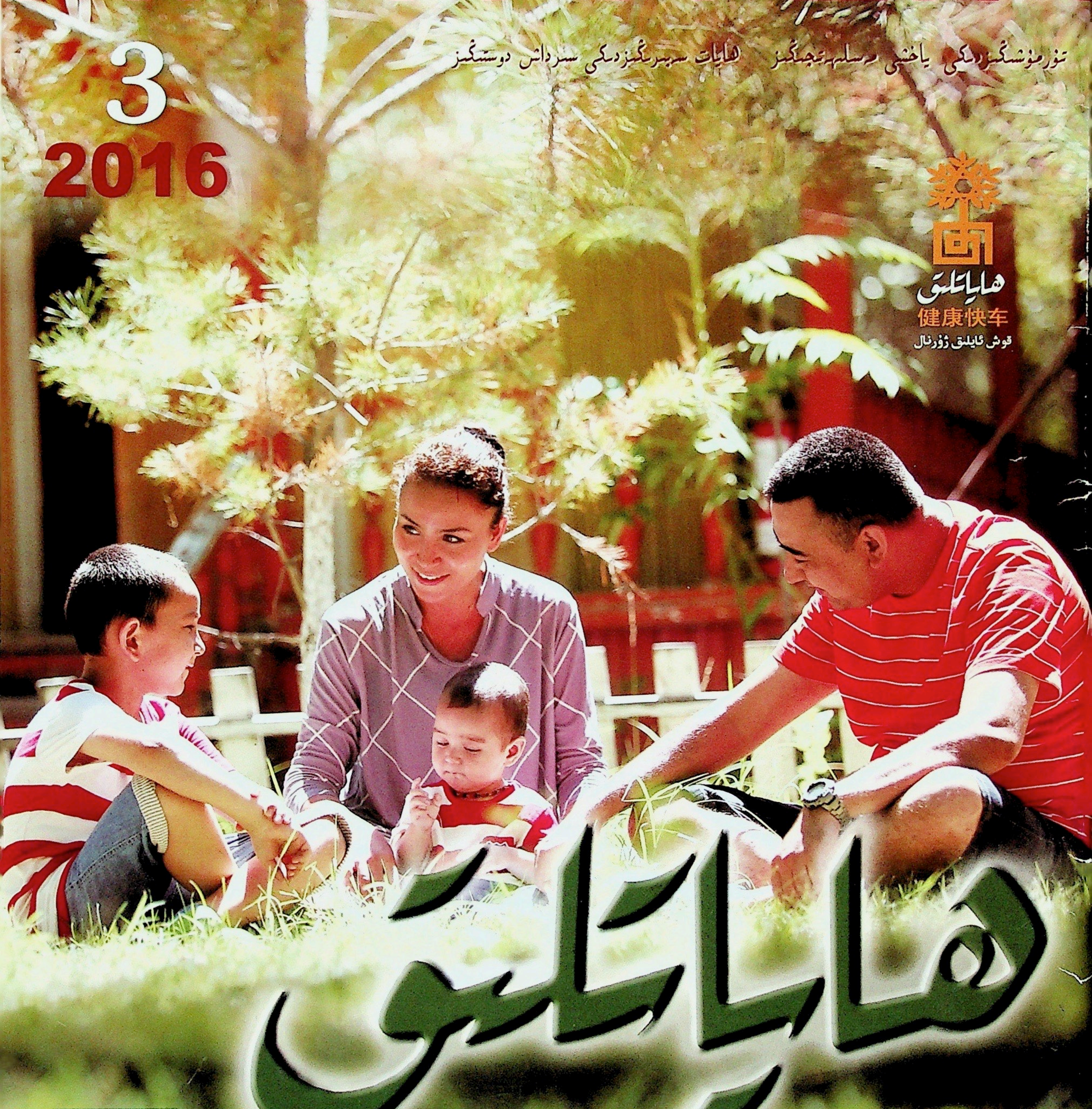
# HAYATLIK

3
2016

تۇرمۇشىڭىزدىكى ياخشى مەسلىھەتچىڭىز    ھايات سەپىرىڭىزدىكى سىرداش دوستىڭىز

ھاياتلىق
健康快车
قوش ئايلىق ژۇرنال



# ھاياتلىق

ISSN 1672-2493
国际标准连续出版物号:ISSN 1672－2493　国内统一连续出版物号:CN65－1255／R　邮发代号:58－20　定价:5.00元

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

# كەيپىيات ئەخلىتىڭىزنى ئۆزىڭىز تازىلاڭ

ھازىرقى رىقابەت كەسكىن جەمئىيەتتە، مۇبادا سىز دائىم ھارغىنلىق ئىچىدە جاپالىق ياشاۋاتىمەن دەپ ھېس قىلسىڭىز، ئۇنداقتا سىز بۇنىڭ تۈرلۈك ئوبيېكتىپ سەۋەبلەردىن ئىكەنلىكىنى بىلىشىڭىز، بۇنىڭ ئاساسلىق سەۋەبكارىنىڭ ئۆزىڭىز ئىكەنلىكىنى چۈشىنىشىڭىز لازىم.

«ئۆز بەختىڭىز»نى ئويلاپ بېقىڭ، بۇ بىز دائىم ئاڭلاپ تۇرىدىغان بىر جۈملە سۆز. شۇنداق، ئىنچىكە ئويلاپ، ئۆز بەختىمىزنى ساناپ باقىدىغان بولساق، ئېھتىمال نۇرغۇن ئىشلارنىڭ يەنىلا ياخشى كېتىپ بارغانلىقىنى، پەقەت ئازغىنە ئىشلارنىڭ كۆڭۈلدىكىدەك ئەمەسلىكىنى بايقايمىز. ناۋادا بىز خۇشال بولىمىز دەيدىكەنمىز، نۇرغۇن ياخشى ئىشلارنى ئويلىشىمىز، ئازغىنە كۆڭۈلدىكىدەك بولمايۋاتقان ئىشلارغا پەرۋا قىلماسلىقىمىز لازىم.

ئەمەلىيەتتە، ئازغىنە كۆڭۈلسىزلىكلەرنى ئۆزىڭىز ئويلاپ تېپىۋالغان. مۇبادا قەلبىڭىزدىكى كىچىككىنە چەكلىمىنى بۆسۈپ تاشلاپ، يامان مىجەزىڭىز بىلەن خوشلاشسىڭىز، قەلبىڭىزدىكى ئەخلەتلەرنى تازىلاپ، قەلبىڭىزنى مەقسەتلىك بوشاتسىڭىز، نۇرغۇن خۇشاللىقلارغا ئېرىشەلەيسىز.

تەقدىرىمىز روھىي ھالىتىمىز تەرىپىدىن بەلگىلىنىدۇ. دائىم خۇشال ئىشلارنى ئويلىساق، خۇشال بولالايمىز؛ دائىم قايغۇلۇق ئىشلارنى ئويلىساق، ئۇنداقتا مەيۈسلىنىمىز؛ دائىم ئۈمىدسىزلەنسەك، ئۇنداقتا بىزگە ئۈمىدسىزلىك يار بولىدۇ؛ ئەگەر مەغلۇبىيەتنى ئويلىساق، ئۇنداقتا بىز چوقۇم مەغلۇپ بولىمىز.

بىز ئۆمرىمىزدە ئىنتايىن نۇرغۇن ئىشلارغا يولۇقىمىز، كۆڭۈلسىزلىكلەر يۈز بەرگەن ھامان ئۇنى ئۆتكۈزۈۋېتەيلى، چۈنكى ئۇنىڭ بىزگە ھېچقانداق رېئال ياردىمى بولمايدۇ، ئەڭ مۇھىمى خۇشال كەيپىياتتا كەلگۈسگە يۈزلىنەيلى!

# هاياتلىق

## مۇندەرىجە

### ★ تەۋەررۇك ★


ئۇيغۇرلارنىڭ قوشىندار چىلىق مەدەنىيىتى..... ئابلىكىم ھاپىز 3


### ★ سالامەت بولۇڭ ★


رەئىشە........................ مۇھىددىن غاپپار ھاجى 5
تۇرمۇش ئادىتىمىزنى ياخشىلاپ، ياز پەسلىدىكى ئۆت كېسەل-
لىكلىرىنىڭ ئالدىنى ئالايلى..............تۇرسۇنئاي ئەمەت 10
كوللاگېن ۋە سالامەتلىك..............مامۇت قۇربان 11
سوزۇلما بۆرەك كېسەللىكىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغان ئامىللار
ھەققىدە يېڭى بايقاش..................................14
ئاشقازان كېسىلى بىمارلىرىنىڭ يېمەك - ئىچمىكىدىكى پەرھىزلەر...15


### ★ ئۆمرىڭىز ئۇزۇن بولسۇن ★


ساغلاملىق ۋە جىنسىيەت ..................................16
ياشانغانلاردىكى دېۋەڭلىك كېسىلىنىڭ ئالدىنى ئېلىشتا.......17
ياشانغانلاردىكى دېۋەڭلىك كېسىلى ئېلىشىپ قېلىش بىلەن
مۇناسىۋەتلىك بولىدۇ..........................................17
سوزۇلما مېڭىگە قان يېتىشمەسلىك .............................18


### ★ بەختلىك بولۇڭ ★


دائىم قول تۇتۇشۇپ ماڭىدىغان ئەر - خوتۇنلار ئۇزۇن ئۆمۈر
كۆرىدۇ..........................................................19
ياخشى ئاتا بولۇشنىڭ سەككىز ئۆلچىمى .......................20


### ★ ئەركەكلەرگە سۆھبەت ★

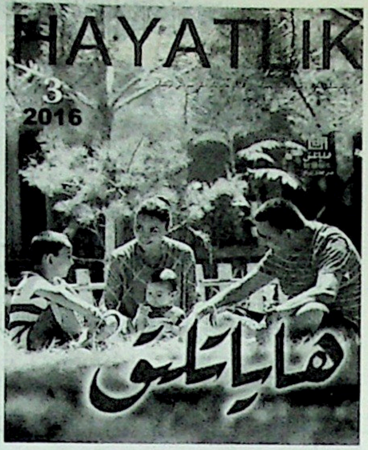

ياخشى ئەرنىڭ سەككىز ئۆلچىمى..............................22
تاماكا تاشلاشنىڭ پايدىسى...................................23
سۈيدۈك تېشى كېسىلى ھەققىدە سوئال - جاۋابلار..........26


### ★ تاغدىن - باغدىن ★


ياخشى كىشىلىك مۇناسىۋەتنى قانداق ئورنىتىش كېرەك؟..........28
ئادەمنىڭ ھاياتىدا يەتتە خەتەرلىك مەزگىلى بولىدۇ..........29


### ★ خانىم - قىزلار كۇلۇبى ★


بەش خىل كەيپىيات ئاياللارنى ئاسانلا كوتۇلداق قىلىپ قويىدۇ.......30
تۇغۇتتىن كېيىن كەيپىياتى تۆۋەنلەپ كەتسە، بۇرۇقتۇرمىلىق
كېسىلىدىن ئېھتىيات قىلىش كېرەك...........................31
ئاياللار سۇ ئۇزۇشتە دىققەت قىلىدىغان تۆت نۇقتا..........32
خانىم - قىزلارنىڭ ئۇيقۇسىغا ياردەم بېرىدىغان گۈل - گىياھلار.....33
ئۇزاق ئولتۇرۇش ئاياللاردا راك كېسەللىكىنى پەيدا قىلىدۇ....33
سۈيدۈك يولىنىڭ يۇقۇملىنىپ قېلىشىدىن ساقلىنايلى.........34
بالىياتقۇ بوينى راكىنىڭ ئالدىنى ئېلىشتىكى تۆت ئەسكەرتىش.........36



2016 - يىللىق 3 - سان
(ئومۇمىي 70 - سان)
(قوش ئايلىق ئۇنىۋېرسال ژۇرنال)

باشقۇرغۇچى ئورۇن:
شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونلۇق ئاخبارات - نەشرىيات، رادىيو - كىنو - تېلېۋىزىيە ئىدارىسى
ئۇيۇشتۇرغۇچى ئورۇن:
شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونلۇق كىتاب، گېزىت - ژۇرنال تەرەققىيات مەركىزى
مۇئاۋىن باش مۇھەررىر: ئايگۈل مەخمۇت
مۇھەررىرلەر: ئە . مۇھەممەد جەۋھەر
گۆھەر نۇرمۇھەممەت
شېرىنئاي روزى
بۇ سانىنىڭ مەسئۇل مۇھەررىرى:
گۆھەر نۇرمۇھەممەت
گۈزەل سەنئەت مۇھەررىرى: گۈلنار ئابدۇكېرىم
مۇقاۋىدىكى سۈرەتنى سەردار خانبابا تارتقان
ژۇرنال ئىسمىنى قاينام جاپپار يازغان
نەشر قىلغۇچى: «هاياتلىق» ژۇرنىلى نەشرىياتى
نەشرىيات ئادرېسى:
ئۈرۈمچى شەھىرى جەنۇبىي بېيجىڭ يولى 591 №
پوچتا نومۇرى: 830011 فاكس: 3637555 (0991)
تېلېفون: 3637560 3637559 (0991)
1103216885 @ QQ.com Ayatlik
خەلقئارالىق ئۆلچەملىك نومۇرى:
ISSN1672—2493
مەملىكەت ئىچىدىكى بىر تۇتاش نومۇرى:
CN65 — 1255 / R
پوچتا ۋاكالەت نومۇرى: 20 - 58
ئېلان ئىجازەتنامىسى نومۇرى:
6500006000033
باھاسى: 5.00 يۈەن
باسقۇچى: شىنجاڭ شىنخۇا باسما زاۋۇتى

www.uyghurkitap.com

**健康快车**（维吾尔文）

2016年第3期

（双月刊）

主管单位：

新疆维吾尔自治区新闻出版广电局

主办单位：

新疆维吾尔自治区书报刊发展中心

副主编：阿依古力·买合木提

编辑：阿合买江·买买提

古哈尔·努尔买买提

西丽娜依·肉孜

本期责任编辑：古哈尔·努尔买买提

美编：古丽娜尔·阿布都克力木

封面摄影：沙尔达尔·汗巴巴

编辑出版：

《健康快车》杂志社

通讯地址：

新疆乌鲁木齐市北京南路591号

邮编：830011

电话：(0991) 3637559　3637560

传真：(0991 ) 3637555

国际标准连续出版物号：

ISSN1672-2493

国内统一连续出版物号：CN65 — 1255/R

邮发代号：58-20

广告经营许可证：

6500006000033

广告联系电话：（0991）3637559

定价：5.00元

印刷：新疆新华印刷厂

### ★ نوتا پەرۋىشى ★

بالىلار قانچىلىك تۇز ئىستېمال قىلىشى كېرەك؟ ............38
بالىلار بەك سوغۇق ئىچىملىكلەرنى ئىچسە، تال ۋە ئاشقازىنى
زەخىملىنىدۇ..........................................39

### ★ شىپالىقلار ★

بېلىق گۆشى ئالىي ئوزۇقلۇق..............................40
زەھەر قايتۇرىدىغان بەش تۈرلۈك ئېسىل يېمەكلىك .........41
ئەڭ ساغلام ئىچىملىكلەر..................................43
ئاق تۇرۇپنىڭ ئوزۇقلۇق قىممىتى ..........................44

### ★ بىلىۋېلىڭ ★

ئۇيقۇسىزلىق ۋە ئۇنى ئائىلىدە داۋالاش......مەھبۇبە مۇھەممەدىن ھاجى 45
ئائىلىدىكى بۇلغىنىشنى قانداق ئازلاتقىلى بولىدۇ؟............47
ساقلىقنى ساقلاشتىكى ياخشى ئادەتلەر ......................48
قانداق كىشىلەرگە ئاسان ئىسسىق ئۆتۈپ قالىدۇ؟...........49
زۇكام ۋىرۇسى راك كېسەللىكىنىڭ كۆرۈلۈش نىسبىتىنى
تۆۋەنلىتىدۇ ..................................................50
ياشانغانلارنىڭ كوت ـ كوت بولۇپ قېلىشى بىرەر چاتاق بار-
لىقىدىن دېرەك بەرمەيدۇ ......................................51
ھەرىكەت قىلىشتىن بىر سائەت بۇرۇن سۇ ئىچىش كېرەك ..52
ئۇخلاشتىن بۇرۇن يېيىشكە بولمايدىغان يېمەكلىكلەر ........53
تۆۋەندىكىلەرگە دىققەت قىلىڭ ..............................54
مېۋە ـ چېۋىنىڭ شۆپىكىدىن پايدىلىنىشنى بىلەمسىز؟.......55
ياشانغانلار ئۇزۇن مۇددەت گۆشسىز تاماق يېسە سالامەتلىكى-
گە پايدىسىز..................................................56
توڭلىتىلغان يېمەكلىكلەرنى سېتىۋالغاندا.....................57
تەييار چۆپنى ئۇزۇن مەزگىل ساقلىماڭ.......................57
چوڭ تەرەت قان ئارىلاش كەلسە، بۇنىڭغا قانداق ھۆكۈم قى-
لىشنى بىلەمسىز؟............................................58
ئادەم بەدىنىدىكى خەتەرلىك ئۈچبۇرجەك رايونلار ..........59
ياشانغانلار ئېنىزىم تولۇقلاشقا دىققەت قىلىشى لازىم .........60
گېمورويدىن ساقلىنىشتا دىققەت قىلىدىغان ئىشلار ..........61
قېتىق ئىچىپ بەرسە، دىيابېت كېسىلىنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولامدۇ؟...62

### ★ كۆزنەك ★

چەت ئەللىك ياشانغانلارنىڭ تۇرمۇش ئادەتلىرى ....63
چېنىقماسلىق يەر شارىدىكى ئۆلۈمنىڭ تۆتىنچى چوڭ سە-
ۋەبچىسى ..............................................64

# ئۇيغۇرلارنىڭ قوشنىدارچىلىق مەدەنىيىتى

ئابلىكىم ھاپىز

ئۇيغۇرلار قوشنىدارچىلىققا ئەھمىيەت بېرىدىغان مىللەت. ئۆزئارا باردى - كەلدى قىلىش، بىر - بىرىنىڭ ھال - مۇڭىغا يېتىش، خۇشاللىق ۋە قايغۇسىغا ئورتاق بولۇش، قىيىنچىلىقنى تەڭ تارتىش، ھالاۋەتنى تەڭ كۆرۈشتەك ياخشى قوشنىدارچىلىق ئادەتلىرىنى يېتىلدۈرگەن. ئۇيغۇرلاردىكى قوشنىدارچىلىق بارغانسېرى تەرەققىي قىلىپ بۈگۈنكى كۈنگە كەلگەندە، ئۇرۇق - تۇغقاندەك يېقىن ئۆتىدىغان مۇناسىۋەتنى شەكىللەندۈردى.

ئۇيغۇرلاردىكى «قوشنا بولساڭ يۆلەك بول، بولمىسا بۆلەك بول»، «جاي سېتىۋالماي قوشنا سېتىۋال» دېيىدىغان قوشنىدارچىلىق مەدەنىيىتى ئۇيغۇرلارنىڭ كۈندىلىك تۇرمۇشىدا ئۇزاق تارىخقا ئىگە مەدەنىيەتلىك، ئىتتىپاقلىق، ئۇيۇشچانلىق، دوستانىلىق ھەرىكىتى بولۇپ كەلدى.

ئۇيغۇرلاردا «ياخشى ئۆتكەن قوشنىسىنىڭ قاغىسىمۇ ئاق كۆرۈنۈپتۇ» دەيدىغان خەلق ماقاللىرى قوشنىدارچىلىقنى يۇقىرى پەللىگە كۆتۈرۈپ كەلدى.

دېمەك، ئۇيغۇرلارنىڭ قوشنىدارچىلىق مەدەنىيىتىنى يىغىنچاقلاپ مۇنداق بىرقانچە چوڭ تەرەپتىن ئىزاھلىساق، تېخىمۇ چوڭقۇر چۈشىنىش ئىمكانىيىتىگە ئىگە بولىمىز.

**1. ئۇيغۇرلارنىڭ قوشنىدارچىلىقى چوڭقۇر دوستلۇق ئاساسىغا قۇرۇلغان**

ئۇيغۇرلارنىڭ قوشنىدارچىلىقى بىر - بىرىنى ھۆرمەت قىلىدىغان، چوڭقۇر دوستلۇق، مېھىر - مۇھەببەت ئاساسىغا قۇرۇلغان، ھەربىر ئائىلىگە ئورتاق ئومۇملاشقان، ئورتاق كۆڭۈل بۆلىدىغان، ئورتاق رىئايە قىلىدىغان، كوللېكتىپلىق ئاساسقا ئىگە پائالىيەتلەرنىڭ بىرىدۇر.

جەمئىيەتتىكى ھەربىر ئادەم بىزنىڭ دوستىمىز، مەيلى ئۇ كىم، قايسى مىللەت بولۇشىدىن قەتئىينەزەر، دوستلۇقنى، ئىتتىپاقلىقنى، كەڭ قورساقلىقنى ئالدىنقى ئورۇنغا قويسىلا، بۇ قوشنىدارچىلىق مەڭگۈ ياشايدۇ. ئادەمدە مۇھەببەت، مېھىر - شەپقەت، كۆيۈمچانلىق بولسىلا كۇپايە قىلمايدۇ، مۇھىمى مەسئۇلىيەت ۋە مەجبۇرىيەت تۇيغۇسى، شۇنداقلا قەدىرلەش، پەرۋىش قىلىش، ئۆزئارا يول قويۇش، تىرىشچانلىق كۆرسىتىش تۇيغۇسىمۇ بولۇشى كېرەك. «يالغۇز قولدىن چاۋاك، پۇختا ئىشتىن كاۋاك چىقماس» دەپ، قوشنىلار ئارىسىدىكى دوستلۇق ساداقەت ۋە سەمىمىيلىكنى تەلەپ قىلىدۇ.

دېمەك، قوشنىلار ئۆزىنىڭ خۇشاللىقلىرىنى، دەرد - ئەلەملىرىنى، روھىي ئازابلىرىنى مۇڭدىشىش ئارقىلىق قوشنىلىرىغا ئېيتسا، ئۆزىمۇ يېنىكلەپ قالىدۇ. مانا بۇ قوشنىلارنى ھەقىقىي دوست قاتارىدا كۆرۈپ، ھەقىقىي دوستلۇقنى ئىلگىرى سۈرگەنلىكىنى بىلدۈرىدۇ.

قوشنىدارچىلىق — دوستلۇق، ئىشىنىش، مۇڭدىشىش ئارقىلىق چوڭقۇرلىشىدۇ. ئۇيغۇرلار قوشنىدارچىلىقتا، كۆزگە سىغمايدىغان ھەرىكەتلەرگە كۆز قىرىنى سالماسلىق، كۆڭۈلنى غەش قىلىدىغان ئىشلارنى كۆرسىمۇ كۆرمەسكە سېلىش، قۇلاققا ياقمايدىغان گەپ - سۆزلەرگە قۇلاق سالماسلىقنى تەكىتلەيدۇ. بىر - بىرىنى كەمسىتىش، ئازار بېرىش، بىپەرۋالىق قىلىشنى قەتئىي چەكلەيدۇ. چۈنكى، قوشنىدارچىلىق قەدىرلىنىشكە، ئىززەت - ھۆرمەتكە، پەرۋىش قىلىشقا، قوغداشقا موھتاج، دەپ قارايدۇ.

**2. ئۇيغۇرلارنىڭ قوشنىدارچىلىقى چوڭقۇر مېھىر - شەپقەت ئاساسىغا قۇرۇلغان**

جەمئىيەتتىكى ھەرقانداق بىر ئادەم ئۈچۈن ياخشى نام - ئاتاق خۇددى يارىشىملىق كىيىمدەكلا ئىنتايىن مۇھىم. ھەرقانداق كىشى ئۆزى ياشاۋاتقان جەمئىيەتتە ياخشى تەسىر قالدۇرۇشنى ئويلايدۇ. بۇ ياخشى نام - ئاتاق، ياخشى تەسىر پەقەت شۇ كىشىنىڭ جەمئىيەتكە قوشقان تۆھپىسى، ھەر مىللەت خەلق ئاممىسىغا يەت-

www.uyghurkitap.com

# رەئىشە

مۇھەددىن غاپپار ھاجى

تونۇش : رەئىشە (تىترەش) دېگىنىمىز، قول ـ پۇت، باش، پۈتۈن گەۋدە، يۈز مۇسكۇللىرىنىڭ ئىختىيارسىز ھالدا تەرتىپسىز تىترىشى بىلەن ئىپادىلىنىدىغان كېسەللىك بولۇپ، ئۇ ھازىرقى زامان تېبابەتچىلىكىدە «ئۇسسۇل كېسەللىكى» دەپ ئاتىلىدۇ.

**سەۋەبى:** ماددىلىق ياكى ماددىسىز مىزاج ئۆزگىرىش، ئەسەبلەر ئاجىزلىشىش، ھاراق، تاماكىنى كۆپ ئىستېمال قىلىشتىن بەدەن بوشاپ كېتىش، قاتتىق غەزەپلىنىش، ئۇزاق مۇددەت ئېغىر كېسەل تارتىپ ئاغرىقتىن يېڭىلا ساقىيىش، جەلەق بىلەن كۆپ شۇغۇللىنىش، ئۇزۇقلىنىش ناچار بولۇش قاتارلىق سەۋەبلەردىن كېلىپ چىقىدۇ. بۇنىڭدىن باشقا ئۇزاق مۇددەت بوغۇملار ئاغرىش سەۋەبىدىنمۇ كېلىپ چىقىدۇ، رەئىشە ئىرسىيەتلىكمۇ بولىدۇ.

**ئالامىتى:** بۇ كېسەللىك قوزغالغاندا پۈتۈن بەدەن ياكى قول ـ پۇت مۇسكۇللىرى ئىختىيارسىز تىترەيدۇ. بىمار ئوزۇقلىنىشنى ياخشىلاپ، داۋالانغاندىن كېيىن ياكى روھىي جىددىيلىشىش ئۆتۈپ كەتكەندىن كېيىن تىترەشمۇ تەدرىجىي توختايدۇ. ئەيش ـ ئىشرەت بىلەن كۆپ شۇغۇللىنىش، ھاراقنى كۆپ ئىچىش، جەلەقكە ئادەتلىنىپ قېلىش ۋە رېماتىزم سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان تىترەش كېسەللىكىدە بىمارنىڭ قوللىرى تىنىماي ئېگىلىپ، سوزۇلۇپ، تولغىنىپ ئۆزلۈكىدىن ھەرىكەتلىنىپ تۇرىدۇ. تىترەش ھەرىكىتى تەرتىپسىز بولىدۇ، پۇتىنىڭ ئۇسسۇل ئوينىغاندەك ھەرىكىتى گەۋدىلىك بولىدۇ. شۇڭا، رەئىشە كېسەللىكى ئېغىر بولغانلار قوللىرىنى ئىشلىتەلمەيدۇ، مېڭىشمۇ قىيىنلىشىدۇ. بىمارنىڭ تىلى چىقىپ، كالپۇكى ساڭگىلاپ قالىدۇ، قاشلىرى تۈرۈلىدۇ، كۆز ئالمىسى مىدىرلاپ تۇرىدۇ، تىل ۋە يۇتۇش مۇسكۇللىرىنى ئىختىيارىي ھەرىكەتلەندۈرەلمىگەنلىكتىن، سۆزلەش ۋە يۇتۇشمۇ قىيىنلىشىدۇ، گەۋدىسىمۇ تولغىنىپ تۇرىدۇ. بۇنداق ئەھۋاللار بىمارنىڭ كەيپىياتىدا ئۆزگىرىش يۈز بەرگەندە تېخىمۇ كۈچىيىدۇ، لېكىن ئۇخلاپ قالغاندا يوقىلىدۇ. بىمارنىڭ مۇسكۇللىرى بوشاپ كۈچسىزلىنىدۇ، ئىختىيارىي ھەرىكەت قىلىشى توسقۇنلۇققا ئۇچرايدۇ، بىمارنىڭ قولىدىكى نەرسىلەر ئوڭايلا چۈشۈپ كېتىدۇ، كەيپىياتى جىددىيلىشىپ كېتىدۇ، ئوڭاي ھاياجانلىنىدۇ، قورقۇپ بىئارام بولىدۇ. رەئىشە ئېغىر بولغاندا، بىمارنىڭ روھىي جەھەتتىكى نورمالسىزلىقى روشەن كۆرۈلىدۇ، بەزى كېسەللەردە رېماتىزمنىڭ باشقا ئالامەتلىرىمۇ قوشۇلۇپ كېلىدۇ.

**داۋالاش ئۇسۇلى:** كېسەللىك قوزغاتقۇچى ئامىللارنى يوقىتىپ، يۈرەك، مېڭىنى قۇۋۋەتلەندۈرىدىغان دورىلار بېرىلسە، تىترەش تەدرىجىي يوقىلىدۇ. ئىسپىرت بىلەن زەھەرلەنگەن 40 ياشتىن ئاشقان كىشىلەردىكى رەئىشەنى داۋالاش قىيىن. ئىسپىرت بىلەن زەھەرلىنىش كەلتۈرۈپ چىقارغان رەئىشەنى داۋالىغاندا، بىمارنىڭ ھاراق ئىچىشى قەتئىي چەكلىنىدۇ. شۇنداق قىلغاندا ئاندىن تىترەشنى يوقاتقىلى بولىدۇ. جەلەق ۋە جىنسىي مۇناسىۋەت بىلەن كۆپ شۇغۇللىنىشتىن پەيدا بولغان رەئىشەنى داۋالىغاندا، كېسەللىك قوزغاتقۇچى سەۋەبلەرنى تۈزىتىش بىلەن بىرگە، يەنە بىمارنىڭ ئەسەبلىرى قۇۋۋەتلەندۈرۈلىدۇ، مۇسكۇل ۋە پەيلەرنى چىڭىتىدىغان ياغلار بىلەن پەي ـ مۇسكۇللىرى ياغلىنىدۇ، ئۇنىڭدىن باشقا مەجۇن دورىلار بىلەن داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ. رېماتىزم كەلتۈرۈپ چىقارغان رەئىشەنى داۋالاشتا، رېماتىزم كېسىلىنى داۋالاش چارىسىنى قوللىنىش بىلەن بىرگە، يەنە ئەسەب ئاجىزلىقى ۋە مېڭىگە يەتكەن تەسىرلەرنى يوقىتىدىغان دورىلار ئارقىلىق داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ.

خىلىتلار سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان رەئىشەنى داۋالاشتا، ئالدى بىلەن ماددىنى پىشۇرۇپ، ئاندىن تازىلاش ئۇسۇلى قوللىنىلىدۇ. ① دەسلەپتە مائۇلئۇسۇل كۈندە ئۈچ قېتىم، تاماقتىن كېيىن ھەر قېتىمدا 50 مىللىلىتىردىن بېرىلىپ، ئارقىدىن ھەببى ئايارەج كۈندە ئىككى قېتىم، تاماقتىن كېيىن 10 گىرام؛ ھەببى شەتەرەنجى كۈندە ئىككى قېتىم، تاماقتىن كېيىن ھەر قېتىمدا يەتتە دانىدىن كېسەللىك ئەھۋالىغا قاراپ تاللاپ ئىستېمال قىلىشقا بېرىلىدۇ. كۈچلۈك دورىلارنى ئىشلىتىشتىن ۋە بەدەننى بەك تازىلايدىغان دورىلارنى ئىشلىتىشتىن ساقلىنىش لازىم. چۈنكى، ئۇلارنىڭ ھەممىسى قۇۋۋەتنى تارقىتىپ، بەدەننى ئاجىزلاشتۇرۇپ، رەئىشەنى

ئۇيغۇر كىتاب تورىبېكىتى www.uyghurkitap.com



كۆچەيتىۋېتىدۇ؛ ② بەلغەم خىلتى سەۋەبىدىن بولغان رەئىشە كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغان بىمارلارنى داۋالاشتا، قىچا يېغى، ئادراسمان ئۇرۇقى يېغى قاتارلىقلار بىلەن مۇسكۇللىرى، بولۇپمۇ گەدەن مۇسكۇللىرى ياغلىنىدۇ.

رەئىشە قۇرۇقلۇق كەيپىيات تەسىرىدىن بولغان بولسا، ئەسەبلەرگە ھۆللۈك يەتكۈزۈش ئۇسۇلى قوللىنىلىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن ① قىز تۇغقان ئايالنىڭ سۈتى، ئېشەك سۈتى ياكى كالا سۈتى مۇسكۇللارغا سۈركىلىدۇ ھەم ھۆللۈك يەتكۈزگۈچى تاماق ۋە دورىلار بېرىلىدۇ؛ ② قوي مېڭىسىدىن ئىككى گىرام ئېلىپ، مائۇلھەسەل بىلەن ياكى چىلغۇزا مېغىزىدىن ئىككى گىرام ئېلىپ 20 گىرام ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ.

**پەرھىزى:** ھاراق ئىچىش، تاماكا چېكىش، قەھۋە، قېنىق چاي قاتارلىقلاردىن پەرھىز قىلىنىدۇ.

مۇۋاپىق، يەڭگىل ئاساستا ھەرىكەت قىلىش، خىزمەت، دەم ئېلىش ۋە داۋالاش بىرلەشتۈرۈلىدۇ.

## تارتىشىش

**تونۇش:** مەلۇم بىر ئەزانىڭ ياكى پۈتۈن بەدەن پەيلىرى ۋە گۆشلىرىنىڭ تارتىشىپ يىغىلىپ قېلىشى تارتىشىش (تەشەننۇج) دەپ ئاتىلىدۇ. تارتىشىش كۆپىنچە مېڭە كېسەللىكلىرى، يۇقۇملۇق كېسەللىكلەر ۋە زەھەرلىنىش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەردە يۈز بېرىدۇ.

تارتىشىش تۆۋەندىكى تۆت چوڭ تۈرگە بۆلۈنىدۇ.

1) ماددىلار تۇسۇلۇپ قېلىشتىن پەيدا بولغان تارتىشىش؛

2) قۇرۇقلۇقتىن پەيدا بولغان تارتىشىش؛

3) مېڭە ـ نېرۋا مەركىزىگە زەربە تېگىشتىن پەيدا بولغان تارتىشىش.

**سەۋەبى:** بىرەر ئەزانىڭ جىددىي زەخىملىنىشى، نېرۋىلارنىڭ بېسىلىشقا ئۇچرىشى، نېرۋىلارنىڭ ياللۇغلىنىشى، سەرئى، سەرسام، سەكتە قاتارلىق بىر قىسىم مېڭە كېسەللىكلىرى، سۈيدۈكتىن زەھەرلىنىش، ھاراقتىن زەھەرلىنىش، مەددە قۇرت كېسەللىكلىرى، قىزىتمىلىق كېسەللىكلەر، قاتتىق قورقۇپ كېتىش، بۆرەك ۋە سۈيدۈكتە تاش پەيدا بولۇش، ئەرلەرنىڭ جەلقكە ئادەتلىنىپ قېلىشى، ئېغىر قەۋزىيەت، ھامىلىدارلىق قاتارلىق سەۋەبلەر بۇ كېسەللىكنى كەلتۈرۈپ چىقىرىشى مۇمكىن.

**ئالامىتى:** كېسەللىكنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغان سەۋەبلەر ئوخشاش بولمىغاچقا، كۆرۈلىدىغان ئالامەتلەرمۇ ئوخشاش بولمايدۇ. تارتىشىپ قېلىش يۈز بەرگەندە، پەيلەر تارتىشىپ قېتىپ قېلىش، چىش كىرىشىپ قېلىش، بەزىدە پۇت ـ قوللار يىغىلىپ قېلىش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا، كېسەللىك قوزغاتقۇچى سەۋەبلەرگە خاس ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى: كېسەللىك سەۋەبىنى تېپىپ چىقىپ، شۇنىڭغا قارىتا داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ. پۇت ـ قوللار يىغىلىپ قېلىش ياكى بەزى ئەزالارنىڭ سىلىق مۇسكۇللىرى تارتىشىپ قېلىش كۆرۈلسە، كېسەللىك ئالامەتلىرىگە قارىتا داۋالاش ئېلىپ بېرىلىدۇ. پەيلەرگە سوغۇق ئۆتۈپ يىغىلىپ قالغان بولسا، ئىسسىق ئۆتكۈزۈش، ياغلاش، ئۇۋۇلاش قاتارلىق ئۇسۇللار قوللىنىلىدۇ.

رېماتىزم سەۋەبىدىن پەيدا بولغان پۇت ـ قوللارنىڭ يىغىلىپ قېلىشىغا رېماتىزم كېسەللىكىنى داۋالاشتا قوللىنىلىدىغان چارە ـ تەدبىرلەر قوللىنىلىدۇ.

① بادام يېغى، شاپتۇل مېغىزى يېغى، زىغىر يېغى، كۈنجۈت يېغى قاتارلىق ياغلار بىلەن تارتىشىپ قالغان پەي ـ مۇسكۇللار سىرتىدىن ياغلىنىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا ئېيىق يېغى، باشقا ياۋايى ھايۋانلارنىڭ يېغىدا ياغلانسىمۇ ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ؛ ② زىغىردىن 12 گىرام، شۈمشا، كۈنجۈتنىڭ ھەربىرىدىن سەككىز گىرام ئېلىپ، بۇ دورىلارنى يۇمشاق سوقۇپ، كۈنجۈت يېغىغا ئارىلاشتۇرۇپ، زىمات تەييارلاپ ئىسسىق ھالەتتە سىرتىدىن چېپىلىدۇ ھەم مەلھەمى قىرۇتى بىلەن ياغلىنىدۇ؛ ③ سۈت، سېرىق ياغ، شەربىتى مائۇلھەسەل كۈندە ئۈچ قېتىم، تاماقتىن كېيىن ھەر قېتىمدا 50 مىللىلىتىردىن تاللاپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

**پەرھىزى:** زىيادە قۇرۇق تەبىئەتلىك يېمەك ـ ئىچمەك ۋە دورا ـ دەرمەكلەرنى ئىستېمال قىلىشتىن ساقلىنىش، بەدەنگە ھۆللۈك يەتكۈزۈش، ھۆل ئىسسىق تەبىئەتلىك ياغلار بىلەن ياغلاپ بېرىش، ھۆل ئىسسىق تەبىئەتلىك دورا ـ دەرمەك ۋە يېمەك ـ ئىچمەكلەرنى ئىستېمال قىلىش، يەڭگىل تاماقلار بىلەن ئوزۇقلىنىش، بەدەننى ماس ھالدا ئۇۋۇلاپ بېرىش قاتارلىقلار تەكىتلىنىدۇ.

## ساراڭلىق

**تونۇش:** ساراڭلىق (جۇنۇن كېسەللىكى) كېسەللىكى

ئىچىدە ئەڭ كۆپ ئۇچرايدىغىنى «مالىنخولىيا» دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ خىل ساراڭلىقتا ئادەم تىرىكىپ تۇرىدۇ، ئۇرۇشقاق بولۇپ قالىدۇ. ئادەم ئۆلتۈرۈشكە ئۇرۇنىدىغان ساراڭلىق «جۇنۇنى قاتىل» دەپ ئاتىلىدۇ. ئۆزىنىڭ يېقىن كىشىلىرى، يولدىشى، ئاتا ـ ئانىلىرىدىن قاچىدىغان ساراڭلىق «جۇنۇنى نەپسا»، ئاشىق بولۇپ قېلىپ ساراڭ بولۇپ قالغانلار «جۇنۇنى ئىشىق» دەپ ئاتىلىدۇ.

ساراڭلىق كېسەللىكى خاراكتېرىگە ئاساسەن ئۆتكۈر ساراڭلىق، سوزۇلما ساراڭلىق، ئەقلىي ساراڭلىق، ئەخلاقىي ساراڭلىق دەپ تۆت تۈرگە ئايرىلىدۇ.

ئەخلاقىي ساراڭلىق زەھەرلىگۈچى، خۇمار قىلغۇچى نەرسىلەرگە بېرىلىپ كېتىش، تەلىم ـ تەربىيە، تېگىشلىك ئىلىم ـ پەن ۋە مائارىپ بىلىملىرىنى ئىگىلىمەسلىك، ھەمىشە يامان ئادەملەر بىلەن ئارىلىشىش، شەھۋانىيلىق ۋە پەس ئارزۇ ـ ھەۋەسلەرگە كۆپ بېرىلىپ كېتىش قاتارلىق يامان ئادەتلەر تەسىرىدىن كېلىپ چىقىدۇ. بەزى ئادەملەر، جۈملىدىن بەزى ئوقۇمۇشلۇق كىشىلەرمۇ روھىي چۈشكەنلەشكەندە رېئاللىقتىن ئۆزىنى قاچۇرۇش ئۈچۈن ھاراق ـ شاراب ۋە خۇمار قىلىدىغان دورىلارنى كۆپ ئىستېمال قىلىدىغان بولۇپ قالىدۇ. نەتىجىدە، ئەقلىدىن ئېزىپ ھەرقانداق ئىشنىڭ ياخشى ـ يامان ئاقىۋىتىنى ئويلىماستىن، كۆڭلىگە كەلگەننى قىلىپ، يامان ئاقىۋەتلەرنى سادىر قىلىدۇ. تۆۋەندە بۇ خىل تىپتىكى ساراڭلىقنىڭ بىرقانچە خىلىنى تونۇشتۇرىمىز:

1. ئادەم ئۆلتۈرۈشكە ئۇرۇنىدىغان ساراڭلىق: بۇنداقلا كۆپىنچە خامۇش، گەپ قىلماس بولۇپ، غەزەپلىك قىياپەتتە بولىدۇ، كۆزلىرى قىزىرىپ، چىرايى تاتىرىپ كەتكەندەك ياكى قارىداپ كەتكەندەك كۆرۈنىدۇ. ئۇشتۇمتۇتلا باشقىلارغا ھۇجۇم قىلىپ ئۆلتۈرۈۋېتىش ياكى ئۆتۈپ كەتكەن ئىشلاردىن ئىنتىقام ئېلىش نىيىتىدە بولىدۇ ھەتتا ئۆزىنىڭ ئاتا ـ ئانىسىنى ۋە يېقىن كىشىلىرىنىمۇ ئۆلتۈرۈۋېتىشى مۇمكىن.

2. جۇنۇنى كەلب (ئىتسىمان ساراڭلىق) بولغاندا، بىمارنىڭ خۇي ـ پەيلى ئىتقا ئوخشاش بولۇپ قالىدۇ، بەزىدە غالجىر ئىتتەك كىشىلەرگە ھۇجۇم قىلىپ، ئۇرۇش، چىشلەش، كىشىلەرنىڭ ئالدىنى توسۇۋېلىش قاتارلىق ۋەھشىيانە ھەرىكەتلەرنى قىلىدۇ.

3. جۇنۇنى ئىھتىناقى (ھىستېرىيەسىمان ساراڭلىق): بەزى ئاياللاردا قىسمەن ۋاقىتلاردا ھىستېرىيەگە ئوخشاش تۇتقاقلىق خاراكتېرلىك ساراڭلىق پەيدا بولىدۇ ھەم بۇنداق ئەھۋال كۆپىنچە ھەيز توختاپ قالغان، نىپاس خۇنى بىلەن زەھەرلەنگەن، تۇغۇت قىزىتمىسى بولغان ئاياللاردا كۆپ ئۇچرايدۇ. جۇنۇنى ئىھتىناقى بولغانلاردا پۇت ـ قول تارتىشىپ قېلىش، جۆيلۈش، ۋارقىراش، چىشى كىرىشىپ قېلىش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ. ئەگەر يۇقۇملىنىش يۈز بەرسە، بەدەن تېمپېراتۇرىسى ئۆرلەش، ئۇسساش ئالامەتلىرى كۆرۈلۈپ، بۇنىڭدىن خەتەرلىك ئەھۋاللار كېلىپ چىقىدۇ.

4. جۇنۇنى ئىشىق (ئاشىقلىق سارىڭى): بۇ خىل ساراڭلىق ئەر ـ ئاياللاردا كۆپ ئۇچرايدىغان ئىشقى ـ مۇھەببەت ساراڭلىقى بولۇپ، بىرەرسىگە كۆيۈپ قېلىپ، ئۇنىڭ ئىشقى ئوتىدا دائىم بىئارام بولۇشتىن كېلىپ چىقىدۇ، يەنى بۇرۇن ئۆلگەن يېقىنلىرىغا قاتتىق ئىچ ئاغرىتىش ياكى دۈشمىنىنىڭ ئۆلۈمىگە خۇشال بولۇپ كېتىشنىڭ روھىي ھالىتىگە قاتتىق تەسىر قىلىشى بىلەنمۇ روھىي نەپسانىي قالايمىقانلىشىپ بۇ كېسەللىك كېلىپ چىقىدۇ.

5. جۇنۇنى ئىبتىھاج (خۇشاللىق سارىڭى): بۇ خىلدىكى ساراڭلىق كۆپىنچە تۇغما بولىدۇ. داۋاملىق خۇشال، كۈلگۈنچەك، ھىجايغاق كېلىدۇ، ھەمىشە خام خىيال ۋە خۇشاللىنىش ھېسسىياتى ئىچىدە يۈرىدۇ، ئورۇنسىز چاقچاق قىلىدۇ، كۈلكىلىك ھېكايىلەرنى كۆپ سۆزلەيدۇ. بۇنداق كىشىلەرنىڭ بەزىلىرى ئىشنىڭ ئۆزگە ياقمايدىغان تەرىپىنى ئاڭلاشنى ياكى كۆرۈشنى خالىمايدۇ. بۇ كېسەللىك ئۆزىنى ئالداپ، داۋاملىق خام خىيال قىلىدىغان، رېئاللىقتىن قېچىپ يۈرىدىغان، راھەتپەرەس ۋە نەشىكەش، ھاراقكەشلەردىمۇ ئۇچرايدۇ.

6. جۇنۇنى نارى (ئوت سارىڭى): بۇ خىلدىكى بىمارلار ئوتقا ئامراق كېلىدۇ. ئوت يېقىپ تاماشا قىلىپ يۈرىدۇ، ئۆي ـ ئىمارەتكە ئوت قويىۋېتىدۇ. بەزى ياش ئاياللارمۇ ھەيز قالايمىقانلاشقان چاغلاردا ئوتقا ئامراق بولۇپ قالىدۇ.

7. جۇنۇنى مائ (سۇ سارىڭى): بۇ خىلدىكى بىمارلار سۇغا ئامراق كېلىدۇ. كۆپىنچە ئۆزىنى دەريا ۋە كۆلگە تاشلاپ ئۆلۈۋېلىشقا ئۇرۇنىدۇ.

8. جۇنۇنى سەرخ (ئوغرىلىق سارىڭى): بۇ خىلدىكى بىمارلار ئۆزى باي بولسىمۇ، باشقىلارنىڭ نەرسىلىرىنى ئوغرىلاپ كېتىشكە ئۇرۇنىدۇ، ئۇششاق ـ چۈشەك نەرسىلەرنى ئوغرىلايدۇ، ئوغرىلىق قىلمىشىدىن ھوزۇرلىنىدۇ، ئوغرىلىق كەسپىگە ئادەتلىنىپ قالىدۇ.

9. جۇنۇنى خۇمر (ھاراق سارىڭى): بەزىلەر ھاراقـ

نى كۆپ ئىچىشكە ئادەتلىنىپ كەتكەنلىكى ئۈچۈن نېرۋا سىستېمىسىغا تەسىر قىلىپ، ئەقىل ـ پاراستىدىن ئايرىلىپ چالا ساراڭلىق دەرىجىسىگە يېتىپ بارىدۇ. يولدا يولۇققان تونۇش ـ بىلىشلىرىگە ئېسىلىۋالىدۇ، ئاخىرىدا نېرۋا سىستېمىسى يېرىم پالەچ بولۇپ، ئېغىر كېسەللىكلەرگە، بولۇپمۇ جىگەر قېتىش كېسەللىكىگە مۇپتىلا بولىدۇ.

**ئالامىتى:** جۇنۇن كېسەللىكىنىڭ دەسلەپكى ئالامەتلىرى ئاستا باشلىنىدۇ، ئۇنى سېزىشمۇ ئاسان ئەمەس، بەزىلەر بۇ خىل روھىي كېسەللىكنىڭ بىرقانچە ئالامەتلىرىگە قاراپ، بۇ كېسەللىككە ئەخلاق ۋە ئادەت مەسىلىسى، كېسەللىك ئەمەس دەپ قاراپ، ئانچە ئەھمىيەت بەرمەيدۇ، ئەگەر بۇ خىل كېسەللىككە گىرىپتار بولغۇچىلار ۋاقتىدا داۋالانمىسا، بارغانسېرى ئېغىرلىشىپ ئاقىۋىتى يامان بولىدۇ. ساق ئادەملەرنىڭ مىزاجى ۋە خۇي ـ پەيلىدە تاسادىپىي ئۆزگىرىش بولۇپ، غەيرىيلىكلەر كۆرۈلۈشكە باشلىسا، مەسىلەن، ئۇيقۇسىزلىق، كۆپ سۆزلەش، ئاچچىقى يامان بولۇپ قېلىش، كىچىك ئىشلاردىن خاپا بولۇش، ئۆزىنى باسالماسلىق، ئۆزىگە ياقمايدىغان ئىشلارنى باشقىلاردىن ۋە بالا ـ چاقىلىرىدىن كۆرۈپ، ئۇلار بىلەن ئورۇنسىز جېدەللىشىش، تەنقىدىي تەربىيە بەرسە قوبۇل قىلماي، ئەكسىچە تېخىمۇ ئاچچىقلىنىش، بارغانسېرى سەۋدا مىزاجلىق بولۇپ كېتىپ تەلۋىلىشىش، ئۆزىنىڭ كونا تونۇشلىرىدىن نەپرەتلىنىپ يالغۇز ياشاشنى خالاش، يېڭى ئاغىنە ۋە يېڭى تونۇشلىرىنى كۆرسە، دەرھال جانلىنىپ خۇشاللىنىپ كېتىش، بار نەرسىلىرىنى بېرىۋېتىش قاتارلىق ئەھۋاللار جۇنۇن كېسەللىكنىڭ دەسلەپكى بەلگىسى ھېسابلىنىدۇ. يۇقىرىقىدەك ئەھۋاللار كۆرۈلگەندە، ۋاقتىدا داۋالانماي ئۇزاق مۇددەت داۋاملاشسا، بىمارنىڭ جىسمانىي ساغلاملىقىغىمۇ تەسىر يېتىدۇ. جۇنۇن كېسەللىكىنىڭ دەسلەپكى دەۋرىدە ھەزىم قىلىش بۇزۇلۇش، ئىشتىھاسى تۇتۇلۇش، قەۋزىيەت بولۇش، ئورۇقلاش، تىلىنى ئاق گەز باغلاش، ئېغىزى سېسىق پۇراش، ماغدۇرسىزلىنىش، تېرىسى قۇرغاقلىشىش، يۈرەك ھەرىكىتى تېزلىشىپ كېتىش، باش ئاغرىش، باش قېيىش، كۆز تورلىشىش، قىزىش، ئۇسساش، جىنسىي ھەۋىسى يوقىلىش، ئۇيقۇسى قالايمىقانلىشىش، گاھىدا بىھوشلانغاندەك بولۇپ بىرنەچچە كۈن ئۇخلاپ كېتىش، گاھىدا بىرنەچچە ھەپتىگىچە ئۇخلىماي سۆزلەپ كېتىش، قالايمىقان چۈش كۆرۈش، پۇت ـ قوللىرى تارتىشىپ قېلىش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ. تەپەككۇر قىلىش، خىزمەت قىلىش، ئۆگىنىش، ئائىلە باشقۇرۇش ئىقتىدارىدا كۆرۈنەرلىك چېكىنىش بولىدۇ، ئۆتكەن ئىشلارنى ئوڭايلا ئۇنتۇپ قېلىش، بىر سۆزنى كۆپ تەكرارلاش، ھارغىنلىق ھېس قىلىش، ھېچقانداق ئىشقا قىزىقماسلىق، ھېسسىياتى بۇزۇلۇش، كۈلۈش، يىغلاش، تولا ئەسنەش، كېرىلىش، كۆڭلى ئېلىشىش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ. بىماردا تۇرمۇش ۋە خىزمەتتە باشقىلارغا يۆلىنىۋېلىش، تەييارتاپلىق، قوپاللىق، گۇمانخورلۇق، دېۋەڭلىك قاتارلىق ئالامەتلەر مۇھىم بەلگە بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. بىمار بۇ مەزگىلدە داۋالىنىپ ئارام ئالمىسا كېسەللىك قۇتراش باسقۇچى (3 ـ دەرىجىلىك) غا يېتىپ بارىدۇ. كېسەللىك بۇ باسقۇچقا كەلگەندە بىمار ئەتراپىدىكى نەرسىلەرنى بۇزۇپ چاچىدۇ، سۇندۇرىدۇ، ئادەملەرنى تىللايدۇ، ئۇرىدۇ، ھۇجۇم قىلىدۇ ھەتتا ئۆلتۈرۈشكە ئۇرۇنىدۇ، كىيىم ـ كېچەكلىرىنى يىرتىپ تاشلاپ، يالىڭاچ بولۇۋالىدۇ، سىرتقا قېچىپ چىقىۋالىدۇ، كىشىلەرنىڭ ئۆيلىرىگە كىرىپ ۋەقە سادىر قىلىدۇ، ئىسسىق ـ سوغۇقنى سەزمەيدۇ، تەرەت قىستىغانلىقىنى بىلمەيدۇ، پاكىز جايلارغا تەرەت قىلىپ قويىدۇ، كېچىسى ئۇخلىمايدۇ، باش ـ ئاخىرى يوق سۆزلەرنى قىلىپ ئاغزى بېسىلمايدۇ. بۇنداق قۇتراش باسقۇچى بىر مەزگىل ئۆتكەندىن كېيىن خامۇشلىشىش باسقۇچى بىلەن ئالمىشىدۇ.

