

جوگلو و تېبېي قاموسى تارماق تومى

# لۇغەت تېبابەت قاموسى

تېبەتچى جىلد

شىخالى خەلق سەھىيە نەشرىياتى

لۇغەت تېبابەت قاموسى

7

شىخالى خەلق سەھىيە نەشرىياتى



ISBN 978-7-5372-4597-5



9 787537 245975 >

定价:180.00 元

جۇڭگو تېببىي قامۇسى تارماق تومى

## ئۇيغۇر تېبابەت قامۇسى

«جۇڭگو تېببىي قامۇسى» تارماق تومى ئۇيغۇر تېبابەت  
قامۇسى ئىشخانىسى باشچىلىقىدا تۈزۈلدى  
شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونلۇق ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك -  
دورىگەرلىك تەتقىقات ئورنى تەرىپىدىن نەشرگە  
تەييارلاندى

يەتتىنچى جىلد

شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى

### 图书在版编目(CIP)数据

维吾尔医生药学：维吾尔文/木塔力甫·艾力阿吉等  
编写. — 乌鲁木齐：新疆人民卫生出版社，2009.8  
(中国医学百科全书. 维吾尔医分卷：7)  
ISBN 978 - 7 - 5372 - 4597 - 5

I. ①维… II. ①木… III. ①维吾尔族—民族医学—生药学—维吾尔语(中国少数民族语言) IV.  
①R291.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第146353号

编写：艾山·大毛拉，尼米吐拉·艾拜都拉，木塔力甫·艾力阿吉艾米琪  
审定：伊河山·伊明  
责任编辑：易沙克江·马合穆德  
责任校对：早热古丽·司地克  
装帧设计：艾尼瓦·卡森木  
制版：阿卜杜艾尼·阿巴斯  
出版：新疆人民卫生出版社  
地址：乌鲁木齐市龙泉街196号  
网址：<http://www.xjpsp.com>  
印刷：北京外文印刷厂  
发行：新疆新华书店  
版次：2009年8月第1版  
印次：2011年6月第1次印刷  
开本：889×1194毫米 1/16开本 26.75 印张 插页4  
字数：480千字  
书号：ISBN 978 - 7 - 5372 - 4597 - 5  
印数：1—3000  
定价：180.00元

发行科联系电话：(0991)2823055 邮编：830001

## «جوڭگو تېببى قاموسى» تەھرىر ھەيئىتى

مۇدىر ھەيئەت: چيەن شىنجۇڭ

مۇئاۋىن مۇدىر ھەيئەتلەر: خۇاڭ جىياسى، لى جۇڭپۇ، گو زىخېڭ، ۋۇ جېپىڭ، تۇ تۇڭجىن،

شى مېيشىن، جاۋ شۆۋ

باش كاتىپ: چىن خەيفېڭ

مۇئاۋىن باش كاتىپلار: شى دىيەنباڭ، فېڭ گۇاڭ، جۇ كېۋىن، دەي زىيىڭ

ھەيئەتلەر: (فامىلە خەت سىزىقىنىڭ ئاز - كۆپلۈكى بويىچە ئېلىندى) دىڭ جىفېڭ، تۇدېڭسە

رىن، مافېيخەي، ۋاڭ يى (ئايال)، ۋاڭ يۇچۈەن، ۋاڭ شىجىن، ۋاڭ يۇڭجى، ۋاڭ يۇڭگۇي، ۋاڭ

گۇاڭچىڭ، ۋاڭ شۇشيەن، ۋاڭ جىۋۇ، ۋاڭ گۇەنلىياڭ، ۋاڭ شۆتەي، ۋاڭ شۇجېن (ئايال)، ۋاڭ

پېڭچېڭ، ۋاڭ دېجىيەن، ۋاڭ خەنجاڭ، ماۋ ۋىنشۇ (ئايال)، ماۋ شۇبەي، دېڭ جايدۇڭ، شى ماۋنە

يەن، شى مېيشىن، لۇ خۇيلىن، لۇ جىڭشۈەن، يې گۇڭشاۋ (ئايال)، يۇ كۈن، شى يۇچۈەن، بەي

چىڭيۈەن، كۇاڭ خېلىڭ، فېڭ گۇاڭ (ئايال) لەن شىچۈەن، سى تۇلياڭ، بى شې، لوي بىڭكۇي،

چۈ مېيەنيۇ، جۇ چاۋ، جۇ رېنباۋ، جۇ كېۋىن، جۇ يۇخۇي، جۇ خۇڭيىڭ، جۇ جىسېڭ، جۇ لىڭچىڭ،

رېن يىڭچىۋ، لىو شىجې، لىو يۇجىڭ، لىو يۇگۇ، مى بەيرىڭ، سۇن جۇڭلىياڭ، سۇن رۇيزۇڭ، سۇ

دېلۇڭ، دۇنيەنزۇ، ياك يىيا، ياك گولىياڭ، ياك شۇچىڭ، ياك مىڭدىڭ، ياك ساۋچېن، لى كۈن، لى

يۇڭچۈن، لى باۋشى، لى جىڭۋېي، لى جىنجى، لى جاۋتې، لى سۇڭپۇ، ۋۇ جىلى، ۋۇ جىجۇڭ، ۋۇ

جېپىڭ، ۋۇ يىڭكەي، ۋۇ جىڭجىيەن، ۋۇ شاۋچىڭ، ۋۇ شىيەنجۇڭ، ۋۇ يىگۇ، ۋۇ خېشىڭ، سۇ ۋېي

رەن، يۇخې، سۇڭ جىڭدەن، جى فۇيۈەن، جاڭ شىياڭ، جاڭ شېشيەن، جاڭ لىفەن، جاڭ

شياۋچىيەن، جاڭ چاڭيىڭ، جاڭ زېسېڭ، جاڭ شۆيۇڭ، جاڭ دىسېڭ، جاڭ يۆنچاڭ، لۇرۇشەن،

چېن شىن، چېن جۇڭۋېي، چېن مىڭجىن، چېن گوجىن، چېن خەيفېڭ، چېن خاوجۇ، لىن چاۋجى

(ئايال)، لىن كېچۈەن، لىن يىگۇ، يۇ جىفېي، شىياڭ تىيەنيۇ، لو يۆەنكەي، لو جىچېڭ، جى جۇڭپۇ،

ئىسھاقجان مەھمۇد، جۇجىڭخۇاڭ، جۇ مىڭجۈەن (ئايال)، جېڭ لىنقەن، مېڭ جىماۋ، جاۋ بىڭنەن،

جاۋ شۆۋ، رۇڭ دۇشەن، خۇچۈنكۇي، خۇ شىمىڭ، جۇڭ شۆلى، جۇڭ خۇيلەن، جۇ زۇڭليەن، يۇ

كېجۇڭ، شى دىيەنباڭ، جياڭ چۈنخۇا، خۇڭ زىيۈن، شىياڭجىيى، گۇ شۆجى، گۇ سۇيۋو، چىيەن

دې، شۇ شىنجۇڭ، شۇ فېڭيەن، لىڭ خۇيياڭ، گو دې، گو نەيچۈەن، گو زىخېڭ، گو بېڭكۈەن،

گو چۈەنچىڭ، گو جېنچىۋو، گو جىڭيۈەن، تاڭ يۇجى، تۇ تۇڭجىن، جۇ فۇتاڭ، تاۋ خېڭلې، خۇاڭ

لياڭ (ئايال)، خۇاڭ ۋىندۇڭ، خۇاڭ ياۋشېن، خۇاڭ جىياسى، خۇاڭ جىڭشياڭ، خۇاڭ شېنۋۇ، ساۋ

جۇڭلياڭ، گەي باۋخۇاڭ، لياڭ جىچۈەن، دۇڭ جۇن، دۇڭ چېڭلاڭ، جاڭ يۇتۇ، خەن گۇۋاڭ،

چىڭ جىفەن، فۇ فېڭيۇڭ، تۇڭ ئېرچاڭ، زېڭ شىيەنجىۋو، شې رۇڭ، شى شاۋۋىن، چىۋ فازۇ،

سەي رۇڭ، سەي چىياڭ، سەي خۇڭداۋ، دەي زىيىڭ.

## 《中国医学百科全书》编辑委员会

主任委员 钱信忠

副主任委员 黄家色 李钟朴 郭子恒 吴阶平 涂通今 石美鑫 赵锡武

秘书长 陈海峰

副秘书长 施奠邦 冯光 朱克文 戴自英

委员 (以姓氏笔划为序)

丁季峰	土登次仁	马飞海	王懿(女)	王玉川	王世真	王用楫
王永贵	王光清	王叔威	王季午	王冠良	王雪苔	王淑贞(女)
王鹏程	王德鉴	王翰章	毛文书(女)	毛守白	邓家栋	石茂年
石美鑫	卢惠霖	卢静轩	叶恭绍(女)	由 昆	史玉泉	白清云
邝贺龄	冯光(女)	兰锡纯	司徒亮	毕 涉	吕柄奎	曲绵域
朱 潮	朱壬葆	朱克文	朱育惠	朱洪荫	朱既明	朱霖青
任应秋	刘世杰	刘育京	刘毓谷	米伯让	孙忠亮	孙瑞宗
苏德隆	杜念祖	杨医亚	杨国亮	杨树勤	杨铭鼎	杨藻宸
李 昆	李永春	李宝实	李经纬	李振志	李肇特	李聪甫
吴之理	吴执中	吴阶平	吴英恺	吴征鉴	吴绍青	吴成中
吴贻谷	吴恒兴	吴蔚然	余 贺	宋今丹	迟复元	张 祥
张世显	张立藩	张孝骞	张昌颖	张泽生	张学庸	张涤生
张源昌	陆如山	陈 信	陈中伟	陈明进	陈国桢	陈海峰
陈灏珠	林幼稚(女)	林克椿	林雅谷	郁知非	尚天裕	罗元恺
罗致诚	季钟朴	易沙克江	周金黄	周敏君(女)	郑麟藩	孟继懋
赵柄南	赵锡武	荣独山	胡传揆	胡熙明	钟学礼	钟惠澜
侯宗濂	俞克忠	施奠邦	姜春华	洪子云	夏镇夷	顾学箕
顾绥岳	钱 德	徐信忠	徐丰彦	凌惠扬	郭 迪	郭乃春
郭子恒	郭秉宽	郭泉清	郭振球	郭景元	唐由之	涂通今
诸福棠	陶桓乐	黄量(女)	黄文东	黄耀巢	黄家驷	黄祯祥
黄绳武	曹钟梁	盖宝璜	梁植权	董郡	董承琅	蒋豫图
韩 光	程之范	傅丰永	童尔昌	曾宪九	谢荣	谢少文
裘法祖	蔡荣	蔡翹	蔡宏道	戴自英		

## «جوڭگو تېببىي قامۇسى» تارماق تومى ئۇيغۇر تېبابەت قامۇسى تەھرىر ھەيئىتى

باش مۇھەررىر:

(شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونلۇق سەھىيە نازارىتى)

ئىسھاقجان مەھمۇد

مۇئاۋىن باش مۇھەررىرلەر:

ئابدۇرەھىم قادىر ئاسىپ (شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونلۇق ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك - دورىگەرلىك  
تەتقىقات ئورنى)

(شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى)

ئابدۇلھەق رەھىمتۇللا

(خوتەن ۋىلايەتلىك ئۇيغۇر تېبابەت شىپاخانىسى)

باھاۋۇدۇن جامالىدىن

ھەيئەتلەر:

(خوتەن ۋىلايەتلىك ئۇيغۇر تېبابەت شىپاخانىسى)

ئەھمەد ھاجى

(قەشقەر ۋىلايەتلىك ئۇيغۇر تېبابەت شىپاخانىسى)

زۇنۇن قارى

(شىنجاڭ ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكى ئالىي تېخنىكومى)

ئابدۇلھېمىد يۈسۈپ

(كۇچا ناھىيەلىك ئۇيغۇر تېبابەت شىپاخانىسى)

ھەسەن داموللا

ئىلمىي كاتىپ:

ئابدۇرەھىم قادىر ئاسىپ (شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونلۇق ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك -

دورىگەرلىك تەتقىقات ئورنى)

يەتتىنچى جىلد ئاپتورلىرى: ھەسەن داموللا، نېمىتۇللا ئەبەيدۇللا،

مۇتەللىپ ئەلى ھاجى ئەمچى

# 《中国医学百科全书》

维吾尔医学分卷编委会

- 主 编: 易沙克江·马合穆德 (新疆维吾尔自治区卫生厅)
- 副 主 编: 阿不都热依木·卡地尔 (新疆维吾尔自治区维吾尔医药研究所)  
阿布拉克·热木杜拉 (新疆人民出版社)  
巴吾东·加马力丁 (新疆和田地区维吾尔医医院)
- 编 委: 艾合买提·阿吉 (新疆和田地区维吾尔医医院)  
祖农·卡日 (新疆喀什地区维吾尔医医院)  
阿不力米提·玉苏甫 (新疆维吾尔医学高等专科学校)  
艾山·大毛拉 (新疆库车县维吾尔医医院)

学术秘书: 阿不都热依木·卡地尔 (新疆维吾尔自治区维吾尔医药研究所)

第七册编著:

艾山·大毛拉, 尼米吐拉·艾拜都拉, 木力里甫·艾力阿吉艾米琪

## كۈرۈش سۆز

ئۇيغۇر تېبابىتى ئۇيغۇر خەلقىنىڭ ئالەم ۋە ئادەمنى بىلىش جەريانىدا بارلىققا كەلگەن ساقلىقنى ساقلاش، كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئېلىش، داۋالاش تەجرىبىلىرىنىڭ يەكۈنىدىن شەكىللەنگەن ئىلمىي سىستېما بولۇپ، 2500 يىلدىن ئارتۇق يازما تارىخقا ئىگە.

سەھىيە مىنىستىرلىقىنىڭ بىر تۇتاش ئورۇنلاشتۇرۇشى، شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونلۇق سەھىيە نازارىتىنىڭ تەشكىللىشى بىلەن 1979 - يىلىدىن باشلاپ «جۇڭگو تېببىي قامۇسى» نىڭ تارماق تومى «ئۇيغۇر تېبابەت قامۇسى» نى تۈزۈش خىزمىتى باشلانغان ئىدى. قامۇس تۈزۈشكە قاتناشقان مۇتەخەسسسلەر قامۇس مەزمۇنىنىڭ «يېڭى»، «تولۇق» «ئىخچام» بولۇش تەلىپى ئاساسىدا ئۇزۇن يىللىق داۋالاش تەجرىبىلىرى ۋە قەدىمكى ئەسەرلەرنى مەنبە؛ ئۇنىڭ ھازىرقى زامان تەرەققىياتىنى ئەكس ئەتتۈرۈشنى ۋە كەڭ خەلق ئاممىسىنىڭ بىۋاسىتە پايدىلىنىشىنى مەقسەت؛ ئاممىباب ۋە چۈشىنىشلىك بولۇشنى ئىپادىلەش ئۇسۇلى قىلىپ، ئۇزاق يىل جاپالىق ئىزدىنىش نەتىجىسىدە 1979 - يىلىدىن 1995 - يىلىغىچە بولغان مەزگىلدە «ئۇيغۇر تېبابىتى ئاساسىي نەزەرىيەلىرى ئىلمى»، «ئۇيغۇر تېبابىتى بەش ئەزا كېسەللىكلەر ئىلمى»، «ئۇيغۇر تېبابىتى تاشقى (تېرە، سۆڭەك) كېسەللىكلەر ئىلمى»، «ئۇيغۇر تېبابىتى ئىچكى كېسەللىكلەر ئىلمى»، «ئۇيغۇر تېبابىتى ياسالما نۇسخىلىرى ئىلمى» دىن ئىبارەت بەش تومنى تۈزۈپ پۈتتۈردى. بۇ بەش توم قامۇس نەشر قىلىنغان 20 يىلدىن بۇيان ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك - دورىگەرلىك ئىلمىنىڭ تېخىمۇ مۇكەممەللىشىشى ھەم دۇنياغا تونۇلۇشىدا ئىجابىي رول ئوينىدى.

بۇ قېتىم «جۇڭگو تېببىي قامۇسى» نىڭ تارماق تومى «ئۇيغۇر تېبابەت قامۇسى» نىڭ ئەسلىي ئالاھىدىلىكىنى ساقلاش، نەچچە مىڭ يىللىق ئىلمىي سىناقنىڭ مۇكەممەل نەتىجىلىرىنى قايتا گەۋدىلەندۈرۈش، قامۇس تۈزۈشكە قاتناشقان مۇتەخەسسسلەر جەمئىيەتنىڭ «ئۇيغۇر تېبابەت قامۇسى» غا بولغان ئېھتىياجىنى



قاندۇرۇشنى نەزەردە تۇتۇپ، «ئۇيغۇر تېبابىتى قامۇسى خام دورىلار قىسمى» ۋە «ئۇيغۇر تېبابىتى قامۇسى ئاياللار - بالىلار كېسەللىكلىرى قىسمى» نى تۈزۈپ، نەشر قىلىپ تارقاتتۇق.

بىز «ئۇيغۇر تېبابىتى قامۇسى» بەش تومنىڭ ئىككىنچى قېتىم بېسىلىشى ۋە «خام دورىلار قىسمى» بىلەن «ئاياللار - بالىلار كېسەللىكلىرى» دىن ئىبارەت ئىككى جىلدنى تولۇقلاپ نەشر قىلىش جەريانىدا، خىزمەتلىرىمىزنى قىزغىن ۋە ئەتراپلىق قوللاپ بەرگەن شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونلۇق سەھىيە نازارىتىغا، شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونلۇق جۇڭىيى تېبابەتچىلىكى ۋە مىللىي تېبابەتچىلىك - دورىگەرلىك ئىدارىسىغا، شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونلۇق ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك - دورىگەرلىك تەتقىقات ئورنىغا، شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونلۇق ئۇيغۇر تېبابەت ئەسەرلىرىنى رەتلەش ئىشخانىسىغا، شۇنداقلا قامۇسىنىڭ تۈزۈلۈشى ئۈچۈن جاپالىق ئەجىر - مېھنەت سىڭدۈرگەن ئۇستازلارغا ئالاھىدە رەھمەت ئېيتىمىز.

شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى

2011 - يىل ئاپرېل

## مۇندەرىجە

<p>23 ..... ئارپىبەدىيان</p> <p>24 ..... ئارپىبەدىيان يىلتىزى پوستى</p> <p>25 ..... ئارچا مېۋىسى</p> <p>26 ..... ئازغان مېۋىسى</p> <p>27 ..... ئاسارۇن</p> <p>28 ..... ئاغىچىيۇغۇچ ئۇرۇقى</p> <p>29 ..... ئاق بەھمەن</p> <p>30 ..... ئاق پارپا</p> <p>31 ..... ئاق تۇدەرى</p> <p>32 ..... ئاق سەندەل</p> <p>33 ..... ئاقاقيا</p> <p>34 ..... ئاق قىچا ئۇرۇقى</p> <p>35 ..... ئاق لەيلى چۆپى</p> <p>36 ..... ئاق لەيلىگۈل</p> <p>37 ..... ئاق لەيلى ئۇرۇقى</p> <p>38 ..... ئاق مەۋسەل</p> <p>39 ..... ئاق موم</p> <p>40 ..... ئاقمۇچ</p> <p>41 ..... ئاقىر قەرھا</p> <p>42 ..... ئالتۇن ۋاراق</p> <p>43 ..... ئالقات</p> <p>44 ..... ئالما</p> <p>45 ..... ئالوي چۆپى</p> <p>46 ..... ئالۇچا</p> <p>47 ..... ئامۇت</p>	<p>ئۇيغۇر تېبابىتى دورىگەرلىكى ھەققىدە قىسقىچە چۈشەنچە</p> <p>1. خام دورىلارنىڭ كېلىش مەنبەسى 100</p> <p>2. خام دورىلارنى يىغىۋېلىش ۋە ساقلاش ئۇسۇللىرى 2</p> <p>3. خام دورىلار ئۈنۈمىنىڭ ساقلىنىش مۇددىتى 6</p> <p>4. خام دورىلارنىڭ تەبىئىتىنى بەلگىلەش 7</p> <p>5. خام دورىلارنىڭ خۇسۇسىيەتكە ئايرىلىشى 9</p> <p>6. خام دورىلارغا ئورۇنباसार دورا ۋە تۈزەتكۈچى دورا ئىشلىتىش توغرىسىدا 900</p> <p>11. ئاپتاپپەرەس</p> <p>12. ئاپپىلىسن پوستى</p> <p>13. ئاتقۇلاق چۆپى</p> <p>14. ئاچچىق ئانار</p> <p>15. ئاچچىق بادام</p> <p>16. ئاچچىقتاۋۇز</p> <p>17. ئاچچىق سۆرۈنجان</p> <p>18. ئاچچىق قۇستە</p> <p>19. ئادەمگىيە</p> <p>20. ئادراسمان چۆپى</p> <p>21. ئادراسمان ئۇرۇقى</p> <p>22. ئارپا</p>
---	--

80.....	بۇغا مۇڭگۈزى	48 .....	ئامىلە
81 .....	بۇقا چۈيىسى	49 .....	ئانار پوستى
82 .....	بۇيا چۆپى	50 .....	ئانار گۈل
83 .....	بۇيا ئۇرۇقى	51 .....	ئەپتىمۇن
84 .....	بۆكەن مۇڭگۈزى	52 .....	ئەپتىمۇن ئۇرۇقى
85 .....	بۆلجۈرگەن	53 .....	ئەپپيۈن
86 .....	بىدە كۆكى	54 .....	ئەدەس
87 .....	بىدە ئۇرۇقى	55 .....	ئەرەب يېلىمى
88 .....	بېھى	56 .....	ئەرمۇدۇن ئۇرۇقى
89 .....	بېھى ئۇرۇقى	57 .....	ئەفسەنتىن
90 .....	بىدىمۇشكى	58 .....	ئەگرىسۇناي
91 .....	بىستىپايەج	59 .....	ئەڭلىكئوت
92 .....	بىنەپشە	60 .....	ئەمەن ئۇرۇقى
93 .....	پاقيوپۇرمىقى چۆپى	61 .....	ئەنبەر
94 .....	پاقيوپۇرمىقى ئۇرۇقى	62 .....	ئەنجىبار
95 .....	پالەك	63 .....	ئەنجۈر
96 .....	پەرەنجىمىشكى	64 .....	ئەنزىرۇت
97 .....	پەرپىيون	65 .....	ئەينۇلا
98 .....	پەمدۇر	66 .....	بابۇنە
99 .....	پەنرمايە	67 .....	بادام مېغىزى
100 .....	پىرسىياۋشان	68 .....	بادرەنجىبۇيا
101 .....	پىدىگەن	69 .....	باقىلە
102 .....	پىستە	70 .....	بالادۇر
103 .....	پىلە غوزىسى	71 .....	بالەنگو چۆپى
104 .....	پىلە قۇرتى مايىقى	72 .....	بالەنگو ئۇرۇقى
105 .....	پىلپىل	73 .....	بەرەڭگى كابۇلى
106 .....	پىندۇق	74 .....	بەزرۇلبەنجى
107 .....	پىننە	75 .....	بەسباسە
108 .....	پىياز	76 .....	بەلىلە
109 .....	پىياز ئۇرۇقى	77 .....	بوزۇغا
110 .....	تاباشىر	78 .....	بوزىدان
111 .....	تاجىگۈل ئۇرۇقى	79 .....	بۇغا قېنى

144	..... چار يىلان	112	..... تاشتۇز
145	..... چاققاقئوت چۆپى	113	..... تاغ پىيىزى
146	..... چاققاقئوت ئۇرۇقى	114	..... تاغ دېنى
147	..... چاكاندا	115	..... تاغ كەرەپشىسى ئۇرۇقى
148	..... چامغۇر ئۇرۇقى	116	..... تاماكا يوپۇرمىقى
149	..... چايان	117	..... تاۋۇز شاپىقى
150	..... چەشمخۇرۇس	118	..... تەرتىز
151	..... چوڭ قەنتەرىيۇن	119	..... تەر خەمەك
152	..... چۆپچىن	120	..... تەككىيە كاۋا
153	..... چۈچۈكبۇيا بەرگى	121	..... تەنكار
154	..... چۈچۈكبۇيا يىلتىزى	122	..... توخۇ تاشلىقى پوستى
155	..... چۈمۈلە	123	..... توشقانزەدىكى
156	..... چىگىت مېغىزى	124	..... توتىيا
157	..... چىلاپا	125	..... تۇخۇمەك مېۋىسى
158	..... چىلان	126	..... تۇربۇت
159	..... چىلغوزا	127	..... تۇرۇپ
160	..... خوخا	128	..... تۇرۇپ ئۇرۇقى
161	..... خورما	129	..... تېرىق
162	..... خولنىجان	130	..... جاۋشىر
163	..... خۇنسىياۋشان	131	..... جەرەن گۆشى
164	..... خېنىگۈل	132	..... جۈزبۇۋا
165	..... خېنىگۈل ئۇرۇقى	133	..... جۇۋىنە
166	..... خىيار شەنبەر	134	..... جۆئدە
167	..... دارچىن شېخى	135	..... جۈپتى بەللۇت
168	..... دۇرنەج ئەقرەبى	136	..... جىگدە چېچىكى
169	..... رال	137	..... جىگدە مېۋىسى
170	..... رەۋەن	138	..... جىگدە ئۇرۇقى مېغىزى
171	..... رەيھان چۆپى	139	..... جىنتىيانا
172	..... رەيھان ئۇرۇقى	140	..... جىنكېۋىزى چۆپى
173	..... رۇسۇت	141	..... جىنكېۋىزى ئۇرۇقى
174	..... رۇمبەدىيان	142	..... چاچ كۆمۈرى
175	..... رىگماھى	143	..... چارپاقا

208 ..... سەۋزە ئۇرۇقى  
 209 ..... سەئدى كۇفى  
 210 ..... سوغىگۈل  
 211 ..... سوقمونىيا  
 212 ..... سۇپارى  
 213 ..... سۇزاپ چۆپى  
 214 ..... سۇزاپ ئۇرۇقى  
 215 ..... سۇڭپىياز  
 216 ..... سۇماق  
 217 ..... سۇمبۇل  
 218 ..... سۇندۇرۇس  
 219 ..... سۆرۈنجان  
 220 ..... سۆتلەپ مىسىرى  
 221 ..... سۈرمە  
 222 ..... سېرىق ھېلىلە  
 223 ..... سېمىزئوت چۆپى  
 224 ..... سېمىزئوت ئۇرۇقى  
 225 ..... سىماب  
 226 ..... سىيادان  
 227 ..... شاپتۇل  
 228 ..... شاتارى  
 229 ..... شاتۇت  
 230 ..... شادىنەج  
 231 ..... شاقاقۇل  
 232 ..... شاكال بەدىيان  
 233 ..... شاھتەررە  
 234 ..... شاھتەررە چىنى  
 235 ..... شەترەنجى  
 236 ..... شور  
 237 ..... شۇمبۇيا  
 238 ..... شۇمشا چۆپى  
 239 ..... شۇمشا ئۇرۇقى

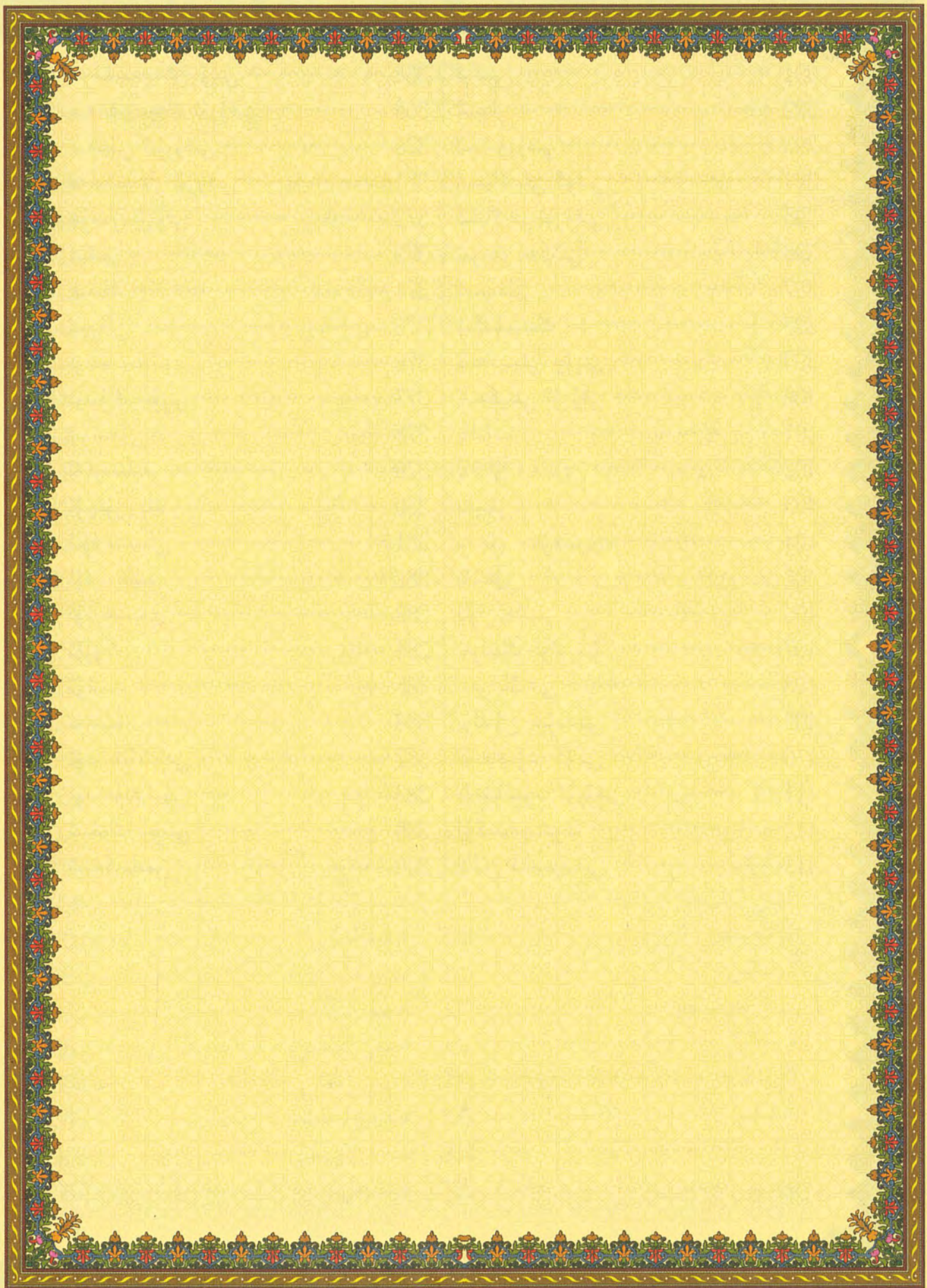
176 ..... زاراڭزا چېچكى  
 177 ..... زاراڭزا ئۇرۇقى  
 178 ..... زاغۇن ئۇرۇقى  
 179 ..... زەپەر  
 180 ..... زەرچىۋە  
 181 ..... زەرنەپ  
 182 ..... زەرنىخ  
 183 ..... زەمچە  
 184 ..... زەنجىۋىل  
 185 ..... زەھرەمۆھرە  
 186 ..... زورەمبات  
 187 ..... زۇپا  
 188 ..... زۇمرەت  
 189 ..... زىرە  
 190 ..... زىرىق  
 191 ..... زىغىر چۆپى  
 192 ..... زىغىر ئۇرۇقى  
 193 ..... سازاڭ  
 194 ..... سالاجىت  
 195 ..... سامساق  
 196 ..... سانا  
 197 ..... سەبىرە  
 198 ..... سەدەپ  
 199 ..... سەرىپىستان  
 200 ..... سەرتان بەھرى  
 201 ..... سەرتان نەھرى  
 202 ..... سەرخىس  
 203 ..... سەقەنقۇر  
 204 ..... سەكبىنەج  
 205 ..... سەنگى جاراھەت  
 206 ..... سەنكىيا  
 207 ..... سەۋزە

272	قىزىلبۇغداش	240	شرخىست
273	قىزىلچا	241	غاپەس
274	قىزىل چۆپچىن	242	غارىقۇن
275	قىزىل سەندەل	243	غۇنچىئۇزۇم
276	قىزىل سىر	244	قاپاق
277	قىزىل قىچا	245	قاپاق ئۇرۇقى مېغىزى
278	قىزىلگۈل	246	قارا پارپا
279	قىزىل ئۇزۇم	247	قارا خەربەق
280	قىل يوپۇرماقلىق ئەمەن	248	قارا ھېلىلە
281	كاتھىندى	249	قار لەيلىسى
282	كاسىنە كۆكى	250	قارىكۆز بەدىيان
283	كاسىنە ئۇرۇقى	251	قارىمۇچ
284	كاسىنە يىلتىزى	252	قارىئۆرۈك
285	كافۇر	253	قاشتېشى
286	كاكىنەچ	254	قاقىلە
287	كالا ئۆتى	255	قانتېپەر
288	كالىزىرە	256	قەردمانە
289	كاۋا	257	قەسىبۇزەرىرە
290	كاۋا ئۇرۇقى	258	قەشقەر ئۆپىسى
291	كاۋاۋىچىن	259	قەلەمپۇر
292	كەپە يىلتىزى	260	قەمبىل
293	كەپەرس	261	قەنتەرىيۇن
294	كەترا	262	قوغۇن
295	كەتراچىنى	263	قوغۇن ئۇرۇقى
296	كەرەپشە چۆپى	264	قوش چۆپى
297	كەرەپشە ئۇرۇقى	265	قوش يىلتىزى
298	كەرەپشە يىلتىزى	266	قوزاقدارچىن
299	كەركىدان مۇڭگۈزى	267	قۇرتتوت
300	كەكرە چۆپى	268	قۇشقاچ مېڭىسى
301	كەكرە ئۇرۇقى	269	قۇلۇلە قېپى
302	كەندىر چۆپى	270	قۇندۇز قەھرى
303	كەندىر ئۇرۇقى	271	قىرغاۋۇل

- |     |               |     |                  |
|-----|---------------|-----|------------------|
| 336 | لوك           | 304 | كەھرىۋا          |
| 337 | لمون          | 305 | كۈچۈلا           |
| 338 | مارجان        | 306 | كۈندۈر           |
| 339 | ماگنت تېشى    | 307 | كۈندۈش           |
| 340 | مالكەنگىنى    | 308 | كۆپۈكى دەريا     |
| 341 | مامكاپ        | 309 | كۆك ئامۇت        |
| 342 | مامرانچىنى    | 310 | كۆك ئەمەن        |
| 343 | ماھى زەھرەج   | 311 | كۆكتاش           |
| 344 | مەدەستان      | 312 | كۆك ماش          |
| 345 | مەرزەنجۈش     | 313 | كۆكنار پوستى     |
| 346 | مەرۋايت       | 314 | كۆكنار غوزىسى    |
| 347 | مەستكى رۇمى   | 315 | كۆكنار ئورۇقى    |
| 348 | مۇرمەككى      | 316 | كۆممقوناق ساقىلى |
| 349 | موزا          | 317 | كۈدە             |
| 350 | مۇقەل         | 318 | كۈدە ئورۇقى      |
| 351 | نارجىل        | 319 | كۈمۈش ۋاراق      |
| 352 | نارمشكى       | 320 | كۈنجۈت           |
| 353 | نەغەزگۈل      | 321 | كشمىش            |
| 354 | نەمەكى لاھورى | 322 | كېلەر            |
| 355 | نوقۇت         | 323 | كېۋەز چۆپى       |
| 356 | نۆشۈدۈر       | 324 | كېۋەز چىچىكى     |
| 357 | نېلۇپەر       | 325 | گاۋزبان          |
| 358 | نېشاستە       | 326 | گۈڭگۈرت          |
| 359 | ھەببەتۇلخۇزرا | 327 | گۈلى گاۋزبان     |
| 360 | ھەببۇلئاس     | 328 | گۈلبەسمەن        |
| 361 | ھەببۇلغار     | 329 | گىلاس            |
| 362 | ھەببۇلمۈلۈك   | 330 | گىل مەختۇم       |
| 363 | ھەببى بىلسان  | 331 | لاجوۋەرد         |
| 364 | ھەببى زەلمە   | 332 | لاچىندانە چىنى   |
| 365 | ھەجرۇلبەھۇد   | 333 | لەيلىگۈل         |
| 366 | ھەرە كۆنىكى   | 334 | لەئىل            |
| 367 | ھەسەل         | 335 | لوپنۇر كەندىرى   |

391	..... ئېگر	368	..... ھەشقىچەك چۆپى
392	..... ئىپار	369	..... ھەشقىچەك ئۇرۇقى
393	..... ئىتئۇزۇمى	370	..... ھەلىيۇن ئۇرۇقى
394	..... ئىتياڭقى گۈلى	371	..... ھەمشىباھار ئۇرۇقى
395	..... ئىتياڭقى ئۇرۇقى	372	..... ھۇمماز ئۇرۇقى
396	..... ئىزخىر مەككى	373	..... ھېقىق
397	..... ئىسپىغۇل	374	..... ھىڭ
398	..... ئىكلىملىك	375	..... ئوردان
399	..... ئىنەكپىتى چۆپى	376	..... ئوسما يىلتىزى
400	..... ئىنەكپىتى ئۇرۇقى	377	..... ئوسۇڭ چۆپى
401	..... ياقۇت	378	..... ئوشەق
402	..... ياڭاق مېغىزى	379	..... ئوغرىتىكەن
403	..... يالىپۇز	380	..... ئۇچقۇن پاقا
404	..... يالىپۇز جەۋھىرى	381	..... ئۇد بىلسان
405	..... يانتاق	382	..... ئۇد سەلب
406	..... ياۋا كەشمىر	383	..... ئۇد ھىندى
407	..... يەرلىك توغرىغۇ	384	..... ئۆرۈك
408	..... يەر ياڭقى	385	..... ئۆشەنە
409	..... يۇلغۇن مېۋىسى	386	..... ئۈجمە
410	..... يۇمغاقسۇت كۆكى	387	..... ئۈستقۇددۇس
411	..... يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى	388	..... ئۈستقۇدريۇن
412	..... يۆگىمەچىئوت	389	..... ئېشەك سۈتى
413	..... يىلان قاسىرىقى	390	..... ئېشەك يىلىمى







## ئۇيغۇر تېبابىتى دورىگەرلىكى ھەققىدە قىسقىچە چۈشەنچە

ئۇيغۇر تېبابىتى دورىگەرلىكى — ئۇيغۇر خەلقىنىڭ كۆپ ئەسىرلىك ئىشلەپچىقىرىش ئەمەلىيىتى، تۈرلۈك ئاغرىق - سىلاقلىرىغا قارىتا ئېلىپ بارغان كۈرەشلىرى جەريانىدا ھاسىل قىلغان تەجرىبىلىرىنىڭ ئىلمىي يەكۈنى. ئەجدادلىرىمىز دورىلارنىڭ شىپالىق رولى، زىيانلىق تەسىرى، زەھەرلىك ياكى زەھەرسىز ئىكەنلىكىنى كۆرۈش، پۇراش، تېتىش، سۇغا چىلاش، ئوتتا كۆيدۈرۈش قاتارلىق تەكشۈرۈش ئۇسۇللىرى ئارقىلىق بىلگەن. ھايۋانات ۋە ئۆزلىرىگە ئىشلىتىش ئارقىلىق دورىلارنىڭ تەبىئىتى، شىپالىق رولى، ئىشلىتىلىشى، ئىشلىتىش ئۇسۇللىرى، ئىشلىتىش مىقدارى، زىيانلىق تەسىرى، تۈزەتكۈچىسى، ئورۇنباشارى قاتارلىق مول دورىگەرلىك بىلىملىرىنى ھەم بىر يۈرۈش داۋالاش تەجرىبىلىرىنى بارلىققا كەلتۈرگەن. دورىلارنى ئىشلىتىش جەريانىدا ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك - دورىگەرلىك نەزەرىيەسى ۋە دورىلارنى ئەمەلىي ئىشلىتىش بىلىملىرىنى تېخىمۇ مۇكەممەللەشتۈرۈپ، تېبابەتچىلىكىمىزنىڭ ئۈزۈلمەي داۋاملىشىشىغا ئاساس سالدى.

1

### 1. خام دورىلارنىڭ كېلىش مەنبەسى

خام دورىلار ئۆسۈملۈك، ھايۋانات ۋە مەدەندىن ئىبارەت ئۈچ مەنبەدىن كېلىدۇ.

#### 1. ئۆسۈملۈك تۈرىدىكى دورىلار

ئۇيغۇر تېبابىتىدە ئۆسۈملۈك دورىلارنىڭ تۈرى ناھايىتى كۆپ بولۇپ، ئۆسۈملۈكلەرنىڭ پۈتۈن چۆپى، غولى، قوۋزىقى، يوپۇرمىقى، شاخلىرى، يىلتىزى، يىلتىز پوستى، گۈل چېچىكى، مېۋىسى، ئۇرۇقى، ئۆسۈملۈك مايلىرى، مېۋە پوستى، يېلىمى، سۈتى، سىقىپ ئېلىنغان ئۇسارىسى، قاينىتىپ ئېلىنغان رۇبىسى قاتارلىق قىسىملىرى دورىغا ئىشلىتىلىدۇ، مەسىلەن: قىزىلگۈل، زەپەر، سەرىپىستان، كاسىنە ئۇرۇقى، كاسىنە يىلتىزى، سەندەل،



ئەپپۇن، ئەنجۈر سۈتى، رۇببىسۇس، بادام يېغى، سازەج، دارچىن، بادرنەنجىبۇيا قاتارلىقلار. بۇ خىل ئۆسۈملۈك دورىلار خەلق ئارىسىدا «ئوت - چۆپ دورىلار» ياكى «گىيەھ دورىلار» دەپ ئاتىلىدۇ.

## 2. ھايۋانات تۈرىدىكى دورىلار

ھايۋانات تۈرىدىكى دورىلارنىڭ تۈرى ناھايىتى كۆپ، ھايۋانلارنىڭ ھەر خىل ئەزالىرى، ئاجراتمىلىرى ھەتتا پۈتكۈل تېنى دورىلىققا ئىشلىتىلىدۇ، مەسىلەن: ئىپار، ئەنبەر، چايان، يىلان، پەنرمايە، ئۇلار گۆشى، تۆگە گۆشى، تۆگە سۈتى، بۇقا چۈيىسى، توخۇ تاشلىقى، قۇشقاچ چاڭگىسى، بۇغا مۈڭگۈزى، رىگماھى، سەقەنقۇر، قوي جىگىرى، بۆرە ئۆتى، پىلە غوزىكى، ئېشەك سۈتى، كالا سۈتى، ئۆچكە سۈتى، قوي سۈتى، جەرەن مۈڭگۈزى، ئۇچقۇن پاقا، يىلان تۇخۇمى، توخۇ تۇخۇمى، بىخ مارجان، قۇلۇلە قېپى، سەدەپ، مەرۋايىت، كىرىپە قاتارلىقلار.

## 3. مەدەن تۈرىدىكى دورىلار

ئۇيغۇر تېبابىتىدە مەدەن مەنبەلىك دورىلارنىڭمۇ تۈرى ناھايىتى كۆپ بولۇپ، ئاساسەن دورىلىققا تەبىئىي كان بايلىقلىرى، تەبىئىي تۇپراق تەركىبلىك ماددىلار ۋە بىر قىسىم ئېلېمېنت رۇدىلىرى لايىقلاشتۇرۇپ ياكى كۈشتە قىلىپ ئىشلىتىلىدۇ، مەسىلەن: ئالتۇن، كۈمۈش، قوغۇشۇن، كۆكتاش، سەنگى جاراھەت، گىل (سېغىز)، زەرنىخ، سەنكىيا قاتارلىقلار.

## 2. خام دورىلارنى يىغىۋېلىش ۋە ساقلاش ئۇسۇللىرى

خام دورىلارنىڭ چىقىش مەنبەسى ھەر خىل، ھەر بىر خىل مەنبەدىكى دورىلارنىڭ تۈرىمۇ كۆپ، چىقىش ئورنىمۇ ئوخشىمايدىغان بولغاچقا، يىغىۋېلىش ۋە ساقلاش ئۇسۇلىمۇ ئوخشاش بولمايدۇ. ھەر خىل مەنبەدىن چىقىدىغان دورىلارنى ئۆز ۋاقتىدا، ئۆز پەسلىدە يىغىۋېلىش دورىلارنىڭ ئۈنۈمىگە كاپالەتلىك قىلىشتا ئىنتايىن مۇھىم ئەھمىيەتكە ئىگە.

### 1. يوپۇرماق، گۈل - چېچەك تۈرىدىكى دورىلارنى يىغىۋېلىش، ۋە ساقلاش ئۇسۇللىرى

يوپۇرماق، گۈل - چېچەك تۈرىدىكى دورىلار ئۆزىنىڭ مەخسۇس ئۆسۈپ يېتىلىش ئورۇنلىرىدا ئوبدان يېتىلگەندىن كېيىن، يوپۇرماق، گۈل - چېچەكلىرى پىشىپ ئۆزۈلۈكىدىن

چۈشۈپ كېتىشتىن، شەكلى، پۇرقى، رەڭگى، تەمى ئۆز گىرىشتىن ئىلگىرى ھوشيارلىق بىلەن يىغىۋېلىپ، ھەر خىل ئارىلاشما يات ماددىلارنى تازىلاپ، يۇيۇپ تەييارلىنىدۇ.

سايدا، ھاۋا ئۆتۈشۈپ تۇرىدىغان پاكىز ئورۇندا چاڭ - توپىلاردىن ۋە باشقا نەرسىلەرنىڭ ئارىلىشىپ قېلىشىدىن ساقلىنىش بەكمۇ زۆرۈر.

بەزى يوپۇرماق، گۈل ۋە چېچەكلەر باركى، ئۇنىڭ قۇۋۋىتىگە ئاپتاپ زەرەر قىلمايدۇ. بۇ خىلدىكى دورىلارنى ئاپتاپتا قويۇپ قۇرۇتسىمۇ بولىدۇ، يەنە بىر قىسمى ئاجىز ئاپتاپتا ياكى سايدا قۇرۇتۇلىدۇ.

يوپۇرماق، گۈل - چېچەك تۈرىدىكى دورىلارنى ساقلاشتا، دورىلار ئوبدان قۇرۇغاندىن كېيىن، نەملىك ۋە ھۆللۈكتىن خالىي جايدا پاختا رەختتىن تەييارلانغان تاغار ياكى قاپلاردا ساقلاش كېرەك. ئۆتكۈر كۈن نۇرى چۈشىدىغان جايدا ساقلىماسلىق، رەڭگى، پۇرقى ئۆز گىرىپ كېتىشتىن ئېھتىيات قىلىش كېرەك.

## 2. ئۇرۇق تۈرىدىكى دورىلارنى يىغىۋېلىش ۋە ساقلاش ئۇسۇللىرى

ئۇرۇق تۈرىدىكى دورىلارنى ئۆسۈملۈكى ئوبدان پىشىپ، دېنى قاتقاندىن كېيىن يىغىۋېلىپ، پۈتۈن چۆپىنى ئوربۇلىپ سايدا قۇرۇتۇلىدۇ، نەملىك، ھۆللۈك ئورۇندا قويۇشقا بولمايدۇ. دېنى چوڭ، سېمىز، ياغلىق ۋە ئېغىر بولغىنى ياخشىسى ھېسابلىنىدۇ.

ئۇرۇق دورىلارنىڭ بىر قىسمى ئاپتاپتا قۇرۇتۇلىدۇ، بىر قىسمى ئاجىز ئاپتاپتا ياكى سايدا قۇرۇتۇلىدۇ. چۈنكى بەزى ئۇرۇق دورىلارنىڭ دېنى (مېغىزى) ئۆتكۈر كۈن نۇرىدا كۆيۈپ پارلىنىپ، قورۇلۇپ پۇچەك بولۇپ قالىدۇ، شۇڭا ھاۋا ئۆتۈشىدىغان ئاجىز كۈن نۇرىدا قۇرۇتۇلىدۇ.

ئۇرۇق دورىلار ئوبدان قۇرۇغاندىن كېيىن ئىلغاپ، تاسقاپ، ئارىلاشمىلىرىنى ئايرىپ پاكىزلاپ، بوز خالتا ياكى چېپتە تاغلاردا ساقلىنىدۇ، ھۆللۈك، نەملىك، چاڭ - توزاندىن ساقلاپ، ۋاقتى - ۋاقتىدا ئىشىك - دېرىزىلەرنى ئېچىپ ھاۋا ئالماشتۇرۇپ، زىيانداش ھاشارات، چاشقاندىن ساقلىنىش كېرەك.

## 3. شاخ - قوۋزاق تۈرىدىكى دورىلارنى يىغىۋېلىش ۋە ساقلاش ئۇسۇللىرى

شاخ - قوۋزاق تۈرىدىكى دورىلار ئۆسۈملۈكى ئوبدان يېتىلگەندىن كېيىن، بولۇپمۇ كۈزدە يوپۇرمىقى سارغىيىپ، شاخ ۋە قوۋزىقى تولۇق پىشقاندىن كېيىن يىغىۋېلىنىدۇ. ئوبدان يېتىلگەن نوتىلارنى كېسىپ، نېپىز توغراپ، سالقىن ئاپتاپتا قۇرۇتۇلىدۇ. قوۋزاقلارنى پارچىلاپ توغراپ، ئاپتاپتا قۇرۇتۇلىدۇ.

ئوبدان قۇرۇغان شاخ ۋە قوۋزاق دورىلارنى بىر يەرگە يىغىپ، ئارىلاشما نەرسىلەرنى

ئىلغىۋېتىپ، ئەلگەكتە تاسقاپ، چېپتا تاغار ياكى قاچىلارغا قاچىلاپ، نەملىك ۋە ھۆلۈكتىن خالىي ئورۇندا ساقلىنىدۇ. ساقلاش جەريانىدا پات - پات ئىشك - دېرىزىلەرنى ئېچىپ ھاۋا ئالماشتۇرۇپ، قۇرت ياكى مېتە چۈشۈشنىڭ ئالدى ئېلىنىدۇ.

#### 4. يىلتىز تۈرىدىكى دورىلارنى يىغىۋېلىش ۋە ساقلاش ئۇسۇللىرى

يىلتىز تۈرىدىكى دورىلار مېۋىسى ئوبدان پىشقاندا ياكى كۈزدە يەر ئاستى قىسمىدىن كولاپ ئېلىپ يىغىۋېلىنىدۇ. بەزى يىلتىز دورىلارنىڭ يىلتىز پوستى دورىلىققا ئىشلىتىلدىغان بولغاچقا (بەدىيان يىلتىزى پوستى، پوستى بخ كەبىر، ئانار يىلتىزى پوستى)، يىلتىزنى كولاپ ئېلىپ، ھۆل ۋاقتىدا يىلتىز پوستىنى سويۇۋېلىپ، چاڭ - توپىلاردىن خالىي جايدا كۈن نۇرىدا قۇرۇتۇلىدۇ.

يىغىۋېلىنغان يىلتىز دورىلارنى پاكىز يۇيۇپ، سەل قۇرۇتۇپ (قۇرۇتۇشتا ئاپتاپتا قۇرۇتۇلمايدۇ، شامالداتسا بولىدۇ)، نېپىز ياپىلاقلاپ (ئۇزۇنلۇقى 1 ~ 3 سانتىمېتىر ئەتراپىدا)، بورا ياكى خام خەسە ئۈستىدە ئاپتاپتا پات - پات ئۆرۈپ تۇرۇپ، ئاستى - ئۈستى تەكشى قۇرۇتۇلىدۇ.

ئوبدان قۇرۇغان، يىلتىز دورىلارنى ئىلغاپ پاكىزلاپ، تاسقاپ، چېپتا تاغارلارغا قاچىلاپ ھاۋالىق جايدا ساقلىنىدۇ. پات - پات ھاۋا ئالماشتۇرۇپ، ئۆتكۈر كۈن نۇرىدىن ساقلاپ، قۇرت چۈشۈش ۋە باشقا كېرەكسىز نەرسىلەرنىڭ ئارىلىشىپ قېلىشىدىن ساقلىنىلىدۇ.

#### 5. مېۋە تۈرىدىكى دورىلارنى يىغىۋېلىش ۋە ساقلاش ئۇسۇللىرى

مېۋە تۈرىدىكى دورىلار مېۋىسى ئوبدان پىشقاندىن كېيىن، تۆكۈلۈپ بولۇشتىن ئىلگىرى دەرەخ ئۈستىدىن يىغىۋېلىنىدۇ. خام، چالا پىشقاننى يىغىۋېلىپ ئىشلىتىشكە توغرا كەلگەندە، پىششىقتىن ئىلگىرى يىغىۋېلىنىدۇ (غورا، غوراپ ئۈزۈم).

يىغىۋالغاندىن كېيىن، پوستى بىلەن پۈتۈن قۇرۇتىدىغانلىرىنى ئۆز پېتى، پوستىنى ئىشلەتمەيدىغانلىرىنىڭ پوستىنى ئايرىپ، بورا ياكى خام خەسە ئۈستىگە يېيىپ تەكشى قۇرۇتۇلىدۇ. قۇرۇتۇشتا يامغۇر، بوراندىن ۋە چاڭ - توزاندىن ساقلىنىلىدۇ.

ئۈزۈم، قوغۇن، تاۋۇزغا ئوخشاش مېۋىلەر ھاۋا ئۆتۈشۈپ تۇرىدىغان ئۆيدە ئېسىپ ساقلىنىدۇ. قارىئورۇك، ئەينۇلا ۋە چىلانغا ئوخشاش مېۋىلەر ياخشى قۇرۇتۇلغاندىن كېيىن ھاۋا ئۆتۈشۈپ تۇرىدىغان ئورۇندا ساقلىنىلىدۇ.

ئالما، نەشپۈت، ئاپېلسىنغا ئوخشاش مېۋىلەرنى دەرەخىدىن ئۈزۈپ، پاكىز سۈرتۈپ (يۇيۇلمايدۇ)، قەغەز دە ئوراپ، يەشككە قاچىلاپ، ھاۋا ئۆتۈشۈپ تۇرىدىغان جايدا بەك ئىسسىق، بەك سوغۇق ھاۋادىن ئېھتىيات قىلىپ ساقلىنىلىدۇ.

## 6. رۇب ۋە ئۇسارە دورىلارنى يىغىۋېلىش، ساقلاش ئۇسۇللىرى

رۇب ۋە ئۇسارە دورىلارنى يىغىۋېلىشتا رۇب ئېلىشقا مۇۋاپىق كېلىدىغان ئۆسۈملۈك دورىلارنىڭ دورىلىق قىسمىنى يىغىۋېلىپ، ھۆل پېتى يۇيۇپ تازىلاپ، قۇرۇتۇپ، قازانغا سېلىپ بەلگىلىك مىقداردا سۇ قۇيۇپ، سۇس ئوتتا قاينىتىپ، دورا تەمىنى سۇغا چىقىرىپ، پىسەپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، سۇ قىسمىنى يەنە قاينىتىپ، قويۇلدۇرۇپ تەييارلىنىدۇ. رۇب ۋە ئۇسارە دورىلارنى تېگى كەڭ تەخسىگە ئوخشاش بۇيۇملارغا يېپىلدۇرۇپ، بۇيۇم ئۈستىنى ئەينەك بىلەن يېپىپ كۈن نۇرىدا قويۇپ، سۇ ياكى نەملىكى تولۇق پارلانغۇچە قۇرۇتۇلىدۇ. رۇب ۋە ئۇسارە دورىلار قەلەيدىن ياسالغان قاچىلار ياكى شېشە قاچىلاردا ساقلىنىدۇ.

## 7. يېلىم دورىلارنى يىغىۋېلىش ۋە ساقلاش ئۇسۇللىرى

يېلىم دورىلار دەرەخ تېنىنى باش يازدا تىكىپ قويۇپ، 7، -، 8 - ئايدا يېلىمى ئوبدان پىشىپ قاتقاندا يىغىۋېلىنىدۇ. يېلىم دورىلار كۈن نۇرى چۈشمەيدىغان، ھاۋا ئۆتۈشۈپ تۇرىدىغان، نەملىك، ھۆللۈكتىن خالىي جايدا قۇرۇتۇلىدۇ. يېلىم دورىلار پاكىز خام خالتىلارغا ئېلىپ ئېسىپ ساقلىنىلىدۇ ياكى ئەينەك، قەلەي قاچىلاردا ساقلىنىلىدۇ.

## 8. ھايۋانات تۈرىدىكى دورىلارنى يىغىۋېلىش ۋە ساقلاش ئۇسۇللىرى

ھايۋانات تۈرىدىكى دورىلار دورىلىق ئەزالىرى ئوبدان يېتىلگەندە تۇتۇپ، ئۆلتۈرۈپ يىغىۋېلىنىدۇ، بەزىلىرى دورىلىق ئەزاسى يېتىلىپ چۈشۈپ كېتىش ئالدىدا كېسىپ ئېلىنىدۇ، بەزىلىرى چۈشۈپ كەتكەندە يىغىۋېلىنىدۇ. ھايۋانات دورىلارنىڭ بەزىلىرى كۈن نۇرىدا قۇرۇتۇلىدۇ، بەزىلىرى لايىقلاشتۇرۇشنىڭ تەلپى بويىچە قورۇپ، داغلاپ، دورىغا چىلاپ قۇرۇتۇلىدۇ. ھايۋانات دورىلار نازۇك، ئۇچۇچان، خۇش پۇراق ئەينەك قاچىلاردا ئىپار، ئەنەبەر، قۇندۇز قەھرى، مەرۋايىت قاتارلىق قىممەتلىك دورىلار ئېغىزى مەھكەم ئېتىلىدىغان شېشە قاچىلاردا، كۈن نۇرى چۈشمەيدىغان ئورۇندا ساقلىنىدۇ.

## 9. مەدەن تۈرىدىكى دورىلارنى يىغىۋېلىش ۋە ساقلاش ئۇسۇللىرى

مەدەن تۈرىدىكى دورىلار مەخسۇس كانلاردىن كۈز پەسلىدە يىغىۋېلىنىپ، يۇيۇپ، قۇرۇتۇپ، ئەينەك قاچىلاردا ساقلىنىدۇ.

### 3. خام دورىلار ئۈنۈمىنىڭ ساقلىنىش مۇددىتى

ئۇيغۇر تېبابىتى خام دورىلىرى كېلىش مەنبەسىنىڭ ئوخشىماسلىقىغا ئاساسەن ئۈنۈمنىڭ ساقلىنىش مۇددىتىمۇ ئوخشاش بولمايدۇ.

#### 1. يوپۇرماق، گۈل - چېچەك تۈرىدىكى دورىلار ئۈنۈمنىڭ ساقلىنىش مۇددىتى

يوپۇرماق ۋە گۈل - چېچەك تۈرىدىكى دورىلارنى ساقلىغاندا ئۈنۈمى ئۈچ ئايدىن بىر يىلغىچە ساقلىنىدۇ. رەڭگى، پۇرىقى، قۇۋۋىتى ۋە تەسىرى ئۆزگىرىپ كەتمەيدۇ.

#### 2. مېۋە تۈرىدىكى دورىلار ئۈنۈمنىڭ ساقلىنىش مۇددىتى

مېۋە تۈرىدىكى دورىلار تەركىبىدىكى ھۆللۈكنىڭ ئاز - كۆپلۈكىگە، تەبىئىتىنىڭ يۇقىرى - تۆۋەنلىكىگە قاراپ ئۈنۈمى ئۈچ ئايدىن بىر يىلغىچە ساقلىنىدۇ.

#### 3. مېغىز تۈرىدىكى دورىلار ئۈنۈمنىڭ ساقلىنىش مۇددىتى

مېغىز دورىلار سۈپىتىنىڭ يۇقىرى - تۆۋەنلىكىگە، مېيىنىڭ ئاز - كۆپلۈكىگە قاراپ ئۈنۈمى ئالتە ئايدىن بىر يىلغىچە ساقلىنىدۇ.

#### 4. ئۇرۇق تۈرىدىكى دورىلار ئۈنۈمنىڭ ساقلىنىش مۇددىتى

ئۇرۇق دورىلارنىڭ ئۈنۈمى بىر يىلدىن ئىككى يىلغىچە ساقلىنىدۇ، تەركىبىدە ماي ئاز بولغىنى ئۇزۇنراق تۇرىدۇ.

#### 5. ياغ تۈرىدىكى دورىلار ئۈنۈمنىڭ ساقلىنىش مۇددىتى

ئۆسۈملۈك ياغلىرىنىڭ ئۈنۈمى 2~3 يىلغىچە ساقلىنىدۇ. ھايۋان ياغلىرىنىڭ ئۈنۈمى ئۈچ ھەپتىدىن ئالتە ئايغىچە ساقلىنىدۇ.

#### 6. پوستلۇق ۋە قوۋزاق دورىلار ئۈنۈمنىڭ ساقلىنىش مۇددىتى

قوۋزاق ۋە پوستلۇق دورىلار سۈپىتىنىڭ يۇقىرى - تۆۋەنلىكىگە قاراپ ئۈنۈمى 1~3 يىلغىچە ساقلىنىدۇ.

### 7. غول دورىلار ئۈنۈمىنىڭ ساقلىنىش مۇددىتى

غول دورىلارنىڭ ئۈنۈمى 5~10 يىلغىچە ساقلىنىدۇ. پۈتۈن چۆپى دورا بولىدىغان دورىلارنىڭ ئۈنۈمى ئالتە ئايدىن بىر يىلغىچە ساقلىنىدۇ.

### 8. يىلتىز دورىلار ئۈنۈمىنىڭ ساقلىنىش مۇددىتى

بۇ، ئۆسۈملۈكلەرنىڭ يىلتىزى ۋە يىلتىزسىمان غولىنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ. بۇ خىل دورىلار ساقلاش قائىدىسى بويىچە ساقلانغاندا ئۈنۈمى 1~3 يىلغىچە ساقلىنىدۇ.

### 9. يېلىم دورىلار ئۈنۈمىنىڭ ساقلىنىش مۇددىتى

بۇ، ئۆسۈملۈك يېلىمىنى كۆرسىتىدۇ. بۇ خىل دورىلارنىڭ ئۈنۈمى بىر يىلدىن بىر يېرىم يىلغىچە ساقلىنىدۇ.

### 10. ئۆسارە ۋە رۇب دورىلار ئۈنۈمىنىڭ ساقلىنىش مۇددىتى

بۇ خىل دورىلارنىڭ ئۈنۈمى 1~2 يىلغىچە ساقلىنىدۇ.

### 11. ھايۋانات تۈرىدىكى دورىلار ئۈنۈمىنىڭ ساقلىنىش مۇددىتى

ھايۋانات تۈرىدىكى دورىلارنى يىغىۋېلىش، قۇرۇتۇش، ساقلاش ئۇسۇلى ناھايىتى ياخشى بولغان شارائىتتا، ئۇلارنىڭ دورىلىققا ئىشلىتىدىغان قىسمىنىڭ ئوخشاش بولماسلىقىغا قاراپ ئۈنۈمىنىڭ ساقلىنىش مۇددىتىمۇ ئوخشاش بولمايدۇ، مەسىلەن: ئىپار، ئەنبەر، قۇندۇز قەھرىگە ئوخشاش دورىلارنىڭ ئۈنۈمى 10~20 يىلغىچە ساقلىنىدۇ. پەنرمايىگە ئوخشاش دورىلارنىڭ ئۈنۈمى بىر يىلدىن ئىككى يىلغىچە ساقلىنىدۇ. مۇڭگۈز، تۇياق دورىلارنىڭ ئۈنۈمى ئۈچ يىلدىن بەش يىلغىچە ساقلىنىدۇ.

### 12. مەدەن تۈرىدىكى دورىلار ئۈنۈمىنىڭ ساقلىنىش مۇددىتى

مەدەن دورىلار ئۈنۈمىنىڭ ساقلىنىش مۇددىتى بىر نەچچە ئون يىلدىن بىر نەچچە يۈز يىلغىچە بولىدۇ.

## 4. خام دورىلارنىڭ تەبىئىتىنى بەلگىلەش

ئەجدادلىرىمىز ئۇزاق مۇددەتلىك تۇرمۇش ئەمەلىيىتى داۋامىدا، دورا ئىشلىتىش ئۈستىدە تەكرار سىناقلىرىنى ئېلىپ بارغان، كۆزىتىش ئارقىلىق خام دورىلارنىڭ بەدەندە پەيدا قىلغان



ھەر خىل ئۆزگىرىشلەرگە قاراپ خام دورىلارنىڭ تەبىئىتى ۋە خۇسۇسىيىتىنى ئېنىقلاپ چىققان. خام دورىلارنىڭ تەبىئىتىنى بەلگىلەش ئۈچۈن ئۆزلىرى ئىستېمال قىلىپ كۆرۈپ، دەسلەپتە ئىسسىق، سوغۇقتىن ئىبارەت يەككە تەبىئەتكە ئايرىپ، دەسلەپكى نەزىرىيەنى ئوتتۇرىغا قويغان. تۇرمۇش سەۋىيەسىنىڭ يۇقىرى كۆتۈرۈلۈشى، دورا ئىشلىتىش ئېھتىياجىنىڭ ئېشىپ بېرىشىغا ئاساسەن بەزى دورىلارنىڭ ئارىلاشما مۇرەككەپ تەسىرلەرنى بېرىدىغانلىقى، شۇ تەسىر ئاساسىدا بەزى مۇرەككەپ كېسەللىكلەرگە بولغان ئۈنۈمنىڭ يۇقىرى بولىدىغانلىقىنى بايقاپ، ئۇ دورىلارنى تەكرار - تەكرار سىناق قىلىش ئارقىلىق قۇرۇق ئىسسىق، ھۆل ئىسسىق، ھۆل سوغۇق، قۇرۇق سوغۇق قاتارلىق تەبىئەتلەرگە ئايرىغىلى بولىدىغانلىقىنى مۇقىملاشتۇرغان. بەزى دورىلارنىڭ رەڭگى، پۇرىقى، تەمى، شۇنداقلا ئېچىلغان گۈلى قاتارلىقلارغا قاراپ تەبىئىتىنى مۇقىملاشتۇرغان.

1. مەلۇم بىر دورىنى ئىستېمال قىلغاندىن كېيىن بەدەننى قىزىتىپ، قاننى جانلاندۇرۇپ، تومۇر ھەرىكىتىنى تېزلەتكەن بولسا، بۇ ئىسسىق تەبىئەتلىك دورا؛ ئەكسىچە قىزىتما قايتۇرۇپ، تومۇر ھەرىكىتىنى ئاستىلىتىپ، سۈيدۈك مىقدارىنى ئاشۇرسا سوغۇق تەبىئەتلىك دورا.

2. مەلۇم بىر خىل دورىنى ئىستېمال قىلغاندىن كېيىن بەدەننى قىزىتىپ، ئېغىزنى قۇرۇتۇپ، تومۇر ھەرىكىتىنى تېزلىتىپ، قان ئېقىمىنى تېزلەتسە، سۈيدۈك رەڭگىنى سارغۇچ رەڭگە كىرگۈزسە ھەمدە سەپرا خىلىتىنىڭ ئالامىتىنى پەيدا قىلسا، قۇرۇق ئىسسىق تەبىئەتلىك دورا.

3. مەلۇم بىر خىل دورىنى ئىستېمال قىلغاندىن كېيىن بەدەننى نورمال قىزىتىپ، ئەسنەش، كېرىلىش پەيدا قىلسا، سۈيدۈك رەڭگىنى قىزغۇچ رەڭگە كىرگۈزسە ھەمدە قان خىلىتىنىڭ ئالامىتىنى پەيدا قىلسا، بۇ ھۆل ئىسسىق تەبىئەتلىك دورا.

4. دورىنى ئىستېمال قىلغاندىن كېيىن بەدەننى سوۋۇتۇپ ۋە ئېغىرلاشتۇرۇپ، ھېس - تۇيغۇنى سۇسلاشتۇرۇپ ۋە تۇتۇقلاشتۇرۇپ، سۈيدۈك مىقدارىنى كۆپەيتىپ، سۈيدۈك رەڭگىنى ئاق رەڭگە كىرگۈزسە ھەمدە بەلغەم خىلىتىنىڭ ئالامىتىنى پەيدا قىلسا، بۇ ھۆل سوغۇق تەبىئەتلىك دورا.

5. دورىنى ئىستېمال قىلغاندىن كېيىن، بەدەننى سوۋۇتسىمۇ، لېكىن ئېغىزنى قۇرۇتۇپ، ئاشقازاننىڭ كىرىش قىسمىدا سانجىلغاندەك سېزىم پەيدا قىلسا ھەمدە سەۋدا خىلىتىنىڭ ئالامىتىنى پەيدا قىلسا، بۇ قۇرۇق سوغۇق تەبىئەتلىك دورا.

ئەجدادلىرىمىز دورىلارنى تەبىئەتكە ئايرىشتىن سىرت يەنە ھەر بىر دورىنىڭ تەبىئىتىنىڭ دەرىجىسىنىمۇ بېكىتكەن.

ئۇيغۇر تېبابىتىدە، بىرىنچى دەرىجىلىك ۋە ئىككىنچى دەرىجىلىك تەبىئەتتىكى دورىلار ئەڭ كۆپ ئىشلىتىلىدۇ، ئۈچىنچى دەرىجىلىك تەبىئەتتىكى دورىلار ئاز ئىشلىتىلىدۇ ياكى ئېھتىيات

بىلەن ئىشلىتىلىدۇ. تۆتىنچى دەرىجىلىك تەبىئەتتىكى دورىلار زەھەرلىك دەپ قارىلىپ، لايىقلاشتۇرۇش ئۆلچىمىدىن ئۆتكەندىن كېيىن، ناھايىتى ئاز مىقداردا ئىشلىتىلىدۇ.

## 5. خام دورىلارنىڭ خۇسۇسىيەتكە ئايرىلىشى

دورىلارنىڭ بەدەندە كۆرسەتكەن تەسىرلىرى ئومۇملاشتۇرۇلۇپ، دورىنىڭ خۇسۇسىيىتى دېيىلىدۇ. ئەجدادلىرىمىز خام دورىلارنى ئۆزلىرى ئىستېمال قىلىش ياكى ھايۋانلارغا سىناق قىلىش ئارقىلىق دورىلارنىڭ ئورگانىزىمدا پەيدا قىلغان ھەر خىل ئۆزگىرىشلىرىنى يەكۈنلەپ، دورىلارنى بىر قانچە خۇسۇسىيەتكە ئايرىغان.

## 6. خام دورىلارغا ئورۇنباसार دورا ۋە تۈزەتكۈچى دورا ئىشلىتىش توغرىسىدا

### 1. ئورۇنباसार دورا ئىشلىتىش

ئورۇنباसार دورا ئىشلىتىش — دورا ئىشلىتىش ۋە ياسالمايلارنى تەييارلاش جەريانىدا مەلۇم بىر خىل دورا تېپىلمىغاندا ياكى داۋالاش ئېھتىياجىدىن چىقالمىغاندا تەبىئىتى، خۇسۇسىيىتى شۇنىڭغا ئوخشىشىپ كېتىدىغان باشقا بىر دورىنى شۇ دورىنىڭ ئورنىدا ئىشلىتىشنى كۆرسىتىدۇ.

ئۇيغۇر تېبابىتى دورىگەرلىكىدە ھەرقانداق بىر خام ياكى پىششىق دورىنىڭ ئورۇنباसार دورىسىنى تېپىشقا بولىدۇ. ھەتتا بىر دورىنىڭ بىر قانچە ئورۇنباसार دورىسىنى تېپىشقىمۇ بولىدۇ. لېكىن ئورۇنباसार بولىدىغان دورا چوقۇم تۆۋەندىكى شەرتلەرنىڭ بىرسىنى ھازىرلىغان بولۇشى لازىم.

1. ئورۇنباसार دورا چوقۇم ئەسلىدىكى دورا بىلەن مەنبە جەھەتتىن ئوخشاش بولۇشى، بىر ئائىلە ياكى بىر ئۇرۇقداش، بىر تۈرگە تەۋە بولۇشى كېرەك.

2. ئورۇنباसार دورا بىلەن ئەسلىدىكى دورىنىڭ تەبىئەت خۇسۇسىيىتى ئوخشاش بولۇشى كېرەك.

3. ئورۇنباसार دورا بىلەن ئەسلى دورىنىڭ ئۈنۈملۈك تەركىبى ئوخشىشىپ كەتكەن دورىلارنى ئۆزئارا ئورۇنباसार قىلىپ تاللاشقا بولىدۇ.

4. ئورۇنباसार قىلىپ تاللايدىغان دورا ئاسان تېپىلىدىغان، باھاسى ئەرزان، ئۈنۈمى ئىشەنچلىك بولۇشى لازىم.

## 2. تۈزەتكۈچى دورا ئىشلىتىش

ئۇيغۇر تېبابىتىدە بىر دورىنىڭ مەلۇم قوشۇمچە تەسىرىگە نىسبەتەن شۇ تەسىرنى تۈزىتىلەيدىغان تۈزەتكۈچى دورا دېيىلىدۇ.

تۈزەتكۈچى دورا ئىشلىتىشتە تۆۋەندىكى پىرىنسىپلارنى ئاساس قىلىش كېرەك:

1. دورىنىڭ مەلۇم زىيانلىق تەسىرىنى يوقىتالايدىغان، تۆۋەنلىستەلەيدىغان ياكى ئالدىنى ئالدىغان ئۈنۈملۈك ۋە ئىشەنچلىك دورىنى تاللاپ ئىشلىتىش لازىم.

2. تۈزەتكۈچى قىلىنىپ تاللىنىدىغان دورا شۇ دورىنىڭ ياكى رېتسېپنىڭ بارلىق قوشۇمچە تەسىرىنى تۈزىتىش بىلەن بىرگە ئەسلىي دورىنىڭ ياكى رېتسېپنىڭ تەسىرىگە قارشى تەسىردە بولماسلىقى، بەلكى تەسىرىنى كۈچەيتىش تەسىرىگە ئىگە بولۇشى لازىم.

3. تۈزەتكۈچى دورا تاللىغاندا ھەر بىر قوشۇمچە تەسىرىگە بىردىن تۈزەتكۈچى تاللاش توغرا ئەمەس، پۈتكۈل قوشۇمچە تەسىرىنى تۈزىتىلەيدىغان بىرلا دورىنى تاللاش لازىم.

## ئاپتاپپەرەس

**باشقا نامى:** داۋۋارى شەمسى.

**تونۇش:** بۇ، مۇرەككەپ گۈللۈكلەر ئائىلىسىدىكى بىر يىللىق سامان غوللۇق ئۆسۈملۈك بولۇپ، يوپۇرمىقى چوڭ، نوۋەتلىشىپ ئۆسىدۇ؛ باشاقسىمان گۈل رېتىدە سېرىق چېچەكلەيدۇ، چېچەكلەنگەن ساپىقىدا ئۇرۇقى بولىدۇ، ساپىقى دائىم قۇياشقا باقىدۇ. ئاپتاپپەرەس ئۇرۇقى دورىغا ئىشلىتىلىدۇ.

**چىقىش ئورنى:** شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونىنىڭ ھەرقايسى جايلىرىدا تېرىپ ئۆستۈرۈلىدۇ.

**تەبىئىتى:** قۇرۇق سوغۇق.

**خۇسۇسىيىتى:** ئىششىق ياندۇرىدۇ، مېڭە ۋە جىگەرنىڭ توسالغۇلىرىنى ئاچىدۇ، ئاغرىق توختىتىدۇ، ئاشقازان، جىگەر ۋە باھنى قۇۋۋەتلەيدۇ، قان بېسىمىنى تۆۋەنلىتىدۇ، سۈت كۆپەيتىدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** ئەھۋالغا قاراپ ئاپتاپپەرەس ئۇرۇقى 35 ~ 70 گرام، ئاپتاپپەرەس يىلتىزى 15 ~ 30 گرام، ئاپتاپپەرەس پورى 4 ~ 12 گرام ئەتراپىدا ئىشلىتىلىدۇ.

**زەرەرى:** ئاپتاپپەرەسنىڭ گۈلى ھامىلدار ئاياللارغا بېرىلمەيدۇ؛ ئۇرۇقى تالغا ۋە سوغۇق مىزاج كىشىلەرگە زىيان قىلىدۇ؛ يوپۇرمىقى سوغۇق مىزاج كىشىلەرگە زىيانلىق؛ يىلتىزىمۇ سوغۇق مىزاج كىشىلەرگە زىيانلىق.

**تۈزەتكۈچىسى:** ئاپتاپپەرەس ئۇرۇقىنىڭ تۈزەتكۈچىسى ھەسەل، ناۋات؛ ئاپتاپپەرەس يىلتىزىنىڭ تۈزەتكۈچىسى ھەسەل، قارمۇچ.

**بەدلى:** ئاپتاپپەرەس گۈلىنىڭ بەدلى زەپەر، زاراڭزا گۈلى؛ ئۇرۇقىنىڭ بەدلى سەلخە، زەپەر؛ يوپۇرمىقىنىڭ بەدلى ئاپتاپپەرەس گۈلى.

**لايىقلاشتۇرۇلۇشى:** قۇرۇتۇش ئارقىلىق لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالغۇلار:** مەتبۇخ دورىلار.

## ئاپپىلىسن پوستى

**باشقا نامى:** پوستى نارەنجى، پوستى تۇرۇنجى.

**تونۇش:** بۇ، سەپرا ئوتلار ئائىلىسىدىكى دائىم ياشىرىپ تۇرىدىغان كىچىك دەرەخ ئاپپىلىسن بولۇپ، بۇ دەرەخنىڭ پىشقان مېۋىسى «نارەنجى» نامىدا دورىغا ئىشلىتىلىدۇ. تەمى چۈچۈمەل، خۇش پۇراق، يېرىم شار شەكىللىك كېلىدۇ. بۇ مېۋىنىڭ پوستى «ئاپپىلىسن پوستى» نامىدا دورىغا ئىشلىتىلىدۇ.

**چىقىش ئورنى:** ئېلىمىزنىڭ چاڭجياڭ، جېجياڭ، جياڭشى، خۇنەن، سىچۈەن قاتارلىق ئۆلكىلىرىدىن چىقىدۇ.

**تەبىئىتى:** بىرىنچى دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق.

**خۇسۇسىيىتى:** ئاساسلىقى خىلىتىسىز قۇرۇق ئىسسىق كەيپىياتنى تەڭشەيدۇ، ھەزىم قىلىشنى ياخشىلايدۇ، ياللۇغ قايتۇرىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا كۆڭۈلنى خۇش قىلىدۇ، يۈرەكنى قۇۋۋەتلەيدۇ، ئاشقازان خىزمىتىنى ياخشىلايدۇ، غەيرىي تەبىئىي سەپرا خىلىتىنىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى پەسەيتىدۇ، غەيرىي تەبىئىي سەپرا خىلىتىنى تەڭشەيدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** 3 ~ 5 گرام.

**زەرەرى:** جىگەرنى ئاجىزلاشتۇرىدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** قەنت، قارىمۇچ.

**بەدىلى:** لىمون پوستى.

**لايىقلاشتۇرۇلۇشى:** قۇرۇتۇش ئارقىلىق لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالمىلار:** مەتبۇخ دورىلار.

## ئاتقۇلاق چۆپى

**باشقا نامى:** بەرگى قۇ، بوستانى ھۇماز.

**تونۇش:** بۇ، قامچىئوت ئائىلىسىدىكى كۆپ يىللىق سامان غوللۇق ئاتقۇلاق ئۆسۈملۈكى بولۇپ، ئېگىزلىكى بىر مېتىر كېلىدۇ، غولى تىك، ئىنچىكە بولىدۇ؛ تۈۋىدىن ئۆسكەن يوپۇرماقنىڭ سېپى ئۇزۇن، شەكلى تار، ئۇزۇن سوقىچاق، گىرۋەكلىرىدە دولقۇنسىمان پۈرمىلىرى بولىدۇ، غولىدىن ئۆسكەن يوپۇرماقلىرى ئىنچىكە، ئۇزۇن، سېپى قىسقا، يوپۇرماق غىلاپى كانايسىمان، پەردىلەشكەن بولىدۇ؛ گۈل رېتى چوڭ، گۈللىرى ئۇششاق بولۇپ، ئالتە تال ئاتلىقى بولىدۇ، رەڭگى سۇس يېشىل، ئۇرۇق مېۋىسى سوقىچاق، توق خۇرما رەڭ، ئۈچ قىرلىق بولىدۇ.

**چىقىش ئورنى:** شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونىنىڭ ھەرقايسى جايلىرىدىكى دەريا، كۆل ۋە كۆلچەك بويلىرىدا ئۆسىدۇ.

**تېرىش:** ئىككىنچى دەرىجە ھۆل سوغۇق.

**خۇسۇسىيىتى:** توسالغۇلارنى ئاچىدۇ، قۇرۇق ئىسسىقنى قايتۇرىدۇ، ئىششاق ياندۇرىدۇ، قان توختىتىدۇ، ھەيزنى راۋانلاشتۇرىدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** ئەھۋالغا قاراپ 12 ~ 20 گرام ئەتراپىدا ئىشلىتىلىدۇ.

**زەرەرى:** بلە ۋە بۆرەككە زىيانلىق.

**تۈزەتكۈچىسى:** شېكەر ۋە بەدىيان.

**بىردىلى:** پاقىيوپۇرمىقى.

**لايىقلاشتۇرۇلۇشى:** قۇرۇتۇش ئارقىلىق لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالمىلار:** مەتبۇخ، زىمات دورىلار.

## ئاچچىق ئانار

**باشقا نامى:** رۇممانى ھامىز، ئانار تۇرۇش.

**تونۇش:** بۇ، ئانار ئائىلىسىدىكى كۆپ يىللىق ياغاچ غوللۇق چاتقال ياكى كىچىك دەرەخ بولۇپ، يوپۇرمىقى ئۇزۇنچاق يۇمىلاق، گۈلى قىزىل، مېۋىسى قىزىل، پوستى ئىچىدىن قىزىل مارجاندەك دانچىلىرى چىقىدۇ، تەمى ئاچچىق كېلىدۇ.

**چىقىش ئورنى:** شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونىنىڭ ھەرقايسى جايلىرىدا ئۆسىدۇ.

**تېببىتى:** ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق.

**خۇسۇسىيىتى:** ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ، ئىسسىقتىن بولغان جىگەر ھارارىتىنى پەسەيتىدۇ، خەفەقان ۋە كەيپ قىلىشتىن بولغان مەستلىكنى يوقىتىدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** ئەھۋالغا قاراپ سىقىلغان سۈيىدىن 1 ~ 5 ياشقىچە بولغانلارغا 5 ~ 10 گرام، 5 ~ 10 ياشقىچە بولغانلارغا 10 ~ 15 گرام، 10 ~ 15 ياشقىچە بولغانلارغا 15 ~ 20 گرام، 15 ياشتىن يۇقىرى چوڭلارغا ئەھۋالغا قاراپ 25 ~ 30 گرام ئەتراپىدا ئىشلىتىلىدۇ.

**زەرەرى:** يۆتەلگە، قورساق ئاغرىقىغا بېرىلمەيدۇ، داۋاملىق يېسە بەدەننىڭ جىگەرنىڭ تارتىش قۇۋۋىتىنى ئاجىزلاشتۇرىدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** زەنجىۋىل، جويۇز.

**بەدىلى:** ناخۇش ئانار.

**لايىقلاشتۇرۇلۇشى:** پوستىدىن ئايرىش ئارقىلىق لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالما:** شەربەت دورىلار.

## ئاچچىق بادام

**باشقا نامى:** بادام تەلخى، لەۋزىلمۇر.

**تونۇش:** بۇ، ئازغان ئائىلىسىدىكى يۇپۇرماق تاشلايدىغان بادامغا ئۇرۇقداش دەرەخ بولۇپ، يوپۇرمىقى نۆۋەتلىشىپ ئۆسەدۇ؛ مېۋىسى سوقچاق، سىلىق، قۇرغاق بولۇپ، ئاسان يېرىلىدۇ؛ ئۈچكىسى سىلىق، چوڭقۇر ئويمانلىرى بولۇپ، مېغىزى ئاچچىق بولىدۇ.

**چىقىش ئورنى:** شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونىنىڭ ھەرقايسى جايلىرىدا ئۆسەدۇ.

**تېرىتى:** قۇرۇق ئىسسىق.

**خۇسۇسىيىتى:** ئىششىقلارنى ياندۇرىدۇ، چىرايغا جۇلا بېرىدۇ، بەدەن ۋە تېرىنى پارقىرىتىدۇ، قويۇق خىلىتلارنى تازىلايدۇ، بەلغەم بوشتىدۇ، سۈيدۈك ۋە ھەيزنى راۋانلاشتۇرىدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** ئەھۋالغا قاراپ ئۈچ گىرام ئەتراپىدا ئىشلىتىلىدۇ.

**زەرەرى:** ئاچچىق بادام ئۈچەيگە زىيان قىلىدۇ (زەھەرلىك)؛ يېغى زەھەرسىز.

**تۈزەتكۈچىسى:** شېكەر، ناۋات، تاتلىق بادام.

**بەدىلى:** ئاچچىق بادامنىڭ بەدىلى ئاچچىق ئۆرۈك مېغىزى، شاپتۇل مېغىزى؛ يېغىنىڭ بەدىلى بىنەپشە يېغى، قاپاق يېغى.

**لايىقلاشتۇرۇلۇشى:** پوستىدىن ئايرىش ئارقىلىق لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالمىلار:** سۇفۇپ دورىلار، قۇرس دورىلار.



## ئاچچىقتاۋۇز

**باشقا نامى:** شەھمەنزەل.

**تونۇش:** بۇ، كاۋا ئائىلىسىدىكى كۆپ يىللىق يامشىپ پىلەك تارتىپ ئۆسىدىغان، ئاچچىقتاۋۇزغا ئۇرۇقداش ئۆسۈملۈك بولۇپ، ئۇزۇنلۇقى 5 ~ 10 مېتىر كېلىدۇ؛ تۈگۈنەك يىلتىزى توم، غولى كۆپ شاخلىنىدۇ، يۆگمەچ يىپچىسى يوپۇرماق قولتۇقىدىن ئۆسىدۇ؛ يوپۇرمىقى نۆۋەتلىشىپ ئۆسىدۇ، گۈل كاسسى نەيسىمان، گۈل تاجىسى ئاق، ئۇچى بەشكە يېرىلغان، ھەربىر بۆلەكنىڭ گىرۋەكلىرى يىپقا ئايلىنىپ كەتكەن بولىدۇ، مېۋىسى تۇخۇمىسىمان دۈڭلەك كېلىدۇ، پىشقاندا سېرىق رەڭدە بولۇپ، ئۇرۇقىنىڭ سانى كۆپ، ياپىلاق بولىدۇ.

**چىقىش ئورنى:** شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونىنىڭ گۇچۇڭ، تۇرپان، ئىلى، ماناس، خوتەن قاتارلىق جايلارىدا تېرىپ ئۆستۈرۈلىدۇ.

**تەبىئىتى:** ئۈچىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

**خۇسۇسىيىتى:** توسالغۇلارنى ئاچىدۇ، بەلغەم بوشتىدۇ، يۆتەل توختىتىدۇ، ئىششىق ياندۇرىدۇ، يەل تارقىتىدۇ، ئاغرىق پەسەيتىدۇ، زەھەر ياندۇرىدۇ، غەيرىي تەبىئىي بەلغەم ۋە سەۋدا خىلىتلىرىنى سۈرىدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** ئەھۋالغا قاراپ 1~3 گرام ئەتراپىدا ئىشلىتىلىدۇ.

**زەرەرى:** كۆپ ئىشلىتىلسە ئىسسىق مزاج كىشىلەرنىڭ بېشىنى ئاغرىتىدۇ، ئۇچەيگە زىيان قىلىدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** نىشاستە، كەتىرا، ئەرەب يېلىمى

**بەدىلى:** ئابدەمىلىك ياكى باراۋەر مىقداردا قىچا.

**لايىقلاشتۇرۇلۇشى:** ئاپتاپتا قۇرۇتۇش ئارقىلىق لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالغۇلار:** مەتبۇخ دورىلار.

## ئاچچىق سۆرۈنجان

**باشقا نامى:** سۆرۈنجان تەلخى.

**تونۇش:** بۇ گۈلسامساق ئائىلىسىدىكى كۆپ يىللىق سامان غوللۇق ئۆسۈملۈك سۆرۈنجان بولۇپ، بۇ ئۆسۈملۈكنىڭ سوقچاق تەڭگىسىمان يىلتىزى «سۆرۈنجان تەلخى» نامىدا دورىغا ئىشلىتىلىدۇ. بۇ خىل سۆرۈنجان سامساق چىشىغا ئوخشايدۇ. سىرتقى يۈزى كۈل رەڭگە مايىل سارغۇچ ئاق رەڭلىك ياكى سۇس قوڭۇرغا مايىل سېرىق رەڭلىك. بەزىسىدە ئۇششاق، زىچ، ئۇزۇن سىزىقچىلار كۆرۈنۈپ تۇرىدۇ، ئازراق قاتتىق، ئاسان سۇنىدۇ، سۇندۇرۇلغان يۈزى ئاق ياكى سۇس كۈل رەڭگە مايىل سېرىق رەڭلىك بولىدۇ. شەكلى سامساق چىشىغا ئوخشايدۇ. تەمى ئاچچىق، سەل خۇش پۇراق.

**چىقىش ئورنى:** ياۋروپا، ئوتتۇرا دېڭىز بويلىرى، قارا دېڭىز بويلىرى ھەم ئافرىقا ئەللىرىدىن چىقىدۇ.

**تەبىئىتى:** ئۈچىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

**خۇسۇسىيىتى:** ئاغرىق توختىتىدۇ، ئىششاق ياندۇرىدۇ، غەيرىي تەبىئىي خىلىتلارنى سۈرىدۇ، يەللەرنى تارقىتىدۇ. سۈيدۈك ھەيدەيدۇ، باھنى قوۋۋەتلەيدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** 1 ~ 3 مىللىگرام.

**زەرەرى:** ئاشقازاننى بۇزىدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** پىننە، زەنجىۋىل

**بەدلى:** شەترەنجى، تاجىگۈل ئۇرۇقى.

**لايىقلاشتۇرۇلۇشى:** ئادەتتىكىدەك ساپلاشتۇرۇپ لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالمىلار:** شەربەت، ھەب دورىلار.

## ئاچچىق قۇستە

**باشقا نامى:** قۇستە تەلخى.

**تونۇش:** بۇ، مۇرەككەپ گۈللۈكلەر ئائىلىسىدىكى ئېگىزلىكى 3 ~ 10 سانتىمېتىر ئۆسدىغان، كۆپ يىللىق سامان غوللۇق ئۆسۈملۈك ئاچچىق قۇستىنىڭ يىلتىزى بولۇپ، بۇ ئۆسۈملۈكنىڭ يىلتىزى «ئاچچىق قۇستە» نامىدا دورغا ئىشلىتىلىدۇ. بۇ ئۆسۈملۈكنىڭ ئۆرە تۇرىدىغان غولى يوق، يەرگە يېپىلىپ ئۆسۈدۇ، يوپۇرمىقى كەڭ.

**چىقىش ئورنى:** بۇ ئەسلىدە ھىندىستاننىڭ مەھسۇلاتى ئىدى، ھازىر ئېلىمىزنىڭ شىزاڭ، يۈننەن، گۇاڭشى، سىچۈەن قاتارلىق ئۆلكىلىرىدىن ھەم سۈرىيە، ئەرەبىستان قاتارلىق ئەللەردىنمۇ چىقىدۇ.

**تەبىئىتى:** ئۈچىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

**خۇسۇسىيىتى:** تېرىنى، پەي - مۇسكۇللارنى، رەئىس ئەزالارنى، نېرۋا - پەيلەرنى قۇۋۋەتلەيدۇ، قاننى جانلاندىرىدۇ، ئاشقازان، جىگەر، بۆرەك، دوۋساق ۋە باھنى قۇۋۋەتلەيدۇ، ئارتۇق ھۆللۈكنى قۇرۇتىدۇ، غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلىتىنى، ھۆل سوغۇق كەيپىياتنى تەڭشەيدۇ، ئەزالارنى قىزىتىدۇ، يەل تارقىتىدۇ، قورساقتىكى مەددە قۇرتنى ئۆلتۈرىدۇ، قان تازىلايدۇ، چىرىشكە قارشى تۇرىدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** 1 ~ 2 گىرام.

**زەرەرى:** دوۋساق ۋە ئۆپكەگە زىيان قىلىدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** رۇمبەدىيان، گۈلقەنت ئاپتاپى.

**بىرلىكى:** سۆڭەك مىسىرى.

**لايىقلاشتۇرۇلۇشى:** ئاپتاپتا قۇرۇتۇش ئارقىلىق لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالما:** مەتبۇخ، زىمات دورىلار.

## ئادەمگىياھ

باشقا نامى: يەبرۇج سەنەم، مېھرىگىياھ.

**تونۇش:** بۇ، ئاكانتو پاناكسى ئائىلىسىدىكى كۆپ يىللىق سامان غوللۇق ئۆسۈملۈك ئادەمگىياھ بولۇپ، بۇ ئۆسۈملۈكنىڭ يىلتىزى «رېنېپىڭ» ياكى «ئادەمگىياھ» نامىدا دورىغا ئىشلىتىلىدۇ. بۇ ئۆسۈملۈكنىڭ ئېگىزلىكى 50 ~ 60 سانتىمېتىر كېلىدۇ، يوپۇرمىقى ئەنجۈرنىڭ يوپۇرمىقىغا ئوخشايدۇ ۋە ئۇنىڭدىن ئىنچىكە كېلىدۇ، مېۋىسى قىزىل، چوڭلۇقى زەيتۇن چوڭلۇقىدا، گۈلى ئاق، بۇ ئۆسۈملۈكنىڭ يىلتىزىنىڭ بېشى كېسىلمەسە، قۇۋۋىتى 60 يىل تۇرىدۇ. بۇ ئۆسۈملۈكنىڭ يىلتىزى بىرى ئەركەك، يەنە بىرى چىشى دەپ ئىككى خىل بولىدۇ. چىشى ئادەمگىياھنىڭ رەڭگى قارىغا مايىلراق بولىدۇ، ئەركەك ئادەمگىياھنى بەزىلەر «مورىۇن» دەپ ئاتايدۇ. يوپۇرمىقىنىڭ رەڭگى ئاق، سىلىق، يوغان، كەڭ، قىزىلچىنىڭ يوپۇرمىقىغا ئوخشايدۇ، يىلتىزى چىشى ئادەمگىياھنىڭ ئىككى باراۋىرىدە كېلىدۇ، ئادەمگىياھنىڭ ياخشىسى سېمىز ھەم چىڭ بولغىنىدۇر.

**چىقىش ئورنى:** ئېلىمىزنىڭ شەرقىي شىمال، چاڭبەيشەن ۋە شىنجاڭ رايونلىرىدىن، چاۋشەن، ياپونىيە قاتارلىق ئەللەردىن چىقىدۇ.

**تېببىتى:** بىرىنچى دەرىجىدە ھۆل ئىسسىق.

**خۇسۇسىيىتى:** «تەبىئەت» نى، مېڭە ۋە باھنى قۇۋۋەتلەيدۇ، قان كۆپەيتىدۇ، خىلىت ھاسىل قىلىدۇ، تىنچلاندۇرىدۇ، زېھنى قۇۋۋىتىنى ئاشۇرىدۇ، تال ۋە ئۆپكىنى قۇۋۋەتلەيدۇ، ئارتۇق ھۆللۈكنى قۇرۇتىدۇ، كۆڭۈلگە خۇشلۇق يەتكۈزىدۇ، ئۇيقۇ كەلتۈرىدۇ. ئىشلىتىش مىقدارى: 3 ~ 10 گرامغىچە.

**زەرەرى:** جىگەرگە زىيان قىلىدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** رەۋەن.

**بىردىلى:** بەزىرۇلبەنجى.

**لايىقلاشتۇرۇلۇشى:** ئادەتتىكىدەك ساپلاشتۇرۇپ لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالما:** مەتبۇخ، مەجۇن دورىلار.

## ئادراسمان چۆپى

**باشقا نامى:** ھۆرمىل، بەرگى ئىسپەندى.

**تونۇش:** بۇ، ئوغرىتىكەن ئائىلىسىدىكى ئادراسمانغا ئۇرۇقداش كۆپ يىللىق سامان غوللۇق ئۆسۈملۈك بولۇپ، پۈتۈن تېنى سېسىق پۇرايدۇ؛ يىلتىزى توم، ئۇزۇن بولۇپ، غولى تۈۋىدىن تۆت تەرەپكە يېيىلىپ شاخلىنىدۇ، تۆۋەن تەرىپى يەر بېغىرلايدۇ، ئۈستى تەرىپى قىيپاش كۆتۈرۈلۈپ ئۆسىدۇ، غولى يۇمىلاق ۋە قىرلىق بولىدۇ؛ يوپۇرمىقى نۆۋەتلىشىپ ئۆسۈپ، نۇرغۇنلىغان ئاچماقلىق يېپسىمان يېرىقچىلارغا بۆلۈنگەن؛ گۈلى ئاق، گۈل تاجىسى بەش تال، گۈل كاسا يوپۇرمىقى بەش تال، غوزا مېۋىسى شارسىمان بولۇپ، پۈتۈن چۆپى دورىغا ئىشلىتىلىدۇ.

**چىقىش ئورنى:** شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونىنىڭ ھەرقايسى جايلىرىدىكى چۆل - جەزىرلەردە ئۆسىدۇ.

**تەبىئىتى:** ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

**خۇسۇسىيىتى:** ئۆپكىنى ياشارتىدۇ، يۆتەلنى توختىتىدۇ، ھۆلۈكنى قۇرۇتىدۇ، زەھەرنى قايتۇرىدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** ئەھۋالغا قاراپ 1 ~ 2 گرام ئەتراپىدا ئىشلىتىلىدۇ.

**زەھەرى:** ئىسسىق مىزاجلىقلارنىڭ بېشىنى ئاغرىتىپ، كۆڭلىنى ئېلىشتۇرىدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** سىركەنجىۋىل ۋە ھەر خىل مېۋە سۇلىرى

**بىردىلى:** قەردمانە، سۇزاپ

**لايىقلاشتۇرۇلۇشى:** ئادەتتىكىدەك ساپلاشتۇرۇپ لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالمىلار:** جەۋھەر ۋە ھورداق دورىلار.

## ئادراسمان ئۇرۇقى

**باشقا نامى:** بەزرۇل ھورمىل، تۇخۇمى ئىسپەندى.

**تونۇش:** بۇ، ئوغرىتكەن ئائىلىسىدىكى كۆپ يىللىق سامان غوللۇق ئۆسۈملۈك بولۇپ، پۈتۈن تېنى سېسىق پۇرايدۇ، يوپۇرمىقى نۆۋەتلىشىپ ئۆسىدۇ، غوزىسىدا ئۇرۇقى بولىدۇ، ئۇرۇقى ئۇششاق ئۈچ قىرلىق، رەڭگى سۇس جىگەر رەڭ، بۇ ئۆسۈملۈكنىڭ قۇرۇتۇلغان ئۇرۇقى «توخۇمى ھورمىل» ياكى «ئادراسمان ئۇرۇقى» نامىدا دورغا ئىشلىتىلىدۇ.

**چىقىش ئورنى:** شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونىنىڭ ھەر قايسى جايلىرىدىكى چۆل - جەزىرلەردىن چىقىدۇ.

**تەبىئىتى:** ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

**خۇسۇسىيىتى:** باھنى قۇۋۋەتلەيدۇ، بەدەننى سەمرىتىدۇ، ئىششىق ياندۇرىدۇ، پەي ۋە نېرۋىنى كۈچەيتىدۇ، قورساقتىكى قۇرتنى ئۆلتۈرىدۇ، سۈيدۈك ۋە ھەيز راۋانلاشتۇرىدۇ، بەلغەم ۋە يەل ھەيدەيدۇ، قويۇق خىلىتلارنى سۈرىدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** 2 ~ 4 گرام.

**زەرەرى:** كۆڭۈل ئېلىشىنى پەيدا قىلىدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** ئەينۇلا، تەمربەندى.

**بىرلىكى:** سۇزاپ ئۇرۇقى.

**لايىقلاشتۇرۇلۇشى:** قۇرۇتۇش ئارقىلىق لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالمىلار:** شەربەت دورىلار.

## ئارپا

**باشقا نامى:** شېئىر، جەۋ.

**تونۇش:** بۇ، باشاقلار ئائىلىسىدىكى بىر يىللىق سامان غوللۇق، ئارپىغا ئۇرۇقداش ئۆسۈملۈك بولۇپ، شەكلى، رەڭگى قاتارلىق جەھەتلەردە خۇددى بۇغدايغا ئوخشاش ئۆسىدۇ ھەم بۇغدايغا ئوخشاش دان تۇتىدۇ، بۇ ئۆسۈملۈكنىڭ يوپۇرمىقى كەڭ ھەم يېسىمان بولۇپ، دېنىنىڭ شاكىلىدا ئۇزۇن قىلتىرىقى بولىدۇ.

**چىقىش ئورنى:** شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونىنىڭ ھەرقايسى جايلىرىدا تېرىپ ئۆستۈرۈلىدۇ.

**تېرىشى:** بىرىنچى دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق.

**خۇسۇسىيىتى:** قورۇيدۇ، تۇتىدۇ، قان ۋە سەپرانىڭ ھارارىتىنى پەسەيتىدۇ، چىرايىنى پارقىرىتىدۇ، قىزىتما قايتۇرىدۇ، ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** ئەھۋالغا قاراپ مۇۋاپىق مىقداردا ئىشلىتىلىدۇ.

**زەرەرى:** قورساقنى ئېسىدۇ، سوغۇقچان كىشىلەرگە زىيان قىلىدۇ؛ ئۇندۇرمىسى قاننىڭ ھارارىتىنى پەسلىتىدۇ، شۇڭا بالا ئېمىتىۋاتقان ياكى ھامىلىدار ئاياللارنىڭ ئىشلىتىشى مەنئى قىلىنىدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** ئارپىنىڭ تۈزەتكۈچىسى رۇمبەدىيان، گۈلقەنت، شېكەر، ناۋات؛ ئۇندۇرمىسىنىڭ تۈزەتكۈچىسى خام زەنجىۋىل.

**بەدىلى:** ئارپىنىڭ بەدىلى گۈرۈچ، ئۇندۇرمىسىنىڭ بەدىلى كۆك ماش.

**لايىقلاشتۇرۇلۇشى:** قۇرۇتۇش ئارقىلىق لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالمىلار:** مەتبۇخ دورىلار.

## ئارپبەدىيان

**باشقا نامى:** رازىيانەج، رازىيانە، سونق.

**تونۇش:** بۇ، كۈنلۈكسىمان گۈللۈكلەر ئائىلىسىدىكى كۆپ يىللىق سامان غوللۇق، ئارپبەدىيانغا ئۇرۇقداش ئۆسۈملۈك بولۇپ، ئۆسۈملۈك تېنىدىن كۈچلۈك پۇراق چىقىپ تۇرىدۇ؛ غولى تىك، ئۈستى شاخلىنىدۇ؛ يوپۇرمىقى ئۈچ - تۆت قېتىم قايتىلىنىدۇ، گۈلى مۇرەككەپ كۈنلۈكسىمان گۈل رېتىدە بولۇپ، رەڭگى سېرىق، ئۇرۇقى كىچىك بولۇپ، شەكلى بۇغدايغا ئوخشاپ كېتىدۇ. ئۇرۇقى «ئارپبەدىيان» نامىدا دورغا ئىشلىتىلىدۇ.

**چىقىش ئورنى:** شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونىنىڭ ھەرقايسى جايلىرىدا تېرىپ ئۆستۈرۈلىدۇ.

**تېببىتى:** ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

**خۇسۇسىيىتى:** توسالغۇلارنى ئاچىدۇ، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەيدۇ، ئاغرىق توختىتىدۇ، يەل ۋە قويۇق خىلىتلارنى تارقىتىدۇ، كۆرۈش قۇۋۋىتىنى ئاشۇرىدۇ، سۈت پەيدا قىلىدۇ، زەھەر قايتۇرىدۇ، سۈيدۈك ھەيدەيدۇ، ھەيزنى راۋانلاشتۇرىدۇ، چوڭ تەرەتنى يۇمشىتىدۇ، ئىششىق ۋە يەل تارقىتىدۇ، ھەزىمنى ياخشىلايدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** ئەھۋالغا قاراپ 4 ~ 12 گرام ئەتراپىدا ئىشلىتىلىدۇ.

**رەزەنى:** ئىسسىق مىزاج كىشىلەردە باش ئاغرىقى پەيدا قىلىدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** بىنەپشە، ھۆل يۇمىغاقسۈت؛ يىلتىز پوستىنىڭ تۈزەتكۈچىسى بىنەپشە، نېلۇپەر.

**بەدىلى:** كەرەپشە ئۇرۇقى، رۇمبەدىيان، يىلتىز پوستىنىڭ بەدىلى كەرەپشە يىلتىزى پوستى.

**لايىقلاشتۇرۇلۇشى:** ئادەتتىكىدەك ساپلاشتۇرۇپ لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالما:** چىلانما دورىلار.



## ئارپبەدىيان يىلتىزى پوستى

**باشقا نامى:** پوستى بىخ بەدىيان.

**تونۇش:** بۇ، كۈنلۈكسىمان گۈللۈكلەر ئائىلىسىدىكى بىر يىللىق سامان غوللۇق ئۆسۈملۈك بولۇپ، ئۆسۈملۈك تېنىدىن كۈچلۈك پۇراق چىقىپ تۇرىدۇ؛ گۈلى مۇرەككەپ كۈنلۈكسىمان گۈل رېتىدە بولۇپ، رەڭگى سېرىق، يىلتىزى ئۇزۇن، رەڭگى ئاق، تەمى بىرئاز قېرىق، پۇرىقى سۇس كېلىدۇ. بۇ ئۆسۈملۈكنىڭ يىلتىزىنىڭ پوستى «ئارپبەدىيان يىلتىزى پوستى» نامىدا دورىغا ئىشلىتىلىدۇ.

**چىقىش ئورنى:** شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونىنىڭ ھەرقايسى جايلىرىدىن چىقىدۇ.

**خۇسۇسىيىتى:** ئاشقازان ۋە ئۈچەينى قۇۋۋەتلەيدۇ، غەيرىي تەبىئىي بەلغەم ۋە سەۋدا خىلىتلىرىنى پىشۇرىدۇ، ئىششىق ۋە يەل تارقىتىدۇ، ھەزىمنى ياخشىلايدۇ، توسالغۇلارنى ئاچىدۇ، تاش پارچىلايدۇ، سۈيدۈك ھەيدەيدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** 5 ~ 7 گرام.

