن مەنپەئەتلىك.

كۆيدۈرۈلگەن زانكارنى كۆيدۈرۈلگەن پىندۇق، كەتىرا ۋە توخۇ تۇخۇمىنىڭ ئاق-سېرىقى بىلەن قوشۇپ مەلھەم قىلىنسا، بەدەندىكى بارلىق جاراھەتلەر ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ (تەجرىبىدىن ئۆتكەن). ئەگەر بۇنى قىز تۇغقان ئايالنىڭ سۈتى ۋە سىركە بىلەن مىس ھاۋانچىغا سېلىپ، ئېزىپ ھەل قىلىنسا، قويۇق بولۇپ قورۇيدۇ. ئاندىن كۆزگە تارتسا كۆزنى روشەنلەشتۈرىدۇ، ئۆتكۈرلەشتۈرىدۇ. كۆزنىڭ ئېقىنى، پەردىنى، ياشنى، كۆزنىڭ جىيەكلىرىدىكى قىزىللىقنى يوقىتىدۇ. مۇناسىپ دورىلار بىلەن قوشۇپ كۆزگە تارتسا، كۆزنىڭ بارلىق كېسەللىكلىرى ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ. ئەگەر بۇنى كۆپرەك مىقداردا ئىلەشتۈرۈپ، پىلىك (شامچە) قىلىپ، مەقئەتكە كىرگۈزۈپ بوۋاسىرغا قويسا مەنپەئەت قىلىدۇ. يۇمشاق ئېزىپ بۇرۇنغا پۈركەلسە، بۇرۇننىڭ سېسىقلىقىنى، بۇرۇندىكى زەخملەرنى يوقىتىدۇ. لېكىن بۇرۇنغا پۈركىلىدىغان ۋاقىتدا كېسەل ئاغزىنى سۇ بىلەن تولدۇرۇپ تۇرۇش كېرەك. چۈنكى بۇنىڭ توپىسى ياكى چېڭى گالغا كىرىپ كەتسە، گالغا زەرەر قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى ئىچكى تەرەپتىن ئىچىش توغرا ئەمەس. ئەگەر بەك زۆرۈر بولۇپ ئىچىش توغرا كەلگەندە، ئەھۋالغا قاراپ بەك ئاز ئېلىپ، مۇناسىپ دورىلار بىلەن ياغلار ۋە لوئابلار بىلەن ئىچىش كېرەك.

ئورۇنباسارى باراۋەر مىقداردا ئىقلىميا ياكى يېرىم مىقداردا شىڭرىپ.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار ئادەم ئۆلتۈرىدىغان زەھەرلەردىن ھېسابلىنىدۇ. بۇنىڭ 3 گرامى جىگەرگە قاپارتقۇ پەيدا قىلىپ ئادەم ئۆلتۈرىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى سۈرگە بېرىش، قىزىق سۇ ئىچكۈزۈش، بادام يېغى بېرىش، لوئابلارنى، ياغلىق

www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى

شورپىلارنى ئىچكۈزۈش لازىم.

قەدىمدە جۇگىيلار زانكارنى مىسنىڭ يۇزىگە سىركىنى پۈركۈش يولى بىلەن چىقىرىۋالىدىغان ئىدى. ھازىرقى كۈندە مىسنىڭ دېتىنى ياكى نېپىز تۇچ (لاتىنچە كوپرۇم كاربونىكوم بازىكۇم) ۋە پىشقان گېپىسلەرنى سۇ بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، ياپىلاق توقاچ ھالىغا كەلتۈرۈپ، ئۇنىڭدىن 4 بۇرجەكلىك ياپپاقلاپ كېسىپ، ئۈستىگە گاۋلىياڭ ھارىقى پۈركۈلىدۇ. ئۇنىڭ ئۈستىگە چىققان قىسمى يېشىل رەڭلىك، ئىچىدىكى قىسمى ئاچ يېشىل رەڭلىك زانكار بولىدۇ. شۇ يول بىلەن ھاسىل قىلىپ ئىشلىتىلىدۇ.

تەركىبى ئاساسىي تەركىبى كۇپرۇم كاربونىكۇم بازىكۇمدىن ۋە كۇپرۇم سۇب ئاتسېتىكۇمدىن ئىبارەت.

تەبىئىتى مۆتىدىل، تەمى ئاچچىق-چۈچۈك، جىگەر، ئۆتلەرگە تەسىر قىلىدۇ.

خۇسۇسىيىتى ئۆلۈك گۆشلەرنى يوقىتىش، بەلغەم بوشىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى يامان يارىلارنى، بۇرۇندىكى ئۆسمە گۆش (پالىپ) لارنى، كۆز يارىلىرىنى داۋالاشقا، يارىلارنى قورۇش، تېرىدە تەييارتاپلىق بىلەن ياشايدىغان ھاشاراتلارنى ئۆلتۈرۈش خۇسۇسىيىتى بىلەن پىچاق كەسكەن يارىلار قاناشنى توختىتىش، سېرىق تەمرەتكە، قوتۇر ۋە ئېغىز ئىچىدىكى نېپىز پەردىلەرنىڭ شەلۋەرىشىنى داۋالاش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

ئىچىشكە بېرىلسە بەلغەمنى بوشىتىدۇ. تېنى ئاجىز كىشىلەرگە ئىچىشكە بېرىش مەنئىي قىلىنىدۇ. مىقدارى كۈنىگە 8~5 گرام.

زىراۋەندە

(مۇدەھرەج)

RHIZOMASERPENTARIA ① 北美马兜铃根

تونۇش بۇ بىر خىل يۇمىلاق يىلتىز بولۇپ، چوڭلۇقى پىندۇقچىلىك كېلىدۇ. بىر ئاز ياپىلاق. تاشقى تەرىپى سېرىق، ئىچكى تەرىپى قىزىلغا مايىل. بۇنىڭ ئەڭ ياخشىسى يېڭى، قۇرت چۈشمىگىنىدۇر. قۇۋۋىتى 2 يىلغىچە تۇرىدۇ، ئۆسۈملۈكىنىڭ شاخلىرى 60~5 سانتىمېتىرغىچە بولىدۇ. يوپۇرمىقى زىراۋەندە تەۋىل (ئۇزۇن زىراۋەندە) نىڭكىگە ئوخشايدۇ. بىر ئاز كىچىكرەك. پۇرىقى خۇشبۇي، بىرئاز ئۆتكۈر، گۈلى ئاق، ئەمما ئىچكى تەرىپى قىزىل، سېسىق.

تەبىئىتى 2-دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

چىقىش ئورنى چەتتىن كېلىدۇ.

خۇسۇسىيىتى بەلغەملەرنى يۇمشىتىش ۋە تارقىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە. بۇ ھەقتە ئۇزۇنچاق زىراۋەندىدىن قۇۋۋىتى ئارتۇق.

ئىشلىتىلىش ئورنى بۇنى قىزىق سۇ ياكى سوغۇق سۇ بىلەن ئىچسە، خىلتلارنى يۇمشىتىدۇ. كۆكرەكنى، كانايىنى تازىلايدۇ، ھاشاراتلار ۋە ئۆسۈملۈكلەرنىڭ زەھىرىنى پەسەيتىدۇ. ئاشقازان، مېڭىنى تازىلايدۇ، سوغۇقتىن بولغان پۈتۈن باش ئاغرىقى ۋە يېرىم باش ئاغرىقى، تۇتقاقلىق كېسىلى، ساراڭلىق، ۋەسۋەس، نەپەس سىقىلىش، كونا يۆتەل، ھېق تۇتۇش، سەپرا ۋە بەلغەم خاراكتېرلىك سېرىق كېسەللەر ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ. ئېزىپ سەپسە، كىر، چاقىلارنى، چىشنى تازىلايدۇ. ھەسەل بىلەن ئىچسە، پالەچ،

① بۇ خىل ئۆسۈملۈك ئېلىمىزدە يوق ئىكەن. شۇ بىر ئائىلىگە مەنسۇپ ئۆسۈملۈك قوستە ماۋزۇسىدا ئۆتتى. تۆۋەندە باشقا بىر دورىنى قوشۇمچە قىلدۇق.

ھەر تۈرلۈك كونا ئاغرىقلار، يانپاش ۋە كىچىك بوغۇملار ئاغرىقى ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ. زەھەرلەرنى پەسەيتىشتە ۋە باشقا تەسىرلەردە ئۈزۈن زىراۋەندىدىن كۈچلۈكرەك. ئېزىپ خېمىر قىلىپ تىكەن كىرگەن، ياچاقنىڭ ئوقى كىرگەن جايغا چاپسا، تىكەننى، ئوقنى تارتىۋالىدۇ. ئەزالارغا ئۇششاق سۆڭەك كىرىپ كەتكەن بولسا، ئۇنى تارتىۋالىدۇ. بەھەق، يىرىڭلىق چاقىلار ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ. ھەسەل بىلەن چاپسا، چوڭقۇر زەخىملەرگە گۆش ئۈندۈرىدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى ئەھۋالغا قاراپ 6 گىرامغىچە بېرىلىدۇ.

ئورۇنباسارى باراۋەر مىقداردا ئۈزۈن زىراۋەندە، يېرىم مىقداردا زىراۋەندە چىنى ياكى باراۋەر مىقداردا زورەمباد، يېرىم مىقداردا قۇستە ياكى يېرىم مىقداردا بەسباسە.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار ئۆپكىگە زەرەر قىلىدۇ، ئەزالارنى قۇرۇتىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى ھەسەل، قاپاق يېغى، بىنەپشە يېغىدۇر.

قوشۇمچە بەزىلەر زىراۋەندە ئورنىدا خەنزۇچە بەنشا (半夏)، لاتىنچە PINELLA TUBERIFERA TENORE (P. TERNATA BREIT) دەپ ئاتىلىدىغان ئۆسۈملۈكنىڭ يىلتىزىنى ئىشلىتىدىغانلىقى ئۈچۈن شۇ ھەقتە تونۇشتۇرۇپ ئۆتىمىز.

چىقىش ئورنى پۈتۈن مەملىكىتىمىزدىن چىقىدۇ، سىچۈەن، يۈننەندىن چىققانلىرىنىڭ سۈپىتى ياخشى.

تەبىئىتى ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى بەلغەم بوشىتىش، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش، قۇسۇشنى توختىتىش خۇسۇسىيىتى بار.

تەركىبى بىر خىل ئۇچۇچان ماي، ياغلىق ماي، فىتوستېرىن، نىكوتىن، ماگنىي، كالىي ۋە كراخمال تۇتىدۇ.

ئىشلىتىلىشى ھامىلىدارلارنىڭ قۇسۇشىنى توختىتىشقا، بەلغەم چىڭ بولغان يۆتەلدە، زىققىدە، كۆكرەك چىڭ بولغان ھالەتلەردە، كۆكيۆتەلدە، بوغما (دىفتېرىيە) كېسىلىدە (باشقا دورىلار بىلەن قوشۇپ)، بۆرەك كېسىلى (نېفرىت) دە قايىنتىپ ياكى دەملەپ ئىچكۈزۈلىدۇ. بىر قېتىملىق مىقدارى بىر يېرىم گىرامدىن بەش گىرامغىچە.

بۇ دورىنىڭ ئۆزىنى يەنە تەتقىق قىلىپ ھەقىقىي ئۆسۈملۈكىنى بەلگىلەپ چىقىش لازىم، شۇنىڭدەك زىراۋەندە تەۋىلىنىڭ (ئۈزۈن زىراۋەندە) نىڭ نامى ئوخشىغان بىلەن ئۆسۈملۈكى باشقا. رىزوما سېرپېنتارىيە دېگىنىمىز، زىراۋەندە تەۋىلىنىڭ نامى دېگەن پىكىرلەر بار.

زىرىق - زەرەشك

(ئەنبەر بارس)

FRUCTUS BERBERIS VULGARIS 刺蘖果实

تونۇش بۇ بىر خىل دەرەخنىڭ مېۋىسى بولۇپ، رەڭگى قىزىل. ئۇششاق، تەمى ئاچچىق-چۈچۈك، دەرىخى تىكەنلىك، يوپۇرمىقى چىلان يوپۇرمىقىغا ئوخشاش. گۈلى سېرىققا مايىل، مېۋىسى ئۈزۈم شەكلىگە ئوخشاش يۇمىلاق. خام ۋاقتىدا كۆك، پىشقانسېرى سارغىيىپ قىزىللىققا ئايلىنىدۇ.

چىقىش ئورنى شىنجاڭنىڭ تاغلىرىدىن ۋە باغلىرىدىن چىقىدۇ.

تەبىئىتى 3- دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى سەپرانى كېسىش، ئۇسسۇزلۇقنى، ھارارەتنى پەسەيتىش، ئاغرىق قالدۇرۇش، يۈرەك،

www.uyghurkitap.com

جىگەر، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى ئەمەننىڭ سۈيى بىلەن قوشۇپ بېرىلسە، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەيدۇ. زەپەر بىلەن قوشۇپ بېرىلسە، جىگەرنىڭ قاتتىقلىقىنى يۇمشىتىدۇ. سۈيدۈك ماڭدۇرىدۇ. ئۆزىنى خېمىر قىلىپ قاتتىق ئىششىقلارغا چاپلىسا، ئىششىقنى ياندۇرىدۇ. سۈيىنى ئىچكۈزسە كۆڭۈل ئېلىشىش ۋە قۇسۇشنى توختىتىدۇ. بۇنىڭ دانىسى يالغۇز ياكى مۇناسىۋەتلىك دورىلار بىلەن قوشۇپ بېرىلسە، ئۈچەي جاراھەتلىرىنى، ئېچىششىنى ۋە ئۈچەينىڭ زەئىپلىكىدىن بولغان ئىچ ئۆتۈشنى توختىتىدۇ.

سىقىپ سۈيىنى چىقىرىپ، باراۋەر مىقداردا ئالمىنىڭ سىقىلغان سۈيى بىلەن قوشۇپ 1/4 قىسىم شېكەر بىلەن ياخشى قىيام قىلىپ ئىچكۈزسە، زەھەرلىك ھاشاراتلار چېقىشتىن زەھەرلىنىپ قالغانغا، بېھوشلۇققا، كەم ئىشتەيگە پايدا قىلىدۇ. ھۇمماز، ئۇتروج، مەرۋايىتلار قوشۇپ بېرىلسە، زەھەر قايتۇرۇشى كۈچلۈك بولىدۇ. ھەر خىل دورا ۋە باشقىلار بىلەن زەھەرلىنىپ قالغانغا، ئىسسىق سەپرا مىزاجلارغا مۇۋاپىقتۇر. سىقىپ سۈيىنى يالغۇز ياكى شەربەت قىلىپ ئىچكۈزسە، سەپرانى كېسىدۇ، تەشنالىقنى كۆتۈرىدۇ. جىگەر ھارارىتىگە، قاننىڭ بۇزۇلغىنىغا، ئىسسىقتىن بولغان ئاشقازان ئاغرىقلىرىغا، يۈرەك، جىگەرنى قۇۋۋەتلەشكە، بوۋاسىرغا، ئەزالارغا ماددىلارنىڭ تۆكۈلۈشىنى توسۇشتا پايدىلىق.

بۇ مېۋىنىڭ ئۆزىنى يالغۇز ياكى سۇمبۇل، دارچىن، ھەسەلگە ئوخشىغان دورىلار بىلەن قوشۇپ بېرىلسە، بالىياتقۇدىن كېلىدىغان سۇيۇقلۇقلارنى ئازايتىدۇ. جىگەرنىڭ توسالغۇلىرىنى ئېچىش، ئىستىسقىنى داۋالاش، جىگەرنىڭ ئىسسىقلىقىنى ھۆل سوغۇققا ئايلاندۇرۇش، جىگەرنى قۇۋۋەتلەش، ئىچ سۈرۈشنى توختىتىش، كونا تەپ سەۋەبىدىن بولغان ھارارەتنى پەسەيتىش ئۈچۈن، يالغۇز سۈيىنى ياكى ئۆزىنى ئىچكۈزسە بولىدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى 1~5 ياشلىقلارغا سىقىلغان سۈيىدىن 10~15 گرام، 5~10 ياشلىقلارغا 20~30 گرام، 10~15 ياشلىقلارغا 30~40 گرامغىچە، زۆرۈر بولغاندا 60 گرام بېرىش مۇمكىن. ئۆز دانىسىنى ئەھۋالغا قاراپ 4~12 گرامغىچە بېرىشكە بولىدۇ.

ئورۇنباسارى ئۆز ۋەزنى بىلەن قىزىلگۈل ئۇرۇقى، 2/3 ھەسسە ئاق سەندەل.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار سەۋدايى ۋە بەلغەمى سوغۇق مىزاجلارغا، قۇلىنجى، ئۈچەيدە يېلى بار كېسەللەرگە بېرىلمەيدۇ. سوغۇق مىزاجلارغا قەلەمپۇر، قۇلىنجى، ئۈچەيدە يېلى بارلارغا شېكەرگە ئوخشاش تاتلىق نەرسىلەر قوشۇپ بېرىلىدۇ.

تەركىبى پىشقان مېۋىسىنىڭ تەركىبىدە بىر-بىرىن ۋە پالماتىن قاتارلىق كۆپ خىل گلۇكوزىد ۋە 0.15% ئۆپچۆرىسىدە ۋىتامىن C بار. جۇڭگىلار كۆپىنچە ئۇنىڭ دەرىخىنىڭ يىلتىز قوۋزىقىنى ئىشلىتىدۇ.

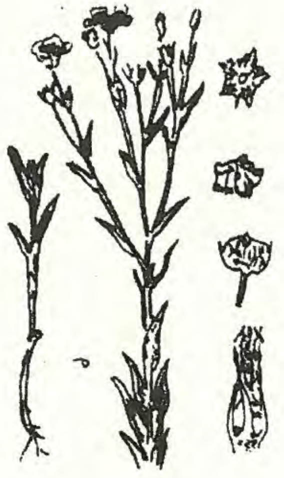
ئەسكەرتىش زىرىقنىڭ سېلىشتۇرما نامىلىرىدا خېلىلا ئوخشاش بولمىغان پىكىرلەر بار، ئايرىم تەتقىق قىلىش لازىم (— ت).

زىغىر

SEMEN LINI　　胡麻（黑芝麻）

تونۇش مايلىق زىرائەتنىڭ ئۇرۇقىدۇر. بۇ ھەممىگە مەشھۇر.

چىقىش ئورنى مەملىكىتىمىزنىڭ ھەممە يېرىدىن چىقىدۇ.



71 - رەسىم. زىغىر

تەبىئىتى پاخىلىنىڭ قۇرۇق سوغۇق، ئۇرىنىڭ قۇرۇق ئىسسىق، يىغىنىڭ ھۆل ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى ھارارەت پەسەيتىش، ئىششىق ياندۇرۇش، مىگىنىڭ تو- سالغۇلىرىنى ئېچىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى بۇنىڭ پاخىلىدىن توقۇلغان كىيىملەرنى كىيسە، ھارارەت پەسەيتىشكە، تەرنى پەسەيتىشكە ياردەم بېرىدۇ. قوتۇر بەدەننىڭ قىچىشقىنىغا سوقۇپ، خېمىر قىلىپ، ھەر خىل ئىششىقلارغا تېڭىلسا ئېغىز ئالدۇرىدۇ. پاخىلىنى كۆيدۇرۇپ، تۈتۈنىنى بۇرۇنغا تارتسا، مىگىنىڭ توسالغۇلىرىنى ئاچىدۇ. كۆيدۈرۈپ سوقۇپ، رەھىم (بالىياتقۇنىڭ) جاراھەتلىرىگە، قان كېلىشكە ھەمدە ھۆللۈكىنى قۇرۇتۇشقا ئىشلىتىلىدۇ، زىغىرنى سوقۇپ، پاخىلىدىن توقۇلغان رەختلەرگە يۆگەپ، چوك ئېچىلىپ كېتىپ پۈتمىگەن جاراھەتلەرگە قويۇلسا، جاراھەتنىڭ قانلىرىنى توختىتىپ، گۆش ئۈندۈرۈپ پۈتتۈرىدۇ. بەك سېمىز كىشىلەر زىغىر پاخىلىنىڭ يېڭى كىيىملىرىنى، قىشتا يېڭىسىنى، يازدا يۇيۇلغانلىرىنى كەيسە ئورۇقلايدۇ. سەمرىش ئۈچۈن يازدا يېڭىسىنى، قىشتا يۇيۇلغانلىرىنى كىيسە بولىدۇ.

چېچەكى قاينىتىلىپ سۈيى ئىچىلسە، يۆرەك، مىگىنىڭ ئاجىزلىقىغا پايدا قىلىدۇ. ئۇرۇقىنى خېمىر قىلىپ باشقا چاپسا، باش ئاغرىقىغا، باشتىكى ئىششىقلارغا، تەمرەتكە، جاراھەتلەرگە پايدا قىلىدۇ. ئۇرۇقىنى ئىسپىغۇل بىلەن قوشۇپ، خېمىر قىلىپ چاپسا، چوك-كىچىك بېغىش، ئىششىق، جاراھەتلەرگە ۋە ئاغرىقلىرىغا ياردەم بېرىدۇ. ئۇرۇقىنىڭ شىرىسىنى چىقىرىپ، كۆز قىزىللىرىغا ئىشلىتىلىدۇ. ئۇرۇقىنىڭ قاينىتىلغان سۈيى بەلغەمدىن (ھۆللۈكتىن) بولغان يۆتەلگە ئىچىشكە بېرىلىدۇ. ئۇرۇقىدىن 9 گرام سوقۇپ ئىچسە، كۆكرەكتىكى خىلىتنى تازىلايدۇ. جىگەر ۋە ئىچكى ئەزا ئىششىقلىرىنى قايتۇرىدۇ. ئۇرۇقىنى قورۇپ ئىچسە، ئارقا تەرەتنى ۋە ئۈچەي، باشقا ئورۇنلاردىن كەلگەن قاننى توختىتىدۇ. بەلغەمدىن بولغان يۆتەلگە پايدا قىلىدۇ. ئۇرۇقىدىن 2 گرامنى داۋاملىق يېسە، ئۈچەي كېسەللىرىنى داۋالايدۇ، سۈيدۈك كەلتۈرىدۇ، تەرلىتىدۇ، سۈتنى كۆپەيتىدۇ، ئارقا تەرەتنى ماڭدۇرىدۇ. بۆرەك، سۈيدۈك خالتىلىرىنىڭ جاراھەتلىرىگە پايدا قىلىدۇ؛ ئۇرۇقىدىن 30 گرامنى قاينىتىپ، شىرىسىنى چىقىرىپ، تىلپىلرى بىلەن قوشۇپ يېسە، بۆرەكتىكى تاشنى پارچىلايدۇ. ھەسەل قوشۇپ ئىچسە، تال ئىششىقلىرىنى داۋالايدۇ. ئازراق قارىمۇچ ھەسەل بىلەن قوشۇپ بېرىلسە، ئاياللار بىلەن جىنسىي مۇئامىلىدە بەكمۇ ئاجىز كىشىلەرگە ياردەم قىلىدۇ. قاينىتىپ سۈيى بىلەن ھەمەل (كلىزما) قىلىنسا، ئۈچەيدىكى ھۆللۈكنى ئالىدۇ. ئۈچەي ئاغرىقلىرىغا پايدا قىلىدۇ. سوقۇپ، خېمىر قىلىپ جاراھەتكە چاپسا، قاتتىق ئىششىقلارنى ياندۇرىدۇ. ئەنجۈر بىلەن قوشۇپ خېمىر قىلىپ چاپسا، قارا داغنى چۈشۈرىدۇ. ھەببۇرىشات، ھەسەل بىلەن قوشۇپ چېپىلسا، تىرناقنىڭ يېرىلغانلىرىنى پۈتتۈرىدۇ. كۆيدۈرۈپ كۈلىنى بابۇنە بىلەن قوشۇپ خېمىر قىلىپ چاپسا، سۆگەلنى چۈشۈرىدۇ. كۈنجۈت يېغى بىلەن قوشۇپ چېپىلسا، جاراھەتلەرنىڭ ئاغرىقلىرىنى ھەم قىچىشىشلىرىنى پەسەيتىدۇ. كۆيدۈرۈپ، كۈلى جاراھەت- لەرگە چېپىلسا، سۈيىنى يوقىتىپ، ئاغرىقنى پەسەيتىدۇ.

زىغىر يېغى بىلەن گۈل يېغىنى قوشۇپ ھەمەل قىلسا، ئۈچەي جاراھەت ئاغرىقلىرىنى پەسەيتىدۇ. تەمرەتكىگە چېپىلسا، بۇنىڭ ئاغرىقلىرىنى توختىتىدۇ. يېغىنى قاينىتىپ ئىچۈرسە، قۇلىنجى، ئۈچەينىڭ توسۇلۇشلىرىنى ئاچىدۇ.

ئىشلىتىش مىقدارى 1~5 ياشلىقلارغا 1 دىن 4 گرامغىچىلىك، 5~10 ياشلىقلارغا 5~8 گرامغىچە،

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

15 ~ 10 ياشلىقلارغا 12 گرامغىچىلىك ئەھۋالغا قاراپ بېرىلىدۇ.
ئورۇنباسارى ھۆلبە.
دىققەت قىلىدىغان ئىشلار ئۆزنى ياكى يېغىنى كۆپ يېگەندە ياكى كۆپ ياغلانغاندا كۆزنىڭ كۆرۈش قۇۋۋىتىنى ئاجىزلاشتۇرىدۇ، مېغىزنى مىقداردىن ئارتۇق يېسە ئاجىزلاشتۇرىدۇ. ئۇرۇق بېزىگە زىيان يېتىدۇ. كۆزنىڭ كۆرۈش قۇۋۋىتىنى ئاجىزلاشتۇرماسلىق ئۈچۈن يۇمغاقسۈت ئۇرۇقى، ھەزىم قىلىشنى ياخشىلاش، تاشنىڭ كېسەللىرىگە سىركەنجۇبىل، باھنى قۇۋۋەتلەش ئۈچۈن سىركەنجۇبىل ھەسەل بىلەن قوشۇپ بېرىلىدۇ.
تەركىبى زىغىر ئۇرۇقىنىڭ تەركىبىدە 40%~30 ياغلىق ماي، 6% ئاقسىل ۋە ئاز مىقداردا زىغىرنىڭ قېرىق گلۇكوزىد (لىنا مارىن) ۋە تويۇنغان زىغىر ياغ كىسلاتاسى قاتارلىق بىر مۇنچىلىغان ماددىلار بار. پىشمىغان زىغىردا كراخمال بولىسىمۇ، پىشقاندىن كېيىن يوقىلىپ كېتىدۇ.
جۇغپى تېبابىتىدە ئىشلىتىلىشى
تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق.
سوقۇلغان زىغىر ئۇرۇقى جاراھەتلەرنى ئېغىز ئالدۇرۇش ئۈچۈن تېڭىلىدۇ. پۈتۈن زىغىر ئۇرۇقى ئىچىنى يۇمشىتىش، ئۈچەينى سىلىقلاشتۇرۇپ يەڭگىل ئىچ سۈرۈش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ. زىغىر يېغى كۆيۈك يارىلىرىنى داۋالاش ئۈچۈن جاراھەت يۈزىگە سۈركۈلىدۇ. بۇ چاغدا ساپ ئۆزىنى ياكى باراۋەر مىقداردا ھاك سۈيىنى قوشۇپ، ياخشى چالغۇتۇپ ئىشلىتىش لازىم. بۇنىڭ سىرتىدا ھەر خىل ياغ دورىلار تەييارلاشتا، زىغىر مېيى ئاساسىي دورا ئورنىدا ئىشلىتىلىدۇ. ئاشقازىنى ئاجىز، قۇسۇدىغان كىشىلەر ئىچىشكە بولمايدۇ.

زىفت رۇمى

PIX PINI 松油

تونۇش بۇ بىر تۈرلۈك يېلىمغا ئوخشاش نەرسە بولۇپ، 3 خىل بولىدۇ. 1- زىفتى يابىز. 2- زىفتى بەھرى، 3- زىفتى جەبەلى، مۇتلەق زىفتى دەپ ئاتالسا، زىفتى بەھرىنى كۆزدە تۇتىدۇ. زىفتى بەھرى قەتىرانغا ئوخشايدۇ. رەڭگى قارا، نېفىتكە ئوخشاش زېمىندىن سىزىپ چىقىدۇ. بۇنىڭ سۈيۈقىنى قىرات دەپ ئاتايمىز. كېمىنىڭ يورۇقلىرىغا سۇ كىرىپ كەتمەسلىكى ئۈچۈن سۈركىلىدۇ. مەلھەم دورىلارغىمۇ سېلىنىدۇ. بۇلارنىڭ ياخشىسى يۇمشاق بولغىنىدۇر.
چىقىش ئورنى مەملىكىتىمىزنىڭ جەنۇبىي ئۆلكىلىرىدىن — گۇاڭدۇڭ، گۇاڭشى، خۇنەن، فۇجيەن قاتارلىق جايلاردىن ۋە چەت ئەللەردىن چىقىدۇ.
تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى يەللەرنى، ئىششىقلارنى تارقىتىش، پالەچ، يانپاش ئاغرىقى، كىچىك بوغۇملار ئاغرىقنى قالدۇرۇش، چوڭ بوغۇملارنى قۇۋۋەتلەش ۋە سوغۇق يەللەرنى تارقىتىش، تىز ئاغرىقنى قالدۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.
ئىشلىتىلىش ئورنى 3 گرامدىن 6 گرامغىچە ئەھۋالغا قاراپ بېرىلسە، ئىچىنى سۈرىدۇ. ئەگەر بۇنى قايتا-قايتا ئەزاغا چاپسا، موخو كېسەللىكى ئۈچۈن، سۇنۇق ئەزالارنى تۇتتۇرۇش ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ.
ئىشلىتىلىش مىقدارى ئەھۋالغا قاراپ 2 گرامدىن 6 گرامغىچە.

ئورۇنباسارى قەتران ياكى جاۋاشىر ۋە سوققۇر.
دىققەت قىلىدىغان ئىشلار ئۆپكىگە زەرەر قىلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى كەترا.
تەركىبى پىنېن، لىمونېن، لاۋرئالدېھىدى، بانوئول ئاتسىتاتقا ئوخشاشلار بار.

جۇگىيى تېبابىتىدە ئىشلىتىلىشى

تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق، قەدىمدە بۇ ئىچىشكىمۇ ئىشلىتىلگەن، ھازىر ئاساسەن سۇفۇپ تەييارلاپ ياكى مەلھەم تەييارلاپ، گۆش ئۇندۇرۇش، ئاغرىق توختىتىش، جاراھەتلەرنى ئېغىز ئالدۇرۇش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ. كودۇمبا، چىيقان قاتارلىق يامان يارىلارنى ئېغىز ئالدۇرۇشقا، تاز، قوتۇر، ناسۇر يارىلىرىنى داۋالاشقا ئىشلىتىلىدۇ ھەمدە ھاشاراتلارنى قۇرۇتۇپ ئۆلتۈرۈش ئۈچۈن ئىشلىتىش مۇمكىن.

ئەسكەرتىش زىفت رۇمى ئەسلىدە پىگس، پىتىخ (ئاسفالت) بولۇپ، ھازىر ئۇنىڭ ئورنىغا داۋالاش ئىشلىرىدا قارىغايدىن چىقىرىلىدىغان نېفت شەكىللىك ماددا ئىشلىتىلىدۇ.

جۇگىيى تېبابىتىدىمۇ شۇ ئىشلەيدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن بۇ يەردە تونۇشتۇرغىنىمىز يەردىن چىقىدىغان ئاسفالت ئەمەس، دەرەخ يېلىمىنىڭ قايىنتىلمىسىدىن ئىبارەت.

زۇپا

(زۇفائى يابىس)

HYSSOPUS OFFICINALIS 牛膝草

تونۇش بۇ بىر خىل ئۆسۈملۈك بولۇپ، زېمىنغا يېيىلىپ تۇرىدۇ. يوپۇرمىقى، ئۆلكە سەئتىرىنىڭ يوپۇرمىقىغا ئوخشايدۇ. بىرئاز خۇشبۇي، شاخلىرى بوغۇملۇق بولۇپ، ھەر بىر بوغۇمدا گۈلى بولىدۇ. گۈلىنىڭ رەڭگى سېرىق تەرەپكە مايىل، ئۇرۇقى بولمايدۇ. تەمى ئاچچىق، ياخشىسى پەلەستىنىدىن چىقىدىغىنىدۇر.

چىقىش ئورنى چەتتىن چىقىدۇ (ئەرەبىستاندىن).

تەبىئىتى ئۆلكىدىن چىقىدىغىنىنىڭ تەبىئىتى 2- دەرىجىدە ئىسسىق، 2- دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا قۇرۇق. تاغدىن چىقىدىغىنى كۈچلۈكرەك.

خۇسۇسىيىتى تەبىئەتنى يۇمشىتىش، بەلغەمنى، قويۇق يەللەرنى، ئۈچەيدىكى ئۇششاق قۇرتلارنى كەينى پېشاب ئارقىلىق چىقىرىش، ئىششىقلارنى تارقىتىش، پالەچ، كونا يۆتەل، ھەمدەمش، ئۆپكىدىكى ئىششىق، نەزلە، كۆكرەك ئاغرىقى، بىقىن ئاغرىقى، ئاشقازان، جىگەر ئاغرىقى، قۇلىنجى، ئۈچەيلەرنىڭ ئېچىشىشى ۋە زەھەرلىك جانىۋارلارنىڭ چاققىنى، دائۇسسۆئلەپ، دائۇلھەييەلەر ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىش ئورنى بۇي سىلىپ تۇتۇننى قۇلاققا ئالسا، قۇلاقتىكى يەللەرنى تارقىتىدۇ. سىركە بىلەن قايىنتىپ ئاغزىنى چايقىسا، چىش ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ. ھەسەل، سۇداپلار بىلەن قايىنتىپ، مۇۋاپىق ھالدا ئىچسە، ئۆپكىنىڭ ئىسسىقتىن بولغان ئىششىقى ئۈچۈن، ھەمدەمش، كونا يۆتەل، كانايىنىڭ ئاغزىدىكى نەزلە، نەپەس سىقىلىش ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ. ئۈچەيدىكى قۇرت، مەددىلەرنى ئۆلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. قائىدە بويىچە ھەسەل بىلەن قوشۇپ يالانچۇق تەييارلاپ يالىسا، مەددە قۇرت پەيدا بولۇشنى توسىدۇ. سىركەنجۇبىل بىلەن قايىنتىپ ئىچسە، قويۇق خىلىتلارنى سۈرىدۇ. قەردمانە، ئىرسالەر بىلەن قايىنتىپ

ئىچسە، كۆچلۈك ئىسھال قىلىدۇ. رەڭگى-رۇخسارىنى چىرايلىق قىلىدۇ. شاراب بىلەن ئىچسە ئىستىسقا، زەھەرلىك جانىۋارلارنىڭ چاققىنى ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ. ئەنجۇر بىلەن قايىنىتىپ ئىچسە، گال بوغۇلۇش كېسەللىكى ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ. ئېزىپ سۇ بىلەن چاپسا، ئىسسىقتىن بولغان ئىششىقنى، شاراب بىلەن چاپسا، سوغۇقتىن بولغان ئىششىقنى، كۆزنىڭ چانىقىدىكى ئۆلۈك قانلارنى تارقىتىدۇ. پىشۇرۇپ چاپسا، كۆزگە چۈشكەن سۇيۇقلۇقلارنىمۇ قىلىدۇ. بۆرە ئەرمىنى، ئەنجۇر بىلەن چاپسا، تالنىڭ ئىششىقنى تارقىتىدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى قايىنىتىپ ئىچىشتە 6 گرامدىن 15 گرامغىچە، قايناتماستىن ئىچىشتە ئەھۋالغا قاراپ 9 گرامغىچە ئىشلىتىلىدۇ.

ئورۇنباسارى سەئتەر، پەرسىياۋشان.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار جىگەرگە زەرەر قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى سەمغى ئەرەبى، ئاچچىق ئانار، چىلان.

ئەسكەرتىش خەنزۇچە نامى پۈتۈنلەي دېگۈدەك ئوخشايدىغان 牛膝 (نيۇشى) دەيدىغان ئۆسۈملۈك بار. ئۇنى لاتىنچە ARCHIANITIS BIDENTAJA دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ ئىككى ئۆسۈملۈكنىڭ خەنزۇچە نامى ئوخشاپ كەتسىمۇ، ئەمما ئۇلارنىڭ ئائىلىسى ئوخشىمايدۇ، شۇڭا ئارىلاشتۇرۇپ قويماسلىقنى تەكلىپ قىلىمىز.

زورەنبات

زرنباد(ئائىلىسى - بوزبوغا)

RHIZOMA ZEDOARIAE 莪术

72 - رەسىم. زورەنبات

تونۇش بۇ بىر خىل يىلتىز بولۇپ، پۇرىقى ئۆتكۈر، خۇشبۇي، تاشقى تەرىپى توپىرەڭ، ئىچكى تەرىپى سېرىق تەرەپكە مايىل. تەمى ئاچچىقراق كېلىدۇ. پۇرىقى ئاز بولغىنى ئاجىز ھېسابلىنىدۇ. بۇ ئىككى خىل بولىدۇ: 1- خىلى كىچىك، زەنجىۋىلدىن چوڭراق، پۇرىقى ئۆتكۈرراق، بۇنىڭدىن بىرئاز كاپۇرنىڭ پۇرىقى كېلىدۇ. ئوبدان قايىنىتىپ قۇرۇتۇپ ساقلىنىدۇ. 2- خىلى توم، بۇنى زېمىندىن چىقارغاندىن كېيىن قايىنىتىپ يالپاقلاپ قۇرۇتۇلىدۇ. شۇنىڭ بىلەن تېز قۇرۇيدۇ. ئۆزگە- رىشتىن، قۇرت يەپ قېلىشتىن ساقلىنىلىدۇ. زورەنباد ئۆسۈملۈ- كىنىڭ يوپۇرمىقى 50 سانتىمېتىر ئېگىزلىكتە بولىدۇ. يوپۇرمە- قىنىڭ كەڭلىكى 11 ~ 7 سانتىمېتىر كېلىدۇ. زەنجىۋىلنىڭ يوپۇرمىقىغا ئوخشايدۇ. زەنجىۋىل يوپۇرمىقىدىن ئېگىز ۋە كەڭ- رەك. گۈلىنىڭ رەڭگى سېرىق. تېنى ئۆسۈملۈكنىڭ قاق ئوت- تۇرىسىدىن چىققان، گۈلى تېنىنىڭ ئۇچىدا بولىدۇ. يىلتىزى پىشىپ يېتىشكەن چاغدا يوپۇرماقلىرى قۇرۇشقا باشلايدۇ. شۇ ۋاقىتتا يىلتىزى ئېلىنىدۇ.

چىقىش ئورنى ئىچكى ئۆلكىلەردىن چىقىدۇ.

تەبىئىتى 2- دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى تومۇرلارنى ئېچىش، كۆڭۈلنى خۇرسەن قىلىش، يۈرەكنى، مېڭىنى، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش، باھنى قۇۋۋەتلەش، زەھەرلىك ھاشاراتلارنىڭ زەھىرىنى پەسەيتىش؛ قەي توختىتىش، سۈيدۈكنى، ھەيزنى ماڭدۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىش ئورنى قائىدە بويىچە مۇۋاپىق ھالدا ئىچسە، سوغۇقتىن، بەلغەمدىن بولغان يۆتەل ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ. سەۋدا ماددىلىرىنى چىقىرىدۇ. بالىياتقۇنىڭ يەللىرىنى تارقىتىدۇ. باھنى قوزغايدۇ ۋە قۇۋۋەتلەيدۇ. كىچىك بالىلارغا مۇۋاپىق ھالدا بېرىلسە، كىچىك بالىلارنىڭ تولغاق كېسەللىكى ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ. ئېغىزىدا تۇتسا، چىش ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ. چايناپ سۈيىنى يۇتسا ھۆل، سوغۇق كونا يۆتەل ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ. سامساقنىڭ، پىيازنىڭ، شارابنىڭ پۇرىقىنى ئېغىزدىن يوقىتىدۇ. بۇنىڭ ھۆلىنى ئېزىپ، سوغۇقتىن بولغان ئىششىق ۋە ئاغرىقلارغا چاپسا، ئىششىقلارنى تارقىتىدۇ. ئاغرىقلارنى پەسەيتىدۇ. بولۇپمۇ باشنىڭ بارلىق ئىللەتلىرى ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ. ئەگەر بۇنى ساغرىغا چاپسا، دائۇل پىل (پۇتنىڭ پىلنىڭ پۇتىدەك بولۇپ قېلىشى) غا مەنپەئەت قىلىدۇ. بۇنىڭ ئىس سىلىنغان تۇتۇندىن بارلىق زەھەرلىك ھاشاراتلار قاچىدۇ. چوڭ بىر پارچىسىنى ئىككى بىقىنىغا ۋە بەلگە باغلىسا، جىنسىي ئالاقىدىن قالغان كىشلەرنىڭ باھنى قوزغايدۇ. بۇنىڭ ھۆل يوپۇرمىقىنى ئېزىپ، بەدەنگە چاپسا، قارا داغنى ئالىدۇ.

ئىشلىتىلىشى ئەھۋالغا قاراپ ئىشلەتسە بولىدۇ.

ئورۇنباسارى كۆڭۈلنى ئېچىشتا بوزىدان، دورنەج ۋە زەھەر پەسەيتىشتە باراۋەر مىقداردا دورنەج، يېرىم مىقداردا پورتىخال ئۇرۇقى، 1 گرام تەرخەشقۇق.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار كۆپ ئىشلەتسە، يۈرەككە زەرەر قىلىدۇ، باش ئاغرىتىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى بىنەپشە.

تەركىبى % 5 ~ 1.5 پۇراقلىق ئۇچۇچان ماي بار. ماينىڭ تەركىبىدە سىنېئول، د- كامفېن قاتارلىق ئاساسىي تەسىر قىلغۇچى تەركىبلەر بولىدۇ.

جۇڭيى تېبابىتىدە ئىشلىتىلىشى

تەبىئىتى ئىسسىق، تەمى قېرىق.

خۇسۇسىيىتى ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش، تاماق ھەزىم قىلىش، مەيدە ئاغرىقلىرىنى پەسەيتىش، تۇرۇپ قالغان (قايغان) قاننى ماڭدۇرۇش، يەل ھەيدەش، زەھەر قايتۇرۇش خۇسۇسىيەتلىرىگە ئىگە.

مەيدە- قورساق ئاغرىقلىرىنى، قاننىڭ قېيىپ قېلىشىنى، كۆكرەك ۋە مەيدىدىكى سوغۇق يەلنى، ئېغىزدىن سۇ كېلىپ ئاشقازان ئېغىرلىششلارنى، بالىلارنىڭ سۈتنى ھەزىم قىلالماي قۇسۇشلىرىنى، يىقىلىش، تاياق تېگىش زەربىلىرىنى، ئاياللارنىڭ ھەيز توسۇلۇشلىرىنى داۋالاشقا ئىشلىتىلىدۇ.

ئەسكەرتىش بۇ دورىنىڭ سېلىشتۇرما ناملىرىنى يەنە بىر قۇر تەتقىق قىلىپ كۆرۈلۈشنى سورايمىز. (- تەھرىر)

زۇلۇك قۇرتى

(ئەلەق- غلەق)

HIRUDO NIPPONICA WITAMAN 水蛭

تونۇش بۇ بىر خىل قۇرت، ئۆستەڭ، كۆللەر ۋە توختاپ قالغان سېسىق سۇلاردا ئۇچرايدۇ. بۇ

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

بىر قانچە خىل بولۇپ، بەزىسى ئۈستەڭدە، سۈيى تاتلىق كۆللەردە بولىدۇ. رەڭگى ئاچ قارا، چوڭ-كىچىكلىكى ئوتتۇرا دەرىجىدە، بېشى قارا، يۇمىلاق، قورسىقىنىڭ تېگى بىر ئاز چوڭقۇر بولىدۇ. بۇ خىلدىكىسى ياخشى ھېسابلىنىدۇ. بەزىسىنىڭ قورساق تېگى قىزىل، دۈمبىسىدە 2 كۆك سىزىق بولىدۇ. بۇنداقلىرىمۇ ياخشى ھېسابلىنىدۇ. بەزىسى بەك قارا، يوغان بولۇپ، بۇ ناچارلىرىدۇر. بۇنداقلىرى ئىشلىتىلمەيدۇ.

چىقىش ئورنى مەملىكىتىمىزنىڭ دوڭبېي، خېنەن، سەندۇڭ، سىچۈەن، شىنجاڭ قاتارلىق جايلاردىن چىقىدۇ، چەت ئەللەردىمۇ بولىدۇ.

تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى- قۇرۇقىنى ھەسەل بىلەن قوشۇپ، يالانچۇق قىلىپ، گېلى بوغۇلۇپ قالغان كىشىگە بېرىلسە، گالنى ئاچىدۇ. قۇرۇقىنى ئېزىپ، سەبرى بىلەن قوشۇپ، بوۋاسىرنىڭ دانىلىرىغا، چاقىلىرىغا چاپسا، مەنپەئەت قىلىدۇ. بەدەندىكى چاقىنىڭ ئىزلىرىنى يوقىتىدۇ. ئۇنى زەيتۇن يېغىدا پىشۇرۇپ، ئەرلەر جىنسىي ئەزاسىغا چاپسا، باھنى كۈچلەندۈرىدۇ (شۇنىڭدەك زەيتۇن يېغىدا كۆيدۈرۈپ چاپسىمۇ، شۇ تەسىرنى بېرىدۇ.)

زۇلۇكنىڭ كىچىك خىلىنى كۆيدۈرۈپ، سىركە ياكى نېشىنىڭ سۈيى بىلەن چاپسا، كىرپىكلەرگە ئۇششۇق تۈك چىقىشتىن ساقلايدۇ ۋە كۆيدۈرۈپ، بىنەپشە يېغى بىلەن ئەرلەرنىڭ جىنسىي ئەزاسى تۆشۈركىگە تېمىتىلسا، سۈيدۈكنىڭ كۆيۈپ كېلىشىگە، دۈۋسۇندىكى يىرىڭلىق چاقىلارغا پايدا قىلىدۇ (سىناقتىن ئۆتكەن).

73- رەسىم. زۇلۇك قۇرتى

مەزكۇر قۇرتنىڭ چوڭىدىن 15 دانىنى تىرىك ئېلىپ، 80 گرام قۇرۇق خاراتىن (نەم يەردىن شوينىغا ئوخشاپ چىقىدىغان قىزىل قۇرت) بىلەن 300 گرام يېگى، پاكىز كۈنجۈت يېغى بىلەن تازا قاينىتىپ، ئاندىن كېيىن ساپ قىلىپ شېشىدە ساقلايدۇ. ھاجەت بولغان چاغدا، ئەرلەرنىڭ جىنسىي ئەزاسى ئەتراپلىرىغا ۋە ئۆزىگە چاپسا، جىنسىي ئەزانى قوزغايدۇ. مەزكۇر ياغنى سۇ چۈشۈپ، كونىراپ قېتىپ قالغان ئۇرۇقدانغا بىر قانچە كۈن ئۈزمەستىن قىزىتىپ چاپسا، ئۇرۇقدانغا چۈشكەن سۇنى يوقىتىپ ساقايتىدۇ (سىناقتىن ئۆتكەن).

مەزكۇر قۇرتنىڭ ياخشىسىنى بۇزۇق قان بار ئەزاغا مەسلەن: سەپكۈن، ساقايمايدىغان يىرىڭلىق چاقىلار ۋە تەمرەتكىلەر بار ئەزاغا يېپىشتۇرۇپ قويۇلسا، بۇزۇق قاننى شوراپ يوقىتىدۇ. شۇنىڭدەك نەشتەر بىلەن قان ئالغىلى بولمايدىغان نازۇك ئەزالارغا يېپىشتۇرۇپ قويۇلسا، بۇزۇق قانلارنى شوراپ تازىلايدۇ. لېكىن زۇلۇك قويىدىغان كىشىلەرنىڭ بەدىنى بۇزۇق خىلتلاردىن تازا بولۇش، سوغۇق سۇ، سوغۇق ھاۋا، ئاچچىق-چۈچۈك نەرسىلەردىن ساقلىنىشى لازىم. ئەتىسى زۇلۇك قويغان جايغا يەنە قويۇلسا، قېپىپ قالغان قانلارنى تارتىۋالىدۇ. لېكىن 2- قېتىم قويۇلغاندا ئاۋۋالقىدىن سانى ئازراق بولۇشى لازىم. ئاۋۋالقى كۈندە 10 نى قويسا، 2- كۈندە 5 دانە قويۇش لازىم. لېكىن كېسەلنىڭ قۇۋۋىتىگە قاراش كېرەك.

زۇلۇكنى قويۇشتىن ئىلگىرى بېشىنى تۆۋەن قىلىپ تۇرسا، ئۆزىدىكى بۇزۇق قاننى قۇسىدۇ. ئاندىن كېيىن قويىلىدۇ. زۇلۇكنى قويىغان جاينى خام بىلەن سۈركەپ قىزارتىپ، ئاندىن كېيىن قويۇلسا ياخشى بولىدۇ. قاننى شوراۋاتقان ۋاقىتىدا يۇلۇپ ئېلىۋەتمەسلىك كېرەك، ئۆزى قويۇپ بەرگەندە ئالسا بولىدۇ. تۇز، كۈل ياكى پىياز سۈيىنى ئاغزىغا چېچىپ قويسا ئۆزى بوشايدۇ. بوشىغاندىن كېيىن ھاراقتا چىلانغان پاختا بىلەن شۇ جاي سۈرتۈپ تازىلىنىدۇ. ئەگەر زۇلۇك قويۇلغان جايدىن قان توختىمىسا، قاننى توختىتىدىغان دورا ئىشلىتىلىدۇ. زۇلۇك قويىغان جاي سۇ ياكى ھاۋا تەگكەن سەۋەبتىن ئاغرىسا ياكى ئىششىپ قالسا، قىچىشسا، ئۇ چاغدا زەرچۆپنى سۇ بىلەن ئېزىپ، خېمىر قىلىپ قىزىتىپ، قايتا-قايتا چاپسۇن.

سوغۇق سۇ، سوغۇق ھاۋادىن ساقلانسۇن. زۇلۇك قاننى شوراپ بولۇپ، ئەزادىن جۇدا بولغاندىن كېيىن زۇلۇكنىڭ ئاغزىغا بىر ئاز تۇز چېچىپ قويسا، بارلىق قانلارنى قۇسىدۇ ۋە ئۆلىدۇ. ئەگەر بىر ئادەم زۇلۇك بار سۇنى ئىچىپ قېلىپ گالدا توختاپ قالسا، سىركە ۋە تۇز بىلەن غار-غار قىلسا چىقىپ كېتىدۇ.

تەركىبى سۇزۇك سۇدا بولىدىغان زۇلۇك قۇرتىنىڭ تېنىدە قاننىڭ ئۇيۇپ قېلىشىغا قارشى بىر خىل ماددا ـ ھىرودىن بار. ئۇ، كاربون، ھىدروگېن، ئازوت، سۇلفۇر قاتارلىق ئېلېمېنتلار تۇتىدۇ. كىسلاتالىق رېئاكسىيە بېرىدۇ. ھاۋا، ئىسسىقتا ئاسان بۇزۇلىدۇ. شۇڭا ساقلانغان زۇلۇكتا مۇنداق تەركىب ئاللىقاچان يوقالغان بولىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن يېڭىسى ئوبدان.

جۇڭيى تېبابىتىدە ئىشلىتىلىشى

تەبىئىتى مۆتىدىل، زەھەرلىك.

خۇسۇسىيىتى قاننى راۋان قىلىش، قايغان قاننى ماگدۇرۇپ ئىششىق قايتۇرۇش، تېبابەتتە ئىشلىتىلىدىغان زۇلۇك قارامتۇل خورما رەڭلىك بولغىنى ياخشى.

جۇڭيىلار ھەيز توسۇلۇپ قېلىش، ھەيز تەسلىشىش، بالىياتقۇ مۇسكۇللىرى (گۆشلىرى) ئىششىش، قانلىق ئىششىق (دوختۇرلار گېما توما دەپ ئاتايدۇ)، ھەيز توختاپ قېلىشتىن بولغان تۇتقاق كېسىلى (ئېپىلېپسىيە)، يىقىلىش-تاياق زەربى تەگكەن جايدا قان قېيىپ (كۆكىرىپ) ئاغرىشلاردا ئىشلىتىلىدۇ. تىرىك زۇلۇكنى ياللۇغلىنىپ تومۇرلارغا قان تولۇپ قىزارغان جايلارنى شورۇتۇشقا ئىشلىتىلىدۇ (تىرىك زۇلۇكنى سۇزۇك سۇ قۇيۇلغان شىشىگە سېلىپ، ئىككى تال كۆك چۆپ تاشلاپ قويۇلىدۇ، بىر قېتىم ئىشلىتىلگەن زۇلۇك قايتا ئىشلىتىلمەيدۇ). تۇتقاق كېسەلگە كۆيدۇرۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ.

مىقدارى قۇرۇقىدىن ياكى كۆيدۈرۈلگىنىدىن سۇفۇپ ياساپ، بىر قېتىمدا 2~1 گرامدىن كۈندە 3~2 قېتىم ئىچكۈزۈلىدۇ.

قوشۇمچە قورۇپ سارغايتىلغان زۇلۇك 20 گرام، رەۋەن 80 گرام ۋە ھەشقىپىچەك ئۇرۇقى 80 گرام ئېلىپ، سوقۇپ، ھەر قېتىمدا 7 گرامدىن قىزىتىلغان ھاراق بىلەن ئىچكۈزۈلسە، يىقىلىپ، زەربە تېگىشتىن بولغان زەخىملىنىش، قان قېيىش، قورساق كۆپۈپ ئاغرىش، چوڭ-كىچىك تەرەت كەلمەي ئەھۋالى ئېغىر بولغانلارنى داۋالىغىلى بولىدۇ (تەجرىبىدىن ئۆتكەن نۇسخا).

زەرنىخ

REALGAR (ARSNIC) 雄黄

تونۇش بۇ كاندىن چىقىدىغان بىر خىل جىسىم بولۇپ، گۈڭگۈرت پوقىغا ئوخشاش. تۈتۈن خاراكتېرلىك پاردىن (ھىدروگېن سۇلفىد) تەسىرىدىن پەيدا بولىدۇ. بۇنىڭدا زېمىن ماددىسى، ئېغىر ھۆللۈك كۆپرەك، گۈڭگۈرت پوقى ماددىسى ئاز. شۇنىڭ ئۈچۈن ئوتتا يانمايدۇ. بۇ 5 خىل بولىدۇ. يەنى سېرىق، قىزىل، كۆك، ئاق، قارا رەڭلىك بولىدۇ. ھەممىدىن ياخشىسى ياپىلاق سېرىق رەڭلىكىدۇر، بۇ خىلدىكىسى ئالتۇنغا ئوخشاش پارقىرىما بولىدۇ. بۇ ۋەرىقى زەرنىخ دەپ ئاتىلىدۇ.

چىقىش ئورنى شىنجاڭنىڭ تاغلىرىدىن چىقىدۇ.

تەبىئىتى 3- دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق، قىزىلىنىڭ تەبىئىتى 4- دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق. قالغان 3 خىلىنىڭ ھەممىدىن قۇۋۋىتى ئارتۇق. ھەممىسىلا زەھەرلىك.

خۇسۇسىيىتى ھەممە خىللىرى بەدەننى ئېچىشتۇرۇش، ئۆزگەرتىش، كۆيدۇرۇۋۇش، زەخىملەردىكى ئارتۇق

www.uyghurkitap.com

گۆشلەرنى يەپ يوقىتىش، تاز، قوتۇر، گۆشخور چاقىلارنى يوقىتىش، قورساقتىكى ھەر تۈرلۈك قۇرتلارنى ئۆلتۈرۈش، تۈكلەرنى چۈشۈرۈش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىش ئورنى بۇنى راتىيانەج بىلەن مۇۋاپىق ھالدا قائىدە بويىچە ئىشلەتسە دائۇسسۆئىلەپ كېسەللىكى ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ. ھاك، كۆل ۋە شۇنىڭغا ئوخشاش مۇناسىۋەتلىك نەرسىلەر بىلەن كۈچسىزلەندۈرۈپ چاپسا، تۈكلەرنى چۈشۈرىدۇ (بۇ ھەقتە كۆيدۈرگىنىنىڭ قۇۋۋىتى ئارتۇقراق)؛ زەيتى بىلەن چاپسا، بارماق ئۇچىدىكى بەرەسكە مەنپەئەت قىلىدۇ. زەيتۇن يېغى بىلەن چاپسا، بەدەندىكى پىتلارنى ۋە باشقا ھاشاراتلارنى يوقىتىدۇ. چاۋا ياغ بىلەن چاپسا، دانىخورەكلەرنى يوقىتىدۇ. گۈل يېغى بىلەن چاپسا، مەقئەتنىڭ مۇدۇر چاقىلىرى، بوۋاسىر، بۇرۇننىڭ جاراھىتى قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ (بۇ ھەقتە قىزىلنىڭ تەسىرى تېخىمۇ ئوبدان). مۇناسىپ دورىلار بىلەن چاپسا، ئارتۇق گۆشنى يوقىتىدۇ، چىشنىڭ تۈۋىلىرىگە گۆش ئۈندۈرىدۇ. بۇنىڭ سېرىقىنى خام ھالدا ئاز مىقداردا يېسە، يۆتەل، سوغۇق بەلغەمدىن نەپەس سىقىلىشلارغا تېخىمۇ مەنپەئەت قىلىدۇ. شۇنىڭدەك مىسەسائىلە، چىلغوزا مېغىزى، بادام مېغىزى، زەرنىخلەردىن جەمئىي 1.6 گرام ئېلىپ، بۆي سېلىپ نەيچە ئارقىلىق گالغا ئالسا، ھەممىدەش، نەپەس سىقىلىش، كونا يۆتەللەر ئۈچۈن بەك ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ (مەزكۇر ئەمەلنى بىر قانچە قېتىم قىلىش كېرەك ۋە بۇ ئەمەلنى قىلغاندىن كېيىن بۇغداي ئۇنى، بادام مېغىزى، يېڭى سېرىقمايلار بىلەن ئاتلا قىلىپ ئىچىش كېرەك. چۈنكى مەزكۇر ئاتىلا تۈتۈننىڭ گالغا يامان تەسىر بېرىشىنى يوق قىلىدۇ). 0.15 گرام قىزىل زەرنىخنى ھەسەل بىلەن ئىچسە، ئاۋازنى ساپ قىلىدۇ، گال، كۆكرەكتىكى كىرلارنى يوق قىلىدۇ. بۇنى مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، چاۋاياغ بىلەن ئىچىپ قەي قىلسا، تۆت كۈندە بىر قېتىم تۇتىدىغان تەپ ئۈچۈن ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ (لېكىن مۇمكىنقەدەر ئىچىدىن ئىشلەتمىگەن ئوبدانراق).

مەسىلەن: قولتۇق ۋە باشقا بىرەر ئەزاغا تۈك ئۈندۈرمەسلىك توغرا كەلسە، شۇ ئەزانىڭ تۈكلىرىنى يۇلۇپ تازىلاپ، ئاندىن قىزىل زەرنىخنى يېڭى قار ياكى مۇز سۈيى بىلەن مەزكۇر ئەزاغا ئوبدان سۇۋاپ قويسا پەقەت تۈك چىقمايدۇ. ئەگەر قىزىل زەرنىخنى كالىنىڭ ئۆتى، ھەمىشۋانە، سېرىقچېچەكلەرنىڭ سۈيى بىلەن قولغا ياكى باشقا ئەزاغا چېپىپ، ئاندىن ئوتنى تۇتسا ئوت كۆيدۈرمەيدۇ. كۆيدۈرۈلگەن زەرنىخنى ئاق قۇشقاچنىڭ پوقى بىلەن سۆگەلگە چاپسا، سۆگەلنى يوق قىلىدۇ. سەبرى، ھەببۇلبان ۋە كۈدە سۈيى بىلەن چاپسا، بوۋاسىرنىڭ دانىلىرىنى يوق قىلىدۇ، بارلىق زەخىم جاراھەتلەرنى پۈتتۈرىدۇ.

زەرنىخنى سۈت بىلەن سۇيۇلدۇرۇپ، تەخسىگە قويۇپ قويسا، چۈشكەن چىۋىن ئۆلىدۇ. بەلكى ئۈستىدىن ئۆتسىمۇ ئۆلىدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى بىر يېرىم گرامغىچە.

ئورۇنباسارى سېرىقىنىڭ ئورۇنباسارى يېرىم مىقداردا قىزىل زەرنىخ، ھەر ئىككىسىنىڭ ئورۇنباسارى كۆپىنچە خۇسۇسىيەتلەردە گۈگۈرت پوقىدۇر.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار خىلتلارنى كۆيدۈرىدۇ ۋە ئۆزگەرتىدۇ. سىرتىدىن كۆپ ئىشلەتسە، قارا داغ پەيدا قىلىدۇ، باھنى سۇسلاشتۇرىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى خىلتلارغا بولىدىغان زەرەرنى توسۇشتا، سېرىقماي بىلەن سېرىق ھېلىلە ئىشلىتىلىدۇ. تېرە بىلەن باھقا بولىدىغان زەرەرنى يوقىتىش ياكى توسۇشتا، بۇنىڭ تۈزەتكۈچىسى سېرىق گۈلنى، گۈرۈچ ئۇنىنى سۈركىمەكتۇر.

ساقلاش بۇنىڭ قۇۋۋىتى 4 يىلغىچە تۇرىدۇ.

تەركىبى ئارسېنىڭ 75%، سۇلفۇر 24.9 ۋە ئاز مىقداردا باشقا مەدەن تەركىبلىرى بار.

جۇڭيى تېبابىتىدە ئىشلىتىلىشى

تەبىئىتى ئىسسىق، زەھەرلىك، ھاشارات ئۆلتۈرۈش، بەلغەم بوشىتىش، ئىللان زەھىرىنى قايتۇرۇش خۇسۇسىيەتلىرى بار. جۇڭيى تېبابىتىدە ھەب ياساپ ئىچىشكە، ئاسان زەھەر قايتۇرۇش ئۈچۈن بېرىلىدۇ. بۇ «شىڭخۇاڭ جېدۇۋەن» دەپ ئاتىلىدۇ.

جۇڭيىلار بۇنى ئەركەك زەرنىخ دەپ ئاتايدۇ. يەنە بىر خىل پۈتۈنلەي سېرىق رەڭدە ئالتۇندەك پارقىراپ تۇرىدىغىنى 雌黄口 (سى خۇاڭ-چىشى زەرنىخ) لاتىنچە AURIPIGMENTUM دەپ ئاتىلىدۇ.

تەبىئىتى ۋە ئىشلىتىلىشى يۇقىرىقى بىلەن ئاساسەن ئوخشايدۇ. كېيىنكىسىدىن كۆشتە ئېلىنىدۇ. ئۇنى دوختۇرلار ئارسېنىك ئوكسىداتۇم (كۆيدۈرۈلگەن ئارسېنىك) دەپ ئاتايدۇ. سىرتقا ئىشلىتىلىدۇ.

يۇقىرىدىكى ئىككى خىل ماددا ئۇيغۇر تېبابىتىدە ئىشلىتىلگەندەك ھاشارات ئۆلتۈرۈش، قوتۇرنى داۋالاش، يامان يارىلارنىڭ ئۆلۈك گۆشلىرىنى يوقىتىش، ئىللان زەھىرىنى قايتۇرۇش قاتارلىق ئىشلارغا ئىشلىتىلىدۇ. زەھەرلىك ماددىلار بولغانلىقى ئۈچۈن ئىلاج بار ئىچىشكە بېرىلمەيدۇ. قاتتىق نازارەت ئاستىدا ساقلايدۇ.

زەرنەب

(زىرنىب -تالىس پەر)

ABIES SPECTABILIS (HYMALAYAN FIR) 喜马冷杉

تونۇش بۇ بىر خىل ئۆسۈملۈك بولۇپ، يوپۇرمىقى ياۋا سەتەرنىڭ يوپۇرمىقىدىن كەڭرەك، رەڭگى سېرىققا مايىل، پۇرىقى خۇشبۇي، پورتىخالنىڭ پۇرىقىغا ئوخشايدۇ. گۈلىنىڭ رەڭگى سېرىق، ئۆسۈملۈكىنىڭ ئېگىزلىكى 50 سانتىمېتىر ئەتراپىدا، تېنىسى 4 چاسا، ئىچى كاۋاك، تەمى ئۆتكۈر كېلىدۇ.

چىقىش ئورنى چەتتىن كېلىدۇ.

تەبىئىتى 2- دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى خىلىتلارنى يۇمشىتىش، ئاشقازان، جىگەر ئاجىزلىقىنى قۇۋۋەتلەپ قىزىتىش، كۆڭۈلنى ئېچىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىش ئورنى بۇنى قائىدە بويىچە مۇۋاپىق ھالدا ئىچسە، بارلىق رەئىس ئەزالارنى قۇۋۋەتلەيدۇ، پەي كېسەللىكلىرى، يۆتەل، نەپەس سىقىلىش، ھېق تۇتۇشلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ. ئاۋازنى ساپ قىلىدۇ. بەلغەمنى يوقىتىدۇ، ئاشقازاننىڭ تاماق ھەزىم قىلىش قۇۋۋىتىنى كۈچەيتىدۇ، يەللەرنى تارقىتىدۇ، ئىچ ئۆتكۈنى توختىتىدۇ. سىيىش قىيىنلىشىش، دوۋساقنىڭ سوغۇقلۇقى ئېشىپ كېتىشلىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ، زەھەرلەرنى پەسەيتىدۇ، ھۆل زەرنەبنىڭ سىقىلغان سۈيى كۆڭۈلنى ئېچىشتا ھاراقنىڭ ئورنىدا تۇرىدۇ. سىقىلغان سۈيى گۈل يېغى ياكى بىنەپشە يېغى بىلەن بۇرۇنغا تېمىتىلسا، سوغدىن بولغان باش ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى ئەھۋالغا قاراپ 6 گرامغىچە بېرىلىدۇ.

ئورۇنباسارى 2 باراۋەر دارچىن ياكى لاچىندانە.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار ئىسسىق مىجەز، ئاجىز كىشىلەرگە زىيان قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى يۇمغاقسۈت ۋە ئىلمان جۇلاپ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

قۇۋۋىتى 4 يىلغىچە تۇرىدۇ.

ئەسكەرتىش بۇ ئۆسۈملۈك لۇغاتۇلئەدۋىيەدە زەرنەب ـ تالىسپەر دەپ كۆرسىتىلگەن بولسىمۇ، ھەر ئىككىسى ئايرىم يېزىلغانلىقى ئۈچۈن ئۆز ئەينى بىلەن تونۇشتۇرۇلدى.

زەمچە

(شەب)

ALUNITE (ALUMEN)　　明矾

تونۇش بۇ ئەسلىدە سۇيۇق ماددا بولۇپ، كانغا يىغىلىپ قاتىدۇ. دەزمىنىڭ ئۆزگەرگەن ئەزالىرىدىن بولۇپ، ئۇلار سۇيۇقاندا قاتىدۇ. زاكقا ئوخشايدۇ، بىرئاز ئاچچىقلىقى بار. ئەمما زاكنىڭ ئاچچىقلىقى ئارتۇق، كۆپلىگەن خۇسۇسىيەتلىرى زاكقا ئوخشايدۇ. بۇنىڭ مەدەنلىرى، يەمەن، مىسىر، ئەرمەنىستان ۋە باشقا كۆپلىگەن شەھەرلەردىن چىقىدۇ. بۇنىڭ خىلى كۆپ. ئەمما ئىشلىتىلىدىغىنى 4 خىل بولىدۇ. 1ـ خىلى ئاق، سۈزۈك ياكى بىر ئاز سېرىقلىققا مايىل، شەب يەمەنى دەپ ئاتىلىپ ھەممىدىن ياخشىراق بولىدۇ. 2ـ خىلى: ئاق، سۈزۈك، بۇنىڭدا ئەسلا سېرىقلىق بولمايدۇ. بۇ زاج بىللورى دەپ ئاتىلىدۇ. پارچىلىرىنىڭ بەزىسى تۆت چاسا، بەزىسى تومچاق، يېرىلاڭغۇ بولىدۇ. 3ـ خىلى يۇمىلاقراق بولۇپ، بۇ زاج مۇدەھرەج دەپ ئاتىلىدۇ. 4ـ خىلى يۇمشاق، سىلىق، تېز سۇنىدىغان، بەدبۇي بولىدۇ. بۇ زاجى زەپەر دەپ ئاتىلىدۇ. بۇنىدىن باشقا يەنە 3 خىلى بار.

1ـ خىلى سېرىق ئۇزۇنچاق، 2ـ خىلى قىزىل، 3ـ خىلى كۆك زاكقا ئوخشايدۇ. تەمى تۇزلۇق. يۇقىرىقىلارنىڭ ئالدىنقى 4 خىلىدىن باشقا ھەممىسى ئىشلىتىلمەيدۇ.

چىقىش ئورنى شىنجاڭنىڭ تاغلىرىدىن چىقىدۇ.

تەبىئىتى ھەممىسىنىڭ تەبىئىتى 2ـ دەرىجىدە ئىسسىق، 3ـ دەرىجىدە قۇرۇق.

خۇسۇسىيىتى ھۆللۈكلەرنى قۇرۇتۇش، زەخملەرنىڭ قېنىنى توختىتىش، ئارتۇق گۆشلەرنى يوقىتىش، يىرىڭلىق جاراھەتلەرنىڭ قان، يىرىڭلىرىنى يوقىتىپ، جاراھەتلەرنى پۈتتۈرۈش، مېتاللاردىكى داتنى ئېلىش، سۇنى، شارابنى ساپ قىلىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىش ئورنى مۇۋاپىق مىقداردا ئىچسە، قۇسۇشنى ۋە كۆڭۈل ئېلىشىشنى توختىتىدۇ. سۈيدۈك تۇتۇش قۇۋۋىتىنى زىيادە قىلىدۇ. يۇمشاق ئېزىپ، بىرئاز سۇدا ھەل قىلىپ، بۇرۇنغا تېمىتسا، بۇرۇننىڭ قېنىنى توختىتىدۇ. زەمچە ھەل قىلىنغان سۇ كۆزگە قايتا-قايتا تېمىتىلسا، كۆزدىكى نېپىز ئاق پەردىنى يوقىتىدۇ. زەمچىنى زەيتۇن يېغىدا قاينىتىپ، قۇلاققا تېمىتسا، قۇلاق ئېغىرلىقىنى يوقىتىدۇ. قۇلاقتىن كېلىدىغان ھۆللۈكلەرنى قۇرۇتۇپ، ئاغرىقنى پەسەيتىدۇ. ئۇ ماينى سىرتتىن سۈركىسە، ئۇرۇقدانىنىڭ ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ. زەمچىنى كۆشتە قىلىپ، مەرۋايىت، شېكەر، توخۇ تۇخۇمىنىڭ شاكىلى ۋە كېپەكنىڭ مايىقىنى قوشۇپ سالايە قىلىپ، كۆزگە تارتسا، كۆزگە چۈشكەن ئاقنى يوقىتىدۇ (سىناقتىن ئۆتكەن). مەزكۇر سۈرمىنى تەييارلاشتا، ھەممە قىسمى باراۋەر مىقداردا ئېلىنىدۇ، تەكشى سالايە قىلىنىدۇ. زەمچىنى موزا، سۇماق بىلەن يۇمشاق سالايە قىلىپ كۆزگە تارتسا، كۆزدىن ئاقىدىغان ياشلارنى ۋە كۆزدىكى كونا قىزىللىقنى، كۆز جىيىكىدىكى ئىششىقلارنى، كۆزنىڭ چۆرىسىدىكى دانىلارنى يوقىتىدۇ. ئەگەر زەمچىنى فۇپەل بىلەن يۇمشاق سالايە قىلىپ، سۇفۇپ تەييارلاپ چىشقا سۈركىسە، چىشنىڭ ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ. چىشنىڭ تۈۋىنى چىڭىتىدۇ. بوشاپ قالغان چىشلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ. زەمچىنى كاللەكبەسەي يىلتىزىنىڭ

كۆلى بىلەن قوشۇپ ئېزىپ، ئېغىزغا (تاماققا) چىققان دانىلارغا سەپسە ياكى زەمچىنى ئېزىپ، ھەسەل بىلەن قوشۇپ، تاماقتىكى دانىلارغا چاپسا مەنپەئەت قىلىدۇ. زەمچىنى سىركە ياكى ھەسەل بىلەن قايىنتىپ ئاغزىنى چايقىسا ياكى يۇمشاق ئېزىپ سەپسە، چىشنىڭ تۈۋىدىكى ئىششىقلار ۋە كىچىك تىلدىكى ئىششىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

زەمچىنى ئېزىپ، ياغ بىلەن قوشۇپ، بەلغەمدىن بولغان ئىششىقلارغا چىپىلسا، ئىششىقلارنى تارقىتىدۇ. مۇناسىۋەتلىك دورىلار بىلەن قوشۇۋۇپ بەدەنگە چىپىلسا، ئىستىسقائى لەھمىگە مەنپەئەت قىلىدۇ. ئاس دەرىخىنىڭ يوپۇرمىقى بىلەن قوشۇپ قولتۇققا چاپسا، قولتۇق سېسىقلىقىنى، تەرلىشىنى توسىدۇ. تۇز، موزا، قىزىلگۈل، سىركىلەر بىلەن قوشۇپ يامرايدىغان يىرىڭلىق چاقىلارغا چاپسا، چاقىلارنىڭ كېڭىيىپ كېتىشىنى توسىدۇ. قىزىق سۇ، ھەسەل بىلەن قوشۇپ چاپسا، قىچىشقاق ۋە يىرىڭلىق قوتۇر كېسەللىكلىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ. ھەسەل بىلەن قوشۇپ چاپسا، بەدەندىكى جاراھەتنىڭ ئىزلىرىنى يوقىتىدۇ. زەمچىنى ئەسىرراتىنىڭ ئۇسارىسى بىلەن قوشۇپ، قۇلاقنىڭ ئارقىسىغا چاپسا، قۇلاقتىن ئاقىدىغان ماددىلارنى توختىتىدۇ، بەھەققە مەنپەئەت قىلىدۇ. سىركىنىڭ دۇغى، موزا ۋە زەمچىنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ، ئېزىپ چاپسا، گۆشخور جاراھەتلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ. زەمچىنى سۇدا ھەل قىلىپ ئاقىرىپ قالغان تىرناققا چاپسا، شۇنىڭدەك ئۇششاق قوللارنىڭ قىچىشقاقىغا، تىرناق چۆرىسىدىكى يىرىڭلىق جاراھەتلەرگە، سوغۇقنىڭ تەسىرىدىن بولغان يېرىقلارغا چاپسا، مەنپەئەت قىلىدۇ. زەمچىنى سۇدا ھەل قىلىپ، ئوتتا كۆيگەن جايغا سەپسە، ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ. قاپارتقۇ ھاسىل بولۇشتىن ساقلايدۇ. موم بىلەن چاپسا، داخسىكە مەنپەئەت قىلىدۇ. زەمچىنى سۇدا ھەل قىلىپ چاچقا، بەدەنگە چاپسا ياكى يۇسا، پىتلارنى ئۆلتۈرىدۇ. ھەر قانداق ئەزادىكى ئارتۇق گۆشلەرنى يوقىتىدۇ. يۇمشاق زەمچىنى يالغۇز يۈك لاتىغا سېپىپ، ھەمەل قىلسا، داۋاملىق ئېقىپ تۇرىدىغان بالىياتقۇ قېنىنى توختىتىپ، بالىياتقۇنىڭ ھۆللۈكلىرىنى قۇرۇتۇپ، نورمال ھالەتكە كەلتۈرىدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى 0.15~0.2 گرام (بىر گرامنىڭ 15/100، 20/100 قىسمى).

ئورۇنباسارى نۆشۇدۇر.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار بۇنىڭدىن 3 گرام ئىچىش كۆپ زەھەرلىك، قاتتىق يۆتەل پەيدا قىلىدۇ. بەدەننى قۇرۇتىدۇ ھەم ئۆپكىگە زەرەر قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى يېڭى سېغىلغان سۈتنى ئىچىش، كالا مەسكىسى ياكى كالىنىڭ سېرىق يېغىنى ئىچىش، شېكەر، ناۋات، يېڭى، ھۆل مېۋىلەرنى يېيىش ۋە قۇسۇشتىن ئىبارەت.

بۇ ئاق زەمچىنىڭ ئەسلى مەدەن تېشى بولۇپ، ئۆزىدە گۈڭگۈرت تىزابى تۇتىدىغان سۇيۇقلۇق ياكى پارلارنىڭ كالىي ھەم ئاليۇمىن ماددىلىرىنى تۇتىدىغان تاشلار (خۇسۇسەن ھامىز كىسلاتالىق يانار تاغ تاشلىرى) بىلەن ئۇچرىشىشى نەتىجىسىدە خىمىيىۋى ئۆزگىرىش ياسىشىدىن ھاسىل بولىدۇ. بەزىبىر كۆپ خىل مەدەنلىك كانلاردىمۇ چىقىدۇ.

ئاق زەمچە ئەنە شۇ تەبىئىي زەمچە تېشىنى چەككىلەش ئارقىلىق ھاسىل قىلىنغان زەمچە جەۋھىرىدىن ئىبارەت. بۇنى لاتىنچە ALUMEN ، خەنزۇچە 明矾 (مىڭ فەن) دەپ ئاتىلىدۇ. ھازىر بازارلاردا سېتىلىدىغان زەمچە شۇ كېيىنكى خىلىدىن ئىبارەت.

چىقىش ئورنى مەملىكىتىمىزنىڭ ھەممە جايلىرىدىن چىقىدۇ. يىلنىڭ ھەممە ۋاقتىدا كولاپ ئېلىش مۇمكىن. كولاپ ئېلىنغان يىرىك زەمچىنى پىششىقلاشتىن ھاسىل بولىدۇ. ئالدى بىلەن ئۇنى سۇدا ئېرىتىپ، قايىنتىپ، پارغا ئايلاندۇرۇپ قويۇقلاشتۇرغاندىن كېيىن سوۋۇتۇشتىن كرىستال ھالغا كېلىدۇ.

تەركىبى زەمچە تېشى (ئالۇنىت) ئاليۇمىنۇم، كالىيۇم، سۇلفات بازىكۇمدىن تەركىب تاپقان. ئۇنىڭ

ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى www.uyghurkitap.com

تەركىبىدە 11.4% كالىي، 37% ئاليۇمىن، 38.6% پروتېئىنت سۇلفۇر، 13% سۇ بار.

ئاق زەمچە ئاليۇمىنىيۇم كالىيۇم سۇلفاتتۇر.

جۇڭگو تېبابىتىدە ئىشلىتىلىشى

تەبىئىتى سوغۇق، ئاچچىق-چۈچۈك.

خۇسۇسىيىتى قىزىتمىنى پەسەيتىش، بەلغەم بوشىتىش، قان توختىتىش، ھۆللۈكلەرنى قۇرۇتۇش، ھاشارات ئۆلتۈرۈش، زەھەر قايتۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

قورۇغۇچى دورا بولغانلىقى ئۈچۈن چىش ئاستىلىرى قانىغاندا، بۇرۇن قانىغاندا قان توختىتىشقا، بۇرۇن پالىپى، ئېغىز بوشلۇقلىرىنىڭ يارىلىرى، ئېغىزنىڭ سۇت يارىلىرى، كۆز ئاغرىقلىرى ۋە قولتۇق تەرلەشنى داۋالاشقا سىرتتىن ئىشلىتىلىدۇ. گال، كاناي شاخچىلىرى ۋە ئاشقازان-ئۈچەيلەرنىڭ سۇلۇق ياللۇغلىرىنى داۋالاشتا ئىچىلىدۇ، قان تۈكۈرۈش، قان قۇسۇش ۋە ھەر خىل قاناشلارنى توختىتىشتا ئىچىلىدۇ. تۇتقاق كېسىلىگە (ئېپىلېپسىيىدە) باشقا دورىلار بىلەن قوشۇپ بېرىلسە، ئۈنۈم بېرىدۇ. سېرىق كېسەلنى، ئىچ ئۆتكىنى، ئاياللاردىكى ئاق خۇن كېلىش كېسىلىنى داۋالاشقىمۇ ئىشلىتىلىدۇ.

مىجەزى ھۆل، ئىسسىق بولمىغانلارغا بەرمەسلىك كېرەك.

زەمچە كۆشتە قىلىپ ئىشلىتىلسە، ئۇنىڭ تالقىنى نەملىك تارتىش، ئىچ ئۆتكۈنى توختىتىش، ئاشقازان كىسلاتالىرىنى تەڭشەشتە كۆيدۈرۈلمىگەن زەمچىگە قارىغاندا ئۈنۈمى ياخشى.

سابۇن

(سوپۇن)

SAPO DURUS 肥皂

تونۇش بۇ مەشھۇر نەرسە بولۇپ، رەڭگى ئاق سېرىققا مايىل.

چىقىش ئورنى شىنجاڭ ۋە باشقا ھەممە يەرلەردىن چىقىدۇ.

تەبىئىتى 3- دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى ماددىلارنى پىشۇرۇش، كىرلەرنى تازىلاش، ئىششىقلارنى يۇمشىتىش، جاراھەتلەردىكى ئۆلۈك گۆشنى كېسىش، بەدەننى پارقىرىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىش ئورنى مۇۋاپىق ھالدا قائىدە بويىچە يېسە، ھامىلدار بولۇشنى توسىدۇ. لاتىغا يۆگەپ، بالياتقۇ ئاغزىغا قويسا، قوساقتىكى بالىنى چۈشۈرىدۇ (مەيلى ئۆلۈك بولسۇن، مەيلى تىرىك بولسۇن). ئەگەر بۇنى باراۋەر مىقداردا خېنە بىلەن چاپسا، تىز ئاغرىقى، يانپاش ئاغرىقى، قارا داغ، سەپ[illegible]گە مەنپەئەت قىلىدۇ.

سوپۇننى سىماب ۋە سۇلەيمانى تۇز بىلەن چاپسا، كونا مۇپاسىل ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. كۆيدۈرۈلگەن ئاق زاك بىلەن چاپسا، قوتۇرغا مەنپەئەت قىلىدۇ. گۈل يېغى بىلەن پىشۇرۇپ چاپسا، ئۇششاق بالىلارنىڭ بېشىدىكى چاقىلارنى قۇرۇتىدۇ. بۇنىڭ ئۇسۇلى: بالىلارنىڭ بېشىغا چېپىپ، بىر قانچە كۈن قويۇپ، ئاندىن قىزىق سۇ بىلەن يۇيۇپ قايتا چاپسا، چاقىلار يوقىلىدۇ. بۇ ھەقتە سوپۇن مۇھىم دورىلارنىڭ قاتارىدا تۇرىدۇ.

كەپتەرنىڭ مايىقى ۋە ھاك بىلەن مەلھەم قىلىپ چاپسا، كودۇمبا چاقىلارنى ئېغىز ئالدۇرىدۇ. بۇنىڭ بىلەن باشنى يۇسا؛ باشنىڭ كىرلىرىنى، پىتلىرىنى، ئۇششاق مۇدۇرلىرىنى يوق قىلىدۇ. چاچنى بۇدۇرە

قىلىدۇ. لوئابلار بىلەن چاپسا، قىچىشقاق، قوتۇرلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ. ئەگەر بۇنى مۇناسىپ دورىلار بىلەن شىپاق قىلىپ مەقئەتكە قويسا، خام خىلىتلارنى سۈرىدۇ. چوڭ تەرەتنى يۇمشىتىپ، راۋان قىلىدۇ. مەقئەتتىكى ئۇششاق قۇرتلارنى چىقىرىدۇ (بولۇپمۇ كىچىك بالىلاردىكى). بۇنى ساپال قاچىغا سېلىپ، كۆيدۈرۈپ، ئېزىپ، ئاندىن ناسۇر چاقىنى قىزىق سۇ بىلەن ئوبدان يۇيۇپ، قۇرۇتۇپ، مەزكۇر كۆيدۈرۈلگەن سوپۇن سۇفۇپىنى سەپسە، ناسۇر چاقىنى ساقايتىدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى ئىچىدىن ئىشلىتىشتە ئەھۋالغا قاراپ 6 گرامغىچە ئىشلىتىلىدۇ.

ئورۇنباسارى هاك ۋە شاخار.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار بۇنى كۆپ مىقداردا يېسە، گالنى، ئاشقازاننى كۆيدۈرىدۇ، ئىچنى سۈرىدۇ. ئىچكى ئەزاغا يىرىڭلىق چاقا ۋە تۆشۈك پەيدا قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى ئىسسىق سۇ ۋە كۈنجۈت يېغى بىلەن قۇستۇرۇش، ئاندىن كېيىن ياغلىق گۆشلەرنىڭ شورپىسىنى بادام يېغى بىلەن ئىچىش.

ئەسكەرتىش بۇنى ئىچكۈزۈشكە بولمايدۇ.

تەركىبى يۇقىرى سوپۇن كىسلاتالىرىنىڭ مەسىلەن: پالماتىن كىسلاتاسى، ستېئارىن كىسلاتاسى ۋە ئولېىن كىسلاتالىرىنىڭ تۇزىنى تۇتىدۇ. ئادەتتە ياغنى كۈچلۈك ئىشقارلار بىلەن قاينىتىش ئارقىلىق تەييارلىنىدىغان مەھسۇلات بولۇپ، قاتتىق ۋە يۇمشاق تۈرلىرى بار.

جۇڭگو تېبابىتىدە سوپۇن ئاساسلىقى سىرتقى جاراھەتلەرنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدۇ. ئىشلىتىش ئورنى ئۇيغۇر تېبابىتىدە ئىشلىتىلگەن كېسەللىكلەر بىلەن ئوخشاش.

كالىي شاخىرى بىلەن تەييارلانغان زىغىر ماي سوپۇننى يېشىل سوپۇن (SAPO VIRDIS) دەپ ئاتايدۇ. سانجىقلارنى داۋالاش ئۈچۈن زاتىلرىيە، زاتىلجەنبىدە ۋە ئۆپكە قېپىغا ۋە سۇ يىغىلغاندا بانكا (لوڭقا) قويۇش ئورنىدا ئىشلىتىلىدۇ.

كۆپىنچە تاز، قوتۇرغا ئوخشاش تېرە كېسەللىكلىرىنى داۋالاشتا مەلھەملەرگە قوشۇلىدۇ.

سالاجىت

(موميا)[1]

STYRAX BENZOINI 安息香

تونۇش بۇ بىر خىل مومغا ئوخشىغان دورا بولۇپ، تاغلارنىڭ يوچۇقلىرىدىن سىزىپ چىقىدۇ. ئاندىن كېيىن قاتىدۇ. بۇ بىر نەچچە خىل بولىدۇ. كۆپىنچىسى قارامتۇل رەڭلىك، دۇغلۇق كېلىدۇ. ياخشى ۋە ناچار بولىدۇ. ياخشىسى يۇقىرىدا ئېيتىلغاندىن ئىبارەت، ناچىرى مايمۇننىڭ پوقى بولۇپ، بۇ بىر تۈرلۈك ئۆزى قارا، قۇيرۇقى ئۇزۇن مايمۇننىڭ مومىيانى يەپ، ئىچى سۈرۈشىدىن پەيدا بولىدۇ. سالاجىتنى تونۇمايدىغان كىشىلەر مايمۇننىڭ پوقىنى سالاجىت (موميا) دەپ ئېلىپ كېلىپ ساتىدۇ.

چىقىش ئورنى سۇماترا ئارىلى، لائوس ۋە تايلاندلاردىن چىقىدۇ.

---

[1] لوغاتۇلئەدۋىيەدە سالاجىت بىلەن مومىيانى ئايرىم-ئايرىم نەرسە قىلىپ كۆرسىتىلگەن. سالاجىت ماۋزۇسىدا سالاجىتنى ئاسفالت دېيىشمۇ ئېيتقان. شۇنىڭدەك ستراكس بېنزويىن دېيىشمۇ كۆرسەتكەن. شۇنىڭ بىللە سالاجىت غەيرىي خالىس مايمۇننىڭ نىجاستى ئىكەنلىكىنىمۇ بايان قىلغان. شۇ سەۋەبلىك بۇ دورىغا سالاجىت دەپ ماۋزۇ قويدۇق. ئەمما ستراكس تاغدىن ئەمەس، ئۆسۈملۈكتىن چىقىدۇ. كۆپىنچە سۇماترا ئارىلى، لائوس ۋە تايلاندلاردىن چىقىدۇ. مەنبەئى ھەر خىل بولسىمۇ، ئەمما ھەممىسىنى گۈمنى بېنزويىن دەپ ئاتىلىدۇ. تەتقىق قىلىپ كۆرۈلۈشىنى سورايمىز — تەھرىر.

www.uyghurkitap.com

تەبىئىتى 2- دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى زەھەرلەرنى قايتۇرۇش، خىلتلارنىڭ بۇزۇلۇشىنى توسۇش، نەپەس ئورگانلىرىنى ئېچىش، قېرىلىقتىكى دىققەتچىلىكنى توسۇش، مەنىينى تۇتۇش، سۈيدۈكنى تۇتۇش، باھقا قۇۋۋەت بېرىش، دوۋساقتىكى تاشنى ئېزىپ چىقىرىش، بارلىق ئەزالارغا ۋە روھقا قۇۋۋەت بېرىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى يۇقىرىدىكى خۇسۇسىيەتلىرىگە قاراپ ئىشلىتىلسە بولىدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى كىچىك باللار ۋە ياشلارغا بېرىلمەيدۇ. چوڭ ۋە ياشانغانلارغا ئەھۋالغا قاراپ 0.8~0.4 گرامغىچىلىك بېرىلىدۇ.

74 - رەسىم. سالاجىت

مەنبەسى STYRAX BENZOIN DRYANDR, STYRAX SUMATRANUS, STYRAX TONKINENENSIES دېگەن دەرەخلەردىن چىقىدىغان پۇراقلىق بېنزىندىن ئىبارەت.

تەركىبى ھەر قايسى ئەلدىن چىققىنىنىڭ تەركىبىگە سۈپىتىگە قاراپ پەرقلىنىدۇ. ئومۇمەن 80% قىسمىنى 3 خىل بېنزويىن رېزىنىسى، 20% نى بېنزويىن كىسلاتاسى تەشكىل قىلىدۇ.

تەبىئىتى مۆتىدىل، قۇرۇق، زەھەرسىز.

خۇسۇسىيىتى يەل ھەيدەش، روھنى كۆتۈرۈش، قېرىلارنىڭ زىققىسىنى پەسەيتىش، يۆتەل پەسەيتىش، بەلغەم ھەيدەش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە. كۆڭۈلنى كۆتۈرۈشكە، يۆتەل پەسەيتىش، بەلغەم بوشىتىشقا، ئەرلەرنىڭ مەنىي تۇتالماسلىقىغا، ئاياللارنىڭ خۇن كېسەللىرى، زەھەر قايتۇرۇش، ئىچ سۈرۈشنى توختىتىش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ. جۇڭگو تېبابىتىنىڭ مۇھىم دورىلىرىدىن بىرى ھېسابلىنىدۇ.

سامساق

(سۇم)

ALLIUM SATIVUM 大葱

تونۇش بۇ بىر خىل سەي بولۇپ، شەكلى يۇملاق، سىرتىدا ئاق ۋە سۆسۈن رەڭلىك نېپىز پوستى بار. تەمى ئاچچىق-چۈچۈك، ئۆتكۈر پۇراققا ئىگە، يوپۇرمىقى پىچان يوپۇرمىقىغا ئوخشايدۇ.

سامساق ئىككى خىل بولۇپ، تاغنىڭ ۋە ئۆلكىنىڭ سامساقى دەپ پەرقلەندۈرۈلىدۇ. ئۆلكە سامساقنىڭ دانىسى ئازراق، ئۆزى كىچىكرەك، يوپۇرمىقى تارراق، چېچىكى ئاق، ئۇرۇقسىز بولۇپ، ئۆزىنى كۆچۈرۈش ئارقىلىق كۆپىيىدۇ.

تاغ سامساقنىڭ پارچىسى كۆپرەك، ئۆزى يوغان، يوپۇرمىقى كەڭ، چېچىكى ئاققا مايىل كۆكۈش، يىلتىزى (بېشى) بىر دانىلا بولىدۇ. بۇنىڭ بېشى يوغان ھەم پۈتۈن بولغىنى ياخشى ھېسابلىنىدۇ.

چىقىش ئورنى مەملىكىتىمىزنىڭ، جۇملىدىن رايونىمىزنىڭ ھەممە جايلىرىدىن، تاغلىرىدىن چىقىدۇ.

75 - رەسىم. سامساق

تەبىئىتى 3- دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق، ئازراق ھۆللۈك ھەم ھارارىتى بار. تاغنىڭ 4- دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى بەدەننى قۇۋۋەتلەش، يەل ماگدۇرۇش، ياندۇرۇش، ھۆللۈكنى قۇرۇتۇش، خۇننى تازىلاش، سۈيدۈك ۋە ھەيزنى راۋانلاشتۇرۇش، تەرلىتىش ھەم تەم پەيدا قىلىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىش ئۇرنى كېسەلنىڭ ئالدىنى ئالدۇ، ھەر خىل سۇلارنىڭ زىيىنىنى توسايدۇ. سىركە بىلەن قوشۇپ يېسە، ۋابا كېسىلىنىڭ ئالدىنى ئالدۇ. ئاۋازنى ساپلايدۇ، سوغۇقتىن بولغان دېمى سىقىلىش، ئۇنتۇقاقلىقنى توسۇيدۇ، پالەچ، لەقۋا، تىترىمە كېسەل، پەي كېسەللىرىگە، بېغىش ئاغرىقلىرى، يانپاش ئاغرىقلىرى، ئىرقۇننىسا، ۋەجئۇلئۇرەك، نۇقرىسلارغا پايدا قىلىدۇ. قويۇق خىلتلارنى يوقىتىدۇ. يەلدىن بولغان قۇلىنجى، ئۈچەيدىكى قۇرتلارنى ھەيدەشكە، مەنىينى كۆپەيتىشكە، كونا تەپلەرگە، ئۆپكە جاراھەتلىرىگە، مەيدە ئاغرىقىغا، ئۇسسۇزلۇقلارغا، ئىدرانىڭ قېتىپ كەتكىنىگە، يۈزنى چىرايلىق قىلىشقا، غىزاغا تەم پەيدا قىلىشقا ئىشلىتىلىدۇ. ئىششىقلارنى ياندۇرىدۇ. چايان، يىلان، ھەرە چاققانغا يېسە پايدا قىلىدۇ. مۇسەللەس بىلەن يېسە، ئەفئا دېگەن ئىلاننىڭ زەھىرىنى قايتۇرىدۇ. داۋاملىق يېسە، ئاق موينى قارايتىدۇ. ئەنجۈر، سوزاپ، ياڭاق بىلەن قوشۇپ يېسە، پادى زەھەر (زەھەر قايتۇرغۇچى دورا) قۇۋۋەتلىك بولىدۇ. زىرە، چىلغوزا بىلەن قوشۇپ قاينىتىپ يېسە ياكى چىشنى يۇسا، چىشنى قۇۋۋەتلەيدۇ. قوي سۈتىنى پىشۇرۇپ، ياكى كالا يېغى بىلەن قوشۇپ، قۇرۇق ھەسەلنى قوشۇپ ھالۋا قىلىپ يېسە، باھنى قوزغايدۇ. قاتتىق قىلىدۇ. ياۋا يالپۇز بىلەن قاينىتىپ كىچىك باللىنىڭ بېشى، بەدەنلىرىنى يۇسا، پىتنى يوقىتىدۇ. سامساقنى قاينىتىپ ئولتۇرغۇزسا (ۋاننا قىلسا)، بالا ھەمرىيىنى چۈشۈرىدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى پالەچ ھەر كۈنى بىردىن ئاشۇرۇپ 40 كۈنگە يەتكەندە 40 نى، 41- كۈندىن باشلاپ بىردىن كېمەيتىپ بىرگە چۈشۈرۈپ يەيدۇ.

ئورۇنباسارى ئۆزى كۆپ نەرسە، شۇنىڭ ئۈچۈن ئورۇنباسارى يوق.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار كۆپ يېيىلسە باش ئاغرىش، خۇننى كۆيدۈرۈش، كۆزنى ئاغرىتىشلار بولىدۇ ھەم بوۋاسىرغا، ھامىلدار ئاياللارغا، خانازىرغا زىيان قىلىدۇ. سەپرانى كۆپەيتىدۇ.

كۆپ يەپ يۇقىرىقىدەك ئەھۋاللار پەيدا بولسا، ئۇنى توسۇش ئۈچۈن سۇ ياكى تۇز بىلەن قاينىتىپ، ئۈستىگە قاپاق ياكى بادام يېغى قوشۇپ، يۇمغاقسۈت ئۇرۇقى، سىركەنجىۋىل، ئانار سۈيى قوشۇپ يېسە بولىدۇ.

تەركىبى ماي، ئۇچۇچان مايلار، قەنتلەردىن ئىبارەت. يېڭى سامساق %65 سۇ، %7 ئازوتلۇق ماددىلار، %2 ئازوتسىز ماددا تۇتىدۇ. ياغلار تويۇنمىغان سۇلفاتلار ۋە بىسۇلفاتلارنىڭ بىرىكمىسىدۇر. ئۇلارنىڭ ئىچىدىكى ئاساسىي تەسىر قىلغۇچى تەركىب بىسۇلفىتلاردىن ئىبارەت. ياپون ئالىمى خىزەچۇنزاۋنىڭ ئانالىزىچە، سامساقنىڭ ئاساسىي تەركىبى ئاللىلسۇلفىد ۋە ھوموتىستىنلەردىن ئىبارەت.

فارماكولوگىيىلىك تەسىرى بۇنىڭ تەركىبىدىكى سۇلفىدلىق ئۇچۇچان ماي باكتېرىيىلەرگە تەسىر كۆرسىتىدۇ. %0.5 لىك ئىسپىرتلىق ئېرىتمىسى قوساق كېزىكى تاياقچە باكتېرىيىسىنى 5 مىنۇت ئىچىدە پۈتۈنلەي ئۆلتۈرىدۇ.

پرافېسسور توكىننىڭ تەتقىق قىلىشىچە، سامساقنىڭ تەركىبىدىكى فىتونسىد ئامىبىغا قارشى كۈچكە

ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى
www.uyghurkitap.com

ئۇنىڭدا بولۇپمۇ قالماي، ستافىلوكوك، ستىرېپتوكوك، تولغاق تاياقچە باكتېرىيىسى ۋە پاراتىف «ئا» ھەم «ب» باكتېرىيىلىرىنىمۇ ئۆلتۈرەلەيدۇ. شۇڭا سابىق سوۋېت ئىتتىپاقىدا بارلىق باكتېرىيىلىك ئۈچەي ياللۇغلىرىدا كەڭ تۈردە قوللىنىلماقتا. شۇنىڭدەك تارقىلىشچان زۇكام، يۇقىرىقى نەپەس يوللىرىنىڭ ئەگەشمە ياللۇغلىرىنىمۇ داۋالاشتا قانائەتلىنەرلىك ئۈنۈم بېرىدۇ. ۋېنا (ئاۋستىرىيە) دا چىقىدىغان ھەپتىلىك تېببىي ژۇرنالنىڭ خەۋەر قىلىشىچە، شەرقىي جەنۇبىي ياۋروپا رايونلىرىدا سامساق ئىستېمال قىلىش ئادىتى بولۇپ، مەزكۇر جايلاردا راك كېسىلى ناھايىتى كەم ئۇچرايدىكەن. بۇنىڭ سەۋەبى سامساقنىڭ تەركىبىدىكى ئاللىن ئۈچەيدە ياشىغۇچى باكتېرىيىلەرنى تەرتىپكە سېلىپ، زەھەرسىزلەندۈرۈش تەسىرىنى كۆرسىتىپ، ئۈچەيدە چىرىگەن ماددىلارنى كېمەيتىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن راكنى چەكلەش ئۈنۈمى بولسا كېرەك دەپ قارىلىدۇ.

يەنە سامساق مېيىدىن ئېمۇلسىيە (سۈتسىمان سۇيۇقلۇق) تەييارلاپ، بۇرۇن ئىچىگە تېمىتىپ، زۇكامدىكى بۇرۇن پۈتۈپ قېلىشنى داۋالىغىلى بولىدۇ.

جۇڭيى تېبابىتىدە ئىشلىتىلىشى

تەبئىتى ئىسسىق. ئىشتەي ئاچىدۇ. زەھەر قايتۇرىدۇ، قىزىتما پەسەيتىدۇ، ھاشارات ئۆلتۈرىدۇ، ئاشقازاننى كۈچەيتىدۇ، يەل ھەيدەيدۇ، يۆتەل پەسەيتىدۇ.

ھەيز كۆپ كېلىشنى داۋالاش، مەددە قۇرتلارنى چۈشۈرۈش (سامساقنى چىلاپ تەمىنى چىقىرىپ، شۇ سۈيىنى ھەمەل قىلىش ئارقىلىق)، تولغاق (دىزېنتېرىيە) كېسىلىنى داۋالاش، ئاشقازان-ئۈچەيدىكى ئارتۇقچە ئېچىش (سېسىش) نى پەسەيتىش، يۇقىرىقى نەپەس يوللىرىدىكى ياللۇغلارنى داۋالاش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ. سامساقنى سوقۇپ، پۈتىنىڭ ئوزەڭگۈلىكىگە تېڭىپ قويۇلسا، بۇرۇن قاناشنى توختىتىدۇ. سامساق يېغى، باكتېرىيىلەرنى ئۆلتۈرۈپ، جاراھەت يۈزىنى تازىلاپ، يېڭى گۆش ئۆسۈشنى ئىلگىرى سۈرىدۇ.

سانا

CASSIA ACUTIFOLOA DEI 香泻叶
(FOLIA SENNAE)

تونۇش بۇ گىياھنىڭ يوپۇرمىقى ئەرەبىستاندىن، ھىجازدىن چىقىدۇ. يوپۇرمىقى ئىنچىكە، مەككە خېنىسىنىڭ ۋە مودۇنىڭ يوپۇرمىقىغا ئوخشايدۇ. گۈلى ھاۋارەڭ، دانىسى ياپىلاق، كىچىك، سەنۇبەر شەكلىدە بىر ئاز ئېگىلەنگۈ، ماشنىڭ غىلىپىدەك غىلىپى بار. بىر ئاز نازۇكراق. يەنە بىر خىلىنىڭ يوپۇرمىقىنىڭ توغرىسى كەڭرەك، گۈلى سېرىق. ھىجازدا ئەشرەق دەيدۇ. تومۇزدا پىشقان كۆك يوپۇرمىقى ئىشلىتىلىدۇ. قارىيىپ قالغىنى بۇزۇلغىنىدۇر. ئىشلەتكىلى بولمايدۇ. ياغىچى ۋە ئۇرۇقى تازىلىنىۋېتىلىپ ئىشلىتىلىدۇ. قۇۋۋىتى 7 يىلغىچە تۇرىدۇ.

چىقىش ئورنى ئافرىقىنىڭ چۆللۈك ۋە يېرىم چۆللۈك يەرلىرىدە ياۋا ھالدا ئۆسىدۇ؛ ھازىر مەملىكىتىمىز جۇڭگونىڭ جەنۇبىي ئۆلكىلىرىدە، ھىندىستان، ئافرىقا، ئەرەبىستان، ئۆزبېكىستان، تاجىكىستان، تۈركمەنىستانلاردا ئۆستۈرۈلىدۇ.

تەبئىتى 2- نىڭ ئاخىرىدا ئىسسىق، بىرىنچىدە قۇرۇق.

خۇسۇسىيىتى بەلغەم، سەپرا، سەۋدا، كۆيگەن خىلىتلارنى چىقىرىش، دىماغنى پاكىزلاش، بەدەنگە جۇلاھ بېرىش، شەقىقە، جۇنۇن، كونا باش ئاغرىقى، بىقىن ئاغرىقى، قۇلىنجى، ئىرقۇننىسا، نۇقرەس

76 - رەسىم. سانا

كېسەللىرىگە پايدا قىلىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىش ئۇسۇلى 15 گرامنى 60 گرام زەيتۇن يېغى بىلەن يېرىمى قالغىچە قاينىتىپ، قىزىلگۈل، يېڭى سېغىلغان سۈتتىن 1000 ~ 250 گرامغىچە قوشۇپ ئىچكۈزۈلسە، بەل ئاغرىقىغا، ئىككى يانپاش ئاغرىقىغا پايدا قىلىدۇ. شۇ ئەزالاردىكى خام خىلتلارنى چىقىرىدۇ. بوۋاسىرغىمۇ مەنپەئەت قىلىدۇ. سوقۇپ تاسقاپ قىزىلگۈل، شېكەر، يېڭى سېغىلغان سۈت بىلەن بېرىلسە، يۆتىلىدەك مەنپەئەت قىلىدۇ. سۇفۇپ ئارقىمۇ ئارقا 7 كۈن ھەسەل بىلەن بېرىلسە، مۇپاسىل ئاغرىقى ۋە يەلدىن بولغان كېسەللەرگە پايدا قىلىدۇ. سىركىدە ئۇزۇن قاينىتىپ، بەدەنگە چىققان جاراھەتلەر ھىككە، كەلەپ، بەھەقلەرگە چېپىلسا زەخملەرنى پۈتتۈرىدۇ. چاچ چۈشۈپ كېتىشنى توسىدۇ. مەككە خېنىسى بىلەن باشقا چاپسا چاچنى قارايتىدۇ. سىركە، شاھتەرە، مەككە خېنىسىنىڭ يوپۇرمىقى بۇلار-نى سۇ بىلەن يۇمشاق ئېزىپ، ھامام ياكى ئىسسىق ئورۇندا بەدەنگە سۈرتۈپ، 4 ~ 3 سائەتتىن كېيىن يۇسا، تېرىدىكى ھەممە كېسەللىكلەرگە پايدا قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى بۇنىڭ ئۆزىدىن ئىشلەتسە، 6 گرامدىن 9 گرامغىچە بېرىلىدۇ. سۇدا قاينىتىپ ئىشلەتسە، 12 گرامدىن 21 گرامغىچە بېرىلىدۇ.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار كۆڭۈلنى پەرىشان قىلىدۇ. كىندىك ئەتراپىنى ئاغرىتىدۇ ۋە كۆڭۈلنى ئېلىشتۇرىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى ياغاچ، شاخ ۋە ئۇرۇقلىرىنى ئايرىۋېتىپ ئىشلىتىش، بادام يېغى بىلەن ياغلاش، سوققاندىن كېيىن سېرىق ھېلىلە، قىزىلگۈل، رۇمبەدىيان، بىنەپشە بىلەن قاينىتىپ ئىشلەتمەك ۋە مېۋىلەر-نىڭ سۈيى بىلەن ئىشلەتمەك؛ بادام يېغى، قىزىلگۈلسىز ئىشلىتىش توغرا ئەمەس.

ئورۇنباسارى باراۋەر مىقداردا تۇربۇت، يېرىم مىقداردا سېرىق ھېلىلە، 1/4 بىنەپشە.

تەركىبى ئانتراگلىيۇكازىدلاردىن سېننوزىد A ۋە B، بۇنىڭ سىرتىدا ئاز مىقداردا رەۋەن جەۋھىرى رېئىن، خىرىزوفانول، سەۋرى - رەۋەن ئىچ سۈرگۈچ ماددىسى - ئالوي-ئېمودىن، كېمفېرول، ئىزوتمېنتىن قاتارلىق ماددىلارنى تۇتىدۇ.

فارماكولوگىيىلىك تەسىرى بۇ يوپۇرماق ئىچ سۈرۈش تەسىرىنى كۆرسىتىدۇ. ئۇنىڭ تەركىبىدىكى ئانتراگلىيۇكازىدلار تاماق ھەزىم قىلغۇچى سۈيۇقلۇق ۋە ئۈچەيدىكى باكتېرىيىلەرنىڭ تەسىرى ئارقىسىدا، قەنت ۋە ئاگلىيۇكونلارغا پارچىلىنىدۇ؛ ئۇلار چوڭ ئۈچەينىڭ نېپىز پەردىلىرىنى غىدىقلاپ، سۈيۇقلۇق ئىشلەپچىقىرىشنى ئاشۇرماي، ئەمما ئۇنىڭ ھەرىكەتچانلىقىنى كۈچەيتىش يولى بىلەن ئىچ سۈرۈشنى ۋۇجۇدقا چىقىرىدۇ.

ئىشلىتىلىشى

تەبىئىتى قۇرۇق سوغۇق.

ئاز مىقداردا بېرىلسە، ئاشقازاننى كۈچلەندۈرۈپ، ئىشتەينى ئاچىدۇ. مۇۋاپىق مىقداردا بېرىلسە، ئىچىنى بوشىتىدۇ، قاتتىقراق ئىچ سۈردۈرۈشتە، 6 ~ 4 گرامنى دەملەپ ئىچسە، بىر قانچە سائەت ئىچىدە كار قىلىدۇ. تاماق سىڭمىگەندە، قورساق كۆپكەندە، قەۋزىيەتلەردە سۇلۇق ئىششىقلاردا بېرىلىدۇ. بۇنىڭدىن تاشقىرى ھەيز كەلمىگەندە، گلائوكومىدا (كۆزگە يېشىل سۇ چۈشۈش كېسىلىدە) بېرىلىدۇ. كۆزنىڭ قىزىرىپ ئاغرىشلىرى، بەزىبىر تېرە كېسەللىكلىرىدە، تېرىنىڭ يىرىڭلىق جاراھەتلىرىدىمۇ سىرتتىن ئىشلىتىلىدۇ.

www.uyghurkitap.com

سېرىق ئوت

(ئەفتىمۇن)

CUSCUTA YAPONICA CHOIS 大菟丝草

77 - رەسىم. سېرىق ئوت

تونۇش بۇ يىپقا ئوخشاش سېرىق بىر خىل گىياھ بولۇپ، ئاچچىق تەملىك، گۈلى قىزغۇچ، ئۇرۇقى گۈلى بىلەن بىللە بولىدۇ. يىلتىزى سەۋزىگە ئوخشاش، ئەتراپتىكى زىرائەتلەرگە يۆگىشىۋالىدۇ. بۇ بېدىلىك. زىغىرلىقتا بولۇپ، بىزنىڭ ئىشلىتىدىغىنىمىز زىغىرلىقتىن چىققىنىدۇر.

چىقىش ئورنى مەملىكىتىمىزنىڭ لياۋنىڭ، شەندۇڭ، خېنەن، ئەنخۇي ئۆلكىلىرىدىن، شىنجاڭنىڭ ھەممە يېرىدىن چىقىدۇ.

تەبىئىتى 3- دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى تارقىتىش، توسالغۇلارنى ئېچىش، سەۋدا، بەلغەملەرنى سۈرۈش، نېرۋا پەسەيتىش، ئاغرىق توختىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى بەدەندىكى يەللەرنى تارقىتىش، تومۇردىكى توسالغۇلارنى ئېچىش، سەۋا بەلغەملەرنى سۈرۈش ئۈچۈن، بىنەپشە بىلەن قوشۇپ بېرىلسە بولىدۇ. 30 گرامنى 450 گرام يېڭى سۈتكە چىلاپ قايناتىپ، 60 گرام سىركەنجىۋىل قوشۇپ، بىر ھەپتە داۋاملىق ئىچكۈزسە، سەۋدادىن بولغان باش ئاغرىقنى پەسەيتىدۇ. 18 گرامنى مائۇلجەبەن (سۈتنىڭ ئېرىپ چىققان پىشلىقىدىن قالغان سېرىق سۈيى) بىلەن قوشۇپ بېرىلسە، يۈرەك ئاغرىقىدىن پەيدا بولغان باش ئاغرىقنى پەسەيتىدۇ.

18 گرامنى 30 گرام ۋاسالغۇ بىلەن يەڭگىل قايناتىپ، سۈزۈپ ئىچكۈزسە، مالىخولىياغا پايدا قىلىدۇ. بىنەپشە گۈلى بىلەن قايناتىپ ئىچكۈزسە، ئۈچەيدىكى ئۇزۇن قۇرتلارنى چۈشۈرىدۇ.

مۇناسىۋەتلىك خۇشبۇي دورىلار بىلەن (بادرەنجى بۇيا، گاۋزىبان) قوشۇپ بېرىلسە خۇرسەن قىلىدۇ. 24 گرامنى يېڭى سۈت بىلەن قايناتىپ، شېكەر قوشۇپ بېرىلسە، مالىخولىيا، ساراڭ، جۇنۇن، سەۋدا كېسەللىرىگە پايدا قىلىدۇ. يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، كىشمىشنى شاكىلىدىن ئايرىپ قوشۇپ، خېمىر قىلىپ، كۇمىلاچ تەييارلاپ، 30 گرام مىقداردا بىر قېتىم ئىچكۈزسە، مالىخولىيا ساقىيىدۇ. 21 گرامنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، 21 گرام سىركەنجىۋىل بىلەن قوشۇپ ئىچكۈزسە سەۋدانى كەتكۈزىدۇ. تالنى پاكىزلەيدۇ. ھەر ھەپتىدە بىر قېتىم يۇقىرىقىدەك تەركىبى قىلىپ ئىچكۈزسە، مالىخولىيا، ساراڭ، جۇنۇن ۋە سەۋدانىڭ كۆيگەنلىكىدىن بولغان كېسەللەرگە، سوغۇقتىن بولغان سەۋدا كېسەللىرىگە پايدىلىق.

750 گرام مائۇلجەبەن، زاراڭزا ئۇرۇقىنىڭ شىرىسىدىن 60 گرام قوشۇپ، قايناتىپ، ئىسسىق ئىچكۈزسە، مالىخولىيا ۋە ساراڭ، سەۋدا كېسەللىرىگە پايدىلىق.

ئەمەن شەھمەنزەل يايپرىقى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ بېرىلسە، يۇقىرىدىكى كېسەللەرگە پايدا قىلىدۇ. بۇنى 2~1 قېتىم قايناتىپ، مىجىپ سۈيىنى چىقىرىپ، سۈزۈپ، گۈلقەنت سېلىپ، ئېرىگەندىن كېيىن مىجىپ،

يەنە سىقىپ تازىلاپ بەرسە، باشنىڭ ئىچكى قىسىملىرىنى، سەۋدانى، بۇزۇلغان خىلىتلارنى تازىلايدۇ. ئۇستىقۇددۇسقا ئوخشاش دورىلار بىلەن قوشۇپ بېرىلسە، مېڭىنى پاكىزلايدۇ.

30 ~ 18 گرامنى مۇسەللەس بىلەن ئازراق قاينىتىپ، مىجىپ، شىرىسىنى چىقىرىپ، سۈزۈپ ئىچكۈزسە پەي تارتىشقانغا، تۇيغۇسىزلانغانغا، قاتتىق جاراھەتلىك ئىششىقلارغا پايدا قىلىدۇ. 12 گرامنى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، ئازراق ھەسەل، لاھور تۇزى بىلەن قوشۇپ بېرىلسە، سەۋدا، بەلغەمنى سۈرۈش تەسىرى ياخشى.

ئىشلىتىلىش مىقدارى 10 ~ 5 ياشلىقلارغا 8 ~ 5 گرامغىچىلىك، 15 ~ 10 ياشلىقلارغا 12 ~ 9 گرامغىچە ئەھۋالغا قاراپ بېرىلىدۇ. قاينىتىلمىسىدىن چوڭلارغا 30 گرامغىچە بېرىلىشى مۇمكىن.

ئورۇنباسارى ئىستېمال ئۇچۇن لاجۇەرد، ئەرمەن تېشى، يېرىم ھەسسە ھاشا.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار بۇ دورا ئىنچىكە چۆپ بولغانلىقى ئۈچۈن تولا يۇمشاق سوقۇلمىسۇن، كۆپ قاينىتىلمىسۇن، ئەگەر بۇنىڭغا دىققەت قىلىنمىسا، قۇۋۋىتى كېتىپ قالىدۇ.

بىر-ئىككى قېتىم قايناتسا كۇپايە قىلىدۇ. قايىتىدىغان بولسا سوقماي قاينىتىش كېرەك. ھەسەلگە ئىلەشتۈرىدىغان بولساق، يۇمشاق سوقىمىز. سەپرا مىزاجلارغا، كىچىك باللارغا، ئىسسىق مىزاجلارغا، ئۆپكە كېسەللىرىگە ئىشلىتىلمەيدۇ.

ئەگەردە بېرىش توغرا كەلسە، ئەرەب يېلىمى، كەتىرا قوشۇپ بېرىلىدۇ. سوغۇق مىجەز، 50 ياش ئەتراپىدىكى قېرى كىشىلەرگە مۇۋاپىق.

تەركىبى سېرىق ئوت گلۇكوزىد كۇسكۇتىن تۇتىدۇ. باشقا تەركىبلىرى ئېنىق ئەمەس.

تەسىرى بەدەننى كۈچەيتكۈچى دورا بولۇپ، ئەرلىك ئاجىزلىق (ئىمپوتېنسىيە)، ئېھتىلام بولۇش قاتارلىقلار داۋالىنىدۇ. يېڭى چۆپنىڭ سىقىپ چىقىرىلغان سۈيىنى يۈزگە چېپىلسا، يۈزدىكى داغنى چۈشۈرىدۇ. ئەر-ئاياللارنىڭ ئاجىزلىقلىرىنى داۋالاشقا، مەنىينى كۆپەيتىپ، ئىلىكنى تولۇقلاشقا، بەل، تىز ئاغرىقلىرىنى توختىتىشقا، ئۇسسۇزلۇقنى يوقىتىپ، قىزىتما پەسەيتىشكە ئىشلىتىلىدۇ. ئۇزاق ئىچىپ بەرسە، داغنى چۈشۈرۈپ چىرايلىق قىلىدۇ. جۇڭيىلار بۇنىڭ مېۋىسىنى دورا قىلىپ ئىشلىتىدۇ.

سېمىز ئوت

(بەقلەتۇلھومقا ــ ھەرفە)

PORTULACA OLERACAE 马齿苋

تونۇش بۇ بىر خىل گىياھ بولۇپ، تېنى ۋە يوپۇرماقلىرى بىر ئاز قىزىل، رەڭگىمۇ بىر ئاز قىزىلراق، يوپۇرمىقى ئۇششاق، چۈرۈك، گۈلى ئاق، ئۇرۇقى قارا، ئۇششاق، شېخىدا چاپلىشاڭغۇ ماددىسى بار. بەكمۇ ئۇزۇن ئۆسمەيدىغان يېپىلاڭغۇ، توك سويمىغا ئوخشاش پۇراقتا ئىگە، شاخلىرى پارقىرايدۇ.

چىقىش ئورنى ئېلىمىزنىڭ ھەممە يېرىدىن جۇملىدىن ئاپتونوم رايونىمىزنىڭ ھەممە جايلىرىدىن چىقىدۇ.

تەبىئىتى 3- دەرىجىدە سوغۇق، ئىككىنچى دەرىجىدە ھۆل.

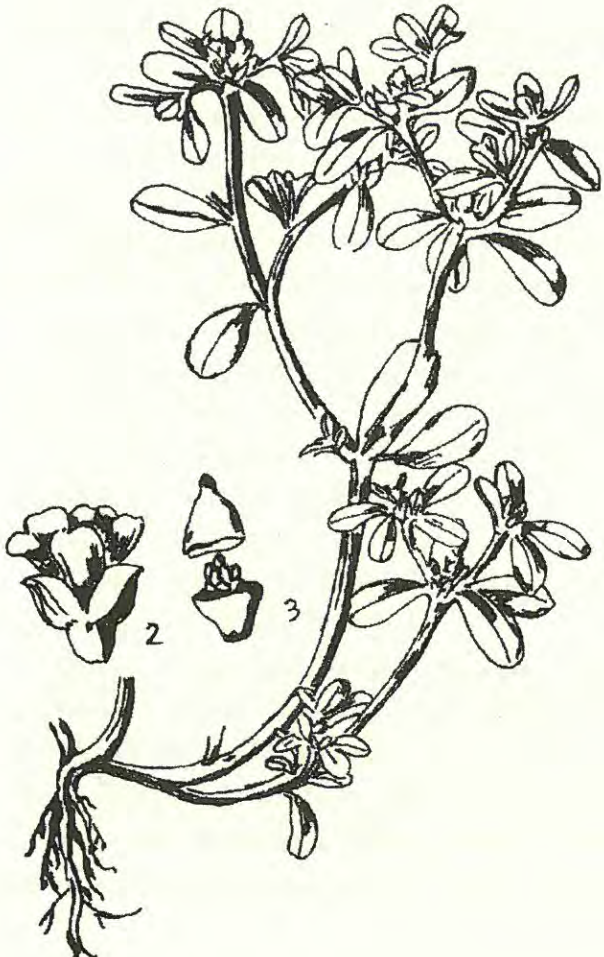
خۇسۇسىيىتى ھارارەت پەسەيتىش، سۈيدۈك ماڭدۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى شاخ-يوپۇرماقلىرى قاينىتىپ بېرىلسە، ئىسسىتما سوۋۇتىدۇ، جىگەر، ئاشقازانلارنىڭ قىزد-

www.uyghurkitap.com

شنى پەسەيتىدۇ، بەدەنگە جۇلا بېرىدۇ، ئۇس-
سۇزلۇقنى پەسەيتىدۇ، زىيابىت (دىئابېت)
لارغا، ئىسسىقتىن بولغان ئۇرۇقدان ئاغ-
رىقلىرى، تەپلەرگە، قاننىڭ تېزلىكىنى پە-
سەيتىشكە، بۆرەك، دوۋساقتىكى تاشلارنى
پارچىلاشقا، سۈيدۈك ماڭدۇرۇشقا، ئىس-
سىقتىن بولغان يۆتەلگە ھەم بەلغەم بو-
شىتىشقا، بالىياتقۇنىڭ قىزىقلىقىنى پەسەي-
تىشكە بېرىلىدۇ، سىقىپ سۈيىدىن 30
گرامغا 2 گرام ناۋات ياكى شېكەر قوشۇپ
ئىلەشتۈرۈپ بېرىلسە، ئۈچەيدىكى قاپاق
قۇرتنى چۈشۈرىدۇ. قاننى تازىلايدۇ. پە-
شۈرۈپ ئازغىنە ياغ، پىياز قوشۇپ ئىلەش-
تۈرۈپ بېرىلسە، ئىچ ئۆتكۈنى توختىتىدۇ.
ئاچچىق-چۈچۈك مېۋىلەر بىلەن قوشۇپ
بېرىلسە، ئىسسىقتىن بولغان تەپلەرگە،
ئىسسىقتىن بولغان ھەر خىل كېسەللەرگە
ئوبدان تەسىر بېرىدۇ.

خۇسۇسىيتى ئىسسىق جاي، ئىسسىق
پەسىللەردە ئىشلەتسە پايدىلىق. ئورۇق،
قۇرۇق ئىسسىق مىجەزلەرگە بېرىلسە سەھ-
رىتىدۇ، سىركە بىلەن ئىلەشتۈرۈپ بېرىل-
سە، ئىسسىقتىن بولغان بۆرەك ئاغرىقلىرى-
غا، چاينىسا، ئىسسىقتىن بولغان چىش
ئاغرىقىغا، قىزىلگۈل يېغى بىلەن ئىلەشتۈ-
رۈپ، خېمىر قىلىپ باشقا چېپىلسا، ئىس-
سىقتىن بولغان باش ئاغرىقلىرىغا ھەمدە
كۆيگەن، زەخىملەنگەن، ئىسسىقتىن بول-



78 - رەسىم. سېمىزئوت

غان ئىششىقلارغا پايدا قىلىدۇ. مۇسەللەس بىلەن ئىلەشتۈرۈپ چېپىلسا، باشقا چىققان مۇدۇرلارغا، ئارپا ئۇنى بىلەن خېمىر قىلىپ چاپسا، ئىسسىقتىن بولغان باش ئاغرىقلىرىغا، ئىسسىقتىن بولغان كۆز ئىششىقلىرىغا، مېگە ئىششىقلىرىغا، ئۇرۇقداننىڭ ئىششىقلىرىغا، قىچىشقاقا، بەدەننى بۇزىدىغان جاراھەتلەرگە پايدا قىلىدۇ. يالغۇز قاينىتىپ ئىچسە، جىگەر، ئاشقازاننىڭ قىزىقلىقىنى پەسەيتىدۇ. خېنە بىلەن قوشۇپ، قول-پۇتقا تاڭسا، قول-پۇتلارنىڭ قىزىشىنى پەسەيتىدۇ. سۈيىنى گۈل يېغى بىلەن قوشۇپ باشقا چاپسا، باشقا تاياق تېگىپ ئاغرىغىنىغا پايدا قىلىدۇ. سۈيى كلىزما قىلىنسا، ئۈچەيدىن كەلگەن قاننى؛ ۋاننا قىلىنسا، بالىياتقۇنىڭ زىيادە ھۆللۈكىنى توختىتىدۇ.

يىلتىزىنى خېمىر قىلىپ چاپسا، سۆگەلنى چۈشۈرىدۇ. بۇنىڭ شاخ-يوپۇرماقلىرىنى تېگىگە سېلىپ ياتسا، ئىسسىق مىجەز كىشىلەر ئېھتىلام بولمايدۇ.

قورۇتۇپ، سوقۇپ ئىچىزغا يۇركىسە، ئىچىزدىكى ئۇششاق مۇدۇرلارغا، كىچىك بالىلارنىڭ ئىچىز ئاغرىقلىرىغا، 15 گرامنى يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ، شېكەر ياكى جۇلاپ بىلەن ئىلەشتۇرۇپ بېرىلسە، تىز بەزگەككە، ئىسسىقتىن بولغان يۆتەلگە، جىگەرنىڭ كۆيۈپ ئاغرىغىنىغا، ئاشقازان-ئۈچەيلەرنىڭ ئىسسىقتىن ئاغرىشلىرىغا ھەم چوڭ تەرەتنى يۇمشىتىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى سۇيىدىن 1~5 ياشلىقلارغا 10~15 گرامغىچە، ئۆزىدىن 4~7 گرامغىچە، 5~10 ياشلىقلارغا سۇيىدىن 15~25 گرامغىچىلىك، ئۆزىدىن 7~10 گرامغىچە، 10~15 ياشقىچە بولغانلارغا 15~25 گرام، ئۆزىدىن 10~12 گرامغىچە، يۇقىرى ياشتىكىلەرگە ئەھۋالغا قاراپ سۇيىدىن 40 گرام، ئۆزىدىن 15 گرامغىچە بېرىشكە بولىدۇ.

ئورۇنباسارى ئۇسۇك ئۇرۇقى، كاۋا ئۇرۇقى، ئىسپىغۇل.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار بۇ دورىنى تولا يېسە، چىش ئاغرىقى پەيدا قىلىدۇ. باھنى كېسىدۇ. كۆزگە قاراڭغۇلۇق پەيدا قىلىدۇ. سوغۇقتىن بولغان تال-ئاشقازان كېسەللىرىگە بېرىلمەيدۇ. ئاشقازان-تال كېسىلىگە قەنت قوشۇپ، كۆزگە قاراڭغۇلۇق پەيدا بولماسلىق ئۈچۈن، كەرەپشە، پىننە، مەستىكى قوشۇپ بېرىلىدۇ.

تەركىبى ۋىتامىن C، ئۇرېئا، 0.4% ياغ ۋە 1.6% كۈل ماددىلىرى، تاننىن، ساپونىن تۇتىدۇ. ئاساسىي تەسىر قىلغۇچى تېخى ئېنىقلانغان ئەمەس.

تەسىرى 1. زەھەر قايتۇرغۇچى، يارىلارنى داۋالىغۇچى دورا سۈپىتىدە ئىشلىتىلىدۇ. شۇنداقلا ياللۇغ قايتۇرۇش، سۈيدۈك ھەيدەش تەسىرىمۇ بار. باكتېرىيىلىك تولغاققا كۆرۈنەرلىك تەسىرى بار. ئۆتكۈر بوغۇم، سىفلىسلىق ياكى سۆزنەكلىك بوغۇم ئاغرىقلىرى، ئانۇس (مەقئەت) نىڭ ياللۇغلۇق ئىششىقلىرىنى، ئۈزۈۋۈق بېزى (تېستىس) نىڭ كانارىيىلىك ئۆتكۈر ياللۇغ ئىششىقلىرىنى، قان تولغاقنى، ئاياللارنىڭ ئاق خۇن كېسەللىرىنى، باللارنىڭ تىلما كېسىلى ۋە يارىلىرىنى، ھاشارەتلار چاققان يارىلارنى داۋالايدۇ. ئىچكۈزۈش، سىرتتىن تېگىش مۇمكىن.

2. ئىچ توختىتىدۇ. يامان يارىلارنى داۋالايدۇ. زەھەر قايتۇرىدۇ، قاننى تازىلايدۇ، ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىدۇ.

سېمىزئوت ئۇرۇقى

(تۇخۇمى خىرپە)

SEMENA PORTULACA OLERACE 马齿苋子

تونۇش بىر خىل ئوت بولۇپ، شېخى سېمىزرەك، قىزىلغا مايىل رەڭدە، گۈلى ئاق، يوپۇرمىقى چاپلاشاڭغۇ، يەرگە يېپىلاڭغۇ، ئۇرۇقى قارا ئۇششاق، تەملىك، ياخشىسىنىڭ يوپۇرمىقى قىزىل، ئۈزۈنراق بولىدۇ.

چىقىش ئورنى شىنجاڭنىڭ ھەممە يېرىدىن چىقىدۇ.

تەبىئىتى 3- دەرىجىدە سوغۇق، 3- دەرىجىدە ھۆل.

خۇسۇسىيىتى بەدەنگە جۇلا بېرىش، قاننى تازىلاش، ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىش، قان توختىتىش، ھەيز توختىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى ئىسسىقتىن بولغان جىگەر، ئاشقازان، باش ئاغرىقى، بالىياتقۇنىڭ جاراھەتلىرىگە، قاپاق ئۇرۇقى مەددىگە، تېرىنىڭ قىزىرىپ ئىششىغىنىغا ئىشلىتىدۇ. تەپ كېسەللىرىگە بۇنىڭ سۈيىنى سىقىپ،

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

شېكەر ياكى ناۋات بىلەن قاينىتىپ، ياغ، پىياز بىلەن ئىلەشتۇرۇپ ئىچسە، مەقئەتنىڭ كۆيۈپ ئېچىشقىنىغا، ئىچ ئۆتكۈگە پايدا قىلىدۇ. خۇسۇسەن كىلىماتى ئىسسىق شەھەرلەردە، ئىسسىق پەسىللەردە ئىشلىتىمىز.

ئىسسىق مىزاج، ئۇرۇق كىشىلەرگە بېرىلسە، بەدەننى ھۆللەشتۈرىدۇ، سەمرىتىدۇ، بۇنى چاينىسا چىش ئاغرىقىغا پايدا قىلىدۇ، سوقۇپ گۈل يېغى بىلەن خېمىر قىلىپ، ئىسسىقتىن بولغان باش ئاغرىقى، نەرسە تەگكەن، ئوتتا كۆيگەن ئىششىققا چېپىلسا پايدا قىلىدۇ، شاراب بىلەن بەرسە، ئىسسىقتىن بولغان باش ئاغرىش، بەدەندىكى مۇدۇرلارغا، ئارپا ئۇنى بىلەن چاپسا، ئىسسىقتىن بولغان باش ئاغرىقىغا، كۆز، مېڭە، ئۇرۇقدانىنىڭ ئىششىقلىرىغا، يەل تاشقان، قىچىشقاقلارغا پايدا قىلىدۇ، خېنە بىلەن قول-پۇتلارغا چاپسا، قول-پۇتنىڭ قىزىغىنىغا پايدا قىلىدۇ. يوپۇرماق، يىلتىزلىرىنى سوقۇپ سۆگەلگە چاپسا سۆگەلنى چۈشۈرىدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى 5~1 ياشلىقلارغا 10~5 گرامغىچە، 10~5 ياشلىقلارغا 15~10 گرامغىچە، 15~10 ياشلىقلارغا 50~20 گرامغىچىلىك ئەھۋالغا قاراپ بېرىلىدۇ.

ئورۇنباسارى ئاق قەنت.

ئارقا پېشابنى قاتۇرۇش ئۈچۈن، ئىسپىغۇلدىن 15 گرامغىچە قورۇپ بېرىلىدۇ.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار تولا يېيىشنى ئادەت قىلسا، كۆزنىڭ كۆرۈش قۇۋۋىتىنى ئاجىزلاشتۇرىدۇ. كېسەلگە بېرىشتە كەرەپشە بىلەن يالپۇز، پىننە قوشۇپ بېرىلسە ئوبدان نەتىجە بېرىدۇ.

تەركىبى سېمىزئوت بىلەن ئوخشاش.

سىدىر

(سىيدرى)

ZIZYPHUS RUBRA BARELLA JUJUBA

تونۇش بۇ بىر مېۋىلىك دەرەخ بولۇپ جىگدىگە ئوخشايدۇ. ئۆلكىنىڭ ۋە جاڭگالنىڭ دەپ 2 خىلغا ئايرىلىدۇ. جاڭگالنىڭكى تىكەنلىك، مېۋىسى كىچىك، خۇشبۇي، پىشقاندا قىزىرىپ سارغىيىدۇ، ئۆلكىنىڭكى تىكىنى ئازراق، مېۋىسى يوغان، خۇش پۇراقتۇر، چوگلۇقى ئۆرۈكتەك بولىدۇ.

چىقىش ئورنى ھاۋا كىلىماتى ئىسسىق ئورۇنلاردىن چىقىدۇ.

تەبىئىتى مېۋىسى ئاۋۋالقى دەرىجىدە سوغۇق، 2- دەرىجىدە قۇرۇق، ئۆلكىنىڭ ھۆل مېۋىسى ھۆل سوغۇق، قۇرۇق مېۋىسى قۇرۇق سوغۇق. ئاچچىقنىڭ ھۆللۈكى ۋە سوغۇقلۇقى تاتلىقىدىن كۆپرەك.

خۇسۇسىيىتى ئىچ توختىتىش، ئىچ سۈرۈش، ئىسسىتما پەسەيتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى بۇنىڭ خېمى ئىچ ئۆتكۈنى توختىتىدۇ، بۇ مېۋىنىڭ پىششىقىنىڭ غىزالىق تەرىپى ئاز، ئۇزۇندا سىڭىدۇ، جىگەردە ھەزىم بولۇشى ياخشى، سىقىلغان سۈيىنىڭ 250g نى ئىچسە، ئاشقازاندىكى ۋە ئۈچەيدىكى سەپرانى چىقىرىدۇ. ئەزادىكى سۇ، ھارارەتنى يوقىتىدۇ. پىشقان ئاچچىق-چۈچۈكنى يېسە، مېڭىگە چىقىدىغان گازنى توسىدۇ، سەپرانى ۋە ئۇسسۇزلۇقنى يوقىتىدۇ. تاتلىقىنىڭ سۈيى توسالغۇلارنى ئاچىدۇ، ئاشقازان-ئۈچەيدىكى قۇرتلارنى ئۆلتۈرىدۇ.

ئۆتنىڭ ئارتۇق قويۇلۇشى ئارقىلىق پەيدا بولغان ئىسھالغا، ئۈچەي جاراھەتلىرىگە، ئىسسىقتىن بولغان قىزىتمىلارغا بېرىلسە پايدا قىلىدۇ. يۇقىرىدىكى كېسەللەرگە ئىشلىتىلىش ئۇسۇلى: پىشقىنىنى قۇرۇتۇپ، تالقان قىلىپ، بىر ئاز شېكەر ۋە سۇ بىلەن ياكى مۇناسىپ شەربەتلەر بىلەن بىرگە بېرىلىدۇ. ھۆلىدىن قۇرۇقىنىڭ پايدىسى تولاراق.

ئىشلىتىلىش مىقدارى كېسەللەرنىڭ يېشى ۋە ئەھۋالىغا قاراپ 21 گرامغىچە بېرىلىدۇ.
ئورۇنباسارى ئالما.
دىققەت قىلىدىغان ئىشلار سوغۇق مىزاج كىشىلەرگە زىيان قىلىدۇ. مېڭىگىمۇ زىيان قىلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى سىركەنجۇبىل، سوغۇق مىزاج كىشىلەرگە گۈلقەنت ۋە مەستىكى.
ئەسكەرتىش لوغاتۇلئەدۋىيەدىكى لاتىنچە نامى قىزىل چىلان دېگەن مەزمۇننى بىلدۈرىدۇ. ئېلىمىزدە ئۆسىدىغان چىلان بىلەن بىر ئائىلىگە مەنسۇپ دەرەخ ئىكەنلىكى كىتابلاردا كۆرسىتىلگەن بولسىمۇ، ئەمما دورا ماتېرىياللىرى قاتارىغا كىرگۈزۈلگەنلىكى ئېنىقلانمىدى.

سىركە

(جەل)

ACETUM (VINEGAR) 醋

تونۇش بۇ مېۋىلىك ئۆسۈملۈكلەر مېۋىسىنىڭ سىقىلغان سۈيىدۇر. ئۈزۈم، خورما، ئەنجۈر، شېكەر قومۇشى، شۇنىڭغا ئوخشاش تاتلىق، سۇلۇق مېۋىلەرنىڭ سۈيىدۇر. ئۇلاردىن باشقا ھەسەل، گۈرۈچ ھەم باشقا دانلىق زىرائەتلەردىنمۇ ئېلىنىدۇ. ھەممىدىن ياخشىراقى ئۈزۈم سۈيىدىن ياسالغىنىدۇر.
ئىشلەش ئۇسۇلى سىركە چىقىرىشتا ئۈزۈمنى سىقىپ، سۈزۈپ ياكى سۈزمەستىن تىرپىلىرىنىمۇ قوشۇپ، ساپال ئىدىش ياكى چىنە ئىدىشنىڭ ئىچىنى ياغلاپ، ئاندىن ئۈزۈم سۈيىنى قۇيۇپ، ھەر يۈز كىلو ئۈزۈم سۈيىگە 10 كىلو يېڭى سىركە قۇيۇپ، ئاغزىنى يېپىپ، ئۈستىنى لاي بىلەن چاپلاپ، ئاپتاپتا ياكى ئىسسىق جايدا قويۇلسا، كۈن نۇرىنىڭ ئىسسىقلىقى ئۆتۈپ، ئېچىپ ئاچچىق بولىدۇ. سىركە، بىر خىل ھاراقتىن ئىبارەتتۇر. ھاراق ئۆز-ئۆزىدىن ئۇزۇن تۇرسا، سىركە بولۇپ قالىدۇ.
خورما سىركىسى ياساش ئۇسۇلى يېڭى قاچىنى ياغلاپ، خورمىدىن 10 كىلوغا 40 كىلو ئىسسىق، تاتلىق سۇ قۇيۇپ، ئاغزىنى ئېتىپ، بىر ھەپتە قويۇپ، بىر ھەپتىدىن كېيىن ئاغزىنى ئېچىپ، خورمىنى ياخشى مىجىپ، خورمىنىڭ قۇۋۋىتى سۇغا چىققاندىن كېيىن سۈزۈپ، 2 كىلوگرام خورما سۈيىگە بىر كىلوگرام يېڭى سىركە قۇيۇپ، 15 گرام تۇز سېلىپ ئىلەشتۈرۈپ، ئاندىن يەنە قاچىغا ئېلىپ، ئاپتاپلىق يەردە قويۇلسا، ئاپتاپنىڭ قىزىقى بىلەن قايناپ سىركە بولىدۇ. بۇنىدىن باشقا، مېۋە سۇلىرى، شېكەر قومۇشى، ھەسەللەردىن سىركە ياساشتا خورمىدىن سىركە چىقىرىش ئۇسۇلى بويىچە ئىسسىق سۇ، تۇز قۇيۇپ، سىركە ئېلىنىدۇ.
چىقىش ئورنى شىنجاڭنىڭ ھەممە جايلىرىدىن چىقىدۇ.
تەبىئىتى 2- دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق.
خورمىنىڭ، قۇرۇق ئۈزۈمنىڭ، ئەنجۈرنىڭ سىركىلىرى يۇقىرىقىدەك تەبىئەتتە بولۇپ، ھەسەلنىڭ سىركىسى ئۇلاردىن ئىسسىقراق، قۇرۇقراقتۇر.
خۇسۇسىيىتى ئىچ قاتۇرۇش، قۇرۇتۇش، تاماق سىڭدۈرۈش ئەزالارغا دورىلارنى تېز يەتكۈزۈش، قويۇق خىلىتلارنى يوقىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.
ئىشلىتىلىش ئورنى بۇنى زەيتۇن يېغى ياكى گۈل يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، ئىسسىقتىن، ئاپتاپ ئۆتۈشتىن بولغان باش ئاغرىقىغا، سەپرادىن، ئىسسىق بۇخاراتتىن بولغان ياكى ئىسسىق مۇنچا، ھامام تەسىرىدىن بولغان باش ئاغرىقلىرىغا چاپسا (يەككە ئۆزىنى چاپسىمۇ بولىدۇ)، باش ئاغرىقىغا پايدا قىلىدۇ.

سىركە بىلەن لاتىنى ھۆل قىلىپ، پېشانىغا قويسىمۇ ياكى سىركە بىلەن گۈلابنى بىللە قايناتىپ، لۆڭگىنى چىلاپ پېشانىغا قويۇلسىمۇ، باش ئاغرىقنى پەسلىتىدۇ. سىركىنى پۇراتسا، توسالغۇلارنى ئاچىدۇ. نەزلىلەرنى (مېڭىدىن كەلگەن زىيانلىق سۇنى) توختىتىدۇ.

مۇناسىۋەتلىك دورىلار مەسىلەن: بادام يېغى، گۈل يېغى، گۈلاب، پەتەڭگان سۈيى ۋە شۇنىڭغا ئوخشاش دورىلار بىلەن چاپسا، ئىسسىقتىن بولغان باش ئاغرىقى، سەرسام قىزىتمىدىكى بىئاراملىق، جۆيلۈشلەرگە پايدا قىلىدۇ.

سىركىنى پارغا ئايلاندۇرۇپ ھورلاندۇرسىمۇ، يۇقىرىدىكى كېسەللەرگە پايدا قىلىدۇ. بۇرۇننىڭ توسال-غۇلىرىنى ئاچىدۇ.

پارلاندۇرۇش ئۇسۇلى پىششىق كېسەكنى، تاشنى قىزىتىپ ئۈستىگە سىركىنى سەپسە پارى چىقىدۇ ياكى قاچىغا سىركىدىن ئازراق قۇيۇپ، ئۈستىگە ئاز-ئازدىن قايناق سۇ قۇيۇلسا، ھورى چىقىدۇ. شۇنىڭ ھورىغا تۇتۇلىدۇ.

بىر ھەسسە سىركە، 2 ھەسسە سۇنى ساپال قاچىغا قۇيۇپ، ئازراق شېكەر قوشۇپ، قاچىنىڭ ئاغزىنى ئۇتتۇرىسىدا كىچىك تۆشۈكى بار قاپقاق بىلەن يېپىپ، ئەتراپىنى ماش ئۇنىنىڭ خېمىرى بىلەن مەھكەم چاپلاپ، ئاستا ئوت بىلەن قايناتىپ، تۆشۈك ئۇدۇلىغا كانايىنىڭ ھوشۇقىنى (بۇغدىيەكنى) تۇتۇپ، ھورلاندۇرۇش ئۇسۇلى ھەر 4～3 سائەتتە بىر قېتىم تەكرارلانسا، 4～3 مەرتىۋە شۇنداق قىلماق بىلەن كېكىردەك، كاناي ئىششىقلىرى قايتىپ ساقىيىپ قالىدۇ. سىركىنى ھەسەل بىلەن بىللە چاپسا، كۆزنىڭ مۈلكىدىكى ئۇششاق مۇدۇرلارغا، تېرىگە تاياق تېگىپ، قان ئۇيۇپ، كۆكەرگەنلەرگە پايدا قىلىدۇ. قۇلاققا تېمىتسا، قۇلاقتىكى قۇرتلارنى ئۆلتۈرىدۇ. ئاغرىقنى پەسەيتىدۇ. قۇلاقنىڭ ۋاڭىلدىشىنى يوقىتىدۇ. قۇلاقنىڭ توسالغۇلىرىنى ئاچىدۇ، گاسقا مەنپەئەت قىلىدۇ. ئاڭلاش قۇۋۋىتىنى ئۆتكۈرلىتىدۇ. تاغ پىيىزىنىڭ قۇرۇقىدىن 30 گرامنى يوپۇرماققا ئوخشاش نېپىزلىتىپ، سىركىدە قايناتىپ، ياخشى پىشقاندا، بىر قانچە كۈن ئاپتاپتا قويۇپ، ئاندىن سۈزۈپ، ھەر كۈنى ئەتىگەندە 6 گرامدىن يېسە، ئېغىزنىڭ سېسىقلىقىغا پايدا قىلىدۇ. سىركىنى تۇز بىلەن قوشۇپ ئېغىزنى چايقىسا، چىش چۆشۈپ كەتكەندىن كېيىنكى قاناشنى توختىتىدۇ. ئاق زەمچە بىلەن قوشۇپ، چىشنى يۇسا، چىشقا جۇلا بېرىپ، ساپ قىلىدۇ. چىش گۆشىنىڭ قانىشىنى توختىتىدۇ. گۆشنىڭ ئاجىزلىقىنى قۇۋۋەتلەيدۇ. سېرىقچېچەك بىلەن قوشۇپ، چىشنى چايقىسا، بوشىغان چىشنى چىڭىتىدۇ. غار-غار قىلسا، زىيادە ھۆللۈكنىڭ گالغا، خەنناققا، كىچىك تىلنىڭ ساڭگىلاپ قالغىنىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. زىرە، سەتەر قوشۇپ، ئېغىزنى چايقىسا بۇ ھەم چىش ئاغرىقىغا، چىش گۆشىنىڭ جاراھىتىگە پايدا قىلىدۇ. ئاز-ئازدىن يېسە، گالدا زۇلۇك دېگەن قۇرت تۇرۇپ قالغان بولسا، قۇرتنى چۈشۈرىدۇ. ئىسسىقتىن بولغان كونا يۆتەل، نەپەسنىڭ سىقىلىشىغا پايدا قىلىدۇ. ياڭاق پىندۇقىتەك بولغاندا، سىركىگە چىلاپ تۇرغۇزۇپ، ئاندىن شۇ سىركە بىلەن غار-غار قىلسا، خەنناق ۋە يۇقىرىدا ئېيتىلغان كېسەللىكلەرگە پايدا قىلىدۇ (بۇ ياڭاق سىركىسى دەپ ئاتىلىدۇ).

پىياز سىركىسى سوغۇقتىن بولغان يۆتەل، نەپەس سىقىلىش، مېڭە كېسەللىكلىرى، ئىستىسقالارغا پايدا قىلىدۇ. سىركە ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىدۇ، نەپەسكە ياردەم بېرىدۇ. ئىچ ئەزادىن كەلگەن قاننى توختىتىدۇ، ئىشتىھانى ئاچىدۇ، قاتتىق بەلغەمنى، قېتىپ قالغان تالنى يۇمشىتىدۇ، سەپرانى كېمەيتىدۇ، ماسارىقانىڭ (ھەزىم بولغان تاماقنىڭ جىگەرگە ئۆتۈدىغان يولى) توسالغۇلىرىنى، تالنىڭ توسالغۇلىرىنى، تومۇرنىڭ توسالغۇلىرىنى ئاچىدۇ. ئاچچىقلىقى سەۋەبلىك دورىلارنىڭ تەسىرىنى تالغا يەتكۈزىدۇ. بۇنى دائىم ناشتىدا ئىستېمال قىلسا، ئۈچەيدىكى قۇرتلارنى ئۆلتۈرىدۇ. تاماققا سىركە قوشۇپ ئىستېمال قىلسا، ئاشقازانغا زىيادە ھۆللۈكنىڭ توكۇلۇشىنى توسىدۇ. زەھەر يەپ قالغان كىشىگە سىركىنى ئىسسىتىپ

ئىچۈرسە، قۇستۇرۇپ زەھەرنى چىقىرىدۇ. ئاشقازاندا قېتىپ قالغان قان، سۈتنى يۇمشىتىدۇ. سىركىگە تۇز قوشۇپ ئىچسە، ئەزانىڭ يېرىلغىنىغا، غالجىر ئىت چىشلىگەنگە پايدا قىلىدۇ. خۇسۇسەن ئۈزۈم سىركىسىگە ئۈنجۈرنىڭ پىشمىغىنىنى ۋە مېغىز ياكى بۆرە سويمىسى يىلتىزىنىڭ پوستىنى چىلاپ، تەمى چىققاندىن كېيىن، سۈزۈپ ئەتىگەندە ئىچسە، تالنىڭ ئىششىقىنى ۋە ئىستىسقىنى ياندۇرىدۇ. ئاغىنە مازىرىيۇننى چىلاپ، ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكۈزسە، ئىستىسقىنى، رەھىمنىڭ سوغۇقلۇقىنى كۆتۈرىدۇ. سىركىنى ئىسسىتىپ، تۇز بىلەن ھەمەل قىلسا، ئۈچەينىڭ يىرىڭلىق جاراھەتلىرىگە پايدا قىلىدۇ. سىركىنى چاپسا چاپلىشىدىغان يىرىڭلىق چاقا، ئۈششاق قىزىل مۇدۇر، كۆيدۈرگە، چۇمۇلە ماڭغاندەك بولىدىغان جاراھەت، يىرىڭلىق قىچىشقاق، بوۋاسىر، تىرناق ئاستى يىرىڭلاش، تەمرەتكە،ئىچكى-تاشقى ئەزانىڭ ئىششىقى، يېڭى جاراھەتلەرنىڭ ئىششىقى قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ. ھاشاراتلارنىڭ ئىسسىق زەھىرىنى قايتۇرىدۇ، كۆيۈككىمۇ پايدا قىلىدۇ.

ئەنجۈرنى سىركىدە قايىنىتىپ، خېمىر قىلىپ چاپسا، ئەزانىڭ ئېچىشىپ ئاغرىشى ۋە يىرىكلىشىشىگە پايدا قىلىدۇ. گۈڭگۈرت پوقىنى قوشۇپ چاپسا، نۇقرىسقا (ئۇششاق قول-پۇتنىڭ رېماتىزملىق) ئاغرىشىغا، ئارپا ئۇننى قوشۇپ چاپسا، خەنناق، بوغما كېسەل، ئەمچەك ئىششىقى، قۇلاق ئارقىسىنىڭ ئىششىقى، ئىسسىقتىن بولغان باشقا ئىششىقلارغىمۇ پايدا قىلىدۇ. بۇنى ئادراسمان بىلەن قوشۇپ چاپسا، قېتىپ قالغان (گەدىنى قېتىپ قالغان) لارغا، بېغىش ئاغرىقلىرىغا پايدا قىلىدۇ. سىركىگە ئىسسىق كۈل قوشۇپ، بەز تۇرۇپ قالغان (لىمفا بەزلىرى ئىششىغان) جايلارغا چاپسا، ئىششىقنى قايتۇرىدۇ. تاشنى قىزىتىپ، سىركىگە سېلىپ، ھورىنى مەقئەتكە تۇتسا، بوۋاسىرغا پايدا قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى 1~5 ياشلىقلارغا 5~10 گىرامغىچە، 5~10 ياشلىقلارغا 10~15 گىرامغىچە، 10 ياشتىن يۇقىرىلارغا ئەھۋالغا قاراپ 20~28 گىرامغىچە بېرىلىدۇ.

ئورۇنباسارى بەزى مىزاجلارغا مۇسەللەس، بەزى مىزاجلارغا لىمون سۈيىدۇر.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار قېرى، نېرۋا خاراكتېرلىك كېسەللەرگە، ئۆپكە كېسىلىگە، يېڭى يۆتەل، قۇرۇق يۆتەل، قاتتىق بەلغەم، بېغىش ئاغرىقى بارلارغا، ئىچكى ئەزالىرى ئاجىز، جىنسىي ئالاقىدا ئاجىز كىشىلەرگە، رەھىمنىڭ (بالىياتقۇنىڭ) ئاجىزلىقىغا، پەيگە، سوغۇق مىجەزلەرگە زىيان قىلىدۇ. دائىم ئىستېمال قىلسا، ئىستىسقا پەيدا قىلىدۇ، كۆزنى ئاجىزلاشتۇرىدۇ. بەدەننى ئاجىزلاشتۇرۇپ سارغايتىۋېتىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى تاتلىق نەرسىلەر، ياغلىق شورپا، قىزىل شاراب، يۆتەلنى پەسەيتىش ئۈچۈن بادام يېغى، پەينىڭ ئاجىزلىقى، ئۈچەينى ئېچىشتۇرۇش، قويۇق قىلىش ئۈچۈن لوئابتۇر. نارجىل ۋە تېرىقنىڭ سىركىسى پەيگە زىيان قىلىدۇ.

تەركىبى سىركىنىڭ ئاساسىي تەركىبى سىركە كىسلاتاسى (ئاتسىدۇم ئاتسېتىكۇم) دىن ئىبارەت، ئۇنىڭدىن قالسا، سىركە ئېفىرى، قەنت ماددىسى، كۈل ماددىلىرى ۋە باشقا باللاست ماددىلار بار.

جۇڭگىيى تېبابىتىدە ئىشلىتىلىشى

تەبىئىتى ئىسسىق، ھۆل، تەمى چۈچۈك، زەھەرسىز.

خۇسۇسىيىتى قايغان قاننى تارقىتىش، غەلۋىرەك (كودۇمبا) ئىششىقنى قايتۇرۇش، مونەك دورىلارنى ھەل قىلىش (ئېرىتىش) ۋە بېلىق، گۆش، كۆكتات، ھاشاراتلارنىڭ زەھىرىنى قايتۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە. شۇنىڭدەك ئۈچەينىڭ قاتتىقلىقىنى، تۇبېركۇلوز (سىل) كېسىلىدىكى ئوغرى تەرنى داۋالايدۇ.

تەسىرى ئاشقازانغا كىرگەن چاغدا ئاشقازان تاملىرىدىكى نېرۋىلارنى غىدىقلاپ، ئاشقازان سۇيۇقلۇقىنىڭ ئىشلەپچىقىرىلىشىنى تېزلىتىدۇ ۋە پېپسىننىڭ ئېچىتىش خۇسۇسىيىتىنى چەكلەيدۇ. ئۈچەيگە چۈشكەندە ئۈچەيدىكى شىلىمشىق پەردىلەرگە تەسىر قىلىپ، ئۇلارنىڭ تۇتۇش (قابىزلىق - قورۇش) خۇسۇسىيىت-

www.uyghurkitap.com

نى كۆچەيتىدۇ، دەمال ھەزىم بولغان ئاقسىللارنى قاتۇرۇپ، ئۇچەي ئارقىلىق سىڭىشنى تېزلىتىپ، قانغا ئۆتكۈزىدۇ. يەنە قان تومۇرلارنى تارايتىپ، تەرنىڭ چىقىشىنى ئازايتىدۇ.

تۇغۇتلۇق ئاياللاردىن خۇن كۆپ كېتىپ ھوشسىزلانغاندا، سىركە ئىچكۈزۈلسە، خۇننى توختىتىپ، كېسەلنى ھوشىغا كەلتۈرىدۇ. سوقۇلغان قۇستە شېرىن سىركە بىلەن ئىچكۈزۈلسە، يۈرەك ئاغرىشنى داۋالايدۇ. كۆيگەن جايىنى سىركە بىلەن يۇيۇپ، سىركىنىڭ تىرىپى بىلەن تېڭىپ قويۇلسا، تاتۇق قالدۇرماي ساقايتىدۇ.

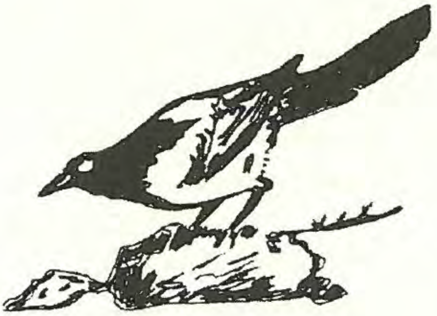
ۋابا ياكى باشقا ئۇچەي كېسەللىكلىرىدە كۈچلۈك قۇسۇش يۈز بەرگەندە، سىركىگە تۇز سېلىپ، قايىنىتىپ ئىچكۈزۈلسە، قۇسۇشنى تېزلىكتە توختىتىدۇ، پۇتنىڭ پەيلىرى قايرىلىپ، سوزۇلۇپ كەتسە، قىزىتىلغان سىركىگە پاختىنى چىلاپ تاڭسا، ئاغرىقنى توختىتىدۇ. قايتا-قايتا ئىشلەتسە، ئوڭاي ساقايتىدۇ.

قولاق ئاغرىقى، چىش ئاغرىقى، زەھەرلەرنى قايتۇرۇش، دورىلارنى ئېرىتىش، ئىششىق ياندۇرۇش، بەدەن ھارارىتىنى پەسەيتىش، مىكروبسىزلاندۇرۇش جەھەتتىن ئىشلىتىلىشى ئۇيغۇر تېبابىتىدىكى بىلەن ئوخشاش. قۇشقاچ تۇخۇمىغا سىركە ۋە ئازراق سۇزۇك سۇنى قوشۇپ، كۈندە بىر قانچە قېتىم سۈركەپ بېرىلسە، يۈزدىكى داغنى يوقىتىدۇ. قولاقتا ھاشاراتلار كىرىپ كەتسە، سىركە تېمىتسا، ئۇلارنى چىقىرىدۇ. دادۇرنى سىركە بىلەن قايىنىتىپ ئىچكۈزسە، تۇغۇتنى تېزلىتىدۇ. بالا تۇغۇلمىسا، قايتا ئىچكۈزۈشكە بولىدۇ. بالىنىڭ ھەمرىيى چۈشمىسە، شۇ چارىنى قوللانسا ياكى سۇ بىلەن تەڭشەپ ئىچكۈزسە ئوڭاي چۈشۈرىدۇ. قۇشقاچ مايىقىنى سىركىدە يۇمشىتىپ تاڭسا، ھەر قانداق جاراھەتنى ئېغىز ئالدۇرىدۇ.

سېغىزخان

(ئەق-ئەق)

PICA PICA SERICAE 鹊雀



79 - رەسىم. سېغىزخان

تونۇش بۇ مەشھۇر ئۇچار جانىۋارنىڭ بىرى بولۇپ، قاغىدىن ئالىراق ۋە كىچىكرەك بولىدۇ، كۆرۈنۈشى چىرايلىق.

چىقىش ئورنى شىنجاڭدا بولىدۇ.

تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق، ناچار.

خۇسۇسىيىتى بۇنى يېيىش ياخشى ئەمەس. چۈنكى بۇنىڭ غىزالىق تەرىپى ناچار، ئۇزۇندا سىڭىدۇ، جىنسىي ئالاقە قۇۋۋىتىنى ئاجىزلىتىدۇ.

ئىشلىتىلىش ئورنى ئۆتىنى كۆزگە سۈرمە قىلىپ تارتسا، كۆزگە چۈشكەن پەردىنى يوقىتىدۇ. كۆزدىكى يىرىڭلىق چاقىلارنى ساقايتىدۇ ۋە كۆزنى ئۆتكۈر قىلىدۇ.

جۇڭيى تېبابىتىدە ئىشلىتىلىشى

جۇڭيىلار ئەركەك سېغىزخاننىڭ گۆشىنى دورىغا ئىشلىتىدۇ. سېغىزخان مېڭىسىنى كونا ھېساب بويىچە 5- ئاينىڭ 5- كۈنى ئېلىپ، جەلىپ قىلغۇچى دورىلار (ئەر-ئاياللارنىڭ ئۆزئارا مەيلىنى زىيادە قىلغۇچى) دورىلار تەركىبىگە قوشىدۇ.

تەبىئىتى قۇرۇق سوغۇق، زەھەرسىز.

ئۇسسۇزلۇقتا قانمايدىغان كېسەللىكلەرنى داۋالاشقا، يەللەرنى بىر تەرەپ قىلىشقا، چوڭ-كىچىك تەرەت تۇتۇلۇش، قىزىتمىلىق كېسەللىكلەرنى داۋالاشقا، كۆكرەكتىكى خىلتلارنى بوشىتىشقا ئىشلىتىلىدۇ. ئاياللار ئىستېمال قىلىشقا بولمايدۇ.

ئەركەك-چىشى سېغىزخاننى پەرق ئېتىش ئۇسۇلى: ئۇڭ قانىتى سول قانات ئۈستىدە تۇرغىنى چىشىسى، سول قانىتى ئوڭ قانىتى ئۈستىدە تۇرغىنى ئەركىكى بولىدۇ؛ يەنە پەيلىرىدىن ئازراق ئېلىپ كۆيدۈرۈپ، كۈلىنى سۇغا تاشلىغاندا، كۈلى سۇدا چۆكسە چىشىسى، كۈلى لەيلىسە ئەركىكى بولىدۇ.

سىرىس

(سەرەس)

ALBIZZIA AMARA　　合欢草

80 - رەسىم. سىرىس

تونۇش بۇ ھىندى دەرىخى بولۇپ، ئۆزى چىرايلىق، يوپۇرمىقى بادامغا ئوخشايدۇ. چىشلىق ئەمەس، كەڭلىكى بىر قولدەك، ئۇزۇنلۇقى 4 سانتىمېترغىچە، تەمرى ھىندى دەرىخىنىڭ يوپۇرمىقىدىن بىر ئاز چوڭراق، لېكىن شۇنىڭغا ئوخشايدۇ. شاخلىرى ئىنچىكىرەك، قويۇق، ئۇنىڭ گۈلى خۇشبۇي، رەڭگى سېرىق، بەزىسى ئاق بولىدۇ.

ئۇرۇقى خىيارشەنبەر ئۇرۇقىچە كېلىدۇ. ئۇنىڭدىن بىرئاز كىچىكرەك، نازۇك، غىلابىنىڭ ئىچىدە ئۇرۇقىنىڭ ھۆلى يۇمشاق بولىدۇ، قۇرۇقى بەك قاتتىق، ئۇزۇندا سوقۇلىدۇ. خام مېغىزىنىڭ تەمى خام نوقۇتنىڭ تەمىگە ئوخشايدۇ. بىر ئاز قاڭسىقلىقىمۇ بار. ئۆتكۈرلۈكى ئاز، دەرىخىنىڭ قوۋزىقى قېلىن، يىرىك بولىدۇ.

چىقىش ئورنى مەملىكىتىمىزدىن، ھىندىستان ۋە باشقا ئىسسىق كىلىماتلىق جايلاردىن چىقىدۇ.

تەبىئىتى قۇرۇق سوغۇق.

خۇسۇسىيتى كۆزنىڭ كۆرۈش قابىلىيىتىنى ئاشۇرۇش، پەيلەرنى، چىشنى چىڭىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىش ئورنى يوپۇرمىقىنى پىشۇرۇپ يېسە، كېچىدە كۆرمەسلىك كېسەللىكىگە پايدا قىلىدۇ ياكى يوپۇرمىقىنى سىقىپ سۈيى كۆزگە تېمىتىلسا ۋە ئىچسىمۇ بولىدۇ. ئۇنىڭ قوۋزىقىنى قاينىتىپ، ئېغىزنى چايقىسا، چىشنىڭ تۈۋىلىرىنى چىڭىتىدۇ (تەجرىبىدىن ئۆتكەن).

ئۇ دەرەخنىڭ قوۋزىقىدىن 1 گرامنى يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ، 48 گرام داغلانغان سېرىقمايغا قىزىق سېلىپ ئىلەشتۈرۈپ 10～5 كۈنگىچە يېسە ۋە بۇ دورىنى يېۋاتقان كۈنلەردە تۇزدىن، ئاچچىق يەللىك نەرسىلەردىن، ئوتياشلاردىن، پىياز، سامساقتىن، قېتىق-سۈتلەردىن، سوغۇق سۇدىن، جىنسىي ئالاقىدىن پەرھىز قىلسا، ماخاۋ كېسەللىكى، كۆز ئاجىزلىقى ۋە توسالغۇلارنى ئېچىش، قورساقتىكى مەددىلەرنى چۇشۇرۇش، يىرىڭلىق قوتۇر، جاراھەت، پالەچ، لەقۋا، بوغۇم كېسەللىكلىرى، پەيلەرنىڭ بوشاپ كېتىشلىرى، دىماغ (مېڭە) ۋە پەي كېسەللىكلىرى قاتارلىقلارغا پايدا قىلىدۇ. ئۇنىڭ قوۋزىقىنى چالا ئېزىپ (چالا

ئۇيغۇر كىتاب تورى بېكىتى
www.uyghurkitap.com

سوقۇپ)، ئىچىدىكى نېپىز قوۋزىقىنى ئېلىۋېتىپ 4~5 كۈن خالىس سۇغا چىلاپ قائىدە بويىچە ئەرەق تارتىپ، 21 كۈن ياكى ئۇنىڭدىن كۆپرەك ۋاقىت ئىستېمال قىلسا، يۇقىرىقى كېسەللىكلەرگە پايدا قىلىدۇ. ئۇنىڭغا يېرىم ھەسسە مىقداردا كونا نىم دەرىخىنىڭ قوۋزىقىنى قوشۇپ، يۇقىرىقىدەك ئىستېمال قىلسا ئۈنۈمى تېخىمۇ ياخشىراق، كۈچلۈكرەك بولىدۇ. بۇ مەزگىلدە يېنىك گۆشلەرنى مەسىلەن: كەكلىك، بېغىرتاق، قۇشقاچقا ئوخشاش جانىۋارلارنىڭ گۆشلىرىنى يەيدۇ، گۈرۈچ، بۇغداي، يېڭى سېرىقمايلاردىن ئىستېمال قىلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن 25 كۈنگىچە يۇقىرىقى نەرسىلەردىن پەرھىز قىلىدۇ. ئۇنىڭ ئەرقى تۆمۈر قاچىدا ساقلىنىدۇ. چۈنكى شىشە قاچىنى سۇندۇرۇۋېتىدۇ. قوۋزىقىنى سوقۇپ، خېمىر قىلىپ چاپسا، يەرقان، قاپارچۇق، يىرىڭلىق چاقىلار، ئىششىقلار، قىچىشقاق، قوتۇر كېسەللىكلىرى، زەھەرلىك جانىۋارلارنىڭ زەھرىنى قايتۇرۇش ۋە قاننىڭ بۇزۇقلۇقى قاتارلىقلارغا پايدا قىلىدۇ. قوۋزىقىنى قورۇتۇپ، سۇفۇپ قىلىپ، جاراھەتلەرگە سېپىلسە، جاراھەتنى پۈتتۈرىدۇ ۋە قورۇتىدۇ. گۈلىنى پۇرىسا، باش ئاغرىقىغا پايدا قىلىدۇ. ئاق گۈللۈكىنىڭ يىلتىزىنى ئېغىزىدا تۇتسا، مەنىينى تۇتىدۇ.

ئۇرۇقىدىن 3 گرامنى 6 گرام ناۋاتقا قوشۇپ، 120 مىللىلىتر يېڭى سېغىلغان سۈت بىلەن بىر نەچچە كۈن ئۇزمەستىن ئىچسە ۋە ئاچچىق نەرسىلەرنى يېمىسە، مەنىينى قويۇلدۇرىدۇ. سۈت قوشماستىن ئىچسە، خانازىر كېسەللىكىگە پايدا قىلىدۇ تۇز ياكى سۇ بىلەن ئېزىپ، كۆزىگە تارتسا، كۆزىگە ئاق چۈشۈشكە پايدا قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى 1~5 ياشلىقلارغا 1~4 گرام، 5~10 ياشلىقلارغا 5~8 گرام، 10~15 ياشلىقلارغا 9~12 گرامغىچە ئەھۋالغا قاراپ بېرىلىدۇ.

ئورۇنباسارى سەرپەرھىركە.

جۇڭيى تېبابىتىدە ئىشلىتىلىشى

تەركىبى بىر خىل ساپونىن تۇتىدۇ.

تەبىئىتى قۇرۇق، مۆتىدىل.

خۇسۇسىيىتى روھنى كۆتۈرۈش، قايغان قاننى ھەرىكەتلەندۈرۈش، ئاغرىق پەسەيتىش، پەينى چىڭىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە. ئاساسەن روھىي كېسەللىك، ئۇيقۇسىزلىق، سۆڭەك سۇنۇش، يامان جاراھەتلەر، ئۆپكىنىڭ جاراھەتلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ.

سىساليۇس

SEMEN FERULA FOERIDA REGEL 阿虞实

تونۇش سىساليۇس ئەسلىدە يۇنان تىلى بولۇپ، ئۇ پارسچە كاشىم دېيىلىدۇ. ئەبۇ ئەلى ئىبنىسىنانىڭ ئېيتىشىچە رۇمى ھىڭدۇر. بۇ ئۆسۈملۈك 4 تۈرلۈك بولىدۇ: بىرىنچى خىلى رازىيانىگە ئوخشايدۇ. ئۇنىڭدىن بىر ئاز كۈچلۈكرەك، بۇنىڭ گۈلىنىڭ گۈمبىزى سېرىقچېچەكنىڭ گۈمبىزىگە ئوخشايدۇ. مېۋىسى ھىڭنىڭ مېۋىسىدىن ئۇزۇنراق. تەمى كۈچلۈك، يىلتىزى 16 سانتىمېتىر بولىدۇ، خۇشبۇي يىلتىزىنىڭ تەسىرى قالغان ئەزالىرىنىڭ تەسىرىدىن كۈچلۈكرەك.

ئىككىنچى خىلىنىڭ يوپۇرمىقى چوڭ ھەشقىپېچەكنىڭ يوپۇرمىقىغا ئوخشايدۇ. ئۇنىڭدىن بىر ئاز ئۇزۇن، بۇنىڭمۇ گۈمبىزى سېرىقچېچەكنىڭكىدەك، بۇنىڭ ئۇرۇقى قارا بولۇپ، شەكلى بۇغدايغا ئوخشايدۇ. ئۇنىڭدىن چوڭراق، ئۆتكۈر، خۇشبۇيراق، ئۇرۇقىنىڭ تەسىرى قالغان ئەزالىرىنىڭ تەسىرىدىن ئارتۇقراق.

ئارپىبەدىياننىڭكىدىن ئۇزۇنراق، ئىنچىكە، گۈلى سېرىق ئاقڭا مايىل ھەم ھاۋا رەڭدىمۇ بولىدۇ. يوپۇرمىقى تىلغا ئوخشايدۇ. ئۇرۇقى چوڭراق غىلابىنىڭ ئىچىدە، قارا رەڭدە تىز بۇيلۇق، ئىچىدىكى مېغىزى ئاق، ياخشىسى دانلىق بولىدۇ.

چىقىش ئورنى شىنجاڭنىڭ ھەممە يېرىدىن چىقىدۇ.

تەبىئىتى 3- دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى بەدەنگە جۇلا بېرىش، ئەمچەكتە سۈت پەيدا قىلىش، سۈيدۈك ماڭدۇرۇش، ھەيز ماڭدۇرۇش، بالا چۈشۈرۈش، بالا ھەمرىيىنى چۈشۈرۈش، چاچنى قارايتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى سوغۇقتىن بولغان يۆتەلگە، كۆكرەك ئاغرىقىغا، نەپەس سىقىلغانغا، يىرىڭ قۇسقانغا، كۆڭۈل ئېلىشىشقا، ئىستىسقىغا، جىگەر، تال كېسەللىكلىرىگە بېرىلىدۇ. ھەر كۈنى ناشتىدا داۋاملىق يېسە، سۈيدۈك، ھەيز ماڭدۇرىدۇ، سۈت چۈشمىگەن ئاياللارنىڭ سۈتىنى كۆپەيتىدۇ. گۈل يېغى بىلەن بەرسە، يۈزنى چىرايلىق، رەڭگىنى سۈزۈك قىلىدۇ. سىركە بىلەن قوشۇپ بەرسە، ئۈچەيدىكى قىسمەن قۇرتلارنى چۈشۈرىدۇ. سىركەنجۇبىل بىلەن قوشۇپ، كونا، تۆت كۈندە بىر تۇتىدىغان سوغۇق بەلغەمدىن بولغان تەپلەرگە بېرىلىدۇ. ھەسەل سۈيى (مائۇلھەسەل) بىلەن قوشۇپ بېرىلسە، نەپەسنىڭ سىقىلغىنىغا پايدا قىلىدۇ. پىشمىغان خېمىنى پۇراش چىلاپ ئېلىپ، خالتىغا سېلىپ پۇرىسا، سوغۇقتىن بولغان باش ئاغرىقىغا، زۇكامغا پايدا قىلىدۇ. 7 دانە سىيادانىنى ئاياللارنىڭ سۈتىگە چىلاپ بىر سائەتتىن كېيىن قۇرۇتۇپ، يۇمشاق سالايە قىلىپ، بۇرۇنغا تېمىتىلسا، كۆزى سارغايغانغا پايدا قىلىدۇ. كۆيدۈرۈپ ئاق موم بىلەن ئېرىتىپ، خېنە يېغى ياكى گۈلى سۈسەن يېغى بىلەن داۋاملىق باشقا چېپىلسا، چاچ ئۈندۈرىدۇ. كۆيدۈرۈپ ئۆيلەرنى ئىسلىسا، ھەر خىل زىيانلىق ھاشارەتلەر قاچىدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى 1～5 ياشلىقلارغا، سوغۇق مىزاجلارغا 2 گرامغىچىلىك، 5～10 ياشلىقلارغا 3～4 گرامغىچە، 10～15 ياشلىقلارغا 4～5 گرامغىچىلىك، 15 ياشتىن يۇقىرىلارغا 6 گرامغىچىلىك، ئىسسىق مىزاجلارغا 1 گرامدەك بېرىلىدۇ.

ئورۇنباسارى ئۆز ۋەزنى بىلەن رۇمبەدىيان، يېرىم ۋەزنى بىلەن تۇخۇمى شىبىت.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار ئىسسىق مىزاج كىشىلەرگە كۆپ بەرگەندە خەنناق پەيدا قىلىدۇ، سىركىگە چىلاپ بېرىلىدۇ، بۆرەككە زىيان قىلىدۇ. كەتىرا بىلەن قوشۇپ بېرىلسە، بۆرەككە بولغان زىيانىنى توسىدۇ. سىيادان يېغىغا زەيتۇن يېغى، كۈندۈر قوشۇپ ئىچسە ياكى چاپسا، جىنسىي ئالاقىدا بەكمۇ قۇۋۋەتسىز بولغانلارغا پايدا قىلىدۇ.

سىيادان يېغىنى چىقىرىش ئۇسۇلى سىيادانىنى پاكىزلاپ، ئازراق كۈنجۈت يېغى بىلەن ياغلاپ، قېلىن شىشىگە ئېلىپ، شىشە ئاغزىغا چىغ ياكى ئىنچىكە سىم تىقىپ، شىشىنى گىل ھىكمەت قىلىپ، قۇرۇغاندىن كېيىن چاسا ئوچاق قىلىپ، ئوچاق تېگىدىن 20 سانتىمېتىر يەرنى قويۇپ، ئوچاق ئۈستىدىن شىشىنىڭ ئاغزىنى تۆۋەن قىلىپ تىكلەپ، شىشە ئەتراپلىرىغا كالا تېزىكىنى تىزىپ ئوت يېقىلىدۇ. شىشە ئاغزىدىن ياغ تېمىپ چىقىدۇ (ياغ چىقىدىغان يەرگە قاچا قويىمىز). بۇنىدىن باشقا جۇۋازدا ياغ چىقىرىش مۇمكىن.

تەركىبى ئۇرۇقىنىڭ تەركىبىدە 0.5～1.5% كىچە پۇراقلىق ماي تۇتىدۇ. بۇنىڭ تەركىبىدە داما سېنىن ئالكولوئىد بولۇشى مۇمكىن. پىشقان ئۇرۇقىنىڭ ئىسپىرتقا چىلانغان تىندۇرۇلمىسى (تىنكتۇرىسى) روھنى كۆتۈرۈش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

(جۇڭگو تېبابىتىدە سىيادانىنى ئىشلىتىش توغرىسىدا مەلۇمات تېپىلمىدى).

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

سىماب

(زەيبەق)

HYDRAGYRUM　　　　水银(汞)

تونۇش بۇ بىر خىل كاندىن چىقىدىغان پارقىرىما سۇيۇق نەرسە بولۇپ، لىغىلداپ ھەرىكەتلىنىپ تۇرىدۇ. ئېرىتىلگەن كۈمۈشكە ئوخشايدۇ.

چىقىش ئورنى جۇڭگودىن چىقىدۇ.

تەبىئىتى 2- دەرىجىدە سوغۇق، 3- دەرىجىدە ھۆل.

خۇسۇسىيىتى تېز تەسىر كۆرسىتىش، بەدەننىڭ ساغلاملىقىنى ساقلاش، پەيلەرنى، ئاشقازاننى، باھىنى قۇۋۋەتلەش، تېرە تاناسىل كېسەللەرنى يوقىتىش، پىتلارنى ئۆلتۈرۈش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىش ئورنى سوغۇق ۋە ھۆل مىجەز كىشىلەر ھەر يىلى بىر نەچچە كۈن قىش كۈنلىرىدە ھەر كۈنى 0.25 گرامدىن خام سىمابنى يەپ، ئاستا-ئاستا 0.5 گرامغىچە كۆپەيتىپ، ئىستېمال قىلىپ، ئۈستىدىن شورپا ئىچسە، قورساقنىڭ ئاغرىقىنى توسىدۇ. تېزلا ئارقا پېشاب ئارقىلىق چىقىپ كېتىدۇ، مۇشۇ ئۇسۇل بىلەن بىر قانچە كۈن يېسە، بەدەننىڭ ساغلاملىقىنى ساقلايدۇ. پەيلەرنى، ئاشقازاننى، باھىنى قۇۋۋەتلەيدۇ. چاچنى ئالدۇرغاندىن كېيىن 8～4 گرام سىمابنى ئۆلتۈرۈپ، باشنىڭ قاپ ئوتتۇرىسىغا بىر سائەتچە سۈركەپ قويسا (مەيلى يالپۇز، مەيلى رەيھان يوپۇرمىقىنىڭ سۈيى بىلەن ياكى تۈكۈرۈك بىلەن سۈركىسۇن)، ھۆل سوغۇقنىڭ مېڭىنى قىزىتىشىغا، مېڭە سوۋۇغانلىقتىن پەيدا بولغان كېسەللىكلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ. بۇنى ھەر ئىككى قولنىڭ ئالقىنىغا سۈركىسە، ھۆل قوتۇر كېسەللىكىگە مەنپەئەت قىلىدۇ. شۇنىڭدەك سىفىلىسنىڭ يىرىڭلىق چاقىلىرىغا كالا يېغى، موم بىلەن ياكى باشقا مۇناسىپ ياغلار بىلەن سۈركىسمۇ مەنپەئەت قىلىدۇ. كۈشتە قىلىنغان سىمابنى قوغۇن ئۇرۇقى ۋە ئاچچىق بادام بىلەن بەدەنگە چاپسا، قوتۇر ۋە قىچىشقاقنى، بارلىق چاقىلارنىڭ ئىزلىرىنى، ھۆل تاز چاقىلارنى ھەمدە يامرايدىغان يىرىڭلىق چاقىلارنى يوقىتىدۇ، پىتلارنى ئۆلتۈرىدۇ. ئەگەر سىماب كۈشتىسىنى پېشانىگە، گەردىنىگە، بېلىگە سۈركىسە ياكى چاچقا باغلاپ قويسا، پىت بولۇشتىن توسىدۇ. ھايۋانلارنىڭ بوينىغا ئېسىپ قويسا، كانا بولمايدۇ. كۈندۈر، راتىيانەج، موم، زەيتۇن يېغى بىلەن چېپىلسا، سىفىلىسنىڭ دانىلىرىنى ۋە گۆشخور يىرىڭلىق چاقىلارنى يوقىتىشتا ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ. بۇ سىناقتىن ئۆتكەن دورىلاردىندۇر. ئەگەر سىمابنى تاماققا ئىلەشتۈرۈپ، چاشقانغا بەرسە چاشقاننى ئۆلتۈرىدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى ئۆلتۈرۈلمىگەن سىمابتىن چوڭ كىشىلەر ئۈچۈن يېيىش مىقدارى ئەھۋالغا قاراپ 6 گرامغىچە.

ئورۇنباسارى ھەل قىلىنغان قوغۇشۇن (ئېرىتىلگەن قوغۇشۇن).

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار ئېغىزغا، پەيلەرگە زەرەر قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى سۈت ۋە ياغلىق شورپىلارنى ئىچىش.

جۇڭيى تېبابىتىدە ئىشلىتىلىشى

تەبىئىتى سوغۇق، ھۆلرەك، زەھەرلىك.

خۇسۇسىيىتى ھاشارات ئۆلتۈرۈش، جاراھەتلەرنى، سىفىلىسنى داۋالاش، باكتېرىيەلەرنى بىۋاستە ئۆلتۈ-

رۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

قاقاچلىق جاراھەتلەرنى داۋالاش، ئىزلىرىنى يوقىتىشى، دائىرىلىك چاچ چۈشۈپ كېتىشنى داۋالاش، پىت ئۆلتۈرۈش، تۇغۇتنى تېزلىتىش، قورساقتىكى ئۆلۈك بالىنى چۈشۈرۈش، كۆمۈش، مىس، قەلەي (رۇساس ئەبيەز) لەرنىڭ زەھىرىنى قايتۇرۇش (خاتالىشىپ ئىچىپ تاشلىغاندا، ئۇلار بىلەن قوشۇلۇپ زەھىرىنى ئازايتىش)، باھنى قۇۋۋەتلەش، نېرۋىنى، يۈرەكنى تىنچلاندۇرۇش، كىچىك بالىلارنىڭ دۈلىنىپ كېتىش كېسىلىنى داۋالاش، قۇسۇش ۋە كۆڭۈل ئېلىشىشنى توختىتىش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

جۇگىيلار ساپ سىمابنى ياكى كۆپرەك ئۇنىڭ كۇشتىلىرىنى ئىشلىتىدۇ.

سىمابنىڭ زەھەرلىك ۋە ئادەم ھاياتى ئۈچۈن خەۋپلىك ئىكەنلىكى جۇگىيى تېبابىتىدە ناھايىتى بالدۇرلا ئېنىقلىنىپ تەكىتلىنىپ كەلگەن. شۇڭا، ئۇلار ئىچىدىن كەمدىن كەم ئىشلىتىدۇ. ئىشلەتكەندىمۇ ناھايىتى ئېھتىياتلىق بىلەن باشقا مۇناسىپ دورىلارنى قوشۇپ ياكى كۇشتىلىرىنى ئېلىپ ئىشلىتىدۇ.

قوشۇمچە دوختۇرلار سىمابتىن 30 گرام ئېلىپ، مەخسۇس يول بىلەن ئۆلتۈرۈپ (ئۇششاق زەررىلەرگە ئاجرىتىپ ياغ بىلەن ئارىلىشىدىغان قىلىپ) 100 گرام كۆك سىماب يېغى تەييارلايدۇ. بۇ ياغنى سفلىسنى داۋالاش ئۈچۈن ئىشلىتىدۇ. ئىشلىتىش ئۇسۇلى تۆۋەندىكىچە:

چوڭ كىشلەرگە 3~1 گرامغىچە، بالىلارغا يېشىغا قاراپ يېرىم گرامدىن 1 گرامغىچە ئېلىپ، ھەر كۈنى بىر ئەزانىڭ مۇسكۇل (مۇشەك گۆش) قاتلىمى قېلىن بولغان جايىغا سۈركەپ سىڭدۈرۈلىدۇ. شۇنداق 6 كۈن ئىشلىتىپ، 7- كۈنى بىر كۈن توختىتىدۇ. يەنە قايتا ياغلىنىدۇ. بىر قېتىملىق داۋالاش جەريانى 4 ياكى 6 ھەپتە. ئۇنىڭدىن كېيىن بەلگىلىك مۇددەت دورىنى توختىتىپ، دەم ئالدۇرۇپ، ئىككىنچى داۋالاش مەزگىلىنى باشلايدۇ. ئادەتتە ئىككى بىلەك، ئىككى تاغاق ئۈستى ۋە ئىككى يوتىغا سۈركەشكە بۇيرۇلىدۇ. ھەر كۈنى بىر ئورۇنغا سۈركەلسە، بىر ھەپتە ۋاقىت كېتىدۇ.

بۇ خىل داۋالاش ئۇسۇلى سفلىسكە قارشى دورىلارنى ئىچۈرۈش، ئوكۇل قىلىش مۇمكىن بولمايدىغان كىشلەرگە قوللىنىلىدۇ. ئۆتمۈشتە بەلگىلىك ئۈنۈم بېرىپ كەلگەن. ئەمما ئومۇمەن سىماب ئېغىز بوشلۇقىدا (چىش مىلىكىدە) ئۆزىنىڭ زەھەرلىك تەسىرىنى كۆرسىتىدىغانلىقى ئۈچۈن مەيلى قايسى ئۇسۇلدا بولسۇن سىماب ياكى سىمابلىق دورىلارنى ئىشلەتكەندە ئاغرىق كىشىنىڭ ئېغىز ئىچىنى دائىم تەكشۈرۈپ تۇرۇش، چىش ئاستى كۆكىرىش، چىش بوشاپ كېتىش قاتارلىق ھادىسىلەرگە قارشى چارە كۆرۈش لازىم. ئەگەر بۇ خىل زەھەرلىنىش ھادىسىسى ئېغىرراق بولسا، سىمابلىق دورىلار ئىشلىتىشنى توختىتىش لازىم.

سىماق

(تۇخۇمى ھۇمماز)

FRUCTUS RHUS PATANINI MAXIMA 乌倍子

تونۇش بۇ بىر دەرەخنىڭ مېۋىسى بولۇپ، ئەدەسكە ئوخشايدۇ. ياپىلاقراق ھەببەتۇلخۇزرانىڭكىگە ئوخشاش غىلابىنىڭ ئىچىدە، باشلىق بولىدۇ. باشىنىڭ ئۈستىدە پوستى بولۇپ، تەمى ئاچچىق-چۈچۈك بولىدۇ، تىلنى تۇتىدۇ. سىماق ئۇرۇقىنىڭ ئۈستىدىكى قوۋزىقى ئىشلىتىلىدۇ. دەرىخى ئانار دەرىخىنىڭكىدىن بىر ئاز چوڭراق بولىدۇ، قوۋۋىتى 3 يىلغىچە تۇرىدۇ. يوپۇرمىقى ئۆرە تۇرىدۇ، بىر ئاز قىزىل، تۈكلۈك كېلىدۇ. سىماق 2 خىل بولۇپ، تاغنىڭ، ئۆلكىنىڭ دەپ ئايرىلىدۇ. ئۇنىڭ ياخشىسى قىزىل، تولغان بولىدۇ. تىلنى تۇتۇش كەم، ئاچچىقراق بولىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى www.uyghurkitap.com

چىقىش ئورنى مەملىكىتىمىزدە، ياپونىيىدە ۋە ئىسسىق مەملىكەتلەردە ئۆسىدۇ.

تەبىئىتى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق.

تاغىنىڭ 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق، يوپۇرمىقى ئورۇقتىن تۆۋەنرەك.

خۇسۇسىيىتى ئاشقازاننى كۈچلەندۈرۈش، ئاشقازان، ئۈچەيلەرگە سەپرانىڭ قويۇلۇشىنى توسۇش، قەي، كۆڭۈل ئاينىش، ئىچ ئۆتۈشنى، قان تۈكۈرۈشنى توسۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىش ئورنى بۇ دورىنى سوقۇپ تالقان قىلىپ، سوغۇق سۇ بىلەن ئىچسە، يۇقىرىقى ۋە تۆۋەن تەرەپتىن كېلىدىغان قاننى توختىتىدۇ. چالا سوقۇپ، زىرە ۋە سوغۇق سۇ بىلەن بېرىلسە، ھەر تۈرلۈك قەينى توختىتىدۇ (تەجرىبىدىن ئۆتكەن).

ئىسسىقچان كىشىلەرنىڭ ئىشتىھاسىنى ئاچىدۇ.

تۇخۇم سېرىقى ۋە قۇرۇق يۇمغاقسۇت بىلەن بېرىلسە ئىچىنى توختىتىدۇ. ھاراق بىلەن بېرىلسە، ئىچ ئۆتكۈنى ۋە خۇننى توختىتىدۇ. سۈيدۈكنى كەم قىلىدۇ. سۇماق دەرىخىنىڭ چېكى سۇماقنىڭ توپىسى دېيىلىدۇ. بۇ بەكمۇ قابىز. لېكىن بىر ئاز ئاچچىق، كونا ئىچ ئۆتۈش ۋە بالىياتقۇدىن كېلىدىغان ئاق ھۆللۈكلەرنى توختىتىدۇ.

ئەگەر چىشقا باسسا، ھەر خىل چىش ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. سۇماقنى سۇغا چىلاپ ئاغزىنى چايقىسا بۇمۇ بولىدۇ. ئۇستىدىكى توپىسىنى ساپ قىلىپ، بىر كېچە سۇغا چىلاپ، بىر ئاز كەتىرا قوشۇپ كۆزگە تېمىتسا، كۆز ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ. بۇ دورىنىڭ 30 گرامىنى 250 گرام سۇدا قاينىتىپ، دورىنىڭ قۇۋۋىتىنى سۇغا چىقىرىپ، ئاندىن شۇ سۇدا لاتىنى ھۆل قىلىپ، كۆزگە قويۇپ، ئىسسىق ئۆتكۈزسە، كۆز ۋە كىرپىكلەرنىڭ قىچىشىشى، كۆزنىڭ چۆرىلىرى چاپاقلىشىپ، ئىششىپ، كۆزنىڭ قىزىرىپ قېلىشلىرىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. ئاغرىقنى پەسەيتىدۇ. پېشانىغا قويۇپ ئىسسىق ئۆتكۈزسە، بۇرۇن قاناشنى توختىتىدۇ؛ (تەجرىبىدىن ئۆتكەن). ئۇنىڭ سۈيى قۇلاققا تېمىتىلسا، قۇلاقتىن يىرىڭ كېلىش، يىرىڭلىق چاقا پەيدا بولۇشتىن توسىدۇ.

بۇنى ئېزىپ باشقا ۋە بوغۇم سۆڭەكلىرىگە ۋە جىنسىي ئەزانىڭ ئەتراپلىرىغا چاپلىسا، سۈيدۈك تۇتالماسلىق كېسەللىكىنى تۈگىتىدۇ، ئەزانى چىڭىتىدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى 1~5 ياشلىقلارغا 1~5 گرام، 5~10 ياشلىقلارغا 6~10 گرام، 10~15 ياشلىقلارغا 11~15 گرامغىچە ئەھۋالغا قاراپ بېرىلىدۇ.

ئورۇنباسارى سىركە ۋە ئاقاقىيا.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار ئاشقازان سوۋۇپ كەتكەنلەرگە زەرەر قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى مەستىكى، رۇمبەدىيان، چەيزە بىلەن پىشۇرۇپ بېرىلسە زەرىرى بولمايدۇ. يوپۇرمىقىدا 15~20% تانىن ماددىسى بار. مېۋىسىنىڭ تەركىبىدىمۇ بەلگىلىك مىقداردا تانىن قاتارلىق ماددىلار بولىدۇ.

جۇڭگىيى تېبابىتىدە ئىشلىتىلىشى جۇڭگىيى تېبابىتىدە سىماق مېۋىسى دورا ئورنىدا ئىشلىتىلمەي، ئۇنىڭ شاخلىرىدا پەيدا بولغان ھەرە قاپچۇقى ـ (جۇڭگو مورىسى) دورا ئورنىدا ئىشلىتىلىدۇ.

چەت ئەللەردە بۇنىڭ يوپۇرمىقى دوختۇرلۇقتا ئىشلىتىلىدىغان تانىن ماددىسىنى ئالىدىغان خام ئەشيا قىلىنىدۇ.

سىماقۇلئەباغەيىن

(ئۇششاق تاغ موزىسى)

GALLA CHINENSIS 五倍子

81 - رەسىم. سىماقۇلئەباغەيىن

تونۇش تاغدا بولىدىغان ئۇششاق موزىدۇر.

تەبىئىتى بەك سوغۇق ۋە قابىز.

خۇسۇسىيىتى ئاساسەن سۇماققا ئوخشىشىدۇ. لېكىن بۇنىڭدا قابىزلىق زىيادىراق.

ئىشلىتىلىش ئورنى سۇماقنى ئىشلەتكەن ئورۇنلارغا ئىشلىتىلىدۇ. ئۇنىڭدىن تاشقىرى ئاشلامچىلار بۇنىڭ بىلەن نېپىز تېرىلەرنى ئاشلايدۇ. شۇڭلاشقا، بۇنى ئاشلامچىلارنىڭ سۇماقى دەپ ئاتىلىدۇ.

مەنبەئى RHUSCHINENSIS MILLER (盐肤木) دېگەن دەرەخ شېخىدا پەيدا بولغان ھاشارات قاپچۇقىدىن ئىبارەت.

تەركىبى 60～70% تاننىن تۇتىدۇ.

تەبىئىتى قۇرۇق، مۆتىدىل، ئىچ قاتۇرۇش، قان توختىتىش، تەرلەرنى توختىتىش قاتارلىق قابىز خۇسۇسىيەتكە ئىگە.

يۆتەل پەسەيتىش، ئۇزۇنغا سوزۇلغان ئىچ ئۆتكۈ، مەقئەتنىڭ چىقىپ قېلىشى، كۆپ تەرلەش، قاناش، جاراھەتلەر، سېرىق چاقىغا ئوخشاشلارنى داۋالاشقا ئىشلىتىلىدۇ.

سانائەتتە كۆنچىلەر تېرە ئاشلايدۇ. يەنە بوياق ماددىلار ئىشلەپچىقىرىدىغان ئەشيا ئورنىدا پايدىلىنىدۇ ۋە دوختۇرلۇقتا ئىشلىتىلىدىغان ئاشلاش تېزابى (تاننىن كىسلاتاسى) ئېلىشقىمۇ بولىدۇ.

ئەسكەرتىش بۇ خىل سىماقنىڭ سېلىشتۇرما ناملىرىنى قايتا تەتقىق قىلىشقا ئېھتىياجلىق.

سۇرمە

(ئىسمىت)

ANTIMONIUM (STIBIUM) 锑

تونۇش بۇ بىر خىل پارقىرىما ياپىلاق تاش بولۇپ، خىللىرى كۆپ، ھەر رەڭدە بولىدۇ. ئەڭ ياخشىسى ئىسپاھاننىڭ بولۇپ، پارقىرىما، يۇمشاق، تومۇرلىرى ۋە دۇغلىرى يوق بولغىنىدۇر.

چىقىش ئورنى ئىراندىن، مەغرىبىستان، مىسىردىن ۋە باشقا ئورۇنلاردىن چىقىدۇ.

تەبىئىتى 2- دەرىجىدە سوغۇق، 3- دەرىجىدە قۇرۇق.