جۇنۇن كېسەللىكىگە دىياگنوز قويغاندا، راست ساراڭ بىلەن يالغان ساراڭنى پەرقلەندۈرۈش زۆرۈر، چۈنكى قىسمەن ئادەملەر بەزى سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن يالغان ساراڭ بولۇۋالىدۇ، مەسىلەن، قەرزدىن قۇتۇلۇش، جىنايى جاۋابكارلىقتىن ۋە مەسئۇلىيەتتىن قېچىش، ئۆزى خالىمايدىغان خىزمەتنى قىلماسلىق ئۈچۈن، يالغاندىن ساراڭ بولۇۋېلىپ قاملاشمىغان ئىشلارنى ۋە قاملاشمىغان سۆزلەرنى قىلىشقا ئۇرۇنىدۇ، بەزىلەر بۇنداق يالغان ساراڭلىقنى خېلى قاملاشتۇرالايدۇ.

## ھەقىقىي ساراڭ بىلەن يالغان ساراڭنى پەرقلەندۈرۈش

### ھەقىقىي ساراڭ

1) كۆپىنچە ئۇشتۇمتۇت بىر ۋاقىتلاردا پەيدا بولىدۇ.

2) ساراڭلىقنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغان كېسەللىك تارىخى، جىسمانىي جەھەتتىكى يىراق سەۋەبلەر ۋە يېقىن سەۋەبلەر تېپىلىدۇ.

**سالامەت بولۇك**

3) بەدەندە ئورۇقلاش ۋە نورمالسىزلىق ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ.

4) رەڭگىرويىدا بىرئاز ئۆزگىرىش بولىدۇ، پارقىراقلىق يوقىلىدۇ، تىلىدا گەز ۋە ئېغىز بوشلۇقىدا چىرىش كۆرۈلىدۇ.

5) تېببىي كىتابلاردا كۆرسىتىلگەن جۇنۇن كېسەللىكلىرىنىڭ قايسى قىسمىغا مەنسۇپ بولسا، شۇنىڭ مەخسۇس بەلگىلىرى كۆپرەك بايقىلىدۇ. بۇ كېسەلنى كۆزىتىپ تۇرغاندىمۇ، كۆزەتمىگەندىمۇ ياكى مەخپىي كۆزەتكەندىمۇ ساراڭلىقى مەلۇم بولىدۇ.

6) بەك ئاز ئۇخلايدۇ. ئەمگەك قىلسا ئاسانلىقچە چارچىمايدۇ. ئۇيقۇسىزلىقتىن ھېچقانداق ھېرىش ـ چارچاشنى سەزمەيدۇ. تىنچلاندۇرۇش دورىلىرىنى ئىشلەتسىمۇ ئۇيقۇسى كەلمەيدۇ.

7) ئۆز ئەتراپىدىكى ئىشلار بىلەن ھېچقانداق چاتىقى بولمايدۇ. «ساراڭ» دېسە ناھايىتى بىئارام بولۇپ قالىدۇ، ئەپسۇسلىنىدۇ. «ساق» دېسە خۇش بولىدۇ.

**يالغان ساراڭ**

1) جىنايى جاۋابكارلىق خەۋىرىنى سەزگەندىن كېيىن ئاستا ـ ئاستا باشلىنىدۇ.

2) جىسمانىي نورمالسىزلىقلار بىلەن مۇناسىۋەتلىك يىراق سەۋەبلەر ۋە يېقىن سەۋەبلەر تېپىلمايدۇ. جىنايى قىلمىش ۋە قانۇنىي جاۋابكارلىقتىن، قەرزدىن ساقلىنىش غەرىزىنىڭ بارلىقى ۋە نازارەت ئاستىدا تۇتۇپ تۇرۇش قاتارلىق شارائىت ئاستىدا ساراڭلىق باشلانغانلىقى مەلۇم بولىدۇ.

3) بەدىنىدە ھېچقانداق نورمالسىز ئۆزگىرىشلەر كۆرۈلمەيدۇ.

4) ئېغىز بوشلۇقىدا چىرىش كۆرۈلمەيدۇ، بەلكى ئېغىز تازىلىقى پاكىز بولىدۇ.

5) تېببىي كىتابلاردا كۆرسىتىلگەن جۇنۇن كېسەللىكنىڭ ھېچقانداق ئالامەتلىرى كۆرۈلمەيدۇ. جۇنۇن كېسەللىكنىڭ ئالامەتلىرى تەرتىپسىز كۆرۈلىدۇ. بىمارنى كۆزىتىپ تۇرغاندا، ھەر خىل قاملاشمىغان ھەرىكەت، قاملاشمىغان گەپلەرنى كۆپ قىلىدۇ. يالغۇز قالغاندا ئانچە كۆپ سۆزلىمەيدۇ.

6) ئازراق ئەمگەك قىلسا ھېرىپ قالىدۇ. كېچىسى ئوبدان ئۇخلايدۇ، ئۇيقۇدىن ئويغىنىپ كەتسە، ھاردۇقى چىقمايدۇ، ئېغىر ـ يېنىك ئەمگەكنى پەرق ئېتىدۇ. تىنچلاندۇرغۇچى دورىلارنى ئىستېمال قىلسا دەرھال ئۇخلايدۇ.

7) ئامال قىلىپ ساراڭلىق ئالامەتلىرىنى كۆرسىتىشكە ئۇرۇنىدۇ، بىرەرسى ئۇنى «ساراڭ» دېسە خۇشاللىق ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ.

**داۋالاش ئۇسۇلى:** ساراڭلىق كېسەللىكى كۆپ خىل بولسىمۇ، ئەمما ئۇنى داۋالاش ئۇسۇللىرى كۆپىنچە ئوخشاش بولىدۇ.

① ساراڭلىقنى باشقۇرۇش ۋە پەرق قىلىش ئۈچۈن كېسەللىكنىڭ دەسلەپكى دەۋرىدە بىمارنىڭ ماددىي ۋە مەنىۋى تۇرمۇش شارائىتىنى ياخشىلاپ، ھاۋاسى ساپ، مەنزىرىلىك جايلاردا سەيلە قىلىشقا بۇيرۇلىدۇ؛ ② تامىقىغا ھۆل ئىسسىق، كۈچلۈكرەك بولغان تاماقلار كۆپرەك بېرىلىدۇ، يەنى ياش قوينىڭ باش شىرنىقى بېرىلىدۇ، پاقلان قوينىڭ گۆشىدە شورپا قىلىپ، مېۋە ـ چېۋىلەردىن بادام، ھۆل ئۈزۈم، شاپتۇل، ئالما، ئانار، ئامۇت، گىلاس، لىمون، ئاپېلسىن قاتارلىق يېمەك ـ ئىچمەك، دورا ـ دەرمەكلەر بېرىلىدۇ؛ ③ ئۇسسۇزلۇقىغا گاۋزىبان ھىندى، بادرەنجبۇيا، ئۇستىقۇددۇس قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ دەملەپ ئىچكۈزۈلىدۇ؛ ④ سېرىقچېچەك، بىنەپشە، ئاق لەيلى غازىڭى قاتارلىق دورىلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، قايىنتىپ، سۇيىدە بىمارنىڭ پۇتى يۇيۇلىدۇ ۋە بىمارغا ئىمكانقەدەر ئاق رەڭلىك كىيىم كىيىش بۇيرۇلىدۇ؛ ⑤ بادام يېغى، بىنەپشە يېغى، قاپاق ئۇرۇقى يېغى بىلەن باش ۋە تاپاننىڭ ئالقىنى ياغلىنىدۇ؛ ⑥ نېرۋىنى تىنچلاندۇرۇپ، رەئىس ئەزالارنى قۇۋۋەتلەش مەقسىتىدە خېمىرى گاۋزىبان ئەنبىرى كۈندە ئىككى قېتىم، تاماقتىن كېيىن ھەر قېتىمدا ئالتە گىرام؛ مەجۇنى نۇجاھ كۈندە ئىككى قېتىم، تاماقتىن كېيىن ھەر قېتىمدا 10 گىرامدىن؛ مەجۇنى مۇپەررىه دىلكۇشاد كۈندە ئىككى قېتىم، تاماقتىن كېيىن ھەر قېتىمدا 10 گىرامدىن تاللاپ ئىستېمال قىلىشقا بېرىلىدۇ.

**پەرھىزى:** بىمار ئۆزى ياخشى كۆرىدىغان ۋە ھۆرمەت قىلىدىغان كىشىلەر بىلەن كۆرۈشتۈرۈلىدۇ. نېرۋا تىنچلاندۇرۇلىدۇ.

ئاپتور: خوتەن ۋىلايەتلىك ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك دوختۇرخانىسىدىن

# تۇرمۇش ئادىتىمىزنى ياخشىلاپ، ياز پەسلىدىكى ئۈچەي كېسەللىكلىرىنىڭ ئالدىنى ئالايلى

تۇرسۇنئاي ئەمەت

ئۆت كېسەللىكلىرى ئادەتتە پەسىل ئالماشقان مەزگىلدە، ھېيت - بايرام ۋە ئارام ئېلىش مەزگىللىرىدە كۆپرەك قوزغىلىدۇ. بۇنداق ۋاقىتلاردا كىشىلەر تۇغقان يوقلاش، يىغىلىشلارغا قاتنىشىش، سەيلە - ساياھەت قىلىش قاتارلىق پائالىيەتلەر بىلەن ئالدىراش بولغانلىقتىن، نورمال تۇرمۇش رىتىمى ۋە غىزالىنىش قانۇنىيەتلىرىدە ئۆزگىرىش بولىدۇ. شۇڭا، چارچاش، تويۇنۇپ غىزالىنىش، روھىي كەيپىياتى تۇراقسىز بولۇشتەك ئەھۋاللار كۆرۈلۈپ، ئورگانىزمدا بىر قاتار بىئاراملىق ئالامەتلىرى يۈز بېرىدۇ. يەنى ئاداشقان نېرۋىلار روھلىنىپ كېتىپ، ئۆت سۇيۇقلۇقى تېز سۈرئەتتە سىرتقا چىقىرىلىدۇ. نەتىجىدە ئۆت خالتىسىنىڭ قورۇقلىنىپ قېلىشى ئۇنىڭ جىددىي قىسقىرىشىنى ئېغىرلاشتۇرۇپ، ئۆت خالتىسى ياللۇغلىنىش، ئۆت نەيچىلىرى ياللۇغلىنىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ، ئەگەر بىمارنىڭ ئۆتىدە تاش بولسا، بۇ خىل ئەھۋالدا ئۆت خالتىسىدىكى تاش تەۋرىنىپ، ئۆتنىڭ ئېچىلىش ئېغىزىنى توسۇۋېلىپ، ئۆتنىڭ كېرىلىش كۈچىنى ئاشۇرۇۋېتىپ، ئۆت خالتىسى دىۋارىدا سۇلۇق ئىششىق، قان يېتىشمەسلىك، نېكروزلىنىش ئەھۋاللىرىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. نەتىجىدە، ئۆت خالتىسى جىددىي قىسقىراپ، ئۆت خالتىسىدىكى كىچىك تاشلار ئۆتنىڭ غول نەيچىسىگە كىرىپ قېلىپ، ئۆت نەيچىلىرى توسۇلۇپ قېلىش، ئۆت مەنبەلىك ئۈچەي بېزى ياللۇغلىنىش ئەھۋاللىرى كۆرۈلىدۇ. ئەگەر بۇنىڭغا سىرتتا يېيىلگەن يېمەكلىكلەرنىڭ ياكى تەييار يېمەكلىكلەرنىڭ تازىلىق شارائىتى ناچار بولۇشى قوشۇلسا، ئۆت نەيچىلىرىنىڭ باكتېرىيەدىن يۇقۇملىنىشنى ئېغىرلاشتۇرۇپ، بىمارنىڭ ئەھۋالى خەتەر ئىچىدە قالىدۇ.

يۇقىرىقى ئەھۋاللارنىڭ كېلىپ چىقىشىنىڭ ئۈنۈملۈك ئالدىنى ئېلىشتا، ھەر دائىم قانۇنىيەتلىك غىزالىنىشنى، ئاز - ئازدىن، كۆپ قېتىم تاماقلىنىشنى، قايناق سۇنى كۆپرەك ئىچىشنى، يېمەكلىك تازىلىقىغا ئەھمىيەت بېرىپ، مۇمكىنقەدەر ئۆيدە غىزالىنىشنى، ياغدا پىشۇرۇلغان، تەييار تاماقلارنى مۇمكىنقەدەر يېمەسلىكنى، كەيپىياتىمىزنى تەڭشەپ، مۇۋاپىق ھەرىكەت قىلىپ بېرىشنى، زۆرۈر تېپىلغاندا دورا بىلەن تەڭ ماسلاشتۇرۇپ ئېلىپ بېرىشنى تەۋسىيە قىلىمىز.

بىز ئادەتتە دوختۇرخانىلاردا ئىشلىتىۋاتقان ئۆت كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىدىغان دورىلار ئۆت سۇيۇقلۇقى تەركىبىنىڭ نىسبىتىنى تەڭشەپ، ئۆت سۇيۇقلۇقى تەركىبىدىكى ئۆت تۇزى ۋە لېتسىتىن بىلەن خولېستېرىننىڭ نىسبىتىنى تەڭپۇڭلاشتۇرۇشتا ئوبدان رول ئوينايدۇ. بولۇپمۇ ساپ جۇڭگو تېبابەت دورىلىرىنىڭ ئورگانىزمغا كۆرسىتىدىغان زەھەرلىك ياكى ناچار تەسىرلىرى ئاز بولغانلىقتىن، ئۇزۇن مۇددەت خەتەرسىز ئىشلىتىشكە بولىدۇ. بۇ خىل دورىلارنىڭ ھەر خىل ئۆت كېسەللىكلىرىنىڭ قايتا قوزغىلىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىشتىكى ئۈنۈمىگە سەل قاراشقا بولمايدۇ.

ئاپتور: ئۈرۈمچى شەھەرلىك بىرىنچى خەلق دوختۇرخانىسىدىن

سالامەت بولۇڭ

# كوللاگېن ۋە سالامەتلىك

مامۇت قۇربان

يېقىندىن بېرى كوللاگېن ۋە سالامەتلىك توغرىسىدا نۇرغۇن ئېلانلار بېرىلىۋاتىدۇ. كوللاگېن دېگەن بۇ ئاتالغۇنى خەنزۇچە مەنىسىدىن قاراپ «يېلىملىق ئاقسىل» دەپ ئاتاشقىمۇ بولىدۇ. ئۇنداقتا ئاقسىل قانداق ماددا؟ ئۇنى ساغلاملىق يېمەكلىكى دېيىشنىڭ ئاساسىچۇ؟ كوللاگېن ئادەم بەدىنىدىكى ئاقسىللارنىڭ 30% نى تەشكىل قىلىدۇ. بىر ياش تېنىدىكى كوللاگېن ئۈچ كىلوگىرام ئەتراپىدا بولىدۇ، ئۇ ئادەمنىڭ قېرىشىنى كېچىكتۈرىدىغان ماددا بولۇپ، داۋاملىق تولۇقلاپ تۇرۇشقا تېگىشلىك بىر خىل ئوزۇقلۇق ماددا.

كوللاگېن ئادەم تېرىسىدە، سۆڭەك، مۇسكۇل، يۇمشاق سۆڭەك، ئۆگە ـ بوغۇم، چاچ توقۇلمىلىرىدا كۆپ ئۇچرايدۇ، ئۇ ھاياتلىقنىڭ ئاساسى. ئۇنىڭ ماددا ئالماشتۇرۇش، نەملىكنى ساقلاش، تېرە قورۇلۇپ قېلىشنىڭ ئالدىنى ئېلىش، تېرىنى چىڭىتىش، پارقىرىتىش، قۇۋۋەت تولۇقلاش، ئەسلىگە كەلتۈرۈش، گۈزەللەشتۈرۇشتىن ئىبارەت توققۇز خىل رولى بار. ئاقسىل ئادەم بەدىنىدىكى ئەڭ مۇھىم بولغان، شۇنداقلا ئەڭ كۆپ ماددىلارنىڭ بىرى. ئادەم بەدىنىنىڭ 20% ى ئاقسىللاردىن تەركىب تاپقان. ئادەم 25 ياشتىن ئاشقاندا، ئادەم تېنىدىكى كوللاگېن ئۆزلۈكىدىن ئېقىپ كەتكەچكە، كوللاگېن تولۇقلاپ تۇرۇشقا توغرا كېلىدۇ.

بىر گىرام ئاقسىل تۆت كىلوكالورىيە ئىسسىقلىق ئاجرىتىپ چىقىرىدۇ. بىر قوشۇق مۇكەممەل بولغان ئاقسىل پاراشوكى بىر ئىستاكان كالا سۈتى ياكى بىر دانە تۇخۇم ۋە ياكى بىر سەر گۆش ئۆز ئىچىگە ئالغان يېمەكلىكنىڭ ئوزۇقلۇق قىممىتىگە تەڭ. ئاقسىلدىكى خولېستېرىن تۇخۇمدىكى خولېستېرىنىنىڭ 25 تىن بىرىگە تەڭ. ساغلام بولۇش ئۈچۈن، ئالىي دەرىجىلىك ياغ ئاقسىللىرىدىن باشقا، ئالىي سۈپەتلىك ئۆسۈملۈك خۇسۇسىيىتىدىكى ئاقسىللارنى ئىستېمال قىلىش كېرەك. كۈندىلىك يېمەكلىكدە كالا سۈتى، گۆش، قۇرت قاتارلىق ئاقسىللىق يېمەكلىكلەر يېتىشمىگەن كىشىلەر، يەنى بالىلار، ياشلار، قېرىلار، ھامىلدار ئاياللار، بالا ئەمدۈرۈۋاتقان ئاياللار، ئوپېراتسىيەدىن چىققان كىشىلەر ئاقسىل تولۇقلىشى كېرەك. ناشتىدىكى ئاقسىل ئىستېمالى پۈتۈن كۈنلۈك ئاقسىلنىڭ 70% نى، چۈشلۈك ۋە كەچلىك تاماقتىكى ئاقسىل ئىستېمالى پۈتۈن كۈنلۈك ئاقسىلنىڭ 30% نى تەشكىل قىلىدۇ.

مۇكەممەل بولغان ئاقسىللىق يېمەكلىكلەردىن تۇخۇم سېرىقى، يېڭى سۈت، جىگەر، ئورۇق گۆش، قاتتىق مېۋىلەر، سېرىق پۇرچاق، ئۇندۇرما قاتارلىقلار بار. تەركىبىدە مەلۇم ئامىنو كىسلاتاسى كەم بولغان ئاقسىل مۇكەممەل بولمىغان ئاقسىللار دېيىلىدۇ. مانا مۇنداق ئاقسىللىق يېمەكلىكلەردىن بۇغداي، قوناق، كانماش قاتارلىقلار بار. بۇرنى قانايدىغان كىشىلەر، كەم قانلىق كىشىلەر، سۆڭىكى سۇنغان كىشىلەر، ئورۇقلىماقچى بولغان كىشىلەر، ئاسان چارچايدىغان، ئاسان زۇكام بولىدىغان كىشىلەر، دىيابېت كېسىلى بارلار، قېرىلار، ھامىلدار ئاياللار، ئاشقازىنى ئاغرىيدىغان كىشىلەر، قان بېسىمى يۇقىرىلار مۇكەممەل بولغان ئاقسىل پاراشوكىدىن كۈنىگە تاماقتىن كېيىن 1~2 قوشۇق ئىچىپ بېرىشى كېرەك.

كوللاگېن ئىستېمال دەرىجىسىگە قاراپ يېمەكلىك دەرىجىسىدىكى كوللاگېن، ئادەتتىكى دەرىجىدىكى كوللاگېن، دورا دەرىجىسىدىكى كوللاگېن دەپ ئۈچ تۈرگە بۆلۈنىدۇ. يېمەكلىك كوللاگېن ئادەتتە ھايۋاناتلارنىڭ تېرىسى، مۇسكۇلى ۋە سۆڭەك يېلىمىدىن ئېلىنىدۇ. بۇنىڭدىكى تېرىدىن ئېلىنغان كوللاگېن يېمەكلىك كوللاگېنىدىن ئىبارەت. بۇ خىل كوللاگېن سىرتتىن قارىماققا ئاق رەڭلىك كۆرۈنىدۇ. تېتىشلىق ۋە يۇمشاق، سۇس تاتلىق تەمگە ئىگە. ئاسان ھەزىم بولىدۇ. كوللاگېن ئالاھىدە بىر خىل ساغلاملىق يېمەكلىكى، ئۇ نۇرغۇنلىغان يېمەكلىكلەر ئىچىدە كۆپ ئىقتىدارلىق، ئوزۇقلۇق تەركىبى مول بولۇپ، باشقا يېمەكلىكلەرگە سېلىشتۇرۇپ بولمايدىغان ئەۋزەللىككە ئىگە:

1) كوللاگېن چوڭ مولېكۇلاسى بۇرمىسىمان تۈزۈلۈشكە ئىگە بولۇپ، ئۇنىڭدىكى ئامىنو كىسلاتالىرى پېپتىد بېغى ئارقىلىق بىرىكىپ، كوللاگېن مولېكۇلاسىنى تۈزىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com



# تۇرمۇش ئادىتىمىزنى ياخشىلاپ، ياز پەسلىدىكى ئۆت كېسەللىكلىرىنىڭ ئالدىنى ئالايلى

تۇرسۇنئاي ئەمەت

ئۆت كېسەللىكلىرى ئادەتتە پەسىل ئالماشقان مەزگىلدە، ھېيت ـ بايرام ۋە ئارام ئېلىش مەزگىللىرىدە كۆپرەك قوزغىلىدۇ. بۇنداق ۋاقىتلاردا كىشىلەر تۇغقان يوقلاش، يىغىلىشلارغا قاتنىشىش، سەيلە ـ ساياھەت قىلىش قاتارلىق پائالىيەتلەر بىلەن ئالدىراش بولغانلىقتىن، نورمال تۇرمۇش رىتىمى ۋە غىزالىنىش قانۇنىيەتلىرىدە ئۆزگىرىش بولىدۇ. شۇڭا، چارچاش، تويۇنۇپ غىزالىنىش، روھىي كەيپىياتى تۇراقسىز بولۇشتەك ئەھۋاللار كۆرۈلۈپ، ئورگانىزمدا بىر قاتار بىئاراملىق ئالامەتلىرى يۈز بېرىدۇ. يەنى ئاداشقان نېرۋىلار روھلىنىپ كېتىپ، ئۆت سۇيۇقلۇقى تېز سۈرئەتتە سىرتقا چىقىرىلىدۇ. نەتىجىدە ئۆت خالتىسىنىڭ قورۇقلىنىپ قېلىشى ئۇنىڭ جىددىي قىسقىرىشىنى ئېغىرلاشتۇرۇپ، ئۆت خالتىسى ياللۇغلىنىش، ئۆت نەيچىلىرى ياللۇغلىنىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ، ئەگەر بىمارنىڭ ئۆتىدە تاش بولسا، بۇ خىل ئەھۋالدا ئۆت خالتىسىدىكى تاش تەۋرىنىپ، ئۆتنىڭ ئېچىلىش ئېغىزىنى توسۇۋېلىپ، ئۆتنىڭ كېرىلىش كۈچىنى ئاشۇرۇۋېتىپ، ئۆت خالتىسى دىۋارىدا سۇلۇق ئىششىق، قان يېتىشمەسلىك، نېكروزلىنىش ئەھۋاللىرىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. نەتىجىدە، ئۆت خالتىسى جىددىي قىسقىراپ، ئۆت خالتىسىدىكى كىچىك تاشلار ئۆتنىڭ غول نەيچىسىگە كىرىپ قېلىپ، ئۆت نەيچىلىرى توسۇلۇپ قېلىش، ئۆت مەنبەلىك ئۇيقۇلۇق بېزى ياللۇغلىنىش ئەھۋاللىرى كۆرۈلىدۇ. ئەگەر بۇنىڭغا سىرتتا يېيىلگەن يېمەكلىكلەرنىڭ ياكى تەييار يېمەكلىكلەرنىڭ تازىلىق شارائىتى ناچار بولۇشى قوشۇلسا، ئۆت نەيچىلىرىنىڭ باكتېرىيەدىن يۇقۇملىنىشىنى ئېغىرلاشتۇرۇپ، بىمارنىڭ ئەھۋالى خەتەر ئىچىدە قالىدۇ.

يۇقىرىقى ئەھۋاللارنىڭ كېلىپ چىقىشىنىڭ ئۈنۈملۈك ئالدىنى ئېلىشتا، ھەر دائىم قانۇنىيەتلىك غىزالىنىشنى، ئاز ـ ئازدىن، كۆپ قېتىم تاماقلىنىشنى، قايناق سۇنى كۆپرەك ئىچىشنى، يېمەكلىك تازىلىقىغا ئەھمىيەت بېرىپ، مۇمكىنقەدەر ئۆيدە غىزالىنىشنى، ياغدا پىشۇرۇلغان، تەييار تاماقلارنى مۇمكىنقەدەر يېمەسلىكنى، كەيپىياتىمىزنى تەڭشەپ، مۇۋاپىق ھەرىكەت قىلىپ بېرىشنى، زۆرۈر تېپىلغاندا دورا بىلەن تەڭ ماسلاشتۇرۇپ ئېلىپ بېرىشنى تەۋسىيە قىلىمىز.

بىز ئادەتتە دوختۇرخانىلاردا ئىشلىتىۋاتقان ئۆت كېسەللىكلىرىگە ئىشلىتىدىغان دورىلار ئۆت سۇيۇقلۇقى تەركىبىنىڭ نىسبىتىنى تەڭشەپ، ئۆت سۇيۇقلۇقى تەركىبىدىكى ئۆت تۇزى ۋە لېتسىتىن بىلەن خولېستېرىننىڭ نىسبىتىنى تەڭپۇڭلاشتۇرۇشتا ئوبدان رول ئوينايدۇ. بولۇپمۇ ساپ جۇڭگو تېبابەت دورىلىرىنىڭ ئورگانىزمغا كۆرسىتىدىغان زەھەرلىك ياكى ناچار تەسىرلىرى ئاز بولغانلىقتىن، ئۇزۇن مۇددەت خەتەرسىز ئىشلىتىشكە بولىدۇ. بۇ خىل دورىلارنىڭ ھەر خىل ئۆت كېسەللىكلىرىنىڭ قايتا قوزغىلىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىشتىكى ئۈنۈمىگە سەل قاراشقا بولمايدۇ.

ئاپتور: ئۈرۈمچى شەھەرلىك بىرىنچى خەلق دوختۇرخانىسىدىن

# كوللاگېن ۋە سالامەتلىك

ماموت قۇربان

يېقىندىن بېرى كوللاگېن ۋە سالامەتلىك توغرىسىدا نۇرغۇن ئېلانلار بېرىلىۋاتىدۇ. كوللاگېن دېگەن بۇ ئاتالغۇنى خەنزۇچە مەنىسىدىن قاراپ «يېلىملىق ئاقسىل» دەپ ئاتاشقىمۇ بولىدۇ. ئۇنداقتا ئاقسىل قانداق ماددا؟ ئۇنى ساغلاملىق يېمەكلىكى دېيىشىنىڭ ئاساسىچۇ؟ كوللاگېن ئادەم بەدىنىدىكى ئاقسىللارنىڭ 30% ىنى تەشكىل قىلىدۇ. بىر ياش تېنىدىكى كوللاگېن ئۈچ كىلوگىرام ئەتراپىدا بولىدۇ، ئۇ ئادەمنىڭ قېرىشىنى كېچىكتۈرىدىغان ماددا بولۇپ، داۋاملىق تولۇقلاپ تۇرۇشقا تېگىشلىك بىر خىل ئوزۇقلۇق ماددا.

كوللاگېن ئادەم تېرىسىدە، سۆڭەك، مۇسكۇل، يۇمشاق سۆڭەك، ئۇگە - بوغۇم، چاچ توقۇلمىلىرىدا كۆپ ئۇچرايدۇ، ئۇ ھاياتلىقنىڭ ئاساسى. ئۇنىڭ ماددا ئالماشتۇرۇش، نەملىكنى ساقلاش، تېرە قورۇلۇپ قېلىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىش، تېرىنى چىڭىتىش، پارقىرىتىش، قۇۋۋەت تولۇقلاش، ئەسلىگە كەلتۈرۈش، گۈزەللەشتۈرۈشتىن ئىبارەت توققۇز خىل رولى بار. ئاقسىل ئادەم بەدىنىدىكى ئەڭ مۇھىم بولغان، شۇنداقلا ئەڭ كۆپ ماددىلارنىڭ بىرى. ئادەم بەدىنىنىڭ 20% ى ئاقسىللاردىن تەركىب تاپقان. ئادەم 25 ياشتىن ئاشقاندا، ئادەم تېنىدىكى كوللاگېن ئۆزلۈكىدىن ئېقىپ كەتكەچكە، كوللاگېن تولۇقلاپ تۇرۇشقا توغرا كېلىدۇ.

بىر گىرام ئاقسىل تۆت كىلوكالورىيە ئىسسىقلىق ئاجرىتىپ چىقىرىدۇ. بىر قوشۇق مۇكەممەل بولغان ئاقسىل پاراشوكى بىر ئىستاكان كالا سۈتى ياكى بىر دانە تۇخۇم ۋە ياكى بىر سەر گۆش ئۆز ئىچىگە ئالغان يېمەكلىكنىڭ ئوزۇقلۇق قىممىتىگە تەڭ. ئاقسىلدىكى خولېستېرىن تۇخۇمدىكى خولېستېرىنىنىڭ 25 تىن بىرىگە تەڭ. ساغلام بولۇش ئۈچۈن، ئالىي دەرىجىلىك ياغ ئاقسىللىرىدىن باشقا، ئالىي سۈپەتلىك ئۆسۈملۈك خۇسۇسىيىتىدىكى ئاقسىللارنى ئىستېمال قىلىش كېرەك. كۈندىلىك يېمەكلىكتە كالا سۈتى، گۆش، قۇرت قاتارلىق ئاقسىللىق يېمەكلىكلەر يېتىشمىگەن كىشىلەر، يەنى بالىلار، ياشلار، قېرىلار، ھامىلىدار ئاياللار، بالا ئەمدۇرۇۋاتقان ئاياللار، ئوپېراتسىيەدىن چىققان كىشىلەر ئاقسىل تولۇقلىشى كېرەك. ناشتىدىكى ئاقسىل ئىستېمالى پۈتۈن كۈنلۈك ئاقسىلنىڭ 70% ىنى، چۈشلۈك ۋە كەچلىك تاماقتىكى ئاقسىل ئىستېمالى پۈتۈن كۈنلۈك ئاقسىلنىڭ 30% ىنى تەشكىل قىلىدۇ.

مۇكەممەل بولغان ئاقسىللىق يېمەكلىكلەردىن تۇخۇم سېرىقى، يېڭى سۈت، جىگەر، ئورۇق گۆش، قاتتىق مېۋىلەر، سېرىق پۇرچاق، ئۈندۈرمە قاتارلىقلار بار. تەركىبىدە مەلۇم ئامىنو كىسلاتاسى كەم بولغان ئاقسىل مۇكەممەل بولمىغان ئاقسىللار دېيىلىدۇ. مانا مۇنداق ئاقسىللىق يېمەكلىكلەردىن بۇغداي، قوناق، كانىماش قاتارلىقلار بار. بۆرنى قانايدىغان كىشىلەر، كەم قانلىق كىشىلەر، سۆڭىكى سۇنغان كىشىلەر، ئورۇقلىماقچى بولغان كىشىلەر، ئاسان چارچايدىغان، ئاسان زۇكام بولىدىغان كىشىلەر، دىيابېت كېسىلى بارلار، قېرىلار، ھامىلىدار ئاياللار، ئاشقازىنى ئاغرىيدىغان كىشىلەر، قان بېسىمى يۇقىرىلار مۇكەممەل بولغان ئاقسىل پاراشوكىدىن كۈنىگە تاماقتىن كېيىن 1～2 قوشۇق ئىچىپ بېرىشى كېرەك.

كوللاگېن ئىستېمال دەرىجىسىگە قاراپ يېمەكلىك دەرىجىسىدىكى كوللاگېن، ئادەتتىكى دەرىجىدىكى كوللاگېن، دورا دەرىجىسىدىكى كوللاگېن دەپ ئۈچ تۈرگە بۆلۈنىدۇ. يېمەكلىك كوللاگېن ئادەتتە ھايۋاناتلارنىڭ تېرىسى، مۇسكۇلى ۋە سۆڭەك يېلىمىدىن ئېلىنىدۇ. بۇنىڭدىكى تېرىدىن ئېلىنغان كوللاگېن يېمەكلىك كوللاگېنىدىن ئىبارەت. بۇ خىل كوللاگېن سىرتتىن قارىماققا ئاق رەڭلىك كۆرۈنىدۇ. تېتىشلىق ۋە يۇمشاق، سۇس تاتلىق تەمگە ئىگە. ئاسان ھەزىم بولىدۇ. كوللاگېن ئالاھىدە بىر خىل ساغلاملىق يېمەكلىكى، ئۇ نۇرغۇنلىغان يېمەكلىكلەر ئىچىدە كۆپ ئىقتىدارلىق، ئوزۇقلۇق تەركىبى مول بولۇپ، باشقا يېمەكلىكلەرگە سېلىشتۇرۇپ بولمايدىغان ئەۋزەللىككە ئىگە:

1) كوللاگېن چوڭ مولېكۇلاسى بۇرمىسىمان تۈزۈلۈشكە ئىگە بولۇپ، ئۇنىڭدىكى ئامىنو كىسلاتالىرى پېپتىد بېغى ئارقىلىق بىرىكىپ، كوللاگېن مولېكۇلاسىنى تۈزىدۇ.

www.uyghurkitap.com



2) كوللاگېن زىچ تالالىق تۈزۈلۈشكە ئىگە بولۇپ، ئۇنىڭدىن ئىشلىنىدىغان ماتېرىياللار ئىنتايىن كۈچلۈك ئېلاستىكلىققا ۋە كۈچىنىشچانلىققا ئىگە. يۇپقا پەردە ماتېرىياللىرىنى تەييارلاشقا مۇۋاپىق كېلىدۇ. شۇڭا، كوللاگېن ئاشقازان - ئۈچەيلەرنىڭ خىزمىتىنى ياخشىلايدىغان دورىلارنى ئوراش ماتېرىيالى قىلىپ ئىشلىتىلىدۇ. ئۇنىڭ ئالاھىدىلىكى شۇكى، ئىسسىق بىر تەرەپ قىلىش جەريانىدا، سۇ ۋە ياغلارنىڭ ھورلىنىشى ۋە سۇيۇقلىنىشىغا ئەگىشىپ ئۆزگەرمەيدۇ، ئاساسىي جەھەتتىن گۆش يېمەكلىكلەرنىڭ يىغىلىشى بىلەن بىردەك بولىدۇ، ئەمما باشقا ئوراش ماتېرىياللىرىدا بۇنداق ئالاھىدىلىك بولمايدۇ.

3) كوللاگېننىڭ يېمەكلىك تولدۇرغۇچىسى ۋە يېمەكلىك ئۇيۇشتۇرغۇچىسى قىلىپ ئىشلىتىلىشىنىڭ سەۋەبى شۇكى، ئۇنىڭ مولېكۇلا زەنجىرىدە زور مىقداردا سۇغا يېقىنداشلىقى بولغان رادىكاللار بولغانلىقتىن، ئۇنىڭ سۇ بىلەن بىرىكىش ئىقتىدارى ناھايىتى كۈچلۈك بولىدۇ.

4) كوللاگېن كىسلاتالىق ۋە ئىشقارلىق شارائىتتا كۆپىدۇ. مانا ئۇنىڭ بۇ خىل خۇسۇسىيىتى كوللاگېنلىق ئاساسىي ماتېرىياللارنى بىر تەرەپ قىلىش ئىش سەنئىتىدە قوللىنىلىدۇ.

كوللاگېننىڭ ئىقتىدارلىق ساغلاملىق يېمەكلىكى قىلىپ ئىشلىتىلىشى: ئۇ يۈرەك قان تومۇر كېسەللىكىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ، قىزىل قان ئاقسىلى بىلەن قىزىل قان ھۈجەيرىسىنى ھاسىل قىلىش رولىغا ئىگە. ئۇ قان ئايلىنىشنى ياخشىلاش رولىغا ئىگە، ئۇ تاجىسمان ئارتېرىيە بوتقىسمان قېتىشلىق يۈرەك كېسىلى، مېڭىگە قان يېتىشمەسلىك قاتارلىق كېسەللىكلەرگە پايدىلىق. كوللاگېن قان تومۇرلارنىڭ نورمال ھەرىكەتلىنىشىگە پايدىلىق. بۇ ھەقتىكى تەتقىقاتلار كوللاگېننىڭ قاندىكى گىلىتسېرىد تىرى ئېستېرى ۋە خولېستېرىننىڭ مىقدارىنى تۆۋەنلىتىپ، ئادەم تېنىگە زۆرۈر، ئەمما ئادەم تېنىدىكى مىقدارى جەھەتتىن كەم بولغان مىكرو مىقداردىكى ئېلېمېنتلار مىقدارىنى ئاشۇرىدىغانلىقىنى، شۇنداقلا كوللاگېن ئادەمنى ئورۇقلىتىپ، قاندىكى ياغنى تۆۋەنلىتىدىغان غايىۋى يېمەكلىك بولۇپلا قالماي، يەنە نۆۋەتتە قېرىلاردا تەدرىجىي كۆپىيىۋاتقان دېۋەڭلىك كېسەللىكنىڭ ئادەم قېنىدىكى ئاليۇمىنغا مۇناسىۋەتلىك بولىدىغانلىقىنى، كوللاگېننىڭ ئادەم تېنىدە ئاليۇمىننىڭ توپلىنىپ قېلىشىنى ئازايتىدىغان يېمەكلىك ئىكەنلىكىنى ئىسپاتلىدى.

راك ھۈجەيرىلىرى ھايات تەنگە نىسبەتەن ئېيتقاندا بىر خىل غەيرىي ماددا، كوللاگېن راك ھۈجەيرىلىرىنى ئورىۋېلىپ، ئۇلارنىڭ كۆپىيىشى ياكى يۆتكىلىشىنى چەكلەپ تۇرۇش رولىغا ئىگە. دىيابېت كېسىلى، بۆرەك كېسىلى قاتارلىق ئېغىر كېسەللىكلەرگە گىرىپتار بولغانلار ئۈچۈن ئالىي دەرىجىلىك ئاقسىل ساغلاملىق يېمەكلىكىدۇر.

كوللاگېننىڭ ئەڭ چوڭ ئالاھىدىلىكى شۇكى، ئۇنىڭ تەركىبىدىكى ئامىنو كىسلاتا ھىدروكسى پىرولىن (氨基酸羟基脯氨酸) قان پلازمىسىدىكى كالتسىينى سۆڭەك ھۈجەيرىلىرىگە يەتكۈزۈپ بېرىش قورالى. سۆڭەك ھۈجەيرىلىرىدىكى سۆڭەك يېلىمى سۆڭەكنى تەشكىل قىلغۇچى ماددا ھىدروكسى ئاپاتىتنى (羟基磷灰石) يېپىشتۇرغۇچى بولۇپ، ئۇ سۆڭەكنىڭ ئاساسىي تەنچىسى. شۇڭا، ئادەم يېتەرلىك مىقداردا كوللاگېن يەپ بەرسە، ئورگانىزمغا كالتسىينىڭ قوبۇل قىلىنىشىنى ئىلگىرى سۈرگىلى بولىدۇ. كوللاگېننى كالتسىي تولۇقلايدىغان ساغلاملىق يېمەكلىكى دېيىشكە بولىدۇ. كوللاگېن سۆڭەك، بولۇپمۇ يۇمشاق سۆڭەك توقۇلمىلىرىدىكى مۇھىم تەركىبىي قىسىم. ئۇنى سۆڭەكتىكى كىچىك تۆشۈكلۈك تورغا ئوخشىتىش مۇمكىن، ئەگەر ئۇ بولمىسا كالتسىينى قانچە تولۇقلىغان بىلەن كالتسىي ئېقىپ كېتىپ سۈمۈرۈلمەيدۇ. بۇ تور تۆشۈكلىرى كالتسىينىڭ ئېقىپ كېتىشىنى توسۇپ تۇرىدۇ. ئادەتتە، سۆڭەكتىكى كالتسىي، ماگنىي، فوسفور قاتارلىق ئانورگانىك ماددىلارنىڭ ئومۇمىي مىقدارى بىرنەچچە پىرسەنتلا بولىدۇ، ئەمما كوللاگېن تەركىبىدە ئۇلارنىڭ مىقدارى 80% تىن ئاشىدۇ. تەنھەرىكەتچىلەرگە نىسبەتەن ئېيتقاندا، بوغۇملارنىڭ ئۈزۈكسىز سۈركىلىشىدىن يۇمشاق سۆڭەكلەر زەخىملىنىپ، قىسقا مۇددەتتە ئەسلىگە كېلەلمەيدۇ. مۇنداقچە ئېيتقاندا، 25 ياشتىن كېيىن ئادەم بەدىنىدىكى كوللاگېن تەدرىجىي كېمىيىشكە باشلايدۇ، بولۇپمۇ ئاياللاردا ياش قۇرامى پەيدا قىلغان ھورمۇننىڭ تەڭپۇڭسىزلىقى ئەرلەرگە قارىغاندا نەچچە ھەسسە تېز بولىدۇ، شۇڭا بوغۇم بىلەن سۆڭەكنىڭ ساغلاملىقىنى ساقلاشنىڭ ئەڭ ياخشى چارىسى شۇكى، ئۆز ۋاقتىدا كالتسىي بىلەن كوللاگېننى تولۇقلاپ تۇرۇش كېرەك. كوللاگېن ئاياللاردا ئاياللار كېسەللىكىنىڭ ئالدىنى ئېلىشتىكى ئەڭ ياخشى يېمەكلىك، بولۇپمۇ ئاياللار كىلىماكتېرىيە دەۋرىدە يەيدىغان

سالامەت بولۇڭ

ساغلاملىق يېمەكلىكى. كوللاگېن تەركىبىدە يەنە زور مىقداردا گلۇتامىك كىسلاتا بولۇپ، ئۇ ئادەم تېنىدە يېلىم ئىشلەپچىقىرىشقا قاتنىشىدۇ. مەركىزىي نېرۋىنى تىنچلاندۇرۇش رولىغا ئىگە.

**ئاق يېلىم (明胶)**

1) كوللاگېننىڭ ھىدرولىزلانغان مەھسۇلاتى ئاق يېلىم (明胶) يېمەكلىك سانائىتىدە گۆشتىن ئېلىنغان يېمەكلىكلەرگە يېمەكلىك خورۇچى قىلىپ ئىشلىتىلىدۇ. كوللاگېن باشقا ئاقسىللارغا ئوخشاش بوياش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە بولۇپ، ياسىلىدىغان يېمەكلىكنىڭ تەلپىگە ئاساسەن يېمەكلىكنى ھەر خىل رەڭلەردە بوياپ ئىستېمالچىلارنى جەلپ قىلىشقا بولىدۇ.

2) ماروژنى، چوكا مۇز، مېۋە ئۇيۇتمىسى، ئاشلىق ئۇيۇتمىسى قاتارلىق يېمەكلىكلەرنى ئىشلەپچىقىرىشتا مۇۋاپىق مىقداردا ئاق يېلىم قوشۇپ يېمەكلىكنىڭ سۈپىتىنى ياخشىلاشقا بولىدۇ. ئاق يېلىم قارا ئاشلىقتا مۇز ھاسىل بولۇۋېلىشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

3) بېلىق يېلىمى دۇنيانىڭ ھەممە يېرىدە پىۋا ۋە ئۈزۈم ھاراق سانائىتىدە قويۇلدۇرغۇچى، تىندۇرغۇچى، سۈزۈلدۈرگۈچى، ئېمۇلسىيەلىگۈچى، تۇراقلاشتۇرغۇچى قىلىنسا، ئاق يېلىم چاي ئېچىملىكلىرىنىڭ دۇغلىنىشىپ قېلىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىش ۋە سۈپىتىنى ياخشىلاشتا ئىشلىتىلىدۇ.

4) كوللاگېن پولىپېپتىد سۈت ئېچىملىكلىرى، كىسلاتالىق ئېچىملىكلەر، يېڭى كالا سۈتى، قېتىق قاتارلىق سۇيۇق ھالەتتىكى ئېچىملىكلەرگە كۆپ ئىشلىتىلىدۇ. ئۇ قېتىققا قوشۇلسا، ئېمۇلسىيەلەپ تۇراقلاشتۇرۇش رولىغا ئىگە بولغاچقا، قېتىقتا سېرىق سۇ پەيدا بولۇشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. ئۇنى سۈت پاراشوكىغا قوشقاندىمۇ، سۈت پاراشوكىنىڭ ئوزۇقلۇق قىممىتىنى ئاشۇرۇپلا قالماي، ئىقتىدارنى ياخشىلايدۇ.

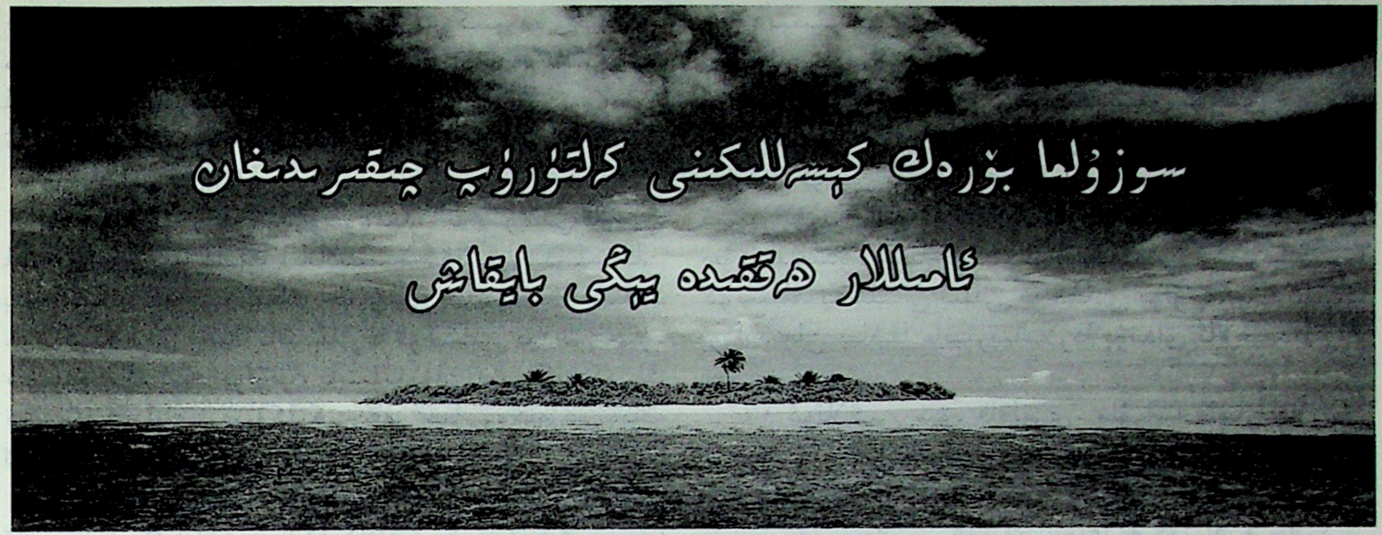
5) كوللاگېن پولىپېپتىد پېچىنە - پىرەنىكلەر، قەنت - گېزەكلەرگە قوشۇلسا، ئۇلارنىڭ ساقلىنىش ۋاقتى ئۇزىرايدۇ، ئۇلارنىڭ ئوزۇقلۇق قىممىتى ئاشىدۇ، بۇ خىل ئۇسۇل بىلەن كالورىيەسى تۆۋەن بولغان قەنت - گېزەكلەرنى ئىشلەشكە بولىدۇ.