**زەرەرى:** ئىسسىق مىزاج كىشىلەرنىڭ بېشىنى ئاغرىتىدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** بىنەپشە، نېلۇپەر.

**بەدىلى:** كەرەپشە يىلتىزى.

**لايىقلاشتۇرۇشى:** ئادەتتىكىدەك ساپلاشتۇرۇپ لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالما:** مەتبۇخ دورىلار.

## ئارچا مېۋىسى

**باشقا نامى:** ئۇبھەل.

**تونۇش:** بۇ، ئارچا ئائىلىسىدىكى كۆپ يىللىق ياغاچ غوللۇق، دائىم كۆكرىپ تۇرىدىغان، ئارچىغا ئۇرۇقداش دەرەخ ياكى چوڭراق چاتقال بولۇپ، مەزىلىك پۇرىقى بار. ئېگىزلىكى 2 ~ 3 مېتىر كېلىدۇ؛ شاخلىرى ناھايىتى قويۇق، ئۇششاق شاخلىرى ياپىلاق، سىلىق، يېشىل رەڭدە بولىدۇ؛ يوپۇرمىقى چاچمىسىمان بولۇپ، ئۇششاق شاخلىرىغا زىچ جايلىشىپ نۆۋەتلىشىپ تۇرىدۇ؛ گۈلى تاق جىنسلىق، ئۆسۈملۈكى قوش جىنسلىق، ئاتىلىق، ئانىلىق بىر تۈپتە، ئاتىلىق گۈلى سېرىق، ئانىلىق گۈلى سۆسۈن رەڭدە بولىدۇ؛ مېۋىسى شار شەكىلدە ياكى سوقىچاق قىرلىق كېلىدۇ، سىرتقى يۈزىدە ئاق رەڭلىك موم ماددىلىق پاراشوكى بولىدۇ، پىشقاندا يېرىلىدۇ، ئۇرۇقى تۇخۇم شەكىلدە، رەڭگى قوڭۇر كېلىدۇ.

**چىقىش ئورنى:** شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونىنىڭ ھەرقايسى جايلىرىدا تىكىپ ئۆستۈرۈلىدۇ.

**تەبىئىتى:** ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

**خۇسۇسىيىتى:** قاننى سوۋۇتىدۇ، قان توختىتىدۇ، ھۆل ئىسسىقنى ھەيدەيدۇ، نېرۋىنى تىنچلاندۇرىدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** ئەھۋالغا قاراپ 4 ~ 12 گرام ئەتراپىدا ئىشلىتىلىدۇ.

**زەرەرى:** كۆكرەكنى يىرىكلەشتۈرىدۇ، ھامىلىدار ئاياللارغا، ئاشقازان كېسىلى بارلارغا، گال ئاغرىقى بارلارغا بېرىشكە بولمايدۇ، بېرىشكە توغرا كەلسە خولىنجان، ھەسەل بىلەن بىرگە بېرىلىدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** كەتىرا، تەرخەمەك ئۇرۇقى.

**بەدىلى:** سۇزاپ يوپۇرمىقى.

**لايىقلاشتۇرۇلۇشى:** قۇرۇتۇش ئارقىلىق لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالمىلار:** شەربەت دورىلار.

## ئازغان مېۋىسى

**باشقا نامى:** ئەۋسەج، ئازغان مونچىقى.

**تونۇش:** بۇ، ئەتىرگۈل ئائىلىسىدىكى ئانار دەرىخىگە يېقىن بىر خىل چاتقال ئۆسۈملۈك ئازغاننىڭ پىشقان مېۋىسىدىن ئىبارەت بولۇپ، مېۋىسى يۇمىلاق، رەڭگى قىزىل، تەمى بىر ئاز قاڭسىق كېلىدۇ، پىشقاندا يىغىۋېلىنىپ ئاپتاپتا قۇرۇتۇلغان مېۋىسى «ئەۋسەج» ياكى «ئازغان مېۋىسى» ھەم «ئازغان مونچىقى» نامىدا دورىغا ئىشلىتىلىدۇ.

**چىقىش ئورنى:** رايونىمىزنىڭ ھەممە يەرلىرىدىن، شۇنداقلا ئوتتۇرا ئاسىيا، موڭغۇلىيە، رۇسىيە قاتارلىق جايلاردىن چىقىدۇ.

**تەبىئىتى:** ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

**خۇسۇسىيىتى:** مەنىنى تىزگىنلەيدۇ، ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ، سۈيدۈكنىڭ قېتىم سانىنى ئازايتىدۇ، ئىسسىقنى ياندۇرىدۇ، قانىنى سوۋۇتىدۇ، ھەيزنى راۋان قىلىدۇ، ئاغرىق پەسەيتىدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** تۆت گىرامغىچە.

**زەرەرى:** تالغا قۇرۇقلۇق يەتكۈزىدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** كەتىرا.

**بەدىلى:** ئاغىچىيۇغۇچ

**لايىقلاشتۇرۇلۇشى:** قۇرۇتۇش ئارقىلىق لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالمىلار:** شەربەت دورىلار.

## ئاسارۇن

**باشقا نامى:** مشكى بالا، تېگىر.

**تونۇش:** بۇ، سېمىزئوت ئائىلىسىدىكى كۆپ يىللىق سامان غوللۇق ئۆسۈملۈك ئاسارۇننىڭ يىلتىزلىق پۈتۈن چۆپى بولۇپ، يىلتىزى توپا رەڭگە مايىلاق، مايماق، بوغۇملۇق، خۇش پۇراقلىق بولۇپ، «ئاسارۇن» نامدا دورغا ئىشلىتىلىدۇ.

**چىقىش ئورنى:** ئېلىمىزنىڭ شەرقىي شىمال ئۆلكىلىرىدىن ۋە ئىران، ئافغانىستان قاتارلىق ئەللەردىن چىقىدۇ.

**تېببىتى:** ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

**خۇسۇسىيىتى:** ماددىلارنى يۇمشىتىدۇ، تارقىتىدۇ، توسالغۇلارنى ئاچىدۇ. بۆرەك، تال ۋە باشقا ئەزالارنى قۇۋۋەتلەيدۇ، مېڭە ۋە ئاشقازاننى تازىلايدۇ، مېڭىنى قۇۋۋەتلەيدۇ، سۈيدۈك ۋە ھەيزنى راۋان قىلىدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** 10 گىرامغىچە.

**زەرەرى:** ئۆپكەگە زىيان قىلىدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** كەترا، بادام مېغىزى، سەرپىستان.

**بەدىلى:** ئېگىر، زەنجىۋىل.

**لايىقلاشتۇرۇلۇشى:** ئادەتتىكىدەك ساپلاشتۇرۇپ لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالما:** شەربەت، مەجۈن دورىلار.

## ئاغچىيۇغۇچ ئۇرۇقى

**باشقا نامى:** تۇخۇمى خىيار دەشتى.

**تونۇش:** بۇ، كاۋا ئائىلىسىدىكى بىر يىللىق سامان غوللۇق، ئاغچىيۇغۇچقا ئۇرۇقداش ئۆسۈملۈك بولۇپ، قوغۇن - تاۋۇزغا ئوخشاش پېلەك تارتىپ ئۆسىدۇ، يوپۇرمىقى تالنىڭ يوپۇرمىقىغا ئوخشاش، شەكلى ئۇزۇنچاق، تەرخەمەككە ئوخشاپراق كېتىدۇ. ئۈستى يىپىلىق لەشكە ئوخشاش، رىشتىلىك، ئىچىدىن تاۋۇز ئۇرۇقىدەك قارا ئۇرۇق چىقىدۇ. بۇ ئۆسۈملۈكنىڭ ئۇرۇقى «ئاغچىيۇغۇچ ئۇرۇقى» نامىدا دورىغا ئىشلىتىلىدۇ.

**چىقىش ئورنى:** شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونىنىڭ ھەرقايسى جايلىرىدا تېرىپ ئۆستۈرۈلىدۇ.

**تېببىتى:** ئۈچىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

**خۇسۇسىيىتى:** چوڭ تەرەت ۋە ھەيزنى راۋانلاشتۇرىدۇ، بوۋاسىرنى قۇرۇتىدۇ، سۈيدۈك ھەيدەيدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** ئىككى گىرام ئەتراپىدا ئىشلىتىلىدۇ.

**زەرەرى:** كۆپ ئىشلىتىلسە قانلىق ئىچ سۈرۈش پەيدا قىلىپ، ئادەمنىڭ ھاياتىغا خەۋپ يەتكۈزۈپ قويۇشى مۇمكىن.

**تۈزەتكۈچىسى:** كالا سۈتى، سېرىقماي.

**بىردىلى:** شەھمەنزەل.

**لايىقلاشتۇرۇلۇشى:** پوستىدىن ئايرىش ئارقىلىق لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالغىلار:** شەربەت دورىلار.

## ئاق بەھمەن

**باشقا نامى:** بەھمەن سەفد.

**تونۇش:** بۇ، قوڭغۇراقگۈللۈكلەر ئائىلىسىگە تەۋە بولغان بەھمەن ئۆسۈملۈكىنىڭ قۇرۇتۇلغان يىلتىزى بولۇپ، يىلتىزى ئاق، قىزىل ئىككى خىل بولىدۇ. ئۇنىڭ ئېقى تومراق كېلىدۇ، قىزىلى بولسا سۈزۈك، ئېغىر، خۇش پۇراق كېلىدۇ، چاپىنسا ئازراق شىلمىشقا ۋە ئېغىزنى قورۇش تەسىرى بار، بۇ ئۆسۈملۈك يىلتىزىنىڭ قىزىلى «قىزىل بەھمەن» ياكى «بەھمەن سۇرۇخ»، ئېقى «ئاق بەھمەن» ياكى «بەھمەن سەفد» نامىدا دورىغا ئىشلىتىلىدۇ.

**چىقىش ئورنى:** ئىران ۋە ئەرمەنىستاننىڭ تاغلىرىدىن، ئېقى كۆپرەك خۇراسان قاتارلىق جايلاردىن چىقىدۇ.

**تەبىئىتى:** ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

**خۇسۇسىيىتى:** بەھ، دوۋساق ۋە بۆرەكنى قۇۋۋەتلەيدۇ، سەمىرىتىدۇ، سېرىقلىقنى يوقىتىدۇ، كۆڭۈلگە خۇشلۇق يەتكۈزىدۇ، مەنىي كۆپەيتىدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** 4 ~ 5 گرام.

**زەرەرى:** قان بېسىمىنى ئۆزلىتىدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** چىلان، بىنەپشە، بىدىمۇشكى.

**بەدىلى:** زورەمبات. دۇرنەج ئەقرەبى.

**لايىقلاشتۇرۇلۇشى:** قۇرۇتۇش ئارقىلىق لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالما:** مەجۇن دورىلار.

## ئاق پارپا

**باشقا نامى:** جەدۋار چىنى، ئاق جەدۋار.

**تونۇش:** بۇ، ئېپىقتاپانلىقلار ئائىلىسىدىكى كۆپ يىللىق سامان غوللۇق ئۆسۈملۈكىنىڭ يىلتىزىدىن ئىبارەت بولۇپ، ئەسلىي ئۆسۈملۈكى جەدۋار دېيىلىدۇ. ئۇنىڭ ئۈچ خىل تۈرى بار. ① تۈزلۈك جەدۋار: سىرتقى يۈزى كۈل رەڭ، ئاچچىق بولۇپ، تىلىنى قورۇيدۇ، پۇراقسىز؛ ② قارا جەدۋار: سىرتقى يۈزى قارامتۇل، مايلىق، پارقراق، تەمى سۇس، پۇراقسىز؛ ③ ئاق جەدۋار: ھەممە يېرى ئاقچۇق، تەمسىز كېلىدۇ، پۇرىقى سۇس. بۇ ئۆسۈملۈكنىڭ يىلتىزى «جەدۋار چىنى ياكى ئاق پارپا» نامىدا دورىغا ئىشلىتىلىدۇ.

**چىقىش ئورنى:** ئېلىمىزنىڭ سىچۈەن، سەنشى قاتارلىق جايلىرىدىن چىقىدۇ.

**تەبىئىتى:** ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

**خۇسۇسىيىتى:** پەي ۋە مۇسكۇلنى چىڭىتىدۇ، «تەبىئەت» نى ۋە ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلەيدۇ، رەئىس ئەزالارنى قۇۋۋەتلەيدۇ، ئىشتىھانى ئاچىدۇ، جىنسىي قابىلىيەتنى ئەسلىگە كەلتۈرىدۇ، ئىششىق ياندۇرىدۇ، ھۆللۈكنى يوقىتىدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** قايناتمىسى 3 ~ 10 مىللىگرام.

**زەرەرى:** زەھەرلىك بولۇپ، پەي - مۇسكۇللارنى تارتىشتۇرۇپ قويدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** سۈت، ئارپا سۈيى.

**بەدىلى:** زورەمبات.

**لايىقلاشتۇرۇلۇشى:** زەھەرسىز لەندۈرۈش ئارقىلىق لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالما:** مەجۈن، ھەب دورىلار.

## ئاق تۈدەرى

**باشقا نامى:** تۈدى سەپىد.

**تونۇش:** بۇ، تىزلاق ئائىلىسىدىكى بىر يىللىق ياكى ئىككى يىللىق سامان غوللۇق ئۆسۈملۈك تۈدەرنىڭ ئۇرۇقىدىن ئىبارەت بولۇپ، رەڭگى توپارەڭ ئاقۇچ كەلگىنىنى «ئاق تۈدەرى» نامىدا دورغا ئىشلىتىلىدۇ. رەڭگى ئاق، قىزىل، سېرىق رەڭلەردە بولىدۇ، تەمى ئاچچىق، پۇرىقى سۇس كېلىدۇ.

**چىقىش ئورنى:** ئېلىمىزنىڭ ئىچكى ئۆلكىلىرىدىن ھەم ئامېرىكا، ئىران قاتارلىق ئەللەردىن چىقىدۇ.

**تەبىئىتى:** ئىككىنچى دەرىجىدە ھۆل ئىسسىق.

**خۇسۇسىيىتى:** باھنى قۇۋۋەتلەيدۇ، مەنىي ۋە سۈت كۆپەيتىدۇ، سەمىرتىدۇ، ئوزۇقلۇق تولۇقلايدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** 10 ~ 15 گرام.

**زەرەرى:** ئاشقازانغا زىيان قىلىدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** دارچىن، بەدىيان، لاچىندانە.

**بىردىلى:** ئاق، قىزىل، سېرىقلىرى بىر - بىرىگە بەدەل قىلىنىدۇ، ئەگەر تېپىلمىسا ئاق بەھمەن.

**لايىقلاشتۇرۇلۇشى:** قورۇش ئارقىلىق لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالمىلار:** سۇفۇپ، مەجۈن دورىلار.



## ئاق سەندەل

**باشقا نامى:** سەندەل سەفد.

**تونۇش:** بۇ، سەندەل ئائىلىسىدىكى دائىم كۆكرىپ تۇرىدىغان، ئېگىزلىكى 6 ~ 9 مېتىر كېلىدىغان دەرەخ ئاق سەندەلنىڭ ياغىچىدىن ئىبارەت بولۇپ، خۇش پۇراق، تەمى ئاچچىق، بۇ دەرەخنىڭ قۇرۇتۇپ پارچىلانغان ياغىچى «ئاق سەندەل» ياكى «سەندەل سەفد» نامىدا دورىغا ئىشلىتىلىدۇ، رەڭگىگە ئاساسەن ئاق سەندەل، قىزىل سەندەل، سېرىق سەندەل دەپ ئۈچ خىلغا بۆلۈنىدۇ.

**چىقىش ئورنى:** ئېلىمىزنىڭ خەينەنداۋ ئارىلىدا تېرىپ ئۆستۈرۈلىدۇ. ھىندىستان، ئىتالىيە، ھىندونېزىيە قاتارلىق ئەللەردىن چىقىدۇ.

**تېببىتى:** ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق.

**خۇسۇسىيىتى:** يۈرەكنى قۇۋۋەتلەيدۇ، خىلىتىسز قۇرۇق ئىسسىق كەيپىياتنى ۋە غەيرىي تەبىئىي سەپرا خىلىتىنى تەڭشەيدۇ، كۆڭۈلگە خۇشلۇق يەتكۈزىدۇ، تىنچلاندۇرىدۇ، ھارغىنلىقنى چىقىرىدۇ، چىرىشكە قارشى تۇرىدۇ، قاننى تازىلايدۇ، قان بېسىمىنى چۈشۈرىدۇ، قىزىتما قايتۇرىدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** 5 ~ 7 گرام.

**زەرەرى:** باھقا زىيان قىلىدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** ھەسەل، ناۋات.

**بىردىلى:** كافۇر، ئۆشەنە.

**لايىقلاشتۇرۇلۇشى:** ئادەتتىكىدەك ساپلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالمىلار:** مەتبۇخ دورىلار.

## ئاقاقيا

**باشقا نامى:** ئۇسارەببول.

**تونۇش:** بۇ، پۇرچاق ئائىلىسىدىكى چاتقان ئۆسۈملۈك «ئەمغىلان»، يەنە بىر ئاتىلىشى «ببول» دېگەن بىر خىل چاتقالسىمان تىكەنلىك دەرەخنىڭ مېۋىسى ۋە يوپۇرمىقىنىڭ سىقىپ چىقىرىلغان سۈيىدىن قاتقان يۇمىلاق ياكى دانچە شەكىللىك، قارامتۇل ياكى سۇس سېرىق، يېرىم سۈزۈك ماددا «ئاقاقيا» نامى بىلەن، بۇ دەرەخنىڭ يېلىمى «سەمغى ئەرەبى» نامى بىلەن دورغا ئىشلىتىلىدۇ.

**چىقىش ئورنى:** ھىندىستان، سۇدان، بېنگال قاتارلىق جايلاردىن چىقىدۇ.

**تەبىئىتى:** ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق.

**خۇسۇسىيىتى:** قۇرۇتىدۇ، قۇستۇرىدۇ، ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ. بۇرۇن ۋە نەپەس يولىدىن كەلگەن قاننى توختىتىدۇ، ئاشقازان ۋە جىگەرنى قۇۋۋەتلەيدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** ئەھۋالغا قاراپ 0.5 ~ 3 گرام.

**زەرەرى:** توسالغۇ پەيدا قىلىدۇ، ئەزالارغا قۇرۇقلۇق يەتكۈزىدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** بادام يېغى، ھەسەل سۈيى.

**بىردىلى:** ئەدەس، سەندەل، رۇسۇت.

**لايىقلاشتۇرۇلۇشى:** ئادەتتىكىدەك ساپلاشتۇرۇپ لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالمىلار:** سۇفۇپ دورىلار.

## ئاق قىچا ئۇرۇقى

**باشقا نامى:** تۇخۇمى خەردىل سەفەد، بەزرۇل خەردىل ئەببەز.

**تونۇش:** بۇ، كىرىست گۈللۈكلەر ئائىلىسىدىكى بىر يىللىق سامان غوللۇق، قىچىغا ئۇرۇقداش ئۆسۈملۈك بولۇپ، غولى شاخلىق، پۈتۈن ئۆسۈملۈك تېنىدە شالاڭ، يىرىك تۈكلەر بولىدۇ؛ يوپۇرمىقى نۆۋەتلىشىپ ئۆسىدۇ، گىرۋەكلىرى پۇرلىشىپ تۇرىدۇ، چوڭقۇر يېرىلغان، تۈۋىدىن ئۆسكەن يوپۇرماقلىرى چوڭ، سېپى ئۇزۇن، يۇقىرىقى قىسمىدىكى يوپۇرماقلىرى كىچىك، سېپى قىسقا بولىدۇ؛ ئومۇمىي گۈل رېتى ئۇچىدا ئۆسىدۇ، گۈلى سېرىق؛ ئۇرۇقى شارىمان، رەڭگى ئاق، تەمى ئاچچىق. بۇ ئۆسۈملۈكنىڭ ئۇرۇقى «ئاق قىچا ئۇرۇقى» نامىدا دورغا ئىشلىتىلىدۇ.

**چىقىش ئورنى:** شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونىنىڭ ھەرقايسى جايلىرىدا تېرىپ ئۆستۈرۈلىدۇ.

**تېببىتى:** ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

**خۇسۇسىيىتى:** ئىشتىھانى ئاچىدۇ، سوغۇقنى تارقىتىدۇ، بەلغەم يۇمشىتىدۇ، ئىششىق ياندۇرىدۇ، ئاغرىق پەسەيتىدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** ئەھۋالغا قاراپ 4 ~ 12 گىرام ئەتراپىدا ئىشلىتىلىدۇ.

**زەرەرى:** ئىسسىق مىزاج كىشىلەرگە زىيان قىلىدۇ.

**كۈزەتكۈچىسى:** كاسنە، لىمۇن سۈيى، ئەينۇلا.

بەدىلى: ھەببى رىشاد، ئادراسمان، زاغۇن ئۇرۇقى.

**لايىقلاشتۇرۇلۇشى:** قۇرۇتۇش ئارقىلىق لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالغىلار:** شەربەت دورىلار.

## ئاق لەيلى چۆپى

**باشقا نامى:** بەرگى خىتىمى.

**تونۇش:** بۇ، تۈگمگۈل ئائىلىسىدىكى بىر يىللىق سامان غوللۇق، لەيلىگۈلگە ئۇرۇقداش ئۆسۈملۈك بولۇپ، يوپۇرمىقى يۇمىلاق، تەمسىز، يوپۇرمىقىنىڭ ئارقا تەرىپى يىرىكرەك، گۈلى ئاق. بۇ ئۆسۈملۈكنىڭ ئۇرۇقىنىڭ رەڭگى ئاققا مايىل قارامتۇل، شەكلى يۇمىلاق، بىرئاز ياپىلاقراق، ئوتتۇرىسى چوڭقۇر كېلىدۇ. بۇ ئۆسۈملۈكنىڭ پۈتۈن چۆپى «ئاق لەيلى چۆپى» نامىدا دورغا ئىشلىتىلىدۇ.

**چىقىش ئورنى:** شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونىنىڭ ھەرقايسى جايلىرىدا ئۆسىدۇ.

**تەبىئىتى:** بىرىنچى دەرىجىدە ھۆل ئىسسىق.

**خۇسۇسىيىتى:** سۈيدۈكنى راۋان قىلىدۇ، تەرەتنى يۇمشىتىدۇ، تۇغۇتنى تېزلىتىدۇ، بالا ھەمراھىنى چۈشۈرىدۇ، سۇلۇق ئىششىقنى تارقىتىدۇ، جاراھەتلەرنى ئېغىز ئالدۇرىدۇ، يۈزدىكى دانىخورەكلەرنى يوقىتىدۇ، ئاغرىق پەسەيتىدۇ، يەل تارقىتىدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** ئەھۋالغا قاراپ 15 گرام ئەتراپىدا ئىشلىتىلىدۇ.

**زەرەرى:** ئاشقازانغا زىيان قىلىدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** ھەسەل، بەدىيان

**بەدىلى:** ھەمىشباھار چۆپى.

**لايىقلاشتۇرۇلۇشى:** قۇرۇتۇش ئارقىلىق لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالما:** چىلانما دورىلار.

## ئاق لەيلىگۈل

**باشقا نامى:** گۈلخەيرى، لەيلىقازاق.

**تونۇش:** بۇ، تۈگمگۈل ئائىلىسىدىكى بىر خىل ئۆسۈملۈك بولۇپ، خەلقىمىز بۇ ئۆسۈملۈكنى «گۈلخەيرى»، «لەيلىقازاق» دەپ ئاتايدۇ، بۇ ھەمىشباھار ئۆسۈملۈكىنىڭ بىر خىلى ھېسابلىنىدۇ، گۈلى ئاق، قىزىل، رەڭگارەڭ بولىدۇ، ئۇنىڭ ئىچىدە دورىغا ھەممىسىدىن ياخشىراقى گۈلى ئاق بولغىنى، گۈلى ئاق بولغىنىنى «ئاق لەيلىگۈل» نامىدا دورىغا ئىشلىتىلىدۇ. بۇ ئۆسۈملۈكنىڭ گۈلى، ئۇرۇقى، يوپۇرمىقى ۋە يىلتىزى دورىغا ئىشلىتىلىدۇ.

**چىقىش ئورنى:** شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونىمىزنىڭ ھەممە جايلىرىدىن چىقىدۇ.

**تەبىئىتى:** ھۆل سوغۇق.

**خۇسۇسىيىتى:** كۆڭۈلگە خۇشلۇق يەتكۈزىدۇ، كانايىنى سىلىقلاشتۇرىدۇ، ئاغرىق پەسەيتىدۇ، يۆتەل پەسەيتىدۇ، ياللوغ قايتۇرىدۇ، ماددىلارنى تارقىتىدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** 5 ~ 10 گرام.

**زەرەرى:** ئاشقازانغا زىيان قىلىدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** ھەسەل، ئارپىبەدىيان.

**بەدىلى:** ھەمىشباھار گۈلى، بىنەپشە گۈلى.

**لايىقلاشتۇرۇلۇشى:** قۇرۇتۇش ئارقىلىق لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالمىلار:** چىلانما، زىمات دورىلار.

## ئاق لەيلى ئۇرۇقى

**باشقا نامى:** تۇخۇمى خىتىمى، بەزرۇل خىتىمى.

**تونۇش:** بۇ، تۈگمگۈل ئائىلىسىدىكى ھەمىشباھار ئۆسۈملۈكىنىڭ يەنە بىر خىلى بولۇپ، بۇ ئۆسۈملۈك 1~2 مېتىرغىچە ئېگىزلىكتە ئۆسىدۇ، يوپۇرمىقى چوڭ، تۈكلەش، گۈلى ئاق، ئۇرۇقى ياپىلاق بولۇپ، تۈگمگە ئوخشاپ كېتىدۇ. خەلقىمىز بۇ ئۆسۈملۈكنىڭ ئۇرۇقىنى «لەيلىقازاق ئۇرۇقى» دەپ ئاتايدۇ. بۇ ئۆسۈملۈكنىڭ ئۇرۇقى «تۇخۇمى خىتىمى، ئاق لەيلى ئۇرۇقى» نامىدا دورغا ئىشلىتىلىدۇ.

**چىقىش ئورنى:** شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونىنىڭ ھەممە جايلىرىدا تېرىپ ئۆستۈرۈلىدۇ.

**تەبىئىتى:** ھۆل سوغۇق.

**خۇسۇسىيىتى:** سۈيدۈكنى راۋان قىلىدۇ، تەرەتنى يۇمشىتىدۇ، تۇغۇتنى تېزلىتىدۇ، بالا ھەمراھنى چۈشۈرىدۇ، سۇلۇق ئىششىقنى تارقىتىدۇ، جاراھەتلەرنى ئېغىز ئالدۇرىدۇ، يۈزدىكى دانىخورەكلەرنى يوقىتىدۇ، ئاغرىق پەسەيتىدۇ، يەل تارقىتىدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** 5 ~ 8 گرام.

**زەرەرى:** ھەزىمىنى ناچارلاشتۇرىدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** ئارپىبەدىيان، ھەسەل.

**بەدلى:** ھەمىشباھار ئۇرۇقى.

**لايىقلاشتۇرۇلۇشى:** قۇرۇتۇش ئارقىلىق لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالمىلار:** چىلانما، مەتبۇخ دورىلار.

## ئاق مەۋسەل

**باشقا نامى:** مەۋسەل ئەببەز، مەۋسەل سەفەد.

**تونۇش:** بۇ، گۈلسامساق ئائىلىسىدىكى كۆپ يىللىق سامان غوللۇق ئۆسۈملۈك ئاق مەۋسەلنىڭ تۈگۈنەك يىلتىزىدىن ئىبارەت بولۇپ، ئۆزى ئۇزۇنچاق، يۇمىلاق، قاتتىق، ۋەزنى ئېغىر، تەمى تاتلىق، پۇرىقى سۇس، رەڭگى ئاق سېرىق كېلىدۇ. بۇ ئۆسۈملۈكنىڭ تۈگۈنەك يىلتىزى ئاق، قارا ئىككى خىل بولۇپ، ئېقى «ئاق مەۋسەل»، قارىسى «قارا مەۋسەل» نامىدا دورىغا ئىشلىتىلىدۇ.

**چىقىش ئورنى:** ئېلىمىزنىڭ ئىسسىق بەلباغ رايونلىرى ۋە ھىندىستان، پاكىستان قاتارلىق ئەللەرنىڭ تاغ باغرىدىكى ئورمانلاردا ئۆسىدۇ.

**تەبىئىتى:** بىرىنچى دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق.

**خۇسۇسىيىتى:** بلە، يۈرەك ۋە بەدەننى قۇۋۋەتلەيدۇ. سۈت، مەنىي كۆپەيتىدۇ، قوبۇلدۇرىدۇ، سەمىرتىدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** 9 ~ 12 گىرام.

**زەرەرى:** تال ۋە ئۈچەيگە زىيان قىلىدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** پىششىق ئەگرىسۇناي.

**بىردىلى:** ئاق سەندەل.

**لايىقلاشتۇرۇلۇشى:** ئادەتتىكىدەك ساپلاشتۇرۇپ لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالغۇلار:** سۇفۇپ دورىلار.

## ئاق موم

**باشقا نامى:** شەمئى، موم سەفد.

**تونۇش:** بۇ، ھەسەل ھەرىسىنىڭ ھەسەل يىغىدىغان كۆنىكىدە بولىدىغان دورا بولۇپ، بۇ ئۈچ خىل بولىدۇ. بىرىنچى خىلى، ھەسەل ھەرىسى قۇسۇپ توپلىغىنى، بۇنىڭ رەڭگى قىزىل، سېرىققا مايىل، يۇمشاق، ياغلىشاڭغۇ، خۇشبوۋى بۇنىڭدىن، ھەسەل پۇرىقى كېلىپ تۇرىدۇ؛ ئىككىنچى خىلى، ھەسەل ھەرىلىرى ئورۇن قىلغان يەرلەردە بولۇپ، ئۇنىڭغا ھەسەل قوشمىغىنىدۇر، بۇ ئوتتۇرا دەرىجىلىك ھېسابلىنىدۇ؛ ئۈچىنچى خىلى، بىر خىل قارا رەڭلىك نەرسە بولۇپ، ھەسەل ھەرىلىرى ئۆزىنىڭ كۆنەكلىرىگە سۈركەيدۇ، بۇ خىلى ناچار ھېسابلىنىدۇ. دورىغا ئاساسەن بىرىنچى خىلى ئىشلىتىلىدۇ.

**چىقىش ئورنى:** شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونىمىزدىن چىقىدۇ.

**تەبىئىتى:** بىرىنچى دەرىجىدە ھۆل ئىسسىق.

**خۇسۇسىيىتى:** ئىششىق ياندۇرىدۇ، پەيلەرنى بوشتىدۇ، ئاغرىق توختىتىدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** 3~5 گرام.

**زەرەرى:** ئىشتىھانى تۇتۇپ، توسالغۇ پەيدا قىلىدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** پىننە، بەدىيان.

**بەدلى:** ماش ئۇنى.

**لايىقلاشتۇرۇلۇشى:** ئادەتتىكىدەك ساپلاشتۇرۇپ لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالما:** زىمات، مەلھەم دورىلار.



## ئاقمۇچ

**باشقا نامى:** مۇرچ سەفەد.

**تونۇش:** بۇ، قارمۇچ ئائىلىسىدىكى ياغاچ غوللۇق پەلەكلىك ئۆسۈملۈك قارمۇچ مېۋىسىنىڭ پىشقاندىن كېيىن قىزارغان ۋاقتىدا پوستى ئېلىۋېتىلگەن، رەڭگى ئاق قالغان مېۋىسى بولۇپ، شەكلى يۇمىلاق، تەمى ئاچچىق، پۇرىقى ئۆتكۈر كېلىدۇ، ئۇنىڭ مۇشۇ خىل مېۋىسى «ئاقمۇچ» ياكى «مۇرچ سەفەد» نامىدا دورىغا ئىشلىتىلىدۇ.

**چىقىش ئورنى:** ئېلىمىزنىڭ خەينەنداۋ، گۇاڭدۇڭ، خېنەن ۋە يۈننەن ئۆلكىلىرىدىن چىقىدۇ.

**تەبىئىتى:** ئۈچىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

**خۇسۇسىيىتى:** ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەپ، ھەزىمنى ياخشىلايدۇ، بەلغەم خىلىنى ۋە ھۆل سوغۇق كەيپىياتنى تەڭشەيدۇ، بەدەننى قىزىتىپ باھنى، پەيلەرنى قۇۋۋەتلەيدۇ، ئىششىق ياندۇرۇپ زەھەر قايتۇرىدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** 1~4 گرام.

**زەرەرى:** ئىسسىق مىزاج كىشىلەرگە زىيان قىلىدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** بىنەپشە، نېلۇپەر.

**بەدلى:** زەنجىۋىل، پىلىپىل.

**لايىقلاشتۇرۇلۇشى:** قۇرۇتۇش ئارقىلىق لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالما:** مەجۈن دورىلار.

## ئاقىر قەرھا

**باشقا نامى:** ئېقىل قارا.

**تونۇش:** بۇ، مۇرەككەپ گۈللۈكلەر ئائىلىسىدىكى كۆپ يىللىق سامان غوللۇق، ئاقىر قەرھاغا ئۇرۇقداش ئۆسۈملۈك بولۇپ، ئېگىزلىكى 60 ~ 80 سانتىمېتىر كېلىدۇ؛ يىلتىزى چاچما شەكىللىك بولۇپ، قارامتۇل خورما رەڭدە بولىدۇ، غولى يالغۇز، تىك ئۆسىدۇ؛ يوپۇرماقلىرى يىپ شەكىلدە بولىدۇ، تۈۋىدىكى يوپۇرماقلىرىنىڭ سېپى بار، غولىدىكى يوپۇرماقلىرىنىڭ سېپى يوق، باشسىمان گۈل رېتى چوڭراق بولۇپ، غولىنىڭ ئۇچىدىن يالغۇز ئۆسۈپ چىقىدۇ ۋە بىرقانچە گۈللىرى كۈنلۈكسىمان تىزىلىپ تۇرىدۇ. ئەتراپتىكى گۈللىرى تىل شەكىلدە، رەڭگى ئاق، ئوتتۇرىدىكى گۈللىرى نەي شەكىلدە، رەڭگى سارغۇچ قوڭۇر كېلىدۇ. بۇ ئۆسۈملۈكنىڭ يىلتىزسىمان غولى «ئاقىر قەرھا» نامىدا دورىغا ئىشلىتىلىدۇ.

**چىقىش ئورنى:** ھىندىستان، پاكىستان، ئامېرىكا قاتارلىق ئەللەردىن چىقىدۇ.

**تەبىئىتى:** ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

**خۇسۇسىيىتى:** توسالغۇلارنى ئاچىدۇ، مېڭىدىكى ئارتۇق ماددىلارنى تازىلايدۇ، بەلغەم يۇمشىتىدۇ، قىزىتىدۇ، باھنى قۇۋۋەتلەيدۇ، ھەيزنى راۋانلاشتۇرىدۇ، ئەسەبلەرنى قۇۋۋەتلەيدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** ئەھۋالغا قاراپ مۇۋاپىق مىقداردا ئىشلىتىلىدۇ.

**زەرەرى:** ئۆپكەگە زىيان قىلىدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** كەترا.

**بەدىلى:** پىلىپ، تاتلىق قۇستە.

**لايىقلاشتۇرۇلۇشى:** ئادەتتىكىدەك ساپلاشتۇرۇپ لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالغۇلار:** مەجۈن دورىلار.

## ئالتۇن ۋاراق

**باشقا نامى:** ۋەرەقى زەھەب، ۋەرەقى تىللا.

**تونۇش:** بۇ، سېرىق ئالتۇندىن تەكرار قىزدۇرۇپ، ئالاھىدە ئۆزگىچە تېخنىكا ۋە ئۇسۇللار ئارقىلىق سوقۇپ تەييارلانغان قەغەزسىمان نېپىز ھالەتتىكى ياپراقچىدىن ئىبارەت بولۇپ، «ئالتۇن ۋاراق» نامىدا دورىغا ئىشلىتىلىدۇ. رەڭگى سېرىق، پاراقساق، جۇلالىق كېلىدۇ.

**چىقىش ئورنى:** ھىندىستان ۋە پاكىستاندىن چىقىدۇ.

**تەبىئىتى:** بىرىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

**خۇسۇسىيىتى:** مېڭە، يۈرەك ۋە جىگەرنى قۇۋۋەتلەيدۇ، بەدەننىڭ تەبىئىي ھارارىتىنى ساقلايدۇ، زېھنىنى ئۆتكۈر قىلىدۇ، ماددا ئالمىشىشنى ياخشىلايدۇ، ئۇنتۇغاقلىقنى يوقىتىدۇ، كۆڭۈلگە خۇشلۇق يەتكۈزىدۇ، كۆزنى روشەنلەشتۈرىدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** 5 ~ 10 دانە.

**زەرەرى:** سۈيدۈك يولىغا زىيان قىلىدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** ھەسەل، ئىپار، شاھبەللۇت.

**بەدىلى:** ئالتۇن، ياقۇت.

**لايىقلاشتۇرۇلۇشى:** كۈشتە قىلىش ئارقىلىق لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالمىلار:** خېمىر، مۇپەررەھ دورىلار.

## ئالقات

**باشقا نامى:** گوچىرى .

**تونۇش:** بۇ، پىدىگەن ئائىلىسىدىكى كۆپ يىللىق، ياغاچ غوللۇق، ئالقاتقا ئۇرۇقداش، كىچىك چاتقال بولۇپ، ئېگىزلىكى 1 ~ 2 مېتىر كېلىدۇ؛ يىلتىزى تۈۋرۈكسىمان بولۇپ، غولى كۆپ شاخلىنىدۇ، يوپۇرماق قولتۇقىدا قاتتىق تىكەنلىرى بولىدۇ، پوستى ئاقۇچ كۈل رەڭ كېلىدۇ؛ يوپۇرمىقى نۆۋەتلىشىپ ياكى توپلىشىپ ئۆسىدۇ. مېۋىسى شىرنىلىك، سوقچاق، كۆپ ئۇرۇقلۇق بولۇپ، پىشقاندا قىزىرىدۇ. مېۋىسى «ئالقات» نامىدا دورىغا ئىشلىتىلىدۇ.

**چىقىش ئورنى:** شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونىنىڭ ھەرقايسى جايلىرىدىكى ئېتىز چەتلىرى، يول بويلىرى ۋە ئېرىق بويلىرىدا ئۆسىدۇ.

**تەبىئىتى:** ھۆل سوغۇق .

**خۇسۇسىيىتى:** پەي، سۆڭەكلەرنى چىڭىتىدۇ، ئۆپكىنى يۇمشىتىدۇ، يۆتەلنى توختىتىدۇ، جىگەرنى قۇۋۋەتلەيدۇ، كۆزنى روشەنلەشتۈرىدۇ، ئۆپكىدىكى ئىسسىقنى تارقىتىدۇ، قاننى سوۋۇتىدۇ ۋە توختىتىدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** ئەھۋالغا قاراپ 8 ~ 12 گرام ئىشلىتىلىدۇ.

**زەرەرى:** ئاشقازاننى سوۋۇتىدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** ئارپىبەدىيان .

**بەدىلى:** زىرىق .

**لايىقلاشتۇرۇلۇشى:** قۇرۇتۇش ئارقىلىق لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالمىلار:** شەربەت دورىلار .

## ئالما

**باشقا نامى:** تۇپپەھ، سىب.

**تونۇش:** بۇ، ئەتىرگۈل ئائىلىسىدىكى كۆپ يىللىق يوپۇرماق تاشلايدىغان، نەشپۈتكە ئۇرۇقداش دەرەخ، شۇنداقلا مەشھۇر مېۋە بولۇپ، يۇمىلاق، رەڭگى قىزىل، ئاق، كۆرۈنۈشى چىرايلىق، خۇش پۇراق، تەمى تاتلىق، سۇلۇق، ئۈستىدە پوستى بار، ئىچىدە قارا ئۇرۇقلىرى بار، چېچىكى ئاق، قىزىل، شاپتۇل چېچىكى رەڭدە بولىدۇ. بۇ ئۈچ خىل بولۇپ، بىرىنچىسى تاتلىق، پوستى نېپىز، چوڭ، سۇلۇق؛ ئىككىنچىسى ئاچچىق - چۈچۈك، تەمسىز، يوغانلىقى ئوتتۇرا ھال؛ ئۈچىنچىسى تەمى ئاچچىق، كىچىك بولىدۇ.

**چىقىش ئورنى:** شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونىنىڭ ھەرقايسى جايلىرىدا، بولۇپمۇ تاغلىق رايونلاردا كۆپ ئۆسىدۇ.

**تەبىئىتى:** تاتلىقنىڭ ئىككىنچى دەرىجىدە ھۆل ئىسسىق، تەمسىز ۋە ئاچچىقنىڭ قۇرۇق سوغۇق.

**خۇسۇسىيىتى:** كۆڭۈلگە خۇشلۇق يەتكۈزىدۇ، ئاشقازان، مېڭە ۋە يۈرەكنى قۇۋۋەتلەيدۇ، سەۋدا خاراكتېرلىك ۋە سۆۋەسلىكنى يوقىتىدۇ، قۇرۇق يۆتەلنى تۈگىتىدۇ، سەپرا خاراكتېرلىك ئىچ سۈرۈشنى ياخشىلايدۇ، قۇسۇش ۋە ئۇسسۇزلۇقنى يوقىتىدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** 60 گىرام ئەتراپىدا ئىشلىتىلىدۇ.

**زەرەرى:** كۆكرەككە زىيان قىلىدۇ، قورساقنى ئېسىدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** ھەسەل، گۈلقەنت، دارچىن.

**بەدىلى:** بېھى.

**لايىقلاشتۇرۇلۇشى:** ئادەتتىكىدەك ساپلاشتۇرۇپ لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالما:** شەربەت دورىلار.

## ئالوي چۆپى

**باشقا نامى:** بەرگى سەبرە.

**تونۇش:** بۇ، سامساق ئائىلىسىدىكى كۆپ يىللىق، گۆشلۈك، سامساق غوللۇق، سەبرىگە ئۇرۇقداش ئۆسۈملۈك بولۇپ، ئېگىزلىكى 10 ~ 60 سانتىمېتىر كېلىدۇ؛ يوپۇرمىقى خەنچەرسىمان، گىرۋەكلىرىدە چىشىمان تىكەنلىرى بولىدۇ، رەڭگى يېشىل، يوپۇرماقلىرى غولغا زىچراق جايلىشىدۇ؛ گۈل ساپىقى يوپۇرماق ئارىلىرىدىن ئۆسىدۇ، گۈللىرى كۆپ، رەڭگى سېرىق بولۇپ، يۇقىرى قىسىمغا توپلىشىپ ئومۇمىي گۈل رېتىنى ھاسىل قىلىدۇ؛ غوزا شەكىللىك مېۋىسى ئۈچ بۇرجەك شەكىلدە بولۇپ، پىشقاندا يېرىلىدۇ. بۇ ئۆسۈملۈكنىڭ قۇرۇتۇلغان پۈتۈن چۆپى «ئالوي چۆپى» نامىدا دورغا ئىشلىتىلىدۇ.

**چىقىش ئورنى:** شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونىنىڭ ھەرقايسى جايلىرىدىكى باغ - ھويلىلاردا، تەشتەكتە ئۆستۈرۈلىدۇ.

**تېرىش:** ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

**خۇسۇسىيىتى:** ئىچ سۈرىدۇ، مەددە چۈشۈرىدۇ، يۆتەل توختىتىدۇ، قان تازىلايدۇ. تېرىنى قۇۋۋەتلەيدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** ئەھۋالغا قاراپ 4 ~ 15 گرام ئەتراپىدا ئىشلىتىلىدۇ.

**زەرەرى:** ئۈچەيگە زىيان قىلىدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** كەترا.

**بىردىلى:** شەھمەنزەل، سوقمونييا.

**لايىقلاشتۇرۇلۇشى:** قۇرۇتۇش ئارقىلىق لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالما:** ھەب، زىمات دورىلار.

## ئالۇچا

**باشقا نامى:** ئالۇچە.

**تونۇش:** بۇ، ئەتىرگۈل ئائىلىسىدىكى يوپۇرماق تاشلايدىغان، مالناغا ئۇرۇقداش مېۋىلىك دەرەخ بولۇپ، گۈلى قىزغۇچ، قىزىل كېلىدۇ؛ مېۋىسى يۇمىلاق بولۇپ، پىشقاندا قىزىرىدۇ. يېيىشكە بولىدۇ. بۇ دەرەخنىڭ قۇرۇتۇلغان مېۋىسى «ئالۇچا» نامىدا دورىغا ئىشلىتىلىدۇ.

**چىقىش ئورنى:** شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونىنىڭ ھەرقايسى جايلىرىدا ئۆسىدۇ.

**تەبىئىتى:** ئىككىنچى دەرىجىدە ھۆل سوغۇق.

**خۇسۇسىيىتى:** قىزىتمىنى پەسەيتىدۇ، ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ، ئۇيقۇ كەلتۈرىدۇ، قۇرۇق ھۆنى باسدۇ، قۇسۇشنى توختىتىدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** ئەھۋالغا قاراپ 1~5 دانىغىچە ئىشلىتىلىدۇ.

**زەرەرى:** ئۆپكە ۋە ئاشقازانغا زىيان قىلىدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** بىخسۇس، پىننە.

**بەدىلى:** ئەينۇلا، قارىئۆرۈك.

**لايىقلاشتۇرۇلۇشى:** ئاپتاپتا قۇرۇتۇش ئارقىلىق لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالغۇلار:** مۇراببا، چىلانما دورىلار.

## ئاموت

**باشقا نامى:** ئەمرۇد بوستانى.

**تونۇش:** بۇ، ئەتىرگۈل ئائىلىسىدىكى كۆپ يىللىق ياغاچ غوللۇق چاتقال ئۆسۈملۈك بولۇپ، مېۋىسى قاپاق شەكىللىك، پىشقاندا مېۋە شۆپۈكى سېرىق رەڭگە كىرىدۇ. مېۋىسىنىڭ تەمى سەل قىرتاق تاتلىق بولىدۇ.

**چىقىش ئورنى:** شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونىنىڭ ھەرقايسى جايلىرىدا ئۆسىدۇ.

**تېرىش:** ئىككىنچى دەرىجىدە ھۆل سوغۇق.

**خۇسۇسىيىتى:** يۈرەك ۋە مېڭىنى قۇۋۋەتلەيدۇ، كۆڭۈلگە خۇشلۇق يەتكۈزىدۇ. تېرىنى پارقىرىتىدۇ، يۇمشىتىدۇ، مېڭىگە ھۆللۈك يەتكۈزىدۇ، نەزلىنى يوقىتىدۇ، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەيدۇ، ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىدۇ، يۈرەك ھەرىكىتىنى ياخشىلايدۇ، قان ۋە سەپرا خىلىتىنىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى پەسەيتىدۇ، تەرەتنى يۇمشىتىدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** ئەھۋالغا قاراپ 1~5 دانىغىچە ئىشلىتىلىدۇ.

**زەرەرى:** ئاشقازاننى ئاجىزلارغا، سوغۇق مزاج كىشىلەرگە زىيان قىلىدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** زەنجىۋىل مۇرابباسى، بەدىيان.

**بىھى:**

**لايىقلاشتۇرۇلۇشى:** ئادەتتىكىدەك ساپلاشتۇرۇپ لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالمىلار:** مۇراببا، شەربەت دورىلار.



## ئامىلە

**باشقا نامى:** ئامىلەج، ئامىلوڭ.

**تونۇش:** بۇ، يالمانقۇلاق ئائىلىسىدىكى غازاڭ تاشلايدىغان چاتقال ياكى كىچىكرەك دەرەخ ئامىلە بولۇپ، بۇ دەرەخنىڭ پىشقان مېۋىسى يۇمىلاق، ئۆرۈك چوڭلۇقىدا، تەمى سەل قىرتاق، رەڭگى قارامتۇل، ئىچىدىن ئالتە قىرلىق ئۈچكىسى چىقىدۇ، بۇ دەرەخنىڭ قۇرۇتۇلغان مېۋىسى «ئامىلە» نامىدا دورىغا ئىشلىتىلىدۇ.

**چىقىش ئورنى:** ئېلىمىزنىڭ گۇاڭدۇڭ، گۇاڭشى قاتارلىق جايلارىدىن، ھىندىستان، ئىران، مالايشىيا قاتارلىق ئەللەردىن چىقىدۇ.

**تەبىئىتى:** بىرىنچى دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق.

**خۇسۇسىيىتى:** رەئىس ئەزالارنى قۇۋۋەتلەيدۇ، ئاشقازاننىڭ تۇتۇش قۇۋۋىتىنى ئاشۇرىدۇ، ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ، ئاغرىق پەسەيتىدۇ، كۆڭۈلگە خۇشلۇق يەتكۈزىدۇ، چاچ يىلتىزنى چىڭىتىدۇ، چاچنى قارايتىدۇ، كۆزنىڭ كۆرۈش قۇۋۋىتىنى ئاشۇرىدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** 11 گىرام.

**زەرەرى:** تال ۋە ئۈچەيگە زىيان قىلىدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** تال ئۈچۈن سۇمبۇل، ھەسەل؛ ئۈچەي ئۈچۈن تاتلىق بادام يېغى.

**بىردىلى:** ئىككى ھەسسە كابۇل ھېلىلىسى.

**لايىقلاشتۇرۇلۇشى:** سۈتكە چىلاپ زەھەرسىزلەندۈرۈپ لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالمىلار:** مەتبۇخ، مەجۈن دورىلار.

## ئانار پوستى

**باشقا نامى:** پوستى رۇمان، پوستى ئانار.

**تونۇش:** بۇ، ئانار ئائىلىسىدىكى يوپۇرماق تاشلايدىغان، ئانارغا ئۇرۇقداش چاتقال ياكى كىچىك دەرەخ بولۇپ، يوپۇرمىقى ئۇزۇن ھەم يۇمىلاق، گۈلى قىزىل رەڭدە؛ مېۋىسى شارسىمان بولۇپ، يۇمىلاق، قىزىل، پوستى ئىچىدىكى قىزىل دانلىرى سۇلۇق، سۈزۈك مارجانغا ئوخشاش پارقراق. بۇ ئۈچ خىل بولىدۇ. بىرىنچىسى تاتلىق، ئىككىنچىسى ناخۇش (ئاچچىق تاتلىق)، ئۈچىنچىسى ئاچچىق تەمگە ئىگە.

**ئۆسۈش ئورنى:** شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونىنىڭ ھەرقايسى جايلىرىدا ئۆسىدۇ.

**تەبىئىتى:** ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق.

**خۇسۇسىيىتى:** ئارتۇق ھۆللۈكنى قۇرۇتىدۇ، پەينى چىگىتىدۇ، قۇرت ئۆلتۈرىدۇ، ئىچ سۈرۈش ۋە قاناشنى توختىتىدۇ، مەنىنى قويۇلدۇرىدۇ، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەيدۇ، تاماق سىڭدۈرىدۇ، ھەزىمنى ياخشىلايدۇ، چىش تۈۋىنى چىگىتىدۇ، سۈيدۈك تېمپ كېلىشنى ياخشىلايدۇ، قان كۆپەيتىدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** ئەھۋالغا قاراپ ئىشلىتىلىدۇ.

**زەرەرى:** قەۋزىيەت پەيدا قىلىدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** ھەسەل، زەنجىۋىل.

**بەدلى:** ئانار گۈل، ئانار يىلتىزى.

**لايىقلاشتۇرۇلۇشى:** ئاپتاپتا قۇرۇتۇش ئارقىلىق لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالمىلار:** مەتبۇخ، زىمات دورىلار.

## ئانارگۈل

**باشقا نامى:** گۈلنار .

**تونۇش:** بۇ، ئانار ئائىلىسىدىكى ئانار دەرىخىنىڭ چېچىكىدىن ئىبارەت بولۇپ، يوپۇرمىقى ئۇزۇن ھەم يۇمىلاق، گۈلى قىزىل، مېۋىسى شارسىمان، تەمى تاتلىق، بۇ دەرىخىنىڭ چېچىكى «ئانار چېچىكى» ياكى «گۈلنار» نامىدا دورىغا ئىشلىتىلىدۇ.

**چىقىش ئورنى:** رايونىمىزنىڭ ھەممە يەرلىرىدىن چىقىدۇ ۋە ئۆزبېكىستان، پاكىستان قاتارلىق قوشنا ئەللەردىنمۇ چىقىدۇ.

**تەبىئىتى:** قۇرۇق سوغۇق .

**خۇسۇسىيىتى:** ئىچ سۈرۈش ۋە قاناشنى توختىتىدۇ، ئارتۇق ھۆللۈكنى قۇرۇتىدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** 3 ~ 5 گرام .

**زەرەرى:** توسالغۇ پەيدا قىلىدۇ .

**تۈزەتكۈچىسى:** كەتىرا، ھەسەل .

**بەدىلى:** قىزىلگۈل .

**لايىقلاشتۇرۇلۇشى:** قۇرۇتۇش ئارقىلىق لايىقلاشتۇرۇلىدۇ .

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالمىلار:** چىلانما، سۇفۇپ دورىلار .

## ئەپتىمۇن

**باشقا نامى:** سېرىق يۆگەي، سېرىق ئوت.

**تونۇش:** بۇ، يۆگمەچ گۈللۈكلەر ئائىلىسىدىكى بىر يىللىق سامان غوللۇق، سېرىق يۆگەيگە ئۇرۇقداش، يۆگىشپ ئۆسىدىغان تەييار تاپ ئۆسۈملۈك بولۇپ، زىغىر، قىچا قاتارلىق ئۆسۈملۈكلەرگە يۆگىشپ ئۆسىدۇ. يۇمران، يېسىمان يۆگمەچ غول ئۆسۈملۈكىنىڭ پۈتۈن چۆپى «ئەپتىمۇن» نامىدا دورىغا ئىشلىتىلىدۇ.

**چىقىش ئورنى:** شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونىنىڭ ھەرقايسى جايلىرىدىكى ئوتلاق ۋە ئېتىزلىقلاردا پۇرچاق، بېدە قاتارلىق ئۆسۈملۈكلەرنىڭ غوللىرىدا تەييار تاپلىق بىلەن ئۆسىدۇ.

**تەبىئىتى:** ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

**خۇسۇسىيىتى:** غەيرىي تەبىئىي سەپرا، بەلغەم ۋە سەۋدا خىلىتلىرىنى سۈرىدۇ، توسالغۇلارنى ئاچىدۇ ۋە بۆرەكنى قۇۋۋەتلەيدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** ئەھۋالغا قاراپ 3 ~ 6 گرام ئەتراپىدا ئىشلىتىلىدۇ.

**زەرەرى:** ئۆپكەگە زىيانلىق، كۆڭۈلنى ئېلىشتۇرىدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** كەترا.

**بەدىلى:** لاجۇۋەرد، شاھتەررە.

**لايىقلاشتۇرۇلۇشى:** قۇرۇتۇش ئارقىلىق لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالمىلار:** مەتبۇخ، ھەب دورىلار.

## ئەپتىمۇن ئۇرۇقى

**باشقا نامى:** سېرىق ئوت ئۇرۇقى، تۇخۇمى ئەپتىمۇن.

**تونۇش:** بۇ، يۆگمە چۆت ئائىلىسىدىكى ئۆسۈملۈك سېرىقئۆگەي (سېرىق ئوت) نىڭ ئۇرۇقىدىن ئىبارەت. بۇ ئۆسۈملۈك زىغىر قاتارلىق ئۆسۈملۈكلەرگە يۆگىشىپ ئۆسىدىغان تەييار تاپ ئۆسۈملۈك بولۇپ، ئۇنىڭ ئۇرۇقى ياپىلاق شارسىمان ياكى تۇخۇمسىمان بولۇپ، سىرتقى پوستى قىزىل خورما رەڭلىك ياكى سارغۇچ قوڭۇر رەڭدە كېلىدۇ، تەمى ئازراق ئاچچىق، پۇراقسىز بولىدۇ. ئۇ «ئەپتىمۇن ئۇرۇقى» نامىدا دورىغا ئىشلىتىلىدۇ.

**چىقىش ئورنى:** مەملىكىتىمىزنىڭ كۆپلىگەن جايلىرى جۈملىدىن شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونىمىزنىڭ ھەممە جايلىرىدىن چىقىدۇ.

**تەبىئىتى:** ئۇچىنچى دەرىجىدە ئىسسىق، بىرىنچى دەرىجىدە قۇرۇق.

**خۇسۇسىيىتى:** غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلىتىنى پىشۇرىدۇ، باھنى قۇۋۋەتلەيدۇ، ئارتۇق ماددىلارنى تارقىتىدۇ، ئىششىق ياندۇرىدۇ، ئاغرىق پەسەيتىدۇ، توسالغۇلارنى ئاچىدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** 2 ~ 6 گىرام.

**زەرەرى:** ئۆپكەگە زىيان قىلىدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** كەتىرا، ئەرەب يېلىمى.

**بەدىلى:** ئەپتىمۇن، ئەمەن.

**لايىقلاشتۇرۇلۇشى:** قۇرۇق قورۇش ئارقىلىق لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالمىلار:** مەتبۇخ دورىلار.

## ئەپيۈن

**باشقا نامى:** لەبەنۇلخەشخاش.

**تونۇش:** بۇ، ئەپيۈنگۈل ئائىلىسىدىكى ئۆسۈملۈك كۆكنار غوزىسىنىڭ سىرتقى پوستىنى راسا ۋايىغا يەتكەندە توغرىسىغا ناھايىتى نېپىز تىلىپ قويغاندا، تىلىپ قويغان غوزىدىن ئاستا سىزىپ چىققان ئۇسارىسىنىڭ قېتىشمىسىدىن ئىبارەت بولۇپ، رەڭگى دەسلەپتە چىققاندا سېرىققا مايىل قارا رەڭدىن كېيىن ئاستا - ئاستا قارامتۇل رەڭگى خورما رەڭدە بولۇپ قالىدۇ. **چىقىش ئورنى:** شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونىنىڭ كۆپلىگەن يەرلىرىدە تېرىپ ئۆستۈرۈلىدۇ، ئافغانىستان، ئىران، رۇسىيە، ياپونىيە قاتارلىق ئەللەردىنمۇ چىقىدۇ. **تېرىشى:** تۆتىنچى دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق.

**خۇسۇسىيىتى:** مەست قىلىدۇ، ئاغرىق پەسەيتىدۇ، ياللۇغ قايتۇرىدۇ، نېرۋىنى تىنچلاندۇرىدۇ، مەنىي تۇتىدۇ، ئۇيقۇ كەلتۈرىدۇ، يۆتەل پەسەيتىدۇ، ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ، سۈيدۈك ۋە قان توختىتىدۇ، چىرىشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ، قىزىتما قايتۇرىدۇ، غەيرىي تەبىئىي خىلىتلارنى تەڭشەيدۇ، روھىي ھايۋانىنى قۇۋۋەتلەيدۇ. **ئىشلىتىش مىقدارى:** 31~50 مىللىگرام.

**زەرەرى:** مىقداردىن كۆپ ئىشلەتسە، ھوشسىزلاندىرۇپ قويدۇ، دائىم ئىشلەتسە خۇمار قىلىپ قويۇپ، يامان ئاقىۋەتلەرنى پەيدا قىلىدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** ئەگەر قاتتىق قورساق ئاغرىقى پەيدا قىلسا، ئەمەن سۈيى بىلەن ھەمەل قىلىش ياكى قۇستۇرۇش، ئاشقازاننى يۇيۇش، ھىڭ يېگۈزۈش كېرەك.

**بىردىلى:** بەزى رۇبەنجى، قان توختىتىشقا تاباشىر، گىل مەختۇم، كەھرىۋا.

**لايىقلاشتۇرۇشى:** ئادەتتىكىدەك ساپلاشتۇرۇپ لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالمىلار:** مەجۇن، ھەب دورىلار.

## ئەدەس

**باشقا نامى:** شوخدانە، مەسور .

**تونۇش:** بۇ، پۇرچاق ئائىلىسىدىكى بىر يىللىق سامان غوللۇق، ئەدەسكە ئۇرۇقداش ئۆسۈملۈك بولۇپ، پاكار ئۆسىدۇ، يوپۇرمىقى تۆت جۈپتىن يەتتە جۈپكىچە بولىدۇ؛ گۈلى ياز پەسلىدە ئېچىلىدۇ، گۈل تاجى كېپىنەك شەكلىدە كېلىدۇ؛ مېۋىسى قاسراقلىق ۋە ياپىلاق كېلىدۇ؛ ئۇرۇقى بىر - ئىككى تال بولۇپ، شەكلى قوناقتەك، رەڭگى قىزىل بولىدۇ.

**چىقىش ئورنى:** شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونىنىڭ ھەرقايسى جايلىرىدا ئۆسىدۇ.

**تەبىئىتى:** ھۆل سوغۇق.

**ھۆسۈسىيىتى:** يۇقىرى قان بېسىمىنى چۈشۈرىدۇ، ئىششىق ياندۇرىدۇ، ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ، چىرايغا جۇلا بېرىدۇ، ھارارەتنى پەسەيتىدۇ، ياللۇغ قايتۇرىدۇ، يۆتەل پەسەيتىدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** ئەھۋالغا قاراپ 15 ~ 20 گرام ئەتراپىدا ئىشلىتىلىدۇ.

**زەرەرى:** ئۇزۇندا سىڭىدۇ. قورساقنى ئېسىدۇ، بوۋاسىرغا ۋە ئاشقازانغا زىيانلىق.

**تۈزەتكۈچىسى:** كۈنجۈت يېغى، سېرىقماي، بادام يېغى، ھەسەل قاتارلىقلار.

**بەدلى:** ماش، باقىلە.

**لايىقلاشتۇرۇلۇشى:** قۇرۇتۇش ئارقىلىق لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالما:** شەربەت دورىلار.

## ئەرەب يېلىمى

**باشقا نامى:** سەمغى ئەرەبى.

**تونۇش:** بۇ، پۇرچاق ئائىلىسىدىكى چاتقالسىمان ئۆسۈملۈك «ئەمغىلان ياكى بېبول» دېگەن بىر خىل تىكەنلىك دەرەخ (ئەرەب ئاكاتسىيەسى) دەرەخنىڭ يېلىمىدىن ئىبارەت بولۇپ، يېلىمنىڭ رەڭگى سېرىققا مايىل ئاق، خۇددى ئۈرۈك يېلىمىگە ئوخشاپ كېتىدۇ. بۇ يېلىم «سەمغى ئەرەبى» ياكى «ئەرەب يېلىمى» نامىدا دورىغا ئىشلىتىلىدۇ.

**چىقىش ئورنى:** ئافرىقا، سۇدان قاتارلىق ئەللەردىن چىقىدۇ.

**تېببىتى:** قۇرۇق ئىسسىق.

**خۇسۇسىيىتى:** بەلغەم بوشتىدۇ، ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ، ئاشقازان ۋە ئۈچەيلەرنى

قۇۋۋەتلەيدۇ. زەھەر قايتۇرىدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** 4 ~ 8 گرام.

**زەرەرى:** قەۋزىيەت پەيدا قىلىدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** كەتىرا، ئاق سەندەل.

**بەدلى:** بادام يېغى، ھەببۇلئاس.

**لايىقلاشتۇرۇلۇشى:** قۇرۇتۇش ئارقىلىق لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالمىلار:** سۇفۇپ، لوئوق دورىلار.



## ئەرمۇدۇن ئۇرۇقى

**باشقا نامى:** لسانۇلئەسايۇر .

**تونۇش:** بۇ، ئەرمۇدۇن ئائىلىسىدىكى چاتقال ئۆسۈملۈك ئەرمۇدۇن دەرىخىنىڭ ئۇرۇقى بولۇپ، شەكلى خۇددى قۇشقاچ تىلىغا ئوخشاش بولغانلىقتىن قۇشقاچ تىلى دەپمۇ ئاتىلىدۇ، تەمى بىرئاز ئاچچىق، پۇرىقى ئۆتكۈر، ئاچچىق پۇراقلىق بولىدۇ.

**چىقىش ئورنى:** ئېلىمىزنىڭ ۋە رايونىمىزنىڭ كۆپلىگەن يەرلىرىدە ئۆستۈرۈلىدۇ، تايلىدۇ، ھىندىستان، ھىندونېزىيە قاتارلىق ئەللەردىنمۇ چىقىدۇ.

**تەبىئىتى:** ئىككىنچى دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا قۇرۇق ئىسسىق .

**خۇسۇسىيىتى:** پەي - مۇسكۇل، تارمۇشلارنى چىگىتىدۇ، باھنى قۇۋۋەتلەيدۇ، يەل تارقىتىدۇ، توسالغۇلارنى ئالىدۇ، ئاغرىق پەسەيتىدۇ، سۈيدۈك ھەيدەيدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** بەھ ئاجىزلىقى ئۈچۈن يەككە ھالەتتە توققۇز گىرامغىچە بېرىلىدۇ، باشقا ياردەمچى دورىلار بىلەن بېرىشتە ئالتە گىرامغىچە ئىشلىتىلىدۇ.

**زەرەرى:** باشنى ئاغرىتىدۇ، ھۆپەيدا قىلىدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** يۇمغاقسۈت ئۇرۇقى .

**بەدلى:** كاۋاۋىچىن، جوز .

**لايىقلاشتۇرۇشى:** ئادەتتىكىدەك ساپلاشتۇرۇپ لايىقلاشتۇرۇلىدۇ .

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالمىلار:** مەجۈن دورىلار .

## ئەفسەنتىن

**باشقا نامى:** مۇردە، ئاچچىق ئەمەن.

**تونۇش:** بۇ، مۇرەككەپ گۈللۈكلەر ئائىلىسىدىكى كۆپ يىللىق سامان غوللۇق ئۆسۈملۈك ئاچچىق ئەمەن بولۇپ، تېنى يېشىل رەڭلىك، تەمى ئاچچىق، پۇرىقى ئۆتكۈر، بۇ ئۆسۈملۈكنىڭ پۈتۈن چۆپى «ئاچچىق ئەمەن» ياكى «ئەفسەنتىن» نامىدا دورىغا ئىشلىتىلىدۇ.

**چىقىش ئورنى:** شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونىنىڭ ھەرقايسى جايلىرىدىن چىقىدۇ.

**تەبىئىتى:** ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

**خۇسۇسىيىتى:** توسالغۇلارنى ئاچىدۇ، مېڭە، جىگەر ۋە ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەيدۇ، ئىششىق ياندۇرىدۇ، سۈيدۈك ۋە ھەيزنى راۋانلاشتۇرىدۇ، قۇرت ئۆلتۈرىدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** 2 ~ 5 گرام.

**زەرەرى:** ئىسسىق مىزاج كىشىلەرنىڭ بېشىنى ئاغرىتىدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** ئاچچىق ئانار.

**بىدلى:** غاپەس.

**لايىقلاشتۇرۇلۇشى:** قۇرۇتۇش ئارقىلىق لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالغۇلار:** مەتبۇخ، ھەب دورىلار.

## ئەگرسۇناي

**باشقا نامى:** خام ئەگرسۇناي.

**تونۇش:** بۇ، چۇقا ئائىلىسىدىكى كۆپ يىللىق سامان غوللۇق، ئەگرسۇنايغا ئۇرۇقداش ئۆسۈملۈك بولۇپ، ئېگىزلىكى 25 ~ 40 سانتىمېتىر كېلىدۇ. ئۆسۈملۈك تېنى ئاقۇچ كۈل رەڭ، كۈنۈسىمان بولىدۇ، غولى تىك ئۆسىدۇ؛ تۈۋىدىن ئۆسكەن يوپۇرماقلىرى توپلىشىپ ئۆسىدۇ، گۈلى ئۇچىدىن ئۆسكەن بولۇپ، ئومۇمىي گۈل رېتىنى ھاسىل قىلىدۇ. گۈل تاجىسى ئەگرسۇنايغا ئوخشايدۇ، رەڭگى قىزغۇچ سۆسۈن ياكى ئوچۇق سۆسۈن كېلىدۇ، رەڭلىك سىزىقلىرى بولىدۇ. مېۋىسى تۇخۇم شەكىلدە ياكى تۇخۇمىمان دۈڭلەك شەكىلدە بولىدۇ. بۇ ئۆسۈملۈكنىڭ تازىلانغان ھۆل يىلتىزى «خام ئەگرسۇناي»، سىركە بىلەن قورۇپ لايىقلاشتۇرۇلغىنى «پىششىق ئەگرسۇناي» نامىدا دورىغا ئىشلىتىلىدۇ. يىلتىزى ۋە غولىنى قەلەمچە قىلىپ تىكش ئارقىلىق كۆپەيتىلىدۇ.

**چىقىش ئورنى:** شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونىنىڭ ماناس، غۇلجا قاتارلىق جايلىرىدا تىكپ ئۆستۈرۈلىدۇ.

**تەبىئىي:** ئىككىنچى دەرىجىدە ھۆل سوغۇق.

**خۇسۇسىيىتى:** قىزىتما قايتۇرىدۇ، قاننىڭ ئۆتكۈر ھارارىتىنى سوۋۇتىدۇ، ھۆلۈك يەتكۈزىدۇ. تەبىئىي خىلت ھاسىل قىلىدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** ئەھۋالغا قاراپ ھۆل ئەگرسۇناي 15 ~ 30 گىرام، خام ئەگرسۇناي ۋە پىششىق ئەگرسۇناي 12 ~ 20 گىرام ئەتراپىدا ئىشلىتىلىدۇ.

**زەرەرى:** ھەزىمىنى بۇزىدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** پىننە

**بىدلى:** رۇمبەدىيان

**لايىقلاشتۇرۇلۇشى:** سىركىدە قورۇش ئارقىلىق لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالغۇلار:** قايناتما دورىلار.

## ئەڭلىكئوت

**باشقا نامى:** سۇرخى.

**تونۇش:** بۇ، ئەڭلىكئوت ئائىلىسىدىكى كۆپ يىللىق سامان غوللۇق، ئەڭلىكئوتقا ئۇرۇقداش ئۆسۈملۈك بولۇپ، ئېگىزلىكى 25 ~ 35 سانتىمېتىر كېلىدۇ؛ ئۆسۈملۈك تېنىدە يېرىك ئاق تۈكچىلەر بولىدۇ؛ ئادەتتە بىرقانچە يىلتىز يۆڭىشىپ، كونۇس شەكلىنى ھاسىل قىلىدۇ. يىلتىزنىڭ تاشقى پوستى قارامتۇل جىگەر رەڭ، غولى بىر تال، تىك ئۆسىدۇ ياكى تۈۋىدىن ئىككى شاخقا ئايرىلىدۇ؛ تۈۋىدىكى يوپۇرماقلىرى توپلىشىپ ئۆسىدۇ، رەڭگى سارغۇچ يېشىل قوڭۇر رەڭدە بولىدۇ، غولىدىكى يوپۇرمىقى نۆۋەتلىشىپ ئۆسىدۇ. گۈل رېتى چايان قۇيرۇقىدەك چەكلىك كۈنلۈكسىمان بولۇپ، ئۇچىدا ئۆسىدۇ. گۈل تاجىسى ئۇزۇن كانايىسىمان، رەڭگى سۆسۈن ياكى سۇس سۆسۈن رەڭدە بولىدۇ. مېۋىسى كىچىك، قاتتىق، شەكلى كەڭ تۇخۇمسىمان، رەڭگى سۇس قوڭۇر كېلىدۇ.

**چىقىش ئورنى:** شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونىمىزدىكى تاغلىقلارنىڭ كۈنگەي جايلىرىدا ئۆسىدۇ.

**تەبىئىتى:** ھۆل سوغۇق.

**خۇسۇسىيىتى:** بەدەنگە ھۆللۈك يەتكۈزىدۇ، قاننىڭ ئۆتكۈر ھارارىتىنى سوۋۇتىدۇ، ئىششىق ياندۇرىدۇ، زەھەر قايتۇرىدۇ، چوڭ تەرەتنى راۋانلاشتۇرىدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** ئەھۋالغا قاراپ 4 ~ 12 گرام ئەتراپىدا ئىشلىتىلىدۇ.

**زەرەرى:** ئاشقازان، ئۇچىيى ئاجىزلار ۋە چوڭ تەرەتنى سۇيۇق كېلىۋاتقانلار ئىچىشكە بولمايدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** پىننە، بەدىيان، تاباشىر.

**بەدىلى:** نېلۇپەر، بىنەپشە.

**لايىقلاشتۇرۇلۇشى:** قۇرۇتۇش ئارقىلىق لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالمىلار:** شەربەت دورىلار.

## ئەمەن ئورۇقى

باشقا نامى: ئاچچىق ئەمەن ئورۇقى، تۇخۇمى ئەفسەنتىن.

**تونۇش:** بۇ، مۇرەككەپ گۈللۈكلەر ئائىلىسىدىكى كۆپ يىللىق سامان غوللۇق، ئەمەنگە ئورۇقداش ئۆسۈملۈك بولۇپ، بىر مېتىر ئېگىزلىكتە ئۆسىدۇ؛ غولى تىك، يوپۇرمىقى نۆۋەتلىشىپ ئۆسىدۇ، ئالدى يۈزى يېشىل، كەينى ئاقۇچ كۈل رەڭ كېلىدۇ؛ باشسىمان گۈل رېتى قوڭغۇراققا ئوخشاش ساڭگىلاپ تۇرىدۇ، بۇلار تىزىلىپ باشقاسىمان گۈل رېتىنى ھاسىل قىلىدۇ (مېۋە مەزگىلىدە ئومۇمىي گۈل رېتى شەكلىنى ئالىدۇ) گۈلى نەيسىمان، رەڭگى سارغۇچ يېشىل، بىرئاز سۆسۈن سىزىقلىرى بار، مېۋىسى ئورۇق بولۇپ، ئۇششاق، سوقچاق يۇمىلاق، تەمى قاڭسىق ئاچچىق، ئۇ «ئەمەن ئورۇقى» نامىدا دورىغا ئىشلىتىلىدۇ.

**چىقىش ئورنى:** شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونىنىڭ ھەرقايسى جايلىرىدىكى يول بويلىرى ۋە دالىلاردا ئۆسىدۇ.

**تەبىئىتى:** قۇرۇق ئىسسىق.

**خۇسۇسىيىتى:** توسالغۇلارنى ئاچىدۇ، ئىشتىھانى ئاچىدۇ، غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلىتىنى سۈرىدۇ، ئۆپكىنى تازىلايدۇ، ئىششىق ياندۇرىدۇ، ئاغرىق پەسەيتىدۇ، سۈيدۈك ھەيدەيدۇ، ھەيز ماڭدۇرىدۇ، قۇرت ئۆلتۈرىدۇ، تەرلىتىدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** ئەھۋالغا قاراپ 8 ~ 12 گرام ئەتراپىدا ئىشلىتىلىدۇ.

**زەرەرى:** ئىسسىق مىزاجلىق كىشىلەردە باش ئاغرىقى پەيدا قىلىدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** شەرىپتى رۇممان.

**پىدلى:** بابۇنە رۇمى، ئەفسەنتىن رۇمى.

**لايىقلاشتۇرۇلۇشى:** قۇرۇتۇش ئارقىلىق لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالما:** مەتبۇخ دورىلار.

## ئەنبەر

**باشقا نامى:** ئەنبەر ئەشەب.

**تونۇش:** بۇ، قارا كىت ئائىلىسىدىكى ھايۋانات «ئىسغىرەم ۋىل» ناملىق بىر خىل قارا كىتنىڭ ئۈچەي ئاجراتمىلىرىنىڭ قۇرۇتۇلغان ماددىسىدىن ئىبارەت بولۇپ، بۇ «ئەنبەر» نامىدا دورىغا ئىشلىتىلىدۇ. رەڭگى قوڭۇر رەڭلىك بولۇپ، چۈرۈك ھەم يېنىك. چاينىسا شامدەك چىشقا چاپلىشىدۇ، تەمى ئاچچىقراق، خۇش پۇراق كېلىدۇ.

**چىقىش ئورنى:** شەرقىي دېڭىز ۋە جەنۇبىي ئوكيانلاردىن چىقىدۇ ھەم ئامېرىكا، ياپونىيە، بېنگال، ھىندىستان قاتارلىق دۆلەتلەردىن چىقىدۇ.

**تەبىئىي:** ئىككىنچى دەرىجىدە ئىسسىق، بىرىنچى دەرىجىدە قۇرۇق.

**خۇسۇسىيىتى:** مېڭە، يۈرەك ۋە باھنى قۇۋۋەتلەيدۇ، كۆڭۈلگە خۇشلۇق يەتكۈزىدۇ، تەبىئىي ھارارەتنى ساقلايدۇ، پەي - مۇسكۇللارنى چىڭىتىدۇ، زېھنىنى ئۆتكۈرلەشتۈرىدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** 0.3 ~ 1 گرام

**زەرەرى:** جىگەر ۋە ئۈچەيگە زىيان قىلىدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** ئەرەب يېلىمى، تاباشىر.

**بەدىلى:** ئىپار، زەپەر.

**لايىقلاشتۇرۇلۇشى:** سالايە قىلىش ئارقىلىق لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالما:** خېمىر، داۋاۋى دورىلار.

## ئەنجىبار

**باشقا نامى:** ئۈگىنەك.

**تونۇش:** بۇ، قامچىگۈل ئائىلىسىدىكى كۆپ يىللىق سامان غوللۇق، قامچىئوتقا ئۇرۇقداش ئۆسۈملۈك بولۇپ، ئېگىزلىكى 60 ~ 90 سانتىمېتىر كېلىدۇ؛ يىلتىزسىمان غولى توم بولۇپ، ئېگىلىپ تۇرىدۇ، غولى يەككە، تىك ئۆسىدۇ؛ تۈۋىدىن ئۆسكەن يوپۇرمىقىنىڭ سېپى ئۇزۇن، يوپۇرماق غىلاپى كانايسىمان پەردىسى بىلەن غولنى ئوراپ تۇرىدۇ؛ باشقاسىمان گۈل رېتى غولنىڭ ئۇچىدا يەككە ئۆسىدۇ، شەكلى ئىنچىكە تۈۋرۈك شەكىلدە بولۇپ، گۈلى كىچىك، رەڭگى ئاق ياكى ھال رەڭدە كېلىدۇ. بۇ ئۆسۈملۈكنىڭ يىلتىزسىمان غولى «ئەنجىبار» نامىدا دورىغا ئىشلىتىلىدۇ.

**چىقىش ئورنى:** شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونىنىڭ تاغلىق جايلىرىدىكى ياۋا ئوتلار ئارىسىدا ئۆسىدۇ.

**تېببىتى:** قۇرۇق سوغۇق.

**خۇسۇسىيىتى:** ئىچ سۈرۈش ۋە قۇسۇشنى توختىتىدۇ، قاننى توختىتىدۇ، جاراھەت پۈتتۈرىدۇ، توسالغۇلارنى ئاچىدۇ، ئىششىق ياندۇرىدۇ، زەھەر قايتۇرىدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** ئەھۋالغا قاراپ 4 ~ 12 گرام ئەتراپىدا ئىشلىتىلىدۇ.

**زەرەرى:** سوغۇق مىزاجلىقلارغا زىيان قىلىدۇ، توسۇلۇش پەيدا قىلىدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** زەنجىۋىل، ھەسەل.

**بىرلىكى:** ھەببۇلئاس، خۇنسىياۋشان.

**لايىقلاشتۇرۇلۇشى:** قۇرۇتۇش ئارقىلىق لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالما:** شەربەت دورىلار.

## ئەنجۈر

**باشقا نامى:** ئەنجىر، تىن.

**تونۇش:** بۇ، ئۈجمە ئائىلىسىدىكى يوپۇرماق تاشلايدىغان چاتقال ياكى كىچىك دەرەخ بولۇپ، ئېگىزلىكى ئۈچ مېتىردىن ئاشىدۇ، كۆپ شاخلىنىدۇ، ھۆل يوپۇرماقلىرى سۇندۇرۇلسا، ئاق سۈتى چىقىدۇ؛ يوپۇرماقلىرى نۆۋەتلىشىپ ئۆسىدۇ، گۈللىرى تەتۈر تۇخۇمسىمان ياكى شار شەكىللىك گۈل تېگىگە يوشۇرۇنۇپ، يوشۇرۇن باشلىق گۈل رېتىنى شەكىللەندۈرىدۇ. گۈل رېتى قولتۇقىدىن ئۆسىدۇ، گۈل تېگى تەدرىجىي چوڭىيىپ، تەتۈر تۇخۇم شەكىلىدىكى گۆشلۈك يالغان مېۋىگە ئايلىنىدۇ. مېۋىسى خام چېغدا يېشىل رەڭدە بولۇپ، پىشقاندا سارغۇچ قوڭۇر ياكى سۆسۈن قوڭۇر رەڭگە كىرىدۇ. بۇ مېۋىنىڭ قۇرۇتۇلغىنى «ئەنجۈر، ئەنجۈر قېقى» نامىدا دورىغا ئىشلىتىلىدۇ.

63

**چىقىش ئورنى:** شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونىنىڭ جەنۇبىدا ئۆسىدۇ.

**تەبىئىتى:** ھۆل ئىسسىق.

**خۇسۇسىيىتى:** بەدەننى قۇۋۋەتلەيدۇ، تالنىڭ خىزمىتىنى ياخشىلايدۇ، ئۈچەينى سىلىقلاشتۇرىدۇ، رېماتىزمنى ياخشىلايدۇ، قان توختىتىدۇ، سۈتنى راۋانلاشتۇرىدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** ئەھۋالغا قاراپ 6 ~ 12 گرام ئەتراپىدا ئىشلىتىلىدۇ.

**زەرەرى:** جىگەر ۋە ئاشقازانغا زىيان قىلىدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** سۆتتەر، رۇمبەدىيان.

**بەدىلى:** باراۋەر مىقداردا چىلغوزا.

**لايىقلاشتۇرۇلۇشى:** ئاپتاپتا قۇرۇتۇش ئارقىلىق لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالمىلار:** شەربەت، مۇراببا دورىلار.



## ئەنزىرۇت

باشقا نامى: ئەنجىدەك.

**تونۇش:** بۇ، پۇرچاق ئائىلىسىدىكى ئۆسۈملۈك ئەنزىرۇت دەرىخىنىڭ يېلىمى بولۇپ، دانچىسىمان ياكى تالقانسىمان، رەڭگى قىزىلغا مايىل سېرىق، تەمى ئاچچىق بولۇپ، «ئەنزىرۇت» ياكى «گۆشخور» نامىدا دورىغا ئىشلىتىلىدۇ.

**چىقىش ئورنى:** ئۆزبېكىستان، تۈركمەنىستان قاتارلىق ئەللەردىن چىقىدۇ.

**تەبىئىتى:** ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

**خۇسۇسىيىتى:** ئارتۇق ھۆللۈكنى قۇرۇتىدۇ، توسالغۇلارنى ئاچىدۇ، يەل تارقىتىدۇ، ئىششىق

ياندۇرىدۇ، يارىلارنى قۇرۇتىدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** 0.5 ~ 3 گرام.

**زەرەرى:** ئۈچەيگە زىيان قىلىدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** بادام يېغى، كەتىرا، ھەسەل.

**بىردىلى:** باراۋەر مىقداردا سەبە.

**لايىقلاشتۇرۇلۇشى:** ئادەتتىكىدەك ساپلاشتۇرۇپ لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالما:** زىمات، سۇفۇپ، شەربەت دورىلار.

## ئەينۇلا

**باشقا نامى:** ئالۇبۇخارا، ئۇجاس.

**تونۇش:** بۇ، ئەترگۈل ئائىلىسىدىكى كۆپ يىللىق، ياغاچ غوللۇق يوپۇرماق تاشلايدىغان دەرەخ بولۇپ، سورتلىرى كۆپ، سوغۇققا چىداملىق؛ يوپۇرمىقى تۇخۇم شەكىللىك؛ باھاردا چېچەكلەيدۇ، گۈلتاجى ياپراقچىسى بەش تال، ئاق، قىزىل، ھال رەڭ قاتارلىق رەڭلەردە بولىدۇ، خۇشبوۋى پۇرايدۇ؛ مېۋىسى شار شەكىلدە، رەڭگى يېشىل، پىشقاندا سېرىققا ئۆزگىرىدۇ، يېڭىلى بولىدۇ، تەمى چۈچۈمەل، قۇرۇتۇلغان مېۋىسى «ئەينۇلا» نامىدا دورىغا ئىشلىتىلىدۇ.

**چىقىش ئورنى:** شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونىنىڭ جەنۇبىدا كۆپ ئۆسىدۇ.

**تەبىئىتى:** ئىككىنچى دەرىجىدە ھۆل سوغۇق.

**خۇسۇسىيىتى:** قىزىتما قايتۇرىدۇ، قان، سەپرا خىلىتلىرىنىڭ ئۆتكۈر ھارارىتىنى

پەسەيتىدۇ، ئۇسۇزلۇقنى باسدۇ، مەدە قۇرت چۈشۈرىدۇ ۋە ئۆلتۈرىدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** ئەھۋالغا قاراپ 4 ~ 12 گرام ئەتراپىدا ئىشلىتىلىدۇ.

**زەرەرى:** سوغۇق مزاج كىشىلەردە يۆتەل پەيدا قىلىدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** چىلان، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى.

**بەدىلى:** باراۋەر مىقداردا تەمرىھەندى.

**لايىقلاشتۇرۇلۇشى:** ئاپتاپتا قۇرۇتۇش ئارقىلىق لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالما:** شەربەت، مۇراببا دورىلار.

## بابۇنە

**باشقا نامى:** بابۇنەج.

**تونۇش:** بۇ، مۇرەككەپ گۈللۈكلەر ئائىلىسىدىكى كۆپ يىللىق، سامان غوللۇق، بابۇنەگە ئۇرۇقداش ئۆسۈملۈك بولۇپ، شاخلىرى كۆپ، ئىنچىكە، يوپۇرمىقى ئۇششاق، گۈلنىڭ ئوتتۇرىسىدىكى گۈللىرى سېرىق، چۆرىسىدىكى گۈللىرى ئاق، خۇشبۇي پۇرايدۇ. سايدا قۇرۇتۇلغان گۈللىرى «بابۇنە» نامىدا دورىغا ئىشلىتىلىدۇ.

**چىقىش ئورنى:** شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونىنىڭ ھەرقايسى جايلىرىدا، تاغ، جاڭگاللاردا ئۆسىدۇ.

**تېببىتى:** ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

**خۇسۇسىيىتى:** ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەيدۇ، يەل ھەيدەيدۇ، ئىششىق تارقىتىدۇ، مېڭە ۋە پەيلەرنى قۇۋۋەتلەيدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** ئەھۋالغا قاراپ 2 ~ 10 گىرام ئەتراپىدا ئىشلىتىلىدۇ.

**زەرەرى:** گالغا، كۆكرەككە قۇرۇقلۇق يەتكۈزىدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** ھەسەل، بىنەپشە، نېلۇپەر.

**بىردىلى:** ئىككىلىملىك، ئاق لەيلىگۈلى.

**لايىقلاشتۇرۇلۇشى:** قۇرۇتۇش ئارقىلىق لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالمىلار:** چىلانما، زىمات دورىلار.

## بادام مېغىزى

**باشقا نامى:** مېغىزى لەۋزى.

**تونۇش:** بۇ، ئەتىرگۈل ئائىلىسىدىكى يوپۇرماق تاشلايدىغان، بادامغا ئۇرۇقداش دەرەخ بولۇپ، قوۋزىقى كۈل رەڭ بولىدۇ؛ يوپۇرمىقى نۆۋەتلىشىپ ئۆسىدۇ، تۇخۇمسىمان تېمىنە يوپۇرماق سېپىنىڭ تۈۋىدە بەزلىك نۇقتىلار بولىدۇ؛ گۈلى ھال رەڭ ياكى ئاقۇچ رەڭدە بىر - ئىككىدىن بولۇپ ئۆسىدۇ، گۈل تاجى ياپرىقى بەش تال؛ مېۋىسى سوقچاق، سىلىق، قۇرۇق بولۇپ، ئاسان يېرىلىدۇ، ئۇچكىسى سىلىق، چوڭقۇر ئويمانلىرى بولىدۇ. مېغىزى سوقچاق بولۇپ، تەمى تاتلىق بولىدۇ.

**چىقىش ئورنى:** شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونىنىڭ جەنۇبىدا تىكىپ ئۆستۈرۈلىدۇ.

**تەبىئىتى:** ھۆل ئىسسىق.

**خۇسۇسىيىتى:** بەدەننى قۇۋۋەتلەيدۇ، يۆتەل ۋە زىققىنى توختىتىدۇ، مېڭىگە ھۆللىك يەتكۈزۈپ، نېرۋىنى كۈچلەندۈرىدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** ئەھۋالغا قاراپ 12 ~ 20 گىرام ئەتراپىدا ئىشلىتىلىدۇ.

**زەرەرى:** ئاشقازانغا زىيان قىلىدۇ، تەستە سىڭىدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** مەستىكى، پىننە، بەدىيان.

**بەدىلى:** چىلغوزا مېغىزى.

**لايىقلاشتۇرۇلۇشى:** پوستىدىن ئايرىش ئارقىلىق لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالغۇلار:** لوئوق، سۇفۇپ دورىلار.

## بادرەنجىبۇيا

**باشقا نامى:** مۇپەررەھى قۇلۇپ.

**تونۇش:** بۇ، كالىپۇكسىمان گۈللۈكلەر ئائىلىسىدىكى بىر يىللىق سامان غوللۇق، پىننىگە ئۇرۇقداش ئۆسۈملۈك بولۇپ، تېنى تۈكلۈك، چاسا غوللۇق بولىدۇ، يوپۇرماقلىرى ئۇدۇل ئۆسىدۇ، گۈلى سۇس سۆسۈن كېلىدۇ ۋە غولنىڭ ئۇچىغا يېقىنراق بولغان يوپۇرماقلىرىنىڭ ئارىسىدا ئۆسۈپ، كۈنلۈكسىمان گۈل رېتىنى شەكىللەندۈرىدۇ. بۇ ئۆسۈملۈكنىڭ پۈتۈن چۆپى «بادرەنجىبۇيا» نامىدا دورىغا ئىشلىتىلىدۇ.

**چىقىش ئورنى:** شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونىنىڭ ھەرقايسى جايلىرىدا تېرىپ ئۆستۈرۈلىدۇ.

**تېببىتى:** ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

**خۇسۇسىيىتى:** تىنچلاندۇرىدۇ، يۆتەل توختىتىدۇ، مېڭە، يۈرەك ۋە جىگەرنى قۇۋۋەتلەيدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** ئەھۋالغا قاراپ 6~10 گىرامغىچە ئىشلىتىلىدۇ.

**زەرەرى:** سۆڭەك بوغۇملىرىغا زىيان قىلىدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** ئەرەب يېلىمى.

**بىرلىكى:** گاۋزىبان، ئۇستقۇددۇس.

**لايىقلاشتۇرۇلۇشى:** ئادەتتىكىدەك ساپلاشتۇرۇپ لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالغۇلار:** مەتبۇخ، شەربەت دورىلار.

## باقىلە

**باشقا نامى:** باكىلاھ.

**تونۇش:** بۇ، پۇرچاق ئائىلىسىدىكى بىر يىللىق سامان غوللۇق، ياۋا ماشقا ئۇرۇقداش ئۆسۈملۈك بولۇپ، گۈلى ئاق ياكى بىنەپشە رەڭدە كېلىدۇ، ئۇرۇقى ئادەتتە سېرىق بولۇپ، بۇ ئۆسۈملۈكنىڭ ئۇرۇقى «باقىلە» نامىدا دورىغا ئىشلىتىلىدۇ.

**چىقىش ئورنى:** شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونىنىڭ ھەرقايسى جايلىرىدا ئۆسىدۇ.

**تەبىئىتى:** قۇرۇق سوغۇق.

**خۇسۇسىيىتى:** ھەر خىل ئىششىقلار ۋە ياللۇغلىنىشلىق كېسەللىكلەرنى داۋالايدۇ. داغ، سەپكۈن، سۈيدۈك توسۇلۇش، ھەيز راۋان بولماسلىققا داۋا بولىدۇ. ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ، ئۈچەي قۇرتلىرىنى چۈشۈرىدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** ئەھۋالغا قاراپ 10 ~ 30 گرام ئەتراپىدا ئىشلىتىلىدۇ.

**زەرەرى:** ھەزىمىنى ئېغىرلاشتۇرىدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** تۈز، سېرىقماي.

**بەدلى:** سېرىق ماش.

**لايىقلاشتۇرۇلۇشى:** پوستىدىن ئايرىش ئارقىلىق لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالما:** زىمات، سۇفۇپ، مەجۈن دورىلار.

## بالادۇر

**باشقا نامى:** بالادۇر ئەسەلى.

**تونۇش:** بۇ، سىر دەرىخى ئائىلىسىدىكى دائىم كۆكرىپ تۇرىدىغان ئۆسۈملۈك بالادۇر ئورۇق دېشىنىڭ مېۋىسى بولۇپ، ياپىلاق، ئورۇكنىڭ ئۈچكىسىدەك چوڭلۇقتا، خورما رەڭدە، تەمى ئاچچىق، پۇرىقى ئۆتكۈر زەھەرلىكتۇر.

**چىقىش ئورنى:** ئېلىمىزنىڭ ئىسسىق بەلباغ رايونلىرىدىن ھەمدە پاكىستان، ھىندىستان قاتارلىق جايلاردىن چىقىدۇ.

**تەبىئىتى:** ئۈچىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

**خۇسۇسىيىتى:** مۇسكۇل ۋە پەيلەرنى قۇۋۋەتلەيدۇ، يەل تارقىتىدۇ، باھنى قۇۋۋەتلەيدۇ، تېرىگە رەڭ پەيدا قىلىدۇ، بەدەندىكى زىيادە ھۆللۈكلەرنى قۇرۇتىدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** 0.1~0.3 گىرام.

**زەرەرى:** ئىسسىق مىزاج كىشىلەرگە، شۇنداقلا مېڭە پەردە ياللۇغى، مالىخولىيا قاتارلىق كېسىلى بارلارغا ئىشلىتىلمەيدۇ. ئەگەر مىقدارنى ئاشۇرۇپ ياكى زەھەر سىزلەندۈرمەي ئىستېمال قىلسا، ئادەمنىڭ ھاياتىغا خەۋپ يەتكۈزىدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** كۈنجۈت يېغى، قايماق، ياڭاق مېغىزى.

**بەدىلى:** كۇچۇلا.

**لايىقلاشتۇرۇشى:** قىزىتىلغان ئامبۇر بىلەن سىقىپ ئەسەلى (مايسمان شىرسى) نى ئېلىش ئارقىلىق زەھەر سىزلەندۈرۈپ لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالمىلار:** مەجۇن دورىلار.

## بالەنگو چۆپى

باشقا نامى: بەرگى بالەنگو، بەرگى بالا.

**تونۇش:** بۇ، كالىپۇكسىمان گۈللۈكلەر ئائىلىسىدىكى كۆپ يىللىق سامان غوللۇق، يالپۇزغا ئۇرۇقداش ئۆسۈملۈك بولۇپ، شاخلىرى پارقراق، رەيھان ئۆسۈملۈكىگە ئوخشايدۇ، چېچىكى ئاقوچ كۆككە مايىل، ئۇرۇقى رەيھاننىڭكىدىن چوڭراق، خۇشبوي بولىدۇ، بۇ ئۆسۈملۈكنىڭ پۈتۈن چۆپى «بالەنگو چۆپى» نامىدا دورغا ئىشلىتىلىدۇ.

**چىقىش ئورنى:** شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونىنىڭ ھەرقايسى جايلىرىدا تېرىپ ئۆستۈرۈلىدۇ.

**تەبىئىتى:** ئىككىنچى دەرىجىدە ھۆل ئىسسىق.

**خۇسۇسىيىتى:** كۆڭۈلگە خۇشلۇق يەتكۈزىدۇ، مېڭە ۋە يۈرەكنى قۇۋۋەتلەيدۇ، يەڭگىل دەرىجىدە ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** ئەھۋالغا قاراپ 3~6 گىرامغىچە ئىشلىتىلىدۇ.

**زەرەرى:** ئاشقازانغا زىيان قىلىدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** پىننە، بەدىيان، زىرە.

**بەدىلى:** رەيھان ئۇرۇقى.

**لايىقلاشتۇرۇلۇشى:** قۇرۇتۇش ئارقىلىق لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالمىلار:** چىلانما، شەربەت دورىلار.



## بالەنگو ئۇرۇقى

**باشقا نامى:** تۇخۇمى بالەنگو، بەزرۇلبالا.

**تونۇش:** بۇ، كالىپۇكسىمان گۈللۈكلەر ئائىلىسىدىكى كۆپ يىللىق سامان غوللۇق يالپۇزغا ئۇرۇقداش ئۆسۈملۈك بولۇپ، بۇ ئۆسۈملۈكنىڭ يوپۇرماقلىرى رەيھاننىڭ يوپۇرماقلىرىغا، ئۇرۇقى رەيھاننىڭ ئۇرۇقىغا ئوخشاپ كېتىدۇ، بۇ ئۆسۈملۈكنىڭ ئۇرۇقى «بالەنگو ئۇرۇقى» نامىدا دورىغا ئىشلىتىلىدۇ.

**چىقىش ئورنى:** ئاپتونوم رايونىمىزنىڭ كۆپلىگەن يەرلىرىدە تېرىپ ئۆستۈرۈلىدۇ.

**تېببىتى:** بىرىنچى دەرىجىدە ھۆل ئىسسىق.

**خۇسۇسىيىتى:** كۆڭۈلگە خۇشلۇق يەتكۈزىدۇ، مېڭە ۋە يۈرەكنى قۇۋۋەتلەيدۇ، يەڭگىل دەرىجىدە ئىچ سۈرۈشنى، مەنىي ئېقىپ كېتىشنى توختىتىدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** 4 ~ 5 گرام.

**زەرەرى:** ئىسسىق مىزاجلىق كىشىلەرگە زىيان قىلىدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** گۈلبىنەپشە.

**بىردىلى:** تۇخۇمى رەيھان.

**لايىقلاشتۇرۇلۇشى:** پوستىدىن ئايرىش ئارقىلىق لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالغۇلار:** مەتبۇخ، شەربەت دورىلار.

## بەرەڭگى كابۇلى

**باشقا نامى:** باۋبىرەڭ.

**تونۇش:** بۇ، تالا ئائىلىسىدىكى ياغاچ غوللۇق كىچىك چاتقال ئۆسۈملۈك بەرەڭگى كابۇلىنىڭ ئۇرۇقىدىن ئىبارەت بولۇپ، ئۇرۇقنىڭ شەكلى سەل سوقچاقراق، يۇمىلاق، قارىمۇچىن سەل كىچىكرەك، سىرتى قارا رەڭلىك، ئىچى ئاق، تەمى ئاچچىق، پۇرىقى سۇس كېلىدۇ. مۇشۇ ئۇرۇقى «بەرەڭگى كابۇلى» نامىدا دورىغا ئىشلىتىلىدۇ.

**چىقىش ئورنى:** ئېلىمىزنىڭ گۇاڭدۇڭ، گۇاڭشى قاتارلىق جايلاردىن ھەمدە ھىندىستان، ئافغانىستان قاتارلىق ئەللەردىن چىقىدۇ.

**تەبىئىتى:** ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

**خۇسۇسىيىتى:** ئۈچەي قۇرتلىرىنى ئۆلتۈرىدۇ، غەيرىي تەبىئىي بەلغەم ۋە سەۋدا خىلىتلىرىنى سۈرىدۇ، يەل تارقىتىدۇ، ھەيزنى راۋانلاشتۇرىدۇ، چىش ئاغرىقىنى توختىتىدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** 1 ~ 2 گرام.

**زەرەرى:** ئۈچەيگە قۇرۇقلۇق يەتكۈزىدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** مەستكى، ئەرەب يېلىمى، كەترا.

**بىردىلى:** تەڭ مىقداردىكى ئاق ماش، قەمبىل.

**لايىقلاشتۇرۇشى:** ئادەتتىكىدەك ساپلاشتۇرۇپ لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالما:** ئىترىفىل، ھەب دورىلار.

## بەزرۇلبەنجى

**باشقا نامى:** مىڭدىۋانە، تۇخۇمى بەزرۇلبەنجى.

**تونۇش:** بۇ، پىدىگەن ئائىلىسىدىكى ئىككى يىللىق سامان غوللۇق، پىدىگەنگە ئۇرۇقداش ئۆسۈملۈك بولۇپ، ئېگىز ئۆسۈدۇ، يوپۇرمىقى رەيھاننىڭ يوپۇرمىقىدىن يوغانراق، قېلىن، قارا كۆك رەڭدە، تۈكلۈك بولىدۇ. پۇرىقى بەتبۇي، تەمسىز. گۈلى سۇس ھاۋا رەڭدە، تېنى تۈكلۈك بولۇپ، ئۇرۇقى ئانارنىڭ چۈشۈپ كېتىدىغان يالغان چېچىكىگە ئوخشاش، غوزىنىڭ ئىچىدە تۇرىدۇ، ئۇرۇقى ئۇششاق، ياپىلاقراق، قىزىل، قارا، ئاق رەڭدە بولىدۇ. قىزىلىنىڭ چېچىكى سېرىق رەڭدە، قارىسىنىڭ سۇس ھاۋا رەڭدە، ئېقىنىڭ قارىراق ئاق رەڭدە بولىدۇ. قارا ئۇرۇقلۇقى بىلەن قىزىل ئۇرۇقلۇقى ئانچە ئىشلىتىلمەيدۇ، ئاق ئۇرۇقلۇقى «بەزرۇلبەنجى» نامىدا دورىغا ئىشلىتىلىدۇ. بۇ ئۆسۈملۈكنى بۇ يىل تېرىسا، كېلەر يىل ھوسۇل بېرىدۇ.

**چىقىش ئورنى:** شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونىنىڭ ھەرقايسى جايلىرىدا تېرىپ ئۆستۈرۈلىدۇ.

**تەبىئىتى:** ئۈچىنچى دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق.

**خۇسۇسىيىتى:** نېرۋىنى تىنچلاندۇرىدۇ، مەست قىلىدۇ، ئۇيقۇ كەلتۈرىدۇ، بەھوش قىلىدۇ، قۇرۇتىدۇ، قان توختىتىدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** ئەھۋالغا قاراپ 1 ~ 2 گرام ئەتراپىدا ئىشلىتىلىدۇ.

**زەرەرى:** كۆپ ئىستېمال قىلسا ياكى ئۇزاق مۇددەت ئىشلەتسە، نېرۋا خىزمىتى قالايمىقانلىشىپ، بىمار ساراڭ بولۇپ قالىدۇ. ھەتتا ئۆلۈپ كېتىدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** قايماق ياكى يېڭى سۈت ئىچۈرۈش، قايتا - قايتا قۇستۇرۇش.

**بەدىلى:** ئەپپۈن، كۆكنار.

**لايىقلاشتۇرۇلۇشى:** ئادەتتىكىدەك ساپلاپ لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالمىلار:** مەجۈن، قۇرس دورىلار.

## بەسباسە

**باشقا نامى:** جاۋتەرى.

**تونۇش:** بۇ، زەنجىۋىل ئائىلىسىدىكى دائىم كۆكرىپ تۇرىدىغان دەرەخنىڭ مېۋىسى جۇزبۇۋىنىڭ سىرتقى پوستى بولۇپ، رەڭگى كاۋا چېچىكى رەڭدە قىزغۇچ سېرىق، مايلىشاڭغۇ، پۇرىقى ئۆتكۈر، تەمى ئاچچىق بولۇپ، «بەسباسە» نامىدا دورىغا ئىشلىتىلىدۇ.

**چىقىش ئورنى:** ھىندونېزىيە، مالايشىيا، ھىندىستان، بىرازىلىيە، سىرى لانكا قاتارلىق دۆلەتلەردىن چىقىدۇ.

**تەبىئىتى:** ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

**خۇسۇسىيىتى:** مېڭە، ئاشقازان، جىگەر، باھنى قۇۋۋەتلەيدۇ، ئارتۇق ھۆللۈكنى قۇرۇتىدۇ، توسالغۇلارنى ئاچىدۇ، قىزىتىدۇ، يەڭگىل دەرىجىدە يەلنى ھەيدەيدۇ، تۇتۇش قۇۋۋىتىنى كۈچەيتىدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** 6 ~ 9 گرام.

**زەرەرى:** باش ئاغرىقى پەيدا قىلىدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** گۈلبىنەپشە، بىدىمۇشكى.

**بەدلى:** جويۇز.

**لايىقلاشتۇرۇلۇشى:** قۇرۇتۇش ئارقىلىق لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالغۇلار:** مەجۈن، سۇفۇپ دورىلار.

## بەللىلە

**باشقا نامى:** بەلىج.

**تونۇش:** بۇ، چاھار بۇرجەك ئائىلىسىدىكى غازاڭ تاشلايدىغان ياغاچ غوللۇق ئۆسۈملۈك چوڭ دەرەخ بەللىلە دەرەخنىڭ پىشقان مېۋىسى بولۇپ، ئۆرۈك چوڭلۇقىدا، رەڭگى سېرىق، تەمى قۇرغاق چۈچۈمەل بولۇپ، قۇرۇتۇلغان مېۋىسى «بەللىلە» نامىدا دورىغا ئىشلىتىلىدۇ.

**چىقىش ئورنى:** ئېلىمىزنىڭ شەرقىي جەنۇب ئۆلكىلىرىدىن ھەم ۋىيېتنام، تايلاندى، ھىندىستان، بېرما، ھىندونېزىيە قاتارلىق دۆلەتلەردىن چىقىدۇ.

**تەبىئىيىتى:** ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق.

**خۇسۇسىيىتى:** ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ، ئاشقازان، مېڭە ۋە كۆزنى قۇۋۋەتلەيدۇ. غەيرىي تەبىئىي سەپرا ۋە سەۋدا خىلىتلىرىنى سۈرۈپ چىقىرىدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** 5 ~ 9 گرام.

**زەرەرى:** تەستە ھەزىم بولىدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** ھەسەل، شېكەر.

**بەدىلى:** ئامىلە مۇقەششەر.

**لايىقلاشتۇرۇلۇشى:** ئۈكچىسىنى ئېلىۋېتىپ، مايدا قورۇش ئارقىلىق لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالمىلار:** مەجۈن دورىلار.

## بوزۇغا

**باشقا نامى:** ئايلىشى، بوزبوغا.

**تونۇش:** بۇ، زەنجىۋىل ئائىلىسىدىكى كۆپ يىللىق كونا يىلتىزلىق سامان غوللۇق ئۆسۈملۈك بوزۇغىنىڭ يىلتىزسىمان غولى بولۇپ، «ئايلىشى»، «بوزۇغا»، قاتارلىق ناملاردا دورىغا ئىشلىتىلىدۇ.

