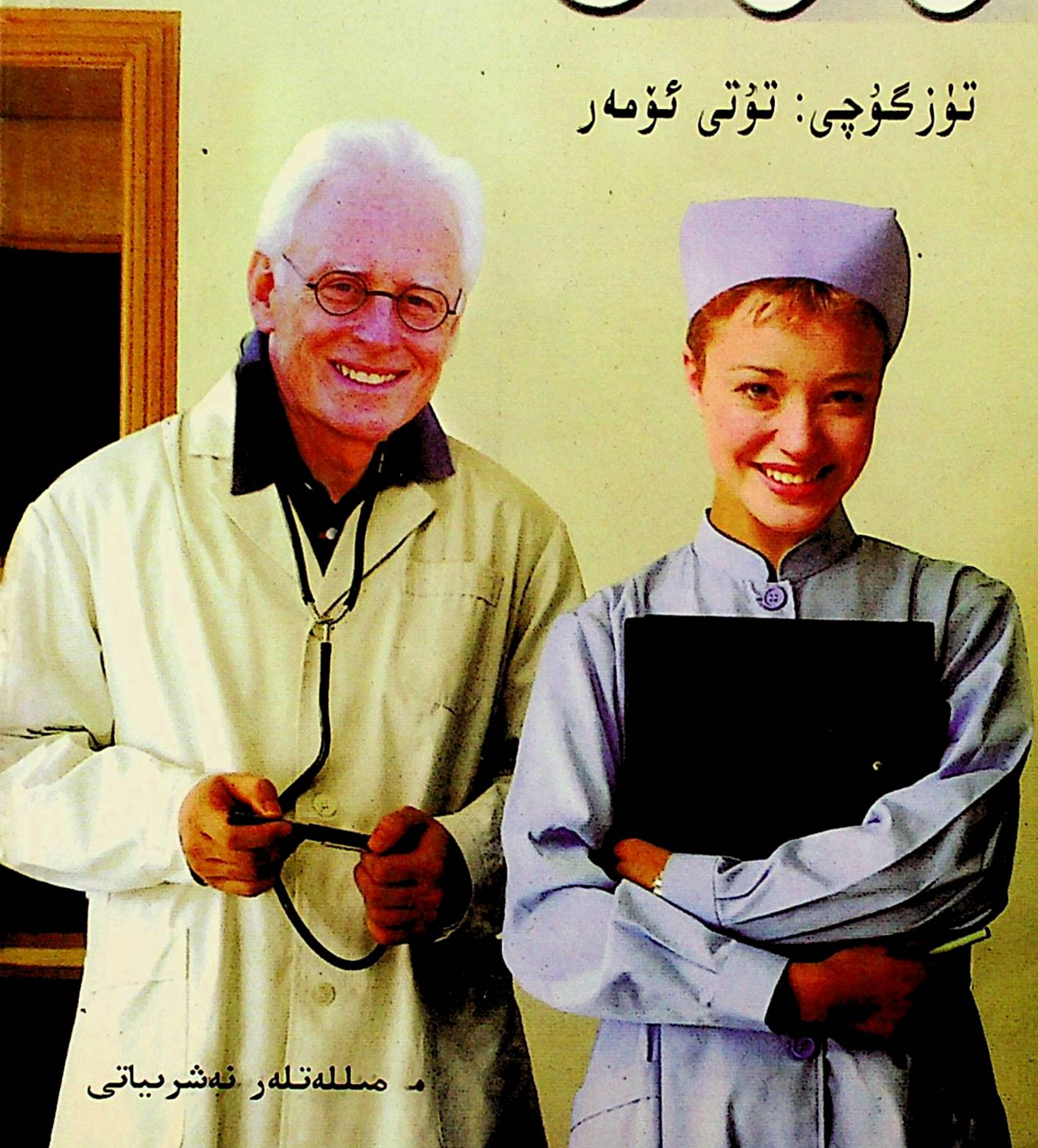
سالامەتلىككە ئائىد 300 مەسىلەت

تۈزگۈچى: تۇتى ئۆمەر



مىللەتلەر نەشرىياتى

ئۇيغۇرچە كىتاب ئۇيغۇر
www.uyghurkitap.com ئىنتېرنېت دۇنياسىدىكى چوڭ ئۇيغۇرچە كىتاب مۇلازىمەتچىسى

سالامەتلىككە دائىر 300 مەسىلەت

تۈزگۈچى: تۈتى ئۈمەر



مىللەتلەر نەشرىياتى

ئۇيغۇر كتاب توربىكتى
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ يېڭى نادىرسى
www.uyghurkitap.com

مۇندەرىجە

ئاچقىلىنىش ۋە ئىشتەي 1
ئالتە خىل زىيانلىق ئادەت 1
ئىشتىها ۋە خاراكتېر 2
بوياق ۋە زەھەرلىنىش 3
ئاش تۇزىنىڭ ئەپچىل ئىشلىتىلىشى 4
ئەتىگەندە بىر ئىستاكان سۇ ئىچسە 5
ئەقلىي ئەمگەك ۋە سالامەتلىك 5
تاماقتىن كېيىن يۇيۇنماڭ 6
سۇ ۋە ئورۇقلاش 7
ھەسەتخورلۇقتىن ساقلىنىڭ 7
تېلېۋىزور كۆرگەن ۋاقىت ئۇزىراپ كەتسە يۇزنى يۇيۇۋېتىش كېرەك 8
تومۇز كۈنلىرى قانداق چاغدا چاي ئىچسە ئۇسسۇزلۇقنى قاندۇرغىلى بولىدۇ؟ 8
تېلېۋىزور ۋە كېسەللىك 10
تار ئىشتان كىيىش سالامەتلىككە زىيانلىق 11
كېرىلىشكە سەل قارىماڭ 12
كۇلۇشنىڭ پايدىسى 12
يالاڭ ئاياغ يول يۇرۇشنىڭ پايدىسى 13
يۆتەل دورىسى ئىشلەتكەندە 13
چىش يۇغاندا 14
چوڭقۇر نەپەس ئېلىش زىيانلىق 15
ئۇخلاش ۋاقتىنىڭ ئۆلچىمى 15
ئۇزۇن ئولتۇرۇشنىڭ زىيىنى 16
ئۆيدىكى سېسىق پۇراقلارنى يوقىتىش ئۇسۇللىرى 17
قايسى نەرسىلەرنى بىللە قويۇشقا بولمايدۇ؟ 18

ئۇيغۇر كتاب توربىكتى
ئۇيغۇرچە كتابلارنىڭ يېڭى ئادرىسى www.uyghurkitap.com

قانداق شارائىتتا قاتتىق كۈلمەسلىك كېرەك؟ 19
قىزىتما قايتۇرغۇچى دورىلارنى قانداق ئىشلىتىش كېرەك؟ 20
قېنىق چاي مەستىلىكنى يېشەمدۇ؟ 22
مۇزلاش پۈتتىن باشلىنىدۇ 22
چارچىغاندا بېشىڭنى سوغۇق سۇدا يۇيماڭ 23
روھىي كەيپىياتنى كۆتۈرۈش ئۈسۈلى 23
ناشتىغا سەل قارىماڭ 24
كالا سۈتىنىڭ سالامەتلىكنى ساقلاشتىكى رولى 25
غىزالىنىشتا سەككىزنى قىلماسلىق لازىم 26
تۇخۇم شاكىلىنىڭ شىپالىق رولى 27
تۇرمۇشتا سەل قارىلىدىغان كىچىك ئىشلار 27
تۇرمۇشتىكى ئون «ئەڭ» 28
تۇخۇمنىڭ يېڭىلىقىنى سىناشتا 29
ئۇيقۇ ۋە يېمەكلىك 29
تاماقتىن كېيىن تاماكا چەكمەڭ 30
تاماق يەپ بولۇپلا دەملەنگەن چاي ئىچمەڭ 31
تاماقتىن كېيىنكى ئۇچ پەرھىز 31
تۇرمۇشتا ئەھمىيەت بېرىشكە تېگىشلىك ئىشلار 32
تۇرۇپ قالغان چاينى ئىشلەتمەڭ 33
كېرەكسىز بۇيۇملاردىن پايدىلىنىڭ 34
كۆكتاتلارنى ئىسسىق سۇدا يۇيماسلىق كېرەك 35
دورا ئىشلىتىشتىكى ئالتە پەرھىز 35
دائىم قىزىق تاماق يېيىش پايدىسىز 36
دورا ئىچىش ۋاقتى 37
پايپاقنى باشقا كىيىملەر بىلەن يۇيماڭ 37
سۈرەت كۆرۈش ساغلاملىقنى ئاشۇرىدۇ 38
ساقال - بۇرۇت ۋە چاچ 38
سالامەتلىكنى ئاسراشنىڭ ئەڭ ياخشى پەيتلىرى 39
سۇ يېغىنى ئوچاقتىن يىراق قويۇڭ 40
كۆپ غىزالىنىش ۋە ئەقىل - پاراسەت 41
كىر سوپۇنىنىڭ ئاجايىپ رولى 41
كىيىم - كېچەك دەزمالىلىغاندا 42

كۆلۈشنىڭ ئون چوڭ پايدىسى 43
يەتتە خىل ئەھۋالدا قېنىق چاي ئىچمەسلىك كېرەك..... 43
ياشانغانلارنى كۆتۈشتە نېمىلەرگە دىققەت قىلىش كېرەك 45
يېقىلىپ زەخمىلەنگەن جاينى ئۇۋۇلاشتىن ھەزەر ئەيلەڭ 47
ياستۇق ۋە چىش ئاغرىقى 47
قايناق سۇدا دورا قاينىتماڭ 48
چۈش ۋە سالامەتلىك 48
چاي دېغى سالامەتلىككە زىيانلىق 49
چاينى لايىقىدا ئىچىڭ..... 50
چاي شامىسىنىڭ ئەپچىل ئىشلىتىلىشى 51
ئۈيقۇ كەلتۈرۈش ئۇسۇللىرى 51
ئۈيقۇسىزلىقنى تۈگىتىش ئۇسۇللىرى..... 52
ئۈيقۇدىكى ئون پەرھىز 53
قانداق قىلغاندا سۈپەتلىك ئۇخلىغىلى بولىدۇ؟ 55
تاماقنى ئوبدان چاينap يېيىشنىڭ پايدىسى..... 55
قارا چاي ۋە پۈت پۈراش 56
قاداقنى چاي بىلەن چۈشۈرۈش 56
غىزالىنىشتىكى خاتا كۆزقاراش 57
گۈرۈچ يۇيغان سۇنىڭ ئەپچىل ئىشلىتىلىشى..... 57
گالغا بېلىق قىلتىرىقى تۈرۈپ قالغاندا قانداق قىلىش كېرەك؟..... 58
خېمىرنى بەك ئېچىتىۋەتمەڭ 59
خەتەرلىك تۈرمۇش ئادىتى 59
چىنە - قاچا يۇيۇش سۈيۇقلۇقىنى ئىشلەتكەندە نېمىلەرگە دىققەت
قىلىش كېرەك؟ 60
گۈل ۋە سالامەتلىك 61
نېمە ئۈچۈن تەرلەشنى پايدىلىق دەيمىز؟ 62
نېمە ئۈچۈن سەھەر ۋاقتىدا ھەركەت قىلىش مۇۋاپىق ئەمەس؟ ... 63
پەلەمپەيدىن چىقىش نېمىنە ئۈچۈن ئەڭ ياخشى ھەركەت
ھېسابلىنىدۇ؟ 63
نېمە ئۈچۈن تاماقتىن كېيىن ھەركەت قىلسا قورساق
ئاغرىيدۇ؟ 64
پۈت - قول قايرىلىپ كەتكەندە قانداق قىلىش كېرەك؟ 65

ئۇيغۇر كتاب توربېكتى
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ يېڭى نادىرسى
www.uyghurkitap.com

ئۇۋۇلاپ داۋالاشنىڭ پايدىسى 65
زوكۇزىيىپ ئولتۇرسا نېمە ئۈچۈن باش قايىدۇ؟ 66
ئېغىز پۇراش ۋە ئۇنىڭ سەۋەبلىرى 67
نېمە ئۈچۈن ئادەمنىڭ قاپىقى تارتىدۇ؟ 67
بۇرۇن بىلەن نەپەسلىنىشكە ئادەتلىنىڭ 68
تۇز سۇيى بىلەن چىش يۇيماڭ 69
ئەتىياز ۋە سالامەتلىك 70
ھاراق ئىچىپ ئۇخلاشتىن ھەزەر ئەيلەڭ 71
تاماق يېيىشنىڭ قېتىم سانى ۋە سالامەتلىك 72
قىش مەزگىلىدە ۋىتامىن C نى تولۇقلاشقا ئەھمىيەت بېرىڭ 73
ۋىتامىن C نىڭ 30 خىل رولى 73
ۋىتامىن E نىڭ يېتىچە ئىشلىتىلىشى 75
ۋىتامىن E ۋە چاچ ئاقىرىش 76
ۋىتامىن K نىڭ رولى 77
گېلىكىز ئاغرىغاندا 77
ئىسسىق مەزگىلدە دىققەت قىلىدىغان ئىشلار 78
ئاددىي رېتسېپلار 79
ئىسسىق سۇدا قول يۇيۇش 79
پۇتنى ئاسراش 80
بۇرۇن كولاشنىڭ زىيىنى 80
ھاراقنى سوغۇق ئىچمەڭ 81
كۆزنى ئاسراشنىڭ ئون تۈرلۈك ئۇسۇلى 81
ياشانغانلار نېمىلەرگە دىققەت قىلىش كېرەك؟ 83
چۈش كۆرۈش ۋە ئىستېمال 84
ئۆمۈر ۋە پەسىل 85
ۋىتامىن دورىلىرىنى ئىچىشتە دىققەت قىلىدىغان ئىشلار 85
بىلۋېلىك 89
باشتىكى كېپەكنى قانداق تۈگەتكىلى بولىدۇ؟ 89
سىناپ بېقىڭ 90
سىيىپ قويۇش ۋە يېمەكلىك 91
ئاددىي دورا نۇسخىلىرى 91
كىچىك رېتسېپ 92

ئۇيقۇ ۋە تازىلىق 92
سىناپ كۆرۈلگى 93
ئۇخلاشتىن بۇرۇن 94
ئەگىر ياخشى ۋە ئەگىر ناچار يېمەكلىك 94
كۆكتاتنى كۆپ يەگىلى 95
كۆكتاتلارنىڭ ئوزۇقلۇق قىممىتى 95
يېمەكلىكلەرنىڭ رەڭگى ۋە ئوزۇقلىنىش 96
ئوزۇقلىنىشنىڭ كەيپىياتقا بولغان تەسىرى 97
كۆكتات ۋە گۆش 98
ئوزۇقلۇقلار ئىچىدىكى ئەگى 98
مىجەزنى ياخشىلايدىغان يېمەكلىكلەر 99
هارغىنلىق ۋە يېمەكلىك 100
پالەكنىڭ تېبابەتتىكى شىپالىق رولى 101
سوغۇپىيازنىڭ شىپالىق رولى 102
سامساقنىڭ رولى 102
ئىچ سۇرۇش ۋە سامساق 103
سامساق ۋە يۇرەك كېسەللىكى 103
ياغلىق ۋە تېرە كېسەللىكى 104
چامغۇرنىڭ شىپالىق رولى 105
ئۆت تېشى ۋە ئۇنى داۋالاش 106
بىخلانغان ياغلىقنى يېمەك 108
پىيازنىڭ شىپالىق رولى 108
سوغۇپىياز ۋە ئەقلىي ئەمگەك 109
تۇزنىڭ رولى 110
ئەنجۇر ۋە راك كېسەللىكى 111
ئالما يۇرەككە داۋا 111
ئالما چىش ئاغرىقىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ 112
بىمار ۋە مېۋە 112
تاۋۇز شاپىقىنىڭ دورىلىق قىممىتى 113
تاۋۇزنىڭ شىپالىق رولى 114
ياخشى دورا — زەنجىۋىل 115
قانداق كىشىلەر بانان يېسە بولمايدۇ؟ 116

ئۇيغۇر كتاب نۇر بېكتى
ئۇيغۇرچە كتابلارنىڭ يېڭى ئادرېسى www.uyghurkitap.com

ھەسەل ئاشقازان كېسىلىگە داۋا 117
مېۋە — كۆكتات پوستىنى ئادالاشنىڭ ئەپچىل چارىسى 118
تاۋۇز يېگەندە 118
چىلان ھەزىم قىلىشنى ياخشىلايدۇ 119
ئۈزۈملۈكنىڭ داۋالاش رولى 119
زەنجىۋىل ۋە ئۆت تېشى 120
خاسىلىقى يېيىشتىكى پەرھىز 121
گازىر ۋە ئۆمۈر 121
ئاچچىقسۇ ئىستېمال قىلىپ بېرىلگە 122
ئاچچىقسۇ كۆپ خىل كېسەلگە داۋا 122
بېلىق مېيى 123
بېلىق مېيىنىڭ يېگى رولى 124
دۇغۇ ئىستېمال قىلىش پايدىلىق 124
ئىچ سۇرۇش ۋە ئاچچىقسۇ 125
سۈت ۋە ئۈنىڭ ئوزۇقلۇق قىممىتى 126
تۇزنى بەك كۆپ ئىستېمال قىلىش چوڭ مېڭىگە زىيانلىق 127
تۇزنىڭ پايدىسى ۋە زىيىنى 128
ھەسەل، سۈت ۋە ئۆمۈر 128
ھەسەل ۋە تولغاق 129
توخۇ شورپىسى ۋە كېسەللىك 129
توخۇ گۆشى سېمىزلىكنى يوقىتىدۇ 130
تۇخۇم بىلەن گال ئاغرىقىنى داۋالاش 131
كۈدە ئارقىلىق پۈت تەمرەتكىسىنى داۋالاش 131
كاۋىنىڭ شېكەر سىيىش كېسىلىنى داۋالاشتىكى رولى 132
كالا سۈتى ۋە ئۈيقۇ 132
ئۆچكە سۈتىنىڭ پايدىسى 133
قارا چايىنىڭ شىپالىق رولى 133
تۇخۇم سېرىقى مېيى تەمرەتكىگە داۋا 133
ياشانغانلار ئاچچىقسۇنى كۆپرەك ئىستېمال قىلسا سالامەتلىككە
پايدىلىق 134
قارا شېكەر ۋە سالامەتلىك 135
كۈنجۈت يېغى ۋە ئۈنىڭ شىپالىق رولى 136

تاتلىق يېمەكلىكلەرنى يېيىشنىڭ ۋاقتى 136
ئىللىتقان تۇخۇمنىڭ پايدىسى ۋە زىيىنى 137
كالا سۈتىنىڭ ئاجايىپ رولى 137
بۇغا مۈڭگۈزىنىڭ شىپالىق رولى 138
سىيادانىنىڭ شىپالىق رولى 139
بىرنەچچە خىل كۆكتاتنىڭ دورىلىق رولى 140
پىۋا باشتىكى كېپەكنى داۋالايدۇ 141
شاكىلات بىلەن كالا سۈتى 141
24 خىل يېمەكلىكنىڭ راكقا قارشى تۇرۇش رولى بار 141
سەككىز خىل يېمەكلىكنى ئاز ئىستېمال قىلىڭ 142
نېمىلەرنى كۆپرەك يېگەن ياخشى؟ 143
قايسى يېمەكلىكلەر كۆزگە پايدىلىق؟ 143
ئادەم بەدىنىنىڭ قايسى قىسمى ئەڭ بالدۇر قېرىيدۇ؟ 144
بالدۇر قېرىپ كېتىشنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۇچۇن 145
ئادەم تېنىدىكى بەش ئەزا بىلەن تەڭىڭ ساغلاملىقى 146
سالامەتلىك ئۇچۇن 146
ئاشقازان تۆۋەنلەپ كېتىش كېسىلىنى داۋالاشنىڭ ئەڭ ئاددىي
ئۇسۇلى 147
ئاشقازان 12 بارماق ئۆچەي يارىسىنىڭ تېشىلىشى ۋە ئۇنىڭ
ئالدىنى ئېلىش 147
ئاستا خاراكتېرلىك كاناي يالليۇغىنى داۋالاش 149
كېكىردەك يالليۇغىنى ئۆزى داۋالاش ۋە ئۇنىڭ ئالدىنى ئېلىش ... 150
زۇكامنىڭ ئالدىنى ئېلىشنىڭ يېڭىچە ئۇسۇلى 151
زۇكامنى قايناق سۇ بىلەن داۋالاش 152
زۇكام ۋە چىش چوتكىسى 152
زۇكام ۋە ھەرىكەت 153
بۇرۇنغا قاراپ سالامەتلىككە ھۆكۈم قىلىش 153
بۇرۇنغا تېمىتىدىغان دورىنى قالايمىقان ئىشلەتمەسلىك كېرەك ... 154
تۈز ۋە زەنجىۋىلنىڭ رولى 155
كۆزىڭىز چارچىغاندا 155
كۆزگە قۇم كىرىپ كەتسە 156
كۆزنىڭ ئەتراپىدىكى قارا چەمبىرەكنى يوقىتىش ئۇسۇلى 156

ئۇيغۇر كتاب تورى
www.uyghurkitap.com

تاماكا چېكىدىغانلارنىڭ كۆزىنىڭ ئەتراپىدا قورۇق كۆپ بولىدۇ 157
يۆتەلنى داۋالاشنىڭ ئاددىي ئۇسۇلى 158
ئۇنى پۈتۈپ قېلىش ۋە ئۇنى داۋالاش 158
ئىچى سۇرۇش ۋە كۆز كېسىلى 159
قورساق ئاغرىسا قول بىلەن باسماسلىق كېرەك 159
قەۋزىيەت ۋە ئۇنىڭ ئالدىنى ئېلىش 160
قورساق كۆپۈشنى داۋالاش ئۇسۇلى 162
كىنىدىككە دورا سۈركەش ئارقىلىق جاھىل كېسەللىكلەرنى داۋالاش 162
چاينىڭ ياخشى بولمىسا، كۆرۈش ئىقتىدارى تۆۋەنلەپ كېتىدۇ 164
چاش رەڭگى ۋە ئوزۇقلىق 164
چاچ چۈشۈشنىڭ ئالدىنى ئېلىشتا 165
چاچ ھەققىدە رېتسېپلار 165
سۈيدۈك يولىنىڭ يۇقۇملىنىشى ۋە ئۇنىڭ ئالدىنى ئېلىش 166
چاي ئارقىلىق كېسەل داۋالاش 167
ئوتتۇرا ياشلىق كىشىلەر بۆرەكنى ئاسراشقا ئەھمىيەت بېرىشى كېرەك 168
ئوتتۇرا ياشلىق زىيالىلارنىڭ ئۇچ ۋاقىلىق تامىقى 170
سامسا چىلانغان ھاراق 170
نېمە ئۈچۈن ياشانغان كىشىلەر ئاسان يېقىلىپ چۈشىدۇ؟ 171
نېمە ئۈچۈن ياشانغان كىشىلەرنىڭ بەدىنى كۆپ قىچىشىدۇ؟ 172
بارماق تەن ھەرىكىتى قېرىلاردىكى گومۇشلۇق كېسىلىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ 173
ياشانغان كىشىلەر نېمە ئۈچۈن چۈشتە ئۇخلىشى زۆرۈر؟ 174
بىلىۋىلىكنى 175
چىش پاستىسىنىڭ رولى 176
چىش ئاغرىغاندا 176
چىش پاستىسى قانىنى توختىتىدۇ 177
چىش پاستىسى كۆيۈككە داۋا 178
دورا ئارىلاشتۇرۇلغان چىش پاستىسىنىڭ بىرقانچە خىل رولى ... 178

بىلىۋېلىك 180
پىۋە ۋە راك 181
ھەرە كۆنەگىسى چىشقا دورا 181
چىش ئاغرىقىنىڭ ئاددىي داۋاسى 182
قانداق كىشىلەر چىش تارتقۇزۇشقا بولمايدۇ؟ 182
قول تەمرەتكىسىنى داۋالاشنىڭ ئاددىي ئۇسۇلى 183
سوگەلنى داۋالاشنىڭ ئاددىي ئۇسۇلى 183
كۆيۈكنى جىددىي بىر تەرەپ قىلىش ئۇسۇللىرى 184
يازدا ئۇششۇكنى داۋالاش 185
ئۇخلاشتىن بۇرۇن بىر ئىستاكان سۇ ئىچىپ ياتسا مېڭىگە قان
قۇيۇلۇشنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ 185
ھەسەل تېرە يارىسىغا شىپا بولىدۇ 186
ئۆتىدە تاش بار ئاغرىقلار سەۋەبىنى بېسىپ ئۇخلىماسلىق
كېرەك 187
بۆرىكىدە تاش بارلار دىققىتىگە 187
ھاۋا كەلىماتى ۋە ئىنسانلار ھاياتى 189
ياشانغانلار ئاچچىقلانماسلىقى كېرەك 190
قانداق قىلغاندا ئۆزىدىكى يۇرەك كېسىلىنى بايقىغىلى
بولىدۇ؟ 190
قان بېسىمى يۇقىرىلار دىققەت قىلىدىغان سەككىز ئىش 191
مېڭىگە قان يېتىشمەسلىكنى جىددىي قۇتقۇزۇش ئۇسۇلى 192
دورىلارنى «بىر كۈندە ئۈچ قېتىم» ئىچىش دېگەننىڭ قانداق
چۈشىنىش كېرەك؟ 193
رېماتىزىم كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغانلار نېمىلەرگە دىققەت
قىلىشى كېرەك؟ 193
يۇرەك مۇسكۇل تىقىلمىسىغا گىرىپتار بولغانلار نېمىلەرگە دىققەت
قىلىشى كېرەك؟ 194
نېمە ئۈچۈن قېرىغاندا قۇلاق ئېغىرلىشىدۇ؟ 195
ئۇزۇن ياشاشنىڭ سىرى 196
قاندىكى ماي تەركىبىنى تۆۋەنلىتىدىغان يېمەكلىكلەر 197

ئۇيغۇر كتاب توربېكتى
www.uyghurkitap.com

زىيادە ئىستېمال قىلىنغان ۋىتامىن كېسەللىك پەيدا قىلىدۇ 199
خولېستېرىننغا سەل قارىماسلىق لازىم 200
كالتسىينىڭ داۋالاش رولى 200
كۆپ ئۇچرايدىغان تېرە كېسەللىكلىرىنى داۋالاشنىڭ ئاددىي ئۇسۇللىرى 201
ھاراق ئىچكەندىن كېيىن تېلېۋىزۇر كۆرمەڭ 202
ئولتۇرۇپ خىزمەت قىلىدىغانلار نېمىلەرگە دىققەت قىلىشى كېرەك؟ 202
سالامەتلىكىڭىز ئۈچۈن 203
دورىدىكى شېكەر يالاتمىسىنىڭ رەڭگى 204
سۇدا داۋالاش ئۇسۇلى 204
شىپالىق مېۋىلەر 205
بادام مېغىزى ھەققىدە 206
ۋىتامىن B_1 ۋە مىجەز 206
ئۇيقۇ ۋە ئۆمۈر 207
سالامەتلىكنىڭ ئون ئۆلچىمى 207
سىناپ كۆرۈڭ 208
بالىلارغا پالەكنى كۆپ يىگۈزۈش پايدىسىز 210
بويۇم ئۆسۈن دېسىڭىز 211
بالىلارنىڭ بۇرنىغا 211
بالىلار ۋە ئالتە خىل يېمەكلىك 212
بالىنىڭ تىلىنى ئىتتىك چىقسۇن دېسىڭىز 213
بالىلاردىكى كۆك يۆتەلنى داۋالاش 213
سازاڭ مەددىسىنى يوقىتىشنىڭ يېڭى ئۇسۇلى 214
بالىنى قاتتىق تەۋرەتمەسلىك لازىم 214
بوۋاقلار نەرسىلەرنى يۇتۇۋالغاندا 215
بالىلار يېمەك - ئىچمەكىدە 215
بوۋاقلارنى ئاپتاپتا بېقىشنىڭ پايدىسى كۆپ 216
نېمە ئۈچۈن بوۋاقلارنىڭ يىغىسىنى پايدىلىق دەيمىز؟ 217
بەزى بالىلار نېمە ئۈچۈن كېچىسى يىغلايدۇ؟ 217

بالىلار نېمە ئۈچۈن بەك سېمىز بولسا بولمايدۇ؟ 218
بالىلارغا كالتسىي تابلېتكىسىنى سۈت بىلەن ئىچۈرمەڭ 219
يېڭى تۇغۇلغان بوۋاقلارنىڭ «چاقماق چىراغ» ئىشلىتىپ سۈرەتكە
تارتماسلىق كېرەك 220
ئانا سۈتى بىلەن بوۋاقلارنىڭ يۈزىنى سۈرتمەسلىك كېرەك..... 220
ئاياللارنىڭ سەمرىش سەۋەبلىرى 221
ئانا سۈتىنىڭ رولى ھەققىدە يېڭى بايقاش 221
ئاياللار كېسەللىكلىرىنى ھورداپ داۋالاش 222
ھامىلە ۋە ۋىتامىن 223
تەبىئىي ئورۇقلىتىش دورىسى 223
كۆزنەكنىڭ ئەتراپىدىكى قورۇقنىڭ ئالدىنىڭ ئېلىش ۋە ئۇنى
يوقىتىش 224
قاش ۋە خاراكتېر..... 225
پەرداز بۇيۇملىرى ۋە تېرە كېسەللىكى..... 225
سۈرمىنىڭ رولى 226
ھامىلدار ئاياللار تېلېۋىزورنى ئاز كۆرگەن ياخشى 226
بالىيانقۇ چىقىپ قېلىشنى داۋالاشنىڭ ئاددىي ئۇسۇلى..... 227
يۈزدىكى داغ — سەپكۈننى چۈشۈرۈشنىڭ ئاددىي ئۇسۇلى 228
چاچ بويىقىدا قېشىڭنى بويىماڭ 229
ۋىتامىن E بىلەن يۈزدىكى سەپكۈننى داۋالاش..... 230
ئەتىر يۈز تېرىسىنى قېرىتىۋېتىدۇ 230
تۇغۇتتىن كېيىنكى سېمىزلىكتىن قانداق ساقلانغىلى بولىدۇ؟ ... 231
ئۇنداقتا، تۇغۇتتىن كېيىنكى سېمىزلىكنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۈچۈن
نېمىلەرگە دىققەت قىلىش كېرەك؟ 231
ياشانغان ئاياللارنىڭ ئوزۇقلىنىشى ھەققىدە 232
تېرىنى ئاسراش ھەققىدە ساۋات 233
كېسەللىك ۋە تېرە 234

ئۇيغۇر كىتاب بېكەتلىرى
www.uyghurkitap.com
ئەسلى ۋە يېڭى ئۇيغۇرچە كىتابلارنى ئەڭ تولۇق

ئاچچىقلىنىش ۋە ئىشتەي

پىسخولوگلارنىڭ قارىشىچە، ئادەمنىڭ چوڭ مېڭە پوستىلىقىدا نۇرغۇنلىغان قوزغاتقۇچى نېرۋىلار بولۇپ، ئادەتتە، ھەممىسى تەڭپۇڭ ھالەتتە تۇرىدىكەن. ئەمما، نورمالسىزلىق يۈز بەرگەندە بولسا بىر قىسىم قوزغاتقۇچى نېرۋىلار جىددىيلىشىپ، بىر قىسىم نېرۋىلار تورمۇزلىنىدىكەن. شۇڭلاشقا ئادەم ئاچچىقلانغاندا، بىر قىسىم نېرۋىلار جىددىيلىشىپ ئىشتەينى تۇتۇۋالىدىكەن. نەتىجىدە، ئادەمنىڭ تاماق يېگۈسى كەلمەيدىكەن. ئۇنىڭدىن باشقا، ئادەم ھەددىدىن زىيادە خۇشال بولۇپ كەتسىمۇ ئوخشاشلا ئىشتىيى تۇتۇلۇپ قالىدىكەن.

ئالتە خىل زىيانلىق ئادەت

1. باش قاشلاش. بەزى كىشىلەر تىرنىقى بىلەن بېشىنى قاشلاش، بېشىنى يۇغاندا قالايمىقان ئۇۋۇلاشنى ياخشى كۆرىدۇ. لېكىن بۇنداق قىلغاندا باش تېرىسىدە يارا پەيدا بولىدۇ ـ دە، چاچنىڭ ساغلام ئۆسۈشىگە دەخلى يېتىدۇ.

2. قوشۇمىسىنى تۇرۇش، كۆزىنى قىسىش، ئاغزىنى پۇرۇشتۇرۇش ئادەتلىرى يۈز تېرىسىدە تىك، توغرا، شۇنداقلا بەلىق قۇيرۇقسىمان قورۇقلارنى پەيدا قىلىدۇ.

3. دۇم يېتىپ ئۇخلاش. بەزى ئادەملەر يۈزىنى ياستۇقتا يېقىپ دۇم يېتىپ ئۇخلايدۇ، شۇنىڭ بىلەن يۈز قىسمى بېسىلىپ قانىنىڭ ئايلىنىشى توسقۇنلۇققا ئۇچرايدۇ ـ دە، يۈز قىسمى ئىششىپ، چىرايى سەتلىشىدۇ.

4. نەرسە ـ كېرەكلەرنى چىشلەش. تىرناق، قېرىندىش ۋە تۆۋەندىكى كالپۇكنى چىشلەش قاتارلىق ئادەتلەر چىشنىڭ رەتلىك

ۋە كۆركەم ئۆسۈشىگە تەسىر كۆرسىتىدۇ.

5. تۈگۈلۈپ ئولتۇرۇش. بەزى ئادەملەر كەچلىك تاماقنى تويغىچە يەپ بولۇپلا سافادا ئولتۇرىدۇ، بۇنىڭغا ئادەتلەنگەندە، ۋاقىت ئۇزارغانسېرى ساغرا قىسمى ساڭگىلاپ، قورساق كۆتۈرۈلۈپ فىگورىسى سەتلىشىدۇ.

6. پۇتنى ئالماشتۇرۇپ ئولتۇرۇش. بۇ خىل ئادەت ئۇزاق داۋاملاشسا ئۇمۇرتقىلارنىڭ تولغىنىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

ئىشتىها ۋە خاراكتېر

1. مايسىز يېمەكلىكلەرنى ياخشى كۆرىدىغانلار: كىشىلەر بىلەن بولغان مۇناسىۋەتكە ئىنتايىن ئەھمىيەت بېرىدۇ. كىشىلەر بىلەن يېقىنلىشىشقا ماھىر كېلىدۇ. بىراق ئۆز ئالدىغا يالغۇز بىر ئىشنى ئېلىپ بېرىشنى خالىمايدۇ.

2. تاتلىق يېمەكلىكلەرنى ياخشى كۆرىدىغانلار: قىزغىن، ئوچۇق، چىقىشقاق كېلىدۇ. بىراق ئازراق ئاجىز، قورقۇنچاق كېلىدۇ.

3. ئاچچىق يېمەكلىكنى ياخشى كۆرىدىغانلار: پىكىر يۈرگۈزۈشكە ماھىر بولۇپ، ئۆز ئالدىغا مۇستەقىل پىكىر يۈرگۈزەلەيدۇ. بىراق كۆپرەك باشقىلارنىڭ كەينىدىن سۆزلەيدىغان نۇقسانلىرى بار.

4. مايدا پىشۇرۇلغان يېمەكلىكلەرنى ياخشى كۆرىدىغانلار مىجەزى مۇلايىم، ھەرقانداق كىشى بىلەن چىقىشالايدۇ. دائىم دېگۈدەك ئارتۇقچە خىيال سۈرىدۇ. ئۆزىنى كۆرسىتىشنى خالىمايدۇ.

5. چىلىغان سەينى يېيىشنى ياخشى كۆرىدىغانلار: ئېغىر-بېسىق، جاپاغا چىدايدۇ. پىلانلىق ئىش ئېلىپ بارالايدۇ، ئادەتتە كىشىلەر ئوتتۇرىسىدىكى ھېسسىياتقا ئانچە ئېتىبار بېرىپ كەت-

مەيدۇ. يوغانچىلىقى يوق، بىراق بىر نەرسىگە تېز قىزىقىپ، تېز سوۋۇيدۇ.

6. دۇملەپ پىشۇرۇلغان تاماقلارنى ياخشى كۆرىدىغانلار: مىجەزى ئېغىر بولۇپ، بىر ئىشلاردىن ئاسان تەسىرلىنىپ كەتمەيدۇ.

7. سوغۇق يېمەكلىكلەرنى ياخشى كۆرىدىغانلار: تەبىئەت دۇنياسىغا بولغان قىزىقىشى ئىنتايىن يۇقىرى، غەيرەتلىك كېلىدۇ. بىراق ئۆزىنى كۆرسىتىشنى خالىمايدۇ. ئاسانلىقچە يېقىنلاشقىلى بولمايدۇ.

8. گۇرۇچ تاماقنى ياخشى كۆرىدىغانلار: ئۆز كۆڭلىنى ئۆزى خۇش قىلىپ يۇرۇيدۇ. دائىم ئۆز - ئۆزىدىن پەخىرلىنىدۇ. بىرەر ئىشلارنى جانلىق، ئەتراپلىق بىر تەرەپ قىلىدۇ. بىراق باشقىلارغا ياردەم بېرىشنى خالىمايدۇ.

9. ئۇندا پىشۇرۇلغان يېمەكلىكلەرنى ياخشى كۆرىدىغانلار: بىر قەدەر ئىخلاسمەن، ئىنتىلىشچانلىقى كۈچلۈك، مىجەزى ئىتتىك، يول كۆرسىتىشكە ئامراق كېلىدۇ. بىراق بىرەر ئىشلارنى دەرھال بىر تەرەپ قىلىش جەھەتتىكى غەيرىتى كەمچىل.

بويىاق ۋە زەھەرلىنىش

كۆپىنچە قىزلار گۈزەللىك بۇيۇملىرىنى ئىشلىتىشكە بەكمۇ ئامراق كېلىدۇ. شۇڭا ئۇلار تىرناقلىرىغا ئاق، قىزىل، يېشىل رەڭدىكى ھەرخىل بويىاقلارنى سۈرتۈۋالىدۇ. لېكىن بويىاقلارنى ئىشلەتكەندە دىققەت قىلمىسا زەھەرلىنىش كېلىپ چىقىدىغانلىقىنى بىلمەيدۇ. بۇنداق تىرناق بويىاقلىرىنىڭ ئاساسىي ماتېرىيالى نېترالاشقان تالا بولۇپ، سوزۇلۇشچانلىقىنى ئاشۇرۇش دورىسى ۋە ھەرخىل بويىاقلار قوشۇلۇپ ياسىلىدۇ. بۇ خىمىيىلىك ماددىلار مەلۇم زەھەرلەش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە. شۇڭا تىرناق بويىقىنى

ئۇيغۇر كتاب توربېكتى
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ يېڭى ئادرېسى
www.uyghurkitap.com

سۈرگەندىن كېيىن قول بىلەن پوشكال، قۇيماق قاتارلىق مايدا پىشۇرۇلغان يېمەكلىكلەرنى تۇتماسلىق كېرەك. چۈنكى تىرناق بويىقى مايدا پارچىلىنىپ مايلىق يېمەكلىكلەرگە سىڭىپ كېتىدۇ.

ئاش تۇزىنىڭ ئەپچىل ئىشلىتىلىشى

1. ئەينەك ۋە فارفور قاچىلارنى سېتىۋالغاندا تۇز سۈيىدە بىر قاينىتىۋېتىپ ئاندىن ئىشلەتسە چىداملىق بولىدۇ.
2. ئىستاكان ۋە چىنە قاچىلاردا تۇتۇپ قالغان چاي دېغىنى تۇز سۈرتۈپ يۇسا ئاسانلا چىقىپ كېتىدۇ.
3. كىيىمدىكى قان دېغىنى يۇيۇشتا سەۋزىنى تۇزغا تەگكۈزۈپ، ئاندىن قان دېغى ئۇستىگە سۈرتۈپ يۇسا پاكىز چىقىپ كېتىدۇ.
4. تەرلەپ كىرلىشىپ كەتكەن كىيىمنى 10 پىرسەنتلىك تۇز سۈيىگە چىلاپ، ئۇۋۇلاپ يۇيۇپ بولغاندىن كېيىن قايتا سوپۇنلاپ يۇسا، سېرىق رەڭلىك تەر داغلىرىنى چىقىرىۋەتكىلى بولىدۇ.
5. رېڭى چىقىدىغان كىيىملەرنى 5 پىرسەنتلىك تۇز سۈيىگە چىلاپ قويۇپ، بىر ئازدىن كېيىن يۇسا رېڭى چىقمايدۇ (ئۆڭۈپ كەتمەيدۇ).
6. پىچاق گاللىشىپ كەتسە ئۇنى تۇز سۈيىگە يېرىم سائەت ئەتراپىدا چىلاپ قويغاندىن كېيىن بىلىسە ئاسان ئىتتىكلەيدۇ.
7. قەۋزىيەت بولۇپ قالغۇچىلار كۈندە ئەتىگەن ئاز مىقداردا تۇز سېلىنغان بىر ئىستاكان قايناق سۇ ئىچىپ بەرسە، تەرتتى راۋانلىشىدۇ ۋە تېنى ساغلاملىشىدۇ.

ئەتىگەندە بىر ئىستاكان سۇ ئىچسە...

ئەتىگەندە پىيادە مېڭىپ چېنىقىش ئوتتۇرا ياشلىقلار ۋە ياشانغانلار ئارىسىدا ئىنتايىن كەڭ ئومۇملاشقان. ئەمما، ئەتىگەندە بىر ئىستاكان سۇ ئىچىشنىڭمۇ ئادەمنىڭ سالامەتلىكىگە زور پايدىلىق ئىكەنلىكىنى بىلەمسىز؟ سىرتقا چىقىپ ھەركەت قىلىشتىن ئىلگىرى، ئالدى بىلەن 20 گرادۇس ئەتراپىدىكى ئىلىق مان قايناق سۇ ئىچىش لازىم. چۈنكى بىر كېچىلىك ئۇيقۇدىن كېيىن بەدەندىكى سۇنىڭ كۆپ قىسمى سۈيدۈككە ۋە تەرگە ئايلىنىپ، بەدەن سۇ تولۇقلاشقا جىددىي ئېھتىياجلىق بولىدۇ. بولۇپمۇ ئوتتۇرا ياشلىقلار ۋە ياشانغانلارنىڭ تېنىدە سۇ تەركىبى كەم چېل بولسا قان قويۇقلىشىپ، يۈرەكتە قان كەم بولۇش، يۈرەك سانجىقى ھەمدە يۈرەك مۇسكۇلى تىقىلمىسى كېلىپ چىقىدۇ. بىر ئىستاكان سۇ ئىچىلسە قان سۈيۈلۈپ، يۈقىرىدا ئېيتىلغان كەسەللەرنىڭ قوزغىلىشى زور دەرىجىدە ئازىيىدۇ، ئۇنىڭ ئۈستىگە ئەتىگەندە سۇ ئىچسە ئاشقازان، ئۈچەيلەرمۇ تازىلىنىپ قەۋزىيەتنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۈنۈمىگە ئېرىشكىلى بولىدۇ.

ئەقلىي ئەمگەك ۋە سالامەتلىك

1. كۈندە يېرىم سائەت پۈت - قولنى ھەركەتلەندۈرۈش، تېز مېڭىش ۋە يۈگۈرۈش كېرەك؛
2. ئىشقا پىيادە بېرىپ - كېلىش كېرەك؛
3. دەم ئېلىش ۋاقىتلىرىدا گىمناستىكا ئويناش، سەيلە قىلىش ياكى پەلەمپەيدىن چىقىش كېرەك؛
4. خىزمەت بىلەن دەم ئېلىشنى بىرلەشتۈرۈشكە ئەھمىيەت بېرىش لازىم؛

ئۇيغۇر كتاب توربېكتى
www.uyghurkitap.com

5. ھەددىدىن ئارتۇق تويۇنۇپ كەتمەسلىك، يېمەك - ئىچ-
مەكنى كۆپ خىللاشتۇرۇشقا دىققەت قىلىش كېرەك؛
6. بەدەننىڭ نورمال ئېغىرلىقىنى ساقلاش، ئېغىرلىق ئې-
شىپ كەتسە، يېمەكلىكنى تىزگىنلەش ۋە ھەرخىل پائالىيەتلەرگە
قاتنىشىش ئارقىلىق نورماللىقنى ساقلاش لازىم؛
7. خۇشال - خۇرام يۈرۈش لازىم؛
8. كەچلىك تاماقنى تويۇنۇپ يېمەسلىك، ئۇخلاشتىن ئاۋ-
ۋال قېنىق چاي ياكى قەھۋە قاتارلىق غىدىقلىغۇچى ئىچىملىكلەر-
نى ئىچمەسلىك كېرەك؛
9. ئۇخلاشتىن ئىلگىرى سەيلە قىلىش ھەمدە ئىلمان سۇدا
يۇيۇنۇپ بەدەننى ئۇۋۇلاپ بېرىش كېرەك؛
10. ئۆينىڭ ھاۋاسىنى يېڭىلاپ تۇرۇش، ئەتىياز، ياز ۋە
كۈز پەسىللىرىدە ئەڭ ياخشىسى دېرىزىنى ئېچىۋېتىپ ئۇخلاش
كېرەك؛
11. ئاچ قورساق ئۇخلاش مۇڭاپىق ئەمەس، ئۇخلاشتىن
بۇرۇن بىر ئىستاكان سۈت ئىچىش، مېۋە ياكى بانان يېيىش
كېرەك.

تاماقتىن كېيىن يۇيۇنماڭ

بەزىلەر تاماق يەپ بولۇپلا يۇيۇنۇشنى ياخشى كۆرىدۇ.
بۇنداق قىلغاندا گەرچە ناھايىتى راھەت ھېس قىلسىمۇ، ئەمما
ئۇزۇن داۋاملاشسا سالامەتلىككە تەسىر يەتكۈزىدۇ. چۈنكى،
تاماقتىن كېيىن ئادەمنىڭ ھەزىم قىلىش سىستېمىسى كۆپ
مىقداردا قانغا ئېھتىياجلىق بولۇپ، باشقا سىستېمىلارنىڭ قان
مىقدارى ماس ھالدا ئازلاپ كېتىدۇ. ئەگەر تاماقتىن كېيىنلا
يۇيۇنغاندا، تېرە ئاستى تومۇرلىرى كېڭىيىپ، ھەزىم قىلىش
سىستېمىسىدىكى قان مىقدارى كېڭىيىپ، ھەزىم قىلىشقا تە-

سىر كۆرسىتىدۇ. ۋاقىت ئۆزارسا، ئاشقازان كېسىلىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

سۇ ۋە ئورۇقلاش

ئامېرىكىلىق مۇتەخەسسىسلەر سۇ تەركىبى مول، قۇۋۋەتلىك يېمەكلىكلەر ئادەمنى ئورۇقلىتىش رولىغا ئىگە بولۇپلا قالماي، بەلكى تېرىنىڭ يۇمشاق، پارقىراقلىق ۋە سىيلىقلىقىنى ساقلىيالايدىغانلىقىنى مۇئەييەنلەشتۈرگەن. تۆۋەندىكى يېمەكلىكلەر سۇ تەركىبى يۇقىرى، ئىسسىقلىق مىقدارى تۆۋەن يېمەكلىكلەردۇر: تۇخۇمنىڭ سۇ تەركىبى 47%؛ تاتلىق يېڭىئۈنىڭ 80%؛ ئاپېلسىننىڭ 88%؛ كەرەپشىنىڭ (چىڭسەي) سۇ تەركىبى ئەڭ يۇقىرى بولۇپ 94 پىرسەنتكە يېتىدىكەن. بىر دوختۇر مۇنداق دېگەن: قايناق سۇنى كۆپرەك ئىچىپ بېرىش، بولۇپمۇ ئورۇقلاۋاتقان مەزگىلدە، بەدەندىكى كېرەكسىز نەرسىلەرنى تازىلاپ چىقىرىپ روھىي كەيپىياتنى ئۇرغۇتۇشقا پايدىلىق. شۇڭا سۇ تەركىبى مول يېمەكلىكلەرنى يېيىش ۋە سۇ ئىچىپ بېرىشنى ئادەت قىلىش كېرەك.

ھەسەتخورلۇقتىن ساقلىنىڭ

ئامېرىكا ئالىملىرىنىڭ بايقىشىچە، ئىنسانلاردىكى ھەسەتخورلۇق پسىخىكىسى بىر خىل كېسەللىك ئىكەن. ھەسەتخورلۇق پسىخىكىسى كۈچلۈك ئادەملەرنىڭ كۆكرەك قەپىزى دائىم قىسىلىپ تۇرىدىكەن، سالامەتلىك ئامىللىرىمۇ كەمچىل بولىدىكەن: بۇ خىل ئادەملەر ناھايىتى ئاسانلا نېرۋا كېسەللىكلىرى، يۇقىرى قان بېسىم، تاجىسىمان يۇرەك كېسىلى ۋە راك كېسىلىگە گىرىپتار بولىدىكەن.

ئىنسانلاردىكى بارلىق ناچار پسىخىك ھالەتلەر ئىچىدە ھەسەتخورلۇقنىڭ خەۋپى ئەڭ چوڭ بولىدۇ. ھەسەتخورلۇق پسىخىكىسى داۋالاشنىڭ ئەڭ ئۈنۈملۈك ئۇسۇلى ئىدىيە جەھەتتە تەربىيىلىنىشنى كۈچەيتىپ، نەزەر ۋە بىلىم دائىرىسىنى كېڭەيتىش، كەمتەر بولۇشتىن ئىبارەت.

تېلېۋىزور كۆرگەن ۋاقىت ئۇزۇنراپ كەتسە يۇزنى يۇيۇۋېتىش كېرەك

تېلېۋىزور ئېچىلغاندىن كېيىن ئىچكى قىسىمدىكى توك ئېقىمى ئېكرانغا ئۇزلۇكسىز تەسىر كۆرسىتىپ، ئېكران يۈزىدە تۇراقلىق توك مەيدانى پەيدا قىلىدۇ.

ئېلېكتىرستاتىك يادرو ھاۋادىكى چاڭ - توزاننى سۈمۈرۈش رولىغا ئىگە. چاڭ - توزان تەركىبىدە ئادەتتە كۆپ مىقداردا مىكرو جانلىقلار بىلەن سۈپىتى ئۆزگەرگەن زەررىچىلەر بار بولۇپ، ئۇلار پەيدىنپەي تېرىگە سىڭىپ كىرىپ تېرە كېسەللىكلىرىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ئالىملارنىڭ قارىشىچە، تېلېۋىزور كۆرگەندە ئېكرانغا بەك يېقىن كېلىۋالماسلىق، تېلېۋىزور قويغان ئۆينىڭ تازىلىقىغا ئەھمىيەت بېرىش؛ تېلېۋىزور كۆرگەندە ھەدىدىن ئارتۇق ھەرىكەت قىلىپ، چاڭ - توزان مىقدارىنى ئاشۇرۇۋەتمەسلىك ساقلىنىش؛ ئەگەر تېلېۋىزور كۆرگەن ۋاقىت ئۇزۇنراپ كەتسە، كۆرۈپ بولغاندىن كېيىن يۈزنى يۇيۇۋېتىش كېرەك.

تومۇز كۈنلىرى قانداق چاغدا چاي ئىچسە ئۇسسۇزلۇقنى قاندۇرغىلى بولىدۇ؟

كۆپلىگەن كىشىلەر ھەمىشە ئۇسساپ ئېغىزى قۇرىغاندا ئاندىن ئۇسسۇزلۇق ئىچىدۇ، ئەمەلىيەتتە بۇ ئۇسسۇزلۇقنى قاندۇ-

رۇشتا كېچىككەنلىك بولىدۇ. بولۇپمۇ يۇقىرى ھارارەتتە ئىشلە-
گۈچىلەردە ئۈسسۈزلىنىش كۆپرەك كۆرۈلىدۇ. بۇلار ئۈسساش-
تىن ئىلگىرى ئۈسسۈزلۇق ئىچىش ئادىتىنى يېتىلدۈرۈش لازىم.
بۇنداق قىلمىغاندا دائىم ئېغىزى قۇرۇپ، تىلى گەز باغلاپ كەت-
كەنىلىك ئۈستىگە بەدەن ئاجرىتىپ چىقىرىدىغان شۆلگەي، ئاشقا-
زان سۇيۇقلۇقى، ئۈيقۇلۇق سۇيۇقلۇقى ۋە ئۈچەي سۇيۇقلۇقى
قاتارلىقلار زور مىقداردا ئازلاپ كېتىپ، ئاشقازان كىسلاتاسى
كېمىيىپ كېتىش، ئاشقازانىنىڭ لۆمۈلدىشى ئاجىزلاپ، ھەزىم
قىلىش ئىقتىدارى تۆۋەنلەپ كېتىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. بۇ
بارا - بارا تەرەققي قىلىپ ئاشقازان، ئۈچەي سىستېمىسى كې-
سەللىكلىرىنى پەيدا قىلىدۇ. بولۇپمۇ ئادەم ئىنتايىن ئۈسساپ
كەتكەندە تەر چىقىپ تۇرغانلىقتىن بەدەنىنىڭ سۇسىزلىنىشى شۇ-
چە ئارتىدۇ. بۇنداق ئەھۋال بەدەندىكى تۇزنى كېمەيتىپ، سالا-
مەتلىككە زىيان يەتكۈزۈپلا قالماستىن ھەتتا ئىسسىق ئېشىپ
كېتىپ، تارتىشىپ قېلىش ۋە ئادەمنىڭ ھاياتىنى ھالاك قىلىشنى
كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

ئۈسسۈزلۇق ئىچىشنىڭ توغرا ئۇسۇلى مۇنداق: ئالدى بىلەن
ئەتىگەنلىك، چۈشلۈك، كەچلىك تاماقتىن بىر سائەت ئىلگىرى
بىر ئىستاكان ئۈسسۈزلۇق ئىچىشكە ئادەتلىنىش كېرەك. چۈنكى
ئىچىلگەن ئۈسسۈزلۇق ئاشقازاندا ئىككى - ئۈچ مىنۇتلا توختاپ
ئۈچەيگە كىرىدۇ، ئاندىن قانغا ئارىلىشىپ بىر سائەت ئۆپچۆرىسە-
دە پۈتۈن بەدەندىكى ھۈجەيرە توقۇلمىلىرىنى تولۇقلاپ، ئادەم
تېنى بولۇپمۇ ھەزىم قىلىش سىستېمىسىنىڭ ئېھتىياجىنى قاندۇ-
رۇش بىلەن بىرگە ئۈسساش نېرۋىسىنىڭ غىدىقلىنىشىنى تۆۋەن-
لىتىپ، نورمال ئىشتىھانى ساقلايدۇ.

ئۈنىڭدىن قالسا ئىلمان چاي ئىچىشكە ئادەتلىنىش كېرەك.
تەتقىقاتلاردىن قارىغاندا، ئىلمان چاي ئىچىش بىلەن تېرىنىڭ
تەمپېراتۇرىسىنى بىر گرادۇستىن ئىككى گرادۇسقىچە تۆۋەن-

ئۇيغۇر كتاب توربېكتى
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ يېڭى ئادرېسى www.uyghurkitap.com

لەتكىلى بولىدىكەن. ئىلمان چاي ئادەمنىڭ بەدەن تېمپېرا-
تۇرىسىغا يېقىن كېلىدۇ. سۇ مولېكۇلىسى ئۇچەيگە كىرىش
بىلەنلا ئۇسسۇزلۇق ئوكۇاي قانىدۇ. سوغۇق ئىچىملىك ياكى
سوغۇق چاينى كۆپ ئىچكەندە، ئادەمنىڭ ھەزىم قىلىش ئىقتى-
دارىغا تەسىر يېتىدۇ. شۇڭا ياز پەسلىدە يەنىلا ئىلمان چاي
ئىچىش ياخشى.

تېلېۋىزور ۋە كېسەللىك

جەمئىيەتنىڭ تەرەققىياتىغا ئەگىشىپ، ئېلىمىزنىڭ تېلېۋى-
زىيە ئىشلىرى كۈنسايىن راۋاجلانماقتا. كىشىلەر تېلېۋىزور دىن
تۈرلۈك بىلىملەرنى قوبۇل قىلىپ، مەدەنىيەت تۇرمۇشىنى بە-
يىتماقتا. بىراق تېلېۋىزور كۆرۈشتىنمۇ ھەر خىل كېسەللەرگە
گىرىپتار بولىدىغانلىق مەسىلىسى كىشىلەرنىڭ دىققەت - ئېتىبا-
نى قوزغىشى كېرەك.

1. مېڭىگە قان چۈشۈشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.
2. يۈرەك مۇسكۇلى تىقىلمىسىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.
3. تۇتقاقلىق كېسىلىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.
4. كۆزنىڭ ئىچكى قىسمى ئىششىپ كېتىش كېسىلىنى قوزغايدۇ.
5. بويىدىن ئاجراش، ھامىلە غەلىتە تۇغۇلۇشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.
6. كۆرۈش سېزىمىنى توساڭغۇغا ئۇچرىتىدۇ. بالىلار تېلې-
ۋىزورنى ئۇزاق كۆرسە ياكى داۋاملىق كۆرسە ئۇلارنىڭ كۆرۈش
قۇۋۋىتىگە تەسىر يېتىدۇ.
7. پۇت كېسىلىنى قوزغايدۇ. بۇ كۆپىنچە ياشانغان كىشى-
لەردە ئۇچرايدۇ.

8. تېلېۋىزور مەستانىسى كېسىلىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. بەزى ئادەملەر تاماق يەۋېتىپمۇ تېلېۋىزور كۆرىدۇ. ئۇزۇنغا داۋاملاشسا تەن سالامەتلىككە زىيانلىق.

9. قويمۇچۇق كېسىلىنى قوزغايدۇ. خەۋەر قىلىنمىغىچە بۇنداق كېسەللىك تېلېۋىزور تەرەققىي تاپقان ئەللەردە ناھايىتى كەڭ تارقالغان. بۇنداق كېسەلگە گىرىپتار بولغاندا دۇمبە ئۇ- مۇرتقىسىنىڭ قۇيرۇق تەرىپى، ساغرا، پۇت قاتتىق ئاغرىيدۇ. شۇنىڭ بىلەن ئولتۇرغۇچ سۆڭەك ئۇزاق ئولتۇرغانلىقتىن ئول- تۇرغۇچ سۆڭەك نېرۋىسىنىڭ بېسىمىغا ئۇچرىغانلىقتىن بولىدۇ.

تار ئىشتان كىيىش سالامەتلىككە زىيانلىق

1. تار ئىشتان ساغرا قىسمىنى چىڭ سىقىپ تۇرغاچقا، ساغرا ۋە تاناسىل قىسمىنىڭ قان ئايلىنىشىغا تەسىر يېتىدىكەن. شۇنداقلا ئولتۇرغۇچ نېرۋىنىڭ بېسىلىش سەۋەبىدىن ساغرا قاتتىق ئاغرىش، چوڭ يوتا ئۇيۇشۇپ قېلىش قاتارلىق ھەرخىل كېسەللىكلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدىكەن.

2. ياشلار تار ئىشتان كىيىپ دېسكو ئويناشنى ياخشى كۆرىدۇ. بۇنداق تانسىنى ئويىنىغاندا، ناھايىتى تېز ھەرىكەت قىلىنىدىغانلىقتىن بەدەندىن ئاسانلا تەر چىقىدۇ. ئۇنىڭ ئۈستىگە بەدەننىڭ تۆۋەن قىسمىدىكى تەر بەزچىلىرى باشقا ئورۇنلارنىكىگە- دىن كۆپ ھەم زىچ بولغاچقا، ۋاقىتنىڭ ئۇزىرىشى بىلەن تار ئىشتاننىڭ سۈركىلىشى تۈپەيلىدىن يوتا ۋە سىرتقى جىنسىي ئەزا- نىڭ تېرىسى زەخىملىنىپ، ئاسانلا تېرە كېسىلىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدىكەن.

3. ئاياللار تار ئىشتان كىيسە سۈيدۈك يولى يۇقۇملىنىش، سۈيدۈك يولى زەخىملىنىش قاتارلىق كېسەللەرگە گىرىپتار بولۇ-

ئۇيغۇر كتاب توربېكتى
www.uyghurkitap.com

شى مۇمكىن ئىكەن. بۇ خىل كېسەللەر ئاياللارنىڭ تۇغماس بولۇپ قېلىشىدىكى مۇھىم سەۋەبلەر ھېسابلىنىدۇ. ھامىلىدار ئاياللار تار پۇشقاقلىق ئىشتان كىيسە، ھامىلىنىڭ ساغلام يېتىلمىشىگە تەسىر يېتىپلا قالماي بەلكى بويىدىن ئاجراپ كېتىشىنىمۇ كەلتۈرۈپ چىقىرىدىكەن. يېگىتلەر بۇ خىل ئىشتاننى ئۇزاق مۇددەت كىيسە، ئۇرۇقدان خالتىسى زەخىملىنىپ پەرزەنت كۆرەلمەسلىك كېسىلىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىشى مۇمكىن. شۇڭا ياش قىز - يېگىتلەرنىڭ تار ئىشتاننىڭ زىيىنىدىن ساقلىنىشىنى تەۋسىيە قىلىمىز.

كېرىلىشكە سەل قارىماڭ

ئادەم چارچاپ كەتكەندە، شۇنداق بىر كېرىلىپ قويسا بەكمۇ ھۇزۇرلىنىدۇ. بولۇپمۇ شىرەگە ئېچىشىپ ئولتۇرۇپ خىزمەت قىلىدىغان كىشىلەرگە نىسبەتەن بىر خىل ئىنتايىن پايدىلىق تەنھەرىكەت ھېسابلىنىدۇ. قان ئايلىنىشىنىڭ ياخشى - يامانلىقى ئادەم بەدىنىنىڭ سالامەتلىك ئەھۋالىنىڭ مۇھىم بەلگىسى، بەدەن ئۇزۇن مۇددەت دەم ئېلىش ھالىتىدە تۇرغاندا، مۇسكۇل توقۇلمىرىدىكى كۆك قان تومۇر بوشىشىدۇ، كېڭىيىدۇ. ئەمما كۆپلىگەن قانلار تىنىپ قېلىپ ئايلىنىۋاتقان قانىنىڭ سىغىمچانلىقى كېمىيىدۇ. شۇنداق بىر كېرىلىدىغان بولسا قان ئايلىنىشنى ياخشىلايدۇ. كېرەكسىز ماددىلارنى ئېلىپ كېتىپ، چارچاشنى يوقىتىدۇ.

كۇلۇشنىڭ پايدىسى

كۇلۇش خۇشاللىقنىڭ ئىپادىسى بولۇپ، ئادەم خۇشال بولغاندا يۈرەكنىڭ سوقۇشى تېزلىشىپ نەپەسنىڭ چوڭقۇر بولۇشى

ئىلگىرى سۈرۈلىدۇ. كۆلۈش يەنە بولجۇك گۆشنىك ھەرىكەتلەنىشىنى ياخشىلايدۇ. ھەربىر كۆلگەندە يالغۇز بولجۇك گۆش ھەرىكەتلىنىدۇ. بۇنىك بىلەن كۆپلىگەن ساپ كىسلاروت قانغا ئۆتۈشۈپ، قانىنىك بەدەندىكى ئايلىنىشى تېز بولغاندىن كېيىن نەپەس ئېلىش ئىقتىدارى كۈچىيىدۇ ھەمدە ئاشقازاندا تېخىمۇ كۆپلىگەن ھەزىم قىلىش سۈيۈقلۇقى پەيدا بولۇپ، يېيىلگەن غىزا ئاسان ھەزىم بولىدۇ. بەدەن تېخىمۇ كۆپلىگەن قۇۋۋەت ماددىلىرىنى قوبۇل قىلالايدۇ. شۇڭا كۆلۈش سالامەتلىككە پايدىلىق.

يالاڭ ئاياغ يول يۈرۈشنىڭ پايدىسى

ئادەم بەدىنىدىكى قان تومۇرلارنىڭ ھەممىسى يۈرەك ئارقىلىق تۇتۇشۇپ تۇرغاچقا، بەدەندىكى قان ئادەمنىڭ بارماقلىرىغىچە ئايلىنىپ تۇرىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن خىزمەت ھەرقانچە ئالدىراش بولسىمۇ ۋاقىت چىقىرىپ ھەر كۈنلىكى تەخمىنەن يېرىم سائەت ئەتراپىدا باغچا، يول، ھويلىلاردا يالاڭ ئاياغ يول يۈرۈشنى ئادەت قىلغاندا، تال زورىيىش، جىگەر، زۇكام قاتارلىق بىرقانچە خىل كېسەلنى داۋالاشتا ئۈنۈمى بولىدۇ. ئۇزۇن مۇددەت يالاڭ ئاياغ يول يۈرگەندە بۆرەكنى قۇۋۋەتلەندۈرگىلى، ئىشتىھانى ئاچقىلى، روھنى ئۇرغۇتقىلى، قۇلاقنىڭ ئاڭلاش ئىقتىدارىنى ئاشۇرغىلى، كۆزنى روشەنلەشتۈرگىلى، بالدۇر قېرىپ كېتىشنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ.

يۆتەل دورىسى ئىشلەتكەندە...

سىز زۇكام تۇپەيلىدىن يۆتەل بولۇپ قالسىڭىز ياكى داۋاملىق يۆتەلسىڭىز، شۇ ھامان يۆتەل توختىتىش دورىلىرىنى شىپالىق دورا، دەپ ئىشلەتمەڭ. دوختۇر كېسەل ئەھۋالىڭىزنى سو-

ئۇيغۇر كتاب تورى بېكتى
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ يېڭى ئادرېسى
www.uyghurkitap.com

رىغاندا، داۋاملىق يۆتەلگەندە بەلغەم بار - يوقلۇقىنى سورايدۇ. بەلغەم كۆپ بولغان ئاغرىقلارغا ئالدى بىلەن يۆتەل دورىسى بەرمەي بەلغەم بوشىتىش ۋە توختىتىش دورىسى بېرىدۇ. ئەگەر بەلغەم كۆپ بولغاندا يۆتەل دورىسى ئەچسە بەلغەمنىڭ نەپەس يولىدا توختاپ قېلىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. بەلغەمنى تازىلاشقا پايدىسىز بولىدۇ. بەلكى بەلغەمنىڭ توپلىنىشى، مىكروپلارنىڭ بۇلغىنىشى ئۈچۈن شارائىت يارىتىپ بېرىدۇ. شۇڭا بەلغەم كۆپ بولغان يۆتەلگە بەلغەم تۇختىتىش دورىسى ئىشلىتىش كېرەك. ھەرگىزمۇ يۆتەل دورىسى ئىشلەتمەسلىك كېرەك.

چىش يۇغاندا...

چىشنى چوتكىلاپ يۇغاندا ئۇنىڭ توغرا ئۇسۇلىنى ئىگىلەپلا قالماي، بەلكى سۇنىڭ تېمپېراتۇرىسىنىڭ مۇۋاپىق بولۇشىغمۇ دىققەت قىلىش كېرەك.

ئۇنداقتا چىشنى يۇيۇش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدىغان سۇنىڭ تېمپېراتۇرىسى زادى قانچىلىك بولسا مۇۋاپىق بولىدۇ؟ ياپونىيە خۇشېڭ ئۆلكىسىدىكى تېببىي مۇتەخەسسىسلەر چىشنىڭ 35 — 36 گرادۇسلۇق سۇدا مادداا ئالماشتۇرۇشنى نورمال ئېلىپ بارالايدىغانلىقىنى ئىسپاتلىغان. چىش ئۇزۇن ۋاقىت بەك ئىسسىق ياكى بەك سوغۇق سۇنىڭ تەسىرىگە ئۇچرىسا ئاسانلا چىش مىلىكى قاناش، ئىششىپ قېلىش قاتارلىق ئەھۋاللارنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىللە چىشنىڭ مىددا ئالماشتۇرۇشىمۇ تەسىرگە ئۇچرايدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن چىشنى چوتكىلاپ يۇغاندا، چوقۇم سۇنىڭ تېمپېراتۇرىسىنى مۇۋاپىق تەڭشەش كېرەك.

چوڭقۇر نەپەس ئېلىش زىيانلىق

سوۋېت ئىتتىپاقىنىڭ تېببىي دوكتۇرى بوجىكوۋ چوڭقۇر «نەپەسلىنىش زىيانلىق» دېگەن نۇقتىئىنەزەرنى ئوتتۇرىغا قويغان. ئەمەلىيەت ئارقىلىق چوڭقۇر نەپەسلىنىشكە ئادەتلىنىپ قالغان كىشىلەردە ئۆپكە، ئاشقازان، قان تومۇر ۋە نېرۋا سىستېمىسىدا ھەرخىل كېسەللىكلەرنىڭ پەيدا بولىدىغانلىقىنى ئىسپاتلىغان.

بوجىكوۋ، نورمال نەپەس ئالغاندا ئادەم بەدىنىدە مۇۋاپىق مىقداردا كاربون تۆت ئوكسىدى بولۇشقا كاپالەتلىك قىلغىلى بولىدۇ. مېنى، يۇرەك، يۇرەك ھۈجەيرىلىرى ئوتتۇرا ھېساب بىلەن ھاۋا تەركىبىدە 7% كاربون تۆت ئوكسىدى ۋە 2% ئوكسىگېنغا ئېھتىياجلىق. لېكىن ھاۋا تەركىبىدىكى ئوكسىگېن مىقدارى ئاز، كاربون تۆت ئوكسىدنىڭ مىقدارى كۆپ بولغاچقا، نەپەسلىنىش بەك چوڭقۇر بولسا زىيانلىق، دەپ قارىغان، ئەگەر بەدەندىكى كاربون تۆت ئوكسىدنىڭ مىقدارى تۆۋەن بولسا بەدەندىكى كىسلاتالىق بىرىكمىلەرنىڭ مىقدارى ئازلاپ، ئىشقارلىق بىرىكمىلەرنىڭ مىقدارى ئېشىپ كېتىپ، ماددا ئالمىشىشتىكى نورماللىق بۇزۇلۇپ كېتىدۇ.

ئۇخلاش ۋاقتىنىڭ ئۆلچىمى

كىشىلەرنىڭ ئۇخلاش ۋاقتىنىڭ بەلگىلەنگەن ئۆلچىمى بولمايدۇ، ئۇخلاشنىڭ ئۇزۇن ياكى قىسقا بولۇشى ھەربىر كىشىنىڭ تەن سالامەتلىكى ۋە خىزمىتىگە باغلىق. ئادەتتە ئىككى ياشتىن بەش ياشقىچە بولغان بالىلارنىڭ ئۇخلاش ۋاقتى كۈنىگە 14 سائەت ئەتراپىدا بولغىنى، ئالتە ياشلىق بالىلارنىڭ ئۇخلاش ۋاقتى كۈنە-

ئۇيغۇر كتاب تورىبىكتى
ئۇيغۇرچە كىتابلارغا بىكى ئادرېسى
www.uyghurkitap.com

گە 12 سائەت بولغىنى، يەتتە ياشتىن 14 ياشقىچە بولغان بالىلار-
نىڭ ئۇخلاش ۋاقتى كۈنىگە ئون سائەت بولغىنى مۇۋاپىق. 15
ياشتىن 50 ياشقىچە بولغان كىشىلەر ھەر كۈنى تولۇق سەككىز
سائەت ئۇخلىسا كۈپايە قىلىدۇ. 50 ياشتىن 60 ياشقىچە بولغان
كىشىلەر بەش - ئالتە سائەتلا ئۇخلىسا ئېھتىياجىنى تامامەن
قاندۇرالايدۇ.

ئۇزۇن ئولتۇرۇشنىڭ زىيىنى

ئۇزۇن ئولتۇرۇپ خىزمەت قىلىدىغان كىشىلەرنىڭ ھە-
رىكىتى ئاز بولغانلىقتىن، بولجۇق گۆش بىلەن قانىنىڭ ئايلە-
نىش كۈچى تەسىرگە ئۇچراپلا قالماي بەلكى يۇرەك ئىقتىدارى-
غىمۇ تەسىر كۆرسىتىدۇ. مانا بۇ تاجسىمان يۇرەك كېسىلىگە
گىرىپتار بولۇشنىڭ ئاساسىدۇر. ئۇنىڭدىن باشقا، مەركىزي
نېرۋا سىستېمىسىنىڭ كېسىلاروت بىلەن تەمىنلىنىشى تولۇق
كاپالەتكە ئىگە قىلىنماي باش قېيىش، چارچاش، مېڭە ھەرە-
كىتى جىددىيلىشىش، قان بېسىمى ئۆرلەپ كېتىش ۋە نېرۋا
ئاجىزلىشىش، گېمىروي، پۇت ئىششىش، قەۋزىيەت قاتارلىق
كېسەللىكلەر كېلىپ چىقىدۇ. ئۇزۇن ئولتۇرۇش تۆۋەندىكى
يۇرەك ۋە ئۆپكىنىڭ ھەرىكىتى نورمال بولماي ئاسانلا شامال
تېگىپ، نەپەس يولى يالۇغلىنىشنىمۇ كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.
شۇڭا ئۇزۇن مۇددەت ئولتۇرۇپ خىزمەت قىلىدىغانلار مۇۋا-
پىق تەنتەربىيە پائالىيىتىگە قاتنىشىپ بەدەن چېنىقتۇرۇشى
لازىم.

ئۆيدىكى سېسىق پۈراقلارنى يوقىتىش ئۇسۇللىرى

1. تاماكا ئىسىنى يوقىتىش: ئۆي ئىچى تاماكا ئىسى بىلەن تولۇپ كەتسە، ئاچچىقسۇغا چىلانغان لۆڭگە ئۆي ئىچىدە لەپىلدىتىلسە ياكى ئىككى تال شام يېقىپ قويۇلسا تاماكا ئىسى شۇ هامان يوقىلىدۇ.

2. كۆكىرىشتىن بولغان سېرىق پۈراقنى يوقىتىش: تارتما، ئويۇق ۋە كىيىم ساندۇقى قاتارلىقلاردا چىرىش ۋە كۆكىرىشتىن چىققان پۈراق بولسا ئۇلارنىڭ ئىچىگە بىر پارچە كىر سوپۇنى قويۇپ قويۇلسا، سېسىق پۈراق يوقىلىدۇ.

3. سىر پۈرىقىنى يوقىتىش: يېڭى سىرلانغان تام ياكى ئائىلە سايمانلىرىدىكى سىر پۈرىقىنى يوقىتىش ئۈچۈن ئۆيگە ئىككى داس سوغۇق تۇز سۇيى قويۇپ قويۇلسا سىر پۈرىقى يوقىلىدۇ.

4. ئۆي ئىچىدىكى غەلىتە پۈراقلارنى يوقىتىش: ئۆيدە هاۋا ئالمىشىش ياخشى بولمىسا، كاربونات كىسلاتاسىنىڭ پۈرىقى پەيدا بولىدۇ. بۇنداق ۋاقىتتا لامپۇچكىغا بىرقانچە تامچە ئەتىر چېچىپ قويۇلسا، لامپۇچكا قىزىغاندىن كېيىن ئۆي خۇش پۈراقلىق بولىدۇ.

5. گۈل ئوغۇتىنىڭ سېسىق پۈرىقىنى يوقىتىش: ئۆيلەردىكى گۈللەرگە ئېچىتىلغان سۇيۇق ئوغۇت ئىشلىتىلسە، ئۆتكۈر سېسىق هىد پەيدا بولىدۇ. بۇنداق پۈراقنى يوقىتىش ئۈچۈن ئاپېلسىن پوستىنى ئوغۇت ئېرىتمىسى ئىچىگە سېلىش لازىم. ئۇنىڭ ئۈستىگە، ئاپېلسىن پوستى ناهايىتى ياخشى ئوغۇت بولىدۇ.

ئۇيغۇر كتاب توربېكتى
www.uyghurkitap.com

قايسى نەرسىلەرنى بىللە قويۇشقا بولمايدۇ؟

ئاشلىق بىلەن ھۆل مېۋىنى بىللە قويۇشقا بولمايدۇ. ئاشلىق ئوخشاي ئىسسىقلىق چىقىرىدۇ، مېۋە ئىسسىقنىڭ تەسىرىدە قورۇلۇپ قالىدۇ. ئاشلىقمۇ نەملىكنى سۈمۈرۈۋېلىپ كۆكىرىپ قالىدۇ.

بولكا بىلەن پېچىننى بىللە قويۇشقا بولمايدۇ. بولكىنىڭ سۇ تەركىبى كۆپرەك بولىدۇ، پېچىنە قۇرۇق ۋە چۈرۈك كېلىدۇ. ئەگەر بۇ ئىككىسى بىر يەرگە بىللە قويۇپ قويۇلسا بولكا قېتىپ قالىدۇ، پېچىنىمۇ چۈرۈكلۈكنى يوقتىدۇ.

تۇخۇم بىلەن ھۆل زەنجۈل ۋە باش پىيازنى بىللە قويۇشقا بولمايدۇ. چۈنكى تۇخۇمنىڭ شاكىلىدا نۇرغۇن ئۇششاق تۆشۈك چىلەر بولىدۇ. ھۆل زەنجۈل ۋە باش پىيازنىڭ كۈچلۈك غىدىقلىغۇچى پۇرىقى بۇ تۆشۈكچىلەر ئارقىلىق تۇخۇمغا ئۆتۈپ تۇخۇمنى سېسىتىپ قويىدۇ.

چاي بىلەن ئەتىر سوپۇن، قەنت ـ گېزەكلەرنى بىللە قويۇشقا بولمايدۇ، چاي ھەرخىل پۇراقلارنى ئۆزىگە سۈمۈرۈۋالىدىغان ئالاھىدىلىككە ئىگە. ئەتىر سوپۇندىن داۋاملىق خۇش پۇراق تارقىلىپ تۇرىدۇ. شۇڭا چاي ئەتىر سوپۇنىنىڭ پۇرىقىنى سۈمۈرۈۋالسا تەمى ئۆزگىرىپ سۈپىتىگە تەسىر يېتىدۇ. ئەگەر چاي قەنت ـ گېزەكلەر بىلەن بىللە قويۇلسا، نەملىكنى سۈمۈرۈۋېلىپ كۆكىرىپ قالىدۇ. تەممۇ ئۆزگىرىپ كېتىدۇ.

شۇلتا بىلەن مېۋە ۋە ئەينەكنى بىللە قويۇشقا بولمايدۇ. شۇلتا ئاسان ئىسسىقلىق چىقىرىدىغانلىقى ئۈچۈن مېۋىنى سېسىتىپ قويىدۇ. شۇلتا يەنە ئەينەكنىڭ يۈزىنى ئۇپرىتىپ داغ قالدۇرىدۇ.

پاختا بىلەن كىسلاتالىق ماددىلارنى بىللە قويۇشقا بولمايدۇ. پاختا كىسلاتالىق ماددىلار بىلەن ئۇچراشسا تالالىرى چۈرۈكلەشىپ ئۇزۇلۈپ كېتىدۇ.

كاۋچۇكتىن ئىشلەنگەن بۇيۇملار بىلەن ياغ تۇرىدىكى ماددىلارنى بىللە قويۇشقا بولمايدۇ. ئەگەر كاۋچۇكتىن ئىشلەنگەن بۇيۇملار ياغ تۇرىدىكى ماددىلار بىلەن ئۇچراشسا سىرتقى يۈزىدە داغ پەيدا بولۇپ، ئوتكاي ئىپرىپ كۆپۈپ ئىپلاستىكلىق خۇسۇسىيىتىنى يوقىتىدۇ.

نىلۇن بۇيۇملار بىلەن نافتالىننى بىللە قويۇشقا بولمايدۇ. نافتالىن نىلۇندىن ئىشلەنگەن بۇيۇملار بىلەن بىرىكىش كۇچىگە ئىگە بولغانلىقتىن، نىلۇن تالالىرىنىڭ مولېكۇللىرى ئوتتۇرىسىدىكى تەسىر كۆرسەتكۈچ كۇچنى تۆۋەنلىتىپ، تالا-نىڭ فىزىكىلىق خۇسۇسىيىتىنى ئۆزگەرتىۋېتىدۇ. بۇنىڭ بىلەن نىلۇندىن ئىشلەنگەن بۇيۇملارنىڭ چىداملىق دەرىجىسىگە تەسىر يېتىدۇ.

قانداق شارائىتتا قاتتىق كۇلمەسلىك كېرەك؟

1. قان بېسىمى يۇقىرى كىشىلەر بەك قاتتىق كۇلمەسلىك كېرەك. بۇنىڭغا دىققەت قىلىنمىغاندا قان بېسىمى بىراقلا ئۆرلەپ، مېڭىگە قان چۇشۇش ئەھۋالى كۆرۈلۈشى مۇمكىن.

2. نېرۋا تومۇرلىرى ئوپېراتسىيە قىلىنغان ۋە نېرۋا تومۇرلىرىدا كېسەللىك بار كىشىلەر قاتتىق كۇلمەسلىك كېرەك.

3. يۇرەك كېسىلىگە گىرىپتار بولغانلار قاتتىق كۇلمەسلىك لازىم. ئەگەر دىققەت قىلىنمىغاندا يۇرەككە قان

يېتىشمەي، يۈرەك قەپىزىنىڭ يىرتىلىشى كېلىپ چىقىشى مۇمكىن.

4. مەيدىسى ئاغرىيدىغان ۋە يۈرىكى ئوپېراتسىيە قىلىنغان كىشىلەر قاتتىق كۈلمەسلىك كېرەك.

5. كىندىك ئەتراپى ئاغرىيدىغان ياكى دوڭسونى ئاغرىيدىغان كىشىلەرنىڭمۇ قاتتىق كۈلۈشى خەتەرلىك.

6. ئېغىر ئاياق ئاياللار قاتتىق كۈلمەسلىك كېرەك. ئەگەر دەققەت قىلمىغاندا بۇرۇن تۇغۇپ قويۇشى ياكى بالا چۈشۈپ كېتىش ئېھتىمالى كېلىپ چىقىدۇ.

7. تاماق يەپ بولۇپلا قاتتىق كۈلمەسلىك كېرەك. بولمىسا سوقۇر ئۆچەي ياكى ئۆچەي ئالمىشىپ قېلىش ئەھۋاللىرى كېلىپ چىقىشى مۇمكىن.

