

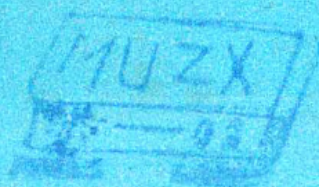
سالى سابىر

مېۋىلەرنىڭ ئىپادىسى

شىنجاڭ پەن - تېخنىكا نەشرىياتى (K)



ISBN 7-5372-0231-1
R·10 (民文) 定价: 1.10



سالى سابىر

مېۋىلەرنىڭ شىپالىق رولى

شىنجاڭ پەن - تېخنىكا سەھىيە نەشرىياتى

— K —

تەھرىرى: ئىمېرايىم سەيدۇللا
مەسئۇل تەھرىرى: مەلىكەم مۇھەممەت

مېۋىلەرنىڭ شىپالىق رولى

* * *

شىنجاڭ پەن - تېخنىكا سەھىيە نەشرىياتى (K) نەشىر قىلدى

(ئۇرۇمچى شەھىرى يەنئەن كوچىسى №4 پوچتا نومۇرى: 830001)

شىنجاڭ شىنخۇا كىتابخانىسى تارقاتتى

شىنجاڭ شىنخۇا باسما زاۋۇتىدا بېسىلدى

فورماتى: 787×1092 مىللىمېتر 1/32 باسما تاۋىقى: 3.5

1991 - يىل 11 - ئاي 1 - نەشرى

1992 - يىل 4 - ئاي 1 - بېسىلىشى

تراژى: 3000 — 1

ISBN 7—5372—0231—1/R·10

باھاسى: 1.10 يۈەن

ھۇندەر دىچە

1	 مېۋە - چېۋىلىرى ھەققىدە قىسقىچە چۈشەنچە
1	 ياڭاق
5	 بادام
9	 ئالما
12	 ئۆرۈك
15	 نەشپۈت
17	 ئامۇت
19	 بېھى
23	 ئۈجمە
27	 شاتۇت
29	 شاپتۇل
32	 چىلان
35	 جىگدە
37	 ئالۇچا
39	 قارىغۇرۇك
40	 ئەينۇلا
42	 ئالگىرات
44	 كۆك سۇلتان
45	 گىلاس
47	 جىنەستە

48	بەرگى.....
50	ئازار.....
53	ئەنجۈر.....
56	ئۈزۈم.....
59	قوغۇن.....
61	تاۋۇز.....
63	ئالقات.....
65	چىغات.....
68	زىرىق.....
70	خورما.....
72	ئاپپىلىسىن (جۈيزە).....
76	ھالۋىدىدىت (شىمىزى).....
80	بانان (شياڭجياۋ).....
82	نارجىل (كوكۇس).....
84	پىمىندۇق (ئورمان ياڭمىقى).....
86	پىمىستە.....
88	چىلىغۇزا.....
90	شېكەر قومۇشى.....
93	ئاپتاپپەرەس.....
95	خادىمىنىڭ.....

ياڭاق

تونۇش: ياڭاق دەرىخى ياغاچ غوللۇق مېۋىسىدۇر. دەرىخ بولۇپ، 5~6 مېتىر، ھەتتا ئۇنىڭدىن ئېگىز باراقسان بولۇپ ئۆسىدۇ. دەرىخنىڭ يوپۇرمىقى كەڭ، بىر ئاز ئۇزۇنچاق بولۇپ، نوۋەتلىشىپ ئۆسىدۇ، پىكوسىنىڭ يوپۇرمىقىغا ئوخشاپ كېتىدۇ. مېۋىسىنىڭ ئۈچ قەۋەت پوستى بار. بىرىنچى قەۋەتتىن توق يېشىلغا مايىل، قېلىن، تەمى بەكمۇ ئاچچىق قېرىق بولۇپ، ياڭاق پوستى دېيىلىدۇ. ئىككىنچى قەۋەتتىن بۇغداي رەڭگىدە قاتتىق بولۇپ، شاكىلى دېيىلىدۇ. ئۈچىنچى قەۋەتتىن مېغىز ئۈستىدىكى ئەڭ نېپىز پوستى بولۇپ، ياڭاق يېڭى پىشقاندا (كۆك ياڭاق مەزگىلىدە) بۇنىڭ تەمى قېرىقراق بولىدۇ، سۇيىمۇتتىن يېسە مېغىزى تەملىك بولىدۇ. قۇرۇغاندا قېرىق تەم يوقاپ كېتىدۇ. ياڭاق مېغىزى بىر خىل نەپىس گۈل شەكلىنى پەيدا قىلغان بولۇپ، ئوتتۇرىسىنى ياڭاق پاسىلى ئايرىپ تۇرىدۇ.

ياڭاق جەنۇبىي شىنجاڭنىڭ ھەرقايسى جايلىرىدا ئۆستۈرۈلىدۇ. بولۇپمۇ خوتەن، قاغىلىق، ئاقسۇ قاتارلىق جايلاردا كۆپرەك ئۆستۈرۈلىدۇ.

تەبىئىي: مېغىزنىڭ تەمى تاتلىق، ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق، بىرىنچى دەرىجىدە قۇرۇق

بولۇپ، قانچىمكى يېڭى بولسا قۇرۇقلۇق دەرىجىسى شۇنچە تۆۋەن بولىدۇ، كونىرىغانسېرى قۇرۇقلۇق دەرىجىسى (قۇرۇق ئىسسىقلىقى) يۇقىرىلايدۇ.

تەركىبى: ئاقسىل، ياغ، قەنت، كالىتسىي، فوسفور، تۆمۈر، كاروتىن، ۋىتامىن B₁، B₂، PP، C، E، ماگنېي، مارگانېتس قاتارلىقلار بار.

خۇسۇسىيىتى: ياڭاقنىڭ مېغىزى، پاسبىلى، كۆك پوستى ۋە يۇمران شاخلىرىمۇ دورا بولىدۇ. ياڭاق قاننى، قان ئايلىنىشىنى ياخشىلاش، بەلغەمنى بوشىتىش، چاچنى ئۆستۈرۈش ۋە قارايتىش، چوڭ تەرەتنى بوشىتىش، يەلنى، ئىششىقنى تارقىتىش، باھنى قۇۋۋەتلەش، تېپىرە رەڭگىنى ياخشىلاش، چوڭ مېڭىنى قۇۋۋەتلەش، ھەرخىل جاراھەتلەرنى ساقايتىش، ھۆسننى جامالىنى گۈزەللەشتۈرۈش خۇسۇسىيەتلىرىگە ئىگە.

ياڭاق مېغىزىنىڭ ئوزۇقلۇق قىممىتى يۇقىرى بولۇپ، 0.5 كىلوگرام ياڭاق مېغىزى 2.5 كىلوگرام تۇخۇم ياكى 4.5 كىلوگرام كالا سۈتمىنىڭ ئوزۇقلۇق قىممىتىگە باراۋەر كېلىدۇ.

شەپالىق رولى: ھەر كۈنى ئەتمەن ۋە كەچتە 10 گرام ياڭاق مېغىزى بىلەن 10 گرام سايۋا ئۇزۇمنى ئىستېمال قىلىپ بەرسە، دائىم بېشى ئاغرىيدىغان، ئۇيقۇسى كەلمەيدىغان، ئەستە تۇتۇش قابىلىيىتى تۆۋەن، يۈرىكى سىم قىلىدىغان، ئەنسىز، ئىشتىھاسى كەم، بەل ئاغرىيدىغان، ھارغىنلىق ھېس قىلىدىغان، نېرۋىسى ئاجىز، چۆيۈلىدىغان، كەم قۇۋۋەت، جىمىسىي قابىلىيىتى ئاجىز، تېرە قۇرغاقلىق

شىمدىغان كېسەللىكلەرگە پايدا قىلىدۇ ھەمدە بەدەننىڭ كېسەللىككە قارشى تۇرۇش كۈچىنى ئاشۇرۇپ، ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرۈشكە ياردەم بېرىدۇ.

ھەر كۈنى 10 گرامدىن 20 گرامغىچە ياڭاق مېغىزىنى ئىستېمال قىلىپ بەرسە ئۆپكەمنى يشارتىپ، ئۆپكە خىزمىتىنى ياخشىلاپ، ھەر خىل سەۋەبلەردىن بولغان يۆتەلنى توختىتىدۇ، كۆكسىنى بوشىتىپ بەلغەمنى راۋانلاشتۇرىدۇ. ياڭاق مېغىزىدىن 200 گرام، تاتلىق ئۆرۈك مېغىزىدىن 50 گرام ئېلىپ سوقۇپ، خېمىردەك قىلىپ، مۇۋاپىق مىقداردا ھەسەل ۋە خام زەنجىۋىل سۈيى قوشۇپ، تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ كۈنىگە 3—5 گرامدىن ئۇخلاش ئالدىدا يەپ بەرسە، دېمى سىقىلىدىغانلارغا، سوزۇلما كارىي ياللۇغىغا ئۈنۈمى كۆرۈنەرلىك بولۇپ قالماي، بەلكى مۇسكۇللارنى چىڭىتىدۇ، چاچنى قارايتىپ ئۆسۈشنى تېزلىتىدۇ، پارقىراقلىقنى ساقلايدۇ. كېسەلدىن كېيىنكى بەدەن ئاجىزلىشىشنى، پۇت - قول تىنىرىشىشنى ياخشىلايدۇ. ياشانغان كىشىلەردىكى تاجىمىمان ئارتېرىيەلىك قان تومۇر قېتىش كېسىلى ۋە يۇقىرى قان بېسىمى كېسىلىگە گىرىپتار بولغۇچىلارغا، تۆمۈر ماددىسى يېتىش مەسىلىكتىن بولغان قان ئازلىق كېسىلىگە ئۈنۈملۈك دورا ۋە ياخشى ئوزۇق بولالايدۇ.

ياڭاق مېغىزىدىن مۇراببا ياساپ ئىستېمال قىلىپ بەرسە بۆرەكنى كۈچەيتىپ، باھنى قوزغايدۇ، ياڭاق مېغىزىنى سىركىگە چىلاپ، قۇرۇتۇپ ئىستېمال قىلىپ بەرسە ئاشقازىنى ئاجىز كىشىلەرگە ئوبدان مەنپەئەت قىلىدۇ. كونا

ياڭاق مېغىزىنى سارغايتىپ بوغۇملارغا سۈركەپ ئۇۋۇلاپ بەرسە پالەچ، گومۇش، سوغۇق ئېشىپ كەتكەن، بەدىنى ئاجىز كىشىلەر ئۈچۈن شىپا بولىدۇ. ھۆل ياڭاق مېغىزىنى ئېزىپ يۈزگە سۈركەپ بەرسە، يۈزىدىكى قارا داغلارنى ۋە قورۇقلارنى يوقىتىدۇ.

ياڭاق پاسملىنى سۇدا قاينىتىپ چاي ئورنىدا ئىچىپ بەرسە باھنى قوزغاشقا، تولا ئېھتىلام بولۇش، تاش بۆرەك (تاشاق) كۆپ تەرلەش، قىچىشىش، كۆپ سىمىش كېسەللىكلەرگە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ ھەمدە نېرۋىنى تىنىچلاندۇرۇپ، ھارغىنلىقىنى تۈگىتىپ، ئۇيقۇنى ياخشىلايدۇ.

كۆك ياڭاقنىڭ پوستىنى سوقۇپ، ئوماچتەك قىلىپ ھەر خىل كونا تەمرە تىكلەرگە، نېرۋا خاراكتېرلىك تېرە ياللۇغى ۋە تازغا كۈنىگە ئۈچ قېتىم سۈركەپ بەرسە ساقىيىپ كېتىدۇ.

ياڭاق يېغىنى ئازراق تىن كۈنىگە ئىككى قېتىم قۇلاققا تېمىتىپ بەرسە، ئوتتۇرا قۇلاق ياللۇغىغا پايدا قىلىدۇ.

ياڭاق شېخىدىن 250 گرام، توخۇ تۇخۇمىدىن ئالتە دانە ئېلىپ، ساپال قاچىدا قاينىتىپ، تۇخۇم چالا پىشقاندا شاكىلىنى چېقىمۇۋېتىپ، يەنە داۋاملىق پىششۇرۇپ، تۇخۇم جاڭگىيۇ رەڭگىگە كەلگەندە ئېلىپ كۈنىگە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا بىردىن يېرىم ئاي يەپ بەرسە، قىزىل ئۆڭگەچ راكى، ئاشقازان راكىغا پايدا قىلىدۇ. بىر كىلوگرام ياڭاق شېخىغا بىر لىتىر سۇ قۇيۇپ، 50 مىللىلېتر قالغىچە قاينىتىپ كۈنىگە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 1—2

مىللىلەتلىرىدىن ئىچىپ بەرسە، توغرا ئۇچەي رايونىغا شىپا بولىدۇ (ئەگەر ئەكسى تەسىرى كۆرۈلسە، كۆك ماش شور-پىسى ئىچىپ بەرسە كېسىدۇ).

ئەكسى تەسىرى: ئىسسىق مىجەزلىك كىشىلەر ياڭاق مېغىزىنى زىيادە ئىستېمال قىلسا، سەپرا خىلىتىنى ئۆر-لىتىپ ئۇيقۇنى قاچۇرىدۇ، ئاچچىقىنى يامانلاشتۇرىۋېتىدۇ. شۇڭا ياڭاق مېغىزىنى كۆپرەك ئىستېمال قىلغان چاغلاردا ئانا سۈيىگە بادام مېغىزىنى قوشۇپ ئىستېمال قىلىش كېرەك.

بادام

تونۇش: بادام يوپۇرماق تاشلايدىغان، ياغاچ غول-لۇق مېۋىلىك دەرەخ، قوۋزىقى كۈل رەڭ، يوپۇرمىقى نۆۋەتلىشىپ ئۆسىدۇ، ھەرە چىشىمان، تۈكسىز، يوپۇرماق شەكلى شاپتۇل يوپۇرمىقىغا ئوخشاپراق كېتىدۇ. كۈل رەڭ ياكى ئاقۇش چېچەكلەيدۇ. مېۋىسى سوقمىچاق، سىلىق، قۇرۇق بولۇپ ئاسان يېرىلىدۇ. ئۇچكىسى سىلىق، چوڭقۇر ئويمانلىرى بولىدۇ. بادام تاتلىق بادام ۋە ئاچچىق بادام دەپ ئىككىگە بۆلۈنىدۇ. تاتلىق بادام شاكىلىنىڭ نېپىز - قېلىنلىقىغا قاراپ قەغەز بادام ۋە تاش بادام دەپ ئايرىلىدۇ. ھەر ئىككىسى تەملىك، تاتلىق بولىدۇ. ئاچچىق بادامنىڭ مېغىزى ئاچچىق بولىدۇ.

تاتلىق بادام ۋە ئاچچىق بادام شىنجاڭنىڭ ھەر-

قايىسى جايلىرىدا تېرىپ ئۆستۈرۈلىدۇ ۋە مېۋە بېرىدۇ. بولۇپمۇ قەشقەر رايونىدا كۆپرەك ئۆستۈرۈلىدۇ. مېغىزى دورا بولىدۇ. ياز كۈنلىرى مېۋىسى پىشقاندا يىغىۋېلىنىپ، ئۇ چىكىمى ئاجرىتىلىپ، ئاپتاپتا قۇرۇتۇپ ساقلىنىدۇ.

تەبىئەتتىكى: تاتلىق بادام 3 - دەرىجىسىدە ھىزلانمىسىق.

تەركىبى: ئاقسىل، ماي، قەنت، ھەر خىل ۋىتامينلار، كالىتسىي، فوسفور، ماگنىي، تۆمۈر، مارگانېتس، بارىي، ناترىي، تىتان، مىس، ئاليۇمىن، خروم، سترونتىي سى قاتارلىق ئېلېمېنتلار بار.

خۇسۇسىيەتلىرى: توشالغۇلارنى ئېچىش، مېڭىنىڭ قۇۋۋىتىنى ساقلاش، كۆزنىڭ كۆرۈش قۇۋۋىتىنى ئاشۇرۇش، پەيلەرنى بوشىتىش، ئۇيقۇ كەلتۈرۈش، ئاشقازاننى كۈچەيتىش، تەرەتنى راۋانلاشتۇرۇش، بەدەنگە ھۆللۈك يەتكۈزۈش ۋە قۇۋۋەت بېرىپ كۈچلەندۈرۈش، يۆتەلنى ۋە زىققىنى توختىتىش خۇسۇسىيەتلىرىگە ئىگە.

شەپقەتلىق رولى: تاتلىق بادام مېغىزىنى ھەر كۈنى 20 دانىدىن ئىستېمال قىلىپ بەرسە، مېڭىنىڭ خىزمىتىنى ياخشىلاپلا قالماي، بەلكى بەدەنگە ھۆللۈك يەتكۈزۈپ سەمىرىتىدۇ؛ نېرۋا ئاجىزلىق، نېرۋا خاراكتېرلىك يۈرەك كېسىلى، قان بېسىمى يۇقىرى، قەنت سىمىمىش، ئاشقازان، ئون ئىككى بارماق ئۈچەي يارىسى قاتارلىق كېسەللەكلەرگە ئۈنۈمى ياخشى بولىدۇ. بادام مېغىزىنى

مۇۋاپىق ئىشلىتىپ بەرسە، قان تومۇر قېتىش كېسىلىنىڭ
 ئالدىنى ئالىدۇ. بادام مېغىزى ياڭاق مېغىزى، شېكەر بىلەن
 بىللە سوقۇپ ھەسەل قوشۇپ يېسە بەدەننى كۈچلەندۈر-
 ىدۇ. بادام مېغىزى بىلەن لوئۇق ياساپ ئىستېمال قىلىپ
 بەرسە، نەپەس سىقىلمىشنى تۈگىتىدۇ، بەلغەمنى بوشى-
 تىپ يۆتەلنى توختىتىدۇ. قاتلىق بادام مېغىزىنى ئۇزۇن
 مۇددەت ئىستېمال قىلىشقا ئادەتلەنسە مەنى ئىشلەشنى
 ۋە بۆرەكنى كۈچەيتىدۇ، ئۆمۈرنى ئۇزارتىدۇ. تۆمۈر
 ماددىسى يېتىشمەسلىكتىن كېلىپ چىققان قان ئازلىق،
 بەدەن ئاجىزلىق كېسەللىكلىرىگە پايدا قىلىدۇ. بادام مېغىزى
 زىنى مۇۋاپىق مىقداردىكى ناۋات بىلەن قوشۇپ ئىستېمال
 قىلىپ بەرسە، كۆزنىڭ كۆرۈش قۇۋۋىتىنى ئاشۇرىدۇ.
 بادام مېغىزىنى شېكەر بىلەن مۇۋاپىق ھالدا ئىستېمال
 قىلىپ بەرسە ئۈچەي ۋە دوۋسۇندىكى (سۈيىدۈك خالىتىسى)
 يىمىرگىلىق جاراھەت، تولغاق قاتارلىق كېسەللەرگە شىمپى-
 بولىدۇ. بادام مېغىزىنى مۇۋاپىق مىقداردىكى ئۇنىۋېرسى-
 بىلەن ئىستېمال قىلىپ بەرسە قورساق ئېسىلىش، قەۋ-
 زىيەت كېسەللىكلىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ. بادام مېغىزى
 بىلەن مۇراببا قاينىتىپ ئىستېمال قىلىپ بەرسە، بەدەننى
 سەمىرىتىش بىلەن بەدەندىكى ئوزۇقلۇق يېتىشمەسلىكتىن
 كېلىپ چىققان ئىشتىھاسىزلىقنى تۈگىتىدۇ. بادام مې-
 غىزىنى يۇمشاق سوقۇپ ھەسەل بىلەن لوئۇق ياساپ
 ئىستېمال قىلسا جىگەر كېسىلى ئۈچۈن پايدا قىلىدۇ.

بادام مېغىزىنىڭ تەركىبىدە ماي ماددىسى كۆپ
 بولغانلىقى ئۈچۈن، سىمىشى ئاستا بولىدۇ، شۇڭا بىر

قېتىمدا 20 گرامدىن ئارتۇق يېمەكلىك كېيىمەكلىك.
 جىگەرگە ئېغىر كېلىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۈچۈن،
 پوستىنى ئېلىپ تاشلاپ، شېكەر قوشۇپ يېگەن ياخشى.
 سۈتقا ئىشلىتىلىشى: تاتلىق بادام مېغىزىنى ئېزىپ
 بەدەنگە سۈركەپ بەرسە ئۇيقۇنى كەلتۈرىدۇ، باشقا چاپسا
 كېپەكلىشىش ۋە قىچىشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. شاكىلى
 نى چالا كۆيدۈرۈپ تالغان قىلىپ چىشقا باسسا چىش
 يىملىتىشنى چىگىتىدۇ ھەم چىشنى پارقىرىتىپ
 گۈزەللەشتۈرىدۇ.

ئاچچىق بادامنىڭ زەھەرلىك تەسىرى كىچىك
 بولغاچقا، ئادەتتە ئىستېمال قىلىنمايدۇ. ئەمما ئۇنىڭ
 يېغىنى سىرتتىن ئىشلىتىشكە بولىدۇ.

تەبىئىي: ئاچچىق بادام 3 - دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا
 ئىسسىق، 1 - دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا قۇرۇق.

تەرگىيى: ئاچچىق بادام مېغىزىنىڭ تەركىبىدە
 ماي، شېلىمىشاق ماددا، ئاقسىل، بادام ئېنىزى (ئامىگدالازا)
 ۋە ئىمولىسىن قاتارلىق ماددىلار بار. ئۇنىڭدىن باشقا،
 تاتلىق بادام مېغىزىنىڭ تەركىبىدىكى بەزى ماددىلار
 لارمۇ بار.

خۇسۇسىيىتى: ئىشچىلارنى قايتۇرۇش، تېرىنى
 پارقارتىش، قويۇق خىمىتلارنى تازىلاش، يەللەرنى تار-
 قىتىش، مۇسكۇللارنىڭ سىمپازمىنى بوشىتىش قاتارلىق
 خۇسۇسىيەتلەرگە ئىگە.

شەپالىق رولى: ئاچچىق بادام مېغىزىنى سۇتۇپ،
 قاينىتىپ باشنى يىيۇپ بەرسە، باشنىڭ كېچىكىسى ۋە

پىتىلىرىنى يوق قىلىمىدۇ. يامرايدىغان جاراھەتلىەر، ھۆل قاپارتقۇلار، تېرىنىڭ كېپەكلىشىشى، قوتۇر، قىچىشقاق، چاقا قاتارلىقلارغا ئاچچىق بادام مېغىزىنى ئېزىپ سىركە ياكى شاراب بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ سۈركەپ بەرسە، ساقىيىپ كېتىدۇ ھەم تېرە يۈزىدىكى قىزارا داغ ۋە تاتىقلىرىنى يوقىتىپ چىرايىنى گۈزەللەشتۈرىدۇ.

ئالما

ئالما شىنجاڭنىڭ ھەممە جايلىرىدا ئۆستۈرۈلىدۇ. ھازىر شىنجاڭدا ئۆستۈرۈلۈۋاتقان تۈرى 25 خىلدىن ئاشىدۇ.

تەبىئىي: تاتلىق ئالما ھۆل ئىسسىق، ئاچچىق ئالما قۇرۇق سوغۇق.

تەركىبىي: ئالىمنىڭ تەركىبىدە ئاقسىل، ماي، قەنت، كالىسىي، فوسفور، تۆمۈر، كاربون، ۋىتامىن A، B₁، B₂، PP، C لار، لىمىن كىسلاتاسى، تاننىن كىسلاتاسى قاتارلىقلار بار.

خۇسۇسىيەتى: جىگەر، يۈرەك، مېڭىنى قۇۋۋەتلەش خۇسۇسىيەتلىرىگە ئىگە.

شەپالىق رولى: ئالىمنى ئۇزۇن مۇددەت ئىستېمال قىلىشقا ئادەتلەنسە، ماددا ئالمىشىشنى ئىلگىرى سۈرۈپ، ياشانغانلاردىكى قان تومۇر قېتىش كېسىلىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ، كۆرۈش قۇۋۋىتىنى ئاشۇرۇپ، ھەر خىل سەۋەب

لەردىن كېلىپ چىققان كۆز كېسەللىكلىرىگە پايدا قىلىدۇ. ئالىمنىڭ سۈيىنى نورمال ئىستېمال قىلىپ بەرسە، يېڭى ئوپېراتسىيە قىلغان كىشىلەرنىڭ سالامەتلىكىنىڭ تېز ئىسەسلىگە كېلىشىمگە پايدىلىق. بىر دانە ئالىمنى پارچىلاپ تۈز سۈيىمگە يېرىم سائەت چىلاپ ئېلىپ ئىستېمال قىلسا، باشنىڭ قاتتىق ئاغرىشىنى توختىتىدۇ. ئالىمنى نورمال ئىستېمال قىلىپ بەرسە ھۆسەننى گۈزەللەشتۈرىدۇ ھەمدە ئاشقازان، جىگەر، بۆرەك، تال، نېرۋا قاتارلىق ئەزالارنى قۇۋۋەتلەيدۇ، قاننى جالاندۇرۇپ قان ئايلىنىشىنى تېزلىتىدۇ، نەپەسلىنىش يوللىرىنى راۋانلاشتۇرىدۇ، ئىشتىھانى ئېچىپ تاماق سىڭدۈرىدۇ.

ئالما چېچىمكىدە گۈلچەنت ياساپ ئىستېمال قىلسا، مېڭە، يۈرەك كېسەللىكلىرىگە شىپا بولىدۇ ۋە نېرۋا ئاجىزلىقتىن كېلىپ چىققان خامۇشلۇقنى يوقىتىدۇ، ئۇنۇتقاچلىق، زىيادە سەمىرىپ كېتىش، يۈرەك قان تومۇر كېسەللىكى، گال قۇرۇش، ئۈچەي يوللىرىدا ئۆسمە پەيدا بولۇپ قېلىشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

ئالما كىسلاتاسى ھاردۇق چىقىرىدۇ، تۆمۈر ماددىسى يېتىشمەسلىكتىن بولغان قان ئازلىق كېسىلىگە شىپا بولىدۇ. ئۇخلاش ئالدىدا ئىستېمال قىلسا چوڭ تەرەتنى بوشىتىدۇ. ئالما تەركىبىدىكى مېۋە يېلىمى ئۈچەيدە سۈمۈرۈلۈش جەريانىدا، ئۈچەيدىكى ئوت كىسلاتاسى بىلەن بىرلىشىپ، قان تەركىبىدىكى خولمىستروننى تۈۋەنلىتىش رولىنى ئوينايدۇ. ئالما ئەرقى بىلەن دائىم ئېغىز

چايقىسا ياكى ئىستېمال قىلىپ بەرسە ئېغىزنىڭ سېسىق
يۇرتقى تۈگەيدۇ. دوۋساقتىكى توسۇلۇشنى يوق قىلىپ
سۈيىدۈكنى راۋانلاشتۇرىدۇ.

ئالمنى قۇرۇتۇپ چاي ئورنىدا دەملەپ ئىچىپ
بەرسە، ھەر خىل ئۇششاق - چۈششەك ئاغرىقلاردىن ساق
لانغىلى بولىدۇ. ئالمنىڭ سۈيىمىنى كۆزگە تېمىتسا،
كۆزنىڭ ئىشىقىنى قايتۇرۇپ، كۆز جىيەكلىرىنىڭ قىزىد-
رىپ قېلىشىغا پايدا قىلىدۇ.

سىرتقا ئىشلىتىلىشى: ئالمنىڭ سۈيى بىلەن نەم-
دەلگەن سۈرىمىنى كۆزگە تارتسا، كىرىمىكىنى ئۆستۈرىدۇ
ۋە كۆزنىڭ كۆرۈش ئىقتىدارىنى ئاشۇرىدۇ. ئالما ياغى
چىمدىن ئىككى گرام، زەنجىۋىلىدىن توققۇز گرام، ھىندى
تۇزىدىن توققۇز گرام ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ ئېغىزنى
چايقىسا ياكى ئاغرىۋاتقان چىشقا بېسىپ بەرسە، چىش-
نىڭ ئاغرىقىنى پەسەيتىپ، چىش مىلىملىرىنىڭ ئەتى-
راپىدىن چىققان قاننى تىخىتىدۇ. دورىلار بىلەن
زەھەرلىنىپ قالغاندا، ئالمنى سىقىپ سۈيىمىنى بەدەنگە
سۈرسە زەھەر قايتۇرىدۇ ۋە ھەر خىل قاپارتمىلارنى يوق
قىلىدۇ.

ئەگىس تەسەرى: ئالمنى كۆپ يېسە ئۇنۇتقاق
قىلىپ قويىدۇ ھەمدە قالدانسىمان بەزىنىڭ خىزمىتىنى
ئېغىرلاشتۇرۇپ پوقاق قىلىپ قويۇشى مۇمكىن. بۇنداق
ئەھۋالدا دارچىن ياكى دارچىن شەرىپىتىنى ئىچىپ
بەرسە بولىدۇ.

ئۆرۈك

تونۇشى: ئۆرۈك ياغاچ غوللۇق مېۋىلىك دەرەخ بولۇپ، دەرەخنىڭ ئېگىزلىكى 1—5 مېتىردىن ئاشىدۇ. ئۆرۈك ئاچچىق ئۆرۈك ۋە تاتلىق ئۆرۈك دەپ ئىككىگە ئايرىلىدۇ. ئاچچىق ئۆرۈكنىڭ ئۆزى ۋە مېغىزى ئاچچىق، تاتلىق ئۆرۈكنىڭ ئۆزى ۋە مېغىزى تاتلىق بولىدۇ. شىنجاڭنىڭ ھەممە يېرىدە تېرىپ ئۆستۈرۈلىدۇ. تەركىبى: قەنت، كالتسىي، فوسفور، تۆمۈر، كاروتىن، ۋىتامىن B، B₂، PP، C ۋە مەلۇم مىقداردا ۋىتامىن A، B قاتارلىق ماددىلار بار. مېغىزىدا مول ماي ماددىسى بار.

