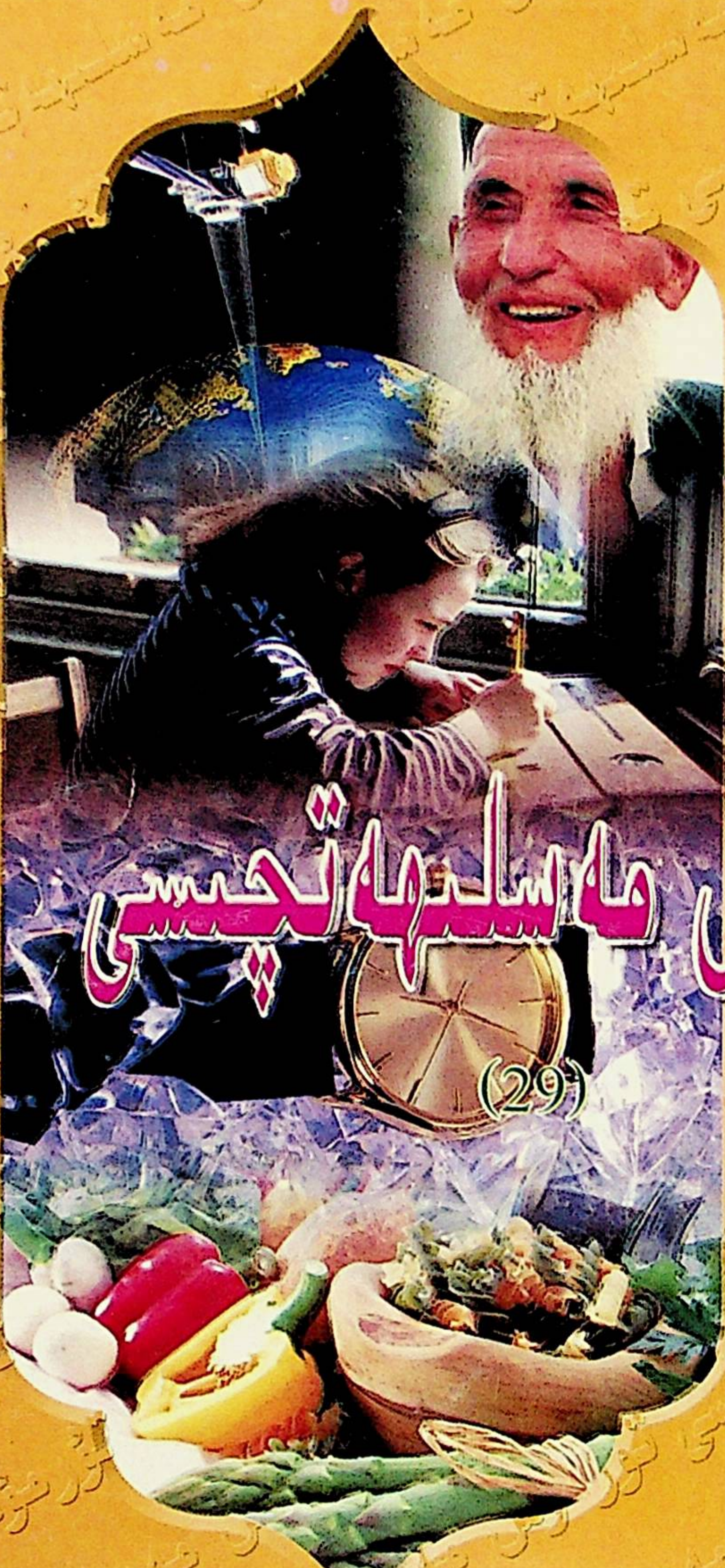




تۇرمۇش مەسلىھەتچىسى

(29)

قەشقەر ئۇيغۇر نەشرىياتى



تۇرمۇش مەسلەھەتچىسى

(29)

نەشرىياتىمىز تۈزگەن

قەشقەر ئۇيغۇر نەشرىياتى

图书在版编目(CIP)数据

生活之友. 29/阿提凯木·阿布都克日木整理. —喀什:喀什维吾尔文出版社, 2006. 2

ISBN 7—5373—1475—6

I. 生… II. 阿… III. 生活—知识—维吾尔语
(中国少数民族语言) N. TS976. 3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 007768 号

责任编辑:拜合提亚尔·加苏尔
责任校对:阿尔祖姑丽·斯迪克

生活之友(29)

本社编

喀什维吾尔文出版社出版发行

(喀什市塔吾古孜路 14 号 邮编:844000)

各地新华书店经销

喀什维吾尔文出版社印刷厂印刷

787×1092 毫米 1/32 开本 5.875 印张

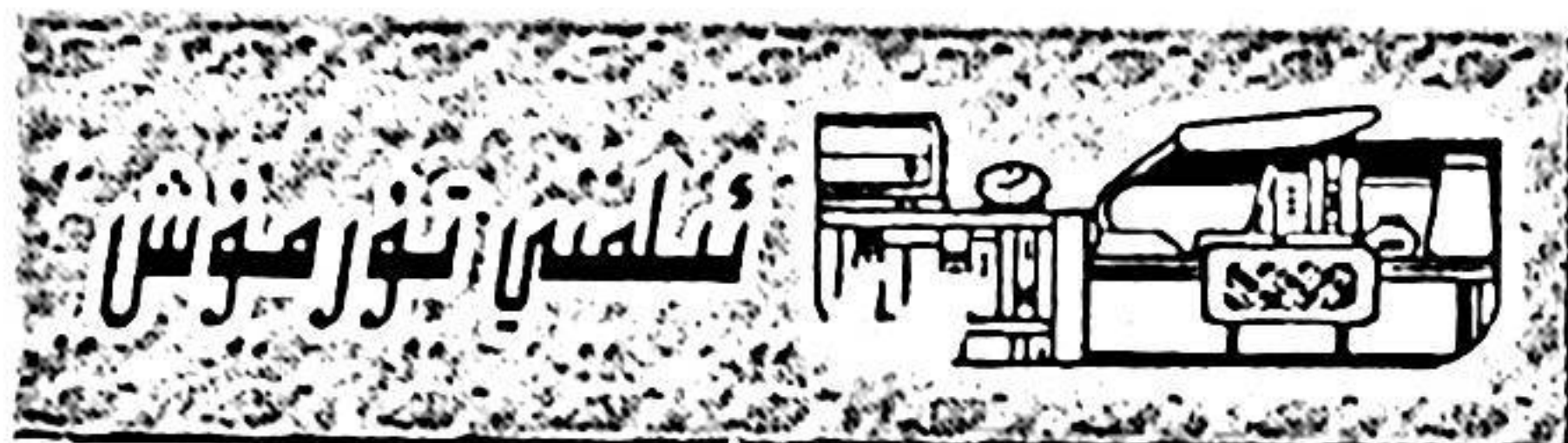
2006 年 2 月第 1 版 2006 年 2 月第 1 次印刷

印数:1——3080 定价:9.00 元

如有质量问题,请与我社联系调换

电话:0998—2653927

مۇندەرىجە

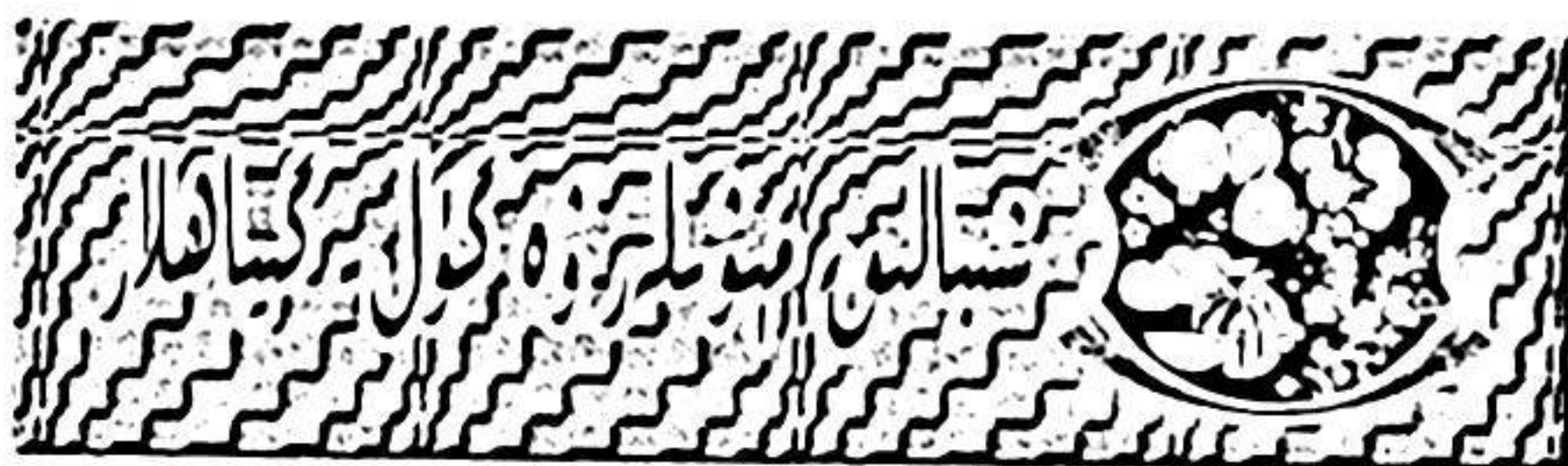


- 1 كۆڭۈلسىزلىك ۋە روھىي بېسىمغا ئۇچرىغاندا
- 2 يۈرەك كېسىلى بار كىشىلەر تېلېۋىزور كۆرگەندە ...
- 3 چايدا ئېغىز چايقاش چىشقا پايدىلىق
- 4 كومپيۇتېر خادىملىرى ئوزۇقلۇققا ئەھمىيەت بېرىشى
- 5 كېرەك
- 6 بىرگە قويۇشقا بولمايدىغان يېمەكلىكلەر
- 7 قانداق قىلغاندا «ھاۋا تەڭشىگۈچ كېسەللىكى» دىن
- 8 ساقلانغىلى بولىدۇ
- 9 مېۋە ئىستېمال قىلىشتىكى خاتا قاراش
- 10 ئائىلىدە گاز تېجەش ئۇسۇللىرى



- 12 ساغلام بولاي دېسىڭىز

- 13 سالامەتلىككە پايدىلىق پەرھىزلەر
ئەتىگەنلىك ئاشتىدا كۆكتات ئىستېمال قىلىشىڭىز
15 ياخشى
16 تاماق يەپ بولۇپلا دەملەنگەن چاي ئىچمەڭ
ۋىتامىنلىق دورىلارنى ئۇزاق مەزگىل ئىچىشكە
17 بولمايدۇ
يۈرىكى ئاستا سوقىدىغانلار ئۇزاق ئۆمۈر
18 كۆرىدىكەن
قانداق كىشىلەر چاي ئىچسە بولمايدۇ
20 تاۋۇزنى كۆپ ، سامساقنى ئاز ئىستېمال قىلىش
تەنگە داۋا
21
23 سەۋزە ئىممۇنىتېت كۈچىنى ئاشۇرىدۇ
23 ھارغىنلىقنى تۈگىتىش ئۇسۇللىرى
ئەتىگەنلىك تاماققا ئېتىبار بېرىش سالامەتلىككە
پايدىلىق
25
مايدا پىشۇرۇلغان يېمەكلىكلەرنى بەك كۆپ
يېمەڭ
26
يامان سۈپەتلىك ئۆسمەننىڭ ئالدىنى ئېلىش
تەدبىرلىرى
27
چوڭ مېڭىنى ئوبدان ئاسراپ ، ئەستە ساقلاش ئىقتى-
دارىنى يۇقىرى كۆتۈرۈش كېرەك
29
ئۇيقۇ — ياز پەسلىدىكى ساغلاملىقنىڭ ئاساسى
31



- 33 ياڭاقنىڭ شىپالىق رولى

- 34 ئەنجۈرنىڭ شىپالىق رولى
- 35 بېھىنىڭ شىپالىق رولى
- 35 ئانار ۋە ئۇنىڭ دورىلىق قىممىتى
- 38 شاپتۇل ۋە ئۇنىڭ دورىلىق قىممىتى
- 40 قوغۇن ۋە ئۇنىڭ شىپالىق رولى
- 42 نوقۇت ۋە ئۇنىڭ دورىلىق قىممىتى
- 44 پىيازنىڭ شىپالىق رولى
- 44 ئۈزۈم ۋە ئۇنىڭ دورىلىق قىممىتى
- 46 پالەك ۋە ئۇنىڭ دورىلىق قىممىتى



- ئۆتكەن ئىشلارنى دائىم ئويلاش سالامەتلىككە
- 48 زىيانلىق
- ياشاغانلار ئويغانغاندىن كېيىن دەرھال ئورنىدىن تۇر-
- 49 ماسلىقى كېرەك
- ئادەم ياشانغاندا نېمىشقا تېرىككەك بولۇپ
- 50 قالدۇ
- ياشاغانلار نەرسە - كېرەك سېتىۋالغاندا ئالدامچە-
- 51 لىقتىن ساقلىنىشى كېرەك
- ئۈچ خىل كېسەللىككە گىرىپتار بولغان ياشاغانلار

يانتون ئىشلىتىشكە بولمايدۇ



- ئادەمنىڭ بەدىنىگە قاراپ كېسەللىك ئەھۋالىنى بىل-
- 55 گىلى بولىدۇ
- يېمەكلىكتىن زەھەرلەنگەنلەرنى ئائىلىدە جىددىي قۇت-
- 59 قۇزۇش ئۇسۇللىرى
- شېكەر ۋە تۇز كۆپ ئىستېمال قىلىنسا چاچ ئوڭايلا
- 61 ئاقىرىپ كېتىدۇ
- 61 شوخلىنى قورۇپ يېگەن ياخشى
- 62 ئىچ سۈرۈپ قالغاندا نېمە يېسە مۇۋاپىق
- 62 قىزىل تومۇر قېتىشىۋاتقانلىقنىڭ بەلگىلىرى
- 63 تېز ئۇخلاشنىڭ ئاددىي چارىسى
- 64 ئاسان ئۆزگەرمەيدىغان 10 خىل ئىرسىيەت
- 65 ئىرسىيەت بىلەن مۇناسىۋەتلىك كېسەللىكلەر
- 67 قان تىپى ۋە كېسەللىك
- 68 يانتوندا باتارېيىنىڭ خوراپ كېتىشىنىڭ سەۋەبى ...
- 69 ماروژنى نېمىشقا ئۇسسۇزلۇقنى قاندۇرمايدۇ
- 70 سۈرگە دورىلىرىنى قانداق ئىشلىتىش لازىم
- ئادەمنىڭ خاراكتېرى بىلەن يېمەكلىكنىڭ
- 72 مۇناسىۋىتى
- پەي تارتىشىپ قېلىشنىڭ ئالدىنى ئېلىش ۋە ئۇنى
- 73 داۋالاش

- قېتىقىنى كۆپ ئىچىشكە ماس كېلىدىغان
- 74 كىشىلەر
- 75 چىراغ يورۇتۇپ ئۇخلاش زىيانلىق
- سوۋۇتۇلغان قايناق سۇدا يۇيۇنۇش تېرىنى ئاسراشقا
- 76 پايدىلىق
- 76 تۇخۇم ئېقىنىڭ شىپالىق رولى
- زۇكامغا ئوخشاپ كېتىدىغان كېسەللىكلەرنى بىر-
- 77 بىرىدىن پەرقلەندۈرۈش
- ئىستېمالچىلار سۇغۇرتىدىكى ئالدامچىلىقتىن قانداق
- 79 ساقلىنىشى كېرەك
- 82 توردىكى خىلمۇخىل ئالدامچىلىقلار
- «نىكاھلىنىشنى تىزىملاش نىزامنامىسى» دىكى يېڭى
- 85 ئۆزگىرىشلەر
- قۇرۇق يۈيۈلغان كىيىملەرنى كىيىشتە دىققەت قىلىد-
- 90 ىدىغان ئىشلار
- 91 ئەرەنچە كۆڭلەكنى يۇيۇش ئۇسۇلى
- ماي قاچىداش پونكىتىدا يانفون ئىشلىتىش
- 92 خەتەرلىك
- 93 يانفون ئىشلەتكەندە كۆزەينىكىڭىزنى ئېلىۋېتىڭ
- 94 يانچۇق ئۈنئالغۇسىنى نورمال ئىشلىتىڭ



- 96 تەربىيە كۆرگەن ئاياللار قانداق بولىدۇ

- ئوتتۇرا ياشلىق ئاياللارنىڭ كىيىنىشىگە
97 مەسلىھەت
- خانىم - قىزلارغا «ئىچكى پەرداز» ئىنتايىن
97 مۇھىم
- 98 ئاياللار گۈزەللىكى ۋە يېمەكلىك
- چىچىڭىزنىڭ قۇرغاقلىشىش سەۋەبىنى
100 بىلەمسىز
- ئاياللار كومپيۇتېردا خىزمەت قىلغاندا كۆكسىنى
101 ئاسراشقا ئەھمىيەت بېرىشى كېرەك
- ئىشخانىدىكى شاۋقۇن ئاياللارغا تېخىمۇ
102 پايدىسىز
- 103 ئەرلەر بىزار ئاياللار
- ئەرلەرنىڭ پىسخىكىسىنى چۈشىنىدىغان ئاياللاردىن
104 بولۇڭ
- ئېرىڭىزنىڭ تېخىمۇ چوڭقۇر مۇھەببىتىگە ئېرىشەي
107 دېسىڭىز
- تۇغۇتلىق ئاياللار تۇخۇمىنى كۆپ يېمەسلىكى
109 كېرەك
- خانىم - قىزلار چېچىنى دائىم ئۇۋۇلاپ بېرىشى
110 كېرەك
- خانىم - قىزلار توي قىلىشتىن ئىلگىرى روھىي
111 بېسىمنى قانداق يېنىكلىتىش كېرەك
- 112 ئاياللار ۋە ئۆتتە تاش پەيدا بولۇش كېسەللىكى

گىرىم قىلغاندا كۆز كېسەللىكىدىن پەخەس

بولۇڭ 113

قۇرغاق ۋە مايلىق تېرىلەرنى ئاسراش 114



بالىلارنىڭ ئۆسۈشىگە پايدىلىق يېمەكلىكلەر 115

بالىلار بالىلار باغچىسىغا بېرىشقا ئۈنۈمىسا قانداق

قىلىش كېرەك 115

بالىنى بەك كىچىك مەكتەپكە بېرىش بالىنىڭ

ئەقىللىق بولۇشىغا پايدىسىز 117

بوۋاقنى يۇيۇشقا ئالدىرماڭ 119

بالىلار ئاچچىقلانغاندا قانداق قىلىش كېرەك 119

كېچىكىپ ئۇخلاش بالىلارنىڭ ئۆسۈپ يېتىلىشىگە

زىيانلىق 120

مۇھىتىنىڭ ئۆزگىرىشىمۇ بالىلارغا تەسىر

كۆرسىتىدۇ 121

بالىلاردىكى سەمىرىشنىڭ ئەڭ يۇقىرى پەللىسى ... 122

سۈت پاراشوكىدىن قويۇق تەڭشەشتىن پەخەس

بولۇڭ 122

بالىلارنىڭ مېۋىنى كۆپ يەپ بېرىشى پايدىلىق ... 123

بالىلارنىڭ لوگىكىلىق تەپەككۈر ئىقتىدارىنى يېتىلدۈرۈشتە

..... 124

بالىلارنى چىش چۈتكىلاشقا ئادەتلەندۈرۈشنىڭ ئەڭ

ياخشى پەيتى 126

قانداق قىلغاندا بالىلارنىڭ بويىنى ئۆستۈرگىلى بولىدۇ 126

بالىلاردىكى جىددىي كەيپىياتنى تۈگىتىشنىڭ ئۇسۇللىرى 127

قانداق قىلغاندا بالىلارنى ياراملىق قىلىپ يېتىش-تۈرگىلى بولىدۇ 128

ئاتا - ئانىلار قانداق قىلغاندا بالىلىرىنى ئۆزىگە يېقىنلاشتۇرالايدۇ 130

پەرزەنتىڭىزنىڭ ئەدەپلىك ۋە قابىلىيەتلىك يېتىلىشىنى ئارزۇ قىلامسىز 131



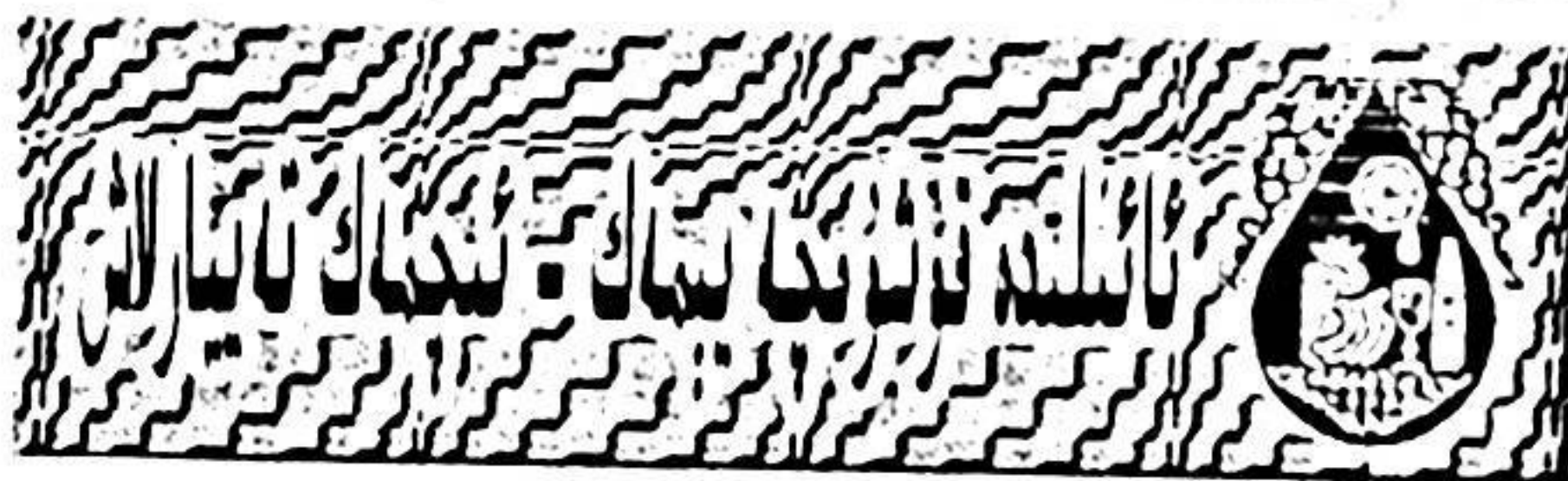
زۇكامنى داۋالاشنىڭ ئاددىي رېتسىپلىرى 135

سامساق بىلەن كېسەل داۋالاش رېتسىپلىرى 137

بالدۇر چاچ ئاقىرىشنى داۋالاش رېتسىپلىرى 138

سەپكۈن ۋە داغىنى يوقىتىشنىڭ ئەپچىل رېتسىپلىرى 140

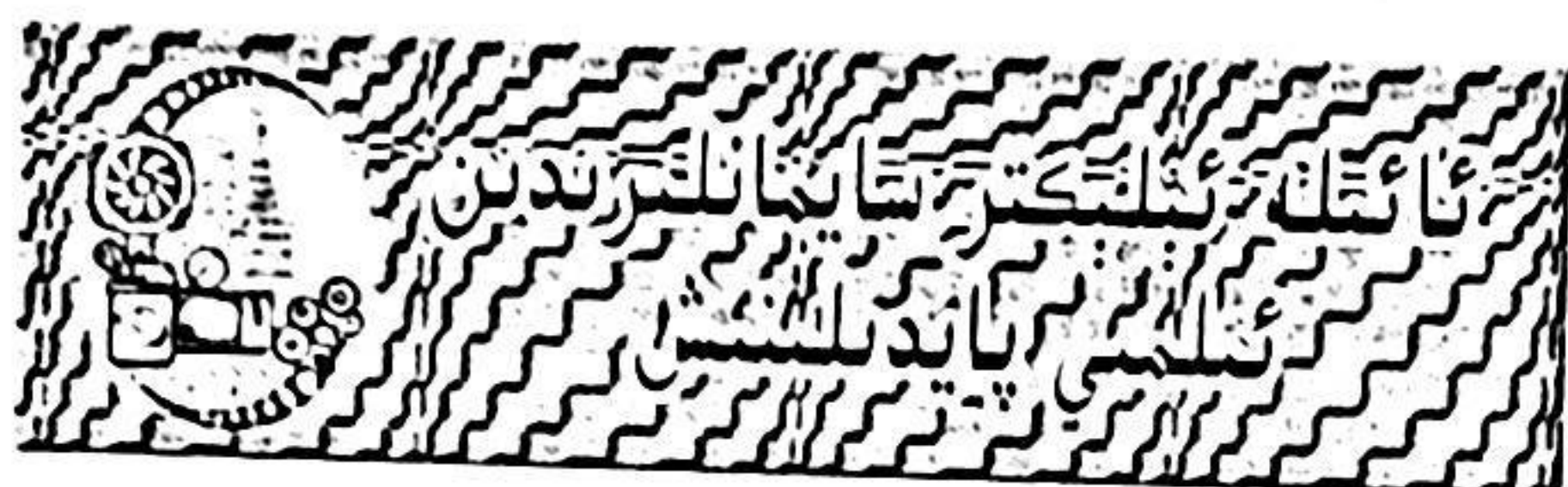
تۇخۇم بىلەن كېسەل داۋالاش رېتسىپلىرى 141



ئائىلىدە قېتىق ئۇيۇتۇش ئۇسۇلى 148

ئالما ئىچىملىكى تەييارلاش 149

- 149 چىلان ئىچىملىكى تەييارلاش
 150 نەشپۈت - شاپتۇل ئىچىملىكى تەييارلاش
 150 ئۈزۈم ئىچىملىكى تەييارلاش

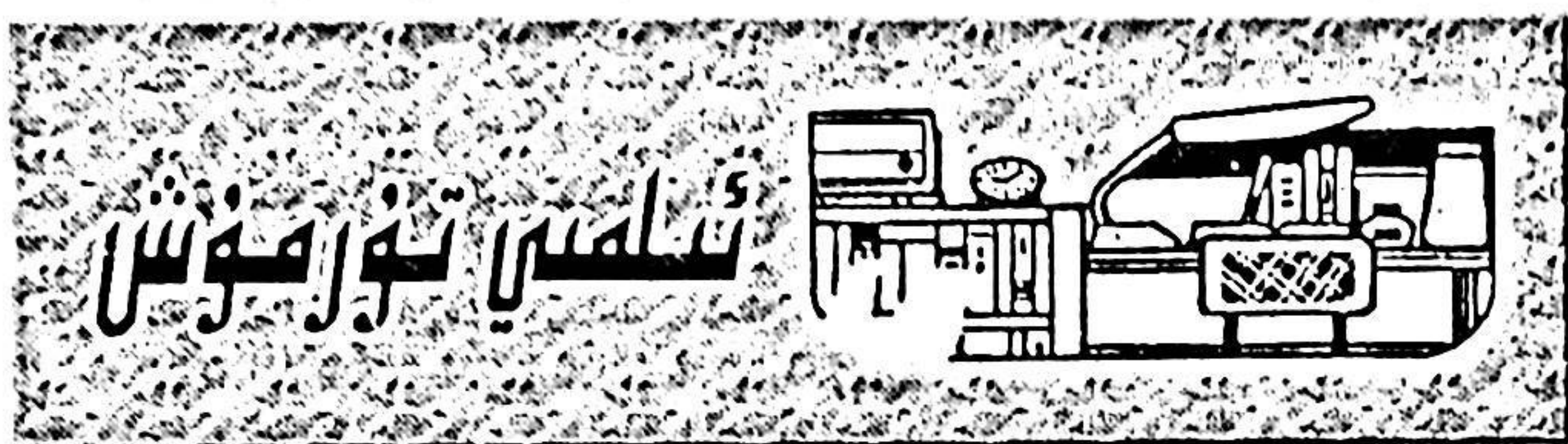


- توڭلاتقۇنى باشقا ئائىلە ئېلېكتىر سايمانلىرىنىڭ تە-
 151 سىرىدىن قانداق ساقلاش كېرەك
 لامپۇچكا سىمى ئۈزۈلگەندىن كېيىن ئۇلاپ قويۇلسا
 152 نېمە ئۈچۈن تېخىمۇ يورۇپ كېتىدۇ
 كەڭ ئېكرانلىق رەڭلىك تېلېۋىزورنى قانداق تاللاپ
 153 سېتىۋېلىش كېرەك
 كومپيۇتېرنى ئۇزاق ۋاقىت ئېچىپ قويماڭ 154
 رەڭلىك تېلېۋىزورنىڭ ئورنىدىكى كۆپ
 155 ئۆزگەرتىمەڭ
 155 شامال دۇرغۇچى توغرا ئىشلىتىش ئۇسۇلى
 تېلېۋىزورنى كۆرۈپ بولۇپلا ئورنىدىن يۆتكەمسىلىك
 157 كېرەك
 158 تېلېۋىزور كۆرگەندە توك تېجەش ئۇسۇلى
 158 سىنئالغۇ ئىشلەتكەندە
 كىرئالغۇنىڭ شاۋقۇن ئاۋازى بەك يۇقىرى
 159 بولسا

تېلېۋىزوردا مۇنۇ كاشىلىلار كۆرۈلسە 160
تۈزگىنەك ئىشلىتىشنى بىلەمسىز 160



نەسىلىلىك قوچقارلارغا بوغۇز تەييارلاش
ئۇسۇلى 163
بېھى كۆچىتى ئۆستۈرۈش تېخنىكىسى 164
مېۋىلىلىك دەرەخلەرنى ئۇششۇكتىن ساقلاش
تەدبىرلىرى 166
پارنىكتا قىزىلمۇچ ئارىسىغا تەرخەمەك كىرىشتۈرۈپ
ئۆستۈرۈش 169
سۈپىتى ئۆزگەرگەن يەم-خەشەكلەردىن قانداق پايدى-
لىنىش كېرەك 171
قىشتا تراكتورنى قانداق ئاسراش كېرەك 173



كۆڭۈلسىزلىك ۋە روھىي بېسىمغا ئۇچرىغاندا...

(1) ئۆزىڭىزنى بېسىۋېلىڭ. تۇرمۇشتا نۇرغۇن ئۇ-
قۇشماسلىقلارنىڭ بارلىقىنى ئېتىراپ قىلىڭ. دۇنيادىكى
كىشىلەرنىڭ ھەممىسى كەم - كۈتسىز ئەمەس. ھەممە
ئىش كۆڭۈلدىكىدەك بولۇۋەرمەيدۇ. داۋاملىق ئاچچىقلىق-
نىش سالامەتلىككە زىيانلىق. بىز خىزمەت جەريانىدا،
تۇرمۇشىمىزدا، يول ئۈستىدە داۋاملىق مۇناسىۋەت جىد-
دىيلىكى، كەيپىيات جىددىيلىكى قاتارلىق ئادەمنى روھىي
جەھەتتىن ئازابلايدىغان ھەر خىل ھاياجانلىنىشلارغا ئۇچ-
راپ تۇرىمىز. بۇنداق چاغلاردا ئېغىر - بېسىق بولۇپ،
باشقىلارنى چۈشىنىڭ، ئەسكىلەرگە پىسەنت قىلماڭ.

(2) مەنئەتدارلىقىڭىزنى ئىپادىلەڭ. بۇنىڭدىن باشقىد-
لار خۇشاللىق ھېس قىلسۇن، بۇ چاغدا سىزنىڭ كەيپىيا-
تىڭىز تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ. باشقىلارنىڭ پىكرىنى كۆ-
ڭۈل قويۇپ ئاڭلاڭ، شۇنداق قىلىشىڭىز تۇرمۇشىڭىز تېخىد-
مۇ مەنىلىك بولىدۇ، باشقىلار سىزنى تېخىمۇ ياخشى كۆ-
رىدۇ.

(3) ھەر كۈنى ئاز دېگەندە بىر ئادەمگە سىزنىڭ نېمە ئۈچۈن ئۇنىڭغا ھەۋسىڭىز كېلىدىغانلىقىنى ئېيتىڭ. (4) ئۆز پىكرىڭىزدە جاھىللىق بىلەن چىڭ تۇرۇۋال-ماڭ.

(5) دائىم باشقىلارغا تۈزىتىش بېرىمەن دەپلا يۈرمەڭ. بۇ سىزنى روھىي جەھەتتىن خورىتىدۇ. باشقىلارغا كۈلۈم-سىرەپ قاراڭ، باشقىلارنىڭ سۆزىنى بۆلمەڭ.

(6) باشقىلار سىزنىڭ سەۋەنلىكىڭىز، مەغلۇبىيىتىڭىز ئۈچۈن جاۋابكارلىققا تارتىلمىسۇن. مەغلۇپ بولغانلىق قىڭىزغا تەن بېرىڭ. بۇنىڭلىق بىلەن ئاسمان ئۆرۈلۈپ چۈشمەيدۇ.

(7) ھەممە ئىشلىرىم ئوڭۇشلۇق بولسىكەن دېگەن خىيالدا بولماڭ. چۈنكى، ئۆزىڭىزمۇ مۇكەممەل ئەمەس. تۇرسىز. شۇنداق قىلىسىڭىز ئۆزىڭىزنى توساتتىنلا يېنىك-لەپ قالغاندەك ھېس قىلىسىز.

(8) ناۋادا ئاچچىقىڭىزنى پەقەتلا بېسىۋالامسىڭىز، ئۆزىڭىزدىن «ئاچچىقلىنىشىمدىكى سەۋەب مەن ئۈچۈن شۇنداق مۇھىممۇ؟» دەپ سوراپ بېقىڭ. بۇ سىزدە نۇر-غۇن ئىشلارغا نىسبەتەن توغرا كۆزقاراش پەيدا قىلىدۇ. ئىشەنمىسىڭىز بىر مەزگىل سىناپ كۆرۈڭ.

يۈرەك كېسىلى بار كىشىلەر

تېلېۋىزور كۆرگەندە...

يۈرەك كېسىلى بار كىشىلەر تېلېۋىزور كۆرگەندە

ئىمكانبار تېلېۋىزور دىن يىراق ئولتۇرۇشى، ئەڭ ياخشىسى
 بىر كىشى ھەمراھ بولۇپ بىللە تېلېۋىزور كۆرۈشى كې-
 رەك، بولۇپمۇ خەتەرلىك ھەرىكەتلەر، تېررورلۇق ھەرى-
 كەتلەر، كەسكىن ئېلىپ بېرىلغان تەنتەربىيە كۆرۈنۈشلە-
 رى ۋە تېلېۋىزىيە پروگراممىلىرىنى كۆرگەندە تېخىمۇ
 دىققەت قىلىشى كېرەك. ئەڭ ياخشىسى، يۈرەك كېسىلى
 بار كىشىلەر تېلېۋىزور كۆرۈشتىن ئىلگىرى دوختۇرنىڭ
 مەسلىھىتى بويىچە بىر ئاز تىنچلاندۇرۇش دورىسى ئىچىپ،
 ئاندىن تېلېۋىزور كۆرگىنى ياخشى. ئۇنىڭدىن باشقا، رو-
 ھىي جەھەتتىن ئۆزىنى تۇتۇۋېلىشى، ھەددىدىن زىيادە ھايا-
 جانلانماسلىقى، قايغۇرماسلىقى، جىددىيلەشمەسلىكى لازىم.

چايدا ئېغىز چايقاش چىشقا پايدىلىق

چاي يوپۇرمىقى تەركىبىدە مىكروپ ئولتۇرگۈچى ماد-
 دا بار. چايدا ئېغىز چايقاش ئارقىلىق چىش چىرىش كې-
 سەللىكىنىڭ ئالدىنى ئالغىلى ھەمدە ئەسلىدىكى چىرىگەن
 چىشنىڭ كېسەللىك ئۆزگىرىشىنىڭ تەرەققىياتىنى توختات-
 قىلى بولىدۇ. چايدا ئېغىز چايقاش ئارقىلىق يەنە چىش
 ئەتراپى ياللۇغى ۋە چىش مىلىكىدىن قان چىقىشىنىڭ ئالدى-
 نى ئالغىلى ۋە داۋالىغىلى بولىدۇ. چىش ئەتراپى ياللۇغى-
 نى ئوكسىگېندىن قاقچۇچى باكتېرىيىلەر كەلتۈرۈپ چىقىد-
 ىرىدۇ. ئادەتتىكى باكتېرىيىگە قارشى دورىلار بۇ خىل

كېسەللىك مىكروبلارنى يوقىتالمايدۇ. ئەمما، قويۇقلۇق دەرىجىسى مۇۋاپىق بولغان چاي ئارقىلىق ئېغىز بوشلۇقىدىكى ئوكسىگېندىن قاقچۇچى باكتېرىيىلەرنى كونترول قىلغىلى بولىدۇ. شۇڭا، چايدا ئېغىز چايقاش چىش ئەتراپى ياللۇغنى داۋالاش ۋە ئۇنىڭ ئالدىنى ئېلىش رولىنى ئوينىيالايدۇ.

چايدا ئېغىز چايقاشنىڭ كونكرېت ئۇسۇلى مۇنداق: ئەلا سۈپەتلىك يەسىمەن گۈلى چېپىدىن 5 گرامنى 300 مىللىلىتىر ئىسسىق سۇدا 30 مىنۇت دەملەپ، ئۇنىڭ بىلەن ئەتىگەن، چۈش ۋە كەچتە ئۈچ قېتىم ئېغىز چايقاش لازىم. ھەر قېتىمدا 100 مىللىلىتىر ئىشلىتىلسە بولىدۇ. ئىشلىتىلگەن چاي يوپۇرمىقىنىڭ مىقدارى بەك كۆپ ياكى بەك ئاز بولۇپ قالماستىن، چاي دەملەيدىغان قايناق سۇنىڭ تېمپېراتۇرىسى 80°C — 90°C بولۇشى كېرەك.

كومپيۇتېر خادىملىرى ئوزۇقلۇققا

ئەھمىيەت بېرىشى كېرەك

نۆۋەتتە، كومپيۇتېر بىلەن شۇغۇللىنىدىغانلار بارغانسېرى كۆپەيمەكتە. كومپيۇتېر ئالدىدا ئۇدا بىرنەچچە سائەت خىزمەت قىلىدىغانلار، بولۇپمۇ پۈتۈن كۈن خىزمەت قىلىدىغانلار قانداق يېمەكلىك ئىستېمال قىلسا ياخشى بولىدىغانلىقىنى بىلىۋېلىشى كېرەك. كومپيۇتېر خادىملىرى ئۇزاق ۋاقىت ئېكرانغا تىكىلىپ

لىپ ئولتۇرىدىغان بولغاچقا، ئېكراندىن چىققان رادىئاتسىيە يىلىك ماددا كۆز پەردىسىدىكى كۆرۈش سۆسۈن قىزىل ماددىسىنى خورىتىۋېتىدۇ. كۆرۈش سۆسۈن قىزىل ماددىسى ۋىتامىن A دىن تۈزۈلگەن. شۇڭا، كومپيۇتېر خادىملىرى تەركىبىدە ۋىتامىن A مول بولغان سەۋزە، بەسەي، پۇرچاق ئۈندۈرمىسى، چىلان، ئاپپىلىسىن، سۈت، تۇخۇم ۋە ئاقسىل قاتارلىقلارنى كۆپرەك ئىستېمال قىلىپ، ۋىتامىن A ۋە ئاقسىل تولۇقلاپ تۇرۇشى كېرەك. ئادەتتە چاينىمۇ كۆپرەك ئىچىپ بېرىش كېرەك. چۈنكى، چاي تەركىبىدىكى ئاكتىپ ماددىلار كومپيۇتېر ئېكراندىن چىققان رادىئاتسىيەلىك ماددىلارنى سۈمۈرىدۇ ھەمدە ئۇنىڭ كۆزگە بولغان زىيىنىنى توسىدۇ.

بىرگە قويۇشقا بولمايدىغان يېمەكلىكلەر

ئادەتتە، كۈندىلىك تۇرمۇشىمىزدا قۇلاي بولسۇن دەپ بەزى يېمەكلىكلەرنى بىرگە قويۇپ قويىمىز. بۇنداق قىلىش ھەر جەھەتتىن زىيانلىق. شۇنىڭ ئۈچۈن، تۆۋەندىكىلەرگە دىققەت قىلىش لازىم:

يېڭى تۇخۇم بىلەن زەنجىۋىل، باش پىيازنى بىرگە قويماسلىق لازىم. چۈنكى، تۇخۇم پوستىدا نۇرغۇنلىغان كىچىك تۆشۈكچىلەر بولۇپ، زەنجىۋىل، باش پىياز لارنىڭ كۈچلۈك پۇرىقى تۆشۈكچىلەردىن تۇخۇمنىڭ

ئىچىگە كىرىپ، تۇخۇمنىڭ سۈپىتىنى ئۆزگەرتىۋېتىدۇ. ۋاقىت ئۆزارسا، تۇخۇم بۇزۇلۇپ قېلىشى مۇمكىن. گۈرۈچ ئاسان قىزىدۇ. مېۋە - چېۋىلەر قىزىشقا ئۇچرىغاندا ئاسانلا ھورلىنىپ قۇرۇپ كېتىدۇ. ئەمما، گۈرۈچ سۇ تەركىبىنى تېزدىن قوبۇل قىلىدۇ - دە، كۆك-رىپ كېتىدۇ ياكى مەتە چۈشۈپ قالىدۇ. بولكا بىلەن پېچىنە - پىرەنىكىنى بىرگە قوي-ماسلىق لازىم. پېچىنە - پىرەنىك قۇرغاق كېلىدۇ. ئەمما، بولكا تەركىبىدە سۇ بىرقەدەر كۆپ بولۇپ، ئىككىسىنى بىرگە قويغاندا پېچىنە - پىرەنىكلەر يۇمشاپ ئۇۋىلىپ كېتىدۇ، بولكا قېتىپ قالىدۇ. تەرخەمەك بىلەن شوخلىنى بىرگە قويماسلىق لازىم. تەرخەمەك تەركىبىدە ئېتىلىن يوق. ئەمما، شوخلا تەركىبىدە ئېتىلىن بولۇپ، ئىككىسىنى بىرگە قويغاندا، شوخلا تەركىبىدىكى ئېتىلىن تەرخەمەك تەركىبىنى بۇ-زۇپ، ئىشلەتكۈسىز قىلىپ قويدۇ. شۇڭا، يۇقىرىدا كۆرسىتىلگەن يېمەكلىك ۋە كۆكتاتلارنى بىرگە قويماڭ.