قىزىتما قايتۇرغۇچى دورىلارنى قانداق ئىشلىتىش كېرەك؟

قىزىتما ئادەم بەدىنىدىكى مۇداپىئە خاراكتېرلىك رېئاكسىيە بولۇپ، بۇ كېسەللىك پەيدا قىلىدىغان باكتېرىيىلەرگە پايدىسىز. چۈنكى قىزىغاندا بەدەندىكى ئانتېتلار (قارشى تەنچە) كۆپىيىپ، ئاق قان ھۈجەيرىلىرىنىڭ كېسەللىك پەيدا قىلىدىغان باكتېرىيە-لەرنى يۇتۇش رولى ۋە جىگەرنىڭ زەھەرسىزلەندۈرۈش پائالىيىتى كۈچىيىپ، بەدەندىكى كېسەللىك پەيدا قىلغۇچى باكتېرىيىلەرنى يوقىتىشقا يارەملىشىدۇ. شۇڭا ئادەتتە قىزىپ قالغاندا، بەدەنىڭ تېمپېراتۇرىسى 38 گرادۇستىن تۆۋەن بولسا قاينىاق سۇنى كۆپ-رەك ئىچىش، مۇۋاپىق دەم ئېلىش، ئوزۇقلىنىشنى ياخشىلاش، سۈيۈق يېمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلىش لازىم. بۇ ۋاقىتتا قى-زىتما قايتۇرغۇچى دورىلارنى ئىستېمال قىلىشنىڭ ھاجىتى يوق. ئەگەر بەدەننىڭ قىزىتمىسى يۇقىرى بولۇپ، تېمپېراتۇرا 39

گرادۇستىن ئېشىپ كەتسە ياكى قىزىش ۋاقتى ئۇزۇن بولسا قىزىتما قايتۇرغۇچى دورىلارنى مۇۋاپىق ئىستېمال قىلىش لازىم. ئادەتتە بەدەن قىزىغاندا باش ئاغرىشىمۇ قوشۇلۇپ كېلىدۇ. قىزىتما قايتۇرغۇچى دورىلار ئاغرىقنى پەسەيتىش رولىنىمۇ ئويناىدۇ. بۇ تۈرگە كىرىدىغان دورىلار قىزىتما، زۇكام، جىددىي خاراكتېرلىك رېماتىزىم ياللۇغى، باش، چىش، مۇسكۇللار ئاغرىش، نېرۋا ئاغرىش، ئاغرىتىپ ھەيز كېلىش، تېرىدىكى جاراھەتلەر-نىڭ ئاغرىشى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىشكە مۇۋاپىق كېلىدۇ. لېكىن بەدىنى ئاجىز كىشىلەر قىزىتما قايتۇرۇپ، ئاغرىق پەسەيتكۇچى دورىلارنى ئىستېمال قىلغاندا، دورا مىقدارى بەك كۆپ بولۇپ كەتمەسلىكى كېرەك. چۈنكى ئىستېمال قىلىنغان دورىنىڭ مىقدارى بەك كۆپ بولۇپ كەتسە، بەدەندىن تەر كۆپ چىقىپ كېتىپ بەدەن تېمپېراتۇرىسى بىردىنلا تۆۋەنلەپ كېتىدۇ، بۇنىڭ بىلەن بەزىدە ھوشسىزلىنىش ئەھۋالى كۆرۈلىدۇ. بۇنىڭدىن باشقا، بۇ-داق دورىلارنىڭ ئاشقازان شىللىق پەردىلىرىنى مەلۇم دەرىجىدە غىدىقلاش تەسىرى بولغانلىقى ئۈچۈن بۇنداق دورا كۆپ ئىستېمال قىلىنسا، قورساقنىڭ يۇقىرىقى قىسمى ئاغرىش، كۆڭۈل ئېلىش، قۇسۇش قاتارلىق كېسەللىك ئالامەتلىرىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ئەگەر بۇ دورىلار ئۇزاق ۋاقىت ئىستېمال قىلىنسا، ئاشقازان يارىسى پەيدا بولۇش، ئاشقازان قاناش ئەھۋاللىرى كۆ-رۈلىدۇ. بەزى دورىلار جىگەر بىلەن بۆرەكنى زەخىملەندۈرگەن-دىن باشقا، ئاق قان ھۈجەيرىلىرىنىڭ ئازىيىپ كېتىشىنى كەلتۈ-رۈپ چىقىرىدۇ. شۇڭلاشقا قىزىتما قايتۇرۇپ، ئاغرىق پەسەيتكۈ-چى دورىلارنى ئىستېمال قىلىشتىن ئىلگىرى، بۇنداق دورىلارنى بۇرۇن ئىستېمال قىلغاندا زىيادە سەزگۈرلۈك رېئاكسىيىسىنىڭ يۈز بەرگەن - بەرمىگەنلىكىگە قاراش، ئازراق قىزىپ قالغاندا خالىغانچە ئىچىشتىن ساقلىنىش لازىم.

ئۇيغۇر كتاب ئۇرۇنلىرى
ئۇيغۇرچە كتابلارنىڭ يېڭى ئادرېسى
www.uyghurkitap.com

قېنىق چاي مەستلىكنى يېشەمدۇ؟

بەزى كىشىلەر قاتتىق مەست بولۇپ قالغاندا، قېنىق چاينى كۆپ ئىچسە مەستلىك يېشىلمدۇ، دەپ قارايدۇ. ئەمەلىيەتتە ئەھۋال ئۇنداق ئەمەس، چۈنكى چاي تەركىبىدىكى تېئوفىلىننى ئىسپىرت بىلەن بىرىكمە يامان تەسىر پەيدا قىلمىدۇ. شۇڭا مەستلىك يېشىلمەيلا قالماستىن بەلكى مەست بولغان ئادەم تېخىمۇ قاتتىق ئازابلىنىدۇ.

مۇزلاش پۈتتىن باشلىنىدۇ

ئادەمنىڭ ئىككى ئايىغى يۈرەككە يىراق جايلاشقانلىقتىن قان كەمرەك كېلىدۇ، ئۇنىڭ ئۇستىگە ئاياغنىڭ تېرە ئۇستى ياغ قاتلىمى نېپىز بولغانلىقى ئۈچۈن ئادەتتە ئومۇمەن ئاياغ تېرىسىنىڭ تېمپېراتۇرىسى ھەممىدىن تۆۋەن بولىدۇ. ۋاھالەنكى، پۈتنىڭ ئالقىنى بىلەن ئۇستۈنكى نەپەس يولى شىلىملىق پەردىسىنىڭ ئارىلىقىنى نېرۋا تومۇرلىرى زىچ باغلاپ تۇرىدۇ. قاچانكى ئاياغ مۇزلايدىكەن، ئۇستۈنكى نەپەس يولى شىلىمشىق پەردىسىنىڭ ئىچكى قىسمىدىكى ئىنچىكە قان تومۇرلىرى رېفلكس ھالىتىدە قىسقىرلاق پۈرەكچىلەرنىڭ ھەرىكىتى ئاستىلاش بىلەن ئىممۇنىتېتلار كۆزگە كۆرۈنەرلىك ھالدا سۇسلىشىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بۇرۇن، كېكىرەكتىكى ۋىرۇس، مىكروپلار پۈرسەتتىن پايدىلىنىپ ئىچكىرىگە ئۆتىدۇ ۋە ھەدەپ كۆپىيىش بىلەن زۇكام قاتارلىق ھەرخىل كېسەللىكلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. دېمەك، قىش كۈنلىرىدە پۇتىڭىزنى ئىسسىق ساقلاشقا دىققەت قىلىڭ.

چارچىغاندا بېشىڭىزنى سوغۇق سۇدا يۇيماڭ

مېڭە ئىشلىتىش ۋاقتى ئۇزارغاندا، ئوز ۇقلۇق سەرپىياتى ئېشىپ، قان بىلەن تەمىنلەش يېتىشەلمەيدۇ ـ دە، بېشىڭىز قېيىپ، هارغىنلىق هېس قىلىسىز، بەزىلەر بۇنداق ۋاقىتتا باشنى سوغۇق سۇغا چىلىسا كاللا سەگىپ، ئۆگىنىش ۋە خىزمەت ئۈنۈمىنى ئاشۇرغىلى بولىدۇ، دەپ قارايدۇ.

ئەمەلىيەتتە باشنى سوغۇق سۇغا چىلىغاندا، قان تومۇرلار جىددىي قىسىلىپ، قان ئايلىنىش ئاستىلايدۇ ـ دە، چوڭ مېڭىگە يەتكۈزۈپ بېرىلىدىغان ئوز ۇقلۇق ۋە ئوكسىگېنلار ئەكسىچە تېخىمۇ ئازلاپ كېتىدۇ؛ ئۇنىڭ ئۈستىگە هارغىنلىقنى غىدىقلىغۇچى نېرۋىلار داۋاملىق قوزغىلىپ تۇرغاچقا، ئاسانلا نېرۋا ئاجىزلىق كېسىلى پەيدا بولىدۇ.

روهىي كەيپىياتنى كۆتۈرۈش ئۇسۇلى

ئادەملەرنىڭ هامان روهىي كەيپىياتى تۆۋەن ۋاقىتلىرى بولىدۇ. بۇ ۋاقىتلاردا تۆۋەندىكى ئۇسۇلنى قوللانسا روهىي كەيپىياتنى كۆتۈرگىلى بولىدۇ.

1. غەمكىن بولغان ۋاقىتلاردا كۈن نۇرى تېگىدىغان سىرتقا چىقىش ياكى ئۆيدە ئولتۇرۇش كېرەك. كۈن نۇرى غەمنى ئالىدۇ. تەنتەك قىلىنىشچە، كۈن نۇرى تېرەك بويىاق گورمونىنى تىزگىنلەش رولىنى ئويناىدۇ، بۇ گورمون كىشىنى خاموش قىلىپ قويىدۇ.

2. ئۆز ـ ئۆزىگە سوۋغات ئېلىش كېرەك. بۇ ئۆزىگە تەسەللى بولىدۇ.

3. ئۇزۇندىن بۇيان يۇز كۆرۈشمىگەن ئەل ـ ئاغىنىسىگە

تېلېفون بېرىش كېرەك.

4. كىچىك بالىلار بىلەن بىرگە بولۇش ھەم سەيلە قىلىش كېرەك. چۈنكى بالىلارنىڭ سۆز - قىلىقلىرى كۆڭۈلنى ئاچىدۇ. ئەگەر بالىلارنىڭ قارشى بويىچە دۇنياغا قاراش كېرەك. بۇ ئادەمنى تۇرمۇشقا توغرا قاراشقا ئىگە قىلىدۇ.

5. ئۆيدە ياخشى گۈل ئۆستۈرۈش ھەم شۇ گۈللەرنىڭ ئۆسۈپ يېتىلىش جەريانىنى كۆزىتىشمۇ ئىچ پۇشۇقىنى ئالىدۇ.

6. مۇڭاپىق دائىرىدە ھەرىكەت قىلىپ بېرىش كېرەك.

7. تىنچ ئولتۇرۇپ ئويلىنىش، ئىلگىرى ئۆتكەن كۆڭۈلسىزلۈك ئىشلارنى ئەسلەش كېرەك.

8. ئۆزى ياخشى كۆرىدىغان ناخشىلارنى ئاڭلاپ بېرىش كېرەك. بۇنىڭمۇ روھىي كەيپىياتنى كۆتۈرۈشتە مەلۇم رولى بولىدۇ.

ناشتىغا سەل قارىماڭ

ناشتا — ئىستېمال قىلىنىدىغان ئاقسىل، شېكەر ۋە باشقا ئوزۇقلۇق ماددىلار بەدەنگە ئەڭ ئوبدان تارقايدىغان بىر قېتىملىق تاماق. كەچلىك تاماقنىڭ بەدەنگە تارقىلىشى ئازراق بولىدۇ. شۇڭا ناشتىلىقنىڭ ئوزۇقلۇقى مولراق بولغىنى ياخشى. ئادەتتە چۈشتىن بۇرۇنقى ئەمگەك، ئۆگىنىش پائالىيەتلىرى چۈشتىن كېيىنكىگە قارىغاندا جىددىي ھەم ئېغىرراق بولىدۇ. ناشتىدا يېمەكلىك ئاز ئىستېمال قىلىنسا، چۈشكە بارا - بارمايلا قورساق-نىڭ ئاچقانلىقىنى، ماغدۇرسىزلانغانلىقىنى ھېس قىلىدۇ. بۇ ھال ئۇزاققا داۋاملاشسا سالامەتلىككە زىيانلىق. ئوزۇقلۇق تەتقىقاتى بىلەن شۇغۇللىنىدىغانلار بەدەن ئۆزىگە كېرەكلىك بولغان ئاقسىلنىڭ 45 پىرسەنتىنى ناشتىدىن قوبۇل قىلىدۇ، دەپ كۆرسىتىشمۇ بىكار ئەمەس.

كالا سۇتىنىڭ سالامەتلىكنى ساقلاشتىكى رولى

ئاشقازان يارىسى بارلار دائىم كالا سۇتى ئىچىپ بەرسە، يارا ئۇستىدە مۇھاپىزەت پەردىسى شەكىللىنىپ يارىنىڭ ساقىيىشىغا پايدىسى بولىدۇ. ئېلېكتر نۇرى خاراكتېرلىك كۆز يالۇغىغا گىرىپتار بولغانلار يېڭى سۇتنى كۆزگە تېمىتىپ بەرسە، كۆزى ئاغرىمايدۇ. مېتال تۇرىدىكى بىرىكمە نەرسىلەرنى خاتا ئىستېمال قىلىش تۇپەيلىدىن ئاغرىپ قالغانلار كالا سۇتى ئىچسە زەھەرنى قايتۇرىدۇ. تەتقىقات نەتىجىسىدە، كالا سۇتىنىڭ بىرنەچچە خە-ھەتتىكى رولى بايقالدى:

1. قاپاق تارتىشنى پەسەيتىدۇ: قاپاق تارتىش كۆزنىڭ چار-چاش، كۆز مۇسكۇللىرى ئوتتۇرىسىدىكى ئارامىلىقنىڭ قىسقىرى-شى تۇپەيلىدىن كۆرۈلىدۇ. كالا سۇتىدىكى كالتسىي ماددىسى كۆز مۇسكۇللىرىنىڭ جىددىيلىشىشىنى پەسەيتىپ، قاپاق تار-تىشنى توگىتىدۇ.

2. كاناي يالۇغىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ: كالا سۇتىدە ۋىتامىن A مول بولۇپ، كاناينىڭ تېرە ھۈجەيرىلىرىنى قوغداپ يالۇغلا-نىشنى ئازايتىدۇ.

3. ئۆسمىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ: بۇنىڭدا ئاساسلىقى مايسىز-لاندۇرۇلغان كالا سۇتى ئىستېمال قىلىنىدۇ. تەتقىقاتتىن شۇ مەلۇم بولدىكى، مايسىزلاندۇرۇلغان كالا سۇتىدىكى ۋىتامىن C، ۋىتامىن A قاتارلىق ماددىلار راكنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۇنۇ-مىگە ئىگە. مايسىزلاندۇرۇلغان كالا سۇتىنى دائىم ئىچىپ بەرسە راك كېسىلىنىڭ پەيدا بولۇش نىسبىتىنى ئازايتقىلى بولىدۇ.

4. ئۇچۇق تېگىشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ: ئىلىم - پەن شۇنى ئىسپاتلىدىكى، كالا سۇتى ۋە ئۇنىڭدىن ياسالغان يېمەكلىكلەر كالتسىي ئېلېمېنتلىرىنىڭ زىيادە ئىشىپ كېتىپ نېرۋا ھۈجەي-

ئۇيغۇر كتاب توربېكتى
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ يېڭى ئادرېسى www.uyghurkitap.com

ىرىلىرىگە زىيان يەتكۈزۈشىنىڭ، چوڭ مېڭىنى قوغداپ، ئۇچۇق تېگىشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

غىزالىنىشتا سەككىزنى قىلماسلىق لازىم

1. بەك تويۇپ كەتمەسلىك. بەك كۆپ غىزالانغاندا، ئاشقازان بىلەن ئۇچەينىڭ ھەزىم قىلىش ئىقتىدارى ئېشىپ كېتىدۇ. ۋاقىت ئۇزارغانسېرى ئاشقازاننىڭ ئىقتىدارى تۆۋەنلەپ كېتىدۇ.

2. بەك تېز غىزالانماسلىق. بەك تېز غىزالانغاندا، يېمەكلىك بىلەن شۆلگەي تولۇق ئارىلاشماي قالىدۇ. بۇ ھال ھەزىم قىلىشقا پايدىسىز.

3. ئەتىگەنلىك غىزاغا سەل قارىماسلىق. ئەتىگەندە ئاز غىزالىنىش ياكى غىزالانماسلىق زاپاس قۇۋۋەتنىڭ سەرپىياتىنى ئاشۇرۇۋېتىدۇ، ۋاقىت ئۇزارغانسېرى باش قېيىش، يۈرەك سېلىش، ئەستە ساقلاش قابىلىيىتى ناچارلىشىش قاتارلىق كېسەللىك ئالامەتلىرى پەيدا بولىدۇ.

4. قىزىق غىزالانماسلىق. قىزىق غىزالانغاندا، ئېغىز بوشلۇقى، قىزىل ئۆڭگەچ، ئاشقازان شىللىق پەردىسى ئاسان كۆيۈپ قالىدۇ ۋە ئاسان يالۇغلىنىش كېلىپ چىقىدۇ. ۋاقىت ئۇزىراپ كەتسە، قىزىل ئۆڭگەچ ۋە ئاشقازان راكىغا ئۆزگىرىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىشى مۇمكىن.

5. غىزا تاللىماسلىق. ئادەمنىڭ ئوزۇقلۇققا بولغان ئېھتىياجى ھەر تەرەپلىمە بولىدۇ. ئۇزاق مۇددەت بىر خىل يېمەكلىكنىلا ئىستېمال قىلىۋەرگەندە، ئوخشىمىغان دەرىجىدىكى ئوزۇقلۇق يېتىشمەسلىك ئەھۋالى كېلىپ چىقىدۇ.

6. غىزالىنىشتىن بۇرۇن كۆپلەپ سۇ ئىچمەسلىك كېرەك. غىزادىن بۇرۇن كۆپ مىقدارda سۇ ئىچكەندە ئۇچەينىڭ يۇكى ئېغىرلىشىپ، ئاشقازان سۇيۇقلۇقى سۇسلىشىدۇ، بۇنىڭ بىلەن

نورمال هەزىم قىلىشقا تەسىر يېتىدۇ.

7. غىزا ئۇستىدە زېھنىنى بۆلۈۋەتمەسلىك. غىزا ئۇستىدە كىتاب كۆرمەسلىك، گەپ قىلماسلىق، قاتتىق كۈلمەسلىك كېرەك. بولمىسا هەزىم قىلىش ئەزالىرىغا كېلىدىغان قان نىسپىي هالدا ئازىيىپ كېتىدۇ.

8. غىزا ئۇستىدە باللارنى سوتلىماسلىق. غىزا ئۇستىدە ناچار كەيپىياتنىڭ تەسىرى چوڭ مېڭە پوستى ئارقىلىق هەزىم قىلىش بەزلىرىنىڭ نورمال ئاجراتما چىقىرىشىنى تېزگىنلەپ، هەزىم قىلىش ۋە قوبۇل قىلىش خىزمىتىگە توسالغۇ قىلىپ قويىدۇ.

تۈخۈم شاكىلىنىڭ شىپالىق رولى

12 بارماق ئۈچەي يارىسى كېسىلىگە گىرىپتار بولغان كىشى ئاشقازانىنىڭ داۋاملىق ئاغرىپ تۇرىدىغانلىقىنى هېس قىلىدۇ. بۇ ئاشقازاندىن ئاجرىلىپ چىققان زور مىقداردىكى ئاشقازان كىسلاتا-سىنىڭ يارىغا ۋە نېرۋا ئۇچىغا تەسىر قىلىپ، ئاشقازان بولجۇڭ گۆشلىرىنىڭ تارتىشىپ قېلىشىنى كەلتۈرۈپ چىقارغانلىقتىن بو-لىدۇ. توخۇ تۈخۈمى شاكىلىنى پاكىز يۇيۇپ ئېزىپ، قازانغا سېلىپ سۇس ئوتتا سارغايتىپ، ئارقىدىن پاراشوك هالەتكە كەل-تۈرۈپ كۈنلىكى بىر تۈخۈم شاكىلىنى 2 ـ 3 قېتىمغىچە ئىستې-مال قىلىش لازىم. مۇشۇنداق قىلغاندا ئاچچىق سۇيۇقلۇقنى، ئاغرىقنى توختىتىپ داۋالاش مەقسىتىگە يەتكىلى بولىدۇ.

تۈرمۇشتا سەل قارىلىدىغان كىچىك ئىشلار

1. سۈت بىلەن دورا ئىچىش. كىچىك باللارغا دورا ئىچۈر-گەندە، بەزىلەر سۈت ئارقىلىق دورا يۇتقۇزىدۇ هەمدە بۇنداق

قىلغاندا بالىلار يىغلىمايدۇ، دەپ قارايدۇ. ئەمەلىيەتتە بۇنداق قىلىش ياخشى ئەمەس، سۈت تەركىبىدە كۆپ مىقداردىكى مىنېرال تۇزلار، مەسىلەن، كالتسىينىڭ مىقدارى ناھايىتى يۇقىرى بولىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا يەنە تۆمۈر، فوسفور قاتارلىق ماددىلار بار بولۇپ، بۇ خىل ماددىلار مەلۇم تېببىي دورىلار بىلەن ئۇچراشقاندا، دورىنىڭ بەدەنگە قوبۇل قىلىشىغا تەسىر يەتكۈزۈپلا قالماستىن، دورىنىڭ ئۇنۇمىنى تۆۋەنلىتىۋېتىدۇ.

2. سوپۇننى ئۇزۇن ساقلاش. بەزىلەر سوپۇننى ئۇزۇن ساقلاپ ئىشلىتىشنى ياخشى كۆرىدۇ ھەمدە بۇندا قىلغاندا سوپۇنىڭ كىر چىقىرىش ئىقتىدارىنى ئاشۇرغىلى بولىدۇ، دەپ قارايدۇ، ئەمەلىيەتتە، ئۇنىڭ ئەكسىچە بولىدۇ. سوپۇننى ئارتۇقچە قۇرۇتۇۋەتكەندە، سوپۇن يېرىلىپ شورلىشىش يۈز بېرىدۇ ـ دە، ھاۋادىن نەملىكنى قوبۇل قىلىپ، سوپۇننىڭ ئىقتىدارىنى تۆۋەنلىتىدۇ.

3. چايدانغا پۇڭا قاچىلاش. بەزىلەر دائىم دېگۈدەك چايدانغا پۇڭا قاچىلايدۇ ـ دە، بۇنداق قىلغاندا ھەم پاكىز، ھەم گاز چىقىپ كەتمەيدۇ، دەپ قارايدۇ. ئەمەلىيەتتە، بۇنداق قىلىش زىيانلىق، چۈنكى دائىم قىزىق قاينىاق سۇ ئېلىپ تۇرغان چايدان يۇرىكىدە ئوخشاش بولمىغان دەرىجىدىكى سۇر رەڭلىك دات يىغىلىپ قالغان بولىدۇ. بۇ خىل ماددا پۇڭا بىلەن ئۇچراشقاندا ئېرىپ بوشايدۇ ـ دە، پۇڭا ئىچىلگەندىن كېيىن ئادەم بەدىنىگە قاتتىق زىيان يەتكۈزىدۇ.

تۇرمۇشتىكى ئون «ئەڭ»

ئەڭ زور نەتىجە — تەجرىبە ۋە ساۋاق.
ئەڭ گۈزەل ئەخلاق — پاكلىق ۋە سادالىقەتلىك.
ئەڭ زور قايغۇ — نادانلىق ۋە بىكارچىلىق.

ئەڭ چوڭ تەسەللى — دوستلۇق ۋە ئىشەنچ.
ئەڭ چوڭ لەززەت — ئىزدىنىش ۋە ئىجادچانلىق.
ئەڭ زور بەخت — باشقىلارغا ياردەم بېرىش.
ئەڭ چوڭ بايلىق — بىلىم ۋە ۋاقىت.
ئەڭ چوڭ ئەقىل — ئۆزىنى بىلىش.
ئەڭ چوڭ ئەخمىقانىلىق — ئۆزىنى ئالداش.
ئەڭ چوڭ شەرمەندىلىك — ۋىجدانىنى سېتىش.

تۇخۇمنىڭ يېڭىلىقىنى سىناشتا

بازاردىن سېتىۋالغان تۇخۇمنىڭ يېڭى ياكى كونا ئىكەنلىكىنى سىناپ كۆرمەكچى بولسىڭىز مۇنداق قىلىڭ: مۇۋاپىق بىر قاچىغا سۇ قۇيۇڭ ـ دە، سىنىماقچى بولغان تۇخۇمنى ئۇنىڭغا چىلاڭ. ئەگەر تۇخۇم سۇ ئىچىدە توغرىسىغا تۇز ياتسا، بۇ ئۇنىڭ ئىنتايىن يېڭى ئىكەنلىكىنى بىلدۈرىدۇ. تۇخۇم سەل قىيپاش يانتۇلۇق ھاسىل قىلسا، بۇ ئۇنىڭ كەم دېگەندە ئۈچ كۈن ساقلانغانلىقىنى، تىك تۇرۇۋالسا كەم دېگەندە ئون كۈن ساقلانغانلىقىنى، سۇ يۈزىدە لەيلەپ قالسا ئۇنىڭ تامامەن بۇزۇلۇپ، يېگىلى بولمايدىغان دەرىجىگە يەتكەنلىكىنى بىلدۈرىدۇ.

ئۇيقۇ ۋە يېمەكلىك

ئادەمنىڭ چوڭ مېڭە پوستى جانلانغان ھالەتتە تۇرغاندا ئۇيقۇسى كەلمەيدۇ. بەزىلەر ھەر كۈنى ئۇخلاشتىن بۇرۇن ئالما يەپ سىناپ قىلىپ كۆرگەن، نەتىجىدە ئۇيقۇسىزلىق ئالامىتى زور دەرىجىدە ياخشىلانغان؛ يەنە بەزى كىشىلەر ھەر كۈنى كەچتە پوستى ئاقلانغان ئالمىنى كارىۋات بېشىدىكى تومپۇچكا ئۈستىگە

ئۇيغۇر كتاب تور بېكىتى
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ يېڭى نادىرسى www.uyghurkitap.com

قويۇپ قويغان، ئۇنىڭ مەززىلىك پۇراقلىرى دىماققا ئۇرۇلغاندىن كېيىن ئاستا - ئاستا ئۇخلاپ كەتكەن. بۇنىڭ سەۋەبى مېۋە - چېۋىنىڭ مەززىلىك پۇرىقى كىشىلەرنىڭ نېرۋىسىغا نىسبەتەن تاماكىنىڭ زەھىرى، ئادەتتىكى ۋاقىتتا چەككەن ئون تال تاماكىنىڭ زەھىرىدىنمۇ ئېشىپ كېتىدۇ.

تاماقتىن كېيىن تاماكا چەككەندە، ئۆت سۈيۇقلۇقىنىڭ ئاجرىلىپ چىقىشى كۆپىيىپ، ئۆت سۈيۇقلۇقى خاراكتېرلىك ئاشقازان يالليۇغىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. يەنە تىرىپسىن ۋە كاربون كىسلاتا تۈزلىرىنىڭ ئاجرىلىپ چىقىشىنى تورمۇزلاپ، يېمەكلىكلەرنىڭ ھەزىم بولۇشىغا توسالغۇلۇق قىلىدۇ ھەمدە ئورگانىزمنىڭ قۇۋۋەت قوبۇل قىلىشىغا ئېغىر تەسىر يەتكۈزىدۇ.

تاماقتىن كېيىن تاماكا چەككەندە، يەنە ئاشقازان ۋە ئۇن ئىككى بارماق ئۆچەيگە بىۋاسىتە زىيان يەتكۈزۈش بىلەن بىرگە شىللىق پەردىگە تەسىر كۆرسىتىپ، ئۆچەي شىللىق پەردە قان تومۇرلىرىنى تارايتىپ، كىسلاتا بىلەن ئىشقارنىڭ تەڭپۇڭلۇقىنى بۇزۇپ، ئۆچەي ۋە ئاشقازانىنىڭ ئىقتىدارىنى قالايمىقانلاشتۇرىدۇ.

تاماقتىن كېيىن تاماكا چەكمەك

تاماقتىن كېيىن ئۆچەي ۋە ئاشقازانىنىڭ ھەرىكىتى كۈچەيىپ، قانىنىڭ ئايلىنىشى تېزلىشىدۇ. بۇ ۋاقىتتا چەككەن بىر تال تاماكىنىڭ زەھىرى، ئادەتتىكى ۋاقىتتا چەككەن ئون تال تاماكىنىڭ زەھىرىدىنمۇ ئېشىپ كېتىدۇ.

تاماقتىن كېيىن تاماكا چەككەندە، ئۆت سۈيۇقلۇقىنىڭ ئاجرىلىپ چىقىشى كۆپىيىپ، ئۆت سۈيۇقلۇقى خاراكتېرلىك ئاشقازان يالليۇغىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. يەنە تىرىپسىن ۋە كاربون كىسلاتا تۈزلىرىنىڭ ئاجرىلىپ چىقىشىنى تورمۇزلاپ، يېمەكلىكلەرنىڭ ھەزىم بولۇشىغا توسالغۇلۇق قىلىدۇ ھەمدە ئورگانىزمنىڭ قۇۋۋەت قوبۇل قىلىشىغا ئېغىر تەسىر يەتكۈزىدۇ.

تاماقتىن كېيىن تاماكا چەككەندە، يەنە ئاشقازان ۋە ئون ئىككى بارماق ئۆچەيگە بىۋاسىتە زىيان يەتكۈزۈش بىلەن بىرگە شىللىق پەردىگە تەسىر كۆرسىتىپ، ئۆچەي شىللىق پەردە قان تومۇرلىرىنى تارايتىپ، كىسلاتا بىلەن ئىشقارنىڭ تەڭپۇڭلۇقىنى بۇزۇپ، ئۆچەي ۋە ئاشقازانىنىڭ ئىقتىدارىنى قالايمىقانلاشتۇرىدۇ.

تاماق يەپ بولۇپلا دەملەنگەن
چاي ئىچمەك

كىشىلەر گۆش، تۇخۇم، دېڭىز مەھسۇلاتلىرى قاتارلىق ئاقسىل تەركىبى يۇقىرى يېمەكلىكلەرنى يېگەندىن كېيىن ھەزىم قىلىشقا ياردىمى بولىدۇ، دەپ قاراپ قېنىق دەملەنگەن چاي ئىچىشكە ئادەتلەنگەن. بۇ خىل يۇقىرى ئاقسىللىق يېمەكلىكلەرنى يەپ بولغاندىن كېيىن دەرھال دەملەنگەن چاي ئىچىش سالامەتلىككە زىيانلىق. چۈنكى، چاي يوپۇرمىقى تەركىبىدە بار بولغان كۆپ مىقداردىكى تانىن كىسلاتاسى ئاقسىل بىلەن بىرىككەندىن كېيىن ئۇچەينىڭ لۆمۇلدىشىنى ئاستىلاتىپ، يېمەكلىك ئېشىنى دىسىنىڭ قورساقتا تۇرۇش ۋاقتىنى ئۇزارتىۋېتىدۇ ۋە ئاسانلا قەۋزىيەت قىلىپ قويىدۇ. بۇنىڭدىن باشقا، زەھەرلىك ماددىلارنىڭ بەدەنگە سىڭىپ كىرىش مىقدارىنى ئاشۇرۇۋېتىدۇ. يۇقىرى ئاقسىللىق يېمەكلىكلەرنى يېگەن چاغدا ئەڭ ياخشىسى بىرئاز تۇرۇۋېلىپ ئاندىن دەملەنگەن چاي ئىچىش كېرەك.

تاماقتىن كېيىنكى ئۇچ پەرھىز

1. تاماقتىن كېيىن تاماكا چېكىشكە ئالدىرىماڭ. تاماقتىن كېيىن ئاشقازانىنىڭ لۆمۇلدىشى كۈچىيىپ، قان ئايلىنىش تېزلىشىپ، قوبۇل قىلىش ئىقتىدارىغا ئېگە قىل تومۇرلار تولۇق ئېچىلغان بولغاچقا، تاماكا ئىسىنى قوبۇل قىلىش ئىقتىدارى ئادەتتىكى ۋاقىتتىكىدىن نەچچە ھەسسە يۇقىرى بولىدۇ.
2. دەرھاللا چاي ئىچمەڭ. چاي تەركىبىدە زور مىقداردا تانىن كىسلاتاسى بار بولۇپ، ئۇچەيدىكى ئاقسىلنى قوبۇل قى-

لمش قىيىن بولغان بىر خىل قاتتىق جىسمغا ئايلاندۇرۇپ قويىدۇ.

3. دەرھاللا يۇيۇنماڭ. تاماقتىن كېيىنلا يۇيۇنغاندا، پۇتۇن بەدەندىكى قانىنىڭ ئېقىش مىقدارى كۆپىيىدۇ. بۇنىڭ بىلەن ئاشقازان، ئۇچەي يوللىرىدىكى قانىنىڭ ئېقىش مىقدارى ماس هالدا ئازىيىدۇ، هەزىم قىلىش ئىقتىدارىمۇ تۆۋەنلەيدۇ.

تۇرمۇشتا ئەھمىيەت بېرىشكە تېگىشلىك ئىشلار

1. ئادەتتە يۇز يۇيۇشتا ئەتىر سوپۇن ئىشلىتىدىغان بولغاچقا، يۇز تېرىسى ئوڭايلا يىرىكلىشىپ كېتىدۇ. ئەگەر يۇز يۇيىدىغان سۇغا ئازراق ئاچچىقسۇ قوشۇۋېتىلسە ئاچچىقسۇ ئەتىر سوپۇنىڭ ئىشقارلىقىنى يوقىتىپ، يۇز تېرىسىنىڭ پارقىراق ۋە سىيلىقلىقىنى ئاشۇرىدۇ.

2. قول تېرىسىنىڭ يۇمران ۋە يۇمشاقلىقىنى ساقلاش ئۈچۈن نەرسە ـ كېرەكلەرنى يۇيۇشقا ياكى سۇدا ئۇزاقراق مەشغۇلات قىلىشقا توغرا كەلسە، ئالدى بىلەن قولنى پاكىز سۇرتۇپ ئاندىن هۆسن تۇزەش مېيىنى سۇرتۇپ ئۇۋۇلاش كېرەك. ئەگەر قول تېرىسى هەددىدىن زىيادە يىرىكلىشىپ كەتكەن بولسا ئۇخلايدىغان چاغدا تېرە ئاسراش مېيى سۇرتۇپ، يۇمشاق پەلەي كىيىپ ئۇخلاش لازىم. شۇنداق قىلغاندا قول تېرىسىنىڭ نەملىكىنى ساقلىغىلى بولىدۇ.

3. چىشنى پاكىز، ئاق ساقلاش ئۈچۈن دائىم چىشنى چوتكىلىغاندىن باشقا، لىمون سۇيۇقلۇقىغا چىلانغان داكا بىلەن چىشنى سۇرتۇپ بېرىش كېرەك. چۈنكى لىموننىڭ چىشنى تازىلاپ ئاقارتىش ئۈنۈمى ياخشى، لىموننىڭ تەركىبىدىكى مول ۋىتامىنلار چىشنىڭ ساغلاملىقىنى ئاشۇرىدۇ. بىر ـ ئىككى تال

لىمون تابلېتكىسى چاپىناپ بېرىلسىمۇ ئوخشاش ئۇنۇمگە ئېرىشكە-
لى بولىدۇ.
4. قاش قەلەم ئۇزاق ئىشلىتىلسە قېتىپ قالىدۇ، ئەگەر
قاش قەلەمنىڭ ئۇچى زەيتۇن مېيىغا چىلانغاندىن كېيىن ئىشلە-
تىلسە، يۇمشاپ داۋاملىق ئىشلىتىشكە بولىدۇ.
5. ئەتىگەنده ئورنىدىن تۇرغاندا كۆز ئىششىپ قالغان بولسا
ئازراق مۇزنى داكىغا ئوراپ كۆزنىڭ ئۇستىگە قويۇپ بەرسە
ئىششىقنى ياندۇرىدۇ، مۇز سۇيى سۈلياۋ خالتىغا سېلىپ ئىشلە-
تىلسىمۇ بولىدۇ.

تۇرۇپ قالغان چاينى ئىشلەتمەك

چاي غەيرىي پۇراقنى ئاسانلا سۈمۈرۈۋالىدۇ. نەملىك، يۇقە-
رى تېمپېراتۇرا ۋە يورۇقلۇقتىن بەك قورقىدۇ. قۇرۇتۇلۇپ
پىششىقلاپ ئىشلەنگەن چاينىڭ ئۆزى ئىنتايىن قۇرۇق بولۇپ،
قول بىلەن ئۇۋۇتىلغاندا ئاسان ئۇۋۇلغىنى ياخشى ساقلانغان چاي
ھېسابلىنىدۇ، لېكىن كۆپ ئائىلىلەرنىڭ ئۆي ئىچى ھاۋاسىنىڭ
نەملىكى پەسىل ۋە ھاۋارايىنىڭ ئۆزگىرىشىگە ئەگىشىپ ئۆزگە-
رىپ كېتىدۇ. ھەتتا ئوخشىمىغان دەرىجىدە چىرىگەن تەم پەيدا
بولىدۇ. چاينى ساقلاشنىڭ ئەڭ مۇۋاپىق تېمپېراتۇرىسى — 0℃
10℃ بولۇپ، تېمپېراتۇرا 15℃ ئەتراپىدا بولغان مۇھىتتا ساقلە-
نىش مۇددىتى تۆت ئايدىن ئېشىپ كەتمەسلىكى كېرەك. تېمپې-
راتۇرا 25℃ تىن يۇقىرى بولغان مۇھىتتا ساقلىنىش مۇددىتى
ئىككى ئايدىن ئېشىپ كەتمەسلىكى كېرەك. ئۇنداق بولمايدىكەن
چاينىڭ تەمى ۋە رەڭگى ئۆزگىرىپ كېتىدۇ.
يورۇقلۇق چاينىڭ ئوكسىدلىنىشىنى تېزلىتىدۇ. شۇڭا چاي-
نى سۈزۈك ئەينەك ۋە سۈلياۋ قۇتىلاردا ساقلىماسلىق كېرەك.
كۈن نۇرى بىلەن ئۇچراشتۇرۇشقا تېخىمۇ بولمايدۇ. ئەلا سۈپەت-

ئۇيغۇر كتاب تورى بېكتى
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ يېڭى ئادرېسى www.uyghurkitap.com

لىك، يۇقىرى دەرىجىلىك خۇش پۇراق چايلار چاي ئۆسۈملۈكلە-
رىنىڭ يۇمران بىخلىرىدىن ۋە يۇمران شاخلىرىدىن ئىشلەنگەن
بولغاچقا، ئاسانلا ئوكسىدلىنىش ۋە كونىراش ئەھۋالى كۆرۈلە-
دۇ. شۇڭا خۇش پۇراق چاينى قۇرغاق، سايە جايدا مۇڭاپىق
تېمپېراتۇرا شارائىتىدا ساقلىغاندىمۇ ساقلىنىش مۇددىتى يېرىم
يىلدىن ئېشىپ كەتمەسلىكى كېرەك.

كېرەكسىز بۇيۇملاردىن پايدىلىنىش

1. ئۆي ئىچىدە بىرنەچچە تال ئاپېلسىن پوستىنى كۆيدۈرۈپ
قويسىڭىز چۈشىن - پاشا قاتارلىقلارنى قوغلاش رولىنى ئوينايدۇ.
ئۇنىڭدىن باشقا ئاپېلسىن پوستىنى توڭلاتقۇغا سېلىپ قويسىڭىز
توڭلاتقۇدىكى غەيرىي پۇراقلارنى يوقىتىدۇ.
2. پۇت - قول تېرىلىرى يېرىلىپ كەتكەندە بانان پوستىنى
بىرنەچچە قېتىم چاپلىۋالسىڭىز ياخشىلىنىپ كېتىدۇ.
3. تۇخۇم شاكىلىنى كۆيدۈرۈپ ئېزىپ ئوچاق بېشى ۋە
شىرە ئەتراپىغا چېچىپ قويسىڭىز چۈمۈلە يېقىن كېلەلمەيدۇ.
مايدا بىرەر نەرسە قورۇشتىن ئىلگىرى بىرنەچچە تال تۇخۇم
شاكىلىنى تاشلىۋەتسىڭىز مايدىكى قارا - قۇرا نەرسىلەرنى يوقە-
تىدۇ.
4. ماي قەلىمىڭىز ياخشى چىقماي قالغاندا سۇزغۇچلۇك
تاماكىنىڭ سۇزغۇچىگە قەلەمنىڭ ئۇچىنى تىقىپ بىرنەچچە قېتىم
ئايلاندۇرۇۋەتسىڭىز ئۇنۇمى ياخشىلىنىدۇ. تاماكا سۇزغۇچىنى
ئىسپىرتقا تەگكۈزۈپ ئۇنئالغۇنىڭ ماگنىتلىق تىلىنى يۇيۇشقا
بولىدۇ.

كۆكتاتلارنى ئىسسىق سۇدا يۇماسلىق كېرەك

بەزىلەر زىيادە چېچەن، پاكىزلىق قىلىپ سەي قورۇشتىن ئىلگىرى يېڭى، يۇمران سەي - كۆكتاتلارنى ئىسسىق سۇغا بىر ئاز چىلاپ ئالىدۇ، ھەتتا كۈچەپ سىقىۋېتىدۇ. بۇنداق قىلىش كۆكتات تەركىبىدىكى ئوزۇقلۇق ماددىلارغا ئېغىر زىيان يەتكۈزىدۇ. تەجرىبىلەر ئىسپاتلىدىكى، كەرەپشە (چىگىسەي) سىقىۋېتىلسە، ئۇنىڭ تەركىبىدىكى ۋىتامىننىڭ 1.77 پىرسەنتى ئېقىپ كېتىدۇ، ئەگەر ئىسسىق سۇغا چىلاپ ئالغاندىن كېيىن سىقىلسا ۋىتامىننىڭ 5.93 پىرسەنتى ئېقىپ كېتىدۇ.

بىلىش زۆرۈركى، كۆكتاتلار تەركىبىدىكى ۋىتامىنلارنىڭ موتلەق كۆپ قىسمى سۇ ھالىتىدە بولىدۇ. شۇڭا كۆكتاتلارنى ئىشلىتىشتىن ئىلگىرى ھەرگىز ئىسسىق سۇغا چىلاپ قويماسلىق، بولۇپمۇ كۈچەپ سىقماسلىق كېرەك.

دورا ئىشلىتىشتىكى ئالتە پەرھىز

1. قان بېسىمى يۇقىرى كىشىلەر قان بېسىمىنى تۆۋەنلىتىش دورىلىرىنى ئىچىۋاتقان مەزگىلدە چاكاندا، زىققا توختىتىش كومىلىچى، سىچۈەن سوغۇلى تابلېتكىسى قاتارلىق جۇڭچە دورىلىرىنى ئىچمەسلىك كېرەك.

2. قەنت سىيىش كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغۇچىلار «860 — د» گىلىبورد قاتارلىق دورىلارنى ئىچىۋاتقان مەزگىلدە چۈچۈكبۇيا، مېھرىگىياھ، بۇغا مۇڭگۈزى قاتارلىق جۇڭچە دورىلارنى ئىچمەسلىكى كېرەك.

3. ھەزىم يوللىرى يالليۇغىغا گىرىپتار بولغانلار ئاسپىرىنغا ئوخشاش قىزىتما ۋە ئاغرىق پەسەيتىش دورىلىرىنى ئىچىۋاتقان

ئۇيغۇر كتاب توربېكتى
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ يېڭى ئادرېسى www.uyghurkitap.com

مەزگىلدە چۈچۈكبۇيا، بۇغا مۈڭگۈزى قاتارلىق جۇڭيى دورىلىرىدىن ئىچمەسلىكى كېرەك.

4. تېتراتسىكلىن، تېرارمىتسىن، دوكسىتسىكلىن قاتارلىق دورىلارنى گېپىس، قىزىل گەجگىلەر بىلەن ئارىلاش ئىشلىتىشكە بولمايدۇ.

5. ناترىي، كالىي، بابىت قاتارلىق دورىلارنى سىر سۇرۇخ، سىر سۇرۇخ نېرۋا تىنچلاندۇرۇش كۇمىلىچى قاتارلىق دورىلار بىلەن ئارىلاش ئىشلەتمەسلىك لازىم.

6. ۋىتامىن «B» بىلەن تەركىبىدە كۆپ مىقدارda تاننىن كىسلاتاسى بولغان قارىياغاچ پوستى، ئانار پوستىكى، موزا قاتارلىق دورىلارنى ئارىلاش ئىشلىتىشكە بولمايدۇ.

دائىم قىزىق تاماق يېيىش پايدىسىز

دۆلەت ئىچى ۋە سىرتىدىكى ئۆسمە كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئالغۇچىلار ۋە ئۇنى داۋالىغۇچىلار ئۇزۇن ۋاقىت كۆزىتىش ئارقىلىق، دائىم قىزىق تاماق يېگەندە قىزىلئۆڭگەچ شىللىق پەردىلىرىدىكى ئېپىتېلىيەلەرنىڭ كۆيۈپ تۇرىدىغانلىقىنى، بۇ خىل زەخمىنى ئورنىغا كەلتۈرۈش ئۈچۈن توقۇلما ھۈجەيرىلىرىنىڭ بۆلۈنۈشى تېزلىشىدىغانلىقىنى ۋە توقۇلمىلارنىڭ راكقا ئۆزگىرىپ كېتىشىدىكى ئاساسقا ئايلىنىپ قالىدىغانلىقىنى، بۇنداق چاغدا كۆكىرەك قالغان پاسكىنا يېمەكلىكلەر، كۈچلۈك ھاراق ۋە تاماكىنىڭ تەسىرلىرىگە ئۇزاق ۋاقىت ئۇچرىغاندا، قىزىلئۆڭگەچ شىللىق پەردە توقۇلمىلىرىنىڭ راكقا ئۆزگىرىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىپ، قىزىلئۆڭگەچ راكىنى پەيدا قىلىدىغانلىقىنى بايقىدى. خەۋەرلەرگە قارىغاندا، ياپونىيىنىڭ نەيلياك رايونىدىكى ئاھالىلەر ئارىسىدا قىزىلئۆڭگەچ راكىنىڭ كۆپ پەيدا بولۇشى، شۇ جايدىكى كىلەرنىڭ بەك قىزىق شوۋقۇرۇچ ئىچىشنى ياخشى كۆرىدىغانلىقى

قىغا باغلىق ئىكەن. دۆلىتىمىزنىڭ شىمالىي تەرەپلىرىدىمۇ قىـ
زىلئۆتكەچ راكى كۆپ پەيدا بولىدۇ. بۇ جايدىكى ئاھالىلەر
ئىچىدىمۇ قىزىق شوۋىگۈرۈچ ۋە بەك قىزىق قايناق سۇ ئىچىدىغان
ئادەت بار. بۇلارنىڭ ئۆزئارا مۇناسىۋىتى بولۇشى مۇمكىن.

دورا ئىچىش ۋاقتى

قۇۋۇۋەتلەندۈرۈش تېپىدىكى دورىلارنى ئەتىگىنى ياكى ئۈخـ
لاشتىن بۇرۇن ئىچىش مۇۋاپىق، ھەزىم قىلىشقا ياردەم بېرىدىـ
غان دورىلارنى تاماق يېيىشتىن ئون مىنۇت بۇرۇن ئىچىش
مۇۋاپىقئۇيقۇ كەلتۈرۈش، ئىچى سۈرۈشنى توختىتىش، ھاممىلـ
دارلىقتىن ساقلىنىش دورىلىرىنى ئادەتتە ئاخشاملىرى ئۈخلاشـ
تىن بۇرۇن يېرىم سائەت ئىلگىرى ئىچىش كېرەك. ۋىتامىـ
تۈرىدىكى دورىلارنى ئادەتتە ئىككى تاماق ئارىلىقىدا ئىچىش مۇۋ
پىق. مىكروبقا قارشى تۈرۈش تۈرىدىكى دورىلارنى ھەر تۆت
سائەتتە بىر قېتىم ئىچىش لازىم. قان بېسىمنى چۈشۈرۈش
تۈرىدىكى دورىلارنى بىر كۈندە ئۈچ قېتىم، ئايرىم - ئايرىم
ئەتىگەنلىكى سائەت يەتتىدە، چۈشتىن كېيىن سائەت ئۈچتە،
ئاخشىمى سائەت يەتتىدە ئىچىشنى ئورۇنلاشتۇرۇش لازىم. ئۈخلا-
ش ئالدىدا قان بېسىمنى چۈشۈرىدىغان دورىلارنى ئىچمەسلىك
كېرەك.

پايپاقنى باشقا كىيىملەر بىلەن يۇيماڭ

بەزى كىشىلەر كىر يۇغاندا پايپاقنى باشقا كىيىملەر بىلەن
بىللە چىلاپ يۇيىدۇ. بۇنداق قىلىش توغرا ئەمەس، چۈنكى پۇتتا
ھۆل تەمرەتكە ياكى باشقا تېرە كېسەللىكلىرى، پايپاقتا نۇرغۇن-
لىغان كېسەللىك مىكروبلىرى بولىدۇ، بۇنداق پايپاقنى كـ

ئۇيغۇر كتاب توربېكتى
www.uyghurkitap.com

يىم-كىچەكلەر بىلەن چىلاپ يۇغاندا، ئۇنىڭدىكى كىسەللىك مىكروبلىرى كىيىمگە يۇقمىدۇ، ئەگەر ئىچ كىيىمگە يۇقۇپ قالسا يۇقۇملۇق تېرە كىسەللىكىنى پەيدا قىلمىدۇ. بولۇپمۇ كىچىك بالىلارنىڭ تېرىسى يۇمشاق بولغاچقا، كىسەللىككە تاقابىل تۇرۇش ئىقتىدارى ئاجىز بولىدۇ، ئۇلارنىڭ كىيىمىنى پايپاق بىلەن چىلاپ يۇيماسلىق كېرەك.

سۈرەت كۆرۈش ساغلاملىقنى ئاشۇرىدۇ

سىزنىڭ چىرايلىق چۈشكەن سۈرىتىڭىز بارمۇ؟ بالىلىق دەۋرىدە چۈشكەن سۈرىتىڭىزنى كۆرگىنىڭىزدە گۈدەك، سەبىي، كۈلكىلىك چىرايىڭىزنى كۆرۈپ ئىختىيارسىز كۈلۈۋېتىشىڭىز مۇمكىن، توي قىلغاندا چۈشكەن سۈرىتىڭىزنى كۆرگىنىڭىزدە، قەلبىڭىز شادلىنىپ شۇ چاغلارنى ئەسلىشىڭىز مۇمكىن.

بۇنداق سۈرەتلەرنى ساقلىسىڭىز روھىڭىزنى ئۇرغۇتۇپ، چارچاشنى تۈگىتىش رولىنى ئويناىدۇ. تەبىئىي خادىملارنىڭ تەتقىق قىلىشچە، سۈرەت پىسخولوگىيىلىك داۋالاش رولىنى ئويناىدىكەن. سۈرەت ئاغرىق كىشىلەرنىڭ گۈزەل ئەسلىمىسى بولالايدۇ. ئۆزىنى ۋە تۇغقانلىرىنى قەدىرلەش ھېسسىياتىنى بارلىققا كەلتۈرىدۇ. كەسىپ ياكى بىلىم جەھەتتە ئالغا ئىنتىلىشكە ئىلھام بېرىپ، ئىرادىدىن ئىبارەت ئالاھىدە ئىقتىدارنى كۈچەيتىدۇ.

ساقال - بۇرۇت ۋە چاچ

ئەرلەر ئالدىراپ ساقال - بۇرۇت قويسا چېچى چۈشۈپ تاز بولۇپ قالمىدۇ.

مۇتەخەسسىسلەرنىڭ كۆرسىتىشچە، ئادەم تېنىنىڭ ھارارەتى يۇقىرى ئۆرلىگەندە، قانىنىڭ ئايلىنىشىنى ئىلگىرى سۈرىدۇ

ھەمدە سىرتقا ئارتۇقچە ئىسسىقلىقنى چىقىرىپ تاشلاپ، مېڭىنىڭ قىزىشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. ئادەمدىكى ساقال - بۇرۇت ئىسسىقلىنىڭ ئىزولىياتورى بولۇپ، ئۇ سىرتقا ئىسسىقلىق تارقاتمايدۇ، بۇنىڭ بىلەن چوڭ مېڭىنىڭ قىزىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ئادەم ئورگانىزملىرىنىڭ ئۇنىڭغا ماسلاشقان فىزىئولوگىيىلىك پائالىيەتلىرى چاچنى چۈشۈرۈپ ئادەمنى تاز قىلىپ قويىدۇ.

سالامەتلىكنى ئاسراشنىڭ ئەڭ ياخشى پەيتلىرى

1. ئۇخلاشنىڭ ئەڭ ياخشى پەيتى: ئادەمنىڭ تېنىدىكى ھەرقايسى ئەزالارنىڭ ھەربىرىنى سائەت 22 — 23 تە بىر قېتىم ئاستىلايدۇ. شۇڭا سائەت 21 — 22 ئۇخلاشنىڭ ئەڭ ياخشى پەيتى ھېسابلىنىدۇ. سائەت 23 تىن كېيىنمۇ ئۇخلىماي سائەت 24 تىن ئېشىپ كەتسە ئۇ چاغدا ئۇخلىماق تەس بولۇپ قالىدۇ.

2. ئورۇندىن تۇرۇشنىڭ ئەڭ ياخشى پەيتى: تەجرىبىلەر-دىن قارىغاندا، ئەتىگەن سائەت بەش - ئالتىدە ھەرقايسى ئەزالار-نىڭ ھەربىرىنى تېزلىشىدۇ. بەدەن تېمپېراتۇرىسى ئۆرلەيدۇ، مۇشۇ چاغدا ئورۇندىن تۇرغاندا ئادەم تېتىك بولىدۇ.

3. مېڭىنى ئىشلىتىشنىڭ ئەڭ ياخشى پەيتى: چۈشتىن بۇرۇن سائەت سەككىزدە چوڭ مېڭە ئەتراپلىق پىكىر قىلىش ئىقتىدارىغا ئىگە بولىدۇ. سائەت ئوندا ئەقلىي كۈچ يېتەرلىك بولىدۇ. چۈشتىن كېيىن سائەت ئىككىدە ئىنكاس قايتۇرۇشى تېز بولىدۇ. كەچ سائەت سەككىزدە تۇتۇۋېلىش قابىلىيىتى ئەڭ كۈچلۈك بولىدۇ، ئاناليز قىلىش ئىقتىدارى كۈندۈزى 12 سائەت ئىچىدە پەيدىنپەي ئاجىزلايدۇ.

4. سۇ ئىچىشنىڭ ئەڭ ياخشى پەيتى: ئەتىگەن ئورۇندىن تۇرغاندا بىر ئىستاكان سۇ ئىچىۋېتىلسە بەدەننىڭ سۇ تەركىبى

ئۇيغۇر كتاب توربېكتى
www.uyghurkitap.com

تولۇقلىنىدۇ. ئۇچەي ۋە ئاشقازان تازىلىنىدۇ. تاماقتىن بىر سائەت بۇرۇن بىر ئىستاكان سۇ ئىچىۋېتىلسە ھەزىم قىلىشقا پايدىسى بولىدۇ، ئىشتەي ئېچىلىدۇ.

5. سەيلە قىلىپ ئورۇقلاشنىڭ ئەڭ ياخشى پەيتى: تاماقتىن كېيىنكى 54 مىنۇت ئەتراپىدا سائىتىگە 4.8 كىلومېتىرلىق سۈرئەت بىلەن 20 مىنۇت سەيلە قىلىپ بېرىلسە ئورۇقلاشقا پايدىلىق. ئەگەر تاماقتىن كېيىنكى ئىككى - ئۈچ سائەت ئىچىدە يەنە 20 مىنۇت سەيلە قىلىپ بېرىلسە ئورۇقلاش ئۈنۈمى تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ.

6. بەدەننى چېنىقتۇرۇشنىڭ ئەڭ ياخشى پەيتى: قىش ۋە ئەتىياز پەسىللىرىدە ئەتىگەن سائەت ئالتە - يەتتىدە بەدەن چېنىقتۇرماسلىق كېرەك. ياز، كۈز پەسىللىرىدە قۇياش نۇرى چىقىدۇ. ئەتىگەن بەش - ئالتىدە بەدەن چېنىقتۇرغاندا ھاۋا سالقىن، ساپ بولىدۇ. ئادەتتە چۈشتىن بۇرۇن ئوندا، چۈشتىن كېيىن ئۈچتە گىمناستىكا ئويناپ بېرىلسە پايدىلىق.

سۇ يېغىنى ئوچاقتىن يىراق قويۇڭ

نۇرغۇنلىغان ئائىلىلەردە تاماق پىشۇرۇشقا قولايلىق بولسۇن ئۈچۈن سۇ يېغىنى ئوچاقنىڭ بىر تەرىپىگە قويۇپ قويىدۇ، بۇ خىل ئۇسۇل ياخشى ئەمەس.

ئانالىز قىلىنىشىچە، سۇ يېغى يۇقىرى تېمپېراتۇرىدا ئاسان ئۆزگىرىدۇ، ئۇزۇن مۇددەت قويۇلسا، سۇ يېغى بىر خىل سېسىق پۇراق چىقىرىدۇ، سۇ يېغى ئۆزگەرگەندىن كېيىن تەركىبىدىكى ئوزۇقلۇق قىممىتى تۆۋەنلەپ كېتىپلا قالماستىن، بەلكى تاماقنىڭ ھەزىم بولۇشى قىيىنلىشىدۇ، ئەگەر سۇ يېغى ئېغىر دەرىجىدە ئۆزگەرگەن بولسا ئىستېمال قىلىنغاندىن كېيىن زەھەرلىنىش كېلىپ چىقىدۇ.

كۆپ غىزالىنىش ۋە ئەقىل - پاراسەت

ھەددىدىن زىيادە كۆپ غىزالىنىپ بەك تويۇپ كەتكەندە ئاش-قازانلىق يۇكى ئېغىرلىشىپ، كۆپ مىقدارداكى قان ئاشقازان ئىچىدە «ھەزىم قىلىش خىزمىتى» گە قاتنىشىپ، مېڭىنىڭ ئىقتىدارى تۆۋەنلەپ كېتىدۇ. شۇڭلاشقا يېيىشكە بېرىلىپ كېتىش كىشىلەرنى دۆت قىلىپ قويىدۇ. بولۇپمۇ كىچىك بالىلارنىڭ ئۆز-ئۆزىنى كونترول قىلىش كۈچى ناچار بولۇپ، ياخشى نەرسە-لەر ئۈچرىسا تويماستىن يەيدۇ. ئەگەر ئۆزىنى چەكلىمىسە، ناھا-يىتى ئوڭايلا بەدەن ئىقتىدارى زىيانغا ئۇچرايدۇ. ھەزىم قىلىش سىستېمىسىدا كېسەللىك پەيدا بولۇپ، زېھنىي كۈچى ۋە ئۆگىنىش شىگە تەسىر يېتىدۇ. شۇڭلاشقا كىچىك بالىلار ھەددىدىن زىيادە كۆپ نەرسە يېمەسلىكى، سالامەتلىكىنىڭ زىيانغا ئۇچرىشىدىن ساقلىنىشى كېرەك.

كىر سوپۇنىنىڭ ئاجايىپ رولى

1. ياز، كۈز پەسىللىرىدە تارتما، ئويۇق، ساندۇقلارنىڭ ئىچىگە بىر دانە كىر سوپۇن قويۇپ قويىسىڭىز سېسىق، زەھەر-لىك پۇراقنىڭ پەيدا بولۇشىدىن ساقلانغىلى ۋە ئۇنى يوقاتقىلى بولىدۇ.

2. تېرە ياكى بېرزېنتنى تىكىشكە توغرا كەلسە، يىڭنىنى ئاۋۇال كىر سوپۇنغا بىرنەچچە قېتىم سانجىپ قويىسىڭىز تىكمەك ئاسان بولۇپ، كۈچنى تېجەپ قالغىلى بولىدۇ.

3. قازاننى ئىشلىتىشتىن بۇرۇن قازاننىڭ كەي-نىگە بىر قەۋەت كىر سوپۇن سۈركىۋەتسىڭىز، ئىشلەتىپ بولغاندىن كېيىن يۇغاندا قارا - قۇرىلار ئوڭايلا

چىقىپ كېتىدۇ.

4. تامغا قەغەز چاپلىغاندا، شىلىمغا ئازراق كىر سوپۇن قوشۇۋەتسىڭىز چاپلىماق ئاسان بولۇپ، قەغەز چۈشۈپ كەتمەيدۇ.

5. كۆزەينەك سۈرتىدىغان لاتىغا ئازراق كىر سوپۇن سۈركۈەتسىڭىز پاكىز سۈرتكىلى بولىدۇ ھەمدە تۇماندا ئەينەك يۈزى خىرەلمىشىپ قالمايدۇ.

6. چاچنى بويىغاندا، چاچنىڭ ئەتراپىدىكى تېرىگە بىر قەۋەت ھۆل كىر سوپۇن سۈركۈەتسىڭىز، تېرىنىڭ بۇلغىنىپ كېتىشىدىن ساقلانغىلى بولىدۇ.

كىيىم - كېچەك دەزماللىغاندا...

كىيىم - كېچەكلەرنى دەزماللىغاندا، دەزمال بەك قىزىپ كەتسە كىيىملەرنى سارغايتىپ قويىدۇ. بۇنداق ئەھۋالغا دۇچ كەلگەندە تۆۋەندىكى ئۇسۇللارنى قوللانسىڭىز كۆڭۈلسىزلىكتىن خالى بولىسىز.

1. پاختا توقۇلما بۇيۇملار بولسا، سارغايغان يەرگە دەرھال ئازراق تۇز پاراشوكى تۆكۈپ، قول بىلەن يېنىك ئىشقىلاپ ئاپتاپقا بىرئاز قاقلاپ، سۈزۈك سۇدا بىر قېتىم چايقىۋېتىڭ.

2. يىپەك رەختلەردىن بولسا، ئازراق سۇدانى چېلىپ شىلىم هالىتىگە كەلتۈرۈپ، سارغايغان ئورۇنغا چېپىپ سۈبى پارىلىنىپ بولغاندىن كېيىن ئۇستىگە نىپىز لاتا قويۇپ يەنە بىر قېتىم دەزمال سېلىڭ.

3. نىلون رەختلەردىن بولسا، قول يىڭنىسى بىلەن سارغايغان ئورۇننىڭ تۈتىلىرىنى ئېلىپ چىقىرىپ، ئاندىن ھۆل لاتا قويۇپ تۈتىنىڭ يېتىش يۆنىلىشى بويىچە بىرقانچە قېتىم دەزماللاڭ.

4. سۇنئىي تالالىق رەختلەر بولسا، دەرھال ھۆل لۆڭگىنى سارغايغان ئورۇنغا باستۇرۇپ يەنە بىر قېتىم دەزمالليسىڭىز بولىدۇ.

كۇلۇشنىڭ ئون چوڭ پايدىسى

1. ئۆپكىنىڭ نەپەسلىنىش ئىقتىدارىنى ئىلگىرى سۈرىدۇ.
2. نەپەس يوللىرىنى تازىلايدۇ.
3. ساغلاملىق ھېسسىياتىنى ئۇرغىتىدۇ.
4. روھىي جىددىيلىكنى تۆگىتىدۇ.
5. ھاردۇق چىقىرىدۇ.
6. زېھنىي كۈچنى ئاشۇرىدۇ.
7. ئىچ پۇشۇقىنى يوقىتىدۇ.
8. ئىجتىمائىي ئاسارەتنى يېنىكلىتىدۇ.
9. تارتىنىش، قورۇنۇش ۋە تۇرلۇك بىئاراملىقلارنى تۆگىتىشكە ياردەم بېرىدۇ ھەم كىشىلەر ئوتتۇرىسىدىكى دوستلۇق ۋە ئالاقىنى چىڭىتىدۇ.
10. بۇرۇنقى بەختسىزلىكلەرنى ئەستىن چىقىرىپ، رېئاللىققا ئۆمىدۋارلىق بىلەن قاراشقا ئۈندەيدۇ.

دېمەك، كۇلۇش شادلىقنىڭ سىرتقا تېپىشى بولۇپ، قايغۇ تۇمانلىرىنى تارقىتىپ، ئىنسانغا بەخت تۇيغۇسى بېغىشلايدۇ، ساغلام بولۇشقا، ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرۈشكە پايدىلىق.

يەتتە خىل ئەھۋالدا قېنىق چاي ئىچمەسلىك كېرەك

1. قورساق ئاچ ۋاقتىدا قېنىق چاي ئىچمەسلىك كېرەك. ئادەتتە، چاي ئىچىشكە ئادەتلەنمىگەن كىشىلەر قورساق ئاچ

ۋاقتىدا قېنىق چاي ئىچسە، ئاشقازان سۈيۇقلۇقىنىڭ ئاجرىلىشى-
نى تورمۇزلاپ، ھەزىم قىلىشقا توسالغۇ بولىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا
يەنە يۈرەك سېلىش، كۆز قارائۇغۇلىشىش قاتارلىق كېسەللىكلەر-
نى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

2. ئاشقازان يارىسى كېسىلى بارلار قېنىق چاي ئىچمەسلە-
كى كېرەك.

ئاشقازان ئۇچەي يارىسى، 12 بارماق ئۇچەي يارىسى ۋە سوزۇلما خاراكتېردىكى تارىيىشچان ئاشقازان يالليۇغى كېسىلىگە گىرىپتار بولغانلار قېنىق چاي ئىچمەسلىكى كېرەك. چۈنكى، چاي تەركىبىدىكى كافېئىن ناھايىتى كۈچلۈك بولغانلىقتىن ئاشقازان شىللىق پەردىسىنى غىدىقلاپ، جاراھەتنى ئېغىرلاشتۇرۇۋېتىدۇ. شۇڭا، تال ۋە ئاشقازىنى ئاجىز كىشىلەر چاينى ئاز مىقداردا ئىچىش كېرەك.

3. يۈرىكى رېتىمسىز سالىدىغان كىشىلەر قېنىق چاي ئىچمەسلىكى كېرەك.

يۈرەكنىڭ سوقۇشى زىيادە تېز ھەم كۈچلۈك، ھەرىكەت رېتىمى تەرتىپسىز بولغان كىشىلەر قېنىق چاي ئىچمەسلىكى كېرەك. چۈنكى، چاي تەركىبىدىكى كافېئىن، چاي ئىشقارى قاتارلىق ماددىلار يۈرەكنى غىدىقلاپ، يۈرەك ھەرىكىتىنى قالايمىقانلاشتۇرۇۋېتىدۇ.

4. ئۇيقۇسىزلىق كېسىلىگە گىرىپتار بولغانلار ۋە نېرۋىسى ئاجىز كىشىلەر كەچلىك تاماقتىن كېيىن قېنىق چاينى كۆپ ئىچمەسلىكى كېرەك. چۈنكى، قېنىق چاي نېرۋىنى غىدىقلاپ، ئۇيقۇسىزلىقنى تېخىمۇ ئېغىرلاشتۇرۇۋېتىدۇ.

5. قىزىتمىسى ئۆرلەپ قالغاندا قېنىق چاي ئىچمەسلىكى كېرەك.

قىزىپ قالغان كىشىلەر قېنىق چاينى كۆپ ئىچمەسلىكى كېرەك. چۈنكى، چاي تەركىبىدىكى ئىشقارىي ماددىسى بەدەننىڭ

تېمپېراتۇرىسىنى ئۆرلىتىپ، قىزىتمىنى ئېغىرلاشتۇرۇۋېتىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا چاي ئىشقارىنىڭ يەنە سۈيدۈكنى راۋانلاشتۇرۇش رولى بولغاچقا، قىزىتمىنى ياندۇرىدىغان دورىلارنىڭ ئۈنۈمىنى يوقىتىۋېتىدۇ ياكى ئاجىزلاشتۇرۇۋېتىدۇ.

6. ھاملىدار ئاياللار قېنىق چاي ئىچمەسلىكى كېرەك.

ئاياللار ھاملىدار بولغاندىن كېيىن قېنىق چاي ئىچسە، چاي تەركىبىدىكى كافئېين يۇرەك سوقۇشنى تېزلىتىپ، سۈيدۈكنى كۆپەيتىۋېتىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىر ۋاقىتتا، بۆرەكنىڭ يۇكىنى ئېغىرلاشتۇرۇۋېتىدۇ. ئېغىر بولغاندا ھاملىدارلىق مەزگىلىدىكى زەھەرلىنىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

7. ئۆسمۈرلەر قېنىق چاي ئىچمەسلىكى كېرەك.

قېنىق دەملەنگەن چاي تەركىبىدە فىنۇل ماددىسى كۆپ بولۇپ، يېمەكلىك تەركىبىدىكى تۆمۈر ماددىسى بىلەن ئاسان رېئاكسىيىلىشىدۇ. بۇ خىل ئەھۋالدا، ئۆسمۈرلەرنىڭ تۆمۈر ماددىسىنى قوبۇل قىلىشى توسالغۇغا ئۇچراپ، ئۇلاردا تۆمۈر ماددىسى كەمچىل بولۇش خاراكتېرىدىكى قان ئازلىقىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

ياشانغانلارنى كۈتۈشتە نېمىلەرگە دىققەت قىلىش كېرەك؟

1. پەرزەنتلەر مۇبادا ياشانغانلارنىڭ خەج ـ خىراجىتى ئۈچۈن پۇل بەرگەندە، پۇلنى جوزا ئۈستىگە تاشلاپ قويىللىق بىلەن: «ئېلىڭ، خەجلەڭ» دەپ ۋارقىرىماسلىق.

2. ئۆز ئاتا ـ ئانىسىنىڭ مەدەنىيەت سەۋىيىسىنى تۆۋەن دەپ كۆزگە ئىلماسلىق، بولۇپمۇ، ئاتا ـ ئانىسى مېھمان بىلەن سۆھبەتلىشىۋاتقان ۋاقىتتا، مېھماننىڭ ئالدىدا قول شىلتىپ ئاتا ـ ئانىسىنى تەنقىد قىلماسلىق.

3. ياشانغانلار گەپنى ئېزىپ قىلىدۇ ھەم ئاسانلا گۇمانلىنىدۇ، بۇ نورمال ئىش. ئاتا ـ ئانىغا تەكەببۇرلۇق قىلىپ ئەدەبسىزلىك بىلەن كەلسە ـ كەلمەس سۆزلىمەسلىك كېرەك. بولۇپمۇ خالىغانچە گەپ ياندۇرۇپ، يۇقىرى ئاۋازدا ۋارقىرىماسلىق كېرەك.

4. ياشانغان ئاتا ـ ئانىلارنىڭ زور بىر قىسمىنىڭ جىسمانىي كۈچى ئاجىزلاپ كەتكەچكە، پەرزەنتلىرىنىڭ ۋاقىت چىقىرىپ ئائىلىدىكى ئېغىر ئىشلارغا يارەملىشىشىنى ئۈمىد قىلىدۇ. شۇڭا پەرزەنت بولغۇچى ئېتىبارسىز قارىماسلىقى كېرەك.

5. ئادەتتە ئاتا ـ ئانىلار پەرزەنتلەرنىڭ ئىشتىن چۈشۈشىگە ئۇلگۈرتۈپ تاماق تەييارلاپ، پەرزەنتلىرىنىڭ يۇكىنى يېنىكلىتىدۇ. پەرزەنت بولغۇچى تاماقنى ئۇياق ـ بۇياققا يۆتكەپ يۇرمەسلىك كېرەك.

6. ھېيت ـ بايراملاردا ياشانغان كىشىلەر پەرزەنتلىرىنىڭ بىر يەرگە جەم بولۇشىنى ياخشى كۆرىدۇ ھەمدە پەرزەنتلىرىنىڭ يارەملىشىشىنى ئۈمىد قىلىدۇ.

7. ياشانغانلار ئۇچىنچى ئەۋلادنى ئىنتايىن ياخشى كۆرىدۇ. شۇڭا بۇنداق چاغدا چەتكە چىقىۋالماسلىق كېرەك. پەرزەنت بولغۇچى ئاتا ـ ئانىنى ئۇچىنچى ئەۋلادتىن خەۋەر ئېلىش، بولۇپمۇ ياشانغانلار بىلەن ئۇچىنچى ئەۋلادنىڭ ئائىلىۋى بەختتىن ھۇزۇرلىنىش پۇرسىتىدىن مەھرۇم قىلماسلىق كېرەك.

8. ئۇچىنچى ئەۋلادنى تەربىيىلەش ئۇسۇلى جەھەتتە ياشانغانلار بىلەن پەرزەنتلەرنىڭ ئوخشاش بولمىغان كۆزقارىشى بولىدۇ. بىراق بۇنداق مەسىلىدە ئاتا ـ ئانىسىغا قوپاللىق قىلىشقا، بولۇپمۇ بالىنى تىللاپ ئەيىبلەشكە بولمايدۇ.

9. پەرزەنت بولغۇچى ئۆز بالىلىرى ئالدىدا بوۋاي، مومايىنىڭ كەمچىلىكلىرىنى مۇنازىرە قىلماسلىقى لازىم.

10. پەرزەنتلىرى بىرئاز كۆپ بولغان ئاتا ـ ئانىلار ھەربىر

پەرزەنتىنىڭ ئوخشاش بولمىغان ئەھۋالىغا ئاساسەن، ئوخشاشمىغان مۇئاملىدە بولىدۇ. پەرزەنت بولغۇچى ھەرگىز ئىچى تارلىق قىلىپ يىپىدىن - يىڭنىسىغىچە ھېسابلاشماسلىقى كېرەك.

يېقىلىپ زەخمىلەنگەن جايىنى ئۇۋۇلاشتىن ھەزەر ئەيلەك

كىشىلەر يېقىلىپ زەخمىلەنگەن جايىنى دەرھاللا قولى بىلەن ئۇۋۇلاشقا ئادەتلەنگەن. لېكىن بۇ خىل ئۇسۇلنىڭ قىلچىمۇ ئىلمىيلىكى يوق. بەلكى خەتەرلىكتۇر.

ئەمدىلا يېقىلىپ زەخمىلەنگەن جايىنىڭ ئىچكى قىسمىدا قان ئۇيۇپ كېتىدۇ. ئەگەر زەخمىلەنگەن جايىنى ئۇۋۇلىغاندا قان تېخىمۇ كۆپ ئۆتۈپ كېتىدۇ. مۇبادا زەخمىلەنگەن جاي ئېغىرراق بولۇپ ئۇستىخانغا دەز كەتكەن بولسا بۇ چاغدا ھەرگىزمۇ قارىغۇلارچە ئۇۋۇلاۋەرمەسلىك كېرەك. بولمىسا سۇنغان جايىنىڭ ئىچكى قىسمىدىكى قان تومۇرى، نېرۋا قاتارلىق نازۇك گۇرۇپپىلار زەخمىگە ئۇچراپلا قالماستىن، يەنە زەخمىلەنگۈچىنىڭ ئازابىنى ئېغىرلىتىپ قويىدۇ. ھەتتا جىم بولۇپ قېلىشتەك ئەھۋاللارغا ئېلىپ بارىدۇ.

بۇ خىل زەخمىلىنىشنى داۋالاشنىڭ ئەڭ ئۇنۇملۇك چارىسى شۇكى، زەخمىلەنگەن جايىنى جۇپتەك ياغاچ بىلەن مۇقىم ھالدا تاڭغاندىن كېيىن دەرھال دوختۇرخانىغا ئېلىپ بېرىپ داۋالىتىش كېرەك.

ياستۇق ۋە چىش ئاغرىقى

چىش كۆندۈزى ئاغرىسا ئاغرىقى ئانچە بىلىنمەيدۇ. لېكىن كېچىسى ئاغرىسا چىدىغىلى بولمايدۇ. تەتقىقاتلارغا ئاساسلانغاندا،

ئادەم ياتقان چاغدا بەدەن گورنزونتال تەكشىلىك ھالىتىدە تۇرغاچ-
قا، باش قىسمىغا ئېقىپ بارغان قاننىڭ مىقدارى كۆندۈزدىكىدىن
كۆپىيىپ، چىشنىڭ ئاغرىقىمۇ كۆندۈزدىكىگە قارىغاندا كۈچىيىپ
كېتىدىكەن. شۇڭا، چىش ئاغرىپ قالسا ئاغرىق توختىتىش دورا-
سى ئىچىش بىلەن بىرگە، ياستۇقنى ئېگىز قويۇپ ياتسا ئاغرىق
پەسىيىدىكەن.

قايناق سۇدا دورا قاينىتماق

ئۆسۈملۈك خاراكتېرىدىكى ئۆسۈملۈك دورىلىرىنىڭ ئۇنۇم-
لۈك تەركىبى ئۆسۈملۈكلەرنىڭ ھۈجەيرىلىرىگە تارقالغان بو-
لۇپ، مۇنداق دورىلار قاينىتىلسا ئۆسۈملۈك ھۈجەي-
رىلىرىدىكى ئاقسىل، كراخمال قاتارلىقلار قېتىۋېلىپ ھۈجەيرە-
لەر ئوڭاي يېرىلمايدۇ، يېرىلغان تەقدىردىمۇ ئۇنۇملۈك تەركىبى
قېتىشتۇرۇلغۇچى ئىچىدە قېلىپ ئاسانلىقچە چىقمايدۇ. شۇنىڭ
بىلەن دورىنىڭ رولى تولۇق جارى بولماي قالمدۇ، دورا سوغۇق
سۇدا قاينىتىلسا، سۇ تېمپېراتۇرىسىنىڭ ئۆرلىشىگە ئەگىشىپ
ھۈجەيرىلەر ئاستا - ئاستا كېڭىيىپ يېرىلمدۇ، ئاقسىل ۋە
كراخمالمۇ تەدرىجىي ھالدا سۇغا تارقىلمدۇ، ئۇنۇملۈك تەركىبە-
نىڭ چىقىشىغىمۇ توسالغۇ بولمايدۇ. شۇنىڭ بىلەن دورىنىڭ
ئۇنۇمى يۇقىرى بولمدۇ.

چۈش ۋە سالامەتلىك

يېقىنقى يىللاردا بەزى چەت ئەل ئالىملىرى مۇنداق دەپ
قارىماقتا. ئادەم چۈش كۆرسە، ئارتۇق ھەم كېرەكسىز ئۇچۇرلار
چىقىرىپ تاشلىنىپ، چوڭ مېڭە ئارام ئالىدۇ. ئادەم چۈش
كۆرمىسە مېڭىگە ئۇچۇرنىڭ كىرىشىلا بولۇپ، چىقىشى بولمايدۇ

هەم رەتلەنمەيدۇ. ئۆگىنىش ۋە تۇتۇۋېلىش ئىقتىدارى ئاجىزلاپ كېتىدۇ. بىر بالا چۈشنى كۆپ كۆرسە ئەقىللىق بولۇپ چوڭ بولىدۇ. چۈشنى ئاز كۆرسە ياكى كۆرگەن چۈشىنىڭ مەزمۇنى ئاددىي، مەنىسىز بولسا چوڭ بولغاندىن كېيىن سۆز قابىلىيىتى ۋە رەسىم سىزىش ئىقتىدارى بىر قەدەر ناچار بولىدۇ. كۆپلىگەن كىشىلەر كېچىچە چۈش كۆرۈپ ھېچ ئارام ئالالمىدۇق، دەپ زارلىنىدۇ. ئويغانغاندىن كېيىن روھىي ھالىتى بوش، قاتتىق چارچىغانلىق ھېس قىلىدۇ. چۈش كۆرۈپ ئۇيقۇمغا تەسىر يەتىتى، دەپ قارايدۇ. بۇ بىر خىل خاتا چۈشەنچە. چۈنكى چۈش كۆرۈش ئالدىدا، ئادەتتە مەلۇم (تەخمىنەن 90 مىنۇت) ۋاقىت چۈشسىز ئۇيقۇ بولىدۇ. چۈش كۆرىدىغان ئۇيقۇنىڭ ۋاقتى پۈتۈن ئۇيقۇ ۋاقتىنىڭ تۆتتىن بىر قىسمىدىن ئېشىپ كەتمەيدۇ. پەقەتلا چۈشتىن بىزار بولۇش چۈشتىن قورقۇشنى ئۆزىگە يۇك قىلىۋالماسلا، چۈشتىن ئويغانغاندىن كېيىنكى بوشىشىش، چارچاشنى ئازايتقىلى بولىدۇ.

چاي دېغى سالامەتلىككە زىيانلىق

چاي ئىچكەندىن كېيىن پىيالە، چەينەك قاتارلىقلار ۋاقتىدا يۇيۇلمىسا چاي دېغى پەيدا بولۇپ قالىدۇ. بۇنداق داغ سالامەتلىككە زىيانلىق. چايىنىڭ تەركىبىدە تېئوفىللىن (چاي ساخىرى)، كوفئېين، كىسلاتتىن (كىساتوپتېرىن) قاتارلىق تەركىبلەر بولغاندىن باشقا يەنە چاي پولى فىنولى تۇرىدىكىلەر بولۇپ، ئۇنىڭ ئوكسىدلىنىش ئۇنۇمى نىسبەتەن كۈچلۈك، ھاۋا ۋە سۇدا ناھايىتى ئاسان ئوكسىدلىنىپ، قوڭۇر ماددىغا يەنى چاي دېغىغا ئايلىنىدۇ.

چاي دېغى ئادەمنىڭ ئېغىزىغا كىرگەندە يېمەكلىكلەر تەركىبىدىكى ئاقسىل، ياغ كىسلاتالىرى ۋە ۋىتامىنلار بىلەن بىرىكىپ

چۆكمه هاسىل قىلىپ، ئوزۇقلۇق ماددىلارنىڭ سۈمۈرۈلۈشى ۋە هەزىم قىلىنىشىغا توسقۇنلۇق قىلىدۇ. ئەگەر بۇ ئوكسىدلىق بىرىكمىلەر كۆپ سۈمۈرۈلسە بۆرەك، جىگەر، ئاشقازان، ئۇچەي قاتارلىق ئەزالارنى زەهەرلەپ، يالليۇغلىنىش ۋە باشقا كېسەللىكلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

چاي دېغىدىكى كادىمىي، قوغۇشۇن، ئارسىن، سىماب قاتارلىق كۆپ خىل مېتال ماددىلىرى زەهەرلىك ئېلېمېنتلار بولۇپ، پۈتۈن بەدەندىكى توقۇلما ئەزالارنى چىرىتىپلا قالماي، بەلكى يەنە قان سۈيۇقلۇقى ۋە قان ئىشلەش سىستېمىسىنىمۇ بۇزغۇنچىلىققا ئۇچرىتىپ، ئاستا خاراكتېرلىك زەهەرلىنىش كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغان قان بۇزۇلۇش كېسەللىكى، قان ئازلىق، قان راكى قاتارلىق كېسەللىكلەرنى پەيدا قىلىپ، سالامەتلىككە زور زىيان يەتكۈزىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن ئادەتتە چىنە - چەينەكلەردىكى چاي دېغىنى دائىم تازىلاپ چىقىرىۋېتىش لازىم.