تەبىئىيەتتى: ھۆل سوغۇق، ئاچچىق ئۆرۈك مېغىزى ئىسسىقلىق مايل، ئازراق زەھەرلىك، تاتلىق ئۆرۈك مېغىزى قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيەتى: توشالغۇلارنى ئېچىش، بەدەندىكى قاتتىقلىقنى يۇمشىتىش، ئۆپكە خىزمىتىنى ياخشىلاپ نەپەسلىنىشنى نورماللاشتۇرۇش، ئۇسۇزلۇقنى بېسىپ كۆپ تەرلەشنى توختىتىش خۇسۇسىيەتلىرىگە ئىگە. ئۆرۈك مېغىزى ئېچىمنى بوشىتىش، بەدەننى سەمىرىتىش، بەلغەم بوشىتىش ۋە يۆتەل توختىتىش خۇسۇسىيەتلىرىگە ئىگە. شىمالىي رولى: ئۆرۈكنى مۇۋاپىق ئىستېمال قىلىپ بەرسە ئېچىمنى بوشىتىدۇ. بەدەن ئاجىزلىق، ئۆت كېسەل

لىمكى، روھىي كېسەللەك، قىزىل داغلىق بىۋەر چاقىسىغا مەنپەئەت قىلىپلا قالماي، بەلكى يۈرەك مۇسكۇلىنىڭ خىزمىتىنى ياخشىلاپ، ھارغىنلىقىنى تۈگىتىپ، روھلۇق قىلىدۇ. يۇقۇملۇق زۇكامنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. سىڭىزىمىز چانلىقنىڭ ئېشىپ كېتىشىدىن كېلىپ چىققان ھەر خىل كېسەللەكلەرگە پايدا قىلىدۇ.

ئۆرۈك غورىسىدا مۇراببا ياساپ ئىستېمال قىلسا، يۈرەك قان تومۇر كېسەللەكلىرىگە شىپا بولىدۇ، قان بېسىمىنى تۈۋەنلىتىدۇ، ئۇزۇنغا سوزۇلغان پۇت - قول ئاغرىش ھەمدە سوزۇلما خاراكتېرلىك سىپازىمىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. ئۆرۈك قېقىنى قايناق سۇغا چىمىلاپ ئىستېمال قىلسا سەپرانى يەسەيتىدۇ، سەپرادىن كېلىپ چىققان تال، جىگەر كېسەللەكلىرى ئۈچۈن ئۇنۇملۇق مەنپەئەت قىلىدۇ. ئۆرۈك مېغىزىنى مۇۋاپىق ئىستېمال قىلسا بەدەن ئاجىزلىق، ھەرىكەت سىستېمىسىنىڭ بوشىش ۋەدىن كېلىپ چىققان ھەر خىل كېسەللەكلەرگە ئوبدان شىپا بولىدۇ. ئۆرۈك مېغىزى، ئۈچمە يىملىتىشنىڭ ئاق پوسىتىنىڭ ھەر بىرىدىن ئۈچ گرام ئېلىپ قاينىتىپ ئىچسە، ئىسسىقلىق بولغان يۆتەلىش، بەلغەمنى توختىتىدۇ. ئۆرۈك چېچىكىدىن شەربەت قاينىتىپ ئىچسە، تۇغىماس ئاياللاردىكى بالىا تىقۇننىڭ تەرەققىياتىنى ئىلگىرى سۈرۈپ، ھامىلدار بولۇشنى تېزلىتىدۇ.

ئاچچىق ئۆرۈك مېغىزىنى قايناق سۇغا چىمىلاپ سىرتقى پوسىتىنى ئېلىپ تاشلاپ، زاراڭزا چېچىكى بىلەن قاينىتىپ ئىچسە، قان ئازلىق، قان توشۇلۇپ

قېلىش، ھەيىز قالايمىسقان كېلىش ياكى ئاغرىتىپ كېلىش قاتارلىق كېسەللىكلەرگە شىپا بولىدۇ. ئاچچىق ئۆرۈك مېغىزىنى رۇم بەدىيان بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلسا، بەلغەمنى بوشىتىپ يۆتەلىشنى پەسەيتىدۇ، نەپەس ئېلىشنى ياخشىلايدۇ، تەرەتنى بوشىتىدۇ.

سەرتقا ئۇششۇتىلىشى: ئاچچىق ۋە تاتلىق ئۆرۈك مېغىزى يېغىنى تومۇزنىڭ ئاپتىپىدا قىزىق كۈن قويۇپ يەرلىك ئورۇن ۋە بوغۇملارنى مايلىسا، بوغۇم ئاغرىقلىرى، يانپىش ئاغرىقى ۋە ھەر خىل سىپازمىلارغا شىپا بولىدۇ.

ئاچچىق ئۆرۈك مېغىزىنى قارايدىغانغا قەدەر قورۇپ، يانچىپ ئالقانداپ، كۈنجۈت يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ شاپاق يارىسى (چاچراتقۇ)غا چاپسا ساقىيىپ كېتىدۇ. پوستى سويۇلمىغان ئاچچىق ئۆرۈك مېغىزىدىن 50 گرامغا 100 گرام سۇ قوشۇپ، تەكشى ئارىلاش تۇرۇپ، شىرنىسىنى سىقىپ چىقىرىپ ئاق داكنى چىلاپ جىنسەي يولىغا سائەت تىقىپ قويۇپ ئېلىۋەتسە، جىنسەي يول تامچە قۇرت كېسىلىگە پايدا قىلىدۇ.

ئەكس تەسەرى: سوغۇق مىجەز كىشىلەر ھەمدە ياشانغان، ئاجىز كىشىلەر ئۆرۈكىنى كۆپ ئىستېمال قىلسا، ئاشقازاننىڭ خىزمىتىنى بۇزدۇ، ئۈچەيدە يىل پەيدا قىلىدۇ. بۇنداق ۋاقىتتا شېكەر، مەستىكى، رۇم بەدىيان، جۈۋىنا، جاۋارش كوممۇنى، جاۋارش ئەنبەر قاتارلىق دورىلار بىلەن تۈزەش لازىم. ئەگەر ئاچچىق ئۆرۈك مېغىزى بىلەن زەھەرلىنىپ

قالسا، ئۆرۈك قوۋۇشنىڭدىن (قېلىن قوۋۇشنى سويۇۋېتىپ) 200 گىرام ئېلىپ سۇدا قاينىتىپ ئىچىلىدۇ.

نەشپۈت

توقۇش: نەشپۈت كىشىلەرگە تونۇش بولغان بىر خىل ياغاچ غوللۇق ئۆسۈملۈك مېۋىسى. نەشپۈت دەرىخىنىڭ سىرتقى پىوستى كۆكۈش، قاراڭغۇل شېشى رەڭلىك، يوپۇرماقلىرى يوغان، باراڭسان ئۆسىدۇ. ئاق رەڭدە چېچەكلەيدۇ. شىنجاڭنىڭ ھەر قايسى جايلىرىدا ئۆستۈرۈلىدۇ.

تەركىبى: ئاقسىل، ماي، قەنت، كالىسىي، فوسفور، تىرۈمۈر، كاروتىن، ۋىتامىن PP، B، B₂، C قاتارلىقلار بار.

تەبىئىيەتتىكى: ھۆل سوغۇق.

خۇسۇسىيەتى: كۆڭۈلگە ھۇزۇر بېغىشلاش، يۈرەكنى، مېڭىنى قۇۋۋەتلىش، ئۆپكەننى ياشارتىپ بەلغەمنى بوشىتىش، چىراينى گۈزەللەشتۈرۈش قاتارلىق خۇسۇسىيەتلىرىگە ئىگە.

شەپالىق رولى: نەشپۈتنى مۇۋاپىق ئىستېمال قىلسا جىگەر كېسىلى، ئۆپكە كېسىلى، جىددىي ۋە ئاستا خاراكتېرلىك كاناي يالىڭىسى، يۇقىرى قان بېسىمى، گال قۇرۇش، گال ئېچىش ۋە ئاغرىش، ئاۋاز بوغۇلۇش، قەۋزى يەت بىرلۈش، سىيگە كىلىك، يۈرەك كېسىلى، جىگەر

قېتىش، باش قېيىش، مۇ تۇتۇش، كۆز قاراڭغۇلىشىش،
كۆزى تورلىشىش، يۈرنىكى قالايىمىقان سېلىش، قۇلاق
غۇڭغۇلداش قاتارلىق كېسەللىكلەر ئۈچۈن شىپا بولىدۇ.
مېڭىنىڭ خەزىتىنى كۈچەيتىپ ئولتۇرغۇچى نېرۋىلارنىڭ
ھەرىكىتىنى ياخشىلايدۇ. چىگەر خەزىتىنى ياخشىلاپ
ئىشتىھانى ئاچىدۇ. تەشەللىقنى پەسەيتىدۇ، بەدەندە مېۋە
مىنېرال تۇزلىرىنىڭ كېمىيىپ كېتىشىدىن كېلىپ چىققان
چىش مىلىكلىرىنىڭ قانىشىغىمۇ شىپا بولىدۇ.

نەشپۈتنىڭ سىقىلغان سۈيى بىلەن بېھىنىڭ سىقىل-
غان سۈيىمنى قوشۇپ ئىستېمال قىلسا، سۆڭەك ئاغرىش،
كاناي قۇرۇش، سۈيىدۈك يولى ئېچىشىپ ئاغرىش،
سەپىرادىن بولغان ئىچى سۈرۈشلىرىگە پايدا قىلىدۇ،
بەدەننى كۈچەيتىپ كېسەللىككە قارشى تۇرۇش كۈچىنى
ئاشۇرۇپ، كېسەلنىڭ تېز ساقىيىشىغا ياردەم بېرىدۇ.
نەشپۈتنىڭ سىقىلغان سۈيىمنى ئىچسە، زاتىل، كېزىك
كېسەللىكلىرىگە شىپا بولىدۇ.

نەشپۈت دەرىخىسىنىڭ يىملىتىرىنى قاينىتىپ ئىچسە،
قەنت سىيىش كېسەلى (دىئابت) ئۈچۈن ياخشى دورا
بولىدۇ. ئىششىقنى ياندۇرىدۇ ھەم شۇ خىلدىكى كېسەللىك-
لىرىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

بىر قانچە ئىشلىتىلىشى: نەشپۈتنىڭ ئۇرۇقىنى ئېزىپ
يىلان، چاپان، ھەرە ۋە باشقا زەھەرلىك ھاشارلار چاقتان،
غالجىر ئىت چىشىلىگەن ئورۇنلارغا باسسا زەھىرىنى قايى-
تۇرىدۇ. نەشپۈتنىڭ يوپۇرمىقىنى سىقىپ سۈيىمنى تېرىگە
سۈركەسە، بەدەنگە ۋە يۈزگە پەيدا بولغان ھەر خىل

مۇدۇر چاقىسلارغا پايدا قىلىنىدۇ. نەشپۇتنىڭ يوپۇرمىقى بىلەن چىلاننىڭ يوپۇرمىقىنى بىرلەشتۈرۈپ سوقۇپ، بۇۋاسىر (گېمىروروي)غا چاپسا قان كېلىشىنى توختىتىدۇ. ئەگەر تەبىئىي نەشپۇتنى كۆپ ئىستېمال قىلسا، سوغۇقچان، ئاشقازىنى ئاجىز كىشىلەرگە زىيان قىلىدۇ، قورساقنى كۆپىيىتىدۇ ۋە ئاغرىتىدۇ، شۇڭا ئۇنى كۆپەيتىپ ئىشەتتىدۇ. شۇڭا نەشپۇتنى ئەڭ ياخشىسى ئاچ قورساق يېمەسلىك، يەپ ئارقىدىن سۇ ئىچىمەسلىك، گۆش يېمەسلىك لازىم.

ئامۇت

تونۇش: ئامۇت ياغاچ شوللۇق مېۋىسىلىك دەرەخ، غولى قارامتۇل كۈل رەڭ، ئاق چېچەكلىكلىرىدۇر، ئېگىز ئۆس-دۇ، تەخمىنەن 3~7 مېتىردىن ئاشىدۇ. ئۇنىڭ شىنجاڭدىكى تۈرى ياۋا ئامۇت، چېلىگە ئامۇت (سېرىق ئامۇت)، كۈزدە پىششىق قىلىپ قاپاق ئامۇت دەپ ئۆچىگە بۆلۈنىدۇ. ھازىر بىزنىڭ ئىستېمال قىلىۋاتقىنىمىز ۋە تىبابەتچىلىكتە ئىشلىتىۋاتقىنىمىز چېلىگە ئامۇت، قاپاق ئامۇتنى ئىمبا-رەت. چېلىگە ئامۇتنىڭ مېۋىسى كەچىكرەك، بۇرۇن پىششىق دۇر، قاپاق ئامۇت كېيىنرەك پىششىق، قاپاق ئامۇتنىڭ مېۋىسى قاپاققا ئوخشاش ئۇزۇنچاق بولغاچقا، ئۇنى خەلق ئارىسىدا قاپاق ئامۇت دېگەن نام بىلەن ئاتىغان. ئامۇت شىنجاڭنىڭ ھەرقايسى جايلىرىدا ئۆستۈرۈلىدۇ، بولۇپمۇ

جەنۇبىي شىنجاڭدىن كۆپ چىقىدۇ. ئامۇت ھەرخىل بولسىمۇ، ئۇلارنىڭ تەبىئىيىتى، خۇسۇسىيىتى تەركىبىدىكى ماددىلار ئاساسىي جەھەتتىن ئوخشاش بولىدۇ. تەركىبى: سۇ، ئالما كىسلاتاسى، فروكتوزا، گلىكوزا، قەنت، ئاقسىل، ياغ كىسلاتاسى، فوسفور، تۆمۈر ۋە ۋىتامىنلار بار.

تەبىئىيىتى: ھۆل سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى: ئاشقازاننى، جىگەرنى قۇۋۋەتلىش، ئىشتىھانى ئېچىش، سەپرانىڭ تېزلىكىنى، قاننىڭ قىزىقىلىقىنى پەسەيتىش، سېرىق گازلارنىڭ مېڭىگە ئۆرلىشىنى توسۇش، ياخشى قان پەيدا قىلىش، ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىش، تەپ ۋە ئىچى ئۆتكەننى توختىتىش خۇسۇسىيىتىلىرىگە ئىگە.

شەپالىق رولى: ئامۇتنى مۇۋاپىق ئىستېمال قىلىپ بەرسە، تەپكە ۋە ئىچى ئۆتكەندىن پەيدا بولغان سۇ يوقىتىشقا شىپا بولىدۇ، بەدەننىڭ تەشەببۇس قاندىرىدۇ. سىل كېسەللىكىنى داۋالىغىلى ۋە ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ، يۇقىرى قان بېسىم، يۈرەك قان تومۇر كېسەللىكلىرى، جىگەر كېسەلى، ئۇنۇتقا قىلىق ۋە جىگەر قېتىش كېسەللىكلىرىگە شىپا بولىدۇ. بەدەننى كۈچەيتىپ، ھەرىكەت سىستېمىسىنىڭ خىزمىتىنى ياخشىلاپ كېسەللىككە قارشى تۇرۇش كۈچىنى ئاشۇرىدۇ، ئامۇتنىڭ تەركىبىدە تۆمۈر ماددىسى كۆپ بولغاچقا، قان ئازلىقتىن كېلىپ چىققان يۈزىگە داغ چۈشۈش، تۆمۈر ماددىسى يېتىشمەسلىكتىن كېلىپ چىققان قان ئازلىق كېسەللىكىگە شىپا بولىدۇ، ماددا ئالىمى

شېشىنى ياخشىلاپ ھۆسننى گۈزەللەشتۈرىدۇ.
 ئامۇت — تۇتقا قىلىق، سەپرادىن ھۆ قىلىش، ئىشتى-
 ھاسىزلىق، باش قېيىش، كۆڭۈل ئېلىشىش، شەقىقە،
 كۆز تولمىشى كېسەللىكلىرى ئۈچۈن ئۈنۈملۈك دورا
 ھېسابلىنىدۇ. ئامۇتنى دائىم ئىستېمال قىلسا، چىش
 مىلىكىدىن قان كېلىش، يىمىرىك چىقىش، ئېغىز قاناش
 كېسەللىكلىرىگە شىپا بولىدۇ. ئامۇتنىڭ ئوزۇقلۇق تەرى-
 كمىسى مول، شىپالىق رولى يۇقىرى بولغاچقا، ھازىر
 كىشىلەر ئۇنى بىۋاسىتە ئىستېمال قىلغاندىن باشقا،
 كونسېرۋا، ئىچىملىك سۈيى، ئامۇت لىمۇسى، ئامۇت
 شەربىتى ياساپ ئىستېمال قىلماقتا.
 ئەكس تەسىرى: ئامۇتنى كۆپ ئىستېمال قىلسا،
 ياشانغان، تېنى ئاجىز، سوغۇق مەجەز كىشىلەرگە، پالەچ-
 كە زىيان قىلىدۇ ۋە پەينى بوشىتىدۇ. مۇنداق ۋاقىتتا
 مۇۋاپىق مىقداردا ھەسەل ئىچىپ بەرسە، ئەكس تەسىرى
 يوقىلىدۇ.

بېھى

تونۇش: يوپۇرماق تاشلايدىغان ياكى كىچىك دە-
 رەخ، ئېگىزلىكى 3-6 مېتىردىن ئاشىدۇ. پۇمران شاخ-
 لىرى تىۋىتلىق بولىدۇ. يوپۇرمىقى نۆۋەتلىشىپ ئۆسىدۇ،
 سېپى بار، شەكلى تۇخۇمىمان ياكى سوقىچاق، ئۇچى
 دۈگىلەك ئۇچلۇق بولۇپ، ئالدى يۈزى قاراستۇل، ئارقا

يۈزى زىچ سارغۇچ كۈل رەڭ تىۋىتىلىق تۈكلىرى بىلەن قاپلانغان. گۈلى يالغۇز بولۇپ، يۇمران شېخىنىڭ ئۇچىدا ئۆسىدۇ، رەڭگى ئاق ۋە سۇس قىزىل، گۈل ۋە مېۋىسى ئۇش بۇي پۇرايدۇ. مېۋىسى نەشپۈتسىمان بولۇپ، ئۇرۇقى كۆپ، سىرتىدا يۇمشاق تىۋىتىلىق تۈكلىرى بار. بېھى شىنجاڭنىڭ ھەرقايسى جايلىرىدا ئۆستۈرۈلىدۇ.

تەركىبى: ئاقسىل، ياغ، قەنت، ھەر خىل مىنېرالنى ماددىلار، كارۇتىن، ۋىتامىن B، C، D لار بولغانىدىن تاشقىرى ئالسىما كىسىلاتاسى، لىمۇن كىسىلاتاسى قاتارلىق ماددىلار بار.

تەبىئىيەتتىكى: تەبىئىي چۈچۈمەل تاتلىق، زەھەرسىز، تاتلىق بېھى ھۆل سوغۇق، ئاچچىق بېھى قۇرۇق سوغۇق، بېھى ئۇرۇقى ھۆل سوغۇق.

خۇسۇسىيەتلىرى: بېھى خۇشلۇق كەلتۈرۈش، يۈرەك، مېڭە، جىگەر قاتارلىق ئەزالارنىڭ خىزمىتىنى كۈچەيتىش، سوغۇق ئۆتۈشنى ياندۇرۇش، پەيلىلەرنى بوشىتىش، تال-ئاشقازاننى ئىسسىتپ يەلنى ھەيدەش، تاماق سىڭدۈرۈش قاتارلىق خۇسۇسىيەتلەرگە ئىگە.

شەپالىتى رولى: بېھىنىڭ تەركىبىدە ئاقسىل، قەنت، ھەر خىل ۋىتامىنلار بولغاچقا، ئۇنى مۇۋاپىق ئىستېمال قىلسا، مېڭە-يۈرەكنىڭ خىزمىتىنى كۈچەيتىدۇ. مېڭە-يۈرەكنى ھەر خىل كېسەللىكلەردىن قوغدايدۇ. تەركىبىدە يەنە ۋىتامىن D بولغانلىقتىن ھەر خىل راخمت كېسەللىكلىرىنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ. ئۇنىڭ تەركىبىدە ۋىتامىن B بىر قەدەر كۆپ بولغاچقا، دائىم ئۇنى

ئىستېمال قىلسا، نېرۋا سىستېمىسىنىڭ خىزمىتىنى كۈچەيتىپ، نېرۋىلارنىڭ ئۆتكۈزۈشچانلىقىنى يۇقىرى كۆتۈرۈپ، مېڭىنىڭ ھالىسىزلىنىشى، نېرۋا يالىۋۇشى، ئەسلىتە تۇتۇش قابىلىيىتى تۆۋەنلەش، مۇسكۇللارنىڭ بوشىشىپ ئاسانلا كۈچىدىن قېلىشى، بەدەندە تىترەك پەيدا بولۇش، پۇت-قوللارنىڭ سېزدىمى ئاجىزلاش، ئەتراپ نېرۋىلارنىڭ يالىۋۇلغانلىقى، ئىشتىھاسىزلىق، ئۇيقۇ قېچىش قاتارلىق كېسەللەكلەر ئۈچۈن ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. بۇنىڭدىن باشقا مېڭە قان تومۇر كېسىلى، يۈرەك قان تومۇر كېسىلى، قان بېسىمى يۇقىرى بولۇش قاتارلىق كېسەللەكلەرگەمۇ ئوبدان شىپا بولىدۇ.

ئوبدان پىشقان بېھىمنى قوقاسقا كۆمۈپ پىشۇرۇپ قىزىق ھالەتتە ئىستېمال قىلسا، زۇكام ۋە يۆتەل ئۈچۈن ئوبدان مەنپەئەت قىلىدۇ.

بېھىمنى دائىم ئىستېمال قىلسا، ھەددىدىن زىيادە سەمىرىپ كېتىشنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ.

بېھىمنى شەربەت ياكى مۇراببا قىلىپ ئىستېمال قىلسا، بۆرەك ئاجىزلىق، خاپىسىغان، يۈرەك ئېغىشى، سەپىرادىن بولغان ئىچىسى سىۋرۇش، ئاشىقازان-چىمىگەر ئاجىزلىقى، ئۇسۇزلۇق، كۆڭلى ئېىلىشىش، قۇرۇق ھۆ تۇتۇش، روھىي كېسەللەكلەر، يەنى سەرىئى، نەسسىيان (مېڭە يالىۋۇشى)، مالىخۇلىيا، ئاياللاردىكى ھىستېرىيە قاتارلىق كېسەللەكلەرگە شىپا بولىدۇ ھەمدە كۆڭلىنى ئاچىدۇ، سەپىرا مەجەز كىشىلەرگە بەكمۇ ھۇۋاپىمىق كېلىدۇ.

مۇرابباسىنى (ياكى بېھىمى بولسىمۇ بولىدۇ) ئىستېمال قىلسا، سۈيىدۈك ماڭدۇرىدۇ، ئىشتىھانى ئاچىدۇ، ئۈچەي، جىگەر قاتارلىقلارنىڭ خىزمىتىنى ياخشىلايدۇ، بولۇپمۇ كىچىك بالىلارنىڭ ئاشقازان - ئۈچەي كېسىلى ئۈچۈن بەكمۇ شىپا بولىدۇ. بېھى بىلەن ئىسكەنجىن شەرىتى ياساپ ئىستېمال قىلسا، يۇقۇملۇق غەيرى A، غەيرى B تىپلىق جىگەر كېسىلى ئۈچۈن شىپا بولىدۇ. بېھىنىڭ چېچىمكى بىلەن شەرىت، مۇراببا ياكى گۈل قەنت ياساپ ئىستېمال قىلسا، مېڭە - يۈرەكنىڭ كېسەللىكلىرى ئۈچۈن ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. بېھىنىڭ ئۇرۇقى بىلەن لوئۇق ياساپ ياكى مۇناسىۋەتلىك دورىلار بىلەن بىرگە ئىستېمال قىلسا، زۇكام، دەم تۇتۇلۇش، گال قۇرۇش، تىل ئېچىمىش، قان تولغاق، ئاۋاز بوغۇلۇش، سىل كېسەللىكلىرى ئۈچۈن شىپا بولىدۇ.

ھازىر بېھىنى مېۋە پېتىدە ئىستېمال قىلىنىپ قالماستىن، بەلكى تىبابەتچىلىكتە بېھى شەرىتى، بېھى مۇرابباسى، ئىسكەنجىن سەپەر جىمىلى (بىر خىل بېھى شەرىتى) قاتارلىقلارنى ياساپ مۇھىم دورا سۈپىتىدە ئىشلىتىلىۋاتىدۇ. ئاچچىق ۋە تاتلىق بېھىلەرنىڭ تەركىبى ئاساسىي جەھەتتىن ئوخشاش بولۇپ، ئىشلەتكەندە تەبىئىيەتكە قاراپ مەدەزىگە ماس كەلگىنىنى ئىشلىتىش كېرەك.

ئەكىس تەسىرى: بېھىنى بەك كۆپ ئىستېمال قىلسا، سوغۇقچان كىشىلەرگە زىيان قىلىدۇ. بۇنداق چاغىلاردا بېھى مۇرابباسىنى ئارپىمەدىيان بىلەن بىرگە ئىستېمال قىلسا، زەھەرنى كېسىدۇ.

ئۈجمە

تونۇش: ئۈجمە ياغاچ غوللىق دەرەخ، مېۋىسى شىرنىك، تەمى تاتلىق. ئۈجمە دەرەخىنىڭ پوستى ئاقۇش سېرىق، يىلتىزىنىڭ پوستى سېرىق بولىدۇ. يوپۇرماقلىرى كەڭ، يىلغان، ئۇچى تەرىپى ئۇچلۇق يېشىل بولىدۇ. شىنجاڭدىكى تۈرى، قارا ئۈجمە، ئاق ئۈجمە ۋە چېقىر ئۈجىدىن ئىبارەت. ئۈجمە شىنجاڭنىڭ ھەر قايسى جايلىرىدا ئۆستۈرۈلىدۇ، بولۇپمۇ جەنۇبىي شىنجاڭدا كۆپرەك بولىدۇ. دورا ئۈچۈن ئۈجمە، ۋاسالغۇ، ئۈجمە يىلتىزىنىڭ ئاق پوستى، يۇمران نوتىسى (شېخى)، يوپۇرمىقى قاتارلىقلار ئىشلىتىلىدۇ.

تەركىبى: ئاقسىل، قەنت، كالىسىي، مىنېرالنى ماددىلار، كارۇتىن، ۋىتامىن B₁ B₁₂، H، E، B، C تەبىئىي: ئاق ئۈجمە ھۆل ئىسسىق، قارا ئۈجمە بىرىنچى دەرىجىدە ھۆل ئىسسىق، چېقىر ئۈجمە مۆتىدىل. ۋاسالغۇسى ئىسسىققا مايىل، شېخى مۆتىدىل، يوپۇرمىقى تەمى تاتلىقراق قېرىق، يىلتىزى تەمى تاتلىق، ئىككىلىسى سوغۇق، ھەممىسى زەھەرسىز.

خۇسۇسىيەتى: ئۈجمە توسالغۇلارنى ئېچىش، مېڭىگە ھۆللۈك يەتكۈزۈش، ساپ قان پەيدا قىلىش، جىگەر تال خىزمىتىنى ياخشىلاش، سۈيدۈك ھەيدەش، چوڭ تەرەتنى يۇمشىتىش، باھنى قۇۋۋەتلىەش، بۆرەكنى

سەمىرىتىش، بەدەننى كۈچەيتىش، قان تولۇقلاش، كۆز قاراڭغۇلىشىش، باش قېيىش، قۇلاق غوڭغۇلداش-لارنى تۈگىتىش قاتارلىق خۇسۇسىيەتلىەرگە ئىگە. ۋاسالىغۇسى جىگەر-بۆرەكنى قۇۋۋەتلەش، قاننى تولۇقلاش خۇسۇسىيەتلىرىگە ئىگە. يوپۇرمىقى يەلنى تارقىتىپ ئىسسىقلىقنى چۈشۈرۈش، قاننى سۈۋۈتۈش، كۆزنى روشەنلەشتۈرۈش خۇسۇسىيەتلىرىگە ئىگە. ئۈجمە شېخى بوغۇملارنى ياخشىلاپ رېماتىزمىنى داۋالاش خۇسۇسىيەتلىرىگە ئىگە. ئۈجمە يىملىتىشنىڭ ئاق پوسىتى ئۆپكەدىكى ئىسسىقلىقنى چىقىرىپ يۆتەلنى توختىتىش، دەم سىقىقانىنى بېسىش، ھۆللۈكنى ھەيدەپ ئىششىقنى قايتۇرۇش خۇسۇسىيەتلىرىگە ئىگە.

