خەلق تېبابىتى ساغلاملىق مەجمۇئەسى

گۈل - چېچەكلەرنىڭ شىپالىق رولى

شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى

www.uyghurkitap.com

خەلق تىبابىتى ساغلاملىق مەجمۇئەسى

گۈل - چېچەكلەرنىڭ شىپالىق رولى

شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى

www.uyghurkitap.com

图书在版编目(CIP)数据

田边药用植物:维吾尔文/塔瓦库力·库尔班编. —乌鲁木齐:新疆人民卫生出版社,2008.1
(维吾尔民间医疗保健丛书)
ISBN 978-7-5372-4327-8

Ⅰ.田... Ⅱ.塔... Ⅲ.药用植物—基本知识—维吾尔语(中国少数民族语言) Ⅳ.R282.71

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008) 第 011360 号

全国少数民族优秀图书出版资金资助项目

策划编辑:亚力坤·阿不都萨拉木
作　　者:塔瓦库力·库尔班
责任编辑:谢米西卡麦尔·阿布都热合曼
责任校对:帕丽达·吾甫
装帧设计:艾尼瓦尔·卡森木
木塔力甫·买买提
出　　版:新疆人民卫生出版社
地　　址:乌鲁木齐市龙泉街 66 号
网　　址:http://www.xjpsp.com
印　　刷:新疆宏图印务有限公司
发　　行:新疆新华书店
版　　次:2008 年 1 月第 1 版　　2008 年 7 月第 1 次印刷
开　　本:880×1230 毫米　1/32 开本　5 印张
印　　数:1—3000　　**定价**:9.00 元

电　　话:(0991)2832440　**邮编**:830001

ئاپتوردىن

2000 يىلدىن ئارتۇق تارىخقا ئىگە ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكى كېسەللىكلەر بىلەن كۈرەش قىلىش ۋە ئۇنى داۋالاش جەريانىدا ھەر خىل گۈل ـ چېچەك تۈرىدىكى ئۆسۈملۈكلەرنىڭ شىپالىق رولىدىن پايدىلىنىپ ، تېبابەتچىلىك ۋە دورىگەرلىكنى مۇكەممەل‑لەشتۈرۈپ ، خەلقىمىزنىڭ سالامەتلىكىنى ئاسراپ كەلدى . ئەنئە‑نىۋى تېبابەتچىلىك ۋە دورىگەرلىك خەلقىمىزنىڭ قىممەتلىك مى‑راسى ۋە بايلىقى بولۇپ ، ئىنسانلارنىڭ ساغلاملىقى ئۈچۈن تۆھپە قوشتى . پەن ـ تېخنىكا ئۈچقاندەك تەرەققىي قىلىۋاتقاندەك يېڭى ۋەزىيەتتىمۇ ئەنئەنىۋى تېبابەتچىلىك ۋە دورىگەرلىكنىڭ ھاياتى كۈچى غايەت زور بولماقتا . شۇڭا ، ئەنئەنىۋى تېببىي دورىگەرلىك مىراسلىرىدىن ئىبارەت بۇ گۆھەرنى داۋاملىق قېزىشىمىز ۋە تەرەققىي قىلدۇرۇشىمىزغا توغرا كېلىدۇ .

گۈل ـ چېچەك تۈرىدىكى ئۆسۈملۈكلەرنىڭ شىپالىق رولىغا بولغان تونۇشىمىزنى چوڭقۇرلاشتۇرۇش ۋە ئۇنىڭ ئۇنۇملۈك تەر‑كىبىنى يەنىمۇ ئىلگىرىلەپ تەتقىق قىلىش نۆۋەتتە مۇھىم ۋەزىپە‑مىز بولۇپ قالدى . شۇڭا ، بۇ جەھەتلەردىكى ئىزدىنىشلىرىمىنى رەتلەپ مەزكۇر كىتابچىنى نەشر قىلدۇردۇم . كىتابچىغا گۈل ـ چېچەك تۈرىدىكى بىر قىسىم ئۆسۈملۈكلەرنى تونۇش ، دورىلىق قىسمى ، خىمىيىلىك تەركىبى ، خۇسۇسىيىتى ، ئىشلىتىلىشى ھەمدە كى‑تابخانلارنىڭ ئىشلىتىشكە ئوڭايلىق بولۇش ئۈچۈن بىر قىسىم يەككە ۋە كۆپ ئىشلىنىدىغان مۇرەككەپ رېتسېپلاردىن بىر قىس‑

مى تاللاپ كىرگۈزۈلدى . مەزكۇر كىتابچىنىڭ ئورگىنالىنى مەرھۇم مۇدىر ۋراچ هاجى ئابدۇلھەمىت يۇسۇفى كۆرۈپ چە-قىپ قىممەتلىك تەكلىپلەرنى بەردى . مەرھۇمگە چىن قەلبىمدىن رەھمەت ئېيتىمەن .

كىتابچىدا خاتالىقلاردىن خالىي بولۇش قىيىن . كەسپداش-لارنىڭ تەنقىد ۋە تۈزىتىش بېرىشىنى سەمىمىي ئۈمىد قىلىمەن .

مۇندەرىجە

قىزىلگۈل 1
رەيھان 7
نىلۇپەر 13
ئانارگۈل 20
بىنەپشە 27
ھەمىشباھار 32
ھەشقىپېچەك 38
سېرىقچېچەك 43
لەيلىگۈل 48
گۈلسەۋسەن 56
خېنىگۈل 66
گاۋزىبان 71
سۆگەتگۈل 80
كېۋەز چېچىكى 84
جۇخار گۈلى 88
زاراڭزا چېچىكى 92
پانۇسگۈل 97
ئادراسمان 100
نەغەزگۈل 108
گۈل يەسمەن 110
مامكاپ 113
تاجىگۈل 116

ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى www.uyghurkitap.com

ئېگىر 119
نەركەس 126
كۆكنار 129
ئەترگۈل 138
سەبرە 141
ئارپىبەدىيان 143
ئىتياڭقى 144
ئىتئۈزۈمى 145
كۆكچېچەك 147
چاكاندا 149
يانتاق 151

قىزىلگۈل

قىزىلگۈل ــ ئەتىرگۈل ئا-
ئىلىسىگە تەۋە كۆپ يىللىق ئۆ-
سۈملۈك بولۇپ، غولى تىك،
شاخلىرى كۆپ، شاخلىرىنىڭ
تېنىدە ئۇچ قىرلىق ياپىلاق،
ئىنچىكە تىكەنلىرى بار. يوپۇر-
ماقلىرىنىڭ ھەجمى كىچىك،
شەكلى سوقىچاق، گىرۋەكلىرى
ھەرە چىشسىمان بولىدۇ. گۈلد-
نىڭ رەڭگى كۆكۈشرەك قىزىل
بولۇپ، خۇشبۇي پۇرايدۇ. تەمى قېرىقراق تاتلىق كېلىدۇ.
4 ــ ئاينىڭ ئاخىرى 5 ــ ئاينىڭ باشلىرىدا پۈرەكلەپ ئېچىلىدۇ.

دورىلىق قىسمى: گۈلى، خەمىكى، ئۇرۇقى ئۇيغۇر تېبا-
بەتچىلىكىدە مۇھىم دورا سۈپىتىدە ئىشلىتىلىدۇ.

خىمىيىلىك تەركىبى: گۈلى تەركىبىدە ئۇچۇچان ماي
(گۈل يېغى) مول بولۇپ، بۇ ماي تەركىبىدە كۆپ مىقداردا
ۋىتامىن C، ئۇنىدىن باشقا ئاز مىقداردا كاروتىن، سېرىق پىگ-
مېنت، قاتارلىق ماددىلار بار.

تەبىئىتى : ھۆل سوغۇق .

خۇسۇسىيىتى : مېڭە ، يۈرەك ، جىگەر ، ئاشقازان ، تال قاتارلىق ئەزالارنى قۇۋۋەتلەش ، ھارارەتنى پەسەيتىپ ئۇسسۇز- لۇقنى قاندۇرۇش ، ئەزالاردىكى ئىششىقلارنى قايتۇرۇش ، تال ، جىگەر ، ئاشقازان ، ئۆپكە كېسەللىكلىرى ۋە ھەر خىل سوزۇلما خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرگە ھەمدە شەقىقە (باشنىڭ يېرىمى ئاغرىش) كېسەللىكىگە شىپا بولۇش ، كۆڭۈلنى خۇشخۇي قى- لىش ، قاننى جانلاندۇرۇش ، يەل تارقىتىش ، ئاغرىق پەسەيتىش ، مىزاجنى تەڭشەش خۇسۇسىيىتى بار . قىزىلگۈلنىڭ گۈلى يەككە ۋە مۇرەككەپ ھالەتتە ئىشلىتىلىدۇ .

1 . قىزىلگۈل گۈلقەنتى

ياساش ئۇسۇلى : قىزىلگۈل ئۆسۈملۈكىنىڭ گۈلىنى يى- غىپ ، تازىلاپ ، ئاندىن ئېزىش ماشىنىسى ياكى باشقا ئۇسۇللار بىلەن يۇمشاق ئېزىپ ، بىر كىلوگرام ئېزىلگەن گۈلگە ئۈچ كىلوگرام شېكەرنى (شارائىت بولسا شېكەرنىمۇ يۇمشاق سوقۇپ تالقان ھالەتكە كەلتۈرۈلسە تېخىمۇ ياخشى) تەكشى ئارىلاشتۇ- رۇپ ، مىكروبسىزلاندۇرۇلغان قاچىلارغا قاچىلاپ ، ئاغزىنى ھىم ئېتىپ ، كۈچلۈك كۈن نۇرىدا ياكى يۇقىرى ھارارەتلىك ئىسسىقتا پىشۇرۇش ئارقىلىق تەييارلىنىدۇ .

خۇسۇسىيىتى : مىزاجنى تەڭشەيدۇ ، بەدەننى قۇۋۋەتلەيدۇ ، ئىچكى ئەزالاردىكى توسالغۇلارنى ئاچىدۇ .

ئىشلىتىلىشى: مىزاج بۇزۇلۇش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرگە، بەدەن ئاجىزلىقى، ھەر خىل تېپتىكى جىگەر، ئۆپكە، يۈرەك، تال، ئاشقازان كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ.

2. گۈل يېغى

ياساش ئۇسۇلى: قىزىلگۈل ئۆسۈملۈكىنىڭ گۈلىدىن 100 گرام ئېلىپ، 500 گرام كۈنجۈت يېغىغا چىلاپ، بىر ئاي ئەتراپىدا كۈن نۇرىغا قاقلىغاندىن كېيىن سىقىپ، پېسەپلىرىنى سۈزۈپ ئېلىۋېتىپ، قالغان ياغنى سۈزگۈچتە پاكىز سۈزۈش ئارقىلىق ياسىلىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: ئاغرىق توختىتىدۇ، ئۇيقۇ كەلتۈرىدۇ، ھارارەتنى پەسەيتىپ بەدەنگە ھۆللۈك يەتكۈزىدۇ. ھەر خىل تېرە كېسەللىكلىرىگە، سەپرا خىلتىنىڭ غەيرىي تەبىئىي ئۆزگىرىشىدىن بولغان چوڭ - كىچىك بوغۇملار ياللۇغىغا شىپا بولىدۇ. ئىسسىقتىن بولغان ئىششىقلارنى ياندۇرىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: بەدەنگە سىرتقى تەرەپتىن ئىشلەتسە، خۇسۇسىيىتىدە كۆرسىتىلگەن تەسىرلەرنى بېرىدۇ.

3. ھۆل قىزىلگۈل گۈلقەنتى

ياساش ئۇسۇلى: قىزىلگۈلدىن 20 گرام ئېلىپ سىقىپ، پېسەپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، گۈل سۈيىگە 80 گرام ھەسەلنى ئارلاشتۇرۇپ ياسىلىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: ئاشقازاننى ۋە ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلەيدۇ. جىگەر، ئۆپكە، ئاشقازان قاتارلىق ئەزالارنىڭ ھەر خىل

كېسەللىكلىرىگە شىپا بولىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 15 ~ 20 گرامدىن ئىستېمال قىلىنسا، خۇسۇسىيىتىدە كۆرسىتىلگەن تەسىرلەرنى بېرىدۇ.

4. قىزىلگۈل ئەرقى

ياساش ئۇسۇلى: تولۇق ئېچىلغان قىزىلگۈلنىڭ قۇرۇتۇلغان گۈلىدىن بىر كىلوگرام ئېلىپ، ئالتە كىلوگرام سۇغا چىلاپ، سۇس ئوت بىلەن ئەرق قازىنىدا قاينىتىپ، ھورلاندۇرۇپ، ھور سۈيىنى يىغىۋېلىش ئارقىلىق ياسىلىدۇ.

خۇسۇسىيىتى: قان تومۇرلارنى كېڭەيتىپ، قان بېسىمىنى تۆۋەنلىتىدۇ. ھارارەتنى پەسەيتىدۇ. ئەزالاردىكى توسالغۇلارنى ئېچىپ، چوڭ - كىچىك تەرەتنى راۋانلاشتۇرىدۇ. مېڭىگە ھۆللۈك يەتكۈزۈپ، نېرۋىلارنىڭ قوزغىلىشىنى پەسەيتىدۇ، كۆڭۈلگە خۇشلۇق كەلتۈرىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 30 گرامدىن ئىستېمال قىلىسا، خۇسۇسىيىتىدە كۆرسىتىلگەن تەسىرلەرنى بېرىدۇ.

5. قىزىلگۈل مەلھىمى

ياساش ئۇسۇلى: قىزىلگۈلنىڭ قۇرۇتۇلغان گۈلىدىن 10 گرام ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ، ھايۋانات مېيى ياكى ئۆسۈملۈك مېيىدىن 40 گرامغا تەكشى ئارىلاشتۇرۇش ئارقىلىق ياسىلىدۇ.

خۇسۇسىيىتى : جاراھەتلەرنى ئېغىز ئالدۇرۇپ ، ساقىيىشى-نى ئىلگىرى سۈرىدۇ . ئاغرىق پەسەيتىدۇ ، تېرىنى يۇمشىتىپ ، تېرە يېرىلىشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ .

ئىشلىتىلىشى : بىمارنىڭ ئەمەلىي ئەھۋالىغا ئاساسەن كۈندە مۇۋاپىق مىقداردا سىرتقى تەرەپتىن ئىشلەتسە ، خۇسۇسىيىتىدە كۆرسىتىلگەن تەسىرلەرنى بېرىدۇ .

6 . قىزىلگۈل تالقىنى

ياساش ئۇسۇلى : قىزىلگۈلنىڭ قۇرۇتۇلغان گۈلىنى سو-قۇپ ، تاسقاپ ، تالقانلاش ئارقىلىق تەييارلىنىدۇ .

خۇسۇسىيىتى : تېرىدىكى ھۆللۈكنى تارتىدۇ . تېرىنى سى-لىقلاشتۇرۇپ پارقىرىتىدۇ ، ھەر خىل كۆيۈك ۋە سۇلۇق جارا-ھەتلەرگە شىپا بولىدۇ .

ئىشلىتىلىشى : بەدەنگە سىرتقى تەرەپتىن ئىشلىتىلسە ، خۇسۇسىيىتىدە كۆرسىتىلگەن تەسىرلەرنى بېرىدۇ . ئېغىز بوشى-لۇقىدىكى ھەر خىل يارىلارغا سېپىپ بەرسە ، ياخشى ئۈنۈم بېرى-دۇ .

7 . قىزىلگۈل مۇراببا سى

ياساش ئۇسۇلى : قىزىلگۈلنىڭ گۈلىدىن 100 گرام ئې-لىپ ، بىر كىلوگرام شېكەر قىيامىغا چىلاپ ، كۈن نۇرىدا 15 ~ 40 كۈنگىچە قىزدۇرۇش ئارقىلىق تەييارلىنىدۇ . بۇنىڭ خۇسۇسىيىتى ۋە ئىشلىتىلىشى قىزىلگۈل گۈلقەنتىنىڭ خۇسۇ-سىيىتى ۋە ئىشلىتىلىشى بىلەن ئوخشاش .

قىزىلگۈلنىڭ قۇرۇتۇلغان چېچىكىنى يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ، تالقان تەييارلاپ كۈندە بەش گرامدىن ئىستېمال قىلسا، ئىچ سۈرۈشكە مەنپەئەت قىلىدۇ. ئېغىز ئىچىگە پۈركىسە، ئېغىز ياللۇغىغا شىپا بولىدۇ.

قىزىلگۈلنىڭ قۇرۇتۇلغان خەمىكىنى سوقۇپ، تاسقاپ، تالقان تەييارلاپ يەرلىك ئورۇنغا سەپسە، تېرىلەردىكى شەلۋەرەش خاراكتېرلىك جاراھەت، يارىلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

قىزىلگۈل خەمىكىدىن 35 گرام، كاسىنەدىن 60 گرام، بەدىيان يىلتىزىدىن 90 گرام، ئىزخىردىن 12 گرام، رەۋەن، ئەفتىمون، كاسىنە ئۇرۇقى قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرىدىن 30 گرامدىن ئېلىپ، تۆت لىتىر سۇ ۋە 400 گرام شېكەر بىلەن قائىدە بويىچە شەربەت تەييارلاپ، كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلسا، جىگەرنىڭ ھارارىتىنى پەسەيتىپ، سېرىقلىق چۈشۈش خاراكتېرلىك جىگەر ياللۇغى (يەرقان)غا شىپا بولىدۇ.

قىزىلگۈل ئۇرۇقى، رۇم بەدىيانلارنىڭ ھەر بىرىدىن 10 گرامدىن، سېرىق ئوت ئۇرۇقى، بەدىيان، كاسىنە ئۇرۇقى، تەرخەمەك ئۇرۇقى، قوغۇن ئۇرۇقى، كاسىنە يىلتىزى قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرىدىن 12 گرامدىن ئېلىپ، 400 گرام شېكەر ۋە مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇ بىلەن قائىدە بويىچە شەربەت تەييارلاپ، كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 مىللىلىتىردىن ئىستې-

مال قىلسا ، جىگەرنىڭ ھارارىتىنى پەسەيتىپ ، جىگەر ، ئاشقازان-نى كۇچلەندۇرىدۇ ، قەۋزىيەتكە مەنپەئەت قىلىدۇ .

قىزىلگۇلنىڭ چېچىكى ، زىرە ، پىننە ، يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى ، مەستىكى قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرىدىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ سو-قۇپ ، تاسقاپ ، تالقان تەييارلاپ ، قىزىلگۇل گۇلقەنتى بىلەن بىرگە ئىستېمال قىلسا ، ھەر خىل تېرە كېسەللىكلىرىگە شىپا بولىدۇ .

قىزىلگۇل خەمىكى ، قۇرۇق يۇمغاقسۇت ، سۇماق ، تاباشىر-نىڭ ھەر قايسىسىدىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ ، تاسقاپ ، تالقان تەييارلاپ ئىستېمال قىلسا ، باش قېيىش ۋە قۇسۇشقا مەنپەئەت قىلىدۇ .

قىزىلگۇلنىڭ قۇرۇتۇلغان چېچىكىنى يۇمشاق سوقۇپ تاسقاپ ، تالقان تەييارلاپ بەدەنگە سۇركەپ بەرسە ، زىيادە تەرلەشنىڭ ئالدى-نى ئالىدۇ .

قىزىلگۇلنى پۇراپ بەرسە ، روھىنى كۆتۇرىدۇ .

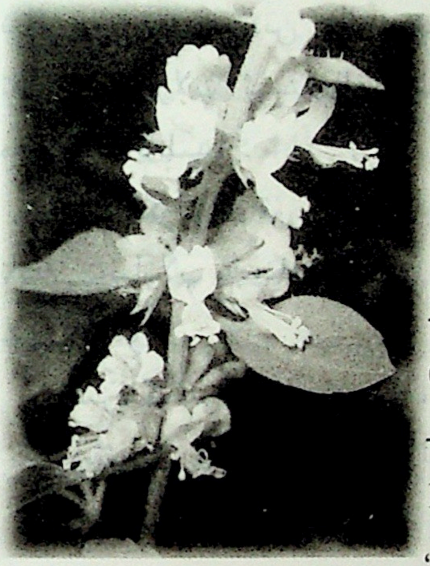
دىققەت : قىزىلگۇلنىڭ گۇلىنى سايىدا قۇرۇتۇش لازىم .

رەيھان

رەيھان — ئاپتونوم رايونىمىزنىڭ ھەرقايسى جايلىرىدا ئۆس-تۇرۇلىدىغان بىر يىللىق سامان غوللۇق ئۆسۇملۇك بو-

www.uyghurkitap.com

لۇپ ، 30 ~ 70 سانتىمېتىر ئېگىزلىكتە ئۆسىدۇ . غولى تىك بولۇپ ، شاخلىرى ئىككى تەرەپتە سىممېترىك ھالەتتە ئۆسىدۇ . ئۇنىڭ غولى ۋە شاخلىرىنىڭ سىرتقى پوستىدا ئىنچىكە ھەم يۇمران تىكەنلىرى بولىدۇ . يوپۇرماقلىرى ئىنچىكە ، ئۇچى ئۇچ-لۇق بولىدۇ . يوپۇرماق گىرۋەكلىرى ھەرە چىشىسىمان شەكلىدە بولۇپ ، رەڭگى سۆسۈن كېلىدۇ . گۈلى ئۆسۈملۈك ئۇچىدا تۇۋ-رۇكسىمان شەكىلدە ئېچىلىدۇ . ئۇرۇقى 9 - ئايلاردا پىشىدۇ . رەيھاننىڭ تېنى ، يوپۇرمىقى ۋە گۈلى ناھايىتى خۇشبۇي پۇرايدۇ .



دورىلىق قىسمى : شېخى ، گۈلى ، يوپۇرمىقى ۋە ئۇرۇقى ئۇيغۇر تىبابىتىدە دورا ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ .

خىمىيىلىك تەركىبى : ئۆسۈملۈكنىڭ تەركىبىدە لىنالوئول ۋە 0.04% ~ 0.12% كىچىك ئۇچۇچان ماي بار . ئۇرۇقىنىڭ تەركىبىدە 16.4% ئاقسىل ، 16.84% ماي ، 23.03% كاربون - سۇ بىرىكمىلىرى قاتارلىق ماددىلار بار .

تەبىئىتى : ئىسسىققا مايىل ، مۆتىدىل ، ئۇرۇقىنىڭ تەبىئىتى قۇرۇق سوغۇق .

خۇسۇسىيىتى: يەل تارقىتىپ، قاننى سۇيۇلدۇرىدۇ. يۈ-رەكنى قۇۋۋەتلەپ، كۆكۈلگە خۇشلۇق كەلتۇرىدۇ. چوڭ - كىچىك تەرەتنى راۋانلاشتۇرىدۇ. يۈرەك تىترەش (خەفەقان)، زۇكام، بەزگەك، ئىچ ئۆتكۈ قاتارلىق كېسەللىكلەرگە شىپا بولىدۇ. چىرىشكە قارشى تۇرىدۇ. ئۇرۇقى كۆكۈلگە خۇشلۇق كەلتۇرىدۇ. ئاغرىق پەسەيتىدۇ، تۇتۇش (قابىزلىق) رولىنى ئوينايدۇ.

ئىشلىتىلىشى: رەيھاننىڭ يوپۇرمىقىنى پۇرىسا، كۆكۈلگە خۇشلۇق كەلتۈرۈپ، ئىچى تىت - تىت بولۇشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

رەيھان يوپۇرمىقىنى ھۆل ۋاقتىدا ئېزىپ، سىقىپ، سۈزۈلدۈرگەن سۈيىنى قۇلاققا تېمىتسا، قۇلاق ئاغرىقىغا شىپا بولىدۇ. قاينىتىپ ئىستېمال قىلسا، چوڭ - كىچىك تەرەتنى راۋانلاشتۇرىدۇ. يۈرەك تىترەش كېسەللىكىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

رەيھان، بابۇنە، ئىكلىلملىك قاتارلىق دورىلارنىڭ ھەرقايسىسىدىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ سۇدا قاينىتىپ، بۇ سۇدا بۇرۇننى ھورلاندۇرسا، سوغۇقتىن بولغان زۇكامغا شىپا بولىدۇ.

رەيھان، پىننە، بابۇنە، سېرىقچېچەك قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرىدىن 10 گرامدىن ئېلىپ قاينىتىپ، دورا سۈيىدە باشنى يۇسا، سوغۇقتىن بولغان باش ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

رەيھان ئۇرۇقىدىن 24 گرام، ئاقىرقەرھادىن ئۈچ گرام،

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

قەنتتىن 28 گرام ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، تالقان تەييارلاپ، كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا ئۈچ گرامدىن ئىستېمال قىلسا، مەنىي بالدۇر يۈرۈپ كېتىش (سۈرئىتى ئىنزال)، جىنسىي ئاجىزلىق كېسەللىكلىرىگە شىپا بولىدۇ.

رەيھان سۈيىدىن بىر كىلوگرام، كۈنجۈت يېغىدىن بەش گرام ئېلىپ، سۈس ئوتتا قايىنىتىپ، رەيھان يېغى تەييارلاپ، كۈندە يەرلىك ئورۇننى مايلىسا، چوڭ ـ كىچىك بوغۇملار ياللۇغى، پالەچ، لەقۋا قاتارلىق كېسەللىكلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

رەيھان، ئاق لەيلىگۈل، ئىسپىغۇل، ئارپا ئۇنى، سۆرۈنجان قاتارلىقلارنىڭ ھەرقايسىسىدىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ، ئاندىن تۇخۇم سېرىقى، گۈل يېغى قاتارلىقلار بىلەن زىمات ياساپ، يەرلىك ئورۇنغا چاپسا، كىچىك بوغۇملار ياللۇغىغا شىپا بولىدۇ.

رەيھان ئۇرۇقىدىن 30 گرام ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ، 500 گرام سىركەنجىۋىل ئەفتىمۇنغا تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 30 گرامدىن ئىستېمال قىلسا، مالىخولىيا كېسەللىكىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

رەيھان ئۇرۇقىدىن 30 گرام، ئىسپىغۇلدىن 60 گرام، گىلى ئەرمىنىدىن 45 گرام، سەمغى ئەرەبى (ئەرەب يېلىمى) دىن 45 گرام، پىدىگەن، ھەببۇلئاس، خەشخاش ئۇرۇقى قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرىدىن 30 گرامدىن ئېلىپ تەكشى ئارىلاشتۇ-

روپ ، كۇندە ئىككى قېتىم ، ھەر قېتىمدا 10 گرامدىن ئىستېمال قىلسا ، يۇقىرىقى تەسىرلەرنى بېرىدۇ .

رەيھان ، قەلەمپۇر ، دارچىن ، بەسباسە ، جويۇز قاتارلىق دورىلارنىڭ ھەر بىرىدىن 30 گرامدىن ، زەپەر ئالتە گرام ، ئىپار بىر گرام ، ئۇزۇم شىرنىسىدىن ئالتە گرام ، شېكەردىن ئۈچ كىلوگرام ئېلىپ ، قائىدە بويىچە شەربەت تەييارلاپ ، كۇندە مۇۋا-پىق مىقداردا ئىستېمال قىلىپ بەرسە ، ئاشقازان ، مېڭىنى قۇۋ-ۋەتلەيدۇ ، ئۇنتۇغاقلىق كېسەللىكىگە شىپا بولىدۇ .

رەيھان ئۇرۇقىدىن ئالتە گرام ، رەۋەندىن 12 گرام ، كاسنە ئۇرۇقىدىن 60 گرام ، سېرىق ئوت ئۇرۇقىدىن ئالتە گرام ، شېكەردىن 560 گرام ، سىركىدىن 15 مىللىلىتىر ئېلىپ ، 1700 مىللىلىتىر سۇدا شەربەت تەييارلاپ ، كۇندە ئۈچ قېتىم ، ھەر قېتىمدا 30 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلسا ، جىگەرنىڭ ھارارىتىنى پەسەيتىدۇ . سېرىقلىق چۇشۇش (يەرقان)كېسەللى-كىگەمەنپەئەت قىلىدۇ .

ھۆل رەيھاندىن 60 گرام ، نۆشۇدۇردىن ئۈچ گرام ، بەدى-يان ، زەنجىۋىل ، قارىمۇچ ، مامىرانچىن قاتارلىقلارنىڭ ھەر بى-رىدىن ئالتە گرامدىن ، تۇتىيادىن ئىككى گرام ئېلىپ ، رەيھاننى ئېزىپ ، سۈيىنى سۈزۈپ ، تۇتىيادىن باشقا دورىلارنى چېلاپ ، مەلۇم مەزگىل ئۆتكەندىن كېيىن سۈزۈپ ، قۇرۇتۇپ ، يۇمشاق سوقۇپ ، تاسقاپ ، ئۇپا ھالىتىگە كەلگەندىن كېيىن ، تۇتىيانى

سوقۇپ ، تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ كۆزگە تارتسا ، كۆرۈش كۈچىنى ئاشۇرىدۇ . كۆز ياشاڭغىراش كېسەللىكىگە مەنپەئەت قىلىدۇ .

رەيھان ئۇرۇقى ، دۇرنەج ئەقرەبى ، زورەمبات ، ئاق بەھ-مەن ، قىزىل بەھمەن ، پەرەنجىمىشكى ، بادرەنجى بويا ، تۇرۇنجى (ئاپېلسىن) پوستى ، گۈلدارچىن ، زەپەر ، مەستىكى ، جويۇز ، قاقىلە قاتارلىقلارنىڭ ھەر قايسىسىدىن تەڭ مىقداردا ئىپار ، ئەنبەر يېرىم ھەسسىدىن ، ھېلىلە پوستىدىن 20 دانە ، ئامىلەدىن 20 دانە ئېلىپ ، ئىككى كىلوگرام سۇ ۋە مۇۋاپىق مىقداردا ھەسەل بىلەن قائىدە بويىچە مەجۇن تەييارلاپ ، كۈندە ئۈچ قې-تىم ، ھەر قېتىمدا ئۈچ گرامدىن ئىستېمال قىلسا ، ئاشقازاننى كۈچلەندۈرىدۇ ، چىراينى پارقىرىتىدۇ ، يۈرەك تىترەشكە شىپا بولىدۇ .

ھۆل رەيھاننى سىقىپ ، سۈزۈپ تەييارلانغان سۇيىگە مۇۋاپىق مىقداردا ھەسەل قوشۇپ ئىستېمال قىلسا ، نەپەس سىستېمىسى كېسەللىكلىرىگە شىپا بولىدۇ .

قۇرۇتۇلغان رەيھان يوپۇرمىقىنى دەملەپ ئىستېمال قىلسا ، سۈيدۈكنى راۋانلاشتۇرىدۇ .

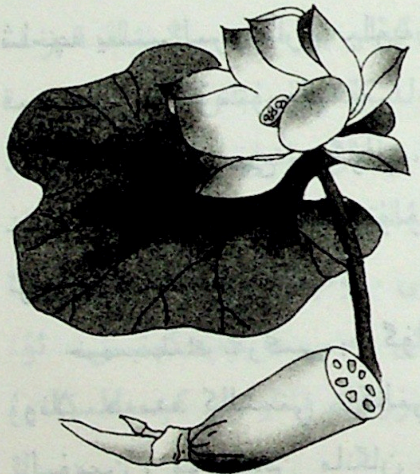
ھۆل رەيھان سۈيىنى چىقىرىپ ئىستېمال قىلسا ، ئۈچەي يوللىرىدىكى قۇرتلارنى ئۆلتۈرىدۇ . ھەر خىل ھاشاراتلار چاققان يەرلىك ئورۇنغا تېمىتسا ، زەھەر قايتۇرۇپ ئاغرىق توختىتىدۇ . ئېغىزنى چايقىسا ، ئېغىز پۇراش كېسەللىكىگە مەنپەئەت قىلىدۇ .

بۇرۇنغا تېمىتسا ھوشسىزلانغانلارنى ھوشىغا كەلتۇرىدۇ .

ھۆل رەيھاننى قايىنتىپ ، قائىدە بويىچە ئەرقىنى ئېلىپ ئىستېمال قىلسا ، مېڭىنى كۈچلەندۇرىدۇ ، ئۇيقۇ كەلتۇرىدۇ .

بىر ھەسسە رەيھاننىڭ گۈلىنى تۆت ھەسسە شېكەر بىلەن قائىدە بويىچە رەيھانگۈل گۈلقەنتى تەييارلاپ ئىشلەتسە ، يەنىلا يۇقىرىقى تەسىرلەرنى بېرىدۇ . رەيھانگۈل گۈلقەنتىنى تەييارلاش ئۇسۇلى قىزىلگۈل گۈلقەنتىنى تەييارلاشقا ئوخشاش .

نېلۇپەر



نېلۇپەر — كۆپ يىللىق سامان غوللۇق ئۆسۈملۈك بولۇپ سۇدا ئۆسىدۇ . يوپۇرمىقىنىڭ ھەجمى چوڭ ، شەكلى سوقچاق ، رەڭگى يېشىل بولىدۇ . يوپۇرماق ساپىقى ئىنچىكە ، ئۇزۇن بولۇپ يىلتىز غولىدىن ئۆسۈپ چىقىدۇ . گۈلى ئاق ئېچىلىدۇ . ئانلىق ساپىقى قىسقا ، مېۋىسى تۇخۇم شەكىللىك ، پوستى قاتتىق ، ئىچىدە بىر دانە ئۇرۇقى بولىدۇ . 9 ـ ، 10 ـ ئايلاردا پىشىدۇ . ئۇرۇقى شار

ئۇيغۇر كىتاب تورىخانىسى www.uyghurkitap.com

شەكىللىك بولۇپ، دىئامېتىرى بىر سانتىمېتىر ئەتراپىدا كېلىدۇ. ئۇرۇقىنىڭ سىرتقى يۈزىدە ئۇزۇنىسىغا سوزۇلغان سىزىقچىلار بولۇپ، يۈزىنىڭ رەڭگى قىزغۇچ خورما رەڭدە بولىدۇ. ئۇرۇقى ئىچىدە يېشىل رەڭلىك تۆرەلمە بىخى بار. قۇرۇتۇلغان غۇنچىسى سىلىندىر شەكىللىك، رەڭگى كۆل رەڭگە مايىل ياكى قوڭۇر رەڭلىك بولىدۇ. گۈل ساپىقى ئىنچىكە، ئۇزۇن بولۇپ، سىرتقى يۈزىدە ئۇزۇنىسىغا سوزۇلغان سىزىقچىلار ۋە ئىنچىكە تىكەنلىرى بولىدۇ. رەڭگى سۆسۈنگە مايىل، گۈلى ۋە غۇنچىسىنىڭ تەمى ئاچچىق، پۇرىقى خۇش پۇراق بولىدۇ. يىلتىز غولى توم، قىسقا، رەڭگى قارامتۇل قىزىل كېلىدۇ. سىرتىدا ئىنچىكە شاخچە يىلتىزلىرى بار. نىلۇپەر ئاپتونوم رايونىمىزنىڭ جەنۇبىي قىسىملىرىدا ئۆستۈرۈلىدۇ.

دورىلىق قىسمى: گۈلى، غۇنچىسى ۋە ئۇرۇقى يىغىۋېلىنىپ، سالقىن جايدا قۇرۇتۇلۇپ، ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكىدە دورا ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

خىمىيىلىك تەركىبى: گۈلىنىڭ تەركىبىدە كۆپ خىل فىلاۋونلار ھەمدە كالتسىي، كالىي، ناترىي، بىرىلليي، ماگنىي، ئالیۇمىن، مولىبدىن مانگان، بارىي، خروم، مىس، تىتان، ۋانادىي، قوغۇشۇن، تۆمۈر، سىنىك قاتارلىق ماددىلار بار. ئۇرۇقىنىڭ تەركىبىدە كۆپ مىقداردا كراخمال، راففىنوزا، ئاقسىل، ماي، كاربون ـ سۇ بىرىكمىلىرى ۋە ئاز مىقداردا كالتسىي،

فوسفور ، تۆمۈر قاتارلىق ئورگانىك ۋە ئانئورگانىك ماددىلار بار .
تەبئىتى : گۈلى ئىككىنچى دەرىجىدە ھۆل ئىسسىق ، ئۇ-رۇقىنىڭ پىشقىنى قورۇق سوغۇق ، پىشمىغىنى ھۆل سوغۇق .
خۇسۇسىيىتى : گۈلى يۈرەك ، جىگەر قاتارلىق ئەزالارنى قۇۋۋەتلەيدۇ . يۈرەك ، مېڭە قاتارلىق ئەزالارنىڭ ھارارىتىنى تۆ-ۋەنلىتىدۇ . بەدەنگە ھۆللۈك يەتكۈزۈپ ، ئۇسسۇزلۇقنى قاندۇرى-دۇ . ئۇرۇقى ئۇسسۇزلۇقنى قاندۇرىدۇ ، تىنچلاندۇرىدۇ . مەنىي-نى قويۇلدۇرۇپ ، مەنىي تېز يۈرۈپ كېتىشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ . سۆزنەك ، قانلىق تولغاق ، بوۋاقلاردىكى ئىچ ئۆتكۈ ۋە ئىسسىقتىن بولغان ھەر خىل كېسەللىكلەرگە شىپا بولىدۇ .
ئىشلىتىلىشى : نېلۇپەرنىڭ گۈلى يۈرەك ، مېڭىنىڭ قىزىق-لىقى ، ئۇيقۇسىزلىق ، كۆز كېسەللىكلىرى ، باش ئاغرىقى ، مې-ڭىنىڭ قۇرۇقلۇقى ، ئىسسىقتىن بولغان يۆتەل ، گالنىڭ يىرىك-لىكى قاتارلىق كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ . نېلۇپەرنىڭ ئۇرۇ-قى — ئۇسسۇزلۇقنىڭ ئۆتكۈرلۈكى ، بولۇپمۇ بوۋاقلاردىكى ئۇس-سۇزلۇق ، ئىچ ئۆتكۈ ، چوڭلاردىكى مەنىي يۈرۈپ كېتىش ، ئۇ-زاققا سوزۇلغان قانلىق تولغاق ، سۆزنەك قاتارلىق كېسەللىكلەر-گە ئىشلىتىلىدۇ .
نېلۇپەر 100 گرام ، چىلان 60 گرام ، گاۋزىبان 50 گرام ، ئاق لەيلى ئۇرۇقى 30 گرام ، تەرخەمەك ئۇرۇقىدىن 20 گرام ئېلىپ چالا سوقۇپ ، 600 گرام شېكەر ، 2500 مىللىلىتىر سۇ

ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى
www.uyghurkitap.com

بىلەن قائىدە بويىچە شەربەت تەييارلاپ ، كۈندە ئۈچ قېتىم ، ھەر
قېتىمدا 50 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلسا ، چىش مىلىكى
ياللۇغى ، يۇتقۇنچاق ياللۇغى ، سۈيدۈك يولى كېسەللىكلىرى ،
ئۇيقۇسىزلىق ، ئىسسىقتىن بولغان زۇكام ۋە باش ئاغرىقى قاتار-
لىق كېسەللىكلەرگە شىپا بولىدۇ . يۇقىرىقى شەربەت نۇسخىسى-
نىڭ تەركىبىگە قىزىلگۈل ، ئاق سەندەل ، سېمىزئوت ئۇرۇقى
قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرىدىن 10 گرامدىن ئېلىپ ، ئوبدان ئارى-
لاشتۇرۇپ شەربەت تەييارلاپ ، كۈندە ئۈچ قېتىم ، ھەر قېتىمدا
50 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلسا ، سەپرا خىلىتىنىڭ تەسىرى-
دىن بولغان قىزىتمىلىق كېسەللىكلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ .

نىلۇپەردىن 200 گرام ئېلىپ ، 650 مىللىلىتىر دىستىل-
لەنگەن سۇ ، 200 گرام شېكەر بىلەن 500 مىللىلىتىر شەربەت
تەييارلاپ ، كۈندە ئۈچ قېتىم ، ھەر قېتىمدا 20 مىللىلىتىردىن
ئىستېمال قىلسا ، مېڭە پەردە ياللۇغى ، ئىسسىقتىن بولغان تەر-
تىپسىز قىزىتما ، باش ئاغرىقى ، زۇكام ۋە ھەر خىل تىپتىكى
ئۆپكە كېسەللىكلىرىگە شىپا بولىدۇ .

نىلۇپەردىن بىر كىلوگرام ئېلىپ ، ئالتە كىلوگرام سۇغا
بىر كېچە چىلاپ ، ئاندىن ئەرەق قازىنىدا ئەرەق چىقىرىپ ، كۈندە
ئۈچ قېتىم ، ھەر قېتىمدا 50 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلسا ،
ئىسسىقتىن بولغان ھەر خىل كېسەللىكلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ ،
سۈيدۈك ھەيدەيدۇ .

نىلۇپەر ئۇرۇقى ، زەمچىلەرنىڭ ھەر بىرىدىن 26 گرامدىن ، سودا ، لاچىندانىلەرنىڭ ھەر بىرىدىن 12 گرامدىن ، كەت ھىندىدىن ئالتە گرام ئېلىپ سوقۇپ ، تاسقاپ ، قارا شېكەر قىيامى بىلەن خېمىر قىلىپ ، 0.3 گرامدىن ھەب تەييارلاپ ، كۈندە بىر قېتىم ، 3 ~ 7 دانىغىچە ئىستېمال قىلسا (بىرىنچى كۈنى ئۈچ دانە ، 2 ـ كۈنىدىن 7 ـ كۈنىگىچە ھەر ئىككى كۈندە بىر دانىدىن مىقدارىنى ئاشۇرۇپ ئىستېمال قىلىش لازىم) ، سۆزنەك ۋە باشقا سۈيدۈك يولى سىستېمىسى كېسەللىكلىرىگە شىپا بولىدۇ .

نىلۇپەر ، خەشخاشلارنىڭ ھەر بىرىدىن توققۇز گرامدىن ، چىلان ، ھەمىشبباھارلارنىڭ ھەر بىرىدىن ئالتە گرامدىن ، شۇمشا ئۇرۇقىدىن بەش گرام ، بېھى ئۇرۇقىدىن ئۈچ گرام ئېلىپ ، مۇۋاپىق مىقداردىكى ھەسەل ۋە بىر كىلوگرام سۇدا شەربەت تەييارلاپ ، كۈندە مەلۇم مىقداردا ئىستېمال قىلسا ، ھەر خىل سەۋەبتىن بولغان يۆتەللەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ .

نىلۇپەر غوزىسىدىن ئۈچ دانە ، ئەينۇلا ، چىلانلارنىڭ ھەر بىرىدىن 15 دانىدىن ، تەمرى ھىندىدىن 30 گرام ، بىنەپشە گۈلىدىن 15 گرام ئېلىپ چالا سوقۇپ ، بىر كىلوگرام سۇغا بىر سوتكا چىلاپ ، ئاندىن قاينىتىپ مەتبۇخ تەييارلاپ ، كۈندە مەلۇم مىقداردا ئىستېمال قىلسا ، مېڭىنى سەگەكلەشتۈرۈپ ، كۆڭۈلگە خۇشلۇق كەلتۈرىدۇ . ئاشقازان خىزمىتىنى نورماللاشتۇرىدۇ . جىگەرنى كۈچلەندۈرۈپ ، قان ۋە سەپرادىن بولغان تەرتىپسىز

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

قىزىتمىغا شىپا بولىدۇ.

نىلۇپەر غوزىسىدىن ئۈچ دانە، ئەينۇلا، چىلانلارنىڭ ھەر بىرىدىن 15 دانىدىن، ماش، قۇرۇق يۇمغاقسۇت، كاسىنە ئۇرۇقى قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرىدىن 15 گرامدىن ئېلىپ، يۇقىرىقى ئۇسۇل بويىچە مەتبۇخ تەييارلاپ، كۈندە مەلۇم مىقداردا ئىستېمال قىلسا، بەدەن ھارارىتىنى پەسەيتىپ، ئىسسىق ئۆتۈپ قېلىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

نىلۇپەر، بىنەپشە، كۈنجۈت يوپۇرمىقى، پاقىيوپۇرمىقى قاتارلىقلارنىڭ ھەر قايسىسىدىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ، دورىلار چىلاشقۇدەك سۇدا قاينىتىپ، ھوردانسا ياكى سۇيىدە يۇيۇنسا، قۇرۇقلۇق تەسىرىدىن بولغان تارتىشىپ قېلىش، پەيلەرنىڭ يىغىلىشىش قاتارلىق كېسەللىكلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

نىلۇپەر، قىزىلگۈل، ئاق لەيلىگۈل قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرىدىن 15 گرام، ئوغرىتىكەن يوپۇرمىقى، قوغۇن ساپىقى، ئىكىلىمىلىك قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرىدىن 10 گرامدىن ئېلىپ، دورىلار چىلاشقۇدەك سۇدا قاينىتىپ، ھوردىنىش بىلەن بىرگە، دورا تىرىپلىرىنى سۈزۈپ، دوۋسۇن ئەتراپىغا تېڭىپ بەرسە، سۇيدۈك يولىدىكى تاشلارنى پارچىلايدۇ.

نىلۇپەر، بىنەپشىلەرنىڭ ھەر قايسىسىدىن 15 گرامدىن، ئاق لەيلىگۈلدىن 20 گرام، قارا سۆگەت يوپۇرمىقى، بۇغداي كېپىكى قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرىدىن 30 گرامدىن ئېلىپ، مۇۋا-

يىق مىقداردىكى سۇدا قاينىتىپ سۈيىدە يۇيۇنسا، ئىسسىقتىن بولغان باش ئاغرىقى، مېڭە پەردە ياللۇغى ۋە ھەر خىل مېڭە كېسەللىكلىرىگە شىپا بولىدۇ.

نېلۇپەر، سۇزاپلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، كاسىنە سۈيى بىلەن شامچە تەييارلاپ، جىنسىي يولغا كىرگۈزسە، جىنسىي يول قىچىشىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

نېلۇپەر گۈلىنى پۇراپ بەرسە، نېرۋىنى سەگەكلەشتۈرۈپ، كۆڭۈلگە خۇشلۇق كەلتۈرىدۇ. كۆپ ئېھتىلام بولۇشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

نېلۇپەر ئۇرۇقى مېغىزىنى كۈندە ئالتە گرامدىن ئىستېمال قىلىپ بەرسە، مەنىينى قويۇلدۇرۇپ، مەنىينىڭ تېز يۇرۇپ كېتىشىگە شىپا بولىدۇ.

نېلۇپەر، دارچىنلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، دەملەپ ئىستېمال قىلسا، مېڭىنى قۇۋۋەتلەپ، جىگەرنىڭ ھارارىتىنى پەسەيتىدۇ، مەنىينى قويۇلدۇرىدۇ.

نېلۇپەر ئۇرۇقى مېغىزىنى سۇدا ئېزىپ، بوۋاقلارغا سۈيىنى ئىستېمال قىلدۇرسا، بوۋاقلاردىكى ئىچ ئۆتكۈ كېسەللىكىگە مەن-پەئەت قىلىدۇ. ئۇسسۇزلۇقنى قاندۇرىدۇ.

نېلۇپەر ئۇرۇقى مېغىزىدىن 30 گرام، ئاقلانغان چۇچۇكبۇيا يىلتىزىدىن 20 گرام ئېلىپ، 500 مىللىلىتىر سۇدا 200 مىللىلىتىر قالغۇچە قاينىتىپ مەتبۇخ تەييارلاپ، كۈندە ئۈچ

قېتىم ، ھەر قېتىمدا 10 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلسا ، ئۈچەي ياللۇغى ، ئۈچەي سىلى قاتارلىق كېسەللىكلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ .

ئانارگۈل

ئانارگۈل — ئاپتونوم رايونىمىزنىڭ ھەرقايسى جايلىرىدا ئۆستۈرۈلىدىغان ئانار دەرىخىنىڭ گۈلى بولۇپ ، مېۋە تەمىنىڭ ئوخشىماسلىقىغا ئاساسەن تاتلىق ئانار ، ئاچچىق ئانار ۋە چۈچۈمەل ئانار (ناخۇش ئانار ياكى تەلۋە ئانار) دەپ ئۈچ خىل بولىدۇ . مېۋىسىنىڭ ئوزۇقلۇق قىممىتى يۇقىرى .

دورىلىق قىسمى : ئانارگۈلى ، ئانار ئۇرۇقى ، ئانار پوستى (مېۋە پوستى) ۋە ئانار يىلتىزى پوستى قاتارلىقلار ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكىدە دورا ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ .

خىمىيىلىك تەركىبى : تەركىبىدە ئاقسىل ، ماي ، قەنت ، ۋىتامىن D ، ۋىتامىن C ، كالتسىي ، تۆمۈر ۋە لىمون

كىسلاتاسى قاتارلىق ماددىلار بار.

تەبىئىتى: ئانارگۈلى ۋە ئۇرۇقى قۇرۇق سوغۇق، يىلتىزى ۋە مېۋە پوستى ئىسسىق، مېۋىسى تاتلىقىنىڭ ھۆل سوغۇق، ئاچچىقىنىڭ قۇرۇق سوغۇق، چۈچۈمەلىنىڭ مۆتىدىل.

خۇسۇسىيىتى: ئانارگۈلى: بەدەننى قۇۋۋەتلەيدۇ، ھۆللۈك-نى قۇرۇتىدۇ، ئەزالاردىن كەلگەن قاننى توختىتىدۇ. ئىچ ئۆتكۈ كېسەللىكىگە شىپا بولىدۇ.

يىلتىز پوستى: چىش ئاغرىقى، ئىچ ئۆتكۈ، ئاق خۇن ۋە مەددە قۇرت كېسەللىكلىرىگە شىپا بولىدۇ.

ئانار پوستى: تىنچلاندۇرۇپ ئاغرىق توختىتىدۇ. مەنىينى تۇتىدۇ. ئىچ ئۆتكۈ ۋە ئاق خۇن كېسەللىكلىرىگە شىپا بولىدۇ.

ئانار ئۇرۇقى: ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەپ، ھەزىم قىلىشنى ياخ-شىلايدۇ، چىشلارنى چىڭىتىدۇ، ئىچ ئۆتكۈ كېسەللىكلىرىگە شى-پا بولىدۇ.

مېۋىسى: تاتلىق ئانار قان كۆپەيتىدۇ، يۈرەكنى، باھنى قۇۋۋەتلەيدۇ، ھەر خىل يۆتەل ۋە ئىچ ئۆتكۈ كېسەللىكىگە شىپا بولىدۇ. ئاچچىق ئانار جىگەرنىڭ ھارارىتىنى پەسەيتىپ، ئۇس-سۇزلۇقنى قاندۇرىدۇ. يۈرەك رىتىمسىزلىقى، ئىچ ئۆتكۈ كې-سەللىكلىرىگە شىپا بولىدۇ.

چۈچۈمەل ئانارنىڭ خۇسۇسىيىتى يۇقىرىقىلار بىلەن ئوخ-شاش.

ئۇيغۇر كىتاب تورى بىكىتى
www.uyghurkitap.com

ئىشلىتىلىشى : ئاچچىق ئانار ۋە تاتلىق ئانارلارنىڭ سۈيىدىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ، شېكەر بىلەن قائىدە بويىچە شەربەت تەييارلاپ ئىستېمال قىلسا، يۈرەكنى كۈچلەندۈرىدۇ، قان كۆپەيتىدۇ، بەدەنگە قۇۋۋەت بېرىدۇ. جىگەر كېسەللىكى، ئىچ ئۆتكۈ ۋە ھەر خىل سەۋەبتىن بولغان قان ئازلىق كېسەللىكلىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئانار پوستىدىن 30 گرام، بىخ مارجاندىن 50 گرام، زاراڭزا چېچىكىدىن 30 گرام ئېلىپ سۇدا قاينىتىپ، پىسەپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، سۈيىدە مەقئەت ئەتراپىنى يۇسا، بوۋاسىر كېسەللىكىگە شىپا بولىدۇ.

ئانار پوستىدىن ئالتە گرام، سېمىزئوت، مامكاپ قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرىدىن توققۇز گرامدىن ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، تالقان تەييارلاپ، كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا سەككىز گرامدىن ئىستېمال قىلسا ياكى بۇ تالقاندىن ئانار سۈيى بىلەن شامچە تەييارلاپ جىنسىي يولغا كىرگۈزسە، ئاق خۇن كېسەللىكىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئانارگۈلى، ئانار پوستى، خۇنسىياۋشان، نىشاستە، ئانار ئۇرۇقى، ئەنجىباھار، ئاقاقىيا، شاھتەررە قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرىدىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ چالا سوقۇپ، قايناق سۇ بىلەن كاشكاپ تەييارلاپ سۈيىدە بەدەننى يۇسا، ئاق خۇن كېسەللىكىگە شىپا بولىدۇ.

ئانار پوستى ، ئەنجۈر قېقى ، موزا ، چۆپچىن قاتارلىق دورى-لارنىڭ ھەر بىرىدىن 15 گرام ، ئاق لەيلى ئۇرۇقىدىن 10 گرام ئېلىپ چالا سوقۇپ ، سۇدا قاينىتىپ ، سۈيىدە جىنسىي يولنى يۇسا ، ئاق خۇن كېسەللىكىگە مەنپەئەت قىلىدۇ .

ئانار پوستى ، موزا ، گىلى ئەرمىنى ، كەتىرا قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرىدىن 10 گرامدىن ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ ، تاسقاپ ، ئانار سۈيى بىلەن شامچە تەييارلاپ ، جىنسىي يولغا كىرگۈزسە ، ئاق خۇن كېسەللىكىگە شىپا بولىدۇ .

ئانار پوستىدىن 100 گرام ئېلىپ ، توخۇ گۆشى بىلەن سۇدا قاينىتىپ شورپا تەييارلاپ ، شورپىنى ئىچىپ ، گۆشىنى ئىستې-مال قىلسا ، بوغۇم ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ .

ئانار گۈلى ، ئانار پوستى ، موزا ، گۈل يېغى قاتارلىقلاردىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ ، گۈل يېغىدىن باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ ، تاسقاپ ، ھەممە دورىلارنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ ، سىر-كە ، گۈل يېغى بىلەن زىمات تەييارلاپ يەرلىك ئورۇنغا چاپسا ، بۇرۇندىكى ھەر خىل جاراھەتلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ .

ئانار گۈلىدىن ئىككى گرام ، كۆكناردىن تۆت دانە ، مارجان شوخلىدىن تۆت گرام ، قورۇق يۇمغاقسۈتتىن ئالتە گرام ئېلىپ سۇدا قاينىتىپ ، دورا سۈيىدە ئېغىزنى چايقىسا ، يۇتقۇنچاق ياللۇ-غىغا مەنپەئەت قىلىدۇ .

ئانار پوستىدىن 35 گرام ، پاقىيوپۇرمىقى ئۇرۇقىدىن

30 گرام ، ئازغان مونچىقىدىن 20 گرام ، ئاق شېكەردىن 300 گرام ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ ، تاسقاپ ، تالقان تەييارلاپ كۈندە ئۈچ قېتىم ، ھەر قېتىمدا سەككىز گرامدىن ئىستېمال قىلسا ، ئۆتكۈر خاراكتېرلىك قۇسۇش ۋە ئىچ سۈرۈشكە مەنپەئەت قىلىدۇ .

ئانارگۈلى ، ئانار پوستى ، قىزىلگۈل ، سېرىقچېچەك قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرىدىن 10 گرامدىن ، سەندەلدىن بىر گرام ، گاۋزىباندىن ئۈچ گرام ئېلىپ چالا سوقۇپ ، دەملەپ ئىستېمال قىلسا ، بۇرۇن قاناشقا شىپا بولىدۇ .

ئانار سۈيىگە 30 گرام تەمرى ھىندىنى چىلاپ ، سۈيىنى ئىستېمال قىلسا ، ئىسسىقتىن بولغان دانىخورەككە شىپا بولىدۇ .

ئانار سۈيىگە ئانار پوستىنى ئېزىپ ئارىلاشتۇرۇپ ، قايناتقاندىن كېيىن تېرىگە چاپسا ، ھەر خىل مودۇرلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ .

ئانار پوستىدىن 100 گرام ، شوردىن ئۈچ گرام ئېلىپ ، 500 مىللىلىتىر سۇدا قاينىتىپ ، سۈيىنى بەش كۈن ئىستېمال قىلسا ، ئۈچەي يوللىرىدىكى قۇرتنى چۈشۈرىدۇ .

ئاچچىق ئانار سۈيىنى ئىستېمال قىلسا ، ۋابا (خولېرا) كېسەللىكىگە شىپا بولىدۇ .

ئانار گۈلىدە شېكەر بىلەن گۈلقەنت تەييارلاپ ئىستېمال قىلسا ، ئىچكى ئەزالاردىن كەلگەن قاننى توختىتىدۇ ، ئىچ ئۆتكۈ

ۋە ئاق خۇن كېسەللىكىگە مەنپەئەت قىلىدۇ. تەييارلاش: ئانار گۈلى بىر ھەسسە، شېكەرنى تۆت ھەسسە قىلىپ، ئادەتتىكى گۈلقەنت تەييارلاش ئۇسۇلى بويىچە تەييارلىنىدۇ.

60 گرام ئانار پوستىنى 200 مىللىلىتىر سۇدا قاينىتىپ، پېسەپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، سۇيىنى كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 20 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلسا، ئىسسىقتىن بولغان تولغاقفا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئانار گۈلىنى قاينىتىپ، سۇيىدە مەقئەتنى يۇسا، مەقئەت بوشاپ كېتىش كېسەللىكىگە شىپا بولىدۇ.

قۇرۇتۇلغان ئانار گۈلىنى يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ، تالقان تەييارلاپ، كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا بەش گرامدىن ئىستېمال قىلسا، ئېغىز جاراھەتلىرىگە، ئىچ ئۆتكۈ كېسەللىكىگە مەنپەئەت قىلىدۇ. يەرلىك ئورۇنغا سەپسە، ھەر خىل جاراھەتلەرنى پۈتتۈرىدۇ، قولتۇق پۇراشقا شىپا بولىدۇ.

ئانار گۈلىنى سىركە بىلەن قاينىتىپ، دورا سۇيىدە ئېغىزنى چايقىسا، ئېغىز پۇراش كېسەللىكىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئانار ئۇرۇقىنى قورۇپ، يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ، تالقان تەييارلاپ كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا بەش گرامدىن ئىستېمال قىلسا، ئاشقازان ئاجىزلىقى، تولغاق، چىش بوشاپ كېتىش قاتارلىق كېسەللىكلەرگە شىپا بولىدۇ.

توققۇز گرام ئانار پوستىنى مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا قاينى-

تىپ ، دورا سۇيىنى ھەسەل بىلەن ئىستېمال قىلسا ، قىلقۇرت مەددە كېسەللىكىگە شىپا بولىدۇ .

ئانار پوستىدىن بىر كىلوگرام ، تازىلانغان شوردىن ئالتە گرام ئېلىپ سۇدا قايىنىتىپ ، دورا سۇيىنى ئىككىگە بۆلۈپ ، شېكەر بىلەن بىرگە ئىستېمال قىلسا ، سازاڭسىمان مەددە قۇرت كېسەللىكىگە شىپا بولىدۇ .

ئانار يىلتىزىنىڭ پوستىنى سۇدا قايىنىتىپ ، دورا سۇيىگە مەلۇم مىقداردا كۈنجۈت يېغى ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلسا ، ئۈچەيدىكى ھەر خىل قۇرتلارنى ئۆلتۈرىدۇ .

ئانارگۈلىدىن 10 گرام ، كۈندۈردىن ئالتە گرام ، خۇنسىياۋشاندىن ئالتە گرام ئېلىپ سوقۇپ ، تاسقاپ ، تالقان تەييارلاپ كۈندە ئىككى قېتىم ، ھەر قېتىمدا ئىككى گرامدىن بېھى شەربىتى بىلەن بىرگە ئىستېمال قىلسا ، سىرتقى زەخىملىنىشتىن بولغان قاناشنى توختىتىپ ، ئىششىق ياندۇرىدۇ .

ئانارگۈلى ، خۇنسىياۋشانلارنىڭ ھەر بىرىدىن 12 گرامدىن ، كۈندۈردىن 20 گرام ، كەتىرادىن 10 گرام ئېلىپ سوقۇپ ، تاسقاپ ، تالقان تەييارلاپ كۈندە بىر قېتىم ، ئىككى گرامدىن ئىستېمال قىلسا ، ئاق خۇن كېسەللىكىگە شىپا بولىدۇ .

ئانارگۈلى ، ئاقىرقەرھالارنىڭ ھەر بىرىدىن 15 گرامدىن ، موزىدىن 12 گرام ئېلىپ سوقۇپ ، تاسقاپ ، تالقان تەييارلاپ چىش تۈۋىگە سېپىپ بەرسە ، چىش مىلىكى ياللۇغىغا مەنپەئەت

قىلىدۇ.

بىنەپشە

بىنەپشە — كۆپ يىللىق، سامان غوللۇق بىنەپشە گۈل ئائىلىسىدىكى ئۆسۈملۈك بولۇپ، ئاپتونوم رايونىمىزنىڭ ھەر قايسى جايلىرىدا ئۆستۈرۈلىدۇ. بىنەپشىنىڭ غولى توم، قىسقا بولۇپ، تەخمىنەن 5 ~ 7 سانتىمېتىرغىچە ئۆسىدۇ. يوپۇرمىقىنىڭ شەكلى قوشۇق يۈزىگە ئوخشاش، گىرۋەكلىرى يۇمىلاق چىشلىق بولۇپ، ئىنچىكە ئاق تىكەنلىرى بولىدۇ. گۈلى تاق بولۇپ، ئورنى ساپىقىنىڭ ئۇچىدا، رەڭگى كۆكۈش سۆسۈن رەڭدە. 6-، 7-ئايلاردا ئېچىلىدۇ. يىلتىزى يۇمىلاق بولۇپ، ئاقۇچ سېرىق رەڭدە بولىدۇ. بىنەپشە كۈز پەسلىدە يىغۋېلىنىدۇ.

دورىلىق قىسمى: گۈلى، يىلتىزى ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكىدە دورا ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

خىمىيىلىك تەركىبى: تەركىبىدە ئۇچۇچان ماي، فىلاۋون،

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

ئامىنو كىسلاتاسى ، ئالكولوئىد قاتارلىق ئورگانىك ماددىلار ۋە كالتسىي ، كالىي ، ناترىي ، بېرىللىي ، ماگنىي ، ئاليۇمىن ، مولىبدېن ، مانگان ، بارىي ، خروم ، مىس ، تىتان ، ۋانادى ، قوغۇشۇن ، تۆمۈر ، سىنك قاتارلىق نىئورگانىك ماددىلار بار .

تەبىئىتى : ھۆل سوغۇق .

خۇسۇسىيىتى : سەپرا ۋە قان خىلتىنىڭ ھارارىتىنى پەسەيتىدۇ . تەرەتنى راۋانلاشتۇرىدۇ ، نېرۋا خىزمىتىنى ياخشىلاپ ئۇيقۇ كەلتۈرىدۇ ، نەپەس يوللىرىنى تازىلايدۇ ، ئىششىق قايتۇرىدۇ . زۇكام ، قەۋزىيەت ، كۆز ياشاڭغىراش ۋە ياللۇغلىنىش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرگە شىپا بولىدۇ ، يەل تارقىتىدۇ .

ئىشلىتىلىشى : 20 گرام بىنەپشىنى دەملەپ ئىستېمال قىلسا ، بەدەن ھارارىتىنى تۆۋەنلىتىپ ، ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىدۇ . بىنەپشىدىن 20 گرام ، مامكاپتىن 15 گرام ئېلىپ ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇ ۋە شېكەر بىلەن قائىدە بويىچە شەربەت تەييارلاپ ئىستېمال قىلسا ياكى بۇ ئىككى دورىنىڭ قايىنىتىلغان سۈيىدە يەرلىك ئورۇننى يۇسا ، ياللۇغ قايتۇرىدۇ .

بىنەپشىنى سوقۇپ ، تاسقاپ ، تالقان تەييارلاپ كۈندە بىر قېتىم ، 5 ~ 10 گرامغىچە ئىستېمال قىلسا ، ئىچ ئۆتكۈگە شىپا بولىدۇ . يۇقىرىقى ئۇسۇل بويىچە تەييارلانغان بىنەپشە تالقىنىغا مۇۋاپىق مىقداردىكى شېكەرنى قوشۇپ ، ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلسا ، يۆتەلگە مەنپەئەت قىلىدۇ .

ھۆل بىنەپشىدە قائىدە بويىچە گۈلقەنت تەييارلاپ ئىستېمال قىلسا، خۇسۇسىيىتىدە كۆرسىتىلگەن تەسىرلەرنى بېرىدۇ. بىنەپشە گۈلقەنتى بىر ھەسسە بىنەپشىگە تۆت ھەسسە شېكەر قوشۇپ تەييارلىنىدۇ.

بىنەپشىدە شەربەت تەييارلاپ ئىستېمال قىلسا، زۇكام ۋە باشقا قىزىتمىلىق كېسەللىكلەرگە شىپا بولىدۇ.

بىنەپشىدە ياغ چىقىرىپ، بادام يېغى بىلەن بىرلىكتە چېكە ساھەسىنى ياغلىسا، مېڭىگە قۇرۇقلۇق يېتىشتىن بولغان باش ئاغرىقى ۋە ئۇيقۇسىزلىققا مەنپەئەت قىلىدۇ (بىنەپشە يېغى ئۇنىڭ ھۆل گۈلىنى كۈنجۈت يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ، ئاپتاپتا قايىنتىش ئارقىلىق چىقىرىلىدۇ).

بىنەپشە گۈلىنى ئېزىپ، كۈنجۈت يېغى بىلەن زىمات تەييارلاپ يەرلىك ئۇرۇنغا چاپسا، بوغۇم ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

شۇمشا، لوۋىيالارنى سوقۇپ، ھۆل بىنەپشىنىڭ سىقىپ چىقىرىلغان سۈيىگە ئارىلاشتۇرۇپ يەرلىك ئۇرۇنغا چاپسا، ئۇرۇقدان ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

بىنەپشە گۈلى، بابۇنە، سېرىقچېچەك، بۇغداي كېپىكى قاتارلىقلارنىڭ ھەرقايسىسىدىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، كۈنجۈت يېغى بىلەن زىمات تەييارلاپ، يەرلىك ئۇرۇنغا قىزىق ھالەتتە چاپسا، بوغۇم ئاغرىقلىرىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

بىنەپشە ، زىغىر ، شۆمشا ئۇرۇقى قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرى-
دىن ئالتە گرامدىن ، ئىسپىغول ، قەنتلەرنىڭ ھەر بىرىدىن مۇۋا-
پىق مىقداردا ئېلىپ شەربەت تەييارلاپ ، كۈندە ئىككى قېتىم ،
ھەر قېتىمدا 30 مىلللىلىتىردىن ئىستېمال قىلسا ، قان تۈكۈ-
رۈش ۋە قان تۈكۈرۈش خاراكتېرلىك يۆتەلگە مەنپەئەت قىلىدۇ .
بىنەپشىدە مۇراببا تەييارلاپ ، كۈندە مۇۋاپىق مىقداردا ئىس-
تېمال قىلسا ، نەپەس يوللىرىدىكى توسالغۇلارنى تازىلاپ ، ئىس-
سىقتىن بولغان يۆتەل ، گال قۇرۇش قاتارلىقلارغا شىپا بولىدۇ .
سۈيدۈك يوللىرىدىكى ئېچىشىشنى پەسەيتىپ ، سۈيدۈكنى راۋان-
لاشتۇرىدۇ .

بىنەپشە ، ھېلىلەرنىڭ ھەر قايسىسىدىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ
قاينىتىپ ، سۈزۈپ تەييارلانغان دورا سۈيىدە 2 ~ 3 كۈندە بىر
قېتىم چاچنى يۇسا ، چاچنىڭ پارقىراقلىقىنى ئاشۇرۇپ ، چاچقا
ئاق چۈشۈشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ .

خام (ماتا) غا يۆگەلگەن تاتلىق ئانارنى خېمىر بىلەن ئو-
راپ ، قوقاسقا كۆمۈپ پىشۇرۇپ ، ئاندىن مۇۋاپىق يېرىدىن تۆ-
شۈك ئېچىپ ، ئانار دانىلىرىنى پاكىز ياغاچ بىلەن قوچۇپ ،
تەكشى ئارىلاشتۇرغاندىن كېيىن مۇۋاپىق مىقداردا بىنەپشە يېغى
تېمىتىپ ، يەنە بىر قېتىم تولۇق ئارىلاشتۇرۇپ ، كېيىن ئۇنى
گالغا تېمىتىپ بەرسە ، گال بوغۇلۇپ قېلىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ .
بىنەپشىدىن 12 گرام ، تۇربۇتتىن ئالتە گرام ، ئاقلانغان

چۈچۈكبۇيا يىلتىزىدىن ئۈچ گرام، سوقمۇنىيادىن سەككىز گرام، كەتىرادىن ئىككى گرام ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، پار سۈيى بىلەن كۆممىلاچ (ھەب) تەييارلاپ، كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا بەش گرامدىن ئىستېمال قىلسا، ئىسسىقتىن بولغان باش ئاغرىقى، كۆز ياشاڭغىراش ۋە باشقا كۆز كېسەللىكلىرىگە شىپا بولىدۇ.

بىنەپشىدىن 40 گرام، نېلۇپەر، قىزىلگۈل، كاسىنە ئۇرۇقى، شاھتەررە، شوخلا، ھەمىشىباھار قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرىدىن بەش گرامدىن، چىلاندىن يەتتە دانە، سەرپىستاندىن توققۇز دانە، گاۋزىبان ئەرقىدىن 25 مىللىلىتىر، بىھى ئۇرۇقى، قارا سۇنا ئۇرۇقى، قاپاق ئۇرۇقى مېغىزى قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرىدىن تۆت گرامدىن، تەرەنجىبىندىن 36 گرام، قىزىلگۈل گۈلقەنتىدىن 40 گرام ئېلىپ، بىنەپشە، گۈلقەنت، تەرەنجىبىندىن باشقا دورىلارنى بىر كىلوگرام سۇغا 3 ~ 4 سائەت ئەتراپىدا چىلاپ، ئۈستىگە يەنە ئىككى كىلوگرام سۇ قوشۇپ، سۇس ئوتتا دورا تەمى سۇغا تولۇق چىققانغا قەدەر قاينىتىپ، ئۈستىگە بىنەپشىنى سېلىپ يەنە بىر قېتىم قايناتقاندىن كېيىن دورا تىرىپلىرىنى سۈزىۋېتىپ، ئۇنىڭغا تەرەنجىبىننىڭ تەمى چىقىرىلغان سۈنى ئارىلاشتۇرۇپ، ئاخىرقى قېتىم بىر قاينىتىپ، ئەڭ ئاخىرىدا گۈلقەنتنى ئارىلاشتۇرۇپ شەربەت تەييارلاپ، كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 30 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلسا، ئۆپكە ياللۇ-

غىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

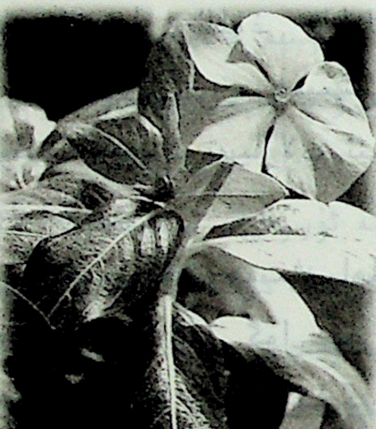
ھۆل بىنەپشىدىن 150 گرام ئېلىپ، 700 مىللىلىتىر دىستىللەنگەن سۇغا بىر سوتكا چىلاپ، سۇس ئوت بىلەن سۇنىڭ ئۈچتىن بىر قىسمى قالغۇچە قايناتقاندىن كېيىن دورا تىرىپىنى سۈزۈۋېتىپ، ئۇنىڭغا 150 گرام قەنت ئارىلاشتۇرۇپ شەربەت تەييارلاپ، كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 30 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلسا، نېرۋىنى كۈچلەندۈرىدۇ، نەپەس يوللىرىنى سىلىقلاشتۇرىدۇ.

بىنەپشە گۈلى، بابۇنە، قىچا يوپۇرمىقى، ئوسما، نىلۇپەرلەرنىڭ ھەر بىرىدىن 15 گرامدىن، ئاق لەيلىگۈلدىن 20 گرام، قارا سۆگەت يوپۇرمىقى، بۇغداي كېپىكى قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرىدىن 30 گرامدىن ئېلىپ قايناتقىنىدا، سۇيىدە يۇيۇنسا ياكى قايناتقىلغان ھورىدا ھوردانسا، خۇسۇسىيىتىدە كۆرسىتىلگەن تەسىرلەرنى بېرىدۇ.

ھەمىشبا ھار

ھەمىشباھار ــ ئاپتونوم رايونىمىزنىڭ ھەرقايسى جايلىرىدا تېرىپ ئۆستۈرۈلىدۇ. بۇ، بىر يىللىق سامان غوللۇق ئۆسۈملۈك بولۇپ، ئىككى خىل بولىدۇ. بىر خىلىنىڭ بويى 90 سانتىمېتىردىن ئېگىزرەك ئۆسىدۇ. غولىنىڭ تومىلىقى بارماقچىلىك

بولىدۇ . يوپۇرمىقى رەيھاننىڭ يوپۇرمىقىغا ئوخشاش تىل شەكىل-
لىك بولۇپ ، رەڭگى يېشىل بولىدۇ . يوپۇرماق گىرۋەكلىرى
ئۇششاق ، قىرلىق بولىدۇ . شاخ ۋە يوپۇرماقلىرىدا چاپلىشاڭغۇ
سۇيۇقلۇق بولىدۇ . گۈلى كىچىك بولۇپ ، نۆۋەتلىشىپ ئېچىلىپ
تۇرىدۇ . ئۇرۇقى ئېللىپس شەكىللىك يۇمىلاق بولىدۇ . رەڭگى
قارا ، تەمى ئاچچىقراق كېلىدۇ . يەنە بىر خىلىنىڭ بويى تەخمى-
نەن 30 سانتىمېتىر ئەتراپىدا ئۆسىدۇ . غولى تىك بولۇپ ،
سىرتىنى شالاڭ تۈكچىلەر قاپلاپ تۇرىدۇ ، گۈلى ۋە يوپۇرمىقى
نۆۋەتلىشىپ ئۆسىدۇ . گۈلىنىڭ رەڭگى قىزىل بولۇپ ، گۈل
كاسىسى بەشكە ، گۈل تاجى ئالتىگە بۆلۈنىدۇ .



ئۇرۇقى ئېللىپس شە-
كىللىك بولۇپ ، ئۇنىڭ مېۋىسى
10 ~ 12 دانىغىچە ئانىلىق يو-
پۇرماقچىسىدىن تۈزۈلىدۇ . ئا-
نىلىق يوپۇرماقچىسى سىلىق بو-
لۇپ ، سۇس قوڭۇر رەڭلىك بو-
لىدۇ . ئۇرۇقى ئازراق خۇش پۇ-
راق پۇرايدۇ .

دورىلىق قىسمى :

ھەمىشەباھارنىڭ ئۇرۇقى ، گۈ-
لى ، يوپۇرمىقى ، غولى قاتارلىقلار ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكىدە دورا

ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

خىمىيىلىك تەركىبى: ئۈرۈقى تەركىبىدە ماي، ئاقسىل قاتارلىق ماددىلار؛ گۈلى تەركىبىدە سىيانىن؛ يوپۇرماق ۋە غولى تەركىبىدە 7% ئەتراپىدا شېكەر، 2% ئەتراپىدا كراخمال بار.

تەبئىتى: ھۆل سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى: جىگەرنىڭ تۇسالغۇلىرىنى ئاچىدۇ، چوڭ ـ كىچىك تەرەتلەرنى راۋانلاشتۇرىدۇ، ئۆپكىنى تازىلايدۇ، ئۈچەي يوللىرىدىكى مەددە قۇرتلارنى ئۆلتۈرىدۇ، قان توختىتىدۇ، تىنچلاندۇرۇپ ئاغرىق پەسەيتىدۇ، زۇكام، كۆيۈك، ئىچ ئۆتكۈ، بوغۇم ياللۇغى، ھەر خىل تېرە جاراھەتلىرى، قۇلاق ياللۇغى، سۈيدۈك يولى ياللۇغى قاتارلىقلارغا شىپا بولىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ھەمىشىباھار ئۈرۈقى بىلەن ئاق لەيلى ئۈرۈقىدا شەربەت تەييارلاپ ئىستېمال قىلسا، زۇكامغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

قۇرۇتۇلغان ھەمىشىباھار يوپۇرمىقىنى سوقۇپ، تاسقاپ، زەيتۇن يېغى ياكى گۈل يېغى بىلەن مەلھەم تەييارلاپ، يەرلىك ئۇرۇنغا چاپسا، ئوتتا كۆيگەن كۆيۈكلەرگە شىپا بولىدۇ.

ھەمىشىباھار غولىنى قاينىتىپ، شەربەت تەييارلاپ ئىستېمال قىلسا، يۆتەل ۋە ئاۋاز پۈتۈپ قېلىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ھەمىشىباھار يوپۇرمىقىنى سىقىپ، سۈيىگە مۇۋاپىق مىقداردا زەيتۇن يېغى ئارىلاشتۇرۇپ، سۇس ئوتتا قاينىتىپ، سو-

ۋۇغاندىن كېيىن قۇلاققا تېمىتسا ، قۇلاق ياللۇغىغا شىپا بولىدۇ .

ھەمىشىباھار ئۇرۇقىنىڭ قاينىتىلغان سۈيىنى ئىستېمال قىلسا ، ئىچ ئۆتكۈ ، قان تۈكۈرۈش ۋە قان قۇسۇشقا مەنپەئەت قىلىدۇ . قۇرۇتۇلغان ھەمىشىباھار يوپۇرمىقىنى سوقۇپ ، تاسقاپ ، تالقان تەييارلاپ ئىستېمال قىلسا ، ئىچ ئۆتكۈ كېسەللىكىگە شىپا بولىدۇ .

ھەمىشىباھار ئۇرۇقى ، ئاق لەيلى ئۇرۇقى ، شۇمشا ئۇرۇقى ، جۇخار گۈلى ، بىنەپشە قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرىدىن 10 گرامدىن ئېلىپ ، شەربەت تەييارلاپ ئىستېمال قىلسا ، ئىسسىقتىن بولغان قورساق ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ .

ھەمىشىباھار يوپۇرمىقىنىڭ سىقىپ چىقىرىلغان سۈيىگە ئىسپىغۇل ئارىلاشتۇرۇپ يەرلىك ئورۇنغا چاپسا ، بوغۇم ئاغرىقىغا شىپا بولىدۇ .

ھەمىشىباھار ئۇرۇقى ، كاسىنە ئۇرۇقى ، ئىسپىغۇل ، ئىتئۈزۈمى قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرىدىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ قايناتىپ ، پىسەپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ ، سۈيىدە يەرلىك ئورۇننى يۇسا ، بۆرۈن ئۇچى قىزىرىپ ئىششىپ قېلىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ .

ھەمىشىباھار يوپۇرمىقىنى مەلۇم مىقداردىكى سۇدا قايناتىپ مەتبۇخ تەييارلاپ ، قورساق ئاچ ھالەتتە ئىستېمال قىلسا ، سۈيدۈكنى راۋانلاشتۇرۇپ ، سۈيدۈك تۇتۇلۇپ قېلىش كېسەللىكىگە مەنپەئەت قىلىدۇ .

ئۇيغۇر كىتاب تورى بېكىتى
www.uyghurkitap.com

ھەمىشىباھار ئۇرۇقىنىڭ قايىنىتىلغان سۈيىنى مۇۋاپىق مىق-دارىدىكى زۇپا شەربىتى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلسا، ئۆپكىنى تازىلاپ، يۆتەلنى پەسەيتىدۇ، نەپەس ھەرىكىتىنى نور-مالللاشتۇرىدۇ.

ھەمىشىباھار ئۇرۇقىنىڭ يېغىنى چىقىرىپ، يەرلىك ئۇرۇن-غا چاپسا، تېرىدىكى ھەر خىل جاراھەتلەرگە، بوغۇم ئاغرىقىغا شىپا بولىدۇ.

ھەمىشىباھار ئۇرۇقى، تەرخەمەك ئۇرۇقى مېغىزى، قاپاق ئۇرۇقى مېغىزى، ئاقلانغان چۇچۇكبۇيا يىلتىزى قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرىدىن ئالتە گرامدىن ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى زىغىر شىرىسى بىلەن مەجۇن تەييارلاپ، كۈندە ئىك-كى قېتىم، ھەر قېتىمدا ئالتە گرامدىن ئىستېمال قىلسا، بەلغەم خىلتىنى تازىلايدۇ. ئۆپكە يالللۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ھەمىشىباھار گۈلىدىن 20 گرام، چۆپچىنىدىن 15 گرام، كەھرىۋادىن بەش گرام، ئانارگۈلىدىن ئالتە گرام، شېكەردىن 60 گرام ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، تالقان تەييارلاپ كۈندە بىر قېتىم، 5 ~ 6 گرام ئىستېمال قىلسا، ئۆپكە ۋە باشقا ئەزالار-دىن كەلگەن قاننى توختىتىدۇ.

ھەمىشىباھار ئۇرۇقى، جۇخار گۈلى قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرىدىن 12 گرام، بەدىيان، پىنىنلەرنىڭ ھەر بىرىدىن 20 گرام، ئاق لەيلى ئۇرۇقىدىن 15 گرام، شېكەردىن

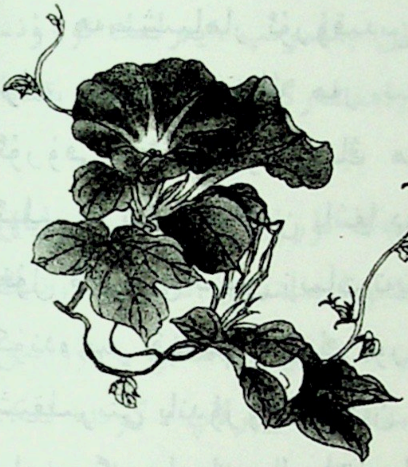
200 گرام ئېلىپ، 2000 مىللىلىتىر سۇدا قائىدە بويىچە 1200 مىللىلىتىر شەربەت تەييارلاپ كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 30 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلسا، بۆرەك ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ھەمىشىباھار ئۇرۇقىدىن 24 گرام، ئەرەب يېلىمى، كەتىرا، نىشاستىلەرنىڭ ھەر بىرىدىن 10 گرامدىن، يۇمغاقسۈت ئۇرۇقى، ئىسپىغۇللارنىڭ ھەر قايسىسىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، ئىسپىغۇلدىن باشقا دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، ئىسپىغۇل شىرىسى بىلەن زىمات تەييارلاپ، گۈل يېغى بىلەن بىرلىكتە كۈندە بىر قېتىم يەرلىك ئورۇنغا چاپسا، سىرتقى ئەزالار ئىششىقلىرىنى ياندۇرۇپ، بەدەن ھارارىتىنى تۆۋەنلىتىدۇ. بالىياتقۇ ساھەسىگە چاپسا، بالىياتقۇ ياللۇغىغا شىپا بولىدۇ.

ھەمىشىباھار ئۇرۇقىدىن 20 گرام، شۈمشا، سېرىقچېچەك، جۇخار گۈلى قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرىدىن 15 گرامدىن، ئاق لەيلى، مۇقەللەرنىڭ ھەر بىرىدىن 12 گرامدىن ئېلىپ، مۇقەلدىن باشقا دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى چەككىلىگەن ھەسەلدە مۇقەلنى ئېرىتىپ، ئۇنىڭغا تالقانلارنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، زىمات تەييارلاپ يەرلىك ئورۇنغا چاپسا، سوغۇقتىن بولغان جىنسىي يول ئىششىقى ۋە بۆرەك ئىششىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ھەمىشىباھار غولىدىن 30 گرام، ھۆل قاپاق يوپۇرمىقىدىن

25 گرام ، بېدىدىن 12 گرام ئېلىپ ئېزىپ ، سىقىپ چىقىرىلغان سۇيىگە ئېكەكلەپ يۇمشىتىلغان قوغۇشۇننى ئارىلاشتۇرۇپ ، بۆرەك ساھەسىگە سۇركەپ بەرسە ، بۆرەك ساھەسىدىكى سوزۇلما خاراكتېرلىك ئىششىقلارغا شىپا بولىدۇ .



