

مۇقاۋىنى لايىھىلىگۈچى: ئوبۇلقاسىم ئەمەت

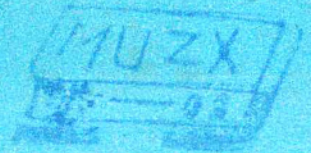
سالى سابىر

# مېۋىلەرنىڭ ئىسپات رولى

شىنجاڭ پەن - تېخنىكا سەھىيە نەشرىياتى (K)



ISBN 7-5372-0231-1  
R·10 (民文) 定价: 1.10



سالى ساغور

## مېۋىلەرنىڭ شىپالىق رولى

شىنجاڭ پەن - تېخنىكا سەھىيە نەشرىياتى

— K —

تەھرىرى: ئىمىرايىم سەيدۇللا  
مەسئۇل تەھرىرى: مەلىكەم مۇھەممەت

### مېۋىلەرنىڭ شىپالىق رولى

\* \* \*

شىنجاڭ پەن - تېخنىكا سەھىيە نەشرىياتى (K) نەشىر قىلدى

(ئۈرۈمچى 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 - يىلى 11 - ئاي 1 - نەشىرى

1992 - يىلى 4 - ئاي 1 - بېسىلىشى

تىراژى: 3000 — 1

ISBN 7—5372—0231—1/R·10

باھاسى: 1.10 يۈەن

مۇندەرىجە

مېۋە - چېۋىلىرى ھەققىدە قىسقىچە چۈشەنچە..... 1

ياغاچ..... 1

بادام..... 5

ئالما..... 9

ئۆرۈك..... 12

ئەشپۈت..... 15

ئامۇت..... 17

بېھى..... 19

ئۈجمە..... 23

شاتۇت..... 27

شاپتۇل..... 29

چىلان..... 32

جىگدە..... 35

ئالۇچا..... 37

قارىغۇرۇك..... 39

ئەينۇلا..... 40

ئالگىرات..... 42

كۆك سۇلتان..... 44

گىلاس..... 45

جىمىنە سىنە..... 47

48	بەرگى
50	ئازار
53	ئەنجۈر
56	ئۈزۈم
59	قوغۇن
61	تاۋۇز
63	ئالقات
65	چىغات
68	زىرىقى
70	خورما
72	ئاپپىلىسىن (جۈپىزە)
76	ھالۋىدەندەت (شىمىزى)
80	بانان (شىياڭجياۋ)
82	نارجىل (كوكۇس)
84	پىمىندۇق (ئورمان ياڭمىقى)
86	پىمىستە
88	چىلىشۇزا
90	شېكەر قومۇشى
93	ئاپتاپپەرەس
95	خاسىنىڭ

## ياڭاق

تونۇش: ياڭاق دەرىخى ياغاچ غوللۇق مېۋىسىدۇر. دەرىخ بولۇپ، 5~6 مېتىر، ھەتتا ئۈنەڭسىدىن ئېگىز باراقسان بولۇپ ئۆسىدۇ. دەرىخنىڭ يوپۇرماستى كەڭ، بىر ئاز ئۇزۇنچاق بولۇپ، نوۋەتلىشىپ ئۆسىدۇ، پىكىسىنىڭ يوپۇرماستىغا 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، سۇيىمۇپتەپ يېسە مېغىزى تەملىك بولىدۇ. قۇرۇغاندا قېرىق تەم يوقاپ كېتىدۇ. ياڭاق مېغىزى بىر خىل نەپەس 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: مېغىزىنىڭ تەمى تاتلىق، ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق، بىرىنچى دەرىجىدە قۇرۇق

بولۇپ، قانچىكى يېپىقى بولسا قۇرۇقلۇق دەرىجىسى شۇنچە تۆۋەن بولىدۇ، كونسىرغانسىپىرى قۇرۇقلۇق دەرىجىسى (قۇرۇق ئىسسىقلىقى) يۇقىرىدايدۇ.

تەركىبى: ئاقسىل، ياغ، قەنت، كالىسىي، فوسفور، تۆمۈر، كاروتىن، ۋىتامىن B<sub>1</sub>، B<sub>2</sub>، PP، C، E، ماگنىي، 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، تىپىرە 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 ئەتمگەن ۋە كەچتە 10 گرام ياڭاق مېغىزى بىلەن 10 گرام سايۋا ئۇزۇمنى ئىستېمال قىلىپ بەرسە، دائىم بېشى ئاغرىيدىغان، ئويىقۇسى كەلمەيدىغان، ئەستە تۇتۇش قابىلىيىتى تۆۋەن، يۈرىكى سەمىيلىدىغان، ئەنسىز، ئىشتىھاسى كەم، بەل ئاغرىيدىغان، ھارغىنلىق ھېس قىلىدىغان، نېرۋىسى ئاجىز، چۆيلىۋىدىغان، كەم قۇۋۋەت، جىمىسى 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 ئۆپكەننى ياشارتىپ، 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 كارىناي ياللۇغغا ئۈنۈمى كۆرۈنەرلىك بولۇپ قالماي، بەلكى مۇسكۇللارنى چىگىتىدۇ، چاچنى قارايتىپ ئۆسۈشنى تېزلىتىدۇ، پارقراقلىقنى ساقلايدۇ. كېسەلدىن كېيىنكى بەدەن ئاجىزلىشىشنى، پۇت-قول تىنىرىشىشنى ياخشىلايدۇ. ياشانغان كىشىلەردىكى تاجىسىمان ئارتېرىيەلىك قان تومۇر قېتىش كېسىلى ۋە يۇقىرى قان بېسىمى كېسىلىگە گىرىپتار بولغۇچىلارغا، تۆمۈر ماددىسى يېتىش مەسلىكتىن 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 سارغايىتىپ بوغۇملارغا سۈركەپ ئۇۋۇلاپ بەرسە پالەچ، گومۇش، سوغۇق ئېشىپ كەتكەن، بەدىنىنى ئاجىز كىشىلەر ئۈچۈن شىپا بولىدۇ. ھۆل ياڭاق مېغىزىنى ئېزىپ يۈزگە سۈركەپ بەرسە، يۈزىدىكى قارا داغلارنى ۋە قورۇقلارنى يوقىتىدۇ.

ياڭاق پاسىلىنى سۇدا قاينىتىپ چاي ئورنىدا ئىچىپ بەرسە باھنى قوزغاشقا، تولا ئېھتىلام بولۇش، تاش بۆرەك (تاشاق) كۆپ تەرلەش، قىچمىش، 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 خاراكىتەرلىك 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 پىشىرۇپ، تۇخۇم جايىۇ رەڭگىگە كەلگەندە ئېلىپ كۈنىگە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا بىردىن يېرىم ئاي يەپ بەرسە، قىزىل ئۆڭگەچ راكى، ئاشقازان راكمغا پايدا قىلىدۇ. بىر كىلوگرام ياڭاق شېخىغا بىر لىتىر سۇ قۇيۇپ، 50 مىللىلېتىر قالغىچە قاينىتىپ كۈنىگە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 1—2

مىللەتلەردىن ئىچىپ بەرسە، توغرا ئۇچەي رايونىغا شىمىدا بولىدۇ (ئەگەر ئەكسى تەسىرى كۆرۈلسە، كۆك ماش شورپى پىسى ئىچىپ بەرسە كېسىدۇ).

ئەكسى تەسىرى: ئىسسىق مىجەزلىك كىشىلەر ياڭاق مېغىزىنى زىيادە ئىستېمال قىلسا، سەپرا خىلىتىنى ئۆر-لىتىپ ئۇيقۇنى قاچۇرىدۇ، ئاچچىقىنى يامانلاشتۇرىدۇ. 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 نۇۋە تىلىشىپ 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 پەشقايدا يىغىۋېلىنىپ، ئۇ چىكىمى ئاجىزىتىلىشىپ، ئاپتاپتا قۇرۇتۇپ ساقلىنىدۇ.

تەبىئەتتىكى: تاتلىق بادام 3 - دەرىجىدە ھىل تىسىق.

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

خۇسۇسىيەتلىرى: توبالغۇلارنى 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.

شەپقەت 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 سىمىشىش، ئاشقازان، ئون ئىككى بارماق ئۈچەي يارىسى قاتارلىق كېسەللىكلەرگە ئۈنۈمى ياخشى بولىدۇ. بادام مېغىزىنى

مۇۋاپىق ئىشلىتىپ بەرسە، قان تومۇر قېتىشى كېسىلىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. بادام مېغىزى ياڭاق مېغىزى، شېكەر بىلەن بىللە سوقۇپ ھەسەل قوشۇپ يېسە بەدەننى كۈچلەندۈرىدۇ. بادام مېغىزى بىلەن لوئوق ياساپ ئىستېمال قىلىپ بەرسە، نەپەس سىقىملىقىنى تۈگىتىدۇ، بەلغەمنى بوشىتىپ يۆتەلنى توختىتىدۇ. تاتلىق بادام مېغىزىنى ئۇزۇن مۇددەت ئىستېمال قىلىشقا ئادەتلەنسە مەنى ئىشلەشنى ۋە بۆرەكنى كۈچەيتىدۇ، ئۆمۈرنى ئۇزارتىدۇ. تۆمۈر ماددىسى يېتىشمەسلىكتىن كېلىپ چىققان قان ئازلىقى، بەدەن ئاجىزلىق كېسەللىكلىرىگە پايدا قىلىدۇ. بادام مېغىزىنى مۇۋاپىق مىقداردىكى ناۋات بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلىپ بەرسە، كۆزنىڭ كۆرۈش قۇۋۋىتىنى ئاشۇرىدۇ. بادام مېغىزىنى شېكەر بىلەن مۇۋاپىق ھالدا ئىستېمال قىلىپ بەرسە ئۈچەي ۋە دوۋسۇندىكى (سۈيدۈك خالىتىسى) يىمىرگىلىق جاراھەت، تولغاق قاتارلىق كېسەللەرگە شەپقا بولىدۇ. بادام مېغىزىنى مۇۋاپىق مىقداردىكى ئەنچۈر بىلەن ئىستېمال قىلىپ بەرسە قورساق ئېسىلىش، قەۋەزىيەت كېسەللىكلىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ. بادام مېغىزى بىلەن مۇراببا قاينىتىپ ئىستېمال قىلىپ بەرسە، بەدەننى سەمىرىتىش بىلەن بەدەندىكى ئوزۇقلۇق يېتىشمەسلىكتىن كېلىپ چىققان ئىشتىھاسىزلىقنى تۈگىتىدۇ. بادام مېغىزىنى يۇمشاق سوقۇپ ھەسەل بىلەن لوئوق ياساپ ئىستېمال قىلسا چىگر كېسىلى ئۈچۈن پايدا قىلىدۇ.

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

قېتىمدا 20 گرامدىن ئارتۇق يېمەسلىك كېسىرەك.  
جىگەرگە ئېغىر كېلىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۈچۈن،  
پوستىنى ئېلىپ تاشلاپ، شېكەر قوشۇپ يېگەن ياخشى.  
بىر تۇتقا ئىشلىتىلىشى: تاتلىق بادام مېغىزىنى ئېزىپ  
بەدەنگە سۈركەپ بەرسە ئۇيقۇنى كەلتۈرىدۇ، باشقا چاپسا  
كېپەت كېلىشى ۋە قىچىشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. شاكىلى  
نى چالا كۆيدۈرۈپ تالغان قىلىپ چىشقا باسسا چىش  
يىلتىزىنى چىكىتىدۇ ھەم چىشىنى پارقىرىتىپ  
كۈزەللەشتۈرىدۇ.

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.

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

خۇسۇسىيەتى: ئىشىمىقلارنى قايتۇرۇش، تېرىنى  
پارقىرىتىش، قويۇق خىلىمىتلارنى تازىلاش، يەللەرنى تازى-  
قىتىش، مۇسكۇللاردىكى سىمپازمىنى بىوشىتىش قاتارلىق  
خۇسۇسىيەتلەرگە ئىگە.

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

پىمىلەرنى يوق قىلىمىدۇ. يامرايدىغان جىراھەتلەر، ھۆل قاپارتقۇلار، تېرىنىڭ كېپەكلىشىشى، قوتۇر، قىچمىشقا، چاقا قاتارلىقلارغا ئاچچىق بادام مېغىزىنى ئېزىپ سىمىرە ياكى شاراب بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ سۈركەپ بەرسە، ساقىيىپ كېتىدۇ ھەم تېرە يۈزىدىكى قىزارا داغ ۋە ناتۇق لارنى يوقىتىپ چىرايىنى گۈزەللەشتۈرىدۇ.

## ئالما

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

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

تەركىبىي: ئالىمنىڭ تەركىبىدە ئاقسىل، ماي، قەنت، كالىسىي، فوسفور، تۆمۈر، كاروتىن، ۋىتامىن A، B<sub>1</sub>، B<sub>2</sub>، PP، C لار، لىمىن كىسلاتاسى، تاننىن كىسلاتاسى قاتارلىقلار بار.

خۇسۇسىيەتتىكى: جىگەر، يۈرەك، مېڭىنى قۇۋۋەتلەش خۇسۇسىيەتلىرىگە ئىگە.

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

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 تۇز 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، نەپەسلىنىشىنى يوللىرىنى راۋانلاشتۇرىدۇ، ئىشتىھانى ئېچىپ تاماق سىڭدۈرىدۇ.

ئالما چېچىمكىدە گۈل قەنت ياساپ ئىستېمال قىلسا، مېڭە، يۈرەك كېسەللىكلىرىگە شىپا بولىدۇ ۋە نېرۋا ئاجىزلىقتىن كېلىپ چىققان خامۇشلۇقنى يوقىتىدۇ، ئۇنۇتقا قلىق، 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 تۆۋەنلىتىش رولىنى ئوينايدۇ. ئالما ئەرقى بىلەن دائىم ئېغىز

چايقىسا ياكى ئىستېمال قىلىپ بەرسە ئېغىزنىڭ شېپىنىق پۇردىقى تۈگەيدۇ. دوۋساقتىكى توسۇلۇشنى يوق قىلىپ سۈيىدۈكنى راۋانلاشتۇرىدۇ.

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

سەرتقا ئىشلىتىلىشى: ئالمنىڭ سۈيى بىلەن نەم دەلگەن سۈرمىنى كۆزگە تارتسا، كىرىمىكىنى ئۆستۈرىدۇ ۋە كۆزنىڭ كۆرۈش ئىقتىدارىنى ئاشۇرىدۇ. ئالما ياغى چىدىن ئىككى گرام، زەنجىۋىلىدىن توققۇز گرام، ھىندى تۇزىدىن توققۇز گرام ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ ئېغىزنى چايقىسا ياكى ئاغرىۋاتقان چىشقا بېسىپ بەرسە، چىشنىڭ ئاغرىقىنى پەسەيتىپ، چىش مىلىملىرىنىڭ ئەتە راپىدىن چىشقان قانىنى تىخىتىدۇ. دورىلار بىلەن زەھەرلىنىپ قالغاندا، ئالمنى سىقىپ سۈيىمىنى بەدەنگە سۈرسە زەھەر قايتۇرىدۇ ۋە ھەر خىل قاپارتمىلارنى يوق قىلىدۇ.

ئەگى تەسەرى: ئالمنى كۆپ يېسە ئۇنۇتقاق قىلىپ قويىدۇ ھەمدە قانقانسىمان بەزنىڭ خىزمىتىنى ئېغىرلاشتۇرۇپ پوقاق قىلىپ قويۇشى مۇمكىن. بۇنداق ئەھۋالدا دارچىن ياكى دارچىن شەرىپىتىنى ئىچىپ بەرسە بولىدۇ.



## ئورۇك

تونۇشى: ئورۇك ياغاچ غوللۇق مېۋىلىك دەرەخ بولۇپ، دەرەخنىڭ ئېگىزلىكى 1—5 مېتىردىن ئاشىدۇ. ئورۇك ئاچچىق ئورۇك ۋە تاتلىق ئورۇك دەپ ئىككىگە ئايرىلىدۇ. ئاچچىق ئورۇكنىڭ ئۆزى ۋە مېغىزى ئاچچىق، تاتلىق ئورۇكنىڭ ئۆزى ۋە مېغىزى تاتلىق بولىدۇ. شىنجاڭنىڭ ھەممە يېرىدە تېرىپ ئۆستۈرۈلىدۇ. تەركىبى: قەنت، كالتسىي، فوسفور، تۆمۈر، كاروتىن، ۋىتامىن B<sub>2</sub>، B، PP، C ۋە مەلۇم مىقداردا ۋىتامىن A، B قاتارلىق ماددىلار بار. مېغىزىدا مول ماي ماددىسى بار.

تەبىئىيەتتى: ھۆل سوغۇق، ئاچچىق ئورۇك مېغىزى ئىسسىققا مايىل، ئازراق زەھەرلىك، تاتلىق ئورۇك مېغىزى قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيەتى: تىببىي خۇسۇسىيەتلىرىنى ئېچىش، بەدەندىكى قاتتىقلىقنى يۇمشىتىش، ئۆپكە خىزمىتىنى ياخشىلاپ نەپەسلىنىشىنى نورماللاشتۇرۇش، ئۇسۇزلۇقنى بېسىپ كۆپ تەرلەشنى توختىتىش خۇسۇسىيەتلىرىگە ئىگە. ئورۇك مېغىزى ئېچىنى بوشىتىش، بەدەننى سەمىرىتىش، بەلغەم بوشىتىش ۋە يۆتەل توختىتىش خۇسۇسىيەتلىرىگە ئىگە. شىمالىي رولى: ئورۇكنى مۇۋاپىق ئىستېمال قىلىپ بەرسە ئېچىنى بوشىتىدۇ. بەدەن ئاجىزلىق، ئۆت كېسەل

لىمكى، روھىي كېسەللىك، قىزىل داغلىق بىۋە چاقىسىغا مەنپەئەت قىلىمىلا قالماي، بەلكى يۈرەك مۇسكولىنىڭ خىزمىتىنى ياخشىلاپ، ھارغىنلىقىنى تۈگىتىپ، روھلۇق قىلىدۇ. يۇقۇملۇق زۇكامنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. سېزىم-چانلىقنىڭ ئېشىپ كېتىشىدىن كېلىپ چىققان ھەر خىل كېسەللىكلەرگە پايدا قىلىدۇ.