شېمالىق رولى: ئۈجمىنى ئىستېمال قىلسا، قان ئازلىق، نېرۋا ئاجىزلىق، نېرۋا خاراكتېرلىك يۈرەك زەئىمپىلىك، ئورۇقلاپ كېتىش، بۆرەك ئورۇقلاش كېسەللىكلىرىگە شىپا بولىدۇ ھەمدە قان بېسىمىنى چۈشۈرىدۇ، سېزىمچانلىقى ئېشىپ كېتىش، ئۆت كېسەللىكى، روھىي كېسەل، قىزىل داغلىق بۆرە چاقىسى ۋە ھەر خىل تىپتىكى بۆرەك ئاجىزلىقى قاتارلىقلارغا شىپا بولىدۇ ھەم ئۇيقۇنى كەلتۈرىدۇ. ئۈجمىنى دائىم ئىستېمال قىلسا، چىش مىلكىدىن يىمىرىك چىقىش، چارچاش مۇسكۇللار بوشىشىپ كېتىش، پۇت-قول، بەدەن تىترەش پۇت-قوللىرىنىڭ سېزىمچانلىقى ئاجىزلاش، بۆرەك قان تومۇرلارنىڭ خىزمىتى بۇزۇلۇش، قىزىش، ئاقسىلغا بەدەنگە ئۆزلىشىشى توسالغۇغا ئۇچراش قاتارلىق كېسە

لىمىكلەرگە داۋا بولىدۇ.

ئاق ئۈجمە كۆز تورلىشىش، باش قېيىش، قۇلاق غوڭۇلداش كېسەللىكلىرىگە شىپا بولىدۇ.

قارا ئۈجمە ياكى ۋاسالغۇسى مەنى تۇتالماسلىق، (سۈرئەتى ئىنزال)، نېرۋا ئاجىزلىقى، پۇت-قولى ئاغرىش، سۈيىدۈك توسۇلۇش، قەۋزىيەت، سوزۇلما خاراك-تېرىلىك جىگەر كېسىلى، يۈرەك قان تومۇر كېسەللىكلىرىگە شىپا بولىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا، غەيرىي A، غەيرىي B تىپلىق جىگەر كېسەللىكىگە ۋە زۇكامدىن كېلىپ چىققان ھەر خىل كېسەللىكلەرگە شىپا بولىدۇ ۋە ئۇنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

چېقىم ئۈچىنى مۇۋاپىق ئىستېمال قىلسا، ئۇيقۇسىزلىق، ئىشتىھاسىزلىق ئاياللاردىكى بەدەن ئاجىزلىق، سارغىيىش ۋە جۈنۇن كېسەللىكلىرىگە شىپا بولىدۇ ھەمدە قىزىل قان ھۈجەيرىلىرىنىڭ كېچىيىپ كېتىشىدىن كېلىپ چىققان قان ئازلىق كېسىلىگە شىپا بولىدۇ.

ۋاسالغۇنى سۇدا قاينىتىپ ئىچسە قان ئازلىق، نېرۋا ئاجىزلىق ۋە ئۇيقۇسىزلىققا شىپا بولىدۇ. يېڭى ئۈجمە يوپۇرمىقىدىن يېرىم چىڭ ئېلىپ سۇدا قاينىتىپ ئاغرىق كۆزنى يۇسا ياكى ھوردىسا، كۆز بىرىكتۈرگۈچى پەردىسىنىڭ ياللىغىغا شىپا بولىدۇ. ئۈجمە شېخىدىن 20 گرام ئەتراپىدا ئېلىپ سۇدا قاينىتىپ ئىچسە، قان بېسىمىنى چۈشۈرىدۇ. ئۈجمە يىلتىزىنىڭ ئاق پوسىتى 25 گرام خام زەنجىۋىل پوسىتى 15 گرام، تاۋۇز

شۋېتچى 50 گرام، تەرخەمەك شۋېتچى 50 گرام، كۆك كاۋا شۋېتچى 50 گرامنى سۇدا قاينىتىپ ئىچىش، قورساققا سۇ يىغىلىش، ھەر خىل ئىششىقلارغا شىپا بولىدۇ. قوشۇمچە: ئۈجمە يوپۇرمىقى پىلىچىلىكتە ئەڭ مۇھىم خام ئەشيا بولۇپ، دۇنياغا مەشھۇر يىمپەك ئەنە شۇ ئۈجمە يوپۇرمىقىنى يەپ پىلە غوزىكى تۈگگەن پىلە قۇرتىنىڭ مەھسۇلاتىدۇر. ھازىر يەنە تىبابەتچىلىكتە ئۈجمە يوپۇرمىقى يەپ پىلە بولغان پىلە غوزىكى بىلەن ئارقى ئەبرىشىم، خېمىرى ئەبرىشىم، ئەبرىشىم شەرىپىتى قاتارلىق مۇرەككەپ دورىلارنى ياساپ كېسەللەرگە بەخت ئاتا قىلماقتا.

ئەكس تەسىرى: ئۈجمىنى تويغىچە ئىستېمال قىلماسلىقى لازىم. چۈنكى ئۇ، ئاشقازاننى بۇزىدۇ ۋە سۇسلاشتۇرىدۇ، بۇنداق ۋاقىتتا جاۋارى كۈممۇنى، جاۋارىش ئەنەبەر، ھەسەل گۈلگەنتى قاتارلىقلارنى مۇۋاپىق ئىستېمال قىلسا، ئەكس تەسىرى كېسىلىدۇ.

ئەسكەرتىش: ۋاسالغۇ، يىمشقان ئۈجمە ئاپتاپقا يېيىپ قۇرۇتلىدۇ؛ ئۈجمە يوپۇرمىقى، قىرۇ چۈشكەندىن كېيىن چۈشۈپ كەتكەن يوپۇرمىقى سالقىن جايدا قۇرۇتلىدۇ. ئۈجمە شېخى، ئەتىيازدىكى يۇمران نوتىسى كېسىپ ئاپتاپتا قۇرۇتلىدۇ، ئۈجمە يىلىتىرى، تۆت پەسلىنىڭ ھەممىسىدە كولاپ ئېلىپ، قەلەمچە قىلىپ ئاپتاپتا قۇرۇتلىدۇ.

شاتۇت

تونۇش: شاتۇت ئۈجمە ئائىلىسىدىكى ياغاچ غوللۇق ئۆسۈملۈك، يوپۇرمىقى يوغان، قارامتۇل يېشىل، ئۈجمە يوپۇرمىقىغا قارىغاندا چوڭقۇر ئېرىقچىلارغا بۆلۈنگەن. ئۈجمە دەرىخىگە قارىغاندا پاكارراق ئۆسىدۇ، شاخلىرى چۈرۈك، ئۇزۇن ئۆسۈپ يىدۇ. مېۋىسىنىڭ تازا پىشقىنى قارا رەڭدە، تاتلىق، پىششىقلىنىپ قىزىپ، چۈچۈمەل بولىدۇ. تەركىمى: ئۈجمە تەركىمىدىكى ماددىلارنىڭ ھەممىسى بولغاندىن سىرت، بويلاق ماددىسى ۋە لىمبون كىسلاتاسىنىڭ مىقدارى نىسبەتەن كۆپ. تەبىئىي: قۇرۇق سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى: چوڭ تەرەتنى قاتۇرۇش، سەپرانى پەسەيتىش، ئىسسىقلىق بولغان گال ئاغرىقىنى پەسەيتىش ۋە ئىششىقلىرىنى ياندۇرۇش خۇسۇسىيەتلىرىگە ئىگە. شىپالىق رولى: شاتۇتنى ئىستېمال قىلسا، گال ئىششىپ قېلىش، گال ئاغرىش (ئانگېنا)، چىش ئاغرىش، ئېغىز شەلۋەرەش كېسەللىكلىرىگە شىپا بولىدۇ. يەرلىك شوخلا، پىننە قاتارلىقلار بىلەن قايناق سۇغا چىلاپ تەمى چىققاندىن كېيىن، ئېغىز ۋە گالنى چاپ قاپ بەرسە ياكى ئىچسە، ئاۋاز بوغۇلۇپ قېلىشقا ئۇنۇم-لۈك دورا بولالايدۇ. شاتۇتنى سىقىپ سۈيىنى چىقىرىپ

مۇۋاپىق مىقداردىكى شېكەر بىلەن قىيام قىلىپ ئىمچىسە،
قان بېسىمىنى چۈشۈرۈش رولىنى ئوينايدۇ ۋە قان
ئازلىق كېسىلىگە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. مېڭىگە ھۆل-
لىۋك يەتكۈزۈپ ئۇيقۇنى كەلتۈرىدۇ. شاتۇتنىڭ شىمر-
نىسىنى مۇۋاپىق مىقداردا ئىمچىسە، رېماتىزمغا شىمپا بولم-
دۇ، زەھەر قايتۇرىدۇ، بەدەندە رەڭ ماددىسىنىڭ (پىگ-
مېنت) كەملىكىدىن كېلىپ چىققان تېرە كېسەللىكلىرىگە،
ئاق كېسەل (بەرەس) گە، شۇنىڭدەك چاچنىڭ ۋاقىتسىز
ئاقىرىپ كېتىشى، ھەر خىل سىڭىۋەلەردىن بولغان كۆز
ياشاڭغۇراش، كۆز قىزىرىپ قېلىش كېسەللىكلىرىگە شىمپا
بولىدۇ ھەمدە كۆزنى روشەنلەشتۈرۈش رولىنى
ئوينايدۇ.

قارا كوندۇرنى يۇمشاق سوقۇپ، مۇۋاپىق مىقدار-
دىكى شاتۇت شىمرىنى بىلەن يۇغۇرۇپ ئىستېمال قىلسا،
جىگەر، يۈرەكنى قۇۋۋەتلەپ كۆزنىڭ كۆرۈش ئىقتىدار-
رىنى ئاشۇرىدۇ.

ئۈچمە يوپۇرمىقى بىلەن شاتۇت يوپۇرمىقىنى دەم-
لەپ ئىمچىپ بەرسە، نەپەس سىقىلىش، قەنت سىمىش
(دىئابىت) كېسەللىكلىرى ئۈچۈن شىمپا بولىدۇ.

شاتۇتنىڭ يېڭى چىققان نوتىسىنى باش باھاردىلا
كېسىپ، سايىدا قۇرۇتۇپ دەملەپ ئىمچىسە، پۇت-قوللار-
نىڭ ئاغرىشى، بەدەننىڭ سەزمەس بولۇپ قېلىشىغا
ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ، بەلغەمنى بوشىتىپ نەپەسنى
ياخشىلايدۇ، سۈيىدۈك ھەيدەپ، سۇلۇق ئىشىمىقلارنى
يوقىتىدۇ.

شاتۇتنىڭ يوپۇرمىقىنى دەملەپ ئىچسە، قىزىل قان
ھۈجەيرىلىرىنىڭ كېمىيىپ كېتىشىنىڭ ئالدىنى ئالغىلى
بولىدۇ ھەمدە بەدەندە ساپ قان پەيدا بولىدۇ.

شاتۇت دەرىخىنىڭ يىملىتىز پوستىنى قاينىتىپ ئىچىپ
سە، ئىچىمنى سۇرىدۇ ھەم مەدە قۇرتلارنى چۈشۈرىدۇ.
شاتۇتنىڭ يوپۇرمىقى بىلەن بېقىلغان پىلمە غوزىسىدىن
ياسالغان مۇرەككەپ دورىلارنىڭ شىپالىق رولى ئۈچمە
يوپۇرمىقى بىلەن بېقىلغان پىلمە غوزىسىدىن ياسالغان
مۇرەككەپ دورىلارغا قارىغاندا ياخشى. تىبابەتچىلىكتە
ئەبىرىش شەربىتى، داۋائىلىمىشكى، خېمىرى مەرۋايىتىگە
ئوخشاش مۇرەككەپ دورىلارنى تەييارلاشتا، شاتۇت
يوپۇرمىقى بىلەن بېقىلغان پىلمە غوزىسى ئاساسلىق خام
ئەشيا قىلىنىدۇ.

ئەكس تەسىرى: شاتۇتنى بەك كۆپ ئىستېمال قىل-
سا، ئۆپكە كېسەللىكلىرىگە زىيان قىلىدۇ. بۇنداق چاغدا
مۇۋاپىق ھالدا ھەسەل ياكى زىرە قوشۇلغان دورىلارنى
ئىستېمال قىلىش كېرەك.

شايتۇل

تونۇش: شايتۇل ياغاچ غوللۇق دەرەخ، مېۋىسى
ھەممە كىشىگە تونۇشلۇق بولغان مېۋە، گۈلى سۇس
قىزىلغا مايىل (توخۇڭ)، يوپۇرمىقى ئۇزۇنچاقراق بولىدۇ.
شىنجاڭنىڭ ھەرقايسى جايلىرىدا ئۆستۈرۈلىدۇ،

جەنۇبىي شىنجاڭدا شاپتۇلنىڭ تۇرلىرى خېلى كۆپ.
تەركىبى: ئاقسىل، ماي، قەنت، كالىتسىي، فوسفور،
تۆمۈر، كاروتىن، ۋىتامىن B، B₂، C، A، ئالما كىسلالە-
تاسى ۋە مېنېرال ماددىلار بار.
تەبىئىي: ھۆل سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى: ئوزۇق بولۇش، ئىسسىق - قۇرۇق
تەپلەرنى، تەشنىلىقنى، قاننىڭ ھەم سەپرانىڭ قاينىشىنى
پەسەيتىش خۇسۇسىيەتلىرىگە ئىگە.

شەپالىق رولى: شاپتۇلنى دائىم ئىستېمال قىلسا،
قۇرۇق مىجەز كىشىلەرگە ھۆللۈك كەلتۈرىدۇ، سەپرا-
قان خاراكتېرلىك تەپنى تۈگىتىدۇ، ئېغىزنىڭ سېسىق
پۇرىقىنى يوقىتىدۇ، ئىشتەينى ئاچىدۇ. جىگەردىكى ئىس
سېلىقنى ياندۇرۇپ، جىگەر قېتىشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ،
بەدەنگە ھۆللۈك يەتكۈزۈپ، ئۇيقۇنى ياخشىلاپ، قان
بېسىمىنى چۈشۈرىدۇ. يۆتەلنى پەسەيتىدۇ، چارچاش،
نېرۋا ئاجىزلىق، ئەستە تۇتۇش قابىلىيىتىنىڭ تۆۋەن-
لىشى قاتارلىق كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. ئەقلىي
ئەمگەك قىلغۇچىلارنىڭ خىزمەت ئىقتىدارىنى ئاشۇرىدۇ.
شاپتۇل قان ئازلىق، ماغدۇرسىزلىق، پۇت - قوللارنىڭ
ئاغرىشى، باش قىچىشى، سەپرا خىلىتىنى سۈرۈشتە
بەكمۇ شەپالىق. ئۇ، بەدەننى قۇۋۋەتلىپ سەمىرىتىدۇ
ھەمدە قان يېتىشمەسلىك كېسەللىكىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.
يەنە نېرۋا ياللۇغى، مۇسكۇللار بوشىشى، پۈتۈن ئەزا
تىترەك پەيدا بولۇش، ئىشتە تۇتۇلۇش، قىزىش - سو-
ۇش، پالەچلىكتىن مۇسكۇللار يىگىلىپ كېتىش قاتار-

لىق كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. كۆرۈش ئىقتىدارىنى ئاشۇرىدۇ. ئېغىز ئەتراپى، تىل - جاۋايلارنىڭ ياللۇغلىنىشى، كالىپۇكلارنىڭ گەز باغلاپ قېلىشى قاتارلىق كېسەللىكلەرگە دۇچار بولۇشتىن ساقلايدۇ.

شايتۇل مېغىزىنىڭ تەبىئىتى مۆتىدىل بولۇپ، تىبابەتچىلىك ۋە سانائەتتە مۇھىم ئەھمىيەتكە ئىگە. شاپتۇل مېغىزىنىڭ پوستىنى سويۇۋېتىپ ئىستېمال قىلسا، يۆتەلنى پەسەيتىدۇ. شاپتۇل مېغىزىنى يۇمشاق سۇقۇپ سۈت بىلەن دەملەپ مۇۋاپىق مىقداردا ئىچىپ بەرسە، بەلغەم بوشىتىدۇ، تىنچلاندۇرىدۇ، قان بېسىمىنى چۈشۈرىدۇ، قاننى راۋانلاشتۇرىدۇ، ئۈچەينى سىلىمىلاشتۇرىدۇ. شاپتۇل مېغىزىنى زاراڭزا چېچىمكى بىلەن قوشۇپ ئىچسە، ئادەت كەلمەسلىك ياكى ئاغرىتىپ كېلىش قاتارلىقلارغا داۋا بولىدۇ.

شايتۇل چېچىمكىنىڭ تەبىئىتى ھۆل سوغۇق، ئۇ، كۈچلۈك سۈرگە دورا سۈپىتىدە ئىشلىتىلىدۇ. قەۋز يەت، سۇلۇق ئىششىقلاردا سۈيدۈك ھەيدەش ۋە ئۆت كۈر خىراج دورىسى سۈپىتىدە ئىشلىتىلسە ئۈنۈمى ياخشى بولىدۇ ھەمدە قورساقنىڭ پارازىت قۇرتلارنى ئۆلتۈرىدۇ.

شايتۇل قېقىمىنىڭ تەبىئىتى ھۆل سوغۇق بولۇپ، قان توختىتىش، كېچىمىسى تەرلەشكە، ئاياللاردىكى خۇن كېتىشكە ۋە باشقا كېسەللىكلەرنى داۋالاش خۇسۇسىيەتلىرىگە ئىگە. شاپتۇل قېقىمىنى مۇۋاپىق ئىستېمال قىلسا، ئىشتىھانى ئېچىپ، بەدەننى قۇۋۋەتلەيدۇ. قاننىڭ تولۇق

لىنىمىنى ئىلگىرى سۈرىدۇ، قان بېسىمىنى چۈشۈرىدۇ.
 سىرتقا ئىشلىتىلىشى: شاپتۇل يوپۇرمىقىنىڭ تەبىئىي
 ئىمتى ھۆل سوغۇق بولۇپ، ئۇنىڭ قىچىشقان، شاپاق يارى-
 سى قاتارلىقلارنى داۋالاش ئۈنۈمى يۇقىرى. شاپتۇل
 يوپۇرمىقىنى قاينىتىپ سۈيى قىيام بولغاندا، تەمرەتكە،
 قىچىشقان، لىمفا بەز ياللۇغى، سوغۇقتىن بولغان رېماتىزىم
 تىزمى ئاغرىقلىرىغا سىرتتىن چېپىپ بەرسە ياخشى شىپا
 بولىدۇ. شاپتۇل مېغىزىنى زەيتۇن يېغىدا پىشۇرۇپ،
 يېغى قالىمىغاندا مېغىزىنى سوقۇپ، سەزمەس بولۇپ
 قالغان ئەزاغا چاپسا، سېزىمچانلىقى ئىسلىمگە كېلىدۇ.
 شاپتۇل يوپۇرمىقىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ قاينىتىپ
 تىپ باشتىكى پىتىنى يوقىتىدۇ.

ئەكسى تەسىرى: ھۆل مىجەز، سوغۇقچان كىشىلەر
 شاپتۇلنى كۆپ ئىستېمال قىلسا، بەدەننى بوشىتىۋېتىدۇ.
 بۇنداق ۋاقىتتا مۇۋاپىق مىقداردا ھەسەل ياكى زەنجىر
 ۋىل مۇرابباسى ئىستېمال قىلىش كېرەك.

چىلان

تونۇش: چىلان كىشىلەرگە تونۇشلۇق بولغان بىر
 خىل ياغاچ غوللۇق دەرەخنىڭ مېۋىسى. ئۇنىڭ شاخلىرى
 رى تىكەنلىك، يوپۇرمىقى ئانار يوپۇرمىقىغا ئوخشاپ
 كېتىدۇ، ئاق چېچەكلەيدۇ، چىلان پىشىمىغاندا جىگدىگە
 ئوخشاپ كېتىدۇ. پىشقانسىمۇ تەدرىجىي قىزىرىشقا

باشلاپ قىزىل بولۇپ پىشىدۇ. ئۇنىڭ شىنجاڭدا ئۆسۈپ
دىغان تۈرى ئىككى خىل بولۇپ، بىرى يۇمىلاق چىلان،
يەنە بىرى سوقا چىلان، تىبابەتچىلىكتە دورا ئۈچۈن
ئاساسەن سوقا چىلان ئىشلىتىلىدۇ.

چىلان شىنجاڭنىڭ ھەممە يېرىدە ئۆستۈرۈلىدۇ،
بولۇپمۇ جەنۇبىي شىنجاڭدا كۆپرەك بولىدۇ.

تەركىبى: چىلاننىڭ تەركىبىدە ئاقسىل، ماي،
قەنت، كالىتسىي، فوسفور، تۆمۈر، كاروتىن، ۋىتامىن
 B_1 ، B_2 ، PP، C ۋە تانېن، نىترات كىسلاتاسى، ئور-
گانىك كىسلاتالار بار.

تەبىئىي: قۇرۇق ئىسسىق، سوغۇقلۇقتا مۆتىدىل.
خۇسۇسىيەتى: قاننى تازىلاش، قاننى راۋانلاشتۇر-
ۇش، قويۇق خىلمىلارنى پىشۇرۇش، سۇيۇق خىلمىلارنى
سۈرۈش، گالىنىڭ يىرىكىلىكىنى، ئاۋازنىڭ ئىسسىقلىقىنى
پۈتۈپ قېلىشىنى ياخشىلاش خۇسۇسىيەتلىرىگە ئىگە.

شەپپاق رولى: چىلاننى مۇۋاپىق ئىستېمال قىلسا،
قان بۇزۇلۇشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. بەدەننىڭ كېسەللىككە
قارشى تۇرۇش كۈچىنى ئاشۇرىدۇ. ئاشقازان - تالنىڭ
ئىقتىدارىنى كۈچەيتىدۇ، نېرۋىنى تىنچلاندۇرىدۇ. ھار-
غىنىلىقنى تۈگىتىدۇ. شۇڭا، قان بۇزۇلۇشتىن كېلىپ
چىققان كېسەللىكلەرنىڭ ھەممىسىدە، ئاشقازان - تال
ئاجىزلىغاندا، جىگەر كېسەللىكلىرىدە، بەلغەم چىقىرىدۇ-
غان يۆتەللەردە، چىلاننى قاينىتىپ ئىچسە، ئۈنۈمى
كۆرۈنەرلىك بولىدۇ. چىلاننى سەرىپستان، ئاق لەيلە
ئۇرۇقى، بىنەپشە، نىلۇپەر، بېھى ئۇرۇقى قاتارلىقلار

بىلەن دەملەپ ئىچسە، زۇكامغا، يۆتەل، قىزىتمىلىق ھەمدەش، باش ئاغرىش، شەققە قاتارلىق كېسەللىككە لىھەر ئۈچۈن شىپا بولىدۇ. چىلاننى قاينىتىپ ئىچسە، زەيتۇن يېغىنى زىيادە ئىستېمال قىلىشتىن كېلىپ چىققان قەۋزىيەتنى بوشىتىپ، كېسەلگە ئارام بېرىدۇ. تەرەت بىلەن كەلگەن قاننى توختىتىدۇ.

چىلاننى مۇۋاپىق ئىستېمال قىلسا، يۈرەك تاجىم سىمان ئارتېرىيىلىك تومۇر قېتىش كېسەللىكلىرىگە، قان بېسىمى يۇقىرى كېسەللەرگە شىپا بولىدۇ. چىلاننى بىر سوتكا قايناق سۇغا چىلاپ زىرقى ئەرقى بىلەن قوشۇپ ئىچسە، ئىششىق قايىتۇرىدۇ، سېرىق چۈشۈش خاراكتېرلىك جىگەر كېسىلىگە، ھەزىم قىلىشنىڭ ناچارلىشىشىغا، قۇرۇق كۆڭۈل ئاينىشقا پايدا قىلىدۇ. چىلاننى كۆك ئۇزۇم بىلەن قاينىتىپ مۇۋاپىق مىقداردا ئىچسە، بالىلاردىكى قىزىتمىنى ياندۇرىدۇ ھەم بالىلارنى سەمىرىتىدۇ. چىلاننى قارا ئۈجمە بىلەن قاينىتىپ ئەتىگەن - ئاخشىمى ئىچسە، ساپ قان پەيدا قىلىدۇ ۋە قان ئازلىق كېسىلى ئۈچۈن شىپا بولىدۇ. مەركىزىي نېرۋا سىستېمىنىڭ خىزمىتىنى كۈچەيتىپ، ئەستە تۇتۇش قابىلىيىتىنى ئاشۇرىدۇ، نەپەسنى ياخشىلاپ ئۆپكە - يۈرەك نىڭ خىزمەت ئىقتىدارىنى ئاشۇرىدۇ. تالنىڭ خىزمىتىنى كۈچەيتىدۇ. ئۇستىخاننىڭ تېلىپ ئاغرىشلىرىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. چىلاننى جۇۋىنە بىلەن دەملەپ ئىچسە، ئۇچەي جاراھەتلىرىگە، مەقئەتنىڭ قىچىشىغا ۋە سېزىمچانلىق ئېشىپ كېتىش كېسەللىكلىرىگە شىپا بولىدۇ.

چىلان بىلەن تەمىرى ھىندىنى قاينىتىپ ئىچسە، قان بېسىمىنى چۈشۈرىدۇ. چىلاننى سەرىپىستان بىلەن قاينىتىپ ئىچسە، سوزۇلما خاراكتېرلىك يۇتقۇنچاق ياللۇغى، ئانگېنا، ئېغىز ياللۇغىغا شىپا بولىدۇ. قاينىتىلمىلاردىكى چىلان باشقا دورىلارنىڭ غەدىقىلاش تەسىرىنى، ئەكسى تەسىرىنى تۈگىتىپ، دورىنىڭ ئۇنۇمىنى ئۆستۈرىدۇ.

ئەكسى تەسىرى: چىلاننىڭ سىڭمىشى قىيىن بولغانلىقتىن، ئەزالارغا يەل پەيدا قىلىپ قويىدۇ. شۇڭا ئۇزۇم بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلغان ياخشى.

جىگدە

جىگدە شىنجاڭنىڭ ھەرقايسى جايلىرىدا ئۆستۈرۈلىدۇ.

تەركىبى: جىگدىنىڭ تەركىبىدە ئاقسىل، قەنت، بەزى ئورگانىك كىسلاتا، ئاز مىقداردا ئاشلىغۇچى ماددا ۋە شىلىمىشنى سۇيۇقلۇق بار. تەبىئىي: قۇرۇق سوغۇق.

شۇسۇسىيىتى: بەدەننى قۇۋۋەتلەش، نېرۋىنى تىنچلاندۇرۇش، تالنىڭ خىزمىتىنى ياخشىلاش، ئاشقازاننى ياخشىلاش، ئىچى سۈرۈشنى توختىتىش، مەننى تىزگىن-

لەش، ئىسسىقلىقتىن كېلىپ چىققان يۆتەلنى توختىتىش
خۇسۇسىيەتلىرىگە ئىگە.

شېپالىق رولى: جىگىدىنى ياكى ئۇنىڭ شەرىپىتىنى
ئىستېمال قىلسا، بەدەننى كۈچەيتىپ ساغلاملىقنى ئاشۇ-
رىدۇ. جىگەر، تالنىڭ توسالغۇلىرىنى ئاچىدۇ. باش ئاغ-
رىقلىرى، ئاشقازان كېسەللىكلىرى، ئىسسىق ئىشىپ كېتىش-
تىن بولغان يۆتەل، مەنى تۇتالماسلىق، ئىچى سۈرۈش
قاتارلىق كېسەللەرگە شىپا بولىدۇ. جىگىدە ئۇرۇقنىڭ
مېغىزىنى باشقا مېغىز دورىلار بىلەن قوشۇپ ئىستېمال
قىلسا روھىي ھالىتىنى ياخشىلاپ نېرۋىنى كۈچەيتىدۇ،
باھنى قوزغايدۇ.

جىگىدىنىڭ چېچىمكى قۇرۇق ئىسسىق بولۇپ، مېڭىنى
قۇۋۋەتلەش، مەنى ئىشلەپچىقىرىشنى ياخشىلاش، دېمى سى-
قىلىش قاتارلىق كېسەللىكلەرگە شىپا بولىدۇ، يۇقۇملۇق كې-
سەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. جىگىدە چېچىمكى ئەرقى مەي-
دىنىنىڭ سۇيۇقلۇقى ئېشىپ كېتىپ، ئاشقازاننىڭ ھەزىم
قىلىشى ناچارلىشىپ كەتكەنلەرگە ئۈنۈمى كۆرۈنەرلىك
بولىدۇ.

جىگىدە ۋە چېچىمكىنىڭ سىرتقا ئىشلىتىلىشى: جىگىدە
چېچىمكىنىڭ سۇيۇقى جاراھەتلەرنى ساقايتىدۇ. جىگىدە چې-
چىمكىنىڭ يېغىنى بوغۇم ئاغرىقلىرىغا، پەي بوشاپ قېلىش-
لارغا، چاچ چۈشۈپ كېتىشكە ئىشلەتسە مەنپەئەتتى بەك ياخشى
بولىدۇ.

جىگىدىنىڭ كۈندىسىنى (ئىككى يىلدىن ئاشقان) سۇس
ئوتتا سارغايتىپ قورساق قىسمىغا قويسا، كونا ئىچ ئىت-
ت

كىمنى توختىتىدۇ ھەمدە قورساق ئاغرىش، بەل، پۇت - قول
ئاغرىشقا مەنپەئەت قىلدۇ. جىگدىنىڭ قۇۋۋىتى ئىككى
يىلغىچە تۇرىدۇ. شۇڭا ئىككى يىلدىن ئېشىپ كەتكەن
جىگدىنى ئىستېمال قىلماسلىق كېرەك.
ئەگىس تەسىرى: بەك زىيادە ئىستېمال قىلسا، قەۋ-
زىيەت قىلىپ قويىدۇ.