چاينى لايىقىدا ئىچمەك

قىزىق چاي كىشىگە زىيان يەتكۈزىدۇ، زەنجىۋىل سالغان چاي تولغاققا شىپا بولىدۇ، قەنت چاي ئاشقازاننى ياخشىلايدۇ، تاماقتىن كېيىنكى چاي هەزىم قىلىشقا ياردەم بېرىدۇ، بىر كېچىسە تۇرۇپ قالغان چاي ئاشقازان، تالنى بۇزىدۇ، چۈشلۈك چاي روهلاندۇرىدۇ، كەچلىك چاي ئۇيقۇنى قاچۇرىدۇ.

چاينى زىيادە كۆپ ئىچسە ئورۇقلىتىدۇ، ئاچ قورساققا چاي ئىچسە يۈرەك سالىدۇ، شۇڭا چاينى لايىقىدا ئىچىش كېرەك.

چاي شامىسىنىڭ ئەپچىل ئىشلىتىلىشى

چاي شامىسىنى ئەخلەت ئورنىدا تاشلىۋەتسىڭىز بۇ تولىمۇ ئېچىنارلىق بىر ئىش بولىدۇ. چۈنكى، ئۇنىڭ مۇزاپىق ئىشلىتىش ئۇسۇلىنى بىلمىگىنىڭىزلا ئۇنى گۆھەرگە ئايلاندۇرالايسىز.

1. چاي شامىسىنى قۇرۇتقاندىن كېيىن ئۇنى ئېزىپ توزىلاتقۇنىڭ ئىچىگە سېلىپ قويسىڭىز، توزىلاتقۇ ئىچىدىكى غەيرىي پۇراقلارنى يوقاتقىلى بولىدۇ.

2. چاي شامىسى قۇرىغاندىن كېيىن قۇرىغان چاي شامىسى بىلەن ھاجەتخانا ئىچىدىكى سېسىق پۇراقلارنى يوقاتقىلى بولىدۇ.

3. ماي داغلىرى ئورناپ قالغان قازان - قومۇچ، قاچا - قۇچىلارنى چاي شامىسى بىلەن سۈرتۈپ يۇيۇۋەتسىڭىز ماي داغلىرى چىقىپ كېتىدۇ.

4. تۇخۇمنى چاي شامىسى سېلىنغان سۇدا پىشۇرسىڭىز تۇخۇمنىڭ تەمى مەززىلىك بولىدۇ.

5. سامساق يېگەندىن كېيىن چاي شامىسىنى چاينىسىڭىز سامساقنىڭ پۇرىقىنى يوقاتقىلى بولىدۇ.

6. ئەينەك شىشە قاتارلىقلارنى چاي شامىسى بىلەن سۈرتۈپ يۇيسىڭىز ئۇنىڭدىكى كىر - داغلارنى ناھايىتى ئاسانلا چىقىرىۋېتەلەيسىز.

ئۈيقۇ كەلتۈرۈش ئۇسۇللىرى

1. بەزىلەر ئۇزۇن سەپەر قىلغاندىن كېيىن چارچاپ كەتكەنلىكتىن كېچىسى ئۇيقۇسى كەلمەيدۇ. بۇنداق چاغدا بىر ئىستاكان قايناق سۇغا بىرنەچچە تېمىم ئاچچىقسۇ قۇيۇپ، ئاستا ئىچىپ كۆزىڭىزنى يۇمسىڭىز ئاسانلا ئۇخلاپ قالىسىز.

2. ئىچىڭىز پۇشۇپ پەقەت ئۇيقۇڭىز كەلمىگەندە، بىر ئىستاكان شېكەر سۇيى ئىچىۋەتسىڭىز ئۇنۇمى ياخشى بولىدۇ.
3. كەچلىكى بىر ئىستاكان كالا سۈتى ئىچىپ ئاندىن ياتسىڭىز ئاسانلا ئۇيقۇغا كېتىسىز.
4. ياستۇقىڭىزنىڭ يېنىغا بىرنەچچە دانە مېۋە قويۇپ قويسىڭىزمۇ ئۇيقۇ كەلمەسلىكتىن خالى بولالايسىز.

ئۇيقۇسىزلىقنى تۈگىتىش ئۇسۇللىرى

ئۇيقۇسىزلىق چوڭ مېڭىنىڭ زىيادە قوزغىلىشىدىن ئۇخلىماسلىق، ئۇخلىسىمۇ يېنىك، سەگەك ئۇخلاش، ئاسان ئويغىنىپ كېتىش، كۆپ چۈش كۆرۈش، بالدۇر ئويغىنىپ كېتىش قاتارلىقلارنى كۆرسىتىدۇ. بۇنداق كىشىلەرنىڭ كېچىسى ئۇيقۇسى يېتەرلىك بولمىغانلىقتىن، كۈندۈزى روھىي كەيپىياتى ناچارلىشىپ، زېھنىنى مەركەزلەشتۈرەلمەيدۇ، ئىشتىيى تۈتۈلۈپ قالىدۇ. بەزىلىرىدە قۇلىقى غۇڭۇلداش، قولى تىترەش، بېشى ئېغىرلىشىش، ئاسان ئاچچىقلىنىش ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ. ئۇنداق بولسا ئۇيقۇسىزلىقنى قانداق تۈگىتىش كېرەك؟ بۇنىڭ ئۈچۈن تۆۋەندىكىلەرگە دىققەت قىلىش كېرەك:

1. ئۇيقۇسى كەلمىگەندە ئۇيقۇ دورىسى ئىچىشنى ئادەتلەندۈرۈۋالماسلىق كېرەك. ئۇيقۇسىزلىقنىڭ ھەقىقىي سەۋەبىنى ئېنىقلاپ، كۆڭۈلدىكى چىگىشلەرنى يېشىش، شۇ ئارقىلىق ئۆزىنى يېنىك ھېس قىلىش كېرەك.
2. خىزمەت بىلەن دەم ئېلىشنى بىرلەشتۈرۈش، توغرا تۇرمۇش ئادىتىنى يېتىلدۈرۈش، ھاراق ئىچمەسلىك، تاماكا چەكمەسلىك، ئاچچىق يېمەكلىكلەرنى يېمەسلىك كېرەك. كەچلىك تاماقنى بەك كۆپ يېمەسلىك، ئۇخلاش ئالدىدا قەھۋە، قېنىق چاي ئىچمەسلىك كېرەك.

3. ئەرۋننى كۆچەيتىشكە پايدىلىق بەلىق، پا-
ئاق، خاسلاق، ئالما، سۈت قاتارلىقلارنى كۆپرەك ئىس-
تېمال قىلىش كېرەك.

4. ئۇخلاشتىن يېرىم سائەت بۇرۇن مۇڭلۇق مۇزىكىلارنى
ئاڭلاش، ھېچنېمە ئويلىماسلىق، يېنىك ھەرىكەت قىلىپ بېرىش
كېرەك.

5. ئۇخلاشتىن ئىلگىرى پۇتنى قىزىق سۇدا يۇ-
يۇش ۋە پۇتنىڭ ئالقىنىنى يېنىك ئۇۋۇلاپ بېرىش كې-
رەك.

6. چاي دورىسى ۋە ئىسسىققا مايىل دورىلارنى ئاز ئىستې-
مال قىلىش كېرەك. مۇمكىن بولسا گۈل ئۆستۈرۈش بىلەن
شۇغۇللىنىش كېرەك.

7. ئۇخلاشتىن ئىلگىرى بىر ئىستاكان سۈت ئىچىش ياكى
بىرئاز تاتلىق يېمەكلىكلەرنى يېيىش كېرەك. بۇلار ئۇيقۇنىڭ
سۈپىتىنى ئاشۇرىدۇ.

شۇنىڭغا دىققەت قىلىش كېرەككى، ئۇيقۇ دورىسىنى ئۇزۇن
مەزگىل ئىشلەتكەندە، روھىي كەيپىياتى تۆۋەنلەپ تۇتۇۋېلىش
قابىلىيىتى ئاجىزلاپ كېتىدۇ ھەمدە قان بېسىمى تۆۋەنلەپ ئىش-
تىيى تۇتۇلۇپ، چوڭ تەرتى قېتىۋېلىپ قولى تىترەيدىغان بو-
لۇپ قالىدۇ. شۇڭا ئۇيقۇ دورىسىنى ئىمكان قەدەر ئىشلەتمەسلىك
كېرەك.

ئۇيقۇدىكى ئون پەرھىز

1. ئوڭدا ياتماسلىق. پۇتنى يېغىپ ياتقاندا كۈچ - قۇۋۋىتى
تارىلىپ كەتمەيدۇ. ئويغىنىپلا كېرىلىپ قانىنى يۇرۇشتۇرگىلى
بولىدۇ.

2. ياتقاندا تەشۋىشلەنمەسلىك. قەدىمكىلەر: «ئۇخلىغاندا

ئاۋۋال كۆڭلۈڭنى تىنىدۇر، ئاندىن كۆزۈڭنى يۇم» دېگەنىكەن.
3. ئۇخلاشتىن ئىلگىرى ئاچچىقلانماسلىق. جۇدۇنىڭىز تۇ-
تۇلسا قانىنىڭ يۇرۇشى تەرتىپسىزلىشىدۇ - دە، دەرھال ئۇخلىغۇ-
لى بولمايدۇ.
4. ئۇخلاشتىن ئىلگىرى غىزالانماسلىق. ئۇخلاش ئالدىدا
غىزالانسىڭىز، ئۇچەي بىلەن ئاشقازانىنىڭ يۈكى ئېغىرلاپ ئۇيقۇغا
تەسىر يېتىدۇ.
5. چىراغنى يۇزلىنىپ ياتماسلىق. چىراغنى يۇزلىنىپ ياتـ
سىڭىز، كۆڭلىڭىز بىئارام بولۇپ ئۇزاققىچە ئۇخلىيالمايسىز
ھەم ئاسانلا ئويغىنىپ كېتىسىز.
6. ئاغزىنى ئېچىپ ئۇخلىماسلىق. ئاغزىڭىزنى ئېچىپ
ئۇخلىسىڭىز، تازىلىق ياخشى بولمايدۇ، ئۆپكە بىلەن ئاشقازانغا
مۇ سوغۇق ھاۋا ئۆتۈپ كېتىدۇ.
7. يۇزنى يېپىۋېلىپ ياتماسلىق. يوتقانغا پۈركىنىپ ياتسا-
ڭىز نەپەس قىيىنلىشىدۇ.
8. ياتقاندا گەپلەشمەسلىك.
9. شامال ئۆتۈشىدىغان يەردە ياتماسلىق. قەدىمكىلەر شامال
ھەرخىل كېسەللىكلەرنىڭ مەنبەسىدۇر، شامالدا كۆپ يۈرگەنلەر
ھەرخىل كېسەللەرگە گىرىپتار بولىدۇ، شۇ ۋەجىدىن «ئۆزىنى
سورىغانلار تومۇزدىمۇ شامال تېگىدىغان يەردە ياكى تالادا ياتماي-
دۇ» دېگەنىكەن.
10. مېڭىگە دەخلى يەتكۈزمەسلىك ئۈچۈن باشنى ئوتقا يې-
قىن تۇتۇپ ياتماسلىق. تېمپېراتۇرا يۇقىرى بولۇپ كەتسە ئۇخلاپ
قالغاندىن كېيىن ئاسانلا يوتقانىنى ئېچىۋېتىسىز - دە، سوغۇق
ئۆتۈپ قالىدۇ.

قانداق قىلغاندا سۈپەتلىك ئۇخلىغىلى بولىدۇ

ئۇخلاش هارغىنلىقنى تۈگىتىپ، زېهنىڭنى ئەسلىگە كەلـ
تۈرۈپ، چىرايىڭنى نۇرلاندۇرىدۇ. قانداق قىلغاندا ئۇنۇملۇك
ئۇخلىغىلى بولىدۇ؟

1. ئىنتايىن ياخشى بولغان ئۇخلاش مۇهىتى هازىرلاش. ياتاق ئۆينىڭ تېمپېراتۇرىسى نورمال بولۇش، بولۇپمۇ تىنچ، ئازادە بولۇش كېرەك.

2. يوتقان يەڭگىل، نېپىزرەك بولۇشى كېرەك. ئەكسىچە بولغاندا كۆكرەك قىسىم بېسىلىپ نەپەسلىنىش ياخشى بولمايدۇ، ئاسانلا چۈش كۆرۈش هادىسىسى سادىر بولىدۇ. يوتقان تېمپېراتۇرىسى بەك يۇقىرى بولغاندا، ماددا ئالمىشىش ئېشىپ كېتىپ ئېنېرگىيە تېز خورايدۇ ـ دە، ئويغانغاندىن كېيىن يەنىلا هارغۇق چىقمايدۇ.

3. ئاچ قورساق ئۇخلىماسلىق كېرەك. ئادەم بەدىنىدە قەنت ماددىسى بەك تۆۋەن بولغاندا ئۇيقۇ توسقۇنلۇققا ئۇچراپ، ئاسانلا چۆچۈپ ئويغىنىش ئالامىتى كۆرۈلىدۇ.

4. هاراق ئىچىۋېلىپ ئۇخلاش زىيانلىق. هاراقنى ئىچىپ بولۇپلا ئۇخلىغاندا ئۇيقۇغا قانمايلا ئويغىنىپ كېتىش ۋە ئۇخلىيالماسلىق، نەپەس رېتىمسىزلىنىش ئالامىتى كۆرۈلىدۇ.

تاماقنى ئوبدان چاينap يېيىشنىڭ پايدىسى

هەرقانداق تاماقنى ئالدىرىماي ئوبدان چاينap يېيىشنىڭ تۆۋەندىكىدەك پايدىسى بار:

1. يېگەن تاماق پارچىلىنىپ ئوبدان هەزىم بولىدۇ.

2. تاماق چاينىغاندا ئېچىڭ — زاڭاق ئۈستىخانلىرى غىدىقـ

لمنمپ، تولۇق يېتىلىشىگە پايدىسى بار.

3. تاماق چاينىغاندا، كۆپلەپ ئاجرىلىپ چىقىدىغان شۆلگەي تەركىبىدىكى راكىنىڭ ئالدىنى ئالغۇچى ماددا راك كېسىلى پەيدا بولۇشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

4. تاماقنى ئوبدان چايناپ يېيىش چوڭ مېڭە ئىنكاسىنى سەزگۈرلەشتۈرىدۇ. تاماقنى ئوبدان چايناپ يېيىشنىڭ چىرايىنى گۈزەللەشتۈرۈش ۋە سەمرىپ كېتىشنىڭ ئالدىنى ئېلىشقا پايدىسى بار.

ياپونىيىلىكلەرنىڭ مەملىكەت مىقياسىدا بۇنىڭدىن توققۇز يىل بۇرۇن «بىر كاپام ئاشنى 30 قېتىم چايناپ يۇتۇش» ھەرىكىتىنى قانات يايدۇرغانلىقىمۇ بۇ نۇقتىنى ئىسپاتلاپ بېرىدۇ.

قارا چاي ۋە پۇت پۇراش

داسقا ئازراق قارا چاي ۋە تۇز سېلىپ، ئۇنىڭ ئۇستىگە قىزىق سۇ قۇيۇپ، پۇت كۆيمىگۈدەك بولغاندا پۇتنى داستىكى سۇغا چىلاپ، بەش مىنۇتتىن ئون مىنۇتقىچە ئۇۋۇلاپ يۇيۇپ بەرسە ھەم مۇشۇ ئۇسۇل بويىچە بىر مەزگىل داۋاملاشتۇرسا، پۇت پۇراشنى يوقاتقىلى بولىدۇ.

قاداقنى چاي بىلەن چۇشۇرۇش

ئاقچايگۈل (茉莉花茶) چېيىنى سوقۇپ، ئۇنىڭغا سۇ قوشۇپ شىلىمشىق ھالەتكە كەلتۈرۈپ، لاتا بىلەن قاداق بار جايغا مەھكەم تېڭىپ، ھەر كۈنى پۇتنى يۇغاندا سۇغا چىلاپ ئۇچ كۈندە بىر قېتىم ئالماشتۇرسا (تەڭ ئېلىپ بېرىلىدۇ)، قاداق ئۆزلۈكىدىن چۈشۈپ كېتىدۇ. بۇ ئۇسۇلنى بەش قېتىم داۋاملاشتۇرغاندا قاداق يىلتىزىدىن يوقايدۇ.

غەزەلنىشتىكى خاتا كۆزقاراش

1. خولىستېرىن بار يېمەكلىكنى يېيىشنى رەت قىلىش. يېمەكلىك ئادەم بەدىنىگە زىيانلىق بولماستىن، سالامەتلىككە پايدىلىق بولىدۇ.

2. سىللىۋلوزا ئۇنۇمۇبرسال ئىقتىدارغا ئىگە. شۇنى بىلىش كېرەككى، سىللولۇزا كۆپ قوبۇل قىلىنىپ كەتسە، ھامىلدار ئاياللار ۋە بىر قىسىم قان ئازلىق كېسىلىگە گىرىپتار بولغانلارنىڭ قان ئازلىق ئەھۋالىنى تېخىمۇ ئېغىرلاشتۇرۇۋېتىدۇ. يەنە بالىلارنىڭ ئۆسۈپ يېتىلىشىنى نورمالسىزلاشتۇرۇپ قويىدۇ.

3. كالتسىي تابلېتكىسىنى كۆپ يېسە بەدەندىكى كالتسىي ماددىسىنى كۆپەيتىدۇ. ئەمەلىيەتتە ئۇستىخاننىڭ بوشاپ كېتىشى پەقەت كالتسىينىڭ كەم بولغانلىقىدىنلا ئەمەس. كالتسىينى ئارتۇق يەۋەتسە، بەدەننىڭ باشقا قۇۋۋەتلىك ماددىلارنى قوبۇل قىلىشىغا بۇزغۇنچىلىق قىلىدۇ.

4. تاتلىقنى يېسە بەدەنگە زىيان قىلىدۇ. ئەمەلىيەتتە تاتلىقنى يېسە چىشنى قۇرتلاشتۇرۇشتىن باشقا، ئارتۇق يەۋەتمىسلا باشقا كېسەللەرنى پەيدا قىلمايدۇ.

5. تۇز سالامەتلىكنىڭ دۈشمىنى. تۇز بىلەن يۇقىرى قان بېسىمنىڭ ئوتتۇرىسىدا مەلۇم مۇناسىۋەت بار بولغىنى بىلەن ساغلام ئادەمنىڭ تۇز يېيىشنى چەكلەشنىڭ پايدىسى يوق.

گۈرۈچ يۇغان سۈنىڭ ئەپچىل ئىشلىتىلىشى

قولىڭىزنى دائىم دېگۈدەك گۈرۈچ يۇغان سۈدا يۇيۇپ بەرسىڭىز قول تېرىلىرىڭىز سىيلىق، يۇمران تۇرىدۇ. كالا ـ قويلار-

نىڭ قېرىنلىرىنى گۈرۈچ يۇغان سۇدا قاينىتىسىڭىز سېسىق پۇراق-
لار تېزلا يوقايدۇ. داتلىشىپ قالغان پىچاق - چەيدولىرىڭىزنى
گۈرۈچ يۇغان سۇغا چىلاپ قويسىڭىز ئىككى سائەتتىلا داتنى
ئالىدۇ. ئۆي جاھازىلىرىڭىزنى گۈرۈچ يۇغان سۇدا يۇيۇپ بەرسە-
ڭىز ئەسلىدىكى نۇرانىلىقىنى يوقاتمايدۇ. دائىم گۈرۈچ يۇغان
سۇدا ئېغىز چايقاپ بەرسىڭىز ئېغىز پۇراش قاتارلىق ئېغىز
بوشلۇقى كېسەللىكلىرىگە شىپا بولىدۇ.

گالغا بېلىق قىلتىرىقى تۇرۇپ قالغاندا قانداق قىلىش كېرەك؟

نۇرغۇن كىشىلەر گېلىغا بېلىق قىلتىرىقى تۇرۇپ قالغاندا ئاچچىقسۇ ئىچىدۇ ھەمدە ئاچچىقسۇ بېلىق قىلتىرىقىنى يۇمشىتە-
ىدۇ، دەپ قارايدۇ.

ئېنىقلاشلارغا قارىغاندا، بېلىق قىلتىرىقى سىركە كىسلاتا-
سىدا يۇمشىمايدىكەن. شۇڭا، بېلىق قىلتىرىقى گالغا تۇرۇپ
قالغاندا ئاچچىقسۇ ئىچسە ئۇنۇمى بولمايلا قالماي، بەلكى ئېغىر
ئاقىۋەتلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. چۈنكى، بېلىق قىلتىرىقى
گالغا تۇرۇپ قالغاندا ئاچچىقسۇ ئىچسە قىزىلئۆڭگەچ شىلىمشىق
پەردىسى سىركە كىسلاتاسىنىڭ غىدىقلىشىغا ئۇچراپ، كۆيۈپ
جاراھەتلىنىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. كۆيۈپ جاراھەتلەنگەن
ئورۇن كېڭىيىدۇ. بۇ جەريانداا ئاچچىقسۇ كانايغا بېرىپ، خىمە-
يىلىك جاراھەتنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ، ھەتتا نەپەس قىيىن
بولۇش، تۇنجۇقۇپ قېلىش قاتارلىق ئىشلار كۆرۈلىدۇ. شۇڭا
بېلىق قىلتىرىقى گالغا تۇرۇپ قالسا ھەرگىزمۇ ئاچچىقسۇ ئى-
چىشكە بولمايدۇ. ئەگەر ئېغىر بولسا دوختۇرخانىغا بېرىپ دوخ-
تۇرنىڭ كۆرسەتمىسى بويىچە ئىش كۆرۈش لازىم.

خېمىرنى بەك ئېچىتىۋەتمەك

هورنان، مانتا، قۇيماق قاتارلىق تاماقلارنى ئەتكەندە خې-
مىرنى بەك ئېچىتىۋەتمەسلىك كېرەك. ئەگەر خېمىر بەك ئېچىپ
كەتكەندە ئۇنىڭغا شۇلتا ئارىلاشتۇرۇپ، ئۇنىڭ كىسلاتالىق تەر-
كىبىنى نىترالاشتۇرۇشقا توغرا كېلىدۇ، بۇ خىل تاماق يېيىش-
لىك بولمايدۇ. بىر قىسىم بەدەنگە كېرەكلىك ماددىلار پارچىلە-
نىدۇ ۋە بىر قىسىم ئادەم بەدىنىگە پايدىسىز مىكروبلار پەيدا
بولىدۇ، يېمەكلىكنىڭ ئوزۇقلۇق قىممىتىگە تەسىر يېتىدۇ.

خەتەرلىك تۇرمۇش ئادىتى

ئەتىگەندە تاماق يېمەسلىك. بۇنداق ئادەم ئاسانلا باش قې-
يىش، ئاشقازان ئاغرىيدىغان بولۇپ قالىدۇ. ھەتتا ئۆتتە تاش
پەيدا بولۇش كېسىلىگە گىرىپتار بولىدۇ.

ئاچ قورساق يۇگۇرۇش. ئاچ قورساق يۇگۇرگەندە يۈرەك
ۋە ئۆپكىنىڭ يۈكى ئېشىپ كېتىپ، يۈرەك رىتىمىدىن ئېزىش
كېلىپ چىقىدۇ. بەزىلەر ھەتتا مۇشۇ سەۋەبتىن ئۆلۈپمۇ كېتە-
دۇ. ياشانغان، سېمىز كىشىلەر ئۇچۇن تېخىمۇ شۇنداق.

كۆيۈپ، قاردىاپ كەتكەن يېمەكلىكنى يېيىش. ئەستىن
چىقارماسلىق كېرەككى، بۇلغانغان بۇنداق يېمەكلىكلەر ئاشقازان
راكى ۋە قان راكىغا ئېلىپ بېرىشى مۇمكىن.

سىرلانغان چوكىدا تاماق يېيىش. چوكىنى سىرلىغان سىر
تەركىبىدە ئادەم بەدىنىگە زىيانلىق بولغان كۆپ خىل ماددىلار
بار. بۇنداق ماددىلارنىڭ بەزىسى دەل راك كېسىلىگە ئېلىپ
بارغۇچى ماددىلاردۇر. شۇڭا سىرلانمىغان چوكىدا تاماق يېگەن
تۇزۇك.

ئۇيغۇر كتاب توربېكتى
www.uyghurkitap.com

چىنە - قاچا يۇيۇش سۇيۇقلۇقنى ئىشلەتكەندە نېمىلەرگە دىققەت قىلىش كېرەك؟

هەرخىل يۇيۇش ماتېرىياللىرى ئىچىدە چىنە - قاچا يۇيۇش سۇيۇقلۇقىنىڭ سالامەتلىككە كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئەڭ زور. چۈنكى ئۇنىڭدىكى ئەڭ ئاساسلىق يۇغۇچى-ئالكىل بېنزول تۇرىدىكى ئاكتىپلاشتۇرغۇچىلاردىن بولۇپ، زەھەرلىك.

چىنە - قاچا يۇيۇش سۇيۇقلۇقى ئارقىلىق ئادەتتە چىنە - قاچا، مېۋە - چېۋە ۋە سەي - كۆكتاتلارنى يۇيۇشقا بولىدۇ. شۇڭا ئۇنى كۈندە بىرنەچچە قېتىم ئىشلىتىشكە توغرا كېلىدۇ. ئۇنىڭ بەدىنگە بولغان زىيىنىنى يوقىتىش ئۈچۈن ئۇنى ئىشلەتكەندە تۆۋەندىكىلەرگە دىققەت قىلىش كېرەك:

1. چىنە - قاچا يۇيۇش سۇيۇقلۇقىنىڭ ئۇنۇمىنى يۇقىرى كۆتۈرۈش ئۈچۈن چىنە - قاچا يۇغاندا، ئىمكان قەدەر ئىسسىق سۇ ئىشلىتىش كېرەك.

2. چىنە - قاچا يۇيۇش سۇيۇقلۇقىدىكى ياغسىزلاندۇرغۇچى تەركىب مېۋە - چېۋە، سەي - كۆكتاتلارنىڭ پوستىنى بۇزۇپ، ئىچىگە سىڭىپ كىرىپ، ئۇلاردا قايتا بۇلغىنىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. شۇڭا ئۇلارنى يۇغاندا چىنە - قاچا يۇيۇش سۇيۇقلۇقىنى كۆپ قوشماسلىق، دەرھال يۇيۇپ، چايقاش كېرەك.

3. بەزىلەرنىڭ تېرىسى زىيادە سېزىمچانلىققا ئىگە بولۇپ، قولى چىنە - قاچا يۇيۇش سۇيۇقلۇقى بىلەن ئۇچراشسا قىزىرىپ، ئىششىپ كېتىدۇ. شۇڭا بۇنداق كىشىلەر ياكى قولى زەخىملەنگەن كىشىلەر ئۇنى ئىشلەتكەندە، رېزىنكە پەلەي كىيىۋېلىشى كېرەك.

4. چىنە - قاچا يۇيۇش سۇيۇقلۇقى ئارقىلىق يۇيۇلغان نەرسىلەرنى پاكىز سۇدا قايتا - قايتا چايقاپ، چىنە - قاچا يۇيۇش

سۈيۈقلۈقىنىڭ قالدۇقىنى ئۆزۈل ـ كېسىل چىقىرىپ تاشلاش كېرەك.

گۈل ۋە سالامەتلىك

گۈل كىشىلەرگە ھۈزۈر بېغىشلاپلا قالماي، مۇھىتنى گۈزەللەشتۈرۈپ، بۈلغىنىشنى ئازايتىپ، تۈرلۈك كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. نېرۋا پائالىيىتى بۈزۈلۈشقا باشلىغان بەزى كېسەللەرنى داۋالاشتا، گۈل شىپالىق رول ئويناپىدۇ. شۇنداق بولغاچقا بەزى مەملىكەتلەردە گۈل چېچەكلىرى ۋە يوپۇرماقلىرى بىلەن ھۈزۈرلاندۇرۇش ئارقىلىق كېسەللىكلەرنى داۋالايدىغان مەخسۇس دوختۇرخانىلار بارلىققا كەلدى.

كىشىلەر بۈرۈندىن تارتىپ گۈلنىڭ شېخى، پوستى ۋە ئۇرۇقىنى دورا ئورنىدا ئىشلىتىپ كەلگەن، مەسىلەن، پېچەكگۈل بۆرەكنى كۈچەيتىپ، ئۆپكىنى قۇۋۋەتلەيدۇ. كاككۇكگۈل يۆتەلنى توختىتىدۇ. شاپتۇل چېچىكى تەرەتنى راۋانلاشتۇرۇپ، سۇلۇق ئىششىقنى ياندۇرىدۇ. گۈل ئادەمنىڭ سالامەتلىكى بىلەن زىچ مۇناسىۋەتلىك بولغاچقا، ئائىلىلەردە گۈل ئۆستۈرۈشكە ئەھمىيەت بېرىش كېرەك. مۇتەخەسسىسلەرنىڭ تەتقىقات نەتىجىسىگە ئاساسلانغاندا، ئۆي ھاۋاسىنىڭ بولغىنىشى سىرتقى مۇھىتنىڭ بولغىنىشىدىن ئېغىر بولۇپ، سالامەتلىككە بىۋاسىتە تەسىر يەتكۈزىدىكەن. شۇڭا ئۆي ھاۋاسىنىڭ بولغىنىشىنى تىزگىنلەش كېرەك، يەنى ئۆينى تازا تۇتۇش بىلەن بىللە ئۆيدە گۈل ئۆستۈرۈش كېرەك. ئالىملارنىڭ تەكشۈرۈشىگە قارىغاندا، ئۆيدە ئۆستۈرۈلگەن گۈللەر فوتوسىنتېز رولى ئارقىلىق ئۆزى چىقارغان كاربون (Ⅳ) ئوكسىددىن 20 ھەسسە كۆپ كاربون (Ⅳ) ئوكسىدىنى سۈمۈرۈۋېلىپ ھاۋانى ساپلاشتۇرىدىكەن، شۇنىڭدەك ھاۋادىكى زىيانلىق تەركىبلەرنى ئازايتىدىكەن. مەسىلەن، قوناق

گۇلنىڭ ھاۋادىكى خلوروم ماددىسىنى، سۆگەت گۇلنىڭ ھاۋادد-
كى خلور ماددىسىنى، ئانار گۇلنىڭ ھاۋادىكى قوغۇشۇن تەركە-
بىنى، شەپەقگۇل ۋە تۈگمىگۇللەرنىڭ ھاۋادىكى چاڭ ـ توزانلار-
نى سۈمۈرۈش ئىقتىدارى ناھايىتى كۈچلۈك ئىكەن. شۇڭا ئائىلە-
لەردە گۈل ئۆستۈرۈشكە ئەھمىيەت بېرىش كېرەك.

نېمە ئۈچۈن تەرلەشنى پايدىلىق دەيمىز؟

«تەرلەش پايدىلىق» دېگەن سۆزدە تەر بىلەن سالامەتلىكنىڭ مۇناسىۋىتى ئەكس ئەتتۈرۈلگەن. تەرلەشنىڭ تۆۋەندىكىدەك پايدىلىرى بار:

1. بەدەن تېمپېراتۇرىسىنىڭ تەڭپۇڭلۇقىنى ساقلىغىلى بولىدۇ. ئادەم بەدىنىدە 2 مىليوندىن 5 مىليونغىچە تەر تۆشۈكچىسى بولىدۇ. گەرچە ئۆزۈنىنىڭ تەرلىگەنلىكىنى سەزمىسىمۇ، ھەر بىر ئادەم كۈنىگە 700 — 600 مىللىمېتىر تەرنى سىرتقا چىقىرىپ تۇرىدۇ. تەرنىڭ چىقىپ تۇرۇشى ئارقىلىق بەدەن تېمپېراتۇرىسىنىڭ ئۆرلەپ كېتىشىدىن ساقلانغىلى، بەدەننى ھەمىشە بىر خىل تېمپېراتۇرىدا ساقلىغىلى بولىدۇ.

2. كېرەكسىز ماددىلارنى سىرتقا چىقىرىۋېتىپ، بەدەن سۈيۇقلۇقىنى تەڭشەپ تۇرغىلى بولىدۇ.

3. تېرە يۇزىنىڭ كىسلاتالىقىنى ساقلاپ، باكتېرىيىلەرنىڭ ھۇجۇمىدىن مۇداپىئەلىنىپ، كېسەللىكنى ئازايتقىلى بولىدۇ.

بۇنىڭدىن كۆرۈۋېلىشقا بولىدۇكى، تەرلەش ئورگانىزم ئۈچۈن ناھايىتى قىممەتلىك، ئادەم تەرلىمىسە سالامەتلىكى خەۋپكە ئۇچرايدۇ. شۇڭا، ھەر كۈنى سىرتتا پائالىيەت ئېلىپ بېرىپ ئانچە ـ مۇنچە تەرلەپ تۇرۇش ئارقىلىق، نۇرغۇن كېسەللىكلەرنىڭ ئازابىدىن خالىي بولغىلى بولىدۇ.

نېمە ئۈچۈن سەھەر ۋاقتىدا ھەرىكەت قىلىش مۇۋاپىق ئەمەس؟

تالاڭ سەھەردىكى ساپ ھاۋا بەدەن چىنىقتۇرۇشقا مۇۋاپىق، بىراق، زىيادا قاتتىق چېنىقىش مۇۋاپىق ئەمەس. ئۇنداق بولمايدىكەن، بىر كۈنلۈك خىزمەت، ئۆگىنىش، تەن سالامەتلىككە تەسىر يېتىدۇ. بۇنىڭ سەۋەبى، كېچىلىك ئۇيقۇ ئارقىلىق ئاشقازان مىدىكى يېمەكلىكلەر سىرتقا چىقىپ بولىدۇ. ئەگەر ھەرىكەت مىقدارى كۆپ بولۇپ كەتسە ئورگانىزمنىڭ سالامەتلىككە، ئەتىگەندارى تاماقنىڭ ھەزىم بولۇشىغا پايدىسىز. شۇڭا تالاڭ سەھەردە ۋاسكېتبول، پۇتبول، ئۇزۇنغا يۈگۈرۈش قاتارلىق سۈرئىتى تولۇ تېز، ۋاقتى تولمۇ ئۇزاق بولغان قاتتىق ھەرىكەتلەرگە قاتنىشىش مۇۋاپىق ئەمەس. ئادەتتە ئاستا يۈگۈرۈش، گىمناستىكا ئويناش، قاتتىق نەپەس ئېلىش قاتارلىق ھەرىكەتلەر بىر قەدەر مۇۋاپىق.

پەلەمپەيدىن چىقىش نېمە ئۈچۈن ئاخشى ھەرىكەت ھېسابلىنىدۇ؟

پەلەمپەيدىن چىقىشتىن قورقىدۇ، ئەمەلىيەتتە، مۇۋاپىق ھالدا پەلەمپەيدىن چىقىش سالامەتلىككە ئىنتايىن پايدىلىق، بۇ ئارقىلىق بەدەندىكى ئېنېرگىيىنىڭ ئالمىشىشى تېزلىشىپ، يۈرەك ئىقتىدارى كۈچىيىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا، بۇ ئارقىلىق يەنە تاجىسىمان قان تومۇرلۇق يۈرەك كېسىلىنىڭ ئالدىنى ئالغىلى ۋە سېمىزلىكنى تىزگىنلىگىلى بولىدۇ. فىزىئولوگلارنىڭ ئېنىقلىشىچە، 40 كىلوگرام ئىغىرلىقتىكى بىر ئادەمنىڭ ئون مىنۇت پەلەمپەيدىن چىقىشى ئۈچۈن 202 كالورىيە ئىسسىق-

ئۇيغۇر كتاب توربېكتى
ئۇيغۇرچە كىتابلارغا بېكى ئادرېسى www.uyghurkitap.com

لىق سەرپ بولىدىكەن، پەلەمپەيدىن چۈشۈش ئۈچۈن سەرپ قە-
لىنغان ئىسىمقلىق پەلەمپەيدىن چىقىش ئۈچۈن سەرپ قىلىنغان
ئىسىمقلىقنىڭ ئۈچتىن بىرىگە تەڭ كېلىدىكەن. ئوخشاش ۋاقىت
ئىچىدە پەلەمپەيدىن چىقىش ئۈچۈن سەرپ قىلىنغان ئىسىمقلىق
سۇ ئۈزۈشكە قارىغاندا ئىككى يېرىم ھەسسە، سەيلە قىلىشقا
قارىغاندا تۆت ھەسسە، يۈگۈرۈشكە قارىغاندا 23%، پەي توپ
ئوينىغانغا قارىغاندا 94% كۆپ بولىدىكەن. شۇڭا، چەت ئەل-
لەردە پەلەمپەيدىن چىقىش «ئەڭ ياخشى ھەرىكەت» دەپ
ئاتىلىدىكەن.

نېمە ئۈچۈن تاماقتىن كېيىن ھەرىكەت قىلسا قورساق ئاغرىيدۇ؟

بۇنىڭ سەۋەبى:

1. تاماقتىن كېيىن يېمەكلىك بىلەن تولغان ئاشقازان - ئۈچەي ھەرىكەت جەريانىدا داۋالغۇپ، ئۈچەي بېغىشلىرىنى تارتىدۇ.

2. ھەرىكەت قىلغاندا، ئىسكىلىت - مۇسكۇللىرىغا كېلىدىغان قان مىقدارى كۆپىيىپ، ئىچكى ئەزالارغا بارىدىغان قان ئازىيىدۇ، بۇنىڭ بىلەن بىر قىسىم قان تومۇرلىرى تارىيىدۇ ھەم ئاشقازان - ئۈچەي سىيلىق مۇسكۇلى سىپازمىلىق قىسقىرايدۇ.

3. ھەرىكەت قىلغاندا ئوكسىگېنغا بولغان ئېھتىياج ئېشىپ نەپەس تېزلەشكەنلىكتىن، كۆكرەك بوشلۇقى چىڭقىلىدۇ، جە-گەردە قاننىڭ ئېقىشى توسقۇنلۇققا ئۇچرايدۇ، بۇنىڭ بىلەن جە-گەردە ۋاقتىنچە قان ئۈيۈپ جىگەرنىڭ ئاغرىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

4. سوزۇلما خاراكتېرلىك سوقۇر ئۈچەي يالليۇغى ياكى ئاشقازان - ئۈچەي كېسەللىكلىرى بولۇشى مۇمكىن. شۇنىڭ

ئۇچۇن تاماقتىن كېيىن ھېچ بولمىغاندا بىر - ئىككى سائەت دەم ئېلىپ ئاندىن ھەربىرىگە قىلىش لازىم.

پۇت - قول قايرىلىپ كەتكەندە قانداق قىلىش كېرەك؟

1. خام زەنجۈلنى مۇۋاپىق مىقداردا ئېزىپ سۈيىنى چىقىرىپ، ئۇنىڭغا يېرىم قوشۇقتىن ئازراق ئاشتۇزى قوشۇپ، ئارىلاشتۇرۇپ بولغاندىن كېيىن قايرىلىپ كەتكەن جايغا سۈرۈپ تېڭىپ مۇقىملاشتۇرۇلىدۇ. مۇشۇ ئۇسۇل بويىچە ھەر كۈنى بىر قېتىم، ئۇدا ئىككى - ئۈچ كۈن سۈرۈپ تېڭىپ بەرسە ساقىيىپ كېتىدۇ.

2. ئالدى بىلەن قايرىلىپ كەتكەن جاينى ھاراق بىلەن ئۇۋۇلاپ، ئاندىن قايرىلىپ كەتكەن جايغا بىر پارچە خام زەنجىۋىل قويۇپ، زەنجۈلنىڭ ئۇستىدىن ئەمەن ئىسى بىلەن ئىس ئۆتكۈزۈپ، زەنجۈل پارچىسى قىزىغاندىن كېيىن توختىتىلىدۇ. تەخمىنەن 15 - 10 مىنۇت ئەتراپىدا ئىس ئۆتكۈزسە بولىدۇ.

ئۇۋۇلاپ داۋالاشنىڭ پايدىسى

يېقىندا، چەت ئەلدىكى بىر تېببىي تەتقىقات ئورنىدا قول بىلەن ساق ئادەملەرنى سىيلاپ (ئۇۋۇلاپ) بەرگەندە چوڭ مېڭىنىڭ پائالىيەت ئىقتىدارىنى يۇقىرى كۆتۈرگىلى بولىدىغانلىقىنى؛ كېسەل كىشىلەرنى سىيلاپ ئۇۋۇلاپ بەرگەندە، بەدەندە تېخىمۇ كۆپ مۇداپىئە ھۈجەيرىلىرى پەيدا بولىدىغانلىقىنى ئىسپاتلاپ چىققان.

يېقىندا ئامېرىكىنىڭ مىچىگان داشۆسىدىكى دوختۇر فېردى

ئۇيغۇر كتاب تورى بىكتى
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ يېڭى ئادرېسى www.uyghurkitap.com

ۋە باشقا تەتقاتچىلار ئەيدىز كېسىلىگە مۇپتىلا بولغان ئەرلەرنى تەتقىق قىلغان. ئۇلار كېسەللەرنى ھەر ھەپتىدە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 45 مىنۇت سىيلاپ بەرگەن. داۋالاش بىر ئاي داۋاملىـ شىپ نەتىجىدە كېسەللەر ھەددىدىن زىيادە جىددىيلىشىشتىن قۇـ تۇلۇپ بەدىنىدە تېخىمۇ كۆپ مۇداپىئە ھۈجەيرىلىرى پەيدا بولـ غان. دوختۇر فېردى سىيلاش ئارقىلىق داۋالاشنىڭ تېببىي ساھەدە ئېتىراپ قىلىشقا ئېرىشىدىغانلىقىغا ئىشەنگەن. ئۇ بۇ خىل داۋالاش ئۇسۇلىنى ئىشلەتكەندە نەتىجىنىڭ كۆرۈنەرلىك بولىدىغانلىقىنى، ھەتتا بەزى دورىلارنىڭ ئورنىنى باسالايدىغانلىـ قىنى ئېيتقان.

زوكۇزىيىپ ئولتۇرسا نېمە ئۈچۈن باش قايىدۇ؟

ئۇزۇن زوكۇزىيىپ ئولتۇرۇپ بىراقلا قوپقاندا كۆپ ھاللاردا باش قېيىپ، كۆزلەر چىمىلداپ كېتىدۇ. بۇ، زوكۇزىيىپ ئولتۇـ رۇپ ئادەتلەنمىگەنلىكتىن ياكى قان كەملىكتىن بولۇشى مۇمـ كىن. ئەمما بۇنىڭ ئەڭ مۇھىم سەۋەبى، ئادەم زوكۇزىيىپ ئولـ تۇرغاندا، پۈتتىكى قان زور مىقدارىدا ئازىيىپ باشقا چىقىدۇ. شۇڭا ئىتتىكلا ئورنىدىن تۇرغاندا، باشتىن قان كۆپلەپ تۆۋەنگە چۈشۈپ باشتا ۋاقىتلىق قان يېتىشمەسلىكنى كەلتۈرۈپ چىقىرىـ دۇ. بۇ چاغدا كۆزنىڭ كۆرۈش تور پەردىسىدىكى قان يېتىشمەي، كۆرۈش نېرۋىسى غىدىقلىنىدۇ. شۇڭا كۆز قاراڭغۇلىشىپ، باش قايىدىغان ئەھۋال كۆرۈلىدۇ. بىر دەمدىن كېيىن قورساقتىكى قان تومۇرلىرى دەرھاللا ئەسلىگە كېلىپ، قان تېزلا مېڭىگە يەتكۈزۈلىدۇ ـ دە، باشنىڭ قېيىشى توختايدۇ.

ئېغىز پۇراش ۋە ئۇنىڭ سەۋەبلىرى

ئېغىز پۇراشنىڭ سەۋەبلىرى:

1. تۇرمۇش ئادىتى ياخشى ئەمەس. تاماقتىن كېيىن ئېغىزنى چايقىمىغاندا، ئەتىگەن - ئاخشىمى ئېغىزنى چوتكىلىمىغاندا چىش ئارىلىقلىرىدا قېپقالغان يېمەكلىك قالدۇقلىرى سېسىپ پۇرايدۇ.

2. چىش كېسىلى. چىش مىلىكىگە قان تولۇپ ئىششىسا، سېسىپ يىرىڭلىسا ياكى ئۇنىڭدا چىرىگەن يېمەكلىكلەر بولسا ۋە چىش توقۇلمىلىرى بۇزۇلسا ئېغىز پۇرايدۇ.

3. باشقا كېسەللىكلەر. مەسىلەن، كاناي، ئۆپكە، بۇرۇن، يۇتقۇنچاق، ئاشقازان، ئۇچەي كېسەللىكلىرىمۇ ئېغىز پۇراشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

ئېغىز پۇرىسا بۇنىڭ سەۋەبلىرىنى تېپىپ چىقىش لازىم. ئەگەر ئۇ كېسەللىك سەۋەبىدىن بولغان بولسا ۋاقتىدا داۋالىتىش، ناچار تۇرمۇش ئادىتىدىن بولغان بولسا ناچار ئادەتنى تاشلاش كېرەك. ئادەتتىكى چاغلاردا كۆكتات، مېۋە-چىۋە ھەم ۋىتامىن B مول بولغان يېمەكلىكلەرنى كۆپرەك ئىستېمال قىلىش لازىم.

نېمە ئۈچۈن ئادەمنىڭ قاپىقى تارتىدۇ؟

ئادەمنىڭ قاپىقى بەش قەۋەتتىن تەركىب تاپىدۇ. سىرتتىن ئىچىگە قاراپ بىرىنچى قەۋىتى تېرە، ئىككىنچى قەۋىتى تېرە ئاستى توقۇلمىسى، ئۈچىنچى قەۋىتى كۆز ئايلانما مۇسكۇلى، تۆتىنچى قەۋىتى قاپاق پلاستىنكىسى، بەشىنچى قەۋىتى قاپاق بىرىكتۈرگۈچى پەردىسى دەپ ئاتىلىدۇ.

كۆز ئايلانما مۇسكۇلىنىڭ مۇسكۇل تالاسى كۆزنى زىچ دەۋر

قىلىپ تىزىلغان بولىدۇ. ئۇنىڭ ئاساسلىق ۋەزىپىسى كۆز جىسمىنى يېپىش، كۆز ئالمىسىنى ھۆلدەپ بېرىش ۋە كۆزنى ئاسراشتىن ئىبارەت. كۆز ئايلانما مۇسكۇل تالاسىنىڭ مەلۇم بىر قىسمى مەلۇم سەۋەبتىن توساتتىن تېز يىغىلغاندا قاپاق تارتىپ كېتىدۇ.

قاپاق تارتىشنىڭ سەۋەبلىرى:

1. ياخشى ئۇخلىيالماسلىق، ئۇيقۇسىز قېلىش، قان يېتىشمەسلىك، روھىي جىددىيلىك، ئۇدا كىتاب كۆرۈش، خەت يېزىش نەتىجىسىدە كۆز زىيادە تېلىپ كېتىش. بۇنىڭدىن باشقا، تاماكا چېكىش، ھاراقنى زىيادە كۆپ ئىچىش ئارقىلىقمۇ كۆز ئايلانما مۇسكۇلىنىڭ تالاسى يىغىلىپ قاپاق تارتىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

2. يېقىن ھەم يىراقنى كۆرەلمەسلىك، نۇر يىغالماسلىق، بىرىكتۈرگۈچى پەردە يالليۇغى، مۇڭگۈز پەردىسى يالليۇغى قاتارلىق كۆز كېسەللىكلىرى ۋە كۈچلۈك نۇرنىڭ غىدىقلىشى بىلەنمۇ قاپاق تارتىدۇ.

بۇرۇن بىلەن نەپەسلىنىشكە ئادەتلىنىڭ

قىش ۋە ئەتىياز كۈنلىرى سەللا دىققەت قىلىنمىسا ئوڭايلا زۇكام تېگىپ قالىدۇ. بۇرۇن بوشلۇقى شىلىمشىق پەردىلىرى سوغۇقنى ئاسانلا سېزەلەيدۇ. سوغۇق تېگىپ زۇكامداپ قالغاندا، شىلىمشىق پەردە ئاسانلا قىزىرىپ (قان تولۇپ) ئىششىيدۇ، ھەتتا بۇرۇن بوشلۇقىنى توسۇپ نەپەسلىنىشنى قىيىنلاشتۇرىدۇ. شۇنىڭ بىلەن ئېغىز ئارقىلىق نەپەسلىنىشكە توغرا كېلىدۇ. بۇرۇن ئارقىلىق نەپەسلىنىش ئېغىز ئارقىلىق نەپەسلەنگەنگە قارىغاندا ياخشى. چۈنكى بۇرۇن بىلەن نەپەسلەنگەندە، بۇرۇن تۈكلىرى ھاۋادىكى چاڭ ـ توزانلارنىڭ كىرىپ كېتىشىنى توسۇپ

قالمدۇ. بۇرۇن بوشلۇقمنىڭ يۈزى بىر قەۋەت شىلىمشىق پەردە بىلەن قاپلانغان، شىلىمشىق پەردە ئىچىدە نۇرغۇنلىغان قىلدام تومۇرلار بار، ئۇلار سۇمۇرۇلگەن هاۋانى ئىللىتىپ بېرىدۇ. شۇنداق قىلىپ بەدەن سىرتىدىكى قۇرغاق ۋە سوغۇق هاۋا بۇ-رۇن بوشلۇقىغا كىرگەندىن كېيىن تەدرىجىي ئىسسىپ تازىلە-نىدۇ ۋە هۆللىنىدۇ. بۇنىڭ بىلەن نەپەسلىنىش يوللىرى ۋە ئۆپكىگە بولغان غىدىقلاش تەسىرلىرى ئازىيىدۇ. شۇڭا بۇرۇن ئارقىلىق نەپەسلەنگەن ياخشى. ئېغىز ئارقىلىق نەپەسلەنگەندە، ئېغىز بوشلۇقىدا سۇمۇرۇلگەن هاۋانى نەملەشتۇرىدىغان تۈزۈ-لۇشلەر بولمىغانلىقتىن، بەدەن سىرتىدىكى قۇرغاق ۋە سوغۇق هاۋا نەپەسلىنىش يولىغا كىرگەندىن كېيىن ئۆپكىنى غىدىق-لاپ، كاناي ۋە ئۆپكە يالليۇغى قاتارلىق كېسەللەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. شۇڭا بۇرۇن ئارقىلىق نەپەسلىنىشكە دىققەت قىلىش لازىم.

تۈز سۇيى بىلەن چىش يۇماق

بىر قىسىم كىشىلەر چىشىنىڭ مۇسكۇلىنى چىڭىيىدۇ، دەپ قاراپ چىشنى داۋاملىق تۈز سۇيى بىلەن يۇيىدۇ. بۇنىڭ سالامەت-لىككە زىيىنى بار. تۈز سۇيىدە مىنېرالنى ماددىلار كۆپ بولغاچ-قا، چىشنى يۇغاندا ئۆتكۈر ۋە قاتتىق تۈز كرىستاللىرى چىش ئۈستىنى قاپلاپ تۇرغان چىشنىڭ ئىمال ماددىسى پارقىراق قىس-مىنى بۇزىدۇ ھەمدە چىش ئۈستىدە ئۇزۇن، ئىنچىكە يېرىقچىلار پەيدا بولۇپ، چىشنىڭ ئاساسىي قىسمى كۆرۈنۈپ قالىدۇ. بۇ خىلدىكى چىش ئاچچىق، تاتلىق، سوغۇق ۋە ئىسسىقلىقنىڭ تەسىرىگە ئۇچرىغاندا چىدىغۇسىز ئاغرىيدۇ.

ئۇيغۇر كتاب توربېكتى
www.uyghurkitap.com

ئەتىياز ۋە سالامەتلىك

ئەتىياز پەسلى قىشتىن يازغا ئۆتمەدىغان ئۆتكۈنچى پەسىل، بۇ پەسلىدە سوغۇق ھاۋانىڭ يۆتكىلىشى بىلەن ھاۋا كىلىماتىدا زور داۋالغۇش بولىدۇ. ئەگەر ھاۋا كىلىماتىدىكى بۇنداق ئۆزگىرىشكە بولغان ماسلىشىش ياخشى بولمىسا تاماق سىڭمەسلىك، باش ئاغرىش ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ.

ئەتىيازدا تارقىلىشچان زۇكام، جىددىي خاراكتېرلىك كاناي يالليۇغى، ئۆپكە يالليۇغى، كېزىك، قىزىل، گۈرەن بەز يالليۇغى، تارقىلىشچان مېڭە يالليۇغى قاتارلىق كېسەللەر كۆپ كۆرۈلىدۇ. بۇ كېسەللەرنىڭ پەيدا بولۇشى باكتېرىيە، ۋىرۇسلار بىلەن يۇقۇملىنىشقا مۇناسىۋەتلىك بولسىمۇ، سىرتقى مۇھىت،ھاۋا كىلىماتىغا ماسلىشىش ۋە بەدەن قۇۋۋىتى بىلەنمۇ مۇناسىۋەتلىك. بولۇپمۇ ياشانغانلارنىڭ تېنى ئاجىز، ئۇستىخىنى بوش، يىلىكى سۇيۇق بولغانلىقى ئۈچۈن ئەتىياز پەسلىدىكى ھاۋا كىلىماتىغا ماسلىشىشى تېخىمۇ مۇھىم، ئەتىياز پەسلىدە سالامەتلىكنى ئاسراش ئۈچۈن تۆۋەندىكىلەرگە ئەھمىيەت بېرىش كېرەك.

1. ھاۋا كىلىماتىغا ماسلىشىش ئۈچۈن قىشلىق كىيىمنى ئالدىراپ سالماسلىق، ھاۋا ئىسسىغانسېرى كىيىملەرنى تەدرىجىي ئازايتىش كېرەك. بولۇپمۇ ئاياغنى ئىسسىق ساقلاش كېرەك.

2. يېتەرلىك ئۇخلاش كېرەك. ئۇيقۇ — چارچاشنى تۈگىتىشنىڭ ئوبدان چارىسى.

3. ئۆي ھاۋاسىنىڭ ساپلىقىغا ئەھمىيەت بېرىپ، ھاۋا ئالماشتۇرۇپ تۇرۇش لازىم. بولۇپمۇ ئەتىيازدا ئۆينىڭ ھاۋاسى ئالماشتۇرۇپ تۇرۇلمىسا ھاۋا تەركىبىدىكى ئوكسىگېن ئازىيىپ، كاربون تۆت ئوكسىد كۆپىيىدۇ. بۇنىڭ بىلەن باش قېيىش، بوشىشىش، ئىچى سىقىلىش، بىئارام بولۇشتەك ئالامەتلەر كۆرۈ-

لىدۇ.

4. ئاسان ھەزىم بولىدىغان تاماقلارنى، كۆكتات ۋە مېۋە-چېۋىلەرنى كۆپرەك ئىستېمال قىلىش كېرەك. لېكىن تاماقنى بىراقلا كۆپ ئىستېمال قىلىشتىن ساقلىنىش كېرەك. ھەر قېتىمقى تاماق مىقدارى بەك كۆپ بولۇپ كەتسە، ئاسانلا ئاشقازان ئاستى بېزى يالليۇغى كېلىپ چىقىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا، ئەتىيازدا ھاراق بىراقلا كۆپ ئىستېمال قىلىنسا، ئوڭايلا ھاراقتىن زەھەرلىنىش كېلىپ چىقىدۇ.

ھاراق ئىچىپ ئۇخلاشتىن ھەزەر ئەيلەڭ

بەزىلەرنىڭ ئۇخلىيالمىغاندا، يېتىشتىن بۇرۇن بىرەر رومكا ئاق ھاراق ئىچىۋەتسەڭ ھاراق قىزىتىپ كاللاڭنى قاپاقلاشتۇرۇپ ناھايىتى تېزلا ئۇخلايسەن، دېگىنىنى دائىم دېگۈدەك ئاڭلايمىز. شۇنداقلا ھاراققا ئادەتلىنىپ قالغانلار دائىم ئۇخلاشتىن بۇرۇن ھاراق ئىچىدۇ. ئۇنداقتا ئۇخلىيالمىغانلارنىڭ ھەممىسى يېتىشتىن بۇرۇن ھاراق ئىچىپ ئۇخلىشى كېرەكمۇ؟ بۇنىڭ جاۋابى دەل ئەكسىچە.

ھاراق ئىچىپ ئۇخلاشنىڭ زىيىنى ناھايىتى زور. پەقەت ئۇخلاشتىن ئىلىپ ئېيتقاندا، ھاراق ئىچكەندىن كېيىن ھارغىنلىقتىن ئۇخلاپ قېلىشى مۇمكىن. ئەمما ئادەتتە قاتتىق ئۇخلىغىلى بولمايدۇ. چۈنكى ئۇيقۇسى كەلگەندەك تۇيغۇ ھاراق تەركىبىدىكى ئىسپىرتنىڭ مەست قىلىش تەسىرى بولۇپ، ھاراقنىڭ كۈچى تۇگىگەندە بالدۇر ئويغىنىپ كېتىپ، قايتا ئۇخلاش ناھايىتى تەسكە توختايدۇ. نەتىجىدە چوڭ مېڭە تولۇق ئارام ئالالمايدۇ. ئۇزۇن مۇددەت مۇشۇنداق بولۇۋەرسە ئۇيقۇسىزلىق ئالامىتىنى ئېغىرلاشتۇرۇپ، يامان ئاقىۋەت پەيدا قىلىدۇ.

ئۇيغۇر كتاب توربېكتى
www.uyghurkitap.com

تاماق يېيىشنىڭ قېتىم سانى ۋە سالامەتلىك

ئامېرىكىلىق بىر تېببىي پەن دوكتورىنىڭ تەتقىقاتىغا قارا-
غاندا، كىشىلەرنىڭ ھەر كۈنلۈك تاماق يېيىش قېتىم سانى شۇ
كىشىنىڭ سالامەتلىكى بىلەن زىچ مۇناسىۋەتلىك ئىكەن. ھەر
كۈنلۈك تاماق يېيىش قېتىم سانى ئاز بولغان كىشىلەرنىڭ مەلۇم
كېسەللىكلەرگە گىرىپتار بولۇش ئېھتىمالى كۆپرەك بولىدىكەن.
بۇ دوكتور نيۇ - يورك شەھىرىدە 60 ياشتىن 64 ياشقىچە
بولغانلارنىڭ تۇرمۇش ئادىتىنى نۇقتىلىق تەتقىق قىلغان. بۇ
تەتقىقات نەتىجىسىگە قارىغاندا، ھەر كۈنى ئۈچ ۋاق تاماق يەيدىغان-
لار ئىچىدە سېمىزلىك كېسىلىگە گىرىپتار بولغانلار 2.57 پىر-
سەنتنى، خولىستېرىن ماددىسى بىر قەدەر يۇقىرى بولغانلار 51
پىرسەنتنى، تاجىسىمان قان تومۇرلۇق يۇرەك كېسەللىكىگە گى-
رىپتار بولغانلار 4.30 پىرسەنتنى ئىگىلىگەن. كۈندە بەش ۋاق
تاماق يەيدىغانلار ئىچىدە سېمىزلىك كېسىلىگە گىرىپتار بولغانلار
6.28 پىرسەنتنى، خولېستېرىن ماددىسى بىر قەدەر يۇقىرى
بولغانلار 9.17 پىرسەنتنى، تاجىسىمان قان تومۇرلۇق يۇرەك
كېسىلىگە گىرىپتار بولغانلار 9.19 پىرسەنتنى ئىگىلىگەن. بۇ
دوكتور يەنە بىر مەكتەپتىكى ئوقۇغۇچىلارنىڭ ئەھۋالىنى تەكشۈ-
رۈپ، ھەر كۈنى ئۈچ ۋاق تاماق يەيدىغان ئوقۇغۇچىلار بىلەن
ھەر كۈنى بەش ۋاق تاماق يەيدىغان ئوقۇغۇچىلارنى سېلىشتۇرغاندا
ھەر كۈنى ئۈچ ۋاق تاماق يەيدىغان ئوقۇغۇچىلارنىڭ تېرە ئاستىدا-
كى ماي قاتلىمىنىڭ ئىنتايىن قېلىن بولىدىغانلىقىنى، بولۇپمۇ
قورساق قىسمىدا ماينىڭ كۆپ توپلىنىپ قالىدىغانلىقىنى بايقا-
غان. بۇنىڭدىن شۇنى كۆرۈۋېلىشقا بولىدۇكى، قورساقنىڭ بوش
تۇرۇش ۋاقتى ئۇزۇن بولغانسېرى ماينىڭ توپلىنىش ئېھتىمالى
شۇنچە چوڭ بولىدىكەن.

قىش مەزگىلىدە ۋىتامىن C نى تولۇقلاشقا ئەھمىيەت بېرىلگەن

تەتقىق قىلىنىشىچە، ئادەم بەدىنىدىكى ۋىتامىن C قىش مەزگىلىدە ناھايىتى تۆۋەن بولغاچقا، ئۇنى تولۇقلاشقا ئالاھىدە دىققەت قىلىش كېرەك. ۋىتامىن C نى تۆۋەندىكى يېمەكلىكلەردىن تولۇقلاشقا بولىدىكەن.

1. پۇرچاق ئۇندۇرمىسى. قىش كۈنلىرى پۇرچاق ئۇندۇرمىسىنى كۆپلەپ ئىستېمال قىلغاندا، ئۇنىڭدا ۋىتامىن C غا ئېرىشكىلى بولىدۇ.

2. قازغان سەيلەر. مەسلەن، ياڭيۇ، خۇڭشۇ قاتارلىق سەيلەردە ۋىتامىن C مول بولۇپ، قىش كۈنلىرى ساقلانغان ياڭيۇ، خۇڭشۇ قاتارلىق سەيلەردىن خېلى كۆپ ۋىتامىن C غا ئېرىشكىلى بولىدىكەن.

3. تۇرۇپ. تۇرۇپتىمۇ ۋىتامىن C كۆپ بولۇپ، قىش كۈنى ساقلانغان تۇرۇپتىمۇ ۋىتامىن C غا ئېرىشكىلى بولىدىكەن.

4. جىگەرلەر. تۇرلۇك ھايۋانات جىگەرلىرىدە ۋىتامىن C كۆپ بولىدىكەن. ئۇنى كۆپلەپ ئىستېمال قىلغاندا ۋىتامىن C غا ئېرىشىپلا قالماستىن يەنە كۆپلىگەن مىنېرال ماددىلارغا ئېرىشكىلى بولىدىكەن.

5. مېۋىلەر. قىش كۈنلىرىدىكى مېۋىلەر ئىچىدە چىلان، ئاپېلسىن قاتارلىق يېڭى مېۋىلەردىنمۇ مول بولغان ۋىتامىن C غا ئېرىشكىلى بولىدىكەن.

ۋىتامىن C نىڭ 30 خىل رولى

بېلىق، پاقا، قۇش، كالا، ئېت قاتارلىق ھايۋانلار ئۆز بەدىنىدە ۋىتامىن C نى سىنتىزلايدۇ. پەقەت مايمۇن ۋە ئادەم

ئۇيغۇر كتاب توربېكتى
www.uyghurkitap.com

بەدىنىنىڭلا ۋىتامىن C نى سىنتىزلاش ئىقتىدارى كەمچىل بو-
لۇپ، ۋىتامىن C نى تاشقى دۇنيادىن قوبۇل قىلىدۇ. ئادەتتە
كىشىلەرگە بىر كۈندە 2.3 ـ 9 گرام مىقدارىدا ۋىتامىن C زۆرۈر
بولىدۇ. مېۋە ـ چېۋە، كۆكتاتلارنىڭ تەركىبىدە ۋىتامىن C مول
بولۇپ، ئۇنىڭ ئادەم بەدىنىگە نىسبەتەن 30 خىل ئالاھىدە زور
رولى بار. (1) ئادەمنىڭ ئومۇمەن بۇلغىنىش ۋە زىياندا-
شلارغا نىسبەتەن قارشىلىق كۆرسىتىش كۈچىنى ئاشۇرىدۇ؛ (2) غە-
دىقلىغۇچى ماددىلارغا نىسبەتەن چىداشلىق كۈچىنى ئاشۇرىدۇ؛
(3) ھالەت ئۆزگىرىشىگە بولغان قارشىلىق كۈچىنى ئاشۇرىدۇ؛
(4) راكقا گىرىپتار بولۇشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ؛ (5) مېڭىگە
قان چۈشۈشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ؛ (6) ئاسانلىقچە جىگەر يالۇ-
غى، ئۆپكە يالۇغىغا گىرىپتار بولمايدۇ؛ (7) بۆرەكنى قوغدىيا-
لايدۇ؛ (8) ئۇمۇرتقا ئارىلىق تەخسىچاقلىرى پولتىيىپ چىقىش
كېسىلىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ ۋە داۋالىيالايدۇ؛ (9) ئاسانلىقچە
بەل چىم بولمايدۇ، سانجىق تۇرۇۋالمايدۇ؛ (10) زۇكامنىڭ
ئالدىنى ئالىدۇ ۋە داۋالىيالايدۇ؛ (11) ئۇستىخان سۇنۇشتىن
ساقلايدۇ، سىرتقى جاراھەتنى تېز ساقايتالايدۇ؛ (12) كۆيۈك
يارىسىنى تېز ساقايتالايدۇ؛ (13) كۆك يۆتەلگە تاقابىل تۇرۇش
كۈچىنى ئاشۇرىدۇ؛ (14) ئاسان دېزىنتېرىيە بولمايدۇ؛ (15)
قوقاقا تاقابىل تۇرۇش كۈچىنى ئاشۇرىدۇ؛ (16) قېرىشنى
كېچىكتۈرىدۇ؛ (17) ئەقىل ـ پاراسەتنى ئۆستۈرىدۇ؛ (18)
مۇڭگۈز پەردىسىنى قوغدىيالايدۇ؛ (19) كاتاراكتا (كۆزگە ئاق
چۈشۈش) كېسىلىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ؛ (20) رېماتىزمغا قار-
شىلىق كۈچىنى ئاشۇرىدۇ؛ (21) رېماتىزم قىزىتمىسىنىڭ كې-
سەللىك ئەھۋالىنى يېنىكلىتىدۇ؛ (22) ھامىلدار بولۇشقا يار-
دەمى بولىدۇ؛ (23) ئاسان بويىدىن ئاجراپ كېتىشتىن ساقلا-
يدۇ؛ (24) ئۆتكە تاش چۈشۈش كېسىلىدىن ساقلايدۇ؛ (25)
تاماكىنىڭ زىيىنىدىن ساقلىنىشقا يارىدەمى بولىدۇ؛ (26) رو-

هىي كېسەللەرنىڭ ئەھۋالىنى يېنىكلىتىدۇ؛ (27) دىئابىت كې-
سىلىنىڭ كېسەللىك ئەھۋالىنى يېنىكلىتىدۇ؛ (28) قان شې-
كىرى تۆۋەن بولۇش كېسىلىنىڭ كېسەللىك ئەھۋالىنى يېنىكلە-
يدۇ؛ (29) قان تەركىبىدىكى خولېستېرىن ۋە نېيترال ياغ
مىقدارىنى تۆۋەنلىتىدۇ؛ (30) ھۆل تەمرەتكىنىڭ ئالدىنى ئالە-
يدۇ ۋە داۋالايدۇ.

ۋىتامىن E نىڭ يېڭىچە ئىشلىتىلىشى

ۋىتامىن E تۇغۇت فىنولى دەپمۇ ئاتىلىدۇ. ئۇنىڭ قېرىشقا قارشى تۇرۇش، زەھەر قايتۇرۇش ئىممۇنىتېتلىق ئىقتىدارىنى كۈ-
چەيتىش رولى كلىنىكىدا ئىسپاتلانغان. يېقىندا يەنە ئۇنىڭ بىر-
قانچە خىل يېڭىچە ئىشلىتىلىشى بايقالدى.

1. ۋىتامىن E نىڭ سۈت ئازلىقىنى داۋالايدۇ. ۋى-
تامىن E بىر قېتىمدا 200 مىللىگرامدىن كۆنىگە ئىككى - ئۈچ
قېتىم ئۇدا بەش كۈن ئىستېمال قىلىنسا، ئۇنۇمى 90 پىرسەنت-
كە يېتىدۇ. ئۇنىڭ ئاساسلىق رولى: سۈت بېزىدىكى قان تە-
مۇرلارنىڭ ئاخىرقى ئۇچىنى كېڭەيتىپ، قان بىلەن تەمىنلىنى
ئاشۇرۇپ، سۈت بېزىنىڭ سېكرېتسىيە مىقدارىنى ئاشۇرۇشتىن
ئىبارەت.

2. قاندىكى ماي مىقدارىنىڭ ئېشىپ كېتىشىنى داۋالايدۇ.
ۋىتامىن E تۆۋەن زىچلىقتىكى ماي ئاقسىلىنىڭ سىنتېزلى-
شىنى تورمۇزلايدۇ. يۇقىرى زىچلىقتىكى ماي ئاقسىلىنىڭ
سىنتېزلىنىشىنى ئىلگىرى سۈرىدۇ ۋە لېپتىستىن خولېستە-
رىننىڭ ئاتىستىل رادىكالىنى يۆتكىگۈچى ئېنىزىمنىڭ ئاكتىپ-
لىقىنى ئاشۇرىدۇ. گلىتسېرىن تېرى لىپىد بىلەن β ماي
ئاقسىلىنىڭ نىسبىتىنى تۆۋەنلىتىپ، قان تومۇر قېتىشىش-
نىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

3. ئۆتتە تاش پەيدا بولۇشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. ۋىتامىن E جىگەردە خولېستېرىننىڭ پارچىلىنىپ ئۆت كىسلاتاسىغا ئايلىنىشىغا يارىدەم بېرىدۇ. بۇنىڭدا ئاساسلىقى ھىدرولىزلىنىش رېئاكسىيىسىنىڭ ئېنزىم ئاكتىپچانلىقىنى كۈچەيتىدۇ.

4. تۇتقاقلىققا قارشى تۇرغۇچى دورىلارنىڭ ئەكس تەسىرىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. تۇتقاقلىققا قارشى دورىلار، مەسىلەن، بېنزول باربىتول قاتارلىقلار ماي ماددىسىنىڭ پروكسىدلىنىش رېئاكسىيىسىنى تېزلتىپ، پروكسىدلانغان ماي ماددىسىنىڭ مىقدارىنى كۈچەيتىدۇ. تۇتقاقلىققا قارشى دورىلارنى ئۇزاق ۋاقىت ئىستېمال قىلغاندا، جىگەرنىڭ زەخىملىنىشىنى ۋە ۋىتامىن E نىڭ نىسپىي كەملىكىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ۋىتامىن E قان زەردابىدىكى ئوكسىدلانغان ماي ماددىسىنىڭ كۆپىيىپ كېتىشىنىڭ ئەكس تەسىرى ۋە ۋىتامىننىڭ كەملىكىدىن بولىدىغان ھەرخىل كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

ۋىتامىن E ۋە چاچ ئاقىرىش

كانادالىق دوكتور خوف يېقىندا ۋىتامىن E نى بىۋاستە ئىچكەندە، چاچ ئاقىرىشنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدىغانلىقىنى ئىسپاتلىغان. ئۇ، كلىنىكىدا تەجرىبە قىلىش ئارقىلىق، ئوبېيېكتىغا ھەر كۈنى ۋىتامىن E دىن 800 خەلقئارا بىرلىك ئىچۈرۈپ، بىرنەچچە ھەپتىدىن كېيىن كۆرۈنەرلىك نەتىجىسىنى تونۇشتۇرۇش بىلەن بىرگە، دائىم كۆكتات، مېۋە ۋە گۈرۈچ قاتارلىق تەركىبىدە ۋىتامىن E مول بولغان يېمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلغاندىمۇ چاچ ئاقىرىشنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۈنۈمىگە ئېرىشكىلى بولىدىغانلىقىنى تەكىتلىگەن.

ۋىتامىن K نىڭ رولى

ۋىتامىن K قانىنىڭ ساپ ۋە ساغلام بولۇشىدا مۇھىم رول ئويناپىدۇ. ئۇ يارا ئېغىزىدىكى قانىنى ناھايىتى تېز ئۇيۇتۇش ئارقىلىق قانىنىڭ چىقىشىنى تىزگىنلەپ، يارا ئېغىزىنىڭ پۈتۈشىنى تېزلىتىدۇ.

ئالىملار يېقىندا تەجرىبە قىلىش ئارقىلىق ۋىتامىن K نىڭ ئۇستىخانلارنىڭ كالتسىينى سۈمۈرۈشكە تەسىر كۆرسىتىدىغانلىقىنى بايقىغان. ۋىتامىن K نى قوبۇل قىلىش مىقدارى ئازراق بولغان ئاياللارنىڭ بەدىنىدىكى كالتسىي تەر ۋە سۈيدۈك ئارقىلىق تەدرىجىي چىقىپ كېتىدۇ، بۇنىڭ بىلەن بەدەندىكى كالتسىي كۈندىن - كۈنگە ئازىيىپ سالامەتلىككە تەسىر يېتىدۇ.

ۋىتامىن K نىڭ مەيدانغا كېلىشىنى ئۈچەي يولىدىكى مىكروبلارنىڭ تۆھپىسىدىن ئايرىپ قارغىلى بولمايدۇ. چوڭ تەرەت ئارقىلىق چىقىرىلغان ۋىتامىن K نىڭ مىقدارى يېمەكلىكلەردىكى ۋىتامىن K نىڭ مىقدارىدىن تېخىمۇ كۆپ بولىدۇ. تەتقىقاتلارغا قارىغاندا، ھايۋانلارنىڭ جىگىرى، كۆكتات قاتارلىقلاردا ۋىتامىن K نىڭ مىقدارى بىر قەدەر يۇقىرى بولىدىكەن. شۇڭا كۈندىلىك تۇرمۇشتا يۇقىرىقىدەك يېمەكلىكلەردىن مۇۋاپىق ئىستېمال قىلىپ تۇرۇش ئارقىلىق بەدەنده ۋىتامىن K نىڭ كەم بولۇپ قېلىشىدىن ساقلىنىش لازىم.

گېلىڭىز ئاغرىغاندا . . .

گال ئاغرىش، قىزىرىپ قېلىش، ئاۋاز پۈتۈپ قېلىش، گالدىكى شىللىق پەردىلەرگە قان تولۇشتەك كېسەللىك ئالامەتلىرى سېزىلگەندە، سېرىق هېلىلىنى سوقۇپ، ئازراق تۇز قوشۇل-

ئۇيغۇر كتاب توربېكتى
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ يېڭى ئادرېسى www.uyghurkitap.com

غان قاياق سۇ بىلەن كۈنىگە يېرىم گرام (بىر چىمدىم) دىن ئۈچ قېتىم ئىچىپ بەرسە ساقىيىپ كېتىدۇ.

ئىسسىق مەزگىلدە دىققەت قىلىدىغان ئىشلار

1. چاچنى بەك ئۇزۇن قويۇۋەتمەسلىك كېرەك. چۈنكى ياز پەسلىدە چاچ قىسقىراق بولسا بەدەندىن چىققان تەر سۈيۇقلۇقىنىڭ سىرتقا تارقىلىشى ئوڭاي بولىدۇ ھەمدە تەر پۈراشتىن ساقلانغىلى بولىدۇ.

2. كىر كىيىملەرنى، بولۇپمۇ تەر توختاپ قالغان كىيىملەرنى كىيمەسلىك، كىيىملەرنى پات - پات يۇيۇپ پاكىز، رەتلىك كىيىنىپ يۈرۈش كېرەك.

3. زىيادە چارچاپ تەرلەيدىغان ۋە دېمى سىقىلىپ كېتىدىغان دەرىجىدىكى جىسمانىي ئەمگەكلەرگە قاتناشماسلىق، جىسمانىي ئەمگەك قىلىشقا توغرا كەلگەندە، دەم ئېلىش بىلەن ئەمگەكنى بىرلەشتۈرۈش، شۇنداقلا بەك كۆچەپ كەتمەسلىك كېرەك.

4. ياز پەسلىدە بەك قېنىق گىرىم قىلماسلىق. گىرىم تەبىئى، سۈسراق بولغىنى ياخشى.

5. باشقىلار سالقىن، ھاۋالىق جايلارنى تېپىپ ئارام ئېلىۋاتقان ھەم بەھۇزۇر مۇڭدىشىۋاتقان پەيتتە، كىيىم - كېچەكتىكى توپىلارنى قاقماسلىق كېرەك.

6. ياز كۈنلىرى كۆپ كىشىلەر ھاۋانىڭ ئىسسىقلىقىدىن سىقىلىپ ئاسانلىقچە ئۇخلىمايدۇ. بۇنداق شارائىتتا يۇقىرى ئازدا سۆزلەپ، كۈلۈپ، باشقىلارنىڭ ئارام ئېلىشىغا دەخلى يەتكۈزۈشتىن ساقلىنىش كېرەك.

7. ئەگەر ئۆي ئىچىدە غەيرىي پۇراقلار پەيدا بولۇپ قالسا ئىشىك - دېرىزىلەرنى ئېچىۋېتىش بىلەن بىرگە ئۆيگە

تازىلىق ئەتىرىسى يېڭى ئادەتتىكى ئەتىرداىن چىچىپ تۇرۇش كېرەك.

8. بەك تەرلەپ ئۇسساپ كەتكەندە، ھەرگىز سوغۇق سۇ ئىچمەسلىك كېرەك. ئەڭ ياخشىسى، قايناق سۇ ياكى دەملەنگەن چاي ئىچىش كېرەك.

ئاددىي رېتسىپلار

1. سىرلىق قاچا ياكى ئالىيومىن كورىغا 100 گرام ئاچچىق-سۇ قۇيۇپ، ئۇنىڭغا ئىككى دانە تۇخۇمنى چېقىپ پىشۇرۇپ يېسە ئىچى سۇرۇش توختايدۇ.

2. قاچىغا 100 گرام شېكەر قۇيۇپ (كىچىك بالىلارغا بۇنىڭدىن ئازراق) ئۇنى قاچا بىلەنلا قازانغا سېلىپ 30 ـ 20 مىنۇت دۇملەپ، شېكەر يېپىشقاق ھالەتكە كەلگەندە ئېلىۋېلىپ ئىچىپ بەرسە ئىچ سۇرۇش توختاپ قالىدۇ.

ئىسسىق سۇدا قول يۇيۇش

ئادەتتە باش ئاغرىغان ۋاقىتتا قولنى بىر داس ئىسسىق سۇغا چىلاپ ھەم بەلگىلىك ۋاقىتتا يەنە ئازراق ئىسسىق سۇ قوشۇپ، سۇنىڭ ھارارىتىنى ساقلاش لازىم. مۇشۇنداق يېرىم سائەت چىلاپ تۇرغاندىن كېيىن باش ئاغرىقى ئاستا ـ ئاستا پەسىيىدۇ ھەتتا پۈتۈنلەي توختايدۇ. چۈنكى قولنى ئىسسىق سۇغا چىلىغاندا، قولنىڭ قان تومۇرلىرى كېڭىيىپ قان قول تەرەپكە ئاقىدۇ ـ دە، مېڭە قان تومۇرلىرىدىكى قاننىڭ ئېقىش نىسبىتى ئازلايدۇ، قان تومۇرنىڭ كۆپىشىمۇ تېگىشلىك ئازلايدۇ. نېرۋىنىڭ سەزگۈلىشى يېنىكلەپ، باش ئاغرىقىمۇ توختايدۇ.

ئۇيغۇر كتاب توربېكتى
www.uyghurkitap.com

پۇتنى ئاسراش

مۆلچەرلەرگە قارىغاندا، ئادەتتىكى بىر ئامېرىكىلىق ئۆمۈرىدە 115 مىڭ ئىنگلىز مىلى ماڭىدىكەن. بۇ، يەر شارىنى بەش قېتىم ئايلانغانغا تەڭ بولىدىكەن. پىيادە يول مېڭىش كۆپرەك بولغان كىشىنىڭ پۇتىدىن ھەر كۈنى ئوتتۇرا ھېسابلىغاندا يېقىن تەر چىقىدىكەن. شۇڭا تەر سۈمۈرۈشى كۈچلۈك بولغان يىپ پايپاق ۋە ھاۋا ئۆتۈشۈپ تۇرىدىغان ئاياغ تاللاش كېرەك.

پۇت ئاغرىقى بىلەن دۇمبە قىسمىنىڭ ئاغرىشى زىچ مۇناسىۋەتلىك. بىر ئاز پۇت ئاغرىسا، مەسىلەن، قاداق ئاغرىقى ۋە مېڭىش ھالىتىنىڭ تۈز بولماسلىقى مېڭىشقا تەسىر كۆرسىتىپ، ئاخىرى تاغاق ئاغرىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

ئۆلچىمى مۇۋاپىق بولمىغان ئاياغ پۇتقا ئازاب بولىدۇ. ئاياغ ئالغاندا، ئەڭ ياخشىسى چۈشتە ياكى چۈشتىن كېيىن ئېلىش كېرەك. چۈنكى پۇتنىڭ چوڭ - كىچىكلىكىدە ئەتىگەن ۋە كەچتە مەلۇم پەرق بولىدۇ.

بۇرۇن كولاشنىڭ زىيىنى

بۇرۇن بوشلۇقتىكى بۇرۇن پەردىسى بۇرۇن ھەرىكىتىدە مۇھىم رول ئوينايدۇ. بۇرۇن بوشلۇقىدا مۇكەممەل پەردە بولغاندىلىقى ئۈچۈن مىكروب ئوڭايلىقچە كىرەلمەيدۇ. بۇرۇن بوشلۇقىنىڭ ئالدىنقى قىسمىدا تۈك بولىدۇ. ئۇ، ھاۋا سۈزگۈچلۈك رولىنى ئوينايدۇ. شۇڭا ئۇ نەپەس يولىدىكى بىر زور توساق

هېسابلىنىدۇ. قول بىلەن بۇرۇن كولىغاندا، بۇرۇن تۆكى چۈشۈپ كېتىپ بۇرۇن پەردىسى بۇزۇلۇپ، قان تومۇرلىرى يېرىلىپ قاناش يۇز بېرىدۇ. قولدىكى مىكروب يېرىلغان قىسىمغا كىرىپ كەتسە، بۇرۇن بوشلۇقى يالىلۇغلىنىپ قالىدۇ. شۇنىڭ بىلەن ئاغرىش، دىماغ قۇرۇش، قىزىش، پۈتۈن بەدەن ئاغرىش پەيدا بولىدۇ.