6) كوللاگېن كولباسا تۈردىكى يېمەكلىكلەرنىڭ تەمىنى ۋە سۈپىتىنى ياخشىلىغۇچى قىلىپمۇ ئىشلىتىلىدۇ. يېقىندىن بېرى كولباسانىڭ تۈرلىرى كۆپىيىپ، گۆشتىن ئېلىنغان يېمەكلىكلەر ئىچىدە ئىگىلىگەن ئورۇنى كۈندىن - كۈنگە كۆپەيگەنلىكتىن، تەبئىي ئۈچەي يېتىشمەيدىغان ئەھۋاللار كۆرۈلمەكتە. شۇڭا، تەتقىقاتچى خادىملار ياساپ چىققان كوللاگېنلىق ئۈچەي بۇ ئەھۋالنى ھەل قىلدى. كوللاگېنلىق ئۈچەي ئوزۇقلۇق قىممىتى مول بولغان يۇقىرى ئاقسىللىق ماددىدۇر، بۇ خىل ئۈچەينىڭ ئالاھىدىلىكى شۇكى، ئۇ يۇقىرى تېمپېراتۇرىدا سۇ ۋە ياغلارنىڭ پارلىنىشىغا ئەگىشىپ سۇيۇقلىنىدۇ، كوللاگېننىڭ يىغىلىشى (كىرىشىشى) گۆشنىڭ يىغىلىشى بىلەن ئوخشاش بولۇپ، يېمەكلىك ئورايدىغان باشقا ماتېرىياللاردا بۇنداق ئالاھىدىلىك يوق.

7) كوللاگېن مېۋە قاقلىرى، مۇرابىا قاتارلىقلارنى ئىچىدىن ئوراش پەردىسى قىلىپمۇ ئىشلىتىلىدۇ. يېمەكلىك سانائىتىدە مېۋە قاقلىرىغا گىلىتسېرىن، $CaCl_2$ قاتارلىق خورۇچلارنى قوشۇپ يۇپقا پەردىنىڭ مېخانىكلىق ئىقتىدارىنى يۇقىرى كۆتۈرۈپلا قالماي، يەنە مېخانىكىلىق ئىقتىدارى چىرايلىق، كۆركەم، بۇ خىل كوللاگېنلىق پەردە يېيىشلىك بولۇپ، ئوزۇقلۇق يەتكۈزۈپ بېرىدۇ، كېرىلىشكە قارشى كۆچىنىشچانلىقى ياخشى، ئىسسىقلىق ۋە گاز ئۆتكۈزمەيدۇ، ياغ ۋە نەملىكتىن ساقلاش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە. شۇ سەۋەبتىن ھەر خىل يېمەكلىكلەرنى يېڭى پېتىچە ساقلاشتا كەڭ ئىشلىتىلىدۇ.

8) ئاق يېلىم (明胶) نى يېمەكلىكلەرنىڭ يۈزىگە سۈرسە، يېمەكلىكلەرنى پارقىراق، كۆركەم قىلىشتىن سىرت، تۆۋەندىكىدەك ئالاھىدىلىكلەرگە ئىگە قىلىدۇ: ① يېمەكلىكلەر بۇزۇلۇپ قالمايدۇ. ساقلىنىش ۋاقتىنى ئۇزارتىدۇ؛ ② يېمەكلىكلەرنىڭ توزۇپ ياكى مونەكلەشىپ قېلىشىنىڭ، قېتىۋېلىشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ؛ ③ يېمەكلىك يۈزىنى پارقىرىتىدۇ؛ ④ يېمەكلىكلەرنىڭ نەملىك يوقىتىپ، شەكلى ۋە تەمىنىڭ ئۆزگىرىشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ؛ ⑤ مېۋە، كۆكتاتلارنىڭ قىيامىغا مۇئەييەن مىقداردا ئاق يېلىم قوشۇلسا، مېۋە، كۆكتاتلارنى قوغداش پەردىسى ھاسىل قىلىپ، مېۋە قىيامىنىڭ تەبئىي تەمىنى ساقلايدۇ؛ ⑥ كوللاگېن مۇھىم بىر خىل تەبىئىي ئاقسىل بايلىقى. مەيلى ئۇ بىيو - مېدىتسىنا، ساغلاملىق يېمەكلىكلىرى ۋە ياكى پەرداز بۇيۇملىرى، توقۇمىچىلىق سانائىتى بولسۇن، ھەممىسىدە كەڭرى ئىشلىتىلىدۇ.

ئاپتور: شىنجاڭ ئۇنىۋېرسىتېتىنىڭ پېنسىيونېرى



# سوزۇلما بۆرەك كېسەللىكىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغان ئاساسلار ھەققىدە يېڭى بايقاش



سوزۇلما بۆرەك كېسەللىكى ئۆتكۈر بۆرەك يالل‍ۇغى ۋە ئۆتكۈر سۈيدۈك يولى يۇقۇملىنىشتىن سىرت بولغان ئۇرغۇنلىغان بۆرەك كېسەللىكلىرىنىڭ ئومۇمىي ئاتىلىشىدۇر. ئەگەر سوزۇلما بۆرەك كېسەللىكىنى ئۆز ۋاقتىدا ئۈنۈملۈك داۋالاتمىغاندا، ئېغىرلىشىپ سوزۇلما بۆرەك ئىقتىدارىنىڭ تولۇق بولماسلىقىغا، ئەڭ ئاخىرىدا سۈيدۈكتىن زەھەرلىنىش كېسىلىگە تەرەققىي قىلىدۇ.

سوزۇلما بۆرەك كېسىلى دائىم ساغلاملىقىقا ئېغىر خەۋپلەرنى ئېلىپ كېلىدۇ، كېلىپ چىقىش سەۋەبىنى چۈشەنگەندىلا، ئاندىن داۋالاشنىڭ بۆسۈش ئېغىزىنى تاپالايمىز. ياپونىيە تەتقىقاتچىلىرىنىڭ يېقىنقى دوكلاتىدا دېيىلىشىچە، ئۇلار تەتقىقات ئارقىلىق بۆرەكتىكى بىر خىل كوللاگېن ئاقسىلى ئاجرىتىپ چىقىرىدىغان ھۈجەيرىنىڭ سوزۇلما بۆرەك كېسىلىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغانلىقىنى ئېنىقلاپ قىلغان، بۇ، تەتقىقاتچىلارنى كېسەللىكنىڭ ئالدىنى ئېلىش ۋە داۋالاشنىڭ يېڭى ئۇسۇلىنى تېپىپ چىقىش ھەققىدە پىكىر بىلەن تەمىن ئەتتى.

تەتقىقاتچىلار مۇنداق دەپ كۆرسىتىشتى، يۇقىرى قان بېسىمى ياكى دىيابېت كېسىلىنىڭ بۆرەك ئىقتىدارىنى تۆۋەنلىتىۋېتىشى نەتىجىسىدە، بۆرەكتە بىر خىل كوللاگېن ئاقسىلى ئاجرىتىپ چىقىرىدىغان ھۈجەيرە پەيدا بولىدۇ. بۇ خىل ھۈجەيرە بۆرەكنى قاتۇرۇپ، بۆرەكنىڭ قىزىل قان ھۈجەيرىسىنىڭ ھاسىل بولۇشىنى ئىلگىرى سۈرىدىغان ماددىنى ئاجرىتىپ چىقىرىش ئىقتىدارىنى تۆۋەنلىتىۋېتىدۇ. قىزىل قان ھۈجەيرىسىنىڭ ھاسىل بولۇشىنى ئىلگىرى سۈرىدىغان ماددا بولسا قىزىل قان ھۈجەيرىسىنىڭ ھاسىل بولۇشىنى ئىلگىرى سۈرىدىغان بىر خىل ھۈجەيرە فاكتورى. ئۇنىڭ ئاجرىلىپ چىقىش مىقدارىنىڭ ئازىيىشى قىزىل قان ھۈجەيرىسىنىڭ ئازلاپ كېتىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ ـ دە، يەنىمۇ ئىلگىرىلىگەن ھالدا «بۆرەك مەنبەلىك قان ئازلىق»نى كەلتۈرۈپ چىقىرىپ، بۆرەك ئىقتىدارىنى يەنە بىر بالداق تۆۋەنلىتىپ، يامان ئايلىنىشنى پەيدا قىلىدۇ.

تەتقىقاتچىلار بۇ قېتىم كوللاگېن ئاقسىلى ئاجرىتىپ چىقىرىدىغان ۋە بۆرەكنى قاتۇرۇۋېتەلەيدىغان ھۈجەيرىنىڭ ئەسلىدە قىزىل قان ھۈجەيرىسىنىڭ ھاسىل بولۇشىنى ئىلگىرى سۈرىدىغان ماددىنى ئاجرىتىپ چىقىرىدىغان ھۈجەيرىنىڭ يالل‍ۇغ ھالىتىدىن ئۆزگەرگەنلىكىنى بايقايدۇ. ئۇلار ئەگەر يالل‍ۇغلىنىش تورمۇزلانسا، بۇ خىل ھۈجەيرە قايتىدىن ئەسلىگە كېلىپ، قىزىل قان ھۈجەيرىسىنىڭ ھاسىل بولۇشىنى ئىلگىرى سۈرىدىغان ماددىنى ئاجرىتىپ چىقىرىدىغان نورمال ھۈجەيرە ھالىتىگە كېلىدۇ، دەپ قارىغان. شۇڭا، ئەگەر ھۈجەيرىنىڭ يالل‍ۇغلىنىشىنى كونترول قىلغىلى بولسا، سوزۇلما بۆرەك كېسىلىنىڭ ئالدىنى ئېلىش ۋە داۋالاشنىڭ يېڭى ئۇسۇلىنى تەتقىق قىلىپ تاپقىلى بولىدۇ.

**خالمىرە تۇرغان** تەرجىمىسى

سالامەت بولۇڭ

# ئاشقازان كېسىلى بىمارلىرىنىڭ يېمەك - ئىچمەكتىكى پەرھىزلىرى

جۇڭگو تېبابىتى نۇقتىسىدىن قارىغاندا، ئاشقازان كېسىلى ئادەتتە ئىمتىلائىي ۋە زەئىپلىشىش كېسەل ئالامەتلىرى دەپ ئىككىگە بۆلۈنىدۇ. ئىمتىلائىي كېسەل ئالامەتلىك بىمارلارنىڭ كېسەللىك ئەھۋالىنىڭ ئەلپازى جىددىيرەك، ئەھۋالى ئېغىرراق، كېسەلنىڭ ئاقىۋىتى داۋالىغاندىن كېيىن ياخشىراق بولىدۇ، ئاسان تەكرارلانمايدۇ؛ زەئىپلىشىش كېسەل ئالامەتلىك بىمارلارنىڭ كېسەل مۇساپىسى ئۇزۇنراق، كېسەللىك ئەھۋالى يېنىكرەك بولىدۇ، لېكىن ئاسان تەكرارلىنىدۇ ھەم ئاسان ساقايمايدۇ. كلىنىكىدا «كونا ئاشقازان كېسىلى بىمارلىرى»نىڭ كۆپىنچىسى شۇنىڭغا كىرىدۇ.

ئىمتىلائىي كېسەل ئالامەتلىك ئاشقازان كېسىلى بىمارلىرىنىڭ ئاشقازىنى ئادەتتە بەك قاتتىق ئاغرىمايدۇ، ئاساسلىقى قورساق ئاچ ۋاقىتتا ياكى كەچتە ئاغرىيدۇ، غىزالانسا ياكى ئىچىملىك ئىچسە يېنىكلەيدۇ، خام ۋە سوغۇق نەرسىلەر ئاشقازاننىڭ ئاغرىقىنى قايتا قوزغايدۇ ياكى ئاسان ئىچ سۈرۈش قاتارلىق كېسەللىك ئالامەتلىرىنى پەيدا قىلىدۇ. شۇڭلاشقا، يېمەك - ئىچمەكتە ئالاھىدە پەرھىز قىلىشقا توغرا كېلىدۇ.

**سۈت** سۈتتە ئاقسىل مول ھەم ئۇ تۆۋەن ئىشقارلىق، سۈت ئاشقازانغا كىرگەندىن كېيىن ئاشقازان كىسلاتاسىغا يېقىپلا قالماي، ئاشقازاننىڭ شەلۋەرىگەن يارا يۈزىدە بىر قەۋەت قوغدىغۇچى پەردە ھاسىل قىلىدۇ. لېكىن، سۈتنىلا يالغۇز ئىچسە، رولى چوڭ بولمايدۇ، بولكا، پېچىنە - پىرەنىك، ھورنان، سودالىق پىرەنىك قاتارلىق كىراخمال تۈرىدىكى يېمەكلىكلەرنى قوشۇپ يېسە، يېمەكلىكنىڭ چىقىرىلىپ كېتىش ۋاقتىنى ئاستىلىتىپ، كېسەللىك ئەھۋالىنىڭ ئېغىرلىشىدىن ساقلانغىلى بولىدۇ.

**تاتلىق يېمەكلىك** ئاشقازان شىللىق پەردىسىنىڭ زەخىملىنىشىنى ئاساسلىقى ئاشقازان كىسلاتاسى پەيدا قىلىدۇ، تاتلىق يېمەكلىكلەر ئاشقازانغا كىرگەندىن كېيىن ئېچىش ئارقىلىق كىسلاتالىشىپ، ئاشقازان ئىچىدىكى كىسلاتانى كۆپەيتىپ، شۇ ئارقىلىق ئاشقازان شىللىق پەردىسىنىڭ زەخىملىنىشىنى ئېغىرلاشتۇرىدۇ. شۇڭا، ئاشقازان كېسىلى بىمارلىرى، بولۇپمۇ ئاشقازان كېسىلىنى ئاساس قىلغان بىمارلارنىڭ تاتلىق يېمەكلىكلەرنى يېيىشى تەشەببۇس قىلىنمايدۇ.

**مېۋە - چېۋە** ئاشقازان كېسىلى بىمارلىرىنىڭ مېۋە - چېۋىنى دائىم يېيىشى بەك تەكىتلەنمەيدۇ، مېۋە - چېۋىنى چەكلەشكە ئاساسلىقى ئاشقازان كىسلاتاسى نۇقتىسىدىن چېقىش قىلىنىدۇ. چۈنكى، تاتلىق نەرسىلەر كىسلاتاغا ئايلىنىدۇ، كىسلاتالىق نەرسىلەر ئاشقازاننىڭ كىسلاتالىقىنى ئاشۇرۇۋېتىدۇ. شۇڭا، ئۆتكۈر ئاشقازان ياللۇغى مەزگىلىدە، بولۇپمۇ ئاشقازان كىسلاتاسىنىڭ كۆپ بولۇشىنى ئاساس قىلغان (كىسلاتا يېنىش، ئاشقازان ئاغرىشتا ئىپادىلىنىدۇ) ئادەملەر مېۋە - چېۋىنى يەنىلا ئاز يېگىنى ياخشى. بۇنىڭدىن سىرت، مېۋە - چېۋىلەرنىڭ كۆپى سوغۇققا مايىل بولىدۇ، ھالبۇكى سوزۇلما ئاشقازان كېسىلى بىمارلىرىنىڭ بەدەن سۈپىتى كۆپىنچە ئاجىز بولىدۇ، شۇنىڭ ئۈچۈنمۇ مېۋە - چېۋىنى كۆپ ئىستېمال قىلغىلى بولمايدۇ.

**ئۈماچ، تالقان، ئۈن** ئۈماچتەك يۇمشاق، ھەزىملىك يېمەكلىك بولمىسا كېرەك. بىراق، ئاشقازان كېسىلى بىمارلىرى دەل ساپ ئۈماچ ئىچسە بىئارام بولىدۇ، ھەتتا كىسلاتا يانىدۇ. بۇنىڭ سەۋەبى، ئۈماچتىكى كىراخمال ماددىسى ئاسان ئېچىپ، ئاشقازاننىڭ كىسلاتالىقىنى ئاشۇرۇۋېتىدۇ. شۇڭا، ئۈماچ ئىچىشنى ياخشى كۆرىدىغان ھەم ئاشقازىنى ياخشى ئەمەس ئادەملەر ئۈماچقا ئازراق گۆش تۈرىدىكىلەر ياكى ھاك بىلەن پىشۇرۇلغان تۇخۇمنى قوشۇۋەتسە، كىسلاتا يېنىش ئەھۋالىنى يوقاتقىلى بولىدۇ.

ئەمەلىيەتتە، ئۈماچلا ئەمەس، بەلكى گۈرۈچ بىلەن ئەتكەن گۈرۈچ ئۈن، جىرىس تاماقلىرى ھەممىسى ئاشقازان كىسلاتاسىنى كۆپەيتىۋېتىدۇ، شۇڭا ئاشقازان كېسىلى بىمارلىرىغا ماس كەلمەيدۇ. ئەمما، ئۈن يېمەكلىكلەر سەل ئىشقارلىققا مايىل بولۇپ، ئۈماچ، سۈتكە قارىغاندا چىقىرىلىپ كېتىش ۋاقتى ئۇزۇنراق، ئاسان ھەزىم بولىدۇ، كىسلاتامۇ يانمايدۇ. شۇڭلاشقا، ئاشقازان كېسىلى بىمارلىرىغا مۇۋاپىق كېلىدۇ.

**تاشمۇھەممەت رېھىم** تەرجىمىسى

# ساغلاملىق ۋە جىنسىيەت

كىشىلەر ئومۇمىيۈزلۈك ھالدا «ئادەمنىڭ يېشى چوڭىيىشى بىلەن جىنسىي تۇرمۇشمۇ ئاياغلىشىدۇ» دەپ قارىشىدۇ. ئەمەلىيەت ئۇنىڭ بىر خىل خاتا قاراش ئىكەنلىكىنى ئىسپاتلىدى. نۆۋەتتە، «ئەنگلىيە مېدىتسىنا كۈندىلىك گېزىتى»گە بىر خىل تەكشۈرۈش بېسىلىپ، ئۇنىڭدا ئەرلەرنىڭ جىنسىي تۇرمۇش يېشىنىڭ ئوتتۇرىچە 65 ياش، ئاياللارنىڭ 60 ياش بولىدىغانلىقى كۆرسىتىلگەن. 75 ياشتىن يۇقىرى ياشانغان ئەرلەرنى تەكشۈرۈش داۋامىدا، ئۇنىڭ ئىچىدىكى 38.9% ئەرلەرنىڭ جىنسىي ھەۋىسىنىڭ بارلىقى، ئوخشاش ياش قۇرامىدىكى ئاياللار ئىچىدە 16.8% ئايالنىڭ جىنسىي ھەۋسىنىڭ بارلىقى تىلغا ئېلىنغان.

تەتقىقاتچىلار شۇنداق ھېسابلايدۇكى، يۇقىرىدىكى تەكشۈرۈش نەتىجىسى ئادەم قېرىلىققا قەدەم قويغاندىن كېيىن جىنسىي تۇرمۇش يەنىلا نىكاھنىڭ ئايرىلماس قىسمى بولىدىغانلىقىنى، يەنى ياشانغان ئەرلەرنىڭ جىنسىي ھەۋىسىنىڭ ياشانغان ئاياللارغا قارىغاندا يۇقىرى بولىدىغانلىقىنى ئەكس ئەتتۈرۈپ بەردى. چۈنكى، ئاياللاردا ھەيز كېسىلگەندىن كېيىن، تۇخۇمدان ئىقتىدارى، ئانىلىق ھورمون سەۋىيەسى تۆۋەنلەپ كېتىدۇ، شۇنداقلا يېشى قانچە چوڭ بولغانسېرى ئاياللارنىڭ جىنسىي يولىدىكى ئاجراتمىلار شۇنچە ئازىيىپ كېتىدۇ، بۇنىڭ بىلەن جىنسىي ھەۋەس تۆۋەنلەيدۇ.

ياشانغانلار ئۆزلىرىنىڭ جىنسىي ئىقتىدارىغا ئىشەنچ بىلەن قارىشى لازىم. ئەگەر جىنسىي جانلىقلىقنى داۋاملاشتۇرىمەن دېسە، مۇقىم جىنسىي ئالاقە قىلىپ تۇرۇشى، ئادەتتە، ئايدا ئىككى قېتىمدىن ئۈچ قېتىمغىچە بولغىنى مۇۋاپىق. ئۆزىنىڭ نورمال ئىكەنلىكىگە ئىشەنچ باغلىيالىسىلا، روھىي جەھەتتە مەزمۇت تۇرالايدۇ. بۇ نۇقتا ياشانغانلارغا نىسبەتەن ئىنتايىن مۇھىم. ياش چوڭايغاندا، كەيپىيات جەھەتتىكى ياشلىشىشنى قوغلىشىش لازىم. بۇنداق قىلىش ئورگانىزمنى ياشلىشىش ئىمكانىيىتىگە ئىگە قىلىدۇ. يەنە داۋاملىق ھەرىكەت قىلىپ تۇرۇش لازىم، پىيادە ماڭسىمۇ ياكى ئاستا يۈگۈرسىمۇ بولىدۇ. نۇقتىلىق ھالدا بەدەننىڭ تۆۋەنكى قىسمىنى چېنىقتۇرۇش لازىم. يېمەك - ئىچمەك جەھەتتە ئوزۇقلىنىشقا دىققەت قىلىپ، كۈندە ۋىتامىن E كاپسۇلى ئىچىشنى ئۈزمەسلىك لازىم. ئۇ بەدەننىڭ قېرىشى ۋە جىنسىي جەھەتتە زەئىپلىشىشنى كېچىكتۈرىدۇ.

شۇنداقلا دېڭىز مەھسۇلاتلىرى تىپىدىكى يېمەكلىكلەرنى مۇۋاپىق ئىستېمال قىلىپ بېرىش لازىم. چۈنكى، دېڭىز مەھسۇلاتلىرىدا سىنك كۆپ بولىدۇ، ئۇ بەدەننى كۈچەيتىشكە پايدىلىق. دەم ئېلىشقا چىققان تەقدىردىمۇ، ئۆزلىرى قىزىقىدىغان جامائەت ئىشلىرى بىلەن شۇغۇللىنىپ تۇرۇش لازىم. بىر قىسىم كىشىلەر دەم ئېلىشقا چىققاندىن كېيىن نەۋرە بېقىش بىلەنلا بولۇپ كەتسە، جىنسىي ئىقتىدارى مۇقەررەر رەۋىشتە ئاجىزلاپ كېتىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا، ئوچۇق - يورۇق مىجەزنى ساقلاش، ئەتراپىدا يۈز بېرىۋاتقان ئۇششاق - چۈششەك ئىشلارغا پەرۋا قىلماسلىق، كۆڭلى - كۆكسىنى كەڭ تۇتۇشمۇ قېرىماسلىقنىڭ ئەپچىل چارىسى ھېسابلىنىدۇ. روھىي جەھەتتىكى پەرىشانلىق جىنسىي تۇرمۇشتىن قېلىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

**تۇرسۇن مۇسا** تەرجىمىسى

# ياشانغانلاردىكى دېۋەڭلىك كېسىلىنىڭ ئالدىنى ئېلىشتا ...

**1. ياخشى بولغان پسىخىكىلىق ھالەتنى ساقلاش لازىم** ئۈمىدۋار، مۇلايىم بولغاندىلا، بىھۇدە كۆڭۈل ئاغرىق تارتىپ قېلىشتىن ساقلانغىلى بولىدۇ.

**2. مېڭىنى مۇۋاپىق ئىشلىتىپ تۇرۇش لازىم** ئەستە تۇتۇش ئىقتىدارىنى كۈچەيتىش ئۈچۈن قول بىلەن مېڭىنى تەڭ ئىشقا سالىدىغان كۆڭۈل ئېچىش ۋە تەنتەربىيە پائالىيەتلىرىگە كۆپرەك قاتنىشىپ تۇرۇش كېرەك.

**3. ئوزۇقلۇق تولۇقلاپ تۇرۇش لازىم** ئەستە تۇتۇش ئىقتىدارىنى كۈچەيتىدىغان، تەركىبىدە لېتسىتىن مول بولغان يېمەكلىكلەردىن ھايۋاناتلارنىڭ جىگىرى، مېڭىسى ۋە قۇش تۇخۇمىنىڭ سېرىقى (ئارتېرىيە قېتىشىش، يۇقىرى قان يېغى ۋە يۇقىرى قان بېسىمى بىمارلىرى ئاز ئىستېمال قىلىشى لازىم)، پۇرچاقتىن ياسالغان يېمەكلىكلەر، كۆنجۈت، موگۇ، يەر ياڭىقى، تۇرۇپ، پېچەكگۈل، نىلۇپەر ئۇرۇقى، دولانا، پالما مەرىزى قاتارلىق يېڭى مېۋە - چېۋە ۋە كۆكتاتلارنى مۇۋاپىق ئىستېمال قىلىپ تۇرۇش لازىم.

**4. ياخشى بولغان تۇرمۇش ئادىتىنى داۋاملاشتۇرۇش لازىم** تۇرمۇشى تەرتىپلىك بولۇش، ئۇيقۇ يېتەرلىك بولۇش، ھاراق ۋە تاماكىدىن يىراق تۇرۇش، يېمەك - ئىچمەككە چەك قويۇش قاتارلىقلار.

**ئابلىكىم ھاپىز** تەرجىمىسى

# ياشانغانلاردىكى دېۋەڭلىك كېسىلى ئېلىشىپ قېلىش بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولىدۇ

ياشانغانلاردىكى دېۋەڭلىك كېسىلى نېرۋا سىستېمىسىدىكى بىر خىل چېكىنىش خاراكتېرلىك كېسەللىك، بىراق ئېلىشىپ قېلىش بولسا ئىقتىدار خاراكتېرلىك روھىي توسالغۇغا ئۇچراش كېسىلى بولۇپ، ئىلىم - پەن ساھەسىدە تېخىچە بۇ ئىككى خىل كېسەللىكنىڭ پەيدا بولۇش ۋە قوزغىلىش سەۋەبى توغرىسىدا ئېنىق ھۆكۈم بارلىققا كەلمىدى. شۇنداقتىمۇ بەزى تەتقىقاتچىلارنىڭ قارىشىچە، بۇ ئىككى خىل كېسەللىكنىڭ كېسەللىك ئالامەتلىرى پۈتۈنلەي ئوخشىمىسىمۇ، بىراق ئۇلار ئارىسىدا چوقۇم مەلۇم خىل باغلىنىشلار بولۇشى مۇمكىن. ئەنگلىيە تەتقىقاتچىلىرى ئوخشاش بولمىغان ياشتىكى پىدائىيلارنىڭ مېڭە يادرو ماگنىتلىق رېزونانسىنى سىكانىرلاش ئارقىلىق چوڭ مېڭىنىڭ يېتىلىشى ۋە قېرىشىدا بەلگىلىك قانۇنىيەت بولىدىغانلىقى، يەنى چوڭ مېڭىدىكى يېتىلىشى ئەڭ كېچىككەن رايوننىڭ قېرىشى ئەڭ بالدۇر باشلىنىدىغانلىقىنى بايقىدى. تەتقىقاتلارغا قارىغاندا، دېۋەڭلىك كېسىلى ۋە ئېلىشىپ قېلىش كېسىلى بىمارلىرىنىڭ چوڭ مېڭىسىدىكى كېسەللىك ئۆزگىرىشى يۈز بېرىدىغان ئورۇنلار دەل مۇشۇ رايونلار بولىدىكەن. چوڭ مېڭىدىكى بۇ رايونلار ئاساسلىقى نېرۋا ھۈجەيرىلىرى ۋە سۇر ماددا (سىنېرىيە) دىن تۈزۈلگەن بولۇپ، ئاۋاز سىگنالى ۋە كۆرۈش سېزىمى سىگناللىرىنى ماسلاشتۇرۇپ بىر تەرەپ قىلىش قاتارلىق «يۇقىرى دەرىجىلىك سىگنال»لارنى بىر تەرەپ قىلىشقا مەسئۇل بولىدىكەن. بۇ ئىلگىرىكى مۇشۇ ئىككى خىل كېسەللىك ھەققىدىكى پەرەزلەرنىڭ توغرا ئىكەنلىكىنى ئىسپاتلاپ بەردى، بۇ پاكىتلار بۇنىڭدىن كېيىن بۇ كېسەللىكلەرنىڭ قوزغىلىش مېخانىزمى ئۈستىدە ئىزدىنىشكە قولايلىق يارىتىپ بېرىشى مۇمكىن.

**ئىرفانجان ياسىن** تەرجىمىسى

# سوزۇلما مېڭىگە قان يېتىشمەسلىك

تۇرمۇشىمىزدا، نۇرغۇنلىغان ياشانغان كىشىلەردە دائىم بېشى قېيىش، بېشى ئاغرىش ئالامەتلىرى تەكرار كۆرۈلۈپ تۇرىدۇ ھەمدە ئىچى تىتىلداش، قۇلىقى غوڭۇلداش، تېرىككەك بولۇش، ئاسان ئاچچىقى كېلىش، ئۇيقۇسىزلىق، كۆپ چۈش كۆرۈش، ئەستە تۇتۇش قابىلىيىتى چېكىنىش، دىققىتىنى يىغالماسلىق، ئۇنۇتقاقلىق، بولۇپمۇ يېقىندا يۈز بەرگەن ئىشلارنى ئېسىگە ئالالماسلىقتەك ئەھۋاللار كۆرۈلۈپ تۇرىدۇ. يۇقىرىقىلارنىڭ ھەممىسى مېڭىگە قان يېتىشمەسلىكتىن پەيدا بولىدۇ.

سوزۇلما مېڭىگە قان يېتىشمەسلىك دېگىنىمىز ھەر خىل سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن چوڭ مېڭىگە داۋاملىق، كەڭ دائىرىدە قان يېتىشمەي، مېڭە قىسمىدا قان، ئوكسىگېن يېتىشمەسلىك تۈپەيلىدىن كېلىپ چىقىدىغان بىر قاتار مېڭە ئىقتىدارىنىڭ توسالغۇغا ئۇچراش كېسەللىكىدىن ئىبارەت، مەملىكەت ئىچى ۋە سىرتىدىكى كۆپلىگەن تەتقىقاتلاردىن بايقىلىشىچە، ياشانغانلاردا بولىدىغان «خامۇشلۇق كېسىلى» ۋە «مېڭە توسۇلۇش» كېسەلىگە گىرىپتار بولغان بىمارلاردا كېسەل قوزغىلىشتىن بۇرۇن ئۇزاق مۇددەت سوزۇلما مېڭىگە قان يېتىشمەسلىك مەۋجۇت بولغان بولىدۇ. شۇڭا، سوزۇلما مېڭىگە قان يېتىشمەسلىككە ھەرگىز بىپەرۋالىق قىلماسلىق كېرەك.

مەسىلەن، ياشانغانلار تويغىچە غىزالانغاندىن كېيىن يېگەن يېمەكلىكلەر ئاشقازان - ئۈچەيگە يىغىلىپ ھەزىم بولىدۇ. بۇ ۋاقىتتا، ئورگانىزمدىكى قان سۇيۇقلۇقى ئۆزلۈكىدىن ئاشقازان - ئۈچەيگە ياردەم بېرىدۇ - دە، مېڭىگە بارىدىغان قان يېتىشمەي قالىدۇ، شۇنىڭ بىلەن باش قېيىش، چارچاش، ماغدۇرسىزلىنىش قاتارلىق ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ. شۇڭا، يۈرەك، مېڭە ۋە ئاشقازان، ئۈچەينىڭ يۈكىنى ئېغىرلاشتۇرۇۋەتمەسلىك ئۈچۈن ياشانغانلار تاماقنى زىيادە تويۇنۇپ يېمەسلىكى، مېڭە، يۈرەك قاتارلىق مۇھىم ئەزالارنىڭ قان بىلەن تەمىنلىنىشىگە كاپالەتلىك قىلىش ئۈچۈن تاماق يەپ بولۇپلا ھەرىكەت قىلماسلىقى لازىم.

مەسىلەن، مېڭىسىگە قان يېتىشمەيدىغان ياشانغانلار ئولتۇرغان ئورنىدىن دەرھال قوپماسلىقى ياكى بېشىنى كۈچەپ كۆتۈرمەسلىكى لازىم. ئۇنداق قىلسا، مېڭىسىگە قان يېتىشمەسلىك ئالامەتلىرى ئېغىرلاپ كېتىدۇ. ئادەتتىكى ۋاقىتلاردا ئاستا ئولتۇرۇپ، ئاستا قوپۇشى، ئارقىسىغا ئاستا ئۆرۈلۈشى لازىم.

ھاۋا سوۋۇغان كۈنلەردە، ياشانغانلار ئورنىدىن بەك بۇرۇن قوپۇۋالماسلىقى، ئەتىگەنلىك چېنىقىشنى مۇۋاپىق دەرىجىدە ئازايتىشى لازىم. چۈنكى، تېمپېراتۇرا تۆۋەن ئەھۋال ئاستىدا قان تومۇرلار ئاسان تارىيىپ كېتىدىغان بولغاچقا، مېڭىگە قان يېتىشمەسلىكنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. قىش پەسلىدە ئەتىگەن، كەچتە سىرتقا چىقىپ ھەرىكەت قىلىشنى ئازايتىش لازىم.

ئەگەر دائىم بېشى قېيىش، بېشى ئاغرىش ئالامەتلىرى كۆرۈلسە، بۇ مېڭىگە ئوكسىگېن يېتىشمەسلىك تۈپەيلىدىن كېلىپ چىققان مېڭىگە قان يېتىشمەسلىك ھېسابلىنىدۇ. بۇنداق ۋاقىتلاردا ئوكسىگېن سۈمۈرۈش لازىم. بۇنداق قىلىش مېڭىگە قان يېتىشمەسلىك ئالامەتلىرىنى يېنىكلىتىشكە پايدىلىق. ئەگەر ئېغىر دەرىجىدە بېشى قېيىش، ئاغرىش ئالامەتلىرى كۆرۈلسە، دەرھال دوختۇرخانىغا بېرىپ تەكشۈرتۈش، مېڭە قىسمىدىكى قان تومۇرلار توسالغان بولسا، كېسەللىك ئەھۋالىغا قاراپ دورا يېيىش لازىم.

سوزۇلما مېڭىگە قان يېتىشمەسلىك ئېغىر ئاقىۋەتلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. لېكىن، ئۇنىڭ تامامەن ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ، دەسلەپكى ئالامەتلىرى كۆرۈلگەندە، توغرا داۋالانسىلا ياخشى ئۈنۈمگە ئېرىشكىلى بولىدۇ. شۇڭا، ئالامەتلىرى ئېنىق بولغان مېڭىگە قان يېتىشمەسلىك كېسىلىگە گىرىپتار بولغان بىمارلار بەدىنىدىكى زەررىچىلىك ئۆزگىرىشلەرگىمۇ دىققەت قىلىپ، ئاكتىپ داۋالىنىشى لازىم.

1. تۇرمۇش ئادىتىنى ئۆزگەرتىپ، تاماكا چەكمەسلىك، ھاراققا چەك قويۇش، تۇزسىز يېمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلىش، ئورۇقلاشقا ئەھمىيەت بېرىش لازىم.

2. چېنىقىشنى كۈچەيتىش، يەنى پىيادە مېڭىش، ئاستا يۈگۈرۈش، سۇ ئۈزۈش، تەيجى گۇمپىسى ئويناش قاتارلىقلار بىلەن شۇغۇللىنىش لازىم. ھەرىكەت پۈتۈن بەدەندىكى قان ئايلىنىشنى كۈچەيتىپ، مېڭىگە قان يېتىشمەسلىكنى ياخشىلاشتىكى ئۈنۈملۈك ئۇسۇل ھېسابلىنىدۇ.

3. قاندىكى ياغ مېتابولىزمىنىڭ قالايمىقانلىشىپ كېتىشىنى ئاكتىپ داۋالاپ، دىيابېت كېسىلىنى تىزگىنلەپ، يۇقىرى قان بېسىمىنى داۋالاش لازىم.

4. دەسلەپكى مەزگىلدىلا، دوختۇرنىڭ يېتەكچىلىكىدە، مېڭىنىڭ قان ئايلىنىشىنى، مېڭە مېتابولىزمىنى ياخشىلايدىغان ئۈنۈملۈك دورىلارنى تاللاپ ئىشلىتىش لازىم.

**تۇرسۇن مۇسا** تەرجىمىسى

# دائىم قول تۇتۇشۇپ ماڭىدىغان ئەر - خوتۇنلار ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرىدۇ

ياپونىيەلىك تەتقىقاتچىلار بىر قىسىم دۆلەتلەردىكى ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرگەن كىشىلەرنى تەكشۈرۈپ، تۇرمۇشتا دائىم قول تۇتۇشۇپ ماڭىدىغان ئەر - خوتۇنلارنىڭ ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرىدىغانلىقىنى بايقىغان. يەنى جورىسىدىن ئايرىلغان، نىكاھتىن ئاجراشقان، نىكاھ تۇرمۇشى كۆڭۈلسىز كىشىلەرگە سېلىشتۇرغاندا، ئېجىل - ئىناق ئۆتىدىغان، بىللە قول تۇتۇشۇپ ماڭىدىغان ئەر - خوتۇنلار ئىچىدە ئەرلەر 12 يىل، ئاياللار بەش يىل ئارتۇق ئۆمۈر كۆرىدىغانلىقىنى بايقىغان. قول تۇتۇشۇش قارىماققا ئىنتايىن ئاددىي ھەرىكەت، ئەمما ئەر - خوتۇنلارنى يېقىنلاشتۇرۇشتا رولى بەك چوڭ، قول تۇتۇشۇش ئەر - خوتۇنلار ئارىسىدىكى ئارىلىقنىلا ئەمەس، كۆڭۈل ئارىلىقىنىمۇ يېقىنلاشتۇرىدۇ.

دائىم قول تۇتۇشۇپ يۈرگەندە، ناچار كەيپىيات ئوڭشىلىپ، ئىممۇنىتېت ئىقتىدارى يۇقىرى كۆتۈرۈلۈپ، ئەزا - توقۇلمىلارنىڭ قېرىشى كېچىكىدىكەن. ئامېرىكا مىچىگان ئۇنىۋېرسىتېتى تېبابەت ئىنستىتۇتىنىڭ پروفېسسورى ستىفىن. بىلان قاتارلىقلارنىڭ يەتتە يىللىق تەتقىقاتىدىن بايقىلىشىچە، ئۇزۇن مۇددەت جورىسىنىڭ ھالىدىن خەۋەر ئالغان كىشىلەر ئائىلىدە ھېچقانداق مەسئۇلىيەتنى ئۈستىگە ئالمايدىغان ياكى ھېچقانداق يۈكى يوق كىشىلەرگە قارىغاندا تېخىمۇ ئوبدان ياشىغان ھەم ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرگەن. پروفېسسور بىلان چۈشەندۈرۈپ مۇنداق دەيدۇ: باشقىلارنىڭ ھالىدىن خەۋەر ئېلىش كىشىنىڭ مەجبۇرىيەت تۇيغۇسىنى كۈچەيتىدۇ، مەجبۇرىيەت تۇيغۇسى ئادەمنىڭ مەنىۋى تۈۋرۈكىدۇر، بۇ تۈۋرۈك بولغاندىلا، ئاندىن ياشاشتىن ئۈمىد تۇغۇلىدۇ.

شەمشىنۇر تۇرغۇن تەرجىمىسى

# ياخشى ئاتا بولۇشنىڭ سەككىز ئۆلچىمى

**1. ياخشى ئاتا دائىم ۋاقىت چىقىرىپ بالىلىرىغا ھەمراھ بولىدۇ**

ئاتا - بالىلىق مېھىر - مۇھەببەتنى يېتىلدۈرۈشكە ۋاقىت ۋە زېھىن كېتىدۇ. بالىلىرىغا ھەمراھ بولۇپ بىللە ئوينىسا، ئۆزئارا پىكىر ئالماشتۇرۇپ، ھېسسىيات، مېھىر - مۇھەببەتنى چوڭقۇرلاشتۇرغىلى بولىدۇ. باللارمۇ ئۆزىنى بەختەر ھېس قىلىدۇ، ئۆزىگە ئىشەنچ تۇرغۇزىدۇ. ئەكسىچە، ئالدىراشلىقنى باھانە قىلىپ باللارغا كۆيۈنمىسە، مېھىر - مۇھەببىتىنى ئىپادىلەپ تۇرمىسا، باللار ئۆزلىرىنى تاشلىنىپ قالغاندەك ھېس قىلىپ، جىمغۇر، ئوي - پىكرىنى ئىپادىلىمەيدىغان، ھەممە نەرسىدىن بىزار بولىدىغان بولۇپ قالىدۇ.

**2. ياخشى ئاتا ھەممە ئىشتا بالىسىغا ياخشى ئۆلگە بولالايدۇ**

ياخشى بىر ئاتا كىچىك ئىشلاردىن باشلاپ ئۆزى ياخشى قىلىپ، ئەمەلىي ھەرىكىتى ئارقىلىق بالىسىغا تەربىيە قىلىشنى بىلىدۇ. بالىلىرىغا سەممىيلىكنى، ئادەم بولۇشنىڭ يوللىرىنى، مەسئۇلىيەتچانلىقنى ئۆگىتىدۇ.

ئۆز ئەخلاق - پەزىلىتى بىلەن بالىلىرىغا ئەخلاقلىق، تىرىشچان، كەمتەر ئادەم بولۇشنى ئۆگىتەلەيدۇ.

**3. ياخشى ئاتا ئائىلە ئىشلىرىنى تەڭ قىلىشنى بىلىدۇ**

ھازىرقى دەۋردە تاماق ئېتىش يالغۇز ئاياللارنىڭلا ئىشى ئەمەس. ئەرلەرمۇ ئائىلىدە ئۆز مەسئۇلىيىتىنى ئادا

**بەختلىك بولۇك**

قىلىپ، ئايالى ئاغرىپ قالغاندا ياكى يوق چاغلاردا بالىلىرى ئۈچۈن تاماق ئېتىپ بېرىشى زۆرۈر. بىللە تاماق ئېتىش، بىللە يېيىش جەريانىدا ئائىلە ئىللىقلىقى، خۇشاللىقنى ئورتاق ھېس قىلغىلى بولىدۇ.

**4. ياخشى ئاتا بالىلىرىنى ئىلھاملاندۇرۇپ، ماختاپ تۇرۇشنى بىلىدۇ**

ئەرلەر ئادەتتە ھېسسىياتىنى ئىپادىلەشكە ئانچە ماھىر ئەمەس. لېكىن، بالىلار ئاتا - ئانىسىنىڭ، بولۇپمۇ ئاتىسىنىڭ ئۆزىگە ئېتىبار بېرىشىنى، ياخشى قىلغان ئىشلىرىنى ماختىشىنى ئۈمىد قىلىدۇ. بالىلارغا بولغان كۆيۈنۈشنى، ئامراقلىقنى ئىپادىلەپ ئۇلارنى قۇچاقلاپ قويىسىڭىز، ئەركىلىتىپ بېشىنى سىلاپ قويسىڭىز ياكى مەڭزىگە سۆيۈپ قويسىڭىزمۇ بالىلىرىڭىز چەكسىز ئىللىقلىق ۋە مېھىر - مۇھەببەت ھېس قىلىدۇ.

**5. ياخشى ئاتا بالىلىرىنىڭ ئانىسىنى ھۆرمەت قىلىدۇ**

ئەر - ئايالنىڭ مۇناسىۋىتى ئىناق بولسا ئەلۋەتتە ياخشى. لېكىن، ئۆزئارا قىيدىشىپ ياكى زىددىيەتلىشىپ قالغاندىمۇ، بالىلىرىڭىز ئالدىدا قەتئىي چاندۇرماڭ. ئاتا - ئانىسىنىڭ ئائىلىدىكى گەپ - سۆزلىرى، ھەرىكىتى بالىلىرىغا بىۋاستە تەسىر كۆرسىتىدۇ. ئائىلە مۇھىتى ياخشى بولسا، ئەر - ئايال ئۆزئارا ئىناق، خۇشال ئۆتسە، بالىلىرىمۇ ئۆزىگە ئىشەنچى كۈچلۈك، خۇشقۇن بولىدۇ. ئۆزىنى بەختلىك ھېس قىلىدۇ ھەمدە چوڭ بولۇپ لايىق تاللاشتىمۇ ئاتا - ئانىسىنى ئۆلچەم قىلىپ تاللايدۇ.

**6. ياخشى ئاتا بالىلىرىنى قائىدە ئىچىدە، رەتلىك باشقۇرۇشنى بىلىدۇ**

بالىلارنى تەربىيەلەشتە ئاتا قاتتىق قوللىراق بولۇشى، قائىدە ئىچىدە باشقۇرۇشى كېرەك. بالىلارنى بەكلا ئەتىۋارلاپ رايىغا بېقىش توغرا ئۇسۇل ئەمەس. ئاتا بولغۇچى بالىسىغا توغرا - خاتانى بىلدۈرۈشى، نېمە دېسە شۇنى قىلىپ بەرمەسلىكى كېرەك. بالىلىرىغا كۆپرەك ۋاقىت ئاجرىتىپ تۇرمۇشنىڭ ياخشى - يامان تەرەپلىرىنى بىلدۈرۈشى، خاتا قىلسا جازالاپ، ياخشى قىلسا مۇكاپاتلىشى، بالىلىرى ئۈچۈن ياخشى غەمگۇزار بولۇشى كېرەك.

**7. ياخشى ئاتا بالىلارغا سەۋرچان تەربىيەچى بولالايدۇ**

ئاتا - ئانا بالىلارنىڭ تۇنجى ئۇستازى ھەم ئەڭ ياخشى ئۇستازى. ئانىنىڭ ئائىلىدىكى يۈكى ئېغىر، شۇڭا ئاتا خىزمەتتىن قايتقاندا بالىلىرىغا كۆپرەك يېتەكچىلىك قىلىشى، يولۇققان قىيىن مەسىلىلىرىنى سەۋرچانلىق بىلەن چۈشەندۈرۈپ توغرا ئۇسۇلىنى كۆرسىتىپ بېرىشى، تۇرمۇش قائىدىلىرى، ھەقىقەتلەرنى ئاددىي مىساللار بىلەن سۆزلەپ چۈشەندۈرۈشى، بالىلىرىنىڭ ئەقلىنى ئېچىشقا كۈچ سەرپ قىلىشى كېرەك. بالىلىرى ئاتا - ئانىسىنى قالتىس بىلىدىغان، ئۇلارنى ئۈلگە قىلىدىغان، پەخىرلىنىدىغان بولۇشى كېرەك. ھەپتە ئاخىرىدا چوقۇم بىر ئائىلە كىشىلىرى كۆڭۈللۈك جەم بولۇشى، بالىلىرىنى يالغۇز تاشلاپ تۈگمەس چاي، سورۇنلارغا قاترىماسلىقى كېرەك.

**8. ياخشى ئاتا بالىلىرى بىلەن بىللە ئۆگىنىدۇ، بالىلىرىغا دائىم كىتاب ئوقۇپ بېرىدۇ**

كىتاب ئوقۇش بالىلارنىڭ ئەقىل بۇلىقىنى ئاچىدىغان، تەسەۋۋۇر ئىقتىدارىنى يېتىلدۈرىدىغان ئەڭ ياخشى ئۇسۇل. بالىلارغا كىچىك ۋاقتىدىن باشلاپلا تۈرلۈك مەزمۇندىكى كىتابلارنى ئوقۇپ بېرىپ، ئۇلارنىڭ تەپەككۇرىنى يېتىلدۈرۈشكە ئەھمىيەت بېرىش كېرەك. كىتاب ئوقۇشقا قىزىقىدىغان بالىلارنىڭ قىزىقىشى كەڭ، پسىخىكىسى ساغلام بولىدۇ. زېھنى ئوچۇق، مىجەزىمۇ ياخشى بولىدۇ. شۇڭا، بالىلار بىلەن بىللە ئۆگىنىدىغان بۇ پۇرسەتنى چوقۇم تىرىشىپ قولغا كەلتۈرۈش كېرەك.

ياخشى دادا بولۇش، بالىلىرىڭىزنىڭ نەزىرىدىكى ئەڭ قالتىس، ئەڭ قابىلىيەتلىك ئادەم بولۇش ئۈچۈن ھازىردىن باشلاپ ھەرىكەت قىلىڭ، ئائىلە — بۇ دۇنيانىڭ جەننىتى، مېھىر - مۇھەببەتكە تولغان ئىللىق ئائىلىڭىزدە پەرزەنتلىرىڭىزنى سۆيۈشىڭىز، ياخشى تەربىيەلىشىڭىز كېرەك. بالىڭىز پەخىرلىنىدىغان ئاتا بولۇش دۇنيادىكى ئەڭ كاتتا خۇشاللىقىڭىزدۇر.

بۇ شەرەپلىك بۇرچنى ئورۇنلاش ئۈچۈن ئىشنى ھازىردىن باشلىسىڭىزمۇ تامامەن ئۈلگۈرەلەيسىز.

ئادىلە ئابدۇللا تەرجىمىسى

# ياخشى ئەرنىڭ سەككىز ئۆلچىمى

ھايات بەكمۇ قىممەتلىك، مۇھەببەت سىرلىق بولىدۇ. قىسقىغىنە ھاياتلىقىدا ھەرقانداق بىر قىز ئۆزىگە ھەر جەھەتتىن ماس كېلىدىغان ياخشى لايىق تېپىشنى ئارزۇ قىلىدۇ. لېكىن، بىز دائىم تەربىيە كۆرگەن، ئۆزىمۇ چىرايلىق قىزلارنىڭ ياخشى يىگىتنى قولدىن بېرىپ قويغانلىقىدىن ئەپسۇسلىنىدىغىنىنى ئاڭلاپ تۇرىمىز. ياخشى يىگىتنى تېپىش ئاسان ئەمەس. ياخشى يىگىت سىزنى ئىزدەپ كەلگەندە قەدىرلەشنى بىلمەي ياكى ئۆزىڭىزگە بەكلا ئىشىنىپ كېتىپ ئۇنى قولدىن بېرىپ قويسىڭىز، بۇنداق يىگىتلەر باشقا تەلەيلىك قىزلارغا نېسىپ بولۇپ كېتىپ ئارماندا قېلىشىڭىز مۇمكىن ياكى بىر ئۆمۈر ئەپسۇسلىنىشىڭىز مۇمكىن، شۇڭا قىزلار پۇرسەتنى تۇتۇشنى بىلىشى، ياخشى ئەر، ياخشى ھەمراھ تېپىشتا تۆۋەندىكى بىرقانچە تەرەپلەرگە دىققەت قىلىشى كېرەك.

ياخشى ئەر دېيىشتە ھەممە ئادەمنىڭ ئۆلچىمى ئوخشاش بولمايدۇ، ئەلۋەتتە. لېكىن، ئاساسلىقى نىشان مېنىڭچە ئورتاق بولۇشى مۇمكىن. ھەرقانداق بىر قىز ئۆزىگە يۆلەنچۈك بولالايدىغان، كۆيۈنىدىغان، مېھىر - مۇھەببىتىنى بېغىشلايدىغان مەسئۇلىيەتچان بىرىنى ئۆمۈرلۈك ھەمراھى قىلىشنى خالايدۇ. ھازىرقى دەۋردە ياخشى ئەر ھېسابلىنىش ئۈچۈن مۇنداق سەككىز خىل ئۆلچەمگە چۈشۈشى كېرەك.

1. ئايالىغا دائىم ئىلھام بېرىدىغان، ئۇنى قوللايدىغان بولۇش، تەنقىدىي پىكرىنى ئازراق بېرىدىغان، ئارتۇقچىلىقىنى كۆپرەك كۆرىدىغان بولۇش.

2. چىرايلىقچە قائىدە سۆزلەش، يوقىلاڭ ئىشلارغا چېچىلىپ، ۋارقىراپ - جارقىراپ جېدەل قىلماسلىق، ئايالىغا قىيدىماسلىق كېرەك.

