ئىدارە
مەسئۇل تەھرىرلىگۈچى: ئەزىزخان ئىسلام
مەسئۇل مۇھەررىر: ئەركىن ئىسرايىل
ئىنتېرنېت مەسئۇلى: ھەيدەرخان
ھەيئەت: ئەزىزخان
قېنىشۇغ

ئىلىم-پەن

ئۇيغۇر تىبابەت ئىلمىدىكى ئۇسۇلدىن بىر پارچە

ئەتىرگۈل ئۇسۇلى بىلەن تەييارلانغان تاۋۇز ۋە قاۋۇن

مەمەت ھەۋەر ۋە ھەدىچىلەر مىللەتلەر نەشرىياتى ئۇچۇن تەرجىمە قىلدى

ئەتىرگۈل تىبابەت ئىلمىدە ئۇزاق تارىخقا ئىگە بولۇپ، ئۇنىڭدا ئۆسۈملۈك، ھايۋان ۋە مىنېرال ماددىلىرىدىن پايدىلىنىپ كېسەللىكلەرنى داۋالاش، ساغلاملىقنى ساقلاش ۋە ئىنسان ھاياتىنى ئۇزارتىش ئۇسۇللىرى ئىزچىل تەرەققىي قىلىپ كەلگەن. بۇ ماقالىدا ئەتىرگۈل تىبابىتىدە كەڭ قوللىنىلىدىغان بىر خىل ئۇسۇل – تاۋۇز بىلەن قاۋۇننى ئەتىرگۈل بىلەن تەييارلاش ئۇسۇلى تەپسىلىي تونۇشتۇرۇلىدۇ. بۇ ئۇسۇل ئەتىرگۈل تىبابىتىدە ئىشلىتىلىدىغان ئاددىي، تەبىئىي ۋە ئۈنۈملۈك بىر خىل داۋالاش ئۇسۇلى بولۇپ، ئۇنىڭ ئەمەلىي قىممىتى يۇقىرى.

كىرىش

ئەتىرگۈل تىبابىتىدە تاۋۇز ۋە قاۋۇن ئىسسىق خاراكتېرلىك، شېرىن ۋە سوۋۇق تەبىئەتلىك مېۋىلەر سۈپىتىدە كەڭ ئىشلىتىلىدۇ. ئۇلار ئىچ قاتۇرۇش، سۈيدۈك ھەيدەش، ئىسسىقلىق چىقىرىش ۋە ئۆپكە، بۆرەك ساغلاملىقىنى قوللاشتەك ئۈنۈملەرگە ئىگە. بىراق ئۇلارنى ئەتىرگۈل ئۇسۇلى بىلەن تەييارلاش ئارقىلىق ئۇلارنىڭ داۋالاش ئۈنۈمى تېخىمۇ ئاشۇرۇلىدۇ. بۇ ماقالىدا ئەتىرگۈل تىبابىتىدە كەڭ قوللانغان ئاددىي ۋە ئىقتىسادلىق ئۇسۇل تەپسىلىي تونۇشتۇرۇلىدۇ.

ئەتىرگۈل ئۇسۇلى بىلەن تەييارلانغان تاۋۇز ۋە قاۋۇننىڭ ئەھۋالى

ئەتىرگۈل تىبابىتىدە تاۋۇز ۋە قاۋۇن ئىسسىق خاراكتېرلىك مېۋىلەر سۈپىتىدە ئىچ قاتۇرۇش، سۈيدۈك ھەيدەش ۋە ئىسسىقلىق چىقىرىش رولىنى ئوينايدۇ. بىراق ئۇلارنى ئەتىرگۈل ئۇسۇلى بىلەن تەييارلاش ئارقىلىق ئۇلارنىڭ داۋالاش ئۈنۈمى تېخىمۇ ئاشۇرۇلىدۇ. ئەتىرگۈل تىبابىتىدە بۇ خىل ئۇسۇل ئاددىي، تەبىئىي ۋە ئىقتىسادلىق بولۇپ، كۆپ ساندىكى كېسەللەر ئۈچۈن قولايلىق يارىتىپ بېرىدۇ.

ئەتىرگۈل ئۇسۇلى بىلەن تەييارلانغان تاۋۇز ۋە قاۋۇننىڭ تەركىبى

ئەتىرگۈل تىبابىتىدە تاۋۇز ۋە قاۋۇننىڭ تەركىبى ئاددىي بولسىمۇ، ئۇلار ئىنتايىن ئۈنۈملۈك ھېسابلىنىدۇ. تاۋۇز ئاساسەن سۇ، شېكەر ۋە ئاز miقدار ۋىتامىن ۋە مىنېرالدىن تەركىب تاپقان بولۇپ، ئۇ ئىچ قاتۇرۇش ۋە سۈيدۈك ھەيدەش رولىنى ئوينايدۇ. قاۋۇن بولسا كۆپ miقدار سۇ، شېكەر ۋە ئاز miقدار ئاقسىل ۋە ۋىتامىندىن تەركىب تاپقان بولۇپ، ئۇ ئۆپكە ۋە بۆرەك ساغلاملىقىنى قوللاشتەك ئۈنۈمگە ئىگە. ئەتىرگۈل تىبابىتىدە بۇ خىل مېۋىلەر كۆپ ئىشلىتىلىدۇ، چۈنكى ئۇلار ئىسسىقلىق چىقىرىش ۋە سۇ almashتۇرۇش ئارقىلىق ساغلاملىقنى ساقلاشقا ياردەم بېرىدۇ.

ئەتىرگۈل ئۇسۇلى بىلەن تەييارلانغان تاۋۇز ۋە قاۋۇننىڭ ئەھۋالى

ئەتىرگۈل تىبابىتىدە تاۋۇز ۋە قاۋۇننى تەييارلاشتا ئاددىي ۋە تەبىئىي ئۇسۇللار قوللانغاچقا، ئۇلارنىڭ داۋالاش ئۈنۈمى تېخىمۇ ئاشۇرۇلىدۇ. تاۋۇز ۋە قاۋۇننى ئەتىرگۈل ئۇسۇلى بىلەن تەييارلاش ئارقىلىق ئۇلارنىڭ ساغلاملىقنى ساقلاش، سۈيدۈك ھەيدەش ۋە ئىسسىقلىق چىقىرىش رولى تېخىمۇ كۈچلۈك بولىدۇ. بۇ ئۇسۇل كۆپ ساندىكى كېسەللەر ئۈچۈن قولايلىق يارىتىپ بېرىدىغان، ئىقتىسادلىق ۋە ئۈنۈملۈك بىر خىل داۋالاش ئۇسۇلى بولۇپ، ئۇنى كېلەچەكتە كەڭ قوللىنىش ئەھۋالىغا ئېرىشىش مۇمكىن.

خۇلاسە