**چىقىش ئورنى:** ئېلىمىزنىڭ گۇاڭدۇڭ، گۇاڭشى قاتارلىق ئۆلكىلىرىدىن ھەم بېنگال، ئىران قاتارلىق ئەللەردىن چىقىدۇ.

**تەبىئىتى:** ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

**خۇسۇسىيىتى:** توسالغۇلارنى ئاچىدۇ، مېڭە، يۈرەك، ئاشقازان ۋە باھنى قۇۋۋەتلەيدۇ، قۇسۇشنى توختىتىدۇ، سۈيدۈك ۋە ھەيزنى راۋان قىلىدۇ، چىش تۇۋىنى چىڭىتىدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** 1 ~ 3 گرام.

**زەرەرى:** ئەزالارغا قۇرۇقلۇق يەتكۈزىدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** بىنەپشە، بادام مېغىزى.

**بەدلى:** زورەمبات، زەنجىۋىل.

**لايىقلاشتۇرۇلۇشى:** ئادەتتىكىدەك ساپلاشتۇرۇپ لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالمىلار:** سۇفۇپ، مەتبۇخ، زىمات دورىلار.

## بوزىدان

**باشقا نامى:** ھىندى ئاقىر قەرھا.

**تونۇش:** بۇ، مۇرەككەپ گۈللۈكلەر ئائىلىسىدىكى ئۆسۈملۈك بوزىداننىڭ يىلتىزسىمان غولىدىن ئىبارەت بولۇپ، شەكلى ئىنچىكىرەك كەلگەن بەدىيان يىلتىزغا ئوخشايدۇ، يىلتىزى قاتتىق، ئۇزۇن، سېرىققا مايىل ئاق، تەمى ئاچچىققا مايىل تاتلىق كېلىدۇ. بۇ ئۆسۈملۈكنىڭ يىلتىزسىمان غولى «بوزىدان» نامىدا دورغا ئىشلىتىلىدۇ.

**چىقىش ئورنى:** ئافغانىستان، ئىران قاتارلىق ئەللەردىن چىقىدۇ.

**تەبىئىتى:** ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

**خۇسۇسىيىتى:** پەي ۋە مۇسكۇللارنى قۇۋۋەتلەيدۇ، باھنى قۇۋۋەتلەيدۇ ۋە قوزغايدۇ، سۈيدۈك ھەيدەيدۇ، سۆڭەك ۋە ئەسەبلەرنى قۇۋۋەتلەيدۇ، ئىششىق ياندۇرىدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** 3 ~ 5 گىرام.

**زەرەرى:** ئۇرۇق بېزىگە زىيان قىلىدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** ھەسەل، قىچا.

**بىرلىكى:** ئاق بەھمەن.

**لايىقلاشتۇرۇشى:** ئادەتتىكىدەك ساپلاشتۇرۇپ لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالغۇلار:** شەربەت، مەجۈن دورىلار.

## بۇغا قېنى

**باشقا نامى:** دەمۇلئەيىل.

**تونۇش:** بۇ، چېپار بۇغا ۋە قارا تايغان بۇغا قاتارلىقلارنى تۇز سۈيى سېلىنغان قاچىغا بوغۇزلاپ، قېنىنى تۇز سۈيى بىلەن بىرگە سايدا قويۇپ قۇرۇتۇپ تەييارلانغان قان بولۇپ، تېبابەتتە «بۇغا قېنى» نامىدا دورىغا ئىشلىتىلىدۇ.

**چىقىش ئورنى:** مەملىكىتىمىزنىڭ شەرقىي شىمالى، ئىچكى موڭغۇل، غەربىي شىمال، غەربىي جەنۇب قاتارلىق جايلاردىن چىقىدۇ.

**تەبىئىتى:** ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

**خۇسۇسىيىتى:** بۆرەك، دوۋساق ۋە باھنى قۇۋۋەتلەيدۇ، قان تولۇقلايدۇ، سۈت ۋە مەنى كۆپەيتىدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** 3 ~ 4 گرام.

**زەرەرى:** ئىسسىق مىزاجلىق كىشىلەرنىڭ بېشىنى ئاغرىتىدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** بىنەپشە.

**بىردىلى:** باچكا قېنى.

**لايىقلاشتۇرۇلۇشى:** سايدا قۇرۇتۇش ئارقىلىق لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالمىلار:** سۇفۇپ، مەجۈن دورىلار.



## بۇغا مۇڭگۈزى

**باشقا نامى:** قاتقان بۇغا مۇڭگۈزى، شاخ گۈزەن.

**تونۇش:** بۇ، چىپار بۇغا، قارا تايغان بۇغىسى ۋە باشقا تۈردىكى ئەر كەك بۇغلارنىڭ يەنى تولۇق يېتىلگەن بۇغىنىڭ مۇڭگۈزىدىن ئىبارەت بولۇپ، بۇ ھايۋاننىڭ كېسىۋېلىنغان ياكى بۇ ھايۋان ئۆزى تاشلىۋەتكەن قاتتىق مۇڭگۈزى «قاتقان بۇغا مۇڭگۈزى» نامىدا دورىغا ئىشلىتىلىدۇ.

**چىقىش ئورنى:** مەملىكىتىمىزنىڭ شەرقىي شىمال، ئىچكى موڭغۇل، غەربىي شىمال، غەربىي جەنۇب قاتارلىق جايلاردىن چىقىدۇ.

**تەبىئىي:** ئىككىنچى دەرىجىدە ھۆل ئىسسىق.

**خۇسۇسىيىتى:** قان توختىتىدۇ، باھنى قۇۋۋەتلەيدۇ، قان كۆپەيتىدۇ، ئىششىق ياندۇرىدۇ، بۆرەكنى قۇۋۋەتلەيدۇ، جاراھەت پۈتتۈرىدۇ، زەھەر قايتۇرىدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** 15 ياشتىن چوڭلارغا 4 ~ 8 گرام بېرىلىدۇ، بالىلارغا بېرىلمەيدۇ.

**زەرەرى:** كۆپ ئىشلەتسە كۆزنى ئېچىشتۇرىدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** كەترا، ھەسەل.

**بەدلى:** تۆڭگۈشى.

**لايىقلاشتۇرۇلۇشى:** كۈشتە قىلىش ئارقىلىق لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالمىلار:** مەچۈن دورىلار.

## بۇقا چۈپىسى

**باشقا نامى:** قەزىبى گاۋ، بۇقا چىۋىقى.

**تونۇش:** بۇ، كالا ئائىلىسىدىكى ھايۋانات كالا ياكى سۇ كالىسى بۇقلىرىنىڭ قۇرۇتۇلغان زەكىرىدىن ئىبارەت. «بۇقا چۈپىسى»، «قەزىبى گاۋ»، «بۇقا چىۋىقى» قاتارلىق ناملاردا ئاتىلىدۇ. رەڭگى سېرىققا مايىل قوڭۇر ياكى قىزغۇچ قوڭۇر رەڭدە، تېنى بەزلەش، بىر ئاز بەتبۇي پۇرايدۇ.

**چىقىش ئورنى:** ئېلىمىزنىڭ ھەممە جايلىرىدا بېقىلىدۇ.

**تەبىئىتى:** ئۈچىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

**خۇسۇسىيىتى:** باھنى ۋە بۆرەكنى قۇۋۋەتلەش، زىيادە ھۆللۈكلەرنى قۇرۇتۇش خۇسۇسىيىتى بار.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** 30 ~ 60 گرامغىچە.

**زەرەرى:** تەستە ھەزىم بولىدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** پىننە.

**بەدلى:** سەقەتقۇر، رىگماھى.

**لايىقلاشتۇرۇلۇشى:** قۇرۇتۇش ۋە قورۇش ئارقىلىق لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالما:** مەجۈن دورىلار.

## بۇيا چۆپى

**باشقا نامى:** ئېتىز بۇيىسى.

**تونۇش:** بۇ، پۇرچاق ئائىلىسىدىكى كۆپ يىللىق سامان غوللۇق، بېدىگە ئۇرۇقداش ئۆسۈملۈك بولۇپ، ئېگىزلىكى 30 ~ 80 سانتىمېتىر كېلىدۇ؛ پۈتۈن ئۆسۈملۈك تېنىدە قىسقا، يۇمشاق، ئاق تۈكچىلىرى بولىدۇ؛ يىلتىزى تىك، ئىنچىكە، ئۇزۇن، يان يىلتىزلىرى كۆپ بولىدۇ، غولى تىك ئۆسىدۇ، شاخلىنىدۇ؛ يوپۇرمىقى نوۋەتلىشىپ ئۆسىدۇ، ئۇرۇقى سارغۇچ تۇخۇم شەكلىدە، تەمى ئىنتايىن قېرىق. بۇ ئۆسۈملۈكنىڭ پۈتۈن چۆپى «بۇيا چۆپى» نامىدا دورىغا ئىشلىتىلىدۇ.

**چىقىش ئورنى:** شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونىنىڭ ھەرقايسى جايلىرىدىكى يول ياقىلىرى، ئېتىز قىرلىرى، ئوتلاق ۋە ئېرىق بويلىرىدا ئۆسىدۇ.

**تېببىتى:** بىرىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

**خۇسۇسىيىتى:** قىزىتمىنى پەسەيتىدۇ، زەھەر قايتۇرىدۇ، ياللۇغ قايتۇرىدۇ، ئاغرىق توختىتىدۇ، قۇرت ئۆلتۈرىدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** ئەھۋالغا قاراپ چۆپى 4 ~ 6 گرام.

**زەرەرى:** باش قېيىش، كۆڭۈل ئىلىشىش، قورساق كۆپۈشنى پەيدا قىلىدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** سۈت، ھەسەل.

**بەدىلى:** ئاچچىق ئۆرۈك مېغىزى.

**لايىقلاشتۇرۇلۇشى:** قۇرۇتۇش ئارقىلىق لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالمىلار:** مەتبۇخ دورىلار.

## بۇيا ئۇرۇقى

**باشقا نامى:** ئېتىزلىق بۇيىسى ئۇرۇقى.

**تونۇش:** بۇ، پۇرچاق ئائىلىسىدىكى كۆپ يىللىق سامان غوللۇق ئۆسۈملۈك، ئېتىزلىق ئاچچىق بۇيىسىنىڭ ئۇرۇقىدىن ئىبارەت بولۇپ، «بۇيا ئۇرۇقى» ياكى «ئېتىزلىق بۇيىسى ئۇرۇقى» نامدا دورىغا ئىشلىتىلىدۇ. غولنىڭ سىرتقى يۈزى كۈل رەڭگە مايىل يېشىل رەڭلىك ياكى سارغۇچ يېشىل رەڭلىك بولىدۇ. يوپۇرمىقى قاتتىقراق بولىدۇ. پوستى قىسمى سارغۇچ يېشىل، ئوتتۇرىسى سۇس سېرىق رەڭلىك، ئۇرۇقى ئۇششاق، سوقچاق، رەڭگى ئاق، تەمى ئاچچىق كېلىدۇ.

**چىقىش ئورنى:** ئېلىمىز جۈملىدىن شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونىنىڭ ھەممە يەرلىرىدىن چىقىدۇ.

**تېببىتى:** بىرىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

**خۇسۇسىيىتى:** ياللۇغ قايتۇرىدۇ، قىزىتمىنى پەسەيتىدۇ، زەھەر قايتۇرىدۇ، ئاغرىق توختىتىدۇ، قۇرت ئۆلتۈرىدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** 3 ~ 10 گرام.

**زەرەرى:** باش قېيىش، كۆڭۈل ئېلىشىش، قورساق كۆپۈش پەيدا قىلىدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** سۈت، ھەسەل.

**بەدىلى:** شاپتۇل مېغىزى.

**لايىقلاشتۇرۇلۇشى:** قورۇش ئارقىلىق لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالمىلار:** مەتبۇخ دورىلار.

## بۆكەن مۇڭگۈزى

**تونۇش:** بۇ، بوۋىدې ئائىلىسىدىكى ھايۋان بۆكەننىڭ يېتىلگەن ۋاقتىدا كېسىپ ئېلىنىپ قۇرۇتۇپ تەييارلانغان مۇڭگۈزى بولۇپ، ئۆزى قاتتىق، بوغۇم - بوغۇملۇق مۇڭگۈز «بۆكەن مۇڭگۈزى» نامىدا دورىغا ئىشلىتىلىدۇ.

**چىقىش ئورنى:** ئېلىمىزنىڭ تاغ - يايلاقلىرىدىن، رۇسىيە قاتارلىق جايلاردىن چىقىدۇ.

**تەبىئىتى:** بىرىنچى دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق.

**خۇسۇسىيىتى:** باھنى ۋە جىگەرنى قۇۋۋەتلەيدۇ، ھارارەت پەسەيتىدۇ، زەھەر قايتۇرىدۇ، تارتىششنى بوشىتىدۇ، نېرۋىنى قۇۋۋەتلەيدۇ، جىگەر خىزمىتىنى ياخشىلايدۇ، قان بېسىمىنى چۈشۈرىدۇ، سۆڭەكلەرنى چىڭىتىدۇ، قان توختىتىدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** 1.5 ~ 3 گرام.

**زەرەرى:** كۆڭۈلنى ئېلىشتۇرىدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** تەرەنجىبىن، شېكەر.

**بەدىلى:** بۇغا مۇڭگۈزى، ئۆچكە مۇڭگۈزى.

**لايىقلاشتۇرۇلۇشى:** ئادەتتىكىدەك ساپلاشتۇرۇپ لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالما:** سۇفۇپ، مەجۈن دورىلار.

## بۆلجۈرگەن

**باشقا نامى:** ساۋمپى.

**تونۇش:** بۇ، ئەتىرگۈل ئائىلىسىدىكى كۆپ يىللىق، يەر بېغىرلاپ پېلەك تارتىپ ئۆسىدىغان سامان غوللۇق، بۆلجۈرگەنگە ئۇرۇقداش ئۆسۈملۈك بولۇپ، يوپۇرمىقى ئۈچ قۇلاقلىق مۇرەككەپ يوپۇرماق، كىچىك يوپۇرمىقى تۇخۇم شەكلىدە ياكى سوقچاق بولىدۇ، ئارقا تەرىپى ئاقۇچ، ئوڭ يۈزى توق يېشىل رەڭدە، پۈرۈلمىلىرى بولىدۇ؛ گۈل تاجى ياپراقچىلىرى بەش تال، رەڭگى ئاق ياكى سارغۇچ ئاق بولىدۇ. گۈل تېگى چوڭىيىپ، شارغا ئوخشاپ كېتىدۇ، پىشقاندا قىزىرىدۇ، تەمى چۈچۈمەل تاتلىق، يېيىشكە بولىدۇ، ئۈستىدە ھەرە ئۇۋىسىغا ئوخشاش كىچىك ئوقۇرلىرى بولىدۇ، ھەربىر ئوقۇرلىرىدا بىردىن قىزغۇچ قوڭۇر رەڭلىك ئۇرۇق مېۋىسى بولىدۇ. مۇشۇ مېۋىسى «بۆلجۈرگەن» نامىدا دورىغا ئىشلىتىلىدۇ.

**چىقىش ئورنى:** شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونىنىڭ ھەرقايسى جايلىرىدىكى تاغ باغرىنىڭ زەيلىك ئوتلىقى ۋە ئورمان ئارىسىدىكى بوشلۇقلاردا ئۆسىدۇ.

**تېببىتى:** ئىككىنچى دەرىجىدە ھۆل سوغۇق.

**خۇسۇسىيىتى:** قىزىتما پەسەيتىدۇ، سۈيدۈك راۋانلاشتۇرىدۇ، ئىششىق ياندۇرىدۇ. زەھەر قايتۇرىدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** ئەھۋالغا قاراپ 20 ~ 35 گرام ئەتراپىدا ئىشلىتىلىدۇ.

**زەرەرى:** تال، ئاشقازنى ئاجىزلارغا زىيانلىق.

**تۈزەتكۈچىسى:** ھەسەل.

**بىردىلى:** قارىئۆرۈك.

**لايىقلاشتۇرۇلۇشى:** ئاپتاپتا قۇرۇتۇش ئارقىلىق لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالمىلار:** شەربەت، چىلانما دورىلار.

## بېدە كۆكى

**باشقا نامى:** بەرگى رەتبە.

**تونۇش:** بۇ، پۇرچاق ئائىلىسىدىكى كۆپ يىللىق سامان غوللۇق، بېدەگە ئۇرۇقداش ئۆسۈملۈك بولۇپ، يوپۇرمىقى نۆۋەتلىشىپ ئۆسىدۇ، مۇرەككەپ يوپۇرمىقى ئۈچ تال كىچىك يوپۇرماقتىن تۈزۈلىدۇ، كىچىك يوپۇرماقلىرى دۈگىلەك كېلىدۇ؛ گۈلى كېپىنەك شەكلىدە ئېچىلىدۇ، رەڭگى سۆسۈن كېلىدۇ.

**خۇسۇسىيىتى:** تال ۋە ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەيدۇ، ھەزىمنى ياخشىلايدۇ، تەرەتنى ۋە ھەيزنى راۋانلاشتۇرىدۇ، ئارتۇق ھۆللۈكنى ھەيدەيدۇ.

**چىقىش ئورنى:** شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونىنىڭ ھەرقايسى جايلىرىدىكى ئوتلاقلا، ئېرىق - ئۆستەڭ بويلىرى، ئېتىز قىرلىرى قاتارلىق نەم يەرلەردە ئۆسىدۇ.

**تەبىئىتى:** ھۆل ئىسسىق.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** ئەھۋالغا قاراپ 10 ~ 30 گرام ئەتراپىدا ئىشلىتىلىدۇ.

**زەرەرى:** قورساقنى ئېسىدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** پىننە.

**بەدلى:** پالەك.

**لايىقلاشتۇرۇلۇشى:** قۇرۇتۇش ئارقىلىق لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالمىلار:** شەربەت، چىلانما دورىلار.

## بېدە ئۇرۇقى

**باشقا نامى:** بەزرۇلرەتبە.

**تونۇش:** بۇ، پۇرچاق ئائىلىسىدىكى كۆپ يىللىق ياتما يىلتىزلىق سامان غوللۇق كۆك گۈللۈك بېدە بولۇپ، بۇ ئۆسۈملۈكنىڭ يېڭى ۋاقتتىكى كۆكى تۇرمۇشتا «بېدە» دېيىلىپ، ئوتياش ئورنىدا ئىشلىتىلىدۇ، تېبابەتتە ئۇنىڭ ئۇرۇقى «بەزرۇلرەتبە» نامى بىلەن دورىغا ئىشلىتىلىدۇ.

**چىقىش ئورنى:** شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونىنىڭ ھەممە يەرلىرىدىن چىقىدۇ.

**تەبىئىتى:** بىرىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

**خۇسۇسىيىتى:** ئىچىنى توختىتىدۇ، مەنىي ۋە سۈت پەيدا قىلىدۇ، بەدەننى سەمەرتىدۇ، باھنى قۇۋۋەتلەيدۇ، ھەيزنى راۋانلاشتۇرىدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** 9~12 گرام.

**زەرەرى:** قورساقنى ئېسىدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** پىننە.

**بەدلى:** پالەك ئۇرۇقى.

**لايىقلاشتۇرۇلۇشى:** قورۇش ئارقىلىق لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالمىلار:** مەچۈن دورىلار.



## بېھى

**باشقا نامى:** سەپەر جىل .

**تونۇش:** بۇ، ئازغان ئائىلىسىدىكى يوپۇرماق تاشلايدىغان، بېھىگە ئۇرۇقداش، چاتقال ياكى كىچىك دەرەخ بولۇپ، ئېگىزلىكى 3 ~ 6 مېتىر كېلىدۇ. يۇمران شاخچىلىرى تىۋىتلىق بولىدۇ؛ يوپۇرمىقى نۆۋەتلىشىپ ئۆسىدۇ، يوپۇرماق ئارقا يۈزى تىۋىتلىق تۈكلەر بىلەن قاپلانغان؛ گۈلى يالغۇز بولۇپ، يۇمران شېخنىڭ ئۈچىدا ئۆسىدۇ، گۈل تاجى ياپىرىقى بەش تال، رەڭگى ئاق ياكى سۇس قىزىل، گۈل ۋە مېۋىسى خۇشبو يۇرايدۇ، مېۋىسى نەشپۈتسىمان سېرىق رەڭدە بولۇپ، ئۇرۇقى كۆپ، سىرتىدا يۇمشاق تىۋىتلىق تۈكلىرى بولىدۇ. مېۋىسى «بېھى» نامىدا دورىغا ئىشلىتىلىدۇ.

**چىقىش ئورنى:** شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونىنىڭ كۇچا، ئاقسۇ، قەشقەر، خوتەن قاتارلىق جايلارىدا كۆپرەك تىكىپ ئۆستۈرۈلىدۇ.

**تېببىتى:** قۇرۇق سوغۇق.

**خۇسۇسىيىتى:** كۆڭۈلگە خۇشلۇق يەتكۈزىدۇ، يۈرەك، مېڭە ۋە ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەيدۇ. ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ، سۈيدۈكنى راۋانلاشتۇرىدۇ، تالنىڭ خىزمىتىنى ياخشىلايدۇ، ھۆنى پەسەيتىدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** 30 ~ 60 گىرام ئەتراپىدا ئىشلىتىلىدۇ.

**زەرەرى:** كۆپ يېسە يۆتەل، ھېق تۇتۇش، تارتىشىش پەيدا قىلىدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** ھەسەل، رۇمبەدىيان.

**بىدلى:** ئالما، ئامۇت.

**لايىقلاشتۇرۇلۇشى:** ئادەتتىكىدەك ساپلاشتۇرۇپ، قۇرۇتۇپ لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالمىلار:** شەربەت، مۇراببا دورىلار.

## بېھى ئۇرۇقى

**باشقا نامى:** بېھدانە، ھەبى سەپەر جىل .

**تونۇش:** بۇ، ئازغان ئائىلىسىدىكى ھەممىگە تونۇشلۇق بولغان مەشھۇر مېۋىلىك دەرەخ بېھنىڭ ئىچىدىكى ئۇرۇقىدىن ئىبارەت بولۇپ، ئۈچ بۇرجەك شەكىللىك، رەڭگى قارامتۇل قىزىل، تەمسىز كېلىدۇ.

**چىقىش ئورنى:** شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونىنىڭ ھەرقايسى جايلىرىدىن چىقىدۇ.

**تەبىئىتى:** ئىككىنچى دەرىجىدە ھۆل سوغۇق .

**خۇسۇسىيىتى:** ئۆپكە - كانايىنى راۋانلاشتۇرىدۇ، غەيرىي تەبىئىي سەپرا ۋە سەۋدا خىلىتىنى، قۇرۇق ئىسسىق، قۇرۇق سوغۇق كەيپىياتنى تەڭشەيدۇ؛ ياللۇغ قايتۇرىدۇ، ھۆللۈك پەيدا قىلىدۇ، قىزىتما پەسەيتىدۇ، يۆتەل توختىتىدۇ، تىلىنىڭ قۇرغاقلىقىنى پەسەيتىدۇ، ئۈچەينىڭ ئېچىشىنى ياخشىلايدۇ .

**ئىشلىتىش مىقدارى:** 3 ~ 4 گرام .

**زەرەرى:** ھەزىمنى بۇزىدۇ .

**تۈزەتكۈچىسى:** بەدىيان .

**بىرلىكى:** ئىسپىغۇل .

**لايىقلاشتۇرۇشى:** ئادەتتىكىدەك ساپلاشتۇرۇپ لايىقلاشتۇرۇلىدۇ .

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالمىلار:** لوئوق، كاشكاپ دورىلار .

## بىدىمۇشكى

**باشقا نامى:** ئىپار سۆگەت چېچىكى.

**تونۇش:** بۇ، تال - تېرەكلەر ئائىلىسىدىكى ئۆسۈملۈك ئىپار سۆگىتىنىڭ گۈلى بولۇپ، باش ئەتىياز پەسلىدە سۆگەت چوكان چىقىرىش بىلەن تەڭلا، سۆگەت پوتلىسىغا ئوخشاش پوتلا چىقىرىدۇ، ئۇ «بىدىمۇشكى» نامىدا دورىغا ئىشلىتىلىدۇ.

**چىقىش ئورنى:** شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونىنىڭ ھەرقايسى جايلىرىدىن چىقىدۇ.

**تەبىئىتى:** ھۆل سوغۇق.

**خۇسۇسىيىتى:** كۆڭۈلگە خۇشلۇق يەتكۈزىدۇ، يۈرەكنى قۇۋۋەتلەيدۇ، ئىششىق ياندۇرىدۇ، قىزىتما قايتۇرىدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** 3~6 گرام.

**زەرەرى:** سوغۇقچان كىشىلەرگە زىيان قىلىدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** رۇمبەدىيان، ئەنجۈر مونسكى، ئۈستقۇددۇس.

**بىدلى:** قىزىلگۈل.

**لايىقلاشتۇرۇلۇشى:** قۇرۇتۇش ئارقىلىق لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالغۇلار:** ئەرەق دورىلار.

## بىستىپايەج

**باشقا نامى:** چىلپايە.

**تونۇش:** بۇ، چىلپايە ئائىلىسىدىكى كۆپ يىللىق يېپىشما سامان غوللۇق ئۆسۈملۈك بەسفائىجنىڭ يىلتىزسىمان غولى بولۇپ، شەكلى سىلىندىرسىمان، ئەگرى - بۈگرى، تېنى چۈرۈك، قارامتۇل قوڭۇر رەڭدە، پۇرىقى سۇس، تەمى بىرئاز ئاچچىق. «بىستىپايەج» ياكى «چىلپايە» نامىدا دورىغا ئىشلىتىلىدۇ.

**چىقىش ئورنى:** ئېلىمىزنىڭ ئىسسىق بەلباغ رايونلىرىدىن ھەم ئامېرىكا، ياۋروپا، ھىندىستان قاتارلىق ئەللەردىن چىقىدۇ.

**تەبىئىتى:** ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

**خۇسۇسىيىتى:** غەيرىي تەبىئىي بەلغەم ۋە سەۋدا خىلىتلىرىنى پىشۇرىدۇ، مېڭە، يۈرەكنى قۇۋۋەتلەيدۇ، ئىششىق ياندۇرىدۇ، توسالغۇلارنى ئاچىدۇ، يەل تارقىتىدۇ، قان تازىلايدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** 4 ~ 7 گرام.

**زەرەرى:** ئالاھىدە غىدىقلاش، قوزغىتىش تەسىرى يوق. ئەمما ئىسسىقچان كىشىلەرنىڭ ئۆپكەسىگە قۇرۇقلۇق يەتكۈزىدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** كەتىرا، سەندەل.

**بىردىلى:** ئەفتمۇن، سانا.

**لايىقلاشتۇرۇلۇشى:** ئادەتتىكىدەك ساپلاشتۇرۇپ لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالما:** مەتبۇخ، مەجۈن دورىلار.

## بىنەپشە

**باشقا نامى:** كوكاش، بىنەپسەج.

**تونۇش:** بۇ، بىنەپشە ئائىلىسىدىكى كۆپ يىللىق، غولسىز، بىنەپشەگە ئۇرۇقداش كىچىك ئۆسۈملۈك بولۇپ، ئېگىزلىكى تەخمىنەن بەش سانتىمېتىر كېلىدۇ؛ يوپۇرمىقى تۈۋىدىن ئۆسكەن، شەكلى ئادەتتە سوقىچاق بولۇپ، ئۇزۇن ساپىقى بار؛ تۈۋىدىن ئۆسكەن يوپۇرماقلىرى ئارىسىدىن بىرقانچە كىچىك گۈل چىقىپ تۇرىدۇ، ھەربىر گۈل شېخنىڭ ئۇچىدا بىر تالدىن گۈل ئۆسكەن بولۇپ، رەڭگى كۆكۈچ سۆسۈن كېلىدۇ. پۈتۈن چۆپى «بىنەپشە» نامىدا دورغا ئىشلىتىلىدۇ.

**چىقىش ئورنى:** شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونىنىڭ ھەرقايسى جايلىرىدىكى قۇرغاق تاغ باغرىلىرىدا ئۆسىدۇ.

**تېببىتى:** ئىككىنچى دەرىجىدە ھۆل سوغۇق.

**خۇسۇسىيىتى:** قىزىتمىنى پەسەيتىدۇ، زەھەر تارقىتىدۇ، ياللۇغ قايتۇرىدۇ، سەپرا ۋە قاننىڭ ھارارىتىنى پەسەيتىدۇ، تەرەتنى راۋانلاشتۇرىدۇ، مېڭىگە ھۆللۈك يەتكۈزىدۇ، ئۇيقۇ كەلتۈرىدۇ، كۆكرەكنى سىلىقلاشتۇرىدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** ئەھۋالغا قاراپ 3 ~ 6 گرام ئەتراپىدا ئىشلىتىلىدۇ.

**زەرەرى:** ئاشقازاننى سوۋۇتۇپ، ھۆللۈكنى ئاشۇرىۋېتىدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** لاچىندانە، رۇمبەدىيان.

**بىرلىكى:** نېلۇپەر، قىزىلگۈل.

**لايىقلاشتۇرۇلۇشى:** قۇرۇتۇش ئارقىلىق لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالما:** ھەب، مەتبۇخ دورىلار.

## پاقيوپۇرمىقى چۆپى

**باشقا نامى:** بەرگى ھۇمماز، بەرگى بارىتەڭ.

**تونۇش:** بۇ، پاقيوپۇرمىقى ئائىلىسىدىكى كۆپ يىللىق سامان غوللۇق، پاقيوپۇرمىقىغا ئۇرۇقداش ئۆسۈملۈك بولۇپ، ئېگىزلىكى 10 ~ 50 سانتىمېتىر كېلىدۇ؛ يوپۇرمىقى تۈۋىدىن ئۆسكەن بولۇپ، ساپىقى ئۇزۇن، شەكلى تۇخۇمسىمان ياكى سوقىچاق، تولۇق گىرۋەكلىك، يوپۇرماق يۈزى يېشىل، ئارقا تەرىپى سۇس يېشىل رەڭدە بولۇپ، ئادەتتە بەشتىن يەتتىگىچە دۇغسىمان تومۇرى بولىدۇ؛ گۈلى كىچىك، شەكلى باشاقسىمان، غوزا مېۋىسى قاپقاق ئېچىلغاندەك يېرىلىدۇ، بۇ ئۆسۈملۈكنىڭ پۈتۈن چۆپى دورىغا ئىشلىتىلىدۇ.

**چىقىش ئورنى:** شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونىنىڭ ھەرقايسى جايلىرىدىكى يول ياقىلىرى ۋە ئېرىق بويلىرىدا ئۆسىدۇ.

**تەبىئىتى:** ئىككىنچى دەرىجىدە ھۆل سوغۇق.

**خۇسۇسىيىتى:** ئىسسىقنى قايتۇرىدۇ، سۈيدۈك ھەيدەيدۇ، ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ، بەلغەمنى يۇمشىتىدۇ، يۆتەلنى توختىتىدۇ، زەھەر قايتۇرىدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** ئەھۋالغا قاراپ 20 ~ 30 گرام ئەتراپىدا ئىشلىتىلىدۇ.

**زەرەرى:** ئۆپكەگە ۋە تالغا زىيان قىلىدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** ھەسەل.

**بەدلى:** پاقيوپۇرمىقى ئۇرۇقى.

**لايىقلاشتۇرۇلۇشى:** ساپلاشتۇرۇش ئارقىلىق لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالما:** قايناتما دورىلار.

## پاقيوپۇرمىقى ئۇرۇقى

**باشقا نامى:** تۇخۇمى بارنتەڭ.

**تونۇش:** بۇ، پاقيوپۇرمىقى ئائىلىسىدىكى ئۆسۈملۈك پاقيوپۇرمىقىنىڭ پىشقان ئۇرۇقىدىن ئىبارەت بولۇپ، شەكلى ئىنتايىن كىچىك، خۇددى سېمىزئوت ئۇرۇقىغا ئوخشاپ كېتىدۇ، بىراق رەڭگى قىزىلغا مايىل خورما رەڭ، تەمىسىز، پۇراقسىز كېلىدۇ.

**چىقىش ئورنى:** شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونىنىڭ كۆپ قىسىم جايلىرىدىن چىقىدۇ.

**تەبىئىتى:** ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق.

**خۇسۇسىيىتى:** ياللۇغ، قىزىتما قايتۇرىدۇ، سەپرا ۋە قان خىلىتىنىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى پەسەيتىدۇ، قورۇيدۇ، تۇتىدۇ، قان توختىتىدۇ، ئاغرىق پەسەيتىدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** 5~7 گرام.

**زەرەرى:** ئۆپكە ۋە تالغا زىيان قىلىدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** ھەسەل.

**بەدلى:** پاقيوپۇرمىقى.

**لايىقلاشتۇرۇشى:** ئادەتتىكىدەك ساپلاشتۇرۇپ لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالما:** دەملىمە، شەربەت دورىلار.

## پالەك

باشقا نامى: ئىسپاناخ.

**تونۇش:** بۇ، سۇ ياڭىقى ئائىلىسىدىكى بىر ياكى ئىككى يىللىق سامان غوللۇق، پالەككە ئۇرۇقداش ئۆسۈملۈك بولۇپ، يوپۇرمىقى سەل ئۈچ بۇرجەك؛ يىلتىزى ئازراق قىزىل كېلىدۇ. **چىقىش ئورنى:** شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونىنىڭ ھەرقايسى جايلىرىدا تېرىپ ئۆستۈرۈلىدۇ.

**تېببىتى:** بىرىنچى دەرىجىدە ھۆل سوغۇق.

**خۇسۇسىيىتى:** ئاغرىق توختىتىدۇ، ئىسسىقلىقتىن بولغان تەپلەرنى پەسەيتىدۇ، سۈيدۈكنى راۋانلاشتۇرىدۇ، ئۇسسۇزلۇقنى قاندۇرىدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** ئەھۋالغا قاراپ 36 گرام ئەتراپىدا ئىشلىتىلىدۇ.

**زەرەرى:** سوغۇقچان كىشىلەرنىڭ بېشىنى ئاغرىتىدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** بادام يېغى، قايماق، قارىمۇچ.

**بەدىلى:** سېمىزئوت.

**لايىقلاشتۇرۇلۇشى:** ئادەتتىكىدەك ساپلاشتۇرۇپ لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالغۇلار:** زىمات، قايناتما دورىلار.



## پەرەنجىمىشكى

**باشقا نامى:** بالەنگوئى خورىد.

**تونۇش:** بۇ، كاپۇكسىمان گۈللۈكلەر ئائىلىسىدىكى ئۆسۈملۈك قەلەمپۇر پۇراقلىق رەيھان بولۇپ، بۇ ئۆسۈملۈكنىڭ ئۇرۇقى «پەرەنجىمىشكى» نامىدا دورىغا ئىشلىتىلىدۇ. بۇ، رەيھان ئۆسۈملۈكىنىڭ بىر تۈرى بولۇپ، رەيھان ئۆسۈملۈكىدىن ئېگىز ۋە تىكەنلىك، يوپۇرمىقى چوڭ - چوڭ بولىدۇ. ئۇنىڭ پۇرىقى ئۆتكۈر بولىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن «قەلەمپۇر بوستانى» دەپ ئاتايدۇ، رەڭگى كۆك سېرىقنىڭ ئارىلىقىدا، ئۇرۇقى زىرە شەكلىدە، رەڭگى قارىئورۇككە ئوخشاش، قارامتۇل خورما رەڭ، ئۈچ قىرلىق، يۇمىلاق بولىدۇ.

**چىقىش ئورنى:** ئېلىمىزنىڭ جەنۇبىي ئۆلكىلىرى، ئافرىقا، ھىندىستان، ئەرەبىستان، بىرازىلىيە قاتارلىق ئەللەردىن چىقىدۇ.

**تەبىئىتى:** ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

**خۇسۇسىيىتى:** مېڭە ۋە بۇرۇننىڭ توسالغۇلىرىنى ئاچىدۇ، يۇمشىتىدۇ، سىلىقلاشتۇرىدۇ، چىرىشكە قارشى تۇرىدۇ. يۈرەك، ئاشقازان ۋە جىگەرنى قۇۋۋەتلەيدۇ، يەل تارقىتىدۇ، كېكەرتىدۇ، ئىشتىھانى ئاچىدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** بەش گىرامغىچە.

**زەرەرى:** ئاشقازانغا زىيان قىلىدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** بىنەپشە، سىر كەنجىۋىل.

**بەدلى:** بالەنگو.

**لايىقلاشتۇرۇلۇشى:** قورۇش ئارقىلىق لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالغۇلار:** سۇفۇپ، مەجۇن دورىلار.

## پەرىپيون

**باشقا نامى:** پەرىپيون.

**تونۇش:** بۇ، سۈتلۈك ئوتلار ئائىلىسىدىكى ئاق رەڭلىك سۈتى بار، ئېگىزلىكى يەتتە مېتىر ئەتراپىدا ئۆسىدىغان، تاقىر چاتقال ياكى دەرەخ ئېۋفۇربيا ئائىلىسىگە يۇرۇمنىڭ سۈتى بولۇپ، بۇ ئۆسۈملۈكنىڭ مۇشۇ قاتقان سۈتى «پەرىپيون» نامىدا دورىغا ئىشلىتىلىدۇ. بۇ دەرەخنىڭ رەڭگى ئاقۇچ كۈل رەڭ بولۇپ، دۆڭرەك يېرىقلىرى بار. بۇ دەرەخنىڭ قېرىغان كۆچتى يۇمىلاق تۈۋرۈكسىمان ياكى يۇمىلاق، ئۈچتىن ئالتىغىچە قىرلىرى بولىدۇ، بۇنىڭ سۈتىنى يىغىۋېلىشتا ئۇنىڭ پۇرىقىنىڭ ئۆتكۈرلۈكىدىن ئېھتىيات قىلىپ ئۇنى يىغىۋالغۇچى يىراقتا تۇرۇپ نەيزە بىلەن ئۆسۈملۈكنىڭ تېنىنى تىلىپ قويسا، سۈت ئېقىپ قاچىغا يىغىلىدۇ، ئاندىن قۇرۇتۇپ تەييارلىنىدۇ. بۇ بىر خىل قاتقان يېلىم بولۇپ، ئۆزى يەڭگىل، سېرىققا مايىل پور رەڭ، تەمى ناھايىتى ئۆتكۈر، سۇ ۋە زەيتۇن يېغىدا ئېرىيدۇ.

**چىقىش ئورنى:** ئېلىمىزدىكى گۇاڭدۇڭ، گۇاڭشى، يۈننەن، گۈيجۇ، فۇجىيەن ۋە ئافرىقا، سۇدان، ھەبەشسىتان، فىرانسىيە، ئاۋسترالىيە قاتارلىق جايلاردىن چىقىدۇ.  
**تېرىشى:** تۆتىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

**خۇسۇسىيىتى:** چىرايىنى پارقىرىتىدۇ، بۇزۇق ماددىلارنى يۇمشىتىدۇ، كۆيدۈرىدۇ، قىزىتىدۇ، ھەيز راۋانلاشتۇرىدۇ، شىلىمشىق بەلغەمنى سۈرىدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** 2~6 گرام.

**زەرەرى:** ئۈچەيگە، قان مىزاج كىشىلەرگە مۇۋاپىق كەلمەيدۇ، بالىياتقۇغا زىيانلىق.

**تۈزەتكۈچىسى:** مۇقەل، رۇبىسۇس، سەمغى ئەرەبى، رەۋغىنى بادام، سۇمبۇل تىب.

**بەدىلى:** ئىستىسقا ئۈچۈن مازارىيون.

**لايىقلاشتۇرۇلۇشى:** قۇرۇتۇش ئارقىلىق لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالغۇلار:** ھەب، زىمات دورىلار.

## پەندۈر

**باشقا نامى:** شوخلا.

**تونۇش:** بۇ، پىدىگەن ئائىلىسىدىكى بىر ياكى ئىككى يىللىق سامان غوللۇق، شوخلىغا ئۇرۇقداش ئۆسۈملۈك بولۇپ، غولىدا يۇمشاق تۈكلىرى بولىدۇ؛ گۈلى سېرىق كېلىدۇ؛ شىرنىلىك مېۋە تۇتىدۇ؛ مېۋىسى ياپىلاق ياكى شار شەكلىدە بولىدۇ.

**چىقىش ئورنى:** شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونىنىڭ ھەرقايسى جايلىرىدا تېرىپ ئۆستۈرۈلىدۇ.

**تەبىئىتى:** ھۆل سوغۇق.

**خۇسۇسىيىتى:** ئىشتىھانى ئاچىدۇ، قەۋزىيەتنى بوشتىدۇ، ھەزىمنى ياخشىلايدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** ئەھۋالغا قاراپ مۇۋاپىق مىقداردا ئىشلىتىلىدۇ.

**زەرەرى:** ئاشقازانغا زىيان قىلىدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** پىننە، بەدىيان.

**بىردىلى:** كاكنەچ.

**لايىقلاشتۇرۇلۇشى:** ئادەتتىكىدەك ساپلاشتۇرۇپ لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالمىلار:** ھەر خىل غىزالىق تاماقلار.

## پەنرمايە

**باشقا نامى:** ئوغۇز سۈتى.

**تونۇش:** بۇ، كالا ۋە توشقان ئائىلىسىدىكى بىرقانچە خىل ھايۋاننىڭ يېڭى تۇغۇلغان بالىسىنىڭ قېرىندىن ئېلىنىدىغان ئوغۇز سۈتتىن ئىبارەت بولۇپ، ئۇيغۇر تېبابىتى كىلاسسىك ئەسەرلىرىدە تولسراق تۈگە تايلىقىنىڭ قېرىندىن چىققان ئوغۇز سۈتىنى ئىشلىتىشنى تەكىتلەيدۇ.

**چىقىش ئورنى:** ئېلىمىزنىڭ كۆپلىگەن ئۆلكىلىرىدىن، بولۇپمۇ شىنجاڭ، چىڭخەي، شىزاڭ ئۆلكىلىرىدىن چىقىدۇ.

**تەبىئىتى:** ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

**خۇسۇسىيىتى:** مېڭە، بۆرەك، بلە، پەي ۋە يۈرەكنى قۇۋۋەتلەيدۇ؛ سۈت ۋە مەنىي كۆپەيتىدۇ، ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ، بۇرۇندىن كەلگەن قاننى توختىتىدۇ، ئوزۇقلۇق تولۇقلايدۇ، قاننى قىزىتىدۇ، ئارتۇق ھۆللۈكلەرنى قۇرۇتىدۇ، زەھەر قايتۇرىدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** بىر گراممىچە.

**زەرەرى:** ئاشقازان ۋە ئۈچەيگە زىيان قىلىدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** پىننە، كەترا.

**بىردىلى:** تۈگە سۈتى، ھەسەل.

**لايىقلاشتۇرۇشى:** ئادەتتىكىدەك ساپلاشتۇرۇپ لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالما:** مەجۈن دورىلار.

## پىرسىياۋشان

**باشقا نامى:** شەئربل ئەرىز، ھېنسراج.

**تونۇش:** بۇ، پىرسىياۋشان ئائىلىسىدىكى كۆپ يىللىق سامان غوللۇق ئۆسۈملۈك پىرسىياۋشان ۋە ئاق گۈللۈك پىرسىياۋشاننىڭ پۈتۈن چۆپى بولۇپ، «پىرسىياۋشان» نامىدا دورىغا ئىشلىتىلىدۇ.

**چىقىش ئورنى:** ئېلىمىزنىڭ ئىسسىق بەلباغ رايونلىرىدىن، پاكىستان، ھىندىستان ۋە فىلىپپىن قاتارلىق ئەللەردىن چىقىدۇ.

**تەبىئىتى:** ئىككىنچى دەرىجىدە ھۆل ئىسسىق.

**خۇسۇسىيىتى:** ئىششىق ياندۇرىدۇ، يۇمشىتىدۇ، توسالغۇلارنى ئاچىدۇ، قىزىتما قايتۇرىدۇ، بەلغەم بوشتىدۇ، تازىلايدۇ، ھەيز ۋە سۈيدۈك ھەيدەيدۇ. غەيرىي تەبىئىي بەلغەم، سەۋدا ۋە سەپرا خىلىتلىرىنى پىشۇرىدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** 5 ~ 7 گىرام.

**زەرەرى:** تالغا زىيان قىلىدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** مەستكى، گۈلبىنەپشە.

**بەدىلى:** چۈچۈكبۇيا يىلتىزى، ئەنجۈر قېقى.

**لايىقلاشتۇرۇلۇشى:** قۇرۇتۇش ئارقىلىق لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالغۇلار:** مەتبۇخ دورىلار.

## پىدىگەن

**باشقا نامى:** بادىنجان.

**تونۇش:** بۇ، پىدىگەن ئائىلىسىدىكى بىر يىللىق سامان غوللۇق، پىدىگەنگە ئۇرۇقداش ئۆسۈملۈك بولۇپ، يوپۇرمىقى ئېللىپس شەكلىدە، گۈلى سۆسۈن، مېۋىسى شارسىمان ياكى ئۇزۇنچاق بولۇپ، سۆسۈن رەڭدە، بەزىلىرى ئاق ياكى سۇس يېشىل رەڭدەمۇ بولىدۇ، سىرتقى يۈزى پارقرايدۇ. ئۇنىڭ مېۋىسى «پىدىگەن» نامىدا دورىغا ئىشلىتىلىدۇ.

**چىقىش ئورنى:** شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونىنىڭ ھەرقايسى جايلىرىدا تېرىپ ئۆستۈرۈلىدۇ.

**تەبىئىتى:** بىرىنچى دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق.

**خۇسۇسىيىتى:** قان كۆپەيتىدۇ، يەل ھەيدەيدۇ، قىزىتما قايتۇرىدۇ، ئاغرىق توختىتىدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** ئەھۋالغا قاراپ يىلتىزى 12 ~ 30 گرام.

**زەرەرى:** قورساقنى ئېسىدۇ، سوغۇق مىزاج كىشىلەرگە مۇۋاپىق كەلمەيدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** گۆش، ياغ.

**بەدلى:** پەمدۇر.

**لايىقلاشتۇرۇلۇشى:** ئادەتتىكىدەك ساپلاشتۇرۇپ لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالما:** ھەر خىل غىزائى داۋائىلار، زىمات دورىلار.

## پىستە

**باشقا نامى:** پىستەق.

**تونۇش:** بۇ، سىر دەرىخى ئائىلىسىدىكى كۆپ يىللىق ياغاچ غوللۇق، پىستىگە ئۇرۇقداش چوڭ دەرەخ بولۇپ، 10 مېتىرچە ئېگىزلىكتە ئۆسىدۇ؛ يۇمران نوتىلاردا توپلىشىپ ئۆسكەن، كىچىك ياپراقلىرى بىردىن ئۈچكچە، شەكلى تۇخۇمسىمان، يوپۇرماق تومۇرلىرى تورسىمان ۋە ئېنىق بولىدۇ؛ گۈلى قارامتۇل يېشىل، ئۈچكىلىك مېۋىسى تۇخۇم شەكلىدە ياكى ئۇزۇنراق سوقىچاق، رەڭگى قىزغۇچ سېرىق، مېغىزىنىڭ رەڭگى يېشىل بولىدۇ. مېۋىسى «پىستە» نامىدا دورىغا ئىشلىتىلىدۇ.

**چىقىش ئورنى:** ئوتتۇرا ئاسىيا ئەللىرى، سۈرىيە قاتارلىق جايلاردىن چىقىدۇ.

**تەبىئىتى:** ئىككىنچى دەرىجىدە ھۆل ئىسسىق.

**خۇسۇسىيىتى:** يۈرەك، مېڭىنى قۇۋۋەتلەيدۇ، جىگەر توسالغۇلىرىنى ئاچىدۇ، باھنى قۇۋۋەتلەيدۇ، مەنىنى كۆپەيتىدۇ، بەدەننى سەمىرتىدۇ، ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ.  
**ئىشلىتىش مىقدارى:** ئەھۋالغا قاراپ 20 ~ 30 گرام ئەتراپىدا ئىشلىتىلىدۇ.

**زەرەرى:** ھەزىمىنى بۇزىدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** ئارپىبەدىيان، پىننە.

**بىرلىكى:** ياڭاق، بادام.

**لايىقلاشتۇرۇلۇشى:** قۇرۇق قورۇش ئارقىلىق لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالما:** مەجۈن دورىلار.

## پىلە غوزىسى

**باشقا نامى:** ئەۋرىشم.

**تونۇش:** بۇ، پىلە پەرۋانە ئائىلىسىدىكى ھاشارات پىلە پەرۋانسىنىڭ ئۆزى توقىغان غوزىسىدىن ئىبارەت بولۇپ، «ئەۋرىشم» نامىدا دورىغا ئىشلىتىلىدۇ.

**چىقىش ئورنى:** ئېلىمىزنىڭ جۈملىدىن شىنجاڭنىڭ خوتەن ۋىلايىتىدىن كۆپ چىقىدۇ.

**تەبىئىتى:** خام پىلە غوزىسى بىرىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

**خۇسۇسىيىتى:** مېڭە، يۈرەك ۋە ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلەيدۇ، جىنسىي ئالاقىنى كۈچەيتىدۇ. ئاغرىق پەسەيتىدۇ، بەدەننى سەمەرتىدۇ، توسالغۇلارنى ئاچىدۇ، كۆڭۈلگە خۇشلۇق كەلتۈرىدۇ، بەلغەم بوشتىدۇ، تېرىنى پارقىرىتىدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** 1 ~ 3 گرام.

**زەرەرى:** بۆرەككە زىيان قىلىدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** ئاسارۇن.

**بىردىلى:** يۇيۇلغان، كۈشتە قىلىنغان مەرۋايىت، گاۋزىبان ھىندى.

**لايىقلاشتۇرۇلۇشى:** قىرقىش ئارقىلىق لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالمىلار:** شەرىپەت دورىلار.



## پىلە قۇرتى مايىقى

**باشقا نامى:** پىلە مايىقى.

**تونۇش:** بۇ، پىلە پەرۋانسى ئائىلىسىدىكى ھاشارات پىلە پەرۋانسى ئۆزى توقۇغان پىلە غوزىسىنىڭ ئىچىدىن چىقىدىغان قۇرتتىن ئىبارەت بولۇپ، «پىلە قۇرتى» نامىدا دورىغا ئىشلىتىلىدۇ.

**چىقىش ئورنى:** مەملىكىتىمىزنىڭ ھەرقايسى جايلىرىدىن جۈملىدىن شىنجاڭنىڭ خوتەن ۋىلايىتىدىن كۆپ چىقىدۇ.

**تەبىئىتى:** ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

**خۇسۇسىيىتى:** جىگەر ۋە ئۆپكەننى قۇۋۋەتلەيدۇ، بەلغەم بوشتىدۇ، زەھەر قايتۇرىدۇ، ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلەيدۇ، ئاغرىق پەسەيتىدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** 3~9 گرامغىچە.

**زەرەرى:** ئاشقازانغا زىيان قىلىدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** بەدىيان.

**بەدىلى:** پىلە قۇرتى قاتمىسى، چىلغوزا.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالمىلار:** سۇفۇپ، زىمات دورىلار.

## پىلىپ

**باشقا نامى:** فىلىفىل دەراز.

**تونۇش:** بۇ، قارىمۇچ ئائىلىسىدىكى كۆپ يىللىق سامان غوللۇق ئۆسۈملۈك پىلىپنىڭ مېۋە باشقى بولۇپ، بۇ ئۆسۈملۈكنىڭ پىشاي دەپ قالغان باشقى «پىلىپ»، ئۆسۈملۈك يىلتىزى «پىلىپ مۇيە» نامىدا دورىغا ئىشلىتىلىدۇ.

**چىقىش ئورنى:** ئېلىمىزنىڭ يۈننەن، گۇاڭدۇڭ قاتارلىق جايلارىدا تېرىلىدۇ. ھىندونېزىيە، ۋىيېتنام، فىلىپپىن قاتارلىق ئەللەردىنمۇ چىقىدۇ.

**تېببىتى:** ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

**خۇسۇسىيىتى:** ھەزىمنى ياخشىلايدۇ، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەيدۇ، ئارتۇق ھۆللۈكنى ۋە يەلنى تارقىتىدۇ، باھنى قوزغايدۇ، بەدەننى قىزىتىدۇ، جىگەر، تالنىڭ توسالغۇلىرىنى ئاچىدۇ، قەينى توختىتىدۇ، ئېغىزنى خۇشبۇي قىلىدۇ. مەنىنى كۆپەيتىدۇ، سۈيدۈك ۋە ھەيزنى راۋانلاشتۇرىدۇ، ئاغرىق توختىتىدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** 1 ~ 2 گىرام.

**زەرەرى:** باش ئاغرىقى پەيدا قىلىدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** سەندەل، گۇلاب، سەمغى ئەرەبى.

**بىردىلى:** ئاقمۇچ، قارىمۇچ.

**لايىقلاشتۇرۇلۇشى:** قۇرۇتۇش ئارقىلىق لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالمىلار:** مەچۈن دورىلار.

## پىندۇق

**باشقا نامى:** تاش ياڭىقى، ئورمان ياڭىقى.

**تونۇش:** بۇ، زەرناپ ئائىلىسىدىكى چاتقال ئورمان ياڭىقى بولۇپ، بۇ دەرەخنىڭ قۇرۇتۇلۇپ شاكىلىدىن ئاجرىتىلغاندىن كېيىنكى مېۋىسىدىن ئىبارەت. مېۋىسى سۇس سارغۇچ خورما رەڭ، شەكلى قاتتىق، تەمى تاتلىق، ئازراق پۇرىقى بار.

**چىقىش ئورنى:** ئېلىمىزنىڭ ئىسسىق بەلباغ رايونلىرىدىن ۋە پاكىستان، ياۋروپا، غەربىي ئاسىيا، رۇسىيە قاتارلىق ئەللەردىن چىقىدۇ.

**تەبىئىتى:** ئىككىنچى دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا ھۆل ئىسسىق.

**خۇسۇسىيىتى:** سۈت ۋە مەنىنى كۆپەيتىدۇ، مېڭە ۋە نېرۋىنى قۇۋۋەتلەيدۇ، باھنى قۇۋۋەتلەيدۇ، بەدەننى سەمىرىتىدۇ، پەي - مۇسكۇللارنى چىڭىتىدۇ، بەلغەم بوشتىدۇ، نەپەسنى راۋانلاشتۇرىدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** 4~12 گرام.

**زەرەرى:** ئاشقازانغا زىيان قىلىدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** پىننە، قەلەمپۇر.

**بەدلى:** ياڭاق، چىلغوزا مېغىزى.

**لايىقلاشتۇرۇشى:** مېغىزنى ئېلىپ، ئادەتتىكىدەك ساپلاشتۇرۇپ لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

كۆپ چۈشىدىغان ياسالمىلار: مەجۈن دورىلار.

## پىننە

**باشقا نامى:** فۇدىنە.

**تونۇش:** بۇ، كالىپۇكسىمان گۈللۈكلەر ئائىلىسىدىكى بىر يىللىق ياكى كۆپ يىللىق سامان غوللۇق، پىننىگە ئۇرۇقداش ئۆسۈملۈك بولۇپ، ئېگىزلىكى 40 ~ 100 سانتىمېتىر كېلىدۇ، خۇشبۇي، غولى تۆت قىرلىق؛ يوپۇرماقلىرى ئۇدۇل ئۆسكەن، تۇخۇم شەكلىدە، گۈلى كىچىك، سۇس سۆسۈن رەڭلىك، بۇ ئۆسۈملۈكنىڭ پۈتۈن چۆپى «پىننە» نامىدا دورىغا ئىشلىتىلىدۇ.

**چىقىش ئورنى:** شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونىنىڭ ھەرقايسى جايلىرىدىكى زەي سۈيىنى چىقىرىۋېتىش ئوڭاي بولغان قۇملۇق يەرلەردە ئۆسىدۇ.

**تېببىتى:** ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

**خۇسۇسىيىتى:** بەدەننى قىزىتىدۇ، كۆڭۈلگە خۇشلۇق يەتكۈزىدۇ، يۈرەكنى قۇۋۋەتلەيدۇ. قاننى سۇيۇلدۇرىدۇ، سوغۇق ماددىلارنى تارقىتىدۇ، كاناي ۋە كۆكرەكتىكى ھۆللۈكنى تازىلايدۇ. باھنى قۇۋۋەتلەيدۇ، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەيدۇ، ئىشتىھانى ئاچىدۇ ۋە ئاغرىق پەسەيتىدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** ئەھۋالغا قاراپ 6 ~ 12 گرام ئەتراپىدا ئىشلىتىلىدۇ.

**زەرەرى:** يەل پەيدا قىلىدۇ، گالىنى قىچىشتۇرىدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** كەرەپشە، نېلۇپەر، بىنەپشە.

**بەدىلى:** يالپۇز، پىلىپىل، زىرە.

**لايىقلاشتۇرۇلۇشى:** سايدا قۇرۇتۇش ئارقىلىق لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالمىلار:** چىلانما، گۈلقەنت دورىلار.

## پىياز

**باشقا نامى:** ئاق فىياز.

**تونۇش:** بۇ، گۈلسامساق ئائىلىسىدىكى كۆپ يىللىق سامان غوللۇق، پىيازغا ئۇرۇقداش ئۆسۈملۈك بولۇپ، ھەممىگە تونۇشلۇق بولغان پىيازنىڭ يىلتىزسىمان غولى كۈندىلىك تۇرمۇشتا كۆپ ئىشلىتىلىدىغان كۆكتاتلارنىڭ بىرى ھېسابلىنىدۇ.

**چىقىش ئورنى:** شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونىنىڭ ھەرقايسى جايلىرىدا تېرىپ ئۆستۈرۈلىدۇ.

**تېببىتى:** ئۈچىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

**خۇسۇسىيىتى:** ئىششىق ياندۇرىدۇ، ھەزىمنى ياخشىلايدۇ، بەلغەم بوشتىدۇ. باھنى قۇۋۋەتلەيدۇ، چىرىشكە قارشى تۇرىدۇ، سۈيدۈك ۋە ھەيزنى راۋانلاشتۇرىدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** كېسەلنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ 10 ~ 20 گرام ئەتراپىدا ئىشلىتىلىدۇ.

**زەرەرى:** ئىسسىق مزاج كىشىلەرگە زىيان قىلىدۇ، مېڭە ۋە بەدەندە يەل پەيدا قىلىدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** سىركە، تۇز، ھەسەل، ئانار سۈيى.

**بىرىلى:** كۈدە.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالمىلار:** مەجۈن، زىمات دورىلار.

## پىياز ئۇرۇقى

**باشقا نامى:** تۇخۇمى فيياز.

**تونۇش:** بۇ، گۈلسامساق ئائىلىسىدىكى كۆپ يىللىق سامان غوللۇق ئۆسۈملۈك پىيازنىڭ ئۇرۇقىدىن ئىبارەت. پىياز ھەممىگە تونۇشلۇق بولغان كۆكتات بولۇپ، ئۇنىڭ ئۇرۇقى قاپقارا دۈڭلەك، تەمسىز كېلىدۇ، ئۇ «پىياز ئۇرۇقى» نامىدا دورىغا ئىشلىتىلىدۇ.

**چىقىش ئورنى:** ئاپتونوم رايونىمىزدىن چىقىدۇ.

**تەبىئىتى:** ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق

**خۇسۇسىيىتى:** تېرىگە جۇلا بېرىدۇ، قاننى جانلاندۇرىدۇ، تېرىگە رەڭ بېرىدۇ، باھنى قۇۋۋەتلەيدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** 3 ~ 4 گرام.

**زەرەرى:** ئىسسىق مىزاج كىشىلەردە باش ئاغرىقى پەيدا قىلىدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** لىمون سۈيى، سىركە.

**بەدلى:** كۈدە ئۇرۇقى، سىيادان.

**لايىقلاشتۇرۇلۇشى:** قورۇش ئارقىلىق لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالما:** سۇفۇپ، مەجۈن دورىلار.

## تاباشىر

**باشقا نامى:** بىنسلۇجىن.

**تونۇش:** بۇ، باشاقلق ئۆسۈملۈكلەر ئائىلىسىدىكى كۆپ يىللىق ياغاچ غوللۇق ئۆسۈملۈك كۆك بامبۇك قاتارلىقلارنى بامبۇك پارازىت ھەرىلىرى يەپ كاۋاك قىلغاندا، بامبۇك كاۋاك ئارىلىقلىرىدا ساقلانغان سۇيۇقلۇقلارنىڭ ئېقىپ چۈشۈپ، قېتىپ قالغان مونەكلىرىدىن ئىبارەت بولۇپ، «تاباشىر» نامىدا دورىغا ئىشلىتىلىدۇ.

**چىقىش ئورنى:** ئېلىمىزنىڭ گۇاڭدۇڭ، يۈننەن، گۇاڭشى قاتارلىق ئۆلكىلىرىدىن ھەم ۋېيېتنام، رۇمانىيە قاتارلىق ئەللەردىنمۇ چىقىدۇ.

**تەبىئىتى:** ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق.

**خۇسۇسىيىتى:** كۆڭۈلگە خۇشلۇق يەتكۈزىدۇ، يۈرەك، جىگەرنى قۇۋۋەتلەيدۇ. مەنىي تۇتىدۇ، ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ، قىزىتما ۋە ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** 1 ~ 3 گىرام.

**زەرەرى:** بلە ۋە ئۆپكەگە زىيان قىلىدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** ھەسەل، چىلان، زەپەر.

**بەدىلى:** سېمىزئوت، سۇماق، گىل مەختۇم.

**لايىقلاشتۇرۇلۇشى:** قورۇش ئارقىلىق لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالما:** سۇفۇپ، مەجۈن دورىلار.

## تاجىگۈل ئۇرۇقى

**تونۇش:** بۇ، تاجىگۈل ئائىلىسىدىكى بىر يىللىق سامان غوللۇق ئۆسۈملۈك تاجىگۈلنىڭ گۈل تىزمىسىدىن ئېلىنىدىغان ئۇرۇقىدىن ئىبارەت بولۇپ، بۇ ئۆسۈملۈكنىڭ ئۇرۇقى «تاجىگۈل ئۇرۇقى» نامىدا دورغا ئىشلىتىلىدۇ.

**چىقىش ئورنى:** شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونىمىزنىڭ ھەممە يەرلىرىدە تېرىپ ئۆستۈرۈلىدۇ.

**تەبىئىتى:** قۇرۇق سوغۇق.

**خۇسۇسىيىتى:** جىگەرنىڭ توسالغۇلىرىنى ئاچىدۇ، كۆزنى روشەنلەشتۈرىدۇ، يەل تارقىتىدۇ، ھەيزنى راۋانلاشتۇرىدۇ. قىزىتما پەسەيتىدۇ، سۈيدۈك ھەيدەيدۇ، تولغاقتىن توختىتىدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** 4 ~ 12 گرام.

**زەرەرى:** سوغۇقچان كىشىلەرنىڭ بېشىنى ئاغرىتىدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** ھەسەل، رەيھان ئۇرۇقى.

**بىردىلى:** سېمىزئوت ئۇرۇقى.

**لايىقلاشتۇرۇلۇشى:** قورۇش ئارقىلىق لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالمىلار:** سۇفۇپ دورىلار.



## تاشتۇز

**باشقا نامى:** مىلھى، نەمەك.

**تونۇش:** بۇ بىر خىل ئاق جىسىم بولۇپ، سۇغا سالسا ئېرىيدۇ، ھالۋىدىن باشقا ھەممە تاڭاملارغا سېلىنىدۇ، بۇ خىل تۇز خەلق ئارىسىدا «تاشتۇز» نامى بىلەن مەشھۇر بولۇپ، تاشقا ئوخشاش قاتتىق، ئاق، قىزىل رەڭدە كېلىدۇ، كاندىن ۋە بەزىدە تاغلاردىنمۇ چىقىدۇ. بۇنىڭ كانى تاغ بولۇپ، تاغنىڭ يېرىقلىرى ۋە كامارلىرىدىن سۇيۇق ھالەتتە سرغىپ چىقىدۇ، ئاندىن سوغۇق ھاۋا بىلەن ئۇچرىشىپ تاشتەك قېتىپ قالىدۇ. بۇنىڭ ئاق، سۈزۈك، ساپ بولغىنى ياخشىسى ھېسابلىنىدۇ.

**چىقىش ئورنى:** شىنجاڭدىن چىقىدۇ، بولۇپمۇ خوتەن ۋىلايىتى نىيە ناھىيەسىنىڭ تاغلىرىدىن ۋە چىڭخەي ئۆلكىلىرىدىن كۆپ چىقىدۇ.

**تەبىئىتى:** ئۈچىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

**خۇسۇسىيىتى:** ئاساسلىقى يەل ھەيدەيدۇ، «تەبىئەت»نى، ئاشقازان ۋە ئۈچەينى قۇۋۋەتلەيدۇ، زەھەر قايتۇرىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا زېھنىنى قۇۋۋەتلەيدۇ، شىلمىشۇق بەلغەملەرنى تازىلايدۇ، يەل تارقىتىدۇ، قورساق ئېسىلىشىنى پەسەيتىدۇ، كۆزنى قۇۋۋەتلەيدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** 2~3 گرام.

**زەرەرى:** كۆپ ئىشلەتسە ئىسسىق مىزاج كىشىلەرنىڭ مېڭىسىگە زىيان قىلىدۇ، كۆزنى قاراڭغۇلاشتۇرىدۇ، بەدەننى قىچىشتۇرىدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** ھەر تۈرلۈك ياغلار، نېلۇپەر.

**بەدلى:** نەمەك لاھورى، ئاق تۇز.

**لايىقلاشتۇرۇلۇشى:** كۈشتە قىلىش ئارقىلىق لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالمىلار:** زىمات، ھەب دورىلار.

## تاغ پىيىزى

**باشقا نامى:** ئەنسىل، چۆل پىيىزى.

**تونۇش:** بۇ، قىرلىق پىيىزەك ئائىلىسىدىكى كۆپ يىللىق سامان غوللۇق ئۆسۈملۈك ياۋا پىيازنىڭ قۇرۇتۇلغان پۈتۈن چۆپىدىن ئىبارەت بولۇپ، بۇ زەھەرلىك چۆپ قاتارىدا تۇرىدۇ، بۇ پىياز خېلى كۆپ كىتابلاردا «ئەنسىل»، «بەسىلىلەر» يەنى «چاشقان ئۆلتۈرىدىغان پىياز» ياكى «چۆل پىيىزى» دەپ ئاتالغان.

**چىقىش ئورنى:** شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونىمىز ۋە شىزاڭ ئاپتونوم رايونلىرىدىن چىقىدۇ.

**تەبىئىيىتى:** ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

**خۇسۇسىيىتى:** نەپەسنى راۋانلاشتۇرۇپ، يۆتەل توختىتىدۇ. قاننى جانلاندۇرىدۇ ۋە غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلىتلىرىنى بەدەن سىرتىغا چىقىرىپ تاشلايدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** 4 ~ 6 گرام.

**زەرەرى:** ئىسسىق مىزاج كىشىلەرنىڭ بېشىنى ئاغرىتىدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** كافۇر، ھەسەل.

**بىردىلى:** زۇپا، ياۋا سامساق.

**لايىقلاشتۇرۇلۇشى:** قۇرۇتۇش ئارقىلىق لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالمىلار:** شەربەت، مەتبۇخ دورىلار.

## تاغ دېنى

**تونۇش:** بۇ، ئەييۈن گۈلى ئائىلىسىدىكى كۆپ يىللىق سامان غوللۇق ئۆسۈملۈك تاغ دېنىنىڭ شار شەكىللىك تۈگۈنەك غولىدىن ئىبارەت بولۇپ، «تاغ دېنى» نامىدا دورىغا ئىشلىتىلىدۇ.

**چىقىش ئورنى:** شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونىنىڭ ھەممە جايلىرىدىكى پەس تاغ - دەريا ۋادىلىرىدا، چاتقاللىق، ئورمانلىقلاردا بولىدۇ.  
**تېببىتى:** ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

**خۇسۇسىيىتى:** يەل تارقىتىدۇ، ئاغرىق توختىتىدۇ، قاننى جانلاندىرىدۇ، توختاپ ئۇيۇپ قالغان قاننى تارقىتىدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** 4 ~ 12 گرام.

**زەرەرى:** ئۆپكەگە زىيان قىلىدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** كەترا.

**بىرلىكى:** جۈۋىنە.

**لايىقلاشتۇرۇلۇشى:** قۇرۇتۇش ئارقىلىق لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالغۇلار:** مەتبۇخ دورىلار.

## تاغ كەرەپشىسى ئۇرۇقى

**باشقا نامى:** پەتەر ئاسالييۇن .

**تونۇش:** بۇ، كۈنلۈكسىمان گۈللۈكلەر ئائىلىسىدىكى كۆپ يىللىق سامان غوللۇق ئۆسۈملۈك بولۇپ، ئۇرۇقى قارا، ئۇزۇنچاق، زىرىگە ئوخشايدۇ، خۇش پۇراق كېلىدۇ، **چىقىش ئورنى:** شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونىنىڭ تاغلىق جايلارىدا ئۆسىدۇ. **تېببىتى:** ئۈچىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق .

**خۇسۇسىيىتى:** سۈيدۈكنى راۋانلاشتۇرىدۇ، يەل تارقىتىدۇ، توسالغۇلارنى ئاچىدۇ، ئاغرىق پەسەيتىدۇ. ھەيزنى راۋانلاشتۇرىدۇ، تېرىگە رەڭ بېرىدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** ئەھۋالغا قاراپ 6 ~ 9 گرام ئەتراپىدا ئىشلىتىلىدۇ.

**زەرەرى:** باش ئاغرىقى پەيدا قىلىدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** يۇمغاقسۈت .

**بىرلىكى:** جۇۋىنە .

**لايىقلاشتۇرۇلۇشى:** قۇرۇق قورۇش ئارقىلىق لايىقلاشتۇرۇلىدۇ .

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالمىلار:** مەتبۇخ دورىلار .

## تاماکا يوپۇرمىقى

**باشقا نامى:** تەمباكۇ.

**تونۇش:** بۇ، پىدىگەن ئائىلىسىدىكى بىر يىللىق سامان غوللۇق ئۆسۈملۈك بولۇپ، بۇ ئۆسۈملۈكنىڭ يوپۇرمىقى «تاماکا يوپۇرمىقى» نامىدا دورىغا ئىشلىتىلىدۇ. ئۇنىڭ يوپۇرمىقى ئېللىپسىسىمان، يوپۇرماق ساپىقى قىسقا، پەيسىمان بولىدۇ. ئالدى يۈزى سارغۇچ خورما رەڭ، ئارقا يۈزى سۇسراق، پۇرىقى ئۆتكۈر، تەمى ئاچچىق كېلىدۇ.

**چىقىش ئورنى:** شىنجاڭنىڭ ھەممە جايلىرىدا تېرىپ ئۆستۈرۈلىدۇ.

**تەبىئىتى:** ئۈچىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

**خۇسۇسىيىتى:** تىنچلاندۇرىدۇ، چۈشكۈرتىدۇ، ئاغرىق توختىتىدۇ، قۇرۇتىدۇ، قان توختىتىدۇ، جاراھەت پۈتتۈرىدۇ، توسالغۇلارنى ئاچىدۇ، مېڭىدىكى ھۆللۈكلەرنى تازىلايدۇ ۋە مېڭە ئەسەبلىرىنى قوزغىتىدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** 0.25~0.5 مىللىگرام.

**زەرەرى:** ئىسسىق مزاج كىشىلەرگە، يۈرەككە، مېڭىگە ۋە ئۆپكەگە زىيان قىلىدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** يېڭى سېغىلغان سۈت.

**بەدىلى:** بېلىق دورىسى.

**لايىقلاشتۇرۇشى:** ئادەتتىكىدەك ساپلاشتۇرۇپ لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالما:** بۇخۇر، زىمات دورىلار.

## تاۋۇز شاپىقى

**باشقا نامى:** پوستى تەربوز.

**تونۇش:** بۇ، قاپاق ئائىلىسىدىكى بىر يىللىق سامان غوللۇق ئۆسۈملۈك بولۇپ، پىلەك تاشلاپ ئۆسىدۇ؛ يوپۇرمىقى پەيسىمان يېپىلىدۇ؛ گۈلى سۇس سېرىق؛ مېۋىسى چوڭ، شىرنىلىك بولۇپ، شار ياكى ئېللىپس شەكلىدە كېلىدۇ، سۇ مىقدارى كۆپ، تەمى تاتلىق بولىدۇ. ئۇنىڭ مېۋە شاپىقى «تاۋۇز شاپىقى» نامىدا دورىغا ئىشلىتىلىدۇ.

**چىقىش ئورنى:** شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونىنىڭ ھەرقايسى جايلىرىدا تېرىپ ئۆستۈرۈلىدۇ.

**تېرىش:** بىرىنچى دەرىجىدە ھۆل سوغۇق.

**خۇسۇسىيىتى:** سەپرا ۋە قان خىلىتىنىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى پەسەيتىدۇ، ئۇسسۇزلۇقنى باسدۇ، قىزىتمىنى پەسەيتىدۇ، سۈيدۈك ھەيدەيدۇ، قاننى سۈيۈلدۈرىدۇ، بۆرەك ۋە دوۋساقىتىكى تاشنى چۈشۈرىدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** ئەھۋالغا قاراپ 10 ~ 30 گرام ئەتراپىدا ئىشلىتىلىدۇ.

**زەرەرى:** بۆرەككە زىيان قىلىدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** چىلغوزا مېغىزى.

**بىردىلى:** تەرخەمەك، پىرسىياۋشان.

**لايىقلاشتۇرۇلۇشى:** قۇرۇتۇش ئارقىلىق لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالما:** مەتبۇخ دورىلار.

## تەرتىز

**باشقا نامى:** تەرتىز.

**تونۇش:** بۇ، كىرىست گۈللۈكلەر ئائىلىسىدىكى بىر يىللىق سامان غوللۇق، بېسىلغاققا ئۇرۇقداش ئۆسۈملۈك بولۇپ، غولى تىك، ئېگىزلىكى 50 ~ 80 سانتىمېتىر كېلىدۇ؛ يوپۇرمىقى نۆۋەتلىشىپ ئۆسىدۇ. گۈل رېتى ئومۇمىي گۈل رېتى شەكلىدە، گۈل تاجىسى كىرىست شەكلىدە، رەڭگى سۇس قىزغۇچ سۆسۈن كېلىدۇ؛ مېۋە شەكلى سوقچاق ياپىلاقراق، ئالدىنقى ئۇچى ئويمانراق بولىدۇ؛ ئۇرۇقى ئىككى تال بولۇپ، شەكلى يۈرەككە ئوخشاپراق كېتىدۇ، بېغىر رەڭ كېلىدۇ. ئۇرۇقى «تەرتىز» نامىدا دورىغا ئىشلىتىلىدۇ.

**چىقىش ئورنى:** شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونىنىڭ ئىلى قاتارلىق جايلارىدا تېرىپ ئۆستۈرۈلىدۇ.

**تەبىئىتى:** ئىككىنچى دەرىجىدە ھۆل سوغۇق.

**خۇسۇسىيىتى:** بەلغەم بوشتىدۇ، يۆتەل توختىتىدۇ. قەۋزىيەتنى بوشتىدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** ئەھۋالغا قاراپ 1 ~ 3 گىرام ئەتراپىدا ئىشلىتىلىدۇ.

**زەرەرى:** ئۈچەيگە زىيانلىق.

**تۈزەتكۈچىسى:** بادام مېغىزى، چىلان.

**بەدىلى:** تەرەنجىبىن.

**لايىقلاشتۇرۇلۇشى:** قۇرۇتۇش ئارقىلىق لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالمىلار:** سۇفۇپ دورىلار.

## تەرخەمەك

**باشقا نامى:** تەررە.

**تونۇش:** بۇ، قاپاق ئائىلىسىدىكى بىر يىللىق سامان غوللۇق، تەرخەمەككە ئۇرۇقداش ئۆسۈملۈك بولۇپ، پېلەك تاشلاپ ئۆسىدۇ، يوپۇرماقلىرى نۆۋەتلىشىپ ئۆسىدۇ، گۈلى سېرىق، مېۋىسى سىلىندىر شەكلىدە، تىكەنلىك بولۇپ، پىشقاندا سارغىيدۇ. پىشمىغان كۆك مېۋىسى ئادەتتە كۆكتات قاتارىدا ئىستېمال قىلىنىدۇ. «خاڭگا» دەپمۇ ئاتىلىدۇ.

**چىقىش ئورنى:** شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونىنىڭ ھەرقايسى جايلىرىدا ئۆستۈرۈلىدۇ.

**تەبىئىتى:** ئىككىنچى دەرىجىدە ھۆل سوغۇق.

**خۇسۇسىيىتى:** سەپرانىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى ۋە ئۇسسۇزلۇقىنى پەسەيتىدۇ، چىرايىنى گۈزەللەشتۈرىدۇ، تېرىگە جۇلا بېرىدۇ، سۈيدۈك ھەيدەيدۇ، تاش پارچىلايدۇ ۋە چۈشۈرىدۇ، چوڭ تەرەتنى راۋانلاشتۇرىدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** ئەھۋالغا قاراپ مۇۋاپىق مىقداردا ئىشلىتىلىدۇ.

**زەرەرى:** سوغۇق مزاج كىشىلەرگە زىيان قىلىدۇ، قورساقنى كۆپتۈرۈپ قويدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** ئارپىبەدىيان، تۇز، جۇۋىنە، ۋاسالغۇ.

**بەدىلى:** قوغۇن سويىمىسى.

**لايىقلاشتۇرۇلۇشى:** ئادەتتىكىدەك ساپلاشتۇرۇپ لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالمىلار:** ھەر خىل غىزالار ۋە زىمات دورىلار.



## تەكپە كاۋا

**باشقا نامى:** كەدۈسەبىزى.

**تونۇش:** بۇ، كاۋا ئائىلىسىدىكى بىر يىللىق سامان غوللۇق، كاۋغا ئۇرۇقداش پېلەك تارتىپ ئۆسىدىغان ئۆسۈملۈك بولۇپ، غولدا يېپىچىلىرى بولۇپ، مېۋىسى شار ياكى سىلىندىر شەكلىدە، سىرتقى يۈزىدە تۆشۈكچىلىرى ياكى ئاق پاراشوكلىرى بولىدۇ. ئادەتتە كۆكتات ئورنىدا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

**چىقىش ئورنى:** شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونىنىڭ ھەرقايسى جايلىرىدا تېرىپ ئۆستۈرۈلىدۇ.

**تېرىش:** ھۆل سوغۇق.

**خۇسۇسىيىتى:** قىزىتما پەسەيتىدۇ، سۈيدۈك ھەيدەيدۇ، قان توختىتىدۇ، ئىششىق ياندۇرىدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** ئەھۋالغا قاراپ مۇۋاپىق مىقداردا ئىشلىتىلىدۇ.

**زەرەرى:** ھەزىمنى بۇزىدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** رۇمبەدىيان.

**بەدىلى:** كاھۇ.

**لايىقلاشتۇرۇلۇشى:** ئادەتتىكىدەك ساپلاشتۇرۇپ لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالما:** ھەر خىل غىزالار ۋە زىمات دورىلار.

## تەنكار

**باشقا نامى:** كۇرسنەگى .

**تونۇش:** بۇ، زاۋۇتلاردا پىششىقلاپ ئىشلەنگەن رەڭسىز ياكى ئاق رەڭلىك، كىرىستالسىمان، ئەينەكتەك پارقراق ماددا بولۇپ، ئۇزۇن ساقلانغانلىرى پارقراقلىقىنى يوقىتىدۇ، دانكار ئەسلىي تۈز كۆللىرىدىكى قاتقان جۇغلانمىلاردا، قۇرغاق رايونلاردىكى تۈزلۈك توپىلاردا ھاسىل بولىدۇ، ئۇنى پىششىقلاپ ئىشلىگەندىن كېيىن «تەنكار» نامىدا دورا ئورنىدا ئىشلىتىلىدۇ.

**چىقىش ئورنى:** ئۇنىڭ خام ماتېرىيالى ئېلىمىزنىڭ چىڭخەي، شىزاڭ، جياڭشى، سىچۈەن قاتارلىق ئۆلكىلىرىدىن ھەم شىنجاڭدىن چىقىدۇ.

**تەبىئىتى:** ئۇچىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

**خۇسۇسىيىتى:** توسالغۇلارنى ئاچىدۇ، تېرىنى قىزارتىدۇ، ماددىلارنى يۇمشىتىدۇ، چىرىشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ، ھەزىمنى ياخشىلايدۇ، ئىششىق ياندۇرىدۇ، بەلغەم بوشتىدۇ، جارا سىملارنى ئۆلتۈرىدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** 100 ~ 300 مىللىگرام.

**زەرەرى:** رەئىس ئەزالار خىزمىتىنى تۆۋەنلىتىدۇ، قاننى كۆيدۈرىدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** ھەسەل سۈيى، تۇرۇپ سۈيى، لىمون سۈيى.

**بىرلىكى:** بۆرە ئەرمىنى، شورە قەلىمى.

**لايىقلاشتۇرۇلۇشى:** كۈشتە قىلىش ئارقىلىق لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالمىلار:** سۇفۇپ، ھەب دورىلار.

## توخۇ تاشلىقى پوستى

**باشقا نامى:** قانسە .

**تونۇش:** بۇ، قىرغاۋۇل ئائىلىسىدىكى ھايۋانات ئۆي توخۇسىنىڭ قۇرۇتۇلغان تاشلىق خالتىسىنىڭ ئىچكى پەردىسىدىن ئىبارەت بولۇپ، توخۇنى ئۆلتۈرگەندىن كېيىن تاشلىق خالتىسىنى ئېلىپ يېرىپ، ئىچكى پەردىسىنى ئىسسىق ھالدا سويۇۋېلىپ، يۇيۇپ ئاپتاپتا قۇرۇتۇپ، «قانسە» نامىدا دورغا ئىشلىتىلىدۇ .

**چىقىش ئورنى:** شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونىنىڭ ھەممە يەرلىرىدىن تېپىلىدۇ .

**تەبىئىتى:** ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق .

**خۇسۇسىيىتى:** كونا ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ، ئاشقازان ۋە تالنى قۇۋۋەتلەيدۇ، ئىشتىھانى ئاچىدۇ .

**ئىشلىتىش مىقدارى:** بىر گرام .

**زەرەرى:** ئۈچەيگە قۇرۇقلۇق يەتكۈزىدۇ .

**تۈزەتكۈچىسى:** كەتىرا، بادام يېغى .

**بىرلىكى:** ئۆردەك تاشلىقى پوستى .

**لايىقلاشتۇرۇلۇشى:** قۇرۇتۇش ئارقىلىق لايىقلاشتۇرۇلىدۇ .

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالما:** سۇفۇپ، مەجۈن دورىلار .

## توشقانزەدىكى

**تونۇش:** بۇ، شۇمبۇيا ئائىلىسىدىكى كۆپ يىللىق، تەييار تاپ، سامان غوللۇق، توشقانزەدىكىگە ئۇرۇقداش ئۆسۈملۈك بولۇپ، ئېگىزلىكى 15 ~ 80 سانتىمېتىر، غولى ئەتىلىك، سېمىز، شەكلى تۈۋرۈكسىمان، رەڭگى قارامتۇل سېرىق كېلىدۇ؛ تەڭگىسىمان يوپۇرماقلىرى ئەتىلىك، رەڭگى سېرىق ياكى قارامتۇل بولۇپ، خۇددى بېلىق تەڭگىسىدەك بىر - بىرىنى يېرىم يېپىپ تىزىلىدۇ، باشاقسىمان گۈل رېتى تۈۋرۈككە ئوخشايدۇ. گۈل تاجىسى قوڭغۇراقسىمان، گۈل تاجى ياپراقلىرى سۆسۈن رەڭلىك، كاناي قىسمى سارغۇچ ئاق رەڭلىك بولىدۇ. غوزا مېۋىسى سوقچاق بولۇپ، ئىككىگە يېرىلىدۇ، ئۇرۇقى كۆپ بولىدۇ. بۇ ئۆسۈملۈكنىڭ قۇرۇتۇلغان غولى «توشقانزەدىكى» نامىدا دورىغا ئىشلىتىلىدۇ.

**چىقىش ئورنى:** شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونىنىڭ ھەرقايسى جايلىرىدىكى يۇلغۇن ۋە بۆرە تىكىنىنىڭ يىلتىزلىرىدا تەييار تاپ بولۇپ ئۆسىدۇ.

**تەبىئىتى:** ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

**خۇسۇسىيىتى:** قان ئايلىنىشىنى ياخشىلايدۇ، ئومۇمىي بەدەن ۋە بۆرەكنى قۇۋۋەتلەيدۇ، چوڭ تەرەتنى راۋانلاشتۇرىدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** ئەھۋالغا قاراپ 8 ~ 12 گرام ئەتراپىدا ئىشلىتىلىدۇ.

**زەرەرى:** تەستە ھەزىم بولىدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** پىننە، زىرە.

**بەدلى:** بەھمەن.

**لايىقلاشتۇرۇلۇشى:** قۇرۇتۇش ئارقىلىق لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالمىلار:** قايناتما دورىلار.

## تۇتيا

**باشقا نامى:** تۇتيا ئەخزەر .

**تونۇش:** بۇ، مىس بىلەن گۈڭگۈرتنىڭ تىزىمىنى ئارىلاشتۇرۇپ ئېرىتىپ تەييارلانغان بىر خىل كۆك، ئاق، سېرىققا مايىل، تۈگمە شەكىللىك مەدەن بولۇپ، ۋەزنى ئېغىر، پۇراقسىز، تەمسىز كېلىدۇ.

**چىقىش ئورنى:** پاكىستان، ئەرەبىستان قاتارلىق ئەللەردىن كېلىدۇ..

**تەبىئىتى:** تۆتىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

**خۇسۇسىيىتى:** كۆرۈش قۇۋۋىتىنى ئاشۇرىدۇ، ئارتۇق گۆشلەرنى يوقىتىدۇ، بۇزۇق، چىقىرىندى ھۆللۈكلەرنى قۇرۇتىدۇ، قان تازىلايدۇ، جىراسىملارنى ئۆلتۈرىدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** 0.1 ~ 0.2 گىرام.

**زەرەرى:** زەھەرلىك بولۇپ، يالغۇز ئىچىدىن ئىچىشكە بولمايدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** سۈت، بادام يېغى.

**بىردىلى:** تاش سۈرمە.

**لايىقلاشتۇرۇلۇشى:** زەھەر سىزلەندۈرۈش ئارقىلىق لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالغىلار:** زىنمات دورىلار.

## تۇخۇمەك مېۋىسى

**باشقا نامى:** تۇخۇمەك.

**تونۇش:** بۇ، پۇرچاق ئائىلىسىدىكى ئۆسۈملۈك تۇخۇمەكنىڭ مېۋىسىدىن ئىبارەت.

**چىقىش ئورنى:** مەملىكىتىمىزنىڭ ھەرقايسى جايلىرىدىن چىقىدۇ.

**تەبىئىتى:** ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق.

**خۇسۇسىيىتى:** قان توختىتىدۇ، ھازارەت پەسەيتىدۇ، جىگەرنى قۇۋۋەتلەيدۇ، كۆزنى

روشەنلەشتۈرىدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** 3 ~ 6 گرامغىچە.

**زەرەرى:** تالغا زىيان قىلىدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** ئارپىبەدىيان.

**بەدلى:** پاقىيوپۇرمىقى ئۇرۇقى.

**لايىقلاشتۇرۇلۇشى:** ئادەتتىكىدەك ساپلاشتۇرۇپ لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالما:** چىلانما، مەچۈن دورىلار.

## تۇربۇت

**باشقا نامى:** تۇربۇد، نسۇت.

**تونۇش:** بۇ، يۆگەيلەر ئائىلىسىدىكى پېلەك غوللۇق ئۆسۈملۈك تۇربۇتنىڭ يىلتىزى ۋە تېنىنىڭ ياغاچلىرىدىن ئىبارەت بولۇپ، بۇ ئۆسۈملۈكنىڭ تېنى بىلەن يىلتىزى «تۇربۇت» دېيىلىدۇ. ئۇنىڭ سىرتقى پوستى ئادەتتە قىرىۋېتىلىدۇ ۋە ئۇنىڭ ئىچكى ياغاچ قىسمىمۇ ئېلىۋېتىلىدۇ.

**چىقىش ئورنى:** ئېلىمىزنىڭ ئىسسىق بەلباغ رايونلىرىدىن ھەم ھىندىستان، پاكىستان، ياۋروپا قاتارلىق ئەللەردىن چىقىدۇ.

**تەبىئىتى:** ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

**خۇسۇسىيىتى:** بەلغەم، سەۋدا ۋە سەپرا خىلىتلىرىنى سۈرىدۇ، تەرەتنى راۋانلاشتۇرىدۇ، ئارتۇق ھۆللۈكنى قۇرۇتىدۇ، ئاغرىق پەسەيتىدۇ، توسالغۇلارنى ئاچىدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** 3 ~ 5 گرام.

**زەرەرى:** ئۈچەيگە زىيان قىلىدۇ، كۆڭۈلنى ئېلىشتۇرىدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** بادام، پىستە مېغىزى ۋە يېغى، كەتىرا.

**بەدلى:** غارىقۇن، جاۋشىر.

**لايىقلاشتۇرۇلۇشى:** سىرتقى پوستىنى ئېلىۋېتىش، ئىچىدىكى ياغىچىنى ئايرىۋېتىش ئارقىلىق لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالما:** ھەب دورىلار.

## تۇرۇپ

**باشقا نامى:** مۇلى.

**تونۇش:** بۇ، كىرىست گۈللۈكلەر ئائىلىسىدىكى سامان غوللۇق، تۇرۇپقا ئۇرۇقداش ئۆسۈملۈك بولۇپ، يوپۇرمىقى ئۇزۇنچاق، تۈكلەش بولىدۇ؛ گۈلى ئاق ياكى سۇس سۆسۈن رەڭدە، ئاق يىلتىزى يوغان بولۇپ، سىلىندىر ياكى شار شەكلىدە كېلىدۇ؛ پوستىنىڭ رەڭگى، سورتلىرىنىڭ ئوخشاماسلىقىغا قاراپ پەرقلىنىدۇ. يوغان يىلتىزى ئادەتتە كۆكتات ئورنىدا ئىشلىتىلىدۇ.

**چىقىش ئورنى:** شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونىنىڭ ھەرقايسى جايلىرىدا ئۆسىدۇ.

**تەبىئىتى:** بىرىنچى دەرىجىدە ھۆل ئىسسىق.

**خۇسۇسىيىتى:** ھەزىمنى ياخشىلايدۇ، يەل تارقىتىدۇ، سۈيدۈك ھەيدەيدۇ، بەلغەم بوشتىدۇ، ئىششىق ياندۇرىدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** ئەھۋالغا قاراپ سۈيدىن توققۇز گىرام، تۇرۇپنىڭ ئۆزىدىن 60 گىرام ئەتراپىدا ئىشلىتىلىدۇ.

**زەرەرى:** كۆڭۈلنى ئېلىشتۇرىدۇ، باش، گال ۋە چىشلارغا زىيان قىلىدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** تۇز، ھەسەل، سىركىگە چىلانغان زىرە.

**بىرىلى:** چامغۇر.

**لايىقلاشتۇرۇلۇشى:** ئادەتتىكىدەك ساپلاشتۇرۇپ لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالما:** ھەر خىل غىزالار، قەي قىلدۇرغۇچى دورىلار.



## تۈرۈپ ئۇرۇقى

**باشقا نامى:** تۇخۇمى تۈرۈپ

**تونۇش:** بۇ، كىرپىست گۈللۈكلەر ئائىلىسىدىكى ھەممىگە تونۇشلۇق بولغان ئۆسۈملۈك ئاق ياكى كۆك تۈرۈپنىڭ قۇرۇتۇلغان پىششىق ئۇرۇقى بولۇپ، پۇرىقى سۇس، تەمى بىرئاز قېرىق كېلىدۇ.

**چىقىش ئورنى:** شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونىمىزنىڭ ھەممە يەرلىرىدە تېرىپ ئۆستۈرۈلىدۇ.

**تەبىئىتى:** ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

**خۇسۇسىيىتى:** قەي قىلدۇرىدۇ، يەل تارقىتىدۇ، سۈيدۈك ھەيدەيدۇ، ئىشتىھانى ئاچىدۇ، ھەزىمگە ياردەم بېرىدۇ، تاش پارچىلايدۇ، نەپەسنى راۋانلاشتۇرىدۇ، بەلغەم بوشتىدۇ، چىرايغا جۇلا بېرىدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** 1 ~ 3 گرام.

**زەرەرى:** ئىسسىق مىزاج كىشىلەرگە زىيان قىلىدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** سۇماق، بىنەپشە.

**بىرلىكى:** شۇمسا ئۇرۇقى، ئاق قىچا.

**لايىقلاشتۇرۇشى:** ئادەتتىكىدەك ساپلاشتۇرۇپ لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالغۇلار:** شەربەت دورىلار.

## تېرىق

**باشقا نامى:** ئەرزەن، دەخەن.

**تونۇش:** بۇ، باشاقلقلار ئائىلىسىدىكى بىر يىللىق سامان غوللۇق، ئارپىغا ئۇرۇقداش ئۆسۈملۈك بولۇپ، يوپۇرماق يوپۇرماق، باشقى سۇس سېرىق بولۇپ، ئاقلغاندىن كېيىن سېرىق دېنى چىقىدۇ. دېنى ئادەتتە چامغۇر ئۇرۇقىدىن چوڭراق بولۇپ، قاينىتىپ پىشۇرغاندىن كېيىن يېپىشقاق ھالەتكە كېلىدۇ. دېنى «تېرىق» نامىدا دورغا ئىشلىتىلىدۇ.

**چىقىش ئورنى:** شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونىنىڭ ھەرقايسى جايلىرىدا تېرىپ ئۆستۈرۈلىدۇ.

**تېرىش:** بىرىنچى دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق.

**خۇسۇسىيىتى:** سۈيدۈك ھەيدەيدۇ، بەدەننى قۇرۇتىدۇ، ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** ئەھۋالغا قاراپ مۇۋاپىق مىقداردا ئىشلىتىلىدۇ.

**زەرەرى:** قورساقنى ئېسىدۇ، توسالغۇ پەيدا قىلىدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** ھەسەل، پىننە، بەدىيان.

**بەدىلى:** گۈرۈچ.

**لايىقلاشتۇرۇلۇشى:** پىشۇرۇش ئارقىلىق لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالمىلار:** ھەر خىل غىزالار، مەتبۇخ دورىلار.

## جاۋشر

**باشقا نامى:** جاۋاشىر.

**تونۇش:** بۇ، كالىپۇكسىمان گۈللۈكلەر ئائىلىسىدىكى بىر قانچە يىلدا بىر قېتىم مېۋە بېرىدىغان ئۆسۈملۈك جاۋشرنىڭ يېلىمىدىن ئىبارەت بولۇپ، «جاۋشر» نامىدا دورىغا ئىشلىتىلىدۇ.

**چىقىش ئورنى:** تۈركىيە، ئىران قاتارلىق ئەللەردىن چىقىدۇ.

**تەبىئىتى:** ئۈچىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

**خۇسۇسىيىتى:** قىزىتىدۇ، يەل تارقىتىدۇ، ماددىلارنى يۇمشىتىدۇ، نورمالسىز بەلغەم خىلىتىنى سۈرىدۇ، توسالغۇلارنى ئاچىدۇ، پەيلەرنى قۇۋۋەتلەيدۇ، چىراينى پارقىرىتىدۇ، گۆش ئۈندۈرىدۇ. سۈيدۈك ھەيدەيدۇ، ھەيزنى راۋانلاشتۇرىدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** 2 ~ 4 گرام.

**زەرەرى:** كۆپ يېسە دوۋساق ۋە بۆرەكتە تاش پەيدا قىلىپ قويدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** مۇرمەككى، گۈلبىنەپشە.

**بەدلى:** ئەنجۈر، پىننە.

**لايىقلاشتۇرۇلۇشى:** قۇرۇتۇش ئارقىلىق لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالما:** مەتبۇخ، ھەب دورىلار.

## جەرەن گۆشى

**باشقا نامى:** گورخر.

**تونۇش:** بۇ، بۇغا ئائىلىسىدىكى ھايۋانات جەرەندىن ئىبارەت بولۇپ، ئۇنىڭ مۇڭگۈزى، گۆشى ۋە يېغى دورا ئورنىدا ئىشلىتىلىدۇ. بۇ يەردە بىز ئۇنىڭ گۆشىنى سۆزلەپ ئۆتىمىز.

**چىقىش ئورنى:** ئېلىمىزنىڭ ئىچكى موڭغۇل، گەنسۇ، جىلىن، شىنجاڭ قاتارلىق جايلاردىن چىقىدۇ.

**تەبىئىتى:** ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

**خۇسۇسىيىتى:** بۆرەك، دوۋساق، بلە، مېڭە ۋە يۈرەكنى قۇۋۋەتلەيدۇ. ھەيز توختىتىدۇ، چاچ چىقىرىدۇ، زەھەر ھەيدەيدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** ئەھۋالغا قاراپ 50 ~ 100 گرام ئىشلىتىلىدۇ.

**زەرەرى:** تەستە ھەزىم بولىدۇ؛ ئۈچەيدە توسۇلۇش پەيدا قىلىدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** كۈنجۈت، بادام، ياڭاق يېغى.

**بىرلىكى:** كېپىك گۆشى.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالمىلار:** ھەر خىل غىزالار، ئەرەق دورىلار.

## جۈزبۇۋا

**باشقا نامى:** جۈزبۇۋا، جەئەل.

**تونۇش:** بۇ، جويۇز ئائىلىسىدىكى دائىم كۆكرىپ تۇرىدىغان دەرەخ جويۇزنىڭ ئۇرۇقىدىن ئىبارەت بولۇپ، شەكلى يۇمىلاق، تۇخۇمىسىمان شەكىلدە، تېنى قاتتىق، رەڭگى سارغۇچ قىزىل ياكى سارغۇچ ئاق رەڭدە، تەمى قېرىق، پۇرىقى سۇس كېلىدۇ.

**چىقىش ئورنى:** ئىسسىق بەلباغ رايونلىرىدا ئۆستۈرۈلىدۇ، بۇ ئەسلىدە ھىندىستان، مالايسىيا، سىرى لانكا قاتارلىق ئەللەرنىڭ مەھسۇلاتلىرىدىن بىرى ھېسابلىنىدۇ.

**تەبىئىتى:** ئۈچىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

**خۇسۇسىيىتى:** پەي - مۇسكۇللارنى چىڭىتىدۇ، بۆرەك، ئاشقازان، جىگەر ۋە باھنى، بالياتقۇ، تۇخۇمداننى قۇۋۋەتلەيدۇ، كۆڭۈلگە خۇشلۇق يەتكۈزىدۇ، ھۆللۈكلەرنى قۇرۇتىدۇ، تەبىئىي ھارارەتنى ساقلايدۇ، تاماق سىڭدۈرىدۇ، سوغۇقتىن بولغان ئىششىقلارنى تارقىتىدۇ، ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ، يەل تارقىتىدۇ، سۈيدۈكنى راۋان قىلىدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** 3 ~ 10 گرام.

**زەرەرى:** ئىسسىق مىزاج كىشىلەرنىڭ بېشىنى ئاغرىتىدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** يۇمىق سۈت، بىنەپشە.

**بەدلى:** بەسباسە، سۇمبۇل تىپ.

**لايىقلاشتۇرۇشى:** پوستنى تولۇق ئايرىش ئارقىلىق لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالما:** مەجۈن دورىلار.

## جوۋنە

**باشقا نامى:** نانخا.

**تونۇش:** بۇ، كۈنلۈكسىمان گۈللۈكلەر ئائىلىسىدىكى بىر يىللىق سامان غوللۇق، جوۋنەگە ئۇرۇقداش ئۆسۈملۈك بولۇپ، ئېگىزلىكى 5.0 ~ 1 مېتىر كېلىدۇ؛ غولى تىك، كۆپ شاخلىق، يوپۇرماقلىرى نۆۋەتلىشىپ ئۆسىدۇ، گۈلى كىچىك، ئاق مېۋىسى ئورۇق بولۇپ، شەكلى ئۇزۇنچاق تۇخۇمىسىمان، رەڭگى قارامتۇل سېرىق كېلىدۇ، قولدا ئەزگەندىن كېيىن، ئۆتكۈر پۇراق كېلىدۇ. ئۇرۇقى «جوۋنە» نامىدا دورىغا ئىشلىتىلىدۇ.

**چىقىش ئورنى:** شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونىنىڭ ھەممە جايلىرىدا تېرىپ ئۆستۈرۈلىدۇ.

**تەبىئىتى:** ئۈچىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

**خۇسۇسىيىتى:** يەل تارقىتىدۇ، ئاغرىق پەسەيتىدۇ، ھۆللۈكلەرنى قۇرۇتىدۇ، ئىشتىھا ئاچىدۇ، قورساقتىكى قۇرتنى ئۆلتۈرۈپ چىقىرىدۇ، تارتىشىپ قېلىشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. سۈيدۈك ۋە ھەيزنى راۋان قىلىدۇ، سۈت كۆپەيتىدۇ، ئىششىق ياندۇرىدۇ، تەرلىتىدۇ، زەھەر قاينۇرىدۇ، چىرىشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** ئەھۋالغا قاراپ 4 ~ 10 گرام ئەتراپىدا ئىشلىتىلىدۇ.

**زەرەرى:** ئىسسىق مىزاج كىشىلەرنىڭ بېشىنى ئاغرىتىدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** يۇمىغاقسۈت ئۇرۇقى، بىنەپشە.

**بەدلى:** سىيادان، كەرەپشە ئۇرۇقى.

**لايىقلاشتۇرۇلۇشى:** قۇرۇتۇش ئارقىلىق لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالغۇلار:** مەتبۇخ، سۇفۇپ دورىلار.

## جوئده

**باشقا نامى: چاڭگاڭ.**

**تونۇش:** بۇ، ئۆسۈملۈك ئادەتتە ئىككى خىل بولىدۇ، بىر خىلى كىچىكرەك، تاغنىڭكى بولۇپ، ئۇنىڭ رەڭگى ئاق كېلىدۇ، ئۇزۇنلۇقى 20 سانتىمېتىر ئەتراپىدا، يوپۇرماقلىرى ئىنچىكە، يەرگە چاپلىشىپ تۇرىدۇ، يوپۇرماقلىرىنىڭ ئۈستۈنكى تەرىپىدىكى يۈزى تۈكلۈك، يوپۇرماقلىرىنىڭ ئەتراپى ئۇششاق تىكەنلىك، شاخلىرىنىڭ ئۇچلىرىدا گۈمبەزگە ئوخشاش مونچاقلىرى بولىدۇ. ئۇ مونچاقلىرىنىڭ ئۈستىدە چاچقا ئوخشاش ئىنچىكە، ئاق رەڭلىك يىلتىزى بار، مونچاقلىرى ئۇرۇق بىلەن تولغان بولىدۇ، گۈلى ئاق، بىرئاز سېرىققا مايىل، پۇرىقى كۈچلۈك، بىر ئاز خۇشبو، تەمى ئاچچىقراق. ئىككىنچى خىلى يۇرتتا ئۆسىدۇ، بۇنى پارسچە «ئەنەبەر سەفد» دەيدۇ. بۇنىڭ قۇۋۋىتى ئاجىزراق بولۇپ، دورىغا تاغنىڭكى ئىشلىتىلىدۇ.

**چىقىش ئورنى:** سەئۇدى ئەرەبىستان، يەمەن قاتارلىق ئەللەردىن چىقىدۇ.

**تەبىئىتى:** ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

**خۇسۇسىيىتى:** زەھەر قايتۇرىدۇ، سۈيىدۈك ھەيدەيدۇ، يەل تارقىتىدۇ، تەرەتنى راۋانلاشتۇرىدۇ، پۈتۈن بەدەندىكى توسالغۇلارنى ئاچىدۇ، قاننى تازىلايدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** ئۈچ گىرامغىچە.

**زەرەرى:** باش ئاغرىقى پەيدا قىلىدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** بىدىمۇشكى.

**بەدىلى:** قەنتەرىيۇن، سەلىخە.

**لايىقلاشتۇرۇلۇشى:** قورۇش ئارقىلىق لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالمىلار:** زىمات، مەجۇن دورىلار.

## جۈپتى بەللۈت

**باشقا نامى:** ھەببۇلغار .

**تونۇش:** بۇ، كامفورا ئائىلىسىدىكى ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرىدىغان ئۆسۈملۈك غار دەرىخى بولۇپ، مېۋىسىنىڭ چوڭلۇقى پىندۇق چوڭلۇقىدا، يۇمىلاق، توق بادام رەڭلىك، مېۋىسىنىڭ پوستى نازۇك، مېغىزى ئىككى پارچە بولۇپ، رەڭگى سېرىق ياغلاش، خۇشبۇي كېلىدۇ. بۇ دەرەخنىڭ مېۋىسى «ھەببۇلغار» نامىدا دورغا ئىشلىتىلىدۇ.

**چىقىش ئورنى:** ئىلگىرى جەنۇبىي ياۋروپا ۋە غەربىي ئاسىيادىن چىقاتتى. ھازىر ئېلىمىزنىڭ دېڭىز بويلىرىدىكى شەھەرلەردە ئۆستۈرۈلىدۇ.

**تەبىئىتى:** ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق .

**خۇسۇسىيىتى:** پەي ۋە مۇسكۇللارنى چىڭىتىدۇ، ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلەيدۇ، ئاغرىق پەسەيتىدۇ، يەل تارقىتىدۇ، سۈيدۈك ۋە ھەيزنى راۋانلاشتۇرىدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** 1 ~ 2 گرام .

**زەرەرى:** كۆڭۈلنى ئېلىشتۇرۇپ، قەي قىلدۇرىدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** كەترا، تەمىرھەندى .

**بەدلى:** ئاچچىق بادام، سازەج ھىندى .

**لايىقلاشتۇرۇلۇشى:** قۇرۇتۇش ئارقىلىق لايىقلاشتۇرۇلىدۇ .

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالمىلار:** سۇفۇپ، قۇرس دورىلار .



## جىگدە چېچىكى

**باشقا نامى:** زەھرۇلغەمرا، جىگدە گۈلى.

**تونۇش:** بۇ، جىگدە ئائىلىسىدىكى چاتقال ئۆسۈملۈك جىگدىنىڭ گۈلىدىن ئىبارەت بولۇپ، گۈلى ۋارونكا شەكىللىك، سىرتقى يۈزى كۈمۈش رەڭ، ئىچى سېرىق، تەمى تاتلىق، خۇش پۇراق كېلىدۇ.