3. ناچار ئادەتلىرى بولماسلىقى كېرەك. كونىلاردا قان بىلەن كىرگەن خۇي جان بىلەن چىقىدۇ، دېگەن گەپ بار. ئاياللار كۆيۈنۈش، مېھىر - مۇھەببەت ئارقىلىق ئەرلەرنىڭ ھاراق ئىچىدىغان، قىمار ئوينايدىغان، سىرتتا باشقا ئاياللار بىلەن ئارىلىشىدىغان، ئائىلىدە زوراۋانلىق قىلىدىغان ناچار ئادەتلىرىنى ئۆزگەرتىشنى ئويلىسا، بەكمۇ ساددىلىق قىلغان بولىدۇ.

4. ياخشى ئەر ئۆزىنى كونترول قىلالايدۇ، ھەممە ئىشنى يولىدا، چەكتىن ئاشۇرۇۋەتمەي قىلىشنى بىلىدۇ.

5. مۇستەقىل قارىشى بولۇشى كېرەك. ئۆزىگە ھەم قارشى تەرەپكە مۇۋاپىق بوشلۇق، ئەركىنلىك بېرىشى، ئايالىنىڭ ھەممە ئىشىغا ئارىلىشىۋالماسلىقى، بىر - بىرىنى ھۆرمەت قىلىشى، يول قويۇشى كېرەك.

6. ھايۋانلارغا ئامراق كىشى مېھرىبان كېلىدۇ. كۆيۈمچان، مېھىر - مۇھەببەت بېغىشلاشنى بىلىدىغان ئەر ئىشەنچلىك ياخشى ئەر ھېسابلىنىدۇ. بىچارە ھايۋانلارنى كۆرسە، تېپىپ ئۆتۈپ كېتىدىغان ئەرلەردە زوراۋانلىق خاراكتېرى بولىدۇ. بۇنداق ئەرلەر ئائىلىدە زوراۋان كېلىدۇ. ئايالىغا مېھىر - مۇھەببەت ئاتا قىلىشنى، كۆيۈنۈشنى بىلمەيدۇ.

7. تەنھەرىكەتكە قىزىقىدىغان، پائالىيەتچان بولۇش. بۇ خىل ئەرلەردە باشقىلارنى قوغداش خاراكتېرى بولىدۇ. كۆپ خىل قىزىقىشى بارلار ئۆزىنىڭ كەيپىياتىنى تەڭشەشنى بىلىدۇ. ئائىلىدە ئايالىنىڭ كۆزىگە كىرىۋېلىپ قىينىمايدۇ.

8. ياخشى ئائىلە مۇھىتىدا ئۆسكەن، ئاتا - ئانىسى ئىناق ئۆتكەن ئەرلەر ئاتا - ئانىسىنىڭ تەسىرىنى سىڭدۈرگەن بولىدۇ - دە، ئايالىنى ھۆرمەتلەيدۇ. بالىلىرىغىمۇ ئۈلگە بولالايدۇ. ئەكسىچە مۇستەقىل قارىشى يوق، ھەممە ئىشتا باشقىلارغا بېقىنىۋالىدىغان، ھۇرۇن، مەسئۇلىيەتسىز بولسا، ھەمراھىنى جىسمانىي ۋە روھىي جەھەتتىن چارچىتىپ بىر ئۆمۈر قىينايدۇ. ياخشى، باياشات كۈن ئۆتكۈزۈشتىن سۆز ئېچىش تېخىمۇ مۇمكىن ئەمەس. شۇڭا، ياش قىزلار لايىق تاللىغاندا نوقۇل مۇھەببەتنى قوغلىشىپ قىزىقچىلىق قىلماي، يۇقىرىدىكى تەلەپلەر بويىچە مەلۇم ۋاقىت بىر - بىرىنى چۈشىنىشىپ بېقىپ، ئۆزىگە ماس كېلىدىغان ھەمراھ تېپىشقا، بەختلىك بولۇشقا تىرىشىشى كېرەك.

**ئادىلە ئابدۇللا** تەرجىمىسى

# تاماكا تاشلاشنىڭ پايدىسى

بىر كۈن تاماكا تاشلاشنىڭ يۈرەك، قان بېسىمى ۋە قان سۇيۇقلۇقى سىستېمىسىغا ئېلىپ كەلگەن پايدىسى كۆرۈنەرلىك بولىدۇ؛ بىر يىل تاماكا تاشلىغاندا، تاجسىمان ئارتېرىيە بوتقىسىمان قېتىشلىق يۈرەك كېسەللىكىنىڭ نورمىدىن ئارتۇق خەتەر دەرىجىسى داۋاملىق تاماكا چەككەنگە قارىغاندا يېرىمى ئازلايدۇ؛ تاماكا تاشلاپ 5~15 يىلغىچە، سەكتىنىڭ خەتىرى تاماكا چەكمىگەن چاغدىكى سەۋىيەگە يېتىدۇ؛ تاماكا تاشلاپ 10 يىل بولغاندا، ئۆپكە راكىغا گىرىپتار بولۇش خەتىرى داۋاملىق تاماكا چەككەنگە قارىغاندا يېرىمى ئازلايدۇ؛ تاماكا تاشلاپ 15 يىل بولغاندا، تاجسىمان ئارتېرىيە بوتقىسىمان قېتىشلىق يۈرەك كېسەللىكىگە گىرىپتار بولۇش خەتىرى ئەزەلدىن تاماكا چەكمەيدىغانلارغا ئوخشاش بولۇپ، ئۆلۈم خەتىرى تاماكا چەكمەيدىغان چاغدىكى سەۋىيەگە قايتىدۇ. شۇڭا، ھەرقانداق ۋاقىتتا تاماكا تاشلىسىڭىز، ھەرگىز كېچىكمەيسىز، ئەڭ ياخشىسى ساغلاملىقىڭىز ئېغىر زىيانغا ئۇچراشتىن ئاۋۋال تاماكا تاشلاڭ.

## تاماكا تاشلاشنىڭ يېقىنقى مەزگىللىك پايدىسى

### تەم سەزگۈسى ياخشىلىنىدۇ

تاماكا تاشلىغاندىن كېيىن تىلدىكى سېزىش نېرۋىسىنىڭ سەزگۈرلۈكى ئەسلىگە كېلىدۇ، تۈرلۈك يېمەكلىكلەرنىڭ مەززىلىك تەمىنى تېتىغىلى بولىدۇ.

### ئېغىز پۇراش يوقايدۇ

تاماكا چېكىدىغانلار گەپ قىلغاندا، ئېغىزىدىن تاماكىنىڭ ئادەمنى سەسكەندۈرىدىغان سېسىق پۇرىقى چىقىدۇ. تاماكا چېكىدىغانلار ئەتىگەندە ئورنىدىن تۇرغاندىن كېيىن ئۆزلىرىمۇ ئاغزىدا غەيرىي بىر خىل سېسىق پۇراقنىڭ بارلىقىنى ھېس قىلىدۇ. تاماكىنى تاشلىغاندىن كېيىن ئېغىز پۇراش يوقايدۇ.

### چىش ئاقىرىدۇ

تاماكا چەككۈچىلەرنىڭ چىشى ئادەتتە سارغۇچ قارامتۇل بولىدۇ، تاماكا چېكىشنى توختاتقاندىن كېيىن چىشتىكى تاماكا دېغى تەدرىجىي يوقايدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىللە ئېغىز بوشلۇقى تازىلىقىنىڭ ياخشىلىنىشىغا ئەگىشىپ، تۈرلۈك ئېغىز بوشلۇقى كېسەللىكلىرى روشەن ئازىيىدۇ.

### يۆتەل ۋە بەلغەم ئازىيىدۇ

تاماكا چەككەندە، تاماكا ئىسى نەپەس يولىنى غىدىقلاپ، نەپەس يولىدىكى تۈكچىلەرنىڭ ئۆز - ئۆزىنى تازىلاش ئىقتىدارىغا تەسىر كۆرسىتىدۇ، شۇڭا تاماكا چەككۈچىلەرنىڭ كۆپىنچىسى يۆتىلىدۇ ھەم بەلغەم تۈكۈرىدۇ. تاماكا تاشلىغاندىن كېيىن تۈكچىلەرنىڭ نورمال ئىقتىدارى ئەسلىگە كېلىدۇ، بەلغەم ئازلاپ، يۆتەلمۇ توختايدۇ.

### قان بېسىمى تۆۋەنلەيدۇ

تاماكا تاشلىغاندىن كېيىن پۈتۈن بەدەندىكى قان ئايلىنىش ياخشىلىنىپ، قان بېسىمى 10~15 مىللىمېتىر سىماب تۈۋرۈكى تۆۋەنلەيدۇ، بۇ تاجسىمان ئارتېرىيەنىڭ قېتىششى، تاجسىمان ئارتېرىيە بوتقىسىمان قېتىشلىق يۈرەك كېسەللىكى قاتارلىق يۈرەك قان تومۇر كېسەللىكلىرىنىڭ كۆرۈلۈش خەتىرىنى تۆۋەنلىتىشكە پايدىلىق.

### بەدەن تېخىمۇ هاياتىي كۈچكە تولىدۇ

تاماكا تاشلىغاندىن كېيىنكى 2~12 ھەپتىگىچە، بەدەننىڭ قان ئايلىنىش ئىقتىدارىدا ياخشىلىنىش كۆرۈلىدۇ. بۇنىڭ بىلەن پىيادە مېڭىش ۋە يۈگۈرۈش قاتارلىق بارلىق تەنتەربىيە ھەرىكەتلىرى ئاسانلىشىدۇ. تاماكا تاشلاش ئىممۇنىتېت سىستېمىسىنىڭ ئىقتىدارىنى يۇقىرى كۆتۈرۈپلا قالماي، ئادەم بەدىنىنىڭ زۇكامغا تاقابىل تۇرۇشىنى ئاسانلاشتۇرىدۇ. تاماكا تاشلىغاندىن كېيىن بەدەندىكى ئوكسىگېن كۆپىيىپ، ئادەم ئاسانلىقچە چارچاپ قالمايدۇ، باش ئاغرىش ئېھتىماللىقىمۇ ئازىيىدۇ.

## تاماكا تاشلاشنىڭ ئۇزاق مەزگىللىك پايدىسى

### راكقا گىرىپتار بولۇش خەترىنى تۆۋەنلىتىدۇ

تاماكا تاشلاپ 5~10 يىلدىن كېيىن، ئۆپكە راكى بىلەن ئۆلۈش نىسبىتى تاماكا چەكمەيدىغانلارغا قارىغاندا ئازراق يۇقىرى بولىدۇ؛ تاماكا تاشلاپ 10~15 يىلدىن كېيىن، ئۆپكە راكىغا گىرىپتار بولۇش نىسبىتى تۆۋەنلەپ تاماكا چەكمەيدىغانلارغا ئوخشاش بولىدۇ. ياپونىيەنىڭ تەكشۈرۈشىگە ئاساسلانغاندا، ئومۇمىي چەككەن تاماكا سانى 200 مىڭ دانە ئىچىدىكىلەرنىڭ تاماكا تاشلاپ تۆت يىلدىن كېيىن ئۆپكە راكى بىلەن ئۆلۈش نىسبىتى تاماكا چەكمەيدىغانلار بىلەن ئوخشاش ئىكەن.

### تاجسىمان ئارتېرىيە بوتقىسىمان قېتىشلىق يۈرەك كېسەللىكى بىلەن ئۆلۈش نىسبىتى تۆۋەنلەيدۇ

تاجسىمان ئارتېرىيە بوتقىسىمان قېتىشلىق يۈرەك كېسەللىكى بىمارلىرىنىڭ تاماكا تاشلاپ بىر يىلدىن كېيىن تاجسىمان ئارتېرىيە بوتقىسىمان قېتىشلىق يۈرەك كېسەللىكى بىلەن ئۆلۈش نىسبىتى روشەن تۆۋەنلەيدۇ، تاماكا تاشلاپ 10 يىلدىن كېيىن بۇ نىسبەت تۆۋەنلەپ تاماكا چەكمەيدىغانلار بىلەن ئوخشاش سەۋىيەدە بولىدۇ. ئەنگلىيە 35~64 ياشقىچە دوختۇرلارنى تەكشۈرگەن، 1953~1968 - يىلغىچە بولغان 15 يىلدا نۇرغۇنلىغان دوختۇرلار تاماكا تاشلىغاچقا، ئۇلارنىڭ تاجسىمان ئارتېرىيە بوتقىسىمان قېتىشلىق يۈرەك كېسەللىكىگە گىرىپتار بولۇپ ئۆلۈش نىسبىتى 6% تۆۋەنلىگەن، ئەكسىچە ئوخشاش ۋاقىتتا تاماكا تاشلىمىغان ئادەتتىكى كىشىلەر توپى ئىچىدە بۇ نىسبەت 9% ئۆرلىگەن. تاماكا چېكىش يۈرەك مۇسكۇلى تىقىلمىسىنىڭ قايتا يۈز بېرىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغان خەتەرلىك ئامىل، تاماكا تاشلاشنىڭ يۈرەك مۇسكۇلى تىقىلمىسىنىڭ قايتا قوزغىلىشىدىن ساقلىنىشتىكى پايدىسى كۆپ.

### تېرىنىڭ قېرىشىنى كېچىكتۈرىدۇ

تەتقىقاتتا ئىسپاتلىنىشىچە، تاماكا تاشلىغاندا يۈز قىسمىنىڭ قېرىشىنى ئاستىلىتىپ، قورۇق چۈشۈشنى كېچىكتۈرىدۇ. تاماكا چەكمەيدىغانلارنىڭ تېرىسى ئوكسىگېن قاتارلىق تېخىمۇ كۆپ ئوزۇقلۇق ماددىلارغا ئېرىشكەچكە، تېرىنىڭ قېرىشىنى ئاستىلاتقىلى بولىدۇ. تاماكا چېكىدىغانلارنىڭ يۈز تېرىسى ئادەتتە تۇتۇق سېرىق رەڭدە بولىدۇ، تاماكا تاشلىغاندا تۇتۇق يۈز تېرىسىنى ياخشىلىغىلى بولىدۇ.

### بېسىمنى يېنىكلەتكىلى بولىدۇ

ئىلمىي تەتقىقاتلاردىن بايقىلىشىچە، تاماكا تاشلىغاندىن كېيىن كىشىلەرنىڭ بېسىمى ئازراق تۆۋەنلىگەن. نىكوتىنغا خۇمار بولۇپ قالغان بەڭگىلەر تاماكا چېكىش ئارقىلىق بېسىمىنى يېنىكلەتمەكچى بولۇشىدۇ. ئەكسىچە، تاماكا چېكىش كىشىلەرگە ۋاقىتلىق قانائەتلىنىش تۇيغۇسى ئاتا قىلىدۇ، خۇشاللىق تۇيغۇسى ئىنتايىن تېزلا يوقايدۇ، بۇنىڭلىق بىلەن بېسىمنى ھەقىقىي يېنىكلەتكىلى بولمايدۇ. تاماكا تاشلىغاندا، بەدەندىكى ئوكسىگېن سەۋىيەسى يۇقىرى كۆتۈرۈلىدۇ، بۇمۇ كىشىلەر تاماكا تاشلىغاندا دىققەتنى تېخىمۇ يىغىۋالغىلى بولىدىغانلىقىدىن، جىسمانىي ۋە روھىي ساغلاملىقىغا پايدىلىق ئىكەنلىكىدىن دېرەك بېرىدۇ.

### توغۇت ئىقتىدارىنى ئىلگىرى سۈرىدۇ

تەتقىقاتتىن بايقىلىشىچە، تاماكا چەكمەيدىغان ئا-

ياللارنىڭ ھامىلدار بولۇش نىسبىتى تاماكا چېكىدىغانلارغا قارىغاندا يۇقىرى بولىدۇ. تاماكا تاشلىغاندا، ئاياللاردا بالىياتقۇ ئىچكى پەردىسىنى ياخشىلىغىلى، ئەرلەردە ئۇرۇقنىڭ ھايات قېلىش نىسبىتىنى ئۆستۈرگىلى بولىدۇ. تاماكا چەكمەيدىغان ئاياللارنىڭ پىروبىركىدا ھامىلە يېتىشتۈرۈشتە مۇۋەپپەقىيەتلىك بولۇش ئېھتىماللىقى يۇقىرى بولىدۇ، شۇنداقلا بويىدىن ئاجراپ كېتىش نىسبىتىنى تۆۋەنلەتكىلى بولىدۇ. ئەڭ مۇھىمى، تاماكا تاشلىغان ئاياللارنىڭ ساغلام بوۋاق تۇغۇش نىسبىتى يۇقىرى كۆتۈرۈلىدۇ.

### ئۆمۈرنى ئۇزارتىدۇ

ئۇزۇن مۇددەت تاماكا چەككەنلەرنىڭ يېرىمىدىن كۆپرەكى تاماكا چېكىش كەلتۈرۈپ چىقارغان يۈرەك كېسەللىكى، ئۆپكە راكى ۋە سوزۇلما كاناي ياللۇغى قاتارلىق كېسەللىكلەر بىلەن ۋاقىتسىز ئۆلۈپ كېتىدۇ. 30 ياشتا تاماكا تاشلىغاندا، ئۆمۈرنى 10 يىل ئۇزارتقىلى بولىدۇ. ئەگەر 60 ياشقا بارغاندا ئاندىن تاماكا تاشلىسىمۇ، ئۆمۈرنى يەنە ئۈچ يىل ئۇزاتقىلى بولىدۇ. باشقىچە قىلىپ ئېيتقاندا، ھەرقانداق ۋاقىتتا تاماكا تاشلىسىڭىز كېچىكمەيسىز. تاماكا تاشلىسىڭىز، ئۆمرىڭىزنى ئۇزارتقىلى بولۇپلا قالماي، ئۆمرىڭىزنىڭ ئاخىرىنى ئاغرىق ئازابسىز، ئەركىن ـ ئازادە، تېخىمۇ خۇشال ئۆتكۈزەلەيسىز.

### سەزگۈنى يۇقىرى كۆتۈرىدۇ

تاماكا چېكىش ئادىتىڭىزنى تاشلىسىڭىز، پۇراش سەزگۈڭىز ۋە تەم سەزگۈڭىزنى ئاز ـ تولا يۇقىرى كۆتۈرەلەيسىز. تاماكا تاشلىغاندىن كېيىن، نەچچە يۈزلىگەن زىيانلىق خىمىيەلىك ماددىلارنى سۈمۈرۈپ قاشاڭ بولۇپ قالغان ئادەم بەدىنى تەدرىجىي ئىلگىرىكى نورمال سەزگۈ ھالىتىگە قايتىدۇ.

### ئەتراپىتىكى كىشىلەرمۇ ساغلام بولىدۇ

تاماكا تاشلىسىڭىز، ئاشۇ تاماكا چەكمەيدىغان ئائىلىڭىزدىكىلەر ۋە دوستلىرىڭىزنىڭ ساغلاملىقىنى قوغدىيالايسىز. پاسسىپ تاماكا چېكىش ئۆپكە راكى، يۈرەك كېسەللىكى ۋە سەكتىگە گىرىپتار بولۇش خەترىنى ئاشۇرۇۋېتىدۇ. ئىككىلەمچى تاماكا چېكىدىغان بالىلارنىڭ ئىككىلەمچى تاماكا چەكمەيدىغان بالىلارغا قارىغاندا كۆكرەك بوشلۇقى كېسەللىكى (مەسىلەن، ئۆپكە ياللۇغى ۋە كاناي ياللۇغى) گە گىرىپتار بولۇش خەتىرى ئىككى ھەسسىدىن يۇقىرى بولىدۇ، شۇنداقلا بۇ بالىلاردا ئاسانلا قۇلاق قىسمى ياللۇغلىنىش، دەم سىقىلىش ۋە زۇكام كۆرۈلىدۇ. تاماكا چەكمەيدىغانلار بىلەن بىللە تۇرىدىغان بالىلارغا سېلىشتۇرغاندا پاسسىپ تاماكا چېكىدىغان بالىلارنىڭ ئۆپكە راكىغا گىرىپتار بولۇش نىسبىتى ئۈچ ھەسسە يۇقىرى بولىدۇ. شۇڭا، تاماكا تاشلاش ئۆز ساغلاملىقىڭىز ئۈچۈن بولۇپلا قالماي، يەنە ئەتراپىڭىزدىكى كىشىلەرنىڭمۇ ساغلاملىقى ئۈچۈندۇر.

تاماكىنى ئۇزۇل ـ كېسىل تاشلاش ياكى تاماكا چېكىش قېتىم سانىنى تەدرىجىي ئازايتىش ئۇسۇلىنى قوللانغاندا، تاماكىنى ئادەتتە 3~4 ئايدا مۇۋەپپەقىيەتلىك تاشلىۋەتكىلى بولىدۇ.

1. ئىلگىرىكى تاماكا چېكىشكە ئادەتلەنگەن جايلارغا ئاز بېرىش، تاماكا چېكىدىغان پائالىيەتلەرگە قاتنىشىشتىن ساقلىنىش لازىم.

2. ئىككى ۋاخ تاماقنىڭ ئارىلىقىدا 6~8 ئىستاكان سۇ ئىچكەندە، نىكوتىننى بەدەن سىرتىغا چىقىرىۋەتكىلى بولىدۇ.

3. ھەر كۈنى ئىلمان سۇدا يۇيۇنۇش، تاماكا خۇمارىغا چىدىمىغان چاغلاردا دەرھال مۇنچىغا چۈشۈش لازىم.

4. تاماكا تاشلاشنىڭ ئالدىدىكى بەش كۈن ئىچىدە يېتەرلىك دەم ئېلىش، تۇرمۇشنى قانۇنىيەتلىك ئورۇنلاشتۇرۇش لازىم.

5. تاماقتىن كېيىن سىرتلارغا چىقىپ ئايلىنىش، 15~30 مىنۇتقىچە چوڭقۇر نەپەس ئېلىش لازىم.

6. غىدىقلاش خاراكتېرىدىكى ئىچىملىكلەرنى ئىچمەسلىك، كالا سۈتى، ساپ مېۋە شەربىتى ۋە دان تۈرىدىكى ئىچىملىكلەرنى ئىچىش؛ ياغدا قورۇلغان يېمەكلىكلەر، كەمپۈت ۋە تاتلىق يېمەكلىكلەرنى يېمەسلىك لازىم، B تۈردىكى كۆپ خىل ۋىتامىنلارنى يەپ بەرگەندە، نېرۋىنى تىنچلاندۇرۇپ، نىكوتىننى يوقاتقىلى بولىدۇ.

**گۆھەر نۇرمۇھەممەت تەرجىمىسى**

www.uyghurkitap.com



# سۈيدۈك تېشى كېسەللىكى ھەققىدە سوئال ـ جاۋابلار

(بېشى 1 ـ ساندا)

**9. مىكرو ئوپېراتسىيەسىنىڭ ئۈنۈمى قانداق بولىدۇ؟**

سۈيدۈك يولىغا سۈيدۈك نەيچىسى ئەينىكىنى كىرگۈزۈپ تاشنى ئېلىش تېخنىكىسىدا، ئىنچىكە سۈيدۈك نەيچىسى ئەينىكى سۈيدۈك يولى ئارقىلىق دوۋسۇنغا كىرگۈزۈلۈپ، تېلېۋىزور ئېكرانىدا بىۋاسىتە كۆزىتىش ئارقىلىق دوۋسۇندىكى تاش پارچىلىنىپ چۇشۇرۇلىدۇ ياكى سۈيدۈك نەيچىسى ئەينىكى سۈيدۈك نەيچىسىنى بويلاپ كىرگۈزۈلۈپ، تاش پارچىلىنىپ ئېلىنىدۇ. بۇ بىر خىل بىخەتەر، ئۈنۈملۈك ئۇسۇل بولۇپ، بىمارنى «ئوپېراتسىيە» ئازابىدىن خالاس قىلىدۇ، بۇ ئۇسۇل ئەگەشمە كېسەللىكلەر ئاز بولۇش، ئەسلىگە كېلىشى تېز بولۇش، دوختۇرخانىدا يېتىش ۋاقتى قىسقا بولۇشتەك ئالاھىدىلىكلەرگە ئىگە بولۇپ، ھازىر دوۋسۇندىكى تاش ۋە سۈيدۈك يولى نەيچىسى ئوتتۇرىسىدىكى ھەم تۆۋەن قىسمىدىكى تاشنى داۋالاشتا قوللىنىۋاتقان ئەڭ ياخشى ئۇسۇل.

تېرە ئارقىلىق بۆرەكتىكى تاشنى ئېلىۋېتىش مىكرو ئوپېراتسىيەسىدە X نۇرلۇق تەكشۈرۈش ياكى B ئۇلترا ئاۋازلىق تەكشۈرۈش ئارقىلىق تاشنىڭ ئورنىنى بېكىتكەندىن كېيىن، بەل، دۈمبە قىسىم تېرىدىن تېشىپ كىرىپ، بۆرەكتە كىچىككىنە يوچۇق ئېچىپ، بۆرەكنى ئېكراندا بىۋاسىتە كۆزىتىپ تۇرۇپ، تاشنى پارچىلاپ ئېلىۋاتىدۇ. بۇ خىل ئوپېراتسىيە ئوپېراتسىيە قىلىشقا تېگىشلىك ھەرقانداق بۆرەكتىكى تاشقا، جۈملىدىن يەككە ۋە كۆپ مەنبەلىك تاش، بۇغا مۈڭگۈزى شەكىللىك تاش، يېرىپ ئوپېراتسىيە قىلىنغاندىن كېيىنكى قالدۇق ۋە قايتا پەيدا بولغان تاش، بەدەن سىرتىدىن زەربە بېرىپ پارچىلىغىلى بولمىغان ياكى داۋالاشتا ئۈنۈمى ياخشى بولمىغان تاش، سۈيدۈك نەيچىسى يۇقىرى تەرىپىدىكى تاش، بۆرەكتىكى يىگانە تاش، ئات تۇيىقى شەكىللىك بۆرەك تېشى ۋە ھەر خىل توسۇلۇش خاراكتېرلىك بۆرەككە سۇ چۈشۈشكە ماس كېلىدىغان بولۇپ، يارا يېنىك، ئەگەشمە كېسەللىك ئاز، مۇۋاپىق كېلىش دائىرىسى كەڭ بولۇشتەك ئەۋزەللىكلەرگە ئىگە.

**10. قانداق ئەھۋالدا ئوپېراتسىيە قىلىش كېرەك؟**

تاش سۈيدۈك يولىنى توسۇۋېلىپ، بۆرەك ئىقتىدارىغا تەسىر كۆرسەتكەن ياكى ئوپېراتسىيە قىلماي داۋالاش ئۈنۈم بەرمىگەن، بەدەن سىرتىدىن زەربە بېرىپ تاشنى چۈشۈرۈش شارائىتى بولمىغان بىمارلار ئوپېراتسىيە قىلىشنى ئويلاشسا بولىدۇ. تاشنىڭ چوڭ ـ كىچىكلىكىگە، شەكلى ۋە ئوخشاشمىغان ئورنىغا قاراپ، ئادەتتە بۆرەك جامى ياكى بۆرەك كاۋىكىنى ئوپېراتسىيە قىلىپ تاشنى ئېلىش، بۆرەك ئۈيۈل ماددىسىنى ئوپېراتسىيە قىلىپ تاشنى ئېلىش، بۆرەك قىسمىنى يېرىش ئوپېراتسىيەسى، بۆرەكنى ئېلىۋېتىش، سۈيدۈك نەيچىسىنى يېرىش تېخنىكىسى، تاشنى پۈتۈن ئېلىۋېتىش تېخنىكىسىغا ئوخشاش ئۇسۇللار قوللىنىلىدۇ.

**11. سۈيدۈك تېشى كېسەللىكىنى ئوپېراتسىيە قىلمىسىمۇ بولامدۇ؟**

ئوپېراتسىيە قىلماي داۋالاش ئادەتتە تاشنىڭ دىيامېتىرى 1 سانتىمېتىردىن كىچىك، ئەتراپى سىلىق، سۈيدۈك يولىنى توسۇۋالمىغان، يالىلۇغلانمىغان بىمارلارغا ماس كېلىدۇ. ئالامەتلىرى ئېنىق بولمىغان بۆرەك ئىچىدىكى بۇغا مۈڭگۈزى شەكىللىك تاشنىمۇ ۋاقتىنچە ئوپېراتسىيە قىلماي بىر تەرەپ قىلىشقا بولىدۇ.

ئوپېراتسىيە قىلمايدىغان ئۇسۇللار: 1) سۇنى زور مىقداردا كۆپلەپ ئىچىپ بېرىپ، سۈيدۈك مىقدارىنى كۆپەيتىپ، سۈيدۈك يولىنى راۋانلاشتۇرۇپ، تاشنىڭ تۆۋەنگە يۆتكىلىشىنى ئىلگىرى سۈرۈش، سۈيدۈك سۇيۇقلۇقىنى سۇيۇلدۇرۇپ، كرىستالنىڭ چۆكۈۋېلىشىنى ئازايتىش. 2) داۋاملىق سەكرەپ بېرىش ياكى باشنى پەس، پۇتنى ئۆرە قىلىپ تۇرۇش ۋە ئۇرۇپ بېرىشمۇ بۆرەكتىكى تاشنى چىقىرىۋېتىشكە پايدىلىق. 3) قاراتمىلىقى بولغان ھالدا داۋالاش، بۆرەك مۇجۇپ ئاغرىيدىغان بىمارلار ۋاقتىدا داۋالىنىشى كېرەك؛ يالىلۇغلىنىپ سۈيدۈك باكتېرىيەسى يېتىشتۈرۈلىدىغان بىمارلار پائال تۈردە يالىلۇغلىنىشقا قارشى داۋالىنىشى كېرەك؛ بەدەن ئىچكى قىسمىدا مېتابولىزملىق قالايمىقانلىشىش بار بولغان بىمارلار بىرلەمچى قوزغالغان كېسەللىك ۋە سۈيدۈكنىڭ كىسلاتا ـ ئىشقارلىق دەرىجىسى قاتارلىقلارنى پائال داۋالىتىشى كېرەك.

**12. بەدەن سىرتىدىن تىترىتىپ تاش پارچىلاش قانداق ئىش؟**

بۇ بىر خىل بەدەن سىرتىدىن تىترىتىپ داۋالاش ئۇسۇلى

بولۇپ، تاشنىڭ پارچىلىنىش سۈرئىتى بىرقەدەر ئاستا بولىدۇ، قېتىم سانى كۆپ بولۇپ كەتكەندە، بىرقەدەر چوڭ زەخىملىنىش كېلىپ چىقىدۇ. تاش پارچىلاش ماشىنىسىنىڭ قائىدىسى — سۇيۇقلۇقتىن توك ئۆتكۈزۈش شەكلى ئارقىلىق يۇقىرى بېسىمدىن هاسىل بولغان توكتىن پايدىلىنىپ، چاقلىق شارەك مېتال ۋە رېفلېكتور B ئۇلترا ئاۋازلىق ئاپپارات كۆرسىتىپ بەرگەن تاش ئۇستىگە مەركەزلەشتۈرۈلۈپ، بىرقانچە قېتىم توك قويۇپ زەربە بېرىش ئارقىلىق تاش پارچىلىنىدۇ ـ دە، بەدەن سىرتىغا چىقىرىۋېتىلىدۇ، بۇ، بۆرەك، دوۋسۇن، سۈيدۈك نەيچىسىدىكى تاشلارنى پارچىلاپ چۈشۈرۈشكە ماس كېلىدۇ.

**13. هامىلدار بولۇپ تاش پەيدا بولغان ئاياللارنىڭ تېشىنى بەدەن سىرتىدىن تىترىتىپ چۈشۈرۈشكە بولامدۇ؟**

هامىلدار ئاياللارنىڭ تېشىنى ئادەتتە بەدەن سىرتىدىن تىترىتىپ چۈشۈرۈشكە بولمايدۇ، زەربە دولقۇنى ۋە نۇرنىڭ هامىلىگە تەسىر يەتكۈزۈشىدىن ساقلىنىش ئۈچۈن، تاشنى تۇغۇتتىن كېيىن پارچىلاپ چۈشۈرۈشكە بولىدۇ.

**14. قانداق بىمارلارنىڭ تېشىنى بەدەن سىرتىدىن تىترىتىپ چۈشۈرۈشكە بولمايدۇ؟**

1) دىيابېت كېسىلى بىمارلىرىدىكى تاشنى پارچىلاپ چۈشۈرگەندىن كېيىن، يۇقۇملىنىشنى تىزگىنلىيەلمەي قېلىشنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۈچۈن، كېسەلنى تىزگىنلىمەي تۇرۇپ تاشنى پارچىلاپ چۈشۈرۈشكە بولمايدۇ.

2) ئېغىر ياكى جىددىي يۇقۇملانغۇچىلاردىكى تاشنى بەدەن سىرتىدىن تىترىتىپ چۈشۈرگەندە، يۇقۇملىنىشنى تېخىمۇ ئېغىرلاشتۇرۇپ، باكتېرىيەلىك قان كېسىلى، قان زەھەرلىنىش كېسىلى (毒血症) قاتارلىقلارنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

3) كېسىلى ئېغىر بىمارلار، يىگانە ياكى بىرقانچە ئىچكى ئەزالىرىنىڭ ئىقتىدارى ناچار بىمارلار، مەسىلەن، يۈرەك ئاجىزلاشقان، بۆرەك ئىقتىدارى ناچار، بىرلا بۆرىكى بار بىمارلار تاشنى بەدەن سىرتىدىن تىترىتىپ چۈشۈرۈشكە بولمايدۇ.

4) سەمرىپ كەتكەن بىمارلاردا تاشنىڭ ئورنىنى مۇقىملاشتۇرۇش قىيىن بولغانلىقتىن، تاشنى بەدەن سىرتىدىن تىترىتىپ چۈشۈرۈشكە بولمايدۇ.

5) ئېغىر قاناش مەنبەلىك كېسەللىك بىمارلىرى (مەسىلەن، قاناشقا مايىللىق كېسىلى) ۋە تاش سۈيدۈك يولىنى يىراقتىن توسۇۋالغان بىمارلارنىڭ تېشىنى بەدەن سىرتىدىن تىترىتىپ چۈشۈرۈشكە بولمايدۇ.

ئۇنىڭدىن باشقا، دىيامېتىرى 2.5 سانتىمېتىردىن چوڭ، قوزغىلىشچان، مۇرەككەپ بۆرەك تېشى؛ سۈيدۈك نەيچىسى ئىچىدىكى دىيامېتىرى 1.5 سانتىمېتىردىن كىچىك، ۋاقتى ئۇزىراپ كەتكەن تاش؛ شۇنىڭدەك زور مىقداردا سۇيۇقلۇق يىغىلىۋالغان ۋە بۆرەك ئىقتىدارى ناچار تېشى بار بىمارلار نوقۇل مۇشۇ ئۇسۇل بىلەن داۋالىنىشقا بولمايدۇ. چۈنكى، تاش چوڭراق بولسا، ئاسانلا قاناش ياكى سۈيدۈك نەيچىسىدە «شېغىللىق كوچا» پەيدا بولۇپ، توسۇلۇش، يۇقۇملىنىش، ئۆتكۈر بۆرەك ئىقتىدارى ئاجىزلىششقا ئوخشاش ئەگەشمە كېسەللىكلەر كېلىپ چىقىدۇ، ئېغىر بولغاندا بۆرەك ئىقتىدارىدىن قالىدۇ.

**15. قانداق تىپتىكى تاشنى دورا ئارقىلىق چۈشۈرگىلى بولىدۇ؟**

هازىرغىچە مەلۇم بولغان هەر خىل تاش تەركىبى ئىچىدە دورا ئارقىلىق ئېرىتىپ چۈشۈرۈشكە بولىدىغان ئىككى خىل تەركىبتىكى تاش بار، يەنى سۈيدۈك كىسلاتاسى تېشى، سىستىنلىق تاش، چۈنكى بۇ ئىككى خىل تاش كىسلاتالىق ئەهۋالدا شەكىللەنگەن بولغاچقا، زور مىقداردا كۆپلەپ سۇ ئىچىپ بېرىش (24 سائەت ئىچىدە سۈيدۈك مىقدارى 3000 مىللىلىتىر ئەتراپىدا بولۇشى كېرەك)، شۇنىڭدەك ئىشقارلىق دورىلارنى يەپ بەرگەندە، تاشنى ئېرىتىپ چۈشۈرۈۋېتىش ئىمكانىيىتى تۇغۇلىدۇ.

باشقا تەركىبتىكى تاشلار، مەسىلەن، كالتسىي ئوكسالات، فوسفورلۇق كالتسىي قاتارلىقلارغا هازىرچە ئۇنى ئېرىتالىغىدەك ئۈنۈملۈك دورا يوق، ئۇلارنى پەقەت بەدەن سىرتىدىن تىترىتىپ پارچىلاش ۋە ئوپېراتسىيە قىلىش ئارقىلىقلا داۋالاش مۇمكىن. سۈيدۈك يولى سىستېمىسىدىكى تاشنى داۋالاش ئاخىرقى هېسابتا بۆرەك ئىقتىدارىنى قوغداپ قېلىشنى مەقسەت قىلىدۇ. بۆرەك ئىقتىدارى ياخشى بولغان ئاساستىلا دورا بىلەن داۋالاشنىڭ ئۈنۈمى بولىدۇ.

**16. سۈيدۈك يولى تېشىنى چوقۇم ئانتىبىيوتىكلارنى قوشۇپ داۋالاش كېرەكمۇ؟**

سۈيدۈك يولى يۇقۇملىنىشتىن پەيدا بولغان تاشنى داۋالاش پرىنسىپى — تاشنى پاك ـ پاكىز چىقىرىپ تاشلاش ۋە سۈيدۈك يولى يۇقۇملىنىشنى تۈپتىن ساقايتىشتىن ئىبارەت. ئانتىبىيوتىك بىلەن داۋالاشتىن باشقا، سۈيدۈك يولى يۇقۇملىنىشنى داۋالاشتا يەنە ئۇرېئازانى تىزگىنلەش دورىسىنى ئىشلىتىشكە بولىدۇ.

**ئىبادىگۈل مەمەت** تەرجىمىسى

www.uyghurkitap.com



# ياخشى كىشىلىك مۇناسىۋەتنى قانداق ئورنىتىش كېرەك؟

ياخشى بولغان كىشىلىك مۇناسىۋەتنى ساقلاش پىسخىك ساغلاملىقنىڭ مۇھىم بەلگىلىرىدىن بىرى. خوش، ئۇنداق بولسا باشقىلار بىلەن بولغان ئۆزئارا ئىدشىنىش مۇناسىۋەتنى قانداق ئورنىتىش كېرەك؟

**قارشى تەرەپنى ھۆرمەت قىلىش ۋە چۈشىنىش**

قارشى تەرەپنى ھۆرمەت قىلسىڭىز، بۇ ئۆزىڭىزنى ھۆرمەت قىلغىنىڭىزغا باراۋەر. قەدىر - قىممىتىڭىز، ئېتىبارىڭىزنى باشقىلارنى ھۆرمەت قىلىش، ئۇلارنى چۈشىنىش ئاساسىدا تېخىمۇ نۇرلاندۇرۇڭ.

**قارشى تەرەپنىڭ پىكرىنى ئېلىش**

مەن باشقىلار بىلەن ئالاقىلاشقان چېغىمدا دائىم ئۇلاردىن: «ئەگەر مېنىڭ ئورنۇمدا بولغان بولسىڭىز، قانداق ئويلار ئىدىڭىز؟» دەپ سورايمەن. مېنىڭ بۇ سوئالىم ئۇلارغا مېنىڭ ئۇلارنى ئۆزۈم بىلەن تەڭ ئورۇنغا قويىدىغانلىقىمنى ھېس قىلدۇرىدۇ.

**قارشى تەرەپتە ئۈمىد ئۇچقۇنى چاقنىتىش**

ئوقۇش يېشىغا توشمىغان بىر قىزچاق ئاپىسى ئۆزىنى ئەيىبلىسە، دادىسىنىڭ يېنىغا بېرىۋالىدىغانلىقىنى، چۈنكى دادىسى دائىم ئۇنىڭ بىلەن «قوزام، تەمتىرىمە، مەن دېگەن سېنىڭ چوڭ ھەدەڭ» دەپ ئۈمىدلەندۈرىدىغانلىقىنى دەپ بەرگەن. ئەمەلىيەتتە، كىم بولۇشىدىن قەتئىينەزەر، باشقىلارنىڭ ماختىشىغا ئېرىشسىلا، ئىشلارنى ئامال قىلىپ تېخىمۇ ياخشى بەجا كەلتۈرۈشنى ئويلايدۇ. چۈنكى، قارشى تەرەپنى مۇۋاپىق پەيتتە تېپىپ ماختىسىڭىز ۋە رىغبەتلەندۈرسىڭىز، قارشى تەرەپمۇ ئارزۇيىڭىزدەك ئىپادىدە بولۇشنى ئويلايدۇ.

**مەغلۇبىيەتلىك كەچۈرمىشنى سۆزلەپ بېرىش**

ئەگەر سادىر قىلغان خاتالىقىڭىزنى ئېتىراپ قىلىپ، مەغلۇپ بولۇشىڭىزدىكى سەۋەبلەرنى سۆزلەپ بەرسىڭىز، قارشى تەرەپكە سەممىيىتىڭىزنى ھېس قىلدۇرالايسىز ھەم ئۇنىڭغا يېقىن تۇيغۇ بېرەلەيسىز. شۇڭا، قارشى تەرەپكە سەۋەنلىكىڭىزنى سۆزلەپ بېرىشتىن خىجىل بولماڭ. شۇنداق قىلسىڭىز، بۇ سەممىيلىكىڭىز بەزىدە كىشىلىك مۇناسىۋىتىڭىزنى تەرەققىي قىلدۇرۇشىڭىزدا ئاجايىپ ئۈنۈملۈك ۋاستە بولۇپ قېلىشى ئېھتىمالغا ناھايىتى يېقىن.

گۈلمىرە ئابلىز تەرجىمىسى

# ئادەمنىڭ هاياتىدا يەتتە خەتەرلىك مەزگىلى بولىدۇ

تېببىي تەتقىقاتتىن ئايان بولۇشىچە، ئادەمنىڭ هاياتىدىكى خەتەرلىك مەزگىل ئاساسىي جەھەتتىن ۋاقىت ئالاھىدىلىكى ۋە ياش ئالاھىدىلىكىدىن ئىبارەت ئىككى خىلغا ئايرىلىدىكەن.

**1. ۋاقىت ئالاھىدىلىكىگە ئىگە خەتەرلىك مەزگىلى**

تاڭ ئېتىش پەيتى: ئورگانىزم فىزىيولوگىيەسىنىڭ بىيولوگىيەلىك سائىتىنىڭ قانۇنىيىتىگە ئاساسەن، تاڭ سەھەردە قان بېسىمى يۇقىرى ئۆرلەپ، قاننىڭ يېپىشقاقلىقى ئەڭ يۇقىرى چەككە يېتىپ، يۈرەك قان تومۇرلاردا ئۇشتۇمتۇت كۆتۈلمىگەن ئەھۋاللار يۈز بېرىدۇ. شۇڭا، يۈرەك كېسەلى ۋە سەكتە ئەتىگەن سائەت 10 غىچە بولغان ئارىلىقتا تۇيۇقسىز يۈز بەرگەن بىمارلار پۈتۈن بىر كۈندىكىنىڭ %60 ~ %80 گىچە نىسبىتىنى ئىگىلەيدۇ.

ئاي تولغان ۋاقىت: ئادەم ئورگانىزم فىزىيولوگىيەسىنىڭ بىيولوگىيەلىك سائىتى قانۇنىيىتىگە ئاساسەن، دېھقانلار كالېندارىنىڭ 15 كۈن ئالدى ـ ئارقىسىدا، ئادەم بەدىنىنىڭ %80 ى سۇ بىلەن پۈتكەن بولغانلىقتىن، ئاي شارىنىڭ تارتىش كۈچى سەۋەبىدىن بەدەننىڭ ئىچكى قىسمىدا ھۆللۈك ئىنكاسى پەيدا بولىدۇ. شۇڭا، ئاي تولۇشتىن بۇرۇن ۋە كېيىن قان بېسىمى ئۆرلەپ، ئاسانلا مېڭە قان تومۇرلىرىدا كۆتۈلمىگەن ئەھۋاللار يۈز بېرىدۇ.

يىل ئاخىرى: بىر يىل ئىچىدە ئەڭ خەتەرلىكى 12 ـ ئاي ھېسابلىنىدۇ. مېدىتسىنادا ئېلىنغان ئىستاتىستىكىغا قارىغاندا، 12 ـ ئاي ئۆلۈم ـ يېتىم ئەڭ كۆپ كۆرۈلىدىغان ئاي ھېسابلىنىدىكەن. بۇ سوغۇق ھاۋا، شاۋقۇنلۇق مۇھىت ۋە روھىي جەھەتتىكى جىددىيلىك، شۇنداقلا مېتابولىزمنىڭ تۆۋەن بولۇشى بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولىدىكەن.

جورىسى ئۆلۈپ يېرىم يىلدىن كېيىن: تېببىي تەكشۈرۈشتىن ئايان بولۇشىچە، ياشانغانلاردا جورىسى ئۆلۈپ يېرىم يىلدىن كېيىن ئارقا ـ ئارقىدىن ئۆلۈپ كېتىش خەۋپى كۆپ كۆرۈلىدىكەن. ئەگەر بۇنداق خەتەرلىك مەزگىلدە ئۆز ـ ئۆزىگە تەسەللى بەرسە، خېيىم ـ خەتەر زور دەرىجىدە ئازىيىدىكەن.

**2. ياش ئالاھىدىلىكىنىڭ خەتەرلىك مەزگىلى**

45 ياشتىن 55 ياشقىچە: ھاياتلىق ئىلمى تەتقىقاتىدىن ئايان بولۇشىچە، ئادەمنىڭ ھاياتلىق لىنىيەسى قېرىلىق مەزگىلىگە قەدەم قويۇشتىن بۇرۇن ئاساسەن تۆۋەندىكى بىر قانچە خىلغا بۆلۈنىدىكەن.

ساغلام مەزگىلى: 0 ياشتىن 35 ياشقىچە؛

كېسەل قوزغىلىش مەزگىلى: 45 ياشتىن 55 ياشقىچە؛

بىخەتەر ئۆتۈش مەزگىلى: 55 ياشتىن 65 ياشقىچە.

شۇڭلاشقا، ئوتتۇرا ياش، يەنى 45 ياشتىن 55 ياشقىچە بولغان مەزگىل كېسەل كۆپ يۈز بېرىدىغان ئەڭ خەتەرلىك مەزگىل ھېسابلىنىدۇ.

56 ياش: تېببىي ئالىملار شۇنى بايقىدىكى، فىزىيولوگىيەلىك ئىقتىدار ھەر يەتتە يىلدىن سەككىز يىلغىچە بولغان ئارىلىقتا بىر قېتىم چېكىنىدىكەن، بۇنىڭ ئىچىدە ئەڭ ھالقىلىق چېكىنىش 56 ياشتا يۈز بېرىدىكەن. چۈنكى، يەتتە يىل ياكى سەككىز يىل بولۇشىدىن قەتئىينەزەر، جەزمەن 56 ياشتا يۈز بېرىدىكەن. ئالىملار ئادەمنىڭ جىسمانىي كۈچى، كەيپىياتى ۋە ئەقلى تۆۋەن مەزگىلى ئۈستىدە سىناق ئېلىپ بارغاندا، ھەممە ئادەمنىڭ 56 يېشىدا يۇقىرىدىكى ئۈچ خىل تۆۋەن باسقۇچنىڭ بىرلا ۋاقىتتا يۈز بېرىشى ئەڭ كۆپ بولغان. شۇڭلاشقا، تېببىي ئالىملار 56 ياشنى خېيىم ـ خەتەر تەرەپ ـ تەرەپتىن كېلىدىغان، ئىقتىدار تۆۋەنلەيدىغان خەتەرلىك ياش، دەپ قارىغان.

70 ياشتىن 79 ياشقىچە: تېببىي تەكشۈرۈشتىن ئايان بولۇشىچە، بۇ ئىنتايىن مۇھىم ئون يىل ھېسابلىنىدىكەن. بۇ مەزگىلدە، ئۆزىنى كۈتۈشكە ماھىر بولسىلا، ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرۈشتىن ئۈمىد بار ئىكەن.

**خالمىرە ئەخمەتجان** تەرجىمىسى

# بەش خىل كېيىيات ئايالنى ئاسانلا كوتۇلداق قىلىپ قويىدۇ

دۇنيادا مۇكەممەل ئادەم بولمايدۇ، ئەر ـ ئاياللار كەڭ قورساق، ئۆزئارا يول قويۇشقاندىلا، ئاندىن ئىتتىپاق ئۆتەلەيدۇ، ھەمىشە ئاغرىنىپ يۈرسە، تۇرمۇش كۆڭۈلسىزلىككە تولىدۇ. ئاياللار كۆكسى ـ قارنىنى كەڭ تۇتۇشى كېرەك.

**1. بەك رومانتىك ئاياللار** ئاياللار تۇغۇلۇشتىنلا رومانتىك كېلىدۇ، ئەمما چەكتىن ئاشۇرۇۋەتمەسلىكى كېرەك، نىكاھ بىلەن مۇھەببەت ھەر ھالدا پەرقلىنىدۇ، مۇھەببەتلەشكەندە، قىز ـ ئوغۇل بىر ـ بىرىدىن ئايرىلالمايدۇ، توي قىلغاندىن كېيىن تۇرمۇشتىكى ئۇشاق ـ چۈششەك ئىشلار تۈپەيلى، تۇرمۇشتىكى رومانتىكلىق يوقالمايدۇ، ئەمما خاراكتېرى ئۆزگىرىدۇ. ئىلگىرىكى شېرىن ـ شېكەر سۆزى تۈگىمەيدىغان ئەر كۈندە تۇرمۇشنىڭ ھەلەكچىلىكىدە يۈرگەچكە، ئايال زارلىنىشقا باشلايدۇ، تۇرمۇشقا زىيادە يۇقىرى تەلەپ قويىدىغان ئاياللار ھەمىشە ئۈمىدسىز ياشايدۇ ـ دە، ۋاقىتنىڭ ئۆتۈشى بىلەن كوتۇلداق ئايالغا ئايلىنىپ قالىدۇ.

**2. بەك ھېسسىياتچان ئاياللار** بۇنداق ئاياللار ھەر ۋاقىت ئەرنىڭ كۆيۈنۈشىدىن ئايرىلالمايدۇ، ئەر ئازراقلا بىخەستەلىك قىلسا، مېنى سۆيمەيدۇ، دەپ قارايدۇ، كۆڭلىدىكىنى بىۋاسىتە ئېيتمايدۇ، كۆڭلۈمدىكىنى تاپ دەپ ئاسان خۇيلىنىدۇ، مەلىكە مىجەز، دائىم خاپىغان يۈرىدۇ، ئەگەر ئەر ئازراقلا كۆڭۈل بۆلەلمىسە ياكى بىزارلىقنى ئىپادىلەپ قويسا، ئەرنى ئازابلاپ ئارام بەرمەيدۇ، بۇنداق ئاياللار بىلەن توي قىلغان ئەرلەر ھارغىن ياشايدۇ.