ئۆرۈك غورىسىدا مۇراببا ياساپ ئىستېمال قىلسا، يۈرەك قان تومۇر كېسەللىكلىرىگە شىپا بولىدۇ، قان بېسىمىنى تۆۋەنلىتىدۇ، ئۇزۇنغا سوزۇلغان پۈت-قول ئاغرىش ھەمدە سوزۇلما خاراكتېرلىك سىپازمىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. ئۆرۈك قېقىنى قايناق سۇغا چىسىلاپ ئىستېمال قىلسا سەپرانى يەسەيتىدۇ، سەپرادىن كېلىپ چىققان تال، چىگەر كېسەللىكلىرى ئۈچۈن ئۇنۇملۇق مەنپەئەت قىلىدۇ. ئۆرۈك مېغىزىنى مۇۋاپىق ئىستېمال قىلسا بەدەن ئاجىزلىق، ھەرىكەت سىستېمىسىنىڭ بوشىشىدىن كېلىپ چىققان ھەر خىل كېسەللىكلەرگە ئوبدان شىپا بولىدۇ. ئۆرۈك مېغىزى، ئۈجمە يىملىتىشنىڭ ئاق پوستىنىڭ ھەر بىرىدىن ئۈچ گرام ئېلىپ قاينىتىپ ئىچسە، ئىسسىقلىق بولغان يۆتەلنى، بەلغەمنى توختىتىدۇ. ئۆرۈك چېچىكىدىن شەربەت قاينىتىپ ئىچسە، تۇغىماس ئاياللاردىكى بالىيا تىقىشنىڭ تەرەققىياتىنى ئىلگىرى سۈرۈپ، ھامىلدار بولۇشنى تېزلىتىدۇ.

ئاچچىق ئۆرۈك مېغىزىنى قايناق سۇغا چىسىلاپ سىرتقى پوستىنى ئېلىپ تاشلاپ، زاراڭزا چېچىكى بىلەن قاينىتىپ ئىچسە، قان ئازلىق، قان توسۇلۇپ

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

سەرتقا ئىشلىتىلىشى: ئاچچىق ۋە تاتلىق ئۆرۈك مېغزى يېغىنى تومۇزنىڭ ئاپتىمىدا قىردىق كۈن قويۇپ يەرلىك ئورۇن ۋە بوغۇملارنى مايلىسا، بوغۇم ئاغرىقلىرى، يانپىش ئاغرىقى ۋە ھەر خىل سىنپازمىلارغا شىپا بولىدۇ.

ئاچچىق ئۆرۈك مېغزىنى قاراينغانغا قەدەر قورۇپ، يانچىپ ئالىقانداپ، كۈنجۈت يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ شاپاق يارىسى (چاچراتقۇ)غا چاپسا ساقىيىپ كېتىدۇ. پوستى سويۇلمىغان ئاچچىق ئۆرۈك مېغزىدىن 50 گرامغا 100 گرام سۇ قوشۇپ، تەكشى ئارىلاش تۇرۇپ، شىرنىسىنى سىقىپ چىقىرىپ ئاق داكنى چىلاپ جىنىسى يولىغا سائەت تىقىپ قويۇپ ئېلىۋەتسە، جىنىسى يول تاجە قۇرت كېسىلىگە پايدا قىلىدۇ.

ئەكس تەسەرى: سوغۇق مىجەز كىشىلەر ھەمدە ياشانغان، ئاجىز كىشىلەر ئۆرۈكىنى كۆپ ئىستېمال قىلسا، ئاشقازاننىڭ خىزمىتىنى بۇزدى، ئۈچەيدە يەل پەيدا قىلىدۇ. بۇنداق ۋاقىتتا شېكەر، مەسنىكى، رۇم بەدىيان، جۈۋىنا، جاۋارش كوممۇنى، جاۋارش ئەنبەر قاتارلىق دورىلار بىلەن تۈزەش لازىم.

ئەگەر ئاچچىق ئۆرۈك مېغزى بىلەن زەھەرلىنىپ

قالسا، ئۆرۈك قوۋزىتىدىن (قېلىن قوۋزىقىنى سويۇۋېتىپ) 200 گىرام ئېلىپ سۇدا قاينىتىپ ئىچىلىدۇ.

### نەشپۈت

توقۇش: نەشپۈت كىشىلەرگە تونۇش بولغان بىر خىل ياغاچ غوللۇق ئۆسۈملۈك مېۋىسى. نەشپۈت دەرىخى خىمنىڭ سىرتقى پويىسىنى كۆكۈش، قاراھىتۇل شېشى رەتلىك، يوپۇرماقلىرى يوغان، باراقسان ئۆسىدۇ. ئاق رەڭدە چېچەكلەيدۇ. شىنجاڭنىڭ ھەر قايسى جايلىرىدا ئۆستۈرۈلىدۇ.

تەركىبى: ئاقسىل، ماي، قەنت، كالتىسى، فوسفور، تۆمۈر، كاروتىن، ۋىتامىن PP، B<sub>2</sub>، C قاتارلىقلار بار.

تەبىئەتتىكى: ھۆل سوغۇق.

خۇسۇسىيەتلىرى: كۆڭۈلگە ھۇزۇر بېغىشلاش، يۈرەكنى، مېڭىنى قۇۋۋەتلەش، ئۆپكەننى ياشارتىپ بەلغەمنى بوشىتىش، چىراينى گۈزەللەشتۈرۈش قاتارلىق خۇسۇسىيەتلەرگە ئىگە.

شەپالىق رولى: نەشپۈتنى مۇۋاپىق ئىستېمال قىلسا جىگەر كېسىلى، ئۆپكە كېسىلى، جىددىي ۋە ئاستا خاراك تېرىلىك كاناي يالىغۇ، يۇقىرى قان بېسىمى، گال قۇرۇش، گال ئېچىشىش ۋە ئاغرىش، ئاۋاز بوغۇلۇش، قەۋزىدە يەت بىرلۈش، سىيگە كىلىك، يۈرەك كېسىلى، جىگەر

قېتىش، باش قېيىش، ھۆ تۇتۇش، كۆز قاراڭغۇلىشىش، كۆزى تورلىشىش، يۈردىكى قالايمىقان سېلىش، قۇلاق غوڭغۇلداش قاتارلىق كېسەللىكلەر ئۈچۈن شىپا بولىدۇ. ھېڭىمنىڭ خىزمىتىنى كۈچەيتىپ ئولتۇرغۇچى نېرۋىلارنىڭ ھەرىكىتىنى ياخشىلايدۇ. چىگەر خىزمىتىنى ياخشىلاپ ئىشتىھانى ئاچىدۇ. ئەشئالىقنى پەسەيتىدۇ، بەدەندە ھېۋە مىنېرال تۇزلىرىنىڭ كېمىيىپ كېتىشىدىن كېلىپ چىققان چىش مىلىكلەرنىڭ قاننىمغىمۇ شىپا بولىدۇ.

نەشپۈتنىڭ سىقىلغان سۈيى بىلەن بېھىمنىڭ سىقىلغان سۈيىمىنى 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 سۈيىمىنى ئىچسە، زاتلى، كېزىك كېسەللىكلەرگە شىپا بولىدۇ.

نەشپۈت دەرىخىسىنىڭ يىملىتىۋىنى قاينىتىپ ئىچسە، قەنت سېيىش كېسىلى (دىئابت) ئۈچۈن ياخشى دورا بولىدۇ. ئىششەقنى ياندۇرىدۇ ھەم شۇ خىلدىكى كېسەللىكلەرگە ئالدىنى ئالىدۇ.

سەرئەقىقا ئىششەقنىڭ نەشپۈتنىڭ ئۇرۇقىمىنى ئېزىپ يىملان، چايان، ھەرە ۋە باشقا زەھەرلىك ھاشاراتلار چاققان، غالىجىر ئىت چىشىلىگەن ئورۇنلارغا باسسا زەھىرىنى قايى تۇرىدۇ. نەشپۈتنىڭ يوپۇرمىقىنى سىقىپ سۈيىمىنى تېرىگە سۈركىسە، بەدەنگە ۋە يۈزگە پەيدا بولغان ھەر خىل

مۇدۇر چاقىسىلارغا پايدا قىلىنىدۇ. نەشپۇتنىڭ يوپۇرمىقى بىلەن چىلاننىڭ يوپۇرمىقىنى بىرلەشتۈرۈپ سوقۇپ، بۇ ئاسىر (گېمىروروي) غا چاپسا قان كېلىشىنى توختىتىدۇ. ئەگىس تەسەرى: نەشپۇتنى كۆپ ئىستېمال قىلسا، سوغۇقچان، ئاشقازىنى ئاجىز كىشىلەرگە زىيان قىلىدۇ، قورساقنى كۆپىتىدۇ ۋە ئاغرىتىدۇ، شۇنىڭغا يېنى كۆپەيدۇ. شۇنىڭغا نەشپۇتنى ئەڭ ياخشىسى ئاچ قورساق يېمەسلىك، يەپ ئارقىدىن سۇ ئىچمەسلىك، گۆش يېمەسلىك لازىم.

## ئامۇت

تونۇش: ئامۇت ياغاچ غوللۇق مېۋىسىلىك دەرەخ، غولى قارامتۇل كۈل رەڭ، ئاق چېچەكلىكلىرىدۇ، ئېگىز ئۆسۈدۇ، تەخمىنەن 3~7 مېتىردىن ئاشىدۇ. ئۇنىڭ شىنجاڭدىكى تۇرى ياۋا ئامۇت، چىلىگە ئامۇت (سېرىق ئامۇت)، كۈزدە پىشىدىغان قاپاق ئامۇت دەپ ئۇچىرىشىدۇ. ھازىر بىزنىڭ ئىستېمال قىلىۋاتقىنىمىز ۋە تىبابەتچىلىكتە ئىشلىتىۋاتقىنىمىز چىلىگە ئامۇت، قاپاق ئامۇتنى ئىمبارەت. چىلىگە ئامۇتنىڭ مېۋىسى كەچىكرەك، بۇرۇن پىشىدۇ، قاپاق ئامۇت كېيىنرەك پىشىدۇ، 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 تەبىئىي خۇسۇسىيىتى تەركىبىدىكى ماددىلار ئاساسىي جەھەتتىن ئوخشاش بولىدۇ. تەركىبى: سۇ، ئالما كىسلاتاسى، فروكتوزا، گلىكوزا، قەنت، ئاقسىل، ياغ كىسلاتاسى، فوسفور، تۆمۈر ۋە ۋىتامىنلار بار.

تەبىئىي: ھۆل سوغۇق.

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

شەپالىق رولى: ئامۇتنى مۇۋاپىق ئىستېمال قىلىپ بەرسە، تەپكە ۋە ئىچى ئۆتكەندىن پەيدا بولغان سۇ يوقىتىشقا شىپا بولىدۇ، بەدەننىڭ تەشنىلىقىنى قانسۇرىدۇ. سىل كېسىلىنى داۋالىغىلى ۋە ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ، يۇقىرى قان بېسىم، يۈرەك قان تۆمۈر كېسەللىكلىرى، چىگەر كېسىلى، ئۇنۇتقا قىلىق ۋە چىگەر قېتىش كېسەللىكلىرىگە شىپا بولىدۇ. بەدەننى كۈچەيتىپ، ھەرىكەت سىستېمىسىنىڭ خىزمىتىنى ياخشىلاپ كېسەللىككە قارشى تۇرۇش كۈچىنى ئاشۇرىدۇ، ئامۇتنىڭ تەركىبىدە تۆمۈر ماددىسى كۆپ بولغاچقا، قان ئازلىقتىن كېسىلىپ چىققان يۈزگە داغ چۈشۈش، تۆمۈر ماددىسى يېتىشمەسلىكتىن كېلىپ چىققان قان ئازلىق كېسىلىگە شىپا بولىدۇ، ماددا ئالىمى

شېشىنى ياخشىلاپ ھۆسننى گۈزەللەشتۈرىدۇ.  
 ئامۇت — تۇتقا قىلىق، سەپرادىن ھۆ قىلىش، ئىشىك-  
 ھاسىزلىق، باش قېپىش، كۆڭۈل ئېلىشىش، شەقىقە،  
 كۆز تولمىشى كېسەللىكلىرى ئۈچۈن ئۈنۈملۈك دورا  
 ھېسابلىنىدۇ. ئامۇتنى دائىم ئىستېمال قىلسا، چىش  
 مىلىكىدىن قان كېلىش، يىرىك چىقىش، ئېغىز قاناش  
 كېسەللىكلىرىگە شىپا بولىدۇ. ئامۇتنىڭ ئوزۇنلۇق تەر-  
 كىمى مەسول، شىپالىق رولى يۇقىرى بولغاچقا، ھازىر  
 كىشىلەر ئۇنى بىۋاسىتە ئىستېمال قىلغاندىن باشقا،  
 كونسېرۋا، ئىچىملىك سۈيى، ئامۇت لىمۇسى، ئامۇت  
 شەربىتى ياساپ ئىستېمال قىلماقتا.  
 ئەگەر تەبىئىي: ئامۇتنى كۆپ ئىستېمال قىلسا،  
 ياشانغان، تېنى ئاجىز، سوغۇق مەجەز كىشىلەرگە، پالەچ-  
 كە زىيان قىلىدۇ ۋە پەينى بوشىتىدۇ. مۇنداق ۋاقىتتا  
 مۇۋاپىق مىقداردا ھەسەل ئىچىپ بەرسە، ئەگەر تەبىئىي  
 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 تۇخۇمىسىمان ياكى سوقىچاق، ئۇچى  
 دۈگىلەك ئۇچلۇق بولۇپ، ئالدى يۈزى قارامستۇل، ئارقا



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

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

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

خۇسۇسىيەتى: 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، نېرۋىدلارنىڭ ئۆتكۈزۈشچانلىقىنى يۇقىرى كۆتۈرۈپ، مېڭىنىڭ ھالسىزلىنىشى، نېرۋا ياللىغۇ، ئەسسىتە تۇتۇش قابىلىيىتى تۆۋەنلەش، مۇسكۇللارنىڭ بوشىشىپ ئاسانلا كۈچىدىن قېلىشى، بەدەندە تىترەك پەيدا بولۇش، پۇت-قوللارنىڭ سېزىمى ئاجىزلاش، ئەتىراپ نېرۋىدلارنىڭ ياللىغىلىنىشى، ئىشتىھاسىزلىق، ئۇيقۇ قېچىش قاتارلىق كېسەللىكلەر ئۈچۈن ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. بۇنىڭدىن باشقا مېڭە قان تومۇر كېسىلى، يۈرەك قان تومۇر كېسىلى، قان بېسىمى يۇقىرى بولۇش قاتارلىق كېسەللىكلەرگەمۇ ئوبدان شىپا بولىدۇ.

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

بېھىنى دائىم ئىستېمال قىلسا، ھەددىدىن زىيادە سەمىردىپ كېتىشنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ.

بېھىنى شەربەت ياكى مۇراببا قىلىپ ئىستېمال قىلسا، يۈرەك ئاجىزلىق، خاپىسىغان، يۈرەك ئېغىشىش، سەپىرادىن بولغان ئىچىسى سۈرۈش، ئاشىقازان چىكىش، ئاجىزلىق، ئۇسسۇزلۇق، كۆڭلى ئېىلىشىش، قۇرۇق ھۆ تۇتۇش، روھىي كېسەللىكلەر، يەنى سەرتى، نەسىسىيان (مېڭە ياللىغۇ)، ھالغۇلىيا، ئاياللاردىكى ھىستېرىيە قاتارلىق كېسەللىكلەرگە شىپا بولىدۇ ھەمدە كۆڭلىنى ئاچىدۇ، سەپىرا مەجەز كىشىلەرگە بەكسۇ ھۇۋاپىمىق كېلىدۇ.

مۇرابباسىنى (ياكى بېھىسى بولسىمۇ بولىدۇ) ئىستېمال قىلسا، سۇيدۇك 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 غەيرىي A، غەيرىي 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 لوئوق 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 سۇپىمىدە ئىشلىتىلمەكتە. ئاچچىق ۋە تاتلىق بېھىلەرنىڭ تەركىبى ئاساسىي جەھەتتىن ئوخشاش بولۇپ، ئىشلىتىلگەندە تەبىئەتكە قاراپ مەدەزىگە ماس كەلگىنىنى ئىشلىتىش كېرەك.

ئەگىس تەسەرى: بېھىنى بەك كۆپ ئىستېمال قىلسا، سوغۇقچان كىشىلەرگە زىيان قىلىدۇ. بۇنداق چاغىلاردا بېھى مۇرابباسىنى ئارىيەدە دىيان بىلەن بىرگە ئىستېمال قىلسا، زەھەرنى كېسىدۇ.

## ئۈجمە

تونۇش: ئۈجمە ياغاچ غوللىق دەرىخ، مېسۇسى شىرنىك، تەمى تاتلىق. ئۈجمە دەرىخنىڭ پوستى ئاقۇش سېرىق، يىلتىزنىڭ پوستى سېرىق بولىدۇ. يوپۇرماقلىرى كەڭ، يوغان، ئۇچى تەرىپى ئۇچلۇق يېشىل بولىدۇ. شىنجاڭدىكى تۈرى، قارا ئۈجمە، ئاق ئۈجمە ۋە چېقىر ئۈجمىدىن ئىبارەت. ئۈجمە شىنجاڭنىڭ ھەر قايسى جايلىرىدا ئۆستۈرۈلىدۇ، بولۇپمۇ جەنۇبىي شىنجاڭدا كۆپرەك بولىدۇ. دورا ئۈچۈن ئۈجمە، ۋاسالغۇ، ئۈجمە يىلتىزنىڭ ئاق پوستى، يۇمران نوتىسى (شېخى)، يوپۇرمىقى قاتارلىقلار ئىشلىتىلىدۇ.