ھاراقنى سوغۇق ئىچمەك

ئاز مىقداردا ئاق ھاراقنى ئىچىپ بەرگەن ياخشى، سالامەت-لىككە پايدىسى بار. لېكىن نۇرغۇن كىشىلەر سوغۇق ھاراق ئىچىشنى ياخشى كۆرىدۇ. بۇنداق قىلىش سالامەتلىككە زىيانلىق. ئاق ھاراقنىڭ ئاساسلىق تەركىبى ئىسپىرت، ئاز مىقداردا ئالدېگىد-گىدمۇ بار. ئالدېگىدنىڭ ئادەم بەدىنىگە زىيىنى بار. ئۇنىڭ قاياناش نۇقتىسى سېلسىيە 20 گرادۇستىن ئارتۇق. ئىسپىرتنىڭ قاياناش نۇقتىسىغا سېلىشتۇرغاندا تۆۋەن بولىدۇ. پەقەت ئاق ھاراقنى ئىسسىتقاندىلا ئالدېگىد پارغا ئايلىنىپ كېتىدۇ. شۇڭا ئاق ھاراقنى چوقۇم ئىسسىتقاندىن كېيىن ئىچىش لازىم. سوغۇق ھاراقنىڭ قانغا بولغان زىيىنى كۆپ بولىدۇ. قان ئىشلەپچىقى-رىش رىتىمىغا ۋە قىزىل قان دانچىلىرىنىڭ بۆلۈنۈشىگە تەسىر يەتكۈزىدۇ. جىگەرنى زەھەرلەيدۇ.

كۆزنى ئاسراشنىڭ ئون تۈرلۈك ئۇسۇلى

يېقىندا ئامېرىكىدىكى كۆز نۇرىنى تەكشۈرۈپ كۆزەينەك سەپلەش جەمئىيىتى كۆزنى ئاسراشنىڭ ئون تۈرلۈك ئۇسۇلىنى ئوتتۇرىغا قويغان. كۆپ قېتىملىق تەجرىبىدىن ئۆتكۈزۈش ئارقى-

ئۇيغۇر كتاب تورى بىكتى
www.uyghurkitap.com

لىق بۇ ئۇسۇلنىڭ ئاددىي ھەم ئىشەنچلىك ئىكەنلىكى ئىسپاتلان-
غان. دوختۇرلارنىڭ قارىشىچە، كىشىلەر بۇ ئون تۈرلۈك ئۇ-
سۇلنى بىلىۋالسا ۋە ئەمەلىيەتتە قوللانسا، كۆز ئۇزاق ۋاقىتقىچە
ساغلام تۇرىدىكەن.

1. ھېسابلاش ماشىنىسىدا ئىشلىگەندە، ئىككى سائەتتە بىر قېتىم ئون مىنۇت ئارام ئېلىش لازىم.

2. خەت ئوقۇغاندا ياكى تىككۈچىلىك قىلغاندا، چىراغ نۇرى كۈچلۈكرەك بولۇشى لازىم.

3. تېلېۋىزور كۆرگەندە، تېلېۋىزور بىلەن بولغان ئارىلىق ئېكران كەڭلىكىنىڭ بەش ھەسسىسىگە باراۋەر كەلگۈدەك يىراق بولۇشى لازىم.

4. ياغاچچىلىق، ئاپتوموبىل رېمونت قىلىش، ئوت - چۆپ ئورۇش قاتارلىق يوشۇرۇن خەتىرى بار ئىشلارنى قىلغاندا ياكى چويلا توپ ئوينىغاندا، بىخەتەرلىك ئەينەكى تاقاش لازىم.

5. ياز كۈنلىرى سىرتقا چىققاندا، ئۈلترا بىنەپشە نۇرىنىڭ كۆزگە بولغان تەسىرىدىن ساقلىنىش ئۈچۈن 80 - 75 پىرسەنت-
لىك نۇر قايتۇرغۇچى كۆزەينەك تاقاش لازىم.

6. كۆزنى داۋالاتقاندا، ئۇزۇل - كېسىل، سۈپەتلىك داۋا-
لىتىشقا ئەھمىيەت بېرىش لازىم.

7. كۆز كېسەللىكلىرىنىڭ ئالامەتلىرىنى، مەسىلەن، كۆ-
رۈش سىزىقى تورلىشىش، غۇۋا كۆرۈش، كۆز قىزىرىش، كۆز-
گە ئاق چۈشۈش قاتارلىقلارنى تەكشۈرتۈپ تۇرۇشقا ئەھمىيەت بېرىش لازىم.

8. دوختۇرلار كۆزەينەك تاقاش توغرىسىدا تەكلىپ بەرگەن-
دە، يۇقۇملۇق كېسەللىككە گىرىپتار بولغانلار ئىشلەتكەن كۆزەي-
نەكنى ئىشلەتمەسلىك كېرەك.

9. كۆزەينەكنى ھەر كۈنى سۈرتۈپ تازىلاپ تۇرۇش ھەم بىرنەچچە ئايدا بىر قېتىم تەكشۈرتۈپ، توغرىلاپ تۇرۇش لازىم. كۆزەينەكنى تاقىمايدىغان چاغدا قاپچۇققا سېلىپ قويۇش لازىم. كۆزەينەكنى بىر مەزگىل تاقىماسلىققا توغرا كەلگەندە، ئۇنىڭ ئەينىكىنى باشقا نەرسىلەرگە تەگكۈزۈۋەتمەي ياخشى ئاسراش لازىم.

10. كۆزنى ھەر يىلى بىر قېتىم ئومۇمىيۈزلۈك تەكشۈرتۈپ تۇرۇش لازىم.

ياشانغانلار نېمىلەرگە دىققەت قىلىش كېرەك؟

1. يېمەكلىكنى قالايمىقان يەپ بەك تويۇپ كەتمەي، ئاز - ئازدىن كۆپ قېتىم ئىستېمال قىلىش كېرەك.

2. نورمال ھەرىكەت قىلىپ تۇرۇش كېرەك. مېڭىپ بەرىشتەك ئاددىي ھەرىكەتتىن تۇرلۇك تەنھەرىكەتكە قەدەر بولغان پائالىيەتلەرگە قاتناشقاندا، مۇسابىقە كويىدا بولماسلىق كېرەك.

3. توپتىن ئايرىلىپ تەنھا ياشىماستىن، ئائىلىسىدىكىلەر، دوستلار بىلەن دائىم كۆرۈشۈپ تۇرۇش كېرەك.

4. خىزمەتتىن توختاپ قالماي، بالدۇرراق يېڭى ئىش تېپىپ، قېرىلار ئىشقا يارىمايدۇ، دېگەن روھىي ھالەتنى تۈگىتىش كېرەك.

5. باشقىلارنىڭ پىكرىگە كۆڭۈل بۆلۈش، باشقىلارغا ھەمدەم بولۇش كېرەك، ياشانغانلارنىڭ تەجرىبىسىگە ۋە تەربىيىسىگە موھتاجلارنىڭ تەلىپىنى قاندۇرۇش كېرەك.

6. ئات ئايلىنىپ ئوقۇرنى تاپار، مۇمكىن قەدەر ئۆزىگە تونۇشلۇق يەرگە بېرىپ ياشاش كېرەك.

7. بېقىنىۋالماسلىق كېرەك. ئەر - خوتۇن ئەتىگەندىن كەچكىچە بىرلىكتە تۇرۇۋالماسلىق كېرەك، ئۇنداق بولسا زېرىكىشىدۇ، ۋاقىت ئۇزارسا ھاجەتسىز ماجرا تۇغۇلىدۇ. شۇڭا ئەرمۇ، خوتۇنمۇ بۇرۇنقىدەك ئۆزى قىزىقىدىغان مەشغۇلاتنى قىلىشى كېرەك.

8. تۇرلۇك مەدەنىي پائالىيەتلەرگە قاتنىشىپ تۇرۇش كېرەك. پېنسىيىگە چىققاندىن كېيىن، بۇرۇن نائىلاج تاشلاپ قويغان قىزىقىشنى قىلىشقا تېخىمۇ كۆپ ۋاقىت چىقىدۇ.

9. كىيىم - كېچەك، تۇرقى - سىياقنى ئەھمىيەت بېرىش كېرەك، تۇرقى - سىياق، كىيىم - كېچەككە ئەھمىيەت بېرىشتىن قېلىش، ئۆزىنى مەسخىرىلىككە تاشلاشنىڭ باشلىنىشى بولىدۇ.

10. ئويلىنىشقا ۋاقىت قالدۇرۇش كېرەك. مۇبادا ئۆزىنىڭ چوڭقۇر تەپەككۇر قىلىشىغا پۇرسەت قالدۇرمىغاندا، كۈنلەرنىڭ ئۆتۈشى بىلەن قېرىلىق بېسىپ كېلىدۇ. ياشانغانلار ئۆتمۈشنى ئەسلەشكە يېتەرلىك ۋاقىت قالدۇرۇشى كېرەك.

چۈش كۆرۈش ۋە ئىستېمال

مۇتەخەسسىسلەرنىڭ تەتقىق قىلىشىچە، چۈش كۆپىنچە تۇنۇش مۇھىت ئىچىدە بولىدىكەن. بولۇپمۇ قورقۇنچلۇق چۈش كۆرۈشتىن كېلىپ چىققان روھىي بېسىم بەزىدە رېئال تۇرمۇشتا يۈز بېرىدىغان روھىي بېسىم بىلەن ئوخشاش دەرىجىدە ئېغىر بولىدىكەن. شۇڭا قورقۇنچلۇق چۈش كۆرۈشتىن ساقلىنىش ئۈچۈن ئۇخلاشتىن بۇرۇن نېرۋىنى بىرەر نەرسىنىڭ تەسىرى

رنگه ئارتۇقچه ئۇچراتماسلىقتىن سىرت، تاتلىق يېمەكلىكلەرنى يېيىشكە بولمايدىكەن. تەتقىقاتتىن شۇنى بىلىۋېلىشقا بولىدۇكى، قەن - شېكەر ئادەمنى قورقۇنچلۇق چۈش كۆرىدىغان قىلىپ قويىدىكەن.

ئۆمۈر ۋە پەسىل

ئىنسان ئۆمرىنىڭ تۇغۇلغان پەسىل بىلەن بەلگىلىك مۇناسىۋىتى بولىدۇ. بۇ خۇلاسىنى ياپونىيىلىك ئىككى نەپەر ئالىم تەكشۈرۈش - تەتقىق قىلىش ئارقىلىق چىقارغان. ئۇلار تۆت گۇرۇپپىدىكى ئوخشىمىغان ياشتىكى قەبرىلار ئۈستىدە تەكشۈرۈش ئېلىپ بارغان. تەكشۈرۈش نەتىجىسىدە تۇغۇلغان پەسىل بىلەن ئۆمۈر كۆرۈشنىڭ مۇناسىۋىتى مۇنداق. ئىكەن:

ئەرلەر: كۈز، قىش، باھار، ياز؛ ئاياللار: قىش، كۈز، باھار، ياز. دېمەك، بۇنىڭدىن ئادەمنىڭ ئۆمرىگە پايدىلىق پەسىللەر قىش، كۈز، باھار پەسلى بولۇپ، ياز پەسلى بىر قەدەر پايدىسىز بولىدىغانلىقىنى كۆرۈۋالغىلى بولىدۇ.

ئوتتامىن دورىلىرىنى ئىچىشتە دىققەت قىلىدىغان ئىشلار

ئوتتامىن — ئادەم تېنىنىڭ ساغلاملىقى ۋە ئۆسۈپ يېتىلىشى ئۈچۈن كەم بولسا بولمايدىغان ئۇزۇقلۇق ماددىسىدىن ئىبارەت. بىراق بۇ، بەدەنده ئوتتامىن ماددىسى قانچە كۆپ

بولسا شۇنچه ياخشى، دېگەنلىك ئەمەس. ئەمەلىيەت ۋىتامىن-
لارنى قالايمىقان ئىچىشنىڭ ئادەم بەدىنىگە پايدىسى بولمايلا
قالماي ئەكسىچە زىيىنى بارلىقىنى ئىسپاتلىدى. ئۇنداقتا،
قانداق كىشىلەر ۋىتامىن دورىلارنى ئىچسە بولىدۇ؟ تۆۋەندە
ۋىتامىن دورىلىرىنى ئىچىش تېغرىسىدىكى بىر قىسىم كۆر-
سەتكۈچلەرنى تونۇشتۇرىمىز:

1. ئاسان ھېرىپ - چارچايدىغان كىشىلەر ھەر كۈنى ۋىتا-
مىن C دىن 500 — 300 مىللىگرام، ۋىتامىن B_1 دىن مۇۋاپىق
مىقداردا ئىچىپ بەرسە ھېرىپ - چارچاشنى تۈگىتىش ئۈنۈمىگە
ئېرىشكىلى بولىدۇ.

2. كۈچلۈك ھەرىكەت ياكى ئېغىر جىسمانىي ئەمگەك بىلەن
شۇغۇللىنىدىغان ھەرىكەت ياكى ھەرىكەت جەريانىدا بەدىنىدىن
چىققان تەر بىلەن بىرگە زور مىقداردا ۋىتامىن C نى چىقىرىۋېتى-
دۇ. شۇڭا، ئەگەر ياخشىسى ھەرىكەت قىلىشتىن ياكى ئەمگەك
قىلىشتىن ئىلگىرى 500 — 300 مىللىگرام ۋىتامىن C نى
ئىچىۋەتسە، بەدەندىن چىقىپ كېتىدىغان ۋىتامىن تولۇقلىنىپ،
سالامەتلىككە زىيان يەتمەيدۇ.

3. ۋىتامىن A يېتىشمەسلىك كېسەللىكى. مەسىلەن، تې-
رىسى يىرىك ۋە قۇرغاق بولۇش، مۈڭگۈز پەردىسى يۇمشاق
كېسەللىكى، كۆز قۇرغاقلىشىش كېسەللىكى، نامازشام قارىغۇ-
سى قاتارلىق كېسەللىكلەرگە گىرىپتار بولغان كىشىلەر ھەر
كۈنى 50 مىڭدىن 75 مىڭ بىرلىككىچە ۋىتامىن A ئىچىپ
بەرسە، يۇقىرىقى كېسەللىك ۋە كېسەللىك ئالامەتلىرىنىڭ ياخ-
شىلىنىشىغا پايدىسى بولىدۇ.

4. قان ئازلىققا مايىل كېسەللىكلەرگە گىرىپتار بولغان
كىشىلەر تۆمۈر ماددىسى يۇقىرى بولغان يېمەكلىكلەرنى كۆپرەك

ئىستېمال قىلىش بىلەن بىرگە، يەنە ھەر قېتىملىق تاماقتىن كېيىن 300 مىللىگرام ۋىتامىن C نى تولۇقلاپ ئىچىپ بەرسە، بەدەننىڭ تۆمۈر ماددىسىنى سۈمۈرۈش ئىقتىدارىنى يۇقىرى كۆتۈرگىلى بولىدۇ.

5. دائىم قەۋزىيەت بولۇپ قالىدىغان كىشىلەر ھەر كۈنى ئەتىگەندە ناشتىدىن بۇرۇن بىر ئىستاكان قايناق سۇ بىلەن مۇۋاپىق مىقداردىكى ۋىتامىن C نى ئىچىپ بەرسە قەۋزىيەت ئوڭشىلىپ، قەۋزىيەتنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ.

6. سۆڭىكى ئاسان سۇنىدىغان، سۆڭىكى چۈرۈك كىشىلەر يېتەرلىك مىقداردا كالتسىي ماددىسىنى تولۇقلاپ تۇرۇشى، شۇنىڭ بىلەن بىرگە 500 مىللىگرام ۋىتامىن C ئىچىپ بېرىشى كېرەك.

7. رېماتىزىم، نېرۋا يالليۇغى، ئەتراپ نېرۋا يالليۇغى، مەركىزىي نېرۋا سىستېمىسىنىڭ زەخىملىنىشى، ئىشتىها تۇتۇلۇش، ئوزۇقلىنىش ناچارلىق، ھەزىم قىلىش ياخشى بولماسلىق قاتارلىق كېسەللىكلەرگە گىرىپتار بولغان كىشىلەر ھەر كۈنى مۇۋاپىق مىقداردا ۋىتامىن B_1 نى تولۇقلاپ ئىچىپ بەرسە بولىدۇ.

8. 50 ياشتىن ئاشقان كىشىلەر ھەر كۈنى 250 مىللىگرامدىن 500 مىللىگرامغىچە ۋىتامىن C ئىچىپ بەرسە سالامەتلىككە كۆپ پايدىسى بار.

9. قان بېسىمى يۇقىرى كىشىلەر ھەر كۈنى 3 قېتىم ۋىتامىن C غا E نى قوشۇپ ئىچىپ بەرسە، ئارتېرىيە قېتىشمىسىنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ.

10. قاندىكى ماي ماددىسى يۇقىرى كىشىلەر ھەر كۈنى ۋىتامىن C دىن 500 مىللىگرام ئەتراپىدا ئىچىپ بەرسە بولىدۇ.

11. ئادەت خاراكتېرلىك بويمدىن ئاجراش، تۇغماسلىق، ئوزۇقلىنىشنىڭ ناچارلىشىشى، ھەيز كېسىلىش دەۋرى قاتارلىق كېسەللىكلەرگە گىرىپتار بولۇپ قالغان كىشىلەر ھەر كۈنى 50 مىللىگرام ۋىتامىن E ئىچىپ بەرسە يۇقىرىقى كېسەللىكلەرنى داۋالاش ۋە ئالدىنى ئېلىش ئۈنۈمى بولىدۇ.

12. پىگمېنتلىق داغ بار كىشىلەر ھەر كۈنى ۋىتامىن C دىن 500 مىللىگرام ئەتراپىدا ئىچىپ بەرسە ئۈنۈمىنى كۆرەلەيدۇ.

13. مۇڭگۈز پەردە يالليۇغى، بىرىكتۇرگۈچى پەردە يالليۇغى، جاۋغاي يالليۇغى، تىل يالليۇغى، ياغ تەپچىيدىغان تېرە يالليۇغى، ئۇرۇقدان خالتىسى يالليۇغى قاتارلىق كېسەللىكلەرگە گىرىپتار بولغان كىشىلەر ھەر كۈنى 30 مىللىگرامدىن ۋىتامىن B_2 ئىچىپ بەرسە بولىدۇ.

14. كېسەلگە گىرىپتار بولۇش، دورا ئىچىش سەۋەبىدىن ۋىتامىن C خوراپ كەتكەن كىشىلەر بەدىنىدىكى خورىغان ۋىتامىن C نى تولۇقلاش ئۈچۈن ھەر كۈنى 500 مىللىگرام ئەتراپىدا ۋىتامىن C ئىچىپ بېرىشى كېرەك.

15. ۋىتامىن B_6 قۇسۇش، رېمفوندىن زەھەرلىنىش ئۇچۇن چۈن ئىشلىتىلىدىغان ھامىلە ئۆسمىگە قارشى تۇرۇش رولى بولغان دورا بولۇپ، ئاشقازان - ئۇچەي يوللىرى رېئاكسىيىسىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. ۋىتامىن D_2 كىچىك بالىلاردىكى راك كېسەللىكىنىڭ ئالدىنى ئېلىشتا كۆپ ئىشلىتىلىدۇ.

بىلىۋىلىك

مۇڭاپىق مىقداردىكى پوستى سۈيۈڭىتىلگەن ياش سامساقنى ئازراق تۇز ئارىلاشتۇرۇپ ئېزىپ سۈيىنى چىقىرىپ دېزىنفېكسىە- يىلەنگەن پاختا بىلەن تەمرەتكىگە سۈرتۈپ بەرسە ئىككى - ئۈچ كۈندىلا ئۇنۇمىنى كۆرگىلى بولىدۇ.

باشتىكى كېپەكنى قانداق تۇڭغىتكىلى بولىدۇ؟

1. باش پىياز سۈيىنى سۈرتۈش. بۇنىڭ ئۈسۈلى مۇنداق: باش پىيازنى يانچىپ، سىقىپ سۈيىنى چىقىرىپ، بىر كۈندىن كېيىن يۇيۇۋەتسە بولىدۇ.

2. ئىلمان ئاچچىقسۇ بىلەن يۇيۇش. ئاچچىقسۇنى ئىلمان سۇغا تېمىتىپ باشنى ھەر ھەپتىدە بىر - ئىككى قېتىم يۇسا، كېپەكنى تۇڭىتىپ، قىچىشىشنى توختىتىدۇ ھەم چاچنى قارايتىپ پارقىرىتىدۇ.

3. ئىلمان زەنجىۋىل سۈيى بىلەن يۇيۇش. زەنجىۋىلنى ياپىلاقلاپ قاينىتىپ، بىرئاز سوۋۇغاندىن كېيىن چاچقا سۈرتسە، كېپەكنى ئازايتىپلا قالماستىن، چاچنى توم ھەم پارقىراق قىلىدۇ.

ئۇيغۇر كتاب تورى بىكتى
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ بىكى تورى
www.uyghurkitap.com

سىناپ بېقىڭ

رەڭلىك كىيىملەرنى بىر-بىرىنچى قېتىم يۇغاندا، تۇز قوشۇلغان سۇغا ئون مىنۇت چىلاپ قويغاندىن كېيىن يۇسىڭىز رەڭگى ئۆچۈپ كەتمەيدۇ.

خۇرۇم ئايىغىڭىزنىڭ ئۇستى بىرەر نەرسىگە تېگىپ كېتىپ زەخمىلىنىپ قالغاندا، ئۇ يەرگە سامساق شىرنىسىنى سۈركەپ، ئۇنىڭدىن كېيىن مايلىۋەتسىڭىز ئايىغىڭىز يېڭى سېتىۋالغاندەكلا پارقىراق بولۇپ كېتىدۇ. ئايىغىڭىزنىڭ ئۇستى كىچىكرەك يىرتىلىپ كەتسە يىرتىلغان يەرگە مومنى سېلىپ، تەكشى قىلىپ دەزمالىۋەتسىڭىز ئايىغىڭىز ئەسلى هالىتىگە كېلىدۇ. لامپۇچكا ئىسلىشىپ كەتسە لامپۇچكا سوۋۇغاندىن كېيىن ئىلمان ئاچچىق سۇغا چىلانغان رەخت بىلەن سۈرتۈۋەتسىڭىز لامپۇچكىدىكى ئىس چىقىپ كېتىدۇ.

يېڭىدىن سىرلانغان ئۆي جاهازلىرى ياكى تامدىكى سىرلارنىڭ پۈراقلىرىنى يوقىتاي دېسىڭىز، ئىككى دانە داسقا ئون پىرسەنتلىك سوغۇق تۇز سۇيىنى قۇيۇپ، تۇز سۇيى قاچىلانغان بۇ داسنى پول ئۈستىدە قويۇپ قويسىڭىز، سىرنىڭ پۈراقلىرى يوقاپ كېتىدۇ.

ئۆي ئىچىدە غەيرىي پۈراقلار پەيدا بولۇپ قالسا، ئېلېكترونلۇق شامالدۇرغۇچقا بىرنەچچە تامچە ئەتىر چېچىۋەتسىڭىز، شامالدۇرغۇچ ئايلانغاندىن كېيىن ئەتىرنىڭ پۈرىقى ئۆي ئىچىگە تارقايدۇ ـ دە، ئۆيدىكى غەيرىي پۈراقلار تۈگەيدۇ.

سىيىپ قويۇش ۋە يېمەكلىك

سىيىپ يېتىش — دوختۇرلۇق ئىلمىدە سىيىپ قويۇش كېسىلى دېيىلىدۇ. بۇ ئۇچ ياشتىن تۆۋەن بالىلارنىڭ ئۇيقۇچە- لىقتا كىچىك تەرتىنى قويۇۋېتىدىغان ھەمدە مۇشۇنىڭغا ئادەتلە- نىپ قالغان كېسەلنى كۆرسىتىدۇ.

تەتقىق قىلىنىشچە، بالىلارنىڭ بۇ خىل كېسىلى يېمەكلىك بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولۇپ، بۇ ئاساسەن تەركىبىدە سۈت، شا- كىلات ماددىسى بولغان يېمەكلىكلەر ۋە ئاپىلىسىن تۈرلىرىدىكى مېۋە - چېۋىلەرنى ھەددىدىن ئارتۇق ئىستېمال قىلغانلىقتىن بولىدىكەن. ئەگەر راستتىنلا يۇقىرىقى يېمەكلىكلەرنى بالىغا بې- رىشنى توختاتساڭىز، بالىنىڭ كۆرپىگە سىيىش ئەھۋالى ئازلايدۇ.

بۇ خىل كېسەلنى مۇنداق ئۇسۇل بىلەنمۇ داۋالىغىلى بولى- دۇ: ھەر كۈنى 25 گرام گۈرۈچنى ئىزىلدۈرۈپ پىشۇرۇپ، قاچىغا ئېلىپ سوۋۇتقاندىن كېيىن ئۈستىدىكى قايمىقىنى قوشۇق بىلەن ئاستا ئېلىپ بالىغا ئۈدا بىر ئاي يېگۈزسىڭىز ئۈنۈمىنى كۆرىسىز. قېنى سىناپ كۆرۈڭ.

ئاددىي دورا نۇسخىلىرى

پاقا يوپۇرماق ئۈرۈقىدىن مۇۋاپىق ئېلىپ دەملەپ بالىلارغا ئىچۈرسە، قىزىتما يانىدۇ.

20 گرام گۈلقەنتەكە 12 گرام سوقۇلغان تاباشىر قوشۇپ كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا بەش گرامدىن بېرىلسە، ھەر تۈرلۈك ئىسھاللارغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

مامىرانچىنىنى قاينىتىپ، سۈيىدە شەلۋەرىگەن جاراھەتلەر- نى يۇسا، جاراھەت سۈيىنى يوقىتىپ، تەكرار يۇقۇملىنىشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

ئۇيغۇر كتاب تور بېكىتى
www.uyghurkitap.com

سېرىق قىچىنى يۇمشاق سوقۇپ ئۇنى تۇخۇم سېرىقىغا ئارىلاشتۇرۇپ، بوغۇم ئاغرىقلىرىغا مۇۋاپىق ۋاقىت چاپسا، كۆرۈنەرلىك ئۇنۇم بېرىدۇ.

كاۋاۋچىندىن 15 گرامنى تۆت كىلوگرام سۇدا قاينىتىپ بەدەننى يۇسا، تېرىنىڭ ماددا ئالماشىنى ياخشىلاپ، سوغۇقتىن بولغان يەل تېشىشنى يوقىتىدۇ.

كىچىك رېتسىپ

ھەسەل — ئۇزۇقلۇقنى تولۇقلىغۇچى بىر خىل دورا. بۇنىڭ بىلەن بالىلارنىڭ سىيگەك كېسىلىنى داۋالىغاندا ئۇنۇمى ناھايىتى ياخشى بولىدۇ. ئۇسۇلى: ھەر كۈنى كەچتە بالىڭىز ئۇخلاشتىن بۇرۇن، ئۇزۇپ قويماي بىر قوشۇقتىن ھەسەل يېگۈزسىڭىز سالقىنىپ كېتىدۇ.

ئۇيقۇ ۋە تازىلىق

قانداق قىلغاندا ياخشى ئۇخلىغىلى بولىدۇ؟ بۇنىڭ ئۈچۈن ئۇخلاشتىن بۇرۇن مۇنداق بىرقانچە ئىشنى ئورۇندىش زۆرۈر:

1. چىش چوتكىلاش. چىش ئارىلىقلىرىدىكى يېمەكلىكلەر قالدۇقىنى تازىلاپ، ئېغىز بوشلۇقىنى پاكىز تۇتۇش.

2. ئاز ئىچىش. ئۇخلاشتىن بۇرۇن سۈت، قايناق سۇ قاتارلىق ئىچىملىكلەرنى ئاز ئىچىش، بولۇپمۇ قېنىق دەملەنگەن چاي ئىچمەسلىك ۋە تاماكا چەكمەسلىك.

3. چاچ تاراش. تارغاق بىلەن باش تېرىسىنى قاشلاپ قىزدۇرۇپ، باش قىسمىنىڭ قان ئايلىنىشىنى راۋانلاشتۇرۇش.

4. پۇت يۇيۇش. ئىسسىق سۇدا پۇتنى يۇيۇش قانىنى تۆۋەنگە چۈشۈرىدۇ، بۇنىڭ بىلەن ھارغىنلىق تۇگەپ تېز ئۇخلىغىلى بولىدۇ.

سىناپ كۆرۈك

1. هور نان خېمىرىنى بولدۇرغاندا، ئۇنغا ئۇۋاق تۇزدىن ئازراق سېلىۋەتسىڭىز، پىشۇرۇلغان هور نان يۇمشاق هەم مەززەللىك بولىدۇ.

2. يىللاپ قالغان گۆرۈچ بىلەن تاماق ئەتسە، بىر خىل ئېچىپ قالغان پۇراق چىقىدۇ. شۇڭا، بۇنداق گۆرۈچتە تاماق ئەتكەندە ئالدى بىلەن گۆرۈچنى پاكىز يۇيۇۋېتىپ، سۇغا بىرەم چىلاپ قويغاندىن كېيىن يەنە ئازراق ماي تېمىتىۋەتسە، تاماق يېڭى گۆرۈچتە ئەتكەندەك مەززىلىك پىشىدۇ.

3. هەر بىر كىلوگرامغا 20 گرامدىن ئاچچىقسۇ توغرىلاپ قۇيۇلغان سۇغا بىلىقنى ئىككى سائەت چىلاپ قويسىڭىز، بېلىق تەڭگىچىلىرىنى تازىلاش ئاسان بولىدۇ.

4. ئۆي قۇشلىرىنى سويۇشتىن 20 — 15 مىنۇت ئىلگىرى بىر قوشۇق ئاچچىقسۇ ئىچۈرۈۋەتسىڭىز تۇكىنى تازىلاش ئاسان بولىدۇ.

5. قېرى كالىنىڭ گۆشىنى پىشۇرۇشتىن بىر سوتكا ئىلگىرى قىچا ئۇۋۇقىنى سۇركەپ، ئىككىنچى كۇنى پاكىز يۇيۇۋېتىپ، گۆشنى سالغان سۇغا ئازراق ئاچچىقسۇ قۇيۇۋەتسىڭىز گۆش يۇمشاق پىشىدۇ.

6. ئۇزۇن ۋاقىت ئىشلەتكەن دۇشىدىكى سېسىق پۇراقنى يوقاتماقچى بولسىڭىز، دۇشنى گۆرۈچ سۇيىگە چىلاپ، ئازراق تۇز قوشۇپ يۇيۇپ ئاندىن ئىسسىق سۇدا چايقىۋەتسىڭىز ئۇنۇمى ياخشى بولىدۇ.

7. پىچاق، قىڭراقلار داتلىشىپ قالسا، تۇرۇپ ياكى ياڭيۇ-نى يالپاقلىۋېتىپ، يۇمشاق قۇمغا سىلەپ ئۇنىڭغا پىچاقنى سۇرتسىڭىز دېتى چىقىپ كېتىدۇ. ئادەتتە سەي پىچىقنى ئىشلەتىپ

بولغاندىن كېيىن دەرھال پاكىز يۇيۇۋېتىپ، يالپاقلانغان زەنجىۋىلنى سۈركۈۋەتسىڭىز داتلىشىشنىڭ ئالدىنى ئالالايسىز.

8. بېلىق، گۆش قاتارلىقلارنى سالغان قاچا ـ قۇچىلار مايلىشىپ قالسا، چاي شامىسىنى سۈركەپ يۇيۇۋەتسىڭىز ماي داغلىرى ئاسان چىقىپ كېتىدۇ.

ئۇخلاشتىن بۇرۇن...

ئۇخلاشتىن بۇرۇن بالىلارنى ئۆرۈپ تىللىغاندا، بالىلارنىڭ نېرۋىسى غىدىقلىنىپ، روھىي جەھەتتە ناھايىتى قاتتىق جىددىيلىشىش يۈز بېرىدۇ. بۇ ھال بالىلارنىڭ ئۇخلىشىغا ئېغىر تەسىر كۆرسىتىدۇ. ئۇخلىغان تەقدىردىمۇ ئاسانلا ئويغىنىپ كېتىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا بەزى قورقۇنچاق بالىلارنى ئۇخلاشتىن بۇرۇن ئۆرۈپ تىللىسا كېچىسى قورقۇنچلۇق چۈش كۆرىدۇ. ھەتتا ژاراقىراپ ئويغىنىپ كېتىدۇ. شۇڭا ئۇخلاشتىن بۇرۇن بالىلارنى ئۆرۈپ تىللاشتىن ساقلىنىش لازىم.

ئەگىر ياخشى ۋە ئەگىر ناچار يېمەكلىك

ئامېرىكىلىق بىر ئوزۇقلۇقشۇناسنىڭ تەتقىقاتىچە سىللۇلوزا، ۋىتامىن ۋە كان ماددىلىرى ئەگىر مول بولغان ئون خىل يېمەكلىكلەر تۆۋەندىكىلەر ئىكەن. (1) ئالما؛ (2) تىمساق نەشپۈت (كالا يېغى ئالمىسى)؛ (3) بانان؛ (4) گۈلسەي (چېچەك كاپوستا)؛ (5) توخۇ؛ (6) بېلىق؛ (7) گەنجىك؛ (8) ياڭيۇ؛ (9) قابمىقى ئېلىۋېتىلگەن سۈت؛ (10) يوغان بولكا.

بۇ ئالىم يەنە سالامەتلىككە پايدىسىز، ئەمما دائىم ئىشلىتىلىدىغان ئەگىر ناچار مۇنداق بىرنەچچە خىل يېمەكلىكنى ئىمكانقەدەر

يەتتىك بارچە يېمەسلىك كېرەك، دەپ قارايدۇ. (1) تۇزلانغان گۆش؛ (2) قەنت ـ گېزەك؛ (3) شاكىلات؛ (4) تۇزلانغان كالا گۆشى كونسېرۋاسى؛ (5) تۇخۇم سېرىقى؛ (6) ياغدا پىشۇرۇلغان ياڭيۇ؛ (7) سۇرلەنگەن گۆش؛ (8) پۇتۇنلەي سۇتتىن ئىشلەنگەن مەھسۇلاتلار.

بۇ يېمەكلىكلەردە تويۇنغان ياغ، خولېستېرىن (ئۆت قېتىشما ئىسپېرتى) نىسبەتەن كۆپ بولىدىكەن، تۇزغا چىلانغان مەھسۇلاتلاردا يەنە راكنى كەلتۇرۇپ چىقىرىدىغان نىتراتلار بولۇشى مۇمكىن ئىكەن.

كۆكتاتنى كۆپ يەڭ

تېببىي ئالىملارنىڭ قارىشىچە، ئۆتكۈر سوقۇر ئۇچەي ياللۇغىنىڭ قوزغىلىش نىسبىتى يېمەكلىكلەردىكى كۆكتات تەركىبى بىلەن مۇناسىۋەتلىك ئىكەن. كۆكتاتنى قانچىلىك كۆپ يېسە، سوقۇر ئۇچەي ياللۇغىنىڭ قوزغىلىش نىسبىتى شۇنچىلىك تۆۋەن بولىدىكەن. ئەكسىچە بولغاندا، سوقۇر ئۇچەي ياللۇغىنىڭ قوزغىلىش نىسبىتى يۇقىرى بولىدىكەن. بولۇپمۇ يېشىل كۆكتات ۋە پەمىدۇرغا ئوخشاش يېمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلغاندا، سوقۇر ئۇچەي ياللۇغىنىڭ قوزغىلىشى تۆۋەن بولىدىكەن. سوقۇر ئۇچەيدىكى باكتېرىيىلەرگە تەسىر كۆرسىتىش ئارقىلىق سوقۇر ئۇچەي ياللۇغىنىڭ ئالدىنى ئېلىشى مۇمكىن. ئوپېراتسىيە ئازابىدىن قۇتۇلاي دېسىڭىز، كۆكتاتنى كۆپ يەپ بېرىڭ.

كۆكتاتلارنىڭ ئوزۇقلۇق قىممىتى

كۆكتات — ئىنسانلارنىڭ ئەڭ ئاساسلىق يېمەكلىكلىرىنىڭ

بىرى. ئوز ۇقشۇناسلار ھەرخىل تۈردىكى كۆكتاتلارنىڭ ئوز ۇق-
لۇق تەركىبىنى تەكشۈرگەندە، مۇنداق بىر قانۇنىيەتنى بايقىغان:
كۆكتاتلارنىڭ ئوز ۇقلۇق قىممىتى كۆكتاتلارنىڭ تۈرىنىڭ ئوخ-
شاش بولماسلىقىدا بولماستىن، بەلكى ئۇنىڭ رەڭگى بىلەن زىچ
مۇناسىۋەتلىك ئىكەن. يېشىل رەڭدىكى كۆكتاتلارنىڭ ئوز ۇقلۇق
قىممىتى ئەڭ يۇقىرى، سېرىق رەڭدىكى كۆكتاتلارنىڭ ئوتتۇرا-
ھال، رەڭسىز كۆكتاتلارنىڭ ئەڭ تۆۋەن بولىدىكەن. رەڭگى
ئوخشاشمايدىغان ئوخشاش تۈردىكى كۆكتاتلارنىڭ ئوز ۇقلۇق قىم-
مىتىمۇ ئوخشاش بولمايدىكەن. كۆك بەسەينىڭ ئوز ۇقلۇق قىم-
مىتى ئاق بەسەيگە قارىغاندا يۇقىرى بولىدىكەن.

يېمەكلىكلەرنىڭ رەڭگى ۋە ئوزۇقلىنىش

يېقىنقى يىللاردىن بۇيان، يېمەكلىك ئالىملىرى تەتقىقات
جەريانىدا يېمەكلىك رەڭگىنىڭ ئوز ۇقلىنىش بىلەن ئىنتايىن زىچ
مۇناسىۋەتلىك ئىكەنلىكىنى بايقىدى.

ئاق رەڭلىك يېمەكلىكلەرنىڭ تەركىبىدە ئاقسىل قاتارلىق
ئون نەچچە خىل ئوز ۇقلۇق ماددا بار بولۇپ، ئوز ۇقلۇق ماددىلار
ھەزىم قىلىنغاندىن كېيىن ھاياتلىقنى ساقلايدۇ. لېكىن بۇنىڭدا
ئادەم بەدىنىگە زۆرۈر بولغان ئامىنو كىسلاتاسى كەمچىل بولىدۇ؛
سېرىق رەڭلىك يېمەكلىكلەر تەركىبىدە ئاقسىل كۆپ بولۇپ،
ماي ئاز بولىدۇ، بۇ ئېسىل يېمەكلىك ھېسابلىنىدۇ. ئۇ قېنىدا
ماي كۆپ بولغان ئوتتۇرا ياشلىقلار ۋە ياشانغانلارغا باب كېلىدۇ.
قىزىل رەڭلىك يېمەكلىكلەردە ئېسىل ئاقسىل ۋە نۇرغۇن ئانئور-
گانىك تۇزلار، مىكرو ئېلېمېنتلار بار، لېكىن ئۇلارنىڭ تەركە-
بىدە ۋېتامىنلار كەم بولىدۇ. يېشىل رەڭلىك يېمەكلىكلەر كە-
شىلەرنى كاروتىن ۋە كۆپ خىل ۋېتامىنلار بىلەن تەمىنلەيدۇ.
ئالىملار بامبۇك نوتىسى، ياڭىيۇ قاتارلىق ئاق رەڭلىك كۆك-

تاتلارنىڭ تەركىبىدە شېكەر، سۈ كۆپ، ئوزۇقلۇق ماددا ئاز بولىدىغانلىقىنى، كاۋا قاتارلىق سېرىق رەڭلىك كۆكتاتلارنىڭ ئوزۇقلۇق قىممىتى ئاق رەڭلىك كۆكتاتلارنىڭكىدىن سەل يۇقىرى ئىكەنلىكىنى؛ شوخلا، قىزىل مۇچ، سەۋزە قاتارلىق قىزىل رەڭلىك كۆكتاتلارنىڭ ئوزۇقلۇق قىممىتى سېرىق ۋە ئاق رەڭلىك كۆكتاتلارنىڭكىدىن يۇقىرى بولىدىغانلىقىنى؛ كەرەپشە، قىچا، پالەك، كۈدە، كۆك مۇچ قاتارلىق كۆكتاتلارنىڭ تەركىبىدە ۋىتامىن B_1، B_2، C، كاروتىن ھەم كۆپ خىل مىكرو ئېلېمېنتلارنىڭ بارلىقىنى ھەمدە ئۇنىڭ ئوزۇقلۇق قىممىتى قىزىل رەڭلىك كۆكتاتلارنىڭكىدىن يۇقىرى ئىكەنلىكىنى ئېنىقلاپ چىقتى. بۇنىڭدىن كۆكتاتلارنىڭ ئوزۇقلۇق قىممىتىنىڭ يۇقىرى-تۆۋەن بولۇشى كۆكتاتنىڭ رەڭگى بىلەن مۇناسىۋەتلىك ئىكەنلىكىنى كۆرۈۋالغىلى بولىدۇ.

ئوزۇقلىنىشنىڭ كەيپىياتقا بولغان تەسىرى

تاماق يېيىش ئىنسانلارنىڭ سالامەتلىكىگە بىۋاسىتە مۇناسىۋەتلىك بولۇپلا قالماي، بەلكى ئادەمنىڭ كەيپىياتىغىمۇ تەسىر كۆرسىتىدۇ. تەتقىقاتلارغا ئاساسلانغاندا، كىسلاتالىق يېمەكلىكلەرنى يەنى گۆش تۇرلىرىدىكى يېمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلىشى ئېشىپ كەتكەن كىشىلەرنىڭ مىجەزى چۈس بولىدىكەن. ئۇزۇن مۇددەت ئىشقارلىق يېمەكلىكلەرنى يەنى سەي - كۆكتاتلارنى ئىستېمال قىلىۋېرىپ، گۆشلۈك تاماقنى ئۇزۇن مۇددەت ئىستېمال قىلمىغان كىشىلەرنىڭ مىجەزى مۇلايىم بولىدىكەن.

ئادەتتە چاي، قەھۋە، كاكاۋ كىشىلەرنىڭ روھىي كەيپىياتىغا مەدەت بېرىدۇ. گۆشلۈك تاماقنى كۆپ ئىستېمال قىلسا، ئادەمنى تېرىككەك، ھارغىن، ئىككىلىنىدىغان قى-

لىنىپ قويىدۇ. قەنت تەركىبى يۇقىرى، ئاقسىل ماددىسى تۆۋەن يەمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلىش كېيىپىياتنى روھلاندۇرىدۇ.

كۆكتات ۋە گۆش

تەكشۈرۈشكە قاتناشقان، كۆكتات ئىستېمال قىلىشنىڭ گۆش ئىستېمال قىلىشقا قارىغاندا سالامەتلىككە ۋە بوي ئۆسۈشكە پايدىسى بار ئىكەن. ئوكسفور ئۇنىۋېرسىتېتىنىڭ 13 يىلغا سوزۇلغان تەكشۈرۈشىدىكى بىر قىسىم تۇرمۇش ئۆلگىلىرىنىڭ سانى كىشىلەرگە شۇنى ئۇقتۇرىدۇكى، گۆش ئىستېمال قىلغۇچىلارنىڭ يۇرەك كېسىلى بىلەن ئۆلۈپ كېتىش خەۋپى كۆكتات ئىستېمال قىلغۇچىلارنىڭ ئىككى ھەسسىگە، راك كېسىلىكى بىلەن ئۆلۈش خەۋپى كۆكتات ئىستېمال قىلغۇچىلارغا قارىغاندا 60% يۇقىرى ئىكەن.

ئوزۇقلۇقلار ئىچىدىكى ئەڭ...

1. سېرىق پۇرچاق تەركىبىدە ئاقسىل ئەڭ كۆپ بولۇپ، ھەر 100 گرام سېرىق پۇرچاق تەركىبىدە 3 گرام ئاقسىل بار.

2. توخۇ گۆشى تەركىبىدە ئاقسىل ئەڭ كۆپ بولۇپ، ھەر 100 گرام توخۇ گۆشى تەركىبىدە 23.3 گرام ئاقسىل بار.

3. كاۋا تەركىبىدە فوسفور ئەڭ كۆپ بولۇپ، ھەر 100 گرام كاۋا تەركىبىدە 0.67 گرام فوسفور بار.

4. قارا موئېر تەركىبىدە تۆمۈر ماددىسى ئەڭ كۆپ بولۇپ، ھەر 100 گرام قارا موئېر تەركىبىدە 185.0 گرام تۆمۈر بار.

5. كىچىك راك تەركىبىدە كالتسىي ئەڭ كۆپ بولۇپ، ھەر 100 گرام كىچىك راك تەركىبىدە ئىككى گرام كالتسىي بار.

6. خاسلىق تەركىبىدە ۋىتامىن B_1 ئەڭ كۆپ بولۇپ، ھەر 100 گرام خاسلىق تەركىبىدە 1.03 مىللىگرام ۋىتامىن B_1 بار.

7. قوي جىگىرىدە ۋىتامىن B_2 ئەڭ كۆپ بولۇپ، ھەر 100 گرام قوي جىگىرىدە 5 مىللىگرام ۋىتامىن B_2 بار.

8. يېڭى چىلان تەركىبىدە ۋىتامىن C ئەڭ كۆپ بولۇپ، ھەر 100 گرام يېڭى چىلان تەركىبىدە 3.8 مىللىگرام ۋىتامىن C بار.

9. كۈدە تەركىبىدە كاروتىن ئەڭ كۆپ بولۇپ، ھەر 100 گرام كۈدە تەركىبىدە 5.45 مىللىگرام كاروتىن بار.

مىجەزنى ياخشىلايدىغان يېمەكلىكلەر

تەتقىقات نەتىجىلىرىگە قارىغاندا، ئوخشاش بولمىغان مىجەز-لىك كىشىلەر مىجەزنى ياخشىلايدىغان يېمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلسا، ئۆزىنىڭ مىجەزىدىكى نۇقسان ۋە يېتەرسىزلىكلەرنى ئۇ-نۇملۇق ھالدا ياخشىلاپ، بەدەن ساغلاملىقىنى ئاشۇرالايدىكەن.

1. مىجەزى تۇراقسىز كىشىلەر. بۇ خىل مىجەزدىكى كىشى-لەر بەدىنىدە ئۇزۇن مۇددەت كالتسىي يېتىشمەسلىك سەۋەبىدىن كۆڭلى بىئارام بولىدۇ. شۇڭا مۇنداق كىشىلەر تەركىبىدە كالتسىي مىقدارى مول بولغان يېمەكلىكلەرنى كۆپرەك ئىستېمال قىلىشى كېرەك.

2. تولا سۆزلەيدىغان كىشىلەر. بۇ خىل مىجەزدىكى كىشى-لەرنىڭ چوڭ مېڭىسىدە ۋىتامىن B يېتىشمەسلىك سەۋەبىدىن كۆپ سۆزلەيدىغان بولۇپ قالىدىكەن. شۇڭا بۇنداقلا قارا ئاشلىق ياكى ھەسەل قوشۇلغان كالا سۈتى قاتارلىقلارنى كۆپرەك ئىستې-مال قىلىشى كېرەك.

3. ئاسانلا ئاچچىقلىنىدىغان كىشىلەر. بۇ خىل مىجەزلىك كىشىلەرنىڭ بەدىنىدە ئاستا خاراكتېرلىك كالتسىي يېتىشمەس-

ئۇيغۇر كتاب توربېكتى
ئۇيغۇرچە كتابلارنىڭ يېڭى ئادرېسى www.uyghurkitap.com

لىك سەۋەبىدىن ئاسان ئاچچىقى كېلىدىغان بولۇپ قالىدىكەن. شۇڭا بۇلار دېڭىز مەھسۇلاتلىرىنى كۆپرەك ئىستېمال قىلىشى كېرەك.

4. قورقۇنچاق مىجەزلىك كىشىلەر. بۇ خىل مىجەزلىك كىشىلەرنىڭ بەدىنىدە ئاساسلىقى ۋىتامىن ABC يېتىشمەيدىكەن. شۇڭا بۇلار قىزىلمۇچ (لازا)، قۇرۇتۇلغان بامبۇك نوتىسى، قورۇلغان بېلىق قاتارلىقلارنى كۆپرەك ئىستېمال قىلىشى كېرەك.

5. باشقىلار بىلەن ئالاقە قىلىشتىن قورقىدىغان كىشىلەر. بۇ خىل كىشىلەر ھەسەلگە مېۋە شەربىتى قوشۇپ ئىستېمال قىلىپ بەرسە بولىدىكەن.

ھارغىنلىق ۋە يېمەكلىك

ھازىرقى تۇرمۇشتىكى جىددىلىك ئادەمنى ئاسانلا چارچىتىدۇ. چارچاش — ئورگانىزملاردىكى قوغدىنىش خاراكتېرلىك ئىنكاس بولۇپ، بۇ كىشىلەرگە يېتەرلىك ئارام ئېلىشنى، شۇنىڭ بىلەن بىرگە يېمەك - ئىچمەكنى مۇۋاپىق تەڭشەشنى ئەسكەرتىپ تۇرىدۇ.

1. چاي ئىچىش. چاي تەركىبىدە كوفېئىن بولۇپ، ئۇ نەپەسلىنىشنى كۈچەيتىش، بۆرەك ئۈستى بېزى گورمونىنىڭ ئاجرىلىپ چىقىشىنى تېزلىتىپ چارچاشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

2. ۋىتامىن. ۋىتامىن B_1، B_2ۋە ۋىتامىن C لار ئادەم بەدىنى ئىچىگە يىغىلىپ قالغان نەرسىلەرنى ئىمكان قەدەر تېز بىر تەرەپ قىلالايدۇ. تەركىبىدە ۋىتامىن B_1، B_2ۋە ۋىتامىن C كۆپ بولغان يېمەكلىكلەرنى كۆپرەك ئىستېمال قىلسا ھارغىنلىقنى تۇگىتىدۇ.

3. ئىشقارلىق يېمەكلىكلەر. ھارغىنلىقنى ئادەم بەدىنى ئىچكى مۇھىتىنىڭ كىسلاتالىق خۇسۇسىيىتىنىڭ ئېشىپ كېتىدە-

شى كەلتۇرۇپ چىقىرىدۇ. شۇڭا يېڭى كۆكتات، ئالما قاتارلىق ئىشقارلىق يېمەكلىكلەرنى كۆپرەك ئىستېمال قىلسا چارچاشنىڭ ئالدىنى ئېلىشقا پايدىلىق.

4. ئاقسىل. ئادەم بەدىنىدىكى ئىسسىقلىق مىقدارىنىڭ خورىشى كۆپ بولغاندىمۇ ئادەم هارغىنلىق هېس قىلمىدۇ. شۇڭا دۇفۇ، سۈت، كالا گۆشى، بېلىق، تۇخۇم قاتارلىق تەركىبىدە ئاقسىل ماددىسى كۆپ بولغان يېمەكلىكلەرنى كۆپرەك ئىستېمال قىلىش كېرەك.

پالەكنىڭ تېبابەتتىكى شىپالىق رولى

پالەك ئوز ۇقلۇق رولى بولۇشتىن باشقا يەنە تېببىي داۋالاشتا شىپالىق رولىغىمۇ ئىگە. پالەكتە خلوروپىل، چۆپ كىسلاتاسى، ۋىتامىن A، ۋىتامىن B، ۋىتامىن C ۋە تۆمۈر ماددىسى كۆپ. شۇڭا باش ئاغرىقى، يۈرەك سېلىش ۋە قان بېسىمى يۇقىرى كىشىلەر يېڭى پالەكنى قايناق سۇدا ئۇچ مىنۇت قىزدىتىپ، ئۇنىڭغا كۇنجۇت يېغى ئارىلاشتۇرۇپ، كۇنىگە ئۇچ قېتىم يەپ بەرسە ئاغرىقنى پەسەيتىدۇ. نامازشام قارىغۇسى بولغانلار يېڭى پالەكنى بىر جىڭنى سوقۇپ سۈيىنى چىقىرىپ، ئۇنىڭغا ئازراق پىشۇرۇلغان مېيى يوق قوي گۆشنى توغراپ ئارىلاشتۇرۇپ، تاماق بىلەن يېيىشنى داۋاملاشتۇرسا كۆرۇنەرلىك ئۇنۇم بېرىدۇ. يۆتىلىپ دېمى سىقىلغانلار پالەك ئۇرۇقىنى ئوتتا سارىغايتىپ، قۇرۇتۇپ يۇمشاق سوقۇپ، ئۇنىڭغا ئاز مىقدارda ئۇن قوشۇپ گۇلە چوڭلۇقتا كۇمىلاچ ياساپ، كۇنىگە ئۇچ قېتىمدىن يەپ بەرسە بولىدۇ.

ئۇيغۇر كتاب توربېكتى
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ يېڭى ئادرېسى www.uyghurkitap.com

سۈڭپىيازنىڭ شىپالىق رولى

سۈڭپىيازنىڭ تەمى ئاچچىق بولغاچقا، ئۇنى يېگەندىن كېيىن تەرلىتىپ، بەلغەمنى بوشىتىدۇ. سۈيدۈكنى راۋانلاشتۇرىدۇ ۋە باكتېرىيىنى يوقىتىدۇ. زۇكامداپ قالغاندا سۈڭپىيازنىڭ غوللىنى قاينىتىپ سۇغا چىلاپ، ئىسسىقىدا ئىچسە زۇكام ياخشى بولۇپ قالىدۇ. بالىلار زۇكامداپ قالغاندا سۈڭپىيازنى سىقىپ، شەربەت چىقىرىپ بۇرۇن تۆشۈكىنىڭ ئەتراپىغا سۈرتۈپ قويسا ئاسان ساقىيىدۇ. بۇرۇن يالليۇغى بولغۇچىلار بۇرۇن تۆشۈكىگە تېمىتىپ بەرسە بولىدۇ. مەددە قۇرتى بىلەن قورسىقى ئاغرىغان بالىلارغا سۈڭپىيازنىڭ كۆكىنى يۇمشۇتۇپ شەربەت چىقىرىپ، ئۇستىگە كۇنجۇت يېغى ياكى قىچا يېغىدىن بىر - ئىككى قوشۇق سېلىپ كۇنىگە ئىككى قېتىم ئاچ قورساقتا ئىچۈرسە، ئۇچ كۈندىن كېيىن ئۇنۇمى كۆرۈلىدۇ.

سامساقنىڭ رولى

ئامېرىكىدىكى ۋېرگىنىيە تېببىي ئىنستىتۇتى سامساقنىڭ مېيىنگت كېسىلىنى پەيدا قىلغۇچى مىكروبنىڭ ئۆسۈشىنى توسۇش ئۇنۇمى بارلىقىنى ئىسپاتلىدى. تەتقىقاتچىلار سامساقنىڭ يەنە كۆپ خىل كېسەل قوزغاتقۇچى زامبۇرۇغلارنى ئاجىزلىتىش ياكى ئۆسۈشتىن توختىتىش رولىغا ئىگە ئىكەنلىكىنى ئىسپاتلىدى. مەسىلەن، جىنسىي يول يالليۇغىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغان ئاق تەسۋىسمان زامبۇرۇغ، ئۆپكە سىلىنى كەلتۈرۈپ چىقارغۇچى زامبۇرۇغ قاتارلىقلار. هازىر سامساقنى خام ئەشيا قىلىپ، ئۇنىڭ ئۇنۇملۇك تەركىبلىرىنى ئاجرىتىۋېلىش ئارقىلىق كۆپ خىل ئۇنۇملۇك دورىلارنى ياساش تەتقىقاتى مۇۋەپپەقىيەتلىك ئېلىپ بېرىلماقتا.

ئىچ سۇرۇش ۋە سامساق

سامساقنىڭ تەركىبىدە بىر خىل ئۆسۈملۈك باكتېرىيە مادىسى بولۇپ، ئۇ دىزېنتېرىيە تاياقچە باكتېرىيىسى قاتارلىق ئوخشىمىغان خىل باكتېرىيە ۋە ئامىۋبا ئاددىي جانلىقلىرىنى يوقىتىش رولىغا ئىگە. شۇڭا سامساق ئىستېمال قىلىپ بەرسە، دىزېنتېرىيە تاياقچە باكتېرىيىسى قاتارلىق باكتېرىيە ۋە جانلىقلار پەيدا قىلغان دىزېنتېرىيە، ئۇچەي يالليۇغى قاتارلىقلارنىڭ ئالدىنى ئالغىلى ۋە ئۇنى داۋالىغىلى بولىدۇ.

سامساق ۋە يۇرەك كېسەللىكى

سامساق دائىم ئىشلىتىلىدىغان تەم تەڭشىگۈچ. ئۇ يەنە ئىچ سۇرۇش، كۆك يۆتەل، پارازىت قۇرت قاتارلىق كېسەللەرنى داۋالاش ئۈنۈمىگە ئىگە.

يېقىنقى يىللاردىن بۇيانقى تەتقىقات نەتىجىلىرىگە قارىغاندا، سامساقنىڭ يۇرەك قان تومۇر كېسەللىكىنىڭ ئالدىنى ئېلىش رولىمۇ بار ئىكەن.

سامساقنىڭ قان تەركىبىدىكى ياغ مىقدارىنى تۆۋەنلىتىش رولىمۇ بار: ئەگەر هايۋانلار خولېستېرىن تەركىبى يۇقىرى يېمەكلىكلەرنى يېسە، قان زەردابى، جىگەر ۋە ئاساسلىق قان تومۇرلاردىكى خولېستېرىن ۋە تىرگلىتسىتېرىد مىقدارى ئېشىپ كېتىدىكەن. ئەگەر شۇنداق يېمەكلىكلەرگە سامساق قوشۇپ بېرىلسە، خولېستېرىن ۋە تىرگلىتسىتېرىدنىڭ ئېشىپ كېتىشىنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدىكەن. تەتقىقاتلارغا قارىغاندا، سامساق خولېستېرىن مادداسىنىڭ چىقىرىلىشىنى كۆپەيتىپ، جىگەردىكى خولېستېرىن بىلەن ياغ مادداسىنىڭ بىرىكىۋىلىشىنى

تورمۇزلاش رولىغا ئىگە ئىكەن.

ياغ تەركىبى يۇقىرى يېمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلىدىغان ساغلام كىشىلەر سامساق ئىستېمال قىلىپ بەرسە، قان زەردابى خولېستېرىننى ئون پىرسەنتتىن 15 پىرسەنتكىچە تۆۋەنلىتىدۇ. سامساق كەم قانلىقتىن بولغان يۇرەك كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغۇچىلارغا كۆرۈنەرلىك ئۈنۈم بېرىدۇ. ئۇ يەنە 5 ـ ھىدروكسىستېرىپتامىن كەلتۇرۇپ چىقىرىدىغان قان پلاستىنكىلىرىنىڭ يىغىلىشىنى كۆرۈنەرلىك تورمۇزلايدۇ. ئۇنىڭ بۇنداق رولى ئۇچ سائەت داۋاملىشىدۇ. قان ئۇيۇشۇش بىلەن قان پلاستىنكىلىرىنىڭ يىغىلىشىنى يۇرەك مۇسكۇللىرى تىقىلمىسى كېسەللىكىنىڭ قوزغىلىشىدا ئاساسلىق رول ئوينايدۇ. شۇڭا دائىم سامساق ئىستېمال قىلىپ تۇرغاندا، يۇرەك مۇسكۇللىرى تىقىلمىسى كېسەللىكىنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ.

ياڭيۇ ۋە تېرە كېسەللىكى

ياڭيۇ تېرە كېسەللىرىنى داۋالاش جەھەتتە ئالاھىدە ئۇنۇمگە ئىگە. تېرە جاراھىتى بولۇپمۇ تۇبىركىلىيۇز، ماخاۋ كېسەللىرى سەۋەبىدىن پەيدا بولغان تېرە يارىسى كىشىنى بەك ئازابلايدۇ. ئەگەر سىز ياڭيۇنى ئېزىپ يارىغا تاڭىسىڭىز ئۇنىڭ ئۇنۇمىنى تېزلا كۆرەلەيسىز. بەزىلەر مۇشۇ ئۇسۇلنى قوللىنىپ، ئاستا خاراكتېرلىك تېرە يارىسىنى داۋالىغاندا تەخمىنەن 16 كۈن ئىچىدە جاراھەت ساقىيىپ كەتكەن. ھۆل تەمرەتكىدىن پەيدا بولغان تېرە يارىسىنى داۋالىغاندىمۇ ئالتە كۈن ئىچىدە ئۇنۇم بەرگەن. ئۇنىڭ ئۇسۇلى: ياڭيۇنى ئاقلىۋېتىپ، ھاۋانچا ياكى ياغۇنچاقتا يۇمشاق ئېزىپ مەلھەم ھالەتكە كەلتۈرۈپ، بۇتولكىغا قاچىلاپ توڭلاتقۇدا ساقلىنىدۇ. توڭلاتقۇ بولمىسا كۈندىلىكنى كۈندىلىك تەييارلىسە مۇ بولىدۇ. ئىشلەتكەندە مەلھەمنى يالىڭاچ جايغا تەخمىنەن

0.5 سانتىمېتىر قېلىنلىقتا چېپىپ، داكا بىلەن چىڭ تېڭىلىدۇ. كۈنىگە ئىككى - تۆت قېتىمغىچە يەڭگۈچلىنىدۇ. ياڭيۇنىڭ يۇقىرىقىدەك شىپالىق رولى ئۇنىڭ تەركىبىدە ۋىتامىن، قەنت، كراخمال ۋە تۆز قاتارلىقلارنىڭ بولغانلىقى بىلەن مۇناسىۋەتلىك. ئۇنىڭ تەركىبىدىكى ۋىتامىن بىلەن قەنتنىڭ يالليۇغنى قايتۇرۇش، جاراھەت ئېغىزىنىڭ پۈتۈشى ئۈچۈن ئوزۇقلۇق يەتكۈزۈپ بېرىش ئۇنۇمى بار. كراخمال جاراھەت ئېغىزىنىڭ شورلۇق دەرىجىسىنى تەڭشەيدۇ. قان ئايلىنىشنى ياخشىلايدۇ.

چامغۇرنىڭ شىپالىق رولى

چامغۇر ئوزۇقلۇق قىممىتى يۇقىرى، قوشۇمچە داۋالاش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

چامغۇرنىڭ تەركىبىدە ئاقسىل، ماي، قەنت، كراخمال، خولىن، مىنېرال، ۋىتامىن A، B_1، B_2، PP قاتارلىق ماددىلار بولۇپ، ئۇنىڭ ئىشتىهانى ئېچىش، سۈيدۈك ھەيدەش، زەھەر قايتۇرۇش، كۆرۈش قۇۋۋىتىنى ئاشۇرۇش، مېڭە، يۈرەك، جىگەر، بۆرەك، ئۆپكە، باھلارنى كۈچەيتىش، مەنىنى كۆپەيتىش، سەمرىتىش قاتارلىق خۇسۇسىيەتلەرگە ئىگە.

چامغۇرنىڭ سۈيىگە ھەسەل قوشۇپ ئىستېمال قىلىپ بېرىلسە، قېرىشنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ، جىگەردىكى توسالغۇلارنى ئاچىدۇ.

چاچنى چامغۇر سۈيى بىلەن يۇيۇپ بېرىلسە چاچ چۈشۈشنىڭ ئالدىنى ئېلىپ، چاچ چىقىرىش رولىنى ئويناىدۇ. قاينىتىلغان چامغۇر سۈيىدە يۇيۇپ بېرىلسە، يۆزىدىكى داغلار يوقىلىدۇ.

چامغۇر سۈيىگە ھەسەل ياكى بادام يېغىنى قوشۇپ ئىلمان

هالدا! قۇلاققا تېمىتىپ بېرىلسە قۇلاق ياللۇغى ۋە قۇلاق ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

چامغۇر يوپۇرمىقى سۇيىدە چىش يۇيۇپ بېرىلسە چىش ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

چامغۇرغا بۆرە ئەرمىنى قوشۇلغاندىن كېيىن تېڭىش ئارقىلىق پۇت - قول ياللۇغىنى داۋالىغىلى بولىدۇ.

چامغۇر شىرنىسى بۇرۇنغا تېمىتىپ بېرىلسە، باش ۋە چىش ئاغرىقلىرىغا شىپا بولىدۇ.

كۆيۈككە چامغۇر سۇيىگە زەيتۇن يېغى قوشۇپ سۈركەپ بېرىلسە ئۇنۇمى ياخشى بولىدۇ.

چامغۇرنى قايناتىپ سۇيىنى ئىچسە قىچىشقاق، جىگەر كېسەللىكلىرىگە كۆرۈنەرلىك شىپا قىلىدۇ.

ئۆت تېشى ۋە ئۇنى داۋالاش

سالامەتلىكى نورمال كىشىلەرنىڭ ئۆتىدە سۇ 95%، خىمىيىۋى تەركىبلەر 5 پىرسەنتنى تەشكىل قىلىدۇ. ئۆتتىكى خىمىيىۋى تەركىبلەرنىڭ نىسبىتىدە ئۆزگىرىش بولسا، خولېستېرىن ياكى ئۆت بوياقلىرىنىڭ قويۇقلۇق دەرىجىسى ئېشىپ كېتىپ، تۇيۇلۇش هالىتى بولىدۇ - دە، ئۇششاق كرىستال هاسىل بولىدۇ.

بۇ ئۇششاق كرىستال تەدرىجىي چوڭىيىپ تاشقا ئايلىنىدۇ. ئۇ-
نىڭدىن باشقا ئۆت خالتىسى يالليۇغلانسا ياكى ئۆت نەيچىسىدە
سازاڭسىمان قۇرتلار پەيدا بولسا خولېستېرىن، ئۆت بويىاقلىرى
ۋە بىر قىسىم كالتسىي ماددىلىرى چوڭىيىپ ئۆت تېشىغا ئايلا-
نىدۇ. ئۆت تېشىنىڭ كىچىكلىكى گۇرۇچتەك، چوڭلىرى گۈلە-
دەك چوڭلۇقتا بولىدۇ. ئۆت تېشى ئاز بولغاندا بىر دانە، كۆپ
بولغاندا بىرقانچە يۈز دانە ھەتتا قۇمدەك بولىدۇ. ئۆت تېشى ئۆت
خالتىسى ئىچىدىلا تۇرسا بىمار ھېچقانداق ئاغرىق ھېس قىلمايدۇ
ياكى قورساقنىڭ ئوڭ تەرەپ ئۈستۈنكى قىسمى ئازراق ئاغرىش-
تىن باشقا ئالامەت كۆرۈلمەيدۇ. تاش ئەگەر ئۆت يولىغا چىقىۋال-
سا، قورساقنىڭ ئوڭ تەرەپ ئۈستۈنكى قىسمى قاتتىق ئاغرىش،
تۇگۈلۈپ قېلىش، قىزتىش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

ھازىر ئۆت تېشى كېسەللىكىنى داۋالاش ئۈسۇللىرى خېلى
كۆپ. شۇنداقتىمۇ، بۇ خىل كېسەلگە گىرىپتار بولغۇچىلار ئۆز
ئەھۋالىغا ماس كېلىدىغان ئۇسۇلنى تاللىشى لازىم. ئۆت تېشى
كېسەللىكى ئاساسلىقى، ئۆت تەركىبىدىكى خولېستېرىن-مىقدا-
رىنىڭ ئېشىپ كېتىشىدىن پەيدا بولىدىغان بولغاچقا، بىمارلار
مايلىق يېمەكلىكلەرنى ئاز ئىستېمال قىلىشى لازىم.

ئۆتتىكى تاش قۇمدەك ياكى دىئامېتىرى 0.8 سانتىمېتىر-
دىن ئېشىپ كەتمىگەن بولسا، ئادەتتىكى ئۇسۇللار بىلەن داۋالاپ
ساقايتقىلى بولىدۇ. ئەگەر 0.8 سانتىمېتىردىن ئېشىپ كەتكەن
بولسا، داۋاملىق قوزغۇلۇپ، داۋالانسىمۇ ساقايمىسا ھەم ئۆت
يالليۇغى بىلەن بىر قوشۇلۇپ كەلگەن بولسا، دوختۇرنىڭ كۆر-
سەتمىسى بويىچە ئوپېراتسىيە قىلىپ تاشنى ئالدۇرۇش كېرەك.
ئۆت خالتىسى جىگەردىن كەلگەن ئۆت سۇيۇقلۇقىنى ساقلايدىغان
ۋە قۇيۇلدۇرىدىغان ئەزا بولۇپ، ئۆت خالتىسى كېسىۋېتىلگەندىن
كېيىن ئۆت نەيچىسىنى جىگەردىن بىۋاستە 12 بارماق ئۇچەيگە
ئۇلاپ قويسا، جىگەردىن چىققان ئۆت سۇيۇقلۇقى ئۇچەي ئارقى-

ئۇيغۇر كتاب توربېكتى
www.uyghurkitap.com

لىق يەنىلا ئۆز رولىنى جارى قىلدۇرۇۋېرىدۇ. ئەگەر بىمار دوختۇر كۆرسەتمىسىگە بوي سۇنماي ئوپېراتسىيە قىلمىشقا ئۇنىمسا، ئاغرىق داۋاملىشىۋېرىپ، ئېغىر دەرىجىدە قىزىش، ئاخىرى جىگەر، ئاشقازان بېزىنىڭ زەخملىنىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. شۇنىڭ بىلەن جىگەر قېتىش، ئاشقازان ئاستى بېزى يالليۇغى كېسەللىكى پەيدا بولىدۇ. ئېغىرراق بولغاندا ئۆت خالتىسى تېشىلىپ كېتىدۇ. شۇڭا بىمارلار دوختۇرنىڭ كۆرسەتمىسى بويىچە داۋالىنىش لازىم.

بىخلانغان ياڭيۇنى يېمەك

بىخلىنىپ قالغان ياڭيۇنى يېگىلى بولمايدۇ. چۈنكى، بىخلىنىپ قالغان ياڭيۇ تەركىبىدىكى زىيانلىق ماددا قىزىل شارچىسىغا نىسبەتەن بۇزغۇنچىلىق رولىنى ئۆتەيدۇ. خىمىيىلىك ئانالىز قىلىنىشچە، ھەر 100 گرام بىخلىنىپ قالغان ياڭيۇدا 700—400 مىللىگرام زەھەرلىك ماددا بار ئىكەن. بۇنداق ماددىنىڭ 200 مىللىگرىمىلا ئادەمنى زەھەرلەشكە يېتىپ ئاشىدىكەن. نەپەس قىسىلىش، يۈرەك پالەچلىنىش بۇنداق زەھەرلىنىشنىڭ ئالامىتى ئىكەن.

پىيازنىڭ شىپالىق رولى

قەدىمكى رىملىقلار پىيازنىڭ ئاجايىپ داۋالاش رولىنى بايقىغان. ھازىرقى زامان مېدىتسىنا مۇتەخەسسىسلىرىنىڭ ئېكى يېڭى بايقاپ بىلدۇرىشىچە، پىيازدا دورا ياساشقا بولىدىكەن. ئۇلار مۇۋەپپەقىيەتلىك ھالدا پىياز تەركىبىدىن مۇناسىۋەتلىك تەركىبلەرنى پىششىقلاپ ئېلىپ دورا ياسىغان ھەمدە ئۇنى بىر خىل تەبىئىي دورا سۈپىتىدە بازارغا سالغان، تەتقىقاتچىلار پىيازنىڭ

تۆۋەندىكىچە رولىنى مۇئەييەنلەشتۈرگەن: (1) پىياز تەركىبىدە-كى بويىغۇچى ماددىلارنىڭ قان بېسىمىنى تۆۋەنلىتىش رولى بار؛ (2) پىياز قان پىلاستىنكىلىرىنىڭ قېتىشىنى توسۇپ يۈرەك مۇسكۇلى تىقىلمىسىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ؛ (3) پىيازدىكى كۆپ خىل ۋىتامىنلارنىڭ تەركىبى مېۋە - چېۋىلەرنىڭكىدىنمۇ كۆپ؛ (4) پىياز تەركىبىدىكى بىر خىل تەبىئىي ماددا مىكروبنى ئۆلتۈرەلەيدۇ ھەمدە ئادەم بەدىنىنىڭ ئىممۇنىتېت ماددىسىنى شەكىللەندۈرەلەيدۇ؛ (5) پىيازمۇ سامساقتا ئوخشاشلا خولېستې-رىننى تۆۋەنلىتەلەيدۇ؛ (6) يەڭگىل بولغان دىئابېت كېسىلىگە مۇپتىلا بولغاندا، پىيازمۇ قان تەركىبىدىكى قەنت قويۇقلۇقىنى تۆۋەنلىتىۋېتەلەيدۇ.

پىياز بىلەن دورا ياساش تەجرىبىسى جەريانىدا ئۇنىڭ يەنە بىر خىل «ئەكس تەسىرى» بايقالغان بولۇپ، ھەر ۋاقلىق تاماقتا تۆت باشتىن پىياز ئىستېمال قىلغان 100 نەپەر ئايالنىڭ بەدەن ئېغىرلىقىنىڭ ھەپتىسىگە تەخمىنەن بىر - ئىككى كىلوگرام كېمەيگەنلىكى، بۇنىڭ سەۋەبىنىڭ پىيازنىڭ ئادەم بەدىنىدىكى ئوز ۇقلۇق ئالماشتۇرۇلىنى تېزلىتىدىغانلىقى بايقالغان.

سۇغىپىياز ۋە ئەقلىي ئەمگەك

سۇغىپىيازنىڭ ئوز ۇقلۇق قىممىتى ناھايىتى يۇقىرى بولۇپ، ئاچچىق - چۇچۇك، مەززىلىك. ئۇ ئىنسانلارنىڭ ھەزىم قىلىش سۇيۇقلۇقى ئىشلىشىنى ئىلگىرى سۈرۈپ ئىشتىھانى ئاچىدۇ. سۇغىپىيازدا يەنە باكتېرىيە ئۆلتۈرگۈچى ئۆسۈملۈك پېگمېنتى بولۇپ، ئاشقازان، ئۇچەي يۇقۇملۇق كېسەللىكلىرىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. سۇغىپىيازنىڭ بېشىدا يەنە A پېگمېنتى بولغاچقا، ئۇ-نىڭ كىچىك قان تومۇرلىرىنى كېڭەيتىش، قان ئايلىنىشىنى را-ۋاجلاندۇرۇش، قان بېسىمى ئۆرلەشنىڭ ئالدىنى ئېلىش رولى

ئۇيغۇر كتاب تور بېكىتى
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ يېڭى ئادرېسى www.uyghurkitap.com

بار. ئەقلىي ئەمگەك قىلغۇچىلاردا دائىم ئىشتىيى تۇتۇلۇش، ھەزىم قىلىش ئىقتىدارى تۆۋەنلەپ كېتىش، «قان بېسىمى ئۆر-لەپ كېتىش» تەك ئەھۋاللار كۆرۈلۈپ تۇرىدۇ. شۇڭا يۇقىرىقى-دەك كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئېلىش ھەم ئۇنىڭدىن ساقلىنىش ئۈچۈن سۈتچىيازنى كۆپرەك ئىستېمال قىلىپ بېرىش كېرەك.

تۇزنىڭ رولى

1. ھەرخىل مېۋىلەرنى يېيىشتىن ئىلگىرى مېۋىنى تۇزى تەڭشەلگەن سۇغا چىلاپ، ئاندىن سۈرتۈۋېتىپ يېسە ناھايىتى تەملىك بولىدۇ.

2. ھور نان پىشۇرغاندا خېمىرغا ئازراق تۇز سېلىپ پە-شۇرسا، يېگەندە يۇمشاق ۋە تەملىك بولىدۇ.

3. ھەر كۈنى ئەتىگەندە بىر - ئىككى پىيالە تۇزى تەڭشەل-گەن سۇ ئىچىپ بەرسە تەرەتنى راۋانلاشتۇرۇپ، بەدەننى ساغلاملا-شتۇرىدۇ.

4. ئەتىگەن ۋە كەچقۇرۇنلۇقى تۇزى تەڭشەلگەن سۇدا ئېغىز چايقاپ بەرسە بىر مەزگىلدىن كېيىن ئاستا خاراكتېرلىك كاناي ياللۇغىنى داۋالىيالايدۇ.

5. دوكلات بېرىش، ناخشا ئېيتىشتىن ئىلگىرى تەڭشەلگەن تۇز سۇيى ئىچىۋەتسە گال سىيىلمقلىشىپ، ئاۋاز ياڭراق چىقىدۇ.

6. قاينىاق سۇدا كۆيۈپ يارىلانسا، تەڭشەلگەن تۇز سۇيىدە كۆيگەن جاينى يۇيۇپ بەرسە ئاغرىقنى پەسەيتىدۇ.

7. تۇرۇپ شىرنىسى بىلەن تۇزنى ئارىلاشتۇرۇپ كېيىمدە-كى قان دېغىنى سۈرتسە داغ چىقىپ كېتىدۇ.

8. ئاق كۆڭلەكتىكى سېرىق داغنى ئالدى بىلەن تەڭشەلگەن تۇز سۇيىدە سۈرتۈپ ئاندىن سوپۇن بىلەن يۇسا چىقىپ كېتىدۇ.

9. رەڭگى ئاسان ئۆڭۈپ كېتىدىغان كىيىملەرنى يۇيۇشتىن

ئىلگىرى تۈزلۈق سۇغا سەل چىلاپ قويۇپ ئاندىن يۇسا رەتگى ئۆتكەيدۇ.

10. ئەينەك، فارفور قاچىلارنى تۈز سۈيىدە دۇملەپ پارلاش دۇرۇۋەتسە، ئاسان چېقىلمايدىغان بولىدۇ. تۈزدا چاي، ماي داغلىرىنى سۈرتسە چىقىپ كېتىدۇ.

ئەنجۇر ۋە راك كېسەللىكى

ئەنجۇر راك كېسىلىگە قارشى تۇرۇپ، قېرىپ كېتىشنىڭ ئالدىنى ئېلىپ، ئاددىم بەدىنىنىڭ كېسەلگە قارشى تۇرۇش كۈچىنى ئاشۇرۇش رولىنى ئويناىدىكەن.

تەتقىق قىلىش ئارقىلىق، ئەنجۇرنىڭ تەركىبىدە مول ئورگانىك كىسلاتالار، ئامىنو كىسلاتاسى ۋە راك كېسىلىگە قارشى تۇرىدىغان ئاكتىپ ئېلېمېنتلاردىن ماگنىي، مانگان، مىس، سىنك، بور قاتارلىقلار بار ئىكەنلىكى بايقالغان. بۇنىڭ ئىچىدە كى ئامىنو كىسلاتاسىنىڭ ئاز دېگەندە 17 خىلى بار ئىكەن. مۇتەخەسسىسلەر: «ئەنجۇرنىڭ ئىشلەپچىقىرىلىشى ۋە بۇ جەھەتتىكى تەتقاتلار تېخى يېتەرلىك ئەمەس، ئەنجۇر ئۈستىدە تەتقىقات ئېلىپ بېرىپ، ئۇنى راك كېسىلىگە گىرىپتار بولغۇچىلارنى داۋالاشتىكى دورا ۋە ساقلىقنى ساقلاش مېۋىسى قىلىشىمىز لازىم» دەپ قارىماقتا.

ئالما يۇرەككە داۋا

يۇرەك كېسىلى بار كىشىلەرنىڭ كۆپىنچىسىنىڭ خولېستېرىن كۆرسەتكۈچى يۇقىرىراق بولىدۇ. مۇناسىۋەتلىك مۇتەخەسسىسلەرنىڭ قارىشىچە، كۈنىگە بىر - ئىككى دانە ئالما يەپ بەرسە خولېستېرىننىڭ مىقدارىنى تۆۋەنلىتىدىكەن. چۈنكى ئالمىنىڭ

ئۇيغۇر كتاب توربېكتى
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ يېڭى ئادرېسى www.uyghurkitap.com

تەكشۈرىدە ماي ۋە خولېستېرىن بولمايدۇ، مېۋە يېلىمى خولېسـ
تېرىنىنى چەكلەيدۇ ھەمدە ماينى «سۈزۈش» رولىنى ئويناپ،
بەدەن قوبۇل قىلىشتىن ئاۋۋال ناھايىتى تېزلا ئۈنى ھەزىم قىلىش
سىستېمىسى ئارقىلىق سىرتقا چىقىرىۋېتىدۇ.

ئالما چىش ئاغرىقىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ

ئەنگلىيىنىڭ بىر نەپەر چىش دوختۇرى يېقىندا ئالتە ياشتىن 15 ياشقىچە بولغان 171 نەپەر بالىنى تاللاپ، بۇنىڭ ئىچىدىكى 90 بالىغا ھەر كۈنى بىر دانە ئالما يېگۈزگەن. قالغانلىرىغا باشقا مېۋە ـ چېۋە بەرگەن. مۇشۇنداق ئالتا ئاي سىناپ كۆرگەندىن كېيىن ھەر كۈنى ئالما يېگەن بالىلارنىڭ ئېغىز بوشلۇقىدا ھېچ-قانداق ئاغرىق يۈز بەرمىگەن، يەنە بىر گۇرۇپپىدىكى ئالما يېمەـ گەن بالىلارنىڭ يېرىمىدىن كۆپرەكىنىڭ ئېغىز بوشلۇقى كېسەـ لىگە، بولۇپمۇ چىش ئاغرىق كېسىلىگە گىرىپتار بولغانلىقىنى بايقىغان. مۇتەخەسسىسلەرنىڭ قارىشىچە، ئالمىنىڭ تەركىبىدە ماي كىسلاتاسى بولغانلىقى، ئالمىدىكى تالا ماددىسى چىش مىلەـ كىدىكى كىرلارنى تازىلايدىغانلىقى ئۈچۈن ئېغىز بوشلۇقى ۋە چىشنى پاكىزلەش رولىنى ئويناىدىكەن.

بىمار ۋە مېۋە

مېۋە ـ چېۋىنى كېسەل ئەھۋالىغا قاراپ ئىستېمال قىلىش ناھايىتى مۇھىم. ئۇنداق بولسا قانداق تاللاش كېرەك؟

ئىچى سۇرگەن كىشىلەر ئانار، ئالما، ئۈزۈم قاتارلىقلارنى ئىستېمال قىلسا بولىدۇ. ئەمما بانان، نەشپۈت قاتارلىقلارنى ئىستېمال قىلسا بولمايدۇ. چۈنكى بانان، نەشپۈت قاتارلىقلار سوغۇققا مايىل بولۇپ، ئەسلىدىكى كېسەللىكنى ئېغىرلاشتۇرۇ-

ۋېتمدۇ.

قەۋزىيەت، يۇرەك مۇسكۇلى تىقىلمىسى قاتارلىق كېسەللەر ىرى بار بىمارلار بانان، شاپتۇل، ئاپېلسىن قاتارلىقلارنى ئىستە- مال قىلسا ئۇچەينى سىيلىقلاشتۇرۇپ، تەرەتنى راۋانلاشتۇرىدۇ. شىزى، ئالما، نەشپۈت قاتارلىق مېۋىلەر تەركىبىدە بىر قەدەر مول تاننىن كىسلاتاسى بولغاچقا، ئاسانلا قەۋزىيەت قىلىپ قويە- دۇ.

يۇقىرى قان بېسىمى، قاندا ماي ماددىسى يۇقىرى، يۇرەك ياللۇغى كېسەللىرى بار بىمارلار سەنزا (دولانە)، ئاپېلسىن ۋە چىلان ئىستېمال قىلىپ بەرسە قان بېسىمىنى تۆۋەنلىتىش ۋە تومۇرلارنىڭ قېتىشىشىنى ئاستىلىتىشقا پايدىلىق.