خۇسۇسىيىتى ئىچ توختىتىش، ھۆللۈكلەرنى قۇرۇتۇش، كۆزنى مۇھاپىزەت قىلىش، كۆزنىڭ پەيلىرىنى ۋە قىرىلارنىڭ كۆرۈش قۇۋۋىتىنى كۈچلەندۈرۈش، كۆزنىڭ ھارارىتىنى پەسەيتىش، كۆزدىن كېلىدىغان

www.uyghurkitap.com

هۆللۈكلەرنى قۇرۇتۇش، باش ئاغرىقنى پەسەيتىش، ھەر بىر ئەزالاردىن كېلىدىغان قانلارنى توختىتىش، جاراھەتلەرنى تازىلاش، ئارتۇق گۆشنى يوقىتىش، جاراھەتلەرنى پۈتتۈرۈش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىش ئۇرنى بۇنى بىر ئاز ئىپار بىلەن قوشۇپ كۆزگە تارتسا، كۆزنىڭ كۆرۈش قۇۋۋىتىنى ۋە پەيلىرىنى كۈچلەندۈرىدۇ. مەرۋايىت، كېلەر مايىقى، ئاق ناۋات بىلەن قوشۇپ كۆزگە تارتسا، كۆزدىكى پەردىنى ۋە ئاقنى يوقىتىدۇ. ھوزوز ۋە سىماق بىلەن قوشۇپ كۆزگە تارتسا، كۆزدىن كېلىدىغان ياشلارنى ۋە قىچىشىشنى توختىتىدۇ. باراۋەر مىقداردا يۇمشاق ئېزىلگەن ئىقلىميا ۋە كۆپۈكى ئېلىنغان ھەسەل بىلەن كۆزگە تارتسا، باش ئاغرىقنى پەسەيتىدۇ. باشنىڭ ھەر ئىككى تەرىپى ئاغرىسا، ئىككى كۆزگە تارتىدۇ. بىر تەرىپى ئاغرىسا، ئاغرىغان تەرەپكە تارتىدۇ. ھۆل يۇمغاقسۇتنىڭ سۈيى بىلەن بىر ئاز كاپۇر قوشۇپ كۆزگە تارتسا، چېچەكنىڭ كۆزدە قالدۇرىدىغان زىيىنىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. شۇنىڭدەك ئاچچىق ئانارنىڭ ياكى سىماقنىڭ ۋە ھۆل مىغلان يوپۇرمىقىنىڭ سۈيى بىلەن ياكى موزىنىڭ چىلانغان سۈيى بىلەن قوشۇپ كۆزگە تارتسا، يۇقىرىقى كېسەللىكلەر ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ. سۇ يېغى بىلەن قوشۇپ بەدەنگە چاپسا، پىلاترنى يوقىتىدۇ. يېڭى چاۋا ياغ ۋە ئۈپا بىلەن ئوتتا كۆيگەن يەرگە چاپسا، قاپىرىپ چىقىشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. كۆيگەن يەرنى پۈتتۈرۈپ ساقايتىدۇ. بۇنىڭ بىلەن ھەمەل قىلسا، بالىياتقۇنىڭ قاتتىقلىقىنى يوقىتىدۇ. ھەيز قېنىنىڭ ئادەتتىن تاشقىرى كېلىشىنى توسىدۇ. مەقئەتتىكى يىرىڭلىق چاقىلارغىمۇ پايدا قىلىدۇ. مەلھەممۇ شۇ تەسىرنى بېرىدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى سىرتتىن ئىشلىتىلىدۇ، ئىچمەيدۇ.

ئورۇنباسارى كۆيدۈرۈلگەن قارا قوغۇشۇن.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار كۆكرەكتىكى ئەزالارغا، ئۆپكىگە، بوغۇملارغا، ئاۋازغا زەرەر قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى كەترا، شېكەر، قوي يېغى.

كۆل رەڭ مېتال (مەدەن) دىن ئىبارەت سىتىبىنىت مەدىنىنى ھاۋادا پارچىلاندۇرۇپ، ئاندىن ئۇنىڭ تەركىبىدىكى گۈڭگۈرت ماددىسىنى چىقىرىۋېتىش يولى بىلەن ھاسىل قىلىنىدۇ. بۇ ماددىنى ئۆتىدىغان تەبىئىي مەدەن تاشلارمۇ كۆپ. ئۇلارنى لاتىنچە: ناگياگىت، گېرۋانتىت، سىتىبوكونىت، تىسېرۋانتىت، سىتىبوكونىت، دىسكرازىت، يامسونىت، سىتىبىنىت دەپ ئاتىلىدۇ. ئۇلارنىڭ ھەر بىرىدىمۇ سۇرمە ماددىسى بار.

جۇڭگىيى تېبابىتىدە سۇرمىنىڭ ئىشلىتىلىشى قولىمىزدىكى كىتابلاردىن تېپىلمىدى. ھازىرقى زامان دوختۇرلىرى سۇرمىنىڭ مەھسۇلات: سىتىبىئۇم كالى تارتارىك قاتارلىق بىر قىسىم دورىلارنى ئېلىمىزدە مەلۇم دەرىجىدە تارقالغان قان شورىغۇچ قۇرت كېسەللىكىنى داۋالاشقا ئىشلىتىلىدۇ، ناھايىتى ئاز مىقداردا ئوكۇل قىلىنىدۇ. كۈچلۈك زەھەر دورىلاردىن ھېسابلىنىدۇ.

سۇزاپ-سوداپ

تونۇش سۇزاپ 3 تۈرلۈك بولىدۇ.

1- يۇرتىنىڭ، 2- جاڭگالنىڭ، 3- تاغنىڭ.

يۇرتىنىڭ سۇزاپى ئېگىزلىكى بىر مېتىرچە، شاخلىق بولىدۇ. يوپۇرمىقى ئۇششاق، پۇرىقى سېسىق، بەكمۇ كۆك بولىدۇ. يوپۇرمىقىنىڭ ئۈستىگە چاڭ ئورنىۋالغاندەك كۆرۈنىدۇ. چېچەكى سېرىق، ئۇرۇقى غىلاپىنىڭ ئىچىدە، 3 بۇرجەكلىك بولىدۇ. ياخشىسى يۇرتىنىڭدۇر. ئەنجۈرنىڭ تۈۋىگە ئۈنگىنى ياخشى قۇۋۋەتلىك ھېسابلىنىدۇ.

چىقىش ئورنى خوتەن، يېڭىسار، قەشقەردىن چىقىدۇ، قەيەردە تېرىسا شۇ يەردە ئۈنىدۇ.

خۇسۇسىيىتى مېڭىنى قۇۋۋەتلەيدۇ، ئەقىلنى زىيادە قىلىدۇ، زەھەرنى قايتۇرىدۇ، تۇسالغۇلارنى ئاچىدۇ. يەلنى ماگدۇرىدۇ. ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەيدۇ. ئىشتىھانى ئاچىدۇ. ھەيزنى، سۈيدۈكنى ماگدۇرىدۇ. ئەزادىكى كېرەكسىز نەرسىلەرنى راۋانلاشتۇرىدۇ.

ئىشلىتىلىش ئۇرنى پالەچ، قول تىترىگەنگە، بوغۇملارنىڭ ئاغرىقى، پەينىڭ يىغىلىشى، يانپاشنىڭ ئاغرىقى قاتارلىقلارغا مەيلى قايىنتىپ ئىچسۇن ياكى خېمىر قىلىپ تاڭسۇن پايدا قىلىدۇ. كۆكرەك، جىگەر ۋە تال ئاغرىقى، قۇلىنجى (يەلدىن پەيدا بولغان قۇلىنجى) دوۋساقتىكى، بۆرەكتىكى تاشنى چىقىرىدۇ. بوۋاسىرغا، مەقئەت كېسەللىرىگە، بالىياتقۇ كېسەللىكلىرىگە قايىنتىپ بېرىلسە پايدا قىلىدۇ. يوپۇرمىقىنى ھەسەل بىلەن 70 گرامدىن 100 گرامغىچە ئىچىلسە، ھېقنى توختىتىدۇ. قۇرۇق شىبىسىنى قوشۇپ قايىنتىپ ئىچسە بىقىن ئاغرىقى، كۆكسىنىڭ ئاغرىقى ۋە زىققە، كونا يۆتەللەرگە پايدىلىق. ئۇچەي ئاغرىقى، كىندىك ئەتراپىنىڭ ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ. ئۆپكىنىڭ ئىسسىقتىن بولغان ئىششىقلىرى، چوڭ بوغۇملارنىڭ ئاغرىقلىرىغا پايدا قىلىدۇ. ئىسسىقتىن بولغان ئىششىقنى قايتۇرىدۇ. سوغۇقتىن بولغان تەپلەرنى پەسەيتىدۇ، زەيتۇن يېغىدا قايىنتىپ بېرىلسە، ئۇچەيدىكى قۇرتلارنى چىقىرىدۇ. ئەنجۈر بىلەن قايىنتىپ چېپىلسا ياكى ئەنجۈر ۋە تۇز قوشۇپ چېپىلسا، كۆزنىڭ كۆرۈش قۇۋۋىتىنى كۈچەيتىدۇ. يوپۇرمىقىنى چاينىسا، پىيازنىڭ ۋە سامساقنىڭ پۇرىقىنى ئېغىزدىن كەتكۈزىدۇ. تاماق سىڭدۈرۈش قۇۋۋىتىنى زىيادە قىلىدۇ، كېكىرتىدۇ. ئەنجۈر ياكى ياڭاق بىلەن بېرىلسە، ئىچىلگەن زەھەرلەرنى ۋە ھاشارەتلەرنىڭ زەھەرلىرىنى قايتۇرىدۇ.

ھەر كۈنى داۋاملىق 3 گرام ئىستېمال قىلسا، پالەچ، ئەزالارنىڭ تىترىشى ۋە پەيلەرنىڭ يىغىلىپ قېلىشى قاتارلىق كېسەللىكلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئۇنىڭ ئۇرۇقىنى يېسە ياكى ئۇنىڭ سۈيىنى ھەمەل قىلسا، جىنسىي ئالاقىدىن كېيىن بالا پەيدا بولۇشنى توسىدۇ. ئۇنىڭ ئۇرۇقىنى يېسە بالىنى چۈشۈرىۋېتىدۇ (ئۇرۇقىنى ھومۇل قىلسىمۇ، ئۇنىڭ تۈتۈنىنى پۇرىسىمۇ چۈشۈرىدۇ). يوپۇرمىقىنى سوقۇپ، خېمىر قىلىپ چاپسا سېرىق ئېشەك ۋە ئۈمۈچۈك، غالجىر ئىتلارنىڭ چىشلىگىنىنىڭ ۋە چاققانىنىڭ ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ. يوپۇرمىقىنىڭ سىقىلغان سۈيى قۇلاققا تېمىتىلسا، قۇلاقنىڭ غوڭۇلدىشى ۋە ئېغىرلىقىنى ساقايتىدۇ. يوپۇرمىقىنى سۇ بىلەن قايىنتىپ، سىركە قوشۇپ ئۇششاق باللارنىڭ بۇرنىغا تېمىتسا، دۆلىنىپ كېتىش كېسەللىكىگە پايدا قىلىدۇ. بۇرۇن قاناشنى توختىتىدۇ. يوپۇرمىقىنى سۇقۇپ قىلىپ بۇرنىغا پۈركۈسە، بۇرۇندىن قان كېلىش كېسەللىكىگە پايدا قىلىدۇ، گۈل يېغى، سىركە ھەم ھاراق بىلەن قوشۇپ چېپىلسا، باش ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ. غار دەرەخنىڭ يوپۇرمىقى بىلەن قوشۇپ چېپىلسا، ئىككى قاشنىڭ ئىششىقىنى ياندۇرىدۇ. موم ۋە مورت يېغى بىلەن قوشۇپ چاپسا، يىرىڭلىق ئىششىق ھەم جاراھەتلەرگە پايدا قىلىدۇ. سېرىقچېچەك ۋە ھەسەل بىلەن قوشۇپ چېپىلسا، تەمرەتكىگە، توغرىغۇ قوشۇپ ئەزانى يۇسا، ئاق داغ كېسىلى ۋە سۆگەلگە پايدىلىق. ئۇنى قايىنتىپ دوۋسۇنغا كىلىزما قىلىنسا، قۇلىنجى كېسەللىكىگە مەنپەئەت قىلىدۇ. زەيتۇن يېغىدا قايىنتىپ بېرىلسە ياكى تېڭىلسا سۈيدۈكنى راۋان قىلىدۇ. ئۆزى بىلەن ھەمراھ قىلىپ يۈرسە، زەھەرلىك ھاشارەتلەرنى قاچۇرىدۇ.

سىقىلغان سۈيىنىڭ تەسىرى ئاساسەن يوپۇرمىقىنىڭ تەسىرىگە ئوخشايدۇ.

سىقىلغان سۈيى ئارپىبەدىيان سۈيى ياكى ھەسەل بىلەن كۆزگە تېمىتىلسا، كۆرۈش قۇۋۋىتى ئاجىزلىقىنى يوقىتىپ، كۆرۈش قۇۋۋىتىنى كۈچەيتىدۇ.

ئانار پوستى بىلەن قىزىتىپ قۇلاققا تېمىتىلسا، قۇلاقنىڭ ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ. سىركە ۋە ئۇپا، گۈل يېغى بىلەن چاپسا، كۆيدۈرگە، بەدەننىڭ چۇمۇلە ماڭغاندەك قىچىشىشى، باشنىڭ تاز چاقىسى قاتارلىقلارغا پايدا قىلىدۇ.

سىقىلغان سۈيىنىڭ باشقا تەسىرىمۇ ئاساسەن يوپۇرمىقىنىڭ تەسىرىگە ئوخشىشىدۇ.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار سوزاپنى داۋاملىق ئىستېمال قىلسا كۆزنى ئاجىزلىتىدۇ، باش ئاغرىتىدۇ،

www.uyghurkitap.com

شەقىقە كېسەللىكنى پەيدا قىلىدۇ، خىلتلارنى كۆيدۈرىدۇ، قۇستۇرىدۇ. دىلنى قاراڭغۇلاشتۇرىدۇ، قۇلاق ۋە بۇرۇنلارنى ئاجىزلىتىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى سىركەنجۇبىل ۋە رۇمبەدىيان.

ئىشلىتىلىشى 5~1 ياشلىقلارغا 3~1 گرامغىچە، 10~5 ياشلىقلارغا 6~4 گرامغىچە، 15~10 ياشلىقلارغا 10~7 گرامغىچە ئەھۋالغا قاراپ بېرىلىدۇ.

ئورۇنباسارى سەتەر، بەزىلەرنىڭ ئېيتىشىچە يالپۇز.

سۇزاپ ئۇرۇقى

سۇزاپ ئۇرۇقى ھەسەل ياكى سىركەنجۇبىل بىلەن قوشۇپ 6~3 گرامغىچە بېرىلسە، تۇتقاقلىق كېسەللىكنى پەسەيتىشكە پايدىلىق. كۆزنى روشەنلەشتۈرىدۇ. يەلدىن بولغان، سوغۇقتىن بولغان ھېقلارنى يوقىتىدۇ، يەلدىن بولغان ئۇچەي ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ. ئۇنى ھاراققا چىلىسا خۇشخۇي قىلىدۇ، قاتتىق مەست بولۇشنى توسىدۇ. مەستلىكنىڭ زەھىرىنى قايتۇرىدۇ، تېزدىن مەستلىكنى كەتكۈزىدۇ، باشقا خۇسۇ-سىيەتلىرى ئاساسەن يوپۇرمىقىغا ئوخشىشىدۇ.

يېلىمى ئۆلكە سۇزاپىنىڭ يېلىمى ۋە جاڭگال سۇزاپىنىڭ يېلىمى غايەت دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق. ئۇنىڭدىكى ئىسسىقلىق قۇرۇقلۇقتىن تۆۋەنرەك.

كۆزدىكى جاراھەت ۋە خانازىر كېسەللىكىگە پايدا قىلىدۇ. قولتۇق ۋە يىرىقتىكى ئىششىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

باشقا خۇسۇسىيىتى يوپۇرمىقى ۋە ئۇرۇقىغا ئوخشايدۇ.

جاڭگال سۇزاپى يوپۇرمىقى يۇرتنىڭ سۇزاپىدىن ئىنچىكە، شاخلىرى كەمرەك ۋە ئۇنىڭدىن سېسىقراق بولىدۇ.

تەبىئىتى 4- دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

دورىلىق تەرىپى غالىب ياكى پايدىلىق تەرىپى ئۆتكۈر.

خۇسۇسىيىتى كۈچلۈك ھېسابلىنىدۇ. بۇنىڭدىن 12 گرام ئىچسە، سۆگەت گۈلىدىن تېزرەك زەھەرلەپ ئۆلتۈرۈپ قويىدۇ. بەدەننى قىزىتىشتا ھەم ئىچ ئەزانى كۆيدۈرۈشتە ھەم سۆگەت گۈلىدىن ئارتۇق. يېگەن ئادەمنىڭ رەڭگىنى قىزارتىدۇ. كۆزلىرى تاشقىرى چىقىدۇ. ئىدرا ۋە چوڭ تەرەتنى توختىتىپ قويىدۇ. بۇنىڭ باشقا تەسىرى يۇرت سۇزاپىنىڭ تەسىرىگە ئوخشايدۇ. يەنە بىر خۇسۇسىيىتى: تۆمۈرگە ۋە ئەينەككە سۈركەپ قويۇلسا داتلاشمايدۇ. قوي ۋە توخۇ ياتقان ئورۇنلارغا سېپىپ قويسا، زەھەرلىك ھايۋانلار ئۇ يەرگە كەلمەيدۇ.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار ئىسسىق مىجەز كىشىلەر ئىستېمال قىلىشقا قەتئىي بولمايدۇ. سوغۇقچان كىشىلەر ئىشلىتىشكە توغرا كەلسە، يۇرت سۇزاپىنىڭ 1/3 مىقدارىنى ئىشلەتسە بولىدۇ. چۈنكى بۇنىڭ يۇرت سۇزاپىدىن بىر نەچچە ھەسسە ئارتۇقچىلىقى ۋە كۈچلۈك تەرىپى بار.

سۆگەت

(خىلاپ)

SALIX BABY LONICA L 柳树

تونۇش بۇ بىر خىل دەرەخ بولۇپ، پارس تىلىدا «بىدەسادە» دەپ ئاتىلىپ، يوپۇرمىقى ئىنچىكە

ئۇزۇن بولىدۇ. گۈلى باھار كۈنلىرىدە يوپۇرمىقى بىلەن باراۋەر شېخىدىن ئۈنۈپ چىقىدۇ، رەڭگى سارغۇچ، بىر ئاز خۇشبۇي، ئەڭ ياخشىسى سۇنىڭ ئەتراپىدا ئۆسكەنلىرىدۇر.

چىقىش ئورنى شىنجاڭنىڭ ھەممە جايىدا ئۆسىدۇ.

تەبىئىتى گۈلىنىڭ 2 ـ دەرىجىدە سوغۇق، 1 ـ دەرىجىدە ھۆل؛ يوپۇرمىقى قۇرۇق سوغۇق، ئۇرۇقى 1 ـ دەرىجىدە ھۆل سوغۇق.

خۇسۇسىيتى تەبىئەتنى يۇمشىتىش، ئىسسىقتىن بولغان مېڭە ۋە يۈرەكنى قۇۋۋەتلەش، جىگەرنىڭ توسالغۇلىرىنى ئېچىش، باش ئاغرىقى، كۆز ئاغرىقىنى، خاپىغاننى، تەشنالىقنى، ئاشقازان ئاجىزلىقىنى، سەپرا خاراكتېرلىك كۆيۈك ۋە تەپلەرنى، بارلىق ئىسسىقتىن بولغان كېسەللىكلەرنى يوقىتىش خۇسۇسىيتىگە ئىگە. چېچەكنىڭ پار سۈيى يۇقىرىقى خۇسۇسىيەتلەردە ئۆزدىن ياخشىراق.

ئىشلىتىش ئورنى بۇنىڭ ئۇسارىسىنى مۇۋاپىق ھالدا ئىچسە بەلغەمنى، سەپرانى، سەۋدانى سۈرۈپ چىقىدۇ. ئۇتقاقلىق كېسلى، تەپلەر ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ. جىگەرنىڭ توسالغۇلىرىنى ئاچىدۇ. يەرقاننى، تالنىڭ قاتتىقلىقىنى يوقىتىدۇ. سۈيدۈكنى راۋان قىلىدۇ. بالىياتقۇنىڭ ئاغزىنى ئاچىدۇ. مۇپاسىل، نۇقرەس، چايانىنىڭ چاققىنى قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ. بۇنىڭ ئۇسارىسى قۇلاققا تېمىتىلسا، قۇلاقنىڭ كىرلىرىنى تازىلايدۇ. يوپۇرماق ۋە شاخلىرىنى قاينىتىپ، ئىلمان ھالدا سۈيىدە ئولتۇرسا، ئەزالارنىڭ ئۆزگىرىشىنى يوق قىلىدۇ. بۇنىڭ ھۆل يوپۇرمىقىنى تېگىگە سېلىپ ئۇخلىسا، جىگەر ۋە يۈرەكنىڭ قىزىقلىقىنى يوقىتىدۇ.

سۆگەتنىڭ ئۇرۇقىنى ئېزىپ، كۆزگە چاپسا، كۆزنىڭ چانىقىغا يەتكەن زەربىلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ. قاننى توختىتىدۇ. سۆگەتنىڭ ھۆل يوپۇرمىقىنى چاپسا ياكى مۇۋاپىق مىقداردا ئىچسە، قان خاراكتېرلىك ئىچ ئۆتكۈگە مەنپەئەت قىلىدۇ. بۇنىڭ پار سۈيى قىزىق خاپىغان، چېچەكنىڭ، تەپىدىقنىڭ قىزىتمىلىرى ۋە باشقا ئۆتكۈر قىزىتمىلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى سۈيىدىن 24 گرامدىن 60 گرامغىچە شېكەر بىلەن بېرىلىدۇ.

ئورۇنباسارى رىباستۇر، خېنە گۈلى ياكى نىلۇپەر.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار بىقىنغا زەرەر قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى گۈلاب ۋە شېكەر.

تەركىبى سۆگەت دەرىخىنىڭ قوۋزىقى خېلى مىقداردا ئاشلىغۇچى ماددا (تاننىن) ۋە گلۇكوزىد سالتسىن تۇتىدۇ. شۇڭا، خەلق ئىچىدە سۆگەت قوۋزىقىدىن ياسالغان ياسالمىلار قابىز (ئىچ توختاتقۇچى)، قىزىتما پەسەيتكۈچى دورا سۈپىتىدە، بەزىدە مەددە چۇشۇرىدىغان، قان توختىتىدىغان دورا سۈپىتىدە ئىشلىتىلىدۇ. خىنىن كەشىپ قىلىنغىچە بولغان جەرياندا، سۆگەت قوۋزىقى بەزگەك كېسلىنى داۋالايدىغان ئاساسىي دورا بولۇپ كەلگەن ئىدى. ھەتتا خەلق ئارىسىدا ھازىرقى كۈندىمۇ شۇ مەقسەتتە ئىشلىتىلىدۇ. سۆگەت قوۋزىقىنىڭ قاينىتىلمىسى ۋە تالقىنى، چىيقان قاتارلىق جاراھەتلەر ۋە خالتىلىق يىرىڭلاش (ئابسېس) لارنى داۋالاشقا ئىشلىتىلىدۇ.

جۇڭگو تېبابىتىدە ئىشلىتىلىشى جۇڭگىدىمۇ ئۇيغۇر تېبابىتىدىكىگە ئوخشاش سۆگەتنىڭ گۈلى، شېخى، يىلتىزىنىڭ ئاق پوستى ۋە سۆگەت غولىدا ئۈنۈپ چىققان يەر مەدەكلىرىنى، سۆگەت غولىدىن قايناپ چىققان پوقاقلىرىنى دورا ئورنىدا ئىشلىتىدۇ.

1. سۆگەت ئۈستىدە ئۈنگەن يەر مەدىكى (柳耳 — ليۇئەر): ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەيدۇ، يەلنى تەرتىپكە سالىدۇ.

2. سۆگەتنىڭ شېخى ۋە يىلتىزىنىڭ ئاق پوستى تەبىئىتى سوغۇق، زەھەرسىز. بەلغەم ۋە ئىسسىقتىن بولغان سىزلام (سۆزنەك) كېسلىنى داۋالاشتا قاينىتىپ يۇيۇنۇشقا بۇيرۇلىدۇ. قايناتقان سۈيى بىلەن يەلدىن

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

بولغان ئىششىقلارنى، قىچىشقاقنى داۋالايدۇ. قىزىتىلغان هاراق بىلەن قوشۇپ ئېغىزنى چايقىسا، چىشنىڭ ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ. كونا كىتابلاردا يېزىلىشىچە، سۆگەت شېخى ۋە يىلتىزىنىڭ ئاق پوستىنى قاينىتىپ ئىچۈرۈلسە سېرىق كېسەلنى داۋالايدۇ. ئاغرىق پەسەيتىپ، ئىششىقلارنى قايتۇرىدۇ. ئۇلارنى قۇرۇتۇپ، تالقانلاپ ئىچكۈزۈلسە، ئاشقازان-ئۈچەي ئاجىزلىقىدىن بولغان ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ (قانلىق تولغاق كېسەللىرىدىمۇ ئىشلىتىش مۇمكىن). سۆگەتنىڭ قۇرۇغان يوپۇرماقلىرىنى سوقۇپ ئىچكۈزسە، سىل كېسەلدىكى قان تۈكۈرۈشنى داۋالايدۇ ھەمدە نەپەس ئېلىش قىيىنلىشىپ، كۆكرەك چىڭقىلىشلارنى يېشىدۇ. سىرتتىن تېڭىلسا، يارىدىن چىققان قاننى توختىتىدۇ، ياللۇغ ئىششىقلىرىنى قايتۇرىدۇ.

3. **سۆگەت مېۋىسى** (پوتلا چىقارغان شاخنىڭ ئۇچىدىكى قاتتىقراق چېچەكى)
تەبىئىتى سوغۇق، زەھەرسىز. جاراھەتلەرنى داۋالاشقا، يىرىڭ ۋە ئۇيۇغان قاننى تارقىتىشقا ئىشلىتىدۇ.

4. **سۆگەت پوقىقى** يۈرەك ئاغرىقلىرىنى داۋالاش ئۈچۈن قاينىتىپ ئىچكۈزۈلىدۇ.

5. **سۆگەت چېچەكى (پوتلىسى)** يەل ھەيدەشكە، كۆز قاراڭغۇلىشىشنى داۋالاشقا، قۇلاق ئاغرىقىنى، چاچ چۈشۈشنى توختىتىشقا ئىشلىتىلىدۇ. قاينىتىپ ئېغىزنى چايقىسا، چىشنى چىڭىتىدۇ. قايناتقان سۈيىنى ئىچسە، ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىدۇ.

سۆگەتگۈل

(دىفلى-كىنىر)

NERIUM INDICUM MILL　　　夹叶桃（柳叶桃树）

82 - رەسىم. سۆگەتگۈل

تونۇش بۇ بىر خىل ئۆسۈملۈك بولۇپ، ئېگىزلىكى 2 مېتىرغىچە بولىدۇ. يوپۇرمىقى ئىنچىكە، ئۇچى يۇقىرى تەرەپكە قاراپ تۇرىدۇ. ئۇزۇنلۇقى 10 سانتىمېتىرغىچە، يوپۇرمىقىنىڭ چۆرىسىدە چىشى بولمايدۇ. شەكلى سۆگەتنىڭ يوپۇرمىقىغا ئوخشايدۇ. بىر ئاز قېلىن، قاتتىق، سىلىق، بەدبۇي، ئاچچىق، ئۆتكۈر بولىدۇ. گۈلى چىرايلىق. ئاق ياكى قىزىل ئېچىلىدۇ. مېۋىسى ياپىلاق، ئۇزۇن، قاتتىق بولۇپ، ئىچى يۇڭغا ئوخشاش نەرسە بىلەن تولغان. يىلتىزى ئۇزۇن، ئىنچىكە، تەمى تۇزلۇق، رەڭگى قىزىلغا مايىل، يىلنىڭ تامامىدا گۈللەپ تۇرىدۇ، باھنى قۇۋۋەتلەشتە ئېقى كۈچلۈكرەك.

چىقىش ئورنى شىنجاڭدىن چىقىدۇ.

تەبىئىتى 3- دەرىجىنىڭ ئاخىرىسىدا قۇرۇق ئىسسىق. بىر ئاز زەھەرلىك تەرىپى بار.

خۇسۇسىيىتى قاتتىق ئىششىقلارنى تارقىتىش، ھۆللۈكلەرنى قۇرۇتۇش، بەدەننى پارقىرىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە. پەقەت سىرتتىن ئىشلىتىلىدۇ. چۈنكى ئادەم ۋە ھايۋانلارنى ئۆلتۈرىدۇ.

ئىشلىتىلىش ئورنى بۇنىڭ يوپۇرمىقىنى شاراب بىلەن ئەنجۈردە قاينىتىپ، سۈيىدىن 15 گرام مىقدارىنى كالا قېتىقى بىلەن ئىچسە، زەھەرلىك ھاشاراتلارنىڭ زەھىرىنى پەسەيتىدۇ. ھايۋانلارغىمۇ شۇ تەسىرنى

بېرىدۇ. يوپۇرمىقىنى پىشۇرۇپ خېمىر قىلىپ چاپسا، قاتتىق ئىششىقلارنى يۇمشىتىپ تارقىتىدۇ. كونا بەل ئاغرىقى، يانپاش ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ ۋە قوتۇر، قىچىشقاق، بەدەندىكى قارا داغلارنى، تېرىدىكى ئىزلارنى يوقىتىدۇ. بۇنىڭ قۇرۇق يوپۇرماقلىرىنى ئېزىپ زەخىملەرگە سەپسە، زەخىملەرنى پۈتتۈرىدۇ. ھەمەل قىلسا بالىياتقۇ ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ. يوپۇرمىقى ۋە گۈلىنىڭ سۈيى يۈزنى پارقىرىتىدۇ. چاچلارنى ياخشىلايدۇ. ئەگەر ئاق سۆگەت گۈلىنىڭ يىلتىزىدىن بىر ئاز مىقدارنى يېڭى سېغىلغان سۈتتە قايناتىپ پىشلىقىنى ئېلىپ ئاز-ئازدىن يېسە، باھنى كۈچلەندۈرىدۇ. مەنىينى تۇتىدۇ. بەزى مەملىكەتنىڭ خەلقلىرى كۆپ قوللىنىدۇ.

ئىشلىتىش مىقدارى 1 يېرىم گرامغىچە ئەھۋالغا قاراپ بېرىلىدۇ.

ئورۇنباسارى قاتتىق ئىششىقلارنى ياندۇرۇشتا باراۋەر مىقداردا ئىكلىلمىلىك ياكى بابۇنە ۋە 1/2 مىقداردا ئەنجۇر يوپۇرمىقى.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار ئۆپكىگە زەرەر قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى ھەسەل.

ئارتۇق ئىشلەتسە زىيىنى بۇنىڭ يوپۇرمىقى ياكى گۈلىدىن پىششىق ياكى خام ھالدا يېسە، گالنى بوغۇپ ئۆلتۈرىدۇ. قورساقنى كۆپتۈرىدۇ، بىئارام قىلىدۇ، كۆزلىرى پۈلتىيىپ چىقىدۇ، قۇلاقلىرى قىزىرىدۇ. بۇنىڭغا مۇداۋىيە كۆرۈشتە قەي قىلدۇرۇش، كلىزما قىلىش، سېمىز توخۇنىڭ ياغلىق شورپىسىنى سوۋۇتۇپ ئىچكۈزۈش، تاتلىق بادام يېغىنى كەترا بىلەن ئىچكۈزۈش.

تەركىبى ئۆسۈملۈكنىڭ قوۋزىقى ۋە يىلتىزى يۈرەكنى قۇۋۋەتلەيدىغان گلۇكوزىد -نېرىودورېئىن، نېردودۇرىن، كارادىن ۋە ئاز مىقداردا ئۇچۇچان ياغلارنى تۇتىدۇ.

جۇڭيى تېبابىتىدە ئىشلىتىلىشى

تەبىئىتى قۇرۇق، ئازراق ئىسسىق، زەھەرلىك.

يوپۇرمىقى ۋە غولىنىڭ قوۋزىقىنى يۈرەكنى قۇۋۋەتلەش، سۈيدۈك ھەيدەش، بەلغەم بوشىتىش، تەرلىتىش ۋە قۇستۇرۇش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ. ئەمما زەھەرلىك تەسىرى زور بولغىنى ئۈچۈن ناھايىتى ئېھتىياتچانلىق بىلەن بېرىلىدۇ. مىقدارى ئازراقلا ئېشىپ كەتسە، ئۆلۈمگە ئېلىپ بارىدۇ.

سۆرۈنجان

BUL BUSFRITILLARIA THUNBERGII MIQ 具母

تونۇش بۇ بىر خىل ئۆسۈملۈك يىلتىزى بولۇپ، بىر ئاز ياپىلاق، ياۋا سامساققا ئوخشايدۇ. 3 خىل بولىدۇ.

بىرىنچى خىلى: ئىچى ۋە تېشى ئاق، تەمى تاتلىق، ئىككىنچى خىلى: ئىچى ۋە تېشى سارغۇچ، رەڭگى تۇتۇق، بىر ئاز قىزىلغا مايىل، ئۈچىنچى خىلى: ئىچى ۋە تېشى قارامتۇل، تېشى بەكرەك تۇتۇق، تەمى ئاچچىق بولىدۇ. ئەڭ ياخشىسى بىرىنچى خىلى بولۇپ، كونىراپ قۇرت يېمىگەن، سېسىمىغىنىدۇر. دورىلارغا مۇشۇ بىرىنچى خىلى قوشۇلىدۇ. ئىككىنچى خىلىنىڭ بىر ئاز زەھىرى بار. بولۇپمۇ قارىسىنىڭ زەھرى ئىككىنچى خىلىدىن زىيادە بولىدۇ. 3～2 خىلىنى سىرتىدىن ئىشلىتىدۇ. ئىچىدىن ئىشلەتسە، گالنى بوغۇپ ئۆلتۈرۈپ قويىدۇ. بۇنىڭ يوپۇرمىقى كۈدە يوپۇرمىقىغا ئوخشايدۇ. كۈدىدىن كۈچلۈكرەك، تېنىسى بىر غېرىچ كېلىدۇ. گۈلى سېرىق پارسىدە (شەنبەلت) دەيدۇ. كىچىك زەنبىقىغە ئوخشايدۇ.

قارىسىنىڭ گۈلى قىزىل بولىدۇ.

چىقىش ئورنى مەملىكىتىمىزنىڭ جۇملىدىن شىنجاڭنىڭ تاغلىرىدىن چىقىدۇ. قۇۋۇتى 30 يىل تۇرىدۇ.

تەبىئىتى 3- دەرىجىدە ئىسسىق، 2- دەرىجىدە قۇرۇق.

خۇسۇسىيىتى ئورگانلارنىڭ چوڭقۇر يېرىدىكى ھەر خىل بەلغەمنى سۈرۈپ چىقىرىش، توسالغۇلارنى ئېچىش، چاپلاشقاق خىلتلارنى تارقىتىش، بولۇپمۇ چوڭ بوغۇملاردىكى خىلتلارنى تارقىتىش، جىگەر كېسەللىرىگىمۇ پايدا قىلىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

83 - رەسىم. شىنجاڭ سۈرۈنجانى

ئىشلىتىلىش ئورنى سەبرى بىلەن قوشۇپ ئىچسە، يانپاش ئاغرىقى، كىچىك بوغۇملارنىڭ ئاغرىقىنى قالدۇرىدۇ (سىناقتىن ئۆتكەن).

زەنجىۋىل، قارىمۇچ بىلەن ئىچسە باھنى قوزغايدۇ.

1.5 گرامنى زەنجىۋىل، پۇدىنە، زىرە بىلەن قوشۇپ، يېڭى سېغىلغان سۈت ۋە شېكەر بىلەن ئارقىمۇ ئارقىدىن 3 كۈن ئىچسە باھنى قوزغايدۇ. بارلىق بوغۇم كېسەللىكلىرىگە پايدا قىلىدۇ. خۇسۇسەن نەزلە قويۇلغان ۋاقىتلاردا بېرىلىدۇ. زەپەر، توخۇ تۇخۇمى بىلەن زىمات قىلىنسا، سۆڭەك ئاغرىقىنى پەسەيتىپ، قاتتىق ئىششىقلارنى تارقىتىدۇ. مۇسەللەس بىلەن ئىشلىتىلسە، چوڭ بوغۇملارنىڭ ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ. سىركە، ھەمشىباھارنىڭ سۈيى بىلەن بىللە ئىشلىتىلسىمۇ ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ. كونا كالا يېغى ياكى قوي يېغى بىلەن لاتىغا ئوراپ مەزكۇر ئورۇنغا قويۇلسا، بوۋاسىر ئاغرىقىنى پەسەيتىپ، دانىلىرىنى چۈشۈرىدۇ. سوقۇپ سېپىلسە، جاراھەتلەرنى ساقايتىدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى 5 ~ 1 ياشلىقلارغا تەنھا ئۆزى ياكى زەپەر بىلەن 1 ~ 0.5 گرام، 10 ~ 5 ياشلىقلارغا 2 ~ 1 گرام، 15 ~ 10 ياشلىقلارغا 0.5 ~ 0.2 گرام، 10 ~ 5 ياشلىقلارغا 1 ~ 0.5 گرام. 15 ~ 10 ياشلىقلارغا 2 ~ 1 گرامغىچىلىك ئەھۋالغا قاراپ بېرىلىدۇ.

ئورۇنباسارى بوغۇم ئاغرىقىنى پەسەيتىشتە باراۋەر ۋەزنىدە مەككە خېنىسى، يېرىم ۋەزنى مۇقەل.

ئىشلەتمەيدىغان ئورنى ئاشقازانغا زىيان قىلىدۇ. قورساق، ئۈچەينى ئاغرىتىدۇ. جىگەرنى ئاجىزلىتىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى كەتىرا، شېكەر، زەپەر، ئەگەر قارىسىنى يەپ قالسا يېڭى سۈت بىلەن قۇستۇرۇش لازىم ياكى پادە زەھەر بېرىلىدۇ. گۈلىنى پۇرىسا دىماغدىكى توسالغۇلارنى ئاچىدۇ. يەلنى تارقىتىپ باش ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ.

تەركىبى نۇرغۇن زەھەرلىك ئالكالوئىدلارنى تۇتىدۇ. يەنى ئېمپېرئالىن، ۋېرتىتسىن، ۋېرتىتسىلىن، فىرتىللارىن، فىرتىمىنىن، فىرتىمىن، پېيمىن، پېيمىسىنىن، فېيمۇزىن، پېيفىن، پېيدىن، پېيمىتىدىن قاتارلىقلار.

فارماكولوگىيىلىك تەسىرى سۈرۈنجان مەركىزىي نېرۋا سىستېمىسىنى پالەچلەندۈرىدۇ. بولۇپمۇ يۈرەك مۇسكۇللىرىغا ئاكتىپ تەسىر كۆرسىتىدۇ. يۆتەل پەسەيتىش رولىمۇ بار.

جۇڭگو تېبابىتىدە ئىشلىتىلىشى جۇڭگو تېبابىتىدە سۈرۈنجان رېنسىڭغا ئوخشاش كۆپ ئىشلىتىلىدۇ. ئۇلار بۇنى ئاززاق قۇرۇق، مۆتىدىل تەبىئەتلىك دورا ھېسابلايدۇ. سوغۇق تېگىشتىن بولغان كېسەللەردە، تۈبېركۇلوزدا ئىشلىتىلىدۇ. ئارام بەرگۈچى ۋە قان توختاتقۇچى دورا سۈپىتىدىمۇ ئىشلىتىلىدۇ. باشقا دورىلار بىلەن قوشۇپ كۆكيۆتەلدە، ئىچكى قاناشلاردا، قان قۇسۇشتا بېرىلىدۇ. سۈت ھەيدىگۈچى ۋە قان ياسىغۇچى دورا ئورنىدىمۇ ئىشلىتىلىدۇ. قىزىتمىلىق كېسەللەردىمۇ بېرىلىدۇ. سىرتقى تەرەپكە چېيقان (فۇرۇنكۇل)

85 - رەسىم. سۇمبۇل تىپ

ئوخشايدۇ. ئۇزۇنلۇقى بارماقتىن بىر ئاز ئۇزۇنراق، تومپۇقى، چىمەلتەك بارماقنىڭ تومپۇقىدا ۋە بېشى بولىدۇ. بىر يىلتىزدىن بىر قانچىسى ئۆسۈپ چىقىدۇ. بۇنىڭ رەڭگى قارا سېرىققا مايىل. بەك خۇشبۇي، پۇرىقى ۋە بېشى بولىدۇ. يىلتىزى بىر ئاز قاتتىق. ئەڭ ياخشىلىرى قارامتۇل سېرىققا مايىل، خۇشبۇي، ئۆتكۈر پۇراقلىق، بېشى كىچىك، يېڭى بولغىنىدۇر. سېسىقلىقى بولمايدۇ. ئىككىنچىسى ئۇزۇن، ئىنچىكە، بىر ئاز پۇراقلىق، ئازراق سېسىق پۇرىقى بولىدۇ. بۇ دورىنىڭ قۇۋۋىتى 3 يىلغىچە تۇرىدۇ.

چىقىش ئورنى مەملىكىتىمىزنىڭ سىچۈەن، گەنسۇ، چىڭخەي ئۆلكىلىرىدىن چىقىدۇ.

تەبىئىتى ئىككىنچىنىڭ ئاخىرىدا قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى مېڭە، ئاشقازان، جىگەر ۋە يۈرەكنى قۇۋۋەتلەش، تۇسالغۇلارنى ئېچىش، رەڭگى-رۇخسارىنى چىرايلىق قىلىش، تۇتۇش، قورۇش، قۇۋۋەتنى زىيادە قىلىش، سۈيدۈك ۋە ھەيزنى راۋان قىلىش، مېڭە، تىل ۋە كۆكرەك، ئاشقازاندىكى ھۆللۈكلەرنى قۇرۇتۇش، ئاشقازان بىلەن ئۈچەيگە ماددىلارنىڭ تۆكۈلۈشىنى توسۇش، تاشلارنى پارچىلاش، ئېغىزنى خۇشبۇي قىلىش، ھۆل يۆتەل، تىنىق چىقماسلىق، كۆكرەك ئاغرىقى، خاپىغان، قۇسۇش قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ. يەلنى تارقىتىش، جىگەرنىڭ ھۆل، سوغۇق كېسەللىكلىرىگە، ئىستىسقايى لەھمى، يەرقان، تال ئاغرىقلىرىغا پايدا قىلىدۇ. ئىچكى ئىششىقلارنى تارقىتىدۇ. بوۋاسىر، بۆرەكنىڭ سوغۇقتىن بولغان كېسەللىكلىرىنى داۋالايدۇ.

ئىشلىتىلىشى ئەمەن ۋە سەندەل بىلەن بىرلىسە ئىشتىھانى ئاچىدۇ، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەيدۇ. سوغۇق سۇ بىلەن بىرلىسە، كۆڭۈل ئېلىشىش، خاپىغان، ئاشقازاننىڭ ئېسىلىشى قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ. يۇمغاقسۈت سۈيى بىلەن كۆزگە تارتسا، كۆزدىكى قىزىللىقنى كۆتۈرىدۇ ۋە قۇۋۋەتلەيدۇ، كىرپىك ئۈندۈرىدۇ. دورىلارنىڭ قۇۋۋىتىنى كۆز قاتلاملىرىغا يەتكۈزۈپ ھۆللۈكلەرنى قۇرۇتىدۇ. موزا بىلەن كۆزگە تارتسا ياشنى توختىتىدۇ (تەجرىبىدىن ئۆتكەن).

ئاشقازانغا چاپلىسا، ئاشقازان ئاغزىنى قۇۋۋەتلەپ ئىششىقلارنى تارقىتىدۇ. بەدەنگە چاپلىسا، تەرنى قۇرۇتۇپ خۇشبۇي قىلىدۇ. ئۇنى خېمىرنىڭ ئىچىدە پىشۇرۇپ چاپسا، جاراھەتلەرنى پۈتتۈرىدۇ. لاتىغا سۈركەپ پەرجىگە كىرگۈزسە، بالىياتقۇدىن كېلىدىغان قاننى ۋە ھۆللۈكلەرنى توختىتىدۇ. ئۇنى قاينىتىپ سۈيىدە ئولتۇرسا، بۆرەك ئاغرىقى، بالىياتقۇ ئاغرىقى ۋە ئىششىقلىرىغا مەنپەئەت قىلىدۇ، ھەيز ماڭدۇرىدۇ (500 گرامىنى 7500 گرام ئۈزۈم سۈيى بىلەن يېرىم قالغىچە قاينىتىپ، ئۈچ ھەپتە ئاپتاپتا قويۇلسا، دورىلىق قۇۋۋىتى يۇقىرىقىدىنمۇ يۇقىرى بولۇپ تەييارلىنىدۇ).

ئىشلىتىلىش مىقدارى 1~5 ياشلىقلارغا 0.5~1 گرامغىچە، 5~10 ياشلىقلارغا 1~2 گرامغىچە، 10~15 ياشلىقلارغا 3~4 گرامغىچە ئەھۋالغا قاراپ بېرىلىدۇ.

ئورۇنباسارى باراۋەر مىقداردا ئىزخىر، مەستىكى، سازەج ھىندى.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار بۆرەككە زىيان قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى كەتىرا.

تەركىبى ئاساسەن يىلتىز كۆتەكلىرىنىڭ ئىچكى پوستلاق قەۋىتىدە ۋە يىلتىز تۈۋەنكى پوستىنىڭ

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

ھۆجەيرىلىرىدە %2～1 ماي تۇتىدۇ.

بۇ ئۇچۇچان مايىنىڭ ئاساسىي تەركىبى سېسكۇيتېرپېندىن ئىبارەت.

تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق.

خۇش پۇراقلىق، ئاشقازاننى كۈچەيتكۈچى، تارتىششىنى بوشاشتۇرغۇچى، تىنچلاندۇرغۇچى دورا سۈپىتىدە باش ئاغرىش، نېرۋا خاراكتېرلىك خاپىغان كېسەللىرىگە ئىشلىتىلىدۇ، سازاڭ مەددىنى ھەيدەيدۇ، سازاڭ مەددە تۇپەيلىدىن بولغان تۇتقاق كېسەلگە پايدا قىلىدۇ. نېرۋىسى ئاجىزلاپ ئاسانلا خاپا بولىدىغان كىشىلەرگىمۇ پايدا قىلىدۇ. كۈندە 6～3 گرام قاينىتىپ سۇفۇپ قىلىپ ياكى ھاراققا چىلاپ بېرىلىدۇ.

سۇمبۇل رۇمى

(سنبل رومى)

VALERIANA OFFICIALIS　　欧缬草

86 - رەسىم. سۇمبۇل رۇمى

تونۇش بۇ بىر خىل يىلتىز تېنىدۇر. گۈلى بار. خۇشبۇي، قاتتىق، شەكلى سۇمبۇل تېپقا ئوخشمايدۇ. بەلكى بۇنىڭ يوپۇرمىقى ئىنچىكە، ئۇچى يۇقىرىغا تىك تۇرىدۇ. يوپۇرمىقىنىڭ ئۇستۈن تەرىپى تۆۋەن تەرىپىدىن كەڭرەك بولىدۇ. يوپۇرماقلىرىنىڭ ئوتتۇرىسىدىن تېنى چىققان بولۇپ، تېنىنىڭ بېشىدا ئىنچىكە شاخلىرى بار. ھەر شاخنىڭ بېشىدا كىچىك گۈلى بولىدۇ. بۇنىڭ يىلتىزى يەردىن ئۇستۈن، ئەگرى بوغۇملۇق ئىنچىكە يىپلىق بولىدۇ. گۈلى، تېنى ھەم يىلتىزى ئىشلىتىلىدۇ. ئەڭ ياخشىسى خۇشبۇي، قاتتىق، يېڭىسى، ئۇچى كاۋاك ئەمەس بولۇشى كېرەك. بۇنىڭ يىلتىزى كۆپ بولىدۇ.

تەبىئىتى سۇمبۇل تېپتىن ئىسسىقراق، قابىزلىقتا ئۇنىڭدىن تۆۋەن.

چىقىش ئورنى سۇمبۇلنىڭ تۈرى ئىنتايىن كۆپ. بۇنىڭ ئەسلى ۋەتىنى ياۋروپا بولۇپ، ھازىر ئېلىمىزنىڭ دۆڭبېي، شىنجاڭ قاتارلىق جايلىرىدىنمۇ چىقىدۇ.

خۇسۇسىيتى ئاساسەن سۇمبۇل تېپنىڭكىگە ئوخشايدۇ.

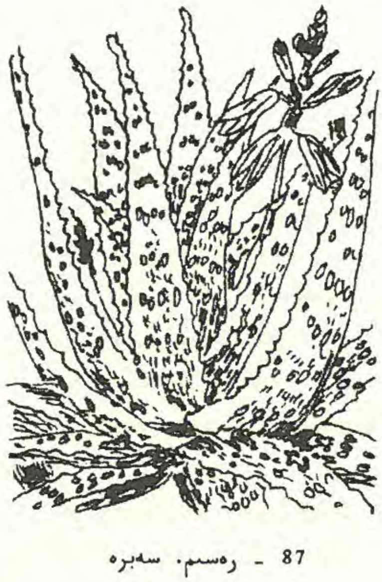
ئىشلىتىلىشى 340 گرامنى 15 كىلوگرام ئۈزۈم سۈيىگە سېلىپ، ئىككى ئايدىن كېيىن سۈزۈپ ئېلىپ، تىرىپىلىرىنى تاشلىۋېتىپ، 240 گرام قايناق سۇ بىلەن ئىچسە، ئاشقازان، جىگەر ۋە بۆرەكنىڭ سوغۇقتىن بولغان بارلىق كېسەللىكلىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى ئاساسەن يىلتىز، كۆتەكلىرىنىڭ ئىچكى پوستلاق قەۋىتىدە ۋە يىلتىزىنىڭ تۆۋەنكى پوستىنىڭ ھۆجەيرىلىرىدە %2～0.5 ئۇچۇچان ماي بولىدۇ. ياغنىڭ ئاساسىي تەركىبى بورنىل ئىزوۋالېرىئانادىن ئىبارەت. بۇ تەركىبلەر قۇرۇغاندىن كېيىن، ئېنزىملارنىڭ تەسىرى ئاستىدا ئاتسىدۇم ئىزوۋالېرىئانغا ئايلىنىپ، ئۆزىگە خاس پۇراق چىقىرىدۇ. بۇنىڭ سىرتىدا ئالكولوئىدخاتىنىن، ۋالېرىئانىن ۋە چۇمۇلە كىسلاتاسى، تاننىن، دەرەخ سمۇلىلىرى قاتارلىقلارنى تۇتىدۇ.

جۇڭگىي تېبابىتىدە ئىشلىتىلىشى كۈچلۈك يەل ھەيدىگۈچى، قوزغاتقۇچى ۋە سىپازما پەسەيتكۈچى دورا بولۇپ، ئاساسەن نېرۋا ئاجىزلىقىدا، يۈرەك سېلىشلاردا ئىشلىتىلىدۇ. ئىسپىرتلىق تىندۇرۇلمىسى (تىنكتۇرىسى) دىن 4 مىللىلىتىر، ئېكستراكتى (رۇببى) دىن 0.25 گرام، سۇيۇق ئېكستراكتىدىن 1 مىللىلىتىر ئىچىلىدۇ.

سەبرە

ALOE 芦曹



87 - رەسىم. سەبرە

تونۇش بىر خىل سەمغى ئۆسۈملۈكنىڭ سىقىلغان سۈيى بولۇپ، ئۆسۈملۈكنىڭ بويى 2~1 مېتىرچە كېلىدۇ، يوپۇرمىقى چوڭ، تاغ پىيىزىنىڭ يوپۇرمىقىغا ئوخشاپ كېتىدۇ. يوپۇرماقنىڭ ئۇچى ئىنچىكە، تۆۋى تەرىپى كەڭرەك، يوپۇرماق چۆرىلىرى قاتتىق تىكەنلىك، يوپۇرماقنىڭ ئوتتۇرىسىدا خال بار، يوللۇق، بەكمۇ ئاچچىق، ئېكىنزارلىقنىڭ ئەتراپىغا يېقىن يەردە بولىدۇ. سىقىلغان سۈيى شىرىلىك، تەمى ئاچچىق. بۇ ئۆسۈملۈك ئەركەك-چىشى بولۇپ، ئەركىكىنىڭ مېۋىسى 2 تەرىپى ئىنچىكە، نېپىز بولىدۇ. چىشىسىنىڭ مېۋىسى باراۋەر بولىدۇ. خۇسۇسەن ھۆل ۋاقتىدا بەك ئاچچىق. بۇ 3 خىل بولۇپ، بۇنىڭ 1- خىلى ئەرەبىستان ۋە ئافرىقىدا كۆپ ئۆسىدۇ. ئۇنىڭ رەڭگى قارىغا مايىل، پارقىرايدىغان، بىر-بىرىگە چاپلىشاڭغۇ، قاتتىقراق (جىگەررەڭ) بولىدۇ. 2- خىلى سەبرە ھىندى دېيىلىدۇ، رەڭگى جىگەررەڭ، پارقىرىمايدۇ، بۇ سەقۇتىرىدىن كەمرەك بولىدۇ، كۈچى تۆۋەنرەك. 3- خىلى سەمى خانى بۇخارىستان دېگەن شەھەرنىڭ ئىسمى بىلەن ئاتىلىپ، بۇ قارا رەڭدە دۇغ قوم ئارىلىشاڭغۇ، سېسىق، چۈرۈك ئەمەس، يېنىك، يۇقىرىدىكى 2 خىلدىن ئاجىزراق، بۇنى ئىشلىتىشكە بولمايدۇ.

چىقىش ئورنى ۋەتىنىمىزنىڭ جەنۇبىي ئۆلكىلىرىدىن چىقىدۇ. تروپىك مەملىكەتلەردىمۇ كۆپ چىقىدۇ.

تەبىئىتى 2- دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى ئىچ سۈرۈش، ئاغرىق پەسەيتىش، يەل ھەيدەش، ئىششىق ياندۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى جىگەر ۋە باشقا ئەزالاردىكى توسالغۇلارنى ئېچىشقا، يەللەرنى ماڭدۇرۇشقا، ئاشقازاندىكى باشقا يىغىلغان خىلتلارنى سۈرۈپ چىقىرىشقا، سەۋدانى چىقىرىشقا، ھەر خىل بۇزۇق قانلارنى، سوغۇق سەپرانى سۈرۈشكە، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەشكە، مالىخۇلىيا، مېڭە كېسەللىرىگە، ئۈيقۇ كەلتۈرۈشكە، چاپلىشاڭغۇ خىلتلاردىن بولغان ناسۇر، مۇدۇر جاراھەتلەرگە، پۈتمىگەن جاراھەتلەرنى پۈتتۈرۈشكە، سۈلۈق جاراھەتلەرنىڭ سۈلىرىنى توختىتىشقا بېرىلىدۇ. ئۈچەيدە مەددە پەيدا بولۇش ئالدىدا 3 كۈن، 1- كۈنى 2 گرام، 2- كۈنى 3 گرام، 3- كۈنى 4 گرام بېرىلسە بۇنىڭغا پايدا قىلىدۇ. 5 گرامنى ئىسسىق سۇ بىلەن بەرسە ئاشقازاندىكى ھۆللۈكنى سۈرىدۇ، ئاشقازاننى پاكىزلەيدۇ. مەستىكى رۇمى بىلەن قوشۇپ بەرسە مېڭىنى تازىلايدۇ. غارىقۇن قوشۇپ بەرسە، مۇپاسىل ئاغرىقلىرىنى، ھاسىراشنى توختىتىدۇ. كۆكرەكنى پاكلايدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

3 گرامنى سوغۇق قايناق سۇ بىلەن بەرسە ئېغىزدىن كەلگەن قاننى توختىتىدۇ.

قىزىلگۈل، مەستىكى بىلەن قوشۇپ بەرسە مەيدە كېسەللىرىگە پايدا قىلىدۇ. مۇناسىۋەتلىك دورىلار بىلەن قوشۇپ بېرىلسە، سەۋدادىن بولغان كېسەللەرگە، تال كېسەللىرىگە پايدا قىلىدۇ. بەلغەم، سەپرا ئارىلاشقاندىن بولغان ئۇسسۇزلۇقتا، ئىشتىھانى ئېچىشتا، كىچىك تىلنىڭ كۆيۈپ ئاغرىغىنىغا ئىشلىتىلىدۇ. سۈت ئېمىدىغان كىچىك بالىلارغا مۇناسىۋەتلىك دورىلار بىلەن قوشۇپ يېدۈرسە، تۈتۈ قۇرتنى چۈشۈرىدۇ.

3 كۈن 4 گرامدىن ئىچىپ، 3 كۈن دەم ئېلىپ، يەنە 3 كۈن ئىچسە، بەدەننىڭ ھەر بىر ئورگانلىرىدا تۇرۇپ قالغان كونا يەللەرنى سۈرىدۇ. كۆزگە سۈرمە قىلىنسا، كۆزنىڭ كۆرۈش قۇۋۋىتىنى ئاشۇرىدۇ ھەم كۆزنىڭ يىرىڭلاپ ئاغرىغىنىغا، قىچىشىپ ئاغرىغىنىغا پايدا قىلىدۇ. ئاق توغرىغۇ، تۇز بىلەن ئىلەشتۈرۈپ باشقا چېپىلسا، باش ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ ھەم سوغۇقتىن بولغان مېڭە سۇلۇق ئىششىقىنى توسىدۇ. سىركە، پاقىيوپۇرمىقىنىڭ سۈيى بىلەن ئىلەشتۈرۈپ كىچىك بالىنىڭ بېشىغا چېپىلسا، باشتىكى جاراھەتنىڭ ھۆللۈكلىرىنى تارتىدۇ. پاقىيوپۇرمىقىنىڭ سۈيىنى ئىلەشتۈرۈپ بۇرۇنغا، قۇلاققا تېمىتسا، بۇرۇننىڭ جاراھەتلىرىگە، قۇلاقنىڭ جاراھەتلىرىگە پايدا قىلىدۇ. قاپاقنىڭ تاتلىق ئۇرۇقى بىلەن ئىلەشتۈرۈپ بۇرۇنغا چېپىلسىمۇ بۇرۇن جاراھەتلىرىگە پايدا قىلىدۇ. ھەببۇلئاس شەربىتى بىلەن قوشۇپ باشقا چېپىلسا چاچنى قارايتىدۇ، پىتنى يوق قىلىدۇ، چاچنى ئۈندۈرىدۇ. ھەسەل بىلەن ئىلەشتۈرۈپ ھەر خىل زەربىلەنگەن زەخمىلەرگە چېپىلىدۇ ھەم باش ئاغرىقىغا، سوغۇقتىن بولغان ئىششىققا، داخەسكە (تىرناقنىڭ ئىششىقى)، ھەر خىل جاراھەتكە، ئېغىزمانىنىڭ ئاغرىقىغا، مۇپاسىل ئاغرىقلىرىغا، بوۋاسىرغا چېپىلىدۇ. شاراب بىلەن ئىلەشتۈرۈپ غار-غار قىلسا ياكى ئېغىزدا توختىتىلسا، تىلنىڭ ئىككى تەرىپىدىكى ئىششىققا، چىش مۆلكىنىڭ ئىششىقىغا، ئېغىز ئىچىدىكى ھەر خىل ئىششىقلارغا پايدا قىلىدۇ. ھەسەل ھەم شاراب بىلەن قوشۇپ چاپسا، ھەر خىل جاراھەتلەرنى (چىقان ھەم ئالەت (پىنىس) دىكى پۈتمىگەن جاراھەتلەرنى) پۈتتۈرىدۇ.

يۇمغاقسۈتنىڭ سۈيى بىلەن ئىلەشتۈرۈپ تىلما كېسەلگە چېپىلىدۇ. تاتلىق، ئاچچىق شاراب بىلەن ئىلەشتۈرۈپ بوۋاسىر ئىششىقلىرىغا چېپىلىدۇ، ئىششىقنى ياندۇرىدۇ. كۆدىنىڭ سۈيى بىلەن ئىلەشتۈرۈپ بوۋاسىرغا چېپىلسا، ئارقىدىن قوغۇشۇننى يۇمشاق سالايە قىلىپ سوقۇپ، گۈل يېغى بىلەن ئىلەشتۈرۈپ چېپىلسا، بوۋاسىرنىڭ ئىششىق ئۆسمىلىرىنى توسىدۇ. كۆدىنىڭ قايناتقان سۈيى، ئىلان قاسىرىقى بىلەن ئىلەشتۈرۈپ چېپىلسىمۇ، بوۋاسىر ئۆسمىلىرىنى چۈشۈرىدۇ ھەم باشقا مەقئەت جاراھەتلىرىگىمۇ پايدا قىلىدۇ. يالغۇز ئۆزى ئۆلۈكنىڭ جەسىتىگە چېپىلسا، جەسەتنى بۇزماستىن ساقلايدۇ. سىركە بىلەن ئىلەشتۈرۈپ ھەر خىل سۇلۇق سېرىق چاقىلارغا چېپىلسا سۈيىنى يوقىتىدۇ ھەم ساقايتىدۇ. كۆيدۈرۈپ تۈتۈنىدىن دەم ئالسا ھاسىراشنى يوقىتىدۇ. سەبرىنى قايناق سۇ بىلەن ئېرىتىپ، سوۋۇتۇپ، سۈزۈپ، ھەمەل قىلسا، بوۋاسىرغا پايدا قىلىدۇ. قۇرۇتۇلغىنىنى يۇمشاق سوقۇپ جاراھەتلەرگە سەپسە سۈيىنى تارتىدۇ ھەم ئالەت، پەرج (ۋاگىنا) نىڭ جاراھەتلىرىگە پايدىسى ياخشىدۇر. ئەمچەكتىكى بالىلارنىڭ ئىچى قەۋزىيەت بولسا، سۇدا ئېرىتىپ تامبۇل يوپۇرمىقى بىلەن قوشۇپ، ئىسسىق ھالدا كىندىكىنىڭ سول تەرىپىگە قويۇپ بەرسە، بالىنىڭ ئىچى كېلىدۇ. سەمغى دەرىخىنىڭ شېخىنى يېرىپ، زەنجىۋىل ھەم ئەپيۇننى يۇمشاق سوقۇپ، شاخنىڭ يېرىلغان يېرىگە سىقىپ، تەييارلانغان شاخنى ئىسسىتىپ پۈتتىكى ئىششىققا تاڭسا، ئىششىقنى ياندۇرىدۇ.

سەبرىنىڭ يۇيۇلمىغىنى يۇيۇلغىنىدىن كۈچلۈك بولىدۇ. سەبرىنى تولاراق دورىلارغا قوشۇپ ھەب، سۇفۇپ، مەجۇنلەر تەركىبىگە قوشۇپ ئىشلىتىلىدۇ (ئېچىشنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۈچۈن يۇيۇلىدۇ). جاراھەتلەرگە يۇيۇلغىنى ياخشىراق.

ئىشلىتىلىش مىقدارى 1~5 ياشلىقلارغا 0.5~1 گىرامغىچە، 5~10 ياشلىقلارغا 2~2.5 گىرامغىچە، 10~15 ياشلىقلارغا 3~3.5 گىرامغىچىلىك ئەھۋالغا قاراپ بېرىلىدۇ.

ئورۇنباسارى ئىششىق ۋە جاراھەتلەر ئۈچۈن 2 ھەسسە مەكىكىنىڭ ھۆزۈزى، ئىسھال ئۈچۈن 1.5 ھەسسە، تۇربۇت 1/4 ھەسسە، سوقمونىيا، ئەمەن ئۈز ۋەزنى بىلەن، 1/2 ھەسسە زەپەر.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار مىقداردىن ئوشۇق كۆپ ئىشلەتسە قان كەلتۈرىدۇ ھەم مەيدە، ئۈچەي، جىگەر زەئىپلەرگە زىيان قىلىدۇ. ئۈچەي كېسەللىكى ئۈچۈن كەتىرا، جىگەر ۋە ئاشقازان كېسەلىگە قىزىلگۈل، مەستىكى، مەقئەت كېسەللىرىگە مۇقەل، رەۋغىنى گۈل، رەۋغىنى بىنەپشە ياكى ئۆچكە يېغى قوشۇپ بېرىلسە بولىدۇ. زىيان قىلىدىغان كېسەللەرگە ئىلاجى بولسا ئىشلەتمەسلىك لازىم.

تەركىبى سەبرى (ئالوي) نىڭ ئاساسلىق تەركىبى ئالوي گلۇكوزىد بار بالوئىن دەپ ئاتىلىدۇ. ئۇ يەنە يېلىم ۋە ئالوينىڭ سۇرگۇ تەركىبى ئالوئىن تۇتىدۇ.

چىقىدىغان جاي تروپىك مەملىكەتلەردىن چىقىدۇ. جۇملىدىن مەملىكىتىمىزنىڭ ئىسسىق ئىقلىملىق جايلىرىدىمۇ ئۆستۈرۈلىدۇ.

ھازىرقى زامان مېدىتسىناسىدا سۇرگۇ دورا دورا سۈپىتىدە ئىشلىتىلىدۇ، ھامىلدار ئاياللار، ھەيز كۆرۈۋاتقان ئاياللار، بۇۋاسىر (گېمورروي) كېسىلى بارلارغا ئىچكۈزۈش چەكلىنىدۇ.

جۇڭيى تېبابىتىدە ئىشلىتىلىشى:

تەبىئىتى سوغۇق. جىگەر، تال، ئاشقازان، چوڭ ئۈچەيگە تەسىر قىلىدۇ.

ھاشارات ئۆلتۈرۈشكە، چوڭ تەرەتنى راۋان قىلىشقا، قىزىتما قايتۇرۇش، جىگەرنى ياشارتىش، ھەزىم قىلىشقا ياردەم بېرىش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

سەپىداپ كاشغەرى

(ئىسپىداج)

PLUMB1 CARBONATUS 碳酸铅

تونۇش بۇ قەلەي ۋە قوغۇشۇن، رۇمى توتىيالاردىن كۆيدۈرۈش ئارقىلىق تەييارلانغان دورىدۇر. بۇنىڭ ئەڭ ياخشىسى قەلەيدىن تەييارلانغىنى بولۇپ، ۋەزنى ئېغىر، يۇمشاق، ئاق بولغىنىدۇر. ئىشلىتىلىدىغىنى ھەم شۇدۇر. بۇنى ئىشلىتىشتە تېببىي قائىدە بويىچە يۇيۇپ ئىشلىتىلىدۇ.

چىقىش ئورنى مەملىكىتىمىزدىن چىقىدۇ.

تەبىئىتى 3- دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى يۇمشىتىش، ئارتۇق ھۆللۈكنى قۇرۇتۇش، جاراھەتلەرنىڭ ئاغزىنى پۈتتۈرۈش، ئارتۇق بۇزۇق گۆشنى يوقىتىش، ئوتتا كۆيگەن كۆيۈكنى داۋالاش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىش ئورنى ئەگەر بۇنى سىركە، گۈل يېغى ياكى بىنەپشە يېغى بىلەن چاپسا باش ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ. كۆزگە مۇناسىۋەتلىك دورىلار بىلەن قوشۇپ چاپسا، كۆزنىڭ ئىسسىقتىن بولغان ئىششىقلىرى، يىرىڭلىق چاقا ۋە دانىلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ. قىز تۇغقان ئاياللارنىڭ سۈتى، توخۇ تۇخۇمىنىڭ ئېقى بىلەن كۆزگە چاپسا، كۆزنىڭ يىرىڭلىق ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. توخۇ تۇخۇمىنىڭ ئېقى ۋە گۈل يېغى بىلەن مەلھەم قىلىپ، لاتىغا ئوراپ، ئوتتا كۆيگەن جايغا قايتا-قايتا قويۇلسا ئوبدان مەنپەئەت قىلىدۇ. بۇ كۆپىنچە مەلھەملەرگە سېلىپ ئىشلىتىلىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

ئىشلىتىلىش مىقدارى ئەھۋالغا قاراپ 2 گرامغىچە بېرىلىدۇ.
ئورۇنباسارى موردارسەڭ (مەدەستان).
دىققەت قىلىدىغان ئىشلار گالنى بوغىدۇ، ئارتۇق ئىشلەتسە ئادەم ئۆلتۈرىدۇ.
تۇزەتكۈچىسى قەي قىلماقلىق، ياغلىق شورپىلارنى ئىچمەك.

سەدەپ

BIVALVE 蛤壳
CONCHA HALIOTIDIS 石决明

تونۇش بۇ بىر خىل سۇ ھايۋانلىرىنىڭ تاشقى پوستى، چوڭ-كىچىكلىكى ھەر خىل بولىدۇ. بۇ ھايۋان چوڭ دېڭىز ھايۋانلىرىنىڭ بىر خىلى بولۇپ، بېلىق ۋە ھەر خىل سۇ ھايۋانلىرى بىلەن ئوزۇقلىنىدۇ. بەزى يامان شارائىتقا توغرا كەلگەندە ھاياتىنى يوقىتىپ، تاشقى پوستى دېڭىز قىرغاقلىرىغا چىقىپ قالىدۇ، دېڭىزدىن يىغىۋېلىنىدۇ. ياخشىسىنىڭ تاشقى تەرىپى قارامتۇل، ئىچى ئاق، پارقىراق، سۈزۈك ۋە ھەر خىل رەڭدە كۆرۈنىدۇ. ئۆزى قاتتىق، تەمى تاتلىق بولىدۇ. بۇ ھايۋاننىڭ ئىچىدىن مەرۋايىت چىقىدۇ.

چىقىش ئورنى ئېلىمىزنىڭ دېڭىز قىرغاقلىرىدا، شىمالدىن لياۋنىڭ ئۆلكىسىدىن، جەنۇبتا خەينانداۋ ئاراللىرىغا قەدەر ھەممە ئورۇنلاردا تېپىلىدۇ. دۆلىتىمىزنىڭ فۇجيە، جېجياڭ، شەندۇڭ قاتارلىق ئۆلكىلىرىدە مەخسۇس بېقىش مەيدانلىرى قۇرۇلۇپ، سۈنئىي يوسۇندا ئۆستۈرۈلمەكتە.

چەت ئەللەردە ئەرەب دېڭىزى بويلىرى ۋە سەلونلاردىن چىقىدۇ.

تەبىئىتى مۆتىدىل (ئوتتۇراھال)، كۆيدۈرۈلگەنىنىڭ قۇرۇقلۇقى ئارتۇق.

خۇسۇسىيىتى ئىچ توختىتىش، قان توختىتىش، ئەزالارنى قۇۋۋەتلەش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى ناھايىتى يۇمشاق سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ ئىچ سۈرۈشنى، ھەر خىل ئەزالاردىن كەلگەن قاننى توختىتىشقا بېرىلىدۇ. ئاكىلە (قارايلە-نوما)، سىفلىس جاراھەتلىرىنى ساقايتىدۇ. چىش گۆشلىرىگە باسسا چىڭىتىدۇ ھەم پارقىرىتىدۇ. بۇرۇننىڭ ئىچىگە قۇيۇلسا بۇرۇندىن كەلگەن قاننى توختىتىدۇ، قۇرۇقتىن ئاغرىغان كۆزگە تارتسا پايدا قىلىدۇ، يىرىڭنى يوقىتىدۇ، تەتۈر كىرپىككە پايدا قىلىدۇ. سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ سۆگەلگە چاپسا سۆگەلنى چۈشۈرىدۇ. مەقئەتكە سېپىلسە ياكى باسسا بۇۋاسىر جاراھەتلىرىگە پايدا قىلىدۇ. كۆيدۈرۈپ ئاق تۇز بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ چىش ئاغرىقىغا باسسا ئاغرىق پەسەيتىدۇ، چىش گۆشىنىڭ ھۆللۈكىنى قۇرۇتىدۇ. خۇننىڭ سېسىقلىقىدىن بولغان جاراھەتلەرگە باسسا پايدا قىلىدۇ. تۇخۇمنىڭ ئېقى بىلەن كۆيۈككە چېپىلسا پايدا قىلىدۇ. ئىسسىق سۇ ياكى ئىسسىق ياغلار بىلەن مۇناسىۋەتلىك دورىلارنى قوشۇپ چاپسا ئاق داغ، سەپكۈنلەرنى چۈشۈرىدۇ. يۈزگە چېپىلسا چىرايلىق قىلىدۇ. سىركە بىلەن ئىلەشتۇرۇپ قولاق ئارقىسىغا چېپىلسا باش ئاغرىقىغا پايدا قىلىدۇ. سۇ بىلەن ئىلەشتۇرۇپ چېپىلسا ھۆل سوغۇقتىن بولغان ئاغرىقلارنى پەسەيتىدۇ. ئىچسە يۈرەكنىڭ ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ. كۆيدۈرۈپ بۇۋاسىرنى ئىسلىسا پايدا قىلىدۇ. ئىچسە سوغۇقتىن بولغان يەللەرنى دەپئى قىلىدۇ. ئەرقى جۇۋىنە بىلەن خېمىر قىلىپ پاختا بىلەن كىندىك تۈۋىگە تاڭسا، باھنى قۇۋۋەتلەيدۇ. بۇ ھايۋاننىڭ گۆشىنى شورپا قىلىپ بەرسە، قەۋزىيەتنى بوشىتىدۇ، سۈرىدۇ. يېغىنى باشقا چاپسا، چۈشۈپ كەتكەن چاچنى چىقىرىدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى 5～1 ياشلىقلارغا 1.5～1 گرام، 10～5 ياشلىقلارغا 2 گرام، 15～10 ياشلىقلارغا

3 گرام، يۇقىرى ياشتىكىلەرگە ئەھۋالغا قاراپ 4 گرامغىچىلىك بېرىلىدۇ.

ئورۇنباسارى مەرۋايىت.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار بۇنىڭ ئۇستىدىكى قارا پوستىنى قىرىۋېتىپ ئىشلىتىمىز. سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىچسە تالغا زىيان قىلىدۇ.

تەركىبى بۇ ھايۋاننىڭ گۆشىدە گلۇكوگېن، ئاقسىل، سۇ، ياغ، كۆل ۋە ۋىتامىن A، B، C لار بولىدۇ. سەدەپنىڭ ئاساسىي تەركىبى كالتسىي ماددىسىدىن ئىبارەت.

جۇڭيى تېبابىتىدە ئىشلىتىلىشى بەلغەم بوشىتىش، نەپەس سىقىلىشنى ياخشىلاش، كۆكرەك قىسىلىشلارنى تۈزىتىش ۋە سۈيدۈك ھەيدەش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ. بەدەننى قۇۋۋەتلەش، بەل، پۇت، تىزلارنىڭ ئاغرىقلىرىنى پەسەيتىش، ئاغرىقلارنى تارقىتىش، گال ئىششىپ ئاغرىشلارنى داۋالاش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ. يەنە قان تومۇرلىرىنى تارايتىپ، قان تۈكۈرۈشنى توختىتىدۇ، ئىچكى سۈيۈقلۇقلارنىڭ كۆپ ئىشلەپچىقىرىلىشىنى چەكلەيدۇ. ئاساسىي ئۈنۈمى ئۆپكىنى ياشلاش، بەزى كېسەللىرىنى داۋالاش، بالىلارنىڭ سۆڭكى يۇمشاپ قېتىش (راخىت) كېسىلىنى داۋالاشتىن ئىبارەت. سەدەپ تالقىنىدىن 100 گرامغا پىشىش ئالدىدىكى شال (گۈرۈچ) نى سوقۇپ، 100 گرام قوشۇپ، كۈندە تاماقتىن كېيىن 2 گرامدىن بېرىش ئارقىلىق يۇقىرىقى كېسەللەرنى داۋالىسا ئوبدان ئۈنۈم بېرىدۇ.

يۇقىرىقىدىن تاشقىرى، خەنزۇچە شى جيمىڭ لاتىنچە CONCHA HALIOTIDIS نىمۇ سەدەپ ئورنىدا ئىشلىتىلىدۇ. ئۇنىڭ چوڭ ھەم كىچىكى بار، بىر ئۇچى تولغاشقان ۋە بىر قىرى ئىچكىرىگە يۆگەلگەن ھالدىكى قاپتىن ئىبارەت.

تەركىبى ئاساسەن كالتسىي كاربونىكتىن ئىبارەت. يەنە خولىنمۇ بولىدۇ. كۆيدۈرۈلگەندىن كېيىن كۆشتىسىدە ئانئورگانىك كىسلاتا قالدۇقلىرى تېپىلىدۇ.

تەبىئىتى مۆتىدىل، جىگەرنى ياخشىلاش، قىزىتمىنى پەسەيتىش، كۆزنى روشەنلەشتۈرۈش، سۆزنەكنى داۋالاش خۇسۇسىيەتلىرى بار.

باش قېيىش، كۆز قاراڭغۇلىشىش ۋە سۆڭەك سىرقىراپ ئاغرىش، سىل قىزىتمىلىرى، كۆزگە پەردە چۈشۈش، سۆزنەك كېسىلى، نېرۋا كېسەللىرى، ئاشقازاندا كىسلاتا بەك كۆپ بولۇپ مەيدە ئېچىشىش كېسەللىرىنى داۋالاشقا ئىشلىتىلىدۇ. قان توختىتىشقىمۇ بېرىلىدۇ.

سەرپىستان

(سىپستان)

CARDIA MIXA

تونۇش بۇ بىر خىل دەرەخنىڭ مېۋىسى، ئۇ 2 خىل بولىدۇ: 1- خىلى چوڭ بولىدۇ. گىلاس مىقدارىدا. بۇنىڭ ئېتى ئۇرۇقىدىن ئايرىلغان شىلىملىق كېلىدۇ. 2- خىلى ئۇنىڭدىن كىچىكرەك بولىدۇ، بۇنىڭ ئۇرۇقى ئېتىگە چاپلىشاڭغۇ كېلىدۇ. لۇئابىمۇ ئازراق. ئەمما تەمى 1- خىلىنىڭكىدىن تاتلىقراق بولىدۇ. ھەر ئىككى خىلى غىلابىنىڭ ئىچىدە تۇرىدۇ. پىشقان ۋاقتىدا سېرىق، قۇرۇغاندىن كېيىن قارا رەڭگە كىرىدۇ. ئەڭ ياخشىسى ئوبدان پىشقىنى، يېڭىسى، بەھرەيىندىن چىقىدىغىنىدۇر. دەرىخىنىڭ ئېگىزلىكى 5~4 مېتىرغىچە بولىدۇ. تېنى ئاق، شاخلىرى كۆك، يوپۇرمىقى يۇملاق، چوڭ بىر ئاز يىرىك، بۇ ئىسسىق مەملىكەتلەردە بولىدۇ.

www.uyghurkitap.com

چىقىش ئورنى جۇڭگودىن چىقىدۇ.

تەبىئىتى ئىسسىق-سوغۇقلۇقتا مۆتىدىل، 1- دەرىجىدە ھۆل.

خۇسۇسىيىتى كۆكرەكنى، قورساقنى، گالنى يۇمشىتىش، سەپرا، قان خاراكتېرلىك ماددىلارنى ئارقا پېشاب ئارقىلىق چىقىرىش، سەپرا ۋە قاننىڭ تېزلىكىنى پەسەيتىش، ئۇسسۇزلۇقنى بېسىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىش ئورنى بۇنى ئاغزىدا تۇرغۇزۇپ، سۈيىنى يۇتسە، چىلانغان سۈيى ياكى قاينىتىلغان سۈيىنى ئىچسە كۆكرەكنى، كانايىنى يۇمشىتىدۇ. كۆكرەك، كانايلاردىكى ئىششىقلارنى پەسەيتىدۇ، قۇرۇق يۆتەل، ئاۋازنىڭ تۇتۇلۇپ قېلىشى قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ، تەشنالىقنى، سەپرانى، سەپرانىڭ تېزلىكىدىن سۈيدۈكنىڭ كۆيۈپ كېلىشىنى يوقىتىدۇ. ئۈچەيدىكى قۇرتلارنى چىقىرىدۇ. سەۋدا ۋە ئاچچىق بەلغەم خاراكتېرلىك ماددىلارنى يوقىتىدۇ. ئىچ سۈرىدىغان دورىلارنى ئىسلاھ قىلىدۇ. سەپرا ۋە قان خاراكتېرلىك قىزىق تەپلەرنى پەسەيتىدۇ، ئۆتكۈر شاراب ئىچكەن سەۋەبتىن ياكى ئۆتكۈر دورىلارنى ئىچكەن سەۋەبتىن پەيدا بولغان ئۈچەينىڭ ئېچىشىشى قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى ئەھۋالغا قاراپ 20 دانىغىچە ئىشلىتىلىدۇ.

ئورۇنباسارى خىتمى (ئاق لەيلى).

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار ئاشقازانغا، جىگەرگە زەرەر قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى چىلان ۋە قىزىلگۈل.

ئەسكەرتىش سەرپىستان ھەققىدە رايونىمىزدىكى تېۋىپلار ئارىسىدا پىكىرلەر ئوخشاش بولمىغانلىقتىن خەنزۇچە نامىنى بەلگىلەش مۇمكىن بولمىدى.

سەرتانى بەھرى

تونۇش بۇ تۆۋەندىكى سەتانى نەھرىگە ئوخشاش سۇدا ھايات كەچۈرىدىغان سۇ جانىۋىرى (سۇ قۇرتى) بولۇپ، شور دەرياسىدا بولىدۇ. ئاساسەن شەكلى سەرتانى نەھرىگە ئوخشايدۇ. شور دەرياسىنىڭ سەرتانى 2 خىل بولۇپ، 1- خىلى داۋاملىق دەريادا تۇرسا يۇمشاق تۇرىدۇ. دەريادىن چىقىرىلغاندىن كېيىن، ھاۋا تەگمەك بىلەن تاشتەك قاتىدۇ. چوڭلۇقتا سەرتانى نەھرىنىڭ مىقدارىدەك بولىدۇ. بىر ئاز كىچىكرەك، ئاق، يۇمشاق. يەنە بىر خىلى سەرتانى نەھرىگە ئوخشىمايدۇ. لېكىن بەك ئاق بولىدۇ. قولاققا سالىدىغان زىرىگە ئوخشايدۇ.

چىقىش ئورنى ھىندى دېڭىزىدىن چىقىدۇ.

تەبىئىتى 1- خىلىنىڭ قۇرۇق سوغۇق، 2- خىلىنىڭ ھۆل سوغۇق، سوغۇقلۇقى 1- خىلىنىڭكىدىن ئارتۇق.

خۇسۇسىيىتى كۆز گۆشلىرىنى قۇۋۋەتلەش، كۆرۈش قۇۋۋىتىنى ئاشۇرۇش، كۆزنىڭ قاتلاملىرىدىن تۆكۈلىدىغان رۇتۇبەتلەرنى ۋە ھۆللۈكنى قۇرۇتۇش خۇسۇسىيەتلىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى بۇنىڭ كۆيدۈرۈلگىنىنى گۈرۈچ ئاش بىلەن يۇمشىتىپ كۆزگە تارتىلسا، كۆز قاتلاملىرىدىن تۆكۈلىدىغان رۇتۇبەتلەرنى ۋە ھۆللۈكنى يوقىتىدۇ. كۆزنىڭ گۆشلىرىنى قۇۋۋەتلەندۈرىدۇ. كۆزنى روشەن قىلىدۇ. باشقا كۆز كېسەللىكلىرىگىمۇ مەنپەئەت قىلىدۇ. ئېزىپ چېپىلسا، بەدەندىكى داغ-سەپكۈنلەرنى يوقىتىدۇ.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار بۇنى ئىستېمال قىلىشقا بولمايدۇ. چۈنكى ئۆزى زەھەر، يېسە ئۆلتۈرىدۇ.

سەرتان نەھرى

FULATAQUASITAE CANCER 螺蛳

تونۇش بۇ بىر تۈرلۈك سۇدا ھايات كەچۈرىدىغان سۇ جانۋىرى، بۇ ھەممىگە مەلۇملۇق، بېشى سېرىق ئېشەكنىڭ بېشىغا ئوخشايدۇ، شۇنىڭ ئۈچۈن سۇ چايىنى دېيىلىدۇ؛ بۇنىڭ ئەڭ ياخشىسى چىشىسى بولىدۇ. ئۇنىڭ بەلگىسى شۇكى: ئۈچىسىغا يىگىنىنى سانجىپ ئەگەر ئاق سۇ چىقسا چىشى، ئاق سۇ چىقمىسا ئەركەك، دەپ تونۇلىدۇ. كاتتا ئۆستەڭ، سۈيى تاتلىق دەريالاردا بولغانلىرى ياخشى بولىدۇ.

چىقىش ئورنى جۇڭگونىڭ دەريالىرىدىن چىقىدۇ.

تەبىئىتى ئىككىنچى دەرىجىدە ھۆل سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى باھنى زىيادە قىلىش، غىزا بولۇش، بەدەنگە ھۆللۈك كەلتۈرۈش ۋە سەمرىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىش ئورنى ئۇنىڭدىن ئىككى ياكى 3 دانە ئېلىپ قول، پۇتلىرىنى كېسىپ تاشلاپ، قورسىقىنى سۇ ۋە كۆل بىلەن يۇيۇپ، ئۇستىدىن يەنە سۇ بىلەن يۇيۇپ، پوستى ئېلىپ تاشلىنىپ، ئارپا بىلەن پىشۇرۇپ، ساپ قىلىپ سۈيى بىرىلسە سىل كېسەللىكى (دىق كېسەللىكى)، ئىسسىقتىن بولغان قۇرۇق يۆتەللەرگە پايدا قىلىدۇ. ئەزالاردىكى قۇرۇقلۇقنى يوقىتىدۇ. ئىسسىقچان، ئورۇق كىشىلەرنى سەمرىتىدۇ (تەجرىبىدىن ئۆتكەن). تېببىي قائىدە بويىچە كۆيدۈرۈلگىنىنى سەمغى ئەرەبى بىلەن مۇناسىپ دورىلار بىلەن بىرىلسمۇ يۇقىرىقى تەسىرنى بېرىدۇ.

بوۋاسىر كېسەللىكىگە بەكمۇ مەنپەئەت قىلىدۇ. سەرتاننى كەرەپشە، ئارپىبەدىيان بىلەن قاينىتىپ، 90 گرام مىقدارى بىرىلسە بۆرەكتىكى ۋە دوۋساقتىكى تاشلارنى ئېزىدۇ. سۈيدۈكنى، ھەيزنى ۋە ئارقا پېشابنى ماڭدۇرىدۇ. تاغ رەيھىنى بىلەن ئېزىپ، چايان چاققان كىشىگە بىرىلسە، زەھىرىنى قايتۇرىدۇ. ئاق ھاراق بىلەن بىرىلسە، سىيەلمەسلىك كېسەللىكىگە مەنپەئەت قىلىدۇ. دوۋساقتىكى ئۇششاق تاشلىرىنى چىقىرىدۇ.

ئېشەك سۈتى بىلەن بىرىلسە ئۆمۈچۈك، چايان ۋە باشقا زەھەرلىك جانۋارلارنىڭ زەھىرىنى قايتۇرىدۇ. ھەسەل بىلەن ئىت چىشلىگەن يەرگە چېپىلسا پايدا قىلىدۇ.

ئۇنىڭ 20 گرام شىرىسى بىلەن (ئېزىپ چىقىرىلغان شىرىسى بىلەن) غار-غار قىلسا گال بوغۇلۇپ قېلىش ۋە گال ئاغرىقى كېسەللىكىگە تېز ئۈنۈم بېرىدۇ. يىگىسىنى سوقۇپ زىمات قىلىپ چېپىلسا زەھەرلەرنى تارتىۋېلىپ ئاغرىقنى پەسەيتىدۇ. ئوقلارنى، تىكەنلەرنى ئەزادىن تارتىپ چىقىرىدۇ. ئىسسىقتىن بولغان يەللەرنى تارقىتىدۇ. سېرىقچېچەك قوشۇپ قاينىتىلغان سۈيى بىلەن غار-غار قىلىنسا ئىلاننىڭ زەھىرىنى قايتۇرىدۇ ۋە ئۇنىڭ كۆيدۈرگىنىنى زىمات قىلىپ چاپسا ئەمچەكتىكى سەرتان (راك) كېسەللىكىگە پايدا قىلىدۇ (تەجرىبىدىن ئۆتكەن).

ھەسەل بىلەن چاپسا ئاق داغ، يۆتكىلىپ تۇرىدىغان ئىششىقلارغا، ھۆل جاراھەتلەرنى قۇرۇتۇشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

بۇنىڭدىن بىر قانچىنى تىرىك تۇتۇپ، قەلەيسىز مىس قازانغا سېلىپ، كۆل بولغىچە كۆيدۈرۈپ، ھەر كۈنى 270 گرام سۇ بىلەن ئىچسە غالجىر ئىتنىڭ زەھىرىنى قايتۇرىدۇ (تەجرىبىدىن ئۆتكەن).

ئۇنىڭ كۆيدۈرۈلگىنىنى زەيتۇن يېغى، سىركە، جاۋاشىر، يۇلغۇن يېلىمى بىلەن مەلھەم قىلىپ غالجىر ئىت چىشلىگەن يەرگە چېپىلسا مەنپەئەت قىلىدۇ. ئەگەر كېسەل كونىراپ قالغان بولسا، ئىككى قوشۇق

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

مىقدارى ئىچىلىدۇ. مەزكۇر دورىنىڭ كۆيدۈرۈلگىنىدىن 10 گرام، جىنتىيانا 5 گرام، كۇندۇر (ياكى بەزرۇلبەنجى) بىر گرام ئېلىپ بىرلەشتۈرۈپ، ھەر كۈنى 9 گرام سوغۇق سۇ بىلەن ئىچكۈزۈلسە غالجىر ئىت چىشلىگەنگە ئوبدان مەنپەئەت قىلىدۇ. ھاراق بىلەن ئىچكۈزۈلسە پايدىسى تېز كۆرۈلىدۇ. شۇنىڭدەك ھەسەل بىلەن بېرىلسىمۇ بولىدۇ.

مەزكۇر كۈلنى ھەسەل بىلەن قايىنتىپ، مەلھەم قىلىپ، يوتىنىڭ ھەم مەقئەتنىڭ يېرىقلىرى ھەر تۈرلۈك سوغۇقتىن پەيدا بولغان يېرىقلارغا چېپىلسا پايدا قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى كېسەللەرنىڭ يېشى ۋە ئەھۋالىغا قاراپ، خېمىرىدىن 12～1 گرامغىچە، كۈلىدىن شۇ مىقداردا بېرىلىدۇ.

ئورۇنباسارى سەدەپ قۇرتى.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار بۆرەككە زىيان قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى گىل مەختۇم.

مەزكۇر دورىنى كۆيدۈرۈشنىڭ ئۇسۇلى:

ئەسەت ۋاقىتلىرىدا (تەخمىنەن كۈز ئايلىرىدا) تۇتۇپ، قوللىرىنى كېسىپ تاشلاپ، قارنىنى يېرىپ ئىچەكلىكىنى ئېلىۋېتىپ، سۆگەت ياغىچىنىڭ كۈلى، تۇزلار بىلەن ئوبدان يۇيۇلىدۇ. سۇ تەگمىگەن يېڭى ساپال كوزىغا سېلىپ، ئېغىزىنى ئوبدان بېكىتىپ، بۇغداي كېپىكى، لەيلىقازاق، تۇز بىلەن لاي قىلىپ، كوزا ئېغىزى چاپلاپ قۇرۇتۇلىدۇ. ئاندىن تونۇرنىڭ ئوتتۇرىسىدا قويۇپ، تونۇرنى قىزىتىپ، دۈملەپ قويۇلىدۇ. ئاخشامدا قويساق ئەتىگەندە، ئەتىگەندە قويساق ئاخشامدا ئېلىپ ئىشلىتىمىز.

جۇڭيى تېبابىتىدە ئىشلىتىلىشى

تەبىئىتى قۇرۇق سوغۇق، زەھەرسىز.

خۇسۇسىيىتى كۆزنى روشەنلەشتۈرۈش، سۈيدۈك ھەيدەش، سەرتان گۆشى ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىش، مەستلىكنى كېسىش، قىزىتما قايتۇرۇش، چوڭ-كىچىك تەرەتنى راۋان قىلىش، سېرىق كېسەلنى داۋالاش، ئىششىق قايتۇرۇش، كۆكۈل ئېلىشىش، ئىچ سۈرۈشنى توختىتىش، مەقئەت چىقىش ۋە بوۋاسىرلارنى داۋالاشقا ئىشلىتىلىدۇ.

سەرخىس

ASPHIDIUM FALCATUM (ASPHIDIUM PILIXMAS) 贯众

تونۇش قىزىلغا مايىل، قارا يىلتىز، بوغۇملىرى كۆپ، رىشتىلىرى ئىنچىكە. بۇ ئىككى خىل بولىدۇ. ئەركەك، چىشى.

ئەركىكىنىڭ تېنى، مېۋىسى، گۈلى بولمايدۇ. كۆتىكىدىن بىخ ئۈرۈپ چىقىپ بىر گەز مىقدارى ئۆسىدۇ. ئەتراپىدا چىشلىق يوپۇرماقلىرى بار. بىر-بىرىگە يېقىن بولىدۇ. ئۇچار قۇشلارنىڭ قاناتلىرىغا ئوخشاش. ئۇنىڭ چىشىسى شاخسىز بولۇپ، بىرلا ئېگىز يوپۇرمىقى بولىدۇ.

چىقىش ئورنى مەملىكىتىمىزنىڭ جەنۇبىي ۋە شىمالىي ئۆلكىلىرىدىن (جۈملىدىن شىنجاڭدىن)، چاۋشيەن، ياپونىيە، ھىندىستان ۋە باشقا ئىسسىق ئىقلىملىق مەملىكەتلەردىن؛ ئافرىقا، ياۋروپا، ئامېرىكىدىن چىقىدۇ.

تەبىئىتى ئىككىنچى دەرىجىدە ئىسسىق، بىرىنچى دەرىجىدە قۇرۇق.

88 - رەسىم. سەرخس

خۇسۇسىيىتى تۇسالغۇلارنى ئېچىش، يەلنى تارقىتىش، ھۆللۈكنى قۇرۇتۇش، خۇشلۇق كەلتۈرۈش، پىتلارنى يوقىتىش، سەۋدادىن بولغان تەپلەرگە پايدا قىلىش، ئۈچەيدىكى قۇرتلارنى چىقىرىش (خۇسۇسەن خەربەق، سوقمونىيا، ھەسەل بىلەن بېرىلسە) خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىش ئۇرنى ھەسەل بىلەن تەييار قىلىغان لوئۇقى (يالىمىسى) ئاشقازاندىكى سېرىق سۇنى چىقىرىدۇ. خاپىغان، بۆرەك ۋە دوۋساقتىكى جاراھەت، يانپاش ئاغرىقى، بوغۇملارنىڭ ئاغرىقىغا پايدا قىلىدۇ. 3 دانە تۇخۇم سېرىقىنىڭ ئىللىتىلغىنى بىلەن 4 گرامىنى 3 كۈن ئۈزمەستىن يېسە، ئەزالارنىڭ تۇتۇلۇپ قالغىنىغا پايدا قىلىدۇ. يىقىلغان، بىر نەرسە تەگكەنلىرىگىمۇ پايدا قىلىدۇ. ئۇنىڭ ھۆل، نازۇك ئەركىكىدىن 2500 گرامىنى ماشتەك پارچىلاپ، 6000 گرام ھەسەل قوشۇپ، ھەسەل بىلەن 2000 گرام قالغىچە پىشۇرۇپ 56 گرام مىقدارى بېرىلسە، كونا يانپاش ئاغرىقىغا پايدا قىلىدۇ (تەجرىبىدىن ئۆتكەن). ئۇنىڭ قۇرۇغىنىڭ سوقۇلغان سۇفۇپى ساقايمايدىغان ھۆل جاراھەتلەرگە پايدا قىلىدۇ. 12 گرامىنى ھاراق ۋە قاپاق ئۇرۇقى بىلەن بەرسە مەددە چۈشۈرىدۇ. قورساقتىكى بالىنى ئاسان چۈشۈرىدۇ. 3 گرامىنى بەرسە ئىچىگە كىرىپ كەتكەن ئىلاننى چىقىرىدۇ. مەددىنى چىقىرىش ئۈچۈن ئاۋۋال قۇرۇق سامساقنى بېرىپ، ئارقىسىدىن 9 گرام دورىنى بەرسە ھەرەجىسىز چىقىرىدۇ. ئۇنىڭ يېڭى چىققان يوپۇرمىقى ئارقا پېشابنى يۇمشىتىدۇ.

داۋاملىق بىر قانچە كۈن ئىچسە، كۆزنىڭ ئىچىدىكى سېسىق ماددىلارنى كۆزنىڭ جىيىكىگە چىقىرىدۇ. ھەر قانداق ئەزاغا چېپىلسا، شۇ ئەزادىكى ئىششىق ماددىلارنى چىقىرىدۇ. خېنە بىلەن باشقا چېپىلسا، كۆزگە چۈشكەن سۇغا پەيدا قىلىدۇ. ئۇنىڭ يوپۇرمىقىنى ئۆيگە سالسا، بۈرگىنى يوقىتىدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى 5~1 ياشلىقلارغا 10~1 گرام، 10~5 ياشلىقلارغا 25~10 گرامغىچىلىك، 15~10 ياشلىقلارغا 40~25 گرامغىچىلىك ئەھۋالغا قاراپ بېرىلىدۇ.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار ئۆپكە كېسىلىگە بېرىلمەيدۇ.

تۈزەتكۈچىسى شۋاق (شىخ).

ئورۇنباسارى قەنبىل.

تەركىبى خەنزۇچىدا گۈەنجۇڭ 贯众 نامى ئاستىدا ئاتىلىپ كېلىۋاتقان دورا ئۆسۈملۈكلىرى، مەملىكىتىمىزنىڭ ھەر بىر جايىدا ھەر خىل ئۆسۈملۈكتىن ئىبارەت. شۇنداقلا قەدىمكى كىتابلاردىكى بۇ ھەقتىكى خاتىرىلەرمۇ بىر-بىرىگە ئوخشىمايدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن ئاساسەن 4 خىل گۈەنجۇڭ پەرقلەندۈرۈلىدۇ.

1. دۇڭبى گۈەنجۇڭ RHIZOMA DRYOPTERIS CRASSIRISOMA 东北贯众
2. دىگەي گۈەنجۇڭ RHIZOMA ATHYRII 蹄盖厥贯众
3. گۇجۈي گۈەنجۇڭ RHIZOMA 狗脊贯众
4. زى چى گۈەنجۇڭ RHIZOMA 紫萁贯众

بۇلاردىن بىرىنچىسى سەرخس مۇزەككەر (ئەركەك سەرخس) بولۇپ، ئۇنىڭ تەركىبىدە فىلىنسىن، فىلمارون، ئالباسفىدىن، ئاشلاش ماددىسى (تاننىن)، ياغلار بولىدۇ. بۇنىڭ تەركىبىدىكى ماددىلار زەھەرلىك خۇسۇسىيەتكە ئىگە بولۇپ، مايدا ئېرىيدۇ ۋە بەدەنگە سىڭىپ زەھەرلەپ قويۇشى مۇمكىن. رايونىمىزدىن چىقىدىغان سەرخس (گۈەنجۇڭ) مۇشۇ خىلغا مەنسۇپ بولۇشى مۇمكىن.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

سەرخس مۇئەننەس (چىشى سەرخس) نىڭ تەركىبىدە فىلىتسىن قاتارلىق ماددىلار بار، ئەمما ئۇنىڭ مىقدارى ئالدىنقىسىغا يەتمەيدۇ.

جۇڭيى تېبابىتىدە ئىشلىتىلىشى

تەبىئىتى سەل سوغۇق، ئازراق زەھەرلىك. قورۇغۇچى، قان توختاتقۇچى سۈپىتىدە ئاياللاردىن خۇن كۆپ كېتىش، تۇغۇلغاندىن كېيىنكى خۇن كېتىشلەرنى داۋالاش، بالىياتقۇنى قورۇش، سېرىق چاقا (شاپاق يارىسى) ۋە بۇرۇن قاناشنى توختىتىش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ (ياردىلارغا تالقانلاپ سېپىلىدۇ ياكى تېڭىلىدۇ). يەنە زەھەر قايتۇرۇش، قاپاق ئۇرۇقىدەك مەددە ۋە سازاڭغا ئوخشاش مەددىلەرنى چۈشۈرۈش ئۈچۈنمۇ بېرىلىدۇ، بۇنىڭ سىرتىدا باش ئاغرىقنى توختىتىش، ئىششىقلارنى يۇمشىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

مىقدارى كۈندە 9~4 گرام قايىنتىپ ئىچىلىدۇ.

دىققەت بۇنىڭ تەركىبىدىكى ئاساسىي تەسىر قىلغۇچى ماددىلىرى ياغدا ئېرىپ، ئۈچەي ئارقىلىق سىڭىپ زەھەرلەپ قويىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن بۇ دورىنى ئىستېمال قىلىۋاتقان مەزگىل ئىچىدە ياغ سۈرگۈ ئىشلەتمەسلىك لازىم.

ھازىرقى زامان مېدىتسىناسىدا ئەركەك سەرخس.

DRYOFTERIS CRASSIRHISOMA FILIX MAX دىن مەخسۇس ئېكستراكت (EXTRACTUM FLICIS MARIS) تەييارلاپ، قاپاق ئۇرۇقى مەددىسىنى چۈشۈرۈشكە ئىشلىتىلىدۇ. بۇ دورىنى ئىچكەندىن كېيىن تۇز سۈرگۈ بېرىلىدۇ. ياغ سۈرگۈ بېرىش مەنئى قىلىنىدۇ.

سوقمونىيا

RESINA SCAMMONIAE

司卡摩尼亚脂

تونۇش بۇ دورا بولسا تاشلىقتا، تاغلاردا ئۆسىدىغان بىر خىل ئۆسۈملۈكنىڭ سۈتىدۇر. ئۆسۈملۈكى ناھايىتى سۈتلۈك بولۇپ، شەكلى ھەشقىپىچەكنىڭكىگە ئوخشايدۇ. بىر تېنىدىن كۆپلىگەن شاخلىرى ئۆسۈپ چىقىدۇ. ئۇزۇنلۇقى 2 مېتىر بولۇپ يەرگە پىلەك ئۇزارتىدۇ. شاخلىرىنىڭ ئۈستىدە قولغا چاپلىشاڭغۇ ھۆللۈك بار. ھەشقىپىچەكتىن يۇمشاق، كۆك رەڭ ۋە ئىنچىكە بولىدۇ. گۈلى يۇمىلاق، ئاق، ئوتتۇرىسى كاۋاك، كېيىنرەك پۇرايدۇ. يىلتىزى ئاق، چوڭلۇقى باشلىق سەۋزىدەك بولۇپ، سەۋزىدىن قىسقىراق. ئىچى كاۋاك، سېسىق پۇراقلىق سۈت بىلەن تولغان ھالدا بولىدۇ.

مەنبەئىي ئىشلىتىلىش مىقدارى 15 ياشتىن تۆۋەنلەرگە بېرىلمەيدۇ. كېسەلنىڭ مىجەزى، ئەھۋالى، ھاۋا كىلىماتىغا قاراپ 4 گرامدىن 15 گرامغىچىلىك بېرىلىدۇ.

ئورۇنباسارى سەمكى سەبدا، قوم بېلىقى، تاغ بۇقىسىنىڭ قۇرۇق ئالتى.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار بۇنىڭ گۆشنى ھەسەل بىلەن قوشۇپ بېرىش ياخشى.

جۇڭيى تېبابىتىدە ئىشلىتىلىشى

تەبىئىتى ئاز ئىسسىق. قۇرۇق (زەھەرسىز). كۈچەيتكۈچى دورا بولۇپ، قوزغىتىش تەسىرى بار. جىنسىي ئىنتىلىشنى كۈچەيتىدۇ. قېرى ۋە ئاجىزلىغان كىشىلەرگە ئىشلىتىش مۇمكىن. تالقىنى ئىچكۈزۈلىدۇ ھەمدە قورساق ئاغرىقنى داۋالايدۇ، ئاياللارنىڭ تولغىقى ئاجىز بولغاندا تۇغۇشنى تېزلىتىش تەسىرىمۇ بار.

قوشۇمچە سەقەنقۇر (خەي ما) دىن بىر جۈپ ئېلىپ ئوتتا قۇرۇتۇپ، تالقانلاپ كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا بىر گرامدىن ئىسسىقتان ھاراق بىلەن ئىچىشكە بېرىلسە، ئەرلەرنىڭ جىنسىي

ئاجىزلىقىنى، ئايالالرنىڭ تۇغماسلىقىنى داۋالاش مۇمكىن.

سەكبۇنەج

تونۇش بۇ بىر تۈرلۈك گىياھنىڭ يىلىمىدۇر. ئۇ ئۆسۈملۈكنىڭ شەكلى پەتەنگانىغا ئوخشايدۇ. بۇنىڭ ئەڭ ياخشىسى ساپ، تېشى قىزىل ياكى سېرىق، ئىچى ئاق ھەم ھۆل، ھىڭ بىلەن تېنىنىڭ ئوتتۇرىسىدىكى پۇراقنى بېرىدۇ.

چىقىش ئورنى ئىراننىڭ ئىسپاھان دېگەن شەھىرىگە يېقىن ئورۇنلاشقان «ماھ» دېگەن جايدىن چىقىدۇ.

تەبىئىتى ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى قىزىتىش، يۇمشىتىش، يەللەرنى تارقىتىش، قاتتىق ئىششىقلارنى تارقىتىش، سېرىق سۇ، قويۇق تۇتاشقاق بەلغەملەرنى ئىچكى بەدەندىن تارتىپ چىقىرىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىش ئورنى كۆكرەك ۋە ئۆپكىدىكى ئارتۇق ۋە قويۇق ھۆللۈكلەرنى چىقىرىش، ئاغرىقنى پەسەيتىش، چوڭ بوغۇملار ئاغرىقى، كىچىك بوغۇملار ئاغرىقى، كىندىكنىڭ ئەتراپىدىكى ئاغرىقلارنى پەسەيتىش، قورساقتىكى ھەر تۈرلۈك قۇرتلارنى ئۆلتۈرۈش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ، بۇ سۈرمە قىلىپ كۆزگە تارتىلسا كۆزگە چۈشكەن سۇنى، كۆزدىكى قاراڭغۇلۇقنى يوقىتىدۇ. ئەگەر بۇنى سىركىگە قوشۇپ تۇتقاقلىق كېسىلى بار كىشى ياكى ھوشسىز بولغان كىشى بۇرنىغا پۇرۇتۇلسا ھوشىغا كېلىدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى 1~5 ياشلىقلارغا 0.5~1 گرامغىچە، 5~10 ياشلىقلارغا 1~2 گرامغىچە، 10~15 ياشلىقلارغا 2~3 گرامغىچە ئەھۋالغا قاراپ بېرىلىدۇ.

ئورۇنباسارى قىنىنە، زەھەرلەرنى قايتۇرۇشتا راتىيانەجدۇر.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار ئىسسىق مىزاج كىشىلەرگە ئىشلەتمەسلىك لازىم. سوغۇق مىزاج كىشىلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى كەتىرا.

سەلخۇلھەييە

(ئىلان پوستى)

PERIOSTRACUM SERPENTIS 蛇蜕

تونۇش ئىلاننىڭ تاشقى تېرىسى (قاسىرىقى) بولۇپ، ئەتىياز ۋاقتىدا تاشلايدۇ. ئەڭ ياخشىسى ئەركىكىنىڭ پوستىدۇر.

ئەركىكىنىڭ پوستى قېلىن، قارا سېرىققا مايىل. جۇلالىق بولىدۇ. چىشىنىڭ ئاق، نازۇك بولىدۇ.

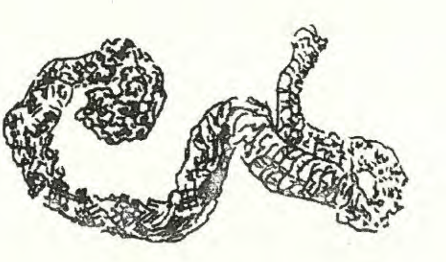
چىقىش ئورنى ھەممە جايدىن چىقىدۇ.

تەبىئىتى 2- دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى ئىچكى-تاشقى بۇۋاسىرنى تۇسۇش، سۆگەلنىڭ چىقىشىنى تۇسۇش، بۆرەك ۋە دوۋساقتىكى تاشلارنى چىقىرىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى 3 گرامنى ئېزىپ 6 گرام ئارپىنىڭ ئۇنىنى خېمىر قىلىپ، ئېزىلگەن دورىنى خېمىرغا

ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى www.uyghurkitap.com



90 - رەسىم. سەلخولھەييە

يۆگەپ شېغىل تاشنى قىزىتىپ، قىزىغان شېغىل ئارىسى-غا كۆمۈپ پىشۇرۇپ بېرىلسە، ھەممە بۇۋاسىرغا پايدا قىلىدۇ. مۇجەررەپ (تەجرىبىدىن ئۆتكەن). يەنە 3 گرامنى 3 دانە خورمىغا قوشۇپ 3 كۈن بېرىلسە، سۆگەلنىڭ چىقىشىنى توسىدۇ. كۆشتە قىلغان شېشە بىلەن بېرىلسىمۇ، بۆرەك ماسالدىكى تاشنى ئېزىپ چىقىرىدۇ. سىركىدە قاينىتىپ ئېغىزنى چايقىسا، ئې-غىزنىڭ ئىچىدىكى يىرىڭلىق يارا ۋە چىش ئاغرىقلىرى-غا پايدا قىلىدۇ. زەيتۇن يېغى بىلەن قاينىتىپ ياكى ئاپتاپتا قويۇپ قۇلاققا تېمىتىلسا، قۇلاق ئاغرىقىنى پەسەيتىپ، زىيانلىق ماددىلارنى يوق قىلىدۇ. جرب (قوتۇر)، دىمىه (كۆزنىڭ ياشاڭغىرىشى)، كۆز جى-يەكلىرىنىڭ بوشاپ كېتىشى، كۆزنىڭ يارىلىرىغىمۇ پايدا قىلىدۇ. كۆزنىڭ ئاجىزلىقىغا قۇۋۋەت بېرىدۇ. مەقئەتنىڭ يېرىلغانلىرىغىمۇ پايدا قىلىدۇ.

ھاراق بىلەن قاينىتىپ قۇلاققا تېمىتسا ياكى ئېغىزنى چايقىسا پايدا قىلىدۇ. بۆرە سويىمىسىنىڭ يوپۇرمىقى بىلەن قاينىتىپ ئېغىزنى چايقىسا، يۇقىرىدىكىدەك چىش كېسەللىرىگە پايدا قىلىدۇ. زەيتۇن يېغى بىلەن قاينىتىپ قىرۇتى (موم يېغى) قىلىنسا، كالپۇكنىڭ يېرىقلىرىغا، مەقئەتنىڭ يېرىقلىرىغا پايدا قىلىدۇ. كۆيدۈرۈپ نۆشۇدۇر بىلەن چاپسا، بەھەق ۋە بەرەس، تېرىدىكى داغلارغىمۇ پايدا قىلىدۇ، كۆيدۈرۈپ زەيتۇن يېغى ۋە ھاراق بىلەن چېپىلسا تۈك ئۈندۈرىدۇ. دائۇسسۆئلەب ئۇچۇنمۇ پايدىلىق. بۇنىڭ بىلەن بۇي سالسا زىيانلىق ھاشاراتلار قاچىدۇ، تۇتۇنىدە ئولتۇرغۇزسا، قورساقتىكى ئۆلۈك بالىنى، ھەمراھىنى چۈشۈرىدۇ (تەجرىبىدىن ئۆتكەن). ھۆل يىرىڭلىق جاراھەتلەرنى قۇرۇتىدۇ. خۇسۇسەن ئاياللارنىڭ قىيىن تۇغۇتىدا يانپاشقا تېڭىپ قويۇلسا ئاسان تۇغىدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى 5~1 ياشلىقلارغا ئىشلىتىلمەيدۇ، 10~5 ياشلىقلارغا 1.5~1 گرام، 15~10 ياشلىقلارغا 3~1.5 گرامغىچىلىك ئەھۋالغا قاراپ بېرىلىدۇ.

ئىشلىتىلمەيدىغان ئورنى كۆزگە زىيان قىلىدۇ. تېرىنى يىرىڭلەشتۈرىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى يۇمغاقسۇتتۇر.

تەركىبى سۆڭەك يىلىم ماددىسى تۇتىدۇ.

جۇڭيى تېبابىتىدە ئىشلىتىلىشى

تەبىئىتى مۆتىدىل، قۇرۇق، زەھەرسىز، تەمى شور.

يەل ھەيدەش، زەھەر قايتۇرۇش، ناچار تەسىراتلارنى يوقىتىش، ھاشارات ئۆلتۈرۈش، يامان يارىلارنىڭ زەھرىنى قايتۇرۇش خۇسۇسىيەتلىرى بار. گال ئاغرىقىغا، قورساقتىكى بالا چۈشۈپ كېتىش خەۋپىنى يوقىتىشقا، بەزگەكنى داۋالاشقا، بالىلارنىڭ دۆلۈنۈش كېسىلىنى داۋالاشقا، قاينىتىپ سۈيى بىلەن ناسۇر جاراھەتلىرىنى داۋالاشقا، تۇغۇتنى تېزلىتىشكە، ھاشارات ئۆلتۈرۈشكە، كۆيدۈرۈپ كۆلنى ئىچكۈزۈش ئارقىلىق ئاياللارنىڭ سۈتى تارتىلىپ كېتىشنى داۋالاشقا، چوڭلارنىڭ گال ئاغرىقى، كۆزگە ئۈنگەن گۆشنى يوقىتىشقا، تىلنىڭ قېتىپ قېلىشى، ئېغىزنىڭ مايماقلىشىشى، بەزلەرنىڭ ئىششىقىغا، جاراھەتلەرنىڭ ساقىيىشىنى تېزلىتىشكە، يۈزە ھەم تېرىدىكى ھەر خىل يارىلارنى، بالىلارنىڭ قان قۇسۇشىنى ۋە باشقىلارنى داۋالاشقا ئىشلىتىلىدۇ.

مىقدارى 8 پۇڭدىن 1.5 مىسقالغىچە، ھامىلدار ئاياللارغا ۋە بەدىنىدە زەھەرلەر بولمىغان كىشىلەرگە بېرىش مەنئى قىلىنىدۇ.

سەمەكنۇمۇس سەيدا

LACERTA SCINCUS　　　蛇蚧

تونۇش بۇ بىر تۈرلۈك بېلىقتۇر. ئەرەبىستان تۇبۇكىنىڭ سەھراسىدىكى بۇلاقلاردىن چىقىدۇ. كىچىك كېلە ۋە پاتمىچۇققا ئوخشايدۇ.

بۇنىڭ قول ۋە پۇت، تىرناقلىرى، قۇيرۇقلىرى بار، ئەركىكىنىڭ بېشى كىچىك، ئورۇق، ئۇزۇن، تۆۋەن ئېگىكىنىڭ تېگىدە سىزىق ۋە مەگىلىرى بولىدۇ. ئەركەك ۋە چىشىنىڭ ئايرىمىسى تىرىك ۋاقتىدا مەلۇم بولىدۇ. ئۆلگەندىن كېيىن ئوخشاش بولۇپ قالىدۇ.

ئەبۇئەلى ئىبنى سىنانىڭ ئېيتىشىچە، شامنىڭ تۇپۇك دېگەن يېرىگە سول دېگەن بۇلاقتا بولىدۇ. شەببات ئەتىياز ئايلىرىدا قوزغىلىدۇ. لېكىن قۇلىقىغا كۆپۈك پەيدا بولۇپ ئاندىن سۇغا يىغىلىدۇ، شۇ كۆنلەردە تۇتقىلى بولىدۇ. باشقا كۆنلەردە تۇتقىلى بولمايدۇ. تۇتقان ۋاقتىدا تۇزلاپ قويۇلسا بۇزۇلمايدۇ.

چىقىش ئورنى شامنىڭ تۇبۇك دېگەن يېرىدىن چىقىدۇ.

تەبىئىتى 2- دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

كۆپۈكى 3- دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى باھنى قوزغاش ۋە ھەرىكەتلەندۈرۈش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىش ئورنى 0.2 گرام كۆپۈكىنى چالا پىشۇرغان تۇخۇمنىڭ سېرىقى ياكى چۈجە توخۇنىڭ شورپىسى بىلەن بېرىلسە، باھنى كۈچەيتىش تەسىرى بەكمۇ ئارتۇق. كۆپۈكىنىڭ تەسىرى گۆشتىن بىر نەچچە ھەسسە ئارتۇقتۇر. تۇزلانمىغىنىدىن ئارتۇق ۋە كۈچلۈك.

يېيىش ئۇسۇلى 2 گرامنى ئېزىپ بىر ئاز ئاق ھاراققا قوشۇپ تاماقتىن كېيىن يەپ ئۇخلىسا باھنى قوزغايدۇ. ئەركىكى ئەرلەرگە، چىشىسى ئاياللارغا تەسىر قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى كىچىك بالىلارغا بېرىلمەيدۇ. 15 ياشتىن يۇقىرىلار كۆپۈكىدىن 0.2 گرامنى، گۆشىدىن 2 گرامنى يەيدۇ.

سەندەل

SANTALUM　　　檀

تونۇش بۇ بىر خىل چوڭ ئۆسۈملۈكنىڭ تېنى (غولى) بولۇپ، خۇش پۇراقلىق، تەمى ئاچچىق. دەرەخنىڭ ئۆزى ۋە يوپۇرماقلىرى ياڭاق دەرىخىگە ئوخشايدۇ، يوپۇرمىقى يۇمشاق، نېپىز، ئۇرۇقى غىلاپىنىڭ ئىچىدە بولىدۇ. بۇ دەرەخ ساسلىق جايلاردا ئۆسىدۇ.

بۇ 3 خىل بولۇپ، 1- خىلى ئاق ناۋات رەڭدە، ئۇ ئاق سەندەل، 2- خىلى سېرىق رەڭدە، ئۇ سېرىق سەندەل، 3- خىلى قىزىلغا مايىل، قىزىل سەندەل دېيىلىدۇ. ياخشىسى سېرىق سەندەلدۇر. چۈنكى بۇيى خۇش پۇراقلىق، رىشتىسى كەم، توپىسى ياغلىشاڭغۇ، سىلىق، ئېغىر ۋەزىنلىك، قاتتىق بولىدۇ.

چىقىش ئورنى ھىندىستان، سەيلون، مالايا ئارخىپېلوكلىرىدىن چىقىدۇ.

تەبىئىتى ئاق، سېرىق سەندەل 3- دەرىجىدە سوغۇق، 2- دەرىجىدە قۇرۇق، قىزىلى 2- دەرىجىدە

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

سوغۇق، 3- دەرىجىدە قۇرۇق.

91 - رەسىم. سەندەل

خۇسۇسىيىتى خۇشلۇق كەلتۈرۈش، يۈرەك، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش، ئىچ توختىتىش، ئىسسىقتىن بولغان ئىششىقنى ياندۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى ئىسسىقتىن، سەپرادىن بولغان تەپلەرگە، يۈرەك كېسەللىرىگە، جىگەر، ئاشقازان، يۈرەك، مېڭىلەرنىڭ ئاجىزلىقىغا بېرىلىدۇ. گۇلابقا يېرىم گرام كاپۇر قوشۇپ ئىسسىقتىن بولغان باش ئاغرىقىغا چېپىلىدۇ. تۆزىنى ياكى يېرىم گرام ئەنزىرۇت بىلەن تۇخۇمنىڭ ئېقىنى قوشۇپ چاپسا، باش ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ. كۆزگە مېڭىدىن چۈشكەن ئاچچىق سۇلارنى ۋە باشقا ئەزالارغا چۈشۈدىغان ئاچچىق سۇلارنى توسىدۇ. يالغۇز ياكى سوغۇق تەبىئەتلىك دورىلار بىلەن قوشۇپ بېرىلسە، ئىسسىقتىن بولغان يۈرەك، ئاشقازان كېسەللىرىگە پايدا قىلىدۇ. سېمىزئوت، ئىتئۈزۈمى، ھەمشۇانە يوپۇرماقلىرىنىڭ سۈيىنى سىقىپ، سەندەلنى سۇرۇپ بەدەنگە چاپسا، سېسىق تەرلەرنى يوق قىلىدۇ. قول-پۇتنىڭ بارماقلىرىنىڭ ئىسسىقتىن ئىششىپ قىزىغان يەرلىرىگە چېپىلسىمۇ پايدا قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى 5~1 ياشلىقلارغا 1.5~1 گرام، 10~5 ياشلىقلارغا 2.5~2 گرامغىچىلىك، 15~10 ياشلىقلارغا 3~1.5 گرامغىچىلىك ئەھۋالغا قاراپ بېرىلىدۇ.

ئورۇنباسارى 0.5 ھەسسە كافىرۇن ھەم ئۆشنە.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار يالغۇز ئىچىلسە مەنىينى كېمەيتىدۇ ھەم پەيلەرنى بوشىتىدۇ. تاناسىل ئەزالارغا ئىشلىتىلمەيدۇ. بۇ دورا شېكەر ياكى ناۋاتلار بىلەن شەربەت قىلىپ بېرىلسە تەسىرى ياخشى بولۇپ، زىيىنى بولمايدۇ. بۇ 3 خىل سەندەل 30 يىل تۇرسىمۇ قۇۋۋىتى كەتمەيدۇ.

تەركىبى %3 سەندەل يېغى (ئولېئۇم سانتال) تۇتىدۇ. مايىنىڭ ئاساسىي تەسىر قىلغۇچى قىسمى سانتالولدىن ئىبارەت.

تەسىرى ئاق سەندەل يېغىنىڭ غىدىقلاش تەسىرى يوق. سۈيدۈك يوللىرىدىكى قىزىپ كۆيگەندەك سېزىلىش تۇيغۇسىنى تېزلىكتە يوقىتىدۇ ھەمدە سۈيۈقلۇق ئىشلەپچىقىرىلىشنى چەكلەش بىلەن سۈيدۈكنى سۇزۇلدۇرىدۇ. قوشۇمچە تەسىرى يوق. ھازىرقى زامان مېدىتسىناسىدا سەندەل يېغى OLEUM SANTALI سۈيدۈك يولىدىكى باكتېرىيىلەرنى ئۆلتۈرۈپ، سۆزنەك كېسىلىنى داۋالاشقا ئىشلىتىلىدۇ.

جۇڭگىيلار ھاشارات ئۆلتۈرۈش، ئىچ توختىتىش، بۆرەك يەللىرىنى، زەھەرلىك يەللەرنى يوقىتىش ئۈچۈن ئىشلىتىدۇ.

سەنگى جاراھەت

(جاراھەت تېشى- ھەجەرى ئەرابى)

APONITE (SILICATA OF MAGNESIA) 矽酸镁

تونۇش بۇ بىر خىل ئاق تاش بولۇپ، شەكلى پىلىنىڭ سۆڭىكىگە ئوخشايدۇ. يۇمشاق بولىدۇ. تەمى تۇزسىز.

چىقىش ئورنى ئەرەبىستاننىڭ باياۋانلىرىدىن چىقىدۇ.

تەبىئىتى 2- دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى ئىچكى ئەزالاردىن، جاراھەتلەردىن كېلىدىغان قاننى توختىتىش، چىشنى پارقىرىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىش ئورنى بۇنى يۇمشاق ئېزىپ زەخمە، جاراھەتلەرگە سېپىلسە، قاننى توختىتىدۇ. قائىدە بويىچە مۇۋاپىق ھالدا ئىچسە، قان خاراكتېرلىك ئىچ ئۆتكۈنى توختىتىدۇ. بۇنى كۆيدۈرۈپ سۇنۇن تەييارلاپ چىشقا سۈركىسە، چىشنى پارقىرىتىدۇ. چىشنىڭ تۈۋلىرىنى چىڭىتىدۇ. مۇۋاپىق ھالدا قېتىق بىلەن ئىچسە، ئېغىزدىن ۋە ئۈچەيدىن كېلىدىغان قاننى توختىتىدۇ.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار دوۋساققا زەرەر قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى قايماق ۋە شېكەر.

سەنگىيا

(شوك)

ARSENICUM SUBLIMATUM 信石

تونۇش بۇ كاندىن چىقىدىغان تاشقا ئوخشاش قاتتىق، رەڭگى ئاق، ئېغىر پارقىرايدىغان تاشتۇر. سېرىقى ناچار بولىدۇ.

چىقىش ئورنى مەملىكىتىمىزنىڭ جياڭشى، خۇنەن، گۇاڭدۇڭ، گۇاڭشى قاتارلىق جايلىرىدىن چىقىدۇ.

تەبىئىتى 4- دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى ئۆلتۈرۈش، بەللەرنى تارقىتىش، سېستىش، زەخىملەرنى پۈتتۈرۈش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىش ئورنى سۈرمە تەييارلاپ كۆزگە تارتىلسا بىر كۈندىلا كۆز قاتلاملىرىدىكى رۇتۇبەتلەرنى تازىلايدۇ. ياغ ياكى سېرىقماي بىلەن ئەزاغا چېپىلسا، ھەككە، جەرەپلەرگە پايدا قىلىدۇ. گۇلاب بىلەن چېپىلسا سوغۇقتىن بولغان ئىششىقلارنى ياندۇرىدۇ. ئىستىسقىغىمۇ ھەم پايدا قىلىدۇ.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار 1.5 گرامى ئىچكى ئەزانى كۆيدۈرۈپ، شۇ كۈنىلا ئۆلتۈرىدۇ. تىلنى، باشقا ئەزانى ئېغىرلاشتۇرىدۇ. ئىچكى ئەزانى كۆيدۈرىدۇ. ئەزانى بىھىس قىلىدۇ. كۆزنى قىزارتىپ، بەدەننى قىزىتىدۇ. بەزى ۋاقىتلاردا ئىچىدىن قانمۇ كەلتۈرىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى سىماب بېگەن كىشىلەرگە قىلىدىغان. ئىلاجىغا ئوخشاش.

تەركىبى بۇنىڭ ئاق رەڭلىكى ئىچىدە ئارسېنىك ئېلېمېنتلىرى ۋە باشقا مۇرەككەپ ماددىلار بارلىقىنى ئىسپاتلايدۇ. بۇ تەبىئىي مەدەننى تازىلاش ئارقىلىق ھاسىل قىلىنىدۇ ياكى ئارسېنىك ياساش زاۋۇتلىرىدا ئىشلەپچىقىرىدۇ.

جۇڭيى تېبابىتىدە ئىشلىتىلىشى:تەبىئىتى يۇقىرى دەرىجىدە ئىسسىق، كۈچلۈك زەھەر، تەمى ئاچچىق.

خۇسۇسىيەتلىرى بەلغەم بوشىتىش، بەزگەكنى توختىتىش، ھاشارات ئۆلتۈرۈش، بالا چۈشۈرۈش، يامان يارىلارنىڭ ئۆلۈك گۆشلىرىنى كۆيدۈرۈش تەسىرىگە ئىگە.

بوۋاسىر، ناسۇر، غەلۋىرەك-كودۇمبا جاراھەتلىرىنى كۆيدۈرۈپ داۋالاشتا سىرتىدىن ئىشلىتىلىدۇ. زەيقۇلنەپەس (ئاستما)، بەزگەك كېسەللىرىنى داۋالاشتا ئىچىشكە بېرىلىدۇ. بەدەن ئورۇقلاپ سارغىيىش كېسىلى (دوختۇرلار خېلوروز دەيدىغان يامان كېسەل)، يامان سۇپەتلىك كەم قانلىق، ئەسەب ئاجىزلىقلىرىغا

ئوخشاش كېسەللەرنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدۇ. شۇنىڭدەك دېھقانچىلىقتا ھاشارات ئۆلتۈرىدىغان دورا سۈپىتىدىمۇ قوللىنىلىدۇ.

قوشۇمچە بۇ دورا دوختۇرلۇقتىمۇ يۇقىرىدىكى مەقسەتلەردە ئىشلىتىلىدۇ. دوختۇرلۇق ئىشلىرىدا بۇنىڭ تازىلانغىنى ئىشلىتىلىپ، ئۇنى ئاتسدۇم ئارسېنىكوزۇم دەپ ئاتايدۇ. ئاق ئۇۋاق تالقان بولىدۇ. دوختۇرلار ھەب تەييارلاپ مەسلەن: پىلول بىلاۋدى ۋە ئارسېنىك ئېرىتمىسى (ئارسېنىك فاۋلېرى ئېرىتمىسى) ياساپ ئىچىشكە بېرىدۇ.

بۇ دورا دوختۇرلۇقتا كۈچلۈك زەھەرلىك دورىلار قاتارىغا كىرگۈزۈلگەن بولۇپ، قاتتىق نازارەت ئاستىدا ئىشلىتىلىدۇ. شۇڭا، بۇ دورىنى ئىشلىتىشتە ئالاھىدە ئېھتىيات قىلىش لازىم. مىقدارى ئازراقلا ئېشىپ كەتسە، ئۆلۈمگە بارىدۇ.

سەندۇرۇس ـ سىندۇرۇس

(چەندۇرۇس- سىندىر)

RESINA THUJA ORINTALIS 侧柏树指

تونۇش بۇ بىر خىل يېلىم بولۇپ، كەھرىۋاغا ئوخشايدۇ. بۇ 4 خىل بولىدۇ. 1- سېرىق، ئېچى قىزىل، پارقىراق. 2- تۇتۇق سېرىق، 3- كۆككە مايىل، رەڭگى ئاچ. 4- قارا، يېنىك، قاتتىق. ھەممىدىن ياخشىسى 1- خىلى بولۇپ، ئۇ كەھرىۋاغا ئوخشاش سامانىنى تارتىدۇ. بۇ ئۇيغۇر تېبابىتىدە چوڭ دورىلار قاتارىدا سانىلىدۇ. كەھرىۋا بىلەن سىندۇرۇسنىڭ پەرقىنى ئاجرىتىش خېلى مۇشكۈل. چۈنكى ھەر ئىككىسى سامانىنى تارتىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن كۆپلىگەن كىشىلەر سىندۇرۇستىن تەسۋى تەييارلاپ كەھرىۋانىڭ ئورنىدا ساتىدۇ. بۇنىڭ پەرقىنى شۇنداق تونۇيمىزكى: سىندۇرۇس كەھرىۋادىن ئاچراق بولىدۇ، ئوتقا سالسا سېسىق پۇراق كېلىدۇ كەھرىۋادىن مەستىكى سۈيىنىڭ پۇرىقى كېلىدۇ. كەھرىۋانى بىر نەرسىگە سۈركىسە قىزىيدۇ، سىندۇرۇس قىزىمايدۇ. سىندۇرۇسنىڭ تەمى بىر ئاز ئاچچىق، سامان تارتىشمۇ كەھرىۋادىن ئاجىزراق بولىدۇ.

تەبىئىتى 2- دەرىجىدە ئىسسىق، 3- دەرىجىنىڭ ئاۋۋىلىدا قۇرۇق.

خۇسۇسىيتى مېڭە ۋە باشقا ئەزالارنىڭ ھۆللۈكلىرىنى قۇرۇتۇش، ئىچكى-تاشقى بارلىق ئەزالاردىن كېلىدىغان قاننى توختىتىش، قان خاراكتېرلىك ئىچ ئۆتكۈنى توختىتىش، ئۆچەيلەردىكى بەلغەملەرنى، مەددە ۋە باشقا ئۇششاق قۇرتلارنى يوقىتىش، ھەيزنى، سۈيدۈكنى ماڭدۇرۇش، زىيادە سوغۇق ئاشقانلىقتىن، ھۆللۈكتىن بوشاشقان پەيلەرنى چىڭىتىش، خاپىغان ۋاسۋاسىنى، بەلغەمدىن نەپەس سىقىلىش، ھۆمۈدەشنى يوق قىلىش، تۇتقاقلىق تەپ، تال كېسىل، بوۋاسىرنى، كونا ئىسھالنى يوقىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىش ئۇرقى ئەگەر ئۇنى قائىدە بويىچە سىركەنجۇبىل بىلەن داۋاملىق ئىچسە، سېمىزلىكنى يوقىتىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ، تەرنى توسىدۇ. قۇۋۋەتنى ساقلايدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن چېلىشىدىغان پالۋانلار بۇنى ئىشلىتىدۇ. ھەسەل سۈيى بىلەن ئىچسە، ھەيزنى، سۈيدۈكنى ماڭدۇرىدۇ. سىركەنجۇبىل ياكى سىركە ۋە ياكى ھەر ئىككىسى بىلەن قوشۇپ ئىچسە، قورساقتىكى بالىنى چۈشۈرىدۇ. ھەسەل بىلەن كۆزگە تارتسا، كۆزدىكى ئاقنى، يىرىڭلىق چاقىلارنىڭ ئىزلىرىنى يوق قىلىدۇ. يۇمشاق ئېزىپ قوينىڭ جىگىرىگە ياكى كىيىكنىڭ جىگىرىگە سېپىپ كاۋاپ قىلىپ، تامغان سۈيىنى كۆزگە تارتسا، شەپكورلۇقنى يوقىتىدۇ. سۈيۇقلىتىپ قۇلاققا تېمىتسا، قۇلاقنىڭ ئاغرىشىنى، ئېغىرلىقىنى يوقىتىدۇ. زەيتۇن يېغى ياكى گۈل يېغى بىلەن قۇلاققا تېمىتسا قۇلاقنىڭ جاراھەتلىرىنى ياخشىلايدۇ. ئۇد ھىندى بىلەن ئىس سېلىپ تۈتۈننى ئالسا، باش ئاغرىقىنى، زۇكامنى يوقىتىدۇ. قائىدە بويىچە شېكەر بىلەن ئىس سالسا زۇكامنى، بوۋاسىرنى،

ناسۇر چاقىلارنى يوقىتىدۇ. يۇمشاق ئېزىپ چىشقا سۈركىسە، چىشنىڭ ئاغرىقىنى پەسەيتىپ بوشاشقان چىشلارنى چىڭىتىدۇ. چىشنىڭ تۈۋىدىكى يىرىڭلىق چاقىلارنى ياخشىلايدۇ. يۇمشاق ئېزىپ جاراھەتلەرگە سېپىلسە، جاراھەتلەرنى پۈتتۈرىدۇ. بادام يېغى بىلەن ئوبدان قايناتىپ ھەر بىر ئەزادىكى يېرىقلارغا چاپسا، ئوبدان مەنپەئەت قىلىدۇ. گۈل يېغى بىلەن قايناتىپ چاپسا گۆش، قول-پۇتلاردىكى يېرىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ. قەتران بىلەن چاپسا، قۇبانى يوق قىلىدۇ. يۇمشاق ئېزىپ لاتىغا ئوراپ بالىياتقۇ ئاغزىدا قويسا بالىنى چۈشۈرىدۇ. باشقا تەسىرلىرى كەھرىۋاغا ئوخشىشىدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى 3 گرامغىچە.

ئورۇنباسارى يېرىم مىقداردا كەھرىۋا، 1/4 سازەج ھىندى.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار بۆرەككە زەرەر قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى سەمغى ئەرەبى.

ساقلاش 20 يىلغىچە تۇرىدۇ.

ئەسكەرتىش لۇغەت لادۇۋىيىدە سەندۇرۇسنى چەندۇرۇش، يۇنانچە قاسامىن، فىقھۇر، سۇرىيانچە قامۇز دەپ ئاتىلىدىغانلىقىنى كۆرسىتىپ، ئىنگلىزچە SANDRAC، لاتىنچە SANDARACHA دەپ ئاتىلىدىغانلىقىنى تونۇشتۇرغان.

بۇ يېلىم JUNIPERUS COMMUNIS ۋە THUJAORIENTALISL قاتارلىق ئارچىلاردىن چىقىدۇ. جۇڭگىيى تېبابىتىدە بۇنىڭ يوپۇرماق ۋە مېۋىلىرى، ئۇنىڭدىن چىقىرىلغان ياغلار ئىشلىتىلىدۇ. بۇ خىل يېلىم ئالاھىدە كۆرسىتىلمىگەن. دەرىخى خەنزۇچە 侧柏 دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ دەرەخ ئېلىمىزنىڭ شەندۇڭ ئۆلكىسىدىكى ئورمانلاردا ئۆسىدۇ.

سەۋزە

(جەزەر)

DAUCUS CAROTA　　　胡萝卜

92 - رەسىم. سەۋزە

تونۇش بىر خىل سەي بولۇپ، ئۆزى قىزىل، سېرىق. ئۇزۇنچاق، ئۇچى ئىنچىكە كۆتەك تەرىپى يوغان، تەمى تاتلىق، سۇلۇق، ئۈستى نېپىز پوستلۇق، كۆكى (يوپۇرمىقى) نىڭ سېپى ئۇزۇن، يۇملاق بېدىگە ئوخشاش. ئۇششاق يوپۇرماقلىق، رەڭگى ئېقىش، كۆك، تۈكلۈك يوپۇرماقلىق كېلىدۇ. بۇ تېرىپ ئۆندۈرۈلىدۇ. پىشقان سەۋزىنىڭ يوغىنىنى ئايرىپ ئېلىپ يەرگە كۆچۈرسە، ئۇ كۆك چىقىرىپ، بىر نەچچە ۋاقىت ئۆتكەندىن كېيىن ئاق چېچەكلەيدۇ. ئاندىن بۇ چېچەك پىشىپ ئۇرۇقلاپ، ئۇرۇقى تەييارلىنىدۇ. بۇ خىل سەۋزە ياخشى، يوغان، سۇلۇق، تاتلىق ھەم يىپسىز بولىدۇ.

چىقىش ئورنى ھەممە يەردىن چىقىدۇ. بۇ 2 خىل بولۇپ، تاغنىڭ ھەم ئۆلكىنىڭ؛ ئۆلكىنىڭ 2 خىل، بىرسى يۇملاق، بىرسى ئۇزۇنچاق بولىدۇ.

تەبىئىتى 2- دەرىجىدە ھۆل ئىسسىق، يەنە بىر ئاز ھۆللۈكى بار.

ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى www.uyghurkitap.com

خۇسۇسىيىتى ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش، مەنىينىڭ جەۋھىرىنى زىيادە قىلىش، ئىچنى يۇمشىتىش، بەلغەمنى، بەلغەمدىن بولغان يۆتەلنى پەسەيتىش، جىگەر ئاغرىقلىرىنى ساقايتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىش ئۇرنى ئۆپكە ئىششىقلىرىغا، سوغۇقتىن بولغان كونا يۆتەللەرگە ئۆزىنى بەرگەنگە قارىغاندا مۇرابباسى ياخشىراق پايدا قىلىدۇ. ئىسسىقتا ئۇچۇنمۇ بېرىلىدۇ. ئۆزى سوغۇقتىن بولغان قورساق ئاغرىقىغا بېرىلىدۇ. بۇنىڭغا تاغنىڭ سەۋزىسى ياخشى؛ ئۇرۇقى باھنى قوزغايدۇ. ئۇرۇقىنى سوقۇپ ياكى ئۆزىنى سىقىپ سۈيىنى ئىچۇرسە ياكى ھەمەل قىلىنسا تۇغمىغان ئاياللارنىڭ تۇغۇشىغا ياردەم بېرىدۇ. يىلتىزىنى، يوپۇرماقلىرىنى سۇدا قاينىتىپ كىچىك باللارنىڭ بەدەن، پۇت، قوللىرىنى يۇسا، قاننىڭ ھەرىكىتىنى ياخشىلايدۇ. بۇنىڭ مۇرابباسىنى ھەسەل بىلەن قوشۇپ يېسە، باھقا بەكمۇ پايدا قىلىدۇ. رەھىمنى قۇۋۋەتلەيدۇ، مەيدىنىڭ ھۆللۈكىنى قۇرۇتىدۇ. بۇنىڭ ھالۋىسى يۇقىرىدىكى كېسەللەرگە مۇرابباسىدىن كۈچلۈك پايدا قىلىدۇ. سىقىپ سۈيىنىڭ 1/4 گە ھەسەل قوشۇپ قاينىتىپ بىر دانە خۇمىرىغا قۇيۇپ ئاغزىنى بېكىتىپ قويۇلسا قاينايدۇ. ئىچسە مەست قىلىدۇ.

مۇناسىۋەتلىك دورىلار بىلەن قوشۇپ ئەرەق (پار سۈيى) چىقىرىلسا مەست قىلىدۇ. شارابنىڭ قۇۋۋىتىنى بېرىدۇ. يوپۇرمىقىنى خېمىر قىلىپ چاپسا قارا يەلگە پايدا قىلىدۇ. 3 گرامنى 3 گرام شېكەر بىلەن ئېلەشتۇرۇپ بېرىلسە، پۇتنىڭ ئالقىنى ئاغرىشقا پايدا قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى كېسەلنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ 200 گرامدىن 640 گرامغىچە، ھالۋا مۇرابباسىدىن 30 دىن 80 گرامغىچىلىك، شارابىدىن 200 گرامغىچىلىك. پار سۈيىدىن 280 گرامغىچىلىك، ئۇرۇقىدىن 6 گرامغىچىلىك بېرىلىدۇ.

ئورۇنباسارى رۇمبەدىيان، تاغ سەۋزىسىنىڭ ئۇرۇقى.

بۇ تاغدا ئۆسىدۇ، چېچەكى سېرىق، يوپۇرمىقى ئۆلكە سەۋزىسىنىڭكىدىن چوڭراق، يىلتىزى 4 سانتىمېتىر ئۇزۇنلۇقتا، ئۇرۇقى چامغۇر ياكى تۇرۇپ ئۇرۇقىدەك قاپنىڭ ئىچىدە، قېپى تىكەنلىك بولىدۇ.

تاغ سەۋزە ئۇرۇقىنىڭ تەبىئىتى 3- دەرىجىنىڭ ئاۋۋىلىدا ئىسسىق، ئاۋۋالقى دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا قۇرۇق.

خۇسۇسىيىتى باھنى قۇۋۋەتلەش.

ئىشلىتىلىشى بۇنىڭ ئۇرۇقىنى سوقۇپ ھەمەل قىلىنسا بالا چۈشۈرىدۇ. ئىچكۈزسە قاداققا، ئىستىسقىغا، ھەر خىل زەھەرلىك ھاشاراتلار چاققانغا پايدا قىلىدۇ ھەم تۇغماس ئاياللارنى تۇغدۇرىدۇ. خام ئۇرۇقىنى يېسە زەھەرنى قايتۇرىدۇ. بۇنىڭ يوپۇرماق، يىلتىزلىرىنى سوقۇپ پىشۇرۇپ، قان قېتىپ قالغان يەرلىرىگە قويۇلسا خۇننى ماڭدۇرىدۇ.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار كۆپ يېسە، پەيگە، ئاشقازانغا، گالغا زىيان قىلىدۇ. رۇمبەدىيان بىلەن بېرىلسە زىيىنى بولمايدۇ.

تەركىبى سەۋزىنىڭ كۆكىدە %0.5~1.6 قىچە ماي جەۋھىرى (ماي ئېسسېنىيىسى) بولىدۇ. سەۋزىنىڭ ئۆزىدە بولسا كاروتىن (ۋىتامىن A خام ئەشياسى)، ياغ، ئاقسىل، قەنت، پېنتوزان، ۋىتامىن C، B، A ۋە ئالما كىسلاتاسى (ئاتسىدۇم مالىكۇم)، پىكتىن (شىلىمشىق ماددا) ۋە ئۆت شۆلتىسى (خولىن) بار.

جۇڭيى تېبابىتىدە ئىشلىتىلىشى

تەبىئىتى قۇرۇق، ئاز ئىسسىق. ئاشقازاننى كۈچەيتىپ، ھەزىمنى ياخشىلاشقا، ئورۇقلاندۇرۇشقا ھەمدە ئۇزاق داۋام قىلغان ئىچ ئۆتۈشنى داۋالاشقا، يەل ماڭدۇرۇپ، كۆكرەكنى ئېچىشقا، ئۇچەي-ئاشقازاننىڭ خىزمىتىنى ياخشىلاشقا، بەش ئەزانى تىنچلاندۇرۇشقا، ئىشتىھانى ئېچىشقا ئىشلىتىلىدۇ. كۈندە يېرىم ياكى بىر تال سەۋزىنىڭ پوستىنى سويۇپ خام بويىچە يېيىشكە ياكى قىرىپ سۈيىنى ئىچىشكە بۇيرۇيدۇ.

سەۋسەن

(گۈلى سوسە)

IRIS TECTORUM MAXIMA 鸢尾

93 - رەسىم. سەۋسەن گۈلى

تونۇش بۇ بىر خىل ئۆسۈملۈك گۈلى بولۇپ، 2 خىلدۇر.

1- يۇرتىنىڭ، 2- جاڭگالنىڭ بولىدۇ، گۈلىنىڭ رەڭگى ئاق ۋە كۆك بولىدۇ، ئېقىنى سەۋسەنى ئازات، كۆكىنى سەۋسەنى كۇبۇت دەيدۇ. جاڭگالنىڭ ھەر رەڭدە ئېچىلىدۇ. بۇنىڭ يوپۇرماقلىرى ئىنچىكە، ياخشى بولىدۇ. يوپۇرماقلىرىنىڭ ئوتتۇرىسىدا تېنى بولۇپ، 3 ياكى 5 شېخى بار. ھەر بىر شاختا گۈلى بولۇپ، گۈلىنىڭ يوپۇرماقلىرى 5 دانىلىق كېلىدۇ. ئېچىلغاندىن كېيىن ئېگىلىپ قالىدۇ. يىلتىزى بوغۇملۇق، ئەگرى-بۈگرى، بىر ئاز يىپلىق، يۇمىلاق، بىرئاز ئۇزۇنچاق بولىدۇ. رەڭگى ئاق، بىنەپشىنىڭ بۇيىغا ئوخشاش خۇشبۇي پۇرايدۇ.

چىقىش ئورنى مەملىكىتىمىزدىن چىقىدۇ.

تەبىئىتى 1- دەرىجىدە ئىسسىق، ھۆل، قۇرۇقلۇقتا مۆتىدىل.

خۇسۇسىيىتى ئۆپكە، تال، جىگەر، باليانقۇ، بوۋاسىر، خانازىر كېسەللىكلىرىگە تەسىر قىلىدۇ. ھەيز ماڭدۇرۇش، زەخىملەرنى تازىلاپ پۈتتۈرۈش، چايان-ئىلانلارنىڭ زەھىرىنى پەسەيتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى ھەسەل بىلەن چېپىلسا، بەھەق، بەرەس، يىرىڭلىق قىچىشقاق ۋە ھۆل قاپارچۇقلارغا پايدا قىلىدۇ. سىركە ياكى كۇندۇرنىڭ يوپۇرمىقى ۋە بۇغداينىڭ خېمىرى بىلەن چېپىلسا، ئۇرۇقدانىنىڭ ئىسسىقتىن بولغان ئىششىقلىرىنى ياندۇرىدۇ، قايناق سۇ تۆكۈلگەن كۆيۈككە چېپىلسا مەنپەئەت قىلىدۇ ۋە قائىدە بويىچە ئارپىنىڭ ئۇنىغا قوشۇپ شۇنىڭ سۈيى بىلەن يۈزنى يۇسا، سەپكۈن، داغلارنى يوقىتىدۇ. سىقىلغان سۈيىدىن بىر كىلوگرامغا 5 كىلوگرام سىركە ۋە ھەسەل قوشۇپ مىس قازاندا تېگىگە ئولتۇرغىچىلىك قايىنىتىپ چېپىلسا، ئەزانى پارقىرىتىدۇ. ھۆللۈكنى قۇرۇتىدۇ. كۆكرەك ئەتراپىدىكى جاراھەتلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ. بۇنىڭ يېغى ھەممە خۇسۇسىيەتلەردە ئىرسانىنىڭ يېغىغا ئوخشاش. يېغىدىن ياكى سۈيىدىن 30 گرام مىقدار بېرىلسە، ئىچىنى سۈرىدۇ ۋە سەپرا خاراكتېرلىك ئىلاۋۇس كېسەللىكى، باليانقۇ كېسەللىكى، قورساقتىكى بالىنى چۈشۈرۈش، كىندىك ئاغرىقى ۋە باشقا پەي ئاغرىقلىرىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. يېغى بىلەن ياغلانسا، قاتتىق پەيلەرنى يۇمشىتىدۇ ۋە باليانقۇ چىقىپ قېلىش كېسەللىكلىرىگە پايدا قىلىدۇ. ئۇرۇقىنى قايىنىتىپ ئىچسە، زەھەرلىك ھاشاراتلارنىڭ زەھىرىنى پەسەيتىدۇ، يىلتىزىنى قايىنىتىپ سۈيى بىلەن ئېغىزنى چايقىسا، چىش ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ.

بولۇپمۇ جاڭگالدىن چىقىدىغىنى ئوبدان تەسىر كۆرسىتىدۇ. يىلتىزىنى قايىنىتىپ سۈيى قۇلاققا تېمىتىلسا ئاغرىقنى پەسەيتىدۇ. نەپەس سىقىلىشنى ئاچىدۇ. گال ئاغرىقلىرىغا ۋە تالنىڭ قاتتىقلىقىغا مەنپەئەت

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

قىلىدۇ، ھەسەل سۈيى بىلەن ئىچسە، ئاشقازاندىكى سېرىق سۇنى ھەيدەيدۇ. ئىستىسقا كېسەللىكلىرىنى يوقىتىدۇ. دوۋساقنى تۇتاشقاق ھۆللۈكلەردىن تازىلايدۇ. ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىدۇ.

يىلتىزىنى چاينىسا، ھاراقنىڭ پۇرىقىنى ئېغىزدىن كەتكۈزىدۇ. يوپۇرمىقىنى ئېزىپ ھاشارات چاققان جايغا، قىزىق سۇ بىلەن كۆيگەن جايغا تاڭسا، دەرھال ئاغرىقنى پەسەيتىدۇ، بولۇپمۇ يىلتىزىنى قورۇپ، ئېزىپ گۈل يېغىغا قوشۇپ ياغلانسا، ئەزالاردىكى قۇرۇقلۇقنى كەتكۈزىدۇ. قۇلاق ۋە پەي ئاغرىقىغا پايدا قىلىدۇ. يىلتىزىنى گۈل يېغىدا قايىنىتىپ ئۇت بىلەن كۆيگەن جايغا چاپسا، ئاغرىقنى پەسەيتىدۇ. ئىچسە بالىياتقۇ كېسەللىكلىرىگە پايدا قىلىدۇ. ياغلىسىمۇ بولىدۇ. سىركە بىلەن مىس قازاندا قايىنىتىلغىنى كونا يىرىڭلىق جاراھەتلەرگە پايدا قىلىدۇ. گۈلىنى پۇرىسا، يۈرەك ھەم مېڭىنى قۇۋۋەتلەيدۇ ھەم خۇش قىلىدۇ، مېڭىدىكى يەل ۋە گازلارنى تارقىتىدۇ. بۇ خۇسۇسىدا زەپەردىن كۈچلۈكرەك، گۈلىنىڭ ئىسسىقلىقى قالغان ئىسسىقلىقتىن ئارتۇقراق.

تەركىبى ئىرسا ۋە گۈل سوسەر بىر ئائىلىگە مەنسۇپ بولغىنى ئۈچۈن، تەركىبى ئاساسەن ئوخشايدۇ. تېكتورىدىن، ئاز مىقداردا ماي ۋە قىسمەن پۇراقلىق ماي تۇتىدۇ.

جۇڭيى تېبابىتىدە ئىشلىتىلىشى

تەبىئىتى قۇرۇق، مۆتىدىل.

يىلتىزىنى قايىنىتىپ ئىچىنى سۈرۈشكە، قۇستۇرۇشقا ۋە باش قېيىشنى داۋالاشقا ئىشلىتىلىدۇ. سوقۇپ جاراھەتلەرگە، ئىششىقلارغا تېڭىلىدۇ. يىلتىزى ۋە پۈتۈن چۆپى زەربە ياكى يىقىلىشتىن سۆڭەكلەرنىڭ سۇنۇشىنى داۋالاشقا ئىشلىتىلىدۇ. گۈلى سۈيدۈك ھەيدەشكە، سىزلام كېسەلنى داۋالاشقا، دورا ۋە باشقا زەھەرلەرنى قايتۇرۇشقا ئىشلىتىلىدۇ. ئۇرۇقى بەدەندىكى ھارارەتنى سۈرۈپ چىقىرىش، باللارنىڭ قورسىقى مۇجۇپ ئاغرىشلارغا بېرىلىدۇ.

شاپتۇل

(خوخ)

PROUNUS PERSEICA BATSCH (PRUNUS VULGARIS) 桃

تونۇش بۇ مەشھۇر مېۋىلەردىن بولۇپ، خىللىرى كۆپ، رەڭگارەڭ كېلىدۇ. بۇنىڭ ياخشىسى، پوستى نېپىز، سۇلۇق، تاتلىق، ئۇبدان پىشقىنىدۇر.

چىقىش ئورنى ئېلىمىزدىن چىقىدۇ.

تەبىئىتى 2- دەرىجىدە ھۆل سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى تەبىئەتنى يۇمشىتىش، ئىسسىق، قۇرۇق تەپلەرنى، تەشنالىقنى، قاننىڭ، سەپرانىڭ قاينىشىنى پەسەيتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىش ئورنى مېڭىسى، مىجەزى قۇرۇق كىشىلەرگە مۇۋاپىق ھالدا بېرىلسە مېڭىنى سوۋۇتىدۇ، مىجەزنى ھۆللەشتۈرىدۇ. سەپرا ۋە قان خاراكتېرلىك تەپلەرنى پەسەيتىدۇ، ئېغىز سېسىقلىقىنى يوقىتىدۇ. مىجەزى ئىسسىق كىشىلەرنىڭ باھ قۇۋۋىتىگە ياردەم بېرىدۇ. ئەگەر بۇنىڭ ئۇبدان پىشقىنىنى سىقىپ سۈيىنى ئېلىپ بىر كېچە قويۇلسا، دوغى تېگىگە ئولتۇرىدۇ. ئاندىن ئەتىگەندە 200 گرامنى شېكەر ياكى تەرەنجبىن، شەرخىستلەر بىلەن ئىچسە، سەپرانى ھەيدەيدۇ، كۆيگەن تېز خىلتلارنى يوق قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى ئەھۋالغا قاراپ ئىشلىتىلىدۇ.

ئورۇنباسارى ئۆرۈك.

دىققەت قىلدىغان ئىشلار ھۆل مېجەز، بەلغەم مىجەز كىشىلەرگە زەرەر قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى ھەسەل ۋە زەنجىۋىل مۇرابباسى.

تەركىبى 1) شاپتۇل مېۋىسىنىڭ گۆشىدە كۆپ مىقداردا قەنت ماددىسى، ئاقسىل، مەلۇم مىقداردا كراخمال، دېكىسترىن بار ھەمدە ۋىتامىن A، B، ئورگانىك كىسلاتالار، ئەڭ مۇھىمى ئالما، ئۈزۈم كىسلاتالىرى بار.

2) شاپتۇل چېچىكى: پۇراقلىق فېنول جىنسلىق ماددا ـ كامپېفېرول تۇتىدۇ.

3) شاپتۇل يوپۇرمىقى: پىروپېرىستىن ۋە ئاشلاش ماددىسى (تاننىن) تۇتىدۇ.

4) شاپتۇل مېغىزى: %50~45 ياغلىق ماي، %0.4 ئەتراپىدا پۇراقلىق ماي، %3 ئامىگدالىن، ئامىگدالازا، ئاللانتوئىنازا ۋە لاكتوزا بولۇپ، داۋالاش جەھەتتىكى ئۈنۈمى بادام يېغى بىلەن پۈتۈنلەي ئوخشايدۇ.

جۇڭيى تېبابىتىدە ئىشلىتىلىشى

جۇڭيىلار شاپتۇلنىڭ ھۆل مېۋىسىنى ئوزۇقلاندۇرغۇچى، ئىچىنى يۇمشاتقۇچى سۈپىتىدە ئەھۋالغا قاراپ يېيىشكە بۇيرۇيدۇ. ئۇلار ئاساسەن شاپتۇل مېغىزى، يېغى، چېچەك ۋە يوپۇرماقلىرىنى دورا قىلىپ ئىشلىتىدۇ.

1. شاپتۇل قېقى: (FRUCTUS PERSICA IMMATURUS) بۇ ئۆچكىسى قاتمىغان خامراق ھالدىكى شاپتۇلدىن قۇرۇتۇلغان قاق بولۇپ، تەبىئىتى ئازراق ئىسسىق؛ قان توختىتىش، تەر توختىتىش تەسىرى بار، كېچىسى تەرلەپ قېلىشلارنى، قان تۈكۈرۈشنى، ھامىلدار ئاياللاردىن خۇن كېتىشلەرنى داۋالاش ئۈچۈن چۆلە قىلىپ ئىچىشكە بۇيرۇلىدۇ.

2. شاپتۇل چېچىكى: (FLORES PERSICA VULGARIS—桃花) كۆچلۈك سۈرگۈ دورا قىلىپ قەۋزىيەت ۋە سۇلۇق ئىششىقلارنى داۋالاشقا بېرىلىدۇ (ھامىلىدار ئاياللارنىڭ ئىچىشى مەنئىي قىلىنىدۇ). سۈيدۈكنى راۋان قىلىشقا، يۈز يېرىلغان جايلارنى داۋالاپ يۈزنى پارقىرىتىشقا ۋە يۈزگە چىققان يارىلارنى داۋالاشقا بېرىلىدۇ.

3. شاپتۇل مېغىزى: (ŞEMEN PERSICA VULCARIS—桃仁) تەبىئىتى مۆتىدىل ھېسابلىنىپ، قايىغان قانلارنى راۋان قىلىش، ئىچىنى بوشىتىش، ئۈچەينى سىلىقلاشتۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە. ئاساسەن ھەيز كەلمەسلىك ياكى ھەيز خۇنى مونەك-مونەك كېلىش، دوۋساقتا قان توختاش، كىچىك قورساق ئاغرىش، يىقىلىش ياكى زەخىملىنىشتىن قان چۇشۇپ كۆكىرىشلەرنى، قەۋزىيەت ۋە ئۈچەي يارىلىرىنى داۋالاشقا ئىشلىتىلىدۇ. قالغان تەسىرلىرى بادام ۋە ئۆرۈك مېغىزلىرى بىلەن ئوخشاش.

4. شاپتۇل يوپۇرمىقى: قاينىتىپ سۈيى بىلەن تەرلەشتىن ھاسىل بولغان قاپارتقۇلار ۋە تەمرەتكىلەر يۇيۇلىدۇ. مىجىپ سۈيىنى چىقىرىپ، سۇ قوشۇپ قۇرتلىغان جاراھەتلەر يۇيۇلسا، قۇرتلارنى ئۆلتۈرۈپ، يارىنىڭ ساقىيىشىنى تېزلىتىدۇ (سۇ قوشۇلمىسا، جاراھەتنى يامانلاشتۇرۇۋېتىدۇ).

5. شاپتۇل مېغىزىنىڭ يېغى(OLEUM PERSICORUM— 桃仁油) بادام يېغى ئورنىدا بادام سۈيى تەييارلاش، ئىچىنى يۇمشىتىش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ. دوختۇرلۇقتا ھەر خىل ئوكۇل دورىلىرىنى تەييارلاشتا ئېرىتكۈچى قىلىپمۇ ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى چېچىكىدىن كۈندە 10~5 گرام؛ مېغىزىدىن كۈندە 15~10 گرام (قاينىتىپ ئىچىشكە)؛ شاپتۇل قېقى 15~10 گرام قاينىتىپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

www.uyghurkitap.com

شاھتەررە

(سۇلتانۇلبقىل)

JUSTICA PROCUMBENS (GARDENIA LATIFOLIA)　　爵床(香苏)

94 - رەسىم. شاھتەررە

تونۇش بۇ بىر مەشھۇر ئۆسۈملۈك بولۇپ، 2 خىل بولىدۇ. 1- خىلىنىڭ يوپۇرمىقى ئۇششاق، يۇمغاقسۇت يوپۇرمىقىغا ئوخشايدۇ، گۈلى بىنەپشىنىڭ گۈلىگە ئوخشايدۇ. 2- خىلىنىڭ يوپۇرمىقى كۆك، گۈلى ئاق ھەم تەمى ئاچچىق، بىر ئاز ئېغىزنى قورۇيدۇ، يوپۇرمىقى قالغان ئەزالىرىدىن ياخشى بولىدۇ. ئەڭ ياخشىسى يېڭى، كۆك، ئاچچىقىدۇر.

چىقىش ئورنى مەملىكىتىمىزدىن چىقىدۇ.

تەبىئىتى ئىسسىقلىقتا مۆتىدىل، 2- دەرىجىدە قۇرۇق.

خۇسۇسىيتى جىگەر ۋە تالنىڭ توسالغۇلىرىنى ئاچىدۇ، ئاشقازان، جىگەر قۇۋۋەتلەيدۇ. ئاشقازاننى ئېچىتىدۇ.

خىلتنى خۇسۇسەن سەۋدانى سۈيدۈك ئارقىلىق چىقىرىدۇ، قاننى تازىلايدۇ، سۈيدۈكنى ماڭدۇرىدۇ.

ئىشلىتىلىش ئورنى قۇرۇغىنى ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش، كونا تەپلەر، سەۋدا خاراكتېرلىك كېسەللەر، ئاچچىق بەلغەملەرنى داۋالاش، چىشنى چىڭىتىش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ. سىركە بىلەن بېرىلسە، سەپرا خاراكتېرلىك قۇسۇش ۋە بەلغىمى غەسيانلارگە پايدا قىلىدۇ. ئاشقازان ۋە ئۈچەيلەردە توختاپ قالغان ماددىلارنى تازىلايدۇ. ھەسەل سۈيى بىلەن ئىشلەتسىمۇ شۇ تەسىرنى بېرىدۇ. ھۆل شاھتەررە يوپۇرمىقىنىڭ سىقىلغان سۈيىنى شېكەر ياكى تەمرى ھىندى بىلەن بېرىلسە، يۇقىرىقى تەسىرنى بېرىدۇ. سېرىقكېسەل، جەرەپ، ھەككە ۋە قوبا، ئاق ئانام ۋە شۇنىڭغا ئوخشاش ھەممە تېرە كېسەللىكىگە مەنپەئەت قىلىدۇ. كۆيگەن خىلتلارنىڭ تېزلىكىنى پەسەيتىدۇ. ئەرقى ئىچ ئۆتكۈنى توختىتىدۇ. سىققان سۈيى كۆزگە تارتىلسا، كۆزنى قۇۋۋەتلەپ، كۆزدىن ئاققان ياشنى توختىتىدۇ. سەمغى ئەرەبى بىلەن كۆزگە تارتىلسا، تەتۈر كىرپىكنى ساقايتىدۇ. سۈيى بىلەن ئېغىزنى چايقىسا، ئېغىزنىڭ، تىلنىڭ جاراھەتلىرىنى ساقايتىپ، ھارارەتنى پەسەيتىدۇ. چىشنىڭ تۈۋىنى چىڭىتىدۇ. مەككە خېنىسى بىلەن قۇرۇغىنىنى ھامامدا زىمات قىلسا جەرەپ، ھەككە ئۈچۈن مەنپەئەتلىك. قۇرۇغى بىلەن ھۆلىنىڭ سۈيىنى ئارىلاشتۇرۇپ باشقا چاپسا ياكى سۈيى بىلەن يۇسا پىتنى ئۆلتۈرىدۇ. ھەرە چاققانغا ھۆلىنى سوقۇپ تاڭسا، ئاغرىقنى پەسەيتىدۇ.

ئىشلىتىش مىقدارى 15～9 گرامغىچە سۈيىدىن، 250～120 گرامغىچە شېكەر، سېرىق ھېلىلە بىلەن چىلاپ ئىشلىتىلىدۇ. ئۇرۇقىنىڭ مىقدارى 15 گرامغىچە.

ئورۇنباسارى يېرىم ۋەزنى سانا، 1/3 ھەسسە سېرىق ھېلىلىدۇر. سېرىق ھېلىلە بىلەن ئىشلىتىلسە ياخشى پايدا قىلىدۇ. چۈنكى ھېلىلىنىڭ زەرەرى يوق. يوپۇرمىقىنىڭ سىققان سۈيى ئۇزۇلدۇرمەي ئىشلىتىلىدۇ.

ئەسكەرتىش يەنە بىر گىياھ بار، ئۇ شاھتەررەگە ئوخشايدۇ. يوپۇرمىقى ئىنچىكە، ئەمەنگە ئوخشاش

يەرگە يېيىلماي ئۆرە ئۆسىدۇ. گۈلى قارامتۇل، تەمىنىڭ ئاچچىقلىقى تىلنى قورىمايدۇ. بىمەززە، سېسىق، كالا يېسە ئۆلتۈرىدۇ. بۇ ئىشلىتىلمەيدۇ.

تەركىبى يوپۇرمىقى ئۆزىگە خاس ئالاھىدە ئالكالوئىد تۇتىدۇ.

جۇڭيى تېبابىتىدە ئىشلىتىلىشى

تەبىئىتى سوغۇق، زەھەرسىز.

خۇسۇسىيتى زەھەر قايتۇرۇش، ياللۇغ ياندۇرۇش، كودۇمبا ۋە چاتراق لىمفا بېزىنىڭ ئىششىقى (دوختۇرلار بوبون دەيدىغان كېسەللىك) زەھەرلىرىنى دەپئى قىلىش، بەل ئاغرىقلىرىنى داۋالاش خۇسۇسىيە-تىگە ئىگە. كودۇمبا، بوۋاسىر، ئۇچەينىڭ ئىسسىقتىن بولغان قانلىق ئىچ ئۆتكۈلىرىنى داۋالاش ئۇچۇن ئىچىشكە ياكى سىرتتىن تېڭىشقا بېرىلىدۇ. قاينىتىپ ۋانىنا قىلىنسا بەل، تىز ئاغرىقلىرىنى ساقايتىدۇ.

شاتۇت

MORUS RUBER 红果桑

تونۇش يوپۇرمىقى كىچىكرەك، سەلپەل قارىراق، قالغان يېرى ئۈجمىگە ئوخشايدۇ.

چىقىش ئورنى شىنجاڭدىن چىقىدۇ.

تەبىئىتى 2- دەرىجىدە سوغۇق، ئاۋۋالقى دەرىجىدە قۇرۇق.

خۇسۇسىيتى ئارقا تەرەتنى قاتۇرۇش، سەپرانى پەسەيتىش، ئىسسىقتىن بولغان كاناي ئىششىقلىرىنى ياندۇرۇش، ئىشتىھا ئېچىش خۇسۇسىيتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى ئىچ سۈرۈش كېسەللىرىگە، كەم ئىشتىھالارغا بېرىلىدۇ. ئېغىزغا چىققان ھەر خىل چاقىلارغا سۈيىنى سىقىپ غار-غار قىلسا پايدا قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى كېسەلنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ بېرىلىدۇ.

ئورۇنباسارى ئەينۇلا

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار كۆكرەك، ئۆپكە، پەي كېسەللىرىگە بېرىلمەيدۇ. ھەسەل ۋە جاۋارىشلەر بىلەن بېرىلىدۇ ھەم سىقىپ سۈيىنى قاينىتىپ قويۇلدۇرۇپ بېرىلسە بولىدۇ.

تەركىبى ئىشلىتىلىشى ئۈجمىگە ئوخشاش (ئۈجمە ماۋزۇسىغا قارالسۇن). شاتۇتتا پەقەت بوياق ماددىسى بىر مىقدار ئارتۇق.

شادىنەج

(شادنج)

MATITIUS CRYSTALLIUS

تونۇش بۇ بىر خىل ئەدەسكە ياكى ئاق قوناققا ئوخشاش يۇملاق ياپىلاق تاشتۇر. بۇ ھەر خىل رەڭدە بولىدۇ. قىزىل، سېرىق، كۈل رەڭ، قارىغا مايىل، كۆكنارنىڭ رەڭگىدە ئالىيېشىل نوقۇتلىرى بولىدۇ. تېز ئېزىلىدۇ. ئەڭ ياخشىسى ماش شەكلىدە قىزىل بولىدۇ. بۇ شادىنەج مىسرى دېيىلىدۇ، ئەڭ ناچىرى كۈل رەڭدىكى بولۇپ، بۇ شادىنەج ھىندى دېيىلىدۇ. ھەممىسى كاندىن چىقىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

چىقىش ئورنى ئەرەبىستان، ھىندىستاندىن چىقىدۇ.

تەبىئىتى 1- دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا يۇيۇلغىنى سوغۇق، 2- دەرىجىدە قۇرۇق. يۇيۇلمىغىنى 1- دەرىجىدە سوغۇق، 2- دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا قۇرۇقتۇر. ئىشلىتىلىدىغىنى يۇيۇلغىنىدۇر. قۇۋۋىتى 20 يىل تۇرىدۇ.

خۇسۇسىيىتى قۇرۇتۇش، قايتۇرۇش، ئىچنى قاتۇرۇش، يىرىڭلىق جاراھەتلەرنى پۈتتۈرۈش، پەيلەرنى، ياغ ئارىلاش گۆشلەرنى كۆچلەندۈرۈش، كۆزنى قۇۋۋەتلەش، ئىچكى-تاشقى ئەزادىن كېلىدىغان قاننى توختىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىش ئورنى ئاچچىق ئانارنىڭ سۈيى بىلەن ياكى شۇنىڭغا ئوخشاش مېۋىلەرنىڭ سۈيى بىلەن ئىچسە ئېغىزدىن قان كەلگەنگە پايدا قىلىدۇ. شاراب بىلەن ئىچسە، سۈيدۈكنى ماڭدۇرىدۇ. دائىم كېلىدىغان ھەيزنىڭ قېنىنى توختىتىدۇ. مەنىينى ماڭدۇرىدۇ، مۇناسىپ دورىلار بىلەن قوشۇپ قان خاراكتېرلىك ئىچ ئۆتكۈ ۋە ئۈچەيدىكى يىرىڭلىق جاراھەت، تولغاق، سىل داۋالاش ئۈچۈن بېرىلىدۇ. قىز تۇغقان ئايالنىڭ سۈتى بىلەن تۇخۇمنىڭ ئېقىنى قوشۇپ كۆزگە تارتىلسا، كۆزنىڭ ھەممە كېسەللىكلىرىگە پايدا قىلىدۇ. ساپ سۇ بىلەن تارتىلسا، قۇرۇق كىرپىكنى يۇمشىتىدۇ. ئاقاقىيا بىلەن ئېلەشتۈرۈپ كۆزگە تارتىلسا، كۆز كېسەللىكلىرىگە پايدا قىلىدۇ.

يۇيۇلمىغانىنى سوقۇپ جاراھەتلەرگە سېپىلسە، ئارتۇق گۆشلەرنى يوقىتىپ ياخشى گۆشلەرنى ئۈندۈرىدۇ. سۇ بىلەن ئېزىپ تېمىتىلسا ياكى يۇمغاقسۇت بىلەن ئىسسىقتىن بولغان يىرىڭلىق جاراھەتلەرگە، مودۇر، مەقئەت، ماتكا، تاناسىل ئەزا، پەي خاراكتېرلىك ئەزالارنىڭ چاقىسىغا ياخشى پايدا قىلىدۇ. چېپىلسا ئەزانىڭ ئوتتا كۆيگىنى ۋە قىزىللىقىغا پايدا قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى 1 گرامدىن 2 گرامغىچە.

ئورۇنباسارى كۆيدۈرۈلگەن ئاھەنرابا، كۆزگە ئىشلىتىشتە ھوزۇز ياكى كۆيدۈرگەن روھتۇر ياكى يېرىم ۋەزنىدە 0.6 گرام كۆكتاشتۇر. كۆزدىن باشقا ئەزالارغا ئىشلىتىشتە خۇنسىياۋشاننىڭ ئورنىنى باسىدۇ. شادىنەجىنىڭ ياسالمىسىنى ئاھەنرەبانى كۆيدۈرۈپ ياسايدۇ. رەڭگى قارا بولىدۇ. پۈتۈن خۇسۇسىيەتتە كاندىن چىقىدىغىنى بىلەن ئوخشاش.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار ئاشقازان ھەم ئۈچەيگە زىيان قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى زىرىشنىڭ سىقىلغان سۈيى.

شاخار

(قەلا)

NATRIUM CARBONATE CRUDUM　　碳酸钠(硷粉)

تونۇش بۇ ئوشنان (كورۇك) دېگەن ئۆسۈملۈكتىن كۆيدۈرۈش ئارقىلىق ئېلىنىدىغان نەرسىدۇر. ئېلىش ئۇسۇلى: يەرنى بىر ئاز كولاپ ھۆل ئوشنان ئۆسۈملۈكىنى كولانغان ئورەككە توپلاپ، ئۈستىگە قۇرۇق يانتاق چاۋىلىرىنى قويۇپ ئوت يېقىلسا، ئوشناندىن ئاققان ھۆللۈك ئورەككە يىغىلىپ توڭلايدۇ. ئوشناندا ھۆللۈك قانچىكى كۆپ بولسا، شاخارمۇ كۆپ تەييارلىنىپ چىقىدۇ. بۇنىڭدا ئەڭ ياخشىسى ساپ، رەڭگى قارىغا مايىل، پارقىرىما، تۆگمەن تېشىغا ئوخشاش بولغىنىدۇر.

چىقىش ئورنى شىنجاڭدىن چىقىدۇ.

تەبىئىتى 4- دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيتى بەدەننى پارقىرىتىش، جاراھەتلەرنىڭ ئـارتۇق، بـۇزۇق گۆشـلـىرىنى يېيىش ۋە كۆيدۈرۈش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە. بۇنىڭ زەھەرلىك تەرپى بار.

ئىشلىتىلىش ئۇرنى ئەگەر بۇنى 7 قېتىم سۇدا ئېرىتىپ، يۇيۇپ، تېگىگە چـۆكـكەن چـۆكـمىسىدىن 0.1 گرام يېسە، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەيدۇ، تاماق سىڭدۈرىدۇ، ئىشتىھانى ئاچىدۇ، بەلغەمنى يوقىتىدۇ ۋە قۇسۇقنى توختىتىدۇ، تالدىكى ئىششىقنى تارقىتىدۇ.

ھايۋانلارنىڭ كۆزىگە سەپسە ھايۋانلار كۆزىدىكى ئاقنى ئالىدۇ. جاراھەتلەرگە چاپسا، ئۆلۈك گۆشلىرىنى يەيدۇ. سۆگەل، ناسۇر، بەرەس، بەھەق، ھۆل قوتۇر، تازلار ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىش مقدارى 0.1 گرامغىچە ئەھۋالغا قاراپ بېرىلىدۇ.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار ئۆپكىگە زەرەر قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى سېرىقماي، سۈت ياكى قۇسۇش.

ئەسكەرتىش شاخارنىڭ 2 گرامى ئادەم ئۆلتۈرىدۇ. ئارتۇق ئىشلەتمەسلىك لازىم.

شاخارنىڭ تەركىبىدە ناترىي، كالتسىي، كاربون بولىدۇ. بۇ ياخشى تازىلانمىغان، خىمىيۋى جەھەتتىن ساپ بولمىغانلىقى ئۈچۈن خەتەرلىكتۇر، چۈنكى ئۇ ئاشقازان، ئۈچەيگە ئويىغۇچى تەسىر قىلىشى مۇمكىن.

شۇنىڭ ئۈچۈن بۇنىڭ ئورنىدا دوختۇرخانىلارنىڭ دورا بۆلۈمىدە سېتىلىدىغان NATRIUMBICARBONICUM (ناترىئوم بىكاربونىكۇم) ئىشلىتىلسە بولىدۇ.

ئۇنى تاماق ھەزىم قىلىشقا ياردەم بېرىش ئۈچۈن بىر قېتىمدا يېرىم گرامدىن 2 گرامغىچە ئىچكىلى بولىدۇ.

شاقاقۇل

(شقاقل)

POLYGONATUM OFFICINALE 玉竹

تونۇش بۇ بىر خىل بوغۇملۇق ۋە تۇتاشقاق، شىلىملىق يىلتىزدۇر. بىر ئاز تاتلىقى بار. تومۇقى بىر كىچىك بارماقتەك، ئۇزۇنچاق، رەڭگى ئاق، ئۆسۈملۈكنىڭ تېنى بوغۇملۇق بولۇپ، ھەر بىر بوغۇمدىن يوپۇرماق چىقىرىدۇ. مېۋىسى نوقۇت چوڭلۇقىدا بولۇپ، رەڭگى قارا، ھۆللۈكلەر تولغان بولىدۇ. گۈلى بىنەپشە گۈلىدىن چوڭراق.

چىقىش ئۇرنى مەملىكىتىمىزنىڭ شىنجاڭ، جياڭسۇ، جېجياڭ، ئەنخۇي، خۇنەن، گۇاڭدۇڭ، گۇاڭشى، يۈننەن، سىچۈەن، چىڭخەي، سەنشى، ئىچكى موڭغۇلىيە، دۇڭبېي قاتارلىق جايلىرىدىن چىقىدۇ. قۇۋۋىتى 4 يىلغىچە تۇرىدۇ.

تەبىئىتى بىرىنچى دەرىجىنىڭ ئاۋۋىلىدا ئىسسىق، 2- دەرىجىدە ھۆل.

خۇسۇسىيتى باھنى قوزغاش، توسالغۇلارنى ئېچىش، بەلغەمنى كېمەيتىش، روھنى قۇۋۋەتلەش، ئاشقازاننى قىزىتىش، جىگەر ۋە بۆرەكنى قىزىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىش ئۇرنى ھەسەل بىلەن مۇراببا قىلىپ ئىشلەتسە بەك ياخشى، روھنى قۇۋۋەتلەيدۇ، بارلىق ئەزالارغا قۇۋۋەت بېرىدۇ، بولۇپمۇ باھنى كۈچلەندۈرۈپ، مەنىينى زىيادە قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىش مقدارى 15 گرامغىچە.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

ئورۇنباسارى جىنسىي ئالاقىنى كۈچلەندۈرۈشتە سەنۇبەر ئۇرۇقى، بوزىدان.

تەركىبى يىلتىزىنىڭ تەركىبىدە كونۋاللارىن، كونۋاللار-دىن، شىلىمشىق ماددا، ماننوزا، گلۇكوزا ۋە ئەرەب يىلمىنىڭ قەنتى (ل. ئارابىنوزا) تۇتىدۇ.

فارماكولوگىيىلىك تەسىرى تەركىبىدە گلۇكوزىدقا ئوخشاش ماددىلار بولغانلىقى ئۈچۈن، پاقىغا بېرىپ تەجرىبە قىلغاندا، دەسلەپ ئۇنىڭ يۈرىكىنى كۈچەيتكەن. كېيىن يۈرەك ھەرىكىتى ئاجىزلاپ توختاپ قالغان.

95 - رەسىم. شاقاقۇل

جۇڭگو تېبابىتىدە ئىشلىتىلىشى ئۇزۇقلاندۇرغۇچى، بە-دەننى قۇۋۋەتلىگۈچى دورا ھېسابلىنىدۇ. كۆپ سىيىش، ئىچتەلام بولۇش، كۆپ تەرلەشنى داۋالايدۇ ھەمدە بەل، تىز بوغۇملىرىنىڭ ئاغرىقلىرىدا بېرىلىدۇ. ئۇنىڭ بىلەن يۈزدىكى قارا داغلار يوقىتى-لىدۇ. شۇنىڭدەك قاندىكى شېكەرنى ئازايتىدىغانلىقى ئۈچۈن، دىئابېت (زىئابېت) كېسىلى داۋالىنىدۇ. سىرتقى تەرەپكە ئىشلى-تىپ، سۇركىلىش يارىلىرى داۋالىنىدۇ. يەنە ئىسسىقتىن بولغان يۆتەل، باش ئاغرىقلىرىنى داۋالاشقا ئىشلىتىلىدۇ. ئۇزاق ئىچىپ بەرسە، رەڭنى چىرايلىق قىلىدۇ. قاينىتىپ ياكى روببى (ئېكستراكت) چىقىرىپ بېرىلىدۇ.

شاقايىقۇن نۇئمان

(لالە گۈل)

ANEMONE PULSATILLA CHINENSIS 白头翁

تونۇش بۇ ئۆسۈملۈكنىڭ شەكلى كۆكنار ئۆسۈملۈكى ۋە يوپۇرمىقىغا ئوخشايدۇ. گۈلى، مېۋىسى ۋە ئۇرۇقلىرىمۇ ئوخشىشىدۇ. لېكىن كۆكنارنىڭكىدىن كىچىكرەك. ئۇرۇقىمۇ ئۇششاقراق. بۇ 2 خىل بولىدۇ. 1- ئۆلكىنىڭ، 2- جاڭگالنىڭدۇر. ئۆلكىدە بولىدىغىنىنىڭ يوپۇرمىقى جاڭگالنىڭكىدىن ئۇششاقراق، گۈلى كۆپىنچە بەش يوپۇرماقلىق بولىدۇ. يۈز يوپۇرماقلىقمۇ بولىدۇ، گۈلى رەڭمۇ رەڭ كېلىدۇ.

چىقىش ئورنى شىنجاڭدىن ۋە باشقا جايلاردىن چىقىدۇ.

تەبىئىتى 2- دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى بۇنىڭدىن ئېلىنغان ئەپيۇن ئەزالارنى تۇيغۇسىز قىلىشتا ۋە مەست قىلىشتا كۆكنارنىڭ ئەپيۇنىدىن كۈچلۈك. شۇنىڭدەك ئۇرۇقى، پوستى كۆكنارنىڭ ئۇرۇقىدىن، پوستىدىن قۇۋۋەتتە ئارتۇق. خىلتلارنى يۇمشىتىش، تارتىش، توسالغۇلارنى ئېچىش، داغلارنى يوقىتىش، ھۆللۈكلەرنى قۇرۇتۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىش ئورنى قۇرۇق گۈلىدىن 6 گرامنى ئېزىپ مۇسەللەس بىلەن ئىچسە، ئىچ ئەزا ۋە باشقا ئەزالارنىڭ ئۇشتۇمتۇت ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ (بۇ ھەقتە تەسىرى بەك تېز). بۇنىڭ گۈلىنى يۇمشاق

96 - رەسىم. شاقايىقۇن نۇئمان

ئېزىپ بۇرۇنغا پۈركۈلسە، بۇرۇندىن چىققان قاننى دەرھال توختىتىدۇ. ھەر بىر ئەزادىن كېلىدىغان قانغا سېپىلسە قاننى توختىتىدۇ. چېچەك چىققان كىشىلەرگە كېسەللىكنىڭ باشلىنىش ۋاقتىدا قايناتىپ بېرىلسە، ماددىلارنى يۇمشىتىپ، تازىلاش ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ. بەدەندىكى كۆزگە كۆرۈنمەيدىغان ئۇششاق تۆشۈكلەرنى ئاچىدۇ. تېرىنىڭ تاشقى تەرىپىگە چېچەكنىڭ چىقىشى ئۈچۈن مەنپەئەتلىكتۇر. يوپۇرمىقىنى، تېنىسىنى ئارپا سامىنى بىلەن قايناتىپ ئىچسە، سۈيدۈكنى، سۈتنى، ھەيزنى ماڭدۇرىدۇ. ئۇسارىسىنى جاراھەتلەرگە چاپسا، جاراھەتنىڭ قان-يىرىڭلىرىنى تازىلايدۇ. تېرىنىڭ سويۇلۇپ چۈشۈپ كېتىشىنى يوقىتىدۇ. كۆزنىڭ ئىششىقىنى تارقىتىدۇ. كۆزگە، بۇرۇنغا تېمىتىلسا، مېڭىدىن كېلىدىغان ھۆللۈكنى تازىلايدۇ، كۆزگە تېمىتىلسا، كۆزگە چۈشكەن ئاقنى يوقىتىدۇ. شۇنىڭدەك يوپۇرمىقىنىڭ، گۈلىنىڭ سىقىلغان سۈيى كۆزگە تېمىتىلسا ياكى سۈرمە قىلىپ كۆزگە تارتىلسىمۇ شۇ تەسىرنى بېرىدۇ. گۈلىنى ياڭاقنىڭ كۆك پوستى بىلەن ئېزىپ خېمىر قىلىپ چاپسا، چاچنى قارايتىدۇ. قوبا كېسىلىنى يوقىتىدۇ. ئۇرۇقىدىن داۋاملىق ھەر كۈنى سوغۇق سۇ بىلەن 3 گىرام ئىچسە بەرەس كېسىلىنى يوقىتىدۇ (سىناقتىن ئۆتكەن).

ئىشلىتىلىش مىقدارى 15～10 ياشلىقلارغا 2～1 گىرامغىچە، 15 تىن يۇقىرى چوڭلارغا ئەھۋالىغا قاراپ 3～2 گىرامغىچە، گۈلىنىڭ ئىشلىتىلىش مىقدارى 0.01 گىرام.

ئورۇنباسارى شىخ ئەرمىنى.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار سۈيدۈكلۈككە زەرەر قىلىدۇ. غوزىسىدىن 3 گىرامنى شاراب بىلەن ئىچسە ساراڭ قىلىدۇ.

تەركىبى ئانېمونىن ۋە ئانېمون كىسلاتاسى تۇتىدۇ. يېقىنقى ئانالىزلارغا قارىغاندا %7.9 ساپونىن تۇتىدىغانلىقى مەلۇم.

تەسىرى قىزىتما قايتۇرىدۇ، قاننى سوۋۇتىدۇ. ئۈچەيدىكى يەللەرنى ۋە قان تولغاقنى داۋالايدۇ. ئاشقازانغا كىرگەندىن كېيىن ئاشقازاننىڭ ئىچكى پەردىلىرىنى ھېسسىزلاندۇرىدۇ، ئاشقازان تاملىرىدىكى نېرۋا ئۇچلىرىنى غىدىقلاپ، ئاشقازاننىڭ ھەرىكىتىنى كۈچەيتىدۇ. ئاندىن قانغا ئۆتۈپ، نېرۋا ئۇچلىرى ئارقىلىق مېڭىگە بېرىپ، مېڭىنى بىردەملىك قوزغىتىدۇ. شۇنىڭ بىلەن ئەسەب مەركىزى ئارقىلىق تۇخۇمدانغا تەسىر بېرىپ، تۇخۇمدانغا قان تولدۇرىدۇ ۋە ھەيز خۇننى ماڭدۇرىدۇ. ئۇنىڭ سىرتىدا يەنە مەست قىلىش تەسىرىمۇ بار.

جۇڭگو تېبابىتىدە ئىشلىتىلىشى

تەبئىتى قۇرۇق ئىسسىق، زەھەرسىز، جۇڭيىلار ئاساسەن يىلتىزىنى ئىشلىتىدۇ. شۇنىڭدەك چۆپىنىڭ ئۆزى ھەم گۈلىمۇ قوللىنىلىدۇ.

يىلتىزى يالغۇزنى يوقىتىپ، ئىچ توختىتىش ۋە قان توختىتىش ئۈچۈن قان تولغاق (دىزېنتېرىيە)، ئامېبا دىزېنتېرىيىسى، ھەيز خۇنى كۆپ كېتىشلەردە ئىشلىتىلىدۇ. شۇنىڭدەك ھەيز كەلمەسلىك كېسىلىنى داۋالاشقىمۇ بېرىلىدۇ. ئۆسمۈلۈكنىڭ ئۆزىنى قىزىتما قايتۇرۇشقا، تەپنى توختىتىشقا ۋە سۈيدۈك ھەيدەشكە، بۆرەك ۋە يۈرەككە مۇناسىۋەتلىك بولغان سۇلۇق ئىششىقلاردا ئىشلىتىلىدۇ.

ئۆسمۈلۈك تېنىدىن سىقىپ چىقىرىلغان سۇغا ھەسەل قوشۇپ گلاۋكوما (كۆزگە سۇ چۈشۈش كېسىلى) داۋالىنىدۇ. ئۆسمۈلۈك تېنىسىنى چاچنى قارايتىش ئۈچۈن سۈركەيدۇ. ئۆسمۈلۈكنى قورۇق ھالدا يىرىڭلىق تېرە كېسەللىكىدە، سۆرەلمە جاراھەتلەردە ۋە باشقا تېرە كېسەللىكلىرىدە ئىشلىتىلىدۇ. ئۆسمۈلۈكنىڭ سىقىلغان سۈيى، چىلاپ چىقىرىلغان سۈيى ۋە يىلتىزىدىن ياسالغان ھەبلەر ئىشلىتىلىدۇ.

مىقدارى بىر قېتىمغىچە 5 گرامغىچە ئىچىلىدۇ (يىلتىزىدىن).

گۈلى قىزىتما پەسەيتىش ۋە چاچنى قارايتىش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

شام ياغىچى

(بەرەنجاسەپ)

ARTEMESIA 黄花蒿

97 - رەسىم. شام ياغىچى

تونۇش بۇ بىر گىياھ بولۇپ، تېنى بىر مېتىر ئۆسىدۇ. شاخلىرى ئىنچىكە، يوپۇرمىقى ئۇششاق، گۈلى سارغۇچ ئاقۇچ مايىل، خۇش پۇراقلىق، ئاچچىق ھاراق تەمىگە ئىگە.

چىقىش ئورنى شىنجاڭنىڭ ھەممە يېرىدىن چىقىدۇ.

تەبىئىتى 3- دەرىجىنىڭ ئاۋۋىلىدا قورۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى ئىچ يۇمشىتىش، توسالغۇلارنى ئېچىش، سۈيدۈك ۋە ھەيز ماڭدۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى گۈلىدىن 6 گرامنى ھەسەل بىلەن قوشۇپ بەرسە ئۈچەيدىكى قۇرتلارنى چۈشۈرىدۇ.

8 گرامنى قاينىتىپ ئىچكۈزسە ھەم قاينىتىپ سۈيىدە ئولتۇرسا، ئاياللارنىڭ ھەيزىنى ھەم سۈيدۈكلىرىنى ماڭدۇرىدۇ.

بالىياتقۇ ئاغزىنى ئېچىپ تۇغۇتنى ئاسانلاشتۇرىدۇ (بالا ھەمرا- ھىنى چۈشۈرىدۇ) ۋە بالىياتقۇنىڭ ئىششىقلىرىنى ياندۇرىدۇ. جاراھەتلەرگە پايدىلىق. خۇسۇسەن بالىياتقۇ كېسەللىرىگە ئوبدان تەسىر قىلىدۇ. چىلىغان سۈيىدىن 6 گرامنى ئىچكۈزسە، ئىسسىتمىنى سوۋۇتىدۇ.

خېمىر قىلىپ باشقا چاپلىسا، مېڭە ئاغرىقلىرىغا، بەلغەمدىن بولغان مېڭە ئىششىقلىرىغا، كۆپ ئۇخلىغانغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

دوۋساقنىڭ ئۈستى، بالىياتقۇغا چاپسا، سۈيدۈك ۋە ھەيز ماڭدۇرىدۇ. قاينىتىپ ئىچۈرسە زۇكامغا، گۈلىنى پۇرىسا مېڭىگە پايدىلىق.

ئىشلىتىلىش مىقدارى ئەھۋالغا قاراپ 10~2 گرامغىچە بېرىلىدۇ.

ئورۇنباسارى ئۆز ۋەزنى بىلەن بابۇنە، ئەمەن.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار بۇ دورىنى ئىشلەتكەندە ياغلىق تاماقلارنى يېيىشكە توغرا كېلىدۇ. يۈرەك كېسىلىگە بېرىشتە رۇمبەديان بىلەن قوشۇپ بېرىلسۇن.

تەركىبى يېڭى چۆپىدە 0. 29% ئۇچۇچان ياغ، يەنە ئېۋكالىپتول، ئارتېمىزىيە كېتونى، ئىزو ئارتېمىزىيە كېتونى، كانىىن كاريوفىللېن قاتارلىق ماددىلار بار.

جۇڭگىي تىبابىتىدە ئىشلىتىلىشى

تەبىئىتى قۇرۇق سوغۇق.

چۆپىنىڭ سۈيى قىزىتما قايتۇرۇش، تەر توختىتىش، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش، ئىچ توختىتىش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ. يۇمشاق يوپۇرمىقىنى مىجىپ سۈيىنى چىقىرىپ تەمرەتكە ۋە جاراھەتلەر داۋالىنىدۇ. ئۇرۇقى ھاردۇق چىقىرىش، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش، زەھەر قايتۇرۇش ئۈچۈن بېرىلىدۇ.

شىبىت

(سېرىقچېچەك)

ANETHUM GRAVIEOLENS 莳罗

98 - رەسىم. شىبىت

تونۇش بۇ بىر خىل مەشھۇر ئۆسۈملۈك بولۇپ، بىرلا تېنى بىلەن ئۆرە تۇرىدۇ. تېنىنىڭ ئۇچىدا بەك ئۇششاق شاخلىرى بولۇپ، ئارپىبەدىيانغا ئوخشايدۇ. يوپۇرماقلىرى ناھايىتى ئۇششاق، گۈلى كۈنلۈكتەك بولىدۇ. ئۇرۇقى ئارپىبەدىياندىن كىچىكرەك، بىر ئاز ياپىلاق، يېرىم ئارپىبەدىيانچە ئۇزۇنلۇقتا، قۇۋۋىتى 2 يىلغىچە تۇرىدۇ. مۆتىۋەر.

چىقىش ئورنى ئەسلىدە ياۋروپادىن كېلىدىغان بولۇپ، ھازىرغىچە مەملىكىتىمىزنىڭ شىمالىي ئۆلكىلىرىدە، جۇملىدىن شىنجاڭدىن چىقىدۇ.

تەبىئىتى ئىككىنچىنىڭ ئاخىرىدا ئىسسىق. ئىككىنچىنىڭ ئاۋۋىلىدا قۇرۇق.

خۇسۇسىيىتى يەللەرنى، ئىششىقلارنى تارقىتىش، ماددىلارنى پىشۇرۇش، توسالغۇلارنى ئېچىش، تاماق سىڭدۈرۈش، زەھەر قايتۇرۇش، كىندىك ئاغرىقىنى، سوغۇقتىن بولغان ئاغرىقلارنى پەسەيتىش، سۈيدۈكنى، ھەيزنى ماڭدۇرۇش، نەپەسنى ئاسانلاشتۇرۇش، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش، جىگەرنى، تالنى قۇۋۋەتلەش، بۆرەك، دۈۋسۈننىڭ تاشلىرىنى چىقىرىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىش ئورنى سېرىقچېچەك ئۇرۇقىنى سوقۇپ، ھەسەل بىلەن ئىچسە زەھەرلەرنى قايتۇرۇپ، قۇسۇشقا ۋە قويۇق خىلىتلارنى ئاشقازاندىن چىقىرىشقا ياردەم بېرىدۇ. ھۆلىنى قاينىتىپ ياكى قۇرۇق يوپۇرماق ۋە ئۇرۇقلىرىنى قاينىتىپ ئىچسە، بەدەننىڭ ھەممە جايلىرىدىكى يەللەرنى تارقىتىدۇ. بەل ئاغرىقى، بۆرەك ئاغرىقى، دۈۋسۈننىڭ ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ، سۈيدۈكنى راۋان قىلىدۇ. كىندىك ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ، ئاشقازاندا تاماق توختاپ قالغان سەۋەبتىن پەيدا بولغان كۆڭۈل ئېلىشىشنى يوقىتىدۇ. بەلغەمدىن پەيدا بولغان ھىچ تۇتۇشنى پەسەيتىدۇ. گۆشلەرنى سېرىقچېچەك بىلەن پىشۇرسا، گۆشنى خۇشبۇي قىلىدۇ، پات پىشۇرىدۇ، گۆشنى سىڭىشلىك قىلىدۇ. سېرىقچېچەكنى ئېزىپ ھەسەل بىلەن پىشۇرۇپ، قويۇقلاشقاندا ئاشقازانغا تاشقى تەرەپتىن چاپسا ئوڭايلا ئىچىنى سۈرىدۇ. بۇنىڭ يوپۇرمىقى ياكى ئۇرۇقى قاينىتىلغان سۈنى بەدەن كۆيمىگىدەك قىلىپ ئولتۇرسا، بالىياتقۇ كېسەللىكى ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ. بۆرەك،

www.uyghurkitap.com

دوۋسۇن، ئۇرۇق بەزلىرىدىكى يەللەرنى تارقىتىدۇ. ئۇسارىسىنى قۇلاققا تېمىتسا، قۇلاق كېسەللىكلىرى ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى 24 گرامغىچە.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار ئىسسىق مىجەز كىشىلەرگە زەرەر قىلىدۇ. سېسىق گاز پەيدا قىلىدۇ. داۋاملىق ئىستېمال قىلسا، مېڭىنى، كۆزنى، ئاشقازاننى، بۆرەكنى، دوۋسۇننى ئاجىزلاشتۇرىدۇ، مەنىينى كېمەيتىدۇ، كۆپ يېسە مەنىينى يوقىتىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى ئىسسىق مىجەز كىشىلەر ئۈچۈن لىمون سۈيى، سىركەنجىۋىل، غوراپ سۈيى ۋە ئاچچىق-چۈچۈك نەرسە؛ سوغۇق مىجەز كىشىلەر ئۈچۈن قەلەمپۇر، دارچىن ۋە ھەسەل.