تەركىبى: ئاقسىل، قەنت، كالىسىي، مىنېرالنى ماددىلار، كاروتىن، ۋىتامىن B<sub>1</sub>، B<sub>2</sub>، H، E، B، C تەبىئىي: ئاق ئۈجمە ھۆل ئىسسىق، قارا ئۈجمە بىردىنچى دەرىجىدە ھۆل ئىسسىق، چېقىر ئۈجمە مۆتىدىل. ۋاسالغۇسى ئىسسىققا مايىل، شېخى ھۆتەدىل، يوپۇرمىقى تەمى تاتلىقراق قېرىق، يىلتىزنى تەمى تاتلىق، ئىككىلىسى سوغۇق، ھەممىسى زەھەرسىز.

خۇسۇسىيەتى: ئۈجمە ئوسالغۇلارنى ئېچىش، مېڭىگە ھۆللۈك يەتكۈزۈش، ساپ قان پەيدا قىلىش، چىگەرەتال خىزمىتىنى ياخشىلاش، سۈيۈك ھەيدەش، چوڭ تەرەتنى يۇمشىتىش، باھنى قۇۋۋەتلىش، بۆرەكنى

سەمىرىتىش، بەدەننى كۈچەيتىش، قان تولۇقلاش، كۆز قاراڭغۇلىشىش، باش قېيىش، قۇلاق غوڭغۇلداش-لارنى تۈگىتىش قاتارلىق خۇسۇسىيەتلەرگە ئىگە. ۋاسالغۇسى جىگەر- بۆرەكنى قۇۋۋەتلەش، قاننى تولۇقلاش خۇسۇسىيەتلىرىگە ئىگە. يوپۇرمىقى يەلنى ئارقىتىپ ئىسسىقلىقنى چۈشۈرۈش، قاننى سوۋۇتۇش، كۆزنى روشەنلەشتۈرۈش خۇسۇسىيەتلىرىگە ئىگە. ئۈجمە شېخى بوغۇملارنى ياخشىلاپ رېماتىزمىنى داۋالاش خۇسۇسىيەتلىرىگە ئىگە. ئۈجمە يىملىتىزنىڭ ئاق پوستى ئۆپكەندىكى 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- قولسىنىڭ سېزىمچانلىقى ئاجىزلاش، بۆرەك قان تومۇرلارنىڭ خىزمىتى بۇزۇلۇش، قىزىش، ئاقسىلنا بەدەنگە ئۆزلىشىشى توسالغۇغا ئۇچراش قاتارلىق كېسە

لىمكىلەرگە داۋا بولىدۇ.

ئاق ئۇجمە كۆز تورلىشىش، باش قېيىش، قۇلاق غوڭغۇلداش كېسەللىكلەردىگە شىپا بولىدۇ.

قارا ئۇجمە ياكى ۋاسالغۇسى مەنى تۇتالماسلىق،

(سۇرئەتى ئىنزال)، نېرۋا ئاجىزلىقى، پۇت-قولى

ئاغرىش، سۈيدۈك توسۇلۇش، قەۋزىيەت، سوزۇلما خاراك

تېرلىك چىگەر كېسىلى، يۈرەك قان تومۇر كېسەللىكىم

ردىگە شىپا بولىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا، غەيرىي A، غەيرىي

B تىپلىق چىگەر كېسەللىكىگە ۋە زۇكامدىن كېلىپ

چىققان ھەر خىل كېسەللىكلەرگە شىپا بولىدۇ ۋە

ئۇنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

چىقىم ئۈچىنى مۇۋاپىق ئىستېمال قىلسا، ئۇ يېقىملىق،

ئىستېمھاسمىزلىق ئاياللاردىكى بەدەن ئاجىزلىق، سارغىمىش ۋە

جۈنۈن كېسەللىكلەردىگە شىپا بولىدۇ ھەمدە قىزىل قان

ھۈجەيرىلەردىن كېلىپ كېتىشىدىن كېلىپ چىققان

قان ئازلىق كېسىلىگە شىپا بولىدۇ.

ۋاسالغۇنى سۇدا قاينىتىپ ئىچسە قان ئازلىق، نېرۋا

ئاجىزلىق ۋە ئۇ يېقىملىققا شىپا بولىدۇ. يېڭى ئۇجمە

يوپۇرمىقىدىن يېرىم چىڭ ئېلىپ سۇدا قاينىتىپ ئاغرىق

كۆزنى يۇسا ياكى ھوردىسا، كۆز بىرىكتۈرگۈچى پەردى

سىنىڭ ياللىغىغا شىپا بولىدۇ. ئۇجمە شېخىدىن 20

گرام ئەتراپىدا ئېلىپ سۇدا قاينىتىپ ئىچسە، قان

بېسىمىنى چۈشۈرىدۇ. ئۇجمە يىلتىزىنىڭ ئاق پوستى

25 گرام خام زەنجىۋىل پوستى 15 گرام، تاۋۇز

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

ئەكس تەسىرى: ئۈجمىنى تويغىچە ئىستېمال قىلماسلىقى لازىم. چۈنكى ئۇ، ئاشقازاننى بۇزدۇ ۋە سۇسلاشتۇردۇ، بۇنداق ۋاقىتتا جاۋارى كۈممۇنى، جاۋارش ئەنجەر، ھەسەل گۈلنەنتى 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 ئۆسۈمدۇ، شاخلىرى چۈرۈك، ئۇزۇن ئۆسۈمچەيدۇ. مېۋىسىنىڭ تازا پىشقىنى قارارەڭگدە، تاتلىق، پىششىغىنى قىزىل، 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، ئىسسىقلىقنى بولغان گال ئاغرىقىنى پەسەيتىش ۋە ئىششىقلارنى ياندۇرۇش خۇسۇسىيەتلىرىگە ئىگە. شىپالىق رولى: شاتۇتنى ئىستېمال قىلسا، گال ئىششىق قىلىش، گال ئاغرىش (ئانگېنا)، چىش ئاغرىش، ئېغىز شەلۋەرەتى كېسىسە، لىمكىلىرىگە شىپا بولىدۇ. يەرلىك شوخلا، پىننە قاتارلىقلار بىلەن قايناق سۇغا چىلاپ تەمى چىققاندىن كېيىن، ئېغىز ۋە گالنى چاپ قاپ بەرسە ياكى ئىچسە، ئاۋاز بوغۇلۇپ قېلىشقا ئۈنۈم-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-لۈك يەتكۈزۈپ ئۇيقۇنى كەلتۈرىدۇ. شاتۇنىمىڭ شىمر-نىسىنى مۇۋاپىق مىقداردا ئىمچىسە، رېماتىزمغا شىميا بولىدۇ، زەھەر قايتۇرىدۇ، بەدەندە رەڭ ماددىسىنىڭ (پىمگ-مېنىت) كەملىكىدىن كېلىپ چىققان تېرە كېسەللىكلىرىگە، ئاق كېسەل (بەرەس) گە، شىۋىنىڭدەك چاچنىڭ ۋاقىتسىز ئاقىرىپ كېتىشى، ھەر خىل سەۋەبلەردىن بولغان كۆز ياشاڭغۇراش، كۆز قىزىرىپ قېلىش كېسەللىكلىرىگە شىميا بولىدۇ ھەمدە كۆزنى روشەنلەشتۈرۈش رولىنى ئوينايدۇ.

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

ئۈچمە يوپۇرمىقى بىلەن شاتۇنى يوپۇرمىقىنى دەم-لەپ ئىمچىپ بەرسە، نەپەس سىقىلىش، قەنىت سىمىش (دىئابىت) كېسەللىكلىرى ئۈچۈن شىميا بولىدۇ.

شاتۇنىنىڭ يېڭى چىققان نوتىسىنى باش باھاردىلا كېسىپ، سايمدا 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 يىلتىز پوستىنى قاينىتىپ ئىچسە، ئىچىنى 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 ئەبىرىشم شەرىپىتى، داۋائىلمىشكى، خېمىرى مەرۋايىتىگە ئوخشاش مۇرەككەپ دورىلارنى تەييارلاشتا، شاتۇت يوپۇرمىقى بىلەن بېقىلغان پىلمە غوزىسى ئاساسلىق خام ئەشيا قىلىنىدۇ.

ئەكس تەسىرى: شاتۇتنى بەك كۆپ ئىستېمال قىلسا، 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، كالتسىي، فوسفور،  
تۆمۈر، كاروتىن، ۋىتامىن B<sub>1</sub>، B<sub>2</sub>، C، A، ئالما كىسلاتاسى ۋە مېنېرال ماددىلار بار.  
تەبىئىي: ھۆل سوغۇق.

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

شەپالىق رولى: شاپتۇلنى دائىم ئىستېمال قىلسا،  
قۇرۇق مېجەز كىشىلەرگە ھۆللۈك كەلتۈرىدۇ، سەپرا -  
قان خاراكتېرلىك تەپنى تۈگىتىدۇ، ئېغىزنىڭ سېسىق  
پۇرىقىنى يوقىتىدۇ، ئىشتەپنى ئاچىدۇ. جىگەردىكى ئىس  
سىقلىقنى 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. ئەقلى  
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 كېسەلىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.  
يەنە نېرۋا ياللۇغى، مۇسكۇللار بوشىشى، پۈتۈن ئەزا  
تترەك پەيدا بولۇش، ئىشتە تۇتۇلۇش، قىزىش - سۈ  
ۋۇش، پالەچلىكتىن مۇسكۇللار يىگىلىپ كېتىش قاتار -

لىق كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. كۆرۈش ئىقتىسادىنى ئازىتىدۇ. ئۇيغۇر ئايرىم-ئايرىم تىل - جاۋاغلارنىڭ يالغۇزلىقى، كالىپۇكلارنىڭ گەز باغلاپ قېلىشى قاتارلىق كېسەللىكلەرگە دۇچار بولۇشتىن ساقلايدۇ.

شايتۇل مېغىزنىڭ تەبىئىتى مۇتىدىل بولۇپ، تىبابەتچىلىك ۋە سانائەتتە مۇھىم ئەھمىيەتكە ئىگە. شايتۇل مېغىزنىڭ پوستىنى سويۇۋېتىپ ئىستېمال قىلسا، يۆتەلنى پەسەيتىدۇ. شايتۇل مېغىزنى يۇمشاق سۇقۇپ سۈت بىلەن دەملەپ مۇۋاپىق مىقداردا ئىچىپ بەرسە، بەلغەم بوشىتىدۇ، تىنچلاندۇرىدۇ، قان بېسىمىنى چۈشۈرىدۇ، قاننى راۋانلاشتۇرىدۇ، ئۈچەينى سىلىملاش تۇرىدۇ. شايتۇل مېغىزنى زاراڭزا چېچىكى بىلەن قوشۇپ ئىچسە، ئادەت كەلمەسلىك ياكى ئاغرىتىپ كېلىش قاتارلىقلارغا داۋا بولىدۇ.

شايتۇل چېچىكىنىڭ تەبىئىتى ھۆل سوغۇق، ئۇ، كۈچلۈك سۈرگە دورا سۈپىتىدە ئىشلىتىلىدۇ. قەۋزە 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، كېچىسى تەرلەشكە، ئاياللاردىكى خۇن كېتىشكە ۋە باشقا كېسەللىكلەرنى داۋالاش خۇسۇسىيەتلىرىگە ئىگە. شايتۇل قېقىمىنى مۇۋاپىق ئىستېمال قىلسا، ئىشتمەننى ئېچىپ، بەدەننى قۇۋۋەتلەيدۇ. قاننىڭ تولۇق

لىنىمىنى ئىلگىرى سۈرىدۇ، قان بېسىمىنى چۈشۈرىدۇ.  
سەرتقا ئىشلىتىلىشى: شاپتۇل يوپۇرمىقىنىڭ تەبىئىي  
ئىمتى ھۆل سوغۇق بولۇپ، ئۇنىڭ قىچمىشقا، شاپاق يارى-  
سى قاتارلىقلارنى داۋالاش ئۈنۈمى يۇقىرى. شاپتۇل  
يوپۇرمىقىنى قاينىتىپ سۈيى قىيام بولغاندا، تەمرەتكە،  
قىچمىشقا، لەمغا بەز ياللىغى، سوغۇقتىن بولغان رېمما-  
تەزم ئاغرىقلىرىغا سەرتتىن چېپىپ بەرسە ياخشى شىپا  
بولدۇ. شاپتۇل مېغىزىنى زەيتۇن يېغىدا پىشۇرۇپ،  
يېغى قالمىغاندا مېغىزىنى سوقۇپ، سەزمەس بولۇپ  
قالغان ئەزاغا چاپسا، سېزىمچانلىقى ئەسلىگە كېلىدۇ.  
شاپتۇل يوپۇرمىقىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ قاينىتىپ  
تېپ باشىنى يۇسا، باشتىكى يىمىنى يوقىتىدۇ.

ئەكسى تەسىرى: ھۆل مەجەز، 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 شاخلىق  
رى تىكەنلىك، يوپۇرمىقى ئانار يوپۇرمىقىغا ئوخشاپ  
كېتىدۇ، ئاق چېچەكلەيدۇ، چىلان پىشىغاندا جىگدىگە  
ئوخشاپ كېتىدۇ. پىشقانىشى 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، كالتسىي، فوسفور، تۆمۈر، كروتىن، ۋىتامىن  
 $B_1$ ،  $B_2$ ، PP، C ۋە تاننىن، نىترات كىسلاتاسى، ئور-  
 گانىك كىسلاتالار بار.

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

شەپپاق رولى: چىلاننى مۇۋاپىق ئىستېمال قىلسا،  
 قان بۇزۇلۇشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. بەدەننىڭ كېسەللىكىگە  
 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 سەرىپىستان، ئاق لەيلە  
 ئۇرۇقى، بىنەپشە، نىلۇپەر، بېھى ئۇرۇقى قاتارلىقلار

بىلەن دەملەپ ئىچسە، زۇكامغا، يىۋتەل، قىزىتمىلىق ھەمدەش، باش ئاغرىش، شەققە قاتارلىق كېسەللىككە لىھەر ئۇچۇن 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 كېسەللىككە شىپا بولىدۇ. چىلاننى بىر سوتكا قايناق سۇغا چىلاپ زىرقى ئەرقى بىلەن قوشۇپ ئىچسە، ئىشىق قايىتۇرىدۇ، سېرىق چۈشۈش خاراكىتېرلىك جىگەر كېسىلىگە، ھەزىم قىلىشنىڭ ناچارلىشىشىغا، قۇرۇق كۆڭۈل ئاينىشقا پايدا قىلىدۇ. چىلاننى كۆك ئۇزۇم بىلەن قاينىتىپ مۇۋاپىق مىقداردا ئىچسە، بالىلاردىكى قىزىتمىنى ياندۇرىدۇ ھەم بالىلارنى سەدىمىرىتىدۇ. چىلاننى قارا ئۇچمە بىلەن قاينىتىپ ئەتىگەن - ئاخشىمى ئىچسە، ساپ قان بەيدا قىلىدۇ ۋە قان ئازلىق كېسىلى ئۇچۇن شىپا بولىدۇ. مەركىزىي نېرۋا سىستېمىسىنىڭ 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 چارھەتلىرىگە، مەقئەننىڭ قىچىشىغا ۋە سېزىمچانلىق ئېشىپ كېتىش كېسەللىكلىرىگە شىپا بولىدۇ.

چىلان بىلەن تەبىرى ھىندىنى قاينىتىپ ئىچسە، قان  
بېسىمىنى چۈشۈرىدۇ. چىلاننى سەرىپىستان بىلەن قاينىتىپ  
ئىچسە، سوزۇلما خاراكتېرلىك يۇتقۇنچاق ياللۇغى،  
ئانگېنا، ئېغىز ياللۇغىغا شىپا بولىدۇ. قاينىتىلمىلاردىن  
كى چىلان باشقا دورىلارنىڭ غىددىقلاش تەسىرىنى،  
ئەكس تەسىرىنى تۈگىتىپ، دورىنىڭ ئۇنۇمىنى  
ئۆستۈرىدۇ.

ئەكس تەبىرى: چىلاننىڭ سىڭىشى قىيىن بولغانلىقى  
تىن، ئەزالارغا يەل پەيدا قىلىپ قويىدۇ. شۇڭا ئۈزۈم  
بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلغان ياخشى.

## جىگدە

جىگدە شىنجاڭنىڭ ھەرقايسى جايلىرىدا ئۆستۈرۈلۈپ  
لىنىدۇ.

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

شۇبۇسىيەتتى: بەدەننى قۇۋۋەتلەش، نېرۋىنى تىنچىتىپ  
لاندىرۇش، تالنىڭ خىزمىتىنى ياخشىلاش، ئاشقازاننى  
ياخشىلاش، ئىچى سۇرۇشنى توختىتىش، مەننى تىزگىنە



لەش، ئىسسىقلىقتىن كېلىپ چىققان يۆتەلنى توختىتىش  
خۇسۇسىيەتلىرىگە ئىگە.

شېپانق رولى: جىگدىنى ياكى ئۇنىڭ شەرىپىنى  
ئىستېمال قىلسا، بەدەننى كۈچەيتىپ ساغلاملىقىنى 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. جىگدە ئۇرۇقنىڭ  
مېغىزىنى باشقا مېغىز دورىلار بىلەن قوشۇپ ئىستېمال  
قىلسا روھىي ھالىتىنى ياخشىلاپ نېرۋىنى كۈچەيتىدۇ،  
باھنى قوزغايدۇ.

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

جىگدە ۋە چېچىمكىنىڭ سەرتقا ئىشلەتكىلىشى: جىگدە  
چېچىمكىنىڭ سۇپۇپى جاراھەتلەرنى ساقايتىدۇ. جىگدە چې-  
چىمكىنىڭ يېغىنى بوغۇم ئاغرىقلىرىغا، پەي بوشاپ قېلىش-  
لارغا، چاچ چۈشۈپ كېتىشكە ئىشلەتسە مەنپەئەتتى بەك ياخشى  
بولىدۇ.