قانداق قىلغاندا «ھاۋا تەڭشىگۈچ

كېسەللىكى» دىن ساقلانغىلى

بولىدۇ

ياز كۈنلىرى كۆپىنچە تېمپېراتۇرا يۇقىرى بولغاچقا، ھاۋا تەڭشىگۈچ بار ئۆيدە نېپىز كىيىملەر بىلەن ئۇزاق ۋاقىت تۇرغاندا، چارچاش، تېرە قۇرغاقلىشىش، باش ۋە

كېكرەك ئاغرىش، نېرۋا خاراكتېرلىك ئاشقازان، ئۆچەي كېسەللىكى ۋە پۇت - قول ئۇيۇشۇپ قېلىشتەك كېسەللىك ئالامەتلىرى پەيدا بولىدۇ. كىشىلەر بۇنى «ھاۋا تەڭشىگۈچ كېسەللىكى» دەپ ئاتايدۇ. شۇڭا، بۇ كېسەللىكتىن ساقلىنىش ئۈچۈن تۆۋەندىكىلەرگە دىققەت قىلىش كېرەك:

(1) ھاۋا تەڭشىگۈچنى ئىشلەتكەندە ئۆي ئىچى بىلەن سىرتنىڭ تېمپېراتۇرا پەرقى 7°C ئەتراپىدا بولۇشى كېرەك. مۇشۇ دائىرىدە ئادەم بەدىنىدىكى ئاساسىي نېرۋىلار بەدەن تېمپېراتۇرىسىنىڭ نورمال ھالىتىنى ساقلىيالايدۇ.

(2) ھاۋانىڭ ئېقىش سۈرئىتىنى سېكۇنتىغا 0.2 مېتىردىن قىلىپ تەڭشەش كېرەك. ئەگەر بۇ دائىرىدىن ئېشىپ كەتسە، سوغۇق ھاۋانىڭ ئادەم بەدىنىگە بولغان تەسىرى ئادەمنىڭ بەرداشلىق بېرىش كۈچىدىن ئېشىپ كېتىدۇ. ۋاقىت ئۇزارغانسېرى كېسەللىك ئالامەتلىرى پەيدا بولىدۇ. شۇڭا، خىزمەت قىلغاندا ياكى دەم ئالغاندا ھاۋا تەڭشىگۈچكە بەك يېقىن تۇرماسلىق كېرەك.

(3) سوغۇق تېگىپ قېلىشتىن ساقلىنىش كېرەك. ئۇزاق ۋاقىت ھاۋا تەڭشىگۈچ بار ئۆيدە خىزمەت قىلغاندا ياكى ئارام ئالغاندا، قېلىنراق كىيىنىش ياكى تىزغا بىر نەرسە يېپىۋېلىش كېرەك.

(4) قان ئايلىنىشنى ئىلگىرى سۈرۈش كېرەك. ھاۋا تەڭشىگۈچ بار ئۆيدە خىزمەت قىلغاندا، ئانچە - مۇنچە ھەرىكەت قىلىپ تۇرۇش، ئاخشىمى يۇيۇنغاندا مۇنچىنىڭ سۈيىنىڭ بېسىمىنى يۇقىرى كۆتۈرۈپ بەدەننى سۇ ئارقىلىق ئۇۋۇلاش، ئۇخلاشتىن بۇرۇن بەدەننى ئۇۋۇلاش

لازىم. (5) ئىشك - دېرىزىلەرنى ئېچىپ ھاۋا ئالماشتۇرۇپ

تۇرۇش كېرەك. يەنە ھاۋا تەڭشىگۈچ بار ئۆيدە ئامال بار تاماكا چەكمەسلىك كېرەك.

(6) ياشانغانلار ۋە بوۋاقلارنى كۈتۈشكە دىققەت قىلىش كېرەك. چۈنكى، ئۇلارنىڭ سىرتقى تېمپېراتۇرىغا ماسلىق شىشى باشقا ئادەملەرگە قارىغاندا ناچار بولىدۇ. شۇڭا، ئۆي بىلەن سىرتنىڭ تېمپېراتۇرا پەرقىنى $3^{\circ}\text{C} - 4^{\circ}\text{C}$ ئەتراپىدا تەڭشەش كېرەك.

(7) شارائىت يار بەرسە، ئۆزگىرىشچان چاستوتىلىق ھاۋا تەڭشىگۈچنى ئىشلىتىش كېرەك. چۈنكى، بۇ خىل ھاۋا تەڭشىگۈچ سىرتقى مۇھىتتىكى ھاۋانىڭ ئۆزگىرىشىگە ئەگىشىپ ئاپتوماتىك تەڭشىلەلەيدۇ.

مېۋە ئىستېمال قىلىشتىكى

خاتا قاراش

مېۋە تەركىبىدىكى مىنېرال ماددىلار بىلەن ۋىتامىن تۈرىدىكى ماددىلار كۆكتاتتىكىدىن خېلىلا ئاز بولۇپ، كۆكتاتنىڭ ئورنىغا مېۋە يېسە، بەدەن يېتەرلىك ئوزۇق-لۇققا ئېرىشەلمەيدۇ. ۋىتامىن C نى ئېلىپ ئېيتساق، يەسەي، سەۋزىنىڭ تەركىبىدىكى ۋىتامىن C ئالما، نەش-پۇت، شاپتۇلنىڭكىنىڭ 10 ھەسسىسىگە، كۆك مۇچنىڭ تەركىبىدىكى ۋىتامىن C بۆلجۈرگەننىڭكىنىڭ 2 — 3 ھەسسىسىگە تەڭ.

مېۋىنىڭ كۆكتاتتىن ئۈستۈن تۇرىدىغان يېرى شۇ.

كى، مېۋە تەركىبىدە ئورگانىك كىسلاتا، خۇش پۇراقلىق ماددىلار بار بولۇپ، ھەزىم قىلىشنى ياخشىلاپ، ئوزۇقلۇق ماددىلارنىڭ قوبۇل قىلىنىشىدا مۇھىم رول ئوينايدۇ. شۇ-
ڭا، كۈنىگە جەزمەن 500 گرامدىن كۆكتات ئىستېمال قىلىش كېرەك.

مەلۇم بولۇشىچە، نۇرغۇن مېۋىلەرنىڭ تەركىبىدە ۋى-
تامىن C ئانچە كۆپ ئەمەس، باشقا ۋىتامىنلارمۇ چەكلىك
ئىكەن. شۇڭا، مېۋىگىلا تايىنىپ ۋىتامىن تولۇقلاش مەق-
سىتىگە يېتىش تەس. مەسىلەن، ئالما تەركىبىدە ۋىتامىن
C مول. ئادەم كۈندىلىك ئېھتىياجلىق ۋىتامىن C نى
تولۇقلاش ئۈچۈن مېۋىگىلا تايانسا، كۈنىگە 5 كىلوگرامدىن
ئالما يېيىشى كېرەك، بۇنى ئەمەلگە ئاشۇرۇش ئاسان ئە-
مەس. يېڭى چىلان، دولانە، بۆلجۈرگەن قاتارلىق مېۋىلەر-
نىڭ تەركىبىدە ۋىتامىن C بىرقەدەر مول. بىز دائىم
ئىستېمال قىلىدىغان ئالما، نەشپۈت، شاپتۇل، ئۆرۈك،
بانان، ئۈزۈم قاتارلىق مېۋىلەرنىڭ تەركىبىدە ۋىتامىن C
دېگەندەك مول ئەمەس. شۇڭا، مېۋە ياكى ياۋا مېۋە بولسۇن
ھەممىسىنى ئىستېمال قىلىشقا ئادەتلىنىش كېرەك.

ئادەم 50 نەچچە خىل ئوزۇقلۇق ماددىنى قوبۇل قى-
لىش ئارقىلىق ھاياتىنى ساقلاپ قالالايدۇ، بولۇپمۇ كۈنىگە
65 گرامدىن ئارتۇق ئاقسىل، 20 گرامدىن ئارتۇق ياغ
قوبۇل قىلىش ئارقىلىق ئىچكى ئەزالارنىڭ ھاياتى كۈچ-
نى ساقلايدۇ ۋە ئەسلىگە كەلتۈرىدۇ. مېۋە تەركىبىدىكى
سۇ %85 تىن يۇقىرى بولغان بىلەن، ئاقسىل %1 كىمۇ
يەتمەيدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا، مېۋە تەركىبىدە زۆرۈر بولغان
ياغ كىسلاتاسى يوق دېيەرلىك بولغاچقا، مېۋە بەدەن ئېھتى-
ياجلىق ماددىنى تولۇقلاپ بېرەلمەيدۇ. شۇڭا، كۈندىلىك
ئىستېمالدا تاماقنى ئاساس، مېۋىنى قوشۇمچە قىلىش كې-

رەك. مېۋە تەركىبىدە قەنت ماددىسى بىرقەدەر كۆپ بولۇپ، ئادەم مېۋىنى يېگەندە تاتلىق بىلىنىپ كېتىدۇ. دە، كۆپ-رەك يېۋالىدۇ. شۇڭا، مېۋىنى كۆپ ئىستېمال قىلغاندا بەدەندىكى قەنت ماددىسى ئۆلچەمدىن ئېشىپ كېتىپ، ئورۇقلاش مەقسىتىگە يەتكىلى بولمايدۇ. شۇڭا، مېۋە ئارقىلىق ئورۇقلاشتا، ئاۋۋال ئۇسۇلنى توغرا تاللاش كېرەك. نۇرغۇن كىشىلەر مېۋە يېگەندە دېھقانچىلىق دورىسى، خىمىيىۋى ئوغۇت قالدۇقىدىن ئەنسىرەپ، مېۋە پوستىنى سويۇۋېتىپ يەيدۇ. ئەمەلىيەتتە، دېھقانچىلىق دورىسى مېۋىگە قۇرت چۈشۈشنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۈچۈن مېۋىلىك دەرەخنىڭ يىلتىز قىسمىغا ياكى دەرەخ شېخىغا چېچىلىدۇ. مېۋىنىڭ ئوزۇقلۇق ماددىسى ئەڭ كۆپ، تەمى ئەڭ تاتلىق يېرى پوستى بولۇپ، مېۋىنى پاكىز يۇيۇۋېتىپ، پوستى بىلەن يېيىش ئىلمىي يېيىش ئۇسۇلىدۇر.

ئائىلىدە گاز تېجەش ئۇسۇللىرى

- (1) ئوت يېقىشتىن ئىلگىرى ھەممە تەييارلىقنى قىلىپ بولۇش كېرەك. ئوتنى يېقىپ بولۇپ قازاننى ئاسىددىغان، سۇ ئالىدىغان ياكى سەي، گۈرۈچ يۇيىدىغان ئىشلاردىن ساقلىنىپ، ئوتنى بىكار كۆيدۈرمەسلىك كېرەك.
- (2) ئوت ياققاندا ئوت يالقۇنى قازان تېگى دائىرىسىدىلا بولسا كۇپايە، بەك چوڭ يېقىش ھاجەتسىز ھەم ئىسراپچىلىق.
- (3) سۇ قاينىغاندىن كېيىن ئوتنى كىچىكلىتىش كې-

رەك. سۇنىڭ قاينىشى توختاپ قالمىسىلا بولىدۇ.
(4) تاماقنى دۈملەپ پىشۇرغاندا، قازاندىكى سۇ يې-
تەرلىك بولسىلا كۇپايە. سۇنى بەك كۆپ قۇيغاندا ئۇزاققا
قاينايدۇ. دە، گاز ئىسراپ بولىدۇ.
(5) گازلىق مۇنچا ئىشلەتكەندە، سۇنى مۇۋاپىق تېم-
پېراتۇرىدا ئىسسىتىش كېرەك.

(6) گاز تېجەيدىغان ئوچاقلارنى تاللاپ ئىشلىتىش
كېرەك. گاز تېجەيدىغان ئوچاق ئادەتتىكى ئوچاقلارغا قارى-
غاندا گازنى %10 تېجەيدۇ. سۇ قاينىغاندا بىلمەي قېلىپ
گاز ئىسراپ بولۇشتىن ساقلىنىش ئۈچۈن، سۇ قايناتقاندا
ئىمكانىيەت بولغاندا چەينەك ئىشلىتىش كېرەك.
(7) ئاشخانىدا غەيرىي پۇراق سېزىلگەن ھامان سەۋەب-
نى تېپىش كېرەك. ئەگەر گاز تۇرۇبىسى، ئوچاق، تۇڭ
ئېغىزىدىن گاز قاچقانلىقى سېزىلسە، دەرھال زېمونت قىل-
دۇرۇش كېرەك.

بۇ مەزمۇنلارنىڭ قانچىلىكىنى بىلىش كېرەك.
بۇ مەزمۇنلارنىڭ قانچىلىكىنى بىلىش كېرەك.
بۇ مەزمۇنلارنىڭ قانچىلىكىنى بىلىش كېرەك.
بۇ مەزمۇنلارنىڭ قانچىلىكىنى بىلىش كېرەك.
بۇ مەزمۇنلارنىڭ قانچىلىكىنى بىلىش كېرەك.
بۇ مەزمۇنلارنىڭ قانچىلىكىنى بىلىش كېرەك.
بۇ مەزمۇنلارنىڭ قانچىلىكىنى بىلىش كېرەك.
بۇ مەزمۇنلارنىڭ قانچىلىكىنى بىلىش كېرەك.
بۇ مەزمۇنلارنىڭ قانچىلىكىنى بىلىش كېرەك.
بۇ مەزمۇنلارنىڭ قانچىلىكىنى بىلىش كېرەك.



ساغلام بولاي دېسىڭىز...

1. تۈزنى ئازراق ئاچچىقسۇنى كۆپرەك ئىستېمال قىلىڭ. تۈزنى كۆپ ئىستېمال قىلىدىغان كىشىلەر سەكتە ۋە بۆرەك كېسەللىكىگە ئاسان گىرىپتار بولىدۇ. ھەر كۈنى 50 — 100 گرام ئاچچىقسۇ ئىچىپ بەرگەندە، ئاشقازان - ئۈچەينى ساغلاملاشتۇرۇپ، تېرىنىڭ پارقىراقلىشىشىغا پايدىسى بار.

2. ئاز يەپ، كۆپ چايناڭ. بەك تويغۇچە تاماق يېگەندە، ئاشقازان - ئۈچەينىڭ يۈكى ئېشىپ كېتىدۇ، شۇنداقلا ئوشۇقچە ئوزۇقلۇق تېرىدە ساقلىنىپ قالىدۇ. يېمەكلىكلەرنى كۆپرەك چاينىغاندا، نېرۋىنى غىدىقلاپ جانلاندۇرىدۇ.

3. كىيىمنى نېپىزرەك كىيىپ، كۆپرەك يۇيۇڭ. كىيىمنى پەقەت ئىسسىغۇدەك دەرىجىدە كىيىڭىزلا كۇپايە. كۆپ يۇيۇڭىز، تېرىنى تازىلاپلا قالماستىن، مۇھىمى مۇسكۇللارنى ئۇۋۇلاپ، قان ئايلىنىشىنى راۋانلاشتۇرۇپ، قېرىشنى كېچىكتۈرىدۇ.

4. خام خىيالىنى ئازراق، ئەمەلىي ئىشنى كۆپ.

رەك قىلىڭ. ھەرقانداق ئادەمدە ئارزۇ - ئارمان بولىدۇ.
 شۇڭا، شۇ توغرۇلۇق خام خىيال قىلىدۇ. خام خىيالنى
 كۆپ قىلغاندىن كۆرە، ئۆز ئارزۇيىڭىزنى ئەمەلگە ئاشۇ-
 رۇش ئۈچۈن ئىزدەنسېڭىز، كۆپرەك ئەمەلىي ئىش قىلىد-
 ىڭىز، شۇنداقلا باشقىلارغا كۆپرەك ئەمەلىي ياردەم قىلىد-
 ىڭىز، زور خۇشاللىققا ئېرىشەلەيسىز. ئېلىمىزدا (۱۱)
 5. ئازراق قايغۇرۇپ، كۆپرەك ئارام ئېلىڭ.
 ھەمىشە يوقىلاڭ ئىشلارغا قايغۇرۇپ يۈرمەي، غەم - قايغۇ-
 غا توغرا پوزىتسىيە بىلەن قاراپ، ئۆزىڭىزنى خۇشال تۇت-
 ىڭىز ھەمدە كۆپرەك ئارام ئالسېڭىز سالامەتلىكىڭىزگە
 پايدىسى كۆپ. ئېلىمىزدا (۱۲) ئىشەنچلىك بىر نەرسە بار.

سالامەتلىككە پايدىلىق پەرھىزلەر

- (1) قان ئازلىق كېسەللىكى بارلار چايىنى كۆپ ئىچ-
 مەسلىكى لازىم. ئېلىمىزدا (۱۳) ئىشەنچلىك بىر نەرسە بار.
- (2) يەللىك بوغۇم ئاغرىقى بارلار بېلىق گۆشى يېمەس-
 ىلىكى لازىم. ئېلىمىزدا (۱۴) ئىشەنچلىك بىر نەرسە بار.
- (3) كۆرۈش قۇۋۋىتى ئاجىزلار ۋە تاجىسىمان يۈرەك
 كېسەللىككە گىرىپتار بولغانلار تاماكا چەكمەسلىكى
 لازىم. ئېلىمىزدا (۱۵) ئىشەنچلىك بىر نەرسە بار.
- (4) بۇرۇن قانغاندا باشنى يۇقىرى كۆتۈرۈشتىن
 ساقلىنىش لازىم. ئېلىمىزدا (۱۶) ئىشەنچلىك بىر نەرسە بار.
- (5) يىراقنى كۆرەلمەيدىغانلار شېكەرنى ئازراق ئىس-
 تېمال قىلىشى لازىم. ئېلىمىزدا (۱۷) ئىشەنچلىك بىر نەرسە بار.
- (6) ئۇششۇپ قالغان پۇت - قولنى سوغۇق سوغا

چىلىماسلىق لازىم.

(7) ئوكۇل ئۇرغاندىن كېيىن ئۇۋۇلىماسلىق لازىم.

(8) سىرتقى زەخمىدە دورىنى كۆپ ئالماشتۇرماستىن

لازىم.

(9) تۇتاقلىق كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغانلار ئۆس-

سۇل ئوينىماسلىقى لازىم.

(10) بوغۇم ياللۇغىغا گىرىپتار بولغانلار مايلىق يې-

مەكلىكلەرنى ئازراق ئىستېمال قىلىشى لازىم.

(11) ئاستا خاراكتېرلىك بەل ئاغرىقىغا گىرىپتار بول-

غانلار يۇمشاق كارىۋاتتا ئۇخلىماسلىقى لازىم.

(12) چىش تارتقۇزغاندىن كېيىن تاماكا چەكمەسلىك

لازىم.

(13) ياندۇرۇش خاراكتېرلىك قىزىلىۋاتقان كېسەل-

لىكىگە گىرىپتار بولغانلار كالا سۈتىدىن پەرھىز تۇتۇشى

لازىم.

(14) قىزىپ قالغاندا قېنىق دەملەنگەن چاي ئىچمەس-

لىك لازىم.

(15) ئىچى سۈرۈپ قالغانلار تۇخۇمدىن پەرھىز تۇتۇ-

شى لازىم.

(16) ئۆت ياللۇغى كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغانلار

خاسلىق يېمەسلىكى لازىم.

(17) گېموروي كېسەللىكى بارلار ئاچچىق يېمەكلىك-

لەرنى ئىستېمال قىلىماسلىقى لازىم.

(18) سۈيدۈك يولىدا تاش بارلار پىۋا ۋە پالەكتىن

پەرھىز تۇتۇشى لازىم.

(19) بۆرەك ياللۇغى كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغانلار

تۇخۇم ۋە باناندىن پەرھىز تۇتۇشى لازىم. (20) مېڭە قان تومۇر كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغاندا.

لار قەھۋەنى ئازراق ئىستېمال قىلىشى لازىم. (21) ئاشقازان ئاغرىغاندا ئاغرىق توختىتىش تابلېتىكى.

سىنى يېيىشتىن ساقلىنىش لازىم. (22) ئۆتتە تاش پەيدا بولسا سول تەرەپنى بېسىپ يېتىشتىن ساقلىنىش لازىم.

ئەتىگەنلىك ناشتىدا كۆكتات ئىستېمال قىلىشىڭىز ياخشى

بەزى كىشىلەر ئەتىگەنلىك ناشتىدا مانتا، قاتلىما، مايدا پىشۇرۇلغان يېمەكلىكلەر، شوۋىگۈرۈچ، پۇرچاق سۈتى قاتارلىقلارنى ئىستېمال قىلىشنى ياخشى كۆرىدۇ، يەنە بەزىلەر تۇخۇم يېيىش، سۈت ئىچىشنى ياقتۇرىدۇ. ئەمەلىيەتتە، بىر قىسىم كۆكتاتلارنى ئىستېمال قىلىش ئىلمىي ناشتا قىلىش بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. گەرچە يۇقىرىدىكى يېمەكلىكلەردە كاربون سۇ بىرىكمىلىرى، ئاقسىل ۋە ماي بولسىمۇ، ئۇلارنىڭ ئىسسىقلىق مىقدارى يۇقىرى، تەركىبىدە يەنە گۈڭگۈرت، فوسفور قاتارلىق ئېلېمېنتلار مۇ بولۇپ، كىسلاتالىق خاراكتېردىكى يېمەكلىكلەرگە تەۋە.

كۆكتاتلار تەركىبىدە سۇدا ئېرىشچان ۋىتامىن ۋە يىرىك تالا، كالتسىي، كالىي، ماگنىي، مول كاربوتىن قاتارلىقلار بار بولۇپ، ئىشقارلىق يېمەكلىكلەرگە تەۋە. ئەگەر يېمەك - ئىچمەكنى مۇۋاپىق ماسلاشتۇرمىغاندا، فە-

زىئولوگىيەلىك جەھەتتە كىسلاتا، ئىشقارلارنىڭ تەئىپى.
لۇقى بۇزۇلۇپ، قان كىسلاتالىشىپ قالىدۇ. قاننىڭ يې-
پىشقاقلۇقى، قويۇقلۇق دەرىجىسى ئېشىپ، قاننىڭ ئېقىشى
ئاستىلايدۇ. بۇنىڭ بىلەن پۈتۈن بەدەن ماغدۇرسىزلىنىش،
چارچاش، باش قېيىش، ئەستە تۇتۇش قابىلىيىتى تۆۋەن-
لەش، دىققەتنى مەركەزلەشتۈرەلمەسلىك، ئۇيقۇسىزلىق
قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ. ئىشەنچلىك رەپىقەنىڭ
ئۆزىڭىز ۋە ئائىلىڭىزدىكىلەرنىڭ سالامەتلىكى ئۈچۈن
ئەتىگەنلىك ناشتىنى ئىلمىي ئورۇنلاشتۇرۇڭ. قۇرغاق ۋە
سۇيۇق تاماقلارنى ئاساسىي يېمەكلىك، گۆشلۈك تاماقلارنى
قوشۇمچە يېمەكلىك ئورنىدا ئىستېمال قىلىڭ. ئىمكانبار
يېڭى كۆكتاتلارنى كۆپرەك ئىستېمال قىلىشىڭىز تېخىمۇ
ياخشى.

تاماق يەپ بولۇپلار دەملەنگەن چاي ئىچمەڭ

كۆپلىگەن كىشىلەر گۆش، بېلىق قاتارلىق ئاقسىل
تەركىبى يۇقىرى يېمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلغاندىن كې-
يىن، ھەزىم قىلىشقا ياردەم بېرىدۇ، دەپ قاراپ دەرھال
قېنىق دەملەنگەن چاي ئىچىشكە ئادەتلەنگەن. لېكىن، يۈ-
قىرى ئاقسىللىق يېمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلغاندىن كې-
يىن دەرھال چاي ئىچىش سالامەتلىككە زىيانلىق. چۈنكى،
چاي يوپۇرمىقى تەركىبىدىكى كۆپ مىقدارلىق تاننېن كىس-
لاتاسى يېمەكلىكلەردىن قوبۇل قىلىنىدىغان ئاقسىل بىلەن
بىرىككەندىن كېيىن، ئۈچەينىڭ لۆمۈلدىشىنى ئاستىلا-

تېپ، يېمەكلىك قالدۇقلىرىنىڭ قورساققا تۇرۇش ۋاقتى-
نى ئۇزارتىۋېتىدۇ ھەمدە قەۋزىيەت پەيدا قىلغۇچى ماددى-
لارنىڭ بەدەنگە سۈمۈرۈلۈشىنى ئاشۇرۇۋېتىدۇ. شۇڭا،
يۇقىرى ئاقسىللىق يېمەكلىكلەرنى يەپ بىر ئاز ۋاقىت ئۆت-
كەندىن كېيىن چاي ئىچكەن ياخشى.

ۋىتامىنلىق دورىلارنى ئۇزاق مەزگىل ئىچىشكە بولمايدۇ

ۋىتامىنلىق دورىلار كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئېلىش
ۋە داۋالاشتا كۆپ ئىشلىتىلىدۇ. بىراق، ئۇنى كۆپ ۋە
ئۇزاق مەزگىل ئىچىشكە بولمايدۇ. ئۇنداق بولمايدىكەن،
ئادەمدە زىيادە سەزگۈرلۈك رېئاكسىيىسىنى، ھەتتا ئېغىر
دەرىجىدىكى زەھەرلىنىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.
ۋىتامىن A ئادەتتە نامازشام قارىغۇسىنىڭ ئالدىنى
ئېلىشتىكى ياخشى دورا. بىراق، ئۇنى ئۇزاق مۇددەت
ئىچكەندە، چاچ چۈشۈش، تېرە قۇرغاقلىشىش، قىچى-
شىش، ئىشتىھا تۇتۇلۇش، قان ئازلىق، قول - پۇت
ئاغرىش، كۆز پولىتېيىپ چىقىش قاتارلىق ئالامەتلەرنى
كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.
ۋىتامىن D ئادەتتە راخت كېسەللىكىنىڭ ئالدىنى
ئېلىش ۋە داۋالاشتىكى ياخشى دورا. بىراق، ئۇنى ئۇزاق
مۇددەت ئىستېمال قىلغاندا، بىئارام بولۇش، ئىشتىھا تۇ-
تۇلۇش، جىگەر يوغىناش، بۆرەك زەخمىلىنىش، سۆڭەك
چۈرۈكلىشىپ ئاسان سۈنىدىغان بولۇشنى كەلتۈرۈپ چىقى-
رىدۇ.

ۋىتامىن B_1 ۋە ۋىتامىن B_2 نى كۆپ ۋە ئۇزاق مەزگىل ئىستېمال قىلسا، ئوخشىمىغان دەرىجىدە ھەر خىل ناچار تەسىرلەرنى پەيدا قىلىدۇ. ۋىتامىن B_1 باش ئاغرىش، كۆز تورلىشىش، يۈرەك رىتىمى قالايمىقانلىشىش، بەدەن ئىشىشى، نېرۋا ئاجىزلىق قاتارلىق كېسەللىكلەرنى، ۋىتامىن B_2 تېرە قىچىشىش، جىگەرنىڭ خىزمىتى قالايمىقانلىشىشى، قان بېسىمى تۆۋەنلەپ كېتىش، ئاشقازان يارىسى قاتارلىق كېسەللىكلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ۋىتامىن C نى ئۇزاق مەزگىل ئىچكەندە، قورساق ئاغرىش، ئىچ سۈرۈش، دىئابت كېسىلى، بۆرەككە تاش چۈشۈش قاتارلىق ئالامەتلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ، يەنە تۇغۇت يېشىدىكى ئاياللارنىڭ تۇغۇش ئىقتىدارىنى تۆۋەنلىتىۋېتىدۇ. شۇڭا، ۋىتامىنلىق دورىلارنىڭ ئەكس تەسىرى يوق، ئۇلارنى ئۇزاق مەزگىل ئىستېمال قىلىش ساغلاملىققا پايدىلىق دەيدىغان خاتا قاراشنى ئۆزگەرتىش كېرەك.

يۈرىكى ئاستا سوقىدىغانلار

ئۇزاق ئۆمۈر كۆرىدىكەن

ھايۋاناتلار دۇنياسىدىكى ئۆمۈر چولپىنى دەپ ئاتىلىدىغان چوڭ قىسقۇچىپاقنىڭ يۈرەك سوقۇشى ئەڭ ئاستا بولغاندا مىنۇتغا 10 قېتىمغا يەتمەيدۇ، ھالبۇكى ئۇ 500 يىلغا يېقىن ئۆمۈر كۆرىدۇ. مۈشۈكنىڭ يۈرىكى مىنۇتغا 240 قېتىم سوقىدۇ، ئۇ بىرنەچچە يىللا ئۆمۈر كۆرىدۇ. بۇ ھادىسىلەر كىشىلەرگە شۇنى ئاگاھلاندۇرىدۇكى، يۈرەك قانچە تېز سوقسا، ئارىلىقتا ئارام ئېلىش ۋاقتى شۇنچە

قىسقا بولىدۇ - دە، ئاسانلا چارچايدۇ. دېمەك، يۈرەكنىڭ تېز ياكى ئاستا سوقۇشى ئۆمۈرنىڭ ئۇزاق ياكى قىسقا بولۇشىنى بەلگىلەيدۇ.

ئىنسانلارنىڭ ئۇزاق ئۆمۈر كۆرۈشى ھەققىدىكى تەتقىقات بىلەن شۇغۇللىنىدىغان ئالىملار مۇنۇلارنى ئوتتۇرىغا قويدى: بەدەن چېنىقتۇرۇش ئارقىلىق يۈرەك رېتىمىنى ئاستىلىتىش ئۆمۈرنى ئۇزارتىشنىڭ مۇھىم تەدبىرى، چېنىقمايدىغانلارنىڭ يۈرەكنىڭ قان سىغىمچانلىقى ئاران 600 — 700 مىللىلىتىرغىچە، يۈرەك رېتىمى مىنۇتغا ئوتتۇرا ھېساب بىلەن 80 — 100 قېتىمغىچە بولىدۇ. بىراق، تەنھەرىكەتچىلەرنىڭ يۈرەكنىڭ قان سىغىمچانلىقى 1300 — 1400 مىللىلىتىرغىچە بولىدۇ، يۈرەكنى مىنۇتغا 50 — 60 قېتىمغىچە سوقىدۇ. دېمەك، چېنىقمايدىغانلارنىڭ يۈرەك رېتىمى چېنىقىدىغانلارنىڭ يۈرەك رېتىمىدىن سائىتىگە 1200 قېتىم ئەتراپىدا، بىر كۈندە 28 مىڭ 800 قېتىم، بىر يىلدا 10 مىليون 512 مىڭ قېتىم ئارتۇق سوقىدۇ، چېنىقمايدىغانلارنىڭ يۈرەك رېتىمى مۇشۇنداق «ئالدىراش» بولغانلىقتىن، مۇقەررەر ھالدا بالدۇرلا چارچاپ ھالىدىن كېتىدۇ. بۇنىڭدىن بىلىۋېلىشقا بولىدۇكى، يۈرەكنىڭ بىر مىنۇتتىكى رېتىمى تەن ساپاسى ۋە ئۆمۈرنىڭ ئۇزاق - قىسقا بولۇشىنى مۆلچەرلەشنىڭ مۇھىم ئاساسى.

تەنھەرىكەت يۈرەك رېتىمىنى ئاستىلىتىپ، ئۆمۈرنى ئۇزارتىدۇ. يۈرەك كېسەللىكلىرى مۇتەخەسسسلەر ئاستا خاراكتېرلىك مۇقىم يۈرەك سانجىقى كېسەللىگە گىرىپتار بولغان بىمارلار ئۈستىدە تەجرىبە ئېلىپ بارغاندىن كېيىن مۇنداق يەكۈنگە ئېرىشكەن: دائىم پروپرانولول،

نېتروگلىتسېرىن قاتارلىق دورىلارنى يەيدىغان بىمارلارنىڭ كۆپى چېنىقىش ئارقىلىق يۈرەك رېتىمىنى ئاستىلىتىپ، كېسەللىك ئالامىتىنى يېنىكلىتەلەيدىكەن. كۆزىتىشنى قوبۇل قىلغان ھەرىكەت گۇرۇپپىسىدىكى بىمارلارنىڭ بىر ھەپتە بولغاندا يۈرەك رېتىمى ئاستىلاشقا باشلىغان، كېسەللىمۇ كۆرۈنەرلىك ياخشىلانغان، بىر يىلدىن كېيىن بەزىلىرىنىڭ سالامەتلىكى ياخشىلىنىپ، كېسەللىدىن ئەسەرمۇ قالمىغان. ئەمما، ياشىنىپ قالغانلار، كەم ماغدۇرلار ۋە ئاستا خاراكتېرلىك كېسەللى بارلار يۈرىكىنىڭ ساغلاملىقىغا كاپالەتلىك قىلىش ئۈچۈن، ھەرىكەت قىلىشتىن ئىلگىرى دوختۇردىن مەسلىھەت سورىشى كېرەك.

قانداق كىشىلەر چاي ئىچسە بولمايدۇ

چاي ئۇسسۇزلۇقنى بېسىش، ياللۇغنى، زەھەرنى قايتۇرۇش رولىغا ئىگە بولۇپلا قالماستىن، ئۇنىڭ تەركىبىدىكى مىكرو ماددىلار ئادەم بەدىنىنىڭ ئۆسۈپ يېتىلىشىگە پايدىلىق. بىراق، بەزى كىشىلەر چاي ئىچسە بولمايدۇ:

(1) ھامىلىدار ئاياللار چاي ئىچسە يۈرەك ۋە بۆرىكىنىڭ يۈكىنى ئېغىرلاشتۇرۇۋېتىپ، ھامىلىدارلىقتىن بولغان يۇقىرى قان بېسىم كېسەللىكلىرىنى پەيدا قىلىدۇ، شۇنىڭدەك قان كېسەللىكىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا، چاي ھامىلىنىڭ ئۆسۈپ يېتىلىشىگە تەسىر يەتكۈزىدۇ.

(2) ھەزىم يوللىرى جاراھەتلەنگەن كىشىلەر چاي

ئىچسە ئاشقازان كىسلاتاسىنىڭ ئاجرىلىپ چىقىشىنى كۆ-
پەيتىپ، جاراھەتلەنگەن ئورۇننىڭ بىرىكىشىگە تەسىر يەت-
كۈزۈپ، كېسەللىك ئەھۋالىنى تېخىمۇ ئېغىرلاشتۇرۇۋې-
تىدۇ.

(3) تاجسىمان يۈرەك كېسىلى بارلار چاي ئىچسە يۈ-
رەكنىڭ سوقۇشىنى تېزلەشتۈرۈۋېتىدۇ ھەمدە يۈرەك ساد-
جىقى قاتارلىقلارنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

(4) قەۋزىيەت بولغانلار چاي ئىچسە ئۈچەينىڭ لۆمۈل-
دەش ھەرىكىتىنى ئاستىلىۋېتىدۇ، ھەزىم سۈيۈقلۈقنىڭ
ئاجرىلىپ چىقىشىنى كېمەيتىۋېتىپ، قەۋزىيەتنى كەلتۈ-
رۈپ چىقىرىدۇ.

(5) ئۇخلىيالمايدىغانلار چاي ئىچسە يۈرەكنىڭ سوقۇ-
شى ۋە قاننىڭ ئېقىشى تېزلىشىپ، ئادەم ئۇزاققىچە ئۇخل-
يالمايدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا، يۇقىرى قان بېسىمى، نېرۋا
ئاجىزلىق، تۆمۈر يېتىشمەسلىكتىن بولغان قان ئازلىق
قاتارلىق كېسەللىكلەرگە گىرىپتار بولغان كىشىلەر چاي
ئىچسە بولمايدۇ. بۇنداق كىشىلەر چاي ئىچسە كېسەللىك
ئەھۋالى تېخىمۇ ئېغىرلىشىپ كېتىدۇ.

تاۋۇزنى كۆپ، سامساقنى ئاز ئىستېمال
قىلىش تەنگە داۋا

تاۋۇزنىڭ تەبىئىتى سوغۇق. ئۇ ئىسسىقلىقنى ھەي-
دەش ھەم قايتۇرۇش، بىئاراملىقنى تۈگىتىش، ئۈسسۈز-
لۇقنى قاندۇرۇش، سۈيدۈكنى راۋانلاشتۇرۇش، قان بېسىم-
ىنى تۆۋەنلىتىش قاتارلىق روللارغا ئىگە. ئۇ يەنە ئىس-

سىقلىق ئېشىپ كېتىش، زىيادە تەرلەپ ھالىدىن كېتىش-
تەك نۇرغۇن ئىسسىقلىق كېسەللىكلىرىگە شىپا بولىدۇ.
تاۋۇزدا شېكەر، ۋىتامىنلىق تەركىبلەر مول بولۇپ، ئىس-
سىقلىقنى قايتۇرۇپ، بەدەننىڭ نەملىكىنى ساقلايدۇ. تە-
قىقاتلار شۇنى ئىسپاتلىدىكى، تاۋۇز شەربىتى ۋە ئۇنىڭ
شاپىقىدىكى ئانتورگانىك تۈز تۈرىدىكى تەركىبلەر سۈيىدۈك-
نى راۋانلاشتۇرىدۇ، ئۇنىڭدىكى گلوكوزىد تەركىبلەر قان
بېسىمىنى چۈشۈرىدۇ. ئاقسىل ئېنزىمى تەركىبى بىلەن
ئېرىمەيدىغان ئاقسىلنى ئېرىيدىغان ئاقسىلغا ئايلاندۇرغىلى
بولىدۇ. شۇڭلاشقا، ئۇ جىگەر ياللۇغى بىمارلىرىغا ئىنتايىن
يېنى باب كېلىدۇ، شۇنداقلا جىگەر ياللۇغىنى داۋالايدىغان
تەبىئىي يېمەكلىك - شىپالىق دورا ھېسابلىنىدۇ.

سامساققا كەلسەك، ئۇنىڭ ئۈنۈملۈك تەركىب-
لىرى كۈچلۈك باكتېرىيىگە قارشى تۇرۇش رولىغا ئىگە.
سامساقنىڭ بوغما، تولغاق، كېزىك، سىل تياقچە باكتې-
رىيىسى قاتارلىق كېسەللىكلەرگە نىسبەتەن بىرقەدەر
كۈچلۈك ھالدا باكتېرىيە تىزگىنلەش ۋە باكتېرىيە ئۆلتۈ-
رۈشتەك رولى بار بولسىمۇ، بۇنىڭ ئەكسىچە، سامساق-
كى بەزى تەركىبلەر ئاشقازان - ئۈچەي يوللىرىنى غىدىقلا-
پ، ئاشقازان ھەزىم فېرمىنتىنىڭ ئاجرالما چىقىرىشىنى
تورمۇزلاپ، ئىشتىھانىڭ ئېچىلىشىغا، يېمەك - ئىچمەك-
نىڭ سىڭدۇرۇلۇشىگە ۋە قوبۇل قىلىنىشىغا تەسىر كۆر-
سىتىدۇ.

تەتقىقاتلارغا ئاساسلانغاندا، سامساقنىڭ ئۈچۈچان
ماي قاندىكى قىزىل قان ھۈجەيرىلىرىنىڭ قان قىزىل ئاق-
سىلىنى كېمەيتىۋېتىپ، قان ئازلىق كېسەللىكلىرىنى

كەلتۈرۈپ چىقىرىدىكەن. بۇ، جىگەر ياللۇغى بىمارلىرىنى
داۋالاشقا ۋە ئۇلارنىڭ سالامەتلىكىنىڭ ئەسلىگە كېلىشىگە
پايدىسىز.

سەۋزە ئىممۇنىتېت كۈچىنى ئاشۇرىدۇ

نۆۋەتتە ۋىتامىن A نىڭ نەپەس يولى ۋە ئاشقازان -
ئۈچەينىڭ يېپىشقاق پەردىسىنى قوغداش رولى بارلىقى
ئىسپاتلاندى. بەدەندە ۋىتامىن A نىڭ كەمچىل بولۇشى
نەپەس يوللىرى كېسەللىكلىرىنىڭ پەيدا بولۇشىدىكى ئا-
ساسلىق سەۋەب ھېسابلىنىدۇ. ۋىتامىن A كەمچىل بولسا
بەدەننىڭ ئانتىتېلا تەسىرى ھەمدە بەدەننىڭ ئىممۇنىتېت
ئىقتىدارى تۆۋەنلەپ، ئوشۇقچە باكتېرىيە، ۋىرۇسلار بە-
دەنگە كىرىۋالىدۇ. يېمەكلىكلەر ئارقىلىق ۋىتامىن A نى
تولۇقلاش بىر خىل بىخەتەر ۋە ئۈنۈملۈك ئۇسۇل بولۇپ،
سەۋزە ۋىتامىن A نى تولۇقلايدۇ. سەۋزىنى كۆپرەك يەپ
بەرگەندە ئادەمنىڭ ئىممۇنىتېت ئىقتىدارىنى ئاشۇرىدۇ.
سەۋزە ئىستېمال قىلىشنىڭ ئىلمىي ۋە مۇۋاپىق ئۇسۇلى
مايدا قورۇش ۋە پىشۇرۇپ يېيىشتىن ئىبارەت.

ھارغىنلىقنى تۈگىتىش ئۇسۇللىرى

زەنجىۋىل ئىستېمال قىلىش. خام زەنجىۋىل بەدەن-
نى قىزىتىپ، ئىممۇنىتېت كۈچىنى ئاشۇرىدۇ. مەيلى

خام ياكى پىششىق زەنجىۋىل بولسۇن، زەھەر قايتۇرۇش، روھلاندۇرۇش ۋە ھارغىنلىقنى تۈگىتىش رولىغا ئىگە.

يالىپۇز قوشۇلغان سۈت ئىچىش. قىزىتىلغان سۈت. كە بىرتال يالىپۇز كەمپۈتى سېلىۋەتسىڭىز قان ئايلىنىشقا ياردىمى بولىدۇ. سۈت تەركىبىدە كالتسىي مول بولۇپ، نېرۋا سىستېمىسىغا نىسبەتەن فىزىئولوگىيەلىك رول ئوينايدۇ. سەۋزە ۋە قىزىلچا تۈرىدىكى كۆكتاتلارنى يېمىش. بۇ خىل كۆكتاتلارنى كۆپرەك ئىستېمال قىلىش كېرەك. داۋاملىق ھارغىنلىق ھېس قىلىدىغان كىشىلەر. نىڭ كۆپىنچىسىدە قاندىكى تۆمۈر ماددىسى كەمچىل بولىدۇ. سەۋزە ۋە قىزىلچا تۈرىدىكى كۆكتاتلاردا تۆمۈر مول بولۇپ، ئاسان ھەزىم بولىدۇ. قاقاقلاپ كۈلۈش. ئادەم ئۆزىنى قويۇۋېتىپ قاقاقلاپ كۈلگەندە، بەدەندىكى 80 نەچچە پارچە مۇسكۇل سۆڭەكلەر ھەرىكەتلىنىدۇ. بىر مىنۇت قاقاقلاپ كۈلۈش 45 مىنۇت بەدەن چېنىقتۇرغانغا باراۋەر. ئالاقاننى بىر-بىرىگە سۈركەش. ئىككى قولىنىڭ بىرىنى ئېچىپ، ئۆز ئارا گىرەلەشتۈرۈپ قول قىزىغۇچە سۈركىگەندە پەللىلەرنى غىدىقلاپ، ھارغىنلىقنى تۈگىتىدۇ. سوغۇق سۇ ئىشلىتىش. ئىككى قولىنى سوغۇق سۇغا چىلاش ئارقىلىق روھنى ئۇرغۇتقىلى بولىدۇ. قولىنى

سۇغا تىققاندا قولنىڭ جەينىكىنىمۇ بىراقلا سېلىپ، كېيىن سۇدىن چىقىرىۋېلىپ قۇرۇتقاندا ھارغىنلىقنى تۈگەتكىلى بولىدۇ.