سېرىقچېچەكتە ياغ چىقىرىشنىڭ ئۇسۇلى

ھۆل سېرىقچېچەكنىڭ يوپۇرمىقىنى ئېزىپ، سىقىپ، سۈيىنى باراۋەر مىقداردا زەيتۇن يېغى بىلەن قاينىتىپ، سۈيى تۈگەپ يېغى قالغاندا ئېلىپ ئىشلىتىلىدۇ.

ئورۇنباسارى ئۆزىنىڭ ئۇرۇقى.

تەركىبى ياغلىق ماي 16%، ئۇچۇچان ماي 4%~3 دىن ئىبارەت. ئۇچۇچان ماينىڭ تەركىبى كارۋون، لىمون، فېللاندرىندىن ئىبارەت.

جۇڭگىي تېبابىتىدە ئىشلىتىلىشى

تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق.

سېرىقچېچەك ئۇرۇقى خۇش پۇراقلىق يەل ھەيدىگۈچى، ئاشقازاننى كۈچەيتكۈچى، سانجىق، قورساق كۆپۈشلەرنى داۋالىغۇچى دورا قىلىپ ئىشلىتىلىدۇ.

ئاشقازان ۋە ئۈچەي نېرۋىلىرىغا تەسىر بېرىپ، ئۇلارنى قوزغىتىدۇ، ئۈچەيگە يەل توپلىنىپ سانجىق خاراكتېردە ئاغرىغاندا، يەلنى ھەيدەپ ئاغرىقنى پەسەيتىدۇ. بالىلارنىڭ قورساق كۆپۈشى، ئىچ ئۆتكىلىرىنى داۋالايدۇ. ئاشقازاننى كۈچەيتىپ، تاماق ھەزىم قىلىشقا ياردەم بېرىدۇ.

ئۇرۇقىدىن ئەرەق (لاتىنچە ئاكۋا ئارماتىكا) چىقىرىپ ياكى ماي چىقىرىپ ئىشلىتىشمۇ مۇمكىن.

شەپەرەڭ

(خەپپاش)

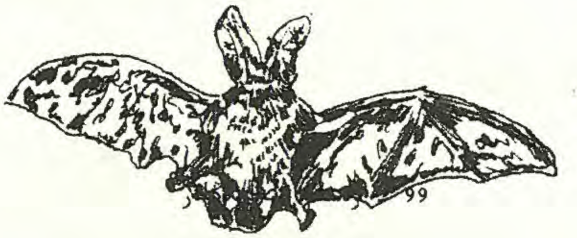
VESPERTILO 蝙蝠

تونۇش بۇ بىر خىل مەشھۇر ئۇچار جانىۋار بولۇپ، باشقا ئۇچار جانىۋارلارنىڭ ئەكسىچە 4 پۇتى، چىشلىرى، يۇڭى بولىدۇ. بۇ 4 پۇتى بىلەن ماڭىدۇ، ھەيز كۆرىدۇ، ھامىلە بولىدۇ ۋە تۇغىدۇ، ئېمىتىدۇ ۋە باشقا جانىۋارلارغا ئوخشاش ئۇچىدۇ. ئەمما بۇنىڭ قانىتى باشقا ئۇچار جانىۋارلارغا ئوخشاش پەيدىن بولماستىن، تېرە ۋە سېرىقئەتتىن بولىدۇ. رەڭگى قارا، كۆزى بەك ئاجىز، كۈندۈزى ئۇچمايدۇ.

چىقىش ئورنى مەملىكىتىمىزدىن چىقىدۇ.

تەبىئىتى 3- دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق، سۈيدۈكى ۋە مايىقى گۆشىدىن ئىسسىقراق.

خۇسۇسىيىتى ئارتۇق ماددىلارنى، سەپرانى سۈرۈش، ئىستىسقانى، يانپاش ئاغرىقى، مۇپاسىل ئاغرىقى، بەل ئاغرىقى، كىچىك بوغۇملار ئاغرىقىنى يوق قىلىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.



ئىشلىتىلىش ئۇرنى ئەگەر شەپەرەڭ گۆشى-نى ئوبدان پىشۇرۇپ شورپىسىنى ئىچسە، قور-ساقتىكى ئارتۇق نەرسىلەرنى، سىرىق سۇنى سۈرىدۇ. يۇقىرىدا ئېيتىلغان كېسەللىكلەرنى يوقىتىدۇ. سوغۇقتىن بولغان ئىششىقلارنى تار-قىتىدۇ.

بۇنىڭ گۆشىنى سۇ يېغىدا ئوبدان پە-شۇرۇپ، مەزكۇر ياغ بىلەن قايتا-قايتا ياغلان-سا، ئىرقۇننىسا ئۇچۇن مەنپەئەت قىلىدۇ. زىغ-بىق يېغى بىلەن ئېزىلگىدەك پىشۇرۇپ، ئاذ-دىن ياغنى ساپ قىلىپ ياغلانسا، كونا پالەچ، ئەزا تىترەش، نىقرەس ئۇچۇن مەنپەئەت قىلى-دۇ. چاچلارنىڭ چۈشۈپ كېتىشىنى، ئەمچەك-نىڭ يوغىناپ قېلىشىنى توسىدۇ. بۇنى سۇدا ئوبدان پىشۇرۇپ، ئەرلەر جىنسي ئەزاسىنىڭ سۇيدۇك چىقىدىغان تۆشۈكىگە چاپسا ياكى تېمىتسا، توختاپ قالغان سۇيدۇكنى ماڭدۇرى-دۇ. بۇنىڭ مېڭىسىنى پىياز سۈيى بىلەن قو-شۇپ كۆزگە تارتسا، كۆزگە چۈشكەن سۇيۇق-لۇقلارنى يوقىتىدۇ. ھەسەل بىلەن تارتسا، كۆزدىكى ئاقنى ئالىدۇ.

ئەگەر قېنىنى كۆزگە تارتسا كۆزدىكى پەردىنى يوقىتىدۇ. شەپەرەڭنىڭ كۆيدۈرۈلگەن كۈلىنى كۆزگە تارتسا كۆزنى ئۆتكۈر قىلىدۇ. ئۆتىنى تۇغۇش ئالدىدا تۇرغان ئاياللارنىڭ پەرجىگە سۈركەپ قويسا تۇغۇتنى ئاسانلاشتۇرىدۇ (بۇ ھەقتە تەسىرى كۈچلۈك).

مېڭىسىنى پۇتىنىڭ ئالقىنىغا چاپسا، باھنى قوزغايدۇ، مايىقىنى (تېزىكىنى) كۆزگە تارتسا، كۆزدىكى ئاقنى ئالىدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى ئەھۋالغا قاراپ ئىشلىتىلىدۇ.

شەپەرەڭ ئاساسەن كۆپ خىل بولۇپ، تولاراق ئۇچرايدىغىنى 3 خىل. ئۇلارنىڭ بىر خىلى چاشقانغا ئوخشايدۇ. يەنە بىر خىلى چاشقان شەكلىدە، ئەمما كالپۇكلىرى جۇخار گۈلگە ئوخشاش مۈرەككەپ يوپۇرماقلىق، ئۇچىنچىسى توشقان قۇلاق كېلىدۇ، جۇڭيى تېبابىتىدە ئاساسەن بۇلارنىڭ تېزىكى كۆز كېسەللىكلىرىنى داۋالايدىغان مۇھىم دورا سۈپىتىدە ئىشلىتىلىدۇ.

شەپەرەڭ تېزىكى لاتىنچە – FACCES VESPERTILONUM، خەنزۇچە 夜明砂 (يې مىڭشا) دەپ ئاتىلىدۇ.

تەركىبى ئۇرېئا، سۇيدۇك كىسلاتاسى (ئاتسىدوم ئۇرىكوم) ۋە ئاز مىقداردا ۋىتامىن A تۇتىدۇ.

شەپەرەڭ تېزىكى (مايىقى) نىڭ تەبىئىتى قۇرۇق، سوغۇق، زەھەرسىز، قاننى ھەرىكەتكە كەلتۈرۈش، كۆزنى روشەنلىتىش، ھارارەتنى پەسەيتىش، مەددىلەرنى چۈشۈرۈش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

شەپەرەڭ تېزىكىنى كۆيدۈرۈپ كۈلى ھاراق بىلەن ئىچكۈزۈلسە، قورساقتىكى ئۆلۈك بالىنى چۈشۈرىدۇ.

www.uyghurkitap.com ئۇيغۇر كىتاب تورى

ئۇنى قورۇپ يېسە، ناسۇر (بەز تۇبېركۇلوزى) جاراھەتلىرىنى داۋالايدۇ. شەپەرەڭ تېزىكىدىن 3 تالنى ئىسسىق هاراقتا چىلاپ ئىچىلسە، ئات تەپكەن يارىنىڭ ئاغرىقىنى توختىتىدۇ. بىر قانچە قېتىم ئىچسە ساقايتىدۇ. قورۇپ ياكى مۇناسىۋەتلىك دورىلار بىلەن قوشۇپ قاينىتىپ سۈيىنى ئىچسە، كۆز كېسەللىرىنى بولۇپمۇ كۆزنىڭ كېچىسى كۆرمەسلىكىنى (نامازشام قارىغۇلۇقىنى)، كۆزنىڭ قۇرغاقلىشىشىنى، كۆز قارىچۇقى يۇمشاق كېتىش كېسىلىنى داۋالايدۇ، شەپەرەڭ تېزىكى كۆزگە چۈشكەن ئاقنى داۋالايدۇ، كۆن ئارىلاپ تۇتىدىغان بەزگەكنى داۋالايدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن شەپەرەڭ تېزىكىدىن 3 مىسقال (9.4 گرام) نى هاراق بىلەن ئاچ قورساقتا بەزگەك تۇتۇش ئالدىدا ئىچىش كېرەك. شەپەرەڭ تېزىكىدە ئىس سالسا پاشا قاچىدۇ. بۇنىڭ قۇرۇتۇلغان گۆشىنى سوقۇپ بىر مىسقال (3.12 گرام) نى هاراق بىلەن ئىچسە، توختىمىغان يۆتەلنى توختىتىدۇ.

شەپەرەڭ تېزىكى سىرتتىن ئىشلىتىلسە، چىش ئاغرىقىنى، قۇلاق ئېقىشىنى، قولتۇق پۇراشنى داۋالايدۇ، بۇنىڭ ئۈچۈن تالقانلاپ چىشقا بېسىش، كۈنجۈت يېغى بىلەن قۇلاققا تېمىتىش، تالقانلاپ قولتۇققا چېپىش كېرەك.

ئىشلىتىلىش مىقدارى شەپەرەڭ تېزىكىدىن 3.6 گرام قاينىتىپ، سۈزۈپ، سۈيىنى ئىچىدۇ ياكى ھەب تەييارلاپ بېرىلىدۇ.

شاترەنجى

RADIXPLUMBOGO ZEYLANICA 白雪花银

تونۇش بۇ بىر خىل ئۆسۈملۈكنىڭ يىلتىزى بولۇپ، 2 خىل بولىدۇ. 1- خىلى ھىندى، 2- خىلى شامى دېيىلىدۇ. ھىندى ئىنچىكە بولىدۇ، شامى يوغانراق بولۇپ، ئوردانغا ئوخشايدۇ. رەڭگى قارىغا مايىل، ئۇرۇقى كۆكنار ئۇرۇقىدىن كىچىكرەك، يىلتىزى دورا بولىدۇ.

چىقىش ئورنى مەملىكىتىمىزنىڭ جەنۇبىي ئۆلكىلىرىدىن، ھىندىستان ۋە سۈرىيە قاتارلىق جايلاردىن چىقىدۇ.

تەبىئىتى 3- دەرىجىنىڭ ئاخىرىسىدا قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى ئەزانى پارقىرىتىدۇ، كۆيدۈرىدۇ، تېرىگە قاپارتقۇ پەيدا قىلىدۇ، توسالغۇلارنى ئاچىدۇ. يېپىشقاق خىلتلارنى چىقىرىدۇ، ئاۋازنى ساپ قىلىدۇ، چوڭ بوغۇملاردىكى تۇرۇۋالغان بەلغەمنى چىقىرىپ، ئاغرىقنى پەسەيتىدۇ، تاماق سىڭدۈرىدۇ، باھنى قوزغايدۇ، قورساقتىكى بالىنى چۈشۈرىدۇ.

ئىشلىتىلىش ئورنى سىركە، سۈت ۋە تۇز سۈيىگە بىر كېچە چىلاپ ئىشلىتىلىدۇ. سىركە بىلەن چىلاپ ئەزاغا چېپىلسا، ئاقكېسەل، قوتۇر، تەمرەتكە، تېرىنىڭ كېپەكلىشىپ قېلىش كېسەللىكىگە پايدا قىلىدۇ، تېرىنى قارايتىدۇ، تېرىنىڭ ئىچكى تەرىپىگە ئۆتۈپ تەسىر قىلىدۇ ۋە پارقىرىتىدۇ، ئاۋۋال قاپارتقۇ پەيدا قىلىپ، يىرىڭلىتىپ ماددىلارنى چىقىرىدۇ. ئاندىن كېيىن تېرىلەرنى ساقايتىدۇ. يوپۇرمىقىنى سوقۇپ خېمىر قىلىپ تېڭىلسا، قاپارتما پەيدا قىلىدۇ. راسەن يىلتىزى بىلەن قوشۇپ تېڭىلسا، تال كېسىلى ۋە يانپاش ئاغرىقى، يىرىڭلىق قىچىشقاقلارغا پايدا قىلىدۇ، 15 مىنۇتتىن 30 مىنۇتقىچە تۇرغۇزۇپ ئاندىن كېيىن ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىش مىقدارى 3 گرام.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار ئۆپكىگە زەرەر قىلىدۇ.

تۆزەتكۈچىسى سەمغى ئەرەبى.

ئورۇنباسارى تال كېسەللىكلىرىدە مارجان، ئۇندىن باشقا كېسەللىكلەر ئۈچۈن ئوردان، زورەنباتتۇر.

جۇڭگو تېبابىتىدە ئىشلىتىلىشى

تەبىئىتى سوغۇق، زەھەرسىز. ئىششىقلارنى ياندۇرۇش، ئاغرىق پەسەيتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

بۇ ئاساسەن 3 خىل بولۇپ، گۈلىنىڭ رەڭگىگە قاراپ پەرقلەندۈرۈلىدۇ. كۆك گۈللۈك، ئاق گۈللۈك ۋە سۆسۈن گۈللۈكلىرى بار. خەنزۇچە 兰花舟 ، 紫花舟 ، 白花舟 دەپ ئاتىلىدۇ. لاتىنچە PLMBOGO RNSACA (سۆسۈن گۈللۈك) (شاترەنجى ھىندى) ۋە ئاق گۈللۈكى PLMBOGO ZEYLANICAE دەپ ئاتىلىدۇ.

شىرخىشت

(شىرخىسى)

MANNA 甘露糖

تونۇش بۇ بىر خىل شەبنەم بولۇپ، خۇراسان ۋە ھىرات تەرەپلىرىدە بىر تۈرلۈك دەرەخنىڭ شاخلىرىغا چۈشۈپ توڭلايدۇ. ئۇ دەرەخنى شۇ تەرەپنىڭ دېھقانلىرى كىبرۇ دەيدۇ. يەنە بىر خىل دەرەخ بار، ئۇنى كىشرۇ دەيدۇ. مۇشۇ 2 خىل دەرەخقە چۈشىدىغان شەبنەم شىرخىشى دېيىلىدۇ. ئۇ دەرەخنىڭ ئېگىزلىكى 6 مېتىرچە كېلىدۇ. ياغىچى مەڭلىك، سېرىق ۋە ئاق. ۋەزنى ئېغىر بولىدۇ. بۇنىڭدىن ھاسا قىلىنىدۇ.

چىقىش ئورنى خۇراسان، ھىرات، رۇم شەھەرلىرىدىن چىقىدۇ.

تەبىئىتى 1- دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا ئىسسىق، ھۆللۈكتە ۋە قۇرۇقلۇقتا ئوتتۇرا دەرىجىدە (مۆتىدىل).

خۇسۇسىيىتى پارقىرىتىش، تەبىئەتنى يۇمشىتىش، كۆيگەن خىلتلارنى سۈرۈش ۋە جىگەر، ئاشقازان، ئۈچەيلەرنى قۇۋۋەتلەش، ھارارەتنى پەسەيتىش، ئاشقازان، يۈرەك ۋە جىگەرنىڭ كۆيۈشىنى پەسەيتىش، جىگەرنىڭ ئىششىقىنى ياندۇرۇش، يۆتەل، كۆكرەكنىڭ قۇرۇقلۇقى، گالنىڭ قۇرۇقلۇقىنى يۇمشىتىش، سۇيۇق ماددىلاردىن پەيدا بولغان تەپلەرنى قالدۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى نەزلە ۋە يۆتەل بولمىسا گۈلاب بىلەن ئىشلەتكەن ياخشىراق. نەزلە، يۆتەل بولسا مۇۋاپىق دورىلار بىلەن ئىشلىتىلىدۇ. ئارپىنىڭ سۈيى بىلەن ياخشى سۈرىدۇ. قىزىق، ئۆتكۈر بەزگەك بولغان كىشلەر ئۈچۈن، ئىسسىق مىزاج كىشلەر ۋە ئىسسىقتىن بولغان ئۆتكۈر كېسەللەر ئۈچۈن 500 گرام ئارپا سۈيىدە 50～60 گرام شىرخىشتنى ئېزىپ، سۈزۈپ 6 گرام مىقداردىكى بادام يېغىنى تېمىتىپ، قىزىتىپ ئىچكۈزۈلىدۇ، ئەگەر ئۇسسۇزلۇق بولسا، ئىچىنى ياخشى سۈرەلمىسە، ئەرەقى بەدىيان ياكى بىر ئاز ئارپا سۈيى ئىلمان قىلىپ ئىچكۈزۈلىدۇ.

ئىشلىتىش مىقدارى 100 گرامغىچە بېرىلىدۇ.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار يەل پەيدا قىلىدۇ، قورساقنى غولدۇرلىتىدۇ، مەنىينى سۇيۇلدۇرىدۇ.

تۆزەتكۈچىسى بادام يېغى ۋە ئارپىبەدىيان.

ئورۇنباسارى باراۋەر ۋەزنىدە تەرەنجىبىن، باھنى قۇۋۋەتلەشتىن باشقا ھەممە خۇسۇسىيەتلەردە تەرەنجىبىنگە ئوخشايدۇ.

قوشۇمچە ياۋروپادا فراكسىن ئارنوس لىنې ناملىق ياغاچ ئەۋلادىغا مەنسۇپ دەرەخنىڭ قوۋزىقىنى تىلىپ قويۇپ، ئېقىپ قاتقان شىرىسىنى سۇدا ياكى سۈتتە ئېرىتىپ سۈرگە دورا سۈپىتىدە تولاراق باللارغا ئىشلىتىلىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

شېكەر قومۇشى

(قەسبۇسسۇككەر)

PHRAGMITES SACCHARUM 甘蔗

تونۇش بۇ بىر خىل قومۇش بولۇپ، 2 خىلدۇر.

1- خىلى ئاق، 2- خىلى قىزىل؛ ھەر بىرىمۇ خىلمۇ خىل كېلىدۇ. بەزىسى يۇمشاق، نازۇك، سۇلۇق، تاتلىق ۋە بەزىسى قاتتىق، سۈيى ۋە تاتلىقى كەم. بەزىسى تۈزلۇق؛ شېكەر قومۇش پەيدا بولغان زېمىنلارنىڭ ئەمەلىي ئەھۋالىغا قاراپ بەزىسى ياخشى ۋە بەزىسى ناچار بولىدۇ.

قىزىلىنىڭ ياخشى ۋە ناچارلىقىمۇ ئوخشاش بولمايدۇ. شېكەر قومۇشنىڭ ياخشىلىرى تازا تاتلىق، سۇلۇق، يېپى ئاز كېلىدۇ، بۇ خىلدىكى شېكەر قومۇشىدىن ئىشلەنگەن قەنت-شېكەرلەر ناھايىتى ياخشى، ساپ، شېرىن بولىدۇ.

چىقىش ئورنى مەملىكىتىمىزنىڭ گۇاڭدۇڭ، گۇاڭشى، جېجياڭ، جياڭسۇ ئۆلكىلىرىدىن، ئاسىيا، ئافرىقا، لاتىن ئامېرىكىسىغا ئوخشاش ئىسسىق ئىقلىملىق مەملىكەتلەردىن چىقىدۇ.

تەبىئىتى 1- دەرىجىدە ئىسسىق، 2- دەرىجىدە ھۆل.

خۇسۇسىيىتى قاننى ياخشىلاش ۋە توسالغۇلارنى ئېچىش خۇسۇسىيەتلىرىگە ئىگە. يەنە كۆكرەكنىڭ ۋە ئۆپكىنىڭ يىرىكلىكىنى ۋە قۇرۇقلۇقىنى يوقىتىش، قۇرۇق يۆتەلنى يوقىتىش، بولۇپمۇ ئوتقا كۆمۈپ پۇچىلانغان بولسا ياكى مۇقەششەر قىلىپ قايناق سۇ بىلەن يۇيۇلغان بولسا، بەدەننى سەمرىتىش، سۈيدۈكنى ماڭدۇرۇش، دۇۋساقنى تازىلاش، قورساقنى يۇمشىتىش، باھنى جانلاندۇرۇش، ئاشقازان زەردىسىنى پەسەيتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىش ئورنى ھەر بىر كىشىنىڭ ئەمەلىي ئەھۋالىغا قاراپ ئىشلىتىلسە بولىدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى ئەھۋالغا قاراپ ئىشلىتىلىدۇ.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار تاماقتىن كېيىن كۆپ يەپ قويسا، قورساق ئېسىلىدۇ. يەل پەيدا قىلىدۇ. ئاشقازاننى بۇزىدۇ، قېرىلارنىڭ ئۆپكىسىگە زىيان قىلىدۇ ۋە بەلغەم مىجەز كىشىلەرگىمۇ زىيان قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى سۇدا قايىنتىپ ئىشلىتىش ۋە يەپ ئارقىدىن بىر ئاز رۇمبەدىيان يېيىش لازىم.

ئاساسىي تەركىبى شېكەر ماددىسىدىن ئىبارەت. شېكەر ماددىسى 26% ئەتراپىدا بولىدۇ.

جۇڭيى تېبابىتىدە ئىشلىتىلىشى

ئىچ بوشىتىش، بەلغەم بوشىتىش، ئۇسسۇزلۇقنى بېسىش، كۆكرەكتىكى چىگىلىق، ئىسسىقلىقنى يوقىتىش، ھاراق زەھرىنى قايتۇرۇش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ. جۇڭيىلار تەلىماتىچە قۇرۇق، مۆتىدىل تەبىئەت-لىك ھېسابلىنىدۇ.

شېكەر

(سۇككەر)

SACCHARUM OFFICINARUM ALBUN 白沙糖

تونۇش بۇ شېكەر قومۇشىنىڭ سىقىلغان سۈيىدىن ياسالغان بىر تۈرلۈك ئىسسىق نەرسىدۇر. شېكەر قومۇشى، قومۇش ئۆسۈملۈكىگە ئوخشايدۇ. لېكىن ئىچى پۈتەي، سۇلۇق، ئاق، قىزىل بولىدۇ. شېكەرنىڭ

رەڭگى ئاق ۋە قارا بولىدۇ، ھەممىگە مەلۇملۇق.

چىقىش ئورنى جۇڭگو، ھىندىستان، مىسىر ھەم لاتىن ئامېرىكىسىدىن چىقىدۇ.

شېكەر تەييارلاش ئۇسۇلى شېكەر قومۇشىنىڭ قوۋزىقىنى سويۇپ، ماشىنا بىلەن سۈيى چىقىرىلىدۇ ياكى سوقۇپ سىقىپ سۈيى چىقىرىلىدۇ. ئاندىن كېيىن قايناتقاندا قويۇلۇپ تېگىگە ئولتۇرۇشۇپ قاتىدۇ. ئاق شېكەرنى سۇدا ئېرىتىپ قايىنتىپ قىيامنى ئوبدان ساپ قىلىپ، ئاندىن كېيىن سۈت بىلەن ياكى توخۇمنىڭ ئېقى بىلەن قىيامنى ئوبدان پىشۇرۇپ قويۇلغاندا، شېشىدىن ياكى باشقا نەرسىدىن ياسالغان قېلىپقا قۇيۇپ ئىنچىكە ياغاچلارنى راسلاپ سېلىپ قويۇلىدۇ ياكى يىپلار تارتىپ قويۇلىدۇ. ياغاچ يىپلارغا قىيام ئۇيۇپ قاتىدۇ. بۇ «شېكەر سۇلايمانى» ، ئۇيغۇرچە ناۋات دېيىلىدۇ.

تەبىئىتى ئاق شېكەر 2 ـ دەرىجىدە ئىسسىق، 1 ـ دەرىجىدە قۇرۇق؛ شېكەر قومۇشىنىڭ يېڭى سۈيى 2 ـ دەرىجىدە ئىسسىق، 1 ـ دەرىجىدە ھۆل، قىزىل شېكەر ياكى قارا شېكەر 2 ـ دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا ئىسسىق، 1 ـ نىڭ ئاخىرىدا قۇرۇق؛ ناۋاتنىڭ 1 ـ نىڭ ئاخىرىدا ئىسسىق ۋە 1 ـ نىڭ ئاۋۋىلىدا ھۆل.

خۇسۇسىيىتى تەبىئەتنى، گالنى يۇمشىتىش ۋە كۆكرەكنى، ئۆپكىنى بوشىتىش، روھنى قۇۋۋەتلەش، باھنى قۇۋۋەتلەش، ياخشى قان پەيدا قىلىش، پەيلەرنى ۋە سۆڭەكلەرنى چىڭىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىش ئورنى ھەر كۈنى 30 گرام ناۋاتنى بىر قانچە قېتىمغا بۆلۈپ، ئاز ـ ئاز ئېغىزغا سېلىپ شوراپ سۈيىنى يۇتسا، يۆتەل ۋە ئاۋازنىڭ يىرىكلىكى، كۆكرەكنىڭ يىرىكلىكى ۋە ئاغرىقى ئۈچۈن پايدا قىلىدۇ. جىنسىي ئالاقىدىن كېيىن پەيدا بولغان خاپىغان ۋە ئەزا تىترەش كېسەللىكى ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ. قىزىق سۇ بىلەن بېرىلسە، نەزلىدىن ئاۋازنىڭ تۇتۇلۇپ قېلىشى ئۈچۈن ۋە ئەزانىڭ تىترىشى ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ. داۋاملىق ئىستېمال قىلماق بىلەن يۆتەل يوقىلىدۇ. جۇلاپ قىلىپ، قىزىلگۈل سۈيى ياكى سوغۇق سۇ بىلەن كۆيدۈرمە تەپنىڭ باشلىنىش چاغلىرىدا بېرىلسە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى 5～1 ياشلىقلارغا 12～5 گرام؛ 10～5 ياشلىقلارغا 50～20 گرام، 15～10 ياشلىقلارغا 80～60 گرام، ئەھۋالغا قاراپ 100 گرامغىچىلىك بېرىشكە بولىدۇ.

ئورۇنباسارى باھقا قۇۋۋەت بېرىشتە، بەدەندە ھۆللۈك پەيدا قىلىشتا، ئۈز باراۋىرىچە تەرەنجىبىن ياكى شىنە ياكى يېڭى سېغىلغان سۈت، قۇلۇنجى پەسەيتىشتە ھەسەلدۇر.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار ئۆپكە كېسىلى، ئىسھال، ئۈچەي كېسىلى بارلارغا، سەپرا مىزاج كىشىلەرگە بېرىلمەيدۇ. سەپرادىن خۇن پەيدا قىلىدۇ. بولۇپمۇ قورساق بەك ئېچىپ كەتكەندە يېيىلمەيدۇ. ھۆل مىزاج كىشىلەرگىمۇ بېرىلمەيدۇ. سېرىقماي ياكى ئاچچىق نەرسە بىلەن يېسە بەلغەم پەيدا قىلىدۇ. خىلتلارنى بۇزۇپ، قاننى كۆيدۈرىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى بادام، يېڭى سېغىلغان سۈت، ئاچچىق ـ چۈچۈك نەرسە، ئاچچىق، تاتلىق ئانارنىڭ سۈيى، تاباشىر، ئۇسۇڭلارغا ئوخشاش نەرسىلەر بېرىلىدۇ.

تەركىبى شېكەرنىڭ تەركىبىدە ئاساسەن كاربون سۇلۇق ماددىلاردىن دىساخارىدلار (گلۇكوزا ۋە فرۇكتوزا قالدۇقلىرى) بار. شېكەر قومۇشىنىڭ تەركىبىدە شېكەر ماددىسى 26% ئەتراپىدا، قەنت قىزىلچىسىنىڭ تەركىبىدە شېكەر ماددىسى 4.24% ئەتراپىدا بولىدۇ.

جۇڭگو تېبابىتىدە ئىشلىتىلىشى

تەبىئىتى سوغۇق، قۇرۇق، زەھەرسىز.

خۇسۇسىيىتى ئاق شېكەر ئۆپكىنى قۇۋۋەتلەيدۇ. تالنى كۈچەيتىدۇ. قىزىل شېكەر ئۇزۇقلاندۇرىدۇ. قان كۆپەيتىدۇ.

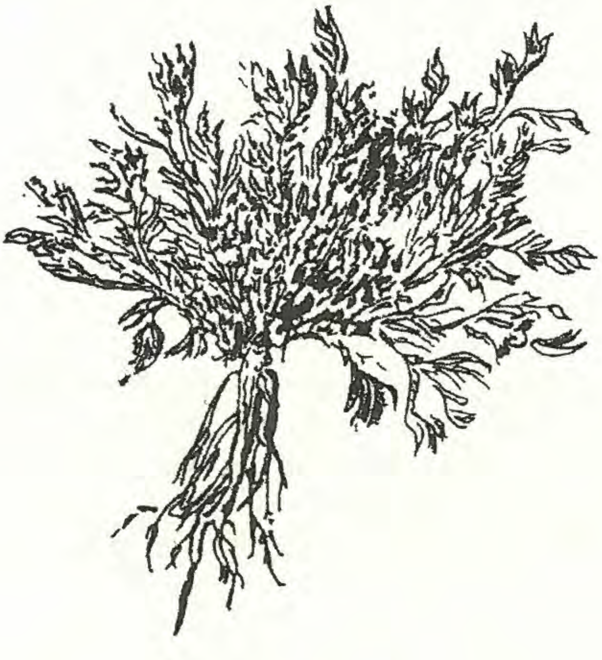
قەدىمكى جۇڭگو تېبابەت ئەسەرلىرىدە يېزىلىشىچە، ئاق شېكەر يۈرەك بىلەن ئۆپكىدىكى قۇرۇق ئىسسىقلىقنى ئالىدۇ. يۆتەلنى داۋالايدۇ، بەلغەمنى يوقىتىدۇ، ھاراق زەھرىنى قايتۇرىدۇ. تالغا، جىگەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ (لى شىجىڭ). ئەمما شېكەرنى كۆپ ئىستېمال قىلسا، ئەكسىچە تالغا زىيان قىلىدۇ.

www.uyghurkitap.com

شۋاق

(شىخ-دىرۇمەنە)

ARTEMISIA CAPILLARIS THUNBERGI　茵陈蒿



100 - رەسىم. شۋاق

تونۇش بۇ بىر خىل ئۆسۈملۈك بولۇپ، ئېگىزلىكى سېرىقچېچەك ئۆسۈملۈكىدەك كېلىدۇ. گۈلى خۇشبۇي، تەمى ئاچچىق، بىر ئاز ئۆتكۈرلۈكى بار، گۈلىنىڭ رەڭگى ئەمەنىنىڭكىگە ئوخشايدۇ. لېكىن بۇنىڭ قابىزلىقى ئەمەندىن تۆۋەن، ئىسسىقلىقى ئەمەندىن ئارتۇق. يوپۇرماقلىرى ئۇششاق نازۇك، سۇزاپنىڭ يوپۇرمىقىغا ئوخشايدۇ. قىسمەنلىرىنىڭ رەڭگى سېرىق تەرەپكە مايىل، قىسمەنلىرى توپارەڭ. گۈلىنىڭ رەڭگى قىزىل ۋە سېرىق بولىدۇ. بۇ تاغنىڭ ۋە تۈزلەڭ يەرنىڭ شۋىقى دەپ پەرقلەندۈرۈلىدۇ. تاغ شۋىقى، تۈزلەڭنىڭكىدىن كۈچلۈكرەك، گۈلى سېرىق، يوپۇرمىقى سۇدايقا ئوخشاش ۋە ئۆسۈملۈكى سېرىقچېچەكتىن كىچىكرەك بولغىنى شىخ ئەرمىنى دېيىلىدۇ. توپا رەڭ بولغىنى شىخ تۈركى دەپ ئاتىلىدۇ. بۇنىڭ ئۇرۇقى سېرىق ئوتنىڭ ئۇرۇقىغا ئوخشايدۇ. ئۇنىڭدىن چوڭراق.

چىقىش ئورنى شىنجاڭنىڭ تاغلىرىدىن ۋە ھەممە ئورۇنلىرىدىن چىقىدۇ.

تەبىئىتى 3- دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى توسالغۇلارنى ئېچىش، بەلغەمنى يوقىتىش، يەللەرنى تارقىتىش، بۇزۇلغان خىلىتلارنى چىقىرىش، ئىچ ئەزادىكى ئارتۇق نەرسىلەرنى ماڭدۇرۇش، ھەر تۈرلۈك قۇرتلارنى چىقىرىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە. ئىچىشكە ۋە چېپىشقا بولىدۇ.

ئىشلىتىلىش ئورنى قائىدە بويىچە مۇۋاپىق ھالدا ئىچسە، چايانىنىڭ، دۆنىڭ زەھىرىنى ۋە باشقا ھەر تۈرلۈك سوغۇق زەھەرلەرنى پەسەيتىدۇ. نەپەس سىقىلىش، ھېق تۇتۇش، قورساق ئاغرىقى، يانپاش ئاغرىقى ۋە ھەر تۈرلۈك تەپلەر ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ.

شۋاقنىڭ قاينىتىلغان سۈيى بىلەن كۆزگە ئىسسىق ئۆتكۈزۈلسە، بەلغەم خاراكتېرلىك كۆز ئاغرىقلىرى ۋە باشقا بەلغەم خاراكتېرلىك ئىششىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ. كۆيدۈرۈلگەن كۈلىنى زەيتۇن يېغى، زەنبىق

بىلەن قوشۇپ چېپىلسا، چاچ تۆكۈلۈپ كېتىش كېسەللىكى ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ. چاچلارنىڭ ئۆسۈشىگە ياردەم بېرىدۇ، ئۆزىنى يۇمشاق سوقۇپ، گۆشخور جاراھەتلىرىگە سېپىلسە مەنپەئەت قىلىدۇ. يېغى نەپەس سىقىلىش ئۈچۈن، تەپلەر، ھەر تۈرلۈك سوغۇقتىن بولغان كېسەللىكلەر ۋە ئاشقازان ئىششىقى، ئىستىسقا ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ. ئىچ ئەزادىكى قۇرتلارنى چۈشۈرىدۇ، چايانىنىڭ، دۆنىڭ زەھرىنى پەسەيتىدۇ، جاراھەتكە گۆش ئۈندۈرىدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى 9 گرامغىچە، مۇندىن باشقا كېسەللىكلەر ئۈچۈن 6 گرامغىچە.

ئورۇنباسارى باراۋەر مىقداردا ئەمەن.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار ئاشقازانغا، پەيلەرگە زەرەر قىلىدۇ. باش ئاغرىقى پەيدا قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى مەستىكى، تىرمىس.

تەھرىردىن بۇ تۈرگە كىرىدىغان ئۆسۈملۈكلەر دۇنيادا تەخمىنەن 280 خىلچە بولۇپ، مەملىكىتىمىزدە بۇنىڭدىن 170 خىلدىن ئارتۇقراقى ئۆسىدۇ. ئەمەن ئائىلىسى ۋە شۋاق بۆلۈمىگە مەنسۇپ چۆپلەردىن ئاددىي شۋاق (ئارتېمىزىيە ئاپياتىسى ـ خەنزۇچە چىڭ خاۋ)، سېرىقچېچەك (ئارتېمىزىيە ئانىنۇئا ـ خۇاڭخۇاخاۋ)، كىچىك يوپۇرماقلىق شۋاق (ئارتېمىزىيە كاپىللارىس تۈنبېرگى ـ خەنزۇچە يىڭ چىڭ خاۋ)، ئاددىي ئەمەن (ئارتېمىزىيە ۋۇلگارىس ـ خەنزۇچە ئەي) قاتارلىقلاردا دورا ئۆسۈملۈكى سۈپىتىدە ئىشلىتىلىدۇ. ئۇيغۇر تېبابەت كىتابلىرىدا كۆرسىتىلىشىچە، بۇلارنىڭ ھەممىسى پارسچە دىرومەنە، ئەرەبچە شىخ، شەجەرە تۇششىيۇخ نامى ئاستىدا كۆرسىتىلگەن.

ئەمما شۇ ئائىلىگە كىرىدىغان ئارتېمىزىيە تىسنا (دۇرمەن) ئېلىمىزدە ھازىر سىناق قىلىپ تېرىلماقتا. بۇنىڭ تەركىبىدە 1~2% سانتونىن بولۇپ، ئاساسەن سازاڭ قۇرت شەكىللىك مەددىنى چۈشۈرۈشكە ئىشلىتىلىدۇ.

تەركىبى ئۈششاق يوپۇرماقلىق شۋاق 0.23% ئۈچۈچان ياغ تۇتىدۇ. ياغنىڭ ئاساسىي تەركىبى بېتا-فېنىنىندىن ئىبارەت. ئۇرۇقى دىمېتىل ئاسكولىن تۇتىدۇ.

يېقىندا ياپونىيە ئالىملىرى كاپىللىن دېگەن يېڭى تەركىب تاپقان، بۇنىڭ تېرە كېسەللىكى ئىنچىكە زەمبۇرۇغلارنى ئۆلتۈرىدىغان كۈچلۈك تەسىرگە ئىگە ئىكەنلىكىنى ئېنىقلىغان.

جۇڭيى تېبابىتىدە ئىشلىتىلىشى

1- ئۈششاق يوپۇرماقلىق شۋاق- 茵陈蒿 - ARTEMISIA CAPILLARIS

تەبىئىتى ئازراق سوغۇق، تەمى قېرىق.

تەسىرى بۇ خىل شۋاق چىلاپ چىقىرىلغان سۈيى ئىتقا ئوكۇل قىلىنسا، كۆرۈنەرلىك دەرىجىدە ئۆت ھەيدەش تەسىرىنى كۆرسىتىدۇ ۋە ئۈچەينىڭ ھەرىكىتىنى توختىتىدۇ. بۇ ئۆسۈملۈك جۇڭيى تېبابىتىدە ئەزەلدىن سېرىقكېسەلنى داۋالايدىغان مۇھىم دورا سۈپىتىدە ئىشلىتىلمەكتە. شۇنىڭدەك ئۆت ئىشلەپچىقىرىلىشىنى تېزلىتىشكە ھەمدە ئۈزۈن، يۇمىلاق مەددە (دوختۇرلار ئاسكارىدا دەپ ئاتايدۇ) قۇرتنى چۈشۈرۈشكە، تەرلىتىشكە، قىزىتما قايتۇرۇشقا، سۈيدۈك ھەيدەشكە، جاراھەتلەرنىڭ قان، يىرىڭلىرىنى تازىلاشقا ئىشلىتىلىدۇ. بوغۇم ۋە يانپاش ئاغرىقلىرىنى داۋالاشقىمۇ ئىشلىتىلىدۇ.

كۈنلۈك مىقدارى 10~20 گرام بولۇپ قاينىتىپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

قوشۇمچە نۇسخا (رېتسېپ): ئۈششاق يوپۇرماقلىق شۋاق 18 گرام، ھۆل گۈل ياسمەن ئۇرۇقى 8 گرام، ھۆل رەۋەن 6 گرامغا 600 مىللىلىتىر سۇ قۇيۇپ 200 مىللىلىتىر قالغىچە قاينىتىپ، سۈزۈپ، سوۋۇتۇپ كۈندە 3 قېتىم ئىچىپ بەرسە، سېرىقكېسەلنى داۋالىغىلى بولىدۇ ـ (شىڭ جىڭ دېگەن ھەكىمنىڭ نۇسخىسى).

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

2- ئاددىي شۋاق- 青蒿 - ARTEMISIA APIACEA HANCE

تەركىبى قورۇغۇچى (قابىز) ماددا، ئۇچۇچان ياغ ۋە ئابروتانىن قاتارلىق ئالكالوئىد تۇتىدۇ.

تەبىئىتى تەمى قېرىق، سوغۇق، زەھەرسىز.

خۇسۇسىيىتى ئىچىلسە ئاپتاپ ئۆتتۈش ھارارىتىنى ئېلىش، قىزىتما قايتۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

تەسىرى قىزىتما قايتۇرىدىغان ياخشى دورا بولۇپ، قىزىتما قايتۇرۇشتا تەرلەتمەيدۇ، بەلكى تەرنى توختىتىدۇ. داۋاملىق ئىچسە يۈرەكنىڭ كۆچىگە زىيان يەتكۈزمەيدۇ، بەلكى ئىشتىھانى ئاچىدۇ، يامان تەسىرى يوق. ھەر خىل قىزىتمىلىق كېسەللىكلەرنىڭ ئوتتۇرا، ئاخىرقى مەزگىللىرىگە لايىق كېلىدۇ. تولاراق كونا، ئۇزاق سوزۇلغان قىزىتمىلارغا مەسىلەن: سىل (تۇبېركۇلوز) قىزىتمىسى (شۇنىڭدەك تۇبېركۇلوز يۇقتىلىگىمۇ مەلۇم تەسىرى بار)، تۇغۇتتىن كېيىنكى قىزىتما (چىللە قىزىتمىسى)، ئۇزاق داۋام قىلغان ئارىلاپ تۇتىدىغان قىزىتما، سېرىقكېسەل ۋە نېرۋىغا مۇناسىۋەتلىك ھەر خىل قىزىتمىلارغا لايىق كېلىدۇ. يەنە قان توختىتىش خاسىيىتى بولۇپ، بۇرۇن قاناشتا ۋە تەرەتتە قان كېلىش كېسەللىرىدە ئىچۈرۈلىدۇ. ھاشارات ئۆلتۈرۈش تەسىرى بولغانلىقتىن، قوتۇر (قىچىشقاق) كېسىلىنى داۋالاشقا، يامان جاراھەتلەرگە، ھەرە چاققان چاغلاردا ئىشلىتىلىدۇ.

مىقدارى كۈنىگە 20~9 گرامنى قايىنىتىپ ئىچىشكە بۇيرۇلىدۇ.

شۇمشا

(ھىلبە)

TRIGONELA FOENUUMGRAECI 胡芦巴

101 - رەسىم. شۇمشا

تونۇش بۇ بىر خىل گىياھ بولۇپ، 50 تىن 80 سانتىمېتىرغىچىلىك ئۆسىدىغان، شېخى ئىنچىكە، يوپۇرمىقى ئۇششاق بېدە يوپۇرمىقىغا ئوخشاش، تەمى ئاچچىققا مايىل، پۇرىقى ئۆتكۈر، ئۇرۇقى سېرىق، ئۇششاق چامغۇر، تۇرۇپقا ئوخشاش ئۇرۇقلايدۇ.

چىقىش ئورنى ئېلىمىزنىڭ خېبېي، ئىچكى موڭغۇل، لياۋنىڭ، خېنەن، جىياڭسۇ، خۇبېي، سىچۇەن، گۈيجۇ، يۈننەن، شەنشى، گەنسۇ ۋە گۇاڭشى، شىنجاڭلاردا تېرىپ ئۆستۈرۈلىدۇ. جەنۇبىي ياۋروپا ۋە ئاسىيا مەملىكەتلىرىدە ئۆستۈرۈلەتتى.

تەبىئىتى 2- دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق. ئازراق ھۆللۈكى بار.

خۇسۇسىيىتى سۈيدۈك ماڭدۇرۇش، ھەيز ماڭدۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى يوپۇرمىقى دەملەپ ئىچىلسە ياكى سوقۇپ سۈفۈپ قىلىپ ئىچىلسە، يەل، ئارقا تەرەتنى، سۈيدۈك، ھەيزنى ماڭدۇرىدۇ. سوغۇقتىن بولغان يۆتەلگە، تالنىڭ ئىششىشلىرى، بەل ئاغرىقىغا پايدا قىلىدۇ. شاخ، يوپۇر-

مىقنى سوقۇپ خېمىر قىلىپ باشقا چېپىلسا، چاچنى قۇۋۋەتلىك قىلىدۇ. نان بىلەن قوشۇپ يېسە ئىچنى قاتۇرىدۇ، ئۈرۈكى بەدەندىكى خىلتلارنى يىغىدۇ، باھنى قۇۋۋەتلەيدۇ، ئۆپكىنى قۇۋۋەتلەيدۇ. ئۈرۈكنى قاينىتىپ ھەسەل بىلەن قوشۇپ يېسە، كۆكرەكتىكى تۇرۇپ قالغان ماددىلارنى چىقىرىدۇ ھەم يۆتەل، ھاسىراش، نەپەس سىقىلىش، بوۋاسىر، ئىچكى ئەزالارنىڭ ئىششىقلىرىنى ياندۇرىدۇ. ئۈچەينى پاكىزلايدۇ.

تەمرى ھىندى ياكى ئۈزۈم، ئەنجۈر، ئەنىسۇن بىلەن قاينىتىپ سۇۋۇغاندىن كېيىن مىجىپ، تاتلىقنى چىقىرىپ، سۈزۈپ، ھەسەل بىلەن قاينىتىپ، قىيام قىلىپ ئىچسە، نەپەس سىقىلغانغا، تىنىقنىڭ تەستە چىققىنىغا، ئاۋازنىڭ بوغۇلغانلىقىغا، كۆكرەكنىڭ كونا جاراھەتلىرىگە پايدا قىلىدۇ. پىرسىياۋشان سۈيى بىلەن قوشۇپ بەرسە، كۆكرەكنىڭ كونا ئاغرىقلىرىغا، مۇرمەككى بىلەن قوشۇپ تاماقتىن ئىلگىرى ھەسەل بىلەن بەرسە، قورساقتىكى كونا خىلتلارنى ھەيدەيدۇ. يالغۇز ياكى مۇناسىۋەتلىك دورىلار بىلەن قاينىتىپ بېرىلسە، تۇغۇتنى ئاسان قىلىدۇ. بۇغداي ئۇنى، شېكەر، ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ داۋاملىق يېسە سەمرىتىدۇ، يۈرەكنى قۇۋۋەتلەندۈرىدۇ. 15 گرام ئۇردان بىلەن قاينىتىپ ئىچسە، چوڭ ت ِەتنىڭ سىيىق كېلىشىنى ياخشى قىلىدۇ. ئەزانىڭ سۇنغىنىغا پايدا قىلىدۇ، ھەيز كەلتۈرىدۇ، خېمىر قىلىپ تاشتىكى قاتتىق ئىششىققا، ئىچكى تەرەپتىكى ئىششىققا، سۆيى چىقىدىغان جاراھەت، داغنىڭ ئورنى، تېرىنىڭ كېپەكلىشىدىغان، كۆيۈك، يېرىلغان جايلىرىغا، تالنىڭ ئىششىقلىرىغا، بالىياتقۇنىڭ ئىششىقلىرىغا، چاچنىڭ چۈشۈپ كەتكىنىگە چېپىلسا پايدا قىلىدۇ. ئۇردان بولمىسا، ئاق توغرىغۇ ئىشلىتىلىدۇ. ئارپا ئۇنى، گۈل يېغى، سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىسسىقتىن بولغان ئىششىقلارغا چېپىلىدۇ. يۈزگە چېپىلسا، رەڭگىنى چىرايلىق قىلىدۇ. ئۈزۈم بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ يېسە پىت بولمايدۇ. غاز يېغى بىلەن بالىياتقۇغا ھەمەل قىلسا (لاتىغا بۆلاپ ماتكىغا كىرگۈزۈپ قويۇلىدۇ)، ئىششىقنى يۇمشىتىدۇ، بالىياتقۇنىڭ ئاغزىنى ئاچىدۇ. قاينىتىپ سۈيى بىلەن بېشىنى يۇسا چاچنى پارقىتىدۇ ھەم پىتنى يوقىتىدۇ، پاكىزلاپ كۆزگە تېمىتسا، كۆزنىڭ ياشاڭغىرىغىنىغا، چاپاقلاشقىنىغا، قىزىللىقىغا ھەم ئىششىقىغا پايدا قىلىدۇ، سۈيىدە ئولتۇرغۇزسا، تۇغۇشى ئاسان بولىدۇ، بالا ھەمراھىنى چۈشۈرىدۇ، بالىياتقۇنى پاكىزلايدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى 1~5 ياشلىقلارغا 4~5 گرام، 5~10 ياشلىقلارغا 6~10 گرام، 10~15 ياشلىقلارغا 12~15 گرامغىچىلىك ئەھۋالغا قاراپ بېرىلىدۇ.

ئۈرۈنباسارى شۇمشا ئۈرۈكى، چامغۇر ئۈرۈكى، زىغىر.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار باش ئاغرىقى، بىھوشلۇق، تاشنىڭ ئاغرىقلىرىغا ئىشلەتمەيدۇ. ئىشلەتكەندە توغرا كەلسە، سىركەنجۇبىل، رۇمبەدىيان، ئاچچىق ئانار بىلەن قوشۇپ بېرىلىدۇ. ئىسسىق مىزاجلارغا يىپۈرمىقىغا كاسنە قوشۇپ بېرىلىدۇ. يېغى ۋە ئۈرۈكى ئىسسىق يەللەرنى تارقىتىدۇ، جاراھەت سۈيىنى يوقىتىدۇ. جاراھەتلەرگە موم بىلەن ئېلەشتۈرۈپ چېپىلىدۇ. مۇناسىۋەتلىك دورىلار بىلەن چېپىلسا داغنىڭ تەسىرىنى يوقىتىدۇ.

تەركىبى ئۈرۈكىنىڭ تەركىبىدە 28~30% كىچە شىلىمشىق ماددا (پېكتىن)، 0.13% ترىگونېللىن ۋە 0.05% خولىن، 6% ياغلىق ماي (ئولېئوم ئولېئوزا)، 27% ئاقسىل، ساپونىن، ئۇچقۇچى مايلار، تاتلىق ماددىلار تۇتىدۇ ھەمدە ئالكالوئىد ترىگونېللىن تۇتىدۇ.

جۇڭيى تېبابىتىدە ئىشلىتىلىشى

تەبىئىتى ئىسسىق، تەمى ئاچچىق.

خۇسۇسىيىتى بۆرەك خىزمىتىنى ياخشىلايدۇ، سوغۇق ۋە ھۆللۈكنى يوقىتىدۇ. بۆرەكنىڭ سوغۇقتىن بولغان كېسەللىكلىرىنى، گىرىژنى، سوغۇق ھۆللۈك (رېماتىزم) نى داۋالايدۇ.

ھازىرقى زامان مېدىتسىناسىدا ھەم مال دوختۇرلۇقتا ئوزۇقلاندۇرغۇچى، ئاشقازاننى كۈچەيتكۈچى، يەل ھەيدىگۈچى دورا سۈپىتىدە ئىشلىتىلىدۇ ھەمدە بۆرەك كېسەللىكلىرى داۋالىنىدۇ، شۇنىڭدەك مەددە كېسەللىكلىرىنى داۋالاشتىمۇ ئىشلىتىلىدۇ.

www.uyghurkitap.com

شەۋكىران

CELSEMIUM ELEGANS BENT (CONON)

钩吻叶芹 (毒青) 葫曼

102 - رەسىم. شەۋكىران

تونۇش ھېكىم لوقماننىڭ «دابىھ» دېگەن كىتابىدا يېزىلىشىچە، بىر تۈرلۈك شىلىملىق ئۆسۈملۈك يىلتىزىدۇر ۋە ئۆسۈملۈكنىڭ تېنى بوغۇملۇق بولۇپ، ئارپىبەدىيانىنىڭ شاخلىرىغا ئوخشايدۇ. ئۇنىڭدىن بىر ئاز دۇمىلاقراق، ئۇششاق شاخلىرى چەللىدەك بولىدۇ. يوپۇرمىقى پەتەڭگاننىڭ يوپۇرمىقىغا ئوخشايدۇ. بىر ئاز چوڭ، پۇرىقى ئېغىر، گۈلى ئاق، شەكلى سېرىق چېچەكنىڭكىگە ئوخشايدۇ. ئۇرۇقى جۇۋىنىگە ئوخشايدۇ.

چىقىش ئورنى مەملىكىتىمىزنىڭ يۈننەن، گۇاڭدۇڭ، گۇاڭشى، فۇجيەن ئۆلكىلىرىدە ئۆسىدۇ، ھىندىستان ۋە باشقا ئىسسىق ئىقلىملىق ئەللەردىمۇ ئۆسىدۇ. ئادەتتە بۇنىڭ يىلتىزى ۋە يوپۇرمىقى دورىغا كىرىدۇ.

تەبىئىتى 4- دەرىجىدە سوغۇق، 3- دەرىجىدە قۇرۇق.

خۇسۇسىيىتى بىھوش قىلىش، مەست قىلىش، ئۇخلىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىش ئورنى شەۋكىراننىڭ ھۆل پېتىنى ئۇرۇقى قۇرۇشتىن ئىلگىرى ئېلىپ، سوقۇپ سۈيىنى چىقىرىپ، سىقىلغان سۈيى ئاپتاپتا قۇرۇتۇلسا، كۆپ مەنپەئەت قىلىدۇ. مەسىلەن: كۆزگە تارتىلسا، كۆز ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ. ئەگەر ئۇ چېپىلسا، ئىسسىقتىن بولغان دەردلەرگە ۋە چۇمۇلە ماڭغاندەك بەدەننىڭ ئاغرىقىغا ۋە كۆيىدۈرگىگە، قىزىل كېسەللىكىگە مەنپەئەت قىلىدۇ. بۇنىڭ ئۇرۇقى بىلەن يوپۇرمىقىنى سوقۇپ، خېمىر قىلىپ سۈتى بار ئەمچەككە چېپىلسا، ئەمچەكنىڭ سۈتىنى توختىتىدۇ ۋە تارقىتىدۇ. ئەمچەكنىڭ ساڭگىلاپ قېلىشىنى توسىدۇ. ئەگەر قىزلارنىڭ ئەمچىكىگە چېپىلسا، چوڭ بولۇپ كېتىشىنى توسىدۇ. قائىدە بويىچە ياشلارنىڭ ئۇرۇق بەز خالتىسىغا چاپسا، ئېھتىلام بولۇشتىن توسىدۇ، ئىششىقنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. ئەرلەر جىنسىي ئەزاسىغا چېپىلسا، باھنى ئاجىزلىتىدۇ. ئەگەر ئۇ مەخسۇس ئەزاغا ياكى باشقا بىر ئەزاغا چېپىلسا باھنى ئاجىزلىتىدۇ. ئەگەر ئۇ مەخسۇس ئەزاغا ياكى باشقا بىر ئەزاغا چېپىلسا تۈك چىقىشتىن توسىدۇ. قورساققا چېپىلسا ئىچ ئۆتكۈنى توختىتىدۇ. ئەگەر بۇنىڭ يىلتىزىنى بەزرۇلبەنجى بىلەن ھەر بىرىدىن 15 گرام مىقداردا ئېلىپ ئېزىپ 600 گرام سۇ، 150 دانە چوڭ ۋاسالغۇغا قوشۇپ يۇمشاق ئوت بىلەن سۈيى تۈگىگىچە قاينىتىپ، ئاندىن كېيىن ۋاسالغۇنى دورىلاردىن ئاجرىتىۋېتىپ ساقلاپ، بىر دانىدىن 3 دانىغىچە يېسە، كۈچلۈك مەست قىلىدۇ. مەنىيىنى تۇتىدۇ ۋە زىيادە قىلىدۇ، قاتتىق ئۇخلىتىدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى 0.15 گرام.

ئورۇنباسارى كۈندۈر.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار 6 گرامى ئادەم ئۆلتۈرىدۇ.

تۆزەتكۈچىسى دەرھال قۇستۇرۇش، ئىچىنى سۈرىدىغان دورىلارنى بېرىپ ئىچىنى ماڭدۇرۇش، ئاندىن كېيىن زەھەرنى قايتۇرىدىغان دورىلارنى ئىچىش، قالغان تەدبىر ئەپيۇن يېگەن كىشىلەرگە كۆرۈلىدىغان تەدبىرلەرگە ئوخشاش.

تەركىبى يىلتىزى كوۋمىن، كوۋمىنىن، كوۋمىتسىن، كوۋمىدىنلاردىن ئىبارەت 4 خىل ئالكالوئىد تۇتىدۇ. بۇنىڭ يىلتىزى كۈچلۈك زەھەر بولۇپ، خاتالىشىپ يەپ تاشلىسا ئۆلتۈرۈپ قويىدۇ، ئاساسەن سېرىق چاقىنى، كۆكرەك ئىششىقىنى، كېكىرىكنى، سۇلۇق ئىششىقنى داۋالايدۇ. شۇنىڭدەك پۇت ۋە تىزنىڭ سىرقىراپ ئاغرىشلىرى، قول-پۇتنىڭ سىپازمىلىرى، يامان سۈپەتلىك چاقا، قۇتۇرلارنى داۋالاشقىمۇ ئىشلىتىلىدۇ. يوپۇرمىقى تۆكلەرنى چۈشۈرىدۇ. شۇنىڭدەك باھنى قوزغاش تەسىرىمۇ بار.

بۇنى لاتىنچە RADIX TOXYCODENDRON L دەپمۇ ئاتايدۇ.

شۇكائى-ئەترەكتياس

تونۇش بۇ بىر خىل گىياھنىڭ مېۋىسى بولۇپ، مەزكۇر ئۆسۈملۈكنىڭ ئېگىزلىكى 1.5~1 مېتىر، يوغانلىقى 1 سانتىمېتىر، 3 قىرلىق ھەر تەرەپكە يېيىلغان، ئاق تىكەنلىك، يۇمشاق تۈكلۈك، گۈلى ھاۋا رەڭدە، ئۇرۇقى 3 بۆرجەكلىك ئۇششاق كۆل رەڭدە، تەمى تاتلىق بولىدۇ. بۇنىڭ ياخشىسى پىيازكۆكى رەڭدە بولغىنىدۇر. بىز بۇنىڭ مېۋىسى بىلەن يىلتىزىنى ئىشلىتىمىز. يىلتىزى كۈچلۈك، مېۋىسى ئۈچ بۇرجەك غىلابىنىڭ ئىچىدە، يېپىلىق، توزغاقتەك بولىدۇ.

چىقىش ئورنى ئىران تاغلىرىدىن چىقىدۇ.

تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق، يوپۇرمىقى، ئۇرۇقىدا سوغۇقلۇق قۇۋۋىتى بار.

خۇسۇسىيىتى قۇرۇتۇش، ئىچ قاتۇرۇش، زەھەرلەرنى قايتۇرۇش، بەلغەم ۋە قاننى توختىتىش، ئىششىق ياندۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى ئىچ ئۆتكۈگە، لەقۋا، پالەچ، تىترىمە كېسەل، بەدەننىڭ ئاغرىقلىرىغا، جوزام (ماخاۋ)غا، بەرەس، ئاق داغلارغا، بالىياتقۇدىن كېلىدىغان ھۆللۈكنى توختىتىشقا، سەۋدا، بەلغەمنىڭ ھۆللۈكنى كېمەيتىشكە ئىشلىتىلىدۇ. ئەپسەنتىن بىلەن قوشۇپ ئورۇق كىشلەرنى سەمرىتىشكە بېرىلىدۇ. ئۆزىنى قايىنتىپ بەرسە، ئاشقازان، جىگەرنى قۇۋۋەتلەيدۇ.

يىلتىزى قان توختىتىشقا بەك كۈچلۈك، ھەر خىل ئىششىق، مەقئەت ھەم تىلنىڭ ئىششىقلىرىغا، يىرىڭلىق جاراھەتلەرنىڭ يىرىڭلىرىنى توختىتىپ پۈتتۈرۈشكە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى ئەھۋالغا قاراپ 6~1 گرامغىچە بېرىلىدۇ.

ئورۇنباسارى بادئاۋەر، شاھتەررە.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار ئۆپكە كېسەللىرىگە بېرىلمەيدۇ، بېرىش توغرا كەلسە، ئەرەب يېلىمى بىلەن بىللە بېرىلىدۇ.

غاپەس

(غافس)

DELPHINUM ZALIL 札里耳翠雀

تونۇش بۇ بىر خىل تىكەنلىك ئۆسۈملۈك بولۇپ، يوپۇرمىقى ئۇزۇن، كەڭ، تۈكلۈك كېلىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

يوپۇرماقلىرىنىڭ ئوتتۇرىسىدىن شاخ چىققان بولۇپ، ئۇ شاخنىڭ ئۇچى كاۋاك، تېشى يىرىك بولىدۇ ۋە گۈلىنىڭ رەڭگى ھاۋارەڭ. بىر ئاز ئۇزۇن، بۇنىڭ پۈتۈن ئەزالىرى بەك ئاچچىق، ئاچچىق-چۈچۈك ۋە بىر ئاز ئېغىزنى قورۇش تەسىرى بار. ئېغىزنى ئانچە قىزىتمايدۇ، ئىشلىتىلىدىغىنى گۈلىدۇر.

گۈلىدىن ئېلىنغان ئۇسارىسى (سىقىپ چىقىرىلغان سۈيى) نىڭ قۇۋۋىتى 3 يىلغىچە تۇرىدۇ. ئەڭ ياخشىسى ئىرانىنىڭكىدۇر.

چىقىش ئورنى چەتتىن كېلىدۇ.

تەبىئىتى بىرىنچى دەرىجىدە ئىسسىق، ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق.

خۇسۇسىيىتى ماددىلارنى يۇمشىتىش، تارتىۋېلىش، پارقىرىتىش، جىگەرنىڭ ۋە تالنىڭ توسالغۇلىرىنى ئېچىش، قان يوللىرىنى تازىلاش، مۇرەككەپ تەپلەرنى پەسەيتىش، كۆيگەن خىلتلارنى سۈرۈش، سۈتنى ۋە ھەيزنى ماڭدۇرۇش، تەرلىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە. غايەسنى ۋە ئۇنىڭ ئۇسارىسىنى ئىچسە، جىگەر ئاغرىقلىرىنى پەسەيتىپ، توسالغۇلىرىنى ئاچىدۇ. تالنىڭمۇ توسالغۇلىرىنى ئاچىدۇ.

جىگەرنى قۇۋۋەتلەپ، جىگەرنىڭ ۋە تالنىڭ ئىششىقلىرىنى تارقىتىدۇ. قاتتىقلىقنى يۇمشىتىدۇ. ئاشقازاننىڭ قاتتىقلىقىنى يوقىتىدۇ. ئىستىسقا كېسەللىكىگە مەنپەئەت قىلىدۇ. سۈيدۈكنى، ھەيزنى ماڭدۇرىدۇ. شاراب بىلەن قوشۇپ ئىچكۈزۈلسە، ئۈچەيدىكى يىرىڭلىق چاقىلارغا پايدا قىلىدۇ.

شاراب بىلەن قوشۇپ ھەمەل قىلسا ھەيزنى ماڭدۇرىدۇ. ئۆسۈملۈكتىن ئىككى گىرامنى شاھتەررە سۈيى ۋە سىركەنجۇبىل بىلەن قوشۇپ ئىچسە، شۇنىڭدەك گۈلىنى ياكى سىقىلغان سۈيىنى يۇقىرىدا ئېيتىلغاندەك ئىچسە، ئۆسۈملۈكنى ئېزىپ چوشقىنىڭ كونا چاۋىسى بىلەن ياكى باشقا ھايۋاننىڭ چاۋىسى بىلەن ئېلەشتۈرۈپ يىرىڭلىق ناسۇر چاقىلارغا چاپسا مەنپەئەت قىلىدۇ. سىقىلغان سۈيى تېرىگە چاپسا، تېرىدىكى قىچىشقاق، قوتۇر كېسەللىكىگە مەنپەئەت قىلىدۇ. يۇمشاق سۇفۇپ قىلىپ زەخمىلەرگە سەپسە زەخمىلەرنى پۈتتۈرىدۇ. سىقىلغان سۈيىنى ئەمەننىڭ سىقىلغان سۈيى بىلەن ئىچكۈزۈلسە، كونا مۇرەككەپ تەپلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ. چاچ چۈشۈپ كېتىش كېسەللىكى، تېرە كېپەكلىشىپ چۈشۈپ كېتىش كېسەللىكى ئۈچۈنمۇ مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى باشقا مۇناسىۋەتلىك دورىلارغا قوشۇپ قايناتماستىن تەنھا ئىچسە 9 گىرامغىچە، مۇناسىۋەتلىك دورىلارغا قوشۇپ قاينىتىپ ئىچسە 24 گىرامغىچە.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار تالغا زىيان قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى رومبەدىيان.

ئورۇنباسارى تەپلەرگە ئىشلىتىشتە باراۋەر مىقداردا ئاسارۇن، يېرىم مىقداردا ئەمەن.

سۈيىنى ئېلىش ئۇسۇلى ئۆسۈملۈكنىڭ سۈيىنى چىقىرىپ ئاپتاپتا قويۇلسا، قۇرۇپ قويۇق بولۇپ قالىدۇ. ئاندىن ئۇنى توقاچ قىلىپ قۇرۇتۇپ ساقلاپ ئىشلىتىلىدۇ.

تەبىئىتى قۇرۇق سوغۇق، بۇنىڭ تەسىرى ئۆسۈملۈكنىڭ تەسىرىدىن تېز ۋە سىلىق.

خۇسۇسىيىتى قالغان ئەزالىرىنىڭ خۇسۇسىيىتىگە ئاساسەن ئوخشىشىدۇ. ئۇ يۇقىرىدا بايان قىلىنغان.

ئىشلىتىلىش مىقدارى 2 گىرامدىن 4 گىرامغىچە.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار ئىككى تاشقا (ئۇرۇقدانغا) زىيان قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى مەستىكى.

ئورۇنباسارى 3 باراۋەر غايەس ئۆسۈملۈكى ياكى 3 باراۋەر سۇماق.

ئەسكەرتىش غايەس ئۆسۈملۈكى دۇنيادا 250 خىلچە بولۇپ، مەملىكىتىمىزدە 100 خىلدىن ئارتۇق ئۆسىدىغانلىقى مەلۇم. ئەمما ھازىرچە خەنزۇچە نامىنى بەلگىلەش مۇمكىن بولمىدى. ئېلىمىزدىن چىقىشى مۇمكىن.

غارغار

LAURUS NOBILIS 月桂树

103 - رەسىم. غارغار

تونۇش بۇ بىر خىل يوغان دەرەخ بولۇپ، مىڭ يىل ئۆمۈر كۆرىدۇ. يۇنان خەلقى بۇنى كۆپ ئەتىۋارلايدۇ. شېخىنى ئۆزى بىلەن بىرگە ھەمراھ تۇتىدۇ. ئۇلارنىڭ ھۆكۈمالىرى بۇ دەرەخنىڭ ياغىچىدىن تاج قىلىدۇ. يوپۇرمىقى سۆگەتنىڭ يوپۇرمىقىدىن يۇمشاقراق ۋە ئۇستۇنرەك، ئاچچىق، خۇشبۇي، ئەنجۈرنى ئۇنىڭ بىلەن ساقلىسا خۇشبۇي قىلىدۇ. قۇرتلاپ قېلىشتىن ساقلايدۇ. بۇ دەرەخ ئىككى خىل، يەنى تاغنىڭ ۋە تۈزلەڭ زېمىننىڭ، تاغدا بولىدىغىنىنىڭ يوپۇرمىقى تۈزلەڭدە بولىدىغىنىنىڭ يوپۇرمىقىدىن ئىنچىكىرەك بولىدۇ.

بۇنىڭ مېۋىسىنى يۇنانچىدا «زاقىنى»، پارسچىدا «ۋەھمەشىيت» دېيىلىدۇ. چوڭلۇقى پىندۇق مىقدارىدا بولىدۇ. مېۋىسىنىڭ پوستى نازۇك، رەڭگى قارا، مېغىزى ئىككى پارچە بولۇپ، مېغىزىنىڭ رەڭگى سېرىق، ياغلىق، خۇشبۇي كېلىدۇ. كونىرىسا مېغىزىنىڭ رەڭگى قىزىلغا مايىل، رەڭگى تۇتۇق بولۇپ قالىدۇ. قارىسى ناچار، بۇزۇق ھېسابلىنىدۇ.

چىقىش ئورنى ئەسلىدە جەنۇبىي ياۋروپا ۋە غەربىي ئاسىيادىكى مەملىكەتلەردە ئۆستۈرۈلەتتى. ھازىر مەملىكىتىمىزنىڭ دېڭىز بويلىرىدىكى شەھەرلىرىدىمۇ ئۆستۈرۈلىدۇ.

تەبىئىتى ئۆزىنىڭ تەبىئىتى 2- دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق، مېغىزىنىڭ تەبىئىتى يوپۇرمىقىدىن ئىسسىقراق. پوستى بىلەن مېۋىسىنىڭ تەبىئىتى باشقا ئەزالىرىنىڭ تەبىئىتىدىن قۇرۇقراق. بۇنىڭ يېڭى قالغان ئەزالىرىدىن ئىسسىقراق. قېپىنىڭ يېغىدىنمۇ ئىسسىقراق.

خۇسۇسىيىتى تارقىتىش، خۇش قىلىش، قۇۋۋەتلەش، سۈيۈقلۇق ماڭدۇرۇش، زەھەرلەرنى پەسەيتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىش ئورنى بۇنىڭ ئۇرۇقىنى شاراب بىلەن ئىچسە بەلغەم خاراكتېرلىك باش ئاغرىقىنى قالدۇرىدۇ، توسۇلۇپ قالغان يەللەرنى تارقىتىدۇ، تۇتقاقلىق كېسەللىك، ۋاس-ۋاس كېسەللىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ، زېھىننى، مېڭىنى قۇۋۋەتلەيدۇ. ئۇرۇقىنى ئېزىپ شاراب بىلەن بۇرۇنغا تېمىتىلسا، شەقىقە (باشنىڭ يېرىمى ئاغرىش) كېسەللىكىگە مەنپەئەت قىلىدۇ. يېغى بىلەن ياغلانسا، پەيلەردىكى ئاغرىقنى پەسەيتىدۇ. تومۇرلارنى كۇشادە قىلىدۇ. ئۇرۇقىنى گۈل يېغى ۋە سىركە بىلەن ياكى كونا ھاراق بىلەن ئېزىپ قۇلاققا تېمىتىلسا، قۇلاقنىڭ سوغۇقتىن بولغان ئاغرىقلىرىنى يوقىتىدۇ. قۇلاقنىڭ غوڭۇلدىشىنى ۋە قۇلاقنىڭ ئېغىرلىقىنى يوقىتىپ قۇۋۋەتلەيدۇ. شۇنىڭدەك يېغىنى تېمىتىسىمۇ شۇ تەسىرنى بېرىدۇ. يوپۇرمىقىنى قاينىتىپ سۈيى بىلەن ئېغىزنى يۇسا چىش ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ. يوپۇرمىقى بىلەن ئۇرۇقىنى ھەسەلگە قوشۇپ ياكى ۋەرىقى تىللاغا قوشۇپ لوئۇق (يالانچۇق) تەييارلاپ يالىتىلسا، كۆكرەكنىڭ سوغۇقتىن بولغان كېسەللىكلىرىگە پايدا قىلىدۇ. ئەگەر سىركەنجۇبىل بىلەن لوئۇق تەييارلاپ يالىتىلسا، كۆكرەكنىڭ ئىسسىقتىن بولغان

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

كېسەللىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

نەپەس ئېلىش ئەزالىرىنى قۇۋۋەتلەيدۇ ۋە ئۆپكىنىڭ جاراھەتلىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ، كونا يۆتەلگىمۇ مەنپەئەت قىلىدۇ. ئەگەر ئۇرۇقىنى ھەسەل بىلەن ئىچسە، قويۇق يەللەرنى تارقىتىدۇ، قورساق ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ، تال، جىگەر كېسەللىكىگە، ئۈچەي جاراھەتلىرىگىمۇ مەنپەئەت قىلىدۇ. يېغىنى ئۈزۈم ھارىقىغا قوشۇپ ئىچسە، جىگەر ئاغرىقلىرىنى يوق قىلىدۇ. ئۇرۇقىدىن 8 گرامنى قۇرۇق ئېزىپ سۇ بىلەن ئىچسە، كىندىك ئەتراپىدىكى ئاغرىقلارنى دەرھال پەسەيتىدۇ. يېغى سۈيدۈكنى، ھەيزنى راۋان قىلىدۇ. يوپۇرمىقىنىڭ قاينىتىلغان سۈيىنى ئىچسە، دوۋسۇن كېسەللىرى، بالىياتقۇ (رەھىم) كېسەللىرىگە، ھەسەل بىلەن بىرلىسە سوغۇقتىن بولغان كېسەللىكلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ؛ يوپۇرمىقىنى قاينىتىپ، سۈيىدە بەدىنى كۆرۈنمىگىدەك قىلىپ ئولتۇرسا، يۈرەك، دوۋسۇن، بالىياتقۇ كېسەللىرى ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ. يېغى بىلەن ياغلانسا تەپلەرنىڭ جۇغ-جۇغلىرىنى يوقىتىدۇ. ئۇرۇقىنى ئېزىپ شاراب بىلەن ئىچكۈزسە، ئىلان، چايان شۇنىڭدەك زەھەرلىك ھاشاراتلارنىڭ چاققان زەھەرلىرىنى پەسەيتىدۇ. ئۇرۇقىنى ئېزىپ ئادەتتىكى ھەرە ۋە ھەسەل ھەرىسى چاققان جايغا چېپىلسا، ئاغرىقنى پەسەيتىدۇ. ئىششىقنى ياندۇرىدۇ. ئۇرۇقىنى ياكى يېغىنى ئىچسە، يېغى بىلەن ياغلانسا، چوڭ بوغۇملار ئاغرىقى ئۈچۈن ۋە پەي، بەل ئاغرىقلىرى ئۈچۈن مەنپەئەتلىك. ئۇرۇقىنى ئېزىپ ھاراققا قوشۇپ بەدەندىكى ئاق داغقا ۋە سەپكۈنلەرگە چېپىلسا، داغلارنى، سەپكۈنلەرنى ۋە ئۇنىڭ ئىزلىرىنى يوقىتىدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى يوپۇرمىقى بىلەن ئۇرۇقىنىڭ ئىشلىتىلىش مىقدارى ئىككى گرام.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار ئۇرۇقى، يېغى ئاشقازاننى بوشاشتۇرىدۇ، كۆڭۈلنى ئېلەشتۇرىدۇ. قۇستۇرىدۇ. كۆكرەككە زىيان قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى كەترا.

ئورۇنباسارى ھەببۇل مەھلەپ، سازەج، ئەگەر ئۇلار تېپىلمىسا، ئاچچىق بادام، سەمبەر 8 گرامنى ئىچسە ئىسھال قىلىدۇ (ئىچىنى سۈرىدۇ).

تەركىبى يوپۇرمىقى بىر خىل ئۇچۇچان ماي تۇتىدۇ. ماينىڭ ئاساسىي تەركىبى تىسنېئول، تىسبىرانە-يول ۋە پىنېنلەردىن ئىبارەت. مېۋىسىدىمۇ ئۇچۇچان جەۋھەر ماي، ياغلىق ماي، ئاقسىل، پېنتوزان بار.

ئىشلىتىلىشى

تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق.

يوپۇرمىقى دورىلارنى خۇش پۇراق قىلىش ئۈچۈن قوشۇلىدۇ. چاي ئورنىدا چىلاپ ئىچىشمۇ مۇمكىن. ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش، كۆڭۈلنى ئېچىش تەسىرىنى كۆرسىتىدۇ. مېۋىسى بىلەن رېماتىزملىق ئاغرىقلار، قىچىشقاق داۋالىنىدۇ. مېۋىسىنىڭ سۈيى دېڭىز چوشقىسى (بىر خىل بېلىق) گۆشىنىڭ زەھىرىنى قايتۇرۇشقا ئىشلىتىلىدۇ. چەت ئەللەردە يوپۇرمىقىدىن چەمبىرەك ياساپ، تەقدىرلەنگۈچى كىشىلەرنىڭ بويىنىغا ئېسىلىدۇ («لائورېات» سۆزى شۇنىڭدىن كېلىپ چىققان). يوپۇرمىقى NOBILIS FOLIUM LAURUM دەپ ئاتىلىدۇ. مېۋىسى PRUNUS LAUROCEROSUS 月桂树实 دېيىلىدۇ.

غارىقۇن

AGARIC LARICIS 落叶松茸

تونۇش بۇ سېسىغان يىلتىزغا ئوخشايدۇ. بەزى كونا سېسىغان دەرەخلەرنىڭ تېنىدە بولىدۇ. مەسىلەن: رەسمىي ئەنجۈر ۋە ياۋا ئەنجۈر دەرەخلىرىنىڭ سېسىغان پۇرىقىغا ئوخشاش. بۇ ئەركەك، چىشى قارىمۇ قارشى رەڭلەردە بولىدۇ. تەمى بىر ئاز شېرىن، ئېغىزنى بىر ئاز قورۇيدۇ، كۆيدۈرىدۇ.

ئەركىكى چىشىسىدىن بىر ئاز قاتتىقراق، يۇمىلاق، قەۋەت-قەۋەت پۈتۈن نەرسىدەك كۆرۈنىدۇ. رەڭگى ئاق، يېنىك، سىلىق، قاتمۇ قات، يۇمىلاق ئەمەس، پارچىلىرى چوڭ ۋە بوش بولىدۇ. ئازغىنە ئۇۋۇلىماق بىلەن ئېزىلىپ تۆكۈلۈپ كېتىدۇ. بۇنداق سۈپەتلەردە (بۇ خىل خۇسۇسىيەتتە) بولمىغىنى ناچار ھېسابلىنىدۇ. بەزىسى قىزىل، سېرىق بولۇپ، بۇ زەھەرلىككە يېقىن، قارىسى زەھەر بولىدۇ. سېرىقى، قىزىلى، قارىسى ئىشلىتىلمەيدۇ ۋە شۇنىڭدەك ئەركىكمۇ ئىشلىتىلمەيدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى سوقماستىن قىل ئەلگەككە سۈركەپ بېرىلىدۇ. شۇنداق قىلىش بىلەن يۇمشاق ئەزالىرى (قىسىملىرى) ئەلگەكتىن ئۆتىدۇ. زەھەرلىك ئەزالىرى ئەلگەكتە قېپقالىدۇ. بۇ سوقۇلمايدۇ. چۈنكى ئېلىپ تاشلانغان تىرناق شەكىلدىكى زەھەرلىك ئەزالىرى بولۇپ، سوقماق بىلەن ئىشلىتىلىدىغان ئەزالىرىغا ئارىلىشىپ كېتىدۇ.

چىقىش ئورنى شىنجاڭنىڭ ھەممە ۋىلايەت ۋە ناھىيىلىرىدىن چىقىشى ۋە تېپىلىشى مۇمكىن.

تەبىئىتى ئەبۇ ئەلى ئىبنى سىنانىڭ ئېيتىشىچە، ئەركىكى ۋە چىشىسى 1- دەرىجىدە ئىسسىق، 2- دەرىجىدە قۇرۇق.

خۇسۇسىيىتى بەلغەمنى، سەۋانى سۈرۈش، ئېلىشىپ كەتكەن سەپرانى چىقىرىش، قويۇق خىلىتلارنى يۇمشىتىش، قويۇق ماددىلارنى پارچىلاش ۋە قاتتىق ئىششىقلارنى تارقىتىش، يەللەرنى تارقىتىش، ھەر تۈرلۈك قۇلۇنجنى يوقىتىش، جىگەرنىڭ، بۆرەكنىڭ توسالغۇلىرىنى ئېچىش، سۈرگە دورىلارغا ياردەم بېرىش (بەدەننىڭ ئىچكى چوڭقۇر تەرەپلىرىگە ئۆتۈپ يەتكۈزۈش، بەدەننىڭ چوڭقۇر ۋە يىراق جايلىرىدىن ماددىلارنى تارتىش)، سۈيدۈك، ھەيزنى ھەيدەش، ھاشارەتلەر چاققان ۋە ئىچىلگەن زەھەرلەرنى قايتۇرۇش، پەيلەرنى قۇۋۋەتلەش، يۈرەكنى، دىماغنى قۇۋۋەتلەش، بۇزۇق خىلىتلارنى ئىسلاھ قىلىش، بەلغەم خاراكتېرلىك تەپلەرنى پەسەيتىش خۇسۇسىيەتلىرىگە ئىگە.

بۇ دورىنىڭ ئاقىۋىتى ياخشى، زەرەرسىز.

ئىشلىتىلىش ئورنى كابىل ھېلىلىسى، مەستىكى ۋە پاۋانىيا بىلەن بېرىلسە، تۇتقاقلىق كېسەللىكى ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ. رەۋەن بىلەن بېرىلسە، نەزلىلەرنى يوقىتىدۇ. ئەگەر غارىقۇننى مۇسەللەسكە قوشۇپ غار-غار قىلسا، گالدىكى ئىششىقلارنى تارقىتىدۇ. چىشنى ۋە چىشنىڭ تۈۋلىرىنى قۇۋۋەتلەيدۇ. ئەگەر بۇنىڭ بىلەن ھەمەل قىلىنسا، ۋابا خاراكتېرلىك يۇقۇملۇق نەزلىلەرنىڭ باشلىنىشىدا مەنپەئەت قىلىدۇ. ئەگەر 1 گرام غارىقۇن سۇ بىلەن بېرىلسە، بۇرۇندىن كېلىدىغان قاننى توختىتىدۇ. 3 گرام غارىقۇننى رۇمبەدىيان بىلەن بەرسە، ھۆمدەش ۋە يۇقىرىغا تىنىش كېسەللىكى ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ. باراۋەر مىقداردا رۇببى سۇس (چۈچۈكبۇيا ئېكستراكتى) بىلەن بېرىلسە، كۆكرەك ئاغرىقى ۋە كونا سوغۇقتىن بولغان بەلغەم خاراكتېرلىك يۆتەل، زىققە كېسەللىكى ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ ۋە تىللا ۋەرىقى بىلەن بېرىلسە ئۆپكە جاراھەتلىرى ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ. ئەگەر بۇنىڭدىن 4 ~ 3 گرامغىچە ئېلىپ رەۋەنگە قوشۇپ ئىچكۈزۈلسە، جىگەر كېسەللىكلىرى، ئاشقازان كېسەللىكى ۋە مەيدە ئېچىشىشلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ. سىركەنجۇبىل بىلەن بېرىلسە، سۇددە، تال خاراكتېرلىك يەرقان ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ. ئۆز باراۋىرىدە ئاسارۇن قوشۇپ ھەسەلگە ئېلەشتۈرۈپ بېرىلسە، بۆرەكتىكى ۋە دوۋسۇندىكى تاشلارنى ئېزىدۇ. ئىچ ئەزا، بەل ۋە بۆرەك ئاغرىقلىرىنى پەسەيتىدۇ. ئەمەن قوشۇپ ھەسەلگە ئېلەشتۈرۈپ بېرىلسە، ئىستىسقا كېسەللىكى ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ (دائىم ئىچىپ تۇرۇش شەرتى ئاستىدا)، رۇمبەدىيان بىلەن ياكى ئارپىبەدىيان قىسىملىرىدىن، ھەسەل بىلەن بېرىلسە قۇلۇنجى ۋە ھەر تۈرلۈك يەللەر ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ. تەنها غارىقۇننى چايناپ سۈيىنى يۇتسا، ئاشقازان ئاغرىقى، مەيدە ئېچىشىش ۋە تاماقنىڭ تۆۋەن تەرەپكە ماڭماستىن ئاشقازاندا تۇرۇپ قېلىش كېسەللىكى ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ. 3 گرام غارىقۇن ھەسەل سۈيى بىلەن بېرىلسە، بەلغەم، سەۋدا ۋە سەپرانى چىقىرىدۇ. قويۇق خىلىتلارنى سۈيۇلدۇرۇپ، بەدەننىڭ يىراق قىسىملىرىدىن

www.uyghurkitap.com

تارتىپ چىقىرىدۇ. سۈيدۈكنى ۋە ھەيزىنى ماڭدۇرىدۇ. تولغاقنى يوقىتىدۇ. بالىياتقۇنىڭ بوغۇلۇپ قىلىش كېسەللىكىنى يوقىتىپ، يەللەرنى تارقىتىدۇ. ئەگەر نومالى ياكى سەبرى بىلەن بېرىلسە، بالىياتقۇ بوغۇلۇپ قىلىش كېسەللىكى ۋە ئۈنىڭدىكى يىرىڭلىق چاقىلار ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ. بىرئاز جۇندى بىدەستۇر بىلەن بېرىلسە، ئىلاۋۇستىن باشقا ھەر تۈرلۈك قۇلۇنجى ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ (ئەگەر مەزكۇر كېسەل بىلەن بىللە تەپ كېسىلى بولمىسا). رەۋەن بىلەن بىللە بېرىلسە بۆرەكتىكى تاشنى ئېزىدۇ. ئەگەر مۇناسىۋەتلىك دورىلار بىلەن بېرىلسە، ھەرتۈرلۈك ئىششىقلارنى پەسەيتىدۇ. تاشقى تەرەپتىن چېپىلسىمۇ شۇ تەسىرنى بېرىدۇ. ئەمەلىي ئەھۋالغا قاراپ 1.5 ~ 3 گرام سىركەنجۇبىل بىلەن بېرىلسە، چوڭ بوغۇملار ئاغرىقى ۋە يانپاش، كىچىك بوغۇملار ئاغرىقى، پەي كېسەللىكلىرى، نوۋەتلىك تەپلەر ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ. ئەگەر ئۇنىڭدىن 6 گرامنى تەپىنىڭ نۆۋىتىدىن ئىلگىرى شاراب بىلەن ئىچكۈزۈلسە تەپنى توختىتىدۇ. ھەمەل قىلىنسا، ۋابا خاراكتېرلىك تەپكە مەنپەئەت قىلىدۇ (ھەسەل سۈيى بىلەن ئىچۈرۈلسە ھەم شۇ تەسىرنى بېرىدۇ). ئەگەر 3 گرامدىن 6 گرامغىچە ئېلىپ ئىلان ۋە باشقا زەھەرلىك ھاشارات چاققان كىشىگە شاراب قوشۇپ ئىچكۈزۈلسە زەھەرنى پەسەيتىدۇ. شۇنىڭدەك قائىدە بويىچە ئېزىپ خېمىر قىلىپ، ھاشارات چاققان جايغا تاڭسا ھەم شۇ تەسىرنى بېرىدۇ. ئەگەر بۇنىڭدىن 1.5 گرامدىن 2 گرامغىچە ئىچىپ بەرسە رەڭگىرويىنى چىرايلىق قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى 3 ~ 4 گرامغىچە، يەككە ئىچىشتە ئىشلىتىش مىقدارى 3 گرام، باشقا مۇناسىۋەتلىك دورىلار بىلەن قوشۇپ قايىنىتىپ ئىچىشتە 4 گرام.

ئورۇنباسارى 2 گرام شەھمەنزەل، 4 گرام تۇربۇت، 1 گرام زەنجىۋىل، 8 گرام پەرپىيۇن، 8 گرام بىستى پايەنج ياكى 8 گرام ئەفتىمۇن (سېرىق ئوت).

تەركىبى ئاچچىق تەملىك رېزىنا، ئورگانىك كىسلاتا، يېلىم ماددىسى، ئاقسىل.

جۇگىي تېبابىتىدە ئىشلىتىلىشى

بۇ يوپۇرمىقى چۇشۇپ كېتىدىغان قارىغايغا چاپلىشىپ ئۆسىدىغان بىر خىل مەدەك شەكىللىك نەرسە بولۇپ، جۇگىيلار سىرتقى قېپىنى ئېلىۋېتىپ، قۇرۇتۇپ تالقانلاپ ئىشلىتىدۇ (ئۇششاق تالقان بولۇش تەلەپ قىلىنسا، سوقۇپ خېمىر ھالىتىگە كەلتۈرۈپ، قۇرۇغاندىن كېيىن تالقانلاپ ئىشلىتىلىدۇ).

جۇگىيلار غارىقۇننى كۆپ تەرلەشنى توختىتىش ئۈچۈن ئىشلىتىدۇ. ياپونىيە شىمالىي دېڭىز بويىدىكى خەلقلەر قورساق ئاغرىقىنى پەسەيتىش ئۈچۈن ئىشلىتىدىكەن. گوللاندىيە دورا كىتابىدا يېزىلىشىچە، غارىقۇن قابىز (قورۇغۇچى) تەسىرگە ئىگە بولۇپ، شىلىمشىق سۇيۇقلۇقلارنى چەكلەيدۇ. سۈيدۈكنى، ھەيزنى راۋان قىلىدۇ. زۇكام، سوغۇق تېگىشتىن بولغان باش ئاغرىقى ۋە ئاشقازان سوۋۇپ كېتىشتىن بولغان شىلىمشىق سۇيۇقلۇقلار كۆپىيىش، كۆكرەكنىڭ، باشنىڭ سوغۇقتىن بولغان ئاغرىقلىرى، تالنىڭ ئاغرىقلىرى، سېرىقكېسەل قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ. سۇفۇپ (تالقان ھالدا) كۈنىگە 1.5 ~ 3 گرامغىچە ياكى دەملەنمە ھالدا 6 گرامغىچە ئىچىشكە بېرىلىدۇ. غارىقۇننىڭ كۆكۈل ئېلىشتۈرۈش خۇسۇسىيىتى بولغىنى ئۈچۈن، ئەڭ ياخشىسى قوۋزاقدارچىن، زەنجىۋىل، قەلەمپۇر، لاچىندانە قاتارلىق خۇش پۇراقلىق دورىلار بىلەن قوشۇپ ئىشلىتىش پايدىلىق.

غاز

ANCER DOMESTICA CEESE 鹅

تونۇش سۇدا ھايات كۆچۈرىدۇ. بۇ ئىككى خىل بولىدۇ. 1ـ خىلى ئەھلى (ئۆيدە باقىدىغىنى)،

رەڭگى ئاق، تۇمشۇقى سېرىق، 2- خىلى ياۋا، رەڭگى بوز بولىدۇ.

چىقىش ئورنى شىنجاڭ، ئىچكى ئۆلكىلەر ۋە باشقا مەملىكەتلەردىن چىقىدۇ.

تەبىئىتى ھۆل ئىسسىق، گۆشىنىڭ سىڭىشى ئۆردەكتىن ئېغىرراق.

خۇسۇسىيتى ئۆردەكنىڭكىگە ئوخشاش. يېغى يەلنى، ئىششىقنى تارقىتىش، توسالغۇلارنى ئېچىش خۇسۇسىيتىگە ئىگە.

104 - رەسىم. غاز

ئىشلىتىلىشى يەللەرنى تارقىتىش، ئۈچەي ئاغرىقى، تولغاق، ئىستىسقا كېسەللىكى، چوڭ بوغۇملار ئاغرىقى ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ. ئىچكى تەرەپتىن ئىچىپ، تاشقى تەرەپتىن چاپسا بولىدۇ.

جۇڭيى تېبابىتىدە ئىشلىتىلىشى

تەبىئىتى قۇرۇق، مۆتىدىل، زەھەرسىز.

جۇڭيى تېبابىتىنىڭ قەدىمكى كىتابلىرىدا يېزىلىشىچە، غاز قۇرت يەيدىغان قۇشلاردىن بولغىنى ئۈچۈن، گۆشى كۆپ ئىستېمال قىلىنسا، كىشىنى كېسەل قىلىپ قويىدۇ. ئىستېمال قىلىشقا ئاق غاز گۆشى ياخشىراق بولىدۇ. غاز گۆشى ئىچكى ئەزالاردىكى ئىسسىقلىقنى ھەيدەيدۇ. گۆشىنىڭ شورپىسى ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىدۇ. جۇڭيى تېبابىتىدە غازنىڭ قان تومۇرلۇق قانىتى دورا ئورنىدا ئىشلىتىلىدۇ. بالىلارنىڭ تۇتقاقلىق كېسىلىنى داۋالاشقا، زەھەرلىك ئوقيا ئوقىنىڭ زەھىرىنى قايتۇرۇشقا، يامان جاراھەتلەرنىڭ بەدەنگە بەرگەن زەھىرىنى قايتۇرۇشقا، ھامىلىدار بولۇشنى چەكلەشكە، ئىششىقلارنى داۋالاشقا، مىس پۇل ۋە ئىلمەكلەرنى يۇتۇۋالغاندا چىقىرىشقا، كۆيۈكنى داۋالاشقا ئىشلىتىلىدۇ. بۇ جەھەتتە كۆپىنچە باشقا دورىلار بىلەن غاز قانىتىنىڭ كۈلى قوشۇپ ئىشلىتىلىدۇ. (قوشۇمچە غاز قانىتىدىن بىر چاڭگالنى ساپال قاچىغا سېلىپ، ئوتتا قويۇپ كۆيدۈرۈپ، كۈلىنى ئۈششاق چاي بىلەن قايىنتىپ ھەيزدىن كېيىن ئىچسە بىر ئۆمۈر بالا تۇغمايدىكەن).

1- غازنىڭ قېنى مۆتىدىل، شورا تەملىك، ئازراق زەھەرلىك، زەھەرلىك ئوق تەگكەن كىشىلەرگە ئىچكۈزۈلىدۇ ھەمدە سىرتتىن سۈركۈلىدۇ. دورا بىلەن زەھەرلەنگەنلەرگە ئىچكۈزۈلسە زەھەرنى قايتۇرىدۇ (لىشىجېڭ).

2- غاز تۇخۇمى قۇرۇق ئىسسىق، زەھەرسىز، بەدەنگە قۇۋۋەت بېرىدۇ. كۆپ ئىستېمال قىلىنسا، ئۇزۇندىن سوزۇلىدىغان كېسەللەرگە يولۇقتۇرىدۇ.

3- غاز تۇخۇمىنىڭ شاكىلى تۇخۇم شاكىلىدەك ئىشلىتىلىدۇ. غەلۋىرەك ئېغىز ئالمىغاندا قۇرۇتۇپ، سوقۇپ، سىركە بىلەن چېپىلسا ئېغىز ئالدۇرىدۇ.

4- غازنىڭ مايىقى سىقىپ سۈيى ئىچكۈزۈلسە، بالىلار ئېغىزىنىڭ سۈت يارىسىغا مەنپەئەت قىلىدۇ ھەم ئىت چىشلىگەن جاراھەتكە تېڭىلسا ساقايتىدۇ.

5- غازنىڭ شۆلگىيى غازنىڭ ئېغىزىدىن ئاققان سۇ بالىلارنىڭ ئېغىز ئىچىدە پەيدا بولغان سۈت يارىسىغا (دوختۇرلار ستوماتىت ئاتقۇزا دەيدىغان جاراھەتكە) پايدا قىلىدۇ. بالىلار بېلىق قىلتىرىقىنى يۇتۇۋالسا، غاز شۆلگىيى بالىنىڭ گېلىغا ئېقىتىلسا تېزلىكتە يوقىتىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى www.uyghurkitap.com

غەرپۇس سەمەك

(بېلىق يېلىمى)

تونۇش بۇ بىر خىل ھۆللۈك بولۇپ، چاۋا ياغقا ئوخشاش توگلاقلىق، بىر خىل بېلىقنىڭ قارنىدا پەيدا بولىدۇ. ئۇ بېلىق «خىنزىرول بەھرى» دەريا چوشقىسى دەپ ئاتىلىدۇ. ئاق، بەزىسى قارا ھەم ئالىيېشىل بولىدۇ.

چىقىش ئورنى شور دەريادىن چىقىدۇ.

تەبىئىتى 1- دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى يارا يېلىمىنىڭ خۇسۇسىيىتىگە ئوخشاش زەخمە، جاراھەتلەرنى يېپىشتۇرۇش، ھۆللۈك-لەرنى قۇرۇتۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىش ئورنى ھەر كۈنى 4 گرامدىن 8 گرامغىچە ئىچسە سىل كېسەللىكى ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ. يۈزنىڭ يېرىقلىرىغا ۋە تېرىدىكى ئاق داغلارغا چېپىلسا پايدا قىلىدۇ. بۇنىڭدىن 6 گرام ئىچسە كۆكرەكتىن كېلىدىغان خۇنلارنى توختىتىدۇ. جاراھەتلەرگە ۋە جايىدىن چىقىپ كەتكەن ئەزالارغا چېپىلسا، جاراھەتلەرنى ۋە چىققان ئەزالارنى بىر-بىرىگە تۇتاشتۇرىدۇ.

تىرناقنىڭ ئاغرىپ قېلىشىغا چېپىلسا پايدا قىلىدۇ. نىشاستە، سورۇنجاندىن ۋە شۇنىڭغا ئوخشاشلاردىن تەييارلانغان سۈنئىي بېلىق يېلىمىمۇ بولىدۇ. بۇنىڭمۇ تەسىرى ئەسلىي بېلىق يېلىمىنىڭ تەسىرىگە يېقىن كېلىدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى 4 گرامدىن 8 گرامغىچە.

بۇ دېڭىز چوشقىسى (لاتىنچە DELPHINUS LONCIRSTRIS 海豚鱼肪) نىڭ يېغى بولۇپ، جۇڭيى تېبابىتىدە سۇرۇلۇشتىن ھاسىل بولغان ساقايماس يارىلارنى، قوتۇر، بوۋاسىر ئاقمىلىرى، ئىت، ئاتلارنىڭ قوتۇر ھەم يېغىرلىرىنى داۋالاشقا ئىشلىتىلىدۇ.

جۇڭيى تېبابىتىدە كالا ۋە باشقا سۈت ئەمگۈچى ھايۋانلارنىڭ تېرە، سۆڭەك، پەي ۋە تارامۇشلىرىنى قاينىتىش ئارقىلىق چىقىرىلغان يارا يېلىم (خەنزۇچە- مىڭجياۋ- 明胶 ، لاتىنچە GELATINUM ALBUM) نى قان قۇسۇش، قان تۈكۈرۈشنى توختىتىش ئۈچۈن ئىچىشكە بېرىلىدۇ (دوختۇرلار ئىچكۈزگەندىن تاشقىرى، ئوكۇل ئۈچۈن مەخسۇس تەييارلانغان ژېلاتىن سۈيۈقلۇقنى ئۆتكۈر قان كېتىشلەردە ۋېنا تومۇرىدىن ئوكۇلمۇ قىلىدۇ). شۇنىڭدەك، ئوزۇقلاندۇرغۇچى ماددا قىلىپمۇ ئىچكۈزۈلىدۇ. دوختۇرلۇقتا ھەر خىل مىكروبلارنى ئۆستۈرۈپ تەكشۈرۈشتە مىكروب باقىدىغان ئوزۇق قىلىنىدۇ.

بۇنىڭدىن باشقا، جۇڭيى تېبابىتىنىڭ ئالاھىدە بىر دورىسى - ئېشەك تېرىسىنى قاينىتىپ چىقارغان يارا يېلىم - ئاجياۋ 阿胶 ، لاتىنچە GELATINA NIGERUM قارا يېلىم) دۇر. ئۇنى ياساشتا، ئالدى بىلەن ياز كۈنى ئېشەك تېرىسىنى 2 كۈن سۇغا چىلاپ يۇمشىتىپ تۈكلىرىنى چۈشۈرگەندىن كېيىن، چايقاپ ئاپتاپتا قۇرۇتۇپ، ئوبدان ساقلايدۇ. كۈز ياكى قىشتا يۇمشىغىچە سۇغا چىلاپ قويۇپ، ئۇششاق پارچىلارغا كېسىلىدۇ. ئاندىن زاۋجۇ (سوپۇن پۇرچاق) بىلەن يۇيۇپ ئۇنىڭ يېغى كەتكۈزۈلىدۇ (ياكى قايناپ تۇرغان سۇغا بېسىپ يېغى كەتكۈزۈلىدۇ)، ئاندىن كېيىن چايقاپ پۇرىقىنى كەتكۈزۈپ، قازانغا سېلىپ سۇ قۇيۇپ، دەسلەپ كۈچلۈك ئوت بىلەن، كېيىن ئاستا ئوت بىلەن قاينىتىلىدۇ، ئارىلاپ دۈملەپ، سوۋۇتۇپ تەكرار قاينىتىلىدۇ. ئاندىن يېلىم سۈيىنى، تىرىپلىرىنى سۈزۈشكە ئوخشاش يوللار ئارقىلىق

ئېلىنغان يېلىمنى قاچىلارغا نېپىز قەۋەت ھاسىل بولغىدەك قۇيۇپ قاتۇرۇلىدۇ. ئاجىۋنى قايىنىتىشتا ئوتنىڭ كۈچى، قايىنىتىشنىڭ تەكرارلىنىشى ۋە سۇزۇشكە ئوخشاش تېخنىكا مەھسۇلاتلارغا قاتتىق رىئايە قىلىش لازىم. ھاسىل بولغان يېلىم پارچىلىنىپ دورىغا ئىشلىتىلىدۇ. ئۇ سالقىن جايدا مەھكەم ئېغىزلىق ھاكتىن ياسالغان قاچىلاردا ساقلىنىدۇ. بۇ يېلىمنىڭ تەركىبىدە ھايۋانات يېلىمى ۋە ئاقسىل، ئامىنو كىسلاتالىرى بولىدۇ.

تەبىئىتى قۇرۇق، مۆتىدىل.

خۇسۇسىيتى باھنى قۇۋۋەتلەش، قان كۆپەيتىش، ئۆپكىنى ياشارتىش، ئىچنى يۇمشىتىش، قان توختىتىش، قورساقتىكى بالىنى (تۆرەلمىنى) مۇقىملاشتۇرۇش خۇسۇسىيتىگە ئىگە.

ئۆپكە سىلىدا يۆتەلنى توختىتىش، ئۆپكىدىكى يىرىڭلىق بەلغەمنى يوقىتىش، باھنى قۇۋۋەتلەش، بەدەننى چىڭىتىش، قان كۆپەيتىش، يۈرەك سىقىلىش ۋە ئۇيقۇسىزلىقنى داۋالاش، بالا چۈشۈپ كېتىش خەۋپىنى بىر تەرەپ قىلىش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ. يەنە بارلىق كەم قانلىقلاردا، قان كېتىدىغان (قاناپ تۇرىدىغان) كېسەللەردە قان تۈكۈرۈش، قان قۇسۇش ھاللىرىدا، ئاياللارنىڭ تۇغۇتتىن كېيىن خۇن كۆپ كېتىش كېسەللىرىدە ئىشلىتىلىدۇ.

كېسەلدىن يېڭى قوپقان كىشىلەرنى ماغدۇرلاندۇرۇش ئۈنۈمى ناھايىتى ياخشى، مىقدارى: كۈندە 4.7 گرامدىن 9.5 گرامغىچە ئىشلىتىلىدۇ.

تال ۋە ئاشقازىنى ئاجىز، قۇسۇۋاتقان، ئىچى سۈرۈۋاتقان ۋە تاماق ھەزىم قىلىشى بۇزۇلغان كىشىلەرگە بېرىش مەنئىي قىلىنىدۇ.

ئەينۇلا

(ئەينالۇ)

PRUNUS MUME 马梅

تونۇش بۇ بىر خىل مېۋە بولۇپ، يوپۇرمىقى يۇملاققا مايىل، چېچىكى ئاق، مېۋىسى كۆك، پىشقاندا قارىيىدىغان، ئاچچىق-چۈچۈك تەمگە ئىگە، ئىچىدە ئۇرۇقى بار مېۋىدۇر. بۇ 2 خىل بولۇپ، 1- تاغنىڭ ياۋا ئەينۇلىسى، 2- ئۆلكىنىڭ ئەينۇلىسى. تاغنىڭ ئۆلكىنىڭكىگە قارىغاندا كىچىك، رەڭگى ئاق، تەمى ئاچچىق بولىدۇ.

چىقىش ئورنى مەملىكىتىمىزنىڭ جۇملىدىن شىنجاڭنىڭ ھەممە يېرىدىن چىقىدۇ.

تەبىئىتى ياخشى پىشقىنى ئاۋۋالقى دەرىجىدە سوغۇق، 2- دەرىجىدە ھۆل، يوپۇرماقلىرى ئاۋۋالقى دەرىجىدە سوغۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيتى سەپرانىڭ تېزلىكىنى، ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىش، ئىچ يۇمشىتىش خۇسۇسىيتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى ئىسسىق سەپرا مىجەزلەرگە، سەپرادىن بولغان تەپلەرگە، سېسىق كېكىرىشكە، تاماق سىڭدۈرۈشكە ئىشلىتىلىدۇ. قۇرۇقىنى سوقۇپ، قايىنىتىپ، تەرەنجىبىن ياكى ھەسەل، قەنت بىلەن قوشۇپ بېرىلسە (ئىچۈرۈلسە) چوڭ تەرەتنى ماڭغۇزىدۇ. چېچىكىنى چايناسا، مېڭىدىن كەلگەن زەھەرلىك سۇلارنى توختىتىدۇ. چېچىكىنى خېمىر قىلىپ باشقا چاپسا، ئىسسىقتىن بولغان باش ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ. يوپۇرماق، يىلتىزلىرىنى قايىنىتىپ ئېغىزنى چايقىسا، مېڭىدىن كەلگەن زەھەرلىك سۇلارنى توختىتىدۇ ھەم كىچىك

www.uyghurkitap.com

تىلىنىڭ ئىششىقلىرىنى ياندۇرىدۇ. چىش گۆشلىرىنى چىڭىتىدۇ. قايناتـ
قان سۈيىنى ئىچسە، ئۈچەيدىكى قۇرتلارنى چۈشۈرىدۇ. بۇنىڭ
يىلىمى چىقىدۇ. بۇ يىلىمنى ئەرەب يىلىمى ئورنىدا ئىشلىتىدۇ.
تەبىئىتى ئەرەب يىلىمىدىن ھۆل، ئىسسىقلىقى، قۇرۇقلۇقى تۆۋەنرەك،
يۆتەلگە پايدا قىلىدۇ. بۆرەك، سۈيدۈك يولىدىكى تاشلارنى چىقىرىـ
دۇ. يىلىمنى سوقۇپ كۆزگەر تارتسا، كۆزنىڭ كۆرۈش قۇۋۋىتىنى
ئاشۇرىدۇ. سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ خېمىر قىلىپ تەمرەتكىگە
چاپلىسا، كىچىك باللارنىڭ قىزىتمىسى ئۈچۈنمۇ بەدەنگە
چاپلىسا بولىدۇ.

105 - رەسىم. ئەينۇلا

ئىشلىتىلىش مىقدارى 5 ~ 1 ياشـلىقـلارغا 40 ~ 20 گـرامـ
غىچە، 10 ~ 5 ياشلىقلارغا 60 ~ 40 گرامغىچە، 15 ~ 10 ياشلىقلارغا
ئەھۋالغا قاراپ بېرىلىدۇ.

ئورۇنباسارى ئۆز ۋەزنى بىلەن باراۋەر تەمرى ھىندى.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار مېڭە كېسەللىرىگە، ئاشقازان كېسەلـ
لىرىگە ۋە سوغۇق مىجەزلەرگە بېرىلمەيدۇ.

مېڭە كېسەللىرى ئۈچۈن چىلان قوشۇپ، ئاشقازان كېسەللىرىگە گۈلقەنت، سوغۇق مىزاجلارغا مەستىكى، مائۇلھەسەل قوشۇپ بېرىلىدۇ.

تەركىبى ئەينۇلا مېۋىسىنىڭ تەركىبىدە %17 ~ 6 قەنت ماددىسى، %1.5 ~ 0.2 كىسلاتا (ئاساسەن ئالما كىسلاتاسى، لىمون كىسلاتاسى)، 10 مىللىگرام كاروتىن (ۋىتامىن A مەنبىيى) تۇتىدۇ. ئۇرۇقچىسى %42 ئەتراپىدا ياغلىق ماي ۋە تىسان كىسلاتاسىنى تۇتىدۇ.

جۇڭيى تېبابىتىدە ئىشلىتىلىشى

سالقىنلاتقۇچى خاراكتېرىدىكى قىزىتما قايتۇرغۇچى سۈپىتىدە قوللىنىدۇ. مەددە چۈشۈرىدۇ. مىكـروب ئۆلتۈرىدۇ. يۆتەل پەسەيتىپ، بەلغەم بوشىتىدۇ سازاڭ (سازاڭ قۇرتىغا ئوخشاش) مەددە تۇپەيلىدىن بولغان قۇسۇشنى پەسەيتىدۇ. خولېرادىكى قۇسۇشنى توختىتىشقا بېرىلىدۇ. بۇنى قاينىتىپ سۈيىنى پارغا ئايلاندۇرۇپ قويۇقلاشتۇرۇپ، سۇيۇق ئېكستراكىت تەييارلاپ كۈندە تاماقتىن كېيىن بىر گرامدىن ئىچىپ بەرسە، ئۈچەيدە بولىدىغان يۇقۇملۇق كېسەللىكلەرنىڭ، مەسىلەن: ئۈچەي كېزىكى، دىزېنتېرىيىلەرنىڭ ئالدىنى ئېلىشتا ناھايىتى ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ.

قاپاق

(قەرئى)

LAGENARIA VULGARIS SER (CUCURBITA LAGENARIDAL)葫芦

تونۇش بۇ بىر خىل پىلەك ئۆزارتىدىغان ئۆسۈملۈكنىڭ مېۋىسىدۇر. ئۆسۈملۈكى ئۆزىنىڭ يىنىدىكى نەرسىلەرگە يۆگىشۋالىدۇ. زېمىن ۋە تاملارغىمۇ پىلەك ئۆزىتىدۇ. يوپۇرمىقى، پىلەكلىرى تەرخەمەكنىڭ پىلەك ۋە يوپۇرماقلىرىدىن يوغانراق ھەم كۆچلۈكرەك، يىرىك بولىدۇ. تۈكلۈك، يىلتىزى ئىنچىكە، بىر

106 - رەسىم. قاپاق

ئاز تاتلىق. بۇ ئىككى خىل بولىدۇ: 1- تاتلىق، 2- ئاچچىق.

1- خىلى كاۋا ئورنىدا سەيگە ئىشلىتىلىدۇ، 2- خىلى ئاچچىق قاپاق بولۇپ، دورىغا ۋە باشقا ئىشلارغا ئىشلىتىلىدۇ. بۇنىڭ ئەڭ ياخشىسى ئاق، نازۇك، يېڭى، شېرىن، يېپىسىز، چوڭ-كىچىكلىكتە ئوخشاش بولغىنىدۇر.

چىقىش ئورنى شىنجاڭنىڭ ھەممە يېرىدىن چىقىدۇ.

تەبىئىتى ھەممىسى 2- دەرىجىدە ھۆل سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى سوۋۇتۇش، ھۆللۈك پەيدا قىلىش، توسالغۇلارنى ئېچىش، سۈيدۈك ماڭدۇرۇش، قورساقنى يۇمشىتىش ۋە سېرىق كېسەللىكنى يوقىتىش، ئىسسىقتىن بولغان تەپلەرنى پەسەيتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە. پىشۇرۇلغىنىنىڭ غىزالىق تەرىپى ئاز، ئەمما ئوڭاي سىڭىدۇ. ئىسسىق مىجەز، سەپرا مىجەز كىشىلەرگە توغرا كېلىدۇ. قان پەيدا قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىش ئورنى ھۆل مېۋىلەر بىلەن مۇناسىپ قوشۇپ يېسە، مەسىلەن: بېھى، خام ئۈزۈمنىڭ سۈيى، ئانار سۈيى ياكى سىركىلەر بىلەن بادام يېغىدا پىشۇرۇپ يېسە ياخشى خىلىت پەيدا قىلىدۇ ۋە سەپرا مىجەز، ئىسسىق مىجەز كىشىلەر، ئۆتكۈر بەزگەكلەر ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ. مۇخالىپ نەرسە بىلەن، مەسىلەن: قىچا بىلەن پىشۇرۇپ ئىستېمال قىلسا ئىسسىق خىلىت پەيدا قىلىدۇ ياكى تۇزلۇق نەرسىلەر بىلەن ئىستېمال قىلسا ئاچچىق خىلىت پەيدا قىلىدۇ. قابىز (قورىغۇچى) نەرسە بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلسا شۇ نەرسىگە مۇناسىپ خىلىتقا ئۆزگىرىدۇ. ئەگەر قاپاقنىڭ سىقىلغان سۈيىنى قىز تۇغقان ئاياللارنىڭ سۈتى بىلەن قۇلاققا ياكى بۇرۇنغا تېمىتسا ئىسسىقتىن بولغان قۇلاق، بۇرۇن ئاغرىقلىرىغا مەنپەئەت قىلىدۇ ۋە شۇنىڭدەك قىرىپ قىرمىقىنى ئىسسىقتىن بېشى ئاغرىغان، بىھۇدە سۆزلەيدىغان كىشىلەرنىڭ بېشىغا قويۇلسا، ئىسسىقتىن بولغان ئىششىقلارغا ياكى مېڭە قۇرۇغانلىقتىن ئۇيقۇسى كەم كىشىلەرنىڭ بېشىغا قويۇلسا مەنپەئەت قىلىدۇ. ئەگەر بۇنى ئېزىپ ئۇششاق باللارنىڭ ياكى چوڭ كىشىلەرنىڭ پېشانىسىغا چاپلىسا باشنىڭ ئىسسىقتىن بولغان ئاغرىقىنى، دىماغ، مېڭە ئاغرىقىنى ۋە كەم ئۇيقۇلۇقنى يوقىتىدۇ. ئېزىپ كۆزگە قويۇلسا، كۆزنىڭ ئىسسىقتىن بولغان ئىششىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. خام قاپاقنى سوقۇپ سۈيىنى سىقىپ ئىچسە ياكى ئۇ بۇرۇنغا تېمىتىلسا، ئىسسىقتىن بولغان باش ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ. بەرسەم (كۆكرەك ئىچىدىكى ئىششىق) كېسەللىكى بار كىشىلەرنى ئۇخلىتىدۇ. ئەگەر شۇ سۇ بىلەن غار-غار قىلسا ئىسسىقتىن بولغان گال ۋە چىش ئاغرىقلىرىنى پەسەيتىدۇ (بولۇپمۇ گۈل يېغى بىلەن تېمىتىلسا. ئەگەر بۇنى قورۇپ پوستىنى قايىنىتىپ، سۈيى تەنھا ياكى گۈل يېغى بىلەن بۇرۇنغا تېمىتىلسا بۇرۇن ۋە چىش ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ. چېچەكتىن ئايرىلمىغان يېڭى چۈشكەن قاپاقنى خېمىرنىڭ ئارىسىغا ئېلىپ ئوتقا كۆمۈپ پىشۇرۇپ، سوۋۇغاندا سۈيى ئېلىپ كۆزگە تېمىتىلسا، يار قاندىن پەيدا بولغان كۆزدىكى سېرىقلىقنى يوقىتىدۇ ۋە شۇنىڭدەك گۈلنىڭ سۈيىمۇ شۇ تەسىرنى بېرىدۇ، ئىسسىقتىن بولغان كۆز ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. ئەگەر قاپاقنىڭ سۈيىنى تەمرى ھىندى ۋە شېكەر بىلەن قايىنىتىپ ئىچسە مېڭە قىزىقلىقىنى، ئىسسىقتىن بولغان باش ئاغرىقىنى، ۋەسۋەسىنى، ساراڭلىقنى، ئاشقازاندىكى سېسىق گازلار تەسىرىدىن پەيدا بولغان كۆز ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ. قاپاقنى پوستى ئېلىنغان ئارپا ياكى پوستى ئېلىنغان ماش بىلەن پىشۇرۇپ شورپا قىلىپ ئىچسە ياكى ئۇنى بادام يېغىدا پىشۇرۇپ يېسە، ئىسسىقتىن بولغان كۆكرەك ئاغرىقى ۋە يۆتەللەرنى يوقىتىدۇ. قاپاقنى پىشۇرۇپ ئىستېمال قىلسا، ئۇسسۇزلۇقنى باسىدۇ. جىگەر قىزىقلىقىنى

ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى
www.uyghurkitap.com

پەسەيتىدۇ، سەپرا خاراكتېرلىك خاپىلىقنى پەسەيتىدۇ، ئارتۇق ۋە قىزىق خىلتلارنى يوقىتىدۇ. لېكىن ئاشقازان، ئۈچەيلەرنى بوشاشتۇرىدۇ. بۇنىڭ تالقىنى ئىچىنى توختىتىپ، ئۇسسۇزلۇقنى، سەپرانى، قاننىڭ تېزلىكىنى پەسەيتىدۇ. خام قاپاقنى سىقىپ سۈيىنى چىقىرىپ، 150 گرامنى ياكى 300 گرامنى ھەسەل، بىر ئاز توغرىغۇ قوشۇپ ئىچسە ئىچىنى يۇمشىتىدۇ. قاپاقنىڭ قاينىتىلغان سۈيىنى يۇقىرىقى مىقداردا ئېلىپ مېغىزى پۇلۇس، تەرەنجىبىن، بىنەپشە مۇرابباسى ياكى شاراب بىلەن ئىچسە، ئوتتۇرا دەرىجىدە ئىچىنى سۈرىدۇ. سەپرا خاراكتېرلىك ۋە قان خاراكتېرلىك تەپلەرنى پەسەيتىدۇ. تەمرى ھىندى ۋە شېكەر بىلەن قوشۇپ ئىچسە، كۆيگەن سەپرانى سۈرىدۇ، ئۈچەيلەرنى تازىلايدۇ ۋە بۆرەكنىمۇ تازىلايدۇ. مېڭىنىڭ قىزىقلىقىنى، كۆز ئاغرىقىنى، ئىسسىقتىن بولغان تەپلەرنى پەسەيتىدۇ. قاپاقنى پۈتۈن بويىچە خېمىر ۋە لايىنىڭ ئارىسىغا ئېلىپ گىلى ھىكمەت قىلىپ، تونۇرنىڭ ئىسسىق كۈلىگە كۆمۈپ پىشۇرۇپ سوۋۇغاندا سۈيىنى سىقىپ، سۈزۈپ 200 گرامغا 30 گرام شېكەر ۋە باشقا مۇناسىپ شەربەتلەرنى قوشۇپ ئىچسە، ئاشقازان قىزىقلىقىنى، جىگەر، يۈرەك قىزىقلىقىنى، دىق خاراكتېرلىك ئۆتكۈر بەزگەكلەرنى ۋە بۇنىدىن باشقا ئىسسىقتىن بولغان كېسەللىكنى پەسەيتىدۇ. قاپاقنى بادام يېغى بىلەن پىشۇرۇپ بېرىلسە، يۆتەل ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ. مېڭگە ۋە بەدەنگە ھۆللۈك كەلتۈرىدۇ. قاپاقنى چۆجە بىلەن ياكى توخۇ تۇخۇمىنىڭ سېرىقى بىلەن پىشۇرۇپ، شورپا قىلىپ بېرىلسە ھوشىدىن كېتىش كېسەللىكىنى يوقىتىدۇ. قاتتىق قىزىتمىلارنى پەسەيتىدۇ، بۇزۇلغان خىلتلارنىڭ زەھەرلىك تەسىرىنى يوقىتىدۇ. قاپاقنى ئېزىپ خېمىر قىلىپ، ئاشقازان ۋە جىگەرگە، بۆرەككە چېپىلسا قىزىق كۆيۈشنى پەسەيتىدۇ، قاپاقنىڭ قۇرۇق پوستىنى يۇمشاق ئېزىپ ئىچسە، بوۋاسىر ئۈچۈن ۋە ئۈچەيدىن كېلىدىغان قانلار ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ. قاپاقنىڭ قايسى بىر خىلى بولمىسۇن، ئىسسىق سەپرايى مىجەز، قان مىجەز ۋە ياش كىشىلەرگە، شۇنداقلا ھاۋا كىلىماتى ئىسسىق جايلارنىڭ كىشىلىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ. بۇ خىلدىكى كىشىلەردىن باشقىلارغا توغرا كەلمەيدۇ. قۇلىنجى ۋە يەل پەيدا قىلىدۇ، ئاشقازاننى ئېغىرلاشتۇرىدۇ، ئىشتەيىنى تۇتىدۇ، بەلغەم، سەۋدا پەيدا قىلىدۇ. قاپاقنى قىرغۇچ بىلەن قىرىپ قېتىق، قىچا، سامساق، قارىمۇچ، تۇز ۋە ياليۇز قوشۇپ ئىستېمال قىلسا سوغۇق مىجەز كىشىلەرگە توغرا كېلىدۇ. ئىسسىق مىجەز كىشىلەر ئۈچۈن تۇز ۋە بىر ئاز ياليۇزدىن باشقا نەرسىلەرگە ھاجەت بولمايدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى ئەھۋالغا قاراپ ئىشلىتىلىدۇ.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار سوغۇق مىجەز، قېرى، ھاۋا كىلىماتى سوغۇق شەھەرلەردە ئولتۇرۇشلۇق كىشىلەرگە زەرەر قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى قۇستۇرۇش ياكى سوغۇق مىجەز كىشىلەر ئۈچۈن ھەسەل سۈيى، ئۇد ھىندى، قەلەمپۇر، زىرە، سەئدى كوفى، ياليۇز ياكى باشقا ئىسسىق جاۋارىشلار بىلەن ئىستېمال قىلىش كېرەك ياكى ياغ بىلەن پىشۇرۇپ قارىمۇچ، قىچا، ئابكامە (ئاچچىقسۇ) ۋە باشقا ئىسسىق نەرسىلەر، تۇز سېلىپ يېيىش لازىم. ئىسسىق سەپرا مىجەز كىشىلەر، غورا سۈيى ۋە ئانار سۈيى بىلەن ئىستېمال قىلىش كېرەك، قاپاقنى شېكەر بىلەن ياكى ھەسەل بىلەن مۇراببا قىلىپ ئىستېمال قىلسا، مېڭىنى قۇۋۋەتلەيدۇ، ياخشى قان پەيدا قىلىدۇ، سەۋدا خاراكتېرلىك ماددىلارنى يوقىتىدۇ ۋە سەۋدادىن پەيدا بولغان كېسەللىكلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ. پات سىڭىدۇ (ئاشقازاندا بەلغەم كۆپ بولمىسا)، ئەگەر ئاشقازاندا بەلغەم كۆپ بولسا تەسىر بەرمەيدۇ. ھەسەل بىلەن قىلىنغان مۇرابباسى سوغۇق مىجەز كىشىلەر ئۈچۈن ياخشىراق.

قاپاقتا ياغ تەييارلاشنىڭ ئۇسۇلى ھۆل خام قاپاقنىڭ پوستىنى ئېلىپ ئېتى ۋە ئۇرۇقلىرى بىلەن سوقۇپ، سىقىپ سۈيىنى چىقىرىپ 4 ھەسسە كۈنجۈت يېغى ياكى بادام، بىر ھەسسە بىنەپشە يېغى قوشۇپ پىشۇرۇلىدۇ. سۈيى كېتىپ يېغى قالغاندا ئېلىپ ئىشلىتىلىدۇ.

يېغىنىڭ تەبىئىتى ھۆل سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى بەدەننىڭ ۋە مېڭىنىڭ قۇرۇقلۇقىنى يوقىتىدۇ، ئۇيقۇ كەلتۈرىدۇ. مالىخولىيا ۋە قۇرۇقلۇق-تىن بەدەنلەرنىڭ يىغىلىپ قېلىش كېسەللىكى، ئىسسىقتىن بولغان قۇلاق ئاغرىقى، ئىسسىقتىن بولغان يۆتەل ھەم تەبدىقلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ. قاتتىقلىقلارنى يۇمشىتىدۇ. ئىچسە، تېمىتىلسا ياكى ياغلانسا ئوخشاش مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئۇرۇقىنىڭ تەبىئىتى 2- دەرىجىدە سوغۇق، 1- دەرىجىدە ھۆل.

خۇسۇسىيىتى بەدەننى سەمرىتىدۇ. كۆكرەكنىڭ قۇرۇقلۇقىنى يوقىتىدۇ. ئۆپكىدىن كېلىدىغان قاننى توسىدۇ. ئىسسىق يۆتەلگە مەنپەئەت قىلىدۇ. ئىسسىق تەپلەرنى پەسەيتىدۇ. ئۇسسۇزلۇقنى يوقىتىدۇ، ئۇچەينىڭ ۋە دوۋسۇننىڭ خىلتتىن پەيدا بولغان جاراھەتلىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

مېغىزنىڭ ئىشلىتىلىش مىقدارى 28 گرامغىچە.

ئورۇنباسارى تاۋۇز ئۇرۇقىنىڭ مېغىزى ياكى تەرخەمەك ئۇرۇقىنىڭ مېغىزى.

قاپاقنىڭ تۈرى كۆپ بولسىمۇ، ئۇلارنىڭ داۋالاش ئۈنۈمى ئوخشاش. بىر خىل قاپاق سەي ئورنىدا تاماققا ئىشلىتىلىدۇ. ئۇنى خەنزۇچە 葫 (خۇ)، لاتىنچە لاگىنارىيە ستسېررىيە- ستاندىل دەپ ئاتىلىدۇ. ئىككىنچى خىلى - بوغما قاپاق بولۇپ، تۇرمۇشتا ۋە دورىغا ئىشلىتىلىدۇ. خەنزۇچە 葫芦 (خۇلۇ)، لاتىنچە لاگىنارىيە ستسېررىيە ستاندىل ۋارگا ئۇرداسېر دەپ ئاتىلىدۇ. ئۈچىنچى خىلى يۇملاق قاپاق بولۇپ، تۇرمۇشتا ۋە دورىغا ئىشلىتىلىدۇ. بۇنى خەنزۇچە 瓢 (پياۋ)، لاتىنچە ستېررىيە ستاندىل دېپرىيسە دەپ ئاتىلىدۇ.

تەركىبى ھۆل قاپاقنىڭ ئىچىدە 6% قەنت ماددىسى ۋە ياغ، ۋىتامىن C، ئۆسۈملۈك سوپۇنلۇق ماددىسى (ساپونىن) تۇتىدۇ. قۇرۇق قاپاقتا 20% گلۇكوزا ۋە پېننوزان قەنتى بولىدۇ.

جۇڭيى تېبابىتىدە ئىشلىتىلىشى

تەبىئىتى مۆتىدىل قۇرۇق.

خۇسۇسىيىتى ئۇرۇقى سۈيدۈك ھەيدەش، ئىششىق قايتۇرۇشتىن ئىبارەت. قاپاقنىڭ ئۆزى سۈيدۈك ھەيدەش، ئىششىقلارنى قايتۇرۇش، ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىش، يامان جاراھەتلەرنى داۋالاش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ. سۈيدۈكتىكى تاشنى پارچىلاش، ئۆپكىنى نەملەشتۈرۈش ئۈچۈن بېرىلىدۇ.

ئۇرۇقى قىزىتما پەسەيتىش، ئۆپكە ياللۇغىنى داۋالاشقا ئىشلىتىلىدۇ.

مىقدارى كونا قاپاقتىن كۈندە 20 ~ 10 گرامنى قايىنىتىپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

قاراپارپا

(جەدۋار)

DELPHINUM AJACISL 飞燕草根

تونۇش بۇ بىر خىل ئۆسۈملۈك يىلتىزى بولۇپ، تېشى قارا، ئىچكى تەرىپى ھاۋارەڭ، ئۆزى قاتتىق، ئېغىر ۋەزنىلىك، ئۇزۇنچاق، بوغۇملۇق، بىر تەرىپى ئۇچلۇقراق، بىر تەرىپى كەڭرەك، ئاچچىق تەمگە ئىگە.

چىقىش ئورنى ئەسلىدە ياۋروپانىڭ جەنۇبىدىن چىقىدىغان ئۆسۈملۈك بولۇپ، ھازىر ئېلىمىزدىمۇ ئۆستۈرۈلىدۇ.

تەبىئىتى 3- دەرىجىنىڭ ئاۋۋىلىدا قۇرۇق ئىسسىق.

www.uyghurkitap.com

خۇسۇسىيتى 4 قۇۋۋەتنى كۈچلەندۈرۈش، ئىچ ئەزالارنى، مېڭىنى، يۈرەك، جىگەر، باھنى كۈچلەندۈرۈش، زەھەر قايتۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىش ئورنى مېڭە، جىگەر، يۈرەكلىرى زەئىپ، جىنسىي ئالاقە قابىلىيىتى ئاجىز، كۆرۈش قۇۋۋىتى ئاجىز كىشىلەرگە، ئورۇقلاپ كەتكەنلەرگە، ئىشتىھاسىزلارغا، خاپىغان كېسەللىرىگە بېرىلىدۇ. ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەيدۇ، قۇلىنج، 4 كۈندە بىر تۇتىدىغان تەپكە ئوخشاش سوغۇقتىن بولغان كېسەللەرگە پايدا قىلىدۇ. 2 گرامنى يۇمشاق سوقۇپ مۇسەللەس بىلەن قوشۇپ زەھەرلىك چايان، ئىلان، دۆ چاققانلارغا ئىچكۈزۈلسە ياكى يەرلىك ئورۇنغا چېپىلسا پايدا قىلىدۇ. بېھىش دېگەن زەھەرلىك دورىنى يەپ قېلىپ زەھەرلەنسىمۇ يۇقىرىقىدەك ئىشلىتىلسە زەھىرىنى قايتۇرىدۇ. ئىچكى ئەزالار ئىششىپ ئاغرىغان بولسا ئاغرىقنى قالدۇرۇش مەقسىتىدە بېرىلىدۇ. ئىچ سۈرۈشنى ۋە قۇسۇشنى توختىتىدۇ. 1.5 گرامنى مۇسەللەس ياكى مۇناسىپ شەربەتلەر، ئەۋرىشىم، بادرەنجى بۇيىلار بىلەن ياكى ئەرەقلەر بىلەن بېرىلسە دىلنى خۇرسەن قىلىدۇ. نېرۋىنى قۇۋۋەتلەپ خاپىغاننى يوقىتىدۇ (خۇسۇسەن سوغۇقتىن بولغانلارغا پايدىسى كۆپرەك). مۇپاسىلغا گۈلاب بىلەن قوشۇپ بېرىلىدۇ. ئىسسىق جۇلاپلار بىلەن قوشۇپ بېرىلسە، ئاشقازان كېسەللىرىگە پايدا قىلىدۇ.

0.4 گرامى سىركەنجۇبىل بىلەن بېرىلسە، جىگەر توسۇقلىرىنى ئاچىدۇ، شەربىتى دىنار بىلەن بېرىلسە ئىستىسقىغا پايدا قىلىدۇ. بىر نەچچە كۈن داۋاملىق بېرىلسە، بۆرەك، سۈيدۈك يولىدىكى تاشنى پارچىلاپ چىقىرىدۇ. ئوغرىتىكەن، قوغۇن ئۇرۇقى ياكى تەرخەمەك ئۇرۇقىنىڭ شىرىسىنى چىقىرىپ بۇ دورىدىن 0.4 گرام قوشۇپ بېرىلسە، يەلدىن بولغان قۇلىنجنى ئاچىدۇ. مۇناسىۋەتلىك شەربەتلەر بىلەن قوشۇپ ھەر كۈنى 0.8 گرامدىن بىر ھەپتىگىچە ئىچكۈزسە، سوغۇقتىن بولغان مېڭە كېسەللىرىگە، كىچىك باللارنىڭ دۆلىنىش كېسەللىرىگە پايدا قىلىدۇ. ئەمچەكتىكى بالا بەك كىچىك بولسا مىقدارىنى كېمەيتىپ بېرىمىز. چوڭلارغا 2 گرامغىچىلىك بېرىلىدۇ. چوڭ كىشىلەر داۋاملىق ئىچسە سەمرىتىدۇ (سوغۇق مىزاجلارغا). مۇناسىۋەتلىك دورا بىلەن قوشۇپ ھەب ياكى مەجۇن قىلىپ بېرىلسە باھنى قوزغايدۇ. سىركە ياكى گۈلاب بىلەن ئىلەشتۈرۈپ سوغۇقتىن بولغان ئىششىقلارغا، خانازىرغا ھەم تېرە كېسەللىرىگە چاپسا پايدا قىلىدۇ. چىشقا سۈفۈپ قىلىپ قويسا سوغۇقتىن بولغان چىش ئاغرىقنى توختىتىدۇ. سۈتتە سۈزۈپ كۆزگە تېمىتسا چاپاقنى يوقىتىدۇ. سوقۇپ سۈفۈپ قىلىپ ھەر خىل سۈلۈق جاراھەتلەرگە سېپىلسا جاراھەتنى قاتۇرىدۇ ھەم قاننى توختىتىدۇ، تېز ساقايتىدۇ. سوقۇپ ئىسسىق ياغلار بىلەن ئىلەشتۈرۈپ مېڭىگە چېپىپ سىڭدۈرۈلسە، پالەچ، لەقۋا، ئىستىرخايى ئەسەب، تۇتقاقلىق، نېرۋا كېسەللىرى، تىترىمە كېسەللەرنىڭ سوغۇقتىن بولغانلىرىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. سەكتە (ئىنسولت) گە چېپىلسا ھوشىغا كېلىدۇ. تولاراق ھۆل سوغۇقتىن بولغان كېسەللەرگە بېرىلىدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى بىر ياشتىن 5 ياشقىچە بولغانلارغا 0.2～0.4 گرامغىچە، 5～10 ياشقىچە بولغانلارغا 0.5～0.8 گرامغىچە، 10～15 ياشقىچە بولغانلارغا 1～16 گرامغىچىلىك، كېسەلنىڭ ئەھۋالى، شۇ جاينىڭ ھاۋا كىلىماتىغا قاراپ بېرىلىدۇ. 4 كۈندە بىر قېتىم تۇتىدىغان بەزگەككە، بۇندىن باشقا كېسەللەرگە (سوغۇقتىن بولغان) 0.8 گرامدىن بېرىلسە بولىدۇ. جىنسىي ئالاقىدا ئاجىز، سوغۇق مىزاج كىشىلەرگە 2 گرامغىچىلىك بېرىش مۇمكىن.

ئورۇنباسارى نېرۋىنى كۈچلەندۈرۈپ، خۇرسەندىلىك پەيدا قىلىش ئۈچۈن 3 ھەسسە زورەنبات، ئۆز ۋەزنى بىلەن تەرياق پارۇق، پادزەھەرى ھايۋانى.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار قۇرۇق ئىسسىق مىزاجلارغا بېرىشكە بولمايدۇ. ئەگەر بېرىلىپ قالسا باش ئاغرىتىدۇ، ئۈچەيگە جاراھەت پەيدا قىلىدۇ ھەم كۆرسەتمىدىن كۆپ بېرىلسە بولمايدۇ. يۇقىرىدىكى ئەھۋاللار بولسا سىركەنجۇبىل، يېڭى سۈت بېرىلىدۇ ياكى ئارپا سۈيى، ئارپا ئېشى بېرىلىدۇ. ئۈچەي جاراھەتلىرى

بولسا كەتىرا قوشۇپ بېرىلىدۇ.

تەركىبى يىلتىز ۋە ئۇرۇقىدا ئاياكۇنىن، ئايكونىدىن، رېزىنا، ياغلىق ماي ۋە دېلفىنىن بولىدۇ.

جۇڭيى تېبابىتىدە ئىشلىتىلىشى

ئۇرۇقى مەددە قۇرتلارنى چۇشۇرۇش ئۇچۇن ئىشلىتىلىدۇ. ئۇنى ئىسپىرتتا ياكى سىركىگە چىلاپ مەلۇم كۇندىن كېيىن سۇزۇپ پىت ۋە بۇرگە ئۆلتۈرۈشكە قوللىنىلىدۇ. يەنە مېۋە يىلتىزىنى ئاكونىت (乌头) ئوخشاش ئىشلىتىلىدۇ. نەپەس سىقىلىش، سۇلۇق ئىششىق، قورساق ئاغرىقى قاتارلىق كېسەللەرنى داۋالاشقا ئىشلىتىلىدۇ.

ئەسكەرتىش ئۇيغۇر تېبابىتىدە ئەسلىدە ئىشلىتىلىدىغان قارا پارپا يۇقىرىقى ئۆسۈملۈكنىڭ يىلتىزىدىن ئىبارەت. ئاق پارپا شۇ ئائىلىگە مەنسۇپ بولغان ACONITUM CHINENSIS (华乌头) ۋە ACONITUM FISCHERI R. (附子) دۇر. شۇ كېيىنكى ئۆسۈملۈك ھەققىدە قىسمەن توختىلىپ ئۆتىمىز:

ACONITUM FISCHERI REICHB 附子(华头)

چىقىش ئورنى مەملىكىتىمىزنىڭ سىچۇەن ئۆلكىسىدە كۆپ ئۆستۈرۈلىدۇ. باشقا بىر قانچە ئۆلكىلەردە ياۋا ھالدا ئۆسىدۇ.

تەركىبى ئاكونىتىن، مېزو ئاكونىتىن، ھىپو ئاكونىتىن، يېزو ئاكونىتىن، ئاكونىن ۋە باشقا بىر قاتار زەھەرلىك ماددىلارنى تۇتىدۇ. ئاكونىتىننىڭ بىر قانچە خىلى بولۇپ، ھەممىسىدىمۇ كۈچلۈك زەھەرلىك ماددا بار. ئۇنىڭ ئاساسىي تەركىبىدىن ناھايىتى ئاز مىقداردىكىسى كىشىنى ئۆلۈمگە ئېلىپ بارىدۇ. بۇ يىلتىز دورىخانىغا كەلگىچە تۆۋەندىكىچە بىر قاتار ئەمەلىيەتلەرنى بېشىدىن ئۆتكۈزىدۇ: يىلتىزنى ئالدى بىلەن 7 كېچە-كۇندۈز ئاددىي سۇغا چىلاپ قويۇلىدۇ، بۇ جەرياندا سۇنى يەڭگۈشلىمەيدۇ. ئاندىن كېيىن 40 مىنۇت قايناق سۇغا سېلىپ قويۇلىدۇ (بۇ چاغدا يىلتىزنىڭ ۋەزنىدىن 2 ھەسسە كۆپ قايناق سۇ ئېلىپ 6% سوغۇق سۇ قوشۇلىدۇ). قايناق سۇدىن ئالغاندىن كېيىن 24 سائەتكىچە سوغۇق سۇغا چىلاپ قويۇپ، ئاندىن ئىچىدىكى پورلىرى ئېلىپ تاشلىنىدۇ. جۇڭيىلار داۋالاشقا ئىشلەتكەندە مەزكۇر كۆتەكنى يالپاق كېسىپ يەنە 5 كېچە-كۇندۈز سوغۇق سۇغا چىلايدۇ. 4- كۇنى سۈيىنى ئالماشتۇرىدۇ. ئاندىن پارچىلارنى قاسقانغا سېلىپ 12 سائەت ھورلايدۇ، قاسقاندىن ئېلىپ سىم غەلۋىرگە سېلىپ ئوتنىڭ تەسىرىدە قۇرۇتىدۇ. كېسەللەرگە ئاساسەن قاينىتىلمىسى بېرىلىدۇ. قاينىتىلمىنى تەييارلاش ئۇسۇلى تۆۋەندىكىچە: تېگىشلىك مىقداردىكى كېسىلگەن ۋە ھورلاندۇرۇپ قۇرۇتۇپ قويۇلغان دورىنى ئېلىپ ئۇستىگە لازىم مىقداردا قايناق سۇ قويۇلىدۇ (سوغۇق سۇ قويۇلمايدۇ!)، ئاندىن 2 سائەت قاينىتىپ، ئاغرىققا بېرىلىدۇ. ئەگەر باشقا دورىلارنى قوشۇشقا توغرا كەلسە، ئالدى بىلەن يۇقىرىقىدەك قاينىتىپ، ئاندىن باشقا دورىلارنى سېلىپ 30 ~ 60 مىنۇت قاينىتىپ سۈزۈلىدۇ.

بۇ دورا قوشۇلغان دورىنى ئىچىۋاتقان ئاغرىقلارغا جۇڭيىلار ئاچچىق، سوغۇق نەرسىلەر ئىستېمال قىلىشنى، تۇخۇم يېيىشنى، پۇرچاق نەرسىلەر (مەسىلەن: دۇفۇ) يېيىشنى مەنئى قىلىدۇ. سىرتقى كېسەللەرگە يۇقىرىقىدەك قاينىتىلمىنى ئاغرىق جايغا سۈركەشكە بۇيرۇلىدۇ.

فارماكولوگىيىلىك تەسىرى ئېلىمىزدە چىقىدىغان پارپا ياۋروپا پارپىسىغا ئوخشاش تەسىرگە ئىگە. يۈرەكنىڭ ئاپتونوم نېرۋىسىنى پالەچلەندۈرىدۇ، ئاداشقان نېرۋا مەركىزىنى غىدىقلاپ، تومۇرنى ئاستىلىتىدۇ ۋە قان مىقدارىنى ئازايتىپ، قان بېسىمىنى چۈشۈرىدۇ، شۇنىڭ بىلەن ئىستېمال قىلىش پەسەيتىش رولىنى ئوينايدۇ. نەپەس مەركىزىنى، قان تومۇرلىرىنى ھەرىكەتلەندۈرىدىغان، ھەرىكەتنى ئىدارە قىلىدىغان ۋە بەدەننىڭ رېفلېكس (ئىنكاس) مەركەزلىرىنى پالەچلەندۈرۈپ، ئوڭايلا تۇنجۇقتۇرۇپ قويىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى
www.uyghurkitap.com

تېرىگە ئىشلەتكەندە، ئالدى بىلەن تېرىدىكى سەزگۈر نېرۋىلىرىنى قوزغىتىپ قىچىشىش، قىزىرىپ كېتىشتەك تۇيغۇلارنى پەيدا قىلىدۇ. ئاندىن كېيىن سېزىمنى تۆۋەنلەشتۈرۈپ تېرىنى بىھوش (سەزمەس) قىلىپ قويىدۇ.

جۇڭيى تېبابىتىدە ئىشلىتىلىش ئورنى پارپىنىڭ زەھەرلىك گىياھ ئىكەنلىكى جۇڭگودا ناھايىتى بالدۇر بىلىنگەن. «مانساۋ» ئىسىملىك بىر خىل مەست قىلغۇچى ئۇسۇملۇك بىر قانچە ئەسىردىن بۇيان خەلق ئارىسىدا ئىستېمال قىلىنىدۇ. ئۇنىڭ زەھىرىنى قايتۇرۇپ زەھەرسىز قىلىش ئۈچۈن ئادەتتە پارپا قوشۇپ ئىشلىتىلىدۇ. پارپا ئۇسۇملۇكىنى يەپ زەھەرلىنىپ ئۆلگەن چوشقىنىڭ گۆشىنى يېيىش بىلەن ئادەملەرنىڭ زەھەرلەنگەنلىكى ھەققىدە چەت ئەل كىتابلىرىدا مەلۇماتلار بار. جۇڭيىلار پارپىنى ئاغرىق پەسەيتىدىغان دورا سۈپىتىدە نېرۋىنىڭ ئاغرىشى، رېماتىزىم، ناسۇر (لىمفا بەز تۇبېركولوزى)، راك كېسەللىرىدە، يۈرەك كېسىلى، كەم قانلىق، پۇت-قول تارتىشىپ قېلىش، ئۇزاققا سوزۇلغان ئىچ ئۆتكىكى، تۇبېركولوزلۇق يىرىڭلىق كېسەللىكلەر ۋە يىرىڭلىغاندىن كېيىن ساقىيىشى كېچىككەن جاراھەتلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

قوشۇمچە پارپا 1 گرام، دارچىن دەرىخىنىڭ شېخى 2 گرام، چۇچۇكبۇيا 1 گرام، چىلان 4 گرام، سېرىق ھاراق 100 گرام ئېلىپ 3 كۈن چىلاپ سۈزۈپ (60 گرامغىچە سۈيۇقلۇق چىقىرىپ) كۈندە بىر قانچە قېتىم ئىچىپ بەرسە، ئۇزاققا سوزۇلغان رېماتىزىملىق بوغۇم ئاغرىقىنى داۋالاشتا ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ (سىناقتىن ئۆتكەن نۇسخا).

ئىشلىتىلىش مىقدارى يۇقىرىقىدەك ئۇسۇلدا تەييارلانغان پارپىدىن كۈندە 6~3 گرام، ئۇنداق ئىشلەنمىگەن بولسا 1~0.3 گرامغىچە ئىشلىتىلىدۇ.

قارىمۇچ

(پىلپىل)

PIPER NIGRUM 胡椒

107-رەسىم. قارىمۇچ

تونۇش بۇ بىر خىل دەرەخنىڭ مېۋىسى بولۇپ، ھىندىستاننىڭ شەرقى جەنۇبىي ئۆلكىلىرىدە ئۆسىدۇ. ئۆسۈملۈكى ئىككى خىل بولىدۇ. بىرىنچى خىلنىڭ ئۆسۈملۈكى دورا پىلپىلنىڭ يۆگىمەچ ھەشقىپىچەكنىڭ ئۆسۈملۈكىگە ئوخشاش، ئۆزىنىڭ يېنىدىكى باشقا نەرسىلەرگە يۆگىشىۋالىدۇ.

يوپۇرمىقى خولۇنجان ئۆسۈملۈكىنىڭ يوپۇرمىقىغا ئوخشايدۇ. ئۇنىڭدىن بىر ئاز كىچىكرەك. سىلىقلىقتا ئۇنىڭدىن تۆۋەن. تەمى ئۆتكۈر، ئاچچىق، مېۋىسىنىڭ بېشى بولۇپ، ھەر بىر باشتا 20 دانە بىر-بىرىگە چاپلاشقۇ دانلار بولىدۇ. بېشىنىڭ ئۇزۇنلۇقى 2 سانتىمېتىرچە كېلىدۇ. دانلىرى خام ۋاقتىدا كۆك، پىشقاندىن كېيىن بىنەپشە رەڭدە بولىدۇ. چوڭلۇقى يۇمغاقسۇت ئۇرۇقىدىن چوڭراق ۋە قۇرۇغاندىن كېيىن قارا رەڭدە، قورۇلۇپ پۈرۈشكەن بولىدۇ.

ئىككىنچى خىلى: ئۆسۈملۈكى ئىككى-ئۈچ گەز بولىدۇ.

يوپۇرمىقى ئىتئۈزۈمنىڭ يوپۇرمىقىغا ئوخشايدۇ. ئۇزۇنلۇقتا ئىتئۈزۈمنىڭ يوپۇرمىقىدىن ئۇزۇن، توغرىلىقتا ئۇنىڭدىن ئىنچىكىرەك. يوپۇرمىقىنىڭ تەمى ئۆتكۈر، بىر ئاز ئاچچىق. ئىككىنچى خىلىنىڭ مېۋىسى باشنىڭ ئىچىدە بولۇپ، بېشى ئىتئۈزۈمنىڭ بېشىدىن چوڭراق. قوناقنىڭ بېشىدىن كىچىكرەك. بۇنىڭمۇ دانلىرى بىرىنچى خىلىنىڭ دانلىرىغا ئوخشايدۇ. قارىمۇچنىڭ ئېقىمۇ بولىدۇ. لېكىن ئۇنىڭ ئالاھىدە دەرىخى يوق، بەلكى ئاقمۇچ قارىمۇچنىڭ ئۆزى بولۇپ، سۈنئىي يول بىلەن پوستىدىن ئاجرىتىپ ئالىنىدۇ.

چىقىش ئورنى ئەسلىدە ھىندىستاندىن چىقاتتى، ھازىر ئىسسىق ئىقلىملىق ۋە ئىسسىق ئىقلىملىق جايلارغا تۇتاش ئورۇنلارنىڭ ھەممىسىدە ئۆستۈرۈلىدۇ. مەملىكىتىمىزنىڭ خەينەنداۋ ئارىلى ۋە يۈننەنلەردىمۇ چىقىدۇ.

تەبىئىتى ئۈچىنچىنىڭ ئاخىرىسىدا قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى تارقىتىش، ھۆللۈكلەرنى تارتىش، بەدەننى قىزىتىش ھەم ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش، بەلغەمنى تازىلاش، زەھەر تەسىرىنى پەسەيتىش، مېڭە ۋە پەيلەرنى قۇۋۋەتلەش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىش ئورنى قارىمۇچنى ۋاسالغۇ بىلەن چايناسا، مېڭە ۋە ئاشقازاننىڭ ھۆللۈكلىرىنى يوقىتىدۇ. قارىمۇچنى ياغقا سېلىپ قاينىتىپ، شۇ ياغ بىلەن پالەچ بولغان كىشىنىڭ بەدەنلىرىنى ياغلىسا مەنپەئەت قىلىدۇ. بارلىق سوغۇقتىن ھەم ھۆللۈكتىن بولغان كېسەللەرگە تەۋە سوغۇقتىن بولغان تەپكە پايدا قىلىدۇ. ئەگەر قارىمۇچنى گۈلاب ئەرىقى بىلەن قاينىتىپ، ئېزىپ خېمىر قىلىپ، پېشانىغا چاپلىسا، مېڭىدىن كېلىدىغان سوغۇقتىن بولغان سۇلارنى يوقىتىدۇ. گۈلابقا قاينىتىلغان قارىمۇچنى ئېزىپ چىشقا بېسىلسا، چىش ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ. قارىمۇچنى خەشخاش پوستى بىلەن گۈلابتا قاينىتىپ، ئاغزىنى يۇسا، چىش ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ، شۇنىڭدەك سۇنۇن تەييارلاپ قۇرت يېگەن چىشلارغا سۈركىسە ئاغرىقنى پەسەيتىدۇ. قارىمۇچنى مۇۋاپىق مىقداردا تېببىي قائىدە بويىچە يېسە، ئاشقازاننى قىزىتىپ قۇۋۋەتلەيدۇ. بەلغەمنى يوقىتىدۇ. تاماقنى سىڭدۈرۈپ، قورساق ئاچۇرىدۇ، ئاچچىق سېسىق كېكىرىكنى يوقىتىدۇ. ئېغىر غىزالارنى يۇمشىتىدۇ. سوغۇق مىجەز كىشىلەرنىڭ قويۇلۇپ قالغان قېنىنى سۇيۇلدۇرىدۇ. ماخاۋ كېسەللىكلىرىگە ۋە قورساق ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. سىركە بىلەن ئېزىپ تال ئىششىقلىرىغا چاپلىسا، ئىششىقنى ياندۇرىدۇ. مۇۋاپىق ھالدا داۋاملىق ئىستېمال قىلسا، يەل ۋە بەلغەم خاراكتېرلىك قولۇنجىغا مۇداپىئە كۆرىدۇ. قارىمۇچنى يۇمشاق ئېزىپ سۈرمە قىلىپ كۆزگە تارتسا، كۆزنىڭ قاراڭغۇلۇقىنى يوقىتىدۇ. ئېقىنى ۋە پەردىنى يوقىتىدۇ. ھەسەل بىلەن ئىستېمال قىلسا، سوغۇقتىن بولغان يۆتەلگە ۋە نەپەسنىڭ سىقىلىشىغا، كۆكرەكنىڭ ئاغرىقلىرىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. بەلغەمدىن گالنىڭ بوغۇلۇپ قېلىشىغىمۇ مەنپەئەت قىلىدۇ، ئۆپكىنى تازىلايدۇ.

شىلىملىق ھۆللۈكلەر كۆكرەكتە يىغىلىپ قېلىشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. قابىز (قورۇغۇچى) دورىلار بىلەن قوشۇپ سۈيدۈك تۇتالمايدىغان كىشىلەرگە بېرىلسە سۈيدۈكنى تۇتىدۇ. يۇمشاق ئېزىپ، ساپ لاتىغا بولاپ ھەمەل قىلسا، قورساقتىكى بالىنى چۈشۈرىدۇ ۋە جىنسىي ئالاقىدىن كېيىن ھەمەل قىلسا، ھامىلە بولۇپ قېلىشتىن توسىدۇ. سۈت ۋە شېكەر بىلەن قوشۇپ ئىچسە باھنى قۇۋۋەتلەيدۇ. ئۇنى ئېزىپ سەنۇبەر دەرىخىنىڭ يېلىمى بىلەن زىمات تەييارلاپ خانازىر بىلەن ئىششىققا چاپلىسا مەنپەئەت قىلىدۇ. تىرناقنىڭ ئاقىرىپ قېلىشى ۋە تېرىنىڭ تىكەنلىشىشىگە چاپلىسا مەنپەئەت قىلىدۇ. مەككە خېنىسى بىلەن قوشۇپ چىقىپ كەتكەن تىرناقلارنىڭ ئورنىغا چاپلىسا، تىرناق ئۈندۈرىدۇ (قايتا-قايتىلاپ چاپلىسا بولىدۇ).

توخۇ يېغى، ماش ئۇنى، نوقۇت ئۇنى بىلەن قارىمۇچنى قائىدە بويىچە قوشۇپ يۇمشاق ئېزىپ بەدەندىكى ئاق داغقا چاپلىسا مەنپەئەت قىلىدۇ. توغرىغۇ بىلەن چاپلىسا بەھەقنى يوقىتىدۇ. رەڭگىرويىنى قىزارتىدۇ. پىياز ۋە تۇز بىلەن قوشۇپ چۈشۈپ كەتكەن چاچلارنىڭ ئورنىغا چاپلىسا، چاچ ئۈندۈرىدۇ، مەلھىمى داخىلىيۇن بىلەن قوشۇپ بەلغەمدىن بولغان ئىششىقلارغا چاپلىسا، ئىششىقلارنى تارقىتىدۇ. قارىمۇچنى سوقۇپ، سۇدا قاينىتىپ يىلان، چايان چاققان، ئەپيۇن يېگەن كىشىلەرگە قايتا-قايتا ئىچكۈزۈپ قەي قىلدۇرسا زەھىرىنى، ئاغرىقنى پەسەيتىدۇ. شۇنىڭدەك سوغۇق زەھەرلەرنىمۇ پەسەيتىدۇ. تەسىر قىلغانلىقنى

www.uyghurkitap.com

بىلمەكچى بولساق، يىلان چاققان كىشىگە قارىمۇچنى چايناتساق كۆرىمىز، بېشىنى قارىمۇچ ۋە ھۆل زەنجىۋىلنىڭ سۈيى بىلەن قايتا ياخشى سالايە قىلىنسا بېشىنىڭ زەھەرلىك تەسىرىنى يوقاتقىلى بولىدۇ. بىر ئادەمنى يىلان چېقىۋالغاندا، زەھەرنىڭ بەدەنگە قانچىلىك تەسىر قىلغانلىقىنى بىلمەكچى بولساق، يىلان چاققان كىشىگە قارىمۇچنى چايناتساق كۆرىمىز. ئەگەر قارىمۇچنىڭ ئۆتكۈرلۈكى ۋە ئاچچىقلىقى شۇ يىلان چاققان كىشىگە مەلۇم بولسا، يىلاننىڭ زەھىرى زىيادە تەسىر قىلماپتۇ دەپ تونۇيمىز. قارىمۇچنىڭ ئۆتكۈرلۈكى ۋە ئاچچىقلىقى مەلۇم بولمىسا، يىلاننىڭ زەھىرى شۇ كىشىنىڭ بەدىنىگە قاتتىق تەسىر قىپتۇ دەپ تونۇيمىز. ئاندىن كېيىن شۇنىڭغا قاراپ زەھەرگە مۇداۋىئە كۆرىمىز.

ئىشلىتىلىش مىقدارى 4 گرامغىچە. كېسەللەرنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

ئورۇن باسارى زەنجىۋىل ۋە دورا پىلپىلدۇر. ئاشقازاننى ۋە تال كېسەللىكى ئۈچۈن، زەھەرلەرنى پەسەيتىش ئۈچۈن ئېقى (ئاقمۇچ) قارىسىدىن ياخشى.

قارىمۇچنىڭ ئورۇن باسارى بىر يېرىم ھەسسە ئاقمۇچ.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار ئىسسىق مىجەز كىشىلەردە باش ئاغرىقى، كۆكرەكنىڭ، گالنىڭ يىرىڭلىشىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى ئىسسىق مىجەز كىشىلەر ئۈچۈن سوغۇق ياغلاردۇر.

تەركىبى ئاساسىي تەركىبى پىپېرىن ۋە قارىمۇچ ماي شۇلتىسى (خاۋىتىسىن)، يەنە ئاز مىقداردا قارىمۇچ ئۇچۇچان ماددىسى (پىپېدىن) تۇتىدۇ. بۇلارنىڭ سىرتىدا ئۇچۇچان ماي بولۇپ، ئۇنىڭ تەركىبىدە فېللاندىرىن، سېكۋېترېنلەر بار. يەنە ياغلىق ماي، كراخمال، ئاقسىل ۋە بوياق ماددىلىرى بار.

پىشقان مېۋىسى قارا رەڭدە بولۇپ، قارىمۇچ دەپ ئاتىلىدۇ. پىشقان قارا مېۋىنى 10 نەچچە كۈن ھاك سۈيىگە چىلاپ پوستى چىقىرىۋېتىلسە ئاقمۇچ دەپ ئاتىلىدۇ.

فارماكولوگىيىلىك تەسىرى ئاز مىقداردا ئىچىلسە ئىشتىھا ئېچىش رولىنى ئوينايدۇ، كۆپرەك مىقداردا بېرىلسە، ئاشقازان شىللىق پەردىلىرىنى غىدىقلاپ، قان تولغاق خاراكتېرلىك ياللۇغلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىشى تەبىئىتى يۇقىرى دەرىجىدە ئىسسىق.

قارىمۇچ ئاساسەن ئىشتىھا ئېچىش، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش، يەللەرنى يوقىتىش، قىزىتما قايتۇرۇش خۇسۇسىيىتى بىلەن ئاشقازاننىڭ سوۋۇپ كېتىشىدىن بولىدىغان قۇسۇش، ئىچ سۈرۈشلەرنى داۋالاشقا، سوغۇق خىلىت ۋە تاماقلارنىڭ توپلىنىپ قېلىشىغا، مىجەز سوغۇقلىقىغا، ھۆللۈككە ئايلانغاندا تەڭشەشكە، سوغۇقتىن بولغان قورساق ئاغرىقلىرىنى، چىش ئاغرىقلىرىنى داۋالاشقا ئىشلىتىلىدۇ ھەمدە بېلىق، گۆش، موگۇلارنىڭ زەھەرلىرىنى يېشملەندۈرىدۇ. ئاقمۇچنىڭ تەسىرىمۇ قارىمۇچقا ئوخشاپراق كېتىدۇ، ئەمما دورا ئۈچۈن ئاقمۇچ ياخشىراق ھېسابلىنىدۇ.

مىقدارى كۈندە 3 ～ 1.5 گىرامنى سۇفۇپ ۋە ھەب تەييارلاپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

دورا پىلپىل خەنزۇچە 荜茇 (بى با) PIPER LONGUM (ئۇزۇنچاق پىلپىل) ياكى PIPER OFFICINALIS (دورا پىلپىل) دەپ ئاتىلىدۇ.

تەركىبى ئۇچۇچان ماي 1%، قارىمۇچنىڭ ئاچچىق شۇلتىسى (پىپېرىن) 6%، پىپېرىدىن 0.2%، 40% كراخمال، ئۆسۈملۈك يېغى، بوياق ماددىلىرى بار.

ئىشلىتىلىشى سوۋۇغان ئاشقازاننى قىزىتىش تەسىرىگە ئىگە. سوغۇقتىن بولغان قۇسۇشنى، مەيدە، قورساق كۆپۈپ ئاغرىشنى، سۇلۇق ئىچ ئۆتۈشنى، چىش، باش ئاغرىقلىرىنى داۋالاش، بۇرۇندىن كېلىدىغان سۇيۇقلۇقنى توختىتىش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

قارا ھېلىلە

(ئەھلىلەج ئەسۋەد)

FRUCTUS TERMINALIAE IMMATURUS 西青果

تونۇش بۇ ھېلىلىدىن كىچىك، ئىچىدە ئۇرۇقى يوق، رەڭگى قارا، قاتتىق بولىدۇ.

تارىخى بۇ مېۋە ئەسلىدە شىزاڭ ئارقىلىق ئېلىمىزگە تارقالغانلىقى ئۈچۈن، شىزاڭ چىڭگوسى ياكى غەرب چىڭگوسى دەپ نام ئالغان.

تەبىئىتى ئاۋۋالقى دەرىجىنىڭ ئوتتۇرىسىدا سوغۇق، 2-دەرىجىدە قۇرۇق.

خۇسۇسىيىتى مېڭىنى، يۈرەكنى قۇۋۋەتلەش، خۇننى تازىلاش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى بەش سەزگۈگە قۇۋۋەت بېرىش، مېڭىگە قۇۋۋەت بېرىش، پەيگە قۇۋۋەت بېرىش ئۈچۈن 15 گرامنى، يۇغان ئەرمەن تېشىدىن 3 گرام، سوقمۇنىيادىن بىر گرامنى سوقۇپ، خېمىر قىلىپ كۆملاچ ياساپ مائۇل جەبەنى بىلەن بەرسە پايدىلىق. چىلاپ سۈيىنى قايىنىتىپ، لەقۋاغا ئىچكۈزسە، بوۋاسىرغا، جۇزامغا پايدا قىلىدۇ. قورۇپ بەرسە ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ. ئېغىزغا ئېلىپ يۈرسە چاچنىڭ قارىلىقىنى ساقلايدۇ، چاچنى قۇۋۋەتلەيدۇ. سوقۇپ چىشنىڭ تۈۋىگە باسسا، چىش گۆشىنى قۇۋۋەتلەيدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى 1～5 ياشلىقلارغا 1～3 گرام؛ 5～10 ياشلىقلارغا 4～5 گرام؛ 10～15 ياشلىقلارغا 6～8 گرامغىچىلىك ئەھۋالغا قاراپ بېرىلىدۇ. قالغانلىرىدىن ئەھۋالغا قاراپ 28 گرامغىچە بېرىلىدۇ.

تەركىبى ئاقسىل ۋە ماي ماددىلىرى، قىسمەن تاننىن ۋە ھېلىلە كىسلاتالىرىمۇ بار.

ئىشلىتىلىشى سالقىنلاتقۇچى خاراكتېردىكى قورۇغۇچى دورا سۈپىتىدە ئىشلىتىلىدۇ. ئۇ، كۆچلۈك ياللۇغ قايتۇرۇش تەسىرىگە ئىگە. گال ئاغرىقلىرى ۋە كۆپ بەلغەملىك يۆتەللەردە ئىشلىتىلسە، گالدىكى شىلىملىق سۇيۇقلۇقلارنى ئازايتىدۇ، نېرۋا كېسەللىرىدىن بولغان تۇتقاق كېسەل (ئېپىلېپسىيە) نى داۋالايدۇ ھەمدە زەھەرلەرنى يېشىملەندۈرۈشكە ئىشلىتىلىدۇ.

بۇنىڭدىن باشقا، مەملىكىتىمىزنىڭ گۇاڭدۇڭ، گۇاڭشى، سىچۇەن ۋە غەربىي جەنۇبىدىكى باشقا ئۆلكىلەردىن، جۇملىدىن شىزاڭدىن چىقىدىغان青橄榄 (CANAZIUM ALBUM) نىڭ مېۋىسى قارا ھېلىلە ئورنىدا ئىشلىتىلىدۇ. تەركىبى، تەبىئىتى ئاساسەن ئوخشايدۇ. بۇ ھېلىلە چىنى-جۇڭگو ھېلىلىسى دەپ ئاتىلىدۇ.

قايماق

(زۇبەد)

CREMOR 乳皮

تونۇش بۇ كالا، ئۆچكە، قوي قاتارلىق ھايۋانلارنىڭ سۈتى ئۇستىدىن ئېلىنىدىغان بىر تۈرلۈك ياغ بولۇپ، ئەڭ ياخشىسى، يېڭى خۇشبۇي، كالىنىڭ سۈتىدىن ئېلىنغىنىدۇر.

چىقىش ئورنى شىنجاڭ ۋە باشقا جايلاردىن چىقىدۇ.

www.uyghurkitap.com

تەبىئىتى I-دەرىجىدە ئىسسىق. I-دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا ھۆل، كونىرىغانچە ئىسسىقلىقى، ھۆللۈكى كېمىيىدۇ ۋە سەپرا تەرەپكە مايىل بولۇپ قالىدۇ.

خۇسۇسىيىتى تەبىئەتنى يۇمشىتىش، ماددىلارنى يوشۇرۇش، بەدەننى سەمرىتىش، توسالغۇلارنى ئې-چىش، گالنىڭ يىرىكلىكىنى يوقىتىپ، ئاۋازنى ساپ قىلىش، قۇرۇق يۆتەلنى پەسەيتىش، ئىچكى-تاشقى ئىششىقلارنى تارقىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىش ئۇرنى مۇۋاپىق ھالدا ھەسەل بىلەن يېسە، زاتىل جەنبە، زاتىل رەيىيى ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ. كۆكرەكتىكى ئارتۇق خىلتلارنى پىشۇرۇپ چىقىرىدۇ. ئەگەر قايماقنىڭ ئۆزىنى بەدەنگە سۇۋسا ياكى شېكەر، خەشخاش بىلەن يېسە، بەدەننى سەمرىتىدۇ. ئاچچىق بادام بىلەن يېسە، ئۆپكىدىكى ئارتۇق ھۆللۈكلەرنى يوقىتىدۇ. قابىز دورىلار بىلەن يېسە، ئىچ ئۆتكۈ، ئۈچەيلەرنىڭ ئېچىشىشى ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ. ئەگەر بۇنىڭدىن 60 گرامنى 28 گرام شېكەر بىلەن يېسە، سۈيدۈكنى ئوبدان راۋان قىلىدۇ.

تەنھا ئۆزى بىلەن ياغلانسا بەدەننى كۈچلەندۈرىدۇ، ئىششىقلارنى پىشۇرىدۇ ۋە تارقىتىدۇ. كىچىك باللارنىڭ بەدىنىگە، بېشىغا چىققان جاراھەتلەر ئۈچۈن يىلان ۋە ھازارپانىڭ چاققىنى ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ (بولۇپمۇ قىزىتىپ ياغلانسا). ئەگەر بۇنى مۇناسىپ دورىلار بىلەن چاپسا، مېڭىنىڭ توسالغۇلىرىنى ئاچىدۇ، پەيلەرنى يۇمشىتىدۇ. دۇۋسۇندىكى جاراھەت، قوبا، قۇرۇق ناز چاقا، قوتۇرلارنى يوقىتىدۇ. بولۇپمۇ ئاۋۋال بەدەننى سوغۇق سۇ بىلەن يۇيۇپ، ئاندىن كېيىن قايماق بىلەن ياغلىنىپ بىر نەرسىگە يۆگىنىپ تەرلەنسە ئوبدان تەسىر بېرىدۇ. قايماقنى يۇمشاق ئېزىلگەن سۆرۈنجان بىلەن چاپسا، بوۋاسىرنىڭ دانىلىرىنى يوقىتىدۇ.

قايماق جاراھەتلەرگە چېپىلسا، جاراھەتلەرنى كىرىدىن تازىلاپ، ئاغزىنى پۈتتۈرۈپ يېڭىدىن گۆش ئۈندۈرىدۇ ۋە ئوتتا كۆيگەن كۆيۈك جاراھىتى ئۈچۈنمۇ مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى ئەھۋالغا قاراپ 90 گرامغىچە ئىشلىتىلىدۇ.

ئورۇنباسارى $\frac{1}{5}$ قىسمى قايناپ تۆگىگەن يېڭى سېغىلغان سۈتتۇر.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار ئاشقازاننىڭ ئاغزىنى سۇسلاشتۇرىدۇ، ئىشتىھانى تۇتىدۇ، كۆپ يېسە ئىچىنى سۈرىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى قابىز دورىلار، تۇز، شېكەر، قەنت، ھەسەل، ناۋات.

تەركىبى قايماقنىڭ تەركىبىدە 25～36% ياغ (ياز، كۈز، قىشتا كۆپرەك، ئەتىيازدا ئازراق)، بۇنىڭدىن تاشقىرى ئاقسىل (ئاساسىي كازېئىن، ئالبۇمىن، گلوبولىن)، كاربون-سۇ ماددىلار (سۈت قەنتى-لاكتوزا). مەدەن ماددىلاردىن: كالىي، كالتسىي، فوسفور ۋە ناترىيلار، بۇلاردىن تاشقىرى ئاز مىقداردىكى مەدەن ماددىلاردىن گۈڭگۈرت، ماگنىي، تۆمۈر، مىس، رولا، يود، فتور، مارگانىس قاتارلىقلار بار (سۈت-قايماقتىكى كالتسىي ماددىسى باللارنىڭ بەدىنىگە نان، يارما ۋە كۆكتاتلارنىڭ تەركىبىدىكى كالتسىي ماددىلىرىغا قارىغاندا ياخشى ئۆزلىشىدۇ).

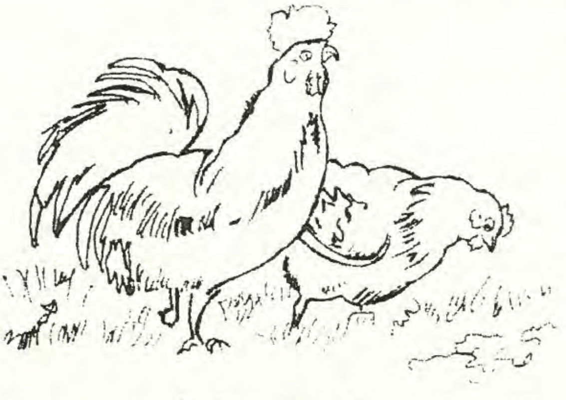
قايماقتا سۈتنىڭ تەركىبىدە بولىدىغان A، B_1، B_2، C، D ۋىتامىنلىرى، يەنە نىكوتىن كىسلاتاسى، كاروتىن قاتارلىق ۋىتامىنلار بار (قىشتا ئېلىنغان قايماققا قارىغاندا، يازنىڭ قايمىقىدا ۋىتامىن مولراق).

جۇڭيى تىبابىتىدە قايماقنى ئالاھىدە بىر خىل دورا قىلىپ ئىشلەتمىسىمۇ، نامازشام قارىغۇلۇقى، تاماق ھەزىم قىلىش ناچارلىشىش، ئومۇمىي بەدەن ئاجىزلىقلىرىغا ئوخشاشلاردا ئوزۇقلاندۇرغۇچى قوشۇمچە ماددا سۈپىتىدە ئىشلىتىلىدۇ.

قانسە

(ئۇچار جانىۋارلار تاشلىقى)

CORIUM STOMACHICUM 内金



108-رەسىم. توخۇ

تونۇش بۇ، ئىنسانلارنىڭ ئاشقازىنىدەك، ئۇچار جانىۋارلارنىڭ يېگەن دانلىرىنى ھەزىم قىلىدىغان ئەزاسىدۇر.

ئۇچار جانىۋارلار تاشلىقىنىڭ ياخشىسى ياش، سېمىز غازنىڭ تاشلىقىدۇر. ئاندىن قالسا، ئۆردەكنىڭ، ئۇنىدىن قالسا، توخۇنىڭ تاشلىقىدىن ئىبارەت.

چىقىش ئورنى ھەممە جايلاردىن چىقىدۇ.

تەبىئىتى ھۆل ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى غىزالىق تەرىپى كۆپ، ياخشى قان پەيدا قىلىدۇ. خاپىغانىنى كۆتۈرۈش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ھەر بىر تاشلىقىنىڭ خۇسۇسىيىتى شۇ تاشلىق ئېلىنغان جانىۋار گۆشىنىڭ خۇسۇسىيىتىگە ئاساسەن ئوخشىشىدۇ.

ئىشلىتىلىش ئورنى جىگىرى ئاجىز كىشىلەرگە ئوبدان مەنپەئەت قىلىدۇ. ئەگەر ئوبدان ھەزىم بولۇپ سىڭسە، ياخشى قان پەيدا قىلىدۇ. تاشلىقنىڭ ئىچكى سېرىق پوستىنى، بولۇپمۇ خوراز تاشلىقىنىڭ ئىچكى سېرىق پوستىنى قۇرۇتۇپ سوغۇق سۇ بىلەن ئېزىپ ئىچۈرۈلسە، ئاشقازان ئاغرىقى ئۈچۈن، يېگەن نەرسە سىڭمەي چىقىپ كېتىدىغان ئىسھال ئۈچۈن ئوبدان مەنپەئەت قىلىدۇ. بۇنىڭغا ئورۇق جانىۋارلارنىڭ تاشلىقى سېمىزدىن ياخشى، بۇ جەھەتتە ئېيتقاندا قارا توخۇنىڭ تاشلىقى ياخشىراق. چۈنكى، بۇنىڭ تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق، تاشلىقنىڭ تاشقى سېرىق پوستىنى قۇرۇتۇپ، ئېزىپ سۈرمە قىلىپ كۆزگە تارتسا، كۆزگە چۈشكەن سۇلارنى تارقىتىدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى 2 گرامغىچە.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار قولىنجى پەيدا قىلىدۇ. ئۇزۇندا سىڭىدۇ (بولۇپمۇ تاشلىقنىڭ پىيى ئۇزاقتا سىڭىدۇ). تاشلىقنىڭ ئىچىدىكى پەيىنى قىرىپ ئېلىۋېتىپ، بەك ئوبدان پىشۇرۇپ سىركە، ئاچچىقسۇ، تۇز بىلەن يېيىش لازىم.

تەركىبى ئاشقازان فېرمېنتى ۋېنتىرىكۇلىن قاتارلىقلارنى تۇتىدۇ.

جۇڭيى تېبابىتىدە ئىشلىتىلىشى توخۇ تاشلىقىنىڭ تەبىئىتى مۆتىدىل، تەمى قۇرۇتقۇچى، تاماق سىڭمەي مەيدە كۆپۈش، كېكىرىك كەلمەسلىك، كۆڭۈل ئېلىشىش، قۇسۇش، ئىچ سۈرۈشلەر داۋالىنىدۇ. ئەگەر ئاياللارنىڭ ھەيزى كەلمىسە، ھەيز كەلتۈرگۈچى دورىلار بىلەن قوشۇپ ئىشلىتىش مۇمكىن. قۇرۇتۇپ، سوقۇپ ماي بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ يىرىڭلىق جاراھەتلەرگە تېگىش بىلەن داۋالىغىلى بولىدۇ. توخۇ تاشلىقى

www.uyghurkitap.com

كۆيدۈرۈلسە، كۆمۈر قىلىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە. كۆمۈرنى سوقۇپ، تالقان قىلىپ ئىچىز بوشلۇقنىڭ ياللۇغلىرى، گال ئاغرىقلىرىنى، بادامچە بەز ياللۇغلىرى (تونزىللىت)، چىش مىلىكىنىڭ ياللۇغلىرى داۋالىنىدۇ.

قېتىق

(لەبەن هامىز)

SOUR MILK (COAGULATED MILK) 酸牛奶

تونۇش بۇ مەشھۇر ئۇيۇتۇلغان سۈت بولۇپ، پارسچىدا «ماست» ۋە «جۇغرات» دەپ ئاتىلىدۇ. ئەڭ ياخشىسى كالىنىڭ ئۇيىغان قېتىقىدۇر.

چىقىش ئورنى ھەممە يەردىن چىقىدۇ.

تەبىئىتى 2-دەرىجىدە ھۆل سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى بەدەنگە ھۆللۈك پەيدا قىلىش، تەشنالىقنى پەسەيتىش، ئىسسىق مىجەز كىشىلەرنىڭ جىنسىي قۇۋۋىتىنى ئاشۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىش ئورنى مۇۋاپىق ھالدا ئىشلەتسە يۇقىرىقى تەسىرلەرنى بېرىدۇ. ئۇزۇقلۇق تەرىپى دۇغقا نىسبەتەن ئارتۇق. قېتىقنىڭ ئۈستىگە ئۇيىغان قايماق بىلەن مېغىزى قۇرىغان، ئۇيىقۇسى قاچقان كىشىلەرنىڭ مېگىسىنى ياغلىسا، مېڭىگە ھۆللۈك كەلتۈرىدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى ئەھۋالغا قاراپ ئىشلىتىلىدۇ.

ئورۇنباسارى پەنىر (سۈزمە).

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار سوغۇق مىجەز ۋە ئاشقازىنى سوغۇق كىشىلەرگە زەرەر قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى ئىسسىق مەجۇن دورىلار ۋە زەنجىۋىل مۇراببىاسى.

تەركىبى قېتىقنىڭ تەركىبىدە سۈتتە بولىدىغان پايدىلىق ماددىلار ئاساسەن ساقلىنىدۇ. ئوتتۇرا ھېساب بىلەن 3% ئەتراپىدا ياغ بولىدۇ.

قېتىق ئۇيۇتقۇ سېلىپ ئۇيۇتۇلۇشى كېرەك. ئۆزلۈكىدىن ئۇيۇپ قالغان سۈت شىپالىق تەسىر بەرمەستىن، ئەكسىچە ھەر خىل كېسەللىك مىكروبلىرى چۈشۈپ ئۇيىغانلىقتىن، كېسەللىككە سەۋەبچى بولىدۇ.

جۇڭگىلار قېتىقنى ئۇيغۇر تىبابىتىدىكىدەك ئالاھىدە دورا سۈپىتىدە قوللانمايدۇ.

قېتىق سۈزمىسى

(جوبىن)

تونۇش بۇ كالا، قوتاز، قوي، ئۆچكە قاتارلىق چارۋىلارنىڭ سۈتىدىن ياسالغان قېتىقنى ھەر خىل ئۇسۇللار بىلەن سۈيىدىن ئاجرىتىپ تەييارلىنىدىغان نەرسە بولۇپ، ئەرەبچىدە جوبىن، پارسچىدە پېنىر دەپ ئاتىلىدۇ. بۇنىڭ ئەڭ ياخشىسى، يېڭى، ياغلىق، قاتتىق ۋە يۇمشاقلىقىدا ئوتتۇرىچە خۇشبۇي، تەمى لەززەتلىك، تاتلىق تەرەپكە مايىل بولغىنى بولۇپ، سېمىز، تەن-سالامەتلىكى ياخشى هايۋاننىڭ قېتىقىدىن تەييارلانغىنىدۇر.

چىقىش ئورنى ھەممە يەردىن چىقىدۇ.

تەبىئىتى ھۆل سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى ئاشقازاننى، ئۈچەينى، بۆرەكنى قۇۋۋەتلەش، تەبىئەتنى يۇمشىتىش، ياخشى قان پەيدا قىلىش، بەدەننى سەمرىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىش ئۇسۇلى سۈزمىنى ياڭاقنىڭ مېغىزى بىلەن ۋە سەتەر بىلەن يېسە بەدەننى سەمرىتىدۇ، تېرىنى يۇمشىتىدۇ، مەدەستان (زىنكوم) يەپ قالغان كىشىدە مەدەستاننىڭ زەرىرىنى يوق قىلىدۇ. سۇدا پىشۇرۇپ سۈيىنى سىقىپ ئاندىن قورۇپ بېرىلسە، ئۆت ۋە سەپرا خاراكتېرلىك ئىچ ئۆتكۈنى توختىتىدۇ. سۈزمىنى كۆزگە چاپسا ياكى تاڭسا، كۆز ئاغرىقى ۋە كۆزگە قان ئۇيۇشقا مەنپەئەت قىلىدۇ. سۈزمىنى سۇدا قاينىتىپ سۈيىنى بالا ئېمىتىدىغان ئايالغا ئىچكۈزۈلسە، سۈتىنى كۆپەيتىدۇ. ئۈچەيدە جاراھىتى بار كىشىلەرگە ھوقناز بىلەن بېرىلسە، جاراھەتلەر ئەتراپىدا ئىششىق پەيدا بولۇشتىن توسىدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى ئەھۋالغا قاراپ ئىشلىتىلىدۇ.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار سوغۇق مىزاج كىشىلەرگە زەرەر قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى ھەسەل، پۇدىنە ۋە سەئتەردۇر.

تەركىبى قېتىق بىلەن ئوخشاش. جۇڭيى تېبابىتىدە ئايرىم دورا سۈپىتىدە ئىشلىتىلمەيدۇ.

قىچا

(خەردەل-سەپەندان گورو)

SEMEN SINAPIS 芥子

109-رەسىم. قىچا

تونۇش بۇ بىر خىل ئۆسۈملۈك بولۇپ، يوپۇرمىقى تۇرۇپنىڭ يوپۇرمىقىغا ئوخشاش. ئەمما كىچىكرەك ھەم يىرىك، پۇرىقى ئۆتكۈر-دۇر. تېنى 4 قىرلىق بولۇپ، گۈلى سېرىق، ئۇرۇقى يۇمىلاق ۋە قىزغۇچ كېلىدۇ. ئۇرۇقىنىڭ تەمى ئانچە ئۆتكۈر ئەمەس. بۇ تاغنىڭ، ئۆلكىنىڭ دەپ ئىككىگە بۆلۈنىدۇ. تاغ قىچىسى ھەرشا دېيىلىدۇ. تاغ قىچىسىنىڭ يوپۇرمىقى ئۆلكىنىڭكىدىن ئوششاقراق. بۇنىڭمۇ ئۇرۇقى يۇمىلاق، قىزىل بولىدۇ. ئىقىمۇ بولىدۇ. ئۇيغۇر تېبابىتىدە ئىشلىتىلىدىغىنى قىزىل رەڭلىك ئۆلكە قىچىسىدۇر.

چىقىش ئورنى جۇڭگو ۋە باشقا مەملىكەتلەردىمۇ چىقىدۇ.

تەبىئىتى 4-دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى بەدەننى پارقىرىتىش، ئارتۇق خىلىتلارنى ئىچكى بەدەندىن تارتىپ چىقىرىش، مېڭە، ئاشقازان ۋە قالغان ئەزالاردىكى ئارتۇق ھۆللۈكلەرنى يوقىتىش، تاماق سىڭدۈرۈش، توسالغۇلارنى ئېچىش، چوڭ-كىچىك تەرەتنى ماڭدۇ-رۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىش ئورنى باش، ئاشقازان، جىگەر، تال كېسەللىكلىرى ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ. ئۇنى تېببىي قائىدە بويىچە بېرىلسە، مېڭىنىڭ يەل خاراكتېرلىك سوغۇق كېسەللىكلىرى ئۈچۈن (مەسىلەن: سەرسام،

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

پالەچ، پەيلەرنىڭ بوشاشقانلىقى، سوغۇقتىن بولغان باش ئاغرىقى ئۈچۈن) مەنپەئەت قىلىدۇ. مۇۋاپىق ھالدا بېرىلسە، دىماغنىڭ توسالغۇلىرىنى ئاچىدۇ. سوغۇقتىن بولغان نەزلىلەرنى پەسەيتىدۇ، ئىشتىھانى ئاچىدۇ. سوغۇقتىن بولغان جىگەر ئاغرىقىنى، تال ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ. ئېزىپ خېمىر قىلىپ، باشنى چۈشۈرتۈپ باشقا چاپسا، سەرسام (مېڭە پەردىسىنىڭ ئىششىقىنى) ۋە سوغۇقتىن بولغان زۇكام ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ.

ھەسەل بىلەن قوشۇپ پېشانىغا چاپسا، باش ئاغرىقىنى پەسەيتىپ، ئارقا-ئارقىدىن بولىدىغان زۇكاملار-نى توسىدۇ. جىگەر، تالغا چاپسا ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ. قىچىنى ئېزىپ سۈيۈلدۈرۈپ، تۇتقاقلىق كېسىلى تۇتقان كىشىنىڭ بۇرنىغا تېمىتىلسا، چۈشكۈرتۈپ ھوشىغا كەلتۈرىدۇ. سۇدا قاينىتىپ تۇرۇپ پارىنى قۇلاققا ئالسا، قۇلاقنىڭ توسالغۇلىرىنى ئاچىدۇ. سۇ ۋە ھەسەل بىلەن كۆزگە تارتسا، كۆزدىكى پەردىنى يوق قىلىدۇ، كىرپىكلىرىنى يۇمشىتىدۇ. قاينىتىلغان سۈيىنى بىر ئاز ھەسەل بىلەن كۆزگە تېمىتسا، شەپكورلۇق ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ. قۇلاققا ياكى چىشقا تېمىتسا، ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ. قىچىنىڭ يېڭى ھۆل ئۇرۇقىنى ئېزىپ، سىقىپ سۈيىنى ئېلىپ شېشىدە قويۇپ قۇرۇتۇپ كۆزگە تارتسا، كۆز كېسەللىكلىرى ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ. ئادەتتە ئۇ كۆز دورىلىرىغىمۇ سېلىنىدۇ. قىچىنى ئېزىپ ئەنجۈر بىلەن قوشۇپ پەلكۈچ ئېتىپ قۇلاققا سېلىنسا، قۇلاقنىڭ ئاغرىقىنى، غوڭۇلدىشىنى يوقىتىدۇ. بۇنى يۇمشاق ئېزىپ ھەسەل سۈيى بىلەن غار-غار قىلسا، تىلنىڭ تېگىدىكى ئىششىق، تىلنىڭ ئېغىرلىقى، بوشاشقانلىقى ۋە چىش ئاغرىقى، كانايىنىڭ يىرىكلىكى ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ. يۇمشاق ئېزىپ سۈيۈلدۈرۈپ، زەربە يەتكەن جايغا لاتىغا بولاپ قويسا، تېزلىكتە ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ. داۋاملىق ئاغرىپ تۇرىدىغان چىشقا قويسا، ئۇنىڭمۇ ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ.

ھەسەل، ئېرىتىلگەن موم ياكى چاۋا ياغ بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ زەيتۇن يېغىغا قوشۇپ تاشقى ئەزالارغا ۋە كۆزگە چاپسا، ئەزالارنىڭ رەڭگىنى چىرايلىق قىلىدۇ. كۆزدىكى قىزىللىقنى يوقىتىدۇ. قىچىنى ئېزىپ ھەسەل بىلەن ئىچسە، ھۆمىدەش ۋە ھۆل يۆتەل ئۈچۈن، باھنى كۈچلەندۈرۈش ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ. پۈدىنە ۋە شاراب بىلەن ئىچسە، بالىياتقۇنىڭ ئاغزىنى ئاچىدۇ. ئۈچەيدىكى قۇرتلارنى چىقىرىدۇ. قىچىنى يارما قىلىپ سۇدا پىشۇرۇپ ئىچسە، قويۇق شىلىملىق خىلىتتىن پەيدا بولغان ھەر تۈرلۈك تۇتقاقلىق تەپلەرنى يوقىتىدۇ. ئەنجۈر بىلەن خېمىر قىلىپ چاپسا، كىچىك بوغۇملار ئاغرىقىنى، يانپاش ئاغرىقىنى يوقىتىدۇ. دائۇسسۆئىلەب (چاچلارنىڭ چۈشۈپ كەتكىنى) گە پايدا قىلىدۇ. ئىچكى ماددىلارنى تېرىنىڭ تاشقى تەرىپىگە تارتىدۇ. يەل خاراكتېرلىك سوغۇقتىن بولغان ئاغرىقنى پەسەيتىدۇ. بەلغەم خاراكتېرلىك كونا ئىششىقلارنى تارقىتىدۇ (مەيلى قايسى ئەزادا بولسۇن).

قىچىنى ئېزىپ سىركە بىلەن چاپسا، يىرىڭلىق قوتۇر كېسەللىكى ئۈچۈن، كونا قۇبا كېسەللىكى ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ. شۇنىڭدەك گۆڭگۆرت پوقى، سىركەنجۇبىل بىلەن چاپسىمۇ شۇ تەسىرنى بېرىدۇ. سىركەنجۇبىل ۋە لاڭقا بىلەن خېمىر قىلىپ خانازىر كېسەللىكىگە چاپسا پايدا قىلىدۇ. مۇناسىۋەتلىك دورىلار بىلەن قوشۇپ چېپىلسا، سەۋدا خاراكتېرلىك قاتتىق ئىششىقلارنى، بەرەسنى يوقىتىدۇ. قىچىنى ئېزىپ ياغ بىلەن جىنسىي ئەزاغا چاپسا قوزغايدۇ، شۇنىڭدەك ئۇرۇقىدىن بىر گرامنى شاراب بىلەن ناشتىدا ئىچسە باھنى قۇۋۋەتلەپ، كۆڭۈلنى ئاچىدۇ. نان بىلەن قوشۇپ يېسە ياكى شاراب بىلەن ئىچسە، ئۈچەيدىكى قۇرتلارنى چىقىرىدۇ. ھۆل ئۆسۈملۈكى ياكى ئۇرۇقىنى تاماق بىلەن يېسە، ئاشقازاننى قىزىتىپ تاماقنى ھەزىم قىلىدۇ. تالنىڭ ئىششىقلىرىنى تارقىتىدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى 1～5 ياشلىقلارغا 2～3 گرامغىچە، 5～10 ياشلىقلارغا 3～4 گرامغىچە، 10～15 ياشلىقلارغا 5～6 گرامغىچە، 15 تىن يۇقىرى چوڭلارغا ئەھۋالغا قاراپ 6～9 گرامغىچە بېرىلىدۇ.

ئورۇنباسارى ئىككى باراۋەر ھەببۇرىشات، ئادرانسمان.
دىققەت قىلىدىغان ئىشلار ئىسسىق مىجەز كىشىلەرگە زەرەر قىلىدۇ. ئۇسسۇتىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى كاسىنە، بادام يېغى، سىركە.
تەركىبى قىچا BRASSICA JUNCEA ئۆسۈملۈكىنىڭ قۇرۇتۇلغان ئۇرۇقى بولۇپ، ئاساسىي تەركىبى سىنىگرىنىدىن ئىبارەت ھەمدە قىچا ئېنزىمى مىروزىن، قىچا كىسلاتاسى، قىچا ئالكالوئىدى (سىناپىنلار) دىن ئىبارەت، يەنە 37% ئۆپچۆرىسىدە ياغلىق ماي تۇتىدۇ (ئاساسىي تەركىبى، قىچا كىسلاتاسى ۋە خۇاسىڭ كىسلاتاسى، پالمېتىن كىسلاتالىرىدىن ئىبارەت). ئۇلاردىن باشقا، شىلىمشىق ماددىلار بار.

جۇڭيى تېبابىتىدە ئىشلىتىلىشى

قۇرۇق، بەك ئىسسىق، زەھەرسىز.
خۇسۇسىيىتى ئۆپكىنىڭ سوۋۇپ كېتىشىدىن بولغان يۆتەللەرنى توختىتىش، يامان جاراھەتلەرنىڭ ئىششىقىنى قايتۇرۇپ، ئاغرىقنى توختىتىش، قايغان قاننى ماگدۇرۇش، تېرىنى قىزارتىپ، قان تومۇرلىرىنى كېڭەيتىپ، ئىچكى ئەزادىكى ئىششىق سۇيۇقلۇقلىرىنى تارتىش، ھەزىم قىلىشنى كۈچەيتىش ۋە قۇستۇرۇش، ئەپيۇن زەھىرىنى قايتۇرۇش خۇسۇسىيەتلىرى بار.
ئىشلىتىلىشى زۇكام بولۇپ تەرلىمىسە، قىچا تالقىنىنى سۇغا ئارىلاشتۇرۇپ كىندىككە چېپىپ، كىيىم ئۈستىدىن قىزىتىلغان كېسەك بىلەن ئىسسىق ئۆتكۈزۈلسە، تەرلىتىپ ساقايتىدۇ. بەدەن سەزمەس بولۇپ قالغاندا، بەل، تىز ۋە ئىچكى ئەزالاردا ئاغرىش، ئىششىق يۈز بەرگەندە قىچىنى سىركە ياكى سۇ، ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ چېپىلسا، تېرىنى قىزارتىپ، تېرە قان تومۇرلىرىنى كېڭەيتىپ، قان ئېقىمىنى كۈچەيتىش ئارقىلىق ئىچكى ئەزالاردىكى ئاغرىقنى توختىتىدۇ ۋە رەم (ئىششىق) سۇيۇقلۇقلىرىنى تارتىپ ئالىدۇ.
يامان جاراھەتلەرنىڭ ئىششىقلىرىغا، تاياق زەربى، يىقىلىشتىن بولغان زەخىملىنىشلەرنىڭ ئاغرىقلىرىغا قىچا تالقىنىنى سۇ ياكى بال بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ چاپسا ئاغرىقنى پەسەيتىدۇ.
بەل، تىز ۋە باشقا بوغۇم ھەم ئەزالارنىڭ ئاغرىقى ئۈچۈن ھاراق بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ چېپىلىدۇ. باشتىكى ئاغرىقلارنى داۋالاش، تۇتقاق كېسەل، زۇكام، باش ئاغرىقلىرى ئۈچۈن ئەزانىڭ ئۆزىگە سۈركەيدۇ ياكى سۇ بىلەن خېمىر قىلىپ ئاياغ ئالقىنىغا چاپلاپ قويىدۇ. سۇغا چېلىپ، ئاياقنى سۇغا چىلاشقا بۇيرۇلىدۇ. قولاق ئاغرىقى ۋە گاسلىقنى داۋالاش ئۈچۈن ئادەم سۈتىگە قىچا تالقىنىنى ئارىلاشتۇرۇپ، پەلكۈچ بىلەن قۇلاققا تېمىتىلىدۇ.
كۆزدىكى پەردىنى داۋالاش ئۈچۈن بىر تال قىچىنى كۆزگە سېلىپ ئازراق تۇرغۇزۇپ ئارقىدىن تۇخۇمنىڭ ئېقى ۋە سۇ بىلەن يۇيۇپ تاشلايدۇ.
قاش چىقمىسا، قىچىنى تالقانلاپ ھۆل زەنجىۋىلنىڭ سۈيى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، بىر قانچە قېتىم چاپسا قاشنى ئۈندۈرىدۇ (تەجرىبىدىن ئۆتكەن).
قۇسۇش، ئىچ سۈرۈشلەرنى داۋالاش ئۈچۈن قىچا تالقىنىنى سۇ بىلەن خېمىر قىلىپ قورساققا، كۆكرەككە سۈركەپ قويۇلىدۇ. ئومۇمەن تاشقى تەرەپكە ئىشلەتكەندە مەلۇم مۇددەتتىن كېيىن تېرىنى سۇ بىلەن يۇيۇپ ئۈستىدىن تۇخۇم ئېقى ياكى باشقا ئۆسۈملۈك مايلىرى سۈركەپ قويۇلىدۇ. بولمىسا تېرىنى كۆيدۈرۈپ قاپارتقۇ ھاسىل قىلىشى مۇمكىن. دوختۇرلار قىچىدىن ياسالغان مەخسۇس قەغەز CHARTASINAPIS ۋە قىچىنى ئىسپىرتقا چىلاپ (2～3% ھېسابىدا) تەييارلانغان قىچا ئىسپىرتى SPIRITUS SINAPIS لارنى سىرتقا يۇقىرىقى مەقسەتلەر ئۈچۈن ئىشلىتىدۇ.
جۇڭيىلار قىچا تالقىنىنى باشقا دورىلار ياكى يالغۇز ھالدا ھەسەل بىلەن كۈمىلاچ قىلىپ تاماق سىڭدۈرۈش ئۈچۈنمۇ بېرىدۇ.

ئاق قىچا، قارا قىچىلارنىڭ تەركىبى، ئىشلىتىلىش دائىرىلىرى قىزغۇچ رەڭلىك قىچا بىلەن ئاساسەن ئوخشايدۇ.