ھەشقىپىچەك

ھەشقىپىچەك - چىرمىشىپ ئۆسىدىغان ، بىر يىللىق سامان غوللۇق ئۆسۈملۈك بولۇپ ، يۆگىمەچ گۈللۈكلەر ئائىلىسىگە تەۋە . ئۇنىڭ غولى (پېلىكى) ئۈچ مېتىر ئەتراپىدا ئۆسىدۇ ، سىرتقى يۈزى قىسقا ئىنچىكە تۈكچىلەر بىلەن قاپلىنىپ تۇرىدۇ . يوپۇرمىقى كەڭ ، يۈرەكسىمان شەكىلدە بولۇپ ، ئالدىنقى تەرىپى قىسقا ، ئۈچلۈق ، گىرۋەكلىك بولىدۇ . يوپۇرماق رەڭگى كۆك ، ساپىقى ئىنچىكە ھەم بىر قەدەر ئۇزۇن بولىدۇ . يوپۇرماقلىرى نۆۋەتلىشىپ ئۆسىدۇ ، گۈلى كاناي شەكىللىك بولۇپ ، ئادەتتە كۆكۈش ، سۆسۈن ، ھال رەڭلەردە ۋە ئاق رەڭدە ئېچىلىدۇ . گۈل ساپىقى غول قولتۇقىدىن ئۆسۈپ چىققان بولۇپ ، ھەر بىر گۈل ساپىقىدا 1 ~ 5 دانىغىچە گۈل ئۆسىدۇ ، گۈل ساپىقىنىڭ ئۇزۇنلۇقى يوپۇرماق

ساپىقىنىڭ ئۈزۈنلۈقىغا قارىغاندا سەل قىسقىراق بولىدۇ، غوزىسى شار شەكىللىك بولىدۇ، ئۇرۇقى ئۈچ قىرلىق، پارقىراق، سىلىق بولۇپ، ئاق رەڭلىك ياكى قارا رەڭلىك بولىدۇ. گۈلى 6 ~ 9 - ئاي مەزگىللىرىدە نۆۋەتلىشىپ ئېچىلىدۇ. ئۇرۇقى 7 -، 8 -، 9 -، 10 - ئايلاردا پىشىدۇ. ھەشقىپىچەك ئاپتونوم رايونىمىزنىڭ ھەممە جايلىرىدا گۈل تەشتەكلىرىدە ئۆستۈرۈلىدۇ.

دورىلىق قىسمى: ئۇرۇقى ئۇيغۇر تىبابەتچىلىكىدە دورا ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

خىمىيىلىك تەركىبى: ئۇرۇقى تەركىبىدە ھەشقىپىچەك گلۇكوزىدى، قەنت تۈرلىرى، 11% ئەتراپىدا ماي، ئالكولوئىد قاتارلىقلار بار بولۇپ، ھەشقىپىچەك ئۇرۇقى تولۇق پىشقاندا يىغىۋېلىنىپ، كۈن نۇرى چۈشمەيدىغان سالقىن جايدا قۇرۇتۇلىدۇ.

تەبىئىتى: 3 - دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: ئەزالاردىكى توسالغۇلارنى ئاچىدۇ ۋە ھۆللۈكنى قۇرۇتىدۇ، ئىششىق ياندۇرىدۇ، ئۈچەي يوللىرىدىكى مەددە قۇرتلارنى ئۆلتۈرىدۇ، غەيرىي تەبىئىي سەۋدا ۋە سەپرا خىلتىنى سۈرىدۇ، چوڭ تەرەتنى يۇمشىتىدۇ، چوڭ - كىچىك بوغۇملار ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: ھەشقىپىچەك ئۇرۇقىدىن 30 گرام، قە-

ئۇيغۇر كىتاب تورىبېكىتى www.uyghurkitap.com

لەمپۇر ، گۈلدارچىن ، قىلىن دارچىن ، لاچىندانە ، بىلسان ئۇرۇ-قى قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرىدىن ئالتە گرامدىن ، ئاق تۇربۇتتىن بەش گرام ، زەپەردىن ئىككى گرام ئېلىپ سوقۇپ ، تاسقاپ ، دورىلار مىقدارىنىڭ بىر ھەسسىسىچىلىك مىقداردىكى شېكەر ، ئىككى ھەسسىسىگە تەڭ كېلىدىغان چەككىلەنگەن ھەسەل بىلەن قائىدە بويىچە مەجۇن تەييارلاپ ، كۈندە ئىككى قېتىم ، ھەر قېتىمدا بەش گرامدىن ئىستېمال قىلسا ، جىگەرنىڭ سوغۇقلۇقىنى قايتۇرۇپ ، ھەزىم سىستېمىسىنىڭ خىزمىتىنى ياخشىلايدۇ ، ئاشقازان ، 12 بارماق ئۈچەي يارىلىرىغا شىپا بولىدۇ .

ھەشقىپىچەك ئۇرۇقىدىن تۆت گرام ، سوقمۇنىيادىن ئىككى گرام ، ئاق تۇربۇتتىن 12 گرام ، بەدىياندىن 15 گرام ، سەبرى سۇقۇتىدىن 18 گرام ، شەھمەنزەلدىن تۆت گرام ئېلىپ سوقۇپ ، تاسقاپ ، مۇۋاپىق مىقداردىكى بەدىيان سۈيى بىلەن مەجۇن تەييار-لاپ ، سەككىز بۆلەككە بۆلۈپ ، كۈندە بىر بۆلەكتىن ئىستېمال قىلسا ، بەدەندىكى ئارتۇق ھۆللۈكلەرنى قۇرۇتۇپ ، بوغۇم ياللۇ-غىغا مەنپەئەت قىلىدۇ .

ھەشقىپىچەك ئۇرۇقى ، قارىمۇچ ، ھەجىرۇليەھۇت قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرىدىن ئالتە گرامدىن ، بىلسان ئۇرۇ-قىدىن 12 گرام ، مۇرمەككىدىن تۆت گرام ئېلىپ يۇمشاق سو-قۇپ ، تاسقاپ ، مۇۋاپىق مىقداردىكى ئوغرىتىكەن سۈيى بىلەن خېمىر قىلىپ ھەب تەييارلاپ ، كۈندە 5 .0 ~ 1 گرام ئىستېمال

قىلسا، ئۆت خالتىسى ۋە سۈيدۈك نەيچىسىدىكى تاشلارنى پارچە-لاپ ئېرىتىدۇ.

ھەشقىپىچەك ئۇرۇقى، ھىڭ، ئوردانىلارنىڭ ھەر بىرىدىن ئىككى گرامدىن، ئارچا ئۇرۇقى، ئادراسمان ئۇرۇقى قاتارلىقلار-نىڭ ھەر بىرىدىن ئالتە گرامدىن ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، مۇۋا-پىق مىقداردىكى سۇ بىلەن خېمىر قىلىپ، ئالتە گرامدىن كۆمە-لاچ تەييارلاپ، تۇغۇت مەزگىلىدە (تۇغۇتنىڭ ئالدىدا) بىر دانە ئىستېمال قىلسا، تولغاق كەلتۈرۈپ تۇغۇتنى ئاسانلاشتۇرىدۇ (بۇ دورىنى ھامىلىدارلىق مەزگىلىدە ئىستېمال قىلىشتىن قاتتىق ساقلىنىش كېرەك). ھەشقىپىچەك ئۇرۇقى، ئاقمۇچ، سۇمبۇل-لارنىڭ ھەر بىرىدىن تۆت گرامدىن، چىغىرتماق ئۇرۇقىدىن سەككىز گرام ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ، مۇۋاپىق مىقدار-دىكى سىركە بىلەن خېمىر قىلىپ، تۆت گرامدىن كۆمىلاچ تەييارلاپ، كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا بىر داندىن ئىس-تېمال قىلسا، تال كېسەللىكلىرىگە شىپا بولىدۇ.

ھەشقىپىچەك ئۇرۇقى، كۈندۈر، ئاق توغرىغۇ، دېۋىرقاي قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرىدىن ئالتە گرامدىن، كالا چاۋا يېغىدىن 50 گرام، كالا يىلىكىدىن 15 گرام ئېلىپ، ياغ ۋە يىلىكتىن باشقا دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، قىزدۇرۇپ، ئېرىتىلگەن يە-لىك بىلەن ياغقا تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ مەلھەم تەييارلاپ، يەرلىك ئورۇنغا چاپسا، سىرتقى ئەزالاردىكى ھەر خىل ئىششىقلارنى ياز-

دۇرىدۇ .

ھەشقىپىچەك ئۇرۇقى ، بادام مېغىزى قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرىدىن 20 گرامدىن ، سۇزاپ يوپۇرمىقىدىن 10 گرام ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ ، تاسقاپ ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سىركە بىلەن زىمات تەييارلاپ ، تال ساھەسىگە زىمات قىلسا ، تال ئىششىقىنى ياندۇرۇپ ، تالنىڭ خىزمىتىنى ياخشىلايدۇ .

ھەشقىپىچەك ئۇرۇقى ، تۇربۇتلارنىڭ ھەر بىرىدىن 18 گرامدىن ، سەبرىدىن ئالتە گرام ئېلىپ سوقۇپ ، تاسقاپ ، تالقان تەييارلاپ ، كېسەللەر ئەمەلىي ئەھۋالىغا قاراپ مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلسا (بۇ دورىنى ئىستېمال قىلىپ ئىككى سائەتتىن كېيىن سۇرگە دورىسىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىش كېرەك) ، ئۈچەي يوللىرىدىكى قۇرتلارنى ئۆلتۈرىدۇ ، چۈشۈرىدۇ .

ھەشقىپىچەك ئۇرۇقىدىن ئالتە گرام ، پاقىيوپۇرمىقىدىن 12 گرام ئېلىپ ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇ بىلەن قاينىتىپ ، دورا تىرىپلىرىنى سۈزۈۋەتكەندىن كېيىن دورا سۈيىنى ئۈچكە بۆلۈپ ، ھەر بىر بۆلىكىنى بىر كۈندىن ، ئۈچ كۈن ئىستېمال قىلسا ، قورساقتا سۇ چۈشۈش كېسەللىكىگە مەنپەئەت قىلىدۇ .

ھۆل ھەشقىپىچەك ئۇرۇقىنىڭ ئېزىپ چىقىرىلغان سۈيىنى بۇرۇنغا تېمىتسا ، كونا باش ئاغرىقىغا شىپا بولىدۇ .

ھەشقىپىچەك ئۇرۇقىنى ئېزىپ ، مۇناسىۋەتلىك ياغلار بىلەن

مەلھەم تەييارلاپ ، يەرلىك ئورۇنغا چاپسا ، بوغۇم ئاغرىقىغا شىپا بولىدۇ .

سېرىقچېچەك

سېرىقچېچەك — كۇنلۇكسىمان گۈللۈكلەر ئائىلىسى ، سېرىقچې-چەك ئۇرۇقدىشىغا تەۋە ، بىر يىل-لىق سامان غوللۇق ئۆسۈملۈك بولۇپ ، ئاپتونوم رايونىمىزنىڭ ھەرقايسى جايلىرىدا ئۆستۈرۈل-دۇ . ئۇنىڭ غولىنىڭ ئېگىزلىكى تەخمىنەن 50 سانتىمېتىردىن بىر مېتىرغىچە كېلىدۇ . غولى تىك ، تۈكسىز بولۇپ ، يۇقىرى قىسمى كۆپ شاخلايدۇ . يوپۇرمىقى 2 ~ 3 قايتىلانغان پەيسىمان يېرىقچە ، يېرىق ياپراقچىلىرىدىن تۈزۈلگەن ، يوپۇرماق ساپىقى-نىڭ تۈۋى كېڭىيىپ غىلاب شەكىللەندۈرىدۇ . گۈلى سەل مو-رەككەپ بولۇپ ، كىچىك كۇنلۇكى ئىچىدە نۇرغۇنلىغان سېرىق رەڭلىك گۈل يوپۇرماقلىرى بولىدۇ ، گۈل ساپىقىنىڭ ئۇزۇنلۇقى تەخمىنەن 5 ~ 10 مىللىمېتىر كېلىدۇ ، گۈل كاسا چىشلىرى ئېنىق بولمايدۇ . مېۋىسى سوقچاق بولۇپ ، ئۇزۇنلۇقى تەخمى-نەن 4 ~ 5 مىللىمېتىر ، كەڭلىكى 2 ~ 3 مىللىمېتىر

كېلىدۇ، ئۇرۇقـىـنـىـڭ ياپىلاق دۇمبە قىرى سەل كۆتۈرۈل-
گەن بولۇپ، يان قىرىدا تار قانىتى بولىدۇ. ھەر بىر قىرى
ئارىلىقىدا بىر دانە ماي نەيچىسى، بىرىكمە يۈزىدە ئىككى دانە
ماي نەيچىسى بولىدۇ. ئۇرۇق تۈۋىدە ئۇرۇق ساپىقىنىڭ قالدۇقى
بولىدۇ. ئۇرۇقى قوڭۇر رەڭلىك بولۇپ خۇشبۇي پۇرايدۇ. سې-
رىقچېچەك گۈلى 5 ـ ئايلاردا ئېچىلىپ، مېۋىسى 6 ـ،
7 ـ ئايلاردا پىشىدۇ.

دورىلىق قىسمى: يۇمران مايسىسى ۋە ئۇرۇقى يىغىۋېلى-
نىپ، ئۇيغۇر تېبابىتىدە «قارىكۆز بەديان مايسىسى» ۋە «قارى-
كۆز بەديان» دېگەن ناملار بىلەن دورا ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.
مايسىسى، ئۇرۇقى يىغىۋېلىنىپ، سايىدا قۇرۇتۇپ ساقلىنىدۇ.

خىمىيىلىك تەركىبى: ئۇسۇملۇكىنىڭ تەركىبىدە ئۇچۇچان
ماي، سېرىق كېتون قاتارلىق ماددىلار بار.

تەبىئىتى: مايسىسى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق، ئۇرۇ-
قى 3 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: مايسىسى يەل ھەيدەيدۇ، ھەزىم ئەزالىرى-
نىڭ خىزمىتىنى كۈچەيتىدۇ، توسالغۇلارنى ئېچىپ، ئىششىق
ياندۇرىدۇ. ھەيز، سۈيدۈكنى راۋانلاشتۇرىدۇ، نېرۋىلارنى تىنچ-
لاندۇرۇپ، ئۇيقۇ كەلتۈرىدۇ. ئۇرۇقى ئاغرىق توختىتىدۇ، كۆ-
ڭۈلگە خۇشلۇق كەلتۈرىدۇ، يەل تارقىتىدۇ، ئىششىق ياندۇرى-
دۇ، قەي قىلدۇرىدۇ.

ئىشلىتىلىشى : سېرىقچېچەك ئۇرۇقىنى بەدىيان بىلەن بىر-
گە چالا سوقۇپ، چايلىق تەييارلاپ، دەملەپ ئىستېمال قىلسا،
يەل ھەيدەپ، قورساق ئېسىلىشقا شىپا بولىدۇ.

سېرىقچېچەك ئۇرۇقىنى يۇمغاقسۈت ئۇرۇقى بىلەن بىرگە
چالا سوقۇپ، دەملەپ ئىستېمال قىلسا، قورساق، بۆرەك، بالى-
ياتقۇ، قۇلاق ئاغرىقى قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

سېرىقچېچەك ئۇرۇقى، زەنجىۋىل، سۆرۈنجان قاتارلىقلار-
نىڭ ھەرقايسىسىدىن 10 گرامدىن ئېلىپ چالا سوقۇپ، قايند-
ۇرۇپ، 60 گرام شېكەر بىلەن قائىدە بويىچە شەربەت تەييارلاپ
ئىستېمال قىلسا، بوغۇم ئاغرىقىغا شىپا بولىدۇ.

سېرىقچېچەك ئۇرۇقى، زاراڭزا گۈلى، كاسنە ئۇرۇقى
قاتارلىقلارنىڭ ھەر قايسىسىدىن 10 گرامدىن ئېلىپ قايناتىپ،
50 گرام شېكەر بىلەن قائىدە بويىچە شەربەت تەييارلاپ ئىستېمال
قىلسا، ھەيز، سۈيدۈكنى راۋانلاشتۇرىدۇ، قورساق ئاغرىقىغا
مەنپەئەت قىلىدۇ.

سېرىقچېچەك، سېمىزئوت ئۇرۇقى قاتارلىقلارنىڭ ھەر قاي-
سىسىدىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، ئىسپىغۇل
لۇئابى بىلەن خېمىر قىلىپ ھەب تەييارلاپ، كۈندە ئۈچ قېتىم،
ھەر قېتىمدا ئىككى گرامدىن ئىستېمال قىلسا، ئۈچەي يولىلىرى-
دىكى تۇسالغۇلارنى ئېچىپ، قورساق ئاغرىقىغا شىپا بولىدۇ.

سېرىقچېچەك، پىننە، بابۇنە، ئىكلىلمىلىك قاتارلىقلارنىڭ

ھەر بىرىدىن 10 گرامدىن ئېلىپ قايىنتىپ ، ھورىدا باشنى ھورلاندۇرسا ياكى سۇيىدە يۇيۇنسا ، سوغۇقتىن بولغان باش ئاغ-رىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ .

سېرىقچېچەك ، بىنەپشە گۈلى ، بابۇنە ، بۇغداي كېپىكى ، زىغىر ، ئاق لەيلىگۈل ، شۈمشا قاتارلىقلارنىڭ ھەرقايسىسىدىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا قايناتقان-دىن كېيىن مەلۇم مىقداردا كۈنجۈت يېغى ئارىلاشتۇرۇپ ، قىزىق ھالەتتە يەرلىك ئورۇنغا چاپسا ، بوغۇم ئاغرىقىنى توختىتىدۇ ، ياللۇغ قايتۇرىدۇ .

سېرىقچېچەك ئۇرۇقىدىن 10 گرام ، ئاق قىچا ، ئارچا مېۋى-سى ، ئىسپىغۇللارنىڭ ھەر بىرىدىن 30 گرامدىن ، خەشخاش ئۇرۇقى ، بەزرۇلبەنجى ، زىرە ، كەرەپشە ئۇرۇقى ، كۆدە ئۇرۇق-لىرىنىڭ ھەر بىرىدىن سەككىز گرامدىن ئېلىپ سوقۇپ ، تاس-قاپ ، قائىدە بويىچە ھەب تەييارلاپ ، كېسەللىك ئەھۋالىغا ئاساسەن 2 ~ 3 گرامدىن ئىستېمال قىلسا ، تولغاق كېسەللىكى-گە شىپا بولىدۇ .

سېرىقچېچەك ، قارا زىغىر ، رۇم بەدىيان ، كەرەپشە ئۇرۇ-قى ، يالپۇزلارنىڭ ھەرقايسىسىدىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ قايىن-تىپ ، گىرېلكىغا قاچىلاپ ، قورساق ساھەسىگە ئىسسىق ئۆتكۈ-زۈپ بەرسە ، ئاشقازاننى قىزىتىپ ، ئۈچەيدىكى يەللەرنى تارقىتى-دۇ .

سېرىقچېچەك ئۇرۇقى ، بابۇنە ، قىزىلگۈل ، شۇمشا ، سۇمبۇل ، بۇغداي كېپىكى ، تۇز ، ئىككىلىملىك قاتارلىقلارنىڭ ھەر قايسىسىدىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ چالا سوقۇپ ، قايىنتىپ ، سىرتقى تەرەپتىن يەرلىك ئورۇنغا ئىسسىق ئۆتكۈزسە ، ئاشقازان ـ ئۈچەي ئاغرىقلىرىغا مەنپەئەت قىلىدۇ . سۈيدۈك يولىدىكى تۇسالغۇلارنى ئاچىدۇ .

سېرىقچېچەك ئۇرۇقى ، كەتىرالارنىڭ ھەر بىرىدىن ئالتە گرامدىن ، خەشخاش ئۇرۇقى ، سېمىزئوت ئۇرۇقى ، ئەرەب يېلىمى (سەمغى ئەرەبى) قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرىدىن 15 گرامدىن ئېلىپ سوقۇپ ، تاسقاپ ، تالقان تەييارلاپ ئومۇمىي دورىلار مىقدارىچىلىك نىسبەتتە شېكەر ئارىلاشتۇرۇپ ، كۈندە بىر قېتىم ، 15 گرامدىن ئىستېمال قىلسا ، ئىسسىقتىن بولغان يۆتەلگە ، سۈيدۈك يولىنىڭ ياللۇغلىنىشىغا شىپا بولىدۇ .

سېرىقچېچەك ئۇرۇقىنى يۇمشاق سوقۇپ ، تاسقاپ ، مۇۋاپىق مىقداردىكى زەيتۇن يېغى ياكى كۈنجۈت يېغى بىلەن مەلھەم تەييارلاپ ، يەرلىك ئورۇنغا چاپسا ، بوغۇم ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ .

سېرىقچېچەك ئۇرۇقى ياكى مايسىسىنى قايىنتىپ ھورلانسا ، بۆرەك كېسەللىكلىرىگە شىپا بولىدۇ . قايىنتىلغان سۈيىنى ئىستېمال قىلسا ، قورساق ئاغرىش ، قورساق ئېسىلىش ، ھەزىم ناچارلىشىش ، بۆرەك ئاغرىش ، سۈيدۈك ۋە ھەيز تۇتۇلۇش قاتار-

لىقلارغا شىپا بولىدۇ .

سېرىقچېچەك ئۇرۇقىدىن ياغ تەييارلاپ ، يەرلىك ئورۇننى ياغلىسا ، بوغۇم ياللۇغى ، پالەچ ، لەقۋا كېسەللىكلىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ . قۇلاققا تېمىتسا ، قۇلاق ياللۇغىغا شىپا بولىدۇ .

سېرىقچېچەك ئۇرۇقىدىن 10 گرام ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ ، 500 مىللىلىتىر قايناق سۇدا دەملەپ ، كۈندە بىر قېتىم ، ھەر قېتىمدا 50 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلسا ، قورساق ئېسىلىشقا شىپا بولىدۇ .

لەيلىگۈل

لەيلىگۈل — تۈگمە گۈل ئائىلىسىدىكى ئۆسۈملۈك ، خەلق ئارىسىدا لەيلىقازاق دەپمۇ ئاتىلىدۇ . بۇ كۆپ يىللىق سامان غوللۇق ئۆسۈملۈك بولۇپ ، تەخمىنەن ئىككى مېتىر ئېگىزلىكتە ئۆسىدۇ . غولى تىك ، ئادەتتە شاخلىرى ئاز بولىدۇ . بەزىلىرى تۈۋىدىن شاخلايدۇ ، شاخلىرى يىرىك تۈكچىلەر بىلەن قاپلانغان بولىدۇ . تۈكلىرى يېرىم سانتىمېتىرغىچە بولىدۇ . يوپۇرماق ساپىقىنىڭ ئۇزۇنلۇقى

1 ~ 3 سانتىمېتىرغىچە بولىدۇ . يۇلتۇزسىمان تۇكچىلەر بىلەن قاپلانغان ، يوپۇرمىقى تۇخۇمسىمان يۇمىلاق بولىدۇ . تۇۋى يۈرەك شەكىللىك بولىدۇ ، يوپۇرمىقىنىڭ چۆرىسى ھەرە چىشلىق كېلىدۇ . گۈلى يوپۇرماق قولتۇقىدا بولۇپ ، پۆپۈكسىمان گۈل تىزمىسى بولۇپ شەكىللىنىدۇ . توققۇز تال كىچىك ئۇرىغۇچىسى بولۇپ ، تىمىنە شەكىللىك بولىدۇ . ئۇزۇنلۇقى 3 ~ 5 مىللىمېتىر ، يۇلتۇزسىمان تۇكچىلەر بىلەن قاپلانغان ، گۈل كاسىسى ئىستاكانسىمان ، بەشكە يېرىلغان يېرىق ياپراقچىسى تىمىنە شەكىللىك بولۇپ ، ئۇزۇنلۇقى بىر سانتىمېتىر ئەتراپىدا بولىدۇ . يۇلتۇزسىمان تۇكچىلەر توپلىشىپ ئۆسكەن ، گۈلى ئاق ، سۇس قىزىل ، قارامتۇل ئېچىلىدۇ . دىئامېتىرى 2 ~ 3 سانتىمېتىر بولۇپ ، گۈل تاجىسى ، يوپۇرماقچىسى تۇخۇمسىمان چاسا شەكىللىك ، مېۋىسى تەخسىسىمان بولۇپ ، دىئامېتىرى سەككىز مىللىمېتىر ئەتراپىدا بولىدۇ . ئۇرۇقى بۆرەك شەكىللىك ، قىزغۇچ قوڭۇر رەڭلىك بولىدۇ . گۈلى 6 ~ 8 - ئايلاردا ، ئۇرۇقى 9 - ، 10 - ئايلاردا چىقىدۇ . ئادەتتە كىشىلەر ئاق ئېچىلغىنىنى ئاق لەيلى ، قىزىل ئېچىلغىنىنى قىزىل لەيلى دەپ ئاتايدۇ .

دورىلىق قىسمى : گۈلى ، ئۇرۇقى ، يىلتىزى دورىلىق ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ . گۈلى ئېچىلغاندا ، ئۇرۇقى 9 - ئايلاردا ، يىلتىزى 10 - ئاي ئاخىرىدا يىغىۋېلىنىپ ، سالقىن جايدا قۇرۇتۇپ ساقلىنىدۇ . دورىلىق ئۈچۈن ئاق ئېچىلغىنى ئىشلىتىلىدۇ .

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

خىمىيىلىك تەركىبى: ئاق لەيلىگۈلنىڭ تەركىبىدە تەخمى-نەن 37% ئەتراپىدا كراخمال بولۇپ، بۇنىڭدىن باشقا قەنت ۋە بىر قىسىم يېلىم قاتارلىق ماددىلار بار. يىلتىزىدا تەخمىنەن 35% يېپىشقاق ماددا، 37% كراخمال، ئاز مىقداردا شېكەر بار.

خۇسۇسىيىتى: يۇقىرى نەپەس يوللىرى كېسەللىكلىرىگە، يالLUغ قايتۇرۇش، سىلىقلاشتۇرۇش، ئاغرىق پەسەيتىش، ئۈچەي ياللۇغى، زۇكام، تولغاق، مۇپاسىل، كۆكرەك پەردە ياللۇغى قاتارلىق كېسەللىكلەرگە ئىشلىتىلىدۇ.

تەبىئىتى: ھۆل ئىسسىق.

ئىشلىتىلىشى: ئاق لەيلىنىڭ يوپۇرمىقىنى يۇمشاق ئېزىپ يەرلىك ئورۇنغا چاپسا، ئىششىق ياندۇرىدۇ ھەم ئاغرىق پەسەيتى-دۇ. يۇقىرىقىدەك تەييارلاپ تېڭىپ بەرسە، مېڭىنىڭ ئىششىقلى-رى، قولاق ئاستى بەز ئىششىقلىرى، خانازىر (لىمفا تۈبېركولو-زى)، ئەمچەك ئىششىقلىرىنى ياندۇرىدۇ.

ئاق لەيلىنىڭ يوپۇرمىقىنى ئېزىپ، زەيتۇن يېغى ياكى ئۆردەك يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، يەرلىك ئورۇننى ياغلاپ بەرسە، بوغۇم ئاغرىقى، يانپاش ئاغرىقى، شۇنداقلا ھەر خىل ھاشارات چاققان، ئوتتا كۆيگەنلەرگە شىپا بولىدۇ.

ئاق لەيلى يوپۇرمىقىنى ئېزىپ، مۇۋاپىق ياغلار بىلەن ئارى-لاشتۇرۇپ تاڭسا، ئىسسىقتىن بولغان ئىششىقلارنى ياندۇرىدۇ.

مەقئەت ئىششىقلىرى ، بالىياتقۇ ئىششىقلىرىغا قايىنتىپ ئۇلتۇر-غۇزسا ئۈنۈمى ياخشى .

لەيلىگۈلنىڭ ئۇرۇقىنى (خام ۋاقتىدا) سوقۇپ ، لوئابىنى ئېلىپ ، ئازراق شېكەر بىلەن قوشۇپ ئىچىلسە ، ئىسسىقتىن بولغان قان تۈكۈرۈشكە مەنپەئەت قىلىدۇ .

لەيلىگۈلنىڭ ئۇرۇقىنى سوقۇپ ، تالقان تەييارلاپ ، ئەھۋالغا قاراپ ئىچىپ بەرسە ، بۆرەكتىكى تاشنى پارچىلاپ چۈشۈرىدۇ .

ئاق لەيلىنى سوقۇپ ، سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ يەرلىك ئۇرۇننى ياغلاپ بەرسە ، ئاقكېسەلگە ئۈنۈمى ياخشى بولىدۇ .

ئاق لەيلى ئۇرۇقى ، ئەرەب يېلىمنى باراۋەر مىقداردا ئېلىپ چالا سوقۇپ ، قايىنتىپ ، قول - پۇتنى يۇسا ، پۇتلاردىكى يېرىق-لارنى ، تېرىدىكى كېپەكلەرنى يوقىتىدۇ .

ئاق لەيلى يىلتىزى پوستىدىن 10 گرامنى قايىنتىپ ئىچسە ، ئۆچەي ئاغرىقى ، تولغاق ، ئۆچەي يارىسى ، ئىچ ئۆتكۈگە مەنپەئەت قىلىدۇ .

ئاق لەيلى يىلتىزىنى توغراپ ، قايىنتىپ ، تەمى چىققاندىن كېيىن سۈزۈپ ، توخۇ يېغى ياكى گۈلسەۋسەن يېغى بىلەن ئارى-لاشتۇرۇپ ياغلىسا ، ئولتۇرۇپ قالغان بوغۇم ئاغرىقى ۋە قاتتىق ئىششىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ .

ئاق لەيلىنىڭ يىلتىزىنىڭ پوستىنى سويۇۋېتىپ (تاش پوس-تىنى) ، توغراپ ، قايىنتىپ ، سۈيىنى ئىستېمال قىلسا ، سۈي-

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

دۇك يولى ياللۇغى، قەۋزىيەتكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئاق لەيلىنىڭ گۈلىنى يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ، تالقان تەييارلاپ كۈندە 4 ~ 5 گرامدىن ئىستېمال قىلسا، ئۈلتۈرغۈچ نېرۋا ياللۇغى ۋە بوغۇم ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئاق لەيلىنىڭ گۈلىنى يۇمشاق ئېزىپ، توخۇ يېغى بىلەن ئوبدان ئارىلاشتۇرۇپ، ھەر خىل كۆيۈككە چاپلىسا، يەرلىك ئورۇندىكى سۇلىششنى پەسەيتىپ، جاراھەتنى قۇرۇتىدۇ. ساقايغاندىن كېيىن يەرلىك ئورۇندا تاتۇق (ياكى داغ) قالمايدۇ.

ئاق لەيلىنىڭ ئۇرۇقىنى سوقۇپ تالقان قىلىپ، بادام يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ، كۈندە يەتتە گرامدىن ئىستېمال قىلسا، نەپەس يوللىرى كېسەللىكلىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئاق لەيلىنىڭ تالقان قىلىنغان ئۇرۇقىنى ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلسا، ئەزالاردىن كەلگەن قاننى توختىتىدۇ.

ئاق لەيلىنىڭ يىلتىزىنى سوقۇپ، تاسقاپ، سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ يۈزگە چاپسا، يۈزدىكى داغنى چۈشۈرىدۇ.

ئاق لەيلىگۈل يىلتىزى، ئاقمۇچ، زىخ قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ قايىنتىپ، سۈيىنى ئىستېمال قىلسا، ئىچ سۈرۈشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئاق لەيلى ئۇرۇقىدىن 100 گرام، گاۋزىبان، قىزىلگۈل، شۈمشا ئۇرۇقى قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرىدىن 30 گرامدىن ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ، قائىدە بويىچە تالقان تەييارلاپ، كۈندە

مۇۋاپىق مىقداردا ئىچىپ بەرسە، ئۆچەي ياللۇغى ۋە باشقا ئۆچەي كېسەللىكلىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

قىزىل لەيلىگۈل ئورۇقىدا ياغ چىقىرىپ، مۇۋاپىق مىقداردا موزا تالقىنى ئارىلاشتۇرۇپ، تومۇز ئاپتاپتا 15 ~ 20 كۈن قويۇپ چاچقا سۈرسە چاچنى قارايتىدۇ.

ئاق لەيلىنىڭ گۈلىنى قايىنتىپ، مائۇلهەسەل تەييارلاپ ئىستېمال قىلسا، سوزۇلما خاراكتېرلىك دەم سىقىلىش ۋە نەپەس يوللىرىدىكى باشقا كېسەللىكلەرگە شىپا بولىدۇ.

ئاق لەيلىنىڭ گۈلى، رەيھان، ئىسپىغۇل، ئارپا ئۇنى، سۆرۈنجان قاتارلىقلارنىڭ ھەر قايسىسىدىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ، تۇخۇم سېرىقىغا ئارىلاشتۇرۇپ ماي تەييارلاپ يەرلىك ئورۇنغا چاپسا، ھەر خىل بوغۇم ياللۇغىغا شىپا بولىدۇ.

ئاق لەيلىنىڭ ئورۇقى، ھەمىشبىاھار ئورۇقىدىن ئوخشاش مىقداردا ئېلىپ چالا سوقۇپ، قايىنتىپ شەربەت تەييارلاپ ئىستېمال قىلسا، زۇكامغا شىپا بولىدۇ.

ئاق لەيلى ئورۇقى، ھەمىشبىاھار ئورۇقى، جۇخار گۈلى، بىنەپشە قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرىدىن 10 گرامدىن ئېلىپ، قائىدە بويىچە شەربەت تەييارلاپ ئىستېمال قىلسا، ئىسسىقتىن بولغان قورساق ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئاق لەيلىگۈل، مۇقەل ھەر بىرىدىن 12 گرامدىن، ھەمىشە-

باھار ، سېرىقچېچەك ، جۇخار گۈلىنىڭ ھەر بىرىدىن 15 گرام-
دىن ئېلىپ ، مۇقەلدىن باشقا دورىلارنى سوقۇپ ، تاسقاپ ، مۇ-
قەلنى ئېرىتىپ ، تالقانلارنى ئارىلاشتۇرۇپ ماي تەييارلاپ ، يەر-
لىك ئورۇنغا چاپسا ، سوغۇقتىن بولغان جىنسىي يول ئىششىقى
ۋە بۆرەك ئىششىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ .

ئاق لەيلىگۈل ، زىغىر ، شۇمشا ، سېرىقچېچەك ، بىنەپشە ،
بابۇنە ، بۇغداي كېپىكى قاتارلىقلارنىڭ ھەر قايسىسىدىن تەڭ
مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا قايناتقاندىن
كېيىن مەلۇم مىقداردا كۈنجۈت يېغى ئارىلاشتۇرۇپ ، قىزىق
ھالەتتە يەرلىك ئورۇنغا چاپسا ، بوغۇم ئاغرىقىنى توختىتىدۇ ۋە
ياللۇغ قايتۇرىدۇ .

ئاق لەيلى ئورۇقى ، سېمىزئوت ، كاسىنە ئورۇقى ، تەرخە-
مەك ئورۇقى مېغىزى ، قاپاق ئورۇقى مېغىزىنىڭ ھەر بىرىدىن
تەڭ مىقداردا ئېلىپ ، ئىسپىغۇل لۇئابى بىلەن كۆمىلاچ ياساپ ،
ھەر قېتىمدا توققۇز گرامدىن ئىستېمال قىلىپ ، ئارقىدىن تەر-
خەمەك سۈيى ياكى قاپاق سۈيى ئىچسە ، سۈيدۈك يوللىرىدىكى
ئىششىقلارنى ياندۇرىدۇ .

ئاق لەيلىگۈلى ، موم ، ئۆردەك يېغى ، توخۇ يېغى ، زىغىر-
لارنىڭ ھەر بىرىدىن 40 گرامدىن ، مۇقەلدىن توققۇز گرام ،
ھەسەل سۈيىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ ، قائىدە بويىچە شامچە
تەييارلاپ جىنسىي يولغا كىرگۈزۈلسە ، باليانقۇ ئىششىقىنى ياذ-

دۇرىدۇ.
ئاق لەيلى ئۇرۇقى، چوچوكبويىنىڭ ئاقلانغان يىلتىزى، تەرخەمەك ئۇرۇقى مېغىزى، نىشاستە، كەتىرالاردىن تەڭ مىق-داردا ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، بېھى ئۇرۇقىنىڭ لۇئابىدا ھەب تەييارلاپ، كېسەل ئەھۋالىغا قاراپ، مۇۋاپىق مىقداردا ئىچسە، قۇرۇقتىن بولغان يۆتەلگە شىپا بولىدۇ.
ئاق لەيلى ئۇرۇقى، تەرخەمەك ئۇرۇقىنىڭ مېغىزى 15 گرام، نىشاستە ئۈچ گرام، ئەرەب يېلىمى، گىل ئەرمىنىدىن ئالتە گرامدىن ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ، ھەر قېتىم رەيھان ئۇرۇقىنىڭ لۇئابى بىلەن ئىچسە، ئىچتىن قان ئۆتۈش، ئۈچەي كېسەللىكلىرى، تولغاق قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.
ئاق لەيلى ئۇرۇقى، شۈمشا، قارا سۇنا، زىغىر، بابۇنە ھەر قايسىسىدىن 30 گرامدىن، ئەنجۈر 10 دانە، ئابدىمىلىك يېغى 15 گرام، كۇنجۇت يېغى 30 گرام، تەرەنجىبىندىن 30 گرام ئېلىپ قايىنىتىپ، تەمىنى چىقىرىپ، سۈزۈپ، ئىلمان ھالەتتە كلىزما قىلسا، قولۇنجىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.
ئاق لەيلى ئۇرۇقى، نېلۇپەر، بىنەپشە، قىزىلگۈللەرنىڭ ھەر قايسىسىدىن 15 گرامدىن، ئوغرىتىكەن يوپۇرمىقى، قوغۇن سايىقى، بابۇنە، ئىكلىلمىلىكنىڭ ھەر قايسىسىدىن 10 گرامدىن ئېلىپ چالا سوقۇپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا قايىنىتىپ، تەمى چىققاندىن كېيىن قىزنىقراق ھالەتتە ئولتۇرغۇزۇلسا، سۈيدۈك يولىدىكى تاشلارنى پارچىلايدۇ. پىسەپلىرىنى دوۋسۇن ساھەسىگە

تاڭسا ، ئۇنۇمى تېخىمۇ كۆرۈنەرلىك بولىدۇ .

ئاق لەيلى ئۇرۇقى 15 گرام ، چىلان 50 دانە ، سەرپىستان 30 دانە ، بادام مېغىزى ، تەرخەمەك ئۇرۇقى 15 گرامدىن ، گۈل-بىنەپشە 12 گرام ، كەتىرادىن ئالتە گرام ئېلىپ ، چىلان ، سەرپىستان ، لەيلىگۈل ئۇرۇقلىرىنى ئىككى چىنە سۇدا قايناتىپ ، يېرىمى قالغاندا 150 گرام شېكەر بىلەن قىيام قىلىپ ، قالغان دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ ، تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ ، كۈندە ئۈچ قېتىم ، ھەر قېتىمدا 15 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلسا ، زۇكام ، نەزلە ، كونا يۆتەللەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ .

ئاق لەيلى ئۇرۇقى ، گۈلى ، يىلتىزى مېڭە ئاغرىقلىرى ، دوۋسۇن قىسمى قىچىشىشنى پەسەيتىش ، بەدەن ھارارىتىنى تۆۋەنلىتىش ، ئۆپكە سىلى ، جىگەر كېسەللىكلىرى ، دەم سىقىش ، ئۇنتۇغاقلىق ، پالەچ ، پۇت - قول قولۇشۇش ، سۈيدۈك ھەيدەش ، دوۋساقتىكى تاشنى پارچىلاش ، چوڭ تەرەتنى راۋان قىلىش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدىغان مۇرەككەپ شەربەت ، مەجۇنات ، مەتبۇخ قاتارلىق دورىلار تەركىبىگە ئاساسلىق دورا سۈپىتىدە ئىشلىتىلىدۇ .

گۈلسەۋسەن

گۈلسەۋسەن — چېغىرتماق ئائىلىسىدىكى كۆپ يىللىق سامان غوللۇق ئۆسۈملۈك . ئېگىزلىكى 50 سانتىمېتىر ئۆسىدۇ .

يىلتىزسىمان غولى چوڭراق ، يىلتىزى ، گۈلى كۆپ ، چاچما بولۇپ ، يىلتىزسىمان غولى قىسقا بولىدۇ . يىلتىزى بوغۇمسىمان كېلىدۇ . بەزىلىرىنىڭ يىلتىزلىرى شاخچىلارغا بۆلۈنىدۇ . يىلتىزى سارغۇچ قوڭۇر رەڭدە بولىدۇ ، سەل قاتتىق كېلىدۇ ، ئىنچىكە بوغۇملىرى ئوڭاي سۇنىدۇ . سۇنغان يۈزى سارغۇچراق ئاق رەڭلىك بولۇپ ، تەكشى ئەمەس . چاچما يىلتىزىنىڭ سىرتمۇ سارغۇچ ئاق رەڭلىك كېلىدۇ . يىلتىزسىمان غولىنىڭ پۈرىقى ئاجىز ، تەمى سەل ئاچچىقراق ياكى چۈچۈمەل كېلىدۇ . يوپۇرمىقى توپلىشىپ ئۆسىدۇ . يوپۇرماق شەكلى يىپسىمان ياكى خەنجەرسىمان بولىدۇ ، يان تەرىپى ياپىلاق كېلىدۇ . ئاساسى قىسمىدىكى يوپۇرمىقى غىلاپ شەكلىدە بولىدۇ . يوپۇرمىقىنىڭ ئۇزۇنلۇقى 5 ~ 10 سانتىمېتىرغىچە ، كەڭلىكى 2 ~ 5.0 سانتىمېتىرغىچە بولىدۇ . يوپۇرماق سىرتقى تۈز ۋە ئېنىق بولىدۇ . گۈل غولى تىك ، گۈلى يوپۇرماق غولىنىڭ يان تەرىپىدىن يانتۇ ئۆسۈپ چىقىدۇ . توپىلانما كۈنلۈكسىمان گۈل رېتى 2 ~ 6 دانىغىچە گۈلدىن تۈزۈلگەن . گۈل يېپىنچىسى ئالتە تال ، گۈلى ئىككى قانات تىزىلغان ، سىرتقى قېتى ئۈچ يوپۇرماق بولۇپ ، تەتۈر تۇخۇمسىمان كېلىدۇ . رەڭگى كۆكۈش ، غوزىلىق مېۋىسى بولۇپ تاياقسىمان كېلىدۇ . ئۇزۇنلۇقى 5 ~ 7 سانتىمېتىر ، دىئامېتىرى 1.5 سانتىمېتىر ، ئۈچ بۆلەككە بۆلۈنگەن بولىدۇ . ئۇرۇقى كۆپىنچە ئۈچ بۆلۈك شەكىلدە بولىدۇ . بۇ

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

ئۆسۈملۈك تۈزلەڭلىكلەردە ۋە نەم رايونلاردا ، كۆل - ئۆستەڭ بويلىرىدا ئۆسىدۇ . ئاپتونوم رايونىمىزنىڭ ھەر قايسى جايلىرىدىن چىقىدۇ . ئۇرۇقى پىشمىغاندا يىغىۋېلىنىدۇ . يىلتىزى كۈز ۋاقتىدا كولاپ ئېلىنىدۇ . ئۇرۇقى ۋە يىلتىزى سالقىن جايدا قۇرۇتۇپ ساقلىنىدۇ .