جىگدىنىڭ كوندىنى (ئىككى يىلدىن ئاشقان) سۇس  
ئوتتا سارغايىتىپ قورساق قىسمىغا قويسا، كونا ئىچ ئوت

كىمنى توختىتىدۇ ھەمدە قورساق ئاغرىش، بەل، پۇت - قول ئاغرىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ. جىگدىنىڭ قۇۋۋىتى ئىككى يىلغىچە تۇرىدۇ. شۇڭا ئىككى يىلدىن ئېشىپ كەتكەن جىگدىنى ئىستېمال قىلماسلىق كېرەك.

ئەگس تەسىرى: بەك زىيادە ئىستېمال قىلسا، قەۋ-زىيەت قىلىپ قويمىدۇ.

## ئالۇچا

تونۇش: ئالۇچىنىڭ شاخ - يوپۇرماقلىرى ئورۇكنىڭ كىگە ئوخشاپ كېتىدۇ، بىراق ئورۇكتەك ئېگىز ئۆسمەيدۇ. 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، شىنجاڭنىڭ ھەرقايسى جايلىرىدا ئۆستۈرۈلىدۇ.

تەركىبى: ئالۇچىنىڭ تەركىبىدە قەنت، ئالما كىسىلاتاسى، كاروتىن ۋە باشقا ماددىلار بار. تەبىئىتى: ھۆل سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى: سەپرادىن بولغان قىزىتمىنى پەسەيتىش، قۇرۇق ھۆنى پەسەيتىش قۇسۇشنى توختىتىش قاتارلىق خۇسۇسىيەتلەرگە ئىگە.

شېپالىق رولى: ئالۇچىنى ئىستېمال قىلسا، سەپرا-

دىن بولغان بۇزۇق خىملىتلارنى ھەيسدەپ، ئىسسىمىمنى چۈشۈرىدۇ. سەپرادىن بولغان ئىچى سۈرۈش، سۇ يوقىتىش قاتارلىق كېسەللىكلەرگە شىپا بولىدۇ. قىزىل، چېچەك، كېزىك قاتارلىق كېسەللىكلەردە قىزىتمىنى چۈشۈرۈپ نەشنا-لىقنى باسەدۇ. ئالۇچىنىڭ سىقىلغان سۈيىمىنى ئىچىپ بەرسە، قۇرۇق ئىسسىقتىن بولغان سىل كېسەللىككە ھەمدە ئۈي-قۇسۇملىق، جىگەر قېتىش، يۈرەك قان-ئومۇر قېتىش كېسەللىرىگە شىپا بولىدۇ. ئالۇچىنىڭ يوپۇرمىقىنى سىقىپ سۈيىمىنى ئىچسە، ئۈچەيدىكى قۇرتلارنى چۈشۈرىدۇ. ئالۇچىمنى بوۋاققا يېگۈزسە، ئۆسۈپ يېتىلىشىنى تېزلىتىدۇ، كېسەلدىن يېڭى قويغان كىشىلەر ئىستېمال قىلسا، بەدەننى كۈچلەندۈرۈش، مەجەزىنى ياخشىلاش رولىنى ئوينىيدۇ، ئەستە تۇتۇش قابىلىيىتىنىڭ تۈۋەنلىشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. ئالۇچىنى دائىم ئىستېمال قىلسا چوڭ تەرەتتىكى بوشتىدۇ، ھەر خىل ياللۇغلىنىش، باش ئاغرىقى، شەققە، مېڭە ئىششىقى قاتارلىق كېسەللىكلەرگە شىپا بولىدۇ.

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

سەرتقى تەسەرى: ئالۇچىنىڭ يوپۇرمىقىنى قاينىتىپ ئېغىزنى چايقىسا، گىل ئاغرىقى، تىل ئاغرىقى، قىزىل ئۆڭگەچ ئىششىقى، چىش مېلىكى ئىششىقى، ئېغىز شىللىق پەردە كېسەللىكلىرىگە شىپا بولىدۇ.

ئەكس تەسەرى: ئالۇچىنى كۆپ ئىستېمال قىلغاندا

ئۈچە يىگە يەل پەيدا قىلىپ قويىدۇ. مۇنداق ۋاقىتتا ئىسسىق پىمخۇل لوئابى (ئىسپىمخۇل دەملىمىسى) ياكى ئەرقتى بېدە پىيان ئىسچىمپ بەرسە ئەكس تەسىرىنى كېسىدۇ.

## قارىئورۇك

تونۇش: قارىئورۇك چاتىقال ياكى كىچىك دەرخ، كۆپ شاخلىنىدۇ. يوپۇرماقلىرى نۆۋەتلىشىپ ئۆسكەن، يوپۇرماق سېپىدا ئاق تۈكچىلەر بولىدۇ. شەكلى تەتۈر تۇخۇمىسىمان ياكى سوقۇچاق، گىرۋەكلىرى ھەرە چىشىمان جان كېلىدۇ. گۈلى ئاق، مېۋىسى ئۈچكىلىك سوقۇچاق، رەڭگى قارا، تۇل سۆسۈن، پىشىغاندا كۆك بولىدۇ. تەمى چۈچۈمەل. قارىئورۇك شىنجاڭنىڭ ھەرقايسى جايلىرىدا ئۆستۈرۈلىدۇ. ئۇنىڭ شىپالىق رولى تىبابەتچىلىكتە مۇھىم ئورۇننى ئىگىلەيدۇ.

تەركىبى: تەركىبىدە ئاقسىل، ماي، قەنت، كالىتسىيە، ۋىتامىن PP، C، تۆمۈر، كاروتىن قاتارلىق ماددىلار بار.

تەبىئەتتى: سوغۇق، قۇرۇقلۇقتا مۇندىل. خۇسۇسىيەتتى: ئىچىمنى يۇمشىتىش، باش ئاغرىقىنى، سەپرا ۋە سەپرا خاراكىتلىك قىزىتمىلارنى پەسەيتىش، تەشنىلىقنى قاندۇرۇش، كۆڭۈل ئاينىش، ھۆتۈنۈشنى پەسەيتىش خۇسۇسىيەتلىرىگە ئىگە.

شىپالىق رولى: قارىئورۇكنى مۇۋاپىق ئىستېمال

قىلىسا، تەرەتنى راۋانلاشتۇرۇپ، باش ئاغرىش، سەپىرا خاراكتېرلىك قىزىتما، ئۇسساش، كۆڭۈل ئاينىش قاتارلىق كېسەللىكلەرگە شىپا بولىدۇ. قارىتىۋېرىشنى مۇناسىۋەتلىك دورىلار بىلەن قوشۇپ ئىچسە، قاننى تازىلاپ قان ئايلىنىشىنى ياخشىلايدۇ، بەدەندىكى زەھەرلىك ماددىلارنى سىرتقا چىقىرىشنى تېزلىتىدۇ، غەيرىي A غەيرىي B تىپىلىق جىگەر كېسىلى، كېزىك، زۇكام، مېڭە پەردە يالىۋۇشى، خۇلىرا قاتارلىق كېسەللىكلەردە مۇرەككەپ دورىلار بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلسا ئۈنۈمى ياخشى بولىدۇ. قارىتىۋېرىش، ئەينۇلا، شاتۇت يەرلىك شوخلا قاتارلىقلارنى قوشۇپ دەملەپ ئىچسە، زۇكامدىن بولغان قىزىتما، تەپ، گال قۇرۇش، ئېغىز يالىۋۇشى، ئانگېنا، ئاۋاز بوغۇلۇش، قىزىل، چېچەك، كېزىك، قان بېسىمى يۇقىرى قاتارلىق كېسەللىكلەر ئۈچۈن شىپا بولىدۇ ھەم شۇ كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. قارىتىۋېرىشنى دەملەپ سۈيىنى ئىچسە، زۇكامغا پايدا قىلىدۇ ھەم زۇكامنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

ئەگەس تەسەرى: قارىتىۋېرىشنى كۆپ ئىستېمال قىلىش لىۋەتسە، ئاشقازاننى سوۋۇتىدۇ. شۇڭا، ھەسەل ياكى شېكەر بىلەن مۇراببا ياساپ ئىستېمال قىلغان ياخشى.

## ئەينۇلا

تونۇش: ئەينۇلا ياغاچ غوللۇق دەرەخنىڭ مېۋىسى، يوپۇرمىقى يۇمىلاقراق، ئاق چېچەكلىكلىدۇ. مېۋىسى غورا

ۋاقتىدا كۆك، پىشقان سېرى قارانتۇل سۆسۈن رەڭگە كىرىپ دۇ، تەمى ئاچىچىمۇ چۈچۈك، ئىچىمدە ئۇزۇنچاق ئۇرۇقى بار. ئېگىز ئۆسۈمدۇ. ئەينىلا شىنجاڭنىڭ ھەرقايسى جايلىرىدا ئۇلاپ ئۆستۈرۈلىدۇ.

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

تەبىئىيەتتى: ھۆل سوغۇق.

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

شېپالىق رولى: ئەينىلانى ھۇۋاپمۇ ئىستېمال قىلسا، سەپىرادىن بولغان تەپ، سېسىق كېكىرىش، ھەزىم قىلىشنىڭ بۇزۇلۇشى قاتارلىقلارغا شىپا بولىدۇ. ئەينىلا قېنىنى سوزۇپ 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 ئىشىقلىرىنى ياندۇرىدۇ، چىش مېلىكلىرىنى چىڭىتىدۇ، ئىچىمە ئۇچەيسىدىكى قۇرتلارنى چۈشۈرىدۇ. ئەينىسولا دەرىخىنىڭ يېلىمىنى ئەرەپ يېلىمى ئورنىدا ئىشلىتىشكە بولىدۇ. تەبىئىيەتتى ھۆلرەك، ئىسسىق، قۇرۇقلۇقى ئەرەپ يېلىمىدىن تۆۋەنرەك بولۇپ، پۈتەلنى پەسەيتىش، بەلغەم بوشىتىش، سۇيىدۈك 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  
 ياللۇغلىنىش 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 ۋاقىتىسىز ئاقىرىپ كېتىش كېسەللىكلىرى  
 ئۈچۈن شىپا بولىدۇ.

سەرتقى تەبىرى: ئەينىلا چېچىمكىنى خېمىر قىلىپ باش-  
 قا چاپسا، ئىسسىقتىن بولغان باش ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ.  
 ئەينىلا دەردىمىڭ سوقۇلغان يېلىمىنى كۆزگە تارت-  
 سا، كۆزنىڭ كۆرۈش قۇۋۋىتىنى ئاشۇرىدۇ. سىمىرە بىلەن  
 خېمىر قىلىپ سۈگەل، تەمرە-تىكىلەرگە چاپسا ساقىيىپ  
 كېتىدۇ.

ئەكس تەبىرى: 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 پىشىمىغاندا كۆك، پىشىش

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

تەركىبىي: 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 - ئۈچەيگە قۇيۇلۇشىنى تىزگىنلەش، ئىچى سۈرۈشىنى توختىتىش، ئاشقازان - جىگىرنى 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 كېيەكلىشىش قاتارلىق كېسەللىكلەرگە شىپا بولىدۇ. ئالگىراتنى داۋاملىق ئىستېمال قىلسا، قان بېسىمىنى چۈشۈرۈپ يۈرەك قان تومۇر كېسەللىكلىرىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. بۆرەك ياللۇغى، سېرىق چۈشۈش خاراكتېرلىك جىگەر ياللۇغى، سۇيدۈك يولى ياللۇغى، سىل، زۇكام، دىزىنتىيە، رىيە، قىزىل، سۇ چېچەك قاتارلىق كېسەللىكلەرگە شىپا بولىدۇ ۋە ئالدىنى ئېلىش رولىنى ئوينىيدۇ. ئالگىراتنى دائىم ئىستېمال قىلسا، ھېڭىنى تىنچلاندۇرۇپ، ئۇيقۇنى ياخشىلايدۇ، چارچاشنى تۈگىتىدۇ. ئاشقازان - جىگىرنى قۇۋۋەتلەيدۇ، تەشنىلىقنى، ئىچكى ئەزالارنىڭ ھارارىتىنى پەسەيتىدۇ، قەنت سېپىش كېسىلىگە شىپا بولىدۇ.



سەرتقا تەسەرى: ئالگىراتنى غورا ۋاقتىدا ئېزىپ  
ئىسسىقتىن بېشى ئاغرىغان كىشىلەرنىڭ پېشانىسىگە تاكسا،  
باش ئاغرىقى توختايدۇ. ئۇيۇقۇسى قاچقان كىشىلەر پۇتى  
ياكى بەدىنىنى قاينىتىلمىغان ئالگىرات سۈيىمدە يۇسا،  
ئۇيۇقۇسى 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  
چىرىچەكلەيدۇ. ئالگىراتتىن سەل كىچىكرەك بولۇپ،  
ئالۇچىغا ئوخشاش قىزىل ۋە سېرىق پىشىدىغانلىرى بار.  
شىنجاڭنىڭ ھەر قايسى جايلىرىدا ئۆرۈك ياكى شاپتۇلغا  
ئۇلاپ يېتىشتۈرۈلىدۇ.

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

تەبىئىيىتى: ھۆل سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى: سەيرانىڭ ئېشىپ كېتىشىنى، قۇسۇش  
نى، ھىرۋى ۋە جىسۇدە تىكۈچى قىزىتمىنى پەسەيتىش،  
ئىچىمنى يۇمشىتىش، مېڭە ھەم بەدەنگە ھۆللۈك يەتكۈ-

زۇش، ئۇيغۇ كەلتۈرۈش، ھارغىنلىقىنى تۈگىتىش خۇسۇسىيەتلىرىگە 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 ئۇيغۇسىزلىق 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 كېسەللىكلەرگە مەلۇم شەپالىق رولى بار. كۆك سۇلتانى داۋىم ئىستېمال قىلسا، قان تەركىبىنى ياخشىلاپ، ماددا ئالماشمىشىنى نورماللاشتۇرىدۇ. بەدەننىڭ تۆمۈر ماددىسىغا بولغان ئېھتىياجىنى تەمىنلەيدۇ.

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

## گىلاس

قونۇش: چاتقالسېمان كىچىك دەرەخنىڭ مېۋىسى بولۇپ، ئاق چېچەكلەيدۇ. شىنجاڭنىڭ ھەممە يېرىدە ئۆستۈرۈلىدۇ.

تەرگەبېي: گىلاسنىڭ تەركىبىدە ئاقسىل، ماي، قەنت، كالىتسىيە، فوسفور، تۆمۈر، ۋىتامىن B<sub>2</sub>، B، PP، C قاتارلىقلار بار.

تەييارلىغۇچى: قۇرۇق سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى: سەپرا ۋە قاننىڭ تېرىلمىنى، قۇسۇش، ھۆ تۇتۇشنى پەسەيتىش، ئاشقازان ۋە جىگىرنىڭ ئىسسىقلىقىنى سىمىتىش بولغان ئاجىزلىقنى يوقىتىش، ئىستىمھانى ئېچىش، سەپرا خاراكىتلىرىنى ئىچ سۈرۈشنى توختىتىش، قاننى سۈيۈلدۈرۈش، سۈيۈك ھەيدەش قاتارلىق خۇسۇسىيەتلەرگە ئىگە.

شېپالىق رولى: گىلاسنى دائىم ئىستېمال قىلسا، تېرىنى ياخشىلاپ، چىرايىنى گۈزەللەشتۈرىدۇ ھەمدە ھەر خىل داغىلارنى چۈشۈرىدۇ. بەدەن ئاجىزلىق، نېرۋا ئاجىزلىق، ئۇنۇتقۇلۇق، مالىخۇليا كېسەللىكلىرى ئۈچۈن شىپا بولىدۇ. گىلاسنىڭ ئۇرۇقىنى قاينىتىپ سۈيىنى قىزىل چىققان ۋە سۇلۇق چېچەك چىققان بالىلارغا ئىچۈرسە، ماددا ئالمىشىشنى ياخشىلاپ كېسەللىك ئالامىتىنى يەڭگىلەتتىرىدۇ. گىلاس مۇرابباسىنى دائىم ئىستېمال قىلسا، ئىسسىق ئۆتۈپ كېتىشتىن كېلىپ چىققان تەشۋالىق، ئاشقازان-جىگەر خىزمىتىنىڭ ئاجىزلاپ كېتىشى، ئىسسىق تەي تۇتۇلۇش، قۇسۇش، ھۆ بولۇش، سۈيۈك تەمچى-لاپ كېلىش ياكى ئېچىش كېلىش، ھەر خىل قىزىتما قاتارلىق كېسەللىكلەرگە شىپا بولىدۇ.

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

ئاغرىقنى پەسەيتىدۇ. تېرىنى شەلۋەرەپ كېتىشىنى ساقلاپ، تاتۇق قالدۇرماي ساقايتىدۇ. ھەر خىل جاراھەتلەرگە سۈركىسە، جاراھەتلەرنىڭ 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 نەشپۈتلەردىكىدىن 20 ھەسسە كۆپ ئىكەن.

ئەكس تەسىرى: گىلاسنى بەك كۆپ يېمەسە بۆرەككە زىيان يەتكۈزىدۇ، ئۈچەيگە ئاغرىق پەيدا قىلىدۇ. بۇنداق چاغدا رۇم بەدىيان دەملەپ ئىچسە ياكى گۈلشەنت ئىچسە تېمىل قىلسا زىيانلىق تەسىرى كېسىلىدۇ.

### جىنەستە

تونۇشى: جىنەستە گىلاسنىڭ بىر تۈرى، گىلاسقا قارىغاندا ئۇششاق بولىدۇ. باشقا جەھەتلەرنىڭ ھەممىسى گىلاس بىلەن ئوخشاش. جىنەستە شىنجاڭنىڭ ھەرقايسى جايلىرىدا ئۆستۈرۈلىدۇ.

تەركىبى: ئاقسىل، ماي، قەنىت، كالتسىي، تۇمۇر، ۋىتامىن B<sub>1</sub>، C، PP قاتارلىق ماددىلار بار. تەبىئىيەتى: قۇرۇق سوغۇق.

خۇسۇسىيەتى: ئىشتىھانى ئېچىش، بەدەننى سەمىد-

رىتىمىش، ئاشقازان، بەل ئاغرىقىنى پەسەيتىمىش، ھەزىم قىلىشقا ياردەم قىلىمىش، بەدەنگە ئوزۇق بولۇش خۇسۇس- سەپىيەتلىرىگە ئىگە.