يۇرەك ياللۇغى، يۇقىرى قان بېسىمى بار بىمارلار باناننى كۆپ ئىستېمال قىلسا بولمايدۇ ۋە ئاسانلا يۇقىرى قان بېسىمىنى قوزغاپ قويىدۇ.

دىئابىت كېسەللىكى بارلار ئالما، نەشپۈت، لىمون قاتارلىق شېكەر تەركىبى يۇقىرى مېۋىلەرنى ئىستېمال قىلسا بولمايدۇ.

قىزىتمىسى ئۆرلەيدىغان بىمارلار نەشپۈت، ئاپېلسىن قاتار- لىقلارنى ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

تاۋۇز شاپىقىنىڭ دورىلىق قىممىتى

تاۋۇز شاپىقىمۇ دورىلىق قىممىتىگە ئىگە. تاۋۇز شاپىقىنىڭ ئاق رەڭلىك قىسمىنى ئېلىۋېتىپ، سۇدا قاينىتىپ پىشۇرغاندىن كېيىن ئاق شېكەر سېلىپ، قىزىتمىنى قايتۇرىدىغان، ئىسسىق ئۆتۈپ كېتىشنى قايتۇرىدىغان، ئىسسىق ئۆتۈپ كېتىشنى توگە- تىدىغان، ئۇسسۇزلۇقنى قاندۇرىدىغان ئىچىملىك تەييارلىغىلى بولىدۇ. تاۋۇز شاپىقىنى ئوتقا قاقلاپ قۇرۇتۇپ ئەزگەندىن كې- يىن ئېغىز يارىسىنى داۋالاشقا ئىشلەتكىلى بولىدۇ. تاۋۇز شاپە-

قىنى ئوتتا قۇرۇتۇپ ئەزگەندىن كېيىن مۇۋاپىق مىقداردا تۇز ۋە ھاراق قوشۇپ 15 گرامدىن ئىستېمال قىلىنسا، بەل چىم بولۇپ كېتىش، سانجىق تۇرۇپ قېلىشنى داۋالىغىلى بولىدۇ. تاۋۇز شاپىقىنى ئۇششاقلاپ سۇدا قايىنىتىپ، تاۋۇز مەلھىمى بولغىچە پىشۇرۇپ، ھەر قېتىمدا ئىككى قوشۇقتىن ھەر كۈنى ئىككى قېتىم قاياق سۇ بىلەن ئىچىپ بېرىلسە، ئاستا خاراكتېرلىك بۆرەك يالۇغىنى داۋالىغىلى بولىدۇ.

تاۋۇزنىڭ شىپالىق رولى

1. قورساقنى سۇ چۈشۈشنى داۋالاش. تاۋۇزدىن بىرنى، تۈكلۈك قاقتىن 120 گرام، يېرىم كىلو سامساق (پوستى ئېلىنغان) تەييارلاپ ئالدى بىلەن تاۋۇزدىن بىر كىچىك ئېغىز ئېچىپ، تاۋۇز ئۇرۇقىنى ئېلىۋېتىپ شاپىقىنى قالدۇرۇپ، تۈكلۈك قاق بىلەن سامساقنى ئىچىگە سېلىپ لاي بىلەن تاۋۇزنىڭ ئەتراپىنى سۇۋاپ ئوتۇن قالىغان ئوچاقتا ئاستا ـ ئاستا قۇرۇتۇپ، ئاندىن كېيىن لاينى ئېلىۋېتىپ، تاۋۇزنى ئۇندەك ئېزىپ، ھەر كۈنى ئەتىگەن ۋە كەچتە 1.5 گرامدىن قاياق سۇ بىلەن ئىچىش لازىم. قورساقتىكى سۇ تۇگىگەندىن كېيىنمۇ تۇزلۇق نەرسە ۋە تاۋۇز يېمەسلىك كېرەك.

2. كۆيۈك يارىسىنى داۋالاش. ياخشى پىشقان تاۋۇزنىڭ ئۇرۇقىنى ئېلىۋېتىپ، تاۋۇزنىڭ ئېتى بىلەن سۇيىنى پاكىز بوتۇلكىغا قاچىلاپ، ئاغزىنى مەھكەم ئېتىپ، ئۇچ ـ تۆت ئاي قويۇپ قويسا قارا ئۇرۇك تەمىدەك بىر خىل ئېچىتقۇ ھاسىل بولىدۇ. بۇ ئېچىتقۇنى ئىشلەتكەندە سۇزۇۋېتىپ، كۆيگەن جايىنى تۇز سۇيى بىلەن پاكىز يۇيۇپ، دېزىنفېكسىيىلەنگەن پاختىنى ئېچىتقۇغا چىلاپ كۆيۈك يارىسىغا سۈرتۈش كېرەك. مۇشۇنداق بىرنەچچە قېتىم ئىشلەتكەندىن كېيىن ئادەتتىكى بىر ـ ئىككى

دەرىجىلىك بولغان كۆيۈك يارىسى بىر ھەپتە ئىچىدىلا ياخشى بولۇپ كېتىدۇ.

3. جىددىي ۋە ئاستا خاراكتېرلىك بۆرەك كېسىلىنى داۋالاش. تاۋۇز ئېتى بىلەن شاپىقىدىن شەربەت ياساپ ئىچىش كېرەك. يەنى قۇرۇتۇلغان تاۋۇز شاپىقىدىن 30 گرام، يېڭى سەركىچۆپ يىلتىزىدىن 60 گرام قوشۇپ قايناتىپ ئىچسە سۈيدۈك راۋانلىشىپ، ئىششىق يانىدۇ.

4. سۈيدۈك يولى يالليۇغىنى داۋالاش. ھەر كۈنى تاۋۇز يېيىش ياكى تاۋۇز شاپىقىنى قايناتىپ 40 — 20 گرامغىچە ئىچسە، سۈيدۈك يولى يالليۇغلىنىش، كۆپ سېيىش قاتارلىق كېسەللىكلەرگە شىپا بولىدۇ.

5. بەل چىم بولۇش كېسەللىكىنى داۋالاش. تاۋۇز شاپىقىنى توغراپ سايىدا قۇرۇتقاندىن كېيىن ئۇندەك ئېزىپ، تۇز ياكى ھاراق بىلەن ھەر قېتىمدا توققۇز گرامدىن ئىستېمال قىلىپ بېرىش كېرەك.

ياخشى دورا — زەنجىۋىل

خام زەنجىۋىل — شورپا ۋە سەيگە ئىشلىتىلىدىغان ياخشى تەم تەڭشىگۈچى دورا - دەرمەك بولۇپلا قالماي، يەنە ئاغرىق - سىلاقنى داۋالاشقىمۇ بولىدۇ.

1. 60 گرام خام زەنجىۋىلنى سوقۇپ، سۈيىنى سىقىپ چىقىرىپ، قايناق سۇغا قوشۇپ ئىچسە، كۆڭۈل ئاينىپ قۇسۇش، يۆتەل، بەل - پۇتلارنىڭ تېلىپ ئاغرىشىنى داۋالىغىلى بولىدۇ.

2. 30 گرام خام زەنجىۋىلنى يالپاقلاپ توغراپ، مۇۋاپىق مىقداردا قارا شېكەر قوشۇپ قايناتىپ ئىچسە، تۇغۇتتىن كېيىن، ھەيز كۆرۈش مەزگىلىدىكى قورساق ئاغرىقىغا شىپا بولىدۇ.

3. خام زەنجۈبلنى يالپاقلاپ توغراپ، ئۇنى چاچ چۇشۇپ ئېچلىپ قالغان جايغا ھەر كۈنى ئىككى - ئۈچ قېتىمدىن ئۇدا ئۇچ تۆت ھەپتە سۈركەپ بەرسە، چاچنىڭ قايتا چىقىشىغا پايدىسى بولىدۇ.

4. خام زەنجۈبل بىلەن زەرۇچ يوپۇرمىقىنىڭ ھەرقايسى- سىدىن 30 گرامدىن ئېلىپ، ئۇنىڭغا مۇۋاپىق مىقداردا قارا شېكەر ئارىلاشتۇرۇپ قاينىتىپ ئىچسە، بېلىق گۆشىدىن زەھەر- لىنىپ قالغانغا شىپا بولىدۇ.

5. 60 گرام خام زەنجۈبلنى سوقۇپ، سۈيىگە 60 گرام ھەسەل ئارىلاشتۇرۇپ ئىچسە، ئۆت يولى سازاڭ مەددە كېسەللە- كىنى داۋالىغىلى بولىدۇ.

6. خام زەنجۈبل بىلەن كۆك چاينىڭ ھەرقايسىسىدىن توققۇز گرامدىن ئېلىپ، ئۇنى بىر چىنە سۇ بىلەن قاينىتىپ ئىچسە، ھەر خىل تولغاققا شىپا بولىدۇ.

7. خام زەنجۈبلنى چاناپ ئۇنىڭغا پىشۇرۇلغان ياڭيۇ ۋە ئازراق ئۇن قوشۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، ئۇنى بەدەندىكى قايرىلىپ كەتكەن جايغا تېڭىپ بەرسە ئىششىقنى قايتۇرۇپ، ئاغرىقنى توخ- تىتىدۇ.

8. خام زەنجۈبلنى سوقۇپ سۈيىنى پاختا بىلەن كۆيۈپ قالغان جايغا سۈرتسە، قاپارتقۇ چىقمايدۇ. يالۇغلىنىشنىڭ ئال- دىنى ئېلىپ ئىشقنى ياندۇرىدۇ ۋە ئاغرىقنى توختىتىدۇ، يىرىڭ- لاپ كېتىشتىن ساقلايدۇ.

قانداق كىشىلەر بانان يېسە بولمايدۇ؟

بانان ئوزۇقلۇق تەركىبى مول مېۋىلەرنىڭ بىرسى بولۇپ، كىشىلەرنىڭ سالامەتلىكى ئۈچۈن ياخشى رول ئوينايدۇ. لېكىن ئۇ ھەممىلا ئادەمگە پايدا قىلىۋەرمەيدۇ. بانان تەركىبىدە قەنت

مىقدارى كۆپ بولۇپ، شېكەر سىيىش كېسىلى، ئاشقازىنى جارا-
ھەتلەنگەن ۋە ئىچى سۇرۇپ كەتكەن كىشىلەرنىڭ جاراھىتىنى
ئېغىرلاشتۇرۇپ، ئىچىنى تېخىمۇ سۇرۇۋېتىدۇ. شۇڭا بۇ خىل
كېسەلگە گىرىپتار بولغانلار بانان يېمەسلىكى كېرەك.

رېماتىزىم ياكى مۇسكۇل ئاغرىقىغا گىرىپتار بولغان كىشى-
لەرمۇ بانان يېيىشكە بولمايدۇ. چۈنكى بانان بەدەننىڭ ئايرىم
قىسىملىرىدىكى قانىنىڭ ئايلىنىشىنى ئاستىلىتىپ، مادا ئالما-
شىشنى كەينىگە سۇرۇۋېتىدۇ. ئۇنىڭ ئۈستىگە بانان تەركىبىدە
قەنت مىقدارى يۇقىرى بولغاچقا، ئۇ بەدەندە ۋېتامىننىڭ سەرپىيا-
تىنى ئاشۇرۇۋېتىدۇ - دە، رېماتىزىم ھەم مۇسكۇل ئاغرىقىنى
تېخىمۇ ئېغىرلاشتۇرۇۋېتىدۇ.

جىگەر كېسىلى، يۇرەك زەئىپلىشىش ۋە سۇلۇق ئىشىق
كېسەللىرى بارلارمۇ بانان يېيىشنى چەكلەش كېرەك. بانان تەر-
كىبىدە كۆپ مىقداردا ناتري بولۇپ، ئۇ بەدەندە ناتري تۇزلىرى
ۋە سۇ تەركىبىنىڭ يىغىلىپ قېلىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىپ،
يۇقىرىقىدەك كېسەللىكلەرنى تېخىمۇ ئېغىرلاشتۇرۇش رولىنى
ئويناىدۇ.

ھەسەل ئاشقازان كېسىلىگە داۋا

ماتېرىيالدا ئاشقازان يارىسى، ئون ئىككى بارماق ئۆچەي
يارىسىنى داۋالاشتا ھەسەل ئاساسىي ئورۇندا تۇرىدۇ، دېيىلگەن.
ئىشلىتىلىش ئۇسۇلى مۇنداق:

ماگنىزىندىن سېتىۋالغان ھەسەلنى قاسقاندا دۇملەپ پىشۇ-
رۇپ، ھەر كۈنى ئەتىگەنلىك تاماقتىن يېرىم سائەت بۇرۇن ئىلا-
مان قاينىاق سۇغا 150 گرام ھەسەلنى ئارىلاشتۇرۇپ ئىچىپ
بەرسە بولىدۇ. ھەسەلنى ئىستېمال قىلىش مەزگىلىدە تەملىك،
ئوخشاي سىڭدۈرگان يېمەكلىكلەرنى (ھەزىم بولىدىغان) ئىستېمال

ئۇيغۇر كتاب تورى بېكتى
www.uyghurkitap.com

قىلىشقا دىققەت قىلىش لازىم. ئوخشاش ھەزىم بولمايدىغان خام، سوغۇق، ئاچچىق - چۈچۈك يېمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلماسلىق كېرەك.

مېۋە - كۆكتات پوستىنى ئادالاشنىڭ ئەپچىل چارىسى

1. سامساق. سامساقنى دانە - دانە قىلىپ ئىلمان سۇغا ئۇچ - بەش مىنۇت چىلاپ قويۇڭ - دە، سۈزۈۋېلىپ ئىككى مىنۇت تۇرغۇزۇپ ئاقلاڭ، بۇنداقتا ھېچ كۈچ سەرپ قىلمايلا پاكىز-پاكىز سامساققا ئېرىشەلەيسىز.

2. ياڭاق. ياڭاقنى جىمىلگە سېلىپ كۈچلۈك ئوت بىلەن ئون مىنۇت دۇملەڭ، ئاندىن كېيىن ئۇنى سوغۇق سۇدا ئۇچ مىنۇت تۇرغۇزۇڭ. بۇنداق ئۇسۇل بىلەن ئاقلىغاندا پۈتۈن ياڭاق مېغىزىغا ئېرىشەلەيسىز. ياڭاق مېغىزىنى ئۇچ مىنۇت قايناتساڭىز، مېغىزىنىڭ نېپىز پوستىمۇ ئاسانلا ئاجراپ كېتىدۇ.

3. ياڭيۇ. ياڭيۇنى ئىلمان سۇغا چىلاپ ئاندىن سوغۇق سۇغا چىلىسىڭىز، ياڭيۇنىڭ پوستى ئاسانلا ئاجراپ كېتىدۇ.

تاۋۇز يېگەندە...

قەنت سېيىش كېسىلىگە گىرىپتار بولغانلار شېكەر ماددىسى كۆپ بولغان يېمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلسا، قان تەركىبىدىكى شېكەر ماددىسى ئۆرلەپ كېتىدۇ. تاۋۇزدا كۆپ مىقداردا مېۋە شېكىرى بولۇپ، ئۇ ئادەم بەدىنىگە ئۆتكەندىن كېيىن قان تەركىبىدىكى شېكەر ماددىسى تەدرىجىي ھالدا كۆپىيىپ كېتىپ، سۈيدۇكنىڭ تەركىبىدىكى قەنت مىقدارىغا تەسىر يەتكۈزۈپ كېسەلنى ئېغىرلاشتۇرۇۋېتىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن قەنت سېيىش كېسىلىگە

گىرىپتار بولغانلار تاۋۇزنى مۇمكىنقەدەر ئاز ئىستېمال قىلىشى، ياكى ئىستېمال قىلماسلىقى كېرەك.

چىلان ھەزىم قىلىشنى ياخشىلايدۇ

كىشىلەر چىلاننى قۇۋۇۋەتلەندۈرگۈچى يېمەكلىك قىلىدۇ. جۈملىدىن چىلان دائىم باشلامچى دورا ئورنىدا ئىشلىتىلىدۇ. چىلان ھەققەتەنمۇ ئاشقازاننى ئاسراش، ھەزىم قىلىشنى ياخشىلاش، قاننى قۇۋۇۋەتلەش، روھىنى كۆتۈرۈش ئىقتىدارىغا ئىگە. ئۇششاق چىلان مېغىزى نېرۋىنى تىنچلاندۇرغۇچى ناھايىتى ياخشى دورا. چىلاننىڭ تەركىبىدە روتىن بولۇپ، دائىم يېسە يۈرەك قان بېسىمى كېسىلىگە داۋا بولىدۇ. ئۇششاق چىلان مېغىزىدىن ئۇچ ياكى ئالتە گرام ئېلىپ سوقۇپ تالقان قىلىپ، ئاق شېكەر ئارىلاشتۇرۇپ ئىچىلسە نېرۋا ئاجىزلىق، ئۇيقۇسىزلىققا دورا بولىدۇ. چىلان قوۋزىقىدىن 15 — 12 گرامنى قايناتمىپ تېرىپىنى ئېلىپ تاشلاپ، مۇۋاپىق مىقداردا قارا شېكەر قوشۇپ ئىچىلسە تولغاقنى داۋالايدۇ.

ئۇزۇملۇك داۋالاش رولى

تەكشۈرۈپ بېكىتىشچە، ئۇزۇم تەركىبىدە ۋىتامىن B نىڭ ئاكتىپ رولى بار ئىكەن. بۇ، سالامەتلىك ئۈچۈن ناھايىتى پايدىلىق.

1. ئۇزۇم ئۇرۇقى يېغىدىن 15 گرام ئىچسە مەيدىسى ئېچىشىپ ئاچچىق سۇرگە رولىنى ئوينايدۇ.

2. ئۇزۇم ھارىقى بىلەن قان پلاستىنكىلىرى ۋە دانلىق ھۈجەيرىنىڭ ئازىيىپ كېتىشىنى داۋالىغىلى بولىدۇ. بۇنى كۈندە

ئۇيغۇر كتاب توربېكتى
ئۇيغۇرچە كتابلارنىڭ يېڭى ئادرېسى www.uyghurkitap.com

گە ئىككى - ئۈچ قېتىم 15 — 10 گرامغىچە ئىچىپ بەرسە بولىدۇ.

3. ھۆل ئۈزۈم قۇۋۇزۇلمىسىنى تولۇقلايدۇ، بۆرەك سۈيۇقلۇقىنى ئوزۇقلاندۇرىدۇ، پەي، ئۈستىخانلارنى چىڭىتىدۇ، يۆتەلنى توختىتىدۇ.

4. ئۈزۈم تېلى ۋە يوپۇرمىقىنى سوقۇپ چاپسا تاشقى ئىشقىنى داۋالىغىلى بولىدۇ. ھامىلدار مەزگىلدىكى قوسۇشنى توختىتىدۇ.

زەنجۈبىل ۋە ئۆت تېشى

ياپونىيە ئالىملىرىنىڭ تەتقىقات نەتىجىسىدىن قارىغاندا، زەنجۈبىلدە بولىدىغان زىنگىبرول تەركىبى پروستاگلاندىن ماددىسىنىڭ بىرىكىشىنى تورمۇزلىيالايدىكەن ھەمدە ئۇنى تازىلاشتا كۈچلۈك رولى بار ئىكەن. تەتقىقاتتىن مەلۇم بولۇشىچە، ئادەم بەدىنىدىكى مەزى بېزى سۈيۇقلۇقىدىكى يېپىشقاق ئاقسىل مىقدارى ئېشىپ كېتىدىكەن، يېپىشقاق ئاقسىل ماددىسى ئۆت سۈيۇقلۇقىدىكى كالتسىي ئىئونى قاتارلىقلار بىلەن بىرىكىپ ئۆتتە تاش پەيدا قىلىدىكەن. زىنگىبرول پروستاگلاندىن ماددىسىنىڭ پەيدا بولۇشىنى ئازلىتىدىكەن، بۇنىڭ بىلەن ئۆتتە تاش پەيدا بولۇشىنىڭ ئالدىنى ئېلىش مەقسىتىگە يەتكىلى بولىدىكەن. شۇڭلاشقا ئۆت خالتا يالليۇغى ۋە ئۆت تېشى كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغانلار كۈندە دېگۈدەك زەنجۈبىل ئىستېمال قىلىپ بەرسە، مەسىلەن، زەنجۈبىل قوشۇلغان يېمەكلىكلەرنى كۆپرەك يېسە، زەنجۈبىل شەربىتى ئىچىپ بەرسە ئۆتتە تاش پەيدا بولۇش ئېھتىماللىقىنى ئازايتىدىكەن.

خاسلىق يېيىشتىكى پەرھىز

گەرچە خاسىڭدا ۋىتامىن مول بولسىمۇ، لېكىن تۆۋەندىكى كىشىلەرگە مۇۋاپىق كەلمەيدۇ:

1. ئۆتنى ئالدۇرۇۋەتكەنلەر. خاسلىق تەركىبىدە ماي كۆپ بولغانلىقتىن، ئۇنى ھەزىم قىلىشقا كۆپ مىقداردا ئۆت سۇيۇقلۇقى كېرەك بولىدۇ. لېكىن ئۆتنى ئالدۇرۇۋەتكەن كىشىلەرنىڭ ئۆت سۇيۇقلۇق ئاجرىتىپ چىقىرىش خىزمىتى ئېغىرلىشىدۇ - دە، ۋاقىت ئۇزارغانسېرى جىگەرنىڭ نورمال ئىقتىدارى ئاسانلا زىيانغا ئۇچراپ، باشقا كېسەللىكلەرنى پەيدا قىلىدۇ.

2. يېقىلىپ يارىلانغان ۋە قان يىغۇېلىش كېسەللىكى بارلار. خاسىڭنىڭ قانىنى يىغۇېلىش رولى بولمىغانلىقى ئۈچۈن قان يىغۇېلىش دەرىجىسىنى يوقىتىشقا پايدىسىز.

3. چوڭ تەرىتى كۆپلەر. خاسىڭنىڭ ماي تەركىبى يۇقىرى بولغانلىقتىن، كۆپ يېگەندە ئۆچەينى سىيلىقلاشتۇرۇپ ئىچى سۇرۇشنى ئېغىرلاشتۇرۇۋېتىدۇ، شۇڭا يۇقىرىدىكى كىشىلەر خاسىڭنى ئاز ئىستېمال قىلىشى، ئەڭ ياخشىسى يېمىگىنى تۈزۈك.

گازىر ۋە ئۆمۇر

گازىر تەركىبىدە ئاقسىل ھەمدە فوسفۇر كىسلاتاسى، كالىي، تۆمۇر مادداسى، ماگنىي، ۋىتامىن قاتارلىق مادداىلار بار بولۇپ، دەرد - ئەلەمدىن بولغان كېسەللىكلەر، نېرۋا ئاجىزلىق كېسەللىكلەرنى ئۈنۈملۈك داۋالايدۇ. يەنە بەدەندە خولېستېرىن يىغىلىپ قېلىش كېسەللىكىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. قان شېكىرىنى تۆۋەنلىتىدۇ، قېرىلىق، ماغدۇرسىزلىقنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

ئۇيغۇر كتاب تورى بېكتى
www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ يېڭى ئادرېسى

ئاچچىقسۇ ئىستېمال قىلىپ بېرىڭ

ئالىملار تەتقىقات جەريانىدا، ئاچچىقسۇ تەركىبىدە ئامىنو كىسلاتاسى بولۇپ، ئادەم بەدىنىدىكى مايىنىڭ تەن ئېنېرگىيىسىگە ئايلىنىشىنى ئىلگىرى سۈرۈپ، بەدەندىكى ئاقسىل ۋە قەنتلەرنىڭ ئالمىشىشىنى نورماللاشتۇرىدىغانلىقىنى بايقىغان. ئۇلارنىڭ قارىشىچە، ئاچچىقسۇ ئىستېمال قىلىپ بەرگەندە، ھەزىم قىلىشى ناچارلاشقان ۋە ئاشقازان كىسلاتاسى يېتىشمىگەن كىشىلەرنىڭ ئىشتىيىنى ئېچىپ، ھەزىم قىلىش ئىقتىدارىنى كۈچەيتىدىكەن. ئاچچىقسۇ ئىستېمال قىلىپ بەرگەندە ئاشقازان، ئۇچەي يوللىرىنىڭ مىكروبلارنى ئۆلتۈرۈش رولىنى ئاشۇرۇپ، تولغاق، ئۇچەي ياللۇغى قاتارلىق كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئالىدىكەن. ئاچچىقسۇ يەنە يېمەكلىكلەر تەركىبىدىكى كالتسىي، تۆمۈر، فوسفور قاتارلىقلارنى ئېرىتىپ، يېمەكلىكلەرنىڭ ئوزۇقلۇق قىممىتىنى ئاشۇرۇپ، ھەزىم قىلىش ئىقتىدارىنى ياخشىلايدۇ. ئاچچىقسۇ ماي تەركىبلىرىنى ئاجىزلاشتۇرۇش ھەم ئوينايدىكەن. ئاچچىقسۇ ۋىتامىن C نى ساقلاپ قېلىش رولىغا ئىگە ئىكەن.

ئاچچىقسۇ كۆپ خىل كېسەلگە داۋا

1. يۈرەك قان بىسىمىنى داۋالاش. ھەر كۈنى مۇۋاپىق مىقداردا ئاچچىقسۇ ئىستېمال قىلىپ بەرسە ياكى خاسلىق مېغىزىدىكى ئاچچىقسۇغا 24 سائەت چىلاپ قويۇپ، ھەر كۈنى ئەتىگەندە ئۈن تال يەپ بەرسە، يۈرەك قان بىسىمىنى داۋالىغىلى بولىدۇ.

2. چىش ياللۇغىنى داۋالاش. سېسىق پۇراشنى داۋالاش ئۈچۈن بەدەننى پاكىز يۇيۇپ، مەلۇم مىقداردىكى ئاچچىقسۇغا ھاك پاراشوكىنى ئارىلاشتۇرۇپ، ھەر كۈنى ئىككى - ئۈچ قېتىم

سۈرتۈپ بەرسە یاکی 50 مىللىمېتىر ئاچچىقسۇغا 5 گرام بەدىيان ئارىلاشتۇرۇپ، ھەر كۈنى ئىككى قېتىم سۈرتۈپ بەرسە، سېسىق پۇراقنى يوقاتقىلى بولىدۇ.

4. پۇت تەرلەشنى داۋالاش. سۈپىتى ئۆزگەرمىگەن 200 مىللىلىتىر ئاچچىقسۇغا 1000 مىللىلىتىر سۇنى قوشۇپ، ھەر كۈنى كەچتە بىر قېتىم پۇتنى چىلاپ بەرسە تەرلەشنى يوقاتقىلى بولىدۇ.

5. تولغاقنى داۋالاش. ئاچچىقسۇنى كۆپ ئىچىپ بەرسە ئاشقازانىنىڭ تولغان باكتېرىيىسىنى يوقىتىش كۈچىنى ئاشۇرغىلى بولىدۇ.

6. جىگەر يالۇغىنى داۋالاش. ئاقلانغان ئامۇتنى داۋاملىق ئاچچىقسۇغا چىلاپ يەپ بەرسە، جىگەر يالۇغىنى داۋالىغىلى بولىدۇ.

بېلىق مېيى

بېلىق مېيىدا ۋىتامىن مول بولۇپ، ئۇ قۇۋۇۋەتلەندۈرگۈچ دورا بولۇپلا قالماي، يەنە يېنىكرەك تاشقى جاراھەتنى ساقايتىشتىكى ياخشى دورا. يېڭى جاراھەت ئېغىزى يىرىڭداپ قالغان بولسا ئالدى بىلەن دېزىنفېكسىيە قىلىپ، قويۇقلاندۇرۇلغان بېلىق مېيى كۈمىلچىنى كېسىپ، ماي سۈيۇقلۇقى تەرپىنى جاراھەت يۈزىگە توغرىلاپ، جاراھەت ئېغىزى يەملىنىدۇ. بۇنىڭ ئىشلىتىلىش مىقدارىنى جاراھەت ئېغىزىنىڭ چوڭ - كىچىكلىكىگە ئاساسەن بېكىتسە بولىدۇ. يەنى، بېلىق مېيى جاراھەت ئېغىزىنى پۈتۈنلەي ياپقانغا قەدەر بولسا بولىدۇ.

ئۇيغۇر كتاب تور بېكتى
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ يېڭى نادىرى www.uyghurkitap.com

بېلىق مېيىنىڭ يېڭى رولى

يېقىندا، ئەنگلىيە شېفلد داشۋۇسىدىكى تەتقىقاتچىلار سىناق قىلىش ئارقىلىق بېلىق مېيىنىڭ يۈرەك كېسىلىنىڭ ئالدىنى ئالىدىغانلىقىنى ئىسپاتلىغان. پروفېسسور مارتىن مۇنداق دەپ قارىغان: يۈرەك كېسىلىنىڭ قوزغىلىشى ئىككى باسقۇچنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ. تاجسىمان ئارتېرىيە قېتىشىش ۋە قان شارچىلىرىنى شەكىللەندۈرۈشتىن ئىبارەت. بېلىق مېيى قاندىكى خولېستېرىننى ئازايتىش ۋە قان شارچىلىرىنىڭ شەكىللىنىشىنى تىزگىنلەش رولىغا ئىگە. بېلىق مېيىنى دائىم يەپ تۇرىدىغان بەزى ئەللەردە، مەسىلەن، تۈركىيە، ياپونىيە بولۇپمۇ ئېسكىموسلارنىڭ قان تومۇر كېسىلىگە گىرىپتار بولۇشى باشقا دۆلەتلەرنىڭكىدىن خېلىلا ئاز. ئېلىمىزنىڭ دېڭىز ياقىسىدىكى بېلىقچىلارنىڭ تاجسىمان يۈرەك كېسىلىگە گىرىپتار بولۇشى ئېلىمىزنىڭ باشقا جايلىرىدىكىدىن ئاز.

ئەنگلىيە تېببىي مۇتەخەسسىسلىرى يەنە مۇنداق دەپ قارىغان: بېلىق مېيى شەقىقنى داۋالاش رولىغىمۇ ئىگە، بۇ خىل كېسەلگە گىرىپتار بولغانلارنىڭ 75 پىرسەنتى بېلىق مېيى يېگەندىن كېيىن ئاغرىق پەسەيگەن.

دۇفۇ ئىستېمال قىلىش پايدىلىق

دۇفۇ — ئاقسىل مىقدارى مول بولغان بىر يېمەكلىك. هالبۇكى، ئۇنىڭ تەركىبىدىكى ئاقسىلدا ئېھتىياجلىق بولغان ئامىنو كىسلاتالىق مېتيونىن دېگەن ماددا كەم بولغاچقا، دۇفۇنى ئايرىم ئىستېمال قىلسا ئۇنىڭدىكى ئاقسىلنىڭ ئوزۇقلۇق قىممىتى تۆۋەنلەپ كېتىدۇ. ئەگەر دۇفۇنى باشقا يېمەكلىكلەر بىلەن

مۇڭاپىق ماسلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلغاندا، ئۇنىڭدا كەم بولغان مېتىيونىن ماددىسى تولۇقلىنىپ، ئامىنو كىسلاتاسىدىكى پۈتكۈل ئېھتىياجلىق تەركىبلەر تەڭپۇڭلىشىدۇ. بۇنىڭ بىلەن ئۇنىڭدىكى ئاقسىلىنىڭ ئوزۇقلۇق قىممىتى ئاشىدۇ ـ دە، ئادەم ئورگانىزمى ئۇنى تولۇق قوبۇل قىلىدۇ. تۇخۇم، گۆش تۇرىدىكى يېمەكلىكـ لەردە مېتىيوننىڭ مىقدارى نىسبەتەن يۇقىرى، دۇڭغۇ ئاشۇ خىل يېمەكلىكلەر بىلەن ئارىلاشتۇرۇلۇپ ئىستېمال قىلىنسا، ئۇ، ئىلمىي ئوزۇقلىنىش ھېسابلىنىدۇ.

ياپونىيىدىكى بىر ئاتاقلىق رەسسام تاكى 90 ياشقىچە ھەر كۈنى ئىككى پارچە دۇڭغۇ بىلەن بىر لىتىر ھاراق ئىچىشنى ئىزچىل داۋاملاشتۇرۇپ كەلگەچكە، رەسساملىقنى ئاخىرقى نەپـ ەسىگىچە ئېلىپ بارغان. دۇڭغۇ، تۇخۇم، گۆش قاتارلىق ئاقسىل مىقدارى مول بولغان يېمەكلىكلەر قىزىلئۆڭگەچ راكى، ياماق سۇپەتلىك ئۆسمە، ھاراقتىكى ئىسپىرت مالېكۇلىلىرىنى تېز سۇرئەتتە پارچىلاپ، پايدىلىق ماددىلارنى قالدۇرۇپ، ئورگانىزمـ لارنىڭ ماددا ئالمىشىشىنى ئىلگىرى سۈرىدۇ.

ئىچ سۈرۈش ۋە ئاچچىقسۇ

ئاچچىقسۇ تەركىبىدە تەخمىنەن 21% سىركە كىسلاتاسى بولۇپ، قورۇش ۋە مىكروب چەكلەش، شۇنداقلا يېمەكلىكلەر ئىچىدىكى بىر قىسىم مىكروبلارنى ئۆلتۈرۈش رولىغا ئىگە.

دىزېنتېرىيە تاياقچە باكتېرىيىسى ئىشقارلىق خۇسۇسىيەتكە ئىگە مۇھىتتا ياشايدىغانلىقى ئۈچۈن ئاچچىقسۇ ئىستېمال قىلغاندىن كېيىن دىزېنتېرىيە تاياقچە باكتېرىيىسىنىڭ ياشاش مۇھىتى ئۆزگىرىپ، مىكروب چەكلەش ۋە ئۆلتۈرۈش رولىنى ئويناىدۇ. شۇڭا ئاچچىقسۇنىڭ دىزېنتېرىيىگە قارىتا داۋالاش رولى بار.

ئۇيغۇر كتاب توربېكتى
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ يېڭى ئادرېسى www.uyghurkitap.com

سۈت ۋە ئۇنىڭ ئوزۇقلۇق قىممىتى

كالا، ئۆچكە سۈتلىرى تۈرلۈك كېسەللىكنىڭ ئالدىنى ئېلىشقا قالماستىن، بەلكى ئوزۇقلۇق قىممىتىمۇ يۇقىرى ئىچىملىك بولۇپ ھېسابلىنىدۇ.

كالا، ئۆچكە سۈتى ئاقسىل، قەنت، ماي ۋە ۋىتامىن تەركىبلىرى مول بولغان ئوزۇقلۇقتۇر. ئۇلاردا كالتسىي، فوسفور، تۆمۈر، ۋىتامىن A، ۋىتامىن D لار بار.

ئۆچكە سۈتىنىڭ ھەر 100 مىللىلىتىرىدا 1. 4 گرام ماي، 3. 4 گرام قەنت بار. بۇ ئاشقازانىنىڭ كىسلاتا ئىشلەپچىقىرىشىنى تەڭشەپ، ئۇچەينىڭ لۆمۈلدەش ھەرىكىتى ۋە ھەزىم قىلىش بەزلىرىنىڭ ئاجرالما ئاجرىتىش ئىقتىدارىنى ئاشۇرىدۇ. كالا، ئۆچكە سۈتىدە ۋىتامىن كۆپ بولۇپ، ئۆچكە تېخىدىكى يەم - خەشەكتىن قوبۇل قىلىنغان كاروتىن ۋىتامىن A غا ئايلىنىپ، ۋىتامىن A يېتىشمەسلىكنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. ئادەم تېخىدە نىكوتىن كىسلاتاسى كەم بولسا، قارا تەمرەتكە پەيدا بولۇپ قالىدۇ. ئۆچكە سۈتىدە نىكوتىن كىسلاتاسىنىڭ مىقدارى كەم بولسىمۇ، ئاقسىلىدىكى رەڭلىك ئامىنو كىسلاتاسىنىڭ مىقدارى كۆپ بولغاچقا، ئادەم تېخىدىكى نىكوتىن كىسلاتاسى بىلەن بىرىكىش ئارقىلىق ھاسىل بولىدۇ. شۇ سەۋەبتىن كالا، ئۆچكە سۈتىنى كۆپ ئىستېمال قىلغاندا، قارا تەمرەتكىنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ. كالا سۈتى ئۆتتە تاش پەيدا بولۇشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

كالا، ئۆچكە سۈتى بوغماق ۋە تۈز ئۆچەي راكىنىڭ ئالدىنى ئېلىش؛ سىماب، ئارسېن، قوغۇشۇندەك زەھەرلىك ماددىلارنىڭ ئادەم بەدىنىگە كەلتۈرىدىغان زىيىنىنىڭ ئالدىنى ئېلىش رولىغا ئىگە. بولۇپمۇ زەھەرلەنگەندە، سۈت ئىچسە زەھەر قايتۇرۇشنىڭ ئۇنۇمى ناھايىتى ياخشى بولىدۇ. بۇلاردىن باشقا، يۇرەك تاجىسە-

مان قان تومۇر كېسەللىكىنىڭ ئالدىنى ئېلىشتىمۇ بەلگىلىك رول ئويناپيدۇ. يەنى سۈتنىڭ تەركىبىدىكى بىر خىل كىسلاتالىق تەركىب خولېستېرىننىڭ ئادەم جىگىرىدىكى بىرىكىشىنى تورمۇزلاپ، خولېستېرىننى تۆۋەنلىتىدۇ - دە، يۇرەك تاجىسمان قان تومۇر كېسەللىكىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ، كالا، ئۆچكە سۈتى ھەزىم قىلىش ناچارلىشىش، يۇرەك كېسىلى، سوزۇلما خاراكتېرلىك خورتىش كېسىلى — ئۆپكە تۇبېركولىيۇز، سوزۇلما خاراكتېرلىك جىگەر يالۇغى، راك كېسەللىكى، تېرە ئەت پوستىدا سۇ كۆپۈش ۋە يىغىلىپ قېلىش، ئوزۇقلىنىش ناچارلىشىش، قەۋزىيەت كېسەللىكلىرىنىڭ ئۇنۇملۇك دورىسى ھېسابلىنىدۇ.

كالا، ئۆچكە سۈتلىرى ئۆپكىنى سىيلىقلاش رولىغا ئىگە. كالا سۈتى مايسىزلاندۇرۇلسا (قايمىقى ئېلىۋېتىلسە) قۇسۇش، ئىچ سۇرۇش ۋە تولغاقنى داۋالاشتا ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ.

تۇزنى بەك كۆپ ئىستېمال قىلىش چوڭ مېڭىگە زىيانلىق

تۇزنى كۆپ ئىستېمال قىلىشنىڭ يۇقىرى قان بېسىمىغا تەسىر قىلىشى ناتايىن. ئەمما ئارتېرىيەسىنى زىيانغا ئۇچرىتىدۇ. ئامېرىكىدىكى بىر دوختۇرخانىنىڭ يېقىندا ھايۋانلار ئۈستىدە ئېلىپ بارغان تەجرىبىسىدىن قارىغاندا، تۇزنى كۆپ ئىستېمال قىلغان تەجرىبە چاشقىنىنىڭ قان بېسىمىدا ئۆزگىرىش بولمىغان، ئەمما چوڭ مېڭە توقۇلما ھۈجەيرىلىرى بۇزۇلغان. بۇ، تۇزنىڭ ئارتېرىيىنى زىيانغا ئۇچرىتىپ، قان بىلەن تەمىنلەشنى ئۇزۇپ قويۇپ، مېڭە توقۇلمىلىرىنىڭ بۇزۇلۇشىنى كەلتۈرۈپ چىقارغانلىقتىن بولغان. ئۇلار ياپونىيىدە سەكتە كېسىلىگە گىرىپتار بولغانلارنىڭ كۆپچىلىكى تۇزنى بەك كۆپ ئىستېمال قىلغانلىقتىن بولغان، دەپ قارىغان.

ئۇيغۇر كتاب تور بېكىتى
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ يېڭى ئادرېسى www.uyghurkitap.com

تۇزنىڭ پائىدىسى ۋە زىيىنى

ئاش تۇزى يەنى ناتري خلورىد بەدەن سۇيۇقلۇقمنىڭ سەكىش بېسىمىنى ساقلاپ، كىسلاتالىق شۇلتىنىڭ تەكچۈكلۈقىنى تەكشەيدۇ. ھەزىم قىلىش سۇيۇقلۇقىنى ئاجرىتىپ چىقىرىدۇ. ئاش تۇزى ئىچىدىكى فتور كەم بولسا ئاسانلا چىشقا قۇرت چۈشىدۇ. فتور ئارتۇقچە يىغىلىپ قالسىمۇ زەھەرلىنىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ئاش تۇزى ئىچىدە يود كەم بولۇپ قالسا پوقاق بولۇپ قالىدۇ. ئادەمدە بىر كۈندە ئېھتىياجلىق ئاش تۇزى ئون گرام، يىللىق ئاش تۇزى بەش كىلوگرام ئەتراپىدا بولىدۇ. ياز پەسلىدە تەر كۆپ چىقىدۇ، بۇنداق چاغدا ئاش تۇزىنى مۇۋاپىق ئىستېمال قىلىپ بەدەندىكى تۇزنىڭ تەكشىلىكىنى ساقلاش لازىم. بولمىسا كېسەللىك پەيدا بولىدۇ.

ھەسەل، سۈت ۋە ئۆمۈر

ھەسەل تەركىبىدە ئۈنۈمبرسال خاراكتېرلىك ۋىتامىن مول بولغاچقا، ماددا ئالماشتۇرۇشنى تەكشەيدۇ. ئۈنى ئىستېمال قىلغاندىن كېيىن نەسىل قالدۇرۇشقا ئۈنۈملۈك پايدا قىلىدۇ. ھەسەل تەركىبىدە يەنە گورمون، سوغۇق كىسلاتا، ۋىتامىن B_1، نىكوتىن كىسلاتاسى، كالتسىي، تۆمۈر ماددىسى، فوسفور، كالىي، مانگان، گۈڭگۈرت، ماگنىي قاتارلىق ماددىلار بار بولۇپ قان ئازلىق، يۈرەك كېسىلى، نېرۋا سىستېمىسىدىكى كېسەللىكلەر، تاماق ھەزىم بولماسلىق، تېرە كېسەللىكى، پۈت تەرلەش قاتارلىق كېسەللىكلەرنى ئۈنۈملۈك داۋالاش رولىنى ئويناىدۇ.

ئەگەر ھەسەلگە سۈت قوشۇلسا، ئۆمۈرنى ئۇزارتىدىغان ئەڭ قۇۋۋەتلىك ئىچىملىك بولىدۇ.

ھەسەل ۋە تولغاق

تولغاق ۋە باشقا ئۇچەي يوللىرى يۇقۇملۇق كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ۋە ئالدىنى ئېلىشتىكى ياخشى دورا. تولغاقنى داۋالاشتا كۈنىگە تۆت قېتىم ھەر قېتىمدا ئىككى قوشۇق ھەسەلنى قايناق سۇدا ئىچىپ بەرگەندە ناھايىتى تېز ئۈنۈم بېرىدۇ. ياز پەسلىدە ئىچىشكە ئادەتلەنگەن بولۇپ، ئۇلار شۇ ئارقىلىق بەدىنىنى قۇۋۇەتلەندۈرمەكچى بولىدۇ. ھەتتا بەزىلەر تېخى توخۇ شورپىسىنىڭ ئۈزۈلگەن قىممىتىنى توخۇ گۆشىدىن ياخشى، دەپ ھېسابلايدۇ. ھەقىقەتەن توخۇ شورپىسىنىڭ ئۈزۈلگەن قىممىتى تەڭقاتلارغا ئاساسەن، يۇقىرى خولېستېرىنلىق قان كېسىلى — ئاجىز، ئاشقازان كىسلاتاسى ئېشىپ كەتكەن، ئۆت يوللىرى كېسىلىگە مۇپتىلا بولغان كىشىلەر توخۇ شورپىسىنى كۆپ ئىچمەسلىكى كېرەك. ئەگەر ئۇلار قارىغۇلارچە توخۇ شورپىسى بەلەن قۇۋۇەتلەنمەكچى بولىدىكەن، ئوخۇ شورپىسى پايدا قىلغاندىن كۆرە زىيان قىلىپ، كېسىلىنى تېخىمۇ كۈچەيتىۋالىدۇ — خالاس.

توخۇ شورپىسى ۋە كېسەللىك

قېرىغان كىشىلەر، زەئىپ كېسەلمەن كىشىلەر ياكى ئوڭلەنمەۋاتقان كېسەل كىشىلەر ئومۇمەن قېرى مېكىيانىنى قاينىتىپ شورپىسىنى ئىچىشكە ئادەتلەنگەن بولۇپ، ئۇلار شۇ ئارقىلىق بەدىنىنى قۇۋۇەتلەندۈرمەكچى بولىدۇ. ھەتتا بەزىلەر تېخى توخۇ شورپىسىنىڭ ئۈزۈلگەن قىممىتىنى توخۇ گۆشىدىن ياخشى، دەپ ھېسابلايدۇ. ھەقىقەتەن توخۇ شورپىسىنىڭ ئۈزۈلگەن قىممىتى توخۇ گۆشىدىن كۆپ. ئۇنىڭ ئۈستىگە تەڭقاتلارغا ئاساسەن، يۇقىرى خولېستېرىنلىق قان كېسىلى — يۇقىرى قان بېسىمى كېسىلى بار، بۆرەكنىڭ ئىشلەش ئىقتىدارى ئاجىز، ئاشقازان كىسلاتاسى ئېشىپ كەتكەن، ئۆت يوللىرى كېسىلىگە مۇپتىلا بولغان كىشىلەر توخۇ شورپىسىنى كۆپ ئىچمەسلىكى كېرەك. ئەگەر ئۇلار قارىغۇلارچە توخۇ شورپىسى بەلەن قۇۋۇەتلەنمەكچى بولىدىكەن، ئوخۇ شورپىسى پايدا قىلغاندىن كۆرە زىيان قىلىپ، كېسىلىنى تېخىمۇ كۈچەيتىۋالىدۇ — خالاس.

ئۇيغۇر كتاب تور بېكىتى
www.uyghurkitap.com ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ يېڭى نادىرى

توخۇ گۆشى سېمىزلىكنى يوقىتىدۇ

شائىخەي تۆمۈر يول مەركىزي دوختۇرخانىسىنىڭ ۋراچى ۋالىك فېيچىن چۈشەندۈرۈپ مۇنداق دېگەن: «توخۇ گۆشىدە پۈراق-لىق جۈئىيى دورىسى ۋە ئادەمگىياھ قاتارلىق تولۇقلىغۇچى مادده-لار بار. ئورۇقلىماقچى بولغانلار توخۇ گۆشىنى چوقۇم كەچتە تاماق ئورنىدا ئىستېمال قىلىشى لازىم. مىقدارى 200 گرام بولسا كۈپايە، يەتتە كۈننى بىر داۋالاش باسقۇچى قىلىش كېرەك. شۇنداق بولغاندا تۆت جىك ئەتراپىدا ئورۇقلىغىلى بولىدۇ. ھېچ-قانداق ئەكس تەسىرى بولمايدۇ. ئەتىگەنلىك، چۈشلۈك تاماقنى ئادەتتىكىدەك ئېستېمال قىلىش لازىم. توخۇ گۆشىنى ئۈزمەي بىرنەچچە باسقۇچ ئىستېمال قىلىپ بەرسە ئۈنۈمى تېخىمۇ ئوبدان بولىدۇ. ئېغىرلىق كېمەيگەندىن كېيىن كەچلىك تاماققا تاتلىق، مايلىق نەرسىلەرنى يېمەسلىك، تاماقنىڭ مىقدارى ئاز بولۇش پرىنسىپىغا ئەمەل قىلسىلا، ئېغىرلىقى ئېشىپ كەتمەيدۇ. بىر رېستۇراننىڭ مۇئاۋىن دىرېكتورى قورسىقىنى كۆرسىتىپ تۇرۇپ مۇنداق دېگەن: «توخۇ گۆشىنى تۆت كۈن يېۋىدىم، قورسىقىم خېلىلا كىچىكلەپ قالدى، ئېغىرلىقىممۇ تۆت جىڭدەك كېمەيدى». ئالتە يېرىم جىك ئورۇقلىغان يەنە بىر كىشىمۇ بۇ تەجرىبىدىن ناھايىتى خۇشال بولۇپ كەتكەن. يەنە شۇ رېستۇراننىڭ مەخسۇس توخۇ پىشۇرىدىغان بىر ئاشپىزى مۇنداق دېگەن: «گەرچە مەن ھەر كۈنى توخۇ گۆشى يېمىگەن بولسامۇ لېكىن دائىم توخۇ گۆشىنىڭ ھىدىنى پۇراپ يۈرگەچكە، بەلىبغىمنى كۆپ قېتىم قىسقارتىشقا توغرا كەلدى». ھازىر بۇ رېستۇران توخۇ گۆشىدە ھەرخىل قورۇمىلارنى تەييارلاشقا كىرىشكەن، ئۇلار تەييارلانغان توخۇ گۆشلىرىنىڭ بازىرى چىقىپ كەتكەن. نۇرغۇنلىغان خېرىدار-لار بىر قېتىمدىلا ئۈچ جىڭدىن سېتىۋېلىشقان‌ھەمدە رېستۇ-

رانغا ئۇچىنچى كۈنىلا بۇنىڭ ئۇنۇمى بولغانلىقى ھەققىدە تېلېفون بېرىشكەن.

تۇخۇم بىلەن گال ئاغرىقىنى داۋالاش

ئىككى دانە يېڭى تۇخۇم، 15 گرام شېكەر ۋە بىرنەچچە تامچە كۈنجۈت مېيى تەييارلاپ، بۇلارنى ئارىلاشتۇرۇپ ئاچ قورساققا بىرلا ئىچكەندە، كاناي يولى تازىلىنىپ، گال ئاغرىقى ساقىيىدۇ.

كۈدە ئارقىلىق پۇت تەمرەتكىسىنى داۋالاش

پۇت تەمرەتكىسى — داۋالاش قىيىن بولغان بىر خىل جاھىل خاراكتېرلىك تېرە كېسەللىكى بولۇپ، بۇ كېسەلگە گىرىپتار بولغانلارنىڭ پۇتى ناھايىتى قىچىشىپ ئارام بەرمەيدۇ. ئېغىرراق بولغاندا تېرىلىرى چۇشۇپ، يېرىلىپ يول ماڭغىلى قويمايدۇ. ئادەتتە كۆكتات ئورنىدا ئىشلىتىلىدىغان كۈدە بولسا كېسەلنىڭ ئۇنۇملۇك دورىسىدۇر. پۇت تەمرەتكىسىگە گىرىپتار بولغۇچىلار بىر باغلام كۈدە ئېلىپ، ئالدى بىلەن ئۇنى يۇمشاق سوقۇپ، پۇت يۇيىدىغان داسقا سېلىپ، ئۈستىگە يېرىم داس قاينىق سۇ قۇيۇپ، ئاغزىنى ھېم يېپىپ قويۇش كېرەك. ئون مىنۇت ئۆتكەندىن كېيىن يەنى سۇ پۇت كۆيمىگۈدەك بولغاندا، ئىككى پۇتنى كۈدە سۇيىگە چىلىسا ئۇنۇمى ياخشى بولىدۇ. ئەگەر بىر قېتىمدا ياخشىلانمىسا يەنە داۋاملاشتۇرسا بولىدۇ (چىلىغاندا يېرىم سائەت چىلاش كېرەك).

ئۇيغۇر كتاب توربىكتى
www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ يېڭى ئادرېسى

كاۋنىڭ شېكەر سىيىش كېسىلىنى داۋالاشتىكى رولى

كاۋنىڭ دورىلىق قىممىتى يېقىنقى يىللاردىن بۇيان بايقالماقتا. هازىر ياپونىيە چەت ئەللەردىن هەر كىلوسىنىڭ باهاسىنى 150 ياپونىيە يېنى هېسابىدا كۆپلەپ كاۋا ئىمپورت قىلماقتا.

كاۋنىڭ تەركىبىدە ئاقسىل، ماي، گلۇكوزا مىنېرالنى ماددا ۋە كۆپ خىل ۋىتامىن بولۇپ، ئۇزۇقلۇق قىممىتى ئىنتا-يىن يۇقىرى. يېقىندا چەت ئەللەردىكى تېببىي ۋە دورىگەرلىك ساهەسىدىكىلەر كلىنىكىلىق تەجرىبە ئارقىلىق كاۋنىڭ شېكەر سە-يىش كېسىلىنى داۋالاشتىكى هەيران قالارلىق رولىنى بايقىغان. ئۇنىڭ يەنە جىگەر، بۆرەك ياللۇغى، جىگەر قېتىش قاتارلىقلارنى داۋالاشتىمۇ مەلۇم ئۇنۇمى بار ئىكەن. شۇڭا، ياپونىيە كاۋنى خام ئەشيا قىلىپ «كاۋا تورتى»، «كاۋا مارۇزىنسى» قاتارلىقلا-رنى ياساپ ئىستېمالچىلارنىڭ قىزغىن قارشى ئېلىشىغا ئېرىش-مەكتە.

كالا سۈتى ۋە ئۇيقۇ

دوختۇرلار ئۇخلاشتىن بۇرۇن كالا سۈتى ئىچكەن كىشىلەرنىڭ مېڭىسىنى ئېلېكترونلۇق ئەسۋاب بىلەن تەكشۈرگەندە، ئۇلارنىڭ تىنچ ۋە چوڭقۇر ئۇيقۇدا ئىكەنلىكىنى، بولۇپمۇ كېچىنىڭ ئىك-كىنچى يېرىمىدا ئىنتايىن شىرىن ئۇخلايدىغانلىقىنى بايقىغان. ئۇلار يەنە ياشانغان كىشىلەر ئۇخلاشتىن بۇرۇن ئىسسىق سۈت ئىچسە، كېچىسى ناهايىتى ئاز ئويغىنىدىغانلىقىنى، هەتتا تاڭ ئاتقۇچە ئويغانماستىن ئۇخلىشى مۇمكىنلىكىنى ئوتتۇرىغا قوي-غان. ئادەتتە ئۇيقۇ دورىسىنىڭ تەسىرى بىر كېچە جەريانىدا

تەدرىجىي ئاجىزلاپ بارسا، كالا سۈتىنىڭ تەسىرى تەدرىجىي كۈچىيىپ بارىدىكەن.

ئۇچقە سۈتىنىڭ پايدىسى

بەزى ئالىملارنىڭ قارىشىچە، ئۇچقە سۈتىنىڭ تەركىبىدە ھەرخىل ۋىتامىن بولغاندىن تاشقىرى، راكنى چاكلىيەلەيدىغان بىرمۇنچە ماددىلار بار ئىكەن. يەنە بەزى مۇتەخەسسىسلەرنىڭ پىكرىچە، ئۇچقە سۈتىدە باكتېرىيىگە قارشى بىر خىل ئالاھىدە تەبىئىي ئېلېمېنت بولۇپ، ئۇنىڭ ئۇپقە يالليۇغى ھەمدە باشقا نەپەس يوللىرى يۇقۇملۇق كېسەللىكلىرىنى داۋالاشتا ئالاھىدە ئۇنۇمى بار ئىكەن.

قارا چاينىڭ شىپالىق رولى

كىچىك بالىلارنىڭ سوغۇق چىقىپ قالسا، جىنسىي ئەزاسى سۇلىشىپ كەتسە ياكى يىرىقى پىچىلىپ كەتسە، سۇپىتى ياخشى قارا چاينى سۇيى قارامتۇل بولغىچە قاينىتىپ سوۋۇتۇپ، ئاندىن يۇقىرىقى جايلارنى كۈنىگە ئىككى قېتىم يۇيۇپ بېرىڭ. بۇ سوغۇق چىقىپ كېتىشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ ۋە سۇلاشقان جاينىڭ ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ.

تۇخۇم سېرىقى مېيى تەمرەتكىگە داۋا

تۇخۇم سېرىقى مېيىنىڭ ئاستا خاراكتېرلىك تېرە يارىسى، باش تەمرەتكىسى، پۇت تەمرەتكىسى، ھۆل تەمرەتكە قاتارلىقلارنى داۋالاشتا ئۈنۈمى ياخشى بولۇپلا قالماستىن، كۆيۈك ئاغرىقىنى توختىتىش، ئىششىق ياندۇرۇشتىمۇ كۆرۈنەرلىك ئۈنۈمى بار.

ئۇيغۇر كتاب توربېكتى
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ يېڭى ئادرېسى www.uyghurkitap.com

تۇخۇم سېرىقى مېيىنى چىقىرىش ئۇسۇلى: ئالدى بىلەن توخۇ تۇخۇمىنى سۇدا پىشۇرۇپ سېرىقىنى ئايرىۋېلىپ قازانغا سېلىپ، سۇس ئوتتا سۇ تەركىبى يوقالغىچە قورۇساق، تۇخۇم سېرىقى مېيى چىقىدۇ. ئۇنى قۇرۇق بوتۇلكىلارغا قاچىلاپ قويۇپ لازىم بولغاندا ئىشلەتسىڭىز بولىۋېرىدۇ.

ياشانغانلار ئاچچىقسۇنى كۆپرەك ئىستېمال قىلسا سالامەتلىككە پايدىلىق

ئاچچىقسۇ (سىركە)، ئىستېمال قىلىش ئېلىمىزدە ئۇزاق تارىخقا ئىگە بولۇپ، كىشىلەر نەچچە مىڭ يىللىق تۇرمۇش ئەمەلىيىتىدە ئۇنىڭ سالامەتلىككە پايدىلىق ئىكەنلىكىنى چۈشەنگەن. بۇ ھەقتە «تارىخنامە» دىمۇ تەپسىلىي ماتېرىياللار قالدۇرۇلغان.

ئاچچىقسۇ تەم تەڭشىگۈچى سۈپىتىدە ئىشلىتىلگەندە ئىشتېھنى ئاچىدۇ، مانتا ياكى بەنشىرنى لازا - ئاچچىقسۇ بىلەن ئىستېمال قىلغاندا تەملىك بولىدۇ. بېلىق پىشۇرغاندا ياكى گۆش پىشۇرغاندا مۇڭاپىق ئاچچىقسۇ قۇيۇۋەتسە، ئۇنىڭ تەركىبىدىكى كالتسىي، تۆمۇر، فوسفور قاتارلىق ئورگانىك ماددىلار پارچىلىنىپ ئاسان پىشىدۇ ھەم يېمەكلىكنىڭ ئوزۇقلۇق قىممىتى ئاشىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىر ۋاقىتتا ياشانغانلارنىڭ ھەزىم قىلىشىغا پايدىلىق بولىدۇ. ئاچچىقسۇ يەنە ياغ ماددىلىرىنى چۈشۈرۈپ، ۋىتامىن C نى ئۆز پېتى ساقلاپ قالىدۇ.

ئاچچىقسۇ بەزى كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. ئادەم قېرىلىق يېشىغا يەتكەندە، ھەزىم قىلىش ئەزالىرىدا چېكىنىش خاراكتېرلىك ئۆزگىرىش بولغانلىقتىن، ئاشقازان - ئۇچەي ھەرىكىتى ئاجىزلايدۇ، شۇنىڭدەك تۇرلۇك ھەزىم قىلىش فېرمېنتى ۋە ھەزىم قىلىش سۇيۇقلۇقلىرىنىڭ ئاجرىلىشى كېمىيىدۇ، بۇنىڭ بىلەن ئاسانلا ھەزىم قىلىشى ناچارلىشىپ كېتىدۇ. دائىم

ئاز ـ ئازدىن ئاچچىقسۇ ئىستېمال قىلىپ تۇرغاندا، ھەزىم قى-
لىش ناچارلاشقان ۋە ئاشقازان كىسلاتاسى كەم بولغان ئادەملەر-
نىڭ ئىشتىيى ئېچىلىپ، ھەزىم قىلىش سىستېمىسىنىڭ خىزمە-
تى كۈچىيىدۇ، ئاشقازان (قورساق) نىڭ كۆپۈپ قېلىشى يوقـ-
لىپ، يېغىلىپ قالغان يېمەكلىك ھەزىم قىلىنىدۇ. ئاچچىقسۇ
تولغاق تاياقچە باكتېرىيىسىگە ئوخشاش ئۇچەي يولى كېسەللىكـ-
نى پەيدا قىلغۇچى باكتېرىيىلەرنى چەكلەش ۋە ئۆلتۈرۈش رولـ-
نى ئوينايدۇ. باشقا كۆپ خىل زىيانلىق زامبۇرۇغلارنىڭ كۆپە-
يىشىنى تورمۇزلايدۇ.

قارا شېكەر ۋە سالامەتلىك

ئانالىزلارغا قارىغاندا، قارا شېكەر تەركىبىدىكى ھەرخىل ئوزۇقلۇق ماددىلار ناھايىتى مول ئىكەن. مەسىلەن، قارا شېكەر تەركىبىدىكى كالتسىينىڭ مىقدارى ئاق شېكەردىكىگە قارىغاندا ئۈچ ھەسسە، تۆمۇرنىڭ مىقدارى ئاق شېكەردىكىدىن ئىككى ھەسسە، ئاقسىل مىقدارى ئاق شېكەردىن ئۈچتىن بىر ھەسسە كۆپ ئىكەن. ئۈنۈمدىن باشقا قارا شېكەر تەركىبىدە ئاق شېكەر تەركىبىدە بولمىغان كاروتىن، ۋىتامىن B، ۋىتامىن PP قاتارلىقلار بار ئىكەن. قارا شېكەر تەركىبىدە گلۈكوزا ئىنتايىن يۇقىرى بولۇپ، ئۇ ئادەم بەدىنى بىۋاستە قوبۇل قىلالايدىغان ئېنېرگىيە مەنبەيى ھېسابلىنىدىكەن.

بولۇپمۇ تۇغۇتلۇق ئاياللار قارا شېكەر ئىچىپ بەرسە، سالا-
مەتلىكىنىڭ ئەسلىگە كېلىشىگە ئىنتايىن پايدىلىق، ئېلىمىز تېبا-
بەتچىلىكىنىڭ قارىشىچە، قارا شېكەر مىجەزنى تەڭشەيدۇ. تالى
ساغلاملاشتۇرۇش، ئاشقازاننى مۇتمىدىللەشتۈرۈش، ھەزىم قى-
لىش، ئاغرىقنى توختىتىش رولىنى ئوينايدۇ.

ئۇيغۇر كتاب توربېكتى
www.uyghurkitap.com

كۈنجۈت يېغى ۋە ئۇنىڭ شىپالىق رولى

كاناي ياللۇغى، ئۆپكە يەل ئىششىقى كېسىلى بىلەن ئاغرىغان كىشىلەر ئاخشىمى ئۇخلاشتىن بۇرۇن ۋە ئىككىنچى كۈنى ئەتىگەن ئورۇندىن تۇرغاندىن كېيىن بىر يۇتۇمدىن كۈنجۈت يېغى ئىچكەندە، شۇ كۈنى يۆتەل ئازىيىدۇ. ئەگەر ھەر كۈنى شۇ تەرتىپتە داۋاملىق ئىچىپ بەرگەندە، ئاستا - ئاستا يۆتەل يوقايدۇ.

كۈنجۈت يېغى تويۇنمىغان ماي كىسلاتاسى بولۇپ، ئادەم بەدىنىدە ئەڭ ئاسان پارچىلىنىدۇ ۋە چىقىرىۋېتىلىدۇ - دە، خولېستېرىننىڭ ماددا ئالمىشىشىنى ئىلگىرى سۈرۈپ، قان تومۇر تېمىدىكى چۆكمە جىسىملارنى تازىلايدۇ ۋە تېرىدىكى داغلارنى يوقىتىدۇ.

تاتلىق يېمەكلىكلەرنى يېيىشنىڭ ۋاقتى

ھېرىپ چارچىغاندا ياكى قورساق ئاچقاندا ئادەم ماغدۇرسىزلىنىدۇ. بۇ چاغدا ئازراق تاتلىق يېمەكلىك يەۋالسا بولىدۇ، چۈنكى تاتلىق يېمەكلىك تەركىبىدىكى شېكەر باشقا يېمەكلىكلەرگە قارىغاندا تېز سۈمۈرۈلۈپ قانغا كىرىدىغان بولغاچقا، بەدەننىڭ ئىسسىقلىق ئېنېرگىيىسى ئېشىپ جىسمانىي كۈچ تېز تولۇقلىنىدۇ.

باش قېيىپ، كۆڭۈل ئېلىشقان چاغدا ئازراق تاتلىق يېمەكلىك يېسە، قاننىڭ تەركىبىدىكى شېكەر ماددىسى ئېشىپ بەدەننىڭ كېسەلگە قارشىلىق كۈچى ئاشىدۇ.

قۇسقاندا ياكى ئىچى سۇرۇپ كەتكەندە، كېسەل كىشىنىڭ ئاشقازىنىنىڭ ئىقتىدارى قالايمىقانلىشىپ بەدەن سۇسىزلىنىدۇ، بۇ ۋاقىتتا سۇيۇق يېمەكلىكلەرنى يېيىش مۇۋاپىق، شۇڭا ئازراق تۇز قوشۇلغان شېكەر سۇيى ئىچىش تېخىمۇ پايدىلىق.

ئىللىتقان تۇخۇمنىڭ پايدىسى ۋە زىيىنى

بەزىلەر تۇخۇمنى ئىللىتىپ ئىچىدۇ، يەنە بەزىلەر خام پېتىلا ئىچىدۇ. مۇشۇنداق قىلغاندا تۇخۇمنىڭ ئوزۇقلۇق قىممىتى يۇقىرى بولۇپ، قىزتتىمنى ياندۇرارمىش. ئەمەلىيەتتە تۇخۇمنى بۇنداق ئىستېمال قىلىشنىڭ قىلچمۇ ئىلمىيلىكى يوق. چۈنكى خام تۇخۇمدىكى 80% ئەتراپىدىكى ئاقسىل تولۇق ھەزىم بولالمايدۇ. تۇخۇمنى قايناق سۇدا ئىللىتقاندا پەقەت يېرىم پىشىدۇ، ئۇنى يېيىش ناھايىتى تەس بولۇپلا قالماستىن يەنە ناھايىتى تەستە ھەزىم بولىدۇ ھەمدە ئاشقازاننىڭ يۇكىنى ئېغىرلاشتۇرۇۋېتىدۇ.

خام تۇخۇمدا «بىئولوگىيىلىك ماددىغا قارشى ئاقسىل» ۋە «تېرپىسىنغا قارشى ئاقسىل» بولىدۇ. بۇ ئىككى خىل ماددىنىڭ ئالدىنقىسى، ئادەم بەدىنىنىڭ بىئولوگىيىلىك ماددىنى سۇمۇرۇشىگە ۋە ئۇنىڭدىن پايدىلىنىشقا تەسىر يەتكۈزىدۇ. خام تۇخۇمنى ئۇزۇن ۋاقىت ئىستېمال قىلغاندا، بىئولوگىيىلىك ماددا يېتىشمەسلىك كېسىلىنى كەلتۈرۈپ چىقىدۇ. كېيىنكىسى، ئاشقازان ئاستى بېزىنىڭ ھەزىم قىلىش ئىقتىدارىنى بۇزۇپ تاشلايدۇ. لېكىن ئۇ ئىككى خىل ماددا ئىسسىقلىقتىن قورقىدىغان بولغاچقا، ئىسسىقلىق ئۆتكۈزۈش ئارقىلىق ئۇنى يوقاتقاندا ئۇنىڭ باشقا ئەكس تەسىرلىرىمۇ تۇغەيدۇ.

كالا سۈتىنىڭ ئاجايىپ رولى

1. ئورۇندىن تۇرغاندىن كېيىن كۆز ئىششىپ قالغان بولسا كالا سۈتىنى بىر ئاز ئاچچىقسۇ ۋە قايناق سۇ بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ پاختا شارچىسىنى چىلىۋېلىپ، كۆز تېرىسى ئۇستىدىن قايتا-قايتا ئۇچ مىنۇت سۈرتكەندىن كېيىن ئىسسىق لۆڭگىنى ياقسا

ئىششىق تېزلا يوقايدۇ.

2. ئېغىزدىكى سامساق پۇرىقىنى يوقىتىشقا تىرىشقان كىلگەندە، بىر ئىستاكان كالا سۈتى ئىچىۋەتسە ئۇنۇمى ياخشى بولىدۇ.

3. قورۇملارنىڭ جائىيۇسى ئۆتۈپ كەتكەندە بىر-ئاز كالا سۈتى قۇيۇۋېتىلسە، قورۇملارنىڭ تەمى نورماللىشىدۇ.

4. بىرقانچە تېمىم كالا سۈتى بىلەن يۇز قولنى سۈرتۈپ بەرسە تېرە پارقىراق، يۇمشاق ھەم سىيلىق بولىدۇ.

5. تۇخۇم پوشكىلى قىلغاندا، كالا سۈتى بىلەن تۇخۇم ئارىلاشتۇرۇلسا، تەمى مەززىلىك ھەم يۇمشاق بولىدۇ.

6. كىيىم - كېچەكىلەرگە رەڭ تېگىپ قالغاندا، ئاۋۋال سۈزۈك سۇ بىلەن ئاندىن كالا سۈتى بىلەن يۇسا ئاسانلا چىقىپ كېتىدۇ.

7. سۈپىتى ئۆزگىرىپ قالغان كالا سۈتىگە ئاز مىقداردا سۇ قوشۇپ گۈلنى سۇغارسا، گۈلنىڭ ئۆسۈشىگە پايدىلىق بولىدۇ.

بۇغا مۇڭگۈزنىڭ شىپالىق رولى

بۇغا مۇڭگۈزنىڭ تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق بولۇپ، ئۇنىڭ كۆيدۈرۈلگەن كۈلىدىن 5.1 گرام ئىچسە، تال كېسەللىكىگە پايدا قىلىدۇ. كۈلنى چىشقا باسسا چىش ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ؛ بۇغا مۇڭگۈزنى ئۆيگە ئېسىپ قويسا ھاشاراتلار قاچىدۇ؛ بۇغىنىڭ يېڭى مۇڭگۈزىدىن ئېلىنغان پانتوكرىنىڭ داۋالاشتا ئىشلىتىلىش نەتىجىسىدە بەدەننىڭ ھاياتىي كۈچىنى ئاشۇرىدىغانلىقى، يۇرەك ھەرىكىتىنى كۈچلەندۈرىدىغانلىقى، يۇرەك گۆشلىرىنىڭ ھارغىن-

لمقىنى يوقىتىدىغانلىقى ئېنىقلاندى. بۇغا مۇڭگۈزىنى، بەدىنى، نېرۋىسى ئاجىزلار، يىرىڭلىق جاراھىتى بارلار، ئەرلىك قابىلە- يىتى ئاجىزلاپ كەتكەنلەر ئىشلەتسە بولىدۇ.

سىيادانىنىڭ شىپالىق رولى

ئۇيغۇر تىبابەتچىلىكىدە سىيادانىدىن ئوكۇل، مەجۇن، ياغ ۋە باشقا ياسالما دورىلار تەييارلاپ ئىشلىتىلىدۇ.

1. سىيادان يېغىنى قايناق سۇغا تېمىتىپ ئىستېمال قىلغاندا ئاق كېسەل، چاچ بالدۇر ئاقىرىپ كېتىشكە شىپا بولىدۇ، سۇت كەلتۈرىدۇ. سىرتتىن سۈركىگەندە پەينى بوشىتىدۇ، چاچنى قارايتىدۇ، پالەچ، لەقۋا، قىچىشقاقلارغا ئۇنۇم بېرىدۇ.

2. سىيادانىنى دائىم نانغا ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلسا سوغۇقتىن بولغان يۆتەل، نەپەس سىقىلىش، كۆكۈل ئېلىشىش ۋە جىگەر، تال كېسەللىكلىرىگە شىپا بولىدۇ.

3. ھەر كۈنى ئەتىگەن ناشتىدا بەش گرامدىن سىيادان يەپ بەرسە سۈيدۈكنى، ھەيزنى ماڭدۇرىدۇ، سۇتى كەم ئاياللارنىڭ سۈتىنى كۆپەيتىدۇ.

4. سىيادانىنى گۈل يېغى بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلىپ بەرسە ئادەمنىڭ يۈزىنى چىرايلىق، رەڭگىنى سۈزۈك قىلىدۇ.

5. سىيادانىنى سىركە بىلەن قوشۇپ مۇڭاپىق ئىستېمال قىلسا ئۇچەيدىكى قۇرتنى چۈشۈرىدۇ.

6. سىيادانىنى ھەسەل سۈيى بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلسا نەپەس سىقىلىشقا شىپا بولىدۇ.

7. سىيادانىنى چالا سوقۇپ پات - پات پۇراپ بەرسە، سوغۇقتىن باش ئاغرىش ۋە زۇكامغا شىپا بولىدۇ.

8. يەتتە دانە سىيادانىنى ئانا سۈتىگە چىلاپ بىر سائەتتىن كېيىن قۇرۇتۇپ يۇمشاق ئېزىپ بۇرۇنغا تېمىتسا كۆز سارغىيىش-

ئۇيغۇر كتاب تور بېكىتى
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ يېڭى نادىرسى www.uyghurkitap.com

نى ساقايتىدۇ.

9. سىيادانىنى ئاچىق ئۆرۈك مېغىزى، شاپتۇل مېغىزى بىلەن قوشۇپ قورۇپ ئاندىن سوقۇپ مەلھەم قىلىپ چاپسا (بىر مەزگىل) 40 ياشتىن تۆۋەن تاقىر باشلارنىڭ بېشىغا چاچ چىقىرىدۇ.

بىرنەچچە خىل كۆكتاتنىڭ دورىلىق رولى

زەنجىۋىل: مۆتىدىل تەرلىتىدۇ، كۆڭلى ئېلىشىشنى توختىتىپ، زەھەرنى قايتۇرىدۇ.

كەرەپشە: قان بېسىمنى تۆۋەنلىتىدۇ، تىنچلاندۇرىدۇ، ئاشقازاننى ياخشىلايدۇ، تەرەتنى ھەيدەيدۇ، ئاۋازنى ياخشىلايدۇ، ئاغرىقنى توختىتىدۇ.

تەرخەمەك: قىزىتمىنى پەسەيتىدۇ، تەرەتنى ھەيدەيدۇ، زەھەرنى قايتۇرىدۇ، گۈزەللەشتۈرىدۇ.

كۆك كاۋا: تەرەتنى ھەيدەيدۇ، ئىششىقنى ياندۇرىدۇ، يۆتەلنى توختىتىدۇ، بەلغەمنى ھەيدەيدۇ.

پالەك: بەزلەرنىڭ يوشۇرۇن بۆلۈنۈشىنى ئىلگىرى سۈرۈپ، ئۇچەينى ھۆللەيدۇ، ھەزىم قىلىشقا ياردەم بېرىدۇ.

بېشىل پۇرچاق ئۇندۇرمىسى: قىزىتمىنى پەسەيتىدۇ، تەرەتنى ھەيدەيدۇ ۋە راۋانلاشتۇرىدۇ.

يېڭى تۇرۇپ: ئاشقازاننى ساغلاملاشتۇرۇپ، تاماقنى ھەزىم قىلدۇرىدۇ، يۆتەلنى توختىتىپ، بەلغەمنى يۇرۇشتۇرىدۇ، يەلنى ھەيدەپ، تەرەتنى راۋانلاشتۇرىدۇ، قىزىتمىنى پەسەيتىپ ئىسسىقلىقنى ياندۇرىدۇ.

پۇا باشتىكى كېپەكنى داۋالايدۇ

بېشىدا كېپەك كۆپ بولغان كىشىلەر پۇننى ئىلمان سۇدا ئىسسىتىپ چېچىنى 15 مىنۇت ياكى ئۇنىڭدىن كۆپرەك ۋاقىت يۇيۇپ، ئادەتتە ئىشلىتىپ كېلىۋاتقان چاچ سوپۇنىدا پاكىز يۇيۇپ. ۋەتسە بېشىدىكى كېپەك تۆت - بەش كۈن ئىچىدىلا تۈگەيدۇ. يۇقىرىقى ئۇسۇلنى ھەر كۈنى ئىككى قېتىم قوللانسا باشتىكى كېپەك ناھايىتى تېز تۈگەيدۇ. ئۇنىڭ باشىنىڭ تېرىسىگە ئەكس تەسىرى بولمايدۇ.

شاكىلات بىلەن كالا سۈتى

بەزى ئاتا - ئانىلار بالىلىرىغا كالا سۈتى بىلەن شاكىلاتنى ئارىلاشتۇرۇپ ئىچۈرىدۇ. بۇنداق قىلىش ياخشى ئەمەس. كالا سۈتى تەركىبىدە مول مىقداردا ئاقسىل ۋە كالتسىي بولۇپ، ئىككىسى ئارىلىشىپ كەتسە، كالا سۈتىدىكى كالتسىي بىلەن ئوكسىگېن كىسلاتاسى بىرىكىپ، ئېرىمەيدىغان كالتسىي ئوكسىلاتنى ھاسىل قىلىپ، بالىلارنىڭ ئىچىنى سۈردۈرىدۇ.

24 خىل يېمەكلىكنىڭ راكقا قارشى تۇرۇش رولى بار

تېببىي دوختۇرلىرىنىڭ ھازىرغا قەدەر 24 خىل يېمەكلىكنىڭ راكقا قارشى تۇرۇش رولى بارلىقى ئىسپاتلاندى، دەپ قارىماقتا. مەملىكىتىمىز ئىچى ۋە سىرتىدىكى تېببىي دوختۇرلىرىنىڭ ساھەسىدىكىلەر كۆپ قېتىم تەجرىبە قىلىش ۋە كلىنىكىدىن

ئۆتكۈزۈش نەتىجىسىدە كالا سۈتى، پالەك، دېڭىز ئادەمگىياھى، بېلىق قورساق گۆشى، قارا قىرىقۇلاق قاتارلىق يېمەكلىكلەرنىڭ ئاشقازان راكى، ماتكا راكى، قىزىلئۆڭگەچ راكى، ئۇچەي راكى قاتارلىق كېسەللىكلەرنى روشەن دەرىجىدە تىزگىنلەش ياكى قوشۇمچە داۋالاش رولى بار ئىكەنلىكى ئىسپاتلانغان.

سەككىز خىل يېمەكلىكنى ئاز ئىستېمال قىلىڭ

ئۈزۈقشۇناس ئالىملار تۆۋەندىكى سەككىز خىل يېمەكلىكنى دائىم ئىستېمال قىلىشنىڭ مۇڭاپىق ئەمەسلىكىنى سەۋەب سالىدۇ:

1. ھاك بىلەن پىشۇرۇلغان تۇخۇم. بۇ بەلگىلىك مىقداردا قوغۇشۇننى ئۆز ئىچىگە ئالغان بولۇپ، دائىم ئىستېمال قىلغاندا، قوغۇشۇندىن ئاسان زەھەرلىنىشنى ۋە كالتسىي كەملىكنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

2. سېسىق دۇفۇ. ئاقسىل پارچىلانغاندىن كېيىنكى چىرىگەن ماددىلارنى ئۆز ئىچىگە ئالغان بولۇپ، ئادەم بەدىنىگە زىيانلىق.

3. تەم خۇرۇچ. ھەربىر ئادەمنىڭ كۈنلۈكى قوبۇل قىلىدىغان مىقدارى ئالتە گرامدىن ئېشىپ كەتمەسلىكى كېرەك. ھەدىدىن ئارتۇق بولۇپ كەتسە، قىسقا ۋاقىتلىق باش ئاغرىش، كۆڭلى ئاينىش (ئېلىشىش)، يۈرەك رىتىمسىز سوقۇش قاتارلىقلارنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. كۆپىيىش سىستېمىسىغا نىسبەتەنمۇ تەسىرى ياخشى ئەمەس.

4. تەييار چۆپ. ئادەم بەدىنىگە پايدىلىق بولمىغان يېمەكلىك پىگمېنتى ۋە چىرىتكۈچى بولۇپ، دائىم ئىستېمال قىلسا پايدىسىز.

5. گازىر. تۈيۈنمىغان ئاردومانتىك ئىسلاتاتلارنى ئۆز ئىچىگە ئالغان بولۇپ، كۆپ ئىستېمال قىلغاندا، ئۆت ئىشقارىنى خورىتىدۇ. جىگەر ھۈجەيرىلىرىنىڭ ئىقتىدارىغا تەسىر كۆرسىتىدۇ.

6. پالەك. تەركىبىدىكى ئوكسىلات كىسلاتاسىنى زىنىك، كالتسىيلار بىلەن بىرىكمە بەدەن سىرتىغا چىقىرىۋېتىدۇ.

7. چىلىغان (تۇزلىغان) سەي. راك كېسىلىنى پەيدا قىلغۇچى ماددىلارنى ئۆز ئىچىگە ئالغان.

8. پىلتە قۇيماق. دائىم ئىستېمال قىلغاندا تەركىبىدىكى ئالىيۇمىن چوك مېتكە ھەم نېرۋا ھۈجەيرىلىرىنىك زەھەرلىنىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ھەتتا دىۋەتكىلىك كېسىلىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

نېمىلەرنى كۆپرەك يېگەن ياخشى؟

ئوتتۇرا ياشلىق ئاياللار قان تومۇرنىك «ياشلىق» نى ساقلاش ئۈچۈن نورمال بەدەن ئېغىرلىقىغا كاپالەتلىك قىلىش ئاساسىدا، ئۆسۈملۈك يېغى ۋە بېلىق تۇرلىرىنى تاللاپ ئىشلىتىشكە ئالاھىدە دىققەت قىلىشى لازىم. شۇنىك بىلەن بىرگە بۇغداي، قوناق ئۇندۇرمىسى، بۇغداي كېپەكى، تۇخۇم، قوي گۆشى، كالا بېغىرى قاتارلىق ۋىتامىن E تەركىبى يۇقىرى بولغان يېمەكلىكلەرنى كۆپرەك يەپ تۇرۇش كېرەك. بۇنىڭدىن باشقا يەنە مېۋە - چېۋىلەردە ۋىتامىن C ۋە ۋىتامىن P لارنىك تەركىبى ناھايىتى مول. بۇغداي ئۇنى، چىگىسەي ۋە يېڭى سەرىمل (مەرۋايىتگۈل) لارنىك تەركىبىدىمۇ كۆپ مىقداردا ۋىتامىن بولۇپ، قوشۇمچە ئىستېمال قىلىشقا بولىدۇ.

قايسى يېمەكلىكلەر كۆزگە پايدىلىق؟

تەركىبىدە ۋىتامىن A مول بولغان يېمەكلىكلەر كۆزنىك مۇڭگۈز پەردىسى قۇرغاقلىشىشنىك ئالدىنى ئالىدۇ. ۋىتامىن A يېتىشمەسلىك ئېغىر بولغاندا مۇڭگۈز پەردە يۇمشاپ كېتىدۇ -

ئۇيغۇر كتاب توربېكتى
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ يېڭى ئادرېسى www.uyghurkitap.com

ده، كىشى نامازشام قارىغۇسى بولۇپ قالىدۇ. ۋىتامىن A تۇخۇم سېرىقى، كالا سۈتى، قوي گۆشى، ھايۋانات جىگىرى، كۆممىقو-ناق، يېشىل يوپۇرماقلىق كۆكتاتلاردا مول بولىدۇ.