ئالۇچا

تونۇش: ئالۇچىنىڭ شاخ - يوپۇرماقلىرى ئۆرۈكنىڭ
كىگە ئوخشاپ كېتىدۇ، بىراق ئۆرۈكتەك ئېگىز ئۆسمەي-
دۇ. ئاق چېچەكلەيدۇ، چېچىمكى غۇزمەك ئۇششاق بولىدۇ.
غورىسى كۆك، پىشقانسېرى سارغىيىدۇ. ئۇنىڭ شىنجاڭدا
سېرىق ۋە قىزىل ئالۇچىدىن ئىبارەت ئىككى تۈرى بار.
قىزىل ئالۇچا سېرىق ئالۇچىغا قارىغاندا كىچىكرەك بولىدۇ.
ھەر ئىككىسىنىڭ ئىچىدە ئۇرۇقى بار، تەمى تاتلىق، شىن-
جاڭنىڭ ھەرقايسى جايلىرىدا ئۆستۈرۈلىدۇ.
تەركىبى: ئالۇچىنىڭ تەركىبىدە قەنت، ئالما كىس-
لاتاسى، كاروتىن ۋە باشقا ماددىلار بار.
تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى: سەپرادىن بولغان قىزىتمىنى پەسەي-
تىش، قۇرۇق ھۆنى پەسەيتىش قۇسۇشنى توختىتىش
قاتارلىق خۇسۇسىيەتلەرگە ئىگە.
شېپالىق رولى: ئالۇچىنى ئىستېمال قىلسا، سەپرا-

دىن بولغان بۇزۇق خىلىتلارنى ھەيسدەپ، ئىسسىقلىقىنى چۈشۈرىدۇ. سەپرادىن بولغان ئىچى سۈرۈش، سۇ يوقىتىش قاتارلىق كېسەللىكلەرگە شىپا بولىدۇ. قىزىل، چېچەك، كېزىك قاتارلىق كېسەللىكلەردە قىزىقلىقىنى چۈشۈرۈپ نەشەلىتىشنى باسقۇچىدۇ. ئالۇچىنىڭ سىمىقلىغان سۈيىنى ئىچىپ بەرسە، قۇرۇق ئىسسىقلىقتىن بولغان سىمىقلىغان ھەمدە ئۇي-قۇسۇمىزلىق، جىگەر قېتىش، يۈرەك قان-تومۇر قېتىش كېسەللىرىگە شىپا بولىدۇ. ئالۇچىنىڭ يوپۇرمىقىنى سىمىق سۈيىنى ئىچسە، ئۈچەيدىكى قۇرتلارنى چۈشۈرىدۇ. ئالۇچىنى بوۋاققا يېگۈزسە، ئۆسۈپ يېتىلىشىنى تېزلىتىدۇ، كېسەلدىن يېڭى قويغان كىشىلەر ئىستېمال قىلسا، بەدەننى كۈچلەندۈرۈش، مەجەزەنى ياخشىلاش رولىنى ئوينىيدۇ، ئەستە تۇتۇش قابىلىيىتىنىڭ تۈۋەنلىشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. ئالۇچىنى دائىم ئىستېمال قىلسا چوڭ تەرەتتىن بوشىتىدۇ، ھەر خىل ياللۇغلىنىش، باش ئاغرىقى، شەرقە، مېڭە ئىششىقى قاتارلىق كېسەللىكلەرگە شىپا بولىدۇ.

ئالۇچىنى سىمىق سۈيىنى تىرەنچىمىن ياكى ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ شەربەت ياساپ ئىچسە، چوڭ تەرەتنى راۋانلاشتۇرىدۇ. ئانار بىلەن بىرگە ئىستېمال قىلسا، ساپ قان پەيدا قىلىپ، تېرىنىڭ رەڭگىنى ياخشىلايدۇ.

سەرتقى تەسەرى: ئالۇچىنىڭ يوپۇرمىقىنى قاينىتىپ ئېغىزنى چاپقىنسا، گىال ئاغرىقى، تىل ئاغرىقى، قىزىل ئۆڭگەچ ئىششىقى، چىش مىلىكى ئىششىقى، ئېغىز شىلىق پەردە كېسەللىكلىرىگە شىپا بولىدۇ.

ئەكس تەسەرى: ئالۇچىنى كۆپ ئىستېمال قىلغاندا

ئۈچە يىگە يەل پەيدا قىلىپ قويىدۇ. مۇنداق ۋاقىتتا ئىس-
پىمغۇل لوئابى (ئىسپىمغۇل دەملەمىسى) ياكى ئارقى بېدى-
يان ئىچىپ بەرسە ئەكس تەسىرىنى كېسىدۇ.

قارىئۆرۈك

تونۇش: قارىئۆرۈك چاتقال ياكى كىچىك دەرەخ،
كۆپ شاخلىنىدۇ. يوپۇرماقلىرى نۆۋەتلىشىپ ئۆسكەن،
يوپۇرماق سېپىدا ئاق تۈكچىلەر بولىدۇ. شەكلى تەتۈر
تۇخۇمىسىمان ياكى سوقۇچاق، گىرۋەكلىرى ھەرە چىشى-
مان كېلىدۇ. گۈلى ئاق، مېۋىسى ئۈچكىلىك سوقۇچاق،
رەڭگى قارامتۇل سۆسۈن، پىشىغاندا كۆك بولىدۇ. تەمى
چۈچۈمەل. قارىئۆرۈك شىنجاڭنىڭ ھەرقايسى جايلىرىدا
ئۆستۈرۈلىدۇ. ئۇنىڭ شىپالىق رولى تىبابەتچىلىكتە مۇھىم
ئورۇننى ئىگىلەيدۇ.

تەركىبى: تەركىبىدە ئاقسىل، ماي، قەنت، كالىت-
سى، ۋىتامىن PP، C، تۆمۈر، كارتون قاتارلىق ماددى-
لار بار.

تەبىئىيىتى: سوغۇق، قۇرۇقلۇقتا مۆتىدىل.
خۇسۇسىيىتى: ئىچىنى يۇمشىتىش، باش ئاغرىقىنى،
سەپرا ۋە سەپرا خاراكتېرلىك قىزىتمىلارنى پەسەيتىش،
تەشنىلىقنى قاندۇرۇش، كۆڭۈل ئاينىش، ھۆتۈتۈشنى پەس-
سەيتىش خۇسۇسىيەتلىرىگە ئىگە.

شىپالىق رولى: قارىئۆرۈكنى مۇۋاپىق ئىستېمال

قىلىسا، تەرەتنى راۋانلاشتۇرۇپ، باش ئاغرىش، سەپرا خاراكتېرلىك قىزىتما، ئۇسساش، كۆڭۈل ئاينىش قاتارلىق كېسەللىكلەرگە شىپا بولىدۇ. قارىئۇرۇكنى مۇناسىۋەتلىك دورىلار بىلەن قوشۇپ ئىچسە، قاننى تازىلاپ قان ئايلىنىشىنى ياخشىلايدۇ، بەدەندىكى زەھەرلىك ماددىلارنى سىمىرتقا چىقىرىشنى تېزلىتىدۇ، غەيرىي A غەيرىي B تىپىلىق جىگەر كېسىلى، كېزىك، زۇكام، مېڭە پەردە يالىۇشى، غى، خۇلىرا قاتارلىق كېسەللىكلەردە مۇرەككەپ دورىلار بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلسا ئۈنۈمى ياخشى بولىدۇ. قارىئۇرۇك، ئەينۇلا، شاتۇت يەرلىك شوخلا قاتارلىقلارنى قوشۇپ دەملەپ ئىچسە، زۇكامدىن بولغان قىزىتما، تەپ، گال قۇرۇش، ئېغىز يالىۇشى، ئانگېنا، ئاۋاز بوغۇلۇش، قىزىل، چېچەك، كېزىك، قان بېسىمى يۇقىرى قاتارلىق كېسەللىكلەر ئۈچۈن شىپا بولىدۇ ھەم شۇ كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. قارىئۇرۇكنى دەملەپ سۈيىنى ئىچسە، زۇكامغا پايدا قىلىدۇ ھەم زۇكامنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. ئەگەس تەسەرى: قارىئۇرۇكنى كۆپ ئىستېمال قىلىۋەتسە، ئاشقازاننى سوۋۇتىدۇ. شۇڭا، ھەسەل ياكى شېكەر بىلەن مۇراببا ياساپ ئىستېمال قىلغان ياخشى.

ئەينۇلا

تونۇش: ئەينۇلا ياغاچ غوللۇق دەرەخىنىڭ مېۋىسى، يوپۇرمىقى يۇمىلاقراق، ئاق چېچەكلىەيدۇ. مېۋىسى غورا

ۋاقتىدا كۆك، پىشقان سېرى قارامتۇل سۆسۈن رەڭگە كىرىدۇ، تەمى ئاچچىقمۇ چۈچۈك، ئىچىدە ئۇزۇنچاق ئۇرۇقى بار. ئېگىز ئۆسىدۇ. ئەينىلا شىنجاڭنىڭ ھەرقايسى جايلىرىدا ئۇلاپ ئۆستۈرۈلىدۇ.

تەركىبى: ئەينىلانىڭ تەركىبىدە قەنت، ئالما كىسلاتاسى، لىمون كىسلاتاسى، كاروتىن، ۋىتامىن A قاتارلىق ماددىلار بار.

تەبىئەتتى: ھۆل سوغۇق.

خۇسۇسىيەتلىرى: سەپىرانىڭ تېزلىكىنى، ئۇسسۇزلۇقىنى پەسەيتىش، ھارغىنلىقنى تۈگىتىش، ئىچىمنى يۇمشىتىش، گال قۇرۇش، سۈيدۈك يولى ئېچىشىنى ياخشىلاپ، ھۆلى توختىتىش خۇسۇسىيەتلىرىگە ئىگە.

شېپالىق رولى: ئەينىلانى مۇۋاپىق ئىستېمال قىلسا، سەپىرادىن بولغان تەپ، سېسىق كېكىرىش، ھەزىم قىلىشنىڭ بۇزۇلۇشى قاتارلىقلارغا شىپا بولىدۇ. ئەينىلا قېنىنى سۈمۈرۈپ ياكى قاينىتىپ، تىرەنچىۋىل، ھەسەل ياكى قەنت بىلەن ئىچىپ بەرسە، قەۋزىيەتنى تۈگىتىپ، تەرەتنى راۋانلاشتۇرىدۇ. ئەينىلانىڭ يوپۇرماق ۋە يىملىرىنى قاينىتىپ ئېغىزنى چايقىسا، مېڭىدىن كېلىدىغان ناچار بوخاراتلارنى توسىدۇ، ئېغىز تىلىنىڭ ئىششىقلىرىنى ياندۇرىدۇ، چىش مىلىكلىرىنى چىڭىتىدۇ، ئىچىمە ئۇچەيدىكى قۇرتلارنى چۈشۈرىدۇ. ئەينىسولا دەرىخىنىڭ يېلىمىنى ئەرەپ يېلىمى ئورنىدا ئىشلىتىشكە بولىدۇ. تەبىئەتتى ھۆلەرەك، ئىسسىق، قۇرۇقلۇقنى ئەرەپ يېلىمىدىن تۆۋەنرەك بولۇپ، يۆتەلنى پەسەيتىش، بەلغەم بوشىتىش، سۈيدۈك يولىدىن

كى تاشنى ئېرىتىش، دېزىنتېرىيە، ئۇسساش، كۆز تور-
لىشىش قاتارلىق كېسەللەرگە ئىشلىتىلىدۇ. ئەينىلىنى يەر-
لىك شوغلا، شاتۇت بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلسا، ئاۋاز
بوغۇلۇش، گال ئىششىقى، سىمىل كېسەللىكى، ھەر خىل
يالغۇلىنىش كېسەللىكلىرى ئۈچۈن شىپا بولىدۇ ھەمدە
ئەر- ئاياللارنىڭ جىنسىي ئەزاسىدىكى ۋە سۈيىدۈك
يوللىرىدىكى يۇقۇملىنىشلارغىمۇ ئۈنۈملۈك داۋا بولىدۇ.
ئەينىلىنى قارا ھېلىمە بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلسا ياكى
ئەرقى قىلىپ ئىچسە، باش قىچىشىش، كۆز تورلىشىش،
چاچ - ساقال ۋاقىتسىز ئاقىرىپ كېتىش كېسەللىكلىرى
ئۈچۈن شىپا بولىدۇ.

سەرتقى تەبىئىي: ئەينىولا چېچىمكىنى خېمىر قىلىپ باش-
قا چاپسا، ئىسسىقتىن بولغان باش ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ.
ئەينىولا دەرىخىنىڭ سوقۇلغان يېلىمىنى كۆزگە تارتى-
سا، كۆزنىڭ كۆرۈش قۇۋۋىتىنى ئاشۇرىدۇ. سىمىرە بىلەن
خېمىر قىلىپ سۈگەل، تەمرە تىكىلەرگە چاپسا ساقىيىپ
كېتىدۇ.

ئەكس تەبىئىي: ئاشقازان كېسىلى بار كىشىلەرگە،
سوغۇق مىچەز كىشىلەرگە زىيان قىلىدۇ، شۇڭا ئەينىلىنى
مۇراببا قىلىپ يېگەن ياخشى.

ئالگىرات

تونۇش: ياغاچ غوللۇق ئۆسۈملۈك مېۋىسى، ئاق
چېچەكلىك مېۋە بېرىدۇ. مېۋىسى پىششىغاندا كۆك، پىش-
ش

قانسېرى تەدرىجىي سارغىيىدۇ. تەمى ئاچچىقى - چۈچۈك، بەكمۇ سۇلۇق ۋە تەملىك، گۆشلۈك بولىدۇ.

تەركىبى: تەركىبىدە ئاقسىل، ماي، قەنت، فوسفور، تۆمۈر، ۋىتامىن B_1 ، B_2 ، PP، C قاتارلىق ماددىلار بار. تەبىئەتتى: قۇرۇق سوغۇق.

خۇسۇسىيەتى: سەپرانىڭ تېزلىكىنى، ئىچكى ئەزا-لارنىڭ ھارارىتىنى پەسەيتىش، سەپرانىڭ ئاشقازان - ئۇچەيگە قۇيۇلۇشىنى تىزگىنلەش، ئىچى سۈرۈشنى توختىتىش، ئاشقازان - جىگەرنى قۇۋۋەتلەش، قاندىكى شېكەر ماددىسىنى تۈۋەنلىتىش قاتارلىق خۇسۇسىيەت-لەرگە ئىگە.

شەپالىق رولى: ئالگىراتنى مۇۋاپىق ئىستېمال قىلسا، سەپرانىڭ تېزلىكىنى پەسەيتىش، چاچ چۈشۈش، تىرناق سارغىيىپ پور بولۇپ قېلىش، تېرە قۇرغاقلىشىپ كېچەكلىشىش قاتارلىق كېسەللىكلەرگە شىپا بولىدۇ. ئالگىراتنى داۋاملىق ئىستېمال قىلسا، قان بېسىمىنى چۈشۈرۈپ يۈرەك قان تومۇر كېسەللىكلىرىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. بۆرەك ياللۇغى، سېرىق چۈشۈش خاراكتېرلىك جىگەر ياللۇغى، سۈيدۈك يولى ياللۇغى، سىل، زۇكام، دىزىنتېرىيە، قىزىل، سۇ چېچەك قاتارلىق كېسەللىكلەرگە شىپا بولىدۇ ۋە ئالدىنى ئېلىش رولىنى ئوينايدۇ. ئالگىراتنى دائىم ئىستېمال قىلسا، ھېڭىنى تىنچلاندۇرۇپ، ئۇيقۇنى ياخشىلايدۇ، چارچاشنى تۈگىتىدۇ. ئاشقازان - جىگەرنى قۇۋۋەتلەيدۇ، تەشەنلىقنى، ئىچكى ئەزالارنىڭ ھارارىتىنى پەسەيتىدۇ، قەنت سېپىش كېسىلىگە شىپا بولىدۇ.

سەرتقا تەسەرى: ئالگىراتنى غورا ۋاقتىمدا ئېزىپ
ئىسسىقتىن بېشى ئاغرىغان كىشىلەرنىڭ پېشانىسىگە تاكسا،
باش ئاغرىقى توختايدۇ. ئۇيغۇسى قاچقان كىشىلەر پۇتى
ياكى بەدىنىنى قاينىتىلغان ئالگىرات سۈيىمىدە يۇسا،
ئۇيغۇسى ياخشىلىنىدۇ.

ئەگىس تەسەرى: ئالگىرات سوغۇقچان كىشىلەرگە
ياقمايدۇ. بۇنداق كىشىلەر ئەڭ ياخشىسى ھەسەل ياكى
شېكەر بىلەن بىرگە ئىستېمال قىلىشى لازىم.

كۆك سۇلتان

تونۇش: ياغاچ غوللۇق ئۆسۈملۈكنىڭ مېۋىسى بو-
لۇپ، غول - شاخلىرى ئالگىراتقا ئوخشاپ كېتىدۇ. ئاق
چىمچەكلەيدۇ. ئالگىراتتىن سەل كىچىكرەك بولۇپ،
ئالۇچىغا ئوخشاش قىزىل ۋە سېرىق پىشىدىغانلىرى بار.
شىنجاڭنىڭ ھەر قايسى جايلىرىدا ئۆرۈك ياكى شاپتۇلغا
ئۇلاپ يېتىشتۈرۈلىدۇ.

تەركىبىي: كۆك سۇلتان تەركىمىدە ئاقسىل، ماي،
قەنت، كالتسىي، تۆمۈر، كاروتىن، ۋىتامىن C قاتارلىق-
لار بار.

تەبىئىيىتى: ھۆل سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى: سەپرانىڭ ئېشىپ كېتىشىنى، قۇسۇش
نى، ھىۋىنى ۋە جىۋدە تىكۈچى قىزىتىشنى پەسەيتىش،
ئىچىمنى يۇمشىتىش، مېڭە ھەم بەدەنگە ھۆللۈك يەتكۈز-

زۇش، ئۇيۇقۇ كەلتۈرۈش، ھارغىنلىقنى تۈگىتىش خۇسۇ-
سىيەتلىرىگە ئىگە.

شەپالىق رولى: كۆك سۇلتانىنى ئىستېمال قىلسا،
سەپرانىڭ ئېشىپ كېتىشىدىن كېلىپ چىققان سىپىرىق
چۈشۈش خاراكتېرلىك جىگەر كېسىلى (يەر قان)، قەۋ-
زىيەت، تاماق سىڭمەسلىك، قۇسۇش، مېڭىگە قۇۋۋەت
يېتىشمەسلىك، مېڭىگە قۇرۇقلۇق يېتىپ قېلىشتىن پەيدا
بولغان ئۇيۇقسىزلىق كېسەللىكلىرىگە شىپا بولىدۇ. ئۇنىڭدىن
باشقا جىگەر قېتىش، يۈرەك قان تومۇر قېتىش، خاپى-
خان، سۇ يوقىتىش، سەپرادىن بولغان باش ئاغرىش،
باشنىڭ يېرىمى ئاغرىش (شەققە)، قەنت سېپىش، قان
بېسىمى يۇقىرى بولۇش قاتارلىق كېسەللىكلەرگەمۇ مەلۇم
شەپالىق رولى بار. كۆك سۇلتانىنى دائىم ئىستېمال
قىلسا، قان تەركىبىنى ياخشىلاپ، ماددا ئالماشمىشىنى
نورماللاشتۇرىدۇ. بەدەننىڭ تۆمۈر ماددىسىغا بولغان ئېھ-
تىياجىنى تەمىنلەيدۇ.

ئەكس تەسىرى: سوغۇقچان، ھۆل مىچەز كىشىلەرگە
زىيان قىلىدۇ. شۇڭا، ھەسەل ياكى شېكەر بىلەن بىللە
ئىستېمال قىلغان ياخشى.

گىلاس

تونۇش: چاتقاسىمان كىچىك دەرەخنىڭ مېۋىسى
بولۇپ، ئاق چېچەكلەيدۇ. شىنجاڭنىڭ ھەممە يېرىدە
ئۆستۈرۈلىدۇ.

تەرگەپى: گىلاسنىڭ تەركىبىدە ئاقسىل، ماي، قەنت، كالىتسىيە، فوسفور، تۆمۈر، ۋىتامىن B_2 ، B ، PP ، C قاتارلىقلار بار.

تەييارلىغۇچى: قۇرۇق سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى: سەپرا ۋە قاننىڭ تېرىلىكىنى، قۇسۇش، ھۆ تۇتۇشنى پەسەيتىش، ئاشقازان ۋە جىگىرنىڭ ئىسسىقلىقىنى سىمىتىش بولغان ئاجىزلىقنى يوقىتىش، ئىشتىھانى ئېچىش، سەپرا خاراكتېرلىك ئىچ سۈرۈشنى توختىتىش، قاننى سۈيۈلدۈرۈش، سۈيۈدۈك ھەيدەش قاتارلىق خۇسۇسىيەتلىرىگە ئىگە.

شېپالىق رولى: گىلاسنى دائىم ئىستېمال قىلسا، تېرىنى ياخشىلاپ، چىرايىنى گۈزەللەشتۈرىدۇ ھەمدە ھەر خىل داغىلارنى چۈشۈرىدۇ. بەدەن ئاجىزلىق، نېرۋا ئاجىزلىق، ئۇنۇتقۇچىلىق، مالىخۇلىيا كېسەللىكلىرى ئۈچۈن شىپا بولىدۇ. گىلاسنىڭ ئۇرۇقىنى قاينىتىپ سۈيىنى قىزىل چىققان ۋە سۇلۇق چېچەك چىققان بالىلارغا ئىچۈرسە، ماددا ئاللىشىشنى ياخشىلاپ كېسەللىك ئالامىتىنى يەڭگىلەيتىدۇ. گىلاس مۇرابباسىنى دائىم ئىستېمال قىلسا، ئىسسىق ئۆتۈپ كېتىشتىن كېلىپ چىققان تەشنالىق، ئاشقازان-جىگەر خىزمىتىنىڭ ئاجىزلاپ كېتىشى، ئىش-تەي تۇتۇلۇش، قۇسۇش، ھۆ بولۇش، سۈيۈدۈك تامچىلاپ كېلىش ياكى ئېچىشىپ كېلىش، ھەر خىل قىزىتما قاتارلىق كېسەللىكلەرگە شىپا بولىدۇ.

سەرتىقى تەييارلىغۇچى: گىلاسنى ئېزىپ سۈيىنى ئوتتا ياكى قايناق سۇدا كۆيگەن ھەر خىل كۆيۈكلەرگە چاپسا،

ئاغرىقنى پەسەيتىدۇ. تېرىنى شەلۋەرەپ كېتىشتىن ساقلاپ، تاتۇق قالدۇرماي ساقايتىدۇ. ھەر خىل جاراھەتلەرگە سۈركىسە، جاراھەتلىرىنىڭ ساقىيىشىغا ياردەم بېرىدۇ. گىلاسنىڭ تەركىبىدىكى ئوزۇقلۇق ماددىلار بولۇپ، مۇتۇمۇر ماددىسى باشقا مېۋىلەردىكىگە قارىغاندا يۇقىرى تۇرىدۇ مەلۇماتلارغا قارىغاندا، ئوتتۇز گرام گىلاس تەركىبىدە ئۈچ مىللىگرام تۇمۇر ماددىسى بار بولۇپ، ئوخشاش مىقداردىكى ئالما نەشپۈتلىرىدىكىدىن 20 ھەسسە كۆپ ئىكەن.

ئەكس تەسىرى: گىلاسنى بەك كۆپ يېسە بۆرەككە زىيان يەتكۈزىدۇ، ئۈچەيگە ئاغرىق پەيدا قىلىدۇ. بۇنداق چاغدا رۇم بەدىيان دەملەپ ئىچسە ياكى گۈلچەنت ئىسسىق تېمال قىلسا زىيانلىق تەسىرى كېسىلىدۇ.

چىنەستە

تونۇش: چىنەستە گىلاسنىڭ بىر تۈرى، گىلاسقا قارىغاندا ئۇششاق بولىدۇ. باشقا جەھەتلىرىنىڭ ھەممىسى گىلاس بىلەن ئوخشاش. چىنەستە شىنجاڭنىڭ ھەرقايسى جايلىرىدا ئۆستۈرۈلىدۇ.

تەركىبى: ئاقسىل، ماي، قەنىت، كالتسىي، تۇمۇر، ۋىتامىن B_1 ، C، PP قاتارلىق ماددىلار بار.

تەبىئىي: قۇرۇق سوغۇق.

خۇسۇسىيەتى: ئىشتىھانى ئېچىش، بەدەننى سەمىد-

رىتىمىش، ئاشقازان، بەل ئاغرىقىنى پەسەيتىمىش، ھەزىم قىلىشقا ياردەم قىلىمىش، بەدەنگە ئوزۇق بولۇش خۇسۇسىيەتلىرىگە ئىگە.

شەپالىق رولى: جىمىنىسىنى مۇۋاپىق ئىستېمال قىلسا، قاندىكى شېكەر ماددىسىنى نورماللاشتۇرۇپ، قەند سېپىنى كېسىلىمنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. بەدەندە ماددا ئالماشتۇرۇشنى ياخشىلاپ، تېرە يۈزىنى پارقۇرتىپ چىرايىنى گۈزەللەشتۈرىدۇ. جىگەر ۋە يۈرەك قان تومۇر كېسىلىلىكلىرىنىڭ، قان بۇزۇلۇشتىن كېلىپ چىققان يۇقۇملۇق كېسىلىلىكلەرنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

جىمىنىسىنىڭ ئەكس تەسىرى گىلاس بىلەن ئوخشاش.

بەرگى

تونۇش: بەرگى ياغاچ غىسوللۇق ئۆسۈملۈك بولۇپ، يوپۇرمىقى ئۇزۇنچاق ئەينىلىغا ئوخشاپ كېتىدۇ. ئاق چېچەكلىەيدۇ، لېكىن مېۋىسى ئەينىلىدىن سەل چوڭراق. رەڭگى تىق جىگەر رەڭگىدە بولۇپ، ئىچىدە ئۇرۇقى بار، تەمى ئەينىلىغا نىسبەتەن تاتلىق چۈچۈمەلگە مايىل، گۆشلۈك، بەرگى ئۆرۈك ياكى شاپتۇلغا ئۇلاپ يېتىشتۈرۈلىدۇ. شىنجاڭنىڭ ھەر قايسى جايلىرىدا ئۆستۈرۈلىدۇ. تەركىبىي: بەرگىنىڭ تەركىبىدە ماي، قەند، ئالما كىسلاتاسى، ۋىتامىن C، PP، فوسفور، تىئومۇر قاتارلىق ماددىلار بار.

تەڭرىمىنىڭ سوغۇقى.

خۇسۇسىيەتتىكى: سەپىرانى پەسەيتىش، چارچاشنى تۈگىتىش، تەشەنالىقنى قاندۇرۇش، ھۆنى، قۇرۇق يىۋىنى، پەسەيتىش، سۈيدۈك يولى ئېچىشنى تۈگىتىش خۇسۇسىيەتلىرىگە ئىگە.

شەپالىق رولى: بەرگىنىڭ ياخشى يېشىنى ئىستېمال قىلىش، چارچاشنى تۈگىتىپ، مېڭە خىزمىتىنى ياخشىلايدۇ. سۈت، شېكەر بىلەن شەربەت تەييارلاپ ئىستېمال قىلىش، چوڭ تەرەتنى بوشىتىپ مەدەنى ياخشىلايدۇ. بەرگىدە شەربەت تەييارلاپ ئىستېمال قىلىش ئاستىدىن بۇرۇن ئىچسە، قاينان سەپىرانى، سەپىرادىن كېلىپ چىققان ھەرخىل كېسەللەكلەرگە شىپا بولىدۇ. بەرگى بىلەن شاتۇتنى بىرلەشتۈرۈپ ئىچسە، گال ئاغرىقى، گال ئىشىشى، گال قۇرۇش كېسەللەكلىرىگە شىپا بولىدۇ. بەرگى مېغىزى بىلەن قاپاق ئۇرۇقى مېغىزنى ياخشى سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ چاي سۈتلىپ ئىچسە، نېرۋا ئاجىزلىق، سەۋدە، شەرقە كېسەللەكلىرىگە داۋا بولىدۇ، ئۇيقۇنى ياخشىلايدۇ. بەرگى مېۋىسىگە مۇۋاپىق شېكەر ئارىلاشتۇرۇپ 40 كۈن ئاپتاپقا قويغاندىن كېيىن كۈنمگە ئىككى قېتىم ئىستېمال قىلىش، سەپىرادىن بولغان ئاشقازان كۆپۈش، ئېچىش، ئاغرىش، سېسىق كېڭىرىش، ئىشتەي تۈگىتىش، ئۇرۇق قېلىش، مېغىز ئاچچىق بولۇش قاتارلىقلارغا شىپا بولىدۇ. بەرگى قېنىنى ئاخشىمى ئۇخلاشتىن بۇرۇن شۇ مۇپ بەرسە، ئىسسىقلىق بولغان يىۋىلەرنى توختىتىدۇ، قىزىقىنى پەسەيتىدۇ، ئۇيقۇنى ياخشىلايدۇ.

ئەكس ئەسەرى: بەرگى سوغۇقچان كىشىلەرگە زىيان قىلىدۇ. بۇنداق ئەھۋالدا ھەسەل ئىستېمال قىلىش لازىم.

ئانار

تونۇش: ئانار ھەمىيە كىشىگە تونۇش بولغان بىر خىل مېۋە، ئۇنىڭ شىنجاڭدىكى تۈرى ئۈچ خىل بولىدۇ. يەنى تاتلىق ئانار، ناخوش (تەلۋە) ئانار، ئاچچىق ئانار. دىن ئىبارەت. ئانار قىزىل رەڭدە چېچىپەكلەيدۇ. غول شاخلىرى سېرىق بولۇپ، تىكەنلىك بولىدۇ. ئانار شىنجاڭ-نىڭ ھەر قايسى جايلىرىدا ئۆستۈرۈلىدۇ، بولۇپمۇ جەنۇبىي شىنجاڭدا كۆپرەك ئۆستۈرۈلىدۇ. ئانارنىڭ پوسىتى، گۈلى ۋە يىللىرىمۇ دورا بولىدۇ.