**3. قالايمىقان كۈندەشلىك قىلىدىغان ئاياللار** ئايالنىڭ مۇۋاپىق كۈندەشلىك قىلغىنى ئەرگە پەرۋا قىلغىنىدۇر، مۇھەببەت شەخسىيەتچى بولۇپ، ھەر ئىككى تەرەپ قارشى تەرەپنىڭ ئۆزىنى ياخشى كۆرۈشىنى ئۈمىد قىلىدۇ، بەزى ئاياللار ھەددىدىن زىيادە كۈندەشلىك قىلىپ، يولدىشىنىڭ ئايال خىزمەتداشلىرى بىلەن سۆزلىشىشىنىمۇ توسۇپ، دائىم يولدىشىنى سىرتتا باشقىلارنى تېپىۋالدى دەپ گۇمان ئىچىدە ياشايدۇ. ئەمەلىيەتتە، ئەر ـ ئاياللىق مۇناسىۋەتتە ئىشەنچ كەم بولسا بولمايدۇ، تۇرمۇشتا كۈندە مۇھەببىتىنى بىلدۈرۈشمۇ ئادەمنى بىزار قىلىپ قويىدۇ.

**4. ئۆزىگە ئىشەنچى ئاجىز ئاياللار** ئۆزىگە ئىشەنگەن ئايال ئەڭ گۈزەل ئايالدۇر، ئۆزىگە ئىشەنگەن ئايالنىڭ پسىخىكىسىمۇ ياخشى بولىدۇ، ئۇلارنىڭ كۆڭلى ئۇمىدۋارلىققا تولغان بولىدۇ، ئەكسىچە دائىم ئاغرىنىپلا يۈرىدىغان ئاياللارنىڭ ئۆزىگە بولغان ئىشەنچى كەمچىل بولۇپ، ھەر ۋاقىت تۇرمۇشتىن، يولدىشىدىن قۇسۇر ئىزدەپ يۈرىدۇ، ئاياللار تۇغۇلۇشتىنلا سەزگۈر بولسىمۇ، ئەمما ئارتۇقچە گۇمان ئۆزىگە بولغان ئىشەنچنىڭ كەملىكىنىڭ ئىپادىسى، ئەگەر ئۆزىڭىزگە ئىشەنمىسىڭىز، باشقىلار سىزگە قانداق ئىشىنىدۇ.

**5. ھەددىدىن ئارتۇق قۇسۇر ئىزدەيدىغان ئاياللار** كەمچىلىكى يوق ئادەم بولمايدۇ، ئەرلەر ئاياللارغا ئەزەلدىن ئوخشىمايدۇ، ئۇلار ئاياللارغا ئوخشاش ئىنچىكە، سەرەمجان ئەمەس، ئىككى ئادەم گەرچە توي قىلسىمۇ، ئۆزىگە تۇشلۇق مۇستەقىل تۇرمۇش بوشلۇقى بولىدۇ، ئەگەر ئايال كۈندە تۇرمۇشنىڭ ئۇششاق ـ چۈششەك ئىشلىرى ئۈچۈن توختىماستىن كوتۇلداۋەرسە، ھەتتا ئەرنىڭ دوست تۇتۇشىغىمۇ چات كېرىۋالسا، ئەر ھامىنى بۇنداق چېكىدىن ئاشقان قۇسۇر ئىزدەشتىن بىزار بولىدۇ.

**ئابدۇشۈكۈر غوپۇر** تەرجىمىسى

# تۇغۇتتىن كېيىن كەيپىياتى تۆۋەنلەپ كەتسە، بۇرۇقتۇرمىلىق كېسىلىدىن ئېھتىيات قىلىش كېرەك

تەتقىقاتتىن مەلۇم بولۇشىچە، 50% ~ 75% كىچە ئايالدا تۇغۇتتىن كېيىن بىر مەزگىلگىچە كەيپىياتى تۇراقسىزلىشىپ، سەۋەبسىز يىغلاش، كەيپىياتى ياخشى بولماسلىق ئەھۋالى كۆرۈلىدىكەن. بۇنىڭ ئىچىدە كۆپ ساندىكى ئاياللاردا بۇ خىل ئالامەتلەر ئېنىق ئىپادىلەنمەيدىكەن ياكى يوقاپ كېتىدىكەن. لېكىن، يەنە 10% ~ 15% كىچە ئايالدا بۇ خىل ئەھۋال ئېغىرلىشىپ كېتىدىكەن، تېببىي ئىلىمدە بۇ «تۇغۇتتىن كېيىنكى بۇرۇقتۇرمىلىق كېسىلى» دەپ ئاتىلىدىكەن.

يۇقىرىقىدەك ئەھۋاللار كۆرۈلسە، بۇ بىر تەرەپتىن تۇغۇتلۇق ئايالنىڭ بالىنى تۇغۇپ بولغاندىن كېيىن هورمۇن سەۋىيەسىدە جىددىي ئۆزگىرىش بولغانلىقتىن كەيپىياتىدا بۇرۇقتۇرمىلىق ئەھۋالى شەكىللەنگەنلىكىدىن بولىدىكەن، يەنە بىر تەرەپتىن ئائىلە ئەزالىرى بىلەن بولغان مۇناسىۋىتىنىڭ ياخشى بولماسلىقى، دوستى كۆپ بولماسلىق سەۋەبىدىن تۇغۇتلۇق ئايالنىڭ پسىخىكىسىدا ئۆزىنىلا مەركەز قىلىۋېلىش، ئاسان ئاچچىقلىنىش، جاھىللىق قىلىش، زىيادە سەزگۈرلىشىپ كېتىش، ئىچ مىجەز بولۇپ قېلىش قاتارلىق ئالامەتلەرنىڭ كۆرۈلگەنلىكىدىن بولىدىكەن.

تۇغۇتتىن كېيىنكى بۇرۇقتۇرمىلىق كېسىلىدىن ساقلىنىشتا تۇغۇتلۇق ئاياللار تۆۋەندىكى ئىشلارغا دىققەت قىلىشى كېرەك:

**كۆپرەك ئارام ئېلىش كېرەك** چارچاش ۋە ئۇيقۇنىڭ يېتەرلىك بولماسلىقى كەيپىياتنىڭ تۆۋەنلەپ كېتىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. شۇڭا، تىنچ، ئازادە مۇھىتتا كۈتۈنۈپ، كۆپرەك ئارام ئېلىش كېرەك. ئىشقا ئۆزىنى ئۇرماي، بالا ئۇخلىغان ۋاقىتتا كۆپرەك ئۇخلاپ ئارام ئېلىۋېلىش كېرەك.

**باشقىلارنىمۇ ياردەملەشتۈرۈش** بالىغا قاراشتا يولدىشى ۋە ئائىلىسىدىكىلەردىن ياردەم تەلەپ قىلىشقا ماھىر بولۇش كېرەك، مەسىلەن، يولدىشىنى ئۆي ئىشلىرىنى قىلىشقا ۋە كېچىدە بالىنى ئېمىتىشكە ياردەملەشتۈرۈشى كېرەك.

**مۇۋاپىق ھەرىكەت قىلىپ بېرىش كېرەك** «تۇغۇتلۇق ئايال يەرگە چۈشۈپ ھەرىكەت قىلسا بولمايدۇ» دېگەن خاتا قاراشتىن ساقلىنىپ، سىرتلارغا چىقىپ ھەرىكەت قىلىپ، ساپ ھاۋادىن نەپەس ئېلىپ، ئىللىق قۇياش نۇرىدىن بەھرىلىنىپ، كەيپىياتىنى ياخشىلاپ تۇرۇش كېرەك.

**مۇۋاپىق ئوزۇقلىنىش** ئوزۇقلۇق تەركىبى مول يېمەكلىكلەر بىلەن ئوزۇقلىنىپ، دانلىق يېمەكلىكلەر، كۆكتات ۋە مېۋىلەرنى كۆپرەك ئىستېمال قىلىپ بېرىش كېرەك.

**ئۆز ھېسسىياتىدىن باشقىلار بىلەن تەڭ بەھرىلىنىش كېرەك** جورىسى ۋە دوستلىرى بىلەن كۆپرەك بىرگە بولۇپ، قارشى تەرەپكە ئۆزىنىڭ ئويلىغانلىرىنى ئېيتىپ بېرىش كېرەك. يەنە باشقا تۇغۇتلۇق ئاياللار بىلەن پاراڭلىشىپ ئۆزئارا پىكىر ئالماشتۇرغاندا كەيپىياتنى تەڭشەپلا قالماستىن، يەنە بالا بېقىشنىڭ يېڭى ئۇسۇل - تەدبىرلىرىنى ئۆگىنىۋالغىلى بولىدۇ. ئەگەر پسىخىكىلىق مەسىلە ئېغىرلاپ كەتسە، ۋاقتىدا پسىخىكا دوختۇرىغا كۆرۈنۈپ داۋالىنىش كېرەك، زۆرۈر بولغاندا دورا ئىشلىتىشنى رەت قىلماسلىق كېرەك.

چىمەنگۈل كەنجى تەرجىمىسى

# ئاياللار سۇ ئۈزۈشتە دىققەت قىلىدىغان تۆت نۇقتا

ئاياللار سۇ ئۈزگەندە، چوقۇم شەخسىي تازىلىققا دىققەت قىلىشى لازىم، ناۋادا شەخسىي تازىلىققا دىققەت قىلمىسا، سۇ ئۈزۈش كۆلىدىكى باكتېرىيەلەر ناھايىتى ئاسانلا بەدەنگە كىرىپ كېتىدۇ - دە، ئاياللار كېسەللىكلىرىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

**1. سۇ ئۈزۈش كۆلىنىڭ قىرغىقىدا ئولتۇرۇپ ئارام ئېلىشقا بولمايدۇ**

ئاياللار سۇ ئۈزۈش جەريانىدا ئارام ئالماقچى بولسا، سۇ ئۈزۈش كىيىمى بىلەنلا سۇ ئۈزۈش كۆلىنىڭ قىرغىقىدىكى يەردە ياكى ئورۇندۇقتا خالىغانچە ئولتۇرۇپ ئارام ئالىدۇ، بۇنداق ئارام ئالغاندا، ناھايىتى ئاسانلا ئاياللار كېسەللىكلىرىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ، چۈنكى كۆلچەك قىرغىقىدىكى يەردە كىشىلەر دائىم يالاڭ ئاياغ ئۆياقتىن - بۇياققا مېڭىپ تۇرىدىغان بولغاچقا، پۈتتىكى زەمبۇرۇغلار يەرگە چاپلىشىپ قالىدۇ، شۇڭا يەردە ياكى ئورۇندۇقتا ئولتۇرۇپ ئارام ئالغاندا، ناھايىتى ئاسانلا زەمبۇرۇغلۇق جىنسىي يول ياللۇغىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

**2. ئاممىۋى ئورۇندۇقتا بىۋاسىتە ئولتۇرۇشقا بولمايدۇ**

ئاممىۋى سۇ ئۈزۈش كۆلچەكلىرىدىكى كىيىم ئالماشتۇرۇش ئۆيىگە قويۇلغان ئەسلىھەلەر بىرقەدەر ئاددىي بولۇپ، ئۇنىڭدىكى ئورۇندۇق، تەرەت قاچىسى، كىيىم ساقلاش ئىشكاپى قاتارلىقلارنىڭ ھەممىسى ئوپچە ئىشلىتىلىدۇ، سۇ ئۈزۈش كۆلچىكىنى باشقۇرغۇچىلار گەرچە قەرەللىك تازىلاپ تۇرسىمۇ، ئۇلاردا باكتېرىيە قالدۇقى يوق دەپ كاپالەتلىك قىلغىلى بولمايدۇ، شۇنىڭ ئۈچۈن كىيىم ئالماشتۇرغان چاغدا ئولتۇرۇشقا توغرا كەلسە، چوقۇم ئورۇندۇققا پاكىز لۆڭگە سېلىپ ئاندىن ئولتۇرۇش لازىم.

**3. ھەيز مەزگىلىنىڭ ئالدى ۋە كەينىدىكى تۆت كۈن ئىچىدە سۇ ئۈزۈشكە بولمايدۇ**

ھەيز مەزگىلى ۋە ئۇنىڭ ئالدى - كەينىدىكى تۆت كۈندە ئاياللار بەدىنىنىڭ قارشىلىق كۈچى تۆۋەنلەيدىغان بولغاچقا، باكتېرىيەنىڭ ھۇجۇمىغا ناھايىتى ئاسانلا ئۇچرايدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىر ۋاقىتتا سۇ ئۈزۈش كۆلچىكىدىكى سۇنىڭ تېمپېراتۇرىسى ئادەمنىڭ بەدەن تېمپېراتۇرىسىدىن تۆۋەن بولغاچقا، سوغۇق سۇ قان تومۇرلارنىڭ تارىيىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ، بۇنداق تارايغان قان تومۇرلاردىن ھەيزنىڭ ئېقىپ چىقىشى راۋان بولمايدۇ ھەم ھەيز مىقدارىمۇ ئاز بولىدۇ، بۇنىڭ بىلەن ئاسانلا ئاياللار كېسەللىكلىرىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

**4. ئاياللار كېسەللىكلىرىگە گىرىپتار بولغاندا سۇ ئۈزۈشكە بولمايدۇ**

ئاياللار ئاياللار كېسەللىكلىرىگە گىرىپتار بولغان مەزگىلدە، بولۇپمۇ كېسىلىنى داۋالىتىۋاتقان مەزگىلدە، سۇ ئۈزۈشكە قەتئىي بولمايدۇ. ئەكسىچە بولغاندا، ئاسانلا سۇدىكى باكتېرىيەلەرنىڭ يۇقۇملاندۇرۇشىغا ئۇچراپ كېسەلنى ئېغىرلاشتۇرۇۋېتىدۇ.

**ئابلەت ئابلىز سەردارى** تەرجىمىسى

# خانىم - قىزلارنىڭ ئۇيقۇسىغا ياردەم بېرىدىغان گۈل - گىياھلار

تۆۋەندە ئەزەلدىن نېرۋا تىنچلاندۇرۇشتىكى خىسلەتلىك دورا دەپ تەرىپلىنىپ كەلگەن، خۇش پۇراق، يېقى، تەڭشەش رولىغا ئىگە بولغان ئۆسۈملۈكلەرنى تونۇشتۇرىمىز، پەقەت سىز ماسلاشتۇرۇپ ئىشلىتىشنى ياقتۇرسىڭىزلا، بۇ گۈل - گىياھلار ئۇيقۇڭىزنى ياخشىلاپ، ياخشى كۈتۈنۈش مەقسىتىگە يەتكۈزەلەيدۇ.

**ئەتىرگۈل** تەبىئىي ئەتىرگۈل ناھايىتى خۇش پۇراقلىق بولۇپ، غەمكىنلىكنى تۈگىتىپ، ئادەمنىڭ روھىي ھالىتىنى كۆتۈرۈپ، كەيپىياتىنى ياخشىلايدۇ، ئادەمدىكى جىددىيلىشىش، بېسىمنى پەسەيتىدۇ.

**يەسمەن گۈلى** «دورا ئۆسۈملۈكلەر قامۇسى»دا «دۇنيادىكى بىرىنچى خۇش پۇراق» دەپ تەرىپلىنىدىغان يەسمەن گۈلىگە مۇنداق باھا بېرىلگەن: ئۇنىڭ تەمى تاتلىق بولۇپ، بەدەندىكى ئەزالارنى قۇۋۋەتلەندۈرىدۇ، جۈملىدىن كەيپىياتنى تەڭشەپ، پىژغىرىم ئىسسىقتىمۇ ئادەمنىڭ كۆڭلىنى ئازادە، تېنىنى ساغلام قىلىدۇ.

**جۇخارگۈلى** «دورا ئۆسۈملۈكلەر قامۇسى» ۋە غەرب تېبابىتى تەتقىقاتىدا، جۇخارگۈلدە ئىنتايىن ئاز مىقداردا بورنېئول، كامفورا قاتارلىق ئۇچۇچان ياغ بار، بۇ ماددىلار ئىسسىقنى ھەيدەپ، بەدەندىكى توكسىنلارنى چىقىرىپ تاشلاشقا ياردەم بېرىدۇ، دېيىلگەن.

**ئۈستىقۇددۇس** ئۈستىقۇددۇس خۇش پۇراق ئوت - چۆپ بولۇپ، ئۇنىڭ نېرۋىنى تىنچلاندۇرۇش، بەدەننى يەڭگىل قىلىش، كەيپىياتنى پەسەيتىش رولى بار.

**پۈنۈس ئۇرۇقى** ئەزەلدىن ئىسسىقنى ھەيدەش رولى بار بولۇپ، ئىسسىقنى ھەيدەپ، كۆزنى روشەنلەشتۈرۈش، ئۈچەينى سىلىقلاشتۇرۇپ، چوڭ تەرەتنى راۋانلاشتۇرۇش، قان بېسىمنى، قاندىكى ياغنى چۈشۈرۈپ، باكتېرىيەنى چەكلەش رولى بار.

**ئابدۇقېيىم ئابدۇرېھىم** تەرجىمىسى

# ئۇزاق ئولتۇرۇش ئاياللاردا راك كېسەللىكىنى پەيدا قىلىدۇ

ئامېرىكا راك كېسەللىكلىرى ئىلمى تەتقىقاتچىلىرىنىڭ بايقىشىچە، ئۇزاق ئولتۇرۇش ئاياللاردا سۈت بېزى راكى، تۇخۇمدان راكى، كۆپ قوزغىلىدىغان يۇلۇن راكىنىڭ پەيدا بولۇش خەۋپىنى ئاشۇرۇۋېتىدىكەن. تەتقىقاتچىلار 146 مىڭدىن ئارتۇق كىشىنى تەتقىقاتقا قاتناشتۇرغان، تەتقىقاتچىلارنىڭ كۆرسىتىشىچە، ئۇزاق ئولتۇرۇش ئاياللارنىڭ راك كېسەللىكىگە گىرىپتار بولۇش خەۋپىنى 10% ئاشۇرۇۋېتىدىكەن. بولۇپمۇ كۆپ قوزغىلىدىغان يۇلۇن راكىغا گىرىپتار بولۇش خەترىنى 65%، تۇخۇمدان راكى ۋە سۈت بېزى راكىنىڭ پەيدا بولۇش خەترىنى ئايرىم - ئايرىم 43% ۋە 10% ئۆرلىتىۋېتىدىكەن.

**رىزۋانگۈل ئابدۇللا** تەرجىمىسى

www.uyghurkitap.com

# سۈيدۈك يولىنىڭ يۇقۇملىنىپ قېلىشىدىن ساقلىنايلى

سۈيدۈك يولىنىڭ يۇقۇملىنىشى ئادەتتە باكتېرىيە (ناھايىتى ئاز ساندىكى يۇقۇم زەمبۇرۇغدىن، پروتوزوئا ‹原虫› ۋە ۋىرۇستىن پەيدا بولىدۇ) نىڭ سۈيدۈك ئاجرىتىش سىستېمىسىغا كىرىۋېلىپ كۆپىيىپ ياللۇغلىنىشىدىن پەيدا بولىدىغان كېسەللىك بولۇپ، يۇقىرىقى سۈيدۈك يولى ياللۇغى ۋە تۆۋەنكى سۈيدۈك يولى ياللۇغى دەپ ئىككى خىلغا بۆلۈنىدۇ، تۆۋەنكى سۈيدۈك يولى ياللۇغى ئادەتتە كۆپ ئۇچرايدۇ، بۇنىڭدا ياللۇغ ئاساسلىقى سۈيدۈك يولى بىلەن دوۋسۇنغا يىغىلىۋالىدۇ. تۈرلۈك تەكشۈرۈش نەتىجىلىرىدىن مەلۇم بولۇشىچە، سۈيدۈك يولى ياللۇغى تۇغۇت يېشىدىكى ئاياللاردا كۆپ كۆرۈلىدىكەن.

يۇقۇمنى داۋالاشتا باكتېرىيەگە تاقابىل تۇرىدىغان دورىلار، يەنى ئانتىبىيوتىك دورىلارغىلا تايىنىپ قالماي، ئاسانلا يۇقۇم پەيدا قىلىدىغان ئامىللارنى تۈزىتىشكە تېخىمۇ بەكرەك ئەھمىيەت بېرىش، يۇقۇمنىڭ ئالدىنى ئېلىش تەدبىرلىرىنى قوللىنىش لازىم. تۇرمۇشتىكى ناچار ئادەتلەرنى ئادەتتىكى ئۇششاق - چۈششەك ئىشلاردىن باشلاپ تۈزەتكەندە، سۈيدۈك يولى يۇقۇملىنىشىنىڭ ئۈنۈملۈك ئالدىنى ئالغىلى ۋە يۇقۇمنى ساقايتقىلى بولىدۇ. بۇ ئۇسۇل دائىم قوزغىلىدىغان، بىرقەدەر يېنىك، دورا ئىشلەتمىسىمۇ بولىدىغان يۇقۇمنى داۋالاشتا ئىنتايىن مۇھىم.

1. ھەر كۈنى 2000 مىللىلىتىردىن 3000 مىللىلىتىرغىچە قايناق سۇ ئىچىش ئارقىلىق كۆپ سىيىپ بەرگەندە، سۈيدۈك يولى يۇيۇلۇپ تازىلىنىدۇ. قايناق

خانىم - قىزلار كۆلۈبى

سۇ ئادەتتە ئەڭ ياخشى زەھەر ھەيدىگۈچى بولۇپ، سۈيدۈك يولىدىكى زەھەرنى ئۈنۈملۈك ھەيدەپ چىقىرىدۇ.

2. ئۇزاق ئولتۇرۇۋالماسلىق كېرەك. ئۇزاق ئولتۇرۇۋېلىش باكتېرىيەلەرنىڭ كۆپىيىشىگە پايدىلىق شارائىت يارىتىپ بېرىدۇ. ئادەتتە بىرەر سائەت ئولتۇرغاندىن كېيىن قوپۇپ ھەرىكەت قىلىش كېرەك. قايناق سۇ ئىچىلسە، بىر سائەتتە بىر قېتىم كىچىك تەرەت قىستايدۇ، بۇ پايدىلىق ئەھۋال.

3. بەدەنگە چىڭ كېلىدىغان كىيىملەرنى كىيىشكە بولمايدۇ. بولۇپمۇ دوۋساق ياللۇغى ۋە سۈيدۈك يولى ياللۇغى بىمارلىرى دىققەت قىلىشى كېرەك. چۈنكى، چىڭ كىيىم سىرتقى پەرجىنى قىستاپ پەرجىگە قان تولدۇرغۇزۇۋېتىدۇ ـ دە، كېسەللىك ئەھۋالىنى ئېغىرلاشتۇرۇۋېتىدۇ.

4. سۇيۇق ـ سەلەڭ تاماقلارنى، سۇ تەركىبى كۆپرەك مېۋە ـ چېۋە، كۆكتاتلارنى، يەنى تەرخەمەك، تۇرۇپ، شوخلا، يېشىل يوپۇرماقلىق كۆكتاتلار، نەشپۈت، ئالما، تاۋۇز قاتارلىقلارنى كۆپ يېيىش، غولپىياز، كۈدە، سامساق، ئاقمۇچ، قارىمۇچ، زەنجىۋىل دېگەندەك ئاچچىق يېمەكلىكلەردىن پەرھىز تۇتۇش كېرەك. ھاراق، تاماكا تاشلاش، ياغلىق يېمەكلىكلەرگە يېقىن يولىماسلىق لازىم.

5. ياخشى تازىلىق ئادىتى يېتىلدۈرۈپ، كىچىك تەرەت يولىنى ئۇخلاشتىن ئىلگىرى ۋە تەرەتتىن كېيىن پاكىز يۇيۇش كېرەك.

6. سۈيدۈك يولى ئېغىر ياللۇغلانغانلار قەتئىي جىنسىي مۇناسىۋەتتە بولماسلىقى كېرەك. سوزۇلما سۈيدۈك يولى ياللۇغى بىمارلىرى ياكى سۈيدۈك يولى يېنىك ياللۇغلانغانلار جىنسىي مۇناسىۋەتنى ئازايتىشى، جىنسىي مۇناسىۋەتتىن ئىلگىرى ۋە كېيىن ئەر ـ ئايال ھەر ئىككىسى پاكىز يۇيۇنۇشى ياكى ئەۋرەتنى ئىلمان سۇدا يۇيۇشى كېرەك. ئىشتىن كېيىن ئايال جەزمەن كىچىك تەرەت قىلىشى لازىم. شۇنىڭدا سۈيدۈك يولى تازىلىنىپ يۇقۇملىنىشى ئازىيىدۇ.

7. سەيلە ـ ساياھەت قىلىش، ماشىنىغا ئولتۇرۇش، يىغىنغا قاتنىشىش ۋاقتى ئۇزۇن بولۇپ قېلىش ئېھتىمالى بولسا، ئاۋۋال كىچىك تەرەت قىلىۋېلىش كېرەك. كىچىك تەرەتنى قىسىۋېلىش بەك زىيانلىق. كىچىك تەرەتنى ئۇزۇن ۋاقىت قىسىۋالغاندا، دوۋساقنىڭ شىللىق پەردىسىنى بۇزىدۇ، كېسەللىك پەيدا قىلىدۇ.

8. ياللۇغ تېز قوزغالغان بىر ھەپتە ئىچىدە كارىۋاتتا يېتىپ ئارام ئېلىش، كېسەللىك ئالامەتلىرى تىزگىنلەنگەندىن كېيىن ئۆي ئىچىدە ئانچە ـ مۇنچە ھەرىكەت قىلىش، ئىككىنچى ھەپتىسى دەسلەپتە يېرىم كۈندىن ئارام ئېلىش، كېيىن پۈتۈن كۈن خىزمەتكە چۈشۈش، ئەمگەك قىلىش بىلەن ئارام ئېلىشنى بىرلەشتۈرۈش كېرەك. بەك چارچاپ كېتىش ياكى كېسەل پەيدا بولغاندىن كېيىن ياخشى ئارام ئالماسلىق كېسەلنى قايتا قوزغاپ قويىدۇ ياكى ئۆتكۈر ياللۇغنى سوزۇلما ياللۇغقا ئۆزگەرتىۋېتىدۇ.

9. سۈيدۈك يولى تەكرار ياللۇغلىنىدىغان بىمارلارنىڭ جورىسى جەزمەن دوختۇرخانىغا بېرىپ مۇناسىۋەتلىك تۈرلەردە تەكشۈرتۈشى، جورىسىدىكىدەك كېسەل چىقسا ياكى باكتېرىيە بايقالغان بولسا، جورىسىگە ئوخشاش داۋالىنىشى كېرەك.

10. دوۋسىقى ياكى سۈيدۈك يولى ياللۇغلانغانلار ئۇزۇن ۋاقىت ۋېلسىپىت مىنمەسلىكى لازىم. ئۇزۇن ۋاقىت ۋېلسىپىت مىنگەندە سۈيدۈك يولى بېسىلىدۇ، سۈيدۈك يولىغا، دوۋساققا ياكى دوۋساق بويىنىغا قان تولۇپ، كېسەلنىڭ ساقىيىشىغا تەسىر يەتكۈزىدۇ.

11. ئاياللار كېسىلى بىمارلىرى، سوزۇلما بوغما ئۈچەي ياللۇغى بىمارلىرى، دىيابېت بىمارلىرى كېسىلىنى ئاكتىپ داۋالىتىشى كېرەك، بولمىسا بۇ كېسەللىكلەر سۈيدۈك يولى ياللۇغىنى پەيدا قىلىدۇ.

12. تەنتەربىيە ئارقىلىق چېنىقىشتا بەدەن قۇۋۋىتىنى ئاساس قىلىش، چېنىقىشنى قەتئىي داۋاملاشتۇرۇش كېرەك. چېنىقىش تەن ساپاسىنى ياخشىلايدۇ. باكتېرىيە قاتارلىق كېسەللىك مەنبەلىرىنىڭ بەدەنگە سىڭىپ كىرىشىگە تاقابىل تۇرالايدۇ.

**داۋۇت ساۋۇت تەرجىمىسى**

www.uyghurkitap.com



# بالىياتقۇ بويىنى راكىنىڭ ئالدىنى ئېلىشتىكى تۆت ئەسكەرتىش

بالىياتقۇ بويىنى راكى ئاياللارنىڭ سالامەتلىكىگە ھەم ھاياتىغا خەۋپ ئېلىپ كېلىدىغان، دائىم كۆرۈلۈپ تۇرىدىغان يامان سۈپەتلىك ئۆسمىلەرنىڭ بىرى بولۇپ، دۇنيا مىقياسىدا كېسەللىك قوزغىلىش نىسبىتى سۈت بېزى راكىدىن قالسىلا ئىككىنچى ئورۇندا تۇرىدۇ. بالىياتقۇ بويىنى راكى قورقۇنچلۇقتەك كۆرۈنسىمۇ، ئۇنىڭدىكى «راك»نىڭ ئۆزگىرىشىدىن ئەنسىرەش بىھاجەت، تەتقىقاتلاردىن ئىگىلىنىشىچە، بالىياتقۇ بويىنى راكى يامان سۈپەتلىك ئۆسمىلەر ئىچىدىكى بىردىنبىر كېسەل مەنبەسى ئېنىق، بىردىنبىر ئالدىنى ئېلىشقا ۋە بالدۇر داۋالاشقا بولىدىغان، بىردىنبىر راكنى پۈتۈنلەي يوقاتقىلى بولىدىغان «ئۈچ بىردىنبىر» ئالاھىدىلىككە ئىگە راك كېسىلى. شۇنداق دېيىشكە بولىدۇكى، بالدۇر دىياگنوز قويۇپ، بالدۇر داۋالاتسا، بالىياتقۇ بويىنى راكى پۈتۈنلەي ئالدىنى ئالغىلى بولىدىغان، بالدۇر بايقاپ، بالدۇر داۋالىغىلى بولىدىغان كېسەل.

**1. قانداق قىلغاندا HPV دىن يۇقۇملانماسلىققا كاپالەتلىك قىلغىلى بولىدۇ؟**

HPV ۋىرۇسىدىن يۇقۇملىنىش ئاساسلىقى جىنسىي يولدىن كېلىدۇ، شۇڭا جىنسىي ھەمراھىنىڭ بىخەتەرلىكىگە كاپالەتلىك قىلىش ئۈچۈن گاندون (بىخەتەرلىك قاپچۇقى)نى ئىشلەتكەندە، HPV دىن يۇقۇملىنىش خەتىرىنى تۆۋەنلىتىشكە پايدىلىق. ئەسكەرتىشكە تېگىشلىكى، HPV دا دائىم ھېچقانداق كېسەللىك ئالامىتى كۆرۈلمەيدۇ، شۇڭا مۇناسىۋەتلىك تەكشۈرۈشلەرنى قىلمىغاندا يۇقۇملانغان - يۇقۇملانمىغانلىقىنى ئۇققىلى بولمايدۇ. بۇ خىل ۋىرۇستىن يۈزدەيۈز ساقلىنىش ئۈچۈن، مۇشۇ خىل ۋىرۇسنى ئېلىپ يۈرگەن ھەرقانداق كىشى بىلەن جىنسىي مۇناسىۋەتتە بولماسلىق لازىم.

**2. جىنسىي تۇرمۇش بولمىغاندا بالىياتقۇ بويىنى راكىغا گىرىپتار بولامدۇ؟**

«يۈزى ئېچىلمىغان قىزلار بالىياتقۇ بويىنى راكىغا گىرىپتار بولمايدۇ» دېگەن كۆزقاراش مېدىتسىنادا كەڭ تارقالماقتا. نەزەرىيە جەھەتتە جىنسىي تۇرمۇش بولمىغاندا كېسەللىك كۆرۈلمەيدۇ، ئەمما مېدىتسىنادا مۇتلەقلىق بولمايدۇ. بالىياتقۇ بويىنى راكى قاسراقلىق راك، بەز راكى قاتارلىق پاتولوگىيەلىك تۈرلەرنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ. قاسراقلىق راك ئەڭ كۆپ كۆرۈلىدۇ، بۇ HPV بىلەن يۇقۇملانغانلىق بىلەن مۇناسىۋەتلىك، ئەمما بەز راكىنىڭ پەيدا بولۇشى جىنسىي مۇناسىۋەت ۋە تۇغۇت بىلەن مۇناسىۋەتسىز بولۇپ، ئىچكى ئاجراتمىلارنىڭ قالايمىقانلىشىشى، شۇنداقلا تاشقى مەنبەلىك ھورمۇن ئىستېمال قىلغانلىق بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولۇشى مۇمكىن.

**3. «بالىياتقۇ بويىنى شەلۋەرەش» راك كېسىلىنى كەلتۈرۈپ چىقىرامدۇ؟**

بالىياتقۇ بويىنى شەلۋەرەش كېسىلىگە گىرىپتار بولغان كۆپلىگەن خانىم - قىزلار بالىياتقۇ بويىنى راكى بولۇپ قېلىشتىن ئەنسىرەيدۇ. جاڭ پىروفېسسور مۇنداق دەيدۇ: كۆپلىگەن بالىياتقۇ بويىنى شەلۋەرەش بولسا ساختا شەلۋەرەش. بالىياتقۇ بويىنى قانىلى تاشقى ئېغىزى شىلىملىق پەردىسىدىكى قاسراقلىق پوست ھۈجەيرە تۆكۈلۈپ، ئۇنى ئارتۇقچە ئۆسۈپ قالغان تۈۋرۈكسىمان ئېپىتېلىيە قاپلىۋالىدۇ، بالىياتقۇ بويىنى سىرتقى رەڭگى قىزىل، سىلىق، چوقۇر كۆرۈنىدۇ. دوختۇر كۆز بىلەن كۆرۈپ شەلۋەرەش شەكىللەنگەن ئوخشايدۇ دەپ ئويلاپ قالىدۇ، ئەمەلىيەتتە ئۇ پەقەتلا فىزىيولوگىيەلىك ئۆزگىرىش بولۇپ، پاتولوگىيەلىك ئۆزگىرىشكە كىرمەيدۇ. بالىياتقۇ بويىنى راكىدا بالىياتقۇ بويىنى سىرتقى قاسراقلىق پوستىدا ئارتۇقچە ئۆسمە پەيدا بولىدۇ، بۇ ئاساسلىقى يۇقىرى خەتەرلىك تىپلىق شورىغۇچسىمان ئۆسمە ۋىرۇسى HPV بىلەن يۇقۇملانغانلىقتىن كېلىپ

چىقىدۇ. ئىككىسىنىڭ كېسەللىك قوزغىلىش سەۋەبى
بىلەن كېسەللىك پەيدا بولۇش مېخانىزمى ئوخشاش
بولمايدۇ، پاتولوگىيەلىك ئۆزگىرىشىمۇ ئوخشاش بول-
مايدۇ. شۇڭا، نوقۇل ھالدىكى بالىياتقۇ بويىنى شەلۋە-
رەش HPV بىلەن يۇقۇملانمىسا، بالىياتقۇ بويىنى راكىنى
كەلتۈرۈپ چىقىرالمايدۇ. ئەكسىچە بولغاندا راكقا ئۆز-
گىرىش نىسبىتى ئىنتايىن يۇقىرى بولىدۇ. ئەگەردە
تەكشۈرۈش نەتىجىسىدە بالىياتقۇ بويىنى شەلۋەرەش
كۆرۈلسە، چوقۇم TCT دا تەكشۈرتۈپ، دەسلەپكى قە-
دەمدە بالىياتقۇ بويىنى راكى بولۇش ئېھتىماللىقىنى نە-
زەردىن ساقىت قىلىش كېرەك.

**4. قايسى خىل تەكشۈرۈش ئۇسۇلىدا بالىياتقۇ بوي-
نى راكىنى بالدۇر بايقىغىلى بولىدۇ؟**

جاڭ پىروفېسسور مۇنداق دېدى، TCT بولسا سۇ-
يۇقلۇق نېپىز خالتا ياپراقچىسىنى ئانالىز قىلىپ، بالىيات-
قۇ بويىنى ئاجراتمىسى ھۈجەيرىسىنى تەكشۈرۈشتىكى
ئەڭ يېڭى، ئەڭ ئىلغار دىياگنوز قويۇش ئۇسۇلى، نۆ-
ۋەتتىكى مەملىكەت ئىچى - سىرتىدا بالىياتقۇ بويىنى
ئاجرالما ھۈجەيرىسىنى پرېدىمىت ئەينىكى بىلەن تەك-
شۈرۈشتەك ئەنئەنىۋى ئۇسۇلنىڭ ئورنىنى ئالغان، بالى-
ياتقۇ بويىنى راكىنى ئەڭ ئېنىق تەكشۈرەلەيدىغان تېخ-
نىكا. بۇ خىل ئۇسۇل راكقا ئۆزگەرگەن ھۈجەيرىلەرنىڭ
مورفولوگىيەلىك ئۆزگىرىش ھاسىل قىلمىغان دەسلەپ-
كى ھالىتىنى بايقىيالايدۇ، پاستېرىيە دائىملىق ئۇسۇلى
تېخىمۇ ئوبيېكتىپ، تېخىمۇ توغرا بولۇپ، خاتالىق پەر-
قى يوق دېيەرلىك، ھەقىقىي تۈردە بالدۇر دىياگنوز
قويغىلى بولىدۇ (دىياگنوز قويۇش نىسبىتى 90% تىن
يۇقىرى). نۆۋەتتە، دۆلەت ئىچىدىكى نۇرغۇنلىغان چوڭ
شەھەرلەر ياكى چوڭ مېدىتسىنا مەكتەپلىرىنىڭ تارماق
دوختۇرخانىلىرى ۋە ياكى ئۆلكە دەرىجىلىك دوختۇرخا-
نىلاردا HPV نى تەكشۈرگىلى بولىدۇ، HPV نىڭ
تەكشۈرۈش نەتىجىسى مەنپىي بولسا، HPV ۋىرۇسىدىن
يۇقۇملانمىغانلىقىنى كۆرسىتىپ، كېلەر قېتىملىق تەك-
شۈرۈشنىڭ ئالدىدىكى بالىياتقۇ بويىنى راكى ياكى يۇقى-
رى دەرىجىلىك پاتولوگىيەلىك ئۆزگىرىش خەترى نۆل
بولىدۇ. ئەگەردە HPV نىڭ تەكشۈرۈش نەتىجىسى
مۇسبەت بولسا، بالىياتقۇ بويىنى راكىغا گىرىپتار بولۇش
خەۋپى بولىدۇ، ئەمما HPV بىلەن يۇقۇملىنىپ قالغان
ئاياللارنىڭ ھەممىسىنىڭ بالىياتقۇ بويىنى راكىغا تەرەققىي
قىلىشى ناتايىن.

**خەزىزە** **ھامۇت** تەرجىمىسى

www.uyghurkitap.com



# باللار قانچىلىك تۇز ئىستېمال قىلىشى كېرەك؟

بوۋاقلارغا قوشۇمچە يېمەكلىكلەرنى قوشۇپ بېرىشكە باشلىغاندىن تارتىپ، بەزى ئاتا - ئانىلار باللارغا تۇز بېرىش - بەرمەسلىك توغرىسىدا قايمۇقۇپ قېلىشىدۇ. باللارغا زادى قايسى ۋاقىتتىن باشلاپ تۇز بېرىش كېرەك، باللار تۇزنى قانچىلىك ئىستېمال قىلسا مۇۋاپىق بولىدۇ؟

«جۇڭگو ئاھالىلىرىنىڭ يېمەك - ئىچمەك كۆرسەتمىسى (2007)» ۋە چەت ئەللەرنىڭ كۆرسەتمىلىرىگە قارىغاندا، باللارغا بىر ياش ئىچىدە تۇز سېلىنغان يېمەكلىكلەرنى بېرىش تەشەببۇس قىلىنمايدىكەن. بەلكى ئەسلىي تەملىك يېمەكلىكلەرنى يېگۈزۈش كېرەك ئىكەن. چۈنكى، ئالتە ئايدىن 12 ئايغىچە بولغان بوۋاقلارغا نىسبەتەن ئېيتقاندا، ئۇلار كۈنىگە 360 مىللىگرام ناترىيغىلا ئېھتىياجلىق بولىدىكەن. ئادەتتىكى ئەھۋال ئاستىدا، نورمال ئوزۇقلىنىۋاتقان باللارنىڭ ئورگانىزمىغا ئېھتىياجلىق بولغان ناترىي سۈت ۋە قوشۇمچە يېمەكلىكلەر ئارقىلىق ئۇلارنىڭ فىزىيولوگىيەلىك ئېھتىياجىنى قاندۇرالايدۇ. بەزى ئانىلار باللىرىنىڭ قوشۇمچە يېمەكلىكلەرنى يېيىشنى خالىمىغانلىقىنى قوشۇمچە يېمەكلىكلەرنىڭ تەمى يوق، بالىنىڭ ئاغزىغا تېتىمايدۇ، شۇڭا باللارنىڭ قوشۇمچە يېمەكلىكلىرىگە ئازراق تۇز سېلىپ بەرسە بولىدۇ، دەپ قارىشىدۇ. ئەمەلىيەتتە، باللارنىڭ پۇراش سېزىمى چوڭلارنىڭكىگە قارىغاندا كەڭ بولىدۇ، شۇڭا چوڭلارنىڭ پۇراش سېزىمى ئادىتىنى باللارغا تاڭماسلىق لازىم. ئۇنىڭدىن باشقا، باللارنىڭ پۇراش سەزگۈسى يېتىلىۋاتقان مەزگىل بولغاچقا، تەم تەڭشىگۈچى خۇرۇچلارنىڭ غىدىقلىشىغا نىسبەتەن بىرقەدەر سەزگۈر كېلىدۇ. ئەگەر تەم تەڭشىگۈچى خۇرۇچلار قوشۇپ بېرىلسە، باللار تەمى بولمىغان ئەسلىي تەملىك يېمەكلىكلەرنى يېيىشكە ئۇنىمايدۇ.

يېقىندىن نەشر قىلىنغان «جۇڭگو ئاھالىلىرىنىڭ يېمەك - ئىچمەك ئوزۇقلۇقىنى قوبۇل قىلىش مىقدارى» دېگەن كۆرسەتمىدە، بىر ياشتىن ئۈچ ياشقىچە بولغان باللار 700 مىللىگرام ناترىي (تەخمىنەن 1.8 گىرام تۇزغا باراۋەر) غا ئېھتىياجلىق بولۇپ، ئالتە ئايدىن 12 ئايغىچە بولغان بوۋاقلارغا سېلىشتۇرغاندا 350 مىللىگرام ئارتۇق. لېكىن، ئادەتتىكى ئەھۋال ئاستىدا، يېمەكلىكلەر ئىچىدىن يېتەرلىك ناترىينى قوبۇل قىلالايدۇ. مەسىلەن، سۈت، گۆش، يېشىل يوپۇرماقلىق كۆكتات، مېۋە - چېۋە قاتارلىقلار. شۇڭلاشقا، بوۋاقلارنى ئوزۇقلاندۇرۇشتا، ئۇلار ئۈچ ياشقا كىرمەستىن بۇرۇن ناترىي، تۇزنى ھەرگىز قوشۇپ بەرمەسلىك لازىم. مۇشۇنداق بولغاندىلا، باللارغا تەبىئىي يېمەكلىكلەرنىڭ تەمىنى تېخىمۇ ياخشى تېتىتىپ، كېيىنچە يۈز بېرىش ئېھتىمالى بولغان يۇقىرى قان بېسىمى ۋە يۈرەك، مېڭە قان تومۇر كېسەللىكلىرىنىڭ يۈز بېرىش نىسبىتىنى تۆۋەنلەتكىلى بولىدۇ. بىرمۇنچە باللار بىر ياشتىن كېيىن چوڭلار بىلەن بىرگە تاماق يەيدىغان بولىدۇ. پەقەت كۆكتاتنىڭ تۈرى جەھەتتە دىققەت قىلىپ قويسىلا بولۇۋېرىدۇ. شۇڭا، ئىمكانىيەت يار بەرسە، بىر ياشتىن ئۈچ ياشقىچە بولغان باللارغا تۇزنى ئازراق بېرىپ ياكى بەرمەي، باللاردا تۇزسىز يېمەكلىكلەرنى يېيىشتەك ياخشى ئادەتنى يېتىلدۈرۈش تەشەببۇس قىلىنىدۇ.

تۆت ياشتىن ئالتە ياشقىچە بولغان باللار كۈنىگە تەخمىنەن 900 مىللىگرام (2.3 گىرام تۇزغا توغرا كېلىدۇ) ناترىيغا ئېھتىياجلىق بولىدۇ. ئۆزى ئىستېمال قىلغان يېمەكلىكلەرنىڭ ئىچىدە ناترىي بولۇپلا قالماستىن، يەنە يېمەكلىكتىن قوبۇل قىلىنىدىغان ناترىي بىر - ئىككى گىرام بولسىلا كۇپايە قىلىدۇ. ئالتە ياشتىن يۇقىرى باللارنىڭ ئىستېمال قىلىدىغان تۇز مىقدارى ئۈچ گىرامدىن بەش گىرامغىچە كونترول قىلىنغىنى ياخشى.

ئالاھىدە ئەھۋال بولمىسا، بىر ياش ئىچىدە باللارغا تۇز بەرمەسلىك لازىم. بىر ياشتىن ئۈچ ياشقىچە بولغان باللارنىڭ تۇزنى ئاز يېگىنى ياكى يېمىگىنى ياخشى. ئەگەر باللار ئۈچ ياشقا كىرىپ چوڭلار بىلەن بىللە تاماق يېگەن تەقدىردىمۇ، تاماق ئەتكەندە باللارنىڭ كۆڭلى تارتىدىغىنىنى ئېتىپ بېرىش لازىم. ئەگەر باللار چوڭلارغا ئوخشاش بىر خىل تەمدىكى يېمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلىۋەرسە، تۇزلۇق تاماق يېيىش ئادىتى ئىزچىل داۋاملىشىپ مېڭىۋېرىدۇ. بوۋاق ۋاقتىدىن باشلاپ، تۇز مىقدارىنى كونترول قىلىش ۋە ئازايتىش ئۇلارنىڭ بالاغەتكە يەتكەندىن كېيىن يۇقىرى قان بېسىمى قاتارلىق كېسەللىكلەرگە گىرىپتار بولۇشىنىڭ ئالدىنى ئېلىشتا مۇھىم ئەھمىيىتى بار.

**خالمىرە ئەخمەتجان** تەرجىمىسى

**نوتا پەرۋىشى**

# باللار بەك سوغۇق ئىچىملىكلەرنى ئىچسە، تال ۋە ئاشقازىنى زەخىملىنىدۇ

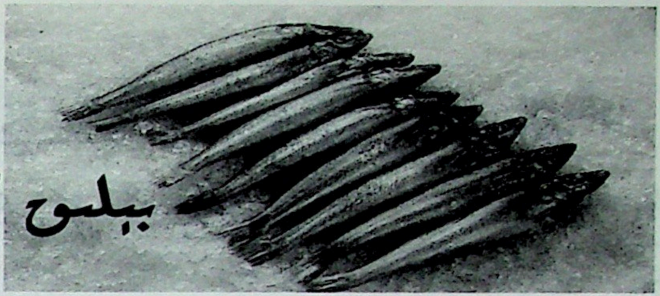
جۇڭگو تېبابىتىدە تال بىلەن ئاشقازاننىڭ سوغۇق، ئىسسىقى ئېشىپ كېتىشنى تەسۋىرلەيدىغان مۇنداق بىر ئوخشىتىش بار. «تال ۋە ئاشقازاننى بەئەينى بىر قازانغا ئوخشاتساق، بۇ قازان چوقۇم ئىسسىق تۇرۇشى كېرەك، شۇنداق بولغاندىلا، قازاندىكى يېمەكلىكلەر ئوبدان پىشىدۇ ۋە ئورگانىزمغا ھەزىم قىلىنىپ سىڭىدۇ». ئەگەر باللار دائىم سوغۇق يېمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلىۋەرسە، قازان سوغۇق پېتى تۇرۇۋېرىپ، ئاشقازىنىدىكى يېمەكلىكلەرنى پىشۇرغىلى بولامدۇ؟ ھالبۇكى، يېمەكلىكلەر «خام پېتى» قالسا، باللار يېگەن بىلەنمۇ ھەزىم قىلالمايدۇ ـ دە، ئوزۇقلۇقنىڭ قوبۇل قىلىنىشىغا تەسىر يېتىدۇ.

ياز پەسلىدە ھەر خىل توڭلىتىلغان ئىچىملىكلەر، توڭلىتىلغان تاۋۇز، ماروژنى قاتارلىق سوغۇق يېمەكلىكلەر تازا ئوبدان بازار تاپىدۇ. ئەگەر باللار يۇقىرىدىكى يېمەكلىكلەرنى ئۆز مەيلىچە ئىستېمال قىلىۋەرگەندە، ۋاقتىنچە بىرەر مەسىلە يۈز بەرمىسىمۇ، لېكىن ۋاقىت ئۇزارغانسېرى باللارنىڭ تال، ئاشقازان ئىقتىدارى تۆۋەنلەپ كېتىپ، ئاستا ـ ئاستا ئوزۇقلۇق يېتىشمەسلىك، ئىممۇنىتېت كۈچى تۆۋەنلەش كېلىپ چىقىدۇ ھەمدە ئۆسۈپ يېتىلىشى تەسىرگە ئۇچرايدۇ. شۇڭلاشقا، باللارنىڭ سوغۇق يېمەكلىكلەرنى يېيىشى مۇۋاپىق دەرىجىدىن ئېشىپ كەتمەسلىكى، ئۇششاق ـ چۈششەك يېمەكلىكلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلماسلىقى لازىم.

**مەۋلانجان ئابلىز** تەرجىمىسى

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com





# بېلىق گۆشى ئالىي ئوزۇقلۇق

بېلىق گۆشى ھەممە ئادەم ياقتۇرۇپ ئىستېمال قىلىدىغان گۆش تۈرىنىڭ بىرى. قەدىمكىلەرمۇ بېلىق گۆشىنى ئوتتا قاقلاپ كاۋاپ قىلىپ يەپ ئادەتلەنگەن. قەدىمدىن ھازىرغىچە بېلىق گۆشىنىڭ خاسىيىتى، يۇقىرى ئوزۇقلۇق قىممىتى تەرىپلىنىپ كېلىۋاتىدۇ. بېلىق گۆشى تەملىك، يېيىشلىك بولۇپلا قالماي، يەنە تەن ساغلاملىقىمۇ ناھايىتى پايدىلىق. بېلىق گۆشى يېسە پەرىشانلىقنى تۈگىتىدۇ. بېلىق تېنىدە بىر خىل ئالاھىدە ياغ كىسلاتاسى بولۇپ، ئۇ ئادەم تېنىدىكى خۇشاللىق ھورمۇنى بىلەن مۇناسىۋەتلىك. ئۇنىڭ روھىي جەھەتتىكى جىددىيلىكنى پەسەيتىش، كەيپىياتنى تەڭشەپ پەرىشانلىقنى تۈگىتىش رولى بار. بېلىق گۆشى زىققە كېسەللىكىنىڭ قوزغىلىشىنى توسالايدۇ. يېڭى بېلىق گۆشىدىكى تويۇنمىغان ياغ ۋە ياغ كىسلاتاسى ئادەم تېنىدىكى ياللۇغلانغان ئورۇندىكى قالدۇق ماددىلارنى يوقىتىدۇ. زىققە كېسەللىكىنىڭ قوزغىلىشىمۇ دەل ياللۇغلانغان ئورۇندىكى قالدۇق ماددىلارنىڭ قايتا ھاسىل بولۇشى بىلەن مۇناسىۋەتلىك. شۇڭا، يېڭى بېلىق گۆشىنى دائىم يېگەندە، زىققە كېسەللىكىنىڭ قوزغىلىشىنى تۆۋەنلەتكىلى، ياللۇغ قايتۇرغىلى بولىدۇ. ياشانغانلاردىكى دېۋەڭلىك كېسەللىگە گىرىپتار بولۇش خەۋپى ئازىيىدۇ.