**چىقىش ئورنى:** شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونىمىزنىڭ ھەممە جايلىرىدىن چىقىدۇ.

**تەبىئىتى:** ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

**خۇسۇسىيىتى:** باھنى قۇۋۋەتلەيدۇ، كۆڭۈلگە خۇشلۇق يەتكۈزىدۇ، يۈرەك ۋە مېڭىنى قۇۋۋەتلەيدۇ، نېرۋا ۋە پەيلەرنى چىڭىتىدۇ، ئاشقازان ۋە جىگەرنى قۇۋۋەتلەيدۇ، باھنى قوزغايدۇ، مەنىي تۇتىدۇ، يۇقۇملۇق كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** 1 ~ 4 گرام.

**زەرەرى:** بالاغەتكە يەتكەن قىزلارغا پۇراتماسلىق كېرەك. ئىسسىقچان كىشىلەرنىڭ بېشىنى ئاغرىتىدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** بىنەپشە، نېلۇپەر.

**بەدلى:** جىگدە، يانتاق گۈلى

**لايىقلاشتۇرۇشى:** ئادەتتىكىدەك ساپلاشتۇرۇپ لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالغۇلار:** گۈلقەنت دورىلار.

## جىگدە مېۋىسى

**باشقا نامى:** خۇبدانە.

**تونۇش:** بۇ، جىگدە ئائىلىسىدىكى كۆپ يىللىق يوپۇرماق تاشلايدىغان، جىغانغا ئۇرۇقداش دەرەخ بولۇپ، يېڭى نوتىلىرى كۈل رەڭ كېلىدۇ، يوپۇرمىقى تۆمۈر رەڭ، سۆگەت يوپۇرمىقى شەكلىدە بولىدۇ؛ گۈلنىڭ سىرتى كۈل رەڭ، ئىچى سېرىق كېلىدۇ، پۇرايدۇ؛ ئۇچكىلىك مېۋىسى سوقىچاق بولۇپ، رەڭگى قىزىل ياكى سېرىق كېلىدۇ.

**چىقىش ئورنى:** شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونىنىڭ ھەرقايسى جايلىرىدا ئۆسىدۇ.

**تەبىئىتى:** ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق.

**خۇسۇسىيىتى:** قان تازىلايدۇ، كۆڭۈلگە خۇشلۇق يەتكۈزىدۇ، بەدەننى قۇۋۋەتلەيدۇ، نېرۋىنى تىنچلاندۇرىدۇ، ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ، سۈيدۈكنى راۋانلاشتۇرىدۇ، مەنىنى تۇتىدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** ئەھۋالغا قاراپ 50 تال ئەتراپىدا ئىشلىتىلىدۇ.

**زەرەرى:** يەل پەيدا قىلىدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** ھەسەل، بەدىيان، زىرە.

**بەدلى:** پىندۇق، چىلان.

**لايىقلاشتۇرۇلۇشى:** ئادەتتىكىدەك ساپلاشتۇرۇپ لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالغۇلار:** چىلانما دورىلار.

## جىگدە ئۇرۇقى مېغىزى

**باشقا نامى:** جىگدە مېغىزى.

**تونۇش:** بۇ، جىگدە ئائىلىسىدىكى چاتقال ياكى كىچىكرەك دەرەخ جىگدە ئۆسۈملۈكىنىڭ ئۇرۇقىنىڭ مېغىزىدىن ئىبارەت بولۇپ، بۇ ئۆسۈملۈكنىڭ ئۇرۇقىنىڭ ئىچىدىن ئېلىنغان مېغىزى «جىگدە مېغىزى» نامىدا دورىغا ئىشلىتىلىدۇ.

**چىقىش ئورنى:** شىنجاڭنىڭ ھەممە يەرلىرىدىن چىقىدۇ.

**تەبىئىتى:** ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

**خۇسۇسىيىتى:** كۆڭۈلگە خۇشلۇق يەتكۈزىدۇ، يۈرەك ۋە مېڭىنى قۇۋۋەتلەيدۇ، باھنى قوزغايدۇ، مەنىي تۇتىدۇ، يۇقۇملۇق كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** 1 ~ 4 گرام.

**زەرەرى:** بالاغەتكە يەتكەن قىزلارغا پۇراتماسلىق كېرەك. ئىسسىقچان كىشىلەرنىڭ بېشىنى ئاغرىتىدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** بىنەپشە، نېلۇپەر.

**بىردىلى:** جىگدە.

**لايىقلاشتۇرۇلۇشى:** قۇرۇتۇش ئارقىلىق لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالما:** مەتبۇخ، گۈلقەنت دورىلار.

## جنتيانا

**باشقا نامى:** گىنتيانا، كۇشاد.

**تونۇش:** بۇ، جنتيانا ئائىلىسىدىكى كۆپ يىللىق سامان غوللۇق ئۆسۈملۈك بولۇپ، ئېگىزلىكى 20 ~ 40 سانتىمېتىر كېلىدۇ؛ چاچما يىلتىزلىرى كۆپ بولۇپ، توپلىشىپ ئۆسىدۇ، رەڭگى ئاق سېرىق؛ غولى يەككە، تىك، تۈۋرۈكسىمان، رەڭگى سۆسۈن رەڭدە بولىدۇ؛ يوپۇرمىقى ئۇدۇل ئۆسكەن بولۇپ، ساپسىز، تۇخۇم شەكىلدە، رەڭگى كۆكۈچ سۆسۈن؛ مېۋىسى تۇخۇمسىمان، ئۇرۇقى كۆپ بولىدۇ. ئۇنىڭ يىلتىزسىمان غولى «جنتيانا» نامىدا دورىغا ئىشلىتىلىدۇ.

**چىقىش ئورنى:** شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونىنىڭ ئالتاي، تارباغاتاي قاتارلىق جايلىرىدا ئېگىز تاغلارنىڭ ئوتلاقلىرى ۋە نەم يەرلەردە ئۆسىدۇ.

**تېببىتى:** ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

**خۇسۇسىيىتى:** ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ، تېرىنى پارقىرىتىدۇ، ئىششىق ۋە يەللەرنى تارقىتىدۇ، قان تازىلايدۇ، نېرۋىنى قوزغىتىدۇ، ھەزىمنى ياخشىلايدۇ، سۈيدۈك ۋە ھەيزنى راۋانلاشتۇرىدۇ، توسالغۇلارنى ئاچىدۇ، سوغۇقتىن بولغان ئاغرىقلارنى پەسەيتىدۇ، زەھەر قايتۇرىدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** ئەھۋالغا قاراپ 3 ~ 5 گرام.

**زەرەرى:** كۆكرەككە زىيان قىلىدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** بادام مېغىزى، كەتىرا.

**بىرلى:** ئاسارۇن، بىخ كەبىر، قۇستە، زىراۋەندە.

**لايىقلاشتۇرۇلۇشى:** قۇرۇتۇش ئارقىلىق لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالمىلار:** قايناتما، مەجۈن دورىلار.

## جىنكېۋىزى چۆپى

**باشقا نامى:** بابچى .

**تونۇش:** بۇ، پۇرچاق ئائىلىسىدىكى بىر يىللىق سامان غوللۇق، جىنكېۋىزىگە ئۇرۇقداش ئۆسۈملۈك بولۇپ، ئېگىزلىكى 40 ~ 90 سانتىمېتىر كېلىدۇ؛ يوپۇرمىقى نۆۋەتلىشىپ ئۆسكەن، شەكلى كەڭ تۇخۇمسىمان، گىرۋەكلىرى شالاڭ ھەرە چىشلىق بولۇپ، قوشۇمچە يوپۇرماقلىرى جۈپ بولۇپ ئۆسىدۇ، باشقا قىسمىمان گۈل رېتى قولتۇقىدىن ئۆسىدۇ، گۈلى سۇس سۆسۈن ياكى سېرىق كېلىدۇ، قاسراقلىق مېۋىسى سوقچاق، ئىچىدە بىر دانە ئۇرۇقى بولىدۇ. پۈتۈن چۆپى دورىغا ئىشلىتىلىدۇ.

**چىقىش ئورنى:** شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونىنىڭ ھەرقايسى جايلىرىدا، بولۇپمۇ غۇلجىدا كۆپ ئۆسىدۇ.

**تېببىتى:** ئۈچىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق .

**خۇسۇسىيىتى:** بۆرەكنى قۇۋۋەتلەيدۇ، «تەبىئەت» نى كۈچەيتىدۇ، ماددىلارنى يۇمشىتىدۇ، ئۈچەيدىكى قۇرتلارنى يوقىتىدۇ، يەل ھەيدەيدۇ، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەيدۇ، تېرە رەڭ ماددىسىنى جانلاندىرۇپ، تېرىگە جۇلا بېرىدۇ، نورمالسىز بەلغەم خىلىتىنى سۈرىدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** ئەھۋالغا 4 ~ 12 گىرام ئەتراپىدا ئىشلىتىلىدۇ.

**زەرەرى:** ھەزىمىنى بۇزىدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** پىننە .

**بىدلى:** سىيادان .

**لايىقلاشتۇرۇلۇشى:** ئادەتتىكىدەك ساپلاشتۇرۇپ لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالما:** مەتبۇخ، زىمات دورىلار .

## جىنكېۋىزى ئۇرۇقى

**باشقا نامى:** تۇخۇمى بايچى.

**تونۇش:** بۇ، پۇرچاق ئائىلىسىدىكى بىر يىللىق سامان غوللۇق ئۆسۈملۈك جىنكېۋىزىنىڭ پىشقان مېۋىسىنى سوقۇپ ئايرىۋېلىنغان ئۇرۇقى «جىنكېۋىزى ئۇرۇقى» ياكى «تۇخۇمى بايچى» نامدا دورغا ئىشلىتىلىدۇ.

**چىقىش ئورنى:** ئېلىمىزنىڭ سىچۈەن، خېنەن، جياڭشى، ئەنخۇي، شىنجاڭ قاتارلىق جايلاردىن چىقىدۇ.

**تەبىئىتى:** ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

**خۇسۇسىيىتى:** قان تازىلايدۇ، ماددىلارنى يۇمشىتىدۇ، ئۈچەيدىكى قۇرتلارنى يوقىتىدۇ، يەل ھەيدەيدۇ، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەيدۇ، تېرىگە جۇلا بېرىدۇ، نورمالسىز بەلغەم خىلىتىنى سۈرىدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** 1 ~ 3 گرام.

**زەرەرى:** قورساقنى ئېسىدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** پىننە، بەدىيان.

**بەدلى:** سىيادان.

**لايىقلاشتۇرۇلۇشى:** قورۇش ئارقىلىق لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالمىلار:** زىمات، مەجۇن دورىلار.

## چاچ كۆمۈرى

**باشقا نامى:** بالكى راک.

**تونۇش:** بۇ، ئادەمنىڭ چېچى بولۇپ، ئۇنى ئالدى بىلەن شولتا سۈيىدە يۇيۇپ، ئارقىسىدىن سۈزۈك سۇ بىلەن چايىقاپ تازىلاپ، ئاپتاپتا قۇرۇتۇپ، قازانغا چىڭداپ توشقۇزۇپ، ئۈستىگە يەنە بىر قازاننى دۈم كۆمتۈرۈپ، كۆمتۈرۈلگەن قازاننىڭ ئۈستىگە بىر ۋاراق ئاق قەغەزنى چاپلاپ، ئىككى قازاننىڭ چاپلىشىپ تۇرىدىغان يېرىنى لاي بىلەن مەھكەم ئېتىپ، قازان ئاستىدىن ئوت قالاپ، قازان ئۈستىگە چاپلىغان ئاق قەغەز كۆيۈپ سېرىق رەڭگە كىرگۈچە قىزىتىپ، قازان سوۋۇغاندىن كېيىن ئاندىن چاچ ئېلىپ ئىشلىتىلىدۇ.

**چىقىش ئورنى:** ئادەم بار يەرنىڭ ھەممىسىدىن تېپىلىدۇ.

**تەبىئىتى:** بىرىنچى دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق.

**خۇسۇسىيىتى:** قان توختىتىدۇ، جاراھەت پۈتتۈرىدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** 6 ~ 12 گىرام.

**زەرەرى:** توسالغۇ پەيدا قىلىدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** زىرىق، ئالقات.

**بەدىلى:** قەغەز كۈلى.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالما:** زىمات، مەجۈن دورىلار.

## چارپاقا

**باشقا نامى:** چارقۇمچاق.

**تونۇش:** بۇ، پاقا ئائىلىسىدىكى ھايۋانات چار پاقىنىڭ قۇرۇتۇلغان پۈتۈن تېنىدىن ئىبارەت بولۇپ، «چارپاقا» نامىدا دورغا ئىشلىتىلىدۇ.

**چىقىش ئورنى:** ئېلىمىزنىڭ كۆپلىگەن يەرلىرىدىن چىقىدۇ ھەمدە چەت ئەللەردىنمۇ چىقىدۇ.

**تېببىتى:** ئۈچىنچى دەرىجىدە ھۆل ئىسسىق.

**خۇسۇسىيىتى:** جاراھەت پۈتتۈرىدۇ، قان تازىلايدۇ، ياللۇغ قايتۇرىدۇ، ئۆسمەننىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. زەھەر قايتۇرىدۇ، قان توختىتىدۇ، ئاغرىق پەسەيتىدۇ، ئىششىق ياندۇرىدۇ، توسالغۇلارنى ئاچىدۇ، سۈيدۈك ھەيدەيدۇ، چاچ چىقىرىدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** كېسەللىك ئەھۋالىغا قاراپ 1 ~ 3 گرام.

**زەرەرى:** مىقداردىن ئېشىپ كەتسە ياكى كۆك، سېرىق، قارا رەڭدىكى پاقا ئىستېمال قىلىنىپ قالسا، ئىچكى ئەزا ئىششىش، تېرە رەڭگى بۇزۇلۇش، كۆڭۈل ئېلىشىش، يۈرەك ئاغرىش قاتارلىق ئەھۋاللارنى پەيدا قىلىدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** تۇز، سېرىقچىچەك سۈيى، سىر كەنجىۋىل، دارچىن.

**بىرلىكى:** قىزىل قولتۇقلۇق پاقا.

**لايىقلاشتۇرۇلۇشى:** قۇرۇتۇش ئارقىلىق لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالمىلار:** زىمات دورىلار.



## چار يىلان

**باشقا نامى:** ھەييى، مار، سانپ.

**تونۇش:** بۇ، كۆزەينەكلىك يىلان ئائىلىسىدىكى ھايۋانات كۈمۈش ھالقىلىق چار يىلاننىڭ قۇرۇتۇلغان تېنىدىن ئىبارەت بولۇپ، يىلان تېنىنىڭ دۈمبە قىسمى قارا ياكى قارامتۇل كۈل رەڭ، بىر تال تومپىيىپ چىققان دۈمبە قىرى بار، دۈمبە قاسرىقى 15 قاتار بولۇپ، قاسرىقى ناھايىتى زىچ، ئالتە قىرلىق شەكىلدە كۆرۈنىدۇ. قورساق قاسرىقى ئاقۇچ سېرىق، پۇرىقى بېلىقتەك پۇرايدۇ، تەمى سەل بەتتەم. ئۇ «چار يىلان» نامىدا دورىغا ئىشلىتىلىدۇ.

**چىقىش ئورنى:** ئېلىمىزنىڭ يۈننەن، گۇيجۇ، گۇاڭدۇڭ، گۇاڭشى قاتارلىق ئۆلكىلىرىدىن كۆپرەك چىقىدۇ.

**تەبىئىتى:** ئۈچىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

**خۇسۇسىيىتى:** ئاساسلىقى قان تازىلايدۇ، ياللۇغ قايتۇرىدۇ، غەيرىي تەبىئىي بەلغەم، سەۋدا خىلىتلىرىنى سۈرىدۇ، يەل تارقىتىدۇ، ئۇنىڭدىن باشقا ئاغرىق پەسەيتىدۇ، ئىسپازما بوشتىدۇ، زەھەر قايتۇرىدۇ، تېرىنى قىزارتىدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** 1 ~ 2 گرام.

**زەرەرى:** مىقداردىن كۆپ ئىستېمال قىلىنسا، مېڭىگە قۇرۇقلۇق يەتكۈزىدۇ، كۆپ تەرلىتىدۇ. زەھەرلىك.

**تۈزەتكۈچىسى:** سۈت، تۇخۇم ئېقى، مايلىق شورپا.

**بىردىلى:** رايونىمىزدىن چىقىدىغان ئوق يىلان.

**لايىقلاشتۇرۇلۇشى:** قۇرۇتۇش، سارغايىتىش ئارقىلىق لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالما:** سۇفۇپ، مەجۈن دورىلار.

## چاققاقئوت چۆپى

**باشقا نامى:** ئەنجىرە.

**تونۇش:** بۇ، چاققاقئوت ئائىلىسىدىكى كۆپ يىللىق سامان غوللۇق ئۆسۈملۈك كەندىر يوپۇرماقلىق چاققاقئوتنىڭ يەر ئۈستى قىسمى بولۇپ، پۈتۈن چۆپى دورىغا ئىشلىتىلىدۇ، بۇ ئوت بەدەننىڭ قانداقلا يېرىگە تېگىپ كەتسە قىچىشتۇرۇپ بىئارام قىلىدۇ، شۇنىڭ ئۈچۈنمۇ ئېتىزدا ھەممە ئوتلارنى چارۋىلار يەپ بولغاندىمۇ بۇ ئوت يالغۇز قېپقالىدۇ.

**چىقىش ئورنى:** شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونىنىڭ تاغ - دالىلىرىدا، يول چېتىدە، يايلاقلاردا، چىمەنلىكلەردە ئۆسىدۇ.

**تېببىتى:** ئۈچىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

**خۇسۇسىيىتى:** تېرىنى قىزارتىدۇ ۋە قوۋۋەتلەيدۇ، چۈشكۈرتىدۇ، يەل تارقىتىدۇ، تارتىشىنى بوشاشتۇرىدۇ، قان ئايلىنىشى راۋانلاشتۇرىدۇ، زەھەر قايتۇرىدۇ، قان توختىتىدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** 4 ~ 12 گرام.

**زەرەرى:** زەھەرلىك، تېرىنى زەخمىلەندۈرىدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** سۈت.

**بىردىلى:** چاققاقئوت ئۇرۇقى، شەترەنجى.

**لايىقلاشتۇرۇشى:** زەھەر سىزلەندۈرۈش ئارقىلىق لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالمىلار:** شەربەت دورىلار.

## چاققاقئوت ئۇرۇقى

**باشقا نامى:** تۇخۇمى ئەنجىرە.

**تونۇش:** بۇ، چاققاقئوت ئائىلىسىدىكى كۆپ يىللىق سامان غوللۇق ئۆسۈملۈك كەندىر يوپۇرماقلىق چاققاقئوت ۋە تار يوپۇرماقلىق چاققاقئوتنىڭ ئۇرۇقى بولۇپ، بۇ ئىككى خىل ئۆسۈملۈكنىڭ ئۇرۇقى تېبابىتىمىزدە «تۇخۇمى ئەنجىرە» نامىدا دورىغا ئىشلىتىلىدۇ.

**چىقىش ئورنى:** شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونىنىڭ تاغ - دالىلىرىدا، يول چېتىدە، يايلاقلاردا، چىمەنلىكلەردە ئۆسىدۇ.

**تەبىئىتى:** ئۈچىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

**خۇسۇسىيىتى:** قويۇق خىلىتلارنى يۇمشىتىدۇ ۋە تارقىتىدۇ، قانتىق ئىششىقلارنى تارقىتىدۇ، سۈيدۈكنى ۋە ھەيزنى راۋانلاشتۇرىدۇ، سۈتنى كۆپەيتىدۇ، ئۆپكەننى، ئاشقازاننى تازىلايدۇ، بالىياتقۇ، جىگەر ۋە تالنىڭ توسالغۇلىرىنى ئاچىدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** ئالتە گىرام.

**زەرەرى:** ئۈچەيدە توسۇلۇش پەيدا قىلىدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** سەمغى ئەرەبى، كەتىرا، چىلان.

**بىدلى:** قەردمانە، زاغۇن.

**لايىقلاشتۇرۇلۇشى:** قۇرۇتۇش ئارقىلىق لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالما:** مەتبۇخ، شەربەت دورىلار.

## چاكاندا

**باشقا نامى:** ئەمسۇخ.

**تونۇش:** بۇ، چاكاندا ئائىلىسىدىكى كۆپ يىللىق تىك ئۆسىدىغان، چاكاندىغا ئۇرۇقداش كىچىك چاتقال بولۇپ، ئېگىزلىكى 30 ~ 80 سانتىمېتىر كېلىدۇ؛ يىلتىزى توم ۋە قاتتىق بولىدۇ، غولى چاتقالاپ ئۆسكەن بولۇپ، رەڭگى كۈل رەڭ يېشىل، بوغۇم ئارىلىقى ئىنچىكە ۋە قىسقا، قۇرۇغاندا سۇندۇرسا ئوتتۇرىسىدىن سارغۇچ جىگەررەڭ ئۇنسىمان ماددا چىقىدۇ، ئۇنىڭ ئېغىزنى قورۇيدىغان تەمى بولىدۇ؛ يوپۇرمىقى يىگەپ تەڭگىسىمان يوپۇرماققا ئايلانغان. گۈلى تاق جىنسلىق بولۇپ، ئائىلىق گۈل رېتى كۆپىنچە بوغۇمدا جۈپ بولۇپ ئۆسىدۇ، شىرنىلىك مېۋىسى قىزىل ۋە ئەتلىك بولىدۇ. ئۇنىڭ پۈتۈن چۆپى «چاكاندا» نامىدا دورىغا ئىشلىتىلىدۇ.

**چىقىش ئورنى:** شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونىنىڭ ھەرقايسى جايلىرىدىكى پەس تاغ باغرىلىرى ۋە دەريا ۋادىلىرىدا ئۆسىدۇ.

**تېببىتى:** بىرىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

**خۇسۇسىيىتى:** يۆتەل توختىتىدۇ، دەم سىقىشنى باسدۇ، توسالغۇلارنى ئاچىدۇ، ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ، ئەزالارنى كۈچلەندۈرىدۇ، ئاغرىق توختىتىدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** 2 ~ 12 گرام ئەتراپىدا ئىشلىتىلىدۇ.

**زەرەرى:** ھۆپەيدا قىلىدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** ناۋات.

**بىردىلى:** خام زەنجىۋىل.

**لايىقلاشتۇرۇلۇشى:** قورۇش ئارقىلىق لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالمىلار:** مەتبۇخ دورىلار.

## چامغۇر ئۇرۇقى

**باشقا نامى:** شەلغەم.

**تونۇش:** بۇ، كىرىپىت گۈللۈكلەر ئائىلىسىدىكى ئىككى يىللىق سامان غوللۇق، تۇرۇپقا ئۇرۇقداش ئۆسۈملۈك بولۇپ، بۇ ئۆسۈملۈكنىڭ تۈگۈنەك يىلتىزى گۆشلۈك بولۇپ، رەڭگى ئاق ياكى قىزىل، شەكلى ياپىلاق، شار شەكلىدە ياكى ئۇزۇنچاق كېلىدۇ؛ تۈگۈنەك يىلتىزى كۆكتات قىلىنىدۇ؛ يوپۇرمىقى تار، ئۇزۇن بولۇپ، چوڭ - چوڭ كەمتۈك جايلىرى بولىدۇ؛ گۈلى سېرىق كېلىدۇ، ئۇرۇقى ئۇششاق شارىمان بولۇپ، رەڭگى قارامتۇل كېلىدۇ.

**چىقىش ئورنى:** شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونىنىڭ ھەرقايسى جايلىرىدا تېرىپ ئۆستۈرۈلىدۇ.

**تەبىئىتى:** ھۆل ئىسسىق.

**خۇسۇسىيىتى:** ھەزىمنى ياخشىلايدۇ، يەل ھەيدەيدۇ، ئىششىق ياندۇرىدۇ، يۆتەل توختىتىدۇ، بەدەننى قۇۋۋەتلەيدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** ئەھۋالغا قاراپ چامغۇر ئۇرۇقى 5 ~ 15 گرام ئەتراپىدا ئىشلىتىلىدۇ.

**زەرەرى:** تەستە ھەزىم بولىدۇ، قورساقنى ئېسىدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** قارىمۇچ.

**بىردىلى:** سەۋزە، ئۇرۇقى.

**لايىقلاشتۇرۇلۇشى:** ساپلاشتۇرۇپ لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالما:** مەچۈن دورىلار.

## چايان

**باشقا نامى:** ئەقرەب.

**تونۇش:** بۇ، ئامبۇر سىمان سېرىقئېشەك ئائىلىسىدىكى ھايۋانات چاياننىڭ قۇرۇتۇلغان تېنىدىن ئىبارەت.

**چىقىش ئورنى:** ئېلىمىزنىڭ شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونىدىن ۋە خېنەن، شەندۇڭ، لياۋنىڭ قاتارلىق جايلاردىن چىقىدۇ.

**تەبىئىتى:** ئۈچىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

**خۇسۇسىيىتى:** زەھەر قايتۇرىدۇ، پەي - مۇسكۇللارنى چىڭىتىدۇ؛ چاچ قۇۋۋەتلەيدۇ، ئىسپازما بوشتىدۇ، ئاغرىق پەسەيتىدۇ، يەل تارقىتىدۇ، ئۆسمە گۆشنى يوقىتىدۇ، بۆرەك ۋە دوۋساقلىق تاشلارنى پارچىلايدۇ، سۈيدۈك ھەيدەيدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** كۈشتىسىدىن 3~5.0 گرام.

**زەرەرى:** ئۆپكەگە زىيان قىلىدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** چايان چاققانلارغا ھاك، تۇخۇم بىلەن چېپىلىدۇ، ياڭاق مېغىزى، ئەنجۈر، سامساق بەرگى چېپىلىدۇ، بېدە ئۇرۇقنى ئېزىپ سىركە بىلەن چېپىلىدۇ، ئىچىدىن بۆرە سويىمىسى يىلتىزى، ئەمەن، زىراۋەندە قاتارلىقلار مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىنىدۇ، كالا يېغى، قوي يېغى ئېرىتىپ چېپىلىدۇ، كاسىنە، ئارپا، قاپاق سۇلىرى ۋە قۇرسى كافۇر ئىستېمال قىلىنىدۇ.

**بىردىلى:** چار يىلان.

**لايىقلاشتۇرۇشى:** قۇرۇتۇش ئارقىلىق لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالمىلار:** سۇفۇپ، مەجۈن دورىلار.

## چەشمەخۇرۇس

**باشقا نامى:** ئەينىدىكى، چەچمى خۇرۇس.

**تونۇش:** بۇ، پۇرچاق ئائىلىسىدىكى يۆگەشمە پىلەكلىك ئۆسۈملۈك چەشمەخۇرۇسنىڭ مېۋىسى بولۇپ، پىشقاندا يىغىۋېلىنىپ، قۇرۇتۇلغاندىن كېيىن «ئەينىدىكى» ياكى «چەشمەخۇرۇس» نامىدا دورىغا ئىشلىتىلىدۇ. رەڭگى قىزىل، كۆپ قىسمى ئاق رەڭدە بولۇپ، خورازنىڭ كۆزىگە ئوخشايدۇ، تەمى قېرىق بولۇپ، پۇرىقى پۇرچاققا ئوخشايدۇ، تولۇق يېتىلگەنلىرى ياخشى ھېسابلىنىدۇ.

**چىقىش ئورنى:** ئېلىمىزنىڭ گۇاڭدۇڭ، گۇاڭشى قاتارلىق يەرلىرىدىن كۆپ چىقىدۇ.

**تەبىئىتى:** ئۈچىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

**خۇسۇسىيىتى:** باھنى قۇۋۋەتلەيدۇ، زەھەر قايتۇرىدۇ، قۇرت ئۆلتۈرىدۇ، غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلىتىنى تەڭشەيدۇ، ئىششىق ياندۇرىدۇ، تېرىنى قىزارتىدۇ، كۆرۈش كۈچىنى ئاشۇرىدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** 2 ~ 3 گرام.

**زەرەرى:** ئىسسىق مزاج كىشىلەردە باش ئاغرىقى پەيدا قىلىدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** تەرەنجىبىن، كۆك يۇمىغاقسۇت.

**بەدلى:** بۇنىڭ قىزىلى بىلەن ئېقى بىر - بىرىگە ئورۇنباसार بولالايدۇ.

**لايىقلاشتۇرۇلۇشى:** قۇرۇتۇش ئارقىلىق لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالما:** مەلھەم دورىلار.

## چوڭ قەنتەرىيۇن

**باشقا نامى:** قەنتەرىيۇن كەبىر.

**تونۇش:** بۇ، جىنتىيانا ئائىلىسىدىكى كۆپ يىللىق سامان غوللۇق، يالغان جىنتىياناغا ئۇرۇقداش ئۆسۈملۈك بولۇپ، تېنى كاھۇننىڭ تېنىگە ئوخشايدۇ. ئېگىزلىكى 60 سانتىمېتىر ئەتراپىدا، شاخلىرى كۆپ بولۇپ، بىر كۆتەكتىن ئۇنۇپ چىقىدۇ، شاخلىرىنىڭ ئۇچىدا غۇنچىلىرى بولۇپ، كۆكنارنىڭ غۇنچىسىغا ئوخشايدۇ. ئۇرۇقى زاراڭزا ئۇرۇقىغا ئوخشايدۇ. ئۇرۇقنىڭ تەمى بىر ئاز تىلنى كۆيدۈرىدۇ. يوپۇرمىقى ياڭاقنىڭ يوپۇرمىقىغا ئوخشايدۇ. يىلتىزىنىڭ رەڭگى قىزىل. تەمى ئۆتكۈر، تىلنى كۆيدۈرىدۇ. بۇ ئۆسۈملۈك ئاپتاپ كۆپ چۈشىدىغان زېمىنلار، تاغلار، دۆۋىلىكلەردە كۆپ ئۆسىدۇ، بۇ ئۆسۈملۈكنىڭ پۈتۈن چۆپى «چوڭ قەنتەرىيۇن» نامىدا دورىغا ئىشلىتىلىدۇ.

151

**چىقىش ئورنى:** شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونىنىڭ ھەرقايسى جايلىرىدا ئۆسىدۇ.

**تەبىئىتى:** ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

**خۇسۇسىيىتى:** بۇزۇق ماددىلارنى تارقىتىدۇ، جىگەر ۋە تال توسالغۇلىرىنى ئاچىدۇ،

چىرايىنى پارقىرىتىدۇ، سۈيدۈك ۋە ھەيزنى راۋانلاشتۇرىدۇ، بەدەننى تازىلايدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** ئەھۋالغا قاراپ ئىككى گرام ئەتراپىدا ئىشلىتىلىدۇ.

**زەرەرى:** ئۆچەيگە زىيان قىلىدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** سەمغى ئەرەبى، كەتىرا.

**بىرلىكى:** ئەمەن، بابۇنە، تۇربۇت.

**لايىقلاشتۇرۇلۇشى:** قۇرۇتۇش ئارقىلىق لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالما:** مەلھەم، مەتبۇخ دورىلار.



## چۆپچىن

**باشقا نامى:** چۆپچىنى.

**تونۇش:** بۇ، گۈلسامساق ئائىلىسىدىكى ياماشقۇچى غولسىمان چاتقال ئۆسۈملۈك چۆپچىننىڭ يىلتىزسىمان غولى بولۇپ، تەكشىسىز، ئەگرى - بۈگرى بولىدۇ، رەڭگى قىزىل، ئاق، قارا رەڭلەردە كېلىدۇ، تەمى قېرىق، پۇراقسىز كېلىدۇ.

**چىقىش ئورنى:** ئېلىمىزنىڭ چاڭجياڭدىن تارتىپ جەنۇبىي رايونلارغىچە بولغان جايلاردىن چىقىدۇ، ياپونىيەدىنمۇ چىقىدۇ.

**تەبىئىتى:** ئىككىنچى دەرىجىدە ھۆل ئىسسىق.

**خۇسۇسىيىتى:** قان تازىلايدۇ، ياللۇغ قايتۇرىدۇ، ئىششىق ياندۇرىدۇ، ماددىلارنى يۇمشىتىدۇ، توسالغۇلارنى ئاچىدۇ، جاراھەت پۈتتۈرىدۇ، ئارتۇق ماددىلارنى تارقىتىدۇ، سۈيدۈك ۋە ھەيزنى راۋانلاشتۇرىدۇ، جىراسىملارنى ئۆلتۈرىدۇ، باھنى قۇۋۋەتلەيدۇ، ئۇيقۇ كەلتۈرىدۇ، ئاغرىق توختىتىدۇ، تەرلىتىدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** 5 ~ 7 گرام.

**زەرەرى:** باش ئاغرىقى پەيدا قىلىدۇ، ھەزىمنى بۇزىدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** قەلەمپۇر، ئانار سۈيى.

**بىرلىكى:** ئۆشپە مەغرىبى.

**لايىقلاشتۇرۇلۇشى:** ئادەتتىكىدەك ساپلاشتۇرۇپ لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالغۇلار:** شەربەت، مەچۈن دورىلار.

## چۈچۈكبۇيا بەرگى

**باشقا نامى:** ئەسلىي سۇس.

**تونۇش:** بۇ، پۇرچاق ئائىلىسىدىكى كۆپ يىللىق سامان غوللۇق، چۈچۈكبۇياغا ئۇرۇقداش ئۆسۈملۈك بولۇپ، ئېگىزلىكى 30 ~ 100 سانتىمېتىر كېلىدۇ، پۈتۈن تېنى تۈكلۈك بولىدۇ؛ يىلتىزسىمان غولى تۈۋرۈك شەكلىدە يوغان بولۇپ، قوۋزىقى قىزغۇچ قوڭۇر ياكى قارامتۇل قوڭۇر، تەمى تاتلىق بولىدۇ. غولى تىك، تۆۋەن قىسمى ياغاچلاشقان بولۇپ، يۇقىرى قىسمى كۆپ شاخلىنىدۇ؛ يوپۇرمىقى نۆۋەتلىشىپ ئۆسىدۇ، گۈلى كېپىنەكسىمان، رەڭگى سۇس سۆسۈن ياكى قىزغۇچ سۆسۈن بولىدۇ. بۇ ئۆسۈملۈكنىڭ پۈتۈن چۆپى «چۈچۈكبۇيا بەرگى» نامىدا دورىغا ئىشلىتىلىدۇ.

**چىقىش ئورنى:** شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونىنىڭ ھەرقايسى جايلىرىدىكى قۇملۇق ۋە ئوتلاقلىرىدا ئۆسىدۇ.

**تەبىئىتى:** ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

**خۇسۇسىيىتى:** ماددىلارنى يۇمشىتىدۇ، سۈيدۈك ھەيدەيدۇ، بەلغەم، سەۋدا خىلىتلىرىنى تەڭشەيدۇ، نېرۋا ۋە پەيلەرنى كۈچەيتىدۇ، تالنىڭ خىزمىتىنى ياخشىلايدۇ، يۆتەلنى توختىتىدۇ، زەھەر تارقىتىدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** ئەھۋالغا قاراپ 4 ~ 12 گرام ئەتراپىدا ئىشلىتىلىدۇ.

**زەرەرى:** بۆرەككە زىيان قىلىدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** قىزىلگۈل، كەتىرا.

**بەدلى:** رۇبىسسۇس.

**لايىقلاشتۇرۇلۇشى:** قۇرۇتۇش ئارقىلىق لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالما:** مەتبۇخ دورىلار.

## چۈچۈكبۇيا يىلتىزى

**باشقا نامى:** بىخسۇس.

**تونۇش:** بۇ، پۇرچاق ئائىلىسىدىكى كۆپ يىللىق سامان غوللۇق ئۆسۈملۈك چۈچۈكبۇيىنىڭ يىلتىزى ۋە يىلتىزسىمان غولىدىن ئىبارەت بولۇپ، بۇ ئۆسۈملۈكنىڭ يىلتىزسىمان غولى «بىخسۇس» نامىدا دورغا ئىشلىتىلىدۇ، خەلق ئارىسىدا «قارابۇيا»، «سېرىق بۇيا» دەپمۇ ئاتىلىدۇ.

**چىقىش ئورنى:** شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونىدىن ۋە ئىچكى موڭغۇل، گەنسۇ، جياڭشى، سەنشى، لياۋنىڭ، جىلىن، خېيلۇڭجياڭ، خېبېي، چىڭخەي، قاتارلىق جايلاردىن چىقىدۇ. ئىچكى موڭغۇلىيەدىن چىقىدىغىنى ئالىي دەرىجىلىك ھېسابلىنىدۇ، يەنە ئافغانىستان، پاكىستان، ئىران قاتارلىق ئەللەردىنمۇ چىقىدۇ.

**تەبىئىتى:** ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

**خۇسۇسىيىتى:** غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلىتىنى پىشۇرىدۇ، ماددىلارنى يۇمشىتىدۇ، سۈيدۈك ھەيدەيدۇ، ھۆل سوغۇق كەيپىياتنى تەڭشەيدۇ، ئۇسسۇزلۇقنى باسىدۇ، نېرۋا ۋە پەيلەرنى كۈچلەندۈرىدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** 3 ~ 7 گرام.

**زەرەرى:** بۆرەك ۋە تالغا زىيان قىلىدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** قىزىلگۈل.

**بىرلىكى:** كەتىرا، رۇببىسۇس.

**لايىقلاشتۇرۇلۇشى:** پوستىنى ئېلىۋېتىش ئارقىلىق لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالغۇلار:** مەتبۇخ دورىلار.

## چۈمۈلە

**باشقا نامى:** نەملى، مورجە.

**تونۇش:** بۇ، چۈمۈلە ئائىلىسىدىكى ھاشارات قارا چۈمۈلىنىڭ قۇرۇتۇلغان پۈتۈن تېنىدىن ئىبارەت. بۇ ھەممىگە تونۇش مەشھۇر ھاشاراتلاردىن بولۇپ، بۇ ھاشاراتنىڭ تىرىك تېنى، قۇرۇتۇلغان تېنى ۋە ياغقا چىلانغان قىسمى، تۇخۇمى قاتارلىقلار دورىغا ئىشلىتىلىدۇ.

**چىقىش ئورنى:** ئېلىمىز، جۈملىدىن شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونىنىڭ ھەممە جايلىرىدىن چىقىدۇ.

**تەبىئىتى:** ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

**خۇسۇسىيىتى:** پەي، مۇسكۇللارنى چىگىتىدۇ، يەل تارقىتىدۇ، ئىششىق ياندۇرىدۇ، باھنى قۇۋۋەتلەيدۇ، قاننى قىزىتىدۇ، زەھەر قايتۇرىدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** ئەھۋالغا قاراپ سىرتىدىن ئىشلىتىلىدۇ.

**زەرەرى:** زەھەرلىك، يەپ قالسا قورساققا سانجىق ھەم بىئاراملىق پەيدا قىلىدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** ھەسەل، زىرە.

**بىردىلى:** چايان.

**لايىقلاشتۇرۇلۇشى:** قۇرۇتۇش ئارقىلىق لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالغۇلار:** مەلھەم دورىلار.

## چىگىت مېغىزى

**باشقا نامى:** ھەببى قۇتنى، پىنبەدانە.

**تونۇش:** بۇ، لەيلىگۈل ئائىلىسىدىكى بىر يىللىق سامان غوللۇق ئۆسۈملۈك ياكى چاتقال كېۋەزنىڭ ئۇرۇقىدىن ئېلىنىدىغان مېغىزىدىن ئىبارەت بولۇپ، «چىگىت مېغىزى» نامىدا دورىغا ئىشلىتىلىدۇ.

**چىقىش ئورنى:** شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونىنىڭ كۆپلىگەن جايلىرىدا تېرىپ ئۆستۈرۈلىدۇ.

**تېببىتى:** ئىككىنچى دەرىجىدە ھۆل ئىسسىق.

**خۇسۇسىيىتى:** مەنىي ۋە سۈت پەيدا قىلىدۇ، بلھ ۋە ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلەيدۇ، بەلغەم بوشتىدۇ، تېرىنى پارقىرىتىدۇ، سۈيدۈك ھەيدەيدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** 3 ~ 7 گرام.

**زەرەرى:** ئاشقازانغا زىيان قىلىدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** پىننە، بەدىيان.

**بىرلىكى:** زاراڭزا ئۇرۇقى، كۈنجۈت.

**لايىقلاشتۇرۇلۇشى:** پوستىدىن ئايرىش ئارقىلىق لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالما:** سۇفۇپ، مەجۈن دورىلار.

## چىلاپا

**باشقا نامى:** چىلافا، جەلىب.

**تونۇش:** بۇ، يۆگەيلەر ئائىلىسىدىكى كۆپ يىللىق يۆگمەچ غوللۇق ئۆسۈملۈك چۆل كاۋىنىنىڭ قۇرۇتۇلغان تۈگۈنەك يىلتىزىدىن ئىبارەت بولۇپ، «چىلاپا» نامىدا دورىغا ئىشلىتىلىدۇ. كىچىكلىرى ياڭاق تەك، چوڭلىرى تۇخۇمدەك، شارسەكىلىك ياكى تۇخۇمسىمان بولىدۇ، سىرتقى رەڭگى سۆسۈن رەڭگە مايىل كېلىدۇ.

**چىقىش ئورنى:** مېكسىكا ۋە ھىندىستاندا ئۆستۈرۈلىدۇ، يۇقىرىقى بىلەن ئۇرۇقداش بولغان ئېلىمىزنىڭ گۇاڭدۇڭ، گۇاڭشى، يۈننەن، خەينەنداۋ ئۆلكىلىرىدىن چىقىدىغان «七瓜龙» چىلاپا ئۆسۈملۈكى بار بولۇپ، ئۇنۇمى يۇقىرىقىغا ئاساسەن ئوخشاشتۇر.

**تەبىئىيىتى:** ئۇچىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

**خۇسۇسىيىتى:** غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلىتىنى سۈرىدۇ، قۇرت ئۆلتۈرىدۇ، توسالغۇلارنى ئاچىدۇ، تەرەتنى راۋانلاشتۇرىدۇ، بەدەندىكى ئارتۇق ھۆللىكەلەرنى قۇرۇتىدۇ، ئاغرىق پەسەيتىدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** 3 ~ 10 گرام.

**زەرەرى:** قۇرۇق ئىسسىق مىزاجلىق كىشىلەردە باش ئاغرىقى پەيدا قىلىدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** گۈلبىنەپشە، قىزىلگۈل.

**بىرلىكى:** رەۋەن.

**لايىقلاشتۇرۇلۇشى:** قۇرۇتۇش ئارقىلىق لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالما:** شەربەت، ھەب دورىلار.

## چىلان

**باشقا نامى:** ئۇنىپ.

**تونۇش:** بۇ، خوزور ئائىلىسىدىكى يوپۇرماق تاشلايدىغان، چىلانغا ئۇرۇقداش چاتقال ياكى دەرەخ بولۇپ، يېڭى شاخلىرىدا چۈپ - چۈپ تىكەنلىرى بولىدۇ، يوپۇرمىقى سوزۇنچاقراق تۇخۇم شەكلىدە كېلىدۇ، گۈلى سارغۇچ يېشىل بولىدۇ؛ مېۋىسى ئۇچكىلىك مېۋە بولۇپ، شارسىمان ياكى تۇخۇمسىمان كېلىدۇ، رەڭگى قىزىل، تەمى تاتلىق، ئادەتتە قۇرۇق مېۋە ئورنىدا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

**چىقىش ئورنى:** شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونىنىڭ ھەممە جايلىرىدا كۆپ ئۆستۈرۈلىدۇ.

**تەبىئىتى:** ئىككىنچى دەرىجىدە ھۆل سوغۇق.

**خۇسۇسىيىتى:** غەيرىي تەبىئىي سەپرا خىلىتىنى پىشۇرىدۇ، سۈرىدۇ، بەدەننى قۇۋۋەتلەيدۇ، قاننى سۇيۇلدۇرىدۇ، قان تازىلايدۇ. غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلىتىنى تەڭشەيدۇ، قىزىتما قايتۇرىدۇ، يۆتەل پەسەيتىدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** ئەھۋالغا قاراپ 20 ~ 30 تال ئەتراپىدا ئىشلىتىلىدۇ.

**زەرەرى:** ئاشقازان ۋە باھقا زىيان قىلىدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** بەدىيان، ھەسەل، قىزىلگۈل ئەرقى.

**بەدىلى:** سەرىپىستان.

**لايىقلاشتۇرۇلۇشى:** قۇرۇتۇش ئارقىلىق لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالغۇلار:** چىلانما دورىلار.

## چىلغوزا

**باشقا نامى:** ماي قارغاي مېۋىسى، ھەببە سەنۇبەر.

**تونۇش:** بۇ، دائىم كۆكرىپ تۇرىدىغان دەرەخ سەنۇبەر ئائىلىسىدىكى ئۆسۈملۈك مايلق قارنغايلرىنىڭ ئۇرۇقىدىن ئىبارەت بولۇپ، رەڭگى قىزغۇچ قوڭۇر، ئىچىدىن ئاق رەڭلىك مېغىزى چىقىدۇ، تەمى تاتلىق، پۇرىقى سۇس كېلىدۇ، بۇ ئۆسۈملۈكنىڭ ئۇرۇقىدىن ئېلىنغان مېغىزى دورىغا ئىشلىتىلىدۇ.

**چىقىش ئورنى:** ئېلىمىزنىڭ ئىسسىق بەلباغ ئۆلكىلىرىدىن ھەمدە پاكىستان، ئافغانىستان، ياپونىيە قاتارلىق ئەللەردىن چىقىدۇ.

**تەبىئىتى:** بىرىنچى دەرىجىدە ھۆل ئىسسىق.

**خۇسۇسىيىتى:** باھنى قۇۋۋەتلەيدۇ، سۈت ۋە مەنى كۆپەيتىدۇ، بەدەننى ۋە ئۆپكىنى قۇۋۋەتلەيدۇ، توسالغۇلارنى ئاچىدۇ، نەپەسنى راۋانلاشتۇرىدۇ، يۆتەل پەسەيتىدۇ، بەلغەمنى چىقىرىدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** 7 ~ 8 گرام.

**زەرەرى:** سىڭىشى تەس بولۇپ، ئاشقازانغا زىيان قىلىدۇ.

**دۆزەتكۈچىسى:** رۇمبەدىيان.

**بىردىلى:** بادام مېغىزى، پىستە مېغىزى.

**لايىقلاشتۇرۇشى:** مېغىزنى پاكىز ئېلىپ ساپلاشتۇرۇپ لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالغۇلار:** مەجۈن، لوئۇق دورىلار.



## خوخا

**باشقا نامى:** شۇكائى.

**تونۇش:** بۇ، مۇرەككەپ گۈللۈكلەر ئائىلىسىدىكى كۆپ يىللىق سامان غوللۇق ئۆسۈملۈكنىڭ پۈتۈن چۆپىدىن ئىبارەت بولۇپ، غولى ئېللىپس شەكىللىك، سىرتقى يۈزى سۆسۈنگە مايىل قوڭۇر رەڭ، يوپۇرمىقى يېشىلغا مايىل قوڭۇر رەڭ، گۈلى سۆسۈن رەڭدە، تەمى سەل ئاچچىق، پۇرىقى ئاجىز كېلىدۇ.

**چىقىش ئورنى:** ئېلىمىزنىڭ ھەممە جايلىرىغا تارقالغان، يەنە ئىران تاغلىرىدىنمۇ چىقىدۇ.

**تېببىتى:** ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

**خۇسۇسىيىتى:** ئاساسلىقى غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلىتىنى پىشۇرىدۇ، توسالغۇلارنى ئاچىدۇ، قان توختىتىدۇ، ئارتۇق ھۆللۈكنى قۇرۇتىدۇ، زەھەر قاينۇرىدۇ، ئاغرىق پەسەيتىدۇ، ئىششىق ياندۇرىدۇ، ئۇرۇقى ۋە يىلتىزى قان توختىتىدۇ، جاراسملارنى ئۆلتۈرىدۇ، بەلغەم بوشتىدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** 5 ~ 7 گرام.

**زەرەرى:** ئۆپكەگە زىيان قىلىدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** كەتىرا.

**بەدىلى:** بابۇنە.

**لايىقلاشتۇرۇشى:** سايدا قۇرۇتۇپ، ساپلاشتۇرۇش ئارقىلىق لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالما:** مەتبۇخ دورىلار.

## خورما

**باشقا نامى:** تەمرە.

**تونۇش:** بۇ، پالما ئائىلىسىدىكى ھەمشە كۆكرىپ تۇرىدىغان دەرەخ خورمىنىڭ مېۋىسىدىن ئىبارەت بولۇپ، رەڭگى سارغۇچ ياكى يېغىر رەڭ، تەمى تاتلىق، پوستى نېپىز، ئىچىدە بىر تال ئۇرۇقچىسى بولىدۇ.

**چىقىش ئورنى:** ئافرىقا، ھىندىستان ۋە ئەرەب ئەللىرىدە ئۆسىدۇ. ھازىر ئىسسىق بەلباغ ئەللىرىدە تىكىپ ئۆستۈرۈلىدۇ، ئېلىمىزنىڭ جەنۇبىدىكى ئۆلكىلىرىدىمۇ ئۆستۈرۈلىدۇ.

**تەبىئىتى:** ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

**خۇسۇسىيىتى:** ئوزۇقلۇق تولۇقلايدۇ، قان كۆپەيتىدۇ، چوڭ تەرەتنى يۇمشىتىدۇ، قان بېسىمىنى چۈشۈرىدۇ، باھنى ۋە ئومۇمىي بەدەننى، يۈرەكنى، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەيدۇ، مەنىي پەيدا قىلىدۇ، بەدەننى سەمىرىتىدۇ، پەيلەرنى قۇۋۋەتلەيدۇ، قان توختىتىدۇ، ئاغرىق توختىتىدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** 10 ~ 40 گرام.

**زەرەرى:** تەستە ھەزىم بولىدۇ، تال، جىگەردە توسالغۇ پەيدا قىلىدۇ، قورساقنى ئېسىدۇ، قەۋزىيەت قىلىپ قويىدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** سىر كەنجىۋىل، ئانار سۈيى، كۈنجۈت يېغى، ئاقلانغان بادام مېغىزى.

**بىردىلى:** پىشقان ئۆرۈكنىڭ گۈلىسى، ئەنجۈر، ھۆل زەنجىۋىل.

**لايىقلاشتۇرۇلۇشى:** ئۇرۇقنى ئايرىش ئارقىلىق لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالما:** لوئوق، مەجۈن دورىلار.

## خولىنجان

**باشقا نامى:** كەلجەن.

**تونۇش:** بۇ، زەنجىۋىل ئائىلىسىدىكى كۆپ يىللىق سامان غوللۇق ئۆسۈملۈك خولىنجاننىڭ يىلتىزسىمان غولىدىن ئىبارەت بولۇپ، تەمى ئاچچىق، خۇش پۇراق كېلىدۇ.

**چىقىش ئورنى:** ئېلىمىزنىڭ گۇاڭدۇڭ، گۇاڭشى، يۈننەن، تەيۋەن قاتارلىق ئۆلكىلىرىدىن، ھىندىستان قاتارلىق ئەللەردىن چىقىدۇ.

**تەبىئىتى:** ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

**خۇسۇسىيىتى:** ئاشقازان، بەد، پەيلەرنى قۇۋۋەتلەيدۇ؛ يەل تارقىتىدۇ، بەدەننى قىزىتىدۇ، ئىششىق ياندۇرىدۇ، يۇمشىتىدۇ، ئېغىزنى خۇش پۇراق قىلىدۇ، بەدەندىكى زىيادە ھۆللۈكنى قۇرۇتىدۇ، توسالغۇلارنى ئاچىدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** 3~10 گىرام.

**زەرەرى:** ئىسسىقچان كىشىلەرنىڭ بېشىنى ئاغرىتىدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** كاسىنە ئۇرۇقى، بىنەپشە، نېلۇپەر.

**بىرلىكى:** دارچىن، كاۋاۋىچىن.

**لايىقلاشتۇرۇشى:** ئادەتتىكىدەك ساپلاشتۇرۇپ لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالغۇلار:** مەجۇن ۋە چاي دورىلىرى.

## خۇنسىياۋشان

**باشقا نامى:** خۇنسىياۋشان. دەمل ئىخۋەين.

**تونۇش:** بۇ، پۇرچاق ئائىلىسىدىكى بىر خىل قىزىل سەندەل دەرىخى دەپ ئاتىلىدىغان دەرىخە خۇنسىياۋشان ئۆسۈملۈكىنىڭ يېلىمى بولۇپ، رەڭگى قىزىل، جىگەر رەڭگە مايىل كېلىدۇ، بۇنىڭ ئەڭ ياخشىسى ئۆزى ئېقىپ چىققان ساپ، ياغاچ، توپا، قوۋزاق ئارىلاشمىغان قۇرۇتۇلغىنىدۇر. بۇ ئۆسۈملۈكنىڭ مۇشۇ خىلدىكى ئېقىپ چىقىپ، ئۇيۇپ قالغان ماددىسى «خۇنسىياۋشان ھىندى» نامىدا دورىغا ئىشلىتىلىدۇ.

**چىقىش ئورنى:** سىرى لانكا، ھىندىستان قاتارلىق ئەللەردىن چىقىدۇ.

**تەبىئىتى:** ئۈچىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

**خۇسۇسىيىتى:** قان توختىتىدۇ، يېرىڭلىق جاراھەتنى پۈتتۈرىدۇ، قىزىتما قايتۇرىدۇ، ئاشقازان، جىگەر ۋە ئۈچەيلەرنىڭ قىزىقلىقىنى نورماللاشتۇرىدۇ، ئاشقازان، ئۈچەيلەرنى قۇۋۋەتلەيدۇ، تولغاق، قان ۋە سەپرا خاراكتېرلىك ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ، مەقەتنىڭ يېرىقىنى ياخشىلايدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** 1 ~ 2 گرام.

**زەرەرى:** بۆرەككە زىيان قىلىدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** كەتىرا.

**بىرلىكى:** شادىنەج مەغسۇل.

**لايىقلاشتۇرۇلۇشى:** قۇرۇتۇش ئارقىلىق لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالما:** سۇفۇپ دورىلار.

## خېنىگۈل

**باشقا نامى:** گۈلى ھېنا.

**تونۇش:** بۇ، خېنىگۈل ئائىلىسىدىكى بىر يىللىق سامان غوللۇق، خېنىگۈلگە ئۇرۇقداش ئۆسۈملۈك بولۇپ، ئېگىزلىكى 30 ~ 60 سانتىمېتىر كېلىدۇ، غولى گۆشلۈك، سىلىق، بوغۇم قىسمى كۆپىنچە قىزىل رەڭلىك بولىدۇ؛ يوپۇرمىقى ئىنچىكە ھەرە چىشىسىمان بولىدۇ؛ گۈلى قولتۇقىدىن ئۆسكەن بولۇپ، قىزىل، سۆسۈن، ئاق، سېرىق رەڭلەردە بولىدۇ؛ غوزا مېۋىسى سوقچاق بولۇپ، پىشقاندا ئازراق تېگىپ قويسىلا يېرىلىدۇ. ئۇنىڭ گۈلى «خېنىگۈل» نامىدا دورىغا ئىشلىتىلىدۇ..

**چىقىش ئورنى:** شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونىنىڭ ھەرقايسى جايلىرىدا تېرىپ ئۆستۈرۈلىدۇ.

**تېببىتى:** ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

**خۇسۇسىيىتى:** قاننى جانلاندىرىدۇ، ھەيزنى راۋانلاشتۇرىدۇ، رېماتىزمغا مەنپەئەت قىلىدۇ، تۇرۇپ قالغان قاننى تارقىتىدۇ، بەلغەمنى بوشتىدۇ، سۈيدۈكنى راۋانلاشتۇرىدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** ئەھۋالغا قاراپ 4 ~ 8 گرام ئەتراپىدا ئىشلىتىلىدۇ.

**زەرەرى:** گال ئاغرىقى پەيدا قىلىدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** بادام مېغىزى، كەتىرا، قاپاق مېغىزى.

**بىردىلى:** خېنە ئۇرۇقى، ئوسما.

**لايىقلاشتۇرۇلۇشى:** قۇرۇتۇش ئارقىلىق لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالما:** چىلانما دورىلار.

## خېنىگۈل ئۇرۇقى

**باشقا نامى:** تۇخۇمى ھېنا.

**تونۇش:** بۇ، خېنىگۈل ئائىلىسىدىكى بىر يىللىق، سامان غوللۇق ئۆسۈملۈك خېنىگۈلنىڭ ئۇرۇقىدىن ئىبارەت بولۇپ، «خېنىگۈل ئۇرۇقى» نامىدا دورغا ئىشلىتىلىدۇ. ئۇرۇقى ياپىلاق تۇخۇم شەكىلدە، رەڭگى سارغۇچ قوڭۇر رەڭدە بولىدۇ.

**چىقىش ئورنى:** ئېلىمىزنىڭ ۋە شىنجاڭنىڭ ھەممە جايلىرىدىن چىقىدۇ، كۆپىنچە ئائىلىلەردە قورۇلارنى گۈزەللەشتۈرۈش ئۈچۈن تېرىلىدۇ.

**تېرىشنى:** بىرىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

**خۇسۇسىيىتى:** بەدەننى قۇۋۋەتلەيدۇ، توسالغۇلارنى ئاچىدۇ، يەل ھەيدەيدۇ، قان ئايلىنىشىنى ياخشىلايدۇ، سۆڭەك ئاغرىقىنى توختىتىدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** 1 ~ 3 گرام.

**زەرەرى:** ئۆپكەگە زىيان قىلىدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** كەترا، ئىسپىغۇل.

**بىرلىكى:** چاققاقئوت ئۇرۇقى.

**لايىقلاشتۇرۇلۇشى:** قورۇش ئارقىلىق لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالمىلار:** مەتبۇخ دورىلار.

## خيار شەنبەر

**باشقا نامى:** ئەملىتاس .

**تونۇش:** بۇ، پۇرچاق ئائىلىسىدىكى ئۆسۈملۈك كوباسا دەرىخىنىڭ مېۋىسى بولۇپ، بۇ دەرىخىنىڭ شاخلىرى ياڭاق دەرىخىنىڭ شاخلىرىغا ئوخشايدۇ، يوپۇرمىقى ياڭاقنىڭكىدىن كىچىكرەك، مېۋىسى ئۇزۇن، 30 ~ 60 سانتىمېتىر ئۇزۇنلۇقتا، ئىنچىكە - توملۇقى باش بارماقچىلىك ياكى ئۇنىڭدىن چوڭراق كېلىدۇ، ئوتتۇرىسىدا قاتتىق پەردىسى بولۇپ، ھەر بىر پەردىسىنىڭ ئوتتۇرىسىدا ئۇيۇپ قالغاندەك چاپلىشاڭغۇ يېلىمىمان شىرىسى بولۇپ، بۇنى «پۈنۈس ئەسلى» دەپ ئاتايدۇ ھەم ئۇنىڭ بىلەن بىرگە ئازراق تۇرۇقى بولىدۇ، ئۇيغۇر تېبابىتىدە ئىشلىتىلىدىغىنى ئۇنىڭ «پۈنۈس ئەسلىسى» دەپ ئاتىلىدىغان ئاشۇ قىسمى بولۇپ، ئۇنىڭ ھەممە قىسمى «خيار شەنبەر» نامىدا دورىغا ئىشلىتىلىدۇ، بۇنىڭ تەمى بىر ئاز تاتلىق ۋە بىر ئاز بەتبۇي، بۇنىڭ ياخشىسى قارا، پارقراق، پوستى نېپىز، قۇۋۋەتلىك، ئاچچىق پۇرىقى كۆپرەك بولغان، شېرىن پۇرىقى ئاز بولغىنىدۇر، بۇنىڭ پۈنۈس ئەسلىسىنى ئېلىش ئۈچۈن، ئۆزىنى ئوت بىلەن قىزىتىپ سۇندۇرۇپ، پۈنۈس ئەسلىسى ئاجرىتىپ ئېلىنىپ، ئاندىن بادام يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ياغلاپ ئىشلىتىلىدۇ.

**چىقىش ئورنى:** مەملىكىتىمىز ۋە چەت ئەللەردىن چىقىدۇ.

**تەبىئىتى:** ئۈچىنچى دەرىجىدە ھۆل ئىسسىق.

**خۇسۇسىيىتى:** ئۆپكەنى تازىلايدۇ، بەلغەم بوشىتىدۇ، غەيرىي تەبىئىي خىلىتلارنى تازىلايدۇ، تەرەتنى راۋانلاشتۇرىدۇ، ھەيز ماڭدۇرىدۇ، ھامىلە ۋە بالا ھەمراھىنى چۈشۈرىدۇ، ئىششىق ياندۇرىدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** 3 ~ 5 گرام.

**زەرەرى:** قورساقنى ئاغرىتىدۇ، كۆڭۈلنى ئېلىشتۇرىدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** مەستىكى، رۇمبەدىيان، بادام يېغى.

**بىردىلى:** تۇربۇت، سانا.

**لايىقلاشتۇرۇلۇشى:** قۇرۇتۇش ئارقىلىق لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالما:** مەتبۇخ، مەجۈن دورىلار.

## دارچىن شېخى

**باشقا نامى:** قوۋزاقدارچىن.

**تونۇش:** بۇ، ئەرمۇدۇن ئائىلىسىدىكى دائىم ياشىرىپ تۇرىدىغان جۇڭگو دارچىن دەرىخىنىڭ شېخى بولۇپ، پۇرىقى ئۆتكۈر، تەمى تاتلىققا مايىل ئاچچىق، رەڭگى قارامتۇل قىزىل رەڭدە بولىدۇ.

**چىقىش ئورنى:** ئېلىمىزنىڭ فۇجىيەن، گۇاڭشى، گۇاڭدۇڭ، يۈننەن قاتارلىق ئۆلكىلىرىدىن، ھىندىستان ۋە سىرى لانكا قاتارلىق ئەللەردىن چىقىدۇ.

**تەبىئىتى:** بىرىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

**خۇسۇسىيىتى:** ھۆل سوغۇق كەيپىياتنى، غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلىتىنى تەڭشەيدۇ، سۈيدۈك ۋە ھەيزنى راۋانلاشتۇرىدۇ، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەيدۇ، پەي - مۇسكۇللارنى ۋە بەدەننى قىزىتىدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** 2 ~ 10 گرام.

**زەرەرى:** دوۋساققا قۇرۇقلۇق يەتكۈزۈپ، ھۆللۈكنى كېمەيتىدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** كەتىرا، ئاسارۇن.

**بىرلىكى:** سەلىخە.

**لايىقلاشتۇرۇشى:** ئادەتتىكىدەك ساپلاشتۇرۇپ لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالمىلار:** چاي دورىلىرى.



## دۈرنەج ئەقرەبى

**باشقا نامى:** دۈرنەج.

**تونۇش:** بۇ، مۇرەككەپ گۈللۈكلەر ئائىلىسىدىكى ئۆسۈملۈك ھىندى دۈرنەجىنىڭ يىلتىرى بولۇپ، شەكلى چايانغا ئوخشايدۇ، پوستى كۈل رەڭ، ئىككى ياكى ئۈچ بوغۇملۇق بولىدۇ، بۇنىڭ ئەڭ ياخشىسى بىرئاز ئاچچىق، خۇشبۇي، قاتتىق، ئىچى ئاق بولغىنىدۇر. بۇ ئۆسۈملۈكنىڭ يۇيۇپ تازىلاپ قۇرۇتۇلغان يىلتىزى «دۈرنەج ئەقرەبى» نامىدا دورىغا ئىشلىتىلىدۇ.

**چىقىش ئورنى:** ئىران، خۇراسان قاتارلىق جايلاردىن چىقىدۇ، ھىندىستاندىمۇ مۇشۇ تۈر بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولغان ئۆسۈملۈك بولۇپ، بۇنىڭ قۇۋۋىتى خۇراساندىن چىقىدىغىنىدىن تۆۋەن.

**تەبىئىتى:** ئۈچىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

**خۇسۇسىيىتى:** يۈرەك، پەي، نېرۋا، ئاشقازان ۋە جىگەرنى قۇۋۋەتلەيدۇ. قىزىتىدۇ، ئارتۇق ھۆللۈكنى قۇرۇتىدۇ، يەلنى تارقىتىدۇ، ئاغرىق پەسەيتىدۇ، ھامىلىنى ساقلايدۇ، زەھەر قايتۇرىدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** 1 ~ 3 گرام.

**زەرەرى:** ئىسسىق مىزاجلىق كىشىلەرنىڭ بېشىنى ئاغرىتىدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** تەمرىھىندى، بىنەپشە.

**بىردىلى:** زورەمبات.

**لايىقلاشتۇرۇلۇشى:** قۇرۇتۇش ئارقىلىق لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالغۇلار:** سۇفۇپ، مەجۇن دورىلار.

## رال

**باشقا نامى:** شەجەر قەيەھرى، شەجەر.

**تونۇش:** بۇ، سەنۇبەر تۈرىدىكى سال (ئېيتىشلارغا قارىغاندا بۇ «سىكدە» دېگەن دەرەخ بولۇپ، بۇ دەرەخ «سال» دەپمۇ ئاتىلىدىكەن) دېگەن دەرەخنىڭ يېلىمى بولۇپ، بۇ دەرەخنىڭ يېلىمى «قەيەھرى» ياكى «رال» نامىدا دورىغا ئىشلىتىلىدۇ. بۇ يېلىم يۇمشاق، بوش بولۇپ، ئاسان ئېزىلىدۇ، ئوت ھارارىتى بىلەن ئېرىيدۇ، قىزىقراق ئاپتاپتىمۇ ئېرىيدۇ، پۇرىقى سېسىق، نېفىتكە ئوخشايدۇ، رەڭگى سېرىققا مايىل، ئېرىتىشتىن بۇرۇن ئۇنىڭ پارچىلىرى بىر ئاز ياپىلاق ئاق سېرىق، بەزىلىرى توپا رەڭ، تەمسىز، ئازراق شىلمىش بولىدۇ.

**چىقىش ئورنى:** ھىندىستاندىن چىقىدۇ.

**تەبىئىتى:** ئۈچىنچى دەرىجىدە ئىسسىق قۇرۇق

**خۇسۇسىيىتى:** يەل ۋە ئىششىقلارنى تارقىتىدۇ، جاراھەتلەرنى پۈتتۈرىدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** ئۈچ گرام.

**زەرەرى:** ئۆپكەگە قۇرۇقلۇق يەتكۈزىدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** ھەسەل، كۆكنار.

**بەدلى:** ئەنزىرۇت.

**لايىقلاشتۇرۇلۇشى:** ئادەتتىكىدەك ساپلاشتۇرۇپ لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالغۇلار:** زىمات دورىلار.

## رەۋەن

**باشقا نامى:** بىخ رىباس.

**تونۇش:** بۇ، قامچىئوت ئائىلىسىدىكى كۆپ يىللىق سامان غوللۇق، رەۋەنگە ئۇرۇقداش ئۆسۈملۈك بولۇپ، ئېگىزلىكى 30 ~ 100 سانتىمېتىر كېلىدۇ؛ يىلتىزى توم ۋە چوڭ، سىرتى قارامتۇل جىگەر رەڭدە، ئىچى سېرىق، تۈۋىدىن چىققان يوپۇرماقلىرى توپلىشىپ ئۆسكەن بولۇپ، سېپى ئۇزۇن بولىدۇ. غولىدىن چىققان يوپۇرماقلىرى نۆۋەتلىشىپ ئۆسكەن بولۇپ، كىچىكرەك، شەكلى دۈڭلەك، گىرۋىكىدە ئۇششاق كەمتۈكلەر بولىدۇ. قوشۇمچە يوپۇرماقلىرى جىگەر رەڭدە، سىرتى پەردىلەشكەن بولۇپ، غولىنى ئوراپ تۇرىدۇ؛ گۈل رېتى كۈنۈسىمان بولۇپ ئۇچىدا ئۆسىدۇ، دۈڭلەك شەكىللىك، بۇ ئۆسۈملۈكنىڭ يىلتىزسىمان غولى «رەۋەن» نامىدا دورىغا ئىشلىتىلىدۇ.

**چىقىش ئورنى:** شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونىنىڭ تاغلىق جايلىرىدىكى تاغ جىلغىلىرى، تاغ باغرىلىرى، ئورمان بويلىرى قاتارلىق ساياھەت نەم جايلارىدا ئۆسىدۇ.

**تەبىئىي:** ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

**خۇسۇسىيىتى:** غەيرىي تەبىئىي خىلىتلارنى تازىلايدۇ، توسالغۇلارنى ئاچىدۇ. چوڭ تەرەتنى راۋانلاشتۇرىدۇ، ئۇيۇپ قالغان قانلارنى تارقىتىدۇ، غەلۋىرەكنى ياندۇرىدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** ئەھۋالغا قاراپ 4 ~ 12 گرام ئەتراپىدا ئىشلىتىلىدۇ.

**زەرەرى:** تېنى ئاجىزلارغا زىيان قىلىدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** كەتىرا، بېھى لوئابى، ئىسپىغۇل.

**بىرلىكى:** قىزىلگۈل، سۈمبۈل.

**لايىقلاشتۇرۇلۇشى:** قۇرۇتۇش ئارقىلىق لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالما:** مەتبۇخ، شەربەت دورىلار.

## رەيھان چۆپى

**باشقا نامى:** بەرگى رەيھان، بەرگى شەھ سىفرەم.

**تونۇش:** بۇ، كالىپۇكىسىمان گۈللۈكلەر ئائىلىسىدىكى بىر يىللىق سامان غوللۇق، تىكەن رەيھانغا ئۇرۇقداش ئۆسۈملۈك بولۇپ، يوپۇرمىقى تۇخۇم شەكلىدە، سەل - پەل سۆسۈن كېلىدۇ؛ گۈلى ئاق ياكى قوڭۇر ئارىلاش ئاق كېلىدۇ. غول ۋە يوپۇرماقلىرى خۇشبوۋى كېلىدۇ، بۇ ئۆسۈملۈكنىڭ پۈتۈن چۆپى دورغا ئىشلىتىلىدۇ.

**چىقىش ئورنى:** شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونىنىڭ ھەرقايسى جايلىرىدا ئۆسىدۇ.

**تەبىئىتى:** ئىككىنچى دەرىجىدە ھۆل ئىسسىق.

**خۇسۇسىيىتى:** توسالغۇلارنى ئاچىدۇ، قويۇق يەللەرنى يوقىتىدۇ، قاننىڭ قويۇقلۇقىنى تەڭشەيدۇ، سۈيدۈكنى راۋانلاشتۇرىدۇ، يۈرەكنى قۇۋۋەتلەيدۇ، يۇمشىتىدۇ، چىرىشكە قارشى تۇرىدۇ، كۆڭۈلگە خۇشلۇق كەلتۈرىدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** ئەھۋالغا قاراپ 5 ~ 7 گرام ئەتراپىدا ئىشلىتىلىدۇ.

**زەرەرى:** كۆرۈش قۇۋۋىتىنى ئاجىزلاشتۇرىدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** سىرگە، سېمىزئوت.

**بەدلى:** بەدرەنجى بۇيا، بالەنگو.

**لايىقلاشتۇرۇلۇشى:** قۇرۇتۇش ئارقىلىق لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالما:** شەربەت دورىلار.

## رەيھان ئۇرۇقى

**باشقا نامى:** تۇخۇمى رەيھان.

**تونۇش:** بۇ، كالىپۇكسىمان گۈللۈكلەر ئائىلىسىدىكى بىر يىللىق سامان غوللۇق ئۆسۈملۈكىنىڭ ئۇرۇقىدىن ئىبارەت بولۇپ، تۇخۇم شەكىللىك، يېپىچاق بالەنگو ئۇرۇقىغا ئوخشاپ كېتىدۇ، رەڭگى كۈل رەڭگە مايىل قوڭۇر ياكى قارا بولىدۇ، تەمى سۇس، پۇرىقى خۇش پۇراق كېلىدۇ.

**چىقىش ئورنى:** شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونىنىڭ كۆپلىگەن جايلىرىدا تېرىپ ئۆستۈرۈلىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا، ھىندىستان، ئەرەبىستان، برازىلىيە قاتارلىق ئەللەردىنمۇ چىقىدۇ.

**تەبىئىتى:** بىرىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

**خۇسۇسىيىتى:** مېڭە ۋە يۈرەكنى قۇۋۋەتلەيدۇ، ئاغرىق توختىتىدۇ، كۆڭۈلگە خۇشلۇق يەتكۈزىدۇ، ئىچىنى توختىتىدۇ، مەنىي، تۇتىدۇ، ئاغرىق پەسەيتىدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** 1 ~ 2 گرام.

**زەرەرى:** ئاشقازانغا زىيان قىلىدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** ناۋات، بەدىيان، زەنجىۋىل.

**بەدىلى:** بادەنجىبۇيا، بالەنگو.

**لايىقلاشتۇرۇشى:** ئادەتتىكىدەك ساپلاشتۇرۇپ لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالغۇلار:** شەربەت، سۇفۇپ دورىلار.

## رۇسۇت

**باشقا نامى:** ھۇرۇز.

**تونۇش:** بۇ، زىرىق ئائىلىسىدىكى بىر خىل مېۋىدىن سىقىپ چىقىرىلغان ئۇسارنىڭ ئىبارەت بولۇپ، تەمى ئاچچىق، پۇرىقى سۇس، رەڭگى سېرىققا مايىل قارا، خۇددى رۇبىسۇسقا ئوخشاپ كېتىدۇ.

**چىقىش ئورنى:** مەملىكىتىمىزنىڭ ئىسسىق بەلباغ رايونلىرىدىن چىقىدۇ، يەنە ئامېرىكا، ياۋروپا، نېپال قاتارلىق ئەللەردىن چىقىدۇ.

**تەبىئىتى:** ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق.

**خۇسۇسىيىتى:** ئېغىز بوشلۇقىدىكى ئەزالارنى قۇۋۋەتلەيدۇ، قان تازىلايدۇ، قىزىتما قايتۇرىدۇ، ئىششىق ياندۇرىدۇ، چىش مىلىكىنى چىڭىتىدۇ، ئاغرىق پەسەيتىدۇ، ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** 1 ~ 2 گرام.

**زەرەرى:** تالغا زىيان قىلىدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** مەستكى، رۇمبەدىيان.

**بەدلى:** فۇپەل، سەندەل.

**لايىقلاشتۇرۇشى:** ئادەتتىكىدەك ساپلاشتۇرۇپ لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالما:** ھەب، زىمات دورىلار.

## رۇمبەدىيان

**باشقا نامى:** ئەنسۇن.

**تونۇش:** بۇ، كۈنلۈك كىسىمىن گۈللۈكلەر ئائىلىسىدىكى بىر يىللىق سامان غوللۇق، قارىكۆز بەدىيانغا ئۇرۇقداش ئۆسۈملۈك بولۇپ، تېنى چاسا، قىزىق، ئىنچىكە، يوپۇرماقلىق ئىنچىكە، خۇشبو، گۈلى ئاققا مايىل سېرىق رەڭدە بولىدۇ. ئۇرۇقى ئۈچ بۇرجەك، ئارپىبەدىياندىن كىچىكرەك، تەمى ئاچچىق. بۇ ئۆسۈملۈكنىڭ ئۇرۇقى «رۇمبەدىيان» نامىدا دورىغا ئىشلىتىلىدۇ.

**چىقىش ئورنى:** شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونىنىڭ خوتەن، يەكەن قاتارلىق جايلارىدا كۆپرەك ئۆسىدۇ.

**تەبىئىي:** ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

**خۇسۇسىيىتى:** ھۆل سوغۇق كەيپىياتنى تەڭشەيدۇ. ئاشقازان، ئۈچەينى قۇۋۋەتلەيدۇ، بەلغەم خىلىتىنى پىشۇرىدۇ، توسالغۇلارنى ئاچىدۇ، ئاغرىق توختىتىدۇ، زەھەر قايتۇرىدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** ئەھۋالغا قاراپ 5 ~ 8 گرام ئەتراپىدا ئىشلىتىلىدۇ.

**زەرەرى:** ئىسسىق مىزاجلىق كىشىلەردە باش ئاغرىقىنى پەيدا قىلىدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** سىر كەنجۈل.

**بىرلىكى:** ئارپىبەدىيان، سېرىقچىچەك، زىرە.

**لايىقلاشتۇرۇلۇشى:** قۇرۇتۇش ئارقىلىق لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالغۇلار:** مەتبۇخ، شەربەت دورىلار.

## رىگىماھى

**باشقا نامى:** قۇم بېلىقى.

**تونۇش:** بۇ، يۈگۈرۈك كەسلەنچۈك ئائىلىسىدىكى ھايۋانات رىگىماھىنىڭ تۇز بىلەن تۇزلاپ قۇرۇتۇلغان پۈتۈن تېنى بولۇپ، تەمى بىرئاز تۇزلۇق. بۇ ھايۋاننىڭ دۈمبىسى ئىنتايىن ئۇششاق قارا چېكىتلىك، قورسقى ئاق، خۇددى يىلاننىڭ قورسقىغا ئوخشاپ كېتىدۇ.

**چىقىش ئورنى:** ئەرەبىستان، تۈركىيە، ئىران قاتارلىق دۆلەتلەردىن چىقىدۇ.

**تەبىئىتى:** ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

**خۇسۇسىيىتى:** ماددا ئالمىشىشنى جانلاندۇرىدۇ، باھنى ۋە ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلەيدۇ، پەينى ۋە «تەبىئەت»نى قۇۋۋەتلەيدۇ، روھلاندۇرىدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** ئۈچ گرام.

**زەرەرى:** 15 ياشتىن تۆۋەن بالىلارغا بېرىلمەيدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** سۈت.

**بەدىلى:** سەقەنقۇر.

**لايىقلاشتۇرۇلۇشى:** قۇرۇتۇش ئارقىلىق لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالمىلار:** سۇفۇپ، مەجۈن دورىلار.



## زاراڭزا چېچكى

**باشقا نامى:** زەھىرۇلقەرتوم، گۈلى قەرتۇم، زاراڭزا گۈلى.

**تونۇش:** بۇ، مۇرەككەپ گۈللۈكلەر ئائىلىسىدىكى بىر يىللىق سامان غوللۇق ئۆسۈملۈك زاراڭزىنىڭ قۇرۇتۇلغان چېچكى بولۇپ، رەڭگى قىزىل، سېرىق رەڭلەردە بولىدۇ، بەزىلىرى زەپەرگە ئوخشاپ كېتىدۇ. ئالاھىدە پۇراقلىق، تەمى ئاچچىق بولىدۇ.

**چىقىش ئورنى:** ئېلىمىز ۋە شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونىنىڭ ھەممە جايلىرىدا تېرىپ ئۆستۈرۈلىدۇ.

**تەبىئىتى:** ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

**خۇسۇسىيىتى:** ھەيزنى راۋانلاشتۇرىدۇ، ماددىلارنى يۇمشىتىدۇ، توسالغۇلارنى ئاچىدۇ، سۈيدۈك ھەيدەيدۇ، چوڭ تەرەتنى راۋانلاشتۇرىدۇ، ئاۋازنى ياخشىلايدۇ، مېڭە، يۈرەك ۋە باھنى قۇۋۋەتلەيدۇ، مەنىي پەيدا قىلىدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** 5 ~ 7 گرام.

**زەرەرى:** ئىسسىقچان كىشىلەرنىڭ بېشىنى ئاغرىتىدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** بىنەپشە، ھەسەل.

**بىردىلى:** ھەببەتۇلخۇزرا.

**لايىقلاشتۇرۇشى:** سايدا قۇرۇتۇش ئارقىلىق ساپلاشتۇرۇپ لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالغۇلار:** شەربەت، زىمات دورىلار.

## زاراڭزا ئۇرۇقى

**باشقا نامى:** ھەبىۋلقەرتۇم، تۇخۇمى قەرتۇم.

**تونۇش:** بۇ، مۇرەككەپ گۈللۈكلەر ئائىلىسىدىكى بىر يىللىق سامان غۇللۇق ئۆسۈملۈك زاراڭزىنىڭ ئۇرۇقىدىن ئىبارەت بولۇپ، چاينىسا ئازراق ياغ سېزىم بولىدۇ، پۇرىقى يوق، سىرتقى يۈزى ئاق رەڭدە، ئاپتاپپەرەس ئۇرۇقىغا ئوخشاپ كېتىدۇ، ئۇرۇقنىڭ ئىچىدىن سىرتى يېشىلغا مايىل، ئىچىدىن ئاق رەڭدە مېغىزى چىقىدۇ.

**چىقىش ئورنى:** ھازىر شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونىنىڭ كۆپلىگەن جايلىرىدا تېرىپ ئۆستۈرۈلىدۇ.

**تەبىئىتى:** ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

**خۇسۇسىيىتى:** يەل ھەيدەيدۇ، قان تازىلايدۇ، چوڭ تەرەتنى بوشتىدۇ، بەلغەم بوشتىدۇ، غەيرىي تەبىئىي خىلىتلارنى تازىلايدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** ئەھۋالغا قاراپ 10 ~ 15 گرامغىچە.

**زەرەرى:** ئىسسىقچان كىشىلەرنىڭ بېشىنى ئاغرىتىدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** بىنەپشە، نېلۇپەر.

**بەدىلى:** زىغىر ئۇرۇقى.

**لايىقلاشتۇرۇشى:** ئادەتتىكىدەك ساپلاشتۇرۇپ لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالمىلار:** شەربەت، سۇفۇپ دورىلار.

## زاغۇن ئۇرۇقى

**باشقا نامى:** تۇخۇمى جىر جىر .

**تونۇش:** بۇ، كىرىپت گۈللۈكلەر ئائىلىسىدىكى بىر يىللىق سامان غوللۇق ئۆسۈملۈك  
زاغۇننىڭ پىشقان ئۇرۇقى بولۇپ، ئۇرۇقى شار شەكىللىك، سۇس قوڭۇر رەڭلىك، پارقراق،  
تۇيۇل بولىدۇ. بۇ ئۆسۈملۈكنىڭ ئۇرۇقى «زاغۇن ئۇرۇقى»، يېغى «زاغۇن يېغى» نامىدا دورىغا  
ئىشلىتىلىدۇ.

**چىقىش ئورنى:** شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونىنىڭ ھەممە يەرلىرىدە تېرىپ  
ئۆستۈرۈلىدۇ.

**تەبىئىتى:** ئۈچىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

**خۇسۇسىيىتى:** بۆرەك، دوۋساق ۋە باھنى قۇۋۋەتلەيدۇ، سۈت ۋە مەنى كۆپەيتىدۇ.  
ھەزىمنى ياخشىلايدۇ، يەل تارقىتىدۇ، سۈيدۈك ۋە ھەيزنى راۋانلاشتۇرىدۇ، يەرلىك ئورۇننى  
قىزارتىدۇ، تېرىگە جۇلا بېرىدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** 5 ~ 7 گىرام.

**زەرەرى:** ئىسسىق مىزاج كىشىلەرنىڭ بېشىنى ئاغرىتىدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** كاسنە، سېمىزئوت.

**بىردىلى:** ھەببى رىشاد.

**لايىقلاشتۇرۇلۇشى:** قورۇش ئارقىلىق لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالغۇلار:** مەجۈن دورىلار.

## زەپەر

**باشقا نامى:** زەپىران.

**تونۇش:** بۇ، چىغىر تىماق ئائىلىسىدىكى كۆپ يىللىق سامان غوللۇق ئۆسۈملۈك زەپەرنىڭ ئانىلىق بويىنىنىڭ يۇقىرى قىسمى ۋە ئانىلىق تۇمشۇقىدىن ئىبارەت چىچىكى بولۇپ، قىيىقزىل، قىزىلغا مايىل سېرىق رەڭلەردە بولىدۇ، تەمى بىر ئاز ئاچچىق، پۇراقلىق بولۇپ، قايناق سۇغا سالسا ساپىسېرىق تەمى چىقىدۇ.

**چىقىش ئورنى:** ئىران، ھىندىستان، ئىتالىيە، مىسىر، ياپونىيە، فىرانسىيە، سوۋېت ئىتتىپاقى قاتارلىق ئەللەردىن چىقىدۇ. ئىلگىرى زەپەر شىزاڭغا نېپال ۋە ھىندىستان ئارقىلىق كىرىپ، ئىچكىرى ئۆلكىلەردە سېتىلاتتى، ھازىر ئېلىمىزنىڭ كۆپلىگەن جايلىرىدا سىناق تەرىقىسىدە تېرىلىۋاتىدۇ.

**تەبىئىتى:** تۆتىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

**خۇسۇسىيىتى:** «تەبىئەت» نى، يۈرەكنى ۋە بۆرەكنى قۇۋۋەتلەيدۇ، كۆڭۈلگە خۇشلۇق يەتكۈزىدۇ، ھېس - تۇيغۇنى كۈچەيتىدۇ، غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلىتىدىن بولغان ئوفۇنەتنى يوقىتىدۇ، خىلىتلارنى بۇزۇلۇشتىن ساقلايدۇ، ئارتۇق ھۆللۈكنى قۇرۇتىدۇ، سۈيدۈكنىڭ كۆپ كېلىشىنى تىزگىنلەيدۇ، تۇتۇش قابىلىيىتىنى ئاشۇرىدۇ، بلە، جىگەر ۋە باشقا ئىچكى ئەزالارنى قۇۋۋەتلەيدۇ، نەپەسلىنىشىنى ياخشىلايدۇ، بۆرەك ۋە دوۋساقنى تازىلايدۇ، مۇرەككەپ دورىلارنىڭ قۇۋۋىتىنى يۈرەككە ۋە باشقا ئەزالارغا يەتكۈزىدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** 1~2 گىرام.

**زەرەرى:** قان بېسىمىنى ئۆرلىتىدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** سىر كەنجىۋىل، زىرىق.

**بىردىلى:** قۇستە، قەلەمپۇر.

**لايىقلاشتۇرۇشى:** سايدا قۇرۇتۇش ئارقىلىق ساپلاشتۇرۇپ لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالما:** مەجۈن، مۇپەررەھ قاتارلىق دورىلار.

## زەرچىۋە

**باشقا نامى:** زەرچۈبە.

**تونۇش:** بۇ، زەنجىۋىل ئائىلىسىدىكى كۆپ يىللىق سامان غوللۇق ئۆسۈملۈك زەرچىۋەنىڭ يىلتىزسىمان غولىدىن ئىبارەت بولۇپ، شەكلى زورەمباتقا ئوخشاپ كېتىدۇ، رەڭگى سىرتى قارامتۇل سېرىق، ئىچكى قىسمى ساپسېرىق، تەمى ئاچچىق بولىدۇ.

**چىقىش ئورنى:** ئېلىمىزنىڭ سىچۈەن، يۈننەن، فۇجىيەن، خۇبېي، گۇاڭدۇڭ، گۇاڭشى، تەيۋەن قاتارلىق ئۆلكىلىرىدىن چىقىدۇ.

**تەبىئىتى:** ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

**خۇسۇسىيىتى:** ئاساسلىقى قان تازىلايدۇ، يەل ھەيدەيدۇ، ئىششىق ياندۇرىدۇ، ماددىلارنى تارقىتىدۇ، ئاغرىق پەسەيتىدۇ، يارىلارنى قۇرۇتىدۇ، بەلغەم بوشتىدۇ، جىگەر، ئاشقازان ۋە پەباھنى قۇۋۋەتلەيدۇ، سۈيدۈك ۋە ھەيزنى راۋان قىلىدۇ، ھەزىمنى ياخشىلايدۇ، تارتىشىشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ، ئارتۇق ھۆللۈكنى قۇرۇتىدۇ، رەڭگىروينى چىرايلىق قىلىدۇ، پارقىرىتىدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** 1 ~ 3 گرام.

**زەرەرى:** يۈرەككە زىيان قىلىدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** ئوتتۇج، لىمۇن.

**بىرلىكى:** ئوردان، جىنكېۋىزى.

**لايىقلاشتۇرۇشى:** ئادەتتىكىدەك ساپلاشتۇرۇپ لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالما:** مەتبۇخ، زىمات دورىلار.

## زەرنەپ

**باشقا نامى:** سەرۋتۈر كىستانى.

**تونۇش:** بۇ، زەرنەپ ئائىلىسىدىكى دائىم كۆكرىپ تۇرىدىغان دەرەخ شىمالىي زەرنەپ دەرىخىنىڭ يوپۇرمىقىدىن ئىبارەت بولۇپ، چوتكىسىمان شەكىلدە، رەڭگى يېشىل، تەمى ئاچچىق، خۇش پۇراق بولۇپ، ئارچا دەرىخىنىڭ يوپۇرماق شاخلىرىغا ئوخشاپ كېتىدۇ.

**چىقىش ئورنى:** ئېلىمىزنىڭ شەرقىي شىمالىدىكى ئۈچ ئۆلكىدىن چىقىدۇ، يەنە بېنگال، جەنۇبىي ھىندىستان قاتارلىق ئەللەردىن چىقىدۇ.

**تەبىئىتى:** ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

**خۇسۇسىيىتى:** جىگەر، تال، ئاشقازان، يۈرەكنى قۇۋۋەتلەيدۇ؛ كۆڭۈلنى خۇش قىلىدۇ، پەي - مۇسكۇللارنى كۈچلەندۈرىدۇ، يەل تارقىتىدۇ، قۇرۇتىدۇ، بەلغەم بوشتىدۇ، يۆتەل پەسەيتىدۇ، زىيادە ھۆللۈكلەرنى قۇرۇتىدۇ، ئاغرىق توختىتىدۇ، ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ، چىش مىلىكىنى چىڭىتىدۇ، قان توختىتىدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** 1 ~ 3 گىرام.

**زەرەرى:** ئىسسىق مزاج كىشىلەرنىڭ بېشىنى ئاغرىتىدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** يۇمىغاقسۇت.

**بەدىلى:** لاچىندانە، دارچىن، كاۋاۋىچىن.

**لايىقلاشتۇرۇشى:** قۇرۇتۇش ئارقىلىق لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالمىلار:** مەجۈن دورىلار.

## زەرنىخ

**باشقا نامى:** زەرنەخ تەبىقى، ھەرتال.

**تونۇش:** بۇ، سۇلفىدلىق بىرىكمە بولغان مېتال ماددا زەرنىختىن ئىبارەت بولۇپ، ئۇ گۈڭگۈرت پوقىغا ئوخشاپ كېتىدۇ، بۇ بىر خىل كان ماددىسىغا ھىدروگېن سۇلفىد تەسىر قىلىشتىن ھاسىل بولىدۇ. بۇنىڭ توپىسى كۆپ بولغاچقا، ئېغىر ۋە ھۆللۈكى ئارتۇق، گۈڭگۈرت پوقى ماددىسى ئاز، شۇڭا بۇ ئوتتا يانمايدۇ، بۇ بەش خىل بولىدۇ. سېرىق، قىزىل، كۆك، ئاق، قارا. بۇنىڭ ھەممىسىدىن ياخشىراقى ياپىلاق سېرىق رەڭدە كەلگىنى بولۇپ، بۇ خىلدىكىسى ئالتۇنغا ئوخشاش پارقىراق بولىدۇ، بۇ «ۋاراقى زەرنىخ» ياكى «سېرىق زەرنىخ» دەپ ئاتىلىدۇ. زەرنىخنىڭ تۈرلىرى كۆپ بولۇپ، تېبابەتتە ئىشلىتىلىدىغىنى ئاساسەن «سېرىق زەرنىخ»، ئۇنىڭدىن قالسا «قىزىل زەرنىخ» تۇر.

**چىقىش ئورنى:** شىنجاڭنىڭ تاغلىرىدىن چىقىدۇ.

**تېببىتى:** ئۈچىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق، قىزىلنىڭ تۆتىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق، قالغان خىلنىڭ قۇۋۋىتى بۇلاردىنمۇ يۇقىرى.

**خۇسۇسىيىتى:** ئارتۇق گۆشلەرنى يەپ يوقىتىدۇ، تاز، قوتۇر، گۆشخور چاقىلارنى يوقىتىدۇ، قورساقتىكى تۈرلۈك قۇرتلارنى ئۆلتۈرىدۇ، تۈكلەرنى چۈشۈرىدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** 1.5 گىرامغىچە.

**زەرەرى:** زەھەرلىك بولۇپ گۆشلەرنى كۆيدۈرىدۇ ۋە ئۆزگەرتىۋېتىدۇ، قارا داغ پەيدا قىلىدۇ، باھنى ئاجىزلاشتۇرىدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** سېرىقماي بىلەن سېرىق ھېلىلە.

**بەدىلى:** سېرىقنىڭ ئورنىغا قىزىل زەرنىخ، ھەر ئىككىسىنىڭ ئورۇنباىسارى گۈڭگۈرت.

**لايىقلاشتۇرۇلۇشى:** كۈشتە قىلىش ئارقىلىق لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالما:** مەلھەم دورىلار.

## زەمچە

**باشقا نامى:** زاج ئەببەز.

**تونۇش:** زەمچە ئەسلىي سۇلفىد كىسلاتا تۈرىدىكى رۇدا تېشى بولغان كان ماددىسى بولۇپ، ئۇ كۆپلىگەن خۇسۇسىيەتتە زاكفا ئوخشايدۇ، بىرئاز ئاچچىق، ئەمما ئۇنىڭ ئاچچىقلىقى زاكىنكىدىن تۆۋەن، بۇنىڭ خىللىرى كۆپ، ئەمما ئىشلىتىلىدىغىنى تۆت خىل بولىدۇ. بىرىنچى خىلى: ئاق، سۈزۈك، بىرئاز سېرىقلىققا مايىل، بۇنى «شەب يەمەنى» دەپ ئاتايدۇ، بۇ ھەممىسىدىن ياخشىراقى ھېسابلىنىدۇ. ئىككىنچى خىلى: ئاق، سۈزۈك بولۇپ، بۇنىڭدا ئەسلا سېرىقلىق بولمايدۇ، بۇنى «زاج بىللۇرى» دەپ ئاتايدۇ، بۇ خىلنىڭ پارچىلىرىنىڭ بەزىسى تۆت چاسا، بەزىلىرى تومراق، يېرىلاڭغۇ كېلىدۇ. ئۈچىنچى خىلى: يۇمىلاققا مايىل بولىدۇ، بۇنى «زاج مۇدەھرەج» دەپ ئاتايدۇ. تۆتىنچى خىلى: يۇمشاق، سىلىق، تېز سۈنىدىغان، بەتبۇي بولىدۇ، بۇنى «زاجى زەپەر» دەپ ئاتايدۇ.

**چىقىش ئورنى:** شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونىنىڭ تاغلىرىدىن چىقىدۇ.

**تېببىتى:** ئىككىنچى دەرىجىدە ئىسسىق، ئۈچىنچى دەرىجىدە قۇرۇق.

**خۇسۇسىيىتى:** ئارتۇق ھۆللۈكلەرنى قۇرۇتىدۇ، زەخمىلەرنىڭ قېنىنى توختىتىدۇ، ئارتۇق گۆشلەرنى يوقىتىدۇ، يىرىڭلىق جاراھەتلەرنىڭ قان ۋە يىرىڭلىرىنى يوقىتىدۇ، جاراھەتلەرنى پۈتتۈرىدۇ، مېتاللاردىكى داتنى ئالىدۇ، سۈنى ۋە شارابنى ساپ قىلىدۇ، بەتبۇيلىقنى يوقىتىدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** 5.0 ~ 1 گرام.

**زەرەرى:** زەھەرلىك بولۇپ، ئۇنىڭدىن ئۈچ گرام ئىچسە زەھەرلەيدۇ، قاتتىق يۆتەل پەيدا قىلىدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** يېڭى سۈت، سېرىقماي، ھەسەل.

**بىردىلى:** نۆشۈدۇر.

**لايىقلاشتۇرۇلۇشى:** كۈشتە قىلىش ئارقىلىق لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالمىلار:** مەلھەم دورىلار.



## زەنجىۋىل

**باشقا نامى:** ئىدرەك.

**تونۇش:** بۇ، زەنجىۋىل ئائىلىسىدىكى كۆپ يىللىق سامان غوللۇق ئۆسۈملۈك زەنجىۋىلنىڭ يىلتىزسىمان غولى بولۇپ، «زەنجىۋىل» نامىدا دورغا ئىشلىتىلىدۇ.

**چىقىش ئورنى:** بۇ ئېلىمىزنىڭ نۇرغۇنلىغان جايلىرىدىن ھەم گىرېتسىيە ۋە ھىندىستان قاتارلىق ئەللەردىن چىقىدۇ.

**تەبىئىتى:** ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

**خۇسۇسىيىتى:** نېرۋىنلارنى قوزغىتىدۇ، ئىشتىھانى ئاچىدۇ، ھەزىمنى ياخشىلايدۇ، يەل يوقىتىدۇ، جىگەرنىڭ توسالغۇلىرىنى ئاچىدۇ، ئارتۇق ھۆللۈكلەرنى يوقىتىدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** 1 ~ 2 گرام.

**زەرەرى:** گالدا يىرىكلىك پەيدا قىلىدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** بادام يېغى، ھەسەل.

**بەدىلى:** پىلىپ، قارمۇچ.

**لايىقلاشتۇرۇلۇشى:** قۇرۇتۇش ئارقىلىق لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشەندۈرۈلگەن ياسالغانلار:** سۇفۇپ، مەجۈن دورىلار.

## زەھرەمۆھرە

**باشقا نامى:** فادزەھرە مەدەنى.

**تونۇش:** زەھرەمۆھرە ئاز ئۇچرايدىغان بىر خىل مىنېرال بولۇپ، ئۇنىڭ رەڭگى ھەر خىل بولىدۇ، ئۇيغۇر تېبابىتى كىلاسسىك ئەسەرلىرىدە زەھرەمۆھرىنى چىقىش ئورنىغا ئاساسەن بىر قانچىگە بۆلگەن. جۇڭگونىڭ تاغلىرىدىن چىقىدىغىنى ئەڭ ياخشىسى ھېسابلىنىدۇ، ئۇ باشقا دۆلەتلەردىن چىقىدىغىنىغا قارىغاندا ساپ، سۈپەتلىك كېلىدۇ، «زەھرەمۆھرە» دېگەن زەھرە قايتۇرغۇچى دېگەن مەنىدە بولۇپ، بۇ نام ئۇنىڭ ئەڭ ئاساسلىق رولى بولغان «زەھرە قايتۇرۇش» تىن كەلگەن. زەھرەمۆھرىنىڭ تېنى چۈرۈك، بوش بولۇپ، يېشىل رەڭدىكىسى كۆپ ئىشلىتىلىدۇ. تەمسىز، پۇراقسىز كېلىدۇ.

**چىقىش ئورنى:** ئېلىمىزنىڭ پامىر تاغلىرىدىن، بولۇپمۇ ھىندىستاننىڭ ئوتتۇرا قىسىملىرىدىن ۋە خۇراسان قاتارلىق جايلاردىن چىقىدۇ.

**تەبىئىتى:** بىرىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

**خۇسۇسىيىتى:** زەھرە قايتۇرىدۇ. يۈرەك، مېڭە، جىگەر قاتارلىق رەئىس ئەزالارنى قۇۋۋەتلەيدۇ. باھنى قوزغايدۇ، ھەر خىل يۇقۇملۇق كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ، مەنىي تۇتىدۇ، بۆرەك ۋە تالنى قۇۋۋەتلەيدۇ، ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ، قان توختىتىدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** سىرتتىن ئەھۋالغا قاراپ ئىشلىتىلىدۇ، ئىچكى تەرەپتىن 0.05~1

گرام.

**زەرەرى:** قان تومۇرلاردا توسۇلۇش پەيدا قىلىدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** سۇمبۇل، ھەسەل سۈيى.

**بەدلى:** زۇمرەت.

**لايىقلاشتۇرۇلۇشى:** كۈشتە قىلىش ئارقىلىق لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالما:** مەجۈن دورىلار.

## زورەمبات

**باشقا نامى:** كەچور .

**تونۇش:** بۇ، زەنجىۋىل ئائىلىسىدىكى ئۆسۈملۈك زەرچىۋە، زورەمبات ياكى بوزۇغنىڭ تۈگۈنەك يىلتىزىدىن ئىلغاپ ئېلىنىدىغان، ئۆزى ئۇزۇنچاق، چۈرۈك قىسمىدىن ئىبارەت بولۇپ، «زورەمبات» نامىدا دورغا ئىشلىتىلىدۇ .

**چىقىش ئورنى:** ئېلىمىزنىڭ سىچۈەن ئۆلكىسىدىن چىقىدۇ .

**تەبىئىتى:** ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق .

**خۇسۇسىيىتى:** توسالغۇلارنى ئاچىدۇ، كۆڭۈلگە خۇشلۇق يەتكۈزىدۇ، يۈرەك، مېڭە، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەيدۇ، ئىشتىھانى ئاچىدۇ، يەل يوقىتىدۇ، بەدەننى سەمىرتىدۇ، چىرىشكە قارشى تۇرىدۇ، سۈيدۈك ۋە ھەيزنى راۋان قىلىدۇ .

**ئىشلىتىش مىقدارى:** 2 ~ 4 گرام .

**زەرەرى:** ئىسسىقچان كىشىلەردە باش ئاغرىقى پەيدا قىلىدۇ .

**تۈزەتكۈچىسى:** بىنەپشە .

**بىردىلى:** بوزىدان، دۈرنەج ئەقرەبى .

**لايىقلاشتۇرۇلۇشى:** ئادەتتىكىدەك ساپلاشتۇرۇپ لايىقلاشتۇرۇلىدۇ .

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالغۇلار:** مەچۈن دورىلار .

## زۇپا

**باشقا نامى:** زۇپائى خۇشكى.

**تونۇش:** بۇ، كالىپۇكسىمان گۈللۈكلەر ئائىلىسىدىكى كۆپ يىللىق سامان غوللۇق ئۆسۈملۈك بولۇپ، غولنىڭ تۈۋى ياغاچلاشقان، پۈتۈن تېنىدىن خۇش پۇراق چىقىپ تۇرىدۇ، غولى تۈۋىدىن شاخلىنىپ يانتۇ ئۆسىدۇ، ئېگىزلىكى 20 ~ 40 سانتىمېتىر كېلىدۇ؛ راۋاج تاپمىغان شېخى ئادەتتە يوپۇرماق قولتۇقىدىن ئۆسىدۇ. يوپۇرماق سىلىق، ئاددىي يوپۇرماق بولۇپ، ئۇدۇل ئۆسىدۇ، شەكلى تار يېسىمان كېلىدۇ، يوپۇرماق ئۇچىدا يىڭنىسىمان تىككىنى بولىدۇ، ئالدى تەرىپىنىڭ رەڭگى يېشىل، كەينى تەرىپىنىڭ رەڭگى سۇس يېشىل، گۈللىرى زىچ، سانى كۆپ بولۇپ، ئۇچىدا ئۆسىدۇ، گۈل كاسسى كانايسىمان بولۇپ، بەشكە يېرىلغان گۈل تاجىسى قوش كالىپۇكسىمان، يۇقىرى كالىپۇكى ئىككىگە يېرىلغان، تۆۋەنكى كالىپۇكى ئۈچكە يېرىلغان، رەڭگى ھاۋا رەڭ كۆك كېلىدۇ، ئاتىلىقى تۆت تال بولۇپ، ئىككىسى گۈل تاجىسىدىن چىقىپ تۇرىدۇ.

**چىقىش ئورنى:** شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونىنىڭ تاغلىق جايلرىدىكى تاشلىق تاغ جىلغىلىرىدا ئۆسىدۇ، ھىندىستاندىنمۇ چىقىدۇ.

**تېببىتى:** ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

**خۇسۇسىيىتى:** بەلغەم بوشتىدۇ، ئىششىقلارنى ياندۇرىدۇ، تەرلىتىدۇ، يەل ھەيدەيدۇ، تېرىگە جۇلا بېرىدۇ، يۆتەل توختىتىدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** ئەھۋالغا قاراپ مۇۋاپىق مىقداردا ئىشلىتىلىدۇ.

**زەرەرى:** جىگەرگە زىيان قىلىدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** ئاچچىق ئانار، سەرىستان.

**بىرلىكى:** پىرسىياۋشان، مەرزەنجۇش، سۆتتەر.

**لايىقلاشتۇرۇلۇشى:** قۇرۇتۇش ئارقىلىق لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالمىلار:** مەتبۇخ، شەربەت دورىلار.

## زۇمرەت

**باشقا نامى:** زۇمرەد.

**تونۇش:** زۇمرەت يېشىل رەڭلىك، سۈزۈك، پارقراق، ناھايىتى كۆركەم، پۇراقسىز، تەمسىز كەلگەن، ئاز ئۇچرايدىغان قىممەت باھالىق نەپىس مىنېرال بولۇپ، قاتتىق، يەنە كېلىپ يۇقىرى ئېلاستىكىلىققا ھەم ئىسسىقلىق ئۆتكۈزۈشچانلىققا ئىگە، دۇنيادا رەڭگى تەكشى، ئارىلاشمىلىرى ئاز، سۈزۈك كەلگەن زۇمرەتلەر ئاز ئۇچرايدۇ. شۇڭا بۇ ناھايىتى ئەتىۋارلىق بولۇپ، ئۇيغۇر تېبابىتىدە يېشىل رەڭلىك، سۈزۈك، پارقراق، جۇلالىق، ساپ بولغىنى ياخشى ھېسابلىنىدۇ ۋە شۇ خىلى ئىشلىتىلىدۇ.

**چىقىش ئورنى:** شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونىنىڭ ئالتاي ۋە كۆكتوقاي قاتارلىق جايلىرىدىن چىقىدۇ.

**تەبىئىتى:** ئۈچىنچى دەرىجىدە قۇرۇق، ئىككىنچى دەرىجىدە سوغۇق.

**خۇسۇسىيىتى:** يۈرەك، مېڭە، جىگەر ۋە بۆرەكنى قۇۋۋەتلەيدۇ، كۆڭۈلنى خۇش قىلىدۇ، كۆزنى قۇۋۋەتلەيدۇ، ئارتۇق ھۆللۈكلەرنى قۇرۇتىدۇ، قان توختىتىدۇ، جاراھەت پۈتتۈرىدۇ، ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ، زەھەر قايتۇرىدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** سىرتتىن ئەھۋالغا قاراپ ئىشلىتىلىدۇ، ئىچكى تەرەپتىن 0.8 ~ 1 گرام.

**زەرەرى:** ئۇزۇن ۋاقىت ئىستېمال قىلسا، دوۋاساققا زىيان قىلىدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** ھەسەل، تەرخەمەك ئۇرۇقى.

**بىردىلى:** مەرۋايىت، ياقۇت.

**لايىقلاشتۇرۇلۇشى:** كۈشتە قىلىش ئارقىلىق لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالغۇلار:** سۇفۇپ، خېمىر دورىلار.