تەركىبىدە كاروتىن ماددىسى كۆپرەك بولغان يېمەكلىكلەر: سەۋزە، كۆممىقوناق، كاۋا، تاتلىق ياڭيۇ، كۆك پۇرچاق، پەمە-دۇر، يېشىل كۆكتاتلاردۇر. بۇ يېمەكلىكلەرنى يېگەندىن كېيىن ۋىتامىن A غا ئايلىنىدۇ.

تەركىبىدە ۋىتامىن B_2مول بولغان يېمەكلىكلەر ئۇن، يەر ياڭىقى، تۇخۇم، ئوروق گۆش، كالا سۈتى، يېشىل كۆكتات قاتارلىقلار. بۇ يېمەكلىكلەر كوفېرمېنتلارنىك ھاسىل بولۇشىدىكى ئاساسلىق خام ئەشيا. ئادەم تېنىدە ۋىتامىن B_2 يېتىشمىگەندە، كۆزدە نۇردىن قورقىدىغان، ياشاڭغىرايدىغان، قىزىرىپ قالىدىغان، قىچىشىدىغان، تالىدىغان ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

ئادەم بەدىنىنىڭ قايسى قىسمى ئەڭ بالدۇر قېرىيدۇ؟

كىشىلەر ئادەتتە يۈزگە قوروق چۈشۈش، چاچ ئاقىرىشنى قېرىشنىڭ ئالامىتى دەپ قارايدۇ. ئەمەلىيەتتە، ئادەم بەدىنىنىڭ ئەڭ بالدۇر قېرىيدىغان قىسمى سۆڭەك توقۇلمىسى. سۆڭەك قېرىشنىڭ ئالامىتى — سۆڭەكنىڭ كالتسىيسىزلىنىشىدىن كېلىپ چىقىدىغان سۆڭەك يوقىلىش بولۇپ، كالتسىيسىزلىنىش ئېغىر بولغاندا، سۆڭەك شالاڭلىشىش كېسىلى پەيدا بولىدۇ. سۆڭەك يوقىلىش جەريانى 50 ياشتىن ئاشقاندا ئەڭ تېز بولىدۇ. ياشنىڭ چوڭىيىشىغا ئەگىشىپ سۆڭەكنىڭ كالتسىيسىزلىنىش ھادىسىسى بارغانسېرى ئاجىزلىشىدۇ. سۆڭەك قېرىشنىڭ ئالدىنى ئېلىشنىڭ ئەڭ ياخشى ئۇسۇلى تەنتەربىيە بىلەن چېنىقىش

ئارقىلىق قان ئايلىنىشىنى ئىلگىرى سۈرۈپ، سۆڭەكنىڭ ئوزۇق-لۇقىنى ئاشۇرۇش، كالتسىي قوبۇل قىلىش ۋە ئۇنىڭدىن پايدىلا-نىش ئۇنۇمىنى يۇقىرى كۆتۈرۈشتىن ئىبارەت.

بالدۇر قېرىپ كېتىشنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۇچۇن...

1. خاسلىق. خاسلىقنى دائىم ئىستېمال قىلىپ بەرسە، ئادەمنىڭ ئەستە قالدۇرۇش كۈچىنى ئاشۇرىدۇ. مېڭە رولىنىڭ چېكىنىشى-نى ئاستىلىتىدۇ. خاسلىق تەركىبىدىكى كالتسىي ماددىسىنىڭ قېرىشنىڭ ئالدىنى ئېلىش رولى ئىنتايىن كۈچلۈك.

2. ھەسەل. ھەسەل چوڭ مېڭە ئىشىقسىمان بېزى، بۆ-رەك ئۈستى بېزى قاتارلىقلارنى قوزغىتىپ، ئوكسىگېن يېتىشتۇ-رۇشنى ئىلگىرى سۈرىدۇ، مولېكۇلىلارنىڭ ھاياتىي كۈچىنى ئا-شۇرىدۇ.

3. كۈنجۈت. كۈنجۈت تەركىبىدە ۋىتامىن E ئىنتايىن مول بولۇپ، ماي تەركىبلىرى زىيىنىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. مولېكۇلە-لارنى قېرىتىش ئامىللىرىنى تىزگىنلەپ، ئۆمرىنى ئۇزارتىش رولىنى ئويناىدۇ.

4. ئالقات. ئالقات ماي تەركىبلىرىنىڭ جىگەر مولېكۇلىلە-رىغا يىغۇپلىشىنى تىزگىنلەپ، جىگەر مولېكۇلىلىرىنىڭ يېڭە-لىنىشىنى ئىلگىرى سۈرىدۇ.

5. گۈل چېچى. گۈل چېچى تەركىبىدە ۋىتامىن، ئامىد-يىاك، تەبىئىي فېرمېنت قاتارلىقلار مول، بولۇپمۇ گۈل چېچى تەركىبىدىكى مىس ماددىسى ۋە ئانتىبىئوتىكلار قېرىشنى ئاستىلە-تىدىغان ئاساسلىق ئامىللاردۇر.

ئۇيغۇر كتاب توربېكتى
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ يېڭى ئادرېسى www.uyghurkitap.com

ئادەم تېنىدىكى بەش ئەزا بىلەن تەننىڭ ساغلاملىقى

ئادەتتىكى ئەھۋالدىن قارىغاندا، كۆزىڭىز تۇيۇقسىز نەرسە-
لەرنى ئوچۇق كۆرەلمىسە، جىگەر ئىقتىدارىنىڭ ئاجىزلاشقانلە-
قىنى بىلدۈرىدۇ.
قۇلىقىڭىز ئاۋازنى ئوچۇق ئاڭلىيالماي قالسا، يۈرەك ئىقتى-
دارىنىڭ ئاجىزلاشقانلىقىنى بىلدۈرىدۇ.
تىلىڭىز يېمەكلىكلەر تەمىنى تېتىغاندا، تېتىش سەزىمچان-
لىقى بارغانسېرى ئۆتكۈر بولمىسا، يۈرەك ئىقتىدارىنىڭ ئاجىز-
لاشقانلىقىنى بىلدۈرىدۇ.
يۇقىرىقى ئەھۋاللار سېزىلسە ۋاقتىدا داۋالىتىشىڭىز كې-
رەك.

سالامەتلىك ئۈچۈن....

1. گۆش ئاز، كۆكتات كۆپ بولسۇن؛
2. تۇز ئاز، ئاچچىقسۇ (سىركە) كۆپ بولسۇن؛
3. شېكەر ئاز، مېۋە كۆپ بولسۇن؛
4. تاماق ئاز، چاينىاش كۆپ بولسۇن؛
5. كىيىم ئاز، يۇيۇنۇش كۆپ بولسۇن؛
6. سۆز ئاز، ھەرىكەت كۆپ بولسۇن؛
7. ھەۋەس ئاز، تەدبىر كۆپ بولسۇن؛
8. قايغۇ ئاز، ئۈيقۇ كۆپ بولسۇن؛
9 ماشىنىدا ئولتۇرۇش ئاز، مېڭىش كۆپ بولسۇن؛
10. غەزەپلىنىش ئاز، كۈلۈش كۆپ بولسۇن.
ئەگەر بۇ «ئون بولسۇن» بويىچە ئىش كۆرۈلسە ئىشىنىمىز-

كى، جىسمانىي ۋە ئەقلىي سالامەتلىككە پايدىلىق بولىدۇ، ئۇزاق مۇددەتكىچە داۋاملاشتۇرۇلسا، چوقۇم ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرگىلى بولىدۇ.

ئاشقازان تۆۋەنلەپ كېتىش كېسىلىنى داۋالاشنىڭ ئەڭ ئاددىي ئۇسۇلى

زوڭزىيىپ ئولتۇرۇپ تاماق يېيىش — ئاشقازان تۆۋەنلەپ كېتىش كېسىلىنى داۋالاشنىڭ ئەڭ ئاددىي ئۇسۇلى. زوڭزىيىپ ئولتۇرۇپ تاماق يېيىش ئەدەپسىزلىكتەك كۆرۈنسىمۇ، ئەمەلدە يەتتە ئۇ فىزىئولوگىيىلىك گېگىنىغا ئۇيغۇن. ئاشقازىنى تۆۋەنلەپ كەتكەنلەرنىڭ ئاشقازىنى تاماقتىن كېيىن بەك ئاغرىيدۇ، تاماقتىن كېيىن 15 مىنۇت زوڭزىيىپ ئولتۇرغاندا، يېيىلگەن تاماقنىڭ كۆپى 12 بارماق ئۇچەيگە ماڭىدۇ - دە، ئاشقازانغا چۈشىدىغان بېسىم ئازىيىدۇ. ئاشقازىنى تۆۋەنلەپ كەتكەنگە بەش يىل بولغانلار دائىم زۇڭزىيىپ ئولتۇرۇپ تاماق يېسە، ئۇچ ئايدىن كېيىن ساقىيىدۇ، ئون يىل بولغانلار يېرىم يىلدىن كېيىن ساقىيىدۇ. ئەگەر زوڭزىيىپ ئولتۇرۇپ تاماق يەپ بولغاندىن كېيىن يەنە 15 مىنۇت زۇڭزىيىپ ئولتۇرسا ئۇنۇمى تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ.

ئاشقازان 12 بارماق ئۇچەي يارىسىنىڭ تېشىلىشى ۋە ئۇنىڭ ئالدىنى ئېلىش

ئاشقازان 12 بارماق ئۇچەي يارىسى ھەزىم قىلىش سىستېمىسىدىكى سوزۇلما خاراكتېرلىك كېسەللىك. ئاشقازان 12 بارماق ئۇچەينىڭ خىزمەت قابىلىيىتى ئاناتومىيىلىك ئورنى ۋە تۈزۈلۈشىدىن قارىغاندا، بۇ كېسەللىك ئاشقازانىنىڭ كىچىك ئەگرى

ئورنى، ئاشقازاننىڭ چىقىش ئېغىزى ۋە 12 بارماق ئۈچەينىڭ شارسىمان تاملىرىدا ئوڭاي پەيدا بولىدۇ. ئاشقازان 12 بارماق ئۈچەي يارىسى جىددىي خاراكتېرلىك تېشىلگەن كېسەللەرنىڭ 90 پىرسەنتتىن كۆپرەكىدە ئاشقازان 12 بارماق ئۈچەي يارىسى بىلەن ئۇزۇن مۇددەت ئاغرىغان كېسەللىك تارىخى بولىدۇ. يارا تېشىلگەندە، قورساق قىسمىدا پىچاق تىققاندەك قاتتىق ئاغرىق كۆرۈلىدۇ. بۇ، يارىنىڭ جىددىي خاراكتېرلىك تېشىلگەنلىكىنىڭ دەسلەپكى ئالامىتى ھېسابلىنىدۇ. يارا تېشىلگەندە، ئاشقازان 12 بارماق ئۈچەي ئىچىدىكى نەرسىلەر قورساق بوشلۇقىغا ئېقىپ چىقىدۇ. بۇنىڭ بىلەن كېسەل ئىچىدە كۆڭۈلى ئېلىشىش، قۇسۇش، قورساق قىسمى قاتتىق ئاغرىش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلۈش بىلەن بىللە شوك كېلىپ چىقىدۇ ـ دە، كېسەلنىڭ چىرايى تاتىرىش، كۆپ تەرلەش، پۇت ـ قوللىرى مۇزلاش، قان تومۇرلىرىنىڭ سوقۇشى ئاجىزلىشىشتەك ئەھۋال كۆرۈلىدۇ. كېسەل كىشى قاتتىق ئۇسسايدۇ، بۇ قان سىغىمچانلىقىنىڭ تۆۋەنلىشىدىن كېلىپ چىققان شوكنىڭ دەسلەپكى ئالامىتى بولۇپ، بۇ ۋاقىتتا كېسەلگە ھەرگىز سۇ ئىچۈرمەسلىك، قان تومۇردىن سۇيۇقلۇق كىرگۈزۈپ قان سىغىمچانلىقىنى يۇقىرى كۆتۈرۈش ئارقىلىق شوكنىڭ ئالدىنى ئېلىش كېرەك.

ئاشقازان 12 بارماق ئۈچەي يارىسى تېشىلسە دەرھال جىددىي داۋالىنىش، كېسەللىك دىئاگنوزى ئېنىقلىنىشتىن ئىلگىرى، ھەر خىل ئاغرىق توختاتقۇچى دورا ـ ئوكۇللارنى ئىشلىتىشتىن ساقلىنىش لازىم. ئەگەر بۇ ۋاقىتتا ئاغرىق توختاتقۇچى دورىلار ئىشلىتىلسە ئاغرىق ۋاقتىنچە توختىغاندەك قىلسىمۇ، لېكىن ئىچكى ئەزادىكى توقۇلمىلار بۇزۇلۇپ، ساختا سالامەت پەيدا قىلىدۇ ياكى ئاشقازان 12 بارماق ئۈچەي ئىچىدىكى نەرسىلەر قورساق بوشلۇقى ئىچىگە چىقىۋېرىپ سېپسىس، چىرىش نەتىجىسىدە يۇقۇملىنىش خاراكتېرلىك قورساق پەردىسى يالليۇغىنى كەلتۈ-

رۇپ چىقىرىدۇ.

ئاشقازان 12 بارماق ئۇچەي يارىسى كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغانلار تۇرمۇشتا تەرتىپلىك بولۇپ، ئوزۇقلىنىش تەرتىپىگە دىققەت قىلىشى، ئاسان ھەزىم بولىدىغان يېمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلىشى، ئاسان ئاچچىقلانماسلىقى، قاتتىق چارچىماسلىقى، تاماقنى ھەددىدىن ئارتۇق تۇيۇپ يېمەسلىكى، غىدىقلاش تەسىرى بار يېمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلىشتىن ساقلىنىش لازىم.

ئاستا خاراكتېرلىك كاناي يالليۇغىنى داۋالاش

ئاستا خاراكتېرلىك كاناي يالليۇغى ئوتتۇرا ياشلىقلار ۋە ياشانغانلاردا ئۇچرايدىغان بىر خىل كېسەللىك بولۇپ، قىش ۋە ئەتىياز مەزگىلىدە كۆپرەك قوزغىلىدۇ. ئۇنىڭ ئىزىكا كلىنىكىلىق ئىپادىلىرى: يۆتەل كۆپىيىپ، توختىماي يۆتىلىدۇ ياكى كۆكرەك قىسمى ئاغرىيدۇ، ئۇيقۇ قاچىدۇ، تەر چىقىپ ئېغىز كانايچە قۇرۇپ كېتىدۇ.

يۇقىرىقى ئەھۋاللار كۆرۈلسە، ئۇنى يېمەكلىك بىلەن داۋالىغاندا نەپەس يوللىرى راۋانلىشىپ، يۆتەل توختاپ، بەلغەم تۇگىگىچە داۋالىغىلى بولىدۇ. بىز سىزگە تۆۋەندە ئىككى رېتسىپنى تونۇشتۇرىمىز. قېنى سىناپ كۆرۈڭ:

1. ماتېرىيالى: تۇرۇپ 50 گرام، ئاچچىق ئۆرۈك مېغىزى 50 گرام، تۇز مۇۋاپىق، كالا ئۆپكىسى 2500 گرام.

ياساش ئۇسۇلى: تۇرۇپنى ئۇششاق تۆت چاسا قىلىپ توغراپ، ئاچچىق ئۆرۈك مېغىزىنىڭ قاسرىقىنى سۇرتۇپ چىقىرىپ تەييارلاپ، ئاندىن كالا ئۆپكىسىنى قايناق سۇغا بېسىپ، تۇرۇپقا ئوخشاش توغراپ بولغاندىن كېيىن توغرالغان تۇرۇپ ۋە ئاچچىق ئۆرۈك مېغىزى بىلەن قوشۇپ كۇرۇشكىغا سېلىپ ئېزىلىپ پىشقىچە قاينىتىپ، تۇز بىلەن تەمىنى تېتىپ ئالسىڭىز بولىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: ھەر ھەپتىدە ئۇچ قېتىم، ئۇدا بىر ئاي ئىچىلىدۇ.

2. ماتېرىيال: قىشلىق نەشپۈت ئۇچ دانە، ھەسەل 60 گرام تەييارلاش:

ياساش ئۇسۇلى: نەشپۈتنىڭ ساپىقى تەرەپتىن تۆشۈك ئېچىپ ئۇرۇقىنى ئېلىۋېتىپ، ھەسەلنى نەشپۈتتىن ئاچقان تۆشۈككە تۆكۈپ تۆشۈك ئېغىزىنى پۇختا ئېتىپ قاسقاندا پىشۇرۇپ ئالىسىڭىز بولىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: ھەر كۈنى ئۇخلاشتىن بۇرۇن بىر قېتىم، ئۇدا 20 كۈندىن 30 كۈنگىچە ئىستېمال قىلىڭ.

كېكىرەك ياللۇغىنى ئۆزى داۋالاش ۋە ئۇنىڭ ئالدىنى ئېلىش

كېكىرەك ياللۇغىنى داۋالاش ئۇسۇلى ناھايىتى كۆپ. تۆۋەندە ئۆزى داۋالاشنىڭ ئىككى خىل ئاددىي ئۇسۇلىنى تونۇشتۇرىمىز:

كېكىرەك ياللۇغىنى داۋالاشتا، ئالدى بىلەن مۇۋاپىق مىقداردا چاي ۋە ھەسەل تەييارلىنىدۇ. تەييارلانغان چاي ئاۋۋال داكا خالتىغا سېلىنىپ ئىستاكانغا سېلىنىدۇ. ئۇستىگە قايناق سۇ قۇيۇپ تەمى چىققىچە تۇرغۇزۇلىدۇ (ئادەتتە ئىچىدىغان چايدىن سەل قېنىقراق بولىدۇ). چاي سەل سوۋۇغاندىن كېيىن ھەسەل ئارىلاشتۇرۇلۇپ، ھەر يېرىم سائەتتە بىر قېتىم كېكىرەكتە توختىتىپ يۇتۇۋېتىلىدۇ. شۇ تەقلىدتە بىر كۈندىن ئۇچ كۈنگىچە ئىچىلسە ئۇنۇم بېرىدۇ.

ئاۋاز پۇتۇپ قالغاندا، 250 مىللىلىتىر ئاچقسۇغا بىر تۇخۇم سېلىنىپ 15 — 10 مىنۇت قايىتىلىدۇ (ئاچچىقسۇ پارلىنىپ كەتسە ئاچچىقسۇ جىقلىنىپ، قايناش نۇقتىسىغا يەتكۈچە

قاينىتىلىدۇ) . ئاندىن تۇخۇمنىڭ شاكىلى سۈيۈڭىتىلىپ يەنە 15 — 10 مىنۇت قايىنىتىپ پىشۇرۇلغاندىن كېيىن تۇخۇم بىلەن ئاچچىقسۇ بىرلا ۋاقىتتا ئىستېمال قىلىنسا، ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ.

كېكىرەكنىڭ يالليۇغىنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۇچۇن: (1) ئاۋاز چىقارغاندا بەك كۇچەپ كەتمەي، سالامەتلىك يار بەرگەن دەرىجىدە سەل يۇقىرىراق ئاۋازدا سۆزلەش لازىم؛ (2) ھەر كۇنى ئەتىگەندە رېتىملىق ھالدا ئاۋاز مەشىقى قىلغاندىن كېيىن ئاغزىنى سۇس تۇز سۇيى بىلەن چايقاپ، چىشنى چوتكىلاپ غىزالىنىش لازىم؛ (3) ئادەتتىكى ۋاقىتلاردا سالامەتلىكنى ئاسراشقا دىققەت قىلىپ، يۇقىرى نەپەس يولىنىڭ يالليۇغلىنىپ قېلىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىش كېرەك.

زۇكامنىڭ ئالدىنى ئېلىشنىڭ يېڭىچە ئۇسۇلى

ياپونىيىدە ھازىر قولنى ئۇۋۇلاش ئارقىلىق زۇكامنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۇسۇلى تارقالماقتا. ئۇنىڭ كونكرېت ئۇسۇلى تۆۋەندىكىچە:

باش بارماقنىڭ ئاستى تەببىي ساھەدە چوڭ بېلىق گۆشى دېيىلىدۇ. ئۇنىڭدا مۇسكۇل جىق بولغانلىقتىن، ئالقاننى ئاچقاندا پولتىيىپ چىقىدۇ. چوڭ بېلىق گۆشى نەپەس ئېلىش ئەزالىرى بىلەن زىچ مۇناسىۋەتلىك بولغاچقا، ھەر كۇنى ئۇۋۇلاپ بېرىلسە، ئاسانلا زۇكامداپ قېلىشنىڭ ئالدىنى ئېلىشتا چوڭ پايدىسى بار. شۇنداقلا يۇتقۇنچاق ئاغرىش، چۇش كۆرۇش قاتارلىق زۇكامنىڭ دەسلەپكى بەلگىلىرىنى بىراقلا يوقىتىدۇ.

بۇنداق ئۇسۇل ئاددىي بولۇپ، ئىككى قولنىڭ چوڭ بېلىق گۆشى بىر - بىرسىگە قىزىغىچە سۈركىلىدۇ. سۈركەش ئۇسۇلى مۇنداق: خاسلىق مېغىزىنى ئۇۋۇلىغاندەك بىر قولنى قوزغىماي ئىككىنچى بىر قولنىڭ چوڭ بېلىق گۆشىنى ئايلاندۇرۇپ، ئىكى-

ئۇيغۇر كتاب توربېكتى
www.uyghurkitap.com

كى قولنى يۇقىرى - تۆۋەن سۈركەش كېرەك. ئىككى بېلىق گۆشنى قارىمۇقارشى يۆنىلىشكە قاراپ سەككىز مىنۇت ئەتراپىدا سۈركەپ بەرسە، ئالقان ئىسسىيدۇ. مۇشۇنداق قىلغاندا قان ئايلىنىشى ياخشىلىنىپ، ماددا ئالمىشىش كۈچىيىدۇ، بۇنىڭ بىلەن بەدەن كۈچلىنىپ، كىشى ئاسانلىقچە زۇكام بولمايدۇ.

زۇكامنى قايناق سۇ بىلەن داۋالاش

ئاددىي چۆگۈن ياكى ئىستاكانغا (ئاغزى كىچىك بولسا ياخشى) توشقىچە قايناق سۇ قۇيۇپ، بۇرۇننى چۆگۈننىڭ ياكى ئىستاكانىنىڭ هور چىقىۋاتقان ئاغزىغا كۈندە بىرنەچچە قېتىم يېقىن تۇتۇپ نەپەسلىنىپ بەرسە، زۇكامنى داۋالىغىلى بولىدۇ.

زۇكام ۋىرۇسى سوغۇقتىن قورقمايدۇ. لېكىن ئىسسىقتىن قورقىدۇ. زۇكام ۋىرۇسىنى 56 گرادۇسلۇق سۇدا 30 مىنۇتتىلا پۈتۈنلەي يوقاتقىلى بولىدۇ. پاردا ئىسسىقلىق مىقدارى كۆپ، ئۇنىڭ ئۆتكۈزۈشى كۈچلۈك بولغانلىقتىن، پارنى سۈمۈرۈش ئارقىلىق بۇرۇننىڭ شىللىق پەردىسىدىكى زۇكام ۋىرۇسىنى ئۆلتۈرگىلى ۋە نەپەس يولىنىڭ يۇقۇملىنىشىنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ.

زۇكام ۋە چىش چوتكىسى

بىز ئادەتتە ئىشلىتىۋاتقان چىش چوتكىسى، دائىم دېگۈدەك نەم هالەتتە تۇرىدۇ. چوتكا تۈكچىلىرى ئارىلىقىدا كۆپلىگەن كاۋاكچىلار بولىدۇ. بۇ، كېسەل مىكروبلىرىنىڭ ياشىشى ۋە كۆپىيىشى ئۈچۈن ئىنتايىن ياخشى ماكان. چىش چوتكىسىدىكى كېسەل مىكروبلىرى چىش چوتكىلىغاندا چىش گۆشىنىڭ يوچۇقلىرىغا كىرىش ئارقىلىق قان تەركىبىگە ئۆتىدۇ - دە، يەنە بىر

قېتىملىق ياللۇغلىنىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. شۇڭا مۇتەخەسسىسلەرنىڭ كۆرسىتىشى بويىچە، زۇكام بولغاندا دەرھال چىش چوتكىسىنى ئالماشتۇرۇش كېرەك ئىكەن.

زۇكام ۋە ھەرىكەت

بەزىلەر: زۇكامداپ قالغاندا جىددىي ھەرىكەت قىلىش كېرەك، شۇنداق قىلغاندا، بەدەن قىزىپ تەرلەيدۇ - دە، زۇكام تېزدىن ياخشى بولۇپ كېتىدۇ، دەپ قارايدۇ. بۇ خىل قاراش توغرا ئەمەس. زۇكامنى ۋىرۇس كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ئاغرىق كىشى ئۆزىنىڭ كېسەلگە بولغان قارشىلىق كۈچىگە تايىنىپ سالقىنىدۇ. ئەگەر ئاغرىپ قالغاندا جىددىي ھەرىكەت قىلسا، چوقۇم ئاغرىق كىشىنىڭ بەدىنىدىكى يۇكنى ئارتۇقچە كۆپەيتىۋېتىپ، كېسەلگە قارشىلىق كۈچىنى ئاجىزلىتىپ، كېسەللىك تېخىمۇ ئېغىرلىشىپ، ۋاقتىدا ساقىيالمايالدۇ. زۇكامغا گىرىپتار بولۇپ قالغاندا، ياخشىسى جىددىي ھەرىكەت قىلماي كۆپرەك ئارام ئېلىپ، قاينىاق سۇنى كۆپرەك ئىچىپ بەرسە، يېمەك - ئىچمەككە دىققەت قىلىپ، مايلىق نەرسىلەرنى يېمەسە زۇكام ئۆزلۈكىدىن ساقىيىپ كېتىدۇ.

بۇرۇنغا قاراپ سالامەتلىككە ھۆكۈم قىلىش

مۇبادا بىر ئادەمنىڭ بۇرنىنىڭ ئۇچى ئىششىپ قالسا، بۇ، شۇ ئادەمنىڭ يۇرىكىنىڭ ئىششىغانلىقى ياكى كېڭىيىۋاتقانلىقىنى كۆرسىتىدۇ.

ئەگەر بۇرۇننىڭ ئۇچى قېتىپ كەتكەن بولسا، شۇ ئادەمنىڭ قىزىل قان تومۇرى قاتقان بولۇشى مۇمكىن.

بۇرنىنىڭ ئۇ يەر - بۇ يېرىدە ئىششىق ئەھۋالى كۆرۈلسە،

بۇ، شۇ ئادەمنىڭ ئاشقازان ئاستى بېزى ۋە يۇرىكىدە مەسىلە بولۇشى مۇمكىن.

بۇرۇندىكى قىزىللىق شۇ ئادەمنىڭ يۇرىكىدە ۋە قېنىنىڭ ئايلىنىشىدا چاتاق بارلىقىنى، بۇرنىدا قوڭۇر، كۆك ياكى قارا رەڭنىڭ پەيدا بولۇشى، تال ۋە ئاشقازان ئاستى بېزىدە مەسىلە يۈز بەرگەنلىكىنى كۆرسىتىدۇ.

بۇرۇنغا تېمىتىدىغان دورىنى قالايمىقان ئىشلەتمەسلىك كېرەك

قىش، ئەتىياز ۋاقىتلىرى زۇكام تارقىلىدىغان پەسىللەر: زۇكام بولغان كىشىلەرنىڭ كۆپىنچىلىرىدە بۇرۇن ئاقىدىغان، دىماغ پۇتىدىغان ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ. ئاز بولمىغان كىشىلەر ۋاقتىدا داۋالىنالمىغانلىقتىن ياكى باشقا سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن، بۇرۇن بوشلۇقىدىكى شىللىق پەردىدە يالۇغلىنىش پەيدا بولىدۇ. بۇ، كىشىلەر دەپ يۈرگەن «بۇرۇن يالۇغلىنىش» دۇر. ئەسلى بۇرۇن يالۇغلىنىشنى داۋالاش ئۈسۈلى ۋە دورىلىرى كۆپ بولسىمۇ، لېكىن بەزى كىشىلەر يالۇغلىنىش بولغاندىن كېيىنلا بۇرۇنغا تېمىتىدىغان دورىنى ئىشلىتىدۇ. بۇنداق قىلىشنىڭ ئانچە ئىلمىيلىكى يوق. بۇرۇنغا تېمىتىدىغان دورىنى بۇرۇن، كۆزگە تېمىتىدىغان دورا دەپمۇ ئاتايدۇ. بۇ قان تومۇرلارنى تازىلايدىغان دورا. زۇكامداپ دىماغ پۇتۈپ قالغاندا، داۋاملىق باش قېيىپ، مېڭە چىڭقىلىدىغان ھەم ياخشى ئۇخلىيالمايدىغان ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ. بۇ ۋاقىتدا بۇرۇنغا تېمىتىدىغان دورىنى ئىشلەتكەندە، بىرقانچە مىنۇتقا قالماي دىماغ ئېچىلىپ كېتىدۇ. شۇنىڭ بىلەن يېنىكلىك ۋە ئازادىلىك ھېس قىلىنىدۇ. بۇرۇنغا تېمىتىدىغان دورا ۋاقىتلىق رول ئويناپىدۇ. كۆپ ئىشلەتسە بولمايدۇ. ئۇزۇن مەزگىل بۇ دورىنى ئىشلەتكەندە، دورا خاراكتېرلىك «بۇرۇن

يالليۇغلىنىش» پەيدا بولىدۇ. دىماغقا تەسىردىغان دورىنى ئىش-
لەتكەندە، قويۇقلۇق دەرىجىسى ۋە كېسەللىك يېشىغا دىققەت
قىلىش كېرەك. چوڭ كىشىلەر ئىشلىتىدىغان دورىنىڭ قويۇق-
لۇق دەرىجىسى 0.1%، ئۇششاق بالىلارنىڭ 0.03% بولىدۇ.
ئۇششاق بالىلارنىڭ بۇرنىدىكى ئۇششاق قىل تومۇرلار ئىنتايىن
كۆپ بولغانلىقتىن، دورىنى تەسىتقاندا، كۆپ مىقداردا ئاسانلا
قوبۇل قىلىۋېلىپ، زەھەرلىنىپ قالىدۇ. شۇنىڭ بىلەن داۋاملىق
ئۇخلايدىغان، نەپەسلىنىش ئاستىلايدىغان، بەدەن تېمپېراتۇرىسى
ھەددىدىن ئارتۇق تۆۋەنلەپ، يۈرەك سېلىشى ئادەتتىن تاشقىرى
ئاستىلاپ، پۇت ـ قولى مۇزلاپ توڭلاشتەك زەھەرلىنىش ئالامەت-
لىرى كۆرۈلىدۇ: شۇڭا ئۇششاق بالىلارغا قارىتا دىماغقا تەسىر-
لىدىغان دورىنى ئىشلىتىشنى چەكلەش لازىم.

تۇز ۋە زەنجۇبىلنىڭ رولى

نۇرغۇن ياش دوستلار تەنھەرىكەت ئاياغلىرىنى كىيىشنى ياخ-
شى كۆرىدۇ. لېكىن بۇ ئاياغنىڭ شامال ئۆتۈشۈپ تۇرىدىغان
تۆشۈكلىرى بولمىغاچقا، پۇتنى تەرلىتىپ سېسىق پۇراق پەيدا
قىلىدۇ، شۇڭلاشقا بۇ خىل ئاياغ ۋە باشقا ئاياغنى كىيگەندە پۇتى
تەرلەيدىغان كىشىلەردە تاش تۇزى ۋە بىر تال خام زەنجۇبلنى
سېلىپ، ئاندىن پۇتنى بەش ـ ئون مىنۇت يۇيۇپ بەرسە،
پۇتتىكى سېسىق پۇراق ۋە تەر دەرھال يوقايدۇ.

كۆزىڭىز چارچىغاندا...

كىتاب ئوقۇش ياكى خەت يېزىش ۋاقتى بىر قەدەر ئۇزۇنغا
سوزۇلۇپ كېتىش سەۋەبىدىن كۆزىڭىزنىڭ تورلىشىپ، خەتلەرنى
ئېنىق كۆرەلمەيدىغانلىقىڭىزنى ھېس قىلىسىز، دەرھال كۆزى-

ئۇيغۇر كتاب تور بېكىتى
www.uyghurkitap.com

كۆزنى يۇمۇپ، بىر - ئىككى مىنۇتتىن كېيىن بىردىنلا يوغان ئېچىلىڭ ۋە مۇنداق قىلىشنى بىرقانچە قېتىم تەكرارلاڭ. ئۇنىڭدىن باشقا بېشىڭىزنى كۆتۈرۈپ يىراق - يىراقلارغا قارىسىڭىز كۆز-نىڭ كۆرۈش نېرۋىسىنىڭ قابىلىيىتى تەڭشىلىپ، كۆز مۇسكۇل-لىرى بوشاپ، كۆز قارىچۇقى ياخشى دەم ئالىدۇ. ئەگەر بۇنىڭمۇ نەتىجىسى ياخشى بولمىسا، ئەڭ ياخشىسى ئىشىڭىزنى قويۇپ ئەتراپىنى ئايلانغاچ مەلۇم ۋاقىت دەم ئېلىڭ.

كۆزگە قۇم كىرىپ كەتسە...

بەزىلەر كۆزىگە قۇم ياكى نەرسىلەر كىرىپ كەتسە باشقىلارغا كۆزىنى پۇۋلەتكۈزىدۇ. كۆز مۇتەخەسسىسلىرى بۇنى مۇۋاپىق چارە ئەمەس، دەپ قارايدۇ. چۈنكى، قۇم ۋە باشقا يات نەرسىلەر پۇۋلەش ئارقىلىق كۆز ئالمىسى بىلەن قاپاق ئارىسىغا تېخىمۇ ئىچكىرىلەپ كىرىپ كېتىشى مۇمكىن. ياخشى ئۇسۇل شۇكى، ئالدى بىلەن كۆزنى بىردەم يۇمۇۋېلىپ، ئاندىن كېيىن قاپاقنى ئاستا بىرقانچە قېتىم تارتىش كېرەك. بۇنداق بولغاندا قۇم ياش بىلەن بىللە ئېقىپ چىقىپ كېتىدۇ.

كۆزنىڭ ئەتراپىدىكى قارا چەمبىرەكنى يوقىتىش ئۇسۇلى

1. ۋىتامىنىڭ يېتىشمەسلىكى كۆزنىڭ ئەتراپىدا قارا چەم-بىرەك پەيدا قىلىدىغان سەۋەبلەرنىڭ بىرى. شۇڭا كۈندىلىك تۇرمۇشتا ۋىتامىن E ۋە ۋىتامىن A بولغان سەۋزە، تۇخۇم سېرىقى، ھەرخىل پۇرچاق، كۈنجۈت قاتارلىق يېمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلىپ تۇرۇش كېرەك.
2. ئوچۇق - يورۇق، خۇشال - خۇرام يۇرۇشكە دىققەت

قىلىشى كېرەك. چۈنكى كەيپىيات ياخشى بولمىسا ئادەم ئاسان چارچاپ، قان تومۇرلارنىڭ يىغىلىش ئىقتىدارى تۆۋەنلەپ كېتىدۇ - دە، كۆزنىڭ ئەتراپىدا قارا چەمبىرەك پەيدا بولىدۇ. كەيپىيات نورمال ئەھۋالدا قانىنىڭ ئايلىنىشى تېزلىشىدۇ. تېرە پارقىراپ قىزىرىپ تۇرىدۇ، شۇڭا دائىم خۇشال يۈرۈش كېرەك.

3. كېچىسى ئۇيقان ئۇخلاش، ھاراق ئىچمەسلىك، تاماكا چەكمەسلىك، تۇرمۇش رېتىمىنىڭ تەرتىپلىك بولۇشىغا كاپالەتلىك قىلىش، كۆپرەك ھەرىكەت قىلىپ ۋېرىش كېرەك. مۇشۇنداق قىلغاندىلا قانىنىڭ ئايلىنىشى ياخشىلىنىپ، مۇسكۇللارنىڭ ئېلاستىكلىقى ئېشىپ، قارا داغلار ئازلايدۇ.

4. جۇڭگوچە داۋالاشتا، كۆز ئەتراپىدا قارا چەمبىرەكنىڭ پەيدا بولۇشى يۈرەكنىڭ ئاجىزلاپ كەتكەنلىكىدىن بولىدۇ، دەپ قارىلىدۇ. شۇڭا بۆرەكنى قۇۋۋەتلەندۈرىدىغان دورىلارنى يەپ بەرگەندە، كۆزنىڭ ئەتراپىدىكى قارا چەمبىرەكنى يوقاتقىلى بولىدۇ.

تاماكا چېكىدىغانلارنىڭ كۆزىنىڭ ئەتراپىدا قورۇق كۆپ بولىدۇ

تاماكا چەككۈچىلەرنىڭ كۆزىنىڭ ئەتراپىدا قورۇقلار بارغانسېرى كۆپىيىدۇ. نېمە ئۈچۈن؟

1. تاماكا چەككۈچىلەر دائىم ئىختىيارسىز ھالدا كۆزىنى چىمچىقلىتىدۇ، ۋاقىتنىڭ ئۆتۈشى بىلەن بۇ ئادەت بولۇپ قالىدۇ، شۇنىڭ بىلەن كۆزنىڭ ئەتراپىدا قورۇق كۆپىيىدۇ.

2. تاماكىنىڭ تۈزۈندىلىرى كۆزنى ناھايىتى غىدىقلايدۇ، بۇنىڭ بىلەن كۆزنى بىردەم يوغان ئېچىشقا، بىردەم يۇمۇۋېلىشقا مەجبۇر بولىدۇ، نەتىجىدە كۆز تېرىسى چارچايدۇ، ئېلاستىكلىقىنى يوقىتىدۇ - دە، «غورا قاپاق» بولۇپ قالىدۇ.

3. تاماكا تۈتۈنىدىكى خىمىيىۋى تەركىبلەر كۆزنىڭ ئەترا-

ئۇيغۇر كتاب توربېكتى
www.uyghurkitap.com

پىدىكى تېرىنى بۇلغايدۇ، شۇڭا سارغىيىپ كېتىدۇ ۋە قورۇق چۈشىدۇ.

يۆتەلنى داۋالاشنىڭ ئۇددىي ئۇسۇلى

1. بىر دانە نەشپۈتنى پاكىز يۇيۇپ پوستى بىلەن بىللە ئۇششاق توغراپ، ئۇنىڭغا ناۋات قوشۇپ يېسە زۇكامدىن بولغان يۆتەلگە داۋا بولىدۇ، بەلغەمنى بوشىتىدۇ.

2. ئاق تۇرۇپنى پاكىز يۇيۇپ، شۆپۈكىنى ئاقلىۋەتمەستىن نېپىز ياپىلاقلاپ چىنىگە سېلىپ، ئۇستىگە ئىككى - ئۈچ قوشۇق شېكەر سېلىپ، بىر كېچە قويۇپ قويسا، ئېرىپ چىنىگە سۇيى يىغىلىپ قالىدۇ، ئۇنى ئىچىپ بەرسە يۆتەلنى توختىتىدۇ، بەلغەمنى يوقىتىدۇ. لېكىن ئاشقازان كېسىلى بار بىمارلار بۇ ئۇسۇلنى قوللىنىشقا بولمايدۇ.

ئۇنى پۈتۈپ قېلىش ۋە ئۇنى داۋالاش

ئۇنى پۈتۈپ قېلىش ئادەتتە نەپەس يوللىرىنىڭ يۇقۇملىنىشىدىن پەيدا بولىدىغان بىر خىل كېسەللىك بولۇپ، ئۇنىڭ سەۋەبلىرىمۇ كۆپ، مەسىلەن، زۇكام بولغاندا، مايلىق نەرسىلەرنى كۆپ يېگەندە، يېتەرلىك ئۇخلىمىغاندا ئاۋاز ئاسانلا ئۆزگىرىپ ئۇنى پۈتۈپ قالىدۇ. گالىنىڭ ئېتراپى قىزىرىپ تاماق يۇتۇشىمۇ، ھەتتا سۇ ئىچىشىمۇ قىيىنلىشىدۇ، دائىم يۆتەل قىستىغاندەك بولىدۇ. ئەگەر مۇنداق ئەھۋالدا ئاپىلسىن ۋە ئۇزۇمنى قاينىتىپ، سالقىندا سوۋۇتۇپ ئىچسە ئۆپكىنىڭ توسالغۇلىرىنى ئاچىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا تەڭ مىقداردىكى سوغىگۇل، چۇچۇكبۇيا، ئۇجمە يوپۇرمىقى، كۇمۇشگۇل، پىچانگۇل ۋە ئۇزۇمنى قاينىتىپ ئىستېمال قىلسا، قۇرۇق ئىسسىقنى كېسىدۇ ۋە ئاۋاز

ئۇزۇل - كېسىل ئېچىلىپ ئەسلىگە كېلىدۇ. ئەگەر زۇكام بولماي ئاۋاز پۈتۈپ قالسىمۇ ئۇنۇمى ياخشى بولىدۇ.

ئىچى سۇرۇش ۋە كۆز كېسىلى

ياز پەسلىدە كىچىك بالىلاردا ئىچى سۇرۇش كېسەللىكى پات - پات يۈز بېرىپ تۇرىدۇ. ئەگەر دىققەت قىلىنمىسا بالىلار ئىچى سۇرۇشتىن كېلىپ چىقىدىغان كۆز كېسىلىگە گىرىپتار بولىدۇ. شۇڭا ئۇزۇن مۇددەت ئىچى سۇرگەن بالىلارغا ۋىتامىن A نى تولۇقلاپ بېرىش كېرەك. ئۇنداق قىلمىغاندا، بالىنىڭ بەدىنىدە ۋىتامىن A كەمچىل بولۇپ، كۆزنىڭ كۆرۇش قۇۋۋىتى ئاجىزلاپ كېتىدۇ.

ۋىتامىن A كەم بولغان بالىلارنىڭ كۆزى دائىم قۇرۇپ تۇرىدۇ. ئەگەر ياش بېزى ئاجراتمىسى ئازلاپ كەتسە، كۆز قۇرغاقلىشىش كېسىلى كېلىپ چىقىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىر ۋاقىتتا، مۇڭگۈز پەردىسى بىلەن بىرىكتۇرگۇچى پەردە قۇرۇپ ۋە يالتۇلىنىپ تېشىلىپ كېتىدۇ. شۇڭلاشقا ئىچى سۇرگەن بالىلارنى داۋالىتىشتىن باشقا، يەنە ۋىتامىن A نى تولۇقلاپ بېرىشكە دىققەت قىلىش لازىم. تەركىبىدە ۋىتامىن A بولغان سەۋزە، قوي جىگىرى، تۇخۇم، پالەك قاتارلىق يېمەكلىكلەرنى كۆپرەك ئىستېمال قىلدۇرۇش بىلەن بىر ۋاقىتتا، بېلىق يېغىنىمۇ بەلگىلىك مىقداردا بېرىش لازىم. شۇنداق قىلغاندا، ئىچى سۇرۇشتىن كېلىپ چىقىدىغان كۆز كېسەللىكىنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ.

قورساق ئاغرىسا قول بىلەن باسماسلىق كېرەك

بەزىلەر قورسىقى ئاغرىسا ئۇنى قولى بىلەن بېسىۋېلىپ ئاغرىقنى توختاتماقچى بولىدۇ. بۇنداق ئەھۋال تۆۋەندىكىدەك تۆت

ئۇيغۇر كتاب تورى بېكتى
www.uyghurkitap.com

خىل ناچار ئاقىۋەتنى كەلتۈرۈپ چىقىرىشى مۇمكىن:

1. ئۇچەينىكى تېشىلىپ كېتىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىشى مۇمكىن. سازاكى مەددە قۇرتى تۇپەيلىدىن ئۇچەي توسۇلۇش كېسەللىكىدە كىندىك ئەتراپى تۇتاقلىق ئاغرىش ۋە قۇسۇش ئالامەتى كۆرۈلىدۇ. بۇنداق چاغدا قورساقنى قول بىلەن باسسا ئۇچەيدىكى سازاكى مەددە قۇرتى جان تالىشىپ قاتتىق تىپىرلاپ، ئۇچەينىكى تېشىلىپ كېتىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

2. قاناشنى ئېغىرلاشتۇرۇۋېتىدۇ. مەسىلەن، ئاشقازان 12 بارماق ئۇچەي يارىسى قاناۋاتقاندا، قورساقنى قول بىلەن بېسىپ ئاغرىقنى توختاتماقچى بولسا ئۇچەي دىۋارىنىكى بېسىمىغا ئۇچرىشى بىلەن تومۇرلار يەنىمۇ بۇزغۇنچىلىققا ئۇچراپ قاناش تېخىمۇ ئېغىرلىشىدۇ.

3. يالليۇغنى ئېغىرلاشتۇرۇۋېتىدۇ. مەسىلەن، يىرىڭلاش خاراكتېرلىك سوقۇر ئۇچەي يالليۇغنى قول بىلەن باسقاندا، يىرىڭلىق ئىششىق يېرىلىپ، يالليۇغنىكى كېڭىيىپ كېتىشى بىلەن تارقىلىش خاراكتېرلىك قورساق پەردىسى يالليۇغى كېلىپ چىقىدۇ.

4. هاياتقا خەۋپ يېتىدۇ. ئەگەر ئۇچەي كىرىشىپ قالغان بولسا ئۇنى يەنە قول بىلەن باسقاندا، ئۇچەي ئۆزى نەكروزلىنىپ هاياتقا خەۋپ يېتىدۇ.

قەۋزىيەت ۋە ئۇنىڭ ئالدىنى ئېلىش

قەۋزىيەت كۆپ كۆرۈلىدىغان نورمالسىز ئەهۋال. نورمال ئەهۋالدا چوڭ تەرەت كۈنىگە بىر قېتىم ياكى ئىككى كۈندە بىر قېتىم كېلىشى كېرەك. ئەگەر چوڭ تەرەت نورمال بولماي قالسا سالامەتلىككە تەسىر يېتىدۇ.

قەۋزىيەت بولغان كىشىلەردە تۆۋەندىكىدەك ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ:

1. قەۋزىيەت. تاماق يېگۈسى كەلمەسلىك، قورساق كۆپۈش، ئۇيقۇسىزلىقنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

2. قەۋزىيەت بولغاندا چوڭ تەرەتتىكى قېپقالغان ئاقسىل ماددىسى چوڭ ئۇچەي مىكروبى تەرىپىدىن پارچىلىنىپ ئاممونىياك، ھىدروگېن سولفىد ۋېتامىن ۋە ئىنزول قاتارلىق زەھەرلىك ماددىلارنى ھاسىل قىلىدۇ. زەھەرلىك ماددىلار بارغانسېرى كۆپىيىپ، سۈمۈرۈلگەن زەھەرلىك ماددا جىگەرنىڭ زەھەرسىزلەندۈرۈش رولىدىن ئېشىپ كەتكەندە سالامەتلىككە زىيان يەتكۈزىدۇ.

3. بالىلار قەۋزىيەت بولغاندا ئۇچەينىڭ ھەزىم قىلىش، سۈمۈرۈش رولى ئاجىزلايدۇ، بۇنىڭ بىلەن زور مىقداردىكى ئوزۇقلۇق ئۇچەي تەرىپىدىن سۈمۈرۈلمەي، بالىلارنىڭ يېتىلىشىگە تەسىر يەتكۈزىدۇ.

4. ئۇزاق مەزگىل قەۋزىيەت بولغاندا، زېھنىي ئاجىزلاش، تۇتۇۋېلىش قابىلىيىتى ياخشى بولماسلىق، تەپەككۇرى ئاستىلىشىش، زېھنىنى مەركەزلەشتۈرەلمەسلىكتەك ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

5. ئۇزاق مەزگىل قەۋزىيەت بولغاندا، ئۆت كىسلاتاسى ئۇچەيدىكى باكتېرىيىلەرنىڭ پارچىلاش سەۋەبىدىن، ئۇچەي يولىدا راك پەيدا قىلغۇچى زىيانلىق خىمىيىلىك ماددىلارنى ھاسىل قىلىدۇ. بۇ ماددىلار ئۇچەي دىۋارى بىلەن تېگىشىپ، ئۇچەي يولىدا راكنىڭ پەيدا بولۇشىغا تۈرتكە بولىدۇ.

6. ئاياللار ئۇزاق مۇددەت قەۋزىيەت بولغاندا، بالىياتقۇ تۆۋەنلەش ۋە سۈت بېزى راكىغا گىرىپتار بولۇش خەۋپى كۆپىيىدۇ.

7. تاجىسمان يۇرەك كېسەللىكى ۋە يۇقىرى قان بېسىمى كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغان كىشىلەر قەۋزىيەت بولسا كۆپىنچە يۇرەك سانجىقىنى پەيدا قىلىدۇ ياكى قان تومۇرنىڭ تۈيۇقسىز يېرىلىپ كېتىش خەۋپى بولىدۇ.

8. قەۋزىيەت، بوۋاسىر، مەقەت يېرىلىش، سوغۇق چىقىش قاتارلىق كېسەللىكلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

دېمەك قەۋزىيەت سالامەتلىككە زور تەسىر كۆرسىتىدۇ. شۇڭا ئادەتتە ئۇچەي يولىنىڭ راۋان بولۇشىغا كاپالەتلىك قىلىش كېرەك. قەۋزىيەتنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۈچۈن ئالدى بىلەن يەمەكلىككە دىققەت قىلىش، يەنى كۆكتات، مېۋە - چېۋىلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلىش، قاينىاق سۇنى كۆپرەك ئىچىش، شارائىت بولسا پات - پات قوناق قاتارلىق يېرىك ئاشلىقلارنى يەپ بېرىش كېرەك. ئۇنىڭدىن باشقا چۈچۈتكەن سۇ ماينى سوۋۇتۇپ بىرنەچچە يۇتۇم ئىچىش ياكى كىندىك ئەتراپىغا ئىسسىق ئۆتكۈزۈش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىشقىمۇ بولىدۇ. ئەگەر قەۋزىيەت ئېغىر بولسا ۋاقتىدا داۋالىنىش كېرەك.

قورساق كۆپۈشنى داۋالاش ئۇسۇلى

كىچىك بالىلاردا قورساق كۆپۈش داۋاملىق ئۇچرايدۇ. مۇنداق چاغدا 100 گرام سۇئېپىيازنى 100 گرام قۇرۇق ئاشتۇزى بىلەن قازاندا بىر ئاز قۇرۇپ، ئاندىن لۆڭگىنىڭ ئارىسىغا ئېلىپ، بالىنىڭ قورسىقىغا قويۇپ ئىسسىق ئۆتكۈزسە، بىر - ئىككى سائەتتىن كېيىنلا يەل كېلىپ قورساق كۆپۈش يوقىلىدۇ. ئەگەر ئەتىسى يەنە قورساق كۆپسە يۇقىرىقى ئۇسۇلنى تەكرار قوللانسا بولىدۇ.

كىندىككە دورا سۈركەش ئارقىلىق جاھىل كېسەللىكلەرنى داۋالاش

كىندىك قورساقنىڭ تۆۋەن قىسمىغا جايلاشقان. بەدەن تېرىسىنىڭ تۈزۈلۈشىدىن قارىغاندا، كىندىكنىڭ تېرە قەۋىتى ئەڭ نېپىز بولىدۇ. كىندىك چۆرىسىدە نېرۋا قان تومۇرلىرى ناھايىتى كۆپ بولغاچقا، بۇ جاينىڭ سەزگۈرلىكى كۈچلۈك، دورا ئۆتكۈ-

زۇشچانلىقى ياخشى، دورىنىڭ سۈمۈرۈلۈپ تارقىلىشى تېز بولىدۇ. دورا كىندىكىنىڭ ئاستىدىكى شىللىق پەردىگە تېز ئۆتۈپ، بەدەن سۈيۇقلۇقى بىلەن قانغا قوشۇلىدۇ. شۇڭا ئوكۇل ئۇرۇش ئارقىلىق ساقايتىش تەس بولغان كېسەللىكلەرنى كىندىككە دورا سۈركەش ئارقىلىقمۇ ساقايتقىلى بولىدۇ. مەسىلەن، ئېھتىلام بولۇش، ئۇيقۇلۇقتا سىيىپ قويۇش كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغانلارنى داۋالاشتا قۇشنىڭ كۆيدۈرۈلگەن تۆش سۆڭىكى بىلەن مۇزىنى تەڭ مىقداردا قوشۇش ئارقىلىق يانجىپ، تالقان قىلىنغان دورا ئۇماچ هالىتىگە كەلتۈرۈلگەندىن كېيىن سۈركەپ داكا بىلەن تېڭىلىدۇ. دورا ئىككى كۈندە بىر قېتىم ئالماشتۇرۇلىدۇ. ئادەتتە ئېھتىلام بولۇش كېسەللىكىگە گىرىپتار بولۇپ قالغانلارغا ئۇچ هەپتىدىن تۆت هەپتىگىچە تېڭىلىدۇ. ئۇيقۇلۇقتا سىيىپ قويۇش كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغانلارغا بىر هەپتىدىن ئىككى هەپتىگىچە تېڭىلىدۇ.

ئەرلىك جىنسىي ئاجىزلىق كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغانلارنى داۋالاشتا، بەش گىرام ئارپىبەدىيان بىلەن بەش گىرام زەنجىۋىل يانجىپ تالقان قىلىنغاندىن كېيىن ئۇنىڭغا ئازراق ئاش تۇزى، ئادەم سۈتى (هەسەل ياكى توخۇ قېنى بولسىمۇ بولىدۇ) ئارىلاشتۇرۇلغاندىن كېيىن سۈركەپ تېڭىپ قويۇلسا، دورا ئۇچ كۈندىن بەش كۈنگىچە بولغان ئارىلىقتا بەدەنگە تارقىلىپ بولىدۇ. بۇ چاغدا دورا سۈرتۈلگەن جايىنى ئىلمان سۇ بىلەن پاكىز يۇيۇۋېتىپ يەنە دورا سۈرتۈلىدۇ. دورا سۈرتۈش ئىككى قېتىمدىن ئۇچ قېتىمغىچە داۋاملاشتۇرۇلسا، ئۇنۇمنى كۆرگىلى بولىدۇ.

ئاغرىتىپ هەيز كېلىش كېسەللىكىنى داۋالاشتا، ئون گىرام قوۋزاق دارچىن، 20 گىرام ئېۋۈدىيە، 15 گىرام بەدىيان، 15 گىرام قارىمۇچ ئارىلاشتۇرۇلۇپ تالقان قىلىنىپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سېرىق هاراقتا قوشۇلغاندىن كېيىن كىندىككە سۈرتۈلىدۇ. تەييارلانغان دورىلار سوۋۇپ قالسا، ئۇنى قايتا قورۇش

ئارقىلىق بەدەن كۆيمىگۈدەك ھالەتكە كەلتۈرۈلگەندىن كېيىن سۈرتۈلىدۇ. بۇ دورا ئىككى كۈندىن - ئۈچ كۈنگىچە سۈرتۈپ بېرىلسە، ئادەتتە ئاغرىتىپ ھەيز كېلىشتىن ساقلانغىلى بولىدۇ.

چاينىاش ياخشى بولمىسا، كۆرۈش ئىقتىدارى تۆۋەنلەپ كېتىدۇ

ياپونىيە تېببىي ئالىملىرىنىڭ كۆرسەتىشچە، كۈندىلىك تۇرمۇشتا ئوزۇقلۇقنىڭ چاينىلىشى ياخشى بولمىسا، كۆرۈش ئىقتىدارىنىڭ تۆۋەنلەپ كېتىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدىكەن. ئەگەر ئۆسمۈرلەردە تاماقنى يۇمشاق چايناپ يېمەيدىغان ئەھۋال بولسا، ئېغىز ئەتراپى جاۋغايلىرىنىڭ تەرەققىياتى ياخشى بولماي، چىشلىرىمۇ راۋۇرۇس بولمايدىكەن. ئوزۇقلىنىشتا ئەگەر ئۇزۇن-غىچە چاينىاش ئاجىز بولىدىغان بولسا، ئۇ يۇزنىڭ بولجۇڭ گۆش-لىرىنى ئاجىزلاشتۇرۇپ، كۆز قارىچۇقىنىڭ نورمال خىزمىتىگە تەسىر يەتكۈزۈپ، كۆزنىڭ كۆرۈش ئىقتىدارىنى تۆۋەنلەشتۈرۈۋې-تىدىكەن. شۇ سەۋەبلىك ئالىملار قاتتىق يېمەكلىكلەرنى ئىستې-مال قىلىشقا ئادەتلەنگەن كىشىلەرنىڭ كۆرۈش ئىقتىدارىنىڭ بىر قەدەر ياخشى بولىدىغانلىقىنى ئىسپاتلىغان. بۇنداق ئەھۋالغا ئاسا-سەن، ئالىملار بالىلار كۆرۈش ئىقتىدارىنىڭ تۆۋەنلەپ كېتىشىنى ئۇلارنىڭ تېلېۋىزور، كىنولارنى كۆپ كۆرۈش بىلەن مۇناسىۋەت-لىك، دېگەن قاراشتىن كېيىنكى ئۇلارنىڭ ئېغىز ئەتراپىنىڭ چېنىقىشىغا مۇناسىۋەتلىك، دەپ قارىغان.

چاچ رەڭگى ۋە ئوزۇقلۇق

كىشىلەر چېچىنىڭ قارا ھەم پارقىراق بولۇشى ئادەم تېنى-نىڭ ئوزۇقلىنىش ئەھۋالى بىلەن مۇناسىۋەتلىك. چاچ تەركىبىدە

نېكىل ماددىلىرى كۆپ بولۇپ كەتسە چاچ تېز ئاقىرىپ كېتىدۇ. مىس تەركىبى كۆپ بولۇپ كەتسە چاچ رەڭگى يېشىلغا ئۆزگىرىدۇ. ئاقسىل ماددىسى كەم بولسا، چاچنىڭ رەڭگى قىزىل بولۇپ قالىدۇ. يود ماددىسى كەم بولسا چاچ سارغىيىپ يۇمشاق بولۇپ قالىدۇ. قەنت ياكى ياغ ماددىلىرى كۆپ بولۇپ كەتسە چاچ سارغىيىپ كېتىدۇ. شۇنىڭدەك ئاشقازان كوللوئىد ماددىلىرى كەم بولۇپ قالسا، چاچ قۇرغاقلىشىپ چۇشۇپ كېتىدۇ. شۇڭا كۇندىلىك تۇرمۇشتا يېمەكلىك تۇرىنى كۆپ خىللاشتۇرۇپ، ئوزۇقلۇق ماددىسىنى تولۇقلاشقا ئەھمىيەت بېرىش لازىم.

چاچ چۇشۇشنىڭ ئالدىنى ئېلىشتا...

ئاش تۇزى سۇيىدە باشنى يۇيۇپ بەرگەندە، چاچ ۋە چاچ يىلتىزىنىڭ يۇقۇملىنىشىنى ئازايتىپ، چاچنىڭ ئوزۇقلۇق تەلىپىنى قاندۇرغىلى بولىدۇ. ھەمىشە تۇز سۇيىدە باشنى يۇيۇپ بەرگەندە چاچ چۇشۇشنى ئازايتىش ۋە چاچ چۇشۇشنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ. ئۇسۇلى مۇنداق: 100 گرام ئاش تۇزىنى يېرىم داس ئىسسىق سۇدا ئېرىتىپ چاچنى بۇ تۇز سۇيىدە بىرقانچە مىنۇت يۇيغاندىن كېيىن ئاندىن چاچ سوپۇنى بىلەن چاچنى يەنىلا تۇز سۇيىدە چاچ پاكىز بولغىچە يۇيىمىز. چاچ پاكىز بولغاندىن كېيىن قۇرۇق سۇدا چاچنى پاكىز چايقايمىز.

چاچ ھەققىدە رېتسېپلار

1. قارا ھېلىلىدىن 25 گرام، سېرىق ھېلىلە، ئوسما ئۇرۇقى قاتارلىقلاردىن 15 گرامدىن، قەلەمپۇردىن ئون گرام، سىياداندىن 18 گرام، زىرىدىن سەككىز گرام ئېلىپ تالقانلاپ، يىرىك قىسمىدىن بىر چىمدىم

سېلىپ دەملەپ ئىچىلمدۇ، چاچ چۈشكەن ئورۇن مەز-
كۇر دورا سۈيىدە يۇيۇلمدۇ. تالقانىنىڭ يۇمشاق قىسمى ھەر قې-
تىملىق تامىقىغا مۇۋاپىق مىقداردا سېلىپ ۋېرىلمدۇ.

2. يىلان تالقىنى، لولا ئۇرۇقى، ماشلارنىڭ ھەر بىرىدىن 15 گرام، كۆيدۈرۈلگەن بادام مېغىزىدىن 25 گرام، بۇغداي سامىنىنىڭ كۈلى، قۇرۇتۇلغان سىيادانلارنىڭ ھەر بىرىدىن 20 گرام ئېلىپ تالقانلاپ، 220 گرام سېرىق ماي بىلەن ئاق مۇ-
مىنىڭ ئارىلاشما ئېرىتمىسىگە سېلىپ مەلھەم قىلىپ چاچ چۈشكەن ئورۇن كۈندە بىر قېتىم مايلىنىدۇ.

3. كۆك موزا، ئامىيلە يۇمشاق ئۇرۇقى قاتارلىقلارنى يۇ-
شاق سوقۇپ، سېدە يوپۇرمىقىنىڭ سۈيى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ چاچقا چېپىپ بەرسە چاچنى بۇدۇرە قىلىدۇ.

4. بىنەپشە يېغى، قاپاق يېغى، نارجىل يېغى قاتارلىقلار بىلەن چاچنى مايلاپ بەرسە ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ.

سۈيدۈك يولىنىڭ يۇقۇملىنىشى ۋە ئۇنىڭ ئالدىنى ئېلىش

سۈيدۈك يولىنىڭ يۇقۇملىنىشى ئاياللاردا كۆپرەك كۆرۈلـ-
دۇ. بۇ ئاياللار سۈيدۈك يولىنىڭ ئاناتومىيىلىك ئالاھىدىلىكى بىلەن مۇناسىۋەتلىك. چۈنكى ئاياللارنىڭ سۈيدۈك يولى قىسقا بولۇپ، تەخمىنەن ئۇچ - تۆت سانتىمېتىر كېلىدۇ. سۈيدۈك يولى ئېغىزى بىلەن چوڭ تەرەت چىقىرىش ئېغىزىنىڭ ئارىلىقى يېقىن. نورمال ئەھۋالدا ئادەملەرنىڭ سۈيدۈك يولى ئېغىزىدا باكتېرىيىلەر مەۋجۇت بولىدۇ، لېكىن ھەر قېتىم كىچىك تەرەت قىلغاندا، سۈيدۈك يولىدىكى باكتېرىيىلەرنى تازىلاپ ئېقىتىپ چىقىرىۋېتىدۇ. ئەگەر سۇنىڭ ئىستېمال قىلىنىشى ئاز بولسا، سۈيدۈك مىقدارى ئازىيىپ، سۈيدۈك يولى ئېغىزىدىكى باكتېرىـ-

يىلەر كۆپىيىپ، سۈيدۈك يولىغا كىرىپ ياللۇغلىنىشنى كەلتۈ-
رۈپ چىقىرىدۇ.

سۈيدۈك يولى يۇقۇملانغاندا مۇنداق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ: ئالدى بىلەن سۈيدۈك قېتىم سانى كۆپىيىدۇ، پات - پات سى-
يىش، سىيگەندە سۈيدۈك يولى ئېچىشىپ، كۆيۈپ ئاغرىش، ھەتتا سۈيدۈكنى تۇتۇۋالالماسلىقتەك ئەھۋال كۆرۈلىدۇ. بەزىلەر-
دە كىندىك ئاستى تارتىشىپ ئاغرىش، بېلى تېلىش قاتارلىق كېسەللىك ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ. كېسەللىك ئالامىتى ئېغىرلە-
شىپ بۇ دەرىجىگە يەتكەندە سۈيدۈك دۇغلىشىپ، قان ئارىلاش كېلىدۇ.

سۈيدۈك يولى يۇقۇملىنىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۈچۈن تۆ-
ۋەندىكى بىرقانچە جەھەتكە دىققەت قىلىش لازىم.

1. قايناق سۇنى كۆپ ئىچىپ بېرىش كېرەك. بولۇپمۇ ياز كۈنلىرى كۆپ تەرلىگەنلىكتىن سۈيدۈك ئازىيىپ كېتىدۇ. شۇڭا قايناق سۇنى كۆپ ئىچىش ئارقىلىق، سۈيدۈك قېتىم سانىنى كۆپەيتىش كېرەك.

2. سۈيدۈك يولى ئېغىزىنىڭ تازىلىقىغا دىققەت قىلىش كېرەك. ھەر كۈنى يۇيۇش، چوڭ تەرەتتىن كېيىن دېزىنفېكسە-
يىلەنگەن قەغەز ئىشلىتىش لازىم.

3. ئەگەر سۈيدۈك يولى ياللۇغىغا گىرىپتار بولغۇچىلاردا سۈيدۈك يولى غىدىقلىنىش ئالامىتى كۆرۈلسە، كۆپلەپ قايناق سۇ ئېچىش، دوختۇرنىڭ كۆرسەتمىسى بويىچە دورا ئىچىش لازىم.

چاي ئارقىلىق كېسەل داۋالاش

1. چاي بىلەن گۈرۈچ: ئالتە گرام چاينى قايناۋاتقان سۇغا سېلىپ ئالتە مىنۇت تۇرغۇزغاندىن كېيىن شامسىنى ئېلىۋې-

ئۇيغۇر كتاب توربېكتى
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ يېڭى ئادرېسى www.uyghurkitap.com

تىمپ، ئۇنىڭغا پاكىز يۇيۇلغان 100 گرام گۈرۈچنى سېلىپ شويلا ئېتىپ، كۈنىگە بىر قېتىم ئىچسە، ئاشقازان كۆيۈش، ھەزىم قىلىش ناچارلىشىش قاتارلىق كېسەللىكلەرنى داۋالىغىلى بولىدۇ.

2. چاي بىلەن ئاچچىقسۇ: ئۇچ گرام چاينى قايناق سۇغا سېلىپ بەش مىنۇت دۇملەپ شامىسىنى ئېلىۋەتكەندىن كېيىن ئۇنىڭغا بىر مىللىلىتر كونا ئاچچىقسۇنى قوشۇپ، كۈنىگە ئىككى قېتىم ئىچىپ بەرسە ئاشقازاننى ياخشىلاپ، تولغاقنى توختىتىدۇ. يىرىڭنى تارقىتىدۇ. چىش ئاغرىقى، باللاردىكى تاسما قۇرت تەسىرىدىن قورسىقى ئاغرىش قاتارلىق كېسەللىكلەرنىمۇ داۋالىغىلى بولىدۇ.

3. چاي بىلەن تۇز: ئۇچ گرام چاي بىلەن بىر گرام تۇزنى ئىستاكانغا سېلىپ قايناق سۇ قۇيۇپ يەتتە مىنۇت دۇملىگەندىن كېيىن ئىچسە كۆزنى روشەنلەشتۈرۈپ، يالۇغنى ياندۇرغىلى بولىدۇ، بەلغەمنى بوشىتىپ، ئىسسىقنى ئالىدۇ. زۇكامدىن يۆتىلىش، كۆز قىزىرىش، چىش ئاغرىش قاتارلىق كېسەللىكلەرنىمۇ داۋالىغىلى بولىدۇ.

ئوتتۇرا ياشلىق كىشىلەر بۆرەكنى ئاسراشقا ئەھمىيەت بېرىش كېرەك

جۇڭگو دوختۇرلىرى بۆرەكنى ھاياتلىق ئىشكى دەپ ئاتايدۇ. چۈنكى بۆرەك ئادەم بەدىنىدە ئىنتايىن مۇھىم ئورۇندا تۇرىدۇ. ھازىرقى زامان تېببىي ئىلمىنىڭ چۈشەندۈرۈشىچە، بۆرەك ئادەم بەدىنىدە ماددا ئالماشتۇرۇش ۋەزىپىسىنى ئۈستىگە ئالغان، ئادەم بەدىنىدىكى قان بېسىمىنىڭ يۇقىرى - تۆۋەن بولۇشى، قىزىل قان دانچىسىنىڭ ئاز - كۆپ بولۇشى، سۆڭەكتىكى كالتسىيلىق تۇز ماددىلىرىنىڭ ئاز - كۆپ بولۇشى بۆرەك-

نىڭ ئىچكى قىسمىدا ئاجرىلىپ چىققان ماددىلار تەرىپىدىن بەل-
گىلىنىدۇ.

بۆرەك شۇنچە مۇھىم ئىكەن، نېمە ئۈچۈن دەسلەپكى مەز-
گىلدىكى كېسەللىك ئۆزگىرىشلىرىنى ئاسانلىقچە سەزگىلى بول-
مايدۇ؟ بۇنىڭ سەۋەبى مۇنداق: ئىككى بۆرەك 3 مىليون بۆرەك
بىرلىكىدىن تەركىب تاپقان، ھەربىر بۆرەك بىرلىكى مۇستەقىل
ئىشلەش ئىقتىدارىغا ئىگە، ھەرقايسى بۆرەك بىرلىكى ئادەم بەدىنى
ۋە بۆرەكنىڭ ئۆزىنىڭ رېفلېكس سىستېمىسىغا تايىنىپ ئاڭلىق
ئىشلەيدۇ. ۋەزىپىسى كۆپەيگەندە تەشەببۇسكارلىق بىلەن خىزمەت
مىقدارىنى ئاشۇرۇپ، كومپېناتسىيە قىلىدۇ. بۆرەك بىر مىنۇتتا
1.2 لىتىر قاننى سۈزۈپ تازىلايدۇ. بەش مىنۇتتا پۈتۈن بەدەندە-
كى قاننى بىر قېتىم سۈزۈپ بولىدۇ. ۋەزىپىسى ئېغىر، لېكىن
بۆرەك بىرلىكى قايتا ئۆسمەيدۇ، بىرسى كاردىن چىقسا، بىرسى
ئازىيىپ مېڭىۋېرىدۇ. كومپېناتسىيە ئىقتىدارىنى يوقاتقاندا، بۆ-
رەك ئىقتىدارىنىڭ ئاجىزلاشقانلىقى بىلىنىدۇ. شۇڭا تۆۋەندىكى
بىرنەچچە ئىشقا دىققەت قىلىش كېرەك.

1. بۆرەكتە كېسەل يوق چاغدا بۆرەكنى ئاسراشقا ھەر ۋا-
قىت دىققەت قىلىش كېرەك. بۆرەكتە كېسەللىك سېزىلگەندە،
مەسىلەن، بەدەن ئىششىغاندا، قان بېسىمى يۇقىرى بولغاندا،
سۈيدۈك يولى غىدىقلانغاندا، بەل ئاغرىغاندا، سۈيدۈكتىن كۆپ
مىقداردا ئاقسىل ماددىلىرى چىقىپ كەتكەندە، قان ئازلىق،
ماغدۇرسىزلىق ئەھۋاللىرى كۆرۈلگەندە دەرھال دوختۇرغا بېرىپ
كۆرۈنۈپ، ئاكتىپ داۋالىنىش كېرەك.

2. بىر قىسىم دورىلار بۆرەككە زىيانلىق، ئىشلەتمەسلىك
ئىمكانىيىتى بولسىلا ئۇنى ئىشلەتمەسلىك كېرەك.

3. يېمەك - ئىچمەككە دىققەت قىلىش، مۇۋاپىق مىقداردا
سۈپەتلىك ئاقسىل ماددىلىرىنى قوبۇل قىلىشقا كاپالەتلىك قىلىش
كېرەك.

4. ئىشلەش بىلەن دەم ئېلىشنىڭ مۇۋاپىق بولۇشى بۆرەكنى ئاسراشتىكى ئاچقۇچ.

5. ئۆزنىڭ سالامەتلىكىگە قاراپ بىر قىسىم يەڭگىل، يۇمشاق چېنىقىش ئۇسۇللىرىنى تاللاپ، ھەربىر بىلەن جىمجىتلىقنى بىرلەشتۇرۇش كېرەك.

ئوتتۇرا ياشلىق زىيالىلارنىڭ ئۇچ ۋاقلىق تامىقى

كۆپلىگەن ئوتتۇرا ياشلىق زىيالىلارنىڭ ئائىلە يۈكى ئېغىر، تامىقى ئىنتايىن ئاددى بولغاچقا، بەدەن ئېغىرلىقىمۇ تۆۋەنلەيدۇ. تەكشۈرۈشكە قارىغاندا، ئۇلارنىڭ ئىچىدە يېرىمىغا يېقىنى ئوزۇق-لۇق يېتىشمەسلىكتىن كېلىپ چىققان قان ئازلىق كېسىلىگە، بەزىلىرى ھەتتا بىرنەچچە خىل ئوزۇقلۇق يېتىشمەسلىك كېسىلىگە گىرىپتار بولغان. مۇتەخەسسىسلەرنىڭ قارىشىچە، ئوتتۇرا ياش زىيالىلار كۈندە بىر جىڭ ئەتراپىدا ئۈن ياكى گۈرۈچ، 95 گرامدىن بىر جىڭغىچە كۆكتات ياكى مېۋە، 100 دىن 150 گرامغىچە گۆش ياكى بېلىق، تۈخۈم ئىستېمال قىلىشى كېرەك. ئىقتىسادىي ئەھۋالى يار بەرمىگەندە، پۈرچاق تۇرلىرىنى كۆپرەك ئىستېمال قىلىشى كېرەك. بىر كۈنلۈك تامىقنىڭ نىسبىتى: ئەتىگەنلىك ناشتا 35%، چۈشلۈك تاماق 35%، كەچلىك تاماق 30% بولسا مۇۋاپىق بولىدىكەن.

سامساق چىلانغان ھاراق...

فرانسىيلىكلەر ۋىسكي ھارىقىغا سامساق چىلاپ، ئىككى ھەپتىدىن كېيىن ئىستېمال قىلىدىكەن. تەجرىبىلەرمۇ بۇ خىل ھاراق قان تەركىبىدىكى قان پلاستىنكىلىرىنىڭ ئۆزگىرىشىنى چەكلەپ، قان ئۈيۈلمىسى كېسەللىكى قوزغىلىشىنىڭ

ئالدىنى ئالىدىغانلىقىنى كۆرسىتىپ بەرگەن. بۇ ئوتتۇرا ياشلىق ۋە ياشانغانلار ئۈچۈن پايدىلىق ئىكەن.

نېمە ئۈچۈن ياشانغان كىشىلەر ئاسان يىقىلىپ چۈشىدۇ؟

ئادەمنىڭ يېشى چوڭايغانسېرى ئۇنىڭ پىيادە مېڭىشىدا ئۆزگىرىش بولىدۇ. بۇ ئادەتتىكى فىزىئولوگىيىلىك ھالەت. ئادەتتە ياشانغان كىشىلەر يول يۈرگەندە پۈتىنى پەس ئېلىپ ماڭىدۇ. بۇ ئۇلارنىڭ پۈتلىشىپ ئاسانلا يىقىلىپ چۈشۈشىدىكى بىر سەۋەب. يەنە بىر تەرەپتىن ئېيتقاندا، ياشانغانلار ئالدىغا ئېگىلىپ مېڭىشى، قەدەمنى قىسقا ئېلىشى، بەدىنىنىڭ تەڭپۇڭلۇقىنى ساقلاش ئىقتىدارىنىڭ ئاجىزلىشىشىمۇ ئۇلارنىڭ ئاسانلا يىقىلىپ چۈشۈشىگە سەۋەبچى بولىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا، ياشانغان كىشىلەردە نېرۋا قان تومۇرلىرىدا ئۆزگىرىش بولۇش، مېڭە قان تومۇرلىرى قېتىش، بەزى ئەزالىرى ئۇيۇشۇپ قېلىش، يۈرەك قان تومۇر كېسەللىكى، قان ئازلىق كېسەللىكى قاتارلىق كېسەللىكلەر سەۋەبىدىن يىقىلىپ چۈشۈش ھادىسىسى كۆپ ئۇچرايدۇ. بەزى كىشىلەر نېرۋىنى تىنچلاندۇرۇش دورىسى قاتارلىق دورىلارنى ئىستېمال قىلغاندىن كېيىن يىقىلىپ قالىدۇ. بۇنداق ئەھۋال دورىنى ئىستېمال قىلغاندىن كېيىنكى ئىككى سائەت ئىچىدە ئاسان يۈز بېرىدۇ. مەلۇماتقا قارىغاندا، شوتلاندىيىدە ھەر يىلى يىقىلىپ چۈشۈش بىلەن ئۆلۈپ كېتىدىغانلار 4000 كىشىگە يېتىدىكەن. شۇنىڭ ئۈچۈن ئائىلىسىدە ياشانغان كىشى بولغانلار ياشانغانلارنىڭ پائالىيەتلىرىنى كۆزىتىپ بېرىشى، ئۇلارغا ياردەم بېرىشى، مۇھىم ۋە تۇرمۇش جەھەتتىكى خەتەرلىك ئامىللارنى تۈگىتىشى لازىم. ياشانغانلارمۇ ئۆز ئەھۋالىغا ماس كەلمەيدىغان ھەرىكەتلەرگە قاتنىشىشتىن ساقلىنىشى، كېسەللىك يۈز بەرگەندە تېز داۋالىنىشى لازىم.

ئۇيغۇر كتاب تورى بېكتى
www.uyghurkitap.com

نېمە ئۈچۈن ياشانغان كىشىلەرنىڭ بەدىنى كۆپ قىچىشىدۇ؟

ياشانغان كىشىلەرنىڭ بەدىنى دائىم قىچىشىدۇ، بولۇپمۇ پەسىل ئالماشقان چاغلاردا كۆپرەك قىچىشىپ بىئارام قىلىدۇ. بۇنىڭ سەۋەبى نېمە؟

كىشىلەرنىڭ بەدەن ئېغىرلىقىنىڭ 16 پىرسەنتىنى ئىگىلەيدىغان تېرە-بەدەننى ئاسراش، تەر چىقىرىپ تېمپېراتۇرىنى تەڭشەش، سەزگۈ ئەزالارنى باشقۇرۇش ۋە بەدەندىكى ماددا ئالماشىشقا قاتنىشىش قاتارلىق فىزىئولوگىيىلىك ئىقتىدارغا ئىگە. تېرە توقۇلمىلىرىدا چوڭ - كىچىك تەر بېزى، تېرە ياغ بېزى قاتارلىق نۇرغۇن قوشۇمچە بەزلەر بولۇپ، ئۇلار داۋاملىق تەر ۋە ياغ ئاجرىتىپ چىقىرىپ، تېرىنى ئەۋرىشىمچان ۋە پارقىراق قىلىدۇ. ئادەم ياشانغاندا بەدەنىنىڭ ماددا ئالماشتۇرۇشى، جىنسىي ھورمون ئىچكى ئاجراتما سىستېمىلىرىنىڭ پائالىيىتى ئاجىزلىشىدۇ. تېرە توقۇلما ھۈجەيرىلىرىدىكى سۇ تەركىبى ئازىيىپ، تېرە ياغ بېزىنىڭ ئاجرىتىش ئىقتىدارى تۆۋەنلەيدۇ، شۇنىڭ بىلەن تېرە قۇرغاقلىشىپ تېرىنىڭ ئەۋرىشىمچانلىقى يوقىلىدۇ. تېرىدە قورۇق كۆپىيىدۇ، تېرە ئوخشاش بولمىغان دەرىجىدە قورۇلۇپ يىرتىلىشىدۇ. كېپەكلىشىدۇ، ئېغىر بولغاندا تېرىدىكى نېرۋا ئۇچلىرى غىدىقلىنىش بىلەن تېرە داۋاملىق قىچىشىپ بىئارام قىلىدۇ. بۇ تېبابەتچىلىكتە قېرىلىقتىكى قىچىشقاق كېسىللىكى، دەپ ئاتىلىدۇ. بۇنداق كېسەللىكتە پۈت - قول ۋە پۈتۈن بەدەن تېرىسى داۋاملىق قىچىشىدۇ، تېرە قۇرغاقلىشىپ كېپەكلىشىدۇ، بەزىدە تېرە تاشمىسى كۆرۈلىدۇ، تاتلىغان ئورۇنلاردا سىزىقچىلار، تىرناق ئىزى ۋە قانىغان ئىز قالىدۇ. ۋاقىت ئۇزارغانسېرى تېرە پىگمېنتلىرى چوڭقۇرلىشىپ قېلىنلاپ بارىدۇ، بۇ

ۋاقىتتا قاتتىق تاتلاپ قويۇلسىلا ھۆل تەمرەتكىگە ئايلىنىپ قىزىل داغ ۋە قاپارتمىلار پەيدا بولىدۇ، ھەتتا شەلۋەرەپ يىرىڭلايدۇ.

ياشانغاندىكى قىچىشقاق كېسەللىكىنى داۋالاشتا مۇنۇلارغا دىققەت قىلىش كېرەك:

1. ئامالنىڭ بارىچە تاتلىماسلىق كېرەك؛

2. يۇيۇنغاندا سوپۇن ئىشلەتمەسلىك ياكى ئاز ئىشلىتىش، ئىسسىق سۇ بىلەن يۇيماسلىق كېرەك؛

3. تەرتىپلىك ئوزۇقلىنىش، ھاراق ئىچمەسلىك، مايدا قورۇلغان ياكى ئاچچىق يېمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلماسلىق، مېۋە، كۆكتات ۋە مايسىز يېمەكلىكلەرنى كۆپرەك ئىستېمال قىلىش كېرەك.

ۋەتىنىمىز تېبابەتچىلىكىدە ياشانغانلاردىكى قىچىشقاق كېسەللىكى ياشانغانلاردىكى جىگەر، بۆرەك قۇۋۇتىنىڭ يېتىشمەسلىكى، مەنپىيلىك ۋە قان ئازلىق سەۋەبىدىن كېلىپ چىقىدۇ، دەپ قارىلىدۇ. شۇڭا مەنپىيلىكنى قۇۋۇتلەندۈرۈپ قاننى ئاسرايدىغان بەزى جۇڭيى دورىلىرىنى ئىشلىتىش، غەربچە دورىلاردىن خلور فېنزامىن، ۋىتامىن E، ۋىتامىن A+D قاتارلىق دورىلارنى ئىشلىتىش، سىرتقا قىچىشىشنى توختىتىدىغان ئىسپىرت ۋە پوستلاق گورمونى قاتارلىق مەلھەمنى سۈرتۈش كېرەك.