شەپپالىق رولى: جىمىنەسىنى مۇۋاپىق ئىستېمال قىلسا، قاندىكى شېكەر ماددىسىنى نورماللاشتۇرۇپ، قەند سەپپىش كېسىلىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. بەدەندە ماددا ئال- مىشىنى ياخشىلاپ، تېرە يۈزىنى پارقىتىپ چىرايىنى گۈزەللەشتۈرىدۇ. جىگەر ۋە يۈرەك قان تومۇر كېسىلىگە ئالدىنى ئالىدۇ. قان بۇزۇلۇشتىن كېلىپ چىققان يۇقۇملۇق كېسىللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

جىمىنەسىنىڭ ئەكس ئەسىرى گىلاس بىلەن ئوخشاش.

## بەرگى

تونۇش: بەرگى ياغاچ غىسوللۇق ئۆسۈملۈك بولۇپ، يوپۇرماق ئۇزۇنچاق ئەينىلىغا ئوخشاپ كېتىدۇ. ئاق چېچەكلىك بولۇپ، لېكىن مېۋىسى ئەينىلىدىن سەل چوڭراق. رەڭگى تۇق جىگەر رەڭگىدە بولۇپ، ئىچىدە ئۇرۇق بار، تەمى ئەينىلىغا نەسىبەتەن تاتلىق چۈشۈمەلگە مايىل، گۆشلىك، 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.

تەبىئەتتىكى سوغۇق.

خۇسۇسىيەتتىكى: سەپرانى پەسەيتىش، چارچاشنى تۈگىتىش، تەشنىلىقنى قاندۇرۇش، ھۆنى، قۇرۇق يىۋەتەلنى پەسەيتىش، سۇيۈك يولى ئېچىشىنى تۈگىتىش خۇسۇسىيەتلىرىگە ئىگە.

شەپالىق رولى: بەرگىنىڭ ياخشى پىششىقلىنىشىنى ئىستىپا قىلىش، چارچاشنى تۈگىتىش، مېڭە خىزمىتىنى ياخشىلايدۇ. سۈت، شېكەر بىلەن شەربەت تەييارلاپ ئىستىپا قىلىش، چوڭ تەرەتنى بوشىتىپ مەجەزنى ياخشىلايدۇ. بەرگىدە شەربەت تەييارلاپ ئەتىگەندە ناشتەدىن بۇرۇن ئىچسە، قاينان سەپرانى، سەپرادىن كېلىپ چىققان ھەرخىل كېسەللىكلەرگە شىپا بولىدۇ. بەرگى بىلەن شاتۇتنى بىرلەشتۈرۈپ ئىچسە، گال ئاغرىقى، گال ئىشىشى، گال قۇرۇش كېسەللىكلىرىگە شىپا بولىدۇ. بەرگى مېغىزى بىلەن قاپاق ئۇرۇقى مېغىزنى ياخشى سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ چاي سۈتلىپ ئىچسە، نېسرۋا ئاجىزلىق، سەۋدە، شەرقە كېسەللىكلىرىگە داۋا بولىدۇ، ئۇيقۇنى ياخشىلايدۇ. بەرگى مېۋىسىگە مۇۋاپىق شېكەر ئارىلاشتۇرۇپ 40 كۈن ئاپتاپقا قويغاندىن كېيىن كۈنمگە ئىككى قېتىم ئىستىپال قىلىش، سەپرادىن بولغان ئاشقازان كۆپۈش، ئېچىشىپ ئاغرىش، سېسىق كېكىرىش، ئىشتەي تۇتۇلۇپ قېلىش، ئېغىز ئاچچىق بولۇش قاتارلىقلارغا شىپا بولىدۇ. بەرگى قېقىنى ئاخشىمى ئۇخلاشتىن بۇرۇن شۇ مۇپ بەرسە، ئىسسىقلىق بولغان يۈتەللىرىنى توختىتىدۇ، قىزىقىنى پەسەيتىدۇ، ئۇيقۇنى ياخشىلايدۇ.

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

## ئانار

تونۇش: ئانار ھەممە 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 چېچىمە كىلەيدۇ. 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.

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

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

شەپالىق رولى: ھەر كۈنى بىر ياكى ئىككى ئانار

يەپ بەرسە، يۈرەكنى قۇۋۋەتلىەيدۇ ۋە يۈرەك كېسەللىكى  
 لىرىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ، قان بېسىمىنى نورماللاشتۇرىدۇ.  
 ئاچچىق ئانار بىلەن تاتلىق ئانارنى ئوخشاش نىسبەتتە  
 ئارىلاشتۇرۇپ شەربەت ياساپ ئىچىپ بەرسە، قان كۆپەيد-  
 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  
 كېسەللىكلەرگە، تال كېسىلمىگە، ئىسسىقلىقتىن بولغان يۆتەل-  
 گە، ئورۇقلاش قاتارلىق كېسەللىكلەرگە شىپا بولىدۇ،  
 قۇرۇق ھۆنى پەسەيتىدۇ، تاماق بىلەن زەھەر-  
 لىنىشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. ئانار سۈيى بىلەن بانان  
 سۈيىنى قوشۇپ ئىستېمال قىلسا، ئاشقازان جىگەر ئاجىز-  
 لىقىنى داۋالاپ ئىشتەينى ئاچىدۇ، قۇرۇق ھۆنى يوق  
 قىلىدۇ. خاپىغان كېسەللىكلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ، بۇ-  
 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 شۇمۇپ بەرسە، سوزۇلما  
 خاراكتېرلىك يۆتەلگە مەنپەئەت قىلىدۇ. كېچىك  
 بالىلارغا ئانارنى سىقىپ سۈيىنى ئىچچۈرسە سەھىرتىدۇ.  
 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 ھۆلۈكنى ئازايتىش، بەدەننى قۇۋۋەتلەش خۇسۇسىيەتلەرگە ئىگە بولۇپ، ئانار گۈلى ۋە ئۇنىڭدىن ياسالغان گۈلقەنت ئاياللار كېسەلىگە، بولۇپمۇ ئاياللاردىكى قان ئازلىق، ئۇيقۇسىزلىق، ئاق خۇن كۆپىيىپ كېتىش، بالىياتقۇدىكى ھەر خىل كېسەللىكلەرنى داۋالاشتا ئۈنۈمى ياخشى. ئانار گۈلى بىلەن ياسالغان سۇپۇپنى ئېغىزدىكى سۇلۇق جاراھەتلەرگە سەپسە، جاراھەتنىڭ سۇيىمىنى يوقىتىپ ساقايتىدۇ. ئانار گۈلىنى يۇمشاق سوقۇپ سۇپۇپ قىلىپ كۈنىگە ئۈچ قېتىم ئىستېمال قىلىپ بەرسە، ئىچى سۈرۈشنى توختىتىدۇ. ئانار گۈلىنى مۇۋاپىق گوزبان، ئوستو خوددوس بىلەن قوشۇپ چاي دەمەلەپ ئىچسە، ئۇيقۇسىزلىق، بېشى قىيىش كېسەللىكلىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ. ئانار گۈلىنى مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ

قايىنىتىپ سۈيىمنى ئىچسە، ئاق خۇن قىزىرىپ كېلىشىكە شىپا بولىدۇ.

سىرتقى تەسەبى: ئانار گۈلى تالقىنىنى چىشقا باسسا، چىش تاغرىقىنى پەسەيتىدۇ، قاناشنى توختىتىدۇ، ئانار گۈلىنى قايىنىتىپ يۇيۇنسا، بەدەننىڭ سىسپىق پۇردى قىمىنى يوق قىلىدۇ. ئانار گۈلىنى ئوبدان قايىنىتىپ ئاز-ئازدىن ئاچچىق ئۆرۈك مېغىزىنى قېتىپ چاچ ۋە يۈزنى يۇيۇپ بەرسە، چاچنى - چىرايىنى پارقىرىتىدۇ.

ئانار يىملىتىشنىڭ تەبىئىتى 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 پەسەلەيدۇ، قان تۈكۈرۈشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. ئەگىس تەسەبى: كۆپ ئىشلەتسە، باشنى تاغىرىتىدۇ، ئەزالارغا توسالغۇ پەيدا قىلىپ قويىدۇ. كۆپ ئىشلىتىشكە توغرا كەلسە، كەتەرا 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، تۇۋى 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 شەكىلىدىكى گۈشلۈك 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، لىمىن كىسلاتاسى قاتارلىق ماددىلار بار. تەبىئەتتى: ھۆل ئىسسىق.

خۇسۇسىيەتى: ئوزۇق بولۇش، بەدەننى سەمىرىتتىش، يۈرەكنىڭ قىزىقلىقىنى سوۋۇتۇش، قەۋزىيەتنى يۇمشىتىش، توسالغۇلارنى ئېچىش خۇسۇسىيەتلىرىگە ئىگە.

شېھالىق 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 ئاشۇرىدۇ. 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 خاراكىتىرلىك 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 ئاكتىپ ماددىنىڭ رايون كېسىلىنىڭ ئالدىنى ئېلىش تەسىرى بارلىقىنى بايقىغان.

ئەكس ئەسرى: ئەنجۈرنى بەك كۆپ ئىستېمال قىلسا، ئاشقازاننى ئاجىزلاشتۇرىدۇ. بۇنداق ۋاقىتتا سىمىزگە، زەنجىۋىل قاتارلىقلارنى ئىستېمال قىلسا ئەكس تەسىرىنى كېسىدۇ.

## ئۈزۈم

تونۇش: ئۈزۈم كۆپ يىمىلىق، ياغاچ غوللىق، پىلەك تارتىپ ئۆسىدىغان ئۆسۈملۈك، يوپۇرمىقى نوۋەتلىشىپ ئۆسىدۇ، ئالقانىسىمان يېرىلىدۇ، گۈل رېتى كۆنۈش شەكىللىك بولۇپ، يوپۇرماقنىڭ ئۇدۇلىدا ئۆسىدۇ، گۈلى سۇس يېشىل، مېۋىسى ھەر خىل شەكىل ۋە ھەر خىل رەڭدە بولىدۇ. ئۇنىڭ شىنجاڭدىكى تىۋىرى 16 خىلدىن ئاشىدۇ. ئۈزۈم شىنجاڭنىڭ ھەر قايسى جايلىرىدا ئۆستۈرۈلىدۇ. بولۇپمۇ خوتەن، قەشقەر، تۇرپان قاتارلىق جايلاردىن كۆپ چىقىدۇ. شىنجاڭ مەھلىكىتىمىز بولمىچە ئۈزۈم ئەڭ كۆپ چىقىدىغان رايون بولۇپ قالماستىن، بەلكى ئۈزۈمى ئالەمگە مەشھۇر.

تەبىئىي: ئىككىنچى دەرىجە ھۆل ئىسسىق.

ئۈزۈم ئۇرۇقىنىڭ تەبىئىي ئىككىنچى دەرىجىدە

قۇرۇق سوغۇق.

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

خۇسۇسىيەتى: ئوزۇق بولۇش، ياخشى قىان پەيدا  
قىلىش، قاننى تازىلاش ۋە جىنايەتلەندۈرۈش، بەدەننى  
سەمىرىتىش، ئىچىنى بوشتىش، تېرىنى سېلىقلاشتۇرۇش،  
مەركىزىي نېرۋا سىستېمىسىنى كۈچەيتىش خۇسۇسىيەت-  
لىرىگە ئىگە. ئۇزۇم ئۇرۇقى مۇسكۇللارنى چىكىتىش،  
مەننى تورمۇزلاش خۇسۇسىيەتلىرىگە ئىگە.

شېھالىق رولى: ئۇزۇمنى مۇۋاپىق ئىستېمال قىل-  
سا بەدەنگە ئوزۇق بولۇپ سەمىرىتىدۇ، ئۇنۇتقا قىلىشنى  
يوقىتىپ ئەقلى قۇۋۋەتنى، بەدەننىڭ كېسەللىكىگە قارشى  
تۇرۇش كۈچىنى ئاشۇرىدۇ، بولۇپمۇ چىگەر، قان ئازلىق  
كېسەللىكلىرىگە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. ئۇزۇمنى ياڭاق  
مېغىزى بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلسا، ماددا ئالىشىش  
نى ياخشىلاپ بۆرەكنى، بەدەننى، باھنى كۈچەيتىدۇ،  
ئۆمۈرنى ئۇزارتىدۇ. ئۇزۇمنى مۇناسىۋەتلىك سۈرگە  
دورسى بىلەن بىللە ئىشلەتسە، قاننى ۋە بەدەننى تازى-  
لايدۇ ئۇزۇمنىڭ شەرىئىتى مۇۋاپىق ئىستېمال قىلىپ  
بەرسە، ماددىلارنى پۇشۇرۇش ۋە تارقىتىش، باھنى قۇۋۋەت-  
لەش، ئىچكى ئەزالارنى قىزىتىش، كېسەلدىن كېيىنكى  
ماغدۇرسىزلىقنى ياخشىلاش، بەدەننىڭ سىقىراپ ئاغرىش-  
نى تۈگىتىش رولىنى ئوينايدۇ، ئۇزۇم شەرىئىتى ئەن-  
جۇر، شومىلار بىلەن ئىچىپ بەرسە، كونا يۆتەل ۋە  
كۆكرەك ئاغرىقلىرى ئۈچۈن شىپا بولىدۇ. ئۇزۇمنىڭ

شىرنىسىنى كىچىك بالدلارغا ئىچۈرسە، سۆڭەك بىرۈشاپ كېتىش ياكى يۇمشاپ كېتىش (راخت) كېسىلىنىڭ ئالدىنى ئالدىدۇ ھەمدە سۆڭەكنىڭ ئۆسۈپ يېتىلىشىنى ئىلگىرى سۈرىدۇ. ئۇزۇمنىڭ سۈيىمنى ئاياللار ھەمەيز كېلىشتىن ئىلگىرى ئىچىپ بەرسە، بالىياتقۇ يالغۇغىغا، ھەيزنىڭ قالايمىقان كېلىشىگە مەنپەت قىلىدۇ. ئۇزۇمنىڭ شەربىتى ۋە سۈيىمنى ئىچىپ بەرسە، جىگەرنىڭ قىزىقىلىقىنى پەسەيتىپ، تەشنىلىقنى باسىدۇ، ئۇزۇمنىڭ شىرنىسىنى ئىچىپ بەرسە، پالەچ، ئۇنۇتقا قىلىق كېسىلى ئۇچۇن شىپا بولىدۇ. ئۇزۇمنىڭ شىرنىسىنى سىپىرىق ئوت (ئەپتىمون) بىلەن ئىچىپ بەرسە، تەشنىلىقنى خالاش، ساراڭلىق (جۇنۇن) كېسىلىگە، ئۇزۇمنىڭ ئۇرۇقىنى سىمىكىگە چىلاپ قۇرۇتۇپ سوقۇپ يېسە، ئىچ سۇرۇش ۋە مەنى تېز كېتىش (سۇرئىتى ئىنزال) كېسىلىگە شىپا بولىدۇ. ئۇزۇمنىڭ ياغىچىنى كۆيدۈرۈپ كاپ قىلىپ بەرسە، سۇيدۇك ۋە دوۋساقتىكى تاشنى ئېرىتىپ، ئىششىق ياندۇرىدۇ. باشنىڭ يېرىمى ئاغىرىش، بۇۋاسىمى كېسىلى ئۇچۇن مەنپەت قىلىدۇ. چەت ئەللىك مېدىتسىنا ئالىملىرىنىڭ 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 ئۆسۈمىسى قاتارلىق كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىپ مۇۋەپپەقىيەت قازانغانلىقى بايان قىلىنغان.

سىرتقا تەتقىقاتى: ئۇزۇمنىڭ ئۇرۇقىنى كۆيدۈرۈپ

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

ئەكس تەسىرى: ئۈزۈمنىڭ پوستى ۋە ئۇرۇقى  
تومۇرلارنى تارايتىۋېتىدىغانلىقى ئۈچۈن تۇتاقلىق قور-  
ساق ئاغرىقى، يۈرەك تاجىسىمان ئارتىپىرىلىك تومۇر  
قېتىش كېسەللىرىگە بېرىشكە بولمايدۇ. ئەگەر ئىستېمال  
قىلىشقا توغرا كەلسە، ئىسكەنچىمىن ياكى چىمىسى 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 مىسجەزلىك كىشىلەرگە  
زىيان قىلىدۇ.

## قوغۇن

تونۇش: قوغۇن پېلەك تاشلاپ ئۆسىدىغان بىر يىللىق  
ئۆسۈملۈك، ئۇنىڭ شىنجاڭدا ئۆستۈرۈلدىغان تىۋىرى  
ناھايىتى كۆپ بولۇپ، شىنجاڭنىڭ ھەرقايسى جايلىرىدا  
تېرىپ ئۆستۈرۈلدى.

تەركىبىي: ئاقسىل، ياغ، قەنت، كالىسى، فسوس-  
فور، تۆمۈر، كاروتىن، ۋىتامىن B<sub>2</sub>، PP، C قاتارلىق  
ماددىلار بار.



ئەبەدىيەتتىكى ھۆل ئىسسىق.

خۇدۇسەبەبىيەتتىكى ئىسسىقنى يۇمشىتىش، بۆرەك ۋە دوۋساقنىكى تاشنى ئېرىتىپ چىقىرىش، تىرىسالىغۇلارنى ئېچىش، مېڭە ۋە بەدەنگە ھۆلۈك يەتكۈزۈش، پالەچ- لەقۇا كېسەللىكىنى داۋالاش خۇسۇسىيەتلىرىگە ئىگە. شىمالىي رولى: ئۇبدان پىشقان قوغۇننى مۇۋاپىق ئىستېمال قىلىپ بەرسە، بەدەنگە ھۆلۈك 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، ئىششەي تۇتۇلۇش، چارچاش، چاچ چۈشۈش، ئەستە تۇتۇش قابىلىيىتى تۆۋەنلەش، جىنىسنى ئاجىزلىق، نېرۋا ئاجىزلىق، بەدەن ئاجىزلىق، قان ئازلىق، پۇت - قول ئىششىپ قېلىش، جىگەر - بۆرەك زەئىپلىكى، ئۆسپەكە، يۈرەك كېسەللىكى قاتارلىقلارغا شىپا بولىدۇ.