## زىرە

**باشقا نامى:** كۈمۈنى، زىرە كېرمانى.

**تونۇش:** بۇ، كۈنلۈكسىمان گۈللۈكلەر ئائىلىسىدىكى بىر يىللىق سامان غوللۇق، زىرەگە ئۇرۇقداش ئۆسۈملۈك بولۇپ، ئۆسۈملۈك تېنىدىن كۈچلۈك پۇراق چىقىپ تۇرىدۇ؛ غولى تىك، ئۈستى شاخلىنىدۇ؛ يوپۇرمىقى ئۈچ - تۆت قېتىم قايتىلىنىپ، پەيسىمان يېرىلىدۇ؛ گۈلى مۇرەككەپ كۈنلۈكسىمان گۈل رېتىدە بولۇپ، رەڭگى سېرىق. ئۇرۇقى سوقىچاق، تەمى ئاچچىق، خۇش پۇراق كېلىدۇ. ئۇرۇقى «زىرە» نامىدا دورىغا ئىشلىتىلىدۇ.

**چىقىش ئورنى:** شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونىنىڭ ھەرقايسى جايلىرىدا ئۆستۈرۈلىدۇ.

**تەبىئىتى:** ئۈچىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

**خۇسۇسىيىتى:** ئاشقازاننى قىزىتىدۇ، جىگەر ۋە ئۈچەينى كۈچلەندۈرىدۇ، يەل تارقىتىدۇ، بۇزۇق ماددىلارنى يوقىتىدۇ، ئارتۇق ھۆللۈكنى قۇرۇتىدۇ، قاتۇرىدۇ، سۈيدۈك ۋە ھەيزنى راۋانلاشتۇرىدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** ئەھۋالغا قاراپ 4 ~ 6 گرام ئەتراپىدا ئىشلىتىلىدۇ.

**زەرەرى:** ئۆپكەگە زىيان قىلىدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** كەتىرا، بادام مېغىزى.

**بەدلى:** ئاقمۇچ، كالىيزىرە.

**لايىقلاشتۇرۇلۇشى:** ئادەتتىكىدەك ساپلاشتۇرۇپ لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالغۇلار:** چايلىق، مەجۈن دورىلار.

## زىرىق

**باشقا نامى:** زىخ، زەرەشكى.

**تونۇش:** بۇ، زىرىق ئائىلىسىدىكى كۆپ يىللىق سامان غوللۇق يوپۇرماق تاشلايدىغان، زىرىققا ئۇرۇقداش چاتقال بولۇپ، ئېگىزلىكى 1.5 ~ 2 مېتىر كېلىدۇ، كۆپ شاخلىنىدۇ؛ يىلتىزى توم ۋە ئۇزۇن، رەڭگى سېرىق، تەمى ئىنتايىن قېرىق؛ يوپۇرماقلىرى قىسقا، شاخلىرىغا توپلىشىپ ئۆسىدۇ، شەكلى تەتۈر تۇخۇم شەكىللىك بولۇپ، تولۇق گىرۋەكلىك، كىچىك ۋە قىسقا كېلىدۇ، شاخ تۈۋىنىڭ تاشقى تەرىپىدە ئۈچ ئاچلىق تىككىنى كۆپ، ئوتتۇرىسىدىكى ئۇزۇن، ئىككى تەرىپىدىكىلىرى قىسقا بولىدۇ؛ ئومۇمىي گۈل رېتى بولۇپ، گۈلى كىچىك، سېرىق؛ مېۋىسى شىرنىلىك، شار شەكلىدە بولۇپ «زىرىق» نامىدا دورىغا ئىشلىتىلىدۇ.

**چىقىش ئورنى:** شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونىنىڭ ھەرقايسى جايلىرىدىكى پەس تاغلار، ئورمان بەلبېغىدىكى دەريا ۋادىلىرى ۋە تاغ باغرىدىكى چاتقاللىقلاردا ئۆسىدۇ.

**تېببىتى:** ئىككىنچى دەرىجىدە ھۆل سوغۇق.

**خۇسۇسىيىتى:** سەپرانى پەسەيتىدۇ، ئۇسسۇزلۇقنى قاندۇرىدۇ، ئاشقازان ۋە جىگەرنىڭ ھارارىتىنى پەسەيتىدۇ، قىزىتما قايتۇرىدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** ئەھۋالغا قاراپ 15 ~ 25 گرام ئەتراپىدا ئىشلىتىلىدۇ.

**زەرەرى:** سوغۇق مزاج كىشىلەردە باش ئاغرىقى پەيدا قىلىدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** قەلەمپۇر، دارچىن.

**بىردىلى:** قىزىلگۈل، ئاق سەندەل.

**لايىقلاشتۇرۇلۇشى:** قۇرۇتۇش ئارقىلىق لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالغۇلار:** شەربەت دورىلار.

## زىغىر چۆپى

**باشقا نامى:** تۇخۇمى كاتان، ئىلسى.

**تەسۋىش:** بۇ، زىغىر ئائىلىسىدىكى بىر يىللىق سامان غوللۇق، زىغىرغا ئۇرۇقداش ئۆسۈملۈك بولۇپ، غولى ئىنچىكە ھەم ئۇزۇن، يوپۇرمىقى يىپ شەكلىدە بولۇپ، نۆۋەتلىشىپ ئۆسىدۇ. گۈلى ئاچ كۆك، غوزىلىق مېۋە تۇتىدۇ، مېۋىسى شارسىمان بولىدۇ. پۈتۈن چۆپى دورىغا ئىشلىتىلىدۇ.

**چىقىش ئورنى:** شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونىنىڭ ھەرقايسى جايلىرىدا ئۆستۈرۈلىدۇ.

**تەبىئىتى:** پۈتكۈل چۆپى قۇرۇق سوغۇق.

**خۇسۇسىيىتى:** ھارارەت پەسەيتىدۇ، جاراھەتلەرنى ئېغىز ئالدۇرىدۇ، توسالغۇلارنى ئاچىدۇ، ھۆللۈكنى قۇرۇتىدۇ، گۆش ئۈندۈرىدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** ئەھۋالغا قاراپ 1 ~ 5 ياشقىچە بولغانلارغا 1 ~ 4 گرام، 5 ~ 10 ياشقىچە بولغانلارغا 5 ~ 8 گرام، 10 ~ 15 ياشقىچە بولغانلارغا 12 گرام ئەتراپىدا ئىشلىتىلىدۇ.

**زەرەرى:** كۆزگە زىيان قىلىدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** بەدىيان، يۇمغاقسۈت.

**بەدىلى:** شۇمىشا ئۇرۇقى.

**لايىقلاشتۇرۇلۇشى:** قورۇش ئارقىلىق لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالغۇلار:** مەلھەم ۋە ھورداق دورىلار.



## زىغىر ئۇرۇقى

**باشقا نامى:** توخۇمى كەتان.

**تونۇش:** بۇ، زىغىر ئائىلىسىدىكى ھەممىگە تونۇشلۇق بولغان بىر يىللىق سامان غوللۇق ئۆسۈملۈك زىغىرنىڭ پىشىپ قۇرۇتۇلغان ئۇرۇقىدىن ئىبارەت بولۇپ، شەكلى ياپىلاق، تۇخۇم شەكىللىك، رەڭگى قىزىلغا مايىل قوڭۇر رەڭ، پۇراقسىز كېلىدۇ.

**چىقىش ئورنى:** شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونىمىزنىڭ ھەممە جايلىرىدىن چىقىدۇ.

**تەبىئىتى:** بىرىنچى دەرىجىدە ھۆل ئىسسىق.

**خۇسۇسىيىتى:** ئۆپكە ۋە كانايىنى قۇۋۋەتلەيدۇ، بەلغەم بوشتىپ، يۆتەل پەسەيتىدۇ؛ نەپەسنى راۋانلاشتۇرىدۇ، بۇزۇق ماددىلارنى تازىلايدۇ، ئاغرىق پەسەيتىدۇ، ئىچىنى بوشتىدۇ، ئىششىق ياندۇرىدۇ، ياللۇغ قايتۇرىدۇ، يىرىڭلىق چاقىنى قۇرۇتىدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** 10~20 گرام.

**زەردى:** كۆپ يېسە پەيلەرگە زىيان قىلىدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** بەدىيان، رۇمبەدىيان.

**بىرلى:** شۇمسا ئۇرۇقى.

**لايىقلاشتۇرۇشى:** ساپلاشتۇرۇپ، قۇرۇتۇش ئارقىلىق لايىقلاشتۇرىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالغۇلار:** لوئوق دورىلار.

## سازاڭ

**باشقا نامى:** سازاڭقۇرت، قىزىل قۇرت.

**تونۇش:** بۇ، سازاڭلار ئائىلىسىدىكى ھايۋانات سازاڭقۇرتنىڭ پۈتۈن تېنى بولۇپ، دۈمبە قىسمى كۈل رەڭگە مايىل سۆسۈن رەڭلىك، ئارقا قىسمى سەل سۇس، تۈكلىرى يىرىك، ھالقىسى سەل ئاقۇچ، ئىچكى ئەزالىرىنى ئېلىۋېتىپ قۇرۇتۇلىدۇ، ئۆزى يەڭگىل، چۈرۈك بولۇپ، ئاسان سۇنىدۇ، ئازراق پۇرىقى بار. بۇ قۇرتنىڭ قۇرۇتۇلغان پۈتۈن تېنى «سازاڭقۇرت» ياكى «قىزىل قۇرت» نامىدا دورغا ئىشلىتىلىدۇ.

**چىقىش ئورنى:** ئېلىمىز ۋە شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونىنىڭ ھەممە جايلىرىدىن ھەم چەت ئەللەردىن چىقىدۇ.

**تېببىتى:** ئىككىنچى دەرىجىدە ھۆل ئىسسىق.

**خۇسۇسىيىتى:** قان تازىلايدۇ، باھنى قۇۋۋەتلەيدۇ، ئىششىق ياندۇرىدۇ، قىزىتما چۈشۈرىدۇ، جاراھەت پۈتتۈرىدۇ، ئاغرىق پەسەيتىدۇ، قان بېسىمىنى چۈشۈرىدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** 3 ~ 10 گرام.

**زەرەرى:** ئاشقازان ھۆلۈكىنى ئاشۇرۇپتۇدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** پىننە، بەدىيان.

**بىردىلى:** چار يىلان.

**لايىقلاشتۇرۇلۇشى:** قۇرۇتۇش ئارقىلىق لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالمىلار:** سۇفۇپ، مەلھەم دورىلار.

## سالاجت

**باشقا نامى:** مۇميا.

**تونۇش:** بۇ، بېنزۇن ئائىلىسىدىكى ئېگىزلىكى 10 ~ 20 مېتىر ئەتراپىدا، يوپۇرماقلىرى نۆۋەتلىشىپ ئۆسىدىغان غوللۇق دەرەختىن ئېقىپ چىقىپ، مومغا ئوخشاش قاتتىق بىر خىل ماددىدىن ئىبارەت بولۇپ، «سالاجت» نامىدا دورىغا ئىشلىتىلىدۇ.

**چىقىش ئورنى:** لائوس، ۋيېتنام، تايلاندى، سوماترا قاتارلىق ئەللەردىن چىقىدۇ.

**تەبىئىتى:** ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

**خۇسۇسىيىتى:** زەھەر قايتۇرىدۇ، خىلىتلارنىڭ بۇزۇلۇشىنى توسىدۇ، نەپەس يوللىرىنى راۋانلاشتۇرىدۇ، يۆتەل پەسەيتىدۇ، روھنى كۆتۈرىدۇ، يەل ھەيدەيدۇ، مەنىي ۋە سۈيدۈكنى تۇتىدۇ، باھنى قۇۋۋەتلەيدۇ، سۈيدۈك يوللىرىدىكى تاشنى ئېزىپ چىقىرىدۇ، ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ ۋە بارلىق ئەزالار روھىغا قۇۋۋەت بېرىدۇ، كۆڭۈلنى كۆتۈرىدۇ، ئاياللارنىڭ خۇن كېسەللىكلىرىنى داۋالايدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** 4 ~ 8 گرام.

**زەرەرى:** ئىسسىقچان كىشىلەرنىڭ بېشىنى ئاغرىتىدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** ئەينۇلا، قارىئورۇك.

**بىرلىكى:** كۈندۈر.

**لايىقلاشتۇرۇلۇشى:** كۈشتە قىلىش ئارقىلىق لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالمىلار:** ھەب، مەجۇن دورىلار.

## سامساق

**باشقا نامى:** سوم.

**تونۇش:** بۇ، گۈلسامساق ئائىلىسىدىكى كۆپ يىللىق سامان غوللۇق، گۈلسامساققا ئۇرۇقداش ئۆسۈملۈك بولۇپ، گۈلى ئاققا مايىل سۆسۈن، يوپۇرمىقى بىلەن گۈل ئوقى يۇمران ۋاقتىدا كۆكتات قىلىنىدۇ؛ يەر ئاستى غولى ئاچچىق بولۇپ، قوزغاقچۇچى پۇراققا ئىگە.

**چىقىش ئورنى:** شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونىنىڭ ھەرقايسى جايلىرىدا تېرىپ ئۆستۈرۈلىدۇ.

**تېرىشتى:** ئۈچىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

**خۇسۇسىيىتى:** تەرلىتىدۇ، قاننى تازىلايدۇ، سۈيدۈك ۋە ھەيزنى راۋانلاشتۇرىدۇ، چىرىشكە قارشى تۇرىدۇ، تەشەننۇجنى بوشىتىدۇ، يارىلارنى تازىلايدۇ ۋە پۈتتۈرىدۇ، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەيدۇ، يەل تارقىتىدۇ، ھەزىمنى ياخشىلايدۇ، ئارتۇق ھۆللۈكنى قۇرۇتىدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** ئەھۋالغا قاراپ 12 ~ 20 گرام ئەتراپدا ئىشلىتىلىدۇ.

**زەرەرى:** كۆپ يېسە باش ئاغرىقى پەيدا قىلىدۇ، قاننى كۆيدۈرىدۇ، كۆزنى ئاغرىتىدۇ، بوۋاسىرغا ۋە خانازىرغا زىيان قىلىدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** يۇقىرىقىدەك ئەھۋال كۆرۈلسە، ئۇنى توسۇش ئۈچۈن سۇ ياكى تۇز بىلەن قاينىتىپ، ئۈستىگە قاپاق يېغى ياكى بادام يېغى، يۇمغاقسۈت ئۇرۇقى، سىر كەنجىۋىل، ئانار سۈيى قوشۇپ بېرىلىدۇ.

**بىدلى:** تاغ پىيىزى.

**لايىقلاشتۇرۇلۇشى:** ئادەتتىكىدەك ساپلاشتۇرۇپ لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالمىلار:** مەجۈن دورىلار.

## سانا

**باشقا نامى:** سانائى مەككى.

**تونۇش:** بۇ، پۇرچاق ئائىلىسىدىكى كىچىك چاتقال ئۆسۈملۈك، يوپۇرماقلىق سانا ياكى ئۇچلۇق يوپۇرماقلىق سانا ئۆسۈملۈكىنىڭ يوپۇرمىقى بولۇپ، «سانا» نامىدا دورىغا ئىشلىتىلىدۇ.

**چىقىش ئورنى:** بۇنىڭ بىرىنچى خىلى ئەرەبىستان، ئافرىقىنىڭ شەرقى، ھىندىستان قاتارلىق ئەللەردىن چىقىدۇ. ئىككىنچى خىلى ئېلىمىزنىڭ گۇاڭجۇ، خەينەنداۋ، يۈننەن قاتارلىق جايلارىدا تىكىپ ئۆستۈرۈلىدۇ.

**تەبىئىتى:** ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

**خۇسۇسىيىتى:** سەپرا ۋە كۆيگەن بەلغەمنى سۈرىدۇ، مېڭنى تازىلايدۇ، بەدەننىڭ ھەممە يەرلىرىدىكى چىقىرىندى ماددىلارنى تازىلايدۇ. تېرىنى پارقىرىتىدۇ، رەئىس ئەزالارنى كۈچلەندۈرىدۇ، تەرەتنى راۋانلاشتۇرىدۇ، قۇرت ئۆلتۈرىدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** 3 ~ 10 گرام.

**زەرەرى:** قورساقنى غولدۇرلىتىدۇ، كۆڭۈلنى ئېلەشتۈرىدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** بادام يېغى، قىزىلگۈل، تۇز.

**بىرلىكى:** تۇربۇت، سېرىق ھېلىلە.

**لايىقلاشتۇرۇلۇشى:** قۇرۇتۇش ئارقىلىق لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالغۇلار:** مەتبۇخ دورىلار.

## سەبە ۵

**باشقا نامى:** ئالوي شىرسى .

**تونۇش:** بۇ، گۈلسامساق ئائىلىسىدىكى كۆپ يىللىق سامان غوللۇق ئۆسۈملۈك ئىككى خىل سەبە (ئادەتتە بۇ ئۆسۈملۈك «ئالوي گۈلى» دېگەن نام بىلەن مەشھۇر) يوپۇرمىقىنىڭ سىقىپ چىقىرىپ قاتۇرۇلغان شىرنىسى بولۇپ، «سەبە» نامىدا دورىغا ئىشلىتىلىدۇ، سەبەرنىڭ يۇيۇلغىنى يۇيۇلمىغىنىدىن كۈچلۈك، شۇڭا ئۇنى ئىشلىتىشتە ئىمكان بار يۇيۇپ ئىشلىتىش لازىم .

**چىقىش ئورنى:** ئېلىمىزنىڭ جەنۇب تەرەپىدە ئاز مىقداردا تېرىپ ئۆستۈرۈلىدۇ. بۇ ئەسلىي شىمالىي ئاڧرىقىنىڭ مەھسۇلاتى، ھازىر جەنۇبىي ئامېرىكا، غەربىي ھىندى تاقىم ئاراللىرى، ئاڧرىقىنىڭ جەنۇبىي تەرەپلىرىدە كەڭ كۆلەمدە تېرىپ ئۆستۈرۈلمەكتە .

**تېرىش:** ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق .

**خۇسۇسىيىتى:** يەل ھەيدەيدۇ، ماددىلارنى يۇمشىتىدۇ، ئىچىنى سۈرىدۇ، ئاشقازان، جىگەرنى قۇۋۋەتلەيدۇ، قۇرت ئۆلتۈرىدۇ، ھەيز ماڭدۇرىدۇ، سۈيدۈك كەلتۈرىدۇ، ئىششىق ياندۇرىدۇ، جاراھەتلەرنى تازىلايدۇ .

**ئىشلىتىش مىقدارى:** 1 ~ 5 گرام .

**زەرەرى:** ئادەتتە بوۋاسىرغا زىيان قىلىدۇ، ئاشقازان، ئۈچەي ۋە جىگەرنى زەئىپلەشتۈرىدۇ .

**تۈزەتكۈچىسى:** ئۈچەي كېسىلى ئۈچۈن كەترا، ئاشقازان ۋە جىگەر كېسىلى ئۈچۈن قىزىلگۈل، مەقئەت كېسىلى ئۈچۈن مۇقەل، گۈل يېغى، بىنەپشە يېغى ياكى ئۆچكە يېغى قوشۇپ بېرىش، ئەمما زىيانلىق كېسەللىكلەرگە ئىمكان بار ئىشلەتمەسلىك كېرەك .

**بىردىلى:** شەھمەنزەل، سوقمۇنىيا .

**لايىقلاشتۇرۇلۇشى:** ئادەتتىكىدەك ساپلاشتۇرۇش ئارقىلىق لايىقلاشتۇرۇلىدۇ .

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالمىلار:** سۇفۇپ، ھەب دورىلار .

## سەدەپ

**باشقا نامى:** گوشت ماھى.

**تونۇش:** بۇ، مەرۋايىت قۇلۇلىسى ئائىلىسىدىكى ھايۋانات مەرۋايىت، مارتىن ئۈنچە قۇلۇلىسى ۋە سەدەپ قۇلۇلىسى قاتارلىق بىر قانچە خىل سەدەپ قۇلۇلىسىنىڭ پوستلاق قاپلىق مەرۋايىت قەۋىتىدىن ئىبارەت بولۇپ، بۇ ئادەتتە «سەدەپ» نامىدا دورىغا ئىشلىتىلىدۇ.

**چىقىش ئورنى:** ئېلىمىزنىڭ دېڭىز بويلىرى رايونلىرىدىن، ئەرەب دېڭىز بويلىرىدىن ۋە سەيلۇندىن چىقىدۇ.

**تەبىئىتى:** ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق.

**خۇسۇسىيىتى:** پەي ۋە نېرپىنى قۇۋۋەتلەيدۇ، ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ، بەلغەمنى سۈرىدۇ، سۈيدۈك ھەيدەيدۇ، زەھەر قايتۇرىدۇ، قان توختىتىدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** كۈشتىسىدىن 1 ~ 3 گرام.

**زەرەرى:** ئۈستىدىكى قارا پوستنى قىرغۇچى ئىشلەتسە، تالغا زىيان قىلىدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** ھەسەل، ئوغرىتىكەن.

**بەدلى:** مەرۋايىت.

**لايىقلاشتۇرۇلۇشى:** كۈشتە قىلىش ئارقىلىق لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالمىلار:** خېمىر دورىلار.

## سەرىپىستان

**باشقا نامى:** سىپىستان، لەسۇرە.

**تونۇش:** بۇ، بوتا كۆز ئائىلىسىدىكى ئۆسۈملۈك سەرىپىستان دەرىخىنىڭ مېۋىسى بولۇپ، «سەرىپىستان» نامدا دورىغا ئىشلىتىلىدۇ. بۇنىڭ مېۋىسى يۈرەك شەكىللىك، ئۇزۇنلۇقى بىر بارماقتىن يېرىم بارماققىچە، سارغۇچ جىگەر رەڭدە كېلىدۇ، پىشقاندا قارا رەڭگە يېقىنلىشىدۇ، قۇرۇتۇلغان رەڭگى قارا بولىدۇ، ئىچىدە ئۇرۇقى بولۇپ، ئۇرۇقى ئېتىگە چاپلىشىپ تۇرىدۇ، بۇنىڭ ئېتى شىرنىلىك، تاتلىق ۋە پارقرىق بولۇپ، بۇنىڭ ئوبدان پىشقان ۋە يېڭى بولغىنى ياخشىسى ھېسابلىنىدۇ.

**چىقىش ئورنى:** ئېلىمىزنىڭ ئىسسىق بەلباغ رايونلىرىدىن ۋە ھىندىستان، سىرى لانكا، بەھرەيىن قاتارلىق ئەللەردىن چىقىدۇ.

**تەبىئىتى:** بىرىنچى دەرىجىدە ھۆل ئىسسىق.

**خۇسۇسىيىتى:** غەيرىي تەبىئىي سەۋدا ۋە سەپرا خىلىتلىرىنى تەڭشەيدۇ، پىشۇرىدۇ. كاناي ۋە كۆكرەكنى سىلىقلاشتۇرىدۇ، بەلغەم بوشىتىدۇ، سەپرا ۋە قاننىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى پەسەيتىدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** 10 گرام.

**زەرەرى:** ئاشقازان ھۆللۈكىنى ئاشۇرىدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** بەدىيان.

**بىردىلى:** ئاق لەيلى ئۇرۇقى.

**لايىقلاشتۇرۇلۇشى:** قۇرۇتۇش ئارقىلىق لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالغىلار:** مەتبۇخ دورىلار.



## سەرتان بەھرى

**باشقا نامى:** دېڭىز چايىنى.

**تونۇش:** بۇ، شورلۇق دېڭىزلاردا ياشايدىغان، بېشى چايانغا ئوخشايدىغان بىر خىل سۇ جانىۋىرىنىڭ پۈتۈن تېنى بولۇپ، ئىككى خىل بولىدۇ. بىرى، داۋاملىق دەريادا تۇرسا ئۆزى يۇمشاق تۇرىدۇ، دەريادىن چىقىرىلغاندىن كېيىن ھاۋا بىلەن ئۇچرىشىش بىلەنلا تاشتەك قاتىدۇ، ئاق، يۇمشاق كېلىدۇ. ئۇنىڭ يەنە بىرى، بەك ئاق، قاتتىق كېلىدۇ، شەكلى ئاياللار قۇلىقىغا سالىدىغان زىرىگە ئوخشاپ كېتىدۇ.

**چىقىش ئورنى:** ھىندى دېڭىزىدىن چىقىدۇ.

**تەبىئىتى:** ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق.

**خۇسۇسىيىتى:** قابىز، كۆرۈش قۇۋۋىتىنى ئاشۇرىدۇ، ھۆللۈكنى قۇرۇتىدۇ، قان توختىتىدۇ، جاراھەت پۈتتۈرىدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** سىرتقى تەرەپتىن مۇۋاپىق مىقداردا ئىشلىتىلىدۇ، ئەمما ئىچكى تەرەپتىن كۆپ ئىشلىتىلمەيدۇ، ئەگەر ئىشلىتىلسە ئادەمنىڭ ھاياتىغا خەۋپ يېتىدۇ.

**زەرەرى:** زەھەرلىك. ئاشقازان ۋە ئۈچەيگە زىيان قىلىدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** سۈت، ھەسەل سۈيى.

**بىرلىكى:** گىل ئەرمىنى.

**لايىقلاشتۇرۇلۇشى:** كۈشتە قىلىش ئارقىلىق لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالمىلار:** زىمات، قۇرس دورىلار.

## سەرتان نەھرى

**باشقا نامى:** سۇ چايىنى.

**تونۇش:** بۇ، ئېرىق - ئۆستەڭلەردە ياشايدىغان بىر خىل سۇ جانىۋارى بولۇپ، بېشى چايانغا ئوخشايدۇ، شۇنىڭ ئۈچۈن بۇ جانىۋار «سۇ چايىنى» دېيىلىدۇ. بۇنىڭ ئەڭ ياخشى چىشى بولۇپ، بۇنىڭ بەلگىسى شۇكى، ئۇنىڭ بەدىنىگە يىڭىنى سانجىپ كۆرسە، ئەگەر ئاق سۇ چىقسا، چىشى ھېسابلىنىدۇ، ئەگەر سۇ چىقمىسا، ئەركىكى ھېسابلىنىدۇ، بۇنىڭ چوڭ ئۆستەڭ ۋە سۈيى تاتلىق دەريالاردا بولغىنى ياخشى ھېسابلىنىدۇ.

**چىقىش ئورنى:** ئېلىمىزنىڭ دەريالىرىدىن چىقىدۇ.

**تەبىئىتى:** ئىككىنچى دەرىجىدە ھۆل سوغۇق.

**خۇسۇسىيىتى:** جاراھەت پۈتتۈرىدۇ، باھنى قۇۋۋەتلەيدۇ، غىزا بولىدۇ، بەدەنگە ھۆللۈك يەتكۈزىدۇ، سەمىرتىدۇ، كۆزنى روشەنلەشتۈرىدۇ، سۈيدۈك ھەيدەيدۇ، ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىدۇ، مەستلىكنى كېسىدۇ، زەھەر قايتۇرىدۇ، قىزىتما قايتۇرىدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** كېسەلنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ 1 ~ 12 گىرام.

**زەرەرى:** بۆرەككە زىيان قىلىدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** گىل مەختۇم.

**بەدىلى:** سەدەپ قۇلۇلىسى.

**لايىقلاشتۇرۇلۇشى:** قۇرۇش ئارقىلىق لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشەندۈرۈلگەن ياسالغانلار:** سۇفۇپ، زىمات دورىلار.

## سەرخس

**باشقا نامى** قەرقىس .

**تونۇش:** بۇ، سەرخس ئائىلىسىدىكى كۆپ يىللىق سامان غوللۇق، سەرخسكە ئۇرۇقداش ئۆسۈملۈك بولۇپ، ئېگىزلىكى 60 ~ 100 سانتىمېتىر كېلىدۇ؛ يوپۇرمىقى توپلىشىپ ئۆسىدۇ، ئۈستىدە قوڭۇر پەردىلەشكەن تەڭگىچىلەر بولىدۇ، يوپۇرماق كىچىك ياپراقچىلىرىدا ئۇششاق ھەرە چىشلىرى بار، بۇ ئۆسۈملۈكنىڭ يىلتىزسىمان قىزىلغا مايىل يىلتىز غولى «سەرخس» نامىدا دورىغا ئىشلىتىلىدۇ.

**چىقىش ئورنى:** شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونىنىڭ تاغلىق جايلىرىدىكى كۈن چۈشمەيدىغان نەم تاغ باغرى، دەريا ۋادىسى ۋە ئورمانلىقلاردا ئۆسىدۇ.  
**تەبىئىتى:** ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

**خۇسۇسىيىتى:** مەددە قۇرت ئۆلتۈرىدۇ، ھارارەتنى پەسەيتىدۇ، زەھەر قايتۇرىدۇ، قان توختىتىدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** ئەھۋالغا قاراپ 6 ~ 12 گىرام ئەتراپىدا ئىشلىتىلىدۇ.

**زەرەرى:** ئۆپكەگە قۇرۇقلۇق يەتكۈزىدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** شىۋاق، كەتىرا.

**بەدلى:** قەمبىل.

**لايىقلاشتۇرۇلۇشى:** قۇرۇتۇش ئارقىلىق لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالما:** مەتبۇخ دورىلار.

## سەقەنقۇر

**باشقا نامى:** خەيما.

**تونۇش:** بۇ، سەقەنقۇر ئائىلىسىدىكى ھايۋانات سەقەنقۇرنىڭ پۈتۈن تېنى بولۇپ، يېرىم ئايسىمان بولىدۇ. پۈتۈن تېنىدە توغرىسىغا كەتكەن 11 دانە بوغۇمى بولىدۇ. بېشى ئاتنىڭ بېشىغا ئوخشايدۇ، رەڭگى كۈل رەڭ، تىرىك ۋاقىتتا سارغۇچ، تەمى تۈزلۈك، غەيرىي پۇراقلىق كېلىدۇ.

**چىقىش ئورنى:** ئېلىمىزنىڭ دېڭىز بويلىرىدىكى رايونلاردىن، شۇنىڭدەك مىسىر، ھىندىستان قاتارلىق ئەللەردىن چىقىدۇ.

**تەبىئىتى:** ئۈچىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

**خۇسۇسىيىتى:** بلھ، بۆرەك، مۇسكۇل ۋە پەيلەرنى قۇۋۋەتلەيدۇ. ئاغرىق پەسەيتىدۇ، جىنسىي ئالاقىنى قۇۋۋەتلەيدۇ، سۈيدۈك ھەيدەيدۇ، جىنسىي ئىنتىلىشنى كۈچەيتىدۇ، بەدەننى قۇۋۋەتلەيدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** 3~5 گرام.

**زەرەرى:** كۆرۈش قۇۋۋىتىگە تەسىر يەتكۈزىدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** ھەسەل.

**بىردىلى:** بۇقا چۈپىسى.

**لايىقلاشتۇرۇلۇشى:** قۇرۇتۇش ئارقىلىق لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشەندۈرۈلگەن ياسالما:** ھەب، مەجۈن دورىلار.

## سەكېنەج

**باشقا نامى:** سەك، كەندەل.

**تونۇش:** بۇ، كۈنلۈكسىمان گۈللۈكلەر ئائىلىسىدىكى سەكېنەج دەرىخنىڭ ياغلىق يېلىمىدىن ئېلىنغان يېلىمىسىمان دورىدىن ئىبارەت بولۇپ، رەڭگى سېرىق، پەرىپيونغا ئوخشاپ كېتىدۇ، تەمى ئاچچىق، پۇرنقى يېقىمىسىز كېلىدۇ.

**چىقىش ئورنى:** ئىران، ھىندىستان تاغلىرىدىن چىقىدۇ.

**تەبىئىتى:** ئۈچىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

**خۇسۇسىيىتى:** ئاساسلىقى توسالغۇلارنى ئاچىدۇ، غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلىتىنى تازىلايدۇ، قىزىتىدۇ، يۇمشىتىدۇ، پارقىرىتىدۇ، يەل ۋە ئىششىقنى تارقىتىدۇ، ئاغرىق توختىتىدۇ، غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلىتىنى تازىلايدۇ، سۈيدۈك ۋە ھەيزنى راۋانلاشتۇرىدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** 1 ~ 2 گرام.

**زەرەرى:** ئىچكى ئەزادىكى ئىسسىقلىق بولغان ئىششىقلارغا زىيانلىق.

**تۈزەتكۈچىسى:** كەتىرا، بادام يېغى.

**بەدلى:** قارىغاي يېلىمى.

**لايىقلاشتۇرۇشى:** ئادەتتىكىدەك ساپلاشتۇرۇپ لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالما:** ھەب، زىمات دورىلار.

## سەنگى جاراھەت

**باشقا نامى:** جاراھەت تېشى.

**تونۇش:** بۇ، چۆل - باياۋانلاردىن چىقىدىغان ئاقۇچ پور رەڭ ياكى يېشىلغا مايىل كەلگەن كاللەك، ياپىلاق شەكىللىك تاش بولۇپ، ئۇنى تۇتسا سويۇندەك مايلىشاڭغۇ سېزىم بېرىدۇ، ئۇۋىلىسا ئاسانلا تالقانغا ئايلىنىدۇ، سۇدا ياخشى ئېرىمەيدۇ، بۇ تاش «سەنگى جاراھەت» ياكى «جاراھەت تېشى» نامىدا دورىغا ئىشلىتىلىدۇ.

**چىقىش ئورنى:** ئەرەبىستاننىڭ باياۋانلىرىدىن چىقىدۇ.

**تەبىئىتى:** ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق.

**خۇسۇسىيىتى:** جاراھەت پۈتتۈرىدۇ، قان توختىتىدۇ، ئىچىنى قاتۇرىدۇ، قۇرۇتىدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** 1 ~ 2 گرام.

**زەرەرى:** زەھەرلىك، دوۋساققا زىيان قىلىدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** بەدىيان، ئوغرىتىكەن، ئىتتۇزۇمى.

**بەدىلى:** خۇنسىياۋشان، شادىنەج.

**لايىقلاشتۇرۇلۇشى:** زەھەرلىك بولۇپ، كۆيدۈرۈش ئارقىلىق لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالما:** مەلھەم دورىلار.

## سەنكىيا

**باشقا نامى:** مۇردار سەنگى.

**تونۇش:** بۇ، ئوكسىدلار تۈرىدىكى كان ماددىسى ئارسېنولىد رۇدىسىدىن ئىبارەت بولۇپ، ھازىر يەنە ئارسېنوپىرىت ۋە زەرنىخ قاتارلىقلار تەركىبىدە ئارسېنولىد تۇتقان رۇدىلاردىنمۇ تەييارلىنىدۇ. بۇنىڭ ناھايىتى ئاز قىسىملىرى تەبىئىي ئارسېنولىد رۇدىلىرىدىن تاللاپ ئېلىنىدۇ، كۆپ قىسمى ھەر خىل يېڭى تېخنىكا ئارقىلىق ئىش قوشۇپ تەييارلىنىدۇ. سەنكىيا ئاق ۋە قىزىل دەپ ئىككى خىل بولىدۇ، ئۇيغۇر تېبابىتىدە ئاق سەنكىيا كۆپ ئىشلىتىلىدۇ. **چىقىش ئورنى:** ئېلىمىزنىڭ جياڭشى، خۇنەن، گۇاڭدۇڭ، گۇاڭشى قاتارلىق ئۆلكىلىرىدىن ۋە چەت ئەللەردىن چىقىدۇ.

**تەبىئىي:** تۆتىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

**خۇسۇسىيىتى:** غەيرىي تەبىئىي خىلىتلارنى تازىلايدۇ، تۇتقاقلىق كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ ۋە يەللەرنى تارقىتىدۇ، زەخمىنى پۈتتۈرىدۇ، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەيدۇ. **ئىشلىتىش مىقدارى:** 60 ~ 80 مىللىگرام.

**زەرەرى:** زەھەرلىك، بىر يېرىم گىرام ئىچسە، ئادەمنى ئۆلتۈرىدۇ، ئىچكى ئەزالارنى كۆيدۈرىدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** سىماب يېگەن كىشىلەرگە قىلىنىدىغان چارىلەر بىلەن چارە قىلىنىدۇ ھەم كاتەندى، سېرىقماي، نىشاستىلەرگە ئارىلاشتۇرۇپ بېرىلىدۇ. **بەدىلى:** ئېقىغا قىزىلى بەدەل بولالايدۇ.

**لايىقلاشتۇرۇلىشى:** زەھەرلىك بولۇپ، كۈشتە قىلىش ئارقىلىق لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالغۇلار:** مەلھەم دورىلار.

## سەۋزە

**باشقا نامى:** گەزەر.

**تونۇش:** بۇ، كۈنلۈكسىمان گۈللۈكلەر ئائىلىسىدىكى بىر يىللىق سامان غوللۇق، سەۋزىگە ئۇرۇقداش ئۆسۈملۈك بولۇپ، يوپۇرمىقى پەيسىمان مۇرەككەپ يوپۇرماق، گۈلى ئاق، مېۋىسى ئۇزۇن ھەم يۇمىلاق. يىلتىزى ئۇزۇن ھەم كۈنۈس شەكلىدە بولۇپ، گۆشلۈك، قىزغۇچ ياكى سېرىق رەڭدە كېلىدۇ. تۈرلىرى كۆپ بولۇپ، ئادەتتە كۆكتات ئورنىدا ئىشلىتىلىدۇ.

**چىقىش ئورنى:** شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونىنىڭ ھەرقايسى جايلىرىدا ئۆستۈرۈلىدۇ.

**تەبىئىتى:** ئىككىنچى دەرىجىدە ھۆل ئىسسىق.

**خۇسۇسىيىتى:** كۆڭۈلگە خۇشلۇق يەتكۈزىدۇ، ئىشتىھانى ئاچىدۇ، مەنىي كۆپەيتىدۇ،

ئىچىنى يۇمشىتىدۇ، سۈيدۈك ھەيدەيدۇ، بەلغەم بوشتىدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** ئەھۋالغا قاراپ 100 ~ 200 گرام.

**زەرەرى:** تەستە ھەزىم بولىدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** گۆش.

**بەدلى:** چامغۇر.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالما:** مۇراببا دورىلار.



## سەۋزە ئۇرۇقى

**باشقا نامى:** تۇخۇمى گەزەر.

**تونۇش:** بۇ، كۈنلۈكسىمان گۈللەكلەر ئائىلىسىدىكى بىر يىللىق سامان غوللۇق ئۆسۈملۈك سەۋزە بولۇپ، بۇ ئۆسۈملۈكنىڭ يىلتىزى «گەزەر» ياكى «زەردەك»، ئۇرۇقى «تۇخۇمى گەزەر» نامىدا دورىغا ئىشلىتىلىدۇ.

**چىقىش ئورنى:** ئېلىمىزنىڭ ھەممە جايلىرىدا جۈملىدىن شىنجاڭنىڭ ھەممە يەرلىرىدە تېرىپ ئۆستۈرۈلىدۇ.

**تەبىئىتى:** ئىككىنچى دەرىجىدە ھۆل ئىسسىق.

**خۇسۇسىيىتى:** باھنى ۋە بەدەننى قۇۋۋەتلەيدۇ، سۈيدۈك ۋە ھەيزنى راۋانلاشتۇرىدۇ، تاش پارچىلايدۇ ۋە چۈشۈرىدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** ئۈچ گرام.

**زەرەرى:** ئاشقازانغا زىيان قىلىدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** پىننە.

**بەدلى:** رۇمبەدىيان، تاغ سەۋزىسىنىڭ ئۇرۇقى.

**لايىقلاشتۇرۇلۇشى:** قورۇش ئارقىلىق لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالغۇلار:** مەجۈن دورىلار.

## سەئدى كۇفى

**باشقا نامى:** سەئدى ھىندى.

**تونۇش:** بۇ، قىياقلار ئائىلىسىدىكى كۆپ يىللىق سامان غوللۇق ئۆسۈملۈك ئۇزۇن قىياقنىڭ يىلتىزسىمان تۈگۈنەك غولى بولۇپ، تۈكلۈك، خۇش پۇراق، تەمى بىر ئاز ئاچچىق بولۇپ، بۇ ئۆسۈملۈكنىڭ يىلتىزسىمان تۈگۈنەك غولى «سەئدى كۇفى» ياكى «سەئدى ھىندى» نامىدا دورغا ئىشلىتىلىدۇ.

**چىقىش ئورنى:** مىسىر، ئەرەبىستان، ھىندىستان، جۇڭگو قاتارلىق دۆلەتلەردىن چىقىدۇ.

**تەبىئىتى:** ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

**خۇسۇسىيىتى:** جىگەر، ئاشقازان، نېرۋا ۋە پەينى قۇۋۋەتلەيدۇ، ئىشتىھانى ئاچىدۇ، يەل ياندۇرىدۇ، ھەيزنى راۋانلاشتۇرىدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** 1 ~ 5 گىرامغىچە.

**زەرەرى:** ئۆپكەگە زىيان قىلىدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** رۇمبەدىيان، ھەسەل.

**بەدلى:** سۇمبۇل.

**لايىقلاشتۇرۇلۇشى:** قۇرۇتۇش ئارقىلىق لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالما:** مەجۇن دورىلار.

## سوغىگۈل

**تونۇش:** بۇ، گۈلسامساق ئائىلىسىدىكى كۆپ يىللىق سامان غوللۇق، سوغىگۈلگە ئۇرۇقداش ئۆسۈملۈك بولۇپ، ئېگىزلىكى 20 ~ 50 سانتىمېتىر كېلىدۇ؛ يەر ئاستىدا تەڭگىسىمان غولى بولىدۇ، شەكلى يۇمىلاق، تۇخۇمسىمان؛ پوپۇرمىقى نۆۋەتلىشىپ ئۆسىدۇ، بەزىلىرىنىڭ يۇقىرى قىسمىدىكى يوپۇرماقلىرى ئۇدۇل ئۆسىدۇ، سېپى بولمايدۇ، تۆۋەنكى قىسمىنىڭ يوپۇرماقلىرى كەڭ سوقىچاق بولىدۇ، يۇقىرىقى قىسمىنىڭ يوپۇرماقلىرى تار، يېپسىمان بولىدۇ، يوپۇرماق ئۇچى يۆگەشمەيدۇ؛ گۈلى ئۇچىدا ئۆسىدۇ، رەڭگى سېرىق ياكى ئاق يېشىل بولىدۇ؛ مېۋىسى غوزا مېۋە، ئۇزۇنچاق دۈگىلەك، ئالتە قاناتلىق بولىدۇ. ئۇنىڭ پۈتۈن چۆپى «سوغىگۈل» نامىدا دورىغا ئىشلىتىلىدۇ.

**چىقىش ئورنى:** شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونىنىڭ ھەر قايسى جايلىرىدىكى تاغ باغرى ۋە قۇملۇق، توپىلىقلاردا ئۆسىدۇ.

**تەبىئىتى:** ئىككىنچى دەرىجىدە ھۆل سوغۇق.

**خۇسۇسىيىتى:** ھارارەت پەسەيتىدۇ، ئۆپكەنى تازىلايدۇ، يۆتەل توختىتىدۇ، بەلغەم بوشتىدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** ئەھۋالغا قاراپ 6 ~ 12 گرام ئەتراپىدا ئىشلىتىلىدۇ.

**زەرەرى:** ھەزىمنى بۇزىدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** زەنجىۋىل.

**بىدلى:** بىنەپشە.

**لايىقلاشتۇرۇلۇشى:** قۇرۇتۇش ئارقىلىق لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالغۇلار:** تالقان دورىلار.

## سوقمونييا

**باشقا نامى:** مەھمۇدى.

**تونۇش:** بۇ، يۆگەيلەر ئائىلىسىدىكى كۆپ يىللىق پېلەكلىك سامان غوللۇق، تاغلاردا ۋە تاشلىقلاردا ئۆسىدىغان ئۆسۈملۈك يېلىمىسمان يۆگەينىڭ قورۇتۇلغان سۈتىدىن ئىبارەت بولۇپ، «سوقمونييا» ياكى «مەھمۇدى» نامىدا دورىغا ئىشلىتىلىدۇ. بۇ ئۆسۈملۈكنىڭ شەكلى ھەشقىپچەككە ئوخشايدۇ، ئۇزۇنلۇقى ئىككى مېتىردىن ئارتۇقراق، يەر بېغىرلاپ پېلەك سوزۇپ ئۆسۈپ چىقىدۇ، شاخلىرىنىڭ ئۈستىدە چاپلىشاڭغۇ ھۆللۈك بولىدۇ، بۇ ئۆسۈملۈكنىڭ يىلتىزى ۋە تېنىنى تىلىپ قويسا، سۈتى ئېقىپ چىقىپ قېتىپ سوقمونييا بولىدۇ، ئۇنىڭ رەڭگى سېرىق، ئاسان ئۇۋىلىدۇ، سۇغا سالسا سۈتتەك ئاق بولىدۇ، تىلىنى ئېچىشتۇرىدۇ، بۇنداق بولمىغىنى ساختا ھېسابلىنىدۇ.

**چىقىش ئورنى:** تۈركىيە، شام، سۈرىيە، پەلەستىن، ئىراق قاتارلىق ئەللەردىن چىقىدۇ.

**تېببىتى:** ئۈچىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

**خۇسۇسىيىتى:** تېرىنى پارقىرىتىدۇ، ئىششىق ۋە يەل تارقىتىدۇ، توسالغۇلارنى ئاچىدۇ، غەيرىي تەبىئىي سەۋدا، بەلغەم ۋە سەپرا خىلىتلىرىنى تازىلايدۇ، ئەزالارنىڭ پائالىيىتىنى كۈچەيتىدۇ، قورساقنىكى ئۆلۈك ھامىلىنى چۈشۈرىدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** 0.1 ~ 0.7 گرام.

**زەرەرى:** قورساقتا ئاغرىق پەيدا قىلىدۇ، كۆڭۈلنى ئېلىشتۇرىدۇ، ئىسسىق مىزاج كىشىلەرگە، يۈرىكى ئاجىز كىشىلەرگە ۋە بالىلارغا بېرىلمەيدۇ ھەم ئۆزىنى يەككە ھالەتتە سۈرگە ئورنىدا ئىشلىتىشكە بولمايدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** قىزىلگۈل سۈيى، رۇمبەدىيان، تۇخۇم سېرىقى.

**بىردىلى:** سەبە.

**لايىقلاشتۇرۇلۇشى:** قۇرۇتۇش ئارقىلىق لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالما:** سۇفۇپ، ھەب دورىلار.

## سۇپارى

**باشقا نامى:** فۇپەل.

**تونۇش:** بۇ، پالما ئائىلىسىدىكى دائىم ياشىرىپ تۇرىدىغان، ئېگىزلىكى 8 ~ 15 مېتىرغىچە ئۆسىدىغان پالما دەرىخى بولۇپ، بۇ دەرنىڭ مېۋىسى «فۇپەل» نامىدا دورىغا ئىشلىتىلىدۇ، بۇ دەرنىڭ مېۋىسىنىڭ تەمى قېرىق، ئاچچىقراق، رەڭگى قىزغۇچ بېغىررەڭ، پۇرىقى سۇس، شەكلى شارسىمان، تېنى قاتتىق، چوڭلۇقى جوبۇزنىڭ چوڭلۇقىدەك، بەزىسى يۇمىلاق، بەزىسى ياپىلاق بولىدۇ.

**چىقىش ئورنى:** ئېلىمىزنىڭ يۈننەن، گۇاڭدۇڭ، فۇجىيەن، تەيۋەن قاتارلىق جايلاردىن ھەمدە ھىندىستان، شەرقىي جەنۇبىي ئاسىيا ۋە جەنۇبىي دېڭىز تاقىم ئاراللىرى قاتارلىق جايلاردىن چىقىدۇ.

**تېببىتى:** ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق.

**خۇسۇسىيىتى:** مەدەدە قۇرت چۈشۈرىدۇ، قۇرۇتىدۇ، جاراھەت پۈتتۈرىدۇ، قۇرت ئۆلتۈرىدۇ، مەنىي تۇتىدۇ، ئىششىق ياندۇرىدۇ، ھەزىمنى ياخشىلايدۇ، ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ، يەل تارقىتىدۇ، چىش مىلىكىنى چىڭىتىدۇ، چىش تۈۋىدىن كەلگەن قاننى توختىتىدۇ، يۈرەك ۋە ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەيدۇ، تەر توختىتىدۇ، ئېغىزنى خۇشبو ي قىلىدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** تۆت گىرامغىچە ئەمەلىي ئەھۋالغا قاراپ بېرىلىدۇ.

**زەرەرى:** ئۈچەي توسۇلۇشلارغا زىيان قىلىدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** كەتىرا، بادام مېغىزى.

**بىردىلى:** ئاقسەندەل، بەرەڭگى كابۇلى.

**لايىقلاشتۇرۇلۇشى:** ئادەتتىكىدەك ساپلاشتۇرۇپ لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالما:** سۇفۇپ، ھەب دورىلار.

## سۇزاپ چۆپى

**باشقا نامى:** بەرگى تىتلى.

**تونۇش:** بۇ، سۇزاپ ئائىلىسىدىكى كۆپ يىللىق سامان غوللۇق، سەپرا ئوتقا ئۇرۇقداش ئۆسۈملۈك بولۇپ، غولى تىك، يوپۇرمىقى نۆۋەتلىشىپ ئۆسۈپ، پەيسىمان يېرىلىدۇ، يېرىلغان ياپراقچىلىرى سوقچاق كېلىدۇ. گۈلى سېرىق، غوزلىق مېۋە تۇتىدۇ. پۈتۈن تېنى خۇشبۇي پۇرايدۇ. پۈتۈن چۆپى دورغا ئىشلىتىلىدۇ.

**چىقىش ئورنى:** شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونىنىڭ خوتەن، يېڭىسار، قەشقەر قاتارلىق جايلارىدا كۆپرەك تېرىپ ئۆستۈرۈلىدۇ.

**تېرىشى:** ئۈچىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

**خۇسۇسىيىتى:** مېڭىنى قۇۋۋەتلەيدۇ، ئەقىلنى زىيادە قىلىدۇ، يەل تارقىتىدۇ، توسالغۇلارنى ئاچىدۇ، قۇرۇتىدۇ، زەھەر قايتۇرىدۇ، تېرىنى غىدىقلايدۇ، قىزارتىدۇ، ئاغرىق پەسەيتىدۇ، سۈيدۈك ۋە ھەيزنى راۋانلاشتۇرىدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** ئەھۋالغا قاراپ مۇۋاپىق مىقداردا ئىشلىتىلىدۇ.

**زەرەرى:** كۆزگە زىيانلىق.

**تۈزەتكۈچىسى:** رۇمبەدىيان، سىركەنجۈنل.

**بىرلىكى:** سۆتەر، پىننە.

**لايىقلاشتۇرۇلۇشى:** قۇرۇتۇش ئارقىلىق لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالما:** مەتبۇخ دورىلار.

## سۇزاپ ئۇرۇقى

**باشقا نامى:** تۇخۇمى تىتلى.

**تونۇش:** بۇ، سۇزاپ ئائىلىسىدىكى كۆپ يىللىق سامان غوللۇق ئۆسۈملۈك سۇزاپ بولۇپ، ئۇنىڭ پۈتۈن چۆپى «سۇزاپ»، ئۇنىڭ ئۇرۇقى «تۇخۇمى سۇزاپ» نامىدا دورىغا ئىشلىتىلىدۇ. بۇ ئۆسۈملۈكنىڭ ئېگىزلىكى بىر مېتىرغا يېتىدۇ، ناھايىتى پۇراقلىق كېلىدۇ. پۈتۈن كۆچتى تۈكسىز، يوپۇرمىقى ئۇششاق ۋە يۇمىلاق، كۈنلۈكسىمان گۈل تىزمىسى ئەڭ ئۇچىدا ياكى قولتۇقىدا تۆسىدۇ، گۈلىنىڭ رەڭگى سېرىق، ئۇرۇقى 5 ~ 4 دانە بولۇپ پىشقاندا يېرىلىدۇ.

**چىقىش ئورنى:** ئېلىمىزنىڭ جەنۇبىي قىسىم رايونلىرى، شىنجاڭنىڭ تاغلىرى ۋە باغلىرى، ھىندىستان، پاكىستان قاتارلىق ئەللەردىن چىقىدۇ.

**تەبىئىتى:** ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

**ھۇسۇسىيىتى:** مېڭىنى قۇۋۋەتلەيدۇ، ھەزىمنى ياخشىلايدۇ، پەي، نېرىپلارنى قۇۋۋەتلەيدۇ، ھەيزنى راۋانلاشتۇرىدۇ، ئىششىق ياندۇرىدۇ، تېرىنى قىزارتىدۇ، توسالغۇلارنى ئاچىدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** 3 ~ 5 گىرام.

**زەرەرى:** ئىسسىقچان كىشىلەرگە زىيان قىلىدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** سىركە، زىخ.

**بىردىلى:** پىننە.

**لايىقلاشتۇرۇلۇشى:** قورۇتۇش ئارقىلىق لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالما:** مەجۈن دورىلار.

## سۇڭپىياز

**باشقا نامى:** فيياز دەراز.

**تونۇش:** بۇ، گۈلسامساق ئائىلىسىدىكى كۆپ يىللىق سامان غوللۇق، پىيازغا ئۇرۇقداش ئۆسۈملۈك بولۇپ، ئېگىزلىكى 20 ~ 50 سانتىمېتىر كېلىدۇ؛ يوپۇرمىقى يۇمىلاق كاناي شەكلىدە بولۇپ، ئوتتۇرىسى كاۋاك كېلىدۇ. غولى يۇمىلاق ھەم تۇۋرۇك شەكلىدە بولۇپ، گۈلى كىچىك ئېچىلىدۇ، ئۇرۇقى قارا. بۇ ئۆسۈملۈكنىڭ ئاق غولى «سۇڭپىياز» نامىدا دورىغا ئىشلىتىلىدۇ.

**چىقىش ئورنى:** شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونىنىڭ ھەرقايسى جايلىرىدا تېرىپ ئۆستۈرۈلىدۇ.

**تەبىئىتى:** ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

**خۇسۇسىيىتى:** ماددا ئالمىشىشنى ياخشىلاپ، بۇزۇق چىقىرىندى ماددىلارنى تارقىتىدۇ، توسالغۇلارنى ئاچىدۇ، باھنى قۇۋۋەتلەيدۇ، كۆزنى روشەنلەشتۈرىدۇ، قان بېسىمىنى چۈشۈرىدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** ئەھۋالغا قاراپ 1 ~ 3 تال ئەتراپىدا ئىشلىتىلىدۇ.

**زەرەرى:** سۇڭپىيازنى ھەسەل ۋە ئەگرىسۇناي بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلىشقا بولمايدۇ. چۈنكى كۆڭۈلنى ئېلەشتۈرۈپ قەي قىلدۇرىدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** ئارپىبەدىيان

**بىرلىكى:** سامساق.

**لايىقلاشتۇرۇلۇشى:** ئادەتتىكىدەك ساپلاشتۇرۇپ لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالغۇلار:** قاينىتىلما دورىلار.



## سۇماق

**باشقا نامى:** ھىندىستان زىرىقى.

**تونۇش:** بۇ، سىر دەرىخى ئائىلىسىدىكى ئېگىزلىكى 6 ~ 8 مېتىر كېلىدىغان كىچىك دەرىخ ياكى چاتقال دەرىخنىڭ پىشاي دەپ قالغان قۇرۇق مېۋىسى بولۇپ، شەكلى ياپىلاققا مايىل يۇمىلاق، رەڭگى خورما رەڭ ياكى قىزىل، مايلىشاڭغۇ، تەمى چۈچۈمەلگە مايىل ئاچچىق كېلىدۇ.

**چىقىش ئورنى:** پاكىستان، ئىران، تۈركىيە قاتارلىق جايلاردىن چىقىدۇ.

**تېببىتى:** ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق.

**خۇسۇسىيىتى:** غەيرىي تەبىئىي قان ۋە سەپرا خىلىتىنىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى پەسەيتىدۇ، ھارارەت پەسەيتىدۇ، ئاشقازانغا قۇۋۋەت بېرىدۇ، قان توختىتىدۇ، ئاغرىق پەسەيتىدۇ، ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ، ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىدۇ، قان بېسىمىنى چۈشۈرىدۇ، قۇسۇشنى توختىتىدۇ، سۈيدۈكنى ئازايتىدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** 3 ~ 5 گىرام.

**زەرەرى:** ئىسسىقتىن بولغان جىگەر ئاجىزلىقى ۋە ئاشقازان سوۋۇپ كەتكەنلەرگە زىيان قىلىدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** مەستىكى، بەدىيان، رۇمبەدىيان.

**بىرلىكى:** زىرىق، سىركە، ئاقاقىيا.

**لايىقلاشتۇرۇشى:** قۇرۇتۇش ئارقىلىق لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالمىلار:** شەربەت، قۇرس دورىلار.

## سۇمبۇل

**باشقا نامى:** سۇمبۇل چىنى.

**تونۇش:** بۇ، سۇمبۇل ئائىلىسىدىكى كۆپ يىللىق سامان غوللۇق، سۇمبۇلغا ئۇرۇقداش ئۆسۈملۈك بولۇپ، ئېگىزلىكى 25 ~ 35 سانتىمېتىر ئەتراپىدا بولىدۇ؛ چاچما يىلتىزى كۆپ، غولى تىك، غولىدا ئۇزۇن سىزىقچىلىرى بار؛ بۇ ئۆسۈملۈكنىڭ غولى ۋە يىلتىزى «سۇمبۇل» نامىدا دورغا ئىشلىتىلىدۇ، ئۇنىڭ رەڭگى قارا، سېرىققا مايىل، خۇشبو، ئۆتكۈر پۇراقلىق.

**چىقىش ئورنى:** شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونىنىڭ ھەرقايسى جايلىرىدىكى تاغ باغرى، ئورمان ئەتراپى، ئوتلاق ۋە دەريا ۋادىلىرىدا ئۆسىدۇ. پاكىستان، ھىندىستان قاتارلىق ئەللەردىنمۇ چىقىدۇ.

**تەبىئىتى:** ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

**خۇسۇسىيىتى:** يەل تارقىتىدۇ، توسالغۇلارنى ئاچىدۇ، بۇزۇق ماددىلارنى تازىلايدۇ، چىرايىنى سۈزۈكلەشتۈرىدۇ، پەي، نېرۋىلارنى كۈچەيتىدۇ، ھەيزنى راۋانلاشتۇرىدۇ. يۈرەك ۋە مېڭىنى قۇۋۋەتلەيدۇ، ئاغرىق توختىتىدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** ئەھۋالغا قاراپ 3 ~ 5 گرام ئەتراپىدا ئىشلىتىلىدۇ.

**زەرەرى:** بۆرەككە زىيان قىلىدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** كەتىرا، ئىسپىغۇل.

**بەدلى:** سۇمبۇل ھىندى ياكى ئاسارۇن.

**لايىقلاشتۇرۇلۇشى:** قۇرۇتۇش ئارقىلىق لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالما:** شەربەت، مۇپەررەھ دورىلار.

## سۇندۇرۇس

**باشقا نامى:** ئەسرەنجى .

**تونۇش:** بۇ، ئارچا ئائىلىسىدىكى دائىم كۆكرىپ تۇرىدىغان دەرەخ ياكى چاتقال قارا ئارچا دەرەخى بولۇپ، بۇ دەرەخنىڭ يېلىمى «سۇندۇرۇس» نامىدا دورىغا ئىشلىتىلىدۇ. بۇ قىزغۇچ پارقراق يېلىم بولۇپ، خۇددى كەھرىۋاغا ئوخشايدۇ، تەمى ئاچچىق، ئۇنى كۆيدۈرسە ھىڭنىڭ پۇرىقىدەك سېسىق پۇراق كېلىدۇ.

**چىقىش ئورنى:** ئېلىمىزنىڭ شەرقىي جۇڭگو، جياڭسۇ قاتارلىق ئۆلكىلىرىدىن چىقىدۇ، ئىككىنچى خىلى ھىندىستاندىن كۆپ چىقىدۇ.

**تەبىئىتى:** ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق .

**خۇسۇسىيىتى:** ھەر خىل سۇيۇقلۇق ۋە بەلغەمنى يوقىتىدۇ، ئىچكى - تاشقى ئەزالاردىن كەلگەن قاننى توختىتىدۇ، ئارتۇق ھۆللۈكلەرنى قۇرۇتىدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** ئۈچ گىرامغىچە .

**زەرەرى:** بۆرەككە زىيان قىلىدۇ .

**تۈزەتكۈچىسى:** سەمغى ئەرەبى .

**بەدلى:** كەھرىۋا .

**لايىقلاشتۇرۇلۇشى:** ئادەتتىكىدەك ساپلاشتۇرۇپ لايىقلاشتۇرۇلىدۇ .

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالمىلار:** مەلھەم ۋە سۇفۇپ دورىلار .

## سۆرۈنجان

**باشقا نامى:** سۆرۈنجان ھىلۇ.

**تونۇش:** بۇ، گۈلسامساق ئائىلىسىدىكى كۆپ يىللىق سامان غوللۇق، نەغەز گۈلگە ئۇرۇقداش ئۆسۈملۈك بولۇپ، يەر ئاستىدا تۇخۇمسىمان تەڭگىچە غولى بولىدۇ. كۈزدە گۈلى ئېچىلىپ، كېيىنكى يىلى يوپۇرماق چىقىرىدۇ. سۆرۈنجان ئادەتتە ھەر خىل بولىدۇ. بىرىنچى خىلى: ئىچى ۋە تېشى ئاق، تەمى تاتلىق بولۇپ «تاتلىق سۆرۈنجان» نامىدا دورىغا ئىشلىتىلىدۇ. ئىككىنچى خىلى: ئىچى ۋە تېشى سارغۇچ، رەڭگى تۇتۇق، بىرئاز قىزىلغا مايىل. ئۈچىنچى خىلى: ئىچى ۋە تېشى قارامتۇل، تېشى بەكرەك تۇتۇق، تەمى ئاچچىق بولىدۇ. ئەڭ ياخشىسى بىرىنچى خىلىتتۇر، ئىككىنچى خىلىنىڭ بىرئاز زەھىرى بار، شۇڭا ئىككىنچى ۋە ئۈچىنچى خىلى سىرتىدىن ئىشلىتىلىدۇ. ئىچىدىن ئىشلەتسە، زەھەرلەپ ئۆلتۈرۈپ قويدۇ.

**چىقىش ئورنى:** شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونىنىڭ تاغلىق جايلىرىدا ئۆسىدۇ، ھازىر ئۇيغۇر تېبابىتىدە مىسىردىن كەلگىنى كۆپرەك ئىشلىتىلىۋاتىدۇ.

**تەبىئىتى:** ئۈچىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

**خۇسۇسىيىتى:** ئاغرىق توختىتىدۇ، ئىششىق ياندۇرىدۇ، بۇزۇق ماددىلارنى سۈرىدۇ، سۈيدۈك ھەيدەيدۇ، پەيلەرنى قۇۋۋەتلەيدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** ئەھۋالغا قاراپ 1 ~ 2 گرام ئەتراپىدا ئىشلىتىلىدۇ.

**زەرەرى:** ھەزىمنى بۇزىدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** كەترا، پىننە، بەدىيان.

**بىرلىكى:** شەترەنجى، مۇقەل.

**لايىقلاشتۇرۇلۇشى:** زەھەر سىزلەندۈرۈش ئارقىلىق لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالما:** زىمات دورىلار.

## سوئلەپ مىسىرى

**باشقا نامى:** خۇسسىيە تۇسوئلەپ.

**تونۇش:** بۇ، تۈلكە مايىقى ئائىلىسىدىكى ئۆسۈملۈك سوئلەپ بولۇپ، بۇ ئۆسۈملۈكنىڭ يەر ئاستىدىكى يىلتىزسىمان تۈگۈنەك غولى «سوئلەپ» نامىدا دورىغا ئىشلىتىلىدۇ. بۇ يىلتىزنىڭ رەڭگى ئاق، سۈزۈك، سۆرۈنجاندىن كىچىكرەك، تەمى تاتلىق ھەم چاپلاشقاق، ئازراق ئۆتكۈر پۇراقلىق بولۇپ، پۇرىقى مەنىنىڭ پۇرىقىغا ئوخشايدۇ. بۇ بىرنەچچە خىل بولىدۇ. بىر قىسىمنىڭ دانىسى كەپتەر تۇخۇمدەك بىر - بىرىگە يېقىن، ھەربىرىدە ئۇزۇن، ئۇششاق يېپى بار، شۇ يېپىدىن ئۆسۈدۇ ھەمدە يېپىنىڭ ئاخىرىدا كىچىك دانىسى بولىدۇ، يەنە بىر خىلى ئالدىنقىسىغا قارىغاندا چوڭراق، يەرگە يېپىلغان، يۇمشاق بولۇپ، بۇنىڭدا ئۈچ دانە مونەكچە بار، ئۈچىنچى خىلىنىڭ تېنى قىزىل، ئىچى ئاق، چاپلىشاڭغۇ، تاتلىق، بۇنىڭ ئۈندىغان جايى تاغلاردا، ھۆل يەرلەردە، تولىراق رۇمدا، مىسىردا بولىدۇ، ئەمما رۇمنىڭكى ياخشىراق ھېسابلىنىدۇ. مۇشۇ خىل ئۆسۈملۈكنىڭ يىلتىزسىمان تۈگۈنەك غولى «خۇسسىيە تۇسوئلەپ»، «سوئلەپ مىسىرى» ياكى «تۈلكە مايىقى» نامىدا دورىغا ئىشلىتىلىدۇ.

**چىقىش ئورنى:** ياۋروپا، ياپونىيە، ھىندىستان، نىپال، رۇسىيە، مىسىر، ئىتالىيە قاتارلىق ئەللەردىن چىقىدۇ.

**تەبىئىتى:** بىرىنچى دەرىجىدە ھۆل ئىسسىق.

**خۇسۇسىيىتى:** بۆرەك، دوۋساق، بلھ ۋە ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلەيدۇ. سۈت ۋە مەنىي پەيدا قىلىدۇ، بەدەننى سەمىرىتىدۇ، ئاغرىق پەسەيتىدۇ، ساپ قان پەيدا قىلىدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** 3 ~ 5 گرام.

**زەرەرى:** ئاشقازانغا زىيان قىلىدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** بەدىيان، پىننە، نەمەك ھىندى.

**بىرلىكى:** بوزىدان، شاقاقۇل.

**لايىقلاشتۇرۇلۇشى:** قۇرۇتۇش ئارقىلىق لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالغۇلار:** سۇفۇپ، مەجۇن دورىلار.

## سۈرمە

**باشقا نامى:** سۈرمە ئەسلىي.

**تونۇش:** بۇ بىر خىل پارقىراق، ياپىلاق مەدەن جىنىستىكى تاش بولۇپ، ۋەزنى ئېغىر، پارچىلىغاندا ھەر خىل شەكىلدىكى دانچىلارغا بۆلۈنۈپ، ئوخشاش بولمىغان پارقىراق نۇرلۇق شەكىلنى ھاسىل قىلىدۇ. تومۇرلىرى ۋە دۇغلىرى يوق، يات ماددىلار ئارىلاشمىغان، ئېزىلگەندە قارىغا مايىل، ئەزاغا سۈركىگەندە قارا رەڭ چىقمايدىغان بولسا، ساپ سۈرمە ھېسابلىنىدۇ.

**چىقىش ئورنى:** ئىران، مىسىر ۋە باشقا ئەللەردىن ھەم ئېلىمىزنىڭ تاغلىرىدىن چىقىدۇ.

**تەبىئىي:** ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق.

**خۇسۇسىيىتى:** كۆزنى مۇھاپىزەت قىلىدۇ ۋە روشەنلەشتۈرىدۇ، ئارتۇق ھۆللۈكنى قۇرۇتىدۇ، چىرىشكە قارشى تۇرىدۇ، تېرىنى پارقىرىتىدۇ، يىرنىڭ تازىلايدۇ، ھەرقايسى ئەزادىن كېلىدىغان قانلارنى توختىتىدۇ، جاراھەتلەرنى تازىلايدۇ، ئارتۇق گۆشنى يوقىتىدۇ، يارا جاراھىتىنى پۈتتۈرىدۇ، قاش، كىرىپكىنى ئۆستۈرىدۇ، ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ، باش ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** كېسەللىك ئەھۋالىغا قاراپ سىرتقى تەرەپتىن 1~10 گىرامغىچە.

**زەرەرى:** ئۆپكەگە ۋە بوغۇملارغا زىيان قىلىدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** كەتىرا، مەستىكى، ھەسەل.

**بىردىلى:** كۆيدۈرۈلگەن قارا قوغۇشۇن.

**لايىقلاشتۇرۇلۇشى:** كۈشتە قىلىش ئارقىلىق لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالما:** سۈنۈن دورىلار.

## سېرىق ھېلىلە

**باشقا نامى:** ھېلىلە زەرد.

**تونۇش:** بۇ، چاھار بۇرجەك ئائىلىسىدىكى ياغاچ غوللۇق، 20 ~ 30 مېتىر ئېگىزلىكتە ئۆسىدىغان، يوپۇرماق تاشلايدىغان ھېلىلە ئۆسۈملۈكىنىڭ تازا يېتىلىپ پىشقاندا يىغىلىپ قۇرۇتۇلغان مېۋىسى بولۇپ، بۇ «ھېلىلە زەرد» ياكى «سېرىق ھېلىلە» نامىدا دورىغا ئىشلىتىلىدۇ.

**چىقىش ئورنى:** ئېلىمىزنىڭ يۈننەن، گۇاڭشى ۋە ھىندىستان، پاكىستان، ئافغانىستان، مالايسىيا، ۋىيېتنام، كامبۇدژا قاتارلىق جايلاردىن چىقىدۇ.

**تەبىئىتى:** بىرىنچى دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق.

**خۇسۇسىيىتى:** مېڭە، كۆز ۋە ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەيدۇ، غەيرىي تەبىئىي خىلىتلارنى سۈرىدۇ، ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ، ئاغرىق پەسەيتىدۇ، سۈيدۈك ھەيدەيدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** 5 ~ 7 گرام.

**زەرەرى:** ئۈچەيگە قۇرۇقلۇق يەتكۈزىدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** بادام يېغى، مەستىكى.

**بىردىلى:** قارا ھېلىلە، سېرىق ئوت ئۇرۇقى، ئەفسەنتىن.

**لايىقلاشتۇرۇلۇشى:** قۇرۇتۇش ئارقىلىق لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالمىلار:** مەتبۇخ، ئىترىفىل دورىلار.

## سېمىز ئوت چۆپى

**باشقا نامى:** خىرىپە.

**تونۇش:** بۇ، سېمىز ئوت ئائىلىسىدىكى بىر يىللىق سامان غوللۇق، سېمىز ئوتقا ئۇرۇقداش ئۆسۈملۈك بولۇپ، پۈتۈن تېنى گۆشلۈك، ئۈزۈۋالغاندىن كېيىن قۇرۇتماق بەكمۇ تەس؛ غولى يۇمىلاق، يانتۇ ياتقان، شاخلىق، ئۈستى تەرىپى قارامتۇل قىزىل، ئارقا تەرىپى سۇس يېشىل؛ يوپۇرمىقى نۆۋەتلىشىپ ياكى ئۇدۇل ئۆسىدۇ، گۆشلۈك، سېمىز كېلىدۇ، ئۇچى سەل ئويمان، تولۇق گىرۋەكلىك بولۇپ، شەكلى ئاتنىڭ چىشىغا ئوخشايدۇ؛ گۈلى سېرىق، مېۋىسى غوزا مېۋە، شەكلى كۈنۇسقا ئوخشايدۇ، قاپقاق ئېچىلغاندەك يېرىلىدۇ؛ ئۇرۇقى كۆپ، ئۇششاق، قوڭۇر رەڭدە بولىدۇ.

**چىقىش ئورنى:** شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونىنىڭ ھەرقايسى جايلىرىدىكى ئېتىزلىق، يول بويلىرى ۋە كۆكتاتلىقلاردا ئۆسىدۇ.

**تېببىتى:** ئىككىنچى دەرىجىدە ھۆل سوغۇق.

**خۇسۇسىيىتى:** ھارارەتنى پەسەيتىدۇ، زەھەر تارقىتىدۇ، ئىششىق ياندۇرىدۇ، سۈيدۈك ھەيدەيدۇ، ئاغرىق توختىتىدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** ئەھۋالغا قاراپ 8 ~ 16 گرام ئەتراپىدا ئىشلىتىلىدۇ.

**زەرەرى:** بۇنى كۆپ يېسە چىش ئاغرىقىنى پەيدا قىلىدۇ، باھنى ئاجىزلاشتۇرىدۇ، كۆزگە قاراڭغۇلۇق پەيدا قىلىدۇ، سوغۇقتىن بولغان تال ۋە ئاشقازان كېسىلىنى ئېغىرلاشتۇرۇۋېتىدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** يالپۇز، پىننە، مەستىكى.

**بىردىلى:** كاھۇ ئۇرۇقى، كاۋا ئۇرۇقى، ئىسپىغۇل.

**لايىقلاشتۇرۇلۇشى:** قۇرۇتۇش ئارقىلىق لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالمىلار:** مەلھەم دورىلار.



## سېمىزئوت ئۇرۇقى

**باشقا نامى:** تۇخۇمى خىرىپە.

**تونۇش:** بۇ، سېمىزئوت ئائىلىسىدىكى بىر يىللىق سامان غوللۇق ئۆسۈملۈك سېمىزئوتتىن ئىبارەت بولۇپ، بۇ ئۆسۈملۈكنىڭ يۇيۇپ قۇرۇنۇلغان پۈتۈن چۆپى «خىرىپە»، ئۇرۇقى «تۇخۇمى خىرىپە» نامىدا دورىغا ئىشلىتىلىدۇ. بۇ ئۆسۈملۈكنىڭ پۈتۈن چۆپى سىلىق، تۈكسىز، ياتما ياكى سىڭايان، تۈۋىدىن شاخلاپ تۆت ئەتراپقا يېپىلىدۇ. ئۇرۇقى كۆپ، رەڭگى قارامتۇل قوڭۇر رەڭلىك بولىدۇ.

**چىقىش ئورنى:** شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونىنىڭ ھەممە جايلىرىدىن چىقىدۇ.

**تەبىئىتى:** ئۈچىنچى دەرىجىدە ھۆل سوغۇق.

**خۇسۇسىيىتى:** چىرايىنى پارقىرىتىدۇ، قان تازىلايدۇ، ئۇسسۇزلۇق پەسەيتىدۇ، قان توختىتىدۇ، ھەيز توختىتىدۇ، ئاغرىق پەسەيتىدۇ، سۈيدۈك ھەيدەيدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** 3 ~ 5 گرام.

**زەرەرى:** ئاشقازانغا، سوغۇق مىزاج كىشىلەرگە زىيان قىلىدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** بەدىيان، ھەسەل، پىننە.

**بىردىلى:** ئىسپىغۇل، سېمىزئوت، كاھۇ ئۇرۇقى.

**لايىقلاشتۇرۇلۇشى:** قورۇش ئارقىلىق لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالما:** مەتبۇخ، سۇفۇپ دورىلار.

## سىماب

**باشقا نامى:** زەيبىق، پارە.

**تونۇش:** بۇ، تاغلاردىن قىزىۋېلىنىدىغان مەدەن جىنسىلىق دورا بولۇپ، ۋەزنى ئېغىر ئاقۇچ، كۈمۈش رەڭ، ئازراق پارقىرايدىغان ھەرىكەتچان سۇيۇق مېتالدىن ئىبارەت.

**چىقىش ئورنى:** گۈيچۇ، گۋاڭدۇڭ، يۈننەن، خۇبېي، سىچۈەن ئۆلكىلىرىدىن ۋە شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونىدىن چىقىدۇ.

**تەبىئىتى:** ئۈچىنچى دەرىجىدە ھۆل، ئىككىنچى دەرىجىدە سوغۇق.

**خۇسۇسىيىتى:** قان تازىلايدۇ، جىراسىم ئۆلتۈرىدۇ، چاچنى قۇۋۋەتلەيدۇ، كېسەللىككە قارشى تۇرۇش كۈچىنى ئاشۇرىدۇ، يەل تارقىتىدۇ، پەيلەرنى چىڭىتىدۇ، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەيدۇ، باھنى قۇۋۋەتلەيدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** زەھەرلىك، سىرتتىن ئەھۋالغا قاراپ ئىشلىتىلىدۇ، ئىچكى تەرەپتىن 0.01 ~ 0.05 گىرامغىچە باشقا دورىلار بىلەن قوشۇپ ئىشلىتىلىدۇ.

**زەرەرى:** زەھەرلىك، بۆرەككە، ئېغىز بوشلۇقىدىكى شىللىق پەردىلەرگە، چىشقا ۋە پەيلەرگە زىيان قىلىدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** سۈت، شورپا، ياغ، ھەر خىل مۇراببا ۋە شەربەتلەر.

**بەدلى:** كۈشتە قىلىنغان قوغۇشۇن.

**لايىقلاشتۇرۇشى:** ئالاھىدە ئۇسۇللار ئارقىلىق كۈشتە قىلىپ لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالما:** ھەب، مەلھەم دورىلار.

## سىيادان

**باشقا نامى:** شۇنيز، كۈلۈنجى.

**تونۇش:** بۇ، ئېيىقتاپان ئائىلىسىدىكى بىر - ئىككى يىللىق سامان غوللۇق، سىيادانغا ئۇرۇقداش ئۆسۈملۈك بولۇپ، غولى تىك، ئېگىزلىكى 30 ~ 60 سانتىمېتىر كېلىدۇ، كۆپ شاخلىنىدۇ؛ يوپۇرمىقى نۆۋەتلىشىپ ئۆسىدۇ، گۈلى شېخنىڭ ئۇچىدا يالغۇز ئۆسىدۇ، رەڭگى ئاق ياكى كۆك؛ غوزا مېۋىسى ئىستاكەن شەكلىدە بولىدۇ، پىشقاندا ئۇچى يېرىلىدۇ؛ ئۇرۇقى كۆپ، قارا رەڭدە بولۇپ، «سىيادان» نامىدا دورغا ئىشلىتىلىدۇ.

**چىقىش ئورنى:** شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونىنىڭ ھەرقايسى جايلىرىدا تېرىپ ئۆستۈرۈلىدۇ.

**تېببىتى:** ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

**خۇسۇسىيىتى:** تېرىگە رەڭ بېرىدۇ. سوغۇق يەلنى تارقىتىدۇ، ھەيزنى راۋانلاشتۇرىدۇ، قاننى جانلاندىرىدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** ئەھۋالغا قاراپ 3 ~ 6 گرام ئەتراپىدا ئىشلىتىلىدۇ.

**زەرەرى:** ئىسسىق مىزاج كىشىلەرگە ۋە بۆرەككە زىيان قىلىدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** كۈنجۈت.

**بەدلى:** قىچا، رۇمبەدىيان.

**لايىقلاشتۇرۇلۇشى:** قورۇتۇش ئارقىلىق لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالما:** مەتبۇخ، مەجۈن دورىلار.

## شايتۇل

**باشقا نامى:** ئارۇ، شايتالۇ.

**تونۇش:** بۇ، ئەترگۈل ئائىلىسىدىكى كۆپ يىللىق ياغاچ غوللۇق يوپۇرماق تاشلايدىغان مېۋىلىك دەرەخ بولۇپ، شاخلىرى سىلىق، يوپۇرمىقى ئۇزۇن ھەم ئېللىپس شەكلىدە، گۈلى ھال رەڭ ۋە تاق ھالەتتە ئۆسىدۇ. مېۋىسى سەل - پەل شار شەكلىدە بولۇپ، يۈزىدە قىسقا تۈكلىرى بولىدۇ، تەمى تاتلىق، سورتى كۆپ.

**چىقىش ئورنى:** شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونىنىڭ ھەرقايسى جايلىرىدا ئۆستۈرۈلىدۇ.

**تېببىيىتى:** ئىككىنچى دەرىجىدە ھۆل سوغۇق.

**خۇسۇسىيىتى:** تەبىئەتنى يۇمشىتىدۇ، ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىدۇ، مېڭىنى سوۋۇتىدۇ، تەپلەرنى پەسەيتىدۇ، قان ۋە سەپرانىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى پەسەيتىدۇ، بلھ، ئاشقازان ۋە جىگەرنى قۇۋۋەتلەيدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** ئەھۋالغا قاراپ مۇۋاپىق مىقداردا ئىشلىتىلىدۇ.

**زەرەرى:** بەلغەم مىزاج كىشىلەرنىڭ پەي - مۇسكۈللىرىغا زىيان قىلىدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** ھەسەل ۋە زەنجىۋىل مۇرابباسى.

**بىردىلى:** ئۆرۈك.

**لايىقلاشتۇرۇلۇشى:** ئادەتتىكىدەك ساپلاشتۇرۇپ لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالمىلار:** مۇراببا، شەربەت دورىلار.

## شاتارى

**باشقا نامى:** زەپەر خېمىكى.

**تونۇش:** بۇ، دائىم كۆكرىپ تۇرىدىغان شاتارى دەرىخىنىڭ مېۋىسىدىن ئىبارەت بولۇپ، شەكلى ئازگال مۇنچىقىغا ئوخشاپ كېتىدۇ، بەزىلىرى ئۇنىڭدىن بىرئاز چوڭراق رەڭگى ساپسېرىق، سىرتى قىزىلغا مايىل سېرىق، ئۇنىڭ مېۋىسى «زەپەر خېمىكى» ياكى «شاتارى» نامىدا دورىغا ئىشلىتىلىدۇ.

**چىقىش ئورنى:** ئېلىمىزنىڭ تەيۋەننى ئۆز ئىچىگە ئالغان شەرقىي جەنۇبىي ئۆلكىلىرىدىن چىقىدۇ.

**تەبىئىيىتى:** ئىككىنچى دەرىجىدە ھۆل سوغۇق.

**خۇسۇسىيىتى:** ئىششىق ياندۇرىدۇ، جىگەرنى قۇۋۋەتلەيدۇ، غەيرىي تەبىئىي سەپرا خىلىتىنى تەڭشەيدۇ، خۇشلۇق كەلتۈرىدۇ، غەيرىي تەبىئىي قان خىلىتىنىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى پەسەيتىدۇ، ئۆت يوللىرىنى راۋانلاشتۇرىدۇ، ياللۇغ قايتۇرىدۇ، تۇسالغۇلارنى ئاچىدۇ، ئاغرىق پەسەيتىدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** 3 ~ 6 گرام.

**زەرەرى:** تال زەئىپلەشكەن، ئىچى سۈرگەن كىشىلەرگە بېرىش چەكلىنىدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** تاباشىر، كەترا.

**بىردىلى:** ئالقات، زىرىق.

**لايىقلاشتۇرۇشى:** ئادەتتىكىدەك ساپلاشتۇرۇپ لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالما:** چايلىق، سوفۇپ دورىلار.

## شاتۇت

**باشقا نامى:** شاھتۇت.

**تونۇش:** بۇ، ئۈجمە ئائىلىسىدىكى يوپۇرماق تاشلايدىغان، شاتۇتقا ئۇرۇقداش دەرەخ بولۇپ، يوپۇرمىقى كىچىكرەك، سەل - پەل قارىراق، قالغان يېرى ئۈجمىگە ئوخشايدۇ.

**چىقىش ئورنى:** شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونىنىڭ ھەرقايسى جايلىرىدا ئۆستۈرۈلىدۇ.

**تېببىتى:** ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق.

**خۇسۇسىيىتى:** ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ، سەپرانى پەسەيتىدۇ، ياللۇغ قايتۇرىدۇ، ئىشتىھانى ئاچىدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** ئەھۋالغا قاراپ مۇۋاپىق مىقداردا ئىشلىتىلىدۇ.

**زەرەرى:** كۆكرەك، ئۆپكە ۋە پەي كېسەللىكلىرىگە زىيان قىلىدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** ھەسەل.

**بىردىلى:** ئەينۇلا، كاكىنەچ.

**لايىقلاشتۇرۇلۇشى:** ئادەتتىكىدەك ساپلاشتۇرۇپ لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالمىلار:** شەربەت دورىلار.

## شادىنەج

**باشقا نامى:** تۇر تېشى.

**تونۇش:** بۇ، ماش ياكى نوقۇت چوڭلۇقىدىكى يۇمىلاق ياكى ياپىلاق، رەڭگى قىزىل، سېرىق كۈل رەڭ، قارىغا مايىل، كۆكنارنىڭ رەڭگىدە ياكى ئاللىبېشىل ھەر خىل رەڭدە بولىدىغان، بىر خىل تاش بولۇپ، بۇنىڭ ئەڭ ياخشى ماش شەكىلدە، رەڭگى قىزىل كەلگىنىدۇر. مۇشۇنداق كەلگىنى «شادىنەج مىسىرى» نامىدا دورىغا ئىشلىتىلىدۇ. ئەڭ ناچىرى كۈل رەڭدە كەلگىنى بولۇپ، بۇ «شادىنەج ھىندى» نامىدا دورىغا ئىشلىتىلىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا شادىنەجنىڭ قان توختىتىش خۇسۇسىيىتى كۈچلۈك بولغاچقا، «قان توختىتىش تېشى» دەپمۇ ئاتىلىدۇ، بۇ يەنە كۆپىنچە تۇر تېغىدىن چىقىدىغان بولغاچقا، «تۇر تېشى» دەپمۇ ئاتىلىدۇ.

**چىقىش ئورنى:** ئەرەبىستان ۋە ھىندىستاندىن چىقىدۇ.

**تېببىتى:** بىرىنچى دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق.

**خۇسۇسىيىتى:** قابىز، ئارتۇق ھۆللۈكنى قۇرۇتىدۇ، ئىششىق ياندۇرىدۇ، قان توختىتىدۇ، جاراھەت ۋە يارىنى پۈتتۈرىدۇ. پەي ۋە مۇسكۇللارنى قۇۋۋەتلەيدۇ، كۆرۈش قۇۋۋىتىنى ئاشۇرىدۇ، سۈيدۈك ھەيدەيدۇ، ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** 1 ~ 2 گرام.

**زەرەرى:** دوۋساق، ئاشقازان ۋە ئۈچەيگە زىيان قىلىدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** ئەرەب يېلىمى، كەترا، زىرىقنىڭ سىقىلغان سۈيى.

**بىردىلى:** كۆيدۈرۈلگەن ماگنىت تېشى، خۇنسىياۋشان.

**لايىقلاشتۇرۇلۇشى:** كۈشتە قىلىش ئارقىلىق لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالمىلار:** زىمات، سۇفۇپ دورىلار.

## شاقاقۇل

**باشقا نامى:** شاقاقۇل مىسىرى.

**تونۇش:** بۇ، گۈلسامساق ئائىلىسىدىكى كۆپ يىللىق سامان غوللۇق ئۆسۈملۈك بولۇپ، يىلتىزسىمان غولى گۆشلۈك كېلىدۇ. يوپۇرمىقى ئېلىپس شەكلىدە بولۇپ، نۆۋەتلىشىپ ئۆسىدۇ. گۈلى ئاقۇچ، قوڭغۇراق شەكلىدە، تۆۋەنگە ساڭگىلاپ تۇرىدۇ، شىرنىلىك مېۋىسى شار شەكلىدە بولۇپ، پىشقاندا قارىيدۇ. بۇ ئۆسۈملۈكنىڭ يىلتىزسىمان غولى «شاقاقۇل» نامىدا دورىغا ئىشلىتىلىدۇ.

**چىقىش ئورنى:** شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونىنىڭ ھەرقايسى جايلىرىدا ئۆسىدۇ.

**تەبىئىتى:** بىرىنچى دەرىجىدە ھۆل ئىسسىق.

**خۇسۇسىيىتى:** بەدەننى قۇۋۋەتلەيدۇ، مەنىنى كۆپەيتىدۇ ۋە قويۇلدۇرىدۇ، سۈت كۆپەيتىدۇ. توسالغۇلارنى ئاچىدۇ، غەيرى تەبىئىي بەلغەمنى تازىلايدۇ، نېرۋىنى قۇۋۋەتلەيدۇ، ئاشقازان ۋە يۈرەكنى قىزىتىدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** ئەھۋالغا قاراپ 3~15 گرام ئەتراپىدا ئىشلىتىلىدۇ.

**زەرەرى:** ئۆپكەگە قۇرۇقلۇق يەتكۈزىدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** ھەسەل، كەترا.

**بەدلى:** بوزىدان، ھەببى سەنۇبەر.

**لايىقلاشتۇرۇلۇشى:** قۇرۇتۇش ئارقىلىق لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالما:** مەجۈن، ھالۋا دورىلار.



## شاكال بەدىيان

**باشقا نامى:** بەدىيان چىنى، تاشاڭ.

**تونۇش:** بۇ، كۈنلۈكسىمان ئائىلىسىدىكى دائىم كۆكرىپ تۇرىدىغان، ئېگىزلىكى 10 ~ 14 مېتىرغىچە ئۆسىدىغان چاتقال دەرەخ بولۇپ، بۇ دەرەخنىڭ ئۇرۇقى «بەدىيان چىنى» «تاشاڭ» ياكى «شاكال بەدىيان» نامىدا دورىغا ئىشلىتىلىدۇ.

**ئۆسۈش ئورنى:** ئېلىمىزنىڭ گۇاڭدۇڭ، گۇاڭشى، يۈننەن، تەيۋەن، گۈيجۇ، فۇجيەن قاتارلىق جايلاردىن چىقىدۇ.

**تەبىئىتى:** ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

**خۇسۇسىيىتى:** ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەيدۇ، ھەزىمنى ياخشىلايدۇ، يەل تارقىتىدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** 3 ~ 5 گرام.

**زەرەرى:** باش ئاغرىقىنى پەيدا قىلىدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** قۇرۇتۇلغان شاكال بەدىيان.

**بەدىلى:** بەسباسە.

**لايىقلاشتۇرۇلۇشى:** قورۇش ئارقىلىق لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالما:** چىلانما، چايلق دورىلار.

## شاھتەررە

**باشقا نامى:** شاھتەررەج ھىندى.

**تونۇش:** بۇ بىر خىل ئۆسۈملۈك بولۇپ، بۇ ئۆسۈملۈكنىڭ قۇرۇتۇلغان پۈتۈن چۆپى «شاھتەررە» نامىدا دورىغا ئىشلىتىلىدۇ. بۇ ئۆسۈملۈكنىڭ يوپۇرماقلىرى كىچىك، گۈلبىنەپشە رەڭلىك ۋە ئۇششاق بولۇپ، پۈتۈن چۆپى قارىغا مايىل يېشىل، تەمى ئاچچىق بولىدۇ. كۆپىنچە بۇغداي ۋە نوقۇت ئېتىزلىرىدا ئۆزلۈكىدىن ئۈنۈپ قالىدۇ.

**چىقىش ئورنى:** شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونىنىڭ ھەممە جايلىرىدىن چىقىدۇ.

**تەبىئىتى:** ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

**خۇسۇسىيىتى:** قان تازىلايدۇ، ياللۇغ قايتۇرىدۇ، غەيرىي تەبىئىي سەپرا، سەۋدا، بەلغەم خىلىتىنى پىشۇرىدۇ، سۈيدۈك ھەيدەيدۇ، تەرەتنى يۇمشىتىدۇ، قىزىتما قايتۇرىدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** 5 ~ 7 گرام.

**زەرەرى:** ئۆپكەگە زىيان قىلىدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** كاسىنە سۈيى.

**بىردىلى:** ھېلىلە، سانا.

**لايىقلاشتۇرۇلۇشى:** قۇرۇتۇش ئارقىلىق لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالمىلار:** مەتبۇخ دورىلار.

## شاھتەررە چىنى

**باشقا نامى:** يەر باغرىئوت، يالمانقۇلاق.

**تونۇش:** بۇ، سۈتلۈكئوتلار ئائىلىسىدىكى بىر يىللىق سامان غوللۇق ئۆسۈملۈك يالمانقۇلاق بولۇپ، بۇ ئۆسۈملۈكنىڭ پۈتۈن چۆپى، يوپۇرمىقى ئادەتتە ئۇۋۇلۇپ تۇرىدۇ. ساقلىرى ئېللىپس شەكىللىك. ئالدى يۈزى يېشىل، ئارقا يۈزى سۇس يېشىل رەڭدە بولىدۇ. يوپۇرماق ساپىقى قىسقا كېلىدۇ. «شاھتەررە چىنى»، «يەر باغرىئوت» ياكى «يالمانقۇلاق» قاتارلىق ناملاردا دورغا ئىشلىتىلىدۇ.

**چىقىش ئورنى:** شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونىنىڭ ھەممە جايلىرىدىن چىقىدۇ.

**تەبىئىتى:** ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق.

**خۇسۇسىيىتى:** ئاساسلىقى غەيرىي تەبىئىي سەپرا، سەۋدا، بەلغەم خىلىتلىرىنى پىشۇرىدۇ، قاننى سۈيۈلدۈرىدۇ، توسالغۇلارنى ئاچىدۇ، قان تازىلايدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا سۈيدۈك ھەيدەيدۇ، چىش مىلىكىنى چىڭىتىدۇ، غەيرىي تەبىئىي خىلىتلارنى سۈرىدۇ، ئىشتىھانى ئاچىدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** 6 ~ 10 گرام.

**زەرەرى:** ئۆپكەگە زىيان قىلىدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** ھەسەل.

**بىردىلى:** سانا، ھېلىلە.

**لايىقلاشتۇرۇلۇشى:** قۇرۇتۇش ئارقىلىق لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالما:** مەتبۇخ دورىلار.

## شەترەنجى

**باشقا نامى:** شەترەنجى

**تونۇش:** بۇ، شەترەنجى ئائىلىسىدىكى كۆپ يىللىق سامان غوللۇق ئۆسۈملۈك شەترەنجىنىڭ يىلتىزسىمان غولى ۋە غول قىسمىدىن ئىبارەت بولۇپ، شەكلى ئوردانغا ئوخشايدۇ، رەڭگى يېشىل، تەمى ئاچچىق، ئۆزى سەل - پەل خۇش پۇراق كېلىدۇ.

**چىقىش ئورنى:** ئېلىمىزنىڭ شەرقىي جەنۇبىدىن ھەمدە ھىندىستان، سۈرىيە قاتارلىق ئەللەردىن چىقىدۇ.

**تەبىئىتى:** ئۈچىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

**خۇسۇسىيىتى:** تېرىنى قۇۋۋەتلەيدۇ، چىرايىنى پارقىرىتىدۇ، تېرىلەرنى قىزارتىدۇ، غىدىقلايدۇ، پەي - مۇسكۇللارنى چىڭىتىدۇ، ھەزىمنى ياخشىلايدۇ، باھنى قۇۋۋەتلەيدۇ، غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلىتىنى سۈرىدۇ، ئاۋازنى ساپ قىلىدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** 2~10 گرام.

**زەرەرى:** ئۆپكەگە زىيان قىلىدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** ئەرەب يېلىمى، مەستىكى.

**بەدلى:** سىيادان، ئاترىلال.

**لايىقلاشتۇرۇشى:** ئادەتتىكىدەك ساپلاشتۇرۇپ لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشەندۈرۈلگەن ياسالما:** شەربەت، مەجۈن دورىلار.

## شور

**باشقا نامى:** شورە قەلىمى.

**تونۇش:** بۇ، تەبىئىي ناتىرىي سۇلفىدىنى پىششىقلاپ ئىشلەشتىن ھاسىل بولغان كىرىستال ماددا گىلائۇبېر تۈزى بولۇپ، «سۇسىز شور» دەپمۇ ئاتىلىدۇ. سۈزۈك، چۈرۈك بولغانلىقى ئۈچۈن «تازىلانغان شور» نامىدا دورىغا ئىشلىتىلىدۇ.

**چىقىش ئورنى:** شىنجاڭنىڭ ھەممە جايلىرىدىن چىقىدۇ.

**تەبىئىي:** ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق.

**خۇسۇسىيىتى:** قورۇيدۇ، تۇتىدۇ، ئىچىنى توختىتىدۇ، قان توختىتىدۇ، جاراھەت پۈتتۈرىدۇ، ھارارەت پەسەيتىدۇ، ئىششىق ياندۇرىدۇ، يۇمشىتىدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** 3 ~ 6 گىرام.

**زەرەرى:** پىيزەك بىلەن قوشۇپ ئىشلىتىشكە ۋە ھامىلىدار ئاياللارغا ئىشلىتىشكە بولمايدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** چىلغوزا مېغىزى.

**بەدىلى:** يۇمىغاقسۇت ئۇرۇقى.

**لايىقلاشتۇرۇلۇشى:** كۈشتە قىلىش ئارقىلىق لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالمىلار:** مەتبۇخ، سۇفۇپ دورىلار.

## شۇمبۇيا

**باشقا نامى:** بۇيا.

**تونۇش:** بۇ، شۇمبۇيا ئائىلىسىدىكى بىر يىللىق سامان غوللۇق، شۇمبۇياغا ئۇرۇقداش تەييار تاپ ئۆسۈملۈك بولۇپ، ئېگىزلىكى 10 ~ 50 سانتىمېتىر، غولى سارغۇچ قوڭۇر رەڭدە كېلىدۇ؛ يوپۇرمىقى نۆۋەتلىشىپ ئۆسكەن، شەكلى تەڭگىسىمان، رەڭگى قارامتۇل سېرىق بولىدۇ؛ گۈل رېتى باشاقسىمان، گۈلى كالىپۇكسىمان، رەڭگى سۇس سۆسۈن كېلىدۇ. بۇ ئۆسۈملۈكنىڭ پۈتۈن چۆپى «شۇمبۇيا» نامدا دورغا ئىشلىتىلىدۇ.

**چىقىش ئورنى:** شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونىنىڭ ھەرقايسى جايلىرىدىكى قۇملۇق توپا، چاتقاللىقلاردىكى سامان غوللۇق ئۆسۈملۈكلەر، قوغۇنلۇق ۋە ھەر خىل ئەمەنلەرنىڭ يىلتىزلىرىدا تەييار تاپ بولۇپ ئۆسىدۇ.

**تەبىئىتى:** ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

**ھۆسۈسىيىتى:** بۆرەكنى قۇۋۋەتلەيدۇ، بەدەننى قىزىتىدۇ، پەي ۋە مۇسكۇللارنى چىڭىتىدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** ئەھۋالغا قاراپ 4 ~ 8 گرام ئەتراپىدا ئىشلىتىلىدۇ.

**زەرەرى:** ئىسسىق مىزاج كىشىلەردە باش ئاغرىقى پەيدا قىلىدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** يۇمغاقسۇت، سېمىزئوت.

**بىردىلى:** دارچىن.

**لايىقلاشتۇرۇلۇشى:** قۇرۇتۇش ئارقىلىق لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالمىلار:** مەتبۇخ دورىلار.

## شۇمشا چۆپى

**باشقا نامى:** ھۆلبە.

**تونۇش:** بۇ، پۇرچاق ئائىلىسىدىكى بىر يىللىق سامان غوللۇق، شۇمشىغا ئۇرۇقداش ئۆسۈملۈك بولۇپ، ئېگىزلىكى 40 ~ 80 سانتىمېتىر كېلىدۇ؛ غوللىرى توپلىشىپ ئۆسىدۇ، پۈتۈن تېنىدىن خۇش پۇراق چىقىپ تۇرىدۇ؛ يوپۇرماقلىرى نۆۋەتلىشىپ ئۆسكەن، ئۈچ قۇلاقلىق مۇرەككەپ يوپۇرماق، كىچىك يوپۇرماقلىرى تەتۈر تۇخۇم شەكلىدە، تولۇق گىرۋەكلىك ياكى دولقۇنسىمان ھەرە چىشلىق بولىدۇ؛ گۈلى بىر - ئىككىدىن بولۇپ قولىتۇقىدىن ئۆسىدۇ، سېپى بولمايدۇ، دەسلەپ ئېچىلغاندا رەڭگى ئاق بولىدۇ، كېيىنچە تەدرىجىي ئاچ سېرىق رەڭگە ئۆزگىرىدۇ، بۇ ئۆسۈملۈكنىڭ پۈتۈن چۆپى «شۇمشا چۆپى» نامىدا دورغا ئىشلىتىلىدۇ.

**چىقىش ئورنى:** شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونىنىڭ ھەرقايسى جايلىرىدا تېرىپ ئۆستۈرۈلىدۇ.

**تەبىئىتى:** ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

**خۇسۇسىيىتى:** سۈيدۈك ھەيدەيدۇ، ھەيزنى راۋانلاشتۇرىدۇ، بەلغەم بوشتىدۇ، ئىشتىھانى ئاچىدۇ، ماددىلارنى تارقىتىدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** ئەھۋالغا قاراپ 4 ~ 8 گرام ئەتراپىدا ئىشلىتىلىدۇ.

**زەرەرى:** باش ئاغرىق پەيدا قىلىدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** پالەك.

**بەدلى:** چامغۇر، زىغىر ئۇرۇقى.

**لايىقلاشتۇرۇلۇشى:** قۇرۇتۇش ئارقىلىق لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالغۇلار:** مەتبۇخ دورىلار.

## شۇمشا ئۇرۇقى

**باشقا نامى:** تۇخۇمى ھۆلبە.

**تونۇش:** بۇ، پۇرچاق ئائىلىسىدىكى ئېگىزلىكى 40 ~ 80 سانتىمېتىر ئەتراپىدا ئۆسدىغان بىر يىللىق سامان غوللۇق ئۆسۈملۈك ھۆلبەنىڭ پىشقاندىن كېيىن قۇرۇتۇلغان ئۇرۇقى بولۇپ، بۇ ئۆسۈملۈكنىڭ قۇرۇتۇلغان ئۇرۇقى «تۇخۇمى ھۆلبە» نامىدا دورىغا ئىشلىتىلىدۇ.

**چىقىش ئورنى:** ئېلىمىزنىڭ ھەرقايسى جايلىرى، بولۇپمۇ ئاپتونوم رايونىمىزدىن كۆپرەك چىقىدۇ.

**تەبىئىتى:** ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

**خۇسۇسىيىتى:** بەلغەمنى بوشىتىپ يۆتەل پەسەيتىدۇ، سۈيدۈك ھەيدەيدۇ، ھەيز راۋانلاشتۇرىدۇ، ئىشتىھانى ئاچىدۇ، ماددىلارنى يۇمشىتىپ تارقىتىدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** 1 ~ 3 گرام.

**زەرەرى:** ئىسسىق مىزاج كىشىلەردە باش ئاغرىقى پەيدا قىلىدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** پالەك.

**بىردىلى:** چامغۇر ئۇرۇقى، زىغىر.

**لايىقلاشتۇرۇلۇشى:** قۇرۇتۇش ئارقىلىق لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالغۇلار:** لوئوق، مەتبۇخ دورىلار.



## شەرخىست

**باشقا نامى:** ھەرلاۋ.

**تونۇش:** بۇ، ئېگىزلىكى ئالتە مېتىر ئەتراپىدا ئۆسىدىغان كىبرو ۋە كىشور دەيدىغان دەرەخنىڭ شاخلىرىدىن سىزىپ چىقىپ، شەبنەمگە ئوخشاش قاتىدىغان بىر خىل يېلىمىسىمان دورا بولۇپ، رەڭگى قىزىلغا مايىل سارغۇچ، بەزىلىرى قارىغا مايىل سارغۇچ، تەمى تاتلىق بولىدۇ.

**چىقىش ئورنى:** خۇراسان، ھىرات، ئىران ۋە رۇم قاتارلىق ئەللەردىن چىقىدۇ.

**تەبىئىتى:** بىرىنچى دەرىجىدە ھۆل ئىسسىق.

**خۇسۇسىيىتى:** غەيرىي تەبىئىي سەۋدا، بەلغەم ۋە سەپرا خىلىتىنى سۈرىدۇ، چىرايىنى پارقىرىتىدۇ، چوڭ تەرەتنى يۇمشىتىدۇ، جىگەر، ئاشقازان ۋە ئۈچەينى قۇۋۋەتلەيدۇ، ئاشقازان، جىگەر ۋە يۈرەكنىڭ ھارارىتىنى پەسەيتىدۇ، جىگەردىكى ئىششىقنى ياندۇرىدۇ، يۆتەل پەسەيتىدۇ، كۆكرەك يىرىكلىكىنى يوقىتىدۇ، بەلغەم بوشتىدۇ، نەپەس راۋانلاشتۇرىدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** 7 ~ 12 گىرام.

**زەرەرى:** مەنىنى سۈيۈلدۈرۈۋېتىدۇ، مەنىي بالدۇر يۈرۈپ كېتىش ۋە قورساق كوركىراشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** بادام يېغى، ئارپىبەدىيان، قىزىلگۈل ئەرقى.

**بىرلىكى:** تەرەنجىبىن.

**لايىقلاشتۇرۇشى:** ئادەتتىكىدەك ساپلاشتۇرۇپ لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالمىلار:** مەتبۇخ، مەجۈن دورىلار.

## غاپەس

**باشقا نامى:** ئاچچىق بىنەپشە.

**تونۇش:** بۇ، ئازغان ئائىلىسىدىكى ئېگىزلىكى 50 ~ 120 سانتىمېتىر ئەتراپىدا ئۆسىدىغان، كۆپ يىللىق سامان غوللۇق ئۆسۈملۈك غاپەس ئۆسۈملۈكىنىڭ پۈتۈن چۆپى بولۇپ، «غاپەس» نامىدا دورغا ئىشلىتىلىدۇ. بۇ ئۆسۈملۈكنىڭ يوپۇرمىقى كۈل رەڭگە مايىل يېشىل رەڭلىك بولۇپ، پۈرۈلگەن، گۈلى ئۇزۇن، تار، ئىنچىكە، رەڭگى نىل رەڭلىك بولىدۇ، ئۇنىڭ ئۇسارىسى قەدىمكى نۇسخىلاردا ئىشلىتىلگەن بولسىمۇ، ئەمما ئۇنىڭ ئۇسارىسىنى تەييارلاش ناھايىتى قىيىن بولغاچقا، يېقىندىن بېرى گۈلى ئىشلىتىلۋاتىدۇ، پۈتۈن چۆپىنىڭ ئازراق پۇرىقى بار، تەمى ئاچچىق، رەڭگى نىل كۆك.

**چىقىش ئورنى:** ئېلىمىزنىڭ كۆپلىگەن جايلىرى ھەم ئىران، چاۋشيەن، كەشمىر قاتارلىق ئەللەردىن چىقىدۇ.

**تەبىئىتى:** ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

**خۇسۇسىيىتى:** بۇزۇق ماددىلارنى تارقىتىدۇ، تەرلىتىدۇ، سۈيدۈك ھەيدەيدۇ، ئىششىق ياندۇرىدۇ، قان تازىلايدۇ، جۇلا بېرىدۇ، جىگەر ۋە تالنىڭ توسالغۇلىرىنى ئاچىدۇ. سۈت ۋە ھەيزنى راۋانلاشتۇرىدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** 6 ~ 7 گىرام.