دورىلىق قىسمى : يىلتىزى ، ئۇرۇقى دورىلىققا ئىشلىتىلىدۇ .

خىمىيىلىك تەركىبى : يىلتىزىنىڭ تەركىبىدە سېرىق كېتون تۈرىدىكى ئۇچۇچان ماي ، كراخمال قاتارلىق ماددىلار بار . ئۇرۇقىنىڭ تەركىبىدە كراخمال ، مايلار بار .

تەبىئىتى : يىلتىزى ، ئۇرۇقى 2 - دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق .

خۇسۇسىيىتى : يىلتىزىنىڭ ئەزالارنى يۇمشىتىش ، قىزدۇرۇش ، توسالغۇلارنى ئېچىش ، پارقىرىتىش ، شۇنداقلا كۆكرەك پەردە ياللۇغى ، پالەچ ، لەقۋا ، بوغۇم ئاغرىقى ، ئولتۇرغۇچ نېرۋا ئاغرىقى ، تال ئىششىقى ، خانازىر (لىمفا تۇبېركولوزى) ، باشنىڭ يېرىمى ئاغرىش ، زۇكام قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىش خۇسۇسىيىتى بار .

ئۇرۇقىنىڭ توسالغۇلارنى ئېچىش ، ئۇيقۇ كەلتۈرۈش ، سۈيدۈك ۋە ھەيزنى راۋان قىلىش ، قۇرۇق بەلغەمنى چىقىرىش ، بەدەننى قىزىتىش ، سۇلۇق ئىششىق ، كۆكرەك پەردە ياللۇغى ،

يەرقان ، پالەچ ، بوغۇم ئاغرىقى ، خانازىر قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىش خۇسۇسىيىتى بار .

ئىشلىتىلىشى : گۈلسەۋسەن ، گاۋزىبان قاتارلىقلارنىڭ ھەر قايسىسىدىن ئوخشاش مىقداردا ئېلىپ ، قائىدە بويىچە شەربەت تەييارلاپ ، ھەر قېتىمدا 30 مىللىلىتىردىن ئىچسە ، نېرۋا ئا-جىزلىقىغا شىپا بولىدۇ .

گۈلسەۋسەن يىلتىزى بەش گرام ، تۇربۇت توققۇز گرام ، سەبرى ئىككى گرام ، غارىقۇن 10 گرام ، سوقمۇنىيا ئۈچ گرام ، مۇقەل ئالتە گرام ، بىنەپشىدىن ئۈچ گرام ئېلىپ سوقۇپ ، تاسقاپ ، قائىدە بويىچە ھەب قىلىپ ، ھەر قېتىمدا ئالتە گرامدىن ئىستېمال قىلسا ، ھەر خىل يۆتەللەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ .

گۈلسەۋسەندىن 60 گرام ، كۈنجۈت يېغىدىن 300 گرام ئېلىپ ، گۈلسەۋسەننى كۈنجۈت يېغىغا چىلاپ ئاپتاپتا قويۇپ ، پىشقاندىن كېيىن گۈلسەۋسەن يېغى چىقىرىپ ، يەرلىك ئورۇنغا چاپسا ، بوغۇم ئاغرىقى ، بوغۇم ئىششىقلىرىغا مەنپەئەت قىلىدۇ .

گۈلسەۋسەن ، دارچىن ، ئۇد ھىندى ھەر قايسىسىدىن 18 گرامدىن ، قەلەمپۇر ، قارىمۇچ ، پىلپىل ، سۇمبۇل ھەر قاي-سىسىدىن 15 گرامدىن ، زەنجىۋىل 12 گرام ، پىننە 24 گرام ، گۈلدارچىن ئالتە گرام ، رۇم بەديان ، مەستىكىدىن توققۇز گرام ، ھەسەلدىن دورىلارنىڭ ئۈچ ھەسسىسىگە تەڭ ئېلىپ ، يىرىك دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ ، تاسقاپ ، ھەسەلگە تەكشى

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

ئارىلاشتۇرۇپ ، ھەر قېتىم 15 گرامدىن ئىستېمال قىلىسا ، ئاشقا-
زاننى ياخشىلايدۇ ، جىگەر خىزمىتىنى كۈچەيتىدۇ ، بۆرەك كې-
سەللىكلىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ .

گۈلسەۋسەن بەش گرام ، تۇربۇت توققۇز گرام ، غارىقۇن 10 گرام ، مۇقەل ئالتە گرام ، بىنەپشىدىن بەش گرام ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ ، تاسقاپ ، سوۋۇتۇلغان قايناق سۇدا ھەب ياساپ ، ھەر قېتىم ئالتە گرامدىن ئىستېمال قىلىسا ، بەلغەمدىن بولغان يۆتەل ، دەم سىقىشلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ .

گۈلسەۋسەن يىلتىزى ، ئاق سەندەل ، ئامىلە ، زەنجىۋىل ، ئۆرۈكسىز ئۈزۈم ، ناۋاتلارنىڭ ھەر قايسىسىدىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ ، تاسقاپ ، تالقان قىلىپ كېسەللىك ئەھ-
ۋالىغا قاراپ ھەسەل ياكى ئات سۈتى بىلەن ئىستېمال قىلىسا ، سەپرادىن بولغان باش ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ .

گۈلسەۋسەن 30 گرام ، نېپىز دارچىن ، ھەببى بىلىسان ، قۇستە قاتارلىقلارنىڭ ھەر قايسىسىدىن 30 گرامدىن ، گۈلدار-
چىن ، قەلەمپۇر ، مەستىكىلەرنىڭ ھەر قايسىسىدىن 15 گرام-
دىن ، زەپەردىن ئالتە گرام ، كۈنجۈت يېغىدىن 400 گرام ئې-
لىپ ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ ، تاسقاپ ، كۈنجۈت يېغىغا ئارى-
لاشتۇرۇپ ، 40 كۈن ئاپتاپقا سېلىپ تەييارلاپ ، ئەھۋالغا قاراپ ئىستېمال قىلىسا ، ئۈرۈق بېزىنى قىزىتىش ۋە ھىستېرىيىنى داۋالاشتا ئۈنۈمى ياخشى . بۇ دورىنى ئىچكى ۋە سىرتقى تەرەپتىن

ئىشلىتىشكە بولىدۇ.

گۈلسەۋسەن يىلتىزىدىن توققۇز گرام، تاغ پىيىزىدىن 30 گرام، زۇپا، چۇچۇكبۇيا يىلتىزى، گاۋزىبان گۈلى، پىرسىياۋشان، ئۇستۇقۇددۇسلارنىڭ ھەر قايسىسى 15 گرامدىن، پىنە، ئارپىبەدىيانلارنىڭ ھەر قايسىسىدىن توققۇز گرامدىن، سىركىدىن 900 مىللىلىتىر، سۇدىن 900 مىللىلىتىر ئېلىپ، سوقۇشقا تېگىشلىك دورىلارنى چالا سوقۇپ، سۇ ۋە سىركىلەرگە بىر سوتكا چىلاپ، ئۇچتىن بىر قىسمى قالغۇچە سۇس ئوتتا قاينىتىپ سىقىپ، سۈزۈپ، شېكەر ياكى قەنت بىلەن قىيام تەييارلاپ، ھەر قېتىمدا 15 ~ 30 مىللىلىتىردىن، پىرسىياۋشان سۈيىدە تەڭشەپ ئىستېمال قىلسا، يۆتەل توختىتىش، دەم سىقىشنى داۋالاش، سەۋدا ماددىلىرىنى تەڭشەش، ئۇچەي يوللىرىنى ئېچىش رولىنى ئوينايدۇ، ئاشقازان كېسەللىكلىرىگە، مېڭىنى كۈچەيتىشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

گۈلسەۋسەن، تاغ پىيىزى، دۇفۇ 60 گرامدىن، تۇرۇپ پوستى 250 مىللىلىتىر، كەپە يىلتىزى، كەرەپشە يىلتىزىنىڭ ھەر قايسىسىدىن 120 گرام، سىركىدىن 810 مىللىلىتىر، شېكەردىن 300 گرام ئېلىپ، سوقۇشقا تېگىشلىك دورىلارنى چالا سوقۇپ، سىركىگە چىلاپ، مۇۋاپىق سۇ قۇيۇپ، يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ سۈزۈپ، سۈيىگە شېكەر سېلىپ قىيام قىلىپ سىركەنجۇبىل تەييارلاپ، ھەر قېتىمدا 15 ~ 30 مىللىلىتىر

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

ئىستېمال قىلسا، بۆرەك ۋە دوۋساقتىكى تاشلارنى پارچىلايدۇ، چۈشۈرىدۇ.

گۈلسەۋسەن يىلتىزىدىن ئالتە گرام، ئانارگۈل، قىزىلگۈل-لەردىن بەش گرامدىن، سۈزاپ ئۇرۇقىدىن توققۇز گرام ئېلىپ سوقۇپ، تالقان تەييارلاپ، ھەر قېتىم ئالتە گرامدىن سوۋۇتۇل-غان قايناق سۇ بىلەن ئىستېمال قىلسا، مەنىينى قويۇلدۇرۇش، مەنىينىڭ تېز كېتىشىنى تورمۇزلاشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

گۈلسەۋسەن يىلتىزى، مۇرمەككى، ئاقىرقەرھالارنىڭ ھەر قايسىسىدىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ تالقان تەييار-لاپ، يەرلىك ئۇرۇنغا باسسا، چىش قاناش ۋە چىش مىلىكى يارىسىغا ئۈنۈمى كۆرۈنەرلىك بولىدۇ.

گۈلسەۋسەن يىلتىزى، ئارپىبەدىيان، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى، كەرەپشە يىلتىزى، بەدىيان يىلتىزى، كاسنە ئۇرۇقى، سۇم-بۇل، ئاق لەيلى ئۇرۇقىنىڭ ھەر قايسىسىدىن ئالتە گرامدىن، زۇپادىن 15 گرام، پەرسىياۋشاندىن 10 گرام ئېلىپ، دورىلارنى چالا سوقۇپ، ئۈستىگە ئەنجۈردىن 10 دانە، ئۇرۇقسىز ئۈزۈمدىن 30 گرامنى سېلىپ قايىنتىپ، سۈزۈپ، سۈيىگە مۇ-ۋاپىق مىقداردا شېكەر سېلىپ، ھەر قېتىم 20 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلسا، دەم سىقىش، ئىششىقلارنى ياندۇرۇش، يۆتەل-نى پەسەيتىش، زۇكام قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

گۈلسەۋسەن يىلتىزى، زۇپالاردىن 60 گرامدىن، سۇدىن

1000 مىللىلىتىر ، ھەسەلدىن 250 گىرام تەييار قىلىنىدۇ.
گۈلسەۋسەن يىلتىزى ، زۇپالارنى بىر سوتكا سۇغا چىلاپ ، 400 مىللىلىتىر قالغۇچە قاينىتىپ ، سۈزۈپ ، سۇيىگە ھەسەل قوشۇپ ، مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلسا ، زۇكام ، يۆتەل ، دەم سىقىشلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ ياكى سەۋسەن يىلتىزى ، زۇپالارنى سوقۇپ ، تالقان تەييارلاپ ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ يۇغۇرۇپ خېمىر قىلىپ مەجۇن ياساپ ئىستېمال قىلسىمۇ بولىدۇ.
گۈلسەۋسەن يىلتىزى ياكى سەۋسەن گۈلى ، رەۋەن ، زەنجەۋىل قاتارلىقلارنىڭ ھەر قايسىسىدىن ئوخشاش مىقداردا ، كەرەپشە ئۇرۇقى ، ئارپىبەدىيان ، جۇۋنەلەردىن يۇقىرىقى دورىلارنىڭ يېرىم ھەسسىسىگىچە تەڭ مىقداردا ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ ، تالقان قىلىپ ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ مەجۇن ياساپ ، ئەھۋالغا قاراپ ھەر قېتىمدا 2 ～ 4 گىرامغىچە ئىستېمال قىلسا ، جىگەر قېتىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.
گۈلسەۋسەن يىلتىزىدىن توققۇز گىرام ، ئاقلانغان چۇچۇكبۇيا يىلتىزىدىن 21 گىرام ، ھەسەلدىن ئىككى ھەسسە ئېلىپ ، سوقۇشقا تېگىشلىك دورىلارنى سوقۇپ ، تاسقاپ ، ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ مەجۇن تەييارلاپ ، ھەر قېتىمدا 6 ～ 9 گىرامدىن ئىستېمال قىلسا ، ئۆپكىنى تازىلايدۇ ، بەلغەمنى ھەيدەيدۇ.
گۈلسەۋسەن يىلتىزىدىن 20 گىرام ، قىزىلگۈلدىن 12 گىرام ، رەۋەن ، يۇيۇلغان لوكلارنىڭ ھەر بىرىدىن بەش گىرام-

دىن ، قىلىن دارچىن ، زەپەرلەردىن بەش گرامدىن ، مورمەككە-
دىن ئىككى گرام ، ھەسەلدىن ئىككى ھەسسە ئېلىپ ، زەپەرنى
سىركىدە ئېرىتىپ ، قالغان دورىلارنى سوقۇپ ، تاسقاپ ، تالقان
تەييارلاپ ئاندىن زەپەرنى ئارىلاشتۇرۇپ ، ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ
مەجۇن ياساپ ، ئەھۋالغا قاراپ ئىستېمال قىلسا ، جىگەر كېسەل-
لىكلىرى ، جىگەر ئىششىقلىرىغا مەنپەئەت قىلىدۇ .

گۇلسەۋسەن يىلتىزى ، ئاقمۇچ ، ئۇشەقلەرنىڭ ھەر بىرىدىن
ئالتە گرامدىن ئېلىپ ، ئوشەقنى سىركىدە يۇمشىتىپ ، قالغان
دورىلارنى سوقۇپ ، تاسقاپ ، ئېرىتىلگەن ئۇشەقنى ئارىلاشتۇرۇپ
ھەب تەييارلاپ ، كۈندە ئىككى قېتىم ، ھەر قېتىمدا ئالتە گرام-
دىن سىركەنجۇبىل بىلەن ئۈچ كۈن ئىچسە ، تال قېتىشقا مەنپە-
ئەت قىلىدۇ .

گۇلسەۋسەن يىلتىزى ياكى گۈلى ، پىننە يوپۇرمىقى ، سۇ-
زاپ ، ھومامالارنىڭ ھەر بىرىدىن توققۇز گرامدىن ، كۈندۈردىن
15 گرام ، سەئدى كوفى ، ياپۇزلارنىڭ ھەر بىرىدىن بەش گرام-
دىن ئېلىپ سوقۇپ ، تاسقاپ تالقان قىلىپ ، ھەب تەييارلاپ ھەر
قېتىمدا ئۈچ گرامدىن زىرە سۈيى بىلەن ئىستېمال قىلسا ، قور-
ساق ئېسىلىش ۋە ئاغرىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ .

گۇلسەۋسەن يىلتىزىدىن ئالتە گرام ، پەرپىيۇن ، زۇپالار-
نىڭ ھەر بىرىدىن ئۈچ گرامدىن ، تاغ پىيىزىدىن توققۇز گرام
ئېلىپ ، دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ ، تالقان قىلىپ ، ئىككى ھەس-

سە ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ مەجۇن تەييارلاپ ، ئەھۋالغا قاراپ مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلسا ، بەلغەم كۆپ بولغان يۆتەللەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ .

گۈلسەۋسەننى ئېزىپ ، خېمىر قىلىپ پېشانىگە چاپسا ، شوكقا مەنپەئەت قىلىدۇ . گۈلىنى ئېزىپ ، سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ، ھاشارات چېقىۋالغان ئورۇنغا سۇركىسە ، ھاشاراتنىڭ زەھىرىنى قايتۇرىدۇ . بەدەندىكى سەپكۈن ، داغلارنى يوقىتىدۇ .

سەۋسەن گۈلىنى ھەسەل بىلەن قوشۇپ چاپسا ، يەرلىك ئورۇنغا ئەت ئالدۇرۇپ سۇ ئېقىپ تۇرغان جاراھەتلەرگە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ .

گۈلسەۋسەن يىلتىزىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ قايناتىپ ، تەمى چىققاندىن كېيىن كىلىزما قىلسا ، بوۋاسىر ، يانپاش ئاغرىقلىرىغا شىپا بولىدۇ .

گۈلسەۋسەن يىلتىزى سۈيىنى ھەسەل سۈيى بىلەن مۇۋاپىق ئارىلاشتۇرۇپ غەر - غەر قىلسا ، گالدىكى قۇرۇقلۇقنى يوقىتىدۇ . ئىچىپ بەرسە ، ئاشقازاندىكى سېرىق سۇنى ھەيدەيدۇ ، ئۇسسۇزلۇقنى پەسەيتىدۇ .

گۈلسەۋسەن يىلتىزى بىلەن سەۋسەن گۈلىدىن ياغ تەييارلاپ ياغلانسا ، قاتتىق پەيلەرنى يۇمشىتىدۇ . گۈلىنى پۇرىسا ، يۈرەك ۋەم مېڭىنى قۇۋۋەتلەيدۇ .

www.uyghurkitap.com

خېنىگۈل

خېنە — خېنە ئائىلىسىدىكى بىر يىللىق تاق غوللۇق ئۆسۈملۈك . ئېگىزلىكى 30 سانتىمېتىردىن بىر مېتىرغىچە . غولى سىلىندىر شەكىللىك بولۇپ ، ئىككى تەرەپكە زىچ شاخلايدۇ . نوتىلىرى تۈت قىرلىق ، تۈكسىز بولىدۇ . يوپۇرمىقى ئۇدۇل ئۆسىدۇ . شەكلى سوقىچاق ، تۇخۇمسىمان بولۇپ 2 ~ 4 سانتىمېتىر كېلىدۇ . يوپۇرماق ساپىقى قىسقا ، كونۇسسىمان ، گۈل تىزمىسى ئەڭ ئۇچىدا بولۇپ ، 7 ~ 15 سانتىمېتىر بولىدۇ . گۈلى خۇش پۇراقلىق يېشىل ياكى قىزىلگۈل رەڭلىك بولىدۇ . دىئامېتىرى 8 ~ 10 مىللىمېتىر بولۇپ ، گۈل كاسا ئۇزۇنلۇقى 2 ~ 2.5 مىللىمېتىر ، تۆت چوڭ چوڭقۇر يېرىقچىسى بار ، گۈل تاجا يوپۇرماقچىسى تۆت تال ، كەڭ ، تۇخۇم شەكىللىك بولۇپ ، ئاتىلىقى سەككىز تال ، چاڭدىنى ئۇزۇنچاق ياكى يۇمىلاقفا مايىل ، ئانىلىق بوينى قىسقىرىپ ئاتىلىقفا تۇتىشىدۇ . ئانىلىق تۇمشۇقى ئۇشىكسىمان بولىدۇ . غوزا مېۋىسى شارسىمان بولۇپ ، دىئامېتىرى

5 ~ 7 مىللىمېتىر ، ئۇرۇقى كۆپ بولىدۇ . چېچەكلەش مەزگى-
لى 5 ~ 8 - ئايلارغىچە بولىدۇ . خېنە ئاپتونوم رايونىمىزنىڭ
ھەممە جايلىرىدا تېرىپ ئۆستۈرۈلىدۇ .

دورىلىق قىسمى : چۆپى ، ئۇرۇقى ، گۈلى دورا ئۈچۈن
ئىشلىتىلىدۇ .

خىمىيلىك تەركىبى : چۆپىنىڭ تەركىبىدە رەڭ ماددىسى
بار . ئۇرۇقىنىڭ تەركىبىدە ساپونىن ، ماي ، قەنت ، ئاقسىل ،
ئامىنو كىسلاتاسى ، ئۇچۇچان ماي قاتارلىقلار بار .

تەبىئىتى : ئۇرۇقى 1 - دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق ، چۆپى
ھۆل ئىسسىق .

خۇسۇسىيىتى : چۆپى باھنى قۇۋۋەتلەش ، چاچ يىلتىزىنى
قۇۋۋەتلەش ، ئاشقازانىنى كۈچەيتىش ، قان توختىتىش ، قىزىتما
پەسەيتىش قاتارلىق خۇسۇسىيەتلەرگە ئىگە . چۆپىدە تىرناق ۋە
چاچنى بوياشقا بولىدۇ ، شۇنداقلا قاننى تازىلاش ، سۈيدۈكنى
راۋان قىلىش ، تېرە قاپارتمىلىرىنى داۋالاش خۇسۇسىيەتلىرى
بار .

ئۇرۇقىنىڭ يەل ھەيدەش ، قاننى تازىلاش ، سۆڭەك ئاغرىقى-
نى توختىتىش ، ھەيز ئاغرىتىپ كېلىش ، بوغۇم ئاغرىقى ، سىل
كېسەللىكى ، باللار پالىچىنى داۋالاش ، شۇنداقلا چوڭ مېڭىنى
قۇۋۋەتلەش خۇسۇسىيىتى بار .

ئىشلىتىلىشى : خېنىنىڭ گۈللىرىنى مۇۋاپىق مىقداردا ئې-

لىپ ، گۆش بىلەن قوشۇپ پىشۇرۇپ يېسە ، باھنى قوزغىتىدۇ .
چۆپىنى سۇدا سۇس ئوتتا قاينىتىپ ، سىركىگە چىلاپ ئې-
لىپ ، سەي تەييارلىسا تەملىك بولىدۇ .
خېنىنىڭ تېنىنى يۇمشاق سوقۇپ ، ئۆچكە يېغى بىلەن ئارى-
لاشتۇرۇپ خېمىر قىلىپ ، سەينەككە چاپسا ياخشى مەنپەئەت
قىلىدۇ .
خېنىنىڭ ئۇرۇقىنى يۇمشاق سوقۇپ ، تالقان قىلىپ مەقئەت-
كە سەپسە ، سوڭى چىقىپ قېلىشقا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ .
خېنىنىڭ گۈل ياكى شاخ ، يوپۇرماقلىرىنى سىقىپ ، يەر-
لىك ئورۇنغا چاپسا ، قىچىشىشنى پەسەيتىدۇ . بەدەنگە سۈركىسە
قىزىتمىنى پەسەيتىدۇ .
خېنىگۈلنىڭ شاخ ، يوپۇرماقلىرىنى سىقىپ ، گۈل يېغى
بىلەن قوشۇپ چاپسا ، قىچىشقاققا مەنپەئەت قىلىدۇ .
خېنىگۈلنىڭ قۇرۇتۇلغان گۈلىنى سوقۇپ ، تاسقاپ ، كۆيۈك
يارىسىغا سەپسە يارىنى قاتۇرىدۇ .
ھۆل خېنىگۈلنى يۇمشاق سوقۇپ ، ئىششىقلارغا تاڭسا ،
ئىششىق ياندۇرىدۇ .
خېنىگۈل ئۇرۇقىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ ،
تالقان تەييارلاپ كۈندە ئىككى قېتىم ، ھەر قېتىمدا ئىككى گرام-
دىن ، تاماقتىن ئىلگىرى ئىچىپ بەرسە ، ئاشقازان ئاغرىش ۋە
جىگەر كېسەللىكلىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ .

سىقىپ چىقىرىلغان خېنە سۈيىنى بوغۇملارغا چاپسا بوغۇم ئاغرىقىغا شىپا بولىدۇ.

سىقىپ چىقىرىلغان خېنە سۈيىنى قاينىتىپ، سوۋۇغاندىن كېيىن ھەر خىل كۆيۈكلەرگە چاپسا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

سىقىپ چىقىرىلغان خېنە سۈيىنى ئىچسە، قان تازىلايدۇ.

خېنە ئۇرۇقىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، تالقان تەييارلاپ كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا ئۈچ گرامدىن ئىچسە، ئاغرىتىپ ھەيز كېلىشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

خېنە ئۇرۇقى تالقىنىغا ھەسەل ئارىلاشتۇرۇپ، مۇۋاپىق مىقداردا ئىچسە، ئۇنتۇغاقلىق، نېرۋا ئاجىزلىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

خېنىدىن 20 گرام، ئاق نۆشۈدۈردىن 12 گرام، ئېگىردىن 20 گرام، قومۇش يىلتىزىدىن بەش گرام ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ، مۇۋاپىق مىقداردا ئۆرۈك يېلىمى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، ئازراق سىركە تېمىتىپ، ئۇبدان ئارىلاشتۇرۇپ يەرلىك ئۇرۇنغا سۈركىسە، باش تەمرەتكىسىگە شىپا بولىدۇ.

كۆك خېنىنىڭ سىقىپ چىقىرىلغان سۈيىنى چاچقا چاپسا، چاچ كېپەكلىشىشكە مەنپەئەت قىلىدۇ، چاچنى قارايتىدۇ.

خېنىنىڭ ھۆل يوپۇرمىقى بىلەن خېنە چېچىكىدىن 120 گرامدىن ئېلىپ ئېزىپ، سۈيىنى ئايرىپ، شۇ سۈنىڭ يېرىمىغىچە كۈنجۈت يېغى ئارىلاشتۇرۇپ، سۈيى تۈگىگىچە سۈس

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

ئوتتا ئاستا قايناتىپ ياغ تەييارلاپ، يەرلىك ئورۇنغا چاپسا، يانپاش ئاغرىقى ۋە ھەر خىل بوغۇم ئاغرىقلىرىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. چاچ ۋە ساقالنى قارايتىدۇ.

خېنە، ئاھاك، مەدەستانلارنىڭ ھەر قايسىسىدىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، تالقان تەييارلاپ، ئالدى بىلەن كۆيۈكنى گۈل يېغىدا ياغلاپ، ئاندىن تالقاننى سەپسە، ھەر خىل تىپتىكى كۆيۈكلەرگە شىپا بولىدۇ.

كۆك خېنە، كۆك ئۇسما ھەربىرىدىن 60 گرام ئېلىپ سوقۇپ، سۈيىنى ئايرىلاشتۇرۇپ، باشنى پاكىز يۇيۇپ، ئاجرىتىپ ئېلىنغان سۈيۇقلۇقنى چاچقا سەپسە، چاچ ئاقىرىشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

خېنىنىڭ سىقىپ چىقىرىلغان سۈيى 50 مىللىلىتىر، ئامىلە پوستى، ھېلىلە پوستى، بادام مېغىزى، ھېلىلە كابىلە پوستىنىڭ ھەرقايسىسىدىن 10 گرام، ناۋاتتىن 100 گرام ئېلىپ، سوقۇشقا تېگىشلىك دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ، تالقان تەييارلاپ، ئاندىن خېنە سۈيىنى ئايرىلاشتۇرۇپ، كۈندە چاچقا سۈركىسە، چاچ يىلتىزىنى كۈچەيتىدۇ، چاچنى قارايتىدۇ، چاچ چۈشۈشنى توختىتىدۇ.

90 مىللىلىتىر خېنە يوپۇرمىقى سۈيىگە 45 مىللىلىتىر كۈنجۈت يېغىنى ئايرىلاشتۇرۇپ، سۈس ئوتتا سۈيى تۈگەپ يېغى قالغۇچە قايناتىپ تەييارلىنىدۇ. بۇ يەل تارقىتىش، چاچنى

قۇۋۇەتلەش ، بوغۇم ئاغرىقلىرىنى پەسەيتىش ئۈچۈن ئەھۋالغا قا-
راپ سىرتقى تەرەپتىن ئىشلىتىلىدۇ .

گاۋزىبان

گاۋزىبان — كۆپ يىللىق
سامان غوللۇق ئۆسۈملۈك بو-
لۇپ ، پۈتۈن تېنى قاتتىق تۈك-
چىلەر بىلەن قاپلانغان . ئېگىز-
لىكى 40 سانتىمېتىردىن بىر
مېتىرغىچە بولۇپ ، پوستى قا-
رامتۇل قوڭۇر رەڭدە بولىدۇ .
ئۆسۈۋاتقان مەزگىللىرىدە كۆل رەڭ سارغۇچ بولىدۇ . يوپۇرمى-
قى ئۇزۇنچاق ، سوقىچاق كېلىدۇ . يوپۇرماق سېپى ئۇزۇن بولى-
دۇ . گۈلى ئۇچىدا ئۆسىدۇ . كۆكۈش ، سۆسۈن رەڭدە بولىدۇ .
مېۋىسى قاتتىق ، مېۋىسىدە تىكىنى بار ، گۈلى 4 ~ 10 -
ئايغىچە ئېچىلىدۇ .

دورىلىق قىسمى : يىلتىزى ، چۆپى ، گۈلى دورىلىققا ئىش-
لىتىلىدۇ . يىلتىز تېنى ، گۈلى ، مېۋىسىنى ھۆل ۋاقتىدا يىغى-
ۋېلىپ پاكىز تازىلاپ ، توغراپ ، سالقىن جايدا قۇرۇتۇپ ساقلى-
نىدۇ .

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

خىمىيىلىك تەركىبى : چۆپىدە ئالكولوئىدلار بار .

تەبىئىتى : مۆتىدىل .

خۇسۇسىيىتى : قىزىتما قايتۇرۇش ، يۆتەل توختىتىش ، نېرۋىنى تىنچلاندۇرۇش ، يۈرەكنى كۈچەيتىش ، يۈرەك تىترەشكە مەنپەئەت قىلىش ، باھنى كۈچەيتىش ، جىگەر ياللۇغىغا شىپا بولۇش خۇسۇسىيىتى بار (ھىندى گاۋزىباننىڭ خۇسۇسىيىتىمۇ يەرلىك گاۋزىبانغا ئوخشاش) .

ئىشلىتىلىشى : گاۋزىباننى مىس قاچىدا كۆيدۇرۇپ ، يۇمشاق سوقۇپ ، تاسقاپ ، سۇلۇق يارىغا سەپسە ، يارىنىڭ سۈيىنى تارتىپ تېز ساقايتىدۇ .

تۆت گرام گۇلى گاۋزىبانغا مۇۋاپىق مىقداردا شېكەر ئارلاشتۇرۇپ سوقۇپ ، تاسقاپ ، تالقان قىلىپ ئىچسە ، يۈرەك ، مېڭە ئاجىزلىقلىرىغا شىپا بولىدۇ .

گۇلى گاۋزىباندىن 15 گرام ، خەشخاش پوستى ، خەشخاش ئۇرۇقىدىن 30 گرام ، بەزرۇلبەنجىدىن 45 گرام ئېلىپ چالا سوقۇپ ، 1000 مىللىلىتىر قايناق سۇغا بىر كېچە چىلاپ قويۇپ ، ئاندىن قايىنتىپ تەمى چىققاندىن كېيىن سۈزۈپ ، مۇۋاپىق مىقداردىكى شېكەر بىلەن شەربەت تەييارلاپ ، كۈندە ئۈچ قېتىم ، ھەر قېتىمدا 20 مىللىلىتىردىن ئىچسە ، يۆتەل توختىتىدۇ .

1000 گرام گاۋزىباننى تاسقاپ ، پار قازىنىغا سېلىپ ، ئۈستىگە 6000 مىللىلىتىر سۇ قۇيۇپ ، سۇس ئوتتا پارغا ئايلان-

دۇرۇپ، پار سۈيى ئىلىنىپ، بۇ سۇيۇقلۇقنى مۇۋاپىق مىقداردا ئىچىپ بەرسە نېرۋىنى تىنچلاندۇرۇش، يۈرەك، جىگەرنى قۇۋ-ۋەتلەش، خەفەقان، تۇتقاقلىق، مېڭە، يۈرەك، جىگەر كېسەل-لىكلىرىنى، ھەر خىل قاناشلارنى داۋالاش رولىنى ئوينايدۇ.

چوڭلارغا كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 ~ 15 مىللىلىتىر-دىن، بالىلارغا ئەھۋالغا قاراپ بېرىلىدۇ.

15 گرام گاۋزىباننى مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا قاينىتىپ، سۈزۈپ، ئازراق شېكەر سېلىپ، 200 مىللىلىتىر ئەتراپىدا دورا تەييارلاپ، ھەر قېتىمدا 20 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلسا، جىگەر ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

گاۋزىبان يىلتىزىدىن 50 گرامنى سوقۇپ، تاسقاپ، تالقان تەييارلاپ، سىرتقى زەخىملىنىشتىن بولغان قاناشقا باسسا، قاننى توختىتىدۇ.

گاۋزىبان ئەرقىدىن ھەر قېتىمدا 15 ~ 20 مىللىلىتىردىن كۈندە ئۈچ قېتىم ئىستېمال قىلسا، يۆتەل، دەم سىقىشلارغا شىپا بولىدۇ.

ھۆل گاۋزىباندىن 600 گرام، سۇدىن 3000 مىللىلىتىر، شېكەردىن 500 گرام ئېلىپ بىلەن قائىدە بويىچە شەربەت تەييار-لاپ، كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 30 مىللىلىتىردىن ئىستې-مال قىلسا، يۈرەك زەئىپلىشىش، جىگەر، مېڭە كېسەللىكلىرى-گە شىپا بولىدۇ.

ئەگەر ھۆل گاۋزىبان بولمىسا، قۇرۇق گاۋزىباننى سۇغا چىلاپ قويۇپ قايىنىتىپ، تەمى چىققاندىن كېيىن قائىدە بويىچە شەربەت تەييارلاپ ئىشلەتسىمۇ، يۇقىرىقى ئۈنۈمنى بېرىدۇ.

گاۋزىبان 30 گرام، قارىئۆرۈك 40 دانە، تەمرى ھىندى 50 گرام، قىزىلگۈل 15 گرام، نىلۇپەردىن 25 گرام ئېلىپ، قايناق سۇغا چىلاپ قويۇپ، تەمى چىققاندا ئۇسسۇزلۇق ئورنىدا ئىستېمال قىلسا، قان بېسىمنى تۆۋەنلىتىدۇ، سەپرانى باسىدۇ. تەمى تۇگىگىچە قايتا - قايتا قايناق سۇ قۇيۇپ ئىچسە بولىدۇ.

گاۋزىبان 60 گرام، بادرەنجى بۇيا 10 گرام، سۇمبۇل 12 گرام، ئامىلە پوستىدىن 12 گرام ئېلىپ چالا سوقۇپ، 1000 مىللىلىتىر سۇدا سۇس ئوتتا قايىنىتىپ، يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ، سۇيىگە 300 گرام شېكەر سېلىپ، قائىدە بويىچە شەربەت تەييارلاپ، 500 مىللىلىتىر سىركە قوشۇپ سۇس ئوتتا، بوشراق قايىنىتىپ، كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 30 مىللىلىتىردىن مېۋە سۈيى بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلسا، قان بېسىمىنى چۈشۈرىدۇ، قان تومۇرلارنىڭ قېتىشىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

گاۋزىبان، ئاقلانغان يۇمغاقسۇت ئۇرۇقى، قىرقىلغان پىلە غوزىسى، ئاق بەھمەن، بالەنگو ئۇرۇقى، ئېكەكلەنگەن ئاق سەندەل، پەرەنجمىشكىنىڭ ھەر قايسىسىدىن توققۇز گرامدىن، كۆيدۈرۈلگەن مەرۋايىت 0.75 گرام، ئىپار 0.75 گرام، ناۋاتتىن 360 گرامدىن ئېلىپ، ئىپار، ئەنبەر، مەرۋايىت، ناۋات

قاتارلىق دورىلاردىن باشقىلىرىنى چالا سوقۇپ، 1000 مىللىلى-تىر سۇغا بىر سوتكا چىلاپ، ئاندىن ئۈچتىن بىر قىسمى قالغۇچە قاينىتىپ، سۈزۈپ، ئۇنىڭ ئۈستىگە ناۋاتنى سېلىپ قىيام قى-لىپ، قىيام ئىلمان بولغاندا، يۇمشاق سوقۇلغان ئەنبەر، مەرۋا-يىت، ئىپارلارنى سېلىپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلاپ، كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 1.5 گرامدىن، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىسا، مېڭە، يۈرەكنى كۈچەيتىدۇ، نېرۋىنى تىنچلاندۇرىدۇ. نېرۋا ئاجىزلىقى، خەفەقان، تۇتقاقلىق، ئايلىنىپ كېتىش قاتارلىق كېسەللىكلەرگە شىپا بولىدۇ.

گاۋزىبان، نىلوپەر، قىزىلگۈل، ئارپىبەدىيان، رۇم بەدى-يان، سېرىق ئوت ئۇرۇقى، پەرسىياۋشان، ئەفتىمۇن، ئۇستى-قۇددۇس، كاسنە ئۇرۇقى قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرىدىن ئالتە گرامدىن، سېرىق ھېلىلە پوستى، قارا ھېلىلىدىن توققۇز گرام-دىن، سانا 30 گرام، زەنجىۋىل 60 گرام، پونۇستىن 30 گرام ئېلىپ، دورىلارنى قايناق سۇغا بىر سوتكا چىلاپ، قاينىتىپ سۈزۈلدۈرگەندىن كېيىن ئۈچكە بۆلۈپ، ئۈچ كۈن ئىچسە، سەۋ-دادىن بولغان تۈرلۈك كېسەللىكلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

گاۋزىبان 21 گرام، كەھرىۋا، مارجان، مەرۋايىت، خام پىلە، زەمچە ھەر بىرى توققۇز گرامدىن، گىل ئەرمىنى، قۇرۇق يۇمغاقسۈت 15 گرامدىن، پەرەنجىمىشكى ئۇرۇقى، سەئدى كۈ-فى، تاباشىر ئالتە گرامدىن، كاپۇر ئىككى گرام، دورىلارنى

يۇمشاق سوقۇپ ، تالقان تەييارلاپ ، قەنت قىيامى بىلەن يۇغۇرۇپ ، ئەھۋالغا قاراپ ئىستېمال قىلسا ، ئىسسىقتىن بولغان يۆرەك تىترەشكە شىپا بولىدۇ .

گۈلى گاۋزىبان ، پىرسىياۋشان ، زۇپا ، چۇچۇكبۇيا يىلتىزى ، ئۇستقۇددۇس ، غارىقۇنلارنىڭ ھەر قايسىسى 15 گرامدىن ، پىننە ، ئارپىبەدىيان ، سەۋسەن يىلتىزلىرىنىڭ ھەر قايسىسى توققۇز گىرامدىن ، تاغ پېيىزى 30 گرام ، سىركە بىلەن سۇ 90 مىللىلىتىردىن ئېلىنىدۇ . دورىلارنى چالا سوقۇپ ۋە سىركىگە بىر سوتكا چىلاپ ، ئۇچتىن بىر قىسمى قالغۇچە قاينىتىپ ، سىقىپ سۈزۈپ ، مۇۋاپىق مىقداردا قەنت ياكى شېكەر بىلەن قائىدە بويىچە شەربەت تەييارلاپ ، ھەر قېتىمدا 15 ~ 30 مىللىلىتىردىن پىرسىياۋشان سۈيىدە تەڭشەپ ئىستېمال قىلسا ، يۆتەل ، دەم سىقىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ . بەلغەم ، سەۋدا ماددىلىرىنى تەڭشەيدۇ . ئۈچەي يوللىرىنى ئېچىپ ، ئاشقازان ، مېڭىنى قۇۋۋەتلەيدۇ .

گاۋزىبان ، بادرەنجى بۇيا ، دارچىنلارنىڭ ھەر قايسىسى ئۈچ گرامدىن ، كاكىنەچ 10 دانە ، كۈندۈر 20 گىرام ، مەستىكى 12 گرام ، شېكەر ئىككى ھەسسە . يۇقىرىقىلارنى يۇمشاق سوقۇپ ، تاسقاپ ، تالقان تەييارلاپ ، ھەر قېتىمدا ئالتە گرامدىن ئىستېمال قىلسا ، ئۇنتۇغاقلىققا ، مېڭىنى تازىلاشقا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ .

گاۋزىبان، نىلۇپەر، قىزىلگۈل، گۈلبىنەپشە ھەر قايسى-
سىدىن 15 گىرامدىن، سانا 60 گرام، چىلان 10 دانە،
ئەينۇلا 15 دانە، تەرخەمەك ئۇرۇقى، بادرەنجى بۇيا ئۇرۇقىنىڭ
ھەر بىرىدىن 15 گرامدىن ئېلىپ چالا سوقۇپ، 1500 مىللىلى-
تىر سۇغا بىر سوتكا چىلاپ، ئۇچتىن بىر قىسمى قالغۇچە سۇس
ئوتتا ئاستا قاينىتىپ، سۈزۈپ، سۈزۈلگەن سۈيىنى تەرەنجىبىن
بىلەن قىيام قىلىپ ھەر قېتىمدا 15 ~ 30 مىللىلىتىرغىچە
ئىستېمال قىلسا، غەيرىي تەبىئىي سەۋدا، سەپرا، بەلغەم خىلىتى-
لىرىنى سۈرۈپ تازىلايدۇ. يۈرەكنى كۈچەيتىدۇ. نېرۋا كېسەل-
لىكلىرىگە شىپا بولىدۇ. بۇ مۆتىدىل سۈرگە دورىسى بولۇپ،
ھەرقانداق مىجەزلىكلەرگە بولۇۋېرىدۇ.
گاۋزىبان گۈلى، گاۋزىبان يوپۇرمىقى 30 گرامدىن، قى-
زىلگۈل، ئاق سەندەل 15 گرامدىن، گۈلاب 300 مىللىلىتىر،
بىدمىشكى 150 گرام. دورىلارنى گۈلابقا سېلىپ 600 مىللىلى-
تىر سۇ قوشۇپ، بىر سوتكا چىلاپ، ئۇچتىن بىرى قالغۇچە
قايناتقاندىن كېيىن سۈزۈۋېلىپ، ئۈستىدىن 150 مىللىلىتىر
كاسىنە ئۇرۇقى ئەرقى، 150 مىللىلىتىر ئانار سۈيى، 600 گرام
شېكەر قوشۇپ قىيام قىلىپ، قىيام سوۋۇغاندىن كېيىن ئۈچ
گرام ئەنبەر، 1.5 گرام مەرۋايىت، قىزىلگۈل، قىزىل ياقۇت،
مارجان، كەھرىۋا، تاباشىر، ئالتۇن ۋاراق ۋە كۈمۈش ۋاراق
قاتارلىقلار قوشۇپ تەييارلىنىدۇ. ئەگەر كېسەلنىڭ ھارارىتى

يۇقىرى بولسا، ئۈچ گرام كاپۇر، 1.5 گرام زەپەر قوشۇپ، نېلۇپەر ئەرقى بىلەن ئىچىدۇ. ئەگەر يۆتەل بولسا، ئاپېلسىن پوستى سۈيى ياكى ئانار سۈيى بىلەن قوشۇپ مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلسا، يۈرەكنى كۈچلەندۈرۈپ، ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلەيدۇ.