تەبىئىيەتتىكى: تاتلىق ئانار ھۆل ئىسسىق، ئاچچىق ئانار قۇرۇق سوغۇق، ناخوش ئانار ھۆل قۇرۇقلۇقتا مۆتىدىل. تەركىبى: ئانارنىڭ تەركىبىدە ئاقسىل، ماي، تۆمۈر، ۋىتامىن C، لىمىون كىسلاتاسى، شېكەر، ۋىتامىن D، كالىسىي، تانتىن قاتارلىق ماددىلار بار.

خۇسۇسىيەتتىكى: ئورگانىزمنى قۇۋۋەتلەش، قان كۆپەيتىش، ئىچى توختىتىش، جىگەرنىڭ ھارارىتىنى پەسەيتىش، قان توختىتىش، يۈرەكنى قۇۋۋەتلەش، ئوزۇق بولۇش، باھنى قۇۋۋەتلەش، قاننى جانلاندۇرۇپ ئۆمۈرنى ئۇزارتىش قاتارلىق خۇسۇسىيەتلەرگە ئىگە.

شېۋالىق رولى: ھەر كۈنى بىر ياكى ئىككى ئانار

يەپ بەرسە، يۈرەكنى قۇۋۋەتلىەيدۇ ۋە يۈرەك كېسەللىك-
 لىرىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ، قان بېسىمىنى نورماللاشتۇرىدۇ.
 ئاچچىق ئانار بىلەن تاتلىق ئانارنى ئوخشاش نىسبەتتە
 ئارىلاشتۇرۇپ شەربەت ياساپ ئىچىپ بەرسە، قان كۆپەي-
 تىدۇ، قان ئازلىقتىن كېلىپ چىققان باش قېيىشىنى،
 مېڭە ئاجىزلىقىنى، ئۇنۇتقا قلىقنى داۋالىغىلى بولىدۇ ھەم-
 دە غەيرىي A، غەيرىي B تىپلىق جىگەر ياللۇغى، سېرىق
 چۈشۈش خاراكتېرلىك جىگەر كېسىلى، ئىستىمقا-زىنقى
 كېسەللىكلىرىگە، تال كېسىلىگە، ئىسسىقلىقتىن بولغان يۆتە-
 لگە، ئورۇقلاش قاتارلىق كېسەللىكلەرگە شىپا بولىدۇ،
 قۇرۇق ھۆنى پەسەيتىدۇ، تاماق بىلەن زەھەر-
 لىنىشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. ئانار سۈيى بىلەن بانان
 سۈيىنى قوشۇپ ئىستېمال قىلسا، ئاشقازان جىگەر ئاجىز-
 لىقىنى داۋالاپ ئىشتەينى ئاچىدۇ، قۇرۇق ھۆنى يوق
 قىلىدۇ. خاپىغان كېسەللىكلىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ، بۆ-
 رەكنى كۈچەيتىدۇ. يۈرەك سانجىمى بىلەن ئاغرىغان
 كىشىلەرگە ئاچچىق ئانارنى سىقىپ سۈيىنى تەچچۈرسە،
 يۈرەك ھەرىكىتىنىڭ قالايمىقان سوقۇشى، يۈرەكنىڭ مۇ-
 جۇپ ئاغرىشى، يۈرەك تىترەش قاتارلىقلارغا شىپا بولىدۇ.
 ئانارغا مۇۋاپىق مىقداردا تاتلىق بادام يېغى ياكى بىنەپ-
 شە يېغى قوشۇپ، ئانار ياغنى سۈمۈرۈپ بولغۇچە سۇس
 ئوتتا قىزدۇرۇپ ئۇنى شۈمۈپ بەرسە، سوزۇلما
 خاراكتېرلىك يۆتەلگە مەنپەئەت قىلىدۇ. كىچىك
 بالىلارغا ئانارنى سىقىپ سۈيىنى ئىچچۈرسە سەمىرتىدۇ
 ھەم بوۋاقلارنىڭ چىشى تەكشى، چىرايلىق چىقىدۇ.

ھامىلدار ئاياللار ئانارنى كۆپ ئىستېمال قىلسا، بوۋاقتىڭ ساغلام تۇغۇلۇشى ئۈچۈن پايدىسى بار.

ئەكسى تەسىرى: ئانارنى ئاشقازان - ئۈچەي كېسەللىرىگە بېرىشكە بولمايدۇ. بېرىشكە توغرا كەلسە شېكەر قوشۇپ بېرىش، تەپ بولغان كىشىلەرگە بېرىشكە توغرا كەلسە، تاتلىق ئانارغا زەنجىۋىل بىلەن ئاچچىق ئانارنى قوشۇپ بېرىش لازىم.

ئانارنىڭ پوستى قۇرۇق سوغۇق بولۇپ، ئۇنى يۇمشاق سوقۇپ ھەر كۈنى بەش گرام ئەتراپىدا ئىستېمال قىلسا، بۇۋاسىر كېسەللىكىدىكى قاناشنى توختىتىدۇ ۋە ھەيزنىڭ كۆپ كېلىشىنى توسايدۇ.

ئانارنىڭ چېچىمكى (ئانار گۈلى) قۇرۇق سوغۇق بولۇپ، ئىچى ئۆتكەننى توختىتىش، قان توختىتىش، بەدەندىكى ھۆللۈكنى ئازايتىش، بەدەننى قۇۋۋەتلەش خۇسۇسىيەتلەرگە ئىگە بولۇپ، ئانار گۈلى ۋە ئۇنىڭدىن ياسالغان گۈلقەنت ئاياللار كېسەلىگە، بولۇپمۇ ئاياللاردىكى قان ئازلىق، ئۇيقۇسىزلىق، ئاق خۇن كۆپىيىپ كېتىش، بالىياتقۇددىكى ھەر خىل كېسەللىكلەرنى داۋالاشقا ئۇنۋەن ياكى. ئانار گۈلى بىلەن ياسالغان سۇيۇق ئېغىزدىكى سۇلۇق جاراھەتلەرگە سەپسە، جاراھەتنىڭ سۇيىمىنى يوقىتىپ ساقايتىدۇ. ئانار گۈلىنى يۇمشاق سوقۇپ سۇيۇپ قىلىپ كۈنىگە ئۈچ قېتىم ئىستېمال قىلىپ بەرسە، ئىچى سۈرۈشنى توختىتىدۇ. ئانار گۈلىنى مۇۋاپىق گوزبان، ئوستو خوددوس بىلەن قوشۇپ چاي دەملەپ ئىچسە، ئۇيقۇسىزلىق، بېشى قىيىش كېسەللىكلىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ. ئانار گۈلىنى مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ

قايىنىتىپ سۈيىمنى ئىچسە، ئاق خۇن قىزىرىپ كېلىشىكە شىپا بولىدۇ.

سىرتقى تەسىرى: ئانار گۈلى تالقىنىنى چىشقا باسسا، چىش ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ، قاناشنى توختىتىدۇ، ئانار گۈلىنى قايىنىتىپ يۇيۇنسا، بەدەننىڭ سىسپىق پۇرىقىنى يوق قىلىدۇ. ئانار گۈلىنى ئوبدان قايىنىتىپ ئاز-ئازدىن ئاچچىق ئۆرۈك مېغىزىنى قېتىپ چاچ ۋە يۈزنى يۇيۇپ بەرسە، چاچنى - چىرايمىنى پارقىرىتىدۇ.

ئانار يىملىتىشنىڭ تەبىئىي قۇرۇق سوغۇق بولۇپ، ئۇنىڭدىن 15 گرامنى سوقۇپ قايناق سۇ بىلەن ئىچىپ بەرسە، ئۈچەيدىكى قۇرتلارنى چۈشۈرىدۇ. ئانار يىملىتىشنى قۇرۇتۇپ تالقانلاپ سېرىق چېچەك بىلەن قايىنىتىپ بەدەننى يۇسا، بەدەندىكى ھەر خىل قاپارتمىلارنى يوق قىلىدۇ ھەمدە باشنى يۇسا چاچ چۈشۈشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. ئانار يىملىتىشنى قايىنىتىپ بەدەننى يۇسا، قىزىتمىسى پەسەيىدۇ، قان تۈكۈرۈشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. ئەگىس تەسىرى: كۆپ ئىشلەتسە، باشنى ئاغرىتىدۇ، ئەزالارغا توسالغۇ پەيدا قىلىپ قويىدۇ. كۆپ ئىشلىتىشكە توغرا كەلسە، كەتىرا قوشۇپ ئىشلىتىش لازىم.

ئەنجۈر

تونۇش: يوپۇرماق تاشلايدىغان چاتقال ياكى كىچىك دەرەخ، ئېگىزلىكى ئۈچ مېتىردىن ئاشىدۇ، كۆپ

شاخلىمىنىدۇ، غول ۋە يوپۇرماقلىرى سۇندۇرۇلسا، ئاق سۈت چىقىدۇ، يوپۇرماقلىرى نۆۋەتلىشىپ ئۆسمىدۇ، قېلىنراق، شەكلى يۇمىلاقراق، تۈۋى يۈرەكسىمان بولۇپ، ئادەتتە بەشكە يېرىلىدۇ، گۈللىرى تەتۈر تۇخۇمسىمان ياكى شار شەكىللىك گۈل تېگىگە يوشۇرۇنۇپ، يوشۇرۇن باشلىق گۈل رېتىنى شەكىللەندۈرىدۇ، گۈل رېتى قول تۇقىدىن ئۆسمىدۇ، گۈل تېگى تەدرىجىي چوڭىيىپ تەتۈر تۇخۇم شەكلىدىكى گۆشلۈك يالغان مېۋىگە ئايلىنىدۇ، مېۋىسى خام چېغدا يېشىل، پىشقاندا تەدرىجىي ساغۇچ ۋە سارغۇچ قوڭۇر رەڭگە كىرىدۇ. ئەنجۈر بىر يىلدا ئۈچ قېتىم مېۋە بېرىدۇ، شىنجاڭنىڭ ھەر قايسى جايلىرىدا ئۆستۈرۈلىدۇ، قىزىلسۇ رايونىدا كۆپ ئۆستۈرىلىدۇ.

تەركىبىي: ئەنجۈرنىڭ تەركىبىدە سۇ، شېكەر، فروكتوزا، لىمون كىسلاتاسى قاتارلىق ماددىلار بار. تەبىئەتتى: ھۆل ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: ئوزۇق بولۇش، بەدەننى سەمىرىتتىش، يۈرەكنىڭ قىزىقلىقىنى سۈۋۈتۈش، قەۋزىيەتنى يۇمشىتىش، توسالغۇلارنى ئېچىش خۇسۇسىيەتلىرىگە ئىگە.

شېمالىق رولى: ئەنجۈرنى ياخشى پىشقان ئۈزۈم، ئالما، نەشپۈت قاتارلىقلار بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلسا، مېڭە ۋە نېرۋا ئاجىزلىق كېسەللىكلىرىگە شىپا بولىدۇ ھەمدە مېڭىنى قۇۋۋەتلەيدۇ. بەدەننىڭ كېسەللىككە قارشى تۇرۇش كۈچىنى ئاشۇرىدۇ، بەدەننى سەمىرىتىدۇ،

ئەستە تۇتۇش قابىلىيىتىنى ئاشۇردى. ئەنجۇرنى ئالسا، ناخوش ئانار قاتارلىقلار بىلەن بىللە ئىستېمال قىلسا، ماددا ئالمىشىشنى ياخشىلاپ، نېرۋا تومۇرلىرىنىڭ يېرىم توسۇلۇشىدىن كېلىپ چىققان تۇتقاقلىق، ھوشسىزلىنىش كېسەللىكلىرى ئۈچۈن شىپا بولىدۇ. ئەنجۇرنى ياكى مۇرابباسىنى ئىستېمال قىلسا، قۇرۇقتىن بولغان ھەمدەش كېسەللىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ. ئەنجۇرنى زوفا بىلەن قاينىتىپ ئىچسە، نەپەس يوللىرىنى ياخشىلاپ، سوزۇلما خاراكتېرلىك يۆتەلگە شىپا بولىدۇ، ئىشتىھانى ئاچىدۇ.

ئەنجۇر سۈيى بىلەن شومشا سۈيىگە ھەسەل قېتىپ ئىچسە، ئۆپكەنى تازىلاپ، ئۆپكەنىڭ خىزمىتىنى ياخشىلاپ قۇرۇق يۆتەلنى توختىتىدۇ، جىگەرنىڭ توسالغۇلىرىنى ئاچىدۇ، جىگەرنى قۇۋۋەتلەيدۇ، ئەنجۇرنى سىقىپ سۈيىنى سوزاپ، رۇم بەدىيان بىلەن ئىستېمال قىلسا، ئاشقازان - ئۈچەيلەردىكى يەللەرنى ھەيدەيدۇ، ئىچىنى بوشتىدۇ ھەمدە بۇۋاسىر كېسىلى ئۈچۈن ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. تالنىڭ خىزمىتىنى ياخشىلاپ ئىشىقنى ياندۇرىدۇ.

ئەنجۇر قېقىنى ياڭاق مېغىزى بىلەن سوقۇپ سۇ پۇپ قىلىپ ھەر كۈنى 80 گرامدىن ئىستېمال قىلسا، باھنى قوزغايدۇ، ھەزىم قىلىشنى ياخشىلايدۇ، زەھەرلىك ھاشاراتلار چاققاندا يېپسە زەھەر قايتۇرىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا ئەنجۇر تىبابەتچىلىكتە نۇرغۇنلىغان مۇرەككەپ دورا رېتسىپلىرىغا قوشۇپ ئىشلىتىلىدۇ.

مەلۇماتلارغا قارىغاندا، چەت ئەل مېدىتسىنا ئالىمى

لىمىرى ئەنجۈر تەركىبىدىكى بىر خىل رادىئو ئاڭلىتىپ
ماددىنىڭ راڭ كېسىلىنىڭ ئالدىنى ئېلىش تەسىرى
بارلىقىنى بايقىغان.

ئەكس قىلىش: ئەنجۈرنى بەك كۆپ ئىستېمال
قىلسا، ئاشقازاننى ئاجىزلاشتۇرىدۇ. بۇنداق ۋاقىتتا سىم-
كە، زەنجىۋىل قاتارلىقلارنى ئىستېمال قىلسا ئەكس تە-
سىرىنى كېسىدۇ.

ئۈزۈم

تونۇش: ئۈزۈم كۆپ يىمىلىق، ياغاچ غوللۇق،
پېلەك تارتىپ ئۆسىدىغان ئۆسۈملۈك، يوپۇرمىقى نۆۋەت-
لىشىپ ئۆسىدۇ، ئالقانىسىمان يېرىلىدۇ، گۈل رېتى كۆ-
نۇس شەكىللىك بولۇپ، يوپۇرماقنىڭ ئۇدۇلىدا ئۆسىدۇ،
گۈلى سۇس يېشىل، مېۋىسى ھەر خىل شەكىل ۋە ھەر
خىل رەڭدە بولىدۇ. ئۇنىڭ شىنجاڭدىكى تىۋرى 16
خىلدىن ئاشىدۇ. ئۈزۈم شىنجاڭنىڭ ھەر قايسى جايلىرى-
دا ئۆستۈرۈلىدۇ. بولۇپمۇ خوتەن، قەشقەر، تۇرپان قاتار-
لىق جايلاردىن كۆپ چىقىدۇ. شىنجاڭ مەھلىكىتىمىز بو-
يىچە ئۈزۈم ئەڭ كۆپ چىقىدىغان رايون بولۇپ قالماستىن،
بەلكى ئۈزۈمى ئالەمگە مەشھۇر.

تەبىئىيەتتىكى: ئىككىنچى دەرىجە ھۆل ئىسسىق.

ئۈزۈم ئۇرۇقىنىڭ تەبىئىي ئىككىنچى دەرىجىدە

قۇرۇق سوغۇق.

تەركىبىي: ئاقسىل، قەنت، كالىتسىي، فوسفور،
تۆمۈر، كاروتىن، ۋىتامىن B، PP، C. A قاتارلىق ماد-
دىلار بار.

خۇسۇسىيىتى: ئوزۇق بولۇش، ياخشى قىان پەيدا
قىلىش، قاننى تازىلاش ۋە جانلاندۇرۇش، بەدەننى
سەمىرىتىش، ئىچىنى بوشتاش، تېرىنى سىلىش،
مەركىزىي نېرۋا سىستېمىسىنى كۈچەيتىش، خۇسۇسىيەت-
لىرىگە ئىگە. ئۆزۈم ئۇرۇقى مۇسكۇللارنى چىكىتىش،
مەننى تورمۇزلاش خۇسۇسىيەتلىرىگە ئىگە.

شېۋالىق رولى: ئۆزۈمنى مۇۋاپىق ئىستېمال قىل-
سا بەدەنگە ئوزۇق بولۇپ سەمىرىتىدۇ، ئۇنۇتساقلىقنى
يوقىتىپ ئەقلى قۇۋۋەتنى، بەدەننىڭ كېسەللىككە قارشى
تۇرۇش كۈچىنى ئاشۇرىدۇ، بولۇپمۇ چىگەر، قان ئازلىق
كېسەللىكلىرىگە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. ئۆزۈمنى ياڭاق
مېغىزى بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلسا، ماددا ئالماشتۇر-
ىنى ياخشىلاپ بۆرەكنى، بەدەننى، باھنى كۈچەيتىدۇ،
ئۆمۈرنى ئۇزارتىدۇ. ئۆزۈمنى مۇناسىۋەتلىك سۈرگە
دورسى بىلەن بىللە ئىشلەتسە، قاننى ۋە بەدەننى تازى-
لايدۇ ئۆزۈمنىڭ شەرىتىنى مۇۋاپىق ئىستېمال قىلىپ
بەرسە، ماددىلارنى پۇشۇرۇش ۋە تارقىتىش، باھنى قۇۋۋەت-
لەش، ئىچكى ئەزالارنى قىزىتىش، كېسەللىككە كېيىنكى
ماغدۇرسىزلىقنى ياخشىلاش، بەدەننىڭ سىقىراپ ئاغرىش-
نى تۈگىتىش رولىنى ئوينايدۇ، ئۆزۈم شەرىتىنى ئەن-
جۇر، شومىلار بىلەن ئىچىپ بەرسە، كونا يۇرتىم ۋە
كۆكرەك ئاغرىقلىرى ئۈچۈن شىپا بولىدۇ. ئۆزۈمنىڭ

شىرنىسىنى كىچىك بالىلارغا ئىچۇرسە، سۆڭەك بىرۈشاپ
 كېتىش ياكى يۇمشاپ كېتىش (راخت) كېسىلىنىڭ ئال-
 دىنى ئالىدۇ ھەمدە سۆڭەكنىڭ ئۆسۈپ يېتىلىشىنى
 ئىلگىرى سۈرىدۇ. ئۇزۇمنىڭ سۈيىمنى ئاياللار ھەيىز
 كېلىشتىن ئىلگىرى ئىچىپ بەرسە، بالىياتقۇ ياللۇغىغا،
 ھەيىزنىڭ قالايمىقان كېلىشىگە مەنپەئەت قىلىدۇ. ئۇزۇمنىڭ
 شەربىتى ۋە سۈيىمنى ئىچىپ بەرسە، جىگەرنىڭ قىزىق-
 لىقىنى پەسەيتىپ، تەشەللىقنى باسىدۇ، ئۇزۇمنىڭ شىر-
 نىسىنى ئىچىپ بەرسە، پالەچ، ئۇنۇتقاقلىق كېسىلى ئۇ-
 چۇن شىپا بولىدۇ. ئۇزۇمنىڭ شىرنىسىنى سىپىرىق ئوت
 (ئەپتىمون) بىلەن ئىچىپ بەرسە، تەنھالىقنى خالاش،
 ساراڭلىق (جۇنۇن) كېسىلىگە، ئۇزۇمنىڭ ئۇرۇقىنى
 سىمىزگە چىلاپ قۇرۇتۇپ سوقۇپ يېسە، ئىچ سۈرۈش
 ۋە مەنى تېز كېتىش (سۈرئىتى ئىنزال) كېسىلىگە شىپا
 بولىدۇ. ئۇزۇمنىڭ ياغىچىنى كۆيىدۈرۈپ كاپ قىلىپ
 بەرسە، سۈيىدۈك ۋە دوۋساقتىكى تاشنى ئېرىتىپ، ئىششىق
 ياندۇرىدۇ. باشنىڭ يېرىمى ئاغىرىش، بۇۋاسىر كېسىلى
 ئۇچۇن مەنپەئەت قىلىدۇ. چەت ئەللىك مېدىتسىنا ئالىم-
 لىرىنىڭ تەتقىقات ماتېرىياللىرىدا ئۇزۇمنىڭ تەركىبىدە
 راك كېسىلىگە قارشى تۇرىدىغان بىر خىل ماددىنىڭ
 بارلىقىنى ھەمدە ئۇزۇمنىڭ لوئابى (قويۇلدۇرغان سۈيى)
 نى قىزىل ئۆڭگەچ، ئەمچەك راكى ۋە لىمفا بەز ئۆسۈم-
 سى قاتارلىق كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىپ مۇۋەپپەقىيەت
 قازانغانلىقى بايان قىلىنغان.

سىمىزلىق تەدۋىرى: ئۇزۇمنىڭ ئۇرۇقىنى كۆيىدۈرۈپ

كۆزگە تارتسا، ياش ئېقىشىنى توسىدۇ، سۇلۇق جاراهەت-
لەرنى ساقايتىدۇ. ئۈزۈمنىڭ ئۇرۇقىنى سوقۇپ ئەرمىسىدۇن
ئۇرۇقىغا (لىسانىل ئاساپىرغا) قوشۇپ، سىمىپ ياتىدىغان
بالىلارنىڭ دوۋساق ئۈستىگە قويۇپ بەرسە مەنپەئەت
قىلىدۇ.

ئەكس تەسىرى: ئۈزۈمنىڭ پوستى ۋە ئۇرۇقى
تومۇرلارنى تارايىتىۋېتىدىغانلىقى ئۈچۈن تۇتاقلىق قور-
ساق ئاغرىقى، يۈرەك تاجىسىمان ئارتىپىرىلىك تومۇر
قېتىش كېسەللىرىگە بېرىشكە بولمايدۇ. ئەگەر ئىستېمال
قىلىشقا توغرا كەلسە، ئىسكەنچىمىن ياكى چىڭگىسەي ئۇ-
رۇقى قوشۇپ ئىستېمال قىلسا ئەكس تەسىرى كۆرۈلمەي-
دۇ. ئۈزۈم قەنت سىمىش كېسىلىگە زىيان قىلىدۇ. قىش-
تىن ئۆتكەن ھۆل ئۈزۈم زىققى نەپەس، تاجىسىمان
يۈرەك كېسىلىگە ھەم ھۆل سوغۇق مىجەزلىك كىشىلەرگە
زىيان قىلىدۇ.

قوغۇن

تونۇش: قوغۇن پېلەك تاشلاپ ئۆسىدىغان بىر يىللىق
ئۆسۈملۈك، ئۇنىڭ شىنجاڭدا ئۆستۈرۈلىدىغان تۈرى
ناھايىتى كۆپ بولۇپ، شىنجاڭنىڭ ھەرقايسى جايلىرىدا
تېرىپ ئۆستۈرۈلىدۇ.

تەركىبىي: ئاقسىل، ياغ، قەنت، كالىتسى، فس-
فور، تۆمۈر، كروتىن، ۋىتامىن B_2 ، PP، C قاتارلىق
ماددىلار بار.

ئەبەدىيەتتى: ھۆل ئىسىمى.

خۇدۇ ئىسىمى: ئىچىمنى يۇمشىتىش، بۆرەك ۋە دوۋساقتىكى تاشنى ئېرىتىپ چىقىرىش، تىرىسالىغۇلارنى ئېچىش، مېڭە ۋە بەدەنگە ھۆللۈك يەتكۈزۈش، پالەچ-لەقۇا كېسەللىكىنى داۋالاش خۇسۇسىيەتلىرىگە ئىگە.

شېمالىق رولى: ئۇبدان پىشقان قوغۇننى مۇۋاپىق ئىستېمال قىلىپ بەرسە، بەدەنگە ھۆللۈك يەتكۈزۈپ سە-مىرتىدۇ. يۇقىرى قان بېسىمىنى چۈشۈرىدۇ، بۆرەك، جىگەر، دوۋساق ئىششىقى قاتارلىق كېسەللىكلەرگە شىپا بولىدۇ. قوغۇننى زىرە بىلەن مۇراببا تەييارلاپ ھەر كۈنى ئىككى ۋاخ تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىپ بەر-سە، ئىشتەي تۇتۇلۇش، چارچاش، چاچ چۈشۈش، ئەستە تۇتۇش قابىلىيىتى تۆۋەنلەش، جىنسسىي ئاجىزلىق، نېرۋا ئاجىزلىق، بەدەن ئاجىزلىق، قان ئازلىق، پۇت - قول ئىششىپ قېلىش، جىگەر - بۆرەك زەئىپلىكى، ئۆپكە، يۈرەك كېسەللىكى قاتارلىقلارغا شىپا بولىدۇ.

قوغۇن ئۇرۇقىنىڭ مېغىزى ھۆل ئىسىمى بولغاچقا، چاي سۈتلىپ ئىچىپ بەرسە، جىگەرنىڭ توسالغۇلىرىنى ئاچىدۇ، سۈيىدۈكنى راۋانلاشتۇرىدۇ، بۆرەكنى، دوۋساق-نى، ئۈچەينى تازىلايدۇ، باھنى قۇۋۋەتلىەيدۇ، قوغۇن ئۇرۇقىنى ياخشى سوقۇپ تۇخىمى كاسىمى (كاسىمى ئۇرۇقى)، بەدىيان بىلەن چاي قىلىپ ئىچىپ بەرسە، يۆتەل، كۆك-رەك ئاغرىقى، تىل ۋە گالنىڭ قۇرۇشى، تەپلىرىدىكى تەشەنلىق، سۈيىدۈكنىڭ كۆيىدۈرۈپ ئېچىمىش كېلىشى ئۈچۈن داۋا بولىدۇ ھەمدە بۆرەك ياللۇغىغا تېز تەسىر قىلىدۇ.

سىرتقا تەسىرى: قوغۇن ئۇرۇقىنىڭ مېغىزىنى، قۇرۇتىلغان قوغۇن شاپىقىنى سوتۇپ ھەسەل بىلەن ئارىلاش-
تۇرۇپ يۈزگە، بەدەنگە چېپىپ بەرسە، بەدەننى يۇمشاق
قىلىدۇ، تېرىنى پارقىرىتىپ يۈزدىكى داغلارنى چۈ-
شۈرىدۇ.

ئەگىس تەسىرى: قوغۇننى ئۆپكە سىلى، ئاشقازان
ئاستى بېزى ياللۇغى بار كىشىلەر ئاز ئىستېمال قىلىشى
لازىم. ئىستېمال قىلىشقا توغرا كەلگەندە ھەسەل ياكى
زىرە قاتارلىقلار بىلەن بىرگە ئىستېمال قىلسا ئەگىس
تەسىرى كۆرۈلىدۇ.

تاۋۇز

تونۇش: تاۋۇز پىلەك تاشلاپ ئۆسمەيدىغان بىر خىل
ئۆسۈملۈك. ئۇنىڭ شىنجاڭدىكى خىللىرى ناھايىتى كۆپ،
شەكلى، رەڭگىمۇ ھەر خىل بولىدۇ. تاۋۇز شىنجاڭنىڭ
ھەرقايسى جايلىرىدا تېرىپ ئۆستۈرۈلىدۇ.

تەركىبى: ئاقسىل، ماي، قەنت، كالىسىي، فوسفور،
تۆمۈر، كاروتىن، ۋىتامىن B_1 ، B_2 ، PP، C، ئىشقارلىق
پىدگېمېنت قاتارلىق ماددىلار بار.
تەبىئەتتى: ھۆل سوغۇق.

خۇسۇسىيەتى: سەپرا، تەپنى ۋە قاننىڭ تېزلىكىنى
پەسەيتىش، سۈيىدۈكنى ھەيدەش، بەدەنگە ھۆللۈك يەت-
كۈزۈش، كۆيۈك خىلمىتلارنى ھەيدەش خۇسۇسىيەتلىرىگە
ئىگە.