ئەتىگەنلىك تاماققا ئېتىبار بېرىش سالامەتلىككە پايدىلىق

ئادەم سەھەردە ئورنىدىن تۇرغاندىن باشلاپ چۈشكىچە كۈچ - قۇۋۋىتى ئۇرغۇپ تۇرىدۇ. خىزمەت ۋە ئۆگىنىشنىڭ ئۈنۈمىمۇ يۇقىرى بولىدۇ. مۇبادا ئەتىگەنلىك تاماقنى ۋاقىتىدا يېمىگەندە، باش قېيىش، ماغدۇرسىزلىنىش، يۈرەك سېلىشىش ۋە سوغۇق تەرلەش ئەھۋاللىرى كۆرۈلىدۇ.

ئادەتتە ئەتىگەنلىك تاماق پۈتۈن كۈنلۈك ئىسسىقلىق مىقدارىنىڭ %30 نى، چۈشلۈك تاماق %40 نى، كەچلىك تاماق %30 نى ئىگىلىسە بولىدۇ.

بەزى كىشىلەر كەچتە سۈپەتلىك، تويغۇچە غىزالارنى ئىشقا ئادەتلەنگەن. بۇ ئۈچ ۋاخلىق تاماقنىڭ نىسبىتىنى بۇزۇپ تاشلاپ، ئوزۇقلۇق ئېشىپ كېتىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. چۈنكى، كەچتە ئۇخلىغاندا ئېنېرگىيە سەرپىياتى تۆۋەنلەيدۇ. ئارتۇقچە ئىسسىقلىق مىقدارى ئىنسۇلىننىڭ ياردىمى بىلەن مايغا ئايلىنىپ، ئادەمنى سەمىرىتىپ، تاجسىمان يۈرەك كېسەللىكى ۋە دىئابىت كېسەللىكىنى

كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. يېمەكلىكلەر ئىلگىرىكىدىن بۇيان ئۇيغۇر كىتاب تور بېكەتى

مايدا پىشۇرۇلغان يېمەكلىكلەرنى بەك كۆپ يېمەك

سۇ مېيى ۋە يېمەكلىكلەر يۇقىرى تېمپېراتۇرىدا ئىز-
تايىن مۇرەككەپ رېئاكسىيىگە كىرىشىپ، نۇرغۇنلىغان
يېڭى خىمىيىلىك ماددىلارنى ھاسىل قىلىدۇ. سۇ مېيى ۋە
مايلىق يېمەكلىكلەرنىڭ ئاساسلىق تەركىبى ماي كىسلاتاسى
بىلەن گلىتسىرىن بولۇپ، ماي كىسلاتاسى 200°C تا رې-
ئاكسىيىلىشىدۇ. بۇ ئىسسىقلىقتىن رېئاكسىيىلىشىش دې-
يىلىدۇ. تۈرلۈك ماي كىسلاتالىرى ئىسسىقلىقتىن رېئاك-
سىيىلەشكەندە ئوخشاش بولمىغان ھەر خىل ماددىلار ھا-
سىل بولىدۇ. ماي تەركىبىدىكى ئاكتىپلىقى تۆۋەنرەك
تويۇنغان ماي كىسلاتاسى ئىسسىقلىقتىن رېئاكسىيىلى-
شىپ، ھالقىسىمان يەككە رېئاكسىيىلىك گەۋدە ھاسىل
قىلىپ، زەھەرلىك ماددىغا ئايلىنىدۇ. بۇنىڭ بىر قىسمى
سۇ مېيىنىڭ يۇقىرى تېمپېراتۇرىدا ھاۋا بىلەن ئۇچ-
رىشىدىغان يۈزى ئىسسىقلىقتىن ئوكسىدلىنىش رېئاكسى-
يىسىگە كىرىپ ئوكسىدلانغان ماددىلارنى ھاسىل قىلىدۇ.
بۇلار ئادەمنىڭ شىللىق پەردىسىنى كۈچلۈك غىدىقلايدۇ،
سۇ مېيىدا قايتا - قايتا يېمەكلىك پىشۇرغاندا، ئالدىنقى
قېتىم يېمەكلىكنى پىشۇرغاندا پەيدا بولغان زىيانلىق ماددى-
لارنىڭ بىر قىسمى سۇ مېيىدا يەنە قالىدۇ. قايتا پىشۇ-
رۇش قېتىم سانى كۆپەيگەنسېرى، سۇ مېيىدىكى زىيانلىق
ماددىلار شۇنچە كۆپىيىدۇ. شۇڭا، سۇ مېيىدا قايتا - قايتا

يېمەكلىك پىشۇرۇشتىن ساقلىنىش لازىم. يامان سۈپەتلىك يېمەكلىك تەركىبىدىكى سۇدا ئېرىيدىغان ۋىتامىنلار (ۋىتامىن B ۋە C تۈرىدىكىلەر) يۇقىرى تېمپېراتۇرىدا ئېغىر دەرىجىدە بۇزغۇنچىلىققا ئۇچرايدۇ. مايدا ئېرىيدىغان ۋىتامىنلارمۇ (E، A) يۇقىرى تېمپېراتۇرىدا ئوكسىدلىنىپ ئۈنۈمى تۆۋەنلەيدۇ ياكى يوقىلىدۇ. يېمەكلىك تەركىبىدىكى ھايۋانات ۋە ئۆسۈملۈك ئاقسىللىرى 160°C تا پارچىلىنىپ، رېئاكسىيىلىشىپ كاربونىلامىن ۋە شۇنىڭغا ئوخشاش ماددىلارنى ھاسىل قىلىپ، ئوزۇقلۇق قىممىتىنى يوقىتىدۇ. شۇڭا، مايدا پىشۇرۇلغان يېمەكلىكلەرنى بەك كۆپ ئىستېمال قىلماسلىق كېرەك.

يامان سۈپەتلىك ئۆسۈمنىڭ ئالدىنى ئېلىش تەدبىرلىرى

(1) تاماكا ۋە ھاراقنى تاشلاش كېرەك. كۆپ قىسىم ئۆپكە راکىنىڭ پەيدا بولۇشى تاماكا چېكىش بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولۇپ، ئۇزاق مۇددەت تاماكا چېكىش ئۆپكە راکىنى پەيدا قىلىدىغان خەتەرلىك ئامىل بولۇشى مۇمكىن. ئۇزاق مۇددەت ھاراق ئىچىشمۇ ئېغىر بوشلۇق راکى، يۇتقۇنچاق، كېكرەك راکى، قىزىلئۆڭگەچ راکى، جىگەر راکى، بوغماق ئۈچەي راکى ۋە سۈت بېزى راکىنىڭ پەيدا بولۇشى بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولۇشى مۇمكىن. ئەگەر ھاراق ئىچىشنى مۇۋاپىق كونترول قىلغاندا ئېغىر بوشلۇق راکى، يۇتقۇنچاق راکى، قىزىلئۆڭگەچ راکى، جىگەر راکى ۋە سۈت بېزى راکىغا گىرىپتار بولۇش خەتىرىنى 20%

ئازايتقىلى بولىدۇ.

(2) مۇۋاپىق ئوزۇقلىنىش كېرەك. مۇۋاپىق، كۆپ خىل ۋە ئوزۇقلۇق تەركىبى تەڭپۇڭ بولغان يېمەك-ئىچمەكلەرنى ئىستېمال قىلىش، مۇۋاپىق جىسمانىي ھەرىكەتلەر بىلەن شۇغۇللىنىپ، نورمال بەدەن ئېغىرلىقىنى ساقلاش يامان سۈپەتلىك ئۆسمە پەيدا بولۇشنى 30%—40% ئازايتىدۇ. مېۋە-چېۋە ۋە كۆكتاتلارنى كۆپرەك ئىستېمال قىلىش، چىلانغان، ئىسلانغان، قاقلاپ پىشۇرۇلغان يېمەكلىكلەرنى ئازراق ئىستېمال قىلىش، كۆكرىپ قالغان يېمەكلىكلەرنى ھەرگىز يېمەسلىك كېرەك. بۇ، راي كېسەللىكى پەيدا بولۇشنىڭ خەتىرىنى ئازايتىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا، يېمەكلىكلەرنى بەك ئىسسىق، بەك تېز يېيىش، يېمەكلىكلەرنى ئۇزاق چاينىماسلىق ھەزىم قىلىش يولىنىڭ يېپىشقاق پەردىسىنى بۇزغۇنچىلىققا ئۇچرىتىپ، ئاستا خاراكتېرلىك ياللۇغنى كەلتۈرۈپ چىقىرىپ، راي ھۈجەيرەسىنى پەيدا قىلىدۇ. شۇڭا، چوقۇم توغرا بولمىغان يېمەك-ئىچمەك ئادىتىنى ئۆزگەرتىش كېرەك.

(3) جىسمانىي ھەرىكەتنى كۆپەيتىپ، كۆڭۈلدىكىدەك بەدەن ئېغىرلىقىنى ساقلاش كېرەك. ھەددىدىن ئارتۇق سېمىز كىشىلەرنىڭ راي كېسەللىكىگە گىرىپتار بولۇش نىسبىتى نىسبەتەن يۇقىرىراق بولىدۇ، بولۇپمۇ ئاسانلا سۈت بېزى راي، ئىچكى ئاجراتما سىستېمىسى راي، بوغماق ئۈچەي راي ۋە بۆرەك رايغا گىرىپتار بولىدۇ. جىسمانىي ھەرىكەتنى كۆپەيتىش ۋە ئىسسىقلىق مىقدارى تۆۋەن بولغان يېمەك-ئىچمەكلەرنى ئىستېمال قىلىش نورمال بەدەن ئېغىرلىقىنى ساقلاشتىكى مۇھىم تەدبىر ھېسابلىنىدۇ.

سابلىنىدۇ.

(4) ياخشى روھىي ھالەتنى ساقلاش كېرەك. روھىي ھالەت بىلەن راك كېسەللىكىنىڭ پەيدا بولۇشى زىچ مۇناسىۋەتلىك. راك كېسەللىكى بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولغان پىسخىكىلىق ئامىللار تۇرمۇشتىكى ئىشلار ۋە ئۇنىڭغا تاقابىل تۇرۇش ئىقتىدارىنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ. ئوچۇق - يورۇقلۇق، كەڭ قورساقلىق، ئۆزئارا چۈشىنىش تۇرمۇشتا يۈز بەرگەن كۆڭۈلسىزلىكلەرگە بەرداشلىق بېرىش كۈچىنى ئاشۇرىدۇ، شۇنداقلا روھىي ھالەتنىڭ نورمال بولۇشىغا پايدىلىق بولۇپ، راك كېسەللىكىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

(5) B تىپلىق جىگەر ۋاكسىنىسىنى ئەملىتىش كېرەك. ۋىرۇسلۇق جىگەر ياللۇغى بىلەن بىرلەشمىچى جىگەر راكى زىچ مۇناسىۋەتلىك. ۋىرۇسلۇق جىگەر ياللۇغىنىڭ ئالدىنى ئالغاندا جىگەر راكىنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ. شۇڭلاشقا، ئۆزىڭىزنىڭ ۋە ئائىلىڭىزدىكىلەرنىڭ ساغلاملىقى ئۈچۈن، چوقۇم B تىپلىق جىگەر ۋاكسىنىسىنى ئەملىتىشىڭىز كېرەك.

چوڭ مېڭىنى ئوبدان ئاسراپ، ئەستە ساقلاش ئىقتىدارىنى يۇقىرى كۆتۈرۈش كېرەك

مېڭىنى ئوبدان ئاسراش كېرەك. چوڭ مېڭىنى ھەرۋاقىت ئاسراشقا كۆڭۈل بۆلۈپ، سىرتتىن زەخمىلەندۈرمەسلىك، يۇقۇملاندۇرماسلىق ۋە زەھەرلىنىشتىن ساقلىنىش كېرەك. تۇرمۇشتا چوڭ مېڭىگە بولغان ناچار

تەسىرلەر كۆپىنچە يوشۇرۇن زىيانكەشلىك فىلىدۇ. ئەڭ كۆپ كۆرۈلىدىغىنى ھاراق، تاماكىغا خۇمار بولۇش بولۇپ، ئۇ مېڭە ھۈجەيرىلىرىنى، ئۇششاق قان تومۇرلارنى بىلىنەر - بىلىنمەس، ئاستا - ئاستا زىيانغا ئۇچرىتىدۇ. بەلگىلىك مەزگىلگە بارغاندا مېڭە ئاجىزلاپ، ماغدۇرىدىن كېتىش، مېڭە يىگىلەش، مېڭىگە قان يېتىشمەسلىك، مېڭە ئارتېرىيە قان تومۇرى قېتىشىش، ياشىنىش خاراكتېرلىك دېۋەڭلىك (ھاڭۋاقتىلىق) قاتارلىقلار كېلىپ چىقىشى مۇمكىن. بۇ ئۇزاق مۇددەت مېڭىنى ئاسراشقا دىققەت قىل- مىغانلىقنىڭ نەتىجىسى.

مېڭىنى ئوبدان پەرۋىش قىلىش لازىم. چوڭ مېڭىگە زور مىقداردا ئوزۇقلۇققا موھتاج بولىدۇ. ئەڭ ئېھتىياجلىق بولىدىغىنى ئوكسىگېن، قەنت، ئاقسىل، مىكرو ئېلېمېنت، ۋىتامىن قاتارلىقلاردۇر. شۇڭا، ئادەتتە بېلىق، تۇخۇم ۋە پۇرچاق تۈرىدىكى يېمەكلىكلەرنى كۆپرەك ئىستېمال قىلىش كېرەك.

مېڭىنى ئوبدان ئىشلىتىش كېرەك. چوڭ مېڭىدە 15 مىليارد نېرۋا ھۈجەيرىسى بولىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن، مېڭىنى ئاكتىپ ئىشلىتىپ تۇرۇش كېرەك. قانچە كۆپ ئىشلەتسە، ئادەم شۇنچە ئەقىللىق بولىدۇ. ئەقلىي پائالىيەتكە پايدىلىق بولىدىغىنى كىتاب ئوقۇش، گېزىت كۆرۈش، يېزىقچىلىق قىلىش، رەسىم سىزىش، خەت مەشىق قىلىش، شاھمات ئويناش قاتارلىقلار.

مۇتەخەسسسلەر 300 دىن ئارتۇق ئۇزاق ئۆمۈر كۆر- گۈچىنى تەكشۈرۈپ: «تىرىشىپ مېڭە ئىشلەتسە قېرىشنى كېچىكتۈرۈشكە بولىدۇ، ھۇرۇنلۇق ئادەمنى بالدۇر قېرى- تىۋىتىدۇ» دەپ جەزمەلەشتۈرگەن.

تەتقىقاتلار ئادەمنىڭ چوڭ مېڭىسى ئۇچۇرنىڭ تەسىد-
رىگە قانچە ئاز ئۇچرىسا، قېرىپ ماغدۇرىدىن كېتىش
شۇنچە تېز بولىدىغانلىقىنى، ئۇچۇرنىڭ تەسىرىگە قانچە
كۆپ ئۇچرىسا، مېڭە ھۈجەيرىلىرىمۇ شۇنچە تەرەققىي قى-
لىدىغانلىقىنى، قېرىش سالىمىقى شۇنچە ئاستا بولىدىغانلى-
قىنى ئىسپاتلىدى.

ئۇيقۇ — ياز پەسلىدىكى ساغلام-

لىقنىڭ ئاساسى

ياز پەسلىدە كېچىلىك ئۇيقۇ يېتەرلىك بولمىغاچقا،
چۈشتە ئۇخلاش ئىنتايىن مۇھىم، بولۇپمۇ ياشانغانلارغا
نېسبەتەن ئۇ بىر خىل ئۈنۈملۈك «ساغلاملىق تولۇقلاش
ئۇسۇلى» ھېسابلىنىدۇ. بۇنىڭ سەكتە ۋە يۈرەك، مېڭە
قان تومۇر كېسەللىكلىرىنىڭ ئالدىنى ئېلىش ۋە قېرىشنى
كېچىكتۈرۈش، ئۇزاق ئۆمۈر كۆرۈشكە پايدىسى بار. لې-
كىن، تۆۋەندىكىلەرگە دىققەت قىلىش كېرەك:

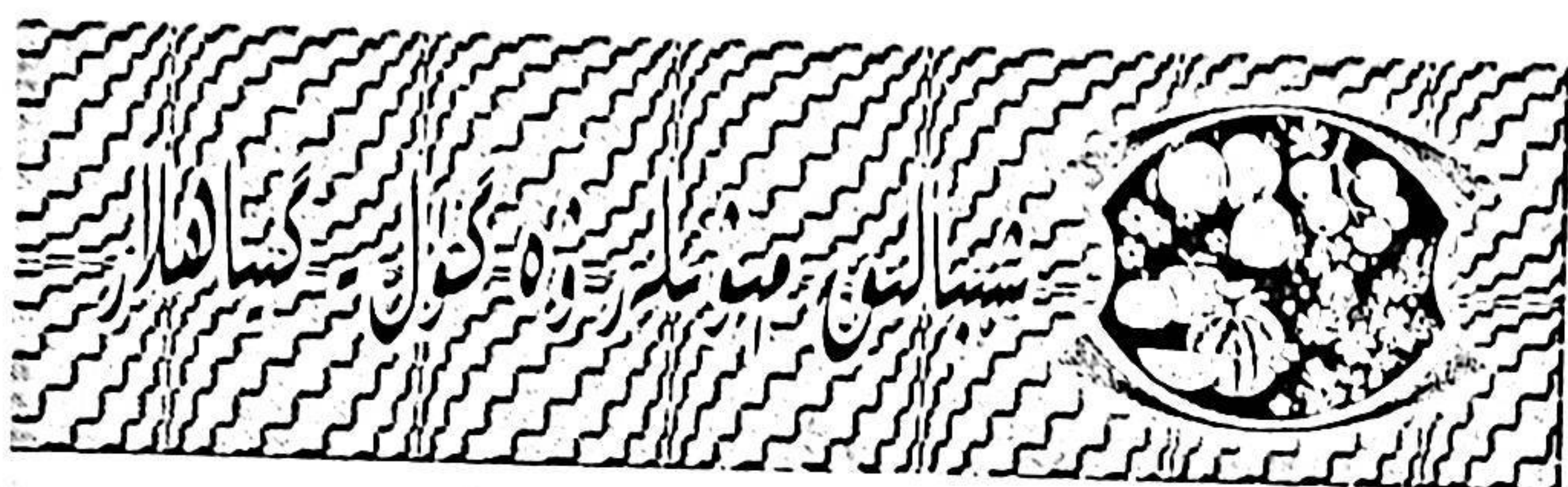
(1) چۈشلۈك ئۇيقۇ بەك ئۇزاق بولماسلىقى كېرەك.
ئەڭ ياخشىسى 1 — 2 سائەت ئۇخلاش ئەڭ مۇۋاپىق.
(2) تاماق يەپ بولۇپلا ئۇخلىماسلىق كېرەك. تاماق
يەپ بولغاندا، ھەزىم قىلىش ئەزالىرى خىزمەت ھالىتىدە
تۇرغانلىقتىن، تاماق يەپ بولۇپلا ئۇخلىغاندا، ئاشقازاننىڭ
ھەزىم قىلىش ئىقتىدارى تۆۋەنلەپ كېتىدۇ. شۇڭا، تاماق
يەپ بولۇپ 10 — 30 مىنۇتلاردىن كېيىن ئۇخلىسا ئەڭ
مۇۋاپىق.

(3) كارىۋاتتا ئۇخلاش كېرەك. ئۈستەل ياكى ساپا،

ئورۇندۇقلارغا يۆلىنىپ ئۇخلىغاندا ئوكسىگېن يېتىشمەي،
باش قىسمىدا قاننىڭ ئېقىشى ئازىيىپ، مېڭىگە قان يېتىشمەي
مەسلىك كېلىپ چىقىدۇ. ئۈستەلگە يۆلىنىپ ياكى دۈم
يېتىپ ئۇخلىغاندا، كۆز ئالمىسى بېسىلىپ قېلىپ، پۈت-
قوللار ئويۇشىدۇ، بەزى مۇسكۇللار جىددىي ھالەتتە تۇر-
غانلىقتىن، قېنىپ ئۇخلاشقا كاپالەتلىك قىلغىلى بولماي-
دۇ.

(4) مۇھىتنى تاللاش، ۋاراڭ - چۇرۇڭ جايلاردا ئۇخ-
لىماسلىق لازىم. ئەڭ ياخشىسى ئۇيقۇغا تەسىر يەتكۈزۈش-
تىن ساقلىنىش ئۈچۈن، دىمىق يەردە ۋە دەرەخ سايىسىدا
ئۇخلىماسلىق كېرەك. چۈنكى، ئادەم ئۇخلىغاندىن كېيىن
بەدەن تېمپېراتۇرىسى تۆۋەنلەپ، مۇسكۇللار بوشاپ، قىل-
تومۇرلار كېڭىيىدۇ. تەر تۆشۈكچىلىرىمۇ چوڭىيىدۇ. بۇ-
نىڭ بىلەن ئاسانلا زۇكام ۋە باشقا كېسەللىكلەر پەيدا بولىد-
ۇ.

(5) تىنچلاندۇرۇش دورىسىنى ئىچىپ ئۇخلىماسلىق،
ئەڭ ياخشىسى تەبىئىي ئۇخلاش كېرەك.



ياڭاقنىڭ شىپالىق رولى

- ياڭاقنىڭ تەبىئىي قۇرۇق ئىسسىق بولۇپ، تۆۋەندىكى كېسەللەكلەرنى داۋالاش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.
 - (1) يۇقىرى قان بېسىمىنى داۋالايدۇ. تاجسىمان ئارتېرىيە بوتقىسىمان قېتىش مەنبەلىك يۈرەك كېسىلى، قاندا ماي مىقدارى ئېشىپ كېتىش قاتارلىقلارنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.
 - (2) مېڭە ۋە باھنى قۇۋۋەتلەيدۇ. ياڭاق مېڭە ۋە باھنى قۇۋۋەتلەش ئوزۇقلۇقى بولۇپ، دائىم يەپ بېرىلسە ئەستە تۇتۇش قابىلىيىتىنى ئۆستۈرىدۇ، نېرۋا خىزمىتىنى ياخشىلايدۇ.
 - (3) يۆتەلنى توختىتىپ، نەپەسنى راۋانلاشتۇرىدۇ. ياڭاقنىڭ يۆتەل توختىتىش، زىققىنى داۋالاش رولى بار بولۇپ، ياشانغانلاردىكى ئاستا خاراكتېرلىك زىققىگە ئوبدان مەنپەئەت قىلىدۇ.
 - (4) سۈيدۈك ئاجرىتىش سىستېمىسىدىكى تاشلارنى

چۈشۈرىدۇ. خام ياڭاق مېغىزىنى يەپ بەرگەندە سۈيدۈك ئاجرىتىش سىستېمىسىدىكى تاشلارنى پارچىلاپ چۈشۈرىدۇ.

(5) راکنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. ياڭاق مېغىزى تەركىبىدە ئادەم بەدىنى ئاسان قوبۇل قىلالايدىغان بىر خىل ئامىنو كىسلاتا بولۇپ، ئۇ ئۆسمەننىڭ ئۆسۈشىنى چەكلەپ، راکقا قارشى دورىلارنىڭ ئەكس تەسىرىنى چەكلەيدۇ، راکنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

(6) قەۋزىيەتنى داۋالايدۇ. ياڭاق مېغىزى تەركىبىدە كى مول ياغلار ئۈچەينى سىلىقلاپ، تەرەتنى راۋانلاشتۇرىدۇ، ياشانغانلاردىكى قەۋزىيەتكە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. (7) ئۆمۈرنى ئۇزارتىدۇ. ياڭاق مېغىزى تەركىبىدىكى ۋىتامىن E ھۈجەيرىلەرنى ياشارتىپ، ئەستە تۇتۇش قابىلىيىتى ۋە جىنسىي ئىقتىدارنى ياخشىلايدۇ.

(8) چىرايىنى گۈزەللەشتۈرىدۇ، چاچ ئۆستۈرىدۇ. ياڭاق تەركىبىدىكى مول فوسفورلۇق ياغلار ئادەم بەدىنىنىڭ ھاياتى كۈچىنى ئۇرغۇتۇپ، چىرايىنى گۈزەللەشتۈرىدۇ.

ئەنجۈرنىڭ شىپالىق رولى

ئەنجۈر تەركىبىدە ماي، كاربون سۇ بىرىكمىلىرى، كۆپ خىل ئورگانىك كىسلاتالار، ئۆسۈملۈك ئۆستۈرگۈچى گورمون ھەمدە كۆپ مىقداردا ۋىتامىن A، C قاتارلىقلار

بار. تەبىئىتى ھۆل ئىسسىق. ئاشقازان خىزمىتىنى ياخشىلايدۇ، ئۆپكەنى ياشارتىپ، زەھەر قايتۇرىدۇ، سەمىرىتىدۇ، ئۆسمىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

بېھىنىڭ شىپالىق رولى

بېھى ئوزۇقلۇق تەركىبى مول، دورىلىق خۇسۇسىيىتى ياخشى مېۋە بولۇپ، ئۇنىڭ تەركىبىدە مەلۇم مىقداردا ئاقسىل، ياغ، 5%—12% قەنت، ھەر خىل مىنېرال ماددىلار، كاروتىن، ۋىتامىن A، B، C، D بولغاندىن باشقا، ئالما كىسلاتاسى، لىمون كىسلاتاسى قاتارلىق ئورگانىك كىسلاتالار مول. بېھى يۈرەك، مېڭە، جىگەر، ئاشقازاننى قۇۋۋەتلەش، يەلنى ھەيدەش، بەلغەمدىن بولغان يۆتەلنى پەسەيتىش رولىغا ئىگە.

بېھىنى مۇۋاپىق مىقداردا داۋاملىق يەپ بەرسە ئىشتىھانى ئاچىدۇ، سۈيدۈكنى راۋانلاشتۇرىدۇ. جىگەر، ئۆت، ئۈچەي، ئاشقازان كېسەللىكلىرى، ئەستە تۇتۇش قابىلىيىتى تۆۋەنلەش، ئۇيقۇسىزلىق، مېڭە، قان تومۇر كېسەللىكى، يۈرەك قان تومۇر كېسەللىكى، يۇقىرى قان بېسىمى قاتارلىق كېسەللىكلەرگىمۇ ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئانار ۋە ئۇنىڭ دورىلىق قىممىتى

ئانار ئاپتونوم رايونىمىزنىڭ كۆپلىگەن جايلىرىدىن چىقىدىغان، بولۇپمۇ جەنۇبىي شىنجاڭدا كۆپلەپ ئۆستۈرۈلۈپ

لىدىغان، دورىلىق قىممىتى يۇقىرى مېۋە. ئانار ئاچچىق
ئانار ۋە تاتلىق ئانار دەپ ئىككى تۈرگە بۆلۈنىدۇ. تېبابەتتە
ئاناردىن باشقا، يەنە ئانارنىڭ پوستى، گۈلى ۋە يىلتىزىدىن-
مۇ دورا ياسىلىدۇ.

ئانارنىڭ تەبىئىتى ھۆل ئىسسىق بولۇپ، تەركىبىدە
ئاقسىل، تۆمۈر، ھەر خىل ۋىتامىنلار، شېكەر، كالتسىي
ۋە فوسفور قاتارلىق ماددىلار بار. ئانار بەدەننى قۇۋۋەت-
لەش، قاننى ساپلاشتۇرۇش، قاننى تازىلاش، ساپ قان
كۆپەيتىش، قان توختىتىش، جىگەر، تال قاتارلىق ئەزا-
لارنىڭ قىزىقىنى پەسەيتىش رولىغا ئىگە. ئانارنىڭ يەنە
يۈرەكنى قۇۋۋەتلەش، قاننىڭ ئايلىنىشىنى جانلاندۇرۇش،
ھاسىراشنى توختىتىش ۋە ئۆمۈرنى ئۇزارتىش رولى بار.
ئاناردىن ھەر كۈنى بىر ياكى ئىككىدىن مەلۇم ۋاقىت
يەپ بەرسە، يۈرەكنى قۇۋۋەتلەپ، قان ئايلىنىشىنى ياخشى-
لايدۇ، شۇنداقلا قاننى كۆپەيتىدۇ. ھەر خىل ئاستا خاراكتېرلىك
يۈرەك كېسەللىكلىرىگە ئوبدان شىپا بولىدۇ،
يۇقىرى قان بېسىمىنى چۈشۈرىدۇ. ئاچچىق ئانار بىلەن
تاتلىق ئانارنى تەڭ مىقداردا ئارىلاشتۇرۇپ سىقىپ سۈيىنى
ئىچىپ بەرسە، ساپ قان ھاسىل قىلىپ، قاننى كۆپەيتىدۇ.
بۇلاردىن باشقا، ئانار سۈيىدىن مۇۋاپىق مىقداردا
ئىچىپ تۇرسا، قان ئازلىقتىن كېلىپ چىققان باش قې-
يىش، كۆڭلى ئېلىشىش، نېرۋا ئاجىزلىق، ئەستە ساق-
لاش ئىقتىدارى تۆۋەنلەش ۋە ئۇنتۇغاقلىق قاتارلىق كېسەل-
لىكلەرگە داۋا بولىدۇ. باناننى سىقىپ ئوبدان پىشقان ئانار
سۈيى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىچىپ بەرسە، ئىشتىھا تۇتۇ-
لۇش ۋە ئاشقازان، جىگەر ئاجىزلىقىغا شىپا قىلىدۇ. قۇ-

رۇق ھۆنى يوقىتىدۇ، ھەر خىل خاپىغان كېسەللىكلەرگە شىپا بولىدۇ. بۆرەكنىڭ ئىقتىدارىنى ياخشىلاپ، بۆرەكنى كۈچەيتىدۇ. تاجسىمان يۈرەك كېسەللىكى ياكى يۈرەك سانجىقى بار كىشىلەرگە ئانارنى سىقىپ مۇۋاپىق مىقداردا ئىچۈرۈپ تۇرسا، يۈرەكنىڭ ئاجىزلاپ كېتىشى، يۈرەكنىڭ قالايمىقان سوقۇشى، بەزىدە يۈرەكنىڭ تۇيۇقسىز مۇ-جۇپ ئاغرىشى، يۈرەك سېلىش ۋە يۈرەك تىترەشكە داۋا بولىدۇ.

كىچىك بالىلارغا ئانار سۈيىنى ئىچۈرۈپ تۇرسا، تېنى ئاجىز، ئورۇق بالىلارنى سەمىرتىدۇ، بوۋاقلارغا مۇۋاپىق مىقداردا ئىچۈرسە، چىشلىرى تەكشى ۋە چىرايلىق چىقىدۇ. مېڭە قان تومۇرلىرىنىڭ ئېلاستىكىلىقىنى ياخشىلاپ، قان تومۇرلىرىنىڭ بوتقىسىمان قېتىشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ، شۇنداقلا مېڭە قان تومۇرلىرى چۈرۈكلىشىپ كېتىش سەۋەبىدىن مېڭە قان تومۇرلىرى يېرىلىپ مېڭە قان چۈشۈشتىن ساقلايدۇ. ھامىلىدار ئاياللار ئانارنى كۆپ يەپ بەرسە، بوۋاقنىڭ تېتىك، زېرەك ۋە ساغلام تۇغۇلۇشى ئۈچۈن ئىنتايىن پايدىلىق.

ئانارنىڭ پوستىمۇ دورا بولۇپ، ئۇنى يۇمشاق سوقۇپ، ھەركۈنى 5 گرام ئەتراپىدا يەپ تۇرسا، بوۋاسىر كېسەللىكىگە گىرىپتار بولۇپ قالغانلارنىڭ تەرەت يولىدىن قان كېلىشى قاتارلىقلارغا شىپا بولىدۇ، قاننى توختىتىدۇ ۋە ئاياللاردىكى ھەيزنىڭ نورمالسىزلىقىنى داۋالايدۇ. بۇلاردىن باشقا، يەنە ئانارنىڭ گۈلىمۇ دورا ئورنىدا ئىشلىتىلسە، ئۇيقۇسىزلىق، باش قېيىش ۋە كۆپ چۈش كۆرۈش قاتارلىقلارغا ئوبدان شىپا بولىدۇ. ئانارنىڭ يىلتىزمۇ دورا

ئورنىدا ئىشلىتىلىدۇ. ئانار يىلتىزى ئۈچەي يوللىرىدىكى
ھەر خىل مەدە قۇرتلارنى چۈشۈرىدۇ. ئۇنىڭ يىلتىزىنى
سۇدا قاينىتىپ بەدەننى يۇسا، بەدەندىكى ھەر خىل تېرە
كېسەللىكلىرىگە پايدا قىلىدۇ، قىزىتمىنى قايتۇرىدۇ. ئا-
نار سۈيىدە باشنى يۇسا چاچ چۈشۈشنىڭ ئالدىنى ئالغىلى
بولىدۇ.

شايتۇل ۋە ئۇنىڭ دورىلىق قىممىتى

شايتۇل شىنجاڭنىڭ ھەرقايسى جايلىرىدىن چىقىدۇ،
ئاپتونوم رايونىمىزدا شايتۇلنىڭ خىللىرى كۆپ. ئۇنىڭ
تەركىبىدە كالتسىي، فوسفور، تۆمۈر، كاروتىن، ۋىتامىن
B، B₂، C ۋە ھەر خىل مىنېرال ماددىلار بار.
شايتۇل بەدەنگە ئوزۇق بولۇش، بەدەننىڭ قىزىتمى-
سىنى پەسەيتىش، ئۇسۇزلۇقنى بېسىش ۋە قاننى سوۋۇ-
تۇش قاتارلىق خۇسۇسىيەتلەرگە ئىگە. ياز كۈنلىرى شاپ-
تۇل ئوبدان پىشقاندا ھەر كۈنى مۇۋاپىق مىقداردا يەپ
تۇرسا، بەدەنگە ھۆللۈك يەتكۈزىدۇ. قاننىڭ قىزىقىنى سو-
ۋىتىدۇ، ئېغىزدىكى سېسىق پۇراقنى يوقىتىدۇ، ئاشقازان-
نىڭ خىزمىتىنى ياخشىلاپ، ئىشتىھانى ئاچىدۇ. بەدەننى
سالىقىنلاشتۇرۇپ، كۆزنىڭ كۆرۈش قۇۋۋىتىنى ياخشىلاي-
دۇ. جىگەرنى ئاسراپ، جىگەر قېتىشنىڭ ئالدىنى ئال-
دۇ، مېڭىنى كۈچلەندۈرىدۇ. نېرۋىلارنى تىنچلاندۇرۇپ،
ئۇيقۇنى ياخشىلايدۇ، يۇقىرى قان بېسىمىنى چۈشۈرۈپ،
داۋاملىق باش قېيىش، باش چېڭقىلىپ ئاغرىش، ئەستە

ساقلاش قابىلىيىتىنىڭ ئاجىزلاپ كېتىشى ۋە نېرۋا ئاجىز-
لىق كېسەللىكلىرىگە شىپا بولىدۇ. دىئابت كېسەللىك-
گە گىرىپتار بولغانلار پىشقان شاپتۇلدىن ھەر كۈنى مۇۋا-
پىق مىقداردا مەلۇم ۋاقىت يەپ بەرسە، قان ۋە سۈيدۈكتە-
كى شېكەر ماددىسىنى تۆۋەنلىتىدۇ.

بۇلاردىن باشقا، يەنە شاپتۇل ھەددىدىن ئارتۇق چار-
چاپ كېتىش، ئۇنتۇغاقلىق ۋە نېرۋا ئاجىزلىق قاتارلىق
كېسەللىكلەرگە، شۇنداقلا قان ئازلىق، پۇت - قوللار
ماغدۇرسىزلىنىش، پۇت ۋە تىزلارنىڭ سىرقىراپ ئاغرى-
شى، كۆز قاراڭغۇلىشىش ۋە باش قىچىشىش قاتارلىق
كېسەللىكلەرگىمۇ پايدا قىلىدۇ.

شاپتۇل بەدەننى قۇۋۋەتلەپ، ئادەمنى تەدرىجىي سەم-
رىتىدۇ. نېرۋىلار ياللۇغلىنىش، بەدەن مۇسكۇللىرى
كۈچسىزلىنىش، پۈتۈن بەدەننى تىترەك بېسىش ۋە ئىشتە-
ھا ياخشى بولماسلىق قاتارلىقلارغىمۇ مەنپەئەت قىلىدۇ.
شاپتۇل مېغىزىنىڭ تەبىئىتى مۆتىدىل بولۇپ، دورى-
گەرلىكتە شاپتۇل مېغىزىنى خام ئەشيا قىلىپ ھەر خىل
تەييار دورىلار ياسىلىدۇ. چۈنكى، ئۇنىڭ مېغىزىدا ماي
ماددىسى مول بولۇپ، يۆتەلنى پەسەيتىپ، بەلغەمنى بوشى-
تىدۇ. مېڭىنى قۇۋۋەتلەپ، قاننى راۋانلاشتۇرۇپ، ئۈچەي-
نى سىلىقلاشتۇرىدۇ.

شاپتۇل مېغىزىنى زاراڭزا چېچىكى بىلەن بىرگە قو-
شۇپ يېسە ئاياللاردىكى ھەيز كەلمەسلىك ياكى ئاغرىتىپ
كېلىش قاتارلىقلارغا داۋا بولىدۇ. يېشىل مېغىز-
شاپتۇل يوپۇرمىقى يەرلىك ئورۇننى دېزىنفېكسىيە-
لەشكىمۇ ئىشلىتىلىدۇ. شاپتۇل قېقىنىڭ تەبىئىتى ھۆل

سوغۇق بولۇپ، كېچىسى تەرلەش، قىزىپ قېلىش قاتارلىق ئىشتىھانى ئېچىش،
لىقلارغا شىپا قىلىدۇ. ئۇنىڭ يەنە ئىشتىھانى ئېچىش،
ھەزىم قىلىشنى ياخشىلاش ۋە يۇقىرى قان بېسىمىنى چۈ-
شۈرۈش رولىمۇ بار.

قوغۇن ۋە ئۇنىڭ شىپالىق رولى

قوغۇن پېلەك تارتىپ ئۆسىدىغان مېۋە بولۇپ، ئۇنىڭ
ئاپتونوم رايونىمىزدا ئۆستۈرۈلىدىغان تۈرلىرى كۆپ. قو-
غۇن تەركىبىدە ئاساسلىقى ئاقسىل، قەنت، كالتسىي،
فوسفور، تۆمۈر، ۋىتامىن B_1 ، B_2 ، C قاتارلىق ماددىلار
بار.

قوغۇننىڭ تەبىئىتى ھۆل ئىسسىق. ئۇ ئىچىنى يۇمشى-
تىش، چوڭ تەرەتنى راۋان قىلىش، بۆرەك ۋە سۈيدۈك
يوللىرىدىكى تاشلارنى ئېرىتىپ چىقىرىۋېتىش، مېڭە ۋە
نېرۋىلارنى تىنچلاندۇرۇش، قۇۋۋەتلەش، ياز كۈنلىرى
ئۇسۇزۇلۇقنى قاندۇرۇش قاتارلىق خۇسۇسىيەتلەرگە ئى-
گە.

ئادەتتە ئوبدان پىشقان قوغۇندىن ھەر كۈنى مۇۋاپىق
ئىستېمال قىلىپ تۇرسا، مىجەزنى تەڭشەپ، بەدەنگە ھۆل-
لۈك يەتكۈزىدۇ، ئورۇقلاپ كەتكەن كىشىلەرنى سەمىرىت-
دۇ. يۇقىرى قان بېسىمىنى چۈشۈرىدۇ. بۆرەك، جىگەر
ۋە دوۋسۇننىڭ ئىششىقلىرىنى ياندۇرىدۇ. قوغۇنغا زىرە
ئارىلاشتۇرۇپ مۇراببا تەييارلاپ يەپ بەرسە، ئاشقازاننىڭ
ناچارلىشىشى، تاماققا كۆڭلى تارتماسلىق، ئىشتىھاسى تۈ-

تولۇش، چاچ ۋاقىتسىز چۈشۈش، ئەستە ساقلاش قابىلىيىتى تى تۆۋەنلەپ كېتىش، ئۈنتۈغاقلق، مېڭە چارچاش، پۇت-قوللار ۋە بەدەن ماغدۇرسىزلىنىش، قان ئازلىق، پۇت-قوللار ئىششىپ قېلىش قاتارلىق كېسەللىكلەرگە شىپا بولىدۇ.

بۇلاردىن باشقا، يەنە قوغۇن جىگەر ۋە بۆرەك خىزمىتىنىڭ ئاجىزلاپ كېتىشى، داۋاملىق يۆتىلىش، ئۆپكە تۈ-بېركۈلىۈزى ۋە بۆرەك كېسەللىكلىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ. قوغۇن ئۇرۇقىنىڭ مېغىزى دورا ئورنىدا ئىشلىتىلىدۇ. بۇنىڭدا ئاساسلىقى ئوبدان پىشقان قوغۇننىڭ مېغىزى ئاپتاپتا قۇرۇتۇلۇپ، ئاندىن ئىشلىتىلىدۇ.

قوغۇن ئۇرۇقىنىڭ مېغىزى ھۆل ئىسسىق. قوغۇن ئۇرۇقىنى يۇمشاق سوقۇپ، چايغا سېلىپ ئىچىپ بەرسە جىگەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ ۋە كىچىك تەرەتنى راۋانلاشتۇرىدۇ. بۆرەك، سۈيدۈك يوللىرى ۋە ئاشقازان - ئۈچەيلەرنى تازىلايدۇ.

ئادەتتە پىشقان قوغۇن ئۇرۇقىنى ئوبدان سوقۇپ، ئۇنىڭغا كاسىنە ئۇرۇقى ۋە ئارپىبەدىيان ئۇرۇقىنى قوشۇپ ئىچىپ بەرسە، ھەر خىل سەۋەبلەردىن كېلىپ چىققان يۆتەل، كۆكرەك ئاغرىقى، مەيدە ئاغرىش، ئېغىزنىڭ قۇرۇپ تۇرۇشى، كىچىك تەرەتنىڭ ئاز - ئازدىن ۋە كۆيدۇ. رۇپ ئېچىشىپ كېلىشى قاتارلىقلارغا ھەمدە بۆرەك ياللۇغىغا شىپا بولىدۇ.

قوغۇن ئۇرۇقىنىڭ مېغىزىنى ئاپتاپقا يېيىپ، قۇرۇ-تۇلغان قوغۇننىڭ شاپىقى بىلەن سوقۇپ، ئۇنىڭغا ئازراق ھەسەل ئارىلاشتۇرۇپ، يۈزگە مەلۇم ۋاقىت سۈركەپ بەر-

سە، يۈزنى سىلىقلاشتۇرۇپ، داغلارنى چۈشۈرىدۇ.
شۇنىڭغا دىققەت قىلىش كېرەككى، ئۆپكە كېسىلى
بارلار قوغۇننى ئازراق يېيىشى لازىم.