تەتقىقاتتا قارىلىشىچە، DHA چوڭ مېڭە ھۈجەيرىسىنىڭ ھەرىكىتى ۋە ھاياتىي كۈچىنى ئاشۇرۇشتىكى زۆرۈر ئوزۇقلۇق ماددا. ئۇ نېرۋىنىڭ ئۇچۇر يەتكۈزۈش ئىقتىدارىنى ياخشىلاشقا، تەپەككۇر قىلىش ۋە ئەستە ساقلاش ئىقتىدارىنى ئاشۇرۇشقا پايدىلىق. شۇڭا، ياشانغانلار بېلىق گۆشىنى دائىم يېسە، دېۋەڭلىك كېسىلى بولۇش نىسبىتى زور دەرىجىدە تۆۋەنلەيدۇ، سەكتە بولۇپ قېلىشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

تەتقىقاتتا كۆرسىتىلىشىچە، يېمەك ـ ئىچمەكتىكى ئاقسىل، گۈڭگۈرت، ئامىنو كىسلاتاسىنىڭ تەركىبى قانچە يۇقىرى بولسا، يۇقىرى قان بېسىمى كېسەللىكىنىڭ قوزغىلىش نىسبىتى شۇنچە تۆۋەن بولىدۇ. بېلىق تۈرىدىكى يېمەكلىكلەردە ئاقسىل ۋە ئامىنو كىسلاتاسى مول بولۇپ، ئۇنىڭ تەركىبىدىكى گۈڭگۈرت، ئامىنو كىسلاتاسى قان بېسىمىنى تەڭشەش سىستېمىسىغا تەسىر كۆرسىتىپ، يۇقىرى قان بېسىمى كېسىلى قوزغىلىشىنىڭ نىسبىتىنى تۆۋەنلىتەلەيدۇ.

بېلىق گۆشىنى دائىم يېسە، قېرىشنى كېچىكتۈرىدۇ. بۇ بىر سىناقتىن ئۆتكەن تەجرىبە، يېمەك ـ ئىچمەككە، كۈتۈنۈشكە دىققەت قىلمايدىغانلار بىلەن يېمەكلىكنى ۋاقتى ـ قەرەلىدە يەپ، ئۆزىنى ئوبدان كۈتىدىغان، ساغلام روھىي كەيپىياتتا تۇرىدىغانلار تەڭ ياشلىق بولسىمۇ ئالدىنقىسى قېرى، روھسىز كۆرۈنسە، كېيىنكىسى ناھايىتى روھلۇق، ياش كۆرۈنىدۇ. بۇنىڭ يەنە بىر سىرى ئۆزىنى كۈتىدىغانلار كۆپىنچىسى بېلىق گۆشىنى داۋاملىق ئىستېمال قىلىدىغانلاردۇر. بېلىق گۆشى تەركىبىدە ۋىتامىن E مول بولىدۇ. بۇ ئوكسىدلىنىشقا قارشى تۇرىدىغان، قېرىشنى كېچىكتۈرىدىغان، تېرىنى پارقىرىتىدىغان ۋىتامىن، ئۇنىڭدىن باشقا بېلىق گۆشى تەركىبىدىكى ئاقسىل، تويۇنمىغان ياغ كىسلاتاسىمۇ ئادەم بەدىنىنى كېرەكلىك ئېنېرگىيە، ئوزۇقلۇق بىلەن تەمىنلەپ، قان بېسىمى يۇقىرىلاشنىڭ ئالدىنى ئېلىپ، تەننى ساغلام قىلىدۇ. شۇڭا، كۈندە مۇۋاپىق مىقداردا بېلىق گۆشى ئىستېمال قىلسىڭىز، تولۇق ئوزۇقلۇق مىقدارىنى تەڭشەپ تەرتىپلىك ئوزۇقلانسىڭىز، خۇشال روھىي كەيپىياتنى ساقلىسىڭىز، ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرەلەيسىز.

**ئادىلە ئابدۇللا** تەييارلىغان

# زەھەر قايتۇرىدىغان بەش تۈرلۈك ئېسىل يېمەكلىك

**1. ماش** تەمى تاتلىق، تەبىئىتى سوغۇق، قىزىتمىنى ياندۇرۇش، زەھەرنى قايتۇرۇش، ئىسسىقنى ھەيدەشتە ئالاھىدە ئۈنۈمى بار بولۇپ، دۆلىتىمىزنىڭ جۇڭگوچە تېبابەتتە دائىم قوللىنىدىغان يېمەكلىك ۋە دورىدىن زەھەرلىنىپ قېلىشنى داۋالاپ كېلىۋاتقان جۇڭگو تېبابىتى دورىسى. يېشىل پۇرچاق تەركىبىدە مول بولغان ۋىتامىن B ئائىلىسى، گلۇكوزا، ئاقسىل، كىراخمال، فېرمېنت، ئوكسىگېنلىق فېرمېنت، تۆمۈر، كالتسىي، فوسفور قاتارلىق كۆپ خىل تەركىبلەر بار. ماش ئۈمچىنى داۋاملىق ئىستېمال قىلىپ بەرسە، تەرەت ئارقىلىق بەدەندىكى زەھەرنى ھەيدەشكە ياردەملىشىپ، ئورگانىزمنىڭ نورمال مېتابولىزمنى ئىلگىرى سۈرىدۇ.

نۇرغۇن كىشىلەردە ياغلىق، ياغدا قورۇلغان تەبىئىتى ئىسسىق يېمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلغاندىن كېيىن ناھايىتى ئاسانلا تېرە قىچىشىش، يوشۇرۇن گېمورويى، ئىسسىقى ئېشىپ كېتىش قاتارلىق ئەھۋاللار، نەملىكتىن زەھەرلىنىش، يەل تاشما قاتارلىق تېرە كېسەللىكلىرى كۆرۈلىدۇ. ماشنىڭ ھەقىقەتەن كۈچلۈك زەھەر قايتۇرۇش ئىقتىدارى بولغاچقا، كۆپ خىل زەھەرلەرنى قايتۇرالايدۇ. ھازىرقى دەۋر تېببىي ئىلىم تەتقىقاتىنىڭ ئىسپاتلىشىچە، ماشنىڭ خولېستېرىننى تۆۋەنلىتىش، جىگەرنى ئاسراش ۋە زەھەرگە قارشى تۇرۇش رولى بار. ياز ۋە ئەتىياز پەسىللىرىدە ماش ئۈمىچى زەھەرنى ياندۇرۇپ چىراينى گۈزەللەشتۈرىدۇ.

**2. چاي** تەبىئىتى سوغۇق، تەمى تاتلىق ھەم قىرتاق، قىزىتمىنى ياندۇرۇپ، بىئارام بولۇشنى يوقىتىش، يېمەكلىكنى ھەزىم قىلدۇرۇپ سىڭدۈرۈش، ئورۇقلىتىش، كىچىك تەرەتنى راۋان قىلىش رولى بار.

ئېلىمىز جۇڭگو چاينىڭ يۇرتى بولغاچقا، چايچىلىققا ئىنتايىن كۆڭۈل بۆلىدۇ. چاينىڭ تەركىبىدە مول بولغان تۆمۈر، كالتسىي، فوسفور، ۋىتامىن A، ۋىتامىن $B_1$، نىڭ كىسلاتاسى، ئامىنو كىسلاتاسى قاتارلىق كۆپ خىل فېرمېنتلار بار، بۇلارنىڭ مېڭىنى سەگەكلەشتۈرۈپ زېھنىنى ئېچىش، باشنى قۇۋۋەتلەپ ئىسسىق ئۆتۈپ كېتىشتىن ساقلاش، كىچىك تەرەتنى كۆپەيتىشتە ئالاھىدە ئۈنۈمى بار.

ھازىرقى زامان تېببىي ئىلمى تەتقىقاتىدىن بايقىلىشىچە، چاينىڭ تەركىبىدىكى مول بولغان بىر تۈرلۈك ئاكتىپ ماددا — چاي پولىفېنولىنىڭ زەھەر قايتۇرۇش رولى بار. چاي پولىفېنولى بىر تۈرلۈك تەبىئىي ئوكسىدلىنىشقا قارشى تۇرىدىغان رېئاكتىپ سۈپىتىدە ئاكتىپ ئوكسىگېن ئەركىن رادىكاللىنى يوقىتىپ، سالامەتلىكنى ئاسراپ، تەننى قۇۋۋەتلەندۈرىدۇ ۋە قېرىشنى كېچىكتۈرىدۇ. بولۇپمۇ ۋۇلۇڭ چېيى، پۇئېر چېيى، قارا چاي قاتارلىقلارنىڭ ھەممىسىدە ئىنتايىن ياخشى زەھەرنى ھەيدەش ئىقتىدارى بار. بۇنىڭ ئىچىدە ۋۇلۇڭ چېيى ئالدىنقى قاتاردا تۇرىدۇ.

**3. ئاچچىق كاۋا** تەمى ئاچچىق، تەبىئىتى مۆتىدىل. جۇڭگو تېبابىتىنىڭ قارىشىچە، ئاچچىق كاۋا زەھەرنى قايتۇرۇش، زەھەرنى ھەيدەش، چىراينى ئاسراش، گۈزەللەشتۈرۈش رولى بار. «دورا ئۆسۈملۈكلەر قامۇسى»دا، ئاچچىق كاۋا «يامان ئىسسىقنى قايتۇرىدۇ، ھارغىنلىقنى چىقىرىدۇ، يۈرەكنى تىنچلاندۇرۇپ، كۆزنى روشەنلەشتۈرىدۇ» دەپ خاتىرىلەنگەن.

ئاچچىق كاۋىنىڭ تەركىبىدە مول بولغان ئاقسىل، شېكەر تۈرلىرى، يىرىك تالا، ۋىتامىن C، ۋىتامىن $B_1$، ۋىتامىن $B_2$، نىڭ كىسلاتاسى، كاروتىن، كالتسىي، تۆمۈر قاتارلىق تەركىبلەر بار. ھازىرقى زامان تېببىي پەن تەتقىقاتىدا بايقىلىشىچە، ئاچچىق كاۋىدا يەنە بىر تۈرلۈك راكقا قارشى تۇرالايدىغان ئاكتىپ ئاقسىل بولۇپ،

بۇ خىل ئاقسىل بەدەننىڭ ئىممۇنىتېت كۈچى سىستېمىسىغا تەسىر كۆرسىتىپ، ئۇنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئىقتىدارىنى ئۆستۈرۈپ، ئىممۇنىتېت ھۈجەيرىلىرىنىڭ ئاكتىپچانلىقىنى كۈچەيتىدۇ. بەدەندىكى زىيانلىق ماددىلارنى تازىلايدۇ.

**4. مور** تەمى تاتلىق، تەبىئىتى مۆتىدىل، زەھەر قايتۇرۇش، زەھەر ھەيدەش، ئاشقازاننى تازىلاپ، ئۈچەينى راۋان قىلىش، شۇنداقلا قان توختىتىش ئىقتىدارى بار. قەدىمكى كىتابلاردا: «مور قۇۋۋەت تولۇقلاپ، قورساقنى ئاچۇرىدۇ، ئاجىز تەننى كۈچلۈك قىلىدۇ» دەپ يېزىلغان.

موردا مول بولغان كاربون سۇ بىرىكمىلىرى، يېلىم، سېفالىن، كېفالىن، سىللىيۇلوزا، گىلۇكوزا، كىسلوزا، لېتسىتىن، كاروتىن، ۋىتامىن $B_1$، ۋىتامىن $B_2$، ۋىتامىن C، ئاقسىل، تۆمۈر، كالتسىي، فوسفور قاتارلىق كۆپ تۈرلۈك ئوزۇقلۇق تەركىبلەر بار. مورنىڭ تەركىبىدە يەنە بىر تۈرلۈك ئۆسۈملۈك يېلىمى بار، بۇ بىر قەدەر كۈچلۈك سۈمۈرۈش كۈچىگە ئىگە ماددا بولۇپ، ئادەم بەدىنىدىكى ھەزىم قىلىش سىستېمىسىدا قېپقالغان ناچار ماددىلارنى بىردەك سۈمۈرۈپ بەدەن سىرتىغا چىقىرىۋېتىدۇ. شۇنداقلا يەنە زەھەر ھەيدەش، ئاشقازاننى تازىلاش رولىنىمۇ ئوينايدۇ.

**5. تەرخەمەك** تەمى تاتلىق، تەبىئىتى مۆتىدىل بولۇپ، ئۇنىڭ يەنە يېشىل تەرخەمەك، كاۋا تەرخەمەك، تىكەنلىك تەرخەمەك دېگەن ناملىرى بار. ئۇنىڭ ئىسسىقنى ياندۇرۇپ زەھەرنى ھەيدەش، تەر چىقىرىپ ئۇسسۇزلۇقنى قاندۇرۇش ئۈنۈمى بار. ھازىرقى زامان تېببىي ئىلمىنىڭ قارىشىچە، تەرخەمەك تەركىبىدە مول بولغان ئاقسىل، شېكەر تۈرلىرى، ۋىتامىن $B_2$، ۋىتامىن C، ۋىتامىن E، كاروتىن، نىك كىسلاتاسى، كالتسىي، فوسفور، تۆمۈر قاتارلىق ئوزۇقلۇق تەركىبلەر بار. شۇنىڭ بىلەن بىر ۋاقىتتا، تەرخەمەك تەركىبىدە يەنە تارترونىك كىسلاتا، تەرخەمەك ماددىسى، يۇمشاق ئىنچىكە تالا قاتارلىق تەركىبلەر بار بولۇپ، تەرخەمەك ئاز ئۇچرايدىغان زەھەرنى ھەيدەپ، تېرىنى ئاسرايدىغان يېمەكلىكتۇر.

تەرخەمەك تەركىبىدىكى تەرخەمەك كىسلاتاسى ئادەم بەدىنىدىكى يېڭىدىن ھاسىل بولغان ماددىلارنىڭ مېتابولىزمىنى ئىلگىرى سۈرۈپلا قالماستىن، زەھەرلەرنى تازىلايدۇ، ۋىتامىن C نىڭ تەركىبى تاۋۇزنىڭكىدىن بەش ھەسسە يۇقىرى بولۇپ، يۈز تېرىسىنى ئاقارتىپ گۈزەللەشتۈرىدۇ. يۈز تېرىسىنىڭ ئېلاستىكلىقىنى ساقلايدۇ، يۈزگە قارا پىگمېنت شەكىللىنىشنى تورمۇزلايدۇ. تەرخەمەك يەنە شېكەر تۈرىدىكى ماددىلارنىڭ ئېرىپ ياغقا ئايلىنىپ، ئۆپكىگە، ئاشقازانغا، يۈرەككە، جىگەرگە تەسىر كۆرسىتىشىنى تورمۇزلاپ، ئۇلارنى تەرەت ھەيدەش سىستېمىلىرى ئارقىلىق ئۈنۈملۈك ھەيدەپ چىقىرىدۇ.

ياز كۈنلىرى ئادەمدە ناھايىتى ئاسانلا ئىچى تىت ـ تىت بولۇش، ئېغىزى قۇرۇش، بوغۇزى ئاغرىش ياكى خەپرۆك كۆپ بولۇش ئالامەتلىرى كۆرۈلگەندە، تەرخەمەكنى ئىستېمال قىلىپ بەرسە، ياللۇغ قايتۇرۇشقا پايدىسى بار.

**ئابلىكىم ھاپىز** تەرجىمىسى

# ئەڭ ساغلام ئىچىملىكلەر

## قېتىق

قېتىقتا يېڭى سۈتتە بار بولغان ئوزۇقلۇق تەركىبلەر ساقلاپ قېلىنغاندىن باشقا، كۆپ مىقداردا ئاكتىپ سۈت كىسلاتاسى باكتېرىيەسىمۇ بار بولۇپ، ئۇ ھەزىم قىلىش يولىدىكى باكتېرىيە توپىنىڭ تەڭپۇڭلۇقىنى تەڭشەپ، ئاشقازان سۇيۇقلۇقىنى ئاجرىتىپ چىقىرىشنى ئىلگىرى سۈرۈپ، ھەزىم قىلىشقا ياردەملىشىپ، قەۋزىيەتنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ، شۇنداقلا ھېيت - بايراملىق تاماق ئۈستىلىدىكى ياغلىق يېمەكلىكلەرنى بىر تەرەپ قىلىپ، يېمەكلىكلەرگە ھۆسن قوشىدىغان كۆڭۈلدىكىدەك ئىچىملىك. ئۇنىڭدىن باشقا، زىياپەتتە ئەگەر چوقۇم ھاراق ئىچىلىدىغان بولسا، ئالدى بىلەن بىر ئىستاكان قېتىقنى ئىچىۋەتسە، ھاراقتىكى ئىسپىرتنىڭ ئاشقازان - ئۈچەي پەردىلىرىنى زەخىملەندۈرۈشىنى ئازايتىدۇ.

## پۇرچاق سۈتى

پۇرچاق سۈتى قېتىققا قارىغاندا سەل - پەل بوشراق كېلىدۇ. تەركىبىدىكى كالتسىي ۋە ۋىتامىننىڭ مىقدارى قېتىقنىڭكىدەك مول ئەمەس. بىراق، ئۇنىڭمۇ ئارتۇقچىلىقى بار: پۇرچاق سۈتىدە مول بولغان پۇرچاق ئىزوفلاۋونى، پۇرچاق ساپونىنى قاتارلىق ئۆسۈملۈك خىمىيەلىك ماددىلار ھەم تويۇنمىغان ياغ كىسلاتاسى بار، لېكىن خولېستېرىن يوق، پۇرچاق سۈتىدە يەنە ئاز مىقداردا ئېرىشچان يېمەكلىك تالاسى بار، بۇ ئاشقازان - ئۈچەي يوللىرىنىڭ لۆمۈلدىشىنى ئىلگىرى سۈرۈپ، قەۋزىيەتنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. ئادەتتە، ئائىلىدە ئىشلىتىدىغان پۇرچاق سۈتى چىقىرىدىغان ماشىنا بىلەن پۇرچاق سۈتىنى چىقىرىۋېلىپ، ئۇنىڭغا چىلان، ياڭاق، سۇلۇ ياكى ھەر خىل پۇرچاق تۈرىدىكىلەرنى قوشسا، ساغلاملىق ئۈنۈمى تېخىمۇ يۇقىرى بولىدۇ. بىراق، پۇرچاق تۈرلىرىدە پۇرىن ماددىسى كۆپ بولغانلىقتىن، يەللىك بوغۇم ئاغرىقى بىمارلىرى ئىستېمال قىلماسلىقى لازىم.

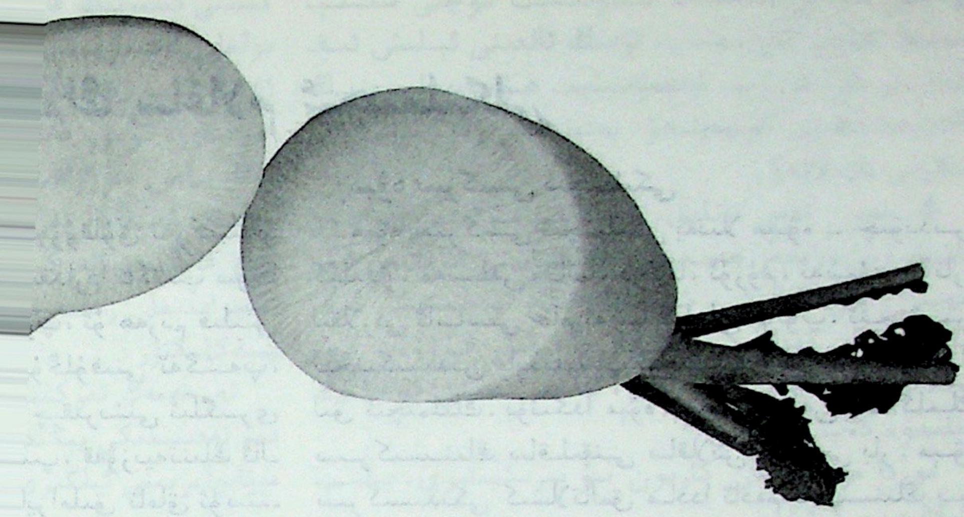
## مېۋە سىركىسى ئىچىملىكى

مېۋە سىركىسى ئىچىملىكى يەنىلا مېۋە - چېۋىدىن كېلىدۇ. مەسىلەن، ئالما، دولانا، ئۈزۈم، نەشپۈت قاتارلىقلارنى ئاساسىي خام ئەشيا قىلغان بولۇپ، ئېچىتىش تېخنىكىسىدىن پايدىلىنىپ ئېچىتىپ چىقارغان كىسلاتالىق ئىچىملىك. بۇنىڭدا مېۋە - چېۋە بىلەن يېمەكلىك سىركىسىنىڭ ساقلىقنى ساقلاش ئۈنۈمى بار. مېۋە سىركىسىدىكى كىسلاتالىق ماددا ئادەم بەدىنىنىڭ يېمەكلىكلەردىكى كالتسىي، فوسفور قاتارلىق ئوزۇقلۇق ماددىلارنى سۈمۈرۈشىنى ئىلگىرى سۈرىدۇ. مېۋە سىركىسىدىكى سىركە ئېچىتقۇسى يەنە ئاشقازان - ئۈچەينىڭ لۆمۈلدىشىنى كۈچەيتىپ، ھەزىم قىلىش سۇيۇقلۇقىنى ئاجرىتىپ چىقىرىشنى ئىلگىرى سۈرۈپ، بەدەندىكى ياغنى پارچىلايدۇ. سۆڭەك شالاڭلىشىش كېسىلىگە گىرىپتار بولغان بىمارلار بۇ ئىچىملىكنى ھەددىدىن زىيادە ئىستېمال قىلسا، كالتسىي ماددىسىنىڭ نورمال مېتابولىزم بولۇشى توسقۇنلۇققا ئۇچراپ كېسەللىكنى ئېغىرلاشتۇرۇۋېتىدۇ. مېۋە سىركىسىنىڭ تەركىبىدىكى قەنت مىقدارى بىرقەدەر يۇقىرى بولغانلىقتىن، دىيابېت كېسەللىكى بىمارلىرى ئىستېمال قىلماسلىقى لازىم.

## شوخلا شەربىتى

شوخلىدا ۋىتامىن C، سۈپەتلىك مىنېرال، لىكوپېن (番茄红素) قاتارلىق كۆپ خىل ئوزۇقلۇق تەركىبلەر ناھايىتى مول، بولۇپمۇ لىكوپېندىكى ئوكسىدلىنىشقا قارشى رېئاكتىپ ماددا قاندىكى ياغ قاتارلىقلارنى بىيولوگىيەلىك تەڭشەش ئۈنۈمىگە ئىگە، بۇنىڭ تاتلىق مىقدارى يۇقىرى بولمىغاچقا، دىيابېت بىمارلىرى خاتىرجەم ئىستېمال قىلسا بولۇۋېرىدۇ. ئەگەر يېمەك - ئىچمەكتە لىكوپېننىڭ قوبۇل قىلىنىشى يېتەرلىك بولمىسا، لىكوپېننى بىۋاسىتە ئىستېمال قىلىش ئارقىلىق تولۇقلىسىمۇ بولىدۇ.

**ئابلىكىم ھاپىز** تەرجىمىسى



# ئاق تۇرۇپنىڭ ئوزۇقلۇق قىم...

تاماق سىڭمەسلىك، ھەزىم قىلىش ياخشى بولماسلىق، قورساق كۆپۈش ئەھۋاللىرى كۆرۈلگەندە، ئاق تۇرۇپنىڭ سۈيىنى ئىچىش ئارقىلىق يۇقىرىقى ئەھۋاللارنى داۋالىغىلى بولىدۇ.

**1. كېسەلگە قارشى تۇرۇش كۈچىنى ئاشۇرىدۇ** ئاق تۇرۇپنىڭ تەركىبىدە مول بولغان ۋىتامىن C ۋە مىكرو ئېلېمېنت سىنك قاتارلىقلار بار، بۇلار ئورگانىزمنىڭ ئىممۇنىتېت كۈچىنى، كېسەلگە قارشى تۇرۇش ئىقتىدارىنى ئاشۇرىدۇ.

**2. ھەزىم قىلىشقا ياردەملىشىدۇ** ئاق تۇرۇپتىكى قىچا يېغى ئاشقازان - ئۈچەينىڭ لۆمۈلدىشىنى ئىلگىرى سۈرۈپ، ئىشتىھانى ئېچىپ ھەزىم قىلىشقا ياردەملىشىدۇ.

**3. ئوزۇقلۇق ماددىلارنى قوبۇل قىلىشقا ياردەملىشىدۇ** ئاق تۇرۇپتىكى ئامىلازا يېمەكلىكتىكى كىراخمال، ياغلارنى پارچىلاپ ياكى ئاجرىتىپ، يېمەكلىكنى تېخىمۇ ياخشى ھەزىم قىلىشقا پايدىلىق شارائىت يارىتىپ

بېرىدۇ.

**4. ئۈچەينىڭ لۆمۈلد...**

تۇرۇپ تەركىبىدە يېمەك...
لۇپ، بۇ يېمەكلىك تالال...
تازىلاپ، ئۈچەينىڭ لۆم...
ئۈچەيدىكى زەھەرلىك نە...
ياردەملىشىدۇ.

**تەييارلاش ئۇسۇلى:**

سىترۇس قېقى (枳壳...
ئۈندۈرمىسى قاتارلىقلارنى...
تەييارلاپ قازانغا سېلىپ،...
سۈيىنى ئىچىپ بېرىش...
ئوتتۇرا ياشلىقلاردا دائى...
پۈش، ھەزىم قىلىش ياخ...
قارىنتا ئۈنۈمى ناھايىتى ياخ...

# ئۇيقۇسىزلىق ۋە ئۇنى ئالدىنى ئېلىش ۋە داۋالاش

مەھبۇبە مۇھەسسەن ھاجى

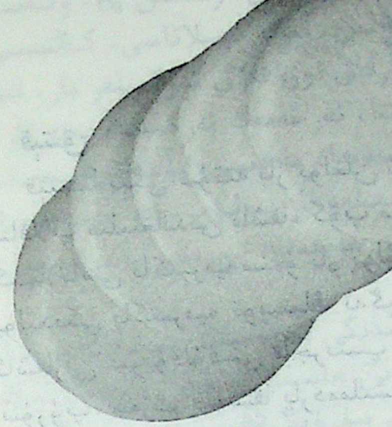
ئۇيقۇسىزلىق — ئۇيقۇ تۇسالغۇسىنىڭ ئىپادىلىنىش شەكلى بولۇپ، ئۇيقۇغا قانماسلىق ياكى ياخشى ئۇخلىيالماسلىقتىن پەيدا بولغان بەزى بىئاراملىقلار، مەسىلەن، چارچاش، ماغدۇرسىزلىنىش، باش ئاغرىش، كەيپىيات ناچارلىشىش ۋە دىققەتنى مەركەزلەشتۈرەلمەسلىك قاتارلىقلارنى كۆرسىتىدۇ. كونكرېت ئىپادىلىرى: ئۇخلىيالماسلىق، بالدۇر ئويغىنىپ كېتىش، ئويغانغاندىن كېيىن قايتا ئۇخلىيالماسلىق، قېنىپ ئۇخلىيالماسلىق، كۆپ چۈش كۆرۈش، ئويغانغاندىن كېيىن جانسىز بولۇش، ئۇيقۇ ۋاقتى قىسقا بولۇش قاتارلىقلار.

ئۇيقۇسىزلىق ئادەتتە ئاز بولغاندا ھەپتىدە ئۈچ قېتىم پەيدا بولىدۇ ھەم بىر ئاي داۋاملىشىدۇ. تاسادىپىي ئۇيقۇ قېچىش بولسا تۇرمۇشتا دائىم كۆرۈلۈپ تۇرىدۇ. كەيپىياتنىڭ ياخشى بولماسلىقى، مېڭىنى زىيادە ئىشلىتىۋېتىش، مۇھىتقا ماسلىشالماسلىق، خىزمەتتىكى جىددىيلىك، ھەددىدىن زىيادە چارچاش ۋە ياكى ئۇخلاش ئالدىدىكى مەلۇم سەۋەبلىك ھاياجانلىنىشتىن پەيدا بولغان ئۇيقۇسىزلىق ئادەم تېنىنىڭ نورمال ئىنكاسى، بۇنداق ۋاقىتلىق ئۇيقۇسىزلىق چوڭ مېڭىنىڭ تەڭشىشى ۋە ئۆزىمىنىڭ ماسلىشىشى بىلەن تېزلا نورماللىشىدۇ، شۇڭا بۇنى ئۇيقۇسىزلىق كېسەللىكى دەپ قاراپ داۋالاش ھاجەتسىز.

ئۇيقۇسىزلىقنىڭ نۇرغۇن كېلىپ چىقىش سەۋەبلىرى بولىدۇ، داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىشتىن بۇرۇن ئۇيقۇسىزلىقنىڭ سەۋەبىنى تېپىپ چىقىش، سەۋەب ئايدىڭلاشقاندىن كېيىن شۇنىڭغا قارىتا تەدبىر قوللىنىش كېرەك.

**1. ياش ئامىلى:** ئۇيقۇسىزلىق ياش بىلەن زىچ مۇناسىۋەتلىك. ياش چوڭايغانسىرى ئۇيقۇسىزلىقنىڭ پەيدا بولۇش نىسبىتى ئۆرلەيدۇ. چۈنكى، ئىنسانلارنىڭ ئۇيقۇغا سەرپ قىلىدىغان ۋاقتى يېشى بىلەن تەتۈر تاناسىپ بولىدۇ. ياشانغانلارنىڭ ئۇخلاش ۋاقتى قىسقا بولۇپ، يېنىك ئۇخلايدۇ، ئوڭاي ئويـ...
كېچىدە كىچىك تەرەتنى كۆپ قىلىدۇ.

**2. ساقسىزلىق ئامىلى:** ...

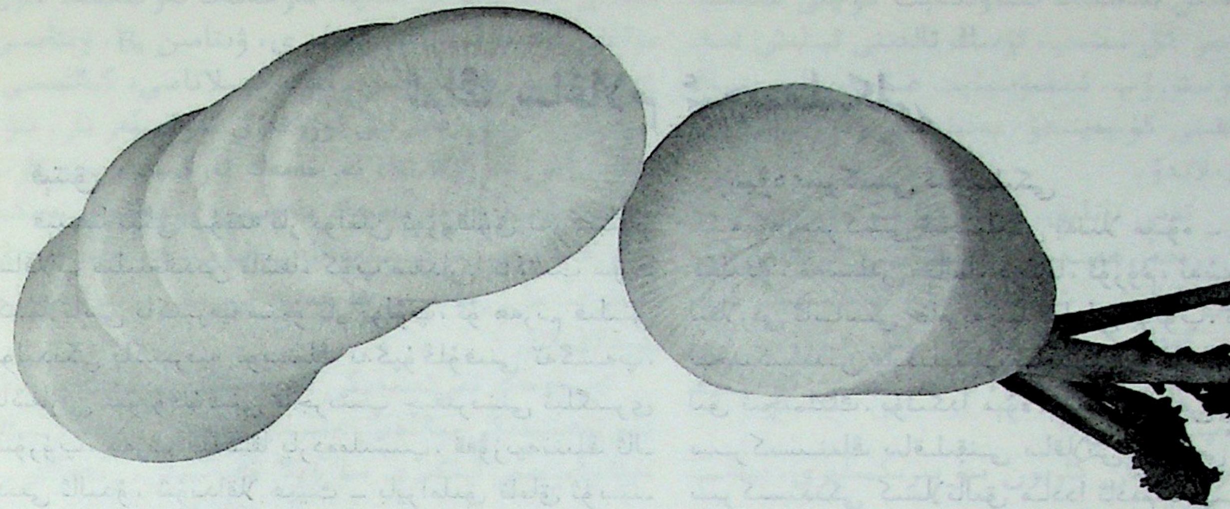


...مىتى

...دىشنى ئۆلگىرى سۈرىدۇ ئاق
...لىك تالالىرى ئىنتايىن مول بو-
...رى ئۈچەي يوللىرىنى پاكىز
...ولدىشنى ئۆلگىرى سۈرۈپ،
...سلەرنى سىرتقا چىقىرىشقا

...اق تۇرۇپتىن يېرىم جىڭ،
... خام دولانا (生山楂)، ئارپا
...ك ھەرقايسىسىدىن ئون گرام
...20 مىنۇت قايناتقاندىن كېيىن
...زىم. بۇنىڭ ياشانغانلار ۋە
...كۆرۈلىدىغان قورساق كۆ-
...ى بولماسلىق كېسەللىكلىرىگە
...ى.

ئابلىكىم ھاپىز تەرجىمىسى



# ئاق تۇرۇپنىڭ ئوزۇقلۇق قىممىتى

تاماق سىڭمەسلىك، ھەزىم قىلىش ياخشى بولماسلىق، قورساق كۆپۈش ئەھۋاللىرى كۆرۈلگەندە، ئاق تۇرۇپنىڭ سۈيىنى ئىچىش ئارقىلىق يۇقىرىقى ئەھۋاللارنى داۋالىغىلى بولىدۇ.

**1. كېسەلگە قارشى تۇرۇش كۈچىنى ئاشۇرىدۇ** ئاق تۇرۇپنىڭ تەركىبىدە مول بولغان ۋىتامىن C ۋە مىكرو ئېلېمېنت سىنىك قاتارلىقلار بار، بۇلار ئورگانىزمنىڭ ئىممۇنىتېت كۈچىنى، كېسەلگە قارشى تۇرۇش ئىقتىدارىنى ئاشۇرىدۇ.

**2. ھەزىم قىلىشقا ياردەملىشىدۇ** ئاق تۇرۇپتىكى قىچا يېغى ئاشقازان - ئۈچەينىڭ لۆمۈلدەشنى ئىلگىرى سۈرۈپ، ئىشتىھانى ئېچىپ ھەزىم قىلىشقا ياردەملىشىدۇ.

**3. ئوزۇقلۇق ماددىلارنى قوبۇل قىلىشقا ياردەملىشىدۇ** ئاق تۇرۇپتىكى ئامىلازا يېمەكلىكتىكى كىراخمال، ياغلارنى پارچىلاپ ياكى ئاجرىتىپ، يېمەكلىكنى تېخىمۇ ياخشى ھەزىم قىلىشقا پايدىلىق شارائىت يارىتىپ بېرىدۇ.

**4. ئۈچەينىڭ لۆمۈلدەشنى ئىلگىرى سۈرىدۇ** ئاق تۇرۇپ تەركىبىدە يېمەكلىك تالالىرى ئىنتايىن مول بولۇپ، بۇ يېمەكلىك تالالىرى ئۈچەي يوللىرىنى پاكىز تازىلاپ، ئۈچەينىڭ لۆمۈلدەشنى ئىلگىرى سۈرۈپ، ئۈچەيدىكى زەھەرلىك نەرسىلەرنى سىرتقا چىقىرىشقا ياردەملىشىدۇ.

**تەييارلاش ئۇسۇلى:** ئاق تۇرۇپتىن يېرىم جىڭ، سىترۇس قېقى (枳壳)، خام دولانا (生山楂)، ئارپا ئۈندۈرمىسى قاتارلىقلارنىڭ ھەرقايسىسىدىن ئون گىرام تەييارلاپ قازانغا سېلىپ، 20 مىنۇت قايناتقاندىن كېيىن سۈيىنى ئىچىپ بېرىش لازىم. بۇنىڭ ياشانغانلار ۋە ئوتتۇرا ياشلىقلاردا دائىم كۆرۈلۈدىغان قورساق كۆپۈش، ھەزىم قىلىش ياخشى بولماسلىق كېسەللىكلىرىگە قارىتا ئۈنۈمى ناھايىتى ياخشى.

**ئابلىكىم ھاپىز** تەرجىمىسى

# ئۇيقۇسىزلىق ۋە ئۇنى ئائىلىدە داۋالاش

مەھبۇبە مۇھەممەد ھاجى

ئۇيقۇسىزلىق — ئۇيقۇ توسالغۇسىنىڭ ئىپادىلىنىش شەكلى بولۇپ، ئۇيقۇغا قانماسلىق ياكى ياخشى ئۇخلىيالماسلىقتىن پەيدا بولغان بەزى بىئاراملىقلار، مەسىلەن، چارچاش، ماغدۇرسىزلىنىش، باش ئاغرىش، كەيپىيات ناچارلىشىش ۋە دىققەتنى مەركەزلەشتۈرەلمەسلىك قاتارلىقلارنى كۆرسىتىدۇ. كونكرېت ئىپادىلىرى: ئۇخلىيالماسلىق، بالدۇر ئويغىنىپ كېتىش، ئويغانغاندىن كېيىن قايتا ئۇخلىيالماسلىق، قىيىنىپ ئۇخلىيالماسلىق، كۆپ چۈش كۆرۈش، ئويغانغاندىن كېيىن جانسىز بولۇش، ئۇيقۇ ۋاقتى قىسقا بولۇش قاتارلىقلار.

ئۇيقۇسىزلىق ئادەتتە ئاز بولغاندا ھەپتىدە ئۈچ قېتىم پەيدا بولىدۇ ھەم بىر ئاي داۋاملىشىدۇ. تاسادىپىي ئۇيقۇ قېچىش بولسا تۇرمۇشتا دائىم كۆرۈلۈپ تۇرىدۇ. كەيپىياتنىڭ ياخشى بولماسلىقى، مېڭىنى زىيادە ئىشلىتىۋېتىش، مۇھىتقا ماسلىشالماسلىق، خىزمەتتىكى جىددىيلىك، ھەددىدىن زىيادە چارچاش ۋە ياكى ئۇخلاش ئالدىدىكى مەلۇم سەۋەبلىك ھاياجانلىنىشتىن پەيدا بولغان ئۇيقۇسىزلىق ئادەم تېنىنىڭ نورمال ئىنكاسى، بۇنداق ۋاقىتلىق ئۇيقۇسىزلىق چوڭ مېڭىنىڭ تەڭشىشى ۋە ئۆزىنىڭ ماسلىششى بىلەن تېزلا نورماللىشىدۇ، شۇڭا بۇنى ئۇيقۇسىزلىق كېسەللىكى دەپ قاراپ داۋالاش ھاجەتسىز.

ئۇيقۇسىزلىقنىڭ نۇرغۇن كېلىپ چىقىش سەۋەبلىرى بولىدۇ، داۋالاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىشتىن بۇرۇن ئۇيقۇسىزلىقنىڭ سەۋەبىنى تېپىپ چىقىش، سەۋەب ئايدىڭلاشقاندىن كېيىن شۇنىڭغا قارىتا تەدبىر قوللىنىش كېرەك.

**1. ياش ئامىلى:** ئۇيقۇسىزلىق ياش بىلەن زىچ مۇناسىۋەتلىك، ياش چوڭايغانسېرى ئۇيقۇسىزلىقنىڭ پەيدا بولۇش نىسبىتى ئۆرلەيدۇ. چۈنكى، ئىنسانلارنىڭ ئۇيقۇغا سەرپ قىلىدىغان ۋاقتى يېشى بىلەن تەتۈر تاناسىپ بولىدۇ. ياشانغانلارنىڭ ئۇخلاش ۋاقتى قىسقا بولۇپ، يېنىك ئۇخلايدۇ، ئوڭاي ئويغىنىپ كېتىدۇ. كېچىدە كىچىك تەرەتتى كۆپ قىلىدۇ.

**2. ساقسىزلىق ئامىلى:** ئادەم بىرئاز چارچىسا، ياخشى ئۇخلايدۇ، ئەمما زىيادە چارچاش مېڭىنىڭ سەرپىياتىنى ئاشۇرۇۋەتكەچكە، ياخشى ئۇخلىيالمايدۇ. ئەلۋەتتە، ئۇيقۇسىزلىق ساقسىزلىق بىلەن زىچ مۇناسىۋەتلىك. ئادەم بەدىنىدىكى بەزى كېسەللىكلەر پەيدا قىلغان بىئاراملىق، ئاغرىش، قىچىشىش، سىرقىراش، تېلىش قاتارلىقلارمۇ ئۇيقۇنى قاچۇرىدۇ. بەزى مەركىزىي نېرۋا سىستېمىسى كېسەللىكلىرى، بۇرۇن ياللۇغى قاتارلىقلارغا ئوخشاش سەزگۈرلۈك ئېشىپ كېتىش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر، يەنە بەزى ھەزىم قىلىش سىستېمىسى كېسەللىكلىرى ئۇيقۇغا تەسىر كۆرسىتىدۇ، ئۇنىڭدىن باشقا سوزۇلما كاناي ياللۇغى، زىققە قاتارلىقلارمۇ تولاراق كېچىسى قوزغالغاچقا، بىمارنى بىئارام قىلىپ ئۇخلاتمايدۇ، سۇنۇق ياكى بەزى سىرتقى جاراھەتلەرمۇ ئادەمنى ئۇخلاتمايدۇ، كىلىماكتېرىيە دەۋرىدىمۇ ئۇيقۇ ياخشى بولمايدۇ. كېسەللىك ياخشىلىنىشقا باشلىغاندىن كېيىن ئۇيقۇسىزلىقمۇ يەڭگىللەيدۇ ياكى يوقاپ كېتىدۇ.

**3. پىسخىكىلىق ئامىل:** بۇمۇ ئۇيقۇسىزلىقنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغان ئاساسلىق سەۋەبلەرنىڭ بىرى. كەيپىياتتىكى جىددىيلىك، كۆپ غەم يېيىش، زىيادە ئاچچىقلىنىش، ھاياجانلىنىش قاتارلىقلارمۇ ئۇيقۇسىزلىقنى پەيدا قىلىدۇ. ئۇزۇن مۇددەتلىك جىددىيچىلىك، روھىي بېسىممۇ ئۇيقۇغا تەسىر كۆرسىتىدۇ. ئەكسىچە ئېيتقاندا، ئۇيقۇسىزلىقمۇ ئادەمنىڭ روھىي ھالىتىگە تەسىر كۆرسىتىدۇ. ئۇيقۇسى قاچقانلار كۈندۈزى روھسىزلىنىپ دىققىتىنى يىغالمايدۇ، كەيپىياتى تۇراقسىز بولۇپ، ئۆگىنىش، خىزمەت ئۈنۈمى تۆۋەنلەيدۇ. بەزى كىشىلەر كەچ كىرسىلا تەشۋىشلىنىپ ئۇخلىيالماسلىقتىن ئەنسىرەيدۇ، نەتىجىدە تەشۋىشلەنگەنسېرى ئۇخلىيالمايدۇ، ئۇخلىيالمىغانسېرى تېخىمۇ جىددىيلىشىدۇ.

بەزى كىشىلەردە ئېغىر ئۇيقۇسىزلىق كېسىلى بولسىمۇ ئۆزىنى ئەركىن تۇتۇپ، ئۇيقۇسىزلىققا توغرا مۇئامىلە قىلىپ، نېمە قىلىش توغرا كەلسە شۇنى قىلىدۇ، ئۆزىگە بېسىم قىلىۋالمايدۇ، بۇ خىل روھىي ھالەتنىڭ ئۇيقۇنى ياخشىلاشقا مەلۇم دەرىجىدە ئەھمىيىتى بولىدۇ.

**4. باشقا ئامىللار:** مۇۋاپىق ئۇيقۇ شارائىتى ۋە مۇھىتمۇ ئۇيقۇغا بىۋاستە تەسىر كۆرسىتىدۇ. بەزى كىشىلەر ئورۇن يۆتكەلسە ئۇخلىيالمايدۇ، بۇ شۇ كىشىنىڭ تۇرمۇش ئادىتى بىلەن مۇناسىۋەتلىك. ئۇنىڭدىن باشقا ئۇخلاشتىن بۇرۇن جىددىي ھەرىكەت قىلىش، كەچلىك تاماقنى بەك كېيىن ياكى تويۇنۇپ يېيىش، قېنىق دەملەنگەن قارا چاي، ھاراق، قەھۋەنى كۆپ ئىچىش، تاماكىنى كۆپ چېكىش، بەزى دورىلارنىڭ ئەكس تەسىرى ياكى تۇرمۇش رىتىمىنىڭ ئۆزگىرىشى قاتارلىق ئامىللارمۇ ئۇيقۇسىزلىقنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

ئۇيقۇسىزلىق داۋاملىشىۋەرسە، بەدەندە بەزى كېسەللىكلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. بۇنداق كىشىلەر ئاسان زۇكام بولىدۇ. بىمار قېنىپ ئۇخلىيالمىغانلىقتىن ماغدۇر، زېھىن ۋە پسىخىك ساغلاملىقى تازا ئەسلىگە كېلەلمەيدۇ، بۇنىڭ بىلەن كېسەللىككە قارشى كۈچى ئاجىزلاپ ئاسانلا زۇكام بولىدۇ.

يەنە بىر جەھەتتىن، ئۇيقۇسىزلىق كۆپىنچە بەدەندە ھۆللۈكنىڭ كەم بولۇشىدىن پەيدا بولىدۇ.

**5. ئۇيقۇسىزلىقنى داۋالاش:**

ئالدى بىلەن بىمار ئۆزىدە توغرا قاراش يېتىلدۈرۈشى زۆرۈر، ئۇيقۇسىزلىق ئېغىر ھەم ساقايماس كېسەلمۇ ئەمەس، بىر كۈن ياكى بىرنەچچە كۈن ئىچىدە بىرنەچچە سائەت كەم ئۇخلىسا ھېچنېمە بولمايدۇ، شۇنداق ئويلىغاندا دەككە - دۈككىگە چۈشكەن كۆڭۈل تىنجىيدۇ، پۈتۈن بەدەنمۇ ئەركىن ھالەتكە كىرىپ، قان ئايلىنىش ئەسلىگە كېلىشكە باشلايدۇ. ئۇيقۇسى كەلمىگەندە كىتاب ئوقۇش، مۇزىكا ئاڭلاش، كېچىلىك ھەرىكەت مۇسابىقىلىرى بىلەن شۇغۇللىنىش، ئۆيدىكىلەر بىلەن ئەركىن - ئازادە مۇڭدىشىش ئارقىلىق غېرىبسىنىش، ئۈمىدسىزلىك، جىددىيلىشىش ۋە تەشۋىشلىنىش تۇيغۇلىرىنى يوقىتىپ، ئىشەنچ تۇرغۇزۇپ، ئۇيقۇسىزلىقتا ئاكتىپ پوزىتسىيە تۇتۇش ئۇيقۇسىزلىقنىڭ ئالامەتلىرىنى ياخشىلايدۇ.

ئۇيقۇسىزلىق بەدەندىكى قايسى خىل كېسەللىك ياكى ئاغرىق سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان بولسا، ئاۋۋال شۇ كېسەلنى داۋالاش كېرەك. كېسەللىكنىڭ ياخشىلىنىشىغا ئەگىشىپ، بىمارنىڭ ئۇيقۇسىمۇ تەدرىجىي ياخشىلىنىدۇ.

بىمارنىڭ بەدىنىگە ھۆللۈك يەتكۈزىدىغان چارىلەرنى قىلىش كېرەك. ئۇخلاشنىڭ ئالدىدا بىر ئىستاكان قىزىق سۈت ئىچىش، پۇتىنى ئىسسىق سۇغا چىلاش بىلەن بىرگە، قېتىق، ئەنجۈر قاتارلىقلارنى ئاساس قىلىپ، مېۋە - چېۋە، يېمەكلىك تالاسى مول بولغان كۆكتاتلارنى كۆپرەك ئىستېمال قىلىش، كۈندۈزى ماغدۇر يوق دەپ يېتىۋالماي، يېنىك يول يۈرۈش، بۇ ئارقىلىق بەدەندىكى قان ئايلىنىشنى ياخشىلاپ، چوڭ مېڭىنىڭ خىزمىتىنى تەڭشەشكە تىرىشىش لازىم.

ئۇسسۇزلۇق ئۇچۇن خولىنجان، دارچىن، زىرە، قاقۇلە، پىلپىلنىڭ ھەربىرىدىن ئون گىرام، قەلەمپۇر ۋە سۇمبۇلنىڭ ھەربىرىدىن ئالتە گىرام ئېلىپ، چالا سوقۇپ چايلىق تەييارلاپ ئىچسە، ئۇيقۇنى ياخشىلايدۇ.

سېرىقچېچەك، ئاق لەيلىگۈل، نېلۇپەرنىڭ ھەربىرىدىن ئون گىرام ئېلىپ قاينىتىپ، ئۇخلاشنىڭ ئالدىدا پۇتنى چىلاپ ئولتۇرسا، پايدىسى بولىدۇ.

ئوسۇك ئۇرۇقىدىن تۆت گىرام ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ كەچتە يېتىشتىن يېرىم سائەت ئىلگىرى قايناقسۇ بىلەن ئىچسىمۇ بولىدۇ.

گاۋزىباندىن 15 گىرام، بادرەنجىبۇيا، ئۇستىقۇدۇس، قىزىلگۈلنىڭ ھەربىرىدىن ئون گىرامدىن ئېلىپ دەملەپ ئىچسىمۇ ئۇيقۇسىزلىققا پايدىسى بولىدۇ.

ئۇيقۇسىزلىقنىڭ ئازابىدىن قۇتۇلۇش ئۈچۈن، بىمار كەيپىياتىنى تەڭشەپ، ئۆزىنى ئەركىن - ئازادە تۇتۇشى، زىيادە غەم - ئەندىشە قىلىش، ئاچچىقلىنىشتىن ساقلىنىشى، قېنىق قارا چاي، ھاراق، قەھۋەنى ئاز ئىچىشى، تاماكا ۋە باشقا چېكىملىكلەردىن يىراق تۇرۇشى كېرەك. ئۇيقۇم كەلمىدى دەپلا ئۇيقۇ دورىسى يېيىشكە بولمايدۇ. بولمىسا ۋاقىت ئۆتكەنسېرى دورا تەسىر قىلمايدىغان ياكى خۇمار قىلىدىغان بولۇپ قالىدۇ.

ئاپتور: شىنجاڭ تېببىي ئۇنىۋېرسىتېتى 2013 - يىللىق كلىنىكىلىق داۋالاش سىنىپىدىن

# ئائىلىدىكى بۇلغىنىشنى قانداق ئازلاتقىلى بولىدۇ؟

**«ئۆلۈك سۇ»نى ئىشلەتكىلى بولمايدۇ** ئەتىگەندە تۇرۇبىنى تۇنجى قېتىم ئاچقىنىڭىزدا، ئېقىپ چىققان سۇ بەزىدە سارغۇچ رەڭدە بولىدۇ. سارغۇچ تۇرۇبا سۈيى سۇ تۇرۇبىسىدىكى ئۇزۇن ۋاقىت ئاقماي تۇرۇپ قالغان «ئۆلۈك سۇ» مېتال تۇرۇبا بىلەن ئۇچراشقاندىن كېيىن مېتاللارنىڭ بۇلغىنىشى نەتىجىسىدە شەكىللەنگەن. تەھلىللەرگە ئاساسلانغاندا، بۇنداق سۇدا ئادەم بەدىنىگە زىيانلىق نۇرغۇن ماددىلار بولۇپ، ئىچىشكە بولمايلا قالماستىن، ئېغىزنى چايقاشقا ۋە چىش چوتكىلاشقىمۇ بولمايدۇ. بۇنىڭ ئىچىگە يەنە «سەپچى باكتېرىيە» يوشۇرۇنغان بولۇپ، بۇ نەپەس يولىنى يۇقۇملاندۇرىدىغان بىر تۈرلۈك ئۆتكۈر باكتېرىيە ھېسابلىنىدۇ. شۇڭا، ئەتىگەندە بۇنداق «ئۆلۈك سۇ»نى ئەڭ ياخشىسى ئاقتۇرۇۋېتىش، سۈزۈك سۇ ئېقىپ چىققاندىن كېيىن ئاندىن ئىشلىتىش لازىم.