قەردمانە

تونۇش بۇ بىر خىل ئۆسۈملۈك بولۇپ، يوپۇرمىقى، گۈلى، مېۋىسى كەرەۋىيا (زىدرەرومى) غا ئوخشايدۇ. لېكىن بۇنىڭ مېۋىسى كەرەۋىيانىڭ مېۋىسىدىن ئۇزۇنراق، يوپۇرمىقىمۇ، يىلتىزىمۇ كەرەۋىيانىڭكىدىن چوڭراق، شېخى ئېگىزرەك ۋە يىرىك. شاخلىرى چېچىلاڭغۇ، ئەگرى-بۈگرى، يوپۇرماقلىرى كەم بولىدۇ، گۈلى ئاق، كۆك تەرەپكە مايىل، ئۇششاق چېچىلاڭغۇ، ئىشلىتىدىغىنى ئۇرۇقىدۇر. ياخشىسى ئەرمىنىستاندىن چىقىدىغىنى بولۇپ، يېڭى، تەمى، بۇيى (پۇرىقى) ئۆتكۈر، چوڭ دانلىقى ھېسابلىنىدۇ.

چىقىش ئورنى ئەرمىنىستان، ھىندىستاندىن چىقىدۇ.

تەبىئىتى 3-دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى بەدەننى قىزىتىش، بەدەننىڭ تاشقى تەرىپىنى قىزارتىش، شىلىملىق خىلتلارنى ئېرىتىش، ئىچ ئەزالارنى قۇۋۋەتلەش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىش ئورنى سۇ بىلەن بېرىلسە، پالەچ، تۇتقاقلىق كېسەل،ئەزالار بوشاشقان ۋە يانپاش ئاغرىقى بار كىشىلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ. مېشەك گۆشلەرنىڭ ئېزىلگەنلىكى ئۈچۈنمۇ مەنپەئەت قىلىدۇ. كونا يۆتەل ۋە ھۆمدەيدىغان كىشىلەرگە يۇقىرىقى قائىدە بويىچە بېرىلسە مەنپەئەت قىلىدۇ. كۆكرەكنى تازىلاپ، ئاۋازنى ساپ قىلىدۇ. قويۇق يەللەرنى تارقىتىش، چىققان مەقئەتنى توختىتىش، جىگەر، تالنىڭ توسالغۇلىرىنى ئېچىش ئۈچۈن ۋە قۇلۇنجى كېسەللىكى، قورساق ئاغرىقى ئۈچۈن بېرىلىدۇ. ئۈچەيلەردىكى قۇرت، مەددىلەرنى چۈشۈرۈش ۋە ئۆلتۈرۈش تەسىرىمۇ بار. شاراب بىلەن بېرىلسە، بۆرەك ئاغرىقى ۋە تەستە سىيىش كېسەللىكىگە، سوغۇق زەھەرلىك ھاشارەتلارنىڭ زەھىرىنى پەسەيتىشكە مەنپەئەت قىلىدۇ. غار دەرىخى يىلتىزىنىڭ پوستى بىلەن بېرىلسە، بۆرەكتىكى ئۇششاق تاشلارنى چىقىرىدۇ. سىركە بىلەن بېرىلسە، سۈيدۈكنى راۋان قىلىدۇ. ھەمەل قىلسا ياكى تۈتۈننى پەرجىگە ئالسا، قورساقتىكى بالىنى چۈشۈرىدۇ. سىركە بىلەن قوشۇپ چېپىلسا، قوتۇر، قىچىشقاق، قارا داغ ۋە قوبا، ناز كېسەللىرى، سەپكۈن ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى 4 گرامغىچە.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار تالغا زىيان قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى سېرىق ئوت، رۇمبەدىيان.

ئورۇنباسارى ئىزخىر، ئادراسمان، مىشك تارامشى.

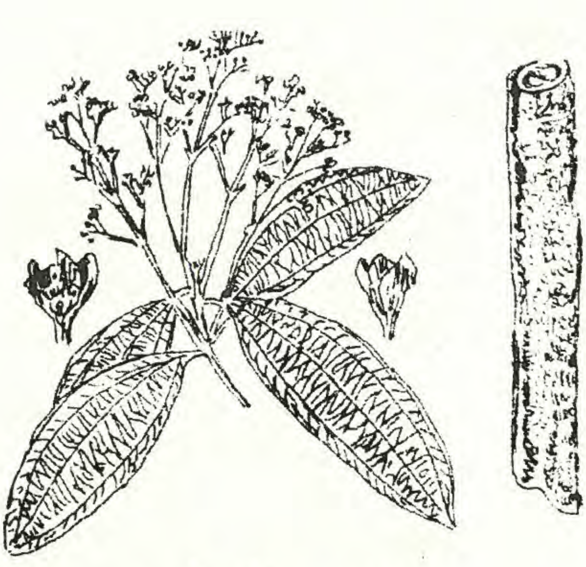
قېلىن دارچىن

CORTEX CINNAMOMI 肉桂皮

تونۇش بۇ بىر خىل ئۆسۈملۈكنىڭ قوۋزىقى، خۇش پۇراقلىق، تەمى تاتلىق، خورما رەڭدە، ئۆسۈملۈكى چوڭ، يوپۇرماق، گۈلى سەۋسەن يوپۇرمىقىغا ئوخشاش خۇش پۇراقلىق ئۆسۈملۈكتۇر. بۇ 7 خىل بولىدۇ.

1-خىلى سېرىق، خۇشبۇي، قاتتىق.

2-خىلى قىزىل، بىخ مارجاننىڭ رەڭگىدە سۇزۇك خۇشبۇي.



110-رەسىم. قېلىن دارچىن

3-خىلى ئاق سېرىققا مايىل، پۇرىقى يوق.

4-خىلى قارا قىزىلغا مايىل.

5-خىلى نېپىز، كۆك، قىزىل گۈلنىڭ بويىدەك.

6-خىلى قۇستىكە ئوخشاش گۆڭگا.

7-خىلى نېپىز، قارا، سېسىق پۇرىقى بار.

بۇلارنىڭ ھەممىسى دارچىن ئۆسۈملۈكىدىن چىقىدۇ. ياخشىسى قىزىل، خۇشبۇي، بىر ئاز ئاچچىق، سىلىق، تىلغا تەگكۈزسە تىلنى ئېچىشتۇرىدۇ.

چىقىش ئورنى مەملىكىتىمىزنىڭ گۇاڭدۇڭ، گۇاڭشى، خەينەنداۋ، تەيۋەنگە ئوخشاش ئۆلكىلىرىدىن؛ چەت ئەللەردىن ۋېيتنام، سەيلون، ھىندىستانغا ئوخشاش جايلاردىن چىقىدۇ.

تەبىئىتى 2-دەرىجىنىڭ ئاخىرىسىدا، 3-دەرىجىنىڭ ئاۋۋىلىدا قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى بەدەننى قۇۋۋەتلەش، ئاشقازان، جىگەرنى قۇۋۋەتلەش، ئاغرىق پەسەيتىش، بەدەننى قۇرۇتۇش، يەللەرنى تارقىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى ھۆللۈكنى قۇرۇتۇشقا، ئىششىق يەللەرنى تارقىتىشقا، سوغۇقتىن بولغان خىلتلارنى يىغىشقا، كۆزنىڭ كۆرۈش قۇۋۋىتىنى زىيادە قىلىشقا، مېڭىنىڭ ھۆللۈكىنى تارتىشقا، بۇرۇندىن كەلگەن سۇنى قۇرۇتۇشقا، يۆتەل، ھاسىراش، ئاشقازان ئاغرىقلىرىغا، بالىياتقۇ ئاغرىقلىرىغا، سوغۇقتىن بولغان نۆۋەتلىك تەپلەرگە، دورىلارنىڭ، چايان چاققاننىڭ زەھەرلىرىنى تارقىتىشقا ئىشلىتىلىدۇ. ئاياللارنىڭ جىنسىي ئەزاسىنى تازىلاش، خۇشبۇي قىلىش ئۈچۈن تۈتۈندە ئىسلىسا ياكى ھەمەل قىلسا ياخشى نەتىجە بېرىدۇ. خېمىر قىلىپ پېشانىغا قويۇلسا سوغۇقتىن بولغان باش ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى 1～5 ياشلىقلارغا 0.5～1 گرامغىچە، 5～10 ياشلىقلارغا 1～1.5 گرامغىچە، 10～15 ياشلىقلارغا 2～3 گرامغىچىلىك، 15 ياشتىن يۇقىرى چوڭلارغا ئەھۋالغا قاراپ 4 گرامغىچىلىك بېرىلسە بولىدۇ.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار ئۈچەي كېسەللىرىگە بېرىلمەيدۇ. ئەگەر بېرىشكە توغرا كەلسە سەرپىستان سۈيىگە كەتىرا قوشۇپ بېرىلىدۇ. قوۋزاقدارچىنىنىڭ تۈزى ناھايىتى كۆپ، ئۇنىڭ ئۆسىدىغان جايى ۋە ئۇرۇقىغا قاراپ، قوۋزىقى قېلىن ۋە نېپىز بولۇشى مۇمكىن.

قېلىن قوۋزاقدارچىنىنىڭ خەنزۇچە « 安南桂 » (ئەننەنگۈي)، نېپىز قوۋزاقلىقىنى « 摇桂 » (ياۋگۈي) دەپ پەرقلەندۈرۈلىدۇ. ئومۇملاشتۇرۇپ « 桂皮 » (گۈيپى) دەپلا ئاتىلىدۇ.

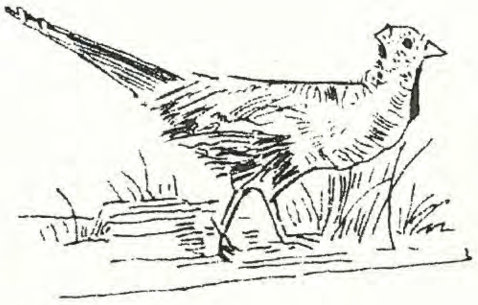
جۇڭيى تېبابىتىدە ئىشلىتىلىشى

تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق، ئۆپكىنى تازىلاشقا، كۆكرەك ۋە قورساقنىڭ سوغۇقتىن بولغان قىزىتمىلىرىنى پەسەيتىشكە، سوغۇق بەلغەمنى بوشىتىشقا، ئىچ توختىتىشقا، باش ئاغرىقى، بەل ئاغرىقىنى توختىتىشقا، تەرلىتىش، ئۇسسۇزلۇقنى توختىتىش، پەيلەرنى كۈچەيتىش، يۆتەل پەسەيتىش، قاننى ھەرىكەتكە كەلتۈرۈش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

قىرغاۋۇل

PHASIANUS TORQUATUS



111-رەسىم. قىرغاۋۇل

تونۇش بۇ بىر خىل ياۋا ئۇچار جانىۋار بولۇپ، رەڭگى چىرايلىق نەقىشدار، كەكلىككە ئوخشايدۇ. كەكلىكتىن ياخشىراق ۋە كىچىكرەك.

چىقىش ئورنى شىنجاڭنىڭ جاڭگاللىرىدىن چىقىدۇ.

تەبىئىتى 2-دەرىجىدە ئىسسىق، 1-دەرىجىدە قۇرۇق. قۇرۇقلىقى كەكلىكنىڭكىدىن تۆۋەنرەك.

خۇسۇسىيىتى گۆشى بەك نازۇك ۋە لەتىپ، پات سىڭىش، ياخشى قان پەيدا قىلىش، مېڭىنى، پەھىمنى قۇۋۋەتلەش، ئۇنۇتقاقلىقنى، ۋەسۋەسىنى يوقىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىش ئورنى گۆشىنى كاۋاپ قىلىپ ئۈچ كۈنگىچە مۇۋاپىق ھالدا يېسە، يۇقىرىدا ئېيتىلغان خۇسۇسىيەتلەرنى بېرىدۇ. ئۆتى بىلەن قېنىنى كۆزگە تارتسا ياكى تېمىتسا، كۆزگە چۈشكەن ئاق ۋە سۇنى يوقىتىدۇ.

ئۆتى بۇرۇنغا تېمىتىلسا، مېڭىنىڭ توسالغۇلىرىنى ئاچىدۇ. ئۇنۇتقاقلىق، ۋاسۋاس ئۇچۇن مەنپەئەت قىلىدۇ. مايىقىنى بەدەنگە چاپسا، بەدەندىكى ھەر تۈرلۈك داغلارنى ئالىدۇ. ھامىلىدار ئاياللارنىڭ تېرىسىنى ياخشىلايدۇ. قانىتىنىڭ كۈلى چاچنى قارايتىدۇ. سۆڭىكىنى بەك يۇمشاق ئېزىپ ئارپىغا ئوخشاش قىلىپ، يىرىڭلىق جاراھەتلەرگە سەپسە، جاراھەتلەرنى پۈتتۈرىدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى ئەھۋالغا قاراپ ئىشلىتىلىدۇ.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار ئىسسىق مىزاج كىشىلەرنىڭ بېشىنى ئاغرىتىدۇ، ئاچچىق سەپرا پەيدا قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى سىركەنجۇبىل.

جۇڭگو تېبابىتىدە ئىشلىتىلىشى گۆشىنىڭ تەبىئىتى ئازراق سوغۇق، زەھەرسىز. ئىچكى ئەزالارنى قۇۋۋەتلەش، پايدىلىق قان پەيدا قىلىش، ماغدۇرلاندۇرۇش، ئىچ سۈرۈشنى توختىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

جۇڭگو تېبابىتىنىڭ قەدىمكى كىتابلىرىدا قىرغاۋۇل گۆشىنى بوۋاسىر بار كىشىلەرنىڭ يېيىشىنى چەكلەيدۇ. گەرچە گۆشى قىممەتلىك ئوزۇقلۇقلار قاتارىغا كىرسىمۇ، ئۇزاق مۇددەت ئىستېمال قىلىنسا، پايدىسى ئاز، زەرىرى كۆپ دەپ تەۋسىيە قىلىنىدۇ (لى شىجېن).

قىرغاۋۇل قويرۇقىنى كۆيدۈرۈپ كۈلىنى كۈنجۈت يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ چاپسا تىلما (سەرەمەس) كېسىلىنى داۋالايدۇ.

قىرغاۋۇل مايىقى ئۇزاق سوزۇلغان بەزگەككە پايدا قىلىدۇ.

قىرغاۋۇل مېڭىسى ئۇششۇك جاراھىتىنى داۋالايدۇ.

قىزىلگۈل

ROSAE RUGOSAE　玫瑰花

تونۇش بۇ بىر خىل گۈل بولۇپ، بويى 1～1.5 مېتىرغىچە ئۆسىدىغان، يوپۇرمىقى يۇمىلاق ئۇزۇنچاقراق، تېنى بارماق قولدەك، بەلكى ئۇنىڭدىن سەل يوغانراق، ھەر يىلى 5-ئايدا غۇنچىلاپ ئېچىلىدۇ، بىر قېتىملا ئېچىلىپ باشقا ۋاقىتلاردا ئېچىلمايدۇ. يىلتىزى ئانچە ئۇزۇن ئەمەس، ئۇنىڭ شاخچىلىرى ئىنچىكە بولىدۇ. گۈلى قىزىل، خۇش پۇراق ئېچىلىدۇ. ئېچىلىشى ئەتىگەندە كۈن چىقىش ۋاقىتلىرىدا بولىدۇ. تەمى ئاچچىق ھەم تاتلىق. بىز گۈلنى ئىشلىتىمىز. ياخشىسى خۇش پۇراقلىق، رەڭگى قىزىلىدۇر. قۇرۇسا ئاچچىق بولۇپ، تاتلىق تەمى كېتىدۇ.

112-رەسىم. قىزىل گۈل

چىقىش ئورنى مەملىكىتىمىزنىڭ، جۇملىدىن شىنجاڭنىڭ ھەممە يېرىدىن چىقىدۇ.

تەبىئىتى ھۆكىمالارنىڭ تونۇشىچە، ئاۋۋالقى دەرىجىدە سوغۇق، 2-دەرىجىدە قۇرۇق، كۆپچىلىك ھۆل ئىسسىق دەپتۇ.

خۇسۇسىيىتى ئىستىما سوۋۇتۇش، يۈرەك قۇۋۋەتلەش، ئاغرىق، نېرۋا پەسەيتىش، ئىچ قاتۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى سىقىلغان سۈيىنى ئىسسىقتىن بولغان قۇلاق، كۆز، باش ئاغرىقلىرى ئۈچۈن تېمىتىش ھەم چېپىش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ. ھۆلىدىن 60 گرامنى قەۋزىيەتكە بەرسە ئىچنى بوشىتىدۇ. قۇرۇقىنى قايىنىتىپ ئىچىش، ئېغىز ئاغرىقلىرىغا چايناش ئۈچۈن بېرىلىدۇ. سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ ئېغىز ئىچىگە ھەر خىل ئۇششاق مۇدۇرلار چىقىشىغا بېسىلىدۇ. كاپۇر، ئەدەس بىلەن قوشۇپ، قايناق سۇ قۇيۇپ، كاپۇر ئېرىگەندىن كېيىن تەمىنى چىقىرىپ ئېغىزنى غار-غار قىلسا، بۇيى (پۇرىقى) مېڭىگە بېرىپ مېڭە، يۈرەكنى قۇۋۋەتلەيدۇ ھەم چۈشكۈرۈش، زۇكام، مېڭىدىن كەلگەن سۇنى تۇسىدۇ، يۈزنىڭ قىزىپ ئىششىغىنىغا پايدا قىلىدۇ.

يالغۇز گۈلنى قايناق سۇغا چىلاپ تەمىنى چىقىرىپ ئىچسە، يۈرەك، ئۆپكە، ئاشقازان، جىگەر، بۆرەك، ئۈچەيلەرنى قۇۋۋەتلەيدۇ، بالىياتقۇ، مەقئەت ۋە ئېغىزدىن كەلگەن قاننى توختىتىدۇ ھەم ئىسسىقتىن بولغان خاپىقاننى، بىھوشلۇق، يۈرەكنىڭ زەئىپلىكىدىن بولغان ئىچ ئۆتكۈنى توختىتىدۇ. خۇسۇسەن غۇنچىسى ئىچ سۈرۈشنى توختىتىشتا رولى چوڭدۇر. خېمىر قىلىپ ئىششىققا چاپلىسا، ئىششىقنى ياندۇرىدۇ. ئاشقازانغا چاپلىسا، ھۆللۈكنى قۇرۇتىدۇ، قۇۋۋەتلەيدۇ. ھۆلىنى خېمىر قىلىپ مەقئەتنىڭ ئىششىقلىرىغا قويۇلسا ئىششىقنى ياندۇرىدۇ. سۇ بىلەن قايىنىتىپ كىلىزما قىلسا، ئۈچەي جاراھەتلىرىگە پايدا قىلىدۇ. قۇرۇقىنى سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ بالىياتقۇغا سېپىلسە، بالىياتقۇدىن كەلگەن سۇنى، سېسىق پۇراقنى يوق قىلىدۇ ھەم پەرجىنى قورۇپ كىچىكلەشتۈرىدۇ. جاراھەتلەرگە سېپىلسە قاتۇرىدۇ. گۆش ئۇندۇرىدۇ ھەم ئاكىلىغا پايدا قىلىدۇ. 9 گرامنى يېسە 4 كۈندە بىر قېتىم تۇتىدىغان تەپنىڭ قىزىتمىسىنى پەسەيتىدۇ. ھۆلىنى خېمىر قىلىپ سۆگەلگە، ھەر خىل ئىششىقلارغا، سۇنۇققا چاپلىسا پايدا قىلىدۇ ھەم مۇنچىدا ئەزالارغا چاپلىسا سېسىق پۇراشنى كۆتۈرىدۇ. قۇرۇقىنى ھەببۇلئاس يوپۇرمىقى بىلەن سوقۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ

www.uyghurkitap.com

ئەزالارغا سەپكەندە تەرنى توختىتىدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى ھۆلىدىن 1~5 ياشلىقلارغا 1~3 گرامغىچە، قۇرۇقىدىن 1~3 گرامغىچىلىك، 5~10 ياشلىقلارغا 6~10 گرامغىچىلىك، قۇرۇقىدىن 5 گرامغىچىلىك، 10~15 ياشلىقلارغا 8~12 گرامغىچىلىك، قۇرۇقىدىن 5~8 گرامغىچىلىك، چوڭلارغا ئەھۋالغا قاراپ ھۆلىدىن 15 گرام، قۇرۇقىدىن 10 گرامغىچە بېرىلسە بولىدۇ.

ئورۇنباسار ئۆز ۋەزنىنى بىلەن بىنەپشە، $\frac{1}{4}$ مەرزەنجۇش.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار داۋاملىق كۆپ ئىشلىتىلسە جىنسىي قابىلىيەتنى تۆۋەنلەشتۈرىدۇ. بېرىشتە ھەببۇزەلەم، رۇمبەدىيان بىلەن قوشۇپ بېرىلىدۇ.

قىزىلگۈلنىڭ ئوتتۇرىسىدىكى سېرىقى (ئەقمائى) 花蕊

تونۇش بۇ قىزىلگۈل ئوتتۇرىسىدىكى ئۇششاق سېرىق ئۇرۇق بولۇپ، بۇنىڭ تەبىئىتى 2-دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق. ئىسھال ھەم قاننى توختىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە. بۇنى يۇمشاق سوقۇپ سەپسە، ئېغىزدىن كەلگەن قاننى، ئىچۈرسە ئىچ ئۆتكۈنى توختىتىدۇ. سۇفۇپىنى داكىغا بولاپ پەرجىنى كىچىكلە-تىش ئۈچۈن پەرجىنىڭ ئۆزىگە ھەمەل قىلىنىدۇ. بالىياتقۇدىن كەلگەن قاننى توختىتىش،كىچىكلىتىش ۋە قۇرۇتۇش ئۈچۈن ماتكىنىڭ ئۆزىگە ھەمەل قىلىنىدۇ.

تەركىبى%0.04 مىقداردا قىزىلگۈل مېيى (ئولئوم رۇزمارىنى)، بۇنىڭ سىرتىدا %23 ئەتراپىدا پۈرىسىتىن، ئاچچىق تەملىك ماددا، تاننىن ماددىلىرى، ياغلىق ماي، ئورگانىك كىسلاتا، قىزىل بوياق ماددىسى، سېرىق بوياق ماددىسى، موم ماددىسى، پۇراقلىق ئۇچۇچان ماينىڭ ئاساسىي تەركىبى كېرانول، ن-فېنىل ئېتىل ئالكاھول، فونېل ئالدېھىد، ئاز مىقداردا ل-لىنالو ئول، ئېۋگېنول، نېرول، بەك ئاز مىقداردا تىسترال تۇتىدۇ. قىزىل بوياق ماددىسى تىسانىندىن ئىبارەت.

جۇغپى تېبابەتتە ئىشلىتىلىشى تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى يەلنى تەرتىپكە سېلىش، قان ھەرىكىتىنى ياخشىلاش، ھەيزنى تەرتىپكە سېلىش، جىگەر، ئاشقازاننىڭ يەللىك ئاغرىقلىرى، ھەيزنىڭ نورمالسىزلىقلىرى، زەخىملىنىپ يارىلىنىشلاردا ئىشلىتىلىدۇ.

ھازىرقى زامان مېدىتسىنىسىدا قورۇغۇچى دورا سۈپىتىدە ئاياللارنىڭ ھەيزى بەك كۆپ كەلگەندە، ئاق خۇن كېسەللىرىدە ۋە ئۈچەي ياللۇغى، تولغاقلاردا بېرىلىدۇ. شۇنىڭدەك دورىلارنىڭ تەمى، پۇرىقىنى ياخشىلاش مەقسىتىدە ئىشلىتىلىدۇ. ساناڭەتتە پۇراقلىق ماي ۋە ئىسپىرت چىقىرىدىغان خام ئەشيا قىلىپ ئىشلىتىلىدۇ.

قىزىلچا

(سىلىق)

BETA VULGARIS 甜菜

تونۇش بۇ بىر خىل كۆكتات بولۇپ، يۇمىلاق، ئۇزۇنچاق، ھەر خىل شەكىلدە، تەمى تاتلىق، يوپۇرمىقى يوغان، پاقىيوپۇرمىقى شەكىلدە. رەڭگى ئاق، قىزىل بولىدۇ. ئېقى قىزىلىدىن قۇۋۋەتلىكتۇر.

چىقىش ئورنى ھەممە يەردىن چىقىدۇ.

تەبىئىتى مۆتىدىل.

خۇسۇسىيىتى قانىنى كۆپەيتىش، بەلغەم بوشىتىش، پەيىنى چىڭىتىش، بەدەننى، باھنى قۇۋۋەتلەش، ئاغرىق پەسەيتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى قىزىللى سىركە، قىچا بىلەن بېرىلسە، تالنىڭ توسالغۇلىرىنى ئېچىپ، ئىششىقلىرىنى ياندۇرىدۇ. يوپۇرمىقىنىڭ سۈيىنى ئىستېمال قىلغۇچى دورىلار قوشۇپ بېرىلسە، دوۋساق، بۆرەك، مەقئەت كېسەللىرىگە، مۇپاسىلغا، ئۇششاق قول-پۇت بېغىش ئاغرىقلىرىغا، بەلغەم بوشىتىشقا پايدا قىلىدۇ. قىزىلچا سۈيىنى ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ بۇرۇنغا تارتسا، مېڭىنىڭ ھۆللۈكىنى تارتىدۇ ھەم لەقۋا، باشنىڭ يېرىمى ئاغرىش، قول-پۇتنىڭ تىترىشى، چىش ئاغرىقىغا، كۆزنىڭ ئېقى قىزارغانلارغا پايدا قىلىدۇ.

يوپۇرمىقىنى سىقىپ بادام يېغى، ھەسەل بىلەن قايىنىتىپ قۇلاققا ئىسسىق تېمىتىلسا ئاغرىقنى پەسەيتىدۇ. يوپۇرمىقىنىڭ، ئۆزىنىڭ سۈيىنى قايىنىتىپ باشنى يۇسا، باشنىڭ پىتلىرىنى ھەم كېپەكلىششىنى يوقىتىدۇ. توغرىغا بىلەن خېمىر قىلىپ چېپىلسا، ئاق-قارا داغلارنى، چاچ چۈشكەنگە، ئۇچ لىك، قول-پۇتنىڭ، قورساقنىڭ ۋە باشقا جايلارنىڭ ئىششىقىغا پايدا قىلىدۇ. يوپۇرمىقىنىڭ سۈيىنى سۆگەل ۋە سەپكۈنلەرگە چاپسا پايدا قىلىدۇ. خېنە بىلەن چېپىلسا چاچنى ئۆستۈرىدۇ. بادام يېغى بىلەن ئېلىشتۇرۇپ چېپىلسا، ھەر خىل قاتتىق ئىششىقلارنى يۇمشىتىدۇ. قىچا ۋە ئاچچىقسۇ بىلەن يېسە كۈچلۈك يەلدىن بولغان قۇلنجىغا پايدا قىلىدۇ.

بېرىش مىقدارى 1~5 ياشلىقلارغا 5~10 گرامغىچە، 5~10 ياشلىقلارغا 15~20 گرام، 10~15 ياشلىقلارغا 25~30 گرامغىچىلىك، چوڭلارغا ئەھۋالغا قاراپ 40 گرامغىچىلىك بېرىلسە بولىدۇ.

ئورۇنباسارى چامغۇر.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار بۇ دورىنى بېرىش ۋاقتىدا خۇسۇسەن ئىچكى تەرەپلەرگە ئىشلىتىشتە ئەدەسنى قايىنىتىپ، قىچا، ئاچچىقسۇ بىلەن بېرىلىدۇ. مىجەزى ئىسسىق بولسا غورا شەربىتى ياكى ئۇتروج شەربىتى بىلەن كېسەلنىڭ ئەھۋالغا قاراپ بېرىلىدۇ.

تەركىبى كۈز پەسلىدە قىزىلچىنىڭ تەركىبىدە كۆپ مىقداردا كاروتىن بولىدۇ. بۇ، دورا سانائىتىدە پرووىتامىن A كونسېنتراتى ئېلىش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ. بۇنىڭدىن باشقا، قىزىلچىنىڭ تەركىبىدە كاربون-سۇ بىرىكمىلىرى بار.

قىزىل چۆپچىنى

SMILAX GLABRA ROXB 土茯苓

تونۇش بۇ بىر يىلتىز بولۇپ، رەڭگى گۈلابى رەڭگىدە قىزىل كېلىدۇ. تەمى بىر ئاز تاتلىق، ئۇزۇنلۇقى 20 سانتىمېتىر، توملۇقى 3 سانتىمېتىر ئەتراپىدا، ھەر خىل بولىدۇ. ئەمما ھەممىدىن ياخشىسى ۋە ئىشلىتىلىدىغىنى گۈلاب رەڭگىدە، قىزىل، تەمى تاتلىق، پارچىلىرى يوغان، تۈز، چىڭ، بوغۇملىرى ئاز، سىلىق، يېپىسىز، قاتتىق بوشلۇقتا ئوتتۇرا ھال، پۇتاقسىز، يېڭى، ئېغىر، قۇرت چۈشمىگەن، سۇدا چۆكىدىغىنىدۇر. يۇقىرىقى سۈپەتلەر بىلەن بولمىغىنى ناچار ھېسابلىنىدۇ.

چىقىش ئورنى جۇڭگونىڭ تاغلىرىدىن چىقىدۇ.

تەبىئىتى ھۆل ۋە يېڭى ۋاقتىدا ھۆل ئىسسىق.قۇرۇپ كونىرىغانچە قۇرۇق تەرەپكە مايىل بولىدۇ.

www.uyghurkitap.com

ئىسسىقلىق تەرىپىمۇ غالىب بولىدۇ.

113-رەسىم. قىزىل چۆپچىنى

خۇسۇسىيىتى تەرەتنى يۇمشىتىش، تۇسالغۇلارنى ئېچىش، ئار-تۇق ماددىلارنى تارقىتىش، تەرلىتىش، سۈيۈلدۈرۈش ۋە تازىلاش، روھنى ساپ قىلىش، ئۈيقۇ كەلتۈرۈش، ئەزا ۋە ئىچكى بەدەن تەرىپىگە تېز ئۆتۈش، تەبىئىي هارارەتكە ياردەم بېرىش. ئەزايى رەئىسلەرنى، ئاشقازاننى، باھنى قۇۋۋەتلەش، سۈيدۈكنى،ھەيزنى ماڭدۇرۇش، كېرەكسىز ھۆللۈكلەرنى قۇرۇتۇش، پالەچ، ئەزالار تىتى-رەش ۋە يېغىلىپ قېلىش ھادىسىلىرىنى، سەۋدا خاراكتېرلىك كونا باش ئاغرىقنى، كونا نەزلە ماددىلىرىنى يوقىتىش، زېھىن ئېلىشىش، ھەر تۈرلۈك جۇنۇن، بارلىق سەۋدا خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرگە مەنپەئەت قىلىش، ماخاۋ، سىفلىس قاتارلىق كېسەللىكلەرنى، بارلىق يامان يىرىڭلىق يامرايدىغان چاقىلارنى، تەمرەتكە، قوتۇر، قىچىشقاق، گۆشخورچاقا، بۆرەك ۋە دۈۋساقتىكى يىرىڭلىق يارىلارنى، مەقئەت كېسەللىكلىرىنى، بوۋاسىر، ناسۇر، سۈيدۈك تېمىپ تۇرۇش، بالىياتقۇ كېسەللىكلىرى، قارا يەر قان، سىل، سەۋدا خاراكتېرلىك قاتتىق ئىششىقلارنى، بەدەندىكى قارا داغلار، سەۋدا خاراكتېرلىك تەپلەر، چوڭ-كىچىك بوغۇملارنىڭ ئاغرىقلىرى، يانپاش ئاغرىقلىرىنى توختىتىش، دائۇسسۆئلەب، دائى ھەييە، دائى فىل كېسەللىك-لىرىنى ساقايتىش، ئەپيۇنگە بولغان ئادەتنى قالدۇرۇش، بۇزۇلغان كۆيگەن خىلتلارنىڭ زەھەرلىكىنى يوقىتىش، بەدەننى سەمرىتىش، رەڭگىنى ساپ، چىرايلىق قىلىش خۇسۇسىيەتلىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىش ئورنى بۇنى ئىشلىتىش ئۇسۇللىرى ۋە شەرتلىرى ئەتراپلىق ھالدا «قارا بادىن كەبىر» دىگەن كىتابتا كۆرسىتىلگەن، شۇ بويىچە ئىشلىتىلسە بولىدۇ.

ئىشلىتىش مىقدارى 6～9 گرامغىچە ئەھۋالغا قاراپ بېرىلىدۇ.

ئورۇنباسارى ساسفىراس ۋە ئۆشبە مەغرىبى.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار ئىسسىق مىزاج كىشىلەرگە، كىچىك باللارغا زەرەر قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى ئانار.

تەركىبى ساپونىن، تاننىن، رېزىنا ۋە كۆپ مىقداردا كراخمال تۇتىدۇ.

جۇڭيى تېبابىتىدە ئىشلىتىلىشى تەبىئىتى-مۆتىدىل، قۇرۇق. جىگەر، ئاشقازانغا تەسىر قىلىدۇ.

خۇسۇسىيىتى رېماتىزىمنى يوقىتىش، پەيلەرنى چىڭىتىش، ساپ ۋە قىزىل سىرلارنىڭ زەھىرىنى قايتۇرۇشقا ئىشلىتىلىدۇ.

سىفلىسنى، پۇت-قول تارتىشىپ قېلىش كېسىلىنى، سۆڭەك ئاغرىشنى، يامان يارىلارنى، كودۇمبا، غەلۋىرەكلەرنى داۋالاشقا ئىشلىتىلىدۇ. بوغۇملارنىڭ ئاغرىقلىرىنى، ئىچ سۈرۈشنى توختىتىشقا بېرىلىدۇ.

مىقدارى كۈندە 20 گرامنى قاينىتىپ ئىچىلىدۇ.

جىگەر ۋە بۆرەكى زەئىپ كىشىلەرگە بېرىش ۋە بۇ دورىنى ئىستېمال قىلىۋاتقان مەزگىلدە چاي ئىچىش مەنئى قىلىنىدۇ.

قىزىلمۇچ

(لازا-پىلپىل سۇدان-پىلپىل ئەھمەر)

CAPSICUM ANNUUM 辣椒

114-رەسىم، قىزىلمۇچ

تونۇش بۇ بىر خىل ئۆسۈملۈك بولۇپ، ئېگىزلىكى يەرنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ ئىككى گەزگىچە بولىدۇ. يوپۇرمىقى رەيھاننىڭ يوپۇرمىقىغا ئوخشايدۇ، يوپۇرمىقىنىڭ رەڭگى كۆك، گۈلىنىڭ رەڭگى ئاق (ئالۇچىنىڭ گۈلىگە ئوخشاش ۋە ئالۇچىنىڭ گۈلىدىن بەك ئۇششاق). مېۋىسى ئۇزۇن 4 سانتىمېتىردىن 10 سانتىمېتىرغىچە بولىدۇ. بېغى تەرىپى يوغان، ئۇچى تەرىپى كىچىك، يۇملاق، خام چاغدا كىچىك ۋە كۆك بولىدۇ. پىشقاندا قىزىرىدۇ، ئۇنىڭ ئۇرۇقى خام چاغدا ئاق، پىشقاندا سارغۇچ بولىدۇ. ئۇرۇقىنىڭ چوڭلۇقى ئىتياگىقنىڭ مىقداردا بولىدۇ. مېۋىسىنىڭ تەمى بەك ئۆتكۈر ئاچچىق.

چىقىش ئورنى مەملىكىتىمىزنىڭ ھەممە جايلىرىدىن چىقىدۇ.

تەبىئىتى ئىككىنچى دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى قويۇق يەللەرنى تارقىتىش ۋە چاپلاشقاق بەلغەم خۇسۇسىيىتىگە ئىگە. شۇ مەقسەتلەردە قوللىنىلىدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى 6 گرامغىچە.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار دوۋساقتا (قۇۋۇقتا)، ئۆپكىگە، گالغا زىيان قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى سېرىقماي، ئادەتتىكى ياغ ياكى ھەسەل سوغ مىجەز كىشىلەرنىڭ مىجەزىنى نورماللاشتۇرىدۇ.

تەركىبى كۆپ ۋىتامىن C تۇتىدۇ ۋە ئاچچىق، تەركىبى كاپزايىتسىن، تېرىسى كۆپ مىقداردا. لازىنىڭ قىزىللىق ماددىسى كاپسانتىن ۋە ۋىتامىن A مەنبەسى بولغان كاروتىن تۇتىدۇ، يەنە ياغلىق ماي، ئاز مىقداردا ئۇچۇچان مايلار بولىدۇ، ئۇرۇقىدا لازا يېغى بار.

تەسىرى مەددە چۇشۇرۇش، تەرلىتىش، ئىشتەي ئېچىش تەسىرى بار. سىرتقا ئىشلىتىلسە تېرىنى قىزارتىدۇ، چاچ ئۆستۈرىدۇ.

جۇڭخۇا خەلق جۇمھۇرىيىتىنىڭ فارماكوپىيە كىتابىدا (دورىلارنى قانۇن بىلەن بەلگىلەيدىغان قارا بادىنغا ئوخشاش كىتاب-تەھرىر) لازىنىڭ قۇرۇق تالقىنىدىن 10 گرام ئېلىپ 90% لىك ئىسپىرتتىن 90 گرام قوشۇپ تىنكتۇرا (ھاراقتا چىلانغان تىندۇرۇلما) تەييارلاپ يەللەرنى يوقاتقۇچى ۋە قوزغاتقۇچى دورا قىلىپ ئىشلىتىش بەلگىلەنگەن. بۇنىڭ بىلەن تاماق ھەزىم قىلىش ناچارلىقتىن ئۇچەيگە يەل تولۇپ قېلىشلار داۋالىنىدۇ.

مەلھەم راسلاپ رېماتىزىملىق مۇپاسىل ئاغرىقلىرىنى، يەل ئاغرىقلىرىنى، گۆش ھەم نېرۋىلارنىڭ ئاغرىقلىرى داۋالىنىدۇ. بادامچە بەز (كىچىك تىل يېنىدىكى بەزلەر)نىڭ ياللۇغى، گال ئاغرىقلىرىدا لازا تىنكتۇرىسىغا سۇ قوشۇپ چايقاشقا بېرىلىدۇ.

www.uyghurkitap.com

جۇغىلار لازىنى ئىسسىق دەپ قارايدۇ، ئۇنىڭ قايناتقان سۈيى بىلەن ئۆششۈگەن جايلارنى يۇيۇپ داۋالايدۇ، ئىچىلسە سوغۇق مىجەزنى تەڭشەيدۇ، يەل ھەيدەيدۇ، سوغۇقلۇقنى ھەيدەيدۇ، بەلغەم بوشىتىدۇ، ھەزىمگە ياردەم بېرىدۇ، ھاشاراتلارنى ئۆلتۈرىدۇ؛ لازىنى كۆيدۈرۈپ تۈتۈنى بىلەن ئىسلىسا چۈچۈن (چۈسى) قاتارلىق ھاشاراتلار ئۆلىدۇ.

مىقدارى كۈنگە بىر گرامنىڭ 3/10 قىسمىدىن بىر گرامغىچە قايىنتىلما، سۇفۇپ، ھەب تەييارلاپ ئىچكۈزۈلىدۇ، سىرتقا ماي دورىسى ياكى ھاراقتىكى چىلانمىسى ئىشلىتىلىدۇ.

قۇ

(ھۇمماز بوستانى-چۇكا)

RUMEX ACETOSA 酸模

511-رەسىم، قۇ (ھۇمماز)

تونۇش بۇ بىر خىل گىياھ بولۇپ، 80 دىن 180 س.م ئېگىزلىكتە ئۆسىدىغان ئاچچىق يوپۇرماقلىق، تېنىسى، يوپۇرمىقى، يىلتىزى قىزىل، ئۇرۇقى نېپىز، غىلاپىنىڭ ئىچىدە قارا، قىزىل، ئۇششاق پارقىرايدىغان ئۈچ بۇرجەكلىك كېلىدۇ. ھۇمماز جەمئىي 3 خىل بولۇپ، تاغنىڭ، ئۆلكىنىڭ، سۇنىڭ دەپ ئايرىلىدۇ.

ئۆلكىنىڭ ئىككى قىسمغا بۆلۈنۈپ، يوپۇرمىقى كەڭرەك، تەمى بىمەزە، بۇنى تاغنىڭ قىزىلچىسى ياكى قوزاغلاقى دەيدۇ. يەنە بىر قىسمى يوپۇرمىقى نېپىز، ئاچچىق بۇنى ھۇمماز بوستانى دەيدۇ. يىلتىزى، تېنىسى، يوپۇرمىقى قىزىل، ئۇرۇقى قارامتۇل، قىزىل (جىگەررەڭدە)، پارقىرايدىغان 3 بۇرجەكلىك، ئىككىنچى قىسمىنىڭ گۈلى يوق، ئاچچىق بولىدۇ.

چىقىش ئورنى شىنجاڭنىڭ ھەممە جايلىرىدىن چىقىدۇ.

تەبىئىتى ئاۋۋالقى دەرىجىدە سوغۇق، 2-دەرىجىدە قۇرۇق، ئىككىنچى دەرىجىنىڭ ئاۋۋالىدا قۇرۇق سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى ئاغرىق پەسەيتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى چېكىملىكنىڭ خۇمارىنى يوق قىلىشقا، قەي توختىتىشقا، جىگەر كېسىلىگە، ئىشتىھا ئېچىشقا، زەھەرلىك ھاشاراتلار چاققاندىكى ئاغرىقنى توختىتىشقا ئىشلىتىلىدۇ. قايىنتىپ بېرىلسە ئارقا پېشابنى يۇمشىتىدۇ. سىماق بىلەن قوشۇپ بېرىلسە، ئۈچەي كېسىلى، ئۈچەي جاراھەتلىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ. سوقۇپ، تاسقاپ، قورۇپ زەيتۇن يېغى، بىر ئاز يۇمغاقسۆت ئۇرۇقى، زىرە، ئانار سۈيى قوشۇپ ئىچىلسە، ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ. ئۆزىنى دەملەپ بەرسىمۇ ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ.

سوقۇپ شاراب بىلەن خېمىر قىلىپ خانازىرغا، قولاق ئارقىسىدىكى ئىششىققا، قىچىشقاققا ۋە بەرەسكە، تەمرەتكىگە سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تازغا، زەيتۇن يېغى ۋە زەپەر بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ خېمىر قىلىپ قۇرۇق جاراھەتلەرگە چېپىلسا پايدا قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى 1 دىن 5 ياشلىقلارغا 5~10 گرامغىچە، 5~10 ياشلىقلارغا 10~20 گرامغىچە، 10~15 ياشلىقلارغا 20~30 گرامغىچە چوڭلارغا ئەھۋالغا قاراپ 40 گرامغىچىلىك بېرىشكە بولىدۇ.

ئورۇنباسارى ئۇتروج.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار جىنسىي قابىلىيىتى ئاجىز كىشىلەرگە بېرىلمەيدۇ. شەربىتى رۇمان بىلەن قوشۇپ بېرىلسە بولىدۇ.

تەركىبى كالتسىي ئوكسىلات-خرىزوپىنول، ئېمودىن، ئاتسىد تانىنىك تۇتىدۇ.

جۇڭيى تېبابىتىدە ئىشلىتىلىشى

تەبىئىتى تەمى ئاچچىق، سوغۇق، زەھەرسىز.

خۇسۇسىيىتى ھاشارات ئۆلتۈرۈش، قان توختىتىش، ئىچ توختىتىشتىن ئىبارەت. يېڭى چۆپ ۋە يىلتىزى، گۈلى ئىشلىتىلىدۇ. سىقىلغان سۈيى ياكى چىلانغان سۈيى بېرىلىدۇ. يېڭى يوپۇرماق، غول (تېنى) ۋە يىلتىزلىرىنى سوقۇپ سۈيىنى چىقىرىپ قىچىشقاق، تەمرەتكە داۋالىنىدۇ. شۇ سۇغا لاتىنى چىلاپ تاڭسا، يامان جاراھەتلەرنىڭ زەھرىنى تارتىۋالىدۇ. جاراھەتنىڭ ساقىيىشىنى تېزلىتىدۇ، قېنىنى توختىتىدۇ. سۈيى ئىچكۈزۈلسە، چوڭ-كىچىك تەرەتنى ماڭدۇرىدۇ. ئىسسىتمىنى پەسەيتىدۇ، قۇرۇتۇلغان گۆشىنى قايىنىتىپ ئىچكۈزۈلسە، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش، ئىستما پەسەيتىش ئۈنۈمىنى بېرىدۇ.

گوللاندىيە ھاكىملىرىنىڭ تەجرىبىسىچە، ھۇممازنىڭ يېڭىسى داۋالاش ئۈنۈمىگە ئىگە. قۇرۇغاندىن كېيىن داۋالاش ئۈنۈمى يوقىلىدۇ، شۇڭا ھۆل ۋاقتىدا سىقىپ سۈيىنى چىقىرىپ ئىشلىتىدىكەن. ئۇلار ھۇممازنى سالقىنلاتقۇچى قابىز (قورۇغۇچى) دورا سۈپىتىدە قىزىتما پەسەيتىش، يۈرەك قىزىپ ئۇسساشنى توختىتىش. قان بۇزۇلۇشتىن بولغان قىزىتمىلىق كېسەللىكلەرنى داۋالاش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ. يەنە ئۇلارنىڭ پىكرىچە ھۇممازنىڭ سۈيى قاننى تازىلىغۇچى تەسىرگە ئىگە. شۇنىڭ ئۈچۈن قاندىكى يامان ئامىللاردىن بولغان جۇدەپ كېتىش (كاخېكسىيە) كېسىلىنى داۋالايدۇ. تېرىدىكى پارازىت ھاشاراتلارنى ئۆلتۈرۈپ قوتۇر، تەمرەتكىلەرنى داۋالايدۇ. يىلتىزى، يوپۇرماقلىرىنى قايىنىتىپ سۈيىنى ئىچكۈزۈش ياكى سەي ئورنىدا ئىستېمال قىلىش ئارقىلىق، قان قۇسۇش، ئىچىدىن قان كېتىش، بوۋاسىر قاناش، قانلىق تولغاق كېسەللىرىنى ساقايتقىلى بولىدۇ. سىقىپ چىقىرىلغان سۈيىگە قىيام ياكى قەنت قوشۇپ يۇقىرى قىزىتمىلىق كېسەللەرگە سالقىنلاتقۇچى ئۇسسۇلۇق سۈيى ئورنىدا بېرىشنى تەكلىپ قىلىشىدۇ.

سۇدىن چىقىدىغان قۇ-ھۇممازمائى

تونۇش سۇنىڭ بويىدا يوپۇرمىقى، كاسىنە يوپۇرمىقىغا ئوخشاش قاتتىق بولىدۇ. گىياسى نېلۇپەرنىڭ گىياسىغا ئوخشايدۇ. يىلتىزى قىزىلچىغا ئوخشاش. ئۇرۇقى قىزىللىققا مايىل قارا، تەمى تېتىقسىز، بۇ كالا ھۇممازى سۇ قىزىلچىسى دېيىلىدۇ.

چىقىدىغان ئورنى شىنجاڭنىڭ ھەممە يېرىدىن چىقىدۇ.

تەبىئىتى قۇرۇق سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى ئىچ سۈرۈشنى توختىتىش، خاپىغان، نېرۋا پەسەيتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى تاغنىڭ ھەم ئۆلكىنىڭكى ئىشلىتىلىشى بىلەن ئوخشاش.

ئىشلىتىلىش مىقدارى بۇمۇ يۇقىرىدىكىلەرگە ئوخشاش.

ئورۇنباسارى ئوترۇج.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار كۆپ ۋە قالايمىقان ئىشلەتمەسلىك لازىم.

www.uyghurkitap.com

قۇستە

(قۇستە شىرىن، قۇستە تەلخ)

JURINFA SOULIFI　　　木香

116-رەسىم، قۇستە

ئىلىمىزدە بىر گۇرۇپپىغا مەنسۇپ، ئەمما شەكلى ئوخشىمايدىغان، تەركىبى، تەسىرى بىر-بىرىگە يېقىن كەلگەن 3 خىل ئۆسۈملۈك ئىشلىتىلىدۇ.

1. يۈن مۇشىياڭ ياكى گۇاڭ مۇشىياڭ （广木香）（云木香） RADIX لاتىنچە SAUSSUREAE LAPPA-قۇستە تەلخ. بۇ ئەسلىدە ھىندىستاندا تېرىلىدىغان بولۇپ، مەملىكىتىمىزنىڭ گۇاڭدۇڭ ئۆلكىسى ئارقىلىق كىرەتتى. ھازىر گۇاڭدۇڭدا تېرىپ نەتىجە قازىنىلدى. سۈپىتى چەت ئەلدىن كىرگەنى بىلەن پۈتۈنلەي ئوخشاش، كۆپ مىقداردا مەھسۇلات ئېلىنماقتا.

3. يۆجۇۋەن مۇشىياڭ RADIX YUEHSI MUSHIANG · 越雕木香

3. （川木香） RADIX JURINEAE چۇەن مۇشىياڭ.

ھازىر قۇستە شىرىن ئورنىدا ئىشلىتىۋاتقان مۇشىياڭ مۇشۇ 2، 3-خىلدىن ئىبارەت بولۇپ، سىچۈەن ئۆلكىسىنىڭ ئابەي زاڭزۇ ئاپتونوم ئوبلاستىدىن، سۈگيەن لىشەن، يائەت ۋىلايىتىنىڭ باۋشىڭ قاتارلىق جايلىرىدىنمۇ چىقىدۇ.

تونۇش: بۇ بىر خىل يىلتىز بولۇپ، مەرگىيانىڭ يىلتىزىغا ئوخشايدۇ. ئۆسۈملۈكنىڭ ئۆرە تۇرىدىغان تېنىسى يوق. زېمىنغا يېيىلىپ تۇرىدۇ. يوپۇرمىقى كەڭ 3 خىل بولىدۇ (يۇقىرىقىدەك 3 خىل). 1-خىلى: -تاتلىق، ئاق، بىر ئاز سېرىقلىق تەرەپكە مايىل. يېنىك خۇش پۇراق بولىدۇ. بۇنى قۇستە بەھرى ۋە قۇستە ئەرەبى دەپ ئاتىلىدۇ. 2-ئاچچىق. رەڭگى قارا تەرەپكە مايىل، ئىچكى قىسمى سېرىق تەرەپكە مايىل. تومۇ، يېنىك، پۇرىقى ئاز. بۇ 2-خىلى قۇستە ھىندى دەپ ئاتىلىدۇ. 3-خىلى قىزىللىق تەرەپكە مايىل ۋە ئېغىر، ئېغىرلىقتا شەمشەت دەرىخىنىڭ ياغىچىغا ئوخشايدۇ. خۇشبۇي، ئاچچىقلىقى يوق. بۇ 3-خىلى زەھەر بولۇپ ئادەم ئۆلتۈرىدۇ. ئەگەر «مۇتلەق قۇستە» دەپ ئاتالسا، قۇستە شىرىنى كۆزدە تۇتىلىدۇ. بەزىبىرلىرىدىن سەپرانىڭ پۇرىقى كېلىدۇ. بۇنى ناچار دەپ تونۇيمىز.

قىسقىچە ئېيتقاندا: بۇ قۇستەنىڭ مەنپەئەتى چوڭ مۆتىۋەر دورىلارنىڭ جۈملىسىدىن دەپ تونۇلىدۇ. ئەڭ ياخشىسى يېڭى، قۇرت يېمىگەن، رەڭگى ئاق، تەمى تاتلىق، خۇشبۇي، توم ۋە گۆشلۈكى بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. چاينىسا بىر ئاز تىلنى قورۇيدۇ ۋە پوستى نازۇك بولىدۇ. بۇنىڭدىن قالسا قۇستە شاھى. بۇنىڭ قۇۋۋىتى 10 يىلغىچە تۇرىدۇ.

چىقىش ئورنى مەملىكىتىمىزدە شىزاڭدىن، ئەرەبىستان، سۈرىيە ۋە ھىندىستاندىن چىقىدۇ.

تەبىئىتى 3-دەرىجىدە قۇسۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى ئەزايى رەئىسەنى (باشتىكى ئەزالارنى) قۇۋۋەتلەش، پەيلەرنى قۇۋۋەتلەش، باھنى قۇۋۋەتلەش، ھۆل سوغۇقتىن بولغان كېسەللەرنى يوقىتىش، قىزىتىشقا تېگىشلىك ئەزالارنى قىزىتىش، مېڭىنى قۇۋۋەتلەش، يەللەرنى تارقىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ھەسەل ياكى مۇناسىۋەتلىك دورىلار بىلەن ئىچىلىدۇ ياكى ھەسەل بىلەن ئەزاغا چاپسىمۇ بولىدۇ. قوي ياكى كالا يېغى بىلەن بىللە ياغلانسىمۇ بولىدۇ.

ئىشلىتىلىش ئۇرنى قۇستىنى يامغۇر سۈيىگە چىلاپ، شۇ سۈنى بۇرۇنغا تېمىتسا، كونا باش ئاغرىقىغىمۇ مەنپەئەت قىلىدۇ. يېغى قۇلاققا تېمىتىلسا، قۇلاقنىڭ سوغۇقتىن بولغان توسالغۇسىنى ئاچىدۇ. كۆيدۈرۈپ تۈتۈنىنى پۈرىسا، زۇكامنى يوقىتىدۇ ۋە بەدبۇيلۇقلاردىن پەيدا بولغان ۋابانى يوقىتىدۇ. 4 گرامنى ھاراق ۋە ئەمەن بىلەن قوشۇپ ئىچسە، كۆكرەك كېسەللىكى، ھۆمدەش كېسەللىكى ۋە كونا يۆتەل ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ. ھەسەل بىلەن يالانچۇق تەييارلاپ يالىسا، كۆكرەكنىڭ شىلىمشىق خىلىتلىرىنى تازىلايدۇ. بىقىن ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ، قۇستىنى ھەسەل بىلەن ئىچسە ھۆللۈكلەرنى ۋە بەلغەملەرنى يوقىتىدۇ. يەللەرنى تارقىتىدۇ. ئاشقازان، جىگەر، بۆرەك ۋە دوۋساقنى قۇۋۋەتلەيدۇ ھەم شۇ ئەزالارنى قىزىتىپ، ئاغرىقنى پەسەيتىدۇ. قورساقنىڭ گۆشلىرىنىمۇ قۇۋۋەتلەيدۇ. جىگەر ۋە تالنىڭ توسالغۇلىرىنى ئاچىدۇ. تالنىڭ ئىششىقلىرىنى تارقىتىدۇ. يەرقان، كىندىك چۆرىسىنىڭ ئاغرىقى ۋە رەھىم (بالىياتقۇ) ئاغرىقى ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ. ئەگەر سوغۇق سۇ بىلەن ئىچسە، ئۈچەيلەردىكى ئۇششاق قۇرت مەددىنى ۋە باشقا مەددىلەرنى چۈشۈرىدۇ. سۈيدۈكنى، ھەيزنى راۋان قىلىدۇ. بۇي سېلىپ (كۆيدۈرۈپ) تۈتۈنىنى پاكىزە لاتىغا ئېلىپ ھەمەل قىلىنسا، ھەيزنى ماڭدۇرىدۇ. قورساقتىكى بالىنى چۈشۈرىدۇ. بالىياتقۇنىڭ ئاغرىقلىرىنى پەسەيتىدۇ (قۇستىنى قاينىتىپ، ئىلمان ھالدىكى سۈيىدە ئولتۇرسا (ۋانىنا قىلىنسا) ۋە قۇستە بىلەن ئىسسىق ئۆتكۈزسىمۇ شۇ تەسىرنى بېرىدۇ) . ئەگەر 1.5 گرامنى سۇفۇپ قىلىپ ھەسەل ياكى شاراب بىلەن ئىچسە باھنى كۈچلەندۈرىدۇ. قۇستىنى يۇمشاق ئېزىپ خېمىر قىلىپ جىنسىي ئەزاغا چاپسا ياكى قۇستىنىڭ يېغى بىلەن ياغلىسىمۇ شۇ تەسىرنى بېرىدۇ. ئەگەر قۇستىنى سىركەنجۇبىل بىلەن ئىچسە، 4 كۈندە بىر قېتىم تۇتىدىغان كونا تەپنى يوقىتىدۇ. يۇمشاق ئېزىپ، زەيتۇن يېغى بىلەن بەدەنگە چاپسا، بەلغەم خاراكتېرلىك تىترەيدىغان تەپلەرنى يوقىتىدۇ. تەپ تۇتۇشتىن ئىلگىرى ئىستېمال قىلسا، ئۇنى يۇمشاق ئېزىپ ھەسەل سۈيى بىلەن قوشۇپ بەدەنگە چاپسا تېرىدىكى سەپكۈن، داغلارنى يوقىتىدۇ. ئۇنى سىركە، سەنۇبەر دەرىخىنىڭ يېلىمى، ھەسەل بىلەن قوشۇپ چاپسا، چاچ چۈشۈپ كېتىش كېسەللىكى ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ. چېچى چۈشۈپ كەتكەن ئورۇنلارغا چاچ ئۈندۈرىدۇ. ئۇندىن باشقا، تېرە كېسەللىكلىرىگىمۇ مەنپەئەت قىلىدۇ. كونا قۇستىنى يۇمشاق ئېزىپ ھۆل يىرىڭلىق چاقىلارغا سېپىلسە مەنپەئەت قىلىدۇ. ھۆلى (يېڭىسى) تېرىگە قاپارچۇق پەيدا قىلىدۇ. قۇستىدىن 4 گرامنى ئۈزۈم ھارىقى ۋە ئەمەن بىلەن بىللە ئىچسە ئىلان، چايانغا ئوخشاش زەھەرلىك ھاشاراتلارنىڭ زەھىرىنى تېرىنىڭ تېشىغا تارتىپ، ئاغرىقنى پەسەيتىدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى 3 گرامدىن 4 گرامغىچە ئەھۋالغا قاراپ بېرىلسە بولىدۇ.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار ئۆپكىگە زىيان قىلىدۇ.

ئورۇنباسارى يېرىم ۋەزنىدە ئاقىرقەرھا ياكى باراۋەر ۋەزنىدە خىتمى.

قۇستە يېغى تەييارلاش ئۇسۇلى 160 گرام ئاچچىق قۇستىنى چالا سوقۇپ، بىر كېچە-كۈندۈز ھاراققا چىلاپ، ئاندىن كېيىن سىقىپ سۈزۈپ، بىر كىلو 600 گرام زەيتۇن يېغى بىلەن قوشۇپ كۈچسىز ئوتتا قاينىتىلىدۇ. شاراب تۈگەپ ياغ قالغاندا ئېلىپ ئىشلىتىلىدۇ.

يېغىنىڭ تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق.

www.uyghurkitap.com

يېغىنلىق خۇسۇسىيىتى پەيلەرنى، باھنى ۋە بارلىق ئەزالارنى قۇۋۋەتلەيدۇ. يەللەرنى تارقىتىدۇ. ئاشقازان سۇيۇقلۇقىنى ۋە جىگەر سۇيۇقلۇقىنى يوقىتىدۇ. سەۋدا، بەلغەم خاراكتېرلىك تىترەيدىغان تەپلەرنى پەسەيتىدۇ. چاچلارنى قۇۋۋەتلەيدۇ، ئۆستۈرىدۇ، ئىچسە ۋە ياغلانسىمۇ بولىدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى 21 گرامغىچە.

تەركىبى يىلىن مۇشىيائىنىڭ تەركىبىدە %3~1 ئۇچۇچان خۇش پۇراق ماي، %6 دەرەخ يېغى، قۇستەتەلخ ئالكالوئىدى-ساۋسۇرىن ۋە %18 قەنت ماددىلىرى تۇتىدۇ. ئۇچۇچان ماينىڭ ئاساسىي تەركىبى: ئاپلو تاكسىن، كوستېئىن، كوستوس لاكتون، دىھدرو كوستوس لاكتون، كوستوس ئاتسىد، كوستول، ئاز مىقداردا كامفېن فېللاندرىن تۇتىدۇ.

ئەرەبىستان، ھىندىستاندىن چىقىدىغان قۇستىلەرنىڭ تەركىبىدە ئىنۇلىن، ھېلېنىن، كوستېئىن، كامفېن، فېللاندرىن، يېلىم، موم ۋە باشقا ماددىلار تۇتىدۇ.

ئىشلىتىلىشى چەت ئەل ۋە مەملىكىتىمىزدىن چىقىدىغان قۇستىلەرنى جۇڭيىلار ئوخشاشلا قۇرۇق ئىسسىق ھېسابلايدۇ. جۇڭيىلار تەلىماتىچە تالنى، قېرىننى ساغلاملاشتۇرىدۇ. يەللەرنى، توسالغۇلارنى ھەيدەيدۇ. ئاغرىق توختىتىدۇ. قورساقتىكى بالىنىڭ چۈشۈپ كېتىش خەۋپىنى يوقىتىدۇ. ئاساسەن مەيدە كۆپۈپ ئاغرىش، تاماق ھەزىم قىلىشى ئاجىزلىشىش، قۇسۇش، ئىچ ئۆتۈش، قان تولغاق، كۆتەن چىڭقىلىش، بالا چۈشۈپ كېتىش ئېھتىمالى بولغاندا توختىتىش، تەرلىتىش، تالقانلاپ كىيىملەرگە چېچىلسا ھاشارات ئۆلتۈرۈش، مەلۇم دەرىجىدە باھنى قۇۋۋەتلەش ئۈچۈن بېرىلىدۇ.

يۇقىرىقىلاردىن باشقا، ئېلىمىزنىڭ خېبېي، جېجياڭ، سىچۇەن قاتارلىق جايلىرىدا بىر خىل گىياھ بولۇپ ئۇنى تۇمۇشياڭ 土木香 INULA HELENIUM دەپ ئاتايدۇ. بۇنىڭ مېۋىسى بولۇپ 马兜铃 (ماداۋلىڭ) لاتىنچە ARISTOLOCHIA DEBILIS SIEB ET ZUCC دەپ ئاتىلىدۇ. مېۋىسى ئالكولوئىد ئارستولوخىن تۇتىدۇ. يىلتىزى تۇمۇشياڭ دەپ ئاتىلىپ، پۇراقلىق ياغ ۋە ئارستولوخىن كىسلاتاسى تۇتىدۇ.

ئىشلىتىلىشى

مېۋىسى سوغۇق تەبىئەتلىك، زەھەرسىز ھېسابلىنىپ، يۆتەل پەسەيتىپ، بەلغەم بوشىتىش تەسىرىگە ئىگە. زىققە، ئۆپكە شاخلىرىنىڭ ياللۇغى (برونخىت)، يۆتەلدىن ئاۋاز بوغۇلۇش، قان تۈكۈرۈشلەر داۋالىنىدۇ. سىرتقى تەرەپكە بوۋاسىر قانىغاندا، مەقئەتنىڭ ئەتراپى ئىششىغاندا ئىشلىتىدۇ ھەمدە زەھەرلىك ھاشاراتلار چاققان يارىلاردا زەھەر قايتۇرغۇچى دورا سۈپىتىدىمۇ ئىشلىتىلىدۇ.

يىلتىزى تۇمۇشياڭ ئىسسىق تەبىئەتلىك، زەھەرسىز دورا ھېسابلىنىپ، تەرەت توختاتقۇچى، ئاغرىق پەسەيتكۈچى خۇسۇسىيەتكە ئىگە. قورساق ئاغرىق، ئىچ سۈرۈشلەرگە پايدا قىلىدۇ.

قۇشقاچ

(ئۇسپور)

PASSER MONTANUS 麻雀

تونۇش بۇ بىر خىل مەشھۇر ئۇچار قۇش بولۇپ، تېنى كىچىك، يۇرتىنىڭ ۋە جائگالنىڭ دەپ 2 خىلغا بۆلىنىدۇ. جائگال قۇشقىچىنىڭ تېنى چوڭراق، تۇمشۇقى ئىنچىكە ئۇزۇنراق بولىدۇ.

چىقىش ئورنى دۆلىتىمىزدىن ۋە باشقا مەملىكەتلەردىن چىقىدۇ.

تەبىئىتى 2-دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى بەدەننى قىزىتىش ۋە سەمرىتىش، ھۆل مىزاج كىشلەرنىڭ جىنسىي ئەزاسىنى كۈچەيتىش ۋە مەنىينى زىيادە قىلىش، پەيلەرنى چىڭىتىش، يۈرەكنى، بۆرەكنى قۇۋۋەتلەش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىش ئورنى سوغۇقچان، ھۆل مىجەز كىشىلەرگە توغرا كېلىدۇ، قۇشقاچ بالىسىنىڭ گۆشىمۇ جىنسىي ئەزاسىنى كۈچەيتىشتە ياخشى (بولۇپمۇ تۇخۇم سېرىقى ۋە زەيتۇن يېغى بىلەن قورۇپ يېسە)، تۇخۇمىمۇ شۇنداق تەسىرگە ئىگە. قۇشقاچ بەدەننى سەمرىتىشتە تەڭدىشى يوق. قۇشقاچنىڭ مېڭىسى شاراب بىلەن ئىچكۈزۈلسە ۋە ھەمەل قىلىنسا، تۇغماس ئاياللار تېزدىن ھامىلدار بولىدۇ. قۇشقاچ گۆشىنى يېيىشنىڭ ئەڭ ياخشى ئۇسۇلى شۇكى، گۆشىنى ئاچچىقسۇ، ئانار سۈيى ياكى غورا بىلەن قورىما قىلىپ يېسە پات سىڭىدۇ. چۈنكى گۆشى قاتتىق، ئىسسىقتۇر. قۇشقاچ تېنى ئاق چۈشكەن كۆزگە تېمىتىلسا، كۆزدىكى ئاقنى يوقىتىدۇ، قۇشقاچنىڭ پوقى بەك قۇرۇق ئىسسىق، كۆزگە تارتسا، ئاقنى ئالىدۇ. بەدەنگە چاپسا، سەپكۈن داغلارنى يوقىتىدۇ. تۈكرۈك بىلەن ئېزىپ سۆگەلگە چاپسا سۆگەلنى يوقىتىدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى يېيىش ئۈچۈن بىردىن ئىككىگىچە ئەھۋالغا قاراپ بېرىلىدۇ.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار ئىسسىق مىجەز كىشىلەرگە زىيان قىلىدۇ. چۈنكى بەك ئىسسىق.

تۈزەتكۈچىسى ئانار سۈيى، غورا، ئاچچىقسۇ ۋە سىركەنجۇبىل.

1-قۇشقاچ گۆشى تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق، زەھەرسىز.

خۇسۇسىيىتى كونا ھېساب بويىچە 3-ئايدا يېسە باھنى قۇۋۋەتلەيدۇ، پەرزەنت بولۇشقا سەۋەبچى بولىدۇ.

قۇشقاچ گۆشى مەنىينى زىيادە قىلىدۇ، بەز ئەزانى قۇۋۋەتلەيدۇ، نەپەس سىقىدىغان كىشلەر دائىم يېسە مەنپەئەت قىلىدۇ. بەل ۋە تىزنىڭ سوغۇقلۇقىنى ئالىدۇ، سىيىشنى قىسقارتىدۇ، خۇن كۆپ كېتىشنى داۋالايدۇ. ئەڭ ياخشىسى كونا ھېساب بويىچە بىرىنچى ئايدىن 10-ئايغىچە بولغان ئارىلىقتا يېيىش پايدىلىق (قۇشقاچ گۆشىنى دۇجياڭ بىلەن ئىستېمال قىلسا، يۈزگە داغ چۈشۈرۈپ قويىدۇ).

2. قۇشقاچ تۇخۇمى تەبىئىتى-ئىسسىق، زەھەرسىز.

ئەرلەرنىڭ جىنسىي ئاجىزلىقلىرىنى داۋالايدۇ، مەنىينى كۆپەيتىدۇ، بالا كۆرۈشكە سەۋەبچى بولىدۇ. قۇشقاچ تۇخۇمىنى ئەركەك سېرىقچېچەك ئۇرۇقىنىڭ تالقىنى بىلەن ھاراققا قوشۇپ ئىچسە، ئەرلەرنىڭ جىنسى ئاجىزلىقى (دوختۇرلار ئىمپوتېنسىيە دەيدىغان كېسەل)نى داۋالايدۇ، ئاياللارنىڭ خۇن كېسىلىگە مەنپەئەت قىلىدۇ. ئىچنى راۋان قىلىدۇ، گىرىژنىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

3-قۇشقاچ جىگىرى باھنى قۇۋۋەتلەيدۇ، كۆزگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

4-قۇشقاچ مېڭىسى پاختىغا تەگكۈزۈپ قۇلاققا قاپلاپ قويۇلسا گاسلىقنى داۋالايدۇ، كۆيدۈرۈپ كۈلىنى ئۆسۈملۈك ياغلىرى بىلەن چاپسا ئۇششۇككە مەنپەئەت قىلىدۇ.

5-قۇشقاچ مايىقى خەنزۇچە 白丁香 (بەي دىڭشياڭ-ئاق قەلەمپۇر) دەپ ئاتىلىدۇ. لاتىنچە FACCES PASSERUM دەيدۇ. بۇ جۇڭيى تېبابىتىدە قەدىمدىن مۇھىم دورىلارنىڭ بىرى ھېسابلىنىپ، ئادەتتە ئەركەك قۇشقاچنىڭ مايىقى ئىشلىتىلىدۇ. ئەركەك قۇشقاچ مايىقىنىڭ ئىككى بېشى ئۇچلۇق، چىشى قۇشقاچ مايىقىنىڭ ئىككى ئۇچى توم (يۇملاق) كېلىدۇ. جۇڭيىلارنىڭ قارىشىچە، قۇشقاچ مايىقى قۇرۇق، ئىسسىق، ئازراق زەھەرلىك بولۇپ، ئىچىدىكى قاتتىقلىقلارنى يوقىتىش، ئىششىق قايتۇرۇش، كۆزنى روشەنلەشتۈرۈش تەسىرى بار.

ئىچىشكە بېرىلسە ئىچكى ئەزادا تۈپلىنىۋالغان مونەك تۈگۈنچىلەرنى يوقىتىدۇ، گىرىژنى داۋالايدۇ، سىرتتىن كۆزگە ئىشلىتىلسە، كۆزدىكى ئۈنگەن گۆشنى (دوختۇرلار پتېرىگىيۇم دەيدۇ) ۋە كودۇمبا، چىيقانلارنى داۋالايدۇ.

ئەسكەرتىش تاغ قۇشقىچىنى خەنزۇچە 山麻雀 (شەن ماچياۋ)، لاتىنچە

ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى www.uyghurkitap.com

PASSER RUTILANS TEMMINCK دەپ ئاتىلىدۇ. ئۇنىڭ مايىقىمۇ يۇقىرىقىدەك تەسىرلەرگە ئىگە.

قۇلقۇل

(قلقل)

تونۇش بۇ بىر خىل ئۆسۈملۈك بولۇپ، ئۆسۈملۈكى كەندىرنىڭ ئۆسۈملۈكىگە ئوخشايدۇ. تېنىسى قىزىل تەرەپكە مايىل، شاخلىرى ئۇزۇن، يوپۇرمىقىنىڭ بويى ئېگىز، گۈلى ئاققا مايىل، ئۇرۇقى غىلاپنىڭ ئىچىدە بولۇپ، يىرىك-يۇمىلاق. چوڭلۇقى قارىمۇچتىن چوڭراق ھەم سىلىق.

ئۇرۇقىنىڭ تاشقى تەرىپى قارا تەرەپكە مايىل. ئۇرۇقىنىڭ ئىچىدىكى مېغىزى ئاق، تاتلىق، بىر ئاز شىلىمشىق، ئىشلىتىلىدىغىنى ئۇنىڭ مېغىزىدۇر.

چىقىش ئورنى ھىندىستاندىن ۋە ئېلىمىزدىن چىقىدۇ.

تەبىئىتى ئىككىنچى دەرىجىدە ھۆل ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى باھقا قۇۋۋەت بېرىش ۋە قوزغاش، بەدەننى سەمرىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىش ئورنى قايسى خىلدا ئىشلەتسىمۇ باھقا قۇۋۋەت بېرىدۇ، ھەرىكەتلەندۈرىدۇ ۋە بەدەننى سەمرىتىدۇ. بولۇپمۇ كۈنجۈت، ناۋات، قەنت ياكى ھەسەل بىلەن قوشۇپ ئىشلەتسە، بۆرەكنىڭ ۋە دوۋساقنىڭ ئەھۋالىنى ياخشىلايدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى قۇرغىنىنىڭ ئىشلىتىلىش مىقدارى 15 تىن 30 گرامغىچە.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار كۆپ ئىشلەتسە باش ئاغرىتىدۇ، ئاشقازانغا زىيان قىلىدۇ. ھەيز كېسەللىكىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى قورۇۋېتىش، سىركەنجىۋىل، قەنت ياكى ھەسەل بىلەن يېيىش.

گۇرۇنباسارى باراۋەر مىقداردا ئاق تۇدەرى، سەنۇبەر ئۇرۇقى ياكى مۇغاس، يېرىم ۋەزنى مىقداردا ئەبھەل ۋە 1.5 گرام مىقدارى خيارىزى ئۇرۇقىنىڭ مېغىزى.

ئەسكەرتىش

قۇلقۇلنى لاسانى لوغە تۇلئەدەۋىيەدە ئانار دەشتى، رۇما بەررى، گۈلنار دەپ ئاتاپ، ئۇنىڭ ئۇرۇقىنى ھەببى قۇلقۇل (قۇلقۇلان) دېگەن نام بىلەن كۆرسىتىپ، ئاخىرىدا ئانار چېچىكى ئىكەنلىكىنى بايان قىلغان.

بۇ يەردە كۆرسىتىلگىنى بىلەن پەرقلىق بولۇپ قالغىنى ئۈچۈن لاتىنچە، خەنزۇچە نامىلىرى بەلگىلەنمىدى.

قۇل يىلىن

(ۋەرەل)

تونۇش بۇ جاڭگالدا بولىدىغان بىر خىل ھايۋان بولۇپ، ئۆزى ھىردوندىن چوڭراق بولىدۇ. ئەمما بېشى كىچىك، قۇيرۇقى ئۇزۇن. كېلەرىنىڭ قۇيرۇقىدىن كۈچلۈك ۋە توم. تېرىسىنىڭ رەڭگى قارا، يىرىك ئالا-بۇلىماچ سېرىق سىزىقلىرى بار.

چىقىش ئورنى شىنجاڭنىڭ جاڭگاللىرىدا بولىدۇ.

تەبىئىتى 3-دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيتى يەللەرنى تارقىتىش، تىكەن، ۋاشاق ئوق قاتارلىق نەرسىلەرنى ۋە زەھەرلىك ھاشاراتلار چاققان زەھەرنى ئۆزىگە تارتىش، كۆزدىكى ئاقنى، بەدەندىكى ھەر تۈرلۈك داغلارنى يوقىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە. قالغان خۇسۇسىيەتلەردە سەققەنقۇرنىڭ ئورنىدا تۇرىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇرنى ئەگەر ۋاشاق ئوقى كىرگەن ياكى تىكەن كىرگەن ئەزاغا قول يىلىن نىڭ گۆشىنى تاڭسا، ۋاشاق ئوقى تىكىنىنى تارتىپ ئالىدۇ، زەھەرلىك ھاشاراتلار چاققان جايغا تاڭسا، زەھەرنى ئۆزىگە تارتىپ ئالىدۇ. زەيتۇن يېغىدا ئوبدان قايناتىپ مەزكۇر ياغ بىلەن ياغلانسا، تېرىدىكى جاراھەت ئىزلىرىنى، قىچىشقاقنى، دائۇسسۆئىلەپنى، قۇبانى يوق قىلىدۇ. كۆزگە تارتسا كۆزدىكى ئاقنى ئالىدۇ. گۆشنى ياكى يېغىنى مۇۋاپىق ھالدا يېسە بەدەننى سەمرىتىدۇ. يېغى بىلەن ئەرلەرنىڭ جىنسىي ئەزاسىنى ياغلىسا، جىنسىي ئەزانى قۇۋۋەتلىك قىلىدۇ.

ئىشلىتىش مىقدارى ئەھۋالغا قاراپ ئىشلىتىلىدۇ.

ئۇرۇنباسارى كېلەر. يېغىنىڭكى: سەققەنقۇر يېغى.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار گۆشىنى يېسە دىققەتچىلىكنى كەلتۈرىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى سىركە ۋە سېرىقماي.

قۇندۇز قەھرى

TESTIS LUTRAE 水獭睾丸

117-رەسىم، قۇندۇز قەھرى

تونۇش بۇ بىر خىل سۇ ھايۋىنىنىڭ ئۇرۇق بېزى بولۇپ، بىر-بىرىگە چاپلىشاڭغۇ 2 دانە بولىدۇ. بۇ ھايۋان ئۇيغۇرچە قاما دەپ ئاتىلىدۇ. بۇنىڭ ياخشىسى ۋە ئىشلىتىلىدىغىنى سېرىق ياكى قىزىل، خۇشبۇي تېز ئېزىلىدىغىنىدۇر.

چىقىش ئۇرنى چەتتىن كېلىدۇ.

تەبىئىتى 3-نىڭ ئاخىرىدا ئىسسىق، 2-دە قۇرۇق.

خۇسۇسىيتى توسالغۇلارنى ئېچىش، ئىششىقلارنى تارقىتىش، سوغۇق، زەھەرلىك دورىلارنىڭ، زەھەرلىك ھاشاراتلارنىڭ زەھىرىنى پەسەيتىش، تەبىئىي ھارارەتنى قوزغاش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىش ئۇرنى ئەگەر بۇنى قائىدە بويىچە مۇۋاپىق ھالدا ئىچسە، مېڭىنىڭ ھۆل سوغۇق كېسەللىكلىرى ئۈچۈن، يەل ۋە پەي خاراكتېرلىك كېسەللەر (مەسىلەن: تۇتقاقلىق كېسەل، كىچىك بالىنىڭ دۆلىنىشى، پالەچ، ئەزا تىترەش ۋە يىغىلىپ قېلىش، سەرسام، ئۇنتۇغاقلىق، سوغۇقتىن بولغان ھەر تۈرلۈك باش ئاغرىقى، ئۇيقۇسىزلىق، گەدەن قېتىپ قېلىش، ھۆل زۇكاملارغا ئوخشاش كېسەللىكلەر) ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ.

شۇنىڭدەك مالىخۇلىيا، نېرۋىدىن، سوغۇقتىن بولغان ھېق تۇتۇش، ئاشقازان كۆپۈش، بەلغەم ۋە يەل خاراكتېرلىك قولىنجلار ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ (ئىچىشكە ۋە بۇرۇندىن تېمىتىشقا بولىدۇ). تەنھا ياكى مۇناسىپ دورىلار بىلەن ئىشلىتىلىدۇ.

ئەگەر 0.1 گىرامنى سۈت بەرگۈچى ئايالنىڭ سۈتى بىلەن كىچىك بالىغا يېدۈرسە، دۆلىنىش كېسەللىكى

قۇندۇز قەھرىنى سىركە بىلەن زەھەرلىك ھاشارات چاققان جايغا چاپسا ياكى گۈل يېغى ياكى باشقا مۇناسىپ ياغلار بىلەن قوشۇپ ياغلىسا زەھرىنى پەسەيتىدۇ. ئەپيۇن يېگەندىن كېيىن باراۋەر مىقداردا يېسە، ئەپيۇننىڭ زەھرىنى يوق قىلىدۇ (بولۇپمۇ سىركە بىلەن يېسە بۇ خىل تەسىرى ئېنىق كۆرۈنىدۇ).

سافىن دېگەن تومۇردىن قان ئېلىپ، 6 گىرامنى پۇدىنە سۈيى ياكى ھەسەل بىلەن بېرىلسە بالىياتقۇدىن زەرەرسىز قان ماڭدۇرۇپ، قورساقتىكى بالىنى ۋە ھەمراھىنى چۈشۈرىدۇ. بالىياتقۇ سوغۇقلۇقىنى يوق قىلىدۇ. ئەگەر تۇغۇتلۇق ئايالدا قىزىتما بولسا، بىر ئاز ھەسەل ۋە قارىمۇچ بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ يالىتىپ قويۇلسا بولىدۇ. سىركە بىلەن يالىتىلسا ھېق تۇتۇشنى يوق قىلىدۇ.

ئەگەر بوي سالسا، سوغۇقتىن، يەلدىن بولغان ھەر خىل باش ئاغرىقىنى يوق قىلىدۇ. قۇندۇز قەھرىنى يۇمشاق ئېزىپ كۆزگە تارتسا، كۆزنىڭ قاراڭغۇلىششى ۋە ياشاڭغىرىشى ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەنھا ياكى مۇناسىپ ياغلار بىلەن چاپسا، ھەر تۈرلۈك كونا ئىششىقلارنى تارقىتىدۇ. چوڭ بوغۇملارنىڭ سوغۇقتىن بولغان ئاغرىقلىرىنى پەسەيتىدۇ (يېغى بىلەن ياغلانسا ھەم شۇ تەسىرنى بېرىدۇ).

سۇمبۇل يېغى بىلەن قوشۇپ قۇلاققا تېمىتسا، قۇلاقنىڭ سوغۇقتىن بولغان ئاغرىقى، ئېغىرلىقى ۋە يەللىرى ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ. يۇمشاق ئېزىپ لاتىغا بۇلاپ بالىياتقۇ ئاغزىدا قويۇلسا، بالىياتقۇنى ياخشىلايدۇ، بالىنى چۈشۈرىدۇ، ھەيزنى، سۈيدۈكنى ماڭدۇرىدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى ئەھۋالغا قاراپ 0.5 دىتسىغىچە بېرىلىدۇ.

ئورۇنباسارى باراۋەر مىقداردا ئېگىر (ۋەج) ياكى يېرىم مىقداردا قارىمۇچ.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار ئىسسىق مىزاج كىشىلەرگە زەرەر قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى بىنەپشە شەربىتى.

ساقلاش قۇۋۋىتى 15 يىلغىچە تۇرىدۇ.

جۇڭيى تېبابىتىدە ئادەتتە قامىنىڭ جىگىرى ئىشلىتىلىدۇ، ئۇرۇق بېزى ئىشلىتىلمەيدۇ.

قوغۇشۇن

PLUMBUM 铅

تونۇش بۇ بىر خىل مەشھۇر مەدەن بولۇپ، باشقا مەدەن نەرسىلەرگە نىسبەتەن ناچار ۋە ئەرزاندۇر. كۆيدۈرۈپ بۇنىڭدىن ئابار، مەدەستان تەييارلىنىدۇ.

تەبىئىتى 2-دەرىجىدە ھۆل سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى ئەزانى يىغىش ۋە ئىششىقلارنى قايتۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىش ئورنى قوغۇشۇننى ئېزىپ گۈل يېغى ۋە مۇناسىپ ئۇسارەلەر بىلەن چاپسا نەزلىنى توختىتىدۇ ۋە يىرىڭلىق سەرتان چاقا، مەقئەت ئىششىقى، قوتۇر، بوۋاسىر، ئەمچەك، بالىياتقۇلاردىكى جاراھەتلەرنى، ئەرلەرنىڭ جىنسىي ئەزاسىدىكى چاقىلار ئۈچۈن ۋە ئىسسىقتىن بولغان ئىششىقلار ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ. ئەزالارغا ماددا يىغىلىشتىن توسىدۇ. چوڭ بوغۇملار ئاغرىقىنى قالدۇرىدۇ. گۈل يېغى ياكى يوپۇرمىقىنىڭ سۈيى، يۇمغاقسۇت سۈيى بىلەن چاپسىمۇ شۇ تەسىرنى بېرىدۇ.

قوغۇشۇننى قول ئالىقىنىغا سۈركەپ ئالىقانغا قارىسىنى ئوبدان چىقىرىپ، ئاندىن ئالىقاندىكى قوغۇشۇن قارىسىنى سۇ بىلەن ياكى مۇناسىپ ئۆسۈملۈكلەرنىڭ سىقىلغان سۇلىرى بىلەن يۇيۇپ يىرىڭلىق كۆز ئاغرىقىغا، قوتۇرغا چاپسا، دەرھال ئاغرىقنى پەسەيتىدۇ. مەزكۇر سۇنى كۆزگە تارتسا، كۆزدىكى يىرىڭلىق

يامان چاقىلارنى داۋالاشتا ئاباردىن ئارتۇقراق، قوغۇشۇننى يۇمشاق ئېزىپ جاراھەتلەرگە سەپسە قاننى توختىتىپ، جاراھەتلەرنى پۈتتۈرىدۇ، گۆش ئۆندۈرىدۇ. قوتۇرغا، كودۇمبا چاقىلارغىمۇ مەنپەئەت قىلىدۇ. بۇنىڭدىن 49 گرام مىقدارنى بەلگە باغلىۋالسا، ئېھتىلامنى توسىدۇ. قوغۇشۇننى سوقۇپ يالپاق قىلىپ بەزلەرگە، خانازىر چاقىغا، تولغىشىپ قالغان پەيلەرگە تېڭىپ قويسا، ئىششىقلارنى تارقىتىدۇ، ياخشىلايدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى ئەھۋالغا قاراپ ئىشلەتسە بولىدۇ.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار خېمنى ئىچكى تەرەپتىن ئىشلىتىشكە بولمايدۇ. كۆشتىسىنى ئىچكى تەرەپتىن ئىشلەتسە بولىدۇ.

جۇڭيى تېبابىتىدە ئىشلىتىلىشى

خۇسۇسىيتى يۈرەكنى تىنچلاندۇرۇپ، ئەسەپنى پەسەيتىش، ئۆچەي كېزىكىنىڭ زەھىرىنى يوقىتىش، كۆكۆل ئېلىششنى توختىتىش، ئىلان ۋە باشقا ھاشاراتلار زەھىرىنى قايتۇرۇش.

جۇڭيىلارنىڭ قوغۇشۇننى ئىشلىتىشكە تەييارلاش ئۇسۇلى

قوغۇشۇننى ئېرىتىپ ساپالغا قويۇپ كېرەكسىز قىسمىدىن ئاجرىتىلىدۇ. مۇشۇ ئەمەلىيەتنى تەكرار، تەكرار بىر قانچە قېتىم ئىشلىگەندىن كېيىن قوغۇشۇن تازىلىنىدۇ.

قەدىمكى جۇڭيى كىتابلىرىدا يېزىلىشىچە، قوغۇشۇن ناسۇر پارىسىنى، بەز ئىششىقلىرىنى داۋالايدۇ، سىركىگە چىلاپ سۈرۈپ قۇستە شېرىن بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ يامان يارىلارغا چېپىلسا، ئىششىقنى قايتۇرۇپ ساقايتىدۇ (چىڭ زاڭچى). لى شىجېنىڭ يېزىشىچە، قوغۇشۇن يۇقىرىقىلاردىن تاشقىرى كۆزنى روشەنلەشتۈرىدۇ، چىشنى چىڭىتىدۇ، ئاقارغان چاچنى قارايتىدۇ، ھەيز كۆرمەيدىغان، تۇغماس ئاياللارنى داۋالايدۇ، ھاشارات ئۆلتۈرىدۇ، بەلغەمنى بوشىتىدۇ، مەدەن دورىلارنىڭ زەھىرىنى قايتۇرىدۇ.

قوغۇشۇننى ئېرىتىپ، ئۈجمە شېخىنىڭ كۈلىنى قوشۇپ سۆگەت ياغىچى بىلەن قوچۇپ بېرىلسە، ئۇششاق دانىلارغا ئايلىنىدۇ، تاسقاپ شۇ دانىلارنى كۈندە چىشقا سۈركىسە چىشنى چىڭىتىدۇ، سۈيى بىلەن كۆزنى يۇسا كۆزنى روشەنلىتىدۇ. چاچقا سۈركىسە ئاقارغان چاچنى قارايتىدۇ (ۋاقىتلىق چارە-تەدبىر).

قوشۇمچە قوغۇشۇننىڭ ئۆزىنى سىرتقا ئىشلىتىشكە ئۇكايسىز. دورىخانىلاردا خىمىيۋى يول بىلەن ياسالغان پلۇمبۇم ئاتسىتكۇم (قوغۇشۇننىڭ سىركە كىسلاتاسى بىلەن قوشۇپ ياسالغان تۇزى). پلۇمبۇم ئوكسىداتۇم (كۆيدۈرۈلگەن قوغۇشۇن-قوغۇشۇن كۆشتىسى) بار. شۇلارنى سېتىۋېلىپ ئىشلەتسە بولىدۇ-تەھرىر.

قوغۇن

(بىتتىخ)

CUCUMIS MELO 甜瓜

تونۇش بۇ مەشھۇر مېۋە بولۇپ، بۇنىڭ خىللىرى كۆپ، ئەڭ ياخشىسى تاتلىق، نازۇك، سۇلۇق، يېپسىز ئوبدان پىشقىنىدۇر.

چىقىش ئورنى ھەممە يەردىن چىقىدۇ.

تەبىئىتى ئوبدان پىشقىنى ئىسسىق-سوغۇقلۇقتا مۆتىدىل، 2-دەرىجىدە ھۆل.

خۇسۇسىيتى ئىچنى يۇمشىتىش، بۆرەك، دوۋسۇندىكى تاشلارنى ئېزىش، توسالغۇلارنى ئېچىش، بەدەنگە تېز تارقاش، مېڭە ۋە بەدەندە ھۆللۈك پەيدا قىلىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىش ئورنى قوغۇننى مۇۋاپىق ھالدا يېسە، يۇقىرىدا ئېيتىلغان خۇسۇسىيەت ۋە تەسىرلەرنى

www.uyghurkitap.com

بېرىدۇ. بەدەننى سەمرىتىدۇ، ئىستىسقا ۋە يارقان ئۇچۇن مەنپەئەت قىلىدۇ. سۈيدۈكنى تەرنى ۋە سۈتنى راۋان قىلىدۇ. دۇۋسۇن ۋە بۆرەكتە-كى تاشلارنى چىقىرىدۇ. ئېتىنى كۆزگە چاپسا، كۆز ئاغرىقى ۋە كۆزدىكى ئىششىقلار ئۇچۇن مەنپەئەت قىلىدۇ. توغرىغا بىلەن چاپسا تېرىدىكى ئىزنى ۋە قارا داغلارنى يوقىتىدۇ. قۇرۇتۇلغان شاپىقىدىن 6 گرام مىقدارى ئىچسە، بۆرەك ۋە دۇۋسۇندىكى ئۇششاق تاشلارنى ئېزىپ چىقىرىدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى ئەھۋالغا قاراپ ئىشلىتىلىدۇ.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار كۆپ يېسە ئىچنى سۈرىدۇ. ئىچ ئەزالار-نى سۇسلاشتۇرىدۇ. ناشتىدا يېسە سەپرا خاراكتېرلىك تەپ پەيدا قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى مۇۋاپىق ھالدا يېيىش، ناشتىدا يېمەسلىك. مۇمكىن بولسا ھەسەل، سىركەنجۇبىل يېيىشتىن ئىبارەت.

118-رەسىم. قوغۇن

قوغۇن ئۇرۇقى

(تۇخمى بىتتىخ)

SEMENA MELO　　　　甜瓜子

تونۇش بۇ قوغۇننىڭ ئىچىدىن چىقىدىغان ئۇرۇقتۇر.

چىقىش ئورنى ھەممە يەردىن چىقىدۇ.

تەبىئىتى 1-دەرىجىدە ئىسسىق، 2-دەرىجىدە ھۆل.

خۇسۇسىيىتى جىگەرنىڭ توسالغۇلىرىنى ئېچىش، سۈيدۈكنى ماڭدۇرۇش، بۆرەكنى، دۇۋسۇننى، ئۈچەي-لەرنى تازىلاش، تەبىئەتنى يۇمشىتىش، باھنى قۇۋۋەتلەش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىش ئورنى بۇنى پوستىدىن ئاجرىتىپ، ئېزىپ مۇۋاپىق ھالدا يېسە يۇقىرىدا ئېيتىلغان تەسىرلەرنى بېرىدۇ. ئىسسىقتىن بولغان يۆتەل، كۆكرەك ئاغرىقى، تىلنىڭ، گالنىڭ يىرىكلىكى ۋە مۇرەككەپ تەپلەردىكى تەشنالىق، سۈيدۈكنىڭ كۆيدۈرۈپ، ئېچىشتۇرۇپ كېلىشى ئۇچۇن مەنپەئەتلىك. ئەرلەرنىڭ جىنسىي ئەزاسىدىكى يىرىڭلىق چاقا ۋە يىرىكلىكنى ياخشىلايدۇ ۋە باشقا دورىلارنىڭ قۇۋۋىتىنىڭ جىگەرگە ۋە سۈيدۈك يوللىرىغا بېرىشىغا ياردەم بېرىدۇ. پوستى بىلەن يۇمشاق ئېزىپ يۈزگە ۋە بەدەنگە چاپسا يۈزنى، بەدەننى پارقىرىتىدۇ، قارا داغنى ئالىدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى ئەھۋالغا قاراپ 6 گرامدىن 15 گرامغىچە ئىشلىتىلىدۇ.

ئورۇنباسارى چىلغوزا مېغىزى.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار تالغا زەرەر قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى ھەسەل ۋە بىنەپشە.

تەركىبى:

1-قوغۇننىڭ ئېتى قەنت ماددىسىغا باي. ئۇنىڭ تەركىبىدە گالاكتان، گلۇكوزا ۋە مەلۇم مىقداردا ئاقسىل ماددىلىرى بار.

2-قوغۇن ئۇرۇقىنىڭ مېغىزى %27 ئەتراپىدا ياغلىق ماي، %8~5 كرىستال، ئاقسىل (گلوبۇلىن ۋە گلۇتېئىن)، گالاكتان، گلۇكوزا، ئۆسۈملۈك يېغى، لېيتىن ۋە خولېستېرىن، ياغ كىسلاتالىرىدىن ستېارىن ۋە باشقا ماي كىسلاتالىرى تۇتىدۇ.

3-قوغۇن ساپىقى **قۇستۇرغۇچى** زەھەرلىك ماددا ئېلېتېرىن (مېلوتوكسىن) تۇتىدۇ.

جۇڭگو تېبابىتىدە ئىشلىتىلىشى قوغۇننىڭ ئېتى (گۆشى)-تەبىئىتى قۇرۇق، سوغۇق، ئازراق زەھەرلىك. ئۇسسۇزلۇق توختىتىدۇ، ئىچىدىكى ئىسسىقلىقنى ئالىدۇ، سۈيدۈكنى راۋان قىلىدۇ، ئېغىز-بۇرۇندىكى جاراھەتلەرنى داۋالايدۇ.

داۋاملىق يەپ بەرسە ئاپتاپ ياكى يۇقىرى ھارارەت ئۆتۈپ ھوشسىزلىنىشتىن ساقلاپ قالىدۇ. مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىنسا، ئىسسىقتىن بولغان قان-يىرىڭلىق تولغاق كېسەللىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ (ئەمما ئۇزاق ئىستېمال قىلىنسا، تالنى سوۋۇتۇپ بەزگەك، ئىچ ئۆتكۈ پەيدا قىلىدۇ دەپ قارىلىدۇ).

قوغۇن ئۇرۇقىنىڭ مېغىزى SEMEN MELO بەلغەمنى يوقىتىش، توسالغۇلارنى ئېچىش، ھۆللۈك پەيدا قىلىش خۇسۇسىيەتلىرىگە ئىگە. ئۆپكىنى ياشارتىش، ئۈچەينى ھۆللەندۈرۈش ئۈچۈن ئىچىشكە بېرىلىدۇ. ئىچكەندىن كېيىن توسالغۇلارنى ئېچىپ، زەربە تېگىپ ياكى يىقىلىپ ئۇيۇغان قاننى تارقىتىدۇ، ئۈچەيدىكى جاراھەتلەرنى داۋالايدۇ، يۆتەل ھەم ئېغىز قۇرۇشلارنى داۋالايدۇ، ھەتتا سوقۇر ئۈچەي ئۆسۈكچىسىنىڭ ياللۇغى (ئاپپېندىتسىت)گە مەنپەئەت قىلىدۇ.

قوغۇن ساپىقى (PEDICELIS MELO ياكى CALYX MELO) 甜瓜蒂.

تەبىئىتى سوغۇق، تەمى قېرىق، ئازراق زەھەرلىك، قۇستۇرۇش، باش، كۆزدىكى سوغۇق يەللەرنى ھەيدەش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

قوغۇن ساپىقى ئېلېتېرىن (مىلوتوكسىن) دېگەن ماددا تۇتقانلىقى ئۈچۈن، مۇۋاپىق مىقداردا ئىچسە ئاشقازان نېرۋىلىرىنى غىدىقلاپ قۇستۇرىدۇ ھەمدە بەدەنگە ئۆزلەشمەيدۇ. كۆپ قۇستۇرۇپ سۇسىزلاندۇرۇش ۋە زەھەرلەش ھادىسىسىنى كەلتۈرۈپ چىقارمايدۇ. يېمەك-ئىچمەك تەسىرىدىن ئاشقازاندا پەيدا بولغان كاتارلاردا شىلىمشىق خىلتلارنى قۇستۇرۇپ چىقىرىش ئۈچۈن ياكى زەھەرلىك ماددىلارنى ئىچىپ تاشلىغاندا قۇستۇرۇپ تېز قۇتقۇزۇش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ. قوغۇن شاپىقىنى قۇرۇتۇپ تالقانلاپ، سېرىق كېسەل بىلەن ئاغرىغان ئاغرىقنىڭ بۇرنىغا پۈركىسە، سېرىق سۇ ئاقتۇرۇش بىلەن سېرىق كېسەلنىڭ ساقىيىشىغا ياردەم بېرىدۇ. شۇ سۈفۈپ بىلەن بۇرۇندىكى ئۆسۈك گۆش (پالىپ) لارنىمۇ داۋالاش مۇمكىن.

ئىسسىق بەلغەملەرنى قۇستۇرۇشقا، تۇتقاق كېسەلنى داۋالاشقا، ھېق تۇتۇشلارنى داۋالاشقا ئىشلىتىلىدۇ. ئومۇمەن بەدەندە سۇيۇقلۇق كۆپىيىپ پۈتۈن بەدەن ئىششىپ كەتكەن كېسەللەرگە بېرىلسە، قۇستۇرۇش ئارقىلىق سۇنى ھەيدەپ ئەسلىگە كەلتۈرىدۇ.

دىققەت قوغۇن ساپىقىدا بولىدىغان ئېلېتېرىن دېگەن ماددا خېلى زور زەھەرلىك خۇسۇسىيەتكە ئىگە. مەسىلەن: بىر تىرىك ئىتنى ئۆلچەپ، ھەر بىر كىلوگرام بەدەن ئېغىرلىقىغا شۇ ماددىدىن بىر گىرامنىڭ 7/1000 قىسمى ھېسابىدا ئېلىپ ئوكۇل قىلىنسا، دەرھال كۆچلۈك قۇسۇش يۈز بېرىپ، نەپەس ئېلىش مەركەزلىرى پالەچلىنىپ ئۆلۈپ كېتىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن قوغۇن ساپىقىنى دورا ئورنىدا ئىشلەتكەندە مىقدارىغا دىققەت قىلىش لازىم.

قوغۇن ساپىقىنىڭ مىقدارى بىر قېتىملىق مىقدارى قۇستۇرۇش ئۈچۈن 2~1 گرام (تالقان ھالدا ئىچكۈزۈلىدۇ). ئەگەر 15 مىنۇتتىن كېيىن قۇسمىسا، تېزرەك قۇستۇرۇش ئۈچۈن يەنە شۇ مىقداردا قايتا بېرىلىدۇ. بەلغەم بوشىتىش ئۈچۈن بىر قېتىمدا يېرىم گرام بېرىلىدۇ. ئەگەر ئېغىر ئاغرىقلارنى تېزرەك قۇستۇرۇش زۆرۈر بولۇپ قالسا، 9~4.5 گرامنى قايىنتىپ بىرلا ئىچىشكە بەرگىلى بولىدۇ.

قوشۇمچە پىشقان قوغۇن ساپىقىدىن بىر قانچە دانە ئېلىپ، ئوتتا قورۇتۇپ تالقانلاپ، چىنىدىن ياسالغان قاچىدا ئاغزى مەھكەم ئېتىپ ساقلىنىدۇ. سېرىق كېسەلنىڭ بۇرنىغا پۈركۈپ سېرىق سۇ ئاققۇزۇش بىلەن داۋالاشقا ياكى بۇرۇندىكى ئۆسمە گۆشنى داۋالاشقا ئىشلىتىش مۇمكىن. قۇسالماي تۇرغان كىشىگە باراۋەر مىقداردا قىزىل ماش ئۇنى بىلەن قوشۇپ بېرىلسە (ھەر ئىككىسىدىن

ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى www.uyghurkitap.com

جەمئىي 3 گرامــنى) قېــرىندىكى شىلىمشىق خىلتنى قۇستۇرىدۇ.

قوي

(زەئن)

OVIS ARIES LINNE 羊

تونۇش قوي مەشھۇر ھايۋاندۇر. باشقا ھايۋانلارغا قارىغاندا ھېس قىلىش قابىلىيىتى تۆۋەن. ئەڭ ياخشىسى بىر ياشتىن 2 ياشقىچە، سېمىزىدۇر. 4~3 ياشتىن ئارتقىنى تازا ياخشى ئەمەس. بۇزۇق خىلىت پەيدا قىلىدۇ. بويۇننىڭ، تاغاق ۋە ئۇنىڭ ئەتراپلىرىنىڭ گۆشى باشقا ئەزاسىنىڭ گۆشىگە قارىغاندا ياخشى.

چىقىش ئورنى ھەممە جايلاردىن چىقىدۇ.

تەبىئىتى 2-دەرىجىدە ھۆل ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى پات سىڭىدۇ، غىزالىق خۇسۇسىيىتى ئارتۇق. ياخشى قان پەيدا قىلىدۇ، بەدەننى سەمرىتىدۇ، قۇۋۋەتلەيدۇ، ئادەملەرنىڭ بەدىنى ئۈچۈن مۇۋاپىق كېلىدىغان گۆشلەرنىڭ ياخشىسى قوي گۆشىدۇر. يۈرىكى يۈرەككە، ئۆپكىسى ئۆپكىگە، ھەر ئەزاسى شۇ ئەزانىڭ كېسەللىرىگە پايدا قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى گۆشنى ئوبدان پىشۇرۇپ سىركە ۋە ھەسەل بىلەن داۋاملىق يېسە بەدەننى كۈچلۈك قىلىدۇ. كۆڭۈل كېتىش، خاپىغان ۋە بەدەننىڭ ئورۇقلۇقىغا ناھايىتى پايدا قىلىدۇ، بەدەننى سەمرىتىدۇ، قوينى بوغۇزلاپ چاۋا يېغىنى سوۋۇغىچە يېسە ياكى ئېرىتىپ ئىلمان ئىچسە يۆتەل، كۆكرەك ئاغرىقىغا، زىققى نەپەس كېسەللىرىگە، سۈيدۈكنىڭ كۆيۈپ كېلىشىگە پايدا قىلىدۇ. يېڭى سويغان گۆشنى يېڭىدىن زەخىملەنگەن ئەزاغا تېڭىلسا (بىر نەچچە قېتىم شۇنداق قىلسا)، زەخىمنىڭ دەردىنى ئېلىپ، ئىششىپ قېلىشتىن، زەخىمىسى زىيادە بولۇشتىن ساقلايدۇ. شۇنىڭدەك قوينىڭ ئىسسىق تېرىسىگە ئورالسا پايدا قىلىدۇ. گۆشنى كۆيدۈرۈپ ئىلان، چايان چاققان جايلارغا چېپىلسا پايدا قىلىدۇ. كۆلى سۈرمە قىلىپ كۆزگە تارتىلسا، كۆزگە چۈشكەن ئاقنى كۆتۈرىدۇ. سىركە بىلەن چېپىلسا بەھەقنى يوقىتىدۇ. ئۆتى قۇرۇق ئىسسىق، داغنى ئېلىپ پارقىرىتىدۇ. ھەسەل بىلەن ياكى ئۆزى كۆزگە تېمىتىلسا كۆزدىكى ئاقنى كۆتۈرىدۇ. چېپىلسا تېرىدىكى ھەر تۈرلۈك تەمرەتكىگە پايدا قىلىدۇ ۋە يۈسا باشقا چىققان ئۇششاق دانىلار ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ (بولۇپمۇ ھەسەلگە قوشۇپ چېپىلسا). شۇ سائەتتە تەسىر كۆرسىتىدۇ. قوينىڭ مايىقى بەك قۇرۇق ئىسسىق، ئىششىقلارنى تارقىتىش، ئىستىسقا ۋە زەخىملەرنى پۈتتۈرۈش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ. مومنى گۈل يېغى بىلەن ئېرىتىپ قوينىڭ يېغىنى قوشۇپ ئوت بىلەن كۆيگەن يەرگە چېپىلسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

سىركە بىلەن چېپىلسا سۆگەل ئۈچۈن ۋە ماشرا (تىلما) كېسەللىكى ئۈچۈن مەنپەئەتلىك ۋە پەيدا بولغان ئۇشۇق گۆشلەر كېمىيىش ئۈچۈن پايدىسى كۆپ. گۈلاب سۈيىگە قوينىڭ مايىقىنى بىر كېچە چىلاپ يىرىڭلىق چاقا ۋە قاپارتقىلارغا چېپىلسا ئېغىز ئالدۇرىدۇ، تۈيىقىنىڭ كۈلىنى چېپىلسا دائۇسسەئلەپ كېسەللىكى ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ. كۆيدۈرۈپ يۇيۇپ بېرىلسە ئىسھالنى توختىتىدۇ ۋە ۋابا كۈنلىرىدە قوينىڭ گۆشىنى ئىستېمال قىلىش ئانچە توغرا ئەمەس. چۈنكى قوينىڭ گۆشى كۆپ قان پەيدا قىلىدۇ. قوينىڭ گۆشى ئۆچكىنىڭ گۆشىدىن ئېغىرراق.

جۇڭيى تېبابىتىدە ئىشلىتىلىشى

1. **قوي گۆشى** تەبىئىتى قۇرۇق، زور دەرىجىدە ئىسسىق، زەھەرسىز. بەدەننى سەمرىتىدۇ، تەبىئىي ھارارەتنى كۈچەيتىدۇ، ئاجىزلىقلارنى داۋالايدۇ.

بەدەندىكى بوۋاقلىقتىن قالغان كېسەللەرنى داۋالايدۇ، باشتىكى يەلدىن بولغان ئاجىزلىقلارنى، كۆپ

تەرلەشلەرنى داۋالايدۇ، باھنى كۈچەيتىدۇ، مەنىينى كۆپەيتىدۇ، يۈرەكنى تىنچلاندۇرىدۇ، تۇغۇتتىن كېيىنكى ئاجىزلىقلاردا، ئاغرىق-سىلاقتىن كېيىنكى ماغدۇرسىزلىقلاردا قوي گۆشى شورپىسى ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. ئاشقازان سوغۇقلۇقىدىن كېلىپ چىققان قۇسۇشلاردا، قېرىلارنىڭ ھەزىم قىلىشى ناچارلىقلاردا، شۇنىڭغا ئوخشاش ئومۇمىي ماغدۇرسىزلىقلاردا مەنپەئەت قىلىدۇ.

2.**قوينىڭ يۈرىكى** قۇرۇق ئىسسىق، زەھەرسىز. خاپىغانغا، مالىخۇلىياغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

3. **قوينىڭ ئۇرۇق بېزى** بۆرەك ئاجىزلىقلىرىنى داۋالايدۇ. مەنىينى كۆپەيتىدۇ، باھنى قۇۋۋەتلەيدۇ.

4. **قوينىڭ جىگىرى** تەبىئىتى سوغۇق، زەھەرسىز. جىگەرنى قۇۋۋەتلەيدۇ، جىگەردىكى يەلنى ئاجىز ھارارەتنى ئالىدۇ. كۆزنى روشەنلەشتۈرىدۇ. قىزىتمىلىق كېسەللەردىن كېيىنكى كۆزنىڭ ئاجىزلىقلىرىنى داۋالايدۇ. بۇنىڭ ۋئۈچۈن ساق قوينىڭ جىگىرىنى قىيما قىلىپ ھەم پىياز، دورا-دەرمەكلەر قوشۇپ خام يېيىش ياكى چالا پىشۇرۇپ ئىستېمال قىلىش لازىم.

5. **قوينىڭ ئۆپكىسى** قۇرۇق ئىسسىق. زەھەرسىز ، ئۆپكىنى كۈچەيتىدۇ. يۆتەلنى پەسەيتىدۇ. ئۇسسۇزلۇقنى توختىتىدۇ، كۆپ سىيىشنى قىسقارتىدۇ (كىچىك پۇرچاقنىڭ يوپۇرمىقى بىلەن قوشۇپ پىشۇرۇپ يېيىش لازىم)، زەھەر قايتۇرىدۇ، ئىششىق ياندۇرىدۇ.

6. **قوينىڭ قېنى** مۆتىدىل. زەھەرسىز. ئايالالارنىڭ قان سوغۇقلۇقىدىن بولغان تۇتقاقلىق كېسەللىرىنى داۋالاشقا، تۇغۇتتىن كېيىن خۇن توختاپ، جىنسىي تەلەپ يوقالغاندا، قوينىڭ قېنىنى ئىسسىق ھالدا ئىچىشكە بېرىلىدۇ. تېز مەنپەئەت قىلىدۇ.

7. **قوينىڭ قېرىنى** قۇرۇق ئىسسىق، زەھەرسىز. كۆڭۈل ئېلىشىشلارنى توختىتىدۇ، ئاجىزلىقتىن بولغان سوغۇق تەرلەرنى توختىتىدۇ، بەدەن ئاجىزلىقىنى داۋالايدۇ. كۆپ سىيىشنى توختىتىدۇ (بەزىلەرنىڭ پىكرىچە قېرىننى كۆپ يېسە، مەيدىنى سۇسلاشتۇرۇپ كۆڭۈل ئېلىشىدىغان، كۆپ كېكىرىدىغان قىلىپ قويىدىكەن).

8. **قوينىڭ ھەمراھى** پاكىزە تازىلاپ، قۇرۇتۇپ، سوقۇپ دورىغا ئارىلاشتۇرۇپ ئىشلىتىلىدۇ. بۆرەكنى، باھنى كۈچەيتىدۇ، سەمرىتىدۇ.

9. **قوي يېغى** قۇرۇق، زور ئىسسىق، زەھەرسىز. بەدەندە ياغ پەيدا قىلىدۇ، ئىچ سۈرۈپ ئۈچەي چىقىپ قېلىشلارنى داۋالايدۇ. يەل زەھەرلىرىنى ھەيدەيدۇ، تۇغۇتتىن كېيىنكى قورساق مۇجۇپ ئاغرىشلارنى داۋالايدۇ. يۈزدىكى داغلارنى يوقىتىدۇ. ھەر خىل مەلھەملەرگە قوشۇلۇپ تېرە كېسەللىكلىرىنى داۋالايدۇ.

10. **قوينىڭ يىلىكى** تەبىئىتى ئىسسىق، زەھەرسىز. باھنى قۇۋۋەتلەيدۇ، ئاجىزلىق، سىل كېسەلگە مەنپەئەت قىلىدۇ. بەل ئاغرىقى، ئىچ سۈرۈشلەرنى داۋالايدۇ.

11. **قوينىڭ ئۆتى** تەبىئىتى سوغۇق، زەھەرسىز. كۆزگە چۈشكەن ئاقنى ئالىدۇ، كۆزنى روشەنلەشتۈرىدۇ، ھاشاراتلارنىڭ زەھرىنى قايتۇرىدۇ. سىركە بىلەن قوشۇپ ئىچكۈزۈلسە مەددە قۇرتلارنى چۈشۈرىدۇ، سېرىق چاقىلارنى داۋالايدۇ.

12. **قوينىڭ مېڭىسى** زەھەرلىك. پەقەت سىرتقا ئىشلىتىش لازىم. داغنى چۈشۈرۈش، جاراھەتلەرنى داۋالاش تەسىرى بار. قوي مېڭىسى يېيىشكە يارىمايدۇ.

كۆپ ئىستېمال قىلىنسا يەل كېسەل پەيدا قىلىدۇ، ئەر-ئايالالار كۆپ يېسە، تۇغماس بولۇپ قالىدۇ. (مىڭ شەن).

13. **قوي سۈتى** قۇرۇق ئىسسىق، زەھەرسىز، ئاجىزلىقلارنى ساقايتىدۇ، بەدەننى سەمرىتىدۇ. باللارنىڭ تۇتقاق كېسىلىنى داۋالايدۇ، ئېغىز چايقالسا ئېغىز ئىچىدىكى جاراھەتلەرنى داۋالايدۇ، دۆ چاققان زەھەرنى قايتۇرىدۇ. بۇلاردىن تاشقىرى، قوينىڭ پاچاقلىرى، بۆرىكى باھنى قوزغاش، بەدەننى سەمرىتىش تەسىرىنى كۆرسىتىدۇ.

قوينىڭ كاللا سۆڭىكىنى، باشقا ئۇستىخانلىرىنى كۆيدۈرۈپ كۈلى ئىچكۈزۈلسە، خاتالىشىپ يۇتۇپ

www.uyghurkitap.com ئۇيغۇر كىتاب تورى

تاشلىغان تۆمۈر پۇللارنى چىقىرىدۇ. قوي چىشىنى كۆيدۈرۈپ كۈلى ئىچكۈزۈلسە، بالىلارنىڭ دۆلىنىپ كېتىش كېسىلىنى داۋالايدۇ. قوينىڭ تېرىسىنى تۈكىنى چۈشۈرۈپ كاۋاپ قىلىپ بېرىلسە ياكى قىيما قىلىپ پىشۇرۇپ بېرىلسە، ھاشاراتلار زەھىرىنى قايتۇرىدۇ. پەي چۈچۈش، ئاياغ قايرىلىش ھادىسىلىرىدە قوي يۇڭىنى ئاچچىقسۇ بىلەن قاينىتىپ تېڭىلسا ئوڭايلا ساقايتىدۇ.

قەھۋە

(بۇن)

SEMEN COFFEAE　　　　咖啡

119-رەسىم، قەھۋە

تونۇش بۇ بىر خىل تاغ دەرىخىنىڭ مېۋىسى بولۇپ، بۇنىڭ ئۇرۇقى ئىشلىتىلىدۇ. بۇ 2 خىل بولىدۇ.

1-خىلى: جاڭگالنىڭ بولۇپ ئۆزىدىن ئۆزى ئۈنىدۇ.

2-خىلى: يۇرتنىڭ بولۇپ، تېرىلىدۇ. كۆپ پەرۋىش بىلەن تەييار بولىدۇ. ئەڭ ياخشىسى يۇرتنىڭ (تېرىلىدىغىنى) بولۇپ، يەمەندىن چىقىدىغىنى ياخشى ھېسابلىنىدۇ. دانلىرى كۆك، چوڭ-كىچىكلىكتە ئوتتۇرا دەرىجىدە خۇشبۇي، قورۇلۇپ سوقۇل-غىنى ياغلىشاڭغۇ، تەمى، بۇيى ياخشى بولىدۇ. ئۇرۇقى قارا غىلاپنىڭ ئىچىدە بولۇپ، ھەببۇل غارغا ئوخشايدۇ. چوڭ-كى-چىكلىكتە پۇندۇق مىقدارىدا، پوستى ھەببۇل غارنىڭ، پۇندۇق-نىڭ پوستىدىن نازۇكراق.

ھەر بىر غىلاپنىڭ ئىچىدە ئىككى دانە مېغىزى بار. مېغىزى-نىڭ ئوتتۇرىسىدا بۇغداي، خورما ئۇرۇقىنىڭ سىرىقىغا ئوخ-شاش، بىر ئاز يورۇقى بولىدۇ، لېكىن بىر ئاز ياپىلاق، مېغىزى-نىڭ مىقدارى بۇغدايدىن چوڭراق، خورما ئۇرۇقىدىن كىچىكرەك، رەڭگى كۆك، تەمى بىر ئاز ئاچچىق، ئەڭ ياخشىسى يېڭى، ۋەزنى ئېغىر، سۇغا سالسا چۆكۈدىغىنىدۇر.

يەمەندىن چىقىدىغىنى ئەڭ ياخشى، ھەبەشىستاندىن چىقىدىغىنى ئىككىنچى دەرىجىلىك ھېسابلىنىدۇ. قارا قەھۋە بەك ناچار، ئاچچىق بەدمەزە كېلىدۇ. ھەر بىر مەملىكەتلەرنىڭ خەلقى مېغىزىنى بەزى ۋاقىتتا خام ياكى قورۇپ جويۇز رەڭ قىلىپ، بەزى ۋاقىتتا كۆيگۈدەك قورۇپ ساپ ھالدا، بەزىدە چالا سوقۇپ، بەزىدە يۇمشاق سوقۇپ ياكى بىر ئاز قەنت، ناۋات، سۈت قوشۇپ ئىچىدۇ.

چىقىش ئورنى ئەسلى ۋەتىنى ئەرەبىستان، ئافرىقىنىڭ شىمالى بولۇپ، برازىلىيىگە، ئوتتۇرا ئامېرىكىغا، ھىندونېزىيە، سەيلونلارغا كۆچۈرۈپ تېرىلغان. 1884-يىلىدىن باشلاپ مەملىكىتىمىزنىڭ تەيۋەن ئۆلكىسىدە 1913-يىلىدىن باشلاپ خەينەنداۋ ئاراللىرىدا تېرىپ مەھسۇلات ئېلىنماقتا.

تەبىئىتى 2-دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى توسالغۇلارنى ئېچىش، ئاغرىقلارنى پەسەيتىش، قاننىڭ تېزلىكىنى پەسەيتىش، سەپرا ۋە سەۋدانى نورماللاشتۇرۇش، قويۇق خىلتلارنى سۇيۇلدۇرۇپ تازىلاش، بەدەن سۇسلۇقىنى يوقىتىش، ئاشقازان قۇۋۋەتلەش، باش ئاغرىقىنى پەسەيتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىش ئورنى قاينىتىپ ئىچسە ئەزالاردىكى توسالغۇلارنى ئاچىدۇ. ئەزالارنىڭ ئاغرىقلىرىنى پەسەي-

تىدۇ. قاننىڭ قايىنىشىنى پەسەيتىپ، تېزلىكىنى يوقىتىدۇ. قويۇق خىلتلارنى سۇزۇلدۇرۇپ تازىلايدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن قان سەپرا خاراكتېرلىك، سەۋدا خاراكتېرلىك تەپلەرگە ئىشلىتىلىدۇ. بولۇپمۇ تەپلەرنىڭ ئەۋەل تەرەپلىرىدە ياكى چېچەك چىققاندىن كېيىن بېرىلسە مەنپەئەت قىلىدۇ. 4 كۈندە بىر قېتىم تۇتىدىغان تەپلەر ئۈچۈنمۇ مەنپەئەتلىك، قان خاراكتېرلىك شىرا كېسەللىكى ئۈچۈن ۋە يەر قان كېسەللىكى ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ. تەبىئەتنى يۇمشىتىدۇ، سۈيدۈكنى ماڭدۇرىدۇ. بەدەننىڭ ھۆللۈكلىرىنى قۇرۇتىدۇ. بەلغەم خاراكتېرلىك يۆتەل ۋە نەزلە ئۈچۈن، بەدەندىكى سۇسلۇقنى يوقىتىش، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ. كۆپىنچە ھەر تۈرلۈك باش ئاغرىقى، كۆز ئاغرىقى، مالىخولىيا ئۈچۈن، بولۇپمۇ خىلتلار كۆيگەن سەۋەبتىن پەيدا بولغان مالىخولىيا ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ. خىلتلار قويۇلۇپ قالغان سەۋەبتىن پەيدا بولغان مالىخولىيا كېسەللىكى ئۈچۈنمۇ ئىشلىتىلىدۇ. چۈنكى خىلتلارنى سۇيۇلدۇرۇپ تازىلايدۇ. سىسىق گازلارنىڭ مېڭە تەرەپكە ھۇجۇم قىلىشىنى توسىدۇ. ئەگەر بۇنى يۇمشاق ئېزىپ ھەسەل بىلەن قوشۇپ چىقىپ كەتكەن ئەزاغا چېپىلسا مەنپەئەت قىلىدۇ. ھەسەل بىلەن قوشۇپ لوئۇق تەييارلاپ، ئىسسىق، ھۆل يۆتەلگەن بېرىلسە مەنپەئەت قىلىدۇ. چالا قورۇپ، يۇمشاق ئېزىپ بېرىلسە ئىسھالنى توختىتىدۇ ھەم بەدەننىڭ ئېغىرلىقىنى، ھۇرۇنلۇقنى، سەپەردە يول يۈرگەندىكى ھارغىنلىق ۋە مۇشەققەتلەرنى پەسەيتىدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى ھەر كىشىنىڭ ئەمەلىي ئەھۋالىغا قاراپ مۇۋاپىق ھالدا بېرىلىدۇ.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار باش ئاغرىقى پەيدا قىلىدۇ. ئۇيقۇنى قاچۇرىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى زەنجىۋىل، زەپەر.

تەركىبى تەركىبىدە 1~2% ئالكالوئىد كوففېن، 4~12% ياغلىق ماي بولىدۇ، قورۇغاندىن كېيىن بىر خىل خۇش پۇراق ماددا كاففېئول تۇتىدۇ. تەركىبىدىكى كوففېئىننىڭ بىر قىسمى قورۇغان چاغدا ئۈچۈپ كېتىدۇ.

جۇڭگىي تېبابىتىدە ئىشلىتىلىشى قەھۋە (كوفى) ئىچىلىدىغان نەرسە ھېسابلىنىدۇ. ئۇنىڭدا قوزغىتىش، سۈيدۈك ھەيدەش تەسىرلىرى بار ھەمدە دورا سانائىتىدە كوففېئىن ئالىدىغان خام ئەشيا قىلىنىدۇ. قورۇلغان قەھۋە تاماق ھەزىم قىلىشقىمۇ ياردەم بېرىدۇ. قەھۋە مېۋىسىنىڭ ئېتىدىن هاراق چىقارغىلى، تىرىپلىرىنى هايۋاناتقا يەم قىلغىلى بولىدۇ.

قەغەز لىمون

(پوستى نېپىز لىمون)

CITRUS LIMON BURM 柠檬

تونۇش بۇ مېۋە بىر قانچە تۈرلۈك بولىدۇ:

1-ئاچچىق، 2-تاتلىق، 3-ئاچچىق-چۈچۈك بولۇپ، بۇلارنىڭمۇ ھەر بىرى بىر قانچىگە بۆلىنىدۇ، ھەممىسىنىڭ ياخشىسى لىمون قەغىزى بولۇپ، پوستى نېپىز، سۈيى سۇزۇك بولىدۇ. مۇتلەق لىمون دەپ ئاتالسا مۇشۇ خىلدىكىنى ئەسلەيمىز.

دەرىخى بېھى دەرىخىدىن كىچىكرەك، شاخلىرى بىر ئاز بىر-بىرىگە كىرىشەنگۈ بولىدۇ. يوپۇرماقلىرى بېھى يوپۇرمىقىدىن كىچىكرەك، مېۋىسى توخۇ تۇخۇمى چوڭلۇقىدا. بەك چوڭى غاز تۇخۇمى چوڭلۇقىدا. شەكلى يۇملاق، بىر ئاز ئۇزۇنچاق بولىدۇ. بۇ خىلدىكى لىموننىڭ ياخشىسى چوڭ، ئوبدان پىشقان، سۇلۇق بولغىنىدۇر. رەڭگى سارغۇچ، خام ۋاقتىدا كۆك كېلىدۇ.

چىقىش ئورنى ئىسسىق ئىقلىملىق جايلاردا، ئېلىمىزنىڭ گۇاڭدۇڭ ئۆلكىسىدىن چىقىدۇ.

تەبىئىتى 2-دە سوغۇق، بىرىنچىدە قۇرۇق.

ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى www.uyghurkitap.com

120-رەسىم، لىمون

خۇسۇسىيىتى مىزاجىنى لەتىپ قىلىش، قويۇق شىلىملىق خىلىتلار-نى يوقىتىش، جىگەرگە قۇۋۋەت بېرىش، ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىش، خۇمارنى پەسەيتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى سۈيىنى مۇۋاپىق مىقداردا ئىچسە، سېسىق گازلاردىن پەيدا بولغان باش ئاغرىقنى، خۇمارنى، گالدىكى ئىسسىقتىن بولغان ئىششىقلارنى پەسەيتىدۇ. سەۋدادىن بولغان خاپىغاننى، قاننىڭ قىزىشى-نى، سەپرانى، ئاشقازاننىڭ كۆيۈشىنى، كۆڭۈل ئېلىشىشنى، قەينى پەسەيتىدۇ. جىگەر ئاشقازاندىكى قىزىق ماددىلارنى تارتىپ چىقىرىدۇ. ئاشقازان ۋە جىگەرگە قۇۋۋەت بېرىدۇ. سەپرا خاراكتېرلىك، قان خاراك-تېرلىك تەپلەرنى پەسەيتىدۇ. ئوتتۇرىسىدىن 2 پارچە قىلىپ قىزىتىپ پېشانىسىغا، ئىككى چېكىگە چاپسا، ئىسسىقتىن بولغان باش ئاغرىقنى پەسەيتىدۇ. بەدەنگە چاپسا ماشىرا ئۆچۈن، ھەر تۈرلۈك دانىلار ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ. تېرىنى پارقىرىتىدۇ، كىرلەرنى ئالىدۇ. مۇۋاپىق ھالدا ئىچسە ياكى چاپسا ھاشاراتلارنىڭ، زەھەرلىك دورىلارنىڭ زەھىرىنى پەسەيتىدۇ.

ئىشلىتىش مىقدارى ئەھۋالغا قاراپ ئىشلەتسە بولىدۇ.

ئورۇنباسارى پورتىخال.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار پەيگە زەرەر قىلىدۇ. يۆتەل، ئىسسىق مىجەز كىشىلەرگە زىيان قىلىدۇ. ئاشقازانغا، باھقا زەرەر قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى شېكەر، ھەسەل.

تەركىبى تەركىبىدە ئۇچۇچان، خۇش پۇراق ماي-لىمون مېيى (ئولېئۇم تىستېرىدىن 0.3%) تۇتىدۇ). يەنە جەۋھەر لىمون، تاننىن ۋە باشقا ماددىلارنى تۇتىدۇ. شۇنىڭدەك ۋىتامىن C، B، A لەرگىمۇ ئىگە.

جۇڭيى تېبابىتىدە ئىشلىتىلىشى لىمون پوستى ۋە لىمون يېغى (رەۋغەنى لىمون) ئاشقازاننى كۈچەيتىش-كە، سېسىق پۇراق ۋە قاڭسىق تەملەرنى تۈزەشكە ئىشلىتىلىدۇ ۋە سالقىنلاتقۇچى ئىچىملىك ياساشقىمۇ ئىشلىتىلىدۇ. يېڭى لىموننىڭ سىقىلغان شىرىسى 5.7% لىمون كىسلاتاسى (جەۋھەر لىمون) ھەمدە كۆپ مىقداردا ۋىتامىن C تۇتىدۇ. قان بۇزۇلۇش كېسىلى (سىنگا)نى داۋالاشقا ئىشلىتىلىدۇ، ئۇسسۇزلۇقنى باسىدۇ، تاماق ھەزىم قىلىشقا ياردەم بېرىدۇ.

لىمون پوستى يۆتەلنى پەسەيتىدۇ، بەلغەم بوشىتىدۇ، باشقا دورىلار بىلەن قوشۇپ برونخىت ۋە كۆكيۆتەللەردىمۇ بېرىلىدۇ. كۆڭۈل ئېلىشىشلارنى پەسەيتىدۇ. مۇناسىۋەتلىك دورىلار بىلەن قوشۇپ نېرۋا ئاجىزلىقلىرىنى داۋالاشقا ئىشلىتىلىدۇ.

قەيقەھرى-قىيقىھر

(رال)

RESINA SHOREA ROBUSTA (COLLOPHONI)

تونۇش بۇ بىر خىل دەرەخنىڭ يېلىمى بولۇپ، بۇ دەرەخ ھىندىستاننىڭ بەنگالە ئۆلكىلىرىدە ئۆسىدۇ. بۇ يېلىمنىڭ شەكلى سۇندۇرۇسقا ئوخشايدۇ، يۇمشاق، بوش بولىدۇ، تېز ئېزىلىدۇ. بىر ئاز ئوتنىڭ قىزىقلىقى يېتىش بىلەن ئېرىيدۇ. ھىدى ناخۇش.

چىقىش ئورنى ھىندىستاندىن چىقىدۇ.

تەبىئىتى 3-دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى يەلنى، ئىششىقنى تارقىتىش، بەدەننى پارقىرىتىش، زەخمە جاراھەتلەرنى پۈتتۈرۈش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىش ئۇرنى: قەيقەھرنى مۇۋاپىق ھالدا قائىدە بويىچە ئىچسە مېڭىنى تازىلايدۇ. ھەسەل سۈيى بىلەن ئىچسە تۇتقاقلىق كېسەل، ھەممەدەش، ئىستىسقا ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ. ھەيز قېنىنى ماگدۇرىدۇ. بۇنىڭدىن 3 كۈندىن 5 كۈنگىچە ھەر كۈنى 3 گرامدىن سىركەنجىۋىل ياكى خالىس سۇ بىلەن ئىچسە، تالنىڭ ئىششىقلىرىنى تارقىتىپ، ئەسلىي ھالەتكە كەلتۈرىدۇ. يۇمشاق ئېزىپ كۆزگە تارتسا، كۆزنىڭ نۇرىنى قۇۋۋەتلەيدۇ، كۆزدىكى ئىزلارنى يوقىتىدۇ. ئېزىپ چىشقا سۈۋىسا چىش ئاغرىقىنى پەسەيتىپ، چىشنىڭ ئۈللىرىنى چىڭىتىدۇ. ئېزىپ خېمىر قىلىپ يىرىڭلىق چاقىلارغا چاپسا، چاقىلارنى تازىلاپ، ئىزلىرىنى يوقىتىدۇ. مەلھەم تەييارلاپ چاپسا، كونا-يېڭى جاراھەتلەرنى، چېچەكنىڭ زەخمىسىنى پۈتتۈرىدۇ. ئوتتا كۆيگەن كۆيۈك، ناسۇر چاقىلار ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ. يېغى ھۆل قوتۇر ۋە تەمرەتكىلەر ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى ئەھۋالغا قاراپ 1 گرامغىچە ئىشلىتىلىدۇ.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار ئۆپكىگە، ئاشقازانغا زەرەر قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى ھەسەل ۋە خەشخاش.

ئەسكەرتىش بۇ دورىنىڭ لاتىنچە نامى كوللوفونىيۇم ئىكەنلىكىنى لوغاتۇلئەدۋىيىدە كۆرستىلگەنلىكىگە قارىغاندا، مەستىكى بىلەن بىر ياكى ئوخشاش بىلىم بولۇشى ئېھتىمال. تەتقىق قىلىپ كۆرۈلۈشىنى سورايمىز.

قەلەمپۇر

(قەرەنفىل)

FLOS CORYOPHYLLI 丁香

EUGENIA CARIOPHYLLATA THUNB. (ئەركەك قەلەمپۇر) 丁香

تونۇش بۇ بىر خىل دەرەخنىڭ مېۋىسى بولۇپ، ئۇ دەرەخ ھىندونېزىيىنىڭ جاۋا ئاراللىرىدا ئۆسىدۇ. دەرىخى ئانارنىڭ دەرىخىگە ئوخشايدۇ. شاخلىرى ئېگىز ۋە ئىنچىكە بولۇپ، ئۇچلىرى تۆۋەنگە قارايدۇ. يوپۇرمىقى ئانارنىڭ يوپۇرمىقىغا ئوخشايدۇ. لېكىن ئانارنىڭ يوپۇرمىقىدىن چوڭراق بولىدۇ. مېۋىسى قەلەمپۇر بولۇپ، ئىنچىكە، ئۇزۇنلۇقى بىر سانتىمېتىر كېلىدىغان مىخقا ئوخشايدۇ. بىر ئاز ياپىلاق ۋە بېشى چىشلىق بولۇپ، بېشىنىڭ مەركىزىدە كىچىك گۈمبەزچىكى بولىدۇ. توشۇش جەريانىدا بىر-بىرىگە سۈركىلىش بىلەن ئۇنىڭ بېشىدىكى گۈمبەزچىكى چۈشۈپ كېتىدۇ. بەزىلىرى ساقمۇ قالىدۇ. ئۇنىڭ ئەركىكى، چىشى بولىدۇ. ئەركىكى چوڭراق، چاڭ باسقاندەك، كەڭرەك، پۇرىقى ئازراق بولىدۇ. چىشىسى كىچىكرەك بولۇپ، ئۇنىڭ رەڭگى، بويى، تەمى ئەركىكىدىن ياخشى ۋە كۈچلۈكرەك. ئىشلىتىلىدىغىنى يېڭى، خۇشبۇي ئۆتكۈر پۇراقلىق، قارامتۇل بولۇپ، چاينىسا ياكى ئەزسە ئەزالىرى ئوبدان يۇمشايدۇ، ياغىچى بولمايدۇ. بۇ سۈپەتلەر بولمىغىنى ناچار ھېسابلىنىدۇ.

121-رەسىم، قەلەمپۇر

چىقىش ئورنى ئەسلىدە ھىندونېزىيىنىڭ ياۋا (جاۋا) ئاراللىرىدىن چىقاتتى. ھازىر مالايا يېرىم ئارىلى، سۇماترا، مالاككا، فىلىپپىن، ۋېتنام قاتارلىق جايلاردىنمۇ چىقىدۇ. مەملىكىتىمىزنىڭ گۇاڭدوڭ، ئاۋمېن، گۇاڭشى، شىزاڭ قاتارلىق جايلىرىدىنمۇ چىقىدۇ.

تەبىئىتى 3-دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى زەھەرنىڭ تەسىرىنى پەسەيتىش، كۆڭۈلنى خۇرسەن قىلىش، مېڭە، يۈرەككە ئوخشاش رەئىس ئەزالارنى قۇۋۋەتلەش ۋە ئۇلارنى ساقلاش، مېڭىنى قۇۋۋەتلەش، سوغۇقتىن بولغان ھۆل باش ئاغرىقىنى پەسەيتىش، پالەچ ۋە لەقۋا، بېھۇشلىقلارنى توسۇش، مېڭىنىڭ توسالغۇلىرىنى ئېچىش ۋە شۇنىڭدەك باشقا ھۆل سوغۇق، سەۋدا خاراكتېرلىك مېڭە ۋە پەي كېسەللىرىگە مەنپەئەت قىلىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىچىشكە، تېمىتىشقا ياكى پۈركۈش ۋە سىرتتىن چېپىشقا ئىشلىتىلىدۇ. يالغۇز ياكى باشقا مۇناسىۋەتلىك دورىلار بىلەن قوشۇپ ئىشلىتىش مۇمكىن. يەنە چىشنىڭ تۈۋىلىرىنى كۈچلەندۈرۈش سوغۇقتىن بولغان چىش ئاغرىقىنى پەسەيتىش، ئېغىزنى خۇشبۇي قىلىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىش ئورنى قەلەمپۇرنى يۇمشاق ئېزىپ سۈرمە تەييارلاپ كۆزگە تارتسا كۆزنى قۇۋۋەتلەيدۇ، كۆزدىكى چاپاقنى يوقىتىدۇ. مۇۋاپىق مىقداردا ئىچسە ھۆل سوغۇقتىن بولغان يۆتەل ۋە كونا ھۆللۈكتىن زىققە ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ. روھلۇق قىلىدۇ، ئاشقازاننى، ئۈچەيلەرنى قۇۋۋەتلەيدۇ. سويۇغان جىگەر ۋە تالنى، باھنى ۋە بالىياتقۇنى قۇۋۋەتلەيدۇ. يۇقىرىقى ئەزالاردىكى ھۆل كېسەللىكلەر ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ. قۇسۇش، كۆڭۈل ئېلىشىش، ھېق ۋە كېكىرىكنى يوقىتىدۇ. تاماقلاردىن پەيدا بولغان قويۇق يەللەرنى تارقىتىدۇ. ئارقا-ئارقىدىن سۈيدۈك كېلىش ۋە سۈيدۈك تېمىپ تۇرۇش كېسەللىرى ئۈچۈنمۇ مەنپەئەت قىلىدۇ. بالىياتقۇنىڭ سوغۇق كېسەللىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ (مەيلى ئىچسۇن، مەيلى لاتىغا ئوراپ جىنسىي ئورگانغا قويسۇن).

1/2 گرامنى يېڭى سېغىلغان سۈت بىلەن ئىچسە، باھنى قوزغايدۇ ۋە ئاياللار ھەيزدىن پاك بولغاندا داۋاملىق 3 گرامدىن ئىچسە، ھامىلدار بولۇشقا سەۋەبچى بولىدۇ. بالىياتقۇنى قىزىتىدۇ. قەلەمپۇرنىڭ چىشىسىنى ئېزىپ، خېمىر قىلىپ پېشانىسىغا چاپسا، مېڭىنىڭ سوغۇقتىن بولغان كېسەللىكلىرىگە پايدا قىلىدۇ. باش ئاغرىقلىرىنى پەسەيتىدۇ. سوغۇقتىن بولغان ئىششىقلارنى تارقىتىدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى ئەھۋالغا قاراپ 4 گرامغىچە بېرىلىدۇ.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار بۆرەككە ۋە ئۈچەيگە زىيان قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى سەمغى ئەرەبى (ئەرەب يېلىمى).

ئورۇنباسارى باراۋەر ۋەزنىدە دارچىن ۋە يېرىم ۋەزنىدە بەسباسە ياكى پەرەنجى مىشكى، باراۋەر مىقداردا خولىنجان.

ئەسكەرتىش قەلەمپۇر ئەرەقى بارلىق خۇسۇسىيەتلەردە ھاراقىنىڭ ئورنىدا تۇرىدۇ. ئەرەقىنى ئېلىش ئۇسۇلى: يۇمشاق ئېزىلگەن قەلەمپۇر سۇفۇپى 100 گرام، قىزىلگۈل يوپۇرمىقىنىڭ سۇفۇپى ۋە گاۋزىبان يوپۇرمىقىنىڭ سۇفۇپى ھەر بىرىنى 150 گرامدىن ئېلىپ، چالا سوقۇلغان تەمبۇل يوپۇرمىقىدىن 150

گرام ئېلىپ بۆلارنىڭ ھەممىسىنى بىر كېچە-كۈندۈز گۈلاب ئەرەقىگە چىلاپ، ئاندىن كېيىن قائىدە بويىچە ئەرەق تارتىپ تامدۇرۇلىدۇ. ئاندىن كېيىن ھاجەتكە لايىق ئىچىسە كۆڭۈلنى خۇرسەن قىلىدۇ. ئىچكى ۋە تاشقى ئەزالارنى، ئاشقازان، جىگەرنى قۇۋۋەتلەيدۇ. يەللەرنى تارقىتىپ، زەھەرنى پەسەيتىدۇ. سۇدىدىلەرنى ئاچىدۇ. خىلىتلارنى نورماللاشتۇرىدۇ. ئىسسىقا ۋە سوغۇقتىن بولغان كېسەللەرگە پايدا قىلىدۇ. شارابىنىڭ 100 گرامىنى بىر كىلو 600 گرام ئاچچىق ۋە تاتلىق ئانارنىڭ سۈيى بىلەن ۋە 100 گرام ساپ ھەسەل بىلەن شېشىگە سېلىپ ئاغزىنى مەھكەم بېكىتىپ، ئاتنىڭ تېزىكىگە بىر ھەپتە كۆمۈپ قويۇپ، ئاندىن كېيىن ئېلىپ ئىستېمال قىلسا، بۇنىڭ تەسىرى ھاراقنىڭ تەسىرىدىن بىر قانچە دەرىجە كۈچلۈكرەك بولىدۇ. قەلەمپۇرنىڭ شارابىنى شېكەر بىلەن قىيام قىلىپ، شەربەت تەييارلاپ داۋانى قوبۇل قىلمايدىغان سوغۇقتىن بولغان كېسەللەرگە بېرىلسە، مەنپەئەتى ناھايىتى ياخشى.

فارماكولوگىك تەسىرى ئىچىلگەندىن كېيىن ئاشقازان شىللىق پەردىلىرىگە قان تولدۇرىدۇ ۋە ئاشقازان سۈيۇقلۇق ئىشلەپچىقىرىشىنى تېزلىتىدۇ. يەنە ئاشقازان، ئۈچەيلەرنىڭ نېرۋىلىرىنى غىدىقلاپ، لۆمۈلدەش ھەرىكىتىنى تېزلىتىدۇ. قانغا سىڭىپ كىرگەندە قاندىكى ئوكسىگېن شۈمۈۋالىدۇ. ئاق قان تەنچىلىرىنىڭ سانىنى ئاشۇرىدۇ. مېڭە ۋە مۇھىم نېرۋىلارغا تەسىر بېرىپ قوزغىتىدۇ. يۈرەك ھەرىكىتىنى تېزلەشتۈرىدۇ. ئەگەر قەلەمپۇر مېيى خولېرا مىكروبىغا تەسىر قىلدۇرۇلسا، ئۇنىڭ ھەرىكىتىنى چەكلەپ، پالەچلەندۈرۈپ قويىدۇ ياكى شۇ مىكروبنى پالەچلەندۈرۈپ ئۆلتۈرىدۇ.

جۇڭگىيى تېبابىتىدە ئىشلىتىلىشى خۇش پۇراقلىق، ئاشقازاننى كۈچەيتكۈچى دورا سۈپىتىدە ئىچىشكە بېرىلسە ئاشقازاننى قىزىتىدۇ. كېكىرىك ۋە يەل ھەيدەيدۇ، مەيدە چىڭىپ، قورساق كۆپۈپ ئاغرىغانغا داۋا بولىدۇ. جۇڭگىيى تېبابىتىدە راك كېسىلىنى داۋالايدىغان «قوزغاتقۇچ سۈيۇقلۇق» تەركىبىگە قەلەمپۇرمۇ قوشىدۇ.

قەلەمپۇر يېغى چىش ئاغرىغاندا پاختىغا سىڭدۈرۈپ چىشنىڭ كاۋاكلىرىغا تىقىلىدۇ. رېماتىزمغا داۋالاش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

قوشۇمچە 2 گرام قەلەمپۇر، 3 گرام خورما، 3 گرام رېنسېك، 2 گرام قۇرۇق زەنجىۋىلنى 200 گرام سۇ بىلەن قايىنىتىپ ئىچىشكە بېرىلسە، ئۇزاق داۋام قىلغان ھېق تۇتۇشنى توختىتىدۇ.

قەيسەر گىياسى

(ئىكلىلمىلىك)

تونۇش بۇ بىر خىل گىيانىڭ ئۇرۇقى بولۇپ، 2 قىسىمدۇر.

مېۋىسى يېڭى چىققان ئاينىڭ شەكلىدە بولىدۇ. ئۇرۇقىنىڭ غىلاپىغا ئوخشاش غىلاپ ئىچىدە ئۇرۇقلاي-دۇ. ئۇرۇقى قىچا ئۇرۇقىدەك ئۇششاق، بەزىسى ھۆلبىنىڭ ئۇرۇقىغا ئوخشايدۇ. يوپۇرمىقى يۇمىلاق، شاخلىرى ئىنچىكە، يىرىك، قاتتىق بولىدۇ. شاخلىرى ھەر تەرەپكە يېيىلغان، بەزىلىرى يەرگە يېيىلغان، تېنى 60 سم ئۇزۇنلۇقتا، گۈلى سېرىق، ئۇششاق، بەزىسى بىنەپشە، بەزىلىرى ئاق، بەزىلىرىنىڭ يوپۇرمىقى پاقىيوپۇرمىقىغا ئوخشاشراق. پاقىيوپۇرمىقىدىن كىچىكرەك بولىدۇ. مېۋىسى ھاۋا كىلىماتىغا قاراپ ھەر خىل رەڭدە بولىدۇ. بىز بۇنىڭ مېۋىسىنى ئىشلىتىمىز. تەمى ھۆلبىگە ئوخشاپراق كېتىدۇ، ئاچچىق بولىدۇ، رەڭگى سېرىق، قاتتىق، ئۆتكۈر پۇراقلىق، ئوشاتقاندا ئىچى سېرىق بولغىنى ياخشىدۇر.

چىقىش ئورنى ھىندىستاندىن چىقىدۇ.

تەبىئىتى ئاۋۋالقى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

www.uyghurkitap.com ئۇيغۇر كىتاب تورى

خۇسۇسىيتى ياندۇرۇش، يىغىش، قۇرۇتۇش، يۇمشىتىش خۇسۇسىيتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى يۇمشاق سوقۇپ سىركە، گۈل يېغى بىلەن ئېلىشتۇرۇپ خېمىر قىلىپ سوغۇقتىن باشنىڭ ئاغرىشىغا چېپىلسا، ئاغرىقنى پەسەيتىدۇ، سۇ بىلەن ئېلىشتۇرۇپ باشنى يۇسا باش قايغانغا، باشنىڭ ئاغرىقىغا، شۇنىڭدەك لەقۋا، پالەچ، پەيىنىڭ ئاجىزلىقىغا پايدا قىلىدۇ. ساراڭ، مالىخولىيالارنىڭ باشلىرىنى يۇسا پايدىلىق. 6 گرامنى 15 گرام ھەسەل بىلەن قوشۇپ بېرىلسە، مالىخولىيا، ئۇنتۇغاقلىققا پايدا قىلىدۇ. خېمىر قىلىپ 3 كۈندە بىر قېتىم پەي زەئىپلىكى، لەقۋا، پالەچنىڭ پەيلىرىگە چېپىلسا پايدا قىلىدۇ. بۇ دورىنى يالغۇز ياكى مۇناسىۋەتلىك دورىلار (سەتەر، بابۇنە، سېرىقچېچەك بىلەن قوشۇپ قاينىتىپ بېرىلسە يۇقىرىدىكى كېسەللەرنىڭ ھەممىسىگە پايدا قىلىدۇ. تال، ئاشقازان، بالىياتقۇ ئاغرىقلىرى، ئىششىقلىرىغا پايدا قىلىدۇ ھەمدە ئىچكى ئەزانىڭ زىيادە ھۆللۈكىنى تارقىتىپ چىقىرىدۇ. خۇسۇسەن، ئەنجۈر ۋە ھەسەل بىلەن قاينىتىپ ئىچكۈزسە ئايالنىڭ سۈتىنى ۋە مەنىيىنى زىيادە قىلىدۇ. زەھەرلىك دورىلار زەھرىنى ياندۇرىدۇ، سۈيدۈك ۋە ھەيزنى بەدەندىكى ھۆللۈكنى ماڭدۇرىدۇ، بەلغەمدىن بولغان ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىدۇ. پىشۇرۇپ خېمىر قىلىپ يالغۇز ياكى مۇسەللەس بىلەن باشنىڭ جاراھىتىگە چېپىلسا پايدا قىلىدۇ. موزا بىلەن قوشۇپ ھەم ئەدەس، رۇم توپىسى، تۆگمەن تۈزى بىلەن ئېلىشتۇرۇپ بەدەنگە چېپىلسا، بەدەندىكى ھۆللۈكنى چىقىرىدۇ. مۇسەللەس بىلەن ئېلىشتۇرۇپ خېمىر قىلىپ چېپىلسا، ئىسسىقتىن بولغان مۇرەككەپ ئىششىقلارنى ياندۇرىدۇ ياكى يۇمشىتىدۇ (ماتكا، قۇلاق، كۆز، قاش ئىششىقلىرىغا). تۇخۇم ئېقى بىلەن ھۆلبە ئۇنى، زىغىر، كاسنە ئۇرۇقى، كۆكنار ئۇرۇقى بىلەن كېسەل ئەھۋالىغا قاراپ چېپىلسا، بەدەنگە يىغىلغان ماددىلارنى ۋە سوغۇق ماددىلارنى تارقىتىدۇ. سىقىلغان يېڭى سۈيىنى گۈل يېغى بىلەن ئېلىشتۇرۇپ قۇلاققا چېپىلسا، سوغۇقتىن بولغان قۇلاقنىڭ ئاغرىقىغا پايدا قىلىدۇ. سىقىلغان سۈيىنى ئۇرۇقى بىلەن ياكى مۇسەللەس بىلەن ئېلىشتۇرۇپ بەرسە، ئىچكى ئەزالارنىڭ ئىششىقلىرىنى ياندۇرىدۇ. سۈيىنى بەرسە، ئىچكى ئەزانىڭ ئاغرىقنى پەسەيتىدۇ. زەپەر بىلەن قوشۇپ بەرسە، تاياق تەگكەننىڭ زەربىسىنى پەسەيتىدۇ.

قاينىتىپ ئىچكۈزسە ھاسىراشقا پايدا قىلىدۇ، دوۋساقتىكى تاشنى چۈشۈرىدۇ، قاينىتىپ سۈيىدە ھەمەل قىلىنسا ئۈچەينى پاكىزلەپ، ئاغرىق پەسەيتىدۇ، قۇۋۋەتلەيدۇ. يوپۇرماق شاخلىرىنى قاينىتىپ ئىچكۈزسە سۈيدۈك ماڭدۇرىدۇ، ھەيز كەلمەسلىكنى داۋالايدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى 5 ~ 1 ياشلىقلارغا 3 ~ 1 گرام؛ 10 ~ 5 ياشلىقلارغا 5 ~ 4 گرام؛ 15 ~ 10 ياشقىچە بولغانلارغا 9 ~ 6 گرامغىچە ئەھۋالغا قاراپ بېرىلىدۇ.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار تاش ئاغرىقلىرى ئۈچۈن ئىشلىتىلمەيدۇ. ئەگەر بېرىش توغرا كەلسە ئەنجۈر، يىمىش، ھەسەل قوشۇپ بېرىلىدۇ.

ئورۇنباسارى ئۆزۈۋەزنى بىلەن بابۇنە، تاغ كۈدىسى، كۈندۈر ئىشلىتىلىدۇ. يېرىم ۋەزنى بىلەن ئەنجۈر يوپۇرمىقى ئىشلىتىلىدۇ.

قەيسۇم

(تاغدا بولىدىغان بەرەنجاسىپ)

ARTEMISIA LAVANDULAEFOLIAE PS 细叶艾

تونۇش بەرەنجاسىپنىڭ بىر خىلى بولۇپ، بۇ 3 تۈرلۈك بولىدۇ. 1-ئەركەك، 2-چىشى. 1-ئەركىكىنىڭ شاخلىرى ئىنچىكە، مېۋىسى كىچىك، شەكلى ئەمەنگە ئوخشايدۇ، گۈلى كەمرەك، چىشىسىنىڭ گۈلىدىن كىچىكرەك گۈلىنىڭ رەڭگى ئاقۇا مايىل. 2-چىشىسى دەرەخ شەكلىدىكى بىر خىل ئۆسۈملۈك بولۇپ،

122-رەسىم، قەيسۇم

ئاققا مايىل، شاخلىرىنىڭ كۆپ تەرەپلىرى يېرىلاڭغۇ، ئىنچىكە، سۇداپنىڭ يوپۇرماقلىرىغا ئوخشايدۇ. بۇنىڭ تېنىدە چاپلىشاڭغۇ هۆللۈك بار. شاخلىرىنىڭ ئۇچىدا يۇملاق گۈلى بولۇپ، رەڭگى ئالتۇننىڭ رەڭگىدەك سېرىق. خۇشبۇي، پۇرىقى ئۆتكۈر، تەمى ئاچچىق، مېۋىسى ھەببۇلئاسقا ئوخشايدۇ. تومۇزدا چېچەكلەيدۇ.

چىقىش ئورنى شىنجاڭدىن چىقىدۇ.

تەبىئىتى 3-دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيتى يەللەرنى تارقىتىش، زەھەرلەرنى قايتۇرۇش، تەپلەرنى پەسەيتىش، كۆكرەك ئاغرىقىنى پەسەيتىش، نەپەس ئورگانلىرىنى ئېچىش، ئاشقازان ۋە ئۈچەيلەردىكى ھەر تۈرلۈك قۇرتلارنى ئۆلتۈرۈپ چىقىرىش، سۈيدۈك ۋە ھەيزنى ماڭدۇرۇش، بۆرەك ۋە دوۋساقتىكى تاشلارنى پارچىلاپ چىقىرىش، چوڭ بوغۇملارنىڭ ۋە يانپاشنىڭ پەيلىرى تارتىشىشنى پەسەيتىش خۇسۇسىيتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىش ئورنى بۇنى قاينىتىپ تەنھا ئۆزىنى ياكى مۇناسىۋەتلىك دورىلار بىلەن قوشۇپ قاينىتىلغان سۈيىنى ئىچسە، كۆكرەك ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ. نەپەس يوللىرىنى ئاچىدۇ. ئاشقازان ۋە ئۈچەيدىكى ھەر تۈرلۈك قۇرتلارنى ئۆلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. سۈيدۈك ۋە ھەيزنى ماڭدۇرىدۇ. بۆرەك ۋە دوۋساقتىكى تاشلارنى پارچىلاپ چىقىرىدۇ. مۇپاسىلنىڭ يىلنى ھەم ياناپاش ئاغرىغىنى، يەلنى يوقىتىدۇ. زەھەرلىك دورىلارنىڭ زەھىرىنى پەسەيتىدۇ. تىترىتىدىغان تەپلەرنى پەسەيتىدۇ. بولۇپمۇ ياغ، شاراب بىلەن ئېلىشتۇرۇپ ئىچىلسە، ھەر تۈرلۈك زەھەرلەرنى پەسەيتىدۇ. ئىچىشكە، سىرتقى تەرەپتىن چېپىشقا بولىدۇ. زەيتۇن يېغى بىلەن قوشۇپ ئېزىپ پىشۇرۇپ سوۋۇغان مېڭە ۋە ئاشقازانغا چېپىلسا، ئاشقازان سوغۇقلۇقىنى ھەم مېڭە سوغۇقلۇقىنى يوقىتىپ قىزىتىدۇ. ھەمەل قىلسا قورساقتىكى بالىنى چۈشۈرىدۇ. ئېزىپ خېمىر قىلىپ ئىششىق ئەزالارغا چېپىلسا ئىششىقلارنى تارقىتىدۇ. يېڭى جاراھەتلەرگە چېپىلسا جاراھەتلەرنى پۈتتۈرىدۇ.

بېھى بىلەن پىشۇرۇپ يېسە، تارقىمايدىغان ئىششىقلارنى تارقىتىدۇ. كۆيدۈرۈپ يۇمشاق ئېزىپ قان كېلىدىغان ئەزالارغا سېپىلسە، قاننى توختىتىدۇ. ئەگەر ئابدىمىلىك يېغى بىلەن بۇنىڭ كۆيدۈرۈلگەن يېغى ئېزىپ چېپىلسا، ساقالنىڭ تېز چىقىشى ئۈچۈن ياردەم بېرىدۇ ياكى بۇنىڭ ئۆسۈملۈكىنى كۆيدۈرۈپ بۇي سالسا، زەھەرلىك ھاشاراتلار قاچىدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى 6~1 گرامغىچە.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار ئۆپكىگە زىيان قىلىدۇ (تۈزەتكۈچىسى كەتىرا بىلەن خەشخاش)؛ ئاشقازانغا زىيان قىلىدۇ (تۈزەتكۈچىسى ھەسەل ۋە شىخ ئەرمىنى).

ئورۇنباسارى: ئەمەن، بابۇنە.

تەركىبى ۋە ئىشلىتىلىشى ئەمەن بىلەن ئوخشاش، شۇ ماۋزۇغا قارالسۇن.

www.uyghurkitap.com ئۇيغۇر كىتاب تورى

قەنبىل-قنبل

KAMALA (GLANDULAE ROTTLERAE) 卡马拉(吕宋楸荚粉)

تونۇش بۇ بىر خىل قۇمدەك نەرسە بولۇپ، ئۇنىڭ رەڭگى قىزىل، توپىغا ئارىلاشمىغىنى خالىس يېنىك بولىدۇ. توپا-قۇملارغا ئارىلىشىپ قالغىنى ساپ بولمايدۇ، ئېغىر بولىدۇ.

چىقىش ئورنى يەمەننىڭ باياۋانلىرىدىن چىقىدۇ.

تەبىئىتى ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى ئۈچەيدىكى ئۇششاق قۇرت ۋە مەددىلەرنى چىقىرىش، تۇتاشقان شىلىمشىق ھۆللۈكلەرنى ۋە بۇزۇق خىلىتلارنى سۈرۈش، يىرىڭلىق جاراھەتلەرنى قۇرۇتۇش، جاراھەتلەرنىڭ ئېغىزىنى پۈتتۈرۈش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى بۇنىڭدىن 6 ～3 گرامغىچە يۇمشاق سوقۇپ مۇناسىۋەتلىك دورىلار بىلەن قوشۇپ ئىچكۈزۈلسە، ئۈچەيدىكى مەددە، قۇرتلارنى، بۇزۇق خىلىتلارنى سۈرىدۇ. يۇمشاق ئېزىپ يىرىڭلىق جاراھەتلەرگە سېپىلسە، قۇرۇتۇپ جاراھەتلەرنىڭ ئېغىزىنى پۈتتۈرىدۇ. تاز، ھۆل قوتۇر ۋە قۇبا كېسەللىكى ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ. بولۇپمۇ ئاۋۋال ئەزانى گۈل يېغى بىلەن مايلاپ ياكى ناكسىر ئۇرۇقىنىڭ يېغى بىلەن ياغلاپ، خۇسۇسەن كىچىك بالىلارنىڭ تاز چاقا، ھۆل قوتۇر، قۇبالارنى مەزكۇر ياغلار بىلەن ياغلاپ، ئاندىن كېيىن سېپىلسە ياخشى تەسىر بېرىدۇ. شۇنىڭدەك يېغى بىلەن ياغلانسا ياكى ئىترىفىل ۋە مەجۇنلىرىنى يېسىمۇ شۇ تەسىرنى بېرىدۇ.

ئىشلىتىش مىقدارى 3 گرامدىن 6 گرامغىچە.

ئورۇنباسارى تىرمىس، سەكبىنەج، بەرەنگى كابىلى مۇقەششەر.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار ئۈچەيلەرگە زىيان قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى كەتىرا ۋە شىخ ئەرمىنى.

ئۇندىن باشقا، ئاشقازان ئاغرىقىغا زىيان قىلىدۇ. تۈزەتكۈچىسى مەستىكى رۇمبەديان.

چىقىش ئورنى يەمەن، ھىندىستاننىڭ ئورېسسا (كالكۇتتىنىڭ غەربىي جەنۇبىدىكى جاي)، بەدىگالە، بومباي قاتارلىق جايلاردىن يىغىۋېلىنىدۇ.

مەنبەئى EUPHORBIACEAE (ئېۋفوربىياتسىيە) بۆلۈمىگە مەنسۇپ ئۆسۈملۈك GOVIENSIS MOLLOTOS PHILIPPHINENSIS MYLLER AR نىڭ مېۋىسى ئۈستىگە يىغىلىدىغان بەز ياكى تۈۋت شەكىللىك جىسىمدىن ئىبارەت.

تەركىبى 80% ئەتراپىدا بىر خىل خورما رەڭلىك رېزىنا تۇتىدۇ. ئۇنىڭ ئاساسىي روتتېرلىن فىلامارون ۋە باشقا سۈرگە تەسىرىگە ئىگە ماددىلاردىن ئىبارەت.

جۇڭيى تېبابىتىدە ئىشلىتىلىشى

تەبىئىتى قۇرۇق، تەمى قېرىق.

زەھەرلەرنى تارقىتىش، ئىچى سۈرۈش، زەھەرلىك ھاشاراتلار چاققاندىكى زەھەرلىنىشنى قايتۇرۇش، تىغ يارىلىرى ۋە باشقا جاراھەتلەرنى ساقايتىش، بالىلارنىڭ مەددىلىرىنى چۈشۈرۈش ئۈچۈن ئىچىشكە ۋە سىرتقا چېپىشقا ئىشلىتىلىدۇ.

قەنتەرىيۇن

(دەقىق)

تونۇش بۇ بىر خىل ئۆسۈملۈك بولۇپ، تېنى خورما ۋە ئۇسۇگىنىڭ تېنىگە ئوخشايدۇ. ئېگىزلىكى 2 گەزدىن 3 گەزگىچە. شاخلىرى كۆپ بولۇپ، بىر كۆتەكتىن ئۈنۈپ چىقىدۇ، شاخلىرىنىڭ ئۇچىدا غۇنچىلىرى بولىدۇ، خەشخاشنىڭ غۇنچىسىغا ئوخشايدۇ. يۇمىلاق، بىر ئاز ئۇزۇنچاق، گۈلى سىماۋى رەڭ، ئۇرۇقى زاراڭزا ئۇرۇقىغا ئوخشايدۇ. ئۇرۇقىنىڭ تەمى بىر ئاز تىلنى كۆيدۈرىدۇ. ئۆسۈملۈكنىڭ يوپۇرمىقى ياڭاقنىڭ يوپۇرمىقىغا ئوخشايدۇ. كۆك رەڭلىك، يوپۇرمىقىنىڭ ئەتراپى ھەرىنىڭ چىشىغا ئوخشاش، چىشلىق يىلتىزى توم ئۇزۇنلۇقى 2 گەزگىچە بولىدۇ. قاتتىق، يىلتىزىنىڭ رەڭگى قىزىل ئۇ ھۆللۈكنىڭ رەڭگى قانغا ئوخشاپ كېتىدۇ. يىلتىزىنىڭ تەمى مۇرەككەپ ئۆتكۈر، تىلنى كۆيدۈرىدۇ. بىر ئاز شېرىنلىكىمۇ بار، تىلنى بىر ئاز قورۇيدۇ. يىلتىزىنىڭ سىقىلغان سۇيىنىڭ رەڭگى ھەم قانغا ئوخشاش قىزىل. بۇ ئۆسۈملۈكنىڭ ئۈنىدىغان جايلىرى ئاپتاپ كۆپ چۈشىدىغان زېمىنلار، تاغلار، دۆۋىلىكلەر، بۇنىڭ قۇۋۋىتى 10 يىلغىچە تۇرىدۇ.

چىقىش ئورنى شىنجاڭدىن چىقىدۇ. ئىراننىڭ شىراز دېگەن شەھەرلىرىدىنمۇ چىقىدۇ.

تەبىئتى ئىككىنچى دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا قۇرۇق ئىسسىق.

ئىشلىتىدىغىنى يىلتىزىنىڭ ئۇسارىسى بولۇپ، ئۇنىڭ قۇۋۋىتى قالغان ئەزالىرىنىڭكىدىن ئارتۇقراق.

خۇسۇسىيتى يەللەرنى، ئىششىقلارنى تارقىتىش، تۇتۇش خۇسۇسىيتىگە ئىگە. يىلتىزىنىڭ تەمى مۇرەككەپ ۋە ھەر خىل بولغانلىقتىن، ئوخشاش بولمىغان تەسىرلەرنى بېرىدۇ. مەسىلەن: ھەيز خۇنىنى ماڭدۇرۇش، ئۆلۈك بالىنى چۈشۈرۈش، تىرىك بالىنى ئۆلتۈرۈش، كۆكرەكنى تازىلاش، مېڭىنى تازىلاش خۇسۇسىيتى بار.

يۇقىرىدىكى خۇسۇسىيەتلەرنى بېرىش بۇنىڭ تەمىدىكى ئۆتكۈرلۈكتىن ۋە كۆيدۈرۈشتىن كېلىپ چىقىدۇ. بالىياتقۇنىڭ قېنىنى توختىتىش ۋە جاراھەتلەرنى پۈتتۈرۈش خۇسۇسىيتىگە ئىگە.

بۇ خۇسۇسىيەتلەرنىڭ يۈز بېرىشى تەمىدىكى قابىزلىق (قورۇش) سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان.

ئىشلىتىلىش ئورنى نەپەس سىقىلىش ۋە يۇقىرىغا تىنىش، كونا يۆتەل، رەھمىدىن خۇن كېلىش، بىقىن ئاغرىقى ۋە قورساق ئاغرىقى ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ. جىگەرنىڭ تالنىڭ توسالغۇلىرىنى ئېچىش، بەلغەم خاراكتېرلىك قۇلۇنجىنى يوقىتىش، ئىستىسقا ۋە يارقان كېسەللىكى ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ. سۈيدۈك ھەم ھەيزنى ماڭدۇرۇش، ئاسان تۇغدۇرۇش ئۈچۈن ۋە بالىياتقۇنىڭ ئاغرىقلىرى ئۈچۈن، قۇرتلارنى ئۆلتۈرۈپ چىقىرىش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ. يۇمشاق ئېزىپ لاتىغا ئوراپ پەرجىگە قويسا، ھەيزنىڭ قېنىنى راۋان قىلىدۇ ۋە بالىنىڭ تۇغۇلۇشىنى تېزلىتىدۇ. بۇنىڭ يېڭى، ھۆلىنى ئېزىپ ياكى قۇرۇقىنى ئېزىپ خېمىر قىلىپ تەنھا ياكى باشقا مەلھەملەر بىلەن چېپىلسا، يېڭى جاراھەتلەرنى، زەخمىلەرنى بىر-بىرىگە چاپلاشتۇرۇپ پۈتتۈرىدۇ. چوڭقۇر ناسۇر چاقىلارغا ۋە يانپاش ئاغرىقىغىمۇ مەنپەئەت قىلىدۇ. قالغان خۇسۇسىيەتلەردە قەنتەرىيۇنى سەغىرغا يېقىن.

ئىشلىتىلىش مىقدارى ئىككى گىرامغىچە، ئەھۋالغا قاراپ ئىشلىتىلىدۇ. كېسەلدە تەپ بولمىسا، شاراب بىلەن بېرىلىدۇ. ئەگەر تەپ بولسا سۇ بىلەن بېرىلىدۇ.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار مېڭىگە زىيان قىلىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

تۆزەتكۈچىسى ھەسەل ۋە باشقا تاتلىق نەرسىلەر.
ئورۇنباسارى ھوزۇر ۋە قەنتەرىيۇن سەغىر.

قەنتەرىيۇن سەغىر

(دەقىق)

تونۇش بۇ بىر خىل ئۆسۈملۈك بولۇپ، توختاپ قالغان سۇلارنىڭ ئەتراپلىرىدا ۋە سايلىقلاردا ئۈنىدۇ. ئۇزۇنلۇقى 25 سىم غىچە، تاغ يالپۇزىغا ئوخشايدۇ. شاخلىرى ۋە تەنلىرى بىر-بىرىدىن ئايرىلاڭغۇ، شاخلىرى كۆپ. يوپۇرمىقى سۇزاپنىڭ يوپۇرمىقىغا ئوخشايدۇ. گۈلىنىڭ رەڭگى قىزىل بىنەپشىگە مايىل. ئۇنىڭدىن كىچىكرەك، مېۋىسى بۇغدايغا ئوخشايدۇ (ئىشلىتىلىدۇ). بۇنىڭ تامام ئەزالىرى بەك ئاچچىق. بىر ئاز ئېغىزنى قورۇيدۇ. يىلتىزى كىچىك، مەنپەئەتى يوق. يىلتىزىدىن باشقا ئەزالىرى ئىشلىتىلىدۇ. بۇنىڭ ھۆلى بىر ئاز خۇشبۇي، شاخلىرى ئاق سېرىققا مايىل، قۇۋۋىتى 10 يىلغىچە تۇرىدۇ. باھار پەسلىدە ئۆسىدىغان ئۆسۈملۈكلەردىندۇر.

چىقىش ئورنى جەنۇبىي شىنجاڭ تەرەپلەردە بولىدۇ.

تەبىئىتى 3-دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى بۇنىڭ تامام تەسىرى ئاساسەن قەنتەرىيۇنى كەبىرگە ئوخشايدۇ. بۇ كۈچلۈكرەك ھۆللۈكلەرنى قۇرۇتىدۇ. توسالغۇلارنى ئاچىدۇ، ئارتۇق نەرسىلەرنى سۈرىدۇ ۋە تازىلايدۇ. چوڭ بوغۇملاردىن ھۆللۈكلەرنى تارتىدۇ. بۇنىڭ مەنپەئەتلىرى بەك كۆپ.

ئىشلىتىلىش ئورنى بۇنىڭ 8 گرامىنى 280 گرام سۇ بىلەن يېرىمى قالغىچە قايىنىتىپ مىجىپ ساپ قىلىپ، شېكەر ۋە شۇنىڭدەك باشقا تاتلىق نەرسىلەر بىلەن ئىچسە مېڭىنى تازىلايدۇ. يەللەرنى تارقىتىدۇ ۋە چىڭىتىدۇ. تۇتقاقلىق كېسەلگە، بالىياتقۇنىڭ ۋە نەپەس سىقىلىش كېسەللىكىگە مەنپەئەت قىلىدۇ. رەھمىنىڭ قېنىنى توختىتىدۇ. ئاچچىق سەپرا ۋە سەۋدا، سېرىق سۇ، بەلغەملەرنى چىقىرىدۇ. بەلغەم خاراكتېرلىك كېسەللەرگە، چوڭ بوغۇملار ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. جىگەر ۋە تالىنىڭ توسالغۇسىنى، بەلغەمدىن بولغان قۇلۇنجىنى ئاچىدۇ. تالىنىڭ قاتتىقلىقىنى يوقىتىدۇ. زەھەرلىك ھاشاراتلارنىڭ زەھىرىنى پەسەيتىدۇ. چايانىنىڭ زەھىرىنى ۋە تەپلەرنى پەسەيتىش ئۈچۈن 6 گرام ئىشلىتىلىدۇ. رەھمىنىڭ قېنىنى توختىتىش ئۈچۈن ۋە سوغۇق زاتىلجەنبى كېسەللىكى ئۈچۈن شاراب بىلەن بېرىلىدۇ. بەل ئاغرىقى، سۆڭگەچ ئاغرىقى، چوڭ بوغۇملار ئاغرىقى ئۈچۈن مائۇل ئۇسۇل بىلەن ئىشلىتىلىدۇ.

قايىنىتىلغان سۈيىنى بەدەن كۆيمىگۈدەك ھالدا بىر غېرىچ ئېگىزلىكتىن گەدەنگە قۇيسا، گەدەن ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. بۇنىڭ 15 گرامىنى كۈنجۈت يېغى بىلەن قايىنىتىپ ھەمەل قىلسا سۆڭگەچ ئاغرىقى ۋە بەل ئاغرىقى، قۇلۇنجى كېسەللىكى ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ. يېڭى ھۆلىنى ئېزىپ خېمىر قىلىپ يېڭى، يوغان، يۇتمەيدىغان جاراھەت، ناسۇرلارغا چېپىلسا، جاراھەتلەرنىڭ ھۆللۈكلىرىنى يوقىتىپ، ئېغىزىنى پۈتتۈرىدۇ ۋە قاتتىق ئىششىقلارنى يۇمشىتىدۇ. ئەزالارغا ماددا چۈشۈپ قېلىشتىن توسىدۇ. بۇنىڭ قۇرۇقىنى يۇمشاق ئېزىپ ھۆللۈكلەرنى قۇرۇتىدىغان مەلھەملەرگە قوشۇپ ئىشلەتسە، ناچار، ناپاك، چوڭقۇر يىرىڭلىق جاراھەتلەرنى قۇرۇتۇپ ساقايتىدۇ ۋە چاۋا ياغ بىلەن چېپىلسا، چوڭ جاراھەتلەرنىڭ ئېغىزى ئېچىپ قېلىش ۋە يېرىلىپ كېتىشلەردىن ساقلايدۇ. جاراھەتلەرنى پۈتتۈرىدۇ. جاراھەتلەرنىڭ ئىششىقلىرىنى تارقىتىدۇ. ئاق ماش ئۇنى بىلەن مەلھەم قىلىپ چېپىلسا، مىشەك گۆشلەرنىڭ، پەيلەرنىڭ، چوڭ بوغۇملارنىڭ ئاغرىقلىرىنى

پەسەيتىدۇ. بۇنىڭ گۈلىنى چېپىشقا ھەم ئىچىشكە بولىدۇ. ئۇ يىلان ۋە چايانىنىڭ زەھىرىنى پەسەيتىش ئۈچۈن مەنپەئەتلىك.

ئۈسارىسى (سىقىلغان سۈيى) تۇتۇش، تارقىتىش، ھۆللۈكلەرنى قۇرۇتۇشتا قالغان ئەزالىرىغا يېقىن كېلىدۇ.

ئۈسارىسىنى ئېلىش ئۇسۇلى ھۆل ئۆسۈملۈكنى ئېلىپ مېۋىسى ۋە باشقا ئەزالىرى بىلەن قوشۇپ ئېزىلىدۇ. ئاندىن سىقىپ سۈيىنى ساپال قاچىغا سېلىپ ئاپتاپتا قويۇلىدۇ. پاكىز ياغاچ بىلەن قوچۇپ تۇرۇلىدۇ. ئەگەر بىر كۈندە قۇرىمىسا كېچىسى قاچىنىڭ ئېغىزىنى يېپىپ قويىدۇ (شەبنەم چۈشمەسلىكى ئۈچۈن)، 2-كۈنى ئاپتاپتا قويۇپ پاكىز ياغاچ بىلەن ئېلىشتۇرۇلىدۇ. شۇنىڭ بىلەن قويۇلۇپ تېگىگە ئولتۇرۇپ قاتىدۇ. ئەگەر ھۆل، يېڭىسى تېپىلمىسا، قۇرۇق قەنتەرىيۇنى كەبىرنى چالا سوقۇپ 5 كۈن سۇغا چىلاپ قويۇلىدۇ. ئاندىن كېيىن قاينىتىپ سىقىپ يۇمشاق ئوتتا پىشۇرۇلىدۇ. قوچۇپ تۇرۇلىدۇ. ئاندىن كېيىن تېگىگە ئولتۇرۇپ قاتىدۇ.

شۇ ئۇسۇللار بىلەن ھەر نەرسىنىڭ ئۈسارىسىنى ئالغىلى بولىدۇ.

ئۈسارىسىنىڭ تەبىئىتى قالغان ئەزالىرىنىڭ تەبىئىتىگە ئوخشايدۇ.

خۇسۇسىيىتى قالغان ئەزالىرىنىڭ خۇسۇسىيىتىگە يېقىن كېلىدۇ. بەلكى بەزى جەھەتلەردىن قۇۋۋىتى ئارتۇقراق.

ئىشلىتىلىش ئورنى يۇقىرىدا ئېيتىلغان كېسەللەر ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ. ئەگەر ئۈسارىسىغا سىركە بىلەن پىياز سۈيى قوشۇپ بۇرۇنغا تېمىتىلسا، بۇرۇننىڭ يىرىڭلىق جاراھەتلىرى ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ، قاننى توختىتىدۇ (بولۇپمۇ بىر ئاز زاك ۋە كاپۇر يىلتىزىنىڭ سۈيىنى قوشۇپ تېمىتىلسا). ئۇنى سىركە قوشۇپ ئېزىپ پېشانىغا ۋە ئىككى چېكىگە چېپىلسا، ئاپتاپ ئۆتكەنلىكتىن پەيدا بولغان باش ئاغرىقىغا پايدا قىلىدۇ ھەم شاراب ئىچكەن سەۋەبتىن پەيدا بولغان باش ئاغرىقنى پەسەيتىدۇ. ئالدى بىلەن چاچنى چۈشۈرۈپ ئاندىن كېيىن ئۈسارىسىنى سىركە بىلەن ھۆل قىلىپ باشقا چاپسا، يىرىڭلىق چاقىلارنى يوقىتىپ چاچ ئۈندۈرىدۇ (تەجرىبىدىن ئۆتكەن).

سۈيۈق ئۈسارىسىنى ھەسەل بىلەن قوشۇپ كۆزگە تارتسا كۆزگە چۈشكەن ئاقنى ئالىدۇ. كۆزنىڭ يىرىڭلىق چاقىسىنى پۈتتۈرىدۇ. قىز تۇغقان ئاياللارنىڭ سۈتىنى قوشۇپ قاپاقتىكى ئىششىقلارغا چېپىلسا ئىششىقلارنى پەسەيتىدۇ ۋە كاكىنەچ سۈيى بىلەن قاپاققا چېپىلسا، كۆزنىڭ چۆرىسىدىكى ۋە جىيىكىدىكى ئىششىق، قىچىشقاق ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ. سۈت ۋە ئارپىبەدىيان سۈيى چېپىلسا، كۆزنىڭ تامامەن كونا كېسەللىكلىرى ۋە ئاغرىقلىرى ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ.

مەرزەنجۇش سۈيى بىلەن كۆزنىڭ چۆرىلىرىگە چېپىلسا، كۆزنىڭ چۆرىلىرىدىن كېلىدىغان رۇتۇبەتلەرنى يوقىتىدۇ. ئەگەر قاپىقنى ئۆرۈپ بۇ ئۈسارا ئانار سۈيى بىلەن چېپىلسا دەرھال قىچىشقىنىنى پەسەيتىدۇ. گۈل يېغى بىلەن قۇلاققا تېمىتىلسا، قۇلاققا يەتكەن زەربە ئۈچۈن مەنپەئەتلىك. شاپتۇل يوپۇرمىقىنىڭ سۈيى بىلەن قۇلاققا تېمىتىلسا قۇلاققا چۈشكەن قۇرتلارنى ئۆلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. تۇرۇپ سۈيى بىلەن قۇلاققا تېمىتىلسا، قۇلاق ئېغىرلىقى ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ ۋە نەرگىس گۈلىنىڭ يېغى، قىچا يېغى ھەم سىركىلەر قوشۇپ قۇلاققا تېمىتىلسا، قۇلاقتىكى ئىششىقنى ۋە ئېغىرلىقنى يوقىتىدۇ. ئۈسارىسىنى گۈلابقا قوشۇپ ئېغىزنى چايقىسا، ئېغىزنىڭ بۇيلىقىنى يوقىتىدۇ. ئېغىز ئىچىدىكى مۇدۇرچاقىلار ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ. پۇپەل (بىڭلاك) بىلەن قوشۇپ قاينىتىپ ئېغىزنى چايقىسا، چىش ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ. چىشلارنى چىڭىتىدۇ. پاقىيوپۇرمىقىنىڭ سۈيى بىلەن ئىتئۈزۈمىنىڭ سۈيى ۋە جىغانىنىڭ سۆلىرىنى قوشۇپ غار-غار قىلسا بادامبەزىنىڭ ئىششىقنى يوقىتىدۇ ۋە گالنىڭ بوغۇقلۇقىنى ئاچىدۇ. بۇ

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

ئۇسارىنى سۇ بىلەن ھۆل قىلىپ لەۋنىڭ يېرىقلىرىغا چاپسا، لەۋنىڭ يېرىقلىرىنى يوقىتىدۇ. بۇ ئۇسارىنى ھۆلبەنىڭ قاينىتىلغان سۈيى بىلەن ئىچسە، كۆكرەكنىڭ كېسەللىكى ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ. ھۆل قەنتەرىيۇننىڭ سىقىلغان سۈيى بىلەن ھەمەل قىلسا ھەيزنى ماڭدۇرىدۇ، قورساقتىكى بالىنى چۈشۈرىدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى ھۆلدىن 3 گرامدىن 6 گرامغىچە، قۇرۇقىدىن 9 گرامغىچە. ھەمەل قىلىشتا ئىشلىتىلىش مىقدارى 15 گرامغىچە.

ئۇسارىسىدىن ئىشلىتىلىش مىقدارى 3 گرامغىچە.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار ئۈچەيلەرگە زەرەر قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى سەمغى ئەرەبى، كەتىرا.

ئورۇنباسارى باراۋەر مىقداردا ئەمەن، يېرىم مىقداردا بابۇنەج ياكى تۇربۇت. بۇنىڭ يېغىنى تەييارلاش ئۇسۇلى: ھۆلىنى سوقۇپ سىقىپ سۈيىنى ئېلىپ مۇۋاپىق مىقداردا زەيتۇن يېغى قوشۇپ سۇس ئوت بىلەن قاينىتىلىدۇ. سۈيى تۈگەپ يېغى قالغاندا ئېلىپ ئىشلىتىلىدۇ.

تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى پەيلەرنى قىزىتىدۇ، بەدەننى كۈچلەندۈرىدۇ، پەينىڭ سوغۇقتىن بولغان كېسەللىنى يوقىتىدۇ. مەسىلەن: پالەچ ۋە ئەزالارنىڭ بوششىپ كەتكىنى ۋە كەم قۇۋۋەتلىككە ئوخشاش. ئۇندىن باشقا، سوغۇقتىن بولغان كۆز ئاغرىقلىرىنى پەسەيتىدۇ. يەللەرنى تارقىتىدۇ. ئاسان تۇغۇشقا ياردەم بېرىدۇ. بۇنىڭ شارابى يۇقىرىدىكى كېسەللىكلەرنىڭ كۆپ ساندىكىلىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

شارابىنى تەييارلاش ئۇسۇلى قەنتەرىيۇننىڭ سۈيىنى ئېلىپ شېكەر بىلەن قىيام قىلىنىدۇ.

فىرۇزەج

TERCHESIUS TURSHINA TURQUOIS ئىنگلىزچە 绿松石

تونۇش بۇ بىر خىل تاش بولۇپ، رەڭگى مۇرەككەپ (كۆك، يېشىل) ئاسمان رەڭگىدە، بۇنىڭ مەدىنى نىشاپۇر، نۇبەنت، كىرمان، ئەزەربەيجان، ئىران تاغلىرىدىن چىقىدۇ. ئەڭ ياخشىسى نىشاپۇردىن چىقىدىغىنى بولۇپ، ئۇ چوڭ، رەڭگى تەكشى، ساپ، سۈزۈكىدىن ئىبارەت.

چىقىش ئورنى ئىران، تۈركىيە، ئامېرىكا، ئوتتۇرا ئاسىيادىن چىقىدۇ.

تەبىئىتى 1-دەرىجىدە سوغۇق ۋە 3-دەرىجىدە قۇرۇق.

خۇسۇسىيىتى خۇرسەن قىلىش، زەھەرلەرنى پەسەيتىش، روھنى قۇۋۋەتلەش، يۈرەكنى، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش، كۆزنى قۇۋۋەتلەش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىش ئورنى يېرىم گرامنى ئېزىپ ئىچكۈزۈلسە ھەر خىل زەھەرلەرنى پەسەيتىدۇ. 3 گرامنى شاراب بىلەن ئىچكۈزۈلسە، كۈچلۈك زەھەرلەرنىمۇ پەسەيتىدۇ. چايانىنىڭ زەھىرىنى قايتۇرۇش ئۈچۈن بىر گرام بېرىلىدۇ.

تەنھا ئۆزىنى ياكى مۇناسىپ دورىلار بىلەن قوشۇپ سۈرمە قىلىپ كۆزگە تارتسا، كۆزدىكى ھۆللۈكلەرنى، ياشنى ۋە ئاقنى يوقىتىدۇ. كۆزنىڭ كۆرۈش قۇۋۋىتىنى كۈچلەندۈرىدۇ. نامازشام قارىغۇسىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. زەربە يەتكەن سەۋەبتىن كۆز ئىششىپ، كۆزنىڭ قارىقىغا دەخلى يەتكەن بولسا ئۇنىڭغىمۇ مەنپەئەت قىلىدۇ.

ھەسەل بىلەن بېرىلسە تۇتقاقلىق كېسەللىكى ۋە تال كېسەللىكى ئۈچۈن مەنپەئەتلىك، بۆرەكنىڭ

ۋە دوۋساقنىڭ تاشلىرىنى ئېزىدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى بىر يېرىم گىرامغىچە.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار بۆرەككە زىيان قىلىدۇ.

تۆزەتكۈچىسى كەتىرا.

ساقلاش ئۇسۇلى ئېپارنىڭ پۇرىقى تەسىر قىلسا، ئەرەق ياكى ياغلىق نەرسە تەگسە رەڭگى كېتىپ بۇزۇلىدۇ. ئۇنىڭ ئۈچۈن يۇقىرىقى نەرسىلەرگە يېقىنلاشتۇرماسلىققا دىققەت قىلىش لازىم.

تەركىبى ئالىيۇمىن ھىدروفوسفورىك ۋە كوپرۇم ھىدروسۇلفورىك تۇتىدۇ. تەركىبىدە يەنە ئاز مىقداردا تۆمۈرمۇ بار.

جۇڭيى تېبابىتىدە فىروزەجىنىڭ ئورنىغا كۆپرەك ھېقىق ئىشلىتىلىدىكەن.

فوپەل

(سىپارى-بىڭلاك)

ARECA CASTECHU 槟榔

123-رەسىم، فوفىل

تونۇش بۇ بىر خىل دەرەخنىڭ مېۋىسى بولۇپ، دەرىخى ئىنچىكە، تۈز، 12 مېتىرغىچە ئېگىزلىكتە، توملۇقى 15 سانتىمېتىردىن 30 سانتىمېتىرغىچە بولىدۇ. دەرەخنىڭ ئۈچىدا شاخلىرى چىققان بولۇپ، شاخلىرى نارجىلنىڭ ۋە خورمىنىڭ شاخلىرىغا ئوخشايدۇ. لېكىن ئۇلارنىڭ شېخىدىن قىسقىراق. يوپۇرماقلىرىمۇ خورمىنىڭكىگە ئوخشايدۇ. لېكىن كىچىكرەك ۋە ئىنچىكرەك بولىدۇ. مېۋىسى بېشىدا بولۇپ بېشى (سېپى) خورمىنىڭ سېپىغا ئوخشايدۇ (خورمىنىڭ سېپىدىن كىچىكرەك بولىدۇ). بېشىنىڭ دانلىرى خام ۋاقتىدا كۆك، پىشقاندىن كېيىن رەڭگى قىزىل، قۇرۇغاندىن كېيىن رەڭگى قارا قىزىل بولىدۇ. پىشقاندىن كېيىن باشلىرىنى (ساپلىرىنى) كېسىپ قۇرۇتۇپ، دانلىرىنى ئايرىتىپ ئوبدان پىشقانلىرىنى سۇدا قاينىتىپ پوستىدىن ئايرىتىلىدۇ. بۇنىڭ دانلىرى جويۇز دانلىرىنىڭ چوڭلۇقىدا بولىدۇ. يۇملاق، بەزىسى بىر ئاز ياپىلاق كېلىدۇ. دانىسىنىڭ پوستى بۇغداي رەڭ، خىللىرى كۆپ بولىدۇ. لېكىن ئەڭ ياخشىسى ئېغىر، يېڭى، قۇرت چۈشمىگىنى ھېسابلىنىدۇ.

چىقىش ئورنى مەملىكىتىمىزنىڭ خەينەنداۋ ئارىلى، تەيۋەننىڭ جەنۇبى، گۇاڭشى، فۇجيەن، يۈننەننىڭ جەنۇبىدىن، ھىندىستان، مالايا تاقىم ئاراللىرى قاتارلىق جايلاردىن چىقىدۇ.

تەبىئىتى ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى تۇتۇش، ئاشقازاندىن مېڭىگە چىقىدىغان گازلارنى توسۇش، پەيلەرنى چىڭىتىش، ئېغىزنىڭ ھۆللۈكلىرىنى قۇرۇتۇش، ئېغىز سېسىق پۇراشنى تۈزىتىش، چىشلارنى ۋە تۈۋلىرىنى قۇۋۋەتلەپ

www.uyghurkitap.com

چىشنىڭ تۈۋىدىن كېلىدىغان قانلارنى توختىتىش، يۈرەكنى، بوشاشقان ئەزالارنى، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش، ئىچ ئۆتكۈنى توختىتىش، تەرنى يوقىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىش ئۇرنى سۇيدۇك، ھەيز ماكدۇرۇش تەسىرى سۇمبۇلدىن ئارتۇق. سۇيدۇك بىلەن ھەيز ماكدۇرۇش ئۈچۈن سۇدا قايىنىتىپ سۈزۈپ سۈيىنى ئىچىدۇ. ئېغىزنىڭ ھارارىتىنى پەسەيتىش، خۇشبۇي قىلىش ۋە چىشنى، چىشنىڭ تۈۋىدىكى گۆشلەرنى چىڭىتىش ئۈچۈن چاينايدۇ. سۇدا قايىنىتىپ سۈيى بىلەن ئېغىزنى چايقىسىمۇ شۇ تەسىرنى بېرىدۇ. بۇنىڭدىن سۈرمە تەييارلاپ كۆزگە تارتسا، زەربە يەتكەن سەۋەبتىن كۆزنىڭ ئىچىگە پەيدا بولغان دانىچىلارنى يوقىتىدۇ. كۆزدىن كېلىدىغان ياش، كۆزنىڭ ئېچىشىپ ئاغرىشى، قىچىشىشى ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار بۆرەكتە تاش بار، دوۋساقتا تاش بار قۇلۇنجى كېسەللىكى بار كىشىلەرگە زىيان قىلىدۇ. كۆكرەكنى يىرىكلەشتۈرىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى كەتىرا.

ئىشلىتىلىش مىقدارى 4 گرامغىچە ئەمەلىي ئەھۋالغا قاراپ بېرىلىدۇ.

تەركىبى فۇپەلنىڭ ئىچىدىكى خىمىيىۋى تەركىبلەر مۇرەككەپ، ئۇلارنىڭ ئىچىدىكى ئاساسلىقلىرى: ئارېكالىن، ئارېكائىدىن، ئاركائىن، كوۋاكولىن، گوۋاتسېنلاردىن ئىبارەت. بۇلاردىن باشقا يەنە ئاشلاش ماددىسى (تاننىن)، ياغ، ئۇچۇچان ماي، بىر خىل قىزىل بوياق ھەمدە بىر قانچە خىل فۇپەل قوشۇمچە ئەلقەھل (ئالكالوئىد-ئۆسۈملۈك شولتا ماددىسى) تۇتىدۇ.

تەسىرى فۇپەل تەركىبىدىكى ئالكالوئىدلاردىن كۆرۈنەرلىك زەھەرلىك تەسىرلىكى ئالكالوئىد ئارېكالىندۇر. ئۇ، جابۇرەندىنىڭ جەۋھىرىدەك (فىلوكار پىندەك) تەسىر كۆرسىتىدۇ. ئارېكالىن كۆپ مىقداردا بېرىلسە، پالەچلەندۈرۈپ قويۇشى مۇمكىن.

فۇپەل ئۇرۇقىنىڭ قايىنىتىلمىسى بىلەن قورساقتىكى ياپىلاق قاپاق ئۇرۇقىدەك مەددىنى چۈشۈرۈش مۇمكىن. بۇنىڭ ئۈچۈن فۇپەلنىڭ يېڭى ئۇرۇقىدىن يېڭىلا تەييارلانغان قايىنىتىلمىسى ياخشى پايدا قىلىدۇ. قايىنىتىلمىنى ئىسسىق ئىچكەنگە قارىغاندا سوۋۇتۇپ ئىچسە زەھەرلىك تەسىرى ئازراق بولىدۇ.

جۇڭگو تېبابىتىدە ئىشلىتىلىشى ئۇرۇقى قابىز، تەبىئىتى ئىسسىق، پوستى سەل ئىسسىق.

1-ياپىلاق قاپاق ئۇرۇقىدەك مەددە چۈشۈرۈش ئۈچۈن، فۇپەل ئۇرۇقىنى كېسىپ 30~40 گرامغا 400 گرام سۇ قۇيۇپ ئاستا كۆيۈۋاتقان ئوتتا 200 گرام قالغىچە قايىنىتىپ ناشتىدا ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

2-ئاشقازاننى كۈچەيتىش، ئىچ توختىتىش، بەلغەم بوشىتىش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ. بېرى-بېرى كېسىلى (ۋىتامىن B كەملىكتىن بولىدىغان كېسەللىك)دە يۈرەك قۇۋۋەتلەش ۋە بەدەننى چىڭىتىش ئۈچۈنمۇ ئىشلىتىلىدۇ. زەھەرلىك ئىلان، ھاشارەتلەر چاققاندا، تاماكا بىلەن زەھەرلەنگەندە سۇيدۇك ھەيدەپ زەھەرسىزلەندۈرۈش ئۈچۈن بېرىلىدۇ.

بەزىگەكتە قىزىتما پەسەيتكۈچى دورا قىلىپ ئىشلىتىلىدۇ، تاماق ھەزىم قىلىشقىمۇ بېرىلىدۇ. فۇپەل ئۇرۇقىنىڭ پوستى قابىز دورا سۈپىتىدە ئىچ سۈرۈشلەردە ئىشلىتىلىدۇ. يەنە سۇيدۇك ھەيدەش خۇسۇسىيىتى بىلەن ئىستىسقا (قورساققا سۇ يىغىلىش)لاردا بېرىلىدۇ. يەنە ھاراق مەستلىكىنى يېشىش، يەل ھەيدەش، توسالغۇلارنى بوشىتىش مەقسەتلىرىدىمۇ ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىلىش ئۇسۇلى كۆپرەك قايىنىتىلما، سۇفۇپ، ھەپ ياساپ بېرىلىدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى مەددە چۈشۈرۈشكە 30~40 گرام؛ بۇ ئادەتتە كۈنىگە 10~15 گرام ئىچىلىدۇ؛ پوستىنى سۇيدۇك ھەيدەش، ئىچ قاتۇرۇش ئۈچۈن 10~12 گرام مىقداردا قايىنىتىپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

پەنەرمايە

(ئوغۇز سۈتى)

COLOSTRUM 初乳

تونۇش تۆگە، قوي، كالا، توشقان قاتارلىق هايۋانلارنىڭ يېڭى تۇغۇلغان بالىسىنى ئۈلتۈرگەندە ئاشقازىنىدىن ئېلىنىدىغان ئوغۇز سۈتتۇر. بۇنىڭ رەڭگى تۇخۇم سېرىقىنىڭ رەڭگىدە بولىدۇ. تەمى بىر ئاز شور.

چىقىش ئورنى هەمما جايدىن چىقىدۇ.

تەبىئىتى 2-دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيتى ئاشقازاننى، بۆرەكنى قۇۋۋەتلەش، ئىچ ئۆتكۈنى توختىتىش، بۇرۇننىڭ قېنىنى، بالىياتقۇدىن كېلىدىغان ئارتۇق هۆللۈكلەرنى توختىتىش خۇسۇسىيتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىش ئورنى بۇنى قائىدە بويىچە سىركە، مەسكە ياكى هەسەل بىلەن ئىچسە، بەلغەم خاراكتېرلىك تۇتقاقلىق كېسەل ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ (بولۇپمۇ توشقاننىڭ پەنەرمايىسى بۇ جەهەتتىن هەممىدىن كۈچلۈكرەك).

توشقاننىڭ پەنەرمايىسىنىڭ 1 گرامىنى ئۈزۈم سىركىسىدە ئېزىپ كىچىك بالىلارغا ئاز-ئاز ئىچۈرۈلسە تۇتقاقلىق كېسەلدىن ساقلاپ قالىدۇ.

ھەرقانداق هايۋاننىڭ پەنەرمايىسىدىن مۇۋاپىق هالدا ئىچسە، ئەزالارنىڭ قېتىپ قېلىشى ئۈچۈن، بالىياتقۇنىڭ بوغۇلۇپ قېلىشى ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ. ئەگەر سىركىدە سۇيۇلدۇرۇپ ئىچسە ئاشقازاندا ئۇيۇپ قالغان قاننى سۇيۇلدۇرۇپ چىقىرىدۇ. تەنها ياكى مۇناسىپ دورىلار بىلەن چاپسا ئاشقازان، دۈۋسۈن ۋە باشقا ئەزالاردىكى قېتىپ قالغان قان سۈتلەرنى تارقىتىدۇ. بۇرۇننىڭ قېنىنى، ئىچ ئۆتكۈنى توختىتىدۇ. قائىدە بويىچە مۇۋاپىق هالدا ئىچسە يۈرەكنى قۇۋۋەتلەيدۇ، كۆڭۈلنى ئاچىدۇ، 1 گرامىنى شاراب بىلەن ئىچسە، زەهەرلىك هاشاراتلارنىڭ زەهىرىنى ۋە باشقا ئادەم ئۆلتۈرىدىغان ھەرىلەرنىڭ زەهىرىنى پەسەيتىدۇ، كونا ئىچ ئۆتكۈ، قورساق ئاغرىقىنى توختىتىدۇ. ئۈچەيلەردىكى يىرىڭلىق جاراهەت ۋە بالىياتقۇدىن كېلىدىغان ئارتۇق هۆللۈكلەر ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ. بۇنى تۇتقاقلىق كېسلى بار ئايال هەيزدىن پاك بولغاندىن كېيىن ئۈزمەستىن 3 كۈن ئىچسە، تۇتقاقلىق كېسەلنى يوقىتىدۇ. بۇنىڭدىن 1 دىتسى گرام (بىر گرامنىڭ 1/10 قىسمى)نى شاراب بىلەن ئىچسە 4 كۈندە بىر قېتىم تۇتىدىغان تەپ ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ. ئېزىپ، سۇيۇلدۇرۇپ ئىككى بۇرۇننىڭ تۆشۈكىگە چاپسا، بۇرۇننىڭ قېنىنى توختىتىدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى ئەھۋالغا قاراپ 1 گرامغىچە ئىشلىتىلىدۇ.