ياشانغاندىكى قىچىشقاق كېسەللىكنى يەنە دىئابىت، جىگەر، ئۆت، بۆرەك كېسەللىكلىرى، ئىچكى ئەزالاردىكى ئۆسمە قاتارلىق كېسەللىكلەرمۇ كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. شۇڭا بۇنداق كېسەللىكلەر سېزىلگەندە، دوختۇرغا تەكشۈرتۈپ داۋالانغان ياخشى.

بارماق تەن ھەرىكىتى قېرىلاردىكى گومۇشلۇق كېسىلىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ

تەتقىقات شۇنى ئىسپاتلىدىكى، بارماق تەن ھەرىكىتى چوڭ

مېڭىنىڭ قان ئايلىنىشىنى تېزلىتىپ، قېرىلىقتىن بولىدىغان گومۇشلۇق كېسىلىنىڭ ئالدىنى ئېلىشقا ئىنتايىن پايدىلىق بولۇپ، ئۇ مۇنداق بولىدۇ:

1. ئون بارماقنى ئۆزئارا ئۆتۈشتۈرۈپ چىڭ قىسىپ، دەرھال قويۇۋېتىش ئارقىلىق بارماق مۇسكۇللىرىنى غىدىقلاش تەسىرىگە ئۇچرىتىڭ ھەم بۇ خىل ھەرىكەتنى ئون قېتىم ئەتراپىدا قىلىپ بېرىڭ.

2. ئالقان مەركىزي نۇقتىلىرىنى غىدىقلاش، يەنى ئوتتۇرا بارماقنىڭ بارماق يىلتىزىدىن قول بېغىشىدىكى توغرا ئىزنىڭ ئوتتۇرىسىغىچە بولغان سىزىقنى بىرقانچە قېتىم غىدىقلاپ بېرىڭ.

3. دائىم دېگۈدەك بەدەن ساغلاملاشتۇرۇش ساقچىسىنى ئويناپ بېرىڭ. بىر قول ياكى ئىككى قول بىلەن بىرلا ۋاقىتتا بەدەن ساغلاملاشتۇرۇش ساقچىسىنى ئايلاندۇرۇپ بەرسىڭىز، بارماق بوغۇمىنىڭ ھەرىكىتى چۈشەرلىشىپ، چوڭ مېڭىدىكى ھەرىكەت مەركىزي نېرۋىنىڭ ئىقتىدارى قوزغىتىشقا پايدىلىق.

ياشانغان كىشىلەر نېمە ئۈچۈن چۈشتە ئۇخلىشى زۆرۈر؟

ياشانغان كىشىلەرنىڭ نېرۋا سىستېمىسىدىكى مېڭە توقۇلمىلىرىنىڭ ئۆزگىرىشى، ئاساسلىقى مېڭە ئېغىرلىقىنىڭ تۆۋەنلىشى ۋە مېڭە ھۈجەيرە سانىنىڭ كېمىيىشى بىلەن ئەكس ئېتىدۇ. قىرانلارغا قارىغاندا ياشانغانلارنىڭ مېڭە پوستىلىقىنىڭ تورىدۇ. مۇزلىنىش جەريانى قوزغىلىش جەريانىدىن گەۋدىلىك بولىدۇ، مېڭىنىڭ ئوكسىگېنغا بولغان ئېھتىياجى پەندىنپەي تۆۋەنلەپ، ئۇخلاش جەھەتتە بولغان روشەن ئۆزگىرىشنى ئەكس ئەتتۈرىدۇ. زور كۆپ ساندىكى ياشانغان كىشىلەرنىڭ كېچىدە ئۇخلاش ۋاقتى

قىسقىرايدۇ. كۆپىنچە ئەتىگەن سائەت تۆت - بەشلەردە ئويغىنىپ كېتىپ ئۇخلىيالمايدۇ، شۇڭا ئەتىگەندە ئورنىدىن بۇرۇن تۇرۇپ كېتىدۇ. چۈش ۋاقتى بولۇشقا يېقىن ماغدۇرسىزلىنىدۇ. قان تارتىش ئىقتىدارى ئاجىزلاپ كەتكەنلىكتىن، چوڭ مېڭە پوستلىرىنىڭ قان بىلەن تەمىنلىنىش مىقدارى تۆۋەنلەيدۇ. شۇڭا، ياش، قىرانلارغا قېرىغاندا ئوڭاي چارچاپ، چۈشتە ئۇخلاش زۆرۈر بولۇپ قالىدۇ.

چۈشلۈك ئۇيقۇ ياشانغانلار ئۈچۈن ئەڭ ياخشىسى چۈشلۈك تاماقنى يەپ بولۇپ، يېرىم سائەت بولۇشى كېرەك. شۇنداق بولغاندا، ئاشقازان، ئۈچەيلەرنىڭ ھەزىم قىلىش سىستېمىسىنى تېخىمۇ كۆپ قان بىلەن تەمىنلەپ، ئۇنىڭ ھەزىم قىلىش ئىقتىدارىنى ئاشۇرغىلى بولىدۇ. تاماقنى يەپ بولۇپ ئۇخلىغىچە بولغان ئارىلىقتا، ئۇياق - بۇياققا مېڭىش، گۈل - گىياھلارنى تاماشا قىلىش، ناخشا - مۇزىكا ئاڭلاش ياكى باشقا يېنىك ھەرىكەتلەرنى قىلىش لازىم.

ياشانغانلارنىڭ چۈشتە ئۇخلاش ۋاقتىنىڭ ئۇزۇن - قىسقىلىقى ھەر كىمنىڭ ئوخشاش بولمايدۇ، كېچە ۋە كۈندۈزدە ئۇخلاش ۋاقتى ئالتە - يەتتە سائەت بولسا بولىدۇ.

بىلىۋىلىك

يەل بېسىملىق تېرموس ئىشلىتىشكە ئەپلىك ھەم بىخەتەر، ئەمما، ئۇنى ئۇزۇن مۇددەت ئىشلىتىش ئادەمنىڭ سالامەتلىكىگە زىيانلىق. بۇنىڭ سەۋەبى قايناق سۇ بىر مەزگىل تىنچ تۇرغاندىن كېيىن تېرموس ئەينىكىنىڭ تېگى قىسمىغا چۆكمە يىغىۋالىدۇ. تېرموسنى بېسىپ قايناق سۇ چۈشۈرگىنىمىزدە، سۇمۇرۇش نەيچىسى تېگى قىسمىغا يېقىن بولغاچقا، چۆكمىلەرنى سۇمۇرۇپ چىقىرىۋالىدۇ. ئادەم ئۇزۇن مۇددەت بۇ خىل ئارىلاشما تەركىبلە-

ئۇيغۇر كتاب توربېكتى
www.uyghurkitap.com

دىكى سۈنى ئىستېمال قىلغاندا، سالامەتلىككە زىيان يېتىدۇ.
ئەكسىچە ئادەتتىكى تېرموس بىلەن قاينىق سۇ قويغىنىمىزدا ئۇس-
تىدىن تېگىگە قارىتا قويۇلغاچقا ھەم تېرموسنىڭ تېگىدىكى نۇر-
غۇن سۇ ئىشلىتىلمىگەچكە، ئارىلاشما تەركىبىدىكى سۈنى ئىستې-
مال قىلىش ئىمكانىيىتىنى زور دەرىجىدە ئازايتقىلى بولىدۇ.

چىش پاستىسىنىڭ رولى

چىش پاستىسىنىڭ چىشنى ئاقارتىشتىن باشقا نۇرغۇن ئالا-
ھىدىلىكى بار.

1. خۇرۇم ئاياغنى مايلىغاندا، ئازراق چىش پاستىسىنى ئاياغ مېيىغا ئارىلاشتۇرۇپ چوتكىلىغاندا، ئاياغنىڭ پارقىراقلىقى ئاشىدۇ.

2. رەسىم چاپلىغاندا، تۆت بۇرجىكىگە ئازراق چىش پاستە-
سى سۈركەپ قويسا پۇختا بولىدۇ.

3. قەلەم بىلەن خەت يازغاندا، ئەگەر خەت خاتا يېزىلىپ قالسا ئازراق چىش پاستىسى سۈركەپ ئېرتىۋەتسە پاكىزلىنىپ كېتىدۇ.

4. ھاشاراتلار چېقىۋالغاندا چىش پاستىسى سۈركەپ قويسا ئاغرىق ۋە قىچىشىشنى توختىتىدۇ.

5. كىيىم ـ كېچەكلەرگە ھايۋانات ياكى ئۆسۈملۈكنىڭ مايلىرى يۇقۇپ داغ بولۇپ قالسا، ئازراق چىش پاستىسى سۈر-
كەپ بىرقانچە قېتىم ئېرتىۋېتىپ، ئاندىن پاكىز سۇ بىلەن يۇغاد-
ىدا، ماي داغلىرى چىقىپ كېتىدۇ.

چىش ئاغرىغاندا...

چىش ئاغرىقى سەل قارىغىلى بولمايدىغان ئاغرىق بولۇپ، ئۆيىڭىزدە چىش ئاغرىقىڭىز قوزغىلىپ دوختۇرغا كۆرسىتىشكە

ئۇلگۈرەلمىگىنىڭىزدە تۆۋەندىكى ئۇسۇللارنى سىناپ كۆرسىڭىز بولىدۇ.

قۇرت يېگەن چىشنى داۋالاشتا:

1. ئازراق پاختىنى ھۆلدەپ چىشىڭىزنىڭ قۇرت يېگەن يېرىگە تىقىپ قويسىڭىز ئاغرىق دەرھال توختايدۇ.

2. ئاغرىق چىشىڭىزنىڭ ئەتراپىغا ئازراقلا سالقىنلاتىش مېيى سۈركىسىڭىز ياكى چىشىڭىزنىڭ قۇرت يېگەن يېرىگە سېلىنالسىڭىزمۇ ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ.

3. ئازراق پاختىنى ئەتىرگە تەگكۈزۈپ، ئاغرىق چىشىڭىزغا باسسىڭىز ئاغرىق دەرھال توختايدۇ.

4. قۇرت يېگەن چىشىڭىزنىڭ كاۋاك يېرىگە بىرنەچچە تال رېھنەن سېلىنالسىڭىز ئاغرىقنى دەرھال توختىتىدۇ.

5. ئالقان پەللىسى، قۇلاق ئالدى پەللىسى قاتارلىق پەللەرنى ئۇۋۇلاش ئارقىلىق ئاغرىقنى پەسەيتىشكە بولىدۇ.

نېرۋا خاراكتېرلىك چىش ئاغرىقىنى داۋالاشتا:

1. يۇقىرىقى پەللىلەرنى ئۇۋۇلاش كېرەك.

2. ئېغىزغا ئىسسىقلىق ئۆتكۈزۈش ۋە ۋىتامىن B دىن 20 مىللىگرام ئىچىش ئارقىلىقمۇ ئاغرىقنى پەسەيتىشكە بولىدۇ.

چىش پاستىسى قانىنى توختىتىدۇ

ئېھتىياتسىزلىقتىن بىرەر ئەزايىڭىزنى پىچاق ياكى ئەينەك كېسىۋېتىپ قان توختىمىسا، ئاۋۋال شۇ جايىنى تۇز سۈيى بىلەن پاكىز يۇيۇپ، ئۈستىگە ئازراق چىش پاستىسى سۈرۈپ قويسىڭىز قان دەرھال توختايدۇ.

ئۇيغۇر كتاب تور بېكىتى
www.uyghurkitap.com ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ يېڭى نادىرسى

چىش پاستىسى كۆيۈككە داۋا

چىش پاستىسى چىشنى تازىلاشقىلا ئىشلىتىلىپ قالماستىن، بەلكى ئۇنىڭ بىلەن ئادەتتىكى كۆيۈكلەرنى داۋالاشقىمۇ بولىدۇ. ئەگەر ئېھتىياتسىزلىقتىن قاينىاق سۇ تۆكۈلۈپ كېتىپ كۆيگەن ئورۇن چوڭ بولمىسا، كۆيگەن جايغا شۇ ھامان چىش پاستىسىدىن ئازراق سۈرتۈپ قويۇلسا، بىر ئازدىن كېيىن ئاغرىقى توختايدۇ، قىزارتىپ ئىششىتمايدۇ. قاپارتقۇ ھاسىل بولمايدۇ. چىش پاستىسىنىڭ تەركىبىدە چىشنى تازىلايدىغان مۇھىم خام ئەشيالاردىن كالتسىي كاربونات پاراشوكى ۋە ئاقارتقۇچى ماددىلار بولغاندىن باشقا، ئادەتتە يەنە ئاز مىقداردا يالپۇز مېيى، گېلىتسېرىن، ئىسپىرت قاتارلىق ماددىلارمۇ بار. شۇنىڭ ئۈچۈن يەڭگىل كۆيۈكلەرنى چىش پاستىسى بىلەن داۋالاشقا بولىدۇ.

دورا ئارىلاشتۇرۇلغان چىش پاستىسىنىڭ بىرقانچە خىل رولى

1. ياز كۈنلىرى پاشا چېقىۋالسا، پاشا چاققان يەر قاتتىق قىچىشىپ كىشىنى بىئارام قىلىدۇ. بۇنداق ۋاقىتتا شۇ ئورۇنغا ئازراق دورا ئارىلاشتۇرۇلغان چىش پاستىسىنى سۈرتۈپ، بىر ئاز ئۇۋۇلاپ بېرىلسە، تېمپېراتۇرىنى چۈشۈرۈش، زىيادە سېزىمچانلىق رېئاكسىيىگە قارشى تۇرۇش، زەھەرنى، يالليۇغنى قايتۇرۇش رولىنى ئويناىدۇ.

2. ياز پىسىلدە باللارغا ئىسسىقلىق چىقىپ قالسا، دورا قوشۇلغان چىش پاستىسىنى سۇدا ئېرىتىپ (مىقدارى چىشقا ئىشلىتىش مىقدارىنىڭ بەش ھەسسىچىلىك بولسا بولىدۇ) بالىنى يۇيۇندۇرغاندا، بالا ئارام ئالىدۇ، ئىسسىقلىقمۇ تارقاپ

كېتىدۇ.

3. ھەرە چىقىۋالغاندا، شۇ ئورۇنغا ئازراق دورا ئارىلاشتۇرۇلغان چىش پاستىسى سۈركەپ قويۇلسا، ئىششىقنى ياندۇرۇپ، ئاغرىقنى پەسەيتىدۇ.

4. بەدەننىڭ مەلۇم يېرى قاينىاق سۇدا يېنىك دەرىجىدە كۆيۈپ قالسا، شۇ يەرگە دەرھال دورا ئارىلاشتۇرۇلغان چىش پاستىسى سۈركەپ قويۇلسا، ئۇ سۇلۇق قاپارتقۇ پەيدا بولۇشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. يااللۇغنى قايتۇرۇپ، ئاغرىقنى توختىتىدۇ، يۇقۇملىنىشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ، كۆيگەن ئورۇنغا ئارام بېرىدۇ.

5. ئېھتىياتسىزلىقتىن بىرەر يەر ئۇرۇلۇپ يارىلانغاندا، ئەگەر يااللۇغنى قايتۇرۇپ قان توختىتىدىغان دورا بولمىسا، دورا ئارىلاشتۇرۇلغان چىش پاستىسى ۋاقىتلىق قۇتقۇزغۇچى دورا ئورنىدا ئىشلىتىلسە، ئۇ يااللۇغنى قايتۇرۇپ قان توختىتىدۇ.

6. سەپەرگە چىققاندا باش قېيىش، باش ئاغرىش ئەھۋالى كۆرۈلسە، پېشانىگە ئازراق دورا ئارىلاشتۇرۇلغان چىش پاستىسى سۈرتۈپ قويۇلسا، ئۇنىڭ تەركىبىدىكى قەلەمپۇر مېيى، مېنتۇل (يالپۇز مەلھىمى)، ئۇۋكالىپىت دەرىخى يوپۇرمىقىنىڭ مېيى قاتارلىقلار تىنچلاندۇرۇش رولىنى ئويناىدۇ.

7. چىش پاستىسى تەركىبىدىكى خام زەنجۈل مېيى، مېنتۇل قاتارلىقلار قاننى جانلاندۇرىدۇ، ئۇششۇك يارىسىنىڭ دەسلەپكى ۋاقتىدا، قىزىرىپ ئىششىغان ئورۇنغا دورا ئارىلاشتۇرۇلغان چىش پاستىسى چاپلاپ ئۇۋۇلاپ بېرىلسە، مەلۇم دەرىجىدە پايدىلىق تەسىر كۆرسىتىدۇ.

8. ياز پەسلىدە ئاياغنىڭ نەملىشىپ كېتىشىدىن ئوڭايلا پۇت تەمرەتكىسى پەيدا بولىدۇ. بۇنداق ۋاقىتتا پۇتنى يۇيۇپ چىش پاستىسى سۈرتۈپ قويۇلسا، يااللۇغنى قايتۇرۇپ قىچىشىشنى توختىتىدۇ.

ئۇيغۇر كتاب تورى بېكتى
www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ يېڭى نادىرسى

بىلىۋېلىڭ

ئاغرىق پەسەيتكۈچى پلاستىرنىڭ كۆپ ئىشلىتىلىشى. كۈندىلىك تۇرمۇشتا ئاغرىق پەسەيتكۈچى پلاستىر (شائىشى جىتوڭ گاۋ) قانىنى راۋانلاشتۇرۇش، ريماتىزملىق بوغۇم يالليۇغى، مۇسكۇل ئاغرىقلىرى، ئۇرۇلۇپ - سوقۇلۇشتىن بولغان زەخمىلىنىش قاتارلىق كېسەللىكلەردە ئاغرىق توختىتىش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ. ئاغرىق پەسەيتكۈچى پلاستىر يەنە تۆۋەندىكىدەك ئەھۋاللاردا ئىشلىتىلسە داۋالاش رولىنى ئويناىدۇ:

1. چىش ئاغرىغاندا ئاغرىق پەسەيتكۈچى پلاستىر ئاغرىغان چىش تەرەپتىكى يۈزىگە كۈندە بىر قېتىم چاپلاپ بېرىلسە، چىش ئاغرىقىنى تېز توختىتالايدۇ.

2. ئۈششۈك يارىسىغا گىرىپتار بولغۇچىلار ئاغرىق پەسەيتكۈچى پلاستىرنى كۈندە بىر قېتىم ئۈششۈك يارىسىغا چاپلاپ بەرسە، ئۈچ - تۆت كۈن ئىچىدە ياخشى بولۇپ كېتىدۇ. لېكىن يىرىڭلىق چاقىلارغا چاپلىماسلىق لازىم.

3. كۈز، قىش كۈنلىرى ھاۋانىڭ قۇرغاقلىشىشى بىلەن كۆپىنچە كىشىلەرنىڭ قول ۋە پۇتلىرى يىرىكلىشىپ يېرىلىپ كېتىدۇ. بۇنداق ئەھۋالدا ئاغرىق پەسەيكۈچى پلاستىرنى چاپلاپ كېتىدۇ. بۇنداق ئەھۋالدا ئاغرىق پەسەيكۈچى پلاستىرنى چاپلاپ بىر نەچچە كۈندىن كېيىن ئېلىۋەتسە ياخشى بولۇپ كېتىدۇ.

4. ئادەتتە بەزى كىشىلەر ئۇزۇن سەپەرگە چىقسا ماشىنىدا باش قېيىش، كۆڭلى ئېلىشىپ ياندۇرۇشتەك ئەھۋال كۆرۈلىدۇ. ئەگەر ماشىنىغا ئولتۇرۇشتىن بىرەر سائەت بۇرۇن ئاغرىق پەسەيتكۈچى پلاستىر كىندىك ئەتراپى ۋە باش بارماق بىلەن كۆرسەتكۈچ بارماق ئارىلىقىدىكى خىگۇ پەللىسىگە چاپلاپ قويۇلسا، بۇنداق ئەھۋالنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ.

5. باش ئاغرىغاندا ئاغرىق پەسەيتكۈچى پلاستىر ئاغرىغان

ئورۇنغا چاپلاپ قويۇلسا، ئاغرىقنى پەسەيتىش رولىنى ئويناىدۇ.

پىۋە ۋە راك

ئەنگلىيە ئىمپېرىيىسى راك كېسەللىكى تەتقىقات پاراۋانلىق فوندىنىڭ يېقىندا ئېلان قىلغان دوكلاتىدا ئېيتىلىشىچە، ھەپتىسىگە 3.5 لىتىر پىۋە ئىستېمال قىلىدىغان كىشىلەرنىڭ ئاشقازان ئاستى بېزى راكىغا گىرىپتار بولۇش خەۋپى پىۋە ئىچمەيدىغانلارنىڭ ئۈچ ھەسسىسىگە توغرا كېلىدىكەن.

تەتقىقاتچىلارنىڭ ئېيتىشىچە، نىتروزىمىنو راك پەيدا قىلىدىغان سەۋەبلەردىن بولۇشى مۇمكىن. پىۋە، ئارپا ئۇندۇرمىسى ۋە تاماكىلاردا بۇ خىمىيىلىك ماددا بار ئىكەن.

ھەرە كۆنەگىسى چىشقا دورا

سىرىق ھەرىنىڭ كۆنەگىسى (تامنىڭ ئارىسىدىكى بولسا تېخىمۇ ياخشى) چىش ئاغرىقىنىڭ ئۇنۇملۇك دورىسى بولۇپ، بۇ سىناقتىن ئۆتكەن.

بۇنى ئىشلىتىشنىڭ ئۇسۇلى تۆۋەندىكىچە: ھەرە كۆنەگىسىنى تېپىپ، ئۇنىڭ ئارقىسى ئوتقا قاخلاپ تەكشى سارغايتىلىدۇ. كېيىن ئىچىدىكى قۇرتلىرى (لىچىنكىلىرى) ئېلىپ تاشلىنىدۇ. بۇنى چىنە چەينەككە سېلىپ، ئۇنىڭ ئۈستىگە ياڭاقتەك كاۋاۋ-چىن (خاجۇ)نى داكىغا ئوراپ سېلىپ، تەمى چىققىچە ئاستا قاينىتىلىدۇ. بۇنى قاينا تقاندا ناھايىتى ئاستا ھەم بىر خىل چاي دەملىگەندەك ياكى جۇڭىيى دورىسىنى قاياتقاندەك قاينىتىش لازىم. كېيىن ئۇنى سوۋۇتۇپ ئېغىز كۆيمىگۈدەك قىلىپ، ئۇ-نىڭ سۇيى تۇگىگىچە ئېغىزنى چايقاش لازىم. بىر قانچە قېتىم داۋاملاشتۇرسا چىش ئاغرىقى توختايدۇ.

ئۇيغۇر كتاب تور بېكىتى
www.uyghurkitap.com

چىش ئاغرىقىنىڭ ئاددىي داۋاسى

1. يەتتە گرام زەمچىنى يېرىم پىيالە قاينىق سۇدا ئېرىتىپ، چىشنى چايقاپ بەرسە ئاغرىق توختىتىدۇ.
2. ئىككى - ئۈچ گرام ئاقسۇ قەھرىمانى چىشلەپ بەرسە ئاغرىق توختىتىدۇ.
3. زەمچە، تەنكار، توغرىغا، تۇز قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردىن ئېلىپ، تالقانلاپ چىشقا بېسىپ بەرسە ياكى سۈيۈلدۇ-رۇپ ئېغىزنى چايقاپ بەرسە كۆرۈنەرلىك ئۈنۈم بېرىدۇ.
4. جىگەرنى كاۋاپ قىلىپ، قىزىق هالەتتە چىشلەپ بەرسە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.
5. كاۋاۋىچىننى ئاچچىقسۇدا قاينىتىپ، چىشنى چايقاپ بەرسە ئاغرىق توختىتىدۇ.
6. تۇزنى قاينىق سۇدا ئېرىتىپ، شاكراپ قىلىپ چىشنى چايقاپ بەرسە كۆرۈنەرلىك ئۈنۈم بېرىدۇ.
7. قىزىل باش سامساقنى ئوتتا قىزىتىپ چىشلەپ بەرسە ئاغرىق توختىتىدۇ.

قانداق كىشىلەر چىش تارتقۇزۇشقا بولمايدۇ؟

1. قاناش خاراكتېرلىك كېسىلى بار كىشىلەر. مەسىلەن، قانسىغان كېسەللىكى، ئاق قان كېسەللىكى، قان پىلاستىنكىسى، ئارلاپ سۆسۈن داغ پەيدا بولۇش كېسەللىكى، قايتا توسقۇنلۇق قىلىش خاراكتېرىدىكى قان ئازلىق كېسىلى قاتارلىق كېسىلى بار كىشىلەر چىش تارتقۇزۇشقا بولمايدۇ.
2. يۈرەك كېسىلى بار كىشىلەر. هەر خىل يۈرۈك كېسىلى بار، بولۇپمۇ يۈرەك ئىقتىدارى ئاجىزلاپ كەتكەنلەر چىش تارتـ-

قۇزۇشقا بولمايدۇ.
3. جىگەر كېسىلى بار كىشىلەر. جىددىي خاراكتېرلىك جىگەر كېسىلى، جىگەر ئىقتىدارى نورمال بولمىغان كىشىلەر چىش تارتقۇزۇشقا بولمايدۇ.
4. بۆرەك كېسىلى بار كىشىلەر. بۆرەك ئىقتىدارى ئاجىز-لاپ كەتكەنلەر ياكى ئېغىر دەرىجىدىكى بۆرەك كېسىلىگە گىرىپ-تار بولغۇچىلار چىش تارتقۇزۇشقا بولمايدۇ.
5. شېكەر سىيىش كېسىلى بار كىشىلەر. قان شېكىرى 160 مىللىگرامدىن ئارتۇق ھەمدە كىسلاتادىن زەھەرلىنىش ئىپا-دىسى بار كىشىلەر چىش تارتقۇزۇشقا بولمايدۇ.
6. ئېغىز بوشلۇقىدا يامان خاراكتېرلىك ئۆسمە بار كىشى-لەر. ئاغرىق چىش يامان خاراكتېرلىك ئۆسمىنىڭ دائىرىسىدە بولسا، چىشنى تارتقۇزۇشقا بولمايدۇ.

قول تەمرەتكىسىنى داۋالاشنىڭ ئاددىي ئۇسۇلى

بىر جىڭ قارىغاي يوپۇرمىقىنى ئىككى جىڭ سۇدا قايى-نىتىپ، قول كۆيمىگۈدەك سوۋۇتۇپ، ھەر قېتىمدا 20 — 15 مىنۇتتىن قولنى كۈنىگە ئىككى قېتىم چىلاپ بەرسە، تەمرەتكە ئىككى - ئۈچ كۈن ئىچىدىلا ساقىيىپ كېتىدۇ.

سۆگەلنى داۋالاشنىڭ ئاددى ئۇسۇلى

زىرىخنى قوچقاچ مايىقى بىلەن تالقانلاپ، سىركە بىلەن مەلھەم تەييارلاپ، سۆگەل ئۈستىگە چېپىپ بەرسە سۆگەلنى چۈ-شۈرىدۇ.
سىيادان بىلەن ئاق تۇزدىن تەڭ مىقداردىن ئېلىپ، تالقان-لاپ، سىركىگە ئارىلاشتۇرۇپ چېپىپ بەرسە كۆرۈنەرلىك ئۈنۈم

بېرىدۇ.

گۈڭگۈرت، تۇغرىغا، زەرىنىخ، زىراۋەندىن قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرىدىن تەڭ مىقداردىن ئېلىپ، تالقانلاپ سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ سۆگەل ئۈستىگە چېچىپ بەرسە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئالقاندەك چوڭلۇقتا رېزىنكە (سۈلياۋ) نىڭ ئوتتۇرىسىنى سۆگەل چوڭلۇقىدا تېشىپ سۆگەلنى تۆشۈكتىن چىقىرىپ، كىسىلاتانىڭ سۆگەلنىڭ تۇۋۈگە چاپسا چۈشۈپ كېتىدۇ، كىسىلاتانىڭ باشقا ئورۇنلارغا تېگمەپ كېتىشىدىن ساقلىنىش لازىم.

كۆيۈكنى جىددىي بىر تەرەپ قىلىش ئۇسۇللىرى

كۈندىلىك تۇرمۇشتا دىققەتسىزلىكتىن بىرەر ئەزايىڭىزنى كۆيدۈرۈۋالسىڭىز ھەرگىز جىددىيلىشىپ كەتمەي، تۆۋەندىكى ئۇسۇللاردىن ئۆزىڭىز قولايلىق دەپ بىلگىنىڭىزنى تاللاپ ئىشلەتسىڭىز بولىۋېرىدۇ:

1. كۆيگەن جايغا دەرھال كىرسىن تەگكۈزسىڭىز ئاغرىق ناھايىتى تېزلا توختايدۇ ھەم قىزىرىپ ئىششىپ، سۇلۇق قاپارتقۇ چىقىشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

2. كۆيگەن جايغا سوپۇن سۈيىنى تەگكۈزسىڭىز، ئىششىقى تىن بولغان ئاغرىقنى توختىتىپ، قاپارتقۇ چىقىشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

3. كۆيگەن جايغا ئازراق تۇز سېلىنغان كالا سۈتىگە داكىنى چىلاپ باسسىڭىز، جاراھەت تېزلا يەڭگىللەيدۇ.

4. كۆيگەن جايغا خام دۇفۇنى ئىككى ئۆلۈش، ئاق شېكەرنى بىر ئۆلۈش ئارىلاشتۇرۇپ ئىزىپ سۈركىسىڭىز، جاراھەت ئوڭاي ساقىيىدۇ.

5. ئېزىلىپ كەتكەن ئاپېلسىننى قوتىغا ئېلىپ ساقلاپ

قويۇپ، كۆيۈپ يارىلانغاندا، ئاپلېسسىن شەربەتنىڭ جاراھەت ئۈستىگە سۈرتسەڭمۇ، ئاغرىقنى پەسەيتىپ يۇقۇملىنىشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ

يازدا ئۇششۇكنى داۋالاش

1. كۈنجۈت چېچىكى سۈركەش. كۈنجۈت چېچىكىدىن ئون نەچچە تالنى ئۈزۈپ ئېلىپ، ئۇششىگەن جايغا ئون نەچچە مىنۇت ئەتراپىدا سۈركەپ بەرسە ھەمدە بۇ ئۇسۇلنى بىرقانچە قېتىم تەكرار ئېلىپ بارسا، ئۇششىگەن جاي تېزلا ياخشى بولۇپ كېتىدۇ.

2. قىزىلمۇچنىڭ شېخىنى قاينىتىپ يۇيۇش. يېرىم كىلوگرام قىزىلمۇچنىڭ شېخىنى قاينىتىپ سۈزۈغاندىن كېيىن ئۇششىگەن جاينى بىر ھەپتىگىچە ھەر كۈنى كەچتە يۇيۇشنى داۋاملاشتۇرۇپ بەرسە، ئۇششۇك يارىسى قايتا قوزغالمايدۇ.

3. سامساق سۈيۇقلۇقىنى سۈركەش. سامساقنى ئېزىپ، سۈيىنى چىقىرىپ ئۇششىگەن جايغا ھەر كۈنى ئۈچ - تۆت قېتىم سۈرتىپ بىر ھەپتىگىچە سۈركەپ بەرسە ئۇششىگەن جاي تېز ساقىيىپ كېتىدۇ.

ئۇخلاشتىن بۇرۇن بىر ئىستاكان سۈ ئىچىپ ياتسا، مېڭىگە قان قۇيۇلۇشنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ

مېڭىگە قان قۇيۇلۇش يۇقىرى قان بېسىمى ۋە قان قېتىشىش بىلەنلا مۇناسىۋەتلىك بولۇپ قالماستىن، بەلكى قانىنىڭ يېپىشقاقلىقى بىلەنمۇ مۇناسىۋەتلىك، دېگەن يەكۈننى چىقارغان. ئۇ، 20 ياشتىن 39 ياشقىچە بولغان ئەر - ئاياللارنى تەكـ

شۇرگەن ۋە قانىنىڭ يېپىشقاقلىقى مۇقىم بولمايدىغانلىقىنى، چۇشتىن باشلاپ يېرىم كېچىگىچە تەدرىجىي تۆۋەنلەپ بارىدىغانلە-قىنى، يېرىم كېچىدىن ئەتىسى چۈشكىچە يەنە ئۆرلەيدىغانلىقىنى، بولۇپمۇ كېچە سائەت تۆتتىن ئەتىگەن سائەت سەككىزگىچە بولغان ئارىلىقتا قانىنىڭ يېپىشقاقلىقىنىڭ كۆرۈنەرلىك ئۆرلەيدىغانلە-قىنى، بۇنىڭغا ئەگىشىپ قان بېسىمىنىڭمۇ ئۆرلەيدىغانلىقىنى بايقىغان. شۇڭا مېڭىگە قان قۇيۇلۇش ئەتىگەندىن چۈشكىچە بول-غان ئارىلىقتا ئېغىرراق بولىدۇ، دەپ قارىغان. ئۇ سىناق قىلىنـ-غۇچىغا كېچە سائەت نۆلدە 200 مىللىگرام سۇ ئىچۈرگەن، بۇنىڭ بىلەن ئەتىگەندە قانىنىڭ يېپىشقاقلىقى ئۆرلىمەي، بەلكى كۆرۈنەرلىك تۆۋەنلىگەن. شۇڭا ئۇخلاشتىن ئىلگىرى بىر ئىستا-كان سۇ ئىچىپ ياتسا، قانىنىڭ يېپىشقاقلىقىنى تۆۋەنلىتىپ، مېڭىگە قان قۇيۇلۇشنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدىكەن.

ھەسەل تېرە يارىسىغا شىپا بولىدۇ

ھەسەل قۇۋۇەتلەندۈرگۈچ ئوزۇقلۇق. چەت ئەل تېببىي خا-دىملىرىنىڭ يېقىنقى تەتقىقات نەتىجىلىرىدىن قارىغاندا، ھەسەل تېرە يارىسىنى داۋالاشتا ئالاھىدە ئۈنۈمگە ئىگە ئىكەن. چۈنكى ھەسەل يېنىك دەرىجىدىكى كىسلاتالىق مادا بولۇپ، تەركىبىدە باكتېرىيە ئۆلتۈرگۈچى ماددا بولۇپلا قالماستىن بەلكى يېپىشقاق-لىقى يۇقىرى، سۇ سۈمۈرۈشچانلىقى كۈچلۈك بولغاچقا، سۇلۇق ئىششىق يۇقۇملىنىش توقۇلمىلىرىنى تازىلاپ ھەم قېتىشتۇرۇپ، يۇقۇملىنىشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ ھەمدە ئورگانىزمنىڭ ئەسلىگە كېلىشىنى ئىلگىرى سۈرىدۇ. ھەسەلنى ئاغرىق جايغا سۈرتكەندە، چىرىگەن گۆش ۋە بۇزۇلغان يارىنى پەيدىنپەي چۈشۈرۈپ، ساغلام تېرىنىڭ ئۆسۈپ يېتىلىشىگە ۋە كېسەلنىڭ ساقىيىشىغا ياردىمى بولىدۇ.

ئۆتىدە تاش بار ئاغرىقلار سول يېنىنى بېسىپ ئۇخلىماسلىق كېرەك

ئۆت خالتىسىغا تاش چۈشكەن ئاغرىقلارنىڭ ئۆت سانجىقىنىڭ قوزغىلىشى سول يېنىنى بېسىپ ئۇخلىشى بىلەن مۇناسىۋەتلىك.

ئۆت خالتىسى قورساقنىڭ يۇقىرى قىسمىغا جايلاشقان بولۇپ، شەكلى بىر كىچىك هاراق بوتۇلكىسىغا ئوخشاپ كېتىدۇ. ئادەم گەۋدىسىنى سول تەرەپكە قىلىپ يېتىپ ئۇخلىسا، ئۆت خالتىسىنىڭ ئاغزى تەرىپى تۆۋەنگە، ئاستى تەرىپى يۇقىرىغا قاراپ قالىدۇ. بۇنداق بولغاندا ئۆت خالتىسىدىكى تاش ئېغىرلىق كۈچىنىڭ تەسىرىدە ئاسانلا ئۆت خالتىسىنىڭ بوينىغا چۆكۈۋېلىپ، تىنىپ قېلىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ، ـ دە، ئۆت ساڭجىقى ئاغرىقىنى قوزغايدۇ. كېچىسى ئادەم ئۇيقۇغا كەتكەندىن كېيىن ئاداشقان نېرۋىنىڭ سۈزۈلۈش كۈچى يەنىمۇ ئېشىپ كېتىپ، ئۆت يولى سىيلىق مۇسكۇلىنىڭ غىدىقلىنىشى يۇقىرىلاپ كېتىدۇ. ئۆت خالتىسى بوينىدا بىردىنلا تارتىشىپ قېلىش يۈز بېرىپ، تاشنىڭ تىنىپ قېلىشىنى تېخىمۇ ئېغىرلاشتۇرۇۋېتىدۇ. ئاغرىق هەم ئېغىرلىشىپ، هەم ئۈزۈنغا سوزۇلۇپ كېتىدۇ. بۇنىڭدىن شۇنى كۆرۈۋېلىشقا بولىدۇكى، ئۆت خالتىسىغا تاش چۈشكەن ئاغرىقلار سول تەرىپىنى بېسىپ ئۇخلىماسلىقى، ئىمكان قەدەر تۈز يېتىشى ياكى ئوڭ تەرىپىنى بېسىپ ئۇخلىشى كېرەك.

بۆرىكسىمان تاش بارلار دىققىتىگە

بۆرىكسىمان تاش پەيدا بولۇش كېسىلىگە گىرىپتار بولغان كىشىلەر داۋالىنىش جەريانىدا ۋە ئۆتتىكى تاش چىقىرىۋېتىلگەندىن

كېيىن يېمەك ـ ئىچمەكنى مۇڭاپىق ئورۇنلاشتۇرسا، كېسەللىك-
نىڭ تېخىمۇ ئېغىرلىشىپ كېتىشى ۋە قايتا قوزغىلىشىدىن ئۇ-
نۇملۇك ساقلىنالايدۇ. ئامېرىكىنىڭ سۇيدۇك بۆلۈم مۇتەخەس-
سىسلىرى يېقىندا بۆرەكتە تاش پەيدا بولۇش كېسىلىگە گىرىپتار
بولغانلارنىڭ يېمەك ـ ئىچمىكى ھەققىدە تۆۋەندىكىدەك تەكلىپ
بەرگەن:

1. سۈنى كۆپرەك ئىچىپ بېرىش كېرەك. ھەر كۈنى سەك-
كىز ئىستاكاندىن ئون ئىستاكانغىچە قاينىق سۇ ئىچىپ بەرسە،
سۇيدۇك مىقدارى زور دەرىجىدە كۆپىيىدۇ. ئاجرىلىپ چىقىدىغان
سۇيدۇك مىقدارى كۆپەيگەنلىكى ئۈچۈن كرىستاللار ئاسانلىقچە
تاشقا ئايلىنالمايدۇ.

2. كالا ـ قوي گۆشلىرىنى ئازراق يېيىش كېرەك. كالا
ۋە قوي گۆشى تەركىبىدە پۈرىن دەپ ئاتىلىدىغان بىر خىل
خىمىيىلىك ماددا بىر قەدەر كۆپرەك بولۇپ، بۇ خىل ماددا
پارچىلىنىپ ئۈرىيا كىسلاتاسىغا ئايلىنىدۇ. ئۈرىيا كىسلاتاسى
بولسا بۆرەكتە تاش پەيدا قىلغۇچى تەركىبلەرنىڭ بىرىدۇر.

3. ۋىتامىننى ئاز ئىچىش كېرەك. ۋىتامىن ئادەم تېنىدىكى
ماددا ئالمىشىش جەريانىدا چۆپ كىسلاتاسى ھاسىل قىلىپ، بۆ-
رەك تېشىنىڭ شەكىللىنىشىنى تېزلىتىش رولىنى ئويناىدۇ.

4. كالتسىيلىق يېمەكلىكلەرنى ئاز يېيىش كېرەك. كالت-
سىي تاش پەيدا قىلىشتىكى مۇھىم تەركىبلەرنىڭ بىرى. شۇڭا
ھەر كۈنى يېمەك ـ ئىچمەك ئارقىلىق قوبۇل قىلىنىدىغان كالت-
سىينىڭ مىقدارى بەك كۆپ بولماسلىقى كېرەك.

5. تۇزنى ئاز ئىستېمال قىلىش كېرەك. تۇز بىلەن كالت-
سىي ماسلاشتۇرۇش رولىنى ئويناىدۇ ھەمدە ئۆتتە تاش پەيدا
بولۇش كېسىلىنىڭ ئالدىنى ئالىدىغان ۋە داۋالايدىغان دورىلارنىڭ
ئالمىشىش جەريانىغا تەسىر يەتكۈزىدۇ.

6. تەركىبىدە چۆپ كىسلاتا تۇزى بولغان كۆكتاتلارنى ئاز

يېيىش كېرەك. پالەك قاتارلىق بىر قىسىم يېشىل كۆكتاتلارنىڭ تەركىبىدە چۆپ كىسلاتا تۇزى بىر قەدەر كۆپ، شۇڭا بۇنداق كۆكتاتلارنى كۆپ ئىستېمال قىلماسلىق كېرەك.

هاۋا كىلىماتى ۋە ئىنسانلار هاياتى

ئالىملار نۇرغۇن ماتېرىياللارنى تەھلىل قىلىش ئارقىلىق مۇنداق يەكۈن چىقارغان: ئەڭ سوغۇق ئايلاردا تۇغۇلغانلار ئەڭ ئىسسىق ئايلاردا تۇغۇلغانلارغا قارىغاندا خاراكتېرىدە ئېلاستىكلىق خۇسۇسىيىتى چوڭ بولۇپ، ھەر قانداق ساھەدە ئاسانلا مۇۋەپپەقىيەت قازىنالايدۇ. ياز كۈنلىرى تۇغۇلغانلارنىڭ مىجەزى ئېغىر - بېسىق كېلىدۇ.

تۇغۇلغان ئاي بىلەن كېسەللىكلەرگە بولغان سەزگۈرچانلىق، ئېلىشىپ قېلىش كېسىلىگە گىرىپتار بولغانلار ئىچىدە 1 -، 2 - ئايلاردا تۇغۇلغانلار كۆپ، چۈنكى ھامىلىنىڭ ئۇچ ئايلىق بولغان ۋاقتى دەل تومۇز ئىسسىق ياز كۈنلىرىگە توغرا كەلگەچكە، چوڭ مېڭە ماددا ئالمىشىشنى قالايمىقانلاشتۇرۇۋېتىدۇ. راك كېسەللىكى 2 -، 3 - ئايدا تۇغۇلغانلاردا كۆپ ئۇچرايدۇ، 6 -، 7 - ئايلاردا تۇغۇلغانلاردا ئاز ئۇچرايدۇ. قەنت سېيىش كېسىلىگە گىرىپتار بولغانلار ئىچىدە 3 - ئايدا تۇغۇلغانلار ئەڭ كۆپ.

پەسىل بىلەن ھامىلدار بولۇش. ھاۋا تېمپېراتۇرىسى 25° تىن يۇقىرى بولسا، ھامىلدار بولۇشنى تورمۇزلىشى مۇمكىن. ھامىلدار بولۇش نىسبىتى ئەڭ يۇقىرى بولغان ھاۋا تېمپېراتۇرىسى مۇتىدىل بەلۋاغدا 16%، مۇتىدىل ئىسسىق بەلۋاغدا 13.6%، ئىسسىق بەلۋاغدا 20% بولىدىكەن.

ھاۋارايى بىلەن جىنس. تەتقىقاتلار ئىسپاتلىدىكى، سوغۇق پەسىللەردە ھامىلدار بولغانلار كۆپىنچە ئوغۇل تۇغىدۇ. ئىللىق پەسىللەردە ھامىلدار بولغانلار كۆپىنچە قىز تۇغىدۇ.

ياشانغانلار ئاچچىقلانماسلىقى كېرەك

ياشانغانلار خاپا بولسا ياكى قاتتىق غەزەپلەنسە، چوڭ مېڭە پوستى-
لاق قەۋىتىدە يۇقىرى دەرىجىدىكى غىدىقلىنىش ھاسىل بولىدۇ - دە،
بەدەندىكى تەڭشىگۈچ قان تومۇرلار تارىيىپ، سىمپاتىك نېرۋىلار
غىدىقلىنىش ھالىتىدە تۇرىدۇ. بۇ پۈتۈن بەدەندىكى كىچىك قان
تومۇرلارنى تارايتىۋېتىدۇ، يۈرەك رىتىمىنى تېزلىتىپ، قان
بېسىمىنى ئۆرلىتىۋېتىدۇ، يۈرەك مۇسكۇلىدىكى ئوكسىگېن
مىقدارىنىڭ خورىشىنى ئاشۇرۇپ، يۈرەكنىڭ يۈكىنى ئاشۇرۇۋې-
تىدۇ. ئەگەر ئەسلىدە كېسىلى بار بولسا، بۇ ۋاقىتتا كېسەللىك
ئەھۋالى تۇيۇقسىز ئېغىرلىشىپ كېتىدۇ. ھەتتا مېڭىگە قان
چۈشۈش، جىددىي خاراكتېرلىك يۈرەك مۇسكۇلى تىقىلمىسى،
يۈرەك قان تومۇرلىرى يېرىلىش، يۈرەك رىتىمى نورمالسىزلە-
نىش قاتارلىق ئېغىر كېسەللىكلەرنى ھەتتا ئۆلۈمنى كەلتۈرۈپ
چىقىرىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن ياشانغانلار ئۆزىنىڭ كەيپىياتىنى ئىم-
كانىيەتنىڭ بارىچە تىزگىنلىشى كېرەك.

قانداق قىلغاندا ئۆزىدىكى يۈرەك كېسىلىنى بايقىغىلى بولىدۇ؟

1. دۆڭگە ياكى پەلەمپەيگە چىققاندا ھاسىراش، نە-
پەس قىيىنلىشىش قاتارلىقلارنىڭ بار - يوقلۇقىغا دىققەت
قىلىنىدۇ.
2. تومۇر سوقۇش قېتىم سانىنىڭ بىر مىنۇتتا 100 دىن
ئاشقان - ئاشمىغانلىقىغا دىققەت قىلىنىدۇ.
3. تومۇر سوقۇشنىڭ توختاپ قېلىش ئەھۋالى بار - يوقلۇ-
قىغا دىققەت قىلىنىدۇ.

4. دۆڭگە چىقىۋاتقان ياكى خىزمەت قىلىۋاتقان ۋاقىتتا، ئىچى سىقىلىپ بىئارام‌لىق ھېس قىلىدىغان - قىلمايدىغانلىقىغا دىققەت قىلىنىدۇ.

5. پۈتتا دائىم ئىششىق كۆرۈلىدىغان - كۆرۈلمەيدىغان-لىقىغا دىققەت قىلىنىدۇ.

6. كالپۇك ۋە تىرناقلارنىڭ كۆكۈچ بىنەپشە رەڭلىك ئىكەن-لىكى ياكى ئەمەسلىكىگە دىققەت قىلىنىدۇ.

ئەگەر سىزدە يۇقىرىقى ئەھۋاللارنىڭ ئىككىسى ياكى ئۈنىڭ-دىن ئارتۇقى كۆرۈلسە، تېزدىن دوختۇرخانىغا بېرىپ يۇرىكىڭىز-نى تەكشۈرتىشىڭىز لازىم. ئەگەر بىرسى كۆرۈلسە دىققەت قىلى-شىڭىز، ئەڭ ياخشىسى يەنىلا دوختۇرخانىغا بېرىپ تەكشۈرتۈپ بېقىشىڭىز لازىم.

قان بېسىمى يۇقىرىلار دىققەت قىلىدىغان سەككىز ئىش

1. كەيپىياتى نورمال بولۇش. خاپا بولماسلىق، بەك خۇشال بولماسلىق، غەزەپلەنمەسلىك، قايغۇرماسلىق، ھەسرەتلەنمەس-لىك، قورقماسلىق، چۆچۈپ كەتمەسلىك؛

2. چوڭ تەرەت راۋان بولۇش؛

3. ئۆز ۋاقتىدا دورا ئىستېمال قىلىپ، قان بېسىمىنى كونترول قىلىپ تۇرۇش؛

4. ئەگەر باش قېيىش، باش قاتتىق ئاغرىش، كۆڭۈل ئېلىشىش، نەرسىلەرنى ئېنىق كۆرەلمەسلىك، پۈت - قوللار ئۇيۇشۇش، تارتىشىپ قېلىشتەك ئەھۋاللار كۆرۈلسە، دەرھال دوختۇرخانىغا بېرىپ دېئاگنوز قويدۇرۇپ داۋالىتىش كېرەككى، ۋاقتىنى كېچىكتۈرۈشكە ھەرگىز بولمايدۇ؛

5. يېتەرلىك ئۇخلاشقا كاپالەتلىك قىلىش، ئادەتتە ئالتە

ئۇيغۇر كتاب تورى بىكتى
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ يېڭى نادىرسى www.uyghurkitap.com

سائەتتىن ئارتۇق ئۇخلاش؛

6. يېشىل كۆكتاتلار، مېۋىلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلىپ، زۆرۈر ۋىتامىن ۋە مىنېرال مادداللارنى تولۇقلاپ تۇرۇش؛

7. ئېغىر جىسمانىي پائالىيەتلەر بىلەن شۇغۇللانماسلىق.

مۇۋاپىق تۇرده بەدەن چېنىقتۇرۇپ تۇرۇش، جىنسىي مۇناسىۋەتكە چەك قويۇش؛

8. ھاراق ئىچىمەسلىك، تاماكا چەكمەسلىك، سېمىز گۆش، ھايۋانات يېغى، ھايۋاناتلارنىڭ ئىچكى ئەزالىرىنى ئىستېمال قىلماسلىق، ئورۇق گۆش، بېلىق قاتارلىقلارنى مۇۋاپىق تۇرده يەپ تۇرۇش، پۇرچاق يېمەكلىكلەرنى كۆپرەك ئىستېمال قىلىش.

مېڭىگە قان يېتىشمەسلىكنى جىددىي قۇتقۇزۇش ئۇسۇلى

مېڭىگە قان يېتىشمەسلىك كېسەللىكىنىڭ ئالامىتى بولسا بىمار چۈشكۈرىدۇ، ئاندىن كېيىن كۆڭلى ئېلىشقاندەك بولۇپ، پۈتۈن بەدىنى بىئارام بولىدۇ، يۈرىكى ئاغرىيدۇ، كۆز ئالدى قاراڭغۇلىشىپ، تورلۇشۇپ، خۇددىنى يوقىتىپ يىقىلىدۇ.

جىددىي قۇتقۇزۇش ئۇسۇلى: (1) بىمارنىڭ بېشىنى تۆۋەن يۈزىنى يانتۇ قىلىپ، ئوڭدىسىغا ياتقۇزۇپ، پۈتىنى ئېگىز قويۇش كېرەك؛ (2) ياقىسىنى، بەلبېغىنى، چىگىلىك نەرسىلەرنى بوشىتىۋېتىش لازىم؛ (3) ھاۋا ئۆتۈشىدىغان تىنچ جايغا يۆتكەپ، ئوڭدىسىغا ياتقۇزۇپ، يوتقانلارنى ئوبدان يېپىپ، ئىسسىق ساقلاش كېرەك؛ (4) بىمارنىڭ قولىنى، پۈتىنى ۋە چېكىسىنى ئۇۋۇلاپ، سوغۇق لۆڭگە بىلەن يۈزىنى ئېرتىپ ياكى بۇرنىنىڭ ئاستىنى (بۇرۇن بىلەن كالپۇكنىڭ ئوتتۇرىسىنى)

ئاستا بېسىش كېرەك، بەك كۆچەپ بېسىپ تېرىسىنى زەخىملەن-
دۇرۇپ ھۆسنىگە تەسىر يەتكۈزۈپ قويماسلىق لازىم؛ (5) ھو-
شىغا كەلگەندىن كېيىن بىر ئاز ئىسسىق سۇ ياكى ئىچىملىك
بېرىپ، تىنچ دەم ئالدۇرۇش كېرەك. ئەگەر بىمار ئويغانماي
يېمەك - ئىچمەكنى يۇتالمايدىغان بولسا زادىلا بەرمەسلىك كېرەك.

دورىلارنى «بىر كۈندە ئۈچ قېتىم» ئىچىش دېگەننى قانداق چۈشىنىش كېرەك؟

كىشىلەر ئادەتتە غەربچە دورىلارنى «بىر كۈندە ئۈچ قېتىم» ئىچىش دېگەننى ئەتىگەن، چۈش، كەچتە ئىچىش دېگەنلىك، دەپ چۈشىنىدۇ. بۇ، بىر خىل ئىلمىي بولمىغان خاتا چۈشەنچە.

غەربچە دورىلارنى «بىر كۈندە ئۈچ قېتىم» ئىچىش دېگەن ئۆلچەم 24 سائەت ئىچىدە ئادەم بەدىنىدىكى قانىنىڭ قويۇقلۇقى-نىڭ ئۆزگىرىشىگە ئاساسەن بېكىتىلگەن بولۇپ، 24 سائەت ئىچىدە ئۈچ قېتىم، يەنى ھەر سەككىز سائەتتە بىر قېتىم ئىچىش دېگەنلىك. دورىنى ھەر كۈنى ئىككى قېتىم ئىچىش دېگەنلىك، ھەر كۈنى تۆت قېتىم دېيىلسە، ھەر ئالتە سائەتتە بىر قېتىم ئىچىش كېرەك. دېمەك، دورا ئىچىش ۋاقتىنى 24 سائەت بويىچە ھېسابلىغاندا، دورىنىڭ ئۈنۈمى بولىدۇ.

رېماتىزم كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغانلار نېمىلەرگە دىققەت قىلىشى كېرەك؟

1. چارچىماسلىق كېرەك. ئېغىر ئەمگەككە قاتناشماسلىق، بولۇپمۇ كېسىلى ئېغىرراقلار ئېغىر ئىشلارنى قىلماسلىق لازىم.
2. يېمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلىشقا دىققەت قىلىش كې-رەك. ئوزۇقلۇق ۋە ئىچىملىكنىڭ يېتەرلىك بولۇشىغا كاپالەت-

ئۇيغۇر كتاب توربېكتى
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ يېڭى ئادرېسى www.uyghurkitap.com

لمك قىلىش، ئاچچىق - چۈچۈك يېمەكلىكلەرنى يېمەسلىك، مېۋە - چېۋىنى كۆپرەك ئىستېمال قىلىپ، چوڭ تەرەتنىڭ راۋان بولۇشىغا كاپالەتلىك كىلىش لازىم.

3. زۇكام بولغان هامان داۋالىنىش كېرەك. مۇهىمى زۇ-كام بولۇشنىڭ ئالدىنى ئېلىش كېرەك. ئۆي هاۋاسىنىڭ ساپلى-قىغا كاپالەتلىك قىلىش، ئاممىۋى هاجەتخانىلار ۋە كىشىلەر زىچ توپلاشقان ئورۇنلارغا بارماسلىق كېرەك.

4. ئەگەر رېماتىزملىق يۈرەك كېسەللىكى، يۈرەك زەئىپ-لىشىش ئەهۋالى بولسا (يۆتىلىش، نەپەس قىسىلىش، كېچىسى ئوڭدا ياتالماسلىق، ئىششىش قاتارلىقلار يۈز بەرسە)، يۈرەك مۇسكۇلىنىڭ قىسقىرىشىنى كۈچەيتىدىغان دورىلارنى، سۈيدۈك هەيدەيدىغان دورىلارنى ئىچىپ بېرىش، كىچىك تەرەتنىڭ مىقدا-رىغا ۋە قاندىكى ئېلېمېنتلارنىڭ تەڭپۇڭلۇقىغا دىققەت قىلىش كېرەك.

5. ئەگەر يۈرەك رىتمى تەكشى بولمىسا، جىددىيلەشمەس-تىن يۈرەك رىتمىنىڭ ئۆزگىرىش ۋاقتى قاتارلىقلارنى دوختۇرغا مەلۇم قىلىش كېرەك.

6. رېماتىزم قوزغالغان بولسا يېتىپ دەم ئېلىش، دوختۇر-نىڭ كۆرسەتمىسى بويىچە پېنىتسىللىن ئوكۇلى سالدۇرۇش كې-رەك.

7. كېسەللىكنىڭ قايتا قوزغىلىشىدىن ساقلىنىش هەم ۋاق-تىدا ئالدىنى ئېلىش كېرەك.

يۈرەك مۇسكۇل تىقىلمىسىغا گىرىپتار بولغانلار نېمىلەرگە دىققەت قىلىشى كېرەك؟

يۈرەك مۇسكۇل تىقىلمىسى يۈرەكنى قان بىلەن تەمىنلىگۈ-چى ئارتېرىيىنىڭ توساتتىن توسۇلۇپ، يۈرەككە قان ۋە ئوكسە-

گېپىن يېتىشمەسلىكىدىن كېلىپ چىققان يۇرەك مۇسكۇلىنىڭ ئۆ-
لۈشىنى كۆرسىتىدۇ. يۇرەك مۇسكۇل تىقىلمىسىغا گىرىپتار
بولغانلار تۆۋەندىكى ئىشلارغا دىققەت قىلىشى كېرەك:
1. ۋاقتىدا دورا يېيىش، ۋاقتىدا تەكشۈرتۈپ تۇرۇش كې-
رەك. دورىنى دوختۇرنىڭ كۆرسەتمىسى بويىچە يېيىش، يۇرەك
سانجىقى قوزغالغان ۋاقىتتىكى ئالامەتلەرگە ۋە دورا يېگەندىن
كېيىن دورىنىڭ ئۈنۈمىگە دىققەت قىلىش، دورىنى ئۈزلۈكسىز
توختاتماسلىق كېرەك. يۇرەك سانجىقى كۆرۈلمىسىمۇ دوختۇرغا
قەرەللىك تەكشۈرتۈپ تۇرۇش، بولۇپمۇ كۆكرەك قىسمىدا بىئا-
راملىق كۆرۈلسە دەرھال دوختۇرخانىغا بېرىش كېرەك.
2. تۇرمۇش ئادىتىگە دىققەت قىلىش كېرەك. تاماكا چەك-
مەسلىك، ھاراق ئىچمەسلىك، تاماقنى ئاز - ئاز ۋە تۇزسىز،
مايسىزراق يېيىش، ۋىتامىنلىق يېمەكلىكلەرنى كۆپرەك، تاتلىق
يېمەكلىكلەرنى ئاز يېيىش، چوڭ تەرەتنىڭ راۋان بولۇشىغا كاپا-
لەتلىك قىلىش كېرەك.
3. كۆڭۈلنى خوشال تۇتۇش، ھاياجانلىنىش، ئاچچىقلە-
نىشتىن ساقلىنىش كېرەك. زىيادە چارچىماسلىق، مۇۋاپىق يول
يۇرۇش، سىرتقا چىققاندا، يۇرەك قۇتقۇزۇش دورىسىنى ياندىن
ئايرىماسلىق كېرەك. ھاۋا سوغۇق كۈنلەردە ئۆزىنى ئىسسىق
ساقلاش، قىش كۈنلىرى بەك ئەتىگەن سىرتقا چىقماسلىق كې-
رەك.

نېمە ئۈچۈن قېرىغاندا قۇلاق ئېغىرلىشىدۇ؟

ياشانغانلاردىكى ئاڭلاش سېزىم ئەزاسىدا بولىدىغان ئاڭلاش
ئىقتىدارىنىڭ تەدرىجىي چېكىنىشى — قېرىلىقتىن قۇلاق ئېغىر
بولۇش، دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ خىل ئەھۋال ئادەتتە 60 ياشتىن
كېيىن بولسىمۇ، لېكىن 40 ياشتىن باشلاپ بولىدىغانلارمۇ بار.

ئۇنىڭ پاتولۇگىيىلىك ئۆزگىرىشى ئاساسلىق قۇلاق ئىچىدە بولىدۇ. ئادەمنىڭ قۇلىقىدا قۇلاق قۇلۇلىسى دېيىلىدىغان بىر نېمە بولىدۇ. ئۇنىڭ ئىچىدە ئاڭلاش سېزىمىنى قوبۇل قىلىش ئاپپاراتى بولۇپ، بۇ كۆزىتىش ئاپپاراتى دەپ ئاتىلىدۇ. قېرىلىقتىن بولىدىغان قۇلاق ئېغىر پاڭلىق، ئاساسلىقى كۆزىتىش ئاپپاراتى بىلەن نېرۋىنىڭ كىچىكلىشىدىن بولىدۇ، شۇنداقلا قۇلاق قۇلۇ-لىسىنىڭ توقۇلما نېرىپلىرىدىكى پىگمېنىت، كالتسىي چۆكۈندە-لىسى ۋە مايلارنىڭ خاراكتېرىنى ئۆزگەرتىشى بىلەنمۇ قۇلاق پاڭ بولۇپ قالىدۇ.

قۇلاقنىڭ پاڭ بولۇشىغا سەۋەب بولىدىغان بۇ ئۆزگە-رىشلەر كۆپ ھاللاردا شاۋقۇن، قىزىل قان تومۇر قې-تىش، ئوزۇقلۇق يېتىشمەسلىك، ماددا ئالماشتۇرۇش قالايى-مىقانلىشىش، تۇرمۇشتىكى جىددىيلىك، ئىرسىيەت قاتار-لىق ئامىللار بىلەن مۇناسىۋەتلىك. شۇنىڭ ئۈچۈن قېرىلىق-تىن بولىدىغان قۇلاق پاڭلىقنىڭ ئالدىنى ئېلىشتا، ئەڭ ۋە تەنتەربىيىگە مۇۋاپىق قاتنىشىش، تاماكا چەكمەسلىك، يېمەك - ئىچمەك تازىلىقىغا دىققەت قىلىش، ئاقسىل ۋە ماي كۆپ بولغان يېمەكلىكلەرنى يېمەسلىك لازىم.

ئۇزۇن ياشاشنىڭ سىرى

مەشھۇر ئۇزۇن ياشاشنى تەتقىق قىلىدىغان مۇتەخەسىس خۇ-فۇلەن «ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرۈش ئۇسۇلى» دېگەن كىتابىدا «بارلىق پايدىلىق ئامىللار ئىچىدە كىشى ئۆمرىنى قىسقارتىشقا ئەڭ تەسىر كۆرسىتىدىغىنى يامان كەيپىيات، زەئىپ كۆڭۈل. مەسىلەن، ھەسرەت چېكىش، چۈشكۈنلىشىش، قورقۇنچاقلىق، ئاچ كۆز-لۈك، چۆچۈش، ئەندىشە قىلىش، ھەسەتخورلۇق ۋە ئاچچىقلە-نىش قاتارلىقلار» دەپ كۆرسەتكەن.

سوۋېت ئىتتىپاقىنىڭ تېببىي مۇتەخەسسىسى: تەن ساغلامـ
لىقنى ئىلگىرى سۈرىدىغان خىلمۇخىل ئامىللار ئىچىدە، كەيپىـ
ياتنىڭ تۇراقلىق بولۇشى ئالدىنقى ئورۇندا تۇرىدۇ، دەپ قارىـ
غان.

ئەنگلىيىنىڭ ئىككى دوختۇرى: كەيپىياتنى بوغۇپ ۋە دائىم خۇيلىنىپ، چېچىلىپ يۈرىدىغان كىشىنىڭ ئاسانلا راك كېسىلى بولۇپ قالمىغانلىقىنى ئىسپاتلىغان.

ئامېرىكا ئىدو ئۇنىۋېرسىتېتىنىڭ ئامبۇلاتورىيىسى كېسەلـ
لەرنى ستاتىستىكا قىلغاندا، كەيپىياتنىڭ ياخشى بولمىغانلىقى تۈپەيلىدىن كېسەل بولغانلار 76 پىرسەنتنى تەشكىل قىلغان. 250 نەپەر راك كېسىلىنى تەكشۈرگەندە، ئۇلار ئىچىدە ئۇچتىن ئىككى قىسمى كېسەل بولۇشتىن بۇرۇن روھىي ئازابقا ئۇچرىغۇچىلار ئىكەنلىكى بايقالغان.

قاندىكى ماي تەركىبىنى تۆۋەنلىتىدىغان يېمەكلىكلەر

نۇرغۇن كىشىلەر تاجىسىمان قان تومۇرلۇق يۈرەك كېسەلـ
لىكىنىڭ قاندىكى ماي تەركىبىنىڭ ئېشىپ كەتكەنلىكى بىلەن زىچ مۇناسىۋەتلىك ئىكەنلىكىنى بىلىدۇ. ئەگەر يېمەك ـ ئىچمەككە دىققەت قىلمىسىلا، قاندىكى ماي تەركىبىنىڭ ئېشىپ كېتىشىنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ. تۆۋەندىكى يېمەكلىكلەر قاندىكى ماي تەركىبىنى ئازايتىش رولىغا ئىگە:

دادۇر. دادۇر ۋە ئۇنىڭدىن ئىشلەنگەن يېمەكلىكلەردە ئۆـ سۈملۈك ئاقسىلى بىر قەدەر مول. شۇڭا ئۇ قاندىكى ماي تەركىـ بىنى تۆۋەنلىتىش رولىغا ئىگە بولۇپلا قالماي، چوڭ تەرەت ئارقىلىق خولېستېرىننىڭ ئاجرىلىپ چىقىشىنىمۇ ئىلگىرى سۈـ رىدۇ.

لامناریيه (خەيدەي) . خەيدەي قاندىكى خولىستىرىنىنى تۆ-
ۋەنلىتىدۇ. ئۇنىڭ تەركىبىدىكى قوڭۇر يۇسۇن كىسلاتاسى خو-
لىستىرىنىنىڭ قوبۇل قىلىنىشىنى تىزگىنلەپ، ئۇنىڭ سىرتقا
چىقىرىلىشىنى ئىلگىرى سۈرىدۇ.

موگۇ. موگۇ تەركىبىدە ھەر خىل ۋىتامىنلار كۆپ بولۇپ،
قاندىكى ماينى ئازايتىش رولىغا ئىگە.

دولانە. دولانە تەركىبىدە دولانە كىسلاتاسى، لىمون كىسلاتا-
سى مول بولۇپ، ئۇلار قان تومۇرنى كېڭەيتىش، قان بېسىمىنى
چۈشۈرۈش ۋە قاندىكى خولىستىرىنىنى تۆۋەنلىتىش رولىغا ئىگە.

قايمىقى ئىلىۋېتىلگەن كالا سۈتى. بۇ سۈت تەركىبىدە كۆپ
مىقداردا كالتسىي بولۇپ، بەدەننىڭ خولىستېرىنىنى قوبۇل قىلە-
شىنى توسۇيدۇ.

پىياز. پىياز تەركىبىدىكى ۋىتامىن كىسلاتاسى قاندىكى ماي
تەركىبىنى تۆۋەنلىتىپلا قالماي، ئارتېرىيىنىڭ بوتقىسىمان قېتە-
ۋىلىشىنىڭ ۋە قان بېسىمى ئۆرلەپ كېتىشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

تىكەنلىك بىدە. بۇنىڭ تەركىبىدە كاروتىن كۆپ
بولۇپ، قاندىكى خولىستېرىنىنى تۆۋەنلىتىشتە بەلگىلىك
رولىغا ئىگە.

ساماق: ساماق قاندىكى خولىستېرىنىنى
تۆۋەنلىتىدۇ ۋە قان نوكچىسىنىڭ شەكىللىنىشىنى
توسىدۇ.

كۆممىقوناق. كۆممىقوناق تەركىبىدە كالىي، فوسفور، سې-
لىن، ۋىتامىن E كۆپ بولۇپ، ئۇلار قاندىكى خولىستېرىنىنى
تۆۋەنلىتىش رولىغا ئىگە.

يۇقىرىقىلاردىن باشقا چاي، قارا موگۇ (موئې) ، قېتىق،
ئاپتاپپەرەس يېغى، ھەسەل، چوڭ چىلان، كەرەپشە قاتارلىق
يېمەكلىكلەرمۇ قاندىكى ماي تەركىبىنى تۆۋەنلىتىش رولىغا
ئىگە.

زىيادە ئىستېمال قىلىنغان ۋىتامىن كېسەللىك پەيدا قىلىدۇ

ۋىتامىن بىر خىل ئوزۇقلۇق ماددا بولۇپلا قالماستىن بەلكى بىر خىل دورا بولۇپ، ئۇنىڭ بىخەتەرلىك دائىرىسى بولىدۇ. ھەددىدىن زىيادا ئىستېمال قىلىنسا ئورگانىزمدا يىغىلىۋېلىپ، ئوخشاشلا كېسەللىك پەيدا قىلىدۇ.

بېلىق مېيى تەركىبىدە ۋىتامىن A بىلەن ۋىتامىن D بىر قەدەر كۆپ بولۇپ، ۋىتامىن A زىيادە ئىستېمال قىلىنسا باش ئاغرىش، بۇرۇن قاناش، چاچ چۈشۈش، ئورۇقلاش، قان ئازلىق، تېرە قورغاقلىشىپ قىچىشىش، كۆز ئالمىسى پولتىيىپ چىقىپ قېلىش، ئىشتىها تۇتۇلۇش، قەي قىلىش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ. ھەتتا جىگەر زەخىملىنىشكە ئۇچرايدۇ. ۋىتامىن D زىيادە ئىستېمال قىلىنسا، راك كېسىلىنىڭ ئالامىتى كۆرۈلىدۇ. قېرىپ ماغدۇرىدىن كېتىش جەريانىنى تېزلەشتۈرىدۇ. ھەمدە جىگەر ۋە بۆرەكنىڭ زەخىملىنىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

ۋىتامىن B ھەددىدىن زىيادە ئىستېمال قىلىنسا، باش ئاغرىش، كۆز تورلىشىش، ئىچى تىتىلداش، نېرۋا ئاجىزلىشىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

ئۇزۇنغىچە ۋىتامىن C زىيادە ئىستېمال قىلىنسا، قورساق ئاغرىش، ئىچى سۈرۈش، ھەتتا دىئابىت كېسىلى ۋە بۆرەككە تاش چۈشۈشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ۋىتامىن C ئۇزۇن ۋاقىت ئىستېمال قىلىنغاندىن كېيىن ئۇشتۇمتۇت توختىتىلسا، قان بۇزۇلۇش كېسىلىنى پەيدا قىلىدۇ.

ۋىتامىن E ئۇزۇنغىچە ئىستېمال قىلىنسا، قىزىل قان تومۇرنىدا قان نوكچىسى پەيدا بولۇش خاراكتېرىدىكى يالۇغلىنىش

ئۇيغۇر كتاب توربېكتى
www.uyghurkitap.com

پەيدا بولۇپ، تاجسسمان يۈرەك كېسىلىنى قوزغاپ، يۈرەك مۇسكۇلى تىقىلمىسى ۋە دىئابىت كېسەللىكىنى ئېغىرلاشتۇرۇۋېتىدۇ.

خولېستېرىنغا سەل قارىماسلىق لازىم

خولېستېرىن ئادەم بەدىنىدىكى مۇھىم ماددا. ناۋادا خولېستېرىننىڭ بىر تەرەپلىمە تونۇشتا بولساق خولېستېرىن تەركىبى يۇقىرى بولغان بېلىق، گۆش، تۇخۇم، سۈتلەرنى تاماق ئۇستىلى بىلەن يامانلاشتۇرۇپ قويىمىز - دە، يۇقىرى سۈپەتلىك ئاقسىلىق يېمەكلىكلەرنىڭ كېلىش مەنبەسى ئۇزۇلۇپ قېلىپ، ساغلاملىق — ياشلىقنى ساقلاش ئىستىكىدىكى ئوتتۇرا ياشلىق ئاياللار كۆتكەن نەتىجىگە ئېرىشەلمەيدۇ. يېڭى تەتقىقاتلار شۇنى ئىسپاتلىدىكى، پروكسىدلىق مايلار قان تومۇرنىڭ قېتىۋېلىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغان ئاساسلىق ئامىل بولۇپ، خولېستېرىننىڭ قان تومۇرلاردا چۆكمىلەشتۈرۈپ قويىدۇ. پروكسىدلىق مايلارنىڭ ئاۋۇال قان تومۇرنى زىيانغا ئۇچرىتىشىنىڭ سەۋەبىمۇ مانا شۇ يەردە.

كالتسىينىڭ داۋالاش رولى

سۆڭەك بوشىشىش بولسا، ھەيز كەلگەندىن كېيىن ئاياللاردا كۆرۈلىدىغان دائىملىق شۇنداقلا كۆپ كۆرۈلىدىغان بىر خىل كېسەللىك، بەدەندىكى كالتسىي ماددىسىنى تولۇقلاش بۇنداق كېسەلنى داۋالاشنىڭ ئاچقۇچى، بىراق كىشىلەر دائىم ئەتىگەن، چۈش ۋە كەچتىن ئىبارەت ئۈچ قېتىم كالتسىي تابلېتكىسىنى ئىچىدۇ. ئامېرىكا فلورىدا داشۆسى ئاياللار كېسەللىكى بۆلۈمىنىڭ پروفېسسورى نوتېللوس ئەپەندى تەتقىقات جەريانىدا، ئورگا-

نىزمىنىڭ كالتسىيغا بولغان ئېهتىياجىغا بىر ئۇزلۇكسىز جەريان زۆرۈرلىكىنى، كۈندۈزى ئورگانىزم يېمەكلىكتىن كالتسىي مادىسىغا ئىگە بولىدىغانلىقىنى بايقىغان. ئادەم ئۇخلىغاندا قان يېنىلا بەلگىلىك مىقداردىكى كالتسىيغا ئېهتىياجلىق بولۇپ، بۇ ۋاقىتتا ئارام ئېلىش هالىتىدە تۇرغان ئاشقازان - ئۇچەيلەر ئورگانىزمنى يېتەرلىك مىقداردىكى كالتسىي بىلەن تەمىنلىيەلمەيدىكەن، شۇنىڭ بىلەن قانغا ئېهتىياجلىق بولغان كالتسىي ئادەمنىڭ سۆڭىكىدىن ئېلىنىدىكەن، ئەگەر ئۇخلاشتىن بۇرۇن بىر ئىستاكان كالا سۈتى ئىچىپ ئاندىن يەنە كالتسىي تابلېتكىسىنى ئىچىۋەرسە، بۇ كالتسىي ئادەم تېنىنىڭ فىزىئولوگىيىلىك ئېهتىياجىنى تولۇق قامدىيالايدىكەن.

كۆپ ئۇچرايدىغان تېرە كېسەللىكلىرىنى داۋالاشنىڭ ئاددىي ئۇسۇللىرى

كۆپ ۋە دائىم ئۇچرايدىغان تېرە كېسەللىكلىرىگە نىسبەتەن مۇۋاپىق داۋالاش ئۇسۇللىرى قوللىنىلسا، بىر قەدەر ياخشى ئۇنۇمگە ئېرىشكىلى بولىدۇ.

1. سەپكۈن ۋە ئادەتتىكى ئاق داغ. مەلۇم مىقداردىكى قىزىل ماشنى يۇمشاق ئېزىپ، ئېزىلگەن قىزىل ماشىنىڭ ئۇچتىن بىر قىسمىچىلىك گۈرۈچ كېپىكى قوشۇپ ئېلەشتۇرۇپ، هەر بەش گرامنى بىر كىچىك داكىغا ئوراپ، ئۇنى قاياۋاتقان سۇغا چىلاپ ئالغاندىن كېيىن ئازراق سوۋۇتۇپ، كېسەللىك بار ئورۇنغا كۈنىگە ئىككى - ئۈچ قېتىم سۈرۈپ بەرسە ئۇنۇمى ياخشى بولىدۇ.

2. دانىخورەك. 30 — 15 گرام سېمىز ئوتنى قايناتىپ سوۋۇتقاندىن كېيىن دانىخورەك بار ئورۇننى كۈنىگە ئىككى - ئۈچ قېتىم يۇيۇش كېرەك ياكى تەسىرى قوناقتىن كۈنىگە 50 —

40 گرامنی قاینىتىپ، ئىككى قېتىمغا بۆلۈپ ئىچىش كېرەك. مۇشۇ ئۇسۇل داۋاملاشتۇرۇلسا، دانىخورەك ساقىيىپ كېتىدۇ.

3. سۆگەل. يېڭى سېمىز ئوتنىڭ سۈيىنى چىقىرىپ، سۆگەلنىڭ سىرتىغا كۈنىگە بىرقانچە قېتىم سۈرۈپ بەرسە، ياكى تەسۋى قوناقتىن كۈنىگە 50 — 40 گرامنى قاينىتىپ، سۈيىنى ئىككى قېتىمغا بۆلۈپ ئىچىپ بەرسە سۆگەل چۈشۈپ كېتىدۇ.

4. دائىرىلىك چاچ چۈشۈش. ئۈجمە دەرىخىنىڭ ئاق قوۋزىقىدىن 200 — 150 گرامنى سۈدا قاينىتىپ، قويۇلدۇرغاندىن كېيىن ئاستىدىكى دۇغ قىسمىنى تۆكۈۋېتىپ، سۈزۈك قىسمىنى شىشىگە قاچىلاش كېرەك. بۇنى كۈنىگە بىرقانچە قېتىم چاچ چۈشۈپ كەتكەن تېرىگە سۈرۈپ بەرسە ئۈنۈمى ياخشى بولىدۇ.

ھاراق ئىچكەندىن كېيىن تېلېۋىزور كۆرمەك

ھازىرقى زامان پەن ـ تېخنىكىسىنىڭ ئىسپاتلىشىچە، ھاراق تەركىبىدىكى ياغاچ، ياغاچ ئىسپىرتى كۆرۈش نېرۋىسىنى تورۇپلىپ، كۆرۈش دەرىجىسىنى ئېغىر دەرىجىدە تۆۋەنلىتىۋېتىدۇ، تېلېۋىزور كۆرگەندە كۆرۈش قۇۋۋىتى ئاجىزلاپ كېتىدۇ. ھاراق ئىچكەندە بولسا، كۆرۈش نېرۋىسى زىيانغا ئۇچرايدۇ. بۇ ئىككىسى تەڭلا يۈز بەرگەنلىكتىن كۆرۈش قۇۋۋىتى چوڭ زىيانغا ئۇچرايدۇ. شۇڭا ھاراق ئىچكەندىن كېيىن تېلېۋىزور كۆرمەسلىك كېرەك. ياشانغان كىشىلەر ئالاھىدە دىققەت قىلىشى كېرەك.

ئولتۇرۇپ خىزمەت قىلىدىغانلار نېمىلەرگە دىققەت قىلىشى كېرەك؟

ئىشخانىدا ئولتۇرۇپ خىزمەت قىلىدىغانلار خىزمەت جەريانىدا نېمىلەرگە دىققەت قىلىشى كېرەك؟ بۇنىڭدا ئولتۇرۇش ۋا-

قىتغا دىققەت قىلىشى ۋە تەنتەربىيە پائالىيىتى بىلەن شۇغۇللىنىد-
شى لازىم. پرىنسىپ جەھەتتە، ئىككى سائەت خىزمەت قىلغاندىن
كېيىن 30 مىنۇت ئەتراپىدا سەيلى قىلىش، گىمناستىكا، تىك-
تاك توپ ئويناش لازىم. ئۇنىڭدىن باشقا، ئالتە كۈن خىزمەت
قىلغاندىن كېيىن يەنى يەكشەنبە كۈندىن پايدىلىنىپ ۋاقتى ئۇ-
زۇنراق، سالمىقى چوڭ بولغان دەم ئېلىش پائالىيەتلىرى بىلەن
شۇغۇللىنىش لازىم. مەسىلەن، تاغقا چىقىش، سۇ ئۈزۈش قاتار-
لىق پائالىيەتلەرگە قاتنىشىش لازىم. سىرتقى مۇھىت بىلەن
ئۇچرىشىپ تۇرۇش، يېتەرلىك قۇياش نۇرى ۋە ساپ ھاۋا بىلەن
نەپەسلىنىش لازىم.

سالامەتلىكىڭىز ئۈچۈن...

تاماكا چېكىشنى تاشلىماقچى بولغان كىشى، ئاق تۇرۇپنى
پاكىز يۇغاندىن كېيىن قەلەمچە قىلىپ توغراپ ئاچچىقىنى سە-
قىپ چىقىرىۋېتىپ، ئۇنىڭغا مەلۇم مىقداردا قۇم شېكەر سېپىپ،
ھەر كۈنى ئەتىگەندە، بىر تەخسىدىن يەپ بەرسە، تاماكا كىشىگ
لاۋزا تېتىيدىغان بولۇپ، تاماكا چېكىشنى تاشلاش مەقسىتىگە
يەتكىلى بولىدۇ.

مايلىق تاماق يېگەندىن كېيىن ئازراق پەمىدۇر يېيىلسە،
ئۇ ھەزىم قىلىشقا ياردەم بېرىپلا قالماي، بەلكى ھەزىم قىلىش
ناچارلىشىشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

بىر جىڭ پالەكنى سىقىپ سۈيىنى چىقارغاندىن كېيىن
ئۈنى ھەركۈنى ئىككى ۋاق مەلۇم مىقدار گىل ئىستېمال قىلىپ
بەرسە، نامازشام قارىغۇسىنى ساقايتىدۇ. يېرىم جىڭ پالەكنى
قاينىتىپ سۇغا ئۇچ مىنۇت بېسىپ سۈزۈۋالغاندىن كېيىن ئۇنىڭغا
گۈنجۈت مېيى ئارىلاشتۇرۇپ سەي قىلىپ، كۈنىگە ئىككى قې-
تىمدىن يەپ بەرسەقەۋزىيەت كېسىلىگە شىپا بولىدۇ.

قوغۇن ئۇرۇقىنى ئېزىپ ھەسەل بىلەن كۆمىلاچ ياساپ، ھەر كۈنى ئەتىگەندە چىشىنى يۇيۇپ بولغاندىن كېيىن شۇراپ بەرسە، ئېغىز پۇراشنى يوقىتىدۇ. قوغۇن ئۇرۇقىنى ئېزىپ باشقا چاپسا، تەمرەتكىگە داۋا بولىدۇ. قوغۇن يوپۇرمىقىنىڭ سۈيىنى سىقىپ باشقا سۈرسە، چاچنى ئۆستۈرىدۇ.

دورىدىكى شېكەر يالاتمىسىنىڭ رەڭگى

دورىدىكى شېكەر يالاتمىسىنىڭ رەڭگى دورىنىڭ داۋالاش رولىغا ئاساسەن بېكىتىلىدۇ. ئوخشىمىغان رەڭلەر ئوخشاش بولمىغان دورىلارنى ئىپادىلەيدۇ.