**«سۇ دېغى»نى پاكىز تازىلاپ چىقىرىۋېتىش**

رېئال تۇرمۇشتا نۇرغۇن كىشى چايدان قايناق سۇ قۇيۇشقا ئىشلىتىلىدۇ، دائىم يۇقىرى تېمپېراتۇرىدا دېزىنفېكسىيەلىنىدۇ، چايدان ئىچىدە بۇلغىنىش بولمايدۇ، دەپ قارايدۇ، ئەمەلىيەتتە چايداننى ئۇزۇن ۋاقىت ئىشلەتسىمۇ بۇلغىنىش بولىدۇ. چايداننى ئۇزۇن ۋاقىت ئىشلەتكەندە، چايداننىڭ ئىچىدە سېرىق رەڭلىك چۆكمە ھاسىل بولۇپ، سۇ دېغىنى شەكىللەندۈرۈپ، چايداننىڭ ئىچكى تېمىغا مەھكەم چاپلىشىۋالىدۇ، بۇ سۇ دېغىنىڭ تەركىبىدە تۈرلۈك زىيانلىق ئېغىر مېتال ئېلېمېنتلىرىدىن كادمىي، مولىبدېن، قوغۇشۇن، تۆمۈر، ئارسېن، سىماب قاتارلىقلار بار. شۇڭا، چايداندىكى قايناق سۈنى ئەڭ ياخشىسى بىر سوتكىدىن ئارتۇق ساقلىمىغان ياخشى، قايناق سۇ بىر سوتكا ساقلانغاندىن كېيىن سۇ تېمپېراتۇرىسىنىڭ تۆۋەنلىشىگە ئەگىشىپ، سۇ تەركىبىدىكى خىلورلۇق ئورگانىك ماددىلارنىڭ پارچىلىنىشىدىن زىيادە نىترىتوئىدلار ھاسىل بولىدۇ، بۇ ماددىلار ئىستېمال قىلىنغاندىن كېيىن ئادەم بەدىنىگە زىيان يەتكۈزىدۇ.

شۇڭا، «سۇ دېغى»نى ۋاقتىدا تازىلاپ تۇرۇش كېرەك.

**تېلېفوننى ۋاقتى ـ ۋاقتىدا دېزىنفېكسىيە ـ لەپ تۇرۇش** تېلېفوندىكى كېسەللىك پەيدا قىلىدىغان مىكرو جانلىقلار ئاساسەن مۇنداق ئىككى يول ئارقىلىق كېلىدۇ، بىرى، نومۇرنى باسقاندا ۋە تېلېفوننى قولغا ئالغاندا، قولدىكى مەينەت نەرسىلەر، باكتېرىيە، ۋىرۇس، پارازىت قۇرت تۇخۇمى قاتارلىقلار تېلېفونغا چاپلىشىپ قالىدۇ؛ يەنە بىرى، كىشىلەر تېلېفون ئۇرغاندا، تۈرۈپكىغا چاچرالغان شۆلگەيلەر ئېغىز بوشلۇقىغا يوشۇرۇنغان كېسەللىك مىكروبلىرىنى تۈرۈپكىغا چاچرىتىدۇ. شۇڭا، ئۆيدە ئىشلىتىدىغان تېلېفوننى قەرەللىك دېزىنفېكسىيە قىلىپ، ساغلاملىقنى قوغداش كېرەك. ئادەتتە، ئۆيدە قويۇقلۇقى 75% لىك ئىسپىرت بىلەن تېلېفوننىڭ سىرتىنى سۈرتۈپ بېرىش كېرەك. ئىسپىرت ئاسانلا ئۇچۇپ كېتىدىغانلىقى ئۈچۈن ئۈنۈمى ئۇزۇنغىچە داۋاملاشمايدۇ، شۇڭا ئۆيدىكى تېلېفوننى دائىم سۈرتۈپ دېزىنفېكسىيەلەپ تۇرۇش كېرەك.

گۆھەر نۇرمۇھەممەت تەرجىمىسى

# ساقلىقنى ساقلاشتىكى ياخشى ئادەتلەر

**كېسەل بولمىسىمۇ قەرەللىك سالامەتلىك تەكشۈرتۈپ تۇرۇش**

نۇرغۇن كىشىلەر پەقەت سالامەتلىكىدە نورمالسىزلىق كۆرۈلگەندىلا ئاندىن دوختۇرخانىغا بېرىپ سالامەتلىكىنى تەكشۈرتىدۇ. ئەمەلىيەتتە، سالامەتلىكىدە نورمالسىزلىق كۆرۈلگەندىن كېيىن دوختۇرخانىغا بارغاندا «كىچىك كېسەللىك چوڭ كېسەللىككە ئۆزگىرىپ كېتىپ، ساقايتقىلى بولىدىغان كېسەللىكنى ساقايتقىلى بولماي قالىدۇ». شۇڭا، تەن ساغلاملىقىغا كاپالەتلىك قىلىش ئۈچۈن، كېسەل بولمىسا سالامەتلىك تەكشۈرتمەيدىغان ئادەتنى ئۆزگەرتىپ، قەرەللىك سالامەتلىك تەكشۈرتۈپ، يامان ئاقىۋەتنىڭ ئالدىنى ئېلىشىمىز كېرەك.

**ئۇسسىمىسىمۇ پات - پات سۇ ئىچىپ تۇرۇش**

سۇ — ھاياتلىقنىڭ مەنبەسى بولۇپ، ئادەم بەدىنىنىڭ ماددا ئالماشتۇرۇشىدا ئىنتايىن مۇھىم رول ئوينايدۇ. ماتېرىياللاردا كۆرسىتىلىشىچە، ئەگەر بىر ئادەم سۇ ئىچىپ، تاماق يېمىسىمۇ بىر ئايدىن ئارتۇق ياشىيالايدىكەن، بىراق سۇ ئىچمىسە، بىر ھەپتىمۇ ياشىيالمايدىكەن. قۇرامىغا يەتكەنلەر ھەر كۈنى ئىچىدىغان سۇ ئۈچ لىتىردىن ئاز بولماسلىقى كېرەك. سۇس دەملەنگەن چاي ياكى قايناقسۇ ئىچسە ئەڭ مۇۋاپىق بولىدۇ. ئەلۋەتتە سۇ ئىچىشتىمۇ ئىلمىيلىك بولۇش، بىر قېتىمدا بىراقلا كۆپ ئىچمەسلىك، ياشانغانلار ئەڭ ياخشىسى شېكەر تەركىبى بار ئىچىملىكلەرنى ئىچمەسلىكى كېرەك.

**چارچىمىسىمۇ ئارام ئېلىش**

نۇرغۇن كىشىلەردە چارچىغاندا ئارام ئېلىش كېرەك، دەيدىغان بىر خىل خاتا قاراش بار. بۇنداق بولغاندا چارچاش ئېغىرلىشىپ، ئىممۇنىتېت كۈچى تۆۋەنلەپ كېتىدۇ. شۇڭا، دەم ئېلىش قانۇنىيەتلىك بولۇشى، ئارام ئالىدىغان ۋاقىتتا چوقۇم ئارام ئېلىش، ئارام ئېلىش ۋاقتىغا كاپالەتلىك قىلىش، ھەرگىزمۇ چارچاپ بولالمىغاندا ئاندىن ئارام ئالىدىغان ئىشنى قىلماسلىق كېرەك.

**ھەرقانچە ئالدىراش بولسىمۇ چېنىقىشقا سەل قارىماسلىق**

بەخت تەن ساغلاملىقنى ئالدىنقى شەرت قىلىدۇ. تەن ساغلام بولمىسا، ھەقىقىي بەختلىك بولغىلى بولمايدۇ. شۇڭا، تەن ساغلاملىقىغا كاپالەتلىك قىلىش ئۈچۈن، مەيلى خىزمەت قانچە ئالدىراش بولسىمۇ، ۋاقىت چىقىرىپ چېنىقىش ياكى سىرتلارنى ئايلىنىش كېرەك. مۇشۇنداق قىلغاندا ئىممۇنىتېت كۈچىنى ئاشۇرۇپ، كېسەللىكلەرگە تاقابىل تۇرغىلى بولىدۇ.

**خۇشاللىنارلىق ئىش بولمىسىمۇ خۇشال يۈرۈش**

كونىلاردا: ئادەم خۇشال بولغاندا روھى كۆتۈرۈلىدۇ، دەيدىغان گەپ بار. بىراق خۇشاللىنارلىق ئىش بولمىسىمۇ، چوقۇم خۇشال كەيپىياتنى ساقلاش كېرەك. ئەلۋەتتە، تۇرمۇشتا ئويلىمىغان كۆڭۈلسىزلىكلەر يۈز بېرىپ تۇرىدۇ، بۇ كەيپىياتقا تەسىر كۆرسىتىدۇ، شۇنداقتىمۇ ناچار كەيپىياتنى ئوڭشاش ئەڭ مۇھىم. كىشىلەر دائىم: تۇرمۇش ئەينەككە ئوخشايدۇ، ئۇنىڭغا كۈلۈپ باقسىڭىز، ئۇمۇ سىزگە كۈلۈپ باقىدۇ، ئۇنىڭغا يىغلىسىڭىز، ئۇمۇ سىزگە يىغلايدۇ، خۇشال كەيپىياتتا يۈرسىڭىز، ئۇن ياش ياشىرىسىز؛ ھەسرەتلىنىپ يۈرسىڭىز، ۋاقىتسىز قېرىيسىز، دېيىشىدۇ. پەقەت خۇشال - خۇرام ۋە ئۈمىدۋار بولسىڭىز، ئۆز كۆڭلىڭىزنى خۇش قىلىپ، جىسمانىي ۋە روھىي جەھەتتە ساغلام بولالايسىز.

**باي - باياشات بولمىسىمۇ قانائەتچان بولۇش**

جەمئىيەتنىڭ تەرەققىياتىغا ئەگىشىپ، كىشىلەرنىڭ ماددىي ۋە مەنىۋى تۇرمۇش سەۋىيەسى ئېشىپ بارماقتا، بىراق كىشىلەرنىڭ تۇرمۇشىدا پەرقلەر مەۋجۇت. تۇرمۇشى ئانچە باياشات بولمىغان كىشىلەر پسىخىكىسىنى تەڭپۇڭلاشتۇرۇپ، قانائەتچان بولۇپ، ئائىلە ئىناقلىقىنى ساقلاپ، تۇرمۇشنى مەنىلىك ئۆتكۈزۈشكە ماھىر بولالىسا، مەنىۋى خۇشاللىق ئارقىلىق ماددىي جەھەتتىكى بوشلۇقنى تولدۇرالايدۇ.

**رىزۋانگۈل ئابدۇللا** تەرجىمىسى

# قانداق كىشىلەرگە ئاسان ئىسسىق ئۆتۈپ قالىدۇ؟

مۇتەخەسسىسلەر تۆۋەندىكى كىشىلەرنىڭ ئاسان ئىسسىق ئۆتۈپ قالىدىغان كىشىلەر توپىغا تەۋە ئىكەنلىكىنى ئالاھىدە ئەسكەرتتى.

**سۇنى ئاز ئىچىدىغان كىشىلەر** بەدەنگە تولۇقلايدىغان سۇ يېتەرلىك بولمىسا، بەدەندىكى ئىسسىقلىقنىڭ تارقىلىشىغا پايدىسىز. شۇنى ئەسكەرتىش زۆرۈركى، سوغۇق ئىچىملىك ئىسسىق ئۆتۈپ قېلىشنىڭ ئالدىنى ئالالمايدۇ. چۈنكى، سوغۇق ئىچىملىك بەدەن تېمپېراتۇرىسىنى ئۇشتۇمتۇت تۆۋەنلىتىپ، ئىسسىقلىق بەدەندىن تارقىلالمايدۇ ـ دە، ئىسسىق ئۆتۈپ قېلىش نىسبىتىنى نەچچە ھەسسە ئاشۇرۇۋېتىدۇ. بېيجىڭ جۇڭگو تېبابىتى ئۇنىۋېرسىتېتىنىڭ ئۇزۇقلۇق ئىلمى پىروفېسسورى جۇجيەن مۇنداق دەپ كۆرسەتتى: قىزىق چاي ئەمەلىيەتتە ئىسسىق تارقىتىدۇ. چۈنكى، قىزىق چاي تەر تۆشۈكچىلىرىنى كېڭەيتىدۇ ۋە تەر بەزلىرىنىڭ ئاجرىتىپ چىقىرىشىنى تېزلىتىپ، بەدەندىكى ئىسسىقنى ھەيدەيدۇ.

**تەرلىمەيدىغان كىشىلەر** تەر بېزى تۇغما تەرەققىي قىلمىغان كىشىلەر ياكى تەرنى كونترول قىلىدىغان دورا ئىشلەتكەن كىشىلەرنىڭ ئىسسىقلىق تارقىتىش ئىقتىدارى تەگچۆك بولمىغانلىقى ئۈچۈن، تېخىمۇ ئاسان ئىسسىق ئۆتۈپ قالىدۇ. گىستامىنغا قارشى تەركىبلىك زۇكام دورىلىرى پاراسىمپاتىك نېرۋا سىستېمىسىنىڭ ئىقتىدارىنى تورمۇزلايدۇ. تەر ئاجرىتىپ چىقىرىش پاراسىمپاتىك نېرۋا سىستېمىسىغا باغلىق بولۇپ، ناۋادا تورمۇزلىنىپ قالسا، تەر ئاجرىتىپ چىقىرىش ئىقتىدارىغا تەسىر كۆرسىتىدۇ. يەنە بىر تەرەپتىن كىچىك تەرەتنى راۋانلاشتۇرىدىغان دورىلارنى ئىچكەندە، كىچىك تەرەت كۆپ مىقداردا ئاجرىلىپ چىققاچقا، بەدەندە سۇ كەمچىل بولۇپ، ئاسان ئىسسىق ئۆتۈپ قالىدۇ.

**باشقىلارنى بېسىپ چۈشۈشنى ياخشى كۆرىدىغان كىشىلەر** بېسىمى ئېغىر، بەسلىشىش پسىخكىسى كۈچلۈك، ھەممە ئىشتا ئۇتۇق قازىنىشنى ئويلايدىغان كىشىلەرگە يازدا ئوڭايلا ئىسسىق ئۆتۈپ قېلىش ئەھۋالى كۆرۈلىدۇ.

**ئىچى سۈرۈپ قالغان كىشىلەر** ئىچى سۈرۈپ قالغاندا بەدەن ھەددىدىن ئارتۇق سۇسىزلىنىپ، ئىسسىق ئۆتۈپ قالىدۇ.

**قېنىپ ئۇخلىمايدىغان كىشىلەر** تەر ئاجرىتىپ چىقىرىش يۈرەك، ئۆپكىنىڭ ئىقتىدارىنىڭ ياخشى بولۇشىغا باغلىق. دائىم تۈن بويى كىرپىك قاقمىغاندا ياكى قېنىپ ئۇخلىمىغاندا، يۈرەك، ئۆپكىنىڭ ئىقتىدارى ناچارلىشىپ، تەر ئاجرىتىپ چىقىرىشقا تەسىر كۆرسىتىدۇ.

**سېمىز كىشىلەر** سېمىز كىشىلەرنىڭ تېرە ئاستىدىكى ياغ قەۋىتى قېلىن بولغاچقا، ئىسسىقلىق ئاسان تارقالمايدۇ.

**جىددىي ھەرىكەت قىلىدىغان كىشىلەر** ھەرىكەت بەدەندىكى ئىسسىقلىق مىقدارىنىڭ پەيدا بولۇشىنى تېزلىتىۋېتىدۇ. ھەرىكەت قانچە كۆپ بولسا، ئىسسىقلىق مىقدارىمۇ شۇنچە كۆپ بولىدۇ. شۇڭا، ئاسان ئىسسىق ئۆتۈپ قالىدۇ.

ئۇنىڭدىن باشقا، ماددائالمىشىش قالايمىقانلىشىش كېسەللىكى، سوزۇلما كېسەللىكلەر ياكى يۈرەك، ئۆپكىسىنىڭ ئىقتىدارى ياخشى بولمىغانلار، ئامفېتامىن (安菲他命) ئىشلەتكەنلەرگە ئاسان ئىسسىق ئۆتۈپ قالىدۇ.

**ئىسسىق ئۆتۈپ قالغاندا قانداق قىلىش كېرەك؟**

ئەگەر بەدەن تېمپېراتۇرىسى 40 گرادۇستىن ئېشىپ كېتىپ، تونۇش ئىقتىدارى قالايمىقانلاشسا ياكى سۇسىزلىنىش ئەھۋالى كۆرۈلسە، دەرھال 120 گە تېلېفون قىلىش بىلەن بىر ۋاقىتتا، بەدەن تېمپېراتۇرىسىنى تۆۋەنلىتىش كېرەك. ئالدى بىلەن ئىسسىق ئۆتۈپ قالغان كىشىنى سالقىن جايغا يۆتكەپ، چاپىنىنى سالدۇرۇۋېتىش، ئاندىن بەدىنىگە سۇ چېچىش ياكى لۆڭگىنى ھۆللەپ بەدىنىنى سۈرتۈش، شۇنىڭ بىلەن بىر ۋاقىتتا ھاۋا تەڭشىگۈچ ياكى شامالدۇرغۇچنى ئېچىپ تېمپېراتۇرىنى تۆۋەنلىتىش، بەدەن تېمپېراتۇرىسىنى ئامال بار 38.5 سېلسىيە گرادۇستىن تۆۋەنلىتىش كېرەك. ئەگەر ئىسسىق ئۆتۈپ قېلىپ، ھوشىدىن كەتمىگەن بولسا، مۇۋاپىق دەرىجىدە سۇ تولۇقلاش لازىم. ئەگەر ياندۇرۇش ئەھۋالى بولسا، ئاغرىقنى يانچە ياتقۇزۇپ، ياندۇرغان نەرسىلەرنىڭ نەپەس يولىنى توسۇۋېلىشىدىن ياكى سۈمۈرۈشتىن بولغان ئۆپكە ياللۇغى بولۇپ قېلىشتىن ساقلىنىش لازىم. مۇتەخەسسىسلەر شۇنى ئەسكەرتىدۇكى، ئىسسىق ئۆتۈپ قالغان كىشىلەرگە مۇز تېگىپ تېمپېراتۇرىسىنى تۆۋەنلىتىشكە بولمايدۇ، شۇنداقلا بەدىنىگە ئىسپىرت سۈركەشكىمۇ بولمايدۇ، شۇنداقلا قىزىتمىنى قايتۇرىدىغان دورا ئىچكۈزۈشكە تېخىمۇ بولمايدۇ. چۈنكى، ئىسسىق ئۆتۈپ قېلىشتىن بولغان بەدەن ئىچكى تېمپېراتۇرىسىنىڭ ئۆرلەپ كېتىشىنى سىرتقى مۇھىت بىلەن بەدەننىڭ ئىچكى قىسمىدا پەيدا بولغان ئىسسىقلىق كەلتۈرۈپ چىقارغان بولۇپ، زۇكامدىغاندىكى قىزىتما بىلەن ئوخشىمايدۇ.

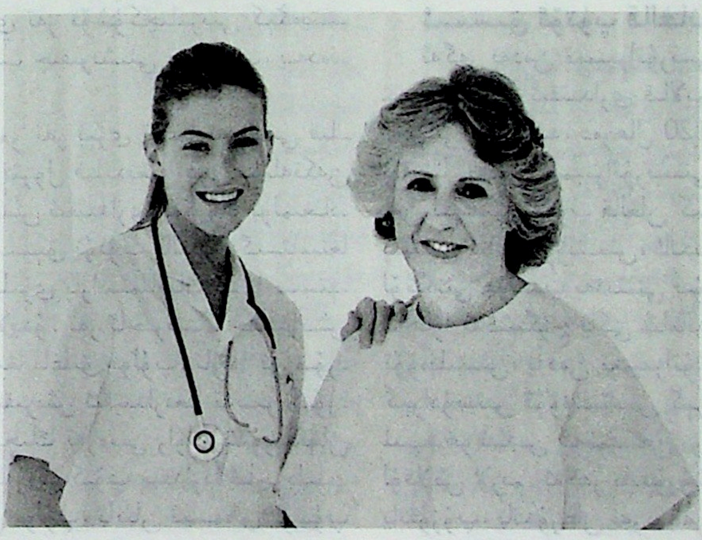
**رىزۋانگۈل ئابدۇللا** تەرجىمىسى

www.uyghurkitap.com



# زۇكام ۋىرۇسى راك كېسەللىكىنىڭ كۆرۈلۈش نىسبىتىنى تۆۋەنلىتىدۇ

ياپونىيە تەتقىقاتچىلىرى تەجرىبە داۋامىدا زۇكام ۋىرۇسى ئادەم بەدىنىگە تاجاۋۇز قىلىپ كىرگەندىن كېيىن، ئورگانىزمنىڭ ئىممۇنىتېت سىستېمىسى «ئىنتېرفېرون» دەپ ئاتىلىدىغان ماددىنى ئاجرىتىپ چىقىدىغانلىقىنى دەلىللىگەن. بۇ ماددا نورمال ھۈجەيرىنىڭ ۋىرۇس بىلەن يۇقۇملانماسلىقىغا كاپالەتلىك قىلىپ، ۋىرۇسنىڭ كۆپىيىشىنى تىزگىنلەيدۇ، شۇنىڭ بىلەن بىللە راكقا ئۆزگەرگەن ھۈجەيرىلەرنى تارمار قىلىپ ياكى بەزى راك ھۈجەيرىلىرىنىڭ بۆلۈنۈش سۈرئىتىنى ئاستىلىتىپ، ئادەم بەدىنىنىڭ ئىممۇنىتېت سىستېمىسىنىڭ راك ھۈجەيرىلىرىگە بولغان قارشىلىق كۈچىنى كۈچەيتىدۇ.



«ئىنتېرفېرون» بىر تۈرلۈك پولىپېپتىد ماددا، ئۇ تۈرلۈك مۇھىم ئىممۇنىتېتلارنى تەڭشەش ئىقتىدارىغا ئىگە، ئۇ ۋىرۇس ياكى ئۆسمە ھۈجەيرىلىرىدىكى پىروتېئىن ۋە نۇكلېئىك كىسلاتاسىنىڭ بىرىكىشىنى تىزگىنلەپ، ئورگانىزمنىڭ غەيرىي نورمال ھۈجەيرىگە بولغان پەرقلەندۈرۈش ئىقتىدارىنى كۈچەيتىپ، زور يۇتقۇچى ھۈجەيرىلەرنىڭ ئۆسمە ھۈجەيرىلىرىنى ئۆلتۈرۈش رولىنى قوزغىتىپ ۋە كۈچەيتىپ، بەدەندىكى تەبىئىي ئۆلتۈرگۈچى ھۈجەيرىلەرنىڭ ئۆسمە ھۈجەيرىلىرىنى ئۆلتۈرۈشچانلىقىنى 4~20 ھەسسە ئاشۇرىدۇ.

تەتقىقاتچىلار ئالدى بىلەن 14 چاشقانى ئىنتايىن يامان سۈپەتلىك «نېرۋا ھاسىل قىلغۇچى ھۈجەيرە ئۆسمىسى»گە گىرىپتار قىلىپ، ئاندىن بەزى ۋىرۇسلارنى بۇ چاشقانلارنىڭ تېنىگە ئوكۇل قىلىپ ئۇرغان. ئىككى ئايدىن كېيىن، بۇنىڭ ئىچىدىكى توققۇز چاشقاننىڭ تېنىدىكى راك ھۈجەيرىلىرى مۆجىزىلەرچە يوقاپ كەتكەن. تەتقىقاتتىن يەنە ئۆسمە ھۈجەيرىلىرىنىڭ ئەمەلىيەتتە نورمال ھۈجەيرىلەرگە قارىغاندا يۇقىرى تېمپېراتۇرىدىن تېخىمۇ بەك قورقىدىغانلىقى بايقالغان. ھازىرقى زامان مېدىتسىناسى زۇكامداپ قىزىپ قېلىشنى يامان ئىش دەپ قارىمايدۇ، ئەزەلدىن زۇكام بولماسلىقمۇ ياخشى ئىش ئەمەس.

نۇرغۇنلىغان راك كېسەللىكى بىمارلىرى ئادەتتە ھەقىقەتەن ناھايىتى ئاز زۇكامدايدۇ. گېرمانىيە ئالىملىرى ئىلگىرى ئوتتۇرا ھېساب بىلەن ھەر يىلى بىر قېتىممۇ زۇكامدىمايدىغانلارنىڭ بىر يىل ئىچىدە بىرقانچە قېتىم زۇكامدايدىغانلارغا قارىغاندا راك كېسەللىكىگە گىرىپتار بولۇش ئېھتىماللىقى 5~6 ھەسسە يۇقىرى بولىدىغانلىقىنى بايقىغان. زۇكامدىغاندا قىزىش، باش ئاغرىش، بۇرۇن پۈتۈش، پوتلا ئېقىش قاتارلىق بىتاپلىق ئالامەتلىرى كۆرۈلۈش بىلەن بىللە، دەرۋەقە راكنىڭ كېسەللىك نىسبىتىنى تۆۋەنلىتىدۇ.

**خالمىرە تۇرغان** تەرجىمىسى

# ياشانغانلارنىڭ كوت - كوت بولۇپ قېلىشى بىرەر چاتاق بارلىقىدىن دېرەك بەرمەيدۇ

بىز دائىم «دەرەخ قېرىسا يىلتىزى كۆپىيىدۇ، ئادەم قېرىسا كوت - كوت بولۇپ قالىدۇ» دېگەن سۆزنى ئاڭلاپ تۇرىمىز. قېرىلارنىڭ كوت - كوت بولۇپ قېلىشى دائىم تۆۋەندىكى ئامىللار بىلەن باغلىنىشلىق بولىدۇ. بىرى، يېتىمسىراش تۇيغۇسىدىن پەيدا بولىدۇ. جامائەتچىلىكتىن ئايرىلىپ، كىچىك ئۆيگە سولىنىپ قالىدىغانلىقتىن تۇرمۇشنى مەنىسىز ھېس قىلىدۇ، ئۆزئارا مۇڭدىشىش پۇرسىتى ئازىيىدۇ. شۇنىڭ بىلەن باشقىلارنى كۆرسىلا كوتۇلداپ توختىمايدۇ. ئىككىنچىدىن، ئازراق خاتىرجەمسىزلىك ھېس قىلىدۇ. پەرزەنتلىرى، ئۇرۇق - تۇغقانلىرىغا كۆيۈنۈش يۈزىسىدىن ئۇلارنىڭ ئىشلارنى مۇۋاپىق بىر تەرەپ قىلىپ، كۆڭلىنى خاتىرجەم ئۆتكۈزۈپ، ئۈزلۈكسىز يۇقىرى ئۆرلىشىنى ئارزۇ قىلىدۇ. ئانا بولغۇچى مىڭ چاقىرىم يىراقلىقتىكى ئوغلىدىن ئەنسىرەپلا تۇرىدۇ دېگەنگە ئوخشاش، بىر ئىشنى قايتا - قايتا تاپىلاپ، قۇلاقلىرىغا قۇيۇۋەتكىدەك گەپلەرنى قىلىدىغانلىقتىن، تولا كوتۇلداپ قېلىشتىن ساقلىنالمايدۇ. ئۈچىنچىدىن، ئازراق ئىپتىخارلىق تۇيغۇسىدا بولۇپ، مەن ياشلاردىن نەچچە ئىشتاننى بۇرۇن يىرتقان دەپ ئويلاپ باشقىلارنىڭ ئاڭلاش - ئاڭلىماسلىقى بىلەن كارى بولماي ئۆزى باشتىن كەچۈرگەن كەچۈرمىشلىرىنى، ماختانغۇدەك ئىشلىرىنى سۆزلەپ كېتىدۇ.

يۇقىرىقىلاردىن شۇنى كۆرۈۋېلىشقا بولىدۇكى، يۇقىرىدىكى ئامىللار ياشانغانلارنىڭ ئەسلىگە قايتىش پسىخىكىسى، يېتىمسىراش ھالىتىنى يوقىتىشتىكى بىر خىل شەكلى، ئۆز - ئۆزىنىڭ مەۋجۇتلۇقى ۋە رولىنى نامايەندە قىلىشتىكى بىر خىل ۋاستىسى ھېسابلىنىدۇ. ياشانغانلارنىڭ جورىسى، پەرزەنتلىرى، ئۇرۇق - تۇغقانلىرى قاتارلىقلار ئۇلارنى چۈشىنىشى، ئەپۇ قىلىشى، ئۇلارغا ياخشى مۇئامىلە قىلىشى لازىم.

ياشانغانلارنىڭ كوت - كوت بولۇپ قېلىشىنىڭ يەنە بىر ئاكتىپ تەرىپى بولىدۇ. ئامېرىكىنىڭ 20 يىلغا يېقىن داۋاملاشقان پسىخىكا ئىلمى تەتقىقاتى ياشانغانلارنىڭ كوت - كوت بولۇپ قېلىپ، بىر ئىشنى تەكرار سۆزلەپ تۇرۇشىنىڭ ئەستە قالدۇرۇش قابىلىيىتىنى ئۆستۈرۈشكە پايدىسى بار، دەپ قارىغان. كوت - كوت بولۇپ قېلىشنىڭ ئۆزى يەنە ياشانغانلارنىڭ مېڭىسىنىڭ زەئىپلىشىپ كەتمىگەنلىكىنى چۈشەندۈرۈپ بېرىدۇ. چوڭ مېڭىمۇ باشقا ئەزالارغا ئوخشاش ئىشلەتكەنسېرى چېكىنىپ بارىدۇ، كۆپ سۆزلەپ بەرگەندە، چوڭ مېڭە ھۈجەيرىلىرىنى غىدىقلاپ، ئۇنى جانلاندۇرغىلى، چوڭ مېڭىنىڭ زەئىپلىشىش - چېكىنىش جەريانىنى ئۈنۈملۈك ئارقىغا سۈرگىلى بولىدۇ. ياشانغانلار تولا گەپ قىلىش ئارقىلىق كۆڭلىدىكى تۈگۈنلەرنى سىرتقا ھەيدىيەلەيدۇ، بېسىم ۋە خاتىرجەمسىزلىك تۇيغۇلىرىنى تۈگىتەلەيدۇ، بۇ ئۇلارنىڭ پسىخىك ساغلاملىقىغا پايدىلىق.

ياشانغانلارمۇ ھەر خىل چارە - تەدبىرلەرنى قوللىنىپ ئۆز تۇرمۇشىنى تولۇقلاپ مېڭىشى لازىم. مەسىلەن، ھەر كۈنى ئۆزىنىڭ چامى يېتىدىغان ئائىلە ئىشلىرىنى قىلىپ بېرىشى، جورىسىنى كۆكتاتنى تاللاپ ئالالمايدۇ، دەپ قارىسا، ئۆزى چىقىپ كۆكتات سېتىۋېلىشى، جورىسىنى قورۇمىلارنى مەززىلىك قورۇيالمايدۇ، دەپ قارىسا، ئۆزى قورۇما قورۇپ بېقىشى لازىم. مانا بۇلارمۇ ئائىلە ئىشلىرى ھېسابلىنىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىر ۋاقىتتا، يەنە جەمئىيەتتىكى تەسىرىنىمۇ كۆزدە تۇتۇپ، ئۇيان - بۇيان مېڭىپ بېقىش، ساياھەتكە چىقىش، كونا ساۋاقداشلار، خىزمەتداشلىرى بىلەن جەم بولۇش قاتارلىق پائالىيەتلەر بىلەن شۇغۇللىنىشى لازىم. يەنە ئۆزى ياخشى كۆرىدىغان ۋە قىزىقىدىغان ئىشلار بىلەن بەنت بولۇش، ئىدارە ۋە مەھەللە ئۇيۇشتۇرغان ياشانغانلارنىڭ خەتتاتلىق، رەسىم سىزىش، بېلىق تۇتۇش، شېئىر يېزىش قاتارلىق جەمئىيەتلىرىگە قاتنىشىش ياكى ئىشىك توپ، تېنىس توپ، تەيجى گۇمپىسى ئويناش قاتارلىق پائالىيەتلەرگە قاتنىشىش ئارقىلىق ئۆز تۇرمۇشىنى بېيىتالىسا، تولا گەپ قىلمايدىغان بولىدۇ.

لېكىن، شۇنىڭدىن ھوشيار بولۇش كېرەككى، مۇبادا ياشانغانلار ئۇشتۇمتۇت ئۆز - ئۆزىگە گەپ قىلىدىغان، گەپ - سۆزىنىڭ تۇتامى يوق بولۇپ قالسا ياكى تۇيۇقسىز جىمغۇرلىشىپ گەپ قىلمايدىغان، تاققا - تۇققا گەپ قىلىدىغان، ھېسسىيات جەھەتتە ئاجىزلىشىپ، بىرەر نەرسىنى تونىيالمايدىغان بولۇپ قالسا، دەرھال دوختۇرخانىغا ئاپىرىپ داۋالىتىش لازىم.

**تۇرسۇن مۇسا** تەرجىمىسى

www.uyghurkitap.com



# هەرىكەت قىلىشتىن بىر سائەت بۇرۇن سۇ ئىچىش كېرەك

ئادەم بەدىنىدىكى توقۇلمىلارنىڭ 60% ى سۇ بولۇپ، سۇ كەمچىل بولسا، هارغىنلىق، قانىنىڭ يېپىشقاقلىقى، يۈرەكنىڭ يۈكى ئېغىرلاش قاتارلىق بىر قاتار مەسىلىلەر كېلىپ چىقىدۇ. بولۇپمۇ چېنىققان ۋاقىتتا، هەرگىز سۇ كەمچىل بولۇپ قالماسلىقى كېرەك. ئامېرىكىنىڭ «ساغلاملىق» ژۇرنىلى يېقىندا ئامېرىكىنىڭ تەنهەرىكەت ئوزۇقلۇق مۇتەخەسسىسى «نېدالدىش كېراك تەنهەرىكەت ئوزۇقلۇق يېتەكچىسى» دېگەن كىتابنىڭ ئاپتورى نىدالدىش كېراكنىڭ كىشىلەرنىڭ هەرىكەت قىلغان ۋاقىتتا سۇنى قانداق تولۇقلاش كېرەكلىكى هەققىدىكى تەكلىپى توغرىسىدا خەۋەر بەردى.

**چېنىقىشتىن بۇرۇن سۇ ئىچىش** كېراك ئادەتتە هەرىكەت قىلىشتىن بىر سائەت ياكى بىر يېرىم سائەت بۇرۇن سۇ ئىچىش لازىم، دەپ تەكلىپ بەردى.

**هەرىكەت سىجىللىقى چوڭ بولسا سۈت ئىچىش** ئادەتتىكى هەرىكەت قىلغاندا، سۇ ئىچسە كۇپايە قىلىدۇ. ئەگەر هەرىكەت سىجىللىقى چوڭ بولۇپ، ۋاقتى ئۈچ سائەتتىن ئېشىپ كېتىدىغان بولسا، سۈت ياكى شاكىلاتلىق سۈت ئىچىش تەكلىپىنى بەردى. بۇنداق بولغاندا، تەر بىلەن چىقىپ كېتىدىغان ناترىي ۋە كالتسىينى تولۇقلىغىلى، شۇنداقلا ئېنېرگىيە بىلەن تەمىنلىگىلى بولىدۇ. بۇ ئورگانىزمنىڭ ئەسلىگە كېلىشىگە پايدىلىق. ئەگەر سۈتنى ياقتۇرمىسا، كوكوس شەربىتىنى ئىچسىمۇ بولىدۇ. كېراك ئېلېكتروتلۇق ئىچىملىكلەرنى زىيادە ئىچمەسلىكنى تەكىتلىدى، چۈنكى يېمەكلىك ئارقىلىق بەدەندە يوقالغان ئېلېكتروتنى پۈتۈنلەي تولۇقلىغىلى بولىدىكەن.

**هەر 15 مىنۇتتا بىر قېتىم ئىچىش** هەربىر ئادەمنىڭ هەرىكەت قىلغان ۋاقىتتا چىقارغان تەر مىقدارى بىر - بىرىگە ئوخشىمايدۇ، شۇڭا تولۇقلايدىغان سۇيىمۇ ئوخشىمايدۇ، پەقەت ئېغىز قۇرۇماسلىقتا كاپالەتلىك قىلسىلا بولىدۇ، ئادەتتىكىچە ئېيتقاندا، ئاسان تەرلەيدىغان ئادەملەر ئەڭ ياخشىسى هەر 15~20 مىنۇتقىچە بولغان ئارىلىقتا 110~170 مىللىلىترغىچە، تەخمىنەن 10~15 يۇتۇمغىچە سۇ ئىچىپ بەرسە بولىدۇ.

**تۇرسۇن مۇسا** تەرجىمىسى

# ئۇخلاشتىن بۇرۇن يېيىشكە بولمايدىغان يېمەكلىكلەر

ئۇيقۇ سۈپىتى ياخشى بولمىسا، سالامەتلىككە ئىنتايىن زور تەسىر كۆرسىتىدۇ. ھالبۇكى، ئۇخلاشتىن بۇرۇنقى ناچار يېمەك - ئىچمەك ئادىتى ئۇيقۇ سۈپىتىگە تەسىر كۆرسىتىدىغان بىر چوڭ ئاساسلىق سەۋەب ھېسابلىنىدۇ. خاتا يېيىلگەن تاماق قورساق كۆپۈش ياكى نېرۋا سىستېمىسىنى غىدىقلاش، ھەتتا ئاشقازان، قىزىلئۆڭگەچتىن تەتۈر يېنىش ئەھۋاللىرىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىپ، ئۇيقۇ سۈپىتىگە ۋە سالامەتلىككە تەسىر يەتكۈزىدۇ.

ئاشقازاندىن تەتۈر يېنىش ئاشقازان، قىزىلئۆڭگەچ ۋە يۇتقۇنچاق قىسمىدىكى شىلىمشىق پەردىلەرنى ئېغىر دەرىجىدە زىيانغا ئۇچرىتىپ ياللۇغ پەيدا قىلىپ، مەيدە قىسمى كۆيۈپ ئاغرىش، ياندۇرۇش، سوزۇلما يۆتەل قاتارلىقلارنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ، ئۇ بالاغەتكە يەتكەن ئادەملەر ئۈچۈن چوڭ دۈشمەن ھېسابلىنىدۇ. يەنە بىرى «يوشۇرۇن ئاشقازاندىن تەتۈر يېنىش» دەپ ئاتىلىدىغان كېسەللىك بولۇپ، ئۇنىڭ ئالامىتى بىرقەدەر يېنىك، ئاشقازاننىڭ كۆيۈپ ئاغرىشى روشەن بولمايدۇ، ئادەتتە ھەزىم ياخشى بولماسلىق، گال ئاغرىش ۋە يۆتىلىش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

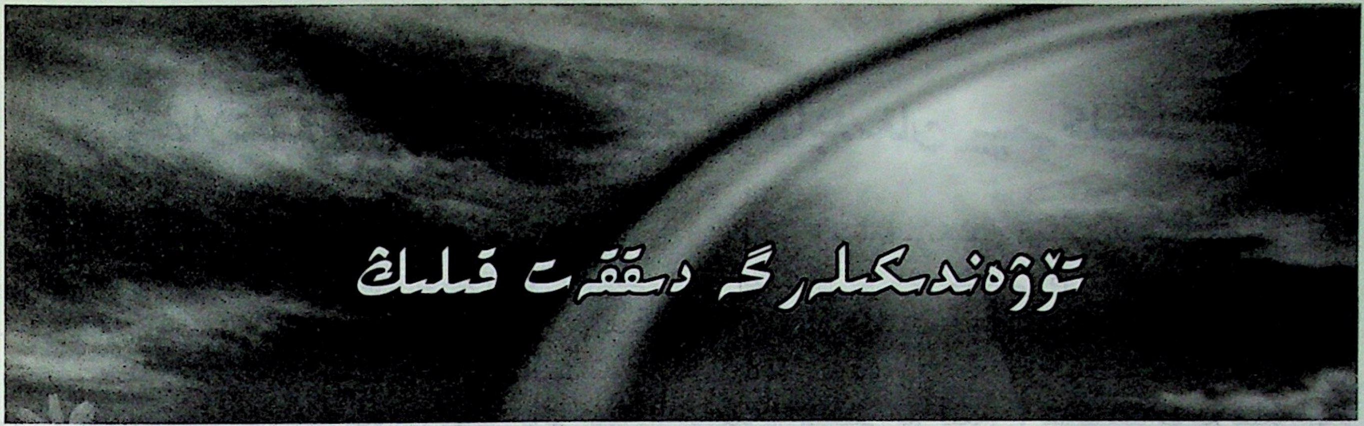
نيۇيورك شەھىرىدىكى كېكىردەك، يۇتقۇنچاق كېسەللىكلىرى مۇتەخەسسىسى دوكتور كوفمان ئېلىپ بارغان 30 يىللىق تەتقىقاتتىن بايقىلىشىچە، 50% ئامېرىكىلىقتا «يوشۇرۇن خاراكتېرلىك ئاشقازاندىن تەتۈر يېنىش» كېسىلى بار ئىكەن. شۇڭا، ئۇ ئۇخلاشتىن ئۈچ سائەت بۇرۇن تاماق يەپ بولۇش تەكلىپىنى بەردى. پەقەت بۇ نۇقتىنى ئورۇندىغان بىلەنلا «يوشۇرۇن خاراكتېرلىك ئاشقازاندىن تەتۈر يېنىش» كېسىلىدىن ساقلانغىلى بولۇۋەرمەيدۇ. ئەگەر سىز ئۇخلاشتىن بۇرۇن ئازراقلا تاتلىق - تۈرۈملەرنى ئىستېمال قىلىپ قويسىڭىز، بارلىق تىرىشچانلىقىڭىز يوققا چىقىدۇ.

ئەگەر سىز ئاغزىڭىزنى پەقەتلا باشقۇرالمىسىڭىز، ھېچ بولمىغاندا تۆۋەندىكى يېمەكلىكلەرنى يېيىشتىن ساقلىنىڭ. كوفمان دوكتور ئاسانلا ئاشقازاندىن تەتۈر يېنىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغان مۇنداق يەتتە خىل يېمەكلىكنى رېتى بويىچە ئوتتۇرىغا قويدى. بۇلار ھاراق، سودا ئىچىملىكى، يۇقىرى ياغلىق يېمەكلىكلەر، شاكىلات، قاتتىق پوستلۇق مېۋىلەر، ئاپېلسىن تۈرىدىكىلەر ۋە قەھۋە.

**تۇرسۇن مۇسا** تەرجىمىسى

www.uyghurkitap.com





# تۆۋەندىكىلەرگە دىققەت قىلىڭ

**بۇلغانغان ھاۋا چوڭ مېڭىنىڭ قېرىشىنى تېزلىتىۋېتىدۇ** تەتقىقاتچىلارنىڭ بايقىشىچە، دائىم ساپ ھاۋا مۇھىتىدا ياشايدىغان كىشىلەرگە قارىغاندا بۇلغانغان ھاۋادا ياشايدىغان كىشىلەرنىڭ چوڭ مېڭىسىنىڭ قېرىشى تېز بولىدىكەن. بۇلغانغان ھاۋادىكى ھەر كۇب مېتىر بوشلۇقتا 3.49 مىكروگىرام بۇلغانغان ماددا بار ئىكەن، بۇ كىشىلەرنىڭ چوڭ مېڭىسىدىكى ئاق رەڭلىك ماددىغا تەسىر كۆرسىتىپ، چوڭ مېڭىنىڭ قېرىشىنى تېزلىتىۋېتىدىكەن.

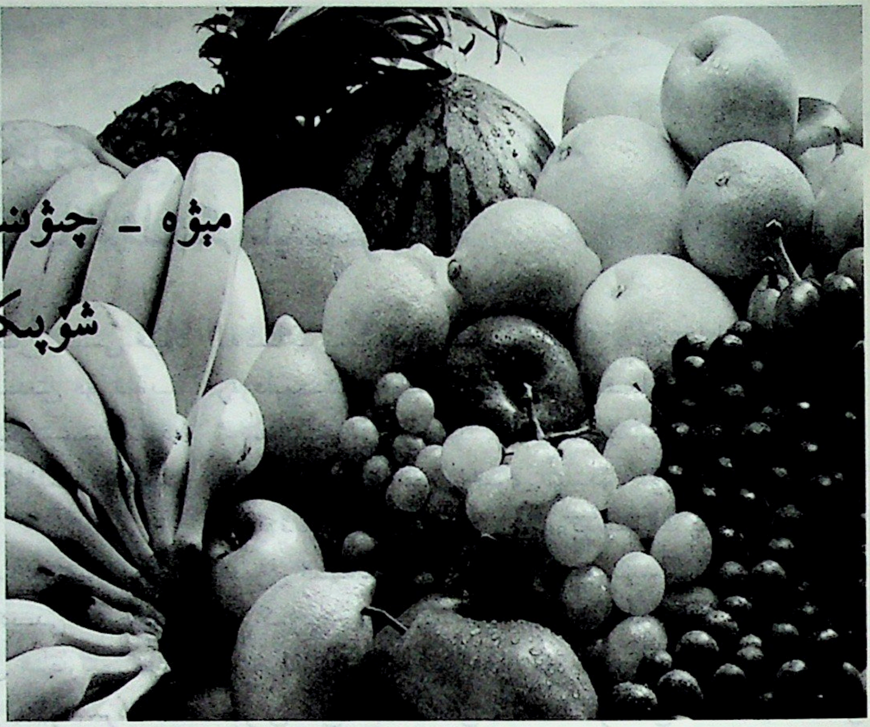
مۇتەخەسسىسلەرنىڭ كۆرسىتىشىچە، ھاۋانىڭ بۇلغىنىشى مېڭىنى زەخىملەندۈرۈپلا قالماي، يەنە يۈرەك كېسەللىكلىرىنىمۇ پەيدا قىلىدىكەن. تەتقىقاتچىلار ئۇزاق مۇددەت بۇلغانغان ھاۋادا تۇرغان كىشىلەرنىڭ ئۆمرى توققۇز ئايدىن بىرنەچچە يىلغىچە قىسقىراپ كېتىدىغانلىقىنى بايقىغان. ھالبۇكى، ساپ ھاۋا بىلەن ئۇچراشقاندىن كېيىن، بەدەنگە كۆرسىتىدىغان ئەكس تەسىر ئازىيىدىكەن.

دۇنيا سەھىيە تەشكىلاتىنىڭ مۆلچەرىگە ئاساسلانغاندا، 2012 - يىلى يەر شارىدا تەخمىنەن 7 مىليون ئادەم مۇھىت بۇلغىنىشى سەۋەبىدىن ھاياتىدىن ئايرىلغان.

**كۆرۈش قۇۋۋىتىنىڭ ئاجىزلىشىشى ئۆمۈرنى قىسقارتىۋېتىدۇ** بىر تۈرلۈك تەتقىقاتتا بايقىلىشىچە، ياشانغانلارنىڭ كۆرۈش قۇۋۋىتى ئاجىزلىشىش بىلەن ئۆمۈرنىڭ ئۇزۇن - قىسقا بولۇشى زىچ مۇناسىۋەتلىك بولىدىكەن. كۆرۈش قۇۋۋىتى ئاجىزلاش ياشانغانلارنىڭ كۈندىلىك تۇرمۇش (مەسىلەن، مال سېتىۋېلىش، ئۆي ئىشلىرى ياكى تېلېفون ئىشلىتىش) ئىقتىدارىنى تۆۋەنلىتىپ، مەلۇم دەرىجىدە ئۇلارنىڭ ياشاش ئەھۋالىغا تەسىر كۆرسىتىدۇ.

شۇڭا، ياشانغانلار كۆرۈش قۇۋۋىتى ئاجىزلىشىشنىڭ ئالدىنى ئېلىشى، كۆرۈش قۇۋۋىتىنى ۋاقتىدا تەكشۈرتۈپ تۇرۇشى، زۆرۈر بولغاندا كۆزەينەك تاقاپ كۆرۈش قۇۋۋىتىنى ياخشىلىشى لازىم.

**رىزۋانگۈل ئابدۇللا** تەرجىمىسى



# مېۋە - چېۋىنىڭ شۆپىكىدىن پايدىلىنىشنى بىلەمسىز؟

**تەكىيە كاۋا شاپىقى** تەكىيە كاۋا شاپىقىنىڭ ئىسسىق ئۆتكۈزمەسلىك، تالنى ساغلاملاشتۇرۇش، نەملىك يوقىتىش ئىقتىدارى بولۇپ، بۆرەك كېسلى، ئۆپكە كېسلى، يۈرەك كېسلى قاتارلىقلارنىڭ تەسرىدىن بولغان ھەر خىل ئىششىق، قورساق كۆپۈش، كىچىك تەرەت راۋان بولماسلىقلارنى داۋالاشتا كۆرۈنەرلىك ئۈنۈمى بار.

**تاۋۇز شاپىقى** جۇڭگو تېبابەتچىلىكىدە تاۋۇز شاپىقى ۋە تاۋۇز شەربىتىدىن ياسالغان دورىلار خېلى كۆپ، چۈنكى تاۋۇز شاپىقىنىڭ ئىسسىقنى ھەيدەپ، قىزىتمىنى ياندۇرۇپ ئىچ پۇشۇقنى يوقىتىش، قان بېسىمىنى چۈشۈرۈشتە ھەقىقەتەن ئۈنۈملۈك رولى بار.

**تەرخەمەك شۆپىكى** تەرخەمەكنىڭ پۈتۈن يېرىنى قاپلىغان «يېشىل كىمخاپ» تەركىبىدە خلوروگېنىك كىسلاتا ۋە قەھۋە كىسلاتاسى بولۇپ، ئۇنىڭ باكتېرىيەگە قارشى تۇرۇش، ياللۇغ قايتۇرۇش ۋە ئاق ھۈجەيرىلەرنىڭ يۇتۇش ئىقتىدارىنى قوزغاش رولى بار. تەرخەمەكنى شۆپىكى بىلەنلا ئىستېمال قىلسا، داۋاملىق بوغۇزى ئىششىپ قالىدىغان بىمارلار ئۈچۈن ناھايىتى شىپالىق دورا ھېسابلىنىدۇ.