گاۋزىبان 120 گرام، بىنەپشە گۈلى، سېرىق ئوت ئۇرۇقى 60 گرامدىن، قىزىلگۈل، پىننە، رەيھان 30 گرامدىن، ئاچچىق ئانار سۈيى، كاسىنە ئۇرۇقى سۈيى 270 گرامدىن، شېكەر بىر كىلوگرام، ئانار سۈيى، كاسىنە ئۇرۇقى سۈيىدىن باشقا دورىلار-نى قايناق سۇغا بىر سوتكا چىلاپ، ئۈچتىن بىر قىسمى قالغۇچە قايىنىتىپ، ئاندىن كاسىنە سۈيى، ئانار سۈيى، شېكەرلەرنى ئارىلاشتۇرۇپ، قائىدە بويىچە شەربەت تەييارلاپ، ھەر قېتىمدا 30 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلسا، ئاشقازان كېسەللىكلىرى، مالىخولىيا، ئۇيقۇسىزلىق، يۈرەك تىترەش، مىزاجنى ھۆللەش-تۈرۈش، ئاشقازاندىكى ئارتۇق سەپرانى تازىلاش قاتارلىقلارغا شى-پا بولىدۇ.

گاۋزىبان 15 گرام، قىزىلگۈل، سېمىزئوت ئۇرۇقى، سەۋ-زە ئۇرۇقى، چامغۇر ئۇرۇقى ھەر قايسىسى توققۇز گرامدىن، قوغۇن ئۇرۇقى 15 گرام، رەيھان ئۇرۇقى، ئاق بەھمەن، قىزىل بەھمەن 12 گرام دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ، شېكەر قىيامى ياكى تەرەنجىبىن قىيامى بىلەن يۇغۇرۇپ، كۈندە بىر

قېتىم 12 گىرامدىن ئىستېمال قىلسا ، جىنسىي ئىقتىدارىنى كۈچەيتىدۇ ، يۈرەككە شىپا بولىدۇ .

گاۋزىبان ، گۈلدارچىن ، قىزىلگۈل 15 گىرامدىن ، خولىندجان ، قەلەمپۇر ، سۇمبۇل ، نارجىل ، پەرەنجىمىشكى ، ئاپېلسىن پوستى ، مەستىكى ، ئەرمىدۇن ئۇرۇقى ، بەسباسە توققۇز گىرامدىن ، ئۈشنە 12 گىرام ، تېشىلمىگەن مەرۋايىت ، سەئدى كوفى ، ئەنبەر ئالتە گىرامدىن ، سۆئلەپ 30 گىرام ، ئالتۇن ۋاراق ، كۈمۈش ۋاراق ، ئىپار ئىككى گىرامدىن ، مارجان ، پىلپىل ، زەنجىۋىل ئۈچ گىرامدىن . دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ ، ھەسەل سۈيى بىلەن يۇغۇرۇپ ، خېمىر ھالەتكە كەلتۈرۈپ ، ھەر كۈنى ئۈچ گىرامدىن ئىستېمال قىلسا ، جىنسىي ھەۋەسنى (باھنى) قوزغايدۇ ۋە كۈچەيتىدۇ . مەنىينى تورمۇزلاپ ھەۋەسنى قاندۇرىدۇ . ئومۇمەن جىنسىي ئاجىزلىققا شىپا بولىدۇ .

گاۋزىبان ، مارجان ، قورۇق يۇمغاقسۈت ، تېشىلمىگەن مەرۋايىت ، ئاق بەھمەن ، ئاپېلسىن پوستى ، كەھرىۋا ، پىلە غوزىسى ، سېمىزئوت ئۇرۇقى قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرىدىن تەڭ مىقداردا ، كاپۇر يېرىم ھەسسە ، ھەسەل ، ھېلىلە مۇرابباسى ئىككى ھەسسە . يىرىك دورىلارنى سوقۇپ ، تالقان قىلىپ ھېلىلە مۇرابباسى بىلەن يۇغۇرۇپ ، ھەر قېتىمدا ئالتە گىرامدىن ئىستېمال قىلسا ، مېڭە ، يۈرەك ، ئاشقازان خىزمىتىنى ياخشىلايدۇ .

گاۋزىبان ، مەرۋايىت ، كەھرىۋا ، مارجان ، گىلى ئەرمىنى ھەر قايسىسى ئالتە گىرامدىن ، تاباشىر ئۈچ گىرام ، ئىپار يېرىم گىرام ، شېكەر 30 گىرام . دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ ، تاسقاپ ، تالقان قىلىپ ھەر قېتىمدا ئۈچ گىرامدىن ئىستېمال قىلسا ، خەفەقانغا شىپا بولىدۇ .

سۆگەتگۈل

سۆگەتگۈل — تالگۈل ئائىلىسىگە كىرىدىغان ئۆسۈملۈك بولۇپ ، ئەسلى ئۆسۈملۈكى سۆگەتگۈل . بۇ ھەمىشە كۆكرىپ تۇرىدۇ ، ئېگىزلىكى ئىككى مېتىردىن ئاشىدۇ ، يوپۇرماقلىرى قىسقا ، نۆۋەتلىشىپ ئۆسىدۇ . يوپۇرمىقى قېلىن ، تىمنە شەكىللىك ، يوپۇرماق ئۈچى ئۈچلۇق بولىدۇ . تولۇق گىرۋەكلىك ، ئالدى يۈزى توق يېشىل رەڭلىك ، ئارقا يۈزى ئاق يېشىل رەڭلىك ، غوجەك گۈللۈكسىمان ، گۈل رېتى ئەڭ ئۈچىدا بولىدۇ . گۈلى سۆسۈنگە مايىل ، قىزىل رەڭلىك ياكى ئاق رەڭلىك ، پۇراقلىق كېلىدۇ . گۈل كاسىسى سۆسۈن رەڭلىك ، سىرتقى يۈزى يۇمشاق تۈكچىلەر بىلەن قاپلانغان بولىدۇ . گۈل

تاجىسى ۋارونكىسىمان بولىدۇ. ئاتىلىقى بەش بولۇپ، يېپى قىسقا بولىدۇ. ئاق، ئۇزۇن تۈكچىلەر بار. ئۇرۇقدىنى ئىككى خانىلىق، ئانىلىق بوينى سىلىندىرسىمان بولىدۇ.

ئاپتونوم رايونىمىزنىڭ ھەممە جايلىرىدا ئۆستۈرۈلىدۇ.

دورىلىق قىسمى: يوپۇرمىقى، گۈلى، يىلتىزى دورىغا ئىشلىتىلىدۇ.

خىمىيىلىك تەركىبى: يوپۇرمىقىنىڭ تەركىبىدە يۈرەكنى قۇۋۋەتلىگۈچى گلۇكوزىدلار بار. يوپۇرماق تەركىبىدىكى گلۇكوزىدنىڭ مىقدارى گۈل ئېچىلىش مەزگىلىدە ئەڭ يۇقىرى بولىدۇ. دەرەخ قوۋزىقىدا ۋىتامىن A، B، D، P، G، H، K قاتارلىقلارمۇ بار. يىلتىزى فىنوللۇق كرىستال ماددىلارنى، ئۇچۇچان ياغ، پالمىتىك كىسلاتا، قاتتىق ياغ كىسلاتاسى، ماي كىسلاتاسى، زىغىر يېغى كىسلاتاسى قاتارلىقلارنى تۇتىدۇ.

تەبىئىتى: ئىسسىق، زەھەرلىك.

گۈلى تەركىبىدە سۆگەتگۈل گلۇكوزىدى قاتارلىقلار بار.

خۇسۇسىيىتى: سۆگەتگۈلنىڭ گۈلى، غولى، يوپۇرمىقىنىڭ يۈرەكنى قۇۋۋەتلەش تەسىرى بار. يوپۇرمىقىنىڭ تەسىرى كۈچلۈك، سۆگەتگۈل قاتتىق ئىششىقلارنى تارقىتىش، ھۆللۈكلەرنى قۇرۇتۇش، بەدەننى پارقىرىتىش خۇسۇسىيەتلىرىگە ئىگە.

ئىشلىتىلىشى: سۆگەتگۈلنىڭ يوپۇرمىقىنى قاينىتىپ، پەشۈرۈپ، ئېزىپ خېمىر قىلىپ، يەرلىك ئورۇنغا چاپسا، قاتتىق

ئىششىقلارنى يۇمشىتىپ، ئىششىقلارنى تارقىتىدۇ.

سۆگەتگۈلنىڭ گۈلىنى ئېزىپ، خېمىر قىلىپ يانپاش ئاغ-رىقى ۋە قىچىشقاقىقا سىرتتىن تاڭسا، ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. قارا داغلارغا چاپسا، شىپا تاپىدۇ.

سۆگەتگۈلنىڭ قۇرۇق يوپۇرماقلىرىنى قائىدە بويىچە ئې-زىپ، سوقۇپ تەييارلاپ، زەخملەرگە سىرتتىن سېپىلسە، زە-خىمنى پۈتتۈرىدۇ.

سۆگەتگۈلنىڭ هۆل گۈلىنىڭ سۈيىنى سىقىپ ئېلىپ، سۈ-زۈپ تەييارلاپ، يۈزگە چاپسا يۈزنى پارقىرىتىدۇ. چاچقا چاپسا چاچنى ياخشىلايدۇ.

ئاق ئېچىلىدىغان سۆگەت گۈلىنىڭ يىلتىزىدىن ئازراق ئې-لىپ، يېڭى كالا سۈتىدە قاينىتىپ، كۆپۈكلىرىنى پاكىز ئېلىۋې-تىپ، پىسەيلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، ئاز - ئازدىن ئىچسە، جىنسىي ئاجىزلىققا شىپا بولىدۇ، مەنيىنى تۇتىدۇ، كۈندىلىك ئىچىش مىقدارى بىر گرامدىن ئېشىپ كەتمەسلىكى لازىم.

سۆگەتگۈلنىڭ گۈلىنى خېمىر قىلىپ، مۇۋاپىق مىقداردا بابۇنە ئارىلاشتۇرۇپ، يەرلىك ئورۇنغا چاپسا، قاتتىق ئىششىقلار-نى ياندۇرىدۇ.

سۆگەتگۈل چېچىكى 2.5 گرام، تاماكا تۆت گرام، قىزىل-گۈل، ئانار غۇنچىسى 2.5 گرامدىن، نەسۋارى ھىندى 35 گرام، قارىمۇچ 10 گرام، پەرپىيون بەش گرام. دورىلارنى

قائىدە بويىچە يۇمشاق سوقۇپ ، تاسقاپ ، سۇفۇپ تەييارلاپ مۇۋاپىق مىقداردا (تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق) ، ھەر خىل نېرۋا كېسەللىكلىرى ، زۇكام ، باش ئاغرىش قاتارلىقلارغا ، چۈشكۈرتۈش ھەم ھوشىدىن كەتكەن كېسەللەرگە پۇرىتىش ئۈچۈن ئىشلىتىلسە ، ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ . ئەھۋالغا قاراپ ئاز - ئازدىن پۇرىتىش لازىم . بۇ دورىنىڭ مېڭە نېرۋىلىرىنى قوزغىتىش تەسىرى كۈچلۈك ، ئېچمەسلىك لازىم ، پۇراشقىلا ئىشلىتىلىدۇ .

سۆگەتگۈلنىڭ ھۆل يوپۇرمىقى 120 گرام ، زەيتۇن يېغى 250 مىللىلىتىر ، ئالدى بىلەن سۆگەتگۈلنىڭ ھۆل يوپۇرمىقىنى سوقۇپ ، سىقىپ سۈيىنى چىقىرىپ ، زەيتۇن يېغى قۇيۇپ ، سۇس ئوتتا ئاستا - ئاستا قاينىتىپ ، يېغىلا قالغاندا توختىتىپ ، سوۋۇغاندىن كېيىن يەرلىك ئورۇنغا سۈركىسە ، سوزۇلما خاراكتېرلىك بەل ئاغرىقىغا شىپا بولىدۇ . قاينىتىش ۋاقتىدا كۆيۈپ كېتىشتىن ساقلىنىش لازىم . ھەر كۈنى سۈركەپ ، ئەتىسى ئەتىگەندە يۇيۇنۇش لازىم . سۆگەتگۈلنىڭ دورىلىق قىسمىنى ئىشلەتكەندە ، كۈندىلىك ئىشلىتىش مىقدارىنى بىر گرامدىن ئاشۇرۇۋەتمەسلىك لازىم .

يوپۇرماقلىرى تېرىدىكى داغلارنى يوقىتىش ، جۇزام (ماخاۋ) ، جاراھەتلەرنى داۋالايدىغان ماي دورىلارغا دورىلىق ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ . سۆگەتگۈلنىڭ دورىلىق قىسمى زەھەرلىك بولغاچقا ، كۆپرەك سىرتقى تەرەپتىن ئىشلىتىلىدۇ ، ئىچكى تەرەپتىن

ناھايىتى ئاز مىقداردا ئىشلىتىش لازىم.

كېۋەز چېچىكى

كېۋەز چېچىكى — لەيلىگۈل ئائىلىسىدىكى بىر يىللىق سامان غوللۇق ئۆسۈملۈك ياكى چاتقال بولۇپ، ئېگىزلىكى يەر شارائىتىغا قاراپ ئىككى مېتىرغىچە ئۆسىدۇ. غولى چوڭ بولۇپ، ئاز شاخلايدۇ. يۇمران شاخلىرى، يوپۇرمىقى تۈكلۈك كېلىدۇ. يوپۇرماقلىرى نۆۋەتلىشىپ ئۆسىدۇ. گۈل تاجى ياپراقچىسى بەش تال بولۇپ، رەڭگى سېرىق، ئوتتۇرىسى سۆس بىنەپشە رەڭلىك بولىدۇ. ئاتىلىقى كۆپ، ئانىلىق يىپى يۇمىلاق نەيچىگە تۇتىشىپ، ئانىلىق بويىنىنى ئورايدۇ. ئۇرۇقدىنى بەش خانىلىق بولىدۇ. غوزىلىق مېۋىسى يۇمىلاق شارسىمان بولۇپ، ئۇچى كۆتۈرۈلۈپ تۇرىدۇ، پارقىراق بولىدۇ. كېۋەز چېچىكىنىڭ رەڭگى سېرىق، قىزىل، ھەر خىل رەڭلەردە بولۇپ، تەمى ئاچچىقراق، چېچىكى يەرگە تۆكۈلۈشتىن بۇرۇن يىغىۋېلىنىدۇ. گۈلى 7 ـ، 8 ـ ئايلاردا ئېچىلىدۇ. چېچىكى شۇ ۋاقىتتا يىغىۋېلىنىدۇ.

چىگىتى (ئۇرۇقى) ئىككى قەۋەتلىك تونى بىلەن قاپلانغان بولۇپ، ئۇستۇنكى قەۋەتتى ئۇزۇن پاختىسىمان تۈكلەر بىلەن قاپلانغان، يەنە بىر قەۋەتتى قىسقا، يۇمران، تىۋىتلىق كېلىدۇ. دەسلەپتە ئاق كۆرۈنىدۇ. ئۇستىدىكى تۈكلىرىنى تازىلىۋەتكەندىن كېيىن، توق قارامتۇل رەڭلىك كۆرۈنىدۇ. توخۇم شەكىللىك بولىدۇ. ئىچىدىكى مېغىزى ئاق بولۇپ، تەمى بىرئاز ئاچچىق، مېغىزىدا ياغ تارتىلىدۇ.

دورىلىق قىسمى: چېچىكى، پاختىسى، يىلتىزى دورىلىق ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

خىمىيىلىك تەركىبى: چىگىتىنىڭ (ئۇرۇقىنىڭ) تەركىبىدە نىشاستە، شېكەر، پروتېن، مىنېرال ماددىلار ۋە ياغ قاتارلىقلار بار. شۇنداقلا تاۋلىق ماددىلار بار. چىگىت يېغى تەركىبىدە 35%~40% ياغ بار. ياغ تەركىبىدە ھەر خىل گلىتسېرىنلارنىڭ ئارىلاشما ماددىلىرى بار.

تەبىئىتى: چىگىتى 2 - دەرىجىدە ھۆل ئىسسىق، يېغى ھۆل ئىسسىققا مايىل.

خۇسۇسىيىتى: چىگىتىنىڭ بەدەن ئاجىزلىقى، جىنسىي ئاجىزلىق، ئاياللاردىكى سۈت كەملىك، مەنىينىڭ تېز يۇرۇپ كېتىشى، بەلغەمدىن بولغان يۆتەللەرگە مەنپەئەت قىلىش تەسىرى بار.

ئىشلىتىلىشى: چىگىت مېغىزىنى سۇدا ئېزىپ، شىرىسە-

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

نى چىقىرىپ ، كېسەللىك ئەھۋالىغا قاراپ ھەر تۈت سائەتتە 30 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلسا ، ئۆتكۈر بۆرەك كېسەللىكىگە مەنپەئەت قىلىدۇ .

چىگىت مېغىزىدىن 25 گرامنى پىشۇرۇلغان كالا سۈتى بىلەن ئېزىپ ، ئازراق شېكەر قوشۇپ ، ھەر قېتىمدا مۇشۇ مىقداردا ئىچىپ بەرسە ، بەدەن ئاجىزلىقى ، جىنسىي ئاجىزلىق ، بالا ئېمىتىش مەزگىلىدىكى سۈت كەملىككە شىپا بولىدۇ .

چىگىت مېغىزى ، يۇمغاقسۈت ، ئاق خەشخاشلارنىڭ ھەر بىرىدىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ تەييارلاپ ، ئاندىن مۇۋاپىق مىقداردا شېكەر قوشۇپ ، ھەر كۈنى ناشتىدا سۈت قوشۇپ ئىستېمال قىلسا ، بەدەن ئاجىزلىقىغا داۋا بولىدۇ . مېغىزىنىڭ بىر قېتىملىق مىقدارى 3 ~ 7 گرامغىچە بولىدۇ .

چىگىت مېغىزىنى ئېزىپ داغلارغا چاپسا ، داغلارنى چۈشۈرىدۇ . كېۋەزنىڭ ھۆل يوپۇرمىقىنى سىقىپ ، سۈيىنى سۈزۈپ چاپسا ، ئىششىق ياندۇرىدۇ . كۆيگەن زەخملەرگە ، قىچىشقان ئورۇنغا سۈركىسە مەنپەئەت قىلىدۇ .

نېرۋىنى تىنچلاندۇرۇش ، ھەر خىل نېرۋا كېسەللىكلىرى ، ئۇيقۇسىزلىق ، ھوشسىزلىق ، ئاياللارنىڭ خەفەقان كېسەللىكلىرى ، كۆڭۈلنى خۇش قىلىش ئۈچۈن كېۋەز چېچىكى شەربىتى تەييارلاپ ئىشلىتىلىدۇ . تەييارلاش ئۇسۇلى : كېۋەزنىڭ يەرگە چۈشمىگەن چېچىكى 500 گرام ، زەپەر بەش گرام ، شېكەر

1500 گرام ، دىستىللەنگەن سۇ 2000 مىللىلىتىر . كېۋەز چېچەكنى پار سۇيىگە 24 سائەت چىلاپ ، سۇس ئوتتا تۆتتىن بىر قىسمى قالغۇچە قاينىتىپ ، سۈزۈپ ئېلىپ ، سۇيىگە شېكەر سېلىپ قىيام قىلىپ ، قىيام سوۋۇغاندىن كېيىن زەپەرنى يۇمشاق ئېزىپ ، قىيامغا سېلىپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ .

كېۋەز چېچەكى شەربىتىنىڭ تەبىئىتى ئىسسىق . چوڭلار ھەر قېتىمدا ئەھۋالغا قاراپ 40 ~ 50 مىللىلىتىردىن ، 1 ~ 5 ياشقىچە باللار 10 ~ 15 مىللىلىتىر ، 5 ~ 10 ياشقىچە باللار 15 ~ 20 مىللىلىتىر ، 10 ~ 15 ياشقىچە باللار 20 ~ 30 مىللىلىتىر ئىستېمال قىلسا بولىدۇ . يۈرەكنى قۇۋۋەتلەش ، مېڭە كېسەللىكلىرى ئۈچۈن گۈلقەنت تەييارلاپ ئىشلىتىلىدۇ .

ياساش ئۇسۇلى : ھۆل ۋاقىتىدىكى كېۋەز چېچەكى 1000 گرام ، شېكەر 4000 گرام . كېۋەز چېچەكنى قول بىلەن ياكى توغراش ماشىنىسى بىلەن ئېزىپ ، شېكەرنى ئارىلاشتۇرۇپ گۈلقەنت ياساپ ، تومۇز ئاپتىپىدا 30 كۈن ئەتراپىدا قويۇپ ، ۋاقتى - ۋاقتىدا ئارىلاشتۇرۇپ پىشۇرۇلىدۇ . تەبىئىتى ھۆل ئىسسىق . چوڭلار كۈندە بىر قېتىم ، 10 ~ 15 گرامغىچە ئىستېمال قىلسا بولىدۇ . باشقىلار ئەھۋالغا قاراپ ئىستېمال قىلسا بولىدۇ . كېۋەز چېچەكگە ھەسەل گۈلقەنتى سالسىمۇ بولىدۇ . بۇنىڭ ئۈنۈمى تېخىمۇ ياخشىراق . تەسىرى ۋە ياساش

ئۇسۇلى يۇقىرىقى بىلەن ئوخشاش.

چىگىت مېغىزى ئالتە گرام، تاتلىق بادام مېغىزى 30 گرام، ماش 15 گرام. دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، 200 گرام شېكەرگە تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، ئەھۋالغا قاراپ يالاتما ھالەتتە ئىستېمال قىلسا، ئۆپكىنى تازىلايدۇ، بەلغەمنى ھەيدەيدۇ. ناۋات ئارىلاشتۇرۇلسا تېخىمۇ ياخشى.

چىگىت مېغىزى 30 گرام، قارىمۇچ، مەستىكى، قەلەمپۇر، سۇمبۇل، زىرە، قوغۇن ئۇرۇقى مېغىزى، خەشخاش ئۇرۇقى قاتارلىق دورىلارنى تەڭ مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ سۇفۇپ قىلىپ، ئەگەر ئىمكانىيەت بولسا، مۇۋاپىق مىقداردا ئالتۇن ۋاراق، سۆئەلەپ قوشۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، سۇفۇپ تەييارلاپ ياكى ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ ئىستېمال قىلسا، تۇتقاقلىق، ئۇنتۇغاقلىق، جىنسىي ئاجىزلىق، سويدۇك تۇتالماسلىق، مەنىي تېز يۇرۇپ كېتىش قاتارلىقلارغا شىپا بولىدۇ.

ئىزاھات: چىگىت مېغىزىنى ئىشلىتىشتە چىگىت پوستىنى پۈتۈنلەي ئېلىۋېتىپ ئىشلىتىش لازىم.

جۇخار گۈلى

بۇ مۇرەككەپ گۈللۈكلەر ئائىلىسىدىكى بىر يىللىق، سامان غوللۇق ئۆسۈملۈك بولۇپ، ئېگىزلىكى 60 ~ 140 سانتىمېتىر-

غنچه. غولى تىك ئۆسىدۇ. كۆپ شاخلايدۇ. كۆتەك قىسمى ياغاچلانغان بولىدۇ. بۇ ئىنچىكە، يۇمران تۈكلىرى بىلەن ئورۇلۇپ تۇرىدۇ. يوپۇرماق سىپى بار بولۇپ، يوپۇرمىقى نۆۋەتلىشىپ ئۆسىدۇ. يوپۇرمىقى تىمىنەسىمان ئۆسىدۇ. يوپۇرمىقىنىڭ ئۇزۇنلۇقى 3 ~ 5 سانتىمېتىرغىچە بولۇپ، گىرۋەكلىرى ھەرە چىشىسىمان بولىدۇ. گۈل رېتىنىڭ چوڭ ـ كىچىكلىكى ئوخشاش ئەمەس. ئەڭ ئۇچىدا ياكى يوپۇرماق قولتۇقىدا ئۆسىدۇ. يېشىل رەڭلىك، تۈكلۈك، گىرۋەكلىرىدە ئىنىق پەردىلىرى بولىدۇ. گۈللىرىنىڭ رەڭگى ئاقۇچ سېرىق، سۆسۈن ياكى ئاچ قىزىل رەڭدە بولىدۇ. گۈلى قىلسىمان بولىدۇ. مېۋىسى تۆت قىرلىق، يۇملاق، ئۇچى تەكشى، سىلىق، تۈكى يوق. گۈل ئېچىلىش مەزگىلى 9 ـ، 10 ـ ئايلارغىچە بولۇپ، مېۋە بېرىش مەزگىلى 10 ـ، 11 ـ ئايلار، ئاپتونوم رايونىمىزنىڭ ھەممە جايلىرىدىن چىقىدۇ.

دوزىلىق قىسمى: گۈلى دورا ئورنىدا ئىشلىتىلىدۇ. كۈز ۋاقتىدا يىغىۋېلىنىپ، سالقىن جايدا قۇرۇتۇپ، سالقىن جايدا ساقلاش لازىم.

خىمىيىلىك تەركىبى:

گۈلى ۋە غولىدا ئۇچۇچان ماي،

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

ئادىنىن ، ئۆت ئىشقارى ، خولىن ، ئاممونىي كىسلاتا ، فلاۋونلار ۋە ئاز مىقداردا ۋىتامىن B_1 قاتارلىقلار بار . ئۇچۇچان ماي 0.46%~0.67% نى ئىگىلەيدۇ .

تەبىئىتى : سوغۇق .

خۇسۇسىيتى : مەركىزىي نېرۋا سىستېمىسىنى تىنچلاندۇرىدۇ ۋە قىزىتما قايتۇرىدۇ . تولغاق ، كېزىك ، خولېرا تاياقچە باكتېرىيىسى ، چوڭ ئۈچەي تاياقچە باكتېرىيىسى قاتارلىق باكتېرىيە ۋە ۋىرۇسلارنى تىزگىنلەيدۇ . يەل ھەيدەش ، جىگەرنى تازىلاش ، كۆزنى روشەنلەشتۈرۈش ، جاراھەتلەر زەھرىنى قايتۇرۇش تەسىرى بار .

ئۇيغۇر تېبابىتىدە جۇخار گۈلى زۇكام ، قىزىتما قايتۇرۇش ، باش ئاغرىش ، گال ئاغرىش ، قۇلاق كېسەللىكلىرى ، كۆز كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىلىدۇ .

ئىشلىتىلىشى : جۇخار گۈلى 20 گرام ، ئاق لەيلى ، ئارپا ئۇنى 20 گرامدىن ، مەستىكى ئالتە گرام ، قىزىلگۈل 10 گرام . يۇقىرىقىلارنى يۇمشاق سوقۇپ ، زىغىر شىرنىسى بىلەن يۇغۇرۇپ زىمات تەييارلاپ ، يەرلىك ئورۇنغا تاڭسا ، ئاغرىق پەسەيتىدۇ ، ئىششىقلارنى ياندۇرىدۇ .

جۇخار گۈلى ، ئاق لەيلىگۈل ، شۇمشا ، زىغىر ھەر قايسىسىنى 30 گرامدىن ئېلىپ ، ئازراق قايناق سۇ بىلەن قايناتىپ ، شۇ سۇدا ئېزىپ ، يەرلىك ئورۇنغا چاپسا ، ئەمچەك ئىششىقى ،

ئەمچەكتە سۈت ئۈيۈپ قىلىنشلارغا شىپا بولىدۇ ياكى جۇخار گۈلى 10 گرام ، ئارپىبەدىيان كۆكى ، كەرەپشە كۆكىدىن ئالتە گرام ئېلىپ سوقۇپ ، سۈيىنى سىقىپ چىقىرىپ چاپسا ، يۇقىرىقى كېسەللەرگە شىپا بولىدۇ .

جۇخار گۈلى ، شۇمشا ئۇرۇقى ھەر بىرىدىن 10 گرام ، ئەنجۇر قېقى بەش دانە ، سېرىق ئەمەن تۆت گرام . دورىلارنى چالا سوقۇپ ، چىلاشقۇچە سۇدا قاينىتىپ پىشۇرۇپ ، يەرلىك ئۇرۇنغا قويسا ، ئىسسىقتىن بولغان ئىششىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ . ئاشقازاننى كۈچەيتىدۇ .

جۇخار گۈلى (ھۆل) دىن 80 گرامنى 500 گرام كۈنجۈت يېغىدا ئېزىپ ، 40 كۈن ئاپتاپتا قويۇپ ، ئاندىن سىقىپ جۇخار گۈلى يېغى تەييارلىنىدۇ . جۇخار گۈلى يېغى ئاشقازاننى كۈچەيتىدۇ ، يەللەرنى ھەيدەيدۇ .

جۇخار گۈلى ، ئاق ئۈجمە يوپۇرمىقى 12 گرامدىن ، يالپۇزنى ئالتە گرامدىن ئېلىپ ، دورىلارنى مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا قاينىتىپ ، تەمى چىققاندىن كېيىن سۈزۈپ ، سۈيىنى ئىستېمال قىلسا ، زۇكامدىن بولغان باش ئاغرىقىغا ، دەسلەپكى مەزگىلدىكى زۇكامغا مەنپەئەت قىلىدۇ .

تېبابىتىمىزدە ئىششىق تارقىتىش ، ئاغرىق پەسەيتىش ، جىگەر ، تال ئىششىقلىرىنى داۋالاش ، سەرسام (مېڭە پەردە ياللۇغى) ، نېرۋىنى تىنچلاندۇرۇش ، سۈيدۈك يولىدىكى تاشلارنى پار-

چىلاش، تۇتقاقلىقنى داۋالاش، ئۇنتۇغاقلىق، سۈيدۈك تۇتالماسلىق، پالەچ، ئولتۇرغۇچ نېرۋا ئاغرىقى، پەي يىغىلىپ قېلىشنى داۋالاش، ئىشتىھانى ئېچىش، كۆڭۈلنى خۇش قىلىش، مەنىينى تورمۇزلاش، بەدەندىكى ھەر خىل ئىششىقلارنى داۋالاش ئۈچۈن ھەر خىل مۈرەككەپ ياسالمىلارغا قوشۇپ ئىچىشكە ۋە سىرتتىن مايلاشقا ئىشلىتىلىدۇ.

زاراڭزا چېچىكى

مۈرەككەپ گۈللۈكلەر ئائىلىسى، زاراڭزا ئۇرۇقدىشىدىكى بىر يىللىق سامان غوللۇق ئۆسۈملۈك. 40 ~ 100 سانتىمېتىر ئېگىزلىكتە ئۆسىدۇ. غولى تىك، كۆپ شاخلايدۇ، تۈۋى ياغاچقا ئايلانغان، ھەممە قىسمى پارقىراق، سىلىق، تۈكسىز بولىدۇ، سىرتىنىڭ رەڭگى سۇس كۆل رەڭ، ئۇزۇنغا كەتكەن ئۇرۇقچىلىرى بولىدۇ. يوپۇرمىقى قاتتىقراق بولۇپ نۆۋەتلىشىپ ئۆسىدۇ. يوپۇرماق گىرۋىكىدە شالاڭ ئۆتكۈر تىكەنلىرى بولىدۇ. باشسىمان گۈل رېتى ئۇچىدا ئۆسىدۇ. يوپۇرمىقى كۆپ قەۋەتلىك، گۈلى قىزىل، ئۇرۇقى ئاق ئۈچ بۇرجەكلىكرەك تۇخۇم شەكىلدە بولۇپ، گۈلى قوش جىنسلىق، نەيچىسىمان ئۇچى بەش يېرىقچە بولىدۇ. ئۇزۇنلۇقى 2 ~ 2.5 سانتىمېتىر كېلىدۇ. ئاتىلىقى بەش تال، ئانىلىقى بىر تال، چېچەكلەش مەزگىلى

6 ـ، 7 ـ ئايلار. گۈلى ئۇزۇنراق بولۇپ، رەڭگى قىزىل كەلگەنلىرى، يۇمشاق بولغانلىرى ياخشىلىرى ھېسابلىنىدۇ.

ئاپتونوم رايونىمىزنىڭ ھەممە يېرىدە تېرىپ ئۆستۈرۈلىدۇ.

دورىلىق قىسمى: چېچەكى، ئۇرۇقى دورىلىق ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ. گۈلى 7 ـ، 8 ـ ئايلاردا يىغىپ سالقىن جايدا قۇرۇتۇپ ساقلىنىدۇ.

خىمىيىلىك تەركىبى: چېچەكىدە 20%~30% زاراڭزا پىگمېنتى، 0.3%~0.6% گلۇكوزىد قاتارلىقلار؛ ئۇرۇقىدا 32.2% ياغ، ئۇرۇقىنىڭ يېغىدا زىغىر كىسلاتاسى، جويۇز كىسلاتاسى، پالمىتىنىك كىسلاتاسى، قاتتىق ياغ كىسلاتا قاتارلىقلار بار.

تەبىئىتى: 2 ـ دەرىجىدە ئىسسىق، 1 ـ دەرىجىدە قۇرۇق. مېيى 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق.

خۇسۇسىيىتى: چېچەكىنىڭ يۇمشىتىش، سۈرۈش، بەلغەم بوشىتىش، ئاۋازنى ياخشىلاش، مېڭە، يۈرەك، باھنى قۇۋۋەتلەش، مەنىي كۆپەيتىش، ھەيز ماڭدۇرۇش، ئۇرۇقىنىڭ بولسا ئىچنى سۈرۈش، بەلغەم بوشىتىش، خىلىتلارنى سۈيۈلدۈرۈش، بەلغەملىك يۆتەل، مالىخولىيا، خەفەقان، جوزام، قىچىشقاق

www.uyghurkitap.com

قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىش ؛ يىغىنىڭ سۈيدۈك ۋە ھەيزىنى راۋان قىلىش ، يەل ھەيدەش ، بەلغەم بوشىتىش خۇسۇسىيىتى بار .

ئىشلىتىلىشى : زاراڭزا چېچىكى 10 گرام ، بەدىيان ، كەرەپشە يىلتىزى ، ئوغرىتىكەن ، دارچىنلاردىن ئالتە گرامدىن ئېلىپ ، چاي دەملەپ ئىچسە ، سۈيدۈك ھەيدەيدۇ ، ھەيزنى ماڭدۇرىدۇ .

زاراڭزا چېچىكى ، ئاق بەھمەن ، شاقاقۇل ، پىلپىل ، ئاقىرقەرھا 10 گرامدىن ، تۇخۇم سېرىقى 10 دانە ، ھەسەلدىن 200 گرام ئېلىپ ، قائىدە بويىچە مەجۇن ياساپ ، كۈندە ئىككى قېتىم ، ھەر قېتىمدا 15 گرامدىن ئىستېمال قىلسا ، مەنىي كۆپەيتىپ ، جىنسىي ئاجىزلىققا مەنپەئەت قىلىدۇ .

زاراڭزا مېيىدا يەرلىك ئورۇننى مايلىسا مۇپاسىلغا مەنپەئەت قىلىدۇ .

زاراڭزا ئورۇقىنىڭ شىرىسىنى چىقىرىپ ، ئۇنىڭغا ئازراق ئاش تۇزى ئارىلاشتۇرۇپ ، يەرلىك ئورۇنغا چاپسا ، قىچىشقاققا مەنپەئەت قىلىدۇ .

زاراڭزا ئورۇقى شىرىسىگە ئازراق تۇز قوشۇپ ، مۇۋاپىق ھالدا ئىستېمال قىلسا ، يۈرەك سېلىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ .

زاراڭزا چېچىكىدىن مۇۋاپىق مىقداردا (بەش گرامدىن ئېشىپ كەتمەسلىكى كېرەك) ئېلىپ ، ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ

ئىچسە، نەپەس قىيىنلىشىش ۋە يۆتەلگە شىپا بولىدۇ.

زاراڭزا چېچىكى 40 گرام، ياپۇز 24 گرام، كەرەپشە ئۇرۇقى، مامىرانچىن، پىننە 24 گرامدىن، قارىمۇچ 30 گرام، قارا ئەنجۇداندىن 42 گرام ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، ئۈچ ھەسسە ھەسەل بىلەن قوشۇپ، كېسەللىك ئەھۋالىغا قاراپ ئىچسە، ئاشقازان ساھەسى ئاغرىش، قورساق ئېسىلىش ئۈچۈن شىپا بولىدۇ، يەل ھەيدەيدۇ.

زاراڭزا مېغىزى بىلەن بادام مېغىزىدىن 30 گرامدىن ئېلىپ سوقۇپ، يۇمشىتىپ، ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ ھەب قىلىپ، ھەر قېتىمدا ئۈچ گرامدىن ئىستېمال قىلسا، قۇلۇنجغا شىپا بولۇپ، قورساق ئېسىلىشقىمۇ مەنپەئەت قىلىپ قورساقنى بوشىتىدۇ.

زاراڭزىنىڭ ئاقلانغان ئۇرۇقى، پىياز ئۇرۇقى، چامغۇر ئۇرۇقىدىن ئۈچ گرامدىن، بېدە ئۇرۇقىدىن 12 گرام ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، تالقان قىلىپ، پىشقان كالا سۈتى ياكى ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ بىرلا قېتىمدا ئىستېمال قىلسا، باھنى قۇۋۋەتلەيدۇ ياكى ئاقلانغان زاراڭزا ئۇرۇقىدىن بەش گرام، زەنجىۋىلدىن بەش گرام ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، پىشۇرۇلغان كالا سۈتى ياكى ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلسا، جىنسىي قۇۋۋەتنى ئاشۇرىدۇ.

زاراڭزا مېغىزى ئالتە گرام، رۇم بەديان، زىرە، ئاقمۇچ، پىلپىللارنىڭ ھەر قايسىسى ئالتە گرامدىن، دارچىن ئۈچ گرام،

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

زەنجىۋىل، پەرپىيون 12 گرامدىن، مەستىكى 18 گرام، سۆرۈن-جاندىن 60 گرام ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ، ئارپىبەدىيان سۈيىدە ھەب قىلىپ، ھەر قېتىمدا ئالتە گرامدىن ئىستېمال قىلسا، بوغۇم ياللۇغىغا شىپا بولىدۇ.

زاراڭزا ئۇرۇقىنىڭ شىرىسىنى چىقىرىپ، شېكەردىن 30 گرام، تۇربۇتتىن 60 گرام، سوقمۇنىيادىن 15 گرام، كۇنجۇت، بادام مېغىزى توققۇز گرامدىن، زەپەردىن ئىككى گرام ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاشقا تېگىشلىكلىرىنى تاسقاپ، تالقانلاپ، زاراڭزا شىرىسى ۋە ئۈچ ھەسسە ھەسەل قوشۇپ يۇغۇرۇپ تەييار-لاپ، ھەر قېتىمدا 15 ~ 18 گرام ئىستېمال قىلسا، بەلغەم چىقىرالماسلىقتا، سەپرا خىلتىنى ھەيدەشلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

زاراڭزا ئۇرۇقىدىن 150 گرام، سەكبىنەجدىن 30 گرام ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ، 200 گرام شېكەرگە ئارىلاشتۇ-رۇپ، ھەر قېتىمدا 15 گرامدىن ئىستېمال قىلسا، قولۇنجىغا شىپا بولىدۇ.

زاراڭزا مېغىزى 15 گرام، چىلان 10 دانە، بىستىپايەج 15 گرام، سەرپىستان 30 دانە، بابۇنە، ئۇستقۇددۇس، قەنتەرد-يون، ئەفتىمون (سېرىق ئوت) لاردىن توققۇز گرامدىن، سۆ-رۈنجاندىن ئالتە گرام ئېلىپ، قائىدە بويىچە مەتبۇخ تەييارلاپ، 60 گرامنى 20 گرام قىزىلگۈل گۈلقەندىگە ئارىلاشتۇرۇپ ئىس-تېمال قىلسا، سەۋدا خاراكتېرلىك خىلتلارنى تازىلاش، ساراڭ-لىق، مالىخولىيا، قان تازىلاش قاتارلىقلارغا شىپا بولىدۇ.

زاراڭزا ئۇرۇقىدىن 10 گرام ، زىرىدىن تۆت گرام ئېلىپ ، 150 گرام قايناق سۇغا سېلىپ ، سۇس ئوتتا قاينىتىپ ، ئۈستىگە مۇۋاپىق مىقداردا شېكەر سېلىپ شەربەت تەييارلاپ ، ھەر قېتىمدا 25 گرامنى ، بەش گرام بادام يېغى بىلەن ئىچسە ، ئۆچەي يوللىرىنى ئېچىش ، چوڭ تەرەتنى يۇمشىتىش تەسىرى بولىدۇ .

زاراڭزا چېچىكىدىن ئالتە گرامغا ، ئاز مىقداردا زەپەر ، پىشۇرۇلغان تۇخۇم سېرىقىدىن ئىككى داننى قوشۇپ ، ئېزىپ ئارىلاشتۇرۇپ مەلھەم تەييارلاپ ، يەرلىك ئۇرۇنغا تاڭسا ، سېرىقئەت يىرىڭلىشقا شىپا بولىدۇ .