نوقۇت ۋە ئۇنىڭ دورىلىق قىممىتى

نوقۇتنىڭ تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق بولۇپ، تەركىبىدە ئاقسىل، كراخمال، ۋىتامىن C، B₁، E ۋە تۆمۈر قاتارلىق ماددىلار بار. نوقۇتنىڭ سۈيدۈك ۋە قەنت مىقدارىنى تىزگىنلەش ۋە ئۇلارنى تۆۋەنلىتىش، بەدەننى سەمىرىتىش، ئۆت، جىگەر ۋە ئۆپكە قىسمىدىكى ھەر خىل توسالغۇلارنى ئېچىش ۋە ئۇنى يوقىتىش، ئەرلەرگە نىسبەتەن باھنى قۇۋۋەتلەش، بەدەندىكى ھەر خىل ئىششىقلارنى ياندۇرۇش رولى بار. نوقۇتنى ھەر كۈنى مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلغاندا بەدەن ئاجىزلىقىغا شىپا بولىدۇ، ئىشتىھانى ئاچىدۇ، ئاشقازاننى ساغلاملاشتۇرىدۇ، قاننى كۆپەيتىدۇ. ئۆپكە ۋە بۆرەك قاتارلىق ئىچكى ئەزالارنىڭ خىزمىتىنى كۈچەيتىپ، ئۆپكەنى ياشارتىدۇ. بۆرەكنىڭ سۈيدۈك ئاجرىتىپ چىقىرىش قابىلىيىتىنى ئۆستۈرىدۇ. مېڭىنى قۇۋۋەتلەپ، نېرۋىلارنى ياخشىلاپ، ئۇنتۇغاقلىق، ئەستە تۇتۇش قابىلىيىتى ئاجىزلاش قاتارلىقلارغا شىپا بولىدۇ. نوقۇتنى يۇمىلاق سوقۇپ، قايناق سۇ بىلەن بىرگە ئىچسە ياكى يېڭى سۈت بىلەن قاينىتىپ ئىچسە، گال ئاغرىش، ئانگېنا، ئېغىز ئىچى ياللۇغلىنىپ قېلىش، ئاۋاز پۈتۈپ قېلىشلارغا

مەنپەئەت قىلىدۇ.

ياخشى پىشقان نوقۇتنى ئوبدان تازىلاپ، بىر كېچە سوغۇق سۇغا چىلاپ قويۇپ، ئەتىگەنلىك ناشتىدا مۇۋاپىق مىقداردا يەپ بەرسە ۋە نوقۇت سۈيىگە مۇۋاپىق ھەسەل سۈيى قوشۇپ ئىچىپ بەرسە، جىنسىي ئىقتىدارنى ئەسلىگە كەلتۈرۈپ، باھنى قوزغايدۇ. ياشانغانلار، ئوتتۇرا ياش كىشىلەردىكى قەۋزىيەتكە مەنپەئەت قىلىدۇ. بۇلاردىن باشقا، يەنە نوقۇتنى ئاچچىقسۇغا چىلاپ قويۇپ، ئۇنى ھەر كۈنى ئەتىگەندە مۇۋاپىق يەپ، سۈيىنى ئىچسە ۋە شۇ كۈنى باشقا ھېچقانداق نەرسە يېمىسە، ئۈچەيدە تۇرۇپ قالغان ھەر خىل قۇرتلارنى ئۆلتۈرىدۇ ھەم ئۇلارنى بەدەندىن چىقىرىدۇ. ئادەتتە ئوبدان پىشقان نوقۇتنى ئازراق تۈز قوشۇلغان سۇدا قاينىتىپ يېسە ۋە سۈيىنى ئىچسە بەدەندىكى ھەر خىل تۇرۇپ قالغان نەرسىلەرنى راۋانلاشتۇرىدۇ. سۈيدۈك يوللىرىنى تازىلاپ، سۈيدۈكنى راۋانلاشتۇرىدۇ، شۇنداقلا ئۆپكە ياللۇغى ياكى ئۆپكە يىرىڭلىق ئىششىقىغا شىپا بولىدۇ. نوقۇتنى سوقۇپ خېمىر قىلىپ، ئاغرىغان ئورۇنغا مەلۇم مەزگىل چېپىپ بەرسە، قىچىشىپ ئاغرىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ، ئاغرىق توختىتىدۇ. ھەر خىل سەۋەبلەردىن بەدەننىڭ توختىماي قىچىشىقىغا پايدا قىلىدۇ.

نوقۇت ئەزەلدىن مىللىي تېبابەتتە ئىشلىتىلىدىغان دورىلاردىن بىرى بولۇپ، ئۇنى مۇۋاپىق ھالدا يەپ بەرسە ياكى باشقا دورىلار بىلەن بىرگە قوشۇپ دورا ياساپ، كۈندە مۇۋاپىق مىقداردا يەپ بەرگەندە، ئەرلەردىكى جىنسىي ئاجىزلىق، دىئابىت كېسەللىكى، سۈيدۈكتە شېكەر ماددىسى كۆپ بولۇپ كېتىش قاتارلىق كېسەللىكلەرگە

شېپا بولىدۇ.

پىيازنىڭ شىپالىق رولى

ھەر 100 گرام پىياز تەركىبىدە 1.8 گرام ئاقسىل، 8 گرام قەنت، 40 مىللىگرام كالتسىي، 50 مىللىگرام فوسفور، 1.8 مىللىگرام تۆمۈر، ئاز مىقداردا كاروتىن، 0.03 مىللىگرام ۋىتامىن B₁، 0.02 مىللىگرام ۋىتامىن B₂، 0.2 مىللىگرام ۋىتامىن PP ۋە 8 مىللىگرام ۋىتامىن C بار. تەبىئىي قۇرۇق ئىسسىق. پىياز ئىشتىھانى، توسالغۇلارنى ئاچىدۇ، باھنى قۇۋ-ۋەتلەيدۇ، مىكروب ئۆلتۈرىدۇ.

ئۈزۈم ۋە ئۇنىڭ دورىلىق

قىممىتى

ئۈزۈمنىڭ خىللىرى كۆپ بولۇپ، شىنجاڭ مەملىكىتىمىز بويىچە تارىختىن بۇيان ئۈزۈم ئەڭ كۆپ چىقىدىغان رايون ھېسابلىنىدۇ. ئۈزۈمنىڭ تەبىئىي 2-دەرىجىدە ھۆل ئىسسىق بولۇپ، ئۇنىڭ تەركىبىدە ئاقسىل، قەنت، كالتسىي، فوسفور، ھەر خىل ۋىتامىنلار ۋە كالىي قاتارلىق ماددىلار بار. ئۈزۈم ئادەتتە بەدەنگە ئوزۇق بولىدۇ. بەدەندىكى قاننى ياخشىلاپ، ياخشى قان پەيدا قىلىدۇ ۋە قان ئايلىنىشىنى ياخشىلايدۇ. پىشقان ئۈزۈمدىن ھەر كۈنى مۇۋاپىق يەپ

تۇرسا، بەدەننى سەمىرىتىدۇ ۋە قاننى كۆپەيتىدۇ. ئادەمنىڭ ئىچىنى بوشىتىپ، چوڭ تەرەتنى راۋانلاشتۇرىدۇ. ئۇ يەنە تېرىنى سىلىقلاشتۇرۇش ۋە پارقىراق قىلىش ئۈنۈمىگە ئىگە. مېڭىنى قۇۋۋەتلەپ، مەركىزىي نېرۋا سىستېمىسىنىڭ خىزمىتىنى كۈچەيتىدۇ، ئەستە ساقلاش ئىقتىدارىنى ئۆستۈرىدۇ.

پىشقان ئۈزۈمنىڭ ئۇرۇقى تېبابەتچىلىكتە كۆپ ئىشلىتىلىدىغان دورا قىلىنىپ، بەدەن مۇسكۇللىرىنى چىڭىتىش ۋە جىنسىي ئاجىزلىق كېسەللىكلەرگە شىپا بولىدۇ. ھەمدە نېرۋا ئاجىزلىقىنى داۋالاپ، ئەستە تۇتۇش قابىلىيىتىنى ئۆستۈرۈپ، بەدەننىڭ ھەر خىل كېسەللىكلەرگە قارشى تۇرۇش كۈچىنى ئاشۇرىدۇ.

ئۈزۈم جىگەر كېسەللىكى، جىگەرنىڭ خىزمىتى ئاجىزلىشىپ كېتىش، ھەر خىل سەۋەبلەردىن كېلىپ چىققان قان قان ئازلىق قاتارلىق كېسەللىكلەرگە پايدا قىلىدۇ. ئۈزۈمنى ياڭاق مېغىزى بىلەن بىرگە ئىستېمال قىلىپ بەرسە، ماددا ئالمىشىشنى ياخشىلاپ، بۆرەكنى كۈچەيتىدۇ. ئۇنىڭ يەنە بەدەننى قۇۋۋەتلەپ، باھنىڭ ئاجىزلىقىغا شىپا بولۇش، ئۆمۈرنى ئۇزارتىش قاتارلىق جەھەتلەردە ئۈنۈمى ياخشى.

ئۈزۈمدىن ئىشلەنگەن شەربەتنى مۇۋاپىق مىقداردا مەلۇم ۋاقىت ئىچىپ بەرسە قاندىكى ھەر خىل كېرەكسىز ماددىلارنى تازىلايدۇ. كېسەل بولۇپ ماغدۇرسىزلىنىپ كەتكەندە بەدەننى كۈچلەندۈرۈپ، ماغدۇرسىزلىنىش، داۋاملىق ھېرىپ - چارچاش قاتارلىقلارغا شىپا بولىدۇ. ئۈزۈمدىن تەييارلانغان شەربەتنى ئەنجۈر ۋە شۇمشا

قاتارلىقلار بىلەن بىرگە مەلۇم ۋاقىت ئىچىپ بەرسە، ھەر خىل سوزۇلما يۆتەل ۋە مەيدىنىڭ چىڭقىلىپ ئېچىشىپ ئاغرىشىنى توختىتىشقا پايدىسى بار. ئۈزۈمنى سىقىپ، شىرنىسىنى كىچىك بالىلارغا ئىچۈرسە، بالىلاردىكى سۆڭەك بوشاپ كېتىش (راخت) كېسەللىكىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. ئۈزۈمنىڭ سۈيىنى ئاياللار ھەيز كۆرۈشتىن بۇرۇن ئىچىپ بەرسە، بالىياتقۇ ياللۇغى قاتارلىق كېسەللىكلەرگە شىپا بولىدۇ.

پالەك ۋە ئۇنىڭ دورىلىق قىممىتى

پالەك كۈندىلىك تۇرمۇشىمىزدا ئىشلىتىلىدىغان كۆكتاتلارنىڭ بىرى بولۇپ، ئۇنىڭ تەركىبىدە ئاقسىل، قەنت، يىرىك تالا، كالتىسى، فوسفور، تۆمۈر، ۋىتامىن C ۋە سىنىك قاتارلىق ماددىلار بار. پالەك يالغۇز كۆكتات ئورنىدا ئىشلىتىلىشتىن باشقا، يەنە دورا ئورنىدىمۇ ئىشلىتىلىدۇ، يەنى قەۋزىيەتنى داۋالاش، ئىشتىھانى ئېچىش، مەيدە ئاغرىقىنى پەسەيتىش ۋە تېرىلەرنى يۇمشىتىش قاتارلىق خۇسۇسىيەتلەرگە ئىگە. پالەكنى قايناق سۇدا قىزىتىپ، ئاندىن ئۇنى كۈنجۈت يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، ھەر كۈنى ئۈچ قېتىم يەپ تۇرسا، باش ئاغرىقى، باش قېيىش، يۈرەك سېلىش ۋە ھەر خىل يۇقىرى قان بېسىمغا مەنپەئەت قىلىدۇ. پالەكنى سىقىپ سۈيىنى چىقىرىپ، ئۇششاق توغرىغان گۆش بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ يەپ بەرسە، نامازشام قارىغۇسىغا مەنپەئەت قىلىدۇ. پالەكنىڭ ئورۇقنى ئوتتا سارغايىتىپ قۇرۇتۇپ، ئان-

دىن ئۇنى سوقۇپ، ئاز مىقداردا ئۇن قوشۇپ كۇمىلاچ قىلىپ، كۈندە ئۈچ قېتىم ئاز - ئازدىن يەپ تۇرسا، دېمى سىقىلىش ۋە ھاسىراش قاتارلىق كېسەللىكلەرگە شىپا بولىدۇ. پالەك ئۇرۇقىنى سامساق بىلەن سوقۇپ، ئۇنى ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ، ھەر كۈنلۈكى تاماقتىن كېيىن مۇۋاپىق مىقداردا يەپ تۇرسا، ئۆپكە تۈپىر كۈليوز كېسەلىلىكىگە ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ.

ياز پەسلىدە پالەكنى سىقىپ، ئۇنىڭ سۈيىدە ئېغىزنى چايقاپ بەرسە، ھەر خىل ئېغىز ياللۇغى ۋە گال، كېكىر - دەك ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

پالەكنى سىقىپ سۈيىنى چىقىرىپ، ئۇنىڭغا مۇۋاپىق مىقداردا شېكەر قوشۇپ ئىچىپ بەرسە، گال ئاغرىقى، بەدەنگە سېرىقلىق چۈشۈش قاتارلىق كېسەللىكلەرگە ئوبدان شىپا بولىدۇ. سۈيىدۈك ۋە دوۋسۇن يوللىرىدىكى ئۇش - شاق تاشلارنى چۈشۈرىدۇ ۋە كىچىك تەرەتنىڭ ئېچىشىپ كېلىشىگە مەنپەئەت قىلىدۇ. پالەكنى سۇدا قاينىتىپ، ئاندىن ئۇنى ئۇششاق توغراپ يەرلىك ئورۇنغا چاپلىسا ئىسسىقلىقتىن بولغان بوغۇم ئاغرىقىغا پايدا قىلىدۇ.

پالەكنى ھەر كۈنى مۇۋاپىق مىقداردا يەپ تۇرسا، يۇقىرى مان بېسىمى، مېڭە قان تومۇرلىرى بوتقىسىمان قېتىشىش ۋە قەنت سىيىش كېسەللىكىگە مەنپەئەت قىلىدۇ. پەلەكنى سۇدا قاينىتىپ، سۈيىنى ئەتىگەن ۋە كەچقۇرۇنلىرى مۇۋاپىق مىقداردا ئىچىپ تۇرسا ۋە ئۇنى خېلى ئۇزاققىچە داۋاملاشتۇرۇسا، قان ئازلىق، نەپەس يوللىرى كېسەللىكلىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

قىسقىسى، پالەك خەلقىمىز ئارىسىدا كۆپ ئىشلىتىلىدىغان كۆكتاتلاردىن بىرى بولۇپلا قالماستىن، دورىلىق قىممىتىمۇ يۇقىرى.

ياشاغانلار دائىمى



ئۆتكەن ئىشلارنى دائىم ئويلاش سالامەتلىككە زىيانلىق

بەزى ياشانغانلار ئۆتكەن ئىشلارنى دائىم ئويلاپ، كۈندە سۆزلەپ، كەيپىياتى ياخشى بولماي قالىدۇ. پسخولوگىيە مۇتەخەسسسلرى بۇنى «ئارقىغا چېكىنىش روھىي ھالىتى» دەپ ئاتىدى. بۇنىڭ ئاساسىي سەۋەبى شۇكى، بۇنداق كىشىلەرنىڭ يېقىنقى مەزگىلدىكى ئەستە تۇتۇش قابىلىيىتى تۆۋەنلەيدۇ. لېكىن، ئۆتكەن ئىشلار شۇ پېتى ئېسىدە تۇرىدۇ. «ئارقىغا چېكىنىش روھىي ھالىتى» ياشانغانلاردىكى ناچار پسخولوگىيە مېخانىزمى بولۇپ، كېسەللىك پەيدا قىلىشنىڭ يىلتىزى. ئۇ روھىي ھەتەتكە تەسىر يەتكۈزۈپلا قالماستىن، كىشىلەرنىڭ ھاياتىغىمۇ زىيان سالىدۇ. سالامەتلىككە زىيانلىق بولغان «ئارقىغا چېكىنىش روھىي ھالىتى» نى يېڭىش ئۈچۈن، ياشانغانلار كۆڭلى - كۆكسىنى كەڭ تۇتۇشى، ئىجابىي كىشىلىك تۇرمۇش قارىشىنى يېتىلدۈرۈشى، رېئاللىققا ھۆرمەت قىلىشى، پائال ئالغا قاراپ ئىنتىلىشى كېرەك. شۇڭا،

ئۆتكەن ئىشلارغا ئېسىلىۋالماسلىق، مەلۇم جەھەتتە ئىش كۆڭۈلدىكىدەك بولمىسا، ئۇنىڭغا توغرا مۇئامىلە قىلىش كېرەك.

بۇنىڭدىن باشقا، ئادەم ياشانغاندا رېئاللىققا بويسۇنۇشى، ئۆزى ئۈچۈن مول، رەڭگارەڭ تۇرمۇش مۇھىتىنى يارىتىشى، ياخشى ئىدىيىنى تۇرغۇزۇشى، ئىجتىمائىي ئالا-قىنى كۈچەيتىشى لازىم. ئۆيىدىن سىرتقا چىقماي، دائىم ئۆيدە ئىچى پۈشۈپ ئولتۇرۇشتىن ساقلىنىشى كېرەك.

ياشانغانلار ئويغانغاندىن كېيىن دەرھال ئورنىدىن تۇرماسلىقى كېرەك

يېقىندىنقى بىر قانچە يىللاردىن بېرى مەملىكىتىمىز ئىچى ۋە چەت ئەللەردە ئېلان قىلىنىۋاتقان تېببىي ماقالىلەردە ياشانغانلاردىكى مېڭىگە قان چۈشۈش ئەھۋاللىرى كۆپىنچە ئەتىگەندە يۈز بېرىدىغانلىقى خاتىرىلەنگەن. بۇ ئەھۋال چۈشتە ئازراق يۈز بېرىدۇ. چۈشتىن كېيىن سائەت 3—4 ئارىلىقىدا كۆپرەك كۆرۈلىدۇ. نېمە ئۈچۈن بۇنداق ئەھۋال سەھەردە كۆپ ئۇچرايدۇ؟ بۇنداق بولۇشىدىكى ئاساسلىق سەۋەب شۇكى، ئادەم ياشانغانسېرى بەدەندىكى ھەرقايسى ئەزالارنىڭ ئىقتىدارى بۇرۇنقىغا قارىغاندا ئاجىزلىشىپ كېتىدۇ، يەنى قان تومۇرلارنىڭ پوستى بۇرۇنقىدىن قاتتىقلىشىدۇ، ئېلاستىكىلىقىمۇ تۆۋەنلەپ كېتىدۇ. ياشانغانلار ئەتىگەندە ئويغانغاندا، بولۇپمۇ تېز ئورنىدىن تۇرغاندا قاندا تۇيۇقسىز ئۆزگىرىش بولىدۇ. نەتىجىدە ئەسلىدىكى قان بېسىمىمۇ تېزلىك بىلەن ئۆرلەيدۇ، شۇنىڭ

بىلەن بۇرۇنلا قېتىپ كەتكەن قان تومۇرلار ئاسانلا يېرىلىپ، مېڭىگە قان چۈشىدۇ.

بۇلاردىن باشقا، ياشانغانلار ئەتىگەندە ئورنىدىن تۇرغاندا قاندىكى قان پلاستىنكىلىرى ئادەم ئۇخلاۋاتقان ۋاقىتتىكىگە قارىغاندا قويۇقلىشىپ كېتىش سەۋەبىدىنمۇ ئاسانلا يۇقىرىقىدەك ئەھۋاللار يۈز بېرىدۇ. شۇڭا، ياشانغانلار ئەتىگەندە ئويغاندىن كېيىن، دەرھاللا ئورنىدىن تۇرماسلىقى، ئەڭ ياخشىسى كارىۋاتتا سەل يانچە يېتىپ، بىر ئازدىن كېيىن ئورنىدىن تۇرۇشى لازىم.

ئادەم ياشانغاندا نېمىشقا تېرىككەك بولۇپ قالىدۇ

ئادەم قېرىلىق دەۋرىگە قەدەم قويغاندىن كېيىن، چوڭ مېڭە ئىقتىدارىنىڭ چېكىنىشى ئالىي نېرۋا پائالىيەتلىرىنىڭ توسالغۇغا ئۇچرىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. بولۇپمۇ تورمۇزلاش كۈچىنىڭ تۆۋەنلىشى بىلەن چېچىلاڭغۇ-لۇق، ئالدىراڭغۇلۇق قىلىدىغان، كۈتۈلداش، ئاسان تېرىككەشكە ئوخشاش ئۆزىنى كونترول قىلالمايدىغان مەجبۇر ئۆزگىرىشىنى پەيدا قىلىدۇ. بۇ بىر خىل فىزىئولوگىيەلىك ئۆزگىرىش ھېسابلىنىدۇ.

ياشانغانلارنىڭ قىزىققانلىقىغا قانداق مۇئامىلە قىلىش كېرەك؟ ئائىلىدىكىلەرگە نىسبەتەن ئېيتقاندا، بۇنداق قىلىش زىققانلىق، تېرىككەكلىك قېرىلىق مەزگىلىدىكى بىر خىل فىزىئولوگىيەلىك ھادىسە بولغاچقا، توغرا چۈشىنىش، ئەپۇ قىلىش پوزىتسىيىسىنى قوللىنىش كېرەك. ئۇلارنىڭ خاپىلىقىنى تېخىمۇ ئاشۇرىدىغان ئىشنى قىلماسلىق لازىم. يەنە بىر تەرەپتىن يېمەكلىك قۇرۇلمىسىنى تەڭشەش ئارقىلىق.

لىق، ياشانغانلارنىڭ مەجەزىدىكى «غەلىتە» لىكنى تورمۇز-
لاش كېرەك. ياشانغانلار ماي، قەنت، خولېستېرىن مىقدار-
رى يۇقىرى بولغان «ئۈچ يۇقىرى» يېمەكلىكلەرنى ئامال
بار ئاز ئىستېمال قىلىشى، كۆكتات، يېلىق ۋە پۇرچاق
تۈرىدىكى يېمەكلىكلەرنى كۆپرەك ئىستېمال قىلىشى كې-
رەك. بۇ ئۇلارنىڭ كەيپىياتىنىڭ ياخشىلىنىشى ۋە مۇقىم
بولۇشىغا پايدىلىق.

ياشانغانلار بىلىم سەۋىيىسى ۋە ئىقتىدارىنى ئاشۇرۇپ
بېرىشقا ئەھمىيەت بېرىشى كېرەك. ياشانغاندا فىزىئولو-
گىيەلىك ئۆزگىرىشنىڭ بولۇشى تەبىئىي قانۇنىيەت. بىز
بۇ قانۇنىيەتنى ئۆزگەرتەلمەيمىز، ئەمما ئۇنى ياخشىلاشقا
بولىدۇ. بۇنىڭ چارىسى — شەخسىي پەزىلەتنى كۈچەيتىش-
تىن ئىبارەت. يەنە بىر جەھەتتىن ئۆز - ئۆزىنى كونترول
قىلىشنى ئۆگىنىۋېلىش لازىم. ئاچچىقى كەلگەندە قارشى
تەرەپنىڭ مەيدانىدا تۇرۇپ مەسىلىنى ئويلاشنىڭ زىيىنى
يوق. مەسىلىنى قارشى تەرەپنىڭ مەيدانىدا تۇرۇپ ئويلە-
غاندا، قارشى تەرەپنىڭمۇ يولسىزلىق قىلمايۋاتقانلىقىنى
بىلەلەيسىز ۋە ئۆزىڭىزنى بېسىۋالالايسىز.

ياشانغانلار نەرسە-كېرەك سېتىۋالغاندا

ئالدامچىلىقتىن ساقلىنىشى

كېرەك

يېقىندىن بۇيان بەزى قانۇنسىز ئۇنسۇرلار قىلتاق قۇ-
رۇپ، تۈرلۈك ۋاسىتىلەر بىلەن ياشانغانلارنىڭ مال - مۈل-
كىنى قاقتى - سوقتى قىلماقتا. شۇڭا، ياشانغانلار نەرسە -
كېرەك سېتىۋالغاندا، مۇلازىمەتنى قوبۇل قىلغاندا ياكى

مەبلەغ سېلىش ئۇسۇلىنى تاللىغاندا، مېڭىسىنى سەگەك تۇتۇشى ھەمدە مۇنداق ئۈچ تۈرلۈك قىلماقتىن ھەزەر ئەيىلىشى كېرەك:

(1) بەزى قانۇنسىز تىجارەتچىلەر ئاھالىلەر ئولتۇراق رايونى، ئەتىگەنلىك بازار ۋە باغچىلاردا دورا، ساقلىقنى ساقلاش بۇيۇمى ۋە داۋالاش ئەسلىھەلىرىنى تەشۋىق قىلىپ، ھەقسىز كېسەل كۆرۈش باھانىسى بىلەن ياشانغانلارنىڭ سالامەتلىكىدىن قەستەن قۇسۇر چىقىرىش ياكى كىچىك كېسەلنى چوڭ قىلىپ كۆرسىتىش ئارقىلىق دورىلىرىنى سېتىش مەقسىتىگە يېتىدۇ.

(2) بەزى قانۇنسىز تىجارەتچىلەر «ساغلاملىق سۆھبەتتى» ئۆتكۈزۈش نامىدا ئاپتوموبىلغا ھەقسىز ئولتۇرۇش، ھەقسىز غىزالىنىش قاتارلىق «تەدبىر» لەردىن پايدىلىنىپ ياشانغانلارنى ئالدايدۇ، يەنى ئۇلار كەسپىي خادىملارنى ياشانغانلار بىلەن يېقىنلىشىشقا ئەۋەتىدۇ. ياشانغانلارنى «ساغلاملىق سۆھبەتتى» گە ھەقسىز قاتنىشىشقا ئالاھىدە تەكلىپ قىلىپ، مەخسۇس ئاپتوموبىل ئاجرىتىپ، ئۇلارنى ھەقسىز ئەكىلىپ - ئاپىرىپ قويىدۇ، ھەقسىز غىزاغا تەكلىپ قىلىدۇ، شۇنداقلا دورىلىرىنىڭ ئۈنۈمىنىڭ قال-تىسلىقىنى توختىماي چۈشەندۈرۈپ، ياشانغانلارنى دورىنى ئالمىسا بولمىغۇدەك دەرىجىدە ئوڭايسىز ھالەتكە چۈشۈرۈپ قويىدۇ. بۇنىڭ بىلەن ياشانغانلار ئۆيىگە قايتىپ پۇل ئەكەپ-لىشىنى ئېيتقاندا، ئۇلار ياشانغانلارغا ھەمراھ بولۇپ ئۆيدىكىچە بارىدۇ ھەمدە دورىسىنى سېتىپ، تۈرلۈك باھانىلەر بىلەن ئۇلارغا تالون كېسىپ بېرىشنى رەت قىلىدۇ.

(3) ئائىلىلەرگىچە بېرىپ «ئىلغار تېخنىكا قوللىنىل-

غان، يېشىل مەھسۇلات، مۇھىتنى ئاسرايدۇ» دېگەندەك ناملار بىلەن ئۆز مەھسۇلاتىنىڭ ئىقتىدارىنى ئاشۇرۇپ تەشۋىق قىلىپ، ياشانغانلارنى ئىستېمالغا جەلپ قىلىدۇ، يەنە بەزىلىرى ياشانغانلارنىڭ كۆپىنچە ھاللاردا ئائىلىلەردە يالغۇز قالدىغانلىقىدىن پايدىلىنىپ، مەھسۇلاتلىرىنى ئۆلارنىڭ ئىشىك ئالدىغا ئاپىرىپ ساتىدۇ، مەھسۇلاتىنىڭ ئىقتىدارىنى ئاشۇرۇپ تەشۋىق قىلىپ، ياشانغانلارنى ئىستېمالغا قىزىقتۇرىدۇ. شۇڭا، ياشانغانلار ئىستېمالدىكى بۇنداق قىلتاقلاردىن ھەزەر ئەيلىشى لازىم.

ئۈچ خىل كېسەللىككە گىرىپتار بولغان ياشانغانلار يانفون ئىشلىتىشكە بولمايدۇ

1. ئېغىر دەرىجىدىكى نېرۋىسى ئاجىزلار. نېرۋىسى ئاجىزلار دائىم يانفون ئىشلەتكەندە ئۇيقۇسىزلىق، ئۇنتۇغاقلىق، كۆپ چۈش كۆرۈش، باش قېيىش، باش ئاغرىش، بىئارام بولۇش، ئاسان ئاچچىقلىنىش قاتارلىق نېرۋا ئاجىزلىق كېسەللىك ئالامەتلىرى پەيدا بولىدۇ. شۇڭا، نېرۋىسى ئاجىز كىشىلەر يانفون ئىشلەتمەسلىكى كېرەك. ئۇنداق بولمايدىكەن، كېسەللىك ئالامىتى تېخىمۇ ئېغىرلىشىپ كېتىدۇ.

2. تۇتقاقلىق كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغانلار. يانفون ئىشلەتكۈچىلەرنىڭ چوڭ مېڭىسىنىڭ ئەتراپىدا پەيدا بولىدىغان ئېلېكتر ماگنىت دولقۇنى ھاۋا بوشلۇقىدا

سەۋەب بولىدۇ. ئەلەيھىسسالام، پەيغەمبەر رەھمەت

لمبکتر ماگننت دولقۇنى كۆزگە ئاق چۈشۈش كېسەللىكىگە

رېسىمىنى ئۆزلىتىپ، سۇلۇق ئىششىق پەيدا قىلدۇ. بۇنىڭ

Handwritten text: *Handwritten text, possibly a signature or name, written in cursive script.*

and the same time the same

Chickadee's eating

Washed, dried, and stored in a dry place.

By the Hon. Secy. of the Interior, Washington, D.C.

1. *Chrysomelidae* (Colorado potato beetle) - 1000

Die Erhaltung der Gesundheit ist ein Ziel, das jedem Menschen wichtig ist. Es gibt viele Möglichkeiten, die Gesundheit zu erhalten, wie zum Beispiel eine gesunde Ernährung, regelmäßige Bewegung und ausreichend Schlaf. Diese Maßnahmen sind jedoch nur dann wirksam, wenn sie konsequent und langfristig durchgeführt werden. Ein weiterer wichtiger Aspekt ist die Regelmäßigkeit der Arztbesuche, um Krankheiten frühzeitig zu erkennen und zu behandeln. Die Gesundheit ist ein Schatz, den wir nicht vernachlässigen sollten.

At present, the only thing I can think of is to write.

54

بىلىشۈپلىك



ئادەمنىڭ بەدىنىگە قاراپ كېسەللىك ئەھۋالىنى بىلگىلى بولىدۇ

ھازىرقى كىشىلەردىكى ئوزۇقلۇق كەمچىل بولۇش يېمەك - ئىچمەكنىڭ كەمچىل بولۇشى بولماستىن، بەلكى پىششىقلاپ ئىشلەنگەن يېمەكلىكلەرنى قوغلىشىپ ئىستېمال قىلىش ۋە ئوزۇقلۇق تەڭپۇڭلۇقىغا دىققەت قىلماسلىقتىن كېلىپ چىقماقتا. ئادەم بەدىنىنىڭ ئىچكى قىسمىدىكى ئوزۇقلۇق يېتىشمەسلىك ئىنكاسىدىن باشقا، بەدەننىڭ مەلۇم قىسىملىرىدىكى تاشقى ئۆزگىرىشلەردىنمۇ ئوزۇقلۇققا ئېھتىياجلىق بولغان ھالەتنى كۆرۈۋالغىلى بولىدۇ.

1. كالىپۇكقا قاراپ ھۆكۈم قىلىش. كالىپۇك يېرىلىش، كالىپۇك سىزىقلىرى ئېنىق بولماسلىق كالىپۇك كېسەللىكىنىڭ ئالامىتى بولۇپ، ۋىتامىن B_2 ، ۋىتامىن C نىڭ كەملىكىدىن ئىپادىلەيدۇ. بۇنى تولۇقلاش ئۈچۈن، چىڭسەي، ئاپپىلىسىن، پەمىدۇر، مېۋە - چېۋە، ياڭيۇ قاتارلىقلارنى كۆپرەك ئىستېمال قىلىش، ۋىتامىن B ۋە ۋىتا-

من C تابلیتکسنى يەپ بېرىش كېرەك.

2. تىلغا قاراپ ھۆكۈم قىلىش. تىلنىڭ ئىككى

تەرىپى سارغۇچ ياكى ئاقۇچ بولسا فولىك (يوپۇرماق) كىسلاتاسى بىلەن تۆمۈر ماددىسىنىڭ كەملىكىنى بىلدۈرىدۇ. بۇ خىل ماددىلارنىڭ كەمچىل بولۇشى يىلىك ئىچكى قىسمىدىكى قىزىل قان ھۈجەيرىلىرىنىڭ ئىشلەپچىقىرىلىشىغا توسقۇنلۇق قىلىپ، تىل ياللۇغى، قان ئازلىق، ئاشقازان - ئۈچەينىڭ ئىقتىدارى قالايمىقانلىشىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىپ، ئۆسۈپ يېتىلىشكە تەسىر يەتكۈزىدۇ. بۇنى تولۇقلاش ئۈچۈن جىگەر، پالەك قاتارلىقلارنى كۆپرەك ئىستېمال قىلىش بىلەن بىرگە، تەركىبىدە يوپۇرماق كىسلاتاسى بولغان ۋىتامىن B تۈرىدىكى ئوزۇقلۇق كۈمىلىدە چى يەپ بېرىش كېرەك.

3. ئېغىزغا قاراپ ھۆكۈم قىلىش. ئەگەر ئېغىز

ئەتراپى قىزىل بولسا، ئۇزاق مەزگىل كالىپۇك يېرىلىش، تىل ئاغرىش، شۇنداقلا ئوزۇقلۇق يېتىشمەسلىكتىن ئېغىز بوشلۇقى ياللۇغى كېلىپ چىقىدۇ. دىققەت قىلىمىغاندا ئېغىز يارىسى ۋە لىمفا بېزى ياللۇغىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ئېغىز ياللۇغى تۆمۈر ۋە ۋىتامىن B_2 ، ۋىتامىن B_6 لارنىڭ كەملىكىدىن كېلىپ چىقىدۇ. بۇ ئىككى خىل ۋىتامىننىڭ كەمچىل بولۇشى قان ئازلىق، ئۆسۈپ يېتىلىش نورمال بولماسلىقىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. بۇنى تولۇقلاش ئۈچۈن، پالەك قاتارلىق يېشىل يوپۇرماقلىق كۆكتاتلارنى، شۇنداقلا كالا گۆشى، جىگەر، پۇرچاق تۈرىدىكى يېمەكلىكلەرنى كۆپرەك ئىستېمال قىلىش ۋە ۋىتامىن B تۈرىدىكى ئوزۇقلۇق كۈمىلىچىنى ئىچىپ بېرىش كېرەك.

4. بۇرۇنغا قاراپ ھۆكۈم قىلىش. ئەگەر بۇرۇن-
نىڭ ئىككى تەرىپى قىزىل، مايلىق ھەم پارقراق بولۇپ،
تېرىسى چۈشۈپ تۇرسا بەدەندە سىنىك كەملىكىنى ئىپادىلەيدۇ.
سىنىك كەمچىل بولسا ئىشتىھا تۈتۈلۈش ۋە ماددا
ئالمىشىش نورمال بولماسلىق كېلىپ چىقىدۇ. كۆپلىگەن
يېمەكلىكلەرنىڭ تەركىبىدە سىنىك بار بولۇپ، پەقەت تاماق
تاللىمىغاندا سىنىكنى تولۇقلاش مەقسىتىگە يەتكىلى بولىدۇ.

5. چاچقا قاراپ ھۆكۈم قىلىش. چاچنى يۇلغاندا
ئاغرىق سېزىمى بولمىسا، چاچ يۆگىلىۋالسا ۋىتامىن C ۋە
تۆمۈر ماددىسىنىڭ كەملىكىنى بىلدۈرىدۇ. چاچ رەڭگىنىڭ
خۇنلۇك ۋە چاچنىڭ شالاڭ بولۇشى ۋىتامىن B_{12} نىڭ كەملىكىنى
ئىپادىلەيدۇ. ۋىتامىن B_{12} كەمچىل بولسا قىزىل قان
ھۈجەيرىلىرىنىڭ پەيدا بولۇشىغا ۋە نېرۋا سىستېمىسىغا
تەسىر يەتكۈزىدۇ. بۇنى تولۇقلاش ئۈچۈن سۈت تۈرىدىكى
يېمەكلىكلەرنى، جىگەر، بېلىق ۋە پۇرچاق تۈرىدىكى يې-
مەكلىكلەرنى كۆپرەك ئىستېمال قىلىش كېرەك. ئۇنىڭدىن
باشقا، ۋىتامىن B گۈرۈپپىسىدىكى ۋىتامىنلارنى يەپ
بېرىش لازىم.

6. تىرناققا قاراپ ھۆكۈم قىلىش. تىرناققا ئاق
چېكىتلەر بولسا سىنىك كەملىكىنى ئىپادىلەيدۇ. تىرناق
ئاسان يېرىلسا تۆمۈر ماددىسىنىڭ كەملىكىنى بىلدۈرىدۇ.
بۇنى تولۇقلاش ئۈچۈن، پالەك، جىگەر، كالا، قوي گۆشى-
لىرىنى كۆپرەك ئىستېمال قىلىش، تەركىبىدە سىنىك بول-
غان ۋىتامىنلارنى يەپ بېرىش كېرەك.

7. قۇلاققا قاراپ ھۆكۈم قىلىش. قۇلاق بۆرەك

ئەھۋالىغا ۋەكىللىك قىلىدىغان بولۇپ، قۇلاق سۈپۈرىسى قىزىل ياكى بىنەپشە رەڭدە بولسا، بۆرەكتىكى قان ئايلىنىشنىڭ ياخشى ئەمەسلىكىنى بىلدۈرىدۇ، بۇنداق ئەھۋال كۆرۈلگەندە ھاراقنى ئاز ئىچىش، پىششىقلاپ ئىشلەنگەن يېمەكلىكلەرنى ئاز ئىستېمال قىلىش، شېكەرنى ئاز يېيىش، كۆپ ھەرىكەت قىلىش لازىم.

8. مەڭزىگە قاراپ ھۆكۈم قىلىش. مەڭزى ئۆپكە ئەھۋالىغا ۋەكىللىك قىلىدۇ. مەڭزى سەل يېشىل رەڭدە بولسا، ئۆپكە رايونىغا گىرىپتار بولۇش خەۋپىنىڭ يۇقىرىدەلىقىدىن، بېغىر رەڭدە بولسا يۇقىرى قان بېسىمىنىڭ ئالامىتىدىن دېرەك بېرىدۇ. ئۇنىڭ ئالدىنى ئېلىشتا تاماكىنى ئاز چېكىش ياكى تاماكا تاشلاش، قان بېسىمىنى ئۆلچىتىپ تۇرۇش لازىم.

9. پېشانىگە قاراپ ھۆكۈم قىلىش. پېشانە ئۈچەي ۋە دوۋسۇننىڭ ئەھۋالىنى ئەكس ئەتتۈرىدۇ. پېشانىدە داغ ياكى زىيادە قورۇق پەيدا بولسا، غىزالىنىشنىڭ بەك زىيادە بولۇپ كەتكەنلىكىنى چۈشەندۈرىدۇ. بۇنى داۋالاشتا بېلىق، ئۆي قۇشلىرى تۈرىدىكى يېمەكلىكلەر ۋە قايىمىقى ئېلىۋېتىلگەن سۈتنى ئىستېمال قىلىش لازىم.

10. ئېغىزغا قاراپ ھۆكۈم قىلىش. ئېغىز ھەزىم قىلىش سىستېمىسىنى، يەنى ئۈستۈنكى كالىپۇك ئاشقا زانىنى، ئاستىنقى كالىپۇك ئۈچەينى ئەكس ئەتتۈرىدۇ. ئاستىنقى كالىپۇك ئىششىسا قەۋزىيەتتىن دېرەك بېرىدۇ. بۇنى داۋالاشتا سۈنى كۆپ ئىچىش، چاي، قەھۋە، ئىسپىرتلىق ئىچىملىكلەرنى ئاز ئىچىش، كۆپ ھەرىكەت قىلىش لازىم.

11. ئىككى قاش ئارىسىغا قاراپ ھۆكۈم قىلىش.

لىش. ئىككى قاش ئارىسى جىگەر ۋە ئۆتنىڭ ئەھۋالىغا
ۋەكىللىك قىلىدۇ. ئىككى قاش ئارىسىدا تىك سىزىقلار
كۆرۈلسە، ياغنىڭ زىيادە كۆپ قوبۇل قىلىنغانلىقىنى چۈ-
شەندۈرىدۇ. بۇنى داۋالاشتا گۆش تۈرىدىكى يېمەكلىكلەر-
نى، ياغ مىقدارى يۇقىرى ۋە قورۇلغان يېمەكلىكلەرنى ئاز
ئىستېمال قىلىش لازىم.

12. بۇرۇن ئۇچىغا قاراپ ھۆكۈم قىلىش. بۇ-
رۇن يۈرەك ئەھۋالىنى بىلدۈرىدۇ. بۇرۇن ئۇچى قىزىل
ياكى بىنەپشە رەڭدە بولسا، قان بېسىمىنىڭ سەل يۇقىرى-
لاپ قالغانلىقىنى ياكى يېمەكلىكتىكى تۇز ياكى ئىسپىرت-
نىڭ ئېشىپ كەتكەنلىكىنى چۈشەندۈرىدۇ. يۇقىرىقىدەك
ئالامەتلەر كۆرۈلسە، دائىم قان بېسىمىنى ئۆلچىتىپ تۇ-
رۇش، ئىسپىرتلىق ئىچىملىكلەر ۋە تۇزنى ئاز ئىستېمال
قىلىش لازىم.

يېمەكلىكتىن زەھەرلەنگەنلەرنى ئائىلىدە
جىددىي قۇتقۇزۇش ئۇسۇللىرى

ئەگەر ئىچى سۈرۈش، قۇسۇش، قورساق ئاغرىش
قاتارلىق يېمەكلىكتىن زەھەرلىنىش ئالامەتلىرى كۆرۈل-
گەندە ھەرگىز تەمتىرمەسلىك، سوغۇققانلىق بىلەن كې-
سەلنىڭ سەۋەبىنى تەھلىل قىلىپ، زەھەرلىنىشنى كەلتۈ-
رۈپ چىقارغان يېمەكلىك ۋە ئۇنى يېگەندىن كېيىنكى ۋا-
قتىنىڭ ئۇزۇن - قىسقىلىقىغا قاراپ، تۆۋەندىكى ئۈچ
تۈرلۈك ئۇسۇلنى قوللىنىش لازىم:

1. قۇستۇرۇش. يېمەكلىكتىن زەھەرلەنگە-

نىڭ 1 ~ 2 سائەت بولغان بولسا، قۇستۇرۇش ئۇسۇلىنى قوللىنىشقا بولىدۇ. بۇنىڭدا، 20 گرام ئاش تۇزىغا 200 مىللىلىتىر قايناق سۇ ئارىلاشتۇرۇپ سوۋۇتقاندىن كېيىن بىراقلا ئىچۈرۈش، يەنىلا قۇسمىسا بۇ ئۇسۇلنى يەنە بىر قانچە قېتىم تەكرارلاش كېرەك. بۇنىڭدىن باشقا، 100 گرام يېڭى زەنجىۋىلىنى يانچىپ سۈيىنى چىقىرىپ، ئۇنىڭغا 200 مىللىلىتىر قايناق سۇ قوشۇپ ئىچۈرسىمۇ بولىدۇ. ئەگەر يېڭىنى سۈپىتى ئۆزگىرىپ كەتكەن گۆش بولسا، رېئوكامفورا ئىچۈرۈپ قۇستۇرۇش لازىم. چوكا ياكى بارماقنى كېكىردەككە تىقىش ئارقىلىق قۇستۇرسىمۇ بولىدۇ. 2. ئىچىنى سۈرگۈزۈش. ئەگەر يېمەكلىكتىن زەھەرلەنگىنىگە 2 ~ 3 سائەتتىن ئاشقان بولسىمۇ، كېسەلنىڭ روھىي ھالىتى بىرقەدەر ياخشى بولسا، سۈرگە دورىسى ئىچۈرۈپ، زەھەرلەنگەن يېمەكلىكنى چوڭ تەرەت ئارقىلىق چىقىرىۋېتىش لازىم. ئادەتتە تۆگىقۇلاقتىن 30 گرامنى قاينىتىپ ئىچۈرسە بولىدۇ. ياشانغانلارغا تازىلانغان شورىدىن 20 گرامنى قايناق سۇدا ئېرىتىپ ئىچۈرسە ئىچى سۈرىدۇ. 15 گرام سانانى دەملەپ ئىچۈرسىمۇ ئىچ سۈرىدۇ.