**زەرەرى:** تال ۋە ئۈچەيگە قۇرۇقلۇق يەتكۈزىدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** بادام يېغى، كەتىرا.

**بەدلى:** ئاسارۇن، ئەمەن.

**لايىقلاشتۇرۇلۇشى:** قۇرۇتۇش ئارقىلىق لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالغۇلار:** ھەب، مەتبۇخ دورىلار.

## غارىقۇن

**باشقا نامى:** ماشمان.

**تونۇش:** بۇ، كۆپ تۆشۈكلۈك زەمبۇرۇغلار ئائىلىسىدىكى چاتقال ئۆسۈملۈك غارىقۇن دەرىخىنىڭ پورلىرىدىن ھاسىل بولغان قاتمۇقات تۆشۈكلۈك زەمبۇرۇغنىڭ باكتېرىيە تېنىدىن ئىبارەت بولۇپ، شەكلى ئات تۇۋىقىسىمان، رەڭگى ئاق، تەمى بىرئاز ئاچچىق، پۇرىقى ئۆتكۈر، ۋەزنى يەڭگىل كېلىدۇ.

**چىقىش ئورنى:** ئېلىمىزنىڭ شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونىدىن ھەم جەنۇبىي ياۋروپادىكى دۆلەتلەردىن چىقىدۇ.

**تەبىئىتى:** ئۈچىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

**خۇسۇسىيىتى:** غەيرىي تەبىئىي سەپرا، سەۋدا ۋە بەلغەم خىلىتلىرىنى سۈرىدۇ، ئۆپكە - كانايىنى قۇۋۋەتلەپ، ئۇنىڭدىكى بۇزۇق ماددىلارنى تازىلايدۇ، قاتتىق ئىششىقلارنى يۇمشىتىدۇ، يەل تارقىتىدۇ، ھەر تۈرلۈك قۇلۇنجىنى يوقىتىدۇ، جىگەر ۋە بۆرەكنىڭ توسالغۇلىرىنى ئاچىدۇ، سۈرگۈچى دورىلارنىڭ تەسىرىنى كۈچەيتىدۇ، سۈيدۈك ۋە ھەيزنى راۋانلاشتۇرىدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** 0.5 ~ 1 گرام.

**زەرەرى:** گال بوغۇلۇش، كۆڭۈل ئېلىشىش پەيدا قىلىدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** يېڭى سۈت، بادام مېغىزى.

**بىرلىكى:** شەھمەنزەل، تۇربۇت.

**لايىقلاشتۇرۇلۇشى:** بۇ دورىنى سوقۇشقا بولمايدۇ، قىل ياكى سىم ئەلگەكتىن سۈرۈش ئارقىلىق يۇمشاق قىسىملىرىنى ئۆتكۈزۈپ، دورىغا ئىشلىتىلىدۇ، قاتتىق تىرناققا ئوخشاش زەھەرلىك قىسمىنى ئايرىۋېتىش ئارقىلىق لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالما:** ھەب، شەرىپەت دورىلار.

## غۇنچىئۇزۇم

**باشقا نامى:** تاغ ئۇزۇمى.

**تونۇش:** بۇ، ئۇزۇم ئائىلىسىدىكى كۆپ يىللىق ياغاچ غوللۇق، ئۇزۇمگە ئۇرۇقداش پېلەك تارتىپ ئۆسدىغان ئۆسۈملۈك بولۇپ، پېلىكى بىر مېتىردىن ئۈچ مېتىرغىچە كېلىدۇ؛ يوپۇرمىقى نوۋەتلىشىپ ئۆسىدۇ، ئالاقانسىمان يېرىلىدۇ؛ گۈل رېتى كۈنۈس شەكىللىك بولۇپ، يوپۇرماقنىڭ ئۇدۇلىدا ئۆسىدۇ، گۈلى سۇس يېشىل. مېۋىسى كىچىك شىرنىلىك مېۋە بولۇپ، «غۇنچىئۇزۇم» نامىدا دورىغا ئىشلىتىلىدۇ.

**چىقىش ئورنى:** شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونىنىڭ تۇرپان، پىچان، خوتەن قاتارلىق جايلارىدا تېرىپ ئۆستۈرۈلىدۇ.

**تەبىئىتى:** ئىككىنچى دەرىجىدە ھۆل سوغۇق.

**خۇسۇسىيىتى:** بەدەننى تازىلايدۇ، سۈيدۈك ھەيدەيدۇ، قىزىلنى سىرتقا تەپكۈزىدۇ، زەھەر تارقىتىدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** ئەھۋالغا قاراپ 15 ~ 70 گرام ئەتراپىدا ئىشلىتىلىدۇ.

**زەرەرى:** كۆپ ئىشلەتسە ئىچىنى سۈرىدۇ، گېموروينى قوزغايدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** تاباشىر.

**بەدلى:** كۆك ئۇزۇم.

**لايىقلاشتۇرۇلۇشى:** قۇرۇتۇش ئارقىلىق لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالما:** مەتبۇخ دورىلار.

## قاپاق

**باشقا نامى:** كەدۇ.

**تونۇش:** بۇ، كاۋا - قاپاق ئائىلىسىدىكى بىر يىللىق سامان غوللۇق، قاپاققا ئۇرۇقداش ئۆسۈملۈك بولۇپ، غولى يەر بېغىرلاپ، يوپۇرمىقى يۈرەك شەكلىدە نۆۋەتلىشىپ ئۆسىدۇ. گۈلى ئاق، مېۋىسىنىڭ ئوتتۇرىسى ئىنچىكە بولۇپ، ئىككى دانە شارنى ئۇلاپ قويغاندەك كۆرۈنىدۇ، سىرتى سىلىق كېلىدۇ. بۇ «قاپاق» نامدا دورغا ئىشلىتىلىدۇ. بىرىنچى خىلى كاۋا ئورنىدا سەيگە ئىشلىتىلىدۇ. ئىككىنچى خىلى ئاچچىق قاپاق بولۇپ، دورغا ۋە باشقا ئىشلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

**چىقىش ئورنى:** شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونىنىڭ ھەرقايسى جايلىرىدا ئۆسىدۇ.

**تېببىتى:** ئىككىنچى دەرىجىدە ھۆل سوغۇق.

**خۇسۇسىيىتى:** چوڭ تەرەتنى يۇمشىتىدۇ، ھارارەتنى پەسەيتىدۇ، ئۇيقۇ كەلتۈرىدۇ، سۈيدۈك ھەيدەيدۇ، بەدەندىكى سېرىقلىقنى يوقىتىدۇ، ئىسسىقتىن بولغان تەپلەرنى پەسەيتىدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** ئەھۋالغا قاراپ مۇۋاپىق مىقداردا ئىشلىتىلىدۇ.

**زەرەرى:** سوغۇق مىزاجلىق كىشىلەرنىڭ پەي - مۇسكۇللىرىغا زىيانلىق، خام قاپاق ئاش-قازانغا زىيانلىق.

**تۈزەتكۈچىسى:** پىننە، بەدىيان.

**بىردىلى:** قاپاق ئۇرۇقى.

**لايىقلاشتۇرۇلۇشى:** ئادەتتىكىدەك ساپلاشتۇرۇپ لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالغۇلار:** مەلھەم، قايناتما دورىلار.

## قاپاق ئۇرۇقى مېغىزى

**باشقا نامى:** تۇخۇمى كەدۇ.

**تونۇش:** بۇ، كاۋا ئائىلىسىدىكى بىر يىللىق سامان غوللۇق ئۆسۈملۈك قاپاقنىڭ ئۇرۇقى بولۇپ، ئۇنىڭ مېغىزى «قاپاق ئۇرۇقى مېغىزى» نامىدا دورىغا ئىشلىتىلىدۇ. ئۇنىڭ رەڭگى ئاق، ياپىلاق، ئۇزۇنچاق شەكىللىك بولىدۇ.

**چىقىش ئورنى:** شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونىنىڭ ھەممە جايلىرىدىن چىقىدۇ.

**تەبىئىي:** ئىككىنچى دەرىجىدە ھۆل سوغۇق.

**خۇسۇسىيىتى:** ئاساسلىقى غەيرىي تەبىئىي سەۋدا ۋە سەپرا خىلىتىنى، قۇرۇق ئىسسىق كەيپىياتنى تەڭشەيدۇ، قىزىتمىنى پەسەيتىدۇ، ئۇسۇزلۇق پەسەيتىدۇ، ئۇنىڭدىن باشقا سۈيدۈك ھەيدەيدۇ، قۇرت ئۆلتۈرىدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** 3 ~ 5 گرام.

**زەرەرى:** بەلغەم مىزاج كىشىلەرنىڭ پەي - مۇسكۇللىرىغا زىيانلىق.

**تۈزەتكۈچىسى:** ھەسەل، ناۋات.

**بىردىلى:** قاپاق.

**لايىقلاشتۇرۇلۇشى:** قورۇش ئارقىلىق لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالما:** سۇفۇپ، مەتبۇخ دورىلار.

## قارا پارپا

**باشقا نامى:** جەدۋار ھىندى.

**تونۇش:** بۇ، ئېيىقتاپان ئائىلىسىدىكى بىر يىللىق سامان غوللۇق ئۆسۈملۈك ھىندى جەدۋارنىڭ يىلتىزى ۋە ئۇرۇقىدىن ئىبارەت بولۇپ، ئۇرۇقى يۈرەك شەكىللىك، چوڭلۇقى قول بارمىقىچىلىك، ۋەزنى ئېغىر، ئازراق قاتتىق، تەمى ئاچچىق - چۈچۈك، سىرتى قارا، سىرتقى يۈزى قوتۇر بولىدۇ. ئەسلىي ئۆسۈملۈكنىڭ يىلتىزى «جەدۋار ھىندى» ۋە «قارا پارپا» نامىدا دورغا ئىشلىتىلىدۇ.

**چىقىش ئورنى:** بۇ ئەسلىدە ياۋروپا ۋە نېپال قاتارلىق ئەللەردىن چىقاتتى، ھازىر ئېلىمىزدە ئۆستۈرۈلىدۇ.

**تەبىئىي:** ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

**خۇسۇسىيىتى:** پەي - مۇسكۇللارنى، «تەبىئەت» نى، بالىياتقۇنى ۋە تۇخۇمدانى قۇۋۋەتلەيدۇ، ئاغرىق پەسەيتىدۇ، ئىششىق ياندۇرىدۇ. نېرۋىنى قۇۋۋەتلەيدۇ ۋە تىنچلاندۇرىدۇ، زەھەر قايتۇرىدۇ، يۈرەك، جىگەر ۋە باھنى قۇۋۋەتلەيدۇ، توسالغۇلارنى ئاچىدۇ، ياللۇغ قايتۇرىدۇ، قىزىتما پەسەيتىدۇ. سۈيدۈك ھەيدەپ، تاشلارنى پارچىلاپ چىقىرىدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** 1 ~ 1.5 گرام.

**زەرەرى:** ئىسسىق مىزاجلىق كىشىلەرنىڭ بېشىنى ئاغرىتىدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** يېڭى سۈت، ئارپا سۈيى.

بەدىلى: زورەمبات.

**لايىقلاشتۇرۇلۇشى:** ئادەتتىكىدەك ساپلاشتۇرۇپ لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالمىلار:** ھەب ۋە مەجۈن دورىلار.

## قارا خەربەق

**باشقا نامى:** خەربەق سىيەھ.

**تونۇش:** بۇ، ئېپىقتاپان ئائىلىسىدىكى كۆپ يىللىق سامان غوللۇق ئۆسۈملۈك خەربەقنىڭ يىلتىزى بولۇپ، رەڭگى قارا، بوغۇملۇق، ئوتتۇرىسى كاۋاك، تولىسى يۇمىلاق، ئىنچىكە كېلىدۇ، يوپۇرمىقى چىنارنىڭ يوپۇرمىقىغا ئوخشايدۇ، ئەمما ئۇنىڭدىن كىچىكرەك، تېنى قىسقا، گۈلى ئاقۇچ قىزىلغا مايىل، بۇغداي بېشىغا ئوخشايدۇ، مېۋىسى زاراڭزىنىڭ دانىسىغا ئوخشايدۇ، يىلتىزىنىڭ تەمى ئاچچىق. بۇ ئۆسۈملۈكنىڭ يىلتىز قىسمى تېبابەتتە «قارا خەربەق» نامىدا دورىغا ئىشلىتىلىدۇ.

**چىقىش ئورنى:** ئېلىمىزنىڭ سىچۈەن، جياڭشى، گەنسۇ قاتارلىق ئۆلكىلىرىدىن ھەم ئوتتۇرا ۋە جەنۇبىي ياۋروپادىن چىقىدۇ.

**تېببىتى:** ئۈچىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

**خۇسۇسىيىتى:** تېرىنى قۇۋۋەتلەيدۇ، قەي قىلدۇرىدۇ، كۈچلۈك دەرىجىدىكى سۈرگە دورىسى بولۇپ، تەرەتنى راۋانلاشتۇرىدۇ، غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلىتىنى سۈرىدۇ، سۈيدۈك ھەيدەيدۇ، قۇرت ئۆلتۈرىدۇ، ئاغرىق پەسەيتىدۇ، توسالغۇلارنى ئاچىدۇ، تېرە رەڭ ماددىسىنى ئەسلىگە كەلتۈرىدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** 0.2 ~ 0.7 گرام.

**زەرەرى:** بۇنى ئىشلىتىش مىقدارىدىن ئاشۇرۇپ يېسە، ئادەمنى ئۆلتۈرىدۇ. ئادەتتە بۇنىڭ سەككىز گرامى بىر ئادەمنى ئۆلتۈرۈپ قويدۇ. ئىسسىق مىزاج كىشىلەرگە ۋە بۆرەككە زىيان قىلىدۇ، بەدىنى ئاجىزلارغا ۋە ھامىلىدارلارغا بېرىلمەيدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** كەتىرا، يالىپۇز.

**بىرلىكى:** دۇفۇ، تاغ كەرەپشىسى ئۇرۇقى.

**لايىقلاشتۇرۇلۇشى:** زەھەر سىزلەندۈرۈش ئارقىلىق لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالمىلار:** مەتبۇخ دورىلار.



## قارا ھېلىلە

**باشقا نامى:** ھېلىلە سىيلە، ھەلىلەج ئەسۋەد.

**تونۇش:** بۇ، چاھار بۇرچەك ئائىلىسىدىكى ئۆسۈملۈك ھېلىلىنىڭ قۇرۇتۇلغان مېۋىسى بولۇپ، سېرىق ھېلىلىدىن كىچىك، ئىچىدە ئۇرۇقى يوق، رەڭگى قارا، قاتتىق بولىدۇ، بۇ ئۆسۈملۈكنىڭ مېۋىسى «قارا ھېلىلە» نامىدا دورغا ئىشلىتىلىدۇ.

**چىقىش ئورنى:** يۈننەن، گۇاڭشى، ھىندىستان، پاكىستان، ئافغانىستان، مالايسىيا، ۋىيېتنام، قاتارلىق جايلاردىن چىقىدۇ.

**تەبىئىتى:** ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق.

**خۇسۇسىيىتى:** مېڭىنى قۇۋۋەتلەيدۇ، ئارتۇق ھۆللۈكنى قۇرۇتىدۇ، ئۈچەي ۋە ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەيدۇ، غەيرىي تەبىئىي سەۋدا ۋە سەپرا خىلىتىنى سۈرىدۇ، قاننى تازىلايدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** 5 ~ 7 گىرام.

**زەرەرى:** جىگەرگە زىيان قىلىدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** ھەسەل، بادام يېغى.

**بەدلى:** بەلىلە.

**لايىقلاشتۇرۇلۇشى:** سېرىقماي ياكى بادام مېيى بىلەن قورۇش ئارقىلىق لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالمىلار:** مەجۈن دورىلار.

## قار لەيلىسى

**باشقا نامى:** شۆليەنخۇا.

**تونۇش:** بۇ، مۇرەككەپ گۈللۈكلەر ئائىلىسىدىكى ئۆسۈملۈك قار لەيلىسىنىڭ پۈتۈن چۆپىدىن ئىبارەت بولۇپ، قارلىق تاغلارنىڭ ئەڭ يۇقىرى قىسىملىرىدىكى ئادەم چىقىش تەس بولغان قىرلىدا ئۆسىدىغان، گۈلى ئاق، چۆپى يېشىلغا مايىل ئاقچۇق، ئۆزگىچە خۇش پۇراققا ئىگە ئۇيغۇر تېبابىتى دورىسى.

**چىقىش ئورنى:** شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونىمىزدىكى قارلىق تاغلاردىن ھەم رۇسىيە، موڭغۇلىيە قاتارلىق جايلاردىكى قارلىق تاغلاردىن چىقىدۇ.

**تەبىئىتى:** ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

**خۇسۇسىيىتى:** ياللۇغ قايتۇرىدۇ، بۆرەكنى قۇۋۋەتلەيدۇ، قانى جانلاندىرىدۇ، پەي - نېرۋىلارنى قۇۋۋەتلەيدۇ، بالياتقۇ، تۇخۇمدانى كۈچەيتىدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** 3 ~ 6 گرام.

**زەرەرى:** ھامىلىدار ئاياللارغا بېرىلمەيدۇ، مىقدارى ئېشىپ كەتسە تەرلىتىدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** ئانارگۈل.

**بىدلى:** زاراڭزا چېچكى.

**لايىقلاشتۇرۇلۇشى:** سايىغا ئېسىپ، قۇرۇتۇش ئارقىلىق لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالما:** قۇرس، دەملىمە دورىلار.

## قارىكۆز بەدىيان

**باشقا نامى:** تۇخۇمى شىبىت، سېرىقچىچەك.

**تونۇش:** بۇ، كۈنلۈكسىمان گۈللۈكلەر ئائىلىسىدىكى بىر يىللىق سامان غوللۇق، سېرىقچىچەككە ئۇرۇقداش ئۆسۈملۈك بولۇپ، غولى تىك، ئۇچى كۆپ شاخلىق بولۇپ، خۇددى ئارىپبەدىيانغا ئوخشاپ كېتىدۇ. گۈل رېتى كۈنلۈكسىمان بولۇپ، غولنىڭ ئۇچىغا جايلاشقان. ئۇرۇقى ئارىپبەدىياندىن كىچىكرەك، بىرئاز ياپىلاق، ئۇزۇنچاق كېلىدۇ، پۇرىقى ئۆتكۈر بولۇپ، «سېرىقچىچەك ئۇرۇقى» نامىدا دورىغا ئىشلىتىلىدۇ.

**چىقىش ئورنى:** شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونىنىڭ خوتەن، قەشقەر قاتارلىق جايلارىدا كۆپ تېرىپ ئۆستۈرۈلىدۇ.

**تەبىئىي:** ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

**خۇسۇسىيىتى:** توسالغۇلارنى ئاچىدۇ، ئىششىق ياندۇرىدۇ، ھەزىمنى ياخشىلايدۇ، زەھەر تارقىتىدۇ، ئاغرىق پەسەيتىدۇ، سۈيدۈك ھەيدەيدۇ، سۈيدۈك يوللىرىدىكى تاشلارنى پارچىلاپ چىقىرىدۇ. ئاشقازان ۋە تالنىڭ خىزمىتىنى ياخشىلايدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** ئەھۋالغا قاراپ مۇۋاپىق مىقداردا ئىشلىتىلىدۇ.

**زەرەرى:** مېڭىگە قۇرۇقلۇق يەتكۈزىدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** سىر كەنجىبۇل، بادام مېغىزى.

**بىرلى:** قارىكۆز بەدىياننىڭ ھۆل ۋە قۇرۇق مايىسى.

**لايىقلاشتۇرۇلۇشى:** قۇرۇتۇش ئارقىلىق لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالما:** زىمات دورىلار.

## قارمۇچ

**باشقا نامى:** مۇرچ سىيە، فىلغل سىيە.

**تونۇش:** بۇ، قارمۇچ ئائىلىسىدىكى ئۇزۇنلۇقى بەش مېتىر ئەتراپىدا ئۆسىدىغان ياغاچ غوللۇق، كۆپ يىللىق پېلەكلىك ئۆسۈملۈك قارمۇچ بولۇپ، بۇ ئۆسۈملۈكنىڭ قۇرۇنۇلغان مېۋىسى «قارمۇچ» نامىدا دورغا ئىشلىتىلىدۇ.

**چىقىش ئورنى:** بۇ ئەسلىدە شەرقىي جەنۇبىي ئاسىيادىن چىقاتتى، ھازىر ئېلىمىزنىڭ گۇاڭدۇڭ، خېنەن، فۇجىيەن، تەيۋەن قاتارلىق ئۆلكىلىرىدىنمۇ چىقىدۇ.

**تەبىئىتى:** ئۈچىنچى دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا قۇرۇق ئىسسىق.

**خۇسۇسىيىتى:** ھەزىمىنى ياخشىلايدۇ، يەل تارقىتىدۇ، بەلغەم بوشتىدۇ، پەي ۋە مۇسكۇللارنى چىڭىتىدۇ، چىرايىنى پارقىرىتىدۇ، بەدەننى قىزىتىدۇ، ئارتۇق ھۆللۈكنى قۇرۇتىدۇ، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەيدۇ، ئىششىق ياندۇرىدۇ، يۈرەكنى قوزغىتىدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** بىر گرامغىچە.

**زەرەرى:** ئىسسىق مىزاجلىق كىشىلەرنىڭ بېشىنى ئاغرىتىدۇ، كۆكرەك ۋە گالغا يىرىكلىك يەتكۈزىدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** بىنەپشە يېغى، قاپاق يېغى.

**بىردىلى:** ئاقمۇچ، زەنجىۋىل، پىلىپىل.

**لايىقلاشتۇرۇلۇشى:** قۇرۇتۇش ئارقىلىق لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالما:** مەجۈن دورىلار.

## قارنئوروك

**باشقا نامى:** ئالبالۇ، كىلاش.

**تونۇش:** بۇ، ئەتىرگۈل ئائىلىسىدىكى، ئەينۇلاغا ئۇرۇقداش چاتقال ياكى كىچىك دەرەخ. نىڭ مېۋىسى بولۇپ، كۆپ شاخلىنىدۇ؛ يوپۇرماقلىرى تەتۈر تۇخۇمسىمان ياكى سوقىچاق، گىرۋەكلىرى ھەرە چىشىسىمان كېلىدۇ؛ گۈلى ئاق، مېۋىسى سوقىچاق، رەڭگى قارامتۇل سۆسۈن، ئۈچكىسى كىچىكرەك، تەمى چۈچۈمەل بولۇپ، مېۋىسى «قارنئوروك» نامىدا دورغا ئىشلىتىلىدۇ.

**چىقىش ئورنى:** شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونىنىڭ ھەرقايسى جايلىرىدا، بولۇپمۇ قەشقەر، خوتەن قاتارلىق جايلاردا كۆپ ئۆسىدۇ.

**تېببىتى:** ئىككىنچى دەرىجىدە ھۆل سوغۇق.

**خۇسۇسىيىتى:** چوڭ تەرەتنى بوشتىدۇ، قان ۋە سەپرانىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى پەسەيتىدۇ، ئۇسسۇزلۇقنى باسدۇ، ئاغرىق پەسەيتىدۇ، ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ، ئىششىق ياندۇرىدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** ئەھۋالغا قاراپ 15 ~ 30 گرام ئەتراپىدا ئىشلىتىلىدۇ.

**زەرەرى:** مېگە، ئاشقازان كېسىلى بارلار ۋە سوغۇق مىزاجلىقلارغا زىيانلىق.

**تۈزەتكۈچىسى:** گۈلقەنت، مەستىكى، كۈندۈر، مائۇلھەسەل.

**بىرلىكى:** ئۆز ۋەزنى بىلەن باراۋەر مىقداردا تەمىرىنىدى.

**لايىقلاشتۇرۇلۇشى:** قۇرۇتۇش ئارقىلىق لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالما:** چىلانما دورىلار.

## قاشتېشى

**باشقا نامى:** يېشىب، سەجرەلەيە شىب.

**تونۇش:** بۇ، ھەممىمىزگە تونۇشلۇق بولغان سۈزۈك ياكى يېرىم سۈزۈك پارقىرايدىغان تاش بولۇپ، كۆك، ئاق، سېرىق، يېشىل قاتارلىق ھەر خىل رەڭلەردە بولۇپ ناھايىتى كۆركەم، ئۆزى قاتتىق، ۋەزنى ئېغىر. بۇ قاشتېشى دەريا، تاغ، ساي ۋە قۇم دۆۋىلىرىدىن يىغىۋېلىنىدۇ.

**چىقىش ئورنى:** ئەڭ ياخشى شىنجاڭنىڭ خوتەن شەھىرىدىكى يورۇڭقاش دەرياسىدىن چىقىدۇ.

**تەبىئىتى:** ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق.

**خۇسۇسىيىتى:** يۈرەك، مېڭە، جىگەر، تال، بۆرەك، ئاشقازان قاتارلىق ئەزالارنى قۇۋۋەتلەيدۇ. كۆرۈش قۇۋۋىتىنى ئاشۇرىدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** 1 ~ 2 گرام.

**زەرەرى:** كۈشتە قىلماي ئىشلەتسە، دوۋساققا تاش پەيدا قىلىدۇ ۋە ئاجىزلاشتۇرىدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** ھەسەل

**بەدلى:** ياقۇت.

**لايىقلاشتۇرۇلۇشى:** كۈشتە قىلىش ئارقىلىق لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالمىلار:** مۇپەررەھ ۋە خېمىر دورىلار.

## قاقىلە

**باشقا نامى:** ئەلالىچى كىبار.

**تونۇش:** بۇ، زەنجىۋىل ئائىلىسىدىكى ئېگىزلىكى 2 ~ 3 مېتىرغىچە ئۆسىدىغان كۆپ يىللىق سامان غوللۇق ئۆسۈملۈك بولۇپ، بۇ ئۆسۈملۈك ئىككى خىل بولىدۇ. ئۇنىڭ بىر خىلى چوڭراق كېلىدۇ. بۇ ئادەتتە «چوڭ قاقىلە» دېيىلىدۇ، يەنە بىرى كىچىكرەك كېلىدۇ. بۇ «كىچىك قاقىلە» دېيىلىدۇ. بۇ ئۆسۈملۈكنىڭ مېۋىسى «قاقىلە» نامىدا دورغا ئىشلىتىلىدۇ. پۇراقلىق، تەمى ئاچچىق قىرتاق، رەڭگى جىگەر رەڭ ياكى قوڭۇرغا مايىل كېلىدۇ.

**يېقىش ئورنى:** ئېلىمىزنىڭ يۈننەن، گۇيجۇ، گۇاڭشى قاتارلىق ئۆلكىلىرىدىن ھەمدە ھىندىستان، نېپال قاتارلىق ئەللەردىن چىقىدۇ.

**تېببىتى:** ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

**خۇسۇسىيىتى:** ئاشقازان، ئۈچەينى قۇۋۋەتلەيدۇ، تاماق سىڭدۈرىدۇ، كېكىرتىدۇ، قورساقتىكى يەلنى تارقىتىدۇ، ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىدۇ، ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** 5 ~ 10 گرام.

**زەرەرى:** ئۈچەيگە قۇرۇقلۇق يەتكۈزىدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** كەترا.

**بىرلىكى:** لاچىندانە، كاۋاۋىچىن.

**لايىقلاشتۇرۇلۇشى:** قۇرۇتۇش ئارقىلىق لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالغىلار:** مەچۈن دورىلار.

## قانتېپەر

**باشقا نامى:** تۇرسۇلداق، سۇغۇر سېرىقئوتى.

**تونۇش:** بۇ، قوڭغۇراقگۈللۈكلەر ئائىلىسىدىكى كۆپ يىللىق سامان غوللۇق، قانتېپەرگە ئۇرۇقداش ئۆسۈملۈك بولۇپ، ئېگىزلىكى 50 ~ 100 سانتىمېتىر كېلىدۇ، سېسىق پۇرايدۇ؛ يىلتىزى توم، شەكلى موكىغا ئوخشايدۇ، يۇقىرى ئۇچىدا ھالقىلىق سىزىقلىرى بولىدۇ. گۈلى شېخىنىڭ ئۇچىدىن ياكى يۇقىرى قىسمىدىكى يوپۇرماق قولىتۇقىدىن ئۆسۈپ چىقىدۇ، شەكلى قوڭغۇراقسىمان، رەڭگى ئاقۇچ كۆك بولۇپ، بۇ ئۆسۈملۈكنىڭ يىلتىزى «قانتېپەر» نامىدا دورىغا ئىشلىتىلىدۇ.

**چىقىش ئورنى:** شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونىنىڭ ھەرقايسى جايلىرىدىكى تاغ جىلغىلىرى ۋە تاغ باغرىدىكى ئورمانلىقلاردا ئۆسىدۇ.

**تېببىتى:** ئىككىنچى دەرىجىدە ھۆل ئىسسىق.

**خۇسۇسىيىتى:** تال ۋە ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەيدۇ، قاننى جانلاندۇرىدۇ، تەبىئىي خىلىت ھاسىل قىلىدۇ، ئۇسسۇزلۇقنى باسىدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** ئەھۋالغا قاراپ 10 ~ 30 گرام ئەتراپىدا ئىشلىتىلىدۇ.

**زەرەرى:** ئىسسىق مىزاجلىقلارنىڭ بېشىنى ئاغرىتىدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** چىلان.

**بەدىلى:** ئادەمگىيە.

**لايىقلاشتۇرۇلۇشى:** قۇرۇتۇش ئارقىلىق لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالمىلار:** مەتبۇخ دورىلار.



## قەردمانە

**باشقا نامى:** قەردمانا، تۇخۇمى نەخرە.

**تونۇش:** بۇ كۈنلۈكسىمان گۈللۈكلەر ئائىلىسىدىكى ئىككى يىللىق ئۆسۈملۈك ياۋا زىرە بولۇپ، بۇ ئۆسۈملۈكنىڭ مېۋىسى، يەنى ئۇرۇقى «قەردمانە» ياكى «ياۋا زىرە» نامىدا دورىغا ئىشلىتىلىدۇ. بۇنىڭ گۈلى ۋە ئۇرۇقى زىرە ئورۇقىغا ئوخشايدۇ، گۈلى كۆككە مايىل ئاق، ئۇششاق چېچىلاڭغۇ بولىدۇ. بۇ ئۆسۈملۈكنىڭ ئۇرۇقى «قەردمانە» نامىدا دورىغا ئىشلىتىلىدۇ.

**چىقىش ئورنى:** شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونىنىڭ تاغ، چۆللەردە باغ ۋە ئېتىز - ئېرىق بويلىرىدا ئۆسىدۇ.

**تەبىئىتى:** ئۈچىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

**خۇسۇسىيىتى:** بەدەننى قىزىتىدۇ، تېرىنى قىزارتىدۇ، غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلىتلىرىنى تازىلايدۇ، ئەزالارنى قۇۋۋەتلەيدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** 1~3 گرام

**زەرەرى:** ئىسسىق مىزاجلىقلاردا باش ئاغرىقى پەيدا قىلىدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** ئاق سەندەل، بىدىمۇشكى.

**بىدلى:** زىرە، سىيادان.

**لايىقلاشتۇرۇلۇشى:** قۇرۇتۇش ئارقىلىق لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالما:** شەربەت دورىلار.

## قەسبۇزەرىرە

**باشقا نامى:** چەرئائىتە

**تونۇش:** بۇ، جىنتىيانا ئائىلىسىدىكى بىر ياكى ئىككى يىللىق سامان غوللۇق ئۆسۈملۈكىنىڭ پۈتۈن چۆپى بولۇپ، شەكلى شەترەنجىگە ئوخشاپ كېتىدۇ، رەڭگى يېشىل، ئازراق ئوسما پۇرئى بار، تەمى ئاچچىق بولىدۇ. بۇ ئۆسۈملۈكنىڭ پۈتۈن چۆپى «قەسبۇزەرىرە» نامىدا دورىغا ئىشلىتىلىدۇ.

**چىقىش ئورنى:** شەرقىي شىمالىي جۇڭگو، خېنەن، شەندۇڭ ۋە ھىمالايا ۋادىسى، كەشمىر، نېپال قاتارلىق جايلاردىن چىقىدۇ.

**تەبىئىتى:** ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

**خۇسۇسىيىتى:** قان تازىلايدۇ، ئىششىق ياندۇرىدۇ، توسالغۇلارنى ئاچىدۇ، ياللۇغ قايتۇرىدۇ، جاراسىملارغا قارشى تۇرىدۇ، يۇمشىتىدۇ، سۈيدۈك ۋە ھەيزنى راۋانلاشتۇرىدۇ، ئاشقازان ۋە جىگەرنى قۇۋۋەتلەيدۇ، يەل تارقىتىدۇ، قىزىتمىنى قايتۇرىدۇ، قۇرت ئۆلتۈرىدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** 5 ~ 7 گرام.

**زەرەرى:** بەل ئومۇرتقىلىرىغا زىيان قىلىدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** رۇمبەدىيان، كەتىرا.

**بىرلىكى:** ئەپتىمۇن، سەرسىبىل.

**لايىقلاشتۇرۇلۇشى:** پاكىز قۇرۇتۇش ئارقىلىق لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالغۇلار:** شەربەت، مەتبۇخ دورىلار.

## قەشقەر ئۇپىسى

**باشقا نامى:** سەفداپ كاشغەرى.

**تونۇش:** بۇ قەلەي، قوغۇشۇن، تۇتيا قاتارلىق مەدەن جىنسلىق دورىلارنى ئايرىم - ئايرىم كۈشتە قىلىپ، رەڭگى ۋە سۇقۇپى ئۆلچەمگە يەتكەندە ھەممىسىنى يۇمشاق سالاپە قىلىپ ئارىلاشتۇرۇش ئارقىلىق تەييارلىنىدۇ، تەييارلانغان قىسمى دورىگەرلىك قاندىسى بويىچە يۇيۇپ، سوقۇپ ئىشلىتىلىدۇ. يۇمشاق، ئۇپدەك بولىدۇ، ۋەزنى ئېغىر، ئاق رەڭلىك كېلىدۇ .

**چىقىش ئورنى:** ئۆز ۋاقتىدا رايونىمىزدىكى ئۇيغۇر تېۋىپلار تەييارلاپ جايلارغا تارقىتىپ كەلگەن. ھازىرقى زاماندا سانائەت يولى بىلەنمۇ تەييارلىنىدۇ.

**تەبىئىتى:** ئۈچىنچى دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق.

**خۇسۇسىيىتى:** جاراھەتنى قۇرۇتىدۇ ۋە گۆش ئۈندۈرىدۇ، چىرىگەن گۆشلەرنى يوقىتىدۇ، يارا يۈزىنى تازىلايدۇ، ئارتۇق ھۆللۈكنى قۇرۇتىدۇ، يۇمشىتىدۇ، كۆيۈكنى ياخشىلايدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** ئەھۋالغا قاراپ سىرتىدىن ئىككى گىرام.

**زەرەرى:** گالغا زىيانلىق، ئارتۇق ئىشلەتسە ئادەمنىڭ ھاياتىغا خەۋپ يەتكۈزىدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** ياغلىق شورپا، قايماق.

**بەدلى:** مەدەستان.

**لايىقلاشتۇرۇلۇشى:** كۈشتە قىلىش ئارقىلىق لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالغۇلار:** مەلھەم دورىلار.

## قەلەمپۇر

**باشقا نامى:** لوڭ، قەرنەپىل.

**تونۇش:** بۇ ئەرمۇدۇن ئائىلىسىدىكى دائىم ياشىرىپ تۇرىدىغان قەلەمپۇر دەرىخى مېۋىسىنىڭ غۇنچىسى بولۇپ، شەكلى مىخقا ئوخشاپ كېتىدۇ، رەڭگى قىزىلغا مايىل قارا خورما رەڭدە، تەمى ئاچچىق، مەزىزلىك، خۇش پۇراق كېلىدۇ. بۇ دەرنىڭ غۇنچىسى «قەلەمپۇر» نامدا دورىغا ئىشلىتىلىدۇ.

**چىقىش ئورنى:** ئېلىمىزنىڭ گۇاڭدۇڭ، خەينەنداۋ قاتارلىق ئىسسىق بەلباغ ئۆلكىلىرىدىن چىقىدۇ.

**تەبىئىتى:** ئۈچىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

**خۇسۇسىيىتى:** ئاشقازان ۋە ئۈچەينى قۇۋۋەتلەيدۇ، تىنچلاندۇرىدۇ، تېرىنى قىزارتىدۇ، قاننى قىزىتىدۇ، خۇشبۇي قىلىدۇ، ھەزىمنى ياخشىلايدۇ، ئىشتىھانى ئاچىدۇ، چىرىشكە قارشى تۇرىدۇ، يەل تارقىتىدۇ، كۆڭۈلنى خۇش قىلىدۇ، يۈرەك ۋە مېڭىنى قۇۋۋەتلەيدۇ، ئىششىق ياندۇرىدۇ، باھنى قۇۋۋەتلەيدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** 2 ~ 3 گرام.

**زەرەرى:** ئىسسىق مىزاج كىشىلەرنىڭ، بۆرەك ۋە ئۈچەيلەرگە زىيان قىلىدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** سەمغى ئەرەبى.

**بىردىلى:** دارچىن، بەسباسە، جۈزبۇۋا.

**لايىقلاشتۇرۇشى:** ئادەتتىكىدەك ساپلاشتۇرۇپ لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالما:** جاۋارشى، مۇپەررە دورىلار.

## قەمبىل

**باشقا نامى:** كەمبىلا، كەمبىل.

**تونۇش:** بۇ، تاشيارغان ئائىلىسىدىكى كامالا دەپ ئاتىلىدىغان بىر خىل دەرەخنىڭ مېۋىسى ئۈستىگە يىغىلىپ قالغان تىۋىت شەكىللىك قۇمدەك نىپاراشوكسىمان دورا بولۇپ، رەڭگى قارىغا مايىل قىزىل كېلىدۇ.

**چىقىش ئورنى:** ئېلىمىزنىڭ شەرقىي جەنۇبىي ئۆلكىلىرىدىن ھەم يەمەننىڭ باياۋان چۆل - جەزىرىلىرىدىن چىقىدۇ.

**تەبىئىتى:** ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

**خۇسۇسىيىتى:** ئۈچەيدىكى ئۇششاق قۇرت ۋە مەددىلەرنى چۈشۈرىدۇ، قان تازىلايدۇ، ياللۇغ قايتۇرىدۇ، تېرىنى قۇۋۋەتلەيدۇ، شىلمىش قىچىق ھۆلۈكلەرنى ۋە غەيرىي تەبىئىي خىلىتلارنى سۈرىدۇ، سۈيدۈك ۋە ھەيزنى راۋانلاشتۇرىدۇ، يىرىڭلىق چاراهەتلەرنى قۇرۇتىدۇ، چاراهەتنىڭ ئېغىزىنى پۈتتۈرىدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** 3 ~ 6 گرام.

**زەرەرى:** ئاشقازان - ئۈچەيگە زىيان قىلىدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** كەتىرا، مەستىكى، بەدىيان.

**بىردىلى:** بەرەڭگى كابۇلى، تۇربۇت.

**لايىقلاشتۇرۇشى:** ئادەتتىكىدەك ساپلاشتۇرۇپ لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالغۇلار:** ئىترىفىل، ھەب دورىلار.

## قەنتەرىيۇن

**باشقا نامى:** قەنتەرىيۇن سەغىر، قۇرام ياپچىقى.

**تونۇش:** بۇ، چىنىگۈل ئائىلىسىدىكى بىر يىللىق سامان غوللۇق ئۆسۈملۈك قەنتەرىيۇننىڭ پۈتۈن چۆپىدىن ئىبارەت بولۇپ، رەڭگى ئاقۇچ كۈل رەڭ، پۇرىقى ئۆتكۈر، تەمى ئاچچىق كېلىدۇ.

**چىقىش ئورنى:** شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونىنىڭ ھەممە جايلىرىدىن چىقىدۇ.

**تەبىئىتى:** ئۈچىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

**ھۆسۈسىيىتى:** پەي - مۇسكۇللارنى چىڭىتىدۇ، ھۆلۈكلەرنى قۇرۇتىدۇ، توسالغۇلارنى ئاچىدۇ، غەيرىي تەبىئىي خىلىتلارنى سۈرىدۇ ۋە تازىلايدۇ، يەل تارقىتىدۇ، سۈيدۈك ۋە ھەيزنى راۋانلاشتۇرىدۇ، بەلغەم بوشتىدۇ، ئاغرىق پەسەيتىدۇ، جاراھەت پۈتتۈرىدۇ، زەھەر قايتۇرىدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** 1 ~ 3 گرام.

**زەرەرى:** ئۈچەيگە زىيان قىلىدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** سەمغى ئەرەبى، كەترا.

**بىرلىكى:** ئەمەن، بابۇنە، تۇرپۇت.

**لايىقلاشتۇرۇلۇشى:** قۇرۇتۇش ئارقىلىق لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالغۇلار:** شەربەت، يۇيۇلما دورىلار.

## قوغۇن

**باشقا نامى:** خەربوزە.

**تونۇش:** بۇ، كاۋا ئائىلىسىدىكى بىر يىللىق سامان غوللۇق، تاۋۇزغا ئۇرۇقداش پىلەكلىك ئۆسۈملۈك بولۇپ، غولى ئۈستىدە يۇمشاق تۈكچىلىرى بولىدۇ. يوپۇرمىقى دۈگىلەك، تۇخۇم شەكلىدە ياكى بۆرەك شەكلىدە، گۈلى سېرىق كېلىدۇ. مېۋىسى ئۇزۇن ئېلىپس شەكلىدىكى شىرنىلىك مېۋە بولۇپ، يۈزى سىلىق، تەمى تاتلىق، خۇش پۇراق كېلىدۇ. تۈرى كۆپ بولۇپ، مېۋە ئورنىدا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

**چىقىش ئورنى:** شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونىنىڭ ھەرقايسى جايلىرىدا تېرىپ ئۆستۈرۈلىدۇ.

**تېببىتى:** ئىككىنچى دەرىجىدە ھۆل ئىسسىق.

**خۇسۇسىيىتى:** سۈيدۈك ھەيدەيدۇ، بەدەنگە ئوزۇق بولىدۇ، ئاغرىق پەسەيتىدۇ، ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىدۇ، تەرەت يۇمشىتىدۇ، مېڭە ۋە بەدەندە ھۆللۈك پەيدا قىلىدۇ، تېرىنى سىلىقلاشتۇرىدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** ئەھۋالغا قاراپ مۇۋاپىق مىقداردا ئىشلىتىلىدۇ.

**زەرەرى:** كۆپ يېسە ئىچىنى سۈرۈۋېتىدۇ، شېكەر كېسىلى پەيدا قىلىدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** سىركەنجىۋىل، ئانار سۈيى.

**بىرلىكى:** تەرخەمەك.

**لايىقلاشتۇرۇلۇشى:** ئادەتتىكىدەك ساپلاشتۇرۇپ لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالمىلار:** شەربەت دورىلار.

## قوغۇن ئۇرۇقى

**باشقا نامى:** تۇخۇمى خەربوزە.

**تونۇش:** بۇ، كاۋا ئائىلىسىدىكى بىر يىللىق سامان غوللۇق پېلەكلىك ياكى يەر بېغىرلىغۇچى سامان غوللۇق ئۆسۈملۈك قوغۇننىڭ مېۋىسى، ئېتى «خەربوزە»، ئۇرۇقى «تۇخۇمى خەربوزە» نامىدا دورىغا ئىشلىتىلىدۇ.

**چىقىش ئورنى:** شىنجاڭنىڭ ھەممە جايلىرىدا تېرىپ ئۆستۈرۈلىدۇ ھەم ھىندىستان قاتارلىق ئىسسىق بەلباغ ئەللىرىدىنمۇ چىقىدۇ.

**تەبىئىتى:** ئىككىنچى دەرىجىدە ھۆل ئىسسىق.

**خۇسۇسىيىتى:** جىگەر توسالغۇلىرىنى ئاچىدۇ، سۈيدۈك ھەيدەيدۇ، ياللۇغ قايتۇرىدۇ، بۆرەك، دوۋساق ۋە ئۈچەينى تازىلايدۇ، چوڭ تەرەتنى يۇمشىتىدۇ، بەلغەم بوشتىدۇ، مەنىي كۆپەيتىدۇ، باھنى قۇۋۋەتلەيدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** 5 ~ 7 گىرام.

**زەرەرى:** تالغا زىيان قىلىدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** ھەسەل، بىنەپشە.

**بىردىلى:** چىلغوزا مېغىزى.

**لايىقلاشتۇرۇلۇشى:** پوستىدىن ئايرىش ئارقىلىق لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالما:** مەتبۇخ دورىلار.



## قومۇش چۆپى

**باشقا نامى:** ئەسلۇل قەسەب.

**تونۇش:** بۇ، باشاقلقلار ئائىلىسىدىكى كۆپ يىللىق سامان غوللۇق، تىك ئۆسدىغان ئۆسۈملۈك بولۇپ، يىلتىزسىمان غولى توغرىسىغا ئۆسىدۇ؛ بوغۇملۇق بولۇپ، بوغۇملىرىدا بىخلىرى بولىدۇ؛ يوپۇرمىقى نۆۋەتلىشىپ ئۆسىدۇ، يوپۇرمىقىنىڭ ئۇچى ئۇچلۇق، يوپۇرماق غىلاپى غولنى ئوراپ تۇرىدۇ؛ كۈنۈسىمان گۈل رېتى ئۇچىدا ئۆسكەن بولۇپ، سۈپۈرگىگە ئوخشايدۇ. بۇ ئۆسۈملۈكنىڭ پۈتۈن چۆپى «قومۇش چۆپى» نامىدا دورغا ئىشلىتىلىدۇ.

**چىقىش ئورنى:** شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونىنىڭ ھەرقايسى جايلىرىدىكى سازلىق، ئېرىق بويلىرى ۋە كۆللەردە ئۆسىدۇ.

**تەبىئىتى:** بىرىنچى دەرىجىدە ھۆل سوغۇق.

**خۇسۇسىيىتى:** خىلىتلارنىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى پەسەيتىدۇ، سۈيدۈك ھەيدەيدۇ، قىزىتما قايتۇرىدۇ، ھەيزنى راۋانلاشتۇرىدۇ، قۇسۇشنى توختىتىدۇ، تېرىنى جۇلالىق قىلىدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** ئەھۋالغا قاراپ 5 ~ 15 گرام ئەتراپىدا ئىشلىتىلىدۇ.

**زەرەرى:** نەپەس يوللىرى كېسەللىكلىرىگە زىيانلىق.

**تۈزەتكۈچىسى:** كەترا، پىندۇق.

**بىرلىكى:** قىزىلگۈل، بابۇنە.

**لايىقلاشتۇرۇلۇشى:** ئادەتتىكىدەك ساپلاشتۇرۇپ لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالما:** مەتبۇخ دورىلار.

## قومۇش يىلتىزى

**باشقا نامى:** بىخ ئەسلۇلقە سەب.

**تونۇش:** بۇ، باشاقلقلار ئائىلىسىدىكى كۆپ يىللىق سامان غوللۇق ئۆسۈملۈك قومۇش بولۇپ، بۇ ئۆسۈملۈكنىڭ ھۆل ياكى قۇرۇتۇلغان يىلتىزسىمان غولى «قومۇش يىلتىزى» نامىدا دورىغا ئىشلىتىلىدۇ. ياپىلاق، سىلىندىر شەكىللىك، سىرتقى يۈزى سارغۇچ ئاق رەڭلىك، پارقىراق، سىرتقى پوستى بوش بولۇپ، ئاسان چۈشۈپ كېتىدۇ، بوغۇملىرى ھالقىسىمان، كەسمە يۈزى سارغۇچ ئاق رەڭلىك، ئوتتۇرىسى كاۋاك، تەمى تاتلىق، پۇراقسىز كېلىدۇ.

**چىقىش ئورنى:** شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونىنىڭ ھەممە جايلىرىدىن چىقىدۇ.

**تەبىئىتى:** بىرىنچى دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق.

**خۇسۇسىيىتى:** ئۆتنى قۇۋۋەتلەيدۇ، قىزىتما قايتۇرىدۇ، غەيرىي تەبىئىي سەپرا خىلىتىنى ۋە قۇرۇق ئىسسىق كەيپىياتنى تەڭشەيدۇ، سۈيدۈك ۋە ھەيزنى راۋانلاشتۇرىدۇ. قۇسۇشنى توختىتىدۇ، جۇلا بېرىدۇ، ھەزىمگە ياردەم بېرىدۇ، قان تازىلايدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** 7 ~ 12 گرام.

**زەرەرى:** ئۆپكەگە زىيانلىق.

**تۈزەتكۈچىسى:** كەتىرا، پىندۇق مېغىزى.

**بىردىلى:** قىزىلگۈل.

**لايىقلاشتۇرۇلۇشى:** قۇرۇتۇش ئارقىلىق لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالمىلار:** قايناتما دورىلار.

## قوۋزاقدارچىن

**باشقا نامى:** دارچىنى، سەلىخە.

**تونۇش:** بۇ، كافۇر ئائىلىسىدىكى دائىم ياشىرىپ تۇرىدىغان جۇڭگو دارچىن دەرىخىنىڭ قۇرۇتۇلغان قوۋزىقى ياكى شېخىنىڭ قۇرۇتۇلغان قوۋزىقىدىن ئىبارەت بولۇپ، پۇرىقى ئۆتكۈر، تەمى ئاچچىق، قارامتۇل قىزىل رەڭدە، بۇ دەرىخىنىڭ قوۋزىقى «دارچىن» ياكى «سەلىخە» نامىدا دورىغا ئىشلىتىلىدۇ.

**چىقىش ئورنى:** ئېلىمىزنىڭ فۇجىيەن، گۇاڭشى، گۇاڭدۇڭ، يۈننەن قاتارلىق ئۆلكىلىرىدىن، ھىندىستان ۋە سىرى لانكا قاتارلىق ئەللەردىن چىقىدۇ.

**تەبىئىتى:** ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

**خۇسۇسىيىتى:** ھۆل سوغۇق كەيپىياتنى ۋە غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلىتىنى تەڭشەيدۇ، سېسىق پۇراقنى يوقىتىدۇ، يۈرەكنى قۇۋۋەتلەيدۇ، سۈيدۈك ۋە ھەيزنى راۋانلاشتۇرىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەيدۇ، پەي - مۇسكۇللارنى چىڭىتىدۇ، بەدەننى قىزىتىدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** 1 ~ 10 گرام.

**زەرەرى:** بۆرەك، دوۋساققا زىيانلىق.

**تۈزەتكۈچىسى:** كەترا، ئاسارۇن.

**بەدلى:** شاخ دارچىن

**لايىقلاشتۇرۇلۇشى:** قۇرۇتۇش ئارقىلىق لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالما:** چايلىق دورىلار.

## قۇرتتوت

**باشقا نامى:** قىشتا قۇرت يازدا ئوت.

**تونۇش:** بۇ، ئېچىتقۇچى زەمبۇرۇغلار ئائىلىسىدىكى بىر خىل زەمبۇرۇغدىن ئىبارەت بولۇپ، رەڭگى خورما رەڭ، شەكلى ماي قەلەمگە ئوخشاش توملۇقتا بولۇپ، بوغۇم - بوغۇم ھالەتتە، تەمى سەل ئاچچىق، پۇرىقى سۇس كېلىدۇ.

**چىقىش ئورنى:** ئېلىمىزنىڭ شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونى، ئالتاي تاغلىرىدىن كۆپرەك چىقىدۇ.

**تېببىتى:** ئىككىنچى دەرىجىدە ھۆل ئىسسىق.

**خۇسۇسىيىتى:** «تەبىئەت» نى قۇۋۋەتلەيدۇ، ئۆسمىگە قارشى تۇرىدۇ، ئۆپكە ۋە بۆرەك خىزمىتىنى ياخشىلايدۇ، يىلىكنى تولۇقلايدۇ، بەدەننى قۇۋۋەتلەيدۇ، قان توختىتىدۇ، بەلغەم بوشتىدۇ، باھنى قۇۋۋەتلەيدۇ، مەنىنى تۇتىدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** 6 ~ 12 گرام.

**زەرەرى:** ئاشقازانغا زىيان قىلىدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** پىننە، دارچىن.

**بىرلىكى:** شاقاقۇل، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى.

**لايىقلاشتۇرۇلۇشى:** قانداق بويىچە قۇرۇتۇش ئارقىلىق لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالمىلار:** قايناتما دورىلار.

## قۇشقاچ مېڭىسى

**باشقا نامى:** مېغىزى ئۇسبۇد.

**تونۇش:** بۇ ھەممىگە تونۇش بولغان مەشھۇر قۇش ئاق قۇشقاچنىڭ باش سۆڭىكى ئىچىدىكى مېڭە قېتىقىنى ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ ساقلاپ «قۇشقاچ مېڭىسى» نامىدا دورغا ئىشلىتىلىدۇ.

**چىقىش ئورنى:** ئېلىمىز ۋە ئاپتونوم رايونىمىزنىڭ ھەممە جايلىرىدىن تېپىلىدۇ.

**تەبىئىتى:** ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

**خۇسۇسىيىتى:** مېڭىنى قۇۋۋەتلەپ، بەدەننى قىزىتىدۇ، سەمىرىتىدۇ، باھنى قوزغايدۇ، مەنىينى كۆپەيتىدۇ، ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ، بۆرەكنى قۇۋۋەتلەيدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** ئەھۋالغا قاراپ 5~10 دانىغىچە بېرىلىدۇ.

**زەرەرى:** ئىسسىق مىزاج كىشىلەردە باش ئاغرىقى پەيدا قىلىدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** ئانار، غورا سۈيى.

**بىردىلى:** كەپتەر مېڭىسى.

**لايىقلاشتۇرۇلۇشى:** قۇرۇتۇش ياكى ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇش ئارقىلىق لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالمىلار:** مەجۈن دورىلار.

## قۇلۇلە قېپى

**باشقا نامى:** قۇلۇلە قېپى، دېڭىز قۇلۇلىسى.

**تونۇش:** بۇ، سەدەپ قۇلۇلىسى ئائىلىسىدىكى دېڭىز قۇلۇلىسىنىڭ تاشقى قېپىدىن ئىبارەت بولۇپ، بۇ قاپ كىلىنىكىدا «قۇلۇلە قېپى» نامىدا دورىغا ئىشلىتىلىدۇ. رەڭگى ئاقۇچ، پارقراق، پۇراقسىز كېلىدۇ.

**چىقىش ئورنى:** گۇاڭدۇڭ، گۇاڭشى، لياۋنىڭ قاتارلىق جايلاردىكى دېڭىزلاردىن چىقىدۇ.

**تېببىتى:** بىرىنچى دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق.

**خۇسۇسىيىتى:** جىگەرنى قۇۋۋەتلەيدۇ، ئاغرىق پەسەيتىدۇ، جىگەرنىڭ توسالغۇلىرىنى ئاچىدۇ، قان توختىتىدۇ، كۆزنى روشەنلەشتۈرىدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** 5~10 گرام.

**زەرەرى:** تال ۋە ئاشقازانغا زىيان قىلىدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** زىرە، بەدىيان

**بىردىلى:** سەدەپ.

**لايىقلاشتۇرۇلۇشى:** ساپلاشتۇرۇش ئارقىلىق لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالما:** سۇفۇپ دورىلار.

## قۇندۇز قەھرى

**باشقا نامى:** جۈندەبىدەستۇر.

**تونۇش:** بۇ، قۇندۇزلار ئائىلىسىدىكى ھايۋانات ياۋروپا قامىسى ياكى كانادا چوڭ قامىسىنىڭ پۇراقلىق ئۇرۇق خالتىسىنىڭ ئاجرىمىسى بولۇپ، بۇ ھايۋاننىڭ مۇشۇ پۇراقلىق ئۇرۇق خالتا ئاجرىمىسى «قۇندۇز قەھرى» ياكى «جۈندەبىدەستۇر» نامىدا دورىغا ئىشلىتىلىدۇ. رەڭگى قىزىلغا مايىل قوڭۇر، تەمى ئاچچىق، خۇش پۇراق، بىرئاز بەزلەشەك كېلىدۇ.

**چىقىش ئورنى:** ياۋروپا قىتئەسىدىكى ئەللەردىن كۆپرەك چىقىدۇ.

**تەبىئىتى:** ئۈچىنچى دەرىجىدە ئىسسىق، ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق.

**خۇسۇسىيىتى:** مېڭە، يۈرەك، بەل ۋە پەيلەرنى قۇۋۋەتلەيدۇ، چىرىشكە قارشى تۇرىدۇ، ئىسپازما بوشتىدۇ، بەدەننى قىزىتىدۇ، پەيلەرنى چىڭىتىدۇ، ئاغرىق پەسەيتىدۇ، ھەيز ۋە سۈيدۈكنى راۋان قىلىدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** 0.5 ~ 1 گرام.

**زەرەرى:** ئىسسىق مزاج كىشىلەرنىڭ بېشىنى ئاغرىتىدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** بىنەپشە شەرىبىتى، ئەرقى گۈل.

**بىرلىكى:** ئىپار، ئەنبەر، زەپەر.

**لايىقلاشتۇرۇلۇشى:** سالايە قىلىش ئارقىلىق لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالما:** مەجۈن دورىلار.

## قىرغاۋۇل

**باشقا نامى:** لۇۋا، تەدرىج.

**تونۇش:** بۇ، قىرغاۋۇل ئائىلىسىدىكى قۇش قىرغاۋۇلنىڭ گۆشى ياكى پۈتۈن تېنى «قىرغاۋۇل» نامىدا دورغا ئىشلىتىلىدۇ. بۇ قۇشنىڭ مېڭىسى، گۆشى ۋە جىگىرى دورغا ئىشلىتىلىدۇ. ئۇزۇنلۇقى تەخمىنەن 90 سانتىمېتىر كېلىدۇ، ئەركەك ۋە چىشى بولىدۇ، بۇلارنىڭ رەڭگى ھەر خىل، ئەركىكنىڭ رەڭگى چىرايلىق، چىشىنىڭ بەدەن شەكلى كىچىكرەك، قۇيرۇقى قىسقراق كېلىدۇ.

**چىقىش ئورنى:** ئېلىمىزنىڭ تاغ - باياۋانلىرىدىن چىقىدۇ.

**تېببىتى:** ئىككىنچى دەرىجىدە ئىسسىق، بىرىنچى دەرىجىدە قۇرۇق.

**خۇسۇسىيىتى:** پەي - مۇسكۇللارنى چىڭىتىدۇ، ساپ قان پەيدا قىلىدۇ، توسالغۇلارنى

ئاچىدۇ، ھەزىمنى ياخشىلايدۇ، مېڭىنى قۇۋۋەتلەيدۇ، ئىچى تىتىلدەش، چېچىلاڭغۇلۇقنى تۈگىتىدۇ، تېرىدىكى داغلارنى چۈشۈرىدۇ، جاراھەت پۈتتۈرىدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** ئەھۋالغا قاراپ 30 ~ 60 گرام بېرىلىدۇ.

**زەرەرى:** ئىسسىق مىزاجلىق كىشىلەرنىڭ بېشىنى ئاغرىتىدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** سىر كەنجىۋىل.

**بىرىلى:** كۆك كەپتەر.

**لايىقلاشتۇرۇلۇشى:** گۆشنى پاكىزلاش ئارقىلىق لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالمىلار:** مائۇللەھى ۋە ئەرەق دورىلار.



## قىزىلبۇغداش

**باشقا نامى:** بەقىلە يەمانىيە

**تونۇش:** بۇ قامچىگۈل ئائىلىسىدىكى بىر يىللىق سامان غوللۇق ئۆسۈملۈك قىزىلبۇغداشنىڭ پۈتۈن چۆپى بولۇپ، بۇ ئۆسۈملۈكنىڭ يوپۇرمىقى قىزىلغا مايىل يېشىل، غول قىسمى قارىغا مايىل قىزىل بولىدۇ.

**چىقىش ئورنى:** شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونىنىڭ ھەر قايسى جايلىرىدىن چىقىدۇ.

**تەبىئىتى:** بىرىنچى دەرىجىدە ھۆل ئىسسىق.

**خۇسۇسىيىتى:** قۇرۇق سوغۇق كەيپىياتنى ۋە غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلىتىنى تەڭشەيدۇ، قان كۆپەيتىدۇ، ئۆسسوزلۇقنى پەسەيتىدۇ، قانلىق ۋە ئادەتتىكى ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ، قاننى قويۇلدۇرىدۇ، سۈيدۈك ھەيدەيدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** 5~7 گرام.

**زەرەرى:** قورساققا يەل پەيدا قىلىدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** تۇرۇپ ئۇرۇقى، شۇمشا ئۇرۇقى.

**بەدلى:** تاتلىق ئانار.

**لايىقلاشتۇرۇلۇشى:** قۇرۇتۇش ئارقىلىق لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالغۇلار:** چىلانما دورىلار.

## قىزىلچا

**باشقا نامى:** سەلەق، چەقەندەر.

**تونۇش:** بۇ، لوپلا ئائىلىسىدىكى ئىككى يىللىق سامان غوللۇق ئۆسۈملۈك، قىزىلچىغا ئۇرۇقداش ئۆسۈملۈك بولۇپ، يوپۇرمىقى توپلىشىپ ئۆسىدۇ، سېپى ئۇزۇن، گۈلى كىچىك، رەڭگى يېشىل، شەكلى يۇمىلاق ۋە ئۇزۇنچاق، تەمى تاتلىق؛ يىلتىزنىڭ رەڭگى قىزىل ياكى سارغۇچ ئاق رەڭلىك، تەمى تاتلىق، پۇراقلىق بولۇپ، بۇ ئۆسۈملۈكنىڭ يىلتىزى «قىزىلچا» نامىدا دورىغا ئىشلىتىلىدۇ.

**چىقىش ئورنى:** شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونىنىڭ ھەرقايسى جايلىرىدا ئۆسىدۇ.

**تەبىئىتى:** بىرىنچى دەرىجىدە ھۆل ئىسسىق.

**خۇسۇسىيىتى:** چوڭ تەرەتنى يۇمشىتىدۇ، تېرىگە جۇلا بېرىدۇ، ئىششىق ياندۇرىدۇ، قان كۆپەيتىدۇ، بەلغەم بوشتىدۇ، پەينى چىڭىتىدۇ، بلھ ۋە ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلەيدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** ئەھۋالغا قاراپ 30 ~ 40 گرام ئەتراپىدا ئىشلىتىلىدۇ.

**زەرەرى:** كۆپ ئىستېمال قىلسا ئىشتىھانى كېمەيتىدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** ئەينۇلا، تەمىر بەندى.

**بەدلى:** چامغۇر، سەۋزە.

**لايىقلاشتۇرۇلۇشى:** قۇرۇتۇش ئارقىلىق لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالما:** زىمات ۋە شەربەت دورىلار.

## قىزىل چۆپچىن

**باشقا نامى:** چۆپچىنى سۇرۇخ.

**تونۇش:** بۇ، قامچىگۈل ئائىلىسىدىكى بىر يىللىق سامان غوللۇق، تاجىگۈلگە ئۇرۇقداش ياماشقۇچى چاتقال بولۇپ، غولى تۈۋرۈكسىمان ياكى ئەگرى - بۈگرى، شەكلى ئېللىپس شەكلىدە، تۇخۇمىسىمان يىڭنە ياكى يىڭنە شەكىللىك بولىدۇ، يىلتىزى قىزىل، تەمى بىر ئاز تاتلىق، ئۇزۇنلۇقى 20 سانتىمېتىر، توملۇقى ئۈچ سانتىمېتىر ئەتراپىدا بولۇپ، بۇ ئۆسۈملۈكنىڭ يىلتىزى «چۆپچىن» نامىدا دورىغا ئىشلىتىلىدۇ.

**چىقىش ئورنى:** ئېلىمىزنىڭ كۆپلىگەن تاغلىرىدىن چىقىدۇ، يېقىندىن بويان بىر قىسىم يېزىلارنىڭ ھەرقايسى جايلىرىدا ئۆستۈرۈلىدىغان بولدى.

**تەبىئىتى:** ئىككىنچى دەرىجىدە ھۆل ئىسسىق.

**خۇسۇسىيىتى:** ياللۇغ قاينۇرىدۇ، قان تازىلاپ، زەھەرنى قايتۇرىدۇ، تەرەتنى يۇمشىتىدۇ، توسالغۇلارنى ئاچىدۇ، ئارتۇق ماددىلارنى تارقىتىدۇ، تەرلىتىدۇ، سۇيۇلدۇرىدۇ ۋە تازىلايدۇ، خۇشلۇق كەلتۈرىدۇ، ئۇيقۇ كەلتۈرىدۇ، رەئىس ئەزالار، ئاشقازان ۋە باھنى قۇۋۋەتلەيدۇ، سۈيدۈك ۋە ھەيزنى راۋانلاشتۇرىدۇ، ئارتۇق ھۆللۈكنى قۇرۇتىدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** ئەھۋالغا قاراپ 6 ~ 9 گىرام ئەتراپىدا ئىشلىتىلىدۇ.

**زەرەرى:** ئىسسىق مىزاجلىق كىشىلەر ۋە كىچىك بالىلاردا باش قېيىشنى پەيدا قىلىدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** ئانار سۈيى، يۇمغاقسۈت ئۇرۇقى.

**بەدلى:** ئۆشپە مەغرىبى.

**لايىقلاشتۇرۇلۇشى:** ئادەتتىكىدەك ساپلاشتۇرۇپ لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالمىلار:** مەتبۇخ دورىلار.

## قىزىل سەندەل

**باشقا نامى:** سەندەل سۇرۇخ.

**تونۇش:** بۇ، سەندەل ئائىلىسىدىكى ئېگىزلىكى 15 ~ 25 مېتىرغىچە كېلىدىغان دەرەخ قىزىل سەندەل بولۇپ، بۇ دەرەخنىڭ قۇرۇتۇپ پارچىلانغان ياغىچى «قىزىل سەندەل» نامىدا دورىغا ئىشلىتىلىدۇ. بۇ ياغاچنىڭ، ئىچى - تېشى قىزىل، ئۇزۇن ساقلانغانلىرىنىڭ رەڭگى ئوڭۇپ تۇتۇق بولۇپ قالىدۇ، تەمى قېرىق، پۇرىقى سۇس كېلىدۇ.

**چىقىش ئورنى:** ئېلىمىزنىڭ يۈننەن، گۇاڭدۇڭ قاتارلىق ئۆلكىلىرىدىن ھەم ھىندىستان، سىرىلانكا، فىلىپپىن قاتارلىق ئەللەردىن چىقىدۇ.

**تەبىئىتى:** ئۈچىنچى دەرىجىدە قۇرۇق، ئىككىنچى دەرىجىدە سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى: مېڭە ۋە يۈرەكنى قۇۋۋەتلەيدۇ، ئاغرىق پەسەيتىدۇ، قىزىتما قايتۇرىدۇ، خىلىتسىز قۇرۇق ئىسسىق كەيپىياتنى، غەيرىي تەبىئىي قان ۋە سەپرا خىلىتىنى تەڭشەيدۇ، قان توختىتىدۇ، جاراھەت پۈتتۈرىدۇ، قان تازىلايدۇ، قان بېسىمىنى چۈشۈرىدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** 1 ~ 5 گرام.

**زەرەرى:** باھقا ۋە ئۆپكەگە زىيان قىلىدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** ھەسەل، ناۋات.

**بەدىلى:** كافۇر، ئاق سەندەل.

**لايىقلاشتۇرۇلۇشى:** قۇرۇتۇش ئارقىلىق لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالما:** خېمىر ۋە مەتبۇخ دورىلار.

## قىزىل سر

**باشقا نامى:** شىڭگىرىق.

**تونۇش:** بۇ، گۇڭگۈرت ماددىلىرى تۈرىدىكى كان رۇدىسى شىڭگىرىق بولۇپ، بۇ رۇدىنىڭ تازىلانغاندىن كېيىنكى قىسمى «شىڭگىرىق» ياكى «قىزىل سر» نامىدا دورىغا ئىشلىتىلىدۇ.

**چىقىش ئورنى:** ئېلىمىزنىڭ جەنۇبىي ئۆلكىلىرىدىن چىقىدۇ.

**تەبىئىتى:** ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

**ھۇسۇسىيىتى:** قان تازىلايدۇ، ماددىلارنى تارقىتىدۇ، قان توختىتىدۇ، زەخم پۈتتۈرىدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** 0.5 گرام.

**زەرەرى:** زەھەرلىك بولۇپ، كۈشتە قىلماي ئىشلەتسە زەھەرلەيدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** كالا سۈتى، سېرىقچىچەك قاتارلىقلارنى ئىچكۈزۈش ئارقىلىق قۇستۇرۇلىدۇ.

**بىردىلى:** شادىنەج مەغسۇل.

**لايىقلاشتۇرۇلۇشى:** كۈشتە قىلىش ئارقىلىق لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالغىلار:** سۇفۇپ ۋە ھەب دورىلار.

## قىزىل قىچا

**باشقا نامى:** خەردىل ئەھمەر .

**تونۇش:** بۇ، كىرپىت گۈللۈكلەر ئائىلىسىدىكى بىر ياكى ئىككى يىللىق سامان غوللۇق، تاغ قىچىسىغا ئۇرۇقداش ئۆسۈملۈك بولۇپ، غولى تىك، رەڭگى يېشىل ياكى سۆسۈن، يوپۇرمىقى نۆۋەتلىشىپ تۆسدۇ، ئۇرۇقى چامغۇر ئۇرۇقىغا ئوخشاش، رەڭگى قىزىل، تەمى ئاچچىق بولىدۇ. بۇ ئۆسۈملۈكنىڭ ئۇرۇقى «قىزىل قىچا» نامىدا دورىغا ئىشلىتىلىدۇ. ئۇرۇقىدىن ماي تارتىلىدۇ.

**چىقىش ئورنى:** شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونىنىڭ ھەرقايسى جايلىرىدا تېرىپ ئۆستۈرۈلىدۇ.

**تەبىئىي:** تۆتىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

**خۇسۇسىيىتى:** تېرىنى قىزارتىدۇ، بەدەننى قىزىتىدۇ، ئاشقازان، جىگەر ۋە مېڭىنى كۈچلەندۈرىدۇ، توسالغۇلارنى ئاچىدۇ، ئىششىق ياندۇرىدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** 3 ~ 9 گرام ئەتراپىدا ئىشلىتىلىدۇ.

**زەھرى:** گالنى قورۇتۇپ، ئۇسسۇزلۇق پەيدا قىلىدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** تەمىرپەندى.

**بىرلىكى:** زاغۇن ئۇرۇقى.

**لايىقلاشتۇرۇلۇشى:** ئادەتتىكىدەك ساپلاشتۇرۇپ لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالغۇلار:** مەلھەم دورىلار.

## قىزىلگۈل

**باشقا نامى:** گۈلسۈرۈخ.

**تونۇش:** بۇ، ئەتىرگۈل ئائىلىسىدىكى كۆپ يىللىق يوپۇرماق تاشلايدىغان، دولانگە ئۇرۇقداش چاتقال بولۇپ، ئېگىزلىكى 1.5 ~ 2 مېتىر كېلىدۇ؛ غولى تىك، كۆپ شاخلىنىدۇ. شاخلىرىدا ئۈچ قىرلىق ياپىلاق تىكەنلىرى بولىدۇ؛ يوپۇرمىقى نوۋەتلىشىپ ئۆسىدۇ. گۈلى يالغۇز ياكى توپلىشىپ ئۆسىدۇ، گۈل كاسسى بەش تال، گۈل تېگى چەينەكسىمان ياكى يۇمىلاقراق، گۈلى بېغىر رەڭ قىزىل ياكى ئاق بولىدۇ. بۇ ئۆسۈملۈكنىڭ گۈلى «قىزىلگۈل» نامىدا دورىغا ئىشلىتىلىدۇ.

**چىقىش ئورنى:** شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونىنىڭ ھەرقايسى جايلىرىدا تېرىپ ئۆستۈرۈلىدۇ.

**تەبىئىتى:** بىرىنچى دەرىجىدە ھۆل سوغۇق.

**خۇسۇسىيىتى:** كۆڭۈلنى ئاچىدۇ، رەئىس ئەزالار، ئومۇمىي بەدەن، ئاشقازان ۋە ئۈچەيلەرنى قۇۋۋەتلەيدۇ، ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** ئەھۋالغا قاراپ 4 ~ 8 گرام ئەتراپىدا ئىشلىتىلىدۇ.

**زەرەرى:** كۆپ ئىشلەتسە جىنسىي قابىلىيەتنى تۆۋەنلىتىدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** رۇمبەدىيان، ھەببى زەلەم.

**بىرلىكى:** گۈلبىنەپشە، مەرزەنجۇش.

**لايىقلاشتۇرۇلۇشى:** سايىدا قۇرۇتۇش ئارقىلىق لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالغۇچىلار:** چىلانما ۋە گۈلئەنت دورىلار.

## قىزىل ئۈزۈم

**باشقا نامى:** مەۋىز مۇنەققى.

**تونۇش:** بۇ، ئۈزۈم ئائىلىسىدىكى ئۆسۈملۈك قىزىل ئۈزۈمنىڭ مېۋىسى، بۇ مېۋىنىڭ ئۆسۈملۈك تېنى قارامتۇل سېرىق، تولغىماچ، پېلەك ئۇزارتىپ ئۆسىدىغان دەرەخ بولۇپ، ئۇنىڭ يوپۇرمىقى تېرەكنىڭ يوپۇرمىقىغا ئوخشايدۇ. ئۇششاق، ئاقۇچ چېچەكلەيدۇ، غۇزمەك بىر ساپتا بىر تال مېۋە بېرىدۇ، مېۋىسى سۇلۇق، تاتلىق، پوستى ئىچىدە ئۇرۇقى بار، مېۋە شەكلى يۇمىلاق، بەزىلىرى ئۇزۇنچاق، رەڭگى قىزىل كېلىدۇ. بۇ دەرەخنىڭ مېۋىسى «قىزىل ئۈزۈم» نامىدا دورىغا ئىشلىتىلىدۇ.

**چىقىش ئورنى:** ئاپتونوم رايونىمىزنىڭ ھەرقايسى جايلىرىدا ئۆستۈرۈلىدۇ.

**تەبىئىتى:** ئىككىنچى دەرىجىدە ھۆل ئىسسىق.

**خۇسۇسىيىتى:** ئاساسلىقى قان كۆپەيتىدۇ، غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلىتلىرىنى پىشۇرىدۇ. ساپ قان پەيدا قىلىدۇ، قاننى تازىلايدۇ ۋە جانلاندىرىدۇ، بەدەننى سەمرىتىدۇ، ئىچىنى بوشتىدۇ، تېرىلەرنى سىلىقلاشتۇرىدۇ، مەركىزىي نېرۋا سىستېمىسىنى كۈچەيتىدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** قۇرۇقى 15 ~ 30 گىرام.

**زەرەرى:** ئۈچەيگە زىيان قىلىدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** سىر كەنجىۋىل.

**بەدىلى:** غۇنچىئۈزۈم.

**لايىقلاشتۇرۇلۇشى:** قۇرۇتۇش ئارقىلىق لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالما:** چىلانما دورىلار.



## قىل يوپۇرماقلىق ئەمەن

**باشقا نامى:** بەرەنجاسپ.

**تونۇش:** بۇ، مۇرەككەپ گۈللۈكلەر ئائىلىسىدىكى كۆپ يىللىق سامان غوللۇق، ئەمەنگە ئۇرۇقداش ئۆسۈملۈك بولۇپ، ئېگىزلىكى 40 ~ 100 سانتىمېتىر كېلىدۇ؛ يۇمران مايسىسى توپلىشىپ، كالىلەك بولۇپ ئۆسىدۇ، غول يوپۇرماقلىرىنى ئۇششاق ئاق تۈكلەر قاپلىغان بولۇپ، ئۆسۈملۈكنىڭ ئۆسۈشى بىلەن تۈكلەر تەدرىجىي چۈشۈپ كېتىدۇ؛ شېخنىڭ يۇقىرى قىسمىدىكى يوپۇرماقلىرىنىڭ سېپى بولمايدۇ، شەكلى يىپسىمان كېلىدۇ؛ گۈل رېتى باشسىمان، رەڭگى سۆسۈن ياكى يېشىل بولۇپ، زىچ توپلىشىپ كۈنۈسسيمان شەكلىنى ئالىدۇ.

**چىقىش ئورنى:** شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونىنىڭ ھەرقايسى جايلىرىدىكى تاغ باغرىلىرى، دالا، ئېتىز ۋە يول ياقىلىرىدىكى تاشلىق يەرلەردە ئۆسىدۇ.

**تەبىئىي:** ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق.

**خۇسۇسىيىتى:** ئاغرىق پەسەيتىدۇ، ياللۇغ قايتۇرىدۇ، ھۆللۈكنى تارقىتىدۇ، سېرىقلىقنى قايتۇرىدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** ئەھۋالغا قاراپ 8 ~ 16 گرام ئەتراپىدا ئىشلىتىلىدۇ.

**زەرەرى:** باش قېيىشنى پەيدا قىلىدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** تاتلىق ئانار سۈيى.

**بىردىلى:** بابۇنە، ئەفسەنتىن.

**لايىقلاشتۇرۇلۇشى:** قۇرۇتۇش ئارقىلىق لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالما:** مەتبۇخ دورىلار.



## كاسنە كۆكى

**باشقا نامى:** كاسنە سەبزی.

**تونۇش:** بۇ، مۇرەككەپ گۈللۈكلەر ئائىلىسىدىكى كۆپ يىللىق سامان غوللۇق، كاسنەگە ئۇرۇقداش ئۆسۈملۈك بولۇپ، ئېگىزلىكى 50 ~ 100 سانتىمېتىر كېلىدۇ؛ غولى تىك، ئوتتۇرىسى كاۋاك، كۆپ شاخلىنىدۇ؛ يوپۇرمىقى سوقىچاق تېمىنە شەكلىدە، گىرۋىكى رەتسىز، دولقۇنسىمان چىشلىق بولىدۇ، يوپۇرماقلىرى غولنىڭ تۈۋىدىن باشلاپ شاخنىڭ ئۇچىغىچە بارغانسېرى كىچىكلەپ، ئاخىرى يوقىلىدۇ؛ گۈلى قولتۇقىدىن ئۆسكەن بولۇپ، ھاۋا رەڭ كېلىدۇ. بۇ ئۆسۈملۈكنىڭ پۈتۈن چۆپى «كاسنە كۆكى» نامىدا دورىغا ئىشلىتىلىدۇ.

**چىقىش ئورنى:** شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونىنىڭ ھەرقايسى جايلىرىدىكى ئېتىزلىقلار، يول بويلىرى، ئوتلاق ۋە جىلغىلاردا ئۆسىدۇ.

**تەبىئىتى:** ئىككىنچى دەرىجىدە ھۆل سوغۇق.

**خۇسۇسىيىتى:** ماددىلارنى ئاچىدۇ، سۈيدۈك ھەيدەيدۇ، قان تازىلايدۇ، سەپرانىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى پەسەيتىدۇ، ئاشقازان ۋە جىگەرنى قۇۋۋەتلەيدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** ئەھۋالغا قاراپ 4 ~ 12 گىرام ئەتراپىدا ئىشلىتىلىدۇ.

**زەرەرى:** يۆتەل پەيدا قىلىدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** ئاقشېكەر، بىنەپشە شەربىتى.

**بىردىلى:** ئاق لەيلى، ھەمىشباھار.

**لايىقلاشتۇرۇلۇشى:** قۇرۇتۇش ئارقىلىق لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالما:** ئەرقى كاسنە، دىنار شەربىتى.

## كاسىنە ئۇرۇقى

**باشقا نامى:** تۇخۇمى كاسىنە.

**تونۇش:** بۇ، مۇرەككەپ گۈللۈكلەر ئائىلىسىدىكى ئېگىزلىكى 50 ~ 100 سانتىمېتىرغىچە ئۆسىدىغان كۆپ يىللىق سامان غوللۇق ئۆسۈملۈك كاسىنە بولۇپ، بۇ ئۆسۈملۈكنىڭ يوپۇرمىقى سوقچاق، ئۈستىدە ئۇششاق تۈكچىلىرى بار، ئۇرۇقى سوقچاق، توپا رەڭدە بولۇپ، «كاسىنە ئۇرۇقى»، «تۇخۇمى كاسىنە» نامىدا دورىغا ئىشلىتىلىدۇ.

**چىقىش ئورنى:** ئېلىمىز ۋە ئاپتونوم رايونىمىزنىڭ ھەممە جايلىرىدىن چىقىدۇ.

**تەبىئىتى:** ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق.

**خۇسۇسىيىتى:** سەپرا ۋە قانىنىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى پەسەيتىدۇ، ياللۇغ قايتۇرىدۇ،

توسالغۇلارنى ئاچىدۇ، سۈيدۈك ھەيدەيدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** 3 ~ 5 گرام.

**زەرەرى:** كۆڭۈل ئېلىشىش پەيدا قىلىدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** سىر كەنجۈل.

**بىردىلى:** كاسىنە كۆكى.

**لايىقلاشتۇرۇلۇشى:** قۇرۇتۇش ئارقىلىق لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالمىلار:** ئەرمەق، مەتبۇخ دورىلار

## كاسنە يىلتىزى

**باشقا نامى:** ئەسلىل ھىندىبا، بىخ كاسنە.

**تونۇش:** بۇ، مۇرەككەپ گۈللۈكلەر ئائىلىسىدىكى كۆپ يىللىق سامان غوللۇق ئۆسۈملۈك كاسنەنىڭ يىلتىزى بولۇپ، «كاسنە يىلتىزى» نامىدا دورغا ئىشلىتىلىدۇ. رەڭگى ئاقۇچ سېرىق رەڭدە، يىلتىز ئەتراپىدا كىچىك، يېپىنچا شەكىللىك بۇرۇتلىرى بار، پۇرىقى سۇس، تەمسىز بولىدۇ.

**چىقىش ئورنى:** شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونىنىڭ ھەرقايسى جايلىرىدا تېرىپ ئۆستۈرۈلىدۇ.

**تېرىش:** بىرىنچى دەرىجىدە ھۆل سوغۇق.

**خۇسۇسىيىتى:** قىزىتما قايتۇرىدۇ، توسالغۇلارنى ئاچىدۇ، ئىششىق ياندۇرىدۇ، سۈيدۈك ھەيدەيدۇ، جىگەرنىڭ توسالغۇلىرىنى ئاچىدۇ.

**زەرەرى:** ئاشقازانغا زىيان قىلىدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** زەنجىۋىل.

**بەدىلى:** كاسنە ئۇرۇقى.

**لايىقلاشتۇرۇشى:** ئادەتتىكىدەك ساپلاشتۇرۇپ لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

كۆپ چۈشىدىغان ياسالمىلار: شەربەت، مەتبۇخ دورىلار.

## كافۇر

**باشقا نامى:** كافۇر.

**تونۇش:** بۇ، كامفورا ئائىلىسىدىكى دائىم ياشىرىپ تۇرىدىغان كامفورا دەرىخىدىن ئېلىپ، ئالاھىدە يۇقىرى تېخنىكىلىق ئۇسۇللار ئارقىلىق ئايرىپ ئېلىنغان جەۋھەردىن ئىبارەت بولۇپ، تەمى قېرىق، ئېغىزغا سالسا سوغۇق سېزىم بېرىپ شامالدىتىدۇ، پۇرىقى ئۆتكۈر بولىدۇ.

**چىقىش ئورنى:** ئېلىمىزنىڭ شەرقىي، جەنۇبىي ئۆلكىلىرى ۋە ھىندىستاندىن چىقىدۇ.

**تەبىئىتى:** تۆتىنچى دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق.

**خۇسۇسىيىتى:** ياللۇغ قايتۇرىدۇ، كۆڭۈلنى خۇش قىلىدۇ، يۈرەك ۋە مېڭىنى قۇۋۋەتلەيدۇ، بەلغەم بوشىتىدۇ، تىنچلاندۇرىدۇ، سوۋۇتىدۇ، ئارام بېرىدۇ، تارتىشىشنى بوشىتىدۇ، قوزغىتىدۇ، تەرلىتىدۇ، يەرلىك ئورۇننى مەست قىلىدۇ ۋە يەڭگىل دەرىجىدە چىرىشكە قارشى تۇرىدۇ، ئىچىنى توختىتىدۇ، ئاغرىق پەسەيتىدۇ، زەھەر قايتۇرىدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** 125 ~ 500 مىللىگرام.

**زەرەرى:** سوغۇق مىزاجلىقلارغا زىيان قىلىدۇ، ھەزىمى ئاجىزلاشتۇرىدۇ، چاچلارنىڭ ئاقىرىشىغا سەۋەب بولىدۇ، بۆرەك ۋە دوۋساققا تاش پەيدا قىلىدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** ئىپار، ئەنەبەر، قۇندۇز قەھرى.

**بەدىلى:** تاباشىر، ئاق سەندەل.

**لايىقلاشتۇرۇشى:** ئازراقلا ئىسسىققا ئۇچراشسا ئېرىپ سۇيۇقلۇققا ئايلىنىدۇ، سۇيۇقلۇققا ئايلىنىدۇرۇش ئارقىلىق لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالمىلار:** قۇرس، ھەب، مەلھەم دورىلار.

## كاكنهچ

**باشقا نامى:** خىتاي شوخلىسى.

**تونۇش:** بۇ، پىدىنگەن ئائىلىسىدىكى كۆپ يىللىق سامان غوللۇق، كاكنهچكە ئۇرۇقداش ئۆسۈملۈك بولۇپ، ئېگىزلىكى 40 ~ 80 سانتىمېتىر كېلىدۇ، غولى يەككە - يېگانە ھالدا تىك ئۆسىدۇ؛ يوپۇرمىقى نۆۋەتلىشىپ، دائىم ئىككى يوپۇرماق بىرلىكتە ئۆسىدۇ. شەكلى كەڭ تۇخۇمىسىمان، تولۇق گىرۋەكلىك؛ گۈلى ئاق رەڭدە بولۇپ، يوپۇرماق قولتۇقىدىن يالغۇز ئۆسىدۇ، گۈل كاسسى يېشىل، قوغغۇراقسىمان بولۇپ، مېۋىسىنىڭ زورىيىشىغا ئەگىشىپ ئۆسىدۇ، پىشقان چاغدا قىزىرىپ، خۇددى پانۇستەك كۆپۈپ تۇرىدۇ؛ شىرنىلىك مېۋىسى گۈل كاسسىغا ئورۇلۇپ تۇرىدۇ. بۇ ئۆسۈملۈكنىڭ مېۋىسى «كاكنهچ» نامىدا دورىغا ئىشلىتىلىدۇ.

**چىقىش ئورنى:** شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونىنىڭ ھەرقايسى جايلىرىدىكى يول بويلىرى ۋە ئېتىز قىرلىرىدا ئۆسىدۇ.

**تېببىتى:** ئىككىنچى دەرىجىدە ھۆل سوغۇق.

**خۇسۇسىيىتى:** ياللۇغ قايتۇرىدۇ، ئۆتكۈر خىلىتلارنى تەڭشەيدۇ، يۇمشىتىدۇ، ھارارەتنى پەسەيتىدۇ، زەھەرنى ياندۇرىدۇ، سۈيدۈكنى راۋانلاشتۇرىدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** ئەھۋالغا قاراپ 4 ~ 12 گرام ئەتراپىدا ئىشلىتىلىدۇ.

**زەھەرى:** ئەزالارنى بوشاشتۇرىدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** گۈل قەنت، ئاقىر قەرھا.

**بەدىلى:** ئىتتۈزۈمى، چۆپچىن.

**لايىقلاشتۇرۇلۇشى:** قۇرۇتۇش ئارقىلىق لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالمىلار:** قۇرس دورىلار.

## كالا ئۆتى

**باشقا نامى:** مەراره تۈلبەقەر.

**تونۇش:** بۇ، كالا ئائىلىسىدىكى ھايۋانات كالىنىڭ ئۆتىدىن ئىبارەت بولۇپ، كالا سويغاندا يىغىۋېلىپ، سايە جايدا قويۇپ قۇرۇتۇلىدۇ، قۇرۇتۇلغانلىرى يېشىلغا مايىل قوڭۇر، تەمى ئاچچىق، پۇرىقى سېسىق كېلىدۇ.

**چىقىش ئورنى:** مەملىكىتىمىز ۋە شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونىنىڭ ھەممە جايلىرىدىن چىقىدۇ.

**تېببىتى:** ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق.

**خۇسۇسىيىتى:** زەھەر قايتۇرىدۇ، قان توختىتىدۇ، جاراھەت ۋە يارىنى پۈتتۈرىدۇ، مەنبى كۆپەيتىدۇ، مەنبى تۇتىدۇ، ئۆت ۋە جىگەرنى قۇۋۋەتلەيدۇ، توسالغۇلارنى ئاچىدۇ، كۆزنى روشەنلەشتۈرىدۇ، گال بوغۇلۇشنى ياخشىلايدۇ، قان تازىلايدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** 0.1~0.3 گرام.

**زەرەرى:** باشنى قايدۇرىدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** ھەسەل.

**بەدىلى:** زەھەرەمۆھرە.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالغۇلار:** مەلھەم دورىلار.



## كالىزىرە

**باشقا نامى:** ھۇماما.

**تونۇش:** بۇ، مۇرەككەپ گۈللۈكلەر ئائىلىسىدىكى كۆپ يىللىق سامان غوللۇق، زاراڭزىغا ئۇرۇقداش ئۆسۈملۈك بولۇپ، ئېگىزلىكى 120 سانتىمېتىر كېلىدۇ؛ يوپۇرمىقى بىرئاز ئۇزۇن، ئەتراپلىرى چىشلىق؛ گۈلىنىڭ رەڭگى كاسنە گۈلىنىڭ رەڭگىگە ئوخشاش كۆك، ئۇرۇقىمۇ كاسنەنىڭ ئۇرۇقىغا ئوخشايدۇ، مېۋىسى كۈنۈس شەكىللا تەمى ئاچچىق پۇراقلىق بولۇپ، مېۋىسى «كالىزىرە» نامىدا دورىغا ئىشلىتىلىدۇ.

**چىقىش ئورنى:** شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونىنىڭ ھەرقايسى جايلىرىدا تېرىپ ئۆستۈرۈلىدۇ.

**تېرىش:** ئۈچىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

**خۇسۇسىيىتى:** بەلغەمنى سۈرىدۇ، مەددە قۇرت چۈشۈرىدۇ، ئاغرىق پەسەيتىدۇ، ئىششىق ياندۇرىدۇ. تېرىگە رەڭ بېرىدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** ئەھۋالغا قاراپ 2 ~ 5 گرام ئەتراپىدا ئىشلىتىلىدۇ.

**زەرەرى:** ئۆپكەگە قۇرۇقلۇق يەتكۈزىدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** تاغ يالپۇزى.

**بىرلىكى:** زىرە، رۇم بەدىيان، ئارپىبەدىيان.

**لايىقلاشتۇرۇلۇشى:** ئادەتتىكىدەك ساپلاشتۇرۇپ لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالغۇلار:** مەتبۇخ ۋە مەجۈن دورىلار.

## كاۋا

**باشقا نامى:** كەدۇ.

**تونۇش:** بۇ، كاۋا ئائىلىسىدىكى بىر يىللىق، پېلەك تاشلاپ ئۆسىدىغان، سامان غوللۇق، كاۋىغا ئۇرۇقداش ئۆسۈملۈك بولۇپ، غولنىڭ توغرا كەسمە يۈزى بەش بۇرجەك شەكىلدە، گۈلى سېرىق كېلىدۇ. ئۇنىڭ مانتا كاۋىسى، تونۇر كاۋىسى ۋە سەي كاۋىسى قاتارلىق كۆپ خىل تۈرلىرى بولۇپ، مېۋىسىنىڭ شەكلىمۇ ھەر خىل بولىدۇ. ئادەتتە ھەممىسى ئىستېمال قىلىنىدۇ. بۇ ئۆسۈملۈكنىڭ مېۋىسى «كاۋا» نامىدا دورغا ئىشلىتىلىدۇ.

**تەبىئىتى:** ئىككىنچى دەرىجىدە ھۆل ئىسسىق.

**چىقىش ئورنى:** ئاپتونوم رايونىمىزنىڭ ھەرقايسى جايلىرىدا تېرىپ ئۆستۈرۈلىدۇ.

**خۇسۇسىيىتى:** مەدە قۇرت چۈشۈرىدۇ، تەرەتنى راۋانلاشتۇرىدۇ، سۈت پەيدا قىلىدۇ، ئىششىق ياندۇرىدۇ، سۈيدۈكنى راۋانلاشتۇرىدۇ، زەھەر قايتۇرىدۇ، ھامىلىنى ئاسرايدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** ئەھۋالغا قاراپ 30 ~ 60 گىرام ئەتراپىدا ئىشلىتىلىدۇ.

**زەرەرى:** سوغۇق مىزاجلىقلاردا باش ئاغرىقى پەيدا قىلىدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** قارىمۇچ، پىلىپىل.

**بەدىلى:** پىدىگەن.

**لايىقلاشتۇرۇلۇشى:** قۇرۇتۇش ئارقىلىق لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالمىلار:** كۆكتات ئورنىدا ئىستېمال قىلىنىدۇ.

## كاۋا ئۇرۇقى

**باشقا نامى:** بەزرۇلقەلى، تۇخۇمى كەدۇ.

**تونۇش:** بۇ، كاۋا ئائىلىسىدىكى بىر يىللىق پېلەك تارتىپ ئۆسىدىغان، سامان غوللۇق ئۆسۈملۈك كاۋانىڭ ئۇرۇقىدىن ئىبارەت بولۇپ، شەكلى ياپىلاق، ئېللىپس شەكىللىك، سىرتقى يۈزى سارغۇچ، ئاق رەڭلىك، ئۇنىڭ ئىچىدىن ئۆزىنىڭ شەكلىگە ئوخشاش ھالەتتە مېغىزى چىقىدۇ، مېغىزنىڭ رەڭگى يېشىلغا مايىل سارغۇچ بولۇپ، دورىغا ئاساسەن ئۇنىڭ مېغىزى ئىشلىتىلىدۇ.

**چىقىش ئورنى:** ئاپتونوم رايونىمىزنىڭ ھەممە جايلىرىدا تېرىپ ئۆستۈرۈلىدۇ.

**تېرىش:** ئىككىنچى دەرىجىدە ھۆل ئىسسىق.

**خۇسۇسىيىتى:** ھەر خىل مەدەدە قۇرتلارنى چۈشۈرىدۇ، سۈت پەيدا قىلىدۇ، جىگەرنى قۇۋۋەتلەيدۇ، ئىششىق ياندۇرىدۇ، سۈيدۈكنى راۋان قىلىدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** 10 ~ 15 گرامغىچە.

**زەرەرى:** قورساقنى ئېسىدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** زىرە، نانخا.

**بىردىلى:** بەرەڭگى كابۇلى.

**لايىقلاشتۇرۇشى:** مېغىزنى پاكىز ئېلىش ئارقىلىق لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالما:** ھەب، مەجۈن دورىلار.

## كاۋاۋىچىن

**باشقا نامى:** كابابەخەندان.

**تونۇش:** بۇ، سۇزاپ ئائىلىسىدىكى ئېگىزلىكى 3 ~ 7 مېتىر ئۆسدىغان چاتقال ياكى كىچىك ياغاچ غوللۇق ئۆسۈملۈك كاۋاۋىچىن بولۇپ، مېۋىسىنىڭ كۆپىنچىسى يەككە ئۆسكەن بولۇپ، تېشى قىزىل رەڭدە، كۆپ ساندا تارقاق سۆڭەلسىمان كۆتۈرۈلۈپ چىققان ماي نۇقتىلىرى بار، تەمى ئاچچىق، پۇرىقى كۈچلۈك كېلىدۇ. بۇ ئۆسۈملۈكنىڭ مېۋىسى «كابابەخەندان» ياكى «كاۋاۋىچىن» نامىدا دورغا ئىشلىتىلىدۇ.

**چىقىش ئورنى:** ئېلىمىزنىڭ ھەممە جايلىرىدىن ھەمدە ھىندىستان، ياۋروپا قاتارلىق جايلاردىن چىقىدۇ.

**تەبىئىتى:** ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

**خۇسۇسىيىتى:** ئېغىزنى خۇشبوۋى قىلىدۇ، چاچنى قۇۋۋەتلەيدۇ، يەل ھەيدەيدۇ، ئاشقازان ۋە جىگەرنى قۇۋۋەتلەيدۇ، ھەزىمنى ياخشىلايدۇ، يەل تارقىتىدۇ، ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ، ئاغرىق پەسەيتىدۇ، ئېغىزنى خۇشبوۋى قىلىدۇ، چاچ تۈۋىنى چىڭىتىدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** 2 ~ 3 گرام.

**زەرەرى:** دوۋساققا زىيان قىلىدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** نېلۇپەر، مەستىكى، ئاق سەندەل.

**لايىقلاشتۇرۇشى:** قۇرۇتۇش ئارقىلىق لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**بەدىلى:** ئاققار ھا.

## كەپە يىلتىزى

**باشقا نامى:** كەبىر دەرىخى يىلتىزى.

**تونۇش:** بۇ، كەپە ئائىلىسىدىكى يەردە يېتىپ پېلەكسىمان ئۆسىدىغان كۆپ يىللىق يېرىم چاتقال ئۆسۈملۈك كەپە بولۇپ، بۇ ئۆسۈملۈكنىڭ يىلتىزى «كەپە يىلتىزى»، ئۇرۇقى «كەپە ئۇرۇقى» نامىدا دورىغا ئىشلىتىلىدۇ.

**چىقىش ئورنى:** قۇرغاق قۇملۇق ۋە شېغىللىق، پەس تاغ باغرىلىرىدا ئۆسىدۇ؛ ئاپتونوم رايونىمىزنىڭ ھەممە يەرلىرىدىن چىقىدۇ.

**تەبىئىتى:** بىرىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

**خۇسۇسىيىتى:** يەل تارقىتىدۇ، ياللۇغ قايتۇرىدۇ، ئاغرىق پەسەيتىدۇ، ھۆللۈكنى قۇرۇتىدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** 3 ~ 7 گىرام.

**زەرەرى:** تېرىنى زەخمىلەندۈرىدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** گۈل يېغى.

**پىرىلى:** قىچا.

**لايىقلاشتۇرۇلۇشى:** قۇرۇتۇش ئارقىلىق لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالغۇلار:** مەتبۇخ دورىلار.

## كەپرەس

**باشقا نامى:** كوفرەس .

**تونۇش:** بۇرۇنقى ۋاقىتلاردا سىماب، گىل ئەرمىنى، ئاق زاك، تاشتۇز قاتارلىقلارنىڭ

ھەربىرىدىن 12 گىرامدىن ئېلىپ، ھەممىسىنى بىرلەشتۈرۈپ يۇمشاق سالاھىيە قىلىپ، سۇ بىلەن قايتا يۇمشاق سالاھىيە قىلىپ يۇغۇرۇپ، كىچىك - كىچىك توقاچ ياساپ قۇرۇتۇلىدۇ، ئۇنىڭدىن كېيىن ھەر خىل لوئابلار بىلەن سۇۋالغان ساپال قاچىنىڭ تېگىگە تۇز سېلىپ، ئۈستىگە توقچاقلارنى سېلىپ، ئۇنىڭ ئىچىنى گۈل ۋە جەۋزىماسلىنىڭ شىرنىسى بىلەن سۇۋاپ، ئاۋۋالقى قاچىنىڭ ئۈستىگە دۈم قويۇپ، ئاندىن ھەر ئىككى قاچىنىڭ ئۈستىدىن گىل ھېكمەت قىلىپ قۇرۇتۇپ، ئۈچ كېچە - كۈندۈز ئەتراپىدا كالا تېزىكى بىلەن ئوت يېقىپ سوۋۇغاندا ئېلىنىدۇ، قاچىنىڭ تېگى ۋە ئەتراپىغا ئۇيۇغان نەرسە «كەپرەس» بولىدۇ. ھازىر زامانىۋى ئۇسۇل بىلەن تەييارلانغان كەپرەس ئىشلىتىلىدۇ. كەپرەس ياپىلاقسىمان كىرىستال بولۇپ، خۇددى قار ئۇچقۇنىغا ئوخشايدۇ. كۈمۈشتەك پارقراق كېلىدۇ. ئاسان ئۇۋۇلىدۇ ھەمدە ئاق رەڭلىك تالقانغا ئايلىنىدۇ .

**چىقىش ئورنى:** سىمابتىن ئۇيغۇر تېۋىپلىرى تەييارلايدۇ .

**تېرىتى:** ئۈچىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق (زەھەرلىك).

**خۇسۇسىيىتى:** تېرىنى قۇۋۋەتلەيدۇ، سۈيدۈك يولىدىكى تاشلارنى پارچىلايدۇ، قان

تازىلايدۇ، قۇرۇتىدۇ، ئېرىتىدۇ، يەل تارقىتىدۇ، باھنى قۇۋۋەتلەيدۇ، مەنى تۇتىدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** 0.01 ~ 0.02 گىرام .

**زەرەرى:** زەھەرلىك بولۇپ رەئىس ئەزالارغا زىيان قىلىدۇ .

**تۈزەتكۈچىسى:** كالا سۈتى، شورپىلىق تاماق، كەترا .

**بىردىلى:** كۈشتە قىلىنغان سىماب .

**لايىقلاشتۇرۇشى:** كۈشتە قىلىش ئارقىلىق لايىقلاشتۇرۇلىدۇ .

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالمىلار:** مەلھەم دورىلار .

## كەترا

**باشقا نامى:** كەترا گوندى، سەمغى پەتدە.

**تونۇش:** بۇ، كەريا دەپ ئاتىلىدىغان ناھايىتى چوڭ تىكەنلىك دەرەخنىڭ يېلىمى بولۇپ، ئەگرى - بۈگرى مۇڭگۈزسىمان، يېرىم سۈزۈك ياكى سۇس سارغۇچ، تەمسىز، پۇراقسىز يېلىمدىن ئىبارەت بولۇپ، «كەترا» نامىدا دورىغا ئىشلىتىلىدۇ.

**چىقىش ئورنى:** ھىندىستان، ئىران، تۈركىيە، گىرېتسىيە، سۈرىيە قاتارلىق جايلاردىكى تاغ ئورمانلىق، چاتقاللىقلاردا كۆپ ئۆسىدۇ.

**تەبىئىتى:** بىرىنچى دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق.

**خۇسۇسىيىتى:** بەدەننى قۇۋۋەتلەيدۇ، يۆتەل توختىتىدۇ، ئەت ئۈندۈرىدۇ، سۈيدۈكنى راۋانلاشتۇرىدۇ، ئىششىق ياندۇرىدۇ، ئۆپكە، تال ۋە ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەيدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** ئەھۋالغا قاراپ 8 ~ 20 گىرام ئەتراپىدا ئىشلىتىلىدۇ.

**زەرەرى:** ئاشقازانغا زىيان قىلىدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** رۇمبەدىيان.

**پەيدىلى:** سەمغى ئەرەبى.

**لايىقلاشتۇرۇلۇشى:** قۇرۇتۇش ئارقىلىق لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالما:** لوئوق دورىلار.

## كەتراچنى

**باشقا نامى:** كەترا.

**تونۇش:** بۇ، پۇرچاق ئائىلىسىدىكى 50 ~ 80 سانتىمېتىر ئۆسىدىغان، كۆپ يىللىق سامان غوللۇق ئۆسۈملۈك شىنجاڭ كەتراسى بولۇپ، بۇ ئۆسۈملۈكنىڭ يىلتىزى «كەتراچنى» نامدا دورىغا ئىشلىتىلىدۇ.

**چىقىش ئورنى:** شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونىدىن كۆپ چىقىدۇ.

**تەبىئىتى:** ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

**خۇسۇسىيىتى:** تېرىنى يۇمران قىلىدۇ، جاراھەت پۈتتۈرىدۇ، گۆش ئۈندۈرىدۇ، سۈيدۈك راۋانلاشتۇرىدۇ، تەرلەشنى توختىتىدۇ، ئىششىق ياندۇرىدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** 8 ~ 15 گرام.

**زەرەرى:** ئۈچەيدە توسۇلۇش پەيدا قىلىدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** بادام يېغى.

**بەدىلى:** كەترا.

**لايىقلاشتۇرۇلۇشى:** ئادەتتىكىدەك ساپلاشتۇرۇپ لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالغۇلار:** قايناتما دورىلار.



## كەرەپشە چۆپى

**باشقا نامى:** بەرگى كەرەپشە.

**تونۇش:** بۇ، كۈنلۈكسىمان گۈللۈكلەر ئائىلىسىدىكى بىر ياكى ئىككى يىللىق سامان غوللۇق، كەرەپشگە ئۇرۇقداش ئۆسۈملۈك بولۇپ، يوپۇرمىقى پەيسىمان مۇرەككەپ يوپۇرماق، يوپۇرماق سېپى توم ۋە چوڭ بولۇپ، رەڭگى سېرىق ۋە يېشىل كېلىدۇ؛ گۈلى ئاق، مېۋىسى كىچىك سوقچاق بولىدۇ. بۇ ئۆسۈملۈكنىڭ پۈتۈن چۆپى «كەرەپشە چۆپى» نامىدا دورىغا ئىشلىتىلىدۇ.

**چىقىش ئورنى:** شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونىنىڭ ھەرقايسى جايلىرىدا ئۆسىدۇ.

**تېببىتى:** ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

**خۇسۇسىيىتى:** توسالغۇلارنى ئاچىدۇ، يەل تارقىتىدۇ، ئىششىق ياندۇرىدۇ، سۈيدۈك ۋە ھەيزنى راۋانلاشتۇرىدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** ئەھۋالغا قاراپ 7 ~ 10 گرام ئەتراپىدا ئىشلىتىلىدۇ.

**زەرەرى:** ھامىلىدار ئاياللار، ئىسسىق مىزاج كىشىلەر ۋە سەرئى كېسەللىكلەرگە زىيان قىلىدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** رۇمبەدىيان، مەستىكى.

**بىرلىكى:** جۇۋنە.

**لايىقلاشتۇرۇلۇشى:** قۇرۇتۇش ئارقىلىق لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالمىلار:** قايناتما دورىلار.

## كەرەپشە ئۇرۇقى

**باشقا نامى:** تۇخۇمى كەرەپشە.

**تونۇش:** بۇ، كۈنلۈكسىمان گۈللۈكلەر ئائىلىسىدىكى ئۆسۈملۈك كەرەپشەنىڭ ئۇرۇقىدىن ئىبارەت بولۇپ، ئۇرۇقى كىچىك، جۇۋىنەگە ئوخشايدۇ، كۈچلۈك پۇراقلىق، رەڭگى قوڭۇرغا مايىل سارغۇچ كۆك رەڭدە كېلىدۇ.