شىپالىق رولى: تاۋۇزنى مۇۋاپىق ئىستېمال قىلىپ
 بەرسە، بۆرەك ياللۇغىدىن كېلىپ چىققان ئىششىقلارنى
 ياندۇرىدۇ، سېرىق چۈشۈش خاراكتېرلىك چىگەر كېسەل-
 لىكىگە شىپا بولىدۇ. بولۇپمۇ ئۇسسۇزلۇقنى بېسىش، ئىسسىق
 ئۆتۈشتىن ساقلاش، قىزىتما قايتۇرۇش، ئىچى سۈرۈشنى
 توختىتىش خۇسۇسىيەتلىرىگە ئىگە. تاۋۇز ھاراقىنىڭ
 زەھىرىنى كېسىدۇ، ماددا ئالمىشىشنى ياخشىلاپ، ناچار
 خىلىمىتلارنىڭ سىرتقا چىقىرىلىشىنى تېزلىتىپ، مەجەزنى
 ياخشىلايدۇ، قان بېسىمىنى چۈشۈرىدۇ. تاۋۇزدا سۈيىدۈك-
 نى كۆپەيتىپ قاندىكى زەھەرلىك ماددىلارنى سىرتقا
 چىقىرىدىغان ئالاھىدىلىك بولغاچقا، غەيرىي A، غەيرىي B
 تىپلىق چىگەر ياللۇغى، ئۈچەي كېزىكى، خولمرا، قىزىل،
 چېچەك، كېزىك قاتارلىق كېسەللىكلەر بىلەن ئاغرىغۇ-
 چىلار مۇۋاپىق ئىستېمال قىلىپ بېرىشى لازىم. بەلدە يەل
 تۇرۇپ قالسا، تاۋۇز شاپىقىنى قاينىتىپ ئىچسە ئوڭلىنىدۇ.
 تاۋۇزنىڭ ئۇرۇقىنى قورۇپ مېغىزنى چىقىپ چاي
 سۈتلىپ ئىچىپ بەرسە، ئۈچەيدىكى قىل قۇرتلارنى
 ئۆلتۈرىدۇ، تاۋۇز ئۇرۇقى ئۆپكىنى ياشارتىدۇ، ئۈچەينى
 سىلىملاشتۇرىدۇ، ھەزىم قىلىشنى كۈچەيتىدۇ، ئاياللار-
 دىكى ئادەتنىڭ ھەددىدىن كۆپ كېلىشىنى توسايدۇ.
 تىببىي ئالىملارنىڭ قارىشىچە، ھەر كۈنى 15 گرام-
 دىن تاۋۇز ئۇرۇقىنىڭ مېغىزىنى ئىستېمال قىلىپ بەرسە،
 قان بېسىمىنى چۈشۈرىدىكەن.

تاۋۇز ئۇرۇقىنىڭ شاكىلىمۇ قان تۇختىتىشلىرى
 مۇھىم دورا ھېسابلىنىدۇ، 50g شاكالىنى قاينىتىپ

مۇۋاپىقى مىقداردا ناۋات قوشۇپ (تىرىپىمنى ئېلىۋېتىمىدۇ)،
 كۈنىگە ئىككى قېتىمدىن ئىچىپ بەرسە، قان تۈكۈرۈش،
 تەرەتتىن قان كېلىش كېسەللىكلىرىگە شىپا بولىدۇ.
 تاۋۇزنىڭ يىلتىزى ۋە ئۇنىڭ يوپۇرمىقىمۇ دورا بولۇپ،
 قاينىتىپ ئىچىپ بەرسە ئۈچەي ياللۇغىدىن بولغان
 ئىچ سۈرۈش، دىزىنتېرىيە قاتارلىق كېسەللىكلەرگە
 شىپا بولىدۇ.

سەرتقا تەسەرى: تاۋۇز شاپىقىنى قۇرۇتسۇپ تاللىغان
 قىلىپ ئوتتا كۆيگەن كۆپۈككە باسسا، كۆپۈكنى تارتۇق
 قىلماي ساقايتىدۇ ھەم ئېغىز ئەتراپىدىكى شاپاق يارد-
 مىغا بېسىپ بەرسە شىپا بولىدۇ.

ئەكس تەسەرى: تاۋۇز سوغۇق مىجەز كىشىلەرگە زىر-
 يان قىلىدۇ، ئاشقازاننى سوۋۇتۇۋېتىدۇ، بۇنداق ئەھۋال
 كىچىك بالىلاردا تېخىمۇ گەۋدىلىك بولىدۇ، شۇڭا،
 ھەسەل ياكى گۈلقەنت ئىستېمال قىلسا، ئەكس تەسەرىنى
 تۈگىتىدۇ.

ئالقات

تونۇش: كۆپ يىللىق كىچىك چاتقال، ئېگىزلىكى
 1~2 مېتىر كېلىدۇ. يىلتىزى تۈۋرۈكسىمان بولۇپ،
 غولى كۆپ شاخلىنىدۇ، يوپۇرماق قولتۇقىدا قاتتىق
 تىكەنلىرى بولىدۇ، پوستى ئاقسۇش كۈل رەڭ كېلىدۇ،
 يوپۇرمىقى تۆۋەنلىشىپ ياكى توپلىشىپ ئۆسكەن، يېمىسىم-
 مان تېمىنە شەكىللىك، تولۇق گىرۋەكلىك، يوپۇرماق

سېپى قىسقا، گۈلى كىچىك، سۆسۈن رەڭلىك، قوغغۇراق شەكىللىك بولىدۇ، قولىقىدىن ئۆسىدۇ، مېۋىسى شەرىپىسىمىك سوقمىچاق كۆپ ئۇرۇقلۇق بولۇپ، پىشقاندا قىزىرىدۇ. ئالقات شىنجاڭنىڭ ھەرقايسى جايلىرىدا ئۆستۈرۈلىدۇ.

تەركىبى: ئالقاتنىڭ تەركىبىدە قەنت، ئالما كىسلاتاسى، ۋىتامىن B_1 ، C، A قاتارلىق ماددىلار بار. قەنت ئالقاتنىڭ تەبىئىي قۇرۇق سوغۇق.

خۇش بولۇش: قاننىڭ، سەپىرانىڭ تېزلىكىنى پەسەيتىش، جىگەرنىڭ ھارارىتىنى پەسەيتىش، قاننى تازىلاش، بەدەننى قۇۋۋەتلەش، ئىسسىق سەپىرانى پەسەيتىش، كۆپ تەرلەشنى يوقىتىش، كۆزنى روشەنلەشتۈرۈش، ئىچ سۈرۈشنى تەخىمەتتەش خۇسۇسىيەتلىرىگە ئىگە.

شەپالىق رولى: ئالقات مېۋىسىنى مۇۋاپىق ئىستېمال قىلىپ بەرسە، قان بېسىمى يۇقىرىلىق تۈپەيلىدىن كۆز تورلىشىش، باش ئېسىلىپ ئاغرىش، ئۇيقۇ قىچىش، يۈرەك سېلىشىش، يۈرەك ھەرىكىتى قالايمىقانلىشىش ھادىسىلىرىنى داۋالايدۇ ھەمدە كۆز پەردىلىرى قىچىشىش، يىراقنى كۆرەلمەسلىك، خەتنى ئېنىق پەرق ئېتەلمەسلىك كېسەللىكىگە شىپا بولىدۇ.

ئالقات مېۋىسىنى توم زەنجىۋىل بىلەن شەربەت ياساپ ئىچىپ بەرسە، بېسىق كېكىرىش، ئاشقازان ئېچىش ئاغرىش كېسەللىكىنى داۋالىغىلى بولىدۇ، ئۇيقۇسى كەلگەن، تولا جۈپلۈيدىغان، بەدەندە قان قايغان ۋە كۆيگەن سەۋەبلىك چۈشىدە قورقۇش، نەپەس سىقىلىش،

چىرايى... شەكلى ئۆزگىرىپ كېتىش كېسىلىنى داۋالىغىلى بولىدۇ. ئالقات شەرىپىنى كۆپ ئىچىپ بەرسە، جىگەر قېتىش، ئىشتەي تۇتۇلۇش، ھۆ تۇتۇش، كۆپ ئۇسساش كېسىلىگە شىپا بولىدۇ ۋە شۇ خىل كېسىللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. ئالقات مېۋىسىنى سىقىپ مەستىكى تاباشىر، جونا قاتارلىقلار بىلەن بىرلەشتۈرۈپ دەملەپ ئىچىپ بەرسە، چوڭ ئادەم ۋە كىچىك بالىلارنىڭ ئىچى ئۆتكۈگە شىپا بولىدۇ. قان بېسىمى يۇقىرى كىشىلەر ئالقات مېۋىسىنى سىقىپ سۈيىدە گۆش پىشۇرۇپ يېسە، ئەكىس تەسىر بەرمەستىن بەدەننى قۇۋۋەتلىپ قان بېسىمىنى چۈشۈرىدۇ.

ئەگىس تەسىرى: ئالقات مېۋىسىنى سوغۇق مىچەز كىشىلەر، بۆرەك كېسىلى بارلار ئىستېمال قىلىشقا لازىم. ئەگەر ئىستېمال قىلىش زۆرۈر تېپىلغاندا، ئېرىتمىگەن ھەسەل ياكى مەجۇنى كوندۇر بىلەن ئىستېمال قىلسا ئەكىس تەسىرى بولمايدۇ.

جىغان

تونۇش: يوپۇرماق تاشلايدىغان چاتقال ياكى كىچىك دەرەخ، ئوتلىرىنى كۈمۈش رەڭلىك تەڭگە تۈكلەر قاپلىغان، يوپۇرمىقى ئۆۋەتلىشىپ ئۆسكەن، سېپى قىسقا، شەكلى يىمىرىنما تېمىنە شەكلىدىكى تولۇق گىرۋەكلىك يوپۇرماق. ئاتىلىقى، ئانىلىقى باشقا... باشقا تۈپلەردە بولىدۇ، گۈلى شۇ يىل ئۆسكەن شاخلاردىن چىقىدۇ، گۈللىرى

توپلىشىپ قىسقا ئومۇمىي گۈل رېتىنى ھاسىل قىلىدۇ.
 كىچىك ئۆچكىلىك مېۋىسى يۇمىلاق، رەڭسىز سېرىق،
 تەمى چۈچۈمەل، جىلغىلاردا، بىناىلاردا ۋە دەريا بوي-
 لىرىدا ئۆسىدۇ، جەنۇبىي شىنجاڭدىن كۆپ چىقىدۇ.
 دورا ئۈچۈن مېۋىسى، يېغى، شىرنىسى ئىشلىتىلىدۇ.
 تەبىئىيەتى: مۆتىدىل.

تەركىبى: چىغان تەركىبىدە ۋىتامىن A، C، E، K،
 PP، B₁، B₂، Bc كاروتىن قاتارلىق ۋىتامىنلار، كالىت-
 سىي، كالىي، ماگنېي، تۆمۈر، ناترىي، مانگان، مىس، كۇبا-
 لىت، مولىبىدىن، بور قاتارلىق 20 خىلچە مىكرو مىق-
 دارلىق ئېلېمېنت، ئامىنو كىسلاتاسىنىڭ 20 خىلىغا يې-
 قىن تۈرى بار، ئۇنىڭدىن باشقا چىغاندا سىستىن ماددى-
 سىمۇ خېلى كۆپ.

خۇسۇسىيەتى: چىغاننىڭ دورىلىق قىممىتى يۇقىرى
 بولۇپ، يۆتەل توختىتىش، نەملىك پەيدا قىلىش، قىزىت-
 مىنى ياندۇرۇش، ئاشقازاننى ياخشىلاش، قاننى جانلان-
 دۇرۇپ توسالغۇلارنى ئېچىش، نېرۋىنى ياخشىلاش،
 ئىشتىھانى ئېچىش، تال-ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش، ئىششىق
 ياندۇرۇش، زەھەر قايتۇرۇش قاتارلىق خۇسۇسىيەتلەرگە
 ئىگە.

شەپالىق رولى: چىغاننى مۇۋاپىق ئىستېمال قىلسا،
 ئىشتىھاسىزلىك، ھەزىم قىلىش ناچارلىشىشقا شىپا بولىدۇ.
 چىغاننى زەپە بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلسا، سۈيدۈك
 ھەيدەپ، جىگەرنى يۇمشىتىپ، جىگەر قېتىش كېسىملىگە
 شىپا بولىدۇ. ھۆل چىغان مېۋىسىنى سىقىپ سۈيىنى ئىچسە،

كۆڭۈل ئاينىش، قۇسۇشقا مەنپەئەت قىلىدۇ. چىغان مېۋىسىنى سىقىپ سۈيىگە تەڭ مىقداردا ئالما سۈيىنى قوشۇپ، مۇۋاپىق مىقداردا شېكەر قوشۇپ قىيام قىلىپ ئىچسە، زەھەرلىك ھاشاراتلار چاقسا زەھەرنى قايتۇرىدۇ، ئىسسىق ئوتۇشتىن ھوشىدىن كەتكەنلەرگە ۋە ئىشتىھاسىزلىككە شىپا بولىدۇ. چىغان يېغى ئېسىل ياغ بولۇپ، بىۋاسىتە دورا قىلىپ ئىشلىتىشكە بولىدۇ. يەنى ئىككىنچى دەرىجىدىكى كۆيۈكنى چىغان يېغىنى كۈنگە 2 - 3 قېتىم سۈرتۈپ بەرسە ساقىيىپ كېتىدۇ. بادام بەزى ئوپېراتسىيىسىدىن كېيىن پاختىنى چىغان يېغىغا تەڭگۈزۈپ يارىغا سۈرۈپ بەرسە، يارىنى تېز ساقايتىدۇ، قىزىل قان تومۇر قېتىش كېسىلىگە گىرىپتار بولغانلار 30 كۈنگىچە ھەركۈنى ئۈچ ۋاخ، ھەر ۋاخلىققا 15 گرامدىن چىغان يېغى ئىچىپ بەرسە، كېسەلگە ناھايىتى ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. چىغان يېغى بىلەن يەنە ماتكا بويۇن ياللۇغى، قۇلاق بۇرۇن، ئېغىز بوشلۇقى، تەمرەتكە قاتارلىق تېرە كېسەللىكلىرىنى داۋالغىلى بولىدۇ. چىغان يېغىنى كۆز دورىسى سۈيىتىدە بىۋاسىتە كۆزگە تېمىتىپ كۆز كېسەللىكلىرىنى داۋالغىلى بولىدۇ.

ئۇنىڭدىن باشقا، چىغان شىرنىسى بىلەن يېغىدىن پايدىلىنىپ يۈرەك قان سىستېمىسى، نەپەس سىستېمىسى، ھەزىم قىلىش سىستېمىسى كېسەللىكلىرىنى، تېرە كېسەللىكلىرىنى، كۆيۈكنى، ئۇششۇكنى، رادىئاكتىپ نۇرلاردىن بولىدىغان كېسەللىكلەرنى داۋالاشقا ئىشلىتىلىدۇ. چىغان ئېسىل دورىلارنى ياسىماقتا.

زىردىق

تونۇش: يوپۇرماق تاشلايدىغان چاتقال، ئېگىزلىكى ئىككى مېتىردىن ئارتۇق، كۆپ شاخلىنىدۇ، يىلتىزى توم ۋە ئۇزۇن، رەڭگى سېرىق، تەمى ئىنتايىن قېرىق، يوپۇرماقلىرى قىسقا شاخلىرىغا توپلىشىپ ئۆسىدۇ. شەكلى تەتۈر تۇخۇم شەكىللىك بولۇپ، تولۇق گىرۋەكلىك، كىچىك ۋە قىسقا كېلىدۇ. شاخ تۈۋىنىڭ تاشقى تەرىپىدە ئۈچ ئاچمىلىق تىكلىنى كۆپ، ئوتتۇرىسىدىكى ئۇزۇن، ئىككى تەرىپىدىكىلىرى قىسقا بولىدۇ. ئومۇمىي گۈل رېتى بولۇپ، گۈلى كىچىك، سېرىق، مېۋىسى ئۇششاق، ئۇزۇمدەك ساپلىق بولۇپ، بىر ساپلىقتا ئون نەچچە دانە بولىدۇ. تىبابەتچىلىكتە دورا ئۈچۈن مېۋىسى ئىشلىتىلىدۇ. زىردىق شىنجاڭنىڭ ھەرقايسى جايلىرىدىكى تاغ، باغ ۋە ئېرىق - ئۆستەڭ بويلىرىدا ئۆسىدۇ.

تەركىبى: پالاتىن، گىلىكوزا، ۋىتامىن C، PP، تۆمۈر، قەنت قاتارلىق ماددىلار بار. تەبىئىيىتى: قۇرۇق سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى: جىگەر، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش، سەپ رانى پەسەيتىش، قاننى تازىلاش، ئىششىقنى ياندۇرۇش، كۆڭۈل ئايلاندۇش، ئىچى سۈرۈشنى توختىتىش خۇسۇسىيەتلەرگە ئىگە.

شېۋالىق رولى: زىردىق مېۋىسىنى مۇۋاپىق ئىستېپ

مال قىلىپ بەرسە، قان بېسىمىنى چۈشۈرۈپ قاننى يال
 شارتىدۇ، باش قىچىشى، ئۇيقۇسىزلىق، كالىپك يېرىم-
 لىشى، تېرە قۇرغاقلىشىش كېسىلىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.
 زىرىق مېۋىسىنى قايناق سۇغا بېسىپ سۈزۈۋېلىپ، ئازراق
 زىرە، شېكەر قوشۇپ شەربەت تەييارلاپ ھەر كۈنى ئەت-
 تىگەن - كەچتە مۇۋاپىق ئىستېمال قىلىپ بەرسە، جىگەر،
 ئاشقازان، بۆرەك كېسەللىكى سەۋەبىدىن كېلىپ چىق-
 قان قان بۇزۇلۇش، تاماق سىڭمەسلىك، قۇسۇش، ھۆ-
 تۇتۇش كېسەللىكلىرى ئۈچۈن شىپا بولىدۇ. زىرىق مې-
 ۋىسى بىلەن تۇخۇمى كاسىمىنى بىرلەشتۈرۈپ ئېچىپ
 بەرسە، بۆرەك كېسەللىكى، ئۆپكە - يۈرەك كېسەللىكلىرى
 سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان ئىششىقنى ياندۇرىدۇ. زى-
 رىق مېۋىسى بىلەن (قۇرۇتلىغىنى) قارا ئۈجمە ۋاسالغۇ-
 سىنى ئارىلاشتۇرۇپ سۇيۇپ قىلىپ مۇۋاپىق مىقداردا ئىچ-
 سە، قان تومۇر كېسىلىنى داۋالاشتا ياخشى ئۈنۈمگە ئېرىش-
 كىلى بولىدۇ. زىرىق مېۋىسىنىڭ ئۇرۇقىنى قورۇپ تالغان
 قىلىپ گوزبان ھىندى بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلىنسا
 مەنى سۇيۇپ كەتكەن جىنىنى ئاجىزلىق كېسەللىكلىرىگە
 ياخشى شىپا بولىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا زىرىق مېۋىسى بى-
 لەن نامازشام گۈلىنىڭ ئۇرۇقىنى قوشۇپ ئىچىپ بەرسە،
 ئاق خۇن كېسىلى ۋە سەيلىنى رەھىمى كېسىلىگە داۋا
 بولىدۇ. زىرىق شەربىتىنى داۋاملىق ئىچىپ بەرسە، قان
 ئايلىنىشىنى ياخشىلاپ قاننى تازىلايدۇ، چىرايىنى گۈزەل-
 لەشتۈرىدۇ، تېرىگە نەملىك يەتكۈزىدۇ.

سىرتقى تەسىرى: ھۆل زىرىق مېۋىسىنى سىقىپ

باشنى يۇسا، باشنىڭ كېپىكىنى ئالىدۇ. قەچمىشنى پە-
سەيتىدۇ، ئۇيقۇنى ياخشىلايدۇ. زىردىق مېۋىسىنى قاينىم-
تىپ، شور ماددىسىنى چىقىرىپ تاشلاپ، قايتىدىن گۇلاپ
قىلىپ ئاياللار جىمىسى ئۇزاسىنى يۇسا، جىمىسى ئۇزا-
دىكى كېسەللىكلەرنى داۋالاپ، بالىياتقۇنىڭ تەرەققىيا-
تىنى ئىلگىرى سۈرىدۇ.

ئەگىس تەنەرى: زىردىق مېۋىسىنى سوغۇقچان، سەپ-
را مېچەز كىشىلەر ئىستېمال قىلماسلىقى لازىم. ئىستېپ-
مال قىلىشقا توغرا كەلسە، سۈت ياكى ھەسەل قوشۇپ
ئىستېمال قىلىش لازىم.

خورما

تونۇش: بۇ بىر خىل ياغاچ غوللۇق دەرەخنىڭ مې-
ۋىسى بولۇپ، ئۇنىڭ تەمى تاتلىق، ئىچىدە ئۇرۇقى بار،
دەرىخى ئېگىز ئۆسمىدۇ، يوپۇرمىقى كەڭ، چېچىمكى ئاقۇش
سېرىق رەڭلىك، بۇنىڭ مېۋىسى ئۈزۈمگە ئوخشاش سا-
پاقلىق بولىدۇ، بىر ساپىقىدىن مول ھوسۇل بەرگەن-
دە 20~30 كىلوگرام مېۋە چىقىرىدۇ، خورما مېۋىسى-
نىڭ دەرىخى ئەركەك ۋە چىشى ئىككى خىل بولىدۇ.
ئەركىكى مېۋە بەرمەيدۇ، چىشى مېۋە بەرىدۇ، شامال
چىققاندا ئەركىكى چىشىغا تېگىش ئارقىلىق چاڭلى-
شىپ مېۋىلەيدۇ، خورما ئۆسكەن جاينىڭ ھاۋا كىلىماتى-
غا قاراپ ھەرخىل رەڭلەردە بولىدۇ. ھاۋا كىلىماتى ياخ-

شى جايىنىڭ خورمىسى ياخشى، يوغان، پوستى نېسىمىز،
ئۇرۇقى كىچىك بولىدۇ. خورما مەملىكىتىمىزنىڭ ئۇ-
جەن، شەندۇڭ ئۆلكىلىرىدىن ۋە ئەرەبىستان، ھىندىستان
قاتارلىق مەملىكەتلەردىن چىقىدۇ.

تەبىئىيىتى: قۇرۇق ئىسسىق، ئۇرۇقنىڭ سوغۇقلۇ-
قى يۇقىرى، ئىسسىقلىقى كەم.

تەركىبى: ئاقسىل، ماي، قەنت ۋە مول مىقداردا
ۋىتامىن C، تاننىن ماددىسى بار.

خۇسۇسىيىتى: ئوزۇق بولۇش، ساپ قان پەيدا قى-
لىش، يۈرەكنى قۇۋۋەتلەش، بەدەننى سەمىرىتىش، باھنى
قۇۋۋەتلەش، سوغۇقتىن، بەلغەمدىن بولغان كېسەللىكلەر-
نى يوقىتىش، قان توختىتىش، قان بېسىمىنى چۈشۈرۈش،
چوڭ تەرەتنى يۇمشىتىش، بوۋاسىرنىڭ ئىشىشىنى
قايتۇرۇش، ئاشقازان - ئۇچەيلەرنى تازىلاش، يۆتەل پە-
سەيتىش، يۈرەك بىلەن ئۆپكەگە ھۆللۈك يەتكۈزۈش خۇ-
سۇسىيەتلىرىگە ئىگە.

شەپالىق رولى: خورمىنى شومشا بىلەن قاينىتىپ
ئىچىپ بەرسە، بەلغەمدىن بولغان تەپ، بەزگەك، بۆزەك
كېسەللىكلىرىگە شەپا بولىدۇ. يېڭى سۈت، دارچىن بى-
لەن قوشۇپ ئىچىپ بەرسە جىنسەي قابىلىيەتنى كۈچەي-
تىدۇ، خورمىنى گۈرۈچ بىلەن قاينىتىپ ئىچىپ بەرسە،
ئورگانىزىمدا ئوزۇقلۇق يېتىشمەسلىكتىن كېلىپ چىقىدى-
غان كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ ۋە بەدەننى سەم-
رىتىپ، بەدەننىڭ كېسەللىكلەرگە قارشى تۇرۇش كۈ-
چىنى ئاشۇرىدۇ. ئوبدان پىشقان خورما مېۋىسى ئۇزۇق

لاندرغۇچى دورا بولۇپ، ئۇنى ئىستېمال قىلسا، قان توختىتىدۇ، چوڭ تەرەتنى يۇمشىتىدۇ، بوۋاسىر ئىششىق قىنى قايتۇرىدۇ، چوڭ ئۇچەي قاناشنى توختىتىدۇ قان بېسىمىنى چۈشۈرىدۇ. ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەيدۇ، بەلغەمنى توختىتىدۇ، دەم سېقىشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ، يۈتەل پەسەيتىدۇ، يۈرەكنى كۈچەيتىپ، يۈرەك، ئۆپكەگە ھۆللۈك يەتكۈزۈپ بېرىدۇ، ئاشقازان - ئۇچەينى تازىلايدۇ.

تەبائىي تەبىئىيەت خورمىنىڭ پوستى، شىرنىسى، شېپ كىرى، ئۇرۇقى قاتارلىقلارمۇ دورا بولىدۇ. خورما شېكىم رىنى ئىستېمال قىلسا، گال ئاغرىقى يۈتەل، گال قۇرۇش قاتارلىق كېسەللىكلەرگە شىپا بولىدۇ، خورما شىرنىسى قان بېسىمىنى چۈشۈرۈشتە ئالاھىدە ئۈنۈمى بار. خورما ساپمىنى ئىستېمال قىلسا، ھېقىمق تۇتۇش، كېچىمىسى سىمىپ يېتىش قاتارلىقلارغا شىپا بولىدۇ، خورما ئۇرۇق قىنى قاينىتىپ ئىچىپ بەرسە، بۆرەكتىكى تاشنى ئېرىتىدۇ. ئەگەر تەبىئىي: ئىسسىق مىچەز كىشىلەر خورمىنى كۆپ يېسە زىيان قىلىدۇ، باش ئاغرىتىدۇ، چىشى تۈۋىدە ئاغرىق پەيدا قىلىدۇ. ئانار سۈيى ياكى سىمىر كەنجىۋىل ئىچىملىك زەھىرى كېسىلىدۇ، يەپ بولغاندىن كېيىن ئېغىز چايقىمۇ تەس، چىشقا زىيان قىلمايدۇ.

ئايىلىسىن (جۈيزە)

تونۇش: بۇ بىر خىل ياغاچ غوللۇق دەرەخنىڭ مېۋىسى بولۇپ، يۇمىلاق، رەڭگى سېرىق، پوستىنىڭ ئىچىدىكى

ئېتى تالالىق پارچە - پارچە، تەمى ئاچچىق-چۇچۇك، سۇ-
لۇق بولىدۇ. ھازىر ئېلىمىزدە ئۆستۈرۈلۈۋاتقان ئاپپىل-
سىمىنىڭ تۈرلىرى خېلى كۆپ بولۇپ، ھەرقايسىسىنىڭ
ئۆزىگە خاس ئالاھىدىلىكى ۋە ئۆزئارا پەرقى بار. ئاپپىل-
سىمى ئېلىمىزنىڭ چېجىياڭ، گۇاڭدۇڭ، سىچۈەن، جى-
ياڭشى، جىياڭسۇ قاتارلىق ئۆلكىلەردىن چىقىدۇ.

تەبىئىيىتى: قۇرۇق سوغۇق.

تەركىبى: ئاقسىل، ماي، قەنت، كالىتسىي، فوسفور،
تۆمۈر، كاروتىن، ۋىتامىن B_1 ، B_2 ، PP، C قاتارلىقلار بار.

خۇسۇسىيىتى: سەپرانىڭ تېزلىكىنى پەسەيتىش،
سەپرانىڭ ئاشقازان - ئۈچەيگە قويۇلۇشىنى توسۇش، ئى-
چى سۇرۇشنى توختىتىش، ئاشقازان، جىگەر ۋە يۈرەكنى
قۇۋۋەتلەش، ئۇسۇزلۇقنى پەسەيتىش، ئىچكى ئەزالارنىڭ
ھارارىتىنى ۋە يۇقىرى قان بېسىمىنى پەسەيتىش، ئىس-
سىقتىن بولغان خاپىغاننى پەسەيتىش، قاندىكى قەنت
مىقدارىنى تۆۋەنلىتىش خۇسۇسىيەلىرىگە ئىگە.

شەپالىق رولى: ئاپپىلىنى مۇۋاپىق مىقداردا ئىس-
تىمال قىلسا، سەپرادىن بولغان ئىچى سۇرۇشنى توختى-
تىدۇ. سەپرانىڭ زىيادىلىكىنى پەسەيتىدۇ، قان بېسىمى-
نى تۆۋەنلىتىدۇ، ئۇنىڭدىن باشقا قۇرۇق ھۆ بولۇش،
كۆڭلى ئايىنىش، قۇسۇشلارغا ئۈنۈمى ياخشى. ئاپپىلىن
مۇرابباسى ئىسسىقتىن بولغان خاپىغاننى يوقىتىدۇ ۋە ئاشقازان
جىگەرنى قۇۋۋەتلەيدۇ، بولۇپمۇ يۇقۇملۇق كېسەللەككە گى-
رىپتار بولغان كىشىلەرگە ئۈنۈمى بەكمۇ ياخشى. ئاپپىلىن

قۇرۇق ئىسسىق بولغاچقا، پۈتۈن ئەزا ۋە ئاشقازاننى قۇۋۋەت-
لەش، بەلغەمنى بوشىتىش، يۆتەل توختىتىش، سۈيىدۈكنى
راۋانلاشتۇرۇش، كۆڭلى ئېلىشىش، ئاشقازان ئاغرىقلىرىغا
شىپالىق رولى بەكمۇ چوڭ. پوستىنى مۇناسىۋەتلىك دو-
رىلار بىلەن ئىستېمال قىلىپ بەرسە، يۈرەك، مېڭە، جى-
گەر، ئاشقازان قاتارلىق ئەزالارنى قۇۋۋەتلىيدۇ، يەلدىن
بولغان ئاشقازان ئاجىزلىقى، قورساق ئاغرىقلىرى، يۇقۇم-
لۇق خولرا ئۈچۈنىمۇ ئوبدان مەنپەئەت قىلىدۇ.