3. زەھەرسىزلەندۈرۈش. ئەگەر سۈپىتى ئۆزگىرىپ كەتكەن بېلىق، راي قاتارلىقلارنى يېيىشتىن كېلىپ چىققان زەھەرلىنىش بولسا، 100 مىللىلىتىر ئاچچىقسۇغا 200 مىللىلىتىر سۇ قوشۇپ بىراقلا ئىچۈرۈش لازىم. ئۇنىڭدىن باشقا، 30 گرام ھەيرانغا 10 گرام يېڭى چۈچۈك بۇيىنى قوشۇپ قاينىتىپ ئىچۈرسىمۇ بولىدۇ. سۈپىتى ئۆزگەرگەن يېمەكلىكلەردىن زەھەرلەنگەنلەرگە يېڭى سۈت ياكى تەركىبىدە ئاقسىل بولغان ئىچىملىكلەرنى ئىچۈرۈش جىددىي قۇتقۇزۇشنىڭ ئەڭ ياخشى ئۇسۇلىدۇر.

ئەگەر يۇقىرىقى ئۇسۇللارنى قوللانغاندىن كېيىنمۇ ياخشىلىنىش ئالامىتى كۆرۈلمىسە ياكى زەھەرلىنىش ئېغىرراق بولسا، دەرھال دوختۇرخانىغا ئاپىرىپ داۋالىتىش لازىم.

شېكەر ۋە تۇز كۆپ ئىستېمال قىلىنسا چاچ ئوڭايلا ئاقىرىپ كېتىدۇ

يېقىنقى يىللاردىن بۇيانقى ئىلمىي تەتقىقات شۇنى ئىسپاتلىدىكى، ياشلارنىڭ چېچىغا بۇرۇن ئاق كىرىپ كېتىش تۇز ۋە شېكەرنى كۆپ ئىستېمال قىلىش بىلەن مۇناسىۋەتلىك ئىكەن. كۆپ مىقداردىكى شېكەر بىلەن تۇز يۈرەك، مېڭە قان تومۇر كېسەللىكى ۋە يۇقىرى قان بېسىمىنى پەيدا قىلغاچقا، باشنىڭ قان بىلەن تەمىنلىنىشى يېتەرلىك بولمايدۇ. بۇنىڭ بىلەن تۈك خالتىسىدىكى قارا پىگمېنت C نى سىنتېزلايدىغان پىگمېنتنىڭ ئىقتىدارى تۆۋەنلەيدۇ. بۇ، ياشلارنىڭ چېچى ئاقىرىپ كېتىشتىكى سەۋەبلەرنىڭ بىرى. يەنە بىر سەۋەب، كىسلاتالىق يېمەكلىكلەر تىروzinانىڭ ئاكتىپچانلىقىنى تۆۋەنلىتىۋەتكەچكە، قارا رەڭلىك ھۈجەيرىلەرنىڭ سىنتېزلىنىشى توسقۇنلۇققا ئۇچرايدۇ ھەمدە چاچنىڭ ئوزۇقلۇق ماددىلار بىلەن تەمىنلىنىشى ئازىيىپ كېتىدۇ. شۇنىڭ بىلەن ياشلارنىڭ چېچىغا ئاق كىرىپ كېتىدۇ.

شوخلىنى قورۇپ يېگەن ياخشى

شوخلا تەركىبىدە شوخلا قىزىل پىگمېنتى بولۇپ، بەزى رايونلارغا گىرىپتار بولۇشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. بىراق، شوخ-

لا تەركىبىدىكى قىزىل پىگمېنت ماددىسى مايدا ئېرىشچان خۇسۇسىيەتكە ئىگە بولغاچقا، مايدا قورۇلغاندىلا ئاندىن تەبىئىي ھالدا ئاجرىلىپ چىقىپ، بەدەنگە ئۈنۈملۈك قوبۇل قىلىنىدۇ. شۇڭا، پىششىقلاپ ئىشلەنگەن شوخلىنىڭ ئۈنۈمى خام شوخلىغا قارىغاندا تېخىمۇ ياخشى.

ئىچ سۈرۈپ قالغاندا نېمە يېسە مۇۋاپىق

ئىچ سۈرۈپ قالغاندا يېمەك - ئىچمەككە چوقۇم دىققەت قىلىش، يەنى تۆۋەندىكى يېمەكلىكلەرنى يېمەسلىك كېرەك. ئۇلار: سۈت، قەھۋە، دانلىق زىرائەت، كۆكتات ۋە مېۋە - چېۋىلەر (ئاسان ھەزىم بولمايدۇ)، پۇرچاق ۋە پۇرچاق تۈرىدىكى يېمەكلىكلەر، پىياز (ئاسانلا قورساق كۆپۈش ۋە ئاغرىشنى پەيدا قىلىدۇ)، شۇنداقلا غىدىقلاش خاراكتېرىگە ئىگە ئاچچىق يېمەكلىكلەردىن ئىبارەت. تەبىئىي بىلىم بەك سوغۇق ۋە بەك ئىسسىق ئىچىملىكلەرنى ئازراق ئىچىش كېرەك. ئۇنداق بولمىغاندا ئىچ سۈرۈش تېخىمۇ ئېغىرلىشىپ كېتىدۇ. ئىلمان قېتىق ئىچىپ بەرسە پايدىسى بولىدۇ. قېتىق تەركىبىدە كالتىسى مول بولۇپ، ئاشقازان ۋە ئۈچەينى ساغلاملاشتۇرىدۇ. چۈنكى، قېتىقتىكى سۈت كىسلاتا باكتېرىيىسى ئۈچەي يولىدا سۈت كىسلاتاسىنى ئىشلەپچىقارغاچقا، باكتېرىيىلەر ئۈچەيدە ئاسانلىقچە كۆپىيەلمەيدۇ ۋە ياشىيالمىدۇ.

قىزىل تومۇر قېتىشىۋاتقانلىقنىڭ بەلگىلىرى

(1) باش قايىدۇ، ئاغرىيدۇ. بۇ ئەھۋال بەزىدە يې-

نىك، بەزىدە ئېغىر بولىدۇ ۋە دائىم بولۇپ تۇرىدۇ. (2) ئەستە تۇتۇش قابىلىيىتى ئاجىزلىشىپ كېتىدۇ، بولۇپمۇ ئادەملەرنىڭ ئىسمىنى، رەقەمنى، ۋاقىتنى تېز ئۇنتۇپ قالىدۇ، قىلماقچى بولغان ئىشىنى بىردەمدىلا ئۇن-تۇپ كېتىدۇ.

(3) بارماقلار تىترەيدۇ. تاماق يېگەندە ياكى خەت يازغاندا بارماقلارنىڭ ئازراق تىترەۋاتقانلىقى ئېنىق سېزىلىنىدۇ. بۇ، كېسەللىكنىڭ تىپىك ئالامەتلىرىنىڭ بىرىدۇر.

(4) مېجەز ئۆزگىرىدۇ. بىرەر ئىشقا يولۇققاندا ئاسانلا ھاياجانلىنىدۇ، كەيپىيات تۇراقسىزلىشىدۇ. شادلىنىش، ئاچچىقلىنىش، قايغۇرۇش، خۇشاللىنىش كەيپىياتى تېز ئۆزگىرىدۇ ۋە ئېنىق بولىدۇ. قالايمىقان سۆزلەش ئەھۋال-لىرى كۆرۈلۈپ تۇرىدۇ.

(5) بەزىدە بەدەننىڭ مەلۇم قىسىملىرىدا چۈمۈلە مې-خىۋاتقاندا سېزىم ھاسىل بولىدۇ. (6) ھەرىكەت ئاستىلايدۇ، پىكىر قىلىش، ئىنكاس قايتۇرۇش ئاستىلىشىدۇ.

تېز ئۇخلاشنىڭ ئاددىي چارىسى

ئادەم بەزىدە چارچاش، ھاياجانلىنىش ياكى روھىي ھالەتنىڭ جىددىيلىشىشى سەۋەبىدىن دائىم ئۇياق - بۇياققا ئۆرۈلۈپ ئۇخلىيالماي قالىدۇ. تۆۋەندە ئۇخلاشنىڭ بىر خىل ئەپچىل چارىسىنى تو-نۇشتۇرىمىز: ئۇخلاشتىن ئىلگىرى بىر قوشۇق ئاچچىقسۇنى بىر ئىستاكان سوۋۇتۇلغان قايناق سۇغا قوشۇپ ئىچىۋەت-سىڭىز، تېزلا ئۇخلىيالايسىز ھەمدە ناھايىتى ياخشى

ئۇخلاپ، ئەتىسى ئورنىڭىزدىن روھلۇق تۇرىسىز.
قېنى، سىناپ بېقىڭ.

ئاسان ئۆزگەرمەيدىغان 10 خىل ئىرسىيەت

مۇتەخەسسسلەر ئۇزاق مەزگىل تەتقىق قىلىش ئارقىلىق،
ئىنسانلاردىكى 10 خىل ئالاھىدىلىكنىڭ ئىرسىيەت
بىلەن بىۋاسىتە مۇناسىۋەتلىك بولىدىغانلىقىنى بايقىغان.

ئۇلار تۆۋەندىكىچە:

1. تېرە رەڭگى. ئەگەر ئاتا - ئانىسىنىڭ تېرىسى
قارا بولسا، بالىسىنىڭ تېرىسى ئاق بولۇشى مۇمكىن بولمايدۇ.

2. بوي ئېگىزلىكى. پەرزەنتىنىڭ بوي ئېگىزلىكى
كىنىڭ 70% ئاتا - ئانىسىدىن ئىرسىيەت قالىدۇ.

3. چېچى ۋاقىتسىز ئاقىرىپ كېتىش. بۇ ئالاھىدە
دە خاراكتېرلىك ئىرسىيەت بولۇپ، نىسبىتى بىرقەدەر
تۆۋەن بولىدۇ.

4. سېمىزلىك. ئانا - ئانىسى سېمىز بولسا، بالىسىنىڭ
سېمىز بولۇش نىسبىتى 53% بولىدۇ.

5. دانىخورەك. ئاتا - ئانىسىنىڭ ئىككىلىسىگە دا
نىخورەك چىققان بولسا، پەرزەنتلىرىگىمۇ چىقىدۇ.

6. قوش قاپاق. بۇ ئەڭ ئاشكارا ئىرسىيەت ھېسابلىنىدۇ.

7. ئاستىنقى ئېڭەك. ئاستىنقى ئېڭەكنىڭ شەكلى
مۇقەررەر ھالدا ئىرسىيەت قالىدۇ، دادىسىنىڭ ئېڭىكى

ئۇچلۇق بولسا ئوغللىنىڭ ئېڭىكىنىڭ ئۇچلۇق بولۇش نىسبىتى 8 — 9 ئۇلۇش بولىدۇ. 8. تاقىر باش. بۇنىڭ ئىرسىيەت قېلىش نىسبىتى 50% تىن ئاشىدۇ ھەمدە ئەۋلاد ئاتلاپ ئىرسىيەت قالىدۇ. 9. خامۇد پۇت. ئۆزگەرتىشكە بولىدىغان ئىرسىيەت بولۇپ، ئۇزۇن - قىسقىلىقىنى ئۆزگەرتە كىلى بولمايدۇ.

ئىرسىيەت بىلەن مۇناسىۋەتلىك كېسەللىكلەر

تېببىي ئالىملار تەتقىقات ئارقىلىق، پەرزەنتلەرنىڭ بەزى كېسەللىكلىرى ۋە بىنورمال فىزىئولوگىيىلىك ئەھۋاللىرىنىڭ كۆپىنچە ئانىدىن ئىرسىيەت بولۇپ قالدىغانلىقىنى بايقىغان. شۇڭا، پەرزەنتلەر تۆۋەندىكىدەك كېسەللىكلەر ئانىسى ياكى مومىسىدا بولسا، يۈكسەك دەرىجىدە ئەھمىيەت بېرىپ، بالدۇرراق تۇتۇش قىلىپ، ئۇنىڭ ئالدىنى ئېلىشى كېرەك.

1. ئۆپكە راكى. ئۆپكە راكىغا گىرىپتار بولغانلارنىڭ ئەڭ تۆۋەن مۆلچەرلىگەندىمۇ 10% ئىرسىيەتتىن بولىدىكەن. بۇ، ئوغۇللارغا قارىغاندا، قىزلاردا 2 — 3 ھەسسە يۇقىرى بولىدىكەن. شۇڭا، 30 ياشتىن باشلاپ دائىم تەكشۈرتۈپ، ئالدىنى ئېلىپ تۇرۇش كېرەك.

2. يۈرەك كېسەللىكى. ئانا تېنىدىكى خولېستېرولدىن ۋە يۇقىرى قان بېسىمى قاتارلىقلارنىڭ ئالاھىدە گېنى پەرزەنتلىرىگە ئىرسىيەت بولۇپ قالىدىكەن ۋە ئۇلاردا ئا.

سانلا يۈرەك كېسەللىكىنى پەيدا قىلىدىكەن. تەكشۈرۈشكە قارىغاندا، ئاندا 65 ياشتىن ئىلگىرى يۈرەك كېسەللىكى قوزغالغان بولسا، پەرزەنتلىرىدە يۈرەك كېسەللىكىنىڭ قوزغىلىش ئېھتىمالى چوڭ بولىدىكەن. شۇڭا، پەرزەنتلەر 35 ياشتىن كېيىن قان بېسىمى ۋە خولېستېرىن مىقدارىنى دائىم تەكشۈرتۈپ تۇرۇشى كېرەك.

3. بەدەن ئېغىرلىقى ئېشىپ كېتىش. ئادەتتە قىزلارنىڭ بەدەن ئېغىرلىقى ئانىسىنىڭكى بىلەن، بەدەن قۇرۇلۇشى دادىسىنىڭكى بىلەن زىچ مۇناسىۋەتلىك بولىدۇ. كەن. سەمىرىپ كەتكەنلەردە ئىرسىيەت ئامىلى 20%—40% بولىدىكەن. بۇ، قاندىكى ياغ تەركىبى يۇقىرى بولۇش ۋە يۈرەك كېسەللىكىنىڭ قوزغىلىشى بىلەن زىچ مۇناسىۋەتلىك.

4. I تىپلىق ئوتتۇرا ياشلىقلار دىئابت كېسەللىكى. بۇ كېسەللىك ئاياللاردا كۆپ كۆرۈلىدىكەن. ئۇنىڭ 20%—40% ئىرسىيەتتىن بولىدىكەن.

5. قېيىن تۇغۇت. ئانا بىلەن قىزىنىڭ داس سۆڭەكى ئوخشاپ كېتىدىكەن. بۇمۇ ئىرسىيەتتىن بولىدىكەن.

6. ھەيز كېسىلىش مەزگىلى. بەزى قىزلارنىڭ ھەيز كېسىلىش مەزگىلى ئانىسىنىڭكى بىلەن ئوخشاش بولىدىكەن، شۇنداقلا قىزىنىڭ تۇخۇمدىنى ئانىسىنىڭكىگە ئوخشاش بولۇپ، تۇغۇلۇشى بىلەنلا مۇقىملىشىدىكەن.

7. سۆڭەك شالاڭلىشىپ كېتىش. ئەگەر ئانا سۆڭەك شالاڭلىشىپ كېتىش كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغان بولسا، قىزىنىڭ شۇ كېسەللىككە گىرىپتار بولۇش نىسبىتىمۇ يۇقىرى بولىدىكەن.

8. غەمكىنلىك كېسەللىكى. بۇ، بىر خىل پىسىخىك كېسەللىك بولۇپ، سالامەتلىككە بەكمۇ زىيانلىق. بۇ كېسەللىك ئاندا كۆرۈلگەن بولسا، قىزىدىمۇ %10 كۆرۈلىدىكەن.

9. ھاراقخۇمارلىق. ئەگەر ئانا ھاراققا بېرىلگەن بولسا، قىزىدىمۇ ھاراقخۇمارلىق ئىرسىيىتى قالىدىكەن. بۇ ئەھۋال دادىسى ھاراقكەش قىزلاردىن ئىككى ھەسسە يۇقىرى بولىدىكەن.

ئىرسىيەت بىلەن زىچ مۇناسىۋەتلىك بولغان يۇقىرىقى ئەھۋاللار ئىرسىيەت ئامىلىغا ھەرگىزمۇ سەل قارىماسلىقنى، بەلكى سالامەتلىكىنى پات - پات تەكشۈرتۈپ، كېسەللىكىنىڭ بالدۇرراق ئالدىنى ئېلىش لازىملىقىنى چۈشەندۈرىدۇ.

قان تىپى ۋە كېسەللىك

قان تىپى بىلەن ساغلاملىقنىڭ مۇناسىۋىتى تېببىي ساھەدىكىلەر ئىزچىل تۈردە قىزىقىپ كېلىۋاتقان تېما. يېقىندا بىر قىسىم قان تىپىنى تەكشۈرۈش ماتېرىياللىرىدىن ئوخشىمىغان قان تىپىدىكىلەرنىڭ ئوخشىمىغان كېسەللىكلەرگە گىرىپتار بولىدىغانلىقى بايقالغان.

○ قان تىپىدىكىلەر. بۇ خىل قان تىپىدىكىلەر كۆپىنچە قاناشچان ئاشقازان - ئۈچەي كېسەللىكى، 12 بارماق ئۈچەي كېسەللىكىگە گىرىپتار بولىدۇ. ئادەتتە 12 بارماق ئۈچەي كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغان بىمارلار ئىچىدە ○ قان تىپىدىكىلەر باشقا قان تىپىدىكىلەردىن كۆپ

بولىدىكەن. بۇ خىل كېسەللىككە گىرىپتار بولغانلارنى A قان تىپىدىكىلەر بىلەن سېلىشتۇرغاندا نىسبىتى 30% يۇقىرى.

بۇنىڭدىن باشقا، O قان تىپىدىكىلەر كۆپىنچە يۈرەك قان تومۇر كېسەللىكىگە ئاسانلا گىرىپتار بولۇشى مۇمكىن.

A قان تىپىدىكىلەر. بۇ خىل قان تىپىدىكىلەر كۆپىنچە نەپەس يولى سىستېمىسى كېسەللىكىگە گىرىپتار بولىدۇ. A قان تىپىدىكى نۇرغۇن كىشىلەردە يەنە ھەزىم قىلىش ئەزالىرىنىڭ نېرۋا خاراكتېرلىك توسالغۇغا ئۇچىراش كېسەللىكىگە گىرىپتار بولۇش كۆپرەك ئۇچرايدۇ. ئاق قان كېسەللىكى بۇ قان تىپىدىكىلەردە ئاز كۆرۈلىدۇ. B قان تىپىدىكىلەر. بۇ خىل قان تىپىدىكىلەر كۆپىنچە سۈيدۈك ئاجرىتىش سىستېمىسى يۇقۇملىنىش، بوغۇم ياللۇغى، تۇغماسلىق ۋە بويىدىن ئاجراپ كېتىش قاتارلىق كېسەللىكلەرگە گىرىپتار بولىدۇ. بۇ خىل قان تىپىدىكىلەرنىڭ راققا قارشى تۇرۇش كۈچى يۇقىرى بولىدۇ. ئەمما، B قان تىپىدىكىلەر كۆپىنچە قان بېسىمىغا مۇناسىۋەتلىك كېسەللىكلەرگە گىرىپتار بولۇپ قالىدۇ. AB قان تىپىدىكىلەر. بۇ خىل قان تىپىدىكىلەرنىڭ كۆپىنچىسى يۈرەك ياللۇغى، زىققە، قان تومۇرلار توسۇلۇپ قېلىش قاتارلىق كېسەللىكلەرگە گىرىپتار بولىدۇ.

يانفوندا باتارىيىنىڭ خوراپ

كېتىشىنىڭ سەۋەبى

يانفوندا باتارىيىنىڭ تېز خوراپ كېتىشى تۆۋەندىكىدەك.

دەك ئەھۋاللاردىن كېلىپ چىقىدۇ:

(1) يانفوننى تېمپېراتۇرىسى بەك يۇقىرى ۋە بەك تۆ.

ۋەن مۇھىتتا ئىشلەتسىمۇ باتارىيىسى تېز خوراپ كېتىدۇ.

(2) يانفون سىگنال ياخشى بولمىغان مۇھىتتا كۆپ

ئىشلىتىلسىمۇ باتارىيىسى خوراپ كېتىدۇ.

(3) يانفوننىڭ باتارىيىسى پۈتۈنلەي زەرەتسىزلەنگەن.

دىن كېيىن ئاندىن ئۇزاقراق زەرەتلەش كېرەك. بولمىسا

باتارىيە تېز خوراپ كېتىدۇ.

(4) يانفوننىڭ ئانتېننىسى تولۇق چىقىرىلمىغان ئەھ.

ۋالدىمۇ باتارىيە تېز خوراپ كېتىدۇ.

شۇڭا، يانفون باتارىيىسىنى ئۇزاقراق ئىشلىتىش ئۇ.

چۈن يۇقىرىدىكى ئەھۋاللارغا دىققەت قىلىش كېرەك.

ماروژنى نېمىشقا ئۇسسۇزلۇقنى

قاندۇرمايدۇ

ياز كۈنلىرى كىشىلەر ماروژنىنى ياقتۇرۇپ يېيىش.

دۇ. بىراق، ماروژنىنى يېگەندىن كېيىن ئۇسسۇزلۇقنى

باسماي، ئەكسىچە ئادەمنى تېخىمۇ ئۇسسۇغاندەك ھېس

قىلدۇرىدۇ، بۇ نېمە ئۈچۈن؟

ماروژنى كالا سۈتى، تۇخۇم قاتارلىقلاردىن ياسىلىدۇ.

غان بولۇپ، تەركىبى ئاساسلىقى ئاقسىل. بىز ئاقسىلنى

ھەزىم قىلغان چاغدا كۆپ مىقداردا سۇ سەرىپ قىلىشىمىزغا

توغرا كېلىدۇ. چۈنكى، ئاقسىل سۈمۈرۈلگەندىن كېيىن،

ماددا ئالمىشىش ئارقىلىق، ئەڭ ئاخىرىدا ئۈرپىيە بولۇپ

شەكىللىنىدۇ. ئۈرپىيە ئادەم بەدىنىدىكى كېرەكسىز ماددا

ئادەتتە سۈرگە دورىلىرىنى ھەرگىز ھەيز مەزگىلىدە
كى ئاياللار قالايمىقان ئىشلىتىشكە بولمايدۇ. ئەگەر بۇ
دورىلار قالايمىقان ئىشلىتىلسە ئادەت بولۇپ قالىدۇ ھەمدە
بوغماق ئۈچەي تارتىشىشنى ياكى قەۋزىيەتنى كەلتۈرۈپ
چىقىرىپ، چوڭ تەرەتنىڭ سىرتقا چىقىرىلىشىنى تېخىمۇ
قىيىنلاشتۇرۇۋېتىدۇ. سۈرگە دورىلىرىنى خالىغانچە ئۇ-
زاق مۇددەت ئىشلىتىشكىمۇ بولمايدۇ. ئەگەر ئۇزاق مۇد-
دەت ئىشلەتكەندە بەدەندىكى كالتىسى ۋە ھەر خىل ۋىتامىن-
لارنىڭ خورىشىنى پەيدا قىلىپ، ۋىتامىن كەملىكىنى كەل-
تۈرۈپ چىقىرىدۇ. شۇنىڭغا دىققەت قىلىش كېرەككى،
ئۆتكۈر خاراكتېرلىك قورساق ئاغرىقى، ئاشقازان - ئۈچەي
يوللىرى قاناش، ئۈچەي توسۇلۇش كېسەللىكلىرىگە گى-
رىپتار بولغانلار ۋە گېموروي سەۋەبىدىن چوڭ تەرتىدىن
قان كەلگەنلەر، ھەيز مەزگىلىدىكى ئاياللار، ياشانغانلار ۋە
بەدىنى ئاجىز كىشىلەر سۈرگە دورىلىرىنى ئىشلەتمەسلىكى
كېرەك. ئىشلىتىشكە توغرا كەلسە ھەر خىل يامان ئاقىد-
ۋەتلەرنىڭ كېلىپ چىقىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۈچۈن،
سىلىقلاش تۈرىدىكى سۈرگە دورىلىرىنى ئىشلىتىش لازىم.

ئادەمنىڭ خاراكتېرى بىلەن يېمەكلىكنىڭ مۇناسىۋىتى

- (1) يېمەكلىكلەرنى تاللاپ ئىستېمال قىلىدىغان كى-
شىلەر ئادەتتە ئېھتىياتچان، ھوشيار بولۇپ، ئىش قىلغاندا
ئىنچىكە ۋە پۇختا كېلىدۇ.
- (2) يېمەكلىكلەرنى تېز ئىستېمال قىلىدىغان كىشى-

لەر ئادەتتە كۈچ - قۇۋۋىتى ئۇرغۇپ تۇرىدىغان، خىزمەتنى ئەستايىدىل ئىشلەيدىغان، قىزغىن، خۇشخۇي، كىشىلەرگە ياردەم بېرىشنى خۇشاللىق دەپ بىلىدىغان كېلىدۇ. (3) يېمەكلىكلەرنى ئاستا ئىستېمال قىلىدىغان كىشىلەر گۇمانخور، ئۆزگىرىشچان، نىسبەتەن قۇسۇرچى كېلىدۇ. (4) تاماقنى ۋاقتىدا يېمەيدىغان كىشىلەر ئادەتتە باشقىلارغا ئەقىل كۆرسىتىشكە ئامراق، ئۆزگىرىشچان بولۇپ، ئۆزىنىڭ ھېسسىياتىنى يوشۇرۇشنى بىلمەيدۇ. (5) ھەر قېتىم بىر خىل تاماقنى يەپ بولۇپ، دەرھال يەنە باشقا بىر خىل تاماقنى ئىستېمال قىلىشنى ياخشى كۆرىدىغان كىشىلەر چىقىشقاق، ھەربىر ئىشنى كۆڭۈل قويۇپ ئىشلەيدىغان، ئېھتىياتچان كېلىدۇ. (6) ھەر خىل قورۇملارنى ئارىلاشتۇرۇپ يېيىشنى ياخشى كۆرىدىغان كىشىلەر ئادەتتە ئەتراپىدىكى شەيئىلەرگە ئېتىبارسىز قارايدىغان، ھېسسىياتى ئۆزگىرىشچان، تاشقى كۆرۈنۈشكە دىققەت قىلمايدىغان، ئىشلارغا دائىم سەل قارايدىغان كېلىدۇ.

پەي تارتىشىپ قېلىشنىڭ ئالدىنى ئېلىش ۋە ئۇنى داۋالاش

پەي تارتىشىپ قېلىش كلىنىكىدا «مۇسكۇل تارتىشىپ قېلىش» دەپ ئاتىلىدۇ. ئۇ دائىم پاچاقتا كۆرۈلىدۇ. بۇ خىل كېسەللەك كۆپىنچە كىچىك بالىلار، ھامىلدار ئاياللار، ئوتتۇرا ياش ۋە ياشانغانلار، شۇنداقلا تەنھەرد-

كەتچىلەردە كۆرۈلىدۇ. بۇ خىل كېسەللىككە گىرىپتار بولغان بىمارلاردا ھەمىشە قان ئايلىنىش تازا راۋان بولماسلىق قوشۇلۇپ كېلىپ، پۇت - قول ئۇيۇشۇش، مۇزلاش ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ. بۇ كېسەللىكتە يوشۇرۇن خەۋپ بولمىسىمۇ، قوزغالغاندا، بولۇپمۇ كېچىسى قوزغالغاندا ئادەمنى بەكمۇ ئازابلايدۇ. قاتتىق ھەرىكەت قىلىدىغان تەن-ھەرىكەتچىلەر (پۇتبول، ئۇزۇنغا يۈگۈرۈش تەنھەرىكەتچىلىرى) دائىم دېگۈدەك پېيى تارتىشىپ قېلىش سەۋەبىدىن مۇسابىقىدىن چېكىنىپ چىقىدۇ. بۇنداق كېسەلنىڭ قوزغىلىش سەۋەبى خاتا ھالدا سوغۇق تېگىپ قالغان دەپ قارىلىدۇ. ئەمەلىيەتتە بۇنىڭغا تېمپېراتۇرىنىڭ تۆۋەنلىشى قىسمەن سەۋەب بولغان. ھەقىقىي سەۋەب، قاندىكى كالتسىيىنىڭ تولۇق بولماسلىقى. بۇ خىل كېسەللىكنى داۋالاش ناھايىتى ئاددىي، يەنى كۈنىگە 1 — 2 گرام ساپ كالتسىي ئىستېمال قىلىنسا بىر قانچە كۈن ئىچىدە ئوڭلىنىدۇ. ئىككى ھەپتە ئىچىدە ئاساسەن قوزغالمىدىغان بولىدۇ.

قېتىقنى كۆپ ئىچىشكە ماس كېلىدىغان كىشىلەر

تۆۋەندىكى كىشىلەر قېتىقنى كۆپ ئىچىپ بەرسە، بەزىبىر كېسەللىكلەرگە نىسبەتەن قوشۇمچە داۋالاش رولىنى ئويناپلا قالماي، يەنە سالامەتلىكىنى ئەسلىگە كەلتۈرۈشكەمۇ پايدىسى بار:

- (1) دائىم ھاراق ئىچىدىغانلار؛
- (2) دائىم تاماكا چېكىدىغانلار؛

- (3) كومپيۇتېر مەشغۇلاتى قىلىدىغانلار؛
- (4) چاڭ - توزان كەسپىي كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغانلار؛
- (5) خىمىيىلىك ئۇسۇلدا داۋالىنىۋاتقان بىمارلار؛
- (6) دائىم قەۋزىيەت بولۇپ قالدىغانلار؛
7. ئانتىبىيوتىك دورىلارنى ئىچىۋاتقان بىمارلار؛
- (8) يىگىلەش خاراكتېرلىك ئاشقازان ياللۇغىغا گىرىپتار بولغانلار؛
- (9) سۆڭەك شالاڭلىشىش كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغانلار؛
- (10) يۈرەك قان تومۇر كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغانلار.

چىراغ يورۇتۇپ ئۇخلاش زىيانلىق

تەتقىقاتچىلارنىڭ قارشىچە، چىراغنى ئۇزاق ۋاقىت يورۇتۇپ ئۇخلاش بەدەندىكى نورماللىقنى بۇزۇپ تاشلاپ، بەدەندە بىر خىل نۇر بېسىمىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدىكەن. ئادەم ئۇزاق مۇددەت بۇنداق نۇر بېسىمىنىڭ تەسىرىگە ئۇچرىغاندا، بەدەندىكى بىئولوگىيىلىك ۋە خىمىيىلىك سىستېمىدا ئۆزگىرىش پەيدا قىلىپ، بەدەن تېمپېراتۇرىسى، يۈرەك سوقۇش ۋە قان بېسىمى قاتارلىقلاردا نورمالسىزلىقلارنى پەيدا قىلىدىكەن ھەمدە بۇنداق ئەھۋال ئۇزاق مۇددەت داۋاملاشسا، ھەر خىل كېسەللىكلەر پەيدا بولۇپ، سالامەتلىككە تەسىر يېتىدىكەن.

سوۋۇتۇلغان قايناق سۇدا يۇيۇنۇش تېرىنى ئاسراشقا پايدىلىق

قايناق سۇ سوۋۇپ $20 - 25^{\circ}\text{C}$ قا چۈشكەندە ئۇنىڭدىكى ئېرىگەن گاز جىسىملار قايناشتىن ئىلگىرىكى ھالەتتىن $1/2$ ھەسسە ئازىيىدۇ، سۇنىڭ سۈپىتىمۇ ماس ھالدا ئۆزگىرىدۇ، يەنى سۇنىڭ زىچلىقى ئاشىدۇ، سۇ مولېكۇلىلىرىنىڭ ئارىلىقى زىچلىشىدۇ، سۇ يۈزىنىڭ كېرىلىش كۈچى كۈچىيىدۇ. بۇ خىل خۇسۇسىيەت جانلىقلارنىڭ ھۈجەيرىسىدىكى سۇ بىلەن ئوخشىشىپ كېتىدۇ. شۇڭا، سوۋۇتۇلغان قايناق سۇدا يۇيۇنغاندا سۇ تېرىگە ئاسان سىڭىپ، تېرە ئاستىدىكى مايلاردا سۇيۇقلۇق پەيدا قىلىدۇ - دە، تېرىنى يۇمشاق قىلىدۇ.

تۇخۇم ئېقىنىنىڭ شىپالىق رولى

ناۋادا زۇكامداشتىن قىزىپ قالسىڭىز، ئىككى دانە تۇخۇمنىڭ ئېقىنىنى داكىغا تەگگۈزۈپ، مەيدە، دۈمبە، ئىككى قولىڭىزنىڭ ئاللىقىنى، پۈتىڭىزنىڭ تاپىنىغا تېرىڭىز قىزارغۇچە سۈركەپ بەرسىڭىز، 20 مىنۇت ئۆتكەندىن كېيىن قىزىتىڭىز يېنىپ، بەدەن تېمپېراتۇرىڭىز نورمال

ھالەتكە كېلىدۇ.

قېنى، سىناپ كۆرۈڭ.

سىناپ كۆرۈڭ.

زۇكامغا ئوخشاپ كېتىدىغان كېسەللىك.

لەرنى بىر-بىرىدىن پەرقلەندۈرۈش

1. ۋىرۇسلۇق جىگەر ياللۇغى. كېسەللىك باس.

قۇچىنىڭ تۇنجى قەدىمدە قاتتىق قىزىش، ماغدۇرسىزلىق.

نىش، باش قېيىش ۋە ئاغرىش ئالامىتى كۆرۈلىدۇ. ئا.

ساسلىق پەرقلەندۈرۈش نۇقتىسى — كېسەللىك تارىخى

ئۆزىرىپ كېتىدۇ، مايلىق نەرسىلەردىن سەسكىنىدۇ، چى.

رايى سارغىيىپ، جىگەر بار جاي ئاغرىيدۇ.

2. تارقىلىشچان زۇكام. قىسقىغىنە ۋاقىت ئىچىدە.

دە مەلۇم بىر رايوندا زۇكاملانغۇچىلارنىڭ سانى شىددەت

بىلەن ئۆرلەپ كېتىدۇ، تۇيۇقسىز قىزىپ، باش چىدىغۇ.

سىز دەرىجىدە ئاغرىپ كېتىدۇ، ئىچى ئازراق سۈرىدۇ،

نەپەس يولىنىڭ كېسەللىك ئىپادىسى نىسبەتەن يېنىك بو.

لىدۇ، كۆز ئەتراپى پەردىسىنىڭ ياللۇغلىنىشى گەۋدىلىك

بولىدۇ.

3. تارقىلىشچان گۈرەن بېزى ياللۇغى. دەسلەپ.

تە ئاددىي زۇكام ئالامىتى كۆرۈلىدۇ، ئاندىن قىزىتمىسى

تۇيۇقسىز ئۆرلەپ، ئۇزاققىچە يانمايدۇ ھەمدە گۈرەن بېزى

ياللۇغلىنىپ ئىششىپ كېتىدۇ، يۈز قىسمى ئىششىپ ئاغ.

رىيدۇ ۋە بۇ خىل ئالامەت 3 — 5 كۈنگىچە داۋام قىلىدۇ.

مۇشۇ مەزگىلدە دەرھال داۋالانمىسا يىرىڭلاش خاراكتېر.

لىك گۈرەن بېزى ياللۇغى ياكى تۈرلۈك كېسەللىكلەرنى

پەيدا قىلىشى مۇمكىن.

4. تارقىلىشچان مېڭە پەردىسى ياللۇغى. بۇ، قىش ۋە ئەتىياز مەزگىلىدە كۆپ كۆرۈلىدىغان، يۇقۇملۇق-نىشنى كۈچلۈك كېسەللىك بولۇپ، دەسلەپتە چۈشكۈرۈش، بۇرنى ئېچىشىش ۋە پۈتۈن بەدىنى ئاغرىش ئالامىتى كۆرۈلىدۇ، ئاندىن كېيىن بېشى قېيىپ ئاغرىش، قۇسۇش، بەل ئومۇرتقىلىرى ئاغرىش، تارتىشىپ قېلىشقا تەرەققىي قىلىدۇ، پۈتۈن بەدەن قىزىل دانچىلار بىلەن قاپلىنىپ، ئادەم ھوشىدىن كېتىدۇ، ئەگەشمە كېسەللىكلەر ناھايىتى ئېغىر بولىدۇ.

5. تارقىلىشچان B تىپلىق مېڭە ياللۇغى. بۇ، پاشا، چىۋىلەر ئارقىلىق تارقىلىدىغان يۇقۇملۇق كېسەللىك. ئاساسلىق كېسەللىك ئالامىتى — جىددىي قوزغىلىدۇ، پەسىللىك خاراكتېرى كۈچلۈك بولۇپ، كۆپىنچە 7-، 8-، 9- ئايلاردا كۆرۈلىدۇ، 10 ياشتىن تۆۋەن بالىلار ئاسانلا يۇقتۇرۇۋالىدۇ. بۇ خىل كېسەللىككە گېرپىتار بولغانلاردا بەدەن تېمپېراتۇرىسى شىددەت بىلەن ئۆرلەش، بېشىنىڭ يېرىمى ئاغرىش، قۇسۇش، روھسىزلىنىش، ھەتتا ھوشىدىن كېتىش ئالامىتى كۆرۈلىدۇ، ئاز بىر قىسىملىرىنىڭ پۈت - قولى پالەچ بولۇپ قالىدۇ.

6. قىزىل. بوۋاقلاردا كۆپ كۆرۈلىدۇ، پۈتۈن بەدەن قىزىرىپ، يۈز تېرىسىدە قىزىل دانچىلار پەيدا بولىدۇ، 3 — 5 كۈنگىچە پۈتۈن بەدەنگە تارقىلىدۇ، بەدەن تېمپېراتۇرىسى 40°C تىن ئېشىپ كېتىدۇ ھەمدە ئۇزاققىچە چۈشمەيدۇ. باشقا ئالامەت كۆرۈلمىسە ئىككى ھەپتە ئەتراپىدا ساقىيىپ كېتىدۇ، ئەكسىچە بولسا، مېڭە ياللۇغى،

ئۆپكە ياللۇغى ۋە كۆز مۇڭگۈز پەردىسى ياللۇغى قاتارلىق كېسەللىكلەرنى پەيدا قىلىدۇ، ئۆلۈش نىسبىتى يۇقىرى. 7. سكارلاتىنا. بەدەن قاتتىق قىزىيدۇ ۋە بەدەننى قىزىل دانچىلار قاپلاپ كېتىدۇ، ماڭلاي قىزىرىپ، كال-پۇكلار ئاقىرىپ كېتىدۇ، تىلغا قېنىق قىزىل رەڭلىك دانچىلار ئۆرلەيدۇ، كېيىنچە تېرىدىكى دانچىلار يېرىلىپ، ئاستا - ئاستا ساقىيىشقا قاراپ يۈزلىنىدۇ.

8. ئۆپكە تۈبېركۇلىوزى (سىل). بەدەن تېمپېراتۇرىسى داۋاملىق نورمالسىز بولۇش، كۆپ تەرلەش، ئىشتىھاسى تۈتۈلۈش، يۆتىلىش، بەلغەم تۈكۈرۈش، ئورۇقلاش ئالامىتى كۆرۈلىدۇ.

9. رېماتىزملىق كېسەللىكلەر. كۆپ ھاللاردا زۇكامدىن كېيىن تەدرىجىي بوغۇملار ئىششىش، ئاغرىش ئالامىتى كۆرۈلىدۇ. ئەگەر ئۆز ۋاقتىدا داۋالانمىسا، تەرەققىي قىلىپ ئاخىرىدا رېماتىزملىق يۈرەك كېسەللىكىنى پەيدا قىلىدۇ. شۇڭا، زۇكامدىن كېيىن پۇت - قول بوغۇملىرىدا كۆرۈلىدىغان، سەۋەبى ئېنىق بولمىغان قىزدىرىپ ئىششىپ ئاغرىش ئالامىتىگە دىققەت قىلىش كېرەك.

ئىستېمالچىلار سۇغۇرتىدىكى ئالدامچىلىقتىن قانداق ساقلىنىشى كېرەك

يېقىنقى يىللاردىن بۇيان، بىر قىسىم قانۇنسىز ئۆز-سۇرلار يۇقىرى ئۆسۈم بېرىمىز، دەپ ۋەدە قىلىش، سۇغۇرتا ۋاكالىتچىلىك سالاھىيىتىنى يالغاندىن ئويدۇرۇپ چىقىرىش قاتارلىق ناتوغرا ۋاسىتىلەردىن پايدىلىنىپ، سۇ-

غۇرتىغا قاتناشقۇچىلارنىڭ سۇغۇرتا پۇلىنى ئالداپ ئېلىۋال-
لىدىغان ئىشلار كۆرۈلۈۋاتىدۇ. مۇشۇنداق ساختىلىقلارنىڭ
ئالدىنى ئېلىش ئۈچۈن، سۇغۇرتىنى نازارەت قىلىپ باشقۇ-
رۇش كومىتېتى يېقىندا مەخسۇس ھۆججەت چىقىرىپ،
ئىستېمالچىلارنى تۆت خىل شەكىلدىكى سۇغۇرتا ئالدامچە-
لىقىدىن ھوشيار بولۇشقا ئاگاھلاندۇردى. 1. يۇقىرى ئۆسۈم بېرىشكە ۋەدە قىلغانلاردىن
ئېھتىيات قىلىش لازىم. يېقىنقى يىللاردىن بۇيان، بىر
قىسىم سۇغۇرتا ۋاكالىتچىلىرى ئۆزلىرىنىڭ كەسىپ مىقدار-
رىنى كۆپەيتىش ئۈچۈن، قىسمەن سۇغۇرتا تۈرلىرىنىڭ
ئۆسۈم نىسبىتىنى خالىغانچە ئۆستۈرۈپ سۇغۇرتا بازارلى-
رىنى قالايمىقانلاشتۇرۇۋەتكەن. بۇ ئەھۋالغا قارىتا، سۇ-
غۇرتىنى نازارەت قىلىپ باشقۇرۇش كومىتېتى مۇنداق دەپ
كۆرسەتتى: نۆۋەتتە، ھەرقايسى ئۆمۈر سۇغۇرتىسى شىر-
كەتلىرى سۇغۇرتا تالونلىرىنىڭ ئۆسۈم نىسبىتىنى ئالدىن
بېكىتىشتە سۇغۇرتا نازارەت كومىتېتىنىڭ باشقۇرۇشىنى
قوبۇل قىلىدۇ. ئۆمۈر سۇغۇرتىسى تالونىنىڭ يىللىق تەك-
رار ئۆسۈم نىسبىتىنىڭ ئەڭ يۇقىرى چېكى 2.5% تىن
ئېشىپ كەتمەيدۇ. شۇڭا، سۇغۇرتىغا قاتناشقۇچىلار بەزى
قانۇنسىز ئۇنسۇرلارنىڭ سۇغۇرتا تالونىغا يېزىۋالغان يۇقد-
رى ئۆسۈم بېرىش ۋەدىلىرىگە ئالدىنىپ قالماسلىقى كې-
رەك.