زاراڭزا ئۇرۇقى ، بادام مېغىزى 70 گرامدىن ، رۇم بەدىيانىدىن ئۈچ گرام ئېلىپ سوقۇپ ، تاسقاپ ، ئىككى ھەسسە ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ ، مۇۋاپىق مىقداردا ئىچسە ، بەدەننىڭ كېسەللىكلەرگە قارشى تۇرۇش كۈچىنى ئاشۇرىدۇ ۋە ئىچىنى بوشىتىدۇ .

پانۇسگۈل

پانۇسگۈل — گۈلقىيار ئائىلىسىگە مەنسۇپ بولۇپ ، كۆكلەپ تۇرىدىغان كەنجى چاتقال . غولى پارقىراق ، شېخى ئىنچىكە ، تۆۋەنگە بىر ئاز ساڭگىلايدۇ . سۆسۈن ، قىزىل تىمىنەسىمان ، تۇخۇم شەكىللىك ، گىرۋىكى چىشلىق ، قارىمۇقارشى جايلاشقان گۈلى يالغۇز ھالدا يوپۇرماق قولتۇقىنىڭ ئارىسىدا ئۆسىدۇ . سېپى ئۇزۇن ، تۆۋەنگە ساڭگىلاپ ئۆسىدۇ . گۈل كاسا نەيچىسى بېگىز شەكىللىك ، گۈل كاسا ياپراقچىسى تۆت يېرىقچە ،

www.uyghurkitap.com

تۆۋەنگە قاراپ قاتلىنىدۇ . ئۇچى سەل ئۇچلۇق ، رەڭگى ئاق ، قىپقىزىل ، سۆسۈن قىزىل .

بۇ گۈل دۆلىتىمىزنىڭ جەنۇب ، شىمالىدىكى جايلاردا ۋە شىنجاڭدا ئۆستۈرۈلىدۇ . كىشىلەر يەر ۋە تەشتەكلەردە ئۆستۈرىدۇ . ئىللىق ، نەمخۇش ھاۋانى ياقتۇرىدۇ . قاتتىق ئىسسىقتىن قورقىدۇ ، قىشتا قۇياش نۇرىنىڭ يېتەرلىك بولۇشىنى تەلەپ قىلىدۇ . 30 C تىن ئېشىپ كەتكەن تېمپېراتۇرىدا ئۆسۈشى تەسىرگە ئۇچرايدۇ . مۇسبەت تۇپراقلارغا ماسلىشالايدۇ .

دورىلىق قىسمى : گۈلى ، ئۇرۇقى دورا ئورنىدا ئىشلىتىلىدۇ .

تەبىئىتى : سوغۇق .

خۇسۇسىيىتى : بۆرەك ، دوۋسۇن ، ئۆتتىكى تاشلارنى پارچىلاش ، تۇسالغۇلارنى ئېچىش ، زەھەر قايتۇرۇش خۇسۇسىيەتلىرىگە ئىگە .

ئىشلىتىلىشى : پانۇسگۈلىنىڭ گۈلى ئالتە گرام ، گىل مەخ-

تۇم ، گىل ئەرمىنى ئالتە گرامدىن ، كۆيدۈرۈلگەن بۇغا مۈڭگۈ-
زى ئىككى گرام ، سېمىزئوت ئۇرۇقى ، قورۇلغان مەرۋايىت
ئىككى گرامدىن ، بۇغداي كراخمالى 10 گرام ، كاكىنەچ ، ئۈزۈم
غورىسى ، ئەفتىمۇن ئالتە گرامدىن ، بادام مېغىزى 14 گرام ،
رەۋەن تۆت گرام ، يەر باغرى ئوتى 10 گرام ، قوغۇن ئۇرۇقى
10 گرام ، كۆكنار ئۇرۇقى ئالتە گرام ، ھەسەلدىن ئۈچ ھەسسە
ئېلىپ ، سوقۇشقا تېگىشلىك دورىلارنى سوقۇپ تالقان قىلىپ ،
ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ مەجۇن قىلىپ ، كۈندە بىر قېتىم بەش
گرامدىن ئىستېمال قىلسا ، بۆرەك ياللۇغىغا شىپا بولىدۇ .

پانۇسگۈلنىڭ گۈلى ئالتە گرام ، تۇخۇم شاكىلى ئالتە
گرام ، ئوغرىتىكەن 10 گرام ، كەرەپشە ئۇرۇقى ، قوغۇن ئۇرۇ-
قىنىڭ مېغىزى ئالتە گرامدىن ، ھەجرۇليەھۇت تۆت گرام ، قاپاق
ئۇرۇقى مېغىزى ، پىننە ئالتە گرامدىن ، جۇۋىنە ، سەۋزە ئۇرۇ-
قى ، پىرسىياۋشانلاردىن ئالتە گرام ، ئىزخىر مەككىدىن تۆت
گرام ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ ، تاسقاپ ، سۇفۇپ قىلىپ ھەسەلگە
ھالۋىدەك ھالەتكە كەلگۈچە ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلاپ ، كۈندە
5 ~ 6 گرامنى شۇمۇپ بەرسە ياكى ئوغرىتىكەننىڭ قاينىتىلغان
سۈيىدىن 25 گرامغا ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلسا ، بۆرەك ،
دوۋسۇندىكى تاشنى پارچىلاپ چۈشۈرىدۇ .

پانۇسگۈل ئۇرۇقى ئالتە گرام ، كەپە يىلتىزى پوستى
18 گرام ، سۇزاپ ئالتە گرام ، ئادراسمان ئۇرۇقى ئالتە گرام ،

سىيادان تۆت گرام ، ھەشقىپىچەك ، رەۋەندىن تۆت گرام ئېلىپ ، ھەشقىپىچەك ئۇرۇقىدىن باشقا دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ ، تاس-قاپ ، ھەشقىپىچەك ئۇرۇقىنى سىركىدە ئېزىپ ، باشقا دورىلارنى شۇنىڭدا يۇغۇرۇپ ، ھەر بىرىدىن ئۈچ گرامدىن كۇمىلاچ قىلىپ ، كۈندە ئىككى قېتىم ، ھەر قېتىمدا تۆت تالدىن ، سىركەنجۇبىل بۇزۇرى بىلەن ئىستېمال قىلسا ، غەيرىي تەبىئىي سەۋدانى يوقى-تىدۇ . تالدىكى ئىششىقلارنى قايتۇرىدۇ .

ئادراسمان

ئادراسمان — كۆپ يىللىق سامان غوللۇق ئۆسۈملۈك . ئې-گىزلىكى 20 ~ 70 سانتىمې-تىرغىچە ئۆسىدۇ . چوڭقۇر يىل-تىز تارتىدۇ . غولى تۈۋىدىن شاخلايدۇ ، يۇمىلاق ، قىرلىق كېلىدۇ . يوپۇرمىقى نۆۋەتلى-شىپ ئۆسىدۇ . كۆپىنچە ئۈچ قۇلاقلىق كېلىدۇ . گۈل كاسىسى بەش بولۇپ ، تىمنە شەكىللىك بولىدۇ . ئاتىلىقى 15 ، گۈل تەخسىسى ئىستاكانسىمان ، ئۇرۇقدىنى ئۈچ ، غوزىسى شارسى-مان ، ئۇرۇقى ئۈچ قىرلىق بۆرەكسىمان بولۇپ ، قوڭۇر رەڭ-

لىك، گۈلى 6 ـ ئايدا ئېچىلىدۇ، ئۇرۇقى 7 ـ ، 8 ـ ئايلاردا ئېلىنىدۇ.

ئاپتونوم رايونىمىزنىڭ ھەممە جايلىرىدىن چىقىدۇ.

دورىلىق قىسمى: ئۇرۇقى، چۆپى دورا ئورنىدا ئىشلىتىلىدۇ. ئۇرۇقىنى پۈتۈن چۆپى بىلەن يىغىپ، سوقۇپ ئايرىۋېلىنىدۇ. ئۇرۇقى پۇراقلىق، تەمى ئاچچىق كېلىدۇ.

خىمىيىلىك تەركىبى: ئۇرۇقىدا 7%~4% ئالكولوئىد بار. ئۇنىڭ ئىچىدە ئاساسلىقى ئادراسمان ئىشقارى، شۇنداقلا ئامىنو كىسلاتاسى، گلۇكوزا، قومۇش شېكىرى، گالاكتوزا قاتارلىقلار بار. ئادراسماننىڭ پۈتۈن چۆپىدە فىلاۋونلار ۋە ئۇچۇچان مايلار بار.

تەبىئىتى: ئۇرۇق يېغىنىڭ تەبىئىتى 3 ـ دەرىجىدە ئىسسىق، 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق.

خۇسۇسىيىتى: ئۇرۇقى باھنى قۇۋۋەتلەش، بەدەننى سەمرىتىش، ئىششىقلارنى تارقىتىش، پەي ۋە نېرۋىنى كۈچەيتىش، بەلغەم چىقىرىش، يەل ھەيدەش، قورساقتىكى قۇرتلارنى ئۆلتۈرۈش، سۈيدۈك ھەيدەش، ھەيز ماگدۇرۇش خۇسۇسىيەتلىرىگە ئىگە.

ئادراسمان ئۇرۇقىدىن جۇۋاز ياكى باشقا ئۇسۇللار بىلەن ياغ چىقىرىلىپ ئىشلىتىلىدۇ.

يېغى مېڭىنىڭ توسالغۇلىرىنى ئېچىش، پەيلەرنى چىڭد-

تىش ، يەللەرنى تارقىتىش خۇسۇسىيەتلىرىگە ئىگە .

ئىشلىتىلىشى : ئادراسمان يېغى پالەچ ، لەقۋا ، ئەزالارنىڭ تىترىشى ، پەيلەرنىڭ بوشىشىشى ، تۇتقاقلىق قاتارلىق كېسەللىك-لەرگە ئىشلىتىلىدۇ . بۇ قائىدە بويىچە ئىچىشكە ھەم سىرتتىن پەي كېسەللىكلىرىنى ياغلاشقا ئىشلىتىلىدۇ . ئادراسمان يېغى بىلەن كىلىزما قىلىشنىڭ بەل ئاغرىقى ، يانپاش ئاغرىقى ، بۆرەك ، بالىياتقۇنىڭ سوغۇقتىن بولغان سانجىقلىرىنى داۋالاشتا ئۈنۈمى ياخشى . مىقدارىنى ئەھۋالغا قاراپ بېكىتىشكە بولىدۇ .

ئادراسمان ئۇرۇقىنى زەيتۇن يېغىغا قوشۇپ قاينىتىپ ، ماي تەييارلاپ قۇلاققا تېمىتسا ، گاسلىققا مەنپەئەت قىلىدۇ . چىشقا سۈركىسە چىش ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ .

ئۇرۇقىنى قاينىتىپ ، سۈيىدە ئېغىز چايقىسا ، چىش ئاغرى-قىغا شىپا بولىدۇ .

ئادراسمان ئۇرۇقىدىن ئالتە گرام ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ ، ئىستېمال قىلسا ياكى كالا سۈتى بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلسا ، نېرۋا ۋە بوغۇم ئاغرىقلىرىنى داۋالايدۇ . ئادراسمان ئۇرۇقىنىڭ تالقىنى ئاچچىق بولغاچقا ، كاپسۇلغا قاچىلاپ ئىستېمال قىلغان ياخشى .

ئادراسمان ئۇرۇقى سۇفۇپىنى ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ ، ئاغ-زىغا سېلىپ ئاستا شۈمۈپ بەرسە ، يۆتەلگە مەنپەئەت قىلىدۇ .

ئادراسمان ئۇرۇقى سۇفۇپىنى ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ ، ھەر

قىتىمدا ئىككى گرام ئەتراپىدا ئىككى قېتىم ئىچسە، ئۈچەيدىكى قۇرتلارنى ئۆلتۈرىدۇ.

ئادراسمان ئۇرۇقى تالقىنىدىن ئالتە گرامنى ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ، كۈندە بىر قېتىمدىن كالا سۈتى بىلەن ئىچسە، جىنسىي ئاجىزلىقنى داۋالايدۇ. كۆپ ئىستېمال قىلىشتىن ساقلىنىش لازىم. كۆپ ئىستېمال قىلسا، باش ئاغرىقى پەيدا قىلىدۇ.

زەھەرسىزلەندۈرۈلگەن ئادراسمان ئۇرۇقى 25 گرام، سەۋزە ئۇرۇقى، موزا ھەر بىرى 25 گرامدىن، مۇدەببەر قىلىنغان كۆچۈلا تالقىنى، پىلپىل، كۈدە ئۇرۇقى 15 گرامدىن، كەت ھىندىدىن 50 گرام ئېلىپ، قائىدە بويىچە سوقۇپ تەييارلاپ، ھەسەل بىلەن قوناق چوڭلۇقىدا ھەب تەييارلاپ، كۈندە ئىككى قېتىم، بىر داندىن يېسە، جاھىل بوۋاسىرغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئادراسمان ئۇرۇقىدىن 15 گرام، تاتلىق ئانار سۈيى 30 گرام، زىغىر ئۇرۇقى شىرىسىدىن 15 گرام ئېلىپ، ئىككى ھەسسە ھەسەل، بىر ھەسسە ناۋات ئارىلاشتۇرۇپ، ئاۋۋال ئادراسمان ئۇرۇقىنى 1000 مىللىلىتىر سۇدا پىشۇرۇپ سۈزۈلدۈرۈپ، ئاندىن باشقا دورىلار بىلەن بىرلەشتۈرۈپ، ھەسەل بىلەن ناۋاتنى قايىنىتىپ قىيام قىلىپ، دورىلارنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلاپ، كۈندە 3 ～ 4 قېتىم ئېغىزغا ئازراقتىن ئېلىپ شۈمۈپ بەرسە، سوغۇقتىن بولغان يۆتەلگە شىپا بولىدۇ.

www.uyghurkitap.com

ئادراسمان ئۇرۇقى ، سۆزاپلاردىن ئالتە گرامدىن ، ئارپا ئۇ-
رۇقى 10 گرام ، ھىڭ ئىككى گرام ، ھەشقىپچەك ئۇرۇقى
ئىككى گرام ، ئۇرداندىن ئۈچ گرام ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ ، ئالتە
گرام ھەب تەييارلاپ ، تۇغۇتنىڭ ئالدىدىلا بىر دانە ئىستېمال
قىلسا ، قىيىن تۇغۇتنى ئاسانلاشتۇرىدۇ ، ھامىلدارلىقنىڭ باشقا
مەزگىللىرىدە ئىشلەتمەسلىك كېرەك ، بولمىسا قورساقتىكى با-
لىنى چۈشۈرۈۋېتىدۇ .

ئادراسمان ئۇرۇقى تۆت گرام ، سەبرى سۇقۇتى 12 گرام ،
ھەشقىپچەك ئۇرۇقى تۆت گرام ، ئاق غارىقۇن ئۈچ گرام (بۇنى
سىم ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈش لازىم) ، ئاسارۇن تۆت گرام ، شەھ-
مەنزەل ، مۇقەلدىن ئۈچ گرام ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ ، ئاسقاپ ،
كۆدىنى ئېزىپ ، سىقىپ سۈيىنى چىقىرىپ ، مۇقەلنى كۆدە سۈيە-
دە ئېرىتىپ بولۇپ ، ئاندىن باشقا دورىلارنى ئارىلاشتۇرۇپ
0.5 گرامدىن ھەب تەييارلاپ ، كۈندە يەتتە تالدىن ، ئىككى
قېتىم ئىستېمال قىلسا ، بۆرەكتىكى سوغۇق يەللەرنى ھەيدەيدۇ ،
بوۋاسىر ، بوغۇملاردىكى يەللىك ئاغرىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ .

ئادراسمان ئۇرۇقى ، سىيادان ئۇرۇقى ئالتە گرامدىن ، تۆ-
مۈر دېتى (تۆمۈرنى سىركىگە چىلاپ داتلاشتۇرۇلغان بولۇش
كېرەك) ئالتە گرام ، پىياز ئۇرۇقى ، سەۋزە ئۇرۇقى ، شۆمشى-
لارنىڭ ھەر قايسىسىدىن ئالتە گرامدىن ، مۇقەلدىن تۆت گرام
ئېلىپ ، تۆمۈر دېتىنى كۆدە سۈيىگە 6 ~ 7 كۈن چىلاپ ، ھەر

كۆنى كۆدە سۈينى يەڭگۈشلەپ ، قالغان دورىلارنى سوقۇپ سۈ-
فۈپ قىلىپ ، سوقۇلغان مۇقەلنى كۆدە سۈيىدە ئېرىتىپ ، باشقا
دورىلارنى قوشۇپ ، مۇقەل ئېرىتىلگەن كۆدە سۈيىدە 25 .0
گرامدىن ھەب تەييارلاپ ، كۈندە بىر قېتىم ، 15 ~ 20 تالغىچە
ئىستېمال قىلسا ، بەدەننى قۇۋۋەتلەندۈرىدۇ . بوۋاسىر ، سوغۇق-
تىن بولغان بۆرەك ئاجىزلىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ . بەدەننى سەمى-
رىتىدۇ . بۇ دورىنىڭ بوۋاسىردىكى قان ، يىرىڭلارنى تازىلاش ،
توختىتىش ، بوۋاسىر ئاقمىسىنى قۇرۇتۇش جەھەتلەردە كۆرۈنەر-
لىك ئۈنۈمى بار .
ئادراسمان ئۇرۇقىدىن بەش گرام ، بۇغداي ئۇنىدىن 15 گرام
ئېلىپ ، ئادراسمان ئۇرۇقىنى سوقۇپ ، تاسقاپ ، سۈفۈپ قىلىپ
بۇغداي ئۇنىغا ئارىلاشتۇرۇپ ، شېكەر سۈيى بىلەن خېمىر قى-
لىپ ، ھەر بىرىنى ئالتە گرامدىن تەييارلاپ ، تونۇرغا يېقىپ ياكى
دۇخوپكىغا سېلىپ پىشۇرۇپ ، كۈندە بىر قېتىم ئېزىپ ، سىر-
كەنجۇبىل بىلەن ئىستېمال قىلسا ، تالنىڭ توسالغۇلىرىنى ئاچى-
دۇ . تالنىڭ خىزمىتىنى كۈچەيتىدۇ . بۇ دورىنىڭ تەبىئىتى
ئىسسىق .
ئادراسمان ئۇرۇقى ئالتە گرام ، كەپە يىلتىزىنىڭ پوستى
20 گرام ، پانۇسگۇل ئۇرۇقى ئالتە گرام ، سۈزاپ ئالتە گرام ،
سىيادان تۆت گرام ، ھەشقىپىچەك ئۇرۇقى تۆت گرام ، رەۋەندىن
تۆت گرام ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ ، ھەشقىپىچەكنى سىركىدە

ئېزىپ ، ئاندىن تالقانلارنى قوشۇپ يۇغۇرۇپ ، كۈندە ئىككى قېتىم ، ھەر قېتىمدا ئۈچ گرامدىن 10 مىللىلىتىر سىركە بىلەن ئىستېمال قىلسا ، تالنىڭ ئىششىقى ۋە غەيرىي تەبىئىي سەۋدانى يوقىتىدۇ .

ئادراسمان ئۇرۇقى ئالتە گرام ، زىغىر شىرىسى 20 گرام ، ھەسەل 100 گرام . ھەسەلدىن باشقا دورىلارنى 500 مىللىلىتىر سۇدا قاينىتىپ ، 150 مىللىلىتىر ئەتراپىدا قالغاندا سوۋۇتۇپ ، ھەسەلنى سېلىپ شەربەت تەييارلاپ ، 80 مىللىلىتىر ئەتراپىدا ئانار سۈيىگە قوشۇپ ، كۈندە ئىككى قېتىم ، ھەر قېتىمدا 40 گرامدىن ئىستېمال قىلسا ، نەپەس قىيىنلىشىش ، زىققە كېسەللىكى ، بەلغەم بوشىتىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ . بۇ دورىنىڭ تەبىئىتى ئىسسىق .

ئادراسمان ئۇرۇقى ، تۇرۇپ ئۇرۇقى ، زاغۇن ئۇرۇقى ھەر بىرى ئىككى گرامدىن ، ئاق توغرىغۇدىن 0 .1 گرام ، تۇزدىن 0 .1 گرام ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ ، سۇفۇپ قىلىپ سىركەنجۇبىل ، ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ ، خېمىر قىلىپ ، ئاندىن سېرىقچېچەكنى تۇرۇپ سۈيىدە قاينىتىپ ، سۈيىنى ئېلىپ يۇقىرىقى خېمىر قىلىنغان دورىنى سېرىقچېچەك سۈيى بىلەن بىر قېتىمدىلا ئىچىۋەتسە ، ئاشقازاننى تازىلايدۇ ، قۇستۇرىدۇ ، زەھەر قايتۇرىدۇ . قۇسۇش توختىمىسا ، دورىنى قايتا ئىشلەتمەسلىك لازىم .

ئادراسمان ئۇرۇقى يېغىنى چىقىرىپ ، يەرلىك ئورۇنغا چاپ-

سا ياكى ئادراسمان تالقىنىدىن 20 گرام ، كۆدە سۈيىدىن 20 مىللىلىتىر ، كەپە يىلتىزىنىڭ پوستىدىن 20 گرام ئېلىپ دورىلار چىلاشقۇدەك قايناق سۇ قويۇپ ، قايىنتىپ ، تەمى چىققاندىن كېيىن سۈزۈۋېلىپ ، دورا سۈيىگە 50 گرام كۈنجۈت يېغى ئارىلاشتۇرۇپ قايىنتىپ ، ياغ ھالىتىگە كەلگەندە ئوتنى توختىتىپ ، سوۋۇغاندىن كېيىن يەرلىك ئورۇنغا چاپسا ، ئىششىقلارنى قايتۇرىدۇ . ئاغرىق پەسەيتىدۇ .

ئادراسمان ئۇرۇقىدىن 10 گرام ، ئادراسمان يوپۇرمىقىدىن 12 گرام ، ئۈزۈم سـىـركـىـسىدىن 60 مىللىلىتىر ئېلىپ ، دورىلارنى سوقۇپ سۈفۈپ قىلىپ ، ئۈزۈم سىركىسىگە ئارىلاشتۇرۇپ ، تال ساھەسىگە تېڭىلسا ، تالنىڭ ئىششىقلىرىنى يوقىتىدۇ ، تال خىزمىتىنى كۈچەيتىدۇ . بۇ دورىنىڭ تەبىئىتى مۆتىدىل ، زەھەرلىك تەسىرى يوق .

ئادراسمان ئۇرۇقى 120 گرام ، ئاقلانغان چۈچۈكبۇيا يىلتىزى 80 گرام ، رەۋەن ، قىزىلگۈل ، كۆكنار شاكىلى ھەر بىرى 40 گرام ، بادام مېغىزى 120 گرام ، ئۇرۇقسىز قۇرۇق ئۈزۈم 160 گرام ، كۆكنار ئۇرۇقى 20 گرام ، ھەسەل 2000 گرام . دورىلاردىن ئۈزۈمدىن باشقىلىرىنى يۇمشاق سوقۇپ ، تاسقاپ ، ئاندىن ئۈزۈمنى ئايرىم سوقۇپ ، كۆپۈكى ئېلىنغان ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ، ئۈزۈم ئېزىلىپ ئارىلاشقاندىن كېيىن قالغان دورىلارنى سېلىپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلاپ ، كۈندە ئىككى

قېتىم، ھەر قېتىمدا 3 ~ 4 گرامدىن ئىستېمال قىلسا، ئۆپكە كېسەللىكلىرى، نەپەس قىيىنلىشىش، ئىسسىق - سوغۇقتىن بولغان ھەر خىل يۆتەللەر، بەلغەم بوشىتىش، ئىششىق ياندۇ-رۇش ئۈچۈن ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

نەغەزگۈل

بۇ گۈلسامساق ئائىلىسىگە تەئەللۇق ئۆسۈملۈك بولۇپ، قىسقا يىلتىزسىمان غولى ۋە كال-لەكسىمان يىلتىزى بولۇپ، يىل-تىزى گۆشلۈك بولىدۇ. يوپۇر-مىقى ئاساسىدا ئۆسىدۇ. تىمىنە شەكىللىك، ئارقا يۈزى چوق-چىيىپ چىققان، رەڭگى يېشىل، گۈل شىخىنىڭ ئېگىزلىكى تەخمىنەن بىر مېتىر كېلىدۇ. 6 ~ 10 غىنچە پورەك گۈل چوققىسىدا توپلاشقان، كونۇلۇكسىمان گۈل رېتى ھاسىل قىلىپ بېگىزسىمان تىزىلىدۇ. گۈلى چوڭ ۋارونكىسىمان، سارغۇچ قىزىلدىن سېرىقىچە، 6 - ، 7 - ئايلار گۈل ئېچىلىش مەزگىلى بولىدۇ. چاڭجياڭ دەرياسىنىڭ جەنۇبىدىكى رايونلار، شىمالىي جۇڭگو، شەرقىي جۇڭگو ۋە شىنجاڭ قاتارلىق جايلاردىن چىقىدۇ ۋە ئۆستۈرۈلىدۇ، ماسلىشىشچانلىقى كۈچلۈك، نەمخۇش مۇھىت-

نى ياخشى كۆرىدۇ . نەغەزگۈلىدە ئوزۇقلۇق ماددىلار مول .

دورىلىق قىسمى : گۈلى ، يىلتىزى ، ئۇرۇقى دورىلىق ئۇ-چۈن ئىشلىتىلىدۇ . گۈلى ئېچىلغاندىن كېيىن يىغىۋېلىنىپ ، سالقىن جايدا قۇرۇتۇپ ساقلىنىدۇ .

خىمىيىلىك تەركىبى : ئورگانىك ئىشقار بار .

تەبىئىتى : سوغۇق .

خۇسۇسىيىتى : تىنچلاندۇرۇش ، سۈيدۈك ھەيدەش ، ئەرلىك جىنسىي ئاجىزلىقنى يوقىتىش ، باش ئاغرىقنى پەسەيتىش ، قان توختىتىش ، غەيرىي تەبىئىي سەۋدانى پەسەيتىش خۇسۇسىيىتى بار .

ئىشلىتىلىشى : نەغەز ئۇرۇقى يېغىنى ئىككى چېكىگە سۈر-كىسە ، ئۇيقۇسىزلىققا مەنپەئەت قىلىدۇ .

قۇرۇتۇلغان نەغەزگۈلىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ ، سۇ-فۇپ تەييارلاپ ئىچسە ، جىنسىي ئاجىزلىققا مەنپەئەت قىلىدۇ .

نەغەزگۈلى ، بىنەپشە ، نىلۇپەر ، گاۋزىبانلارنىڭ ھەر بىرى-دىن 27 گرامدىن ، چىلاندىن 30 دانە ، سەرپىستاندىن 50 دانە ، ناۋاتتىن 100 گرام ئېلىپ ، ناۋاتتىن باشقا دورىلارنى چالا سو-قۇپ ، 1500 مىللىلىتىر سۇدا قاينىتىپ ، 700 مىللىلىتىر قالغاندا سۈزۈپ ، سۈيىگە 100 گرام ناۋاتنى سېلىپ ، ئېرىگۈچە قاينىتىپ ، كۈندە ئۈچ قېتىم ، ھەر قېتىمدا 30 گرامدىن ئىچ-سە ، باش ئاغرىش ، كۆز قاراڭغۇلىشىش ، قۇلاق غوڭۇلداش ،

www.uyghurkitap.com

ئۇستىخانلار ئېغىرلىشىش ، يۈرەك ئېغىش ، باش قېيىش ، قورقۇنچاقلىق قاتارلىق كېسەللىكلەرگە شىپا بولىدۇ ، دورا ئىچكەندە مۇۋاپىق مىقداردا قىزىلگۈل گۈلقەنتىنى يەپ بەرسە ، ئۇنۇمى تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ .

گۈل يەسمەن

گۈل يەسمەن — ئەرمۇدۇن ئائىلىسىگە مەنسۇپ بولۇپ ، دائىم كۆكىرىپ تۇرىدىغان چاتقال ، ئۇششاق شاخلىرى زىلۋا ، قىرلىق ، ئەگمەچ ھالەتتە ئۆسىدۇ . يالغۇز يوپۇرمىقى قارىمۇقارشى جايلاشقان ، پارقىراق تۇخۇم شەكىللىك ياكى ئېللىپس شەكىلدە ، توپلاشقان كۇنلۇكسىمان ، گۈل رېتى شاخ ئۇچىدا ئۆسىدۇ ، گۈل سىپىدە ئۇششاق تۈكلەر بولىدۇ . گۈلى ئاق ، پۇراقلىق ، گۈل ئېچىلىش مەزگىلى 5 ~ 10 - ئاي . گۈلى تاق بەرگىلىك ۋە قوش بەرگىلىك دەپ ئايرىلىدۇ . چاتقال پىلەك ، غولى دەپ ئىككى خىل تىپى بار ، يەسمەننىڭ ئەسلى ماكانى غەربىي جۇڭگو ، ھىندىستان ۋە ئەرەب رايونى . جەنۇبىي جۇڭگودىكى ھەر قايسى ئۆلكىلەر-

دە ئۆستۈرۈلىدۇ. ھازىر ئاپتونوم رايونىمىزدىمۇ ئۆستۈرۈلمەكتە. يەسمەنگۈلى ئىسسىق بەلۋاغ، ھاۋا كىلىماتى ئىللىق، نەمخۇش، مۇنبەت، قۇمسال تۇپراقلارنى ياقتۇرىدۇ، سوغۇقتىن قورقىدۇ. 10 - ئايدا پارنىكقا يۆتكەپ ئۆستۈرۈلىدۇ. تېمپېراتۇرا 2C-بولسا ئۇششۇپ قالىدۇ. يەسمەن قەلەمچى قىلىش، شاخ باستۇرۇش ئارقىلىق كۆپەيتىلىدۇ. يوپۇرمىقى ياپپېشىل، گۈل رەڭگى ئاپئاق ھەم پۇراقلىق بولۇپ، ھويلا - ئاراملاردا ئۆستۈرسىمۇ ئادەمگە خۇشاللىق بېغىشلايدۇ. يەسمەن گۈلىدىن گۈلچاي ياساپ ئىشلىتىشكە بولىدۇ.

دورىلىق قىسمى: گۈلى، يوپۇرمىقى دورا ئورنىدا ئىشلىتىلىدۇ.

خىمىيىلىك تەركىبى: ئاساسلىق تەركىبى فېنول بولۇپ، D - ماننىتول، تېرى تېرپېن، فېنول گلۇكوزىدى قاتارلىقلارمۇ بار. باكتېرىيىگە قارشى رولى بار. بۇنىڭ ئىچىدە ئۇچۇچان ماي ئۇنۇملۇك تەركىب ھېسابلىنىدۇ.

تەبىئىتى: مۆتىدىل.

ئىشلىتىلىشى: يەسمەنگۈلىنى مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، چاي دەملەپ ئىچسە، بەل ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

يەسمەن گۈلىدىن مۇۋاپىق ھالدا سۇفۇپ تەييارلاپ ئىچسە، بەل ئاغرىقى، باش ئاغرىقىغا شىپا بولىدۇ.

يەسمەن گۈلىنى داۋاملىق دەملەپ ئىچسە، چاچ

چۇشۇشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ . شۇنداقلا ئوتتۇرا ياش ، ياشانغانلار يەسمەنگۈلنى مۇۋاپىق دەملەپ ئىستېمال قىلسا ، يۈرەك قان تومۇر كېسەللىكىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ .

يەسمەن گۈلى ياكى يوپۇرمىقىنى مەلۇم مىقداردا ئېلىپ قايىنىتىپ ، سەللا سوۋۇتۇپ داسقا قۇيۇپ ، جىنسىي ئەزاسىنى چىلاپ ئولتۇرسا ، سوزۇلما خاراكتېرلىك سۆزنەك (سىزلام) كېسەللىكىگە شىپا بولىدۇ .

يەسمەن گۈلى 30 گرام ، جۇۋىنە ، يالپۇز ، پىننە ، كەرەپ-شە ئۇرۇقى ، مەستىكى 60 گرامدىن ، مۇقەل 15 گرام ، سەكبىنەچ ، زورەمبات توققۇز گرامدىن ، زەنجىۋىل ، دارچىن ، نار-جىل ، پىلپىل ، جويۇز ، سىيادان ، تاغ كۇدىسى قاتارلىقلاردىن 12 گرامدىن ئېلىپ ، دورىلارنى بىر سوتكا قايناق سۇغا چىلاپ ، ئاندىن ئۈچتىن بىر قىسمى قالغۇچە قايىنىتىپ ، سۈزۈپ ، 500 گرام ئابدىمىلىك يېغى قوشۇپ يەنە قايىنىتىپ ، دورا سۈيى پارلىنىپ كېتىپ ، خاس ياغ قىسمى قالغاندا توختىتىپ ، مائۇل-ئۇسۇل بىلەن قوشۇپ ، 3 ~ 6 گرامغىچە ئېچسە ھەمدە سىرتى-دىن يەرلىك ئورۇننى ئەھۋالغا قاراپ ياغلاپ بەرسە ، پالەچ ، لەقۋا ۋە جىگەر كېسەللىكلىرىگە ، قۇلۇنجىغا مەنپەئەت قىلىدۇ .

يەسمەن گۈلى كىشىنىڭ روھىنى كۆتۈرۈپ ، تىنچلاندۇرى-دۇ ، يەسمەن گۈلىنىڭ خۇش پۇراقلىرىدا باكتېرىيە ئۆلتۈرگۈ-چى ماددىلار بارلىقى ئىسپاتلانماقتا .

ماﻣﻜﺎپ

ماﻣﻜﺎپ (كاكۇكگۇلى) — مۇرەككەپ گۇللۇكلەر ئائىلە-سى، ماﻣﻜﺎپ ئۇرۇقدىشىدىن بولۇپ، كۆپ يىللىق، سامان غوللۇق ئۆسۈملۈك. ئۇزۇلگەن جايىدىن سۈتى چىقىدۇ. تۆۋەنكى يوپۇرماقلىرى توپلىشىپ ئۆ-سىدۇ. شەكلى تەتۈر تىمىنەسىمان بولۇپ، گىرۋىكىدە رەتسىز، تەتۈر يىرىقچىلار بار، گۈل رېتى يەككە هالدا ئۇچىدا ئۆسىدۇ. گۈلى سېرىق، مېۋىسى، ئۇرۇقى بولۇپ، شەكلى ئۇزۇنچاق، يۇمىلاق، رەڭگى قوڭۇر، ئۇرۇقىدا ئاق رەڭلىك تاجى، تۈكلىرى بولىدۇ. گۈلى كىچىك كۈنلۈكسىمان بولىدۇ. بۇ ئاپتونوم رايو-نىمىزنىڭ هەر قايسى جايلىرىدا ئېرىق - ئۆستەڭ، ئېتىز بويلى-رىدا ئۆسىدۇ.

دورىلىق قىسمى: پۈتۈن ئۆسۈملۈكنى يىغىپ ئېلىپ، سالقىن جايدا قۇرۇتۇپ، دورا ئورنىدا ئىشلىتىلىدۇ.

خىمىيىلىك تەركىبى: يىلتىزى ئاساسلىقى كرىستال خۇسۇ-سىيەتلىك بولۇپ، تەركىبىدە ئاچچىق ماددىلىق تاراكسانتىن، ماﻣﻜﺎپ ستىرانى، ھىلىيۇن ماددىسى قاتارلىقلار بار.

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

تەبىئىتى : سوغۇق .

خۇسۇسىيىتى : قىزىتما پەسەيتىش ، زەھەر قايتۇرۇش ، ئىششىقلارنى ياندۇرۇش تەسىرى بار .

ئىشلىتىلىشى : ماماكاپتىن 35 گرامنى (ھۆل ماماكاپ بولسا 70 گرام) ، سۇدا قاينىتىپ ، سۈزۈپ ، سۈزۈلگەن سۇيىگە ئازراق شېكەر سېلىپ قاينىتىپ ، شەربەت تەييارلاپ (تەييارلاشتا بىر لىتىر سۇ قۇيۇپ 200 مىللىلىتىر قالغۇچە قاينىتىپ ، سۈزۈپ تەييارلىنىدۇ) ، تەييار بولغان دورىنى ئىككى كۈندە ئىچىۋەتسە ، سۈت بېزى ياللۇغىغا شىپا بولىدۇ ، سۈت بېزى ئىششىقىنى ياندۇرىدۇ .

ماماكاپتىن 30 گرام ، جۇخار گۈلىدىن بەش گرام ئېلىپ قاينىتىپ ، سۈزۈپ ، سۈزۈلگەن سۇيىدە يىڭناسقۇنى يۇيۇپ بەرسە ، كۆرۈنەرلىك مەنپەئەت قىلىدۇ .

ماماكاپتىن 35 گرام ، گۈلسامساقتىن 15 گرام ، ئوسما يىلتىزى 15 گرام ، نەشپۈتتىن ئىككى دانە ئېلىپ ، 1000 مىللىلىتىر سۇ بىلەن قاينىتىپ ، تەمى چىقىقاندىن كېيىن 400 مىللىلىتىر قالغاندا سۈزۈپ ، سۇيىگە مۇۋاپىق مىقداردا شېكەر قوشۇپ قىيام قىلىپ ئىستېمال قىلسا ، ئۆپكە خىزمىتىنى ياخشىلايدۇ . قىزىتمىنى قايتۇرىدۇ .

ماماكاپ 30 گرام ، ئۇچقات 15 گرام ، بىنەپشە 12 گرام ، چۇچۇكبۇيا يىلتىزىدىن سەككىز گرام ئېلىپ چالا سوقۇپ ،

1000 مىللىلىتىر قايناق سۇغا بىر كېچە چىلاپ قايىنتىپ، سۈزۈپ، سۈزۈلگەن سۇيىنى ئۈچ كۈن ئىچسە، چىيقانغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ماماكاپ 25 گرام، سېمىزئوت 30 گرام، ئانار پوستىدىن 16 گرام ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، سۇفۇپ قىلىپ ھەر قېتىم سەككىز گرامدىن ئىستېمال قىلسا، ئاق خۇن كېسەللىكىگە شىپا بولىدۇ. يۇقىرىقى دورىلارنى قائىدىلىك قايىنتىپ، سۈزۈپ، پاكىز ھالەتتە جىنسىي ئەزانى يۇسىمۇ بولىدۇ.

ماماكاپتىن 40 گرام، جۇخار گۈلىدىن 50 گرام ئېلىپ چالا سوقۇپ، سۇغا بىر سوتكا چىلاپ قويۇپ قايىنتىپ، جىنسىي ئەزانى يۇسا، جىنسىي يول ياللۇغىغا شىپا بولىدۇ ياكى يۇقىرىقى دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، سۇفۇپ قىلىپ زەيتۇن يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ، يەرلىك ئورۇنغا چاپسا، جىنسىي يول ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ماماكاپ، ئۈچقات، دېڭىزبىيالارنىڭ ھەر قايسىسىدىن ئوخشاش مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ، تالقان تەييارلاپ، مايلار بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ يەرلىك ئورۇنغا چاپسا، بەدەندىكى ھەر خىل چاقىلارنىڭ زەردابلىرىنى تۈگىتىپ، چاقىلارغا شىپا بولىدۇ.

ماماكاپ، بىنەپشە 15 گرامدىن، ھەرە كۆنىكى 30 گرام، چۈچۈكبۇيا يىلتىزىدىن بەش گرام ئېلىپ، 600 مىللىلىتىر سۇدا قايىنتىپ، 300 مىللىلىتىر قالغاندا سۈزۈپ، سۇيىنى

كۈندە بىر قېتىم 50 مىللىلىتىردىن بەش كۈن ئىچسە، گۆرەن بەز ياللۇغىغا شىپا بولىدۇ.

تاجىگۈل

تاجىگۈل — تاجىگۈل ئائىلىسىدىكى بىر يىللىق سامان غوللۇق ئۆسۈملۈك بولۇپ، ئېگىزلىكى 60 ~ 90 سانتىمېتىر كېلىدۇ. پۈتۈن كۆچىتى تۈكسىز بولىدۇ. غولى تىك، توم، يۇقىرىقى قىسمى سەل يايپلاق، يوپۇرماقلىرى نۆۋەتلىشىپ ئۆسىدۇ. تۇخۇمسىمان، تىممنە شەكىللىك بولىدۇ. ئۇچى سەل ئۇچلۇق، تولۇق گىرۋەكلىك سېپى بار. باشاقسىمان گۈل رېتى توخۇ تاجىسىغا ئوخشايدۇ. گۈللىرى تىك، زىچ ئۆسىدۇ. رەڭگى قىزىل، سۆسۈن، ئاچ قىزىل، سېرىق ياكى ئارىلاشما رەڭدە بولىدۇ. ئىچىدە قارا، ئۇششاق ئۇرۇقى بار، گۈلى 7 ~ 9 - ئايلارغىچە ئېچىلىدۇ، 9 ~ 10 - ئايلاردا مېۋە بېرىدۇ.

ئاپتونوم رايونىمىزنىڭ ھەر قايسى جايلىرىدا تېرىپ ئۆستۈرۈلىدۇ. گۈلى توخۇ تاجىسىغا ئوخشاش بولۇپ، تاجىسىمان

تەرىپىدە ئۇششاق تۇكچىلەر بار. مېۋىسى يېرىق، ئۇرۇقى قارا، پارقىراق، پۇراقسىز، تەمى سۇس بولىدۇ. گۈل تاجىسى چوڭ ھەم ياپىلاق، رەڭگى قىزىل، گۈل تاجىسى گۈزەل بولغانلىرى ياخشىلىرىدۇر. قۇرۇتۇلغان ئۇرۇقى ناھايىتى ئۇششاق، ياپىلاق، تۇخۇمدەك يۇمىلاق، شار شەكىللىك بولۇپ، دىئامېتىرى 1 ~ 1.5 مىللىلىتىر كېلىدۇ. سىرتقى يۈزى سىلىق، رەڭگى قارا، پارقىراق بولىدۇ. ئۇرۇق پوستى نېپىز ھەم چۈرۈك، مېغىزى سارغۇچ ئاق رەڭلىك بولىدۇ. پۇراقسىز، تەمى تاتلىق كېلىدۇ. رەڭگى قارا، پارقىراق بولغانلىرى ياخشىسى ھېسابلىنىدۇ.