ھازىرقى زامان مېدىتسىنا ئىلمى تەتقىقات ئارقىلىق،
ئاپپىلىس پوستىنىڭ تەركىبىدە پارلانغۇچى پۇراقلىق
ماي بارلىقىنى، بۇ ماي تەركىبىدىكى سترالىن ئاپپى-
لىس گىلۇكوزىسى بىلەن ماي كىمىلاتسىنىڭ يۈرەك ھەرى-
كىتىنى ياخشىلاش، ئاشقازان - ئۈچەي ھەرىكىتىنى تىز-
گىنلەش رولى بارلىقىنى بايقىغان. ئاپپىلىس گىلۇكوزى-
سىدا ۋىتامىن P بولۇپ، ئۇ قىل قان تومۇرلارنىڭ
يېرىلىپ كېتىشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. ئاپپىلىس پوستى
قان بېسىم، يۈرەك مۇسكۇل تىقىلىشى، جىگەرنى ياغ
قاپلاپ كېتىش قاتارلىق كېسەللىكلەرنى داۋالاشقا ئىش-
لىتىلىدىغان دورىلارنىڭ ئۈنۈملۈك خام ئەشياسىدۇر.
تال ۋە ئاشقازاننى يەل قاپلىمۇيلىش، قورساق كۆپۈش،
ھەزىم قىلىش ياخشى بولماسلىق، كۆڭلى ئېلىشىش،
قۇسۇش، يۆتەل، بەلغەم كۆپ بولۇش ۋە كۆكرەك قىسىم-
لىش قاتارلىق كېسەللىكلەرنى داۋالاش رېتسىپلىرىغا
كۆپىنچە ئاپپىلىس پوستى كىرگۈزۈلىدۇ.
ئاپپىلىس تالاسى تەركىبىدە ۋىتامىن P بولۇپ،

بەلغەم بوشىتىش، ھەيز كەلتۈرۈش رولىغا ئىگە بولۇپلا قالماي، بەلكى قان بېسىمى ياكى يۆتەل سەۋەبىدىن بولىدىغان ئاشقازان ئاغرىقلىرىغىمۇ مەنپەئەت قىلىدۇ. جۈملىدىن سۇندى ھىندى بىلەن قوشۇپ بېرىلسە كۆكرەك پەردىسى ياللۇغغا داۋا بولىدۇ.

ئاپپىلىسن ئۇرۇقىنىڭ تەبىئىي قۇرۇق ئىسسىق بولۇپ، دېمى سىقىلىشىنى ياخشىلاپ، ئاغرىق پەردە يېتىلدۈ، ماددىلارنى پارچىلاپ، ھەيز ماڭدۇرىدۇ، زەھەرلىكلىكلەرنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. زەھەرلىك ھاشاراتلار چېقىپ زەھەرلەنگەن كىشىلەرگە ئىچكى تەرەپتىن يېگۈزسە ۋە سىرتقى تەرەپتىن يەرلىك ئورۇنغا چاپسا ئىششىقلىرىنى تارقىتىدۇ، زەھەر قايتۇرىدۇ، ئۇنىڭدىن باشقا ھەيز كەلمەسلىك، ئەمچەك بېزى ياللۇغى قاتارلىق كېسەللەرنىڭ لىرىگە شىپا بولىدۇ.

ئاپپىلىسن يوپۇرمىقىنى قاينىتىپ سۈيىنى ئىچسە، جىگەرنىڭ ھەرىكىتىنى جانلاندۇرىدۇ، ئىششىقنى يوقىتىدۇ، زەھەر قايتۇرىدۇ، ئەمچەككە چىقان چىقىش تۈپەيلىدىن ئىششىپ ئاغرىغان ياكى سۈت خالىتىسىدا لەختە پەيدا بولۇپ ئاغرىغان كېسەللەرگە شىپا بولىدۇ.

ئاپپىلىسنى ئۆز پېتى ئىستېمال قىلىشتىن تاشقىرى ئۇنى پىششىقلاپ ئىشلەش ئارقىلىق كونسېرۋا، ۋادىنا، مۇراببا، شەربەت، مېۋە شارابى تەييارلاپلا قالماي، بەلكى پېچىنە، كەمپۇت، شاكالات ۋە باشقا يېمەكلىكلەرنى ياساشقىمۇ بولىدۇ. قوي گۆشى ياكى كالا گۆشى پىشۇرغاندا ئاز تولا ئاپپىلىسن پوستى قوشۇۋېتىلسە گۆش ۋە

شورپىنىڭ تەمى مەززىلىك بولىدۇ.
ئەگس تەمى: ئاپىلىمىن سوغۇقچان كىمىشلەرگە
زىيان قىلىدۇ. سوغۇقچان كىمىشلەر قىشتا ھەسەل، يازدا
شىكەر بىلەن ئىستېمال قىلسا، زەھىرىنى كېسىدۇ.

ھالۋىدىدەت (شىزى)

تونۇش: بۇ بىر خىل ياغاچ غوللۇق دەرەخنىڭ
مېۋىسى بولۇپ، تەمىنىڭ تاتلىقلىقى جەھەتتە ئالدىنقى
ئورۇندا تۇرىدۇ، شۇنىڭ ئۈچۈن ئۇ، «ئالتۇن رەڭلىك
تاتلىق مېۋە» دەپ ئاتالغان. ھالۋىدىدەت 9-ئايىدا
پىشىدۇ، ئۇ ئېلىمىزنىڭ قەدىمكى مېۋىسى بولۇپ، 3000
يىلدىن ئارتۇق تارىخقا ئىگە، ئۇنىڭ تۈرلىرى ئىنتايىن
كۆپ بولۇپ، قىزىل، سېرىق، كۆك، قوڭۇر، ئاق، قارا،
كۆكۈش قاتارلىق رەڭلەردە بولىدۇ. مېۋىسى گۆشلۈك
يوغان بولۇپ، ئوتتۇرىسىدا ئۇرۇقى بار. تەمى تاتلىق.
ئېلىمىزنىڭ خېجىي، ئەنخۇي، شەنشى، خېنەن قاتارلىق
ئۆلكە، شەھەرلىرىدىن چىقىدىغان ھالۋىدىدەت داڭلىق.

تەبىئىي: ھۆل سوغۇق.

تەركىبى: شېكەر، ئاقسىل، ماي، كراخىمال، مېۋە
يېپىلمى، كۆپ خىل ۋىتامىنلار ۋە مىنېرال ماددىلار بار.
خۇسۇسىيەتى: ئىسقىنى ياندۇرۇش، ئۆپكەنى قۇۋۋەت
لەش، سۇيۇقلۇق ئىشلەش، ئۇسسۇزلۇقنى بېسىش، بەل-
خەم بوشىتىش، يۆتەل توختىتىش، ئۇچەيلەرنى سىلىق

لاشتۇرۇپ ئىچىنى بوشىتىش، تاماق سىڭدۇرۇش خۇسۇ-
سىيىتىگە ئىگە.

شېپالىق رولى: ھالۋىدىدەتنى ئاستا خاراكتېرلىك
زىققى كېسىلى، يۇقىمى قان بېسىمى، قان تومۇرلار
قېتىش، مەقەتتىن قان كېلىش ۋە قەۋزىيەت قاتارلىق
كېسەللىكلەرگە بەرسە، ئوبدان مەنپەئەت قىلىدۇ. ھال-
ۋىدىدەتنى سىقىپ سۈيىمنى سۈت بىلەن ئارداشتۇرۇپ
ئىچىپ بەرسە ياكى شوۋىڭگۈرۈچ بىلەن بىللە ھەر قېتىمدا
يېرىم ئىستاكان ئىستېمال قىلىپ بەرسە، قان بېسىمى
بارلارغا شىپا بولىدۇ. يېڭى ئۈزۈلگەن ھالۋىدىدەتنىڭ
سۈيىمنى مىكروپىزىلاندىرۇپ ياسالغان ئوكۇلنى يانپاش-
تىن ئۇرسا ئاستا خاراكتېرلىك زىققا كېسىلىگە شىپا
بولىدۇ.

ھالۋىدىدەت قېقىنىڭ تەمى تاتلىق. تەبىئىي
مۆتىدىل بولۇپ، ئۇنى ئىستېمال قىلىپ بەرسە، ئاشقازان-
ئۇچەي دىۋارلىرىنى قۇۋۋەتلەيدۇ، قاناشنى توختىتىدۇ.
قان تۈكۈرۈش، بۇۋاسىر كېسىلى سەۋەبىدىن ھەقەتتىن
قان كېلىشكە شىپا بولىدۇ. ھالۋىدىدەت قېقىدىن تىۋت
دانىنى قاسقاندا دۈملەپ پىشۇرۇپ ئىستېمال قىلسا،
ئىچى سۈرۈش ۋە دىزىنتېرىيە كېسەللىكىگە شىپا بولىدۇ.
ھالۋىدىدەت قىروسى: ئۇ ھالۋىدىدەت قېقى قۇرۇ-
تۇشتىكى قوشۇمچە مەھسۇلات بولۇپ، پىشقان ھالۋىدىدەت-
نىڭ پوستىنى سويۇۋېتىپ كېچىسى يېيىپ قويىسا، بىر
نەچچە كۈندىن كېيىن ئۇنىڭ سىرتقى يۈزىدە ئۇندەك
ئاقۇش نەرسە پەيدا بولىدۇ. بۇ، ھالۋىدىدەت قىروسىدۇر.

ئۇنىڭ تەركىمىدە ماننان ئىسسىقلىق، گىلۇكوزا، ھېۋە شېكېرى، ساخاروزا قاتارلىق ماددىلار بار. ئۇنىڭ تەمى تاتلىق، تەبىئىي سوغۇق بولۇپ، ئۆپكە، ئاشقازانغا مەنپەئەت قىلىدۇ. تىل، تامغا يارىلىرى ۋە گال ئاغرىش، زىققا كېسەللىكلەرگە شىپا بولىدۇ.

ھالۋىدەدە ساپىقىنىڭ تەبىئىي مۆتىدىل، تەمى ئاچچىق بولۇپ، تەركىمىدە تاننىك، تېرىسى كىسلاتا-سى قاتارلىق ماددىلار بار. ئۇ مەچەزنى تەڭشەيدۇ. كۆڭ-لى ئېلىشىنى باسىدۇ. ھېق تۇتۇش، سېسىق كېكىرىش ۋە ئۇزۇن مۇددەت كۆڭلى ئېلىشىش قاتارلىقلارغا شىپا بولىدۇ.

ھالۋىدەدە يوپۇرمىقىنىڭ تەمى ئاچچىق - چۈچۈك، تەبىئىي مۆتىدىل بولۇپ، تەركىمىدە فىلاۋۇن، فىنول، لۇق ماددىلار، فىنول يېغى، كومارىن، ئۇچۇچان ماي، ئورگانىك كىسلاتا ۋە مىس مىقدارىدا ۋىتامىن C بار. ئۇنىڭ يەنە مىكروبا قارشى تۇرۇش، دىزىنېكتسىيە قىلىش ۋە قان بېسىمىنى چۈشۈرۈش تەسىرى بار. ئۇ ھەرخىل ئاستا ياكى جىددىي خاراكتېرلىك ياللۇغلىنىش ۋە قان توختىتىشقا ئىشلىتىلسە ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ. ئۆپكە سىلىندىن بولغان قان قۇسۇش، ئاشقازان ياردىسى سەۋەبىدىن قان تۈكۈرۈش، بالىياتقۇدىن كۆپ قان كېتىش، كاناي يوللىرى كېڭىيىپ كېتىش تۈپەيلىدىن قان چىقىش، بوۋاسىر، ئاقما كېسىلى تۈپەيلىدىن چوڭ تەرەتلىك قان ئارىلاش كېلىشى، كۆز چانچىقىدىن قان چىقىش، قان پىلاستىكىلىرىنىڭ ئازىيىشىدىن بولغان

سۆسۈن داغ كېسىلى ۋە ئۆپكە ئىشىش قېلىش، كۆپ يۆتمەش، نەپەس سىقىلىش قاتارلىق كېسەللىكلەرگە ئۈنۈملۈك شىپا بولىدۇ. ھالۋىدەدە يوپۇرمىقىدىن قاننى تىزگىنلەش ئوكۇلى، قاننى ساپلاشتۇرۇش تابلېت كىمىسى، قان توختىتىش دورىسى ياسالماقتا. يېقىنقى يىللاردىن بۇيان، ئېلىمىزنىڭ ھالۋىدەدە يوپۇرمىقىدىن پىششىقلاپ ئىشلەنگەن «ھالۋىدەدە چىيى» دۆلىتىمىزنىڭ ئىچى - سىرتىدا سېتىلماقتا. ھالۋىدەدە يوپۇرمىقىنى چاي دەملەپ ئىچسە، قان تومۇرلارنىڭ ئېلاستىكىلىقىنى ساقلاپلا قالماي، بەلكى قان تومۇر قېتىش كېسەللىكلىرىنىڭ ئالدىنى ئېلىش، ئۇيقۇ كەلتۈرۈش ھەمدە ئىششىق قايتۇرۇشتىمۇ كۆرۈنەرلىك ئۈنۈمگە ئىگە.

ئەگەر تەبىئىي: ھالۋىدەدەنى يېگەندە ئاچ قورساق يېمەسلىك، شۇنداقلا كىسلاتالىق يېمەسلىك بىلەن بىرگە قوشۇپ يېمەسلىك كېرەك. چۈنكى ھالۋىدەدە تەركىبىدىكى قىزىل تاننىڭ ماددىسى كىسلاتا بىلەن ئۇچراشقاندىن كېيىن قاتتىق بىرىكمە پەيدا قىلىدۇ، ئۇ ھەزىم بولماي تۈگۈنەك پەيدا قىلىنىپ قورساق كۆپۈش، قورساق ئاغرىش، قۇسۇش، يەل تۇرۇپ قېلىش، ھەتتا ئۈچەي يوللىرى توسۇلۇپ قېلىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. شۇڭلاشقا ئۇنى بىر قېتىمدا كۆپ يېمەسلىك كېرەك.

بانان (شیاگجیاؤ)

تونۇش: بانان بىر خىل ياغاچ غوللۇق دەرەخنىڭ مېۋىسى بولۇپ، بانان دەرىخى تۆت پەسىلىنىڭ ھەممىسىدە ياپىيەشپىل كۆكۈمرىپ تۇرىدۇ، تۆت پەسىلىنىڭ ھەممىسىدە چېچەكلەپ مېۋە بېرىدۇ. جەنۇبتا يىل بويى، شىمالدا كۈز، قىش كۈنلىرى ئىستېمال قىلىنىدۇ. ئۇنىڭ سورتلىرى ناھايىتى كۆپ، تارقىلىش دائىرىسى كەڭ، مەھسۇلاتى يۇقىرى، بازىرى ئىنتايىن كەڭ، مەملىكىتىمىزنىڭ شەرقى - جەنۇبى رايونلىرىدا ئۆستۈرۈلىدۇ.

تەييارلىغۇچى: ھۆل سوغۇق.

تەركىمىسى: باناندا ئوزۇقلۇق ماددا ئىنتايىن مول بولۇپ، ئۇنىڭدا، كراخمال، شېكەر، ئاقسىل، مېۋە يېلىمى، ۋىتامىن A، B، C، E، PP ۋە كالتسىي، فوسفور، تۆمۈر قاتارلىق مىنىرالنى ماددىلار بار.

خۇسۇسىيەتتى: ئاشقازان - ئۈچەينى سىملىقلاشتۇرۇش،
قان بېسىمىنى چۈشۈرۈش، تاماق سىڭدۈرۈش، قەۋزىد-
يەتنى بوشتىتىش، بوۋاسىردىن قان كېلىشىنى توختىتىش،
يۆتەلنى پەسەيتىش خۇسۇسىيەتلىرىگە ئىگە.

شەمپالىق رولى: تەبابەتچىلىكتە باناننىڭ ئېتى، شەرنىسى، گۈلى، يوپۇرمىقى، يىلتىزى، پوستى قاتار-لىقلارنىڭ ھەممىسى دورىلىق قىممىتىگە ئىگە. بانان ئۇسسۇز لۇقنى باسەدۇ، قۇرۇق ئىسسىقلىقتىن بولغان ئۆپكە ۋە

ئۈچەي كېسەللىكلىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ. قان تومۇرلارنىڭ ھەرىكەتلىنىشى، تەرەققىي راۋانلاشتۇرىدۇ، مەستلىكنى يېشىدۇ، يىملىكنى تولۇقلايدۇ. قەۋزىيەت، قىزدىما ۋە تېرە كېسەللىكلىرىگە، ئوزۇقلۇق يېتىشمەسلىكتىن كېلىپ چىققان راخت كېسىلى، چالاش (پىللاگىرا)، بىرى - بىرى كېسىلى، قان ئازلىق كېسەللىكلىرىگە شىپا بولىدۇ. بالىلارنىڭ ئىچى سۈرۈپ دورا ئۈنۈم بەرمىگەندە، بانانىنى ئوتتا قىزدۇرۇپ ھەر قېتىمدا ئىككى تالىدىن كۈنىگە ئۈچ قېتىم بىرنەچچە كۈن ئىستېمال قىلدۇرسا ساقىيىپ كېتىدۇ.

بانان يىلتمىزنىڭ تەمى تاتلىق، تۈزىمىز، تەبىئىي تى سوغۇق بولۇپ، سۈيىدۈكنى راۋانلاشتۇرىدۇ. قومۇش نەچچىسىنى بانان قوۋزىقىنىڭ ئىچىگە تىقىپ قويىسا، سۇيۇقلۇق ئېقىپ چىقىدۇ. بۇ سۇيۇقلۇق بىلەن كۆيۈكنى داۋالسا ئۈنۈمى ياخشى بولىدۇ. بانان شىرنىسىنى باشقا چېپىپ بەرسە چاچ چۈشۈشكە شىپا بولىدۇ ۋە چاچنى قارايتىدۇ، باناننىڭ گۈلىنى كۆيدۈرۈپ تالغان قىلىپ، تۇزلۇق قايناقسۇ بىلەن ئىچىپ بەرسە، ئاشقازان ۋە بالىياتقۇ تۆۋەنلەپ كېتىش كېسەللىكىگە شىپا بولىدۇ. بانان يوپۇرمىقىنى ئېزىپ تالغان قىلىپ خام زەنجىۋىل سۇيۇقلۇقىغا ئارىلاشتۇرۇپ، زەھەرلىك ھاشاراتلار چاققان جايغا سۈركىسە، زەھەر قايتۇرۇپ دىزېنېفىكسىيە قىلىدۇ ۋە ئاغرىق توختىتىدۇ. بانان پوستىنى قاينىتىپ ئىچىپ بەرسە، قان بېسىمى ۋە بوغۇم كېسەللىكىگە شىپا بولىدۇ. بانان سۈيىنى يېسكى ئوپىراتسىيە قىلغان كې-

سەللەر ئىچىپ بەرسە، كېسىلگەن ئورۇننىڭ تېزىرەك
ساقىيىشىغا ياردەم قىلىدۇ، قىزىل، زۇكام ۋە قىزىتما
كېسەللىكلىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ. مېنىڭمۇ كېسەللىرىگە
ئىچۇرسە، مېڭىمنىڭ ئىششىقىمنى يانسۇرىدۇ، ئاغرىق
پەسەيتىدۇ.

نارجىل (كوكس)

تونۇش: بۇ بىر خىل ياغاچ غوللۇق دەرەخىنىڭ
مېۋىسى بولۇپ، مەملىكىتىمىزنىڭ خەينەنداۋ ئارىلى ۋە
ئىسسىق ئىقلىملىق بولغان ھىندى، ئوكيان ئاراللىرىدا
ئۆسىدۇ، بۇ دەرەخ قانچىكى دېڭىزغا يېقىن بولسا،
مېۋىسى تەملىك، مەزىلىك، تاتلىق بولىدۇ. دەرەخ
قويۇلغان ئورۇننىڭ ئەھۋالىغا قاراپ، كۆچەت قويۇلۇپ
سەككىز يىلدىن كېيىن يۈز يىلغىچە مېۋە بېرىدۇ.
مېۋىسى خورمىنىڭكىگە ئوخشاش ساپلىق بولۇپ، چوڭراق
ساپتا يەتتىن 15 دانىغىچە نارجىل مېۋىسى بولىدۇ.
مېۋىسىنىڭ ئۈچ قەۋەت پوستى بولۇپ، تاشقى پوستى
يىمىلىق، يىرىك، قېلىن كېلىدۇ. ئۈچىنچى پوستى
جۈيزە رەڭگىدە بولۇپ، مېغىزغا چاپلىشاڭغۇ بولىدۇ.
ئىستېمال قىلىدىغان چاغدا ئاجرىتىپ تاشلىنىدۇ.
مېغىزى ئاق، تەملىك، تاتلىق، مەزىلىك، ياغلىق
بولۇپ، ھەر خىل ھالۋىلارنى تەييارلاشقا بولىدۇ. بۇ
دەرەخ ئۆسىدىغان جايلاردىكى كىشىلەر ۋە ھايۋانلارنىڭ

يېپىۋەكلىملىرىنىڭ كۆپىنچىسى ئارچىل مېۋىسى بولۇپ، چىراغقا ياقىدىغان مايلىرىمۇ ئارچىل مېۋىسىدۇر. ئارچىل نىڭ ئىچىدىن چىقىدىغان سۈيىنى ئۇزۇن ۋاقىت قويۇپ قويۇپ، ئېچىپ مەست قىلىدىغان ئېسىل تەبىئىي شاراب ھاسىل بولىدۇ.

تەبىئىيەتتىكى ھۆل ئىسسىق.

تەركىبى: خىلورلۇق تۇزلار، مىنېرالنى ماددىلار ۋە ۋىتامىن A، B، C، E، K، PP قاتارلىقلار بار.

خۇسۇسىيەتتىكى: ئورگانىزىمىدىكى تەبىئىي ھارارەتنى قۇۋۋەتلەش، ئورگانىزىمنىڭ ئوزۇقلۇققا بولغان ئېھتىياجىنى قاندۇرۇش، بەدەننى سەمىرىتىش، ياخشى خىلىت پەيدا قىلىش، باھنى كۈچەيتىش، ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلەش، ساپ قان پەيدا قىلىش خۇسۇسىيەتلىرىگە ئىگە.

شېۋالىق رولى: ئارچىلنى شېكەر بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلىپ بەرسە، ئومۇمىي بەدەننى كۈچلەندۈرۈپ بەدەننى سەمىرىتىدۇ. باھنى قوزغاپ جىنسسىي ھەۋەسنى كۈچەيتىدۇ. ياخشى قان پەيدا قىلىدۇ. جىگەر ئاجىزلىقى، بوۋاسىر كېسەللىكلىرى ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ، دوۋسۇن ئاغرىقىنى يوقىتىدۇ، كەم قانلىق كېسىلىدىن كېلىپ چىققان ھەرخىل كېسەللىكلەرگە شىپا بولىدۇ. سەۋدا خاراكتېرلىك سوغۇق ماددىلارنى چىقىرىپ، پەيىلەر بوشاپ كېتىش، پالەچ، جۇنۇن، مالمىخولمىيا كېسەللىكلىرى ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ. ئورگانىزمنى كۈچەيتىپ تىپ كېسەللىككە قارشى تۇرۇش كۈچىنى ئاشۇرىدۇ.

نارجىلىنى ياكى مۇرابباسىنى ئىستېمال قىلسا، قان قۇسۇش، تەشنىلىق، سۇلۇق ئىششىقلىق ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ. كونا نارجىل مېغمىزى مەدەدە قۇرتلارنى چۈشۈرىدۇ. بۆرەكنى قىزىتىدۇ، مەنى (سېپىرما) ئىشلەش ئىقتىدارىنى ئاشۇرىدۇ. سوغۇق مەجەز كىشىلەرنىڭ بەل ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. نارجىل مېيىنى ئىستېمال قىلىپ بەرسە باھنى كۈچەيتىدۇ ۋە بەدەننى سەمىرىتىدۇ. سىرتقى ئەزالارنى ياغلىسا، سوغۇقتىن بولغان ئاغرىقلارنى يوقىتىدۇ. باشقا سۈرسە چاچنى ئۆستۈرىدۇ، يۇمشاق، پارقۇراق قىلىدۇ. نارجىل پوستىنى قاينىتىپ ئىچىپ بەرسە، ئىچكى - تاشقى قاناش، قۇسۇش، ئىچى سۈرۈشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئەگىس ئەسەرى: نارجىلدا ماي كۆپ بولغانلىقتىن تەسەرەك سىڭىدۇ، شېكەر ياكى ناۋات بىلەن يېيىلسە سىڭىشى تېزلىشىدۇ.

پىندۇق (ئورمان ياڭىقى)

تونۇش: بۇ دۆلىتىمىزنىڭ جەنۇب تەرەپتىكى تاغلىق جايلاردا ئۆسىدىغان بىر خىل ياغاچ غوللۇق دەرەخنىڭ مېۋىسى بولۇپ، بادامدىن كىچىكرەك بولىدۇ. لېكىن بادامدىن قاتتىق، شاكىلىنىڭ تاشقى تەرىپى قىزىلغا مايىل، ئىچكى تەرىپى ئاققا مايىل بولۇپ، مېغمىزى بادام مېغمىزىغا ئوخشاش بولىدۇ. ئۇ، مەملىكىتىمىزنىڭ جياڭسۇ، جېجياڭ، فۇجيەن، ئەنخۇي، جياڭشى، خۇنەن

قاتارلىق ئۆلكە ۋە رايونلىرىدىن، شۇنداقلا پاكىستان،
ھىندىستان قاتارلىق دۆلەتلەردىن چىقىدۇ. مەملىكىتىمىز -
دىن چىقىدىغان پىندۇق يوغان، بىراق تەبىئىي سەل
قاڭسىقراق كېلىدۇ.

تەبىئىيىتى: 2 - دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا قۇرۇق ئىسسىق.
تەركىبى: كراخمال، فوسفور، ئاقسىل، ماي، كالت-
سىي قاتارلىق ماددىلار بار.

خۇسۇسىيىتى: مەركىزىي نېرۋا سىستېمىسىنى، ئور-
گانىزمنى كۈچەيتىش ۋە قۇۋۋەتلەش، بەدەننى سەھىر-
تىش، جىنسسىي ھەۋەسنى كۈچەيتىش، بەلغەم بوشىتىپ،
نەپەس يوللىرىنى ياخشىلاش، زەھەرلىك ھاشارلارنىڭ
زەھىرىنى قايتۇرۇش خۇسۇسىيەتلىرىگە ئىگە.
شىپالىق رولى: پىندۇق مېغىزىنى ئىستېمال قىلسا،

ئورگانىزمنى كۈچەيتىپ، بەدەننى سەھىرلىتىدۇ. نېرۋى-
لارنىڭ خىزمىتىنى كۈچەيتىدۇ. بالىلارنىڭ سۆڭەك
ئۆسۈپ يېتىلىشىنى، يىللىقنىڭ خىزمىتىنى ياخشىلايدۇ.
بەدەننىڭ كېسەللىككە قارشى تۇرۇش كۈچىنى ئاشۇرىدۇ.
باھنى قوزغايدۇ ۋە بۆرەك ئورۇقلاش كېسىلىنىڭ ئالدى-
نى ئالىدۇ. پىندۇق مېغىزىنى ھەسەل بىلەن قوشۇپ
ئىستېمال قىلسا، بەلغەم بوشىتىپ، نەپەس ئېلىشنى
ياخشىلاپ يۆتەلنى پەسەيتىدۇ. پىندۇق مېغىزىدا ھەسەل،
سارغايىتىلغان قارىمۇچتىن يېتەكلىك مىقداردا قوشۇپ
ئىستېمال قىلسا، زۇكامغا شىپا بولىدۇ، پىندۇق مېغىزىنى
تالقان قىلىپ زەھەرلىك ھاشارلار چېقىمۋالغان يەر -

لىك ئورنۇغا چېپىپ بېرىسە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. پىندىق مېخىزىنى سۈت بىلەن كۈندە بىر ۋاخ ئىستېمال قىلسا بەدەننى سەمىرىتىدۇ، ئۇيقۇنى ياخشىلايدۇ. بولۇپ-مۇ ھامىلدار ئاياللار، يېڭى كېسەلدىن قوپقانلار ۋە ئۆسۈۋاتقان ئۆسمۈرلەر پىندىق مېخىزىنى يۇقىرىقى ئۇسۇلدا ئىستېمال قىلىپ بېرىسە، بەدەننى قۇۋۋەتلەش ئۈنۈمى ياخشى بولىدۇ. پىندىق مېخىزىنى سۇ ئىلىپ، چىلغۇزا مېخىزى، پىستە مېخىزى بىلەن قوشۇپ سۈپ-قوپ ياساپ ئىستېمال قىلسا، باھنى قۇۋۋەتلەيدۇ، مەنى ئىشلەشنى كۈچەيتىپ جىنىسىي ھەۋەسنى قوزغايدۇ. ئەگى تەسىرى: پىندىق مېخىزىنى كۆپ ئىستېمال قىلىپ قويسا، ئاشقازانغا زەرەر كەلتۈرىدۇ، شۇڭا مۇۋاپىق ئىستېمال قىلىش كېرەك.

پىستە

تونۇش: بۇ بىر خىل ياغاچ غوللۇق چوڭ دەرەخ-نىڭ مېۋىسى بولۇپ، گۈلى قارامتۇل يېشىل، ئۈچكىلىك مېۋىسى تۇخۇم شەكلىدە ئۇزۇنراق سوقمىچاق، رەڭگى قىزغۇچ سېرىق، شاكىلى ئىچىدە نېپىز كۆك رەڭدە پوس-تى ۋە ئۇنىڭ ئىچىدە مېخىزى بار. تەمى تاتلىق، ياغ-لىق مېۋىدۇر. تىبابەتچىلىكتە ئۇنىڭ مېخىزى ۋە ئۈستى-دىكى پوستى دورا ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ. شاكىلى بىلەن تۇرسا قۇۋۋىتى ئوبدان تۇرىدۇ، شاكىلىدىن ئايرىلغاندا

قۇۋۋىتى تۆۋەنلەپ كېتىدۇ. ئۇنى خوتەن رايونىدا تىكىپ
ئۆستۈرىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا جېجياڭ، خۇنەن، خۇ-
بېي ئۆلكىلىرىدىن ۋە ئۆزبېكىستان، ئافغانىستان، پاك-
كىستان قاتارلىق دۆلەتلەردىنمۇ چىقىدۇ.