قوغۇن ئۇرۇقنىڭ مېغىزى ھۆل ئىسسىق بولغاچقا، چاي سۇتلىپ ئىچىپ بەرسە، جىگەرنىڭ توسالغۇلىرىنى ئاچىدۇ، سۇيىدۇكىنى راۋانلاشتۇرىدۇ، بۆرەكنى، دوۋساق- نى، ئۈچەينى تازىلايدۇ، باھنى قۇۋۋەتلەيدۇ، قوغۇن ئۇرۇقىنى ياخشى سوقۇپ تۇخىمى كاسىمىن (كاسىمىن ئۇرۇقى)، بەدىيان بىلەن چاي قىلىپ ئىچىپ بەرسە، يۆتەل، كۆك- رەك ئاغرىقى، تىل ۋە گالنىڭ قۇرۇشى، تەپلىرىدىكى تەشەنلىق، سۇيىدۇكنىڭ كۆيىدۈرۈپ ئىچىشى كېلىشى ئۈچۈن داۋا بولىدۇ ھەمدە بۆرەك ياللىغىغا تېز تەسىر قىلىدۇ.

سەرتقا تەسەبىرى: قوغۇن ئۇرۇقىنىڭ مېغىزىنى، قوغۇن رۇتلىغان قوغۇن شاپىقىنى سوقۇپ ھەسەل بىلەن ئارىلاش تۇرۇپ يۈزگە، بەدەنگە چېپىپ بەرسە، بەدەننى يۇمشاق قىلىدۇ، تېرىنى پارقىرتىپ يۈزدىكى داغلارنى چۈشۈرىدۇ.

ئەگس تەسەبىرى: قوغۇننى ئۆپكە سىلى، ئاشقازان ئاستى بېزى يالغۇسى بار كىشىلەر ئاز ئىستېمال قىلىشى لازىم. ئىستېمال قىلىشقا توغرا كەلگەندە ھەسەل ياكى زىرە قاتارلىقلار بىلەن بىرگە ئىستېمال قىلسا ئەگس تەسەبىرى كۆرۈلمەيدۇ.

## 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، كالىتسىيە، فوسفور، تۆمۈر، كاروتىن، ۋىتامىن  $B_1$ ،  $B_2$ ، C، PP، ئىشقارلىق پىدگېمېنت قاتارلىق ماددىلار بار. تەبىئەتتى: ھۆل سوغۇق.

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

شېپالىق رولى: تاۋۇزنى مۇۋاپىق ئىستېمال قىلىپ بەرسە، بۆرەك ياللۇغىدىن كېلىپ چىققان ئىشىقلىقلارنى ياندۇرىدۇ، سېرىق چۈشۈش خاراكتېرلىك جىگەر كېسەلىملىكىگە 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 جىگەر 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 ئۆپكەنى 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 شاكلىمىمۇ قان تۇختىتىشنى مۇھىم دورا ھېسابلىنىدۇ، 50g شاكلىنى قاينىتىپ

مۇۋاپىقى مىقداردا ناۋات قوشۇپ (تەرىپىنى ئېلىۋېتىمىدۇ)،  
كۈنىگە ئىككى قېتىمىدىن ئىچىپ بەرسە، قان تۈكۈرۈش،  
تەرەتتىن قان كېلىش كېسەللىكلەرگە شىپا بولىدۇ.

تاۋۇزنىڭ يىلتىزى ۋە ئۇنىڭ يوپۇرمىقىمۇ دورا بولۇپ،  
قايىنىتىپ ئىچىپ بەرسە ئۇچەي ياللۇغىدىن بولغان  
ئىچ سۈرۈش، دىزىنتېرىيە قاتارلىق كېسەللىكلەرگە  
شىپا بولىدۇ.

سەرتقا تەسەرى: تاۋۇز شاپىقىنى قۇرۇتسۇپ تالىقان  
قىلىپ ئوتتا كۆيگەن كۆپۈككە باسسما، كۆيۈكنى تارتۇق  
قىلماي ساقايتىدۇ ھەم ئېغىز ئەتراپىدىكى شاپاق يارد-  
سىغا بېسىپ بەرسە شىپا بولىدۇ.

ئەكس تەسەرى: تاۋۇز سوغۇق مەجەز كىشىلەرگە زى-  
يان قىلىدۇ، ئاشقازاننى سوۋۇتۇۋېتىدۇ، بۇنداق ئەھۋال  
كەچمەك بالىلاردا تېخىمۇ گەۋدىلىك بولىدۇ، شۇڭا،  
ھەسەل ياكى گۈلنەنت ئىستېمال قىلسا، ئەكس تەسەرىنى  
تۈگىتىدۇ.

## ئالقات

تونۇش: كۆپ يىللىق كەچمەك چاتقال، ئېگىزلىكى  
1~2 مېتىر كېلىدۇ. يىلتىزى تۇرۇكسىمان بولۇپ،  
غولى كۆپ شاخلىنىدۇ، يوپۇرماق قولتۇقىدا قاتتىق  
تىكەنلىرى بولىدۇ، پوستى ئاقۇش كۈل رەڭ كېلىدۇ،  
يوپۇرمىقى تۆۋەنلىشىپ ياكى توپلىشىپ ئۆسكەن، يېمەك-  
جان تېمىنە شەكىللىك، تولۇق گىرۋەكلىك، يوپۇرماق

سېپى قىسقا، گۈلى كىچىك، سۆسۈن رەڭلىك، قوغغۇراق شەكىللىك بولىدۇ، قولىقىدىن ئۆسمدۇ، مېۋىسى شىرىمىسىلىك سوقمىچاق كۆپ ئۇرۇقلۇق بولۇپ، پىشقاندا قىزىرىدۇ. ئالقات شىنسىچاڭنىڭ ھەرقايسى جايلىرىدا ئۆستۈرۈلىدۇ.

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

خۇسۇسىيەتى: قاننىڭ، سەپرانىڭ تېزلىكىنى پەسەيتىش، چىگەرنىڭ ھارارىتىنى پەسەيتىش، قاننى تازىلاش، بەدەننى قۇۋۋەتلەش، ئىسسىق سەپرانى پەسەيتىش، كۆپ تەرلەشنى يوقىتىش، كۆزنى روشەنلەشتۈرۈش، ئىچ سۈرۈشنى تەخىمەتتەش خۇسۇسىيەتلىرىگە ئىگە.

ئىپپالىق رولى: ئالقات مېۋىسىنى مۇۋاپىق ئىسسىتەپ مال قىلىپ بەرسە، قان بېسىمى يۇقىرىلىق تۈپەيلىدىن كۆز تورلىشىش، باش ئېسىلىپ ئاغرىش، ئۇيقۇ قېچىش، 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، سېسىق كېكىرىش، ئاشقازان ئېچىشىش ئاغرىش كېسەللىكىنى داۋالىغىلى بولىدۇ، ئۇيقۇسى كەلمىگەن، تولا چۆيۈلىدىغان، بەدەندە قان قايىغان ۋە كۆيگەن سەۋەبلىك چۈشىدە قورقۇش، نەپەس سىقىلىشىش،

چىمراي... شەكلى ئۆزگىرىپ كېتىشى كېسىلىنى داۋالىغىلى بولىدۇ. ئالقات شەرىپىتىنى كۆپ ئىچىپ بەرسە، چىگەر قېتىشى، 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 مىجەز كىشىلەر، بۆرەك كېسىلى بارلار ئىستېمال قىلىنماستىكى 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، نوتىلىرىنى كۈمۈش رەڭلىك تەڭگە تۈكلەر قاپلىغان، يوپۇرمىقى نۆۋەتلەشپ ئۆسكەن، سېپى قىسقا، شەكلى يىمىرىمەن تېمىنە شەكلىدىكى تولۇق گىرۋەكلىك يوپۇرماق. ئاتىلىقى، ئانىلىقى باشقا... باشقا تۈپلەردە بولىدۇ، گۈلى شۇ يىل ئۆسكەن شاخلاردىن چىقىدۇ، گۈللىرى

توپلەشپ قىسقا ئومۇمىي گۈل رېتىمى ھاسىل قىلىنىدۇ. كىچىك ئۇچكىلىك مېۋىسى يۇمىلاق، رەڭگى سېرىق، تەمى چۈچۈمەل، جىلغىلاردا، بىناھالاردا ۋە دەريا بويلىرىدا ئۆسىدۇ، جەنۇبىي شىنجاڭدىن كۆپ چىقىدۇ. دورا ئۈچۈن مېۋىسى، يېغى، شىرنىسى ئىشلىتىلىدۇ. تەبىئەتتىكى: مۆتىدىل.

تەركىبى: چىغان تەركىبىدە ۋىتامىن A، C، E، K، PP، B<sub>1</sub>، B<sub>2</sub>، Bc كاروتىن قاتارلىق ۋىتامىنلار، كالىت سې، كالىي، ماگنېي، تۆمۈر، ناترىي، مانگان، مىس، كۇبا-لىت، مولىبىدىن، بور قاتارلىق 20 خىلچە مىكرو مىنېراللىق ئېلېمېنت، ئامىنو كىسلاتاسىنىڭ 20 خىلىغا يېقىن تۈرى بار، ئۇنىڭدىن باشقا چىغاندا سىستېمىلىق ماددىسىمۇ خېلى كۆپ.

خۇسۇسىيەتى: چىغاننىڭ دورىلىق قىسمىنى يۇقىرى بولۇپ، يۆتەل توختىتىش، نەپەس قىلىش، قىزىت-مىنى ياندۇرۇش، ئاشقازاننى ياخشىلاش، قاننى جانلاندىرۇپ تىزىلىش، ئېچىش، نېرۋىنى ياخشىلاش، ئىشتمەننى ئېچىش، تال-ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش، ئىششىق ياندۇرۇش، زەھەر قايتۇرۇش قاتارلىق خۇسۇسىيەتلىرىگە ئىگە.

شەپالىق رولى: چىغاننى مۇۋاپىق ئىستېمال قىلسا، ئىشتمەنلىك، ھەزىم قىلىش ناچارلىشىشقا شىپا بولىدۇ. چىغاننى زەپە بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلسا، سۈيدۈك ھەيدەپ، جىگەرنى يۇمشىتىپ، جىگەر قېتىش كېسىملىگە شىپا بولىدۇ. ھۆل چىغان مېۋىسىنى سىقىپ سۈيىمىنى 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 كۆپۈكنى چىغان يېغىنى كۈنگە 2 - 3 قېتىم سۇرتۇپ بەرسە ساقمىپ كېتىدۇ. بادام بەزى ئوپپىراتسىمىدىن كېيىن پاخنى چىغان يېغىغا تەڭگۈزۈپ يارىغا سۇرۇپ بەرسە، يارىنى تېز ساقايتىدۇ، قىزىل قان تومۇر قېتىش كېسىلىگە گىرەپتار بولغانلار 30 كۈنگەچە ھەركۈنى ئۈچ ۋاخ، ھەر ۋاخلىققا 15 گرامدىن چىغان يېغى ئىچمىپ 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 سۈپىتىدە 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، كۆپۈكنى، ئۇششۇكنى، رادىئاكتىپ نۇرلاردىن بولىدىغان كېسەللىكلىرىنى داۋالاشقا ئىشلىتىلىدۇ. چىغان ئېسىل دورىلارنى ياساشقا.



## زىردىق

تونۇش: يوپۇرماق تاشلايدىغان چاتقال، ئېگىزلىكى ئىككى مېتىردىن ئارتۇق، كۆپ شاخلىنىدۇ، يىلتىزى نوم ۋە ئۇزۇن، رەڭگى سېرىق، تەمى ئىنتايىن قېرىق، يوپۇرماقلىرى قىسقا شاخلىرىغا توپلىشىپ ئۆسىدۇ. شەكلى تەتۈر تۇخۇم شەكىللىك بولۇپ، تولۇق گىمىرۋە كىلىك، كىچىك ۋە قىسقا كېلىدۇ. شاخ تۈۋىنىڭ ئاشقى تەرىپىدە ئۈچ ئاچمىلىق تىككىنى كۆپ، ئوتتۇرىسىدىكى ئۇزۇن، ئىككى تەرىپىدىكىلىرى قىسقا بولىدۇ. ئومۇمىي گۈل رېتى بولۇپ، گۈلى كىچىك، سېرىق، مېۋىسى ئۇششاق، ئۈزۈمدەك 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: پالماتىن، گىلىكوزا، ۋىتامىن C، PP، تۆمۈر، قەنت قاتارلىق ماددىلار بار. تەبىئىيەتى: قۇرۇق سوغۇق.

خۇسۇسىيەتى: چىگەر، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش، سەپ رانى پەسەيتىش، قاننى تازىلاش، ئىششىقنى ياندۇرۇش، كۆڭۈل ئايلىنىش، ئىچى سۈرۈشنى توختىتىش خۇسۇسىيەتلىرىگە ئىگە.

شېھالىق رولى: زىردىق مېۋىسىنى مۇۋاپىق ئىستېپ

مال قىلىپ بەرسە، قان بېسىمىنى چۈشۈرۈپ قاننى ياي-  
 شارتدۇ، باش قىچمىشى، ئۇيقۇسىزلىق، كالىپك يېرىد-  
 لىشى، تېرە قۇرغاقلىشىشى كېسىلىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.  
 زىرىق مېۋىسىنى قايناق سۇغا بېسىپ سۈزۈۋېلىپ، ئازراق  
 زىرە، شېكەر قوشۇپ شەربەت تەييارلاپ ھەر كۈنى ئەتى-  
 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 تۇخمى 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 جىنىسى 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.

سەرتقى تەسەببى: ھۆل زىرىق مېۋىسىنى سىقىپ

باشنى يۇسا، باشنىڭ كېپىكىنى ئالىدۇ. قەچمىشىنى پە-  
سەيتىدۇ، ئۇيقۇنى ياخشىلايدۇ. زىردىق مېۋىسىنى قاينىم-  
تىپ، شور ماددىسىنى چىقىرىپ ئاشلاپ، قاينىدىن گۇلاپ  
قىلىپ ئاياللار جىمىسى ئەزاسىنى يۇسا، جىمىسى ئەزا-  
دىكى كېسەللىكلەرنى داۋالاپ، بالىياتقۇنىڭ تەرەققىيا-  
تىنى ئىلگىرى سۈرىدۇ.

ئەگىس تەنەرى: زىردىق مېۋىسىنى سوغۇقچان، سەپ-  
را مېجەز كىشىلەر ئىستېمال قىلماسلىقى لازىم. ئىستې-  
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 ئۆسمدۇ، يوپۇرمىقى كەڭ، چېچىكى ئاقۇش  
سېرىق رەڭلىك، بۇنىڭ مېۋىسى ئۈزۈمگە ئوخشاش سا-  
پاقلىق بولىدۇ، بىر ساپىقىدىن مول ھوسۇل بەرگەن-  
دە 20~30 كىلوگرام مېۋە چىقىدۇ، خورما مېۋىسى-  
نىڭ دەرىخى ئەركەك ۋە چىشى ئىككى خىل بولىدۇ.  
ئەركىكى مېۋە بەرمەيدۇ، چىشى مېۋە بەرىدۇ، شامال  
چىققاندا ئەركىكى چىشىغا تېگىش ئارقىلىق چاڭلىم-  
شىم مېۋىلەيدۇ، خورما ئۆسكەن جاينىڭ ھاۋا كىلىماتى-  
غا قاراپ ھەرخىل رەڭلەردە بولىدۇ. ھاۋا كىلىماتى ياخ-

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

تەبىئىيىتى: قۇرۇق ئىسسىق، ئۇرۇقنىڭ سوغۇقلىق-  
 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 تەرەننى 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 شىپا بولىدۇ. يېڭى سۈت، دارچىن بى-  
 لەن قوشۇپ ئىچىپ بەرسە جىنىسى قابىلىيەتنى كۈچەيت-  
 ىدۇ، 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

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

تىبابەتچىلىكتە خورمىنىڭ پوستى، شىرنىسى، شېپ-كىمرى، 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 ئۇرۇ-قىنى قاينىتىپ ئىچىپ بەرسە، بۆرەكتىكى تاشنى ئېرىتىدۇ.

ئەكىس تەسىرى: ئىسسىق مىچەز كىشىلەر خورمىنى كۆپ يېسە زىيان قىلىدۇ، باش ئاغرىتىدۇ، چىشى تۇ-ۋىدە ئاغرىق پەيدا قىلىدۇ. ئانار سۈيى ياكى سىمىر كەنجىۋىل ئىچىلسە زەھىرى كېسىلىدۇ، يەپ بولغاندىن كېيىن ئېغىز چاقمۇەتسە، چىشقا زىيان قىلمايدۇ.

## ئاپپىلىسىن (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 چېچىياڭ، گۇاڭدۇڭ، سەچۈەن، جى-  
ياڭشى، جىياڭسۇ قاتارلىق ئۆلكىلەردىن چىقىدۇ.

تەبىئىيىتى: قۇرۇق سوغۇق.

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

خۇسۇسىيىتى: سەپرانىڭ تېزلىكىنى پەسەيتىش،  
سەپرانىڭ ئاشقازان - ئۈچەيگە قويۇلۇشىنى توسۇش، ئى-  
چى سۇرۇشىنى 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 خۇسۇسىيەتلىرىگە ئىگە.