2. سۇغۇرتا ۋاكالىتچىلىرىنىڭ ئىسپاتىنى تەك-
شۈرۈش لازىم. يېقىنقى يىللاردىن بۇيان، بىر قىسىم
قانۇنسىز ئۇنسۇرلار سۇغۇرتا شىركىتىنىڭ تالونلىرىنى

يالغاندىن ئويدۇرۇپ چىقىرىش ياكى سۇغۇرتا شىركەتلىرىدىن
نىڭ ئىسپات، تالون، تامغىلىرىنى ئوغرىلىقچە ئىشلىتىش،
سۇغۇرتا ۋاكالىتچىسىنىڭ سىياقىغا كىرىۋېلىش قاتارلىق
ۋاسىتىلەر ئارقىلىق سۇغۇرتىغا قاتناشقۇچىلارنىڭ
پۇلىنى ئالداپ ئېلىۋالغان. بۇ ئەھۋالغا قارىتا، سۇغۇرتىنى
نازارەت قىلىپ باشقۇرۇش كومىتېتى مۇنداق دەپ كۆرسەتتى:
سۇغۇرتىلانغۇچىلار كوللېكتىپ سۇغۇرتىغا قاتناشقاندا،
دا، قارشى تەرەپنىڭ ئىناۋەتلىك گۇۋاھنامىسى ۋە كىملىكىنى
كۆرسىتىشنى تەلەپ قىلىشقا ھوقۇقلۇق. ئۇنىڭدىن
باشقا، سۇغۇرتىغا قاتنىشىش رەسمىيىتىنى ئامال بار سۇغۇرتا
شىركەتلىرىنىڭ تىجارەت پونكىتىغا بېرىپ بېجىرىش
كېرەك. سۇغۇرتىلانغۇچى شەخسى سۇغۇرتىلانماقچى بولسا،
سۇغۇرتا شىركىتىنىڭ شتاتلىق خىزمەتچىلىرىدىن
ئىناۋەتلىك گۇۋاھنامىسى ۋە كىملىكىنى كۆرسىتىشنى تەلەپ
قىلىشى لازىم.

3. ساختا سۇغۇرتا تالونىغا ئالدىنىپ قېلىش.
تىن ساقلىنىش لازىم. ھازىر بەزى قانۇنسىز ئۇنسۇرلار
سۇغۇرتا ۋاكالىتچىسى سىياقىغا كىرىۋالغاندىن باشقا، يەنە
ساختا سۇغۇرتا تالونىنى ئويدۇرۇپ چىقىرىپ، سۇغۇرتىغا
قاتناشقۇچىلارنىڭ پۇلىنى ئالداپ ئېلىۋېلىۋاتىدۇ. بۇ ئەھۋالغا
قارىتا، سۇغۇرتىنى نازارەت قىلىپ باشقۇرۇش كومىتېتى
مۇنۇلارنى كۆرسەتتى: ھەقىقىي سۇغۇرتا تالونىغا
سۇغۇرتا شىركىتىنىڭ بىر تۇتاش نومۇرى بېسىلىدۇ. شۇنىڭ
ئۈچۈن، سۇغۇرتىغا قاتناشقۇچىلار سۇغۇرتا تالونىنىڭ
راست - يالغانلىقىنى سۇغۇرتا شىركەتلىرىگە بېرىپ سۇغۇرتىنى
رۇشتۇرۇشى كېرەك. شۇنىڭ بىلەن بىللە، سۇغۇرتىغا
قاتناشقۇچىلار سۇغۇرتا تالونىنى تاپشۇرۇۋالغاندىن كېيىن،

سۇغۇرتا ماددىلىرىدىكى سۇغۇرتا مەسئۇلىيىتى، سۇغۇرتىنى قايتۇرۇش شەرتى، قايتۇرۇلىدىغان سۇغۇرتىنىڭ قىممىتى، سېلىنما ئۈنۈمى، پايدا بۆلۈشۈش سىياسىتى قاتارلىق مەزمۇنلارنى تەپسىلىي ئوقۇپ چىقىپ، سۇغۇرتا تالونىنىڭ ئۆزىنىڭ سۇغۇرتىغا قاتنىشىش تەلىپىگە ئۇيغۇر كېلىدىغان. كەلمەيدىغانلىقىنى، سۇغۇرتا ۋاكالىتچىسىنىڭ تەشۋىقاتى بىلەن بىردەك ياكى بىردەك ئەمەسلىكىنى سېلىشتۇرۇشى كېرەك.

4. سۇغۇرتا ھەققى تاپشۇرۇش تالونى ياكى ھۆججىتىنى ياخشى ساقلاش لازىم. يۇقىرىقى ئۈچ نۇقتىدىن باشقا، ئىلگىرى سۇغۇرتا ۋاكالىتچىلىرىنىڭ سۇغۇرتىغا قاتناشقۇچىلار تاپشۇرغان سۇغۇرتا ھەققىنى يۆتكەپ ئىشلىتىۋېلىش ئەھۋاللىرى كۆرۈلگەنىدى. بۇنىڭغا قارىتا سۇغۇرتىنى نازارەت قىلىپ باشقۇرۇش كومىتېتى مۇنداق دەپ كۆرسەتتى: كىشىلەر سۇغۇرتىغا قاتناشقاندىن كېيىن، سۇغۇرتا ھەققىنى ئىمكانىيەتنىڭ بارىچە سۇغۇرتا شىركەتلىرىنىڭ تىجارەت ئورۇنلىرىغا بېرىپ تاپشۇرۇشى ياكى بانكىدا مېمورىئال قىلىش شەكلى ئارقىلىق رەسمىيەت ئۆتۈشى كېرەك. سۇغۇرتا ھەققى تاپشۇرۇش تالونىنى ياخشى ساقلاش لازىم. سۇغۇرتا تالونىدا سۇغۇرتا شىركەتىنىڭ بىر تۇتاش نومۇرى بولۇشى ھەمدە سۇغۇرتا شىركەتىنىڭ پۇل ئېلىشقا ئىشلىتىلىدىغان مەخسۇس تامغىسى بېسىلغان بولۇشى كېرەك.

تۈردىكى خىلمۇخىل ئالدامچىلىقلار

تۈرغا كىرىش قېتىم سانىنىڭ كۆپىيىشى ۋە ۋاقىتنىڭ ئۆزىرىشى بىلەن ئاز ساندىكى «پۇل تېپىپ بېيىش»

قا ئائىت ئېلېكترونلۇق پوچتا يوللانمىلىرىنى تاپشۇرۇۋېتىش
لىشىڭىز مۇمكىن، بۇ چاغدا سىز ھەرگىزمۇ ئالدىراپ
خۇش بولۇپ كەتمەي، سوغۇققانلىق بىلەن ئويلىنىپ ئىش
قىلىڭ.

1. سودىدىكى كۆپ قاتلاملىق شاخلىتىپ سېتىش.
ئېلېكترونلۇق پوچتا يوللانمىلىرىدا ۋاقىت، پۇل
سەرپ قىلمايلا ناھايىتى زور پايدىغا ئېرىشكىلى بولىدۇ،
دەپ تەشۋىق قىلىنغانلىرى قانۇنسىز كۆپ قاتلاملىق شاخ-
لىتىپ سېتىشقا كىرىدۇ.

2. ئېلېكترونلۇق پوچتا يوللانمىلىرىنى سېتىش.
نۇرغۇنلىغان ئېلېكترونلۇق پوچتا يوللانمىلىرى
ئادرېسى ۋە تىزىملىكىنى سېتىش ياكى خەت تاپشۇرۇۋالغۇ-
چىنىڭ مۇلازىمەت قىلىش ئەسۋابى (تور ئادرېسى) نومۇرى
بىلەن تەمىنلەش قىلىشى شۇ جاينىڭ تور مۇلازىمىتى
سودىسىغا ئالاقىدار بەلگىلىمىگە خىلاپ بولۇپ، بۇنىڭدىكى
بەزى ئادرېسلار ئەمەلدىن قالغان ياكى خاتا ئادرېسلار.

3. زەنجىرسىمان ئېلېكترونلۇق پوچتا يوللان-
مىلىرى. «تەلەپلىك پوچتا يوللانمىسى» نامى بىلەن تاپ-
شۇرۇۋالغۇچىدىن يوللانما تىزىملىكىدىكى كىشىلەرگە ئاز-
راق پۇل ئەۋەتىشنى، ئاندىن باشقىلار ئۆزىگە پۇل ئەۋەتىش-
نى ساقلاش تەۋسىيە قىلىنغان، ئەگەر ئۇنداق قىلىمىسا
بەختسىزلىككە ئۇچرايدىغانلىقى ئەسكەرتىلگەن يوللانمىلار.
دىن ئېھتىيات قىلىش لازىم.

4. يۇقىرى باھادا سېتىۋېلىش ئالدامچىلىقى.
توردا ئېلان بېرىلىپ، كىشىلەردىن زور سوممىلىق ئىش-
لەپچىقىرىش ئۈسكۈنىلىرىنى سېتىۋېلىش تەلەپ قىلىندۇ.

دۇ. ئىشلەپچىقارغان تاۋارلارنى ئۆزلىرى سېتىۋالىدىغانلىقىنى قەيت قىلىنىدۇ. ئەمما، مەھسۇلاتىنى سېتىۋالىدىغان چاغدا «سۈپىتى ئۆلچەمگە يەتمىگەن» دەپ، ئۈسكۈنە ساتقۇچىلارنىڭ تاۋارلىرىنى قايتۇرۇۋېتىپ، ئۇلارنى زور زىيانغا ئۇچرىتىدۇ.

5. ئوزۇقلىتىش ئالدامچىلىقى. توردا «داڭلىق دوختۇرلار» مەخپىي رېتسېپ ئارقىلىق ئوزۇقلىتىمىز، دەپ داۋراڭ سالىدۇ. ئەمما، خېرىدارلار چىقىمدار بولغاندىن سىرت، يەنە ساغلاملىقىنى زىيانغا ئۇچرىتىدۇ.

6. تەييارغا ھەييار بولۇش رېتسېپى. ئەمەلىيەتتە بۇ قانۇنسىز «تاشقى پېرىۋوت ئالدامچىلىقى» ئارقىلىق، ئېلېكترونلۇق ھېسابات بىلەن تورغا كىرگۈچىلەرنى خەلقئارا پۇل بازىرىدىن پايدا ئالىدىغانلىقىغا ئىشەندۈرمەكچى بولۇشتىن ئىبارەت.

7. ھەقسىز ھەدىيە بىلەن ئازدۇرۇش. «زور مۇكاپاتقا ئېرىشكىنىڭىزنى تەبرىكلەيمىز» دەپ، سىزگە ھەقسىز كومپيۇتېر، يانفون قاتارلىق قىممەت باھالىق تاۋارلارنى ھەدىيە قىلىشماقچى بولىدۇ. ئەمما، سىزدىن ئاۋال خېلى يۇقىرى سوممىلىق «پوچتا ھەققى» نى تاپشۇرۇشىڭىزنى تەلپ قىلىدۇ. نەتىجىدە سىز پۇلنى ئەۋەتكەندىن كېيىن مۇكاپات بۇيۇمىنى تاپشۇرۇپ ئالالمىسىز.

8. مەبلەغ سېلىشنىڭ «پايدىسى». ئېلېكترونلۇق پوچتا يوللانمىلىرىدا ئازراق مەبلەغ سالسا، كۆپ پايدىغا ئېرىشىدىغانلىقى توغرىسىدا ۋەدە بېرىلىپ، ئىستې-

مالچىلار قىزىقتۇرۇلىدۇ. ئەمەلىيەتتە، بۇ ئالدامچىلىق خاراكتېرىدىكى مەبلەغ توپلاش بولۇپ، نەتىجىدە مەبلەغ سالغۇچىلار ھېچنېمىگە ئېرىشەلمەي، مەبلەغىدىن ئايرىلىپ قالىدۇ.

9. كېپىلىسىز ئىناۋەتلىك كارتا. ئېلېكترونلۇق پوچتا يوللانمىلىرىدا كېپىلىسىزلا ئىناۋەتلىك كارتىغا ئىگە قىلىشقا كاپالەت بېرىلىدۇ. ئەمما، ئىستېمالچى ئۆزىنىڭ ماتېرىيالىنى ئەۋەتكەندىن كېيىن، ئىناۋەتلىك كارتا ئوغرىلىنىپ، ئىستېمالچى زور قەرزگە بوغۇلۇپ قېلىشى مۇمكىن.

10. ساياھەت ئالدامچىلىقى. ئادەتتە ئىستېمالچىلارغا «مۇكاپاتقا ئېرىشتىڭىز» دەپ ئۇقتۇرۇش قىلىپ، ئارقىدىنلا ئىناۋەتلىك كارتا بىلەن مەلۇم ئارامگاھنى سېتىۋېلىش تەلەپ قىلىنىدۇ. نەتىجىدە سېتىۋېلىنىدىغىنى پەقەت ئادەتتىكى ياتاق بېلىتى بولۇشى مۇمكىن.

«نىكاھلىنىشنى تىزىملاش نىزامنامىسى»
دىكى يېڭى ئۆزگىرىشلەر

1. نىكاھلانغۇچىلارنىڭ تونۇشتۇرۇش خېتى ئەكىلىشى بىكار قىلىندى. نىكاھلىنىشنى تىزىملاشقانلىرى بارغاندا، پەقەت نوپۇس دەپتىرى بىلەن كىملىكىنى ئېلىپ بېرىپ، بىر پارچە باياناتقا ئىمزا قويسىلا بولىدۇ، يەنى ئۆزىنىڭ قانۇنلۇق جۇپتىنىڭ يوقلۇقى، نىكاھلانماق.

چى بولغان قارشى تەرەپتىكى بىۋاسىتە ئالاقىدار كىشى بىلەن قانداشلىق مۇناسىۋىتى ھەمدە ئۈچ ئەۋلاد ئىچىدە يېقىن قانداشلىق مۇناسىۋىتىنىڭ يوقلۇقى ھەققىدىكى بىر پارچە باياناتنامىگە ئىمزا قويسىلا بولىدۇ. ئىلگىرىكى ئىدا-رە ياكى تۇرۇشلۇق ئورۇن چىقىرىپ بېرىدىغان نىكاھلى-نىش ئەھۋالى ھەققىدىكى ئىسپاتنامە، نىكاھلىنىشتىن ئىلگىرىكى بەدەن تەكشۈرتۈش دېگەنلەرنىڭ ھەممىسى بىكار قىلىندى.

2. تويىدىن ئىلگىرىكى سالامەتلىك تەكشۈر-تۈش ئىختىيارى بولىدۇ. ئەسلىدىكى تويىدىن ئىلگىر-كى مەجبۇرىي بەدەن تەكشۈرتۈش ئىختىيارى تەكشۈرتۈشكە ئۆزگەرتىلدى. تېببىي ساھەدە نىكاھلىنىشقا بولمايدۇ، دې-يىلگەن كېسەللىككە گىرىپتار بولغۇچىلارنىڭ زادى قايسى خىلدىكى كېسەللىك توغرىسىدا ئېنىق قانۇنىي كۆرسەتمە ۋە بەلگىلىمە بولمىغانلىقتىن، بەدەن تەكشۈرتۈش - تەك-شۈرتىمەسلىك ھەركىمنىڭ ئۆز ئىختىيارلىقىدا بولىدۇ. ئەمما، بىر تەرەپنىڭ كېسىلى بار تۇرۇپ قارشى تەرەپ بىلىمىگەن ئەھۋالدا، نىكاھلانغۇچىلارنىڭ نىكاھى ئېتىراپ قىلىنمايدۇ.

3. نىكاھتىن ئاجرىشىشقا ئىدارىنىڭ ئىسپات-نامىسى ھاجەتسىز. نىكاھتىن ئاجراشماقچى بولغان بى-ۋاسىتە ئالاقىدار كىشىلەر پەقەت ئۆز سالاھىيىتىنى ئىس-پاتلايدىغان ئۈنۈملۈك كىنىشكىسى بىلەن نىكاھتىن ئاجر-د-ش كېلىشىمنامىسىنى ئېلىپ، بىۋاسىتە ئالاقىدار بىر تەرەپنىڭ نوپۇسى دائىملىق تۇرۇشلۇق ئورۇندىكى نىكاھ-لىنىشنى تىزىملاش ئورنىغا بارسىلا، نىكاھتىن ئاجرىشىش

رەسمىيىتىنى بېجىرەلەيدۇ. ئاھالىلەرنىڭ نىكاھىنىڭ ئاجراشماقچى بولسا، زۆرۈر گۇۋاھنامە ۋە ئىسپات ماتېرىياللىرى شۇ كەشنىڭ نوپۇس دەپتىرى، كىملىكى؛ ئۆزلىرىنىڭ نىكاھلىنىش كىنىشكىسى ۋە ھەر ئىككى تەرەپتىكى بىۋاسىتە ئالاقىدار كىشىلەر بىرلىكتە قول قويغان نىكاھتىن ئاجرىش كېلىشىمنامىسى قاتارلىقلارنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ. ئۆزى تۇرۇشلۇق ئورۇن، كەنت ئاھالىلەر كومىتېتى ۋە ئاھالىلەر كومىتېتىنىڭ تونۇشتۇرۇش خېتىنى ئالمىسىمۇ بولىدۇ.

4. مەھەللە ئىش باشقارمىلىرى نىكاھلىنىشنى تىزىملاش رەسمىيىتىنى بېجىرمەيدۇ. ئېلىمىزدىكى ئاھالىلەرنىڭ نىكاھلىنىشنى تىزىملىتىش رەسمىيىتىنى بېجىرىدىغان ئورۇنلار ناھىيە دەرىجىلىك خەلق ھۆكۈمىتىنىڭ خەلق ئىشلىرى تارماقلىرى ياكى يېزىلىق (بازارلىق) خەلق ھۆكۈمىتى؛ ئۆلكىلىك، ئاپتونوم رايونلۇق ۋە بىۋاسىتە قاراشلىق شەھەرلىك خەلق ھۆكۈمەتلىرى ئاممىغا قۇلايلىق يارىتىش پرىنسىپى ئاستىدا، دېھقانلار ئۈچۈن نىكاھلىنىشنى تىزىملىتىش مۇلازىمىتى قىلىدىغان كونكرېت ئورگانلارنى بېكىتسە بولىدۇ.

5. قانۇنسىز بىللە تۇرۇش — قانۇنغا خىلاپ قىلىنىش. نىكاھلىنىش چوقۇم قانۇنىي تەرتىپلەر بويىچە بولۇشى كېرەك. ئەگەر تىزىملاش ئورنىدا خوتۇن نامىدا بىللە تۇرۇش شەكىللەنسە، بۇنى قانۇن ئېتىراپ قىلمايدۇ. بىر ئەر بىر خوتۇنلۇق بولۇش تۈزۈمى ئىزچىل ئىجرا قىلىنىدۇ.

6. ئۈچ خىل ئەھۋالدا نىكاھتىن ئاجرىشىشقا

بولمايدۇ. (1) نىكاھتىن ئاجرىشىشتا كېلىشەلمىگەنلەر؛ (2) ھەرىكەت قىلىش ئىقتىدارى بولمىغان ياكى مۇددەتلىك ئىش قىلىش ئىقتىدارىدىن قالغانلار؛ (3) نىكاھلىنىش رەسمىيىتىنى ئېلىمىز دە بېجىرمىگەنلەر.

7. ئالاھىدە كېسەللىكلەرگە گىرىپتار بولغانلار

لار نىكاھلانسا بولمايدۇ. تېببىي ساھەدە نىكاھلىنىشقا بولمايدۇ، دەپ قارالغان كېسەللىككە گىرىپتار بولغانلارنى نىكاھلىنىشنى تىزىملاش ئاپپاراتلىرىنىڭ تىزىمىغا ئېلىشىغا بولمايدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا، نىكاھلىنىشنى تىزىمىغا ئېلىشقا بولمايدىغان مۇنداق تۆت شەرتىمۇ ئېنىق ئوتتۇرىغا قويۇلغان: (1) قانۇندا بەلگىلەنگەن نىكاھلىنىش يېشىغا توغرا كەلمىگەنلەر؛ (2) ھەر ئىككى تەرەپنىڭ خاھىشىغا خىلاپ نىكاھلىنىش؛ (3) بىر تەرەپ ياكى ھەر ئىككى تەرەپنىڭ جۈپتى بار بولسا؛ (4) بىۋاسىتە قانداشلىقى بار يېقىن تۇغقانلار ياكى ئۈچ ئەۋلاد ئىچىدىكى يېقىن قانداشلىققا ئىگە كىشىلەر.

8. ئۆلچەمدىن يۇقىرى ئېلىۋېلىنغان تىزىملاش

ھەققى قايتۇرۇلىدۇ. نىكاھلىنىشنى تىزىملاش ئاپپاراتلىرى ۋە نىكاھلىنىشنى تىزىملىغۇچى خادىملار نىكاھلىنىشنى تىزىملىتىش رەسمىيىتى بېجىرگەندە ياكى نىكاھلىنىش كىنىشكىسىنى تولۇقلاپ بېجىرگەندە ۋە ياكى نىكاھتىن ئاجرىشىش كىنىشكىسىنى بېجىرگەندە، ئۆلچەمدىن ئاشۇرۇپ ھەق ئېلىۋالسا، بىۋاسىتە مەسئۇلىيىتى بار كىشىلەرگە مەمۇرىي جازا بېرىلگەندىن سىرت، بەلگىلىمىگە خىلاپ ھالدا ئارتۇق ئېلىۋېلىنغان ھەق ئىگىسىگە قايتۇرۇلۇشى كېرەك.

رۇلىدۇ. 9. نىكاھتىن ئاجرىشىش كىنىشكىسىنى نەق مەيداندىلا ئالغىلى بولىدۇ. بىۋاسىتە ئالاقىدار كىشىلەرنىڭ نىكاھتىن ئاجرىشىش قارارىنىڭ ئۆز ئىختىيارلىقى بىلەن چىقىرىلغانلىقى مۇئەييەنلەشتۈرۈلگەن ھەمدە پەر-زەتلىرىنى بېقىش، مال - مۈلۈك، قەرز مەسئۇلىيىتى مەسلىسىنى بىر تەرەپ قىلىش پىكرىدە بىردەكلىك ھا-سىل قىلىنغان ئەھۋال ئاستىدا، چوقۇم نەق مەيداندىلا تىزىمغا ئېلىش ھەمدە نىكاھتىن ئاجرىشىش كىنىشكىسى بېرىلىدۇ.

10. «چەت ئەل» گە چېتىشلىق نىكاھلىنىشنى تىزىملاش ئىشلىرى نوپۇس تۇرۇشلۇق جايلاردا بې-جىرىلىدۇ. ئېلىمىز پۇقرالىرى چەت ئەللىكلەر بىلەن، ئىچكى ئۆلكىدىكى ئاھالىلەر شياڭگاڭ ۋە ئاۋمېن قاتارلىق ئالاھىدە مەمۇرىي رايون، تەيۋەن رايونىدىكى ئاھالىلەر بى-لەن نىكاھلانماقچى بولغاندا ھەمدە چەت ئەلدىكى جۇڭگو-لۇق مۇھاجىرلار ئىچكى ئۆلكىلەردىكى نىكاھلىنىشنى تى-زىملاش ئورنىدا رەسمىيەت بېجىرمەكچى بولغاندا، بىردەك ئۆلكە دەرىجىلىك خەلق ھۆكۈمىتىنىڭ خەلق ئىشلىرى تارماقلىرى ياكى ئۆلكە دەرىجىلىك خەلق ئىشلىرى تارماق-لىرى بېكىتكەن نىكاھلىنىشنى تىزىملىتىش ئاپپاراتلىرىغا بېرىپ تىزىمغا ئالدۇرىدۇ.

11. نىكاھلىنىشنى تىزىملاش ئارخىپى تۇرغۇ-زۇلىدۇ. نىكاھلىنىشنى تىزىملاش ئارخىپى تۇرغۇزۇلىدۇ ھەمدە ئۇزاققىچە ساقلىنىدۇ. نىكاھلىنىشنى تىزىملاش ئار-خىپىنى كونكرېت باشقۇرۇش چارىسىنى گوۋۇيۈەننىڭ

خەلق ئىشلىرى تارماقلىرى بىلەن دۆلەتلىك ئارخىپ باش-
قۇرۇش تارماقلىرى بىرلىكتە تۈزۈپ بېكىتىدۇ ھەمدە
ئېلان قىلىدۇ. نىكاھلىنىشنى تىزىملاش ئورگانلىرى خەلق
سوت مەھكىمىسى چىقارغان نىكاھلىنىشنىڭ ئىناۋەتسىز
ئىكەنلىكى ياكى نىكاھلىنىشنى ئەمەلدىن قالدۇرغانلىقى
ھەققىدىكى كېسىمنىڭ قوشۇمچە نۇسخىسىنى تاپشۇرۇپ
ئالغاندىن كېيىن، كېسىمنىڭ قوشۇمچە نۇسخىسى ئالاقىدار
كىشىلەرنىڭ نىكاھلىنىشنى تىزىملىتىش ئارخىپى ئىچىگە
سېلىپ قويۇلىدۇ.

قۇرۇق يۇيۇلغان كىيىملەرنى كىيىشتە

دېققەت قىلىدىغان ئىشلار

تۇرمۇش سەۋىيىسىنىڭ ئۆسۈشىگە ئەگىشىپ، كىشى-
لەر كىيىملىرىنى قۇرۇق يۇيۇش دۇكانلىرىغا يۇيۇشقا بې-
رىشكە ئادەتلەنمەكتە. كىيىمنى قۇرۇق يۇيۇش دېگەندە-
مىز، سۇ ئىشلىتىلمەي، تازىلاش سۇيۇقلۇقى ياكى ئېرىت-
كۈچى ئىشلىتىلىش ئارقىلىق كىيىملەردىكى كىرلەر ياكى
داغلارنىڭ چىقىرىۋېتىلىشىنى كۆرسىتىدۇ. بۇ ھالەتتە
نۆۋەتتە كىيىملەرنى قۇرۇق يۇيۇش دۇكانلىرىدا ئىش-
لىتىلىۋاتقان ئادەتتىكى ئېرىتكۈچى — تېتراخلورۇئېتىلېن
بولۇپ، ئادەم تېرىسى بۇ ماددىنى قوبۇل قىلغاندىن كېيىن
كۆزى تورلىشىش، كۆڭلى ئېلىشىش قاتارلىق ئالامەتلەر
كۆرۈلىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا، مۇھىت تەتقىقاتچىلىرىنىڭ
كۆرسىتىشىچە، قۇرۇق يۇيۇش دۇكانلىرىدا يۇيۇلغان كى-
يىملەر بىر خىل گاز جىسمىنى تارقىتىدىغان بولغاچقا،

ئۆيىنىڭ مۇھىتىنى بۇلغايدىغان ئاساسلىق مەنبەلەرنىڭ بىرى بولۇپ ھېسابلىنىدىكەن. ئادەتتە بۇ خىل كىيىملەر سېلىنغان خالتىلاردىمۇ بۇ زەھەرلىك ماددا ساقلانغان بولىدىكەن. شۇڭا، ئەڭ ياخشى قۇرۇق يۇيۇلغان كىيىملەرنى كىيىمەسلىك، ئەگەر كىيىمنى چوقۇم قۇرۇق يۇيۇشقا توغرا كەلگەندە، يۇيۇلغان كىيىمنى ئۆيگە ئەكەلگەندىن كېيىن، دەرھال خالتىدىن ئېلىپ، ئۇنى شامال ئۆتۈشۈپ تۇرىدىغان جايغا قويۇپ، كىيىمدىكى قۇرۇق يۇيۇش ئېرىتمىسى پۈتۈنلەي پارغا ئايلىنىپ چىقىپ كەتكەندىن كېيىن كىيىش كېرەك.

ئەرەنچە كۆڭلەكنى يۇيۇش ئۇسۇلى

كۆڭلەكنى ئاستا ئۇۋۇلاپ يۇيۇش كېرەك، چوتكىلاپ يۇيۇشقا، كۈچەپ سىقىشقا بولمايدۇ، يايغاندا رەختنىڭ توقۇلۇش يۆنىلىشى بويىچە كىيىم ئاسقۇچقا ئېسىپ يېيىش لازىم. سۈنئىي تالالىق رەختلەردىن تىكىلگەن كۆڭلەكلەرنى سۇغا سالغاندا، ئۇنىڭدىكى تالانىڭ زىچلىقى قۇرۇق ۋاقتىدىكىگە قارىغاندا %30 تۆۋەن بولىدۇ. شۇڭا، سۇغا بەك ئۇزاق ۋاقىت چىلىماسلىق، يۇغاندا كۈچەپ ئۇۋۇلدەماسلىق، بەك چىڭ سىقىماسلىق، سالىقن جايغا يېيىپ قۇرۇتۇش كېرەك. كۈچلۈك ئاپتاپقا ئۇزاق ۋاقىت يېيىپ قويۇلسا، كۆڭلەك سارغىيىپ چىرىپ كېتىدۇ. پاختا رەختلىك كۆڭلەكنى يۇغاندا ئاۋۋال %40 لىك تۈز سۈيىگە

بىردەم چىلاپ قويغان ياخشى. شۇنداق قىلغاندا تەركىبىدىكى ئاقسىل ئېرىيدۇ، ئاندىن سوپۇن بىلەن ئاستا ئۇۋۇلاپ يۇساق كۆڭلەك سارغىيىپ كەتمەيدۇ ھەم يېڭى پېتى تۇرىدۇ. كاستۇم بىلەن ماسلاشتۇرۇپ كىيىدىغان ياقىلىق كۆڭلەكنى يۇماق بىر ئاز تەس. بىرىنچىدىن، كىر ئاسان چىقمايدۇ؛ ئىككىنچىدىن، پۇرلىشىپ كېتىپ كۆركەملىكىگە تەسىر يېتىدۇ. شۇڭا، يۇيۇشتىن بۇرۇن يۇقىرى ئۈنۈملۈك سوپۇن پاراشوكى سۇيۇقلۇقىغا 15 مىنۇت چىلاپ، ئاندىن كونا چىش چوتكىسىغا ئازراق سوپۇن تەگگۈزۈپ، كىر بولغان جايىنى يېنىك چوتكىلاپ يۇغاندا، كۆڭلەكنىڭ ياقىسىدىكى كىر تېزلا چىقىپ كېتىدۇ. شۇنىڭغا دىققەت قىلىش كېرەككى، كۆڭلەكنىڭ ياقىسىنى ئۇۋۇلاپ يۇماسلىق ھەم سىقماسلىق كېرەك. مۇشۇنداق قىلغاندىلا ياقىنىڭ كۆركەملىكىنى ساقلاپ قالغىلى بولىدۇ. كىر ئالغۇدا يۇغاندىمۇ ئاۋۋال يۇقىرىقى ئۇسۇل بويىچە ياقىنى يۇيۇپ، ئاندىن كىر ئالغۇغا سېلىپ باشقا جايلارنى يۇيۇش كېرەك.

ماي قاچىلاش پونكىتىدا يانفون

ئىشلىتىش خەتەرلىك

سىز ماي قاچىلاش پونكىتىدا يانفون ئىشلىتىشچەك. لىنىيىلىقنى بىلەمسىز؟ بۇ جايدا يانفون ئىشلەتسىڭىز

قوللىڭىزدىكى تېلېفون قەرەللىك بومبا بولۇپ قېلىشى مۇمكىن. يېقىندا بىر ماي قاچىلاش پونكىتىدا پارتلاش يۈز بېرىپ ئېغىر دەرىجىدە ئۆلۈش، يارىلىنىش كېلىپ چىققاندىن كېيىن، بۇ بەلگىلىمە ئۆزلۈكىدىنلا ئوتتۇرىغا چىقتى. ھازىر ماي قاچىلاش پونكىتلىرىدىكى ئەسۋاب - ئۈسكۈنىلەر كومپيۇتېر ئارقىلىق كونترول قىلىنىدىغان بولغاچقا، يانفون سىگنالى ئەسۋاب - ئۈسكۈنىلەرنىڭ نورمال يۈرۈشىگە تەسىر قىلىپ، ئۆلچەشتىن خاتالىق كېلىپ چىقىشقا سەۋەب بولىدىكەن. ھەممىدىن مۇھىمى، يانفون ئىشلەتكەندە ئوت ئۇچقۇنى پەيدا بولۇپ، ئاسانلا ئوت كېتىپ، ماي قاچىلاش پونكىتىنىڭ پارتلىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىش ئېھتىمالى بار ئىكەن. شۇڭا، ئوتتىن مۇداپىئەلىنىدىغان مۇھىم ئورۇنغا تەۋە بولغان ماي قاچىلاش پونكىتلىرىدا يانفون ئىشلىتىشنى قاتتىق چەكلەپلا قالماي، بەلكى ماي قاچىلاش پونكىتىنىڭ ئەتراپىدىكى 2 — 3 مېتىر دائىرىدەمۇ ئەڭ ياخشىسى يانفون ئىشلەتمەسلىك كېرەك.

يانفون ئىشلەتكەندە كۆزەينىڭىزنى ئېلىۋېتىڭ

قانۇن بويىچە، يانفون كىشىلەرنىڭ كۈندىلىك تۇرمۇشىدىكى مۇھىم ئالاقىلىشىش قورالىغا ئايلاندى. بىراق، يانفون ئىشلىتىشتىن بۇرۇن چوقۇم كۆزەينىڭىزنى ئېلىۋېتىشىڭىز، بولۇپمۇ مېتال رامكىلىق كۆزەينەكنى ئېلىۋېتىشىڭىز كېرەك. چۈنكى، يانفون ئېلېكترون رادىئاتسىيە-

سى پەيدا قىلىدۇ. مېتال كۆزەينەك رامكىسى بىر خىل ئۆتكۈزگۈچ جىسىم بولۇپ، يانفون پەيدا قىلغان رادىئاتسىيە كۆزنىڭ كۆرۈش قۇۋۋىتى ۋە چوڭ مېڭىگە مەلۇم دەرىجىدە تەسىر يەتكۈزىدۇ. يېقىندا مېتالدىن ياسالغان كۆزەينەك رامكىلىرى ئېلېكترو ماگنىت مەيدانىنى كۈچەيتىۋېتىدىغانلىقى، مېتال رامكىلىق كۆزەينەك تاقاپ يانفون ئىشلەتكەندە، ئېلېكترون رادىئاتسىيىسىنىڭ قوبۇل قىلىنىش نىسبىتى %63 كە يېتىدىغانلىقى ئىسپاتلاندى. شۇڭا، يانفون ئىشلەتكەندە ئەڭ ياخشى كۆزەينىڭىزنى ئېلىۋېتىشىڭىز كېرەك. بولمىسا سالامەتلىكىڭىزگە تەسىر يەتكۈزىدۇ.

يانچۇق ئۇنىۋالغۇسىنى نورمال ئىشلىتىش

ھازىر ياشلار ئارىسىدا ياندا ئېلىپ يۈرىدىغان يانچۇق ئۇنىۋالغۇسىدا ناخشا، مۇزىكا ئاڭلاش يۇقىرى دولقۇنغا كۆتۈرۈلمەكتە. بۇنىڭ ئىچىدە كۆپ سالماقنى يەنىلا ئوقۇغۇچىلار ئىگىلەيدۇ. بەزى ئوقۇغۇچىلار بۇ خىل يانچۇق ئۇنىۋالغۇسىدا ئۇزاق ۋاقىت تىل ئۆگىنىدۇ، ناخشا - مۇزىكا ئاڭلايدۇ. ئۇلار يول يۈرگەندە، تاماق يېگەندە، ھەتتا ئۇخلايدىغان ۋاقىتتىمۇ ناخشا - مۇزىكا ئاڭلىغاچ ئۇخلاپ قالىدۇ، بىرمۇنچىلىرى ئەتىسى ئورنىدىن تۇرغاندا قۇلىقى غوڭغۇلداپ، ئاڭلاش ئىقتىدارى تۆۋەنلەپ كەتكەنلىكىنى ھېس قىلىدۇ. بىراق، كۆپلىگەن كىشىلەر بۇنىڭغا ئانچە ئېتىبار بەرمەي، داۋالاشنى پۇرسىتىنى ئۆتكۈزۈۋېتىدۇ. ئۇلار ئاڭلاش ئىقتىدارىنىڭ تۆۋەنلىشى ياشلارغا نىسبەتەن



تەربىيە كۆرگەن ئاياللار قانداق بولىدۇ

- (1) تەربىيە كۆرگەن ئاياللار ئاممىۋى سورۇنلارغا كېچىكىپ قالمايدۇ؛
- (2) باشقىلارنىڭ گېپىنى بۆلۈۋەتمەيدۇ، باشقىلار بىلەن سۆزلەشكەندە دىققىتىنى چاچمايدۇ؛
- (3) باشقىلارنىڭ پىكرىگە ھۆرمەت قىلىدۇ، ئەگەر ئۇلارنىڭ پىكرىگە قوشۇلمىسا، قوشۇلماسلىقتىكى ئاساسىنى چۈشەندۈرىدۇ؛
- (4) ھەرقانداق ۋاقىتتا ۋەدىسىگە ۋاپا قىلىدۇ؛
- (5) چوڭلارنى ھۆرمەتلەيدۇ، كىچىكلەرنى ئىززەتلەيدۇ؛
- (6) تۇغقانلىرى، تونۇشلىرى، خىزمەتداشلىرىنىڭ توغۇلغان كۈن ۋە بايراملىرىنى تەبرىكلەشنى ئۇنتۇپ قالمايدۇ؛
- (7) ياخشى - ياماننى ئېنىق ئايرىيدۇ، پايدا - زىياننى مۆلچەرلىيەلەيدۇ، يوقىلاڭ ئىشلار سەۋەبىدىن دوستلىرى بىلەن مۇناسىۋەتنى ئۈزۈپ قويمايدۇ؛
- (8) باشقىلارنىڭ كەمچىلىكىنىلا كۆرۈپ، ئارتۇقىچىلىقىغا كۆز يۇممايدۇ؛
- (9) باشقىلار قىيىنچىلىققا ئۇچرىغاندا كۈچىنىڭ باردەم ياردەم بېرىدۇ؛

(10) كوچىدا بالىلارنىڭ ئاممىۋى ئەسلىھەلەرگە بۇز-
غۇنچىلىق قىلىۋاتقىنىنى كۆرسە دەرھال توسىدۇ ھەم بۇز-
داق قىلىشنى ئۆز مەسئۇلىيىتى، دەپ تونۇيدۇ.

ئوتتۇرا ياشلىق ئاياللارنىڭ كىيىنىشىگە مەسلىھەت

- (1) ئوتتۇرا ياشلىق ئاياللار بەك چوڭ گۈللۈك رەخت-
لەردىن كىيىم كىيمەسلىكى، گۈللىرى مۇۋاپىق بولغان
رەختلەردىن كىيىم كىيىشى كېرەك.
- (2) پاسونى ئاددىي كىيىملەرنى كىيىشى كېرەك.
بۇنداق كىيىنگەندە ئازادە ۋە رەتلىك كۆرۈنىدۇ.
- (3) بەك تار كىيىملەرنى كىيمەسلىكى، بولۇپمۇ سەم-
رىپ كەتكەن ئاياللار ئامال بار كەڭرەك كىيىملەرنى كىي-
شى كېرەك.
- (4) مودا قوغلىشىپ، قىزلارغا ماس كېلىدىغان كى-
يىملەرنى كىيمەسلىكى كېرەك.
- (5) رەڭگى بەك ئوچۇق كىيىملەرنى كىيمەسلىكى
كېرەك.
- (6) ياز پەسلىدە بەك نېپىز، قىش پەسلىدە بەك قې-
لىن كىيىنىۋالماسلىقى كېرەك.

خانىم - قىزلارغا «ئىچكى پەرداز»

ئىنتايىن مۇھىم

خانىم - قىزلار تاشقى پەرداز بۇيۇملىرىغا ئەھمىيەت
بەرگەنگە ئوخشاش، «ئىچكى پەرداز» غىمۇ جەزمەن ئەھمى-
يەت بېرىشى كېرەك. بۇ ئۇلار ئۈچۈن بەكمۇ مۇھىم.

1. كەڭ قورساقلىق. بۇ بىر ئېسىل ئەخلاق.

پەزىلەت. شۇڭا، خانىم - قىزلار بۇ جەھەتتىكى تەربىيىلەشنىشكە ئالاھىدە ئەھمىيەت بېرىشى، ئۆز - ئۆزىنى تەربىيەلەشنى كېرەك.

2. كۈلۈمسىرەش. كۈلۈمسىرەش كىشىلەر ئارىسىدىكى ئارىلىقنى يېقىنلاشتۇرۇپ، ئادەمگە ئازادلىك ئېلىپ كېلىدۇ.

3. مېھرىبانلىق. مېھرىبانلىق ئۇرغۇپ تۇرىدىغان خانىم - قىزلار ئوچۇق - يورۇق، مەسئۇلىيەتچان، كىشىلەرنىڭ زوقىنى كەلتۈرىدىغان، باشقىلارغا تەسەللى بېرەلەيدىغان كېلىدۇ. شۇڭا، خانىم - قىزلار ئۈچۈن مېھرىبانلىق ئىنتايىن مۇھىم.

ئاياللار گۈزەللىكى ۋە يېمەكلىك

1. دائىم قايناق سۇ ئىچىڭ. سۇنىڭ ئادەم تېنىنىڭ جىسمانىي ۋە روھىي كۈچىنى ياخشىلاشتا ئاجايىپ رولى بار. ھەر كۈنى سەككىز ئىستاكىدا قايناق سۇ ئىچىپ بەرسىڭىز، تېرىڭىزنى گۈزەللەشتۈرۈشكە ۋە ئورۇقلىشىڭىزغا ياردەمى بار.

2. مايسىز يېمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلىڭ. ئامال بار مايدا پىشۇرغان يېمەكلىكلەرنى ئازراق يەپ، كۆكتات، مېۋە - چېۋىلەرنى كۆپرەك يەپ بەرسىڭىز، تېرىڭىزنىڭ ئېلاستىكىلىقىنى ساقلاشقا ياردەمى بار.

3. سۈت ئىچىڭ. كالا سۈتىدە ئوزۇقلۇق مول بولۇپ، تەركىبىدە كالتسىي نىسبەتەن كۆپ. كۈندە بىر

ئىستاكان سۈت ئىچىپ بەرسىڭىز، بەدەن ساپاسىنى يۇقىرى كۆتۈرۈشكە، ساغلاملىققا، چىشىنى مۇستەھكەملەشكە ناھايىتى پايدىلىق.