دورىلىق قىسمى: گۈلى، ئۇرۇقى دورىلىق ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

خىمىيىلىك تەركىبى: ئۇرۇقىنىڭ تەركىبىدە ياغ بار. ئاساسلىقى تاجىگۈل مېيىدىن ئىبارەت.

تەبىئىتى: 1 - دەرىجىدە قۇرۇق سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى: قاننى سۇۋۇتۇش، يەل تارقىتىش، ھەيز ماڭدۇرۇش، سۈيدۈك ھەيدەش، كۆزنى روشەنلەشتۈرۈش تەسىرى بار.

ئىشلىتىلىشى: تاجىگۈل ئۇرۇقى، ئاق ئۈجمە يوپۇرمىقى، جۇخار گۈلىنىڭ ھەر قايسىسىدىن توققۇز گرام، جىنتىيانادىن ئۈچ گرام ئېلىپ، 600 مىللىلىتىر سۇدا قاينىتىپ، يېرىمى قالغاندا سۈزۈپ، سۈزۈلگەن سۈيىنى ئىككى كۈن ئىچسە، كۆز

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

پەردىسى ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تاجىگۈل ئۇرۇقى 12 گرام، پەرپىيۇن توققۇز گرام، زىرىق ئالتە گرام، ئەگىرسۇناي (كۆك قاپاق) دىن توققۇز گرام ئېلىپ 500 مىللىلىتىر سۇدا 200 مىللىلىتىر قالغۇچە قاينىتىپ، سۈزۈپ، ئازراق شېكەر بىلەن قىيام قىلىپ، ئىككى كۈن ئىچسە، كۆز قارىچۇقى كىچىكلەپ كېتىشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

تاجىگۈل ئۇرۇقىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ، سۈفۈپ قىلىپ ھەر قېتىمدا ئالتە گرامدىن، كۈنگە ئىككى قېتىم، قايناق سۇ بىلەن ئىچسە، بالىياتقۇنىڭ قىسمەن قانىشى، قان سىيىش قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

تاجىگۈل گۈلىدىن 15 گرام، ئانارگۈلىنىڭ ھۆل گۈلىدىن 24 گرام ئېلىپ 500 مىللىلىتىر سۇدا 200 مىللىلىتىر قالغۇچە سۇس ئوتتا قاينىتىپ، سۈزۈپ، سۈزۈلگەن سۈيىنى ئۈچ كۈن ئىچسە، ئۈچەي ياللۇغى، تولغاق قاتارلىقلارغا شىپا بولىدۇ.

تاجىگۈلىنىڭ گۈلى 20 گرام، قىزىلگۈل، گاۋزىبان، كۆكنار ئۇرۇقى، دارچىنلارنىڭ ھەر قايسىسىدىن ئالتە گرامدىن ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ، سۈفۈپ تەييارلاپ، ئۈچ ھەسسە ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ ئىستېمال قىلسا، ئاشقازاننى كۈچەيتىدۇ. جىنسىي ئاجىزلىقنى ياخشىلاپ، جىنسىي قۇۋۋەتنى ئاشۇرىدۇ.

تاجىگۈل يوپۇرمىقى 300 گرام، لەيلى ئۇرۇقى، نېلۇپەر

گۈلى ، گۈلبىنەپشە 20 گرامدىن ، سەرپىستان 60 گرام ، بېھى ئۇرۇقى 15 گرام ، چۈچۈكبۇيا يىلتىزىدىن 25 گرام ، چىلاندىن 30 دانە ئېلىپ ، 1500 مىللىلىتىر سۇغا بىر سوتكا چىلاپ ، ئاندىن 600 مىللىلىتىر قالغۇچە قاينىتىپ ، سۈزۈپ ، سۇيىگە 200 گرام شېكەر سېلىپ ، شەربەت تەييارلاپ كۈندە ئىككى قېتىم ، ھەر قېتىمدا 20 ~ 25 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلسا ، قۇرۇق يۆتەلگە ، ئۆپكە سىلىغا ياخشى مەنپەئەت قىلىپ ، ئۆپكىنى سىلىقلاشتۇرىدۇ .

ئېگىر

ئېگىر چايانئوت ئائىلىسىدىكى كۆپ يىللىق سامان غوللۇق ئۆسۈملۈك . ئاساسىي ئۆسۈملۈكى ئېگىر . 50 ~ 100 سانتىمېتىر ئېگىزلىكتە ئۆسىدۇ . يىلتىزسىمان غولى توغرىسىغا ئۆسىدۇ . سىرتقى پوستى سارغۇچ قوڭۇر ، ئىچكى قىسمى سۇس ھال رەڭدە بولىدۇ . ئۇنىڭ نورغۇن چاچما يىلتىزلىرى بار . گۆشلۈك باشاقسىمان گۈل رېتى بولۇپ ، شەكلى يۇمىلاق تۈۋرۈكسىمان ، گۈلى كىچىك ، رەڭگى سۇس يېشىل كېلىدۇ . گۈلى ئىككى جىنسلىق ، سارغۇچ ئاق رەڭلىك كېلىدۇ . گۈل تاجى ياپراقچىسى ئالتە ، ئاتىلىقى ئالتە ، چاڭدىنى يۇمىلاق تۇخۇم شەكىلدە بولىدۇ . ئۇ سېرىق رەڭلىك . ئانىلىق ئۇرۇقدىنى ئۈچ خانىلىق ،

ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى www.uyghurkitap.com

ئانلىق بويىنى سىلىندىرسىمان كېلىدۇ. شىرىلىك مېۋىسى ئېل-
لىپس شەكىللىك، سەل قاتتىق كېلىدۇ. گۈل ئېچىلىش
مەزگىلى 7 - ، 8 - ئايلار، مېۋە چۈشۈش مەزگىلى 8 - ئاي.
چۆرىسىدە ئېگىر ئۆستۈرۈلگەن كۆلنىڭ سۈيى پاكىز، خۇش
پۇراقلىق، تەملىك بولىدۇ. شۇڭلاشقا، كىشىلەر ئۆيلىرىدە زا-
پاس ساقلايدىغان سۇ ئىدىشلىرىغا دائىم دېگۈدەك 2 ～ 3 تال
قۇرۇتۇلغان ئېگىرنى تاشلاپ قويۇپ، بىر نەچچە ئايدا يەڭگۈشلەپ
تۇرىدۇ. ئېگىر ئېرىق - ئۆستەڭ، كۆل بويلىرىدا ئۆستۈرۈلى-
دۇ، شۇنداقلا كۆچۈرۈپ كۆپەيتىلىدۇ. ئېگىر جەنۇبىي شىنجاڭ-
نىڭ ھەر قايسى ۋىلايەتلىرىدە كۆپرەك چىقىدۇ. بۇ ئۆسۈملۈكنى
ياز، كۈزدە كولاپ ئېلىپ، يوپۇرماقلىرى ۋە چاچما يىلتىزلىرىنى
چىقىرىۋېتىپ يۇيۇپ، قۇرۇتۇپ ساقلىنىدۇ.

يىلتىزسىمان غولىنىڭ شەكلى توم، يوغان بولۇپ، شاخلى-
رى ئاز، دىئامېتىرى 1 ～ 1.5 سانتىمېتىر كېلىدۇ، سىرتقى
يۈزى سارغۇچ ئاق رەڭلىك ۋە پۇراقلىق. بوغۇم ئارىلىقى كەڭ-
رەك بولۇپ، ئادەتتە 2 ～ 15 مىللىمېتىرغىچە كېلىدۇ. ئۈستى-
دە ئۈچ قىرسىمان يوپۇرماق ئىزى، تۆۋەن تەرىپىدە نۇرغۇنلىغان
ئويمان، يۇمىلاق چېكىتسىمان يىلتىز ئىزلىرى ۋە ئازراق ئىنچى-
كە يىلتىزلىرى بولىدۇ. پۇرىقى ئۆتكۈر ۋە غەيرىي، تەمى ئاچ-
چىق كېلىدۇ.

دورىلىق قىسمى: يىلتىزسىمان غولى دورا ئۈچۈن ئىشلى-

تىلىدۇ .

خىمىيىلىك تەركىبى : يىلتىزىدا 2%~5% ئۇچۇچان ماي بار . ئۇنىڭدىن باشقا ، ئېگىر گلۇكوزىدى ۋە پالمىتىك كىسلاتا ، كراخماللار بار .

تەبىئىتى : 3 ـ دەرىجىدە ئىسسىق ، 2 ـ دەرىجىدە قۇرۇق .

خۇسۇسىيىتى : تىنچلاندۇرۇش ، ئاغرىق توختىتىش ، تارتىشىش (سپازما) قا قارشى تۇرۇش تەسىرى بار ، شۇنداقلا يۆتەل توختىتىش ، بەلغەم چىقىرىش ، ئىشتىھانى ئېچىش ، ھەزىمنى ياخشىلاش ، يەل ھەيدەش ، توسالغۇلارنى ئېچىش ، نېرۋىنى قۇۋۋەتلەش ، سۈيدۈك ھەيدەش ، مەددىلەرنى ئۆلتۈرۈش تەسىرى بار .

ئىشلىتىلىشى : ئېگىر ، ئەمەن ، رۇم بەدىيان ، كەرەپشە ئۇرۇقى ، ئاچچىق بادام مېغىزىنىڭ ھەر قايسىسىدىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ ، قائىدە بويىچە سوقۇپ ، تاسقاپ ، سۇفۇپ ھالىتىگە كەلگەندىن كېيىن ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ ، كۈندە ئىككى قېتىم ، ھەر قېتىمدا ئالتە گرامدىن ئىستېمال قىلسا ، ئاشقازان ئاغرىقى ، جىگەر كېسەللىكلىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ .

ئېگىر ، توم زەنجىۋىلدىن 50 گرامدىن ئېلىپ ، ئېگىرنى چالا سوقۇپ ، 1000 مىللىلىتىر قايناق سۇغا بىر سوتكا چىلاپ قويۇپ قايناتىپ ، قائىدە بويىچە سۈزۈپ ، سۈزۈلگەن سۇيىگە 100 گرام ناۋات سېلىپ قايناتىپ ، سوۋۇتۇپ ، كۈندە ئۈچ قېتىم ، ھەر قېتىمدا 30 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلسا ، ئاشـ

قازان ئېسىلىش ، ئاشقازان ئاغرىش ، 12 بارماق ئۈچەي يارىسىغا شىپا بولىدۇ .

ئېگىر 28 گرام ، ئايارەج پەيقارا 28 گرام ، ئارپىبەدىيان ، سۆئتەر ، ھىڭ ، زەنجىۋىللارنىڭ ھەر قايسىسى 28 گرامدىن ، ھەسەلدىن 500 گرام . يىرىك دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ ، تاسقاپ ، تالقان قىلىپ ، بەدىيان سۈيىدىن 350 مىللىلىتىر ئې- لىپ ، ھەسەلنى بەدىياننىڭ پار سۈيى بىلەن قىيام قىلىپ ، سوۋۇغاندىن كېيىن تالقانلارنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ . تە- بىئىتى قۇرۇق ئىسسىق بولۇپ ، ھەر كۈنى ناشتىدا بىر قېتىم 4 ~ 5 گرام ئىستېمال قىلسا ، روشەن كۆرمەسلىك ، كۆزگە ھەر خىل نەرسىلەر ئۇچقاندەك كۆرۈنۈش ، كۆرۈش نۇرىنى يىغال- ماسلىق كېسەللىكلىرى ئۈچۈن شىپا بولىدۇ ، بالىلارغا ئەۋالىغا قاراپ بېرىلىدۇ .

ئېگىر ، مەستىكى ، بىلسان يېغى ، زەپەرلەرنىڭ ھەر قاي- سىسى توققۇز گرام ، سەبرى سۇقۇتى 45 گرام ، غارىقۇن 60 گرام ، جۇڭگو رەۋىنى ، قارىمۇچ ، ھوماما ئالتە گرامدىن ، سۇمبۇل ، قۇستە ، ئەفتىمۇن قاتارلىقلاردىن 12 گرامدىن ، مەھ- مۇدە 18 گرام ، ھەسەل ئۈچ ھەسسە . يىرىك دورىلارنى تالقان ھالىتىگە كەلتۈرۈپ ، بىلسان يېغىدا ياغلاپ ، ھەسەلنى قوشۇپ مەجۇن قىلىپ ، كۈندە ئىككى قېتىم ، ھەر قېتىمدا ئالتە گرام- دىن ئىستېمال قىلسا ، باش ئاغرىقى ، لەقۋا ، پالەچ ، تىترەش

كېسەللىكلىرى ، ھەر خىل ئاشقازان كېسەللىكى ، جىگەر ، تال كېسەللىكى ، بۆرەك ، بالىياتقۇ كېسەللىكلىرى ، باش قېيىش ، نەپەس قىستاش قاتارلىقلارغا شىپا بولىدۇ . بۇ دورا ياسىلىپ تۆت يىلغىچە تەسىرىنى ساقلايدۇ .

ئېگىر ، ئۇدھىندى ، ئارپىبەدىيان ، كەرەپشە ئۇرۇقى ، سۇمبۇل ھەر قايسىسى توققۇز گرامدىن ، پەرەنجمىشكى ، سەئدى كوفى ، زورەمبات ئۈچ گرام ، زەنجىۋىل ، قارىمۇچ ، قەلەمپۇر ، مەستىكى ئالتە گرام ، گاۋزىبان 15 گرام ، كاپۇر بىر گرام ، ئىپار ئىككى گرام ، ھەسەل ئىككى ھەسسە . يىرىك دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ ، تاسقاپ ، تالقان قىلىپ ، ئىپارنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ ، ئاندىن ھەسەل بىلەن يۇغۇرۇپ تەييارلاپ ، كېسەللىك ئەھۋالىغا قاراپ ، كۈندە ئىككى قېتىم ، ھەر قېتىمدا ئۈچ گرامدىن ئىستېمال قىلسا ، تىترەشنى پەسەيتىشكە ، ئاشقازاننى كۈچەيتىشكە ، يۈرەكنى كۈچلەندۈرۈشكە ، تاماق سىڭدۈرۈشكە ، يەللەرنى تارقىتىش ، ھەيدەشكە ياردەم بېرىدۇ .

ئېگىر ، ئاسارۇن ، ئەنجۇدان ، نېپىز دارچىن ، كەرەپشە ئۇرۇقى ، زەنجىۋىل ھەر قايسىسى ئۈچ گرامدىن ، قارىمۇچ ، ئاقمۇچ 240 گرامدىن ، بىلسان يېغى 120 گرام ، سۇمبۇل ، ھومىما 12 گرامدىن ، ھەسەلدىن ئۈچ ھەسسە ئېلىپ ، يىرىك دورىلارنى سوقۇپ تالقان قىلىپ ، بىلسان يېغىنى ئارىلاشتۇرۇپ ، ئاندىن كېيىن ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلاپ ، كۈندە بىر قېتىم ئۈچ

ئۇيغۇر كىتاب تورى بېكىتى
www.uyghurkitap.com

گرامدىن ئىستېمال قىلسا، ئاشقازاننىڭ سوغۇقتىن بولغان ئاجىزلىقى، جىگەرنى كۈچلەندۈرۈش، بەلغەمنى تەڭشەپ، كېرەكسىز ھۆللۈكنى قۇرۇتۇش، پۇت - قولنىڭ ماغدۇرسىزلىقى، جىنسىي ھەۋەسنى قوزغاش، سۈيدۈكنى راۋان قىلىشقا شىپا بولىدۇ.

ئېگىردىن مۇۋاپىق مىقداردا تەييارلاپ، بېھى مۇراببىاسى بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلسا، سەپرادىن بولغان ئاشقازان ئېچىشىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئېگىر، ھىندى تۇزى، شەترەنجى ھىندى، ئاق قىچا، زەنجىۋىللار ئالتە گرامدىن، سەبرە 30 گرام، تۇربۇت 60 گرام، قارىمۇچ، پىلپىل، ئاقىرقەرھالار ئۈچ گرامدىن، شېكەردىن 12 گرام ئېلىپ، يىرىك دورىلارنى سوقۇپ، سۇفۇپ قىلىپ شېكەر سۈيىدە ھەب قىلىپ، كۈندە ئۈچ قېتىم ھەر قېتىمدا ئۈچ گرامدىن ئىستېمال قىلسا، پەيلەرنى كۈچەيتىدۇ، بوغۇم ئاغرىقلىرىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. ھەيزنى راۋان قىلىدۇ.

ئېگىر كىچىك باللارنىڭ تىلىغا پات - پات سۈركەپ قويۇلسا ياكى يېگۈزۈلسە، تېزرەك تىلى چىقىدۇ.

ئېگىرنى قائىدە بويىچە تالقان قىلىپ كۆزگە تارتسا، كۆز قاراڭغۇلىشىش ۋە كۆزگە پەيدا بولغان ئاقنى يوقىتىدۇ ۋە كۆزنى روشەنلەشتۈرىدۇ.

ئېگىرنى قائىدە بويىچە سۇفۇپ قىلىپ ئىستېمال قىلسا،

ئەستە تۇتۇش قابىلىيىتىنى ئۆستۈرىدۇ. ئاشقازاننىڭ ھۆللۈكىنى قۇرۇتىدۇ، يۆتەلنى پەسەيتىدۇ، سۈيدۈكنىڭ تېمىپ كېلىشىنى يوقىتىدۇ. سۈيدۈك ۋە ھەيزنى راۋان قىلىدۇ.

ئېگىرنى ئېزىپ قايناتىپ، سىرتىدىن چاپسا، يەرلىك ئۇ-رۇننىڭ ئاغرىقىنى يوقىتىدۇ، شۇنداقلا بوغۇم ئاغرىقلىرى، تار-تىشىش، تالنىڭ قاتتىقلىقىغىمۇ مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئېگىر تالقىنىنى تىل ۋە چىش مىلىكى كېسەللىكىدە يەرلىك ئورۇنغا باسسا، ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئېگىرنى قايناتىپ سۈيىدە ئولتۇرغۇزسا، بالىياتقۇ ئاغرىقى-نى توختىتىدۇ.

ئېگىردە مۇرابba ياساپ ئىستېمال قىلسا، پالەچ، لەقۋا، ئاشقازان ئاجىزلىقى، قورساقنىڭ ئېسىلىشىغا شىپا بولىدۇ.

ئاقلانغان ئېگىر 16 گرام، كۆچۈلا ئۈچ گرام، زەنجىۋىل يەتتە گرام، ئارپىبەدىيان 12 گرام، ناۋاتتىن 70 گرام ئېلىپ، يېرىك دورىلارنى چالا سوقۇپ، 1000 مىللىلىتىر سۇدا قايناتىپ، 600 مىللىلىتىر قالغاندا سۈزۈپ، سۈيىگە ناۋاتنى سې-لىپ، قائىدە بويىچە شەربەت قىلىپ، ھەر كۈنى تاماقتىن كېيىن 20 گرامدىن ئىككى قېتىم ئىستېمال قىلسا، يەل ھەيدەي-دۇ، قورساق كۆپۈش، قورساق تاراقلاشقا مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئاقلانغان ئېگىردىن 1000 گرام، ھەسەلدىن ئىككى كىلوگ-رام ئېلىپ، ئېگىرنى قايناق سۇغا سېلىپ يۇمشىغاندىن كېيىن،

www.uyghurkitap.com

ئۇششاق توغراپ قايناق سۇغا سېلىپ قايىنتىپ، ئېزىلگەندىن كېيىن مۇجۇپ، ھەسەلنى قوشۇپ قىيام قىلىپ تەييارلىنىدۇ. تەبىئىتى ئىسسىق. كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 گرام-دىن ئىستېمال قىلسا، يەل ھەيدەيدۇ، جىنسىي قۇۋۋەتنى ئاشۇ-رىدۇ، ھەزىم قىلىشنى كۈچەيتىش، ئۇنتۇغاقلىقنى ياخشىلاش، كۆرۈش ئىقتىدارىنى كۈچەيتىش قاتارلىق كېسەللىكلەرگە شىپا بولىدۇ.

نەركەس

نەركەس — قوناقگۈل ئائى-لىسى، نەركەس گۈل ئۇرۇقدى-شىدىكى كۆپ يىللىق سامان غوللۇق ئۆسۈملۈك. نەركەس يېپىق ئۇرۇقلۇق، تاق پەللىلىك ئۆسۈملۈك. بۇنىڭ تەڭگىسىمان غولى، تۇخۇمسىمان يۇمىلاق شەكىللىك، يوپۇرمىقى تۈۋىدىن ئۆسكەن ياپىلاق، تىك، قېلىن، ئۇزۇنلۇقى 30 ~ 40 سانتىمېتىر كېلىدۇ، ئۇچى ئۇچلۇق ئەمەس. پۈتۈن گىرۋەكلىك، ئالدى يۈزى يېشىل رەڭلىك بولى-دۇ، گۈل غولى ياپىلاق يوپۇرمىقى بىلەن تەڭ دېگۈدەك تىمىنە شەكىللىك نەيسىمان كېلىدۇ. گۈل ساپىقى ئۇرۇقچىنىڭ سىرتى-غا چىقىپ تۇرىدۇ، گۈلى پۇراقلىق، گۈلىنىڭ تۆۋەن ياپراقچىسى دۇم تۇخۇم شەكىللىك، ئاق رەڭلىك بولىدۇ، گۈل تاجىسى سۇس سېرىق رەڭلىك، ئاتىلىقى ئالتە دانە، ئۇرقدىنى تۆۋەن تەرەپكە

جايلاشقان ، ئۈچ خانىلىق ، ھەر بىر خانىسىدا نۇرغۇنلىغان تۆرەل-
مە ئۇنچىسى بار . ئانىلىق بويىنى ئىنچىكە ، ئۇزۇن ، ئانىلىق
تۇمشۇقى ئۇچكە يېرىلغان بولىدۇ . مېۋىسى يېرىلغاندا يېشىل
رەڭلىكتىن قوڭۇر رەڭگە ئۆزگىرىدۇ ، ئۇرۇقى جىق بولىدۇ ،
گۈلى قىش پەسلىدە ئېچىلىدۇ . مېۋە بېرىش مەزگىلى ئىككىنچى
يىلى 4 ــ ، 5 ــ ئايلار .

گۈلى كۆنلۈكسىمان گۈل تىزمىسى شەكلىدە تىزىلغان بو-
لۇپ ، دىئامېتىرى 2.5 ~ 3 سانتىمېتىر كېلىدۇ ، پۇراقلىق ،
رەڭگارەڭ بولىدۇ ، يىلتىزى پىيازغا ئوخشايدۇ .

دورىلىق قىسمى : گۈلى ، يىلتىزى ، ئۇرۇقى دورا ئۈچۈن
ئىشلىتىلىدۇ . نەركەسنىڭ گۈلى بىلەن يىلتىزىنىڭ ئىستېمال
مىقدارىنى ئۈچ گىرامدىن ئاشۇرۇۋەتمەسلىك لازىم .

خىمىيىلىك تەركىبى : ئۈچۈچاي ماي ، شۇنداقلا روتىن ، كا-
روتىن ، قاتارلىقلار بار .

تەبىئىتى : 3 ــ دەرىجىدە قۇرۇق ئىسسىق .

خۇسۇسىيىتى : سوغۇقتىن بولغان زۇكام ، ھەر خىل ئىش-
شىقلار ، بالا چۈشۈرۈش ، باش ئاغرىقلىرى ، ئۈچەي قۇرتلىرى ،
بالىياتقۇ ، دوۋسۇن ئاغرىقلىرى ، يىرىڭلىق جاراھەتلەر ۋە تەڭگە-
سىمان چاچ چۈشۈشكە مەنپەئەت قىلىدۇ .

ئۇرۇقىنىڭ ئەزانى قۇۋۋەتلەش ، تېرىدىكى داغلارنى چۈشۈ-
رۈش خۇسۇسىيىتى بار .

ئىشلىتىلىشى : نەركەس ئۇرۇقىدىن 1.5 گىرامنى يېڭى
سېغىلغان كالا سۈتى بىلەن ئىچسە جىنسىي ئەزانى كۈچلەندۈرى-
دۇ .

مۇۋاپىق مىقداردىكى نەركەس ئۇرۇقىنى تالقان قىلىپ، سىركە بىلەن مايلىق دورا تەييارلاپ يۈزگە چاپسا، تېرىدىكى قارا داغلارنى يوقىتىدۇ، سەپكۈنلەرگە ياخشى تەسىر كۆرسىتىدۇ. ئۇرۇقى تەركىبىدە ئۇچۇچان ماي بولىدۇ. ھەر قېتىملىق مىقدارىنى 2 ~ 1.5 گرامدىن ئاشۇرۇۋەتمەسلىك لازىم.

نەركەس گۈلىنى پۇرىسا باش ئاغرىقى ۋە زۇكامغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

نەركەسنىڭ قۇرۇتۇلغان يىلتىزىنى ئېزىپ، تاسقاپ، تالقان قىلىپ تېرىدىكى جاراھەتلەرگە سەپسە، سۈيىنى قاچۇرۇپ ساقايتىدۇ.

نەركەسنىڭ يىلتىزى ياكى گۈلىنى قاينىتىپ، تەمىنى چىقىرىپ سۈزۈپ ياكى خېمىر قىلىپ يەرلىك ئورۇنغا چاپسا، ئىششىقنى ياندۇرىدۇ.

نەركەس يىلتىزىدىن 12 گرام ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، سۇفۇپ قىلىپ ھەسەل سۈيى بىلەن ئىستېمال قىلسا، ئۈچەيدىكى قۇرتلارنى ئۆلتۈرىدۇ.

نەركەسنىڭ يىلتىزىنى سوقۇپ سۇفۇپ قىلىپ، سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ مەلھەم تەييارلاپ، ھەر خىل چاقىلارغا، تەڭگىسىمان چاچ چۈشۈشكە چاپسا، ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

نەركەس گۈلىنى ئېزىپ، ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ، بەدەندىكى ھەر خىل ئىششىقلارغا چاپسا، ئىششىق قايتۇرىدۇ.

نەركەس گۈلى، نىلۇپەر يوپۇرمىقى، چوغلۇق گۈللىرىنىڭ ھەر بىرىدىن 0.5 گرامدىن ئېلىپ، ھەر قېتىم شۇ مىقداردا ئىستېمال قىلسا، بالىياتقۇ ئاغرىقى، ھەيز تەرتىپسىز كېلىشكە

شىپا بولىدۇ .

نەركەس يىلتىزىنى سوقۇپ ، سۇفۇپ قىلىپ ھەر قېتىم بىر گرامدىن يېسە ، ئاشقازاننى ياخشىلايدۇ .

نەركەسنىڭ ھۆل گۈلى ياكى قۇرۇق گۈلىنى ئېزىپ ، ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ، ئۆتتا كۆيگەن كۆيۈكلەرگە چاپسا ، ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ .

نەركەس گۈلى ياكى يىلتىزىنى مۇۋاپىق ھالدا كۈنجۈت يېغى بىلەن ماي تەييارلاپ ئىشلەتسە ، بەدەن قىچىشىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ .

نەركەس گۈلى ، تۇخۇم شاكىلىنىڭ گۈلى ، ئانار پوستى ، ئاقاقىيالاردىن ئالتە گرامدىن ئېلىپ ، قائىدە بويىچە يۇمشاق سوقۇپ ، تالقان تەييارلاپ ، رەيھان سۈيى بىلەن يۇغۇرۇپ خېمىر قىلىپ ، شامچە تەييارلاپ ئىشلەتسە ، قان توختىتىدۇ ، بۇرۇن قاناشقىمۇ مەنپەئەت قىلىدۇ .

كۆكنار

كۆكنار (خەشخاش) — ئەپيۇنگۈل ئائىلىسىدىكى بىر يىللىق سامان غوللۇق ئۆسۈملۈك بولۇپ ، غولى تىك ئۆسىدۇ ، ئېگىزلىكى 60 ~ 120 سانتىمېتىر كېلىدۇ ، شالاڭ شاخلايدۇ ، نۆۋەتلىشىپ يوپۇرماق چىقىرىدۇ . غولىنىڭ تۆۋەنكى قىسمىدىكى يوپۇرمىقى قىسقا ، ساپاقلىق ، يۇقىرى قىسمىدىكى يوپۇرمىقى ئۇزۇن ، ساپاقسىز بولىدۇ . يوپۇرماق تالقىنى ئۇزۇن تۇخۇمسىمان ياكى يۇمىلاق شەكىللەردە بولىدۇ . ئۇزۇنلۇقى 5 ~ 30

سانتىمېتىر ، كەڭلىكى 20 سانتىمېتىر كېلىدۇ . ئۇچ تەرىپى ئۇچلۇق ، تۆۋى تەرىپى يۇمىلاق ، يوپۇرماق شەكىللىك بولۇپ ، گىر-ۋەكلىرىدە كۆپ چىشلىق ، تېيىز يېرىقچىلار ، رەتسىز يىرىك چىشلار بولىدۇ ، ئىككى يۈزى كۆكۈش يېشىل رەڭدە كۆرۈنىدۇ . گۈل شېخىنىڭ ئۇچىدا ئۇزۇن ساپاقلىق گۈل كاسا ياپراقچىسى بولۇپ ، سوقىچاق ئۇزۇن كېلىدۇ ، بۇ ياپراقچىلار بالدۇر تۆكۈ-لۈپ كېتىدۇ ، گۈل تاجىسى ئىككى قاتتىن تۆت قاتچىلىك بولى-دۇ ، غوزىسى يۇمىلاق ياكى سوقىچاق ، تۇخۇمسىمان بولۇپ ، ئۇزۇنلۇقى ۋە كەڭلىكى 5 ~ 7 سانتىمېتىر كېلىدۇ . غوزا ئۇچىدا سۇس قىزىل ياكى توق قىزىل رەڭلىك گۈل ئېچىلىدۇ . گۈلىنىڭ ئاتلىقى كۆپ ، چاڭدىنى ئۇزۇن ، يۇمىلاق شەكىلدە بولىدۇ . ئانىلىقى بىر دانە بولىدۇ . غوزا ئىچىدە نۇرغۇنلىغان ئۇششاق ئۇرۇقى بولىدۇ ، غوزىسىنىڭ سىرتقى يۈزىدە تورسىمان سىزىقچىلار بولۇپ ، قوڭۇر ياكى ئاقۇچ رەڭدە بولىدۇ . غوزىسى-دىن سۈتسىمان سۇيۇقلۇق ئاجرىلىپ چىقىدۇ ، تەمى ئاچچىق .

دورىلىق قىسمى : ئۇرۇقى ، يىلتىزى ، غولى ، يۇمران مايى-سىسى دورا ئورنىدا ئىشلىتىلىدۇ .

خىمىيىلىك تەركىبى : ئۇرۇقىنىڭ تەركىبىدە مورفىن ، ناركوتىن قاتارلىق ماددىلار بار . پوستى (غوزا پوستى) ۋە گۈلى-نىڭ تەركىبىدە مورفىن ، پاپاۋىن ، ناركوتىن ، كۆكنار پوستى ئىشقارى ، كۆكنار ئىشقارى قاتارلىق دورىلار بار . كۆكنار ئۆ-سۈملۈكىنى ئاپتونوم رايونىمىزنىڭ ھەممە جايلىرىدا ئۆستۈرگىلى بولىدۇ .

تەبىئىتى : پوستى 1 ـ دەرىجىدە قۇرۇق ، 2 ـ دەرىجىدە

سوغۇق ، ئۈرۈقى ھۆل سوغۇق .

خۇسۇسىيىتى : ئىنچىلاندۇرۇپ ئاغرىق توختىتىدۇ ، ھەتتا نېرۋىلارنىڭ سېزىمىنى تورمۇزلاپ مەست قىلىدۇ . نەپەس يوللىرىنى راۋانلاشتۇرۇپ يۆتەل توختىتىدۇ ، مېڭە ئاجىزلىقى ، جىنسى ئاجىزلىق ، مەنىي ئازىيىپ كېتىش ، مەنىي سۇيۇقلىشىش ، مەنىي بالدۇر كېتىش ، جىگەر ۋە بۆرەك ئاجىزلىقى قاتارلىق كېسەللىكلەرگە ۋە نەپەس يولى كېسەللىكلىرىگە شىپا بولىدۇ .

ئىشلىتىلىشى : كۆكنار شاكىلى (پوستى) دىن 250 گرام ، شېكەردىن 2500 گرام ئېلىپ ، كۆكنار شاكىلىنى چالا سوقۇپ ، 1500 مىللىلىتىر سۇغا بىر كېچە - كۈندۈز چىلاپ ، قايىنىتىپ ، دورا تەمى سۇغا چىققاندىن كېيىن دورا تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ ، سۇس ئوتتا قايىنىتىپ ، شېكەر بىلەن قائىدە بويىچە شەربەت تەييارلاپ ، كۈندە ئۈچ قېتىم ، ھەر قېتىمدا 4 ~ 5 مىللىلىتىر ئىستېمال قىلسا ھۆل ئىسسىق تەسىرىدىن بولغان يۆتەل ، باش ئاغرىقلىرىغا تېزلا مەنپەئەت قىلىدۇ ، چوڭ تەرەتتىن قان كېلىش ، ئاغرىتىپ سۈيدۈك كېلىش قاتارلىقلارغا شىپا بولىدۇ .

كۆكنار شاكىلىدىن 20 گرام ، سۈزاپ ئۈرۈقى ۋە پاقىيوپۇرمىقى ئۈرۈقلىرىنىڭ ھەر قايسىسىدىن 40 گرام ، نىشاستە ، پىستە پوستى ، ئانار ئۈرۈقى قاتارلىقلارنىڭ ھەر قايسىسىدىن 80 گرام ئېلىپ ، پاقىيوپۇرمىقى ئۈرۈقى ، پىستە پوستىنى قورۇپ ، باشقا دورىلار بىلەن بىرگە سوقۇپ ، تاسقاپ ، سۈفۈپ تەييارلاپ ، سوقۇلغان شېكەردىن 500 گرامنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ ، چوڭلار كۈندە بىر قېتىم 5 ~ 10 گرام ، كىچىك بالىلار كۈندە بىر قېتىم ، 1 ~ 5 گرام ئىستېمال قىلسا ، ھەر خىل

سەۋەبلەردىن بولغان ئۈچەي يولى كېسەللىكلىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

كۆكنار گۈلىدىن 1000 گرام، شېكەردىن تۆت كىلوگرام ئېلىپ، گۈلىنى يۇمشاق ئېزىپ،شېكەرنى سوقۇپ، ئىككىسىنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، مۇۋاپىق قاچىلارغا قاچىلاپ، 40 كۈن تومۇز ئاپتاپقا سېلىپ (بۇ جەرياندا كۈندە بىر قېتىم تەكشى ئارىلاشتۇرۇلىدۇ) گۈلقەنت تەييارلاپ، كۈندە بىر قېتىم ئۈچ گرامدىن ئىستېمال قىلسا، نېرۋىلارنى تىنچلاندۇرۇپ، ئۇيقۇ كەلتۈرىدۇ ۋە ئاغرىق پەسەيتىدۇ. نەپەس يوللىرىنى سىلىقلاپ يۆتەل توختىتىدۇ، ئەزالاردىن كەلگەن قاننى توختىتىدۇ. ئۆپكە سىلى، ئىچ ئۆتكۈ كېسەللىكلىرىگە شىپا بولىدۇ.

كۆكنار ئۇرۇقى، كۆكنار شاكىلىنىڭ ھەر بىرىدىن 20 گرامدىن، ئەرەب يېلىمىدىن 16 گرام، رەۋەن 32 گرام، جوزما-سىل 40 گرام، زەنجىۋىلدىن 18 گرام ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، ئەرقى گۈلاب بىلەن خېمىر قىلىپ، ھەر دانىسى 0.25 گراملىق ھەب تەييارلاپ، كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 1 ~ 2 دانىغىچە ئىستېمال قىلسا (بۇ دورىنى باللارغا، تېنى ئاجىز كىشىلەرگە بېرىش خەتەرلىك)، نېرۋىنى تىنچلاندۇرۇپ، ئاغ-رىق پەسەيتىدۇ. چوڭ تەرەتنى نورماللاشتۇرىدۇ. ھەر خىل سەۋەبتىن بولغان باش ئاغرىقى، بەزگەك ۋە ئۈچەي كېسەللىكلىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

كۆكنار ئۇرۇقىدىن 150 گرام، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى قىيا-مى، تاتلىق بادام مېغىزى، قاپاق ئۇرۇقى مېغىزى قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرىدىن 15 گرامدىن ئېلىپ، كۆكنار ئۇرۇقىنى

600 مىللىلىتر سۇغا بىر كېچە ـ كۈندۈز چىلاپ، سۈنىڭ يېرىمى قالغۇچە قاينىتىپ، تىرپىنى سۈزۈۋېتىپ، 250 گرام شېكەر بىلەن قىيام قىلىپ، باشقا دورىلارنى سوقۇپ، تاسقاپ، يۇقىرىقى قىيامغا تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، لوئوق تەييارلاپ، كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 15 گرامدىن ئىستېمال قىلسا، قاناش باسقۇچىدىكى ئۆپكە سىلى كېسەللىكىگە شىپا بولىدۇ.

كۆكنار غوزىسىدىن 100 دانە، قىزىلگۈل ئەرقىدىن 1500 مىللىلىتر، شېكەردىن 900 گرام ئېلىپ، كۆكنار غوزىسىنىڭ ئۇرۇقى بىلەن پوستىنى ئايرىپ، كۆكنار پوستىنى چالا سوقۇپ، ئۇرۇقىنى يۇمشاق سوقۇپ، قىزىلگۈل ئەرقىگە بىر كېچە ـ كۈندۈز چىلاپ، سۈس ئوتتا بوشراق قاينىتىپ، دورا تىرپىلىرىنى سۈزۈۋەتكەندىن كېيىن شېكەر بىلەن شەربەت تەييارلاپ، كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 5 ~ 10 مىللىلىتر ئىستېمال قىلسا (باللارغا، تېنى ئاجىز ۋە ياشانغانلارغا بېرىشكە بولمايدۇ)، باش ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ، تولغاق كېسەللىكىگە تېز مەنپەئەت قىلىدۇ. نەپەس يوللىرىنى سىلىقلاشتۇرۇپ يۆتەل توختىتىدۇ. كۆكرەك ساھەسىدىكى يېقىمسىزلىق ۋە ئېغىرلىقنى پەسەيتىدۇ.

كۆكنار ئۇرۇقىدىن توققۇز گرام، چۇچۇكبۇيا يىلتىزى قىيامى، قىزىلگۈل، كەتىرا قاتارلىقلارنىڭ ھەر قايسىسىدىن ئالتە گرامدىن ئېلىپ، يىرىك دورىلارنى سوقۇپ، چىلاشقۇدەك سۇ قۇيۇپ، قاينىتىپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى شېكەر بىلەن شەربەت تەييارلاپ، كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 10 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلسا، ئۆپكىنى تازىلاپ، زۇكام ۋە زۇكامدىن بولغان

يۆتەلگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

كۆكنار يىغىنى چىقىرىپ (يىغىنى چىقىرىش ئىككى خىل بولۇپ، بىرى كۆكنار گۈلىنى كۈنجۈت يىغىغا چىلاپ، ئاپتاپتا تۇرغۇزۇش ياكى كۆكنار گۈلىنى سىقىپ، چىقىرىلغان گۈلىنى كۈنجۈت يىغى بىلەن قايىنىتىش، يەنە بىرى، كۆكنار ئۇرۇقىنى جۇۋاز ياكى باشقا ياغ تارتىش ماشىنىلىرىغا سېلىپ ياغ چىقىرىش)، قولاققا تېمىتسا، ھەر خىل قولاق كېسەللىكلىرىگە شىپا بولىدۇ. كۈندە مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلسا، بەدەننى قۇۋۋەتلەپ سەمىرتىدۇ. قولاق ئاغرىقى، باش ئاغرىقى ۋە ئۇيقۇسىزلىققا شىپا بولىدۇ.

كۆكنار گۈلى، ئىسپىغوللارنى تەڭ مىقداردا ئېلىپ، چىلاشقۇدەك سۇ قۇيۇپ قايىنىتىپ، سۈزۈپ، سۈيىگە مۇۋاپىق مىقداردا گۈل يېغى ئارىلاشتۇرۇپ، يەرلىك ئورۇننى ياغلىسا، ئەزالاردىكى ھەر خىل سەۋەبلەردىن بولغان ئىششىقلارنى ياندۇرىدۇ.

كۆكنار ئۇرۇقى ۋە شېكەردىن 20 گرامدىن ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، سوقۇپ تەييارلاپ، كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا ئىككى گرامدىن ئىستېمال قىلسا، ئۈستىخان ئاغرىقى ۋە بوغۇم ئاغرىقلىرىغا شىپا بولىدۇ.

كۆكنار غوزىسىدىن تۆت دانە، ئىتئۈزۈمى (يەرلىك شوخلا) دىن تۆت گرام، يۇمغاقسۈتتىن ئالتە گرام، ئانارگۈلىدىن 12 گرام ئېلىپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا قايىنىتىپ، تەمى چىققاندىن كېيىن تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، سۈيىدە ئېغىزنى چايقىسا، ئۆتكۈر خاراكتېرلىك ۋە سوزۇلما خاراكتېرلىك يۇتقۇنچاق ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

كۆكنار ئۇرۇقى ، شاھتەررە (يەر باغرىئوتى) ، ئەمەن ، ئاق لەيلىدىن 30 گرامدىن ، بىنەپشىدىن 20 گرام ئېلىپ ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا قاينىتىپ ، سۈيىدە يەرلىك ئۇرۇننى يۇسا ، تەڭگىسىمان تەمرەتكە كېسەللىكىگە شىپا بولىدۇ .

تەييار بولغان دورىنىڭ ئىلمان سۈيىدە دوۋسۇن ساھەسىگە ئىسسىق ئۆتكۈزۈپ بەرسە ، مەزى بېزى ياللۇغىغا مەنپەئەت قىلىدۇ .

كۆكنار پوستى ، بىنەپشىلەردىن 15 گرامدىن ئېلىپ ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا دورا تەمى تولۇق چىققىچە قاينىتىپ ، پىسەپىلىرىنى سۇزۇۋېتىپ ، سۈيىدە باشنى يۇسا ، دەرھال ئۇيقۇ كەلتۈرىدۇ ، ئارقا مېڭە تەرەپنى يەنى باشنىڭ كەينى تەرىپىنى يۇيماسلىق لازىم .