**چىقىش ئورنى:** شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونىنىڭ كۆپلىگەن جايلىرىدىن چىقىدۇ.

**تەبىئىتى:** ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

**خۇسۇسىيىتى:** سۈيدۈك ۋە ھەيزنى راۋان قىلىدۇ. توسالغۇلارنى ئاچىدۇ، ئاغرىق پەسەيتىدۇ. يەل تارقىتىدۇ، تاماق سىڭدۈرىدۇ. ھەزىمگە ياردەم بېرىدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** ئىككى گىرام.

**زەرەرى:** ئۆپكەگە زىيان قىلىدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** كەتىرا، بادام مېغىزى.

**بىرلىكى:** نانخا، زىرە.

**لايىقلاشتۇرۇلۇشى:** قۇرۇتۇش ئارقىلىق لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالغۇلار:** چىلانما دورىلار.

## كەرەپشە يىلتىزى

**باشقا نامى:** بىخ كەرەپشە.

**تونۇش:** بۇ، كۈنلۈكسىمان گۈللۈكلەر ئائىلىسىدىكى ئۆسۈملۈك كەرەپشەنىڭ يىلتىزىدىن ئىبارەت بولۇپ، سىلىندىرسىمان شەكىلدە، رەڭگى قارامتۇل قىزىلغا مايىل، تەمى ئاچچىق، بىر ئاز پۇراقلىق، قاتتىق بولىدۇ.

**چىقىش ئورنى:** شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونىنىڭ ھەرقايسى جايلىرىدىن چىقىدۇ.

**تەبىئىتى:** ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

**خۇسۇسىيىتى:** توسالغۇلارنى ئاچىدۇ، سۈيدۈك ھەيدەيدۇ، ھەيزنى راۋانلاشتۇرىدۇ، ئىششىق ياندۇرىدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** 6 ~ 10 گىرامغىچە.

**زەرەرى:** باشنى قايدۇرىدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** ھەسەل.

**بىرلىكى:** كەرەپشە ئۇرۇقى.

**لايىقلاشتۇرۇلۇشى:** قۇرۇتۇش ئارقىلىق لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالمىلار:** شەربەت ۋە مەتبۇخ دورىلار.

## كەركىدان مۇڭگۈزى

**باشقا نامى:** قەرنىل ھەربىن .

**تونۇش:** بۇ، قۇرۇقلۇقتا ياشايدىغان چوڭ ھايۋانات تۈرلىرىدىن بىرى بولغان كەركىدان ئائىلىسىدىكى ھايۋانات بىر قانچە خىل كەركىداننىڭ مۇڭگۈزىدىن ئىبارەت. بۇ مۇڭگۈزلەر كۈنۈس شەكىللىك بولۇپ، تۈۋىدىن چىققان سېرى تەدرىجىي ئىنچىكىلەيدۇ، سىرتقى يۈزى قارا رەڭلىك، ئاستى تەرىپىنىڭ ئەتراپىدا ھەرە چىشىسىمان چىشلىرى بولىدۇ، خۇش پۇراق، تەمى ئاچچىق ئەمەس .

**چىقىش ئورنى:** ھىندىستان ۋە ئافرىقىدىن كۆپرەك چىقىدۇ .

**تېرىشى:** ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق .

**خۇسۇسىيىتى:** قان توختىتىدۇ، جاراھەت پۈتتۈرىدۇ، تۇغۇتنى ئاسانلاشتۇرىدۇ، مىزاجى تەڭشەيدۇ .

**ئىشلىتىش مىقدارى:** سىرتتىن ئەھۋالغا قاراپ بېرىلىدۇ، ئىچىدىن 3 ~ 7 گىرامغىچە .

**زەرەرى:** باش ئاغرىتىدۇ .

**تۈزەتكۈچىسى:** ئاق سەندەل .

**بىرلىكى:** بۇغا مۇڭگۈزى

**لايىقلاشتۇرۇلۇشى:** قۇرۇتۇش ئارقىلىق لايىقلاشتۇرۇلىدۇ .

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالما:** تالقان ۋە سۇفۇپ دورىلار .

## كەكرە چۆپى

**باشقا نامى:** كەمادەريوس .

**تونۇش:** بۇ، مۇرەككەپ گۈللۈكلەر ئائىلىسىدىكى كۆپ يىللىق سامان غوللۇق، كەكرەگە ئۇرۇقداش ئۆسۈملۈك بولۇپ، ئېگىزلىكى تەخمىنەن 50 سانتىمېتىر كېلىدۇ؛ يوپۇرمىقى نۆۋەتلىشىپ ئۆسىدۇ، باشسىمان گۈل رېتى شاخلىرىنىڭ ئىچىدە يەككە ئۆسىدۇ، ئومۇمىي ئورغۇچى يوپۇرماقلىرىنىڭ سانى كۆپ، بىرنەچچە قەۋەت بولۇپ تىزىلىدۇ، گىرۋەكلىرى پەردىلىشىدۇ، شەكلى بېلىق تەڭگىلىرىگە ئوخشايدۇ، گۈلى سۇس بېغىر رەڭ كېلىدۇ. بۇ ئۆسۈملۈكنىڭ پۈتۈن چۆپى «كەكرە»، «بەرگى كەكرە» نامىدا دورىغا ئىشلىتىلىدۇ.

**چىقىش ئورنى:** شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونىنىڭ ھەرقايسى جايلىرىدىكى دالا، يول بويلىرى قاتارلىق بىرقەدەر قۇرغاق يەرلەردە ئۆسىدۇ.

**تەبىئىتى:** ئىككىنچى دەرىجىدە ھۆل سوغۇق.

**خۇسۇسىيىتى:** توسالغۇلارنى ئاچىدۇ، ئىششىق ياندۇرىدۇ، قاننى جانلاندۇرىدۇ، زەھەر تارقىتىدۇ، ھارارەتنى پەسەيتىدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** ئەھۋالغا قاراپ مۇۋاپىق مىقداردا ئىشلىتىلىدۇ.

**زەرەرى:** ئۈچەيگە زىيان قىلىدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** كەترا

**بىردىلى:** غاپەس .

**لايىقلاشتۇرۇلۇشى:** قۇرۇتۇش ئارقىلىق لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالما:** مەلھەم، مەجۈن دورىلار .

## كەكرە ئۇرۇقى

**باشقا نامى:** تۇخۇمى كامادەريوس.

**تونۇش:** بۇ، مۇرەككەپ گۈللۈكلەر ئائىلىسىدىكى ئۆسۈملۈك كەكرەنىڭ قۇرۇتۇلغان ئۇرۇقى بولۇپ، شەكلى تۇخۇم شەكىللىك، خۇددى كۈنجۈتكە ئوخشاپ كېتىدۇ، رەڭگى سارغۇچ ئاق، تەمى ئاچچىق كېلىدۇ.

**چىقىش ئورنى:** يول بويلىرى ۋە قۇرغاق يەرلەردە ئۆسىدۇ. شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونىنىڭ ھەممە جايلىرىدىن چىقىدۇ.

**تەبىئىتى:** ئىككىنچى دەرىجىدە ھۆل ئىسسىق.

**خۇسۇسىيىتى:** توسالغۇلارنى ئاچىدۇ، ئاغرىق پەسەيتىدۇ، سۈيدۈك ھەيدەيدۇ، تەرەتنى يۇمشىتىدۇ، تېرىنى پارقىرىتىدۇ، قىزىتما قايتۇرىدۇ، زەھەر قايتۇرىدۇ، ئىششىق ياندۇرىدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** 5 ~ 7 گرام.

**زەرەرى:** ئىسسىقچان كىشىلەرنىڭ بېشىنى ئاغرىتىدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** ھەسەل، بىنەپشە.

**بىردىلى:** تەرخەمەك ئۇرۇقى.

**لايىقلاشتۇرۇشى:** ئادەتتىكىدەك ساپلاشتۇرۇپ لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالمىلار:** مەجۈن، مەلھەم دورىلار.

## كەندىر چۆپى

**باشقا نامى:** بەرگى قەنەب.

**تونۇش:** بۇ، ئۈجمە ئائىلىسىدىكى بىر يىللىق سامان غوللۇق، كەندىرگە ئۇرۇقداش ئۆسۈملۈك بولۇپ، تاق جىنسلىق، تاتلىق؛ ئانلىقى ئايرىم، يوپۇرمىقى ئاللىقانسىمان مۇرەككەپ يوپۇرماق بولۇپ، كىچىك يوپۇرماقلىرى تېمىنە شەكىللىك، گۈلى سۇس يېشىل، تاللىرىدىن ئارغامچا ئېشىشكە بولىدۇ، ئۇرۇقىدىن ياغ تارتىلىدۇ.

**چىقىش ئورنى:** شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونىنىڭ جەنۇبىدىن كۆپ چىقىدۇ.

**تېببىتى:** ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق.

**خۇسۇسىيىتى:** ئاغرىق پەسەيتىدۇ، قىزىتما قايتۇرىدۇ، كۆڭۈلنى خۇش قىلىدۇ، باھنى قۇۋۋەتلەيدۇ، مەنبى تۇتىدۇ، ئۇيقۇ كەلتۈرىدۇ، مەست قىلىدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** ئەھۋالغا قاراپ 12 ~ 20 گرام ئەتراپىدا ئىشلىتىلىدۇ.

**زەرەرى:** مېڭىگە ۋە نېرۋا ئاجىزلىقىغا زىيان قىلىدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** قايماق، ھەسەل

**بىردىلى:** كۈنجۈت، پىستە.

**لايىقلاشتۇرۇلۇشى:** قورۇش ئارقىلىق لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالما:** زىمات، قايناتما دورىلار.

## كەندىر ئۇرۇقى

**باشقا نامى:** بەڭ، بەزۇرۇلقەنەب.

**تونۇش:** بۇ، ئۈجمە ئائىلىسىدىكى ئېگىزلىكى 1 ~ 3 مېتىر ئۆسىدىغان، بىر يىللىق سامان غوللۇق ئۆسۈملۈك كەندىر بولۇپ، بۇ ئۆسۈملۈكنىڭ ئۇرۇقى «بەڭ» ياكى «بەزۇرۇلقەنەب» نامىدا دورغا ئىشلىتىلىدۇ.

**چىقىش ئورنى:** ئاپتونوم رايونىمىزنىڭ ھەممە يەرلىرىدە تېرىپ ئۆستۈرۈلىدۇ.

**تەبىئىتى:** ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق.

**خۇسۇسىيىتى:** ئاغرىق پەسەيتىدۇ، قىزىتما قايتۇرىدۇ، كۆڭۈلنى خۇش قىلىدۇ، باھنى قۇۋۋەتلەيدۇ، مەنىي تۇتىدۇ، ئۇيقۇ كەلتۈرىدۇ، مەست قىلىدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** ئۈچ گرام.

**زەرەرى:** كۆپ ئىشلىتىپ ئادەتلەنسە، ئۇيقۇنى قاچۇرىدۇ، مېڭە خىزمىتىنى قالايمىقانلاشتۇرىدۇ، كۆرۈش قۇۋۋىتىنى ئاجىزلاشتۇرۇۋېتىدۇ، مالخوليا ۋە ساراڭلىقنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** قايماق، سۈت، سىر كەنجۈل، ھەسەل.

**بىرلىكى:** كۈنجۈت، ئىتىياڭقى ئۇرۇقى.

**لايىقلاشتۇرۇلۇشى:** قۇرۇتۇش ئارقىلىق لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالما:** سۇفۇپ، مەجۈن دورىلار.



## كەھرىۋا

**باشقا نامى:** كەھرىبا.

**تونۇش:** بۇ، پىناتسىيە دەيدىغان بىر خىل چوڭ دەرەخنىڭ يېلىمى بولۇپ، بۇ دەرەخ ئەرەبچىدە «خۇز» دېيىلىدۇ، ناھايىتى سوغۇق جايلاردا ئۆسىدۇ، مۇشۇ دەرەختىن سىزىپ چىققاندىن كېيىنكى يېلىمنى يەرگە بىر يىلدىن ئارتۇقراق كۆمۈپ قويۇش ئارقىسىدا بۇ دەرەخنىڭ يېلىمى تاشقا ئوخشاش قاتىدۇ، بەزىدە تامغان بۇ يېلىمغا سامان، ئۇششاق تاش ۋە ھاشاراتلار ئارىلىشىپ قېلىشىمۇ مۇمكىن. مۇشۇ قېتىشما «كەھرىۋا» ياكى «قەھرىۋا» نامىدا دورىغا ئىشلىتىلىدۇ. كەھرىۋانىڭ دەرەخى ئىككى خىل بولىدۇ، بىرى رۇمى يەنى (ياۋروپانىڭكى)، يەنى بىرى «نېپتى» دۇر، بۇنىڭ ياخشىراقى «رۇمى» بولۇپ، قاتتىق، سۈزۈك، پارقىرىما، تىللا رەڭگىدە سېرىق بولىدۇ، ئوتقا سالسا ئۇزۇندا ئېرىيدۇ، ئەگەر بۇنى قولغا سۈركەسە قىزىپ، ئۇنىڭدىن لىمون سۈيىنىڭ پۇرىقى كېلىدۇ، ئۇششاق سامانلارنى تارتىدۇ، پاختا ۋە يېپىنمۇ تارتىدۇ، بۇ يېلىمنى كەھرىۋا يەنى ساماننى تارتقۇچى دەپ ئاتاشنىڭ سەۋەبىمۇ شۇ بولسا كېرەك.

**چىقىش ئورنى:** ئېلىمىزدىكى گۇاڭشى، خېنەن، لياۋنىڭ ۋە سابىق سوۋېت ئىتتىپاقى، بېرما، بۇلغارىيە، ئىسپانىيە، گېرمانىيە قاتارلىق جايلاردىن چىقىدۇ.

**تەبىئىتى:** ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

**خۇسۇسىيىتى:** كۆڭۈلنى خۇش قىلىدۇ، يۈرەكنى قۇۋۋەتلەيدۇ، بارلىق ئەزالارنىڭ ئىچكى ۋە سىرتقى قاناتلىرىدا قاننى توختىتىدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** ئىككى گىرام.

**زەرەرى:** ئىسسىقچان كىشىلەردە باش ئاغرىقى پەيدا قىلىدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** بىنەپشە.

**بىردىلى:** سۇندۇرۇس.

**لايىقلاشتۇرۇلۇشى:** سالايە قىلىش ئارقىلىق لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالمىلار:** قۇرس، زىمات دورىلار.

## كۈچۈلا

**باشقا نامى:** ئازاراقى.

**تونۇش:** بۇ، كۈچۈلا ئائىلىسىدىكى ياغاچ غوللۇق ئۆسۈملۈك كۈچۈلاننىڭ پىشقاندىن كېيىن قۇرۇتۇلغان ئۇرۇقىدىن ئىبارەت بولۇپ، شەكلى تۈگمىگە ئوخشاپ كېتىدۇ، رەڭگى ئاقۇچ توپا رەڭدە، ئۈستىدە ناھايىتى نېپىز بىر قات تۈكلەش تىۋىتلىرى بار، تەمى ناھايىتى ئاچچىق، زەھەرلىك، پۇرىقى سۇس بولىدۇ.

**چىقىش ئورنى:** ئېلىمىزنىڭ يۈننەن ئۆلكىسىدىن ھەم ھىندىستان، مالايشيا، سىنگاپور، تايلاندى، ۋىيېتنام قاتارلىق ئەللەردىن چىقىدۇ.

**تەبىئىتى:** ئۈچىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

**خۇسۇسىيىتى:** پەينى قۇۋۋەتلەيدۇ ۋە پەي بىلەن گۆشلەرنى چىڭىتىدۇ، مەنىي تۇتىدۇ، ئارتۇق ھۆللۈكنى قۇرۇتىدۇ، ئاغرىق توختىتىدۇ، ئىشتىھانى ئاچىدۇ، مەركىزىي نېرۋا سىستېمىسىنى ۋە يۈرەكنى قوزغىتىدۇ، باھنى قۇۋۋەتلەيدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** يالغۇز ئىشلىتىلمەيدۇ، مەجۇن ياكى سۇفۇپ تەييارلاپ، بىر قېتىمدا 0.2 گىرامدىن ئاشۇرماي بېرىلىدۇ، بالىلارغا بېرىلمەيدۇ.

**زەرەرى:** بۇ دورىنى كۆرسەتمىدىن ئارتۇق ئىستېمال قىلسا، پەيلەرنى ۋە پۈتۈن بەدەننى تارتىشتۇرۇپ قويۇشى، ھەتتا ھاياتقا خەۋپ كەلتۈرۈپ قويۇشى مۇمكىن.

**تۈزەتكۈچىسى:** بادام يېغى، سۈت.

**بەدلى:** بالادۇرئەسەلى.

**لايىقلاشتۇرۇشى:** بۇ دورا زەھەرلىك بولغانلىقى ئۈچۈن ئۇنى قائىدە بويىچە زەھەرسىزلەندۈرۈش ئارقىلىق لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالما:** مەجۇن، ھەب دورىلار.

## كۈندۈر

**باشقا نامى:** كۈندۈرۈس.

**تونۇش:** بۇ، زەيتۇن دەرىخى ئائىلىسىدىكى كىچىك دەرىخ كارتېرى كۈندۈر دەرىخىدىن ئىبارەت بولۇپ، بۇ دەرىخنىڭ يېلىمى «كۈندۈر» نامىدا دورىغا ئىشلىتىلىدۇ. ئىمپورت قىلىنغان كۈندۈر ئادەتتە سۇمالى كۈندۈرى ۋە ئېفىيوپىيە كۈندۈرىدىن ئىبارەت بولۇپ، سۇمالى كۈندۈرى ئۇزۇن، يۇمىلاق، دانچە ياكى بىر - بىرىگە يېپىشىپ كەتكەن مونەكلەردىن ئىبارەت. سىرتقى يۈزى ئاق ۋە سۇس سېرىق رەڭلىك، تەمى سەل ئاچچىق، ئالاھىدە خۇش پۇراق كېلىدۇ. ئېفىيوپىيە كۈندۈرىنىڭ سىرتقى يۈزى تەكشى بولمايدۇ، ئۇششاق دانچىسىمان شەكىلدە بولۇپ، سۇس سارغۇچ ئاق رەڭلىك ياكى سۇس سارغۇچ يېشىل رەڭلىك بولىدۇ، تەمى ئاچچىقراق، لىموندەك پۇرىقى بار.

**چىقىش ئورنى:** ئېفىيوپىيە، سۇدان، جەنۇبىي ئەرەبىستان، سۇمالى قاتارلىق جايلاردىن چىقىدۇ.

**تەبىئىي:** ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق

**خۇسۇسىيىتى:** ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ، ھۆللۈكنى قۇرۇتىدۇ، باھنى قۇۋۋەتلەيدۇ، غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلىتىنى ۋە ھۆل سوغۇق كەيپىياتنى تەڭشەيدۇ، چىرىشكە قارشى تۇرىدۇ، بەلغەم بوشتىدۇ، پارقىرىتىدۇ، قان توختىتىدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** 1 ~ 6 گرام.

**زەرەرى:** كۆپ ئىشلەتسە ئىسسىق مىزاج كىشىلەردە باش ئاغرىقى پەيدا قىلىدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** تەمرەھنىدى، نېلۇپەر.

**بەدلى:** مەستىكى.

**لايىقلاشتۇرۇلۇشى:** ئادەتتىكىدەك ساپلاشتۇرۇپ لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالمىلار:** تالقان ۋە مەجۇن دورىلار.

## كۈندۈش

**باشقا نامى:** بخ گاۋزبان، كىندىش.

**تونۇش:** بۇ، پوتا كۆز ئائىلىسىدىكى ئۆسۈملۈك ھىندىستان گاۋزباننىڭ يىلتىزىدىن ئىبارەت بولۇپ، شەكلى ئاچچىق قۇستىغا ئوخشاپ كېتىدۇ، سىرتقى قارىغا مايىل، ئىچى سېرىققا مايىل، پۇرىقى ناھايىتى ئۆتكۈر كېلىدۇ.

**چىقىش ئورنى:** ئېلىمىزنىڭ ئىسسىق بەلباغ رايونلىرىدىن ھەم ھىندىستان قاتارلىق ئەللەردىن چىقىدۇ.

**تەبىئىتى:** ئۈچىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

**خۇسۇسىيىتى:** پەي ۋە مۇسكۇللارنى چىڭىتىدۇ، چۈشكۈرتىدۇ، غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلىتىنى سۈرىدۇ، توسالغۇلارنى ئاچىدۇ، كۆرۈش كۈچىنى ئاشۇرىدۇ، يەل تارقىتىدۇ، ئەزالار سېزىمىنى ئەسلىگە كەلتۈرىدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** 0.3 ~ 0.5 گرام .

**زەرەرى:** ئۆپكەگە زىيان قىلىدۇ، كۆڭۈلنى ئېلىشتۇرۇپ بىئارام قىلىدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** كەترا، يىڭى سېغىلغان سۈت.

**بەدىلى:** ئاچچىق قۇستە.

**لايىقلاشتۇرۇشى:** ئادەتتىكىدەك ساپلاشتۇرۇپ لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالغۇلار:** بۇخۇر، مەلھەم دورىلار.

## كۆپۈكى دەريا

**باشقا نامى:** كەپكى دەريا، سەمەندەر جاگ.

**تونۇش:** بۇ، سېپىيە ئائىلىسىدىكى ھايۋانات سېپىلا سىياھىپلىقى ياكى سېپىلا سىياھىپلىقنىڭ ئىچكى قېپى بولۇپ، بۇ پېلىقنىڭ گۆشى، قېپى ۋە قارا خالتىسىدىكى قارا سۇيۇقلۇقى «كۆپۈكى دەريا» نامىدا دورىغا ئىشلىتىلىدۇ.

**چىقىش ئورنى:** ئېلىمىزنىڭ دېڭىز بويلىرى رايونلىرى ۋە چەت ئەللەردىن چىقىدۇ.

**تەبىئىتى:** ئۈچىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

**خۇسۇسىيىتى:** ئاشقازان كىسلاتاسىنى چەكلەيدۇ، كۆڭۈل ئېلىشىنى پەسەيتىدۇ، ھەزىمنى ياخشىلايدۇ، قان توختىتىدۇ، جاراھەت قۇرۇتىدۇ، كۆز ياشانغىراشنى ئازايتىدۇ، يىرىڭلىق زەخمىنى پۈتتۈرىدۇ، تىراخوما دانچىلىرىنى يوقىتىدۇ، ئاق خۇنى توختىتىدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** 1 ~ 2 گرام.

**زەرەرى:** ئىسسىق مىزاج كىشىلەرنىڭ ئۇيقۇسىنى قاچۇرىدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** قاپاق مېغىزى يېغى.

**بەدلى:** كاتەندى.

**لايىقلاشتۇرۇلۇشى:** ئادەتتىكىدەك ساپلاشتۇرۇپ لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالغىلار:** سۇفۇپ دورىلار.

## كۆك ئامۇت

**باشقا نامى:** ئەمرۇت بوستانى.

**تونۇش:** بۇ، ئەتىرگۈل ئائىلىسىدىكى، ئالۇچىغا ئۇرۇقداش يوپۇرماق تاشلايدىغان دەرەخنىڭ بىر خىل سورتى بولۇپ، غولى ئېگىز ۋە ئەگرىرەك ئۆسىدۇ. يوپۇرمىقى سوزۇنچاق، مېۋىسىنىڭ ساپاق تەرىپى ۋە تۇمشۇق تەرىپى سوزۇنچاق، ئوتتۇرىسى قورساقلىق كېلىدۇ. پوستى قېلىن، ئەسلىي رەڭگى سارغۇچ يېشىل ياكى ئاچ يېشىل بولىدۇ، ساقلىغاندىن كېيىن سارغىيىدۇ، گۆشى يۇمشاق، سۇلۇق، تەمى چۈچۈملەرەك، شىرنىلىك كېلىدۇ. 9 - ئاينىڭ ئوتتۇرىلىرىدىن باشلاپ پىشىدۇ.

**چىقىش ئورنى:** شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونىنىڭ جەنۇبىدا كۆپ ئۆسىدۇ.

**تەبىئىتى:** بىرىنچى دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق.

**خۇسۇسىيىتى:** ئاشقازان ۋە جىگەرنى قۇۋۋەتلەيدۇ، قورساقنى ئاچۇرىدۇ، قان ۋە سەپرانىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى پەسەيتىدۇ، كېرەكسىز گازلارنىڭ مېڭىگە ئۆرلىشىنى توسىدۇ، ساپ قان پەيدا قىلىدۇ، ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىدۇ، تەپنى ۋە ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** ئەھۋالغا قاراپ مۇۋاپىق مىقداردا ئىشلىتىلىدۇ.

**زەرەرى:** سوغۇق مىزاجلىق كىشىلەرنىڭ ئاشقازىنىغا زىيان قىلىدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** زەنجۈل.

**بەدىلى:** نەشپۈت.

**لايىقلاشتۇرۇشى:** ئادەتتىكىدەك ساپلاشتۇرۇش ئارقىلىق لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالمىلار:** شەربەت دورىلار.

## كۆك ئەمەن

**باشقا نامى:** بوۋى مادەريان.

**تونۇش:** بۇ، مۇرەككەپ گۈللۈكلەر ئائىلىسىدىكى بىر ياكى ئىككى يىللىق سامان غوللۇق، ئەمەنگە ئۇرۇقداش ئۆسۈملۈك بولۇپ، ئېگىزلىكى 0.4 ~ 1.2 مېتىر كېلىدۇ؛ غولى تىك، شاخلىرى كۆپ؛ يوپۇرمىقى نۆۋەتلىشىپ ئۆسىدۇ، ئىككى - ئۈچ قايتىلىنىپ پەيسىمان يېرىلغان. ھەر بىر يېرىقچە يوپۇرماقلىرى ئۇزۇن تۇخۇمىسىمان ياكى كەڭرەك يېپسىمان بولىدۇ؛ گۈل رېتى باشسىمان، گۈلى يېرىم شار شەكلىدە، دىيامېتىرى 4 ~ 6 مىللىمېتىرغىچە كېلىدۇ، رەڭگى سېرىق، ئۆتكۈر پۇرىقى بار. بۇ ئۆسۈملۈكنىڭ پۈتۈن چۆپى «كۆك ئەمەن» نامىدا دورىغا ئىشلىتىلىدۇ.

**چىقىش ئورنى:** شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونىنىڭ ھەرقايسى جايلىرىدىكى داللىلار، تاغ باغرى، يول بويلىرى، ئېرىق ياقىلىرىدا ئۆسىدۇ.

**تېببىتى:** ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

**خۇسۇسىيىتى:** زەھەرنى قايتۇرىدۇ، سوغۇقتىن بولغان قىزىتمىنى پەسەيتىدۇ، قاننى تازىلايدۇ، قان توختىتىدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** ئەھۋالغا قاراپ 1 ~ 3 گرام ئەتراپىدا ئىشلىتىلىدۇ.

**زەرەرى:** ئىسسىق مىزاج كىشىلەرگە زىيان قىلىدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** ھەسەل، زىرە.

**بىرلىكى:** مودەن يىلتىزى پوستى.

**لايىقلاشتۇرۇلۇشى:** قۇرۇتۇش ئارقىلىق لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالما:** مەتبۇخ دورىلار.

## كۆكتاش

**باشقا نامى:** دانە پەرەك.

**تونۇش:** بۇ، سۇلفات كىسلاتا تۇزلىرى تۈرىدىكى كان ماددىسى كۆكتاشنىڭ كىرىستال رۇدىسى ياكى سۈنئىي ياسالما بولۇپ، تەركىبىدە سۇ تۇتقان مىس سۇلفات كىسلاتاسىدۇر. مىس كانلىرىدىن قېزىپ ئېلىپ، كۆك رەڭلىك ۋە سۈزۈكلىرى تاللىۋېلىنىدۇ، بۇ رۇدىنىڭ تازىلاپ ئېلىنغان ماددىسى ياكى سۈنئىي ياسالغىنى «كۆكتاش» ياكى «دانە پەرەك» نامىدا دورىغا ئىشلىتىلىدۇ. ئۆلچەمسىز كالىك شەكىللىك كىرىستال جىسىم، رەڭگى قېنىق كۆك ياكى سۇس كۆك، يېرىم سۈزۈك بولىدۇ، ئەينەكتەك پارقرايدۇ، ئۆزى چۈرۈك بولۇپ، ئاسان ئېزىلىدۇ، تەمى قېرىق، پۇراقسىز بولىدۇ.

**چىقىش ئورنى:** ئېلىمىزنىڭ يۈننەن، شەنشى، گۇاڭدۇڭ، گۇاڭشى قاتارلىق جايلاردىن چىقىدۇ.

**تەبىئىي:** تۆتىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

**خۇسۇسىيىتى:** جاراھەت قۇرۇتىدۇ، بۇزۇق گۆشنى تازىلايدۇ. غەيرىي تەبىئىي بەلغەم خىلىتىنى تەڭشەيدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** زەھەرلىك، سىرتتىن مۇۋاپىق مىقداردا ئىشلىتىلىدۇ.

**زەرەرى:** سىرتتىن ئىشلىتىلىدۇ، مىقداردىن ئېشىپ كەتسە زىيان قىلىدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** قايماق، سۈت، تۇخۇم ئېقى، شورپا.

**بىردىلى:** مەدەستان.

**لايىقلاشتۇرۇلۇشى:** زەھەر سىزلەندۈرۈش ئارقىلىق لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالمىلار:** زىمات دورىلار.



## كۆك ماش

**باشقا نامى:** مۇنگ، ماش.

**تونۇش:** بۇ، پۇرچاق ئائىلىسىدىكى بىر يىللىق سامان غوللۇق، ياۋا ماشقا ئۇرۇقداش، تىك ياكى سەل يۆگمەچ ئۆسىدىغان ئۆسۈملۈك بولۇپ، دېنى ماشتىن يوغان، سېرىق پۇرچاقتىن سەل كىچىكرەك، رەڭگى ئاق، سېرىق ۋە قارا بولىدۇ. قوشۇمچە يېمەكلىكلەر ئورنىدا ئىشلىتىلىدۇ.

**چىقىش ئورنى:** شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونىنىڭ ھەرقايسى جايلىرىدا تېرىپ ئۆستۈرۈلىدۇ.

**تېرىش:** بىرىنچى دەرىجىدە ھۆل سوغۇق.

**خۇسۇسىيىتى:** قان تازىلايدۇ، سەپرانىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى پەسەيتىدۇ، سۈيدۈك ھەيدەيدۇ، قىزىتما پەسەيتىدۇ، ئەزالارنى قۇۋۋەتلەيدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** ئەھۋالغا قاراپ 50 ~ 70 گرام ئەتراپىدا ئىشلىتىلىدۇ.

**زەرەرى:** سوغۇق مزاج كىشىلەردە باش قېپىشنى پەيدا قىلىدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** زىرە، قەلەمپۇر، دارچىن، قارىمۇچ، زەنجۈل.

**بىرلىكى:** باقىلە، ماش، نوقۇت.

**لايىقلاشتۇرۇلۇشى:** پوستىدىن ئايرىش ئارقىلىق لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالما:** قايناتما دورىلار.

## كۆكنار پوستى

**باشقا نامى:** پوستى خەشخاش.

**تونۇش:** بۇ، ئەپيۇنگۈل ئائىلىسىدىكى بىر يىللىق سامان غوللۇق ئۆسۈملۈك كۆكنارنىڭ پىشقان غوزىسىنىڭ قۇرۇتۇلغان پوستى بولۇپ، رەڭگى ئاق سېرىققا مايىل، خۇددى كېۋەز غوزىسىغا ئوخشاپ كېتىدۇ، ئۆزى بىر ئاز قاتتىق ھەم چۈرۈك، ياغاچلىق كېلىدۇ. كۆكنار غوزىسىنىڭ ئىچىدىكى ئۇرۇقلىرىنى ئايرىۋېتىلگەندىن كېيىنكى پوستى «كۆكنار پوستى» نامىدا دورىغا ئىشلىتىلىدۇ.

**چىقىش ئورنى:** ئېلىمىزنىڭ ھەممە جايلىرىدا تېرىسا ئۈنىدۇ، ھازىر بولۇپمۇ ئافغانىستان، ھىندىستان، ئىران، تۈركىيە، بۇلغارىيە قاتارلىق جايلاردىن كۆپ چىقىدۇ.

**تەبىئىتى:** ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق.

**خۇسۇسىيىتى:** مەست قىلىدۇ، ئۇيقۇ كەلتۈرىدۇ، ئاغرىق پەسەيتىدۇ، قان توختىتىدۇ، ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ، باھنى قۇۋۋەتلەيدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** 4 ~ 12 گرام.

**زەرەرى:** مېڭىگە زىيان قىلىدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** بەدىيان، ھەسەل، مەستكى.

**بىردىلى:** ياۋا ئوسۇڭ چۆپى.

**لايىقلاشتۇرۇشى:** ئادەتتىكىدەك ساپلاشتۇرۇپ لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالغۇلار:** شەربەت، لوئوق دورىلار.

## كۆكنار غوزىسى

**باشقا نامى:** خەشخاش.

**تونۇش:** بۇ، ئەپپۈنگۈل ئائىلىسىدىكى ئىككى يىللىق سامان غوللۇق، ئەپپۈنگۈلگە ئۇرۇقداش ئۆسۈملۈك بولۇپ، يوپۇرمىقى ئۇزۇنچاق يۇمىلاق شەكىلدە، گۈلى قىزىل، ھال ياكى ئاق رەڭلىك بولىدۇ؛ مېۋىسى شار شەكىلدە بولۇپ، تېخى پىشىمىغان ۋاقتىدا پوستىنى تىلىپ قويسا، ئەپپۈن ئىشلەشكە بولىدىغان بىر خىل شىرنە ئېقىپ چىقىدۇ. پىشقان غوزىسى «كۆكنار غوزىسى» ياكى «خەشخاش» نامىدا دورىغا ئىشلىتىلىدۇ.

**چىقىش ئورنى:** شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونىنىڭ ھەرقايسى جايلىرىدا ئۆسىدۇ.

**تەبىئىتى:** ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق.

**خۇسۇسىيىتى:** مەست قىلىدۇ، ئۇخلىتىدۇ، ئاغرىق پەسەيتىدۇ، مېڭىنى قۇۋۋەتلەيدۇ، كۆكرەكنى يۇمشىتىدۇ، مەنىنى كۆپەيتىدۇ ۋە تۇتىدۇ، قان توختىتىدۇ، ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** 2 ~ 3 گرام، .

**زەرەرى:** مېڭىگە زىيانلىق.

**تۈزەتكۈچىسى:** ھەسەل، مەستكى.

**بەدىلى:** ياۋا كاھۇ.

**لايىقلاشتۇرۇلۇشى:** قۇرۇتۇش ئارقىلىق لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالما:** زىمات، لوئوق دورىلار.

## كۆكنار ئۇرۇقى

**باشقا نامى:** تۇخۇمى خەشخاش سەفد.

**تونۇش:** بۇ، ئەپيۇنگۈل ئائىلىسىدىكى بىر يىللىق ياكى ئىككى يىللىق سامان غوللۇق كۆكنارنىڭ پىشقان غوزا مېۋىسىنىڭ ئۇرۇقىدىن ئىبارەت. قۇرۇتۇلغان ئۇرۇقى ناھايىتى ئۇششاق، رەڭگى ئاق ياكى قارا بولىدۇ، ئاق رەڭدىكى ئۇرۇقى «ئاق كۆكنار ئۇرۇقى» ياكى «ئاق خەشخاش ئۇرۇقى» نامىدا دورغا ئىشلىتىلىدۇ. ئۇنىڭ سىرتقى يۈزىدە تورسىمان سىزىقچىلار بار، تەمى بىر ئاز ئاچچىق، پۇرىقى سۇس كېلىدۇ.

**چىقىش ئورنى:** شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونىنىڭ بەلگىلەنگەن جايلىرىدا تېرىپ ئۆستۈرۈلىدۇ، يەنە ھىندىستان، ئىران، تۈركىيە، بۇلغارىيە قاتارلىق جايلاردىن چىقىدۇ.

**تەبىئىتى:** بىرىنچى دەرىجىدە ھۆل سوغۇق.

**خۇسۇسىيىتى:** سۈت ۋە مەنىنى كۆپەيتىدۇ، بۆرەكنى قۇۋۋەتلەيدۇ، مەست قىلىدۇ، ئۇخلىتىدۇ، ئاغرىق پەسەيتىدۇ. مېڭە، جىگەر، بۆرەك ۋە بەدەننى قۇۋۋەتلەيدۇ، ساپ قان پەيدا قىلىدۇ، سەمىرىتىدۇ، كۆكرەكنى يۇمشىتىدۇ، مەنىنى تۇتىدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** 1 ~ 2 گرام.

**زەرەرى:** باھنى ئاجىزلاشتۇرىدۇ، ھارارەتنى پەسلىتىدۇ، شۇڭا بالا ئېمىتىۋاتقان ياكى ھامىلىدار ئاياللارنىڭ ئىشلىتىشى مەنئى قىلىنىدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** ھەسەل، بادام مېغىزى.

**بىرلىكى:** كاھۇ ئۇرۇقى.

**لايىقلاشتۇرۇلۇشى:** قۇرۇتۇش ئارقىلىق لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالمىلار:** شەربەت، مەجۈن دورىلار.

## كۆممىقوناق ساقىلى

**باشقا نامى:** قوناق ساقىلى.

**تونۇش:** بۇ، باشاقلىقلار ئائىلىسىدىكى بىر يىللىق سامان غوللۇق، كۆممىقوناققا ئۇرۇقداش ئۆسۈملۈك بولۇپ، غولى 2 ~ 3 مېتىر ئەتراپىدا ئۆسىدۇ. يوپۇرمىقى ئۇزۇن ھەم چوڭ، گۈلى تاق جىنسلىق، ئاتىلىق - ئانىلىقى بىر تۈپتە بولىدۇ. دېنى سېرىق پۇرچاقنىڭكىدىن سەل چوڭراق بولۇپ، مۇھىم ئاشلىقلاردىن بىرى ھېسابلىنىدۇ.

**چىقىش ئورنى:** شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونىنىڭ ھەرقايسى جايلىرىدا تېرىپ ئۆستۈرۈلىدۇ.

**تەبىئىتى:** ئىككىنچى دەرىجىدە ھۆل سوغۇق.

**خۇسۇسىيىتى:** سۈيدۈك ھەيدەيدۇ، ئۆت يولىنى راۋانلاشتۇرىدۇ، قان بېسىمىنى چۈشۈرىدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** ئەھۋالغا قاراپ 15 ~ 30 گرام ئەتراپىدا ئىشلىتىلىدۇ.

**زەرەرى:** سوغۇق مزاج كىشىلەرگە زىيان قىلىدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** كۆممىقوناق يىلتىزى، كەرەپشە، ئىپار، زەپەر.

**بەدىلى:** ئىپار، زەپەر. كۆممىقوناق يىلتىزى، كەرەپشە.

**لايىقلاشتۇرۇلۇشى:** ئادەتتىكىدەك ساپلاشتۇرۇپ لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالمىلار:** مەتبۇخ، چايلىق دورىلار.

## كۈدە

**باشقا نامى:** كۇرراس، گەندىنا.

**تونۇش:** بۇ، گۈلسامساق ئائىلىسىدىكى كۆپ يىللىق سامان غوللۇق، شاقاقۇلغا ئۇرۇقداش ئۆسۈملۈك بولۇپ، يوپۇرمىقى ئىنچىكە، ئۇزۇن ھەم ياپىلاق، گۈلى ئاق، ئادەتتىكى كۆكتاتلارنىڭ بىرى ھېسابلىنىدۇ.

**چىقىش ئورنى:** شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونىنىڭ ھەرقايسى جايلىرىدا ئۆسىدۇ.

**تەبىئىتى:** ئۈچىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

**خۇسۇسىيىتى:** توسالغۇلارنى ئاچىدۇ، ئىچىنى يۇمشىتىدۇ، زەھەر قايتۇرىدۇ، ئىششىق ياندۇرىدۇ، جىگەر ۋە بۆرەكنى قۇۋۋەتلەيدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** ئەھۋالغا قاراپ 18 گرام ئەتراپىدا ئىشلىتىلىدۇ.

**زەرەرى:** تەستە سىڭىدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** يۇمغاقسۈت، ھۆل كاسىنە

**بەدلى:** پىياز.

**لايىقلاشتۇرۇلۇشى:** ئادەتتىكىدەك ساپلاشتۇرۇپ لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالما:** ھەب، زىمات دورىلار.

## كۈدە ئۇرۇقى

**باشقا نامى:** تۇخۇمى كەندىنا، تۇخۇمى كۇرراس.

**تونۇش:** بۇ، گۈلسامساق ئائىلىسىدىكى كۆپ يىللىق سامان غوللۇق ئۆسۈملۈك كۈدە بولۇپ، بۇ ئۆسۈملۈكنىڭ ھۆل يوپۇرمىقى «كۇرراس»، ئۇرۇقى «تۇخۇمى كۇرراس» نامىدا دورىغا ئىشلىتىلىدۇ.

**چىقىش ئورنى:** ئېلىمىزنىڭ ھەرقايسى جايلىرىدا تېرىپ ئۆستۈرۈلىدۇ.

**تەبىئىتى:** ئۈچىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

**خۇسۇسىيىتى:** توسالغۇلارنى ئاچىدۇ، ئىچىنى يۇمشىتىدۇ، زەھەر قايتۇرىدۇ، ئىششىق ياندۇرىدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** 18 گرام.

**زەرەرى:** ئىسسىقچان كىشىلەرگە زىيانلىق.

**تۈزەتكۈچىسى:** بىنەپشە، نېلۇپەر.

**بەدلى:** كۈدە، پىياز ئۇرۇقى.

**لايىقلاشتۇرۇلۇشى:** قورۇش ئارقىلىق لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالمىلار:** مەجۈن دورىلار.

## كۈمۈش ۋاراق

**باشقا نامى:** ۋەرەقى نۇقرە.

**تونۇش:** بۇ، تەبىئىي كۈمۈشنى ئالاھىدە ئۇسۇللار بىلەن سوقۇپ تەييارلانغان، قەغەز دەك نېپىز ھالەتتىكى پارچىسى بولۇپ، بۇ مەدەننىڭ قەغەزگە يالتىلغان نېپىز پارچىلىرى «كۈمۈش ۋاراق» نامىدا دورىغا ئىشلىتىلىدۇ. رەڭگى كۈمۈش رەڭلىك، يەڭگىل، پارقراق كېلىدۇ.

**چىقىش ئورنى:** ئېلىمىز ۋە چەت ئەللەردىن چىقىدۇ.

**تەبىئىي:** بىرىنچى دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق.

**خۇسۇسىيىتى:** كۆڭۈلنى خۇش قىلىدۇ، مېڭە ۋە يۈرەكنى قۇۋۋەتلەيدۇ، كۆزنى روشەنلەشتۈرىدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** 3 ~ 5 دانە.

**زەرەرى:** ئۈچەيدە قۇرۇقلۇق پەيدا قىلىدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** كەتىرا، ھەسەل، بادام مېغىزى.

**بەدىلى:** كۈمۈشنىڭ داغمال سۈيى ياكى كۈمۈش كۈشتىسى.

**لايىقلاشتۇرۇلۇشى:** كۈشتە قىلىش ئارقىلىق لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالمىلار:** خېمىر، مۇپەررەھ دورىلار.



## كۈنجۈت

**باشقا نامى:** سم سم.

**تونۇش:** بۇ، كۈنجۈت ئائىلىسىدىكى بىر يىللىق سامان غوللۇق، كۈنجۈتكە ئۇرۇقداش ئۆسۈملۈك بولۇپ، غولى تىك، تۆۋەنكى قىسمى يۇمىلاق، ئۈستۈنكى قىسمى ئادەتتە تۆت قىرلىق كېلىدۇ. يوپۇرمىقىدا تۈكچىلىرى بولىدۇ، گۈلى ئاق، غوزا مېۋىسىنىڭ قىرلىرى بار، يوپۇرمىقى كىچىك ھەم ياپىلاق، مېۋىسى ئاق، قارا، سېرىق، قوڭۇر قاتارلىق ئوخشىمىغان رەڭلەردە بولىدۇ. ئادەتتە ئېقى دورغا كۆپ ئىشلىتىلىدۇ.

**چىقىش ئورنى:** شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونىنىڭ ھەرقايسى جايلىرىدا ئۆسىدۇ.

**تېببىتى:** بىرىنچى دەرىجىدە ھۆل ئىسسىق.

**خۇسۇسىيىتى:** بەدەننى سەمىرتىدۇ، سۈت ۋە مەنىنى كۆپەيتىدۇ، باھنى قۇۋۋەتلەيدۇ، ھەيزنى راۋانلاشتۇرىدۇ، بوۋاسىر قېنىنى توختىتىدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** ئەھۋالغا قاراپ 15 گرام ئەتراپىدا ئىشلىتىلىدۇ.

**زەرەرى:** ھەزىمىنى بۇزىدۇ ياكى تەستە ھەزىم بولىدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** پىياز سۈيى

**بىردىلى:** بادام مېغىزى.

**لايىقلاشتۇرۇلۇشى:** قورۇش ئارقىلىق لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالمىلار:** قايناتما، مەجۈن دورىلار.

## كشمش

**باشقا نامى:** قشمش، سايىك ئۈزۈم.

**تونۇش:** بۇ، ئۈزۈم ئائىلىسىدىكى يېلەك غوللۇق دەرەخ ئۈزۈمئالنىڭ مېۋىسىدىن ئىبارەت بولۇپ، قۇرۇتۇلغان مېۋىسى ئېللىپس شەكىللىك، رەڭگى كۆك، تەمى تاتلىق كېلىدۇ.

**چىقىش ئورنى:** ئېلىمىزنىڭ ھەممە يەرلىرىدىن، بولۇپمۇ خوتەن، تۇرپان، قەشقەر قاتارلىق جايلاردىن كۆپرەك چىقىدۇ.

**تەبىئىتى:** بىرىنچى دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق.

**خۇسۇسىيىتى:** غەيرىي تەبىئىي سەپرا خىلىتىنى سۈرىدۇ، كۆڭۈلنى خۇش قىلىدۇ، يۈرەكنى قۇۋۋەتلەيدۇ، بۇزۇق ماددىلارنى تارقىتىدۇ، ئۈچەينى يۇمشىتىدۇ، كۆكرەكنى بوشتىدۇ، باھنى قۇۋۋەتلەيدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** 7~12 گىرام.

**زەرەرى:** سوغۇق مزاج كىشىلەردە باش ئاغرىقى پەيدا قىلىدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** پىننە، بەدىيان.

**بىردىلى:** مۇناقى ئۈزۈم.

**لايىقلاشتۇرۇشى:** ئادەتتىكىدەك ساپلاشتۇرۇپ لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالما:** مەتبۇخ، شەربەت دورىلار.

## كېلەر

**باشقا نامى:** سوسمار .

**تونۇش:** بۇ، پاتمىچۇق ئائىلىسىدىكى ھايۋانات كېلەر بولۇپ، بۇ ھايۋاننىڭ ئىچكى ئەزالىرى ئېلىۋېتىلگەندىن كېيىنكى قۇرۇتۇلغان تېنى «كېلەر» نامىدا دورىغا ئىشلىتىلىدۇ. بېشى چوڭ، ياپىلاق، ئۇزۇن، كۆزى چوڭ ئولتۇرۇشۇپ كەتكەن، دۈمبىسى قارامتۇل كۈل رەڭ ياكى كۈمۈش رەڭ، ئۆزى قاتتىق، ئازراق سېسىق پۇرايدۇ، تەمى ئاچچىقراق كېلىدۇ.

**چىقىش ئورنى:** گۇاڭدۇڭ، گۇاڭشى، يۈننەن، شىنجاڭدىن چىقىدۇ.

**تېببىتى:** ئۈچىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق .

**خۇسۇسىيىتى:** يەل ھەيدەيدۇ، ئۆپكە - كانايىنى قۇۋۋەتلەيدۇ، باھنى قۇۋۋەتلەيدۇ، تىنچلاندۇرىدۇ، زىققىنى پەسەيتىدۇ، زەھەر قايتۇرىدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** 5 ~ 10 گرام .

**زەرەرى:** ئىسسىق مىزاج كىشىلەردە باش ئاغرىقى پەيدا قىلىدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** يالپۇز، كاسىنە، كاھۇ ئۇرۇقى .

**بىرلىكى:** تاغلىق جايلار، چۆل - جەزىرلەردە ياشايدىغان كېلەر .

**لايىقلاشتۇرۇشى:** قورۇش ئارقىلىق لايىقلاشتۇرۇلىدۇ .

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالما:** مەلھەم ۋە سۇفۇپ دورىلار .

## كېۋەز چۆپى

**باشقا نامى:** بەرگى مېشتۇلغول.

**تونۇش:** بۇ، لەيلىگۈل ئائىلىسىدىكى بىر يىللىق سامان غوللۇق، كېۋەزگە ئۇرۇقداش ئۆسۈملۈك بولۇپ، گۈلى ئاچ سېرىق، مېۋىسىنىڭ شەكلى ياڭاققا ئوخشايدۇ، ئىچىدە ئاق رەڭلىك تالا (پاختا) بىلەن قوڭۇر رەڭلىك ئۇرۇقى (چىگىتى) بولىدۇ. تالاسى توقۇمىچىلىق سانائىتىنىڭ مۇھىم خام ئەشياسى ھېسابلىنىدۇ. بۇ ئۆسۈملۈكنىڭ پۈتۈن چۆپى «كېۋەز چۆپى» نامىدا دورغا ئىشلىتىلىدۇ.

**چىقىش ئورنى:** شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونىنىڭ ھەرقايسى جايلىرىدا تېرىپ ئۆستۈرۈلىدۇ.

**تېرىش:** ئىككىنچى دەرىجىدە ھۆل ئىسسىق.

**خۇسۇسىيىتى:** بۆرەكنى قۇۋۋەتلەيدۇ، سۈت كۆپەيتىدۇ، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەيدۇ، ئاغرىق توختىتىدۇ، قان توختىتىدۇ، بەدەننى قۇۋۋەتلەيدۇ، قاننى جانلاندۇرىدۇ، يۆتەل ۋە دەم سىقىشنى توختىتىدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** ئەھۋالغا قاراپ 8 ~ 20 گرام ئەتراپىدا ئىشلىتىلىدۇ.

**زەرەرى:** بەدەننى ئاجىز كىشىلەرگە زىيانلىق.

**تۈزەتكۈچىسى:** ھەسەل، قارىمۇچ.

**بىردىلى:** ئەينۇلا، ئامىلە.

**لايىقلاشتۇرۇلۇشى:** ئادەتتىكىدەك ساپلاشتۇرۇپ لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالمىلار:** قايناتما دورىلار.

## كېۋەز چىچىكى

**باشقا نامى:** زۆھرۇلقۇتنى.

**تونۇش:** بۇ، لەيلىگۈل ئائىلىسىدىكى بىر يىللىق سامان غوللۇق ئۆسۈملۈك ياكى چاتقال كېۋەز غوزلاشتىن ئىلگىرى ئېچىلغان چىچىكى بولۇپ، بۇ ئۆسۈملۈكنىڭ گۈلى «كېۋەز چىچىكى» ياكى «زۆھرۇلقۇتنى»، ئۇرۇقى «پەنپەدانە» نامىدا دورغا ئىشلىتىلىدۇ.

**چىقىش ئورنى:** كۆپلىگەن رايونلىرى، بولۇپمۇ شىنجاڭنىڭ ھەممە يەرلىرىدە تېرىپ ئۆستۈرۈلىدۇ، ھىندىستان، مىسىر قاتارلىق ئەللەردىنمۇ چىقىدۇ.

**تەبىئىتى:** ئىككىنچى دەرىجىدە ھۆل ئىسسىق.

**خۇسۇسىيىتى:** نېرۋىنى تىنچلاندۇرىدۇ، مېڭە ۋە يۈرەكنى قۇۋۋەتلەيدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** 3 ~ 6 گرام.

**زەرەرى:** توسۇلۇش پەيدا قىلىدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** ھەسەل.

**بىردىلى:** پەرەنجىمىشكى.

**لايىقلاشتۇرۇلۇشى:** قۇرۇتۇش ئارقىلىق لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالمىلار:** شەربەت دورىلار.

## گاۋزبان

**باشقا نامى:** لسانۇسسۇر .

**تونۇش:** بۇ، بوتا كۆز ئائىلسىدىكى كۆپ يىللىق سامان غوللۇق، گاۋزبانغا ئۇرۇقداش ئۆسۈملۈك بولۇپ، ئېگىزلىكى 40 ~ 100 سانتىمېتىر كېلىدۇ؛ پۈتۈن تېنى قاتتىق تۈكچىلەر بىلەن قاپلانغان؛ يىلتىزى كونۇس شەكلىدە قارامتۇل قوڭۇر، غولى تىك ئۆسىدۇ؛ يوپۇرمىقى ئۇزۇن سوقچاق ياكى تەتۈر تۇخۇم شەكلىدە بولىدۇ. تۈۋىدە ئۆسكەن يوپۇرماقلىرىنىڭ سېپى ئۇزۇن بولىدۇ؛ غولىدا ئۆسكەن يوپۇرماقلىرى نوۋەتلىشىپ ئۆسىدۇ، يوپۇرماق ئالدىقى كىچىك بولىدۇ؛ ئومۇمىي گۈل رېتى ئۇچىدا ئۆسىدۇ، گۈلىنىڭ رەڭگى كۆكۈچ سۆسۈن، بۇ ئۆسۈملۈكنىڭ پۈتۈن چۆپى «گاۋزبان» نامىدا دورغا ئىشلىتىلىدۇ.

**چىقىش ئورنى:** شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونىنىڭ ھەرقايسى جايلىرىدىكى تاغلىق دەريا ۋادىلىرى ۋە چىمەنلىكلەردە ئۆسىدۇ، پاكىستان، ھىندىستانلاردىنمۇ كېلىدۇ.

**تەبىئىتى:** ئىككىنچى دەرىجىدە ھۆل ئىسسىق.

**خۇسۇسىيىتى:** قىزىتما قايتۇرىدۇ، يۆتەل توختىتىدۇ، ئۆپكەنى سىلىقلاشتۇرىدۇ، قان توختىتىدۇ، سۈيدۈك ھەيدەيدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** ئەھۋالغا قاراپ 5 ~ 10 گرام ئەتراپىدا ئىشلىتىلىدۇ.

**زەرەرى:** ئاشقازانغا زىيانلىق.

**تۈزەتكۈچىسى:** رۇمبەدىيان.

**بەدلى:** گۈلى گاۋزبان.

**لايىقلاشتۇرۇلۇشى:** قۇرۇتۇش ئارقىلىق لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالما:** مەتبۇخ دورىلار.

## گوڭگۈرت

**باشقا نامى:** كىبرت.

**تونۇش:** بۇ، تەبىئىي ئېلېمېنت تۈرىدىكى مەدەن گوڭگۈرت بولۇپ، قېزىپ ئېلىنغاندىن كېيىن قىزىتىش ئارقىلىق ئارىلاشمىلىرى ئايرىۋېتىلىپ، تازىلانغان ساپ ماددىسى «ساپ گوڭگۈرت» نامىدا دورىغا ئىشلىتىلىدۇ. بۇ رەتسىز كاللەك بولۇپ، چوڭ - كىچىكلىكى بىر خىل ئەمەس، رەڭگى سارغۇچ، سۇس قوڭۇر رەڭلىك بولىدۇ، پارقىراق ياكى يېرىم پارقىراق كېلىدۇ، يەڭگىل، چۈرۈك بولۇپ ئاسان ئۇۋۇلىدۇ، بەتتەم، ئالاھىدە غەيرىي پۇرىقى بار.

**چىقىش ئورنى:** شىنجاڭ، ئىچكى موڭغۇل، يۈننەن، سىچۈەن، شەنشى، گۇاڭدۇڭ، خېنەن، خۇنەن، جياڭسۇ قاتارلىق جايلاردىن چىقىدۇ.

**تەبىئىي:** ئۈچىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

**خۇسۇسىيىتى:** ياللۇغ قايتۇرىدۇ، يەل تارقىتىدۇ، قىزىتىدۇ، تېرىنى قۇرۇتىدۇ، يۇمشىتىدۇ، قان تازىلايدۇ، ئاغرىق پەسەيتىدۇ، جارا سم ئۆلتۈرىدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** 0.1~0.5 گىرام.

**زەرەرى:** زەھەرلىك، مېڭە ۋە ئاشقازانغا زىيان قىلىدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** كەتىرا، يېڭى سېغىلغان سۈت، بىنەپشە.

**بەدىلى:** زاغۇن يېغى، قەمبىل.

**لايىقلاشتۇرۇلۇشى:** قىزىتىش ئارقىلىق زەھەرسىزلەندۈرۈپ لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالما:** زىمات، مەلھەم، ھەب دورىلار.

## گۈلى گاۋزبان

**باشقا نامى:** زۆھروللىسا نۇسسۇر .

**تونۇش:** بۇ، بوتا كۆز ئائىلىسىدىكى ئۆسۈملۈك ھىندى گاۋزباننىڭ گۈلى بولۇپ، تولۇق ئېچىلغاندا گۈلنى يىغىۋېلىپ، گۈلى ئايرىم قۇرۇتۇلىدۇ، گۈلى كۆكۈچ سۆسۈن رەڭلىك، ئۇزۇنچاقراق، خۇش پۇراق بولىدۇ، خۇددى ھەمىشباھار گۈلىگە ئوخشايدۇ. ئۇنى بەزىلەر گاۋزباننىڭ گۈلى ئەمەس، باشقا بىر خىل ئۆسۈملۈكنىڭ گۈلى، دەپ قارايدۇ.

**چىقىش ئورنى:** ھىندىستان، پاكىستان ۋە جۇڭگودىن چىقىدۇ.

**تەبىئىتى:** بىرىنچى دەرىجىدە ھۆل ئىسسىق .

**خۇسۇسىيىتى:** يۈرەك ۋە مېڭىنى قۇۋۋەتلەيدۇ، غەيرىي تەبىئىي سەۋدا ۋە بەلغەم خىلىتىنى پىشۇرىدۇ، كۆڭۈلگە خۇشلۇق يەتكۈزىدۇ، روھنى قۇۋۋەتلەيدۇ، ئاغرىق پەسەيتىدۇ .

**ئىشلىتىش مىقدارى:** 3 ~ 10 گرام .

**زەرەرى:** تالغا زىيان قىلىدۇ .

**تۈزەتكۈچىسى:** ئاق سەندەل .

**بەدىلى:** گاۋزبان ھىندى، پىلە غوزىسى .

**لايىقلاشتۇرۇلۇشى:** قۇرۇتۇش ئارقىلىق لايىقلاشتۇرۇلىدۇ .

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالغىلار:** مۇپەررەھ، مەتبۇخ دورىلار .



## گۈليەسمەن

**باشقا نامى:** گۈلسمەن.

**تونۇش:** بۇ، تاجىگۈل ئائىلىسىدىكى بىر يىللىق سامان غوللۇق، گۈليەسمەنگە ئۇرۇقداش ئۆسۈملۈك بولۇپ، غولى تىك، ئېگىزلىكى 30 ~ 50 سانتىمېتىر كېلىدۇ؛ پۈتۈن تېنى كۈمۈش رەڭ، يۇمشاق تۈكچىلەر ئوراپ تۇرىدۇ؛ يوپۇرمىقى ئۇدۇل ئۆسىدۇ، شەكلى سوقچاق ياكى ئۇزۇنراق سوقچاق، گىرۋىكى تولۇق، ئۇچى بىراقلا ئۇچلىنىپ، قىسقا تىكەن ھاسىل قىلىدۇ؛ گۈلنىڭ رەڭگى قىزغۇچ سۆسۈن كېلىدۇ؛ مېۋىسى كىچىك، ياپىلاقراق، دۈڭلەك شەكىلدە بولىدۇ. بۇ ئۆسۈملۈكنىڭ گۈلى «گۈليەسمەن» نامىدا دورغا ئىشلىتىلىدۇ.

**چىقىش ئورنى:** شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونىنىڭ ھەرقايسى جايلىرىدا تېرىپ ئۆستۈرۈلىدۇ.

**تەبىئىتى:** ئىككىنچى دەرىجىدە ھۆل ئىسسىق.

**خۇسۇسىيىتى:** كۆزنى روشەنلەشتۈرىدۇ، جىگەرنىڭ ھارارىتىنى پەسەيتىدۇ، سۈيدۈك ھەيدەيدۇ، قان توختىتىدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** ئەھۋالغا قاراپ 4 ~ 12 گرام ئەتراپىدا ئىشلىتىلىدۇ.

**زەرەرى:** ئاشقازانغا زىيان قىلىدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** بەدىيان.

**بىرلىكى:** زىرىق، ئالقات.

**لايىقلاشتۇرۇلۇشى:** قۇرۇتۇش ئارقىلىق لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالغۇلار:** قايناتما دورىلار.

## گىلاس

**باشقا نامى:** قىرا سىيىھ.

**تونۇش:** بۇ، ئەتىرگۈل ئائىلىسىدىكى كۆپ يىللىق ياغاچ غوللۇق يوپۇرماق تاشلايدىغان، نەشپۈتكە ئۇرۇقداش دەرەخ بولۇپ، يوپۇرمىقى سوقچاق، گۈلى ئاق ياكى سۇس قىزغۇچ ئاق، مېۋىسى شار شەكىللىك، رەڭگى قىزىل، چۈچۈمەل تاتلىق، ئادەتتە مېۋىسى ئىستېمال قىلىنىدۇ ھەم دورىغا ئىشلىتىلىدۇ.

**چىقىش ئورنى:** شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونىنىڭ ھەرقايسى جايلىرىدا ئۆسىدۇ.

**تەبىئىتى:** تاتلىق گىلاس ھۆل ئىسسىق، چۈچۈمەل گىلاس قۇرۇق سوغۇق.

**خۇسۇسىيىتى:** كۆكرەكنى بوشتىدۇ، ئىچىنى يۇمشىتىدۇ، بۆرەك ۋە دوۋساقىتىكى تاشنى چۈشۈرىدۇ، سەپرا ۋە قاننىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى پەسەيتىدۇ، ئاشقازان ۋە جىگەرنى قۇۋۋەتلەيدۇ، ماددىلارنى تۇتىدۇ، تېرىنى پارقىرىتىدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** ئەھۋالغا قاراپ 2 ~ 3 تال ئەتراپىدا ئىشلىتىلىدۇ.

**زەرەرى:** ئاشقازاننىڭ ھۆللۈكىنى كۆپەيتىۋېتىدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** قارىمۇچ ۋە تۈزلۈك تائاملار.

**بەدلى:** ئەينۇلا.

**لايىقلاشتۇرۇلۇشى:** قۇرۇتۇش ئارقىلىق لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالغىلار:** قايناتما دورىلار.

## گىل مەختۇم

**باشقا نامى:** تىنول مەختۇم، قىزىلاي.

**تونۇش:** مەختۇم سېغىزى ياكى لېيى سۇس قىزىل، تەمسىز، پۇراقسىز، ئادەتتە پىششىقلاپ ئىشلەنگىنى تۈگمە شەكلىدە كېلىدۇ، بۇ سېغىز «گىل مەختۇم، تىنول مەختۇم، قىزىل لاي» نامىدا دورىغا ئىشلىتىلىدۇ. بۇ لايىنى كاھىنلار تاپقانلىقى ئۈچۈن «كاھىن لېيى» دەپمۇ ئاتىلىدۇ.

**چىقىش ئورنى:** ھىندىستان، پاكىستان قاتارلىق ئەللەردىن چىقىدۇ.

**تەبىئىتى:** بىرىنچى دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق.

**خۇسۇسىيىتى:** جاراھەت پۈتتۈرىدۇ، تۇتىدۇ، قۇرۇتىدۇ، قان توختىتىدۇ، ھۆلۈكلەرنى قۇرۇتىدۇ، زەھەر قايتۇرىدۇ، يۇقۇملۇق كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ، يۈرەكنى قۇۋۋەتلەيدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** سىرتتىن ئەھۋالغا قاراپ ئىشلىتىلىدۇ، ئىچكى تەرەپتىن 1 ~ 3 گىرام ئىستېمال قىلىنىدۇ.

**زەرەرى:** تالغا زىيان قىلىدۇ، توسۇلۇش پەيدا قىلىدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** كەتىرا، قىزىلگۈل، بادام يېغى.

**بەدلى:** گىل ئەرمىنى.

**لايىقلاشتۇرۇلۇشى:** ساپلاشتۇرۇپ لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالغۇلار:** سۇفۇپ، زىمات دورىلار.

## لاجوۋەرد

**باشقا نامى:** لاجوۋەرد مەغسۇل.

**تونۇش:** لاجوۋەرد سۈزۈك، پارقراق، قىممەت باھالىق مىنېرال بولۇپ، ئادەتتە ئۇ تىللا رەڭ، بىنەپشە رەڭ ۋە نىل رەڭلەردە بولىدۇ. بۇ مىنېرال ماددىنىڭ ئۇيغۇر تېبابىتىدە كۆپ ئىشلىتىلىدىغىنى سۈزۈك، پارقراق، كۆككە مايىل بىنەپشە رەڭ كەلگىنى، يۇقىرىقىدەك خۇسۇسىيەتتە بولمىغانلىرى سۈنئىي لاجوۋەرد بولۇپ، ئۇنى ئۇيغۇر تېبابىتىدە دورىغا ئىشلەتمەيدۇ.

**چىقىش ئورنى:** ئېلىمىزنىڭ جەنۇبى ئۆلكىلىرى ھەم قەشقەرنىڭ تاغلىرىدىن چىقىدۇ.

**تەبىئىتى:** ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

**خۇسۇسىيىتى:** غەيرىي تەبىئىي سەۋدا ۋە بەلغەم خىلىتىنى سۈرىدۇ، مېڭىنى قۇۋۋەتلەيدۇ، غەم - ئەندىشىنى يوقىتىدۇ، قويۇق گازلارنى يوقىتىدۇ، كۆڭۈلنى خۇش قىلىدۇ. يۈرەكنى قۇۋۋەتلەيدۇ، ھەيز ۋە سۈيدۈكنى راۋانلاشتۇرىدۇ. كۆزنى روشەنلەشتۈرىدۇ، داغ، سەپكۈن يوقىتىدۇ، قان توختىتىدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** 2~4 گرام.

**زەرەرى:** ئاشقازانغا زىيان قىلىدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** مەستكى، ھۇماما، كەتىرا، ھەسەل.

**بىرلىكى:** ئۆز ۋەزنى بىلەن تەڭ ھەجرۇل ئەرمىنى.

**لايىقلاشتۇرۇلۇشى:** كۈشتە قىلىش ئارقىلىق لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالما:** مەجۈن، زىمات دورىلار.

## لاچىندانە چىنى

**باشقا نامى:** ئەلالىچى چىنى.

**تونۇش:** بۇ، زەنجىۋىل ئائىلىسىدىكى چاتقال ئۆسۈملۈك لاچىندانە دەرىخىنىڭ مېۋىسىدىن ئىبارەت بولۇپ، رەڭگى ئاققا مايىل سارغۇچ، يومىلاق، تەمى ئاچچىق، ئىچىدىن 6 ~ 7 تال ئۇرۇقى چىقىدۇ.

**چىقىش ئورنى:** جۇڭگونىڭ ئىسسىق بەلباغ رايونلىرىدىن چىقىدۇ.

**تېببىتى:** بىرىنچى دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا قۇرۇق ئىسسىق.

**خۇسۇسىيىتى:** ئاشقازان ۋە جىگەرنى قۇۋۋەتلەيدۇ، ئېغىزنىڭ بەتبۇيۇقىنى يوقىتىدۇ ئىشتىھانى ئاچىدۇ، يەل تارقىتىدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** 5 ~ 10 گرامغىچە.

**زەرەرى:** ئۆپكەگە زىيان قىلىدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** كەتىرا.

**پەزىلى:** لاچىندانە ھىندى.

**لايىقلاشتۇرۇشى:** ئادەتتىكىدەك ساپلاشتۇرۇپ لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالغۇلار:** مەجۈن دورىلار.

## لەيلىگۈل

**تونۇش:** بۇ، لەيلىگۈل ئائىلىسىدىكى ئىككى يىللىق ياكى كۆپ يىللىق سامان غوللۇق، لەيلىگۈلگە ئۇرۇقداش ئۆسۈملۈك بولۇپ، تەخمىنەن ئۈچ مېتىر ئېگىزلىكتە ئۆسىدۇ، غولى تىك، شېخى ئاز بولىدۇ؛ يىلتىزى يوغان، سېمىز، تۈۋرۈكسىمان، ئەتلىك كېلىدۇ؛ يوپۇرماقلىرى نۆۋەتلىشىپ ئۆسىدۇ، سېپى بار، شەكلى يۈرەكسىمان ياكى تۇخۇمىسىمان، يوپۇرماق يۈزى يىرىك، گىرۋەكلىرى ھەرە چىشىسىمان بولىدۇ؛ گۈلى قىزىل، ئاق، سۆسۈن قاتارلىق رەڭلەردە بولۇپ، قولتۇقىدىن ئۆسىدۇ؛ غوزا شەكىللىك مېۋىسى يالپاق شار شەكلىدە بولۇپ، گۈل كاسسىغا يۆگىلىپ تۇرىدۇ. بۇ ئۆسۈملۈكنىڭ گۈلى «لەيلىگۈل» نامىدا دورىغا ئىشلىتىلىدۇ.

**چىقىش ئورنى:** شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونىنىڭ ھەرقايسى جايلىرىدا تېرىپ ئۆستۈرۈلىدۇ.

**تېببىتى:** ئىككىنچى دەرىجىدە ھۆل سوغۇق.

**خۇسۇسىيىتى:** زەھەر قايتۇرىدۇ، يىرىڭلارنى چىقىرىدۇ، چوڭ - كىچىك تەرەتنى راۋانلاشتۇرىدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** ئەھۋالغا قاراپ 8 ~ 12 گرام ئەتراپىدا ئىشلىتىلىدۇ.

**زەرەرى:** يۈرەك ئاجىزلىقىغا زىيان قىلىدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** گاۋزىبان

**بىردىلى:** پىرسىياۋشان

**لايىقلاشتۇرۇلۇشى:** قۇرۇتۇش ئارقىلىق لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالما:** چىلانما دورىلار.

## لەئىل

**باشقا نامى:** لەئىلى يەمەنى.

**تونۇش:** لەئىل قىزىل ياقۇتقا ئوخشايدىغان، لېكىن رەڭگى ئۇنىڭدىن سۇسراق، بىنەپشە رەڭ ياكى جىگەر رەڭگە مايىل، ياقۇتقا قارىغاندا يۇمشاقراق، سۈزۈك، پاراقراق، ناھايىتى ئەتىۋارلىق مىنېرال ماددا بولۇپ، ھازىر لەئىلى ئاپتونوم رايونىمىزدىنمۇ چىقىدىغانلىقى، ئۇنىڭ رەڭگى ۋە سۈپىتىنىڭ ناھايىتى ياخشى ئىكەنلىكى ھەققىدە مەلۇماتلار بار.

**چىقىش ئورنى:** ھىندىستان ھەم ئاپتونوم رايونىمىزدىن چىقىدۇ.

**تەبىئىتى:** ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق.

**خۇسۇسىيىتى:** يۈرەك، مېڭە ۋە نېرۋىنى قۇۋۋەتلەيدۇ، كۆڭۈلنى خۇش قىلىدۇ. كۆرۈش قۇۋۋىتىنى ئاشۇرىدۇ، قان توختىتىدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** 0.15 ~ 0.5 گرام.

**زەرەرى:** لايىقلاشتۇرۇش ياخشى بولمىسا، ئەزالاردا توسۇلۇش پەيدا قىلىدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** ئەرەب يېلىمى، كەتىرا.

**بەدلى:** مەرۋايىت.

**لايىقلاشتۇرۇلۇشى:** كۈشتە قىلىش ئارقىلىق لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالما:** خېمىر، مۇپەررەھ دورىلار.

## لوپنۇر كەندىرى

**تونۇش:** بۇ، سۆگەتگۈل ئائىلىسىدىكى كۆپ يىللىق سامان غوللۇق ئۆسۈملۈك لوپنۇر كەندىرى بولۇپ، بۇ ئۆسۈملۈكنىڭ پۈتۈن چۆپى «لوپنۇر كەندىرى» نامىدا دورىغا ئىشلىتىلىدۇ، پۈتۈن چۆپىدە شىلمىش ئاق سۈتى بار، غولى تىك سىلىق بولىدۇ، مېۋىسىنىڭ ئىچىدە قارامتۇل سېرىق رەڭلىك ئۇرۇقلىرى بولىدۇ.

**چىقىش ئورنى:** شىنجاڭنىڭ ھەممە يېرىگە تارقالغان بولۇپ، لوپنۇر كۆلى ئەتراپىدا ئەڭ كۆپ.

**تېببىتى:** بىرىنچى دەرىجىدە ھۆل سوغۇق.

**خۇسۇسىيىتى:** قىزىتما پەسەيتىدۇ، يەل تارقىتىدۇ، جىگەر ھارارىتىنى پەسەيتىدۇ، كۆڭۈلنى خۇش قىلىدۇ، سۈيدۈك راۋانلاشتۇرىدۇ، ئىششىق ياندۇرىدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** 4 ~ 12 گرام، قايناق سۇغا دەملەپ چاي ئورنىدا ئىچىلىدۇ، قاينىتىشقا بولمايدۇ.

**زەرەرى:** سوغۇقچان كىشىلەردە باش قېيىشنى پەيدا قىلىدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** ھەسەل، بەدىيان.

**بىرلىكى:** سەپرائوت يىلتىزى.

**لايىقلاشتۇرۇشى:** قۇرۇتۇش ئارقىلىق لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالغۇلار:** سۇفۇپ، چىلانما دورىلار.



## لوك

**باشقا نامى:** لاک مەغسۇل.

**تونۇش:** بۇ، لاکسفىرا ئائىلىسىدىكى ھاسارات شېللاق قۇرتىنىڭ ئاجراتمىسىدىن ئىبارەت بولۇپ، چۆل - جەزىرىلەردىكى توغراق قاتارلىق دەرەخ شاخلىرىنىڭ ئۈستىدە، شەبنەم قېتىشىمىسى شەكىلدە قېتىپ قالغان يېلىمىسىمان ھالەتتىكى قىزىلغا مايىل قارا رەڭدىكى يېلىم دەرەخىدۇر.

**چىقىش ئورنى:** شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونىنىڭ تەكلىماكان، ئېلىمىزنىڭ يۈننەن قاتارلىق ئۆلكىلىرى ھەمدە تايلاندى، ھىندونېزىيە، ھىندىستان قاتارلىق ئەللەردىن چىقىدۇ. تەبىئىتى: ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

**خۇسۇسىيىتى:** جىگەرنى قۇۋۋەتلەيدۇ، تېرىنى پارقىرىتىدۇ، بۇزۇق ماددىلارنى تارقىتىدۇ، مايلىرىنى ئېرىتىدۇ، غەيرىي تەبىئىي خىلىتلارنى تازىلايدۇ، بەلغەم بوشتىدۇ، ئارتۇق ھۆللۈكنى قۇرۇتىدۇ، قان توختىتىدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** 3~10 گرام.

**زەرەرى:** تالغا زىيان قىلىدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** مەستىكى.

**بىردىلى:** رەۋەن، ئاسارۇن.

**لايىقلاشتۇرۇشى:** يۇيۇش ئارقىلىق لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالما:** مەجۈن دورىلار.



## مارجان

**باشقا نامى:** مارجان ئەسلىي.

**تونۇش:** بۇ، گورگىندا ئائىلىسىدىكى ھايۋانات قىزىل رەڭلىك مارجان قۇرتىدىن ئاجرىلىپ چىققاندىن كېيىنكى ھاك ماددىلىق ئىسكىلىت بولۇپ، بۇ خىل قىزىل قۇرتنىڭ ئىسكىلىتى يەنى سۆڭەكلىرى «مارجان» نامىدا دورىغا ئىشلىتىلىدۇ. ئادەتتە كېسىپ تاپاقسىمان قىلىپ قويۇلىدۇ، ئۆزى قاتتىق، خۇددى فارفۇر خىشقا ئوخشايدۇ، ئاسان سۇنمايدۇ، پۇرىقى ۋە تەمى يوق.

**چىقىش ئورنى:** تەيۋەن ۋە جەنۇبىي دېڭىز رايونى ئەتراپلىرىدىن چىقىدۇ.

**تەبىئىي:** ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

**خۇسۇسىيىتى:** يۈرەك، مېڭە، جىگەر ۋە ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەيدۇ، كۆرۈش قۇۋۋىتىنى ئاشۇرىدۇ، كۆڭۈلنى ئاچىدۇ، ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلەيدۇ، قان توختىتىدۇ، ھۆلۈكلەرنى قۇرۇتىدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** 0.5 ~ 3 گرام.

**زەرەرى:** بۆرەككە زىيان قىلىدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** كەتىرا.

**بىرلىكى:** كەھرىۋا، خۇنسىياۋشان.

**لايىقلاشتۇرۇلۇشى:** كۈشتە قىلىش ئارقىلىق لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالغۇلار:** سۇفۇپ، مۇپەررەھ دورىلار.

## ماگنت تېشى

**باشقا نامى:** ھەجرەلمىقناتىس.

**تونۇش:** بۇ، ئوكسىدلانغان ماددا تۈرىدىكى ماگنتلىق تۆمۈر رۇدىسىنىڭ تېشى بولۇپ، شەكلى ھەر خىل، قىرلىق، سىرتقى يۈزى قارا رەڭلىك بولۇپ، پارقىرىمايدۇ، بۇ خىل ماگنتلىق تۆمۈر رۇدىسى «ماگنت تېشى» نامىدا دورغا ئىشلىتىلىدۇ.

**چىقىش ئورنى:** ئېلىمىزنىڭ جياڭسۇ، شەندۇڭ، لياۋنىڭ، گۇاڭدۇڭ قاتارلىق جايلىرىدىن چىقىدۇ.

**تەبىئىتى:** ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

**خۇسۇسىيىتى:** تاش پارچىلايدۇ، مېڭە، جىگەر ۋە ئۆپكەنى قۇۋۋەتلەيدۇ، ئاغرىق پەسەيتىدۇ، غەيرىي تەبىئىي خىلىتلارنى تازىلايدۇ، قان توختىتىدۇ، زەھەر قايتۇرىدۇ، جاراھەت ئېغىزلىرىنى پۈتتۈرىدۇ، ئاق خۇن ۋە ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ، جىگەر ۋە تالنى قۇۋۋەتلەيدۇ، تۇغۇتنى ئاسانلاشتۇرىدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** كۈشتە قىلىنغاندىن كېيىن 0.5 ~ 1 گىرامغىچە.

**زەرەرى:** ئاشقازانغا زىيان قىلىدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** رۇمبەدىيان.

**بىرلىكى:** ھەجرۈلپەھۇد.

**لايىقلاشتۇرۇلۇشى:** كۈشتە قىلىش ئارقىلىق لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالما:** سۇفۇپ دورىلار.

## مالكەنگىنى

**باشقا نامى:** مالكەنگىنى.

**تونۇش:** بۇ، جىنچاتقىلى ئائىلىسىدىكى پىلەكسىمان چاتقال ئۆسۈملۈك مالكەنگىنى بولۇپ، ئادەتتە مېۋىسى يۇمىلاق بولۇپ، قۇرۇغاندا ئىچىدىن ئۇرۇقى چىقىدۇ، بۇ ئۇرۇق تۇخۇم شەكىللىك، ئۇششاق، خورما رەڭ، تەمى بىرئاز ئاچچىق بولۇپ، ئۇرۇقى «مالكەنگىنى» نامىدا دورىغا ئىشلىتىلىدۇ.

**چىقىش ئورنى:** يۈننەن، گۇاڭشى، گۇاڭدۇڭ، تەيۋەن ۋە ھىندىستاننىڭ تاغلىق رايونلىرىدىن چىقىدۇ.

**تەبىئىتى:** ئۈچىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

**خۇسۇسىيىتى:** پەي، نېرۋا ۋە مېڭىنى قۇۋۋەتلەيدۇ، ئاشقازان ۋە باھنى قۇۋۋەتلەيدۇ، ئاغرىق پەسەيتىدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** 0.5 ~ 1 گرام.

**زەرەرى:** ئىسسىق مىزاجلىق كىشىلەرگە، بالىلارغا ئىشلىتىشكە بولمايدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** كالا سۈتى، قىزىلگۈل.

**بەدلى:** قەلەمپۇر يېغى.

**لايىقلاشتۇرۇلۇشى:** قورۇش ئارقىلىق لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالما:** مەلھەم، سۇقۇپ دورىلار.

## مامكاپ

**باشقا نامى:** كاككۇگۈلى، كاپ - كاپ، سۈت ئوتى.

**تونۇش:** بۇ، مۇرەككەپ گۈللۈكلەر ئائىلىسىدىكى كۆپ يىللىق سامان غوللۇق، مامكاپقا ئۇرۇقداش ئۆسۈملۈك بولۇپ، ئۈزۈلگەن جايىدىن ئاق سۈت چىقىدۇ؛ تۈۋىدىكى يوپۇرماقلىرى توپلىشىپ ئۆسكەن، گىرۋىكىدە رەتسىز، تەتۈر پەيسىمان يېرىقچىلار بولىدۇ؛ گۈل رېتى يەككە ھالدا ئۇچىدا ئۆسىدۇ، گۈلى سېرىق، مېۋىسى ئورۇق، شەكلى ئۇزۇنچاق يۇمىلاق، رەڭگى قوڭۇر، مېۋىسىدە ئاق رەڭلىك تاج تۈكلىرى بولۇپ، كىچىك كۈنلۈككە ئوخشايدۇ. بۇ ئۆسۈملۈكنىڭ مېۋىسى «مامكاپ» نامىدا دورىغا ئىشلىتىلىدۇ.

**چىقىش ئورنى:** شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونىنىڭ ھەرقايسى جايلىرىدىكى ئېتىزلىق، يول بويلىرى، ئېرىق - ئۆستەڭ بويلىرى ۋە دالدا ئۆسىدۇ.

**تەبىئىتى:** ئىككىنچى دەرىجىدە ھۆل سوغۇق.

**خۇسۇسىيىتى:** قىزىتما پەسەيتىدۇ، زەھەر قايتۇرىدۇ، ئىششىق ياندۇرىدۇ، توسالغۇلارنى ئاچىدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** ئەھۋالغا قاراپ 6 ~ 10 گرام ئەتراپىدا ئىشلىتىلىدۇ.

**زەرەرى:** سوغۇقچان كىشىلەرنىڭ بېشىنى ئاغرىتىدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** پىننە، بەدىيان.

**بىرلىكى:** بىنەپشە.

**لايىقلاشتۇرۇلۇشى:** قۇرۇتۇش ئارقىلىق لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالغۇلار:** قايناتما دورىلار.

## مامرانچىنى

**باشقا نامى:** مامران.

**تونۇش:** بۇ، ئېيىقتاپان ئائىلىسىدىكى كۆپ يىللىق سامان غوللۇق ئۆسۈملۈك مامرانچىنى بولۇپ، بۇ ئۆسۈملۈكنىڭ قۇرۇتۇلغان يىلتىزسىمان غولى «مامرانچىنى» نامىدا دورىغا ئىشلىتىلىدۇ.

**چىقىش ئورنى:** شىزاڭ، خۇبېي، خۇنەن، شەنشى، سىچۈەن، ھىندىستان ۋە ياپونىيە قاتارلىق جايلاردىن چىقىدۇ.

**تەبىئىتى:** ئۈچىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

**خۇسۇسىيىتى:** جىراسىملارنى ئۆلتۈرىدۇ، قان تازىلايدۇ، ياللۇغ قايتۇرىدۇ، كۆزنى روشەنلەشتۈرىدۇ، يەل تارقىتىدۇ، توسالغۇلارنى ئاچىدۇ، تېرىگە جۇلا بېرىدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** ئىككى گىرامغىچە.

**زەرەرى:** ئىسسىق مىزاجلىقلاردا باش ئاغرىقى پەيدا قىلىدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** قىزىلگۈل.

**بىرلىكى:** زەرەچىۋە.

**لايىقلاشتۇرۇلۇشى:** قۇرۇتۇش ئارقىلىق لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالما:** قۇرس ۋە مەتبۇخ دورىلار.

## ماھى زەھرەج

**باشقا نامى:** بېلىق دورىسى.

**تونۇش:** بۇ، يۇمىلاق زىراۋەندە ئائىلىسىدىكى كۆپ يىللىق يۆگمەچ ياغاچ غوللۇق ئۆسۈملۈك ھىندى يۇمىلاق زىراۋەندىسى بولۇپ، بۇ ئۆسۈملۈكنىڭ مېۋىسى يەنى ئۇرۇقى «بېلىق دورىسى» ياكى «ماھى زەھرەج» نامىدا دورىغا ئىشلىتىلىدۇ.

**چىقىش ئورنى:** ھىندىستان، بېرما، مالايشيا قاتارلىق جايلاردىن چىقىدۇ.

**تەبىئىتى:** ئۈچىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

**خۇسۇسىيىتى:** غەيرىي تەبىئىي بەلغەم ۋە قويۇق خىلىتلارنى سۈرۈپ تازىلايدۇ، زەھەر قايتۇرىدۇ، توسالغۇلارنى ئاچىدۇ، قۇرت ئۆلتۈرىدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** 2~3 گرام.

**زەرەرى:** ئۈچەي ياللۇغلىنىش ھەتتا قاناشنى پەيدا قىلىدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** كەترا، كىراخمال (نېشاستە).

**بەدىلى:** سەبەرە.

**لايىقلاشتۇرۇلۇشى:** قورۇتۇش ئارقىلىق لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالما:** قايناتما، سۇفۇپ دورىلار.



## مەدەستان

**باشقا نامى:** مۇردار سەنگى .

**تونۇش:** بۇ، تازىلانمىغان قوغۇشۇن ئوكسىد بولۇپ، كۆپرەك قوغۇشۇن ۋە قەلەيدىن ياسىلىدۇ، كۈمۈشتىن تەييارلانغىنىنىڭ رەڭگى بىنەپشە رەڭ، قوغۇشۇندىن ياسالغىنىنىڭ رەڭگى سارغۇچ بولىدۇ، ئالتۇندىن ياسالغىنىنىڭ رەڭگى قىزىل بولىدۇ، بۇنىڭ ياخشىراقى ساپ، رەڭگى سېرىق، پارقىراق، ئېغىر كەلگىنىدۇر .

**چىقىش ئورنى:** ئېلىمىزنىڭ خۇنەن، چاڭشا، جياڭسۇ قاتارلىق جايلاردىن چىقىدۇ .

**تەبىئىتى:** تۆتىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق .

**خۇسۇسىيىتى:** يەل تارقىتىدۇ، ئىششىق ياندۇرىدۇ، ھۆللۈكنى قۇرۇتىدۇ، بۇزۇق گۆشلەرنى يوقىتىدۇ، يېڭى گۆش ئۇندۇرىدۇ، جاراھەت ۋە زەخمىلەرنى پۈتتۈرىدۇ، ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ، قان توختىتىدۇ، ئۈچەيدىكى قۇرتنى ئۆلتۈرىدۇ، بەلغەم بوشتىدۇ، قان تازىلايدۇ، ياللۇغ قايتۇرىدۇ .

**ئىشلىتىش مىقدارى:** سىرتتىن ئەھۋالغا قاراپ ئىشلىتىلىدۇ .

**زەرەرى:** ئىچكى تەرەپتىن ئىشلەتسە سەللا ئېھتىيات قىلمىسا، ئادەمنى ئۆلتۈرۈپ قويدۇ . ئۇنىڭ ئىككى گىرامى ئادەمنى ئۆلتۈرىدۇ . سۈيدۈكنى توختىتىدۇ، قورساقنى ئېسىدۇ، نەپەسنى توختىتىدۇ، تىلنى تارتىشتۇرۇپ قويدۇ، گالىنى بوغىدۇ، ھەتتا ئۈچەينى تېشىۋېتىدۇ .

**تۈزەتكۈچىسى:** زەھەرلىنىش ئەھۋاللىرى كۆرۈلسە، قۇستۇرۇش، كىلىزما قىلىش چارىلىرى قوللىنىلىدۇ .

**بەدىلى:** كۈمۈش كۈشتىسى .

**لايىقلاشتۇرۇلۇشى:** زەھەرسىزلەندۈرۈش، كۈشتە قىلىش ئارقىلىق لايىقلاشتۇرۇلىدۇ .

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالمىلار:** مەلھەم دورىلار .

## مەرزەنجۇش

**باشقا نامى:** جەمبىل، كېيىكئوتى.

**تونۇش:** بۇ، كالىپۇكسىمان گۈللۈكلەر ئائىلىسىدىكى كۆپ يىللىق سامان غوللۇق، مەرزەنجۇشقا ئۇرۇقداش ئۆسۈملۈك بولۇپ، ئېگىزلىكى 10 ~ 60 سانتىمېتىر كېلىدۇ؛ غولى تۆت قىرلىق بولۇپ، پۈتۈن تېنى خۇشبۇي پۇرايدۇ، يۇقىرىقى قىسمىدىكى يوپۇرماقلىرى ئۇدۇل ئۆسىدۇ، تۆۋەن قىسمىدىكى يوپۇرماقلىرى ئادەتتە ئايلىنما ئۆسىدۇ؛ يوپۇرماقنىڭ شەكلى تۇخۇمسىمان شالاڭ تۈكلۈك بولىدۇ، يوپۇرماقنىڭ ئۇزۇنلۇقى 1 ~ 3 سانتىمېتىر، كەڭلىكى 0.4 ~ 0.8 سانتىمېتىر كېلىدۇ؛ گۈل رېتى مۇرەككەپ كۈنۈسسيمان، رەڭگى ھاۋا رەڭ سۆسۈن كېلىدۇ، بۇ ئۆسۈملۈكنىڭ پۈتۈن چۆپى «مەرزەنجۇش» نامىدا دورىغا ئىشلىتىلىدۇ.

**چىقىش ئورنى:** شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونىنىڭ تاغلىق جايلىرىدىكى تاغ ئېتەكلىرىنىڭ يايلاقلىرىدا ئۆسىدۇ.

**تەبىئىتى:** بىرىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

**خۇسۇسىيىتى:** يۆتەل توختىتىدۇ، دەم سىقىشنى باسىدۇ، سۈيدۈك ۋە ھەيزنى راۋانلاشتۇرىدۇ. توسالغۇلارنى ئاچىدۇ، مېڭە ۋە يۈرەكنى قۇۋۋەتلەيدۇ، ئارتۇق ھۆللۈكنى قۇرۇتىدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** ئەھۋالغا قاراپ 5 ~ 10 گرام ئەتراپىدا ئىشلىتىلىدۇ.

**زەرەرى:** ئىسسىقچان كىشىلەرنىڭ ئۆپكەسىگە زىيان قىلىدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** سىر كە.

**بەدىلى:** تاغ يالپۇزى.

**لايىقلاشتۇرۇلۇشى:** قۇرۇتۇش ئارقىلىق لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالما:** قايناتما دورىلار.

## مەرۋايت

**باشقا نامى:** مۇتى لۆئىلۇ.

**تونۇش:** مەرۋايت سەدەپنىڭ ئىچىدىن چىقىدۇ، بۇنىڭ بەزىسى چوڭ، بەزىسى كىچىك بولۇپ، كىچىكى كۆكنار ئۇرۇقىدىنمۇ ئۇششاقراق، چوڭى قۇشقاچ تۇخۇمىدىنمۇ چوڭراق، بەزىسى كەپتەر تۇخۇمىدەك بولىدۇ، لېكىن بۇ خىلدىكىسى بەك ئاز ئۇچرايدۇ، بەزىسى 12 گرام چوڭلۇقتا بولىدۇ، بۇنىڭ ياخشىسى ئاق، ساپ، پارقراق، يۇمىلاق، سىلىق بولغىنىدۇر، بۇ خىلدىكىسى بەھرەيىن، ھورمۇز، ئومان قاتارلىق ئورۇنلاردىن چىقىدۇ، ئادەتتە مەرۋايت ئۈچ خىل بولىدۇ، بىرىنچىسى سېرىق، ئىككىنچىسى قارا، ئۈچىنچىسى تۇتۇق بولۇپ، بەك پار-قراق، جۇلالىلىق، بەك چوڭمۇ، بەك كىچىكمۇ بولمىغىنى دورىغا ئىشلىتىلىدۇ.

**چىقىش ئورنى:** ئېلىمىزنىڭ غەربىي جەنۇبىي دېڭىز بويلىرىدىن كۆپ چىقىدۇ.

**تەبىئىتى:** ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق.

**خۇسۇسىيىتى:** كۆڭۈلنى ئاچىدۇ، ئەزالار خىزمىتىنى ياخشىلايدۇ، ئىچكى ئەزالارنى قۇۋۋەتلەيدۇ، نېرۋىنى قۇۋۋەتلەيدۇ، رەئىس ئەزالارنى قۇۋۋەتلەيدۇ، قان توختىتىدۇ، كۆرۈش قۇۋۋىتىنى ئاشۇرىدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** 1 ~ 2 گرام.

**زەرەرى:** دوۋساققا زىيان قىلىدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** ھەسەل، كەترا.

**بەدلى:** سەدەپ.

**لايىقلاشتۇرۇلۇشى:** قىزدۇرۇش ئارقىلىق سارغايىتىپ لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالمىلار:** سۇفۇپ دورىلار.

## مەستىكى رۇمى

**باشقا نامى:** ئەلەك رۇمى.

**تونۇش:** بۇ، سر دەرىخى ئائىلىسىدىكى دائىم كۆكرىپ تۇرىدىغان چاتقال ياكى كىچىك دەرمەخ ياۋا پىستە دەرىخىنىڭ دېۋىرقاي يېلىمى بولۇپ، بۇ دەرمەخنىڭ يېلىمى «مەستىكى» ياكى «مەستىكى رۇمى» نامىدا دورىغا ئىشلىتىلىدۇ.

**چىقىش ئورنى:** تۈركىيە، قىبرىس ئارىلى، مىسىر، سۈرىيە، تۇنىس ۋە ھىندىستان قاتارلىق ئەللەردىن چىقىدۇ.

**تېرىشى:** ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

**خۇسۇسىيىتى:** يەل تارقىتىدۇ تېرىنى پارقىرىتىدۇ، ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ، بەدەننى، رەئىس ئەزالارنى ۋە ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەيدۇ، ئېغىزنى خۇشبۇي قىلىدۇ، ھەزىمنى ياخشىلايدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** 1 ~ 4 گرامغىچە.

**زەرەرى:** دوۋساققا زىيان قىلىدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** يۇمىغاقسۇت ئۇرۇقى، سىركە.

**بەدلى:** كۈندۈر.

**لايىقلاشتۇرۇلۇشى:** قۇرۇتۇش ئارقىلىق لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالغۇلار:** سۇفۇپ، جاۋارنىش دورىلار.

## مۇرمەككى

**باشقا نامى:** مۇر، مۇرساپ.

**تونۇش:** بۇ، زەيتۇن دەرىخى ئائىلىسىدىكى چاتقال ياكى كىچىك دەرمەخ مۇرمەككى بولۇپ، بۇ دەرمەخنىڭ يېلىمى «مۇرمەككى»، نامدا دورىغا ئىشلىتىلىدۇ.

**چىقىش ئورنى:** سۇمالى، ئېفىيوپىيە، ئەرەبىستان قاتارلىق ئەللەردىن چىقىدۇ.

**تەبىئىتى:** ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

**خۇسۇسىيىتى:** ئىچىنى قاتۇرىدۇ، چىرىشكە قارشى تۇرىدۇ، يەل تارقىتىدۇ، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەيدۇ، سۈيدۈك ۋە ھەيزنى راۋان قىلىدۇ، بەلغەم چىقىرىدۇ، مىزاجنى تەڭشەيدۇ ۋە ئارتۇق ھۆللۈكلەرنى قۇرۇتىدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** 2 ~ 3 گرام.

**زەرەرى:** ئىسسىق مىزاج كىشىلەردە باش ئاغرىقى پەيدا قىلىدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** ھەسەل.

**بەدىلى:** تەرياقى ئەربەئە، خۇنسىياۋشان.

**لايىقلاشتۇرۇلۇشى:** قۇرۇتۇش ئارقىلىق لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالغىلار:** مەلھەم، سۇفۇپ دورىلار.

## موزا

**باشقا نامى:** ئەپەس، مازۇ سەبىزى.

**تونۇش:** بۇ، قاسراقلىقلار ئائىلىسىدىكى چاتقال ياكى يوپۇرماق تاشلايدىغان ئۆسۈملۈك موزا دەرىخىنىڭ يۇمران شاخلىرى ئۈستىدە قۇرۇپ قالغان قۇرت قاپارتقۇلىرىدىن ئىبارەت بولۇپ، موزا ھەرىسىنىڭ لىچىنىكلىرى موزا دەرىخىنىڭ يۇمران شېخى ياكى يوپۇرماقلىرى ئۈستىدە پارازىتلىق ياشاپ ھاسىل بولىدۇ. بۇ ئۆسۈملۈكنىڭ مۇشۇ خىل قۇرت قاپارتقۇسى «موزا»، «ئەپەس»، «مازۇ سەبىزى» نامىدا دورغا ئىشلىتىلىدۇ.

**چىقىش ئورنى:** تۈركىيە، ئىران، ئەرەبىستان، ھىندىستان قاتارلىق ئەللەردىن چىقىدۇ.

**تەبىئىتى:** ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق.

**خۇسۇسىيىتى:** يارا پۈتتۈرىدۇ، بۇزۇق ھۆللۈكلەرنى تۇتىدۇ، قان توختىتىدۇ، چىرىشكە

قارشى تۇرىدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** 0.5 ~ 3 گرام.

**زەرەرى:** كۆكرەك ۋە ئۆپكەگە زىيان قىلىدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** كەترا، ئەرەب يېلىمى.

**بەدبلى:** ئانار پوستى، يۇلغۇن مېۋىسى.

**لايىقلاشتۇرۇلۇشى:** ساپلاشتۇرۇش ئارقىلىق لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالمىلار:** زىمات دورىلار.

## مۇقەل

**باشقا نامى:** مۇقەل ئەزراق.

**تونۇش:** بۇ، زەيتۇن دەرىخى ئائىلىسىدىكى كىچىكرەك دەرىخ مۇقەلنىڭ سوزۇلۇشچان يېلىمى بولۇپ، بۇ بىر قانچە خىل بولىدۇ، رەڭگى قىزغۇچ سېرىق، تەمى ئاچچىق بولغىنى «مۇقەل ئەزراق»، رەڭگى سېرىققا مايىل بولغىنى «مۇقىللىيۇھۇد»، قارىغا مايىل، سىلىق بولغىنى «مۇقالىي» دېيىلىدۇ. ساپ، پارقىرايدىغان، چاپلاشقاق، يۇمشاق، خۇش پۇراقلىق، رەڭگى قىزغۇچ سېرىق، تەمى ئاچچىق بولغىنى ياخشىسىدۇر، ئەگەر بۇ خىل مۇقەلنى ئوتقا سالسا، پاختىنىڭ پۇرىقى كېلىدۇ، سۇدا تېز ئېرىيدۇ. قانچە كونسىرغانسېرى شۇنچە ئاچچىقلىشىپ بارىدۇ. بۇ دەرىخنىڭ يېلىمى «مۇقەل» نامىدا دورىغا ئىشلىتىلىدۇ.

**چىقىش ئورنى:** ئىتالىيە، يەمەن، ئومان دېڭىز بويلىرى ۋە ھىندىستاندىن چىقىدۇ.

**تەبىئىتى:** ئۈچىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

**خۇسۇسىيىتى:** تېرىنى پارقىرىتىدۇ، ماددىلارنى تارقىتىدۇ، يۇمشىتىدۇ، زەھەر قايتۇرىدۇ، پەي ۋە نېرۋىلارنى قۇۋۋەتلەيدۇ، توسالغۇلارنى ئاچىدۇ، بەلغەم بوشتىدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** 3 ~ 6 گرام.

**زەرەرى:** ئۆپكە ۋە بۆرەككە زىيان قىلىدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** كەتىرا، زەپەر.

**بىردىلى:** مۇرمەككى، سەبە.

**لايىقلاشتۇرۇلۇشى:** قۇرۇتۇش ئارقىلىق لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالما:** مەلھەم ۋە ھەب دورىلار.

## نارجىل

**باشقا نامى:** نارپەل.

**تونۇش:** بۇ، پالما ئائىلىسىدىكى دائىم ياشرىپ تۇرىدىغان بىر خىل نارجىل دەرىخى بولۇپ، بۇ دەرىخنىڭ مېۋە ئىچكى پوستى، سۈتى ۋە تۆرەلمە سۈتى قاتارلىقلار دورىغا ئىشلىتىلىدۇ، ئۇنىڭ شاپىقى «نارجىل» نامىدا، ئۇنىڭ مېيى «نارجىل يېغى» «رەۋغەنى نارجىل» نامىدا دورىغا ئىشلىتىلىدۇ.

**چىقىش ئورنى:** ئېلىمىزنىڭ خەينەنداۋ، يۈننەن، تەيۋەن ئۆلكىلىرىدىن ھەم ھىندىستان، ۋىيېتنام، ۋە باشقا ئىسسىق بەلباغ دېڭىز بويلىرىدىن چىقىدۇ.

**تەبىئىتى:** ھۆل نارجىلنىڭ مېغىزى بىرىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق، قۇرۇقنىڭ ئۈچىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

**خۇسۇسىيىتى:** بەدەننىڭ تەبىئىي ھارارىتىنى كۈچەيتىدۇ، بەدەننى سەمىرتىدۇ، ياخشى قان پەيدا قىلىدۇ، ئېغىزنى خۇشبوۋ قىلىدۇ، مەنىي پەيدا قىلىدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** ئەھۋالغا قاراپ ئىشلىتىلىدۇ.

**زەرەرى:** توسالغۇ پەيدا قىلىدۇ، تەستە سىڭىدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** شېكەر، ناۋات، تاۋۇز.

**بىردىلى:** ياڭاق مېغىزى، پىستە مېغىزى، چىلغوزا.

**لايىقلاشتۇرۇلۇشى:** قۇرۇتۇش ئارقىلىق لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالمىلار:** مەجۈن ۋە دورىلار.



## نارمىشكى

**باشقا نامى:** ناگىكىر .

**تونۇش:** بۇ، گۈتتېفېرا ئائىلىسىدىكى دائىم ياشىرىپ تۇرىدىغان نارمىشكى دەرىخى گۈللىرىنىڭ ئوتتۇرىسىدىكى چېچەكسىمان خۇش پۇراقلىق ماددىسىدىن ئىبارەت.

**چىقىش ئورنى:** ئېلىمىزنىڭ يۈننەن ئۆلكىسىدىن ھەمدە ياۋروپا، ھىندىستان، پاكىستان، بېرما قاتارلىق جايلاردىن چىقىدۇ.

**تەبىئىتى:** ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق .

**خۇسۇسىيىتى:** يۈرەكنى قۇۋۋەتلەيدۇ، كۆڭۈلنى خۇشال قىلىدۇ، ھۆلۈكلەرنى قۇرۇتىدۇ، نېرۋىنى ياخشىلايدۇ، ماددىلارنى تارقىتىدۇ، باھنى قۇۋۋەتلەيدۇ، يەل تارقىتىدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** 3 ~ 5 گىرام .

**زەرەرى:** ئۆتكە زىيان قىلىدۇ .

**تۈزەتكۈچىسى:** ھەسەل، كاسنە .

**بىردىلى:** زىرە، پەرەنجىمىشكى .

**لايىقلاشتۇرۇشى:** ئادەتتىكىدەك ساپلاشتۇرۇپ لايىقلاشتۇرۇلىدۇ .

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالغىلار:** شەربەت، جاۋارش دورىلار .

## نەغەز گۈل

**باشقا نامى:** نەرگىس.

**تونۇش:** بۇ، گۈلسامساق ئائىلىسىدىكى كۆپ يىللىق سامان غوللۇق، نەغەز گۈلگە ئۇرۇقداش ئۆسۈملۈك بولۇپ، ئېگىزلىكى 70 ~ 100 سانتىمېتىر كېلىدۇ؛ تۈگۈنەك يىلتىزى كۆپ، شەكلى ئۇرچۇققا ئوخشايدۇ، غولى يالغۇز، سىلىق ۋە قاتتىق؛ يوپۇرمىقى كۆپىنچە توپلىشىپ ئۆسىدۇ، شەكلى يىپسىمان بولۇپ، دۇغسىمان ئېگىلىپ تۇرىدۇ؛ گۈل رېتى چەكلىك كۈنلۈكسىمان بولۇپ، ئۇچىدا ئۆسىدۇ، گۈلى ئالتۇن رەڭدە بولىدۇ. بۇ ئۆسۈملۈكنىڭ گۈلى «نەغەز گۈل» نامىدا دورىغا ئىشلىتىلىدۇ.

**چىقىش ئورنى:** شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونىنىڭ ھەرقايسى جايلىرىدا تېرىپ ئۆستۈرۈلىدۇ.

**تەبىئىتى:** بىرىنچى دەرىجىدە ھۆل سوغۇق.

**خۇسۇسىيىتى:** ياللۇغ قايتۇرىدۇ، ئىششىق ياندۇرىدۇ، قان توختىتىدۇ، توسالغۇلارنى ئاچىدۇ، سۈيدۈك ھەيدەيدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** ئەھۋالغا قاراپ 6 ~ 12 گرام ئەتراپىدا ئىشلىتىلىدۇ.

**زەرەرى:** ئاشقازانغا زىيان قىلىدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** قاقىلە، پىننە.

**بەدلى:** چىغىرتماق يىلتىزى.

**لايىقلاشتۇرۇلۇشى:** قۇرۇتۇش ئارقىلىق لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالما:** مەتبۇخ دورىلار.

## نەمەكى لاھۇرى

**باشقا نامى:** لاھۇر تۇزى.

**تونۇش:** بۇ، تاغدىن چىقىدىغان جىسىم بولۇپ، سۇغا سالسا ئېرىيدۇ، ھالۋىدىن باشقا ھەممە تائاملارغا سېلىنىدۇ، بۇ نەرسە خەلق ئارىسىدا «ئاش تۇزى» نامى بىلەن مەشھۇر بولۇپ، تاشقا ئوخشاش قاتتىق كېلىدۇ، كاندىن ۋە بەزىدە تاغلاردىنمۇ چىقىدۇ. بۇنىڭ كانى تاغ بولۇپ، تاغنىڭ يېرىقلىرى ۋە كامارلىرىدىن سۇيۇق ھالدا سىزىپ چىقىدۇ، ئاندىن سوغۇق ھاۋا بىلەن ئۇچرىشىپ تاشتەك قېتىپ قالىدۇ، بۇنىڭ، ئاق، سۈزۈك، قاتتىق بولغىنى ياخشىسى ھېسابلىنىدۇ.