4. ئەتىگەنلىك تاماقنى ياخشى يەڭ. ئەتىگەنلىك تاماق ئۈچ ۋاخ تاماق ئىچىدىكى ئەڭ مۇھىم تاماق بولۇپ، مول بولغان ئەتىگەنلىك تاماق بەدەننى ئېھتىياجلىق ئېنېرگىيە بىلەن تەمىنلەپ، سىزنى تولۇپ تاشقان ھاياتى كۈچكە ئىگە قىلىدۇ.

5. دائىم مېغىز يەڭ. مېغىز تەركىبىدە مول تۆمۈر ماددىسى ۋە تۈرلۈك ۋىتامىنلار بولۇپ، ئۇ تېرە ھۈجەيرىلىرىنى ساغلاملاشتۇرۇپ، گۈزەللىك ۋە ساغلاملىقنى ئاشۇرىدۇ.

6. دائىم بانان يەڭ. بانان تەركىبىدە مول بولغان ۋىتامىن A، B، C، D، E، تۆمۈر ماددىسى ۋە بەدەننىڭ تەڭپۇڭلۇقىنى ساقلايدىغان مول مىنېرال ماددىلار بار بولۇپ، نېرۋىنى سەگەكلەشتۈرۈشتىكى ئەڭ ياخشى مېۋە ھېسابلىنىدۇ.

7. دائىم سۇ ئۈزۈڭ. سۇ ئۈزۈش بىر تۈرلۈك بەدەن چېنىقتۇرىدىغان، تەن ۋە روھنى راھەتلەندۈرىدىغان ھەرىكەت بولۇپ، باشقا مەخسۇس بەدەن چېنىقتۇرۇش ھەرىكەتلىرىگە قارىغاندا ئۈنۈمى تېخىمۇ ياخشى. ئۇ كەپپىيا-تىڭىزنى تۇراقلاشتۇرۇپ، جىسمانىي ۋە روھىي جەھەتتە ساغلام بولۇشىڭىزغا پايدىلىق.

8. سىرتلارغا چىقىپ ھەرىكەت قىلىڭ. دائىم سىرتقا چىقىپ ھەرىكەت قىلغاندا، ماددا ئالمىشىش ۋە قان ئايلىنىشىنى ئىلگىرى سۈرۈپ، كېسەلگە قارشى تۇرۇش

ئىقتىدارىنى كۈچەيتىدۇ.

9. دائىم گۈل پۇراپ تۇرۇڭ. گۈل - گىياھلار

نېرۋىنىڭ جىددىيلىكىنى پەسەيتىپ، كىشىگە راھەت ۋە

ياخشى كەيپىيات بېغىشلايدۇ.

10. تازىلىققا ئەھمىيەت بېرىڭ. يوتقان - كۆر -

پىلەرنى دائىم ئاپتاپقا سېلىڭ، كىيىم - كېچەكلەرنى يۆت -

كەپ تۇرۇڭ، ئىشك - دېرىزىلەرنى دائىم ئېچىپ ھاۋا

ئالماشتۇرۇپ تۇرۇڭ، سىرتتىن كىرگەندە قولىنى يۇيۇڭ،

ئېغىز چايقاڭ، كەچتە پۈتنى ئىسسىق سۇدا يۇيۇپ تۇرۇڭ.

11. قېنىپ ئۇخلاڭ. يېتەرلىك بولغان ئۇيقۇ كى -

شىگە تولۇپ تاشقان كۈچ ۋە چېھرىگە نۇر ئاتا قىلىدۇ.

12. تېرىڭىزنى ئاسراڭ. كۈن قىزىپ كەتكەندە

سىرتقا چىقىشقا توغرا كەلسە، باش كىيىمى كىيىڭ ۋە

يۈزىڭىزگە كۈن نۇرىدىن ساقلىنىش مېيى سۈركىۋېلىڭ.

بىراق، ماي بۇۋاپىق بولۇشى كېرەك، كۆپ بولۇپ كەتسە

تېرىگە زىيانلىق. شۇڭا، كۈندە تېرىنى يۇمرانلاشتۇرىدىغان

يۈز يۇيۇش مەلھىمىدە يۈزىڭىزنى يۇيۇپ تۇرۇڭ.

چىچىڭىزنىڭ قۇرغاقلىشىش سەۋەبىنى

بىلەمسىز؟

قۇرغاق چاچ خانىم - قىزلارنىڭ چاچ گۈزەللىكىگە

تەسىر يەتكۈزىدۇ. ئۇنداقتا چىچىڭىزنىڭ قۇرغاقلىشىشىدە

نىڭ سەۋەبىنى بىلەمسىز؟

چاچنى بوياشقا ئىشلىتىدىغان رەڭ ۋە سۇيۇقلۇقلار

چاچنىڭ قۇرغاقلىشىشىغا سەۋەب بولىدىغان ئەڭ مۇھىم

ئامىل ھېسابلىنىدۇ. شۇڭا، چاچنى بوياش سۈيۇقلۇقى
ئىشلەتكەندە چاچ ئاسراش سۈيۇقلۇقىنىمۇ ئىشلىتىش، ئەڭ
ياخشىسى قۇرغاق چاچلار ئۈچۈن مەخسۇس ياسالغان چاچ
يۇيۇش ۋە چاچ ئاسراش سۈيۇقلۇقىنى ئىشلىتىش كېرەك.
كۈچلۈك كۈن نۇرى چاچتىكى مايىنى ۋە چاچنى قوغ-
داپ تۇرىدىغان سۇنى خورىتىپ، چاچنى قۇرغاقلاشتۇرۇۋې-
تىدۇ. شۇڭا، سىرتقا چىققاندا، چاچقا ئاپتاپنىڭ كۆيدۈرۈ-
شىدىن مۇداپىئە كۆرىدىغان چاچ مەلھىمىنى سۈركىتىپلىش
كېرەك.

چاچ بەك مەينەت بولۇپ كەتسە، چاچ خالتىسىدىكى
ماي يوللىرىنى ئاسانلا توسۇۋېلىپ، چاچنى يېتەرلىك مايغا
ئېرىشتۈرەلمەيدۇ. شۇڭا، چاچنى ۋاقتى - ۋاقتىدا يۇيۇپ
تۇرۇش كېرەك.

ئاياللار كومپيۇتېردا خىزمەت قىلغاندا

كۆكسىنى ئاسراشقا ئەھمىيەت

بېرىشى كېرەك

ئاياللار كومپيۇتېردا خىزمەت قىلغاندا، كۆكسىنى
ئاسراشقا دىققەت قىلمىسا، كۆكسى تېلىپ ئاغرىشتەك ئالا-
مەتلەر كۆرۈلىدۇ. بۇ، كومپيۇتېر ئۈستىلىدە ئۇزاق ۋا-
قت خىزمەت قىلغاندا، ئادەمنىڭ كۆكسىگە بولغان بېسىم-
نىڭ بەك ئېغىرلىشىپ كەتكەنلىكىدىن بولىدۇ. ئاياللار
كومپيۇتېردا بەك ئۇزاق خىزمەت قىلغاندا، سۈت بېزىنىڭ
نورمال ماددا ئالمىشىشى توسقۇنلۇققا ئۇچرايدۇ.

ئاياللار ساغلاملىقى مۇتەخەسسسلرى، ئاياللار كومپيۇتېردا مەشغۇلات قىلغاندا ئەڭ ياخشىسى ئولتۇرۇش قىياپىتىگە دىققەت قىلىشى، كۆكرەك بىلەن ئۈستەل ئارىسىدا 10 سانتىمېتىر ئەتراپىدا ئارىلىق قالدۇرۇش كېرەكلىكىنى تەۋسىيە قىلدى. بۇنداق قىلىش سالامەتلىككە پايدىلىق.

ئۇنىڭدىن باشقا، كومپيۇتېردا بىر سائەت ئەتراپىدا خىزمەت قىلىپ ئاندىن ئورنىدىن تۇرۇپ، كۆكرەك كېرەكلىك ھەرىكىتى قىلىش، چوڭقۇر نەپەس ئېلىش، قول بېغىشلىرىنى ھەرىكەتلەندۈرۈش كېرەك. بۇنداق قىلغاندا، كۆكرەك ئەتراپىدىكى مۇسكۇللار ھەرىكەتلىنىپ، كۆكسەننىڭ بالدۇر قېرىشىنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا، قولىنى پاكىز يۇيۇۋېتىپ، كۆكسەننى بىرنەچچە مىنۇت ئۇۋۇلاپ بېرىش ئارقىلىقمۇ كۆكسى ئەتراپىدىكى مۇسكۇللارنى ھەرىكەتلەندۈرۈپ، قان ئايلىنىشىنى ياخشىلاش مۇمكىن.

ئىشخانىدىكى شاۋقۇن ئاياللارغا تېخىمۇ پايدىسىز

سەز ھاۋا تەڭشىگۈچ، كومپيۇتېر، كۆپەيتىپ بېسىش ماشىنىلىرى ۋە ئەتراپىڭىزدىكى پاراڭلارنىڭ سىزگە روھىي بېسىم ئېلىپ كېلىدىغانلىقىنى ئويلاپ باقتىڭىزمۇ؟ ئاياللار ساغلاملىقى مۇتەخەسسسلرى تىنچ مۇھىتتا ۋە يېنىك شاۋقۇن مۇھىتىدا خىزمەت قىلىدىغان ئاياللارنى تەكشۈرۈش ئارقىلىق، يېنىك شاۋقۇن مۇھىتىدا خىزمەت

قىلىدىغان ئاياللارنىڭ بۆرىكىدىكى بەزىنىڭ يوغىناپ كەتكەن-
لىكىنى، شۇنداقلا ئادەمدە قايتىلارغا خاراكتېرلىك ھار-
غىنىلىقنى پەيدا قىلىپ، سالامەتلىككە تەسىر يەتكۈزىدىغان-
لىقىنى ئىسپاتلىدى.

شۇڭا، ئاياللار ئىشخانىدا يۇقىرى ئاۋازدا گەپ قىل-
ماسلىقى، كۆپەيتىپ بېسىش ماشىنىسىنىڭ ئالدىدا بەك
ئۇزاق تۇرماسلىقى، تېلېفوندا سۆزلەشكەندىمۇ ئامال بار
تۆۋەن ئاۋازدا سۆزلىشىشى، ئۆزىگە ساغلام خىزمەت مۇھىم-
تى يارىتىشى لازىم.

ئەرلەر بىزار ئاياللار

- (1) ئېرى بىر يەرگە كەتكەندە ئۇنىڭ ئىش - ھەرىكى-
تىنى سۈرۈشتۈرىدىغان ئاياللار؛
- (2) ئەرگەك مەجەزلىك قوپال ئاياللار؛
- (3) ئۆزىگە بولغان ئىشەنچى ۋە مۇستەقىل كۆز -
قارنىشى يوق ئاياللار؛
- (4) ئەقلىنى ئىشلەتمەيدىغان، ئازراق كالا ئىشلىتە-
ئىشلەتمەيلا ۋايسايدىغان ئاياللار؛
- (5) تالاش - تارتىش قىلىشنى ياخشى كۆرىدىغان،
زىيان تارتىشنى قىلچىمۇ خالىمايدىغان ئاياللار؛
- (6) ياخشى كۆرۈش ۋە ئۆچمەنلىكتە ئۇچىغا چىققان،
دائىملا يىغلاپ، ۋارقىراپ - جارقىراپ مۇرات - مەقسىتىگە
يېتىدىغانلار؛
- (7) ئېرىنى كۆز ئالدىدىن بىرەر مىنۇتمۇ ئېرى كەت-

كۆز مەيدىغانلار؛

(8) ئېرىنىڭ يانچۇقلىرىنى ئوغرىلىقچە ئاختۇرىدىغانلار.

ئەرلەرنىڭ پىسخىكىسىنى چۈشىنىدىغان ئاياللاردىن بولۇڭ

پىسخولوگىيە نۇقتىسىدىن قارىغاندا، كىشىلەرنىڭ فىزىئولوگىيە، پىسخىكا ۋە كەچۈرمىشلىرىنىڭ ئوخشاش بولمىغانلىقى تۈپەيلىدىن، كۆڭلىنىڭ چوڭقۇر قاتلىمىدا ئۆزىگە خاس پىسخىك «يارىسى» بولىدۇ. ھەربىر ئادەمنىڭ پىسخىكىسى، بىرەر ئىشقا بولغان سەزگۈرلۈك دەرىجىسىدە مۇ ئوخشىمايدۇ. ئەرلەرنى ئاياللارغا قارىغاندا ھەرقانداق ئىشقا چىداملىق دەپ قارىغاندىمۇ، ئەمما ئۇلارنىڭ ئۆزىگە خاس نازۇك تەرەپلىرى بولىدۇ. شۇڭا، ئاياللار ئېرىنىڭ پىسخىكىسىدىن ئاز - تولا خەۋەردار بولۇشى، ئاشكارىلاشنى خالىمايدىغان نازۇك جايلارغا تېگىپ قالماسلىقى لازىم. پەقەت ئائىلىدىلا ئەمەس، بەلكى كەسپداشلىرى بىلەن بولغان مۇناسىۋەتتەمۇ بۇ مەسىلىگە ئەھمىيەت بېرىشى كېرەك. بۇ، ئاياللارنىڭ باشقىلارغا يېقىشلىق تەسىر بېرىشى، كەسپتە، مۇۋەپپەقىيەت قازىنىشىدا كەم بولسا بولمايدىغان مۇھىم تەرەپ. ئەگەر ئويلانماستىن ياكى قەستەن ئۇلارنىڭ «يارىسى» غا تېگىپ سالىسىڭىز، ئۆزىڭىزگە ئاۋا.

رىچىلىك تېپىۋېلىپلا قالماي، باشقىلارغا سەت كۆرۈنۈپ قالسىز.

پسخولوگىيە ساۋاتلىرى شۇنى چۈشەندۈرىدۇكى، ئەرلەر ئۆزىگە باھا بېرىشكە چېتىلىدىغان بەزى سۆزلەرگە تولىمۇ سەزگۈر كېلىدۇ. شۇڭا، ئېرىڭىز ياكى باشقا ئەرلەر بىلەن بولغان مۇئامىلىدە تۆۋەندىكى ئىشلارغا دىققەت قىلىڭ:

1. ئەرلەرنىڭ قورقۇنچاقلىقىنى ئاشكارىلىماڭ ۋە زاڭلىق قىلماڭ. بەزى ئەرلەر قورقۇنچاق كېلىدۇ. بەزىدە كىچىككىنە ئىشلار ئۈچۈن قورقۇپ يۈرىكى قېپىدىن چىقىپ كەتكۈدەك بولىدۇ. سىز ئېرىڭىزنىڭ ياكى باشقا ئەرلەرنىڭ بۇ ئاجىزلىقىنى تۇتۇۋېلىپ، باشقىلار ئالدىدا زاڭلىق قىلىسىڭىز، غۇرۇرغا تەگكەندەك، ئەرلىك ئوبرازىغا نۇقسان يەتكەندەك ھېس قىلىدۇ. دە، سىزگە ئۈچ بولۇپ قالىدۇ.

2. چىرايىدىن قۇسۇر ئىزدىمەڭ. ئەرلەر ئايال-لارنىڭ ئۆزىنى تەرىپلىشىنى ياقتۇرىدۇ. ئەگەر سىز ئېرىڭىزنىڭ چىرايىنى، تەقى - تۇرقىنى ماختاپ قويسىڭىز، ئۇنىڭدا بىر خىل ئىشەنچ پەيدا بولىدۇ. دە، ئىجتىمائىي پائالىيەتلەرگە تېخىمۇ بىمالال قاتنىشالايدىغان بولىدۇ. ئەگەر زاڭلىق قىلغاندەك گەپ قىلىسىڭىز، ئۇنىڭدا ئۆزىنى كەمسىتىش تۇيغۇسى پەيدا قىلىپ، چىشىغا تېگىپ قويدى. سىز، ھەتتا سىزدىن رەنجىپ قاتتىق غەزەپلىنىشى مۇمكىن.

كەن. ئەرلەردىكى بۇنداق غەزەپنى سەل چاغلاشقا بولمايدۇ.

3. ئېرىڭىزنىڭ ئالدىدا ھەرگىزمۇ باشقا بىر ئەرنىڭ ئارتۇقچىلىقىنى ماختاپ كەتمەڭ. چۈنكى، ئەرلەردە تۇغما رىقابەتلىشىش تۇيغۇسى كۈچلۈك بولىدۇ. ئۇلار باشقىلارغا يېڭىلىپ قېلىشنى خالىمايدۇ ھەم باشقا ئەرلەرنىڭ مۇۋەپپەقىيەتلىرىگە ھەسەت قىلىدۇ. ئەگەر ئېرىڭىزنىڭ ئالدىدا باشقا ئەرلەرنى بەكرەك ماختاپ كەتسىڭىز، مېنى قەستەن چۈشۈرۈۋاتىدۇ، دەپ ئويلاپ قالىدۇ.

4. ئېرىڭىزنىڭ ئوڭۇشسىزلىققا ئۇچرىغان تەرەپلىرىنى تىلغا ئالماڭ. نۇرغۇن ئەرلەر بىرەر ئىشتا نەتىجە قازىنالمىغانلىقىنى باشقىلارغا بىلدۈرۈشنى خالىمايدۇ. شۇڭا، ئۇلار مەغلۇبىيىتىنى تىلغا ئالغان كىشىگە چىش - تىرنىقىغىچە ئۆچ بولۇپ كېتىدۇ.

5. ئېرىڭىزنىڭ ۋە باشقا ئەرلەرنىڭ ئائىلىدە ئوينىيدىغان رولى ھەققىدە گەپ ئاچماڭ. ئەرلەر ئائىلىدە خوتۇنغا نىسبەتەن ھەرقانچە كۆيۈمچان، ئائىلە ئىشلارغا ياردەملىشىشكە ھەرقانچە ئامراق بولسىمۇ، ئاياللار بۇ ھەقتە باشقىلار ئالدىدا سۆز ئاچماسلىقى لازىم. چۈنكى، بۇ ئىشلارنىڭ تىلغا ئېلىنىشىنى ئۇلار ئەرلىك غۇرۇرىغا ئۇقسان يەتكەنلىك، دەپ قارايدۇ.

6. ئەرلەرنىڭ جىنسىي ئاجىزلىقى ئۈستىدە سۆز ئاچماڭ. ئەرلەرنىڭ بارلىق سىرلىرى ئىچىدە جىنسىي ئاجىزلىق ئۇلار ئۈچۈن ئەڭ مۇھىم ھېسابلىنىدۇ. ئەگەر

ئەرلەردە بۇ جەھەتتە ئازراق مەسىلە كۆرۈلسە، ئۇنىڭغا قوشۇلۇپ باشقىلارنىڭ ئانچە - مۇنچە ئۇششاق گەپ - سۆز - لىرىنى ئاڭلاپ قالسا، بۇ ئۇلار ئۈچۈن قاتتىق زەربە بولىدۇ. بۇنىڭ بىلەن قايقۇرۇش، گاڭگىراش، ئەندىشە قىلىشتەك پاسسىپ روھىي ھالەتكە چۈشۈپ قالىدۇ. يۇقىرىقىلاردىن شۇنى كۆرۈۋېلىشقا بولىدۇكى، ئەر - لەرنىڭ پىسخىكىسىنى ئاز - تولا چۈشىنىشمۇ ئاياللارنىڭ جەلىپكارلىقى جۈملىسىدىندۇر.

ئېرىڭىزنىڭ تېخىمۇ چوڭقۇر مۇھەببىتىگە ئېرىشەي دېسىڭىز...

1. ئېرىڭىزنىڭ ئۇششاق - چۈششەك كەمچىللىكلىرىنى ئەزۋەيلەپ يۈرمەڭ. ئۇنى سۆيگەن ئىكەن - سىز، ئۇنىڭ كەمچىللىكلىرىنىمۇ قوبۇل قىلىڭ. پەيتىنى تاللاپ تۇرۇپ، ئۇ قوبۇل قىلالىغۇدەك ئۇسۇل بىلەن ئۇنى قايىل قىلىڭ.
2. زۆرۈر تېپىلغاندا مىننەتدارلىقىڭىزنى بىلدۈرۈپ تۇرۇشنىمۇ ئۇنتۇماڭ. ئېرىڭىز سىزگە يار - دەملىشىپ بىرەر ئىش قىلىپ بەرگەندە، مەيلى ئۇ چوڭ ئىش ياكى تىلغا ئالغۇچىلىكى يوق كىچىك ئىش بولسۇن، زەھمىتىڭىزنى بىلدۈرۈپ بىر - ئىككى ئېغىز تاتلىق گەپ قىلىشنى بىلىڭ.
3. ئېرىڭىزنىڭ كۆڭلىنى ئالىمەن دەيدىكەن - سىز، ئۇنىڭ ئىشتىھاسىغا سەل قارىماڭ. ئەرلەرنىڭ ھەممىسى قورساققا ئامراق بولىدۇ. ئامال بار ئۇ ياخشى

كۆرىدىغان تائاملارنى ئوخشىتىپ ئېتىشنى ئۆگىنىۋېلىشكە دەم ئېلىش كۈنلىرى مەخسۇس ۋاقىت چىقىرىپ تۈجۈپىلەپ تاماق ئېتىپ بېرىش.

4. ئۆي ئىچىدىمۇ چىرايلىق، پاكىز كىيىنىپ يۈرۈڭ. بەزى ئاياللار: «بىز ئەر - خوتۇن بولۇپ بولغان تۇرساق، ياسالمىلىق قىلىشنىڭ نېمە ھاجىتى؟» دەپ قا-رايدۇ. دە، ئېرىنىڭ ئالدىدىكى يۈرۈش - تۇرۇشىغا پەقەتلا ئەھمىيەت بەرمەيدۇ. ئېرىڭىز ھېرىپ - ئېچىپ كەلگەندە چاچلىرىڭىز تارالمىغان، كىيىملىرىڭىز پۇرلىشىپ كەت-كەن ھالدا ئۇنىڭ ئالدىغا چىقىشىڭىز، چوقۇم ئۇنى بىئارام قىلىپ قويسىز. چىچەن ئاياللار شۇنچە جىددىيچىلىك ئىچىدىمۇ ئۆزىنى تۈزەشتۈرۈشكە ۋاقىت چىقىرالايدۇ. كو-نلارنىڭ «ئاناڭنى ئاتاڭغا پەردازسىز كۆرسەتمە» دېگەن سۆزىنى ھەرگىزمۇ ئۇنتۇماڭ.

5. ئۇنىڭ ئاتا - ئانىسى، ئۇرۇق - تۇغقانلى-رىغا قىزغىن بولۇڭ. ھەرگىزمۇ «ھەسنىكام ئاچچىق، ئامۇتى تاتلىق» دېگەندەك ئىشنى قىلماڭ. ئېرىڭىزنى قانچە كۈتكىنىڭىز بىلەن، ئاتا - ئانىسىنىڭ، ئۇرۇق - تۇغقانلى-رىنىڭ، دوستلىرىنىڭ ھۆرمىتىنى قىلمىشىڭىز ھامان بىر كۈنى ئاراڭلاردىكى مۇھەببەتكە تەسىر يېتىدۇ.

6. ئۇنى تويۇقسىز خۇش قىلىشنى بىلىڭ. ئېرىڭىزنىڭ تۇغۇلغان كۈنىدە، توي خاتىرە كۈنلىرىڭلاردا ئىشنى ئوبدان پىلانلاپ، ئويلىمىغان يەردىن چىقىپ، ئۇنى تويۇقسىز خۇش قىلىۋېتىڭ. «ئانىلار بايرىمى» دا ئانىڭىزغا سوۋغا ئالغىنىڭىزدا، يەنە بىر ئانىڭىز بارلىقىنىمۇ ئۇنتۇ-ماڭ.

7. ئۇنى رىغبەتلەندۈرۈپ تۇرۇڭ. ئېرىڭىزنىڭ ئەڭ ياخشى پىكىردىشى، سۆھبەتدىشى بولۇشقا تىرىشىڭ. ئەر - ئايال مۇھەببىتىدە پىكىر ئورتاقلىقى بەكمۇ مۇھىم. مەيلى خۇشال بولسۇن ياكى بىرەر ئوڭۇشسىزلىققا ئۇچرىدۇ، سۇن، ئېرىڭىزنى ئاۋۋال سىز بىلەن ئورتاقلىشىدىغان قىللايسىڭىز، مانا بۇ سىزنىڭ غەلىبىڭىز. شۇنداق چاغلاردا ئۇنىڭغا تەسەللى بېرىشنى، رىغبەتلەندۈرۈشنى بىلىڭ.

تۇغۇتلۇق ئاياللار تۇخۇمنى كۆپ

يېمەسلىكى كېرەك

بەزى تۇغۇتلۇق ئاياللار ئوزۇقلىنىشنى كۈچەيتىش ئۈچۈن، قىزىقى ئىچىدە داۋاملىق تۇخۇم يېيىش ئارقىلىق بەدەننى قۇۋۋەتلەيدۇ، ھەتتا تۇخۇمنى ئاساسلىق يېمەكلىكى قىلىدۇ. ئۇنداقتا تۇخۇمنى قانچە كۆپ يېسە شۇنچە ياخشى بولامدۇ؟
تۇخۇم بەك كۆپ ئىستېمال قىلىنسا بەدەنگە زىيانلىق. تېببىي ئىلىمدە ئىسپاتلىنىشىچە، ئاياللار يەڭگىگەندىن كېيىن ئون نەچچە سائەت ئىچىدە ئەڭ ياخشىسى تۇخۇم يېمەسلىكى كېرەك. چۈنكى، تۇغۇت جەريانىدا بەدەندە قۇۋۋەت زور دەرىجىدە سەرپ بولىدۇ، بەك تەرلەپ كېتىدۇ، بەدەندىكى سۇيۇقلۇقمۇ يېتىشمەيدۇ، ھەزىم قىلىش ئىقتىدارىمۇ بارغانسېرى تۆۋەنلەيدۇ. شۇڭلاشقا، تۇغۇتتىن كېيىن دەرھاللا تۇخۇم يېسە ھەزىم قىلىش تەسكە توختايدۇ. ئاشقازان - ئۈچەيلەرنىڭ يۈكى ئېغىرلىشىپ كېتىدۇ. شۇڭا، تۇغۇتتىن كېيىنكى ئون نەچچە سائەت ئىچىدە ئەڭ

ياخشىسى سۇيۇق - سەلەڭ تاماقلار بىلەن ئوزۇقلانغان ياخشى. تۇغۇتلۇق ئاياللارنىڭ 40 كۈن ئىچىدىكى ھەركۈنە لۈك ئىستېمال قىلىدىغان ئاقسىلى 100 گرام ئەتراپىدا بولسىلا كۇپايە.

خانىم - قىزلار چېچىنى دائىم ئۇۋۇلاپ بېرىشى كېرەك

چاچ ئۇۋۇلاش سالامەتلىككە پايدىلىق ھەرىكەت بولۇپ، باش قىسمىنى ئۇۋۇلاش چاچ ۋە تېرە ساغلاملىقىنىڭ مۇھىم بىر تەركىبىي قىسمى ھەمدە چاچنى ئاسراشتىكى بىر تۈرلۈك ياخشى تەدبىر. ئۇنداقتا چاچنى دائىم ئۇۋۇلاپ بېرىشنىڭ قانداق پايىدىنى بار؟

- (1) چاچنىڭ پارقىراقلىقىنى ئاشۇرغىلى بولىدۇ.
- (2) چاچنىڭ ئۆسۈشىنى ئىلگىرى سۈرگىلى بولىدۇ.
- (3) روھىي ھالەتنى ياخشىلاپ، قان تومۇرلارنى راۋانلاشتۇرۇپ، مىجەزنى تەڭشىگىلى بولىدۇ.
- (4) چاچ خالتا تۆشۈكچىلىرى ئەتراپىدىكى ماددا ئالەمىنى ئىلگىرى سۈرگىلى بولىدۇ.
- (5) چاچ يېرىلىشنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ. چۈنكى، چاچنىڭ يېرىلىشى روھىي كەيپىياتنىڭ تەسىرىگە ئۇچرىشى ۋە جىددىيلىكتىن كېلىپ چىقىدۇ. شۇڭا، چاچنى ئۇۋۇلاپ بەرگەندە، كىشىگە ھۇزۇرلىنىش تۇيغۇسى بېرىدۇ.
- (6) چاچنى ئۇۋۇلىغاندا ئۇزۇن چىشلىق سۇلياۋ تار-

غاق ياكى چاچقا زىيان يەتكۈزىدىغان باشقا خىلدىكى سايمان-
لارنى ئىشلەتمەسلىك كېرەك. (7) چېچىڭىز مايلىق بولسا، يېنىكرەك ئۇۋۇلاڭ،
بولمىسا، ماي بەزلىرى ئاجرىتىپ چىقىرىدىغان ماينىڭ
كۆپىيىپ كېتىشىدىن ساقلانغىلى بولمايدۇ.
8. چېچىڭىز قۇرغاق بولسا، بارماقلىرىڭىزغا ئازراق
سېلىقلاش مېيىنى سۈركەپ ئۇۋۇلاڭ. چۈنكى، چېچى
قۇرغاق كىشىنىڭ بارماق تېرىسىمۇ قۇرغاق بولىدۇ. بار-
ماقلارغا سېلىقلاش مېيى سۈركەلسە، بارماقلار سېلىقلاش
ۋە ئاسراش رولىنى ئوينايدۇ.

خاندەم - قىزلار توي قىلىشتىن ئىلگىرى روھى بېسىمنى قانداق يېنىكلىتىش كېرەك

تويلۇق نەرسە - كېرەكلەرنى سېتىۋېلىش ۋە باشقا
تەييارلىق ئىشلىرى يېڭى تۇرمۇشنى باشلاش ئالدىدا تۇرۇ-
ۋاتقان بىر جۈپ ياش ئۈچۈن، بولۇپمۇ كېلىنچەك ئۈچۈن
بىر خىل بېسىم پەيدا قىلىدۇ. بۇ خىل بېسىمنى يېنىكلى-
تىش ئۈچۈن تۆۋەندىكىدەك بىرقانچە نۇقتىغا دىققەت قى-
لىش لازىم: (1) ئوبدان ئوزۇقلىنىش كېرەك. تاماقنى ۋاقتىدا
يېيىش، قايناق سۈنى كۆپرەك ئىچىش، ۋىتامىنلارنى تو-
لۇقلاش لازىم. (2) ۋاقتىنى مۇۋاپىق ئورۇنلاشتۇرۇش، بارلىق ئىش-

لارنى ياخشى پىلانلاپ، ۋاقتىدا قىلىش، ھەرگىزمۇ ئالدىنراق سانلىق قىلماسلىق لازىم.

(3) يېتەرلىك ئۇخلاشقا دىققەت قىلىش لازىم. دەم ئېلىشنىڭ ياخشى بولغان - بولمىغانلىقى چىرايىدا ئىپادىلىنىدۇ.

(4) شەخسىي تۇرمۇش بىلەن خىزمەت مۇناسىۋىتىنى ئەپچىل بىر تەرەپ قىلىش لازىم. ھەددىدىن ئارتۇق ئىشلەش، ئىشلەپ بولالمىغان ئىشلارنى ئۆيىگە ئاپىرىپ قىلىش... قاتارلىق ئىشلار مۇۋاپىق ئەمەس.

(5) خاپىلىقلارنى كۆڭلىدىن چىقىرىۋېتىش لازىم.

ئاياللار ۋە ئۆتتە تاش پەيدا بولۇش كېسەللىكى

ئۆتتە تاش پەيدا بولۇش كېسەللىكى ئەرلەرگە قارىغاندا ئاياللاردا كۆپرەك ئۇچرايدۇ. مۇناسىۋەتلىك ماتېرىياللاردا ستاتىستىكا قىلىنىشىچە، نۆۋەتتە ئۆتتە تاش پەيدا بولۇش كېسەللىكىنىڭ پەيدا بولۇش نىسبىتى 15% ئەتراپىدا بولۇپ، بۇنىڭ ئىچىدە خانىم - قىزلارنىڭ نىسبىتى ئەرلەرنىڭكىگە سېلىشتۇرغاندا 2 — 4 ھەسسە يۇقىرى بولماقتا. بۇنىڭدىكى سەۋەب تۆۋەندىكىچە:

- (1) ئەتىگەندە ناشتا قىلماسلىق؛ (2) كۆپ قېتىم ھامىلىدار بولۇش؛ (3) ھەددىدىن ئارتۇق ئوزۇقلىنىش؛ (4) چېنىقماسلىق؛ (5) ئانىلىق گورموننىڭ تەسىرى. يۇقىرىقىلاردىن شۇنى كۆرۈۋېلىشقا بولىدۇكى، خانىم - قىزلار ئۆتتە تاش پەيدا بولۇش كېسەللىكىنىڭ ئالدىنى

ئېلىش ئۈچۈن ئۈنۈملۈك ئۇسۇللارنى قوللىنىشى، ئوزۇق-
لۇقنى مۇۋاپىق تەڭشەپ، كۆكتات، مېۋىلەرنى كۆپرەك،
مايلىق يېمەكلىكلەرنى ئازراق ئىستېمال قىلىشى، قان
تەركىبىدىكى خولېستېرىن مىقدارىنى تۆۋەنلىتىپ، سەم-
رىپ كېتىشنىڭ ئالدىنى ئېلىشى، بەدەن چېنىقتۇرۇشقا
ئەھمىيەت بېرىشى، ئەقلىي ۋە جىسمانىي پائالىيەتلەرگە
كۆپرەك قاتنىشىپ، كۈندىلىك تۇرمۇشىنى بېيىتىشى
لازىم.

گىرىم قىلغاندا كۆز كېسەللىكىدىن پەخەس بولۇڭ

كۆپىنچە خانىم - قىزلار قاش، كۆز، لەۋ ۋە مەڭزىلە-
رىگە چىرايلىق گىرىم قىلىپ، ياسىنىپ يۈرۈشنى ياخشى
كۆرىدۇ. ئۇلار بەزىدە گۈزەل بولۇشنىلا ئويلاپ، كۆزىنى
ئاسراشنى ئۇنتۇپ قالىدۇ. كۆز كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغان
خانىم - قىزلارنىڭ گىرىم بۇيۇملىرىدىكى خىمىيەلىك تەر-
كىبىلەرنى نۇسخا ئېلىپ تەكشۈرۈش ئارقىلىق، لاكنىڭ
تەركىبىدە بۇلغىغۇچى باكتېرىيە بارلىقىنى، بۇ باكتېرىيە-
نىڭ بۇلغاش نىسبىتى گەرچە 1% كە يەتمىسىمۇ، بىراق
داۋاملىق ئىشلىتىش جەريانىدا، بۇلغىنىش نىسبىتىنىڭ
ئۈزلۈكسىز يۇقىرى كۆتۈرۈلىدىغانلىقى ھەمدە ئادەمنى ئو-
ڭايلا كۆز كېسەللىكىگە گىرىپتار قىلىدىغانلىقىنى ئىسپات-
لىدى.

شۇ سەۋەبتىن، خانىم - قىزلارغا گىرىم قىلغاندا،

گىرىم بۇيۇملىرىنىڭ بۇلغىنىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىش لازىم. كۆز قەلىمى، سۈرمە، لاک قاتارلىق گىرىم بۇيۇملىرىنى ئىشلەتكەندە، ۋاقتىدا يۇيۇۋېتىش كېرەك. يۇيۇش-تىن ئاۋۋال پەلكۈچ بىلەن كۆز ئەتراپىنى سۈرتۈۋېتىپ، ئاندىن گىرىم بۇيۇملىرىنى پاكىز سۇ بىلەن يۇيۇپ چىقىرىۋېتىش لازىم. ئەگەر كۆزىڭىز بىئارام بولۇپ ئاغرىسا، قىچىشسا، ۋاقتىدا دوختۇرخانىغا بېرىپ تەكشۈرتكىنىڭىز ياخشى.

قۇرغاق ۋە مايلىق تېرىلەرنى ئاسراش

1. قۇرغاق تېرىنى ئاسراش. قۇرغاق تېرىگە ئاسانلا تەمرەتكە ئۆرلەيدۇ، قورۇق چۈشىدۇ. شۇڭا، خانىم - قىزلار بىر قوشۇق ھەسەلگە بىر تۇخۇمنىڭ سېرىقى ۋە بىر قوشۇق زەيتۇن مېيىنى ئارىلاشتۇرۇپ تېرىگە سۈركەپ بەرسە تېرە نەملىكىنى ساقلاپ، قورۇق چۈشۈشنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ.
2. مايلىق تېرىنى ئاسراش. مايلىق تېرە كۆپ مىقداردا ماي ئاجرىتىپ چىقارغاچقا، تېرە پارىقراق بولىدۇ. شۇڭا، تېرىسى مايلىق خانىم - قىزلار بىر دانە تەرخەمەكنى ئېزىپ، سۈيىنى چىقىرىپ، ئۇنىڭغا يېرىم قوشۇق لىمون سۈيى، بىر تۇخۇمنىڭ ئېقىنى ئارىلاشتۇرۇپ يۈزىگە سۈركەپ بەرسە، تېرىنى ئاقارتىدۇ ۋە نەملىكىنى ساقلايدۇ. بۇ خىل ئۇسۇلنى ھەپتىدە بىر قېتىم ئىشلەتسە بولىدۇ.



باللارنىڭ ئۆسۈشىگە پايدىلىق يېمەكلىكلەر

1. سۈت. ئۇ «ئۈنۋېرسال يېمەكلىك» بولۇپ، سۆڭەكنىڭ ئۆسۈشىدە مۇھىم رولى بار.
 2. بېلىق. تەركىبىدە ئاقسىل مىقدارى كۆپ.
 3. پالەك. تەركىبىدە ۋىتامىن مىقدارى كۆپ.
 4. كاۋا. باللار كۈنىگە 100 گرام كاۋا ئىستېمال قىلسا پايدىسى كۆپ.
 5. ئاپپىلىسىن. تەركىبىدىكى ۋىتامىن A ، B ، C ۋە كالتسىي مىقدارى ئالىمنىڭكىدىن كۆپ.
- بۇنىڭدىن باشقا، پۇرچاق، ياڭاق، كۈنجۈت، خا-سىڭ، كۈدە، كەرەپشە، بۆلجۈرگەن، ھالۋابىدىت، ئۈ-زۈم، ھايۋانلارنىڭ جىگىرى، توخۇ گۆشى، قوي گۆشى، دېڭىز يۈسۈنى، ھەسەل، قىچا، شوخلا قاتارلىقلارمۇ باللارنىڭ ئۆسۈشىگە پايدىلىق يېمەكلىكلەردۇر.

باللار باللار باغچىسىغا بېرىشقا
ئۈنۈمىدا قانداق قىلىش كېرەك

باللار چوڭ بولغانسېرى تەلىپى يۇقىرىلاشقا باشلاپ، باللار باغچىسىغا بېرىشقا ئالدىرايدۇ. ئەمما، ھەممىلا بالا

ئۇنداق ئەمەس. بەزى بالىلار بالىلار باغچىسىغا بارمايمەن، دەپ يىغلاپ تۇرۇۋالىدۇ، ئاتا - ئانىسىنى چىڭ تۇتۇۋېلىپ كەتكىلى قويمايدۇ. ئاتا - ئانىلار ئامال بولمىغاندا بالىلارنى ئوقۇتقۇچىلىرىغا تاشلاپ قويۇپ كېتىۋېرىدۇ. بەزى شوخ بالىلار ئىشىك تۈۋىگە بېرىۋېلىپ ۋارقىراپ - جارقىراپ جېدەل قىلىدۇ. بەزى زېرەك بالىلار ئوقۇتقۇچىسىغا ئېسىلىۋېلىپ، ئاتا - ئانىسىغا تېلېفون ئۇرغۇزىدۇ. يەنە بەزى بالىلار بىر ئاز جېدەل قىلىپ توختاپ قالىدۇ، بەزىلەر بولسا جېدەلنى توختاتمايدۇ. بالىلار ئاتا - ئانىسىدىن ئايرىلىپ، باشقا ناتونۇش مۇھىتقا كىرگەندە جىددىيلىشىدۇ، قورقىدۇ، بۇ نورمال ئەھۋال. ئاتا - ئانىلار بۇنداق ئەھۋالغا يولۇققاندا قانداق قىلىشى كېرەك؟

ئالدى بىلەن ئاتا - ئانىلار بالىلار باغچىسىنىڭ ئەمەلىي ئەھۋالىنى بالىلىرىغا تولۇق چۈشەندۈرۈشى، بالىلار باغچىسىدا ئۆزى دېمەتلىك نۇرغۇن دوستلارنىڭ ھەمدە نۇرغۇن ئويۇنچۇقلارنىڭ بارلىقىنى، ئوقۇتقۇچىنىڭ نۇرغۇن ھېكايىلارنى سۆزلەپ بېرىدىغانلىقىنى، يەنە ناخشا ئېيتىش، ئۇسسۇل ئويناش، رەسىم سىزىش قاتارلىقلارنى ئۆگىتىدىغانلىقىنى ئېيتىشى كېرەك. مۇشۇنداق قىلغاندا بالىلار بالىلار باغچىسىغا خۇشال - خۇرام بېرىشقا ئۇنايدۇ. دە، جېدەل قىلمايدۇ.

بۇنىڭدىن باشقا، ئاتا - ئانىلار بالىلىرىنىڭ ئائىلىدە مۇستەقىل ياشاش ئىقتىدارىنى يېتىلدۈرۈشكە ئەھمىيەت بېرىشى لازىم. مەسىلەن، بالىلارنى كىچىكىدىنلا تاماق يېيىش، كىيىم كىيىش، چىنە - قاچىلارنى يۇيۇش قاتارلىق تۇرمۇشتىكى ئاددىي ئىشلارنى ئۆزلىرى قىلىشقا ئادەتلەندۈرۈشى كېرەك. ئەگەر بالىنىڭ بالىلار باغچىسىغا كىرىشتىن ئىلگىرىكى مۇستەقىل ياشاش ئىقتىدارىنى يېتىلدۈرەلسە، بالا كوللېكتىپ تۇرمۇشقا تېزدىن ماسلىشىپ كېتەلەيدۇ. ئاتا - ئانىلار يەنە بالىلاردا كوللېكتىپلىشىش

خاراكتېرىنى يېتىلدۈرۈشكە ئەھمىيەت بېرىش ئارقىلىق،
ئۇلارنى باشقىلار بىلەن ئىناق ئۆتۈشكە ئۈندىشى زۆرۈر.

بالىنى بەك كىچىك مەكتەپكە بېرىش بالىنىڭ ئەقىللىق بولۇشىغا پايدىسىز

يېقىنقى بىر قانچە يىلدىن بۇيان، بالىلارنى بەك كىچىك
مەكتەپكە بېرىش كۈندىن - كۈنگە ئاۋۇپ كەتتى. ئاتا - ئانىلار
بالىلىرىنى بالدۇرراق مەكتەپكە بېرىش ئۈچۈن نوپۇس -
نى ئۆزگەرتىش دېگەندەك ھەر خىل ئامال - چارىلەر بىلەن
مەكتەپ يېشىغا توشمىغان بالىلىرىنى مەكتەپكە بەرمەكتە.
مەلۇم شەھەردىكى بىر باشلانغۇچ مەكتەپنى تەكشۈرۈش
نەتىجىسىگە قارىغاندا، ئالتە ياشقا توشمىغان بالىلارنىڭ
سانى سىنىپتىكى ئومۇمىي ئوقۇغۇچى سانىنىڭ %15 نى
ئىگىلىگەن.