ئورۇنباسارى زىخ ۋە هەسەل.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار ئارتۇق ئىشلەتسە، ئاشقازانغا، ئۈچەيگە زەرەر قىلىدۇ.

تەركىبى سۈت ئەمگۈچى هايۋانلارنىڭ سۈت بېزى بالىسىنىڭ دەسلەپكى كۈنلەردىكى ئېھتىياجى ئۈچۈن ئىشلەپچىقارغان ئالاھىدە ماددىلاردىن ئىبارەت بولۇپ، ئادەتتىكى سۈتكە قارىغاندا ئاقسىل ۋە ياغلارغا باي.

www.uyghurkitap.com

پەرەنجەمشكى

(فرنجمشك)

OCIMUN GRATISSIMUN　　丁香罗勒

124-رەسىم، پەرەنجەمشكى

تونۇش بۇ رەيھاننىڭ بىر خىلى، ئۆسۈملۈكى رەيھان ئۆسۈملۈكىدىن ئېگىزرەك، يوپۇرمىقى رەيھاننىڭ يوپۇرمىقىدىن چوڭ، بەك خۇشبۇي، پۇرىقى قەلەمپۇرنىڭ پۇرىقىغا ئوخشايدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن بۇ قەلەمپۇر بوستانى دەپمۇ ئاتىلىدۇ. مۇرەككەپ دورىلارنىڭ تەركىبلىرىدە ھەر بىر ئورۇنلاردا (قەلەمپۇر بوستانى) كەلسە ئۇنىڭدىن پەرەنجەمشكى كۆزدە تۇتۇلىدۇ.

پۇرىقى ئىپارنىڭ پۇرىقىغا ئوخشىغانلىقى ئۈچۈن بۇ پەرەنجەمشكى دەپ ئاتالغان. بۇ 2 خىل بولىدۇ. 1-خىلى ئۆلكىنىڭ (ئۇنى پەرەنجەمشكى ھىندى دەپ ئاتىلىدۇ). 2-خىلى جاڭگالنىڭ (بۇنى پەرەنجەمشكى چىنى دەپ ئاتىلىدۇ). 1-خىلىنىڭ شاخلىرى 4 چاسا، يوپۇرماقلىرى بادۇرۇجنىڭ يوپۇرماقلىرىغا ئوخشايدۇ، رەڭگى كۆك سېرىقنىڭ ئوتتۇرىسىدا، ئۇرۇقى زىرە شەكلىدە، رەڭگى قارا كۆك تەرەپكە مايىل، 3 قىرلىق بولىدۇ، 2-خىلىنىڭ شاخلىرى يۇمىلاق. يوپۇرماقلىرى 1-خىلىنىڭكىدىن كىچىك، ئىنچىكە تاغ رەيھاننىڭ يوپۇرمىقىغا ئوخشايدۇ. بۇنىڭ خۇشبۇيلۇقى، پۇرىقىنىڭ ئۆتكۈرلۈكى 1-خىلىنىڭكىدىن ئارتۇقراق. ئۇرۇقى ئاساسەن ئوخشىشىدۇ.

چىقىش ئورنى مەملىكىتىمىزدىن چىقىدۇ.

تەبىئىتى 2-دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا قۇرۇق ئىسسىق. 2-خىلىنىڭ تەبىئىتى مۆتىدىل ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى مېڭىنىڭ توسالغۇلىرىنى ئېچىش، باش ئاغرىقىنى پەسەيتىش، يۈرەكنى قۇۋۋەتلەش، ئاشقازاننى، جىگەرنى قۇۋۋەتلەش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىش ئورنى بۇنى مۇۋاپىق مىقداردا قائىدە بويىچە يېيىش ياكى تاشقى تەرەپتىن چاپسا مېڭىنىڭ توسالغۇلىرىنى ئاچىدۇ. سوغۇقتىن بولغان باش ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ. ئېغىزنى خۇشبۇي قىلىدۇ. چىشنى، چىشنىڭ تۈۋىلىرىنى چىڭىتىدۇ، بۇزۇق ھۆللۈكلەرنى يوقىتىدۇ، يۈرەكنى قۇۋۋەتلەيدۇ، سەۋدا ۋە بەلغەمدىن پەيدا بولغان ۋاسۋاس، خاپىقاننى يوقىتىدۇ، ئاشقازان ۋە جىگەرنى قۇۋۋەتلەيدۇ، قورساق ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ، ئىشتىھانى ئاچىدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى ئەھۋالغا قاراپ 9 گرامغىچە ئىشلىتىلىدۇ.

ئورۇنباسارى سەۋسەن، بادرەنجى بۇيا ياكى قەلەمپۇر.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار ئىسسىق مىزاج كىشىلەرنىڭ بېشىنى ئاغرىتىدۇ، سەپرا پەيدا قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى بىنەپشە ۋە سىركەنجۇبىل.

تەركىبى ئۆسۈملۈكنىڭ تېنىدە ئۇچۇچان پۇراقلىق ماي بار. پۇراقلىق ماينىڭ تەركىبىدە ئېۋكالىپت جەۋھىرى (تىسنېول)، ئەركەك قەلەمپۇر فېنولى (ئېۋگېنول)، قارىمۇچ فېنولى (مېتىل خاۋىكول)، ھىنانول بار.

جۇڭگو تېبابىتىدە ئىشلىتىلىشى تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق، زەھەرسىز.

بۇ ئۆسۈملۈكنىڭ غولى (تېنى) ۋە يوپۇرمىقى جۇڭگو تېبابىتىدە تۇغۇتنى ئىلگىرىلەتكۈچى مۇھىم دورىلاردىن ھېسابلىنىدۇ. يەنە يەللەرنى ھەيدەش، ئاشقازاننى كۈچلەندۈرۈش تەسىرى بار. پۈتۈن چۆپنى قاينىتىپ ياكى سىقىپ سۈيىنى چىقىرىپ بېرىلسە، تۇغۇت ئالدى-كەينىدە خۇننى راۋان قىلىش تەسىرى ياخشى ھەمدە ئاشقازاننىڭ تارتىشىپ ئاغرىشىنى، بۆرەك ئاغرىقىنى ۋە يىقىلىش، زەربە تېگىشتىن بولغان جاراھەتلەرنى داۋالاشقا ئىشلىتىلىدۇ.

ئۇرۇقى كۆز ئاغرىقىنى (قاپاقنىڭ ئىششىشلىرىنى) داۋالاشقا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى يوپۇرمىقىدىن ئىچىش ئۈچۈن كۈنىگە 5~15 گرام (قاينىتىپ ياكى سوقۇپ سۈيىنى چىقىرىپ ئىشلىتىلىدۇ) ئۇرۇقىنى سوقۇپ كۆزگە سېپىلىدۇ.

كات ھىندى

CATEHU (GAMBIR)   儿茶

125-رەسىم، كات ھىندى 1-

تونۇش بۇ بىر خىل دەرەخنىڭ يېلىمى ياكى سۈتى بولۇپ، ئۇ دەرەخ (كىبىر) دەپ ئاتىلىدۇ. بۇنىڭ دەرىخى بەك چوڭ، ياغىچى جەۋھەردەك قىزىل، بەك قاتتىق ۋە تىكەنلىك، شاخلىرى چىچىلاڭغۇ، ئۈستىدە ئۇششاق ئىنچىكە شاخلىرى بار، ئۇ ئۇششاق شاخلىرىنىڭ ئۈستىدە بىر-بىرىگە يۈزمۇ يۈز ئىككى قاتار يوپۇرماقلىرى بولىدۇ. يوپۇرماقلىرى كۆپ ۋە ئۇششاق، ئۇزۇنچاق تەمرى ھىندىنىڭ يوپۇرمىقىغا ئوخشايدۇ.

يېلىمنى ئېلىش ئۇسۇلى مەزكۇر دەرەخنىڭ تېنى ئۇ يەر-بۇ يەردىن چاناپ زەخمە قىلىپ قويۇلىدۇ. شۇ زەخمە بولغان جايدىن يېلىملىرى ئېقىپ چىقىدۇ. قاتقاندا ئېلىنىدۇ. ياخشىراقى دەرەختىن ئۆزلۈكىدىن ئېقىپ چىققىنى ھېسابلىنىدۇ.

بۇ يېلىمنىڭ رەڭگى 2 خىل بولىدۇ:

1-خىلنىڭ رەڭگى ئاق، بۇ دورىلاردا ئىشلىتىلىدۇ.

2-خىلنىڭ رەڭگى قىزىل، بۇ تامبۇل يوپۇرمىقى بىلەن يېيىلىدۇ. بۇ خىلى تازىلاپ يېيىلىدۇ، چۈنكى توپا-قۇم ئارىلاشاڭغۇ بولىدۇ. ئاندىن ئۇنى كۇمۇلا ياكى توقچاق قىلىنىدۇ. خالىس ئۆزىدىن ياكى باشقا دورىلار بىلەن مەسلەن: بىر ئاز ئىپار، ئەمبەر ۋە تاباشىر قوشۇپ كۇمۇلا ياكى توقچاق قىلىنىدۇ. ئۇ توقچاق كۇمۇلىلار ئېھتىياج بولغاندا ئېغىزنى خۇشبۇي قىلىش ئۈچۈن يېيىلىدۇ.

چىقىش ئورنى ھىندىستاندىن چىقىدۇ.

خۇسۇسىيىتى قەۋزىيەت قىلىش، رۇتۇبەتلەرنى (ھۆللۈكلەرنى) قۇرۇتۇش ۋە توختىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى
www.uyghurkitap.com

ئىشلىتىلىش ئۇرنى سۇنۇن تەييارلاپ چىشنىڭ تۇۋىلىرىگە سۇركىسە چىشنى چىڭىتىدۇ، چىشنىڭ تۇۋىدىن كېلىدىغان ھۆللۈكلەرنى قۇرۇتىدۇ. ئېغىز ئىچىگە چىققان دانىلارنى يوقىتىدۇ. بۇنىڭ بىلەن ئېغىزنى چايقىسا ياكى غار-غار قىلسا ھەم شۇ تەسىرنى بېرىدۇ. ئېزىپ ئىسسىقتىن بولغان جاراھەتلەرگە سېپىلسا ياكى خېمىر قىلىپ چېپىلسا مەنپەئەت قىلىدۇ. قاينىتىپ ئىچسە قورساقتىكى قۇرتلارنى ئۆلتۈرىدۇ. سېرىق كېسەل، ماخاۋ، قاننىڭ بۇزۇقلۇقى، مەنىي تۇتالماسلىق، تولا ئېھتىلام بولۇش كېسەللىكى ۋە ئۈچەيلەردىكى يىرىڭلىق جاراھەتلەر، سۈيدۈك يوللىرىدىكى جاراھەتلەر، سۈيدۈكنىڭ كۆيۈپ كېلىشى ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ. ئاقكېسەل، قىزىق تەپلەر ۋە تېرىگە چىققان مودۇر، دانىخورەكلەر ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ. بۇنى ئىچىشكە ۋە چېپىشقا بولىدۇ.

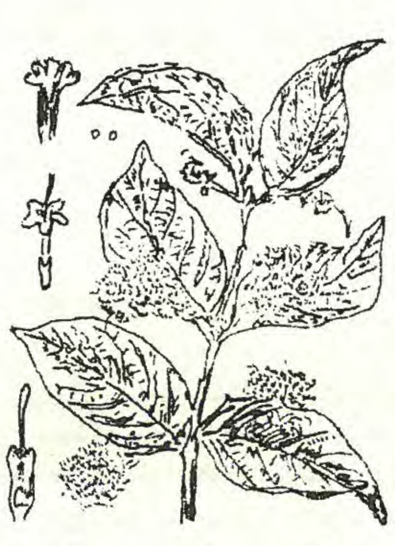
ئىشلىتىلىش مىقدارى 3 گىرامغىچە.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار كۆپ ئىشلەتسە بۆرەككە، دوۋساققا تاش پەيدا قىلىدۇ ۋە باھنى ئاجىزلاشتۇرىدۇ.

ئورۇنباسارى تىن‌مەغرىبى (گىل)، بۇ دەرەخنىڭ ياغىچىنى ئىسھالنى توختىتىش، سۈيدۈكنى توختىتىش، يۇقىرىدىكى كېسەللىكلەر ئۈچۈن ئىچىشكە بولىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى مۇشكى ئەمبەر.

بۇ ئاكاتسىيە كاتېخۇ (خەنزۇچە ئىرسا- 儿茶 125-رەسىم 1گە قاراڭ) ۋە چوڭ يوپۇرماقلىق ئېگىز دەرەخ (125-رەسىم 2 گە قاراڭ) ئۇ نىكارىيە گامبىر (خەنزۇچە زۇڭ ئىرسا 棕儿茶) دەرىخىدىن چىقىدىغان يېلىمسىمان قويۇق ماددا بولۇپ، ئالدىنقىسى قارا ئىرسا، كېيىنكىسى خورما رەڭ ئىرسا (GAMBIR) دەپ ئاتىلىدۇ.



125-رەسىم، كات ھىندى 2-

تەركىبى 1-خورما رەڭ ئىرسا: 7～30% دىكاتېخىنىن، 30～50% ئاتىسدۇم تاننىكۇم، كاتېخو قىزىلى، رېزىنا، ياغ، موم تۇتىدۇ.

2-قارا ئىرسانىڭ تەركىبمۇ يۇقىرىقى بىلەن ئاساسەن ئوخشايدۇ.

جۇڭيى تېبابىتىدە ئىشلىتىلىشى

تەبىئىتى ئازراق سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى قىزىتما پەسەيتىش، بەلغەم بوشىتىش، قان توختىتىش، يارىلارنى قۇرۇتۇپ قورۇش، گۆش ئۈندۈرۈش، ئاغرىق توختىتىش تەسىرىگە ئىگە. قان توختىتىشقا ۋە ئاغرىق پەسەيتىشكە ئىشلىتىلىدۇ. قان تولغاق، سۈيدۈك يوللىرىنىڭ كېسەللىكلىرى داۋالىنىدۇ. سىرتقا ئىشلىتىلىپ تېرىدىكى تەمرەتكىنى، ئېغىز ئىچىدىكى جاراھەتلەرنى، بوۋاسىر ۋە باشقىلارنى داۋالىغىلى بولىدۇ.

«رىندەن» قاتارلىق دورىلارنى ياسايدىغان مۇھىم دورىلارنىڭ بىرى قىلىنىدۇ. شۇنىڭدەك ئاشلامچىلىق ۋە بوياقچىلىق ئىشلىرىغىمۇ ئىشلىتىلىدۇ.

كاشىم

تونۇش بۇ بىر خىل ئۆسۈملۈك بولۇپ، رەڭگى سېرىق ئەنجۈدانىغا ئوخشايدۇ. تېنى ئىنچىكە، سېرىقچېچەكنىڭ تېنىگە ئوخشايدۇ. بوغۇملۇق، يوپۇرمىقى ئىكلىلمىلىكنىڭ يوپۇرمىقىغا ئوخشايدۇ، ئۇنىڭ-

دىن يۇمشاقراق، خۇشبۇي، تېنىنىڭ يۇقىرى تەرىپىدىكى يوپۇرماقلىرى ئىنچىكىرەك ۋە يوپۇقلىرى كۆپرەك بولىدۇ.

ئۇستى تەرەپىنىڭ يوپۇرماقلىرى تۆۋەن تەرەپىنىڭ يوپۇرماقلىرىدىن چوڭ بولىدۇ. تېنىنىڭ ئۇچى كۇنلۇككە ئوخشاش بولۇپ، مېۋىسى قارا، بىر ئاز ئۇزۇن، ئارپىبەدىياندىن تەمى تېز، بىر ئاز خۇشبۇي، يىلتىزى ئەنجۇداننىڭ يىلتىزىغا ئوخشايدۇ. ئەنجۇدان (ھىڭنىڭ ئۆسۈملۈكى)دىن خۇشبۇي، ئىشلىتىلىدىغىنى ئۇرۇقى ۋە يىلتىزىدۇر.

ئۇرۇقى بىلەن يىلتىزى خۇشبۇي ۋە ئۆتكۈر، قالغان ئەزالىرىدىن ياخشىراق. يېڭىسى ئۆتكۈر ۋە خۇشبۇيدۇر. قۇۋۋىتى 3 يىلغىچە تۇرىدۇ.

چىقىش ئورنى شىنجاڭنىڭ تاغلىرىدىنمۇ چىقىدۇ.

تەبىئىتى 3-دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى جىگەرنىڭ توسالغۇلىرىنى ئېچىش، يەللەرنى تارقىتىش، قويۇق، خام خىلىتلارنى يۇشۇرۇش، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش، تاماق سىڭدۈرۈش، ئۈچەيدىكى قۇرتلارنى چۈشۈرۈش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىش ئورنى بۇنىڭدىن 3 گرام مىقدارى ئىچسە، سوغۇقتىن بولغان ھۆل يۆتەل، ھەمدەمش كېسەللىكى ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ. ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەيدۇ، ئۈچەيلەردىكى تۈرلۈك مەددىلەرنى چۈشۈرىدۇ. ئاشقازان ھۆللۈكىنى ئازايتىدۇ، ھۆل سوغۇقتىن بولغان ئاغرىقلارنى پەسەيتىدۇ. قورساق غولدۇرلاشنى يوقىتىدۇ، جىگەرنىڭ توسالغۇلىرىنى ئاچىدۇ، ئىستىسقاغا مەنپەئەت قىلىدۇ. ئاشقازان، دوۋساقتا تۇرۇپ قالغان تۈگۈچ قانلارنى تارقىتىدۇ. سۈيدۈكنى، ھەيزنى ماڭدۇرىدۇ، بالىنى چۈشۈرىدۇ، ھامىلدار بولۇشقا ياردەم بېرىدۇ. شۇنىڭدەك سوغۇق زەھەرلەرنى پەسەيتىدۇ، تىلە قىلىپ تاشقى تەرەپتىن چاپسا، پالەچ، بەل ئاغرىقى، يانپاش ئاغرىقى ۋە باشقا ھۆل سوغۇق كېسەللىكلەر ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى 3 گرام، ئىستىسقا كېسەللىكى ئۈچۈن ئىشلىتىلىش مىقدارى 6 گرام قايناق سۇ بىلەن بېرىلىدۇ.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار ئىسسىق مىزاج كىشىلەرگە زىيان قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى سىركىگە چىلاپ ئىشلىتىش ياكى ئىچكەندىن كېيىن ئۈستىدىن سىركە ئىچىش كېرەك. ئىسسىق مىزاج كىشىلەرنىڭ بېشىنى ۋاقىتلىق ئاغرىتىدۇ. تۈزەتكۈچىسى ئارپىبەدىيان ياكى پەتەڭگان ئۇرۇقى.

ئورۇنباسارى 1/4 مىقدارى ئاق زىرە ياكى باراۋەر مىقداردا ياۋا كەرەپشە ئۇرۇقى ياكى باراۋەر مىقداردا ياۋا سەۋزە ئۇرۇقى.

كاكىنەچ

PHYSALIS ALKEKENCI 酷浆(桂金灯)

تونۇش بۇ ئىتئۈزۈمنىڭ بىر خىلىدۇر. بۇ يەردە ئالاھىدە مۇستەقىل بايان قىلىنىشىمىزنىڭ سەۋەبى شۇكى، بۇ ئۆسۈملۈك مەخسۇس ئىسمى بىلەن ئاتىلىپ تونۇلغان، شۇنىڭ ئۈچۈن ئالاھىدە ئاتىلىپ بايان قىلىندى. بۇنىڭ ئۆسۈملۈكى ئەنەبۇلەپ (ئىتئۈزۈمى) دىن كىچىكرەك، شاخلىرى ئۆسكەندە تۆۋەن تەرەپكە ئېگىلىپ قالىدۇ. گۈلى ئاق قىزىل تەرەپكە مايىل، مېۋىسى دوۋساققا ئوخشاش يۇمىلاق غىلاپىنىڭ ئىچىدە، غىلاپى خام ۋاقتىدا كۆك، پىشقاندىن كېيىن قىزىل بولىدۇ. غىلاپىنىڭ ئوتتۇرىسىدا سەرپىستان ۋە كىچىك

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

126-رەسىم، كاكىنەچ

پىندۇققا ئوخشاش دانە بولۇپ، بۇ دانە پىشقاندىن كېيىن قىزىل رەڭگە كىرىدۇ. بېغىغا چاپلاشقان هالدا تۇرىدۇ. ئۆسۈملۈك تاغنىڭ ۋە يۇرتنىڭ دەپ ئايرىلىدۇ. تاغ كاكىنەچنىڭ يوپۇرمىقى ئالمىنىڭ يوپۇرمىقىغا ئوخشايدۇ. تۈكلۈك چاڭ باسقان، رەڭگى قارا، ئىنىدە چاپلاشاڭغۇ هۆللۈك بار. تاغ كاكىنەچنىڭ ئۆسۈملۈكى يۇرتنىڭكىدىن چوڭراق. گۈلى بەك قىزىل، غىلىپىنىڭ ئىچىدىكى دانىسى سېرىق، قىزىل تەرەپكە مايىل، ئۈنىدىغان يېرى تاشلىق جايلاردۇر.

بۇنى كاكىنەچ مۇنەۋۋەم (ئۇخلىتىدىغان كاكىنەچ) دېيىلىدۇ. ئەزالارنى سەزمەس قىلىشتا خەشخاشتىن كۈچلۈكرەك. مۇتلەق كاكىنەچ دەپ ئاتالسا ئۇنىڭدا يۇرتنىڭ كاكىنەچى كۆزدە تۇتۇلىدۇ. ئىشلىتىلىدىغىنى مېۋىسىنىڭ پوستى ۋە ئۇرۇقلىرى، قىزىرىپ ئوبدان پىشقىنى ۋە يېڭىسىدۇر. ئەزالارنى سەزمەس قىلىشتا تاغ كاكىنەچى ياخشى، بۇنىڭدىن باشقا مەقسەتلەر ئۈچۈن ئىشلىتىشكە يۇرتنىڭ كاكىنەچى ياخشى. قۇۋۋىتى 3 يىلغىچە تۇرىدۇ.

چىقىش ئورنى شىنجاڭنىڭ هەممە ۋىلايەتىدىن چىقىدۇ.

تەبىئىتى يۇرت كاكىنەچنىڭ تەبىئىتى 2-دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق، تاغ كاكىنەچنىڭ تەبىئىتى 3-دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق، ئوسارىسمۇ شۇنداق.

خۇسۇسىيىتى غىزالىق تەرىپى ئاز، قەۋزىيەت قىلىدۇ، بەدەننى قۇرۇتىدۇ، پېشابنى راۋان قىلىدۇ، نەپەس ئېلىش ئورگانلىرىنى ئاچىدۇ، بۆرەك، دوۋساق كېسەللىكىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىش ئورنى سىقىلغان سۈيىنى قۇلاقنىڭ كونا يىرىڭلىق جاراھەتلىرىگە تېمىتسا مەنپەئەت قىلىدۇ. مۇۋاپىق مىقداردا ئىچسە، نەپەس يوللىرىنى ئاچىدۇ، سەپرانى چىقىرىدۇ. سۈيدۈكنى ماڭدۇرىدۇ. ئۈچەيلەردىكى هەر تۈرلۈك قۇرتلارنى، مەددىنى چۈشۈرىدۇ. بۆرەك ۋە سۈيدۈكلۈكنىڭ كېسەللىرى ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ. جىگەرنى ياخشىلايدۇ، هەر كۈنى داۋاملىق 4 گرام مىقدارى ئىچسە (ئۆزىدىن ياكى ئوسارىسىدىن)، يارقان كېسەللىرى ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ (سىناقتىن ئۆتكەن).

ئەگەر ئاياللار هەيزدىن پاك بولغاندىن كېيىن بۇنىڭدىن 7 دانە يۇتۇۋەتسە هامىلدار بولۇشتىن توسىدۇ. قوۋزىقىدىن باراۋەر مىقداردا شىخ ئەرمىنى بىلەن قوشۇپ ئېزىپ ئىچسە، ئۈچەينىڭ قۇرتلىرىنى ۋە مەددىلىرىنى چۈشۈرىدۇ. بۇنىڭ ئوسارىسى چېچىلسا، بەدەندىكى قاتتىقلىقلارنى تارقىتىدۇ. بوۋاسىر ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ. قۇلاقنىڭ كونا يىرىڭلىق چاقلىرىنى يوقىتىدۇ. يىرىڭلىق چاقلارنى بۇزۇلۇپ سېسىشتىن

ساقلايدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى 15 گرام.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار ئەزانى سەزمەس قىلىدۇ.

ئۆزەتكۈچىسى ئىنەبۇسسۇلەپ.

تاغنىڭ كاكىنىچىمۇ سۇيدۇكنى ماڭدۇرىدۇ، بۇنىڭ 4 گرامى ئۇخلىتىدۇ. 4 گرامدىن ئارتۇق ئىشلىتىشكە بولمايدۇ، ئەقىلنى ئېلىشتۇرىدۇ.

تەركىبى دېنىنىڭ (دانىسىنىڭ) تەركىبىدە لىمون كىسلاتاسى ۋە ئاز مىقداردا ئالكالوئىدلار بار. يەنە فىزالېين، كرىپتو كسانتىن تۇتىدۇ. مەلۇماتلارغا قارىغاندا، يىلتىزىدا بالىياتقۇنى قىسقارتىدىغان ماددا-ھىستونىن بار ئىكەن. ئەمما ئۇنىڭ خىمىيۋى تەركىبى ئېنىق ئەمەس.

جۇڭيى تېبابىتىدە ئىشلىتىلىشى

خۇسۇسىيىتى دانىسى (مېۋىسى) بەلغەم بوشىتىش، قىزىتما قايتۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئاساسەن ئىسسىقتىن بولغان بەلغەملىك يۆتەللەردە، گال ئاغرىقىدا، ئاۋاز پۈتۈپ قېلىشتا، كېچىلىك قىزىتما-ئوغرى تەرلەردە ئىشلىتىلىدۇ. سىرتتىن تەمرەتكە ۋە چات بەزلىرىنىڭ ئىششىقلىرىغا تېڭىلىدۇ. يەنە سۈيدۈك ھەيدەش خۇسۇسىيىتىمۇ بولۇپ، سۇلۇق ئىششىقلاردا، سانجىقلاردا ئىشلىتىلىدۇ. ياۋا ھالدا ئېتىزلىقتا ئۆنۈپ قالىدىغان كاكىنەچ چارۋا ماللارنىڭ (مەسىلەن: كالىنىڭ) قورسىقى كۆپۈشنى، قانلىق ئىچ ئۆتكۈسىنى ھەم مالدىكى كۆيدۈرگە كېسىلىنى داۋالاشقا ئىشلىتىلىدۇ.

كامازرىيۇس

تونۇش بۇ بىر خىل ئۆسۈملۈك بولۇپ، ئۇزۇنلۇقى بىر غېرىچ (15 س م) كېلىدۇ. يوپۇرماقلىرى ئۇششاق، شەكلى، رەڭگى، يوپۇرمىقى بەللۇتنىڭ يوپۇرمىقىغا ئوخشايدۇ. تەمى بەك ئاچچىق، ئازراق ئۆتكۈرلۈكى بار. گۈلىنىڭ رەڭگى بىنەپشەرەڭ بولىدۇ، ئۇرۇقى رۇمبەدىياندىن ئۇششاقراق، ئۆتكۈر تەمگە ئىگە. يىلتىزى قىزغۇچ كېلىدۇ. تومۇزدا تاشلىق يەرلەردە ئۈنىدۇ. پىشقاندىن كېيىن يوپۇرمىقى، ئۇرۇقى تۆكۈلۈپ كېتىشتىن بۇرۇن پۈتۈن ئەزالىرى (قىسىملىرى) ئېلىپ ساقلاپ ئىشلىتىلىدۇ.

ياخشىراقى يېڭى، گۈلى، ئۇرۇقى، يوپۇرمىقى چۈشۈپ كەتمىگىنى ۋە جاڭگالدىن چىققىنى ھېسابلىنىدۇ.

چىقىش ئورنى چەت ئەلدىن كېلىدۇ.

تەبىئىتى 2-دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق. لېكىن ئىسسىقلىق تەرىپى قۇرۇقلۇقىدىن بىر ئاز ئارتۇق.

خۇسۇسىيىتى توسالغۇلارنى ئېچىش، قويۇق بۇزۇق خىلىتلارنى يوقىتىش، مىزاجنى يۇمشىتىش، ئىسلاھ قىلىش، بەدەننى قىزىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى كامازرىيۇسنى سوقۇپ مۇناسىۋەتلىك سۇ بىلەن كۆمۈلا قىلىپ قۇرۇتۇپ، ئاندىن كېيىن شاراب بىلەن ئېزىپ كۆزگە تارتىلسا، كۆزدىكى يىرىڭلىق چاقىلارنى يوقىتىدۇ. شۇنىڭدەك زەيتۇن يېغى بىلەن قايىنىتىپ كۆزگە تارتىلسىمۇ شۇ تەسىرنى بېرىدۇ. بۇنى بەك يۇمشاق ئېزىپ شاڭمەن ئۇندەك قىلىپ مەزكۇر جاراھەتلەرگە سەپسىمۇ شۇنداق تەسىر قىلىدۇ، ئەگەر بۇنىڭ ھۆلىنى ياكى قۇرۇغىنىنى مۇۋاپىق مىقداردا قايىنىتىپ ئىچسە، كونا ھۆل يۆتەلگە مەنپەئەت قىلىدۇ. شۇنىڭدەك بۇنىڭ 3 گرامىنى قايىنىتىپ جۇلاب بىلەن ياكى ھەسەل بىلەن بىر قانچە كۈن ئۈزمەستىن ئىچسە، كۆكرەك ئاغرىقى، ئۆپكە ئاغرىقى، ئۆپكە ئەتراپىنىڭ سوغۇقلۇقى ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ. ھۆل كامازرىيۇس سۈيىنى ياكى قايىنىتىلغان سۈيىنى مۇۋاپىق مىقداردا ئىچسە، سەۋدا ۋە سۇددە خاراكتېرلىك يارقانغا مەنپەئەت قىلىدۇ. تال قاتتىقلىقىنى

يوقىتىدۇ. باشقا كېسەللىكلەرگىمۇ مەنپەئەت قىلىدۇ. سۈيدۈكنى، ھەيزنى ماڭدۇرىدۇ. بۇنىڭ 9 گرامىنى باراۋەر مىقداردا زەيتۇن يېغى بىلەن قوشۇپ 50 گرام سۇدا 1/3 قىسمى قالغىچە قايىنىتىپ داۋاملىق بىر قانچە كۈن ئىچسە بۆرەكنىڭ، دوۋساقنىڭ تاشلىرىنى ئېزىپ چىقىرىدۇ (تەجرىبىدىن ئۆتكەن). ھەر كۈنى 90 گرام ئىچىش كېرەك. بۇنى سىركە بىلەن قايىنىتىپ ئېزىپ تاشقى تەرەپتىن تالغا چاپسا تال قاتتىقلىقىنى يوقىتىدۇ.

شارابىنى ئىچسە ئاشقازان بۇزۇقلۇقىنى يوقىتىدۇ. يېڭى باشلانغان ئىستىسقا ۋە يارقان كېسەللىكى ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ. بالىياتقۇ يەللىرىنى تارقىتىدۇ. بۇزۇق خىلىتلارنى يوقىتىدۇ. مىزاجىنى ئىسلاھ قىلىدۇ.

شارابىنى تەييارلاش ئۇسۇلى مۇسەللەسنىڭ ھەر 500 گرامىغا 6 گرام كامازىرىيۇس سېلىپ ياكى 500 گرام ئۈزۈم سۈيىگە 8 گرام سېلىپ بىر قانچە ۋاقىت قويۇپ ئاندىن ساپ قىلىپ، ھەر كۈنى 400 گرامغىچە ئىچىدۇ. بۇنىڭ شارابى قانچىكى كونارسا ياخشىراق بولىدۇ. ئەگەر كامازىرىيۇسنى ئېزىپ خېمىر قىلىپ زەھەرلىك ھاشاراتلار چاققان جايغا قويسا زەھەرنى پەسەيتىدۇ. ھەسەل بىلەن قوشۇپ كونا يىرىڭلىق جاراھەتلەرگە چاپسا مەنپەئەت قىلىدۇ. ئۇنىڭ ھۆلىنى سىقىپ سۈيىنى ئېلىپ، قۇرۇغىنىنىڭ سۈيىنى قايىنىتىپ ئېلىپ ياكى گۈلىنى قايىنىتىپ سۈيىنى ئېلىپ، قىزىلگۈل يېغى قائىدىسى بويىچە ياغ تەييارلاپ بەدەنلەرنى ياغلىسا، بەدەندىكى سوۋۇقلۇقنى يوقىتىدۇ. يەللەرنى تارقىتىدۇ. كامازىرىيۇسنىڭ قالغان خۇسۇسىيەتلىرى كامادرىيۇسقا ئوخشايدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى 9 گرامغىچە.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار ئۆپچەيلەرگە زەرەر قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى كەتىرا.

ئورۇنباسارى باراۋەر مىقداردا سىساليۇس، 1/3 مىقداردا سەلىخە ياكى غاپەس ئۇرۇقى، قەنتەرىيۇن.

كالى زىرى

VERNONIA ANTHELMENTICA

تونۇش بۇ بىر خىل ھىندى ئۆسۈملۈكى بولۇپ، بۇ ئۆسۈملۈكنىڭ ئېگىزلىكى 1 مېتىر 20 سىم كېلىدۇ. يوپۇرمىقى بىر ئاز ئۇزۇن، ئەتراپلىرى چىشلىق، گۈلىنىڭ رەڭگى كاسىنە گۈلىنىڭ رەڭگىگە ئوخشاش كۆك، ئۇرۇقىمۇ كاسىنىنىڭ ئۇرۇقىغا ئوخشايدۇ. غىلاپىنىڭ ئىچىدە بولىدۇ. لېكىن بۇنىڭ غىلىپى ئۈستۈنرەك تۇرىدۇ. ئۇرۇقىنىڭ رەڭگى قارا، تەمى بەك ئاچچىق، كالى زىرەنىڭ ئىشلىتىلىدىغىنى ئۇرۇقىدۇر.

چىقىش ئورنى ھىندىستاندىن چىقىدۇ.

تەبىئىتى 3-دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى بەلغەم خاراكتېرلىك ماددىلارنى يوقىتىش، ھەر تۈرلۈك قۇرت، مەددىلەرنى چۈشۈرۈش، سوغۇقتىن بولغان ئاغرىقلارنى پەسەيتىش ۋە ئىششىقلارنى تارقىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىش ئورنى مۇۋاپىق مىقداردا ئىچسە بەلغەم ماددىلىرىنى چىقىرىدۇ. ئۆپچەيلەردىكى ھەر خىل قۇرت ۋە مەددىلەرنى چۈشۈرىدۇ. ئەگەر تاشقى تەرەپتىن ئېزىپ چاپسا، سوغۇقتىن پەيدا بولىدىغان ئاغرىقلارنى پەسەيتىدۇ. شۇنىڭدەك بۇنىڭ ۋە شاخ، يوپۇرماقلىرىنى ئېزىپ چاپسىمۇ شۇ تەسىرنى بېرىدۇ. لېكىن بىر ئاز زەھەرلىك تەرىپى بولغانلىقى ئۈچۈن، كونا تېۋىپلار ئادەملەرگە ئىچكى تەرەپتىن كەم

ئىشلىتىدۇ. ئەمما ھايۋانلار تېۋىپلىرى ئىچكى تەرەپتىن ھايۋانلارغا ئىشلىتىدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى 5 گرامغىچە ئەھۋالغا قاراپ بېرىلىدۇ.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار بۆرەككە، ئۆپكىگە، ئىسسىق مىجەز كىشىلەرگە زەرەر قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى تاغ ياللىپۇزى.

ئورۇنباسارى رەسمى زىرە، رۇمبەدىيان، ئارپىبەدىيان.

كالا سۈتى

(لەبەنۇل بەقەر)

LAC (BOWS MILK) 牛乳

تونۇش بۇ كالىنىڭ مەشھۇر مەھسۇلاتى بولۇپ، بۇنىڭ ئەزالىرى ياغ، قېتىقلاردىن ئىبارەت. بۇ ئەزالار كالا سۈتىدە نورمال دەرىجىدە بولىدۇ. كالا سۈتى قويۇق ۋە سۇيۇقلۇق جەھەتتىنمۇ ئوتتۇرىچە ھالەتتە بولىدۇ. باشقا ھايۋانلارنىڭ سۈتىگە نىسبەتەن كالا سۈتى بەك مەنپەئەتلىكتۇر. بۇنىڭ ياخشىسى ياش، سېمىز، تەن سالامەتلىكى ئوبدان كالىدىن يېڭى سېغىلغان سۈتتۇر.

چىقىش ئورنى ھەممە جايلاردىن چىقىدۇ.

تەبىئىتى ئىسسىق ۋە سوغۇق ھۆللۈكتە مۆتىدىل.

خۇسۇسىيىتى ئىچنى يۇمشىتىش، بەدەننى پارقىرىتىش ۋە بەدەنگە ئوزۇق بولۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىش ئورنى سۈتنى يېڭى سېغىپلا سوۋۇتماستىن ئىچسە، مېڭە جەۋھىرىنى قۇۋۋەتلەيدۇ. مېڭىنىڭ قۇرۇقلۇقىنى يوق قىلىپ، ئەسلىي ھۆللۈكىنى ساقلاپ قالىدۇ. تۇتقاقلىق، مالىخولىيا، ۋەسۋاسلارنى يوق قىلىدۇ. رەڭگى-رۇخسارىنى چىرايلىق قىلىدۇ. بۇرۇنغا تېمىتىلسا بۇرۇن كېسەللىكلىرى، داۋاملىق كۆزگە چاپسا كۆز كېسەللىرى ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ. كۈندۇر بىلەن چاپسا كۆزگە پەيدا بولغان قان تومچىلىرىنى يوق قىلىدۇ. ئەنزىرۇت بىلەن چاپسا ناخنىنە، سوبۇل شەرناق ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ.

يېڭى سېغىلغان سۈتنى قىزىق ئىچسە يۈرەكنى قۇۋۋەتلەيدۇ. خاپىقان، ئۆپكىدىكى يىرىڭلىق چاقا، ئۈچەيلەرنىڭ ئېچىشىشى ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ. ئىچنى يۇمشىتىدۇ، مەنىي پەيدا قىلىدۇ. بەدەننى سەمىرىتىدۇ. سۇيۇق شىربىرىنچ (سۈت ئاش) قىلىپ ئوبدان پىشۇرۇپ شېكەر بىلەن ئىچسە ئىچنى يۇمشىتىدۇ. قۇرۇق قۇلۇنجى، قۇرۇق تولغاق ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ. 2 ھەسسە سۇغا ئېلىشتۇرۇپ ئىچسە سۈيدۈكنى ئوبدان راۋان قىلىدۇ سۈيدۈك يوللىرىنى تازىلايدۇ. بولۇپمۇ 0.2 گرام زاك، 3 گرام ناۋاتنى يۇمشاق ئېزىپ قوشۇپ ئىچسە ئوبدان تەسىر بېرىدۇ.

سۈتنى قەلەيدىن تەييارلانغان سەپداپ بىلەن چاپسا، كىچىك بوغۇملار ئاغرىقى ۋە ئىسسىقتىن بولغان ئىششىقلار ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ. تەنھا ئۆزىنى ئىچسە، بولۇپمۇ قايتا-قايتا ئىچسە زەھەرلەرنىڭ زەرىرىنى يوقىتىدۇ.

بۇنى ياڭاق مېغىزى، خورمىلار بىلەن ئىچسە، بۆرەكنى، بەدەننى سەمىرىتىدۇ. رەڭگى-رۇخسارىنى چىرايلىق قىلىدۇ، مەنىينى كۆپەيتىپ، باھنى قۇۋۋەتلەيدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى ئەھۋالغا قاراپ 250 گرامدىن 500 گرامغىچە ئىشلىتىلىدۇ.

ئورۇنباسارى ئۆچكىنىڭ سۈتى.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار تالغا زەرەر قىلىدۇ. پىت، بەرەس پەيدا قىلىدۇ، قورساقتىكى ئەزالارغا زەرەر

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

قىلىدۇ، بۆرەك، دوۋساقتا تاش پەيدا بولۇشقا سەۋەبچى بولىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى شېكەر ۋە ھەسەل.

تەركىبى كالا (سىيىر) سۈتى ئۆز تەركىبىدە %3.7 ياغ، %3.4 ئاقسىل، %4.5 ئۈگلىۋودلۇق ماددىلار، %0.7 كۈل ماددىسى، %87.7 سۇ ماددىسى تۇتىدۇ. بۇنىڭ سىرتىدا كالا سۈتىدە كالىي، كالتسىي، فوسفور، ناترىيلار مول بولىدۇ. شۇنىڭدەك گۈڭگۈرت، ماگنىي، تۆمۈر، مىس، يود، فىتور، مارگانىس قاتارلىق ئاز مىقدارلىق بەدەن ماددىلىرىمۇ بولىدۇ.

سۈتتە ۋىتامىن A، D، كاروتىن، ۋىتامىن C، ۋىتامىن B_1، B_2، نىكوتىن كىسلاتاسى ھەم ۋىتامىن B گورۇپپىسىغا كىرىدىغان باشقا ۋىتامىنلار بولىدۇ.

سۈتتىكى ياغ ماددىسى كالىنىڭ نەسلى، بېقىلىش ئۇسۇلى، ئوزۇقىغا قاراپ ئۆزگىرىدۇ، موزايىنى ئېمىتكەنچە سۈتتىكى ياغ ماددىسىنىڭ پىرسەنتى ئۆسۈپ %6~5 كە يېتىپ بارىدۇ.

سۈتتىكى كالتسىي ماددىسى چوڭلارنىڭ، بولۇپمۇ باللارنىڭ بەدىنىگە باشقا كۆكتاتلاردىكى كالتسىي ماددىسىغا قارىغاندا ياخشى ئۆزلىشىدۇ.

سۈت ئومۇمەن بەدەنگە ياخشى ئۆزلىشىدۇ. مەسىلەن: ئادەمنىڭ بەدىنى سۈتتىكى ئاقسىللارنىڭ %93نى، ياغنىڭ %59نى، ئۈگلېۋودلارنىڭ ھەممىسىنى ئۆزلەشتۈرىدۇ. سۈت ئوڭاي سىڭىدىغان يېنىك ئوزۇقلۇق ماددا بولۇپلا قالماي، شىپالىق ئەھمىيەتكە ئىگە ئوزۇق ھېسابلىنىدۇ.

ھايۋاناتلار سۈتى ئىچىدە ئاقسىل ۋە ياغ تەركىبى ئەڭ كۆپ، بەدەنگە ئىسسىقلىق (كالورىيە) بېرىشى ئەڭ يۇقىرى بولغىنى بوغا سۈتى ھېسابلىنىدۇ (ئوتتۇرا ھېساب بىلەن ئاقسىل %10.5، ياغ %20، كالورىيىسى 241 گرادۇس بولىدۇ). ئەڭ تۆۋەن سۈپەتلىكى بايتال ۋە ئېشەك سۈتىدىن ئىبارەت. كالا، ئۆچكە، قوي، تۆگە سۈتلىرى ئوتتۇرا دەرىجىلىك، قوتاز سۈتى ئۇلاردىن ئۈستۈنرەك تۇرىدۇ.

جۇڭيى تېبابىتىدە ئىشلىتىلىشى تەبىئىتى مۆتىدىل، ئازراق سوغۇق، زەھەرسىز.

ئوزۇقلاندۇرۇش، ئۇسسۇزلۇقنى قاندۇرۇش خۇسۇسىيەتلىرىگە ئىگە. ئاجىزلاپ كەتكەن، ئوزۇقلىنىشى بۇزۇلغان، قىزىتمىلىق كېسەللەر بىلەن ئاغرىغانلارغا سامساق بىلەن قايىنتىپ ئىچكۈزۈلىدۇ.

زەنجىۋىل، پىياز قوشۇپ قايىنتىپ ئىچكۈزۈلسە، باللارنىڭ سۈتنى قۇسۇشلىرىنى داۋالايدۇ، ئاجىزلىقلارنى تولۇقلايدۇ. سۈت يۈرەككە، ئۆپكىگە پايدا قىلىدۇ. قىزىتما زەھەرلىرىنى يېشىلدۈرىدۇ، تېرىنى سىلىقلاشتۇرىدۇ. چوڭ ئۈچەينى نەملەندۈرۈپ، ئىچىنى بوشىتىدۇ.

كالالەكبەسەي

(كورنۇپ، ليەنخۇا بەسەي، كاپوستا)

BRASSICA OLERCEA L. VAR (CAPITITA L.) 莲花白(甘兰)

تونۇش بۇ بىر خىل مەشھۇر سەيلەردىن بولۇپ، خىللىرى كۆپتۇر. ياخشىراقى ئۆلكىدە بولىدىغىنى، يىپسىز، يېڭىسى ھېسابلىنىدۇ.

چىقىش ئورنى مەملىكىتىمىزنىڭ ھەممە ئورۇنلىرىدىن چىقىدۇ.

تەبىئىتى 1-دەرىجىدە ئىسسىق، 2-دەرىجىدە قۇرۇق.

خۇسۇسىيىتى خىلىتلارنى پىشۇرۇش، يۇمشىتىش ۋە قۇرۇتۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

127-رەسىم، كەللەكبەسەي

ئىشلىتىلىش ئورنى كاپۇستىنى سېمىز گۆش ياكى ياش توخۇ بىلەن ئوبدان پىشۇرۇپ يېسە، ئوبدان غىزا بولىدۇ. ئۆزىنى ياكى ئۇرۇقىنى قايىنتىپ مۇۋاپىق ھالدا ئىچسە، سېسىق گازلارنىڭ مېڭىگە تەسىر قىلىشىنى توسىدۇ. باش ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ. كۆزنىڭ قاراڭغۇ-لىشىشى ۋە مەسلىكنى يوقىتىدۇ. بۇنى بەك يۇمشاق پىشۇرۇپ يېسە ئىچ توختىتىدۇ. خۇمارنى، ئەزانىڭ تىترىشىنى يوقىتىدۇ. ئۇيقۇ كەلتۈ-رىدۇ. بۇنىڭ سىقىلغان سۈيىنى بۇرۇنغا تېمىتسا مېڭىنى تازىلايدۇ، ئۇخلىتىدۇ.

تىلنى قۇرۇتىدۇ. بۇنىڭ ئوبدان پىشۇرۇلغىنى كونا يۆتەل، سې-رىقئەت ۋە ئىچ ئەزالاردىكى ئىششىقلار ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ. بۇنىڭدىن 30 گرامنى ھەر كۈنى يېسە ئاۋازنى ساپ قىلىدۇ. تال ئاغرىقى ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ. سىقىلغان سۈيى ياكى قايىنتىلغان سۈيى بىلەن غار-غار قىلسا گال بوغۇلۇش كېسىلىگە پايدا قىلىدۇ (بولۇپمۇ كۈنجۈت يېغى قوشۇپ غار-غار قىلسا). قايىنتىلغان سۈيى ھەيزنى، سۈيدۈكنى ماڭدۇرىدۇ. ئۇرۇقى باھنى قوزغايدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى ئەھۋالغا قاراپ ئىشلىتىلىدۇ.

ئورۇنباسارى قەنبىل.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار مېڭىگە زەرەر قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى ياغ ۋە تۇز.

تەركىبى مەركىزىي ساقلىقنى ساقلاش مىنىستىرلىقى ئوزۇقلۇقلارنى تەتقىق قىلىش ئورنىنىڭ تەتقىقاتى-غا قارىغاندا 100 گرام كاللەكبەسەينىڭ تەركىبىدە 76 مىللىگرام ۋىتامىن C، 0.15 مىللىگرام ۋىتامىن B_1، 0.07 گرام ۋىتامىن B_2 ۋە باشقىلار بار ئىكەن.

ياپونىيە دورا باشقارمىسىنىڭ تەكشۈرۈشىچە، كاپۇستا تەركىبىدە ئاشقازان يارىسىنى ۋە ئۇنىڭ ئاغرىشىنى داۋالايدىغان ۋىتامىن U غا ئوخشاش ئىئونلار بار. بۇ خىل ئىئونلار يېشىل كۆكتاتلاردا، بولۇپمۇ كاپۇستا يوپۇرمىقىدا مولراق بولىدۇ.

جۇڭگىي تېبابىتىدە ئىشلىتىلىشى تەبىئىتى-مۆتىدىل، قۇرۇق، زەھەرسىز. ئۇزاققىچە يېسە بۆرەكنى سەمرىتىدۇ، يىلىكنى تولدۇرىدۇ. 5 ئەزانى (ھەۋاسسى خەمسىنى) بوغۇملارنى كۈچەيتىدۇ، ھەيزنى ماڭدۇر-دۇ، توسالغۇلارنى ئېچىپ، يەلنى ماڭدۇرىدۇ، كۆزنى روشەنلەشتۈرىدۇ، ئۇيقۇ كەلتۈرىدۇ، يۈرەكنى كۈچلەندۈرىدۇ، قوۋۇرغىلارنى، سۆڭەكلەرنى چىڭىتىدۇ، كۆپ جىنسىي ئالاقە قىلىشتىن بولغان سارغىيىشنى يوقىتىدۇ.

ھازىرقى كۈندە كاپۇستا يوپۇرمىقىنى سىقىپ چىقىرىلغان شىرە (سۇ) بىلەن ئاشقازان يارىسى داۋالانماقتا. ياپونىيىدە ئېلىپ بېرىلغان داۋالاش نەتىجىلىرىگە قارىغاندا، قويۇق ھالدىكى كاپۇستا يوپۇرمىقى-نىڭ سۈيىنى 2 ~ 5 كۈن ئىچكەندىن كېيىن 60% ئاغرىقلاردا مەيدە ئاغرىش توختىغان، 90% ئاغرىقلاردا ئوتتۇرا ھېساب بىلەن 7 كۈن ئىچكەندە ئاغرىق يوقالغان. ئەگەر ئادەتتىكى داۋالار قىلىنغاندا ئاغرىق يوقىلىش نەتىجىسىنى قولغا كەلتۈرۈش ئۈچۈن ئوتتۇرا ھېساب بىلەن تەخمىنەن 50 كۈن لازىم بولىدۇ، ۋىتامىن U بىلەن داۋالىغاندا، ئوتتۇرا ھېساب بىلەن پەقەت 13.5 كۈن لازىم بولىدۇ. دېمەك كاپۇستىنىڭ سۈيى ئاشقازان يارىلىرىنى داۋالاشتا يۇقىرىقلاردىن ئالاھىدە پەرقلىنىدۇ. شۇڭا، سىناق قىلىپ ئىشلىتىش

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

مۇمكىن. ئادەتتە مەزكۇر سۇنى كۈندە ناشتىدا ۋە تاماقتىن بىرەر سائەت ئىلگىرى 15 ~ 10 گرام مىقداردا ئىچىلىدۇ.

كېلەر

(زەپ-گوھ)

PHRYNOSOMA CORNUTA HORNED (GECKO) 蛤蚧

128-رەسىم، كېلەر

تونۇش مۇشۇكتىن كىچىكرەك بىر تۈرلۈك ھايۋان بولۇپ، يارلىقتا بولىدۇ. ئۇنىڭ رەڭگى قارا سېرىقنىڭ ئوتتۇرىسىدا، قۇيرۇقى قىسقا، يىرىك قارىنىنىڭ مېۋىسىگە ئوخشايدۇ.

چىقىش ئورنى ھەر بىر مەملىكەتنىڭ بارلىق جايلىرىدا بولىدۇ.

تەبىئىتى 3-دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق. ئۆتكۈرلۈكتە سالما بىلەن قول يىلىنىنىڭ ئوتتۇرىسىدا.

خۇسۇسىيتى گۆشى باھقا قۇۋۋەت بېرىدۇ. ئىسسىق مىجەز كىشىگە ئىستېمال قىلىش توغرا كەلمەيدۇ. چۈنكى كۆڭۈلنى پەرىشان قىلىپ، بىئاراملىقنى كەلتۈرىدۇ. لازىم بولغان چاغدا سىركە بىلەن ئوبدان پىشۇرۇپ زەيتۇن يېغى، يۇمغاقسۇت، زىرىلەر بىلەن يالپۇز ئەرەقىغە چىلاپ خۇشبۇي قىلىپ، كاسنە ۋە ئوسۇك ئۇرۇقى، باشقا سوغۇق كۆكتاتلار بىلەن يېسە بولىدۇ.

ئىشلىتىش ئورنى كېلەرنىڭ مايىقى كۆزگە تارتىلسا، كۆزگە چۈشكەن ئاقنى ۋە سۇنى يوقىتىدۇ. كېلەرنىڭ مايىقىنى تىلا قىلىپ بەدەنگە چېپىلسا، سەپكۈن، ئاق داغلار ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ (كېسەللىك كۆچلۈك بولسا، سىركە بىلەن چېپىلىدۇ). مەزكۇر كېسەللىك ئاددىي بولسا سۇ بىلەن چېپىلىدۇ. بۆرىكىنى يېرىپ ئوق ياكى تىكەن كىرگەن، زەھەرلىك جانىۋارلار چاققان يەرگە تېڭىلسا، ئوقنى، تىكەننى، زەھەرلەرنى تارتىۋالىدۇ. تېرىسىنى كۆيدۈرۈپ ئەزاغا چېپىلسا ئەزانى سەزمەس قىلىدۇ، شۇ ئەزا كېسىلسە ئاغرىمايدۇ.

جۇڭگو تېبابىتىدە ئىشلىتىلىشى

تەبىئىتى ئىسسىق، ئازراق زەھەرلىك.

خۇسۇسىيتى بەدەننى، باھنى قۇۋۋەتلەش، ئۆپكىنى ياشارتىش، يۆتەل پەسەيتىش خۇسۇسىيەتلىرى بار.

بەدەننى چىڭىتىش، باھنى قۇۋۋەتلەش ئۈچۈن، قېرىلارنىڭ ئۇزاق داۋام قىلغان زىققە يۆتىلى، ئۆپكە سىلى، ئەسەب (نېرۋا) ئاجىزلىقى، پات-پات سىيىش كېسلى، ناسۇر يارىسى، قېرىلارنىڭ تېزىدىكى ماغدۇرسىزلىق، يۈرەك ئاجىزلىقىدىن بولغان دەم سىقىش كېسلى، يۈز، پۇت-قول ئىششىشلىرىنى داۋالاشقا ئىشلىتىلىدۇ. سىزلامىنى داۋالاپ، سۈيدۈك يولىنى ئاچىدۇ.

ئىشلىتىلىدىغان مىقدارى ئەركەك-چىشىسى قوشۇپ ئىشلىتىلىدۇ. گۆشىگە قارىغاندا قۇيرۇقىنىڭ تەسىرى ئارتۇق. قۇيرۇقىدىن 2 ~ 1 گرامنى سۇفۇپ (تالقان) ھالدا ئىچىلىدۇ. گەۋدىسىدىن 6 ~ 3 گرام تالقانلاپ ياكى قاينىتىپ ئىچىلىدۇ.

كىچىك لاچىندانە

(قاقىلەسغار-خەيرى بۇۋا)

FRUCTUS CARDAMOMI 小豆蔻

تونۇش بۇ بىر خىل ئۆسۈملۈكنىڭ مېۋىسى بولۇپ، ھىندىستاننىڭ شەرقى جەنۇبىدىكى مەلى باردىنىڭ بېلى دېگەن تېغىدا، ئۇنىڭ ئەتراپلىرىدا ئۆسىدۇ، ئۆسۈملۈكنىڭ ئېگىزلىكى 120 سانتىمېتىرچە كېلىدۇ، يوپۇرمىقى ئانار ۋە رەيھان گۈلىنىڭ يوپۇرمىقىغا ئوخشايدۇ. ئەمما ئۇنىڭدىن چوڭراق. بەك خۇشبۇي، مېۋىسى سېپىدا (باش) بولۇپ، ھەر بىر دانىسى پىستىنىڭ مېغىزى چوڭلۇقىدا غىلاپىنىڭ ئىچىدە تۇرىدۇ. خام ۋاقتىدا كۆك، پىشقاندىن كېيىن سېرىق رەڭگە ئۆزگىرىدۇ، قۇرۇغاندا ئاق بولىدۇ. ئۈچ قىرلىق شەكىلدە، ئەتراپلىرى باراۋەر. بېشى ۋە ئۇچى تەرىپى بىر ئاز ئىنچىكە، غىلاپىنىڭ پوستى بىر-بىرىگە تۇتۇشاڭغۇ، ئۈچ پارچە يىرىك ئۇزۇنچاق تەرىپىگە قاراپ ماڭغان سىزىقلىرى بار. غىلاپىنىڭ پوستىمۇ خۇشبۇي. بۇنىڭمۇ ئۇرۇقلىرى چوڭ لاچىندانىگە ئوخشاش غىلاپىنىڭ ئىچىدە بولۇپ، بىر ئاز نەرسە تېگىش بىلەنلا يېرىلىپ غىلاپتىن چىقىدۇ. ئۇرۇقىنىڭ دانىلىرى چوڭ لاچىندانە ئۇرۇقىدىن كىچىكرەك، ھەر بىر غىلاپىنىڭ ئىچىدە قاتار ئوتتۇرىسىدا ئاق رەڭلىك پەردىسى بولىدۇ. شۇ پەردە ئارقىلىق ئۇرۇقلىرى تەربىيلىنىدۇ. بۇنىڭمۇ پېڭىسى ھۆل چاغدا شىلىملىق، تاتلىق، خۇشبۇي ھۆللۈكلىرى بار ھالەتتە بولۇپ، قۇرۇغاندا يوقىلىپ پوستى ئاقىرىپ كېتىدۇ، دانىلىرىنىڭ تەمى ئۆتكۈر (قورۇغۇچى)، خۇشبۇي، چاينىغاندىن كېيىن ئېغىز بىر ئاز سوۋۇيدۇ. كىچىك لاچىندانىمۇ كونىرسا ئاچچىق تەرىپىگە مايىللىشىپ، پۇرىقى ۋە تەمىنىڭ ئۆتكۈرلۈكى كېمىيىپ قالىدۇ. قۇۋۋىتىمۇ تۈگەپ كېتىدۇ. كىچىك لاچىندانىنىڭ قۇۋۋىتى ئادەتتە 3 يىلغىچە تۇرىدۇ.

چىقىش ئورنى ئەسلىي ۋەتىنى ۋېتنام، سەيلون، ھىندىستان بولۇپ، خۇسۇسەن ھىندىستاننىڭ مالا-بار ئاراللىرىدىن كۆپرەك چىقىدۇ. ئۆسۈملۈكى ئېلېتتارىيە كاردامۇم ماتون ئاتىلىپ، ئەسلىدە يەر نامى بىلەن مالابار دەپ ئاتىلىدىغان ئىدى. كاردامۇم دېگەن نام يۇنانچە «كاردىيا» (يۈرەك) «ئامومۇم» (خۇشبۇي ئەشيا) دېگەن سۆزلەرنىڭ قوشۇلمىسىدىن كېلىپ چىققان.

تەبىئىتى ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى كۆڭۈلنى خۇرسەن قىلىش، يەللەرنى تارقىتىش، تەرنى ۋە ئېغىزنى خۇشبۇي قىلىش خۇسۇسىيەتلىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىش ئورنى يۇمشاق ئېزىپ (سوقۇپ) بۇرۇنغا پۈركەلسە چۈشكۈرتىدۇ. يەل خاراكتېرلىك باش ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ. تۇتقاقلىق، ھوشسىز بولۇش كېسەللىكى ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ. يۇمشاق سوقۇپ قۇلاققا سېپىلسە، قۇلاقنىڭ ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ. چاينىسا ئېغىزنى خۇشبۇي قىلىدۇ. پوستى ۋە ئۇرۇقىنى چاينىسا ياكى بېسە چىشنىڭ تۈۋىلىرىنى چىڭىتىدۇ. ئاشقازاننىڭ ۋە گالنىڭ ھۆللۈكلىرىنى تارتىدۇ. يۈرەكنى قۇۋۋەتلەيدۇ. سوغۇقتىن بولغان خاپىقانغا، ئاشقازان ئاجىزلىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. قۇسۇشنى ۋە كۆڭۈل ئېلىششىنى، ئاشقازان ئاغرىقىنى، يەل خاراكتېرلىك كېكىرىكنى پەسەيتىدۇ. مەيلى يالغۇز، مەيلى مۇناسىۋەتلىك دورىلار بىلەن ئىشلىتىلسە، تاماق سىڭدۇ، ئىچ توختىتىدۇ (بولۇپمۇ قورۇپ ئىشلەتسە تەسىرى ياخشى). قۇسۇش بىلەن ھۆنى توختىتىش ئۈچۈن مەستىكى سۈيى ۋە ئانار سۈيى بىلەن بېرىلسە ياخشى نەتىجە

www.uyghurkitap.com

بېرىدۇ (ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش ئۈچۈنمۇ شۇنداق بېرىش پايدىلىق) . پوستى بىلەن چالا سوقۇپ گۈلاب سۈيىدە ياكى مۇتلەق سۇدا قاينىتىپ ئىچكۈزۈلسە، قۇرۇق ھۆگە ۋە ھەيز كېسەللىكلىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ. قائىدە بويىچە پودىنە يوپۇرمىقى بىلەن قوشۇپ سۇدا ياكى كۈلابتا قاينىتىپ، ھەر قېتىمدا 3 گرامدىن سىركەنجۇبىل بىلەن بىللە 3 كۈن ئۈزمەستىن بېرىلسە، جىگەرنىڭ سوغۇقتىن بولغان ئاغرىقلىرىنى پەسەيتىپ، توسالغۇلارنى ئاچىدۇ. تەرخەمەكنىڭ ئۇرۇقى بىلەن باراۋەر مىقداردا ئېلىپ ھەر كۈنى 6 گرام مىقداردا سىركەنجۇبىل بىلەن قوشۇپ بېرىلسە، بۆرەكنىڭ ۋە دوۋساقنىڭ ئۇششاق تاشلىرىنى چىقىرىدۇ. تەسىرى چوڭ لاچىندانىنىڭكىدىن كۈچلۈكرەك.

ئىشلىتىلىش مىقدارى كۈندە 3 گرامدىن 4 گرامغىچە ئەمەلىي ئەھۋالغا قاراپ بېرىلىدۇ.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار كۆكرەككە ۋە ئۆپكىگە زىيان قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى كەتىرا.

ئورۇنباسارى يېرىم مىقداردا كاۋاۋىچىن، يېرىم مىقداردا بىلسان ئۇرۇقى ياكى باراۋەر مىقداردا چوڭ لاچىندانە.

تەركىبى ئۇچۇچان ماي (ئولىيوم كاردامومى) بولۇپ، لاچىندانە ئۇرۇقىنىڭ تەركىبىدە تەخمىنەن %8 ~ 2 تەشكىل قىلىدۇ. ماينىڭ تەسىر قىلغۇچى تەركىبى تېرپىنول 4 ۋە ئا-تېرپىنوللاردىن ئىبارەت. لاچىندانە پوستى (قاپچۇقى) %0.2 ماي تۇتىدۇ.

ئىشلىتىلىشى خۇش پۇراقلىق، ئاشقازاننى كۈچلەندۈرگۈچى، يەل ھەيدىگۈچى، قۇسۇشنى توختاتقۇچى دورا قىلىپ ئىشلىتىلىدۇ. تاماق سىڭدۈرۈش ناچارلاشقان، قۇسۇش، ئاشقازان ئاغرىش ۋە قورساق كۆپۈپ مەيدە چىڭقىلىشلاردا ئىشلىتىلىدۇ، يەنە دورىلارنىڭ تەم پۇراقلىرىنى تۈزىتىشكە، قوزغىتىشقا، ھاراق بىلەن زەھەرلەنگەندە يېشىلدۈرۈشكە ئىشلىتىلىدۇ. شۇنىڭدەك خۇش پۇراقلىق قوزغاتقۇچى دورا قىلىپمۇ ئىشلىتىلىدۇ.

ئەسكەرتىش خەنزۇچە سارىن (砂仁) لاتىنچە AMOMUM VILIOSUM لاچىندانە بولىدۇ، دېگەن پىكىرلەر بولغىنى ئۈچۈن، شۇ ھەقتىمۇ تۆۋەندە تونۇشتۇرۇپ ئۆتىمىز:

تەركىبى %1.7 ~ 3 ئۇچۇچان پۇراقلىق ماي تۇتىدۇ. ئۇنىڭ تەركىبى بورنىبول، لىنالوئول، نېرولىدول قاتارلىق ماددىلاردىن ئىبارەت.

تەبىئىتى ئىسسىق.

خۇش پۇراقلىق، ئاشقازاننى كۈچلەندۈرگۈچى، يەل ھەيدىگۈچى دورا بولۇپ، قورساق كۆپۈشتە، تاماق سىڭمىگەندە، ھېق تۇتۇش ۋە قۇسۇشلاردا، سوغۇقتىن بولغان ئىچ ئۆتۈشلەردە، ھامىلىدارلارنىڭ بالىسى چۈشۈپ كېتىش خەۋپى بولغاندا ئىشلىتىلىدۇ.

يۇقىرىقىلارنىڭ قايسى لاچىندانە ئىكەنلىكى ھەققىدە قايتا تەتقىق قىلىش لازىم.

كىرپە

(قۇنفۇز)

ERINACEUS EUROEUS 刺猬

تونۇش بۇ بىر خىل جانىۋار بولۇپ، بەدىنىنىڭ تۈكلىرى تىك، تىكەنگە ئوخشايدۇ. ئەگەر غەزىبى كەلسە بېشىنى ئىچىگە تىقىپ تۈگۈۋالىدۇ. ئۇ چاغدا خۇددى بىر بوغۇم تىكەنگە ئوخشاش. تىكەنلەرنىڭ ئارىسىدىن ئۆزىنى قىمىرلىتىدۇ. ئەگەر بىر ئادەمنىڭ بەدىنىگە تەگسە بىر ئاز زەخمە قىلىدۇ. بۇ 3 خىل

بولىدۇ.

1- قۇرۇقلۇقنىڭ، 2-تاغنىڭ، 3-دەريانىڭ.

129-رەسىم، كىرپە

1-قۇرۇقلۇقنىڭ كىرپىسى كىچىك بولۇپ، كىچىك مۇشۇك-چىلىك كېلىدۇ.

2-تاغنىڭ كىرپىسى ئۇنىڭدىن چوڭ، ئوتتۇرا ھال دەرىجىدىكى ئىت چوڭلۇقىدا بولىدۇ. تىكەنلىرى تىك، ئالا-بۇلا، يىگىرمە سانتىمېتىر ئۇزۇنلۇقتا كېلىدۇ. بۇ دۇلدۇل دېيىلىدۇ.

3-دەريا كىرپىسى-بۇ بىر خىل بېلىق بولۇپ، ئۇنىڭ ئۇستۈنكى يېرىمى كىرپىگە ئوخشايدۇ، تۆۋەنكى يېرىمى بېلىققا ئوخشايدۇ. ئۇنىڭ بەدىنىدە ھايۋانىنىڭ تۈكلىرىگە ئوخشاش تۈكى بولىدۇ. تۈكى يۇمشاق.

مۇتلەق كىرپە ئاتالسا قۇرۇقلۇقنىڭ كىرپىسى كۆزدە تۇتۇلىدۇ. كونا، چوڭى ياخشى ھېسابلىنىدۇ. بەزى كىرپىلەرنىڭ قورسىقىدا پادى زەھىرى بولىدۇ (تاغ ئۆچكىسى، مايمۇن ۋە باشقا ھايۋانلارنىڭ قورسىقىدا پادى زەھىرى بولغانغا ئوخشاش).

پادى زەھەرنىڭ تەمى بەك ئاچچىق. ئەگەر ئۇ پادى زەھەرنى سۇغا سېلىپ قويسا، قىسقا مۇددەتتە سۇنى ئاچچىق قىلىپ قويىدۇ. ئاندىن ئۇ سۇنى ھەر تۈرلۈك ھەيز كېسەللىكى ۋە سوغۇقتىن بولغان يەللەرنى تارقىتىش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ. كىرپىنىڭ قورسىقىدا پادى زەھىرىنىڭ پەيدا بولىدىغان ئورنى ئۇنىڭ ئۆتى بولۇش شەرت.

چىقىش ئورنى مەملىكىتىمىزدە ئۇزۇن تىكەنلىك ۋە قىسقا تىكەنلىك ئىككى خىل كىرپە ئۇچرايدۇ.

تەبىئىتى ئىككىنچى دەرىجىنىڭ ئاۋۋىلىدا قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى قۇرۇقلۇقتا بولىدىغان كىرپە گۆشىنىڭ خۇسۇسىيىتى-ھۆللۈكلەرنى قۇرۇتۇش ۋە تارقىتىش، ئۈچەيلەرگە ماددىلارنىڭ يىغىلىپ قېلىشىنى توسۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىش ئورنى كىرپىنىڭ تۇزلانغان گۆشىنى سىركەنجۇبىل بىلەن ئىچسە، باش ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ ۋە باشقا مۇناسىۋەتلىك دورىلار بىلەن قوشۇپ ئىچسە، پالەچ ئۈچۈن ۋە ئەزالارنىڭ يىغىلىپ قېلىشى، پەي كېسەللىكى ۋە دائۇل پىل (پاچاقنىڭ ئىششىپ پىلنىڭ پاچىقىغا ئوخشاش يوغان بولۇپ قېلىشى)، ئىستىسقا ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ. ئەگەر تەپ بولمىسا، بۆرەك ئاغرىقى ئۈچۈنمۇ مەنپەئەت قىلىدۇ.

تۇزلانمىغان گۆشىنى يېسە بۇزۇلغان مىجەزنى ئىسلاھ قىلىدۇ ۋە سىل كېسەللىكى، سىيىپ يېتىش كېسەللىكى ئۈچۈن مەنپەئەتلىك. سوغۇق مىجەز ۋە ھۆل مىجەز كىشىلەرنىڭ جىنسىي ئالاقىسىنى كۈچلەندۈرىدۇ. ئۇنىڭ جىگىرىنى ئاپتاپتا قۇرۇتۇپ بېرىلسە، ئىستىسقا كېسەللىكىگە مەنپەئەت قىلىدۇ. كىرپىنىڭ تېرىسىنى كۆيدۈرۈپ، ئېزىپ شاراب بىلەن ئىچسە پالەچ ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ. سىركەنجۇبىل بىلەن ئىچسە گۆشتىكى ئىششىق ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ، گۆشىنى مۇۋاپىق مىقداردا يېسە ياكى چاپسا خانازىر كېسەللىكى ئۈچۈن بەزلەرنى تارقىتىش، قاتتىق چىگىكلەرنى تارقىتىش ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ. ئەگەر ئۇنىڭ پوستىنى كۆيدۈرۈپ، يۇمشاق ئېزىپ، يىرىڭلىق جاراھەتلەرگە سېپىلسە، يىرىڭلىق جاراھەتلەرنىڭ ئۆلۈك گۆشلىرىنى يەپ، قۇرۇتۇپ پۈتتۈرىدۇ. گۆشىنى قۇرۇتۇپ يۇمشاق ئېزىپ ئىچسە موخو كېسەللىكىگە مەنپەئەت قىلىدۇ. قۇرۇق گۆشىنى كۆيدۈرۈپ، ئېزىپ خېمىر قىلىپ سەپكۈن، قارا داغلارغا ئوخشاش تېرە كېسەللىكىگە چېپىلسا مەنپەئەت قىلىدۇ. سەنۇبەر دەرىخىنىڭ يېغى بىلەن قوشۇپ چېپىلسا دائۇسسەئلەپ كېسەللىكى ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ. مۇناسىپ دورىلار بىلەن قوشۇپ چېپىلسا قوتۇر كېسەللىكىنى داۋالايدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

گۆشىنىڭ كۆيدۈرۈلگەن كۈلىنى يۇمشاق ئېزىپ ئىسسىق سۇ بىلەن قوشۇپ تاز كىشىلەرنىڭ بېشى يۇيۇلسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

كىرپىنىڭ گۆشىنى مۇۋاپىق مىقداردا يېسە كونا تەپلەرنى ۋە زەھەرلىك ھاشاراتلارنىڭ زەھىرىنى، شۇنىڭدەك باشقا زەھەرلەرنىمۇ پەسەيتىدۇ. پوستىنى كۆيدۈرۈپ، 1.5 گرام مىقداردا 4 كۈندە بىر قېتىم تۇتىدىغان تەپكە بېرىلسە تەپنى قالدۇرىدۇ (سىناقتىن ئۆتكەن).

ئىشلىتىلىش مىقدارى گۆشىدىن 30 گرامغىچە بېرىلىدۇ.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار كۆپ ئىستېمال قىلسا ئاشقازانغا ۋە جىگەرگە زەرەر قىلىدۇ. رەڭگىروينى بۇزىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى سۇ بىلەن ئوبدان پىشۇرۇپ بادام يېغى ياكى ئەنجۈرنىڭ قاينىتىپ قىيام قىلىنغان سۈيى بىلەن سىركە ۋە كاسىنە بىلەن قوشۇپ يېيىش.

ئۇزۇن تىكەنلىك كىرپە 长刺猬 ERINA CEUS EUROPEUS دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ خىل كىرپە دۆلىتىمىزنىڭ ئىچكى موڭغۇلىيىدىن باشقا ھەممە جايلىرىدا ئۇچرايدۇ. قىسقا تىكەنلىك (قارامتۇل) خورما رەڭلىك كىرپە ئىچكى موڭغۇلىيىدە، خېبېي، جىياڭسۇ، خېنەن، شەنشى، شىنجاڭ (ئىلى، چاپچال) گەنسۇ، ئەنخۇي قاتارلىق جايلاردىن چىقىدۇ. ئۇنى (短刺猬) دۇەن سى ۋە HENICHIANUS DAUZICUS دەپ ئاتىلىدۇ. بۇنىڭ بەدىنىدە ھېچقانداق ئاق رەڭلىك قىسمى بولمايدۇ.

جۇڭگىيى تېبابىتىدە ئىشلىتىلىشى جۇڭگىيلار كىرپىنىڭ گۆشىنى ئىشلەتمەي، قىشتا تۇتۇپ سويۇپ قۇرۇتۇلغان تېرىسىنى كۆيدۈرۈپ، ئىچىشكە بېرىدۇ. تەبىئىتى قۇرۇققا مايىل مۆتىدىل ھېسابلىنىپ، قاننى سويۇتۇش، زەھەر قايتۇرۇش، ئاغرىق پەسەيتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە دەپ قارىلىدۇ. قان توختىتىش ئۈچۈن تېرىسىنىڭ كۈلىنى ئۈچەيدىن قان كەتكەندە، بوۋاسىر (گېموروي)نى داۋالاش مەقسىتىدە، ئېھتىلام بولۇش ۋە مەنىي تۇتالماسلىقلاردا بېرىلىدۇ ھەمدە ئاشقازاننىڭ سولۇق (كاتارلىق) ياللۇغلىرىغا، ئاشقازان يارىسىدىن قان كەتكەندە، ئاياللارنىڭ بالىياتقۇسىدىن خۇن كەتكەندە، ئاياللارنىڭ ئەمچىكى ياللۇغلىنىپ ئىششىغاندا، قۇسۇشلاردا بېرىلىدۇ. كۆيدۈرۈلگەن تېرىدىن كۈندە 12～6 گرامنى قاينىتىپ ياكى 4～2 گرامنى تالقان ھالدا ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

كىسۇس

CUSCUTA CHINENSIS LAM 金丝草

تونۇش بۇ بىر خىل ئۆسۈملۈك بولۇپ، ئىنچىكە يىپلارغا ئوخشايدۇ. يوپۇرمىقى، ئۆرە تۇرىدىغان تېنى بولمايدۇ. رەڭگى گۆڭگا، سېرىق تەرەپكە مايىل، يانتاق ۋە باشقا ئۆسۈملۈكلەرگە يۆگىشىپ، تەربىيە تېپىپ ئۆسىدۇ. ئەمما يۆگەشكەن ئۆسۈملۈكلەرنى ئاخىرى قۇرۇتۇپ تاشلايدۇ. بۇنىڭ گۈلى بەك ئۇششاق، گۈلىنىڭ رەڭگى ئاق تەرەپكە مايىل كېلىدۇ. ئۇرۇقى تورۇپ ئۇرۇقىدىن كىچىكرەك. يۇمىلاقراق، ئۇرۇقىنىڭ رەڭگى سېرىق تەرەپكە مايىل بولىدۇ. بۇنىڭ ياخشىراقى يېڭى، سېرىق رەڭلىك، ئاچچىق تەملىك بولغىنىدۇر.

چىقىش ئورنى شىنجاڭنىڭ ھەممە ۋىلايەتلىرىدىن چىقىدۇ. قۇۋۋىتى 3 يىلغىچە تۇرىدۇ.

تەبىئىتى بىرىنچى دەرىجىدە ئىسسىق، 2-دەرىجىدە قۇرۇق. قارىمۇقارشى قۇۋۋەتلەرگە ئىگە.

خۇسۇسىيىتى ئەزالارنى سىلىغايتىش، تىۇسالغۇلارنى ئېچىش، ئارتۇق يۇمشاق نەرسىلەرنى تومۇرلا-

130-رەسىم، كىسۇس

ردىن چىقىرىپ، تومۇرلارنى تازىلاش، بۇزۇق خىلتلار-
نى يوقىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىش ئۇرنى بۇ چۆپنى مۇۋاپىق مىقداردا ئىچسە، ئاشقازاننىڭ، جىگەرنىڭ، ئۈچەيلەرنىڭ تو-سالغۇلىرىنى ئاچىدۇ. ئۈچەيلەردىكى كىرلەرنى تازىلايدۇ، تەرەتنى يۇمشىتىدۇ، بەدەننى پاكىزىلايدۇ، 4 كۈندە بىر قېتىم تۇتىدىغان تەپكە، كىندىك ئەترا-پىنىڭ ئاغرىقىغا، ئاشقازان ئاجىزلىقى، جىگەر، تال ئاجىزلىقى، گال بوغۇلۇش كېسەللىكلىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ. كونا تەپلەرنى، يەللەرنى يوقىتىدۇ، سۈيدۈك-نى ھەيزنى، سۈتنى، تەرنى ماڭدۇرىدۇ، بالىياتقۇنى تازىلايدۇ.

بۇ چۆپنى سىركە بىلەن ئىچسە ھېقنى پەسەي-تىدۇ، ئېغىزدىن كېلىدىغان قانلارنى، بالىياتقۇدىن ئاقىدىغان قان ۋە ئاجرالمىلارنى توختىتىدۇ، سېرىق كېسەل ئۈچۈن بەك مەنپەئەتلىك. ئۇسارىسىنى شا-رابقا سېلىپ ئىچسە، ئاجىز ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەيدۇ. سىقىپ سۈيىنى ئېلىپ سىركەنجۇبىل بىلەن ئىچسە بۇزۇق خىلتلارنى سۈرىدۇ (بىر كېچە قىزىق سۇغا چىلاپ ئىچسە تەسىر بېرىشى كۈچلۈكرەك بولىدۇ). ئە-چىشتە زىيادە قايناتماسلىق كېرەك. چۈنكى زىيادە قايىنتىلسا قۇۋۋىتى كېتىپ قالىدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى سىقىپ چىقىرىلغان سۈيە-دىن 60 گرامچە قايىنتىپ 35 گرامغىچە بېرىش مۇمكىن.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار كۆكۆلنى ئېلىشتۇرىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى كەتىرا، زەپىران، بادام يېغى.

ئورۇنباسارى لاجۇۋەرد، تۇربۇد، شاھتەررە.

كىسۇس ئۇرۇقى كىسوسنىڭ ئۇرۇقى يۇقىرىدا ئېيتىلغان خۇسۇسىيەتلەردە قالغان ئەزالىرىدىن كۈچ-لۈكرەك. بىر ئاز قورۇپ ئىشلىتىلسە ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەشتە، ئىچكى ئەزالاردىن كېلىدىغان قانلارنى توختىتىشتا، بالىياتقۇدىن ئېقىپ تۇرىدىغان نەرسىلەرنى توختىتىشتا ياخشىراق تەسىر بېرىدۇ

ئۇرۇقىنىڭ ئىشلىتىلىش مىقدارى 6 گرام.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار ئۇرۇقى ئۆپكىگە زەرەر قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى سىركەنجۇبىل.

ئۇرۇقىنىڭ ئورۇنباسارى باراۋەر مىقداردا بادرۇج ياكى 4 گرام ئەمەن.

تەركىبى بۇنىڭ تېنىدىكى تەركىبلەر ئېنىق ئەمەس. ئۇرۇقىنىڭ تەركىبىدە كۇسكۇتىن دەيدىغان گلۇكوزىد بار.

ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى
www.uyghurkitap.com

جۈگىي تېبابىتىدە ئىشلىتىلىشى ئۇرۇقىنىڭ تەبىئىتى مۆتىدىل. ئۇرۇقى بەدەننى چىڭىتقۇچى دورا سۈپىتىدە ئەرلەرنىڭ جىنسىي ئاجىزلىقى (ئىموتېنسە)، مەنىي تۇتالماسلىق، كۆپ ئىھتىلام بولۇش، ئەر-ئاياللارنىڭ سوغۇقتىن بولغان ئاجىزلىقلىرى داۋالىنىدۇ. يىلىكنى تولدۇرۇشقا، مەنىينى كۆپەيتىشكە، بەلنىڭ ئاغرىشىنى توختىتىشقا تېز بوغۇمىنىڭ مۇزلاپ تۇرۇشىنى يوقىتىشقا، ئۇسسۇزلۇقنى كۆتۈرۈپ قىزىتما پەسەيتىشكە بېرىلىدۇ. ئۇزاققىچە ئىچىلسە يۈزدىكى داغلارنى چۈشۈرىدۇ.

كىسۇسنىڭ يېڭى چۆپىنى مىجىپ چىقىرىلغان سۈيىنى يۈزگە چاپسا يۈزىدىكى قارا داغلارنى چۈشۈرىدۇ.

مىقدارى ئۇرۇقىدىن 8~4 گرامنى قايىنىتىپ ئىچىلىدۇ.

ئەسكەرتىش كىسۇس ھەققىدە لوغاتۇلئەدۋىيىدە مەلۇمات تاپالمىدۇق. پەقەت سېرىق ئوت دېگەن قوشۇمچە ئاساسىدا نامىنى بەلگىلىدۇق. ئادەتتە بۇ خىل يۆگىمەچ ئوت جۇڭيى تېبابىتىدە چوڭ ۋە كىچىك دەپ پەرقلەندۈرۈلىدىغانلىقى ئۈچۈن، سېرىق ئوت (ئەفتىمون) دېگەن ماۋزۇغا چوڭى، كىسۇس (سېرىق ئوت) دېگەن ماۋزۇغا كىچىكىنىڭ نامى يېزىلدى. جۇڭيىلار ھەر ئىككىسىنىڭ ئۇرۇقىنىلا داۋالاشقا ئىشلىتىدىكەن. بۇلارنىڭ نامىنى يەنىمۇ تەتقىق قىلىپ بەلگىلەشكە ھاجەت بار.

كىشمىش

(ۋاسالغۇ)

RACEMUS (VITIS VINIFERA SICCATUM) 葡萄干

تونۇش بۇ بىر خىل ئۈزۈمنى يوق قۇرۇق ئۈزۈم بولۇپ، بۇنىڭ ياخشىراقى رەڭگى كۆك، تەمى شېرىن، دانىلىرى چوڭ، يېڭىسىدۇر.

چىقىش ئورنى شىنجاڭنىڭ خوتەن، تۇرپان قاتارلىق جايلىرىدىن چىقىدۇ ۋە باشقا مەملىكەتلەردىنمۇ چىقىدۇ.

تەبىئىتى 2-دەرىجىدە ئىسسىق، 1-دەرىجىدە قۇرۇق.

خۇسۇسىيىتى سۇرۇش قۇۋۋىتىگە ئىگە، باھنى قوزغايدۇ. بۇنىڭ قالغان خۇسۇسىيەتلىرى، ئىشلىتىلىش ئورۇن ۋە مىقدارلىرى ھەممىسى ۋاسالغۇنىڭ بايانىدا سۆزلەندى.

تەركىبى تەسىرى، ئىشلىتىلىش ئورۇنلىرى ئۈزۈم بىلەن ئوخشاش. شۇ ماۋزۇغا قارالسۇن.

كۇشتە

(كىلىس)

CALCARIA 石灰

تونۇش ئەرەبچىدە ھاكنى كىلىس ياكى نەۋرە دەيدۇ. ئەمما ئۇيغۇر تېبابەت ھۆكۇمالىرىنىڭ ئادەتلىرىچە سەدەپنى ۋە سەدەپنىڭ قۇرتلىرىنى ياكى تۇخۇم شاكىلىنى، ئاق مەر-مەر تاشنى ئوت بىلەن ئوبدان كۆيدۈرۈپ تەييارلانغان ئاق رەڭلىك كۇشتىسىنى «كىلىس» دېيىلىدۇ. مەزكۇر ئەشيالاردىن كۇشتە تەييارلاش ئۇسۇلى: كۇشتە قىلماقچى بولغان نەرسىنى مۇۋاپىق مىقداردا پارچە-پارچە قىلىپ، ساپال كوزىغا سېلىپ،

ئاغزىنى بېكىتىپ ئۈستىدىن گىلى ھېكمەت قىلىپ، ھاممام ئوچىقىدا ياكى تونۇردا بىر كېچە-كۈندۈز قويۇپ ئېلىنىدۇ. ئەگەر تامام ئەزالىرى ئوخشاش كۆيۈپ ئاق بولسا ياخشى، ئۇنداق بولمىسا تاكى ئاق رەڭلىك تەكشى كۈشتە بولغىچە قايتىدىن ئوتتا قويۇلىدۇ. ئەگەر كۆپ مىقداردا كۈشتە تەييارلاش لازىم بولسا، پىششىق خىش، ساپال كوزا پىشۇرۇلىدىغان خۇمدانغا ئوخشاش خۇمدان تەييارلاپ، قائىدە بويىچە تەرتىپلىك تىزىپ، ئۈستىگە، چۆرىلىرىگە يېتەرلىك مىقداردا ئوتۇن قويۇپ ئۇنىڭ ئۈستىدىن لاي بىلەن چاپلاپ ئوبدان كۈشتە بولغىچە ئوت يېقىلىدۇ. كۈشتە قانچىكى ئاق، ئەزالىرى ئوخشاش، يۇمشاق، ساپ بولسا ياخشى كۈشتە ھېسابلايمىز. بۇ يەردە ئاساسەن ھاك توغرىسىدا سۆزلىنىدۇ.

چىقىش ئورنى ھەممە جايدا بولىدۇ.

تەبىئىتى سۇ تەگمىگىنىنىڭ تەبىئىتى بىرىنچى دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا ئىسسىق، 2-نىڭ ئاخىرىدا قۇرۇق، 20 كۈنگىچە قۇۋۋىتى كۈچلۈك، ئۆتكۈر، تېرىگە تەگسە كۆيدۈرىدۇ، قاپارتقۇ پەيدا قىلىدۇ. ئاندىن كېيىن ئاجىزلىشىدۇ. تاش خاراكتېرلىك سۇ تەككەن ھاك كۈشىنىڭ قۇۋۋىتى 3 كۈنگىچە بەدەنگە تەگسە كۆيدۈرىدىغان ھالەتتە تۇرىدۇ. ئاندىن تۆۋەنلەپ تېرىنى قىزىتىدىغان دەرىجىگە چۈشۈپ قالىدۇ.

خۇسۇسىيىتى سەدەپ كۈشتىلىرى تۈكلەرنى چۈشۈرۈش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە (بولۇپمۇ ئۇيپا بىلەن قوشۇپ ئىشلىتىلسە قۇۋۋىتى ئارتۇغراق بولىدۇ) بۇنى ئىستېمال قىلغاندىن كېيىن گۆلى ئوسپورنىڭ تىلپىنى ۋە شاپتۇلنىڭ يوپۇرمىقىنى سۈركىسە سېسىقلىقى يوقىلىدۇ. شۇنىڭدەك گۆلى ياسمەن يېغىنى تۇخۇم ئېقى بىلەن سۈركىسىمۇ بەتبۇيلۇقنى يوقىتىدۇ. ئەگەر بۇ خىل كۈشتىلەر تېرىنى يارىلاپ قويسا، گۈل يېغى، ماشنىڭ ئۇنى، يۇيۇلغان تۇتىيا، قىزىلگۈللەرنى ئېزىپ چاپسا، پەيدا بولغان جاراھەتلەرنى ساقايتىدۇ.

ئۆچكەن ھاكنىڭ تەبىئىتى مۆتىدىل تەرەپكە مايىل.

بۇنىڭ خۇسۇسىيىتى قان توختىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىش ئورنى ئۇنى مۇقەررەر بۇرۇنغا پۈركەلسە ياكى پەلكۈچنى تۇخۇمنىڭ ئېقىغا چىلاپ ئاندىن ھاكقا تەگكۈزۈپ بۇرۇنغا سېلىپ قويۇلسا بۇرۇن قېنىنى توختىتىدۇ. زەيتۇن يېغىغا ھاك سېلىپ قاينىتىپ ئەزالارنى ياغلىسا ئەزالاردىكى سوغۇقلۇقنى يوقىتىدۇ. ئۆچكەن ھاكنى خېمىر قىلىپ چاپسا ئەزالارنى كۈچلەندۈرىدۇ. ئىسھالنى توختىتىدۇ، بەلغەمدىن بولغان ئىششىقلارنى تارقىتىدۇ. ئەزالارغا سۇ چۈشۈشنى توسىدۇ، ئوتتا كۆيگەن كۆيۈك ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ. تولا تەرلەشنى يوقىتىدۇ. چوشقىنىڭ يېغى بىلەن چاپسا غەلۋەرەك قاتارلىق يىرىڭلىق چاقىلار ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ، ئېغىز ئالدۇرىدۇ.

تۇخۇم شاكىلىنىڭ كۈشتىسى جاراھەتلەرنىڭ قېنىنى توختىتىشتا (بولۇپمۇ ئاق قىچا يېغى بىلەن ئىشلەتسە) قۇۋۋىتى ئارتۇقراق. لاتىنى قىچا يېغىغا چىلاپ ئاندىن تۇخۇم شاكىلىنىڭ كۈشتىسىگە بۇلاپ قان ئېلىنغان جايغا ياكى خەتنە قىلىنغان جاينىڭ جاراھەتلىرىگە ياكى شۇنىڭدەك باشقا جاراھەتلەرگە قويۇلسا قاننى توختىتىدۇ. قىچىشقاق قوتۇر كېسەللىكى ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ. يارىلارغا گۆش ئۈندۈرىدۇ. سۇنغان ئەزالارنى ئۇلاشتۇرىدۇ (سىناقتىن ئۆتكەن). شۇنىڭدەك ئاق قىچا يېغى بىلەن لاتا ياكى پاختىنى ھۆل قىلىپ ئاندىن تۇخۇم شاكىلىنىڭ كۈشتىسىغا بۇلاپ ئاياللارنىڭ جىنسىي ئەزاسىغا قويۇلسا ھەيزنىڭ قېنىنى ۋە بالىياتقۇدىن كېلىدىغان ھۆللۈكلەرنى توختىتىدۇ. بۇ كۈشتىدىن 0.2~0.4 گرامنى ھەسەلگە قوشۇپ بىر نەچچە كۈن يېسە بوۋاسىرنىڭ قېنىنى توختىتىدۇ. ئەرلەردىن ئۆزلۈكىدىن مەنىي ئېقىشنى توختىتىدۇ. سەدەپنىڭ كۈشتىسىنى زەرچۇۋە، قارا شېكەر بىلەن قوشۇپ يېڭى جاراھەتلەرگە چېچىلسا جاراھەتلەرنى پۈتتۈرىدۇ، قېنىنى توختىتىدۇ.

ھىلزۇن (سەدەپنىڭ قۇرتى) كۈشتىسى بىلەن ئىسسىق ئۆتكۈزۈلسە، سوغۇقتىن بولغان ئاغرىقلارنى

ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى
www.uyghurkitap.com

پەسەيتىدۇ. ھاكىنىڭ ھەر قانداق كۆشتىسىنى ھۆل زەنجىۋىلنىڭ سۈيى بىلەن تۇزنى قوشۇپ چاپسا، سوغۇقتىن بولغان ئىششىقلارنى تارقىتىدۇ ۋە ئەزالارغا چۈشكەن سۇنى يوقىتىدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى مۇۋاپىق مىقداردا ئىشلىتىلىدۇ.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار ھاكىنىڭ كۆشتىسىنى يېپىشكە بولمايدۇ. چۈنكى يېسە ئېغىزنى قۇرۇتۇپ، ئاشقازاننى ئاغرىتىپ قويىدۇ، ئارتۇق يېسە ئۆلتۈرىدۇ، ئەزالارنى يېغىپ قويىدۇ، كىندىكنى ئاغرىتىدۇ. سۈيدۈك يوللىرىنى بوغىدۇ، بىھوش قىلىدۇ. ئارقا تەرەپتىن قان كەلتۈرىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى ياغ ياكى ياغلىق شورپا ئىچىش ياكى لۇئابلارنى مۇناسىپ ياغلار بىلەن ئىچىش، تاشقى تەرەپتىن بەدەننى ياغلاش.

تەركىبى پىشقان (ئۆچكەن) ھاكىنىڭ تەركىبىدە كالتسىي ھىدرو ئوكسىدات، خام ھاكتا كالتسىي ئوكسىدات بولىدۇ.

جۇڭيى تېبابىتىدە ئىشلىتىلىشى

تەبىئىتى ئىسسىق، زەھىرى بار، خۇسۇسىيىتى قان توختىتىش، گۆش ئۈندۈرۈش، يامان (ئۆلگەن) گۆشلەرنى يوقىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

يارىدىن قان چىققاندا يامان گۆش ئۈنگەن يارىلاردا سىرتتىن ئىشلىتىلىدۇ.

قان قۇسۇشنى، ئىچ سۈرۈشنى توختىتىش، بەزگەكنى داۋالاش ئۈچۈن ئىچىشكىمۇ ئىشلەتكەن. سىرتقى تەرەپكە سەرەمەس (تىلما)، قوتۇر، تېرىگە ئەسۋە تاشقاندا، سۆگەلدە ئىشلىتىلىدۇ. بۇ چاغدا ماي ياكى ھاراق، سىركىلەر بىلەن تەڭشەپ چاپىدۇ. يارىنىڭ ئاغزى قىزىرىپ ئىششىغان، ئىششىق زەھىرى كەتمىگەن بولسا ئىشلىتىش مەنئى قىلىنىدۇ.

كۇچۇلا

(ئازاراقى)

SEMEN STRYCHNI (SEMEN NUCIS VOMICAE) 乌钱子（番木 ）

تونۇش بىر خىل دەرەخنىڭ مېۋىسى بولۇپ، يوپۇرمىقى ئالما يوپۇرماقلىرىغا ئوخشاش، چېچەكى قىزىل، تېنى ھەم قىزىل، مېۋىسى ياپىلاق، ئۈستىدە تۈكلۈك پوستى ئىچىدە مېۋىسى بولۇپ، ئارىسىدا نېپىز ئۇرۇقى بار. تەمى بەكمۇ ئاچچىق، پۇراقسىز، بەكمۇ قاتتىق مېۋىدۇر.

چىقىش ئورنى ھىندىستان، بىرما، ۋېتنام، تايلاند، سەيلونلاردا ئۆسىدۇ (ئەمما يېقىنقى چاغلاردا ئېلىمىزنىڭ يۈننەن ئۆلكىسىدىنمۇ كۇچۇلا چىقىدىغانلىقى بىلىنىپ تەكشۈرۈلگەندە ئۇنىڭ تەركىبىدىكى ئالكولوھىد (ئەلقەل-ئۆسۈملۈك شاخار ماددىسى) 3% كە يېتىپ بارىدىغانلىقى ئېنىقلاندى. شۇڭا ئېلىمىزدىن چىققان كۇچۇلىنى چەت ئەل كۇچۇلىسى بىلەن ئوخشاش ئىشلىتىش مۇمكىن).

تەبىئىتى 3-دەرىجىنىڭ ئاۋۋىلىدا ئىسسىق، 3-دەرىجىدە قۇرۇق.

خۇسۇسىيىتى پەي، گۆشلەرنى چىڭىتىش، قورۇش، تۇتۇش، قۇۋۋەتلەش، ئاغرىق قالدۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى پالەچ، لەقۋا، مۇپاسىل، بەل ئاغرىقلىرىغا، ھەر خىل تېرە كېسەللىرىگە، ھەر خىل ئەزالارنىڭ تۇتۇش قابىلىيىتى بوشاپ كېتىشكە ئىشلىتىلىدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى كۇچۇلىنىڭ پوستىنى ئېلىپ سۈتتە قايىنىتىپ تەييار قىلغاندىن كېيىن چوڭلارغا

كىسەلنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ يالغۇز ياكى مۇناسىۋەتلىك دورىلار بىلەن قوشۇپ كۇمىلاچ، مەجۇن، سۇفۇپ قىلىپ 0.2 گرام بېرىلىدۇ.

ئورۇنباسارى بالادۇر.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار بۇ دورىنى كۆرسەتمىدىن ئارتۇق يېسە پەيلەرنى، پۈتۈن بەدەننى تارتىشتۇرۇپ قاتۇرىدۇ، زەھەرلەپ ھاياتقا دەخلى يەتكۈزۈشتىن بەكمۇ ئېھتىيات قىلىش لازىم.

ئەگەر يۇقىرىقىدەك كۆڭۈلسىزلىك يۈز بەرسە تېزدىن يېڭى سۈت، خۇشبۇي دورىلار بىلەن شىكەرنى ئىچۈرۈپ، دورىنىڭ تەسىرى بەدەنگە ئۆتكۈچە ياندۇرۇتۇش لازىم ياكى تېزدىن ئاشقازاننى يۇيۇش كېرەك.

ئىچىدىكى نېپىز ئۇرۇقى پەقەت يېيىلمەيدۇ.

تەركىبى كۈچۈلىنىڭ تەركىبىدىكى ئالكالوئىدلار % 3～2 (ھەتتا %5) بولۇپ، ئۇلارنىڭ ئىچىدە سترىخنىن %50نى ئىگىلەيدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا بىرۇتسىن، ۋومىتسىن، ستروكسىن، A . 13 كالۇبىرىن، پسېۋدوسترىخنىنلار بار. يەنە ياغمۇ چىقىدۇ.

131-رەسىم. كۈچۈلا

جۇڭيى تېبابىتىدە ئىشلىتىلىشى تەبىئىتى سوغۇق، تەمى ئاچچىق، كۈچلۈك زەھەر، قاندىكى ئىسسىقلىقنى ئالىدۇ. قورساق كېزىكىدەك ئاغرىقلار ۋە گال ئاغرىق كېسەللەرنى داۋالايدۇ (بۇنىڭ ئۈچۈن ئېزىپ شىرىسى چىقىرىپ بېرىلىدۇ ياكى تالقانلار پۈركۈلىدۇ، گال ئىششىقلىرىغىمۇ پايدا قىلىدۇ). شۇنىڭدەك ئاشقازاننى كۈچەيتىدىغان ئىشتەي ئاچىدىغان، نېرۋا كۈچەيتىدىغان، يۈلۈننى قوزغىتىدىغان دورا سۈپىتىدىمۇ قوللىنىلىدۇ.

قوشۇمچە كۈچۈلىنىڭ پوستى ئېلىپ تاشلانغىنىدىن 2 گرام، كىلتىسرىزا (چۈچۈكبۇيا) يىلتىزىنىڭ تالقىنىدىن 2 گرام ئېلىپ ياخشى ئېزىپ ئارىلاشتۇرۇپ ھەسەل بىلەن 45 دانە پىلۇل (ھەب) تەييارلاپ، كۈندە 3 قېتىم ھەر قېتىمدا تاماقتىن كېيىن 2～1 پىلۇلدىن 7 كۈن دورا بېرىپ، 7 كۈن دەم ئالدۇرۇپ مەلۇم ۋاقىت داۋالانسا، ئاياغتىكى يەل (پېللاگرا)، قول، پۇت قولىشىش، يېرىم پالەچ، سۈيدۈك تۇتالماسلىق ۋە سىيىپ يېتىشلارغا پايدا قىلىدۇ.

كۇدە

(كۇراس-جۇسەي)

ALLIUM ODORUM 韭菜

تونۇش بۇ بىر خىل مەشھۇر ئۆسۈملۈك بولۇپ، كۆپلىگەن مەملىكەتلەردە ئۆسىدۇ. بۇ 3 خىل بولىدۇ: 1-يۇرتنىڭ، 2-جاڭگالنىڭ، 3-تاغنىڭ. يۇرتنىڭ كۇدىسى يوپۇرمىقى پىيازنىڭ يوپۇرمىقىغا ئوخشايدۇ. ھاۋا كىلىماتى ئىسسىق شەھەرلەردە يىل بويىچە تۇرىدۇ. يوپۇرماقلىرى تازا ئۆسكەندە ئوتتۇرىسىدىن بىر تېنە ئۆسۈپ چىقىدۇ. ئۇنىڭ ئۇچىدا گۈلى، ئۇرۇقى بولىدۇ. گۈلنىڭ رەڭگى پىيازنىڭ گۈلىگە ئوخشاش ئاق،

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

132-رەسىم. كۆدە (جۇسەي)

ئۇرۇقىمۇ پىيازنىڭ ئۇرۇقىغا ئوخشاش قارا بولىدۇ. بۇنى «كورىرا سۇل بەقىل» (ئۇتىياش كۆدىسى)، «كورىرا سۇلىمائىدە» (داسقان كۆدىسى) دەپ ئاتىلىدۇ. چۈنكى باشقا سەيلەرگە ئوخشاش پىشۇرۇپ ۋە خام يېيىلىدۇ. داسقانلارغا قويۇلىدۇ. يەنە بىر خىل كۆدە باركى، كۆزدە، ئەتىيازدا پەيدا بولىدۇ. بۇنىڭ بېشى رەسمىي پىيازنىڭ بېشىغا ئوخشاش، چېچەكى پىيازنىڭ چېچىكىگە ئوخشايدۇ. بۇ كورىراس شامى (شام كۆدىسى) دەپ ئاتىلىدۇ، خام يېيىلمەيدۇ، بەلكى پىشۇ-رۇپ گۆش بىلەن يېيىلىدۇ. بۇ يەنە 2 خىل بولىدۇ. 1-خىلى-نىڭ بېشى كىچىك، ئۆزى ئىنچىكە، 2-خىلىنىڭ بېشى چوڭ، ئۆزى ئىنچىكە، لېكىن بۇنىڭ ئۆتكۈرلۈكى كەمرەك. ئەمما خۇشبۇيراق، تەملىكرەك.

جاڭگال كۆدىسى سامساققا بەك ئوخشايدۇ. بۇ كورىرا سۇستۇم، كورىرا سۇلكەرەم دەپ ئاتىلىدۇ. مۇتلەق كۇراس (كۆدە) دەپ ئاتالسا ئۇنىڭدىن ھۆل، رەسمىي كۆدىنى ئىرادە قىلىمىز، بۇ ياخشى بولىدۇ، كۆپ ئىشلىتىلىدۇ.

چىقىش ئورنى ئېلىمىزدىن كۆپ چىقىدۇ.

تەبىئىتى 3-دەرىجىدە ئىسسىق. 2- دەرىجىدە قۇرۇق.

خۇسۇسىيىتى توسالغۇلارنى ئېچىش، تەرەتنى يۇمشى-تىش، زەھەرلەرنى پەسەيتىش، ئىششىقلارنى تارقىتىش ۋە پىشۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىش ئورنى كۆدە يوپۇرمىقىنى ئېزىپ سىركە بىلەن پېشانىغا قويسا، بۇرۇننىڭ قېنىنى توختىتىدۇ. كۆدى-نىڭ يوپۇرمىقىنى يېسە كانايىنى تازىلايدۇ، جىگەرنىڭ تو-سالغۇلىرىنى ئاچىدۇ. ئاشقازاننىڭ تاماق سىڭدۈرۈش قۇۋۋى-تىنى كۈچلەندۈرىدۇ. بەلگە قۇۋۋەت بېرىدۇ. تەرەتنى يۇمشىتىدۇ، قۇلۇنجىنى يوقىتىدۇ. سۈيدۈكنى، ھەيزنى راۋان قىلىدۇ. تاماقتىن كېيىن يېسە زەدە قايناشنى توسىدۇ، تاماقنىڭ ئوبدان سىڭىشىگە ياردەم بېرىدۇ، باھنى قۇۋۋەتلەيدۇ. يوپۇرمىقىنىڭ سۈيىدىن 14 گرام مىقدارى ئىچسە، بوۋاسىرنىڭ قېنىنى توختىتىدۇ. سۈيىدىن 14 گرامنى ھەسەل بىلەن ئىچسە، كۆكرەكنىڭ ھۆل، سوغۇق كېسەللىكلىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ. ئۆپكىنىڭ ئىششىقلىرىنى پەسەيتىدۇ ياكى پىشۇرىدۇ. سۈيىنى ئارپا سۈيى بىلەن قوشۇپ ئىچسە ياكى يوپۇرمىقىنى ئارپا بىلەن پىشۇرۇپ يېسە، كۆكرەك ئاغرىقى ئۈچۈن، يۇقىرىغا تىنىپ ھەمدەش ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ. كۆدىنى سىركىگە چىلاپ يېسە، جىگەر، تالنىڭ توسالغۇلىرىنى ئاچىدۇ. قۇلۇنجىنى يوقىتىدۇ. قۇرۇق يوپۇرمىقىنىڭ ئۇسارىسى قاننى سۈيۇلدۇرىدۇ. پىشۇرۇپ يېسە ياكى چاپسا باھنى قۇۋۋەتلەيدۇ، بوۋاسىرغا مەنپەئەت قىلىدۇ. يوپۇرماقلىرىنى ئېزىپ تەنھا ياكى مۇناسىپ دورىلار بىلەن قوشۇپ ھەمەل قىلسا، بالىياتقۇنىڭ ھۆللۈكلىرىنى قۇرۇتىدۇ. بالىنى چۈشۈپ كېتىشتىن ساقلايدۇ. كۆدە يوپۇرمىقىنى سىركە، سۇ، تۇزلار بىلەن قوشۇپ قاينىتىپ ئىلمان ھالدا سۈيىدە ئولتۇرسا، بالىياتقۇنىڭ يۇمۇلۇپ قالغان ئاغزىنى ئاچىدۇ، قاتتىقلىقنى يوقىتىدۇ. سۈيىنى سىقىپ گۈل يېغى ۋە كونا سىركە بىلەن قوشۇپ قۇلاققا

تېمىتسا، قۇلاقنىڭ ئاغرىقىنى، غوڭۇلدىشىنى يوقىتىدۇ. يوپۇرمىقىنىڭ سۈيىنى بەزرۇلبەنجى، كونا سىركە بىلەن قوشۇپ بۇرۇنغا تېمىتسا قان كېلىشنى توختىتىدۇ. كۆدىنى بىر ئىككى قايىنىتىپ سىقىپ، ئاندىن سوغۇق سۇغا چىلاپ بىر ئازدىن كېيىن سۇدىن ئېلىپ تاماقلار بىلەن قوشۇپ يېسە تاماقلارنى تەملىك قىلىدۇ. قورساقنى ئېسىلدۇرمەيدۇ، تاماقنى ئوبدان سىڭدۈرىدۇ. بۇنىڭ يوپۇرمىقىنى ئېزىپ يىلان، باشقا زەھەرلىك ھاشاراتلار چاققان جايغا چاپسا ياكى ھەسەل سۈيى بىلەن ئىچسە زەھەرلەرنى پەسەيتىدۇ. بۇنى تېنى بىلەن قوشۇپ ئېزىپ سۇماق بىلەن چاپسا شىرا (تېرىگە چىققان ياپىلاق قىزىلغا مايىل مودۇرلار) كېسەللىكى، سالۇل (سۆگەل)گە مەنپەئەت قىلىدۇ. تۇز بىلەن چاپسا پاسكىنا يىرىڭلىق جاراھەتلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ. يوپۇرمىقىنىڭ سۈيى بىلەن پىچاق، شەمشەرلەرنى سۇرسە ئۆتكۈرلۈكى كەتمەيدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى 18 گرامغىچە.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار بۇنىڭ ھەممە خىللىرى پىيازدىن ئۇزاقراقتا سىڭىدۇ. قورساقنى ئېسىدۇ، يەل پەيدا قىلىدۇ، قاننى كۆيدۈرىدۇ، كۆزنى قاراڭغۇلاشتۇرىدۇ، چىشنىڭ تۈۋىگە زىيان قىلىدۇ. ئىسسىقچان كىشىلەرگە زىيان قىلىدۇ. ناچار چۈش كۆرىدىغان قىلىپ قويىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى يۇمغاقسۈت، ھۆل كاسىنە بىلەن قوشۇپ يېمەك لازىم.

ئورۇنباسارى پىياز.

ئۇرۇقىنىڭ تەبىئىتى 2-دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا قۇرۇق ئىسسىق.

ئۇرۇقىنىڭ خۇسۇسىيىتى توسالغۇلارنى ئېچىش، يەللەرنى، ئىششىقلارنى قايتۇرۇش، باھنى ھەرىكەتلەندۈرۈش، زەھەرنى پەسەيتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىش ئورنى بۇنىڭ 8 گرامىنى بارابەر مىقداردا مۇرت ئۇرۇقى بىلەن قوشۇپ ئىچسە، سوغۇقتىن بولغان كېسەللىكلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئېغىزدىن، بۇرۇندىن ۋە تۆۋەن ئەزالاردىن كېلىدىغان قانلارنى توختىتىدۇ. جىگەرنىڭ بەلغەمدىن بولغان توسالغۇلىرىنى ئاچىدۇ، قورساقنى ئاچىدۇ، بۆرەكنى، دوۋسۇننى قۇۋۋەتلەيدۇ. شاراب بىلەن قوشۇپ ئىچسە باھنى بەك كۈچلەندۈرىدۇ. كۆدىنى بىر ئاز قوشۇپ تەنھا ئۆزىنى ياكى مىرپە بابىلى (ھەببۇر رىشات) بىلەن ئىچسە تولغاقتا (دىزىنتېرىيە) مەنپەئەت قىلىدۇ. مەقئەتنىڭ قېنىنى توختىتىدۇ. بۇنىڭ تۈتۈنى بوۋاسىرغا مەنپەئەت قىلىدۇ. موم، سەنۇبەر دەرىخىنىڭ يېلىمى بىلەن كۆيدۈرۈپ تۈتۈنىنى تارتسا، چىشنىڭ ئاغرىقىنى پەسەيتىپ، مىكروبلىرىنى يوقىتىدۇ. ئۇسارىسىنى يىلان چاققان جايغا چاپسا زەھىرىنى پەسەيتىدۇ. بەدەنگە چاپسا تېرىدىكى قارا داغلارنى، سوغۇقتىن بولغان ئاغرىقلارنى يوقىتىدۇ، سوقۇپ سىركىگە سەپسە، سىركىنىڭ ئاچچىقلىقىنى يوقىتىدۇ.

ئۇرۇقىنىڭ ئىشلىتىلىش مىقدارى 8 گرامغىچە ئەھۋالغا قاراپ ئىشلىتىلىدۇ.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار ئۆپكىگە، بۆرەككە، دوۋسۇنغا زىيان قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى ھەسەل.

ئەسكەرتىش كۆرراسى شامى (شام كۆدىسى)نىڭ ئۇرۇقى باھنى قۇۋۋەتلەشتە رەسمىي كۆدىنىڭ ئۇرۇقىدىن ئارتۇق.

تەركىبى كۆدىنىڭ يوپۇرماق ۋە يىلتىزىدا سولفۇرلۇق ماددىلار، گلۇكوزىدلار، ساپونىن ۋە ئاچچىق تەملىك ماددىلار بار. جۇڭگو تېبابەت پەنلەر ئاكادېمىيىسى دورا ئەشيالىرىنى تەتقىق قىلىش ئىنستىتۇتىنىڭ دەسلەپكى سىناق نەتىجىلىرىگە قارىغاندا، كۆدە ئۇرۇقى مەلۇم ئالكالوئىد ۋە ساپونىن تۇتىدىكەن.

جۇڭيى تېبابىتىدە ئىشلىتىلىشى

تەبىئىتى پىشۇرۇلغىنى ئىسسىق، خام ھالدىكىسى يۇقىرى دەرىجىدە ئىسسىق.

www.uyghurkitap.com

خۇسۇسىيتى جىگەرنى، بۆرەكنى قۇۋۋەتلەش، بەل ھەم تىز ئاغرىقلىرىنى پەسەيتىپ، مەنىينى تۇراق-لاشتۇرۇش خۇسۇسىيتىگە ئىگە.

1-كۇدىنىڭ يەر ئاستىدىكى كۆتىكى (بېشى) ۋە يوپۇرماقلىرى قان توختاتقۇچى، ئاغرىق توختاتقۇچى، ياللۇغ قايتۇرغۇچى، قايغان قاننى راۋان قىلغۇچى دورا قىلىپ، قان قۇسۇش، قاناشلارنى داۋالاشقا، ئۇزاق داۋام قىلغان زىققۇلنەپەس، كۆكرەكنىڭ سانجىلىپ ئاغرىشلىرىنى داۋالاشقا، ئۈچەي ياللۇغلىرىنى داۋالاشقا ئىشلىتىلىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن پىشۇرۇپ يېيىش ياكى ئەڭ ياخشىسى سىقىپ سۈيىنى ئىچىش كېرەك. يەنە ھەيز ماڭدۇرۇشقا، سۇتنى كۆپەيتىشكە ۋە زەربە تېگىش ياكى يىقىلىشتىن بولغان زەخملىنىشلەردە بېرىلىدۇ. كۇدىنى سوقۇپ خېمىر قىلىپ زەربە تېگىپ ياكى يىقىلىپ گۆشلەردە ھاسىل بولغان ئىششىقلارنى قايتۇرۇش ئۈچۈن تېڭىلىدۇ.

2-ئۇرۇقى: قوزغاتقۇچى، ماغدۇرلاندۇرغۇچى، ئاشقازاننى كۈچەيتكۈچى دورا قىلىپ ئىچ توختىتىشقا، كۆپ سىيىش ۋە مەنىي تۇتالماسلىقلارنى، كېچىسى سىيىپ يېتىشنى، ئېھتىلام بولۇشنى ۋە ئاق خۇن كېسەللىرىنى داۋالاشقا ئىشلىتىلىدۇ. ئىسسىقى ئېشىپ كەتكەن كىشىلەرگە بېرىش مەنئى قىلىنىدۇ.

مىقدارى يوپۇرماق ۋە كۆتىكىدىن بىر قېتىمدا 30 گرامنى پىشۇرۇپ ياكى سوقۇپ سۈيىنى چىقىرىپ ئىچىلىدۇ: ئۇرۇقىدىن كۈندە 12~8 گرامنى قاينىتىپ ئىچىلىدۇ.

كۆكنار

(خەشخاش)

PAPAVER SOMNIFERUM LINNAE　罂粟

133-رەسىم. كۆكنار

تونۇش بۇ بىر خىل گىياھ بولۇپ، بويى 1~1.5 مېتىرغىچە-لىك ئۆسىدۇ. ئۆزى نازۇك، يوپۇرمىقى ئىنچىكە ئۇزۇن، شېخىنىڭ ئوتتۇرىسىدىن ئۆسۈپ چىقىپ گۈلى ئېچىلىدۇ. گۈلى ھەر خىل قىزىل، ئاق رەڭدە، گۈلى بەك نازۇك، چىرايلىق بولىسىمۇ، ئۇزۇن تۇرماي چۈشۈپ كېتىدۇ. گۈلى چۈشكەندىن كېيىن غوزىلاپ، غوزا ئىچىدىن ئۇرۇقلايدۇ. ئۇرۇقى ئاق، قارا بولىدۇ. شاكىلىنىڭ تەمى ئاچچىق، ئۇرۇقى تاتلىقراق تەمگە ئىگە. تاغنىڭ ھەم ئۆلكىنىڭ دەپ 2 خىلغا بۆلىنىدۇ. ياخشىسىنىڭ غوزىسى يوغان، بويى ئېگىز بولغىنى-دۇر. بۇنىڭ ياخشى بولۇشى تېرىغان يەرنىڭ ھاۋا كىلىماتى ئىس-سىق-سوغۇق بولۇشىغا باغلىق.

چىقىش ئورنى مەملىكىتىمىزنىڭ گۇيجۇ، يۈننەن، سىچۈەن، دۇڭبېي، شىنجاڭ رايونلىرىدا، چېخوسلوۋاكىيە، سوۋېت ئىتتىپاقى، ھىندىستان، ئىران، تۈركىيە، يۇگوسلاۋىيە، بۇلغارىيە، ياپونىيىگە ئوخشاش ئەللەردىمۇ تېرىلىدۇ.

تەبىئىتى غوزىسى 2-دەرىجىدە سوغۇق، ئاۋۋالقى دەرىجىدە قۇرۇق، بەزىلەر 3-دەرىجىدە قۇرۇق سو-غۇقمۇ دەيدۇ. ئەپيۇننى ئالغاندىن ئالمىغىنى كۈچلۈك ھەم قۇۋۋەتلىكتۇر. ئۇرۇقىنىڭ 2-دەرىجىدە سوغۇق،

ئاۋۋالقى دەرىجىدە ھۆل.

خۇسۇسىيىتى ئارام بېرىش، ئۇيقا كەلتۈرۈش، مەس قىلىش، ئىچ توختىتىش، قان توختىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى شاكىلىنى يۇمشاق سوقۇپ سۇ بىلەن خېمىر قىلىپ پېشانىغا قويسا، ئىسسىقتىن بولغان باش ئاغرىقىنى توختىتىدۇ. ھۆلبە، گۈلاب بىلەن قايىنىتىپ كۆزگە چاپسا، كۆزنىڭ يىرىڭلاپ ئاغرىغىنىغا پايدا قىلىدۇ. غوزىسىنى چالا سوقۇپ دەملەپ ئىچىلسە ئىسسىقتىن بولغان يۆتەلگە پايدا قىلىدۇ. قورۇپ ھەسەل بىلەن ئېلىشتۇرۇپ بېرىلسە باھنى قۇۋۋەتلىك قىلىدۇ. قورۇپ پۇرىقىنى پۇرىسا ئۇيقۇ كەلتۈرىدۇ. يىلتىزىنى قايىنىتىپ بەرسە جىگەر ھەم ئاشقازاندىكى قويۇق خىلىتلارنى سۈيۈلدۈرىدۇ. يېڭى ئۈنگەن ئىنچىكىسىنى سۇ بىلەن قايىنىتىپ ياغ، پىياز بىلەن قورۇپ بەرسە خۇرسەنلىك پەيدا قىلىدۇ ھەم ئۇيقۇ كەلتۈرىدۇ. ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى بىردىن 5 ياشلىقلارغا ئۇرۇقىدىن 1~15 گرامغىچە، پوستىدىن 1~4 گرامغىچە، 5 تىن 10 ياشلىقلارغا ئۇرۇقىدىن 2~3 گرام، پوستىدىن 5~8 گرامغىچە، 10~15 ياشلىقلارغا ئۇرۇقىدىن 4~4.5 گرام، پوستىدىن 9~12 گرامغىچە، 15 ياشتىن يۇقىرى چوڭلارغا ئۇرۇقىدىن 4.5~6 گرام، پوستىدىن 13~16 گرامغىچىلىك ئەھۋالغا قاراپ بېرىلىدۇ.

ئورۇنباسارى ئۆزىنىڭ ئورۇنباسارى شاكىلى، ئۇرۇقىنىڭ ئورۇنباسارى ئوسۇڭ ئۇرۇقى.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار كۆرسىتىلگەن مىقداردىن كۆپ ئىشلەتمەسلىك ھەم داۋاملىق يېيىشكە ئادەت قىلماسلىق، سوغۇقتىن بولغان ئۆپكە كېسىلىگە بەرمەسلىك لازىم. ئۆپكە كېسىلىگە بېرىشكە توغرا كەلسە ھەسەل، شېكەر، مەستىكى قوشۇپ بېرىلسە بولىدۇ.

تەركىبى

جۇڭيى تېبابىتىدە ئىشلىتىلىشى ئەپيۇنگە قارالسۇن.

كۆك ئامۇت

(كۇمۇسرا ھامىز-ئاچچىق ئامۇت)

PYRUS SEROTINA REHCL 沙梨

تونۇش بۇ تونۇلغان مەشھۇر مېۋە، جۇڭگو ئامۇتى دەپمۇ ئاتايدۇ. بۇنىڭ ياخشىسى سۇلۇق، نازۇك، ئوبدان پىشقىنى بولۇپ ھېسابلىنىدۇ.

چىقىش ئورنى دۆلىتىمىزدىن چىقىدۇ.

تەبىئىتى 1-دەرىجىدە سوغۇق، 2-دەرىجىدە قۇرۇق.

خۇسۇسىيىتى ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش، جىگەرنى قۇۋۋەتلەش، قورساقنى ئاچۇرۇش، قاننىڭ تېزلىكىنى، سەپرانىڭ تېزلىكىنى پەسەيتىش، سېسىق گازلارنىڭ مېڭە تەرەپكە چىقىشىنى توسىدۇ.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار قېرى، پالەچ، سوغۇق مىجەز كىشىلەرگە زەرەر قىلىدۇ. پەيىنى بوشىتىدۇ، قۇلۇنجى پەيدا قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى ھەسەل، جاۋارىش كۇمۇنى، جاۋارىش كۇندۇر ياكى ئۇنى جۇمبىلدە پىشۇرۇپ ياكى خېمىرنىڭ ئىچىگە ئېلىپ ئوتتا پىشۇرۇپ ياكى ھەسەل، شېكەرلەر بىلەن مۇراببا قىلىپ يېمەك لازىم. كۆك ئامۇتنىڭ پىشقىنى ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق، ئىچنى قاتۇرىدۇ. قۇلۇنجى پەيدا قىلىدۇ.

قەينى توختىتىدۇ. ئېزىپ جاراھەتلەرگە چاپسا جاراھەتلەرنى تۇتاشتۇرىدۇ.

تەركىبى ئامۇت دەرىخىنىڭ يوپۇرمىقى سۈيدۈك ھەيدەيدىغان ئىنەبۇدرۇي جەۋھىرى (ئېيىق ئۈزۈمى گلۇكوزىدى) ئاربۇتىن ۋە ئاشلاش ماددىسى (تاننىن) تۇتىدۇ، مېۋىسىدە ئاتسىدۇم مالىكۇم، ئاتسىدۇم تىستىرىكۇم، فرۇكتوزا، گلۇكوزا باشقا قەنت ماددىلىرى بار. كۆك ئامۇتنىڭ پوستى تاننىن ماددىسىمۇ تۇتىدۇ. يەنە ۋىتامىن B، C لار بار.

تەبىئىتى ھۆل سوغۇق.

خۇسۇسىيتى ئۆپكىنى ياخشىلاش، ئىچنى يۇمشىتىش، ياللۇغ قايتۇرۇش، ئۇسسۇزلۇقنى بېسىش، بەدەننى سەمرىتىش خۇسۇسىيەتلىرىگە ئىگە.

يۆتەلگە، قىزىتمىلىق كېسەللەرگە، ئىچ قېتىشنى تۈزىتىش، ھاراق بىلەن زەھەرلەنگەندە زەھەر قايتۇرۇش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

يوپۇرمىقى قاينىتىپ بېرىلسە سۈيدۈك ھەيدەيدۇ، ئىچنى قاتۇرىدۇ. ئامۇتنى يالپاقلاپ كۆيۈك يارىلىرىغا چاپلاپ قويسا ئاغرىقنى باسىدۇ. يارىلىنىپ ئېچىشىپ كېتىشتىن ساقلايدۇ.

كۆك يانتاق

(خاج)

ALHAGI PSEUDO ALHAGI 骆驼刺

134-رەسىم، كوك يانتاق

تونۇش بۇ بىر خىل تىكەنلىك ئۆسۈملۈك بولۇپ، بۇ ئۆسۈملۈككە تەرەنجىبىن چۈشىدۇ.

چىقىش ئورنى شىنجاڭنىڭ ھەممە جايلىرىدا بولىدۇ.

تەبىئىتى 2-دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق. بۇنىڭ قۇرۇقلۇقى كۆپرەك.

خۇسۇسىيتى توسالغۇلارنى ئېچىش، ماددىلارنى توسۇش، بەدەنگە جۇلا بېرىش، زەھەرلەرنى پەسەيتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىش ئورنى كوك يانتاقنى مۇۋاپىق مىقداردا ئېچسە ئېزىپ چاپسا ياكى كۆيدۈرۈپ تۇتۇنىنى ئالسا بوۋاسىرنى يوقىتىدۇ. بۇنىڭ سىقىلغان سۈيىنى كۆزگە سۈرمە قىلىپ تارتسا كۆزگە چۈشكەن ئاقنى يوقىتىدۇ. يانتاقنى سىقىلغان سۈيىدىن 3 تامچىنى ناشتىدا بۇرۇنغا تېمىتىپ بىر سائەتتىن كېيىن بىنەپشە يېغىنى بۇرۇنغا ئالسا، كونا باش ئاغرىقنى يوقىتىدۇ (تەجرىبىدىن ئۆتكەن)، بۇنىڭ ھۆل يوپۇرمىقىنىڭ سۈيىدىن قائىدە بويىچە تەييارلانغان يېغى چوڭ بوغۇملارنى، بارلىق سوغۇقتىن بولغان ئاغرىقلارنى پەسەيتىشتە بەك ياخشى، چېچەكى بوۋاسىر ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى 2 گرام.

ئورۇنباسارى خەندى قوقى.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار باشقا، بۆرەككە زەرەر قىلىدۇ.

تۆزەتكۈچىسى كەتىرا، نىلۇپەر گۈلى.
ئەسكەرتىش جۇڭگو تېبابىتىدە ئىشلىتىلمەيدىكەن، شۇڭا تەركىبلىرى ھەققىدە مەلۇمات تېپىلمىدى.

كۇمۇسرا

(نەشپۈت ئامۇت)

PYRUS BRETSCHNEIDERI REHD 梨

135-رەسىم، كۇمۇسرا

تونۇش بۇ بىر خىل دەرەخنىڭ مېۋىسى بولۇپ دەرىخى ئالمىنىڭ دەرىخىدىن چوڭراق. يوپۇرمىقى شاپتۇلنىڭ يوپۇرمىقىغا ئوخشايدۇ. لېكىن ئۇنىڭدىن كەڭرەك ۋە چوڭراق. گۈلى ئالمىنىڭ گۈلىدەك، ئەمما رەڭگى ئاق، بىر قانچە خىل بولىدۇ. جاڭگالنىڭ، تاغنىڭ ئامۇتلىرى بار. ھەر بىر خىلى تاتلىق، ئاچچىق-چۈچۈك ياكى قېرىق، ئېغىزنى قورۇيدىغان بولىدۇ.

ھاۋا كىلىماتى سوغۇق جايلارنىڭ نەشپۈتى ياخشى ۋە كۆپ بولىدۇ. جاينىڭ ھاۋا كىلىماتى قانچە سوغۇق بولسا شۇنچە ياخشىراق ۋە نازۇكراق چىقىدۇ. ئۆستۈرۈلىدىغان ئامۇتلارنىڭ تۈرلىرى كۆپ. مەسىلەن: خوراسانى (خوراسان ئامۇتى)، چىنى (جۇڭگو ئامۇتى) دېيىلىدۇ. تاتلىق بولغانلىقىدىن شېكەر ئامۇت دەپ ئاتىلىدۇ. بۇنىڭدىن باشقا خىللىرىمۇ بولىدۇ. ئامۇتلار ئۆستۈرۈلگەن جايلاردا مەخسۇسناملار بىلەن ئاتىلىدۇ. مەسىلەن: شىنجاڭدا نەشپۈت ئامۇت، نوگەي ئامۇت، قوتۇر ئامۇت، كۆك ئامۇت، كۇچار ئامۇت، پىيىزەك ئامۇت، قۇم ئامۇت دېگەن ناملار بىلەن ئاتىلىدىغان ئامۇتلار بار. ھەر بىر جايلاردا شۇ جاينىڭ تۇپرىقى ۋە ئاب ھاۋاسىنىڭ ئەمەلىي ئەھۋالىغا قاراپ ئامۇتلارنىڭ سۈپىتى پەرقلىق بولىدۇ. شىنجاڭنىڭ ھەر بىر ۋىلايەت ۋە ناھىيىلىرىدىن چىققان ئامۇتلار ياخشى ئامۇتلار قاتارىغا كىرىدۇ. نەشپۈت ئامۇت يۇمىلاق، تەمى تاتلىق، سۇلۇق، خۇشبۇي، نازۇك، تېرىسى نېپىز، رەڭگى سېرىق تەرەپكە مايىل بولىدۇ. ئۆزى چوڭ، ئەتلىك، تېرىسى نېپىز، نازۇك، سۇلۇق نەشپۈت ئامۇتلار ياخشى ھېسابلىنىدۇ. ھەممە ئامۇتلارنىڭ ئۇرۇقى ئالمىنىڭ بېھىنىڭ ئۇرۇقىغا ئوخشايدۇ. ئەمما شىلىمشىق بولمايدۇ.

چىقىش ئورنى مەملىكىتىمىزدە خۇاڭخې ۋە چاڭجياڭ دەرياسى ۋادىلىرىدا شۇنىڭدەك شىنجاڭدا ئۆسىدۇ.

تەبىئىتى ئۇبدان پىشقان، سۇلۇق، تاتلىق بولسا مۆتىدىل، بىر ئاز ئىسسىق تەرەپكە مايىل، 2-دەرىجىدە ھۆل، كۇچار ئامۇتىنىڭ تەبىئىتى مۇشۇنىڭغا يېقىن كېلىدۇ. كۆك ئامۇتتىن باشقا ئامۇتلارنىڭ تەبىئىتى مۆتىدىل، بىرىنچى دەرىجىدە ھۆل.

خۇسۇسىيىتى كۆڭۈلنى ئېچىش، يۈرەك، مېڭىنى قۇۋۋەتلەش، بەدەنگە جۇلا بېرىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە. قابىزلىق تەرىپىمۇ بار.

ئىشلىتىلىش ئورنى مېڭىگە ھۆللۈك پەيدا قىلىش ئۈچۈن بېرىلىدۇ. مېڭە تەرەپتىن كېلىدىغان

سۈيۈقلۇقلارنى يوقىتىش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ. چۈنكى نەشپۈت ئامۇت ئاشقازاندىن مېڭە تەرەپكە چىقىدىغان گازلارنى پەسەيتىدۇ. نېرۋىنى پەسەيتىش، يۈرەكنى، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش ئۈچۈنمۇ ئىشلىتىلىدۇ. ئۇسسۇزلۇقنى، سۈيدۈكلۈكنىڭ كۆيۈپ ئاغرىشىنى پەسەيتىدۇ، قاننى نورماللاشتۇرىدۇ. تاماقتىن كېيىن يېسە سېسىق گازلارنىڭ ئاشقازاندىن مېڭە تەرەپكە چىقىشىنى توسىدۇ. ئامۇتنى ئېزىپ ئەزاغا تاڭسا، ئەزاغا ھەر خىل ماددىلارنىڭ چۈشۈشىنى توسىدۇ. پۈترۈ (يەر مەرىزىنىڭ زەھەرلىك بىر خىلى) يېگەن كىشىگە بېرىلسە زەھرىنى پەسەيتىدۇ (پۈترۈنى نەشپۈت ئامۇت بىلەن قايىنتىلسا ئۇنىڭ زەھەرلىك تەسىرى تۈگەيدۇ). ئامۇتنىڭ تامام ئەزالىرى قۇرۇق سوغۇق. ئامۇتنىڭ چېچەكى كۆكۈلنى ئېچىپ، يۈرەكنى قۇۋۋەتلەيدۇ. تۆۋەن ئەزالاردىن كېلىدىغان قاننى، ئىچ ئۆتكۈنى توختىتىدۇ. ئېزىپ كۆزنىڭ ئىششىقىغا چېپىلسا ئىششىقنى تارقىتىدۇ، ئامۇتنىڭ ئۇرۇقى كۆكۈلنى ئېلىشتۇرىدۇ. ئەگەر بۇنىڭدىن 8 گرام ئىچسە، ئۈچەيدىكى قۇرتلارنى ئۆلتۈرۈپ چۈشۈرىدۇ. ئامۇتنىڭ يوپۇرمىقى ئىچ ئۆتكۈنى توختىتىدۇ (15 گرام ئىچىش كېرەك). يوپۇرمىقىنى يۇمشاق ئېزىپ ھۆل جاراھەتلەرگە سەپسە ھۆللۈكنى قۇرۇتىدۇ، جاراھەتنى پۈتتۈرىدۇ. يېلىمى يەل ۋە ئىششىقلارنى تارقىتىدۇ. ماددىلارنى كۈچلۈك پىشۇرىدۇ. كۆيدۈرۈلگەن ياغچى ۋە كۆيدۈرۈلگەن يوپۇرمىقى تۇتىيانىڭ ئورنىغا ئىشلەيدۇ. ئۇ يىرىڭلىق جاراھەتلەرگە سېپىلسە قۇرۇتىدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى ئەھۋالغا قاراپ ئىشلىتىلىدۇ.

ئورۇنباسارى بېھى.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار ئۇبدان پىشقان سۇلۇق نەشپۈت ئامۇتنىڭ ئىسسىق مىجەز، قۇۋۋەتلىك كىشىلەرگە زەھرى بەك ئاز. سوغۇق مىجەز، ئاشقازىنى ئاجىز كىشىلەرگە زەرەر قىلىدۇ. ئامۇت كۆپ ئىستېمال قىلىنسا، قورساقنى ئېسىپ، قۇلۇنجى پەيدا قىلىدۇ. بولۇپمۇ پىشمىغىنىنىڭ زەرىرى كۆپرەك. ئاچ قورساققا يېمەسلىك كېرەك. بەلكى تاماق تۆۋەن چۈشكەندىن كېيىن يېيىشى لازىم. ئامۇتنى يەپ ئۈستىدىن سۇ ئىچمەسلىك (بولۇپمۇ سوغۇق سۇ) ۋە ئېغىر تاماق يېمەسلىك كېرەك (گۆشمۇ يېمەسلىك لازىم)، ياۋا ئۇچار جانىۋارلارنىڭ شورپىلىرىنى ئىچسە يامان ئەمەس.

تۈزەتكۈچىسى زەنجىۋىل مۇرابباسى، ئارپىبەدىيان.

تەركىبى ئامۇتنىڭ يوپۇرمىقى ئاربۇتىن ۋە ئاشلاش ماددىسى (تاننىن) تۇتىدۇ؛ مېۋىسىدە ئالما كىسلاتاسى (ئاتسىدۇم مالىكۇم)، لىمون كىسلاتاسى ۋە مېۋە قەنتى (فرۇكتوزا)، ئۈزۈم قەنتى (گلۇكوزا)، قايناتقان قەنت (ساكخارازا) قاتارلىق ماددىلار بولىدۇ.

جۇڭيى تېبابىتىدە ئىشلىتىلىشى ئامۇتنىڭ ھەر خىل تۈرى ئۆپكىنى ھۆللەشتۈرۈش، ياللۇغنى قايتۇرۇپ، ئىچىدىكى ئىسسىقلىقنى ئېلىش، ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ. شۇنىڭدەك ھاراق زەھرىنى قايتۇرۇپ، مەستلىكنى يېشىدۇ. ئاساسەن ئىسسىقتىن بولغان يۆتەل، قىزىتمىلىق كېسەللەردىكى بىئاراملىق، ئۇسسۇزلۇق، قەۋزىيەت، ھاراق بىلەن زەھەرلىنىشلەر داۋالىنىدۇ، ئامۇتنى ياڭپاقلاپ كېسىپ كۆيگەن جاراھەتلەرگە قويۇلسا ئاغرىقنى پەسەيتىدۇ، شەلۋەرەتمەيدۇ. ئامۇتتىن رۇب (ئېكستراكت) تەييارلاپ يۆتەل پەسەيتىش ئۈچۈن بېرىلىدۇ.

كۈنجۈت

(سىم-سىم)

SESAMUM INDICUM 芝麻

تونۇش بۇ بىر خىل مەشھۇر مايلىق داندۇر. بۇنىڭ ياخشىسى ئاق رەڭلىك، يېڭى، ياغلىق. ئۇبدان

136-رەسىم، كۈنجۈت

پىشقىنى بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. قۇۋۋىتى 2 يىلغىچە تۇرىدۇ. كۆپلەگەن شەھەرلەردە ناۋايلار بۇنىڭ پوستىدىن ئاجرىتىپ نانغا سېپىدۇ. ھالۋا پۇرۇچلار بۇنىڭدىن ھالۋىمۇ تەييارلايدۇ. يېغىنى ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكتە «دوھنولولمەل» دەپ ئاتايدۇ. ھەر خىل تەييارلىنىدىغان ياغلارغا ۋە مەلھەملەرگە سېلىنىدۇ. كۈنجۈت يېغى بىلەن تەييارلانغان ھالۋا پات ئۆزگىرىپ كەتمەيدۇ. پوستى ئېلىنمىغان كۈنجۈت ئۇزۇندىراق ئۆزگىرىدۇ، پوستى ئېلىنغىنى تېزراق ئۆزگىرىدۇ.

چىقىش ئورنى مەملىكىتىمىزدىن، جۇملىدىن شىنجاڭ ۋە باشقا مەملىكەتلەردىن چىقىدۇ.

تەبىئىتى 1-دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا ھۆل ئىسسىق، شىلىمشىق ھۆللۈكى بار.

خۇسۇسىيىتى تۇتاشتۇرۇش، تۇسالغۇلارنى ئېچىش، جىگەردە ئوبدان ھەزىم بولۇش، بەدەننى سەمرىتىش، ئاۋازنى ساز قىلىش، كۆيگەن خىلتلارنى، سەۋدا ماددىلىرىنى ئىسلاھ قىلىش، ئۈچەيلەرنى مەقئەتنى يۇمشىتىش، ئىسسىقتىن بولغان ئىشقىلارنى تارقىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىش ئورنى كۈنجۈتنى شاراب بىلەن قوشۇپ چايان چاققان، يىلان چاققان كىشىگە ئىچۈرۈلسە مەنپەئەت قىلىدۇ. باراۋەر مىقداردا شېكەر، خەشخاش، يېرىم مىقداردا پوستى ئېلىنغان بادام مېغىزى، 1/10 بىخ ئەبىيەس قوشۇپ ھەر كۈنى 30 گرام يېسە بەدەننى سەمرىتىدۇ، باھنى كۈچلەندۈرىدۇ، بۆرەككە ياغ پەيدا قىلىدۇ (تەجرىبىدىن ئۆتكەن).

كۈنجۈتنى ئېزىپ شىرىسىنى چىقىرىپ ناۋات بىلەن قوشۇپ ئىچسە ئاشقازاننىڭ ئاغرىشىنى، زەردە قايناشنى يوقىتىدۇ. ئىچكەن دورىلار ۋە تېز خىلتلارنىڭ، ئىچكەن شارابلارنىڭ ئاشقازاننى كۆيدۈرۈشىنى، ئېچىشتۇرۇشىنى توسىدۇ.

داۋاملىق بىر قانچە كۈن شۇ تەرىقىدە ئىچسە ئاشقازاننى، ئۈچەيلەرنى يۇمشىتىدۇ.

دوۋساقتىكى تاشنى يوقىتىدۇ. بۇنىڭ 6 گرامىنى 3 گرام كۆيدۈرۈلگەن ياڭاق بىلەن يېسە، بوۋاسىرنىڭ قېنىنى يوقىتىدۇ (تەجرىبىدىن ئۆتكەن).

كۈنجۈتنىڭ قاينىتىلغان سۈيىنى نوقۇت بىلەن ئىچسە ھەيزنى ماڭدۇرىدۇ ۋە قورساقتىكى بالىنى چۈشۈرىدۇ. قاينىتىلغان سۈيىنىڭ 60 گرامىنى 30 گرام شاراب ۋە ساۋالغۇنىڭ چىلانغان سۈيى، 15 گرام كۈنجۈت يېغى، 15 گرام رۇمبەدىيانلار بىلەن قوشۇپ ناشتىدا ئىچسە، قان ئۆزگەرگەنلىكتىن ۋە بەلغەمدىن بولغان قىچىشقاقنى يوقىتىدۇ. تېرىنى يۇمشىتىدۇ، يورۇقلارنى يوقىتىدۇ (تەجرىبىدىن ئۆتكەن). شېكەر بىلەن ئىچسە مەنپەئەتلىكرەك. شۇنىڭدەك سىرىكاغا ۋاسالغۇنىڭ چىلانغان سۈيى بىلەن ئىچسىمۇ شۇ تەسىرنى بېرىدۇ. كۈنجۈت بىلەن لونۇق تەييارلاپ ئىچسە، يۆتەل، كۆكرەك كېسەللىكى ئۈچۈن ئۆپكىنىڭ يىرىڭلىق چاقىلىرى ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ. زىغىر بىلەن ئىچسە باھنى قۇۋۋەتلەيدۇ. مەنىينى كۆپەيتىدۇ. كۈنجۈتنى ئېزىپ شاراب بىلەن ئىچسە قۇلۇنجىنى يوقىتىدۇ. مۈڭگۈزلۈك يىلاننىڭ چاققان زەھىرىنى پەسەيتىدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى 15 گرام.

ئورۇنباسارى زىغىر.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار ئۇزۇندا سىڭىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى قورۇش ياكى ئاچچىقسۇ بىلەن ئىچىشتىن ئىبارەت.

ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى
www.uyghurkitap.com

تەركىبى كۈنجۈت تۈرلۈك پايدىلىق تەركىبلەرگە باي دان بولۇپ، 54~56% ياغلىق ماي، 21% ئاقسىل، 5% كۆل ماددىسى، 1% كالتسىي ئوكسىدات، سۈسىز قەنت (پېنتوزان)، لېتسېتىن، فىتىن ۋە خولىن تۇتىدۇ.

كۈنجۈتنىڭ غولىدا بىر خىل شىلىمشىق سۇيۇقلۇق بولىدۇ.

كۈنجۈت يېغى زەيتۇن يېغىنىڭ ئورنىنى باسىدىغان ماي بولۇپ، 48% ئولېيىن، 37% لىنول، 8% پالمىتىن، 5% ستېرىن، فىتو ستارىن ھەم سېزامىن تۇتىدۇ.

جۇڭيى تېبابىتىدە ئىشلىتىلىشى

تەبىئىتى قۇرۇق، مۆتىدىل، زەھەرسىز.

خۇسۇسىيىتى جىگەرنى، بۆرەكنى قۇۋۋەتلەش، قان كۆپەيتىش، ئۈچەينى نەملەندۈرۈش، گۆشنى (مۇسكۇلنى) ئۇزارتىش، يىلىكنى، يۇلۇننى تولدۇرۇش، سېرىق چاقىلارنى داۋالاش، ئاغرىق پەسەيتىش خۇسۇسىيەتلىرىگە ئىگە. شۇنىڭدەك تېرىنى مايلاندۇرۇش، زەھەر قايتۇرۇش تەسىرىمۇ بار.

كۈنجۈت يېغى بەدەننى كۈچەيتىدىغان، سەمرىتىدىغان ياغلاردىن بىرى بولۇپ، ئۇزاققا سوزۇلۇپ ئورۇقلىتىۋەتكەن ئەسەب ئاغرىقلىرى، نېرۋا ئۈچلىرىنىڭ پالەچلىنىشىدىن بولغان يېرىم پالەچ، پالەچ ۋە ئۈچەيدە سۇيۇقلۇق كەملىكتىن بولىدىغان ئىچ قېتىشلارغا لايىق كېلىدۇ. شۇنىڭدەك باھنى قۇۋۋەتلەش تەسىرىمۇ بار.

قان بېسىمى ئۆرلەش كېسىلى (گىپېرتونىيە)نى داۋالاش ئۈنۈمىمۇ بار. ئەمما بۇنىڭ تەسىرى ئاستا بولغانلىقتىن، ئۇزاق ئىچكەندىلا ئۈنۈم بېرىدۇ.

مىقدارى كۈنىگە 12~24 گرام سۇقۇپ، ھەب ياكى رۇب (ئېكستراكت) ياساپ بېرىلىدۇ.

كۇندۇر

(بەستىج، لىبان)

OLBANUM 阿拉伯乳香

تونۇش بۇ بىر دەرەخنىڭ يېلىمى بولۇپ، دەرىخى تىكەنلىك، خېلىلا ئېگىز كېلىدۇ. يوپۇرمىقى، ئۇرۇقى مۇرتىنىڭ يوپۇرمىقىغا ۋە ئۇرۇقىغا ئوخشايدۇ. ئاچچىق تەرەپكە مايىل. بۇ دەرەخنىڭ ئۈنىدىغان جايلىرى تاغلار، ئۇمان، يەمەننىڭ شەھەرلىرىدۇر. يېلىمىنى 6-ئاينىڭ ئاخىرىدا ئالىدۇ. بۇ بىر قانچە خىل بولىدۇ. يۇملاق، قىزىل تەرەپكە مايىل بولغان قىسمى كۇندۇر مۇزەككەر (ئەركەك كۇندۇر)، ئۆزى يۇملاق، سۇس ئاق قىسمىنى كۇندۇر ئۇنسا (چىشى كۇندۇر) دەپ ئاتىلىدۇ. بۇنىڭ يېڭى، ھۆللىرىنى ئامبارلاردىن ئورۇندىن ئورۇنغا يۆتكەش نەتىجىسىدە يۇملاق بولۇپ قالغان بولسا ئۇنى كۇندۇر مۇدەھرەج (يۇملاق كۇندۇر) دېيىلىدۇ. بۇنىڭ بىر-بىرىگە سۈركىشىش بىلەن ئاجرالغان ياپىلاق، نېپىز پوستلىرىنى قىشارى كۇندۇر دەپ ئاتىلىدۇ. ئۇۋاقلىرىنى «مىققاق كۇندۇر» دەيدۇ. بۇنىڭ قۇۋۋىتى 20 يىلغىچە تۇرىدۇ.

ياخشىسى يېڭى، يۇمشاق، خالىس (ساپ) ۋە ئەركىكىدىن ئىبارەت. تاشقى تەرىپى ئاق بولۇپ ئاسان سۇنمايدۇ. ئەگەر سۇندۇرۇلسا ئىچى تەرىپى چاپلاشقاق، تىللا رەڭدە سېرىق بولىدۇ. خالىس كۇندۇرنىڭ نىشانىسى شۇكى، ئوتقا سالماق بىلەن تېز ئوت ئالىدۇ، باشقا نەرسە قوشۇلۇپ قالغىنىنى ئوتقا سالماق بىلەن تېز ئوت ئالمايدۇ. چۈنكى بۇ سەمغى ئەرەبى ۋە سەمغى سەنۇبەرگە قوشۇلىدۇ. سەمغى ئەرەبگە

137-رەسىم. كۇندۇر

ئوت ئالمايدۇ. سەمغى سەنۇبەر پۈتۈن بولىدۇ. شۇڭا باشقا نەرسە قوشۇلۇپ قالغىنى كۆيمەيدۇ. يەنە ئەسلىي كۇندۇرنىڭ پۇرىقى مەستىكىنىڭ پۇرىقىغا ئوخشايدۇ ھەم كۇندۇر قىشارىنى سەنۇبەرنىڭ پوستىغا ۋە تەننوپىنىڭ پوستىغا ئېلىشتۇرۇلىدۇ. كۇندۇر ئىچكى تەرەپتىن ۋە تاشقى تەرەپتىن ئىشلىتىلىدۇ. كۆپىنچە ئىشلىتىدىغىنى بۇنىڭ پوستىدۇر. پوستىنىڭ ياخشىسى يېڭى، سىلىق چاپلىشىدىغان قاتتىق بولىدۇ.

ئىشلىتىلىش ئۇسۇلى مەجۇنلەرگە ئىشلىتىش لازىم كەلسە، شارابقا ياكى ئارپىبەدىيان ئەرەقىغە ياكى دارچىن ئەرەقىغە بىر كېچە چىلاپ ھۆل قىلىپ قوشۇلىدۇ. مەلھەملەردە ئىشلىتىلىش لازىم كەلسە، سىركىگە چىلاپ قوشۇلىدۇ. چۈنكى بۇنىڭ يېگىسى ئېزىلمەيدۇ.

چىقىش ئورنى ئافرىقىنىڭ غەربىي شىمالىدىن ۋە ئەرەبىستان يېرىم ئاراللىرىدىن چىقىدۇ.

تەبىئىتى ئىككىنچى دەرىجىنىڭ ئاۋۋىلىدا قۇرۇق ئىسسىق. بۇنىڭ پوستى 3-دەرىجىگىچە قۇرۇق.

خۇسۇسىيىتى ھۆللۈكنى قۇرۇتۇش ۋە قاتۇرۇش، ماددىلارنى پىشۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە. بىر ئاز تازىلاش قۇۋۋىتى بار. ئەزالارنى ئېچىشتۇرمايدۇ، قاننى توختىتىدۇ. روھىي ھايۋانىدىن مېڭىنى ساپ قىلىدۇ. يەللەرنى تارقىتىدۇ. تاشقى ئەزالارنىڭ، مېڭە پەردىسىنىڭ، تۆۋەن ئەزالارنىڭ قېنىنى توختىتىدۇ. يۈرەكنى كۈچەيتىدۇ. مېڭىنىڭ ساقلاش قۇۋۋىتىنى كۈچلەندۈرىدۇ.

ئىشلىتىلىشى مەستىكى بىلەن مۇۋاپىق مىقداردا ئىشلەتسە مېڭىنىڭ ھۆللۈكلىرىنى تارتىپ قۇرۇتۇدۇ، ئاۋازنى ساپ قىلىدۇ، خاپىغاننى (ئەسەبىيلىكنى) يوقىتىدۇ، سەمغى ئەرەبى بىلەن ئىشلەتسە بۇرۇننىڭ سېسىقلىقىنى يوقىتىدۇ. تىنىق چىقماسلىق كېسەللىكى ۋە ھۆل، كونا يۆتەلگە مەنپەئەت قىلىدۇ. ھەسەل بىلەن ئىشلەتسە ئۇنتۇغاقلىق ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ. ۋاسالغۇ، سەتەر بىلەن ئىشلەتسە تىلىنىڭ ئېغىرلىقىنى يوقىتىدۇ (مەيلى ئىچسۇن، مەيلى چاپسۇن)، بۇنى ئېزىپ ناترون (توغرىغۇ) ۋە ھەسەل بىلەن قوشۇپ باشنىڭ ھۆل يىرىڭلىق چاقىلىرىغا چېپىلسا مەنپەئەت قىلىدۇ. چىشنى، چىشنىڭ تۈۋىلىرىنى چىڭىتىدۇ. سەنۇبەر دەرىخىنىڭ يېلىمى بىلەن قوشۇپ چاپسا، قۇلاقنىڭ يىرىڭلىق جاراھەتلىرىگە پايدا قىلىدۇ. ئۇنىڭ 4 گرامىنى سۇغا چىلاپ بىر كېچە قويۇپ، ھەر كۈنى ئەتىگەندە ناشتىدا سۈيىنى ئىچسە بەلغەمنى كېمەيتىدۇ، دەلدۈشلۈك، ئۇنتۇغاقلىقنى يوقىتىدۇ (سىناقتىن ئۆتكەن)، يۇمشاق سالايە قىلىپ كۆزگە تەرتسا كۆزنى روشەن قىلىدۇ، كۆزنىڭ يىرىڭلىق يارىلىرىنى يوقىتىپ ساقايتىدۇ. كۆزگە ئۆيۈپ قالغان قاننى تارقىتىدۇ، بارلىق كۆز كېسەللىكلىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ (بولۇپمۇ ھەسەل بىلەن سۈرمە قىلىپ تارتسا).

كۇندۇرنى يۇمشاق ئېزىپ يامان يىرىڭلىق چاقىلارغا سېپىلسە مەنپەئەت قىلىدۇ. كۇندۇر بولسا كۆز كېسەللىكلىرىنىڭ دورىلىرى ئىچىدە ئەڭ چوڭراقى ھېسابلىنىدۇ. ئۇنى يۇمشاق ئېزىپ تاتلىق ھاراق بىلەن قۇلاققا تېمىتىلسا، قۇلاق ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ. قىمۇلا (بىر تۈرلۈك يېپىلىدىغان لاي) بىلەن گۈل يېغى بىلەن قوشۇپ چاپسا، ئەمچەكنىڭ ئىسسىقتىن بولغان ئىششىقلىرىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. كۇندۇر ئۆپكە، كاناي كېسەللىرىدە ئىچىلىدىغان دورىلارغا قوشۇلىدۇ. ئۇنى شېكەر بىلەن ئىچسە ئاشقازاننى كۈچلەندۈرىدۇ. ئاشقازاندىكى قويۇق يەللەرنى تارقىتىدۇ. ھۆللۈكلەرنى قۇرۇتۇپ ئاشقازاننى قىزىتىدۇ، تاماقنى ئوبدان سىڭدۈرىدۇ. خەلپە، زورۇپ، زۇسنقارىيە كېسەللىكلىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ، قۇسۇقنى توختىتىدۇ. مەقئەتنىڭ، بوۋاسىرنىڭ، بالىياتقۇنىڭ قېنىنى توختىتىدۇ.

كۇندۇردىن 1.5 گرامنى باراۋەر مىقداردا نانىخا بىلەن قوشۇپ ئىچسە، بەلغەمدىن پەيدا بولغان تولغاققا مەنپەئەت قىلىدۇ. كۇندۇرنى يۇمشاق ئېزىپ سۈتكە ئېلىشتۇرۇپ پەلكۈچنى چىلاپ مەقئەتكە قويسا،

ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى www.uyghurkitap.com

مەقئەتتىكى يىرىڭلىق يارىنىڭ يامراپ كېتىشىنى توسىدۇ.

كۇندۇرنى سىركە ۋە سەنۇبەر دەرىخىنىڭ يېلىمى بىلەن قوشۇپ چىپىلسا مەرمىقيا (بۇ بىر خىل تېرە كېسەللىكى بولۇپ، بەدەندە چۇمۇلە ماڭغاندەك مەلۇم بولىدۇ) ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ ۋە قوبانى يوقىتىدۇ. ھەسەل بىلەن چىپىلسا داخىس ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ. سەنۇبەر دەرىخىنىڭ يېلىمى بىلەن جاراھەتلەرگە چېپىلسا جاراھەتلەرنى پۈتتۈرىدۇ (بولۇپمۇ يېڭى جاراھەتلەرگە). بۇرۇننىڭ قېنىنى توختىتىدۇ. سېسىق، يىرىڭلىق جاراھەتلەرنىڭ يامراپ كېتىشىنى توسىدۇ. ئۆردەك يېغى بىلەن قوشۇپ چاپسا قوباغا پايدا قىلىدۇ. چوشقا يېغى ياكى ئۆردەك يېغى بىلەن مەلھەم قىلىپ، ئوتتا كۆيۈشتىن بولغان يىرىڭلىق جاراھەتلەرگە، قول، پۇتنىڭ سوغۇقتىن بولغان يېرىقلىرىغا چاپسا مەنپەئەت قىلىدۇ. زەيتۇن يېغى، ھەسەل بىلەن مەلھەم قىلىپ چاپسا، چوڭ بوغۇملار ئاغرىقى ئۈچۈن ۋە سۆڭەكلەرنىڭ سوغۇقتىن پەيدا بولغان ئاغرىقلىرى ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ. كۇنجۇت يېغى بىلەن چاپسا بەدەندىكى قاتتىقلىقنى يوقىتىدۇ. كۇندۇرنى ئىشلىتىلگەن تۇخۇم سېرىقى بىلەن ئىچسە مەنى پەيدا قىلىدۇ، بولۇپمۇ جويۇز، بەسباسەلەر بىلەن قوشۇپ ئىچسە باھقا قۇۋۋەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى 2 گرامغىچىلىك.

ئورۇنباسارى مەستىكى.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار كۆپ ئىشلەتسە قاننى كۆيدۈرىدۇ، بەلغەمنى كۆيدۈرىدۇ، ئىسسىق مىجەز كىشىلەرنىڭ بېشىنى ئاغرىتىدۇ، جۇنۇن، جۇزام، قارا بەھەق پەيدا قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى پارس گۇرۇچى (بىرىنچى پارس) ۋە شېكەر.

تەركىبى 33% ئۆسۈملۈك رېزىنىسى تۇتىدۇ. بۇنىڭ تەركىبى ئاتسىدۇم بوسىرىبىكلۇم ۋە ئولبانورېزىن ھەم ئاچچىق تەملىك ماددىلاردىن ئىبارەت. بۇنىڭ سىرتىدا 20% يېلىم ۋە 7%~1 كىچە ئۇچۇچان ياغلار بار.

ئىشلىتىلىشى 1-تەبىئىتى ئىسسىق، زەھەرسىز. خۇش پۇراقلىق ماتېرىيال، ئېغىز چايقىغۇچى دورا قىلىپ ئىشلىتىلىدۇ. ئېغىز بوشلۇقىنى چايقىسا، سېسىق پۇراقنى، چىرىشنى يوقىتىدۇ. يەنە چىشنى زاماسكا قىلىشقا، ھەب ۋە پلاستىر تەييارلاشقا ئىشلىتىلىدۇ.

ئىچىلسە ئاغرىق پەسەيتىش، ھەيز ماڭدۇرۇش، قايغان قاننى تارقىتىش تەسىرى بار. قورساق ئاغرىش، يىقىلىش ۋە زەربە تېگىشتىن قان چۇشۇپ ئاغرىشلارنى پەسەيتىدۇ، ئەمچەكنىڭ ئىششىپ ئاغرىشلىرىنى تىنچلاندۇرىدۇ. ئاشقازان، ئۈچەي يارىلىرى بار كېسەللەرنىڭ قۇسۇشىنى توختىتىدۇ، تۇغۇتتىن كېيىن قورساقتا قان يىغىلىپ ئاغرىشقا ئۈنۈم بېرىدۇ. خىلىت كۆپ يۆتەللەردە بەلغەم بوشىتىش، يۆتەل توختىتىش تەسىرىنى كۆرسىتىدۇ.

مىقدارى كۇندە 6~3 گرامنى قاينىتىپ تالقان قىلىپ ھەب ياساپ بېرىلىدۇ.

ئەسكەرتىش بۇ BASWELLIA CARTERI BIRW ئۆسۈملۈكىدىن چىقىدۇ. مەستىكى بولسا PISTACIA LENTISCUS دەرىخىدىن ھىندىستان مەستىكى PISTACIA KHILUK دەرىخىدىن چىقىدۇ.

كۈمۈش

(پىززە)

ARGENTUM(SILVERئىنگلىزچە) 银

تونۇش بۇ خەلق ئىچىدە تونۇلغان مەشھۇر مەدەنلەردىن بولۇپ، مەنپەئەتى كۆپ نەرسىدۇر.

چىقىش ئورنى جۇڭگودىن ۋە باشقا مەملىكەتلەردىن چىقىدۇ.

تەبىئىتى 1-دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى كۆڭۈلنى خوش قىلىش، جۇنۇننى ۋە ۋەسۋاسنى يوقىتىش، كۆزدىكى ئاقنى ئېلىش، كۆزنى قۇۋۋەتلەش، ئاشقازاننى، جىگەرنى قۇۋۋەتلەش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىش ئورنى كۆمۈشنى سۈرمە چوكىسى قىلىپ كۆزگە سۈرمە تارتسا، كۆزدىكى نېپىز ئاقنى يوقىتىدۇ، كۆرۈش قۇۋۋىتىنى زىيادە قىلىدۇ. كۆمۈشنىڭ سۇفۇپىنى مۇناسىپ دورىلار بىلەن مۇۋاپىق ھالدا ئىچسە ئېغىز سېسىقلىقىنى يوقىتىدۇ. شىلىمشىق سېسىق ھۆللۈكنى، بەلغەملەرنى تارتىپ ئېلىپ قۇرۇتىدۇ. كۆمۈشنى ئېزىپ ئىچسە ياكى بۇنىڭ ئېكەكلەنگىنىدىن سۇفۇپىنى مۇناسىپ دورىلار بىلەن ئۆز لايىقىدا ئىچسە نەپەس سىقىلىش ئۈچۈن، يۆتەل، نېرۋا ۋە باشقا كېسەللىكلىرى ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ. شۇنىڭدەك ئاشقازاننى، جىگەرنى قۇۋۋەتلەيدۇ. ئىستىسقا، تال كېسىلى ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ.

كۆمۈشنىڭ ئېكەكلەنگەن سۇفۇپىنى ھەل قىلىپ كۆشتە قىلىنغان سىماب بىلەن قوشۇپ چاپسا بوۋاسىر ئۈچۈن پايدا قىلىدۇ. بۇنىڭ سۇفۇپىنى تەنھا ئېزىپ خېمىر قىلىپ چاپسا ئىششىقلارنى تارقىتىدۇ. ئۆلتۈرۈلگەن سىماب بىلەن قوشۇپ چاپسا، قوتۇر، قىچىشقاق كېسەللىكى ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ. كۆمۈش ۋە رەقدىنىڭ تەسىرى كۆمۈشنىڭكىگە ئوخشايدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى 0.3 دىن 1 گرامغىچە.

ئورۇنباسارى پىرۇزە (چەچ).

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار ئۆچەيلەرگە زەرەر قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى كەتىرا.

تەبىئىتى قۇرۇق، مۆتىدىل، زەھەرلىك.

خۇسۇسىيىتى روھنى تېنچلاندۇرۇش، تارتىشىپ قېلىشنى، تۇتقاقلىق كېسەلنى توختىتىدۇ، ئىسسىق يەللەرنى ھەيدەيدۇ، كۆزنى روشەنلەشتۈرىدۇ. قورساقتىكى بالىنىڭ چۈشۈپ كېتىش خەۋپىنى يوقىتىدۇ، قىزىتما قايتۇرىدۇ. زەھەرسىزلەندۈرىدۇ، ئۇزاققىچە ئىستېمال قىلسا ئۆمۈرنى ئۇزاق قىلىدۇ. خام كۆمۈشنى قوغۇشۇن بىلەن تەكرار-تەكرار ئېرىتىپ تاۋلاش ئارقىلىق كۆمۈش ۋەرەقى ياساپ، ھەب دورىلارنى قاپلاش ئارقىلىق داۋالاشقا ئىشلىتىلىدۇ. ھازىر دوختۇرلار كۆمۈشنىڭ شورىلىق تۈزى (ئارگىنتوم نىترىكوم)نى سىرتقى جاراھەتلەرنى كۆيدۈرۈش ئۈچۈن ئىشلىتىدۇ. كۆمۈشنىڭ ئاقسىللىق تۈزى (پروتاگول ۋە ئارگرول) كۆز كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۈچۈن قوللىنىدۇ.

كۈندۈش-كىندىش

(بىخ گازران)

تونۇش بۇ بىر خىل ئۆسۈملۈكنىڭ كۆتىكى بولۇپ، بۇنىڭ ئۆسۈملۈكى «كەنكەر» ئۆسۈملۈكىگە ئوخشايدۇ. يوپۇرمىقىنىڭ رەڭگى كۆك، ئاق تەرەپكە مايىل. ئەرەبىستاننىڭ شام مەملىكىتىدە يۇڭ رەختتىن بولغان كىيىملەرنى بۇنىڭ بىلەن يۇيىدۇ. بۇ كۆتەكنىڭ تاشقى تەرىپى قارىغا مايىل، ئىچكى تەرىپى سېرىققا مايىل، پۇرىقى ئۆتكۈر، بۇ ئۆسۈملۈك 6-ئايلاردا پىشىدۇ. قۇۋۋىتى 20 يىلغىچە تۇرىدۇ. ئىشلىتىدىغىنى ئۇششاق يىلتىزلىرىدىن ئىبارەت، ياخشىسى يۇقىرىقى سۈپەتلەرگە ئىگە بولغان پۇرىقى ئۆتكۈر يېڭىسى ھېسابلىنىدۇ.

www.uyghurkitap.com

چىقىش ئورنى چەتتىن كېلىدۇ.

تەبىئىتى 3-دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا قۇرۇق ئىسسىق. زەھەرلىك قۇۋۋەتكە ئىگە.

خۇسۇسىيىتى ئاچچىق سەۋدانى چىقىرىش، تۇسالغۇلارنى ئېچىش، يەللەرنى تارقىتىش، ئەزالارنىڭ تۇيغۇسىزلىقىنى، پالەچ، لەقۋانى يوقىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىش ئورنى بىر دانە ماش مىقدارى كۈندۈشنى بىنەپشە يېغى بىلەن بۇرۇنغا تېمىتسا، بۇرۇن ئىچىدىكى تۇسالغۇلىرىنى ئېچىپ، بۇرۇننىڭ ئىچكى قىسمىدىكى يەللەرنى تارقىتىش بىلەن قويۇق خىلىتلار-نى چۈشكۈرۈك ئارقىلىق چىقىرىدۇ. بۇرۇننىڭ ئىچىدىكى ئەزالىرىنى ھەرىكەتلەندۈرۈپ، تۇيغۇسىزلىقنى يوقىتىدۇ. ئەگەر بىنەپشە بىلەن تۇتقاقلىق كېسىلى بار كېسەلنىڭ، شوك كېسەلنىڭ بۇرنىغا تېمىتىلسا، بىھوشلۇقنى ۋە بۇرۇن سېسىقلىقىنى يوقىتىدۇ. ئاۋازنى ساپ قىلىدۇ. بىنەپشە يېغى بىلەن كۆزگە تېمىتىلسا، كۆزنىڭ كۆرۈش قۇۋۋىتىنى تېزلىتىدۇ ۋە شەپكورلۇقنى يوقىتىدۇ. كۈندۈشنى كۆز كېسەللىكلىرىنىڭ شاپلىرىغا سېلىنىدۇ. بىنەپشە يېغى ۋە باشقا مۇناسىپ ياغلار بىلەن قايىنتىپ قۇلاققا تېمىتىلسا، قۇلاقنىڭ كىرلىرىنى تازىلاپ، سوغۇقتىن پەيدا بولغان كېسەللىكلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ. قۇلاقنىڭ غوڭۇلدىشىنى، ئېغىرلىقنى، سوغۇقتىن، ھۆللۈكتىن پەيدا بولغان يەللەرنى يوقىتىدۇ، قۇرتلىرىنى ئۆلتۈرىدۇ. قىسقا قىلىپ ئېيتقاندا بۇ بۇرۇنغا تېمىتىلسا ياكى قۇلاققا تېمىتىلسا، مېڭىنىڭ كۆپىنچە ھۆل سوغۇق كېسەللىكى ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ. مەزكۇر ئەزالارغا ئىشلىتىشتە بەدەننى تازىلاپ، سوغۇق كۈنلەردە ياكى ھاۋا كىلىماتى سۆرۈن كۈنلەردە ئىشلىتىش كېرەك. بەدەننى تازىلىماستىن ئىسسىق كۈنلەردە ھاۋا كىلىماتى ئىسسىق شەھەرلەردە، ئىسسىق مىجەز كىشىلەرگە، كىچىك بالىلارغا، بەك ئاجىز قېرى كىشىلەرگە ئىشلەتمەسلىك لازىم. بەزى ۋاقىتلاردا كۆپ چۈشكۈرتىدۇ. چۈشكۈرۈك ئۆزىدىن-ئۆزى پەسەيمەيدۇ. بۇنىڭ چارىسى بىنەپشە يېغىنى بۇرۇنغا تارتماق ۋە قار، مۇزلار بىلەن سوۋۇتۇلغان سىركە، گۈلاب بىلەن بۇرنىنى ھۆل قىلماق كېرەك. كۈندۈش بىلەن قۇستۇرۇلسا نەپەس ئورگانلىرىنى ئاچىدۇ. يۇقىرىغا تىنىپ قېلىش كېسەللىكى ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ. كۈندۈشتىن 0.15 گرامنى يېڭى سېغىلغان سۈت ۋە كۈنجۈت يېغى بىلەن قوشۇپ ئىچكۈزۈلسە كۈچلۈك قۇستۇرىدۇ، ئىچنى سۈرىدۇ. تالنىڭ قاتتىقلىقنى تارقىتىدۇ، سۈيدۈكنى ۋە ھەيزنى ماڭدۇرىدۇ، بالىنى چۈشۈرىدۇ. كۈندۈش مۇۋاپىق مىقداردا ھەسەلگە قوشۇپ لاتىغا بۇلاپ ھەمەل قىلىنسا، ئۆلۈك بالىنى چۈشۈرىدۇ (تەجرىبىدىن ئۆتكەن). بۆرە سويمىسىنىڭ يىلتىزى ۋە جاۋاشىرلار بىلەن قوشۇپ مۇۋاپىق مىقداردا ئىچكۈزسە سەۋدانى تازىلايدۇ، بۆرەكنىڭ، دوۋساقنىڭ تاشلىرىنى ئېزىپ چىقىرىدۇ. مۇۋاپىق مىقداردا ئىچسە ياكى تاشقى تەرەپتىن چاپسا، ئىستىسقا كېسەللىكى ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ. ھەسەلگە قوشۇپ بەدەنگە چاپسا، سەپكۈننى، ئاق داغنى، بەرەسنى يوقىتىدۇ. بولۇپمۇ قارىسىنىڭ تەسىرى ئارتۇقراق. كۈندۈشنى باراۋەر مىقداردا زەرنىخ بىلەن قوشۇپ زەيتۇن يېغىغا ئېلىشتۇرۇپ بەدەنگە چاپسا، چاچلىرى تۆكۈلۈپ كەتكەن كىشىلەرنىڭ ياكى تېرىسى قاتتىقلىشىپ كەتكەن كىشىلەرنىڭ بەدىنىگە چاچ ئۈندۈرىدۇ. سىركە، ھەسەل بىلەن قوشۇپ چاپسا، قوتۇر كېسەللىكى، قىچىشقاق، قوبا كېسەللىكلىرى ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ. سىركە ۋە بىر ئاز گۈل يېغى بىلەن قوشۇپ چاپسا، قىچىشقاقنى يوقىتىدۇ. كۈندۈشنى مۇۋاپىق مىقداردا ئىچسە ياكى تاشقى تەرەپتىن چاپسا، چوڭ بوغۇملار ئاغرىقى ئۈچۈن، يانپاش ئاغرىقى ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى قۇستۇرۇش ئۈچۈن 0.3 دىن 0.5 گرامغىچە بېرىلىدۇ. يېڭى سېغىلغان سۈت بىلەن تال كېسەللىكى، يارقان كېسەللىكى، شۇنىڭدەك باشقا كېسەللىكلەر ئۈچۈن 0.2 دىن 0.4 گرامغىچە بېرىلىدۇ. ئىچمەسلىك ياخشىراق (بولۇپمۇ ئىسسىق مىزاج كىشىلەر ۋە ئىسسىق كۈنلەردە ئىچمەسلىك لازىم)

ئورۇنباسارى باراۋەر مىقداردا جاۋزۇلقەي.
دىققەت قىلىدىغان ئىشلار ئۆپكىگە زىيان قىلىدۇ، كۆڭۈلنى پەرىشان قىلىدۇ، ئىپلىشتۇرىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى كەتىرا، يېڭى سېغىلغان سۈت.

كەبابەچىنى

(كاۋاۋىچىن)

FRUCTUS ZANTHAXYLI 花椒

138-رەسىم، كەبابەچىنى

تونۇش بۇ بىر خىل دەرەخنىڭ مېۋىسى بولۇپ، جۇڭگودىن ۋە جۇڭگو ئەتراپىدىكى ئەللەردىن، رۇمدىن كەلتۈرۈلىدۇ. بۇ ئىككى خىل بولىدۇ.

1-خىلى كىچىك كاۋاۋىچىن (كاۋاۋىچىن سەغىر)، 2-خىلى چوڭ كاۋاۋىچىن (كاۋاۋىچىن كەبىر) دەپ ئاتىلىدۇ. چوڭى «ھەببۇل ئۇرۇس» دېيىلىدۇ. بۇ، بىلسان ئۇرۇقىغا ئوخشايدۇ. رەڭگى قارا تەرەپكە مايىل، مېغىزى ئاق، خۇشبۇي، تەمى ئۆتكۈر. بۇنىڭ دەرىخى مورد دەرىخىگە ئوخشايدۇ. كىچىكى «ئەبلەنج» دەپ ئاتىلىدۇ. مۇتلەق كەبابە دەپ ئېيتىلسا كابابە كەبىر (چوڭ كاۋاۋىچىن) كۆزدە تۇتۇلىدۇ. بۇنىڭ ياخشىراقى يېڭى، خۇشبۇي، ئۆتكۈر پۇراق، قورۇغۇچى تەملىك بولغىنىدىن ئىبارەت. بۇ خىلدىكى ياخشىسى جۇڭگودىن چىقىدۇ. ئۇنىڭدىن قالسا رۇمنىڭ ياخشىراق بولىدۇ. ھىندىستاننىڭ ئاچچىق بولۇپ، 3-ئورۇندا تۇرىدۇ. قۇۋۋىتى 2 يىل تۇرىدۇ.

چىقىش ئورنى جۇڭگو، رۇم، ھىندىستاندىن چىقىدۇ.

تەبىئىتى 2-دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى باشتىكى ئەزالارنىڭ ۋە كۆكرەكنىڭ توسالغۇلىرىنى ئاچىدۇ. كونا باش ئاغرىقىنى قالدۇرىدۇ، ئېغىزنى خۇشبۇي قىلىدۇ، چىشنىڭ ئاستىلىرىغا قۇۋۋەت بېرىدۇ. ئاۋازنى ساپ قىلىدۇ. ئاشقازاننى ۋە ئىچكى ئەزالارنى قۇۋۋەتلەيدۇ، يەللەرنى تارقىتىدۇ، جىگەر ۋە تال كېسەللىكلىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىش ئورنى مۇۋاپىق مىقداردا ئىچسە باشتىكى ئەزالارغا يۇقىرىدا ئېيتىلغان تەسىرلەرنى كۆرسىتىدۇ. چاينىسا ئېغىزنى خۇشبۇي قىلىدۇ، چىشلارنى چىڭىتىدۇ. ئېغىزنىڭ ئىچىگە چىققان سېسىق مودۇر چاقىلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ. ئاۋازنى ساپ قىلىدۇ. نېرۋىنى پەسەيتىدۇ. قائىدە بويىچە ئىچسە ئىچكى ئەزالارنى قۇۋۋەتلەيدۇ، ئىچ ئۆتكۈنى توختىتىدۇ. يەللەرنى تارقىتىدۇ. جىگەر، تاللارنىڭ كېسەللىكلىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ. سۈيدۈكنى ماڭدۇرىدۇ. سۈيدۈك يوللىرىدىكى يىرىڭلىق جاراھەتلەرنى تازىلايدۇ. قۇم ۋە ئۇششاق تاشلارنى سۈيدۈك ئارقىلىق چىقىرىدۇ. ئەگەر 4 گرام كاۋاۋىچىننى بەك يۇمشاق ئېزىپ بىر پىيالە يېڭى ئۇيىغان تاتلىق قېتىققا سېپىپ ئاغزىنى داكا بىلەن بېكىتىپ، ھاۋا ئىسسىق كۈنلەردە بىر كېچە ئوچۇق يەردە قويۇپ ئەتىگەندە ئېلىشتۇرۇپ ئىچسە، شۇ تەرىقىدە 4~5 كۈن داۋام قىلسا، سۈيدۈك يوللىرىدىكى

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

يىرىڭلىق چاقىلارنى يوقىتىدۇ. سۈيدۈك تېمىپ تۇرۇش كېسەللىكىنى يوقىتىدۇ. بۇنىڭدىن بىر يېرىم گرام مىقدارىنى سىركەنجۇبىلگە قوشۇپ ئىچسە، شىرا كېسەللىكىگە مەنپەئەت قىلىدۇ. ئېزىپ هايۋان ياغلىرىغا قوشۇپ تاشقى تەرەپتىن تېرىگە چاپسا، ئىششىقلارنى تارقىتىپ، بەلغەمدىن پەيدا بولغان هەر تۈرلۈك يىرىڭلىق چاقىلارنى يوقىتىدۇ. خۇشبۇي دورىلار بىلەن ئەزالارغا چاپسا، بەدەننى خۇشبۇي قىلىپ، بەدەنگە قۇۋۋەت بېرىدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى 4 گرامغىچە.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار دۈۋسۇنغا زەرەر قىلىدۇ. بۇنىڭ تۈزەتكۈچىسى: مەستىكى. يانپاش ئاغرىقى پەيدا قىلىدۇ. بۇنىڭ تۈزەتكۈچىسى: سەندەل ۋە گۈلاپ.

ئورۇنباسارى باراۋەر مىقداردا قاقىلە، كىچىك لاچىندانە.

تەركىبى 1. مېۋىسىنىڭ ئىچىدە جەۋھەرماي، فېللاندرىن، كېرانىيول، تىسترونېللول، كېرانىيول ساپونىن بار.

2. ئۇرۇقىدا لىمونېن بار.

3. يوپۇرمىقىدا جەۋھەرماي، سىتېزل، تىسترونېللول، كېرانىيول، ساپونىن بار.

4. يىلتىزىدا بىر-بىرىن بولىدۇ.

جۇڭيى تېبابىتىدە ئىشلىتىلىشى تەبىئىتى 1-دەرىجىدە ئىسسىق، زەھىرى بار.

1-كاۋاۋىچىن ئۇرۇقى ئاشقازاننى كۈچلەندۈرۈپ هەزىم قىلىشنى ياخشىلايدۇ، ئاشقازاننىڭ سوغۇقلۇقىنى تەڭشەيدۇ، ئىشتەينى ئاچىدۇ، ئاشقازان ۋە ئۈچەيلەرنىڭ سوغۇقتىن ئاغرىشىنى ۋە قۇسۇشلارنى توختىتىدۇ. سازاڭغا ئوخشاش مەددە (ئاسكارىد)نى چۈشۈرىدۇ.

2-كاۋاۋىچىن چانىقى-سۈيدۈك هەيدەيدۇ. يۈرەك كېسىلىدىن بولغان سۇلۇق ئىششىقلارنى داۋالاشقا بېرىدۇ. زەهەر قايتۇرۇش، قورساق، مەيدە كۆپۈشلەرنى بوشىتىشقىمۇ بېرىلىدۇ. دۈۋسۇننىڭ ياللۇغلىرى، سۈيدۈك راۋان كەلمەسلىكلەر، نېرۋىدىن بولغان نەپەس قىسىش داۋالىنىدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى ئۇرۇقى ۋە چانىقىدىن كۈندە 3.5 گرامنى قاينىتىپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

كەپتەر

(كەبۇتەر-هەمامە)

COIUMBA PIGEON FELSTAUDE 鸽子

تونۇش بۇ بىر خىل مەشهۇر ئۈچار جانىۋار بولۇپ، 2 خىل بولىدۇ.

1-خىلى ئۆيلەردە بېقىلىدىغىنى، 2-خىلى ياۋا. ئۆيدە بېقىلىدىغىنى هەر رەڭدە بولىدۇ. ياۋىسىنىڭ رەڭگى كۈل رەڭ كۆك تەرەپكە مايىل.

چىقىش ئورنى هەممە جايلاردىن چىقىدۇ.

تەبىئىتى 2-دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا ئىسسىق. 1-دەرىجىدە قۇرۇق.

خۇسۇسىيىتى پالەچ، لەقۋا، ئەزالىرى تىترەش، ئەزالارنىڭ بىھسلىق، بوشاشقانلىقىنى يوقىتىش، ياخشى قان پەيدا قىلىش، بەدەننى سەمرىتىش، بۆرەكنى قۇۋۋەتلەش، مەنىي پەيدا قىلىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە. باچكىنىڭ خۇسۇسىيىتى هەممە جەھەتلەردە ئارتۇقراق.

ئىشلىتىلىش ئورنى كەپتەر گۆشىنى مۇۋاپىق هالدا يېسە يۇقىرىدا ئېيتىلغان تەسىرلەرنى بېرىدۇ،

ئىستىسقانى يوق قىلىدۇ. تاشلىقنى يېگى ئېلىپ ئىچىنى تازىلاپ ئېزىپ يېسە، يىلاننىڭ چاققان زەھرىنى پەسەيتىدۇ.

كەپتەرنىڭ باچكىسىنى كۆنجۈت يېغىدا سۇ، تۇز قۇيماستىن پىشۇرۇپ يېسە، بۆرەك، دوۋساقتىكى ئۇششاق تاشلارنى ئېزىپ چىقىرىدۇ. تەسىرى بۇ ھەقتە بەك تېز. ئۇنىڭ قېنىنى پېشانىغا چاپسا، مېڭىنىڭ پەردىسىدىن كەلگەن بۇرۇن قېنىنى توختىتىدۇ. قېنى قىزىق ھالدا جاراھەتلەرگە تۆكۈلسە، ھەرقانداق چوڭقۇر جاراھەتنىڭ قېنىنى توختىتىدۇ. قېنىنى سوۋۇتماستىن كۆزگە تارتسا، بولۇپمۇ يېگى قانتى چىققان باچكىنىڭ قانتىنى يۇلۇپ ئورنىدىن چىققان قاننى كۆزگە تارتسا، كۆزدىكى جاراھەت، پەردە، شەپكورلۇق ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ. پوقىنى كۆيدۈرۈپ بۇرۇننىڭ ئەتراپىغا چاپسا بۇرۇننىڭ قېنىنى توختىتىدۇ. پوقىنى كۆيدۈرۈپ كۆلىنى ئېلىپ تۇرۇپ سۈيى بىلەن ئىچسە، ئىچكى ئەزالاردىكى ئۇششاق تاشلارنى يوقىتىدۇ. پوقىنى قىچا بىلەن ئېزىپ خېمىر قىلىپ چاپسا، كونا باش ئاغرىقى، بىقىن ۋە بوغۇم ئاغرىقلىرى ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ. ئارپا ئۇنى بىلەن چاپسا قاتتىق ئىششىقلارنى تارقىتىدۇ. زەيتۇن يېغى بىلەن چاپسا ئوتتا كۆيگەن كۆيۈك ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ. سىركە بىلەن چاپسا خانازىرغا پايدا قىلىدۇ. زىغىر بىلەن مەلھەم قىلىپ چاپسا، كودۇمبا چاقىلارنى ئېغىز ئالدۇرىدۇ. بۇغداي ئۇنى، قىزىق سۇ، بىر ئاز قەتران قوشۇپ مەلھەم قىلىپ 3 كېچە-كۈندۈزگىچە بەرەسكە چېپىپ قويۇپ ئاندىن يۇيۇپ تازىلاپ، يەنە شۇ ئۇسۇلدا بىر قانچە قېتىم چاپسا، بەرەسنى يوقىتىشتا بەك ياخشى تەسىر بېرىدۇ. سىركە بىلەن چاپسا تاز ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ. بۇنىڭ بېشىنى تۈكلىرى بىلەن كۆيدۈرۈپ يۇمشاق ئېزىپ كۆزگە تارتسا، كۆزدىكى پەردە، قاراڭغۇلۇق، شەپكورلۇقنى يوقىتىدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى ئەھۋالغا قاراپ ئىشلىتىلىدۇ.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار ئىسسىق مىجەز كىشىلەرگە زەرەر قىلىدۇ، باش ئاغرىتىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى غوراپ سۈيى، سىركە، يۇمغاقسۈتلەر بىلەن پىشۇرۇپ يېيىش.

جۇڭيى تېبابىتىدە ئاق كەپتەرنىڭ گۆشى دورا سۈپىتىدە ئىشلىتىلىدۇ. تەبىئىتى مۆتىدىل، زەھەرسىز.

ئاساسىي داۋالايدىغان كېسىلى بەدەننى قۇۋۋەتلەيدۇ، باھنى قۇۋۋەتلەيدۇ، يامان جاراھەتلەرنى، قىچىشقاقنى، يەل يارىلارنى، ناسۇرنى داۋالايدۇ، قورۇپ ھاراق بىلەن ئىستېمال قىلىنىدۇ. گەرچە ئادەمگە مەنپەئەتلىك بولسىمۇ، كۆپ يەپ كەتسە، شىپالىق تەسىرى تۆۋەنلەپ كېتىدۇ.

دورىلار بىلەن زەھەرلەنگەندە، ئۇزاق داۋام قىلغان قىچىشقاق كېسىلىدە كەپتەر گۆشى بېرىلسە تېزلىكتە ساقايتىدۇ. كەپتەر تۇخۇمى يامان جاراھەتلەرنىڭ، ياۋا چېچەكنىڭ زەھرىنى قايتۇرىدۇ؛ كەپتەر قېنى دورىلارنىڭ زەھرىنى قايتۇرۇش، ھاشارات زەھەرلىرىنى قايتۇرۇش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ. مايىقى (ياۋا كەپتەر مايىقى ئەلا بولىدۇ) ناسۇر جاراھىتىنى، قاتما (تېتانۇس) كېسەللىرىنى ۋە سوغۇق زەھەرلەر بىلەن زەھەرلىنىپ ئۆلۈم ھالىتىدە تۇرغانلارنى داۋالايدۇ (لىسجىڭ). يەنە ئىسسىق قايتۇرىدۇ، قورساقتىكى مونەك ئىششىقلارنى تارقىتىدۇ، ھاشاراتلارنى ئۆلتۈرىدۇ.

كەتىرا

GUMMI TRAGAGANTI 西黄耆胶

تونۇش بۇ بىر خىل دەرەخنىڭ يېلىمىدىن ئىبارەت. بۇ دەرەخنىڭ تىكەنلىرى بەك كۆپ، ئۆتكۈر ۋە ئارقا تەرەپكە قايرىلغانراق بولىدۇ. مەزكۇر دەرەخ «قىتاد» دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ دەرەخنىڭ زىكرى يۇقىرىدا

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

ئۆتتى. بۇ يېلىم ئاق، قارا بولىدۇ. ياخشىراقى ئاق، ساپ سىلىق بىر ئاز تاتلىق بولىدىغىنىدۇر. قارا رەڭلىكى ناچار.

چىقىش ئورنى ئىران، ئىراق، سۈرىيە، يۇنانىستان (گرېتسىيە)، ئالبانىيە ۋە سوۋېت ئىتتىپاقىنىڭ جەنۇبىدىن چىقىدۇ.

تەبىئىتى مۆتىدىل (نورمال).

خۇسۇسىيتى تۇتاشتۇرۇش، ئۆتكۈر دورىلارنىڭ ئۆتكۈر تەسىرىنى پەسەيتىش، قاننى، سۇيۇق ماددىلارنى قويۇقلىتىش، قاتتىقلىقنى يۇمشىتىش، ئۈچەيدىكى خىلتلارنىڭ ۋە ئىچىلگەن ئۆتكۈر تەسىر قىلغۇچى دورىلارنىڭ ئۈچەينى ئېچىشتۇرۇشىنى ۋە غىدىقلاش تەسىرىنى پەسەيتىدۇ. دورىلارنىڭ تەسىرىنى كۈچەيتىدۇ. بىر ئاز ئىچ سۈرۈش قۇۋۋىتىمۇ بار.

ئىشلىتىش ئورنى بۇنى سەمغى ئەرەبى (گۇمم ئارابىك) ئورنىغا ئىشلىتىدۇ. ئەمما ئۇنىڭدىن ياخشىراق. زەھەرلىك تەسىرى بار. دورىلارنىڭ تەسىرىنى تۈزىتىدۇ. كەتىرادىن لۇئاب (مۇتسلاگو) تەييارلاپ ۋە مۇناسىپ دورىلار بىلەن قوشۇپ كۆزگە تارتسا، كۆز ئاغرىقى، كۆزنىڭ قىرغاقلىرىدىكى يىرىڭلىق يارا ۋە دانىلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ. يۇمشاق ئېزىپ سېپىلسە، مەزكۇر يارىلارنىڭ تەرەققىي قىلىشىنى پەسەيتىدۇ.

ئېشەك سۈتى بىلەن ياكى يېڭى سېغىلغان ئۆچكە سۈتى بىلەن ئىچىلسە، كۆكرەكتىن ۋە باشقا ئىچكى ئەزالاردىن كېلىدىغان قانلارنى توختىتىدۇ. شۇنىڭدەك يۆتەل ئۈچۈن ۋە كۆكرەكنىڭ، گالنىڭ يىرىكلىكى ئۈچۈن ۋە ئۆپكىدىكى يىرىڭلىق چاقا ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ. تۇتۇلۇپ قالغان ئاۋازنى ئاچىدۇ. ھەسەل بىلەن كۆملاچ ياكى توقىچاق قىلىپ ئاندىن ئاغزىدا تۇتۇپ سۈيىنى يۇتۇپ بەرسە، كۆكرەك كېسەللىكلىرى ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ. مۇناسىپ دورىلار بىلەن ئىچسە ئۈچەيلەرنى قۇۋۋەتلەيدۇ، ئۈچەيدىكى يىرىڭلىق يارىلارنىڭ ئېچىشىشىنى پەسەيتىدۇ. بۆرەك ۋە دوۋساقنىڭ ئاغرىقىنى، دوۋساق ۋە سۈيدۈكنىڭ يوللىرىدىكى يىرىڭلىق يارىلارنى ساقايتىدۇ.

مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ باراۋەر مىقداردا پوستى ئېلىنغان بادام مېغىزى، ناشەستە ۋە شېكەر قوشۇپ داۋاملىق ئىچسە (بولۇپمۇ ئارقىدىن نارجىل بىلەن قايىنىتىلغان سۈت ئىچسە) بەدەننى سەمرىتىدۇ. بۇ سىنالغان ئىچكى نۇسخا مەخپىي رېتسېپلاردىندۇر. كەتىرانى گۈڭگۈرت پوقى بىلەن قوشۇپ تىلا تەييارلاپ بەدەنگە چاپسا، قوتۇر كېسەللىكى ۋە گۆشنى يەيدىغان جاراھەتلەر ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ. مۇناسىپ دورىلار بىلەن چاپسا، ئىسسىق ياكى سوغۇق جاراھەتلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەنھا تىلا قىلىپ تېرىگە چاپسا، تېرىدىكى قارا داغ ۋە سەپكۈنلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ، تېرىنى يۇمشىتىدۇ. كالپۇكلارنىڭ يېرىقلىرىغىمۇ پايدا قىلىدۇ، سىركە بىلەن قوشۇپ چاپسا بەھەق (ئاق داغ)، بەرەس (پېسە) كېسەللىكى ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىش مىقدارى 3 گرامدىن 15 گرامغىچە.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار تۆۋەن تەرەپتىكى ئەزالارغا زەرەر قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى رۇمبەدىيان.

ئورۇنباسارى سەمغى ئەرەبى (لېكىن يۇمشىتىش ۋە سۇيۇقلۇقلارنى قويۇلدۇرۇشتا ئورۇنباسارى قاپاق ئۇرۇقى).

ئەسكەرتىش بۇ يېلىمنى لوئابلارغا قوشۇپ چاچقا چاپسا، چاچلارنىڭ يېرىلىپ كېتىش كېسەللىكى ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەركىبى 1-سۇدا ئېرىيدىغان تەركىبى-كەتىرا يېلىملىك ماددىسى-تراگا كانتىن بولۇپ، سۇدا ئېرىگەندىن كېيىن ئەرەب يېلىمى قەنتى، سۈت قەنتى ۋە كەتىرا يېلىم كىسلاتاسى (ئاتسىدۇم كېرىكوم) ھاسىل

بولىدۇ.

2-سۇدا ئېرىمەيدىغان تەركىبى تەركىبى-باسسورىن دەپ ئاتىلىپ، 60 پىرسەنتنى ئىگەللەيدۇ. بۇ كەتىرانىڭ يېلىملىق تەركىبىدىن ئىبارەت. بۇلاردىن باشقا ئاز مىقداردا كراخمال، يېپىلىق ماددا ۋە ئازوتلۇق ماددا، 3% دەك كۈل ماددىسى تۇتىدۇ.

ئىشلىتىلىشى قۇرۇس (تابلېت)، ھەب (پىلۇل) تەييارلاشتا يېلىملىك چاپلاشتۇرغۇچى ۋە باشقا دورا ياسالمىلىرىنى ياساشتا ۋاستىچى دورا سۈپىتىدە ئىشلىتىلىدۇ. شۇنىڭدەك ئۈچەينى ھۆللەندۈرگۈچى، زەھەرلىك ۋە ئۆتكۈر تەسىرلىك دورىلارنىڭ تەسىرىنى ئازايتىش ئۈچۈن يېلىملىك سۇيۇقلۇق تەييارلاپ قوشۇپ بېرىلىدۇ.

ئەسكەرتىش كەتىرا (KUTEERA) ستېكۇلىيە ئۇرېس روكبۇرگ دېگەن ھىندىستان دەرىخىدىن ئېلىنىدۇ. گۈمى تراگا كانت ئاستراگالۇس گۇممىفېرالابىللاردىرى دېگەن ئۆسۈملۈكتىن چىقىدۇ. ئادەتتە كەتىرا گۈمى تراگاكانت ئورنىدا ئىشلىتىلىدۇ.

كەھرىبا

(كەھرىۋا)

SUCCINUM (AMBER) 琥珀

تونۇش بۇ بىر خىل دەرەخنىڭ يېلىمى بولۇپ، دەرىخى يوغان كېلىدۇ. بۇ دەرەخنى ئەرەبچىدە (خوز) دېيىلىدۇ. بۇنىڭ دەرىخى بەك سوغۇق، قار ياغىدىغان شەھەرلەردە ئۆسىدۇ. بۇ ئىككى خىلغا-رومى (ياۋروپانىڭ)-نېپتى دەپ ئايرىلىدۇ. رۇمىسى ياخشىراق، قاتتىق، سۈزۈك، پاقىرما، تىللا رەڭگىدە سېرىق بولىدۇ. ئوتقا سالسا ئۇزۇندا ئېرىيدۇ. ئەگەر بۇنى قولغا سۈركىسە قىزىپ ئۇنىڭدىن لىمون سۈيىنىڭ پۇرىقى كېلىدۇ. ئۇششاق سامانلارنى تارتىدۇ. پاختا ۋە يىپەكنىمۇ تارتىدۇ، بۇ يېلىمنى كەرىبا (سامان تارتقۇچى) دەپ ئاتىلىشىنىڭ سەۋەبى شۇدۇر.

نېپتى-بۇنىڭدا يۇقىرىقى سۈپەتلەر بولمايدۇ. قۇۋۋەتتە نېپتى رۇمىدىن ئاجىزراق. بەزى ۋاقىتدا كىرىبا تامغان چاغدا ئىچىگە سامان، ئۇششاق تاشلار چۈشۈپ قېتىپ قالىدۇ. چۈنكى شۇنىڭدەك ھاشاراتلار چۈشۈپ قېلىشىمۇ مۇمكىن.