تەبىئىتى: 2 - دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

تەركىبى: ماي، قەنىت، تاندىن قاتارلىق ماددىلار

بار.

خۇسۇسىيىتى: يۈرەك، مېڭىنى قۇۋۋەتلەيدۇ، جىنسنى
ھەۋەسنى كۈچەيتىدۇ، بەلغەمدىن بولغان يۆتەلنى يوقى-
تىدۇ، بەدەننى سەمىرىتىدۇ. خاپىغان كېسەللىكنى يوقى-
تىدۇ، جىگىرنىڭ خىزمىتىنى ياخشىلايدۇ، توسالغۇلارنى
ھەمدە ئۆت يوللىرىنىڭ توسالغۇلىرىنى ئاچىدۇ، بەدەننى
كۈچەيتىدۇ، ئەستە ساقلاش كۈچىنى ياخشىلايدۇ.

شېپالىق رولى: پىستە مېڭىزىنى ئىستېمال قىلىپ
بەرسە، يۈرەك ۋە نېرۋىنى ياخشىلاپ ئەستە ساقلاش
كۈچىنى كۈچەيتىدۇ، جىنسنى ھەۋەسنى قوزغايدۇ. بولۇپ-
مۇ سىل كېسەللى ئۈچۈن مەنپەئەتلى ئالاھىدە ياخشى بولىدۇ،
پىستە مېڭىزىنى بادام مېڭىزى، چىلغۇزا مېڭىزى بىلەن
سوقۇپ ياساپ ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلسا
بۆرەك ئاجىزلىقىغا ئۇنىۋى ياخشى بولىدۇ، بەدەننى سەمى-
رىتىدۇ، يىلىك خىزمىتىنى ياخشىلاپ قان ئىشلىشىنى
كۈچەيتىدۇ، پىستە مېڭىزىنى بادام مېڭىزى بىلەن
ئىستېمال قىلسا، نېرۋىنى تىنچلاندۇرۇپ ئۇيقۇنى ياخ-
شىلايدۇ، پىستە مېڭىزىنى زىغىر، بادام مېڭىزى، زۇفا
بىلەن لوئوق تەييارلاپ ئىستېمال قىلسا، نەپەس يول-

لىمىرى كېسەللىكلەردىگە مەنپەئەتتى ياكى بولىدۇ، پىمىستە مېغىزنى چاينىمىسا چىشىنى چىگىتىش بىلەن ئېغىزنى خۇش پۇراق قىلىدۇ، ئېغىزدىكى مۇدۇرلارنى يوقىتىدۇ، پىمىستىنى شارابتا ئېزىپ ئىچسە، زەھەرلىك ھاشارلارنىڭ زەھىرىنى قايتۇرىدۇ. پىمىستىنىڭ پوستىنى سىقىپ شىپىكە بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلسا، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەيدۇ. پىمىستىنىڭ پوستىنى سۇدا قاينىتىپ ھورلانسا ياكى يۇيۇنسا سوۋىتى چىقىپ قېلىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ. پىمىستە يېغىنى ئىستېمال قىلسا، قان تومۇر قېتىشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ، پىمىستە ئورگانىزمنى كۈچەيتىپ، بەدەننىڭ كېسەللىكلەرگە قارشى تۇرۇش كۈچىنى ئاشۇرىدۇ. ئەگەر تەبىئىي: پىمىستە مېغىزى ئۇزۇندا سىڭىدىغانلىقى ئۈچۈن ھەزىم قىلىشقا تەسەر كۆرسىتىدۇ. ئۆرۈك قېقى يېيىلسە ياكى سىمىرگە، ئاچچىق ئانار سۈيى ئىچىپ سە، تەبىئىي ئازايتىدۇ.

چىلغۇزا

تونۇش: چىلغۇزا مەملىكىتىمىزنىڭ شەرقىي شىمالىدا ئولتۇرىدىغان بىر خىل قارىغايىنىڭ مېۋىسى بولۇپ، پوستىنىڭ رەڭگى قىزىل، مېغىزى ئاق، تەمى تاتلىق، ياغلىق بولىدۇ. تىبابەتچىلىكتە مېغىزى، پوستى، پوپۇرمىقى ئىشلىتىلىدۇ. ئۇ، مەملىكىتىمىزنىڭ شەرقىي شىمالىدىكى ئورمانلىقلاردىن، ئافغانىستان، كەشمىر، بىرما، پاكىستان قاتارلىق دۆلەتلەردىن چىقىدۇ.

تەبىئىيەتتى: 2 - دەرىجىدە ھۆل ئىسسىق.

تەركىبىي: تەركىبىدە ئاقسىل، كۆپ مىقداردا ماي (ئولېئىن لىنولىيىن)، كۆل ماددىسى قاتارلىقلار بار.

خۇسۇسىيىتى: باھنى قوزغاش، يۈرەكنى، پەينى قۇۋۋەتلەش، توسالغۇلارنى ئېچىش، خام ماددىلارنى پىشۇرۇش، ئاشقازان، بۆرەك، ئۆپكە، جىگەرلەرنى قۇۋۋەتلەش، بولۇپمۇ ئورگانىزمنى، مەركىزىي نېرۋا سىستېمىسىنى كۈچەيتىش خۇسۇسىيەتلىرىگە ئىگە.

شېۋالىق رولى: چىلغۇزا مېغىزىنى مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىپ بەرسە، ئورگانىزمنىڭ ھەر خىل ئوزۇق-لىۇققا بولغان ئېھتىياجىنى قاندۇرۇپ، ئوزۇقلۇق يېتىشمەسلىكتىن كېلىپ چىققان بىرى - بىرى كېسىملى، چىش مىلكى قاناش، چالاش (پىللاگرا)، راخت قاتارلىق كېسەللەكلەرنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. چىلغۇزا مېغىزىنى ھامىلدار ئاياللار، ئۆسمۈرلەر، سۆڭەك ياكى تەرەققىي قىلىمىغان بالىلار ئىستېمال قىلىپ بەرسە ئۈنۈمى ئالاھىدە ياخشى بولىدۇ. ئۆسۈشنىڭ توسقۇنلۇققا ئۇچرىشى، ئىش تېھاسى تۇتۇلۇش، چارچاش، تېرە قۇرغاقلىشىش، چاچ چۈشۈش، ئەستە تۇتۇش قابىلىيىتى تۆۋەنلەش، خىيالچان بولۇپ قېلىش، جىنسسىي تۇرمۇش تەلپى ئاجىزلىشىپ كېتىش، ئورگانىزمنىڭ كېسەللىككە قارشى تۇرۇش كۈچى ئاجىزلاپ كېتىش، يۈزلىرىگە قۇرۇق چۈشۈش، چاچلىرى ئاقىرىش، بالىدۇر قېرىپ كېتىش، ئورۇقلاپ رەڭگى تاتىرىپ قېلىش، قان بېسىمى تۆۋەنلەش، زىققى نەپەس، ئۆپكە سىلى، سوزۇلما يۆتەل، بەدەن ئاجىزلىقى قاتارلىقلارغا

ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. چىلغۇزا مېغىزنى ھامىلدار ئاياللار ھامىلدارلىق مەزگىلىدە، بالا ئېچىتىۋاتقان مەزگىلدە ئىستېمال قىلىپ بەرسە، ھامىلىنىڭ ياكى بوۋاق-لارنىڭ نورمال ئۆسۈپ يېتىلىشىگە ياردەم بېرىدۇ، يەنە ھامىلدار ئاياللاردا كۆرۈلىدىغان قان بېسىمى يۇقىرىلاپ كېتىش، بەدەننىڭ مەلۇم قىسمىلىرى ئىششىپ قېلىش-لارغا مەنپەئەت قىلىدۇ. چىلغۇزا مېغىزى، پوستى ۋە يوپۇرمىقىنى قاينىتىپ ئىچسە گال ئاغرىقى، ئۆپكە زەخمىلىنىش، ئۆپكە سىلى، ھەر خىل قاناش قاتارلىق كېسەللىكلەرگە شىپا بولىدۇ، ئېغىزنى چايقىسا چىش ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ، پۇتمىنى يۇسا بالىياتقۇ كېسىلى ۋە مەقەت كېسىلى ئۈچۈن پايدا قىلىدۇ. چىلغۇزا مېغىزىنى ھەسەل بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلسا، جىگەر كېسەللىكىگە مەنپەئەت قىلىدۇ. چىلغۇزىنىڭ قۇرۇتۇلغان پوستى ۋە يوپۇرمىقىنىڭ تالقىنىمى قايناقسۇ بىلەن ئىستېمال قىلىپ بەرسە، ئىچى سۇرۇشنى توختىتىدۇ.

ئەكسى تەسىرى: چىلغۇزا ئۇزۇندا ھەزىم بولىمدىغانلىقى ئۈچۈن ئاچچىق - چۈچۈك مېۋىلەر ۋە سىركەنچىۋىل بىلەن ئىستېمال قىلىش كېرەك.

شېكەر قومۇشى

تونۇش: شېكەر قومۇشىنىڭ تۈرى 30 خىلدىن ئاشىدۇ. ئۇنىڭ شەكلىگە قاراپ بامبۇكسىمان شېكەر قومۇشى، نەيزىسىمان شېكەر قومۇشى، تاپاقسىمان شېكەر

قومۇشى دەپ ئايرىلىدۇ. ئۇنىڭ ئەڭ ياخشىلىرى يۇمشاق، نازۇك، تاتلىق، يېمى ئاز بولىدۇ. يەر شارائىتىغا قاراپ سۈپىتىمۇ ھەرخىل بولىدۇ. ھازىر دۇنيادا شېكەر قومۇ- شىنىڭ جۇڭگوچە سورتى، ئىسسىق بەلباغ سورتى ۋە ھىندىستان سورتى قاتارلىق ئۈچ چوڭ سورتى ئۆستۈرۈ- لۈۋاتىدۇ. ئېلىمىزدە ئاساسەن ئالدىنقى ئىككى سورتى ئۆستۈرۈلىدۇ.

تەبىئىيەتى: 1 - دەرىجىدە ئىسسىق، 2 - دەرىجىدە

ھۆل.

تەركىبى: تەركىبىدە 26% شېكەر ۋە ئاقسىل، ماي، كۈل رەڭ ماددا، كالتسىي، فوسفور، تۆمۈر ۋە ۋىتامىنلار بار. خۇسۇسىيەتى: قاننى ياخشىلاش، توسالغۇلارنى ئېچىش، يۈرەك، ئۆپكەننىڭ قۇرۇقلۇقىنى پەسەيتىش، قۇ- رۇق يۆتەلنى پەسەيتىش، بەدەننى سەمىرىتىش، سۈيدۈك ماڭدۇرۇش، دوۋساقنى تازىلاش، باھنى قوزغاش، ئاشقا- زان زەردىسىنى پەسەيتىش، ئىچىنى بوشىتىش، بەلغەم بوشىتىش، ئۇسسۇزلۇقنى بېسىش، كۆكرەكنى بوشىتىش، ھاراقنىڭ زەھىرىنى كېسىش، سۇيۇقلۇقنى كۆپەيتىش، جىگەر، تالنى قۇۋۋەتلەش خۇسۇسىيەتلىرىگە ئىگە.

شەپالىق رولى: شېكەر قومۇشى مەركىزىي نېرۋا سمىتېمىسىنىڭ ئاجىزلىقى، ئىسسىقتىن بولغان كېسەللىك- لەر ئۈچۈن ئالاھىدە ئۈنۈمى بار. شېكەر قومۇشىنىڭ شىمرىسىنى ئىستېمال قىلسا، تالنى، جىگەرنى قۇۋۋەتلەش، يۆتەل توختىتىش، كۆڭلى ئاينىپ قۇسۇشنى توختىتىش، سۈيدۈكنى راۋانلاشتۇرۇش، ھاراق زەھىرىنى كېسىش،

ئېغىز قۇرۇش، شۆلگەي يېتىشمەسلىك، قەۋزىيەت، ھەزىم قىلىش ناچارلىشىش، زەردىسى قايناش، قىزىتما سەۋەبىدىن ئۇسساش قاتارلىق كېسەللىكلەرگە ئۈنۈمى ياخشى بولىدۇ.

شېكەر قومۇشى شىرنىسى بىلەن ئۈزۈم ھاردىقىنىڭ ھەرقايسىسىدىن بىر سەردىن ئارىلاشتۇرۇپ ھەر كۈنى ئەتىگەندە ۋە كەچتە بىر قېتىم ئىچىپ بەرسە، ئاستا خاراكىتىزلىك ئاشقان ياللۇغى، زەردىسى قايناش كېسەللىرىگە شىپا بولىدۇ. كۆك پوستلۇق شېكەر قومۇشىنىڭ سۈيى بىلەن ھەسەلنى بىر سەردىن ئارىلاشتۇرۇپ ھەر كۈنى ئەتىگەن ۋە كەچتە تاماقتىن ئىلگىرى ئىچسە، قەۋزىيەتنى داۋالاشقا ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ. قىزىل رەڭلىك شېكەر قومۇشىنى ئىستېمال قىلىپ بەرسە، ھەرخىل چىش كېسەللىكلىرىگە، ئېغىز بوشلۇقىدىكى جاراھەتلەرگە، ئۈچەي كېسەللىكلىرىگە، بوۋاسىر كېسەللىكىگە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئۈنۈمىدىن باشقا، شېكەر قومۇشىنىڭ شىرنىسى سۇ زۇۋىلىمىغاندىن كېيىنكى قالدۇق مەھسۇلاتىدا كالتسىي تۇزى، فوسفات تۇزى، ئاقسىل قاتارلىق ماددىلار بولغاچقا، سانائەتتە مۇھىم خام ئەشيا سۈپىتىدە ئىشلىتىلىدۇ.

ئەكس تەسىرى: شېكەر قومۇشى تاماقتىن كېيىن يېپىلسە، قورساقنى ئىسمىدۇ ۋە يەل پەيدا قىلىپ قويىدۇ. ياشانغان كىشىلەرنىڭ ئۆپكەسىگە بەلغەم ھەجەز كىشىلەرگە زىيان قىلىدۇ. سۇدا قاينىتىپ سۈيى ئىچىلسە ياكى

يەپ بولۇپ ئازراق رۇمبېدىيان ئىستېمال قىلىنسا زەھىرى كېسىلىدۇ.

ئاپتاپپەرەس

تونۇش: ئېگىزلىكى 1.5 مېتىرغىچە كېلىدىغان بىر خىل ئۆسۈملۈك بولۇپ، يوپۇرمىقى كەڭ ۋە يوغان، تۈكلىك، ئۈستىگە چاڭ ئولتۇرۇپ قالغاندەك كۆرۈنىدۇ، ئەتراپى چىشىمىز، گۈللىرى ئالتۇن رەڭگىدە سېرىق، ياپىلاق تەخ-سىمىمان بولىدۇ. ھەممىشە يۈزىنى قۇياش تەرەپكە قىلىپ تۇرىدىغان بولغاچقا، ئاپتاپپەرەس دەپ ئاتىلىدۇ. ئۇ، شىنجاڭنىڭ ھەر قايسى جايلىرىدا ئۆستۈرۈلىدۇ.

تەبىئىيىتى: 2 - دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

تەركىبى: تەركىبىدە ئۆسۈملۈك مېيى مول بولىدۇ، ئۇنىڭدىن باشقا، ماي، ئاقسىل، شېكەر، ۋىتامىن A ، B_1 ، B_2 ، PP، كالىتسىي، ماگنېي، فوسفور، تۆمۈر قاتارلىق ماددىلار بار.

خۇسۇسىيىتى: ئىششىقلارنى تارقىتىش، ماددىلارنى تازىلاش، مېڭىنىڭ، جىگەرنىڭ توسالغۇلىرىنى ئېچىش، مېڭە ۋە پەيلەرنىڭ سوغۇقتىن بولغان ئاغرىقلىرىنى، چىش ئاغرىقىنى پەسەيتىش، ئاشقازان ۋە جىگەرنى قۇۋۋەتلەش، باھنى قوزغاش، بوۋاسىمىرنى، ئۆپكەنىڭ جاراھىتىنى، يەرقان، ئىستىقانى يوقىتىش؛ سۇيىدۈكنى، ھەيزنى، ئىچكى ئەزالاردىكى ئارتۇق نەرسىلەرنى ماڭدۇرۇش، ئۇششاق

تاشلارنى ئېزدىش، قوللىنىشنى يوقىتىش. خۇسۇسىيەتلىرىگە ئىگە.

شىمالىي رولى: ئاپتاپپەرەس يېغىنىنى داۋاملىق ئىستېمال قىلىپ بەرسە، بەدەننى سىلىقلاشتۇرىدۇ، سۈيىدۈك ماڭدۇرىدۇ. چوڭ تەرەتنى راۋانلاشتۇرىدۇ. ئاياللارنىڭ سۈتىنى كۆپەيتىدۇ، ئەمچەك ئىششەقلىرىنى ياندۇرىدۇ، ئېغىز ئالدىغا جاراھەتلەرنىڭ ئېغىز ئېلىمىنى تېزلىتىدۇ. باھنى كۈچەيتىدۇ ۋە باھ ئاجىزلىق كېسىلىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

ئاپتاپپەرەس يېغىنىنىڭ تەركىبىدىكى لىنو كىسلاتاسى ئادەمنىڭ ئۆسۈشىگە ئالاھىدە پايدىلىق. ئۇنىڭ قان تەركىبىدىكى خولېستېرولىنى تۆۋەنلىتىش، قان بېسىمىنى چۈشۈرۈش رولى بار. شۇڭا، قان تومۇر قېتىش، تاجىسىمان قان تومۇر قېتىش خاراكتېرلىك يۈرەك كېسىلىنى داۋالاش ۋە ئالدىنى ئېلىشتا مۇھىم رول ئوينايدۇ. ئۇنىڭ دىن باشقا، ئۆپكەنى ياشارتىپ چىگەر خىزمىتىنى كۈچەيتىدۇ، نەپەس ئېلىشنى ياخشىلايدۇ، بەلغەمنى بوشىتىدۇ، پات - پات ئاپتاپپەرەس چېقىپ تۇرۇشى ياكى ئاپتاپپەرەس يېغىنى ئىستېمال قىلىپ تۇرۇش كىشىلەرنىڭ سالامەتلىكى ۋە ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرۈشى ئۈچۈن پايدىلىق. ئاپتاپپەرەسنىڭ يىللىقى يەنە سۈيىدۈك ھەيدىگۈچى ۋە سۈرگە دورىسى ھېسابلىنىدۇ. يىللىقىنى يۇمشاق ئېزىپ لاتىغا ئوراپ بالىياتقۇ ئېغىزغا قويىسا، قورساق تىمكى بالىنى چۈشۈرىدۇ. سۈيى بىلەن ئېغىزنى چايقىسا چىش ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ. يىللىقىنى قاينىتىپ ئىچسە

سوغۇق مەچەز كىشىلەرنىڭ يۈرىكىنى قۇۋۋەتلەيدۇ. ئاپتاپپەرەسنىڭ گۈلى بىلەن يوپۇرمىقىدىن ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەندۈرىدىغان دورا ياسىلىدۇ. گۈلىدىن بەزگەككە شىپا بولىدىغان دورا ياسىلىدۇ. يەنە گۈلىنى ئېزىپ يانپاشقا چاپسا يانپاش ئاغرىقى، مۇپاسىل، خانازىر ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ. ئاپتاپپەرەس يوپۇرمىقىنى قاينىتىپ سۈيىمنى ئىچسە كۈچلۈك قۇستۇرىدۇ. يوپۇرمىقىنى ئېزىپ سىقىپ سۈيىمدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئىچسە، قورساق تىكىسى بالىنى چۈشۈرىدۇ، توختاپ قالغان ھەيزنى ماڭدۇرىدۇ. ساپىقى ئۇزۇلىگەن ئاپتاپپەرەس تەخسىمىنى توغراپ، قاينىتىپ ھەر كۈنى چاي ئورنىدا ئىچىپ بەرسە، دەم سىقىشنى داۋالاشتا ئۈنۈمى ھەقىقەتەن ياخشى.

ئەكس تەبىرى: ئاپتاپپەرەس مېغىزى كۆپ ئىستىپ مال قىلىنسا، قۇرۇق ئىسسىق مەچەز كىشىلەرگە زىيان قىلىدۇ، باشنى قايدۇرۇپ، كۆڭلىنى ئېلىشتۇرىدۇ، ئىشتىھاسىز قىلىپ قويىدۇ. مۇنداق چاغدا ھەسەلنى قايناقسۇ بىلەن ئىچىپ بەرسە، ئەكس تەبىرىنى كېسىدۇ.

خاسىك

تونۇش: خاسىك پېلەك تاشلاپ ئۆسىدىغان بىر خىل ئۆسۈملۈك بولۇپ، كۆمۈلگەن (توپا ئاستىدا تۇرغان) قىممەتتىن بىر مېۋە بېرىدۇ. خاسىك ئىككى خىل بولىدۇ. بىر خىلىنىڭ تېنى يوپۇرمىقى تۈكلىك بولۇپ، دانىسى ئۇش

شاق، يەنە بىر خىلمىنىڭ يوپۇرماق رەڭگى قارامتۇلراق، دانىلىرى يىوغانراق بولىدۇ. شىنجاڭنىڭ ھەرقايسى جايلىرىدا تېرىپ ئۆستۈرۈلىدۇ.

قەلەبەكلىك: مۆتىدىل.

تەركىبىي: تەركىبىدە ماي، ئاقسىل كۆپ بولۇپ، 50% ماي چىقىدۇ. ئاقسىل دادۇرنىڭكىگە قارىغاندا تۆۋەنرەك بولسىمۇ، ئاشلىق تۈرىدىكىلەردىن يۇقىرى بولىدۇ، مەسىلەن، بۇغداي تەركىبىدىكى ئاقسىل مىقدارىدىن ئىككى ھەسسە، قوناق تەركىبىدىكى ئاقسىل مىقدارىدىن ئىككى يېرىم ھەسسە، گۈرۈچ تەركىبىدىكى ئاقسىل مىقدارىدىن ئۈچ ھەسسە يۇقىرى بولىدۇ. خاسىڭ تەركىبىدىكى ئاقسىلنىڭ سۈپىتى ياخشى بولۇپ، ئورگانىزم ئۇنى ئاسان قوبۇل قىلالايدۇ، ئادەتتە ھەزىم قىلىش ئۈنۈمى 90% ئەتراپىدا بولىدۇ. خاسىڭنىڭ ئوزۇقلۇق قىممىتى ئاشلىق تۈرىدىكىلەردىن يۇقىرى بولۇپلا قالماي، بەلكى توخۇ تۇخۇمى، كالا سۈتى، گۆش قاتارلىقلاردىنمۇ يۇقىرى تۇرىدۇ. ئىسسىقلىق كالورىيىسى ئىشلەشتىمۇ يۇقىرى تۇرىدۇ. تەركىبىدە يەنە ۋىتامىن A، B، E، K، C، PP، لېتىستىن، ئامپىياك كىمىلاتاسى، خۇلەن ۋە ماي كىمىلاتاسى، خاسىڭ كىمىلاتاسى، قاتتىق ماي كىمىلاتاسى، پالماشتىك كىمىلاتاسى، كالىتسىي، فوسفور، تۆمۈر قاتارلىق ماددىلار بار.

خۇسۇسىيىتى: تال ۋە ئاشقازاننى ياخشىلاش، قۇۋۋەت تولۇقلاش، مەجەزنى ياخشىلاش، ئۆپكەنى سىلىقلاپ بەلغەمنى يۇمشىتىش، سۈت كۆپەيتىش خۇسۇسىيەتلىرىگە ئىگە.

شەپھالىق رولى: خاسىڭنى ھامىلدار ئاياللار، ئۆس-
 مۇر بالىلار ۋە كېسەل داۋالىتىۋاتقان كىشىلەر ئىستېمال
 قىلىپ بەرسە، ياخشى ئوزۇق بولىدۇ. خۇاسىڭنى ئاقسىل
 ماددىسى يېتىشمەسلىكتىن كېلىپ چىققان ئىشتىھاسى
 تۇتۇلۇش، چارچاش، تېرە ۋە چاچنىڭ پارقراقلىقى
 يوقىلىش، چاچ چۈشۈش، چاچ بالدۇر ئاقىرىپ كېتىش،
 ئەستە تۇتۇش قابىلىيىتى تۆۋەنلەش، جىنسسىي تۇرمۇش
 تەلىپى ئاجىزلاپ كېتىش، بەدەننىڭ كېسەللىككە قارشى
 كۈچى ئاجىزلاپ كېتىش، بالدۇر قېرىپ كېتىش قاتارلىق
 ئالامەتلەر كۆرۈلگەن كىشىلەر مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال
 قىلىپ بەرسە ئۇنىۋى ياخشى بولىدۇ. ساغلام كىشىلەرمۇ
 مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىپ بەرسە، بەدەندىكى
 تۈرلۈك فېزىئولوگىيىلىك پائالىيەتلەرنىڭ توسالغۇغا ئۇچ-
 رىشى، مۇسكۇللار يىگىلەپ قېلىش، بەدەن ئېغىرلىقى
 كېمىيىش، قان بېسىمى تۆۋەنلەپ كېتىش، قان ئازلىق،
 ماغدۇرسىزلىنىش، ئەستە قالدۇرۇش قابىلىيىتى تۆۋەنلەش،
 بولۇپمۇ بەدەننىڭ كېسەللىككە قارشى تۇرۇش كۈچى
 ئاجىزلاپ كېتىش قاتارلىق ئەھۋاللاردىن ساقلاڭلىق بول-
 لىدۇ. خاسىڭنى ئىستېمال قىلىپ بەرسە سۆڭەكنىڭ
 ئۆسۈشىگە ياردەم بېرىدۇ. يەنە راخت كېسىلى، سىل
 كېسىلى بىلەن يۇقۇلمىنىش، كۆزنىڭ كۆرۈش كۈچى
 تۆۋەنلەپ كېتىش، بىرى بىرى - كېسىلى، يۈرەك قان
 تومۇر كېسەللىكلىرى، تاجىسىمان ئارتېرىيىنىڭ قېتىشىم
 دىن پەيدا بولىدىغان يۈرەك كېسەللىكى، يۈرەك سانجىم

قى ۋە قان تولۇش خاراكتېرلىك يۈرەك ئاجىزلىقى، ئايال-
لار كېسەللىكلىرى، بۇرۇن قاناش، ئىچكى - تاشقى قاناش
قاتارلىق كېسەللىك ئۆزگىرىشلىرىنىڭ كېلىپ چىقىشىدىن
ساقلاڭغىلى بولىدۇ.

خاسىگىنىڭ مېغىزى ئۈستىدىكى نېپىز پوستىمىمۇ
قاناشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ ھەم قان توختىتىدۇ. ئۇ قان
ھۈجەيرىلىرىنىڭ ئىشلەپچىقىرىلىشىنى كۈچەيتىدۇ، قاننى
كۆپەيتىپ، سۈپىتىنى ياخشىلايدۇ. قىل قان تومۇرلى-
رىنىڭ قىسقىراش قابىلىيىتىنى ئۆستۈرىدۇ. قان ئۇيۇت-
قۇچى ماددىلارنىڭ ئورنىنى تولدۇرىدۇ. شۇڭا خاسىگى
مېغىزىنىڭ پوستى بىلەن قايتا قان ئىشلىنىشى توس-
قۇنلۇققا ئۇچراش خاراكتېرلىك قان ئازلىقى ۋە سۆسۈن
داغ كېسىلىنى داۋالاشقا بولىدۇ. كۈندىلىك تۇرمۇشتا
خاسىگى مېغىزىنى ياكى خاسىگى مېيىنى مۇۋاپىق
مىقداردا ئىستېمال قىلىپ تۇرۇش سالامەتلىك ئۈچۈن
پايدىلىق.

دېققەت قىلىشقا تېگىشلىك نۇشلار: خاسىگىنىڭ
ماي تەركىبى يۇقىرى بولغاچقا، بىر قېتىمىدىلا كۆپ
ئىستېمال قىلماسلىق لازىم. شاكىلى ئېلىمۇپىتىلگەن
خاسىگى مېغىزىنى ئاپتاپقا سېلىپ ئوبدان قۇرۇتۇپ،
قۇرغاق جايدا ساقلاش كېرەك. نەملىككەن، كۆكۈرۈپ
قالغان خاسىگى مېغىزىدا چىگەر راكىنى پەيدا قىلىدۇ
دېگەن بىر خىل ماددا بارلىقى بايقالغان. شۇنىڭ
ئۈچۈن كۆكەرگەن، رەڭگى ۋە تەمى ئۆزگەرگەن، بىخ-

لىنىپ قالغان خاسىڭ ھېغىزىنى يېمەسلىك لازىم.
ئۆي ھايۋانلىرى ۋە ئۆي قۇشلىرىغىمۇ بەرمەسلىك
لازم. ئۆتى ئېلىۋېتىلگەن ياكى ئۆت خالتىسى ۋە
ئۆت يوللىرىدا كېسىلى بار كىشىلەر خاسىڭ يېمەس-
لىك كېرەك.

责任编辑：美丽克木·买买提
封面设计：吾布里哈斯木

水果的药用（维吾尔文）

沙里·沙布尔 著

依布拉音·赛都拉 审订

新疆科技卫生出版社（K）出版

（乌鲁木齐市延安路4号 邮政编码 830001）

新疆新华书店发行 新疆新华印刷厂印刷

787×1092毫米32开本3.5印张

1991年11月第1版 1992年4月第1次印刷

印数：1——3,000

ISBN 7-5372-0231-1/R·10（民文）定价：1.10元