كۆكنار پوستىدىن 45 گرام ، كۆكنار ئۇرۇقىدىن 60 گرام ، قارا سۇنا ئۇرۇقىدىن 30 گرام ، ئاموت ئۇرۇقى ، يۇمغاقسۈت ئۇرۇقىدىن 15 گرام ، ئۇستىقۇددۇستىن سەككىز گرام ئېلىپ ، مۇۋاپىق مىقداردىكى قايناق سۇغا بىر كۈن چىلاپ قاينىتىپ ، تىرىپىلىرىنى سۇزۇۋەتكەندىن كېيىن 500 گرام شېكەر بىلەن شەربەت تەييارلاپ ، كۈندە ئۈچ قېتىم ، ھەر قېتىمدا 10 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلسا ، زۇكام ۋە نەزلىگە مەنپەئەت قىلىدۇ ، يۆتەل توختىتىدۇ .

كۆكنار ئۇرۇقى ، بېھى ئۇرۇقى ، سېمىزئوت ئۇرۇقى ، كەتىرانىڭ ھەرقايسىسىدىن توققۇز گرامدىن ، بادام مېغىزى ، قاپاق ئۇرۇقى مېغىزى ، شېكەرنىڭ ھەر قايسىسىدىن 15 گرامدىن ئېلىپ سوقۇپ ، تاسقاپ ، ئىسپىغول لوئابى بىلەن خېمىر قىلىپ

بىر گرام ئىغىرلىقتا ھەب تەييارلاپ، كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا ئىككى دانىدىن ئىستېمال قىلسا، ئۆپكە سىلىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

كۆكنار ئۇرۇقىنى سوقۇپ، تاسقاپ، سۇفۇپ تەييارلاپ، كۈندە بىر قېتىم ئىككى گرامدىن ئىستېمال قىلسا، ئىچكى ئەزالاردىن كەلگەن قاننى توختىتىدۇ. مەنىي تېز مېڭىپ كېتىشكە شىپا بولىدۇ. مېڭە، يۈرەك، جىگەر، بۆرەك قاتارلىق ئەزالارنى قۇۋۋەتلەيدۇ.

كۆكنار ئۇرۇقى، بادام مېغىزىنىڭ ھەر قايسىسىدىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، سۇفۇپ تەييارلاپ، كۈندە بىر قېتىم، ئىككى گرامدىن ئىستېمال قىلسا، قان كۆپەيتىلىدۇ.

كۆكنار ئۇرۇقىنى سوقۇپ، تاسقاپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى ھەسەل بىلەن مەجۇن تەييارلاپ، كۈندە بىر قېتىم، 2 ~ 4 گرامدىن ئىستېمال قىلسا، ئومۇمي بەدەننى قۇۋۋەتلەپ سەمرىتىدۇ.

كۆكنار پوستىدىن سەككىز گرام، ئانارگۈلىدىن تۆت گرام، خۇنسىياۋشاندىن ئۈچ گرام، كەتىرادىن بەش گرام ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، سۇفۇپ تەييارلاپ، كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا بىر گرام ئىستېمال قىلسا، بۆرەك ئاجىزلىقى ۋە سۈيدۈكتىن قان كېلىش قاتارلىقلارغا شىپا بولىدۇ.

كۆكنار ئۇرۇقىدىن سەككىز گرام، كۆكنار پوستىدىن ئالتە گرام، چۈچۈكبۇيا يىلتىزى قىيامىدىن 15 گرام، قاپاق ئۇرۇقى مېغىزىدىن بەش گرام، ئەنجۈر قېقىدىن تۆت دانە، شېكەردىن 30 گرام ئېلىپ سوقۇپ، تاسقاپ، سۇفۇپ تەييارلاپ، كۈندە

مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلسا، زۇكام ۋە زۇكامدىن بولغان يۆتەلگە شىپا بولىدۇ.

كۆكنار پوستى، بەدىيانلاردىن بەش گرامدىن ئېلىپ سو-قوپ، تاسقاپ، سوفوپ تەييارلاپ، كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا بەش گرامدىن ئىستېمال قىلسا، كونا باش ئاغرىقى، كونا قورساق ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

كۆكنار ئۇرۇقىدىن سەككىز گرام، تەرخەمەك ئۇرۇقى مې-غىزىدىن 10 گرام، زىغىر ئۇرۇقى، بۇغداي كراخمالىدىن توققۇز گرامدىن ئېلىپ سوقوپ، تاسقاپ، سوفوپ تەييارلاپ، كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا ئالتە گرامدىن، مۇۋاپىق مىقداردىكى بىنەپشە شەربىتى بىلەن بىرگە ئىستېمال قىلسا، سۈيدۈك يولى-نىڭ يۇقۇملىنىشىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

كۆكنار ئۇرۇقى، كۈندۈرلاردىن 12 گرامدىن ئېلىپ سو-قوپ، تاسقاپ، سوفوپ تەييارلاپ، كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا تۆت گرامدىن، سوۋۇتۇلغان قايناق سۇ بىلەن بىرگە ئىستېمال قىلسا، سوزۇلما خاراكتېرلىك ۋە باشقا تىپلىق ئىچ ئۆتكۈ كېسەللىكلىرىگە شىپا بولىدۇ.

كۆكنار غوزىسى، غاز يېغى، سىركە، گۈل يېغى ھەر قايسىسىدىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ، قائىدە بويىچە زىمات تەييار-لاپ، يەرلىك ئورۇنغا چاپسا، ئەزالاردىكى ھەر خىل سەۋەبلەردىن بولغان ئىششىقلارنى يۇمشىتىدۇ. بالىياتقۇ ساھەسىگە چاپسا، بالىياتقۇ ئىششىقىغا شىپا بولىدۇ.

كۆكنار ئۇرۇقىنى قاينىتىپ، سۈيىدە كلىزما قىلسا، چوڭ - كىچىك تەرەتلەرنى راۋانلاشتۇرىدۇ.

كۆكنار شاكىلىنىڭ قورۇلغىنىدىن بەش گرام، ئارپىبەدى-
يان تالقىنىدىن بەش گرام ئېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ، سۇفۇپ يا-
ساپ، كۈندە مۇشۇنداق مىقداردا ئىككى قېتىمدىن ئىچسە، داۋام-
لىق باش ئاغرىش، ئۇيقۇ كەلمەسلىك، قورساق ئاغرىشلارغا
ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

كۆكنار ئۇرۇقى، كۈندۈرلارنىڭ ھەر قايسىسىدىن
12 گرامدىن ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، تاسقاپ، سۇفۇپ تەييار-
لاپ، ھەر كۈنى ئىككى قېتىم، بىر قېتىمدا تۆت گرامدىن
ئىستېمال قىلسا، كونا ۋە يېڭى ئىچ سۈرۈشكە شىپا بولىدۇ.

ئەتىرگۈل

ئەتىرگۈل — ئەتىرگۈل
ئائىلىسى، ئازغان ئۇرۇقدىشىغا
مەنسۇپ چاتقال تىپىدىكى كۆپ
يىللىق ئۆسۈملۈك بولۇپ، 60 سانتىمېتىردىن ئۈچ مېتىر-
غىچە ئېگىزلىكتە ئۆسىدۇ، كۆپ شاخلايدۇ. رەڭگى توق رەڭدە
بولىدۇ، ئۆسۈملۈك غولى تۈز، چاتقال شېخى سىلىندىر شەكىل-
لىك بولۇپ، سىرتىدا ئۈچ قىرلىق ئىلمەكسىمان تىكەنلىرى
بولىدۇ، يوپۇرماقلىرى نۆۋەتلىشىپ ئۆسىدۇ. يوپۇرماق بېغى
مۇرەككەپ بولۇپ، ھەر بىر باغدا 3 ~ 7 گىچە ئېلىپس
شەكىلدىكى سوقچاق، كىچىك يوپۇرماقلار بولىدۇ، ھەر بىر
يوپۇرماقنىڭ ئۇزۇنلۇقى 2 ~ 7 سانتىمېتىر، كەڭلىكى تەخمى-

نەن تۆت سانتىمېتىر كېلىدۇ.

يوپۇرماق يۈزىدە ۋە گىرۋەكلىرىدە ئىنچىكە تۈكچىلەر بولىدۇ. گۈلى ئاق، قىزىل، سېرىق، سۆسۈن ۋە مۇرەككەپ رەڭلەردە ئېچىلىدۇ. خۇشبۇي پۇرايدۇ، گۈل كاسىسىدا بەش دانە گۈل كاسا يايراقچىسى بولۇپ، ئۇنىڭ سىرتقى يۈزلىرى پارقىراق سىلىق بولىدۇ. ئىچكى يۈزلىرىدە ئاق رەڭلىك ئىنچىكە تۈكلىرى بولۇپ، گۈلى 5 ~ 9 ـ ئايلاردا، ھەتتا 10 ـ ئايلاردىمۇ ئېچىلىدۇ، تەمى سەل ئاچچىق ۋە قاتتىق ئېتىدۇ.

دورىلىق قىسمى: گۈلى، گۈل غۇنچىسى، يىلتىزى قاتارلىقلار دورا ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

خىمىيىلىك تەركىبى: تەركىبىدە ئۇچۇچان ماي، سىيانىن، كاروتىن، گلۇكوزا، ۋىتامىن C، لىمون كىسلاتاسى، مېۋە شېكىرى، كالتسىي قاتارلىق ئورگانىك ۋە ئانئورگانىك ماددىلار بار.

تەبىئىتى: سوغۇق.

خۇسۇسىيىتى: مېڭە ۋە يۈرەكنى قۇۋۋەتلەيدۇ. ئەزالاردىكى ئىششىقلارنى قايتۇرىدۇ، سۈيدۈك، ھەيزنى راۋانلاشتۇرىدۇ. كۆڭۈلنى ئېچىپ تەشۋىشلىنىشنى تۈگىتىدۇ، قاننى جانلاندۇرىدۇ، ئاغرىق توختىتىدۇ.

ئىشلىتىلىشى: قۇرۇتۇلغان ئەتىرگۈل غۇنچىسىنى سوقۇپ، تاسقاپ، سۇفۇپ تەييارلاپ، كۈندە مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلسا، خۇسۇسىيىتىدە كۆرسىتىلگەن تەسىرلەرنى بېرىدۇ.

دۇ .

ئەتىرگۈل ، زاراڭزا چېچەكى قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرىدىن ئالتە گرامدىن ئېلىپ سوقۇپ ، تاسقاپ ، سۇفۇپ تەييارلاپ ئىستېمال قىلسا ، سۈيدۈك ۋە ھەيزنى راۋانلاشتۇرىدۇ .

ئەتىرگۈل غۇنچىسىنى قايىنىتىپ ، مەتبۇخ تەييارلاپ ئىستېمال قىلسا ، ھەيز قالايمىقانلىشىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ . ھۆل ئەتىرگۈل يىلتىزىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ يۇمشاق ئېزىپ ، زىمات تەييارلاپ ، يەرلىك ئورۇنغا چاپسا ، زەخىملىنىشتىن بولغان ئىششىقلارغا شىپا بولىدۇ .

ئەتىرگۈلدىن قائىدە بويىچە ئەرەق (پار سۈيى) چىقىرىپ ، كۈندە ئىككى قېتىم ، ھەر قېتىمدا 30 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلسا ، ھەر خىل سەۋەبلەردىن بولغان نېرۋا ئاجىزلىقى كېسەللىكىگە مەنپەئەت قىلىدۇ .

ھۆل ئەتىرگۈلنىڭ گۈلىدىن 1000 گرام ، شېكەردىن 4000 گرام ئېلىپ ، گۈلنى يۇمشاق ئېزىپ ، ئىككىسىنى ئارىلاشتۇرۇپ ، يازنىڭ ئاپتىپىدا 40 كۈن قويۇپ ، پىشۇرۇپ گۈلقەنت تەييارلاپ ، كۈندە ئۈچ قېتىم ، ھەر قېتىمدا 15 گرامدىن ئىستېمال قىلسا ، يۈرەكنى قۇۋۋەتلەپ ، ھەرىكىتىنى نورماللاشتۇرىدۇ . مېڭىنى قۇۋۋەتلەپ ، توسالغۇلارنى ئاچىدۇ . ھۆل ئەتىرگۈلدىن 100 گرام ئېلىپ سوقۇپ ، 300 مىللىلىتىر كۈنجۈت يېغىغا چىلاپ ، 40 ~ 50 كۈن ئەتراپىدا كۈن نۇرىدا پىشۇرغاندىن كېيىن تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ ، ياغ تەييارلاپ ، يەرلىك

ئورۇننى ياغلىسا ، ھەر خىل زەخىملىنىشتىن كېلىپ چىققان ئىششىقلارنى ياندۇرىدۇ .

سەبرە

سەبرىنىڭ تۈرى كۆپ . ئۇ-نىڭ دائىم يېشىل تۇرىدىغان ، تىك شاخلىرى ئاستىدىن شاخلى-نىدىغان يوپۇرمىقى بولۇپ ، يې-شىل ، قېلىن ۋە شىرنىسى كۆپ ، تېنى يۇمشاق ، قىرلىرى تىكەنلىك كېلىدۇ . يوپۇرمىقى 20～65 سانتىمېتىرغىچە ئۆسى-دۇ ، گۈللەيدۇ ، مېۋىسى ئۈچ قىرلىق بولىدۇ .

خەلق تېبابىتىدە يوپۇرمىقى ۋە شىرنىسى ئاشقازان ، 12 بارماق ئۈچەي يارىلىرى ، ئۆپكە سىلى ۋە باشقا داۋالاشلاردا ئىش-لىتىلىدۇ . ئۆپكە سىلىنى داۋالاشتا سەبرە يوپۇرمىقى ياكى شىر-نىسىنى قوي يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ پىشۇرۇپ ئىستېمال قىلىنىدۇ .

سەبرە يوپۇرمىقىنى تېرىنى پىچاق ياكى باشقا نەرسىلەر تىلى-ۋەتكەندە ، يېرىلىپ قېلىشنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۈچۈن يوپۇرماق-نى قېتىدىن يېرىپ ، كېسىلگەن جايغا باغلاپ تاڭسا ، ياخشى

بولىدۇ .

زامانىۋى تېبابەتتە تۆۋەندىكى ئۇسۇللار بىلەن سەبرىنى دورا قىلىپ ئىشلىتىدۇ .

يوپۇرماق شىرنىسى ئېلىنىدۇ . بۇنىڭ ئۈچۈن يوپۇرمىقىنى سىقىپ شىرنىسى ئېلىنىدۇ ۋە ئۇنى قۇرۇتۇپ سەبۇر تەييارلىنىدۇ . سەبۇر تەركىبىدە سۇرگە ماددىلىرىدىن بىر قانچە خىل مايلار ۋە باشقا بىرىكمىلەر بار .

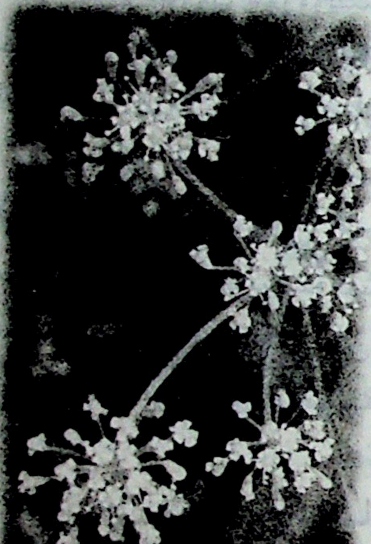
سەبۇر 0.5 ~ 1 گرامدىن ئىچىلسە ، قەۋزىيەت بولغانلارنىڭ ئىچىنى يۇرۇشتۇرىدۇ . ئۇ ئاچچىق بولغاچقا ، 0.05 ~ 0.2 گرامدىن ئىچىلسە ، ئىشتىھانى ئاچىدۇ ۋە ھەزىمنى ياخشىلايدۇ .

سەبۇرنى بوۋاسىر بولغانلار ، ھامىلىدارلار ، ھەيز كۆرگەنلەر ئىچسە بولمايدۇ ، ئەكسىچە قان كۆپ چىقىپ كېتىدۇ ، بالىنى چۈشۈرۈۋېتىدۇ .

سەبرە شىرنىسىنى قۇرۇتماي ، ئىسپىرت بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلانغان سۇيۇقلۇقنىڭ ھىدى يېقىملىق ، تەمى ئاچچىق بولۇپ ، باكتېرىيىگە قارشى رولى بار . بۇ سۇيۇقلۇقنى كۆيگەن جاي ، يىرىڭلىق ۋە جاھىل يارىلارنى ، سۆگەلنىڭ يىرىڭداپ تېشىلگەن جايلىرىنى ، چىيقانلارنى داۋالاشقا ئىشلەتسە بولىدۇ . شۇنىڭدەك ، شىرنىسىنى ئاشقازان ـ ئۈچەي كېسەللىكلىرىدە كۈندە 2 ~ 3 قېتىم ، بىر ئاش قوشۇقتىن ئىچىپ بەرسە بولىدۇ .

سەبرە يوپۇرمىقىدىن كېسەللىكلەرگە قارشى دورىلارنى تەيـ-
يارلاشقا بولىدۇ ، ئۇ ئادەمنىڭ كېسەللىككە قارشى تۇرۇش قابىـ-
لىيىتىنى ئۆستۈرۈپ ، بەدەنگە قۇۋۋەت بېرىدۇ . شۇڭا ، ئۇ تېرە
كېسەللىكلىرى ، ئاشقازان - ئۈچەي كېسەللىكلىرى ، تۈرلۈك
يارىلارنى داۋالاشتا كەڭ قوللىنىلىدۇ .

تۆمۈر ماددىلىق سەبرە شەربىتى : سوزۇلما يۇقۇملۇق كې-
سەللىكلەر ، بوۋاسىر ، راك ۋە باشقا ئېغىر كېسەللىكلەر ، ھەر
خىل كەم قانلىق كېسەللىكىنى داۋالاشتا ئىشلەتسە بولىدۇ .



ئارپىبەدىيان

ئارپىبەدىيان — بىر يىللىق ، بويى 30 ~ 60 سانتىمېتىرغا يېتىدىغان سامان غوللۇق ئۆسۈملۈك . تىك ئۆسىدۇ ، كۆپ قىرلىق بولۇپ ، يۇقىرى قىسمى شاخلىنىدۇ . گۈللىرى ئۇششاق ، كۆرۈمسىز ، ئاق رەڭلىك ، مېۋىسى پىستە شەكلىدە بولىدۇ . 6 - ، 7 - ئايلاردا گۈللەپ ، مېۋىسى 8 - ئايلاردا يېتىلىدۇ . ئۆسۈملۈك مېۋىسىدە ئېفىر مېيى ۋە ياغلار بار .

خەلق تېبابىتىدە ئارپىبەدىيان دەملىمىسى ئاشقازان ـ ئۈچەي كېسەللىكلىرىنى داۋالاشتا، ئىشتىهانى ئېچىشتا، ئۇسسۇزلۇقنى بېسىشتا، سۈيدۈك ۋە ئۆت سۈيۈقلۇقىنى راۋانلاشتۇرۇشتا، هەيدەشتە، تەرلىتىش ۋە يەڭگىل سۈرگە دورا سۈپىتىدە ئىشلىتىلىدۇ.

مېۋىسىدىن دەملىمە تەييارلاش ئۈچۈن ئېغىزلىق قاچىغا بىر ئىستاكان قايناپ تۇرغان سۇ قۇيۇپ، سوقۇلغان مېۋىسىدىن بىر چاي قوشۇق سېلىنىدۇ ۋە بىر سائەت دەملەپ قويۇلىدۇ. ئارقىدىن داكا ئۆتكۈزۈپ سۈزۈۋېلىنىدۇ. دەملىمىدىن يۇقىرىدا كۆرسىتىلگەن كېسەللىكلەرگە داۋا قىلىش ئۈچۈن كۈندە 3 ~ 4 قېتىم، تاماقتىن بۇرۇن 1/4 ئىستاكاندىن ئىچىلىدۇ.

زامانىۋى تېبابەتتە مېۋىسىدىن تەييارلانغان سۈيۈقلۇق ۋە ئېفىر مېيى بەلغەم هەيدەش، ئۈچەي هەرىكىتىنى ياخشىلاش، يەل هەيدەش دورىلىرى سۈپىتىدە ئىشلىتىلىدۇ. ئارپىبەدىيان مېۋىسى چوڭ تەرەتنى راۋانلاشتۇرىدىغان، كۆكرەك ئاغرىقىنى يوقىتىدىغان چايلار تەركىبىگە قوشۇلىدۇ.

ئىتياخنى

بىر يىللىق سامان غوللۇق ئۆسۈملۈك، ئېگىزلىكى 130~60 سانتىمېتىر. غولى تىك، تۈۋى ياغاچلاشقان بولۇپ، ئۈستۈنكى قىسمى ئاچىماقلىنىپ شاخلىنىدۇ. ئاددىي يوپۇرمىقى نۆۋەتلىشىپ ئۆسىدۇ، سېپى ئۇزۇن، شەكلى تۇخۇمسىمان،

گىرۋىكى چىشلىق بولىدۇ. گۈلى ئاق، غوزا مېۋىسى يۇمىلاق كېلىدۇ، قىسقا، قاتتىق تىكەنلىرى بولىدۇ. پىشقاندا يېرىلىدۇ، ئۇرۇقى قارا بولىدۇ، مەھەللە ۋە ئېتىز بويلىرىدا ئۆسىدۇ.

تەمى ئاچچىق بولۇپ، ھەممە قىسمى زەھەرلىك. مەست قىلىپ ئاغرىق توختىتىدۇ، رېماتىزمنى داۋالايدۇ. يۆتەل ۋە دەم سىقىشنى پەسەيتىدۇ. يوپۇرمىقى كۆز كېسەللىكىنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدۇ، چىش، كۆكرەك ھەمدە بەل ئاغرىقلىرىنى پەسەيتىشتە دورا سۈپىتىدە ئىشلىتىلىدۇ. يۇقىرىدىكى كېسەللىكلەرنى داۋالاشتا گۈلىنى تاماكىغا ئوراپ چېكىلىدۇ ياكى دەملىمىسى پۈرلىدۇ. كۆز ئاغرىغاندا يېڭى ئۈزۈپ ئېلىنغان گۈلىنى ئېزىپ، كۆزگە باغلىسا بولىدۇ.

ئىتئۈزۈمى

بىر يىللىق سامان غوللۇق ئۆسۈملۈك بولۇپ، ئېگىزلىكى 20 ~ 60 سانتىمېتىر كېلىدۇ. غولى كۆپ شاخلىنىدۇ. يوپۇرمىقى نۆۋەتلىشىپ ئۆسىدۇ، شەكلى تۇخۇمسىمان، گىرۋىكى دولقۇنسىمان بولىدۇ. چەكلىك كۈنلۈكسىمان گۈل رېتى، يېنىدىن ياكى قولتۇقىدىن ئۆسىدۇ. گۈلىنىڭ رەڭگى ئاق، شىرنىلىك، مېۋىسى شارسىمان بولۇپ، پىشقاندا قارامتۇل سۆسۈن رەڭگە كىرىدۇ. كۆپىنچە باغ، ئېتىز ـ ئېرىقلاردا ئۆسىدۇ.

دورىغا يەر ئۈستىدىكى قىسمى ئىشلىتىلىدۇ. ياز ۋە كۈزدە يىغىۋېلىنىپ، ھۆل پېتىچە ياكى توغراپ ئاپتاپتا قۇرۇتۇلۇپ ئىشلىتىلىدۇ.

تەبىئىتى: تەمى قىرىق، سوغۇق، بىرئاز زەھەرلىك. ئىسسىقنى قايتۇرۇپ، زەھەرنى تارقىتىدۇ. سۈيدۈك ھەيدەيدۇ، توسالغۇلارنى تارقىتىپ، ئىششىق ياندۇرۇپ، يۆتەل توختىتىدۇ.

ئەبۇ ئەلى ئىبن سىنا ئېتىئۇزۇمنىڭ باش ئاغرىقنى توختىتىش، ئىششىقلارنى قايتۇرۇش خۇسۇسىيىتى بارلىقىنى بىلگەن. شۇنىڭ ئۈچۈن ھۆل ئۆسۈملۈكىنى توغراپ، ئېزىپ، باش ئاغرىغاندا باشقا، قۇلاق ئاستىدىكى ئىششىغان جايلارغا باغلاشنى تەۋسىيە قىلغان. ئۇ ئۆسۈملۈك شىرىنىسى بىلەن كۆز ۋە گال ئاغرىقى كېسەللىكلىرىنى داۋالىغان ھەمدە ئۇخلاتقۇچى دورا سۈپىتىدە قوللانغان. مېۋىسى ئۆتكۈر بۆرەك يالۇغى، دوۋساق يالپۇغى، مەزى بېزى يالۇغىنى داۋالاشتا قوللىنىلغان. شۇنداقلا سۈيدۈك ھەيدەش ۋە بالىياتقۇدىن قان كېتىشنى توختىتىش ئۈچۈن دورا سۈپىتىدە ئىشلىتىلگەن.

خەلق تېبابىتىدە گۈلى ۋە مېۋىسىدىن تەييارلانغان دەملىمە ياكى پىشقان مېۋىسى بالىلارنىڭ قورسىقىدىكى قۇرتلارنى چۈشۈرىدىغان دورا سۈپىتىدە ھەمدە گال ئاغرىقى، بوغما كېسەللىكلىرىنى داۋالاشتا قوللىنىلىدۇ. غولىدىن تەييارلانغان دەملىمە باد كېسەللىكلىرىدە ھەمدە سۈيدۈك ھەيدىگۈچى ۋە بەلغەم بوشاتقۇچى دورا سۈپىتىدە ئىشلىتىلىدۇ. گۈلىنى ئېزىپ يارىلارغا چاپسا

پايدا قىلىدۇ . گۈل شىرنىسى قۇلاق ئاغرىقى ، زۇكام ۋە بۇرۇن ئىچىدىكى يارىلارنى داۋالاش ئۈچۈن قۇلاق ھەم بۇرۇنغا تېمىتىلىدۇ .

دەملىمە تەييارلاش ئۈچۈن ئېغىزى ھىم يېپىلىدىغان قاچىغا بىر يېرىم ئىستاكان قايناپ تۇرغان سۇ قۇيۇپ ، ئۈستىگە ئىككى چاي قوشۇق يانجىلغان گۈلى ياكى مېۋىسىدىن سېلىنىدۇ ۋە ئىككى سائەت دەملەپ قويۇلىدۇ ، ئارقىدىن داكىدا سۈزۈۋېلىنىدۇ . دەملىمىدىن كۈنىگە تۆت قېتىم ، بىر ئاش قوشۇقتىن ئىچىلىدۇ .

يېرىم ئىستاكان قايىنتىپ سوۋۇتۇلغان سۇغا ئۈچ ئاش قوشۇق مېۋە شىرنىسى سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ ، گال ئاغرىقى ئۈچۈن غىر - غىر قىلىنىدۇ .

كۆكچېچەك

كۆكچېچەك — كۆپ يىللىق سامان غوللۇق ئۆسۈملۈك ، ئېگىزلىكى 50 ～ 100 سانتىمېتىر . غولى تىك ، ئوتتۇرىسى كاۋاك ، كۆپ شاخلىنىدۇ . يوپۇرمىقى نۆۋەتلىشىپ ئۆسكەن ، ساپاقسىز بولۇپ ، تۆۋىدىن چىققان يوپۇرمىقى سوقچاق تېمىنە شەكىلدە ، گىرۋىكى رەتسىز ، دولقۇنسىمان چىشلىق بولىدۇ . يوپۇرماقلىرى غولىنىڭ تۆۋىدىن باشلاپ شاخنىڭ ئۇچىغىچە بارغانسېرى كىچىكلەپ ئاخىرى يوقىلىدۇ . گۈلى قولتۇقىدىن ئۆسكەن بولۇپ ھاۋا رەڭ . ئېتىزلاردا ، يول بويلىرىدا ، ئوتلاقلاردا ،

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

جىلغىلاردا ئۆسىدۇ. دورىغا يەر ئۈستى قىسمى ئىشلىتىلىدۇ.
ياز پەسلىدە ئۈزۈۋېلىپ، چاناپ، ئاپتاپتا قۇرۇتۇپ تەييارلىنىدۇ.

تەبىئىتى: تەمى قېرىق، سەل سوغۇق، زەھەرسىز. جىگەرنى تازىلاپ، ئۆتنى ھەيدەيدۇ، يۆتەلنى بېسىپ، ھاسىراشنى توختىتىدۇ.

تەركىبىدە ۋىتامىن B_1 ۋە ۋىتامىن C، قەنت، ئورگانىك كىسلاتا ۋە باشقا ماددىلار بار.

ئەبۇ ئەلى ئىبن سىنا كۆكچېچەك ئۆسۈملۈكىنى كۆڭۈل ئاينىغاندا، ئىسسىتمىدا ۋە ئىچ ئۆتكۈ كېسەللىكىنى داۋالاشتا ئىشلەتكەن. ئۆسۈملۈكنىڭ سۈتلۈك شىرنىسى بىلەن كۆزگە چۈشكەن ئاقنى داۋالىغان. ھۆل يىلتىزىنى يانجىپ، يىلان، چايان ۋە ھەرە چاققان يەرگە، شۇنداقلا ئاغرىغان بوغۇملارغا باغلاشنى بۇيرىغان.

كۆكچېچەك خەلق تېبابىتىدە كۆپ قوللىنىلىدىغان دورىلىق ئۆسۈملۈك. قۇرۇتۇلمىغان يىلتىزى يالڭۇغلارنى داۋالاشتا؛ يىلتىزىدىن تەييارلانغان قايناتما بولسا ئىشتىھانى ئېچىش ۋە ھەزىمنى ياخشىلاش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ. يەر ئۈستى قىسمىدا تەييارلانغان قايناتمىدا ئاپتاپ ئۆتكەن بالىلار يۇيۇنسا ياخشى بولىدۇ.

كۆكچېچەك ھەمدە مايچېچەك گۈللىرى ئارىلاشمىسىدىن تەييارلان-
غان قايناتما جىگەر، تال، بۆرەك ۋە ئاشقازان كېسەللىكلىرىنى
داۋالاشتا قوللىنىلىدۇ. مېۋىسى قىزىتمىنى ياندۇرىدۇ. كۆكچې-
چەك كۈلىنى قايماققا ئارىلاشتۇرۇپ سۈ چېچەك، تۇرلۇك يارىلار
ۋە باشقا تېرە كېسەللىكلىرىگە سۈرتسە ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ.

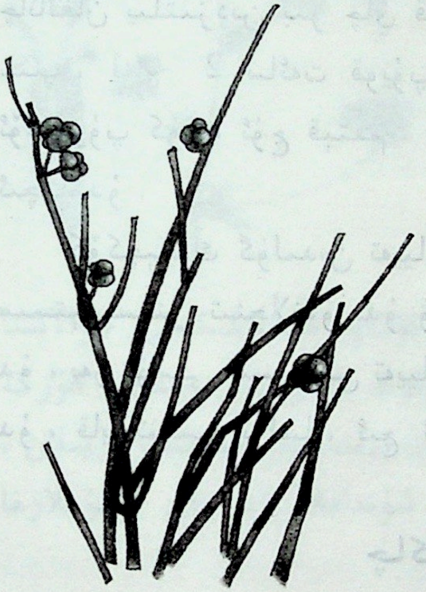
كۆكچېچەك يىلتىزىدىن قايناتما تەييارلاش ئۈچۈن ئېغىزى
ھىم يېپىلىدىغان قاچىغا ئىككى ئىستاكان سۇ قويۇپ، ئۈستىگە
چانالغان يىلتىزىدىن بىر چاي قوشۇق سېلىنىدۇ، بىرئاز قايند-
تىپ، 1 ~ 2 سائەت قويۇپ قويۇلىدۇ، ئارقىدىن داكىدىن
ئۆتكۈزۈپ كۈندە ئۈچ قېتىم، تاماقتىن ئاۋۋال يېرىم ئىستاكان
ئىچىلىدۇ.

كۆكچېچەك گۈلىدىن تەييارلانغان دەملىمە مەركىزىي نېرۋا
سىستېمىسىنى تىنچلاندۇرىدۇ ۋە يۈرەك پائالىيىتىنى ياخشىلاي-
دۇ، يەر ئۈستى قىسمىدىن تەييارلانغان دەملىمە سۈيدۈك ھەيدەي-
دۇ، قايناتمىسى بولسا، ئىچ ئۆتكۈنى ۋە قاننى توختىتىدۇ.

چاكاندا

چاكاندا — كۆپ يىللىق تىك ئۆسىدىغان كىچىك چاتقال،
ئېگىزلىكى 30 ~ 80 سانتىمېتىر. يىلتىزى توم ۋە قاتتىق
بولىدۇ. كونىرىغان غولى ياغاچقا ئايلانغان بولۇپ، توم بولىدۇ،
تىك ئۆسىدۇ. رەڭگى كۈل رەڭ قوڭۇر، ياش غولى شاخلىنىپ

ئۆسكەن بولۇپ ، رەڭگى كۆل رەڭ يېشىل ، بوغۇم ئاغرىلىقى ئىنچىكە ۋە قىسقا . قۇرۇغاندا سۇندۇرسا ئوتتۇرىسىدىن سارغۇچ جىگەر رەڭ ئۇنسىمان ماددا چىقىدۇ . ئۇنىڭ ئېغىزنى قورۇيدىغان تەمى بار . يوپۇرمىقى يىگلەپ تەڭگىسىمان يوپۇرماققا ئايلانغان . گۈلى تاق جىنسلىق بولۇپ ، ئانىلىق گۈل رېتى كۆپىنچە بوغۇمىدا جۈپ بولۇپ ئۆسىدۇ . شىرنىلىك مېۋىسى قىزىل ۋە ئەتلىك بولىدۇ .



كۆپىنچە تاغ باغرى ، دەريا ۋادىلىرىدا ئۆسىدۇ . دورىغا يېشىل شېخى ۋە يىلتىزى ئىشلىتىلىدۇ . كەچ كۈزدە يېشىل شېخى كېسىۋېلىنىپ ، ئاپتاپتا قۇرۇتۇلۇپ ، ئۇششاق كېسىپ ساقلىنىدۇ ياكى ھەسەل بىلەن قورۇپ تەييارلىنىدۇ . يىلتىزىنى تۆت پەسلىنىڭ ھەممىسىدە ئېلىشقا بولىدۇ . ئۇنى يۇيۇپ ، ئاپتاپتا قۇرۇتۇپ ، تولۇق نەمدەپ نېپىز توغرىلىدۇ .

تەبئىتى : چاكاندىنىڭ تەمى ئاچچىق ، قېرىق ، ئىسسىققا مايىل ، زەھەرسىز . تەرلىتىش ، يۆتەل توختىتىش ، دەم سىقىشنى بېسىش ، سۈيۈقلۇقنى راۋان قىلىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە .

چاكاندا مېۋىسى تەركىبىدە ۋىتامىن C ، E ، B_1 ، B_2 ، ياغ ۋە كىسلاتا ، ماي ۋە قەنت قاتارلىقلار بار . چاكاندا مېۋىسىنىڭ ئاشقازان كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ھەمدە ئاغرىق توختىتىش رولى بار .

يوپۇرمىقىدىن تەييارلانغان قايناتمىدا يۇيۇنسا باد كېسەللىكىگە داۋا قىلىدۇ .

مېۋىسىدىن ئېلىنغان ياغ يارىلارنى تېز ساقايتىدۇ ۋە ئاغرىق توختىتىدۇ . شۇنىڭ ئۈچۈن چاكاندا مېيى رېنتگېن نۇرى تەسىرىدىن زەخىملەنگەن تېرە ، شۇنىڭدەك قىزىلئۆڭگەچ ، ئاشقازان شىللىق پەردىسى يارىلىرىنى ھەمدە كۆيۈك ، ۋىتامىن A كەمچىللىك سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان كېسەللىكلەرنى داۋالاشتا قوللىنىلىدۇ .

چاكاندا مېينى ئاشقازان ۋە قىزىلئۆڭگەچ شىللىق پەردە يارىسىنى ساقايتىش ئۈچۈن ئىچىش بۇيرۇلىدۇ . كۆيۈك يارىسى ، ئادەتتىكى يارا ، بالىياتقۇ دىۋارى يارىسىنى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدۇ .

يانتاق

يانتاق — كۆپ يىللىق سامان غوللۇق ئۆسۈملۈك . ئېگىزلىكى 40 ~ 60 سانتىمېتىر . غولى تىك ، قاتتىق بولۇپ كۆپ شاخلىنىدۇ . يوپۇرمىقى نۆۋەتلىشىپ ئۆسىدۇ ، قاتتىق ، ئۇزۇن-

چاق، تۇخۇمسىمان. يوپۇرماق يۈزى يېشىل، دۈمبىسى ئاقۇچ كۆل رەڭ، يوپۇرماق قولتۇقىدا ئۇزۇن، قاتتىق تىكىنى بولىدۇ. بىرقانچە گۈللىرى تىكەنگە ئوخشاش، ئومۇمىي ئوقىنىڭ ئۇچىدا ئۆسىدۇ. گۈلى كېپىنەك شەكلىدە، رەڭگى قىزغۇچ سۆسۈن، قاسىراقلىق مېۋىسى تەسۋىسىمان بولىدۇ، ئۇرۇقى دۈگىلەك، رەڭگى قارامتۇل بېغىر رەڭ كېلىدۇ. يازدا شاخلىرىدىن ئاقۇچ سېرىق رەڭلىك شىلىمشىق شېكەر شىرىسى ئاجرىلىپ چىقىپ، كىچىك دانىچە بولۇپ قېتىپ قالىدۇ، بۇ يانتاق شېكىرى دېيىلىدۇ.

كۆپىنچە قۇرغاق بوز يەرلەردە ۋە جاڭگاللاردا ئۆسىدۇ. دورىلىقتا يانتاق شېكىرى ئىشلىتىلىدۇ.

تەبىئىتى: چۈچۈمەل ھەم سەل تاتلىق، ئىسسىققا مايىل، زەھەرسىز. بەدەننى قۇۋۋەتلەيدۇ، ئۈچەينى قورۇيدۇ، ئاغرىق توختىتىدۇ.

تولغاقتا، ئىچ سۈرۈشتە ۋە قورساق ئاغرىشتا يانتاق شېكىرىدىن ئۈچ مىسقال يانجىپ ئىچىلىدۇ. چىش ئاغرىشتا، ھۆل يانتاق ئۇرۇقىنى يانجىپ، شىرىسىنى چىقىرىپ، ئاغرىق چىشقا سۈركىسە بولىدۇ.

ئەبۇ ئەلى ئىبن سىنا يانتاقنىڭ يەر ئۈستى قىسمىدىن دەملىمە تەييارلاپ يۆتەل داۋالىغان، تەرلەتكۈچى، كۆكرەكنى يۇمشاتقۇچى ھەمدە سۈرگۈ دورا سۈپىتىدە ئىشلەتكەن.

خەلق تېبابىتىدە يىلتىزىدىن تەييارلانغان قايناتمىسى بوۋا-

سىر كېسەللىكى ھەمدە يارىلارنى داۋالاشتا ، ئىچىدىن كەتكەن قاننى توختىتىشتا ئىشلىتىلىدۇ . يەر ئۈستى قىسمىدىن تەييارلانغان دەملىمە سۈيدۈك ھەيدەش ، تەرلىتىش ، ئىچىنى بوشىتىش ئۈچۈن دورا سۈپىتىدە ئىشلىتىلىدۇ .

يانتاق شېكىرى باللارغا سۈرگە دورا سۈپىتىدە ھەمدە قىزىتما ياندۇرۇش ئۈچۈن بېرىلىدۇ .

يانتاق يىلتىزىدىن قايناتما تەييارلاش ئۈچۈن ئېغىزى ھىم ئېتىلىدىغان قاچىغا بىر يېرىم ئىستاكان سۇ قۇيۇلىدۇ ، ئۈستىگە چانالغان يىلتىزدىن بىر ئاش قوشۇق سېلىپ 15 مىنۇت قاينىتىلىدۇ ۋە ئىككى سائەت قويۇپ قويۇلىدۇ . شۇنىڭ بىلەن داكىدىن ئۆتكۈزۈپ سۈزۈپ ئېلىنىپ ، كۈندە ئۈچ قېتىم ، بىر ئاش قوشۇقتىن ئىچىلىدۇ .

يەر ئۈستى قىسمىدىن دەملىمە تەييارلاش ئۈچۈن ئېغىزى ھىم ئېتىلىدىغان قاچىغا بىر ئىستاكان قايناپ تۇرغان سۇ قۇيۇپ ، ئۈستىگە چانالغان يەر ئۈستى قىسمىدىن ئىككى چاي قوشۇق سېلىنىدۇ ۋە ئىككى سائەت دەملەپ قويۇلىدۇ . داكىدا سۈزۈپ ئېلىپ ، كۈندە 3 ~ 4 قېتىم ، بىر ئاش قوشۇقتىن ئىچىلىدۇ .

گۈل - چېچەكلەرنىڭ شىپالىق رولى

پىلانلىغۇچى تەھرىر : يالقۇن ئابدۇسالام
ئاپتورى : تەۋەككۇل قۇربان
مەسئۇل مۇھەررىرى : شەمشىقەمەر ئابدۇراخمان
مەسئۇل كوررېكتورى : پەرىدە غوپۇر
مۇقاۋا ۋە بەتلىرىنى لايىھىلىگۈچى : ئەنۋەر قاسىم
مۇتەللىپ مەمەت

* * *

شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى نەشر قىلدى
ئادرېسى: ئۈرۈمچى بۇلاقبېشى كوچىسى 66 - قورۇ
تور ئادرېسى: http://www.xjpsp.com
شىنجاڭ خۇگتۇ مەتبەئەچىلىك چەكلىك شىركىتىدە بېسىلدى
شىنجاڭ شىنخۇا كىتابخانىسى تارقاتتى
2008 - يىل 1 - ئاي 1 - نەشرى، 2008 - يىل 7 - ئاي 1 - قېتىم بېسىلىشى
1230×880 مم، 32 كەسلەم، 5 باسما تاۋاق

* * *

ISBN 978-7-5372-4327-8
تىرازى: 1 — 3000
باھاسى: 9.00 يۈەن

پوچتا نومۇرى: 830001 تېلېفون نومۇرى: 2832440(0991)

مۇقاۋىنى لايىھەلىگۈچى: ئەنۋەر قاسىم

ISBN 978-7-5372-4327-8

9 787537 243278 >

定价：9.00 元