پىشقەدەم ھۆكۈمالىرىمىزنىڭ ئېيتىشىچە: كەھرىبا بىلەن سۇندۇرۇس ئىككىسى بىر جىنسلىق نەرسە ئىكەن. سۇندۇرۇس مەخسۇس ھىندىستان شەھەرلىرىدە بولىدۇ. كەھرىبا مەخسۇس غەرب ۋە شىمال شەھەرلىرىدە بولىدۇ. ئەمما ھەر ئىككىسى ساماننى تارتىدۇ. ئەگەر سۇندۇرۇسنى قولغا سۈركەپ بىر ئاز قىزىتسا ئاندىن ساماننى تارتىدۇ. كەھرىبانى قولغا سۈركەپ قىزىتمىسىمۇ ساماننى تارتىدۇ. سۇندۇرۇس يۇمشاق بولىدۇ. لىمون سۈيىنىڭ بۇيى بۇنىڭدىن كەلمەيدۇ. بۇنى قىرىپ ئىشلەتسىمۇ ئانچە پارقىرىمايدۇ. ئەمما كەھرىبا قاتتىق بولۇپ، ئۇنىڭدىن لىمون سۈيىنىڭ پۇرىقى كېلىدۇ. ئىشلەتكەنسېرى پارقىرايدۇ. كۆيدۈرۈلسە ئۇنىڭدىن مەستىكىنىڭ پۇرىقى كېلىدۇ. سۇندۇرۇلسا كۆيدۈرۈلگەن مۆگگۈزنىڭ پۇرىقىغا ئوخشاش يېقىمسىز پۇراق كېلىدۇ.

چىقىش ئورنى مەملىكىتىمىزنىڭ يۈننەن، خېنەن، گۇاڭشى، لياۋنىڭ قاتارلىق ئۆلكىلىرىدىن، سوۋېت ئىتتىپاقى، بىرما، بۇلغارىيە، گېرمانىيە، ئىسپانىيە، پاكىستان قاتارلىق جايلاردىن چىقىدۇ. مەملىكىتىمىزدىن چىقىدىغان كەھرىۋانىڭ ئەڭ ياخشىسى يۈننەندىن چىققىنى ھېسابلىنىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

كەھرىبا «پىناتسىيە» دېگەن دەرەخنىڭ رېزىنىسى (يېلىمسىمان ماددىسى) بولۇپ، دەرەختىن سىزىپ چىققاندىن كېيىن يەرگە بىر يىلدىن ئارتۇق كۆمۈپ قويۇش ئارقىسىدا ھاسىل بولىدىغان تاشقا ئوخشاش نەرسىدىن ئىبارەت.

تەبىئىتى ئىسسىق سوغۇقلۇقتا مۆتىدىل. ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق.

خۇسۇسىيىتى كۆڭۈلنى ئاچىدۇ، يۈرەكنى قۇۋۋەتلەيدۇ، بارلىق ئەزالارنىڭ ئىچكى-سىرتقى قاناشلىرىدا قاننى توختىتىدۇ.

ئىشلىتىلىش ئۇرنى بۇنى يۇمشاق سالايە قىلىپ، تۇخۇمنىڭ ئېقىغا چىلانغان پاختىغا بۇلاپ بۇرۇنغا تىقىپ قويۇلسا، بۇرۇندىن كەلگەن قاننى توختىتىدۇ. مۇۋاپىق مىقداردا ئىچسە، مېڭىدىن ئۆپكىگە چۈشىدىغان سۇيۇقلۇقلارنى توسىدۇ. كەھرىبانى كۆز دورىلىرىغىمۇ سېلىنىدۇ. بۇ كۆزنىڭ پايدىلىق دورىلىرىدىن بىرى ھېسابلىنىدۇ. بۇنىڭ 1.5 گرامىنى سوغۇق سۇ بىلەن بېرىلسە، كۆكرەكتىن ۋە ئۆپكىدىن كېلىدىغان قاننى توختىتىدۇ (باشقا مۇناسىۋەتلىك دورىلار بىلەن بەرسىمۇ بولىدۇ). كۆكرەكنىڭ تومۇرلىرىدىن بىرەر تومۇر ئۈزۈلگەن سەۋەبتىن كەلگەن قاننىمۇ توختىتىدۇ. گۈلاب بىلەن ياكى سۇ بىلەن بېرىلسە سەپرادىن پەيدا بولغان خاپىقان، نېرۋىلىك خاپىلىقنى يوقىتىدۇ. ئەگەر مۇۋاپىق مىقداردا بېرىلسە قۇسۇشنى توختىتىدۇ، قان خاراكتېرلىك ئىچ ئۆتكۈنى توختىتىدۇ. زەھەرلىك ماددىلارنىڭ ئاشقازانغا قويۇلۇشنى (تۆكۈلۈشنى) توسىدۇ.

مەقئەتنىڭ، بالىياتقۇنىڭ قانلىرىنى، جىگەردىن، سۈيدۈك يوللىرىدىن كېلىدىغان قانلارنى توختىتىدۇ. سېرىق كېسەللىكى ئۈچۈن، سۈيدۈكنىڭ كۆپۈپ كېلىشى ئۈچۈن، ئاشقازان ئاجىزلىقى، بۆرەك ئاجىزلىقى ئۈچۈن، دۇۋساقنىڭ تېشىنى يوقىتىش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ. مەستىكى بىلەن بېرىلسە ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەيدۇ، سۈيدۈكنى راۋان قىلىدۇ. بولۇپمۇ قان تولغاق ئۈچۈن، خىلىيە كېسەللىكى ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ. ئەگەر كەھرىۋانى سەۋرى بىلەن قوشۇپ تىلا قىلىپ چېپىلسا، يىرىڭلىق بوۋاسىر دانىلىرىنى يوقىتىدۇ. ئوت بىلەن كۆيگەن كۆيۈك يارىسىغا مەنپەئەت قىلىدۇ، سۇنۇقلارغىمۇ مەنپەئەت قىلىدۇ. يۇمشاق ئېزىپ جاراھەتلەرگە سېپىلسا قېنىنى توختىتىدۇ، جاراھەتلەرنىڭ ئاغزىنى پۈتتۈرىدۇ. ئېزىپ سۇ بىلەن چېپىلسا ئەزالارنىڭ سۇنىقى ياكى ئېزىلىپ كەتكەن زەخمىلەر ئۈچۈن پايدا قىلىدۇ. مۇددەت بىلەن بېرىلسە كەم قۇۋۋەت كىشىلەرنىڭ قۇۋۋىتىنى ئاشۇرىدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى 2 گرامغىچە.

ئورۇنباسارى سۇندۇرۇس، ئەگەر سۇندۇرۇس تېپىلمىسا، ئىككى باراۋەر گىلى ئەرمىنى ۋە 1/3 سەلىخە. كۆڭۈل ئېچىشتا ئورۇنباسارى مەرۋايىت.

تائۇن (ۋابا) كېسەللىكنى يوقىتىشتا ئورۇنباسارى مارجان.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار باشقا زىيان قىلىدۇ. كۆپ يېسە باشنى ئاغرىتىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى بىنەپشە.

تەركىبى ئاساسىي تەركىبى رېزىنا ۋە ئۇچۇچان مايدىن ئىبارەت. بۇنىڭ سىرتىدا كەھرىۋا پۇراقلىق كىسلاتاسى (ئاتسىدۇم سۇكسىنوئابىيتىنولىك) كەھرىۋا كۇمۇچسىمان پۇراقلىق كىسلاتاسى (ئاتسىدۇم سۇكسىنو گىلۇۋىنكۇم)، سۇكسىنورېزىنول، سۇكسىنوئابىيتىسىنول، كەھرىۋا كىسلاتاسى (ئاتسىدۇم سۇكسىنكۇم)، گۈڭگۈرت بار.

جۇڭيى تېبابىتىدە ئىشلىتىلىشى تەبىئىتى مۆتىدىل، قۇرۇقراق، يۈرەك، جىگەر، ئۆپكە، دۇۋسۇنلارغا تەسىر قىلىدۇ. يۈرەكنى تىنچلاندۇرۇش، نېرۋىنى پەسەيتىش، سۇيۇقلۇقلارنى راۋان قىلىش، قايغان خۇننى ماگدۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

جۇگىيلار ئارام بەرگۈچى، قان توختاتقۇچى، يېڭى گۆش ئۆندۈرگۈچى، سېرىق يارىلارنى پۈتتۈرگۈچى دورا قىلىپ ئىشلىتىدۇ. يەنە ھەيز ماڭدۇرۇش، سۈيدۈك ھەيدەشكىمۇ ئىشلىتىلىدۇ. مەسىلەن: قان سىيىشنى، سۈيدۈك يولى ۋە دوۋسۇننىڭ ئۆتكۈر ياللۇغلىرىدىكى سۈيدۈك تۇتۇلۇشلارنى، سىيگەندە ئاغرىشلارنى داۋالاشقا بېرىلىدۇ. يەنە بوغۇملارنىڭ رېماتىزملىق ئاغرىقلىرى، تارتىشىپ قېلىش، تۇتقاق كېسەل، بالىياتقۇ-نىڭ كېسەللىرى، ھىستېرىيە (بىر خىل روھىي كېسەللىك)، تىترەپ تۇرۇش كېسىلى (خورېيا) لارنى داۋالاشقا بېرىلىدۇ.

مىقدارى بىر كۈندە 3~15 گرامنى سۇفۇپ (پاراشوك) قىلىپ 2~3 كۈن بۆلۈپ ئىچىلىدۇ.

قوشۇمچە كەھرىۋا 3 گرام، تالك (سېغىز توپا) 3 گرام، ھۆل چۈچۈكبۇيا يىلتىزى 15 گرام، ياخشى سالايە قىلىپ ھەر قېتىمدا 1~2 گرامدىن كۈندە بىر قانچە قېتىم قايناق سۇ بىلەن ئىچكۈزۈپ، دوۋسۇن ۋە سۈيدۈك يوللىرىنىڭ ياللۇغىنى، سىيىشنىڭ ئاغرىپ تامچىلاپ كېلىشىنى داۋالاش مۇمكىن (سىناقتىن ئۆتكەن نۇسخە-تەھرىر).

كەرەپشە

(چىڭسەي)

APIUM GRAVEOLENS 芹菜

139-رەسىم. كەرەپشە

تونۇش بىر خىل سەي، يوپۇرمىقى بېدىگە ئوخشاش، خۇش پۇراق-لىق، ئۇنىڭ ئۇرۇقى ھەم يىلتىزىنى ئىشلىتىمىز. بۇ بىر نەچچە خىل بولۇپ، تاغنىڭ، ئۆلكىنىڭ، ياخشىسى ئۆلكىنىڭدۇر. يىلتىزى يوغان، قارا، يىپلىق بولۇپ، يىلتىزى ھەممىدىن ياخشى، ئۇرۇقى كۈچلۈك، ئۇرۇقىنىڭ رەڭگى قارامتۇل كۆك رەڭدە، ئۇششاق بولىدۇ.

چىقىش ئورنى مەملىكىتىمىزنىڭ، جۈملىدىن شىنجاڭنىڭ ھەممە يەر-لىرىدىن چىقىدۇ.

تەبىئىتى 2-دەرىجىنىڭ ئاۋۋىلىدا قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى يەللەرنى تارقىتىش، ئىششىق ياندۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى ئۇرۇقىنى قايىنىتىپ ئىچسە زەيىقۇننەپەس، بىقىن ئاغرىقى، ئىچكى ئەزانىڭ سوغۇقلۇقىنى داۋالايدۇ. قۇسۇشنى توختىتىش ئۈچۈن شۇنىڭدەك ئۈچەينىڭ ئېچىششى، قورساق ئاغرىقى، ئىشتىھاسىزلىق، قۇۋۋەتسىزلىكلەرگە بېرىلىدۇ. قايىنىتىل-مىسىنى ئانار سۈيى، شېكەر بىلەن قوشۇپ بېرىلسە، زەھەر ئىچىپ زەھەرلىنىشلەرنى قايتۇرىدۇ. يوپۇرماق ۋە يىلتىزى قايىنىتىپ بېرىلسىمۇ زەھەر قايتۇرىدۇ. ئەدەس بىلەن قوشۇپ بېرىلسە، قۇستۇرۇپ زەھەر تەسىرىنى يوق قىلىدۇ. ھەسەل بىلەن ھەر خىل تېرە كېسەللىرىگە چېپىلىدۇ. گۈگگۈرت پوقى، قارا توغرىغۇ، نۆشۈدۈر بىلەن قوشۇپ چاپسا، سۆگەلنى ھەم ئۇنىڭ ئورنىدا قالغان داغنى چۈشۈرىدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى 1~5 ياشلىقلارغا 3~6 گرام، 5~10 ياشلىقلارغا 7~10 گرام، 10 دىن 15 ياشلىقلارغا 10~15 گرام بەلكى 20 گرامغىچە ئەھۋالغا قاراپ بېرىلىدۇ. يوپۇرماقتىن 9 گرامغىچە، يىلتىزىدىن

www.uyghurkitap.com

15 گرامغىچە بېرىلىدۇ. يوپۇرماقنىڭ سۈيىنى سىقىپ، ئازغىنە قايناتىپ، ئاغزى ئوچۇق قاچىدا قويۇپ قۇرۇتۇپ بېرىلىدۇ. بۇنىڭ پايدىسى ئوبدان.

ئورۇنباسارى جۇۋىنە، زىرە.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار ئىسسىقتىن بولغان كېسەللەرگە، ئۆپكە كېسىلىگە، ھامىلىدار، بالا ئېمىتىدىغان ئاياللارغا بېرىلمەيدۇ. ئەگەر بېرىلسە، باش ئاغرىقى، ھوشىنى يوق قىلىشتەك ئەھۋاللار يۈز بېرىدۇ. بۇ دورا باھنى قوزغايدىغان بولغىنى ئۈچۈن بېرىلمەسلىك لازىم. بېرىشتە ھۆمامە كاسىنە ئۇرۇقى بىلەن بېرىشكە بولىدۇ. ھامىلىدار، بالا ئېمىتىدىغان ئاياللارغا رۇمبەدىيان بېرىمىز.

ئۇرۇقىنىڭ قۇۋۋىتى 2 يىل تۇرىدۇ. يىلتىزىنىڭ 3 يىل تۇرىدۇ.

تەركىبى كەرەپشىنىڭ يىلتىزى ئوچۇچان ماي، 6 مىللىگرام پروتېئىنت ھېسابىدا ۋىتامىن C ھەم ۋىتامىن A، B، شۇنىڭدەك باشقا ماددىلارنى تۇتىدۇ. جۇگېيلار چىش مىلىكى قاناش ۋە باشقا خىل قاناشلارنى داۋالاشقا ھەم ۋىتامىن C، B لار يېتىشمەسلىكتىن بولىدىغان كېسەللەرنى داۋالاشقا ئىشلىتىدۇ. سىقىپ چىقىرىلغان سۈيىنى ئىچكۈزۈش ئارقىلىق سىيگەندە ئاغرىش، قان سىيىشلەرنى داۋالاش مۇمكىن. يېقىنقى مەلۇماتلارغا قارىغاندا، يېڭى كەرەپشىنى سوقۇپ، سۈيىنى سىقىپ چىقىرىپ كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا 15~10 تامچە ئىچكۈزۈلسە، قان بېسىمىنى كۆرۈنەرلىك دەرىجىدە چۈشۈرىدىكەن. بولۇپمۇ يېڭى باشلانغان ھېپېرتونىيە (قان بېسىمى يۇقىرى كېسەللەر)گە پايدىسى بەك ياخشى بولىدۇ.

كەپەرەس

(رەسكەپۇر)

CALOMELAS 甘燕汞粉

تونۇش بۇ بىر خىل سۇنئىي ياسىلىدىغان دورىدىن ئىبارەت. رەڭگى ئاق بولىدۇ (شىگرىپقا ئوخشاش)، بەلكى بۇنى ئاق شىگرىپ دەپمۇ ئاتايدۇ.

تەييارلاش ئۇسۇلى سىماب، گىلى ئەرمىنى، ئاق زاك (زەمچە)، تاش تۇز ھەر بىرىنى 12 گرامدىن ئېلىپ، ھەممىسىنى بىرلەشتۈرۈپ سۇ بىلەن ئوبدان سالايە قىلىپ، كىچىك-كىچىك توقچاق ياساپ قۇرۇتۇلىدۇ. ئاندىن كېيىن لۇئاب بىلەن سۇۋالغان ساپال قاچىنىڭ تېگىگە تۇز سېلىپ ئۈستىگە مەزكۇر توقاچلارنى قويۇپ، يۇقىرىقىدەك يەنە بىر ساپال قاچىنىڭ ئىچىنى كۆل ۋە جەۋزىماسلىنىڭ شىرىسى بىلەن سۇۋاپ ئاۋۋالقى قاچىنىڭ ئۈستىگە دۈم كۆمتۈرۈپ قويۇلىدۇ. ئاندىن ھەر ئىككى قاچىنىڭ ئۈستىدىن گىلى ھېكمەت قىلىپ قۇرۇتۇپ 3 كېچە-كۈندۈز 4 ئەتراپىدىن كالا تېزىكى بىلەن ئوت يېقىلىدۇ. سوۋۇغاندا ئالىمىز. قاچىنىڭ تېگى ۋە ئەتراپلىرىغا ئۈيۈلگەن نەرسە كەپەرەس بولىدۇ. باھنى قۇۋۋەتلەش ئۈچۈن تەييارلانسا 9 كېچە-كۈندۈز ئوت يېقىلىدۇ.

چىقىش ئورنى جۇگېيى ۋە مىللىي تېۋىپلار تەييارلايدۇ.

تەبىئىتى بەك ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى سىفلىس، قوتۇر، تاز، بۆرەك، دوۋساق، سۈيدۈك يوللىرىدىكى ھەر تۈرلۈك كونا يىرىڭلىق چاقىلارنى داۋالاش، بۇرۇندىكى ناسۇر چاقىنى يوقىتىش، خانازىر، دوۋساق، بۆرەكتىكى تاشلارنى يوقىتىش، باھنى قۇۋۋەتلەش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىش ئورنى كەپەرەسنى ھەسەل بىلەن ئۆز مىقدارىدا يېسە باھنى قۇۋۋەتلەيدۇ ھەم مەنىينى

تۇتىدۇ. سىرىقماي بىلەن قوشۇپ تاشقى تەرەپتىن بەدەنگە چاپسا، ھەر تۈرلۈك تېرە كېسەللىكى ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ. ئەمما بۇنى تەشۋىيە (تېببىي قائىدە بويىچە قوروپ) ئىشلىتىش كېرەك.

ئىشلىتىلىش مىقدارى ئەھۋالغا قاراپ 0.2 گرام (بىر گرامنىڭ 2/10 قىسمى).

ئورۇنباسارى ھەببۇسسالاتىن.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار ئەزايى رەئىسكە زەرەر قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى كاللىنىڭ سۈتىنى ئىچىش.

تەركىبى بۇنىڭ تەبىئىي ھالدا كاندىن چىقىدىغىنى بولۇپ، ساپ بولمىغانلىقتىن سىرتقا ئىشلىتىلىدۇ، ئىچىشكە بېرىلمەيدۇ. بۇ خىلنىڭ تەركىبىدە ئاز مىقداردا ھىدرارگىرۇم مونوخلورىدۇم تۇتىدۇ.

سۈنئىي ياسالغىنى دورىخانىلاردا سېتىلىدىغان كلومېل بىلەن ئوخشاش.

جۇڭيى تېبابىتىدە ئىشلىتىلىشى ئۈنۈملۈك ئىچ يۇمشاتقۇچى، سۈيدۈك ھەيدىگۈچى دورا سۈپىتىدە ئىشلىتىلىدۇ. شۇنىڭدەك سىفلىسنى داۋالاشقا ئىشلىتىلىدۇ. قورساق كۆپۈپ، ئىچ قېتىشلاردا، سىفلىس جاراھەتلىرىدە ۋە ھەر خىل تېرە جاراھەتلىرىدە ئۈنۈم بېرىدۇ. مەددە چۇشۇرگۈچى دورىلار بىلەن قوشۇپ باللاردىكى سازاڭ مەددىلەرنى چۇشۇرۇشكە ئىشلىتىلىدۇ.

مىقدارى سىفلىسنى داۋالاش ئۈچۈن بىر قېتىمدا 0.01～0.004 گرامدىن (بىر گرامنىڭ 1000/ 4 قىسمىدىن 1/100 قىسمىغىچە)؛ ئىچ سۈرۈش ئۈچۈن 0.02～0.05 گرام (بىر گرامنىڭ 2/100 قىسمىدىن 5/100 قىسمىغىچە)، سۈيدۈك ھەيدەش ئۈچۈن 0.2～0.1 گرام (بىر گرامنىڭ 1/10، 2/10 قىسمىغىچە) سۇفۇپ ياكى ھەب شەكلىدە ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

بۇ دورىنىڭ زەھەرلەپ قويۇش ئېھتىمالى بار. شۇنىڭ ئۈچۈن ئىشلىتىشتە ئېھتىيات قىلىش لازىم. دورىخانىلاردىن ساناائەتتە ياسالغان كالومېل ئېلىپ ئىشلىتىلسىمۇ بولىدۇ.

كەندىر ئۇرۇقى

(ھەببۇسسەمەنە ـ نەقىل خۇاجە)

FRUCTUS GANNABIS SATIVUS VAR INDICA 大麻仁

تونۇش بۇ بىر خىل ئۆسۈملۈكنىڭ ئۇرۇقى بولۇپ، چوڭلۇقى قارىمۇچتەك؛ رەڭگى قارامتۇل سېرىق، ئۈستى سىلىق، ئىچىدە ئاق مېغىزى بار، تەمى تاتلىق، ياغلىقتۇر. ئۇزۇنلۇقى 60 سم دىن 2 مېتىرغىچىلىك ئۆسۈپ يېتىشىدۇ. بويۇرمىقى ئاقۇش كۆك رەڭدە (توپارەك)، شاخلىرىنى سۇندۇرسا سۈت چىقىدۇ.

چىقىش ئورنى كەندىرنىڭ ئەسلى ۋەتىنى ھىندىستان بولۇپ، ھازىر ئىراندا، مەملىكىتىمىزنىڭ شىمالىي جۇڭگو، شەرقىي شىمال ۋە غەربىي شىمالدىكى ھەر قايسى ئۆلكىلىرىدە ئۆستۈرۈلىدۇ. چۆللەردە ياۋىلىرىمۇ بولىدۇ.

تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق. روتۇبىتى فەزلىسى (ئارتۇقچە ھۆللۈكى) بار.

خۇسۇسىيىتى ئۇرۇقىنى سوقۇپ خالتىغا ئېلىپ ئۇستىگە سوۋۇتۇلغان قايناق سۇ قۇيۇپ ئەزسە، سۈتتەك ئاق شىرىسى چىقىدۇ. بۇنىڭدىن 30 مىللىلىتىرنى مائۇلئەسەل (سۇ بىلەن ھەسەلنىڭ قاينىتىلمىسى) بىلەن ئىچكۈزسە بەدەندىكى بەلغەمنى چىقىرىدۇ. شىرىسىنى ئۇن، بادام يېغى، سۇ، شېكەر قوشۇپ قاينىتىپ، ھەرىرە (ئاتلىغا ئوخشاش يۇمشاق تاماق)، پالودە (ھالۋىغا ئوخشاش تاماق) قىلىپ، مەزۇلىن (كېسەلدىن

ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى
www.uyghurkitap.com

140-رەسىم. كەندىر

يېڭى قوپقان) كىشلەرگە، سوغۇق مىزاجلەرگە بەرسە سەمرىتىدۇ.

يوپۇرمىقىدىن سۈيە-نى سىقىپ چىقىرىپ 90 مىللىلىتىر ئىچىرۈلسە بەل-غەم، سەپرانى سۈرىدۇ.

ئورۇنباسارى ئۆز ۋەزنى بىلەن تەڭ كۈنجۈت هەم پىستە.

تۆزەتكۈچىسى سىركەنجۇبىل، هەسەلدۇر.

كەندىر ئىلمىزدە نا-هايىتى بالدۇرلا دورا ئۆ-سۈملۈكلەر قاتارىغا كىر-گەن. مەسىلەن: مىلادىدىن 206 يىل بۇرۇندىن مىلادى-نىڭ 220-يىلىغىچە ئۆت-كەن خەن سۇلالىسى دەۋ-رىدە يېزىلغان «شىڭ جىڭ بىنساۋ» كىتابىغا كىرگۈزۈل-گەن. هىندىستاندا مىلادى-نىڭ 9-ئەسىرىدە دورا قاتا-رىغا كىرگۈزۈلۈپ، كېيىنچە ئىران ۋە ئەرەبىستانغا تار-قالغان. ياۋروپادا پەقەت 17-ئەسىردىلا بۇنىڭ شىپالىق ئەهمىيىتىگە دىققەت قىلىنغان.

تەركىبى يىرىم قاتتىق هالدىكى شىلىمشىق ماددىسى (كاننابىن) %22~15 بولۇپ، ئۇنىڭ ئاساسىي تەركىبى كەندىر فېنولى (كاننابىول)، كەندىرفېنول ئالكاهولى (كاننابىدىئول)، توت ئوكسىدلىق كەندىر فېنولى (تىتراهىدرو كاننابىول)لاردىن ئىبارەت. بۇلارنىڭ سىرتىدا %0.5 ئۇچۇچان ياغ ۋە خولىن، تىرىگونىللىن (شۇمشا شولتىسى) قاتارلىقلار بولىدۇ.

ئۇرۇقىنىڭ تەركىبىدە %19 ئاقسىل، %30 ياغ، ئۇچۇچان ماي، ۋىتامىن E_2، لېتسىتىن، فېتوستېرىن، ماگنېزىئۇم ئوكسالىكۇم، گلۇكورونىك كىسلاتا.

جۇڭيى تېبابىتىدە ئىشلىتىلىشى ئۇرۇقىنىڭ تەبىئىتى مۆتىدىل، قۇرۇق.

كەندىر ئۆسۈملۈكىنى قايىنىتىپ ئىچكۈزۈلسە مەست قىلىدۇ، ئاغرىق پەسەيتىدۇ، تىنچلاندۇرىدۇ. كۆپىنچە قوزغىلىشچان ساراڭلىقلاردا ۋە تۇتقاقلىق يۆتەللەردە، زىققە نەپەستە، نېرۋا ئاغرىشلاردا بېرىلىدۇ.

ئۇرۇقى قايىنىتىپ بېرىلسە سۈيدۈك هەيدەيدۇ، تەرەتنى راۋان قىلىدۇ، هەيزنى ماڭدۇرىدۇ. تارتىشىش

(سپازما)نى بوشىتىدۇ، تۇتقاق كېسەل (ئېپىلېپسىيە)نى داۋالايدۇ.

يوپۇرمىقىنىڭ ئۇچلىرىنى تاماكىغا قوشۇپ چەكتۈرۈلسە، نەپەسكە (ئاستمىغا) ناھايىتى ياخشى پايدا قىلىدۇ.

ھازىرقى زامان مېدىتسىنىسىدا كەندىردىن ئېلىنغان رۇب (ئېكستراكت) ئارام بەرگۈچى، مەست قىلغۇچى، ئاغرىق پەسەيتكۈچى دورا قىلىنىپ، قورساق ئاغرىقى، ئىچكى ئەزالار ئاغرىقى قاتارلىقلاردا ئىشلىتىلىدۇ.

كېۋەز چېچىكى

(رەزىل قوتىنى)

FLOS GOSSYPIUM 草棉花

تونۇش بۇ، كېۋەز چېچىكى بولۇپ، رەڭگى سېرىق، قىزىل ھەر خىل رەڭدە، تەمى ئاچچىقراق. چېچىكى يەرگە تۆكۈلۈشتىن بۇرۇن يەرگە چۈشۈرمەي تېرىۋالىمىز.

چىقىش ئورنى ھەممە مەملىكەتلەردىن، جۈملىدىن مەملىكىتىمىز جۇڭگودىن چىقىدۇ.

تەبىئىتى ھۆل ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى نېرۋا پەسەيتىش، مېڭە، يۈرەكنى قۇۋۋەتلەش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى ھەر خىل نېرۋا، مېڭە كېسەللىكلىرىگە، ساراڭغا، ئاياللاردا جىنسىي قوزغىلىش پەيدا بولۇپ، مەنىي سىرتقا چىقمىغانلىقتىن بۇخاراتى مېڭىگە ئۆرلەپ، ئاياللاردا تۇتقاقلىق كېسىلى بولغانغا بېرىلىدۇ. كېۋەزنىڭ ھۆل يوپۇرمىقىنى سىقىپ، سۈيىنى ھەر خىل ئىششىقلارغا، كۆيگەن زەخىملەرگە، بەدەننىڭ قىچىشقىنىغا چېپىلىدۇ. ئەمما باشقا كېسەللەرگە چېچەكنىڭ شەربىتىنى ئىشلىتىمىز.

ئىشلىتىلىش مىقدارى 1 ~ 5 ياشلىقلار 10 ~ 15 گرامغىچە، 5 ~ 10 ياشلىقلارغا 15 ~ 20 گرامغىچە، 10 ~ 15 ياشلىقلارغا 20 ~ 30 گرامغىچە، چوڭلارغا ئەھۋالغا قاراپ 40 ~ 50 گرامغىچىلىك بېرىلىدۇ.

گۈڭگۈرت

(گۈگۈت پوقى-كىبرىت)

SULFUR 硫磺

تونۇش گۈڭگۈرت دائىم گىپس بىلەن بىر قاتلامدا ھاسىل بولىدۇ ياكى يانار تاغ ئېغىزلىرىغا يېقىن ئورۇنلارغا تارقالغان ھالدا تېپىلىدۇ. تەبىئىي گۈڭگۈرتنىڭ مەنبەئى بىر قانچە خىل بولۇپ، يانار تاغلاردىن چىققان ئىككى مۇۋەللىدىل ھەمزىلىق (ئىككى ئوكسىدلىق) گۈڭگۈرت بىلەن مۇۋەللىدىل مائى (ھىدرو-گېن) ئۆز ئارا تەسىر قىلىشتىن ھاسىل بولىدۇ؛ ئۇنىڭدىن باشقا مەدىنى ئارشاڭلارغا يېقىن جايلاردا گۈڭگۈرتلاشقان مۇۋەللىدىلما (سۇلفۇرھىدرىد)نىڭ تولۇق ئوكسىدلانماسلىقىدىن ھاسىل بولىدۇ؛ كۆپلىگەن كۆمۈر، گۈڭگۈرتلۈك تۆمۈر ۋە گۈڭگۈرت ماددىسى تۇتىدىغان باشقا مەدەن (مېتال) كانلىرىدا گۈڭگۈرتنىڭ ئاستا-ئاستا ئاجرىلىپ چىقىشىدىن تەبىئىي گۈڭگۈرت كېلىپ چىقىدۇ؛ بۇلارنىڭ سىرتىدا مەدەن جىنسلىق ماددىلار بار ئارشاڭ سۇلىرىنىڭ ئېقىش يولىدىكى ھاك قاتلاملىق قىرلارغا تەسىر قىلىشى بىلەنمۇ گىپس

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

ۋە گۈڭگۈرت ھاسىل بولۇپمۇ چىقىدۇ. ئەمما ئادەتتە يانار تاغلار گۈڭگۈرت چىقىدىغان ئاساسىي مەنبەئە ھېسابلىنىدۇ. كۆپىنچە توپا، تۆمۈر، گىپىس، تاشتۇز سېرىق تۆمۈر كانلىرى بىلەن بىللە تېپىلىدۇ.

چىقىش ئورنى مەملىكىتىمىزنىڭ ئىچكى موڭغۇلىيە، جەنۇبىي شەنشى، سىچۇەن، خېنەن، جياڭسۇ، سەنشى، خۇنەن، گۇاڭدوڭ، تەيۋەن، شىنجاڭ قاتارلىق جايلىرىدىن چىقىدۇ.

تەبىئىتى 3-دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا قۇرۇق ئىسسىق، لېكىن ئىسسىقلىقى قۇرۇقلۇقىدىن ئارتۇق.

خۇسۇسىيتى تارقىتىش ۋە قىزىتىش، قۇرۇتۇش، تارتىش خۇسۇسىيەتلىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىش ئورنى بۇنى ئىلمان تۇخۇمنىڭ سېرىقى ياكى ئوتتا پىشۇرۇلغان تۇخۇمنىڭ سېرىقى بىلەن قوشۇپ ئىچسە، زۇكام، نەزلە، ھۆل يۆتەل، نەپەس سىقىلىش (يۇقىرىغا تىنىش) كېسەللىكلىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ. خەپرۇك، بەلغەملەرنى كۆكرەكتىن، ئۆپكىدىن چىقىرىدۇ. سېرىقكېسەلدىكى سېرىقلىقنى يوقىتىدۇ. گۈڭگۈرتنى تەنھا سۇ بىلەن ئىچسە ياكى مۇناسىپ دورىلار بىلەن ئىچسىمۇ سېرىقكېسەللىكنى يوقىتىدۇ، ھەيز ماڭدۇرىدۇ، زەھەرلەرنى قايتۇرىدۇ. ئېزىپ زەھەرلىك ھاشاراتلار چاققان جايغا سەپسە زەھىرىنى پەسەيتىدۇ. ھەببۇلغار بىلەن قوشۇپ چاپسا، سوغۇقتىن بولغان كېسەللىكلەر ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ. يېرىم ۋەزنىدە سەمغى ئەرەبى (ئەرەب يېلىمى) قوشۇپ قېتىق بىلەن چاپسا، باشنىڭ ھەر تۈرلۈك چاقىلىرى، تەمرەتكە ھەم ھۆل قوتۇر كېسەللىكى ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ.

گۈڭگۈرتنى بۇرۇنغا تېمىتسا، تۇتقاقلىق كېسەل، دەردىشەقىقە (باشنىڭ يېرىمى ئاغرىش، مىگرېن) گە مەنپەئەت قىلىدۇ. بۇنىڭ تۈتۈنى باش ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ. نەزلە، زۇكامنى توختىتىدۇ. قۇلاق ئېغىرلىقىنى يوقىتىدۇ، بالىنى چۈشۈرىدۇ (بولۇپمۇ قىزىلىنىڭ تۈتۈنى) . گۈڭگۈرتنى ياغ ۋە مۇناسىپ دورىلار بىلەن قوشۇپ قۇلاققا تېمىتسا، قۇلاقنىڭ ئېغىرلىقىنى يوقىتىدۇ. ھەسەل ياكى سۈيدۈك، تۈكۈرۈكلەر بىلەن قوشۇپ چاپسا، زەھەرلىك ھاشاراتلارنىڭ زەھىرىنى پەسەيتىدۇ. سىركە بىلەن قوشۇپ چاپسا، چايان چاققانغا، سۇ يىلىنى چاققانغا مەنپەئەت قىلىدۇ. سوقمۇنيا بىلەن چاپسا، تاز چاقىلىرى ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ. گۈڭگۈرتنى ئوتقا كۆمۈلگەن تۇخۇمدا ياكى ئىلىتقان تۇخۇمدا ئىچسە، ھەر تۈرلۈك ھۆل قوتۇرلار ۋە قىچىشقاق ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ. ئاقىر قەرھا، ھەسەل، سىركە بىلەن قوشۇپ چاپسا، ماخاۋ كېسەللىكىگە، سەۋدانىڭ قاينىشىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. سىركە بىلەن قوشۇپ چاپسا، بەدەندىكى ئاق داغنى ئالىدۇ. سىركە، توغرىغۇ ۋە سىقىچلار بىلەن قوشۇپ چاپسا، تېرىدىكى تاتۇقلارنى، تىرناقنىڭ ئاقىرىپ قېلىشىنى، بەدەندىكى ھەر تۈرلۈك داغلارنى، تېرىنىڭ ئىلان قاسىرىقىدەك چۈشۈپ كېتىش كېسەللىكىنى، چاچ چۈشۈپ كېتىش كېسەللىكىنى داۋالايدۇ. بەدەننى يەيدىغان جاراھەتلەرنى، ھۆل يىرىڭلىق چاقىلارنى يوقىتىدۇ.

مەككە خېنىسى بىلەن چاپسا، قوبا كېسەللىكىگە مەنپەئەت قىلىدۇ. جوندى بىدەستەر بىلەن قوشۇپ چاپسا، بەدەندىكى قاتتىقلىقلارنى تارقىتىدۇ. بۆرە ئەرمىنى، ھەسەل ۋە مۇناسىپ دورىلار بىلەن قوشۇپ چاپسا كىچىك بوغۇملار ئاغرىقى ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ. بۇنى ئېزىپ بەدەنگە چاپسا، تەرنى يوق قىلىدۇ. گۈڭگۈرت پوقىنىڭ سۈيىدە بەدەننى يۇسا قىچىشقاقنى يوقىتىدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى بىر گرامدىن 4 گرامغىچە، ئەمەلىي ئەھۋالغا قاراپ بېرىلىدۇ.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار مېڭىگە، ئاشقازانغا زىيان قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى كەتىرا، يېڭى سېغىلغان سۈت، بىنەپشە ۋە شېكەر.

گۈڭگۈرت پوقىنىڭ (تەسئىد) ئۇسۇلى بىلەن ئېلىنغان جەۋھىرى مەدەن ياكى مېتاللارنى ساپ قىلىش ۋە كىرلىرىنى يوقىتىش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ. ئاقارتىلغان جەۋھىرى زەرنىخ جەۋھىرىنىڭ ئورنىدا تۇرىدۇ. پوقىنىڭ يېغى بارلىق سوغۇقتىن پەيدا بولغان كېسەللىكلەرگە قوتۇر، قىچىشقاق، تاز كېسەللىكلىرى ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ. ئەرەقى بەدەندىكى ھۆللۈكلەرنى قۇرۇتىدۇ. ئەزالارنىڭ ئىچكى تەرىپىگە ئۆتۈشى بەك

تېز. سوغۇقتىن بولغان يۆتەل ئۈچۈن، ھۆل سوغۇقتىن بولغان زىققىلەر ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ ۋە تالنىڭ ئىششىقىنى تارقىتىدۇ. چىشنىڭ ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ، چىشنىڭ تۈۋىدىكى بۇزۇق گۆشلەرنى يوقىتىدۇ. ئەگەر بىر ئاز پاختىنى بۇنىڭ ئەرەقىغە چىلاپ قاتتىق ئاغرىپ تۇرغان چىشقا قويۇلسا ئاغرىقنى پەسەيتىدۇ. سىرىقئىبشەك چاققان ئەزاغا قويۇلسا زەھىرىنى تارتىۋالىدۇ. شۇنىڭدەك ئىرقى مەدەنى (رىشتە) گە قويۇلسا، جاراھەتنىڭ يىپلىرىنى ئوڭايلىق بىلەن چىقىرىدۇ. ئۇنىڭدىن بىر تامچىنى سۇغا قوشۇپ ئىچسە، تالنىڭ قاتتىقلىقىنى يوقىتىدۇ.

تەركىبى تازىلانغان گۈڭگۈرتتا ئاساسەن كىبرىت (سۇلفۇر) بار. ئەمما كۆپىنچە توپا، ئاسفالت ۋە باشقا قوشۇمچە ماددىلار بىللە بولىدۇ.

جۇڭيى تېبابىتىدە ئىشلىتىلىشى كۆپىنچە سىرتقا تېرە كېسەللىرىنى داۋالاشقا ئىشلىتىلىدۇ. ئىچىشكە بېرىپ، ئەرلىكنىڭ ئاجىزلىقى (ئىمپوتېنسە)، سوغۇقتىن بولغان سۆرەلمە ئىچ سۈرۈش، قېرى ۋە ئاجىزلىغان كىشىلەرنىڭ سوغۇقتىن بولغان قەۋزىيەتلىرى داۋالىنىدۇ. ئىسسىقى ئېشىپ كەتكەنلەرگە ئىچكۈزۈش مەنئى قىلىنىدۇ.

گۈلبىنەپشە

(بىنەپسەج)

VIOLA ADORATA (HERBA VIOLAE) 香堇

141-رەسىم، گۈلبىنەپشە

تونۇش بۇ كۆك، چىرايلىق گۈلى بار، يوپۇرمىقى ئانار يوپۇرمىقىغا ئوخشاش، ئېگىزلىكى 20 دىن 40 سم، شېخى ئىنچىكە ئۆسۈملۈك بولۇپ، پۇرىقى خۇشبۇي.

چىقىش ئورنى جېنجياڭ، جياڭسۇ قاتارلىق جايلاردىن، شىنجاڭنىڭ غۇلجا تاغلىرىدىن چىقىدۇ.

تەبىئىتى ئاۋۋالقى دەرىجىدە سوغۇق، 2-دەرىجىدە ھۆل.

خۇسۇسىيىتى قىزىتمىنى قايتۇرۇش، نېرۋا پەسەيتىش، قاننى تازىلاش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئورۇنباسارى ئۆز ۋەزنى بىلەن نېلۇپەر، ھەمشۋانى گۈل پۇرىقى، يۆتەل ئۈچۈن گاۋزىبان گۈلى، بىخ-سۇس.

ئىشلىتىلىشى ئىسسىقتىن بولغان نېرۋا، زۇكام، ئۇسسۇزلۇقلارغا ئىشلىتىمىز. ئارپا سۈيى، غەينۇلە بىلەن بېرىلسە، ئىسسىقتىن بولغان ئىششىقلارنى ياندۇرىدۇ ھەم باش ئاغرىقى، كىچىك بالىلارنىڭ دۆلىنىش (قېتىپ قېلىش) لىرىغا، يۆتەلگە، كۆكرەك ئاغرىقلىرى، گال ئاغرىقى، خەنناق (تونزىللىت)، زاتىلجەنبە، زاتىل رىيە، جىگەر، تال كېسىلى، مەقئەت چېقىقى، سۈيدۈكنىڭ كۆيۈپ كەلگىنىگە، بۆرەك ئاغرىقلىرىغا پايدا قىلىدۇ. يېڭىسىنى پۇرىسا ئۇيقۇ كەلتۈرىدۇ. 6 گرامنى سوقۇپ سوغۇق سۇ بىلەن بەرسە، ئارقا پېشابىنىڭ ئېچىشىپ كەلگىنىنى، ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ. يېڭى گۈلى زەھەر قايتۇرۇش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ. بابۇنە، بىلەن قاينىتىپ باشقا قويسا ئىسسىقتا سويۇتىدۇ، يۆتەلگە پايدا قىلىدۇ. 30 گرام بىنەپشە يوپۇرمىقىنى سۇ قوشۇپ 10 گرام

www.uyghurkitap.com

شېكەر بىلەن قايىنتىپ ئىچىشكە بەرسە، كىچىك بالىلارنىڭ سوڭىنى كىرگۈزىدۇ. يېغى ھەر خىل تېرە كېسەللىرىگە، چاچلارنىڭ چۈشۈپ كېتىشىگە، تېرىلەرنى يۇمشىتىشقا، ئىسسىقتىن بولغان مۇپاسىل ئىششىقلىرىغا پايدا قىلىدۇ. تىرناقنى ياغلىسا، تىرناق ياخشى ئۆسۈپ، چىرايلىق تۇرىدۇ. ئۆزىنى موم بىلەن خېمىر قىلىپ كىچىك بالىلارنىڭ ئىسسىقتىن بولغان يۆتەللىرى ئۈچۈن كۆكرەككە چاپلىسا پايدا قىلىدۇ. كۆك سۈيىنى سىقىپ ئالەتكە (جىنسى ئەزاغا) تېمىتسا، سۈيدۈكنىڭ كۆيۈپ كېلىشىنى ساقايتىدۇ.

ئىشلىتىش مىقدارى 1~5 ياشلىقلارغا 1~4 گرامغىچە، 5~10 ياشلىقلارغا 5~10 گرام، 10 دىن 15 ياشلىقلارغا 10~15 گرام، بۇنىڭدىن چوڭلارغا ئەھۋالغا قاراپ 20 گرامغىچىلىك بېرىلىدۇ.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار كۆپ يېسە يۇرەككە زەئىپلىك، ئاشقازانغا ئېغىرلىق پەيدا قىلىدۇ. سوغۇق مىزاج كىشىلەر پۇرىسا زۇكام پەيدا قىلىدۇ.

ئەگەر يۇقىرىدىكى ئەھۋال يۈز بەرسە، لەيلىقازاق ئۇرۇقى ۋە يېرىم ھەسسە رۇمبەدىيان بېرىلسە بولىدۇ. سوغۇقتىن بولغان ھەر خىل زۇكام، تەپ (بەزگەك) ۋە باشقا سوغۇقتىن بولغان كېسەللەرگە ئىشلىتىلمەيدۇ. بۇنى كۆپ قايناتمايدۇ. كۆپ قايىنتىلسا قۇۋۋىتى كېتىدۇ.

رەۋغىنى چىقىرىش ئۇسۇلى ھۆل بىنەپشىدىن 120 گرامنى 360 گرام كۇنجۇت يېغىغا چىلاپ 10 كۈن ئاپتاپتا تۇرغۇزۇپ سىقىپ تاشلىۋېتىمىز، يەنە 120 گرامنى سالىمىز، بىر نەچچە كۈندىن كېيىن يەنە سىقىپ تاشلايمىز، يەنە 10 كۈندىن كېيىن 120 گرام گۈلنى سېلىپ تۇرغۇزۇپ، سىقىپ چىققان يېغى بىنەپشە يېغى بولىدۇ.

تەركىبى گۈلى ۋە يىلتىزىدا پۇراقلىق ئۇچۇچان جەۋھەر ماي بولۇپ، ئاساسىي تەركىبى ئىرون، ئا-ئىيونون، ب-ئىيونونلاردىن ئىبارەت. ئۇلارنىڭ سىرتىدا، ۋىيولا-كۈيرتىسترىن، رېزىنا، شىلىمشىق ماددا ۋە قەنت ماددىلىرى بار.

جۇڭيى تېبابىتىدە ئىشلىتىلىشى

تەبىئىتى ھۆل سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى تازىلاش (مىكروبسىزلاندۇرۇش)، بوزۇلۇشقا قارشى تۇرۇش، بەلغەم بوشىتىش، ئىسسىتما پەسەيتىش، ئىچ سۈرۈشنى توختىتىش، نېرۋا پەسەيتىش (تىنچلاندۇرۇش) خۇسۇسىيەتلىرى بار.

جۇڭيىلار يېڭى چېچىكىنى ۋە يىلتىزىنى ئىشلىتىدۇ. گۈللىگەن ۋاقتىدا ۋە كۈزدە يىلتىزىنى كولاپ ئېلىپ قۇرۇتۇپ، يەككە ياكى مۇناسىپ دورىلار بىلەن قوشۇپ قايىنتىلمىسى بېرىلىدۇ.

گۈلقەنت

(جۇلەنجەبىن)

CONFECTIONES ROSAE GALLICA 蔷薇糖果剂

تونۇش بۇ ھەر تۈرلۈك گۈل ۋە ھەسەل ياكى شېكەر بىلەن تەييارلانغان تاتلىق دورىدۇر. مۇتلەق گۈلقەنت دەپ ئاتالسا، مەخسۇس قىزىلگۈل بىلەن تەييارلانغىنى ئىرادە قىلىنىدۇ. بۇنى ئىككى تۈرلۈك ئۇسۇل بىلەن تەييارلايدۇ.

1-خىلى: ئاپتاپ ئارقىلىق تەييارلىنىدىغىنى بولۇپ، بۇنى «گۈلقەنت ئاپتابى» دەپ ئاتايمىز.

2-خىلى: سۇ ئارقىلىق تەييارلىنىدىغىنى بولۇپ، بۇنى «گۈلقەنت ئابى» دەپ ئاتىلىدۇ. ئەمما بىرىنچى خىلى ياخشىراق بولىدۇ، تەييارلاش ئۇسۇلى: ئاۋۋال گۈلنىڭ ئوتتۇرىسىدىكى ئۇششاق سېرىق زىرە ۋە

تۆگۈنچىلىرىنى، كۆكلىرىنى ئېلىپ تاشلاپ، گۆلىگە 2.5 ھەسسە ھەسەل ياكى شېكەر سېلىپ قاچىنىڭ 1/4 نى بىكار قويۇپ، ئاغزىنى داكا بىلەن ئوراپ ئاپتاپتا 20 كۈندىن 40 كۈنگىچە قويۇلىدۇ. گۆلقەنت سېلىنغان قاچا شېشە، چىنە ياكى ساپالدىن بولۇشى كېرەك. پىشىپ تەييار بولغىچە ھەر 5~4 كۈندە ئېلىشتۇرۇپ تۇرۇلىدۇ.

چىقىش ئورنى ئۇيغۇر تېۋىپلار تەييارلايدۇ.

تەبىئىتى ھەسەل بىلەن تەييارلانغىنىنىڭ تەبىئىتى 2-دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق، شېكەر بىلەن تەييارلانغىنىنىڭ تەبىئىتى 2-دەرىجىدە ئىسسىق، 1-دەرىجىدە ھۆل.

خۇسۇسىيىتى ھەر ئىككىسىنىڭ خۇسۇسىيىتى: مېڭىنى، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش، ئارتۇق ھۆللۈكلەرنى قۇرۇتۇش، سېسىق گازلارنىڭ مېڭىگە تەسىر قىلىشىنى توسۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە(بولۇپمۇ تاماقتىن كېيىن يېسە)، يەنە پالەچ، بوغۇملار ئاغرىقى، ئۇششاق تاشلارنى ئېرىتىش، سۈيدۈكنى ماڭدۇرۇش، قەۋزىيەتنى بوشىتىش خۇسۇسىيەتلىرى بار.

ئىشلىتىلىش ئورنى بۇنى 1/4 قىسىم مەجۇنى كومۇنى بىلەن يېسە، ئاشقازان ۋە قورساقتىكى قويۇق يەللەرنى تارقىتىدۇ. قۇلۇنجى، بەل ئاغرىقلىرىنى يوقىتىدۇ. شۇ تەرىقىدە قىش پەسىللىرىدە داۋاملىق يەپ تۇرسا، تەن سالامەتلىكى ياخشى بولىدۇ.

شېكەردە تەييارلانغىنى ئىسسىق مىزاج كىشىلەر ۋە ياشلار ئۈچۈن ياخشى. ۋەسۋاس، جۇنۇن كېسەللىكىنىڭ باشلىنىش ۋاقىتلىرىدا بېرىلسە مەزكۇر كېسەللىكنى يوق قىلىدۇ. باراۋەر مىقداردا مەجۇنى ئۇستقۇددۇس، يېرىم مىقداردا مەجۇنى بىنەپشە بىلەن قوشۇپ ئوبدان ئېلىشتۇرۇپ داۋاملىق يېسە، كونا كۆز ئاغرىقى ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ. سېسىق گازلارنىڭ مېڭىگە تەسىر قىلىشىنى توسىدۇ. كۆز ئاجىزلىقى، پۈتۈن باش ئاغرىقى، يېرىم باش ئاغرىقى، باش قېيىپ كۆزگە قاراڭغۇلۇق تىقىلىش ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ. كۆيگەن خىلىتلارنى يوقىتىدۇ، توسالغۇلارنى ئاچىدۇ.

ھەسەللىك گۆلقەنتنى تۇربۇت، كەرەپشە ئۇرۇقلىرى بىلەن قايىنىتىپ ئوبدان ساپ قىلىپ چاپسا، لەقۋا، پالەچ، ئېغىزنىڭ، تىلنىڭ بوشاشقانلىقىنى ۋە يېڭى مۇپاسىل ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ.

شېكەرلىك گۆلقەنتنى تەمرى ھىندى، چىلانلار بىلەن قايىنىتىپ ئىچسە، باش ئايلىنىش، كۆز قاراڭغۇلىشىش ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى ئەھۋالغا قاراپ 36 گرامغىچە بېرىلىدۇ.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار ئۇسسۇتىدۇ، جىگەرگە زەرەر قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى خەشخاش.

ساقلاش ھەسەللىك گۆلقەنتنىڭ قۇۋۋىتى 4 يىلغىچە تۇرىدۇ. شېكەرلەرنىڭ قۇۋۋىتى 2 يىلغىچە تۇرىدۇ.

تەركىبى قەنت ۋە قىزىلگۈلدىن تەركىب تاپقانلىقى ئۈچۈن ھەر ئىككىسىگە خاس تەركىبلەرگە ئىگە.

ئېيىق

(دۇب)

URSUS TORQUATUS SCHINZ 熊

تونۇش بۇ بىر تۈرلۈك يىرتقۇچ ھايۋان بولۇپ، بەك كۈچلۈك، بەك ھوشيار. تەلىمنى قوبۇل قىلىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

ئېيىق قېنى شىلىمشىق بولىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن تۇغقان ۋاقتىدا بالىسىنىڭ شەكلى مەلۇم بولمايدۇ، قايتا-قايتا يالىغاندىن كېيىن، شىلىمشىق قان كېمىيىپ، بالىسىنىڭ شەكلى كۆرۈنىدۇ.

چىقىش ئورنى شىنجاڭنىڭ تاغلىرىدا، جاڭگاللىرىدا ۋە باشقا جايلاردا بولىدۇ.

تەبىئىتى 1-گۆشى ھۆل ئىسسىق، لېكىن ھۆللۈك تەرىپى كۆپرەك. گۆشى شىلىمشىق كېلىدۇ.

2- يېغى 3-دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

3- تېرىسى ھەممىدىن قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى تۇسالغۇلارنى كۈچلۈك ئېچىش، كونا چوڭ بوغۇملار ئاغرىقىنى پەسەيتىش، قېتىپ قالغان پەيلەرنى يۇمشىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىش ئورنى ئېيىق ئۆتىدىن 0.15 گرامنى ھەسەل بىلەن ئىچسە، تۇتقاقلىق كېسەل ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ. ھەسەل، سىركەنجۇبىل، قارىمۇچلار بىلەن ئىچسە، سوغۇقتىن بولغان جىگەر ئاغرىقى ۋە ئىستىسقا كېسەللىكى ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئېيىق ئۆتىنىڭ 2 گرامى ھايۋانلارنىڭ قۇلۇنجى كېسەللىكى ئۈچۈن مەنپەئەتلىك. ئېيىق ئۆتىنى ھەسەل ۋە ئارپا بەدىيان سۈيى بىلەن قوشۇپ كۆزگە تارتسا، كۆزنىڭ نۇرىنى قۇۋۋەتلەيدۇ. كۆزدىكى ئاقنى ئالىدۇ. كىرپىك ئۈندۈرىدۇ. ئۆتىنى ھەسەل، قارىمۇچ بىلەن 5 قېتىمغىچە چاپسا، گۆشخور يىرىڭلىق چاقىلار ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ، چاچ ئۈندۈرىدۇ، ئېيىقنىڭ پەنەرمايىسى (بالىسىنىڭ يېڭى تۇغۇلغان ۋاقتىدا ئەمگەن سۈتىنى ئاشقازاندىن ئېلىنغىنى) مۇۋاپىق ھالدا ئىچسە بەدەننى سەمرىتىدۇ، بەلغەم خاراكتېرلىك كېسەلنى يوقىتىدۇ. كۆزگە تارتسا، تەتۈر كىرپىكنى چۈشۈرۈپ تۈز كىرپىك چىقىرىدۇ. بەدەنگە چاپسا تۈك چىقىشنى توسىدۇ. كودۇمبا چاقىلارغا چاپسا تېز پىشۇرىدۇ.

ئېيىق يېغىنى چوڭ بوغۇملارغا چاپسا، چوڭ بوغۇملارنىڭ ئاغرىقىنى قالدۇرىدۇ، ئەزالارنىڭ قېتىپ قالغان پەيلىرىنى يۇمشىتىدۇ. سۇنغان ۋە چىقىپ كەتكەن، ئېزىلگەن ئەزالارغا، كۆكرەككە چاپسا، سوغۇقتىن بولغان يۆتەلگە، تېرىگە چاپسا، بەرەس، دائۇسسۆئلەپكە مەنپەئەت قىلىدۇ. ئۇنىڭ يېغىنى كىچىك بالىلارنىڭ بەدىنىگە يېڭى تۇغۇلغان ۋاقتىدا قائىدە بويىچە چاپسا، بالىلارنىڭ بەدىنىگە تاشقى تەرەپتىن كېلىدىغان ھەر تۈرلۈك زەرەر ئاپەتلەرنى توسىدۇ. ئېيىق يېغىنى باراۋەر مىقداردا زەيتۇن يېغى بىلەن قوشۇپ بىر دانە ئانارنىڭ ئىچىنى بوشىتىپ ئىچىگە سېلىپ ئوت بىلەن قىزىتىپ قاشقا چاپسا تۈك ئۈندۈرىدۇ. دائۇسسۆئلەپ، بوۋاسىر، ناسۇر، تاز چاقىلىرىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئېيىق تېرىسىنى تېگىگە سېلىپ ياتسا، ھۆل مىجەز كىشىلەرنىڭ، پالەچ، نىقرەس قاتارلىق كېسەللىكى ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ. ئۇرۇق بېزىنى يېرىپ موزا، بۇدۇنە (ۋىتۋالاق) گۆشىنىڭ قۇرۇتۇلغىنىنى سوقۇپ، مەزكۇر ئۇرۇق بېزىگە سېپىپ قۇرۇتۇپ ئېزىپ مۇۋاپىق مىقداردا يېسە ئىسھالنى توختىتىدۇ.

ئېيىقنىڭ تېزىكى گال ۋە باشقا ئەزالارنىڭ ئىششىقىغا چېپىلسا، ئىششىقلارنى تارقىتىدۇ، گالنى ئاچىدۇ، تۈكىنى بۇي سالسا، زەھەرلىك ھاشاراتلار قاچىدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى ئەھۋالغا قاراپ ئىشلەتسە بولىدۇ.

جۇگىيى تىبابىتىدە ئىشلىتىلىشى

1-ئېيىق گۆشى تەبىئىتى قۇرۇق، مۆتىدىل، زەھەرسىز.

بەدەننى سەمرىتىش، باھنى قۇۋۋەتلەش، سوغۇق يەلنى ھەيدەش خۇسۇسىيەتلىرىگە ئىگە. ئەمما جۇگىيىلارنىڭ قارىشىچە، كونا ساقايمىغان كېسىلى بارلار، تاماق ھەزىم قىلىش ناچار كىشىلەر يېمەسلىكى لازىم، ئۇلارنىڭ ئاغرىقىنى مۇقىملاشتۇرۇپ، ساقايماس قىلىپ قويىدۇ. شۇنىڭدەك كونا تەقۋىم (يىل ھېسابى) بويىچە 10-ئايدا يېمەسلىك لازىم، روھىي كېسەللىك پەيدا قىلىدۇ، دەپ تەكىتلىنىدۇ.

2-ئېيىق يېغى تەبىئىتى قۇرۇق، ئازراق سوغۇق، زەھەرسىز.

پەي تارتىشىپ قېلىش، قورساقتا مونەك ھاسىل بولۇش، سوغۇقتىن ھاسىل بولغان ئورۇقلاش، باش ئاغرىقى، چاچ چۈشۈش، يۈزگە داغ چۈشۈش ھادىسىلىرىنى داۋالاشقا ئىشلىتىلىدۇ. ئۇزاق ئىستېمال قىلسا غەيرەتلىك قىلىدۇ، بەدەننى چىڭىتىپ، ئۆمۈرنى ئۇزارتىدۇ، دەپ قارىلىدۇ. كۆپ يېسە قۇستۇرىدۇ. سىرتتىن مايلىسا، چاچنى ئۆستۈرىدۇ، قارايتىدۇ، يۈزنى پارقىرىتىدۇ، ھاراق بىلەن ئىچكۈزۈلسە، باھنى قۇۋۋەتلەيدۇ.

3-ئېيىق ئۆتى FEL URSI 熊胆

تەبىئىتى سوغۇق.

تەركىبى گلىكو-ئۇرزودېزوكسىخولىك ئاتسىد، تاۋرىن ۋە باشقا ماددىلارنى تۇتىدۇ. ھارارەتنى پەسەيتىش، كۆزنى روشەنلەشتۈرۈش، ھاشارات ئۆلتۈرۈش خۇسۇسىيىتى بار. قىزارغان، گۆش ئۆنگەن كۆز كېسەللىكىنى، سېرىقكېسەل، ئىسسىقتىن بولغان تۇتقاقلىق كېسەل، بالىلارنىڭ تۇتقاقلىق ئاغرىقىنى، يامان جاراھەت ۋە كودۇمبا جاراھەتلەرنى داۋالاشقا ئىشلىتىلىدۇ.

4-ئېيىق سۆڭىكى قاينىتىپ سۈيىدە ۋاننا قىلىپ بوغۇم ئاغرىقلىرىنى داۋالاشقا ئىشلىتىلىدۇ.

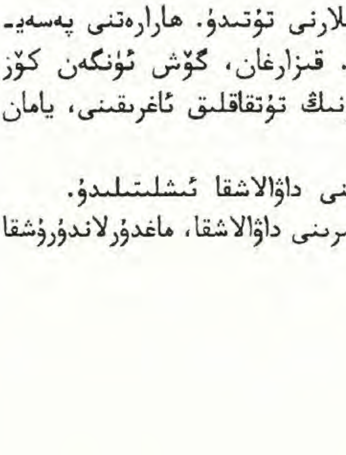
5-ئېيىق ئالقىنى ھاراق، سىركە، سۇ بىلەن قاينىتىپ، بوغۇم ئاغرىقلىرىنى داۋالاشقا، ماغدۇرلاندۇرۇشقا ئىشلىتىلىدۇ.

6-ئېيىق قېنى بالىلارنىڭ دۆلىنىپ كېتىشىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىتئۈزۈمى

(ئىنە بۇسسۇئلەپ)

SOLANUM NIGRUM 龙葵



142-رەسىم. ئىتئۈزۈمى

تونۇش بۇ بىر خىل مېۋىلىك ئۆسۈملۈكتۇر. ئۇ بىر قانچە خىل بولىدۇ: 1-يۇرتنىڭ، 2-جاڭگالنىڭ، 3-تاغنىڭ. ھەر بىرى ئەركەك، چىشى دەپ ئايرىلىدۇ. يۇرت ئىتئۈزۈمىنىڭ ئەركىكىنى «كاكىنەچ» دېيىلىدۇ. چىشىسىنى ئىنەبۇسسۆئلەپ دېيىلىدۇ. مۇتلەق ئىنەبى سۆئلەپ دېيىلسە ئۇنىڭدىن يۇرت ئىتئۈزۈمىنىڭ چىشىسىنى ئىرادە قىلىمىز. جاڭگال ئىتئۈزۈمىنىڭ ئەركىكىنى (كاكىنەچ مۇنەۋۋەم)، چىشىسىنى (ئىنەبوس سۆئلەپ موجەننىن) دېيىلىدۇ.

چىقىش ئورنى رايونىمىزدىن باشقا شەھەرلەردىن چىقىدۇ.

تەبىئىتى يۇرت ئىتئۈزۈمىنىڭ تەبىئىتى 2-دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى يۇرت ئىتئۈزۈمىنىڭ خۇسۇسىيىتى يۇمشىتىش، قىزىللىقنى ۋە ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىش، ئىسسىقتىن بولغان ئىششىقلارنى تارقىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىش ئورنى باش، قۇلاق كېسەللىكلىرى، كۆز، ئېغىز، ئاشقازان، تېرە كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ.

باش كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىشتە ئىتئۈزۈمىنىڭ يوپۇرمىقىنى يۇمشاق ئېزىپ مېڭىگە چاپسا، باش ئاغرىقى، مېڭە پەردىسىنىڭ ئىششىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. ئۇنى سۇدا قاينىتىپ، بەدىنى كۆيمىگىدەك ھالدا، ئىككى غېرىچ ئېگىزلىكتىن ئاغرىق ئەزاغا ئاستا قۇيۇلسا شۇ تەسىرنى بېرىدۇ. بۇي سېلىپ تۇتۇننى پۇرىسا نەزلىگە پايدا قىلىدۇ. 4 گرام يىلتىزىنى ھاراق بىلەن ئىچسە ئۇخلىتىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

قۇلاقعا ئىشلىتىشتە ئىتئۈزۈمنىڭ يوپۇرمىقىنى قۇلاقنىڭ ئارقىسىغا چاپلسا ئىششىقنى تارقىتىدۇ. يوپۇرمىقىنىڭ سۈيىنى ئىلمان ھالدا قۇلاققا ۋە بۇرۇنغا بىر قانچە قېتىم تېمىتىلسا ئاغرىقلىرىنى پەسەيتىدۇ.

كۆز كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىشتە يوپۇرمىقىنىڭ سىقىلغان سۈيىنى كۆزنىڭ بۇرۇن تەرەپ بۇرجىكىدىكى ناسۇر چاقىغا (ساقايمىغان يىرىڭلىق چاقىغا) تېمىتىلسا مەنپەئەت قىلىدۇ ھەم كۆزنى قۇۋۋەتلەيدۇ. كۆز كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدىغان شامچىنى ئىتئۈزۈمنىڭ سۈيىدە ئېزىپ ئىشلىتىش ياخشىراق. يەنە ئىتئۈزۈمى ئۆسۈملۈكىنىڭ بارلىق ئەزالىرىنى (ئۇرۇق، يوپۇرماق، شاخ، يىلتىز) لىرىنى سوقۇپ سۈيىنى سىقىپ، سۈزۈپ تازىلاپ كۆزگە تېمىتىلسا، كۆزگە يەتكەن زەخىملەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ. يوپۇرمىقىنىڭ سۈيى بىلەن غار-غار قىلسا، گال ئىششىقلىرى ۋە چىش ئاغرىقلىرىنى پەسەيتىدۇ.

غىزا ئەزالىرىنىڭ كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىشى ئىتئۈزۈمنىڭ يوپۇرماقلىرىنى ئېزىپ ئاشقازانغا چاپلسا، ئاشقازاننىڭ ئىششىقنى ۋە ئاشقازاننىڭ ئېچىشىشنى پەسەيتىدۇ. باشقا ئىسسىقتىن بولغان ئىششىقلارنىمۇ پەسەيتىدۇ. ئىتئۈزۈمنىڭ سىقىلغان سۈيىدىن 120 گرام مۇۋاپىق ھالدا شېكەرگە قوشۇپ ئىچكۈزۈلسە، ئىچكى ئەزادىكى ئىششىقلارنى تارقىتىدۇ ۋە ئۈچەي كېسەللىكلىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ. ئۆت خاراكتېرلىك خىلتلارنى چىقىرىدۇ. كىندىك ئاغرىقنى، تولغاقنى، مەقئەت ئىششىقنى يوقىتىدۇ. ئىتئۈزۈمنىڭ 60 گرام سۈيىنى ئارپىبەدىيان سۈيى ياكى سېرىق ئۆت سۈيى بىلەن بېرىلسىمۇ شۇ تەسىرنى بېرىدۇ. ئىتئۈزۈمنىڭ سۈيى بىلەن ھەمەل قىلىنسا، جۇنۇن ئۈچۈن ۋە تىلما كېسەللىكى ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ. ئۈچەيلەرنى تازىلايدۇ ۋە ئىچنى راۋان قىلىدۇ.

ئىشلىتىش مىقدارى كېسەلنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ ئۆزىدىن 20 گرامچە، قاينىتىلغان سۈيىدىن 40 گرامچە، يوپۇرمىقىنىڭ سىقىلغان سۈيىدىن 80 گرامغىچە.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار دوۋسۇنغا زىيان قىلىدۇ

تۈزەتكۈچىسى قەنت.

ئورۇنباسارى كاكنەج (يۇرت ئىتئۈزۈمىنىڭ ئەركىكى) ياكى بەتبات (ئازاربەن).

تەركىبى ساپونىن ۋە سالونىن، كراخمال تۇتىدۇ.

جۇڭخۇا تېبابىتىدە ئىشلىتىلىشى ئىتئۈزۈمنىڭ ھەممە ئەزاسى دورىغا ئىشلىتىلىدۇ.

تەبىئىتى قۇرۇق سوغۇق، ئازراق زەھەرلىك.

1-مېۋىسى بەز ئىششىقلىرىنى (چاتراق بەز ئىششىقنى) داۋالاشقا ئىشلىتىلىدۇ، كۆزنى روشەنلەشتۈرىدۇ، بەدەننى چىڭىتىدۇ، مەجنۇن كېسەللەرنى داۋالايدۇ، ھاردۇقنى چىقىرىپ ئۇخلىتىدۇ. ئەرلەرنىڭ جىنسىي قۇۋۋىتىنى ئاشۇرىدۇ.

2-يىلتىزى سۈيدۈكى راۋان ئەمەس كېسەللەرنى، ئاياللارنىڭ ئاق خۇن كېسىلىنى ۋە ئەرلەرنىڭ ئېچىشىپ سىيىش كېسىلىنى داۋالايدۇ.

3-تېنى يوپۇرمىقى سوقۇپ خېمىر ھالغا كەلتۈرۈپ تېڭىلسا، بەز ئىششىقلىرىنى ياندۇرىدۇ. يامان يارا (كودۇمبا)لارنى ئېغىز ئالدۇرىدۇ، يىقىلىش، زەربە قىلىش ئىششىقلىرىنى قايتۇرۇپ، كۆكنى تارقىتىدۇ.

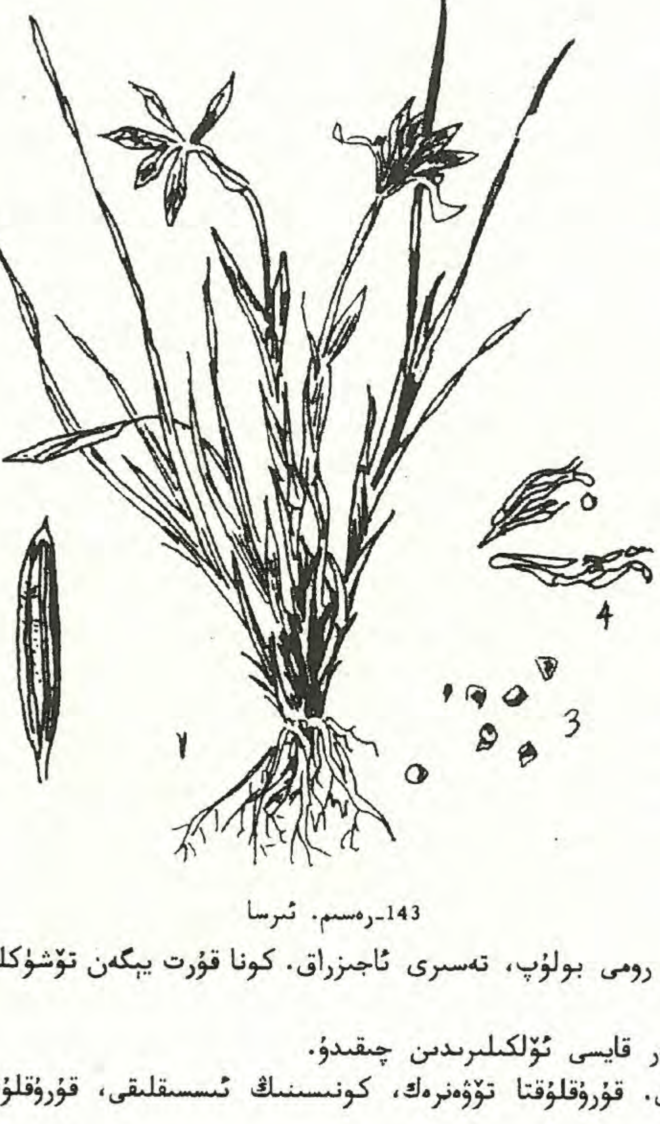
مىقدارى يىلتىزى، مېۋىسى، يوپۇرمىقىدىن كۈندە 6~3 گرام قاينىتىپ ئىچىلىدۇ، سىرتقا ئىشلىتىش ئۈچۈن سوقۇپ ئاغرىق جايغا تېڭىلىدۇ.

ئىرسا

IRIS ENSATA (IRIS GERMANICA) 马兰

تونۇش تاغ سەۋسىنىنىڭ يىلتىزىدۇر. بۇ خۇش پۇراق، ياپىلاق، ئۇزۇنلۇقى بىر كىچىك قول ياكى

ئۈنىڭدىن زىيادە بوغۇملۇق، پوستى كۆك (ھاۋا رەڭ) ۋە بەزىلىرى قىزىل، رەڭمۇرەڭ بولىدۇ. مېغىزى سېرىق رەڭدە ۋە قىزغۇچ، قىسمەنلىرى بەك ئاق بولىدۇ. ئۆسۈملۈكنىڭ ئوتتۇردىسىدىن يەر تېنى چىققان بولۇپ، ئۇچىدا گۈلى بار. يوپۇرماقلىرى 3 دانە بولۇپ ئارقا تەرەپكە ئۆرلەيدۇ. رەڭگى مۇرەككەپ، ئاق، سېرىق، بىنەپشە رەڭلىك كېلىدۇ.



143-رەسىم. ئىرسا

يوپۇرماقلىرىنىڭ ئۈستىدە رەتلىك نوقۇتلار بولىدۇ. بىر ئاز خۇشبۇي، يوپۇرماقلىرى قېلىن، يىلتىزى قاتتىق، ئەڭ ياخشىسى (ئىرسايى ماقرۇتى) بولۇپ، قاتتىق، قېلىن، ئەزالىرى بىر-بىرىگە چاپلاشقان، قىزغۇچ، بوغۇملۇق بولىدۇ. ئوبدان پۇراق بېرىدىغانلىرى ئېگىز بولمايدۇ، تەمى تىلنى ئاغزىنى ئېچىشتۇرىدۇ پۇرىقى سوققان چاغدا كۈچلۈك بولىدۇ، بەك چۈشكۈرتىدۇ. باھار كۈنلىرىنىڭ ئاخىرى تەرەپلىرىدە كولاپ ئېلىپ، كاناپ ئاغامچىغا ئوراپ سايىدا قويۇپ قۇرۇتۇلىدۇ.

ئۆزى بوش، بارلىق ئىچ تەرىپى كاۋاك ھەم ئىنچىكىسى يارىمايدۇ. ئېقى رومى بولۇپ، تەسىرى ئاجىزراق. كونا قۇرت يېگەن تۆشۈكلىرى يوق بولغىنى ياخشىدۇر.

چىقىش ئورنى مەملىكىتىمىزنىڭ ھەر قايسى ئۆلكىلىرىدىن چىقىدۇ.

تەبىئىتى 2-نىڭ ئاخىرىدا ئىسسىق. قۇرۇقلۇقتا تۆۋەنرەك، كونىسىنىڭ ئىسسىقلىقى، قۇرۇقلۇقى يېڭىسىدىن زىيادىرەك بولىدۇ.

خۇسۇسىيىتى ئەزالارنى يۇمشىتىش ۋە قىزىتىش، توسالغۇلارنى ئېچىش، پىشۇرۇش، پارقىرىتىش، تازىلاش، سېرىق ئاچچىق سۇنى سۈمۈرۈش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىش ئورنى سىركە ۋە گۈل يېغى بىلەن قوشۇپ باشقا چېپىلسا، كونا باش ئاغرىقىنى يوقىتىدۇ. قاينىتىلغان سۈيى ئۇيقۇ كەلتۈرىدۇ.

گۈلىنى ئېزىپ خېمىر قىلىپ چېپىلسا، شوك كېسەللىكىگە مەنپەئەت قىلىدۇ. يىلتىزى ۋە يوپۇرمىقى قاينىتىپ ئىچىلسە، كۆزنىڭ قاراڭغۇلىشىشى، يۈرەك قوزغىلىش، ئەزالارنىڭ تىترىشى، شوك كېسەللىكى ئۇچۇن، پالەچ، ئىستىرخا، كىچىك بالىلارنىڭ قورقۇپ ئويغىنىپ كېتىشى ۋە ئۇنۇتقاقلىق كېسەللىكى ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ. يوپۇرمىقىنى 3 كۈن ئۈزمەستىن سۈيىنى سىقىپ بۇرۇنغا تېمىتىلسا، باشنىڭ يېرىمىنىڭ

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

ئاغرىقى ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ.

سىركە بىلەن قايىنىتىپ قولاققا تېمىتىلسا، سوغۇق نەزلىلەرنى (زىيانلىق سۇ) تۆكتىلىدۇ.

قولاقنىڭ غوڭۇلدىشىنى ھەم تۆكتىدۇ. ئېغىزنى چايقىسا يىلان چاققانىنىڭ ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ.

سىركە بىلەن قوشۇپ ئىسسىق ئۆتكۈزۈلسە، تال كېسىلى، ئىستىسقا ۋە زەھەرلىك ھاشاراتلارنىڭ زەھرىنى قايتۇرۇش ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ. ئىششىقلارنى يۇمشىتىدۇ، يىرىڭلىق چاقىلاردىن ئاقىدىغان ھۆللۈكلەرنى توختىتىدۇ، بەدەندىكى سەپكۈن ۋە داغلارنى يوقىتىدۇ. ئىككى ھەسسە ئاق خەربەق قوشۇپ چېپىلسا، سەپكۈن، ئاق داغلارنى يوقىتىدۇ. ھەسەل بىلەن قوشۇپ چېپىلسا ياكى ئېزىپ سېپىلسە، گۆش ئۈندۈرۈپ، چوڭقۇر جاراھەتلەرنى پۈتتۈرىدۇ. كونا، ھۆللۈك ئېقىپ تۇرىدىغان سېسىق زەخمىلەرنى ياخشىلايدۇ.

قايىنىتىپ سۈيىدە ئولتۇرسا، بالىياتقۇنىڭ، مەقئەتنىڭ قاتتىقلىقىنى ۋە سوغۇق كېسەللىكلەرنى يوقىتىدۇ. كلىزما قىلىنسا، يانپاش ئاغرىقى، بوۋاسىرنىڭ سېسىقلىقىنى، چوڭقۇر ۋە ئىچكى يىرىڭلىق چاقىلار، ناسۇر چاقىنىڭ ئۇشۇق گۆشلىرىنى يوق قىلىش ئۈچۈن مەنپەئەتلىكتۇر.

ھەسەل بىلەن پەرجىگە پەرزىچ (پاكىزە بولاپ بالىياتقۇنىڭ ئاغزىغا قويۇش) قىلىنسا، قورساقتىكى بالىنى ۋە بالىياتقۇدىكى قۇرتلارنى چۈشۈرىدۇ. يېغى بوۋاسىر تومۇرنىڭ ئېغىزىنى ئېچىش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ. سىركە بىلەن ياكى شاراب بىلەن تومۇرلارنىڭ قېتىپ قېلىشى، يەر مەرىزىنىڭ، تاغ يۇمغاقسۈتىنىڭ زەھرىنى يوقىتىدۇ. تەپلەرگە پايدا قىلىدۇ، 30 گرام ئىچىلسە كۈچلۈك ئىسھال قىلىدۇ (سۈرىدۇ). ھەسەل سۈيى بىلەن غار-غار قىلسا، گالدىكى قۇرۇقلۇقنى يوقىتىدۇ. سىركە بىلەن قولاققا تېمىتىلسا، قولاقنىڭ غوڭۇلدىشىغا پايدا قىلىدۇ، ئۆزىنى بۇرۇنغا تارتسا، بۇرۇننىڭ سېسىقلىقىنى يوق قىلىدۇ، زەيتۇن يېغى بىلەن قايىنىتىپ پىشۇرۇپ قولاققا تېمىتىلسا، كونا گاسنى ئاچىدۇ. يېغىنىڭ ئورۇنباسارى سۇمبۇل يېغىدۇر.

ئۇرۇقى ئۇيقۇ كەلتۈرىدۇ، ئەگەر يىلتىزىنى ئاغرىق چىشقا سالسا، چىشنى چىقىرىۋېتىدۇ. باشقا چىشقا تەگكۈزمەسلىك كېرەك، باشقا چىشنى بۇزۇپ قويىدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى 5～1 ياشلىقلارغا 1 گرام، 10～5 ياشلىقلارغا 4～2 گرام، 15～10 ياشلىقلارغا 8～5 گرام، ئەھۋالغا قاراپ بېرىلىدۇ.

ئورۇنباسارى ئىچى سۈرۈشكە 80 گرام تۆگە سۈتىگە 3 گرام مازارىيۇن قوشۇپ ئىشلىتىلىدۇ.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار ئۆپكىگە زىيان قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى ھەسەل.

تەركىبى ۋە جۇغپى تېبابەتتە ئىشلىتىلىشى سەۋسەن گۈلى ماۋزۇسىدا كۆرسىتىلدى، شۇ ماۋزۇغا قارالسۇن.

ئىزخىر

(مەككە چىغى)

ANDROPOGON CITRATUS (CYMBOPOGON CITRATUS STAPF) 香茅

تونۇش بۇ بىر خىل گىياھ بولۇپ، چىغقا ئوخشايدۇ. بويى ئۇزۇن، ئىنچىكە، قىزىللىققا، سېرىقلىققا مايىل، ئۆتكۈر پۇراقلىق، گۈلى غۇژمەك، ئاق، تىلغا تەگكۈزسە ئېچىشتۇرىدۇ.

بۇ ئىككى خىل بولۇپ، I ئىزخىر مەككى، II ئىزخىر جەمى. يۇقىرىدىكىسى 1-سىدۇر. ئىككىنچى خىلىنىڭ يىلتىزى ئۇسۇگدەك بولىدۇ. بۇنىڭ بويى قىسقا، قاتتىق، يىلتىزى خۇش پۇراقلىق، ئىنچىكە ئۇزۇن بولىدۇ.

144-رەسىم. ئىزخىر

چىقىش ئورنى مەملىكىتىمىزنىڭ خەينەنداۋ ئارىلى ۋە باشقا ئىسسىق ئىقلىملىق ئەللەردە تېرىلىدۇ.

تەبىئىتى ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى جىگەر ۋە تومۇرلارنىڭ توسالغۇلىرىنى ئې- چىش، ئەزالارنىڭ سوغۇقتىن بولغان ئاغرىقلىرىنى قالدۇرۇش، يەللەرنى تارقىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى يەللەرنى تارقىتىش، تومۇرنىڭ توسالغۇلىرىنى ئېچىش، خىلىتلارنى يىغىش، ئىچكى ئەزالارنىڭ سوغۇقتىن بول- غان ئاغرىقلىرىنى پەسەيتىش مەقسىتى بىلەن پالەچ، لەقۋا، هۆل- لۈكتىن بولغان كېسەللەرگە، پەي تارتىشىشقا، چىش ۋە چىش مىلىكىنىڭ ئاغرىقلىرىغا، ئېغىزنىڭ هۆللۈكتىن بولغان سۇ ئېقىش- لىرىغا، سۈيدۈك يولىدىكى تاشنى پارچىلاپ چىقىرىشقا، سۈيدۈك ۋە هەيز ماڭدۇرۇشقا، بالىياتقۇ ئىششىقلىرىغا، هۆللۈكلىرىگە، باشقا ئەزالارنىڭ ئىششىقلىرىغا ۋە زەهەرلىك هاشاراتلارنىڭ چېقىپ زەهەرلىشىنى قايتۇرۇشقا ئىشلىتىلىدۇ.

يىلتىز مەستىكى بىلەن قوشۇپ بېرىلسە، مېڭىنىڭ توسال- غۇلىرىنى ئېچىپ، هۆللۈكنى قۇرۇتىدۇ. يىلتىزنى يالغۇز چاينىسا، پالەچكە پايدا قىلىدۇ. مەستىكى هەم سىقىچ بىلەن چاينىسىمۇ بولىدۇ. ئۆزى پالەچ، لەقۋا، پەي تارتىشنى داۋالايدۇ، بالىياتقۇنىڭ، مېڭىنىڭ زىيادە هۆللۈكنى چىقىرىدۇ. يىلتىزىدىن بىر گرامنى قارىمۇچ بىلەن قوشۇپ بەرسە، هۆللۈكتىن پەي تارتىشنى، 4 گرامغا 4 گرام قارىمۇچ قوشۇپ بەرسە، كۆكرەكنىڭ ئېلىششىنى كۆتۈرىدۇ، قورقۇنچلۇقنى يوقىتىدۇ. خېمىر قىلىپ پەيىنىڭ سۇسلىقىغا چېپىلىدۇ. تەرەنجبىن بىلەن قوشۇپ بەرسە، تالنىڭ قېتىپ قېلىشىغا، مۇناسىۋەتلىك دورىلار بىلەن قوشۇپ بەرسە، ئىستىسقىغا، بۆرەك، ئۆپكە ئىششىقلىرىغا پايدا قىلىدۇ. ئاشقازان ئېغىزىنى قۇۋۋەتلەيدۇ. جىگەر توسالغۇلىرىنى ئاچىدۇ، يەللەرنى تارقىتىدۇ. قايىنىتىپ ئىچكۈزسە، ئىچكى ئەزالارغا يەل تولۇپ كۆپۈشنى يېنىكلىتىدۇ. قايىنىتىلمىسىدىن داۋاملىق ئىچسە، سوغۇقتىن بولغان مۇپاسىلغا، سىركەنجۇبىل بىلەن قوشۇپ ئىچۈرسە، سوغۇقتىن بولغان تەپىنىڭ ئاخىرقى مەزگىللىرىگە پايدا قىلىدۇ. سوقۇپ قايىنىتىپ ئېغىزنى چايقىسا، چىش مىلىكىنىڭ ئىششىقلىرىغا، ئېغىزنىڭ هۆللۈكلىرىگە پايدا قىلىدۇ. قايناتقان سۇ ياكى خېمىر قىلىپ ئەزالارنىڭ سېزىمى ئاجىزلاشقانغا چېپىلىدۇ ياكى قۇيۇلىدۇ. هۆل يوپۇرمىقىنى ۋە يىلتىزىنى خېمىر قىلىپ زەهەرلىك هاشاراتلار چاققان يەرگە تېڭىلسا پايدىلىق. ئاشقازان ئېغىزىنىڭ ئىششىقلىرى ۋە باشقا ئەزالارنىڭ ئىششىق قىسمىغا چېپىلسا، ئىششىقنى ياندۇرىدۇ. قايىنىتىلمىسىدا ئىسسىق ۋاننا قىلىنسا، بالىياتقۇ ئىششىقلىرىنى ياندۇرىدۇ. هەيزنى ماڭدۇرىدۇ (بېغىش ئىششىقلىرى ئۈچۈنمۇ ۋاننا قىلىنىدۇ)، قاتتىق ئىششىقلارنى ياندۇرىدۇ. ۋاننا قىلىنسا تومۇرنىڭ توسالغۇلىرىنى ئاچىدۇ. ئاغرىق توختىتىدۇ. يېغى قىچىشقاقتا پايدىلىق.

ئىشلىتىلىش مىقدارى ئاغرىقنىڭ يېشى ۋە ئەهۋالىغا قاراپ 4～0.5 گرامغىچە بېرىلىدۇ.

ئورۇنباسارى راسەن، تاتلىق قۇستە؛ گۈلىنىڭ ئورۇنباسارى قەسبۇ زەرىرەدۇر.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار ئىسسىقتىن بولغان بۆرەك كېسىلى، باش ئاغرىقىغا گۈلاب (قىزىلگۈل سۈيى)، نىلۇپەر ئەرەقى، سەندەل ئەرەقى قوشۇپ بېرىلىدۇ.

تەركىبى ئۈچۈچان پۇراقلىق ماي بولۇپ، تىسترانىللال، گېرانىيول، تىسترال تۇتىدۇ. ئاساسەن لىمونغا ئوخشاش پۇرايدۇ. قايىنىتىپ سۈيىدە ۋاننا قىلىنسا، يەللەرنى تارقىتىش، ئىششىق قايتۇرۇش، هەيزنى راۋان

قىلىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە. باش ئاغرىقىنى داۋالاشقا، يىقىلىش، تاياق تېگىشتىن بولغان كۆكىرىشلەرنى تارقىتىشقا ئىشلىتىلىدۇ. گۈرۈچ بىلەن قورۇپ سۇ بىلەن ئىچكۈزۈلسە، دەرھال ئىچىنى سۇدەك سۈرىدۇ؛ قايىنتىپ ئىچكۈزۈلسە، يۈرەك ئاغرىقىنى تېزلىكتە توختىتىدۇ. يېغى قورساق ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. تېرىنى ياغلىۋالسا، پاشا چېقىشتىن ساقلايدۇ. جۇڭيىلار بۇ ئۆسۈملۈكنىڭ تېنىنى ۋە يىلتىزىنى ئىشلىتىدۇ.

ئىسپىغول

(بەزىر قوتۇنا)

PLANTAGO OVATA ASPAGULA 车前子

PLANTAGO MAYOR L. VAR ASIATICA (1)

145-رەسىم. ئىسپىغول

تونۇش بۇ بىر خىل گىياھنىڭ ئۇرۇقى بولۇپ، بەكمۇ ئۇششاق، قارا، ئاق ھەم قىزىل رەڭدە، تاتلىق تەمگە ئىگە. شاخلىرى، يوپۇرمىقى ۋە ئۇرۇقلىشى بۇغدايغا ئوخشاش بولىدۇ. يىلتىزى شاخلىرىغا قارىغاندا يوغانراق بولۇپ، يازنىڭ ئوتتۇرىلىرىدا پىشىدۇ.

بۇ 3 خىل بولىدۇ.

1-ئاق رەڭدە، تەسىرى كۈچلۈك.

2-قىزىل رەڭدە، ئاجىزراق.

3-قارا رەڭدە، تەسىرى ئىككىنچىدىنمۇ ئاجىز، ئۇ ئىشلىتىلمەيدۇ.

چېچىكى ئۇرۇقى قانداق رەڭدە بولسا، شۇ رەڭدە بولىدۇ.

چىقىش ئورنى مەملىكىتىمىزنىڭ ھەممە جايلىرىدا، يول بويلىرىدا ئۆسىدۇ.

تەبىئىتى ئېقى 3-دەرىجىدە سوغۇق، 3-دەرىجىدە ھۆل. قىزىلى ئاۋۋالقى دەرىجىدە ھۆل سوغۇق. قارىسى قۇرۇق.

خۇسۇسىيىتى ئىسسىقتىن بولغان ئىسسىتمىنى سوۋۇتۇش، سەپرادىن بولغان باش ئاغرىقلىرىنى پەسەيتىش، ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىش، قاننىڭ ھەرىكىتىنى ياخشىلاش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى ئېقىنى سۇغا چىلاپ ئىچكۈزسە، ئىسسىقتىن بولغان ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىشكە، بەدەننىڭ ھارارىتىنى پەسەيتىشكە، بەدەندىكى يەللەرنى تارقىتىشقا، چوڭ تەرەتنى يۇمشىتىشقا، قان قايغانغا، گال، تىل، كۆكرەكنىڭ قۇرۇقىنىغا، قاننىڭ زىيادىلىكىدىن بولغان زاتىلجەنبەگە، قورساق ئاغرىقلىرى، تولغاقلا، دورىلار كېسەللەرگە ئىسسىق كەلگەن بولسا قايتۇرۇشقا پايدا قىلىدۇ. ئۇرۇقىنىڭ شىرىسىنى چىقىرىپ، بادام يېغى بىلەن قوشۇپ ئىچكۈزۈلسىمۇ ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىشكە بولىدۇ. سىركە ياكى گۈل يېغى بىلەن خېمىر قىلىپ ئىسسىقتىن بولغان بوغۇم، بېغىش ئىششىقلىرى، تاشقى تەرەپتىكى قاتتىق ئىششىقلارغا، خانازىر ئىششىقلىرىغا ۋە جاراھەتلەرگە، مودۇرلارغا، پەيىنىڭ قۇرۇقتىن تارتىشىشلىرىغا ئىشلىتىلىدۇ.

شىرىسىنى چىقىرىپ ياكى ئۆزىنى سوقۇپ گۈلاب بىلەن خېمىر قىلىپ ئىسسىقتىن بولغان باش ئاغرىقلىرىغا ئىشلىتىلىدۇ.

بىنەپشە يېغى بىلەن قوشۇپ چېپىلسىمۇ باش ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ. باراۋەر كوكنار پوستى، گۈل يېغىنى قوشۇپ قايىنتىپ ئىسسىقتىن بولغان ئىششىقلارغا چېپىلىدۇ. 7 گرامنى ئىسسىق سۇغا چىلاپ

شىرىسىنى چىقىرىپ شېكەر ياكى سىركەنجۆىل بىلەن ئىچكۈزۈلسە، سەپرادىن بولغان ئىچى ئۆتكۈنى توختىتىدۇ ياكى قورۇپ گۆل يېغى بىلەن ياغلاپ ئىچكۈزۈلسە ئىچ ئۆتكۈنى توختىتىدۇ. تاتلىق بادام يېغى بىلەن ئېلىشتۇرۇپ كىچىك بالىغا ئىچۈرسە، تولغاق، قورساق ئاغرىقلىرىغا پايدا قىلىدۇ. بەدەنگە چاپسا بەدەننى ھۆللىتىپ سەمرىتىدۇ، بېھى ئۇرۇقى بىلەن قوشۇپ بېرىلسە يۆتەلنى پەسەيتىدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى 5～1 ياشلىقلارغا 5～2 گرام، 10～5 ياشلىقلارغا 10～5 گرام، 15～10 ياشلىقلارغا 15～10 گرامغىچە ئەھۋالغا قاراپ بېرىلىدۇ.

ئورۇنباسارى بېھى ئۇرۇقى، سېمىز ئوت.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار بۇ دورىنى ئىچكى ئىستېمال ئۈچۈن ئىشلىتىشتە سوقۇپ بېرىشكە بولمايدۇ. سوقماي بېرىش كېرەك. ئەگەر سوقۇپ بەرسە، شىرىسى بولغىنى ئۈچۈن ئۈچەيگە چاپلىشىپ قېلىپ، چاپلاشقان يەرگە جاراھەت پەيدا قىلىدۇ ۋە ھاياتقا دەخلى يېتىدۇ. ئەگەر بىلمەستىن 30 گرامنى سوقۇپ بەرسە بەدەن ھارارىتىنى پەسەيتىپ، سېزىمنى يوق قىلىپ، ئاجىزلىتىپ، غەم ئەندىشىگە سېلىپ، كۆڭلى كېتىش ۋە قان ھەرىكىتى بۇزۇلۇشلارنى كەلتۈرىدۇ. ھەرگىز سوقۇپ بېرىلمىسۇن.

يۇقىرىقىدەك كۆڭۈلسىزلىكلەر يۈز بېرىپ قالسا، تېزدىن ھەسەلنى سۇ بىلەن قايىنىتىپ تۇز ۋە توغرىغۇ قوشۇپ قۇستۇرۇلسۇن. ياغلىق شورپا ۋە ئىللىتقان تۇخۇمنى قارىمۇچ، يالپۇز، مۇسەللەسكە ئارىلاشتۇرۇپ ئىچىلسۇن.

تەركىبى ئىسپىغۇل ئۆسۈملۈكىنىڭ ئۇرۇقىدا %10 ياغ، رېزىنا ۋە پلانتاكېن دېگەن جەۋھىرى بار. يەنە كۆپ مىقداردا شىلىمشىق سۇيۇقلۇق بار؛ يىلتىزىدا شاپتۇل يوپۇرمىقى كىسلاتاسى، مارجان شۇلتىسى (ئاۋكۇبىن) تۇتىدۇ. پۈتۈن ئۆسۈملۈكتە خولىن، كالىي تۇزى، بەز شۇلتىسى (ئارېنىن)، لىمون كىسلاتاسى، چۆپ كىسلاتاسى (ئاتسىدۇم ئوكسالىكوم)، ۋىتامىن A، C ۋە ئاۋكوبىنلار بولىدۇ.

فارماكولوگىيىلىك تەسىرى ئىسپىغۇل جەۋھىرى (پلانتاگېن) سۇيۇقلۇق ئىشلەپچىقىرىشنى ئىدارە قىلغۇچى نېرۋىلارنى قوزغىتىپ، كاناي (تراخېيە)، كاناي شاخچىلىرى ۋە ئاشقازاننىڭ سۇيۇقلۇقىنى ئاشۇرىدۇ. يەنە نەپەس مەركىزىگە تەسىر كۆرسىتىپ، نەپەس پائالىيىتىنى چوڭقۇرلاشتۇرىدۇ، ئاستىلىتىدۇ. شۇڭا كۆرۈنەرلىك دەرىجىدە يۆتەل پەسەيتىش ئۈنۈمى بار.

سوۋېت ئالىمى فىلاتوۋ ئىسپىغۇل يوپۇرمىقىنى بىر قانچە ۋاقىتقىچە قاراڭغۇ جايدا قويغاندىن كېيىن، ئۇنى چىلاپ چىقارغان سۇيۇقلۇقىنى تېرە ئاستىغا ئوكۇل قىلىپ، تاماق (گال) تۇبېركۇلوزىنى، تېرىنىڭ تۇبېركۇلوز جاراھىتىنى ۋە قىسمەن كۆز كېسەللىرىنى داۋالاپ نەتىجە قازانغان.

يەنە ئىسپىغۇل ئۇرۇقىنى قايىنىتىپ سۈيى بېرىلسە، سۈيدۈك ھەيدەش تەسىرىنى كۆرسىتىدۇ. پەقەت سۈيدۈك راۋان بولۇپلا قالماي، ئەينى ۋاقىتتا سۈيدۈك جەۋھىرى (ئۇرېئا)، ناترىي خلورات، سۈيدۈك كىسلاتالىرىنىڭ چىقىرىلىشىمۇ كۆپىيىدۇ. ئىسپىغۇل تالقىنىنى تۇبېركۇلوز (سىل) ۋە راك كېسەللىرىگە بېرىش سىناقلىرىمۇ ئىجابىي ئۈنۈم بەرگەن. بولۇپمۇ ئېغىر تۈردىكى ئاشقازان يارىسىدا بۇ تالقان ئوبدان داۋالاش ئۈنۈمى بەرگەن. تەتقىقاتلاردا ئىسپىغۇل يوپۇرمىقىدىن ياسالغان رۇب (ئېكستراكت) تېرە قاتلاملىرىنىڭ قايتا ئەسلىگە كېلىشى (رېگېنېراتسىيىسى) ئۈچۈن تۈرتكە بولىدىغانلىقى ئېنىقلانغان.

جۇڭيى تېبابىتىدە ئىشلىتىلىشى

1.ئىسپىغۇل يوپۇرمىقى (جۇڭيى تېبابىتىدە پەقەت يوپۇرمىقى، قىسمەن چاغدا كۆتىكى ئىشلىتىلىدۇ، گۈلىنىڭ غولى ئىشلىتىلمەيدۇ).

تەبىئىتى قۇرۇق سوغۇق، زەھەرسىز.

خۇسۇسىيىتى سۈيدۈك ھەيدەش، ئىچكى سۇيۇقلۇقلارنى كۆپەيتىش خۇسۇسىيىتى بار.

ئاساسىي تەسىرى سېرىق چاقىنى داۋالاش، قان توختىتىش، بۇرۇن قاناشنى توختىتىش، قايغان قاننى

ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى www.uyghurkitap.com

راۋان قىلىش، ھەيز خۇننى تەرتىپكە سېلىش، قان سىيىشنى داۋالاش، بىئاراملىقنى توختىتىش، مەددە چۇشۇرۇش، ئىچى ئۆتۈشنى توختىتىش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ. ئىچكى ئەزالارنى قۇۋۋەتلەش، كۆزنى روشەنلەشتۈرۈش ئۈچۈنمۇ بېرىلىدۇ. يەنە يېڭى يوپۇرماقنى سىقىپ سۈيى جاراھەتلەرنى پۈتتۈرۈش، قان توختىتىشقا ئىشلىتىلىدۇ. قايناتمىسى ئۈجمە يوپۇرمىقى بىلەن بىللە ئۈزۈنغا سوزۇلغان كانايچە ۋە كۆكرەك پەردىسىنىڭ ياللۇغىنى، باشقا دورىلار بىلەن قوشۇپ سوزۇلما خاراكتېرلىك بۆرەك ياللۇغىنى داۋالاشقا بېرىلىدۇ.

جۇڭيى تېبابىتىدە ئىسپىغۇل يۇقىرىقىلاردىن تاشقىرى، تۆۋەندىكى بىر قانچە ئىشتا ئەمەلىي ئۈنۈم بېرىدۇ: نەملىكتىن بەل، تىز ئاغرىسا، ئىسپىغۇل يىلتىزىدىن 7 تال، پىيازدىن 7 باش، چىلاندىن 7 تالنى بىر شېشە هاراقتا قاينىتىپ داۋاملىق ئىستېمال قىلسا، ئۆمۈرۋايەت قوزغىمايدۇ.

2-ئىسپىغۇل ئۇرۇقى

تەبىئىتى قۇرۇق، سوغۇق زەھەرسىز.

خۇسۇسىيتى سۈيدۈك ھەيدەش، قىزىتما پەسەيتىش، ئىچى ئۆتۈشنى توختىتىش، سىزلامنى داۋالاش خۇسۇسىيتىگە ئىگە. يۇقىرىقىلاردىن تاشقىرى مۇپاسىل (چوڭ بوغۇم ئاغرىقى)، زىيابت دىئابېت كېسىلى، تاماق سىڭمەسلىك، يۆتەل ۋە ئەر-ئاياللارنىڭ تۇغماسلىقلىرىغىمۇ، كۆز كېسەللىرىگىمۇ ئىشلىتىلىدۇ.

جۇڭيىلارنىڭ قارىشىچە، ئۇزاق ئىستېمال قىلىنسا، بەدەننى كۈچەيتىپ (تاۋلاپ) يەڭگىللەشتۈرىدۇ.

مەشھۇر ھۆكۈما لى شىجېڭ ئىسپىغۇل ئۇرۇقىنى ئىشلىتىش ئالدىدا تۆۋەندىكىچە پىششىقلاشنى تەۋسىيە قىلىدۇ: ئۇرۇقنى يۇيۇپ، لايلىرىنى ئاجرىتىپ قۇرۇتۇپ، قازاندا قورۇپ ئېلىپ قويۇلىدۇ. ھەب، سۇفۇپ ئۈچۈن ئىشلىتىلىدىغان بولسا، ئۇنى سوقۇپ، بىر كېچە ھاراققا چىلاپ، ھاراقتىن ئالغاندىن كېيىن ھۆللۈكنى پارغا ئايلاندۇرۇپ تالقانلاپ، ھەب ياساپ قۇرۇتۇش ئارقىلىق ئىشلىتىش كېرەك.

چوڭ كىشلەردىكى سۆزنەك كېسىلىنى ۋە كۈچلۈك قىزىتمىنى داۋالاش ئۈچۈن، ئىسپىغۇل ئۇرۇقىدىن مەلۇم مىقداردا ئېلىپ، قاينىتىپ (ئۇرۇقنى خالتىغا سېلىپ قاينىتىش لازىم)، شىرىسىنى چىقارغاندىن كېيىن، كۆك گاۋلياڭدىن شويلا ياساپ بىللە ئىچىشكە بۇيرۇلسا مەنپەئەت قىلىدۇ. شۇ تەرىقىدە داۋاملىق ئىچىپ يۈرسە كۆزنى روشەنلەشتۈرىدۇ. بالا چۈشۈپ كېتىش خەۋپى تۇغۇلغاندا توختىتىش ئۈچۈن ئىسپىغۇل ئۇرۇقىنى سوقۇپ ھاراق بىلەن (ھاراق ئىچمەيدىغانلارغا سۇ بىلەن) بېرىلسە بولىدۇ. شۇ يوسۇندا ئىچىپ بەرسە تۇغماس ئاياللارنىڭ ھامىلدار بولۇشىغا ياردەم بېرىدۇ. بالا كۆندىلەڭ كېلىپ، تۇغۇلۇش قىيىن بولغاندىمۇ شۇ چارىنى قوللىنىش مۇمكىن.

مىقدارى يوپۇرمىقىدىن سىقىپ چىقىرىلغان سۇ ياكى قاينىتىلمىسىدىن ھەر قېتىمدا 1~3 گرام؛ ئۇرۇقىنىڭ ئۆزىدىن بىر قېتىمدا 3~8 گرام (قاينىتىپ) ئىچىلىدۇ.

ئىسگەندە

(اسكنده)

PHYSALIS FLEXUOSAE

تونۇش بۇ بىر خىل يىلتىز، ئۇزۇنلۇقى 7 سم غىچە بولىدۇ، تەمى بىر ئاز ئاچچىق، رەڭگى ئاق سېرىق تەرەپكە مايىل. ئەڭ ياخشىسى ناگۇردىن چىقىدىغىنى بولۇپ، چوڭ ۋە قۇرت بېمىگىنىدۇر.

چىقىش ئورنى چەت ئەلدىن كېلىدۇ.

تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيتى يۆتەل، نەپەس سقىلىش، ئەزالاردىكى ئىششىق، بەرەس كېسەللىرىگە مەنپەئەت قىلىش، بەدەننى، باھنى قۇۋۋەتلەش خۇسۇسىيتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىش ئورنى مۇۋاپىق ھالدا قائىدە بويىچە ئىشلەتسە يۇقىرىدا ئېيتىلغان كېسەللىكلەر ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ، بەدەننى سەمرىتىدۇ، بالىياتقۇنى، بەلنى كۈچلەندۈرىدۇ، بەلغەمنىڭ، سەۋدانىڭ ئۆزگىرىشىـ نى توسىدۇ. كۆپرەك باھنى قۇۋۋەتلەيدىغان دورىلارغا سېلىنىدۇ

ئىشلىتىلىش مىقدارى ئەھۋالغا قاراپ 5 گرامغىچە بېرىلىدۇ.

ئورۇنباسارى ئاچچىق قۇستە ۋە سۆرۈنجان.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار ئىسسىق مىجەز كىشىلەرگە زەرەر قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى كەتىرا.

ئىقلىميا

(ئالتۇن، كۈمۈشنىڭ كىرى)

تونۇش بۇ ئالتۇن، كۈمۈشنى تاۋلىغان ۋە سوققان ۋاقىتدا ئاجرالغان كىرى بولۇپ، ئىقلىميا دېيىلىدۇ. ئەڭ ياخشىسى ئالتۇننىڭ كىرى بولۇپ، ئالتۇن رەڭگىدە سارغۇچ بولغىنىدۇر.

چىقىش ئورنى مەملىكىتىمىزدىن چىقىدۇ.

تەبىئىتى ئۆزىنىڭ ئەسلىي ماددىسىنىڭ تەبىئىتىگە ئوخشىشىدۇ. لېكىن قۇرۇقلۇق تەرىپى ئەسلىنىڭكىـ دىن ئارتۇقراق.

خۇسۇسىيتى كۆزنى قۇۋۋەتلەش، كۆزدىكى ئاقنى ئېلىش، پەردىنى، قىچىشقاقلارنى يوقىتىش، ھۆللۈكـ نى قۇرۇتۇش خۇسۇسىيتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىش ئورنى يۇمشاق ئېزىپ جاراھەتلەرگە سەپسە، يىرىڭلىق جاراھەتلەرنىڭ سېسىقلىقىنى يوقىتىدۇ، ئارتۇق گۆشلەرنى يوقىتىدۇ، يېڭى، ئوبدان گۆش ئۈندۈرىدۇ. مەلھەم قىلىپ چاپسا، بەھەقنى، ئىششىقلارنى تارقىتىدۇ، قارا داغنى ئالىدۇ، تالنىڭ قاتتىقلىقىنى تارقىتىدۇ. ئەپيۇن، زەپەر، ياغ بىلەن مەلھەم قىلىپ چاپسا، مۇپاسىل ۋە نىقرەس ئاغرىقلىرىنى پەسەيتىدۇ. ئىقلىميادىن 0.1 گرامنى قائىدە بويىچە ئىچسە خاپىغان ۋە يۈرەكنى قۇۋۋەتلەيدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى ئالتۇن كىرىنىڭ 0.1 گرامدىن 0.2 گرامغىچە، كۈمۈش كىرىدىن ئەھۋالغا قاراپ 1 گرامغىچە.

ئورۇنباسارى ئالتۇن كىرىنىڭ، تۇتىيا، كۈمۈش كىرىنىڭ، يۇيۇلغان موردارسەڭ.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار ئالتۇننىڭ ئۆپكىگە زەرەر قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى بادام يېغى.

ئىنەكپىتى

(خىرۋئـ ھەببەخىرۋە)

SEMENS RICINI 蓖麻子

تونۇش بۇ ئۆسۈملۈك ئاق ۋە قىزىل ئىككى تۈرلۈك بولىدۇ. بىنەپشىگە مايىل، ئاقتىن قۇۋۋەتلىك.

www.uyghurkitap.com

يوپۇرمىقى ئەنجۈر يوپۇرمىقىغا ئوخشايدۇ. چۆرىسى ئەنجۈرنىڭكىدىن چىشلىقراق. تېنى 120 سانتىمېتىردىن ئېگىزرەك، يىلتىزى قومۇشقا ئوخشاش كاۋاك، مېۋىسى تىكەنلىك، باشلىق، يۇملاق، ئۇرۇقىنىڭ چوڭ-كىچىكلىكى قەھۋەنىڭ ئۇرۇقىدەك، پوستى ئۈستىدە قارا چېكىتلىرى بار، مېغىزى ئاق، يېغى كۆپ، ھۆل، ئىسسىقتا ئوتتۇراھال يەرلەردە ئۈنىدۇ.

146-رەسىم. ئىنەكپىتى

چىقىش ئورنى شىنجاڭنىڭ ھەممە يەرلىرىدىن چىقىدۇ.

تەبىئىتى 2-دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى پەي يۇمشىتىش، ئىچ سۈرۈش، تومۇرلارنى پاكلاش، ئەزالارنى قۇۋۋەتلەش، ئاغرىق قالدۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىش ئورنى يەللەرنى ياندۇرۇش، يەللەرنى يۇمشىتىش، سوغۇقتىن بولغان خىلتلارنى سۈرۈش، تومۇرلارنى پاكلاش، ئەزالارنى قۇۋۋەتلەش، باش ئاغرىقى، پالەچ، لەقۋا، تىترىمە كېسەل، سوغۇقتىن بولغان يۆتەل، دەم سىقىلىش، سوغۇقتىن بولغان يۆتەل، قولۇنجىنى ياندۇرۇش، قاتتىقلىقنى يۇمشىتىش، ئۇچا ئاغرىقىنى پەسەيتىش، دۈۋساقنى قۇۋۋەتلەش ئۈچۈن ۋە ئىستىسقىنى داۋالاش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ. مېغىزى ئىچ سۈرۈشتە قۇۋۋىتى زىيادىدۇر. ھەيزنى ماڭدۇرۇش، بالا ھەمراھىنى چۈشۈرۈش ئۈچۈن پايدىلىقتۇر. مېغىزىدىن 10 تالنى ئوبدان يۇمشاق سوقۇپ ھەسەل بىلەن قوشۇپ يېسە بەلغەمنى سۈرىدۇ. ئىشتىھانى، مەيدىنى سۇسلاشتۇرۇپ، ئارامسىزلىق كەلتۈرۈپ، كۆڭۈل ئېلىشتۇرۇش بىلەن قۇستۇرىدۇ. خېمىر قىلىپ سۆگەلگە چاپسا سۆگەلنى چۈشۈرىدۇ. قارا داغ، بەلغەمدىن بولغان قاتتىق ئىششىقلارنى ياندۇرىدۇ. ئاغرىق پەسەيتىش، ئىششىق ياندۇرۇش، قول، پۇت ئۇچلىرىنىڭ ئاغرىقى ئۈچۈن، مۇپاسىل ئاغرىقى ئۈچۈن پايدا قىلىدۇ. سىركە بىلەن قوشۇپ چاپسا، ئەمچەكنىڭ ئىششىقىنى ياندۇرىدۇ، ئاخىرىدا قىزىللىق پەيدا بولىدۇ. بۇنى بادسۇرۇخ دەيدۇ، شۇنىڭغا ھەم پايدا قىلىدۇ. يوپۇرمىقىنىڭ ھۆلىنى سىقىپ ئارقا-ئارقىدىن ئىچۈرسە قۇستۇرىدۇ (يوپۇرمىقى زەھەرلىك، دىققەت قىلىش لازىم-تەھرىر). سوغۇق زەھەرلەرنى ياندۇرىدۇ (ئەپيۇن شۇنىڭغا ئوخشاش زەھەرلىك نەرسىلەرنى كۆتۈرىدۇ). يوپۇرمىقى زەھەرلەرنى ياندۇرۇشتا قۇۋۋەتلىكتۇر. يوپۇرمىقى ئىسھال قىلىشتا ئۇرۇقىدىن كۈچسىز. ئارپا ئۇنى بىلەن خېمىر قىلىپ كۆزنىڭ ئىسسىقتىن بولغان ئىششىقلىرىغا، گالنىڭ تېگىدىكى ئىششىقلارغا، قالغان يىراق ئەزانىڭ ئىششىقلىرىغا چاپسا پايدا قىلىدۇ. يوپۇرمىقىدىن 8 گرامنى يېڭى سۈت بىلەن قاينىتىپ ئىچۈرسە، سوغۇقتىن بولغان يۈرەك ئاغرىقىغا پايدا قىلىدۇ. يىلتىزىنىڭ پوستىنى يېڭى سۈت بىلەن ئىچۈرسە، قورساق ئاغرىقىغا پايدا قىلىدۇ. توسالغۇلارنى ئاچىدۇ. يېڭىسىنى مائۇل ئۇسۇل بىلەن قوشۇپ بەرسە، چاپلاشقۇ بەلغەمنى يىراق ئەزالاردىن ياندۇرىدۇ. پەيگە چاپسا پەي تارتقانغا، قاتتىق ئىششىقلارنى يۇمشىتىشقا پايدا قىلىدۇ. قۇلاق ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ، بالىياتقۇ ئاغزىنىڭ يۇمۇلۇپ قالغىنىنى ئاچىدۇ، دۈم بولۇپ قالغىنىنى تۈزلەيدۇ، يىرىڭلىق قىچىشقاق، باشنىڭ سۇلۇق جاراھەتلىرىگە، ئاشقازان ئىششىقلىرىغا مەنپەئەت قىلىدۇ، تېرىنىڭ كۆكلىرىنى كۆتۈرىدۇ. كۆپىكى دەريا بىلەن قوشۇپ چاپسا، باشنىڭ تۆكى چۈشۈپ كەتكەن يەرگە چاچ ئۈندۈرىدۇ. كۆدە سۈيى بىلەن بوۋاسىرغا چاپسا ياكى ئىچسە پايدا قىلىدۇ. يېغىنى مىس قاچىغا سېلىپ، ئاغزىنى مەھكەم يېپىپ، ياغ قىزىغاندا 40 گرامغا 0.2 گرام كاپۇر سېلىپ، ئاغزىنى مەھكەم يېپىپ كاپۇر ئېرىگەندە قازاننى چۈشۈرۈپ، سوۋۇغىچە ئاغزىنى ئاچماي، تازا سوۋۇغاندا ئېلىپ چوڭ تەرەتتىن كېيىن مەقئەتنى يۇيۇپ، قۇرۇتۇپ تەييار بولغان ياغ بىلەن ياغلايدۇ. ھەر ۋاقىت تەرەتتىن كېيىن شۇنداق قىلماق بىلەن بوۋاسىر تۈگەيدۇ. بۇ ياغنى ئىسسىتىپ ياغلايدۇ. يىلان قاسىرىقى،

قىچا بىلەن كۆزاز (قېتىپ قالغان) كېسەلگە، بەدەننىڭ بىر قات تېرىسى چۈشۈپ كەتكەن كېسەلگە، تەمرەتكە، قارا داغلارغا ئىشلىتىلسە ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ. قىچىغا قوشۇپ ياغلىسا، ماخاۋغا پايدا قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى 5~1 ياشلىقلارغا 1 دانىدىن 2 دانىغىچە، 10~5 ياشلىقلارغا 2 دانىدىن 3 دانىگىچە، 15~10 ياشلىقلارغا 4 دانىدىن 5 دانىغىچە، 15 ياشتىن يۇقىرى چوڭلارغا ئەھۋالغا قاراپ 5 دانىدىن 10 دانىغىچە بېرىلىدۇ. بۇ پوستىدىن ئايرىپ ئاقلاپ ئىشلىتىلىدۇ (تەركىبىدە زەھەرلىك ماددا بار، تۆۋەنگە قارالسۇن).

يېغىنىڭ ئورۇنباسارى باراۋەر مىقداردا تۇرۇپ يېغى.

ئۆزىنىڭ ئورۇنباسارى 1/10 ھېسابىدا دەن.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار ئىشتىھانى سۇسلاشتۇرىدۇ، ئارامسىزلىق، كۆڭۈل ئېلىشىش، قۇسۇش پەيدا قىلىدۇ.

تۆزەتكۈچىسى كەترا، مەستىكى، پىننە. RICINUS COMMUNIS LINNE

بۇ ئېۋفوربىئېتسىيە ئائىلىسىگە كىرىدىغانىنىڭ پىشقان، قۇرۇتۇلغان ئۇرۇقىدىن ئىبارەت.

تەركىبى ئىنەكپىتى ئۆسۈملۈكىنىڭ ھەممە قىسمىدا رىتسىنىن دەپ ئاتىلىدىغان بىر خىل ئالكولوئىد (القهل) بار. مېغىزىدا ئۇ %0.15 بولۇپ، يوپۇرمىقىدا %1.3 كە يېتىپ بارىدۇ. مېغىزىدا بولسا ئۇنىڭدىن باشقا زەھەرلىك ئاقسىل-رىتسىن ۋە ئاللېرگىن بار. مېغىزىنىڭ تەركىبىدە ياغلىق ماي %53~43 كە يېتىپ بارىدۇ. ئىنەكپىتىنى مىجىش ئارقىلىق ياغ چىقىرىلىدۇ. دەسلەپتە چىققان بۇ ياغنى بىۋاسىتە دورا ئورنىدا ئىشلەتكىلى بولمايدۇ، زەھەرلىك ماددا (رىتسىن، ئاللېرگىن ۋە باشقىلار) بار. ياغنى قايناق سۇ، ياغ، ئىسسىق پار بىلەن قايتا ئىشلەش ئارقىلىق تەركىبىدىكى زەھەرلىك ماددىنى يوقاتقاندىن كېيىن (قىزىتقاندا مەزكۇر ماددىلار بۇزۇلۇپ كېتىدۇ) ئاندىن ئىچىشكە بەرگىلى بولىدۇ. چىقىرىلغان ياغدا رىتسىن كىسلاتاسى ۋە ئۇنىڭ ترىگلىتسېرىدى، پالمىتىن كىسلاتا ترىگلىتسېرىدى قاتارلىق تەسىر قىلغۇچى ماددىلار بار.

ئىنەكپىتى يېغى(OLEUM RICINI) نىڭ تەركىبىدىكى رىتسىن ماددىسى شۇ دەرىجىدە زەھەرلىك-كى، مەزكۇر ماددىدىن بىر گرامنىڭ 7/1000 قىسمى (7 مىللىگرامى) چوڭ كىشىنى ئۆلتۈرۈپ قويىدۇ. ياغ سىقىپ چىقىرىلغاندىن كېيىن ئالكولوئىد رىتسىنىن كۈنجۈرىدە (تىرىپىدا) قالىدۇ. شۇڭا ئۇ ھەم ھايۋانلار ئۈچۈن زەھەر ھېسابلىنىدۇ. كۈنجۈرىنى ئالدى بىلەن قىزىتىپ ئىچىدىكى زەھەرلىك تەركىبىنى بۇزۇپ تاشلىغاندىن كېيىن ئاندىن مالغا بەرگىلى بولىدۇ.

جۇڭيى تېبابىتىدە ئىشلىتىلىشى

تەبىئىتى مۆتىدىل، قۇرۇق، ئازراق زەھەرلىك.

خۇسۇسىيىتى ئىچنى يۇمشىتىش، ھۆللۈكنى ھەيدەش، سىرتقا ئىشلەتكەندە بەدەن ئىچىدىكى ھۆللۈك، يىرىڭلارنى سىرتقا سۈمۈرۈش، چىرىشنى يوقىتىش رولىنى ئوينايدۇ.

ئىنەكپىتى يېغى (ياغ تارتىلغاندىن كېيىن قايناق سۇ بىلەن يۇيۇپ ياكى ئىسسىق پار تەسىر قىلدۇرۇپ زەرەرسىزلەندۈرگىنى) سۈرگە دورا قىلىپ ئىشلىتىلىدۇ. بالىلارنىڭ ھەزىم قىلىشى بۇزۇلغاندا، ئىچ سۈرگەندە، ئىچى قاتقاندا بېرىلىدۇ (ئەمما بالىلارغا دەرمەنە بەرگەندىن كېيىن ياغ سۈرگە بەرگىلى بولمايدۇ، چۈنكى تەركىبىدىكى سانتونىن بۇ ياغدا ئېرىپ، ئۈچەي ئارقىلىق سىڭىپ زەھەرلەپ قويىدۇ). چوڭ كىشىلەرگە، ئاياللارنىڭ تۇغۇتتىن كېيىنكى ئاجىزلىغان چاغلىرىدا سۈرگە لازىم كەلگەندە بېرىش مۇمكىن.

سىرتقى تەرەپتىن ھەر خىل جاراھەتلەرنى داۋالايدىغان مەلھەملەرنىڭ ئاساسى بولۇپ خىزمەت قىلىدۇ. بۇ ياغ قوشۇلغان مەلھەملەر يامان يارىلارغا، كۆيۈك جاراھەتلىرىگە بېلىق يېغى قوشۇلغان مەلھەملەردەك پايدا قىلىدۇ. يىرىڭنى تارتىدۇ، ھۆللۈكنى قۇرۇتىدۇ، سېسىقنى يوقىتىدۇ.

ئاغزى، كۆزى مايماق بولۇپ قالغانلارنى ئىنەكپىتىنى سوقۇپ تېڭىش بىلەن داۋالاش مۇمكىن. ئۇڭغا

ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى
www.uyghurkitap.com

مايماق بولسا سول تەرەپكە، سولغا مايماق بولسا ئوڭ تەرەپكە تېڭىش كېرەك. بېغىنى سۇلۇق ئىششىقلارغىمۇ چاپىدۇ. بۇ دورا بىر قانچە ھاشاراتلارنىمۇ ئۆلتۈرىدۇ.

توغۇتتىن كېيىن ئاياللارنىڭ بالىياتقۇسى چىقىپ قالسا، ئىنەكپېتىنى سوقۇپ چاچ ئۈستىدىن تېڭىلسا، ئاستا-ئاستا بالىياتقۇنى كىچىكلىتىپ كىرگۈزۈۋېتىدۇ. سوقۇپ ئاياغنىڭ ئۆزەڭگۈلۈكىگە سۈركىسە، توغۇتنى تېزلىتىدۇ، بالا ھەمراھىنى چۈشۈرىدۇ.

يوپۇرمىقى زەھەرلىك بولۇپ، پۇت ئىششىپ ياكى سەزمەس بولۇپ قالغاندا، يوپۇرماقنى ھورلاپ ئاندىن سوقۇپ تېڭىلسا، 3~2 كۈن ئىچىدىلا ئىششىقنى قايتۇرۇپ سەزگۈسىنى ئەسلىگە كەلتۈرىدۇ.

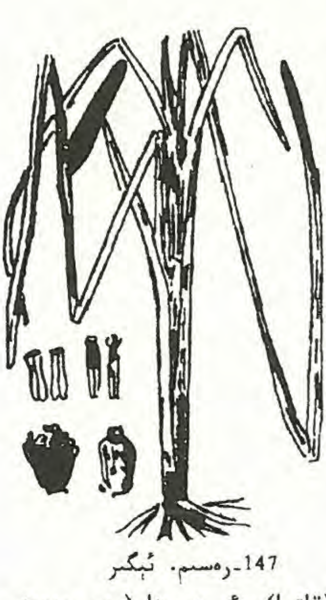
ھۆل يوپۇرماقنى سوقۇپ، ئېغىز ئالمىغان جاراھەتلەرگە تېڭىلسا ئوڭايلا ئېغىز ئالدۇرىدۇ. قوشۇمچە: ئىنەكپېتىدىن 50~30 تالنى بىر باش چوڭ تاغ سامسىقى بىلەن بىللە سوقۇپ خېمىر قىلىپ، داكىغا ئوراپ ئاياغنىڭ ئۆزەڭگۈلىكىگە تېڭىپ قويۇلسا، تەخمىنەن 10 سائەتتىن كېيىن سۈيدۈكنى كۆرۈنەرلىك دەرىجىدە راۋان قىلىپ، ئىششىقنى قايتۇرىدۇ. بۇ ئۇسۇل بىلەن بۆرەك ياللۇغى سۇلۇق ئىششىق ۋە ئىستىسقالارنى داۋالىغىلى بولىدۇ. ھەر 12 سائەتتە بىر قېتىم دورىنى ئالماشتۇرۇپ تاكى ئىششىق تامامەن قايتقىچە داۋاملاشتۇرۇش كېرەك. مۇمكىن بولسا ئىسسىق ئۆتكۈزۈش ئۇسۇلى بىلەن بىللە قوللانسا پايدىلىق.

ئەسكەرتىش ئىنەكپېتى ئۆسۈملۈكىنىڭ يوپۇرمىقىنى سوغۇق سۇغا چىلاپ، سۈيىنى چاچسا ياكى چۈشى ئورۇنلىشىۋالغان كارىۋات، بۆشۈك قاتارلىق جاھازلارنى يۇسا، ئۈنۈمى ياخشى بولىدۇ.

ئېگىر

(ۋەج-سەۋسەن زەرد)

ACORUS CALAMUS 水菖蒲


147-رەسىم. ئېگىر

تونۇش بۇ، كۆلنىڭ لېۋىدە ئۆسىدىغان يوپۇرمىقى پىچاقنىڭكىدىن كەڭرەك، قىرلىق، نۇرلۇق، چۈرۈك، غۇزمەك، ئۇزۇن بويلۇق، خۇش پۇراقلىق، ئاچچىق تەملىك، كىچىك ھاۋا رەڭ گۈللۈك بار بىر خىل ئۆسۈملۈكتۇر.

بىخى (يىلتىزى) قىزغۇچ سېرىق رەڭلىك، بوغۇملۇق، بەزىلىرى مايماق، بەزىلىرى تۈگۈش، ئۆتكۈر پۇراقلىق، تېتىسا قېرىق، ئاچچىق تەم بېرىدۇ. بىر نەچچە خىل بولۇپ ياخشىسى ئېقىشراق، ئۆزى يوغان، كۆپ بوغۇملۇق خۇش پۇراق كەلگىنىدۇر.

چىقىش ئورنى مەملىكىتىمىزنىڭ، جۈملىدىن رايونىمىزنىڭ ھەر قايسى جايلىرىدىن چىقىدۇ.

تەبىئىتى 3-دەرىجىدە ئىسسىق، 2-دەرىجىنىڭ ئوتتۇرىسىدا قۇرۇق.

خۇسۇسىيىتى يۇمشىتىش، ئەزالارغا جۇلا بېرىش، توسالغۇلارنى ئېچىش، بەلغەم يوقىتىش، يەل ياندۇرۇش، زەھەر قايتۇرۇش، باش ۋە كۆكرەك ئاغرىقلىرىنى پەسەيتىش، مەستىكى بىلەن قوشۇپ يىدۈرسە، مېڭىنى تازىلاش، باشقا ئەزالاردىكى ھۆللۈكنى چىقىرىش، پالەچ، خەدەر (قاتما)، ئىستىرخا (پەي بەدەننىڭ ئاجىزلىقى)، تىلنىڭ ئېغىرلىقىنى يوقىتىش خۇسۇسىيەتلىرى بار.

ئېگىرنىڭ ئۆزىنى چايناپ ئېغىزدا تۇتۇپ يۇرسە (داۋاملىق تەكرارلاۋەرسە)، كىچىك باللارنىڭ تىلىنى تېز چىقىرىدۇ، پات-پات پۇراپ تۇرسىمۇ يۇقىرىدىكى تەسىرنى بېرىدۇ. چاينىسا چىش ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ. پاكىزلاپ يۇمشاق سوقۇپ كۆزگە سۇرمە قىلىنسا، ئاق چۈشكەن كۆزگە پايدا قىلىدۇ. كۆزگە قۇۋۋەت بېرىدۇ. كۆزنىڭ هۆللۈكتىن قاراڭغۇلىشىشىغىمۇ پايدىسى بار.

يېڭى، هۆل ئېگىرنى سىقىپ سۈيىنى ئىچسە، بەدەنگە قۇۋۋەت بېرىدۇ هەم قۇۋۋەتنى ساقلايدۇ. مېڭە، پەي، ئاشقازاننىڭ هۆللۈكىنى قۇرۇتىدۇ، بەدەننى تازىلايدۇ، خۇن، سەپرانى ساپلايدۇ. كۆكرەك ئاغرىقى، سانجىقلارنى ۋە مەيدە، ئۈچەيلەرنىڭ يەللىرىنى هەيدەيدۇ. جىگەر، تال، ئۈچەي ئاغرىقلىرى، سوغۇقتىن بولغان تولغاق، هۆللۈكتىن بولغان سۈيدۈكنىڭ تېمىپ كېلىشىنى داۋالايدۇ. سۈيدۈكلۈكتىكى تاشنى پارچىلايدۇ، بۆرەكنى قىزىتىدۇ ۋە باهنى زىيادە قىلىدۇ. سۈيدۈكنى، هەيزنى ماڭدۇرىدۇ.

ئېگىرنى سوقۇپ زىمات قىلسا، پالەچ، بەلغەم خاراكتېرلىك تەشەننۇچ خەدەر (پەي تارتىپ قېلىش)، بېغىش، يانپاش ئاغرىقلىرى، بالىياتقۇ ئاغرىقلىرىنى توختىتىدۇ، يەللەرنى تارقىتىدۇ. تالنىڭ چوڭىيىشىنى، قاتتىقلىقىنى يۇمشىتىدۇ. بوغۇم ئىششىقلىرىدا قائىدە بويىچە زىمات قىلىنسا، بەلغەم خاراكتېرلىك ئىششىقلار-نى تارقىتىدۇ. سوغۇقتىن بولغان بوغۇم ئاغرىقلىرىنى پەسەيتىدۇ. بەهەق (ئاق داغ)، بەرەس (پېسە) لەرگە هەم زىمات قىلىنسا پايدىسى كۆپتۇر.

سوقۇپ بەدىيان شىرىسى، زەپەر قوشۇپ پاكىزە داكىغا سۈركەپ بالىياتقۇ ئاغزىغا قويسا، هامىلدار بولۇشقا ياردەم بېرىدۇ. قاينىتىپ سۈيىدە ئولتۇرسا، بالىياتقۇ ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ. 4 گرام ئىچسە، ئىچكى تەرەپتىن ئىچىلگەن هەر خىل زەهەرلەرنى دەپئى قىلىدۇ. زىمات قىلسا هەر خىل زەهەرلىك هاشاراتلارنىڭ چاققان زەهىرىنى قايتۇرىدۇ. مۇراببا قىلىپ ئىچسە، پالەچ، سەرئى (تۇتقاقلىق نېرۋا كېسىلى)، ئاشقازان ئاجىزلىقى ۋە ئاشقازان ئاغرىقلىرى، قورساق ئېسىلىش، غولدۇرلاش، ئۈچەيلەردىكى قۇلۇنجى (توسۇلۇش) غا پايدا قىلىدۇ.

ئېگىر مەجۇنى مېڭىدىكى هۆللۈكنى ۋە كۆزگە نەزلە چۈشۈشنى توسىدۇ. هەر خىل ناچار ئوي-خىيال-لارنى يوقىتىدۇ.

ئومۇملاشتۇرۇپ ئېيتقاندا، بارلىق سوغۇقتىن بولغان كېسەللىكلەر، سوغۇق مىزاج قېرى كىشىلەرگە ئوبدان پايدا قىلىدۇ. بەلغەم مىزاجلارغا مۇۋاپىق. ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەيدۇ. ئاشقازاننىڭ هۆللۈكىنى قۇرۇتىدۇ.

ئىشلىتىش مىقدارى 4 گرام ئەتراپىدا ئەهۋالغا قاراپ بېرىلسە بولىدۇ.

ئورۇنباسارى يەللەرنى يوقىتىشتا، تال ۋە جىگەر كېسەللىرىگە تەڭ مىقداردا زىرە گىرمانى؛ 1/3 هەسسە رەۋەن، باهنى قۇۋۋەتلەش ۋە باشقا ئاغرىقلار ئۈچۈن باراۋەر مىقداردا زىراۋەندە.

زىيانلىق تەسىرى باشقا زىيان قىلىدۇ. تۇزەتكۈچىسى ئارپىبەدىيان. ئىسسىق مىزاجلارنىڭ قېنىنى كۆيدۈرىدۇ. تۈزەتكۈچىسى سىركەنجۇبىل.

تەركىبى ئېگىرنىڭ گۆشلۈك ۋە ئۇزۇنچاق يىلتىزىدا ئۇچۇچان خۇش پۇراق ماي بار. ماينىڭ تەركىبى تۆۋەندىكى بىرىكمىلەردىن ئىبارەت: ئاسارۇن، كالامېن، ئاسارىل ئالدىهىد، سېسكويتېرېن، كالامېون، ئالورىن، ئېۋگىنول. بۇلارنىڭ سىرتىدا ئېگىردە ئاشلاش كىسلاتاسى (ئاتسىدۇم تاننىكۇم) ۋە كراخمال بار.

تەسىرى ئېگىر تاماق هەزىم قىلىشنى تېزلىتىدۇ، ئاشقازان، ئۈچەيلەردە زىيادە ئېچىش هادىسىسىنى چەكلەيدۇ، ئاشقازاندا تۇز كىسلاتاسىنىڭ ئىشلەپچىقىرىلىشىنى تېزلىتىدۇ. تەمگە بولغان سەزگۈرلۈكنى ئاشۇرىدۇ. تارتىشۋالغان (سپازمىلانغان) سىدام مۇسكۇللارنى بوشاشتۇرىدۇ. شۇڭىدەك ئاغرىق پەسەيتىدۇ. شۇڭا ئۈچەينىڭ سانجىقلىشىپ ئاغرىشلىرىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئېگىرنىڭ جەۋهەرلىرى قان بېسىمىنى چۈشۈرىدۇ. بۇنىڭ سىرتىدا تېرىگە مەلۇم دەرىجىدە غىدىقلاش تەسىرى كۆرسىتىدۇ، شۇنىڭ ئۈچۈن راخىت ۋە بەز كېسەللىكلىرى بىلەن ئاغرىغان باللار چۈمۈلدۈرىدىغان

www.uyghurkitap.com

كاشكاپ تەركىبىگە قوشۇلىدۇ.

جۇڭگو تېبابىتىدە ئىشلىتىلىشى تەبىئىتى ئىسسىق، خۇش پۇراق تەمگە ئىگە.

خۇسۇسىيىتى تۇسالغۇلارنى ئېچىش، ئىچكى بەش ئەزانى قۇۋۋەتلەش، كۆزنى روشەنلەشتۈرۈش، يەل ھەيدەش، ئاۋازنى ساپلاش، ئاشقازان، ئۈچەينى قىزىتىش، سۈيدۈكنى ئازايتىش، زەھەر قايتۇرۇش، ھاشارات ئۆلتۈرۈش تەسىرلىرى بار.

باھنى قۇۋۋەتلەپ، بەدەننى كۈچەيتىشكە، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەشكە، ئىشتىھانى ئېچىشقا بېرىلىدۇ. شۇنىڭدەك ئۈچەيگە يەل تولۇپ قورساق كۆپكەندە، رېماتىزملىق بوغۇم ئاغرىقلىرىدا ئىشلىتىلىدۇ. كۆتىكى بىلەن يوپۇرماقلىرىنى قايىنىتىپ قىزىتما پەسەيتىشكە بېرىلىدۇ. ئۇنىڭدىن تەييارلانغان كاشكاپ سالقىنلاتقۇچى ۋاننا ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ. يەنە مەلھەم دورىلارغا قوشۇپ بەزىبىر تىرناق كېسەللىكلىرى داۋالىنىدۇ.

شۇنىڭدەك تۇتقاق كېسىلى، بەلغەمدىن بولغان ھوشسىزلىق، چىش ئاغرىقى، چىش مىلىكى قاناش قاتارلىق كېسەللىكلەرگىمۇ ئىشلىتىلىدۇ.

ياڭاق

(جەۋز)

JUGLANS REGIAL 核桃

148-رەسىم. ياڭاق

تونۇش بۇ، بىر خىل يوغان دەرەخنىڭ مېۋىسى بولۇپ، دەرەخنىڭ يوپۇرمىقى كەڭ، بىر ئاز ئۇزۇنچاق بولىدۇ. مېۋىسىنىڭ 3 قەۋەت پوستى بولۇپ، 1-قەۋىتى كۆك قېلىن، تەمى قېرىق، بىر ئاز ئاچچىق، خام ۋاقتىدا يۇمشاقراق بولۇپ قۇرۇغاندىن كېيىن ياغاچتەك قاتتىقلىشىدۇ. 2-پوستى بۇغداي رەڭلىك، قاتتىق بولىدۇ. بىر-بىرىگە چاپلىشاڭغۇ ئىككى پارچىدۇر. 3-پوستى مېغىز ئۈستىدىكى نېپىز پوستىدۇر. مېغىزىنىڭ رەڭگى ئاق، ياغلىق.

چىقىش ئورنى شىنجاڭدىن چىقىدۇ.

تەبىئىتى 2-دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق، 1-دەرىجىدە قۇرۇق. قانچىكى يېڭى بولسا قۇرۇق ئىسسىقلىقى ئازراق بولىدۇ. كونىراپ قۇرۇغانسېرى قۇرۇقلۇقى، ئىسسىقلىقى كۆپ بولىدۇ.

خۇسۇسىيىتى تەبىئەتنى يۇمشىتىش، يەلنى، ئىششىقنى تارقىتىش، باھنى، تۇخۇمنى، رەئىس ئەزانى قۇۋۋەتلەش، بولۇپمۇ مېڭىنى قۇۋۋەتلەش، ئىچكى سەزگۈ ئەزالىرىنى قۇۋۋەتلەش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىش ئۇرنى ياڭاقتىن 40 گرامنى ئەنجۈر بىلەن ئېزىپ يېسە تەبىئەتنى يۇمشىتىدۇ. تەنھا ئۆزىنى ناشتىدا يېسە ئاسان قۇستۇرىدۇ. قورۇپ پوستى بىلەن يېسە، سوغۇق ھاۋادىن بولغان يۆتەل ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ. ئەنزىرۇت بىلەن يېسە، ئەنزىرۇتنىڭ زەھەرىنى تۇسىدۇ. مەددە قۇرتلارنى چۈشۈرىدۇ. قائىدە بويىچە بالادۇر بىلەن يېسە، بالادۇرنىڭ زەھىرىنى تۇسىدۇ.

ئەنجۈر، سۇزاپ بىلەن قوشۇپ يېسە، ھەر تۈرلۈك زەھەرلەرنىڭ زەھىرىنى تۇسىدۇ. پوستى بىلەن كۆيدۈرۈپ 4 گرامنى مۇرتىنىڭ روبى بىلەن يېسە، بوۋاسىرنىڭ قېنىنى يوقىتىدۇ. قائىدە بويىچە ئېزىپ كۆزگە چاپسا ياكى سۈرمە قىلىپ كۆزگە تارتسا، كۆز قوتۇرلۇقى، كۆزنىڭ قاراڭغۇلىشىشى ۋە ياشاڭغىرىشى

ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ. مېغىزىنى كۆيدۈرۈپ ئېزىپ شاراب بىلەن ھەمەل قىلسا، ئادەتتىن تاشقىرى كېلىدىغان ھەيزنىڭ قېنىنى توسىدۇ. ياڭاقنى ئېزىپ ھەسەل، پىياز، تۇزلار بىلەن غالجىر ئىت چىشلىگەن جايغا چاپسا ئۇبدان مەنپەئەت قىلىدۇ. گېرمانى زىرە بىلەن ۋە ھەسەل بىلەن ئېلىشتۇرۇپ پالەچ بولغان كىشىنىڭ بېشىغا ۋە بەدەنلىرىگە چاپسا، سوغۇقتىن بولغان مۇپاسىل ئاغرىقلىرىغا چاپسا ياكى سوغۇقتىن بولغان بەلغەم خاراكتېرلىك كونا تەپ كېسەلرىنىڭ بەدىنىگە چاپسا، ئاندىن ھامامدا ياكى ئاپتاپتا، ئىسسىق ئۆيدە ئىسسىق كۆرپىنىڭ ئۈستىدە ئاغرىق تەرىپىنى تۆپىگە قىلىپ (ئەگەر ئاغرىق ئىككى ياندا بولسا، ئۇخلىغىسا يېتىپ) ئىسسىق چۈمكىنىپ، تەرلەپ (سوغۇق ھاۋادىن، سوغۇق سۇدىن ساقلانسا)، مۇشۇ تەرىقىدە بىر ئىككى قېتىم داۋاملاشتۇرسا، يۇقىرىدا ئېيتىلغان كېسەللەر يوقىلىدۇ. بۇنىڭ ھۆلىنى ئېزىپ چاپسا، زەربە يەتكەن جاينىڭ ئىزلىرىنى يوقىتىدۇ. ھۆل ياڭاقنىڭ مېغىزىنى يۈزگە سۈركىسە، يۈزدىكى قارا داغلارنى ۋە قورۇقنى يوقىتىدۇ. چايناپ ناشتىدا چاپسا، كىچىك باللاردىكى تەمرەتكە، سەۋدا خاراكتېرلىك ئىششىقلارنى يوقىتىدۇ. بۇنىڭ كونىسىنى ناشتىدا چايناپ چاپسا، پەيىنىڭ تولغىشىپ قېلىشى، پۇتنىڭ ئالقىنىدىكى پەيىنىڭ سوغۇقتىن، قۇرۇقلۇقتىن يىغىلىپ قېلىشى ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ. كونا ياڭاق مېغىزىنى كۆيدۈرۈپ زەيتى بىلەن باشقا چاپسا، باشنىڭ يىرىڭلىق چاقىلىرىنى داۋالايدۇ. ياڭاق مۇرابباسىنى مۇۋاپىق ھالدا ھەسەل بىلەن يېسە، بۆرەكنى سەمرىتىدۇ. باھنى قوزغايدۇ. ئىچنى يۇمشىتىدۇ، ئۈچەينى قۇۋۋەتلەيدۇ. ياڭاقنى سىركىگە چىلاپ قورۇتۇپ يېسە، ئاشقازىنى ئاجىز كىشىلەر ئۈچۈن ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. ياڭاقنىڭ يېلىمىنى يامان يىرىڭلىق چاقىلارغا چاپسا ياكى ئېزىپ ئاغرىق چىشقا قويسا مەنپەئەت قىلىدۇ. ياڭاق پوستىنىڭ ئۇسارىسىنى ئانار رۇببىسى بىلەن قاينىتىپ، قويۇلغاندا ئېلىپ، گالنىڭ ئىچىدىكى ئىششىقلارغا چاپسا مەنپەئەت قىلىدۇ. پوستىنى سۇ بىلەن قاينىتىپ ئاغزىنى چايقىسا، چىشنىڭ تۈۋىدىكى ئىششىقلارنى تارقىتىدۇ، چىشنى چىڭىتىدۇ. ئىككىنچى پوستىنى ئېزىپ ھۆل جاراھەتلەرگە سەپسە جاراھەتلەرنى قۇرۇتىدۇ. ياڭاقنىڭ ھۆل تاشقى پوستىنى ئېزىپ، ئۈستىگە تۆمۈر پوقنى ئېزىپ سېلىپ، ھەر كۈنى قوچۇپ تۇرۇپ 20 ~ 10 كۈن قويسا ئۇبدان خوزاپ بولىدۇ. قائىدە بويىچە تۆمۈر پوقى ۋە سىركە بىلەن قاينىتىپ بىر ھەپتە ئاپتاپتا قويۇپ قوچۇپ تۇرسا، ئاۋۋالقى نۇسخىدىنمۇ ياخشىراق خۇزاپ بولىدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى ئەھۋالغا قاراپ 12 گرامدىن 24 گرامغىچە.

ئورۇنباسارى باراۋەر مىقداردا ھەببەتۇلخۇزرا ياكى چىلغوزا.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار ئىسسىق مىزاج كىشىلەرگە زەرەر قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى ئانار سۈيى ئىچىش.

تەركىبى %15.5 ئاقسىل، %63.2 ياغلىق ماي، %10.4 قەنت ماددىسى، %1.5 كۈل ماددىسى (ماگنېزىيە، مارگانىس، كالتسىي فوسفات ۋە تۆمۈر ماددىلىرى)، ۋىتامىن A، G، C، E قاتارلىقلارنى تۇتىدۇ.

جۇڭيى تېبابىتىدە ئىشلىتىلىشى تەبىئىتى مۆتىدىل.

خۇسۇسىيىتى قاننى ياخشىلاش، بەلغەم بوشىتىش، ئەزالارنى كۈچەيتىش، ھەر خىل جاراھەت ۋە چاچ چۈشۈشلەرنى داۋالاش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئۇزۇقلاندۇرغۇچى تال ھەم بۆرەكنى كۈچەيتكۈچى، ئۆپكىنى ھۆللەندۈرگۈچى، يۆتەل پەسەيتكۈچى، ئىششىق ياندۇرغۇچى، ئاغرىق پەسەيتكۈچى دورا قىلىپ ئىشلىتىلىدۇ. ئاساسەن ياڭاق مېغىزى بىلەن سوغۇقتىن بولغان يۆتەل، بەل-پۇتلارنىڭ ئاغرىقلىرى، قەۋزىيەت، مەنىي تۇتالماسلىق، جىنسىي ئاجىزلىقلار داۋالىنىدۇ. ئۇزاق يەپ بەرسە چاچنى قارايتىدۇ، مىشەك گۆشلەرنى ھۆللەندۈرىدۇ.

ياڭاق يېغى ئىچنى يۇمشىتىشقا، قاپاق ئۇرۇقىدەك مەددىنى چۈشۈرۈشكە، سىرتتىن قىچىشقاق، تاز، ئۇششۇك يارىلىرىنى ۋە قولتۇق تەرلەپ سېسىشلارنى داۋالاشقا ئىشلىتىلىدۇ.

ياڭاق دەرىخىنىڭ يوپۇرمىقىنى ئىچكۈزۈش ئارقىلىق ئاغزىدىن شال ئېقىپ تۇرغۇچىلار داۋالىنىدۇ.

www.uyghurkitap.com

يوپۇرمىقىنى سىقىپ چىقىرىلغان سۇيى بىلەن ياش بېزىنىڭ ياللۇغلىنىشىدىن بولغان كۆز كېسىلىدە كۆز تېمىتىلىدۇ.

ياگاق شاكىلى ئىچىدىكى توسقۇچ پەردىلەر چاچنى بويايدىغان ماددا ۋە سىفلىسكە ئوخشاش كېسەللەردە قاننى تازىلىغۇچى دورا قىلىپ ئىشلىتىلىدۇ.

پىشمىغان ياگاق كۆك پوستىنىڭ قايىنتىلمىسى بىلەن چاچ يۇيۇلىدۇ ۋە تەمرەتكىلەر داۋالىنىدۇ.

مىقدارى كۈندە 20～10 گرامنى قايىنتىپ، ھەب ياساپ ياكى خام ھالدا يېيىشكە بېرىلىدۇ.

قوشۇمچە دوختۇرلار ئىچ ئۆتكۈنى داۋالاش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدىغان ياغاچ كۆمۈرى (كاربون ئاكتىۋا-تۇس) ياگاقنىڭ قاتتىق شاكىلىنى كۆيدۈرۈپ سوقۇش ئارقىلىق ياسىلىدۇ. ئىچ سۈرۈش، بولۇپمۇ قورساق كۆپۈشتە ئۈنۈمى ياخشى، بىر قېتىمدا 2～0.5 گرامغىچە ئىچىش مۇمكىن.

ياقۇت

RUBINUS 红宝石

تونۇش بۇ مەدەن تاشلارنىڭ بىر خىلى بولۇپ، خەلق ئارىسىدا چوڭ قىممەتلىك تاشتۇر. رەڭگى خىلمۇخىل. يەنى قىزىل، سېرىق، كۆك، يېشىل، ئاق بولىدۇ. بۇلارنىڭ ئەڭ ياخشىسى بەك قىزىل ئانارنىڭ دانىسىغا ئوخشاش جۇلالىق، سۈزۈك، قاتتىق، داغسىز، تومۇرسىز بولغىنىدۇر. بۇنىڭ پارچىسى قانچە چوڭ، چىرايلىق بولسا مۆتىۋەر، قىممەتلىك ھېسابلىنىدۇ.

ئىسسىق پاردىن، تۇتۇندىن، پاردىن، ياغدىن ساقلاش كېرەك. چۈنكى بۇ نەرسىلەر ياقۇتقا تەگسە بۇزۇلىدۇ.

چىقىش ئورنى چەتتىن كېلىدۇ.

تەبىئىتى ئىسسىق-سوغۇقلۇقتا مۆتىدىل، ئەمما 2-دەرىجىدە قۇرۇق، سېرىقى 2-دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

بۇنىڭ ئاسمان رەڭلىكى 1-دەرىجىدە ئىسسىق، 2-دەرىجىدە قۇرۇق. ئاق رەڭلىكى ئىسسىق-سوغۇقلۇقتا مۆتىدىل. 2-نىڭ ئاۋۋىلىدا قۇرۇق.

خۇسۇسىيىتى كۆڭۈلنى ئېچىش، مېڭىنى قۇۋۋەتلەش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى بۇنىڭ 3 گرامنى تېببىي قائىدە بويىچە ئىچسە، يىقىلما كېسەللىكى ئۈچۈن، ۋەسۋاس، نېرۋا، ۋابا، قورساقتا ئۆيۈپ قالغان قاننى بۇمشىتىش ئۈچۈن، ئېغىزدىن كېلىدىغان قاننى توختىتىش، زەھەرلەرنى پەسەيتىش، ۋابا خاراكتېرلىك بۇزۇق ھاۋانىڭ تەسىرىنى يوقىتىش، قاننى تازىلاش ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەبىئىي قىزىقلىقنى، ھاياتلىققا كېرەك بولىدىغان ماددىلارنىڭ قۇۋۋىتىنى ساقلايدۇ. بۇنى سۈرمە قىلىپ كۆزگە تارتسا، كۆزنىڭ كۆرۈش قۇۋۋىتىنى كۈچلەندۈرىدۇ. كۆزنىڭ سالامەتلىكىنى ساقلايدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى 0.3 گرامغىچە.

ئورۇنباسارى يەشىپ ۋە ئالتۇن.

ياقۇتنىڭ تۈرى ئىنتايىن كۆپ. پەقەت ئانار دانىسىدەك قىزىل ياقۇتنىڭ ئۆزىلا ئىچىدىكى خىمىيۋى ماددىلارنىڭ تۈر ھەم نىسبىتىگە قاراپ، كالتسىي ئاليۇمىنلىق قىزىل ياقۇت-گراسسۇلت دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ خىلنىڭ رەڭگى سېرىق، يېشىل، ئاق ۋە خورما رەڭ بولۇش مۇمكىن. بۇ تۈرگە سوكسىنىت، رامونزوۋىت دېگەنلەر كىرىدۇ.

ماگنېزىيە-ئاليۇمىنلىق قىزىل ياقۇت-پروپى دېيىلىدۇ. بۇنىڭ ئىچىدە كۆپ قىزىللىق، سۈزۈك بولغىنى قىزىل ياقۇت- RUBINUS بولىدۇ. ئۇنىڭدىن تاشقىرى، ئالماندىت، رودولىت، سپېسسائىتىت، ئاندرادىت، توپوزولىت ۋە باشقا نۇرغۇن تۈرلىرى بار. ئۇلارنىڭ تەركىبىدە تۆمۈر-ئاليۇمىن، تۆمۈر-خروم، مارگانىتس خروم قاتارلىق ماددىلار بار. ياقۇتنىڭ يېشىل ۋە باشقا خىللىرىنىڭ تۈرلىرىمۇ ناھايىتى نۇرغۇن، جۇڭگو تېبابىتىدە بۇنىڭ ئورنىغا كۆپرەك ھېقىق ئىشلىتىلىدۇ.

ياۋا ئامۇت

(كۇمۇسرابەررى)

CRATAEGUS PINNATIFIDA 山梨

149-رەسىم. ياۋا ئامۇت

تونۇش بۇنىڭ دەرىخى رەسمىي ئامۇتنىڭكىدىن كىچىكرەك ۋە قىسقىراق بولىدۇ. بۇنىڭ مېۋىسى ناھايىتى كىچىك، سۈيى يوق، قېرىق، گىچ-گىچ بولىدۇ.

چىقىش ئورنى جاڭگاللاردا بولىدۇ.

تەبىئىتى 2-دەرىجىدە سوغۇق، 3-دەرىجىدە قۇرۇق.

خۇسۇسىيىتى ئىچ قاتۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىش ئورنى قۇرۇقىنى سوقۇپ سۈفۇپ قىلىپ مۇۋاپىق مىقداردا ئىچسە، ئىچ ئۆتكۈنى توختىتىدۇ. يۇمشاق ئېزىپ ھۆل جاراھەتلەرگە سېپىلسا، ھۆللۈكنى قۇرۇتۇپ، گۆش ئۈندۈرىدۇ. ياۋا ئامۇتنىڭ ياغىچىنى كۆيدۈرۈپ خۇنىڭ زىيادىلىكىدىن گېلى بوغۇلغان كىشىگە بېرىلسە، پۇتۇرىنىڭ زەھرىنى قايتۇرۇپ، گالنى ئاچىدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى مۇۋاپىق ھالدا ئەھۋالغا قاراپ بېرىلىدۇ.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار پەيىنى بوشىتىدۇ. قۇلۇنجى پەيدا قىلىدۇ. سۇددە پەيدا قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى ھەسەل ۋە خۇشبۇي ئىسسىق دورىلار.

تەركىبى مېۋىسى %10 قەنت، لىمون كىسلاتاسى، تاننىن كىسلاتاسى، ۋىتامىن C تۇتىدۇ.

ئاشقازاننى كۈچەيتىپ، تاماق ھەزىم قىلىشنى ياخشىلاش، ئىسسىق ئۆتتۈشنى قايتۇرۇش، ئىچ توختىتىش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

ياۋا موزا

(بەللۇت)

GALLA TURTICI (GALLA HALEPENSIS) 没食子

تونۇش بۇ تاغنىڭ تاشلىق يەرلىرىدە ئۆسۈدىغان بىر خىل دەرەخنىڭ مېۋىسى بولۇپ، ئۈزۈنچاق سوقا چىلانغا ئوخشاش، رەڭگى جويۇز رەڭ ھەم نوقۇت رەڭدە، ئۈستىدە نېپىز شاكىلى ئىچىدە مېغىزى

بار. مېغىزىنىڭ رەڭگى ئاق ھەم قارا بولىدۇ. تەمى تاتلىق پىندۇققا ئوخشايدۇ. بۇ 2 خىل بولۇپ، ئۇزۇنچاق، يۇملاق. ئۇزۇنچىقى تاتلىق بولىدۇ، بۇنى شايى بەللۇت دەيمىز. يەنە بىرى پىندۇققا ئوخشاش يۇملاق بولۇپ، تەمى ئاچچىق بولىدۇ. ئۇ بەللۇت دېيىلىدۇ. ئومۇمەن بۇ، مېۋە بېرىدىغان دەرەخ مېۋىسىدۇر. ئۇ دەرەخ بىر يىلى بەللۇت مېۋىسى، يەنە بىر يىلى موزىغا ئوخشاش ئۇششاق مېۋە بېرىدۇ. بىزنىڭ ئىشلىتىدىغىنىمىز بەللۇت ئۆزى. بۇ دەرەخ بەكمۇ چوڭ يوغان بولۇپ، پىستە دەرىخىگە ئوخشاش.

150-رەسىم، ياۋا موزا

چىقىش ئورنى ئوتتۇرا دېڭىز بويىدىكى كىچىك ئاسىيا يېرىم ئارىلى، ئەرەبىستان ۋە ھىندىستانلاردىن چىقىدۇ.

تەبىئىتى تاتلىق شايى بەللۇت ئاۋۋالقى دەرىجىدە سوغۇق، 2-دەرىجىدە قۇرۇق. ئاچچىق بەللۇت 3-دەرىجىنىڭ ئەۋۋالىدا قۇرۇق. موزا ئورنىغا ئىشلەيدۇ. قابىز (ئىچ قاتۇرغۇچى) دورا ھېسابلىنىدۇ.

خۇسۇسىيتى قان توختىتىش، ئىچ سۈرۈشنى توختىتىش، ئوزۇق بولۇش خۇسۇسىيەتكە ئىگە.

ئورۇنباسارى ئانار گۈلى، ئانار پوستى، ھەببۇلئاس ئۇرۇقى بىر ھەسسە، خورنوپ بىر ھەسسە.

ئىشلىتىلىش ئورنى كونا ئۈچەي كېسەللىكلىرىگە، ئاشقازان كېسەللىكلىرىگە، ئۆپكە، يۈرەك كېسەللىرىگە، نېرۋا كېسەللىرىگە بېرىلىدۇ. شۇنداقلا ئىچنى توختىتىش، قان توختىتىش ئۈچۈن ئىشلىتىمىز. سۈيدۈك كەلمەيدىغان كېسەللەرگە كۆيدۈرۈپ ئىچۈرۈلسە، سۈيدۈكنى كەلتۈرىدۇ. توڭگۇز يېغى، بەللۇت ۋە تۇزنى مۇرەككەپ خېمىر قىلىپ ھەر خىل ئىششىقلارغا چاپسا ئىششىقنى ياندۇرىدۇ. كۆيدۈرۈپ ئېغىزغا چىققان ھەر خىل جاراھەتلەرگە سېپىلسا ھەم پۈتمىگەن جاراھەتلەرگە سەپسە پۈتتۈرىدۇ. رېھمگە ھەمەل قىلسا سۈيىنى تارتىدۇ. بەللۇت بىر ھەسسە، كۈندۈردىن يېرىم ھەسسە، زەيتۇن يېغىدىن يېرىم ھەسسە قوشۇپ ئارىلاشتۇرۇپ دائىم يېيىشكە ئادەتلەنسە، ئىدرارنىڭ تولا كەلگەنلىكىگە ھەم سىيەكلەرگە، ئىمساك تۇتماسلىققا پايدا قىلىدۇ. ھەر خىل ئەسۋەلەرگە چېپىلسا، ئەسۋەلەرنى ياندۇرىدۇ. قۇرۇق سوغۇق مىزاج كىشىلەر تولاراق يېسە، باش ئاغرىقى، سەۋدا ۋە بەزىدە توسالغۇلارنى پەيدا قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى 4 گرامدىن 60 گرامغىچە بېرىلىپ، 1~5 ياشلىقلارغا 4~8 گرامغىچە، 5~10 ياشلىقلارغا 8 دىن 15 گرامغىچە، 10~15 ياشلىقلارغا 15 تىن 30 گرامغىچە، چوڭلارغا ئەھۋالغا قاراپ 30 گرامغىچىلىك بېرىلىدۇ.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار بۇ دورىنى كۆپ يېسە، ئىدرارنى تۇتۇپ قويىدۇ، گالنىڭ كاناللىرىنى تارايتىش بىلەن ئاۋاز چىقارمايدۇ. ئۇنىنى سىقىپ يۇقىرىدىكى باش ئاغرىش، سەۋدا پەيدا قىلىدىغان ئەھۋاللار يۈز بەرسە قەنت، سىركەنجۇبىل ئىچىرۈلسە دەفئى قىلىدۇ.

تەركىبى تاننىن %60، ئاتسىدۇم گاللىكۇم %20، ئۇيېزا كىسلاتاسى (ئېللاگىك كىسلاتاسى)، گلۇكوزا، كراخمال ۋە كۆل ماددىلىرىدىن ئىبارەت.

جۇڭيى تېبابىتىدە ئىشلىتىلىشى تەبىئىتى ئىسسىق، ئازراق قېرىق ۋە قورۇۋالىدىغان تەمگە ئىگە.

خۇسۇسىيتى مەنىينى توختىتىش، ئىچنى قاتۇرۇش، تەر ۋە قان توختىتىش خۇسۇسىيىتى بار.

ئۇزاق داۋام قىلغان قانلىق، قانسىز ئىچ سۈرۈشلەردە، كۆپ ئىچتىلام بولۇش، مەنىي تۇتالماسلىق، كۆپ تەرلەشلەردە ئىچىشكە بېرىلىدۇ. سىرتقى تەرەپكە سوقۇپ تالقانلاپ تەر كۆپ چىقىدىغان جايلارغا سېپىلىدۇ ۋە كېسىلگەن يارىلارغا سەپسە قان توختىتىدۇ.

ھازىرقى زامان مېدىتسىنىسىدا قورۇغۇچى دورا سۈپىتىدە سوزۇلما خاراكتېرلىك ئىچى سۈرۈش، دىزىنتېرىيە، بالىلارنىڭ ئىچى ئۆتۈش، كۆپ تەرلەش، كۆپ ئىچتىلام بولۇش، مەنىي تۇتالماسلىق، كونا برونخىت، كۆپ بەلغەملىك يۆتەل، قان تۈكۈرۈش، قان قۇسۇشلاردا ئىشلىتىلىدۇ. سىرتقى تەرەپكە يارىلاردىن ئېقىۋاتقان قاننى توختىتىش ئۈچۈن، خىرونىك كېسەللەرگە بېرىلىدۇ. سانائەتتە ئاتسىدۇم تاننىكۇم ياساشتا ئىشلىتىلىدۇ. 12 ~ 6 گرام قاينىتىپ ئىچىلىدۇ (بىر كۈندە 3 قېتىمغا بۆلۈپ)، ياكى 4 ~ 2 گرامنى سوقۇپ پاراشوك ھالدا بېرىلىدۇ.

ياۋا توشقان

(ئەرنەپ)

LEPUS 野兔

151-رەسىم. ياۋا توشقان

تونۇش بۇ بىر خىل مەشھۇر ھايۋانلاردىن بولۇپ، چوڭ-لۇقى مۈشۈكتەك، تۈكلىرى بەك يۇمشاق، قۇلىقى ئۇزۇن، شۇنىڭ ئۈچۈن خەرگۇش (ئېشەك قۇلاق) دەپ ئاتىلىدۇ. كەينى پۇتى ئۇزۇن، ئالدى پۇتى قىسقا بولىدۇ. بۇنىڭ رەڭگى ئاق، قارا، توپارەڭ ۋە ئالا-بۇلىماچ بولىدۇ.

چىقىش ئورنى شىنجاڭدىن چىقىدۇ.

تەبىئىتى 3-دەرىجىدە ئىسسىق، 2-دەرىجىدە ھۆل.

خۇسۇسىيتى تۇتقاقلىق كېسەل، پالەچ، لەقۋا، يۈرەك قوز-غىلىش، ئەزا تىترەش ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىش، سوغۇقتىن بولغان پەي كېسەللىكلىرىنى يوقىتىش، سۈيدۈك تۇتالماسلىقنى داۋالاش قاتارلىق خۇسۇسىيەتكە ئىگە.

ئىشلىتىلىش ئورنى توشقان گۆشىنى دارچىن، قارىمۇچ، سەئتەر، قىچا، سېرىقچېچەك ئۇرۇقى قاتارلىق دورىلار بىلەن كاۋاپ قىلىپ يېسە، پالەچ، لەقۋا، ئەزالارنىڭ بوشاشقانلىقى، تۈيغۇسىزلىقى، تىترىشى ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ. سوغۇقتىن بولغان پەي ئاغرىقى ۋە مۇپاسىل ئاغرىقلىرىنى يوقىتىدۇ. سىيىپ ياتىدىغان كىشىلەرنىڭ سۈيدۈكىنى تۇتىدۇ (قۇرۇق يېسىمۇ يۇقىرىقى تەسىرلەرنى بېرىدۇ). پەنەرمايىسىدىن (ئوغۇز سۈتىدىن) بىر ئازنى كىچىك بالىلارغا يېدۈرۈلسە، دۆلىنىش، ئۇخلاۋېتىپ قورقۇپ ئويغىنىپ كېتىشنى داۋالايدۇ (لېكىن بۇنى يېدۈرۈلىدىغان بالىنىڭ ئاشقازىنىدا ئەمگەن سۈتى بولماسلىقى كېرەك. سۈت سىڭىپ بولغاندىن كېيىن يېدۈرۈلىدۇ. چۈنكى سۈتنىڭ ئۈستىگە يېدۈرسە سۈتنى توڭلىتىپ قويىدۇ). توشقان ئۆتىنى زەيتۇن يېغى بىلەن ئېلىشتۇرۇپ يېگى قىزنىق ھالدا يۇتۇۋەتسە، يۇقىرىغا تىنىش، ھۆمۈدەش كېسىلى ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ. مېڭىسىنى قورۇپ، ئەزالىرى تىترەيدىغان كىشىلەرگە بەرسە مەنپەئەت قىلىدۇ. مېڭىسىنى كىچىك بالىلارنىڭ تامىقاق ۋە چىشلىرىغا سۈركەپ قويۇلسا، چىشنىڭ ئوڭاي ۋە پات چىقىشىغا ياردەم بېرىدۇ. توشقان مېڭىسىدىن 2 گرامنى 7 كۈنگىچە يېڭى سېغىلغان سۈت بىلەن ئىچسە، چاچنىڭ پات ئاقىرىپ كېتىشنى

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

توسىدۇ. قېنىنى قىزىق ھالدا بەدەنگە چاپسا، قارا داغنى، باشقا چىققان ئۆششاق مودۇرلارنى يوقىتىدۇ. باشنىڭ كونا ئاغرىقلىرىنى پەسەيتىدۇ. توشقان قېنىنى قورۇپ يېسە، ئۇچەيدىكى يىرىڭلىق جاراھەتلەر ۋە ئىچ ئۆتكى ئۇچۇن مەنپەئەت قىلىدۇ، زەھەرلەرنىڭ تەسىرىنى يوقىتىدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى ئەھۋالغا قاراپ ئىشلىتىلىدۇ.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار ئىسسىق مىجەز كىشىلەرگە زەرەر قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى كاسنە، سىركە، ئاچچىق ئانار ۋە قېتىق.

جۇڭيى تېبابىتىدە ئىشلىتىلىشى جۇڭيى تېبابىتىدە ياۋا توشقاننىڭ گۆشى، تېرىسى، قېنى، سۆڭىكى، يۇڭى، تېزەكلىرى دورا سۈپىتىدە ئىشلىتىلىدۇ.

1-توشقان گۆشى تەبىئىتى مۆتىدىل، زەھەرسىز، ئىچكى ئەزالارنى قۇۋۋەتلەش تەسىرىگە ئىگە. توشقان گۆشى تالنى كۈچلەندۈرىدۇ، ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىدۇ. مۇۋاپىق ئۇسۇلدا پىشۇرۇپ يېسە، قاننىڭ قىزىقلىقىنى پەسەيتىدۇ. ئىسسىقلىق زەھەرلەرنى قايتۇرىدۇ، ئىچنى يۇمشىتىدۇ (ئەمما داۋاملىق يەپ يۇرسە، ھەتتا چوڭ تەرەتنى تۇتالماس قىلىپ قويىدۇ). جۇڭيىلارنىڭ نەزىرىدە، كۈز ۋاقتىدىكى توشقان گۆشى پايدىلىق بولىدۇ.

2-توشقان يۇڭى كۆيدۈرۈپ كۆيگەن جاراھەتلەرگە سېپىلسا ساقايتىدۇ. توشقان يۇڭىنى كۆيدۈرۈپ كۈلنى ئىچكۈزسە، ئاياللارنىڭ سۈيدۈكنى راۋان قىلىدۇ.

3-توشقان تېرىسى كۆيدۈرۈپ كۈلنى ھاراق بىلەن ئىچكۈزسە، قىيىن تۇغۇتنى ئاسان قىلىدۇ ۋە بالىنىڭ ھەمراھىنى چۈشۈرىدۇ ھەمدە ئاياللارنىڭ ھەيز كېسەللىنى، ئاق خۇن كېسەللىنى داۋالايدۇ.

4-توشقان قېنى تەبىئىتى سوغۇق، زەھەرسىز. قاننى سوۋۇتۇپ، ئۇنىڭ تەركىبىنى تولۇقلايدۇ. ھامىلدارلىقتىكى زەھەرلىنىشلەرنى داۋالايدۇ، تۇغۇتنى تېزلەشتۈرۈپ ئوڭايلاشتۇرىدۇ.

5-توشقان جىگىرى كۆزنى روشەنلەشتۈرىدۇ. باش قېيىش، كۆز خىرەلىششلەرنى داۋالايدۇ، جىگەردىكى ئىسسىقلىقنى ئالىدۇ.

6-توشقان تېزىكى FAECES LEPORUM 望月砂

تەبىئىتى مۆتىدىل، كۆزنى روشەنلەشتۈرىدۇ، مەددە قۇرتلارنى چۈشۈرىدۇ، بوۋاسىرنى داۋالايدۇ. كۆزدىكى ئۆسكەن گۆشنى يوقىتىدۇ.

بوۋاسىرنى داۋالاشتا توشقان تېزىكىنى ئاستا ئوتتا قىزىتىپ سېرىق ھالغا كەلتۈرۈپ، ھەر قېتىمدا ئۇنىڭدىن 4 گرامغا 1 گرام مەستىكى قوشۇپ ناشتىدا قىزىتىلغان ھاراق بىلەن 3 كۈن ئىچىپ بېرىلسە ساقايتىدۇ (دورىغا ئىشلىتىلىدىغان ياۋا توشقان تېزىكىنى يىغىپ قۇرۇتۇش قائىدىسى: 9-، 11-ئايلار ئارىلىقىدا چۆپلەر ئورۇلغاندىن كېيىن ئاشكارا بولۇپ چىقىدۇ. ئۇلارنى يىغىۋېلىپ، ئوت-چۆپ، قۇم، توپىلاردىن تازىلاپ قۇرۇتۇپ ئېلىنىدۇ).

7. توشقان سۆڭىكى كۆكرەكتىكى ھارارەتنى ئېلىپ، ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىدۇ. ئۇنى ئادەتتە قاينىتىپ سۈيىنى ئىچىش كېرەك. مەشھۇر ھۆكۈما لى شىجىڭنىڭ يېزىشىچە: سۆڭەكنى قاينىتىپ سۈيىنى ئىچسە، ۋابا (خولېرا) كېسىلىدىكى ئىچ سۈرۈشنى، قۇسۇشنى توختىتىدۇ. توشقان سۆڭىكى بىلەن شال ئۈندۈرمىسى قوشۇپ قاينىتىپ ئىچكۈزۈلسە، سۈيدۈك تۇتالماسلىقنى داۋالاشتا ئوبدان ئۈنۈم بېرىدۇ.

8. توشقان مېڭىسى (ئوۋ قىلىپ تۇتقان تىرىك ھالدىكىسىدىن ئېلىنغان مېڭىسى ئوبدان بولىدۇ) ئاساسەن ئۆششۈك جاراھەتلىرىنى داۋالايدۇ. قەدىمكى كىتابلاردا يېزىلىشىچە، توشقان مېڭىسىنى يىلىك بىلەن قوشۇپ قۇلاققا تېمىتسا، قۇلاق گاسلىقنى داۋالايدۇ. لى شىجىڭنىڭ يېزىشىچە توشقان مېڭىسى تۇغۇتنى تېزلىتىپ، تۇغۇشنى ئاسانلاشتۇرىدۇ.

يۇلغۇن مېۋىسى

(سەمەرە تۇل ئەسلى)

SEMENA TAMARIX CHINENSIS 椰柳子

تونۇش بۇ بىر خىل كىچىك يۇلغۇننىڭ مېۋىسى بولۇپ، پارسچىدا «گەزبار» دەپ ئاتىلىدۇ. مېۋىنىڭ چوڭلۇقى نوقۇتتىن بىر ئاز چوڭراق، 3 قىرلىق ئەمەس.

چىقىش ئورنى شىنجاڭنىڭ جاڭگاللىرىدىن چىقىدۇ.

تەبىئىتى 2-دەرىجىدە سوغۇق، 3-دەرىجىدە قۇرۇق.

خۇسۇسىيىتى ئىچ قاتۇرۇش، ئېغىزدىن ۋە بالىياتقۇدىن كېلىدىغان قانلارنى توختىتىش، ئىچكى ئەزالارنى قۇۋۋەتلەش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىش ئورنى يۇلغۇننىڭ 30 گرامىنى 400 گرام سۇدا 200 گرام قالغىچە قاينىتىپ، مۇۋاپىق ھالدا ئىچكۈزۈلسە، كىچىك بالىلارنىڭ سېسىق ھۆللۈكلىرىنى تازىلايدۇ. دۆ چاققان بولسا زەھىرىنى پەسەيتىدۇ. ھۆل قوتۇر چاقىنى يوقىتىدۇ. شېكەر بىلەن ئىچسە، ھۆمۈدەش، يۆتەل، جىگەرنىڭ ۋە ئىچ ئەزالارنىڭ ئاجىزلىقى ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ. يۈزنىڭ سېرىقلىقىنى، بالىياتقۇ ھۆللۈكىنى، گۆشخور چاقىنى، قىچىشقاقنى، مەقئەت كېسەللىكلىرىنى، يىرىڭلىق چاقىلارنى يوقىتىدۇ (مەيلى ئىچسۇن، مەيلى چاپسۇن). بۇنىڭ سۈيى بىلەن ئاغزىنى چايقىسا، چىشقا قۇرت چۈشۈشنى توسىدۇ ۋە چىشنىڭ تۈۋىلىرىنى چىڭىتىدۇ. بۇنى بىر كېچە-كۈندۈز سۇغا چىلاپ ياكى سۇدا قاينىتىپ كۆزگە تېمىتسا، كىرپىكلەرنى قۇۋۋەتلەيدۇ، كۆزگە چۈشۈدىغان ماددىلارنى توسىدۇ، كۆزنىڭ نۇرىنى قۇۋۋەتلەيدۇ، كۆزنىڭ ياشاڭغىرىشى، جىيەكلەرنىڭ قىزىرىپ ئىششىپ قېلىشى ۋە قىچىششى ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ. بولۇپمۇ گۈلاب سۈيىگە چىلاپ تېمىتىلسا ئوبدان تەسىر بېرىدۇ. ئۆزىدىن مۇۋاپىق ھالدا ئىچسە، بالىياتقۇدىن، ئېغىزدىن كېلىدىغان قاننى، كونا ئىچى ئۆتۈشنى توختىتىدۇ، ئۆپكىنىڭ جاراھىتىنى ياخشىلايدۇ. ئۆزىنى يۇمشاق ئېزىپ جاراھەتلەرگە سەپسە، جاراھەتلەرنىڭ ئارتۇق گۆشىنى يوقىتىدۇ. قېنىنى توختىتىدۇ. ئېزىپ يۈزىگە چاپسا، يۈزنىڭ رەڭگىنى چىرايلىق قىلىدۇ. يۇمشاق ئېزىپ بالىياتقۇ ئاغزىغا قويسا ھۆللۈكنى قۇرۇتىدۇ. يۇلغۇن مېۋىسىنى سۇ ۋە سىركىدە قاينىتىپ ئېزىپ تاڭسا، تال كېسىلى ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ. سەندەل ۋە ئەمەن بىلەن قاينىتىپ سۈيىگە شېكەر قوشۇپ قىيام قاينىتىپ ئىچسە، تالنىڭ توسالغۇ ۋە ئىششىقلىرىنى تارقىتىدۇ، ئىشتىھانى، پەيلەرنى قۇۋۋەتلەيدۇ، ھاردۇقنى چىقىرىدۇ. ئاشقازاندىكى بۇزۇق ھۆللۈكلەرنى تازىلايدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى ئۆزىدىن ئەھۋالغا قاراپ 3 گرامغىچە ئىشلىتىلىدۇ.

ئورۇنباسارى موزا ۋە ئانارنىڭ ئىچىدىكى ئېتى.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار باشقا زەرەر قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى دوغ (قېتىق بىلەن سۇ ئارىلاشمىسى).

تەركىبى يۇلغۇن مېۋىسىنىڭ تەركىبى ئېنىق ئەمەس. يۇلغۇننىڭ ياز، كۈز كۈنلىرى يىغىۋېلىنغان ئۇششاق شاخ ۋە يوپۇرماقلىرىنىڭ تەركىبىدە ياغ ۋە تاننىن، سېرىق پىگمېنت تۇتىدۇ.

جۇڭيى تېبابىتىدە ئىشلىتىلىشى تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق، زەھەرسىز.

خۇسۇسىيىتى ئەسۋەلەرنى سىرتقا تەپتۈرۈش، زەھەر قايتۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە. ئاساسەن قىزىل

www.uyghurkitap.com

كېسلىدە ئەسۋە سىرتقا تەپمىگەن چاغلاردا يۇلغۇن يوپۇرماقلىرىنى گىلاس ئۇچكىسى بىلەن بىللە قاينىتىپ بالىنىڭ بەدىنىنى يۇسا، قىزىلنى سىرتقا تەپتۈرىدۇ (لېكىن باش، كۆزنى يۇماسلىق ۋە كېچىدە ئىشلەتمەسلىك لازىم). شۇنىڭدەك بالىلارغا قىزىل يۇقۇپ ۋاقتىدا ئەسۋە كۆرۈنمەي، نەپسى قىسىلىپ، يۆتەل ۋە بىئارامىلىق يۈز بەرگەندە، يۇلغۇننىڭ قۇرۇق يوپۇرمىقىنى سوقۇپ، 4 مىسقال (12.4 گرام) بىر قېتىمدىلا ئىچكۈزۈلىدۇ. هاراقنى كۆپ ئىچىپ ئاغرىپ قالغانلارغا يۇلغۇن يوپۇرمىقىنى سوقۇپ هەر قېتىمدا بىر مىسقال (3.1 گرامنى) ئىسسىتىلغان هاراق بىلەن ئىچكۈزۈلسە، مەسلىك زەهەرلىنىشنى تارقىتىدۇ.

يۇلغۇننىڭ سۈيىنى باشقىلار بىلەن قوشۇپ تەرلىتىدىغان دورا قىلىپ ئىشلىتىش مۇمكىن، يۇلغۇننىڭ سۈتى بىلەن سېرىق چاقىلار داۋالىنىدۇ. قىزىل كېسىلىدىن كېيىن ئىچى سۈرگەن بالىلارغا يۇلغۇن يوپۇرمىقىنى سوقۇپ شېكەر قوشۇپ بېرىلسە ئىچىنى توختىتىدۇ.

يۇلغۇن

(تەرفا)

TAMARIX TREE 椰柳

152-رەسىم. يۇلغۇن

تونۇش بۇ بىر خىل ياۋا دەرەخ بولۇپ، 4 خىلغا بۆلىنىدۇ:

1-خىلنىڭ دەرىخى چوڭ، يوپۇرمىقى قارىغاينىڭ يوپۇرمىقىغا ئوخشايدۇ. بۇنىڭ مېۋىسى بىر ئاز تاتلىق. 2-خىلنىڭ دەرىخمۇ چوڭ بولۇپ، شەكلى بۈژغۈنغا ئوخشايدۇ، بۇنىڭ مېۋىسى بولمايدۇ. 3-خىلنىڭ دەرىخى كىچىك، يوپۇرماقلىرى ئاز، گۈلى ئاق قىزىل تەرەپكە مايىل، باشنىڭ ئىچىدە بولىدۇ. هەسەل هەرىسى بۇنىڭ گۈلىنى ياخشى كۆرىدۇ. 4-خىلنىڭ گۈلى بولمايدۇ. گۈللىمەستىن مېۋە بېرىدۇ. مېۋىسى كەندىرنىڭ دانىسىغا ئوخشايدۇ. رەڭگى قىزىل، كۆك تەرەپكە مايىل، بۇنىڭ مېۋىسىنى بوياقچىلار ئىشلىتىدۇ. ئۇنى «يۇلغۇن داۋاسى» دەيدۇ.

چىقىش ئورنى شىنجاڭنىڭ جاڭگاللىرىدا بولىدۇ.

تەبىئىتى 1-دەرىجىدە سوغۇق، 2-دەرىجىدە قۇرۇق.

خۇسۇسىيتى ئىچ قاتۇرۇش، تارقىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە. بىر ئاز قۇرۇتۇش قۇۋۋىتىمۇ بار.

ئىشلىتىلىش ئورنى يىلتىزى زەيتۇن يېغى بىلەن قايىنتىپ بېرىلسە، تالنىڭ زەھەرلىك ئىششىق توسالغۇلىرىدىن بولغان ماخاۋ كېسەللىكى ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ. سىركە بىلەن قايىنتىپ بېرىلسە، ئۆت ئاجىزلىقىدىن، سەپرانىڭ ئۆتتە توختاپ قالغانلىقىدىن پەيدا بولغان سېرىقكېسەللىكى ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ. يۇلغۇن يىلتىزىدىن 240 گرامنى ھەر كۈنى قايىنتىپ سۈيىنى ئىچسە، جىگەرنىڭ توسالغۇلىرىنى ئېچىش ئۈچۈن، قاتتىق ئىششىقلارنى ياندۇرۇش ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ. يوپۇرمىقىنى قايىنتىپ سۈيى بىلەن ئاغزىنى چايقىسا، چىشنى، چىشنىڭ تۈۋلىرىنى چىڭىتىدۇ. يوپۇرمىقىنىڭ قايىنتىلغان سۈيىنى ئىچسە، ئىسھالنى، بالىياتقۇدىن كېلىدىغان قاننى توختىتىدۇ. بالىياتقۇنىڭ ھۆللۈكلىرىنى قۇرۇتىدۇ. يوپۇرمىقىنىڭ ئۇسارىسىنى، گۈلىنىڭ ياكى ئۇرۇقىنىڭ قايىنتىلغان سۈيىنى ئىچسە، ئىششىپ قېتىپ قالغان تالنى يۇمشىتىپ، ئەسلىي ھالىتىگە كەلتۈرىدۇ. بولۇپمۇ سىركە بىلەن ئەنجۈردە قايىنتىپ ئىچسە، ئوبدان تەسىر بېرىدۇ. بۇنىڭ قايىنتىلغان سۈيىدە ئولتۇرسا، مەقئەتنىڭ، بالىياتقۇنىڭ بوۋاسىرنىڭ قېنىنى توختىتىدۇ. قايىنتىلغان سۈيى بىلەن بېشنى يۇسا، باشنىڭ پىتلىرىنى يوقىتىدۇ. يوپۇرمىقىنى ئېزىپ سىركە بىلەن قايىنتىپ چاپسا، ئىسسىقتىن بولغان ئىششىقلارنى پەسەيتىدۇ، تالنىڭ قاتتىقلىقىنى يۇمشىتىدۇ. ئۇششەق، سەكبىنەج، بىخ كەبىر، سەبرىلەر بىلەن قوشۇپ چاپسا ئوبدان تەسىر بېرىدۇ. يۇلغۇن بىلەن قائىدە بويىچە ئىسسىق ئۆتكۈزسە ئوبدان مەنپەئەت قىلىدۇ. قۇرۇقىنى يۇمشاق ئېزىپ سەپسە، يىرىڭلىق چاقىلارنى، ئۆت كۆيۈك-دىن پەيدا بولغان قاپارتقۇ چاقىلارنى قۇرۇتىدۇ.

يۇلغۇن ياغىچىنى ياكى يوپۇرمىقىنى بۇي سېلىپ پۈرىسا، زۇكام ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ. گالدا توختاپ قالغان زۇلۇك قۇرتىنى چىقىرىدۇ. قاپارتقۇ ۋە باشقا جاراھەتلەرنىڭ ھۆللۈكىنى قۇرۇتىدۇ. بۇنىڭ يوپۇرمىقىنى بۇي سېلىپ تۈتۈنىنى ئالسا، بوۋاسىر ۋە سۆگەللەرنىڭ دانىلىرىنى چۈشۈرىدۇ. يۇلغۇن مېۋىسىنى قائىدە بويىچە ئىشلەتسە، بوشاشقان چىشنىڭ تۈۋىسىنى چىڭىتىدۇ. بۇزۇق ھاۋانىڭ ۋە دۆ چاققاننىڭ زەھەرلىرىنى پەسەيتىدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى كېسەلنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ 7 گرامغىچە ئىشلىتىلىدۇ.

ئورۇنباسارى بۇزغۇن ياكى گۈلنار.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار باشقا زەرەر قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى ھەسەل.

دۇنيادا يۇلغۇن تەخمىنەن 75 تۈرلۈك بولۇپ، ئېلىمىزدە ئۇنىڭدىن 4 خىلى بار. يۇلغۇننىڭ قارىغاي شەكلىدە بولغىنى لاتىنچە TAMARIX JUNIPERINI 华北椰柳 ، ئاز يوپۇرماقلىق خىلى TAMARIX CHINENSIS 华椰柳 دەپ ئاتىلىدۇ. قالغان تۈرلىرى شۇلارنىڭ ئائىلىسىگە مەنسۇپ ھېسابلىنىدۇ.

تەركىبى ئۆسۈملۈك يېغى ۋە 50% ئەتراپىدا ئاشلىغۇچى ماددا تۇتىدۇ.

جۇڭيى تېبابىتىدە ئىشلىتىلىشى

تەبىئىتى سوغۇق، قۇرۇق، زەھەرسىز.

خۇسۇسىيتى يەلنى تارقىتىش، ئىچكى كېسەللىكنى سىرتقا تەپتۈرۈش (قىزىل ۋە چېچەك تاشمىلىرىنىڭ سىرتقا چىقىشىنى تېزلىتىش)، سۈيدۈك ھەيدەش، زەھەر قايتۇرۇش، تاماق سىڭدۈرۈش خۇسۇسىيەتلىرى بار.

يوپۇرمىقى، گۈلى، ياغىچى ۋە نوتا شاخلىرىنىڭ بىرىنى قايىنتىپ سۈيى بىلەن يۇيۇلسا ياكى پارلاندۇرۇلسا، قىزىلنىڭ چىقىشىنى تېزلىتىدۇ، زۇكامغا مەنپەئەت قىلىدۇ، تەرلىتىدۇ.

قورساقتا مونەك پەيدا بولۇپ قالسا، يۇلغۇننى قايىنتىپ، بىر كېچە ئۈستىنى ئوچۇق قويۇپ ئەتىسى

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

ناشتىدا بىر قانچە قېتىم ئىچسە، مونەكنى يۇمشىتىپ يوقىتىدۇ.

ھاراقنى كۆپ ئىچىپ ئاغرىپ قالغانلارغا يۇلغۇن يوپۇرمىقىنى قۇرۇتۇپ، سوقۇپ ھەر قېتىمدا بىر مىسقالنى (3.31 گرام) ئىسسىتىلغان ھاراق بىلەن بېرىلىدۇ.

قىزىل چىقماي بالىنى ئازابلىسا، يۇلغۇن يوپۇرمىقى بىلەن گىلاس ئۇرۇقىنى قايىنىتىپ يۇيۇلسا، تېزدىن سىرتقا تەپتۈرىدۇ (باش ھەم يۈزنى يۇماسلىق كېرەك) ياكى قىزىل چىقماي، بالا يۆتىلىپ، قىزىتمىدىن ئازابلىنىپ قىينالسا، يۇلغۇن يوپۇرمىقىنى قۇرۇتۇپ تالقانلاپ 4 مىسقال (12 گرام)نى سۇ بىلەن ئىچكۈزسىمۇ بولىدۇ.

يۇمغاقسۇت

(كەشنىز)

CORIANDRUM SATIVUM 胡荽

153-رەسىم. يۇمغاقسۇت

تونۇش بۇ بىر خىل سەي بولۇپ، بويى 20 س.م، شاخلىرى ئۇششاق، ئىنچىكە، يوپۇرمىقى يۇملاق بۈرجەكلىك، خۇشبۇي، تېز پۇراقلىق، گۈلى ئاق ئۇششاق، ئۇرۇقى سېرىقلىققا مايىل. بۇ تاغنىڭ، ئۈلكىنىڭ بولىدۇ. تاغنىڭ ئۆلكىنىڭكىدىن قۇۋۋەتلىكرەك. يۇمغاقسۇت ئۇرۇقلىغاندا بىر مېتىردىن ئېگىز ئۆسۈشى مۇمكىن. ياخشىسى يېڭىسى، ئۇرۇقىنىڭ دانلىق بولغىنىدۇر.

چىقىش ئورنى شىنجاڭنىڭ ھەممە يېرىدىن چىقىدۇ.

تەبىئىتى 2-دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق، ئەبۇئەلى ئىبن سىنا قۇرۇقلۇقى ئىسسىقلىققا مايىل دەيدۇ.

خۇسۇسىيىتى باش ئاغرىقىنى، كۆكرەك ئاغرىقىنى قالدۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى سىقىپ سۈيىنى ئىچسە ئاشقازاندىن مېڭىگە چىقىدىغان سېسىقلىقنى توسىدۇ. كۆزگە تېمىتسا، كۆزنىڭ جىيىكىگە چىققان مۇدۇرلارغا ھەم كۆزنىڭ ئېقىدىكى سېرىقلىققا پايدا قىلىدۇ. قۇرۇق ئۇنىنى ئاياللارنىڭ سۈتى بىلەن خېمىر قىلىپ كۆزگە چاپسا، تاياق تەگكەن زەخمىنى ساقايتىدۇ ھەم ئاغرىقنى پەسەيتىدۇ. جۇۋىنە سۈيى بىلەن ئېلىشتۇرۇپ كۆزگە تاڭسا، چاپاقلارنى تۈگىتىدۇ. سىقىپ سۈيىنى چىقىرىپ ئاغزىنى چايقىسا، ئېغىزنىڭ ئېچىششى، ئاغرىقنى پەسەيتىدۇ ھەم چىشنىڭ قۇرت يېگەنلىرىگە پايدا قىلىدۇ. ئۆزىنى چاينىسا، ھاراقنىڭ پۇرىقىنى تۈگىتىدۇ ھەم تېز مەس قىلىدۇ. سىقىپ سۈيىنى ئېچىتىپ شاراب قىلىپ بەرسە ئۇيقۇ كەلتۈرىدۇ. سۇفۇپىنى شېكەر بىلەن قوشۇپ بەرسە ئىشتىھانى ئاچىدۇ، تاماق سىڭدۈرىدۇ، ئاشقازان كۆپۈش، سېسىق كېكىرىشنى پەسەيتىدۇ، ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىدۇ، قەينى توختىتىدۇ، ئارپا ئۇنى بىلەن ئېلىشتۇرۇپ چاپسا، خانازىرغا پايدا قىلىدۇ.

ئىشلىتىش مىقدارى سۈيىدىن 5～1 ياشلىقلارغا 6～3 گرام، 10～5 ياشلىقلارغا 6 دىن 8 گرام، 15～10 ياشلىقلارغا 10 دىن 15 گرام. ئۇنىدىن چوڭلارغا ئەھۋالغا قاراپ 25 گرامغىچە بېرىلسە بولىدۇ. كۆكىدىن ئەھۋالغا قاراپ 40～30 گرامغىچە بېرىلىشى مۇمكىن.

قۇرۇق يۇمغاقسۈت

(كەشنىزى خوشك)

CORIANDRUM SATIVUM SICCUM 胡葵干

تونۇش يۇمغاقسۈتنىڭ قۇرۇتۇلغىنىدىن ئىبارەت.

تەبىئىتى 2-دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق.

خۇسۇسىيتى ئاغرىق قالدۇرۇش، خوش قىلىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى مېڭىنى قۇۋۋەتلەشكە، نېرۋا خاراكتېرلىك ئاشقازان كېسەللىكلىرىگە بېرىلىدۇ. سوقۇپ باشقا چاپسا، ئىسسىقتىن بولغان باش ئاغرىقلىرىنى پەسەيتىدۇ ۋە باشقا كېسەللەرگىمۇ بېرىلىدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى 5～1 ياشلىقلارغا 5～3 گرام، 10～5 ياشلىقلارغا 8～6 گرام، 15～10 ياشلىقلارغا 12～10 گرام، چوڭلارغا ئەھۋالغا قاراپ 20 گرامغىچىلىك بېرىلىشى مۇمكىن.

ئورۇنباسارى ئۆزىنىڭ، خەشخاشنىڭ پوستى، ئۇسۇلڭ ئۇرۇقىنىڭ پوستى ھەم خەشخاش ئۇرۇقى ۋە ئۇسۇلڭ ئۇرۇقىدۇر.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار بۇنى كۆپ يېمەسلىك لازىم. ئەگەر كۆپ يېسە مەنىينى كېمەيتىدۇ. پالەچ، لەقۋا، مىزاجى سوغۇق كىشىلەرگە بېرىلمەيدۇ. نېرۋىسى ئاجىز، ئۇنۇتقاقلارغا، قۇۋۋىتى ئاجىز، زىققە نەپەسلەرگە بېرىلمەيدۇ.

ھەسەل ھەم تۇخۇمنىڭ سېرىقى، پىلپىل، تۇز، دارچىن قوشۇپ توخۇنىڭ شورپىسى بىلەن بېرىلىدۇ.

جۇڭيى تېبابىتىدە ئىشلىتىلىشى تەبىئىتى ئازراق ئىسسىق، تەمى ئاچچىق، ئۆپكە، يۈرەك، ئاشقازانغا تەسىر قىلىدۇ.

خۇسۇسىيتى تەرلىتىش، ئارام بېرىش، بەدەندىكى ھۆللۈكنى يوقىتىپ، سۈيدۈك ھەيدەش، قىزىتما قايتۇرۇش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ. سۇلۇق ئىششىقلارنى قايتۇرۇش، بۇرۇن قانىغانىنى توختىتىش مەقسىتىدە قوللىنىلىدۇ.

تەركىبى 1-يوپۇرمىقى: %1.8 ئاقسىل (پروتېيىن)، %0.3 جەۋھەر ماي تۇتىدۇ. ياغىنىڭ ئاساسىي تەركىبى دېلنالوئول (%70) ۋەپ تىسمول (%20) تىن ئىبارەت.

ئۇرۇقى %20 ياغلىق ماي (ئولېوم كاريىاندىرى) تۇتىدۇ. ئۇنىڭ تەركىبى: پېتروزېلىن كىسلاتاسى، ماي كىسلاتاسى، لىنول كىسلاتاسى، يۇمشاق ياغ كىسلاتاسى (پالمىتىن كىسلاتاسى)، ئالما كىسلاتا كالىي تۇزى (كالىيۇم مالاتىكۇم %40)، پېنتوزان ھەم ۋىتامىن C تۇتىدۇ.

جۇڭيى تېبابىتىدە ئىشلىتىلىشى

يوپۇرماق ۋە يىلتىزى

تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق (سوغۇققا مايىل)، ئازراق زەھەرلىك.

خۇسۇسىيتى ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش، يەل ھەيدەش، قىزىل ۋە چېچەك ئەسۋىلىرىنى سىرتقا تەپكۈزۈش، بەلغەم بوشىتىش، سۈيدۈك ۋە چوڭ تەرەتنى راۋان قىلىش، پۇت، قول ھارارىتىنى ئېلىش، باش ئاغرىقىنى توختىتىش، ئىچكى ئەزالارنى قۇۋۋەتلەش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئۇرۇقى مۆتىدىل، زەھەرسىز.

يۇمغاقسۈت ئۇرۇقىنى قورۇپ ئۆزىنى تەنھا ياكى مۇناسىۋەتلىك دورىلار بىلەن بىللە بوۋاسىرنى، گۆش

www.uyghurkitap.com

بىلەن زەھەرلىنىشنى داۋالاشقا، قان قۇسۇشنى توختىتىشقا ئىشلىتىلىدۇ. ياغ چىقىرىپ بالىلارنىڭ چېچىنىڭ دائىرىلىك چۈشۈشىنى داۋالايدۇ.

جۇڭيىلارنىڭ تەجرىبىدىن ئۆتكەن مەشھۇر نۇسخىلىرى

1-قىزىل سىرتقا تەپمەي بالا قىينالغاندا 2 سەر (62.5 گرام) يۇمغاقسۇتنى سوقۇپ، مەلۇم مىقداردا ھاراق بىلەن قايىنىتىپ، بالىنىڭ بېشىنى بىر نەرسە بىلەن يۆركەپ، بەدىنىگە سوغۇق تېگىشتىن ساقلىغان ھالدا بالىنىڭ ئارقىسىغا بويۇندىن تاكى تاپانغىچە مەزكۇر سۇيۇقلۇقنى يۆركۈپ قويسا، قىزىل دەرھال سىرتقا تېپىدۇ.

2-كۆتەن ئۆچەي چىقىپ قالغاندا بىر جىڭ يۇمغاقسۇتنى سوقۇپ بوي (ئىس) سېلىپ تۈتۈنى مەقئەتكە ئېلىنسا تېزلىكتە كىرىپ كېتىدۇ.

3-بالىلارنىڭ يۈزىگە چىققان قىزىل تەمرەتكىگە يۇمغاقسۇتنى سىقىپ سۈيىنى سۈركەش لازىم.