**چىقىش ئورنى:** ئاپتونوم رايونىمىز شىنجاڭدىن چىقىدۇ، بولۇپمۇ پاكىستاننىڭ لاھۇر شەھەر ئەتراپىدىكى تاغلاردىن چىققىنى ئەڭ ياخشىسى ھېسابلانغاچقا، لاھۇر نامى بىلەن ئاتالغان.

**تەبىئىتى:** ئۈچىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

**خۇسۇسىيىتى:** زېھنىنى قۇۋۋەتلەيدۇ، شىلمىش بىلەن تازىلايدۇ، يەل تارقىتىدۇ، قورساق ئېسىلىشىنى پەسەيتىدۇ، كۆزنى روشەن قىلىدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** توققۇز گىرام.

**زەرەرى:** بۆرەك، يۈرەككە زىيان قىلىدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** قىزىلگۈل، سۇمبۇل.

**بەدىلى:** ئاش تۇزى

**لايىقلاشتۇرۇلۇشى:** ساپلاشتۇرۇپ لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالما:** ھەب ۋە چىلانما دورىلار.

## نوقۇت

**باشقا نامى:** چىنى .

**تونۇش:** بۇ، پۇرچاق ئائىلىسىدىكى بىر يىللىق ياكى ئىككى يىللىق سامان غوللۇق، كۆك ماشقا ئۇرۇقداش ئۆسۈملۈك بولۇپ، يوپۇرمىقى پەيسىمان مۇرەككەپ يوپۇرماق؛ كىچىك يوپۇرمىقى تۇخۇمىمان؛ گۈلى ئاق ياكى سۇس بېغىرەڭ؛ مېۋىسى چوكا مېۋە؛ ئۇرۇقى سەل شار شەكلىدە. يۇمران چوكا مېۋىسىنى ۋە ئۇرۇقىنى ئىستېمال قىلىشقا بولىدۇ.

**چىقىش ئورنى:** شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونىنىڭ ھەرقايسى جايلىرىدا ئۆسىدۇ.

**تەبىئىتى:** بىرىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

**خۇسۇسىيىتى:** باھنى قۇۋۋەتلەيدۇ، سۈيدۈكنى راۋانلاشتۇرىدۇ، ئاغرىق پەسەيتىدۇ،

تېرىگە جۇلا بېرىدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** ئەھۋالغا قاراپ مۇۋاپىق مىقداردا ئىشلىتىلىدۇ.

**زەرەرى:** يەل پەيدا قىلىدۇ، تەستە ھەزىم بولىدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** زىرە، گۈلقەنت.

**بىردىلى:** پۇرچاق، ماش.

**لايىقلاشتۇرۇلۇشى:** قۇرۇتۇش ئارقىلىق لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالغۇلار:** ھالۋا دورىلار.

## نۆشۈدۈر

**باشقا نامى:** نۇشادىر .

**تونۇش:** بۇ، تەركىبىدە ئاممونىي خىلورىد تۇتقان، ئاق رەڭلىك ياكى كۈل رەڭلىك سۈزۈك كىرىستال كان تېشىدىن ئىبارەت. بولۇپ، ئادەتتە دانچىسىمان كېلىدۇ، يەنە شەكلى ھەر خىل، پارقىراق كېلىدۇ، تەمى قېرىق ھەم ئاچچىق، سۇدا ئاسان ئېرىيدۇ، ئاق رەڭلىك، پارقىراق، تەركىبىدە ئارىلاشما كان ماددىلىرى بولمىغانلىرى ياخشىلىرى ھېسابلىنىدۇ.

**چىقىش ئورنى:** ئېلىمىزنىڭ چىڭخەي، گۇاڭدۇڭ، گەنسۇ، سىچۈەن، شىنجاڭ قاتارلىق ئۆلكە، ئاپتونوم رايونلاردىن چىقىدۇ. يەنە ھىندىستان، لىۋىيە قاتارلىق ئەللەردىنمۇ چىقىدۇ.

**تېرىتى:** ئۈچىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

**خۇسۇسىيىتى:** تېرىنى قىزارتىدۇ، بۇزۇق ماددىلارنى تازىلايدۇ، ھەزىمنى ياخشىلايدۇ، ياللۇغ قايتۇرىدۇ، ئاغرىق پەسەيتىدۇ، يۆتەل توختىتىدۇ، ئاشقازان ۋە ئۈچەينى قۇۋۋەتلەيدۇ، سەپرانى تارقىتىدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** 0.5 گىرام.

**زەرەرى:** ئۈچ گىرامدىن ئېشىپ كەتسە، ئادەمنى زەھەرلەپ ئۆلتۈرۈپ قويىدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** سۈت، سېرىقماي.

**بىردىلى:** توغرىغۇ.

**لايىقلاشتۇرۇلۇشى:** زەھەرسىزلەندۈرۈش ئارقىلىق لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالمىلار:** مەلھەم، شەرىبەت دورىلار.

## نېلۇپەر

**باشقا نامى:** كەرنەك بىلما.

**تونۇش:** بۇ، نېلۇپەر ئائىلىسىدىكى كۆپ يىللىق سامان غوللۇق، نېلۇپەرگە ئۇرۇقداش ئۆسۈملۈك بولۇپ، سۇدا ئۆسىدۇ. يوپۇرمىقىنىڭ ھەجمى چوڭ، شەكلى سوقچاق، رەڭگى يېشىل بولىدۇ. يوپۇرماق ساپىقى ئىنچىكە، ئۇزۇن بولۇپ، يىلتىز غولىدىن ئۆسۈپ چىقىدۇ. گۈلى ئاق ئېچىلىدۇ. غۇنچىسىنىڭ پۇرىقى خۇش پۇراق بولىدۇ. يىلتىز غولى توم، قىسقا، رەڭگى قارامتۇل قىزىل كېلىدۇ. سىرتىدا ئىنچىكە شاخچە يىلتىزلىرى بار. ئۇرۇقىنىڭ تەمى تاتلىق، تۆرلەمە بىخنىڭ تەمى قېرىق، گۈلى ۋە غۇنچىسىنىڭ تەمى ئاچچىق بولىدۇ.

**چىقىش ئورنى:** شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونىنىڭ قەشقەر، خوتەن، ئاقسۇ قاتارلىق جايلىرىدىكى تېپىز كۆلچەك ۋە كۆللەردە ئۆسىدۇ، تېرىپمۇ ئۆستۈرۈلىدۇ.

**تېرىشى:** ئۇرۇقى ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق؛ گۈلى ئىككىنچى دەرىجىدە ھۆل سوغۇق.

**خۇسۇسىيىتى:** يۈرەك ۋە جىگەرنى قۇۋۋەتلەيدۇ، قىزىتما قايتۇرۇپ، ھارارەت پەسەيتىدۇ، ئۇسسۇزلۇقنى قاندۇرىدۇ، تالنىڭ خىزمىتىنى ياخشىلايدۇ، ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ، مەنىينى تىزگىنلەيدۇ، قان بېسىمىنى تۆۋەنلىتىدۇ، توسالغۇلارنى ئاچىدۇ، قان توختىتىدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** ئەھۋالغا قاراپ نېلۇپەر يىلتىزسىمان غول بوغۇمى 12 ~ 20 گرام، قالغانلىرى 6 ~ 12 گرام ئەتراپىدا ئىشلىتىلىدۇ.

**زەرەرى:** باھقا ۋە دوۋساققا زىيان قىلىدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** ھەسەل، ناۋات.

**بىردىلى:** بىنەپشە.

**لايىقلاشتۇرۇلۇشى:** قۇرۇتۇش ئارقىلىق لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالمىلار:** مەتبۇخ دورىلار.

## نشاستە

**باشقا نامى:** كراخمال، نشاستەئى گەندۇم.

**تونۇش:** بۇ، باشاقلق ئۆسۈملۈكلەر ئائىلىسىدىكى ئۆسۈملۈك بۇغداي چىلانمىسىنىڭ تېگىگە ئولتۇرۇپ قاتقان دۇغدىن ئىبارەت بولۇپ، بۇ قۇرۇتۇلغاندىن كېيىن «نشاستە» ياكى «كراخمال» نامدا دورغا ئىشلىتىلىدۇ. بۇ ياپىلاق، ئۆلچەمسىز ۋە ھەر خىل چوڭلۇقتىكى پارچىلار بولۇپ، رەڭگى ئاق، تەمسىز كېلىدۇ، يېڭى ئىشلەنگىنى ئاق رەڭلىك بولۇپ، بۇزۇلۇپ قالمىغىنى ياخشىسى ھېسابلىنىدۇ.

**چىقىش ئورنى:** ئۇيغۇر تېۋىپلىرى بۇغدايدىن تەييارلايدۇ.

**تەبىئىتى:** بىرىنچى دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق.

**خۇسۇسىيىتى:** ئىششىق قايتۇرىدۇ، ئۆپكە، كاناي ۋە مېڭىنى قۇۋۋەتلەيدۇ، قان كۆپەيتىدۇ، بەلغەم بوشىتىدۇ، قان توختىتىدۇ، ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ، جاراھەت پۈتتۈرىدۇ، داغنى يوقىتىدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** 3 ~ 12 گرام.

**زەرەرى:** تەستە ھەزىم بولىدۇ، كۆپ ئىشلەتسە مەنىنى كېمەيتىدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** قەلەمپۇر، كەرەپشە.

**بەدىلى:** تۈگمەن تۈزۈندىسى، يۇيۇلغان گۈرۈچ.

**لايىقلاشتۇرۇلۇشى:** قۇرۇتۇش ئارقىلىق لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالمىلار:** سۇفۇپ، لوئوق دورىلار.

## ھەببەتۇلخۇزرا

**باشقا نامى:**

**تونۇش:** بۇ، ھىندىستاندا بولىدىغان، يوپۇرمىقى ئۇزۇن، مېۋىسى خۇش پۇراق چوڭ دەرەخ بەتەم دەرەخنىڭ ئۇرۇقىدىن ئىبارەت بولۇپ، بۇ دەرەخلىك ئۇرۇقى بەئەينى سۇماققا ئوخشاپ كېتىدۇ، چاقسا ئىچىدىن مېغىزى چىقىدۇ، مېغىزى يېشىل رەڭلىك، تاتلىق ۋە تەملىك بولىدۇ.

**چىقىش ئورنى:** ھىندىستاندىن چىقىدۇ.

**تەبىئىتى:** ئۈچىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

**خۇسۇسىيىتى:** سۈت ۋە مەنىنى كۆپەيتىدۇ، بۆرەك ۋە باھنى قۇۋۋەتلەيدۇ، كۆڭۈلنى ئاچىدۇ، بەدەننى ۋە بۆرەكنى قۇۋۋەتلەيدۇ، تاش پارچىلايدۇ، قۇرت ئۆلتۈرىدۇ، يەل تارقىتىدۇ، تېرىنى پارقىرىتىدۇ، ئاۋازنى ساپلاشتۇرىدۇ، بەلغەم بوشتىدۇ، سۈيدۈك ۋە ھەيزنى راۋانلاشتۇرىدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** 3~5 گرام.

**زەرەرى:** ئىسسىقچان كىشىلەرنىڭ يېشىنى ئاغرىتىدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** بىنەپشە، سىر كەنجۈل.

**بىردىلى:** ئاچچىق بادام مېغىزى، ياڭاق.

**لايىقلاشتۇرۇشى:** مېغىزنى ئايرىپ ئېلىش ئارقىلىق لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالمىلار:** مەجۈن دورىلار.



## هەببۇلتاس

**باشقا نامى:** توخۇمى مۇرد

**تونۇش:** بۇ، مېرتا ئائىلىسىدىكى دائىم ياشىرىپ تۇرىدىغان چاتقال ئاس دەرىخىنىڭ پىشاي دەپ قالغان مېۋىسى بولۇپ، ئىچىدىن كىچىك - كىچىك ئۇرۇقچىلار چىقىدۇ. تەمى ئازراق ئاچچىق، تىلنى قورۇيدۇ.

**چىقىش ئورنى:** ھىندىستان، مالايشيا، سىرى لانكا قاتارلىق ئەللەردىن چىقىدۇ، ئېلىمىزدا ئاز مىقداردا ئۆستۈرۈلىدۇ.

**تەبىئىتى:** ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق، بىرىنچى دەرىجىدە سوغۇق.

**خۇسۇسىيىتى:** جاراھەت پۈتتۈرىدۇ، تەر ۋە قاننى توختىتىدۇ، تۇتىدۇ، يۈرەك ۋە ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەيدۇ، ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ، ئاغرىق پەسەيتىدۇ، ئىششىق ياندۇرىدۇ، چاچ يىلتىزنى قۇۋۋەتلەيدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** 3 ~ 5 گرام.

**زەرەرى:** باش ئاغرىقى ۋە ئۇيقۇسىزلىق پەيدا قىلىدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** گۈلبىنەپشە.

**بەدىلى:** ئاقاقىيا، رۇسۇت.

**لايىقلاشتۇرۇشى:** ئادەتتىكىدەك ساپلاشتۇرۇپ لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالما:** شەربەت، قۇرس دورىلار.

## ھەببۇلغار

**باشقا نامى:** جۈپتى بەللۇت.

**تونۇش:** بۇ، كامغورا ئائىلىسىدىكى ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرىدىغان ئۆسۈملۈك غار دەرىخىنىڭ مېۋىسىدىن ئىبارەت بولۇپ، مېۋىسىنىڭ چوڭلۇقى پىندۇق چوڭلۇقىدا، سەل سوقچاقراق توق بادام رەڭلىك، مېۋىسىنىڭ پوستى نازۇك، خوشبۇي كېلىدۇ.

**چىقىش ئورنى:** ئىلگىرى جەنۇبىي ياۋروپا ۋە غەربىي ئاسىيادىن چىقاتتى، ھازىر ئېلىمىزنىڭ دېڭىز بويلىرىدىكى شەھەرلەردە ئۆستۈرۈلىدۇ.

**تەبىئىتى:** ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

**خۇسۇسىيىتى:** پەي - مۇسكۇللارنى چىڭىتىدۇ، ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلەيدۇ، قەي قىلدۇرىدۇ، ئاغرىق پەسەيتىدۇ، يەل تارقىتىدۇ، سۈيدۈك ۋە ھەيزنى راۋانلاشتۇرىدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** 1 ~ 2 گرام.

**زەرەرى:** ئاشقازانغا زىيان قىلىدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** كەتىرا، مەستىكى.

**بەدلى:** ئاچچىق بادام، سازەج.

**لايىقلاشتۇرۇشى:** مېغىزنى ئايرىش ئارقىلىق لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالمىلار:** ھەب، شەربەت دورىلار.

## هەببۇلمۈلۈك

**باشقا نامى:** ھەببى سالاتىن، دەندە

**تونۇش:** بۇ، يالمانقۇلاق ئائىلىسىدىكى بىر خىل دەرەخنىڭ ئۇرۇقىدىن ئىبارەت بولۇپ، «ھەببۇلمۈلۈك»، «دەندە» قاتارلىق ناملاردا دورىغا ئىشلىتىلىدۇ. مېۋىسى تۇخۇم شەكىللىك ياكى ئېللىپس شەكىللىك، ئۈچ قىرلىق، سىرتقى يۈزى كۈل رەڭ ياكى سېرىق رەڭلىك، مېۋىسى ئىچىدىن 3 ~ 4 تالغىچە ئۇرۇقى چىقىدۇ. مېۋىسىنىڭ تەمى ئاچچىق بولۇپ زەھەرلىك، ئېغىزغا سېلىشقا بولمايدۇ.

**چىقىش ئورنى:** ئېلىمىزنىڭ فۇجىيەن، تەيۋەن، خۇنەن، خۇبېي، گۇاڭدۇڭ، گۇاڭشى، يۈننەن، گۈيجۇ قاتارلىق ئۆلكىلىرىدىن، ھىندىستان، بېنگال، بېرما، سىرى لانكا قاتارلىق ئەللەردىن چىقىدۇ.

**تەبىئىتى:** تۆتىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

**خۇسۇسىيىتى:** مەددە قۇرتلارنى چۈشۈرىدۇ، غەيرىي تەبىئىي بەلغەم، سەۋدا ۋە كۆيگەن قويۇق خىلىتلارنى سۈرۈپ چىقىرىدۇ، تېرىنى پارقىرىتىدۇ، ئىششىق ۋە يەللەرنى تارقىتىدۇ، قەي قىلدۇرىدۇ، سۈيدۈك ھەيدەيدۇ، قۇرت ئۆلتۈرىدۇ، ئاغرىق پەسەيتىدۇ، قان ئايلىنىشى تېزلىتىدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** 62 ~ 125 مىللىگرام.

**زەرەرى:** زەھەرلىك بولۇپ، زەھەرسىزلەندۈرمەي ئىشلىتىشكە بولمايدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** كافۇر.

**بەدىلى:** ئابدىمىلىك ئۇرۇقى.

**لايىقلاشتۇرۇلۇشى:** زەھەرسىزلەندۈرۈش ئارقىلىق لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالغۇلار:** زىمات ۋە ھەب دورىلار.

## ھەبىي بىلسان

**باشقا نامى:** ھەبىي بىلسان.

**تونۇش:** بۇ، زەيتۇن دەرىخى ئائىلىسىدىكى ئۆسۈملۈك بىلسان دەرىخىنىڭ مېۋىسى بولۇپ، تۇخۇمىسىمان شەكىلدە، قوتۇرغا مايىل، تەمى بىرئاز ئاچچىق، پۇرىقى سۇس. بۇ دەرىخىنىڭ ياغىچى «ئۇد بىلسان» مېۋىسى، «ھەبىي بىلسان»؛ يېغى «رەۋغىنى بىلسان» نامىدا دورىغا ئىشلىتىلىدۇ.

**چىقىش ئورنى:** مىسىر، سۈرىيە قاتارلىق ئەرەب ئەللىرىدىن چىقىدۇ.

**تەبىئىتى:** ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

**خۇسۇسىيىتى:** توسالغۇلارنى ئاچىدۇ، جىگەرنى قۇۋۋەتلەيدۇ، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەيدۇ، قاننى جانلاندىرىدۇ، مېڭىنى تازىلايدۇ، بەلغەم بوشىتىدۇ، نېرۋىنى قوزغىتىدۇ، ھەزىمنى ياخشىلايدۇ، ھۆللۈكنى قۇرۇتىدۇ، زەھەر قايتۇرىدۇ، سۈيدۈك ۋە ھەيزنى راۋانلاشتۇرىدۇ، ئاغرىق پەسەيتىدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** 3 ~ 5 گرام.

**زەرەرى:** ئىسسىق مىزاج كىشىلەرنىڭ بېشىنى ئاغرىتىدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** كەتىرا.

**بەدلى:** سەلىخە، ئۇد بىلسان.

**لايىقلاشتۇرۇلۇشى:** قۇرۇتۇش ئارقىلىق لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالما:** مەجۇن دورىلار.

## ھەبىبى زەلەم

**باشقا نامى:** ھەبىبى زەلەم مىسىرى.

**تونۇش:** بۇ مىسىر قاتارلىق ئەللەردە ئۆسىدىغان بىر خىل ئۆسۈملۈكنىڭ ئۇرۇقى بولۇپ، «ھەبىبى زەلەم» نامىدا دورىغا ئىشلىتىلىدۇ. بۇ ئۇرۇق نوقۇتتىن چوڭراق، ياپىلاقراق، سىرتقى پوستى قارامتۇل كۆك، ياغلىشاڭغۇ، ئىچى ئاق، خۇش پۇراق، تاتلىق كېلىدۇ.

**چىقىش ئورنى:** مىسىر قاتارلىق ئەللەردىن چىقىدۇ.

**تەبىئىتى:** ئىككىنچى دەرىجىدە ھۆل ئىسسىق.

**خۇسۇسىيىتى:** باھنى قوزغايدۇ، مەنىي پەيدا قىلىدۇ، بەدەننى سەمىرىتىدۇ، بۆرەك ۋە جىگەرنى كۈچلەندۈرىدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** 6 ~ 12 گرام.

**زەرەرى:** توسالغۇ پەيدا قىلىدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** كەتىرا.

**بىردىلى:** ھەببەتۇلخۇزرا.

**لايىقلاشتۇرۇلۇشى:** قورۇش ئارقىلىق لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالغۇلار:** سۇفۇپ ۋە مەجۇن دورىلار.

## ھەجرۇلىيەھۇد

**باشقا نامى:** يەھۇد تېشى، سەڭگى يەھۇت.

**تونۇش:** بۇ، قەدىمكى ھايۋاناتلارنىڭ تاشقا ئايلانغان قالدۇقلىرىدىن ئىبارەت بولۇپ، كولاپ ئېلىپ باشقا تاشلارنى چىقىرىۋېتىپ يۇيۇپ، يىغىۋېلىپ «ھەجرۇلىيەھۇد» نامدا دورىغا ئىشلىتىلىدۇ. چوڭلىرى پاختەك تۇخۇمدەك، كىچىكلىرى قۇشقاچ تۇخۇمدەك كېلىدۇ. سەل سوزۇنچاق بولۇپ، كۆپلىگەن سىزىقچىلار بولىدۇ.

**چىقىش ئورنى:** ئىئوردانىيەنىڭ تاغلىرىدىن چىقىدۇ.

**تەبىئىتى:** ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

**خۇسۇسىيىتى:** تاش پارچىلايدۇ، سۈيدۈك ھەيدەيدۇ، ئۇششاق تاشلارنى چۈشۈرىدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** 1 ~ 2 گرام.

**زەرەرى:** جىگەرگە زىيان قىلىدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** كالا سۈتى.

**بەدلى:** سەنگى سەرمائى.

**لايىقلاشتۇرۇلۇشى:** كۈشتە قىلىش ئارقىلىق لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالمىلار:** سۇفۇپ دورىلار.

## ھەرە كۆنىكى

**باشقا نامى:** ھەرە ئوۋىسى.

**تونۇش:** بۇ، ھەممىگە تونۇش بولغان چوڭ سېرىق ھەرە ياكى سېرىق ھەرنىڭ ئوۋىسى بولۇپ، شەكلى يۇمىلاق، تۆشۈك - تۆشۈك، رەڭگى ئاقۇچ كۈل رەڭ كېلىدۇ.

**چىقىش ئورنى:** پىشايۋانلاردا، تام تۆشۈكلىرىدە، ئېگىز ئوتلاقلاردا، تاشلارنىڭ ئارىلىرىدا بولىدۇ. شىنجاڭنىڭ ھەممە يەرلىرىدىن تېپىلىدۇ.

**تېببىتى:** بىرىنچى دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق.

**خۇسۇسىيىتى:** يەل تارقىتىدۇ، زەھەر قايتۇرىدۇ، قۇرتلارنى ئۆلتۈرىدۇ، ئاغرىق پەسەيتىدۇ، ياللۇغ قايتۇرىدۇ، قان تازىلايدۇ، باھنى قۇۋۋەتلەيدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** 3 ~ 6 گرام.

**زەرەرى:** ئاشقازانغا زىيان قىلىدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** قارا پارپا، سۈت.

**بىرلىكى:** ھەسەل.

**لايىقلاشتۇرۇشى:** ئادەتتىكىدەك ساپلاشتۇرۇپ لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالغۇلار:** مەجۈن، زىمات دورىلار.

## ھەسەل

**باشقا نامى:** ئەسەل، شەھەد.

**تونۇش:** بۇ، ھەسەل ھەرىسى ئائىلىسىدىكى ھايۋانات ھەسەل ھەرىسى ئىشلەپچىقارغان ھەسەل قەنتىدىن ئىبارەت بولۇپ، «بال» ياكى «ھەسەل» نامىدا دورغا ئىشلىتىلىدۇ. قويۇق شىرنىلىك، ئاق رەڭلىك ۋە سۇس سېرىق رەڭلىك ياكى ئاپىلىسىن رەڭلىك ۋە كەھرىۋا رەڭلىك بولىدۇ، يېرىم سۈزۈك، پارقراق كېلىدۇ، تەمى تاتلىق، خۇشبۇي پۇرايدۇ.

**چىقىش ئورنى:** ئاپتونوم رايونىمىزنىڭ كۆپلىگەن جايلىرىدىن چىقىدۇ.

**تەبىئىتى:** يېڭىسى بىرىنچى دەرىجىدە ئىسسىق، ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق، ئازراق تۇرۇپ قالغىنى ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

**خۇسۇسىيىتى:** بلھ ۋە جىگەرنى قۇۋۋەتلەيدۇ، قان كۆپەيتىدۇ، توسالغۇلارنى ئاچىدۇ، پەي ۋە نېرۋىلارنى، قۇۋۋەتلەيدۇ، ئىششىق ياندۇرىدۇ، تىنچلاندۇرىدۇ، چىرىشكە قارشى تۇرىدۇ، يۆتەل توختىتىدۇ، نەپەسنى راۋانلاشتۇرىدۇ، ئىچىنى يۇمشىتىدۇ، ھەزىمگە ياردەم بېرىدۇ، قىزىتما قايتۇرىدۇ، قان بېسىمىنى تۆۋەنلىتىدۇ، تېرىگە جۇلا بېرىدۇ، بەلغەم بوشتىدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** 40 گرام.

**زەرەرى:** ئىسسىق مىزاج كىشىلەردە باش ئاغرىقى ۋە ئۇسسۇزلۇق پەيدا قىلىدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** ئانار سۈيى، لىمون سۈيى، سىركە.

**بىرلىكى:** ئۈزۈم قىيامى، قاينىتىلغان خورما.

**لايىقلاشتۇرۇلۇشى:** ساپلاشتۇرۇش ئارقىلىق لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالغۇلار:** شەربەت ۋە مەجۈن دورىلار.



## ھەشقىپچەك چۆپى

**باشقا نامى:** كاناي گۈلى، بەرگى نىل.

**تونۇش:** بۇ، يۆگمەچ گۈللۈكلەر ئائىلىسىدىكى بىر يىللىق سامان غوللۇق يۆگمەچلىشىپ ئۆسدىغان، ھەشقىپچەككە ئۇرۇقداش ئۆسۈملۈك بولۇپ، پېلىكىنىڭ ئۇزۇنلۇقى ئۈچ مېتىرغا يېتىدۇ. پۈتۈن ئۆسۈملۈكنى ئاق، ئۇزۇن تۈكچىلەر قاپلاپ تۇرىدۇ؛ يوپۇرمىقى نۆۋەتلىشىپ ئۆسىدۇ، ئومۇمىي گۈل سېپى قولتۇقىدىن ئۆسكەن، گۈل سېپىنىڭ ئۇچىدا بىردىن بەشكىچە گۈلى ئۆسىدۇ، گۈل تاجىسى كانايسىمان بولۇپ، رەڭگى ئادەتتە كۆكۈچ سۆسۈن ۋە ئاق رەڭدە بولىدۇ. غوزا مېۋىسى شار شەكلىدە، ئۇرۇقى تۇخۇمىسىمان قىرلىق، قارا ياكى ئاق رەڭلىك، سىلىق، تۈكسىز بولىدۇ. بۇ ئۆسۈملۈكنىڭ پۈتۈن چۆپى «ھەشقىپچەك چۆپى» نامىدا دورىغا ئىشلىتىلىدۇ.

**چىقىش ئورنى:** شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونىنىڭ ھەرقايسى جايلىرىدىكى كۈنگەي يەرلەردە تېرىپ ئۆستۈرۈلىدۇ.

**تېببىتى:** ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق، ئۈچىنچى دەرىجىدە ئىسسىق.

**خۇسۇسىيىتى:** غەيرىي تەبىئىي سەۋدا، بەلغەم خىلىتلىرىنى سۈرىدۇ، ئىششىق ياندۇرىدۇ، توسالغۇلارنى ئاچىدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** ئەھۋالغا قاراپ 4 ~ 8 گرام ئەتراپىدا ئىشلىتىلىدۇ.

**زەرەرى:** ئۈچەي ۋە پەيلەرگە زىيان قىلىدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** ناۋات، مېۋە سۇلىرى.

**بىردىلى:** سۇزاپ ئۇرۇقى.

**لايىقلاشتۇرۇلۇشى:** قۇرۇتۇش ئارقىلىق لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالمىلار:** مەتبۇخ دورىلار.

## هەشقىپچەك ئۇرۇقى

**باشقا نامى:** ھەببۇ نىل.

**تونۇش:** بۇ، يۆگمەچ ئائىلىسىدىكى بىر يىللىق چىرمىشىپ ئۆسىدىغان سامان غوللۇق ئۆسۈملۈك ھەشقىپچەك بولۇپ، بۇ ئۆسۈملۈكنىڭ ئۇرۇقى «ھەببى نىل» نامىدا دورىغا ئىشلىتىلىدۇ. ئۇرۇقى تۇخۇم شەكىللىك، سىرتقى كۆرۈنۈشى كۈل رەڭگە مايىل قارا رەڭلىك ياكى سۇس سارغۇچ ئاق رەڭلىك بولىدۇ. ئۇرۇق پوستى قاتتىق كېلىدۇ، تەمى سەل ئاچچىق، پۇراقسىز بولىدۇ.

**چىقىش ئورنى:** ئاپتونوم رايونىمىزنىڭ كۆپلىگەن جايلىرىدا تېرىپ ئۆستۈرۈلىدۇ.

**تەبىئىتى:** ئۈچىنچى دەرىجىدە ئىسسىق، بىرىنچى دەرىجىدە قۇرۇق.

**خۇسۇسىيىتى:** غەيرىي تەبىئىي سەۋدا، ۋە بەلغەم خىلىتىنى سۈرىدۇ، توسالغۇلارنى ئاچىدۇ، غەيرىي تەبىئىي خىلىتلارنى تەڭشەيدۇ، تېرىگە جۇلا بېرىدۇ، تەرەتنى يۇمشىتىدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** 1 ~ 2 گرام.

**زەرەرى:** ئىككى گرامدىن ئارتۇق يېسە، قورساقنى ئاغرىتىدۇ. ھەددىدىن ئارتۇق ئىچىنى سۈرۈۋېتىدۇ، پەيلەرگە زىيان قىلىدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** ناۋات، مېۋە سۈيى.

**بەدلى:** سۇزاپ ئۇرۇقى.

**لايىقلاشتۇرۇلۇشى:** قۇرۇتۇش ئارقىلىق لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالغۇلار:** ھەب، زىمات دورىلار.

## ھەليۇن ئۇرۇقى

**باشقا نامى:** تۇخۇمى ھەليۇن.

**تونۇش:** بۇ، گۈلسامساق ئائىلىسىدىكى كۆپ يىللىق سامان غوللۇق ئۆسۈملۈك مەرچۈبە دەرىخىنىڭ ئۇرۇقى بولۇپ، قىزىلغا مايىل قارا رەڭلىك، تەمى ئاچچىق كېلىدۇ.

**چىقىش ئورنى:** ئېلىمىزنىڭ جەنۇبىي رايونلىرىدىن ھەمدە ھىندىستان ۋە ئىران قاتارلىق ئەللەردىن چىقىدۇ.

**تەبىئىتى:** ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

**خۇسۇسىيىتى:** بۆرەك، دوۋساق، بلە، يۈرەك ۋە پەيلەرنى قۇۋۋەتلەيدۇ، ئىششىق ياندۇرىدۇ، توسالغۇلارنى ئاچىدۇ، سۈيدۈك ۋە ھەيزنى راۋانلاشتۇرىدۇ، سۈت ۋە مەنىي كۆپەيتىدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** 3 ~ 5 گرام.

**زەرەرى:** تالغا زىيان قىلىدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** سىركەنجۈڭ.

**بىرلىكى:** تۈدەرى، شاقاقۇل.

**لايىقلاشتۇرۇشى:** ئادەتتىكىدەك ساپلاشتۇرۇپ لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالغۇلار:** مەجۈن دورىلار.



## ھۆمماز ئۇرۇقى

**باشقا نامى:** تۇخۇمى قىيمىقۇ، ئاتقۇلاق ئۇرۇقى.

**تونۇش:** بۇ، قامچىئوت ئائىلىسىدىكى كۆپ يىللىق سامان غوللۇق ئۆسۈملۈك ئاتقۇلاق ئۆسۈملۈكى بولۇپ، ئۇنىڭ ئۇرۇقى «ھۆمماز ئۇرۇقى»، «ئاتقۇلاق ئۇرۇقى» نامىدا دورىغا ئىشلىتىلىدۇ. ئۇرۇقنىڭ شەكلى رەيھان ئۇرۇقىغا ئوخشاپ كېتىدۇ، رەڭگى خورما رەڭ، ئۈچ بۇرجەك كېلىدۇ.

**چىقىش ئورنى:** ئېلىمىزنىڭ كۆپلىگەن جايلىرىدىن ھەم ھىندىستاندىن چىقىدۇ.

**تېرىشنى:** ئىككىنچى دەرىجىدە ھۆل سوغۇق.

**خۇسۇسىيىتى:** سەپرا، قان خىلىتىنىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى ۋە ئوفۇنەتلىرىنى پەسەيتىدۇ، ئاغرىق توختىتىدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** سۈيىدىن 20 ~ 25 مىللىلىتىر.

**زەرەرى:** ئۆپكە ۋە تالغا زىيان قىلىدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** ھەسەل.

**بىردىلى:** پاقىيوپوپۇرمىقى ئۇرۇقى.

**لايىقلاشتۇرۇلۇشى:** قورۇش ئارقىلىق لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالما:** ئەرەق، شەربەت دورىلار.



## ھىڭ

**باشقا نامى:** ھىلتىت.

**تونۇش:** بۇ، كۈنلۈكسىمان گۈللۈكلەر ئائىلىسىدىكى كۆپ يىللىق سامان غوللۇق، ھىڭغا ئۇرۇقداش ئۆسۈملۈك بولۇپ، بۇ ئۆسۈملۈكنىڭ سۈتكە ئوخشاش يېلىمى «ھىڭ» نامىدا دورىغا ئىشلىتىلىدۇ. پۇرىقى ئالاھىدە سېسىق، تەمى ئاچچىق، رەڭگى كۈل رەڭگە مايىل ئاق رەڭلىك بولىدۇ.

**چىقىش ئورنى:** شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونىنىڭ ھەرقايسى جايلىرىدىكى چۆل - باياۋان ۋە قاقاس تاغلاردا ئۆسىدۇ.

**تېببىتى:** ئۇچىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

**خۇسۇسىيىتى:** بەدەننى قۇۋۋەتلەيدۇ، توسالغۇلارنى ئاچىدۇ، مەددە قۇرت چۈشۈرىدۇ، زەھەر قايتۇرىدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** ئەھۋالغا قاراپ 0.5 ~ 0.8 گرام ئەتراپىدا ئىشلىتىلىدۇ.

**زەرەرى:** يەل پەيدا قىلىدۇ، مېڭە ۋە جىگەرگە زىيان قىلىدۇ، ئىسسىق مىزاج كىشىلەرگە مۇ زىيان قىلىدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** ئەرەب يېلىمى، ئاچچىق ئانار، تاتلىق ئانار، رۇمبەدىيان، بىنەپشە، ئالما سۈيى، سەندەل شەرىبىتى.

**بىردىلى:** جاۋشەر، ئەنجۈدان.

**لايىقلاشتۇرۇلۇشى:** قۇرۇتۇش ئارقىلىق لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالمىلار:** تالقان دورىلار.

## ئوردان

**باشقا نامى:** رويان.

**تونۇش:** بۇ، رويان ئائىلىسىدىكى كۆپ يىللىق سامان غوللۇق ياماشقۇچى پېلەكلىك ئۆسۈملۈك ئوردان ۋە ياۋروپا ئوردانى بولۇپ، بۇ ئۆسۈملۈكنىڭ يىلتىزى ۋە يىلتىزسىمان غولى «ئوردان» نامىدا، بەزىدە «رويان» نامىدا دورىغا ئىشلىتىلىدۇ.

**چىقىش ئورنى:** ئېلىمىزنىڭ سەنشى، جياڭشى، ئەنخۇي، خېنەن، شىنجاڭ قاتارلىق ئۆلكىلىرىدىن، ياۋروپا، ئوتتۇرا دېڭىز، ھىندىستان، پاكىستان، رۇسىيە قاتارلىق ئەللەردىن چىقىدۇ.

**تەبىئىتى:** ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

**خۇسۇسىيىتى:** بەھ، پەي، نېرۋا، بالىياتقۇ قاتارلىقلارنى قۇۋۋەتلەيدۇ، سۈيدۈك ھەيدەيدۇ، ھەيزنى راۋانلاشتۇرىدۇ. جىگەر ۋە تالنىڭ توسالغۇلىرىنى ئاچىدۇ، تېرىنى پارقىرىتىدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** 3 ~ 5 گرام.

**زەرەرى:** دوۋساققا زىيان قىلىدۇ ھەم كۆپ ئىشلەتسە سۈيدۈكتە قان كەلتۈرىدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** كەترا، رۇمبەدىيان.

**بەدلى:** دارچىن، كاۋاۋىچىن.

**لايىقلاشتۇرۇلۇشى:** ساپلاشتۇرۇش ئارقىلىق لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالما:** مەجۈن، سۇفۇپ دورىلار.



## ئوسما يىلتىزى

**باشقا نامى:** ئەسلىل كەتەم، نىلكاجەر.

**تونۇش:** بۇ، كىرىپت گۈللۈكلەر ئائىلىسىدىكى ئىككى يىللىق سامان غوللۇق، ئوسمىغا ئۇرۇقداش ئۆسۈملۈك بولۇپ، ئېگىزلىكى 30 ~ 80 سانتىمېتىر كېلىدۇ؛ يىلتىزى ئۇزۇن، سىرتقى پوستى كۈل رەڭ سېرىق، غولى تىك بولۇپ، ئۈستىدە ئاق ئۇپىلىرى بار؛ يوپۇرماقلىرى نۆۋەتلىشىپ ئۆسىدۇ، تۈۋىدىكى يوپۇرماقلىرى چوڭراق بولۇپ، ساپىقى بار، يوپۇرماق شەكلى سوقچاق، ئومۇمىي گۈل رېتى ئۇچىدا ياكى قولتۇقىدا ئۆسىدۇ، گۈلى كىچىك، سېرىق، كىرىپت شەكىلدە تىزىلغان، مۇڭگۈزسىمان مېۋىسى ئۇزۇن، سوقچاق، ياپىلاق تىكەنلىرى بولىدۇ. بۇ ئۆسۈملۈكنىڭ يىلتىزى «ئوسما يىلتىزى» نامىدا دورغا ئىشلىتىلىدۇ.

**چىقىش ئورنى:** شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونىنىڭ ھەرقايسى جايلىرىدىكى يۇمشاق، مۇنبەت، قۇمساڭغۇ توپىلىقتا ئۆسىدۇ.

**تېرىتى:** بىرىنچى دەرىجىدە ھۆل سوغۇق.

**خۇسۇسىيىتى:** ياللۇغ قايتۇرىدۇ، تېرىنى پارقىرىتىدۇ، ئىچىنى قاتۇرىدۇ، بۇزۇق ماددىلارنى تارقىتىدۇ، قىزىتمىنى پەسەيتىدۇ، زەھەرنى قايتۇرىدۇ، قاننى سوۋۇتىدۇ، قان توختىتىدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** ئەھۋالغا قاراپ 10 ~ 15 گرام ئەتراپىدا ئىشلىتىلىدۇ.

**زەرەرى:** ئاشقازانغا زىيان قىلىدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** رۇمبەدىيان.

**بىردىلى:** گۈلبىنەپشە.

**لايىقلاشتۇرۇلۇشى:** قۇرۇتۇش ئارقىلىق لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالمىلار:** قايناتما دورىلار.

## ئوسۇڭ چۆپى

**باشقا نامى:** كاھۇ.

**تونۇش:** بۇ، مۇرەككەپ گۈللۈكلەر ئائىلىسىدىكى بىر يىللىق ياكى ئىككى يىللىق، سامان غوللۇق، خوشغا ئۇرۇقداش ئۆسۈملۈك بولۇپ، يوپۇرمىقى ئۇزۇن، سوقىچاق، گۈلى باشاقسىمان، گۈل رېتىدە رەڭگى سېرىق، غولى ۋە يوپۇرمىقى «كاھۇ» نامىدا دورىغا ئىشلىتىلىدۇ، ئۇلار ئادەتتە كۆكتات ھېسابلىنىدۇ.

**چىقىش ئورنى:** شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونىنىڭ ھەرقايسى جايلىرىدىن چىقىدۇ.

**تەبىئىتى:** ئىككىنچى دەرىجىدە ھۆل سوغۇق.

**خۇسۇسىيىتى:** قان ۋە سەپرا خىلىتلىرىنىڭ ھارارىتىنى پەسەيتىدۇ، قاننى تازىلايدۇ، ئۇسۇزلۇقنى قاندۇرىدۇ، ئۇيقۇ كەلتۈرىدۇ، چوڭ - كىچىك تەرەتنى راۋانلاشتۇرىدۇ، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەيدۇ، ئىسپازما قايتۇرىدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** ئەھۋالغا قاراپ 15 ~ 30 گرام ئەتراپىدا ئىشلىتىلىدۇ.

**زەرەرى:** باھقا زىيان قىلىدۇ، ئۇنتۇغاقلىق پەيدا قىلىدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** كەرەپشە، يالپۇز.

**بىرلىكى:** سېمىزئوتنىڭ سۈيى.

**لايىقلاشتۇرۇلۇشى:** ساپلاشتۇرۇش ئارقىلىق لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالغۇلار:** مەلھەم، شەربەت دورىلار.

## ئوشەق

**باشقا نامى:** ئەشجى، ئوشەق.

**تونۇش:** بۇ، كۈنلۈكسىمان گۈللۈكلەر ئائىلىسىدىكى كۆپ يىللىق سامان غوللۇق ئۆسۈملۈك تەرسۇس ناملىق دەرەخنىڭ يېلىمى بولۇپ «ئوشەق» نامىدا دورىغا ئىشلىتىلىدۇ. ئالاھىدە پۇراقلىق، تەمى ئاچچىق بولىدۇ.

**چىقىش ئورنى:** ئىران، تۈركىيە، ئافغانىستان، رۇسىيە قاتارلىق ئەللەردىن چىقىدۇ.

**تەبىئىتى:** بىرىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

**خۇسۇسىيىتى:** يەل تارقىتىدۇ، غەيرىي تەبىئىي بەلغەم ۋە سەۋدا خىلىتلىرىنى سۈرىدۇ، بۇزۇق ماددىلارنى تارقىتىدۇ، توسالغۇلارنى ئاچىدۇ، بەلغەم بوشتىدۇ، ئىچىنى يۇمشىتىدۇ ۋە سۈرىدۇ، پارقىرىتىدۇ، ھەيزنى راۋانلاشتۇرىدۇ، قورساقتىكى قۇرتنى ئۆلتۈرىدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** 0.5 ~ 2 گرام.

**زەرەرى:** بۆرەك ۋە ئاشقازان كېسەللىكىگە زىيان قىلىدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** سىركە، رۇمبەدىيان.

**بەدىلى:** جاۋشىر، سەكبىنەج.

**لايىقلاشتۇرۇشى:** ئادەتتىكىدەك ساپلاشتۇرۇپ لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالمىلار:** مەجۈن، زىمات دورىلار.



## ئۇچقۇن پاقا

**باشقا نامى:** زەبەدە، مىندەك.

**تونۇش:** بۇ، پاقا ئائىلىسىگە تەۋە بولغان مەشھۇر سۇ ھايۋىنى ئۇچقۇن پاقىنىڭ پۈتۈن تېنى بولۇپ، ئۆزى كىچىك، رەڭگى قارامتۇل، قول ۋە دۈمبىلىرى قىزىل رەڭلىك، پۇرىقى بېلىق پۇرىقىدا، تەمى بىمەزە.

**چىقىش ئورنى:** ئىلى ۋادىسىدىن كۆپ چىقىدۇ.

**تېببىتى:** بىرىنچى دەرىجىدە ھۆل ئىسسىق.

**خۇسۇسىيىتى:** قان تازىلايدۇ، غەيرىي تەبىئىي بەلغەم، سەپرا ۋە سەۋدا خىلىتىنى تەڭشەيدۇ، بلە ۋە بەدەننى قۇۋۋەتلەيدۇ، يەل تارقىتىدۇ، جاراھەتلەرنى قۇرۇتىدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** 1 ~ 2 گرام.

**زەرەرى:** سىرتىدىن ئىشلەتسە تېرىنىڭ رەڭگىنى ئۆزگەرتىپ قويدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** سىر كە، سېرىقچىچەك سۈيى.

**بەدىلى:** ئاق يەر يىلىنى.

**لايىقلاشتۇرۇلۇشى:** قۇرۇش ئارقىلىق لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالمىلار:** مەجۈن، سوفۇپ دورىلار.



## ئۇد سەلب

**باشقا نامى:** فادانپا.

**تونۇش:** بۇ، ئېپىقتاپانلىقلار ئائىلىسىدىكى كۆپ يىللىق سامان غوللۇق ئۆسۈملۈك سېسىق مودەنگۈلنىڭ يىلتىزسىمان غولى بولۇپ «ئۇد بىلسان» نامىدا دورىغا ئىشلىتىلىدۇ. رەڭگى قارامتۇلغا مايىل خورما رەڭ، چوڭ - كىچىكلىكى كىچىكرەك بوزبۇغىغا ئوخشاپ كېتىدۇ، تەمى دەسلەپ تاتلىق، كېيىن ئاچچىق، خۇش پۇراقلىق ھەم غەيرىي پۇراقلىق كېلىدۇ.

**چىقىش ئورنى:** شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونىنىڭ تاغلىق جايلاردىن موڭغۇلىيەدىن چىقىدۇ.

**تەبىئىتى:** ئۈچىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

**خۇسۇسىيىتى:** غەيرىي تەبىئىي سەۋدا خىلىتىنى پىشۇرىدۇ، يۈرەك، مېڭىنى قۇۋۋەتلەيدۇ، ئارتۇق ھۆللۈكنى قۇرۇتىدۇ، توسالغۇلارنى ئاچىدۇ، ئىششىق ياندۇرىدۇ، پارقىرىتىدۇ، سۈيدۈك ۋە ھەيزنى راۋانلاشتۇرىدۇ، ئاغرىق پەسەيتىدۇ، پەيلەرنى قۇۋۋەتلەيدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** 1 ~ 3 گرام.

**زەرەرى:** ھامىلىدار ئاياللارغا زىيان قىلىدۇ.

**تۈزەتكۈچى:** گۈلقەنت، مائۇلھەسەل.

**بىردىلى:** بىستىپايەج.

**لايىقلاشتۇرۇشى:** ئادەتتىكىدەك ساپلاشتۇرۇپ لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالغۇلار:** مەجۈن، شەرىپەت دورىلار.

## ئۇد ھىندى

**باشقا نامى:** ھىندى ياغىچى.

**تونۇش:** بۇ، پۇرچاق ئائىلىسىدىكى دائىم ياشىرىپ تۇرىدىغان چوڭ دەرەخ ھىندىستان ئۇد دەرەخى بولۇپ، بۇ دەرەخنىڭ قارامتۇل، جىگەر رەڭلىك ياغىچى «ئۇد ھىندى» نامىدا دورىغا ئىشلىتىلىدۇ.

**چىقىش ئورنى:** ئېلىمىزنىڭ گۇاڭدۇڭ، گۇاڭشى، تەيۋەن قاتارلىق ئۆلكىلىرىدىن ھەم ھىندىستان، ھىندونېزىيە، ۋىيېتنام، مالايشيا قاتارلىق ئەللەردىن چىقىدۇ.  
**تەبىئىتى:** ئۈچىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

**خۇسۇسىيىتى:** رەئىس ئەزالارنى ۋە ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەيدۇ، ماددىلارنى يۇمشىتىدۇ، توسالغۇلارنى ئاچىدۇ. ئېغىزنىڭ بەتبۇيۇقنى يوقىتىدۇ، ئىشتىھانى ئاچىدۇ، بەلغەم بوشتىدۇ، چىرىشكە قارشى تۇرىدۇ، يەل تارقىتىدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** 4 ~ 5 گرام.

**زەرەرى:** ئىسسىق مزاج كىشىلەردە باش ئاغرىقى پەيدا قىلىدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** كافۇر، سىر كەنجۈل، قىزىلگۈل.

**بىرلىكى:** دارچىن، قەلەمپۇر، زەپەر.

**لايىقلاشتۇرۇلۇشى:** قۇرۇتۇش ئارقىلىق لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالمىلار:** داۋائى ۋە چىلانما دورىلار.



## ئۆرۈك

**باشقا نامى:** مېشىمىش، خۇبانى.

**تونۇش:** بۇ، ئەتىرگۈل ئائىلىسىدىكى يوپۇرماق تاشلايدىغان، ئۆرۈككە ئۇرۇقداش دەرەخ بولۇپ، يوپۇرمىقى كەڭ، تۇخۇم شەكىللىك، گۈلى يالغۇز ئۆسىدۇ، ئاق ياكى شاپتۇل چېچىكى رەڭلىك، مېۋىسى ئۈچكىلىك دۈڭلەك، پىشقاندا سارغىيدۇ، تەمى تاتلىق. بۇ دەرەخنىڭ مېۋىسى «ئۆرۈك» نامدا دورىغا ئىشلىتىلىدۇ.

**چىقىش ئورنى:** شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونىنىڭ ھەرقايسى جايلىرىدا ئۆسىدۇ.

**تېببىتى:** ئىككىنچى دەرىجىدە ھۆل سوغۇق.

**خۇسۇسىيىتى:** توسالغۇلارنى ئاچىدۇ، ماددىلارنى يۇمشىتىدۇ، سەپرانى سۈرىدۇ، ئۇسسۇزلۇقنى باسىدۇ.

384

**ئىشلىتىش مىقدارى:** ئەھۋالغا قاراپ مۇۋاپىق مىقداردا ئىشلىتىلىدۇ.

**زەرەرى:** ئۈچەي، ئاشقازنى ئاجىز كىشىلەرگە زىيان قىلىدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** شېكەر، مەستىكى، رۇمبەدىيان.

**بەدلى:** شاپتۇل.

**لايىقلاشتۇرۇلۇشى:** ساپلاشتۇرۇش ئارقىلىق لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالما:** مۇراببا، قايناتما دورىلار.

## ئۆشەنە

**باشقا نامى:** دەۋلە، ئۆشەنە.

**تونۇش:** بۇ، ئۆشەنە ئائىلىسىدىكى كۆپ يىللىق، ئۆشەنگە ئۇرۇقداش ئۆسۈملۈك بولۇپ، شاخلىرى ئىنچىكە، ئۇزۇن، قارىغاي ياكى شەمشاد شاخلىرىغا خۇددى توردەك ئارتىلىپ ئۆسىدۇ؛ ئومۇمىي كۆرۈنۈشى كۈل رەڭ يېشىل، ئۈزۈلگەندە پاختا تىۋىتلىرىغا ئوخشاش تىۋىتچىلىرى كۆرۈنىدۇ. بۇ ئۆسۈملۈكنىڭ يىپسىمان قىسمى «ئۆشەنە» نامىدا دورىغا ئىشلىتىلىدۇ.

**چىقىش ئورنى:** شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونىنىڭ تاغلىق جايلىرىدىكى ئورمانلىقلاردا دەرەخلەرگە يېپىشىپ ئۆسىدۇ.

**تەبىئىتى:** بىرىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

**خۇسۇسىيىتى:** بۇزۇق ماددىلارنى تارقىتىدۇ، يۈرەك ۋە نېرۋىنى قۇۋۋەتلەيدۇ، كۆڭۈلگە خۇشلۇق يەتكۈزىدۇ، چىرىشكە قارشى تۇرىدۇ، ئاغرىق توختىتىدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** ئەھۋالغا قاراپ 5 ~ 30 گرام ئەتراپىدا ئىشلىتىلىدۇ.

**زەرەرى:** ئۈچەيگە زىيان قىلىدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** رۇمبەدىيان.

**بەدلى:** گاۋزىبان.

**لايىقلاشتۇرۇلۇشى:** قۇرۇتۇش ئارقىلىق لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالما:** زىمات، مۇپەررەھ دورىلار.

## ئۈجمە

**باشقا نامى:** تۇت.

**تونۇش:** بۇ، ئۈجمە ئائىلىسىدىكى كۆپ يىللىق يوپۇرماق تاشلايدىغان دەرەخ، ئۈجمىگە ئۇرۇقداش بولۇپ، يوپۇرماق تۇخۇم شەكلىدە، گۈلى تاق جىنسلىق، گۈل يېپىنچىسى سارغۇچ يېشىل كېلىدۇ. يوپۇرماق بىلەن پىلە بېقىلىدۇ، يۇمران شاخلىرىنىڭ ئەۋرىشىم قوۋزىقىدىن چىققان تاللىرىنى ماتېرىيال قىلىپ قەغەز ئىشلىگىلى بولىدۇ. مېۋىسى ئاق ياكى قارا قوڭۇر بولۇپ، تاتلىق كېلىدۇ، ئادەتتە ئىستېمال قىلىنىدۇ.

**چىقىش ئورنى:** شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونىنىڭ جەنۇبىدا كۆپ ئۆسىدۇ.

**تېببىتى:** ئىككىنچى دەرىجىدە ھۆل ئىسسىق.

**خۇسۇسىيىتى:** توسالغۇلارنى ئاچىدۇ، چوڭ تەرەتنى يۇمشىتىدۇ، مېڭىگە ھۆللۈك يەتكۈزىدۇ، بەلغەم بوشىتىدۇ، ساپ قان پەيدا قىلىدۇ، ئىششىق ياندۇرىدۇ، ئۆپكەنى قۇۋۋەتلەيدۇ، ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىدۇ، قىزىتما ياندۇرىدۇ، سۈيدۈك ۋە چوڭ تەرەتنى راۋانلاشتۇرىدۇ، تېرىگە رەڭ بېرىدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** ئەھۋالغا قاراپ مۇۋاپىق مىقداردا ئىشلىتىلىدۇ.

**زەرەرى:** پەيلەرگە زىيان قىلىدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** رۇمبەدىيان

**پەيدى:** بىنەپشە.

**لايىقلاشتۇرۇلۇشى:** قۇرۇتۇش ئارقىلىق لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالما:** قايناتما دورىلار.

## ئۇستقۇددۇس

**باشقا نامى:** يۈرەكئوتى.

**تونۇش:** بۇ، كالىپۇكسىمان گۈللۈكلەر ئائىلىسىدىكى كۆپ يىللىق سامان غوللۇق، ئۇستقۇددۇسقا ئۇرۇقداش ئۆسۈملۈك بولۇپ، ئۆتكۈر پۇرايدۇ، غولى ئەگرى، كۆپ شاخلىنىدۇ. يوپۇرمىقى ئۇدۇل، گۈلى كۆكۈچ سۆسۈن، شېخنىڭ ئۇچىدا توپلىشىپ ئۆسۈپ باشاقسىمان گۈل رېتىنى شەكىللەندۈرىدۇ. بۇ ئۆسۈملۈكنىڭ پۈتۈن چۆپى «ئۇستقۇددۇس» نامىدا دورىغا ئىشلىتىلىدۇ.

**چىقىش ئورنى:** شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونىنىڭ ھەرقايسى جايلىرىدا ئۆسىدۇ.

**تەبىئىتى:** ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

**خۇسۇسىيىتى:** مېڭىنى تازىلايدۇ، پەي - نېرۋىلارنى قۇۋۋەتلەيدۇ ۋە قوزغىتىدۇ، ماددىلارنى تارقىتىدۇ، بەلغەم بوشتىدۇ، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەيدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** ئەھۋالغا قاراپ 3 ~ 9 گرام ئەتراپىدا ئىشلىتىلىدۇ.

**زەرەرى:** ئىسسىق مزاج كىشىلەردە باش قېيىش پەيدا قىلىدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** سەندەل.

**بەدلى:** گاۋزىبان ھىندى.

**لايىقلاشتۇرۇلۇشى:** قۇرۇتۇش ئارقىلىق لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالما:** مەجۈن، قايناتما دورىلار.

## ئۈستقۇدريۇن

**باشقا نامى:** ياۋا سامساق.

**تونۇش:** بۇ، قوناقگۈل ئائىلىسىدىكى كۆپ يىللىق سامان غوللۇق ئۆسۈملۈك تاغ سامسقى بولۇپ، بۇ ئۆسۈملۈكنىڭ تەڭگىسىمان مېۋىسى «ئۈستقۇدريۇن» ياكى «ياۋا سامساق» نامىدا دورىغا ئىشلىتىلىدۇ. قۇرۇتۇلغان تەڭگىسىمان مېۋىسى ئېللىپس شەكىللىك ياكى شار شەكىللىك بولۇپ، تەمى ئاچچىق، پۇرىقى ناھايىتى ئۆتكۈر، سامساق پۇرىقى بار.

**يېقىش ئورنى:** ئېلىمىزنىڭ خېنەن، جياڭشى، گۇاڭدۇڭ رايونلىرىدىن ۋە ھىندىستاندىن چىقىدۇ.

**تەبىئىتى:** ئۈچىنچى دەرىجىنىڭ ئاخىرىدا قۇرۇق ئىسسىق.

**خۇسۇسىيىتى:** ئىششىق ياندۇرىدۇ، تىنچلاندۇرىدۇ، قۇستۇرىدۇ، بەلغەم بوشتىدۇ، ھۆلۈكلەرنى قۇرۇتىدۇ، توسالغۇلارنى ئاچىدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** 5 ~ 6 گرام.

**زەرەرى:** بەدنى ئاجىز كىشىلەردە كۆڭۈل ئېلىشىش پەيدا قىلىدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** بېھى سۈيى.

**بەدلى:** ھىندى تۈزى.

**لايىقلاشتۇرۇلۇشى:** قۇرۇتۇش ئارقىلىق لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالمىلار:** شەربەت ۋە مەجۈن دورىلار.

## ئېشەك سۈتى

**باشقا نامى:** لەبەنۇلھىمار.

**تونۇش:** بۇ، ئات ئائىلىسىدىكى ھايۋان ئېشەكنىڭ سۈتىدىن ئىبارەت. ئېشەك ئادەتتىكى ئېشەك ۋە ياۋا ئېشەك دەپ ئىككىگە بۆلۈنىدۇ. ئېشەكنىڭ تېنى ئاتنىڭكىدىن كىچىك بولۇپ، رەڭگى ھەر خىل، دورىغا ئېشەكنىڭ سۈتى ۋە تېرىسىدىن ئىشلەنگەن يېلىمى ئىشلىتىلىدۇ. ئېشەك سۈتىنى چىشى ئېشەك تەخەيلىگەندىن كېيىن سېغىپ چىقىرىلىدۇ. ئادەتتە قارا ئېشەكنىڭ سۈتى ياخشىراق ھېسابلىنىدۇ.

**چىقىش ئورنى:** شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونىدىن كۆپ چىقىدۇ.

**تېرىشى:** ئۈچىنچى دەرىجىدە ھۆل، ئىككىنچى دەرىجىدە سوغۇق.

**خۇسۇسىيىتى:** ياللۇغ قايتۇرىدۇ، ھۆللۈك يەتكۈزىدۇ، ھارارەت پەسەيتىدۇ، زەھەر قايتۇرىدۇ، ئۆپكىنى تازىلايدۇ، يۆتەل پەسەيتىدۇ، ئۆپكە جاراھەتلىرىنى پۈتتۈرىدۇ، قان توختىتىدۇ، سۈيدۈك ھەيدەيدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** 50 ~ 100 مىللىلىتىر، سىرتتىن ئەھۋالغا قاراپ ئىشلىتىلىدۇ.

**زەرەرى:** كۆپ ئىشلەتسە ئۈچەيگە زىيان قىلىدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** كەتىرا.

**بىردىلى:** ئادەم سۈتى، ئۆچكە سۈتى.

**لايىقلاشتۇرۇلۇشى:** ساپلاشتۇرۇش ئارقىلىق لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالمىلار:** قايناتما دورىلار.

## ئېشەك يېلىمى

**باشقا نامى:** ئېشەك يېلىمى.

**تونۇش:** بۇ، مەشھۇر ھايۋان ئېشەك تېرىسىنىڭ يېلىمى بولۇپ، ئېشەكنى ئۆلتۈرۈپ تېرىسى سويۇۋېلىنغاندىن كېيىن مەخسۇس ئۇسۇل بىلەن ئېشەك تېرىسىدە ئېشەك يېلىمى ياسىلىدۇ.

**چىقىش ئورنى:** ئېلىمىز ۋە ئاپتونوم رايونىمىزنىڭ ھەرقايسى جايلىرىدىن چىقىدۇ.

**تېببىتى:** ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

**خۇسۇسىيىتى:** باھنى قۇۋۋەتلەيدۇ، قاننى كۆپەيتىدۇ، ئىچىنى يۇمشىتىدۇ، قان توختىتىدۇ، ھامىلىنى مۇقىملاشتۇرىدۇ، بەدەننى قۇۋۋەتلەيدۇ، نېرۋىنى ياخشىلايدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** 5 ~ 7 گرام.

**زەرەرى:** تال ۋە ئاشقازان ئاغرىقى بارلارغا ھەم قۇسۇۋاتقان، ئىچى سۈرۈۋاتقان، ھەزىم قىلىشى بۇزۇلغانلارنى بېرىشكە بولمايدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** سۈت.

**بىرلىكى:** كەھرىۋا.

**لايىقلاشتۇرۇلۇشى:** ساپلاشتۇرۇش ئارقىلىق لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالما:** قايناتما دورىلار.

## ئېگىر

**باشقا نامى:** ۋەج تۈركى.

**تونۇش:** بۇ، جايانئوت ئائىلىسىدىكى كۆپ يىللىق سامان غوللۇق، ئېگىرگە ئۇرۇقداش ئۆسۈملۈك بولۇپ، ئېگىزلىكى 50 ~ 100 سانتىمېتىر كېلىدۇ؛ پۈتۈن تېنى سېسىق پۇرايدۇ؛ يىلتىزسىمان غولى توغرىسىغا ئۆسىدۇ، سىرتقى پوستى سارغۇچ قوڭۇر، ئىچكى قىسمى سۇس ھال رەڭ بولۇپ، نۇرغۇنلىغان چاچما يىلتىزلىرى بولىدۇ؛ يوپۇرمىقى تۈۋىدىن توپلىشىپ، تىك ئۆسىدۇ، شەكلى خەنجەرسىمان يىپ شەكىللىك، يوپۇرماق تومۇرى پاراللېل بولۇپ، ئوق تومۇرى ئېنىق كۆرۈنىدۇ؛ گۆشلۈك باشاقسىمان گۈل رېتى بولۇپ، شەكلى يۇمىلاق تۈۋرۈكسىمان، گۈلى كىچىك، رەڭگى سۇس يېشىل كېلىدۇ. شىرنىلىك مېۋىسى ئۇزۇن، سوقىچاق بولۇپ، پىشقاندا قىزىرىدۇ، تەمى ئاچچىق.

**چىقىش ئورنى:** شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونىنىڭ ئىلى ۋادىسىدا كۆپ ئۆسىدۇ.

**تەبىئىتى:** ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

**خۇسۇسىيىتى:** زەھەر قايتۇرىدۇ، توسالغۇلارنى ئاچىدۇ، قۇرت ئۆلتۈرىدۇ، نېرۋىنى تىنچلاندۇرىدۇ، يەلنى ھەيدەيدۇ، ئاغرىقنى پەسەيتىدۇ، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەيدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** ئەھۋالغا قاراپ 4 ~ 8 گرام ئەتراپىدا ئىشلىتىلىدۇ.

**زەرەرى:** باشقا زىيان قىلىدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** بەدىيان، سىر كەنجىۋىل.

**بەدلى:** رەۋەن، زىراۋەندە.

**لايىقلاشتۇرۇلۇشى:** ساپلاشتۇرۇش ئارقىلىق لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالغۇلار:** قايناتما، مەجۈن دورىلار.



## ئىپار

**باشقا نامى:** مىشكى.

**تونۇش:** بۇ، بۇغا ئائىلىسىدىكى ھايۋان ئىپار كېيىكىنىڭ جىنسىي پۇراقلىق بەز خالتىسىنىڭ قۇرۇتۇلغان سۇيۇقلۇقى بولۇپ، «ئىپار» نامىدا دورىغا ئىشلىتىلىدۇ. رەڭگى قىزىلغا مايىل قوڭۇر، تەمى ئاچچىق - چۈچۈك، خۇش پۇراق، سەل مايلاشراق.

**چىقىش ئورنى:** بۇرۇنقى زامانلاردا خوتەندىن كۆپ چىققانلىقى ئۈچۈن «مىشكى خوتەنى» دەپ ئاتالغان. ھازىر شىزاڭ ۋە نېپال، بېرما، رۇسىيە، ۋيېتنام، ھىندىستان قاتارلىق ئەللەردىن چىقىدۇ.

**تەبىئىتى:** ئۈچىنچى دەرىجىدە ئىسسىق، ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق.

**خۇسۇسىيىتى:** كۆڭۈلنى خۇشال قىلىدۇ، رەئىس ئەزالارنى قۇۋۋەتلەيدۇ، تەبىئىي ھارارەتنى كۈچەيتىدۇ، ئىچكى ۋە تاشقى سەزگۈ قۇۋۋەتلەرنى قوزغىتىدۇ، چوڭ تەرەتنى يۇمشىتىدۇ، توسالغۇلارنى ئاچىدۇ، ئىسپازما قايتۇرىدۇ، باھنى قۇۋۋەتلەيدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** 125 ~ 250 مىللىگرام.

**زەرەرى:** ئىسسىق مىزاج كىشىلەرگە زىيان قىلىدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** ئەينۇلا، نېلۇپەر، قىزىلگۈل.

**بىردىلى:** قۇندۇز قەھرى، سازەج ھىندى.

**لايىقلاشتۇرۇلۇشى:** قۇرۇتۇش ئارقىلىق لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالمىلار:** خېمىر دورىلار.

## ئىتتۇزۇمى

**باشقا نامى:** ئەنگۈر شىپا، مارجان شوخلا.

**تونۇش:** بۇ، پىدىگەن ئائىلىسىدىكى بىر يىللىق سامان غوللۇق، پىدىگەنگە ئۇرۇقداش ئۆسۈملۈك بولۇپ، ئېگىزلىكى 20 ~ 60 سانتىمېتىر كېلىدۇ، غولى كۆپ شاخلىنىدۇ؛ يوپۇرمىقى نۆۋەتلىشىپ ئۆسىدۇ، شەكلى تۇخۇمىسىمان، گىرۋىكى دولقۇنسىمان بولىدۇ؛ چەكلىك كۈنلۈكسىمان گۈل رېتى يېنىدىن ياكى قولتۇقىدىن ئۆسىدۇ؛ گۈلىنىڭ رەڭگى ئاق؛ شىرنىلىك مېۋىسى شارسىمان بولۇپ، پىشقاندا قارامتۇل سۆسۈن رەڭگە كىرىدۇ. بۇ ئۆسۈملۈكنىڭ مېۋىسى «ئىتتۇزۇمى» نامىدا دورغا ئىشلىتىلىدۇ.

**چىقىش ئورنى:** شىنجاڭنىڭ ھەممە يەرلىرىدىن چىقىدۇ.

**تەبىئىتى:** ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** 5~7 گرام ئەتراپىدا ئىشلىتىلىدۇ.

**خۇسۇسىيىتى:** ياللۇغ قايتۇرىدۇ. ئىششىق ياندۇرىدۇ، ھارارەت پەسەيتىدۇ، قان تازىلايدۇ، چوڭ تەرەتنى يۇمشىتىدۇ.

**زەرەرى:** ئاشقازانغا زىيان قىلىدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** پىننە، بەدىيان.

**بەدلى:** كاكىنەچ.

**لايىقلاشتۇرۇلۇشى:** قۇرۇتۇش ئارقىلىق لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالغۇلار:** ئەرەق دورىلار.

## ئىتياڭقى گۈلى

**باشقا نامى:** ۋاڭنىڭ گۈلى، گۈلى تاتۇرا.

**تونۇش:** بۇ، پىدىگەن ئائىلىسىدىكى بىر يىللىق سامان غوللۇق، ئىتياڭقىغا ئۇرۇقداش ئۆسۈملۈك بولۇپ، ئېگىزلىكى 60 ~ 130 سانتىمىتىر كېلىدۇ؛ غولى تىك، تۈۋى ياغاچلاشقان، ئۈستۈنكى قىسمى ئاچماقلىنىپ شاخلىنىدۇ؛ ئاددىي يوپۇرمىقى نوۋەتلىشىپ ئۆسىدۇ، سېپى ئۇزۇن، شەكلى تۇخۇمسىمان ياكى ئۇزۇنچاق تۇخۇمسىمان، گىرۋىكى رەتسىز دولقۇنسىمان چىشلىق بولىدۇ؛ گۈلى يوپۇرماق قولتۇقىدىن ياكى شاخچىنىڭ بۆلۈنگەن ئورنىدىن ئايرىم ئۆسىدۇ، گۈل كاسسى كىنایسىمان، گۈل تاجىسى سۇنای شەكلىدە، رەڭگى ئاق، غوزا مېۋىسى يۇمىلاق كېلىدۇ، قىسقا، قاتتىق تىكەنلىرى بولىدۇ، پىشقاندا يېرىلىدۇ، ئۇرۇقى قارا بولىدۇ.

394

**چىقىش ئورنى:** شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونىنىڭ ھەرقايسى جايلىرىدىكى ئېتىز ئەتراپى ۋە چىمەنلىكلەردە ئۆسىدۇ.

**تېببىتى:** تۆتىنچى دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق.

**خۇسۇسىيىتى:** نېرۋىنى تىنچلاندۇرۇپ، مەست قىلىدۇ، ئاغرىق توختىتىدۇ، يۆتەل ۋە دەم سىقىشنى پەسەيتىدۇ، رېماتىزمنى ياخشىلايدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** ئەھۋالغا قاراپ 0.5 ~ 1 گىرام ئەتراپىدا ئىشلىتىلىدۇ.

**زەرەرى:** باھقا زىيان قىلىدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** قارىمۇچ، بەدىيان.

**بىردىلى:** بەزىرۇلبەنجى، كۆكنار گۈلى.

**لايىقلاشتۇرۇلۇشى:** قۇرۇتۇش ئارقىلىق لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالمىلار:** زىمات، ئابىزەن دورىلار.

## ئىتىياڭقى ئۇرۇقى

**باشقا نامى:** تۇخۇمى تاتۇرا ۋاڭ ئۇرۇقى.

**تونۇش:** بۇ، پىدىگەن ئائىلىسىدىكى بىر يىللىق سامان غوللۇق ئۆسۈملۈك ئاق گۈللۈك ئىتىياڭقى ياكى تۈكلۈك ئىتىياڭقى بولۇپ، بۇ ئۆسۈملۈكنىڭ گۈلى «ۋاڭنىڭ گۈلى»، يوپۇرمىقى «ۋاڭنىڭ يوپۇرمىقى»، ئۇرۇقى «ۋاڭنىڭ ئۇرۇقى» ياكى «جەۋزىماسىل» نامىدا دورغا ئىشلىتىلىدۇ.

**چىقىش ئورنى:** ئېلىمىز ۋە ئاپتونوم رايونىمىزنىڭ ھەممە يەرلىرىدىن تېپىلىدۇ.

**تېببىتى:** تۆتىنچى دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق.

**خۇسۇسىيىتى:** مەست قىلىدۇ، ئاغرىق پەسەيتىدۇ، تىنچلاندۇرىدۇ، ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدۇ، تۇتىدۇ (قابىزلىق)، باھنى قۇۋۋەتلەيدۇ، ئۇخلىتىدۇ، ئىششىق ياندۇرىدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** كىچىك بالىلارغا بېرىلمەيدۇ. چوڭلارغا 0.1 گرام.

**زەرەرى:** مىقداردىن كۆپ يەۋەتسە جۆيلۈيدۇ، ساراڭلىق پەيدا قىلىدۇ، ھەتتا ئۆلتۈرۈپ قويدۇ، شۇڭا بۇنى زەھەرسىزلەندۈرمەي ئىشلىتىشكە بولمايدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** قارىمۇچ، بەدىيان، سۈت.

**بىرلىكى:** بەزرۈلبەنجى.

**لايىقلاشتۇرۇلۇشى:** زەھەرسىزلەندۈرۈش ئارقىلىق لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالمىلار:** سۇفۇپ، ھەب دورىلار.

## ئىزخىر مەككى

**باشقا نامى:** گوركىيا، كەھ مەككى.

**تونۇش:** بۇ، باشاقلقلار ئائىلىسىدىكى كۆپ يىللىق سامان غوللۇق ئۆسۈملۈك مەككە يېغى بولۇپ، بۇ ئۆسۈملۈكنىڭ پۈتۈن چۆپى «ئىزخىر مەككى» نامىدا دورغا ئىشلىتىلىدۇ.  
**چىقىش ئورنى:** ئېلىمىزنىڭ گۇاڭدۇڭ ئۆلكىسىدىن ھەم ئافرىقا، شەرقىي جەنۇبىي ئاسىيا قاتارلىق ئەللەردىن چىقىدۇ.

**تەبىئىي:** ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

**خۇسۇسىيىتى:** غەيرىي تەبىئىي خىلىتلارنى تازىلايدۇ، توسالغۇلارنى ئاچىدۇ، ئىششىق تارقىتىدۇ، يەل ھەيدەيدۇ، سۈيدۈك ۋە ھەيزنى راۋانلاشتۇرىدۇ، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەيدۇ، ئۇخلىتىدۇ، ئىشتىھانى ئاچىدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** 3 ~ 6 گرام.

**زەرەرى:** بۆرەك ۋە باش ئاغرىقىغا زىيان قىلىدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** نېلۇپەر.

**بىردىلى:** راسەن، تاتلىق قۇستە.

**لايىقلاشتۇرۇلۇشى:** قۇرۇتۇش ئارقىلىق لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالما:** شەربەت دورىلار.

## ئىسپىغۇل

**باشقا نامى:** بەزرۇقۇتۇنا.

**تونۇش:** بۇ، پاقىيوپۇرمىقى ئائىلىسىدىكى كۆپ يىللىق سامان غوللۇق ئۆسۈملۈك تۇخۇمسىمان يوپۇرماقلىق ئىسپىغۇل بولۇپ، بۇ ئۆسۈملۈكنىڭ ئۇرۇقى «ئىسپىغۇل» نامىدا دورىغا ئىشلىتىلىدۇ. رەڭگى قىزىلغا مايىل قوڭۇر رەڭدە، خۇددى بۇغدايغا ئوخشايدۇ. ئۇرۇقنىڭ لوئابى چىقىدۇ.

**چىقىش ئورنى:** شىنجاڭ رايونىدىن ھەم كەشمىر، ئىران، ئافغانىستان، پاكىستان قاتارلىق ئەللەردىن چىقىدۇ.

**تەبىئىتى:** ئىككىنچى دەرىجىدە ھۆل سوغۇق.

**خۇسۇسىيىتى:** قىزىتما پەسەيتىدۇ، ئۇسسۇزلۇقنى قاندۇرىدۇ، ئىچىنى توختىتىدۇ، باش ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ، ئىسسىقتىن بولغان ئىششىقلارنى ياندۇرىدۇ، قاننىڭ ھەرىكىتىنى ياخشىلايدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** 3 ~ 5 گرام.

**زەرەرى:** جىنسىي ئىقتىدارنى ئاجىزلاشتۇرىدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** ھەسەل، ئاقىرقەرھە.

**بەدىلى:** بېھى ئۇرۇقى، سېمىزئوت.

**لايىقلاشتۇرۇلۇشى:** لوئابىنى ئېلىش ئارقىلىق لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالمىلار:** تالقان ۋە لوئوق دورىلار.

## ئىككىلىملىك

**باشقا نامى:** قاغا تىرنىقى.

**تونۇش:** بۇ، پۇرچاق ئائىلىسىدىكى كۆپ يىللىق سامان غوللۇق ئۆسۈملۈك سېرىق گۈللۈك بېدىنىڭ ئۇرۇقىدىن ئىبارەت بولۇپ، مېۋىسىنىڭ شەكلى ياپىلاق، ئەگمە شەكىللىك، يېرىم ئاي شەكلىگە ياكى ئېلىۋەتكەن تىرناققا ئوخشىغانلىقى ئۈچۈن قاغا تىرنىقى دەپمۇ ئاتىلىدۇ، رەڭگى ئاققا مايىل سارغۇچ رەڭدە بولۇپ، تەمى ئاچچىق كېلىدۇ.

**چىقىش ئورنى:** شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونىنىڭ تاغلىق جايلىرىدىن ھەم ھىندىستان، پاكىستان، ئىران قاتارلىق ئەللەردىن چىقىدۇ.

**تېببىتى:** بىرىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

**خۇسۇسىيىتى:** ياللۇغ قايتۇرۇش، ئىششىق ياندۇرىدۇ، ماددىلارنى تارقىتىدۇ، سۈيدۈك، ھەيزنى راۋانلاشتۇرىدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** 3~5 گرام.

**زەرەرى:** ئۇرۇقداننى ئاجىزلاشتۇرىدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** ھەسەل، ئەنجۈر.

**بىرلىكى:** بابۇنە.

**لايىقلاشتۇرۇشى:** قۇرۇتۇش ئارقىلىق لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالمىلار:** مەلھەم، زىمات، مەتبۇخ دورىلار.

## ئىنەكپىتى چۆپى

**باشقا نامى:** ئىلمەك پۇشتى، ھەببۇلخۇرۇد.

**تونۇش:** بۇ، يالمانقۇلاق ئائىلىسىدىكى كۆپ ياكى بىر يىللىق سامان غوللۇق، ئىنەكپىتىگە ئۇرۇقداش ئۆسۈملۈك بولۇپ، يوپۇرمىقى چوڭ ۋە ئالغانسىمان يېرىلىپ، كۈنلۈكسىمان گۈل رېتىدە چېچەكلەيدۇ. پۈتۈن چۆپى «ئىنەكپىتى» نامىدا دورغا ئىشلىتىلىدۇ.

**چىقىش ئورنى:** شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونىنىڭ ھەرقايسى جايلىرىدا ئۆسىدۇ.

**تەبىئىتى:** ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

**خۇسۇسىيىتى:** پەي - مۇسكۇللارنى يۇمشىتىدۇ، ئىچىنى سۈرىدۇ، ماددىلارنى تارقىتىدۇ،

ئاغرىق پەسەيتىدۇ، بەلغەم ۋە سەۋدانى سۈرىدۇ، قۇلۇنچىنى ياندۇرىدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** ئەھۋالغا قاراپ 5 ~ 10 تال ئەتراپىدا ئىشلىتىلىدۇ.

**زەرەرى:** ھەزىمنى بۇزۇپ، كۆڭۈلنى ئېلىشتۇرىدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** مەستكى رۇمى، پىننە.

**بەدلى:** دەن، ھەببۇلمۈلۈك.

**لايىقلاشتۇرۇلۇشى:** زەھەرسىزلىنىدۈرۈش ئارقىلىق لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالغۇلار:** مەلھەم، مەتبۇخ دورىلار.



## ئىنەكپىتى ئۇرۇقى

**باشقا نامى:** توخۇمى بىدەنجىر، ئىلمەك پوشتى ئۇرۇقى.

**تونۇش:** بۇ، يالمانقولاق ئائىلىسىدىكى بىر يىللىق سامان غوللۇق ئۆسۈملۈك ئىنەكپىتى ئۇرۇقىدىن ئىبارەت بولۇپ، ياپىلاق شەكىللىك، قىزىلغا مايىل قوڭۇر رەڭدىكى ئالتە خىل سىزىقچىلىرى بار، ئۆزى قاتتىق ھەم چۆرۈك، پۇرىقى سۇس، قىزىلغا مايىل بېغىر رەڭلىك، پارقراق كېلىدۇ.

**چىقىش ئورنى:** ئېلىمىز ۋە ئاپتونوم رايونىمىزنىڭ كۆپلىگەن جايلىرىدىن ھەم ئافرىقا ۋە ھىندىستان قاتارلىق ئەللەردىن چىقىدۇ.

**تەبىئىيىتى:** تۆتىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

**خۇسۇسىيىتى:** تىنچلاندۇرىدۇ، پەي - مۇسكۇللارنى يۇمشىتىدۇ، ئىچىنى سۈرىدۇ، ماددىلارنى تارقىتىدۇ، غەيرىي تەبىئىي بەلغەم ۋە سەۋدانى سۈرىدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** 1 ~ 3 گرام.

**زەرەرى:** ئازراق زەھەرلىك بولۇپ، ئىشتىھانى، ئاشقازاننى سۇسلاشتۇرىدۇ، كۆڭۈل ئېلىشىش، قۇسۇش پەيدا قىلىدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** كەترا، مەستىكى، پىننە.

**بەدىلى:** دەند (ھەبۇلمۈلۈك).

**لايىقلاشتۇرۇشى:** زەھەر سىزلەندۈرۈش ئارقىلىق لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالما:** مەتبۇخ، زىمات دورىلار.

## ياقۇت

**باشقا نامى:** ياقۇت ئەسلىي.

**تونۇش:** بۇ، ھەممىگە تونۇش بولغان ئۆزى قاتتىق، رەڭگى سۈزۈك، داغسىز، پارقىراق كەلگەن قىممەت باھالىق، ئەتىۋارلىق مېنېرال بولۇپ، ئۇ گۈزەللىك، دوستلۇق، پاكلىق ۋە ئەخلاقلىقنىڭ سىمۋولى قىلىندۇ. ئەتىۋارلىق ھالقا، ئۈزۈك، بۇلاپكا، شەمشەر، نەپىس خەنجەر قاتارلىقلارنى زىننەتلەشكە ئىشلىتىلىدۇ. ياقۇت رەڭگىگە ئاساسەن قىزىل ياقۇت، ئاق ياقۇت، سېرىق ياقۇت، يېشىل ياقۇت دەپ بىرقانچە تۈرگە بۆلۈنىدۇ، قىزىل ياقۇت بىلەن يېشىل ياقۇت خەلقئارالىق سورت ھېسابلىنىدۇ.

**چىقىش ئورنى:** ئاپتونوم رايونىمىزدىن ۋە يەمەن، مىسىر قاتارلىق ئەللەردىن چىقىدۇ.

**تەبىئىيىتى:** ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

**خۇسۇسىيىتى:** كۆڭۈلنى ئاچىدۇ، مېڭە ۋە يۈرەكنى قۇۋۋەتلەيدۇ، قان تازىلايدۇ، كۆزنى روشەنلەشتۈرىدۇ، زەھەر قايتۇرىدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** 0.1 ~ 1 گرام.

**زەرەرى:** كۈشتە قىلماي ئىشلىتىشكە بولمايدۇ، ھەزىمنى بۇزىدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** مەستكى رۇمى.

**بەدلى:** مەرۋايىت، كەھرىۋا.

**لايىقلاشتۇرۇلۇشى:** كۈشتە قىلىش ئارقىلىق لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالما:** خېمىر دورىلار.

## ياڭاق مېغىزى

**باشقا نامى:** مېغىزى ئەخرۇت.

**تونۇش:** بۇ، ياڭاق ئائىلىسىدىكى يوپۇرماق تاشلايدىغان، ياڭاققا ئۇرۇقداش دەرەخ بولۇپ، يوپۇرمىقى پەيسىمان مۇرەككەپ يوپۇرماق، كىچىك يوپۇرماقلىرى ئېلىلىپىس شەكلىدە، ئۈچكىلىك مېۋىسى شار شەكلىدە بولىدۇ. سىرتقى مېۋە شۆپۈكى سىلىق، ئىچكى مېۋە شۆپۈكى قاتتىق ۋە بۇدۇر - بۇدۇر بولىدۇ. ياغىچى مەزمۇت بولۇپ، ئۇنىڭدىن ھەر خىل ئۆي جاھازىلىرى ياسىلىدۇ. مېۋىسىنىڭ مېغىزى ئىستېمال قىلىنىدۇ ھەم ياغمۇ تارتىلىدۇ.

**چىقىش ئورنى:** شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونىنىڭ جەنۇبىدا تىكپ ئۆستۈرۈلىدۇ.

**تېمىتى:** ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

**خۇسۇسىيىتى:** باھنى ۋە بۆرەكنى قۇۋۋەتلەيدۇ، مەنىينى قويۇلدۇرىدۇ، ئۆپكەنى راۋانلاشتۇرىدۇ، ئۈچەينى نەملەشتۈرىدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** 12 ~ 20 گرام.

**زەرەرى:** ئىسسىق مىزاج كىشىلەرنىڭ بېشىنى ئاغرىتىدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** ئانار سۈيى، بىنەپشە.

**بەدىلى:** ھەببەتۇلخۇزرا، چىلغوزا.

**لايىقلاشتۇرۇلۇشى:** قۇرۇتۇش ئارقىلىق لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالما:** مەجۇن دورىلار.

## يالپۇز

**باشقا نامى:** سۆتتەر.

**تونۇش:** بۇ، كالىپۇكسىمان گۈللۈكلەر ئائىلىسىدىكى كۆپ يىللىق سامان غوللۇق ئۆسۈملۈك يالپۇز بولۇپ، بۇ ئۆسۈملۈكنىڭ پۈتۈن چۆپى «سۆتتەر» نامدا دورىغا ئىشلىتىلىدۇ.

**چىقىش ئورنى:** ئېلىمىزنىڭ كۆپلىگەن جايلىرىدىن، بولۇپمۇ ئاپتونوم رايونىمىزدىن كۆپ چىقىدۇ.

**تەبىئىتى:** ئۈچىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

**خۇسۇسىيىتى:** ھەزىمىنى ياخشىلايدۇ، يەل تارقىتىدۇ، سۈيدۈك ھەيدەيدۇ، ئاغرىق توختىتىدۇ، چىرىشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ، زەھەر قايتۇرىدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** 5 ~ 10 گرام.

**زەرەرى:** ئىسسىقچان كىشىلەرنىڭ بېشىنى ئاغرىتىدۇ، ئۆپكەگە قۇرۇقلۇق يەتكۈزىدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** مېۋە سۇلىرى، سىركەنجىۋىل، كەتىرا.

**بەدلى:** قەردمانە.

**لايىقلاشتۇرۇلۇشى:** قۇرۇتۇش ئارقىلىق لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالما:** مەلھەم ۋە مەتبۇخ دورىلار.

## يالپۇز جەۋھىرى

**باشقا نامى:** مىنتول.

**تونۇش:** بۇ، چۇقا ئائىلىسىدىكى بىر يىللىق سامان غوللۇق ئۆسۈملۈك يالپۇزنىڭ پۈتۈن چۆپىدىن خىمىيەلىك ئۇسۇللار ئارقىلىق ئېلىنغان جەۋھىرى قىسمى بولۇپ، ئاپئاق ناۋاتتەك كىرىستال شەكىلدە كېلىدۇ.

**چىقىش ئورنى:** شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونىمىزنىڭ ھەممە جايلىرىدىن تېپىلىدۇ.

**تەبىئىتى:** ئىككىنچى دەرىجىدە ھۆل سوغۇق.

**خۇسۇسىيىتى:** ئاغرىق پەسەيتىدۇ، ياللۇغ قايتۇرىدۇ، ھارارەت پەسەيتىدۇ، سۈيدۈكنى راۋان قىلىدۇ، توسالغۇلارنى ئاچىدۇ، قان توختىتىدۇ، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەيدۇ، ئىششىق ياندۇرىدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** 0.1~0.2 گىرام.

**زەرەرى:** سوغۇقچان كىشىلەرنىڭ بېشىنى قايدۇرىدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** بەدىيان، ھەسەل.

**بىرلىكى:** بىنەپشە.

**لايىقلاشتۇرۇشى:** ئادەتتىكىدەك ئىسسىقلىققا ئۇچراشتۇرۇپ ئېرىتىپ، سۇيۇقلۇققا

ئايلىنىدۇرۇش ئارقىلىق لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالما:** جاۋارش، مەلھەم دورىلار.

## يانتاق

**باشقا نامى:** سوسەن.

**تونۇش:** بۇ، پۇرچاق ئائىلىسىدىكى كۆپ يىللىق سامان غوللۇق، يانتاققا ئۇرۇقداش ئۆسۈملۈك بولۇپ، ئېگىزلىكى 40 ~ 60 سانتىمېتىر كېلىدۇ؛ غولى تىك، قاتتىق بولۇپ، كۆپ شاخلىنىدۇ؛ يوپۇرمىقى نۆۋەتلىشىپ ئۆسكەن، قاتتىق، ئۇزۇنچاق تۇخۇمسىمان، يوپۇرماق يۈزى يېشىل، دۈمبىسى ئاقۇچ كۈل رەڭ، يوپۇرماق قولتۇقىدا ئۇزۇن، قاتتىق تىككىنى بولىدۇ. بىرقانچە گۈللىرى تىكەنگە ئوخشاش ئومۇمىي ئوقنىڭ ئۇچىدا ئۆسىدۇ، گۈلى كېپىنەك شەكلىدە، رەڭگى قىزغۇچ سۆسۈن، قاسراقلىق مېۋىسى تەسۋىسىمان بولىدۇ. ئۇرۇقى دۈگىلەك، رەڭگى قارامتۇل بېغىر رەڭ كېلىدۇ. يازدا شاخلىرىدىن ئاقۇچ سېرىق رەڭلىك شلىمىشلىق شېكەر شىرىسى ئاجرىلىپ چىقىپ، كىچىك دانچە بولۇپ قېتىپ قالىدۇ، بۇ يانتاقشېكىرى دېيىلىدۇ. بۇ ئۆسۈملۈكنىڭ پۈتۈن چۆپى «يانتاق» نامىدا دورىغا ئىشلىتىلىدۇ.

**چىقىش ئورنى:** شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونىنىڭ ھەرقايسى جايلىرىدىكى بوز يەر ۋە جاڭگاللاردا، بولۇپمۇ تۇرپاندا كۆپ ئۆسىدۇ.

**تەبىئىتى:** ئىككىنچى دەرىجىدە ھۆل ئىسسىق.

**خۇسۇسىيىتى:** بەدەننى قۇۋۋەتلەيدۇ، ئۈچەينى قۇرۇتىدۇ، ئاغرىق توختىتىدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** ئەھۋالغا قاراپ 12 ~ 20 گىرام ئەتراپىدا ئىشلىتىلىدۇ.

**زەرەرى:** ئۆپكەگە زىيان قىلىدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** ھەسەل.

**بىردىلى:** تەرەنچىبىن.

**لايىقلاشتۇرۇلۇشى:** قورۇش ئارقىلىق لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالمىلار:** سۇفۇپ دورىلار.

## ياۋا كەشمىر

**باشقا نامى:** زىشى.

**تونۇش:** بۇ، ياۋا كەشمىر ئائىلىسىدىكى كۆپ يىللىق سامان غوللۇق، ياۋا كەشمىرگە ئورۇقداش ئۆسۈملۈك بولۇپ، ئېگىزلىكى 0.5 ~ 1 مېتىر كېلىدۇ، يەر ئاستىدا شار شەكىللىك تۈگۈنەك غولى بار، چاچما يىلتىزى كۆپ بولىدۇ؛ گۈل شېخى يوپۇرماقلىرىنىڭ ئوتتۇرىسىدىن چىقىدۇ، كىچىك گۈل ساپلىرىنىڭ ئۇزۇنلۇقى ئوخشاش ئەمەس، كۈنلۈكسىمان تىزىلغان. مېۋىسى ئورۇق، تەتۈر تۇخۇم شەكىلدە بولۇپ، ياپىلاق كېلىدۇ. بۇ ئۆسۈملۈكنىڭ تۈگۈنەك يىلتىزى «ياۋا كەشمىر» نامىدا دورىغا ئىشلىتىلىدۇ.

**چىقىش ئورنى:** شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونىنىڭ ھەرقايسى جايلىرىدىكى دەريا بويلىرى، سازلىق ۋە كۆلچەكلەردە ئۆسىدۇ.

**تەبىئىتى:** ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

**خۇسۇسىيىتى:** ئىسسىقنى قايتۇرىدۇ، ھۆللۈكنى قۇرۇتىدۇ، سۈيدۈكنى راۋانلاشتۇرىدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** ئەھۋالغا قاراپ 4 ~ 10 گىرام ئەتراپىدا ئىشلىتىلىدۇ.

**زەرەرى:** ئىسسىقچان كىشىلەرنىڭ بېشىنى ئاغرىتىدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** پىلىپل.

**بىردىلى:** ئوغرىتىكەن.

**لايىقلاشتۇرۇلۇشى:** قۇرۇتۇش ئارقىلىق لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالمىلار:** قايناتما دورىلار.

## يەرلىك توغرىغۇ

**باشقا نامى:** بۆرە ئەرمىنى .

**تونۇش:** بۇ، تال - تېرەكلەر ئائىلىسىدىكى ئۆسۈملۈك توغراقنىڭ تېنىدىن سىزىپ، ئېقىپ چىققان يېلىمدىن ئىبارەت بولۇپ، ۋەزنى يەڭگىل، قارامتۇل، ئاق رەڭلىك، ئاسان ئۇۋۇلىدۇ .

**چىقىش ئورنى:** شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونىنىڭ تارىم ۋادىلىرىدىن، ئىچكى موڭغۇلىيەنىڭ غەرب تەرەپلىرىدىن چىقىدۇ .

**تەبىئىتى:** ئۈچىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق .

**خۇسۇسىيىتى:** توسالغۇلارنى ئاچىدۇ، يەل تارقىتىدۇ، تېرىنى پارقىرىتىدۇ، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەيدۇ، يۆتەل پەسەيتىدۇ، قان تازىلايدۇ .

**ئىشلىتىلىش مىقدارى:** 3 ~ 7 گرام .

**زەرەرى:** كۆپ ئىستېمال قىلسا، ئاشقازاننى بۇزىدۇ ۋە قۇستۇرىدۇ، ئەزالارغا قۇرۇقلۇق يەتكۈزىدۇ .

**تۈزەتكۈچىسى:** ئاق سەندەل، بىنەپشە .

**بەدلى:** يېرىم مىقداردا تۇز .

**لايىقلاشتۇرۇشى:** ئادەتتىكىدەك ساپلاشتۇرۇپ لايىقلاشتۇرۇلىدۇ .

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالمىلار:** جاۋارش دورىلار .



## يەر ياڭىقى

**باشقا نامى:** خاسىڭ.

**تونۇش:** بۇ، پۇرچاق ئائىلىسىدىكى بىر يىللىق سامان غوللۇق، يەر ياڭىقىغا ئۇرۇقداش ئۆسۈملۈك بولۇپ، يوپۇرمىقى نۆۋەتلىشىپ ئۆسىدۇ، ساپىقى ئۇزۇن، كىچىك يوپۇرمىقى تەتۈر تۇخۇمسىمان ياكى تۇخۇمسىمان؛ گۈلى سېرىق، ئۇرۇقدان ئاستىدىكى ساپىقى يەر ئاستىغا ئۇزىراپ كىرىپ ئاندىن مېۋىلەيدۇ.

**چىقىش ئورنى:** شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونىنىڭ ھەرقايسى جايلىرىدا ئۆسىدۇ.

**تەبىئىتى:** ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

**خۇسۇسىيىتى:** مېڭە ۋە ئەسەبلەرنى قۇۋۋەتلەيدۇ، بەدەننى قۇۋۋەتلەيدۇ، سۈت ۋە مەنىي پەيدا قىلىدۇ، ئوزۇقلۇق بولىدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** ئەھۋالغا قاراپ مۇۋاپىق مىقداردا ئىشلىتىلىدۇ.

**زەرەرى:** ئاشقازاننى بۇزىدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** پىننە، زىرە.

**بىرلىكى:** ياڭاق مېغىزى.

**لايىقلاشتۇرۇلۇشى:** قورۇش ئارقىلىق لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالما:** قايناتما، ھالۋا دورىلار.

## يۇلغۇن مېۋىسى

**باشقا نامى:** داۋا.

**تونۇش:** بۇ، يۇلغۇن ئائىلىسىدىكى ئۆسۈملۈك يۇلغۇننىڭ مېۋىسى بولۇپ، شەكلى خۇددى كىچىك پىلىپىلگە ئوخشاپ كېتىدۇ، رەڭگى ئاقۇچ سېرىق رەڭدە، مېۋىسى كىچىك، ئىچىدە ئۇرۇقى بار. قىزغۇچ قوڭۇر، پۇرىقى سۇس، تەمى قېرىق كېلىدۇ.

**چىقىش ئورنى:** شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونىنىڭ چۆل - جەزىرلىرى، قۇملۇق، دۆڭلۈكلىرىدە ئۆسىدۇ.

**تەبىئىتى:** بىرىنچى دەرىجىدە سوغۇق، ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق.

**خۇسۇسىيىتى:** قورۇيدۇ، قۇرۇتىدۇ، ئىچىنى قاتۇرىدۇ، قان توختىتىدۇ، ئىچكى ئەزالارنى قۇۋۋەتلەيدۇ، قىزىتما قايتۇرىدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** ئەھۋالغا قاراپ 5 ~ 7 گرام.

**زەرەرى:** باش قېيىشنى پەيدا قىلىدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** ھەسەل، بادام يېغى.

**بىردىلى:** موزا ۋە ئانار پوستىنىڭ ئىچىدىكى ئېقى.

**لايىقلاشتۇرۇلۇشى:** قۇرۇتۇش ئارقىلىق لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالغۇلار:** شەربەت، مەتبۇخ دورىلار.

## يۇمغاقسۈت كۆكى

**باشقا نامى:** كەشنىز سەبىزى.

**تونۇش:** بۇ، كۈنلۈكسىمان گۈللۈكلەر ئائىلىسىدىكى بىر يىللىق سامان غوللۇق، يۇمغاقسۈتكە ئۇرۇقداش ئۆسۈملۈك بولۇپ، يوپۇرمىقى يايسىمان مۇرەككەپ يوپۇرماق بولۇپ، نۆۋەتلىشىپ ئۆسىدۇ؛ غولى ۋە يوپۇرمىقى خۇشبو يۇرايدۇ، گۈلى كىچىك، ئاق رەڭدە. مېۋىسى يۇمىلاق بولۇپ، دورىغا يۇمران غولى ۋە يوپۇرمىقى ئىشلىتىلىدۇ.

**چىقىش ئورنى:** شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونىنىڭ ھەرقايسى جايلىرىدا تېرىپ ئۆستۈرۈلىدۇ.

**تەبىئىتى:** ئىككىنچى دەرىجىدە ھۆل سوغۇق.

**خۇسۇسىيىتى:** توسالغۇلارنى ئاچىدۇ، ئاغرىق پەسەيتىدۇ، سۈيدۈك ھەيدەيدۇ، قان توختىتىدۇ، كۆڭۈلگە خۇشلۇق يەتكۈزىدۇ، مېڭە ۋە بۆرەكنى قۇۋۋەتلەيدۇ، تىنچلاندۇرىدۇ، قىزىتما قايتۇرىدۇ، سۇلۇق ئىششىقلارنى تارقىتىدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** ئەھۋالغا قاراپ 8 ~ 12 گرام ئەتراپىدا ئىشلىتىلىدۇ.

**زەرەرى:** كۆپ يېسە مەنىنى كېمەيتىدۇ، پالەچ ۋە سوغۇق مىزاجلىق كىشىلەرگە زىيان قىلىدۇ، نېرۋىنى ئاجىزلاشتۇرۇپ، ئۇنتۇغاق قىلىپ قويدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** ھەسەل، تۇخۇمنىڭ سېرىقى، دارچىن.  
**بىردىلى:** كۆكنار.

**لايىقلاشتۇرۇلۇشى:** قۇرۇتۇش ئارقىلىق لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.  
**كۆپ چۈشىدىغان ياسالما:** زىمات ۋە قايناتما دورىلار.

## يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى

**باشقا نامى:** تۇخۇمى كەشنىز.

**تونۇش:** بۇ، كۈنلۈكسىمان گۈللۈكلەر ئائىلىسىدىكى بىر يىللىق سامان غوللۇق ئۆسۈملۈك يۇمغاقسۇت بولۇپ، بۇ ئۆسۈملۈكنىڭ پۈتۈن چۆپى «كەشنىز»، ئۇرۇقى «تۇخۇمى كەشنىز» نامىدا دورغا ئىشلىتىلىدۇ.

**چىقىش ئورنى:** شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونىمىزنىڭ ھەرقايسى جايلىرىدىن چىقىدۇ.  
**تەبىئىتى:** ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق.

**خۇسۇسىيىتى:** سەپرا ۋە قان خىلىتىنىڭ ئۆتكۈرلۈكىنى تەڭشەيدۇ، قىزىتما ۋە ياللۇغ قايتۇرىدۇ، توسالغۇلارنى ئاچىدۇ، ئاغرىق پەسەيتىدۇ، سۈيدۈك ھەيدەيدۇ، قان توختىتىدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** 5 ~ 15 گرام.

**زەرەرى:** باھقا زىيان قىلىدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** ئىللىتىلغان تۇخۇم.

**بىرلىكى:** كاھۇ ئۇرۇقى، كۆكنار ئۇرۇقى.

**لايىقلاشتۇرۇلۇشى:** قورۇش ئارقىلىق لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالمىلار:** مەجۈن، مەتبۇخ دورىلار.

## يۆگمە چئوت

**باشقا نامى:** لەپلەپ.

**تونۇش:** بۇ، يۆگمە چ گۈللۈكلەر ئائىلىسىدىكى كۆپ يىللىق سامان غوللۇق يۆگشپ ئۆسىدىغان ئۆسۈملۈكنىڭ پۈتۈن چۆپىدىن ئىبارەت بولۇپ، يوپۇرماقلىرى سوقچاق، كىچىك، غولى ئىنچىكە يىپتەك، غول قىسمىنى ئۆزگەرگەندە ئىچىدىن سۈتى چىقىدۇ، سۈتنىڭ تەمى ئاچچىق شىرلاش بولىدۇ.

**چىقىش ئورنى:** ئېتىز ۋە دالىلاردا، يول بويلىرىدا ئۆسىدۇ، شىنجاڭنىڭ ھەممە يېرىدىن تېپىلىدۇ.

**تەبىئىتى:** ئىككىنچى دەرىجىدە ھۆل سوغۇق.

**خۇسۇسىيىتى:** ئۆت ۋە جىگەرنى قۇۋۋەتلەيدۇ، توسالغۇلارنى ئاچىدۇ، ئىششىق ياندۇرىدۇ، قىزىتما قايتۇرىدۇ، قان توختىتىدۇ، ئاغرىق پەسەيتىدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** 3 ~ 6 گرامغىچە ئىشلىتىلىدۇ.

**زەرەرى:** سوغۇقچان كىشىلەرنىڭ بېشىنى قايدۇرىدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** بادام يېغى.

**بەدلى:** سېمىزئوت.

**لايىقلاشتۇرۇشى:** ئادەتتىكىدەك ساپلاشتۇرۇپ لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالمىلار:** شەربەت، زىمات دورىلار.

## يىلان قاسرىقى

**باشقا نامى:** سەلىخولەيىيە .

**تونۇش:** بۇ، سېپىق باش يىلان ئائىلىسىدىكى ھايۋان، سېپىق باش يىلان، ئاق يەر يىلىنى، شۇنىڭغا ئوخشاش باشقا يىلانلارنىڭ تاشلىغان قۇرۇق تېرە قاسرىقى بولۇپ، سىلىندىر شەكىللىك، يېرىم سۈزۈك بولىدۇ. دۈمبە تەرىپى كۈل رەڭ، كۈمۈش رەڭلىك، پۇرىقى بىرئاز بەتبۇي كېلىدۇ.

**چىقىش ئورنى:** مەملىكىتىمىزنىڭ ھەممە جايلىرىدىن، جۈملىدىن شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونىمىزنىڭمۇ ھەممە جايلىرىدىن چىقىدۇ.

**تەبىئىتى:** ئىككىنچى دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

**خۇسۇسىيىتى:** ياللۇغ قايتۇرىدۇ، قان تازىلايدۇ، جاراھەت پۈتتۈرىدۇ، بۆرەك ۋە دوۋىساقىتىكى تاشلارنى ئېرىپ چىقىرىدۇ، سۆڭەكنى يوقىتىدۇ، ئارتۇق ھۆللۈكلەرنى قۇرۇتىدۇ، جاراھەت پۈتتۈرىدۇ، ئىششىق ياندۇرىدۇ.

**ئىشلىتىش مىقدارى:** 1 ~ 3 گرام.

**زەرەرى:** كۆزگە زىيانلىق، تېرىنى يىرىكلەشتۈرىدۇ.

**تۈزەتكۈچىسى:** يۇمىغاقسۈت .

**بىردىلى:** باشقا ھايۋانلارنىڭ قاسراقلىرى .

**لايىقلاشتۇرۇلۇشى:** قۇرۇتۇش ئارقىلىق لايىقلاشتۇرۇلىدۇ.

**كۆپ چۈشىدىغان ياسالما:** مەلھەم دورىلار .

جۇڭگو تېببىي قامۇسى تارماق تومى  
ئۇيغۇر تېبابەت قامۇسى  
يەتتىنچى جىلد

(ئۇيغۇر تېبابىتى خام دورىلار ئىلمى)

ئاپتورلىرى: ھەسەن داموللا، نېمىتۇللا ئەبەيدۇللا، مۇتەللىپ ئەلى ھاجى ئەمچى  
بېكىتكۈچى: ئېھسان ئىمىن

مەسئۇل مۇھەررىرى: ئىسھاقجان مەھمۇد

مەسئۇل كوررېكتورى: زۆھرەگۈل سىدىق

مۇقاۋا ۋە بېزەك لايىھەلىگۈچى: ئەنۋەر قاسىم

بەت ياسىغۇچى: ئابدۇغېنى ئابباس

نەشر قىلغۇچى: شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى

ئادرېسى: ئۈرۈمچى شەھىرى بۇلاقبېشى كوچىسى 196 - قورۇ

تور ئادرېسى: <http://www.xjpsp.com>

باسقۇچى: بېيجىڭ چەت ئەل يېزىقى باسما زاۋۇتى

تارقاتقۇچى: شىنجاڭ شىنخۇا كىتابخانىسى

نەشرى: 2009 - يىل 8 - ئاي 1 - نەشرى

بېسىلىشى: 2011 - يىل 6 - ئاي 1 - قېتىم بېسىلىشى

فورماتى: 1194 × 889 م م 1/16 كىسىم 26.75 باسما تاۋۇق قىستۇرما بەت 4

خەت سانى: 480 مىڭ خەت

كىتاب نومۇرى: ISBN 978 - 7 - 5372 - 4597 - 5

تىراژى: 1 - 3000

باھاسى: 180.00 يۈەن

نارقىتىش بۆلۈمى تېلېفون نومۇرى: (0991) 2823055 پوچتا نومۇرى: 830001