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

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

ھازىرقى زامان مېدىتسىنا ئىلمى تەتقىقات ئارقىلىق،  
ئاپپىلىس پوستىنىڭ تەركىبىدە پارلانغۇچى پۇراقلىق  
ماي بارلىقىنى، بۇ ماي تەركىبىدىكى ستىرالىن ئاپپى-  
لىس گىلۇكوزىسى بىلەن ماي كىمىلاتاسىنىڭ يۈرەك ھەرى-  
كىتىنى ياخشىلاش، ئاشقازان - ئۇچەي 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  
قايلاپ كېتىش قاتارلىق كېسەللىكلەرنى داۋالاشقا ئىش-  
لىتىلىدىغان دورىلارنىڭ ئۈنۈملۈك خام ئەشياسىدۇر.  
ئال ۋە ئاشقازاننى يەل قاپلىمۇپىلىش، قورساق كۆپۈش،  
ھەزىم قىلىش ياخشى بولماسلىق، كۆڭلى ئېلىشىش،  
قۇسۇش، يۆتەل، بەلغەم كۆپ بولۇش ۋە كۆكرەك قىسى-  
لىش قاتارلىق كېسەللىكلەرنى داۋالاش رېتسىپلىرىغا  
كۆپىنچە ئاپپىلىس پوستى كىرگۈزۈلگەن.  
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 بېرىلەن سەكۈكرەك پەردىسى ياللۇغغا داۋا بولىدۇ. ئاپپىلىسنى ئۇرۇقنىڭ تەبىئىي قۇرۇق ئىسسىق بولۇپ، دەپمى سىقىلىشىنى ياخشىلاپ، ئاغرىق پەسەيتىدۇ، ماددىلارنى پارچىلاپ، ھەيز ماڭدۇردۇ، زەھەرلىنىشلەر-نىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. زەھەرلىك ھاشاراتلار چېقىپ زەھەرلەنگەن كىشىلەرگە ئىچكى تەرەپتىن يېڭۈزسە ۋە سىرتقى تەرەپتىن يەرلىك ئورۇنغا چاپسا ئىششىقلارنى تارقىتىدۇ، زەھەر قايتۇردۇ، ئۇنىڭدىن باشقا ھەيز كەلمەسلىك، ئەھچەك بەزى ياللۇغى قاتارلىق كېسەللىك-لەرگە شىپا بولىدۇ.

ئاپپىلىسنى يوپۇرمىقىنى قاينىتىپ سۈيىنى ئىچسە، جىگەرنىڭ ھەرىكىتىنى جانلاندىردۇ، ئىششىقنى يوقىتىدۇ، زەھەر قايتۇردۇ، ئەھچەككە 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 پىچىنە، كەمپۇت، شاكالات ۋە باشقا يېمەكلىكلەرنى ياساشقىمۇ بولىدۇ. قوي گۆشى ياكى كالا گۆشى پىشۇر-غاندا ئاز تولا ئاپپىلىسنى پوستى قوشۇۋېتىلسە گۆش ۋە



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

### ھالۋىدىدەت (شىزى)

تونۇش: بۇ بىر خىل ياغاچ غولىلۇق دەرەخنىڭ  
مېۋىسى بولۇپ، تەمىنىڭ تاتلىقلىقى جەھەتتە ئالدىنقى  
ئورۇندا تۇرىدۇ، شۇنىڭ ئۈچۈن ئۇ، «ئالتۇن رەڭلىك  
تاتلىق مېۋە» دەپ ئاتالغان. ھالۋىدىدەت 9 - ئايدا  
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  
پىۋان 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، ئۇچەيلىنى سىملىق

لاشتۇرۇپ ئىچىنى بوشىتىش، تاماق سىڭدۈرۈش خۇسۇسىيەتلىرىگە ئىگە.

شېپالىق رولى: ھالۋىدىدەتنى ئاستا خاراكتېرلىك زىچى كېسىلى، يۇقىرى قان بېسىمى، قان تىنچىتىش، قېتىش، مەقەتتىن قان كېلىش ۋە قەۋىيەت قاتارلىق كېسەللىكلەرگە بەرسە، ئوبدان مەنپەئەت قىلىدۇ. ھالۋىدىدەتنى سىقىپ سۈيىنى سۈت بىلەن ئارداشتۇرۇپ ئىچىپ بەرسە ياكى شوۋىڭگۈرۈچ بىلەن بىللە ھەر قېتىمدا يېرىم ئىستاك ئىستېمال قىلىپ بەرسە، قان بېسىمى بارلارغا شىپا بولىدۇ. يېڭى ئۇزۇلگەن ھالۋىدىدەتنىڭ سۈيىنى مىكروپىسىزلاشتۇرۇپ ياسالغان ئوكۇلنى يانپاش تىن ئۇرسا ئاستا خاراكتېرلىك زىچى كېسىلىگە شىپا بولىدۇ.

ھالۋىدىدەتنى قېقىشنىڭ تەبىئىي تاتلىق. تەبىئىي مۆتىدىل بولۇپ، ئۇنى ئىستېمال قىلىپ بەرسە، ئاشقازان - ئۇچەي دىۋارلىرىنى قۇۋۋەتلەيدۇ، قاناشنى توختىتىدۇ. قان تۇكۈرۈش، بۇۋاسىر كېسىلى سەۋەبىدىن ھەقەتتىن قان كېلىشكە شىپا بولىدۇ. ھالۋىدىدەتنى قېقىشنى تىنچىتىش، دانىنى قاسقاندا دۈملەپ پىشۇرۇپ ئىستېمال قىلسا، ئىچى سۇرۇش ۋە دىزىنىڭ بىر كېسەللىكىگە شىپا بولىدۇ. ھالۋىدىدەتنى قىزىتىش: ئۇ ھالۋىدىدەتنى قېقىشنى قۇرۇق تۇتىشنى قوشۇمچە مەھسۇلات بولۇپ، پىشقان ھالۋىدىدەتنىڭ پوستىنى سويۇۋېتىپ كېچىسى يېيىپ قويسا، بىر نەچچە كۈندىن كېيىن ئۇنىڭ سىرتقى يۈزىدە ئۇندەك ئاقۇش نەرسە پەيدا بولىدۇ. بۇ، ھالۋىدىدەتنى قىزىتىدۇ.

ئۇنىڭ تەركىمىدە ماننان ئىسسىپىرتى، گىلۇكوزا، ھېۋە شېكېرى، ساخاروزا قاتارلىق ماددىلار بار. ئۇنىڭ تەمى تاتلىق، تەبىئىي سوغۇق بولۇپ، ئۆپكە، ئاشسازانغا مەنپەئەت قىلىدۇ. تىل، تامغاق يارىلىرى ۋە گال تاغرىش، زىققا كېسەللىكلەرگە شىپا بولىدۇ.

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

ھالۋىدىدە يوپۇرمىقىنىڭ تەمى ئاچچىق - چۈچۈك، تەبىئىي مۆتىدىل بولۇپ، تەركىمىدە فىلاۋون، فىنول-لۇق ماددىلار، فىنول يېغى، كومارىن، ئۇچۇچان ماي، ئورگانىك كىسلاتا ۋە مولى مىقداردا 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 سىلىدىن بولغان قان قۇسۇش، ئاشسازان ياردىسى سەۋەبىدىن قان تۈكۈرۈش، بالىياتقۇدىن كۆپ قان كېتىش، كاناي يوللىرى كېڭەيىپ كېتىش تۈپەيلىدىن قان چىقىش، بوۋاسىر، ئاقما كېسىلى تۈپەيلىدىن چوڭ تەرەتلىك قان ئارىلاش كېلىشى، كۆز چانسىدىن قان چىقىش، قان پىلاستىكىلىرىنىڭ ئازىيىشىدىن بولغان

سۆسۈن داغ كېسىلى ۋە ئۆپكە ئىشىشىپ قېلىشى، كۆپ يۆتمىلىش، نەپەس سىقىلىش قاتارلىق كېسەللىكلەرگە ئۈنۈملۈك شىپا بولمىدۇ. ھالۋىدىدەت يوپۇرمىقىدىن قاننى تىزگىنلەش ئوكۇلى، قاننى ساپلاشتۇرۇش تابلېت كىمىسى، قان توختىتىش دورىسى ياسالماقتا. يېقىنقى يىللاردىن بۇيان، ئېلىمىزنىڭ ھالۋىدىدەت يوپۇرمىقىدىن پىششىقلاپ ئىشلەنگەن «ھالۋىدىدەت چېپىيى» دۆلىتىمىزنىڭ ئىچى - سىرتىدا سېتىلماقتا. ھالۋىدىدەت يوپۇرمىقىنى چاي دەمىلەپ ئىچسە، قان تومۇرلارنىڭ ئېلاستىكىلىقىنى ساقلاپلا قالماي، بەلكى قان تومۇر قېتىش كېسەللىكلىرىنىڭ ئالدىنى ئېلىش، ئۇيۇقۇ كەل تۇرۇش ھەمدە ئىشىشىق قايتۇرۇشتىمۇ كۆرۈنەرلىك ئۈنۈمگە ئىگە.

ئەگس تەسەرى: ھالۋىدىدەتنى يېگەندە ئاچ قورساق يېمەسلىك، شۇنداقلا كىسلاتالىق يېمەسلىك بىلەن بىرگە قوشۇپ يېمەسلىك كېرەك. چۈنكى ھالۋىدىدەت تەركىبىدىكى قىزىل تاننىڭ ماددىسى كىسلاتا بىلەن ئۇچراشقاندىن كېيىن قاتتىق بىردىكمە 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 (شياڭجياۋ)

تونۇش: بانان بىر خىل ياغاچ غوللۇق دەرەخنىڭ مېۋىسى بولۇپ، بانان دەردىكى تۆت پەسىلنىڭ ھەممىسىدە ياپىيەبېشىل كۆكۈرىپ تۇرىدۇ، تۆت پەسىلنىڭ ھەممىسىدە چېچەكلىپ مېۋە بېرىدۇ. جەنۇبتا يىل بويى، شىمالدا كىز، قىش كۈنلىرى ئىستېمال قىلىنىدۇ. ئۇنىڭ سورتلىرى ناھايىتى كۆپ، تارقىلىش دائىرىسى كەڭ، مەھسۇلاتى يۇقىرى، بازىرى ئىنتايىن كۆپ، مەھسۇلىمىزنىڭ شەرقى - جەنۇبى رايونلىرىدا ئۆستۈرۈلگەن. تەبىئەتتىكى: ھۆل سوغۇق.

تەركىبى: باناندا ئۇزۇقلۇق ماددا ئىنتايىن مول بولۇپ، ئۇنىڭدا، كراخمال، شېكەر، ئاقسىل، مېۋە يېلىم، مى، ۋىتامىن A، B، C، E، PP ۋە كالىتسىي، فوسفور، تۆمۈر قاتارلىق مىنېرالنى ماددىلار بار.

خۇسۇسىيىتى: ئاشقازان - ئۇچەينى سىلىقلاشتۇرۇش، قان بېسىمىنى چۈشۈرۈش، تاماق سىڭدۈرۈش، قەۋزىد يەتنى بوشىتىش، بوۋاسىردىن قان كېلىشنى توختىتىش، يۆتەلنى پەسەيتىش خۇسۇسىيەتلىرىگە ئىگە.

شېپالىق رولى: تىبابەتچىلىكتە باناننىڭ ئېتى، شىرنىسى، گۈلى، يوپۇرمىقى، يىلتىزى، پوستى قاتارلىقلارنىڭ ھەممىسى دورىلىق قىممىتىگە ئىگە. بانان ئۇسۇزۇلۇقنى باسىدۇ، قۇرۇق ئىسسىقلىقتىن بولغان ئۆپكە ۋە

ئۇچەي كېسەللىمكىلىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ. قان تومۇرلارنىڭ ھەرىكەتمىنى، تەرەقنى راۋانلاشتۇرىدۇ، مەستلىمكىنى يېشىدۇ، يىملىمكىنى تولۇقلايدۇ. قەۋزىيەت، قىزىتما ۋە تېرە كېسەللىمكىلىرىگە، ئوزۇقلۇق يېتىشمەسلىكتىن كېلىپ چىققان راخت كېسىلى، چالاش (پىللاگىرا)، بىرى - بىرى كېسىلى، قان ئازلىق كېسەللىمكىلىرىگە شىپا بولىدۇ. بالىلارنىڭ ئىچى سۈرۈپ دورا ئۈنۈم بەرمىگەندە، بانانىنى ئوتتا قىزدۇرۇپ ھەر قېتىمدا ئىككى تالىدىن كۈنلىك ئۇچ قېتىم بىرنەچچە كۈن ئىستېمال قىلىدۇرسا ساقىيىپ كېتىدۇ.

بانان يىلىتمىزنىڭ تەمى تاتلىق، تۇزسىز، تەبىئىي تى سوغۇق بولۇپ، سۈيىدۈكنى راۋانلاشتۇرىدۇ. قومۇش نەيچىسىنى بانان قوۋزىقىنىڭ ئىچىگە ئىقىپ قويسا، 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 تالقان قىلىپ، تۇزلۇق قايناقسۇ بىلەن ئىچىپ بەرسە، ئاشقازان ۋە بالىمىياتقۇ تۆۋەنلەپ كېتىشى كېسەللىمكىگە شىپا بولىدۇ. بانان يوپۇرماقنى ئېزىپ تالقان قىلىپ خام زەنجىمۈل سۇيۇقلۇقىغا ئارىلاشتۇرۇپ، زەھەرلىك ھاشراتلار چاققان جايغا سۈركىسە، زەھەر قايتۇرۇپ دىزېنېفىكسىيە قىلىدۇ ۋە ئاغرىق توختىتىدۇ. بانان پوستىنى قاينىتىپ ئىچىپ بەرسە، قان بېسىمى ۋە بوغۇم كېسەللىمكىگە شىپا بولىدۇ. بانان سۈيىنى يېشى ئوپىراتسىيە قىلغان كې-

سەللەر ئىچىمپ بەرسە، كېسەلگەن ئورۇننىڭ تېزىرەك ساقىيىشىغا ياردەم قىلىدۇ، قىزىل، زۇكام ۋە قىزىتما كېسەللىكلىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ. مېنىڭمۇ كېسەللىرىگە ئىچچۇرسە، مېڭىمنىڭ ئىششىقىمنى ياندۇرىدۇ، ئاغرىق پەسەيتىدۇ.

## نارجىل (كوكس)

تونۇش: بۇ بىر خىل ياغاچ غوللۇق دەرەخنىڭ 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 يەتتىدىن 15 دانىغىچە نارجىل مېۋىسى بولىدۇ. مېۋىسىنىڭ ئۈچ قەۋەت پوستى بولۇپ، تاشقى پوستى يېمىلىق، يىرىك، قېلىن كېلىدۇ. ئۈچىنچى پوستى جۈيزە رەڭگىدە بولۇپ، مېۋىدىغا چاپلىشاڭغۇ بولىدۇ. ئىستېمال قىلىدىغان چاغدا ئاجرىتىپ تاشلىنىدۇ. مېۋىسى ئاق، تەملىك، تاتلىق، مەزىلىك، ياغلىق بولۇپ، ھەر خىل ھالۋىلارنى تەييارلاشقا بولىدۇ. بۇ دەرەخ ئۆسىدىغان جايلاردىكى كىشىلەر ۋە ھايۋانلارنىڭ

يېپىشەكلىكلىرىنىڭ 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.

تەبىئىيەتتى: ھۆل ئىسسىق.

تەركىبى: خىلورلۇق تۇزلار، مەنپىرالىنى ماددىلار ۋە ۋىتامىن A، B، C، E، K، PP قاتارلىقلار بار. خۇسۇسىيەتتى: ئورگانىزىمىدىكى تەبىئىي ھارارەتنى قۇۋۋەتلەش، ئورگانىزىمنىڭ ئوزۇقلۇققا بولغان ئېھتىياجىنى قاندۇرۇش، بەدەننى سەمىرىتىش، ياخشى خىلمىت پەيدا قىلىش، باھنى كۈچەيتىش، ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلەش، ساپ قان پەيدا قىلىش خۇسۇسىيەتلىرىگە ئىگە.

شېپالىق رولى: ئارچىلنى شېكەر بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلىپ بەرسە، ئومۇمىي بەدەننى كۈچلەندۈرۈپ بەدەننى سەمىرىتىدۇ. باھنى قوزغاپ جىمىسى ھەۋەسنى كۈچەيتىدۇ. ياخشى قان پەيدا قىلىدۇ. چىگەر ئاجىز-لىقى، بوۋاسىر كېسەللىكلىرى ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ، دوۋسۇن ئاغرىقىنى يوقىتىدۇ، كەم قانلىق كېسىلىدىن كېلىپ چىققان ھەرخىل كېسەللىكلەرگە شىپا بولىدۇ. سەۋدا خاراكىتىرلىك سوغۇق ماددىلارنى چىقىرىپ، پەيىلەر بوشاپ كېتىش، پالەچ، جۇنۇن، مالموخوليا كېسەللىكلىرى ئۈچۈن مەنپەئەت قىلىدۇ. ئورگانىزىمنى كۈچەيتىپ تىپ كېسەللىككە قارشى تىزىش كۈچىنى ئاشۇرىدۇ.