4-يۈزدىكى سەپكۈننى چۈشۈرۈش ئۈچۈن يۇمغاقسۇتنى قايىنىتىپ كۈندە يۈزنى يۇيۇپ بېرىش كېرەك.

5-ھاشاراتلار زەھىرىنى قايتۇرۇش ئۈچۈن، يۇمغاقسۇتنى (بولۇپمۇ يىلتىزىنى) سىقىپ سۈيىنى ھاراق بىلەن بىللە ئىچكۈزۈش مۇمكىن.

چەت ئەل ئەسەرلىرىگە قارىغاندا (گوللاندىيە دورا كىتابىدا يېزىلىشىچە) يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى يەل ھەيدەيدىغان، بەدەننى قۇۋۋەتلەيدىغان، ئاشقازاننى كۈچەيتىدىغان ئوبدان دورا ھېسابلىنىدۇ. ئاغرىقنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ، ماماكاپ يىلتىزى، قۇستە شېرىن، لىمون پوستى، قوۋزاقدارچىندىن 4 مىسقالدىن (5. 12 گرام)، رومبەدىيان ۋە يۇمغاقسۇت ئۇرۇقىدىن بىر يېرىم سەردىن ئېلىپ، 40 سەر ھاراققا چىلاپ قويۇپ كۈندە بىر قوشۇقتىن 4 قېتىم ئىچىپ بېرىلسە بەدەننى چىڭىتىدۇ. بۇ دورا ئاشقازان سوۋۇشتىن بولغان ئاشقازان ئاغرىقىغا ناھايىتى ئوبدان مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئۇنىڭ ئۇرۇقىنى تالقانلاپ شېكەر بىلەن ئىچسە، ئاغرىقنى پەسەيتىدۇ، يەلنى ھەيدەيدۇ. كۆن ئارىلاپ تۇتىدىغان بەزگەككە ئىشلىتىلسە ئاجايىپ ئۈنۈم بېرىدۇ.

6 گرام يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى، 3 گرام قەلەمپۇر، 5 گرام لىمون پوستى، 2 گرام مامىرانچىنىغا 500 گرام سۇ قويۇپ، 200 گرام قالغىچە قايىنىتىپ، سۈزۈپ كۈندە 3 قېتىم ئىچىشكە بېرىلسە، ئاشقازان ئاجىزلىششتىن بولغان تاماق سىڭمەسلىككە ياخشى مەنپەئەت كۆرسىتىدۇ.

يەبرۇج سەنەم

(مېھرىگاھ)

PANAX GINSENG E. A. MEY 人参

تونۇش بۇ ياۋا لوفاھ ياكى مېھرىگىياھنىڭ يىلتىزى بولۇپ، بىر-بىرىگە ئۇدۇلمۇئۇدۇل قويۇلغان 2 ئادەمنىڭ شەكلىدە بولىدۇ. بۇنى مېھرىگاھ ياكى سەكسىكەنمۇ دەيدۇ. بۇنىڭ ئۆسۈملۈكى ئۈللىق (ئاق يانتاق)قا ئوخشايدۇ.

بۇ ئۆسۈملۈكنىڭ ئېگىزلىكى 60~50سم كېلىدۇ. يوپۇرمىقى ئەنجۈرنىڭ يوپۇرمىقىغا ئوخشايدۇ ۋە ئۇنىڭدىن ئىنچىكە بولىدۇ. مېۋىسى قىزىل، چوڭلۇقى زەيتۇن مىقدارىدا، پۇرىقى مەنەسائىلىگە ئوخشايدۇ. گۈلى ئاق بولىدۇ. بەزىلەرنىڭ ئېيتىشىچە بۇ ئۆسۈملۈك كېچىسى يالتىراپ تۇرىدۇ. بۇنىڭ بېشى كېسىلمىسە قۇۋۋىتى 60 يىلغىچە تۇرىدۇ. يىلتىزى 2 خىل بولىدۇ.

154-رەسىم. يەبرۇج سەنەم

1-خىلى چىشى ئادەمگىياھنىڭ، 2-ئەركەك ئادەمگىياھنىڭ.

1-چىشى ئادەمگىياھنىڭ رەڭگى قارا تەرەپكە مايىل بولىدۇ. ياغاچقا ئوخشايدۇ، بۇنىڭ يوپۇرمىقى ئوسۇگىنىڭ يوپۇرمىقىغا ئوخشايدۇ. ئۇنىڭدىن بىر ئاز ئىنچىكە ۋە كىچىكرەك، ياغلىشاڭغۇ، پۇرىقى ئۆتكۈر بولىدۇ. ئۆسۈملۈكى زېمىننىڭ ئۇستىگە يېيىلىپ تۇرىدۇ. يوپۇرمىقىنىڭ تۈۋىدە مېۋىسى بولۇپ، شەكلى ئالمىغا ئوخشايدۇ. ئەمما ئالمىدىن كىچىكرەك. مېۋىسىنىڭ ئىچىدە ئامۇتنىڭ ئۇرۇقىغا ئوخشاش ئۇرۇقى بولىدۇ.

چىشى ئادەمگىياھنىڭ يىلتىزى يوغان، 2 ياكى 3 دانە بولىدۇ. بىر-بىرىگە چاپلاشقان ھالدا تۇرىدۇ. تاشقى تەرىپى قارا، ئىچكى تەرىپى ئاق، پوستى قېلىن تېنىلىك بولىدۇ.

2-خىلى ئەركەك ئادەمگىياھ-بەزىلەر بۇنى (موريۇن) دەپ ئاتايدۇ. يوپۇرمىقىنىڭ رەڭگى ئاق، سىلىق، يوغان، كەڭ بولىدۇ. قىزىلچىنىڭ يوپۇرمىقىغا ئوخشايدۇ. يىلتىزى چىشىنىڭ يىلتىزىغا 2 باراۋەر كېلىدۇ. چوڭلۇقى پەتەڭگان مىقداردا. رەڭگى زەپەرنىڭ رەڭگىدە بولىدۇ. پۇرىقى ئېغىر، چارۋا باقىدىغان كىشىلەر بۇنى يەيدۇ. ئاندىن ئۇلارغا ئۇيقۇ كەلتۈرىدۇ. ئەركەك ئادەمگىياھنىڭ يىلتىزى ئايالنىڭ شەكلىدە، چىشىسىنىڭ يىلتىزى ئۇزۇنراق، تېنىسىز بولىدۇ. يەنە بىر خىلى بولۇپ، بۇ سايە جايلاردا، ئازگال جايلاردا ئۆسىدۇ. ئۇنىڭ يوپۇرمىقى كىچىك، لېكىن كەڭ بولىدۇ. بۇنىڭ ئۇزۇنلۇقى 16 سانتىمېتىر مىقدارى كېلىدۇ. بۇ ھەم تېنىسىز، يىلتىزىنىڭ تومىلۇقى باشبارماق چوڭلۇقىدا ئۇزۇن. رەڭگى ئاق، گۈلى، مېۋىسى بولمايدۇ. بۇ ھەممە ئادەمگىياھلارنىڭ كۆچلۈكرەكىدۇر. «ئىختىيارات بەدىئى» دېگەن كىتابنى يازغۇچىنىڭ يېزىشى بويىچە شىرازنىڭ گەرم سىر دېگەن يەرلىرىنىڭ ئەتراپىدا شەھرىيار دېگەن قەلئە (سېپىل) گە يېقىن جايلاردا بىر خىل ئادەمگىياھ بولۇپ، ئۇنىڭ ئۇزۇنلۇقى 15 سانتىمېتىرچە، قول-پۇتى بار، رەڭگى ئاق بولىدۇ. ئادەمگىياھنىڭ ياخشىسى چىك ۋە سېمىز بولغىنىدۇر.

چىقىش ئورنى ئاساسەن مەملىكىتىمىزنىڭ دۇڭبېي چاڭبەيشەن يوتىلىرىدىن، شىنجاڭدىن، چاۋشەن، ياپونىيە، سوۋېت ئىتتىپاقىدىن چىقىدۇ.

تەبىئىتى 2-دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى ئەزالارغا قۇۋۋەت بېرىش، ھۆللۈكنى قۇرۇتۇش، ئەزالارنى تۇيغۇسىز قىلىش ۋە ئۇخلىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى بۇنى مۇۋاپىق ھالدا ئىچسە ئۇيقۇ كەلتۈرىدۇ. شارابقا سېلىپ ئىچسە، قاتتىق مەس قىلىدۇ. ئۇنى پۇرىسىمۇ ئۇيقۇ كەلتۈرىدۇ. ئېزىپ لاتىغا يۆگەپ مەقئەتكە ھەمەل قىلىپ قويسىمۇ ئۇيقۇ كەلتۈرىدۇ (لېكىن يۇقىرىقى تەسىرنى بېرىش يوپۇرمىقى ئاق، تېنىسىز مېھرىگىياھقا خاستۇر).

مېھرىگىياھ يوپۇرمىقى قۇرۇق ياكى ھۆل ھالدا ئىشلىتىلىدۇ. يىلتىزىنىڭ پوستى ئىچىدىكى ئېتىدىن كۈچلۈك (بەزىلەرنىڭ ئېيتىشىچە، چىشى ئادەمگىياھنىڭ ھەر بىر ئەزاسى ئەرلەرنىڭ شۇ ئەزاسىغا داۋا بولىدۇ. شۇنىڭدەك ئەركەك ئادەمگىياھنىڭ ھەر ئەزاسى ئاياللارنىڭ شۇ ئەزاسىغا داۋا بولىدۇ). بۇنىڭ يىلتىزىنى مۇۋاپىق مىقداردا زەپەر بىلەن ئىچسە، چوڭ بوغۇملار ئاغرىقى، كىچىك بوغۇملار ئاغرىقى، يانپاش ئاغرىقى ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ. يوپۇرمىقىنى ئېزىپ خېمىر قىلىپ كۆزگە چاپسا، كۆز ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. بۇنىڭ دەمىئەسى (تامچىلىتىپ چىقىرىپ ئېلىنغان سۈيى) ئاغرىق پەسەيتىدىغان دورىلار قاتارىغا قوشۇلىدۇ.

مېھرىگىياھنى مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ مۇقەل بىلەن ئىچسە، بۇۋاسىر ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ. كاسىنە

www.uyghurkitap.com

بىلەن ئىچسە سۈيدۈك كۆپىيىپ كېلىش كېسەللىكى ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ. ھەسەل بىلەن ياكى زەيتۇن بىلەن ئىچسە، زەھەرلىك ھاشاراتلارنىڭ زەھىرىنى پەسەيتىدۇ. بولۇپمۇ ئالىي سۈپەتلىك مېھرىگىياھنىڭ مۇنداق تەسىرى يۇقىرى.

مېھرىگىياھنى ۋە مېۋىسىنى يۇمشاق ئېزىپ، گۆشخور جاراھەتلەرگە ۋە يىرىڭلىق جاراھەتلەرگە سەپسە مەنپەئەت قىلىدۇ. ئەگەر خېمىر قىلىپ چاپسا، ھەر تۈرلۈك ئىششىقلارنى تارقىتىدۇ. خانازىر ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ. يۇمشاق ئېزىپ سىركە بىلەن ئېلىشتۇرۇپ قىزىلغا چاپسا، قىزىلنى يوق قىلىدۇ. بەدەنگە چىققان دانىلار ئۈچۈنمۇ مەنپەئەت قىلىدۇ. ئېزىپ تالقان قوشۇپ خېمىر قىلىپ چاپسا، چوڭ بوغۇملار ئاغرىقى ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ. مېھرىگىياھنى مۇۋاپىق ھالدا ئىچسە، دائۇلپىل (پۇت ياكى پاچاقلار ئىششىپ، پىلنىڭ پاچىقىغا ئوخشاش بولۇپ قېلىشى) ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ. ھۆل يوپۇرمىقىنى بەدەنگە سۈركىسە، سەپكۈننى يوق قىلىدۇ، قاپارتقۇ پەيدا قىلمايدۇ. ئۇنىڭ سۈتىنى چاپسا، بەدەندىكى سەپكۈن، قارا داغلارنى يوق قىلىدۇ. ئېچىشتۇرۇش، قاپارتقۇ پەيدا قىلىش ئىشلىرى بولمايدۇ. ئەگەر بىر كىشىنىڭ ئەزاسىنى كېسىش لازىم كەلسە، بىر گرام مىقداردا مېھرىگىياھنى شاراب بىلەن ئىچۈرسە، شۇنداق ئۇخلايدۇكى، كېسىلسىمۇ تۇيۇمايدۇ.

3-خىلى مېھرىگىياھنىڭ 4 گرامىنى تەنھا ياكى تاماق بىلەن، نان ياكى تالقان بىلەن ئىچسە، شۇ سائەتتە ئەقلىنى ئېلىشتۇرۇپ ئۇخلىتىدۇ. 4 ~ 3 سائەت ھېچنەرسە بىلمەي ئۇخلاپ كېتىدۇ. شۇنداق ئۇخلىغان كىشىنى سوغۇق سۇدا ئولتۇرغۇزسا، ئۆز ئەسلىگە ۋە ھوشىغا كېلىدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى 0.1 ~ 0.3 گىچە.

ئورۇنباسارى بەزرۇلبەنجى.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار ئەزالارنى تۇيغۇسىز قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى ھەسەل، دارچىن، يەنە شۇنىڭغا دىققەت قىلىش لازىمكى، بۇنى ئىسلاھ قىلماستىن ئىشلىتىش توغرا ئەمەس. چۈنكى ئىسلاھ قىلماستىن ئىشلەتسە مىزاجنى بۇزىدۇ، يۈزنىڭ رەڭگىنى ئۆزگەرتىدۇ، جىگەر ئاغرىقى پەيدا قىلىدۇ، ئاشقازاننى بۇزىدۇ. بۇنىڭدىنمۇ ناچار ئەھۋاللارنى كەلتۈرىدۇ.

ئىسـلاھ قىلىش ئۇسۇلى بۇ تاتلىق بادام يېغى، بىنەپشە يېغى، نىشاستە بىلەن ياغلىماق ھەم ئېزىلگەن گۈل يوپۇرمىقى، روببى سۇس، سەبرى، تۇربۇت، ھېلىلە، ئەمەن، نەمەك ھىندى، زەپەر، بىستىپايەج قوشۇپ بېرىشتۇر.

تەركىبى ئادەمگىياھنىڭ تەركىبىدە كۆپ مىقداردا فوسفور، نىسبەتەن كۆپ مىقداردا گۈڭگۈرت ۋە قوغۇشۇن، كالىي، كالتسىي، ماگنىزىي، ناترىي، تۆمۈر، ئالىيۇمىن، سۈرمە، بارىيۇم، سترونتىۇم، ماگنىۇم، تېتانلار بار.

ئاساسىي تەسىر قىلغۇچى مۇرەككەپ گلۇكوزىدلار مەسىلەن: پاناگۇلسۇن، پاناكسىن، مېھرىگىياھ بولىدۇ. يەنە ئۈچۈچان ياغ بولۇپ، ئۇنىڭ تەركىبى پاناتسېندۇر. يەنە مېھرىگىياھ كىسلاتاسى، قەنتلەر، ئېنزىملار، ۋىتامىن B_1 ھەم B_2 لەر بار.

فارماكولوگىيىلىك تەسىرى مېھرىگىياھ مەركىزىي نېرۋا سىستېمىسىنى قوزغاتقۇچى ئەڭ كۈچلۈك دورا بولۇپ ھېسابلىنىدۇ، ئۇنىڭ سەلبىي قوشۇمچە تەسىرلىرى يوق، ئۇيقۇنى قاچۇرمايدۇ. بەلكى كەچتە ئىشلىگەندە ئەمگەك قابىلىيىتىنى ئۆستۈرىدۇ. مېھرىگىياھنى ئۇزاق ۋاقىت ئىستېمال قىلسا، ھېچقانداق يامان ئاقىۋەت بەرمەيدۇ. ئۇنىڭ جىنسىي قابىلىيەتنى ئۆستۈرۈش تەسىرى ھايۋانات ئۈستىدە ئۆتكۈزۈلگەن سىناقلاردا مۇقىملاشتۇرۇلغان. شۇنىڭدەك مۇنداق سىناقلار بەدەننىڭ مۇھىم خىزمەتلىرىگە كۈچلۈك تەسىر بېرىپ، بەدەننىڭ قارشىلىق كۈچىنى ئۆستۈرىدىغانلىقى ئېنىقلانغان. تەجرىبىلەردە ئېنىقلىنىشىچە، مېھرىگىياھ باش مېڭىنىڭ پوستلاق قىسمىغا ۋە پوستلاق ئاستى قىسىملىرىغا قوزغاتقۇچلۇق تەسىر كۆرسىتىدۇ.

ئۇ بەدەننىڭ كېسەللىكلەرگە قارشى كۈچىنى ئاشۇرىدۇ. ئۇزاق ئىستېمال قىلسا، بەدەندىكى ھەر خىل ياللۇغلارغا قارشىلىق ھاسىل قىلىدۇ. ئۆت ئىشلەپچىقىرىلىشىنى كۈچەيتىدۇ، ئۆتنىڭ ئىچىدە ئۆتنىڭ قىزىل ماددىسى (بىلىروبىن) ھەم ئۆت كىسلاتاسىنىڭ مىقدارىنى ئاشۇرىدۇ، كۆزنىڭ نۇرلارغا بولغان سەزگۈرلۈكىنى، قاراڭغۇدا كۆرۈش قابىلىيىتىنى ئۆستۈرىدۇ.

تەجرىبىلەر شۇنى ئىسپاتلىدىكى، مېھرىگىياھ بەزىبىر مىكروبلارنىڭ ياشاش قابىلىيىتىنى تۆۋەنلەشتۈرىدۇ بەلغەم بوشىتىدۇ.

مېھرىگىياھنىڭ لاتىنچە نامى پاناتسىيە بولۇپ، ھەممە كېسەلگە داۋا دېگەن مەنىنى بېرىدۇ. ئۇ جۇڭيى تېبابىتىدە قەدىمدىن ئىشلىتىلىپ كېلىۋاتقان مۇھىم دورىلارنىڭ بىرى بولۇپ، يىراق شەرق مەملىكەتلىرىنىڭ ھەممىسىدىمۇ ئىشلىتىلىدۇ. ياۋروپاغا مېھرىگىياھ پەقەت مىلادى 17-ئەسىردىلا مەلۇم بولغان.

جۇڭيى تېبابىتىدە ئىشلىتىلىشى تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق.

قۇۋۋەتلەندۈرگۈچى دورا خۇسۇسىيىتى بىلەن ئادەتتىكى زەئىپلىكلەردە، نېرۋا ئاجىزلىغاندا، كەم قانلىقتا، ئىشتىھاسىزلىق، ھەزىم قىلىش ناچارلاشقاندا، ئاياللارنىڭ كېسەللىكلىرىدە ئىشلىتىلىدۇ. نېرۋا ئاجىزلىقلىرىدا ئۇنۇمى بەك ياخشى ھەمدە بەلغەم بوشىتىدۇ، باھنى قۇۋۋەتلەيدۇ، كۆزنى روشەنلەشتۈرىدۇ، خاپىغاننى ئالىدۇ، ئەقىلنى زىيادە قىلىدۇ، كۆپ تەرلەشنى توختىتىدۇ، بەدەندىكى ماددا ئالمىشىش جەريانىنى تەرتىپكە سالىدۇ (شۇنىڭ ئۈچۈن جۇڭيىلار مېھرىگىياھنى دىئابېت كېسەللىدىمۇ ئىشلىتىدۇ). كۆپ چۈش كۆرۈشنى، كېچىدىكى ئوغرى تەرنى، روھىي ئاجىزلىقلارنى، قان تۈكۈرۈشنى يوقىتىدۇ. جۇڭيى تەلىماتىچە مېھرىگىياھنى ئۇزاق ئىچىپ بەرسە بەدەننى ياشارتىدۇ، ئۆمۈرنى ئۇزارتىدۇ.

مېھرىگىياھنى يۇقىرى قان بېسىمى كېسىلىگە، تومۇز كۈنلىرىدە 16 ياشتىن تۆۋەن باللارغا بەرگىلى بولمايدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى ۋە مىقدارى مېھرىگىياھ يىلتىزىنى ھاراقتا چىلاپ قاينىتىپ، ھەب تەييارلاپ، سۇفۇپ تەييارلاپ ياكى سېپىش ئۈچۈن تالقان، مەلھەم تەييارلاپ ئىشلىتىلىدۇ. بىر قېتىملىق مىقدارى 3 ~ 2 گرام بولۇپ، بۇنىڭغا 600 گرام سۇ قۇيۇپ 200 گرام قالغىچە قاينىتىپ بىر قېتىمدىلا ئىچىلىدۇ.

سۇفۇپ ھالدا بىر قېتىمدا يېرىم ياكى بىر گرام ئىچىلىدۇ.

يەر مەرىزى

(يەر مەردىكى-موگۇ-كەمئەت)

FUNGI (MUSHROOM) 菌

تونۇش بۇنىڭ ئەسلى جىنسى پۇترۇ دېيىلىدۇ. بەزىلەرنىڭ ئېيتىشىچە يەر مەرىزىنىڭ يېيىلىدىغىنى كەمئەت دېيىلىدۇ. بۇ بىر خىل يىلتىز بولۇپ، باھار پەسلىدە زېمىننىڭ ئۆزگىرىشى بىلەن قۇملۇق يەرلەردە، تاغ باغرىلىرىدا پەيدا بولىدۇ. يۇملاق تۇخۇمنىڭ يېرىم شاكىلى شەكلىدە كېلىدۇ. گۈلى، تېنىسى، يوپۇرمىقى بولمايدۇ. بۇنى بەزى كىشىلەر خام ۋە پىشۇرۇپ يەيدۇ. ياخشىسى، ئېگىز، قۇملۇق، تېرىلغۇ زېمىنلىرىدا پەيدا بولغىنى، چوڭ-كىچىكلىكتە ئوتتۇرا دەرىجىدە، سىلىق، خۇشبۇي، يېڭى ھەم ئاق رەڭلىكى ھېسابلىنىدۇ. يۇقىرىقى سۈپەتلەر بىلەن بولمىغىنى، ناچار يەرلەردە، ناچار دەرەخلەرنىڭ، زەيتۇن دەرىخىنىڭ، ياغاچ دەرىخىنىڭ تۈۋىلىرىدە ئۈنگەنلىرى، قۇرۇپ قالغىنى، قىزىل رەڭلىكى ناچار ھېسابلىنىدۇ. ئىچى ھەم تېشى قارا بولغىنى ئادەم ئۆلتۈرىدۇ.

چىقىش ئورنى ھەممە يەردە بولىدۇ.

www.uyghurkitap.com

تەبىئىتى 2-دەرىجىدە ھۆل سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى كۆزنى روشەن قىلىش، كىرپىكلەرنى قۇۋۋەتلەش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىش ئۇرنى كونا تېۋىپلەرنىڭ ئېيتىشىچە بۇنىڭ سۈيى كۆزدىكى ئاقنى ئالىدۇ، بولۇپمۇ قۇرۇغان ۋاقتىدا تامغان سۈيىنىڭ تەسىرى بۇ ھەقتە ياخشىراق.

ئەگەر بۇنىڭ ھۆلىنى سىقىپ سۈيىنى ئېلىپ، ئۇ سۇغا سۈرمىنى چىلاپ، پەلكۈچتە، كۆزگە تارتسا كىرپىكلەرنى مۇستەھكەم قىلىدۇ، كۆرۈش قۇۋۋىتىنى، نۇرىنى زىيادە قىلىدۇ. كۆزگە مىخچە تەرەپتىن چۈشىدىغان سۈيۈقلۇقنى توسىدۇ. قۇرۇغىنىنى ئېزىپ سۇ بىلەن باشقا چاپسا، باشنىڭ ئاغرىقلىرىنى توسىدۇ. قۇرۇقىنى ئېزىپ سىركە، بېلىق يېلىمى بىلەن كىچىك بالىلارنىڭ چىقىپ قالغان كىندىكى، كىچىك بالىلارنىڭ پەتەق كېسىلىگە ۋە باشقا پەتەقلەر چاپسا مەنپەئەت قىلىدۇ ھۆلىنى قورۇپ تۇز، قارىمۇچ بىلەن يېسە بۇ ھەم شۇ تەسىرنى بېرىدۇ. قۇرۇقىنى يېيىش توغرا ئەمەس. زۆرۈر بولغان چاغدا قۇرۇقىنى توپىدىن تازىلاپ سۇ بىلەن بىلەن ئېزىپ، بىر كېچە-كۈندۈز چىلاپ يۇيۇپ قائىدە بويىچە پىشۇرۇپ ياغنى جىق سېلىپ يېسە بولىدۇ. شۇنداقتىمۇ كۆپ يېيىش ياخشى ئەمەس. ئاچچىقسۇ، قىچىلار بىلەن يېسە ئوبدان.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار ئېغىر، جىگەردە سىڭىشى ناچار، ئۇزۇقلۇق تەرىپى ئاز. بەلغەم خاراكتېرلىك قان پەيدا قىلىدۇ، قورساقنى كۆپتۈرىدۇ، ئاچ بىقىنغا، بەلگە يەل پەيدا قىلىدۇ. سەكتە، پالەچ، بوغۇلۇپ قېلىش كېسەللىكى پەيدا قىلىدۇ، نەپەسنى سىقىپ قويىدۇ، ئاق داغ پەيدا قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى سىرىقچېچەك بىلەن ياكى سۇ، تۇز، سەتەر، ياليۇز، سۇداپلار بىلەن ئوبدان پىشۇرۇپ، ياغ، ئاچچىقسۇ، ئىسسىق دورىلار مەسىلەن: دارچىن، پىلپىل، قەلەمپۇر ۋە باشقىلارنى سېلىپ خۇشبۇي قىلىپ يېمەك كېرەك.

تەركىبى يەر مەرىزى (موگۇ)لارنىڭ تەركىبىدە %90 سۇ؛ ئۇنىڭدىن باشقا ئاقسىل، ياغ، كاربۇن سۇلۇق ماددىلار ۋە مىنېرال ماددىلار ھەم ھەزىم قىلغۇچى ماددىلار بار.

موگۇلار تەركىبىدىكى ئازوتلۇق ماددىلار ئۇلارنىڭ تۈرى ۋە ئۆسۈش شارائىتى، ئۈنگەن جايغا قاراپ پەرقلىنىدۇ (%3.60 تىن %15.31 كىچە ئارىلىقتا بولىدۇ). موگۇنىڭ غولىغا قارىغاندا قالپىقىدا ئازوتلۇق ماددىلار تولا بولىدۇ. ئاق موگۇلارنىڭ ئاقسىللىرى ئۆز تەركىبىدە ئالماشتۇرۇشقا بولمايدىغان ئامىنو كىسلاتالارنى تۇتىدۇ.

موگۇلار تەركىبىدە %10 تىن %15 كىچە ياغ ۋە لىپوئىد (ياغسىمان ماددا)، شۇ جۈملىدىن لېتسىتىن ۋە ئېرگوستېرىن (پرو ۋىتامىن D_2) تۇتىدۇ.

موگۇلارنىڭ تەركىبىدە مىنېرال ماددىلاردىن: كالىي، فوسفور، تۆمۈر، ئاز مىقداردا كالتسىي ماددىلىرى، شۇنداقلا روھ، مىس، يود، مىشيەك (ئارسېنىك) ۋە مارگانىتسقا ئوخشاش بىر قاتار ئاز مىقداردىكى مىنېرال ماددىلار بولىدۇ.

يەر مەرىزىنىڭ تەركىبىدە ۋىتامىن ئاز، ئۇلار ئاساسەن ۋىتامىن B گورۇپپىسىدىكى ۋىتامىنلاردىن ئىبارەتتۇر، شۇ گورۇپپىدىن نىكوتىن كىسلاتاسى كۆپ مىقدارنى ئىگىلەيدۇ.

موگۇلارنىڭ تەركىبىدە نۇرغۇن ئېكستراكتىۋ ماددىلار بار. شۇڭا موگۇلارنىڭ قاينىتىلغان سۇلىرى، بولۇپمۇ ئاق موگۇنىڭ سۈيى ئاشقازان سۈيۇقلۇقىنىڭ ئىشلەپچىقىرىلىشىغا ناھايىتى تەسىر كۆرسىتىدۇ.

ھايۋانات ياغلىرى ۋە ئاق ناننىڭ، سۈتنىڭ تەركىبىدىكى كاربون سۇلۇق ماددىلار بەدەنگە قانچىلىك دەرىجىدە ئۆزلەشسە، موگۇلارنىڭ يېغى ۋە كاربون سۇلۇق ماددىلىرىمۇ شۇنچىلىك ئوبدان ئۆزلىشىدۇ (سىڭىدۇ). ئەمما موگۇلارنىڭ ھۈجەيرىلىرىدە خىتىن دېگەن بىر خىل ماددا بولىدىغانلىقى ئۈچۈن، ئۇلارنىڭ ئاقسىللىرى ياخشى سىڭمەيدۇ، ھەزىم بولمايدۇ ۋە تاماقنىڭ ھەزىم بولۇشىنى قىيىنلاشتۇرىدۇ. موگۇ ئاقسىللىرى %70 ~ 50 ئەتراپىدىلا سىڭىدۇ.

يەر مەرىزى (يەر قالپىقى-موگۇ) نامى ئاستىغا كىرگەن نەرسىلەرنىڭ ھەممىسىدىلا يىپىشكە بولىۋەرمەيدۇ، يىپىلىدىغان ۋە يىپىلمەيدىغان موگۇلار بولىدۇ؛ يىپىلمەيدىغان موگۇلارنىڭ تولىسى زەھەرلىك كېلىدۇ. شەكلى يەر قالپىقىغا ئوخشايدىغان ئۆسۈملۈكلەرنىڭ ھەممىسىنى يېمەسلىك، پەرق ئېتىش زۆرۈر، بولمىسا كۆپ ھالدا ئۆلۈم بىلەن ئاياغلىشىدىغان ئېغىر تۈردىكى ئۆتكۈر زەھەرلىنىشلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. زەھەرلىك موگۇلارنىڭ ئەڭ ئاددىي پەرقى قىزىل، كۆل رەڭ، قىسمەن ئاقۇش بولۇشىدۇر.

جۇڭيى تېبابىتىدە كۆپرەك ئىشلىتىلىدىغان يەر مەرىزنىڭ بىر تۈرى 阳 (سوياڭ) لاتىنچە BALANOPHORA بولۇپ، باھنى قۇۋۋەتلەش، مەنىي تېز كېتىشنى داۋالاش، بەدەننى چىڭىتىش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ. ئۇيغۇر تېبابەتتىمۇ شۇ خىل يەر مەرىزى (يەر مەدىكى) ئىشلىتىلسە كېرەك.

لاجۇۋەرد

(لازۇرۇد)

LAPIS LAZULI (LAZU RITE) 青金石

تونۇش بۇ بىر خىل تاش بولۇپ، ئەڭ ياخشىسى سۈزۈك، قاتتىق، نىل رەڭ، پارقىراق، تىللا رەڭدە چېكىتلىرى بارلىرىدۇر. ئۇنىڭ رەڭگى ئاسمانى (ھاۋا رەڭ)، بىنەپشە، كۆك تەرەپكە مايىل، تومۇرلىرىدا توپا بولماسلىقى لازىم. يۇقىرىقى سۈپەتلەردە بولمىغىنى سۈنئىي لاجۇۋەرد بولۇپ، ئۇ مىللىي تېبابەتتە ئىشلىتىلمەيدۇ.

چىقىش ئورنى قەشقەر تاغلىرىدىن چىقىدۇ.

تەبىئىتى 1-دەرىجىدە ئىسسىق، 2-دەرىجىدە قۇرۇق، يۇيۇلغىنىنىڭ تەبىئىتى: 1-دەرىجىدە سوغۇق، 2-دەرىجىدە قۇرۇق.

خۇسۇسىيىتى پارقىرىتىش، خىلىتلارنى تازىلاش، سەۋدانى سۈرۈش، قانغا ئېلىشىپ قالغان، بولۇپمۇ يۈرەكنىڭ ئەتراپىدىكى قويۇق خىلىتلارنى چىقىرىش، سەۋدانى، سەۋدا خاراكتېرلىك كېسەللەرنى ۋە غەم، ئەندىشىلەرنى يوقىتىش، قويۇق گازلارنى يوقىتىش، كۆڭۈلنى ئېچىش، يۈرەكنى قۇۋۋەتلەش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە. بىر ئاز قابىزلىق قۇۋۋىتى بار. كۆيدۈرۈش، ئېچىشتۇرۇش ۋە بۇي پەيدا قىلىش قۇۋۋىتىمۇ بار.

ئىشلىتىلىش ئورنى لاجۇۋەرد سۇفۇپىنى بۇرۇنغا پۈركۈسە، بۇرۇننىڭ قېنىنى توختىتىدۇ. قائىدە بويىچە مۇۋاپىق مىقداردا ئىچسە مالىخولىيا، ۋەسۋاس كېسەللىكى ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ. كۆزگە تارتسا ھەر تۈرلۈك كۆز كېسەللىكى ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ، كىرپىكنىڭ تۆكۈلۈپ كېتىشىنى توسىدۇ، كۆزنىڭ چاناقلىرىنى كۈچلەندۈرۈشكە ۋە كىرپىك ئۈندۈرۈشتە ۋە كۆزنىڭ چاناقلىرىنى قىزىتىشقا ئىشلىتىلىدىغان ئەڭ مۇھىم دورىدۇر.

تېببىي قائىدە بويىچە ئىچسە، يۈرەك كېسەللىكلىرى ئۈچۈن ۋە ھۆمۈدەش ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ. سەۋدانى ۋە سەۋدا خاراكتېرلىك خىلىتلارنى چىقىرىدۇ. بۆرەكنىڭ ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ. سۈيدۈكنى، ھەيزنى كۈچلۈك ماڭدۇرىدۇ. بۇنىڭ 1.5 گرامىنى 3 گرام زەيتۇن يېغى بىلەن قوشۇپ لاتىغا بۇلاپ، ماتكا ئاغزىغا قويۇلسا، قورساقتىكى بالىنى چۈشۈپ كېتىشتىن ساقلايدۇ. زەيتۇن يېغى بىلەن سۆگەلگە، بەرەسكە چاپسا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى 15 ياشتىن يۇقىرى چوڭلارغا مۇناسىپ دورىلار بىلەن قوشۇپ 2 گرامدىن 4 گرامغىچە ئەھۋالغا قاراپ بېرىلىدۇ.

ئورۇنباسارى ئۆز ۋەزنى بىلەن ھەجرۇل ئەرمىنى.

ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى
www.uyghurkitap.com

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار ئاشقازاننىڭ ئاغزىغا زەرەر قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى مەستىكى (ياكى ھۇمامە) يەنە كۆڭۈلنى ئېلىشتۇرىدۇ ۋە غەم پەيدا قىلىدۇ. بۇنىڭ تۈزەتكۈچىسى-كەتىرا، ھەسەل قوشۇپ ۋە لاجۇۋەردنى يۇيۇپ ئىشلىتىشتۇر.

يۇيۇش ئۇسۇلى ئاۋۋال لاجۇۋەردنى يۇمشاق ئېزىپ، ئاز سۇ قوشۇپ ئېلىشتۇرۇپ، ئۈستىگە زەيتۇن يېغى سېلىپ ئاندىن قاينىتىلىدۇ. قازاننى ئېلىپ بىر ئاز توختىتىلسا، لاجۇۋەرد تېگىگە ئولتۇرىدۇ. ياغ بىلەن سۇنى ساقىتىپ تۆكۈپ تاشلاپ تېگىگە ئولتۇرغان لاجۇۋەردنى ئۇبدان ئېزىپ يەنە بىر ئاز سۇ بىلەن سالايە قىلىپ، ئۈستىگە يەنە زەيتۇن يېغى قۇيۇپ قاينىتىلىدۇ. تېگىگە ئولتۇرغىنىنى ئېلىپ قۇرۇتۇپ يۇقىرىقىدەك يەنە بىر قېتىم ئىشلەنسە، لاجۇۋەرد مەغسۇل (يۇيۇلغان لاجۇۋەرد) ھاسىل بولىدۇ.

تەركىبى 23% ~ 14 ماگنېزىيۇم ئوكسىدات، 17% ~ 5 فېرروم ئوكسىدات، 42% ~ 37 سىتىبۇم ئوكسىدات، 13% ~ 10 ئالىيۇمىن ئوكسىدات، 18% ~ 8 سۇ بار. ئۇنىڭ سىرتىدا بىر قانچىلىغان كېرەكسىز ماددىلارمۇ بولىدۇ.

جۇڭگو تېبابىتىدە ئىشلىتىلىشى جۇڭگولار ئاساسەن كۆز كېسەللىكىدە كۆزگە پەيدا بولغان پەردىنى ۋە كۆز قان تومۇرلىرى كېڭىيىپ، قىزىرىپ تۇرۇشنى داۋالاشقا ئىشلىتىدۇ.

لازەن

RESINA CISTUS CRETICUS

تونۇش بۇ بىر خىل تاغ دەرىخىنىڭ تېنى ۋە يوپۇرمىقىدىن پەيدا بولىدىغان شىلىمشىق ھۆللۈكتۇر. بۇنىڭ دەرىخى يۇنان تىلىدا «لەدان» دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ دەرەخنىڭ چوڭلۇقى ئانار دەرىخىنىڭ مىقدارىچە بولىدۇ. شەكلى «دىفق» دەرىخىگە ئوخشايدۇ. يوپۇرمىقى كەڭ، شېخىغا چاپلىشاڭغۇ، نېپىز ۋە قاتتىق بولىدۇ. گۈلى قىزىل تەرەپكە مايىل، مېۋىسى زەيتۇننىڭ مېۋىسىگە ئوخشايدۇ. مېۋىسىنىڭ ئىچىدە ئۇششاق قارا دانىلىرى بار. بۇنىڭ ئەڭ ياخشىسى قەبرۇس ئارىلىدىن چىقىدىغىنى بولۇپ، يۇمشاق، خۇشبۇي، رەڭگى قارا قىزىل تەرەپكە مايىل، ۋەزنى ئېغىر، قوم ئارىلاشمىغىنىدۇر. بۇ «لادەن ئەنبىرى» دەپ ئاتىلىدۇ.

چىقىش ئورنى چەتتىن كېلىدۇ.

تەبىئىتى 1-دەرىجىدە ئىسسىق، 2-دەرىجىدە قۇرۇق.

خۇسۇسىيىتى ئىچنى يۇمشىتىش، بەدەننى قىزىتىش، تومۇرلارنىڭ ئېغىزلىرىنى ئېچىش، روھنى قۇۋۋەتلەش، قويۇق شىلىمشىق ھۆللۈكلەرنى پىشۇرۇش ۋە تارقىتىش، ئەزادىكى قاتتىقلىقلارنى يۇمشىتىش، ئاغرىقلارنى پەسەيتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىش ئورنى تەنھا ئېزىپ باشقا چاپسا، ئاغرىقنى پەسەيتىدۇ. گۈل يېغى بىلەن كىچىك باللارنىڭ مېڭىسىگە چاپسا، نەزلە ۋە يۆتەل ئۇچۇن مەنپەئەت قىلىدۇ. گۈل يېغىدا ئېرىتىپ قۇلاققا تېمىتىلسا، قۇلاق ئاغرىقلىرىنى پەسەيتىدۇ. پېشانىغا چاپسا، مېڭە تەرەپتىن چۈشىدىغان نەزلىنى توسىدۇ. لازەننى مۇۋاپىق ھالدا قائىدە بويىچە ئىچسە، سوغۇقتىن بولغان يۆتەل ئۇچۇن مەنپەئەت قىلىدۇ، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەيدۇ، ئاشقازاننىڭ سۇيۇقلۇقىنى يوقىتىدۇ. سۈيدۈكنى، سۈتنى راۋان قىلىدۇ، قورساقتىكى باللىنى چۈشۈرىدۇ. لازەننى ئاشقازانغا چاپسا ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەيدۇ، كۆڭۈل ئېلىشىشنى ۋە ئېغىزدىن ئاقىدىغان ھۆللۈكلەرنى توسىدۇ، ئاشقازان قاتتىقلىقىنى يوقىتىدۇ. جىگەرگە چاپسا، جىگەر قاتتىقلىقىنى يوقىتىدۇ. بالياتقۇنىڭ ئۈستىگە چاپسا ياكى لاتىغا بۇلاپ بالياتقۇ ئاغزىغا قويسا، بالياتقۇنىڭ قاتتىقلىقىنى يۇمشىتىدۇ. بالياتقۇنىڭ بوغۇلۇپ قېلىشىنى ۋە ھەيزنىڭ توختاپ قېلىشىنى يوقىتىدۇ. بۇنىڭ تۈتۈنىنى ۋارونكا ئارقىلىق بالياتقۇغا

ئالسا، ئۆلۈك بالىنى ۋە بالا ھەمراھىنى چۈشۈرىدۇ. كالا يېغى بىلەن چاپسا، مەقئەتنىڭ ئىششىقى ۋە ئاغرىقى ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ. گۈل يېغى قوشۇپ ھەمەل قىلسا، سوغۇقتىن ئۈچەينىڭ ئېچىشىشى ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ. ئۆزىنى كونا جاراھەتلەرگە چاپسا، بۇزۇق گۆشلەرنى يوقىتىپ، جاراھەتلەرنىڭ ئاغزىنى پۈتتۈرىدۇ. مۇرت يېغى ۋە شاراب بىلەن قوشۇپ چاچلارنى ياغلىسا، چاچنىڭ كۆپىيىشى ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ، چۈشۈپ كېتىشتىن ساقلايدۇ.

داتۇسسۆئلەب ۋە دائۇلھەييە ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ. زەيتۇن يېغى بىلەن چاپسا، بەرەسنى يوقىتىدۇ، شاراب بىلەن چاپسا، ھەر تۈرلۈك چاقىلارنىڭ ئىزلىرىنى يوقىتىدۇ. بابۇنە ۋە سېرىقچېچەك ياغلىرى بىلەن چاپسا، سوغۇقتىن بولغان ئاغرىقلارنى پەسەيتىدۇ. گۈل يېغى بىلەن چاپسا، ئوتتا كۆيگەن كۆيۈك ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى ئەھۋالغا قاراپ 1 گرامدىن 3 گرامغىچە ئىشلىتىلىدۇ.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار تۆۋەن ئەزالارغا زەرەر قىلىدۇ. ناخۇشلۇق كەلتۈرىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى سۇمبۇل رۇمى، گۈلاب ۋە سەندەل.

لالەنوئمانى

تونۇش بۇ پارسچە ئاتالما بولۇپ، بىر تۈرلۈك ئۆسۈملۈكنىڭ ئىسمىدۇر. مەزكۇر ئۆسۈملۈكنىڭ يوپۇرمىقى زەنبىقنىڭ يوپۇرمىقىغا ئوخشايدۇ. يوپۇرمىقىنىڭ سانى 4 دانىدىن 8 دانىغىچە بولىدۇ. گۈلى شاقايىققا ئوخشايدۇ. ئۇنىڭدىن چوڭراق. يىلتىزى پىيازغا ئوخشاش، چوڭلۇقى پىندۇق مىقدارى، ئۈزۈنچاق، قاتمۇ قات كېلىدۇ. ئىچكى پەردىسى قايىنتىلغان يىپەككە ئوخشايدۇ. بەك يۇمشاق، تاشقى پەردىسىنىڭ رەڭگى قارا، ئىچىدىكى مېغىزى ئاق، تاتلىق بولىدۇ. تېنىنىڭ ئېگىزلىكى 5 سانتىمېتىرچە كېلىدۇ.

چىقىش ئورنى شىنجاڭنىڭ ھەممە جايلىرىدا بولىدۇ.

تەبىئىتى ھۆل ئىسسىق، ئەمما ھۆللۈكى ئىسسىقلىقتىن ئارتۇقراق.

خۇسۇسىيتى كۆكرەكنى ئېچىش، مەست قىلىش، ئۇخلىتىش، ئىشتەينى ئېچىش، تاماق سىڭدۈرۈش، باھنى ھەرىكەتلەندۈرۈش، مەكزىنى قىزارتىش خۇسۇسىيتىگە ئىگە. بۇنىڭ نېشىسى زەھەرسىز بولىدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى 3 گرامدىن 6 گرامغىچە.

لىھيەتۇتتىس

تونۇش بۇ بىر خىل ئۆسۈملۈك بولۇپ، ئەركەك ئۆچكىنىڭ ساقىلىغا ئوخشايدۇ. جىڭگىلە بولىدۇ، زېمىنغا يېيىلىپ تۇرىدۇ، زېمىندىن ئېگىز بولمايدۇ. يوپۇرمىقى كۈدىنىڭ يوپۇرمىقىغا ئوخشايدۇ. كىشىلەر بۇنىڭ ئۆزىنى يەيدۇ، سۈيى بىلەن داۋالىنىدۇ. ھەقىقىي لىھيە تۇتتىس ئۆسۈملۈكى شۇدۇر. بۇ ئەركەك ۋە چىشى بولىدۇ. ئەركىكىنىڭ ئۆسۈملۈكى كىچىك، شاخلىرى كۆپ يىرىك ۋە قىسقا، يوپۇرمىقى يۇملاق، قاتتىق ۋە تۈكلۈك، گۈلى ئانار گۈلىگە ئوخشايدۇ. چىشىسىنىڭ يوپۇرمىقى كۈدىنىڭ يوپۇرمىقىغا ئوخشايدۇ. تۆۋەن تەرىپىنىڭ يوپۇرمىقى ئۈستۈن تەرىپىنىڭ يوپۇرمىقىدىن كەڭرەك، گۈلى ئاق بولىدۇ، ئەڭ ياخشىسى چىشىسىدۇر.

چىقىش ئورنى چەتتىن كېلىدۇ.

تەبىئىتى ئىسسىق، سوغۇقلۇقتا مۆتىدىل. 2-دەرىجىدە قۇرۇق.

خۇسۇسىيتى ئېغىزدىن كېلىدىغان قاننى، ئوت ۋە قان خاراكتېرلىك ئىچ ئۆتكۈنى توختىتىش،

www.uyghurkitap.com

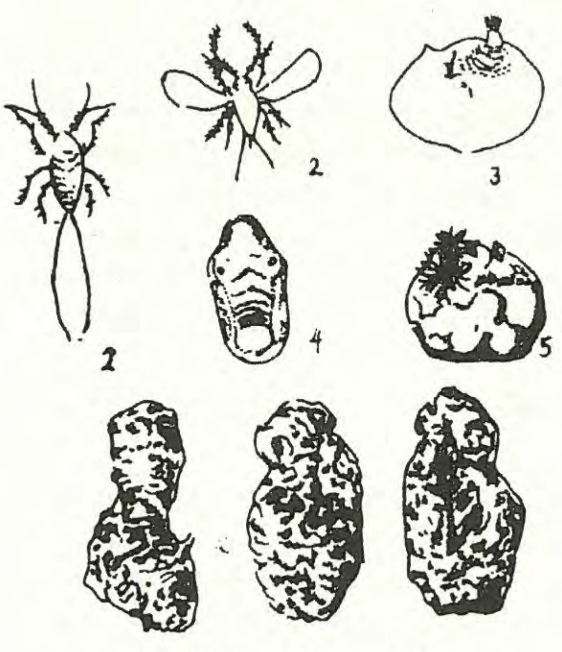
ئۆپكىنىڭ يىرىڭلىق جاراھەتلىرىنى يوقىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە. بۇنىڭ يىلتىزى ئىچ قاتۇرۇشقا كۈچلۈك-رەك. ئۇسارىسى قىزىل ئۇرۇقىغا ئوخشاش. ئىچنى قاتۇرۇش، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش، ئاشقازانغا ئارتۇق ماددا قويۇلۇشنى توسۇش، ئۆپكە، ئۈچەيلەرنىڭ يىرىڭلىق جاراھەتلىرىنى ياخشىلاش خۇسۇسىيىتى بار.
ئۇسارىسىنىڭ قۇۋۋىتى بۇ ھەقتە يىلتىزنىڭكىدىن ئارتۇق.

ئىشلىتىلىش ئۇرنى ئەگەر بۇنىڭ ئۇسارىسىدىن مۇۋاپىق ھالدا شاراب بىلەن ئىچسە بالىياتقۇدىن كېلىدىغان قاننى توختىتىدۇ. ئۇسارىسىنى تاشقى تەرەپتىن چاپسا، ئاجىز ئەزالارنى، ئاشقازان ئاغزىنى، جىگەرنى قۇۋۋەتلەيدۇ. بالىياتقۇنىڭ قېنىنى توختىتىدۇ. بۇنىڭ ئۇسارىسى قالغان تەسىرلەردە ئاقاقىيادىن كۈچلۈكرەك. يىلتىزىنى ئېزىپ قۇلاققا تېمىتىلسا، قۇلاقنىڭ كىرلىرىنى تازىلايدۇ، يىرىڭلىق جاراھەتلىرىنى قۇرۇتىدۇ. يوپۇرمىقى، گۈلى، يىلتىزىنى ئارپا سۈيى بىلەن ئىچسە، ئۆپكىنىڭ يىرىڭلىق چاقىسى ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى ئۇسارىسىدىن ئەھۋالغا قاراپ 9 گرامغىچە، يوپۇرماق ۋە گۈلىدىن 12 گرامغىچە.
ئورۇنباسارى ھوزۇز، ئاقاقىيا ياكى ئانار گۈلى ياكى ئانار گۈلى ئۇرۇقى.

لوكى مەغسۇل

LACCA RUBRA 赤色虫胶(紫草茸)


155-رەسىم. لەكى مەغسۇل

تونۇش بۇ بىر خىل ئۆسۈملۈكنىڭ يېلىمى بولۇپ، ھىندىستاننىڭ بەنگالە ئۆلكىلىرىدىن چىقىدۇ. بەزى دەرەخلەرنىڭ شاخلىرىدىن سىزىپ چىقىپ قاتىدۇ. رەڭگى قىزىل بولۇپ، شاتۇتقا ئوخشايدۇ. بەزىلىرى لىمون مىقدارى بولۇپ، بۇنى لاك خام دەيدۇ. بۇنىڭ مىللىي تېبابەتتە ئىشلىتىلىدىغان ئەڭ ياخشىسى: سۈزۈك، ساپ، يېڭى، خام، قاينىتىلمىغىنى ۋە يۇيۇلغىنىدۇر. قاينىتىلغىنىنىڭ ياخشىسى قىزىل، سۈزۈك، ساپ يېڭىسىدۇر. ئەمما بۇنى تىبىنىڭ غەيرىدە ئىشلىتىلىدۇ. قۇۋۋىتى 10 يىل تۇرىدۇ.

چىقىش ئورنى مەملىكىتىمىزدە سىچۈەن گەنزى ئاجۇي ئاپتونوم ئوبلاستىنىڭ شاۋجىك دېگەن جايىدىن، لياڭشەن ئاپتونوم ئوبلاستىدىن، يۈننەن، شىزاڭ ۋە گۇاڭدۇڭ قاتارلىق جايلاردىن چىقىدۇ. شۇنىڭدەك سەيلون، تايلاند، ھىندونېزىيە، ھىندىستان قاتارلىق جايلاردىن چىقىدۇ.

تەبىئىتى 2-دەرىجىدە ئىسسىق، 3-دەرىجىدە قۇرۇق.

خۇسۇسىيىتى ئەزالارنى تازىلاش، يەلنى، ئىششىقنى تارقىتىش، ئارتۇق خىلتلارنى تازىلاش، قان توختىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىش ئورنى بۇنى مۇۋاپىق ھالدا ئىچسە پالەچ كېسەللىكى ئۈچۈن، پەرجىدىن كېلىدىغان قاننى توختىتىش ئۈچۈن، يۆتەل، ھۆمۈدەش، نېرۋا ئۈچۈن، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش، جىگەرنى، ئىچ ئەزالارنى

قۇۋۋەتلەش ئۈچۈن، جىگەرنىڭ، تالنىڭ توسالغۇلىرىنى ئېچىش ئۈچۈن، ئىستىسقا، يەر قان، يۈرەك ۋە باشقا ئەزالار ئاجىزلىقى ئۈچۈن، سوغۇق خىلتلارنى تازىلاش، ئىچكى ئىششىقلارنى پەسەيتىش ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئۈنىڭدىن 0.3 دىن 0.4 گرامنى 100 گرام يېڭى سېغىلغان سۈت بىلەن ئىچسە، بالىياتقۇدىن كېلىدىغان قاننى توختىتىدۇ. بۇ ھەقتە خۇسۇسىي تەسىر كۆرسىتىدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى 4 گرامغىچە.

ئورۇنباسارى توسالغۇلارنى ئېچىشتا 3 تىن 2 ھەسسە رەۋەندە، يېرىم ھەسسە ئاسارۇن، 4 تىن بىر ھەسسە تاباشىر.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار تالغا زەرەر قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى مەستىكى.

تەركىبى لاك 75%، موم 4.6%، بوياق 6.5%. بۇلاردىن تاشقىرى باشقا ئارىلاش ماددىلار بار. لاك ماددىسى شېللولىك ئاتسىد، ئالېۋرىتىك ئاتسىدقا ئوخشاش مۇرەككەپ سىمولا (لاكتىد) لاردىن ھاسىل بولغان يۇقىرى مولېكۇللىق بىرىكمە ئەشيادۇر.

جۇڭگو تېبابىتىدە ئىشلىتىلىشى تەبىئىتى مۆتىدىل، تەمى قېرىق، خۇشپۇراق، ئاز زەھىرى بار. خۇسۇسىيىتى قان توختىتىش، چېچەكنى داۋالاشتىن ئىبارەت. خۇن توختىتىش، ئىسسىقتىن بولغان ئىچ ئۆتكۈنى توختىتىش، چېچەكنىڭ سىرتىغا تېپىشنى تېزلىتىش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

لەغلە

(لغله)

تونۇش بۇ مەشھۇر قىممەتلىك تاشلاردىن بولۇپ، بۇنىڭ رەڭگى قىزىللىقتا ياقۇتنىڭ رەڭگىدىن تۆۋەنرەك ھەم ياقۇتتىن يۇمشاقراق بولىدۇ. بۇ 2 خىل بولىدۇ: 1-خىلى بەدەخشاندىن چىقىدىغىنى، 2-خىلى ھىندىستاننىڭ دەككەن دېگەن ئۆلكىسىدىن چىقىدىغىنىدۇر. بۇنىڭ ئەڭ ياخشىسى بەدەخشاندىن چىقىدىغىنىدۇر.

چىقىش ئورنى بەدەخشان، ھىندىستاندىن چىقىدۇ.

تەبىئىتى ئىسسىق، سوغۇقلۇقتا مۆتىدىل، 2-دەرىجىدە قۇرۇق.

خۇسۇسىيىتى يۈرەكنى خۇرسەن قىلىش، پەيلەرنىڭ ۋە كۆزنىڭ نۇرىنى قۇۋۋەتلەش، بۇ ھەقتە ياقۇتتىن كۈچلۈكرەك. ئىچ ئەزادىن كېلىدىغان قاننى، بوۋاسىرنىڭ قېنىنى توختىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىش ئورنى بۇنى قائىدە بويىچە مۇۋاپىق ھالدا ئىشلەتسە، يۇقىرىدا ئېيتىلغان خۇسۇسىيەتلەرنى بېرىدۇ. بارلىق سەۋدا خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر ئۈچۈن ئوبدان مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى ئەھۋالغا قاراپ 0.15 دىن 0.5 گرامغىچە ئىشلىتىلىدۇ.

لىسانۇلئەساپىر

NERIUM ANTIDYSENTHERICUM

تونۇش بۇ ئەرمۇدۇن دەرىخىنىڭ ئۇرۇقىدۇر.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

بۇنىڭ دەرىخى يوغان بولۇپ، يوپۇرماقلىرى بادام دەرىخىنىڭ يوپۇرماقلىرىغا ئوخشايدۇ. مېۋىسى 2 س.م مىقداردا ئۇزۇنچاق باشلىق بولۇپ، ئۇرۇقلىرى باش ئىچىدە تۇرىدۇ. ئۇرۇقىنىڭ ھەر بىرى باشقا-باشقا خانىدا بولىدۇ. ئۇرۇقى ئىنچىكە، ئۇزۇنچاق، شەكلى قۇشقاچنىڭ تىلىغا ئوخشايدۇ (شۇڭا لىسانۇلئەساپىر-قۇشقاچ تىلى دەپ نام بېرىلگەن). ئۇرۇقىنىڭ تاشقى تەرىپى جىگەررەڭ، ئىچكى تەرىپى ئاق سېرىق تەرەپكە مايىل، تەمى ئۆتكۈر ئاچچىق بولىدۇ. قۇۋۋىتى 10 يىلغىچە تۇرىدۇ.

چىقىش ئورنى شىنجاڭدىن ۋە باشقا مەملىكەتلەردىن چىقىدۇ.

تەبىئىتى 2-دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى يەللەرنى پەسەيتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى ئۇرۇقىنى مۇۋاپىق ھالدا ئىچسە، بىقىن ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ. نېرۋا، خاپىغان، نەپەس سىقىلىش، كونا يۆتەل ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ. شۇنىڭدەك، كىندىك ئاغرىقى، بەل ئاغرىقى، بالىياتقۇ ئاغرىقى ئۈچۈن پايدا بېرىدۇ. سۈيدۈكنى ماڭدۇرىدۇ، بۆرەك، دوۋسۇندىكى تاشلارنى ئېزىپ چىقىرىدۇ. ئەرلەرنىڭ جىنسىي ئەزاسىنى قۇۋۋەتلەپ، ھەرىكەت بېرىدۇ. ئاياللار ھەيزدىن پاك بولغاندىن كېيىن بۇنى يۇمشاق ئېزىپ ھەسەل، زەپەر بىلەن قوشۇپ لاتىغا بۆلاپ بالىياتقۇ ئېغىزىغا قويسا، ھامىلدار بولۇشقا ياردەم بېرىدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى ئەگەر باھنى قۇۋۋەتلەش ئۈچۈن تەنھا ئىشلەتسە مىقدارى 9 گرامغىچە، باشقا ياردەمچى دورىلار بىلەن قوشۇپ ئىشلەتسە مىقدارى 6 گرامغىچە.

ئورۇنباسارى باھنى قۇۋۋەتلەشتە باراۋەر مىقداردا جويۇز، يېرىم مىقداردا قىزىل بەھمەن ياكى باراۋەر مىقداردا قىزىل تۇدەرە، ياڭاق مېغىزى ياكى كاۋاۋىچىن.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار ئىسسىق مىزاج كىشىلەرنىڭ بېشىنى ئاغرىتىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى يۇمغاقسۈت.

ماھۇدانە

(تىرنا سۈرگە)

تونۇش بۇ بىر خىل سۈتلۈك ئۆسۈملۈك بولۇپ، بۇنى شەرق خەلقى ھەببۇلمۇلۇك دەپ ئاتايدۇ. بۇ ئۆسۈملۈكنىڭ تېنى بىر مېتىر 20 سانتىمېتىر، تومۇقى كىچىك قولدەك كېلىدۇ. تېنىنىڭ يوپۇرمىقى ئۇزۇن بولۇپ، بادامنىڭ يوپۇرمىقىغا ئوخشايدۇ. شاخلىرى، يوپۇرماقلىرى ئۈششاق، يۇمىلاققا مايىل، ئۇزۇن زىراۋەندىنىڭ يوپۇرمىقىغا ئوخشايدۇ. گۈلى سېرىق، مېۋىسى پەتەڭگانىغا ئوخشاش سوقىچاق غىلاپنىڭ ئىچىدە بولىدۇ. ھەر بىر غىلاپنىڭ ئىچىدە ئايرىم-ئايرىم 3 دانە بولۇپ، ئۇنىڭ چوڭلۇقى كاسىنە ئۇرۇقىدىن چوڭراق كېلىدۇ. دانىسىنىڭ پوستى توپا رەڭ، قىزىل تەرەپكە مايىل، ئۇرۇقىنىڭ مېغىزى ئاق، تەمى تاتلىق، ياغچى، يىلتىزى ئىنچىكە بولىدۇ. قۇۋۋىتى 2 يىلغىچە تۇرىدۇ.

چىقىش ئورنى شىنجاڭدىن، ھىندىستاندىن، ئىراقتىن چىقىدۇ.

تەبىئىتى سۈتىنىڭ تەبىئىتى 3-دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق، يوپۇرمىقى، ئۇرۇقىنىڭ تەبىئىتى 2-دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى ئىچ سۈرۈش، قۇلۇنجنى تارقىتىش، سۈيدۈكنى راۋان قىلىش، چوڭ ۋە كىچىك بوغۇم،

يانپاشلارنىڭ ئاغرىقىنى پەسەيتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىش ئۇرنى يوپۇرمىقىنى قىرى خورازنىڭ گۆشى بىلەن قاينىتىپ ئىچسە ئىچنى سۈرىدۇ. قۇلۇنجى ئاغرىقىنى پەسەيتىپ، سۈيدۈكنى ماڭدۇرىدۇ. رېماتىزىم كېسەللىكى بار كىشىلەرگىمۇ مەنپەئەت قىلىدۇ. مېغىزىدىن 3 تىن 8 دانىغىچىلىك ئىچسە ئىچنى سۈرىدۇ (ئۇرۇقىنى ئېزىپ سوغۇق سۇ بىلەن ئىچسە ئىچنى سۈرۈشتە كۈچلۈكرەك) ۋە قويۇق بەلغەمنى چىقىرىدۇ، خام بەلغەمنى پىشۇرىدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى 3 دانىدىن 8 دانىغىچە، يوپۇرمىقىدىن ئىچىش

مىقدارى گرامغىچە.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار ئۆپكىگە، ئاشقازانغا زىيان قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى رۇمبەدىيان.

ۋە يەنە تۆۋەن ئۇچەيلەرگە زەرەر قىلىدۇ. بۇنىڭ تۈزەتكۈچىسى كەتىرا.

ئورۇنباسارى يېرىم مىقداردا دەن، باراۋەر مىقداردا ھەببۇلمۇلۇك ئۇرۇقى ياكى يېرىم مىقداردا ھەببۇننىل.

مال كەنگنى-مال كنگنى

CELASTRUS PANICULATA 圆锥花南蛇藤

تونۇش بۇ بىر تۇرلۇك ھىندى ئۆسۈملۈكىنىڭ ئۇرۇقى بولۇپ، بۇ ئۆسۈملۈكنىڭ ئىككى تېنى ياكى بىر تېنى بولىدۇ. ئېگىزلىكى 1 مېتىرچە كېلىدۇ. ئۇنىڭ شەكلى تېرىقنىڭ ئۆسۈملۈكىگە ئوخشاش بولىدۇ. تېنى تېرىقنىڭ تېنىدىن كۈچلۈكرەك، يوپۇرمىقى تېرىقنىڭ يوپۇرمىقىدىن چوڭراق ۋە ئۇزۇنراق. بېشىمۇ تېرىقنىڭ بېشىدىن چوڭراق. ئۇرۇقىنىڭ دانىسى تېرىق مىقدارى، بىر ئاز ئۇزۇن، 3 قىرلىق، بەزىسى بىر ئاز ياپىلاقراق بولىدۇ. ئۇرۇقىنىڭ رەڭگى تۇتۇق قىزىل، مېغىزى ئاق، تەمى ئۆتكۈر.

چىقىش ئورنى ھىندىستاندىن چىقىدۇ.

تەبىئىتى 3-دەرىجىدە ئىسسىق، 2-دەرىجىدە قۇرۇق.

خۇسۇسىيىتى مېڭىنى، زېھىننى، پەيلەرنى، باھنى قۇۋۋەتلەش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە. بۇنى مۇۋاپىق مىقداردا ئىچسە مېڭىنى قۇۋۋەتلەيدۇ، زېھىننى قۇۋۋەتلەيدۇ، چوڭ-كىچىك بوغۇملارنىڭ، يانپاش ۋە تىز ئاغرىقلىرى ئۈچۈن، دىماغ ۋە پەيلەرنىڭ ھۆل، سوغۇق كېسەللىكى ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ. مۇناسىپ دورىلار بىلەن بۇرۇنغا تېمىتىلسا، بەلغەمدىن بولغان سەرسامغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

يېغىدا ياغلانسا پالەچ، لەقۋا، ئەزالارنىڭ تىترىشى، ھۆللۈكتىن ئەزالارنىڭ يىغىلىشى ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ (بۇنىڭ بىلەن ئىسسىق ئۆتكۈزسە ھەم شۇ تەسىرنى بېرىدۇ). مۇۋاپىق مىقداردا ئىچسە ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەيدۇ، يۆتەلنى يوقىتىدۇ، نەپەسنى ئاچىدۇ، ئىشتىھانى ئاچىدۇ، جىگەرگە، باھقا قۇۋۋەت بېرىدۇ.

بۇنىڭ يېغىنى تۆۋەندىكى ئۇسۇل بويىچە يېسە، باھنى كۈچلەندۈرۈپ، ئىشتەينى ئاچىدۇ. مەسىلەن: 1-كۈنى 0.1 گرامنى تامبۇل يوپۇرمىقى بىلەن يېسە، 2-كۈنى 0.2، 3-كۈنى ھەم شۇ يۇسۇندا زىيادە قىلىدۇ. شۇنىڭدەك كۈندە-كۈندە بىر ئازدىن زىيادە قىلىپ ئۆزمەستىن مۇۋاپىق تاپقان مۇددەتكىچە يېسە باھنى كۈچلەندۈرىدۇ. ھىندىستان خەلقى بۇ دورىنى ھەر خىل ئۇسۇل بويىچە يېيىشىدۇ. مەسىلەن: بىر

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

داندىن باشلاپ، ھەر كۈنى بىر داندىن ئاشۇرۇپ يەپ، يۈز دانغا يەتكۈزىدۇ، ئاندىن كېيىن تەدرىجىي ھالدا كېمەيتىپ تۈگىتىدۇ. تۈگەتسە كۆپلىگەن كونا ھۆل سوغۇق كېسەللەر ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ. ھۆل مىجەز، سوغۇق مىجەز كىشىلەرنىڭ تەبىئىي ھارارىتىنى كۈچەيتىپ، باھنى كۈچلەندۈرىدۇ. ئوتتۇرا مىجەز كىشىلەر بۇنى 40 كۈنگىچە يۇقىرىقى تەرتىپ بويىچە بىر داندىن باشلاپ ھەر كۈنى بىر داندىن زىيادە قىلىپ 40 كۈن بولغاندا ئارقىسىغا قايتۇرۇپ، ھەر كۈنى بىر داندىن كېمەيتىپ تۈگەتسە، يۇقىرىقى كېسەللەر ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ. ئىشلىتىش جەريانىدا بىر نەچچە كۈن ئىلگىرى ۋە بىر نەچچە كۈن كېيىن ئاچچىق، يەللىك نەرسىلەردىن، سۇتلەردىن، كۆكتاتلاردىن، جىنسىي ئالاقىدىن، كۆڭۈل چىگىلىدىغان ئىشلاردىن، ئېغىر ھەرىكەتلەردىن، قىچا، سامساق، تۇرۇپ، زەنجىۋىل ۋە شۇنىڭدەك ئىسسىق نەرسىلەردىن پەرھىز قىلىنىدۇ. ھۆكۈمالارنىڭ ئېيتىشىچە، ماخاۋ كېسەللىكى بار كىشىلەر بۇنىڭ يېغى بىلەن پۈتۈن بەدىنىنى داۋاملىق 21 كۈن ياغلىسا ياكى داۋاملىق 21 كۈن يېسە، ماخاۋ كېسەللىكى ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ. بۇنىڭ سوقۇلمىغان پۈتۈن دانلىرىنى خالىس سىرىقمايدا قورۇپ ھەر كۈنى بىر چاڭگال يېسە، باھنى ناھايىتى كۈچلەندۈرىدۇ. بۇنىڭ دانلىرىنى كالىنىڭ سۈتىدە قايىنتىپ سۈتىنى ساپ قىلىپ قېتىق ئۇيۇتۇپ، يېغىنى ئېلىپ، ھەر كۈنى 30 گىرامنى گۈرۈچ ئاق ئېشى بىلەن يېسە، چاچنى قارايتىدۇ. يەنە ھۆكۈمالارنىڭ ئېيتىشىچە، بۇنىڭ 1 كىلوسىنى 10 كىلو سۈتكە چىلاپ سۈتىنى ئۆزىگە تارتىپ بولغاندا ئېلىپ ھەر كۈنى 7 دانىنى پۈتۈن يۇتسا، باھ ئاجىز كىشىلەرنى ئەسلىي ھالىتىگە كەلتۈرگەندىن تاشقىرى، چوڭ قۇۋۋەت بېرىدۇ. ئەگەر پاقا يېغى بىلەن ياغلاپ، گىلى ھىكمەت قىلىپ يېغىنى چىقىرىپ ئەرلەر جىنسىي ئەزاسىغا سۈركىسە، قۇۋۋەت بېرىدۇ. مەنىينى تۇتىدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى مۇۋاپىق ھالدا ئىشلىتىلىدۇ.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار ئىسسىق مىجەز كىشىلەر ئۈچۈن ئىسسىق پەسىللەردە، ئىسسىق شەھەرلەردە ئىشلىتىش ياخشى ئەمەس. شۇنىڭدەك ياش كىشىلەرنىڭ ئىشلىتىشى ياخشى ئەمەس. يېغىنى تاشقى تەرەپتىن ھەر قانداق كىشى، ھەرقانداق ۋاقىتتا ئەھۋالغا قارىتا ئىشلەتسە بولىدۇ.

مامىرانچىنى

COPTIS CHINENSIS　　黄连

تونۇش بۇ زەرچىۋىنىڭ بىر خىلى بولۇپ، ئۆسۈملۈكنىڭ تېنى، شاخلىرى يەردىن كۆتۈرۈلۈپ تۇرىدۇ. يوپۇرمىقى چوڭ، ھەشقىپىچەكنىڭ يوپۇرمىقىغا ئوخشايدۇ. بىر ئاز يۇمىلاق، رەڭگى ئاق سېرىق تەرەپكە مايىل، شىلىمشىق ھۆللۈكى بار. يىلتىزى بەك پۇتاقلىق، چوڭلۇقى زەرچىۋىدىن كىچىكرەك ۋە ئىنچىكرەك بولىدۇ. بوغۇملۇق، ئەگرى-بۈگرى كېلىدۇ. بوغۇملىرىنىڭ چاچقا ئوخشاش كۆپ يىپلىرى بولىدۇ. بۇنىڭ ئۈنىدىغان ئورنى سۇغا يېقىن جايلاردىن ئىبارەت.

ھىندىستاندىن، ئىچكىرىدىن، خۇراساندىن كەلتۈرىدۇ. ھىندىستاندىن چىقىدىغىنىنىڭ رەڭگى سېرىق، قارا تەرەپكە مايىل، ئىچكىرىدىن چىقىدىغىنىنىڭ رەڭگى سېرىق، ھىندىستانىنىڭكىدىن سۇسراق، خۇراساندىن چىقىدىغىنىنىڭ رەڭگى توپا رەڭ، كۆك تەرەپكە مايىل، ئۇرۇقى كۈنجۈتكە ئوخشايدۇ، ياخشىراقى سېرىق، ئىنچىكە، قاتتىق، بوغۇملۇق، بېگىسى يەنى ئىچكىرىدىن چىقىدىغىنى بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. قۇۋۋىتى 20

يىل تۇرىدۇ.

چىقىش ئورنى ئىچكى ئۆلكىلەر، ھىندىستان، خۇراساندىن چىقىدۇ.

تەبىئىتى 3-دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى كۆزنى روشەن قىلىش، يەللەرنى تارقىتىش، توسالغۇلارنى ئېچىش، تېرىگە قاپارتقۇ پەيدا قىلىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

156-رەسىم. مامىرانچىنى

ئىشلىتىلىش ئورنى مامىراننى ھەسەل بىلەن قوشۇپ بۇرۇنغا تېمىتسا، مېڭىنى تازىلايدۇ. كۆزگە تارتىلسا، كۆزدىكى ئاقنى، پەردىنى ئالىدۇ، كۆزنىڭ قاراڭغۇلۇقىنى يوقىتىپ، روشەنلىكىنى زىيادە قىلىدۇ. چاينىسا چىش ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ، يىلتىزىنى شارابقا قوشۇپ مۇۋاپىق مىقداردا ئىچسە، جىگەرگە توسالغۇ يەتكەن سەۋەبتىن بولغان يەرقان كېسەللىكى ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ، يەللەرنى تارقىتىدۇ. تولغاق ئۈچۈن، كىندىك ئاغرىقى ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ، سۈيدۈكنى ماڭدۇرىدۇ، ئېزىپ بالىياتقۇسى دۇم بولۇپ قالغان ئايالنىڭ دۇۋسۇنغا چاپسا تۈزلىنىدۇ. بوۋاسىرنىڭ ئىششىقىنى تارقىتىدۇ. ئەگەر ھەسەل، سىركە بىلەن قوشۇپ چاپسا، تىرناقتىكى ئاقكېسەللىكنى ۋە بەدەندىكى قارا داغلارنى، سەپكۈننى، قوتۇرنى ۋە تېرىنىڭ تارتۇقلىرىنى يوقىتىدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى ئىككى گىرامغىچە.

ئورۇنباسارى باراۋەر مىقداردا زەرچىۋە، يېرىم مىقداردا مۇر.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار بەزىلەرنىڭ ئېيتىشىچە بۆرەككە زىيان قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى ھەسەل.

تەركىبى بۇنىڭدا 5 خىل ئالكولوئىد بولۇپ، بېربېرىن، پالمىتىن، كوپتىزىن، كالۇمبامىن، ۋارېنىندۇر.

جۇڭيى تېبابىتىدە ئىشلىتىلىشى

تەبىئىتى سوغۇق، زەھەرسىز.

خۇسۇسىيىتى يۈرەكتىكى ھارارەتنى ئالىدۇ، تالنىڭ ھۆللۈكىنى قۇرۇتىدۇ، قاننى سوۋۇتىدۇ، قايغان قاننى راۋان قىلىدۇ، ئۈچەينى قېلىنلاشتۇرىدۇ، ئىچنى توختىتىدۇ، ئاشقازاننى كۈچەيتىدۇ ۋە ئاشقازاندا كىسلاتا كەملىكتىن بولغان ھەزىم قىلىشنىڭ ناچارلىقلىرىنى داۋالاش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە. يەنە قان تولغاقنىڭ دەسلەپكى مەزگىللىرىدە، سوزۇلما ئۈچەي، يىرىڭلىق كۆز ئاغرىقلىرىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تەسىرى ئاشقازان سۈيۈقلۇقىنى كۆپەيتىپ، ھەزىم قىلىش خىزمىتىنى كۈچەيتىپ، ئىشتىھانى ئاچىدۇ، يەنە قان تومۇرلارنى ھەرىكەتلەندۈرگۈچى مەركەزگە تەسىر كۆرسىتىپ، ئۈچەي قان تومۇرلىرىنى تارايتىپ، ئۈچەيدىكى سۈيۈقلۇقنى ئازايتىش بىلەن ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ.

مىكروبلارنى ئۆلتۈرىدۇ ياكى ئۇلارنىڭ كۆپىيىش، ياشاش قابىلىيەتلىرىنى تۆۋەنلەشتۈرىدۇ. ھازىرغىچە ئۆتكۈزۈلگەن سىناقلارنىڭ ئىسپاتلىشىچە: مامىراننىڭ تەسىرى بىلەن، ئالتۇن رەڭلىك ستافىللا كوك مىكروبى (ئۈزۈم شەكىللىك ئۇرۇنلاشقان مىكروب)، قاننى ئېرىتىدىغان زەنجىر شەكىللىك مىكروب، شەكلى ئۆزگەرگەن دىزېنتېرىيە مىكروبى، كۆكيۆتەل مىكروبى، يېشىل يىرىڭ مىكروبى، ئۈچەي كېزىك مىكروبى، پاراتىف ۋە تۇبېركۇليوز (سىل) مىكروبلىرىنىڭ ياشاش قابىلىيىتىنى تۆۋەنلىتىدۇ. مامىرانچىنىنىڭ ئۈنۈمى يۇقىرىقىدەك مىكروبلار پەيدا قىلغان كېسەللىكلەردە، ستىرېپتومىتسىن ۋە خلورومىتسىتىنلەردىن ياخشى، ئەمما ئۇزاق ئىشلەتكەندە مىكروبلار بۇ ئۆسۈملۈككە قارشىلىق پەيدا قىلىۋالىدۇ.

www.uyghurkitap.com

ئاساسىي داۋالايدىغان كېسەللىرى: ئىچى سۈرۈش، قەۋزىيەتتىكى قورساق ئاغرىقى، كۆكرەكتىكى ئاغرىقلار، كۆز ئاغرىش، كۆز جىيەكلىرىنىڭ يارىلىرى، يىرىڭ يىغىلغان كېسەللەر، غەلۋىرەك، يىرىڭلىق قىچىشقاق، ھاراق بىلەن زەھەرلىنىش ۋە ھامىلدارلىقتىكى زەھەرلىنىشلەر (ھامىلدارلىق يېلى)، كۆزنى روشەنلەشتۈرۈش، زەھەرنى قايتۇرۇش، قورقۇشلارنى پەسەيتىش، سالجىلارنى ئۆلتۈرۈش، ئاياللار جىنسىي ئەزالىرىنىڭ ئىششىقلىرى، ئىچكى ئەزالارنىڭ ئىسسىقتىن بولغان كېسەللىرى؛ ئۇسسۇزلۇق، ئۆت كېسەللىرى، سېرىق چاقا ۋە باشقا تېرە كېسەللىكلىرى.

مامىرانچىننى كۆكيۆتەلگە ۋە دوختۇرلار سكارلاتىنا دەپ ئاتايدىغان بالىلار ئىشلەتسە خېلى مەنپەئەت قىلىدۇ (باشقا دورىلار بىلەن بىللە). جۇڭگو تېبابىتىدە مامىرانچىن مەددە چۈشۈرگۈچى دورا سۈپىتىدىمۇ ئىشلىتىلىدۇ. بۇ دورىنىڭ تېرە كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ئۈچۈن ئىشلىتىلگەنلىكى ھەققىدە ناھايىتى قەدىمكى (1800 يىل بالدۇرقى) خاتىرىلەر بار.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى كولاپ ئېلىنغان يىلتىز 1~2 كۈنگىچە ھاۋادا قۇرۇتۇلىدۇ، ئاندىن كېيىن كاڭدەك ئورۇندا تولۇق قۇرۇتۇلىدۇ (پات-پات ئۆرۈپ تۇرۇپ)، يىلتىزى قۇرغاق جايدا ساقلىنىدۇ. ئۇنىڭدىن قاينىتىلما، سۇفۇپ (پاراشوك) ۋە رۇب (ئېكستراكت) تەييارلاپ ئىشلىتىلىدۇ.

قاينىتىلمىسى مۇنداق تەييارلىنىدۇ: 500 گرام تالقىنى قۇم چۆگۈندە ئاستا كۆيگەن ئوتتا قاينىتىلىدۇ. (دورىدىن 7~8 سانتىمېتىر يۇقىرى تۇرغىدەك سۇ قۇيۇش كېرەك). 2~3 سائەت قايناتقاندىن كېيىن، ئەلگەك سۈزگۈچ ئارقىلىق سۈزۈلىدۇ. تىرپىگە يەنە سۇ قۇيۇپ چايقاپ يەنە ئۇمۇ سۈزۈلىدۇ. بىر قېتىم سالغان تالقاننى مۇشۇنداق قايتا-قايتا 6~7 قېتىم قاينىتىش مۇمكىن، تاكى قايناتقان سۇ سۈزۈك ھەم تەمى ئاچچىق ئەمەس ھالغا كەلسە تاشلىۋېتىش مۇمكىن. شۇ يوسۇندا ئېلىنغان سۇنىڭ ھەممىسىنى قوشۇپ تاكى 500 گرام قالغىچە پارغا ئايلاندۇرۇش كېرەك. بۇنىڭدا رۇببى (ئېكستراكتى) ھاسىل بولىدۇ.

تەمى ئاچچىق بولغانلىقى ئۈچۈن بۇنىڭ سۇفۇپىنى يېلىم قاپچۇقتا (كاپسۇلغا) سېلىپ ياكى قاينىتىلما ۋە رۇبغا قىيام قوشۇپ ئىستېمال قىلىشقا بېرىلىدۇ. قاينىتىلما ياكى ئېكستراكتىنىڭ كۈنلۈك مىقدارى: بىر ياشقىچە بولغان بالىلارغا 1~1.2 گرام، 1~2 ياشلىق بالىلارغا 1.5~2 گرام، 2~5 ياشلىق بالىلارغا 2~2.5 گرام، 5 ياشتىن چوڭلارغا 3.5 گرام؛ چوڭلارغا 12 گرامغىچە مىقدارنى 4 ياكى 6 قېتىمغا بۆلۈپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

ئۇنىڭ مەلھىمىنى ئادەتتە ئىنەكپىتى يېغى بىلەن 1 قىسىم دورىغا 2 قىسىم ياغ قوشۇش نىسبىتىدە تەييارلىنىدۇ. مەلھىمى ئۇزاق تۇرسا ئاستىغا چۆكۈپ قالىدۇ. شۇڭا ئىشلىتىش ئالدىدا قوچۇپ ئارىلاشتۇرۇش لازىم. ئۆتكۈر ۋە كونىرىغان تەمرەتكىلەرگە كۈندە بىر قېتىم سۈركىسە كۇپايە قىلىدۇ.

مامسا

PAPAVER RHOEAS L. 丽春花

تونۇش بۇ بىر خىل ئۆسۈملۈك بولۇپ، شەكلى خەشخاش مۇقەررىنگە (خەشخاشى بەھرىگە) ئوخشايدۇ. بۇنىڭ يوپۇرمىقى ئاق تەرەپكە مايىل، ئەتراپى چىشلىق، تۈكلۈك، يوپۇرمىقىدا يېپىشقاق ھۆللۈك بار. گۈلىنىڭ رەڭگى سېرىق، پۇرىقى ئېغىر، مېۋىسى خەشخاش بەھرىگە ئوخشايدۇ. چوڭلۇقى قارا كۈنجۈت مىقدارى بولىدۇ. ئۇرۇقى 7-ئايلاردا پىشىپ يېتىشىدۇ.

157-رەسىم. مامىسا

چىقىش ئورنى مەملىكىتىمىزدىن چىقىدۇ.

تەبىئىتى 2-دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى ئىچ قاتۇرۇش، ئىششىقلارنى تارقىتىش، ئەزالارنى قۇۋۋەتلەش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىش ئورنى بۇنى ئېزىپ تاشقى تەرەپتىن چاپسا، باشنىڭ ۋە چوڭ بوغۇملارنىڭ ئىسسىقتىن بولغان ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ. كۆزگە چاپسا، كۆزگە مېڭە تەرەپتىن قۇيۇلىدىغان سۇيۇقلۇقلارنى توسىدۇ. ئىسسىقتىن بولغان ئىششىقنى پەسەيتىدۇ. ئېغىزنىڭ ئىچىگە سۈركىسە، ئېغىزنىڭ ئىچىدىكى مۇدۇر چاقىلار ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ.

يۇمشاق ئېزىپ كۆزگە تارتسا، كۆزنىڭ ياشاڭغىرىشى، قاپاقنىڭ بوشاشقانلىقى، كۆرۈش قۇۋۋىتىنىڭ ئاجىزلىقى ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ. ئۇرۇقىدىن 4 گرام ئىچسە، خاپىغانىنى، سەپرا خاراكتېرلىك ئىچى ئۆتتۈشنى يوق قىلىدۇ. مۇناسىپ دورىلار بىلەن قوشۇپ ئىچسە، بەدەننى سەمرىتىدۇ بۇنىڭ ئۇسارىسىنى سۇيۇلدۇرۇپ چاپسا، ئىسسىقتىن بولغان ئىششىقلار، سىفلىس، ئوت بىلەن كۆيگەن كۆيۈك، ئۈچەينىڭ ئېچىشىشى ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى ئەھۋالغا قاراپ 3 گرامغىچە ئىشلىتىلىدۇ.

ئورۇنباسارى سىماق.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار تالغا زەرەر قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى تاتلىق بادام.

تەركىبى بۇ ئۆسۈملۈكنىڭ گۈلى، ئۇرۇقى دورىغا ئىشلىتىلىدۇ. چۆپىدە زەھەرلىك خۇسۇسىيىتى ئاجىزراق بولغان ئالكولوئىد (ئەلقەھىل) لەردىن رېئادىن، دىئادىك كىسلاتا، ئالما كىسلاتاسى، يۇمشاق رېزىنا، قاتتىق ياغ قاتارلىق ماددىلار بار. ئۇرۇقىدا ۋە غوزىسىدا ئاز مىقداردا مورفىن، ناركوتىن، پارامورفىن قاتارلىق ئالكولوئىدلار بار.

جۇڭيى تېبابىتىدە ئىشلىتىلىشى

تەبىئىتى قۇرۇق سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى مۆتىدىل تىنچلاندۇرغۇچى، ئۇخلاتقۇچى دورا سۈپىتىدە ئىشلىتىلىدۇ. ئاساسىي داۋالايدىغان كېسىلى: تېرىگە سېرىق چۈشۈش ۋە سېرىقكېسەل.

قىزىتمىلىق كېسەللەر نەتىجىسىدە تېرە سارغىيىپ كۆزگە سېرىق چۈشۈپ قالغان ھاللاردا بۇنىڭ قۇرۇتقان چېچىكىدىن 10～5 گرامنى تالقانلاپ ناشتىدا ئىچسە (ئەڭ ياخشىسى كۆنجۈت يېغى قوشۇپ)، بىر قانچە كۈن ئىچىدە بەدەندىكى سېرىقلىقنى قايتۇرىدۇ (ھەر 5 كۈندە بىر قېتىم ئىچىلىدۇ). بۇنىڭ يىلتىزىنى سوقۇپ سۈيىنى چىقىرىپ ناشتىدا ئىچىپ بەرسە (7 كۈندە بىر قېتىم)، سېرىقكېسەلنى داۋالايدۇ.

بۇ خىل ئاغرىقلارغا، ھاراق، گۆش، بېلىق، سامساق بېرىش مەنئى قىلىنىدۇ.

چېچەكنى قاينىتىپ دەملەپ ئىچسە، چاپلاشقاق خىلتلىق يۆتەللەرنى پەسەيتىدۇ. ئۇرۇقى مۇۋاپىق مىقداردا بېرىلسە، ئىچى سۈرۈشنى توختىتىدۇ. ھەر خىل ئەزالارنىڭ ئاغرىشىنى ۋاقىتلىق توختىتىپ ئارام بېرىدۇ.

مېڭە

(دىماغ)

ENCEPHALON 脑

تونۇش بۇ ھايۋانلارنىڭ بېشىدىكى مېڭىسى بولۇپ، بۇنىڭ رەڭگى ئاق بولىدۇ.
چىقىش ئورنى ھەممە ئورۇنلاردا بولىدۇ.
تەبىئىتى ھۆل سوغۇق.
خۇسۇسىيىتى مېڭىنى قۇۋۋەتلەش، مەنىي پەيدا قىلىش، زەھەرنى پەسەيتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.
ئىشلىتىلىش ئورنى تاشقى تەرەپتىن چاپسا، مېڭىنىڭ قۇرۇقلۇقىنى، سەرسامنى يوقىتىدۇ، مۇۋاپىق ھالدا يېسە، مېڭىنى قۇۋۋەتلەيدۇ، مەنىي پەيدا قىلىدۇ.
ئىشلىتىلىش مىقدارى ئەھۋالغا قاراپ ئىشلىتىلىدۇ.
دىققەت قىلىدىغان ئىشلار ئۇزۇندا سىڭىدۇ، ئاشقازانغا زەرەر قىلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى پۇدىنە، سىركە ۋە باشقا ئىسسىق دورىلار.

مىئەسائىلە

STYRAX LIQUIDUS 苏合香

158-رەسىم. مىئەسائىلە دەرىخى

تونۇش بۇ بىر دەرەخنىڭ يېلىمى ياكى سۈتى بولۇپ، بەك خۇشبۇي كېلىدۇ. دەرىخى بېھىنىڭ دەرىخىگە ئوخشايدۇ. ئۇ دەرەخنى سۇرىيە خەلقى «ئەبھىر» دەپ ئاتايدۇ. يېلىم ياكى سۈتى بىر قانچە خىل بولۇپ، بەزىسى ئۆزىدىن-ئۆزىگە دەرەختىن سىزىپ چىقىدۇ. بۇ خىلدىكىسى بىرىنچى دەرىجىلىك ياخشىسى بولۇپ، رەڭگى چىلانغا ئوخشايدۇ. سېرىقلىققا ۋە ھەسەل قىيامىغا مايىل بولىدۇ. بەزىسى دەرەخنىڭ ئەزالىرىدىن سىقىپ چىقىرىلىدۇ. رەڭگى قىزىللىققا مايىل بولۇپ، قويۇقراق كېلىدۇ. بۇ خىلدىكىسى ئوتتۇرا دەرىجىلىك ھېسابلىنىدۇ. بەزىسى شۇنداق ئېلىنىدۇكى: دەرىخنى سۇدا قاينىتىپ، مىجىپ ساپ قىلىپ، ئاندىن ئۇ سۇ يەنە قاينىتىلسا، قويۇلۇپ، رەڭگى قارا، ۋەزنى ئېغىر، قويۇق ماددا ھاسىل بولىدۇ، بۇ مىئەيابىسە دەپ ئاتىلىدۇ. قۇۋۋىتى 10 يىلغىچە تۇرىدۇ.
چىقىش ئورنى چەتتىن كېلىدۇ.

تەبىئىتى 3-دەرىجىدە ئىسسىق، 2-دەرىجىدە قۇرۇق.

خۇسۇسىيىتى ئەزالارنى قۇۋۋەتلەش، يەللەرنى تارقىتىش، ماددىلارنى پىشۇرۇش، يۇمشىتىش، ئىچ قاتۇرۇش، ھۆللۈكلەرنى قۇرۇتۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىش ئورنى مۇۋاپىق ھالدا قائىدە بويىچە ئىچسە، يۆتەل، زۇكام، گەدەننىڭ قېتىپ قالغانلىقى، ئەزالارنىڭ تىترىشى، مېڭىنىڭ ھۆللۈكلىرىنى تازىلاش، ئۆپكە ئاغرىقىنى پەسەيتىش، ئاۋازنى ئېچىش، ئىچكى ئەزالارنى قۇۋۋەتلەش، ئىستىسقا، تال ۋە بۆرەك كېسەللىكلىرىنى يوقىتىش، سۈيدۈكنى، ھەيزنى ماڭدۇرۇش، بەل ئاغرىقى، يانپاش ئاغرىقىنى پەسەيتىش ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ.

بۇنىڭدىن 3 گرامنى قىزىق سۇ بىلەن ئىچسە، بەلغەمنى كۆچلۈك سۈرىدۇ، قاينىتىپ زەيتۇن يېغى بىلەن تىلا قىلىپ چاپسا، ئەزانىڭ تۇيغۇسىزلىقى، گەدەن قېتىپ قېلىشى، ئەزالارنىڭ تىترىشى، كەم قۇۋۋەتلىكى ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ. ئەگەر بۇي سېلىپ تۈتۈننى ئۆزىگە ئالسا، نەزلە، زۇكام ۋە گەدەن قېتىپ قېلىش ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ. يۇمشاق ئېزىپ لاتىغا بۆلاپ بالياتقۇنىڭ ئاغزىغا قويسا ياكى بۇي سېلىپ تۈتۈننى ئالسا ھەيزنى ماڭدۇرىدۇ. خېمىر قىلىپ چاپسا، چوڭ بوغۇملار كېسەللىكى، كىچىك بوغۇم كېسەللىكلىرى ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ. باشقا چېپىلىدىغان دورىلار بىلەن قوشۇلسا ئۇنىڭ تەسىرىگە ياردەم بېرىدۇ. تىلا قىلىپ چاپسا، قوتۇر كېسەللىكى ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ. 9 گرامنى قىزىق سۇ بىلەن ئىچسە، ماخاۋ كېسەللىكى ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ. بۇنىڭ تۈتۈنىمۇ مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى 4 گرامدىن 9 گرامغىچە.

ئورۇنباسارى قۇندۇز قەھرى، ياسمەن يېغى.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار ئۆپكىگە زەرەر قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى مەستىكى.

تەركىبى بۇ لىقۋىدامبېرى ئورىيېنتالىس مىللېر دېگەن دەرەخنىڭ سۈتى (رېزىنىسى) بولۇپ، تەركىبىدە بالزام بار. بالزامنىڭ ئاساسىي تەركىبى ئاتسىدۇم سىنىنامىكۇم (قوۋزاقدارچىن كىسلاتاسى)، سىننامىن، ستىروكسىن، ستىروسىنول، ستىرېزىنىلاردىن ئىبارەت. يەنە ئۇچۇچان جەۋھەر ماي بولۇپ، تەركىبى ستىرول، ۋانىلىن، ستىروكامبېر قاتارلىقلاردىن ئىبارەت.

تەسىرى بۇ دورا ئىچىپ ئاز ۋاقىت ئۆتكەندىن كېيىن، قانغا كىرىپ قاننىڭ ھەرىكىتىنى تېزلىتىدۇ ھەمدە كاناي تاملىرىدىكى نېرۋىلارنى غىدىقلاپ، سۈيۇقلۇقنى كۆپەيتىپ، بەلغەمنى بوشىتىش رولىنى ئوينايدۇ.

جۇگېي تېبابىتىدە ئىشلىتىلىشى

تەبىئىتى ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى پۇراقلىق قوزغاتقۇچى دورا بولۇپ، ھوشىغا كەلتۈرۈش تەسىرىگە ئىگە. قىسقا مەزگىللىك ھوشسىزلىق، شوك ھالەتلىرىدە ئىشلىتىلسە ئۈنۈم بېرىدۇ. يەنە بەلغەم بوشىتىش ئۈچۈن، زىققە نەپەس، سوزۇلما كانايچە ياللۇغى، بەلغەمدىن بولغان ھوشسىزلىق، تۇتقاقلىق كېسەل، يامان بەزگەكلەردە ئىشلىتىلىدۇ. يەنە كاۋاك ئەزالاردىكى توسالغۇلارنى ئېچىش، زەھەرلەرگە قارشى تۇرۇش، ھاشارات ئۆلتۈرۈش ئۈچۈن قوللىنىلىدۇ. قوتۇرنى داۋالاش، دوۋسۇن پىتلىرىنى ئۆلتۈرۈش ۋە تېرە ھاشاراتلىرىدىن بولغان تېرە كېسەللىكلىرىنى، ئۇششۇكنى داۋالاش ئۈچۈن ھاراق بىلەن ھەل قىلىپ (ئېرىتىپ) ئىشلىتىلىدۇ.

بىر قېتىملىق مىقدارى 0.4～1.5 گرام. ھاراقتا چىلاپ ياكى ئېرىتىپ، شۇنىڭدەك ھەب تەييارلاپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

www.uyghurkitap.com

مۇرمەككى

MYRRHA 没药

تونۇش بۇ بىر خىل دەرەخنىڭ يېلىمى ياكى سۇتى بولۇپ، بۇ دەرەخ ئەرەبىستان، ھەبەشىستان، ھىندىستان قاتارلىق جايلاردا ئۆسىدۇ. بەك ئېگىز، چىرايلىق، يۇمشاق، بوغۇملۇق بولىدۇ. بوغۇملىرى قومۇشنىڭ بوغۇملىرىغا ئوخشاش كېلىدۇ. ئىچى پوردەك بولۇپ، نەيزە قىلىنىدۇ. نەيزە قومۇشى مەشھۇردۇر. دەرەخنىڭ ھەممە ئەزالىرى ئاچچىق بولىدۇ. يېلىمى بىر قانچە تۈرلۈك يول بىلەن ئېلىنىدۇ:

1-ئۇسۇلى: دەرەخنىڭ تېنى تىغ بىلەن زەخمە قىلىپ تېگىگە بورا ياكى قاچا قويۇپ قويۇلسا يېلىم تېمىپ، يىغىلىپ توڭلايدۇ. يېلىمنى ئېلىشتا ياخشىراق ئۇسۇل شۇدۇر. يېلىم قېتىشتىن ئىلگىرى ئاق بولىدۇ. قاتقاندىن كېيىن رەڭدار ھالغا كېلىدۇ. بۇ مۇررى ساپ دەپ ئاتىلىدۇ.

2-ئۇسۇلى: يېلىم دەرەخنىڭ تېنىدىن سىزىپ چىقىپ توڭلايدۇ، ئاندىن ئېلىنىدۇ. رەڭگى سېرىق بولىدۇ. ياخشىلىقتا 2-دەرىجىدە ھېسابلىنىدۇ.

3-ئۇسۇلى: دەرەخنىڭ قوۋزىقىنى سىقىپ سۈيى ئېلىپ قۇرۇتۇلىدۇ ياكى قوۋزىقىنى سۇدا قاينىتىپ ئاندىن سۈنى ساپ قىلىپ، ساپ قىلىنغان سۈنى 2-قېتىم قايناتسا تېگىگە ئولتۇرۇپ قاتىدۇ. بۇ مۇررە ھەبشى (قارا مۇررە) دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ ھەممىدىن ناچارراقىدۇر. بۇنىڭ 1-ياخشىسى ساپ، ياغاچ ۋە ئۇششاق تاش ئارىلاشمىغان، ۋەزنى يېنىك، ئاسان سۇنۇدىغىنى، خۇشبۇي، بەك ئاچچىق، قېرىق بولغىنىدۇر. تاشقى تەرىپى ئاق ۋە قىزىللىققا مايىل. ئىچكى تەرىپىنى سۇندۇرغان چاغدا ئاق بولىدۇ (خۇددى يۇغاندىن كېيىن ئېلىنغان تىرناققا ئوخشاش كۆرۈنۈشتە كېلىدۇ). بۇ سۈپەتلەر بىلەن بولمىغىنى ناچار بولۇپ، ئىشلىتىلمەيدۇ.

چىقىش ئورنى ئافرىقىنىڭ شەرقى جەنۇبىدىكى ئەللەردىن، ھەبەشىستان، ھىندىستان، ئەرەبىستان قاتارلىق ئىسسىق كىلىماتلىق ئەللەردىن چىقىدۇ.

ئەرەبىستان مۇرمەككىسى كامفورا مولمول ئاتلىق دەرەختىن، ھەبەشىستان مۇرمەككىسى بولسا كامفورا ئابىسسىنكا ئاتلىق دەرەخلەردىن چىقىدۇ.

تەبىئىتى 3-دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا ئىسسىق، 2-نىڭ ئاخىرىدا قۇرۇق.

خۇسۇسىيىتى بەدەننى پارقىرىتىش، ھۆللۈكنى قۇرۇتۇش، ئىچ قاتۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە. ئەزالارنى ئېچىشتۇرمايدۇ، توسالغۇلارنى ئاچىدۇ، ماددىلارنى پىشۇرۇپ، يۇمشىتىپ، سىلغايتىپ چىقىرىدۇ، يەللەرنى تارقىتىدۇ. سوغۇقتىن بولغان بەلغەم خاراكتېرلىك ئىششىقلارنى تارقىتىدۇ. بۇ دورا مەنپەئەتى چوڭ دورىلاردىن بولۇپ، چوڭ مۇرەككەپ دورىلارغا قوشۇلىدۇ. خىلىتلارنىڭ ئۆزگىرىپ سېسىشىنى توسىدۇ، شۇنىڭ ئۈچۈن كونا پىشقەدەم تېۋىپلىرىمىز جەسەتلەرنى قۇرۇتۇش ئۈچۈن، ھۆللۈكنى تارتىپ ئېلىپ جەسەتلەرنىڭ ئۆزگىرىپ سېسىپ قېلىشىدىن ساقلاش ئۈچۈن، بۇنى مۇناسىپ دورىلار بىلەن قوشۇپ جەسەتلەرگە سۈركەپ قوياتتى.

ئىشلىتىلىش ئورنى بۇنىڭدىن 0.3 مىقدارىنى ئېزىپ مۇناسىپ ياغلار بىلەن بۇرۇنغا تېمىتسا، مېڭىنى تازىلايدۇ. مەرزەنجۇش سۈيى بىلەن تېمىتىلسا، نەزلىلەرنى توسىدۇ. يالپۇز سۈيى بىلەن تېمىتىلسا، بۇرۇننىڭ سېسىقلىقىنى يوقىتىدۇ (لېكىن تېمىتىشتا قىزىتىپ تېمىتىش لازىم).

مۇۋاپىق مىقداردا سىركە بىلەن ھەل قىلىپ (ئېرىتىپ) بىر ئاز پاسىلدىن سۈزۈپ باشقا قويۇلسا،

ئىككى چېكە ئاغرىقىنى، سەۋەبى مەلۇم بولمىغان باش ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ. مەرزەنجۇش سۈيىگە قوشۇپ توخۇنىڭ پېيىگە بۆلاپ، بۇرۇننىڭ ئىككى تۆشۈكىگە بېرىلسە، كونا نەزلىلەرنى يوقىتىدۇ. مۇرمەككىنى يۇمشاق ئېزىپ باشنىڭ يىرىڭلىق چاقىلىرىغا چاقىلىرىغا ۋە باشقا ئەزالارنىڭ يىرىڭلىق چاقىلىرىغا سېپىلسە، ھۆللۈكنى قۇرۇتۇپ پۈتتۈرىدۇ. گىرمان زىرىسى، كالا يېغى بىلەن قوشۇپ باشنىڭ ھۆل يىرىڭلىق چاقىلىرىغا چېپىلسا، ھۆللۈكنى قۇرۇتۇپ، چاقىلارنى پۈتتۈرىدۇ. شۇنىڭدەك كۈندۈر بىلەن قوشۇپ باشنىڭ يىرىڭلىق چاقىلىرىغا ھەم دانىلىرىغا چېپىلسا مەنپەئەت قىلىدۇ. تەسىرى تېز. بۇنى ئەپيۇن، مامشا، جۇندى بىدەستۇر قوشۇپ ئېلىشتۇرۇپ پەلكۈچكە بۆلاپ قۇلاققا سېلىپ قويۇلسا، قۇلاقتىكى يىرىڭلىق چاقىلارنىڭ يىرىڭ زەرداپلىرىنى تازىلاپ، جاراھەتلەرنى پۈتتۈرىدۇ، ئاغرىق پەسەيتىدۇ، ئىششىقلارنى تارقىتىدۇ. ياۋا پىياز، سىركىدە ھەل قىلىنغان زاكىنىڭ سۈيىدە ئاغزىنى چايقىسا ياكى بولمىسا سىركىگە قوشۇپ ھەلىيۇن يىلتىزى، بىر ئاز زانكار قوشۇپ قاينىتىپ ئاغزىنى چايقىسا، ئېغىزنىڭ ئىچىدىكى يىرىڭلىق، سېسىق چاقىلار، جاراھەتلەر ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ. ياۋا پىيازنىڭ سىركىسىنى قوشۇپ ئاغزىنى چايقىسا، چىش تۈۋىنىڭ قېنىنى توختىتىدۇ، ئېغىزنىڭ سېسىقلىقىنى يوقىتىدۇ، خۇشبۇي قىلىدۇ. شۇنىڭدەك ئاغزىدا تۇتسا ھەم شۇ تەسىرنى بېرىدۇ. مۇرمەككىنى مۇۋاپىق مىقداردا يۇتسا، گالنىڭ يىرىكلىكىنى يوقىتىپ، ئاۋازنى ساپ قىلىدۇ. ئېزىپ كۆزگە تارتسا ياكى چاپسا، كۆزدىكى چاقا ئىزلىرىنى، كۆزگە چۈشكەن ئاقنى، كۆزنىڭ قاراڭغۇلۇقىنى، كىرپىكلەرنىڭ يىرىكلىكىنى يوقىتىدۇ، چاپاقلىرىنى تازىلاپ، كۆزنىڭ چاقىلىرىنى پۈتتۈرىدۇ. ئېچىشتۇرمايدۇ، كۆزگە چۈشكەن سۇنى تارقىتىدۇ، توختىتىدۇ (ئەگەر كۆزگە چۈشكەن سۇ يېڭى، سۈيۈق بولسا). زەپىران يىلتىزى، زەرچۈۋە سېلىپ قاينىتىلغان سۇدا ھەل قىلىپ كۆزگە تارتسا، ياكى ئەسلى (قومۇشتىن باشقا بىر قىسىم بورا توقۇلىدىغان ئۆسۈملۈك) دېگەن ئۆسۈملۈكنىڭ سۈيىدە ياكى تاغ ياپۇزىنىڭ سۈيىدە ھەل قىلىپ كۆزگە تارتسا، كۆزنى ئۆتكۈرلەشتۈرىدۇ. كۆزگە چۈشكەن يېڭى سۇنى يوقىتىدۇ. ئاياللارنىڭ سۈتى ياكى تۇخۇمنىڭ ئېقى بىلەن قوشۇپ كۆزگە تارتسا، كۆز ئاغرىقى ئۈچۈن، كۆزگە چۈشكەن ئاق ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ. شاقايىقۇننۇئماننىڭ سۈيى ۋە قارىمۇچ بىلەن قوشۇپ كۆزگە تارتسا، ئاقنى يوقىتىپ، كۆزنى قۇۋۋەتلەيدۇ. ھەسەلگە قوشۇپ كۆزگە تارتسا، كۆزنىڭ چاپاقلىشىپ ئاغرىشى ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ. ھۆلبە سۈيى، گۈلاب بىلەن قوشۇپ كۆزگە تارتسا، يىرىڭلىق چاقىلىرى ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ. مۇرت سۈيى بىلەن تارتسا، ياشنى، كۆزنىڭ قىچىشىشىنى يوقىتىدۇ. جىغاننىڭ سىقىلغان سۈيى ياكى شاقايىقۇننۇئماننىڭ سىقىلغان سۈيى بىلەن كۆزگە تارتسا بۇ ھەم ئاقنى يوقىتىدۇ. گۈلاب بىلەن تارتسا، كۆزنىڭ چۆرىلىرىدىكى ئىششىق ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ. كۆز كېسەللىكلىرى ئۈچۈن ئىشلىتىش ئۈچۈن توغرا كەلگەندە، بولۇپمۇ يىرىڭلىق كۆز ئاغرىقى ئۈچۈن ئىشلىتىشتە ئاياللار سۈتى، ئېشەك سۈتى ياكى تۇخۇمنىڭ ئېقى بىلەن ئىشلىتىش كېرەك. بۇنى مۇۋاپىق مىقداردا مۇناسىپ دورىلار بىلەن ئىچسە كۆكرەك كېسەللىكلىرى، كونا يۆتەل ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ. نەپەس يولىنى ئاچىدۇ، بىقىن ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ. ئەگەر خالىس ساپ قىلىنغان مۇرمەككىنى مۇۋاپىق ھالدا ئىچسە، ئىستىخايى مەئدە، ئاشقازاننىڭ ھۆللۈكىنى قۇرۇتۇش، ئىچكى ئەزالارنى تازىلاش، يەللەرنى تارقىتىش، بالىياتقۇدا ئۇيۇپ قالغان قانلارنى تارقىتىش، قورساقنى يۇمشىتىش، سەپرانى، بەلغەمنى چىقىرىش ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ. ئۈچەينىڭ يىرىڭلىق چاقىلىرىنى، يەل، بەلغەم خاراكتېرلىك قورساق ئاغرىقىنى يوقىتىدۇ. تالنىڭ ئىششىقىنى تارقىتىدۇ، ئۈچەيدىكى ھەر تۈرلۈك قۇرتلارنى چۈشۈرىدۇ، بالىنى چۈشۈرىدۇ، سۈيدۈك ۋە ھەيزنى راۋان قىلىدۇ. بۆرەك، دوۋسۇننىڭ قاتتىقلىقىنى يۇمشىتىپ ئاغزىنى ئاچىدۇ. بولۇپمۇ سۇزاپ سۈيى، ئەمەن سۈيى ياكى تېرمىس سۈيى بىلەن ئىچسە، بالىياتقۇ كېسەللىكلىرى ئۈچۈن، ئۈچەي كېسەللىكلىرى ئۈچۈن مەنپەئەت

ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى www.uyghurkitap.com

قىلىدۇ (شۇنىڭدەك مەزكۇر سۇلار بىلەن ھەمەل قىلسا ھەم شۇ تەسىرنى بېرىدۇ). ئەگەر ھۆلبە سۈيى بىلەن ھەمەل قىلىنسا، بالىياتقۇنىڭ قاتتىقلىقىنى يوقىتىدۇ. ياپۇز سۈيى بىلەن ئىچسە، ئېغىزنىڭ سېسىقلىقىنى يوقىتىدۇ. قائىدە بويىچە سۇدا قاينىتىپ سۈيىدە ئولتۇرسا ياكى شاراب بىلەن ئالدى تەرەپكە ھەمەل قىلسا، ھۆل تولغاق ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ. ئۇبدان سوقۇپ مۈرت يوپۇرمىقىنىڭ سۈيى بىلەن ئالدى تەرەپكە ھەمەل قىلسا، قورساقتىكى بالىنى چۈشۈرىدۇ. كۈندۈر، زەپىران، ئەپيۇنلەر بىلەن قوشۇپ ئارقا تەرەپكە ھۆمۈل قىلسا، بالىياتقۇنىڭ سېسىقلىقىنى يوقىتىدۇ. زەيتى ئىنپاق بىلەن ھەل قىلىپ ئۇلۇك پۈتنىڭ بەشماللتىقىغا سۈركەپ قويسا ھەممە سۈۋۈغان دورا داۋالىق تۇرسا، جىنسىي ئالاقىدىن سۇسلاشمايدۇ. مۇناسىپ دورىلار بىلەن قوشۇپ چاپسا سېرىقئەت يېرتىلغانلىقى، تال ئىششىقى ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ. بۇنىڭ 1.5 گرامىنى ئىلتىلغان تۇخۇم بىلەن ئىچسە، بالىياتقۇنىڭ قېنىنى توختىتىدۇ. بىر دانە ماش مىقدارى مۇرمەككىنى مۇۋاپىق ھالدا قارىمۇچ بىلەن قوشۇپ تىترەيدىغان تەپ كېسەلگە تەپ تۇتۇشتىن ئىككى سائەت ئىلگىرى بەرسە تەپنى توسىدۇ. مۇۋاپىق ھالدا شاراب بىلەن ئىچسە، سوغۇق زەھەرلەرنى پەسەيتىدۇ، شاراب بىلەن چاپسا، زەھەرلىك ھاشاراتلارنىڭ زەھىرىنى پەسەيتىدۇ. تۇرۇپ سۈيى بىلەن بەلغەمدىن بولغان ئىششىقلارغا، خانازىر ئىششىقلىرىغا چاپسا، ئىششىقلارنى تارقىتىدۇ. سەدەپنى جاندارنىڭ گۆشى بىلەن يىرىڭلىق جاراھەتلەرگە چاپسا، جاراھەتلەرنىڭ ئۆلۈك گۆشلىرىنى يوقىتىپ، يېڭى گۆش ئۆندۈرىدۇ. سىركە بىلەن قوشۇپ چاپسا، قوبا ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ. گۈل يېغى بىلەن چاپسا، يىرىڭلىق قوتۇر جاراھەتلىرى ئۈچۈن، قىچىشقاق ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ. يۇمشاق ئېزىپ يىرىڭلىق چاقىلارغا سەپسە، ھۆللۈكنى قۇرۇتىدۇ، سېسىق پۇرىقىنى يوقىتىدۇ. سېپىشتىن ئىلگىرى جاراھەتلەرنى پاقىيوپۇرمىقىنىڭ سۈيى بىلەن يۇيۇش كېرەك.

ئىشلىتىلىش مىقدارى بىر دانە ماش مىقدارىدىن 1.5 گرامغىچە.

ئورۇنباسارى ئاچچىق بادامنىڭ يىلىمى.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار دوۋساققا زىيان قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى ھەسەل. ئەمما بۇ دورىنى ئىسسىق مىزاج كىشىلەرگە بېرىش ئۇبدان ئەمەس.

تەركىبى دەرەخ يېغى (رېزىنىسى) 25~40%، دەرەخ يېلىمى (گۇممى) 60%، كۈل ماددىسى 5%، مۇرمەككى يېغى (مىرول) 5%، يامىنوپونىك ئاتسىد، مىررولىك ئاتسىد، گالاكتوزا، ياغاچ قەنتى (كىسلوزا) قاتارلىق ماددىلار بار.

جۇڭيى تېبابىتىدە ئىشلىتىلىشى

تەبىئىتى مۆتىدىل، تەمى قېرىق، زەھەرسىز.

خۇسۇسىيىتى قاننى راۋان قىلىش، قايغان قاننى تارقىتىش، ئىششىق قايتۇرۇش، ئاغرىق توختىتىش، ھەزىم قىلىش قابىلىيىتىنى كۈچەيتىش خۇسۇسىيەتلىرىگە ئىگە. ئۇنىڭ سىرتىدا چىرىشكە قارشى تۇرۇش، سىرتقى جەھەتتىن قان توختىتىش تەسىرلىرىنىمۇ كۆرسىتىدۇ.

تەسىرى مەستىكى بىلەن ئوخشاشراق بولۇپ، ئۆپكە كانىيى، ئاياللار جىنسىي ئەزاسى ۋە بالىياتقۇلارنىڭ نەملىكىنى قۇرۇتىدىغان ياخشى دورا ھېسابلىنىدۇ. يەنە ئومۇمەن مىتال تىغلار بىلەن زەخىملەنگەن يارىلارنىڭ ئاغرىشى، تاياق ياكى يىقىلىش، ئات، ئۇلاق تېپىش زەربىلىرىنىڭ ئاغرىشى؛ كۆكرەك-قورساق ئاغرىشى، قان قېيىپ قېلىش ھادىسىلىرىدە مۇرمەككىنىڭ يەككە ئۆزى ياكى مەستىكى قوشۇپ ئىسسىتىلغان ھاراق بىلەن ئىچكۈزۈلىدۇ. ئىششىقلارنى ياندۇرۇش، ئاغرىق توختىتىش ۋە ئەت ئۆندۈرۈش ئۈچۈن يەككە ئۆزىنى ياكى مەستىكى ۋە قوشۇمچە شىرنىلەر بىلەن قوشۇپ ئىچكۈزۈلىدۇ. ئىشتىھا تۇتۇلۇش، ئاياللارنىڭ

ھەيزى توسۇلۇپ قېلىش، باكىرە قىزلارنىڭ ھەيزى توسۇلۇپ قېلىش ھادىسىلىرىدىمۇ ئىچىشكە بېرىلىدۇ. نەپەس سىقىش، ئۇزاق داۋام قىلغان يۆتەل، بەلغەم، چىلىك يۆتەللەرنى داۋالاشقا بېرىلىدۇ. سىرتتىن چىش مىلىكىنىڭ ئىششىشلىرى، قاناشچان بولۇپ قېلىشى، ئېغىز ئىچىنىڭ جاراھەتلىرى، سېرىق چاقا، ساقايمىغان تىغ يارىلىرىغا ئىشلىتىلىدۇ.

مىقدارى كۈندە 5~2 گرامنى ھەب ياكى تالقان ياساپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

موزا

(ئىفەس، مازو، ماجۇبھەل، سۇۋا دۇلقۇززات)

GALLA TURCICI 没食子

تونۇش بۇ بەللۇت دەرىخىنىڭ مېۋىسىدۇر. بەللۇت دەرىخى بىر يىل بەللۇت مېۋىسىنى بېرىدۇ. ئۇ بەللۇتنىڭ بايانىدا زىكىر قىلىنغان.

چىقىش ئورنى چەتتىن كېلىدۇ.

تەبىئىتى 1-دەرىجىدە سوغۇق، 2-دەرىجىدە قۇرۇق.

خۇسۇسىيىتى قان توختىتىش ۋە ھۆللۈكلەرنىڭ ئېقىشىنى توسۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىش ئورنى يۇمشاق سوقۇپ، قېلىن ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ بۇرۇنغا پۈركۈلسە، بۇرۇننىڭ قېنىنى توختىتىدۇ. سۈرمە قىلىپ كۆزگە تارتىلسا، ياشنى، كۆزنىڭ چاپاق بولۇپ قىچىشىشىنى يوقىتىدۇ. سېمىز ئوت سۈيى بىلەن قۇلاققا تېمىتىلسا، قۇلاقنىڭ قېنىنى ۋە زەردابلارنى توختىتىدۇ. بۇنىڭ بىلەن سۇنۇن تەييارلاپ چىشقا، چىشنىڭ تۈۋىگە سالسا ياكى سۈيى بىلەن ئاغزىنى چايقىسا، بولۇپمۇ سىركە بىلەن چايقىسا چىشنى، چىشنىڭ تۈۋىنى چىڭىتىدۇ. چىش، تىل تۈۋىدىن بۇزۇق ھۆللۈكلەرنى تارتىدۇ. ئېغىزغا چىققان مۇدۇرلارنى يوق قىلىپ، شۆلگەينى توختىتىدۇ. سىركە بىلەن قاينىتىپ پىشۇرۇلغىنىنى سوقۇپ خېمىر قىلىپ قۇرت يېگەن چىشنىڭ كامالىرىغا قاپلاپ قويسا، ئاغرىقنى توختىتىپ، چىشنى بۇزۇلۇپ كېتىشتىن ساقلايدۇ. سۇ بىلەن ئېزىپ ئىچسە، ئۈچەي، ئاشقازاندىكى يىرىڭلىق جاراھەتلەرنى ساقايتىدۇ. كونا ئىسھالنى، بالىياتقۇدىن ساقىپ كېلىدىغان قاننى توختىتىدۇ، جىنسىي ئەزانى قۇرۇتىدۇ. تاماق بىلەن يېسىمۇ يۇقىرىدىكى تەسىرنى بېرىدۇ. سۇدا پىشۇرۇپ خېمىر قىلىپ چاپسا، مەقئەتنىڭ ئىششىقىغا، چىقىپ قېلىشىغا، كىچىك بالىلارنىڭ كىندىكىنىڭ چىقىپ قېلىشىغا پايدا قىلىدۇ. خۇسۇسەن سىركە بىلەن پىشۇرۇلغىنى، سىركە بىلەن خام ئېزىپ چېپىلسا، تېرىدىكى جىمى كېسەللەرگە پايدا قىلىدۇ. ئۆزىنى يۇمشاق سوقۇپ سەپسە، جاراھەتلەردىكى ئىششىق گۆشلەرنى يوق قىلىدۇ (كۆيدۈرۈپ سوقۇپ سەپسە ياخشى).

موزىنى قاينىتىپ ياكى چىلاپ سۈيى بىلەن چاچنى يۇسا قارايتىدۇ. ئەزاغا چاپسا، ئىسسىقتىن سىيىق تەرلىگەنگە پايدا قىلىدۇ. زەيتۇن يېغى بىلەن كۆيدۈرۈپ ئېزىپ چاچنى ياغلىسا، يۇسا چىقمايدىغان قارا قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى ئىچىشكە 4 گرامغىچە ئەھۋالغا قاراپ بېرىلىدۇ.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار كۆكرەككە، گالغا زىيان قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى كەتىرا، سەمغى ئەرەبى، ئىلىتىلغان تۇخۇم.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

ئورۇنباسارى ئانار پوستى، جۇپتى بەللۇت، يۇلغۇن مېۋىسى، سېرىق ھېلىلە.

كۆيدۈرۈشنىڭ ئۇسۇلى چوغ ئۈستىدە قويۇپ كۆيدۈرۈپ ياكى يېڭى ساپال قاچىنى ئوتتا قويۇپ موزىنى ئىچىگە سېلىپ تۇرۇپ شارابتا ياكى سىركە بىلەن تۇزدا ئۇچۇرۇپ ئىشلىتىلىدۇ. بۇنىڭ تەسىرى كۆيدۈرۈل-مىگەندىن كۈچلۈك.

موزا-كۆپىر كۇس ئىنفېكتورىيا ئولىۋېر دېگەن دەرەخنىڭ نوتا شېخى ئۈستىدە قۇرۇپ قالغان ھاشارات قاپچۇقىدىن ئىبارەت. موزا ھەرىسى (تىسنىپىس گاللا-تىنكتوردوم ئولىۋېر)نىڭ چىشىسىنى مەزكۇر ئۆسۈمـ-لۈكنىڭ ياش بىخى ئۈستىگە تۇخۇم قويىدۇ، تۇخۇم ئۇرۇقلىنىپ ھاشارات قۇرتى ھاسىل بولۇپ بىر خىل سۇيۇقلۇق ئىشلەپچىقىرىدۇ. ھۇجەيرىسى ئىچىدىكى كراخمال تېزلىكتە قۇرۇپ قەنتكە ئايلىنىپ، ئۆسۈملۈك ھۇجەيرىسىنىڭ بۆلۈنۈپ كۆپىيىشىگە تۈرتكە بولىدۇ. ياش قۇرتنىڭ ئەتراپىدىكى ھۇجەيرىلەر-نىڭ كراخماللىرى يوقالغاندىن كېيىن بارغانسېرى قورۇلىدۇ، ئوتتۇرىسى بىر تۆشۈك بولۇپ قالىدۇ. شۇ تۆشۈكتە ياش قۇرت يېتىلىدۇ، ئەڭ ئاخىرىدا قۇرتنىڭ قاپچۇقى ۋاقتىدا يىغىۋېلىنماي قۇرۇپ قاتىدۇ. ئىچى كاۋاك موزىنىڭ تەركىبىدە ئاشلاش كىسلاتاسى (ئاتسىدۇم تاننىكۇم) ئاز بولىدۇ.

تەركىبى تۇركىس گاللوتاننىن ۋە باشقا ماددىلار تۇتىدۇ.

جۇڭيى تېبابىتىدە ئىشلىتىلىشى بەللۇت بىلەن ئوخشاش. شۇ دورىغا قارالسۇن.

ئەسكەرتىش بەللۇت بىلەن موزىنىڭ پەرقى ھەققىدە ئەسلىي كىتابتىكى چۈشەنچىلەر بىلەن دورا ماتېرىياللار ھەققىدىكى خەنزۇچە كىتابلاردىكى ئىزاھاتلاردا قىسمەن ئوخشىماسلىقلار بار. قايتا تەتقىق قىلىشقا ھاجەتلىك بەللۇت SEMENA QUARCUS IUF 没食子树实 بولۇش لازىم.

مۇسلى

HYPOX ORCHIOIDES (ASPARAGUS SARMENTOSUS)

تونۇش كونا ھۆكۈمالارنىڭ ئېيتىشىچە گۈللىمىگەن كىچىك سەنبەل (سىنبىھل) ئۆسۈملۈكىنىڭ يىلتىزىدۇر. يىلتىزنىڭ تومۇقى شاقاقۇل مىسرىنىڭ تومۇقىدا بولىدۇ. شاقاقۇل مىسرىغا بەك ئوخشايدۇ. ئۇنىڭدىن بىر ئاز چوڭراق. بۇ ئىككى خىل بولۇپ: 1-خىلى ئاق، 2-خىلى قارا. ئېقى كۈچلۈكرەك. ئېقى ئىشلىتىلىدۇ. بەزى تېۋىپلارنىڭ ئېيتىشىچە قارىسىنىڭ مەنپەئەتى كۆپرەك.

چىقىش ئورنى ھىندىستاندىن چىقىدۇ.

تەبىئىتى 2-دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق. رۇتۇبىتى پەزلىسى (ئارتۇق ھۆللۈكمۇ بار).

خۇسۇسىيىتى نەپەس ئورگانلىرىنى ئېچىش، باھنى كۈچلەندۈرۈش، مەنىينى زىيادە قىلىش، بوۋاسىرنى يوقىتىش، يەللەرنى تارقىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىش ئورنى 4 گرامنى كېرمان زىرىسى بىلەن قوشۇپ ئىچسە، يەرقان كېسەللىكى ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ. يېپىسىز زەنجىۋىل بىلەن بەرسە، بەلغەمدىن بولغان ھەيزنى ۋە ئىچ ئۆتكۈنى يوقىتىدۇ. پىياز سۈتى بىلەن بەرسە، يەلدىن بولغان قۇلۇنجى ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ. پەرەنجى مىشك سۈيى بىلەن ياكى رەيھان يوپۇرمىقىنىڭ سۈيى بىلەن بەرسە، بۆرەكتىكى يەللەرنى تارقىتىدۇ. پەرەنجى مىشكىنىڭ يوپۇرمىقى بىلەن باراۋەر مىقداردا بەرسە، ئۈششاق باللارنىڭ دۈلىنىپ كېتىش كېسەللىكى ئۈچۈن، ئىترىفىل

بىلەن بەرسە مەنىي توختىماسلىق كېسەللىكى ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ. جۇۋىنە بىلەن بەرسە، سوغۇقتىن بولغان يۆتەلگە مەنپەئەت قىلىدۇ. دورا پىلپىل بىلەن بەرسە غالجىر ئىتنىڭ چىشلىگىنى، كۈنجۈت بىلەن بەرسە كۈندە بىر قېتىم تۇتىدىغان تەپ ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ. كۈن ئاشۇرۇپ تۇتىدىغان تەپلەرگە ۋە چېچەككە مەنپەئەت قىلىدۇ. تاش تۇز بىلەن بەرسە، قورساقنى ئاچۇرۇپ، ئىشتىھانى زىيادە قىلىدۇ. ئىسسىق سۇ بىلەن بەرسە، قورساق ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. كالا سۈتى، شېكەر بىلەن بەرسە، مەنىينى كۆپەيتىپ، باھنى قۇۋۋەتلەيدۇ، بەدەننى سەمرىتىدۇ. كۈنجۈت يېغى بىلەن بېرىلسە، زۇكام، نەزلە، بەلغەملەرنى يوقىتىش ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىشنىڭ ياخشىراق ئۇسۇلى شۇكى: ئىككى يىللىق بولغان ئاق مۇسلىنىڭ يىلتىزىنى زېمىندىن چىقىرىپ ئىنچىكە جامكا يىپلىرىنى ئېلىپ تاشلاپ، ياغاچ پىچاق بىلەن يالپاقلاپ، ياغاچ يىڭنە بىلەن تۆشۈك قىلىپ يىپقا ئۆتكۈزۈپ سايىدا قۇرۇتۇپ، ئاندىن سۇفۇپ قىلىپ ھەر كۈنى 12 گرامنى 12 گرام ناۋات بىلەن بىرىم پىيالە قىزىق سۇغا سېلىپ، ياغاچ قوشۇق بىلەن قوچۇپ لۇئابى چىقىرىپ ئىچىلىدۇ. 40 كۈنگىچە مۇشۇ ئۇسۇلدا ئىچسە، شۇ جەرياندا ئاچچىق، يەللىك نەرسىلەردىن، جىنسىي ئالاقىدىن، جىسمانىي ۋە روھىي مۇشەققەتلەردىن، سوغۇق ھاۋادىن، بەك سوغۇق سۇدىن پەرھىز قىلسا، ھەممە قۇۋۋەتلەرنى (قۇۋۋەتى ھايۋانى، قۇۋۋەتى تەبىئى، قۇۋۋەتى نەپسانى) لەرنى كۈچلەندۈرۈپ، قېرىلارنى ياشلارغا ئوخشاش قىلىدۇ.

مۇسەللەس

(مەي-پۇختەج)

VINO 莆萄酒

تونۇش بۇ بىر تۈرلۈك ئۈزۈم سۈيى بولۇپ، تەمى ئاچچىق-چۈچۈك تەرەپكە مايىل بولىدۇ. قايىنتىشتا 2/3 ھەسسىدىن ئارتۇق خورىمايدۇ، قويۇق بولىدۇ. بۇنىڭغا بەزى ۋاقىتلاردا لاچىندانە، جويۇز، قەلەمپۇر قاتارلىق خۇشبۇي، ئىسسىق دورىلارنىمۇ قوشىدۇ.

چىقىش ئورنى ئۇيغۇر تېۋىپلار تەييارلايدۇ.

تەبىئىتى 2-دەرىجىدە ئىسسىق. 1-دەرىجىدە قۇرۇق.

خۇسۇسىيىتى كۆكرەك، ئۆپكىگە ۋە قاپارتقۇ، چېچەكلەرگە مەنپەئەت قىلىش، ئىچنى يۇمشىتىش، باھنى قوزغاش، ئاغرىق پەسەيتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىش ئورنى قائىدە بويىچە مۇۋاپىق ھالدا ئىچسە، يۇقىرىدا ئېيتىلغان تەسىرلەرنى بېرىدۇ. خەشخاش شارابىغا قوشۇپ «دىياقۇزە» تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى ئەھۋالغا قاراپ ئىشلىتىلىدۇ.

ئورۇنباسارى ئۈزۈم شىرىنىسى.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار ئىسسىق مىجەز كىشىلەرگە زەرەر قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى سوغۇق ۋە ئاچچىق-چۈچۈك مېۋىلەر.

تەركىبى ئىشلىتىلگەن ئۈزۈمنىڭ تۈرى، ئۈزۈم ئۆسكەن تۇپراق، ھاۋانىڭ پەرقىگە قاراپ، مۇسەللەس-

www.uyghurkitap.com

نىڭ تەركىبىدىكى سۇ ھەم باشقا ماددىلارنىڭ پىرسەنتى ھەر خىل بولىدۇ. ئوتتۇرا ھېساب بىلەن مۇسەللەس تەركىبىدە سۇ %85~70، قەنت (مېۋە قەنتى، ئۈزۈم قەنتى) %30~10، ئورگانىك كىسلاتا (ئۈزۈم ھەم ئالما كىسلاتاسى) %0.9~0.2، ئاچچىق ئۈزۈم كالىي تۇزى %0.6~0.2، ئازوتلۇق ماددىلار %0.5~0.2، مىنېرال (مەدەنلىك) جىسىملار %0.5~0.3 نى ئىگىلەيدۇ. بۇنىڭ سىرتىدا ئۈزۈمنىڭ پوستى مەلۇم مىقداردا ئاشلىغۇچى ماددا (تاننىن) تۇتىدۇ. مۇسەللەس رەڭلىك ئۈزۈملەردىن ياسالغان بولسا، ئانداقتا بەلگىلىك مىقداردىكى ئۈزۈمنىڭ بوياق ماددىسىمۇ قوشۇلىدۇ. مۇسەللەس تەركىبىدە ئىسپىرت ئادەتتە %17~10 كىچە بولۇشى مۇمكىن.

جۇڭيى تىبابىتىدە ئىشلىتىلىشى

تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق، ئازراق زەھەرلىك.

ئىشتىھانى ئېچىش، سەمرىتىش، بەدەننى چېنىقتۇرۇش ئۈچۈن مۇۋاپىق مىقداردا بېرىش تەۋسىيە قىلىنىدۇ.

مۇشكى تارامشى

(بىر خىل تاغ پۇدىنىسى)

MENTHA VIRIDIS L (MENTHA SPICATA L) 绿薄荷

159-رەسىم. مۇشك تارامشى

تونۇش بۇ بىر تۈرلۈك تاغ پۇدىنىسى بولۇپ، بۇنىڭ يوپۇرمىقى جاڭگال پۇدىنىسىنىڭ يوپۇرمىقىدىن چوڭراق، يۇملاق تەرەپكە مايىل. بىر ئاز يىرىك، ئەڭ ياخشىسى يوپۇرمىقى كۆپ ۋە غۇژمەك بولغىنىدۇر.

چىقىش ئورنى مەملىكىتىمىزنىڭ تاغلىرىدىن چىقىدۇ.

تەبىئىتى 3-دەرىجىنىڭ ئاخىرىسىدا ئىسسىق، ئوتتۇرىسىدا قۇرۇق.

خۇسۇسىيىتى ئارتۇق ھۆللۈكلەرنى چىقىرىش، ئىشتىھانى ئېچىش، قۇلۇنجىنىڭ توسالغۇلىرىنى ئېچىش، كۆكۈلنىڭ ئېلىشىشى ۋە غەمكىن بولۇشىنى يوقىتىش، سۈيدۈكنى، ھەيزنى، نىپاسنى ماڭدۇرۇش، ئۈششاق تاشلارنى ئېزىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىش ئورنى مۇۋاپىق ھالدا قائىدە بويىچە ئىچسە، ئۆكرەك، ئۆپكە ۋە بالىياتقۇلاردىكى قويۇق ھۆللۈكلەرنى چىقىرىدۇ، ئىشتەيىنى، قۇلىنجىنىڭ توسالغۇلىرىنى ئاچىدۇ. بۇنىڭدىن 15.0 گرام مىقدارىنى باراۋەر مىقداردا سوقمونىيا، 3 گرام كەتىرا بىلەن يۇمشاق ئېزىپ 30 گرام خىمىرى بىنەپشىگە ئېلىشتۇرۇپ، قىزىق سۇ بىلەن ئىچسە قۇلۇنجنى يوقىتىدۇ. 1.5 گرامنى 9 گرام قوغۇن ئۇرۇقى بىلەن يۇمشاق ئېزىپ 30 گرام مەسكە، 60 گرام ھەسەل قوشۇپ ئىچسە شەھۋىتى پەسىيىپ قالغان كىشىلەرنىڭ شەھۋىتىنى قوزغايدۇ. بۇنىڭ شارابى كۆكۈل ئېلىشىش، غەمكىنلىك، بىھوش بولۇش كېسەللىنى يوق قىلىدۇ. ھەيزنى ماڭدۇرىدۇ. بۇي سىلىپ تۇتۇننى بالىياتقۇغا

ئالسا، بالىنى چۈشۈرىدۇ. 0.15 گرامنى يۇمشاق ئېزىپ، بىلسان يېغى بىلەن لاتىغا بۇلاپ بالىياتقۇ ئاغزىغا قويسا، ئاغرىقنى پەسەيتىدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى ئەھۋالغا قاراپ ئۆزىدىن 4 گرامغىچە، قايىنىتىپ ئىچىشتە 8 گرامغىچە.

ئورۇنباسارى باراۋەر مىقداردا ئادەتتىكى پۇدىنە ۋە قەردمانە.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار مەقئەتكە زەرەر قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى سەمغى ئەرەبى ۋە سىركە.

تەركىبى %0.5 تىن %0.2 كىچە ئۇچۇچان ماي تۇتىدۇ. مايىنىڭ تەركىبى %60 تىن %50 كىچە زىرە جەۋھىرى (كارۋون) ۋە ئىنتايىن ئاز مىقداردا مېنتول تۇتىدۇ.

جۇڭگو تېبابىتىدە ئىشلىتىلىشى تەبىئىتى سوغۇق.

يەل ھەيدەيدىغان، تارتىشىشنى (سپازمىنى) بوشىتىدىغان، دورىلارنىڭ تەمى، پۇرىقىنى ياخشىلايدىغان دورا سۈپىتىدە ئىشلىتىلىدۇ.

كۆپىنچە باشقا دورىلار بىلەن قوشۇپ كىچىك باللارنىڭ كېسەللىكلىرىنى داۋالاشقا ئىشلىتىلىدۇ.

مۇغاس

(مغاس)

تونۇش بۇ بىر تۈرلۈك يىلتىز، ئۇزۇن ۋە توم بولىدۇ. پوستى قارا قىزىل تەرەپكە مايىل. ئەڭ ياخشىسى خۇشبۇي، ئاچچىق، شېرىن تەرەپكە مايىل بولغىنىدۇر.

چىقىش ئورنى چەتتىن كېلىدۇ.

تەبىئىتى 2-دەرىجىدە ئىسسىق، 1-دەرىجىدە قۇرۇق.

خۇسۇسىيىتى يەللەرنى، ئىششىقلارنى تارقىتىش، ئىچ قاتۇرۇش، پەيلەرنى، بوشاشقان ئەزالارنى چىڭىتىش، بەدەننى سەمرىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىش ئورنى مۇۋاپىق ھالدا سىركەنجۇبىل بىلەن ئىچسە، تۇتقاقلىق كېسەل، جۇنۇن ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ. سەۋدا خاراكتېرلىك خىلىتلارنى يوقىتىدۇ. ھەسەل بىلەن ئىچسە، بەلغەم خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر، بەل ئاغرىقى، چوڭ-كىچىك بوغۇملار ئاغرىقى، يانپاش ئاغرىقى، ئەزانىڭ يىغىلىپ قالغانلىقى، پەي ئاجىزلىقى ۋە بوشاشقانلىقى ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ.

سۆڭەكنىڭ سۇنغانلىقى، پەيلەرنىڭ تولغىشىپ قالغانلىقىغا پايدا قىلىدۇ. پەيلەر ۋە گال، ئۆپكە، بالىياتقۇدىكى قاتتىقلىقلارنى تارقىتىدۇ. كۆكرەكنى، ئۆپكىنى تازىلايدۇ. ئاۋازنى ئاچىدۇ، باھنى قوزغايدۇ. گىلى ئەرمىنى بىلەن چاپسا، ئەزانىڭ سۇنغانلىقى، يېقىلغانلىقى، زەربە يەتكەنلىكى، پەيىنىڭ تولغىشىپ قالغانلىقى ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ. گال ۋە بالىياتقۇدىكى ئىششىقلارنى تارقىتىدۇ. ئەگەر داۋاملىق چىلان ۋە كەتىرا بىلەن ئىچسە بەدەننى سەمرىتىدۇ. ئۇرۇقى باھنى قۇۋۋەتلەش ۋە قوزغاشتا كۈچلۈكرەك.

ئىشلىتىلىش مىقدارى ئەھۋالغا قاراپ 6 گرامغىچە بېرىلىدۇ.

ئورۇنباسارى سۆرۈنجان، ئاقىر قەرھا، چىپىشتا قۇلت.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار دۈشۈنغا زەرەر قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى ھەسەل.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

ساقلاش قۇۋۋىتى 7 يىلغىچە تۇرىدۇ.

مۇقىل-مىقل

(گوگل)

GUMMI GULGUL (BALSAM ODONDRON KUKUL)

تونۇش بۇ بىر خىل دەرەخنىڭ يېلىمى بولۇپ، كۆندۈر دەرىخىدەك بەك يوغان كېلىدۇ. ئۇممان دەرياسىنىڭ بويلىرىدا، ھىندىستاندا ئۆسىدۇ. گوگل دەرىخى ياكى يېلىمى بىر قانچە خىل بولۇپ، ھەممىسىنىڭ تەمى ئاچچىق، رەڭگى قىزىل تەرەپكە مايىل بولغىنى مۇقىل ئەزرەق دەپ ئاتىلىدۇ. رەڭگى سېرىق تەرەپكە مايىل بولغىنى مۇقىلليوھۇت دېيىلىدۇ. ياخشىسى، ساپ، خالىس، پارقىرىما، تۇتاشقاق ياكى چاپلاشقاق، يۇمشاق، خۇشبۇي، رەڭگى سېرىق، تەمى ئاچچىق تەرەپكە مايىل بولغىنىدۇر. ئەگەر بۇ خىلدىكى مۇقىل ئوتقا سېلىنسا، غارىنىڭ بۇيى كېلىدۇ. سۇغا سېلىنسا، تېز ئېرىيدۇ. ياغاچ، ئوت-خەس، قۇم-توپا ۋە باشقىلار ئارىلىشاڭغۇ بولمايدۇ. بۇ سۈپەتلەر بىلەن بولمىغىنى ناچاردۇر. قۇۋۋىتى 20 يىلغىچە تۇرىدۇ. كونىرىسا، ئاچچىقلىقى زىيادىلىشىدۇ. قانچىكى كونىرىسا، شۇنچە قارا تەرەپكە مايىل بولىدۇ، قۇرۇپ قاتىدۇ، بولۇپمۇ مۇقىل ئەرەبى بەك ئۆزگىرىدۇ.

چىقىش ئورنى ئۇمماندىن، ھىندىستاندىن، شىنجاڭدىن چىقىدۇ.

تەبىئىتى 3-نىڭ ئاۋۋىلىدا ئىسسىق، 2-دەرىجىدە قۇرۇق.

خۇسۇسىيىتى بەدەنگە جۇلاھ بېرىش، يەللەرنى تارقىتىش، تەبىئەتنى يۇمشىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە. زەھەرنى پەسەيتىش قۇۋۋىتى بار.

ئىشلىتىلىش ئورنى مۇۋاپىق مىقداردا ئىچسە، گازاز (گەدەنىنىڭ قېتىپ قېلىشى)، گال ئاغرىقىغا، كونا ھۆل يۆتەلگە، كۆكرەكنى شىلىمشىق خىلتلاردىن تازىلاش ۋە يۇقىرىغا تىنىپ ھۆمۈدەش كېسەللىكى، جىگەر ئاجىزلىقىغا، جىگەرنىڭ يەللىرىنى تارقىتىش، بوۋاسىرنىڭ يەللىرىنى تارقىتىش، ئىچ ئەزالاردا قېتىپ قالغان قاننى تارقىتىشقا، ھەيزنى ماڭدۇرۇشقا، چوڭ-كىچىك بوغۇملار ئاغرىقىغا، بەل ئاغرىقى، سۈيدۈكنى، سۈتنى راۋان قىلىشقا، بۆرەكتىكى تاشنى ئېزىش، توسالغۇلارنى ئېچىش، بەلغەمنى چىقىرىشقا ئىشلىتىلىدۇ. سۈرىدىغان ئۆتكۈر دورىلارغا قوشۇلسا، ئۇ دورىلارنىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى پەسەيتىدۇ. قىزىل رەڭلىك مۇقىل ئەرەبىدىن 8 گرام مىقدار ئېزىپ ئىچكۈزۈلسە، بەلغەمنى تۆۋەن تەرەپكە ماڭدۇرۇپ چىقىرىدۇ. ئېزىپ خېمىر قىلىپ گالنىڭ ئىششىقلىرىغا چېپىلسا، ئىششىقلارنى تارقىتىدۇ. 3 گرامنى يېڭى سېغىلغان سۈت بىلەن ئىچسە، باھنى كۈچلەندۈرىدۇ. مۇقىلنى مۇۋاپىق مىقداردا ئېزىپ، قىزىق سۇنى ئۈستىگە قۇيۇپ ئىچكۈزۈلسە، بەلغەمنى ئارقا پېشاب ئارقىلىق چىقىرىدۇ. ئەگەر سالايە قىلىپ 3 باراۋەر بۇغداي كېپىكى قوشۇپ ئۈزۈمنىڭ سۈيىدە ياكى ئۈزۈمنىڭ رۇبىدا قاينىتىپ بىر ئاز سېرىقماي قوشۇپ، شەقىقىدىن پەيدا بولغان ئىششىققا چېپىلسا، ئىششىقنى تارقىتىدۇ. بىر ئاز قوغۇشۇن بىلەن ئېزىپ بوۋاسىرنىڭ دانىلىرىغا ۋە سۆگەلگە چېپىلسا، بوۋاسىر دانىلىرىنى، سۆگەلنى يوقىتىدۇ. بولۇپمۇ ھۆلنى قاتتىق ئىششىقلارغا چاپسا، قاتتىق ئىششىقلارنى ۋە قويۇق يەللەرنى تارقىتىدۇ. بالىياتقۇغا، مەقئەتكە چېپىلسا، بالىياتقۇنىڭ كېسەللىكلىرىگە

مەنپەئەت قىلىدۇ. بوۋاسىرغىمۇ مەنپەئەت قىلىدۇ. بولۇپمۇ كۆدە سۇيى بىلەن بوۋاسىرغا چىپىلسا ئوبدان مەنپەئەت قىلىدۇ. ئەگەر تەنها ئالەتكە چاپسا باھنى كۆچلەندۈرىدۇ. مۇۋاپىق ھالدا ئېلىپ 50 گرام لويلا ماش بىلەن قايىنتىپ ئېزىپ، خېمىر قىلىپ دوۋسۇن ئىششىپ قالغان باللارنىڭ دوۋسۇنىغا چاپسا ياكى سېرىقئەت يېرىتىلىپ يەل پەيدا بولۇپ قالغان كىشىلەرنىڭ يېرىتىلغان جايىغا چاپسا يەل، ئىششىقلارنى تارقىتىدۇ. بۇ جەھەتتىكى ئۈنۈمى ياخشى. ھەمەل قىلسا بوۋاسىر ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ. بۆي سىلىپ تۆتۈننى ئالسا، بوۋاسىرغا، بالىياتقۇنىڭ ئاغزى يۇمۇلۇپ قالغانلىقىغا ياكى يەل پەيدا بولۇپ قالغانلىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ ھەم ئاسان تۇغدۇرىدۇ. تۆتۈنى سېسىق ھۆللۈك كۆپ بولغان سەۋەبتىن ياكى ئۆلۈكلەر، تاپلار كۆپ بولغان سەۋەبتىن ئۆزگەرگەن بۇزۇق ھاۋانى يوقىتىدۇ. ئۇنى يۇمشاق ئېزىپ، لاتىغا بۆلاپ، بالىياتقۇنىڭ ئاغزىغا قويسا، بالىياتقۇ ئاغزىنى ئېچىپ، قورساقتىكى بالىنى چۈشۈرىدۇ. بالىياتقۇدىن كېلىدىـ غان ھۆللۈكلەرنى، بوۋاسىرنى يوقىتىدۇ. مۇۋاپىق ھالدا ئىچسە ياكى چاپسا زەھەرلىك ھاشاراتلارنىڭ چاققان زەھىرىنى پەسەيتىدۇ. خېمىر قىلىپ چاپسا، بەدەندىكى ئىششىقلارنى، چىگىلىپ قالغان پەيلەرنى بوشىتىدۇ. تېرىنىڭ تېگىدە قېتىپ قالغان قانلارنى تارقىتىدۇ. مۇۋاپىق ھالدا لويلا ماش بىلەن قوشۇپ قايىنتىپ، ئاندىن ئېزىپ، خېمىر قىلىپ، ساڭگىلاپ قالغان سۆگەلگە چىپىلسا، سۆگەلنى چۈشۈرىدۇ. بەلغەم خاراكتېرـ لىك قاتتىق ئىششىقلارنى تارقىتىدۇ. قايىنتىلغىنىنى مۇۋاپىق ھالدا ئىچسە، ئىچكى ئەزالاردىكى ئىششىقلارنى تارقىتىدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى 3 گرام.

ئورۇنباسارى 2 گرام. مۇرمەككىگە 0.8گرام سەبرى قوشۇپ ئىشلىتىلسە بولىدۇ.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار ئۆپكىگە زەرەر قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى كەتىرا، زەپىران.

موم

(شەمئى)

CERA FLAVA 蜂蜡(黄蜡)

تونۇش بۇ ھەسەل ھەرىسىنىڭ ھەسەل يىغىدىغان كۆنىكىدۇر. بۇ 3 خىل بولىدۇ. بىرىنچى خىلى ھەسەل ھەرىسى ھەسەل قۇسۇپ توپلىغىنى، بۇنىڭ رەڭگى قىزىل، سېرىق تەرەپكە مايىل. يۇمشاق، ياغلىشىغاڭغۇ، خۇشبۇي بولۇپ، ھەسەل پۇرىقى كېلىپ تۇرىدۇ. 2-خىلى ھەسەل ھەرىلىرى ئورۇن قىلغان، ئەمما ھەسەل قۇسمىغىنىدۇر. بۇ ئوتتۇرا دەرىجىدە ھېسابلىنىدۇ. 3-خىلى بىر خىل قارا رەڭلىك نەرسە بولۇپ، ھەسەل ھەرىلىرى ئۆزىنىڭ كۆنەكلىرىگە سۇركەيدۇ. بۇنى «تەسلىت» دەپ ئاتايدۇ، ناچار بولىدۇ.

چىقىش ئورنى جۇڭگو، شۇنىڭدەك باشقا مەملىكەتلەردىنمۇ چىقىدۇ.

تەبىئىتى 2-دەرىجىنىڭ ئاۋۋىلىدا ئىسسىق، ھۆللۈكتە ئوتتۇراھال. قۇۋۋىتى 30 يىلغىچە تۇرىدۇ.

خۇسۇسىيىتى تارقىتىش، پىشۇرۇش، پەيلەرنى يۇمشىتىش، مەلھەم دورىلارنى تۈزىتىش ۋە ساقلاش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىش ئورنى 3 گرامنى بۇغدايدەك ئۇششاقلاپ ئىچىلىدىغان نەرسىلەر بىلەن ياكى ياغلار بىلەن،

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

بولۇپمۇ كۆنجۈت يېغى بىلەن ھەل قىلىپ ئىچكى يىرىڭلىق جاراھەتلەر ئۈچۈن، كونا ئىچى ئۆتۈش ئۈچۈن، زەھەرلەرنى قايتۇرۇش، كۆكرەك ئاغرىقىنى پەسەيتىش، يۆتەل، سىل كېسەللىكىنى داۋالاش، توڭلاپ قالغان سۈتنى، يەنى ئەمچەكتە قېتىپ قالغان سۈتنى يۇمشىتىش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ، يەنە گال ئاغرىقىنى پەسەيتىپ، ئاۋازنى ساپ قىلىش تەسىرىنىمۇ كۆرسىتىدۇ. بۇنىڭ تۈتۈنى تەپ كىشىلەرگە پۇرىتىلسا تەرلىتىدۇ. بۇزۇق، زەھەرلىك ھاۋانىڭ سېسىقلىقىنى يوقىتىدۇ. ئۇنىڭ پۇرىقى بۇرۇننىڭ سېسىقلىقى، ئۆلۈكنىڭ سېسىقلىقى ۋە قەبرىستاننىڭ سېسىقلىقىنى يوقىتىدۇ.

گۈل يېغى بىلەن ياكى تاتلىق سۇ ماي بىلەن باراۋەر مىقداردا ئېرىتىپ ھەمەل قىلىنسا، ئۈچەيلەرنىڭ ئېچىشىش كېسەللىكىگە بەك مەنپەئەتلىك. مۇناسىپ ياغلار بىلەن، بولۇپمۇ بىنەپشە يېغى بىلەن قوشۇپ تىلە قىلىپ چېپىلسا، كۆكرەكنىڭ يىرىكلىكى ۋە باشقا بەدەننىڭ يىرىكلىكىنى يوقىتىدۇ. ئىششىقلارنى پىشۇرىدۇ. قىچىشقاقنى پەسەيتىدۇ. جاراھەتلەرنىڭ ئاغزىنى يوغىتىپ، پاساتلارنى چىقىرىدۇ، زەھەرلىك نەيزىنىڭ زەخمە قىلغان ئورنىغا چېپىلسا، ئاغرىقنى پەسەيتىپ، زەھىرىنى قايتۇرىدۇ. مومنى سەۋسەن يېغى بىلەن ياكى گۈلياسمەن يېغى بىلەن «مومروغىن» تەييارلاپ سىرتقى ئەزالارغا چېپىلسا تازىلايدۇ، يۈزنىڭ رەڭگىنى چىرايلىق قىلىدۇ. سەپكۈننى يوقىتىدۇ. پەيلەرنىڭ قاتتىقلىقىنى بوشىتىدۇ. بىرىنچى خىل مومنى گۈل سەۋسەن يېغى بىلەن ياكى قىزىلگۈل يېغى بىلەن قوشۇپ 3 ھەپتە ئاپتاپتا قويۇپ، قۇلاقنىڭ ئارقىسىدىكى ئىششىقلارغا چاپسا، ئىششىقلارنى تارقىتىپ قۇلاقتا ماددا تۆكۈلۈشتىن ساقلايدۇ. يالغۇز بىر نەرسە قوشماستىن قەغەزگە ئوخشاش ياپىلاق قىلىپ سۈتى ئۈيۈپ قالغان ئەمچەككە چاپلانسا يۇمشىتىدۇ. ئەگەر پارچىلاپ ئۇششاق قىلىپ، قۇرۇق زىنجىۋىل بىلەن ئېزىپ، كىچىك خالتىغا سېلىپ كۈنجۈت يېغىدا قىزىتىپ ئىششىقلارغا ئىسسىق ئۆتكۈزۈلسە، ئىششىقلارنى تارقىتىپ، ئاغرىقلارنى پەسەيتىدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى ئىككى گىرامغىچە.

ئورۇنباسارى ماش ئۇنى.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار مومنى يېسە ئىشتىھانى توسىدۇ ۋە سەۋدا پەيدا قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى نان بىلەن قوشۇپ يېسە بولىدۇ.

تەركىبى ئاتسىدۇم تسېروتىكۇم، تسېرولېئىن، مۇرتسىن، ياغ كىسلاتاسى، كاربون سۇ بىرىكمىلىرى، ھېپتا كوزانې، ھېنتريا كوتان قاتارلىق ماددىلار بار.

جۇڭگو تېبابىتىدە ئىشلىتىلىشى

تەبىئىتى ئازراق ئىسسىق، قۇرۇق، ئاغرىق توختىتىش، گۆش ئۆستۈرۈش، ئىچىنى توختىتىش خۇسۇسىيەتلىرىگە ئىگە. پىچاق كەسكەن يارىنىڭ، كۆيگەن يارىنىڭ ۋە يامان جاراھەتلەرنىڭ ئاغزى پۈتۈپ ساقايمىغاندا سىرتتىن ئىشلىتىلىدۇ. ئىچىسە قان تولغاقنى داۋالايدۇ. دورىگەرلىكتە ھەب، مەلھەم ياساشتا ياردەمچى ماددا سۈپىتىدە ئىشلىتىلىدۇ. مومنىڭ ئىشلىتىلىشى ئۇيغۇر تېبابىتى بىلەن ئاساسەن ئوخشاش.

ئاق موم سېرىق مومنى ئېرىتىپ، تاختاي يۈزىگە نېپىز قۇيۇپ قاتۇرۇش بىلەن ئاپتاپتا رەڭگىنى يوقىتىش ئارقىلىق تەييارلىنىدۇ ياكى باشقا ئاقارتقۇچى دورىلار ياردىمىدە ئاقارتىپ تەييارلىنىدۇ. ئاق موم ئاساسەن يۈزگە سۈركەيدىغان ھەر خىل ياغلارنى تەييارلاش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ. ئاق موم لاتىنچە CERA ALBA، خەنزۇچە بەي لا (白蜡)دەپ ئاتىلىدۇ.

ئەسكەرتىش بەزى چاغلاردا ساپ مومغا نېفىت مومى (پارافىن) ۋە باشقا ھايۋانلاردىن ئېلىنغان مومسىمان ماددىلار ئارىلاشتۇرۇپ قويۇلغان بولىدۇ، بۇنى ئالاھىدە پەرق ئېتىش لازىم.

(كىسلارود)نىڭ تەسرىدە كۆيۈپ مەدەستان بارلىققا كېلىدۇ. بۇ چاغدا ئېرىگەن قوغۇشۇن كۆلىدىن ياسالغان ئۇچاق دىۋارىغا سىڭىپ كىرگەن بولۇپ، قۇرۇغاندىن كېيىن ئېلىپ تاشلىنىدۇ. هازىر دوختۇرلار ئىشلىتىدىغان مەدەستان PLUMBUM OXYDATUM ھەم ئەرزان، ھەم كۆپ تېپىلىدۇ. دورىخانىلار-دىن سېتىپ ئېلىپ ئىشلىتىلسىمۇ بولىدۇ. ئۇ، خىمىيۋى يول بىلەن تەييارلانغان.

مەرۋايىت

(لوئۇلو)

MARGARITA 珍珠

تونۇش بۇ بىر خىل مەشھۇر نەرسە بولۇپ، سەدەپنىڭ ئىچىدىن چىقىدۇ. بەزىسى چوڭ، بەزىسى كىچىك، بۇنىڭ كىچىكى كۆكنار ئۇرۇقىدىنمۇ ئۇششاقراق، چوڭى قۇشقاچ تۇخۇمىدەك، بەزىسى كەپتەر تۇخۇمىدەك كېلىدۇ (لېكىن بۇ خىلدىكى بەك كەم)، بەزىسى 12 گرام مىقدارىچە بولىدۇ. بۇنىڭ ياخشىسى ئاق، ساپ، پارقىرىما، يۇمىلاق، سىلىق بولغىنىدۇر. بۇ خىلدىكىسى بەھرەيىن، ھورموز، ئومان قاتارلىق ئورۇنلاردىن چىقىدۇ. بەزىلەرنىڭ ئېيتىشىچە، ھورموزدىن چىقىدىغىنى بەھرەيىننىڭكىدىن ياخشىراق. ئۇنىڭ-دىن كېيىن يۇقىرىقى سۈپەتلەرگە ئىگە تۇخۇم شەكىلدىكىسىدۇر. بۇنىڭدىن باشقا شەكىلدىكىلىرى ئاق، پارقىرىما بولىدۇ.

ئادەتتە مەرۋايىت 3 خىل بولىدۇ: 1-سېرىق، 2-قارا، 3-رەڭسىز (تۇتۇق). بەك ئۇششاق بولغىنى ناچار ھېسابلىنىدۇ. سەيلون ئاراللىرىنىڭ دەريالىرىدا ۋە باشقا ئاراللاردا مەسىلەن: ئامېرىكىنىڭ برازىلىيىدە، بەنگالدا، پاكىستاننىڭ سىلىت دېگەن شەھىرىنىڭ دەريالىرىدا ھەم بولىدۇ. لېكىن بەك ئۇششاق، رەڭگى سېرىق، ساپ ئەمەس. ئۇلار ئوتتۇرىدا قالغان بىر نەرسە بولۇپ، بۇنىڭ ھايۋانلىق، ئۈسسۈملۈك، تاشلىق تەرەپلىرى بار. لېكىن تاش جىنسلىق تەرىپى غالىب، ھايۋانلارنىڭ ئىچىدىن چىققان پادۇ زەھىرىگە ئوخشايدۇ. سەدىپى بىر تۈرلۈك ھايۋان بولۇپ، دەريانىڭ تېگىدە پەيدا بولىدۇ. ئۈسسۈملۈككە ئوخشاش يىپلىق ياكى قۇرتلۇق بولىدۇ. رەڭگى قارا، دەريانىڭ تېگىدىكى چوڭ تاشلارنىڭ، شېغىللارنىڭ ئارىسىغا ئورۇنلاشقان بولۇپ، ئاستا-ئاستا چوڭىيىدۇ. قورسىقى ئاچقان چاغدا ئاغزىنى ئاچىدۇ. ئۇششاق بېلىقلار، قۇرتلار ۋە باشقا دەريا تېگىدىكى شىلىمشىق نەرسىلەر ئاغزىغا كىرىدۇ. شۇنى يەپ ئوزۇقلىنىدۇ.

بۇ، پىتېرىيە مارتېنىسى دۇنكىر (ئاۋنكۇلا مارتېنىسى دۇنكىر) قاتارلىق بىر تۈركۈم دېڭىز ۋە تاتلىق سۇ جانىدارلىرىنىڭ مەھسۇلاتىدىن ئىبارەت.

چىقىش ئورنى مەملىكىتىمىزنىڭ گۇاڭدۇڭ، خەينەنداۋ ئارىلى، گۇاڭشى، جېجياڭ، شاڭخەي، تەيۋەن قاتارلىق دېڭىز بويلىرىدىن، مېكسىكا، برازىلىيە، ياپونىيە، سەيلون، ھىندىستان، پاكىستان، ئىران، ئەرەبىستان قاتارلىق دېڭىز ياقىسىدىكى ئەللەردىن چىقىدۇ. مەملىكىتىمىزنىڭ قىسمەن دەريا بويلىرىدىمۇ سەدەپنى سۈنئىي ئۇسۇلدا بېقىپ مەرۋايىت ئېلىنىدۇ. ياپون مەرۋايىتىنىڭ كۆپ قىسمى سۈنئىي بېقىش يولى بىلەن ئېلىنىدۇ.

تەبىئىتى 2-دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا قۇرۇق سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى كۆڭۈلنى ئېچىش، ئەزالارنى لەتىپ قىلىش، ئىچكى ئەزالارنى قۇۋۋەتلەش، روھنى

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

قۇۋۋەتلەش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە. كۆڭۈلنى ئېچىشتا ئالتۇندىن كۈچلۈكرەك. بەدەننىڭ تامام ئەزالىرىغا بارىدۇ.

ئىشلىتىلىش ئورنى مەرۋايىتنى يۇمشاق ئېزىپ مۇۋاپىق ھالدا ئىچسە، رەھمەدىن، ئېغىزدىن كەلگەن قانلارنى توختىتىدۇ. ۋەسۋاسقا، جۇنۇنغا، ئېغىزنىڭ بەدبۇيلۇقىغا، يۇقىرىغا تىنىش كېسەللىكىگە، يۈرەك كېسەللىكىگە، ئاشقازان ئاجىزلىقىغا، جىگەر، بۆرەك ئاجىزلىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. توسالغۇلارنى ئاچىدۇ. تاشلارنى ئېزىپ چىقىرىدۇ، يەرقاننى، سۈيدۈكنىڭ كۆيۈپ كېلىشىنى يوقىتىدۇ. قان خاراكتېرلىك، سەپرا خاراكتېرلىك ئىچ ئۆتكۈنى توختىتىدۇ. بوۋاسىر، ھەيزنىڭ قېنىنى توختىتىدۇ. ئۇنى سۇدا ھەل قىلىپ، بۇرۇنغا تېمىتىلسا، باش ئاغرىقى ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ. يۇمشاق سالايە قىلىپ داكىدىن ئۆتكۈزۈپ، كۆزگە تارتسا، ھەر تۈرلۈك كۆز ئاغرىقلىرى ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ. كۆزنىڭ قاراڭغۇلۇقىنى يوقىتىدۇ. سۇدا ھەل قىلىپ، ھەل قىلىنغان سۇنى مۇۋاپىق ھالدا كۆزگە تېمىتسا، كۆزدىكى ئاقنى ئالىدۇ، كۆزنى قۇۋۋەتلەيدۇ، كۆزنى ساقلايدۇ. بۇنىڭدىن سۇنۇن تەييارلاپ چىشنىڭ تۈۋلىرىگە سۈرسە، چىش تۈۋلىرىنى مۇستەھكەملەپ، چىشنىڭ كىرلىرىنى چىقىرىدۇ. مەرۋايىتنى ھەل قىلماستىن تىلا تەييارلاپ بەدەنگە چاپسا، بەدەندىكى قارا داغلارنى، ماخاۋ كېسەللىكىنىڭ ئىزلىرىنى يوقىتىدۇ. ھەل قىلىپ سۈيۈقلاشتۇرۇپ چاپسا، ئاقكېسەللىكىگە مەنپەئەت قىلىدۇ. يۇمشاق ئېزىپ تاشقى جاراھەتلەرگە سېپىلسە، قان-يىرىڭلىرىنى يوقىتىپ جاراھەتلەرنى پۈتتۈرىدۇ. زەھەر ئىچكەن ياكى زەھەرلىك ھاشاراتلار چاققان كىشىلەرگە مۇۋاپىق ھالدا ئىچكۈزۈلسە، زەھەرنى پەسەيتىدۇ. زەھەرلىك ھاشاراتلار چاققان كىشىلەرگە تاشقى تەرەپتىن چېپىلسا ھەم زەھەرنى پەسەيتىدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى 2 گرامغىچە ئەھۋالغا قاراپ ئىشلىتىلىدۇ.

ئورۇنباسارى ئاق سەدەپ.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار دوۋساققا زەرەر قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى مارجان يىلتىزى.

مەرۋايىتنى ھەل قىلىش ئۇسۇلى يۇمشاق سالايە قىلىپ ئۈستىدىن چۆككىدەك پورتىخالنى قويۇپ، شېشىنىڭ ئاغزىنى ئوبدان بېكىتىپ، 14 كۈن مىقدارى ئاتنىڭ قىغىغا كۆمۈپ ئالسا، ئاندىن كېيىن ھەل بولىدۇ.

تەركىبى كالتسىۇم كاربونىكۇم ۋە فىبرۇم ۋە ئوكسىداتۇم ھەم باشقا بىر قاتار ئورگانىك تۇزلارنى تۇتىدۇ.

جۇڭيى تېبابىتىدە ئىشلىتىلىشى

تەبئىتى قۇرۇق، زەھەرسىز.

خۇسۇسىيىتى ھارارەتنى سۇرۇش، باھنى قۇۋۋەتلەش، روھنى كۆتۈرۈش، كۆزگە ئۈنگەن پەردىنى يوقىتىش، كۆزنى روشەنلەشتۈرۈش، كۆز ئاغرىقلىرىنى داۋالاش ۋە قىزىتما قايتۇرۇش، زەھەر قايتۇرۇش خۇسۇسىيەتلىرىگە ئىگە.

يۈرەككە ئارام بېرىش ئۈچۈن ئىچكۈزۈلىدۇ. كۆزدە ئۆسكەن پەردىنى يوقىتىش ئۈچۈن كۆزگە تېمىتىلىدۇ. يۈزدىكى داغنى چۈشۈرۈپ، پارقىرىتىش، خۇش چىراي قىلىش ئۈچۈن سوقۇپ ياغلار بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ يۈزگە سۈركۈلىدۇ. مايلار بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ قۇلاققا تېمىتىلسا، گاسلىقنى داۋالايدۇ. باھنى قۇۋۋەتلەش، مەنىينىڭ ئۆزلۈكىدىن كېتىپ قېلىشىنى داۋالاش، يامان جاراھەتلەرنىڭ زەھرىنى قايتۇرۇش، تۇغۇشنى ئاسانلاشتۇرۇش، ئۆلۈك بالىنى، بالا ھەمراھىنى چۈشۈرۈش، كىچىك بالىلارنىڭ دۆلىنىپ كېتىشى،

تۇتقاقلىق كېسەلنى داۋالاش ئۈچۈن سۇفۇپ (نالقان)، ھەب (پىلۇل) ۋە مەجۇناتلار ئىچكە قوشۇپ ياكى يەككە ھالدا ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

سوغۇق مىجەز كىشىلەرگە بېرىشكە بولمايدۇ.

مەستىكى رۇمى

RESINA MASTICHA (MASTIX) 乳香

160-رەسىم. مەستىكى رۇمى دەرىخى

تونۇش بۇ بىر خىل دەرەخنىڭ يېلىمى بولۇپ، دەرىخى شامنىڭ شەھەرلىرىدىن «سۇباتە» دېگەن شەھەردە، رۇمدا، ئەرمە-نىستاندا بولىدۇ. بۇ دەرەخنىڭ ياغىچى، يوپۇرمىقى يۇمشاق، نازۇك بولىدۇ. ئىراكىغا ئوخشاش مېۋىسى ئاچچىق تەرەپكە مايىل. بۇ يېلىم 5-ئاينىڭ ئاياغلىرىدا دەرەختىن ئۆزى تەبىئىي ئېقىپ چىقىدۇ. قۇۋۋىتى 20 يىلغىچە تۇرىدۇ. 1-خىلى ئاق، يۇمشاق، خۇشبۇي، ساپ، سۈزۈك كېلىدۇ، بىر ئاز تاتلىق، چاپلىشاڭغۇلىقى بار. چاينىغاندا چىشقا چاپلىشىۋالىدۇ. يېڭىسى شۇ دەرىجىدە يۇمشاقكى ئېزىلمەيدۇ. ئۇ «نىپتى» دېيىلىدۇ. ياخشىراقى چوڭ، دانىلىق بولىدۇ. بۇ خىلدىكى مەستىكى باشقا يېلىملەرگە ئوخشاش ئۆزد-نىڭ تەبىئىي قۇۋۋىتى بىلەن دەرەخنىڭ ئىچىدىن سىزىپ چىقىدۇ (شىلىپ قويمىسىمۇ چىقىدۇ). 2-خىلىنىڭ رەڭگى قارا، تەمى ئاچچىق بولۇپ، يۇقىرىدا ئېيتىلغان سۈپەتلەر بولمايدۇ. بۇ سالايە بولىدۇ. ئۇنىدىغىنى «قېپتى» دەپ ئاتىلىدۇ. 2-خىلى ناچار ھې-سابلىنىدۇ.

چىقىش ئورنى ئوتتۇرا دېڭىز بويىدىكى تۈركىيە، قىبرىس ئارىلى، مىسىر، سۈرىيە، تۇنىسلاردىن ۋە ھىندىستان قاتارلىق ئەللەردىن چىقىدۇ.

تەبىئىتى 2-دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيتى يۇمشىتىش، يەل، ئىششىقلارنى تارقىتىش، بەدەنگە جۇلا بېرىش، ئىچ توختىتىش، بەدەننىڭ قۇۋۋىتىنى زىيادە قىلىش، رەئىس ئەزالارنى قۇۋۋەتلەش، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش خۇسۇسىيتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىش ئورنى مەستىكىنى ئازراق سەبرى سوقۇتى بىلەن چاينىسا، گالدىن، تىلدىن ھۆللۈكلەرنى، بەلغەملەرنى تارتىۋالىدۇ. مۇۋاپىق مىقداردا ئىچسە، سوغۇقتىن بولغان باش ئاغرىقى ۋە نەزلىلەرنى يوقىتىدۇ. مەستىكىنى پۇرىسا ياكى زەنبىق يېغى، ھېلىلە بىلەن قوشۇپ بۇرنىنى چايقىسا، ھەر تۈرلۈك ۋەسۋاسە ۋە ھەر تۈرلۈك ناچار خىياللارنى يوقىتىدۇ. مالىخۇلىيانىڭ يېڭى باشلانغان مەزگىللىرىدە مەنپەئەت قىلىدۇ. نەزلىلەرنى پەسەيتىدۇ، ئۆپكىنىڭ كانىيىنى تازىلايدۇ. مەستىكىنى زەنبىق يېغى، ھېلىلە ۋە كۇندۇرلار بىلەن قوشۇپ بۇرنىغا تارتسا، زېھنىنى تېزلىتىپ، ئەقلىنى كۈچلەندۈرىدۇ. زەيتۇن يېغى بىلەن قاينىتىپ چاپسا، گەدەننىڭ قېتىپ قېلىشى، ئەزالارنىڭ تىترىشى ئۈچۈن، يۈرەكنىڭ بىئارام بولۇپ، تومۇرلارنىڭ قاتتىق

ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى www.uyghurkitap.com

ھەرىكەتلىنىشى ئۈچۈن، ئەزالارنىڭ سۇسلىقى، تىترەيدىغان تەپلەر ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ.

مەستىكىنى يۇمشاق ئېزىپ كۆزگە سەپسە، تەتۈركىرپىكنى رۇسلايدۇ. بۇنى ئوتقا سېلىپ بىر پارچە پاختىنى گۈلابتا ھۆل قىلىپ كۆيگەن مەستىكىنىڭ تۈتۈنىگە تۇتۇپ، ئاغرىق كۆزگە قويسا، كۆزنىڭ ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ. كۇنجۇت يېغى بىلەن قايىنتىپ قۇلاققا تېمىتسا، قۇلاقنىڭ تۇسالغۇلىرىنى ئاچىدۇ، ئېغىرلىقىنى كۆتۈرىدۇ.

مەستىكىنىڭ ئۆزىنى مۇۋاپىق مىقداردا ئىچسە، ئاشقازاننى، ئۈچەيلەرنى، جىگەرنى، بۆرەكنى قۇۋۋەتلەيدۇ، ئاشقازاننى خۇشبۇي قىلىپ، ئىشتىھانى ئاچىدۇ ۋە قوزغايدۇ. يەللەرنى تارتىپ، ئاشقازاندا تاماق ھەزىم بولماسلىقنى، غولدۇرلىشنى، يەل خاراكتېرلىك ھېق تۇتۇشنى يوقىتىدۇ، كېكىرتىدۇ، ئىچ ئەزانىڭ ئىششىقلىرىنىمۇ تارقىتىدۇ. بولۇپمۇ ئىسسىق ياكى سوغۇق سۇ بىلەن ئىچسە، ئاشقازاندىكى ھۆللۈكلەرنىڭ ئۈچەي تەرىپىگە چۈشۈپ چىقىپ كېتىشى ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ. مەستىكىنى غارىقۇن بىلەن ئىچسە، بەلغەمنى چىقىرىدۇ. سەبرى بىلەن ئىچسە سەپرانى سۈرىدۇ. ھېلىلە بىلەن قوشۇپ ئىچسە، سەۋدانى سۈرىدۇ.

كەرىبا بىلەن قوشۇپ ئىچسە، ئاياللارنىڭ جىنسىي ئەزاسىدىن كېلىدىغان قاننى توختىتىدۇ. بۇنىڭ 3 گرامنى 6 گرام شېكەر بىلەن سالايە قىلىپ سۇ بىلەن ئىچسە تەبىئەتنى يۇمشىتىدۇ (مەيلى كېچىسى ئۇخلاش ۋاقتىدا ئىچسۇن، مەيلى ئەتىگەندە ئىچسۇن، مەيلى تاماقتىن ئىلگىرى ياكى تاماقتىن كېيىن ئىچسۇن تەسىرى ئوخشاش). مەستىكىنى سۇدا قايىنتىپ ئىچسە، تۆۋەن ئەزادىن كېلىدىغان قاننى، ئىچ ئۆتكۈنى توختىتىدۇ. ئاشقازاننى، ئىچ ئەزانى قۇۋۋەتلەيدۇ. ئەگەر 3 گرام مەستىكىنى 500 گرام سۇ بىلەن سۇ تەگمىگەن كوزىچاققا سېلىپ ئىككى ھەسسە پارغا ئايلانغىچە قايىنتىپ ئىچسە، شۇ تەرىقىدە يەنە يېڭى سۇ تەگمىگەن ساپال كوزىچاققا مەزكۇر مىقداردا مەستىكى ۋە سۇ قۇيۇپ 2/3 ھەسسە كەتكىچە قايىنتىپ بىر قانچە قېتىم مۇشۇ ئۇسۇل بىلەن ئىچسە، ئىستىسقايى زىققە (بەدەننىڭ تۇلۇمدەك ئىششىپ كېتىشى) ئۈچۈن ۋە كۆكۈلنىڭ ئېلىشىشى ئۈچۈن، تولغاق ئۈچۈن، ھەزىمنى كۈچلەندۈرۈش ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى 4 گرامغىچە.

ئورۇنباسارى باراۋەر مىقداردا كۇندۇر ياكى 1.5 ھەسسە بۇ تەم دېگەن دەرەخنىڭ سىقىچى. ئاشقازان-جىگەرنى قۇۋۋەتلەشتە ئورۇنباسارى: باراۋەر مىقداردا ئىزخىر.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار دوۋساققا زىيان قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى بۇنى ئۈزۈم سىركىسىگە بىر كېچە-كۇندۈز چىلاپ، سوقۇپ، قۇرۇتۇپ كەترا بىلەن ياكى تەنھا ئىشلىتىش.

بۇ PISTACIA LENTISCUS دەرىخىنىڭ يېلىمسىمان ماددىسى بولۇپ، جۇڭيى تېبابىتىدە رۇشياڭ نامى بىلەن ئاتىلىدۇ. شۇنىڭدەك BASWELIA CARTERII BIRDW دەرىخىنىڭ شۇ خىلدىكى يېلىمى-كۇندۇرنىمۇ كۆپىنچە رۇشياڭ نامى بىلەن ئاتايدۇ. ھىندىستان مەستىكى PISTACHIA KHIJUE دەرىخىدىن چىقىدۇ.

تەركىبى كۇندۇر بىلەن تەركىبى ئوخشمايدۇ. بۇنىڭ تەركىبىدە A. B ئاتسىدۇم ماستىكولىكۇم، A. B ماستىكورېزىنا، ئىككىنچى دەرىجىلىك مەستىكى كىسلاتاسى (ئاتسىدۇم ماستىسىنىكۇملار)، ئۈچۈچان ياغ ۋە ماستىكولىك كىسلاتا قاتارلىق ماددىلار بار.

جۇڭيى تېبابىتىدە ئىشلىتىلىشى

نارمىشك دەيدۇ. بەزىلەرنىڭ پىكرىچە بۇ بىر تۈرلۈك ئۈسۈملۈكنىڭ چېچىكىدۇر. بۇ ئۈسۈملۈك خۇراساندىن كۆپلەپ تېپىلىدۇ. مەيلى قايسى بولسۇن، رەڭگى قىزىل سېرىق تەرەپكە مايىل. نوقۇتتىن چوڭراق. شەكلى گۈلى ئېچىلمىغان كىچىك ئانارغا ئوخشايدۇ. دەرىخى ئانار دەرىخىنىڭ مىقدارىدا بولۇپ، ئۈستى كۆنلۈكتەك بولىدۇ. ياخشىسى يېڭى، خۇشبۇي بولۇپ، رەڭگى ئاق-سېرىقنىڭ ئوتتۇرىسىدا، تەمى قېرىق كېلىدۇ.

چىقىش ئورنى ھىندىستاندىن، خۇراساندىن چىقىدۇ.

تەبىئىتى بىرىنچى دەرىجىدە ئىسسىق، 2-دەرىجىدە قۇرۇق.

خۇسۇسىيىتى خىلتلارنى يۇمشىتىش، روھىي قۇۋۋەتنى ساقلاش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىش ئورنى مۇۋاپىق ھالدا ئىچسە، ئاشقازاندىكى سېسىق گازلارنىڭ مېڭە تەرەپكە چىقىشىنى توسىدۇ، يوقىتىدۇ. نېرۋا ۋەسۋاس ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ. يۈرەك، جىگەر، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش، سوغۇق مىزاج كىشىلەرنىڭ ئۈچەيلىرىنىمۇ قۇۋۋەتلەش ئۈچۈن، ئېغىزدىن كېلىدىغان قاننى، ئىچ ئۆتكۈنى توختىتىش، ئۈچەيدىكى شىلىمشىق ھۆللۈكلەرنى يوقىتىش ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ. بۇ مۇپەررىھ (كۆڭۈل ئاچقۇچى) دورىلارغا سېلىنىدۇ. خېمىر قىلىپ يىرىڭلىق جاراھەتلەرگە چاپسا ياكى سۇفۇپ قىلىپ سەپسە، يىرىڭلىق چاقىلارنى قۇرۇتىدۇ. تەرنىمۇ يوقىتىدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى 6 گرامدىن 8 گرامغىچە.

ئورۇنباسارى يېرىم مىقداردا پىستە پوستى، باراۋەر مىقداردا زەنجىۋىل ياكى 1/6 مىقداردا سۇنبۇل تىب ياكى باراۋەر مىقداردا زىرە كېرمانى ياكى 1/5 مىقداردا قۇستە بەھرى.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار ئۆتكە زەرەر قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى كاسىنە.

نىشاستە

(نىشا)

AMYLUM STANCH ئىنگلىزچە 淀粉

تونۇش بۇغداي دۇغىنىڭ تېگىگە ئولتۇرۇپ قۇرۇتۇلغىنىدىن ئىبارەت.

تەييارلاش ئۇسۇلى بۇغداينى سۇغا چىلاپ قويۇپ، بۇغداي كۆپۈپ پوستى يېرىلغاندا قول بىلەن مىجىپ پوستىنى ئاجرىتىپ، مېغىزىنى يۇمشاق ئېزىپ خامدىن ئۆتكۈزۈپ، شامىسىنى ئېلىپ تاشلاپ، دۇغاپنى تىندۇرغاندا جەۋھىرى تېگىگە ئولتۇرىدۇ. ئاندىن سۈيىنى ئېھتىيات بىلەن تۆكۈپ تاشلاپ تېگىدە قالغان دۇغاپنى ياكى خېمىرنى توقاچ قىلىپ ئاپتاپتا قۇرۇتۇپ ئىشلىتىلىدۇ. بۇنىڭ ياخشىسى، خالىس، ئاق، يېڭى، ئۆزگىرىپ قارا بولۇپ قالمىغىنىدۇر.

چىقىش ئورنى شىنجاڭدىكى ئۇيغۇر تېۋىپلەر ياسايدۇ.

تەبىئىتى بىرىنچى دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا قۇرۇق سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى ئىچ توختىتىش، تۇتاشتۇرۇش، كۆز دورىلىرىنى ئىسلاھ قىلىش ۋە قۇۋۋەتلەش، كۆزدىكى يىرىڭلىق چاقىلارنى قۇرۇتۇش، كۆزدىكى قىچىشىشنى يوقىتىش، كۆزگە ماددا چۈشۈشتىن ساقلاش

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىش ئۇرنى بۇغداي نىشاستىنى ئاياللارنىڭ سۈتى بىلەن ياكى توخۇ تۇخۇمىنىڭ ئېقى بىلەن كۆزگە تارتسا، كۆزنىڭ ئېچىشىشىنى ۋە ئاغرىقىنى پەسەيتىپ، كىرپىكلەرنىڭ يىرىكلىكىنى يۇمشىتىدۇ. ئەگەر بۇنى مۇۋاپىق ھالدا قايىنىتىپ ناۋات بىلەن ياكى بادام يېغى بىلەن ئىچسە، ئىچكى ئەزالاردىن كېلىدىغان قاننى توختىتىدۇ. گالنىڭ يىرىكلىكىنى يوقىتىدۇ. ئىسسىقتىن بولغان يۆتەلگە مەنپەئەت قىلىدۇ. بوۋاسىرنىڭ، ھەيزنىڭ قېنىنى توختىتىدۇ. ئىچ ئۆتۈشنى توختىتىدۇ. بولۇپمۇ قورۇپ ماش بىلەن پىشۇرۇپ ئىچسە، ئىچى سۈرۈشنى توختىتىش قۇۋۋىتى ئارتۇق بولىدۇ. ئەگەر ئاتىلا قىلىپ ئىچسە، كۆكرەككە چۈشىدىغان ماددىلارنى توسىدۇ. ئوغلاق يېغى بىلەن قوشۇپ ئاتىلا تەييارلاپ ئىچسە، ئۈچەيلەرنىڭ ئېچىشىپ ئاغرىشىنى پەسەيتىدۇ. سۈرگە دورىلارنىڭ ھاجەتتىن ئارتۇق سۈرۈشىنى توسىدۇ. لېكىن پىشۇرغاندا سۇ 4 باراۋەر بولۇشى كېرەك ھەم ئوبدان پىشۇرۇش كېرەك. بۇنى ھەمەل قىلسا، ئۈچەيلەردىكى يىرىڭلىق جاراھەتلەر ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ. سىركە بىلەن قوشۇپ خېمىر قىلىپ گالغا چاپسا، گال بوغۇلۇپ قېلىش كېسەللىكى ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ. ئىسسىقتىن پەيدا بولغان ئىششىقلارنى پەسەيتىدۇ. زەپەر بىلەن تىلا تەييارلاپ چاپسا، قارا داغنى يوقىتىدۇ. ھاراق بىلەن چاپسا، يىلاننىڭ زەھرىنى پەسەيتىدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى 4 گرامدىن 60 گرامغىچە.

ئورۇنباسارى يۇيۇلغان گۈرۈچ ياكى تۈگمەن تۈزى.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار غىزالىق تەرىپى ئاز، كۆپ ئىشلەتسە مەنىينى كېمەيتىدۇ. توسالغۇ پەيدا قىلىدۇ، ئۈزۈندا سىڭىدۇ، سەۋدا پەيدا قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى تاتلىق نەرسىلەر، كەرەپشە، قەلەمپۇر.

نىشاستە (كراخمال) ھەر خىل دانلىق ئۆسۈملۈكلەرنىڭ تەركىبىدە مول. مەسىلەن: گۈرۈچ، بۇغداي، كۆممىقوناق، تېرىق، كارتوشكا، ماش ۋە پۇرچاقلاردا كۆپ مىقداردا كراخمال بولىدۇ. يەنە ئۆسۈملۈكلەرنىڭ غولىدا، يىلتىزىدىمۇ كراخمال خېلى كۆپ.

كراخمالنى سۇغا قوشۇپ قايىنىتىپ، كىسلاتالىق نەرسىلەر قوشۇلسا كراخمال ئامىلازىنىڭ تەسىرىدىن دېكسترىنگە، ئاندىن گلۇكوزىغا ئايلىنىدۇ.

كراخمال ئىنسان ۋە ھايۋانلارنىڭ ئاساسىي ئوزۇق ماددىسى بولۇپ، ئاشقازان ۋە ئۈچەيلەردىكى ھەزىم قىلغۇچى سۇيۇقلۇقلار تەسىرىدە گلۇكوزىغا ئايلىنىپ سىڭىدۇ.

جۇڭگو تېبابىتىدە نىشاستە خۇددى ئۇيغۇر تېبابىتىدىكىگە ئوخشاش مەقسەتلەرگە ئىشلىتىلىدۇ. ئەمما ئۇنىڭ ئېلىنىش ئۇسۇلى پۈتۈنلەي ئوخشىمايدۇ.

دوختۇرلۇقتا كراخمالنى قايىنىتىپ يېلىمسىمان ھالغا كەلتۈرۈپ، ئاشقازاننى شىلىپ تاشلايدىغان كۈچلۈك دورىلار بىلەن بىللە ئىچىشكە بېرىلىدۇ. شۇنىڭدەك سىرتقا ئىشلىتىلىدىغان مەلھەملەرگە قوشۇلىدۇ، ھەب دورىلارنىڭ خېمىرىغا قوشۇلىدۇ.

نىلۇپەر

(كەنۇل)

NELUMBA NUCIFERA GAERTNER 莲荷

تونۇش بۇ بىر خىل ئۆسۈملۈكنىڭ گۈلى بولۇپ، بۇ ئۆسۈملۈك كۆللەردە توختاپ قالغان سۇلاردا پەيدا بولىدۇ.

162-رەسىم. نىلۇفەر

بۇنىڭ تېنى يۇمشاق، ئىچى كاۋاك بولىدۇ. سۇنىڭ چوڭقۇرلۇقى قانچە بولسا، بۇنىڭ ئۇزۇنلۇقى شۇنچە بولىدۇ. بىر مېتىردىن 3 مېتىرغىچە ئۆسىدۇ. يوپۇرماقلىرى سۇنىڭ ئۈستىگە يېيىلىپ ئۆسىدۇ. گۈلى سۇدىن چىقىپ تۇرىدۇ. رەڭگارەڭ مەسىلەن: ئاق، كۆك، قىزىل، بىنەپشە، سېرىق بولىدۇ.

سېرىقلىرى ئاز تېپىلىدۇ. ئاق رەڭلىكى كۆپرەك بولىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن كۆك رەڭلىكى، ئۇنىڭدىن قالسا قىزىل رەڭلىكى بولىدۇ. بۇلار-نىڭ ئىچىدە ئەڭ ياخشىسى ئاق، كۆك رەڭلىكى بولۇپ، گۈلىنىڭ يوپۇرماقلىرى ئۇزۇنچاق، گۈلىنىڭ قاتتىق بېغى بار. گۈلىنىڭ ئوتتۇرىسىدا يۇمشاق زىرىلىرى بار. گۈلى تۆكۈلۈپ كەتكەندىن كېيىن يۇملاق ئالما مىقداردىكى مېۋىسى بولۇپ، ئىچىدە ئۇرۇقى بولىدۇ. ئۇرۇقى قارا، شىلىمشىق، تەمى ئاچچىق، بەزى كىشىلەر پىشۇرۇپ يەيدۇ.

چىقىش ئورنى مەملىكىتىمىزنىڭ ھەممە ئۆلكىلىرىدىن چىقىدۇ.

تەبىئىتى بۇ ئۆسۈملۈكنىڭ بارلىق ئەزالىرى 2-دەرىجىدە ھۆل سوغۇق، گۈلىنىڭ تەبىئىتى لەتىپراق. ھۆللۈكتە، سوغۇقلۇقتا بىنەپشىدىن ئارتۇقراق. يىلتىزى قۇرۇق ئىسسىق. ئۇرۇقى ھۆل سوغۇق، «مۇتلەق نىلۇپەر» دەپ ئاتالسا گۈلىنى ئەسلەيمىز. كۆپرەك ئىشلىتىدىغىنى گۈلىدۇر. قۇۋۋىتى بىر يىل تۇرىدۇ.

خۇسۇسىيىتى يۈرەك، جىگەرنى قۇۋۋەتلەش، يۈرەك، مېڭىنىڭ قىزىقلىقىنى پەسەيتىش، ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىش خۇسۇسىيىتى بار.

ئىشلىتىلىشى گۈلىنى پۇرىسا، قىزىقلىقى بار يۈرەكنى، مېڭىنى قۇۋۋەتلەيدۇ. ئۇخلىتىدۇ. ئىسسىقتىن بولغان باش ئاغرىقىنى پەسەيتىپ، مېڭىنىڭ قۇرۇقلۇقىنى يوقىتىدۇ. گۈلىنى مۇۋاپىق ھالدا ئىچسىمۇ يۇقىرىقى تەسىرلەرنى بېرىدۇ. نەزلىلەرنى توسىدۇ. گالنىڭ يىرىكلىكىنى يوقىتىدۇ. ئىسسىقتىن بولغان يۆتەل، ئىچكى-تاشقى يىرىڭلىق جاراھەتلەرنى يوقىتىدۇ. ئەگەر بۇنى باراۋەر مىقداردا زەپەر، دارچىن بىلەن ئىچسە، يۈرەكنى قۇۋۋەتلەيدۇ. نېرۋىنى پەسەيتىدۇ. يىلتىزىنى بىر ئاز ئېغىزدا تۇتسا، گالنىڭ ئىششىقلىرىنى تارقىتىدۇ. گال بوغۇلۇشنى يوقىتىدۇ. گۈلىنى قاينىتىپ، سۈيىنى بەدەن كۆيىمگەندەك ھالدا بىر غىرىچ ئېگىزلىكتىن باشقا ئاز-ئاز قۇيسا، باشنىڭ قىزىقلىقىنى پەسەيتىدۇ. گۈلىنى شۇنىڭدەك يىلتىزىنى مۇۋاپىق ھالدا ئىچسە، كونا ئىچى ئۆتۈشنى توختىتىدۇ، ئۈچەيلەردىكى يىرىڭلىق جاراھەتلەرنى، مەنىي سۇيۇلۇپ ئېقىپ كېتىش كېسەللىكىنى يوقىتىدۇ. شەھۋەتنى پەسەيتىدۇ. ئىھتىلامنى يوقىتىدۇ (بولۇپمۇ شەربىتى خەشخاش بىلەن ياكى جاۋارىش ئۇد شېرىن بىلەن ئىشلەتسە، گۈلىنى تەنھا ياكى مۇناسىپ دورىلار بىلەن قوشۇپ ئىچسە) ياكى بولمىسا بۇنىڭ پار سۈيىنى ئىچسە، چېچەك، قىزىل كېسەللىكى ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ. يۈرەك، جىگەر قىزىقلىقىنى ۋە قىزىق تەپلەرنى پەسەيتىدۇ. لېكىن چېچەك، قىزىل كۆرۈلۈشتىن بۇرۇن بەرمەسلىك كېرەك. چۈنكى، بۇرۇن بېرىلسە چېچەك، قىزىلنىڭ تاشقى تەرەپكە چىقىشىنى توسۇپ قويىدۇ، بۇ ئەھۋال ياخشى ئەمەس. يىلتىزىنى خېمىر قىلىپ چاپسا، مەقئەت ئاغرىقى، تال ئىششىقى ئۈچۈن پايدىلىق، يىلتىزىنى سۇ بىلەن خېمىر قىلىپ چاپسا، بەدەندىكى ئاق، قارا داغلار يوقىلىدۇ (بولۇپمۇ قارا يىلتىزىنىڭ تەسىرى ياخشى). يىلتىزى زەپىت (سەنۇبەر يېلىمى) ياكى ھەسەل بىلەن چاچسا، چاچ چۈشۈپ كېتىشنى توختىتىدۇ. نىلۇپەرنىڭ پار سۈيىنى مۇۋاپىق ھالدا ئىچسە، ئىسسىقتىن بولغان باش ئاغرىقى، سەپرا خاراكتېرلىك تەپلەر ئۈچۈن، چېچەك، قىزىل، ئىسسىقتىن بولغان يۆتەل، بىقىن ئاغرىقى، ئۆپكە ئاغرىقى، قىزىتما، نېرۋىلار ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

ئىشلىتىلىش مىقدارى ئۆزىنى ئىچسە 9 گىرامغىچە، قاينىتىپ سۈيىدىن ئىچسە 24 گىرامغىچە سالسا بولىدۇ. ئۇرۇقىنىڭ ئىشلىتىلىش مىقدارى 9 گىرامغىچە، يىلتىزىنىڭ ئىشلىتىلىش مىقدارى 9~3 گىرامغىچە.

ئورۇنباسارى بىنەپشە ياكى نارمىشك ياكى لالە.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار دوۋسۇنغا زىيان قىلىدۇ.

تۆزەتكۈچىسى ناۋات، ھەسەل.

يەنە باھقا، جىنسىي قۇۋۋەتكە زەرەر قىلىدۇ. تۆزەتكۈچىسى لوئابلار، ھەسەل. جۇگىيى تېبابىتىدە نىلۇپەرنىڭ ئۇرۇقى، يىلتىزى يوپۇرمىقى، كۆتىكى، مېۋىسى، گۈلى، گۈل ئىچىدىكى زىرىلىرى ئىشلىتىلىدۇ.

تەركىبى ئۇرۇقى، ۋىتامىن C، ئالكالوئىد نىلومبىن، 15.9% ئاقسىل، 20% قەنت ماددىلىرى، قىزىلچا قەنتى، 2.8% ياغ، 3.9% كۈل، كۇپرۇم، مارگانىس، تېتان تۇتىدۇ. بىخ ئۈرگەن ئۇرۇقىنىڭ بىخلىرى ئاسپاراگىن تۇتىدۇ.

يىلتىزى ۋىتامىن C، ئاسپاراگىن، ئارگىنىن، تىرىگونېللىن، تىرۋسىن، لېيتسىن، كراخمال، پېنتوزان، ساخاروزا، گلۇكوزا، ئاقسىل، ياغ ۋە كۈل ماددىلىرى تۇتىدۇ.

يوپۇرمىقى ۋىتامىن C ۋە نىلۇپەر ئالكالوئىدى نىلومبىن تۇتىدۇ. يوپۇرمىقىنىڭ بېغى ۋە كۆتىكى تاننىن تۇتىدۇ.

ئىشلىتىلىشى ئۇرۇقى ۋە گۈلىنىڭ زىرىسى ئوزۇقلاندۇرغۇچى، بەدەننى چىڭىتقۇچى دورا بولۇپ، ئۇزاققا سوزۇلغان ئۈچەي ياللۇغلىرى ۋە نېرۋا ئاجىزلىقى، ئىھتىلام بولۇش، ئۇيقۇسىزلىقلارنى داۋالايدۇ.

مېۋىسى ئۇزاققا سوزۇلغان قان تولغاق، سىزلام (كاناربىيە)نى داۋالايدۇ. كۆتىكى (نودۇس رىزوماتىس لوكىس- 藕节) سالقىنلىتىش، ئۇسسۇزلۇق توختىتىش، ھاراق مەسلىكىنى كېسىش ھەمدە قان توختىتىش ئۈنۈمىگە ئىگە. قان قۇسقۇچى، قان تۈكۈرگۈچىلەرگە ئىشلىتىلىدۇ. يېڭى كۆتىكىنى سىقىپ، چىقىرىلغان سۈيى ئۇسسۇزلۇققا ئىشلىتىلىدۇ.

گۈلى ئۇششاق سوقۇپ يارىلارغا چېپىلسا، يىرىڭلارنى قۇرۇتىدۇ.

يوپۇرمىقىنىڭ بېغى ۋە يوپۇرمىقى قورۇغۇچى دورا بولۇپ، ئاجىزلىغان كىشىلەرنىڭ ئۇزاققا سوزۇلغان ئۈچەي ياللۇغىنى، ئۇزاققا سوزۇلغان ئىچى ئۆتۈش، ئۈچەي قاناش، ئاياللاردىكى بالىياتقۇ ياللۇغى، خۇن كېتىش ۋە ئاق خۇن كېسەللىكى، ئەرلەرنىڭ ئىھتىلام بولۇشى ۋە كېچىسى سىيىپ يېتىشلىرى قاتارلىقلارنى داۋالايدۇ. زەھەر قايتۇرغۇچى ۋە زەھەرلىك يەر مەدەكلىرىنىڭ زەھەرلىرىنى داۋالىغۇچى دورا قىلىپ ئىشلىتىلىدۇ. نىلۇپەرنىڭ كۆتەك، يىلتىز، ياپراق بېغى ۋە گۈلىنىڭ زىرىسى ۋە ئۇرۇقىنىڭ پوستلىرى ھەممىسى تاننىن تۇتىدىغان قورۇغۇچى ۋە قان توختاتقۇچى دورىلار ھېسابلىنىدۇ. ئۈنۈمى ئوخشاپ كېتىدۇ. ھەر خىل قان كېتىشلەردە، سوزۇلما خاراكتېرلىك ئىچى ئۆتۈش، ئۈچەي قاناش، سۆزنەك ۋە ئاياللارنىڭ ئاق خۇن كېسەللىرىدە تاللىماي ئىشلىتىش مۇمكىن.