**ئالما شۆپىكى** ئالما شۆپىكىنىڭ قورۇش رولى بولۇپ، يېڭى ئالما شۆپىكىدىن 30 گىرامنى قاينىتىپ ياكى قايناق سۇغا چىلاپ چاي ئورنىدا ئىچىپ بەرسە، ئاشقازان كىسلاتاسى كۆپىيىپ كېتىش، بەلغەم كۆپ بولۇش قاتارلىقلارنى ئۈنۈملۈك داۋالايدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا ئالما شۆپىكىنى ئاپتاپتا قۇرۇتۇپ، ئۇنى سوقۇپ ھەر كۈنى 15 گىرامدىن كۈنىگە 2~3 قېتىم ئاچ قورساققا ئىچىپ بەرسە، سوزۇلما ئىچ سۈرۈش ۋە نېرۋا خاراكتېرلىك ئۈچەي ياللۇغى، يۇقىرى قان بېسىمى قاتارلىق كېسەللىكلەرگە ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ.

**نەشپۈت شۆپىكى** نەشپۈت شۆپىكىنىڭ تەبىئىتى سوغۇق، تەمى چۈچۈمەل بولغاچقا، يۈرىكى، ئۆپكىسى ئاجىز كىشىلەرگە شىپا قىلغاندىن باشقا، قىزىتمىنى تۆۋەنلىتىپ، بەلغەمنى يوقىتىدۇ. 30 گىرام نەشپۈت شۆپىكىنى قاينىتىپ ئىچىپ بەرسە، يۈرەكنى جانلاندۇرۇپ، ئۆپكىنى تازىلايدۇ ۋە يۆتەلنى توختىتىپ بەلغەمنى بوشىتىشتا ئالاھىدە ئۈنۈمى بار، شۇنداقلا بەلغەم كۆپ كېلىش، يۆتەل قاتارلىقلارنىمۇ داۋالايدۇ.

**ئابلىكىم ھاپىز** تەرجىمىسى

www.uyghurkitap.com



# ياشانغانلار ئۇزۇن مۇددەت گۆشسىز تاماق يېسە سالامەتلىككە پايدىسىز

كۆندىلىك تۇرمۇشتا نۇرغۇن ياشانغان كىشى قاندىكى ياغ ماددىسىنىڭ ئېشىپ كېتىشىدىن قورقۇپ، گۆشلۈك تائاملاردىن ئۆزىنى تارتىش پوزىتسىيەسىدە بولىدۇ. ئەمەلىيەتتە، ياشانغانلار ئۇزۇن ۋاقىت گۆشسىز تاماق يېسە سالامەتلىككە پايدىسىز.

خولېستېرىن ئادەم بەدىنىدە كەم بولسا بولمايدىغان ئوزۇقلۇق ماددا، شۇنداقلا ئادەم بەدىنىدىكى ھۈجەيرە پەردىسى، جىنسىي ھورمون، كورتىزول قاتارلىق ماددىلارنىڭ ئاساسى بولۇپ، ئاق قان ھۈجەيرىلىرىنىڭ ھەرىكىتىدە ناھايىتى مۇھىم رول ئوينايدۇ. ياشانغان ئادەملەردە قان تەركىبىدىكى خولېستېرىننىڭ مىقدارى تۆۋەنلەپ كەتسە، ئۆلۈش نىسبىتى تۆت ھەسسە ئېشىپ كېتىدۇ. تۆۋەن خولېستېرىن ئاسانلا مېڭىگە قان چۈشۈش خاراكتېرلىك سەكتە كېسەللىكىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. چۈنكى، خولېستېرىن كەمچىل كىشىلەردە قان تومۇرلىرى چۈرۈكلىشىپ كېتىش ئەھۋالى كۆرۈنەرلىك يۇقىرى بولىدۇ. بولۇپمۇ يۇقىرى قان بېسىمى بىمارلىرىدا تېخىمۇ شۇنداق بولىدۇ.

ياشانغانلارنىڭ ئەسەبىيلىشىش كېسەللىكىگە گىرىپتار بولۇش نىسبىتى ئوتتۇرا ياشلىقلارغا سېلىشتۇرغاندا يۇقىرى بولىدۇ. بۇ قېرىپ ماغدۇرىدىن كېتىش سەۋەبلىك جەمئىيەتكە ماسلىشىش ئىقتىدارى تۆۋەنلەپ كېتىشى ھەمدە ياشانغاندىن كېيىن تۇرمۇشتا يۈز بېرىدىغان تۈرلۈك ناچار ئىشلارنىڭ كۆپىيىپ كېتىشى (مەسىلەن، جورىسىدىن ئايرىلىپ قېلىش، ئاغرىپ قېلىش قاتارلىقلار) بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولغاندىن سىرت، يەنە ياشانغانلارنىڭ يېمەك - ئىچمەك قۇرۇلمىسى بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولىدۇ. گۆشسىز ۋە گۆشلۈك تاماقنى تەڭشەپ ئىستېمال قىلمايدىغان ياشانغانلارنىڭ قان زەرداۋىدىكى خولېستېرىننىڭ مىقدارى تۆۋەن بولسا، ئەسەبىيلىشىش كېسەللىكىگە گىرىپتار بولۇش خەتىرى باشقىلارغا قارىغاندا يۇقىرى بولىدۇ. تۆۋەن خولېستېرىن مېڭە ئىچكى قىسمىدىكى سېروتونىننىڭ يەنە بىر قېتىم قوبۇل قىلىنىش سۈرئىتىنى تېزلىتىپ، سېروتونىن مەركىزىي نېرۋا سىستېمىسى ئىقتىدارىنىڭ رولىنى كۆرۈنەرلىك تىزگىنلىۋالىدۇ. بۇنىڭ بىلەن تۆۋەن خولېستېرىن قان كېسەللىكى ياشانغانلاردىكى ئەسەبىيلىشىش كېسەللىكىنى بىۋاسىتە پەيدا قىلىدۇ ياكى تېزلەشتۈرۈۋېتىدۇ.

ئۇزۇن مەزگىل گۆشسىز تاماق ئىستېمال قىلغۇچىلاردا ئاقسىلنى قوبۇل قىلىش يېتەرلىك بولمايدۇ. ئاقسىل يېتەرلىك بولمىسا، بەدەن ئاجىزلىشىپ ۋىرۇسقا قارشى تۇرۇش كۈچى تۆۋەنلەپ، تۈرلۈك كېسەللىكلەرنىڭ پەيدا بولۇشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. مېدىتسىنا تەتقىقاتىدا ئىسپاتلىنىشىچە، ئاقسىل يېتەرلىك بولماسلىق ئاشقازان راكى كېسەللىكىنىڭ پەيدا بولۇشىدىكى بىر خىل خەتەرلىك ئامىل ئىكەن. ئامېرىكىنىڭ بىر تۈرلۈك تەتقىقاتىدا بايقىلىشىچە، ئاقسىلنى ھەددىدىن زىيادە ئاز ئىستېمال قىلىدىغان ئەرلەرنىڭ ئەرلىك ھورمون ئاجرىتىپ چىقىرىشى بىرقەدەر تۆۋەن بولغاچقا، بۇ ئۇلارنىڭ جىنسىي ئىقتىدارىغا بىۋاسىتە تەسىر كۆرسىتىدىكەن. شۇنىڭ ئۈچۈن، ياشانغانلار ساغلاملىقىنى نەزەردە تۇتۇپ، گۆشسىز يېمەكلىكلەرنى ئەڭ ياخشىسى ئۇزۇن ۋاقىت ئىستېمال قىلماسلىقى كېرەك.

ئابلىكىم ھاپىز تەرجىمىسى

ئىمكانقەدەر توڭلىتىش ساندۇقى بار پوكەيگە بېرىپ سېتىۋېلىڭ.

كۆكتات تۈرىدىكى توڭلىتىلغان يېمەكلىكلەرنى تاللاپ سېتىۋالغاندا، ئىلگىرىكى رەڭگىگە ئوخشايدىغان - ئوخشىمايدىغانلىقىغا دىققەت قىلىڭ، ئەگەر رەڭگى ئوخشىمىسا ھەرگىز سېتىۋالماڭ.

خالتىغا قاچىلاپ توڭلىتىلغان يېمەكلىكلەرنى سېتىۋالغاندا، ئىمكانقەدەر خالتا ئىچىدە مۇز ۋە قىروۋ ئاز بولغانلىرىنى تاللاپ سېتىۋېلىڭ.

ئورالما ۋە خالتا سىرتىدا زاۋۇتتىن چىققان ۋاقتى، ئىشلەپچىقىرىلغان زاۋۇت ئادرېسى ۋە لاياقەتلىك گۇۋاھنامىسى بار - يوقلۇقىغا دىققەت قىلىڭ. ئەگەر بۇ ئۈچى بولمىسا، ھەرگىز سېتىۋالماڭ.

توڭلىتىلغان يېمەكلىكلەرنى سېتىۋېلىپ ئۆيگە ئېلىپ كەلگەندىن كېيىن ئورالما ياكى خالتا سىرتىدىكى سۇ يۇقۇندىلىرىنى پاكىز سۈرتىۋېتىپ ئاندىن توڭلاتقۇغا سېلىڭ. ئەگەر توڭلىتىلغان يېمەكلىك ئۆيگە ئېلىپ كەلگىچە ئېرىپ كەتكەن بولسا، ئەڭ ياخشىسى قايتا توڭلاتقۇغا سېلىپ توڭلاتماڭ.

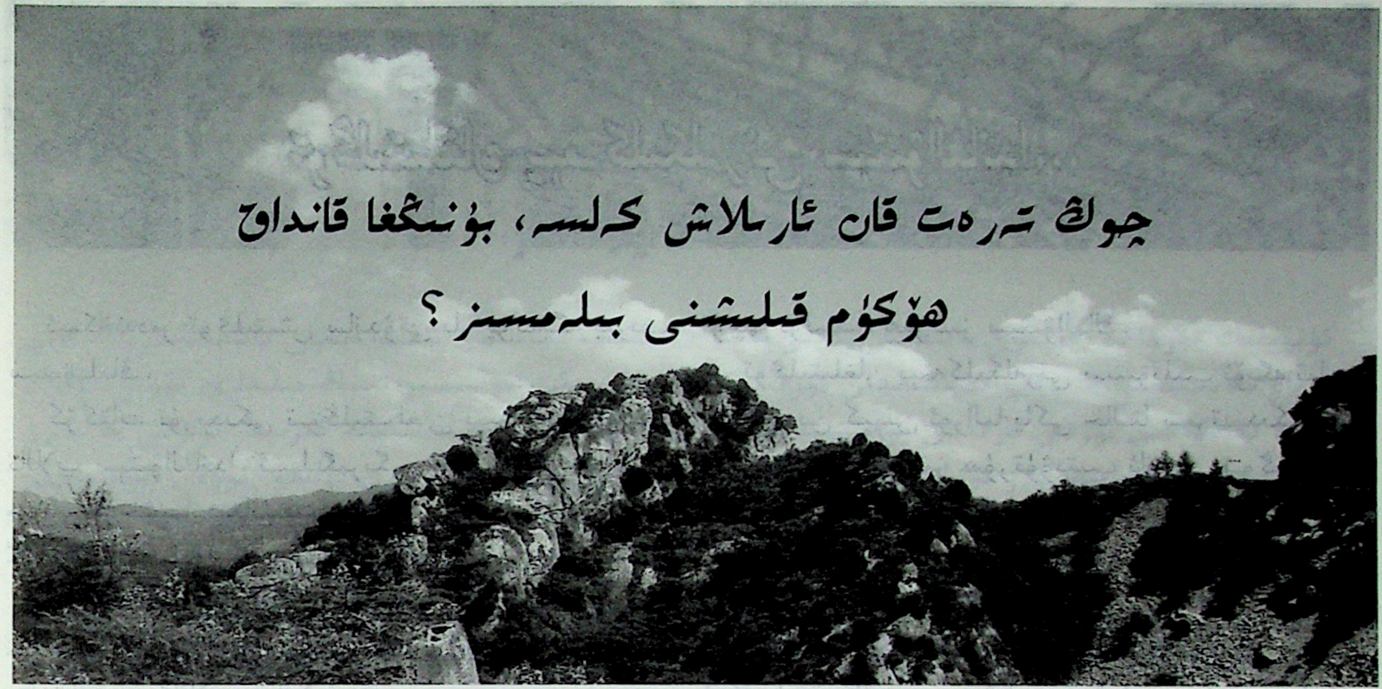
ئادەتتە، توڭلاتقۇدا توڭلىتىپ ساقلىنىدىغان يېمەكلىكلەرنىڭ ۋاقتى بىر ئايدىن ئېشىپ كەتمەسلىكى كېرەك.

**پولات ئامانيار** تەرجىمىسى

تەييار چۆپ يېيىشكە قولايلىقلىقى بىلەن كۆپلىگەن ئائىلە ۋە ئىشچى - خىزمەتچىلەرنىڭ زاپاس يېمەكلىكى بولۇپ كەلمەكتە. تەييار چۆپ ياغدا پىشۇرۇلغاندىن كېيىن سولياۋ خالتىغا قاچىلىنىدىغان بولغاچقا، ئەگەر ئۇزۇن ۋاقىت ساقلاپ قويۇلسا، تەركىبىدىكى ئوزۇقلۇقنىڭ قىممىتى خوراپ كېتىدۇ، ئۇنىڭ ئۈستىگە زىيانلىق ماددىلار پەيدا بولۇپ قالىدۇ.

چۈنكى، تەييار چۆپ ئۇزۇن مەزگىل ساقلانغاندا، ھاۋانىڭ بۇلغىنىشىغا ئۇچراپ، تەركىبىدىكى ياغ خىمىيەلىك رېئاكسىيە پەيدا قىلىپ، ئىيونلاشقان ياغ كىسلاتا- سىنى ئاجرىتىپ چىقىرىپ، تەييار چۆپتە قاڭسىق پۇراقنى پەيدا قىلىدۇ، ئۇنىڭ ئۈستىگە تەركىبىدىكى ئوزۇقلۇق ماددىلار ئۆزگىرىپ، ۋىتامىنلىق تەركىبلەر تۆۋەنلەپ كېتىدۇ ھەم ئادەم بەدىنىگە زىيانلىق ماددىلارنى پەيدا قىلىدۇ. شۇڭا، تەييار چۆپنى سېتىۋالغاندىن كېيىن ۋاقتىدا يەۋېتىش كېرەك. ئەگەر قىسقا مەزگىل ساقلاشقا توغرا كەلسە، شامال ئۆتۈشۈپ تۇرىدىغان قۇرغاق جايغا قويۇپ ساقلاش كېرەك.

**پولات ئامانيار** تەرجىمىسى



# چوڭ تەرەت قان ئارىلاش كەلسە، بۇنىڭغا قانداق ھۆكۈم قىلىشنى بىلەمسىز؟

داۋاملىق چوڭ تەرەت قىلىپ بولۇپ سۇ ماڭغۇزۇشقا ئالدىرىماي، تەرەتكە قاراپ بېقىش لازىم. مۇنداق قىلغاندا نۇرغۇن كېسەللىكلەرنى تەرەتكە قاراپ بالدۇرراق بايقىۋالغىلى بولىدۇ. ئەگەر چوڭ تەرەت قان ئارىلاش كەلگەن بولسا، بۇنىڭ ھەممىسى گېمورويىنىڭ سەۋەبىدىن بولماسلىقى مۇمكىن. بۇنى تۆۋەندىكى بىرقانچە نۇقتىلارغا ئاساسەن ئاددىي ھۆكۈم چىقىرىشقا بولىدۇ.

1. چوڭ تەرەت ئازراق قان ئارىلاش كەلسە، ھەر قېتىمدا 15~20 مىللىلىتىر، رەڭگى قىپقىزىل بولسا، بۇنىڭ ھەممىسى گېمورويدىن چىققان قان بولىدۇ.

2. رەڭگى سۇس قىزىل كەلگەن بولسا، بۇ قان چىققان ئورۇن ئىچكى ئەزالارنىڭ بىرقەدەر يۇقىرى يېرىدە بولغان بولىدۇ.

3. ئەگەر تەرەتتىكى قان ئارىلاشما سۇيۇق ھالەتتە كەلگەن بولسا، يارىلىق بوغماق ئۈچەي ياللۇغى بولۇپ قېلىش ئېھتىمالى چوڭراق بولىدۇ. بۇنداق ئەھۋالدا دەرھال دوختۇرخانىغا بېرىپ كۆرۈنۈش لازىم.

4. ئەگەر چوڭ تەرەت قىلغان چاغدا ئاغرىسا، ئۈچ سائەت ئىچىدە ئۈزلۈكسىز تەرەت قىلالمىسا، ئادەتتە مەقئەت يېرىلغان بولىدۇ. ئەگەر مەقئەت ئەتراپىدا تۇيۇقسىز رەڭلىك قارا ئىششىقلار پەيدا بولغان ھەمدە قان ئۇيۇتمىسىنى شەكىللەندۈرگەن بولسا، مەقئەت ئەتراپىدا ئىششىق قاپارتقۇلار پەيدا بولۇپ ئاغرىپ ھەم قىزىسا، ئۇ ئادەتتە يىرىڭلىق ئىششىق قاپارتقۇ بولغان بولىدۇ.

5. ئەگەر ھېرىپ - چارچىغان ۋاقىتتا، تەرەتتە قان ئارىلاش سۇيۇق لىغىرلاپ تۇرىدىغان بېلىق قاسىرىقىدەك قېتىشما ئەھۋال كۆرۈلسە، ھەتتا سېسىق بېلىقتەك پۇرىسا، بۇنى ئەلۋەتتە بوغماق ئۈچەي مونچاق گۆشى، بوغماق ئۈچەي ئۆسمىسى دەپ گۇمان قىلىشقا بولىدۇ. مۇنداق ئەھۋالدا دەرھال دوختۇرخانىغا بېرىش لازىم.

ئەگەر چوڭ تەرەت قىلغاندا داۋاملىق غەيرىي ئەھۋال كۆرۈلسە، مەسىلەن، چوڭ تەرەت بىردەم قۇرغاق، بىردەم سۇيۇق كەلسە، چوڭ تەرەت نور شەكلىدە ئازراق قان ئارىلاش كەلگەن بولسا، بۇنىڭدىن بوغماق ئۈچەي مونچاق گۆشى، بوغماق ئۈچەي ئۆسمىسى دەپ گۇمان قىلىشقا بولىدۇ.

**ئابلىكىم ھاپىز** تەرجىمىسى

# ئادەم بەدىنىدىكى خەتەرلىك ئۈچبۇرجەك رايونلار

**يۈز قىسمىدىكى ئۈچ بۇلۇڭ رايون**
بۇرنىنىڭ تۈۋىدىن ئېغىزنىڭ ئىككى تە-
رىپىدىكى بىرلەشمە سىزىقنى كۆرسىتى-
دۇ. ئەگەر بۇ رايونغا چىقان، قوقاق قا-
تارلىقلار چىقىپ قالسا، ھەرگىز سىقماس-
لىق لازىم، چۈنكى سىققاندىن كېيىن يال-
لۇغلىنىش تېخىمۇ ئەدەپ كېڭىيىپ كې-
تىدۇ ـ دە، جانىنى ئالىدىغان مېڭە پەردى-
سى ياللۇغىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىشىمۇ
مۇمكىن.

**ھېسساباج ئۈچ بۇلۇڭ رايونى**（海氏三角区）بۇنىڭ ئورنى تۆۋەنكى
قورساقنىڭ ئىككى تەرىپى بولۇپ،
داۋاملىق قاتتىق يۆتىلىش، قەۋزىيەت،
ھەددىدىن زىيادە ئەمگەك قىلىشتىن كېلىپ
چىققان بېسىم بۇ رايونغا توپلىنىپ چۇ-
قۇقنى پەيدا قىلىدۇ.

دەسلەپكى قوزغالغان ۋاقىتتا، قورساق-
نى سىلىسا يېرىم ئاي شەكىلدە ئىششىق
پەيدا بولغاندەك بىلىنىدۇ. تۈز ياتسا يوقاپ
كېتىدۇ، ئۆرە تۇرغاندا تېخىمۇ ئېنىق بى-
لىنىدۇ. بۇ ئىششىق داۋاملىق پەيدا بولۇپ، كېچە ـ
كۈندۈز يوقالماي قورساق مۇجۇپ ئاغرىش، ياندۇ-
رۇش، قەۋزىيەت، قورساق كۆپۈشكە ئوخشاش تۆت
چوڭ كېسەللىك ئاخىرىدا ئۈچەي توسۇلۇپ قېلىشتەك
خەتەرلىك ئەھۋالنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. مۇنداق
ئەھۋالغا يولۇققاندا دەرھال قۇتقۇزۇپ داۋالاتمىسا، ئادەم-
نىڭ جېنىنى ئالىدۇ.

**دوۋساق ئۈچ بۇلۇڭ رايونى** بۇ رايون دوۋساق
قىسمىنىڭ تۆۋەنكى تۈز ئۈچ بۇلۇڭ رايونىنى كۆرسىتى-
دۇ. ئۇنىڭ ئالدى تەرەپىنىڭ تۆۋەن چوققا قىسمى سۈي-
دۈك يولى ئېغىزى بىلەن تۇتىشىدۇ، تۈز ئىككى ئۇچى
ئىككى يان تەرەپتىكى سۈيدۈك تۇرۇبىلىرى ئېچىلىش
ئېغىزىغا يەتكۈزۈلىدىغان ئورۇندۇر. بۇ ئۈچ بۇلۇڭ رايو-
نىدا دائىم دېگۈدەك باكتېرىيەدىن يۇقۇملىنىش، ئۆسمە،
تاش پەيدا بولۇشتىن باشقا، تاشقى زەخىم سەۋەبىدىن
سۈيدۈك يوللىرى توسۇلۇش ئەھۋاللىرى پەيدا بولۇپ،
سۈيدۈك توسۇلۇپ قېلىش، سۈيدۈك بىلەن زەھەرلىنىش
كېسىلى قاتارلىقلارنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

ئابلىكىم ھاپىز تەرجىمىسى

# ياشانغانلار ئېنزىم تولۇقلاشقا دىققەت قىلىشى لازىم

ئېنزىم بىر تۈرلۈك ئالاھىدە پىروتېئىن. ئۇنىڭ تەركىبىدىكى كۆپ خىل فېرمېنت، ۋىتامىن، نۇكلېئىك كىسلاتا قاتارلىقلار بەدەندىكى بىيوخىمىيەلىك ئۆزگىرىشنى كاتالىزلاپ، مۇسكۇللارنىڭ قىسقىرىشىنى ئىلگىرى سۈرۈپ، نېرۋىنىڭ ئۇچۇر ئۆتكۈزۈشىگە ياردەم قىلىپ، يۈرەك سوقۇش ۋە نەپەسلىنىشنىڭ رېتىمىنى نورماللاشتۇرۇپ، بۆرەك بىلەن تېرىنىڭ سىرتقا ھەيدەش رولىنى تېزلىتىدۇ.

ياشانغانلار ئېنزىمنى مۇۋاپىق تولۇقلاپ تۇرسا، قېرىشنى كېچىكتۈرگىلى بولىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىرگە ياشانغانلاردىكى دېۋەڭلىك، سېمىزلىك، دىيابېت، يۇقىرى قان بېسىمى، ئارتېرىيە قېتىشىش، سۆڭەك ماددىسى شالاڭلىشىش كېسىلى قاتارلىق سوزۇلما كېسەللىكلەرنى داۋالاشقا ياردىمى بار. بۇنىڭ ئىچىدە يېمەكلىكتىن كېلىدىغان ئېنزىمنىڭ مىقدارى ئەڭ كۆپ بولىدۇ.

**1. باكتېرىيەلىك ئېنزىم:** بۇ ئېنزىمنىڭ كۆپىنچىسى ھورنان، بولكا، قىزىل دۇفۇ، ئېچىتىلغان پۇرچاق بوتقىسى، قېتىق قاتارلىقلاردا بولىدۇ.

**2. مېۋە، كۆكتات تەركىبىدىكى ئېنزىم:** بۇ ئېچىتقۇلارنىڭ كۆپىنچىسى مېۋە ـ چېۋە ۋە كۆكتاتلاردا بولىدۇ. بۇنىڭ ئىچىدە ئاناناس، كۇلى بېھىسى، سېرىق پۇرچاق ئۈندۈرمىسى، سەۋزە، سامساق قاتارلىقلاردا كۆپ بولىدۇ.

**3. دېڭىز مەھسۇلاتى تەركىبىدىكى ئېنزىم:** بۇ ئېچىتقۇلارنىڭ كۆپىنچىسى لامىنارىيە، چېچەك ئۇتياش، قىزىل دېڭىز يۇسۇنى، تاش يۇسۇنى قاتارلىقلاردا كۆپ بولىدۇ.

**4. دورىلاردىكى ئېنزىم:** دورا ئىچىدىكى پىروتېئىنازا، لىپازا، ئامىلازا قاتارلىقلارنىڭ تەركىبىدە ئېنزىم بىرقەدەر مول بولىدۇ. شۇڭا، دوختۇرنىڭ كۆرسەتمىسى بويىچە ئىستېمال قىلىپ بېرىش كېرەك.

**ئابلىكىم ھاپىز** تەرجىمىسى

# گېمورويدىن ساقلىنىشتا دىققەت قىلىدىغان ئىشلار

1. ئۇزۇن ئولتۇرۇش، ئۇزۇن ئۆرە تۇرۇشتىن ساق-
لىنىش، تۇز ئۇچەي ۋېناسىدىكى قاننىڭ راۋان ئايلىنال-
ماسلىقى سەۋەبىدىن گېمورويي بولۇپ قېلىشنىڭ ئالدىنى
ئېلىش؛

2. كۆپرەك قاتتىق ئورۇندۇقتا ئولتۇرۇش، يۇمشاق
كىرىسلودا ئاز ئولتۇرۇش، يۇمشاق كىرىسلوغا پېتىپ
ئولتۇرسا، بەدەندىكى قان تەتۈر ئاقىدۇ؛

3. ۋاقتى ـ قەرەلىدە چوڭ تەرەت قىلىش ئادىتىنى
يېتىلدۈرۈش.
تەرەتنى قىس-
تۇماسلىق ۋە
ۋاقتىدا تەرەت
قىلىشقا مەج-
بۇرلاش؛

4. ئۇزۇن
سەپەرگە چىق-
قاندا، تاماقنى
بەك كۆپ يې-
مەسلىك؛

5. ئاساسىي
ئوزۇقلۇق يې-
يىشكە دىققەت
قىلىش. بەزى
كىشىلەر قەۋزى-
يەتنىڭ ئالدىنى
ئېلىش ئۈچۈن، كۆپرەك كۆكتات يەپ، ئاساسلىق
تاماقلارنى يېمەيدۇ. ئەمەلىيەتتە، چوڭ تەرەت
150~200 مىللىلىترلىق ھەجىمگە ئېھتىياجلىق بو-
لۇپ، شۇ چاغدىلا ئۈچەي دىۋارى 45~50 مىللى-
مېترلىق سىماب تۈۋرۈك بېسىمى شەكىللەندۈرۈپ،
چوڭ تەرەت تەييارلىنىدۇ. ئەگەر ئاساسلىق تاماقلارنى
يېمىسە، چوڭ تەرەت قەتئىي شەكىللەنمەيدۇ.

,6. ھاجەتخانىدا زوڭزىيىپ ئۇزۇن ئولتۇرماسلىق
لازىم. بەزى كىشىلەر ھاجەتخانىدا زوڭزىيىپ ئولتۇرۇپ
كىتاب ـ گېزىت كۆرىدۇ. بىر زوڭزىيىپ ئولتۇرسا نا-
ھايىتى ئۇزۇن ئولتۇرۇپ كېتىدۇ. مانا بۇنىڭدا ناھايىتى
ئاسانلا گېمورويي كېسەلگە گىرىپتار بولۇپ قالىدۇ.

7. ئىمكانىيەتنىڭ بارىچە زوڭزىيىپ ئولتۇرىدىغان
ھاجەتخانىدا ئولتۇرۇش لازىم. زوڭزىيىپ ئولتۇرغاندا
چوڭ تەرەت ئادەمنىڭ كۆكرەك بوشلۇقىدىكى بېسىمغا
تايىنىپ سىرتقا چىقىرىلىدۇ. ئولتۇرىدىغان تەرەت تو-
ڭىدا ئولتۇرغاندا چوڭ تەرەت ئادەمنىڭ قورساق بوش-
لۇقىنىڭ كۈچىگە
تايىنىپ سىرتقا
چىقىرىلىدۇ. يا-
شانغانلارنىڭ
زوڭزىيىپ ئولتۇ-
رىدىغان ھاجەتخا-
نىدا ئولتۇرۇشى
قولايسىز بولغاچقا،
تەرەت توڭىدا ئول-
تۇرۇشى لازىم.
لېكىن، بەك كۈ-
چەپ تەرەت قىل-
ماسلىق، ئالدىرىماي
تەرەتنىڭ تەبىئىي
ھالدا چىقىشىنى
كۈتۈش كېرەك.

8. بەزىبىر دو-
رىلار قەۋزىيەت ياكى گېمورويىنىڭ ئېغىرلاپ كېتىشىگە
سەۋەب بولۇپ قالىدۇ. مەسىلەن، ئاسپىرىن گېمورويىنى
ئېغىرلاشتۇرۇپ قان كېلىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.
بەزىبىر قان بېسىمىنى تۆۋەنلىتىدىغان دورىلار، ئەسە-
بىيلىشىشكە قارشى دورىلار، ئۈخلاشقا ياردەم بېرىدىغان
دورىلار ئۈچەينىڭ لۆمۈلدىشىنى ئازايتىۋېتىپ، قەۋزىيە-
نى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ ياكى ئېغىرلاشتۇرۇۋېتىدۇ.

**ئابلىكىم ھاپىز** تەرجىمىسى

# قېتىق ئىچىپ بەرسە، دىيابېت كېسىلىنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولامدۇ؟

دىيابېت بىمارلىرى سۈت ۋە قېتىق ئىچسە بولامدۇ؟

**يېڭى سۈت، قېتىقنى ئىچسە بولىدۇ** ئالدى بىلەن دىيابېت ئاغرىقلىرىنىڭ سۈت ئىچسە بولىدىغانلىقىنى مۇئەييەنلەشتۈرۈش لازىم. سۈتنىڭ تەركىبىدە 4.6% ئۆپچۆرىسىدە سۈت قەنتى بولىدۇ. بىراق، سۈت قەنتىنىڭ ھەزىم بولۇش سۈرئىتى ناھايىتى ئاستا بولىدۇ. ئۇنىڭ ئىچىدىكى سۈت ئاقسىلى يەنە كېلىپ تاماقتىن كېيىنكى ھەزىم قىلىش سۈرئىتىنى ئاستىلىتىشقا پايدىلىق. شۇڭلاشقا، سۈتنىڭ تاماقتىن كېيىنكى قان شېكىرىگە كۆرسىتىدىغان تەسىرى ناھايىتى تۆۋەن بولۇپ، قاندىكى شېكەر كۆرسەتكۈچى ئاران 28 گە يېتىدۇ. ئەگەر سۈتنى ئاشلىقتىن ئىشلەنگەن يېمەكلىكلەر بىلەن بىللە ئىستېمال قىلغاندا، ئارىلاشما يېمەكلىكلەرنىڭ قان شېكىرىگە بولغان تەسىرىنى تۆۋەنلەتكىلى بولىدۇ.

دىيابېت ئاغرىقلىرى قېتىق ئىچسە بولىدۇ. گەرچە قېتىقتا شېكەر ئارىلاشتۇرۇۋېتىلگەن بولسىمۇ، لېكىن ئوخشاش مىقداردىكى كاربونلۇق سۇ بىرىكمىلىرى بىلەن سېلىشتۇرغاندا، گۈرۈچ، ھورنانغا قارىغاندا قاندىكى شېكەرنى ئۆرلىتىۋېتىش سۈرئىتى بەك ئاستا بولىدۇ. شېكەر ئارىلاشتۇرۇلغان قېتىقنىڭ قان شېكىرى كۆرسەتكۈچى 40 بولسا، ھالبۇكى گۈرۈچ تامىقىنىڭ 83 كە، ھورناننىڭ 88 كە يېتىدۇ. بۇنداق بولۇشىدىكى سەۋەب شۇكى، قېتىق تەركىبىدىكى سۈت كىسلاتاسى ئاشقازاننىڭ بوش قىلىشىنى كېچىكتۈرۈپ، تاماقتىن كېيىنكى قان شېكىرىنى تىزگىنلەشكە پايدا يەتكۈزىدۇ. ئەگەر ئىچىدىغان قېتىقنى ئۆزى تەييارلاپ، شېكەرنى ئازراق قوشۇپ ياكى شېكەر قوشماي ئىچسە، قان شېكىرى تېخىمۇ تۆۋەن چىقىدۇ.

**قېتىق ئىچىپ بەرگەندە، دىيابېت كېسەلگە گىرىپتار بولۇش خەۋپىنى تۆۋەنلەتكىلى بولىدۇ** خارۋارد ئۇنىۋېرسىتېتى جامائەت سەھىيە ئىنستىتۇتى ئېلان قىلغان بىر تەتقىقاتتا كۆرسىتىلىشىچە، قېتىقنى دائىم ئىچىپ بەرگەن ئادەملەرنىڭ يېشىنىڭ چوڭ ـ كىچىك بولۇشى، سېمىز ياكى ئورۇق بولۇشى، باشقا كېسەللىكلەرنىڭ خەتەرلىك ئامىللىرىنىڭ بولۇش ـ بولماسلىقىدىن قەتئىينەزەر، II تىپلىق دىيابېت كېسەلگە گىرىپتار بولۇش خەتىرى قېتىقنى ئاز ئىچىدىغان ئادەملەرگە سېلىشتۇرغاندا كۆرۈنەرلىك تۆۋەن بولىدىكەن. سۈت ئىچىش ياكى پىشلاق تۈرىدىكى يېمەكلىكلەرنى يېيىش، قېتىق ئىچىپ بەرگەنگە ئوخشاش ئۈنۈم بېرەلمەيدۇ.

**كۈنىگە قانچىلىك قېتىق ئىچكەندە، دىيابېت كېسەلگە گىرىپتار بولۇش خەۋپىنى تۆۋەنلىتىش ئۈنۈمىگە ئېرىشكىلى بولىدۇ؟** مۇشۇ ھەقتە ئېلىپ بېرىلغان تەتقىقاتتىن ئانالىز قىلىنىشىچە، كۈندە بىر چىنە قېتىق ئىچىپ بېرىشنى ئۇزاق مۇددەت داۋاملاشتۇرۇپ بەرگەندە، دىيابېت كېسەلگە گىرىپتار بولۇش خەۋپىنى 18% تىن كۆپرەك ئازايتقىلى بولىدۇ. بىر پىيالە قېتىق دېگىنىمىز زادى قانچىلىك بولىدۇ؟ ئۇ 28 گىرام قېتىق بولىدۇ. دۆلىتىمىزدە قېتىق مەھسۇلاتلىرىنىڭ ئەڭ كىچىك ئورالمىسى 100 گىرام كېلىدۇ، شۇڭا ئۇنى تۆت قېتىمغا بۆلۈپ ئىچسە بولىدۇ.

**ياغسىز قېتىق ئىچىش كېرەكمۇ ياكى ياغلىق قېتىق ئىچىش كېرەكمۇ؟** ھازىر ئېلىپ بېرىلىۋاتقان ئۇزۇقلۇق تەتقىقات نەتىجىسى ياغلىق قېتىقنى بىۋاستە ئىچىشنى تەشەببۇس قىلىدۇ. چۈنكى، سۈت يېغى تەركىبىدە «قوشما ئىككىلەمچى ياغ كىسلاتاسى» (CLA) دىن ئىبارەت ئالاھىدە ياغ كىسلاتاسى بولۇپ، ئۇ دىيابېت كېسەلگە گىرىپتار بولۇشنىڭ ئالدىنى ئېلىشقا پايدىلىق بولۇپلا قالماستىن، بەلكى بەدەندىكى ياغ مىقدارىنى ئازايتىشقىمۇ پايدىلىق. سۈت تەركىبىدە ئىنتايىن ئاز مىقداردا 15 كاربون ياغ كىسلاتاسى بولۇپ، قىزىل قان دانچىلىرىنىڭ يالتىراق قەۋىتىدە بۇنداق ياغ كىسلاتاسى بىر قەدەر كۆپ بولغاندا، دىيابېت ۋە سېمىزلىك خەتىرى بىر قەدەر ئاز بولىدىكەن. شۇڭلاشقا، ياغسىز قېتىقلارنى ئىزدەپ ئىچىشنىڭ زۆرۈرىيىتى يوق، ئەگەر كىچىك چىنىدە ئازراق ياغلىق قېتىق ئىچسە ئەنسىرەشنىڭ ھاجىتى يوق.

**تۇرسۇن مۇسا** تەرجىمىسى

# چەت ئەللىك ياشانغانلارنىڭ تۇرمۇش ئادەتلىرى

**فرانسىيەلىك ياشانغانلار ئېشەك مىنىشكە ئامراق**

يېقىنقى يىللاردىن بۇيان، فرانسىيەدە ئېشەك تۇيۇقسىزلا ئەتىۋارلىق ھايۋانغا ئايلىنىپ قالدى. مارسېل قاتارلىق شەھەرلەردىكى ئەرمەك ھايۋانلارنى سېتىش دۇكانلىرىمۇ ئېشەك سېتىش ۋە ئىجارە بېرىش مۇلازىمەتلىرى بىلەن شۇغۇللىنىشقا باشلىدى. ئىككى ئېشىكى بار 70 ياشقا كىرگەن بىر بوۋاي مۇنداق دېدى: «ئېشەك ياۋاش بولغاچقا، ياشانغانلارنىڭ مىنىشگە ئىنتايىن ماس كېلىدۇ.»

**ئىسپانىيەلىك ياشانغانلار تۆمۈر چەمبەر دۈگىلىتىشنى ياخشى كۆرىدۇ**

چەمبەر دۈگىلىتىش ئەسلىدە بالىلارنىڭ ئويۇنى بولسىمۇ، لېكىن ئىسپانىيەدىكى بىرقانچە شەھەردە نۇرغۇن ياشانغانلار تۆمۈر چەمبەر دۈگىلىتىش ئويۇنىنى ياخشى كۆرۈپ قالغان ھەمدە بۇ خىل ئويۇننى ھازىرقى جەمئىيەتتە مودا بولۇۋاتقان بەدەن چېنىقتۇرىدىغان ھەرىكەتكە ئايلاندۇرۇۋالغان.

**برازىلىيەلىك ياشانغانلار ئۆملەپ مېڭىشنى ياخشى كۆرىدۇ**

ياشانغانلار كېسەللىكلىرى مۇتەخەسسىسى چارۋۇ «ئۆملەپ مېڭىش كۇلۇبى» قۇرغاندىن تارتىپ، برازىلىيەلىك ياشانغانلار ئارىسىدا «ئۆملەپ مېڭىش قىزغىنلىقى» كۆتۈرۈلۈپ، يۈرەك قان تومۇر كېسەللىكىگە، گېمورويى، ھەزىم قىلىش ئىقتىدارى قالايمىقانلىشىش كېسەللىكلىرىگە گىرىپتار بولغان ياشانغانلار بەس-بەستە ئۆيدە ئۆملەش ھەرىكىتىنى ئۆگىنىشكە باشلىغان. ئۆملەش ھەرىكىتى ئاددىي ۋە ئاسان بولغاچقا، ياشانغانلار بۇ ھەرىكەتنى قىلىش جەريانىدا ئاسانلىقچە زەخىملەنمەيدىكەن.

**سىنگاپورلۇق ياشانغانلار خالىسانە خىزمەت قىلىشنى ياخشى كۆرىدۇ**

سىنگاپوردا كۆپ ساندىكى ياشانغانلارنىڭ تۇرمۇشى باي-باياشاتلىق ئىچىدە ئۆتسىمۇ، ئەمما ئۇلار سىرتلارغا چىقىپ چامى يېتىدىغان ئىشلارنى قىلىدۇ. خالىسانە خىزمەت قىلىش ئۇلارنىڭ تۇرمۇشىدىكى مۇھىم مەزمۇنلارنىڭ بىرى ھېسابلىنىدۇ.

**ياپونىيەلىك ياشانغانلار شېئىر ئوقۇش ۋە موتسىكلىت مىنىشنى ياخشى كۆرىدۇ**

ياپونىيەدە شېئىر ئوقۇش يۈرەكنى ساغلاملاشتۇرۇپ، بەدەننى چېنىقتۇرغىلى بولىدىغان ھەرىكەت دەپ قارىلىدۇ. ساغلاملىق مۇتەخەسسىسلىرىنىڭ قارىشىچە، ياشانغانلار دائىم شېئىر دېكلاماتسىيە قىلىپ بەرسە، ئۆپكىنىڭ نەپەس ئېلىش سىغىمچانلىقىنى كۈچەيتكىلى، ئەستە تۇتۇش ئىقتىدارىنى ياخشىلىغىلى، دېۋەڭلىك كېسەللىكىنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدىكەن. شۇنىڭ بىلەن بىر ۋاقىتتا، ياپونىيەدە موتسىكلىت مىنىشنى ياخشى كۆرىدىغان ياشانغانلار كۈندىن-كۈنگە كۆپىيىپ كەتكەن. بۇلتۇر موتسىكلىت سېتىۋالغان 50 ياشتىن يۇقىرى ياشانغانلار ئالدىنقى يىلغا سېلىشتۇرغاندا 32% ئاشقان.

**ئەنگلىيەدە ياشانغانلار يالاڭئاياغ يۈگۈرۈشنى، ياشانغان ئاياللار ئۆي ئىشلىرىنى قىلىشنى ياخشى كۆرىدىكەن**

ئەنگلىيەدىكى ياشانغانلاردا بىر مەزگىل يالاڭئاياغ يۈگۈرۈش يېڭى دولقۇنى كەڭ قوزغالغان بولۇپ، بۇ ئەڭ ياخشى ساغلاملىق ھەرىكىتى بولۇپ قالغان.

يالاڭئاياغ يۈگۈرۈش ئادەتتە چۆپلۈك مەيدانلاردا، ۋېلىسىپىت يوللىرىدا ياكى يېزىلاردىكى يول يۈزى سىلىق كىچىك يوللاردا ئېلىپ بېرىلىدۇ.

ئەنگلىيەدىكى بىر خىل تەكشۈرۈشتە كۆرسىتىلىشىچە، 60 ياشتىن ئاشقان ئەنگلىيە ئاياللىرى ھازىرمۇ ئۆي ئىشلىرى بىلەن ئالدىراش ئىكەن. ئۇلار ئوتتۇرا ھېساب بىلەن كۈنىگە 3.5 سائەت ئۆي ئىشلىرىنى قىلىدىكەن. ئەنگلىيە ئاياللىرىنىڭ بارلىق خۇشاللىقلىرى ئۆي ئىشلىرىدىن كېلىدۇ. بىرىنچىدىن، ئۇلارنىڭ ياش ۋاقتىدىن تارتىپلا ئۆي ئىشلىرىنى قىلىش ئەنئەنىسى بار. ئىككىنچىدىن، ئۇلارنىڭ قارىشىچە، ئۆي ئىشلىرىنى قىلىش تۇرمۇشنى بېيىتىش ھەمدە بەدەن چېنىقتۇرۇش ئۈچۈنكەن.

**ئابلىكىم ھاپىز** تەرجىمىسى

# چېنىقماسلىق يەر شارىدىكى ئۆلۈمنىڭ تۆتىنچى چوڭ سەۋەبچىسى

دۇنيا سەھىيە تەشكىلاتى (WHO) يېقىنقى يىللاردىكى تەتقىقات دوكلاتىدا كۆرسىتىلىشىچە، چېنىقىشنىڭ كەمچىل بولۇشى يەر شارىدىكى تۆتىنچى چوڭ ئۆلۈم خىيىم ـ خەتىرىنىڭ سەۋەبچىسى بولۇپ قالغان. مۆلچەرلەشلەرگە ئاساسلانغاندا، نۆۋەتتە ھەر يىلى پۈتۈن دۇنيادا چېنىقىش كەمچىل بولۇش سەۋەبىدىن ئۆلۈپ كېتىپ بارغان كىشىلەرنىڭ سانى يۇقىرى بولغاندا 3 مىليون 200 مىڭ ئادەمگە يەتكەن بولۇپ، يېقىنقى ئون يىلدىن بۇيان تېز سۈرئەتتە كۆپەيگەن.

دۇنيا سەھىيە تەشكىلاتى خادىمى چېنىقىش كەمچىل بولۇش دېگىنىمىز ئاساسلىقى ئەڭ تۆۋەن چەكتىكى تەنتەربىيە چېنىقىشىغا كاپالەتلىك قىلالماسلىقنى، يەنى قۇرامىغا يەتكەنلەر ھەر كۈنى 150 مىنۇتلۇق مۇۋاپىق ئوكسىگېنلىق ھەرىكەت بىلەن شۇغۇللىنىشى ياكى 75 مىنۇتلۇق جىددىي ئوكسىگېنلىق ھەرىكەت بىلەن شۇغۇللىنىشى ياكى ئىككىسىنى بىرلەشتۈرگەندە ئوخشاش سەۋىيەگە يەتكەن بولۇشى كېرەك. چېنىقىش كەمچىل بولۇشنىڭ ساغلاملىققا بولغان ناچار تەسىرى ئىنتايىن ئۇزۇن بولۇپ، ئۇ سېمىزلىك، يۈرەك ۋە مېڭە قان تومۇرلىرى كېسەللىكلىرى، ئىككىلەمچى ساغلاملىق قاتارلىقلارنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

دۇنيا سەھىيە تەشكىلاتى بۇنىڭ ئۈچۈن مەخسۇس «بەدەننىڭ ھەرىكەتلىنىشى ساغلاملىققا پايدىلىق دېگەن يەر شارى پىلانى»نى تۈزۈپ چىقىپ، ئۈچ ياش باسقۇچدىكىلەرنىڭ تەنتەربىيە بىلەن چېنىقىشىغا يېتەكچىلىك قىلدى.

5~17 ياشقىچە بولغان باللار، ياشلار ـ ئۆسمۈرلەر ھەر كۈنى ئەڭ ئاز بولغاندىمۇ 60 مىنۇت ئوتتۇراھال دەرىجىلىكتىن يۇقىرى سىجىللىققىچە بولغان بەدەن ھەرىكىتى قىلىپ بېرىشى، بۇ بىكار ۋاقىتتىكى ھەرىكەتنى، قاتناش ئالاقىسى (مەسىلەن، پىيادە مېڭىش ياكى ۋېلسىپىت مىنىش)، ئۆي ئىشلىرى، ئوينىشىش، ئويۇن ئويناش ياكى پىلانلىق چېنىقىش قاتارلىقلارنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ. ئادەتتە ئوكسىگېنلىق ھەرىكەتلەرنى ئاساس قىلىشى، ھەر ھەپتىدە ئەڭ ئاز بولغاندىمۇ ئۈچ قېتىم يۇقىرى سىجىللىقتىكى بەدەن ھەرىكىتىنى قىلىپ بېرىشى كېرەك، بۇ مۇسكۇل ۋە سۆڭەكلەرنى كۈچلۈك قىلىش ھەرىكەتلىرىنىمۇ ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ.

18~64 ياشتىكى قۇرامىغا يەتكەنلەر ھەر ھەپتىدە ئەڭ ئاز بولغاندىمۇ 150 مىنۇت ئوتتۇراھال سىجىللىقتىكى ئوكسىگېنلىق بەدەن ھەرىكەتلىرىنى قىلىپ بېرىشى ياكى ھەر ھەپتىدە ئەڭ ئاز بولغاندىمۇ 75 مىنۇت يۇقىرى سىجىللىقتىكى ئوكسىگېنلىق بەدەن ھەرىكەتلىرىنى قىلىپ بېرىشى ياكى ئوتتۇراھال ياكى يۇقىرى سىجىللىقتىكى ئىككى تۈرلۈك ھەرىكەتنىڭ مۇئەييەن مىقداردىكى بىرىكمە ھەرىكىتىنى قىلىپ بېرىشى كېرەك.

ئوكسىگېنلىق ھەرىكەتلەر ھەر قېتىمدا ئەڭ ئاز بولغاندىمۇ 10 مىنۇت داۋاملىشىشى، ھەر ھەپتىدە ئەڭ ئاز بولغاندىمۇ ئىككى كۈن مۇسكۇللارنى كۈچلەندۈرىدىغان ھەرىكەتلەرنى قىلىپ بېرىش كېرەك.

65 ياشتىن يۇقىرى ياشانغانلار ھەر ھەپتىدە ئەڭ ئاز بولغاندىمۇ 150 مىنۇتلۇق ئوتتۇراھال ۋە يۇقىرى سىجىللىقتىكى ئوكسىگېنلىق بەدەن ھەرىكەتلىرىنى قىلىپ بېرىشى ياكى ھەر ھەپتىدە ئەڭ ئاز بولغاندىمۇ 75 مىنۇت يۇقىرى سىجىللىقتىكى ئوكسىگېنلىق بەدەن ھەرىكەتلىرىنى قىلىپ بېرىشى ياكى ئوتتۇراھال ۋە يۇقىرى سىجىللىقتىكى ئىككى تۈرلۈك ھەرىكەتنى مۇئەييەن مىقداردا بىرلەشتۈرۈپ قىلىپ بېرىشى كېرەك. ھەرىكەت ئىقتىدارى نىسبەتەن ئاجىزراق ياشانغانلار ھەر ھەپتىدە ئەڭ ئاز بولغاندىمۇ ئۈچ كۈن تەڭپۇڭلۇق ئىقتىدارى ۋە يىقىلىپ كېتىشنىڭ ئالدىنى ئالىدىغان ھەرىكەتلەرنى قىلىپ بېرىشى كېرەك. سالامەتلىكى سەۋەبلىك يۇقىرىدا كۆرسىتىلگەن بەدەن ھەرىكەت مىقدارلىرىنى ئورۇندىيالمايدىغان ياشانغانلار ئىقتىدارى ۋە شەرت ـ شارائىتى يار بەرگەن دائىرىدە ئىمكانىيەتنىڭ بارىچە كۆپرەك ھەرىكەت قىلىپ بېرىشى كېرەك.

**خالمىرە تۇرغان** تەرجىمىسى

# «ھاياتلىق» ژۇرنىلىغا مۇشتەرى بولۇڭ

«ھاياتلىق» ژۇرنىلى توغرا ھاياتلىق قارىشى تۇرغۇزۇپ، ساغلام، بەختلىك ياشاپ، ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرۈشكە دائىر تۈرلۈك - تۈمەن ساۋاتلارنى دىلىڭىزغا سالىدۇ. سىزگە يولداش، سىرداش بولىدۇ.

جايلاردىكى پوچتىخانىلار ژۇرنالنىڭ 2016 - يىللىق سانلىرىغا 2016 - يىلى 1 - ئاينىڭ 1 - كۈنىدىن باشلاپ يىل بويى مۇشتەرى قوبۇل قىلىدۇ. ھەر سانىنىڭ باھاسى 5 يۈەن، يىللىق باھاسى 30 يۈەن، **پوچتا ۋاكالەت نومۇرى 20-58.**

تېلېفون : 3637559 — 0991

3637560 — 0991

فاكس : 3637555 — 0991

ئالاقىلاشقۇچىلار : ئايگۈل مەخمۇت

ئە . مۇھەممەد جەۋھەر

گۆھەر نۇرمۇھەممەت

شېرىنئاي روزى

سەردار خانشابا فوتوسى