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

ئەكس ئەسەرى: نارچىلدا ماي كۆپ بولغانلىقتىن ئەسەرك سىڭىدۇ، شېكەر ياكى ناۋات بىلەن يېپىملىسە 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، شاكلىنىڭ تاشقى تەرىپى قىزىلغا مايىل، ئىچكى تەرىپى ئاققا مايىل بولۇپ، مېغىزى بادام مېغىزىغا ئوخشاش بولىدۇ. ئۇ، مەملىكىتىمىزنىڭ جياڭسۇ، جېجياڭ، فۇجىيەن، ئەنخۇي، جياڭشى، خۇنەن

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

تەبىئىتى: 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، جىنسەي ھەۋەسنى كۈچەيتىش، بەلغەم بوشىتىپ،  
نەپەس يوللىرىنى ياخشىلاش، زەھەرلىك ھاشاراتلارنىڭ  
زەھىرىنى قايتۇرۇش خۇسۇسىيەتلىرىگە ئىگە.  
شەپالىق 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 بۇرەك ئورۇقلاش كېسىلىنىڭ ئالدى-  
نى ئالىدۇ. پىندۇق مېغىزىنى ھەسەل بىلەن قوشۇپ  
ئىستېمال قىلسا، بەلغەم بوشىتىپ، نەپەس ئېلىشنى  
ياخشىلاپ يۆتەلنى پەسەيتىدۇ. پىندۇق مېغىزىدا ھاھسەل،  
سارغايتمىغان قارىمۇچتىن يېتسەرلىك مىقداردا قوشۇپ  
ئىستېمال قىلسا، زۇكامغا شىپا بولىدۇ، پىندۇق مېغىزىنى  
تالقان قىلىپ زەھەرلىك ھاشاراتلار چېقىمۋالغان يەر -

لىك ئورنۇغا چېپىمپ بەرسە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. پىنت  
 دۇق مېغىزنى سۈت بىلەن كۈندە بىر ۋاخ ئىستېمال  
 قىلسا بەدەننى سەمىرىتىدۇ، ئۇيقۇنى ياخشىلايدۇ. بولۇپ-  
 مۇ ھامىلدار ئاياللار، يېڭى كېسەلدىن قوپقانلار ۋە  
 ئۆسۈۋاتقان ئۆسۈملۈكلەر پىندۇق مېغىزنى يۇقىرىقى  
 ئۇسۇلدا ئىستېمال قىلىپ بەرسە، بەدەننى قۇۋۋەتلەش  
 ئۈنۈمى ياخشى بولىدۇ. پىندۇق مېغىزنى سۇ ئىلىپ،  
 چىلغۇزا مېغىزى، پىستە مېغىزى بىلەن قوشۇپ سو-  
 قۇپ ياساپ ئىستېمال قىلسا، باھنى قۇۋۋەتلەيدۇ، مەنى  
 ئىشلەشنى كۈچەيتىپ جىنسىي ھەۋەسنى قوزغايدۇ.  
 ئەگىس تەسىرى: پىندۇق مېغىزنى كۆپ ئىستې-  
 مال قىلىپ قويسا، ئاشقازانغا زەرەر كەلتۈرىدۇ، شۇڭا  
 مۇۋاپىق ئىستېمال قىلىش كېرەك.

### پىستە

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

قۇۋۋىتى تۈۋەنلەپ كېتىدۇ. ئۇنى خوتەن رايونىدا تىكىپ ئۆستۈرىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا جېجياڭ، خۇنەن، خۇبېي ئۆلكىلىرىدىن ۋە ئۆزبېكىستان، ئافغانىستان، پاكىستان قاتارلىق دۆلەتلەردىنمۇ چىقىدۇ.

تەبىئىتى: 2 - دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق. تەركىبى: ماي، قەنىت، تاننىن قاتارلىق ماددىلار بار.

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

شېئالىق رولى: پىستە مېغىزنى ئىستېمال قىلىپ بەرسە، يۈرەك ۋە نېرۋىنى ياخشىلاپ ئەستە ساقلاش كۈچىنى كۈچەيتىدۇ، جىنسىي ھەۋەسنى قوزغايدۇ. بولۇپمۇ سىملى كېسىلى ئۈچۈن مەنپەئەتلى ئالاھىدە ياخشى بولىدۇ، پىستە مېغىزنى بادام مېغىزى، چىلغۇزا مېغىزى بىلەن سوقۇپ ياساپ ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلسا بىرەر ئاجىزلىققا ئۇنۇمى ياخشى بولىدۇ، بەدەننى سەمىرىتىدۇ، يىلىك خىزمىتىنى ياخشىلاپ قان ئىشىلىشىنى كۈچەيتىدۇ، پىستە مېغىزنى بادام مېغىزى بىلەن ئىستېمال قىلسا، نېرۋىنى تىنچلاندۇرۇپ ئۇيقۇنى ياخشىلايدۇ، پىستە مېغىزنى زىغىر، بادام مېغىزى، زۇفا بىلەن لوتۇق تەييارلاپ ئىستېمال قىلسا، نەپەس يول-

لىمىرى كېسەللىكلەرنىڭ مەنپەئەتى ياخشى بولىدۇ، پىمىستە مېغىزنى چاينىمسا چىشىنى چىگىنىتىش بىلەن ئېغىزنى خۇش پۇراق قىلىدۇ، ئېغىزدىكى مۇدۇرلارنى يوقىتىدۇ، پىمىستىنى شارابتا ئېزىپ ئىچسە، زەھەرلىك ھاشاراتلارنىڭ زەھىرىنى قايتۇرىدۇ. پىمىستىنىڭ پوستىنى سىقىپ شىپكە بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلسا، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەيدۇ. پىمىستىنىڭ پوستىنى سۇدا قاينىتىپ ھورلانسا ياكى يۇيۇنسا سوۋى چىقىپ قېلىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ. پىمىستە يېغىنى ئىستېمال قىلسا، قان تومۇر قېتىشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ، پىمىستە ئورگانىزمنى كۈچەيتىپ، بەدەننىڭ كېسەللىكلەرگە قارشى تۇرۇش كۈچىنى ئاشۇرىدۇ. ئەگىس تەسىرى: پىمىستە مېغىزى ئۇزۇندا سىڭىدىغانلىقى ئۈچۈن ھەزىم قىلىشقا تەسىر كۆرسىتىدۇ. ئۆرۈك قېقى يېيىلسە ياكى سىمىرگە، ئاچچىق ئانار سۈيى ئىچىپ سە، تەسىرىنى 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.

تەبىئەتتىكى: 2 - دەرىجىدە ھۆل ئىسسىق.

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

خۇسۇسىيەتتىكى: باھىنى قوزغاش، يۈرەكنى، پەينى قۇۋۋەتلەش، توسالغۇلارنى ئېچىش، خام ماددىلارنى پىشۇرۇش، ئاشقازان، بۆرەك، ئۆپكە، چىگەرلەرنى قۇۋۋەتلەش، بولۇپمۇ ئورگانىزمنى، مەركىزىي نېرۋا سىستېمىسىنى كۈچەيتىش خۇسۇسىيەتلىرىگە ئىگە.

شېپالىق رولى: چىلغۇزا مېغىزىنى مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىپ بەرسە، ئورگانىزمنىڭ ھەر خىل ئوزۇقلۇققا بولغان ئېھتىياجىنى قاندۇرۇپ، ئوزۇقلۇق يېتىشمەسلىكتىن كېلىپ چىققان بىرى - بىرى كېسىملى، چىش مىلكى قاناش، چالاش (پىللاگرا)، راخت قاتارلىق كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. چىلغۇزا مېغىزىنى ھامىلدار ئاياللار، ئۆسمۈرلەر، سۆڭىكى ياخشى تەرەققىي قىلىنغان بالىلار ئىستېمال قىلىپ بەرسە ئۈنۈمى ئالاھىدە ياخشى بولىدۇ. ئۆسۈشنىڭ توسقۇنلۇققا ئۇچرىشى، ئىش تىھاسى تۇتۇلۇش، چارچاش، تېرە قۇرغاقلىشىش، چاچ چۈشۈش، ئەستە تۇتۇش قابىلىيىتى تۆۋەنلەش، خىيالچان بولۇپ قېلىش، جىنسىي تۇرمۇش تەلىپى ئاجىزلىشىپ كېتىش، ئورگانىزمنىڭ كېسەللىككە قارشى تۇرۇش كۈچى ئاجىزلاپ كېتىش، يۈزلىرىگە قورۇق 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 ئېمىتىۋاتقان مەزگىلدە ئىستېمال قىلىپ بەرسە، ھامىلىنىڭ ياكى بوۋاق-لارنىڭ نورمال ئۆسۈپ يېتىلىشىگە ياردەم بېرىدۇ، يەنە ھامىلدار ئاياللاردا كۆرۈلىدىغان قان بېسىمى يۇقىرىلاپ كېتىش، بەدەننىڭ مەلۇم قىسىملىرى 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 بۇسا بالىپاتقۇ كېسىلى ۋە مەقئەت كېسىلى ئۈچۈن پايدا قىلىدۇ. چىلغۇزا مېغىزىنى ھەسەل بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلسا، جىگەر كېسەللىكىگە مەنپەئەت قىلىدۇ. چىلغۇزىنىڭ قۇرۇتۇلغان پوستى ۋە يوپۇرمىقىنىڭ تالىقىنى قايناقسۇ بىلەن ئىستېمال قىلىپ بەرسە، ئىچى سۇرۇشنى توختىتىدۇ.

ئەكس تەبىرى: چىلغۇزا ئۇزۇندا ھەزىم بولىدۇ-خانىلىقى ئۈچۈن ئاچچىق - چۈچۈك مېۋىلەر ۋە سىمىرگەنچىمۋىل بىلەن ئىستېمال قىلىش كېرەك.

## شېكەر قومۇشى

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

قومۇشى دەپ ئايرىلىمىدۇ. ئۇنىڭ ئەڭ ياخشىلىمىرى بۇمۇشاق، 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.

تەبىئەتتى: 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، سۇيۇقلىقنى كۆپەيتىش، چىگەر، تالنى قۇۋۋەتلەش خۇسۇسىيەتلىرىگە ئىگە.

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



ئېغىز قۇرۇش، شۇلارنى 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 خاراكىتىرلىك ئاشقازان 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 چىشى كېسەللىكلىرىگە، ئېغىز بوشلۇقىدىكى جاراھەتلەرگە، ئۇچەي كېسەللىكلىرىگە، بوۋاسىر كېسەللىكىگە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

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

ئەگىس تەسەرى: 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  $A$ ،  $B_1$ ،  $B_2$ ،  $PP$ ، كالتسىي، ماگنېي، فوسفور، تۆمۈر قاتارلىق ماددىلار بار.

خۇسۇسىيىتى: ئىششىقلىرىنى تارقىتىش، ماددىلارنى تازىلاش، مېگىمنىڭ، جىگەرنىڭ توسالغۇلىرىنى ئېچىش، مېگە ۋە يەپىلەرنىڭ سوغۇقتىن بولغان ئاغرىقلىرىنى، چىش ئاغرىقىنى پەسەيتىش، ئاشقازان ۋە جىگەرنى قۇۋۋەتلەش، باھنى قوزغاش، بوۋاسىمىزنى، ئۆپكەمنىڭ جاراھىتىنى، يەرقان، ئىستىقانى يوقىتىش؛ سۈيدۈكنى، ھەيزنى، ئىچكى ئەزالاردىكى ئارتۇق نەرسىلەرنى ماڭدۇرۇش، ئۇششاق

تاشلارنى ئېزدىش، قولمىنچىنى يوقىتىش خۇسۇسىيەتلىرىگە ئىگە.

شىمالىق رولى: ئاپتاپپەرەس مېغىزنى داۋاملىق ئىستېمال قىلىپ بەرسە، بەدەننى سىلىقلاشتۇرىدۇ، سۈيدۈك ماگدۇرىدۇ. چوڭ تەرەتنى راۋانلاشتۇرىدۇ. ئاياللارنىڭ سۈتمىنى كۆپەيتىدۇ، ئەھچەك ئىششەقلىرىنى ياندۇرىدۇ، ئېغىز ئالمىغان چارەھەتلەرنىڭ ئېغىز ئېلىم شىمىنى تېزلىتىدۇ. باھنى كۈچەيتىدۇ ۋە باھ ئاچمىلىق كېسىلىمنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

ئاپتاپپەرەس يېغىنىنىڭ تەركىبىدىكى لىنو كىمىلاتاسى ئادەمنىڭ ئۆسۈشىگە ئالاھىدە پايدىلىق. ئۇنىڭ قان تەركىبىدىكى خولمىسترونلى تۆۋەنلىتىش، قان بېسىمىنى چۈشۈرۈش رولى بار. شۇڭا، قان تومۇر قېتىش، تاجىسىمان قان تومۇر قېتىش خاراكتېرلىك يۈرەك كېسىلىمنى داۋالاش ۋە ئالدىنى ئېلىشتا مۇھىم رول ئوينىيدۇ. ئۇنىڭ دىن باشقا، ئۆپكەننى ياشارتىپ چىگەر خىزمىتىنى كۈچەيتىدۇ، نەپەس ئېلىشنى ياخشىلايدۇ، بەلغەمنى بوشىتىدۇ، پات - پات ئاپتاپپەرەس چېقىپ تۇرۇشى ياكى ئاپتاپپەرەس يېغىنىنى ئىستېمال قىلىپ تۇرۇش كىشىلەرنىڭ سالامەتلىكى ۋە ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرۈشى ئۈچۈن پايدىلىق. ئاپتاپپەرەسنىڭ يىلتىزى يەنە سۈيدۈك ھەيدىگۈچى ۋە سۈرگە دورىسى ھېسابلىنىدۇ. يىلتىزنى يۇمشاق ئېزىپ لاتىغا ئوراپ بالىياتقۇ ئېغىزغا قويىسا، قورساق تىمكى بالىنى چۈشۈرىدۇ. سۈيى بىلەن ئېغىزنى چايقىسا چىش ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ. يىلتىزنى 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 سۈيىمىنى ئىچسە كۈچلۈك قۇستۇرىدۇ. يوپۇرمىقىنى ئېزىپ سىقىپ سۈيىمدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئىچسە، قورساق تىمكىسى بالىنى چۈشۈرىدۇ، توختاپ قالغان ھەيزنى ماڭدۇرىدۇ. ساپىقى ئۇزۇلىمىگەن ئاپتاپپەرەس تەخسىمىنى توغراپ، قاينىتىپ ھەر كۈنى چاي ئورنىدا ئىچىپ بەرسە، دەم سىقىشنى داۋالاشتا ئۈنۈمى ھەقىقەتەن ياخشى.

ئەكس تەسەرى: 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 تەسەرنى كېسىدۇ.

## خاسىك

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

شاق، يەنە بىر خىلمنىڭ يوپۇرماق رەڭگى قارامتۇلراق، دانىلىرى يىغىنراق بولىدۇ. شىنجاڭنىڭ ھەر قايسى جايلىرىدا تېرىپ ئۆستۈرۈلىدۇ.

تەبىئەتتىكى: مۆتىدىل.

تەركىبى: 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. خاسنىڭ تەركىبىدىكى ئاقسىلنىڭ سۈپىتى ياخشى بولۇپ، ئورگانىزم ئۇنى ئاسان قوبۇل قىلالايدۇ، ئادەتتە ھەزىم قىلىش ئۈنۈمى 90% ئەتراپىدا بولىدۇ. خاسنىڭ ئوزۇقلۇق قىممىتى ئاشلىق تۈرىدىكىلەردىن يۇقىرى بولۇپلا قالماي، بەلكى توخۇ تۇخۇمى، كالا سۈتى، گۆش قاتارلىقلاردىنمۇ يۇقىرى تۇرىدۇ. ئىسسىقلىق كالىورىيىسى ئىشلەشتىمۇ يۇقىرى تۇرىدۇ. تەركىبىدە يەنە ۋىتامىن A، B، E، K، C، PP، لېتىستىن، ئامپىياك كىمىلاتاسى، خۇلەن ۋە ماي كىمىلاتاسى، خاسنىڭ كىمىلاتاسى، قاتتىق ماي كىمىلاتاسى، پالماشتىك كىمىلاتاسى، كالىتسىي، فوسفور، تۆمۈر قاتارلىق ماددىلار بار.

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

شەپالىق رولى: خاسىكىنى ھامىلدار ئاياللار، ئۆس-  
مۇر بالىلار ۋە كېسەل داۋالىتىۋاتقان كىشىلەر ئىستېمال  
قىلىپ بەرسە، ياخشى ئوزۇق بولىدۇ. خۇاسىكىنى ئاقسىل  
ماددىسى يېتىشمەسە سىلىكتىن كېلىپ چىققان ئىستېھاسى  
تۇتۇلۇش، چارچاش، تېرە ۋە چاچنىڭ پارقىراقلىقى  
يوقىلىش، چاچ چۈشۈش، چاچ بالدۇر ئاقىرىپ كېتىش،  
ئەستە تۇتۇش قابىلىيىتى تۆۋەنلەش، جىنىسى تۇرمۇش  
تەلپى ئاجىزلاپ كېتىش، بەدەننىڭ كېسەللىكىگە قارشى  
كۈچى ئاجىزلاپ كېتىش، بالدۇر قېرىپ كېتىش قاتارلىق  
ئالامەتلەر كۆرۈلگەن كىشىلەر مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال  
قىلىپ بەرسە ئۈنۈمى ياخشى بولىدۇ. ساغلام كىشىلەرمۇ  
مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىپ بەرسە، بەدەندىكى  
تۈرلۈك فىزىئولوگىيەلىك پائالىيەتلەرنىڭ توسالغۇغا ئۇچ-  
رىشى، مۇسكۇللار يىگىلەپ قېلىش، بەدەن ئېغىرلىقى  
كېمىيىش، قان بېسىمى تۆۋەنلەپ كېتىش، قان ئازلىق،  
ماغدۇرسىزلىنىش، ئەستە قالدۇرۇش قابىلىيىتى تۆۋەنلەش،  
بولۇپمۇ بەدەننىڭ كېسەللىكىگە قارشى تۇرۇش كۈچى  
ئاجىزلاپ كېتىش قاتارلىق ئەھۋاللاردىن ساقلانغىلى بول-  
مايدۇ. خاسىكىنى 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 ئارتېرىيەنىڭ 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  
ساقلانغىلى بولىدۇ.

خاسىگىنىڭ مېغىزى ئۈستىدىكى نېپىز پوستىمۇ  
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 ئىشلەنمىشى توس  
قۇنلۇققا ئۇچراش خاراكتېرلىك قان ئازلىق ۋە سۆسۈن  
داغ كېسىلىنى داۋالاشقا بولىدۇ. كۈندىلىك تۇرمۇشتا  
خاسىگى مېغىزىنى ياكى خاسىگى مېيىنى مۇۋاپىق  
مىقداردا ئىستېمال قىلىپ تۇرۇش سالامەتلىك ئۈچۈن  
پايدىلىق.

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

لىنىپ قالغان خاسىك ھېغىزىنى يېمەسلىك لازىم. ئۆي ھايۋانلىرى ۋە ئۆي قۇشلىرىغىمۇ بەرمەسلىك لازىم. ئۆتى ئېلىمۇپتىلىگەن ياكى ئۆت خالتىسى ۋە ئۆت يوللىرىدا كېسىلى بار كىشىلەر خاسىك يېمەسلىك 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