مىقدارلىرى ئۇرۇقى ۋە يوپۇرمىقىنىڭ قاتتىق بېغى كۈندە 10~3 گرام قاينىتىپ ياكى ئالقان ھالدا ئىچىلىدۇ. گۈلىنىڭ زىرىسى: كۈندە 9~3 گرام قاينىتىپ ئىچىلىدۇ. كۆتىكى كۈندە 4~3 گرام قاينىتىپ ئىچىلىدۇ.

قوشۇمچە نىلۇپەر مېۋىسىدىن 30 گرام (پوستىدىن ئاجرىتىپ) ھۆل چوچوكبۇيىدىن 5 گرام، سۈدىن 500 گرام ئېلىپ، 200 گرام قالغىچە قاينىتىپ، سۈزۈپ تاشلاپ كۈندە 3 قېتىم ئىچىشكە بېرىش ئارقىلىق ئۇزاق سوزۇلغان ئۈچەي ياللۇغى، ئۈچەي تۇبېركۇليوزى مەنبەلىك ئىچى ئۆتۈش داۋالىنىدۇ.

ئەسكەرتىش نىلۇپەر NELUMBO دۇنيادا 3 خىل بولۇپ، ئېلىمىزدە ئۇنىڭ بىر خىلى بار. لۇغاتۇلئەدۋىيىدە نىلۇپەرنى NELUMBIUM SPECIOSUM STEELATA دەپ كۆرسىتىلگەن.

ئېلىمىزدىن چىقىدىغىنىمۇ بىر ئائىلىگە مەنسۇپ بولغانلىقى ئۈچۈن، ئۆزىمىزدىن چىقىدىغىنىنىڭ تەركىب، تەسىرلىرى تونۇشتۇرۇلدى.

نوقۇت

(ھىمىس)

SEMENA LABLAB 白扁豆

(CICER ARIANTATUM — 鹰嘴豆)

163-رەسىم. نوقۇت

تونۇش بۇ يېيىلىدىغان مەشھۇر دانلاردىن بولۇپ، يۇرتنىڭ ۋە جاڭگالنىڭ (ياۋا نوقۇت) دەپ 2 گە بۆلۈنىدۇ. يۇرت نوقۇتنىڭ ئۆسۈملۈكى 60 سم ئېگىزلىكتە، شاخلىرى كۆپ، بەك ئىنچىكە، يوپۇرماقلىرى بەك ئۇششاق ۋە چىشلىق بولىدۇ. مېۋىسى غىلاپ ئىچىدە، چوڭلۇقى كىچىك پىستە مىقدارى كېلىدۇ. ھەر بىر غىلاپنىڭ ئىچىدە 4~1 گىچە دان تۇرىدۇ. نوقۇت يېيىلىدىغان دانلارنىڭ ئىچىدە ئەڭ ياخشىسى ھېسابلىنىدۇ. بۇنىڭ ياخشىلىرى ئاق رەڭلىك، يوغان، يېڭىسىدۇر. ياۋا نوقۇت ھەم يۇرتنىڭكىگە ئوخشايدۇ. لېكىن رەڭگى توپا رەڭ، كىچىك بولىدۇ. مېۋىسىنىڭ تەمى بىر ئاز ئاچچىق، رەڭگى قىزىلغا مايىل، شەكلى ئۇزۇنچاق كېلىدۇ.

يۇرت نوقۇتمۇ بىر قانچە خىل بولىدۇ. مەسىلەن: 1-خىلى ئاق، دانىسى چوڭ، يۇمشاق، 2-خىلى قىزىل، قاتتىق، دانىسى كىچىك، 3-خىلى قارا، 4-خىلى قىزىل قارىغا مايىل.

چىقىش ئورنى شىنجاڭدىن ۋە باشقا جايلاردىن چىقىدۇ.

تەبىئىتى بىرىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق. قۇۋۋىتى 3 يىل تۇرىدۇ.

خۇسۇسىيىتى ئىچكى تەرەپتىن ئىچسە، ئارتۇق ماددىلارنى تازىلاش، ئۆپكە، تاللارنىڭ توسالغۇلىرىنى ئېچىش، تاشقى تەرەپتىن چاپسا، يىرىڭلىق، قوتۇر چاقىلارنى، تەمرەتكىنى تازىلاش، قۇلاق تۈۋىدىكى ئىششىقلارنى، ئىككى تاشنىڭ ئىششىقلىرىنى ياندۇرۇش، ھەسەل بىلەن چاپسا، راك جاراھىتىنىڭ ھۆللۈكىنى تازىلاش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى ئەگەر يۇرتنىڭ نوقۇتىنى مۇۋاپىق ھالدا ئىستېمال قىلسا، تەبىئىي ھارارەتنى قۇۋۋەتلەيدۇ. ئۆپكىنى، بەلنى كۈچەيتىدۇ، قان پەيدا قىلىدۇ. بەدەننى سەمرىتىدۇ، ئىشتىھانى ئاچىدۇ. نوقۇتنى تاماق قىلىپ يېسە، ئۆپكە كېسەللىكى ئۈچۈن باشقا دانلارغا نىسبەتەن ياخشى ۋە ئارتۇق پايدا قىلىدۇ. يېڭى سۈتتە قاينىتىپ ئىچسە، گال قۇرۇپ ئاۋاز تۇتۇلغانلىقى ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ (تەپ بولمىغان ئەھۋال ئاستىدا سۈت بىلەن ئىچىلىدۇ. ئەگەر تەپ بولسا سۈت ئورنىغا سۇ بىلەن ئىچىلىدۇ).

نوقۇتنى بىر كېچە سىركىگە چىلاپ ناشتىدا يەپ، شۇ كۈنى باشقا بىر نەرسە يېمىسە، ئۈچەيلەردىكى قۇرتلارنى ئۆلتۈرۈپ چىقىرىدۇ، نوقۇتنى بىر ئاز تۇز بىلەن قاينىتىپ ئىچسە، شىلىمشىق ماددىلارنى يوقىتىدۇ. توسالغۇلارنى ئاچىدۇ. سۈيدۈكنى راۋان قىلىدۇ. بولۇپمۇ كۆكرەك ئاغرىقى، ئۆپكىنىڭ يىرىڭلىق چاقىلىرى ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ. نوقۇتنى بىر كېچە سۇغا چىلاپ، ناشتىدا خام يەپ، سۈيىگە بىر

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

ئاز ھەسەل قوشۇپ ئۈستىدىن ئىچسە، جىنسىي ئالاقىدىن قالغان كىشىلەرنىڭ قۇۋۋىتىنى ئەسلىگە كەلتۈرىدۇ. باھنى قوزغايدۇ. تاماققا قوشۇپ يېيىلسە، تاماقنى ئوبدان سىڭدۈرىدۇ. بۇنىڭدىن ھەرسە تەييارلاپ سىركە بىلەن ئىچسە، ئاندىن ئۈنى قايىنتىپ سۈيىدە ئولتۇرسا (ۋاننا قىلسا)، مەقئەت كېسەللىكلىرىنى ياخشىلاش، بالىياتقۇنى تازىلاش، قورساقتىكى قۇرتلارنى چۈشۈرۈش ئۈچۈن ياخشى داۋادۇر. نوقۇتنى قورۇپ قىزىق يېسە، قان خاراكتېرلىك بوۋاسىر ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ. سۇغا چىلاپ سۈيىنى ئىچسە، چىش تۈۋىدىكى ئىششىقنىڭ ئاغرىقلىرىنى پەسەيتىدۇ. نوقۇتنىڭ يېغى 3-دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق بولۇپ، تەسىرى تېز، بەدەننىڭ ئىچكى تەرەپلەرگە ئۆتۈش قۇۋۋىتىگە ئىگە. چاچلارنى، باھنى قۇۋۋەتلەيدۇ. چىش ۋە سوغۇقتىن بولغان باش ئاغرىقلارنى پەسەيتىدۇ. نوقۇت يېغىنى ئىچكى تەرەپتىن مۇۋاپىق ئىچسە، يۇقىرىقى كېسەللىكلەر ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ. رەڭگى-رۇخسارىنى چىرايلىق، ئاۋازنى ساپ قىلىدۇ. نوقۇت يېغىنى تاشقى تەرەپتىن چاپسا، باھنى قۇۋۋەتلەيدۇ. قارا داغلارنى يوقىتىش ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ. قارا نوقۇتنى قايىنتىپ ئىچسە، بالىنى چۈشۈرىدۇ، ئارتۇق ماددىلارنى ئىچ ئەزادىن چىقىرىدۇ. ھەممە خۇسۇسىيەتلەردە ئاق نوقۇتنىڭ قۇۋۋىتى ئارتۇق. زەھەرنى پەسەيتىش خۇسۇسىيىتىمۇ بار ھەم ئىسسىقتا، جىگەرگە توسالغۇ پەيدا بولغان سەۋەبتىن بولغان يەرقان ئۈچۈن، يەللەرنى تارقىتىش ۋە ماخاۋ ئۈچۈن پايدا قىلىدۇ. مەيلى قايسى خىلدىكى نوقۇت بولسۇن، خېمىر قىلىپ بەدەنگە چاپسا، باش ئاغرىقى، رەڭگى-رۇخسارىنىڭ سېرىقلىقىنى يوقىتىدۇ. تاز، چاقا، قارا داغلارنى داۋالايدۇ. ئەزالارنىڭ قىچىشىشىنى يوقىتىدۇ. بوغۇملار كېسەللىكىگە، چاچلارنى قۇۋۋەتلەشكە پايدا قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى ئەھۋالغا قاراپ ئىشلەتسە بولىدۇ.

ئورۇنباسارى باھنى قۇۋۋەتلەشتە لويىلا ماش، باشقا خۇسۇسىيەتتە ئورۇنباسارى: تىرمىس.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار دۈۋسۈنغا زەرەر قىلىدۇ. يەل پەيدا قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى دۈۋسۈن ئۈچۈن خەشخاش، يەلنى يوقىتىش ئۈچۈن جاۋارىش كۇمۇنى، زىرە، سېرىقچېچەك، گۈلقەنت، ئىسسىق مىزاجلارغا سادەسىركەنجۇبىل، خەشخاش.

تەركىبى ئاقسىل %23، ياغ %1.8، يىپلىق ماددىلار %5.9، كاربون سۇلۇق ماددىلار %6.5.

جۇڭيى تېبابىتىدە ئىشلىتىلىشى تەبىئىتى ئاز ئىسسىق، قۇرۇق.

خۇسۇسىيىتى نەملىكنى تەڭشەش، ئىچ توختىتىش، زەھەر قايتۇرۇش. نوقۇت كۈچلۈك ئوزۇقلاندۇرغۇچى ۋە بەدەننى قۇۋۋەتلىگۈچى ھېسابلىنىدۇ. يېمەكلىكلەر بىلەن زەھەرلەنگەن ئىچى ئۆتۈشنى داۋالاشقا، ھاراق بىلەن مەس بولغاندىكى قۇسۇشلارنى توختىتىشقا، دېڭىز ھايۋانلىرىنىڭ گۆشى بىلەن زەھەرلەنگەننى قايتۇرۇشقا، ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىشكە بېرىلىدۇ. تاماقتا بېرىلسە بەدەنگە قۇۋۋەت بېرىدۇ. ئوڭاي ھەزىم بولىدۇ. ئۇزاققا سوزۇلغان ئىچى ئۆتۈشنى توختىتىدۇ. گۈلى قانلىق، قانسىز تولغاق كېسەللىرىنى داۋالاشتا ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ. سۇغا چىلاپ ئىچكۈزۈلسە، بارلىق جۇڭيى دورىلىرىنىڭ زەھىرىنى كېسىدۇ. ئاياللارنىڭ خۇن كېسەللىكلىرىنى، ئاق خۇن كېسەللىكلىرىنى داۋالايدۇ.

ئەسكەرتىش لوغاتۇلئەدۋىيەدە: نوقۇتنى ھەمىس، نوقۇت، بولچاق دەپ ئاتاپ، لاتىنچە CICER ARIANTATUM دەپ ئاتايدىغانلىقىنى كۆرسەتكەن. خەنزۇچە 雉豆 (جىدۇ) بولۇشى لازىم ئىدى. ئەمما ئادەتتە خەنزۇچە مۇشۇ نام بىلەن ئاتايدىغانلىقى ئۈچۈن شۇ ئاساستا سېلىشتۇرما نامىلىرى ۋە تەركىب، تەسىرلىرى تونۇشتۇرۇلدى.

نۆشۈدۈر

SALMIACUM 硇砂

تونۇش بۇ بىر خىل ئاق رەڭلىك نەرسە بولۇپ، قەلەمى شورغا ئوخشايدۇ. 3 خىل بولىدۇ. 1-خىلى

كاندىن چىقىدۇ. 2-خىلى بۇلاقتىن، 3-خىلى سۇنئىي ياسالما. بۇنىڭ كانى ئىسسىق مەملىكەتلەردە بولىدۇ. خوراسان تاغلىرى ۋە شىنجاڭ تاغلىرىدىنمۇ چىقىدۇ. پارچىلىرى شوراغا ئوخشايدۇ. بۇلاق سۈيىدىن چىقىدىغىنى مەخسۇس بۇلاقتىن چىقىدۇ. نۈشۈدۈر چىقىدىغان بۇلاقنىڭ سۈيىگە قولنى چاۋاكلايمىز. چاۋاك ئۇرماق بىلەن كۆپۈك پەيدا بولسا نۈشۈدۈر بار دەپ تونۇيمىز. ئاندىن ئۇ سۇنى قايناتساق ئۇستىگە ئاق قىرماق باغلاپ قاتىدۇ، شۇ نۈشۈدۈر بولىدۇ. بۇ خىلدىكى بۇلاق ئىراننىڭ ئىسپىھان دېگەن شەھرىدە بار. خوراسان تاغلىرىدىمۇ بار. بۇنىڭ سۇنئىيسىنى ھەر تۈرلۈك تېزەكلەرنى توپلاپ سېسىتىپ كۆيدۈرۈپ تەييارلىنىدۇ. كاندىن، بۇلاقتىن چىقىدىغىنى ياخشى ۋە مۆتىۋەردۇر.

چىقىش ئورنى مەملىكىتىمىزنىڭ چىڭخەي، گۇاڭدوڭ، گۇاڭشى، گەنسۇ، سىچۈەن ئۆلكىلىرى ۋە شىنجاڭنىڭ كۇچار، گۇچۇڭ، مورى ناھىيىلىرىدىن چىقىدۇ.

تەبىئىتى 3-دەرىجىدە ئىسسىق، 1-دەرىجىدە قۇرۇق.

خۇسۇسىيىتى ئارتۇق سۈيۈقلۇقلارنى ئىچكى بەدەندىن تارتىپ چىقىرىش، توسالغۇلارنى ئېچىش، ھەممە ئەزالاردىن كېلىدىغان قاننى توختىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىش ئورنى نۈشۈدۈرنى سۈرمە ئورنىدا كۆزگە تارتسا، كۆزنىڭ يىرىڭلىق جاراھەتلىرىنى ساقايتىدۇ. سوغۇقتىن كېلىدىغان ياشنى توختىتىدۇ. نۈشۈدۈرنى سۈزۈپ، سۈيى بىلەن غار-غار قىلسا، گالغا چاپلىشىپ قالغان زۈلۈك قۇرتلارنى چۈشۈرىدۇ. مۇۋاپىق ھالدا ئىچسە، كۆكرەكنىڭ كىرلىرىنى تازىلايدۇ. بۇنى سۈيۈلدۈرۈپ تاشقى تەرەپتىن گالغا چاپسا، گال بوغۇلۇپ قېلىش كېسەللىكى ئۈچۈن، مۇۋاپىق ھالدا ئىچسە، تال كېسىلى ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ. يۇمشاق ئېزىپ، ھۆل، يىرىڭلىق جاراھەتلەرگە سەپسە، قان يىرىڭلىرىنى توختىتىپ تازىلاپ ياخشىلايدۇ. توخۇ تۇخۇمىنىڭ ئېغى بىلەن چاپسا، بەرەس ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ. ھەسەل بىلەن چاپسا، چاچ چۈشۈش، تېرىلەرنىڭ سويۇلۇپ چۈشۈش كېسەللىكى ئۈچۈن، تاز ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ.

كۈنجۈت يېغى بىلەن چاپسا، قوتۇر كېسەللىكى ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ. نەملىكى بار جايدا قويۇپ سۈيۈلدۈرۈپ ياكى سىركە بىلەن سۈيۈلدۈرۈپ ئۆيگە چاچسا، زەھەرلىك ھاشاراتلارنى يوقىتىدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى 1.5 گرامغىچە.

ئورۇنباسارى بۆرە ئەرمىنى.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار 9 گرامى ئادەم ئۆلتۈرىدۇ. ئۈچەيلەرنى ئۈزۈپ تاشلايدۇ. كۆپ يېيىشتىن ساقلىنىش لازىم.

تۈزەتكۈچىسى سۈت، ماي بىلەن قۇستۇرۇش. ياغلىق شورپا، ياغلىق تاماقلارنى يېگۈزۈش لازىم.

تەركىبى ئاممۇنىيوم خلورات تۇتىدۇ. سانائەتتە ئاممۇنىيۇم خلورات، ئوغۇت بولىدىغان ئاممونىيۇم سۇلفات، نۈشۈدۈر ئىسپىرتى-ئاممۇنىي كائۇستىك ياساشتا خام ئەشيا سۈپىتىدە ئىشلىتىلىدۇ.

جۇڭگو تېبابىتىدە ئىشلىتىلىشى بۇ قەدىمدىلا مەلۇم بولغان قېزىلما بولۇپ، مىلادى 16-ئەسىردىلا مەشھۇر ئالىم لى سىجېن بۇنىڭ زەھىرى بار دەپ، ئىچسە زەھەرلەپ قويىدىغانلىقىنى يازغان.

تەبىئىتى ئىسسىق، زەھىرى بار. جىگەر، تال، ئاشقازانغا تەسىر قىلىدۇ.

خۇسۇسىيىتى توسالغۇلارنى ئېچىش، يۇمشىتىش، بەلغەم بوشىتىشتىن ئىبارەت. كۆزگە ئۈنگەن گۆشلەر، سۆگەل ۋە غەلۋىرەكلەر داۋالىنىدۇ. ئىچىش ئارقىلىق كۆكۈل ئېلىشىش، كۆكرەك چىڭىلىقلار، ھەيز كەلمەسلىكلەر داۋالىنىدۇ. يارىلارغا سېپىش بىلەن ئۆلاردىكى ئۆلۈك گۆشلەر يوقىتىلىدۇ. زەھەرلىك بولغىنى ئۈچۈن مۇمكىنقەدەر ئىچىشكە كەم بېرىلىدۇ.

www.uyghurkitap.com

نەرگىس

(گۈلى نەرگىس)

NARCISSUS TAZETTAL VAR CHINENSIS ROEMER 水仙

164-رەسىم. نەرگىس

تونۇش بۇ بىر خىل خۇشبۇي گۈل بولۇپ، بۇنىڭ گۈلى رەڭگا-رەڭ بولىدۇ. ئۈسۈملۈكى، يوپۇرمىقى، ئۇرۇقى، يىلتىزى پىيازغا ئوخشايدۇ، پىيازدىن كىچىكرەك بولىدۇ.

چىقىش ئورنى شىنجاڭ، جېجياڭ، فۇجيەن، گۇاڭدۇڭ، گۇاڭشى، خۇبېي قاتارلىق ھەر قايسى ئۆلكىلەردە تېرىلىدۇ.

تەبىئىتى 3-دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى بەدەننى پارقىرىتىش، خىلىتلارنى ئىچكى بەدەندىن تارتىپ چىقىرىش ۋە تازىلاش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىش ئورنى نەرگىسنىڭ گۈلىنى پۇرىسا، بەلغەم ۋە سەۋدا خاراكتېرلىك باش ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ، مېڭىنىڭ توسالغۇلىرىنى ئاچىدۇ، سوغۇقتىن بولغان نەزلە، زۇكاملارنى يوقىتىش ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ. بۇنىڭ گۈلىنى ئېزىپ باشقا چاپسا، يارىنى تازىلايدۇ، نەزلىنى توسايدۇ. نەرگىسنىڭ قۇرۇق يىلتىزىنى يۇمشاق ئېزىپ، داكىدىن ئۆتكۈزۈپ، كۆزگە سېپىپ بەرسە، كۆزگە چۈشكەن پەردىنى يوق قىلىدۇ. يىلتىزىنى ئېزىپ ھەسەل بىلەن چاپسا، كۆزنىڭ پەيلىرى يىغىلىپ قالغانلىقى ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ. يىلتىزىدىن مۇۋاپىق مىقداردا چايناپ يېسە ياكى قاينىتىپ ئىچسە، ئاشقازاننى، كۆكرەكنى تازىلايدۇ (بولۇپمۇ ھەسەل بىلەن ئىچسە). نەرگىستىن 12 گىرامنى ھەسەل سۈيى بىلەن ئىچسە، ئۈچەيدىكى ھەر تۈرلۈك قۇرتلارنى چۈشۈرىدۇ. دۇۋسۇن ۋە بالياتقۇ ئاغرىقلىرىنى پەسەيتىدۇ. بۇنىڭ يىلتىزىنى ئۈچ كۈن سۇتكە چىلاپ، قۇرۇتۇپ، ئاندىن ئېزىپ، جىنسىي ئەزانىڭ خەتنە قىلغان جايىدىن باشقا جايغا چاپسا، باھنى كۈچەيتىدۇ. نەرگىسنىڭ يىلتىزىنى يۇمشاق ئېزىپ، يىرىڭلىق جاراھەتلەرگە سەپسە، جاراھەتلەرنى قۇرۇتۇپ، يارا ئېغىزىنى پۈتتۈرىدۇ. سىركە، ھەسەل بىلەن مەلھەم قىلىپ چاپسا، كودۇمبا (چىيقان)، چاقىلارنى پىشۇرۇپ ئېغىز ئالدۇرىدۇ ۋە تازىلايدۇ. بۇغداي ئۇنى ياكى شىلىم، ھەسەل بىلەن چاپسا تىكەننى، ۋاشاق ئوقىنى (ئوقيا ئوقىنى) چىقىرىدۇ. پەيلەردىكى ئىششىقلارنى تارقىتىدۇ. بۇنىڭ يىلتىزىنى قىزىل سەندەل، گىلى ئەرمىنى، فۇپەل، ئاقاقىيا، ھوزۇز، سەپداپ، مەدەستانلار بىلەن چاپسا، يامرايدىغان ئىششىقلار ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ. بۇنىڭ گۈلىنى ھەسەل بىلەن چاپسا، ئوت بىلەن كۆيگەن كۆيۈك ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ. سىركە بىلەن چاپسا، دائۇسسۆئىلەب، بەھەق ۋە تېرىدىكى ئىزلار ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى ئەھۋالغا قاراپ 6 گرامغىچە بېرىلىدۇ.

ئورۇنباسارى گۈلى سىيۇتى ۋە گۈلى خەيرى.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار ئىسسىق مىجەز كىشىلەرگە زەرەر قىلىدۇ، باش ئاغرىتىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى بىنەپشە، كاپۇر ياكى نىلۇپەر.

تەركىبى ياۋا سامساق ئالكالوئىدى (لىكورىن)، نەرگىس ئالكالوئىدى (ناركىسسىن)، ناركىپوئىتىن ۋە گلىيوكومانان قەنت ماددىسى، پۇراقلىق ماي (بۇنىڭ تەركىبىدە گېرانىئول، نېرول، ئېۋگېنول قاتارلىق

تەبىئىتى سوغۇق، زەھەرسىز.

ھارارەتنى سۇۋۇشكە، ئۇچەينى نەملەندۈرۈپ، ئۇزاققا سوزۇلغان قەۋزىيەتنى بوشىتىشقا، يۈرەكنى سالقىنلىتىش، بۆرەكنى قۇۋۋەتلەش، قۇستۇرۇش، قان تۈكۈرۈشنى توختىتىش، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش، ئاشقازان ئاغرىقىنى پەسەيتىش، چىش ۋە ئىنغىز ئىچىدىكى كىسەللىكلەرنى داۋالاش، كۆزنى روشەنلەشتۈرۈش، ھەر خىل ھاشاراتلار چاققان جاراھەتلەرنى داۋالاش، قىچىشىشنى پەسەيتىش قاتارلىق مەقسەتلەردە ئىشلىتىلىدۇ. تۇزنىڭ جۇڭيى تىبابىتىدە ۋە دوختۇرلۇقتا ئىشلىتىلىش دائىرىسى ئۇيغۇر تىبابىتىدىكى بىلەن ئوخشاش. دوختۇرلۇقتا ئاساسەن پارغا ئايلاندۇرۇپ قايتا سۇۋۇتۇش ئارقىلىق تازىلانغان ئاشتۇزى ئىشلىتىلىدۇ.

تۇز كۆللىرىدىن چىقىدىغان تۇز لاتىنچە HALITUM، خەنزۇچە 大青盐 ، ئۇنىڭ تازىلانغىنى لاتىنچە SAL PRAEPARATUM، خەنزۇچە 秋石 دەپ ئاتىلىدۇ.

تازىلانغان ئاق تۇزنىڭ تەركىبى سۇ 0.07%، سۇيۇق ئاش تۇز تىزابىدا (كىسلاتاسىدا) ئېرىمەيدىغان ماددىلار 0.02%، كالىي 0.6%، ناترىي 39%، كالتسىي 0.29%، خلورلۇق ماددىلار 60%، سۇلفات تۇزلىرى 0.7% نى تەشكىل قىلىدۇ.

تەبىئىتى ئىسسىق، زەھەرسىز ھېسابلىنىپ، ھارارەت پەسەيتىش، سۇيدۈك ھەيدەش، كۆزنى روشەنلەشتۈرۈش، يۆتەل پەسەيتىش، ئىنغىز ۋە گال ئاغرىقلىرىنى داۋالاش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

ۋاڭنىڭ ئۇرۇقى

(ئىتياڭقى)

DATURA STRAMONII 曼陀罗

تونۇش بۇ ئېگىز ئۆسىدىغان بىر خىل گىياھ بولۇپ، 1～1.5 مېتىرغىچىلىك ئۆسىدۇ. تېنى سۇس ھاۋا رەڭدە ھەم ئاق رەڭدە، گۈلى كانايغا ئوخشايدۇ. گۈلى ئاق، يوپۇرمىقى تېرەك يوپۇرمىقىغا ئوخشايدۇ (تېرەكنىڭكىدىن يوغان بولىدۇ). گۈلى تۆكۈلۈپ ئۇزۇنچاق، ئۈستى تىكەنلىك غوزا ئىچىدە ئۇرۇقلايدۇ. ئۇرۇقىنىڭ تەمى ئازراق تاتلىقراق. بۇنىڭ ياخشىسى يوغان غوزىلىق، ئۇرۇقى كۆك، پىشقاندا رەڭگى ھاۋا رەڭدە بولىدۇ.

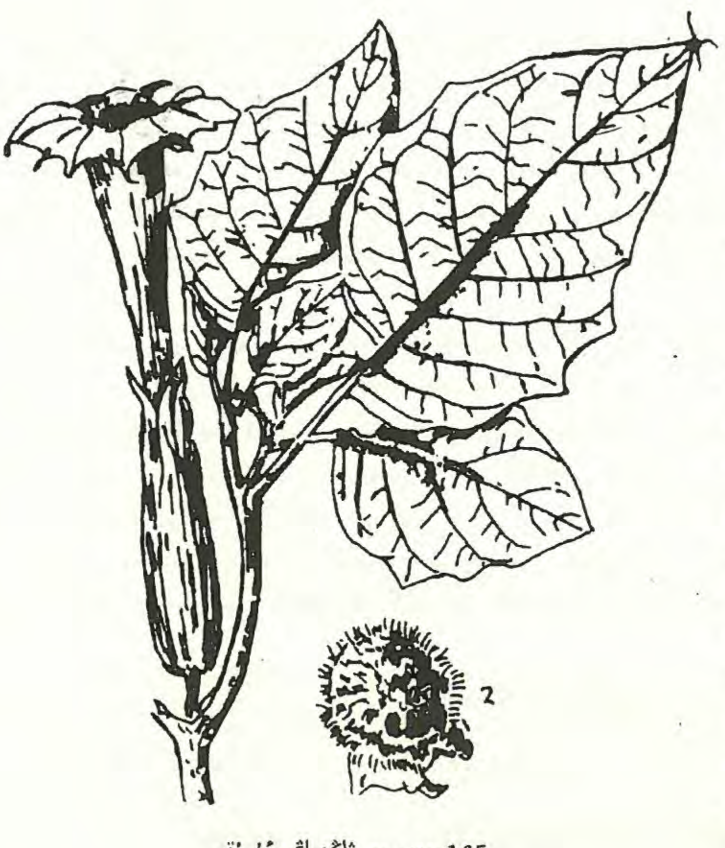
چىقىش ئورنى مەملىكىتىمىزنىڭ جەنۇبى، شەرقىي رايونلىرىدىن ۋە رايونىمىزنىڭ ھەممە جايلىرىدىن چىقىدۇ.

تەبىئىتى 4- دەرىجىنىڭ ئاۋۋىلىدا قۇرۇق سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى ئاغرىق قالدۇرۇش، تىنچلاندۇرۇش، ئۇخلىتىش، ئىششىق ياندۇرۇش خۇسۇسىيەتلىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى شىخى ۋە ئۇرۇقىنىڭ يېغى خېمىر قىلىپ بوۋاسىرغا قويۇلىدۇ. سىركە بىلەن قايىنىتىپ ئىسسىقتىن بولغان ئىششىقلارغا چېپىلىدۇ. يوپۇرمىقىنى سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، خېمىر قىلىپ سۇنۇقنىڭ ئۈستىگە چاپسا، سىرىق سۇ يىغىلىشنى توختىتىدۇ ھەم بەدەندىكى ھۆللۈكنى قۇرۇتىدۇ. ھۆل يوپۇرمىقىنى سىقىپ باشقا چاپسا، باشتىكى توسالغۇنى ئاچىدۇ. باشتىن كەلگەن سۇنى توختىتىدۇ. ئۇرۇقىدانىغا سۇ يىغىلىشنى، ئۇرۇقىدانىنىڭ ئىششىقلىرىنى ياندۇرىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com



165-رەسىم. ۋاڭنىڭ ئۇرۇقى

ئىشلىتىلىش مىقدارى 6 ياشتىن تۆۋەنلەرگە بېرىلمەيدۇ. ئەگەر ئۆزىنى بېرىشكە توغرا كەلسە چوڭلارغا ئەھۋالغا قاراپ 0.05 گرامدىن 0.4 گرامغىچە بېرىلىدۇ.

ئورۇنباسارى 2 ھەسسە لوفاھ

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار ساراڭ، سەۋدا مىزاج كىشىلەرگە بېرىلمەيدۇ. كۆپ بېرىلسە، ھوشىدىن كېتىش، كۆزگە نەرسەلەرنىڭ كۆك كۆرۈنۈشى، ھەر خىل قورقۇنچلۇق خىياللارنى قىلىش، جۆيلۈش، يول ماڭالماسلىق، ماڭسا تۈز ماڭماسلىق، كۆزگە نېمە كۆرۈنسە شۇنى تۇتۇشنى خالاش، تولا كۈلۈش، كۆزنىڭ ئىچى قىزىرىش، كۆزنىڭ قارىچۇقى چوڭىيىپ كېتىش بىلەن قاراڭغۇلۇق تىقەلمىش، ئۇ يەر، بۇ يەرلەرنى سىلاش قاتارلىق ساراڭغا ئوخشاش ئەھۋاللار يۈز بېرىدۇ.

ئاشۇنداق ئەھۋاللار بولسا تەرياك (كۆكنار) يوپۇرمىقىنىڭ سۈيى ياكى رىنسىك يىلتىزى بېرىش بىلەن پۇت-قوللىرىنى ئىسسىق سۇغا چىلاش ئارقىلىق قۇستۇرۇش، بەدەنلىرىنى ياغلاش ھەم ھەرىكەت قىلدۇرۇش لازىم. ياغلىق تاماقلارنى بېرىش بىلەن مەستلىكى كېسىلىدۇ. بۇ دورنى كېسەللەرگە پىلپىل، ئارپىبەديان قوشۇپ بەرسە ياخشى بولىدۇ.

تەركىبى تەركىبىدە ھىئوسسامىن، سكوپولامىن، ئاتروپىن قاتارلىق ئالكولوئىدلار بولۇپ، يوپۇرمىقىدا كۆپرەك (0.4～0.25%)، ئۇرۇقىدا ئالكولوئىدلار ئازراق بولىدۇ. ئۇنىڭدىن تاشقىرى، ماي ۋە نىترىت تۇزلىرى تۇتىدۇ.

جۇڭيى تىبابىتىدە ئىشلىتىلىشى تارتىشىش (سپازما) بوشىتىش، ئاغرىق پەسەيتىش، سۇيۇقلۇقنى قۇرۇتۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە. بۇ ئۆپكە، كاناي شاخچىلىرىنىڭ گۆشلىرىنى بوشاشتۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە. شۇنىڭ ئۈچۈن كۆپىنچە سوزۇلما كاناي ياللۇغى (دەم سىقىش) غا ئىشلىتىلىدۇ. يوپۇرمىقىدىن تەييارلانغان ئېكستراكت (رۇب) سپازملىق يۆتەللەردە نەپەس سىقىش، ئۇزۇنغا سوزۇلغان يۆتەللەرگە پايدا قىلىدۇ. گۆلنىڭ ئاغرىق پەسەيتىش، تىنچلاندۇرۇش تەسىرى ئالاھىدە ياخشى، رېماتىزمدا ئاغرىق توختىتىش تەسىرىنى كۆرسىتىدۇ. جۇڭيىلار سوغۇقتىن بولغان ئاياغ ئاغرىقلىرىنى، يوپۇرمىقىنى قايناتقان سۇ بىلەن يۇيۇپ داۋالايدۇ. ئاندىن تۆز ئۈچەي چىقىشلارنىمۇ داۋالايدۇ. شۇنىڭدەك ئاغرىقسىزلاندۇرغۇچى دورا قىلىپ

كىچىك ئوپېراتسىيىلەردە ئىشلىتىلىدۇ. ئۇرۇقى «سكوپولامىن ھىدروبرومىك» دېگەن ئالكولوئىدتىن تەييارلاشتا خام ئەشيا قىلىنىدۇ.

جۇڭگىي تېبابىتىدە ئىشلىتىش مىقدارى يوپۇرماق ۋە گۈلىدىن بىر قېتىمدا 0.1 ياكى 0.2 گرام بېرىلىدۇ. بىر كۈندە جەمئىي 0.6 گرامدىن ئارتۇق ئىچمەسلىك لازىم. بولمىسا زەھەرلەپ قويىدۇ.

قوشۇمچە سوۋېت ئىتتىپاقىدا بۇنىڭ قۇرۇتۇلغان يوپۇرمىقىدىن يېرىم ھەسسە، بەزرۇلبەنجى (ھىئوس-سيامى) يوپۇرمىقىدىن چارەك ھەسسە، بەڭگىدىۋانە (بېللادوننا) يوپۇرمىقىدىن چارەك ھەسسە قوشۇپ چېكىشكە «ئاستماتول» ئىسىملىك مەخسۇس تاماكا ياساپ، سوزۇلما كاناي ياللۇغى (دەم سىقىش) بار كىشىلەرگە بېرىلىدۇ.

ۋاسالغۇ

(زەبىب)

VITIS VINIFERA SICCATUM 葡萄干

تونۇش بۇ ئۇبدان پىشقان ئۈزۈمنىڭ قۇرۇتۇلغىنىدۇر. ئەڭ ياخشىسى شېرىن، ئەتلىك ۋە ئۇرۇقى ئاز بولغىنىدۇر.

چىقىش ئورنى شىنجاڭدىن چىقىدۇ.

تەبىئىتى 1- دەرىجىدە ھۆل ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى سەپرانىڭ تېزلىكىنى ۋە قىزىقلىقىنى پەسەيتىش، بەلغەمنى چىقىرىش، پەيىنى چىڭىتىش، غەزەپلىنىشنى پەسەيتىش، يۈرەكنى قۇۋۋەتلەش، تەبىئەتنى (ئىچىنى) يۇمشىتىش، بەدەننى سەمرىتىش، قويۇق خىلتلارنى پىشۇرۇش، ئاشقازان ۋە ئۈچەيلەرنى تازىلاش، جىگەرنى قۇۋۋەتلەش، سوغۇق مىزاج كىشىلەرنىڭ باھنى قوزغاش، بەلغەم خاراكتېرلىك يۆتەلنى، بۆرەك ۋە دوۋساق كېسەللىكلىرىنى، ئۈچەيلەردىكى يىرىڭلىق چاقىلارنى ياخشىلاش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىش ئورنى ۋاسالغۇنى گاۋزىبان گۈلى ۋە كۆك خورما بىلەن يېسە، خاپىغان ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ. ئۈزۈمنى «ھەسىيىي لۇببان» بىلەن يېسە ئۇنۇتقاقلىقنى يوقىتىدۇ. سىركە بىلەن يېسە يەرقان (سېرىقلىق چۇشۇش كېسىلى) ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ. ئىچىدىكى ئۇرۇقى قانچە تال بولسا، شۇنچە تال قارىمۇچ سېلىپ داۋاملىق يېسە، بۆرەكنىڭ سوغۇقلۇقىنى يوقىتىدۇ. سۈيدۈكنى تۇتىدۇ. بۆرەك ۋە دوۋساقتىكى تاشلارنى يوقىتىدۇ. ئۈزۈمنى رۇمبەدىيان بىلەن ئوبدان پىشۇرۇپ ئاندىن مىجىپ، سۈيىنى ساپ قىلىپ بادام يېغى بىلەن ئىچسە، بەلغەم خاراكتېرلىك سوغۇقتىن بولغان يۆتەل ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ. چىلانغان ياكى قاينىتىلغان سۈيىنى تەنھا ياكى مۇناسىپ دورىلار بىلەن ئىچسە، تەبىئەتنى يۇمشىتىدۇ. ئۈزۈم سىركىسىگە چىلاپ ھەر كۈنى بىر قانچە دانە يەپ ئۈستىدىن مەزكۇر سىركىدىن بىر ئاز ئىچسە، تالنىڭ ئىششىقلىرىنى تارقىتىدۇ. قارىمۇچ ۋە تېرىق ئۇنى بىلەن قورۇپ ھەسەل بىلەن يېسە بەلغەمنى چىقىرىدۇ. ھايۋانلارنىڭ چاۋا يېغى بىلەن مەلھەم قىلىپ چاپسا ئىششىقلارنى تارقىتىدۇ. كودۇمبا (چىيقان) چاقىلارنى ئېغىز ئالدۇرىدۇ. شاراب بىلەن چاپسا گانگارىنا ۋە سېرىق يىرىڭلىق چاقىلار، چېچەك ۋە سەرتان چاقىلار ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ. ماشنىڭ ئۇنى، زىرە بىلەن چاپسا، ئىككى ئۇرۇقداندىكى ئىششىق ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ. جاۋشىر بىلەن چاپسا، كىچىك بوغۇملار ئاغرىقى ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى www.uyghurkitap.com

ئىشلىتىلىش مىقدارى ئەھۋالغا قاراپ 90 گىرامغىچە ئىشلىتىلىدۇ.
ئورۇنباسارى كىشمىش.
دىققەت قىلىدىغان ئىشلار ئىسسىق مىجەز كىشىلەرگە زەرەر قىلىدۇ.
تۈزەتكۈچىسى سىركەنجۇبىل، ئاچچىق-چۈچۈك مېۋىلەرنىڭ سۈيى، خەشخاش سۈيى.
تەركىبى ۋە ئىشلىتىش ئۇرنى ئۈزۈم بىلەن ئوخشاش. شۇ ماۋزۇغا قارالسۇن.

ئۆت

(مىرارە)

FEL (GALL, BILE) 胆汁

تونۇش ئۆت خالتىسى مۇرەككەپ ئەزالارنىڭ بىرى بولۇپ، جىگەرگە چاپلاشقان هالدا تۇرىدۇ. جىگەردە پەيدا بولغان سەپرالار شۇنىڭدا تۇرىدۇ. بۇنىڭ ئىككى يولى بولۇپ، بىرسى، سەپرانىڭ جىگەردىن ساقىپ ئۆت خالتىسىغا قۇيۇلىدىغان يولى. يەنە بىرى، ئۆت خالتىسىدىن 12 بارماق ئۈچەيگە قۇيۇلىدىغان يولدۇر. ھەر بىر ھايۋان ئۆتىنىڭ خۇسۇسىيىتى ئۆز جايىدا بايان قىلىنغان بولسىمۇ، بۇ يەردە بىر قىسىم خۇسۇسىيەتلىرى بايان قىلىنىدۇ. تۆت پۇتلۇق ھايۋانلار ئۆتىنىڭ كۈچلۈكرەكى كالىنىڭ ئۆتىدۇر. ئۇنىدىن كېيىن خورازنىڭ ئۆتى. ئاندىن كېيىن ئۆچكىنىڭ ئۆتى، ئۇنىڭدىن كېيىن قوينىڭ ئۆتىدۇر. ئۆتلەرنىڭ ياخشىراقى مەيلى قانداق ھايۋاننىڭ بولسۇن، سېرىق، قىزىل تەرەپكە مايىل بولغىنىدۇر.
چىقىش ئورنى شىنجاڭدىن چىقىدۇ.
تەبىئىتى مەيلى قانداق ھايۋاننىڭ بولسۇن، 4- دەرىجىلىك قۇرۇق ئىسسىق.
خۇسۇسىيىتى پارقىرىتىش، بەدەنگە تېز تەسىر قىلىش، توسالغۇلارنى ئېچىش، كۆزدىكى ئاقنى ۋە سۇنى يوقىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.
ئىشلىتىلىش ئورنى ئېيىقنىڭ ئۆتى قۇلاققا تېمىتىلسا، قۇلاقتىكى يېڭى يىرىڭلىق چاقىلار ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ. رۇخمە (ئېشەك سويىدى) نىڭ ئۆتىنى زەيتۇن يېغى بىلەن قۇلاققا تېمىتسا، قۇلاق ئېغىرلىقىنى يوقىتىدۇ. كۈدە ئۇسارىسى بىلەن تېمىتىلسا، قۇلاقنىڭ غوڭۇلدىشىنى يوقىتىدۇ. ئەركەك كالىنىڭ ئۆتىگە ناترون، تىنى قىيمۇلىيا قوشۇپ باشنى يۇسا، باشنىڭ كېپەكلىشىشى ۋە باشتىكى ئۇششاق دانچىلار ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ.
ئۆيدە بېقىلغان ئۆردەكنىڭ ئۆتىنى دوغ بىلەن قوشۇپ بېشىنىڭ يېرىمى ئاغرىيدىغان ئاغرىقنىڭ ئاغرىق تەرەپتىكى بۇرۇن تۆشۈكىگە تېمىتسا ئاغرىقنى يوقىتىدۇ.
ئوۋچى قۇشلارنىڭ قۇرۇتۇلغان ئۆتىنى كۆزگە تارتسا، كۆزگە چۈشكەن سۇنى يوقىتىدۇ. بۆرىنىڭ ئۆتىنى كۆزگە تارتسا، كۆزدىكى ئاقنى ئالىدۇ. ئۆي كالىسىنىڭ ئۆتىنى ئارپىبەدىيان سۈيى بىلەن كۆزگە تارتسا، كۆزنىڭ كۆرۈش قۇۋۋىتىنى كۈچلەندۈرىدۇ.
خورازنىڭ، مىكيانىنىڭ، قاغىنىڭ، ئۆردەكنىڭ ۋە باشقا گۆشى يېيىلىدىغان ھايۋانلارنىڭ ئۆتىنى كۆزگە تارتسا، كۆزنىڭ يىرىڭلىق جاراھەتلىرى ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ ۋە كۆرۈشنى ئۆتكۈرلىتىدۇ. كىيىكنىڭ ئۆتىنى يېڭى سېرىقماي بىلەن ناشتىدا ھاممامدا تۇرۇپ يالىسا، قۇلاق ئېغىرلىقى ۋە ھۆمۈدەش ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ.
ئەركەك كالىنىڭ ئۆتىنى ھەسەل بىلەن قوشۇپ يالىسا، گالنىڭ بوغۇلۇشى ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ.

يىرىكنى شورىتۋالىدۇ.

مىقدارى سۇيدۇك ھەيدەشكە كۇنىگە 12~9 گرام؛ ھەيز ماكدۇرۇشقا 30~15 گرامنى قايىنتىپ ئىچىدۇ. ئاز مىقداردا ئىشلىتىلسە قان توختىتىدۇ. كۆپ مىقداردا ئىشلىتىلسە، ھەيزنى راۋان قىلىدۇ. قارىماققا بۇ بىر-بىرىگە زىت ئەھۋالدەك كۆرۈنسىمۇ، ئەسلىدە مىقدارنىڭ ئاز-كۆپلۈكى بىلەن مۇناسىۋەتلىكتۇر. مۇنداق دورىلار نۇرغۇن.

ئۆرۈك

(مىسمىش-زەردئالۇ)

PRUNUS ARMENIACA LINNAE 杏

168-رەسىم. ئۆرۈك

تونۇش بۇ مەشھۇر مېۋىلەردىن بىر خىلى، ھاۋا كىلىماتى مۆتىدىل جايلاردا ئۆسىدۇ. بۇنىڭ خىللىرى كۆپ، ئەڭ ياخشىسى تاتلىق، سۇلۇق، پوستى نېپىز، ئوبدان پىشقىنىدۇر. ھۆلىدىن قۇرۇقىنىڭ مەنپەئەتى ياخشىراق.

چىقىش ئورنى شىنجاڭدىن كۆپ چىقىدۇ.

تەبىئىتى 2- دەرىجىدە ھۆل سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى توسالغۇلارنى ئېچىش، بەدەندىكى قاتتىقلارنى يۇمشىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىش ئورنى ئوبدان پىشقان، تاتلىق ئۆرۈكنى مۇۋاپىق ھالدا يېسە، تەبىئەتنى (ئىچنى) يۇمشىتىدۇ. قۇرۇقىنىڭ قايىنىتىلغان ياكى چىلانغان سۈيىنى مۇۋاپىق ھالدا ئىچسە سەپرانى سۈرىدۇ، تەبىئەتنى يۇمشىتىدۇ. ئۇسسۇزلۇقنى، قاننى، سەپرانى پەسەيتىدۇ. بۇ جەھەتتە ئاچچىق-چۈچۈكنىڭ تەسىرى تېخىمۇ ياخشى. ئۆرۈكنىڭ يېڭى پىشقان ھۆلىنى سەپرا خاراكتېرلىك قىزىق تەپ كېسىلىگە يېدۇرۇپ، ئۈستىدىن قايناق سۇ، بىر ئاز ھەسەل ئىچۈرۈپ قۇستۇرسا، ئاشقازان زەھەرلىك بۇزۇق خىلتلاردىن تازىلىنىپ تەپ يوقىتىدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى ئەھۋالغا قاراپ ئىشلىتىلىدۇ.

ئورۇنباسارى شاپتۇل.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار سوغۇق مىزاج، ئاشقازىنى ئاجىز ۋە قېرى كىشىلەرگە زەرەر قىلىدۇ، ئۈچەيدە يەل پەيدا قىلىدۇ.

www.uyghurkitap.com

تۆزەتكۈچىسى شېكەر، مەستىكى، رۇمبەدىيان، نانىخا، جاۋارىش كۇمۇنى ياكى جاۋارىش كوندۇردىن ئىبارەت. بۇنى ئېغىر (تەسلىكتە سىگىدىغان) تاماقنىڭ ئۈستىدىن يېيىش ئوبدان ئەمەس.

تەركىبى ئۆرۈكنىڭ تۈرى كۆپ، ئەمما ھەممىسىنىڭ پىشقان گۆشى، مېغىزىدىكى تەركىبلەر ئاساسەن بىر-بىرىگە ئوخشايدۇ.

پىشقان ئۆرۈك مېۋىسىنىڭ گۆشىدە 5~27% گىچە قەنت ماددىلىرى بولۇپ، ئەڭ مۇھىمى ساخاروزا (10.4%)، ئاز مىقداردا دېكستېرىن، ئىنۇلىن ۋە كراخماللاردىن ئىبارەت. يەنە ئالما كىسلاتاسى ۋە ئۈزۈم كىسلاتاسى بىر قىسىم ئاتسىدۇم سالىتسىلىك ئىزلىرى بار. يېڭى پىشقان ئۆرۈك ئىچىدە بۇ خىل كىسلاتالار 0.3~2.6% گىچە ئورۇنلىشىدۇ. ئۆرۈك ۋىتامىن A غا باي، ۋىتامىن C مۇ بار.

تاتلىق ئۆرۈك مېغىزى: 40~60% ياغلىق ماي، 10% قەنت ماددىلىرى، 20~25% ئاقسىل، 3~4% يېلىم ماددىسى تۇتىدۇ. ئەمما ئامىگدالىن ناھايىتى ئاز مىقداردا (17%) كىچە ۋە سىنىل كىسلاتاسى (ئاتسىدۇم سانىدۇم) 0.11% گىچە بولىدۇ. بۇنىڭ داۋالاشتىكى ئەھمىيىتى تاتلىق بادام بىلەن ئوخشاش. شۇڭا تاتلىق بادام ئورنىدا ئىشلىتىش فارماكوپىيە كىتابلىرىدا بەلگىلەنگەن.

ئاچچىق ئۆرۈك مېغىزى: 45~60% ياغلىق ماي، قەنت ماددىلىرى، ئاقسىل، يېلىملىك ماددىلار، كۆپ مىقداردا ۋىتامىن C، ۋىتامىن B_2، ۋىتامىن A تۇتىدۇ.

ئۆرۈك يېلىمى مەلۇم جەھەتلەردىن سەمغى ئەرەبى ئورنىنى باسىدۇ.

جۇڭيى تېبابىتىدە ئىشلىتىلىشى ئۆرۈكنىڭ گۆشىنى ئەمەس، ئۇنىڭ مېغىزىنى دورا ئورنىدا ئىشلىتىدۇ. ئۆرۈك مېغىزى، بولۇپمۇ ئاچچىق ئۆرۈك مېغىزى تاتلىق ۋە ئاچچىق بادام ئورنىدا ئىشلىتىلىدۇ.

甜杏仁 SEMEN ARMENIACAE DULCIS تاتلىق ئۆرۈك مېغىزى

تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق. ئىچنى بوشىتىش ۋە بەدەننى سەمرىتىش ئۈچۈن بېرىلىدۇ. شۇنىڭدەك بەلغەم بوشىتىش، زىققىنى پەسەيتىش ئۈچۈن، ئاجىزلاپ كەتكەنلەرنىڭ يۆتەللىرىنى، ئۆپكە كاناييچىلىرىنى داۋالاشقا ئىشلىتىلىدۇ. كۆپىنچە ئۆرۈك مېغىزىنى پوستىدىن ئايرىپ، سوقۇپ خېمىر قىلىپ ياكى قورۇپ، كۆيدۈرۈپ جاراھەتلەرنى داۋالاشقا ئىشلىتىلىدۇ. مەسىلەن: بالىلارنىڭ گېلى ئىششىپ قالسا، ئۆرۈك مېغىزىنى قارايغىچە قورۇپ، سوقۇپ خېمىر قىلىپ چاپىدۇ؛ بىرەر ئەزانىڭ گۆشىگە يىڭنە كىرىپ كېتىپ چىقمىسا، ئۆرۈك مېغىزىنى سوقۇپ خېمىر قىلىپ چوشقا يېغى (كالا، قوي ياغلىرى بولسىمۇ بولىۋېرىدۇ) ئارىلاشتۇرۇپ تېڭىپ قويسا، يىڭنىنى چىقىرىدۇ. بالىنىڭ كىندىكى شەلۋەرەپ كەتسە، ئۆرۈك مېغىزىنى سوقۇپ (پوستىنى ئاقلاپ) تېڭىلىدۇ.

苦杏仁 SEMEN ARMENIACAE AMARAE ئاچچىق ئۆرۈك مېغىزى

ئاساسەن بەلغەم بوشاتقۇچى دورا ئورنىدا ئۆپكە كاناييچىلىرى ياللۇغى، يۆتەل، زىققە قاتارلىق كېسەللەرنى داۋالاشقا ئىشلىتىدۇ.

ئۆرۈك مېغىزلىرىدىن بولۇپمۇ، ئاچچىق ئۆرۈك مېغىزىدىن چىقىرىلغان ياغ بادام يېغىنىڭ ئورنىدا ئىشلىتىلىدۇ.

ئۈزۈم

(ئىنەپ)

VITIS VINIFERA 葡萄

تونۇش بۇ بىر خىل مېۋە بولۇپ، تېنى قارامتۇل، سىرىق، تولغىماچ پىلەك ئۆزىتىدۇ. يوپۇرمىقى

169-رەسىم. ئۈزۈم

تېرەك يوپۇرمىقىغا ئوخشايدۇ ياكى ئۇنىڭدىن يوغان. يوپۇرمى-قى يېشىل ۋە نېپىز بولىدۇ. ئۇششاق ئېقىش چېچەكلەيدۇ. غۇژمەك، بىر ساپتا بىر نەچچە تال مېۋە بېرىدۇ. مېۋىسى سۇلۇق، تاتلىق، ئۈستىدە پوستى، ئىچىدە ئۇرۇقى بولىدۇ. مېۋىسىنىڭ شەكلى يۇمىلاق، بەزىلىرى ئۇزۇنچاق، رەڭگى قىزىل، سېرىق، كۆك، قارا كېلىدۇ.

چىقىش ئورنى دۇنيانىڭ ھەر قايسى قىتئەلىرىدىن، مەم-لىكىتىمىزنىڭ ھەر بىر جايلىرىدىن، جۈملىدىن شىنجاڭدىن (ئەڭ ياخشىسى تۇرپاندىن) چىقىدۇ.

تەبىئىتى ھەممە خىلى ئاۋۋالقى دەرىجىدە ھۆل ئىسسىق، ئوبدان، تاتلىق پىشقىنى 2- دەرىجىدە ھۆل ئىسسىق، ئۇرۇقى 2- دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى ئۇزۇق بولۇش، ساپ قان پەيدا قىلىش، قاننى ساپلاش، سەمرىتىش، تەرەتنى يۇمشىتىش، تېرىلەرنى يۇمشىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى ئۇزۇق بولۇشقا، ئىچ كەلتۈرۈشكە، بەدەننى سەمرىتىشكە، بەدەننى قۇۋۋەتلەشكە، جىگەر كېسەللىكلىرىگە، غەم - ئەندىشىنى يوق قىلىشقا ئىشلىتىلىدۇ. سۈيىنى قايىنتىپ ياكى ئاپتاپتا پىشۇرۇپ بەرسە، ئالەتنى قاتتىق قىلىدۇ. ئۇرۇقىنى سىركىگە چىلاپ قۇرۇتۇپ، قورۇپ، سوقۇپ بەرسە ئارقا پېشاب-نى توختىتىدۇ. ئۇرۇقىنى كۆيدۈرۈپ بەدەنگە سەپسە جۇلاھ بېرىدۇ، كۆزگە تارتسا، كۆزدىن سۇ كېلىش-نى توختىتىدۇ. سۇلۇق جاراھەتلەرنىڭ سۈيىنى يوق قىلىدۇ. ياغىچىنى كۆيدۈرۈپ ئىچسە، سۈيدۈك يولىدىكى تاشنى چىقىرىدۇ، ئىششىق ياندۇرىدۇ، باشنىڭ يېرىمى ئاغرىغىنىغا، بوۋاسىرغا پايدا قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى 5 ~ 1 ياشقىچە بولغانلارغا 15 ~ 5 گرام، 10 ~ 5 ياشقىچىلىكلەرگە 30 ~ 20 گرام، 15 ~ 10 ياشقىچىلىكلەرگە 50 ~ 40 گرام، چوڭلارغا ئەھۋالغا قاراپ 80 ~ 60 گرامغىچە بېرىشكە بولىدۇ.

ئورۇنباسارى قۇرۇق ئۈزۈم.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار ئۇرۇقى ھەم تىرىپى ئاشقازان كېسەللىرىگە، يەلدىن بولغان قۇلۇنجىغا (يەل تۇرۇپ قېلىش) بېرىلمەيدۇ. جىگەر، تال، بۆرەك يوللىرىغا توسالغۇ پەيدا قىلىدۇ. ئاشقازان كېسەللىرىگە سىركەنجۇبىل، قۇلۇنجى، جىگەر، تال، بۆرەك كېسەللىرىگە كەرەپشە ئۇرۇقى بىلەن بېرىلىدۇ. ئۈزۈمنى يېيىشتە مۇمكىنقەدەر سىقىپ سۈيىنى ئىچىش لازىم.

تەركىبى ئۈزۈمنىڭ شىرىسىدە %24 ~ 14 كىچە ئۈزگەرگەن قەنت، ئۇنىڭدىن قالسا كالتسىي تارتارىك، كالىئوم بىتارتارىك، ئالما كىسلاتاسى، لىمون كىسلاتاسى، تاننىن، پېنتوزان، پېكتىن، ئىنوزىت، لېۋتسىن، تىنرۇزىن، لىتسېتىن، كۋېرتسېتىن، يېلىم ماددىسى، ۋىتامىن A، ۋىتامىن C، ئىنىن، ئېنېدىن بولىدۇ. يىلتىزى يېلىم ماددىسى، قەنت، گاللاكتسان، ھەر خىل فېرمېنت ۋە ئاتسىدبورىك تۇتىدۇ.

جۇڭگو تېبابىتىدە ئىشلىتىلىشى ئۈزۈمنىڭ تۈرى كۆپ، ئۈنۈمى ئاساسەن ئوخشاپ كېتىدۇ.

تەبىئىتى قۇرۇق، مۆتىدىل، قورۇغۇچى، زەھەرسىز. ھاراق چىقىرىپ ئوزۇقلاندۇرغۇچى، بەدەننى

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

چىڭىتقۇچى سۈپىتىدە ئىشلىتىلىدۇ ھەمدە ھەزىم قىلىش ئەزالىرىنىڭ خىرونىك كاتارلىرىغا بېرىلىدۇ. قۇرۇق ئۈزۈمنى قېرى، ئاجىزلىغان ۋە ئېغىر تاماقلار بېرىلمەيدىغان كىشىلەرگە ئوزۇقلۇق ئورنىدا بېرىش مۇمكىن. ئۈزۈمنىڭ پوستى ئوڭاي سىڭمەيدۇ. ئەڭ ياخشىسى قاينىتىپ شەربىتىنى ئىچىش پايدىلىق. ئۇنىڭ يىلتىزى ۋە بوغۇم يوپۇرماقلىرى قۇسۇشنى توختىتىدۇ. شۇڭا، ھامىلدار ئاياللارنىڭ كۆڭۈل ئېلىشىشلىرىنى داۋالاش مۇمكىن. ئۇ يەنە قورساقتىكى بالىنى تۇراقلاشتۇرىدۇ. سىيدۇك ھەيدەپ، ئىششىقنى ياندۇرىدۇ. يىلتىزى ۋە بوغۇم يوپۇرماقلىرىدىن قۇرۇقتىن 15~8 گرامنى دەملەپ بىر كۈندە ئىچىلىدۇ.

ئۈزۈم شارابى

(جەمھورى)

SPIRITUS VINI 葡萄烧酒

تونۇش بۇ بىر خىل شاراب بولۇپ، مۇسەللەس ۋە سۇ بىلەن تەييارلىنىدۇ.

تەييارلاش ئۇسۇلى مۇسەللەسنى مۇۋاپىق ھالدا سۇغا قوشۇپ قاينىتىلىدۇ. سۇ تۈگەپ، مۇسەللەس قالغاندا ئېلىپ، مەلۇم مۇددەت قويۇپ ئاندىن ئىشلىتىلىدۇ.

چىقىش ئورنى ئۇيغۇر تېۋىپلىرىمىز تەييارلايدۇ.

تەبئىتى قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى ماددىلارنى پىشۇرۇش ۋە تارقىتىش، باھنى قۇۋۋەتلەش ۋە قوزغاش، ئىچ ئەزالارنى قىزىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىش ئورنى مۇۋاپىق ھالدا ئىشلەتسە، يۇقىرىقى خۇسۇسىيەتلەرنى بېرىدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى ئەھۋالغا قاراپ ئىشلىتىلىدۇ.

تەركىبى ئۈزۈم شارابى ئۈزۈمدە بولىدىغان پايدىلىق تەركىبلەردىن ئاجرىغان بولۇپ، ئەسەب (نېرۋا) مەركەزلىرىنى دەسلەپتە قوزغاتقۇچى، ئارقىدىن پالەچلەندۈرگۈچى تەسىرگە ئىگە بولغان بىر قانچە ھىدروك-سىل گۇرۇپپىسى - فېنوللارنى تۇتىدۇ.

شاراب ۋە باشقا ئىسپىرتلىق ئىچىملىكلەر دەسلەپتە مېڭىنىڭ پوستلاق قىسمىنى قوزغىتىدۇ، بىر ئازدىن كېيىن ئۇنى پالەچلەندۈرۈپ قويىدۇ.

شاراب ۋە باشقا ئىسپىرتلىق ئىچىملىكلەر دەسلەپتە ئېغىز ئىچىدىكى سەزگۈ ئەسەبلىرىنى غىدىقلايدۇ. بۇ تەسىر ئەسەب (نېرۋا) لەر ئارقىلىق ئاشقازانغىمۇ ئۆتىدۇ. شۇنىڭ بىلەن شۆلگەي ۋە ئاشقازان سۇيۇقلۇقلىرىنىڭ ئىشلىنىپ چىقىشى كۆپىيىدۇ. شۇنىڭدەك نەپەس ۋە تومۇر تېزلىشىدۇ. ئىچىلگەن مىقدار كۆپەيگەنچە ئاشقازاننىڭ خىزمىتى تۆۋەنلەيدۇ.

ئىسپىرت ئۇچەي ئارقىلىق ئوڭاي سىڭىدۇ. بولۇپمۇ ئاچ قورساقتا ئىستېمال قىلىنسا، تەسىرى تېخىمۇ تېز بولىدۇ.

شارابنىڭ تەسىرىدىن دەسلەپتە تېرىدىكى قان تومۇرلار كېڭىيىپ قان تولۇپ، بەدەن قىزىغاندەك تۇيۇلىدۇ، مەستلىك چوڭقۇرلاشقانسېرى قان تومۇرلارنى باشقۇرىدىغان ئەسەبلەر پالەچلىنىپ، نەتىجىدە قان تومۇرلار تارىيىدۇ، تېرە ئاقىرىپ كېتىدۇ، يۈرەكنىڭ ھەرىكىتى ئاستىلىشىدۇ، نەپەس ئاستا ۋە يۈزە بولۇپ قالىدۇ.

ئومۇمەن شارابلارنىڭ تەسىرى ۋاقىتلىق قوزغىتىشتىن ئىبارەت بولۇپ، ئاخىرىدا ئەزالارنىڭ خىزمىتىنى

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار مېڭىنى ئاجىزلىتىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى قەلەمپۇر ۋە لادەن.

تەركىبى ئاساسىي تەركىبى نىل بويىقى ئېلىنغان ئىندىكاندىن ئىبارەت.

جۇڭگو تېبابىتىدە ئىشلىتىلىشى

تەبىئىتى ھۆل سوغۇق.

جىگەردىكى ھارارەتنى تارقىتىش، قاننى سوۋۇتۇش، زەھەرلەرنى قايتۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

بالىلاردىكى دۆلىنىپ كېتىشلىرى، قىزىتمىلىق كېسەللەردىكى ئەسۋە، قان قۇسۇشلارنى داۋالاشتا سوقۇپ خېمىر قىلىپ كودۇمبا (چىيقان) جاراھەتلەرنى ئېغىز ئالدۇرۇشتا ۋە زەھەرلىك ھاشاراتلار چاققان جايدىن زەھەرنى تارتىۋېلىشتا، يەنە ئېغىز ئىچى ۋە تىلغا چىققان جاراھەتلەرنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدۇ.

ئەسكەرتىش لوغاتۇلئەدۋىيىنىڭ «كىتىم» ماۋزۇسىدا ئۇسمىنى ئىندىگوفېراكاردىئو فوليا دەپ تونۇشتۇرغان. بۇ ئۆسۈملۈكنىڭ يوپۇرماق تۈزۈلۈشى رايونىمىزدا خەلق ئارىسىدا ئىشلىتىپ كەلگەن ئۇسمىغا ئوخشمايدۇ. ئەمما رايونىمىزدا ئىشلىتىۋاتقان ئۇسما يوپۇرمىقىدىمۇ ئىندىگو (نىل) ماددىسى بارلىقى ئېنىق. بۇ خىلدىكى ئۆسۈملۈك ئېلىمىزدىمۇ كۆپ ئۇچرايدۇ. شۇڭا، بىزنىڭ تونۇشتۇرغىنىمىز كىتابتىكى كەتمىنىڭ تەركىبى ۋە ئىشلىتىلىشىدىن ئىبارەت.(ت)

ئۇشەق

AMMONIACUM 亚木尼亚胶

تونۇش تەرمۇس دېگەن دەرەخنىڭ يېلىمى بولۇپ، بۇ دەرەخ كىچىك، تۈز، خورمارەڭ، گۈلى قىزىل كۆككە مايىل، يېلىمىنىڭ پۇرىقى قۇندۇز قەھرىنىڭ پۇرىقىغا ئوخشاش پۇرايدۇ. تەمى ئاچچىق، بۇ يېلىمىنىڭ ياخشىسى تاش، توپا، ياغاچ ئارىلاشمىغان پاكىزىدۇر.

چىقىش ئورنى مەملىكىتىمىزدىن چىقىدۇ.

تەبىئىتى 2-دەرىجىنىڭ ئاۋۋىلىدا ئىسسىق. 3-دەرىجىنىڭ ئاخىرىسىدا قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى تارقىتىش، قۇرۇتۇش، يۇمشىتىش ۋە ئىچ سۈرۈش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى ھەسەل بىلەن قوشۇپ تۇتقاقلىق كېسەلگە، پالەچكە، تۆيغۇنىڭ يوقىلىشىغا، بەلغەمنى سۈرۈشكە بېرىلىدۇ. 4 گرام ئارپىنىڭ سۈيى بىلەن قوشۇپ بېرىلسە نېرۋا پەسەيتىدۇ. مائۇل ھەسەل بىلەن قوشۇپ بېرىلسە، تۇتقاقلىق كېسەلگە پايدا قىلىدۇ. 12 گرام ھەسەل، زۇپا بىلەن قايىنتىپ بېرىلسە، ھۆللۈكتىن بولغان پەي تارتىشقانغا پايدا قىلىدۇ.

مېڭە، يۈرەك، كۆز، گال، ئۆپكە، جىگەر، كۆكرەك، كېسەللىرىگە سىركە بىلەن ئېلىشتۇرۇپ چېپىلسا پايدىلىق. يۇمشاق سوقۇپ كۆزگە سۈرمە قىلىپ تارتسا، كۆزنىڭ قىچىشقىنىغا، كىرپىك جاراھەتلىرىگە پايدا قىلىدۇ. كۆزدىكى ھۆللۈكلەرنى چىقىرىپ كۆز ئىقىنى سۈزۈكلەشتۈرىدۇ. 4 گرامنى ئارپىنىڭ سۈيى بىلەن قوشۇپ قايىنتىپ ئاز-ئازدىن بېرىلسە، ھاسىراشقا، نەپەس سىقىلىشقا، بەلغەمدىن بولغان بوغما كېسەللىرىگە پايدا قىلىدۇ. ھەسەل بىلەن قوشۇپ چاپلىشاڭغۇ خىلتلارنى كۆكرەكتىن پاك قىلىش، سۈيدۈكنىڭ تەستە كېلىشىنى داۋالاش، پاقالچاق ئاغرىقىنى توختىتىش، سۈرگۈچى دورىلارنىڭ زەھرىنى قايتۇرۇش ئۈچۈن بېرىلىدۇ.

2 ~ 4 گرامغىچە مۇناسىۋەتلىك دورىلار بىلەن قوشۇپ ياكى يالغۇز قايىنتىپ بېغىش ئىششىقلىرىغا،

پاقالچاق ئاغرىقىدا، ئىششىق ھەم ئاغرىغان يەرلەرگە چېپىلسا، مەيدە ئۇستىگە، جىگەر، تال ئۇستىگە چېپىلسا پايدا قىلىدۇ. سىركە بىلەن ئېلىشتۇرۇپ بېرىلسە، جىگەر ۋە تال ئىششىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. خېمىر قىلىپ بېغىش ئاغرىقلىرىغا، بېغىشنىڭ قېتىپ قېلىشىغا چېپىلسا پايدا قىلىدۇ. سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ چېپىلسا، تەمرەتكىنى داۋالايدۇ. ھەسەل، زۇپا بىلەن ئېلىشتۇرۇپ چېپىلسا، بېغىشنىڭ قاتتىقلىقىنى يوقىتىدۇ. توغرىغۇ، خېنە يېغى بىلەن ئېلىشتۇرۇپ چاپسا، تۇرۇپ قالغان يەللەرنى ماگدۇرىدۇ. سىركە، توغرىغۇ بىلەن ئېلىشتۇرۇپ چېپىلسا، خانازىرغا، ئىششىقلارغا پايدا قىلىدۇ، يۇمشىتىدۇ. زەيتۇن يېغى بىلەن قوشۇپ ئاق، قارا داغقا چېپىلسا داغنى چۈشۈرىدۇ. ھەسەل بىلەن ئېلىشتۇرۇپ، ئوق تېگىپ چىقماي تۇرۇپ قالغان يەرگە چېپىلسا، ئوقنى چىقىرىدۇ.

بۇ دورىنى سوقۇپ پاكىز لاتىغا چېپىپ ئايالنىڭ بالىياتقۇسىغا كىرگۈزۈلسە، چۈشمىگەن بالىنى چۈشۈرىدۇ. ھەيز ماگدۇرىدۇ. بالىياتقۇنىڭ بوغۇلۇپ قالغىنىغا، زەھەرلىك ھاشارەتلەرنىڭ چاققان يېرىگە پايدا قىلىدۇ.

سەئدى كۇفى ياكى ھىندى، زەيتۇن دەرىخىنىڭ ياغچى بىلەن ھەر خىل زەھەرلىك ھاشارات ئۇۋىسىغا قويۇلسا، ھاشاراتلارنى ئۆلتۈرىدۇ. بۇنى مەلھەم قىلىپ ئىششىققا چاپسا، ئىششىقنى ياندۇرىدۇ. ناتوغرا ئۆسكەن جاراھەتنىڭ گۆشلىرىنى پەسەيتىدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى 1~5 ياشلىقلارغا 0.5~1 گرام، 5~10 ياشلىقلارغا 1~1.5 گرام، 10~15 ياشلىقلارغا 1.5~2 گرام، 15 ياشتىن يۇقىرى چوڭلارغا ئەھۋالغا قاراپ 3 گرامغىچە بېرىلىدۇ.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار بۇ دورا ئاشقازان كېسىلىگە بېرىلمەيدۇ. مىقداردىن ئارتۇق يېسە سۈيدۈك بىلەن قان كەلتۈرىدۇ. بۆرەككە زىيان قىلىدۇ. ئەگەردە بۇ دورا بېرىلىدىغان كېسەلدە ئاشقازان كېسىلى بولسا بەدىيان قوشۇپ بېرىلىدۇ. بۆرەك كېسىلى بولسا زۇپا قوشۇپ بېرىلىدۇ.

ئورۇنباسارى سەكبىنەج، جاۋشىر.

تەركىبى بۇ بىر خىل ئۆسۈملۈك يېلىمى بولۇپ، تەركىبىدە ئاممىياك تۇزى تۇتىدۇ. ھازىر ئاممىياك تۇزىنىڭ ھەر خىل خىمىيۋى تۇزلىرى بار. شۇڭا، ھازىرقى مېدىتسىنىدا كەم ئۇچرايدۇ. ئۇنىڭ ئورنىغا ئۆز جايىغا قاراپ ئاممونىيوم خلورات ۋە ئاممونى كائۇستىك ئېرىتمىلىرى ئىشلىتىلىدۇ.

ئۆشنە

(داۋلە-سەيبە تۇلئەجۇز)

PARMELIA PERFORATA 地衣草

تونۇش بۇ بەللۇت ۋە سەنۇبەر، چىنار دەرەخلىرىگە چىرمىشىۋېلىپ ئۆسىدىغان بىر خىل گىياھ بولۇپ، يىپقا ئوخشاش ئىنچىكە ياپىلاق، ئىككى تەرىپى ئاق، ئوتتۇرىسى كۆك رەڭدە، خۇشبۇي، تاتلىق تەملىك دورىدۇر.

چىقىش ئورنى مەملىكىتىمىزدىن چىقىدۇ.

تەبىئىتى مۆتىدىل.

خۇسۇسىيتى ئىچ قاتۇرۇش، يەللەرنى تارقىتىش، يۇمشىتىش، مېڭە، روھقا، يۈرەككە قۇۋۋەت بېرىش خۇسۇسىيتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى قايىنىتىپ ئىچسە، مېڭە، يۈرەك كېسەللىرىگە، ئۇنۇتقاقلىق، خاپىغان، تۇتقاقلىق كېسەللى-

رىڭگە، جىنسىي ئاجىزلىق، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش، جىگەر كېسەللىرى، ئاشقازاندىكى ھۆللۈكنى كۆتۈرۈش ئۈچۈن پايدىلىق. مۇسەللەسكە چىلاپ ئىچكۈزسە، ئىچ ئۆتكۈنى توختىتىدۇ. ئۇيقۇ كەلتۈرىدۇ، تەرلىتىدۇ، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەيدۇ، ئاشقازاننىڭ ئىسكىنى (كۆپۈشىنى) ياندۇرىدۇ، زەھەرلىك ھاشارەتلەرنىڭ بەدەننى زەھەرلىشىنى ياندۇرىدۇ.

كۆيدۈرۈپ تۈتۈنىنى تارتسا، باش ئاغرىقى، باشنىڭ يېرىمى ئاغرىشلارغا ۋە تۇتقاقلىق كېسەللەرگە، بالىياتقۇنىڭ بوغۇلۇپ قېلىشلىرىغا، سەكتە (بىھوشلۇق) لارنى دەپئى (يوق) قىلىدۇ. قايىنتىپ ئاياللارنى ئولتۇرغۇزسا، بالىياتقۇنىڭ ئاغرىقلىرىنى قالدۇرۇش بىلەن ئىسسىقتىن بولغان ئىششىقلارنى ياندۇرىدۇ. يۇمشاق سوقۇپ، سۇغا چىلاپ خېمىر قىلىپ زەئىپ بولغان ئەزالارغا قويسا پايدىلىق. قۇلاق ئارقىسىدىكى گۆشلەرنىڭ ئاغرىقى ھەم ئاجىزلىقلىرىنى تۈگىتىدۇ. چوڭ يوتىغا چېپىلسا ئاغرىقلىرىنى پەسەيتىدۇ. ئىسسىقتىن بولغان ئىششىقلارنى ياندۇرىدۇ. ئاشقازان ۋە جىگەر ئۈستىگە چېپىلسا قۇۋۋەتلەيدۇ. قولتۇققا چېپىلسا سېسىق پۇراقلارنى كۆتۈرىدۇ.

سىركە بىلەن ئېلىشتۇرۇپ تالنىڭ ئۈستىگە چېپىلسا، تال ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ. باشقا چېپىلسا، ئۇششاق بالىلارنىڭ ئۇيقۇسىنى كەلتۈرىدۇ. يۇمشاق سوقۇپ كۆزگە سۈرمە قىلسا، كۆزنى قۇۋۋەتلەيدۇ. جاراھەتلەرگە سېپىلسە، گۆش ئۈندۈرىدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى ئاغرىقلارنىڭ يېشى، ئەھۋالىغا قاراپ 2~9 گرامغىچە بېرىلىدۇ.

ئورۇنباسارى ئۆز ۋەزنى بىلەن قەردەمنا.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار ئۆچەي كېسەللىرىگە بېرىلمەيدۇ. ئۆچەي كېسەللىرىگە رۇمبەدىيان قوشۇپ بېرىلسە بولىدۇ.

جۇڭيى تېبابىتىدە ئىشلىتىلىشى

تەبىئىتى قۇرۇق، سوغۇق، ئازراق زەھەرلىك، يۈرەك ئاغرىقلىرى، كۆزنى روشەنلەشتۈرۈش، ئاپتاپ ئۆتۈپ سەكتە بولۇش (ھوشسىزلىنىش) قاتارلىقلارنى داۋالاشقا ئىشلىتىلىدۇ.

ئوغرىتىكەن

(خەسەك-چارپاي ئاسمانى)

TRIBULUS TERRESTRIS L 刺蒺藜

تونۇش بۇ جاڭگاللاردا ئۈنىدىغان بىر خىل ئۆسۈملۈك بولۇپ، ئۆسۈملۈكى تاۋۇز ئۆسۈملۈكىگە بىر ئاز ئوخشاپ كېتىدۇ. شاخلىرى تىكەنلىك، زېمىن ئۈستىگە يېيىلىپ ماڭىدۇ، بۇنىڭ يوپۇرمىقى تىكىنىنىڭ تۆۋىدە بولىدۇ.

چىقىش ئورنى شىنجاڭنىڭ جاڭگاللىرىدىن چىقىدۇ.

تەبىئىتى 1-دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيتى ئىچىنى يۇمشىتىش، تاشلارنى ئېزىش، بەل ئاغرىقىنى، ئىستىسقانى، يەل خاراكتېرلىك قۇلۇنجنى يوقىتىش، ھەيز، پېشابنى ماڭدۇرۇش خۇسۇسىيتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىش ئورنى مۇۋاپىق ھالدا شاراب بىلەن ئىچسە، ئۆسۈملۈك دورىلارنىڭ زەھەرلىك تەسىرىنى يوقىتىدۇ. ھۆل يوپۇرمىقىنى، يىلتىزى، مېۋىسى بىلەن قوشۇپ، سوقۇپ سۈيىنى سىقىپ ئىچسە، سۆزنەك ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ. سۈيدۈكلۈكتىكى تاشلارنى ئېزىپ، سۈيدۈكنى ماڭدۇرىدۇ. قۇلۇنجنى يوقىتىدۇ. سىقىلغان سۈيىنى ھەسەلگە قوشۇپ ئاغزىنى چايقىسا، ئېغىزدىكى مۇدۇرلارنى، بەتبۇيلۇق، چىشنىڭ

توۋىدىكى ئاغرىقلار ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ. كېكىردەكتىكى گۆشنىڭ ئىششىقلىرىنى يوقىتىدۇ. قايىنتىپ ئۇسارىسىنى ئىلىپ چاپسا، ئىسسىقتىن بولغان ئىششىقلارنى ماگدۇرىدۇ. ئەزاغا مەددە چۈشۈشنى توسىدۇ. جاڭگال ئوغرىتىكىنىنىڭ سىقىلغان سۈيىدىن 8 گرامنى شاراب بىلەن ئىچسە، يىلاننىڭ زەھىرىنى يوقىتىدۇ. قايىنتىلغان سۈيىنى چاچسا بۈرگە يوقىلىدۇ. توقۇتنى ھۆل ئوغرىتىكەنىنىڭ سۈيىگە بىر قانچە قېتىم چىلاپ قۇرۇتۇپ بېسە، باھنى ئوبدان كۈچلەندۈرىدۇ.

171-رەسىم. ئوغرىتىكەن

ئىشلىتىلىش مىقدارى ئەھۋالغا قاراپ 15 گرامغىچە.

ئورۇنباسارى پەتەڭگان ئۇرۇقى.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار باشقا زەرەر قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى بادام، كۈنجۈت يېغىدۇر.

ئۇرۇقى ھەممە خۇسۇسىيەتتە ئۆسۈملۈكنىڭ ئۇسارىسىغا ئوخشاش.

تەركىبى مېۋىسىدە ياغلىق ماي، ئاز مىقداردا ئالكالوئىد (0.001%)، بىر ئاز ئۇچۇچان ياغ، رېزىنا ۋە نىترات تۇزلىرى، 1.47% ساپونىن بولىدۇ.

جۇڭگو تېبابىتىدە ئىشلىتىلىشى

تەبىئىتى ئىسسىق، قۇرۇق، زەھەرسىز.

خۇسۇسىيىتى قاننى ماگدۇرۇش، جىگەرنى تىنچلاندۇرۇش، يەلنى تارقىتىش، ئۆپكىنى تازىلاش، ھۆللۈكنى تۈگىتىشلەردىن ئىبارەت.

ئاساسەن ھەر خىل جاراھەتلەرنى، مەسىلەن: باش ئاغرىش، كۆز قىزىرىپ ياش ئېقىش، بەدەنگە يەل تېشىپ قىچىشىش، ئاۋاز بوغۇلۇپ قېلىش، ئەمچەك ئىششىقى ۋە سۈت، ھەيز كەلمەسلىكلەرنى داۋالايدۇ.

بۆلاردىن تاشقىرى، ئۇزاق ئىستېمال قىلسا بولجۇڭ گۆش (مۇسكۇل) لارنى چىڭىتىدۇ، كۆزنى روشەنلەشتۈرىدۇ، خاپىغاننى ئالىدۇ، بالىلارنىڭ تاز يارىسىنى ۋە چىبقان، غەلۋىرەكتەك يامان جاراھەتلەرنى تازىلاپ ئاسان ساقايتىدۇ.

مەسىلەن: بەل ئاغرىغاندا ئوغرىتىكەن ئۇرۇقىنى سوقۇپ ھەسەل قوشۇپ ھەب تەييارلاپ ھاراق بىلەن كۈندە 2 دانىدىن 3 قېتىم ئىچىشكە بۇيرۇلسا، 3 كۈندە ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ.

پۈتۈن بەدەن ئىششىپ كەتكەندە قايىنتىپ ئىچسە مەنپەئەت قىلىدۇ. ھەيز كەلمىگەندە ئوغرىتىكەن ئۇرۇقى، داڭگۈينى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ قايىنتىپ ئىچۈرۈلسە ھەيزنى راۋان قىلىدۇ. ئۇرۇقىنى ياكى يىلتىزىنى سوقۇپ كۈندە چىشقا باسسا، چىش ئاغرىقىنى توختىتىپ، چىشنى چىڭىتىدۇ. ئوغرىتىكەن ئۇرۇقىنى ھۆل ۋاقتىدا سوقۇپ ھەر قېتىمقى تاماقتا 2 مىسقالدىن ئىچىپ بەرسە، تۇتقاقلىق كېسەلنى بىر ئاي ئىچىدە داۋالىشى مۇمكىن.

ئۆلۈك بۇلۇت

(ئىسپەنەج)

SPONGILLA 紫稍花 (海棉)

تونۇش بۇ بىر خىل نەرسە بولۇپ، دېڭىز چەتلىرىدە تاشلارنىڭ ئۈستىدە بولىدۇ. ئەگەر بۇنى سۇغا

تاشلىسا، سۇنى ئۆزىگە تارتىۋالىدۇ. سىقسا سۇ چىقىپ كېتىدۇ. بۇ ئىككى خىل بولىدۇ. بىرىنچى خىلى، ئىچى كاۋاك، تۆشۈكلىرىنىڭ ئېغىزى ئوچۇق، يۇمشاق، كۆپ تۆشۈكلۈك، كېگىزگە ئوخشايدۇ. بۇ چىشى بۇلۇت دېيىلىدۇ. ئىككىنچى خىلى، بىر ئاز قاتتىق، تۆشۈكلىرى كىچىك بۇ ئەركەك بۇلۇت دېيىلىدۇ. ھەر ئىككىسىنىڭ رەڭگى سېرىق قارىغا مايىل.

چىقىش ئورنى شور دەريا، دېڭىز ئەتراپىغا جايلاشقان مەملىكەتلەردىن چىقىدۇ.

تەبىئىتى 1-دەرىجىدە ئىسسىق، 2-دەرىجىدە قۇرۇق.

خۇسۇسىيىتى ئىششىقلارنى تارقىتىش، ھەر خىل يىرىڭلىق جاراھەتلەرنى قۇرۇتۇش، ھەر تۈرلۈك ئەزادىن كېلىدىغان قاننى توختىتىش، كونا زەخىملەرنى پۈتتۈرۈش، تومۇرلانىڭ ئاغزىنى ئېچىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىش ئورنى بۇنى خالىس سىركە بىلەن ياكى ئېلىشتۇرۇلغان سىركە بىلەن، شاراب بىلەن ھۆل قىلىپ يېڭى جاراھەتكە قويسا جاراھەتنى پۈتتۈرىدۇ. خۇسۇسەن ھەر بىر ئەزالاردىن كېلىدىغان قانلارنى توختىتىدۇ. ھەسەل ياكى سۇ بىلەن قايىنىتىپ زەخمە جاراھەتلەرگە چاپسا ئاغزىنى پۈتتۈرىدۇ. قۇرۇقىنى ئېزىپ، چوڭقۇر يىرىڭلىق جاراھەتلەرگە سەپسە ھۆللۈكنى قۇرۇتىدۇ. يېڭىسىنى تەنھا، پاختا ياكى زىغىرنىڭ يېپى بىلەن كۆيدۈرۈپ كۆزگە قويسا، يىرىڭلىق كۆزئاغرىقى ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ، كۆزنى روشەن قىلىدۇ. يۇمۇلۇپ قالغان تومۇرلانى ئاچىدۇ. يامرايدىغان جاراھەتلەر ئۈچۈنمۇ مەنپەئەت قىلىدۇ. زەيتۇن يېغى بىلەن ياغلاپ كۆيدۈرۈپ، كۈلىنى قان ئېقىپ تۇرىدىغان جاراھەتلەرگە سەپسە قاننى توختىتىدۇ. مۇۋاپىق ھالدا ئىچسە، ئىچكى-تاشقى ئەزالاردىن كېلىدىغان قاننى توختىتىدۇ. بۇلۇتنى سوغا چىلاپ سۈيىنى كىيىملەرگە سۈركىسە، كىيىملەرنى پارقىرىتىدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى 0.1 گرام (بىر گرامنىڭ $\frac{1}{10}$ قىسمى).

ئورۇنباسارى كۆيدۈرۈلگەن قەغەز.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار ئىچكى ئەزالارغا زەرەر قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى غوراپ، ئۈزۈم سۈيى ياكى رىباس سۈيى.

تەركىبى سپونگىن ۋە سپونگىنىن تۇتىدۇ. بۇنىڭ سىرتىدا ئورگانىك ماددىلار ۋە فوسفور تۇزلىرى، كاربون تۇزلىرى بار.

جۇڭيى تېبابىتىدە ئىشلىتىلىشى

تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى بۆرەكنى كۈچەيتىش، مەنىينى كۆپەيتىش، باھنى قۇۋۋەتلەش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

بۆرەكنىڭ سوغۇقتىن بولغان ئاجىزلىقلىرىنى، جىنسىي ئالاقىدە ئاجىزلىق، مەنىينى تۇتالماسلىق، ئىچ ئۆتۈكى، سۈيدۈك تۇتالماسلىقنى داۋالاش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

تاشقى مىجەزى سوغۇق، ئىچكى مىجەزى ئىسسىقلارغا بېرىش مەنئى قىلىنىدۇ.

ئەپيۇن

(ئەفيۇن)

OPIUM 阿片

تونۇش بىر خىل ئۆسۈملۈك غوزىسىدىن تىلسا ئېقىپ چىقىدىغان خورما رەڭلىك، ئاچچىق تەملىك

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

بىلىمدۇر. بۇنىڭ ئۆسۈملۈكى كۆكنار دېيىلىدۇ. بۇ ئۆسۈملۈك ئۆزى نازۇك، شاخلىرى تۈكلۈك، كەم يوپۇرماقلىق، يوپۇرمىقى يۇمىلاقراق شەكىلدە. شېخىنىڭ ئوتتۇرىسىدىن نازۇك بىر شاخ ئۆسۈپ چىقىپ، بۇ شاختىن گۈلى ئېچىلىدۇ. گۈلى يالاڭ قەۋەت، بەكمۇ نازۇك، چىرايلىق، ئاق ، قىزىل، كۆك، سېرىق ۋە ھەر خىل رەڭدە ئېچىلىپ، ئېچىلغان گۈلى بىر كۈن تۇرماي چۈشۈپ كېتىپ ئاندىن غوزىلايدۇ. غوزىسى ئانار گۈلى غوزىسىغا ئوخشاش بولۇپ، غوزا ئېچىلسا ئۇرۇقلايدۇ. كۆكنار غوزىسى پىشىپ يېتىلىش ئالدىدا سەھەردە كۈن چىقىشتىن بۇرۇن غوزىنى 4~3 يېرىدىن تىلىپ قويىمىز. بىرەر كۈن ئۆتكەندىن كېيىن تىلغان يەرگە قىزىل قارا يېلىم چىقىپ قالىدۇ. بۇنى يەنە كۈن چىقىشتىن ئىلگىرى شېشىگە ياكى پاكىز قاچىغا يىغىپ قويىمىز. ئاندىن ئاپتاپتا قۇرىتىمىز.

يەنە بىر ئۇسۇل: كۆكنار خام ۋاقتىدا يوپۇرماق، شاخ، غوزىلىرىنى سوقۇپ سىقىپ سۈيىنى ئاپتاپتا قۇرۇتساق، بۇمۇ ئەپيۇن بولىدۇ. بۇنى «ئەپيۇنى سىيخۇ ئېيۇن» دەيدۇ. بۇنىڭ ياخشىسى تىلىپ ئالغىنىدۇر. ئۇرۇقلىرى قارا، ئاق ئىككى خىل بولىدۇ. ئۇرۇقى ھەم شاكىلى ئىشلىتىلىدۇ. بۇنىڭ ياۋىسى ھەم بولىدۇ.

چىقىش ئورنى ئېلىمىزنىڭ گۇيجۇ، يۈننەن، سىچۈەن، دۇڭبېي ۋە باشقا جايلىرىدا ئۆستۈرۈلىدۇ. چەت ئەللەردىن چېخوسلوۋاكىيە، سابىق سوۋېت ئىتتىپاقى، ھىندىستان، ئىران، تۈركىيە، يۇگوسلاۋىيە، بولغارىيە، ياپونىيە، ئافغانىستان قاتارلىق مەملىكەتلەرنىڭ ھەممىسىدە تېرىلىدۇ.

تەبىئىتى قارا ئۇرۇقلۇق ياۋىسىنىڭ 4-دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق. تېرىپ ئۆستۈرۈلگىنى 3-دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق. ئاق ئۇرۇقلۇق ياۋىسىنىڭ 3-دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق. تېرىپ ئۆستۈرۈلگىنى 3-دەرىجىنىڭ ئاۋۋىلىدا قۇرۇق سوغۇق. شاكىلىنىڭ 2-دەرىجىدە سوغۇق، ئۇرۇقىنىڭ ھۆل سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى ئاغرىق قالدۇرۇش، ئىچ توختىتىش، سۈيدۈكنى، قاننى توختىتىش، مەنىينى تۇتۇش، ئۇخلىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى ھەممە كېسەللەرگە ئاغرىق قالدۇرۇش، ئارام بېرىش خۇسۇسىيەت بىلەن ئىشلىتىشكە بولىدۇ. مۇناسىۋەتلىك دورىلار بىلەن قوشۇپ ئىچىشكە ھەم بەدەنگە چېپىشقا، قۇلاق، كۆز ۋە باشقا ئەزالارغا تېمىتىشقا بولىدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى 6 ياشتىن تۆۋەن ياشتىكىلەرگە بېرىشكە بولمايدۇ. چوڭلارغا 0.02~0.015 گرامغىچە ئەھۋالغا قاراپ بېرىلىدۇ.

ئورۇنباسارى 3 ھەسسە بەزرۇلبەنجى، بىر ھەسسە لۇپانىڭ پوستى، قاننى توختىتىشقا تاباشىر، گىل مەختۇم ۋە كاپۇر، كەھرىۋا.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار داۋاملىق ئىشلەتمەسلىك لازىم. داۋاملىق ئىشلەتسە قۇلاقنىڭ پەيلىرىنى تارتىپ قويۇش، ئېغىر قىلىش، كۆڭۈلنى ئېلىشتۇرۇش، بىھوش قىلىش، ئەقلىنى يوقىتىشقا ئوخشىغان ناچار ئەھۋاللار يۈز بېرىدۇ. ھېس ئاجىزلارغا، ئەزاسى قېتىپ قالغانلارغا، سىلنىڭ باشلىنىش مەزگىلىگە، قېرى كىشىلەردىكى ئېگىز-پەس قىزىش، ياداپ كېتىشكە، ئەقلىنىڭ تۆۋەنلەپ كەتكەنلىكىگە، تولا غەم قىلىدىغانلارغا، خاپا بولىدىغانلارغا، قورقۇنچاقلارغا، كۆرۈش، پۇراش، سېزىش، جىگەر، يۈرەك، بۆرەك، ئاشقازان ۋە تاناسىل ئەزالارنىڭ قۇۋۋىتى ئاجىزلارغا، قولۇنجىنىڭ ئېسىلگىنىگە، تەسلىكتە سىيىدىغانلارغا بېرىشكە بولمايدۇ. بۇ دورىنىڭ ئۈستىگە ماش، قېتىق، ئاچچىق نەرسىلەرنى يېمەسلىك لازىم. قۇندۇز قەھرى، زەپەر، دارچىن، پەرفيۇن، زەنجىۋىل، پارپا، پىلپىل (قارىمۇچ) بىلەن بېرىشكە بولىدۇ. ئەگەر قاتتىق قورساق ئاغرىقى پەيدا قىلسا، ئەمەن سۈيى بىلەن ھەمەل قىلىش لازىم. ئەپيۇننىڭ قۇۋۋىتى بەكمۇ ئۇزۇن تۇرىدۇ.

تەركىبى ئەپيۇننىڭ ئاساسىي تەسىر قىلغۇچى تەركىبلىرى (ئالكالوئىدلىرى) دىن ھازىرغىچە ئېنىقلان-

174-رەسىم. ئەز پاراتىپ

چىقىش ئورنى مەملىكىتىمىزنىڭ دېڭىز قىرغاقلىرىدىكى ئۆلكە-
لىرىدىن چىقىدۇ.

تەبىئىتى 2-دەرىجىلىك قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى ھۆللۈكنى چىقىرىش، قويۇق ماددىلارنى يۇمە-
شىتىش، ئاغرىق قالدۇرۇش، تىنچلاندۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى بەدەندىكى ھۆللۈكلەرنى قۇرۇتۇش، قويۇق ماد-
دىلارنى يۇمشىتىشقا، باش ئاغرىقى، بىھوشلۇق، ھۆللۈكتىن بولغان
خاپىغاننى، ئاشقازان كېسىلى، ئاشقازان ۋە بالىياتقۇنىڭ سوغۇقتىن
ئاغرىشى، بالىياتقۇنىڭ بوغۇلۇپ قېلىشى، سوغۇقتىن بولغان باشقا
كېسەللەرگىمۇ پايدا قىلىدۇ. 6 گرامنى قانداقلا سۇ بىلەن ئىچكۈز-
سە بۆرەكتە قېتىپ قالغان قاننى يۇمشىتىدۇ. سىركە بىلەن ئېلىش-
تۇرۇپ ئىچكۈزسە ئارقا پېشابنى يۇمشىتىدۇ.

كۆيدۈرۈپ تۇتۇنىنى تارتسا تۇتقاقلىق نېرۋا كېسىلىگە، بە-
ھوشلۇققا، مېڭىدىن كېلىدىغان ھۆللۈكلەرگە، بالىياتقۇنىڭ بوغۇ-
لۇپ قېلىشى ۋە ھەيزنىڭ توختاپ قېلىشى، باش ئاغرىقلىرىغا
پايدىلىق. ھەر خىل تېرە كېسەللىرى، بەلغەمدىن بولغان كېسەللەر-
گە، مەنىينىڭ ئۆزلۈكىدىن كېتىپ قېلىشلىرى، قاننىڭ بۇزۇلۇشلى-
رىغا پايدا قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى ئاغرىقنىڭ يېشى ۋە ئەھۋالىغا قاراپ 1
گرامدىن 9 گرامغىچە بېرىلىدۇ.

ئورۇنباسارى قەسنبۇس زەرىرە.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار ئىسسىقتىن بولغان باش ئاغرىقى، تولغاق كېسەللەرگە بېرىشكە بولمايدۇ.
باش ئاغرىقىغا سىركەنجۇبىل، تولغاققا ئەرمەن گۈلى قوشۇپ بېرىلسە بولىدۇ.

تەركىبى گلۇكوگىن، ئاقسىل، ياغ، ۋىتامىن A، ۋىتامىن B، ۋىتامىن D قاتارلىقلار بار.

جۇڭيى تېبابىتىدە ئىشلىتىلىشى

تەبىئىتى مۆتىدىل، تەمى قېرىق، شور.

خۇسۇسىيىتى قىزىتما قايتۇرۇش، ئېغىز قۇرۇشنى داۋالاش، سۈيدۈك ھەيدەش، قان توختىتىش قاتارلىق
خۇسۇسىيەتلەرگە ئىگە.

نەپەس سىقىلىشنى داۋالاشقا، يۆتەل توختىتىشقا، بەلغەم، چىڭ يۆتەللەرنى، سۇلۇق ئىششىقنى،
سۈيدۈك تۇتۇلۇشنى، كۆكرەك، قوۋۇرغىلار ئاغرىشنى داۋالاشقا، ئاياللارنىڭ ھەيز خۇنى كۆپ كېتىشنى
توختىتىشقا ئىشلىتىلىدۇ.

مىقدارى 3 گرامدىن 12 گرامغىچە سۇفۇپ ھالدا ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

ھېقىق

(عقيق)

ACHAT (AGATE) 玛瑙

تونۇش بۇ بىر خىل مەشھۇر تاش بولۇپ، يەمەن، كەمبات، بەھرەيىن، رۇمنىڭ دەريالىرىدا بولىدۇ.

www.uyghurkitap.com ئۇيغۇر كىتاب تورى

بۇنىڭ رەڭگى خىلمۇخىل. يەنى، قىزىل، سېرىق، ئاق، قارا رەڭدە كېلىدۇ. بەزىلىرىنىڭ رەڭگى ئاچ ياكى توقراق كېلىشى مۇمكىن. جىگەر رەڭلىكمۇ بولىدۇ. بەزىسى ساپ سۈزۈك، بەزىسى ئۇنىڭ ئەكسىچە تۇتۇق كېلىدۇ. قاتمۇقات بولۇپ كاندىن چىقىشتا رەڭسىز بولۇپ، ساپ سۈزۈك بولمايدۇ. ئۇنىڭ ئوبدان كېرەكلىك پارچىلىرىنى ئايرىپ قايناتقاندا رەڭلىك، چىرايلىق بولىدۇ.

چىقىش ئورنى چەتتىن كېلىدۇ.

تەبىئىتى 2-دەرىجىدە قۇرۇق ۋە سوغۇق.

كۆيدۈرۈلگىنىنىڭ تەسىرى ياخشىراق، قۇرۇقلۇق تەرىپى ئارتۇق بولىدۇ.

خۇسۇسىيتى يۈرەكنى قۇۋۋەتلەش، خاپىغاننى يوقىتىش، جىگەرنىڭ، تالنىڭ سۇدىدىلىرىنى ئېچىش (توسالغۇلارنى ئېچىش)، كۆزنى قۇۋۋەتلەپ، كىرپىكلەرنى ياخشىلاش، چىشنى، چىشنىڭ تۈۋىلىرىنى قۇۋۋەتلەش، چىشنىڭ تۈۋىدىن كېلىدىغان قانلارنى توختىتىپ، كىرلىرىنى ئېلىش خۇسۇسىيتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىش ئورنى 0.4 گرامنى يۇمشاق ئېزىپ ئۇنى ساپ قىلىپ تەنھا ياكى ئالما شەربىتى بىلەن ئىچسە يۈرەكنى قۇۋۋەتلەپ، خاپىغاننى يوقىتىدۇ. تەنھا ئۆزىنى ياكى باشقا قان توختىتىدىغان دورىلار بىلەن 0.4 گرام ئىچسە، جىگەرنىڭ، تالنىڭ توسالغۇلىرىنى ئاچىدۇ. ئۆزىنى يۇمشاق ئېزىپ سۈرمە قىلىپ ياكى باشقا سۈرمىگە ئىشلىتىدىغان دورا بىلەن كۆزگە سۈرمە قىلىپ تارتسا، كۆزنى قۇۋۋەتلەپ، كىرپىكلەرنى ئۆستۈرىدۇ.

كۆيدۈرۈپ تەنھا ئۆزىنى ياكى مەرۋايىت، مارجان يىلتىزى بىلەن قوشۇپ سۇنۇن تەييارلاپ چىشقا سۈركەپ يۇسا، بوشاپ قالغان چىشلارنى، چىشنىڭ تۈۋىلىرىنى چىڭىتىپ، قېنىنى توختىتىپ، چىشنى پارقىرىتىدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى 1.5 گرامغىچە.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار بۆرەككە زىيان قىلىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى كەتىرا.

ئورۇنباسارى مارجان يىلتىزى.

جۇڭگو تېبابىتىدە ئىشلىتىلىشى

تەبىئىتى قۇرۇق، سوغۇق، زەھەرسىز.

خۇسۇسىيتى ناچار خىلتلارنى توسۇش، كۆزنى روشەنلەشتۈرۈش، كۆزنىڭ جاراھەتلىرىنى داۋالاش خۇسۇسىيتىگە ئىگە.

مەشھۇر ھېكىم لى‌شىجىننىڭ يېزىشىچە ھېقىقنى تالقانلاپ كۆزگە سالسا، كۆز جىيەكلىرىنىڭ جاراھەتلىنىپ كېتىشىنى داۋالىشى مۇمكىن.

ئەسكەرتىش لوغاتۇلئەدۋىيەدە ئەقىقنى ئىنگلىزچە CORNELIAN دەپ ئاتىلىدىغىنى كۆرسىتىلگەن. خەنزۇچە 光石 بولۇش لازىم ئىدى.

جۇڭگو تېبابەت كىتابلىرىدا ئاكات ئىككىسى بىر جىنسلىق ئىكەنلىكى كۆرسىتىلگەنلىكتىن، شۇ ھەقتە تونۇشتۇرۇلدى. تەتقىق قىلىپ كۆرۈلۈشنى سورايمىز (ت).

ئەمەن

ARTEMISIA VULGARIS L 艾叶

تونۇش بۇ بىر خىل ئۆسۈملۈك بولۇپ، ئوقھوۋانغا ئوخشايدۇ. تېنى بىر مېتىر مىقدارىچە، شاخلىرى

غۇژمەك، يوپۇرمقى كۆپ بولۇپ، سەتەرنىڭ يوپۇرمقىغا ئوخشايدۇ. توپا قونۇۋالغاندەك كۆرۈنىدۇ. رەڭگى ئېقىش تەرەپكە مايىل (كۆل رەڭ)، گۈلى بابۇنىنىڭ گۈلىگە ئوخشايدۇ. ئۇنىڭدىن ئۇششاقراق كېلىدۇ. كونا تېۋىپلارنىڭ ئېيتىشىچە بەش خىل بولىدۇ. 1. تەرسۇسى، 2. سۇسى، 3. نىپتى، 4.خۇراسانى، 5. رۇمى. ھەممىدىن ياخشىسى رۇمى ۋە تەرسۇسى بولۇپ، رەڭگى كۆل رەڭ بولۇپ، تۈكلۈك كېلىدۇ.

چىقىش ئورنى مەملىكىتىمىزدىن، جۈملىدىن شىنجاڭدىن چىقىدۇ. شۇنىڭدەك ياۋروپا، ئاسىيادىكى باشقا مەملىكەتلەردىنمۇ چىقىدۇ.

تەبىئىتى 1-دەرىجىدە ئىسسىق، 2-دەرىجىدە قۇرۇق.

خۇسۇسىيىتى تۇسالغۇلارنى ئېچىش، ئىشتىھا پەيدا قىلىش، ئىچ قاتۇرۇش، سەپرانى ۋە سەپرا خاراكتېر-لىك باشقا خىلتلارنى سۈرۈش، كۆكرەك، ئۆپكىنىڭ تومۇرلىرىنى تازىلاش قاتارلىق خۇسۇسىيەتلەرگە ئىگە.

ئىشلىتىلىش ئورنى ئەمەننى قائىدە بويىچە سېرىق ئوت بىلەن بىللە ئىچسە، كۆكرەكنىڭ، ئۆپكىنىڭ تومۇرلىرىنى تازىلايدۇ. سېرىق ئوت، ئۇستىقۇددۇسلار بىلەن ئىچسە، سەۋدانى سۈرىدۇ. باش ئاغرىقى، لەقۋا كېسەللىكى ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ. ئەمەننىڭ قاينىتىلغان سۈيىنى شىخ ئەرمەنى بىلەن قوشۇپ، يەنى بىر ئاز ئايارەج پەيقىرانى شۇنىڭدا ئېزىپ، بۇرۇنغا تېمىتسا، مېڭىنىڭ ئالدى تەرىپىدە پەيدا بولغان ئاغرىقنى قالدۇرىدۇ. قاينىتىلغان سۈيىنى ئىچسە، مېڭىدىكى يەللەرنى تارقىتىدۇ. قاينىتىلغان سۈيىنى تەنھا ياكى ھەسەل بىلەن ئىچسە لەقۋا، پالەچ، ئىسترخا، ئەزا تىترەش، تۇتقاقلىق كېسەل، قارا بېسىشلاردا مەنپەئەت قىلىدۇ. سىقىلغان سۈيىنى شوك كېسەلنىڭ بۇرنىغا، گېلىغا تېمىتسا مەنپەئەت قىلىدۇ. بۇنى قاينىتىپ سەبرى سۇقۇتى بىلەن ئىچسە، سەپرادىن، بەلغەمدىن بولغان باشنىڭ قېيىشى ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئەمەننى سۇدا قايىز (قاتۇرغۇچى) ياغ بىلەن ياكى شارابتا قاينىتىپ تۇرۇپ پارىنى قۇلاققا ئالسا، قۇلاق ئاغرىقى، قۇلاقنىڭ تۈۋىدىكى ئىششىقلار ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ. ئاچچىق بادام يېغىدا قاينىتىپ بىر ئاز تۆچكە ئۆتى قوشۇپ قۇلاققا تېمىتسا، قۇلاقتىكى يەللەرنى تارقىتىدۇ، جاراھىتىنى تازىلايدۇ. قۇلاقنىڭ ئېغىرلىقىنى يوق قىلىدۇ. شۇنىڭدەك قاينىتىلغان سۈيىنى ئاچچىق بادام يېغى تۆچكە ئۆتى بىلەن تېمىتسا قۇلاقتىن سۇ كېلىشنى توختىتىدۇ. ئەمەننى يۇمشاق ئېزىپ، توغرىغۇ ۋە ھەسەل بىلەن خېمىر قىلىپ گالنىڭ ئىچكى تەرىپىگە چاپسا، گالنىڭ ئىچكى تەرەپتىكى سېرىقئەتلەرنىڭ ئىششىقلىرىنى، گالنىڭ بوغۇلۇ-شىنى داۋالايدۇ. قۇلاقنىڭ تۈۋىگە چاپسا، ئىششىقنى، ئاغرىقنى پەسەيتىدۇ. ئەمەننى ناردىن بىلەن ئىچسە ئاشقازان ئاغرىقنى پەسەيتىدۇ. ئىچكى ئەزالاردىكى قاتتىقلىقنى، يەللەرنى تارقىتىدۇ. قاينىتىپ سۈيىنى ئىچسە، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش، ئىشتىھانى ئېچىش ئۈچۈن ئوبدان تەسىر بېرىدۇ. قورساقتىكى بالىنىڭ ئاغرىقلىرى ئۈچۈنمۇ مەنپەئەت قىلىدۇ. ناردىن بىلەن ئىچسە، دائۇسسۆئلەپ، دائۇل ھەييە ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ. بۇزۇلغان مىجەزنى تۈزىتىدۇ. تەنھا بەدەنگە چاپسا، رەڭگىنى چىرايلىق قىلىدۇ. ئەمەندىن 30 گرامنى قاينىتىپ ئىچسە، چايانىنىڭ چاققان زەھرىنى پەسەيتىدۇ. شاراب بىلەن ئىچسە، شەۋكىرانىنىڭ زەھرىنى، دەريا، قۇرۇقلۇقتىكى يىلان چاققان زەھرىنى پەسەيتىدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى ئۆزىنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ 8 گرامغىچە، قاينىتىپ ئىچىشتە 30 گرامغىچە بېرىلىدۇ.

ئورۇنباسارى ئىچ سۈرۈشتە غاپەس ۋە شىخ ئەرمىنىدىن ئىبارەت. ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەشتە باراۋەر مىقداردا ئاسارۇن، يېرىم مىقداردا سېرىق ھېلىلە.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار ئاشقازان ئاغرىقنى ئاجىزلىتىدۇ، باشنى ئاغرىتىدۇ، بەدەننى قۇرۇتىدۇ.

تۈزەتكۈچىسى سوغۇق مىجەز كىشىلەر ئۈچۈن رۇمبەدىيان، مەستىكى، ئىسسىق مىجەز كىشىلەر ئۈچۈن شەربىتى ئانار.

تەركىبى 0.02% جەۋھەر ماي، خولىن، ئادېنىيە، ۋىتامىن A، ۋىتامىن B_1، ۋىتامىن C، ئىنۇلىن،

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

رېزىنا، تانىن ۋە كالىيوم خلورىك قاتارلىق ماددىلار تۇتىدۇ.

جۇگىي تېبابىتىدە ئىشلىتىلىشى تەبئىتى ئىسسىق ۋە زەھەرسىز.

خۇسۇسىيىتى قاننى ياخشىلاش، سوغۇق ھۆللۈكلەرنى ھەيدەش، ھەيزنى تەرتىپكە سېلىش، قورساقتىكى بالىنى مۇقىملاندۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

قان توختىتىش خۇسۇسىيىتى بىلەن قان قۇسۇشنى، ئاياللار جىنسىي ئەزاسىدىن كەتكەن خۇننى، كۆتەن ئۈچەيدىن كەلگەن قاننى توختىتىشقا، ئىچ ئۆتكۈنى توختىتىشقا، ھەيز كەلمەسلىك ۋە ھەيز تەرتىپسىز كېلىشلەرنى داۋالاشقا، ھامىلىدارلىقتا كەلگەن خۇننى توختىتىپ، تۆرەلمىنى مۇقىملاشتۇرۇشقا ئىشلىتىلىدۇ ھەمدە بەدەننى قۇۋۋەتلىگۈچى دورا قىلىپ سوغۇقتىن بولغان ھوشسىزلاندۇرىدىغان قاناشلارنى توختىتىشقا بېرىلىدۇ.

سىرتقى تەرەپتىن يىڭنە بىلەن داغلاپ داۋالاشتا داغلايدىغان ماتېرىيال قىلىپمۇ ئىشلىتىلىدۇ ۋە يىگى تۇغۇلغان بوۋاقلار ئەمەن سۈيى بىلەن چۆمۈلدۈرۈلىدۇ. بەزى ئالىملارنىڭ پىكرىچە بۇنداق قىلغاندا، تېرە ياللۇغلىرىنى پەسەيتىشكە ياردەم بېرىدىكەن.

يەنە ئەمەن قىزىتما پەسەيتكۈچى ۋە زەھەر قايتۇرغۇچى دورا ئورنىدىمۇ ئىشلىتىلىدۇ. ھامىلىدارلىقتىكى زەھەرلىنىش (ھامىلىنىڭ تەسىرىدىن ئاياللاردا بولىدىغان قۇسۇش، باش ئاغرىش، نېرۋا خاراكتېرلىك ئاغرىشلار، تۇتقاقلىق كېسەل قاتارلىق) لاردا، يىرىڭلىق تېرە جاراھەتلىرىدە، نېرۋىلارنىڭ ئاغرىشلىرىدا بېرىلىدۇ. زەيتۇنقۇننەپەستە (زىققە) قۇرۇق ئەمەن شاخ ۋە يوپۇرماقلىرىنىڭ تۈتۈنلىرى نەپەسكە ئالدۇرۇلىدۇ. ئۆت تېشى كېسەللىكىدە ئەمەننىڭ يەر ئۈستىدىكى قىسمىنى قايىنىتىپ سۈيىدە ۋاننا قىلدۇرۇلىدۇ. مەلھەم تەييارلاپ، تۇرلۇك جاراھەتلەرنى مايلاش ئۈچۈن بېرىلىدۇ.

مىقدارى بىر كۈندە 19~8 گرامنى قايىنىتىپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

بىر قېتىمدا 5~3 گرام بېرىلىدۇ. جۇگىيلار بىر قېتىملىق مىقدارنىڭ شۇ چەكلىمىدىن ئېشىپ كەتمەسلىكىنى تەۋسىيە قىلىدۇ.

ئەنزىرۇت

(گۆشخور)

تونۇش بۇ بىر خىل تىكەنلىك دەرەخنىڭ يېلىمى بولۇپ، مەزكۇر دەرەخنىڭ ئېگىزلىكى بىر مېتىردىن ئارتۇقراق، يوپۇرماقلىرى ھەببۇلئاس ۋە چىلاننىڭ يوپۇرمىقىغا ئوخشايدۇ. ئاچچىق ۋە تاتلىق تەمگە ئىگە دورىدۇر. بۇنىڭ ياخشىسى ئاق سېرىققا مايىل، چۇرۇك بولىدۇ.

چىقىش ئورنى چەتتىن كېلىدۇ (ئۆزبېكىستان، تۈركمەنىستانلاردىن چىقىدۇ).

تەبئىتى 2-دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا ئىسسىق، ئاۋۋالقى دەرىجىسىدە قۇرۇق.

خۇسۇسىيىتى يەللەرنى يۇمشىتىش، تارقىتىش، تۇسالغۇلارنى ئېچىش، جاراھەتلەرنى قۇرۇتۇش، بەلغەمنى سۈرۈش، تىنچلاندۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى ھېلىلە، تۇربۇت، سەكبىنەچكە ئوخشاش دورىلار بىلەن قوشۇپ بېرىلسە، مۇپاسىلنىڭ بەدەندىكى يەللەرنى تارقىتىپ چىقىرىدۇ. ئابدىمىلىك يېغى بىلەن قوشۇپ چېپىلسا، پەينىڭ تارتىشىشلىرىنى بوشىتىدۇ. قىز تۇغقان ئاياللىڭ سۈتىگە سۈرۈپ كۆزگە چېپىلسا ياكى ئۆزىنى ئېرىتىپ كۆزگە تېمىتسا، كۆزگە چاپاق پەيدا بولغانغا، كۆز ئېچىشىشلىرىغا پايدىلىق.

مەرۋايىت، بىخ مارجان كۆيدۈرۈپ، ئاق ناۋاتنى باراۋەر ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ كۆزگە سەپسە، كۆزگە چۈشكەن قانىنى يوقىتىدۇ. پىيازنىڭ ئوتتۇرىسىنى ئويۇپ ئىچىگە ئەنزىرۇتنى تولدۇرۇپ، ئوتتا قويۇپ قاينىتىپ، چىققان سۈيىنى قۇلاققا قويسا، قۇلاق ئىچىدىكى كىرلەرنى چىقىرىپ پاكىزلەيدۇ. 15 گرامنى 0.5 گرام ھەجرىل بەقەر، 30 گرام نارجىل ئارىلاشتۇرۇپ تۆتكە بۆلۈپ ھەر كۈنى بىر بۆلىكىنى ئىللىتىلغان تۇخۇم سېرىقى بىلەن يېسە سەمرىتىدۇ.

تاۋۇزنىڭ سۈيىگە يېرىم كۈن چىلاپ 10 كۈنگىچە ئىچسە سەمرىتىدۇ. سوقۇپ جاراھەتكە سەپسە، ئۆلۈك گۆشلەرنى يەپ، يېڭى گۆش ئۈندۈرىدۇ. جاراھەتلەرنى پۈتتۈرىدۇ. چېچەككە سەپسە، چېچەك ئەسىرىنى يوقىتىدۇ. ئاق توغرىغۇ بىلەن چاپسا، كۆكرەك ئىششىقى ۋە خانازىر (لىمفا تۇبېركۇلوزى) گە پايدا قىلىدۇ.

ئىشلىتىش مىقدارى 5～1 ياشلىقلارغا 2～1 گرام؛ 10～5 ياشلىقلارغا 5～3 گرام؛ 15～10 ياشلىقلارغا 9～6 گرامغىچىلىك ئەھۋالغا قاراپ ئىشلىتىلىدۇ. ئىسھال قىلىدىغان (سۈرىدىغان) دورىلار بىلەن بېرىشكە توغرا كەلسە 4 گرام بېرىلىدۇ.

گورۇنباسارى ئۆز ۋەزنى بىلەن باراۋەر سەبرى.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار سوقۇلغان سۇفۇپتىن 15 گرامنى بەرسە بەدەننىڭ نەپەس يوللىرىنى توسۇۋېلىپ، ئادەم ھاياتىغا دەخلى يەتكۈزۈپ، ئادەمنى ئۆلتۈرىدۇ. خۇسۇسەن ئەبرەك (تەلق) بىلەن بەرسە بەكمۇ خەۋپلىكتۇر. سەمغى ئەرەبى (ئەرەب يېلىمى)، بادام يېغى قوشۇپ بېرىلىدۇ. يالغۇز بەرمەسلىك لازىم. 4 گرامغا 8 گرام بادام يېغى بىلەن قوشۇپ بېرىلىدۇ.

ئەنزىرۇتنى پىشۇرۇش ئۇسۇلى ئەنزىرۇتنى سوقۇپ ئېشەك سۈتى ياكى قىز تۇغقان ئايالنىڭ سۈتى بىلەن خېمىر قىلىپ، يۇلغۇن ياغىچى بىلەن تونۇرنى قىزىتىپ، يۇلغۇن ياغىچىغا خېمىر بولغان ئەنزىرۇتنى ئېلىپ تونۇرغا ئېسىپ، قۇرۇغاندا ئىشلىتىمىز. يەنە بىر مەرتىۋە پىشقانىنى سوقۇپ، تۇخۇم سېرىقىغا ئېلىشتۇرۇپ يۇقىرىدىكى ئۇسۇلدا تونۇرغا ئېسىپ پىشۇرسا يەنىمۇ ياخشىراق ھەم مۆتىدىللىققا يېقىن بولىدۇ. خۇسۇسەن كۆز كېسەللىرى ئۈچۈن پىشۇرماي ئىشلىتىش مۇمكىن ئەمەس.

ئەنجباھار

(پاتمۇتەك)

POLYGONUM BISTORTA 紫参(拳参)

تونۇش بۇ بېدىگە ئوخشاش، بېدىنىڭ تېنىدىن كۈچلۈك، قاتتىق تېنىلىك، يوپۇرمىقى قىزىللىققا مايىلراق، گۈلى قىزىل، كىچىك غىلاپ ئىچىدە ئورۇقلايدىغان، ئۇرۇقى ئۇششاق گىياھنىڭ يىلتىزى بولۇپ، قاتتىق ياغاچقا ئوخشاش، قىزىل رەڭدە، ئىنچىكە، ئۇششاق شاخلىرى بار، ئالما تەملىك، ئاقار سۇنىڭ يېنىدا ئۆسىدۇ، بىز يىلتىزىنى ئىشلىتىمىز.

چىقىش ئورنى مەملىكىتىمىزنىڭ شەندۇڭ، خېبى، گەنسۇ، شىنجاڭ قاتارلىق جايلىرىدىن چىقىدۇ.

تەبىئىتى 3-دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى ئىچ سۈرۈش، قان توختىتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى ئارقا پېشابتىن كەلگەن، ئاياللار جىنسىي ئەزالىرىدىن، ئۆپكىدىن، پۈتۈن ئەزادىن كەلگەن قانىنى توختىتىشتا، ئۆپكە سىللىرىغا 4～3 گرامنى سۇدا قاينىتىپ ئازراق قەنت قوشۇپ

ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى www.uyghurkitap.com

175-رەسىم. ئەنجىبار

ياكى شارابقا ئارىلاشتۇرۇپ بېرىلىدۇ. مۇناسىۋەتلىك دورىلار بىلەن قوشۇپ، سوقۇپ تاز جاراھەتلىرىگە سەپسە گۆش ئۈندۈرىدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى 5～1 ياشلىقلارغا 1.5～1 گرامغىچىلىك، 10～5 ياشلىقلارغا 5. 2～2 گرامغىچىلىك، 15～10 ياشلىقلارغا 4～3 گرامغىچىلىك بېرىلىدۇ.

ئورۇنباسارى ئۆز ۋەزنى بىلەن زىخ، $\frac{1}{4}$ ئەرمەن گىلى قوشۇپ بېرىلىدۇ.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار سوغۇق مىجەزلەرگە بېرىلمەيدۇ. بېرىش توغرا كەلسە زەنجىۋىل بىلەن قوشۇپ بېرىلىدۇ.

تەركىبى 17% تاننىن، 29.5% كراخمال، 2.13% قايتقان قەنت، 10% ئاقسىل، 2.23% يېلىم، بۇلاردىن باشقا، چاپلاشقاق ماددا، فىبرىن ۋە كۆل ماددىلىرى تۇتىدۇ.

جۇڭگو تېبابىتىدە ئىشلىتىلىشى ئىچۈرۈش ئارقىلىق قان تولغاق، قان كېتىش، سۆزنەك، ئاق خۇن كېسەللىرى، ئېغىز چايقاش ئارقىلىق ئېغىز بوشلۇقىنىڭ ياللۇغلىرى، سىرتتىن ئىشلىتىپ بوۋاسىر ۋە ئىششىق جاراھەتلەر داۋالىنىدۇ.

مىقدارى يىلتىزىنىڭ قۇرۇتۇلغىنىدىن 6 گرام قاينىتىپ ئىچىلىدۇ ياكى تالقانلاپ كۈندە 2～3 گرام ئىچىلىدۇ (دوختۇرلۇقتا ئېكستراكتۇم بىستورتا دېگەن دورا ياساپ، چىش مىلىكى قانىغاندا ئىشلىتىلىدۇ).

ئەسكەرتىش بۇنى ئۈنچە باھار 生地 (رادىكس رېھماننىيە) دەپ كۆرستىلگەن پىكىرلەر بار. شۇنىڭدەك خەنزۇچە زىسىك بىلەن چۈشىنىك ئومۇمەن ئىچكى ئۆلكىلەردىمۇ كۆپ ھالدا بىر-بىرىدىن پەرقلەندۈرۈلمەيدىغانلىقى ۋە رايونلۇق دورا شىركىتى ئەنجىباھارنى زىسىك دەپ تونۇپلىغانلىقى ئۈچۈن، مۇشۇ نامنى بېكىتىپ، تىرناق ئىچىدە چۈشىنىك نامى يېزىلدى. لاتىنچە ناملىرىمۇ، شەكلى، تەركىبىمۇ ئوخشايدۇ.

ئەنجۈر

(تىيىن)

FICUS CARICA 无花果

تونۇش بۇ بىر خىل مېۋە بولۇپ، ئۆلكىنىڭ، تاغنىڭ، ئاق، قارا، سېرىق، ئەركەك، چىشىسى بولىدۇ.

176-رەسىم. ئەنجۈر

ياخشىسى بەكمۇ ئوخشاش ئەمەس، بەكمۇ يوغان ئەمەس، ئوتتۇرا هالدۇر. يوپۇرمىقى كەڭرەك، شاخلىرى چۇرۇك، سۈتلۈك بولۇپ، گۈلى يوق. شاخلىرىنىڭ ئىچكى تەرىپىدە ئاق پورى بار. تەمى تاتلىق، ئوخشاش ئۇرۇقلۇق، ئۈستى پوستلۇق بولىدۇ. تاغنىڭ ئەنجۈرىنىڭ مېۋىسى ئوخشاشقىراق، پومىلاشقۇراق كېلىدۇ. قارىسىنى ئەنجۈر شامى دەيمىز. بۇ بەكمۇ چوڭ بولىدۇ. قارىسىنىڭ ياخشىسى تاتلىق، سۇلۇق. ئۇ دورا ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ. يىلنىڭ تومۇزىنىڭ ئاخىرلىرىدا، كۈز باشلىرىدا پىشىدۇ.

چىقىش ئورنى جياڭسۇ، جېجياڭ، فۇجيەن، گۇاڭدۇڭ، يۈننەن، خۇبېي قاتارلىق ئۆلكىلەردە ئۆستۈرۈلىدۇ. شىنجاڭدا قەشقەر، ئاتۇش، كۇچالارنىڭ ئەنجۈرى مەشهۇر.

تەبىئىتى ئاۋۋالقى دەرىجىدە ئىسسىق، 2-دەرىجىدە هۆل، تاغنىڭكى-سى ئۆلكىنىڭكىدىن ئىسسىقراق، هۆللۈكى كەمرەك. قۇرۇقىنىڭ 2-دەرىجىدە ئىسسىق، ئاۋۋالقى دەرىجىدە هۆل.

خۇسۇسىيىتى ئوزۇق بولۇش، سەمرىتىش، يۈرەكنىڭ قىزىقىنى سوۋۇتۇش، تەبىئەتنى (تەرەتنى) يۇمشىتىش، ئاچچىقنى ياندۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىش ئورنى 40 كۈن ناشتىدا رۇمبەدىيان قوشۇپ يېسە، ئورۇق كىشىلەر سەمرىيدۇ، نېرۋىنى پەسەيتىدۇ، قۇرۇقتىن بولغان هاسىراشقا، يۆتەلگە، كۆكرەك ئاغرىقلىرىغا، جىگەرنىڭ توسالغۇلىرىنى ئېچىش، جىگەرنى قۇۋۋەتلەش، تالنىڭ ئىششىقلىرىنى ياندۇرۇشقا، بۆرەكنىڭ كىچىكلەپ كېتىشلىرىگە، سۈيدۈكنى ئاسان كەلتۈرۈشكە، ئىششىق، دانخورەكلەرگە، بادام، پىستە بىلەن قوشۇپ بېرىلسە، بەدەننىڭ ئاجىزلىقىغا پايدا قىلىدۇ. ئەقىلنى زىيادە قىلىدۇ. ياڭاق مېغىزى بىلەن قوشۇپ يېيىلسە، هەر خىل زىيانلىق هاشاراتلار چاقسا بەكمۇ زىيانلىق تەسىرى بولمايدۇ. سۈزاپ بىلەن قوشۇپ يېيىلسە، زەهەرلەرنى قايتۇرىدۇ. قەرتۇم مېغىزى ۋە بىر گىرام توغرىغۇ قوشۇپ بېرىلسە، قوبۇق خىلىتلانى سۈرىدۇ. مۇراببىاسىنى يېسە مەيدىدىكى بەلغەم خىلىتلىرىنى چىقىرىدۇ. يېگەندىن كېيىن كۆڭۈلنى غەليان قىلسا سىركە ئىچىلىدۇ. قۇرۇقىنى يېسە بەدەندىكى سېسىغان ماددىلارنى يوقىتىدۇ. هۆللۈك، سوغۇقتىن بولغان كېسەللەرگە پايدا قىلىدۇ. بۆرەكنى قىزىتىدۇ. هۆل، قۇرۇقى تۇتقاقلىق نېرۋا كېسەللىرىدە مېڭىلەرنى قۇۋۋەتلەيدۇ. قۇرۇقىنى سوقۇپ جاراھەتكە سەپسە سۈيىنى يوقىتىدۇ. يوپۇرمىقىنىڭ سۈيى (سۈتى) تەمرەتكىگە چېپىلىدۇ. كۆز جاراھەتلىرىنى، يىرىڭ كىرپىكلەرنى يۇمشىتىدۇ. سۈيىنى قايىنتىپ غار-غار قىلسا تىلنىڭ، كانايىنىڭ ئىششىقلىرىنى ياندۇرىدۇ. سۈيىنى هۆلبە هەسەل بىلەن قايىنتىپ ئىچسە، كۆكرەكنى، ئۆپكىنى پاكىزلەيدۇ. قۇرۇق زۇپا بىلەن قايىنتىپ بەرسە، كۆكرەكنىڭ زىيادە هۆللۈكىنى، كونا يۆتەلنى قايتۇرىدۇ. سۈيىنى سۈزاپ، رۇمبەدىيان بىلەن قوشۇپ بەرسە، ئاشقازان-ئۈچەيدىكى يەللەرنى هەيدەيدۇ. تالنىڭ توسالغۇلىرىنى ئاچىدۇ. ياڭاق بىلەن بەرسە قۇلىنجىغا پايدا قىلىدۇ. سۈيىنى قايىنتىپ كىلىزما قىلسا، قورساق ئاغرىقىغا پايدا قىلىدۇ.

ئەنجۈرنى ئۈزۈم سىركىسىگە 9 كۈن چىلاپ، هەر كۈنى 5 داننى ئازراق سىركە بىلەن يېسە، بىرسىنى ئوخشاش سىركەنجۇبىل ۋە بۆرە سويمىسىنىڭ يىلتىزى بىلەن قوشۇپ، سوقۇپ بېرىلسە، تالنىڭ ئىششىقلىرىنى ياندۇرىدۇ. قۇرۇق ئەنجۈرنى باراۋەر ياڭاق مېغىزى بىلەن قوشۇپ، سوقۇپ هەر كۈنى 80 گىرامدىن يېسە باهنى (پېنسىنى) قوزغايدۇ هەم تاماق سىڭدۈرۈشكە ياردەم قىلىدۇ. زىيانلىق هاشاراتلار چاققىنىغا پايدا قىلىدۇ.

ئەنجۈر سۈيى كونا يۆتەلگە، ئەزادىكى توسالغۇلارنى ئېچىشقا، بۆرەك، سۈيدۈكنى پاكىزلاشقا ئىشلىتىلىدۇ. ئۆلكە ئەنجۈرىدىن ياۋا ئەنجۈر كېسەلگە پايدا بېرىشتە قۇۋۋىتى زىيادىراقتۇر. پىششىق ئەنجۈرنى سوقۇپ بۇغداي ئۇنى ياكى گۈلى سەۋسەر يىلتىزىنىڭ ئۇنى ياكى ناترىي بىكاربونىك ياكى توغرىغۇنىڭ قايىسى بىرى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ خېمىر قىلىپ قويۇلسا، قۇلاق ئارقىسىنىڭ ئىششىقلىرىغا، خانازىر، سۆگەلگە، پەيىنىڭ تارتىششلىرىغا ھەم ھەر خىل جاراھەتلەر نەتىجىسىدىكى تېرىنىڭ قارا داغلىرىغا، تېرىدىكى ھەر خىل ئاق داغلارغا پايدا قىلىدۇ. بوغۇم ئاغرىقلىرىدا بوغۇملارغا قويۇلسا ئاغرىق توختايدۇ. ئەنجۈرنى زاك بىلەن ئېلىشتۇرۇپ مەلھەم قىلىپ چاپسا، پاچاقنىڭ ئاقما جاراھەتلىرىگە، ئەنجۈر سۈيىنى ئارپا ئۇنى، ئەمەن قوشۇپ سوقۇپ خېمىر قىلىپ ئاشقازاندىكى ئىششىقلارغا ئۈستىدىن چاپسا پايدا قىلىدۇ. ئەنجۈرنى كۆيدۈرۈپ زەيتۇن بىلەن ئېلىشتۇرۇپ سوقۇپ سوفۇپ قىلىپ چىشنى يۇسا ئاقارتىدۇ، چىش گۆشلىرىنى قۇۋۋەتلەيدۇ ھەم چىش قانىغانغا پايدا قىلىدۇ. جاراھەتلەرگە سەپسە جاراھەتلەرنى تازىلايدۇ. ئەنجۈرنى كۆيدۈرۈپ زەيتۇن يېغى، موم بىلەن ئېلىشتۇرۇپ چاچقا چاپسا، چاچنى قارايتىدۇ ھەم تېرىنىڭ يېرىقلىرىغا سۈركىسە پۈتتۈرىدۇ. ئەنجۈرنى تۇخۇمنىڭ سېرىقى، سىركە بىلەن ئېلىشتۇرۇپ ئىسسىتىپ سوگىغا قويسا، شۇ ئورۇندىكى ئاغرىقلارغا پايدا قىلىدۇ. ئەنجۈرنى سۇزاپنىڭ قاينىتىلمىسى بىلەن قاينىتىپ ھەمەل قىلىنسا، قورساق ئاغرىقىنى ساقايتىدۇ. بۇ قاينىتىلمىنى ھەسەل قوشۇپ يۇمشاق پاكىزلەنگەن يۇڭغا ملاپ ھەمەل قىلىنسا، رەھمىدىكى (بالىياتقۇدىكى) ھۆل-قۇرۇق جاراھەتلەرنى پاكىزلەيدۇ ھەم قاننى توختىتىدۇ. ئەنجۈر سىركە، تۇز بىلەن قوشۇپ مەلھەم قىلىپ قويۇلسا، ھۆل جاراھەتلەرنى ساقايتىشقا ياردەم قىلىدۇ. ئەنجۈرگە ھەسەل قوشۇپ مەلھەم قىلىپ غالجىر ئىت چىشلىگەن جايغا چېپىلسا پايدا قىلىدۇ. سىركە، تۇز ھەم كەرسەنە بىلەن قوشۇپ مەلھەم قىلىپ ئىبنى ئىرس دېگەن ھايۋان چىشلىگەن زەخىمگە چاپسا پايدا قىلىدۇ. گۈلنار يوپۇرمىقى بىلەن ئەنجۈرنى مەلھەم قىلىپ سۇنۇق ئۈستىگە چاپسا، ئۇششاق پارچە سۆڭەكلەرنى چىقىرىدۇ. پىشمىغان خام ئەنجۈرنىڭ بىر-ئىككى دانىسىنى تەستە پىشىدىغان گۆش بىلەن قوشۇپ قايناتسا گۆش تېز پىشىدۇ، سومەلەكنى پىشۇرىدۇ. سوقۇپ كۆزگە تارتسا، كۆزنىڭ سۇلىرىنى يوقىتىدۇ. پاختا ياكى داكىغا سۈركەپ چىشقا قويسا، چىشنىڭ ئاغرىقىنى قالدۇرىدۇ. ئەنجۈرنى بادام بىلەن سوقۇپ قوشۇپ يېسە ئىچنى يۇمشىتىدۇ. رەھىمنىڭ قاتتىقلىقلىرىنى يۇمشىتىدۇ. شۇمشا بىلەن قوشۇپ بېرىلسە، نىقرىسكە (ئۇششاق بوغۇم ياللۇغى) پايدا قىلىدۇ. ئارپا ئۇنى بىلەن ئېلىشتۇرۇپ خېمىر قىلىپ قىچىشقاققا، داغقا، ئاق داغلارغا قويۇلسا پايدا قىلىدۇ. ھەرە چاققانغا قويۇلسا ئاغرىقنى پەسەيتىدۇ. جاراھەتنىڭ زىيادە ئۆسكەن گۆشلىرىنى پەسەيتىدۇ. ئەنجۈر قېقىنى سوقۇپ كەتىرا بىلەن ئېلىشتۇرۇپ تۇخۇمنىڭ سېرىقىدا مەلھەم قىلىپ بالىياتقۇ ئىچىگە ھەمەل قىلىنسا، جاراھەتلىرىنى پاكىزلەيدۇ ھەم چۈشمىگەن بالىنى چۈشۈرىدۇ. بالىياتقۇدىن قان كەلتۈرىدۇ. يېڭى يوپۇرمىقى زىمات قىلىنسا جاراھەتنى پۈتتۈرىدۇ. قاينىتىلمىسىدا ھەر خىل زەخىملەرنى يۇسا پايدا قىلىدۇ، باشنى يۇسا چاچنىڭ چۈشمەسلىكىگە ياردەم بېرىدۇ.

يېڭى يوپۇرمىقىنى ئىسسىق خېمىر قىلىپ، ئىت چىشلىگەن جايغا تاڭسا ئاغرىقنى پەسەيتىدۇ. تەكرار تېڭىلسا جاراھەتنى ساقايتىدۇ. مېۋىسى شاخ-يوپۇرماقلىرىدىن كۈچلۈكرەك بولىدۇ.

ئىشلىتىلىش مىقدارى ھۆلىدىن 5～1 ياشقىچىلىك بولغانلارغا 50～20 گرامغىچىلىك، قۇرۇقىدىن 5～1 گرامغىچىلىك، 10～5 ياشقىچىلىك بولغانلارغا 150～50 گرام، قۇرۇقىدىن 15～5 گرام، 15～10 ياشقىچىلىك بولغانلارغا 300～150 گرام، قۇرۇقىدىن 30～15 گرامغىچىلىك ئەھۋالغا قاراپ بېرىلىدۇ.

ئورۇنباسارى ئۈژ ۋەزنى بىلەن چىلغوزا.

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار تولا يېسە جىگەرگە، زەئىپ ئاشقازانغا زىيان قىلىدۇ. ياڭاق، سەتەر، رۇمبەدىيانلارنى دەملەپ ئىچسە، قۇرۇقىنىڭ زىيىنى قايتىدۇ. سىركەنجۇبىل، پورتىخال شەربىتى، رىباس

دېگەن دورىنىڭ شەربىتىنى ئىچسە، ھۆلىنىڭ زىيىنى قايتىدۇ.

تەركىبى ئەنجۈر مېۋىسى ئۆز تەركىبىدە سۇ، گلۇكوزا، فروكتوزا (مېۋە قەنتى)، لىمون كىسلاتاسى (جەۋھىرى لىمون)، پېنتوزا تۇتىدۇ.

جۇڭگىي تېبابىتىدە ئىشلىتىلىشى مېۋىسىنى ئىچ بوشىتىشقا، قايناتقان شەربىتىنى بوۋاسىر (گېمور-روي) نى داۋالاشقا ئىشلىتىلىدۇ. يەنە بەلغەم بوشىتىش، نەپەس يوللىرىنى ياخشىلاشقا، ئۈچەينى نەملەندۈ-رۈشكە ئىشلىتىلىدۇ.

ئەنجۇدان

(ھىڭنىڭ ئۆسۈملۈكى)

FERULA ASAFOEITIDA L 阿魏海

177-رەسىم. ئەنجۇدان

تونۇش بۇ ئۆسۈملۈك ئىككى خىل بولىدۇ. بىرىنچى خىلى، خۇشبۇي. ئىككىنچى خىلى، سېسىق، تېنى توم، ئىچى كاۋاك، ئېگىزلىكى 1 مېتىردىن ئۇزۇنراق كېلىدۇ. يوپۇرمىقى كىلىمىنىڭ يوپۇرمىقىغا ئوخشايدۇ. ئۇنىڭدىن كىچىكرەك، گۈلى سېرىقچېچەكنىڭ گۈلىگە ئوخشاش كۈنلۈك شەكلىدە بولىدۇ. مېۋىسى پىشقاندىن كېيىن ئاقىرىدۇ. تەڭگىگە ئوخشايدۇ، بەك خۇشبۇي بولىدۇ. بۇنىڭ يېلىمى ھىلتىت (ھىڭ) دەپ ئاتىلىدۇ.

ئىككىنچى خىلىنىڭ يوپۇرمىقى تۆشۈكلۈك، تېنى بىرىنچى خىلىنىڭكىدىن ئاجىز، بۇنىڭ مېۋىسىنىڭ رەڭگى قارا ۋە سېرىق بولىدۇ.

چىقىش ئورنى شىنجاڭدىن چىقىدۇ.

تەبىئىتى بىرىنچى خىلىنىڭ 2-دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق، ئىككىنچى خىلىنىڭ تەبىئىتى 3-دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى توسالغۇلارنى ئېچىش، پارقىرىتىش، ئىششىق ۋە يەللەرنى تارقىتىش، زەھەرلەرگە مۇداپىئە كۆرۈش خۇسۇسىيە-تىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىش ئورنى قارىسىنى خىتمى ۋە كەرىسەنە ئۇنى بىلەن باشقا چاپسا، دىماغدىكى سوغۇق خىلتلاردىن پەيدا بولغان كۆز-نىڭ قاراڭغۇلىشىشى ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ. ئۆزىنى مۇۋاپىق ھالدا يېسە، زېھنىنى ياخشىلايدۇ. مۇھاپىزەت (ئەستە تۇتۇش) قۇۋۋىتىنى زىيادە قىلىدۇ. پالەچ، لەقۋا، ئىسترخا ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەيدۇ، بەل-غەمنى يوقىتىدۇ. يەللەرنى تارقىتىدۇ، ئىشتىھانى ئاچىدۇ. ئېغىر تاماقلارنىڭ زەرەرىنى توسىدۇ. زەھەرلىك دورىلارنىڭ ۋە باشقا زەھەرلەرنىڭ زەرەرىنى يوقىتىدۇ. ھەسەل بىلەن كۆزگە تارتسا كۆزنىڭ نۇرىنى قۇۋۋەتلەيدۇ. مېڭە تەرەپتىن كۆزگە چۈشىدىغان سۇيۇقلۇقلارنى توسىدۇ، كۆزدىكى ئاقنى ئالىدۇ. زەيتۇن يېغىدا قاينىتىپ قۇلاققا تېمىتسا، قۇلاق ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ.

موم يېغى بىلەن چاپسا، خانازىر ۋە باشقا چاقىلار، يانپاش ئاغرىقى ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ. زەيتۇن

ئۇرۇنباساری ئىسسىقتىن بولغان ئىششىقلارغا ئىشلىتىشتە 4 گرام ئۆشنە، 4 گرام فۇپەل (بىگلاك).

دىققەت قىلىدىغان ئىشلار تالغا زەرەر قىلىدۇ.

تۆزەتكۈچىسى كەتىرا.

تەركىبى مۇنچىقىدا ئالما كىسلاتاسى، لىمون كىسلاتاسى، تاننىن، قەنت ماددىسى، رېزىنا ھەم ۋىتامىن B، ۋىتامىن C، ۋىتامىن P لار بار.

جۇڭگىي تېبابىتىدە ئىشلىتىلىشى تەبىئىتى مۆتىدىل، قابىز.

خۇسۇسىيتى مەنىينى تۇتۇش، ئىچ توختىتىش خۇسۇسىيەتلىرىگە ئىگە. كۆچلەندۇرگۈچى ۋە قابىز (قورۇغۇچى) دورا سۈپىتىدە مەنىي تۇتالماسلىق، خۇن كېسەللىرى، تالنىڭ سوۋۇپ كېتىشىدىن بولغان ئىچ سۈرۈشلەردە، ئۇزاققا سوزۇلغان ئۈچەي ياللۇغلىرىدا، چىش مىلىكى قاناشچان بولۇپ قېلىش كېسىلى (دوختۇرلار سىنگا-سىكار پۇت دەيدىغان كېسەل) دە ئىشلىتىلىدۇ. خەلق ئارىسىدا يەنە قەنت ئالىدىغان خام ئەشيا ئورنىدا پايدىلىنىلىدۇ.

ئۇيغۇر تېبابىتىدە قوللىنىلىدىغان ئەرەبچە-پارسچە كېسەللىك ناملىرىنىڭ قىسقىچە تەرجىمىسى ۋە لاتىنچە سېلىشتۇرمىلىرى

ئا

ئاكىلە	ئېغىز (مەگز)نىڭ	
(ئاكىلە تۇلفەم)	كانگرېنىلىق جاراھىتى	NOMA
ئاتەشەك جىلدىيە	تېرە سىفلىسى	SYRHILODERMA
ئاتەشەك ھارام مەغز	يۇلۇن سىفلىسى	MYELITIS SYPHILITICA
ئاتەشەك دەرىجەدۇۋۇم	II دەۋر سىفلىسى	SYPHILIS SECONDARIA
ئاتەشەك دەرىجەئى سەۋم	III دەۋر سىفلىسى	SYPHILIS TRITIARIA
ئاتەشەك مەۋلۇدى	تۇغما سىفلىس	SYRHILIS CONGENATA

ب

بىزالىلكەبەد	جىگەر قاتتىقلىشىپ	
(سەغىرەلكەبەد)	كىچىكلەپ كېتىش	CIRRHOSIS HEPATIS
بۇسۇر شۇكى	تىكەنەك (تۇشقاق دانىچە)	MILIARIA RUBRA
بۇسۇر لەبەنى	دانىخورەك	ACNE
بۇسۇرۇلفەم	ئەمچەكتىكى باللارنىڭ	
	ئېغىز ئاغرىقى	STOMATITIS APHTHOSA
بۇسۇرۇرۇششەفەتى	كالپۇكقا قوقاق چىقىش	HERPES LABIALIS
بوۋاسىر مەقئەت	مەقئەت بوۋاسىرى (گېموررويى)	PILE HAEMORRHOIDS
بەتلانى بەسەر	قارىغۇ بولۇپ قېلىش	AMAUROSIS
بەسرە تۇششىيۇخ	قېرىلىق كۆز ئاجىزلىقى (قېرىلار كۆرۈشى)	PRESBYOPIA
بەھەق ئەبيەز	ئاق داغ	LEUCODERMIA
بەرەس	ئاق پېسە	VITILIGO
بەيازى ئەين	كۆزگە ئاق چۈشۈش	CATARACTA
بەۋل بىلغەراش (بەۋل بىستەى)	ئورۇنغا سىيىپ يېتىش	ENURESIS NOCTURNA
بەۋلى زىلالى	سۈيدۈكتىن ئاقسىل كېلىش	ALBUMINURIA

پ

پۇاق	ھېق تۇتۇش	SINGULTUS

ت

تائۇن	چۇما	PESTIS
تائۇنى دەۋۋار	يەڭگىل چۇما	PESTIS ABORTIVE
تائۇنى زاتىلرىيە	ئۆپكە چۇمىسى	PESTIS PULMONIALIS
تائۇن غۇددى	بەز چۇمىسى	PESTIS BUBONICA
تىرفە	كۆزگە چېكىتتەك قان چۈشۈش	ECCHYMOSIS
تىنىن	قۇلاق قىچقىرىش	TINNITUS
تولىلبەسەر (بەئىدنەزەرى)	يىراقتىن كۆرۈش (يېقىندىن كۆرەلمەسلىك)	HYPERMETROPIA
تەپى دىق	تۇبېركۇلوز (سىل) قىزىتمىسى	FEBRIS HECTICA
تەپ مەھرقەبەتەنى	قورساق (ئۈچەي) كېزىكى	THYPHUS ABDOMINALIS
تەزەييىقى مەھبەل	ئاياللار جىنسىي يولىنىڭ تارىيىپ قېلىشى	VAGINISMUS
تەزەئزۇئى دىماغ	مېگە سىلكىنىش	CONTUSIO CEREBRI
تەكەددۇز ئەين	كۆزنىڭ تەرەققىي قىلمىغان ئاجىزلىقى	AMBLIOPIA
تەسافۇتى شەئرى	چاچ چۈشۈپ كېتىش («ئايىدىگۋاش»)	ALOPECIA
تەسقىئى	ئۇيۇشۇك (توڭلاپ قېلىش)	CONGULATIO

ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى
www.uyghurkitap.com

تەسەممۇمى دەم	قانغا مىكروب زەھىرى ئۆتۈش (توكسېمىيە)	TOXAEMIA
تەشەننۇجى مەئىدە	ئاشقازان قىسقىرىۋېلىش (سپازمىلىنىش)	GASTROSPASM
تەشەننۇجى مەسانە	سۈيدۈك خالتىسىنىڭ قىسقىرىپ قاتتىق ئاغرىشى	VESICAL SPASM
تەشەققۇقى ئەزفار	تىرناق يېرىلىپ كىچىكلەپ كېتىش	ONICHATROPIA
تەشەممۇس	ئاپتاپ ئۆتۈش	INSOLATIO
تەۋەسسۇئى مەرى	قىزىلئۆڭگەچ كېڭىيىش	OESOPHAGOECTASIA
تەشەننۇجى مەرى	قىزىلئۆڭگەچنىڭ قىسقىرىپ (تارىيىپ) قېلىشى	OESOPHAGISMUS
تەقەييۇھى دەم	قانغا يىرىڭ ئۆتۈش (پىيېمىيە)	PYEMIA
تەمەددۇدى كۇزاز	قاتما (تېتانۇس)	TETANUS
تەئەققۇفى ئەزفار	پور تىرناق (تىرناق يۇمشاپ كېتىپ سەتلىشىپ قېلىش)	ONICHOMALATIO

چ

چەربى مەسانە	تېز-تېز سۈيدۈك قىستاش	VESICAL IRRITABILITY
جەربۇلئەين	تراخوما	TRACHOMA
جەلق (ئىستىمنا بىلىيەد)	قول بىلەن ئانانىزم قىلىپ مەنىي چىقىرىش	ANONISM, MASTURBATIO
جەمرە بەلخىيە	كۆيدۈرگە	ANTHRAX
جەمىلە (نارفارسى)	ھۆل تەمرەتكە	ECZEMA
جىلدى پۇرخۇنى	تېرىگە قان چۈشۈش كېسىلى	PURPRURA
جۇدرى (ئابىلە)	ياۋا چېچەك	VARIOLA VERA
جۇزام	ماخاۋ	LEPRA
جۇزام مۇخەددەر	تېرىنىڭ سەزگۈسى يوقالغان ماخاۋ	LEPRA ANAESTETICA
جۇئىلبەقەر	يەپ تويماسلىق (كالا ئىشتىھاسى)	BULIMIA
جۇشىش دىھان	سىمابلىق دورىلار بىلەن داۋالانغاندىن كېيىن چىش مىلىكىنىڭ كۆكىرىپ بوشاپ قېلىشى	MERCURIAL STOMATIT
جۇمۇد	بىخۇد بولۇپ قېتىپ قېلىش	CATALEPSIA
جۇنۇن	ساراڭلىق	MANIA
جۇنۇنى قاتىلى	ئادەم ئۆلتۈرۈشكە مايىل ساراڭلىق	ANDROPOMANIA

خ

خابى زىيابىتىس	دىئابېت كومىسى (بىھوشلىقى)	DIABETIC COMA
خابى زەھرى بەۋل	سۈيدۈك بىلەن زەھەرلىنىش كومىسى	UREMIC COMA
خۇنناق	خۇنناق چىقىپ قېلىش، تاماقنىڭ بادامچە بەزلىرىنىڭ ياللۇغلىنىشى	TONSILLITIS
خۇنناق ۋەبائى	بوغما (دىفتېرىيە)	DIPHTHERIA
خىيالات	كۆز ئالدىدا پاشا ئۇچۇۋاتقاندەك سېزىلىش	MUSCAE VOLITANSES
خۇرۇجى رەھىم	بالىياتقۇ چىقىپ قېلىش	PROLAPSUS UTERI
خۇرۇجى مەقئەت	سوك (كۆتەن) چىقىپ قېلىش	PROLAPSUS ANI
خەدەش	تاتىلىنىش، سۈرۈلۈش	ABRASIO
خەفەقان قەلب	يۈرەك ئويناش	PALPITATIO
خەلەلىلبەسەر	كۆزنىڭ نۇر سۇندۇرۇشى بىر خىل بولماسلىق	ASTIGMATISM

ھ

ھايات	سازاڭ مەددە	ASCARIDIS

PRURIGO	قىچىشقاق	هككه (خارش)
PRURITIS VULVAE	ئاياللارنىڭ جىنسىي ئەزاسى ۋە ئەتراپى قىچىشىش كېسىلى	هكته تۇلغىرج
PRURITUS ANI	سوڭ (ئارقا يول ئەتراپى) قىچىشىش	هككه تۇلمەقئەت
NEPHROLITHIASIS	بۆرەككە تاش ئولتۇرۇپ قېلىش (بۆرەك تېشى كېسىلى)	مسانى كۇلىيە (سەنگى گۇرن)
SEBORRHOEA	تېرە-چاچ ياغلىشاڭغۇلۇشۇش كېسىلى	هۇزاز ئەبرىيە
MORBILLI	قىزىل	هۇسبە (خىرە)
MORBILLI MALIGNANT	ئۇچقۇن قوقاقلىق قىزىل (ئېغىر ئۆتىدىغان قىزىل كېسىلى)	هۇسبەھەبسە
RUBEOLA	سوغان (قىزىلچا)	هۇسبەھەفىفە
OEDEMA	سۇلۇق ئىششىق	هۆل ئىستىسقا
HAY FEVER	چۆپ (خەشەك) قىزىتمىسى (كۇساۋرى)	هۇممائى تەبنىيە
MENINGITIS CEREBRO—SPINALIS EPIDEMICA	يۇقۇملۇق مېڭە-يۇلۇن مېنىنگىتى	هۇممائى مەھرىقە سەرسامى
SCARLATINA	ئىسكارلاتىنا	هۇممائى قىرمىزى (بۇخار سۇرخ)
THYPHUS FEVER	كېزىك	هۇممائى مۇھرىقە (تەب مۇھرىقە)
THYPHUS ABORTIVE	يەڭگىل كېزىك	هۇممائى مۇھرىقە ھەپپە
BRUCELLOSIS	بروتسېللىيوز (هايۋاناتلاردىن يۇقىدىغان بىر خىل يۇقۇملۇق كېسەل)	هۇممائى مۇتەۋەججە
KALA AZAR	كالاتازار كېسىلى	هۇممائى ئەسۋە (تەپ سياه)
THYPHUS EXANTHEMATICUS	ئەسۋىلىك كېزىك	هۇممائى ئەنەنفاتىيە
THYPHUS RECURRENS	قايتۇرما كېزىك	هۇممائى نۇكسىيە (تەپ رىجئىيە)
ACUTA RHEUMATIC FEVER	ئۆتكۈر رېماتىزملىق بوغۇم ياللۇغى	هۇممائى ۋەجئىلموفاسىلى
VARICELLA	سۇ چېچەك	هۇمەيقا (جەدرى كازىب)
TAENIA	قاپاق ئۇرۇقىدەك مەددە	ھەببۇلقەرئى
DYSURIA	تەسلىكتە سىيىش (سىيدۈك تۇتۇلۇش)	ھەبەسىلبەۋل (ئەسرىلبەۋل)
COMBUTIO	كۆيۈش (ئوت ۋە سۇدا)	ھەرىقە
GLAUCOMA	گلاۋكوما (كۆزگە يېشىل سۇ چۈشۈش)	ھەزرمتۇلئەين
DELIRIUM	جۆيلۈش (ئېلىشاڭغۇ سۆزلەش)	ھىزيان
CHOLERA ASIATICA	خولېرا	ھەيزە ئىشيا (ۋەبائى ئاسيائى)
CHOLERA INFANTUM	بالىلار خولېرىسى	ھەيزمتۇلئەتفال
CHOLERINA	يېنىك خولېرا	ھەيزە ھەفىفە
CHOLERA NOSTRAS	ساختا خولېرا	ھەيزە كازىب
ATAXIA	ھەرىكەت تەڭپۇڭلىقى يوقىلىش	ھەرىكەتى غەيرى مۇنتەزىم
CHOLERA SICCA	قۇرۇق خولېرا	ھەيزە يابىسە
ERYTHEMA	قىزىل قاپارتقۇ (داغ)	ھەمىرمتۇلجىلد
DEMANTIA	دېۋەڭلىك (ئەخمەقلىق)	ھومق
IDIOTISM	تۇغما دېۋەڭلىك	ھۇمقى مەۋلۇدى

د

ONYCHIA	سەينەك	داخسى بەسەھەرى
RABIES; HYDROPHOBIA	غالجىر كېسىلى	دائىلكەلەب
ALOPECIA AREATS	باش كېپەكلىشىپ چاچ چۈشۈپ كېتىش	دائۇسسۇئىلەب (دائۇلھەييە)
ABSCESSUS HEPATIS	جىگەرگە يىرىڭ يىغىلىش	دبيەتۇلكەبەد
ENTEROBIUS VERMICUIARIS	قىلقۇرت (تۇتۇ) مەددە	دىدان
VARICOCELE	ئۇرۇقدان خالتىسى قان تومۇرلىرىنىڭ ئەگرى-بۈگرى كېڭىيىشى	دۋا ئىلسەغنى

ABSCESSUS	كودۇمبا (يىرىڭ ئۆگسى)	دۇبلە
FRUNCULOSIS	چىقان (كۆتى يوغان)	دۇممۇل
ENTRALGIA	ئۈچەي ئاغرىش	دەردى ئەمئا

ر

CHOREA	تىترىگەك كېسەل	رەئشە (لەرزە)
CONJUNCTIVITIS	قاپاق ئىچكى پەردىسىنىڭ ۋەرىمى	رەمەد
CONJUNCTIVIS GONORRHOICA	سىزلامدىن بولغان كۆز ئاغرىقى	رەمدى سوزاكى
CONJUNCTIVITIS FOLLICULARIS	دانلىق كونيونكتىۋىت (كۆز ئاغرىقى)	رەمدى غەدەرى
CONJUNCTIVITIS PURULENTA	يىرىڭلىق كۆز ئاغرىقى	رەمدى سەددى
XEROPHTHALMIA	كۆز قۇرغاقلىشىش كېسىلى	رەمدى يابىس
CONJUNCTIVITIS CATARRHALIS	ياشاڭغىرايدىغان كۆز	رەمدى نەزلى
CONJUNCTIVITIS EPIDEMICA	يۇقۇملۇق كۆز ئاغرىقى	رەمدى ۋەبائى

ز

PLEURITIS	كۆكرەك پەردىسىنىڭ ياللۇغلىنىشى (پلېۋرىت)	زاتىل جەزبە (ۋەرەمى غىلاپ رىيە)
PNEUMONIA	ئۆپكە ياللۇغى (پنېۋمونىيە)	زاتىلرىيە
DIABETIS	دىئابىت	زىيابىت (كەسىرمۇتۇلبەۋل)
DIABETIS INSIPIDUS	شېكەرسىز دىئابىت	زىيابىت بارد
DIABETIS MELLITUS	شېكەرلىك دىئابىت	زىيابىت شەكىري
GRIPPUS	يۇقۇملۇق زۇكام (گرىپ)	زۇكام ۋە بائى
ANOREXIA	ئىشتىھا تۇتۇلۇش	زاپتى ئىشتەھا (سوقۇقى ئىشتەھا)
ULCER (TRAUMA)	يارا، جاراھەت، زېدىلىنىش	زەخىم (جاراھەت)
ULCUS VENTRICULI	ئاشقازان يارىسى	زەخمى مەئىدە
LUES; SYPHILIS	سىفىلىس (فرانسۇز كېسىلى)	زەھرى (ئاتەشەك؛ بادى فەرەڭ)
MELENA	قارا رەڭدە ئىچى ئۆتۈش	زەھرى خۇن
VISCERAL SYPHILIS	ئىچكى ئەزالار سىفىلىسى	زەھرى داخىلى
DYSENTERIA	تولغاق كېسىلى (دىزېنتېرىيە)	زەھىر (پىچىش)
SYPHILIS PRIMARIA	بىرلەمچى سىفىلىس	زەھرى ئۇلا (ئاتەشەك ئەۋۋەل)
NEUROSYPHILIS	نېرۋا سىفىلىسى	زەھرى ئەسەبىي
DYSENTERIA AMOEBIASIS	ئامىيوبا دىزېنتېرىيىسى	زەھىر سەفراۋىي
KERATITIS SYPHILITICA	كۆز مۈڭگۈز پەردە سىفىلىسى	زەھراتى ۋەرەم قەزىيە
CONTUSIO	سوقۇلۇش، يانجىلىش	زەربە، رەززە
CARIES DENTIS	چىش كاۋاكلىشىش	زەرمىسلىئەسنان
PTERYGIUM	كۆزگە قىزىل پەردە گۆش ئۆنۈش	زەفرە (ناخنە)
PHIMOSIS	خەتنىگاھ تېرىسىنىڭ ياللۇغلىنىپ قاتتىقلىشىپ قېلىشى	زەيقى غەلەفە
ASTHMA	نەپەس سىقىلىش (زىققە)	زەيقۇلنەپەس
BRADICARDIA, CARDIASTHENIA	يۈرەك ئاجىزلىقى	زەئىفى قەلب
ATONIA VESICA URINARIA	سۈيدۈكلۈكنىڭ ئاجىزلىشىشى	زەئىفى مەسانە
IMPOTENCE	جىنسىي ئاجىزلىق	زائىفى باھ
CEREBRAL ANAEMIA	مېڭىدىكى كەمقانلىق	زەئىفى دىماغ (كەمخۇنى دىماغ)
	ئاشقازان زەئىپلىشىش (ئاشقازان ئاجىزلىشىش)	زەئىفى مەئىدە

		GASTROSTHENIA
زائفى نەفسانى	روھىي ئاجىزلىق	PSYCHASTHENIA
زەئفۇلبەسەر	كۆز (كۆرۈش) ئاجىزلىقى	ASTHENOPIA
زەئفى ئەسەبىي	نېرۋا ئاجىزلىقى	NEURASTHENIA

س

سىزاجە	ماڭقا كېسىلى	MALLEUS
سىل	تۇبېركۇلوز	TUBERCULOSIS
سىلى بەتىنە (دىقۇلئەمئا)	ئۈچەي تۇبېركۇلوزى	TUBERCULOSIS INTESTINALIS
سىلى رىئەۋى (زىبول)	ئۆپكە تۇبېركۇلوزى	TUBERCULOSIS PULMONUM
سىلى زاتىلرىيە ھەقىقى	ئۆتكۈر تۇبېركۇلوز پېنومونىيىسى	PNEUMONIA T. B. C ACUTA
سىلاق	جىرتاق كۆز	BLEPHARITIS
سىلى كازىب	ساختا تۇبېركۇلوز	PSEUDOTUBERCULOSIS
سىلى مۇزمىن	كونارغان تۇبېركۇلوز	TUBERCULOSIS CHRONICA
سىلى مۇفاسىلى	بوغۇم تۇبېركۇلوزى	TUBERCULOSIS ARTICULARIS
سىلى ئۇمۇمى	مىلىار تۇبېركۇلوز	TUBERCULOSIS MILIARIS
سىلى ئەزمى	سۆڭەك تۇبېركۇلوزى	TUBERCULOSIS OSSI
سۇئال (سەرفە)	يۆتەل	TUSSIS
سۇئال ۋە بائى	كۆكيۆتەل	PERTUSSIS
سوبات (خاب بېھوشى)	كوما (بېھوشلۇق)	COMA
سۇدائى (دەردسەر)	باش ئاغرىش	CEPHALGIA
سۇدائى دەمەۋى	مېڭە قان تومۇرلىرىغا قان تولۇشتىن بولغان باش ئاغرىش	CEPHALGIA HYPERAEMICA
سۇدائى سازەج	نېرۋىدىن بولغان باش ئاغرىقى	CEPHALGIA NEUROTICA
سۇرپە يابىس	ئۆپكە كانىيى شاخچىلىرىنىڭ قۇرۇق ياللۇغلىنىيىسى	BRONCHITIS SICCA
سۇرئەتى ئىنزال	جىنسىي ئالاقىدا مەنىي تېز كېتىش	PROSPERMIA
سوزاك (سەيلان)	كانارىيە (سۆزنەك)	GONORRHOEA
سۇلسىلبەۋل (بەۋل بىخەبەرى)	سۈيدۈك تۇتالماسلىق	INCONTINENCE URINE
سۇلۇل	سۆگەل	SYCOMA, VERRUCA
سۇئى ھەزم	تاماق سىڭمەسلىك	DYSPEPSIA
سۇئى ھەزم موزمىنىيە	ئۇزاق سوزۇلغان تاماق سىڭمەسلىك	DYSPEPSIA CHRONICA
سۇئىستەتىددىماغ	مېڭە قىسىلىش	COMPRESSIO CEREBRI
سەبەل (غۇبارچەشىم)	كۆز تورلىشىش	KERATITIS VASCULARIS
سەھەربىخابى	ئۇيقۇسىزلىق	INSOMNIA; ANYPNIA
سەرتانىلشەفەت	كالپۇك راكى	CANCER LABIALIS
سەرتان مەرى	قىزىلئۆڭگەچ راكى (قىلتاماق)	CANCER OESOPHAGI
سەرتانىلمەئىدە	ئاشقازان راكى	CANCER VENTRICULI
سەرتانى لىسان	تىل راكى	CANCER LINGUALIS
سەرئى	تۇتقاقلىق كېسەل	EPILEPSIA
سەكتە	ئېغىر ھوشسىزلىق (ئاپوپلېكسىيە)	APOPLEXIA
سەكتەئى زەربىيە	شوك	SHOCK
سەنكى مەسانە	سۈيدۈكلۈكتە تاش تۇرۇپ قېلىش	CYSTOLITHIASIS
سەمىيەتىل بەۋل	سۈيدۈك بىلەن زەھەرلىنىش	UREMIA
سەمنى مۇفرىت	بەك سەمرىپ كېتىش	ADIPOSITAS
سەيلانى رەھىم	ئاق خۇن كېسىلى	LEUKORRHOEA
سەيلانى مەزى	مەزى (پروستاتا بەز سۇيۇقلۇقى) ئېقىپ تۇرۇش	PROSTATORRHOEA
سەيلانى مەنى	مەنىي ئېقىپ تۇرۇش	SPERMATORRHOEA
سەيلانى ئەزنى	قۇلاق ئېقىش	OTORRHEA
		FAVUS

سەئبە	تاز	
ش		
شىرا	ئېشەكيېمى (يەل تېشىش)	URTICARIA
شىقاقۇللىسان	تىلنىڭ يېرىلىشى	FISSURA LINGUAE
سىقاقۇلمەقئەت	مەقئەت (ئارقا يول) يېرىلىش	FISSURA ANI
سەب چىراغ (يالقۇنى ئەھمەر)	كۆز (غەلۋىرەك)	CARBUNCULUC
شەقىقە (سۇدائى نىسفىي)	باشنىڭ يېرىمى ئاغرىش	MIGRAIN; HAEMICRANIA
شەئرى مۇنقەلىپ	تەتۈر كىرپىك	TRICHIASIS
شەئرە تۇلجەفەن	«يىگناسقۇ» چىقىش	CHOLAZION
شەيبى شەئرى	ۋاقىتسىز چاچ ئاقىرىپ كېتىش	CANITIES
غ		
غۇر	پوقاق	STRUMA
غەرب (ناسۇرچە)	ياش بېز ئاقمىسى	FISTULA LACRIMALIS
غىشا	ئۇشتۇمتۇت ھوشىدىن كېتىش (ساختا ئۆلۈش)	SYNCOPA
غەشيان	كۆڭۈل ئېلىشىش (ھۆ بولۇش)	NAUSEA
ق		
قروھسلفەم	ئېغىزنىڭ يارىلىق ياللۇغى	STOMATITIS ULCEROSA
قرۇھى مەئدە	ئاشقازان يارىسى	ULCUS VENTRICULI
قرۇھى ئەمئا	ئۈچەي يارىسى	ULCERA INTESTINALIS
قرۇھى ئەمئاسلىيە	ئۈچەي تۇبېركۇلوز يارىسى	ULCERA T. B. C. INTESTINALIS
قىلائى	يۇقۇپ تارقىلىدىغان ئېغىز ئاغرىقى	STOMATITIS EPIDEMICA
قىلەتۇلئەمئا (پەتەق)	سىيرىقئەت يېرتىلىش (گىرىژا)	HERNIA
قىلەمائىيە (فەتەق مائى)	ئۇرۇقدانغا سۇ جۇشۇش	HYDROCELE
قۇبا	چالاش (پېللاگرا)	PELLAGRA
قۇلنج	سانجىق (ئۈچەينىڭ مۇجۇپ ئاغرىشى)	COLICA
قۇلنج تەشەننۇجى	تارتىشىش (سپازما) خاراكتېرلىك مۇجۇپ ئاغرىش	COLICA SPASMATICA
قۇلنج ئەسەبى	نېرۋا (ئەسەپ) دىن بولغان مۇجۇپ ئاغرىش	COLICA NEUROTICA
قۇلنجتتەۋائى	ئۈچەي توسۇلۇش، ئۈچەي ئۆز-كۆزمەسلىكى (ئىلاۋۇس)	ILEUS
قۇمۇل	پىتلاپ كېتىش	PEDICULOSIS
قەبزى ئەمئا	ئۈچەي قەۋزىيىتى (ئىچ قېتىش)	CONISTIPATIO; OBSTIPATIO
قەسرمتۇلبەسەر (قەرىپ نەزەر)	يېقىندىن كۆرۈش (يىراقنى كۆرەلمەسلىك)	MYOPIA
قەشئەفۇلجىلد سەمەكىيە	قاسراقلىق تەمرەتكە	PSORIASIS
قەي (غەشيان)	قۇسماق	VOMITUS
قەيئۇددەم	قان قۇسۇش	HAEMATOMESIS
ف		
فالەج (ئىسترخا)	پالەچ (پارالىچ)	PARALISIS
فالەج جىسمى ئەسفەل	بەل ئاستى پالىچى	PARAPLEGIA
فالەج مورتەجىف	تىترەيدىغان پالەچ	PARALYSIS AGITANS
فالەج نىسفىي	يېرىم پالەچ	HEMIPLEGIA

PARALYSIS INFANTUM	باللار پارالىچى	فالەجلىئەتفال
ACTINOMYCOSIS	نۇر چاچقۇچى مىكروب كېسلى	فترىيەت شىئائىيە
DYSPEPSIA	تاماق سىڭمەسلىك	فسادى ھەزم
SINGULTUS	ھىق تۇتۇش	فۇۋاق
PURPURA HAEMORRHAGICA	تېرىگە يەڭگىل قان چۈشۈش كېسلى	فرفرا بەسىت

ك

INCUBUS	قارا بېسىش	كابۇس
TETANUS TRAUMATICA	زەخىملىنىشتىن بولغان قاتما	كىزاز زەربى
TETANUS NEONATORUM	بوۋاقلار قاتمىسى (مۇسلىمىيان)	كىزاز ئەتفال (ئۇممى سەبىيان)
RACHIT	راخىت	كۇساھنە (رىياھلئەفرىسە)
FRACTURA	سۇنۇش (سۆڭەك سۇنۇش)	كەسرى
FRACTURA MANDIBULARIS	تۆۋەنكى ئېڭەك سۇنۇش	كەسرۇل پەككى سۇپرا
MENORRAGIA	ھەيز خۇنىنىڭ بەك كۆپ كېلىشى	كەسرەتى ھەيز
FRACTURA COLUMNAVERTEBR ALIS	ئومۇرتقا تۈۋرۈكى سۇنۇش	كەسرۇل ئۇمۇدۇلفۇقەرى
FRACTURA OSSA FACIALIS	يۈز سۆڭىكىنىڭ سۇنۇشى	كەسرۇل ئەزۇد
HYPERHYDROSIS	كۆپ تەرلەش	كەسرەتى ئەرەق
CHLOASMA	قارا داغ	كەلەف (سىپاھ دانە)

ئى

TACHICARDIA	يۈرەك ھەرىكىتىنىڭ تېزلىشىشى	ئىختىلاجى قەلب
ASPHYXIA	تۇنجۇقۇش	ئىختىناق (ھەبسى نەفەس)
HYSTERIA	ھىستېرىيە (نېرۋا كېسەللىكى)	ئىختىناقى رەھىم
NOCTURNAL POLLUTIO	«شەيتان ئاتلاش»	ئىھتىلام
AMENORRHOEA	ھەيز توختاپ قېلىش	ئىھتىباسى تەمسى
CHOKE	گالغا بىر نەرسە تىقىلىپ تۇرۇپ قېلىش	ئىھتىباسى شەيئى فىلھەلق
METRORRHAGIA	ئادەتتىكى چاغلاردىمۇ بالىياتقۇدىن خۇن كېلىپ تۇرۇش	ئىستىھازە
PARESIS	يەڭگىل پالەچ	ئىستىرخا
CYSTOPARALISUS	سۈيدۈك خالتىسىنىڭ سەزمەس بولۇپ قېلىشى	ئىستىرخائى مەسانە
GASTROPLEGIA	ئاشقازان پالەچلىنىش	ئىستىرخا مەئىدە
HYDROPS	ئەزالارغا سۇ چۈشۈش كېسلى	ئىستىسقا
ASCITES	سۇ قورساق	ئىستىسقائى تەبەلى
HYDROCELE	ئۇرۇقدان خالتىسىغا سۇ چۈشۈش	ئىستىسقائى خۇسيە
HYDROPIRICARDIUM	يۈرەك سىرتقى پەردىسىگە سۇ يىغىلىش	ئىستىسقائى ھىجابى قەلب
HYDROCEPHLIS	مېڭە پەردىسىگە سۇ چۈشۈش	ئىستىسقائى دىماغى
HYDROTHORAX	كۆكرەك پەردىسىگە سۇ يىغىلىش	ئىستىسقائى سەدرى
ANASARCA	تېرە ئاستى توقۇلمىلىرىغا سۇ يىغىلىپ ئىششىش	ئىستىسقائى لەھمى
DIARRHOEA	ئىچ ئۆتۈش (ئىچ سۈرۈش)	ئىسھال
DIARROEA NEUROTICA	نېرۋا خاراكتېرلىك ئىچ ئۆتۈش	ئىسھال ئەسەبى
DIARRHOEA CHRONECA	كونا (ئۇزاق سوزۇلغان) ئىچ ئۆتۈش	ئىسھال موزمەن
ABORTUS	بويىدىن ئاجراش (بالا تاشلاش)	ئىسقاتى ھەملى
ENCEPHALITIS	مېڭە ياللۇغى	ئىلتىھابى دىماغ
ENCEPHALITIS EPIDEMICA	بالىلار مېڭە ياللۇغى	ئىلتىھابى دىماغ ئەتفال
HYPERAEMIA CEREBRALIS	مېڭە قان تومۇرلىرىغا قان تولۇش	ئىمتىلائى دىماغ
DIASTOLA		

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

ئىنبىساتى قەلب	يۈرەكنىڭ تەبئىي كېڭىيىشى (دىئاستولا)	SISTOLA
ئىنقىبازى قەلب	يۈرەكنىڭ تەبئىي قىسقىرىشى (سىستولا)	PROLAPSUS UTERI
ئىنقىلابى رەھىم	بالىياتقۇنىڭ ئورنىدىن قوزغىلىشى	GASTROPREXIA
ئىنشىقاقى مەئىدە	ئاشقازان يېرىلىپ (تېشىلىپ كېتىش)	

ي

يەرقان	يارقان، سېرىق كېسەل	ICTERUS

ل

لىسسەدەمىيە (گۆشخورە)	سكوربۇت (سىنگا)	SCORBUT
لەقۋە	لەقۋا (ئېغىز، كۆز مايماقلىشىپ قېلىش)	FACIAL PARALYSIS

م

مىسمار	قاداق	CALLUS
ماشرا (سەرخباد)	تىلما (روژا)	ERYSIPELAS
مالىخولىيا	خىيالپەرەس روھىي كېسەل	MELANCHOLIA
مالىخولىيائى مەراقى (سەۋدا)	روھىي كېسەللىك (گۇمانخورلۇق بىلەن ئۆتىدۇ)	HYPOCHONDRIA
مەخنۇقى بۇھەق	بوغۇلۇش (سىرتماق بىلەن)	HANGING
مەرەزى ئەزەر	ئۇرۇقلاپ سارغىيىش كېسىلى	CHLOROSIS
مەيلانى رەھىم	بالىياتقۇنىڭ قىڭغىرلىشىپ قېلىشى	FLEXIO UTERI

ن

ناسۇر	ئاقما (فىستۇلا)	FISTULA
نىسيان	ئۇنتۇتقاقلىق	AMENTIA
نىفاھاتى ئابىلى	سۇلۇق قاپارتما	PEMPHIGUS
نىئاس	ئۇيقۇ كېسىلى	LETHARGIA
نۇزۇلۇلمائى	«كۆزگە سۇ چۈشۈش»	KATARACTA
نۇقرۇس	كىچىك بوغۇملار ئاغرىقى	PODAGRA
نۇقرۇس بارىد (نۇقۇس مەزمىنىيە)	خرونىك رېماتىزم	REUMATISMUS CHRONICA
نۇقرۇس داخىلى	ئىچكى ئەزالارنىڭ رېماتىزىملىق كېسىلى	REUMATISMUS VISCERALIS
نۇقرۇس هار	ئۆتكۈر رېماتىزم	REUMATISMUS ACUTA
نۇقسى تەكەللۇم	سۆزلەش قابىلىيىتىنى يوقىتىش	APHASIA
نۇقسىددەمى مۇھلىك	خەتەرلىك (يامان سۈپەتلىك) كەمقانلىق	ANAEMIA PERNICIOSA
نۇقسىددەم (كەمخۇن)	كەمقانلىق (ئانېمىيە)	ANAEMIA
نەزلەئى ھاددە	ئېغىر گرىپ	GRIPPUS MALEGNANT
نەفەسۇددەم	قان تۈكۈرۈش	HAEMOPTOSIS
نەفھ شەكەم	قورساق كۆپۈش (قورساق ئىششىش)	FLATULENCE
نەملە	قاپارتقۇلۇق ئەسۋە	HERPES

ۋ

ۋەجئى ھەلق	گالنىڭ ئاغرىشى (گال ياللۇغلىنىش)	PHARINGITIS
ۋەجئەلقەلب	يۈرەك سانجىقى (يۈرەك مۇجۇش)	ANGINA PECTORALIS
ۋەجئىلقەتن	بەل ئاغرىقى	LUMBAGO
ۋەجئەلفۇئاد	يۈرەك ئاغرىش	CORDIALGIA
ۋەجئىلكۇلىيە	بۆرەكنىڭ مۇجۇپ (سانجىق بولۇپ) ئاغرىشى	COLICA RENALIS
ۋەجئى مۇپاسىلى سوزاكى	كانارىيىدىن بولغان بوغۇم ياللۇغى (بوغۇم ئاغرىش)	ARTHIRITIS GONORRHOICA
ۋەجئەلمەئىدە	ئاشقازان ئاغرىش	GASTRODYNIA; GASTRALGIA
ۋەجئىل ئەزنى	قۇلاق ئاغرىش	OTALGIA
ۋەجئۇلئەسنان	چىش ئاغرىش	ODENTALGIA
ۋەجئىلئەسابى مابەينىلئەسلائ	قوۋۇرغا ئارىلىق نېرۋىلىرىنىڭ ئاغرىشى	NEURALGIA INTRACOSTALIS
ۋەجئىلئەسەب	نېرۋا ئاغرىش	NEURALGIA
ۋەرەمى باتىنى قەلب	يۈرەك ئىچكى پەردە ياللۇغى	ENDOCARDITIS
ۋەرەمى باتىنە	قورساق پەردە ياللۇغى	PERITONITIS
ۋەرەمى خۇسيە	ئۇرۇق بېزىنىڭ ياللۇغلىنىشى	ORCHITIS
ۋەرەمى خۇسيە سۇزاكى	ئۇرۇق بېزىنىڭ سۆزنەكتىن ياللۇغلىنىشى	ORCHITIS GONORRHOECA
ۋەرەمى ھىجابۇلقەلب	يۈرەك تاشقى پەردىسىنىڭ ياللۇغلىنىشى	PERICARDITIS
ۋەرەمى زائىدە	قارىنغۇ ئۈچەي ئۆسۈكچىسىنىڭ ياللۇغلىنىشى	APPENDICITIS
ۋەرەمى ھەسفە	ئالەت بېشىنىڭ ياللۇغلىنىشى	BALANITIS
ۋەرەمى رەھمى سوزاكى	بالىياتقۇنىڭ سۆزنەكتىن بولغان ياللۇغلىنىشى	METRITIS GONORROICA
ۋەرەمى سىفاق	قورساق پەردە ياللۇغى	PERITONITIS
ۋەرەمى سەفنى	ئۇرۇقدان خالتىسىنىڭ ياللۇغلىنىشى	SCROTITIS
ۋەرەمى غۇددەئى مەزى	مەزى بېزىنىڭ ياللۇغلىنىشى	PROSTATIS
ۋەرەمى قەلب	يۈرەك گۆشىنىڭ ياللۇغلىنىشى	MYOCARDITIS
ۋەرەمۇلقەلبى مۇفاسىلى	رېماتىزىملىق يۈرەك كېسىلى	REUMACORDITIS
ۋەرەمۇلفەرج	ئاياللار جىنسىي ئەزاسىنىڭ ياللۇغلىنىشى	VULVITIS
ۋەرەمۇلفەم	ئېغىز ئىچىنىڭ ياللۇغلىنىشى	STOMATITIS
ۋەرەمى كۇلىيە	بۆرەك ياللۇغى	NEPHRITIS
ۋەرە مۇلكەبەد	جىگەر ياللۇغى	HEPATITIS
ۋەرەمى ئىلتىھابى		IMFLAMMATIO
ۋەرەمى لىسان	تىلنىڭ ياللۇغلىنىشى	GLOSSITIS
ۋەرەمى لىسسە	چىش مۇلكىنىڭ ئىششىشى	GINGIVITIS

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

内金	CARIUM STOMACHICUM	قانسە ... 330
孔雀	PAVO CRISTATUS L. P.	تاۋۇس قۇش ... 86
飞燕草根 (附:乌头)	DELPHINUM AJACIS L.	قارا پارپا ... 322
石榴	PUNICA GRANATI	ئانار ... 37
石榴花	FLORES GRANATUM	ئانار گۈلى گۈلنار ... 39
石龙芾(野芹菜)	RANUNCULUS SCELERATUS	پەتەر ئاسالىيون ... 78
石蒜	LYCORIS RADIATA	تاغ سامسىقى ... 79
石灰	CALCARIA	كۈشتە ... 345
龙胆	RADIX GENTIANAE	جىنتىيانا ... 117
龙葵	SOLANUM NIGRUM	ئىتئۈزۈمى ... 431
冬葵	MALVA VERTICILLATA	خۇببازى ... 147
北美马兜铃根	RHIZOMA ARISTOLOCHIA SERPENT	زىراۋەندە ... 211
玉竹	POLYGONATUM OFFICINALE	شاقاقۇل ... 292
甘松	RHIZOMA NARDOSTACHITUS	سۇنبۇلتىپ ... 261
甘汞	CALOMELAS	كەپەرمس ... 421
甘露糖	MANNA	شىرخىشت ... 300
甘蔗	PHRAGMITES SACCHARUM	شېكەر قومۇشى ... 301
白豆	PHASALUS RADIATA	ئاق ماش ... 28
白扁豆	SEMENA LABLAB	نوقۇت ... 504
白雪花根	RADIX PLUMBAGO	شاترەنج ... 299
白花菜	GYNANDROPSIDIS GYNANDRIA	ھەببۇررىشات ... 172
白藓皮	RADIX DICTAMNI	تۇربۇت سەپىد ... 95
白头翁	ANEMONE PULSATILLA CHINENSIS	شاقايىقۇلنىئمان ... 293
白黎芦	VERATRUM ALBUM	ئاق خەربەق ... 27
白沙糖	SACCHARUM OFFICINARUM	شېكەر ... 302
瓜蒌	TRICHOSANTHES JAPONICA	ھەنزەل ... 184
加拿大胶树子	FRUCTUS ABIES BALSAMINA	ھەببەبىلسان ... 170
卡马拉	KAMALA	قەمبىل ... 368
印度缬草根	RADIX VALERIANA TENERA	ئاسارۇن ... 23
西瓜	CITRULLUS VULGARIS SCH	تاۋۇز ... 87
西青果	FRUCTUS TERMINALIAE IMMAT	قارا ھېلىلە ... 328
羊	OVIS ARIES LINNAE	قوي ... 357
羊蹄	RUMEX CRISPUS L.	تاغنىڭ قۇسى ... 81
向日葵	HELIANTUS ANNUUS	ئاپتاپپەرەس ... 9
肉豆蔻衣	MACIS	بەسباسە ... 60
肉豆蔻	MYRISTICA FRAGRANS HOUTT	جويۇز ... 121
肉桂皮	CORTEX CINNAMOMI	قىلىن دارچىن ... 336
来竹桃	NERIUM INDICUM	سۆگەتگۈل ... 256
合欢	ALBIZIA AMARA	سىرىس ... 242
地衣草	PARMELIA PERFORATA	ئۆشنە ... 529

当叁	CONODOPSIS TANGSHEN	بەھمەن سەپىد ...	59
吐根	RADIX IPECACUANAE	دۇرۇنەج ئەقرەبى ...	190
亚母尼胶	AMMONIACUM	ئۇشەق ...	527
全蝎	BUTHUS SCARPION	چايان ...	126
安息香	STYRAX BENZOIN	سالاجىت ...	227
司卡摩尼亚脂	RESINA SCAMMONIA	سوقمونىيا ...	273
沙枣	ELAEAGNUS ANGUSTIFOLIA	جىگدە ...	115
沙梨	PYRUS SEROTINA R	كۆك ئامۇت ...	403
没药	MYRRHA	مۇرمەككى ...	480
没食子	GALLA TURTICI	موزا ...	483
没食子树实	SEMENA QUERCUS INJECTORIA	ياۋا موزا ...	450
杏	PRUNUS ARMENIACAE L.	ئۆرۈك ...	519
具母	BULBUS FRITILLARIA THUNB	سۆرۈنجان ...	257
赤石脂	BOLUS RUBRA	تىنۇل مەختۇم ...	90
车前子	PLANTAGO OVATA ASPAGULA	ئىسپىغۇل ...	437
玛瑙	ACHAT (AGAT)	ئەقىق ...	439
肝	HEPAR	جىگەر ...	114
花椒	FRUCTUS ZANTHAXYLI	كابابەچىنى ...	414
苏木	LIGNUM SAPPAN	ئۇد ھىندى ...	516
苏合香	STYRAX LIQUIDUS	مىئە سائىلە ...	578
芥子	SEMEN SINAPIS	قىچا ...	333
芹菜	APIUM GRAVEOLENS	كەرەپشى ...	420
松油	PIX PINI	زىت رۇمى ...	215
松树脂	RESINA PINI	راتىيانەج ...	197
松香	RESINA PINI	سىقىچ ...	244
拔地麻	VALERIANAE COREANUS	تاغ سۇنبۇلى ...	80
阿拉伯胶	GUMMI ARABICUM	ئەرەب يېلىمى ...	537
阿拉伯乳香	OLBANUM	كۇندۇر ...	409
阿勃勒	CASSIA FISTULA	خىيار شەنبەر ...	145
阿魏实	SEMEN FERULA FOETIDA R.	سىسالىيۇس ...	243
阿魏	FERULA ASSA-FOETIDA	ھىڭ ...	162-547
阿片	OPIUM	ئەپيۇن ...	532
阿育魏实	FRUCTUS AJOWAN	جۇۋىنە ...	120
刺小檗生根汁	SUCCUS RADIX BERBERIS	ھوزۇر ھىندى ...	167
刺蒺黎	TRIBULUS TERRASTRIS	ئوغرىتىكەن ...	530
刺猬	ERINACEUS EUROPEUS	كىرپە ...	391
乳香	RESINA MASTICHA	مەستىكى رۇمى ...	495
乳皮	CREMOR	قايماق ...	329
奇诺	KINO	خۇنسىياۋشان ...	155
欧白及	ORCHIS MASCULA	خۇسيەتۇسسۆئلەپ ...	152

ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى
www.uyghurkitap.com

莪术	RHIZOMA ZEDOARIAE	217 ... زورەمبات
麻雀	PASSER MONTANUS L.	349 ... قۇشقاچ
细叶艾	ARTEMISIA IAVANDULUFOLIA	367 ... قمیسۇم
紫苏	PERILLA NANKINENSIS	46 ... بالەنگۇ
紫草茸	LACCA RUBRA	470 ... لەكى مەغسۇل
贯众(绵马)	ASPHIDIUM FALCATUM	271 ... سەرخس
梨	PYRUS BRETSCHEIDERI	405 ... كۇمۇسرا
液化蜂蜜	MELLIS LIQUIFACTUM	177 ... ھەسەل سۇيى
野蔷薇	ROSAE MULTIELORA T.	549 ... ئەۋسەج
莱菔	RAPHANUS SATIVUS	105 ... تۇرۇپ
菠菜	SPINACIA OLERACEA	65 ... پالەك
菲乌铁线草	ADIANTUM LUNULATUM	71 ... پەرسىياۋشان
艾摩勒	EMBLICA OFFICINALIS (PHYLANTHUS EMBLICA)	36 ... ئامىلە
蓖麻子	SEMENA RICINI	441 ... ئىنەكپىتى
蛤蚧	GECKO—GECKO (PHRYNOSOMIA CORNUTA)	388 ... كېلەر
蛤壳(石决明)	BIVALVA (CONCHA HOLITIDIS)	266 ... سەدەپ
脾脏	LIEN	82 ... تال
诃子	FRUCTUS CHEBULAE	182 ... ھېلىلە
钩吻叶芹	GELSEMIUM ELEGANS (CONION)	308 ... شەۋكران
番泻叶	FOLIA SENNAE	230 ... سانا
丝瓜	LUFFA CYLINDRICA	25 ... ئاغىچە
黄瓜	CUCUMIS SATIVUS	109 ... تەرخەمەك
黄化蒿	ARTEMISIA ANNUA	295 ... شام ياغىچى
黄连	COPTIS CHINENSIS	474 ... مامىرانچىنى
斑鸠	TURTUR RISORIUS	62 ... پاختەك
斑蝥	CANTHARIDES (MYLABRIS)	207 ... زارارى
黑儿菠	HELLABORUS NIGRUM	159 ... خەربەق سىياھ
黑斑蛙	RANA NIGROMA	63 ... پاقا
硫磺	SULFUR	425 ... گۈڭگۈرت
散沫花草	LAWSONIA INERMIS L.	143 ... خىنە
菸叶	NICOTINA TABACUM	85 ... تاماكا
无花果	FICUS CARICA	544 ... ئەنجۈر
琥珀	SUCCINUM	418 ... كەھرىۋا
雄黄	REALGAR	221 ... زەرنىخ
菌	FUNGI	464 ... يەر مەرىزى
密陀僧	LITARGYRUM	491 ... مەدەستان
葫芦	LAGENARIA VULGARIS SER	319 ... قاپاق
葱	ALLIUM FISTULOSUM	72 ... پىياز
落叶松僧	AGARICUS ALBUS	313 ... غارىقۇن
葡萄	VITIS VINIFERA	521 ... ئۈزۈم
葡萄干	RACEMUS	395 ... كىشمىش

葡萄酒	VINO	مۇسەللەس ... 485
葡萄烧酒	SPIRITUS VINI	ئۈزۈم شارابى ... 522
葡萄汁	SUCCUS VITIS VINIFERA	ئۈزۈم شىنىسى ... 523
椰子	COCOS NUCIFERA	نارجىل ... 498
圆锥花南蛇藤	CELASTRUS PENICULATA	مال كەزگىنى ... 47
铁	FERRUM	تۆمۈر ... 100
铁落	PULVIS FERRI	تۆمۈر كېپىكى ... 101
雉	PHASIANUS TORQUATUS	قىرغاۋۇل ... 338
肾	REN	بۆرەك ... 56
鸡蛋	OVUM GALLI	توخۇ تۇخۇمى ... 92
药喇叭根	RADIX JALAPAE	چىلاپا ... 129
蜀葵	ALTHAE OFFICINALIS	خەتمى ... 156
硼砂	BORAX	دانىكار ... 189
铅	PLUMBUM	قوغۇشۇن ... 353
韭菜	ALLIUM ODORUM	كۇدە ... 394
蜂蜜	MELLIS	ھەسەل ... 175
蜂蜡	CERA FLAVA	موم ... 489
苍耳子	XANTHIUM STRUMARIUMM	بۇدۇشقاق ... 53
莴苣子	SEMEN IACTUCA SATIVA	تۇخمى كاھۇ ... 91
荜拨	PIPER LONGUM	دارى فىلفىل ... 188
荜拨根	RADIX PIPER IONGUM	فىلفىلمويە ... 68
榅桲	CYDONIA OBLONGO M	بىيە ۋىنبو ... 50
铜绿	MALACHITUM	زانكار ... 208
银	ARGENTUM	كۈمۈش ... 411
辣椒	CAPSICUM ANNUUM	قىزىلمۇچ ... 443
密枣	FRUCTUS DIOSPYRUS LONGI	خورما ... 149
密枣汁	SUCCUS FRUCTUS DIOSPYRUS LONGI	خورما شىنىسى ... 151
酸石榴	PUNICA GRANATI AMARAE	ئاچچىق ئانار ... 14
酸枣	ZIZYPHUS SPINOSUS M.	كىچىك چىلان ... 137
酸牛奶	SOUR MILK	قېتىق ... 131
酸模	RUMEX ACETOSA	قۇ ... 344
酸浆(桂金灯)	PHYSALIS ALKENGI	كاكنەچ ... 381
鸢尾	IRIS TECTORUS MAXIM	سەۋسەن گۈلى ... 285
磁石	MAGNETITUM	ئاھانرەباتاش ... 16
熊	URSUS TORQUATUS SCH	ئېيىق ... 429
蔷薇糖果剂	CONFECTIONES ROSAE GALLICA	گۈلقەنت ... 428
莲荷	NELUMBA NUCIFERA	نىلۇپەر ... 501
莲花白	BRASSICA OLERCEA	كاللەك بەسەي ... 386
绿松石	TERCHESIUS TURSHINA	فىروزىج ... 373
绿薄荷	MENTHA VIRIDIS	مۇشك تارامشى ... 486
蝗蚱	OXYA VEROX	چېكەتكە ... 132

www.uyghurkitap.com

蝙蝠	VESPERTILO	شەپەرەڭ ...	297
驼鸟	STRUTHIO CAMELUS	تۆگە قۇشى ...	97
槚如实	FRUCTUS ANACARDII	بالادور ...	43
豌豆	PISUM SATIVUM	باقلە ...	44
醋	ACETUM (VINEGAR)	سىركە ...	238
荨麻	SEMENA URTICA THUNBERG	تۇخمى ئەنجىرە ...	103
锑	ANTIMONIUM	سۇرمە ...	251
蒔罗	ANETHUM GRAVIEOLENS	شىبىت ...	296
骆驼刺	ALHAGI PSEUDOALHAGI	كۆك يانتاق ...	404
檀	SANTALUM	سەندەل ...	279
芜青	BRASSICA RAPA	چامغۇر ...	130
鸽子	COIMBA PIGEON FELST	كەپتەر ...	415
柽柳	TAMARIX TREE	نۇن ...	456
柽柳子	SEMENA TAMARIX CHINENSIS	يۇلغۇن مېۋىسى ...	454
桧	JUNIPERIS COMMUNIS	ئەر - ئەر ...	535
爵床	JUSTICA PROCUMBENS	شاتىرە ...	288
螺蛳	EUTATOQUESITAE CANCER	سەرتان نەمرى ...	269
锡	STANNUM	رۇساس ئەبيەز ...	199
鹅	ANCER DOMESTICA GECSE	غاز ...	315
罂粟	PAPAVER SOMNIFORUM	كۆكنار ...	402
槟榔	ARECA CATECHU	فۇفىل ...	374
柠檬	CITRUS LIMON BURM.	قەغەز لىمون ...	361
鹊	PICA PICA SERICAE	سېغىزخان ...	241
芦荟	ALOE	سەبرە ...	263
鹧鸪	FRANCOLINUS CHINENSIS	ھۆپۈپ...	166
榧子	PISTACHIA VERA	پىستە ...	67
麻黄	EPHEDRA CINICA ST.	چاكاندا ...	124
黑豆	GLYCINE MAX	داۇر ...	186
刺苹果实	FRUCTUS BERBERIS VULG	زىرىق ...	212
家黑种草子	NIGELLA SATIVA	سىيادان ...	246
乌倍籽	FRUCTUS RHUS PATANINI	سىماب ...	249
碳酸铅	PLUMBUM CARBONATIS	سەپىداپ كاشغەر ...	266
蛇蚧	LACERTA CINENSIS	سەمەكتۇمۇسى سەيدا ...	278
信石	ARSENICUM SUBLIMATUM	سەنگھىيا ...	281
碳酸钠	NATRIUM CARBONATUM	شاخار ...	291
小豆蔻	AMOMUM CARDAMOMI	كىچىك لاچىندانە ...	389
大麻仁	FRUCTUS CANNABIS SAT.	كەندىر ئۇرۇقى ...	423
曼陀罗	DATURA STRAMONII	ۋاڭنىك ئۇرۇقى ...	511
紫梢花(海棉)	SPONGILLA	ئۆلۈك بۇلۇت ...	531
艾叶	ARTEMISIA VULGARIS	ئەمەن ...	540

贯