شېكەر يالاتمىسى سېرىق رەڭلىك بولسا مەملىكىتىمىزدە ئىشلەنگەن باكتېرىيىگە قارشى، يالۇغنى قايتۇرۇش تۈرىدىكى دورىلار ئىكەنلىكىنى بىلدۈرىدۇ؛ شېكەر يالاتمىسى ئاق رەڭلىك بولسا يۆتەلنى توختىتىپ، يالۇغنى قايتۇرۇش، بەلغەمنى تۈگىتىش تۈرىدىكى دورىلار ئىكەنلىكىنى بىلدۈرىدۇ؛ شېكەر يالاتمىسى كۆك ياكى يېشىل بولسا، ئاغرىق توختىتىش، تىنچلاندۇرۇش، قان بېسىمىنى تۆۋەنلىتىش تۈرىدىكى دورىلار ئىكەنلىكىنى بىلدۈرىدۇ. بىز پەقەت شېكەر يالاتمىسىنىڭ رەڭگى قايسى تۈردىكى دورىلارنى كۆرسىتىدىغانلىقىنى ئېسىمىزدە تۇتساقلا، دورا ئىچكەندە قايسى تۈردىكى دورىلار ئىكەنلىكىنى بىلمۇالايمىز ھەم دورىنى خاتا ئىچىپ قويۇشتىن ساقلىنالايمىز.

سۈدا داۋالاش ئۇسۇلى

ئادەتتە سوۋۇتۇلغان قايناق سۇنى كۆپ ئىستېمال قىلغاندا ئادەم چارچىمايدۇ. بەلكى كېكىرتەك يالۇغى، گال يالۇغى قاتارلىق نەپەس يولىدا داۋاملىق كۆرۈلىدىغان كېسەللىكلەرنىڭ

ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ.

1. سەھەر ئۇرنىدىن تۇرغاندىن كېيىن بىر ئىستاكان سوۋۇتۇلغان قايناق سۇ ئىچىۋەتسە، سۈيدۈكنى راۋانلاشتۇرۇپ، سۈيدۈك يولىنىڭ مىكروبلىنىش پورسىتىنى ئازايتىدۇ.

2. زۇكام بولۇپ باش ئاغرىپ يۆتەلگەندە، لۆڭگىنى قايناق سۇغا چىلاپ سىقىۋەتكەندىن كېيىن كۆز، بويۇن ۋە پېشانىنىڭ ئۈستىگە قويۇپ ئوڭدىسىغا ياتسا ئۇنۇملۇك پايدىسى بولىدۇ.

3. زۇكام بولغاندا ئىسسىق سۇدا پۇتنى يۇسا دىماغ پۇتۇكىنى ئاچىدۇ.

4. كىتاب كۆرۈپ، خەت يېزىپ چارچىغاندا، قايناق سۇ ھوردا ئاستا يۇزىنى ھوردىسا، كۆز شارچىسىدىكى قانىنىڭ ئايلىنىشىنى ئىلگىرى سۈرۈپ، ھارغىنلىقنى يوقىتىدۇ.

5. سوغۇق قايناق سۇغا ئاز مىقداردا لىمون سۈيى قوشۇپ يۇزنى يۇسا، تېرىنىڭ پارقىراقلىقىنى ساقلايدۇ.

شىپالىق مېۋىلەر

ئامۇت. ئۇسسۇزلۇقنى بېسىش، ئۆپكىنى نەملەش، چوڭ-كىچىك تەرەتنى راۋانلاشتۇرۇش رولى بار. بىراق تېنى ئاجىز، ھەزىم قىلىشى ياخشى بولمىغان كىشىلەر ئىستېمال قىلسا مۇۋاپىق كەلمەيدۇ.

بانان. قىزىتمىنى ياندۇرۇپ ئۇچەينى نەملەش، زەھەرنى قايتۇرۇش رولى بار. بىراق بۆرەك يالۇغى كېسىلىگە گىرىپتار بولغۇچىلار ئازراق ئىستېمال قىلىشى كېرەك.

ئالما. ئۆپكىنى نەملەش ۋە يۆتەلنى توختىتىش رولى بار.

ئۇيغۇر كتاب تورى بىكتى
ئۇيغۇرچە كتابلارنىڭ يېڭى ئادرېسى www.uyghurkitap.com

بادام مېغىزى ھەققىدە

بادام مېغىزىنىڭ تەبىئىتى ھۆل ئىسسىق بولۇپ، قۇرۇقلۇق تۇپەيلىدىن ئورۇقلاپ كەتكەن كىشىلەر ئىستېمال قىلسا سەمرىتىدۇ. مېڭىسىگە قۇرۇقلۇق يەتكەن سەۋەبلىك ئۇيقۇسىزلىققا گىرىپتار بولغان كىشىلەر ئىستېمال قىلسا مېڭىگە ھۆللۈك يېتىكىزىدۇ. ئۇنىڭ يەنە كۆزنىڭ كۆرۈش قۇۋۋىتىنى ئاشۇرۇش، ئاۋازى پوتۇپ قالغان كىشىلەرنىڭ ئاۋازىنى ئېچىش، ئېغىز قۇرۇشنى يوقىتىش قاتارلىق ئالاھىدىلىكلىرى بار. داۋاملىق قۇرۇق يۆتىلىدىغان كىشىلەر ئۇنى مەسكى يېغى بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلسا، روھىي كۆتۈرۈلۈپ قالىدۇ. بادام ناھايىتى كەم ئۇچرايدىغان دەرەخ، ئۇنىڭ مېغىزىنىڭ ئەتىۋارلىق ئىكەنلىكىنى بىلگەن كىشىلەردە، جەزمەن ئۇنى ئۆستۈرۈش ئىستىكى قوزغىلىدۇ.

ۋىتامىن B_1ۋە مەجەز

ئوزۇقلۇقشۇناسلار ئادەمنىڭ خاراكتېرى، مەجەزى ئوزۇقلۇق بىلەن بولۇپمۇ ئادەم تېنىدىكى ۋىتامىن B_1بىلەن مۇناسىۋەتلىك ئىكەنلىكىنى بايقىغان.

بىر روھىي كېسەللىكلەر مۇتەخەسسىسىنىڭ ئېيتىشىچە، 115 نەپەر نېرۋىسى قاتتىق ئاجىزلاشقان كېسەلنى ۋىتامىن B_1 بىلەن بىرنەچچە كۈن داۋالىغاندىن كېيىن كېسەللەرنىڭ ئەھۋالىدا ناھايىتى زور ياخشىلىنىش بولغان. ئامېرىكا مەملىكەتلىك ئوزۇقلۇق تەتقىقات جەمئىيىتى B_1نى كېسەللەردىكى ئۇمىدۋارلىق ھېسسىياتىنىڭ راۋاجلىنىشىغا پايدىسى بار، دەپ ھېسابلايدۇ.

بىر نەپەر مېدىتسىنا دوكتۇرىنىڭ تەجرىبە سىنىقىنى قوبۇل

قىلغان كىشىلەر ۋىتامىن B_1 دىن باشقا ئۇز ۋۇقلۇق ماددىسى يېتەر-
لىك بولغان ئوز ۋۇقلۇقلارنى ئىستېمال قىلغان، يەتتە كۈندىن
كېيىن ئۇلارنىڭ كەيپىياتى (كۆڭلى) ئازادە بولمىغان. يەنە
بىرنەچچە كۈن ئۆتكەندىن كېيىن ئۇلارنىڭ خاراكتېرىدە روشەن
ئۆزگىرىش بولۇپ، ئاسانلا ئاچچىقلىنىدىغان بولۇپ قالغان، ئىل-
گىرى مىجەزى ياخشى كىشىلەرمۇ شۇنداق بولۇپ قالغان.

شۇڭا بىز پۇرچاق، كۆممىقوناق ئۇنى، تېرىق، ھايۋانلار
جىگىرى قاتارلىق تەركىبىدە ۋىتامىن B_1 كۆپ بولغان ئوز ۋۇقلۇق-
لارنى كۆپرەك ئىستېمال قىلىشىمىز كېرەك.

ئۇيقۇ ۋە ئۆمۇر

ئامېرىكا راك كېسەللىكلىرى جەمئىيىتىنىڭ يېقىندا ئېلىپ
بارغان بىر قېتىملىق تەكشۈرۈشىدىن مەلۇم بولۇشىچە، ئادەمنىڭ
ئۇخلاش ۋاقتى بىلەن ئۆمرى زىچ مۇناسىۋەتلىك بولىدىكەن. ھەر
كېچىسى تەخمىنەن يەتتە - سەككىز سائەت ئۇخلايدىغانلارنىڭ
ئۆمرى ئەڭ ئۇزۇن، تۆت سائەتمۇ ئۇخلىيالمايدىغانلارنىڭ ئۆلۈش
نىسبىتى بولسا ئالدىنقىلارنىڭ ئىككى ھەسسىسىچىلىك كېلىدە-
كەن؛ ئون سائەت ياكى ئۇنىڭدىنمۇ ئارتۇق ئۇخلايدىغانلارنىڭ 80
پىرسەنتىنىڭ ئۆمرى قىسقا بولىدىكەن. ئۇنىڭدىن باشقا، ئۇيقۇ-
سى ئەڭ ئۇزۇن ۋە ئەڭ قىسقا ئادەملەرنىڭ ئۆزىنى ئۆلتۈرۈۋېلىش
نىسبىتى يۇقىرىراق بولىدىكەن.

سالامەتلىكنىڭ ئون ئۆلچىمى

دۇنيا سەھىيە تەشكىلاتى، تەتقىق قىلىش ئارقىلىق، تەن
ساغلاملىقنىڭ مۇنداق ئون ئۆلچىمىنى خۇلاسىلەپ چىقتى:

1. كۈندىلىك تۇرمۇش ۋە خىزمەت ئۈچۈن تولۇپ - تاشقان

غەيرەت بولۇش. بەك جىددىيلىك ھېس قىلماسلىق؛
2. ھەممە ئىشتا ئۈمىدۋار، پوزىتسىيىسى ئاكتىپ بولۇش، مەسئۇلىيەتنى ئۈستىگە ئېلىشنى خالايدىغان بولۇش؛
3. ئۈيقۇسى ياخشى بولۇش؛
4. مۇھىتقا ماسلىشىشچانلىقى كۈچلۈك بولۇش؛
5. ئادەتتىكى زۇكام ۋە يۇقۇملۇق كېسەللىكلەرگە تاقابىل تۇرالايدىغان بولۇش؛
6. بەدەن ئېغىرلىقى مۇۋاپىق، پىگورى تەكشى بولۇش؛
7. كۆزى نۇرلۇق، ياللوغلانمايدىغان بولۇش، ئىنكاسى ئۆتكۈر بولۇش؛
8. چىشلىرى پاكىز، زىچ، چىش گۆشىنىڭ رەڭگى نورمال، تولا قانمايدىغان بولۇش؛
9. چېچى پارقىرايدىغان، كېپەك يوق بولۇش؛
10. مۇسكۇل تېرىلىرى ئېلاستىك بولۇش، يول ماڭغاندا ئۆزىنى يېنىك ھېس قىلىدىغان بولۇش.

سىناپ كۆرۈك

1. قېرىلىق سەۋەبىدىن ياكى ھەر خىل كېسەللەر سەۋەبىدىن چاچ - ساقال ئاقىرىپ ئالا بولۇپ قالسا، ئۇنى تولۇق ئاقارتىش ئۈچۈن تۇرۇپنى سۇقۇپ سۈيىنى ئايرىپ چاچ - ساقالغا سۈرتسا ۋە بىر كۈن تۇرغۇزۇپ يۇيۇۋەتسە پاختىدەك ئاقىرىدۇ.
2. كاپورنى گولاپتا ئېزىپ، چاچ - ساقالغا سۈرتۇپ ئەتىسى يۇيۇۋەتسە، چاچ - ساقال ئاق ۋە سۈزۈك بولىدۇ.
3. چاچ - ساقاللار ئارىسىدا ئاق ياكى سېرىق موي (تۈك) كۆپ بولۇپ، قارايتىشنى مەقسەت قىلسىڭىز تۆۋەندىكى بويىق پەقەت ئۆچمەيدۇ: ياڭاقنىڭ سىرتقى پوستىنى ئېلىپ ھاۋانچىدا سوقۇپ، ئۇنىڭ ئۈستىگە تۆمۈرچىلەرنىڭ ئوچىقىدىن چىققان

تۆمۈر قالدۇقىنى (داشقىلىنى) سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، كىچىك كوزا ياكى ئېغىزى كەڭ شىشىلەرگە قاچىلاپ بىر ئاي ئاپتاپتا تۇرغۇزۇلسا ياكى يۇقىرىقىلارنى ئۈزۈم سىركىسى بىلەن قاينىتىپ ئېلىپ، بىر ھەپتە قويۇپ ئىشلەتسە ئاجايىپ بوياق بولىدۇ.

ئەگەر چاچقا ئىشلىتىش توغرا كەلسە، بىر سەر قەلەمپۇر بىلەن يېرىم سەر مىخدارچىن (گۈلدارچىن) نى سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ ئىشلەتسە بەك قېنىق، سۈپەتلىك بولىدۇ.

4. ھەر خىل سەۋەبتىن بېشى قايىدىغان، ئورنىدىن تۇرغاندا كۆزىدىن ياش ئۇچقاندەك ئوت چاقناش ھادىسىسى يۈز بېرىدىغان، كۆزى قاراڭغۇلىشىدىغان كىشىلەر شېكەر بىلەن تەييارلىغان گۈلقەنتنى چىلان ۋە تەمرى ھىندى بىلەن قاينىتىپ ئىچسە، تەسىرى روشەن بولىدۇ.

5. بەدىنىدە قىچىشقاق كېسىلىكى بار كىشىلەر گۈڭگۇرت يېغىنى سۇ بىلەن قاينىتىپ، سۇ سەل سوۋۇغاندا بەدىنىنى يۇيۇپ بەرسە قىچىشقاقنى يوقىتىدۇ.

6. سوغۇق يەل سەۋەبىدىن باش ئاغرىپ، باشقا دورىلار كار قىلمىسا، لاچىندانىدىن 30 تالنى يۇمشاق سوقۇپ بۇرۇن ئىچىگە پۈركىسە ياكى پۈراپ بەرسە يەلدىن بولغان باش ئاغرىقىنى توختىتىدۇ (بۇ خىل باش ئاغرىشتا باش دائىم ئىسسىق بولىدۇ)، ئادەتتىكى دورىلار تەسىر قىلمايدۇ.

7. سوغۇقتىن بولغان باش ئاغرىشتا، قەلەمپۇرنى يۇمشاق ئېزىپ ئازغىنە ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ، پېشانىگە چېپىپ بەرسە باش ئاغرىقى توختايدۇ. بۇنىڭ نىشانىسى شۇكى، بۇرۇندىن سۇ ئاقىدۇ، بەلغەم ئاق، قىزىتما بولمايدۇ.

8. تولا ھىق تۇتىدىغان كىشىلەر، سېرىق چېچەكنىڭ شاخ-يوپۇرماق ۋە ئۇرۇقىنى قاينىتىپ ئىچىپ بەرسە ھىق تۇتۇش توختايدۇ.

9. بەدىنى قۇرۇق، ئۇيقۇسى كەمچىل كىشىلەر شاپتۇلنى

ئۇيغۇر كتاب تور بېكىتى
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ يېڭى نادىرى www.uyghurkitap.com

كۆپرەك ئىستېمال قىلىشى كېرەك. شاپتۇل بولمىسا قېقىنى چىلاپ ئىچىش كېرەك.

10. قولىنىچى كېسىلى بارلار، قورسىقىدا يەل كۆپلۈكىدىن قورسىقى غورقىرايدىغان كىشىلەر نەشپۈت بىلەن ئامۇتتىن پەرىز قىلىشى كېرەك، بولۇپمۇ ئامۇتتىن.

11. بەدىنىدە قاداق تۇرۇۋالىدىغان كىشىلەر، سەۋزە ئۇرۇ-قىدىن يېرىم سەرنى سوقۇپ ئازراق شېكەر ئارىلاشتۇرۇپ قاينىق سۇ بىلەن ئىچىۋەتسە قاداق تارقايدۇ. ئۇزۇن مۇددەت داۋاملاش-تۇرسا، جىسمانىي كۈچىنى ئاشۇرىدۇ.

بالىلارغا پالەكنى كۆپ يېگۈزۈش پايدىسىز

پالەكتە كۆپ مىقداردا تۆمۇر مادداسى ۋە ھەر خىل ۋىتامىن-لار بولۇپ، نۇرغۇنلىغان كىشىلەر پالەكنى كۆپ ئىستېمال قىلسا قانىنى تولۇقلايدۇ، بالىلارنىڭ ئۆسۈپ يېتىلىشىگە پايدىلىق، دەپ قارايدۇ. ئەمەلىيەتتە، پالەك تەركىبىدە تۆمۇر مادداسى كۆپ بولغىنى ئۈچۈن ئادەم بەدىنى تەستە قوبۇل قىلىدۇ. شۇڭا بوۋاق-لار بەدىنىدىكى تۆمۇر مادداسىنى تولۇقلاش، قان كۆپىيىشىنى ئىلگىرى سۈرۈشتە ياخشى ئۇنۇم بەرمەيدۇ. ئەكسىچە پالەك بالا-لارنىڭ ئۆسۈپ يېتىلىشىدە ئېھتىياجلىق بولغان بىر مۇھىم خام ئەشيا كالتسىينى كېمەيتىۋېتىدۇ. چۈنكى، پالەكنىڭ تەركىبىدە ئاتسىدى پولتىس كۆپ بولغاچقا، ئۇ ئادەم بەدىنىگە كىرگەندىن كېيىن ئاشقازان، ئۇچەي يوللىرىدىكى باشقا يېمەكلىكلەر تەركى-بىدىكى كالتسىي بىلەن بىرلىشىپ، ئاسان ھەزىم بولمايدىغان ھەم ئاسان قوبۇل بولمايدىغان ئاتسىدى پولتىس كالتسىينى ھاسىل قىلىدۇ. بالىلارنىڭ ئۆستىخىنى ۋە چىشلىرىنىڭ ئۆسۈپ يېتىلە-شى كالتسىيدىن ئايرىلالمايدۇ. شۇڭلاشقا، پالەكنى بەك كۆپ

ئىستېمال قىلىش بالىلارنىڭ ئۇستىخان ۋە چىشلىرىنىڭ ئۆسۈپ يېتىلىشىگە تەسىر يەتكۈزىدۇ.

بويۇم ئۆسمۈن دېسىكىز...

ئەگەر بويۇم ئېگىز، بەدىنىم تېمەن بولسۇن دېسىكىز، مۇھىمى، بەدەن چېنىقتۇرۇش بىلەن شۇغۇللىنىڭ. ئادەم بەدەن چېنىقتۇرۇش بىلەن داۋاملىق شۇغۇللانسا بەدەن ساپ ھاۋا، قۇياش نۇرى بىلەن ئۇچرىشىپ قان ئايلىنىش ۋە ماددا ئالمىشىش ئىلگىرى سۈرۈلىدۇ، بۇ سۆڭەكنىڭ ئۆسۈپ يېتىلىشىگە پايدىلىق. ئۇنىڭدىن باشقا ئوزۇقلىنىشقا ئەھمىيەت بېرىپ تۇخۇم، بېلىق، گۆش قاتارلىقلارنى ئىستېمال قىلىش بىلەن شوخلا، بەسەي، سەۋزە، چىكسەي، پالەك قاتارلىق كۆكتاتلارنى ۋە ھەر خىل ھۆل مېۋىلەرنى يەپ تۇرۇش لازىم. بۇلاردا ۋىتامىنلىق ماددىلار كۆپ بولۇپ، بويىنىڭ ئۆسۈشىنى تېزلىتىپ ساغلاملىقىنى ئاشۇرىدۇ.

بالىلارنىڭ بۇرنىغا...

بالىلارنىڭ بۇرنىغا بىرەر نەرسە كىرىپ كەتكەندە، ھەرگىز مۇ كوچىلماسلىق كېرەك. چۈنكى كوچىلىغانسېرى كىرگەن نەرسە تېخىمۇ ئىچكىرىلەپ كېتىدۇ. ئەگەر ياخشىسى بۇرۇننىڭ بىر نەرسە كىرمىگەن تۆشۈكىنى ئېتىۋېلىپ تۇرۇپ سىرتقا نەپەس چىقارغۇزۇش ياكى چۈشكۈرگۈزۈش ئارقىلىق كىرگەن نەرسىنى سىرتقا چىقىرىۋەتكەن تۈزۈك.

ئۇيغۇر كتاب توربېكتى
ئۇيغۇرچە كتابلارنىڭ يېڭى ئادرېسى www.uyghurkitap.com

باللار ۋە ئالته خىل يېمەكلىك

1. كېلا تۇرىدىكى ئىچىملىكلەر. بۇ خىل ئىچىملىكلەر تەركىبىدىكى كۇفىت مەركىزي نېرۋا سىستېمىسىنى كۇچلۇك غىدىقلاش رولىنى ئويناپ، باللارغا يوشۇرۇن زىيان يەتكۈزىدۇ.

2. ئېتىلدۇرۇلغان گۇرۇچ. بۇنىڭ تەركىبىدىكى قوغۇشۇن مىقدارى يۇقىرى بولۇپ، نېرۋا، ھەزىم قىلىش يوللىرى ۋە قان ئىشلەپچىقىرىش ئىقتىدارىنى زىيانغا ئۇچرىتىدۇ، ھەتتا باللاردا قوغۇشۇندىن زەھەرلىنىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

3. مېھرىگىياھ. بۇ خىلدىكى يېمەكلىكلەر ئىلگىرى سۇ-رۇش خاراكتېرىدىكى گورمون ئاجرىتىپ چىقىرىش رولىنى ئوي-ناپ، بالدۇر بالاغەتكە يېتىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىپ، بەدەننىڭ نورمال ئۆسۈشىگە ئېغىر تەسىر كۆرسىتىدۇ.

4. سېغىز. سېغىزنىڭ تەركىبىدە ئېلاستىكىلىقنى ئاشۇ-رۇش خۇرۇچى قاتارلىق كۆپ خىل خۇرۇچلار بولۇپ، بۇلارنىڭ ھەممىسى مىكرو مىقداردا زەھەرلەش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

5. پالەكنى باللارغا كۆپ ئىستېمال قىلغۇزغاندا، بەدىنىدە كالتسىي يېتىشمەسلىكنى كەلتۈرۈپ چىقىرىپ ئۇستىخان ۋە چىشلىرىغا تەسىر كۆرسىتىپ، بۇيى ئۆسمەسلىكنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

6. شېكەر جەۋھىرى. باللارغا شېكەر جەۋھىرىنى كۆپ ئىستېمال قىلغۇزغاندا، قان ئېلاستىكىلىقنى ئازايتىپ بۆرەك ئاجىزلاپ كېتىش، ئۆپكە سۇلۇق ئىششىقى قاتارلىق كېسەللىك-لەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىپ بۆرەك، مېڭە، دوۋساق قاتارلىق ئىچكى ئەزالارغا زىيان يەتكۈزىدۇ.

بالىنىڭ تىلىنى ئىنتىك چىقسۇن دېسىڭىز...

بالىڭىزنىڭ تىلى چىقماستا بەزى قوشاقلارنى ئېيتىپ بەرسە- ڭىز، تىلى چىققاندىن كېيىن بالار سىز ئۆگەتكەن قوشاقلارنى ئوبدانلا ئېيتىپ بېرەلەيدۇ، بۇ ئەجەبلىنەرلىك ئىش ئەمەس. بىر ياش ئۆپچۆرىسىدىكى بالىنىڭ تاۋۇش چىقىرىش ئەزاسى تېخى پىتىلمىگەن بولىدۇ، لېكىن سىزنىڭ سۆزلىرىڭىز بالىنىڭ مې- ڭىسىدە بىر خىل سىگنال بولۇپ ساقلىنىدۇ. بالىنىڭ تاۋۇش چىقىرىش ئەزاسى پىتىلگەندىن كېيىن مېڭىدە ساقلىنىقلىق سى- گنال تاۋۇش چىقىرىش ئەزاسىغا پىتىپ بارىدۇ، شۇڭا بالا تىلى چىقىش بىلەنلا خېلى ئەرسىلەرنى دېيەلەيدىغان بولىدۇ.

بالىلاردىكى كۆك يۆتەلنى داۋالاش

1. 15 گرام خاسىڭ مېغىزى، 1.5 گرام قىزىلگۈل، 15 گرام سوقۇلغان تاۋۇز ئۇرۇقى، 30 گرام ناۋاتنى قوشۇپ سۇدا قاينىتىپ چاي ئورنىدا ئىچۈرۈش لازىم.

2. بىر دانە ئۆردەك تۇخۇمىغا 30 گرام ناۋات بىلەن ئازراق سۇ قوشۇپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ يېگۈزۈش لازىم.

3. ئىككى دانە نەشپۈتنى پاكىز يۇيۇپ، ئوتتۇرىدىن ئىككى قىسىپ ئۇرۇقىنى ئېلىۋەتكەندىن كېيىن ھەر بىرىنىڭ ئىچىگە بىر گرامدىن چاكاندا سېلىپ، نەشپۈتنى يېپ بىلەن مەھكەم باغلاپ، جىمىدىلدە هورداپ پىشۇرغاندىن كېيىن چاكاندىنى ئېلىۋېتىپ، ئەتىگەن ۋە كەچتە بىر دانىدىن يېگۈزۈش لازىم.

ئۇيغۇر كتاب تورى بېكتى
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ يېڭى ئادرېسى www.uyghurkitap.com

سازاڭ مەددىسىنى يوقىتىشنىڭ يېڭى ئۇسۇلى

سازاڭ مەددە كېسەللىكى — بالىلاردا كۆپ ئۇچرايدىغان ئۇچەي يولىدىكى بىر پارازىت قۇرت كېسەللىكى بولۇپ، يېزىلار-دىكى بالىلار بۇ كېسەللىك بىلەن كۆپ ئاغرىيدۇ. ئىلگىرى بۇ خىل كېسەلنى مەددە چۈشۈرگۈچى دورىلار ئارقىلىق داۋالايتتى. بىراق بۇ خىل دورىلارنىڭ ئەكس تەسىرى چوڭراق بولغاچقا، بالىلاردا قورساق ئاغرىش، ئىچى سۇرۇش، كۆڭۈل ئاينىش، قۇسۇش، باش قېيىش، ماغدۇرسىزلىنىش قاتارلىق كېسەللىك ئالامەتلىرىنى پەيدا قىلىپ، خېلى ئاۋارىچىلىقلارنى كەلتۈرگەن.

يېقىندا ئىچكى موڭغۇل تېببىي ئىنستىتۇتى بىلەن ئازادلىق ئارمىيە «205» دوختۇرخانىسى بىرلىشىپ، سازاك مەددىسىنى يوقىتىشنىڭ يېڭى ئۇسۇلىنى تېپىپ چىقتى. ئۇلارنىڭ ئۇسۇلى مۇنداق: بىرنەچچە ماگنىت پارچىسىنى تېپىپ كېيلىپ، ئۇنى پىلاستىر (جياۋبو) بىلەن قورساققا چاپلاش كېرەك. بۇ خىل ئاددىي ئۇسۇلنىڭ سازاڭ مەددىسىنى يوقىتىش ئۇنۇمى يۇقىرى بولۇپ، 2.95 پىرسەنتكە يەتكەن. ئۇنىڭ ئۇستىگە بۇ ئۇسۇلنىڭ ھېچقانداق ئەكس تەسىرى بولمايدۇ.

بالىنى قاتتىق تەۋرەتمەسلىك لازىم

بەزى كىشىلەر بالىنى قولىغا ئېلىپ بار كۈچى بىلەن تەۋرەتمىدۇ ھەمدە بالىنى ئاسمانغا ئېتىپ يەنە تۇتۇۋالمىدۇ. بۇنداق قىلىپ بالىنى ئويىنىتىش ئەمەلىيەتتە بالىنى قەستلىگەن بىلەن باراۋەر. بالىلارنىڭ بولۇپمۇ بوۋاقلارنىڭ بېشى چوڭ ۋە ئېغىر بولۇپلا قالماستىن يەنە مۇسكۇللىرىمۇ ناھايىتى ئاجىز بولىدۇ. شۇنداقلا بالىلارنىڭ چوڭ مېڭىسىنىڭ تازا تەرەققىي قىلىۋاتقان

باسقۇچىدۇر. شۇڭلاشقا بالىنى قاتتىق تەۋرەتكەندە، بالىنىڭ گە-
دەن ئومۇرتقىلىرى ۋە مېڭە قۇرۇلمىسىنىڭ ئۆسۈشىگە بۇزغۇنچى-
لىق قىلىنىپ، ئەقلىي قابىلىيىتىنىڭ تەرەققىي قىلىشىغا توس-
قۇنلۇق بولۇپلا قالماي يەنە تۇتقاقلىق، سارانچىلىق، يۇلۇن بېسىمى
ئارتىپ بوينى قىڭغىيىپ قېلىش كېسىلىگە گىرىپتار بولۇشقا
سەۋەبچى بولۇپ قالىدۇ.

بوۋاقلار نەرسىلەرنى يۇتۇۋالغاندا...

بوۋاقلار تۇڭمە، مېتال پۇل قاتارلىق نەرسىلەرنى يۇتۇۋېلىپ
ھەتتا ئاشقازانغىچە بېرىپ بولغان ئەھۋالدا، بىر تۇتام كۈدە (جۈ-
سەي) نى پاكىز يۇيۇپ توغرىمايلا قاينىاق سۇدا پىشۇرۇپ، سۈزۈپ
ئۈستىگە ئازراق ئۆسۈملۈك يېغى تۆكۈپ، بالىغا يېگۈزۈش كې-
رەك.

چۈنكى، كۈدىدە كۆپ مىقداردا «سىللۇلوزا» (تالالىق ما-
دا) بولغاچقا، يۇتۇۋالغان يات نەرسىگە چىرمىشىدۇ ھەمدە ئاشقا-
زان ۋە ئۇچەيلەرنىڭ لۆمشىشى ئارقىلىق تۆۋەنگە چۈشۈپ، ئادەتتە
بەش كۈن ئىچىدە چوڭ تەرەت بىلەن قوشۇلۇپ چۈشۈپ كېتىدۇ.
مۇبادا قىزىلئۆڭگەچتە توختاپ قالغان ئەھۋالدا، پەقەت دوخ-
تۇرنىڭ قۇتقۇزۇشىنى ئۆتۈنۈش كېرەك.

بالىلار يېمەك ـ ئىچمىكىدە...

بالىلار كۆپرەك تاماق يېسە، بولۇپمۇ مايلىق گۆش ۋە قەنت
ـ گېزەك قاتارلىق ساپ ئىسسىقلىق يېمەكلىكلەرنى يېسە، ئور-
گانىزم ھەرىكەتلىنىپ سەرپ قىلىنىدىغان ئىسسىقلىق مىقدارى
زور دەرىجىدە ئېشىپ كېتىپ، قالغان ئىسسىقلىق مايغا يىغىلى-
دۇ. ماي مېڭە توقۇلمىلىرىغا يىغىلىپ «سېمىز مېڭە»نى شە-

كىللەندۇرۇپ، مېڭە گودائللىرىنى تۇزۇپ مېڭىدىكى قۇرتلارنى ئازايتىدۇ. نېرۋىدىكى ئېلېكتىر تورلىرىنىڭ يېتىلىشىنى ئاجىز-لىتىپ ئەقىل - پاراسەت تۆۋەنلەيدۇ. بۇنىڭدىن باشقا، چوڭ مېڭە ئۇستىگە ئالغان ھەرىم قىلىش ۋە شۇمۇرىدىغان ئاشۇ بىر قىسىم ئورۇننىڭ يۇكىنى ئېغىرلاشتۇرۇۋېتىپ، چوڭ مېڭىدىكى تىل، خاتىرە ۋە تەپەككۇرغا مەسئۇل بولىدىغان زېھنىي ئورۇننى تور-مۇزلاپ قويىدۇ ۋە زېھنىگە تەسىر قىلىدۇ.

بوۋاقلارنى ئاپتاپتا بېقىشنىڭ پايدىسى كۆپ

بەزى ئاتا - ئانىلار بوۋاقلارنىڭ ئاپتاپتا قارىداپ كېتىشى-دىن، كۆز ۋە ئەتىيازدا زۇكامداپ قېلىشىدىن ئەنسىرەپ بوۋاقلا-رنى ئاپتاپقا سېلىشقا ئەھمىيەت بەرمەيدۇ. بۇ، بوۋاقنىڭ نورمال ۋە ساغلام ئۆسۈپ يېتىلىشىگە پايدىسىز.

كۈن نۇرى ئادەم بەدىنىگە، بولۇپمۇ بوۋاقلارغا بەك پايدا-لىق. ئۇنىڭ ئاساسلىق رولى تۆۋەندىكى ئىككى جەھەتتە ئىپادىلى-نىدۇ:

1. كۈن نۇرىدىكى ئىنفىرا قىزىل نۇرنىڭ ئادەم بەدىنى ئىسسىقلىق ئېنېرگىيىسى بىلەن تەمىنلەش رولى بولغاچقا، قان ئايلىنىشىنى ياخشىلاپ، ماددا ئالماشتۇرۇشنى جانلاندۇرىدۇ.

2. كۈن نۇرىدىكى ئۇلترا بىنەپشە نۇر تېرىدىكى باكتېرىيە-لەرنى يوقىتىش، بەدەننىڭ قارشىلىق كۈچىنى ئاشۇرۇش رولىغا ئىگە. ئۇ تېرىدىكى ئېرگوستررولنى ۋىتامىن D غا ئايلاندۇرۇپ، بەدەندىكى كالتسىي، فوسفور قاتارلىق ماددىلارنىڭ سۈمۈرۈلۈشى-نى ئىلگىرى سۈرىدۇ. شۇ ئارقىلىق بوۋاقلاردىكى راخىت كېسىلى-لىكىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

بوۋاقلارنى ئاپتاپتا بېقىشتىكى ئەڭ مۇۋاپىق پەيت كۈزنىڭ ئاخىرقى مەزگىللىرى ۋە ئەتىياز پەسلىدىكى ھاۋا ئوچۇق كۈنلە-

رى بولۇپ، ئەتىياز پەسلىدە چۈشتىن بۇرۇن ۋە چۈشتىن كېيىن كىچىك كۈن نۇرى كۈچلۈكرەك بولغان ۋاقىت يەنى ئۇلتىرا بىنەپشە نۇرنىڭ مىقدارى نىسبەتەن يۇقىرىراق بولغان پەيتنى تاللاش لازىم. بۇۋاقلارنىڭ چوڭىيىشىغا ئەگىشىپ، ئاپتاپتا بېقىش ۋاقتىنى پەيدىنپەي ئۇزارتىش لازىم. لېكىن بەك ئۇزاق بولۇپ كەتمەسلىكى كېرەك.

نېمە ئۈچۈن بۇۋاقلارنىڭ يىغىسىنى پايدىلىق دەيمىز؟

بۇۋاقلار يىغلىغاندا كۆزىنى يۇمۇۋلىپ، ئاغزىنى ئېچىپ، قولىنى پۇلاڭلىتىپ، تېپىچەكلەپ يىغلايدۇ، بۇ ماھىيىتە ناھايىتى ئوبدان بەدەن چېنىقتۇرۇش بولىدۇ. بۇ ئارقىلىق ئۇلارنېرۋا مۇسكۇللىرىنى چېنىقتۇرۇپلا قالماستىن، بەلكى ئۆپكىسىنىڭ كېڭىيىشىنى ئىلگىرى سۈرۈپ، ئۇنىڭ ھەرىكەت مىقدارىنى ئاشۇرىدۇ. بۇ ھاۋا ئالماشتۇرۇشقا پايدىلىق. شۇنىڭ بىلەن بىر ۋاقىتتا، قانىنىڭ ئايلىنىشى تېزلىشىپ، ماددا ئالماشتۇرۇش كۈچىيىدۇ. ئۇنىڭ ئۈستىگە بالا قورسىقى ئاچقان، ئۇسسىغان سەۋەبلەردىن يىغلايدۇ. ئۇلار يىغلىغاندا، ئاتا ـ ئانا كونكرېتنى ئەھۋالغا ئاساسەن، سەۋەبنى ئېنىقلاپ ۋاقتىدا بىر تەرەپ قىلىدۇ. بۇ بۇۋاقلارنىڭ چوك بولۇشى ئۈچۈن ناھايىتى پايدىلىق.

بەزى بالىلار نېمە ئۈچۈن كېچىسى يىغلايدۇ؟

بەزى بالىلار كېچىچە يىغلاپ چىقىدۇ. بالىلارنىڭ كېچىدە يىغلىشىدا مۇنداق تۆت تۈرلۈك سەۋەپ بار:

1. ھەزىم قىلىش ياخشى بولمىغان. بۇنىڭ سەۋەبى با-

لىلار يېگەن ئەرسىلەرنىڭ سۈپىتى بىلەن مىقدارى مۇۋاپىق بولمىغان. مەسىلەن، سۈت ئورنىغا كىراخمال ماددىسى كۆپ بولغان ئەرسىلەرنى يېگەندە، ئۇ ئەرسىلەر ئېچىپ، ئاچچىق بولۇپ قورساقنى ئەسكەن، ئاغرىتقان، ئىچىنى سۈرگەن ياكى چوڭ تەرەتنى نورمالسىزلاشتۇرغان. بولۇپمۇ كەچلىك تاماقنى كۆپ يەۋەتكەن بولسا تولا چۆچۈپ كۆپ يىغلايدۇ.

2. قورسىقى تويمىغانلىقتىن. يېرىم كېچە بولغاندا قورسىقى ئېچىپ يىغلايدۇ.

3. پارازىت قۇرتلار بىلەن يۇقۇملانغان. بولۇپمۇ تۈتۈ قۇرتى يېرىم كېچە بولغاندا بالىنىڭ سوڭى ئەتراپىغا كېلىپ تۇخۇم چىقىرىپ، سوڭنى قىچىشتۇرۇپ بالىنى بىئارام قىلىدۇ.

4. راخىت كېسەللىكىنىڭ باشلىنىشىدىن يىغلايدۇ. ئۇنىڭ D ۋە كالتسىي ماددىسى كەمچىل بولغاندا قانىنىڭ كالتسىيلىقى تۆۋەنلەپ، نېرۋا سىستېمىسىنىڭ قوزغىلىشىنى كۈچەيتىۋېتىدۇ. بۇ دەسلەپىدە ئىچى تىت ـ تىت بولۇش، ئوڭاي غەزەپلىنىش ۋە كېچىدە يىغلاش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

بالىلار نېمە ئۈچۈن بەك سېمىز بولسا بولمايدۇ؟

بالىلار قانچە سېمىز بولسا سالامەتلىكى شۇنچە ياخشى بولامدۇ؟ ياق، يېتىلىشى نورمال، روھىي تېتىك بولسا، تاماقنى ئوبدان يېسە، تاتلىق ئۈخلىيالىسا، ئاسانلىقچە كېسەل يۇقمىسا تېنى سالامەت بولغان بولىدۇ. بالىلارنىڭ سالامەتلىكىنى ئۇلارنىڭ ئورۇق ـ سېمىزلىكى بىلەن ئۆلچەش ئىلمىي بولمىغانلىق. تەتقىق قىلىنىشچە، ئادەتتە بالىلارنىڭ تەن ئېغىرلىقى نورمال تەن ئېغىرلىق ئۆلچىمىدىن 20 پىرسەنت ئېشىپ كەتسە، زىيادە سې-

ممز هېسابلىنىدۇ. بالىلارنىڭ سەمرىپ كېتىشى كۆپىنچە ئو-زۇقلۇق ئېشىپ كەنكەن ياكى كەم ھەرىكەت قىلغانلىقتىن بولىدۇ ياكى بولمىسا مېڭە كېسەللىكى، ئىچكى ئەزالارنىڭ ئاجرالما ئاجرىتىشى نورمالسىزلاشقان ۋە شۇنىڭغا ئوخشاش مەلۇم كېسەل-لىكنىڭ ئىنكاسىدىن ئىبارەت.

زىيادە سېمىز بالىلارنى قەنت، ماي مىقدارى يۇقىرى يېمەك-لىكلەردىن چەكلەش، تاماقنى نورمىلىق، قەرەللىك بېرىش، شەي - كۆكتات، مېۋە - چېۋە قاتارلىق ۋىتامىن ۋە يېرىك تالالىق يېمەكلىكلەرنى كۆپ بېرىش، تەنتەربىيە پائالىيەتلىرىگە كۆپرەك قاتنىشىشقا رىغبەتلەندۈرۈش لازىم. ناۋادا مېڭە كېسەل-لىكى ياكى ئىچكى ئەزالارنىڭ ئاجرالما ئاجرىتىشى نورمالسىزلە-نىشتىن بولغان سېمىزلىك بولسا، ۋاقتىدىلا دوختۇرخانىغا ئاپە-رىپ داۋالىتىش كېرەك.

بالىلارغا كالتسىي تابلېتكىسىنى سۈت بىلەن ئىچۈرمەك

بەزىلەر بالىلارغا كالتسىي تابلېتكىسىنى سۈتكە ئارىلاشتۇ-رۇپ ئەمگۈزىدۇ. يەنە بەزىلەر كالتسىي تابلېتكىسىنى سۈت بىلەن ئىچۈرىدۇ. بۇنداق قىلىش توغرا ئەمەس.

كالا سۈتى تەركىبىدە ماي كىسلاتاسى بولغاچقا، ئۇ كالتسىي تابلېتكىسى بىلەن بىرىكىپ ئېرىمەيدىغان كالىي سوپۇن ھاسىل قىلىدۇ.

توغرا ئۇسۇل — ئىلمان قايناق سۇ بىلەن ئىچۈرۈش، چوڭراق بالىلارغا، دوختۇرنىڭ دېئاگنوز قويۇشى ئارقىلىق كالتـ-سىي كەملىك كېسىلى بارلىقى ئېنىقلانسا، ئۇلارغا كالتسىي تابلېتكىسىنى خۇددى كەمپۇت شۇمگەندەك شۇمگۈزۈش كېرەك.

ئۇيغۇر كتاب توربېكتى
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ بىرى ئادرېسى www.uyghurkitap.com

يېڭى تۈغۈلغان بوۋاقلارنى «چاقماق چىراغ» ئىشلىتىپ سۈرەتكە تارتماسلىق كېرەك

ئاتا ـ ئانىلارنىڭ يېڭى تۇغۇلغان بوۋاقلىرىنى سۈرەتكە چۈشۈرۈشى ياخشى ئىش. لېكىن چاقماق چىراغ ئىشلىتىپ سۈرەتكە چۈشۈرۈشتىن قەتئىي ساقلىنىش كېرەك. ئەگەر دىققەت قىلىنمىسا، بوۋاقنىڭ كۆزى زەخىملىنىدۇ. ئامېرىكىدىكى كۆز ئالىمى خۇاسلى دوختۇر يېقىندا ئېچىلغان دۇنيا كۆز كېسەللىكى جەمئىيىتىنىڭ يىغىندا مۇنداق دەپ كۆرسەتتى: يېڭى تۇغۇلغان بوۋاقلارنىڭ كۆزى تېخى يېتىلمىگەن بولۇپ، كۈچلۈك نۇر كۆز ئالمىسىنىڭ ئۆسۈپ يېتىلىشى ئۈچۈن زىيانلىق. چاقماق چىراغ قانچە يېقىن بولسا، زىيانلىق تەسىرى شۇنچە چوڭ بولىدۇ.

ئانا سۈتى بىلەن بوۋاقلارنىڭ يۈزىنى سۈرتمەسلىك كېرەك

بەزى ئانىلار بالىنىڭ يۈزى ئاق بولىدۇ، دەپ ئۆز سۈتى بىلەن بوۋاقنىڭ يۈزىنى سۈرتىدۇ. ئەمەلىيەتتە، ئوزۇقلۇق مول بولغان ئانا سۈتى باكتېرىيىنىڭ كۆپىيىشىگە ئوبدان شەرت ھازىرلاپ بېرىدۇ. يېڭى تۇغۇلغان بوۋاقنىڭ تېرىسى يۇمران، قان تومۇرلىرى كۆپ بولغاچقا مۇبادا سۈت بىلەن يۈزىنى سۈرتسە، باكتېرىيە تەر تۆشۈكچىلىرى ئارقىلىق تېرىگە كىرىپ، قىزىل قاپارتقۇ پەيدا قىلىدۇ ـ دە، ئۇزۇنغا بارماي سۇ چىقىپ يىرىڭلاپ كېتىدۇ. ئەگەر ۋاقتىدا داۋالاتمىسا، قاپارتقۇلارنىڭ يۈزى ناھايىتى تېزلا بۇزۇلۇپ، ئېغىر بولغاندا پۈتۈن بەدەنگە تارقىلىدۇ.

ئايالالارنىڭ سەمرىش سەۋەبلىرى

ئالىملارنىڭ قارىشىچە، ئايالالارنىڭ سەمرىپ كېتىشىنى تۆۋەندىكىدەك سەۋەبلەر كەلتۈرۈپ چىقىرىدىكەن:

1. ئەرلەردە ئايالالارغا قارىغاندا 30 پىرسەنت مۇسكۇل كۆپ بولۇپ، سەرپ قىلىنىدىغان ئىسسىقلىق مىقدارىمۇ ماس هالدا كۆپ بولىدۇ.

2. ئانىلىق گورمونى ئايالالارنىڭ تېنىنى ئۆزلۈكىدىن ئېسسىقلىق يېغىپ ئېنېرگىيىنى زاپاس ساقلاش ئىقتىدارىغا ئىگە قىلىدۇ. زاپاس ساقلانغان ئېنېرگىيە هامىلدارلىق مەزگىللىرى كى ئېهتىياج ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

3. بەزى ئايالالار چىرايلىق پىگورىنى ساقلاش ئۈچۈن پات - پات تاماقنى ئازايتىش، ئۆزىنى ئوزۇقلۇقلاردىن چەكلەش تەدبىرىنى قوللىنىدۇ. ۋەهالەنكى، بۇ خىل ئەهۋالدا بەدەننىڭ ئىسسىقلىق ئېنېرگىيىسىنى زاپاس ساقلاش ئىقتىدارى تېخىمۇ كۆپىيىپ كېتىدۇ.

ئانا سۈتىنىڭ رولى هەققىدە يېڭى بايقاش

مېدىتسىنا ئالىملىرى تەتقىقات ئارقىلىق ئانا سۈتىنىڭ بالىلارنى پەرۋىش قىلىشقا قارىتا، ئىلگىرى كىشىلەرگە نامەلۇم بولغان بىرنەچچە خىل رولىنى بايقىغان. ئۇ بولسىمۇ تۆۋەندىكىلەردىن ئىبارەت:

1. ئۇيقۇ كەلتۈرىدۇ. بوۋاقلار ئادەتتە ئانا سۈتىنى ئەمگەندىن كېيىن تېزلا ئۇخلاپ قالىدۇ. بۇنىڭدىكى سەۋەب، ئانا سۈتىدە مېڭىنى تىنچلاندۇرۇش رولىغا ئىگە تەبىئىي ماددىلار بولغانلىقىدا ئىكەن.

ئۇيغۇر كتاب توربېكتى
www.uyghurkitap.com

2. ئۆسۈشنى تېزلىتىدۇ. ئانا سۈتىگە بىر خىل ئۆستۈرۈش ئامىلى يوشۇرۇنغان بولۇپ، ئۇ بوۋاقلارنىڭ ئىچكى ئورگانىزمىدىكى ماددا ئالماشتۇرۇشنى ۋە ھەرقايسى ئەزالىرىنىڭ ئۆسۈپ يېتىلىشىنى تېزلىتىدىكەن.

3. پارازىت قۇرتلارنى يوقىتىدۇ. ئانا سۈتىدە زور مىقداردا بالىلارنىڭ ئۆچىيىدىكى ئىچ سۈرۈشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغان باكتېرىيىلەرنى يوقاتقۇچى ماددىلار بار ئىكەن.

4. قەنت سىيىش كېسىلىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. يېڭى نۇقتىئىنەزەر شۇنداق ھېسابلايدۇكى، قەنت سىيىش كېسىلىنىڭ يۈز بېرىشى مەلۇم كېسەل مىكروبلىرىدىن يۇقۇملىنىش بىلەن مۇناسىۋەتلىك. ئانا سۈتىدە ئانتېتلار ئىممونىتېتى، ئاقسىل قاتارلىقلار بولغاچقا، ئۇ بالىلار ئۆچۈن خېلىلا كۈچلۈك كېسەلگە قارشى كۈچ ھازىرلاپ بېرىدىكەن.

5. تاجىسمان قان تومۇرلۇق كېسىلىگە گىرىپتار بولۇش بارغانسېرى ئازىيىپ بارىدۇ. ئانا سۈتى بىلەن بېقىلغان بالا كۆپ-لەپ مىس ماددىسىغا ئىگە بولىدىكەن. بۇ نازۇك يۈرەك قان تومۇرنى ئاسراپ قېلىشقا ئاكتىپ رول ئوينايدىكەن.

ئاياللار كېسەللىكلىرىنى ھورداپ داۋالاش

ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكىدە بەزى ئاياللار كېسەللىكلىرىنى ھورداپ داۋالايدۇ. داۋالاشتا كېسەللىك ھالىتى، خاراكتېرىگە قاراپ ئىسسىق ئۆتكۈزۈپ ياللۇغ قايتۇرۇش، قورۇش، قۇرۇتۇش، بوشىتىش، چىڭىتىش، قۇۋۇەتلەش مەقسىتىدە موزا، كاۋاۋدا-چىن، شاتارە، مىخ مارجان، كۈچىلا، زەنجىۋىل، ئانار پوستى، قىزىل گۈل، ھەسەل قاتارلىق دورا ماتېرىياللىرىدىن مۇڭاپىق ئېلىپ قاينىتىپ ھوردىغاندا، داس بوشلۇقى ياللۇغى، بالىياتقۇ — جىنسىي يول ياللۇغى، تامچە قۇرت كېسىلى، سىرتقى جىنسىي

ئەزا ئاق داغ كېسىلى قاتارلىق كېسەللىكلەرنى داۋالاپ كۆڭۈلدە-
كىدەك ئۇنۇم ھاسىل قىلغىلى بولىدۇ.

ھامىلە ۋە ۋىتامىن

ئاياللار ھامىلدار بولغاندىن كېيىن دوختۇرلار ھامىلدار
ئايال ۋە ھامىلىنىڭ سالامەتلىكى ئۈچۈن قالايمىقان دورا يېمەس-
لىك ھەققىدە نەسىھەت قىلىدۇ.

ئەگەر ھامىلدار بولغان ئايال دائىم كۆپ مىقداردا ۋىتامىن
ئىستېمال قىلسا، ھامىلىنىڭ تەرەققىياتىغا ناچار تەسىر كۆرسە-
تمەيدۇ. مەسىلەن، بالا تۇغۇلغاندىن كېيىن بالىنىڭ بەدىنىدىكى
ۋىتامىن C تۆۋەندىكىدەك نورمال بولمىغان ھالەتكە دەرھال ما-
لىمشالماي، قان بۇزۇلۇش كېسىلى بىلەن ئاغرىيدۇ. ھامىلدار
ئايال ھامىلدارلىق مەزگىلىدە ۋىتامىن B نى ئارتۇقچە ئىستېمال
قىلسا، تۇغۇلغان بوۋاقنىڭ پۈت ـ قوللىرىنى تارتىشىپ قېلىش
مۇمكىن. ۋىتامىن گەرچە ئادەم بەدىنىگە زۆرۈر بولغان قۇۋۋەت
ماددىسى بولسىمۇ، لېكىن ئارتۇقچە ئىستېمال قىلىنسا، پايدا
سىز بولۇپلا قالماي، ئەكسىچە زىيانلىق. شۇڭا ھامىلدار ئاياللار
ۋىتامىن بىلەن ئوزۇقلانماقچى بولغاندا، ئۇستىلىق قىلمەن دەپ
خاتا قىلىپ قويماسلىق ئۈچۈن دوختۇرنىڭ ياكى دورىگەرنىڭ
كۆرسەتمىسى بويىچە ئىش قىلىشى كېرەك.

تەبىئىي ئورۇقلىتىش دورىسى

يېقىنقى يىللاردىن بۇيان، ئامېرىكىدا ئاچچىقسۇ ئىچىپ ئو-
رۇقلاش ئەۋج ئېلىپ قالدى. ئاچچىقسۇ تەركىبىدىكى ئاممونىي
كىسلاتاسى ئادەم بەدىنىدىكى ياغنى خورتىپلا قالماستىن، بەلكى
قەنت، ئاقسىللارنىڭ ماددا ئالمىشىشىنى ئىلگىرى سۈرىدىكەن.

ئۇيغۇر كتاب توربېكتى
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ يېڭى ئادرېسى www.uyghurkitap.com

شۇڭا ياۋروپا، ئامېرىكىدىكى بىر قىسىم دۆلەتلەردە، ئاچچىقسۇ ئەر - ئاياللارنى سالامەتلىككە تەسىر يەتكۈزمەسلىك شەرتى ئاستىدا ئورۇقلىتىدىغان يېمەكلىك قىلىنماقتا. سېمىز كىشىلەر ھەر كۈنى 20 - 15 گرامدىن ئاچچىقسۇ ئىچىپ تۇرسا، بىر ئاي ئىچىدىلا ئۇچ كىلوگرامدىن 5 كىلوگرامغىچە ئورۇقلايدىكەن.

كۆزنىڭ ئەتراپىدىكى قورۇقنىڭ ئالدىنى ئېلىش ۋە ئۇنى يوقىتىش

كۆزنىڭ ئەتراپىدىكى قورۇقلارنى يوقىتىش ۋە قورۇق چۈشۈشنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۈسۈللىرى كۆپ بولسىمۇ ئاساسلىقلىرى تۆۋەندىكىلەردىن ئىبارەت.

1. كۆز مېيى ياكى تېرىنى يۇمرىتالاشتۇرۇش مەلھىمىنى سۈركەپ، كۆز ئەتراپىدىكى تېرىنىڭ نەمخۇش تۇرۇشىغا كاپالەتلىك قىلىش، تېرىنى يۇمشىتىپ، قۇرغاقلىشىشنىڭ ئالدىنى ئېلىش كېرەك.

2. ياخشى ئۇخلىيالماي قاپاق ئىششىپ قېلىشنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۈچۈن ياستۇقنى مۈۋاپىق ئېگىزلىكتە قويۇش كېرەك. يۈز قىسمىدىكى تېرىدە قان ئايلىنىشنىڭ ياخشىلىنىشىغا پايدىلىق.

3. جۈيخۇا گۈلىدىن ياسالغان ئىچىملىكلەرنى كۆپ ئىچىپ بېرىش كېرەك. جۈيخۇا گۈلىنىڭ جىگەرنى ياخشىلاپ، كۆزنى روشەنلەشتۇرۇش، ئىششىق قايتۇرۇش، زەھەر ياندۇرۇش رولى بار. ئەگەر كۆزنىڭ ئەتراپىدىكى تېرە سەل قىزىرىپ ئىششىپ قالغان بولسا، ئون گرام سېرىق جۈيخۇا گۈلىنى قايناتىپ ئىچىپ بەرسە تېز ئۇنۇم بېرىدۇ.

4. ياڭيۇ سۈيىنى كۆزگە تېمىش كېرەك. بىر دانە ئاقلانغان ياڭيۇنى ئېزىپ، داكىغا ئوراپ، كۆز ئەتراپىدىكى تېرىگە بەش

مىنۇتتىن ئون مىنۇتقىچە تېڭىش كېرەك. بۇ ئۇسۇلنىڭ ئىش-
شىقنى ياندۇرۇش، كۆزنى روشەنلەشتۈرۈش رولى بار.

قاش ۋە خاراكتېر

قېشى ئۇزۇن بولغان ئاياللارنىڭ تەڭدىن تولىسى مۇھەب-
بەت، نىكاھ ۋە باشقا ئىشلاردا ئېھتىياتچان كېلىدىكەن. قېشى
قىسقا ئاياللار مۇستەقىللىق جەھەتتە يېتەرسىز، بىراق ھېسسىيا-
تىقا باي كېلىدىكەن. قېشى قويۇق ئاياللارنىڭ كۆپىنچىسى بە-
پەرۋا، مۇھەببەت، نىكاھ ئىشلىرىغا تەشەببۇسكار كېلىدىكەن.
قېشى ئىنچىكە ئاياللارنىڭ شۆھرەتپەرەسلىكى كۈچلۈك بولۇپ،
ئابرويغا ئالاھىدە ئېتىبار بېرىدىكەن. ئاياللار قوشۇمىسىنىڭ ئا-
رىلىقىدىكى پەرقىمۇ ئۇلارنىڭ خاراكتېرىگە مۇناسىۋەتلىك بولىدە-
كەن. قوشۇمىسىنىڭ ئارىلىقى تار ئاياللار باشقىلارنىڭ ئالقىشىغا
ئېرىشەلەيدىكەن. قوشۇمىسىنىڭ ئارىلىقى كەڭ ئاياللار باشلامچە-
لىق رولىغا ئىگە كېلىدىكەن.

پەرداز بۇيۇملىرى ۋە تېرە كېسەللىكى

ھەممە ئادەم گۈزەللىكنى ياخشى كۆرىدۇ. كۈندىلىك تۇر-
مۇشتا نۇرغۇن ئاياللارنىڭ ئۆزىنى پەرداز لاپ گۈزەل ياسىغىنى ئا-
لىقى نورمال ھادىسە. بىراق، يەنە بىر قىسىم ئاياللاردا پەرداز
بۇيۇملىرىنى ئىشلەتكەندىن كېيىن يۈز - كۆزلىرى قىزىرىپ
ئىششىپ قېلىش، يالىۇغلىنىش ھادىسىلىرى كۆرۈلىدۇ. بۇنىڭ-
دىكى ئاساسىي سەۋەب، بەدەن تېرىسىنىڭ سەزگۈرلۈكى ئېشىپ
كەتكەنلىكىدە. شۇڭا پەرداز بۇيۇملىرىنى ئىشلىتىشتىن بۇرۇن،
سۈركەپ تەجرىبە قېلىپ كۆرگەندىن كېيىن ئاندىن ئىشلىتىش
لازىم. مۇشۇنداق قىلغاندا پەرداز بۇيۇملىرىنى ئىشلىتىشتىن

ئۇيغۇر كتاب توربېكتى
www.uyghurkitap.com

كېلىپ چىقىدىغان تېرىنىڭ سەزگۈرلۈكى ئېشىپ كېتىش هادىسىدىن ساقلانغىلى بولمىدۇ.

سۈرمىنىڭ رولى

بەزى قىز ـ ئاياللار كۆز ـ قاپاقلىرىغا سۈرگەن سۈرمىلەر نى كۆرگەندە بىر قىسىم كىشىلەر ئەيىبلىشى مۇمكىن. ئەمما، ئۇ ئادەم چىراي گۈزەللىكىدە ئالاهىدە ئەهمىيەتكە ئىگە. سۈرمە قىسمەن قۇرۇق سوغۇققا مايىل بولۇپ، كۆزنى مۇهاپىزەت قىلىش، كۆزنىڭ پەيلىرىنى ۋە قېرىلارنىڭ كۆرۈش قۇۋۋىتىنى كۈچلەندۈرۈش، كۆزنىڭ هارارىتىنى پەسەيتىش، كۆزدىن كېلىدىغان هۆللۈكنى قۇرۇتۇش، باش ئاغرىقىنى پەسەيتىش، ئارتۇق گۆشنى يوقىتىش، كۆزدىن كېلىدىغان ياشلارنى ۋە قىچىشىشنى توختىتىش ۋە كۆزگە ئاق چۈشۈشنىڭ ئالدىنى ئېلىشتەك خۇسۇسىيەتلەرگە ئىگە. شۇ سەۋەبتىن ئۇ، كىشىلەرنىڭ چىراي گۈزەللىكىنى بېزەشتىكى مۇهىم دورا بولالايدۇ. ئالايلۇق، بەزىلەر قاپاق ئوپېراتسىيىسى ئارقىلىق چىراي گۈزەللىكىنى ئوڭشىماقچى بولۇشىدۇ، ئەمەلىيەتتە سۈرمىنىڭ ئارتۇق گۆشلەرنى يوقىتىش، شۇنداقلا كۆزگە پايدىلىق نۇرغۇن ئامىللىرى بار. شۇنىڭ ئۈچۈن كۆزگە داۋاملىق سۈرمەت ئىشلىتىلسە كۆز گۈزەللىكىنى ئاشۇرىدۇ.

هامىلدار ئاياللار تېلېۋىزورنى ئاز كۆرگەن ياخشى

دېبوت شىركىتىدىكى يالتىراق ئېكران ئالدىدا ئىشلەيدىغان 12 نەپەر ئىككى قات ئايالنىڭ بىر يىل ئىچىدە يەتتىسىنىڭ بالىسى چۈشۈپ كەتكەن، بىرسى بالدۇر تۇغۇپ قويغان؛ دۆلەت

مۇداپىئە مىنىستىرلىقى ھەربىي خىزمەت ئىدارىسىدىكى يالتىراق ئېكران ئالدىدا ئىشلەيدىغان 15 نەپەر ئىككى قات ئايالنمىلىك بىر يىل ئىچىدە يەتتىسىنمىلىك بالىسى چۈشۈپ كەتكەن، ئۇچىنمىلىك بالىسى غەيرىي تۇغۇلۇپ قالغان. شۇڭا، ھامىلىدار ئاياللار تېلېۋىزورنى ئاز كۆرۈشى، قىسقا ۋاقىت كۆرمەكچى بولغاندىمۇ، تېلېۋىزوردىن ئىككى مېتىر نېرىدا ئولتۇرۇپ كۆرۈشى كېرەك.

بالىياتقۇ چىقىپ قېلىشنى داۋالاشنىڭ ئاددىي ئۇسۇلى

بالىياتقۇ چىقىپ قېلىش ئاياللارنىڭ تۇغۇتىدىن كېيىن كۆرۈلىدىغان بىر خىل كېسەللىك بولۇپ، كۆپىنچە ئەمگەكچى ئاياللاردا يۈز بېرىدۇ. بەزىلەر كۆپ يىللارغىچە ساقىيالماي روھىي جەھەتتە ئازابلىنىدۇ، تۇرمۇشتا ئوڭايسىزلىنىدۇ. تۆۋەندە كۇنۇمىلىك شەھىرى 80303 ـ قىسىم 533 ـ دوختۇرخانىسىنىڭ دوختۇرى يولداشلىق جەنابلىرى بۇ كېسەلنى داۋالاشتا ئۆزىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن ئاددىي بىر داۋالاش ئۇسۇلىنى تونۇشتۇرۇپ ئۆتىمىز:

دورىلارنىڭ تەركىبى ۋە ئىشلىتىلىشى ئۇسۇلى:

شىڭما تۆت گرام (سوقۇپ تالقان قىلىنىدۇ)، توخۇ تۇخۇمى بىر دانە، ئالدى بىلەن تۇخۇمنىڭ چوققىسىدىن سەل پۈرچاق چوڭلۇقىدا تۆشۈك ئېچىلىدۇ. ئاندىن تەييارلانغان دورىنى تۇخۇمنىڭ ئىچىگە كىرگۈزۈپ، ئاق قەغەزنى ھۆللەپ تۆشۈك ھەم ئېتىلىدۇ. تۆشۈك بار تەرىپىنى يۇقىرىغا قارىتىپ جەمبىل ئۇستىدە پىشۇرۇلىدۇ. ئاندىن شاكىلىنى سويۇۋېتىپ يېسە بولىدۇ. ھەر كۈنى بىر قېتىم، ئون كۈن بىر داۋالاش كۇرسى قىلىنىدۇ. بىر كۇرس تاماملانغاندىن كېيىن ئىككى كۈن دەم ئېلىنىدۇ. ئاندىن ئىككىنچى كۇرس داۋاملاشتۇرۇلىدۇ.

ئۇيغۇر كتاب تورى بېكتى
www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ يېڭى ئادرېسى

بالىياتقۇسى چىقىپ قالغىلى بىر - ئىككى يىل بولغۇچىلار بىر ئىككى كۈرس داۋاملىق يەپ بەرسە ساقىيىپ كېتىدۇ. ئەگەر ئۇنۇمى ئانچە ياخشى بولمىسا، يۇقىرىقى ئۇسۇل بويىچە يېيىشنى داۋاملاشتۇرۇۋەرسە بولىدۇ. ئۇنىڭ ھېچقانداق ئەكس تەسىرى بولمايدۇ. دورا ئىستېمال قىلغۇچىلار مەزگىللەردە ئېغىر جىسمانىي ئەمگەك قىلمىش ۋە جىنسىي ئالاقە مەنئىي قىلىنىدۇ.

يۇزدىكى داغ — سەپكۇننى چۇشۇرۇشنىڭ ئاددىي ئۇسۇلى

1. سۇپىتى ياخشى ھەسەلدىن 100 گرام، ئۇچ دانە تۇخۇمنىڭ ئېقى، يېڭى ئۇيۇتۇلغان قېتىقتىن 100 گرامنى 15 مىنۇت ئارىلاشتۇرۇپ قىيام قىلغاندىن كېيىن پاكىز شىشىگە قاچىلاپ، ئاغزىنى مەھكەم ئېتىپ، كۈن نۇرى مۇڭايىق چۇشىدىغان ئورۇندا ئۇچ ئاي تۇرغۇزۇپ، ئۇنى ئۇدا بىر ئاي ئىشلەتسە، يۇزدىكى داغ-سەپكۇن، دانىخورەك ۋە مۇدۇر - چوقۇرنى داۋالاشتا ئۇنۇمى 100% بولىدۇ.

2. ياز كۈنلىرى ئالۇچا غورىسىدىن بىر جىڭنى ئېزىپ سۇيىنى چىقىرىپ، ئۇنىڭغا يېڭى ئۇيۇتۇلغان قېتىقتىن بىر چىنە قوشۇپ، ئاق باش ئوتنىڭ چېچىكىدىن بىر جىڭنى يۇمشاق ئېزىپ سېلىپ 15 مىنۇتچە ئارىلاشتۇرۇپ، قىيام قىلغاندىن كېيىن شىشىگە قاچىلاپ، ئاغزىنى مەھكەم ئېتىپ كۈن نۇرى مۇڭايىق چۇشىدىغان ئورۇنغا ئۇچ ئاي ئېسىپ قويۇپ، ئاندىن ئىشلەتسە، يۇزدىكى ھەر خىل داغ — سەپكۇن، دانىخورەك ۋە ھەر خىل مۇدۇر - چوقۇرلارنى داۋالىغىلى بولىدۇ. بۇ دورا بىر ئاي ئىشلىتىلسە، 98%ئۇنۇم بېرىدۇ.

چاچ بويىقىدا قېشىڭىزنى بويىماڭ

بەزى قىزلار چاچ بويىقىدا قاشنى بويىسا، قاشلىق سۈرگەنگە قارىغاندا تېخىمۇ قاپقارا، تېخىمۇ چىرايلىق بولىدىكەن، ھەم ئۇزۇنغىچە قارىسى يوقىمايدىكەن، دەپ قارىشىدۇ. لېكىن چاچ بويىقىنىڭ تېرىگە تەسىر كۆرسىتىدىغانلىقىنى، كۆزگە كىرىپ كەتسە كۆز ئاغرىقىنى پەيدا قىلىدىغانلىقىنى ئويلاپمۇ باقمايدۇ.

چاچ بويىقى بېنزول دىئامىن ۋە قوش ئوكسىگېنلىق سۈدىن تەركىب تاپقان. بېنزول دىئامىننىڭ بوياق ماتېرىيالىنى ئوكسىدلاش رولى بولۇپ، ئاق چاچلارنى قارايتىدۇ. لېكىن، بۇ خىل بوياق تېرىگە تەسىر كۆرسىتىدىغان بولغاچقا، بوياقنى ئىشلەتكەندە ئىنتايىن دىققەت قىلىش كېرەك. چاچ بويىغاندا يۈز تېرىسىگە يۇقۇپ كەتسە دەرھال ئىلمان لۆڭگە بىلەن سۈرتۈپ چىقىرىش كېرەك، بولمىسا بوياق چاپلاشقان ئورۇن كۆيۈپ كەتكەندەك ئاغرىيدۇ.

قاش گەرچە چاچنىڭ بىر قىسمى بولسىمۇ، بىراق ئۇ بىر قەدەر شالاڭ ھەم قاش بىلەن كۆزنىڭ ئارىلىقى يېقىن. چاچ بويىقى بىلەن قاشنى بويىغاندا، ئاسانلا تېرىگە چاپلىشىۋالىدۇ ـ دە، تېرە قېچىشىپ، ئېچىشىپ ئاغرىيدۇ. قول بىلەن قاشلىغاندا تېرە يالالۇغىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىپ، قاشنىڭ تۈك خالتىسىنى بۇزۇپ تاشلايدۇ، قاشنى چۈشۈرۈپ ھەم قاشنىڭ رەڭگىمۇ زىيان يەتكۈزىدۇ. ئەگەر ئازراقلا بىپەرۋالىق قىلىنسا، بوياق كۆزگە كىرىپ كېتىپ كۆزنى قاتتىق غىدىقلاپ، كۆز ئالمىسىنى كۆيدۈرۈپ يارىلاندۇرىدۇ، كۆرۈش قۇۋۋىتى تۆۋەنلەپ كېتىدۇ، ھەتتا كۆزدىن ئايرىلىپ قالىدۇ.

ئۇيغۇر كتاب تور بېكىتى
ئۇيغۇرچە كىتابلارنى بىكى تاپسىز www.uyghurkitap.com

ۋىتامىن E بىلەن يۇزدىكى سەپكۈننى داۋالاش

يۇزنى يۇيۇپ بەش مىللىگرام‌لىق ۋىتامىن E كۈمىلمچىنىك ئىچىدىكى سۇيۇقلۇقتىن ئالقانغا سىقىپ چىقىرىپ، سەپكۈن بار جايغا سۈركەپ بەرسە، سۈسراق سەپكۈننى بىر - ئىككى ئاي ئىچىدە، ئېغىرراق بولسا ئۈچ ئايدىن ئالتە ئايغىچە بولغان ۋاقىت ئىچىدە يوقاتقىلى بولىدۇ، خالىسىڭىز سىناپ كۆرۈڭ.

ئەتىر يۇز تېرىسىنى قېرىتىۋېتىدۇ

بەزى ياشلار ئەتىرنى يۇزگە سۈرتسە ھەم پۇراق چېچىپ تۇرىدۇ، ھەم تېرىنى ئاسرىغىلى بولىدۇ، دەپ قاراپ ھەمىشە ئەتىرنى يۇزىگە سۈرتۈۋالىدۇ. بىراق ئەتىرنى يۇزگە سۈرتكەندە تېرىنى ئاسراش ئەمەس، ئۇنىڭ ئەكسىچە يۇز تېرىسىنى زىيانغا ئۇچرىتىدىغانلىقىنى ئويلاپمۇ باقمايدۇ. ئەتىر نېمە ئۈچۈن يۇز تېرىنى زىيانغا ئۇچرىتىدۇ؟ چۈنكى ئەتىرنىڭ ئاز مىقداردا مىس ماددىسى بار. ئۇنى يۇزگە سۈرتكەندە، تېرىنىڭ پارقىراق ۋە ئېلاستىكلىق خۇسۇسىيىتىنى يوقىتىپ ئاسانلا قېرىتىۋېتىدۇ. ئەتىرنى يۇزگە سۈرتۈپ ئاپتاپقا چىقسا، قۇياش نۇرى تەركىبىدىكى ئۇلترا بىنەپشە نۇرلار بىلەن ئەتىر خىمىيىلىك ئۆزگىرىش ياساپ، تېرىنى قىزارتىپ ئىششىتىپ قويىدۇ، بۇنىڭ بىلەن تېرە ئاسانلا يالۇغلىنىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن ئەك ياخشىسى ئەتىرنى يۇزگە سۈرتمەسلىك كېرەك. ئەتىرنى چاچقا، ياقىنىڭ تەتۇرسىگە، پۇت تەرەپكە ئاز مىقداردا چېچىپ قويسا كۈپايە.

تۇغۇتتىن كېيىنكى سېمىزلىكتىن قانداق ساقلانغىلى بولىدۇ؟

بوي ـ تۇرقى كېلىشكەن، زىلۋا، گۈزەل ئاياللارنىڭ بەزىسى تۇغقاندىن كېيىن تەدرىجىي سەمرىپ، بۇرۇنقى زىلۋالىقىنى ئۆزگىرىپ كېتىدۇ. بۇ ئاساسەن ھامىلدارلىق كەلتۈرۈپ چىقارغان تۆۋەنكى سوقۇچاق مېڭە خىزمەت ئىقتىدارىنىڭ، بولۇپمۇ بەدەنده ماي ماددىسى ئالماشىش تەڭپۇڭلۇقىنىڭ قالايمىقانلىشىشىنىڭ نەتىجىسىدۇر.

ئۇنداقتا، تۇغۇتتىن كېيىنكى سېمىزلىكنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۈچۈن نېمىلەرگە دىققەت قىلىش كېرەك؟

1. تۇغۇتتىن كېيىن بالدۇراق ھەرىكەت قىلىش. تۇغۇتتىن كېيىن سالامەتلىكى ياخشى، جىنسىي ئەتراپى زەخمىلەنمىگەن بولسا، 24 سائەتتىن كېيىن كارىۋاتتىن چۈشۈپ ھەرىكەتلەنسە، يىرىم ئايدىن كېيىن يېنىك ئائىلە ئىشلىرىنى قىلسا بولۇۋېرىدۇ. بالدۇراق ھەرىكەت قىلغاندا، نېرۋا ئىچكى سېكرىتسىيە سىستېمىسىنىڭ خىزمەت ئىقتىدارى كۈچىيىپ، ماددا ئالماشىنىشنىڭ تەڭپۇڭلۇقى ياخشىلىنىدۇ. نەتىجىدە، بەدەندىكى ئارتۇقچە ماي ۋە قەنت ماددىسى سەرپ بولىدۇ، بۇ ئارقىلىق سېمىزلىكنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ.

2. مۇۋاپىق ئوزۇقلىنىش. تۇغۇتتىن كېيىن زىيادە مايلىق يېمەكلىكلەرنى يېمەسلىك كېرەك. ئادەتتە گۆش (ئورۇقراق)، ماش پۇرچاقتىن ياسالغان يېمەكلىكلەر، بېلىق، تۇخۇم، كۆكتات، مېۋە ـ چېۋە قاتارلىقلارنى كۆپرەك ئىستېمال قىلىش، بەدەنگە

زۆرۈر بولغان ئاقسىل، مىنېرال ماددا، ۋىتامىنلارنىڭ ئېھتىيا-
جىنى قاندۇرۇش لازىم.
ئۇنىڭدىن باشقا قەنت، شېكەر ۋە باشقا تاتلىق يېمەكلىكلەر-
نى مۆۋاپىق مىقداردا چەكلەش لازىم.
3. بالىنى ئانا سۈتى بىلەن ئېمىتىش. ئۇنداق بولغاندا ئانا
بەدىنىدە ماددا ئالمىشىش ۋە ئوزۇقلۇقنىڭ ئايلىنىشىنى ئىلگىرى
سۈرگىلى بولىدۇ. بۇنىڭ بىلەن سېمىزلىكتىن ساقلانغىلى بولىدۇ.
4. تۇغۇتتىن كېيىن گىمناستىكا ئويناش. تۇغۇپ بىر
ھەپتىدىن كېيىن كارىۋات ئۈستىدە ئوڭدىسىغا يېتىپ - قوپۇش
قورساق ۋە بەل مۇسكۇللىرىنى چېنىقتۇرۇش، يېتىپ تۇرۇپ
ئىككى پۇتنى ئېگىز كۆتۈرۈپ چۈشۈرۈش ئارقىلىق باش. مۇرە،
كۆكرەككە يېنىك تەسىر كۆرسىتىدىغان گىمناستىكا ھەرىكەتلە-
رىنى ئويىنىسا بولىدۇ. بۇ خىل ھەرىكەتلەر قورساق، بەل، ساغرا
قىسىملىرىدىكى مايلارنى ئازايتىشقا ئۈنۈملۈك تەسىر قىلىدۇ.

ياشانغان ئاياللارنىڭ ئوزۇقلىنىشى ھەققىدە

ياشانغان ئاياللار ئوزۇقلىنىشتا، ئالدى بىلەن يېمەكلىكلەر-
نىڭ كالورىيىسىگە (ئىسسىقلىق مىقدارىغا) دىققەت قىلىشى كې-
رەك. ئىسسىقلىقنى مۇۋاپىق تەڭشەپ تۇرغاندا، بەدەننىڭ ئىممۇ-
نىتېتلىق ئىقتىدارىنى ئاشۇرۇپ، يامان سۈپەتلىك ئۆسمە پەيدا
بولۇشنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ. 40 ياشتىن ئاشقان ئاياللاردا
ئاسانلا سۆڭەك ماددىسى شالاڭلاش كېسەللىكى پەيدا بولىدۇ.
ھەيز توختىغاندىن كېيىن تەدرىجىي ھالدا كالتسىي ماددىسىنىڭ
كېمىيىشى يۈز بېرىدۇ. كالتسىيلىق يېمەكلىكلەر ۋە دورىلار
ياشانغان كىشىلەر ئۈچۈن ئىنتايىن پايدىلىق. شۇڭا تەركىبىدە
كالتسىي ماددىسى كۆپ بولغان پالەك، بېلىق، تۇخۇم قاتارلىق-
لارنى كۆپرەك ئىستېمال قىلىپ، كالتسىي ماددىسىنى تولۇقلاش

كېرەك. ئاقسىل ماددىسى كالتسىينىڭ كېمىيىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغانلىقى ئۈچۈن ئاقسىللىق يېمەكلىكلەرنى ئازراق يېيىش كېرەك.

ياشانغان ئاياللار ئاسان ھەزىم بولىدىغان، تۈز، شېكەر ماددىسى ئازراق بولغان ئۆسۈملۈك مېيى، تەركىبىدە كالتسىي، تۆمۈر، سېللۇلوزلىق ۋىتامىنلىرى كۆپ بولغان يېمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلسا مۇۋاپىق بولىدۇ.

تېرىنى ئاسراش ھەققىدە ساۋات

ئاپتاپتا ئۇزۇن تۇرۇپ كەتسە تېرىنىڭ قارا پىگمېنتى كۆپەيىپ كېتىدۇ. ئاپتاپ كۆرگەنسېرى قاريداپ كېتىدۇ. تېرىنى ئاق، يۇمران ساقلاش ئۈچۈن ئاپتاپتىن ساقلىنىش كېرەك. ئەمما بۇ چارە ئىشەنچلىك بولۇشى لازىم. ئادەتتە يۇزىكىز ئاپتاپتا ئېچىشىپ ئاغرىغاندەك بولسا، ئۇ چاغدا كېچىككەن بولىسىز، چۈنكى ئاپتاپتا كۆيۈش سەۋەبىدىن ئاغرىشىنىڭ سىگنالى چوڭ مېڭىگە يەتتە ـ سەككىز سائەتتە ئاران يەتكۈزۈلىدۇ. ئەگەر سىز ئاپتاپتا تۇرۇشتىن ئىلگىرى ياكى ئاپتاپتا تۇرۇش جەريانىدا ھەر تۆت سائەتتە بىر قېتىم 0.5 گرام ئاسپېرىن ياكى قاينىق سۇنى كۆپرەك ئىچىپ كۈنلۈك تۇتۇپ، شىلەپە كىيىۋالسىڭىز، شارائىتى بارلار ئازراق نۇر توسۇش مېيى، مەسىلەن ÷5 ئامىنتېبىنزۇت كىسلاتاسى ئارىلاشتۇرۇلغان «يۇغۇچى رېئاكتسىي، ئۈكىتلوكسىي مەلھىمى ياكى ÷10 سالون مەلھىمى ۋە ياكى ÷5 كويىنىن مەلھىمى سۈركىۋالسا ئۈنۈمى ياخشى بولىدۇ. تاۋارلاشقان ئاپتاپتىن ساقلىنىش مەلھەملىرىنى ھەرگىز ئىشلەتمەسلىك لازىم. بولۇپمۇ ئانىلىق گورمونى بار مەلھەم ۋە گىرىم بويۇملىرىنى ئىشلەتمەسلىك كېرەك. دورا سۈركەش بىلەن بىرگە ۋىتامىن C بىلەن «2B» نى ئىچسىمۇ بولىدۇ. ئادەتتە سۈت، پۇرچاقتىن

ئۇيغۇر كتاب تور بېكىتى
www.uyghurkitap.com

ياسالغان يېمەكلىكلەرنى، ئورۇق گۆش، بېلىق، ھايۋان مېڭە-سى، سەۋزە، دولانە ۋە يېڭى كۆكتاتلارنى كۆپ يېيىش كېرەك. يۇقىرىقى ئۇسۇل تېرىنى ئاق، يۇمران ساقلاشقا پايدىلىق.

كېسەللىك ۋە تېرە

تېرە - ئادەم بەدىنىنىڭ مۇھىم مۇداپىئەلىنىش قورالى بولۇپ، ئۇنىڭ ئىچكى ئەزالار بىلەن زىچ مۇناسىۋىتى بار. ئىچكى ئەزالاردا كېسەل پەيدا بولسا، ئادەم تېرىسى كۆپ چاغلاردا سېرىق ياكى يۇز قىسمى خۇنۇك كۆرۈنىدۇ. بۆرەكنىڭ ئىقتىدارى ناچار-لاشسا، تېرە قاردىاپ قالىدۇ؛ بەزى قان كېسىلىگە گىرىپتار بولغان ۋە بەدەننىڭ ئىچكى قىسمىدا ئۆسمە ئۆسكەنلەرنىڭ تېرى-سىنىڭ قىسمەن جايلىرىنىڭ رەڭگى ئۆزگىرىپ قالىدۇ. شۇڭا، جۇڭىيى دوختۇرلىرى ئادەمنىڭ چىرايىغا قاراپ، بەزى كېسەللەر-گە دىئاگنوز قويالايدۇ.

مەسئۇل مۇھەررىر: تۇرغۇن داۋۇت
تەكلىپلىك تەھرىر: نۇرانىيە ئابدۇرېھىم

سالامەتلىككە دائىر 300 مەسلىھەت

تۇتى ئۆمەر تۈزگەن

نەشر قىلغۇچى : مىللەتلەر نەشرىياتى
ئادرېسى : بېيجىڭ شەھىرى خېپىڭلى شىمالىي كوچا 14-قورۇ
پوچتانومۇرى : 100013 ،تېلېفون نومۇرى : 64290862-010
تارقاتقۇچى : مىللەتلەر نەشرىياتى شىنجاڭ خىزمەت پونكىتى
تور ئادرېسى : http://www.e56.com.cn
باسقۇچى : دىشىن باسما زاۋۇتى
سانتۇچى : جايلاردىكى شىنخۇا كىتابخانىلىرى
نەشرى : 2002-يىل 6-ئايدا بېيجىڭدا 1-قېتىم نەشر قىلىندى
بېسىلىشى : 2002-يىل 6-ئايدا بېيجىڭدا 1-قېتىم بېسىلدى
ئۆلچىمى : 850×1168مم . 32 كەسلەم
باسما تاۋىقى : 7.75
سانى : 0001—4000
باھاسى : 8.50 يۈەن