ئۇنداقتا يېشى كىچىك بالىلار مەكتەپكە كىرگەندىن
كېيىن زادى قانداق قىلىدۇ، ئۇلار راستتىنلا ئاتا - ئانىسى -
نىڭ ئارزۇ قىلغىنىدەك دانىشمەن بالا بولۇپ كېتەمدۇ؟
مۇتەخەسسسلەرنىڭ قارىشىچە، بالىلارنى بەك كىچىك
مەكتەپكە بېرىش ئۇلارنىڭ تەپەككۈر تەرەققىياتى بىلەن
ماسلىشالمايدىكەن. «مەكتەپكە كىرىشتىن ئاۋۋالقى پىسى -
خىك بىلىم قوللانمىسى» دا بالىلارنىڭ دەسلەپكى ئۆگىنىش
مەزگىلى 1 — 3 ياش، ئۆگىنىش مەزگىلى 3 — 5 ياش،
ئوقۇش مەزگىلى 6 — 12 ياش دەپ ئۈچ تۈرگە ئايرىلغان.

تەتقىقات نەتىجىسىدە كۆرسىتىلىشىچە، ئۆگىنىش مەزگىلىدە بالىلارنىڭ تەپەككۈرى كۈنكېچىت باسقۇچتا تۇرىدۇ. كەينى، ئوقۇش مەزگىلىدە پەقەت ئابستىراكت بىخ ئۇرىدۇ. كەينى. دېمەك، تەپەككۈرى تېخى تەرەققىي قىلمىغان ۋاقىتتا بالىلار ئۆزلىرى ئانچە چۈشىنىپ كېتەلمەيدىغان شەيئەلەرنى قوبۇل قىلىشقا مەجبۇر قىلىنسا، ئۇلارنىڭ تەپەككۈر تەرەققىياتىدا «كېسەللىك ئوچىقى» شەكىللىنىدۇ. ئەگەر ۋاقىتتا دوختۇرخانىغا كۆرسىتىپ داۋالاتمىسا، بالىنىڭ كېيىنكى ئۆگىنىشىگە ناھايىتى زور ئەكس تەسىر پەيدا قىلىدۇ.

بالىنى بەك كىچىك مەكتەپكە بېرىپ دانىشمەن بالا قىلغىلى بولمايدۇ. ھازىرقى زامان تېببىي ئىلىم ۋە مائارىپ مۇتەخەسسسلەرنىڭ تەتقىقات نەتىجىسى شۇنى ئىسپاتلىدىكى، مەكتەپكە كىرىش ئالدىدا تۇرۇۋاتقان بالىلار ئۆگىنىشكە ماسلىشىشتا ئەستە تۇتۇش ۋە دوراشنى ئاساس قىلغۇچقا، ئۆز مەيلىچە بولۇپ كېتىپ، ئاڭلىقلىقى ۋە چىدامچانلىقى تۆۋەنلەپ كېتىدۇ، شۇنىڭ بىلەن بىللە بالىلارنىڭ ئەقلىي ئىقتىدارى، مېجەز - خۇلقى ۋە قىزىقىشى 50%—60% ئەتراپىدا ئىرسىيەت ئامىلىنىڭ تەسىرىگە، 40%—50% ئەتراپىدا ئۆزى ياشاۋاتقان مۇھىتنىڭ ۋە تەربىيىنىڭ تەسىرىگە ئۇچرايدۇ. شۇڭا، ئاتا-ئانىلار ئۆزلىرىنىڭ شارائىتىغا ۋە بالىسىنىڭ ئەمەلىي ئەھۋالىغا قاراپ تەدبىر قوللىنىشى، ئۆزلىرىنى رېئاللىقتىن قاچۇرۇپ،

بالىلىرىنى تېزلا «كامالەتكە يەتكەن ئادەم» بولۇشقا مەجبۇرلىماسلىقى لازىم.

بوۋاقنى يۇيۇشقا ئالدىرىماڭ

ئادەتتە يېڭى تۇغۇلغان بوۋاقلارنىڭ بەدىنىدە بالىياتقۇدىن ئېلىپ چۈشكەن بىر خىل ئاق رەڭلىك يېپىشقاق ماددا بولۇپ، يېقىندا بىر تەتقىقات گۇرۇپپىسى يېڭى تۇغۇلغان بوۋاقلار بەدىنىنى ئوراپ تۇرغان بۇ ئاق يېپىشقاق ماددىنىڭ ناھايىتى كۈچلۈك بولغان بىر خىل مىكروب ئۆلتۈرۈش ئىقتىدارىغا ئىگە پايدىلىق ماددا ئىكەنلىكىنى ئوتتۇرىغا قويغان. ئىلىم - پەن ساھەسىدىكىلەر بۇ ماددا تەركىبىدە بوۋاقلارنىڭ ئىممۇنىتېت سىستېمىسىنى قوغداشتا مۇھىم رول ئوينايدىغان بىر خىل كىسلاتا بارلىقىنى، ئۇنىڭ كۈچى ھەتتا پېنسىلىن ئوكۇلىدىنمۇ كۈچلۈك ئىكەنلىكىنى ئىسپاتلىغان. يېڭى تۇغۇلغان بوۋاقلارنىڭ بەدىنىدىكى بۇ ماددا تۇغۇت جەريانىدىكى مىكروبلېنىشتىن ساقلىنىشتا ھەل قىلغۇچ رول ئوينايدىكەن. شۇڭا، يېڭى تۇغۇلغان بوۋاقلارنى يۇيۇشقا ئالدىرىماڭ.

بالىلار ئاچچىقلانغاندا قانداق

قىلىش كېرەك

بالىلار ئاچچىقلانغاندا ئالدى بىلەن بالىنى تىنچلاندۇرۇپ، دىققىتىنى باشقا ياققا بۇراش لازىم. بۇنىڭدا مۇھىم

مى، ئاتا - ئانا جىم تۇرۇۋېلىشى، بالىلارنىڭ قويغان تەلىپىگە مۇۋاپىق مۇئامىلە قىلىشى كېرەك. بالىنىڭ خاپىلىقىنى ئۆزىنىڭ ئىززەت - ھۆرمىتى بىلەن بىرلەشتۈرۈپ مەي، ئۇلارنىڭ پىكرىنى سەۋرچانلىق بىلەن ئاڭلاش كېرەك. ئادەتتە، بالىلارنى باشقىلارنى ھۆرمەت قىلىشقا ئىلاھاملاندىرۇش لازىم. بالىلار ئاتا - ئانا، ئۇرۇق - تۇغقان، دوستلىرىنىڭ ئۆزىگە دوستانە مۇئامىلە قىلىشىنى، ھېسداشلىق قىلىشىنى ئۈمىد قىلىدۇ. ئەكسىچە ئەھۋالدا ئۇلاردا رىئازەتچىلىك، جىمجۇرلۇق يېتىلىپ قالىدۇ. شۇڭا، بالىلارغا كىچىكىدىن باشلاپ باشقىلارنى ھۆرمەت قىلىشىنى ئۆگىتىش لازىم. يەنە بىر تەرەپتىن، تەربىيە ئارقىلىق بالىلارنىڭ خالىغان سورۇندا ئاچچىقلىنىشىغا يول قويماسلىق، بۇنداق ئەھۋال كۆرۈلسە، توسۇش لازىم. مۇشۇنداق قىلغاندىلا بالىلار خالىغان ۋاقىتتا، خالىغان سورۇندا جەدەل قىلمايدىغان بولىدۇ.

كېچىكىپ ئۇخلاش بالىلارنىڭ ئۆسۈپ يېتىلىشىگە زىيانلىق

تەتقىقات ماتېرىياللىرىدا، 1 — 3 ياشقىچە بولغان بالىلار كۈنىگە 11 — 12 سائەت؛ 4 — 7 ياشقىچە بولغان بالىلار 10 — 11 سائەت ئۇخلىشى كېرەك، دېيىلگەن. ئەگەر بالىلار كەچ سائەت 11 دە يېتىپ، ئەتىسى ئەتىگەن سائەت 7 دە ئورنىدىن تۇرسا، ئاران 8 سائەت ئۇخلىغان بولىدۇ. بۇ خىل ئەھۋال بالىلارنىڭ ئۆسۈپ يېتىلىشىگە ئىنتايىن پايدىسىز. ئادەتتە بالىلارنىڭ ئۆسۈشىنى تېزلى-

تىدىغان گورموننىڭ ئاجرىلىپ چىقىشى ئۇخلىغاندا، بو-
لۇپمۇ تاتلىق ئۇيقۇغا كەتكەندە ئىنتايىن تېز بولىدۇ. مۇبادا
بالا كېچىكىپ ئۇخلىسا، بۇ خىل گورموننىڭ ئاجرىلىشىغا
تەسىر يېتىپ، ۋاقىت ئۇزارغانسېرى ۋاقتىدا، مۇۋاپىق
ئۇخلايدىغان بالىلارغا قارىغاندا بويى پاكار ھەم ئورۇق بو-
لۇپ قالىدۇ. شۇڭا، ئاتا - ئانىلار بالىلىرىنى ۋاقتىدا
ئۇخلاشقا دەۋەت قىلىپ، بۇنى ئۇلارنىڭ كۈندىلىك ئادىتىگە
ئايلىندۇرۇشى لازىم.

مۇھىتنىڭ ئۆزگىرىشىمۇ بالىلارغا تەسىر كۆرسىتىدۇ

يېقىندا ئېلان قىلىنغان يېڭى بىر تەتقىقاتتا، ئىجتىما-
ئىي مۇھىت كەلتۈرۈپ چىقارغان بارلىق ئۆزگىرىشلەر
بالىلارنىڭ ھەر خىل كېسەللىككە گىرىپتار بولۇشىنى كەل-
تۈرۈپ چىقىرىدىغانلىقى كۆرسىتىلگەن.
شۇڭا، ئاتا - ئانىلار بالىلاردا بولۇۋاتقان ئۆزگىرىش-
لەرنى ۋاقتىدا بايقىشى لازىم. مەسىلەن، بالىلارنىڭ تويۇق-
سىز ئورنىغا سىيىپ قويۇشى، ئۇيقۇسى ياخشى بولماس-
لىق، كېچىدە ئورنىدىن تۇرۇۋېلىپ ئۆيلەرنى ئايلىنىپ
يۈرۈشى، دائىم دېگۈدەك قورسىقى ھەم بېشى ئاغرىش
قاتارلىقلار.

بالىلار ياشاۋاتقان مۇھىتتا ئۆزگىرىش چوڭ بولسا،
مەسىلەن بەدىنى جاراھەتلەنسە، چوڭلاردىن بىرەرسى ئالەم-
دىن ئۆتسە ياكى ئاتا - ئانىنىڭ ئاجرىشىشى قاتارلىقلار يۈز
بەرسە، چوڭلار بۇ ئىشلارغا دىققەت قىلىپ، بالىلاردا پاس-

سىپ تەسىر قوزغاپ قويۇشنىڭ ئالدىنى ئېلىپ، ئۇلارغا
نەسبەتەن ئاكتىپ پوزىتسىيە تۇتۇشى كېرەك.

بالىلاردىكى سەمىرىشنىڭ ئەڭ يۇقىرى پەللىسى

ئېيتىشلارغا قارىغاندا، بالىلارنىڭ سەمىرىشنىڭ ئەڭ
يۇقىرى پەللىسى بەش ياش ھېسابلىنىدىكەن. مۇتەخەسسىسلەر،
بالىلارنىڭ بەش ياش ۋاقتىدىن باشلاپ سەمىرىشى
ئۇلارنىڭ يېشى، ئوزۇقلىنىش مىقدارىنىڭ
كۆپىيىشى، يۇقىرى ھارارەتلىك ئىسسىق يېمەكلىكلەرنى
كۆپرەك ئىستېمال قىلىش قاتارلىقلار بىلەن مۇناسىۋەتلىك
دەپ قارىماقتا.

تېببىي مۇتەخەسسىسلەر، بالىلارنىڭ سەمىرىپ كېتىدىغان
شەرتىنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۈچۈن تۆۋەندىكىلەرگە دىققەت قىلىشنى
تەلەپ قىلىدۇ. يەنى نورمال ئوزۇقلىنىشنى، تاماقلارنى بەك تېز
ۋە بەك كۆپ يېمەسلىكىنى، كەچتە بەك كۆپ ئوزۇقلانماسلىقىنى،
سۇ ئۈزۈش پائالىيەتلىرىگە كۆپرەك قاتنىشىشنى، ھەپتىدە ئۈچ
قېتىمدىن ئارتۇق چېنىقىشى كېرەكلىكىنى؛ ئۇنىڭدىن باشقا،
بالىلارنىڭ روھىي ساغلاملىقىمۇ ئەھمىيەت بېرىلىشى
زۆرۈرلۈكىنى تەكىتلىدى.

سۈت پاراشوكىنى قويۇق تەڭشەشتىن پەخەس بولۇڭ

بەزىبىر ئاتا-ئانىلار بالىلىرىغا سۈت پاراشوكى ئىدە.

چۈرگەندە قويۇق تەڭشەپ بېرىش كېرەك، بوۋاقلارنىڭ سۈت پاراشوكىدىكى ئوزۇقلۇق ماددىنى سۈمۈرۈشى كۆپ بولسا بوۋاقلار بارغانسېرى سەمىرىدۇ، دەپ قارايدۇ. بۇ بەزى كىشىلەرنىڭ بىر تەرەپلىمە قارىشى. سۈت پاراشوكى تەركىبىدىكى كۆپ مىقداردىكى ناترىي ئىئونى بوۋاقلار ئۈزۈلۈپ قىلىنغاندىن كېيىن قان سۈيۈقلۈكىگە كىرىپ، قاندىكى ناترىي مىقدارىنى كۆپەيتىپ، قاننىڭ قويۇقلۇق دەرىجىسى ۋە قان تومۇرىنىڭ بېسىم كۈچىنى ئاشۇرۇۋېتىدۇ. چۈنكى، بوۋاقلارنىڭ قىل قان تومۇرى ئىنتايىن ئاجىز بولۇپ، بېسىمغا ئۇچرىغاندىن كېيىن، چۈرۈكلۈك دەرىجىسى ئېشىپ، مېڭە قىسمىدىكى قىل قان تومۇرلار ئاسانلا يېرىلىپ، قان چىقىپ، بوۋاقلاردا پەي تارتىشىش ۋە ھوشسىزلىنىش ئالامەتلىرىنى، باش سۆڭىكى يېرىلىشتىن ئىبارەت ئېغىر دەرىجىدىكى مېڭە ياللۇغىنى پەيدا قىلىپ، ھاياتىغا تەھدىت سالىدۇ، بولۇپمۇ ئىرسىيەت خاراكتېرلىك كېسەللىك بولۇپ ساقلىنىپ، ئەقلى كۈچىنىڭ تەرەققىي قىلىشىغا تەسىر يەتكۈزىدۇ.

بالىلارنىڭ مېۋىنى كۆپ يەپ

بېرىشى پايدىلىق

تەتقىقاتچىلار شۇنى ئىسپاتلىدىكى، يېمەك-ئىچمەك رازى كېسەللىكىگە ئىنتايىن زور تەسىر كۆرسىتىدىكەن. قۇرامىغا يەتكەن بىر كىشى ئەگەر بالا ۋاقتىدا كۆپ مىقداردا مېۋە يېگەن بولسا، ئۇنى مېۋە يېمىگەن كىشى بىلەن سېلىشتۇرغاندا، رازى كېسەللىكىگە گىرىپتار بولۇش نىسبىتى

38% ئاز بولىدىكەن. باشقا يېمەك - ئىچمەك ئامىلى، يەنى كۆكتاتنىڭ كۆپ مىقداردا قوبۇل قىلىنىشىنىڭ راي كېسىلىگە گىرىپتار بولۇش بىلەن ھېچقانداق مۇناسىۋىتى يوق ئىكەن. شۇڭا، تەتقىقاتچىلار بالىلارغا كۆپرەك مېۋە يېگۈزۈش تەكلىپىنى بەردى. بالىلار مېۋىنى كۆپ يەپ بەرسە، قۇرامىغا يەتكەندە راي كېسىلىگە گىرىپتار بولۇش نىسبىتى زور دەرىجىدە تۆۋەنلەيدىكەن.

بالىلارنىڭ لوگىكىلىق تەپەككۇر ئىقتىدارىنى يېتىلدۈرۈشتە...

بالىلار پسخولوگىيىسى ئالىملىرى ۋە مائارىپشۇناسلىرى بالىلارنىڭ ئۆسۈپ يېتىلىش ئالاھىدىلىكىگە ئاساسەن، ئۇلارنىڭ لوگىكىلىق تەپەككۇر ئىقتىدارىنى تۆۋەندىكى ئالتە نۇقتا بويىچە يېتىلدۈرۈشنى ئوتتۇرىغا قويغان.

1. ئۆگىنىشنى تۈرلەرگە ئايرىش ئۇسۇلى. كۈندىلىك تۇرمۇشتا بەزى نەرسىلەرنىڭ مەلۇم جەھەتتىن ئوخشاشلىقى بولىدۇ. مەسىلەن، جىسىملارنىڭ رەڭگى، ھالىتى، ئىشلىتىلىشى قاتارلىقلار. ئاتا - ئانىلار بالىلارنى ئوخشاش تۈردىكى نەرسىلەرنى تېپىشقا يېتەكلىشى لازىم. شۇنداق قىلغاندا بالىلارنىڭ شەيئىلەرنى ئىنچىكەلىك بىلەن كۆزىتىش ئىقتىدارىنى ئاشۇرغىلى بولىدۇ.
2. كۆپ ياكى ئاز نەرسىلەرنى پەرقلەندۈرۈش. ئالدى بىلەن بالىلارغا ئومۇميۈزلۈك ئاتىلىدىغان نەرسىلەرنى نامىنى، مەسىلەن ئائىلە سايمانلىرى، ھايۋانلار، يېمەكلىك قاتارلىقلارنىڭ نامىنى چۈشەندۈرۈش، شۇنداقلا

ئومۇميۈزلۈك ئاتىلىدىغان نەرسىلەرنىڭ ئايرىم ئاتىلىشى.
نىڭمۇ بارلىقىنى، ئايرىم ئاتىلىدىغان نەرسىلەرنىڭ بىر-
كېپ ئومۇميۈزلۈك ئاتىلىدىغان نەرسىلەرنى ھاسىل قىلىد-
ىغانلىقىنى چۈشەندۈرۈش لازىم.

3. تەرتىپلىك ئۆگىنىش. بۇ خىل ئۆگىنىش ئۇ-
سۇلىنىڭ بالىنىڭ كېيىنكى ئۆگىنىشىگە ياردىمى كۆپ
بولىدۇ. بۇ ئۇسۇل بالىلارنىڭ لوگىكىلىق تەپەككۇر قىلىد-
ىشىنىڭ مۇھىم يولى. بۇ تەرتىپلەر چوڭ دائىرىدىن كى-
چىك دائىرىگە، قاتتىقلىقتىن يۇمشاقلىققا قاراپ يۈزلىنىد-
ۇ.

4. ۋاقىت كۆز قارىشىنى تىكلەش. ئاتا - ئانىلار
بالىلىرىغا ۋاقىتقا رىئايە قىلىش، ۋاقىتنى قەدىرلەش توغ-
رۇلۇق ئەمەلىي تەربىيە ئىشلەپ، ئۇلارنىڭ ۋاقىت كۆزىغا-
رىشىنى يېتىلدۈرۈشى لازىم.

5. كونكرېت ئۆگىتىش. ئاتا - ئانىلار بالىلىرىغا
سانلارنى ساناشنى ئۆگەتكەندە، كونكرېتلاشتۇرۇپ (بىر
دانە ئالما، ئۈچ ئادەم دەپ) چۈشەندۈرۈشى، شۇنىڭ بىلەن
بىر ۋاقىتتا ئالدى بىلەن سانلارنى تەرتىپى بويىچە ئۆگى-
تىشكىمۇ دىققەت قىلىشى لازىم.

6. ئەمەلىي يېتەكلەش. چوڭلار بالىلىرىنى ئەقىل-
لىق، دەپ ساناپ، ئۇلارنى «يۇقىرى - تۆۋەن، ئىچى - تې-
شى، ئالدى - كەينى» دېگەندەك سۆزلەرنىڭ ھەممىسىنى چۈ-
شىنىدۇ، دەپ قارايدۇ. ئەمەلىيەتتە ئۇنداق ئەمەس. ئاتا - ئا-
نىلار كۈندىلىك تۇرمۇشتىكى ھەر خىل پۇرسەتلەردىن پايدى-
لىنىپ، بالىلارنى ئەمەلىي يېتەكلىشى لازىم. يۇقىرىقى
ئۇسۇللارنىڭ بالىلارنىڭ لوگىكىلىق تەپەككۇر ئىقتىدارىنى

يۇقىرى كۆتۈرۈشتە پايدىسى زور.

بالبۇلارنى چىش چوتكىلاشقا ئادەتلەندۈرۈش رۇشنىڭ ئەڭ ياخشى پەيتى

(1) بالبلارنى ئۈچ ياشتىن باشلاپ چىش چوتكىلاشقا ئادەتلەندۈرۈش لازىم. بالبلار ئۈچ ياشقا كىرگەندە ئۇلارغا سۈت چىشى چىقىدۇ ھەم بۇ ياشتىكى بالبلارنىڭ دوراش ئىقتىدارى يۇقىرى بولۇپ، ئاتا - ئانىلار نېمە قىلسا شۇنى ئاسانلا ئۆگىنىۋالالايدۇ.

(2) بالبلارغا چىش چوتكىسى تاللىغاندا، ئۇلارغا ماس كېلىدىغان چىش چوتكىسىنى تاللىغان ياخشى.

(3) بالبلار چىش پاستىسىنى ئازراق ئىشلىتىشى لازىم. چۈنكى، بالبلار ئەمدىلا چىش چوتكىلاشنى ئۆگەندىگەچكە، قايتا - قايتا چايقاشنى بىلىپ كەتمەيدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن، بالبلارنى چىش پاستىسىنى ئازراق ئىشلىتىشكە ئادەتلەندۈرۈش لازىم.

(4) چىشنى توغرا چوتكىلاشقا، چىشنىڭ ئىچى - تېشىنى تەكشى چوتكىلاشقا ئادەتلەندۈرۈش لازىم.

(5) چىشنى ئەتىگەندە ياكى ئۇخلاشتىن ئىلگىرى بىر قېتىم چوتكىلاشقا ئادەتلەندۈرۈش لازىم.

(6) ھەرقېتىم نەرسە - كېرەك يېگەندە چىشنى چايقاشنى ئۇنتۇپ قالماسلىققا ئادەتلەندۈرۈش لازىم.

قانداق قىلغاندا بالبلارنىڭ بويىنى ئۆستۈرگىلى بولىدۇ

ئادەمنىڭ ئېگىز - پاكىز بولۇشى ئىرسىيەت، جىنسىي ئايرىمىسى قاتارلىق ئامىللار بىلەن مۇناسىۋەتلىك. بىراق،

باشقا ئامىللارنىڭ تەسىرىنىمۇ بوش چاغلىغىلى بولمايدۇ، بولۇپمۇ ئۇيقۇ ۋە تەنتەربىيە بىلەن بەدەن چېنىقتۇرۇشنىڭ بويىنىڭ ئۆسۈشىگە بولغان تەسىرى بىرقەدەر كۆرۈنەرلىك. كۆزىتىشلەرگە ئاساسلانغاندا، ئادەم ئۇخلىغان ۋاقتىدا ئۆسۈش گورمونىنىڭ ئاجرىلىپ چىقىشى كۆپ بولىدىكەن، بولۇپمۇ ئۇخلاپ بىر سائەتتىن كېيىن گورموننىڭ ئاجرىلىش مىقدارى يۇقىرى پەللىگە چىقىدىكەن. بوۋاقلار ئۇخلىغاندا ئۆسۈش سۈرئىتى ئادەتتىكىدىن تۆت ھەسسە يۇقىرى بولىدىكەن. شۇڭا، يېتەرلىك ياخشى ئۇخلاش — بالىلارنىڭ ئۆسۈشىنى تېزلىتىدۇ. تەنتەربىيە بىلەن بەدەن چېنىقتۇرۇش گورمونىنىڭ ئاجرىلىشىنى كۆپەيتىپ، ئۆسۈش تىخانىنى يېتىلدۈرىدىغان كالتسىيلىق تۇز ۋە ئاقسىل ماددىسىنىڭ سۈمۈرۈلۈشى ۋە پايدىلىنىشىنى، سۆڭەك ھۈجەيرىلىرىنىڭ ئۆسۈش ئىقتىدارىنى كۈچەيتىپ، سۆڭەكنىڭ ئۆسۈپ يېتىلىشىنى تېزلىتىدۇ، بەدەنمۇ تېز ئۆسىدۇ. كۆزىتىشلەرگە ئاساسلانغاندا، سىستېمىلىق بەدەن چېنىقتۇرغان ياش - ئۆسمۈرلەرنىڭ بويى چېنىقمايدىغان ياش - ئۆسمۈرلەرگە قارىغاندا 2 — 4 سانتىمېتىر ئەتراپىدا ئېگىز بولىدىكەن. ۋاسكېتبول، ۋالېبول، ئېگىزگە سەكەرەش، يىراققا سەكرەش، يۈگۈرۈش قاتارلىق بەدەن چېنىقتۇرۇش ھەرىكەتلىرىمۇ ئۆسۈشكە پايدىلىق.

بالىلاردىكى جىددىي كەيپىياتنى تۈگىتىشنىڭ ئۇسۇللىرى

ئاتا - ئانىلار قانداق قىلغاندا بالىلىرىدا بولۇۋاتقان جىددىي كەيپىياتقا قارىتا ياردەمدە بولالايدۇ. بۇنىڭغا تۆۋەندىكى ئۇسۇللار ياخشى جاۋاب بولالايدۇ.

(1) ئاتا - ئانىلار بالىلىرىغا تىنچ، ئازادە شارائىت

يارىتىپ بېرىشى لازىم. ئاتا - ئانىلار بالىلىرىنىڭ دەرس -
تىن سىرتقى پائالىيەتلىرىنى ئەتراپلىق، مۇۋاپىق ئورۇن -
لاشتۇرۇشى، ئۇلارنىڭ مۇستەقىل ھەرىكەت قىلىشىغا
رۇخسەت قىلىشى كېرەك.

(2) بالىلىرىنىڭ دەردىنى تۆكۈشىگە ياردەم بېرىش
لازم. يېشىلىمىگەن ئازاب بېسىمنى ئېغىرلىتىۋېتىدۇ. ئاتا -
ئانىلار بالىلىرىنى ئاچچىقلىنىشنىڭ سەۋەبىنى ئېيتىشقا
ئادەتلەندۈرۈشى كېرەك. مۇشۇنداق قىلغاندا ئاتا - ئانىلار
بالىلارغا ھەر ۋاقىت ئۇلارغا كۆڭۈل بۆلۈش تەرىپىدە تۇرۇ -
ۋاتقانلىقىنى بىلدۈرگىلى بولىدۇ.

(3) ئائىلىدە ھەر خىل پائالىيەتلەرنى ئۇيۇشتۇرۇش
ئارقىلىقمۇ بالىلاردىكى جىددىي كەيپىياتنى پەسەيتكىلى بو -
لىدۇ. بالىلاردىكى ئاچچىقلىنىش تولاراق ئائىلىدىن كېلىد -
دۇ. بۇ ۋاقىتتا ئائىلە كىشىلىرى بىرلىكتە سىرتلارنى
سەيلە قىلىپ كەلسە كەيپىيات ياخشىلىنىدۇ. بۇ ۋاقىت -
(4) تەنتەربىيە پائالىيەتلىرىگە قاتنىشىش روھىي بى -
سىمنى يېنىكلىتىشكە پايدىلىق.

(5) مۇزىكىدىن ھۇزۇرلىنىش. ئائىلىدە دائىم ئەر -
كىن مۇزىكىلارنى ئاڭلاش بالىلاردىكى جىددىي كەيپىياتنى
پەسەيتىدۇ.

قانداق قىلغاندا بالىلارنى ياراملىق قىلىپ يېتىشتۈرگىلى بولىدۇ

(1) ئاتا - ئانىلار تەنتەربىيە، ئەدەبىيات - سەنئەت،
پەن - تېخنىكا ياكى باشقا پائالىيەتلەرنى ياخشى كۆرسە ھەم

بۇ پائالىيەتكە داۋاملىق قاتنىشىپ تۇرسا، بۇ پائالىيەتلەرنى تۇرمۇشنىڭ كەم بولسا بولمايدىغان تەركىبىي قىسمى دەپ قارىسا، بالىلارمۇ ئاتا - ئانىلار قىزىققان ساھەگە ئىشتىياق باغلايدۇ. خۇددى سۆزلەشنى، يول مېڭىشنى ئۆگەنگەندەك، بۇلارنىمۇ ئاستا - ئاستا ئىگىلەيدۇ.

(2) ئاتا - ئانىلارنىڭ خىزمەتكە، ئۆگىنىشكە قىزىقىشى، مەرد - مەردانىلىكى، قەيسەر روھى بالىلارنى قەتئىي تىز پۈكمەيدىغان غالىبلاردىن قىلىپ يېتىشتۈرىدۇ.

(3) بالىلارنى ماھارەت ئۆگىنىش ۋە ئىنتىزامچانلىققا ئەھمىيەت بېرىشكە يېتەكلەپ، ئۇلارنىڭ مۇستەقىل پىكىر يۈرگۈزۈش ئادىتىنى يېتىلدۈرۈش كېرەك. بالىلار ئوتتۇرىغا قويغان مەسىلىلەرگە بىلىدىغان بولسا بىلىدىغانچە، بىلمەيدىغانلىرى بولسا كىتاب - ماتېرىياللارنى كۆرۈش ئارقىلىق جاۋاب بېرىش، ھەرگىزمۇ بالىلار سورىغان سوئاللارغا ئويلىنىمايلا جاۋاب بەرمەسلىك، سورىغان سوئالنى جاۋابسىز قالدۇرماسلىق لازىم.

(4) بالىلارنىڭ قىزىقىشى، ئارتۇقچىلىقى ۋە ئىمكانىيىتىگە ئاساسەن، نۇقتىلىق ھالدا مەلۇم بىر ماھارەتنى مۇكەممەللەشتۈرۈشكە يېتەكچىلىك قىلىپ، بۇ ئارقىلىق ئۇلارنىڭ شۇ ساھە بويىچە قابىلىيەت ئىگىسى بولۇشىغا ياخشى ئاساس سېلىش كېرەك.

(5) بالىلارغا نامى چىققان كىشىلەرنىڭ ئىش - ئىزلىرىنى سۆزلەپ بېرىپ، ئۇلارنىڭ ياراملىق كىشىلەردىن بولۇشىغا توغرا يول ئېچىپ بېرىش كېرەك.

(6) ئاتا - ئانىلار بالىلارنىڭ مەلۇم جەھەتتىكى ئىقتىدارىنى بايقىغان ھامان، ئۇنىڭغا دىققەت - ئېتىبار بىلەن

قاراپ، ئۇلارغا كىچىكىدىن باشلاپلا ئۆزىنىڭ تولۇق خەم-خورلۇققا ئىگە ئىكەنلىكىنى ۋە شان-شەرەپكە تولغان پارلاق يولدا كېتىۋاتقانلىقىنى تونۇتۇش، بۇ ئارقىلىق ئۇلارنى تولۇپ تاشقان ئىشەنچكە ئىگە قىلىش كېرەك.

ئاتا - ئانىلار قانداق قىلغاندا بالىلىرىنى ئۆزىگە يېقىنلاشتۇرالايدۇ

ئاتا - ئانىلار تۆۋەندىكىلەرگە ئەھمىيەت بەرگەندە بالىلىرىنى ئۆزىنىڭ تەربىيىسىگە يېقىنلاشتۇرالايدۇ.

1. ئاتا - ئانىلار بالىلىرىغا ئوقۇتقۇچىسىدەك مۇئامىلە قىلىشقا ئادەتلىنىشى كېرەك. بالىلارغا ئىللىق مۇئامىلە قىلغاندا ۋە مېھرىبانلىق كۆرسەتكەندە، گۆدەك بالىلارنىڭ يۇمران قەلبىدە چوڭقۇر تەسىر قالدۇرالايدۇ. بۇنىڭ بىلەن بالىلار ئۆزىنىڭ نەزىرىدىكى ھۆرمەتكە سازاۋەر ئاتا - ئانىسىنىڭ تەربىيىسىنى خۇشاللىق بىلەن ئاڭلايدۇ.

2. تەربىيىنى چۈشىنىشلىك، قىزىقارلىق سۆزلەش كېرەك. بالىلار ياش جەھەتتە كىچىك بولغاچقا، شۇنداقلا ئۇلارنىڭ تەپەككۇر قىلىش ئىقتىدارى تولۇق پەشپەش يېتىلمىگەچكە، تەربىيىنى ئىنچىكە، ئەستايىدىل چۈشەندۈرمىگەندە، ئاسانلا قايىمۇقۇپ قالىدۇ. تەربىيە سىڭمىگەنسېرى، بالا تەربىيىگە قىزىقمايدىغان بولۇپ قالىدۇ. شۇڭا، تەربىيىنى جانلىق، چۈشىنىشلىك، قىزىقارلىق سۆزلەش بالىلارنى جەلپ قىلىشنىڭ مۇھىم ۋاسىتىسى.

3. بالىلارنىڭ ئالدىدا سۈرلۈك بولۇۋالماسلىق كېرەك. بەزى ئاتا - ئانىلار تەربىيىنى چىڭىتىش ئۈچۈن، ئەتەي ناھايىتى سۈرلۈك قىياپەتكە كىرىۋالىدۇ. بۇنداقتا ئەمدىلا تەربىيىنى قوبۇل قىلىشقا باشلىغان بالىلار ئاتا - ئانىسىنىڭ تەربىيىسىدىن قاچىدىغان بولۇپ قالىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بالىلار ئاتا - ئانىسىدىن قورقۇپ ياكى ئەيمىنىپ، قورقۇنچاقلىق خاراكتېرنى يېتىلدۈرۈۋالىدۇ.

4. بالىلارغا پۇرسەت بېرىش كېرەك. ئاتا - ئانىلار بالىلارنى ئۆز - ئۆزىنى باشقۇرىدىغان، گۇمانىي مەسلىھەتنى دادىللىق بىلەن ئوتتۇرىغا قويالايدىغان پۇرسەت بىلەن تەمىنلەپ، بالىلارغا ئۆگىنىش ئۇسۇلى جەھەتتە يېتەكچىلىك قىلىپ، ئۇلاردا ئۆز - ئۆزىنى رىغبەتلەندۈرىدىغان ئىقتىدارنى يېتىلدۈرۈشى كېرەك. بالىلارنىڭ خاراكتېرىنى، قىزىقىدىغان شىيىنى ۋە ئالاھىدىلىكىنى ياخشى ئىگىلەپ، تەربىيە ئۇسۇلىدا ئۆزلۈكسىز يېڭىلىق يارىتىپ، بالىلارنى بىلىم - ماھارەت ئىگىلەشكە قىزىقتۇرۇش كېرەك. بۇنىڭ ئۈچۈن، ئاتا - ئانىلارنىڭ ھەر ۋاقىت ئىزدىنىپ، ئۆز ساپاسىنى ئۆستۈرۈشىگە، بالىلارنى ھەقىقىي ئىقتىدارلىق قىلىپ يېتىشتۈرۈش ئۈچۈن يۈرەك قېنىنى سەرپ قىلىشىغا توغرا كېلىدۇ.

پەرزەنتىڭىزنىڭ ئەدەپلىك ۋە قابىلىيەتلىك يېتىلىشىنى ئارزۇ قىلامسىز؟

ئۆز پەرزەنتىنى ئەدەپ - ئەخلاقلق ۋە بىلىملىك تەربىيەلەش.

بىيىلەپ چىقىش ھەربىر ئاتا - ئانىنىڭ ئورتاق ئارزۇسى. لېكىن، ئەدەپ - ئەخلاقلىق چوڭ قىلىمەن، دېگەن قاراش بىلەنلا تەربىيىلەشتىكى ئىلمىيلىقنى ئېتىبارغا ئالماسلىق پەرزەنتلەرنىڭ پىسخىك جەھەتتىكى يېتىلىشىنى چەكلەپ قويۇپ، تەربىيە ئۈنۈمىنى تۆۋەنلىتىۋېتىدۇ. شۇڭلاشقا، پەرزەنتىڭىزنى تەربىيىلەشتە تۆۋەندىكىلەرگە دىققەت قىلىڭ:

(1) پەرزەنتىڭىزنىڭ ھەرىكەت ئەركىنلىكىنى چەكلەشنىڭ مۇۋاپىق بولسۇن، يەنى پەرزەنتىڭىزنىڭ ئەدەپ - ئەخلاقلىق بولۇشىغا، جىسمانىي بىخەتەرلىكى ۋە سالامەتلىكىگە بىۋاسىتە تەسىر كۆرسەتمەيدىغان ھەرقانداق ھەرىكەتنى پەرزەنتىڭىز بىلىپ - بىلمەي قېلىپ سالسا، ئۇنى ئارتۇقچە ئەيىبلەشكە. ئەگەر زىيادە ئەيىبلىسىڭىز، سىز تەربىيىلەپ چىقماقچى بولغان ئەدەپلىك بالا ئويلاشقا جۈرئەت قىلىسىمۇ، بىرەر ئەمەلىي ئىش قىلىشقا رايى بارمايدىغان، چوڭ بولغاندىمۇ سىزگە يۆلىنىپلا ياشاشنى ئاساس قىلىدىغان، روھسىز، رايش، قورقۇنچاق بولۇپ قالىدۇ.

(2) پەرزەنتىڭىزنىڭ سۆز ئەركىنلىكىنى چەكلەپ قويماڭ. ئادەتتە سۆزنى چەكلەپ بىۋاسىتە رەددىيە بېرىش پەرزەنتنىڭ پىسخىك نورماللىقىغا بىۋاسىتە تەسىر كۆرسىتىپ، پەرزەنتىڭىزنىڭ جىمغۇر بولۇپ قېلىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ، ئەڭ مۇھىمى، بالىڭىز نۇتۇق قابىلىيىتىدىن مەھرۇم قېلىپ، كەلگۈسىدە ئۆز خىزمىتىدە نەتىجە قازىنالمايدۇ. شۇڭلاشقا، بالىڭىزنى كىچىك ۋاقتىدىن باشلاپلا كۆپرەك سۆزلەشكە، ئاكتىپ پىكىر قىلىشقا رىغبەتلەندۈرۈڭ.

(3) پەرزەنتىڭىزنى ئاممىۋى پائالىيەتلەرگە قاتنىشىشقا، ئاممىۋى مۇناسىۋەتكە قىزىقىشقا رىغبەتلەندۈرۈڭ. ئاممىۋى پائالىيەتلەرگە كۆپ قاتنىشىش پەرزەنتىڭىزنىڭ كۆپ تەرەپلىمە پىكىر قىلىش ئىقتىدارى، تەشكىللەش ئىقتىدارى ۋە ھۆكۈم قىلىش ئىقتىدارىنىڭ يېتىلىشىگە پايدىلىق، شۇنداقلا پەرزەنتىڭىزنىڭ شەخسىيەتسىز چوڭ بولۇشىدىكى مۇھىم ئامىل. پەرزەنتىڭىزنى كىچىك ۋاقتىدىن باشلاپلا ئاممىۋى مۇناسىۋەتكە قىزىقتۇرسىڭىز، بۇ سىزنىڭ ئالدىن كۆرەللىكىڭىز بولۇپ، سىزنىڭ يېڭى دەۋر تەرەققىياتىغا ماسلىشىپ، پەرزەنتىڭىزنى زامانغا لايىق قىلىپ تەربىيەلەپ چىققانلىقىڭىز بولىدۇ. چۈنكى، كەلگۈسىدە ئاممىۋى مۇناسىۋەتكە ماھىرلار ھامان سەپنىڭ ئالدىدا تۇرىدۇ.

(4) پەرزەنتىڭىزنى جاپاغا چىداتىش ئىدىيىسى كۈچلۈك قىلىپ تەربىيەلەپ چىقىڭ. پەرزەنتىڭىز ئەقلىي ئىقتىدارى ۋە باشقا جەھەتلەردە كامالەتكە يەتكەن بولسىمۇ، لېكىن ئۇنىڭدا جاپاغا چىداتىش روھى كەمچىل بولسا، ئۆزىنىڭ ئىقتىدارىنى تولۇق جارى قىلدۇرالماي، كۆپ ئىشلاردا نەتىجە يارىتالمايدۇ. چۈنكى، غەلىبىگە ئېرىشىشنىڭ ئاساسى چىدام - غەيرەت ۋە ئۈمىدتۇر. شۇڭلاشقا، پەرزەنتىڭىزنى ھەددىدىن زىيادە ئەتىۋارلاپ، پارنىك مائىسىسىغا ئوخشىتىپ قويماڭ. يېڭى ئەسىر چىدام - غەيرەت تۆۋەن، رىقابەت ئېڭى ئاجىز، ئۆز كۈچىگە تايىنىپ ئىش كۆرۈش تۇيغۇسى كەمچىل كىشىلەرنى شاللىۋېتىدۇ.

پەرزەنتلەرنى ياراملىق تەربىيەلەپ، جەمئىيەت ئۈچۈن تۆھپە يارىتىش بارلىق ئاتا - ئانىلارنىڭ باش تارتىپ بولمايدىغان مۇقەددەس مەسئۇلىيىتى. ئېسىڭىزدە بولسۇن.



زۇكامنى داۋالاشنىڭ ئاددىي

رېتسېپلىرى

1 - رېتسېپ: 3 — 5 دانە يېڭى زەيتۇننى يېرىپ، ئاندىن 60 گرام تۇرۇپنى توغراپ، سۇدا قاينىتىپ، تىرىپلىرى سۈزۈۋېتىپ تەييارلىنىدۇ. چاينىڭ ئورنىدا ياكى كۈندە 3 قېتىم ئىچىپ بېرىلىدۇ.

شىپالىق رولى: يۇتقۇنچاقىنى راۋان قىلىدۇ، بەلغەم بوشىتىدۇ. زۇكام ۋە گال ئاغرىقلىرىغا شىپا بولىدۇ.

2 - رېتسېپ: 300 گرام ئاپپىلسىننى يۇيۇپ، پاكىز سۈرتۈپ، پوستىنى ئاقلىۋېتىپ، ئېتىنى پاكىز رەخت ياكى ئۈچ قەۋەت داكىغا ئوراپ سىقىپ، سۈيىنى چىقىرىپ، 60 گرام شېكەرنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، تولۇق ئېرىتىپ تەييارلىنىدۇ. بۇ ئىچىملىك ئۈچكە بۆلۈپ، كۈندە 3 قېتىم ئىچىلىدۇ.

شىپالىق رولى: زۇكامغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

3 - رېتسېپ: 300 گرام نەشپۈتنى يۇيۇپ، پوستىدىن

نى ئاقلاپ، ئۇرۇقلىرىنى ئېلىۋېتىپ ئۇششاق توغراپ، 300 مىللىلىتىر سۇدا سۇس ئوتتا ئېزىلگۈچە قاينىتىپ، قوشۇق ياكى چۆمۈچنىڭ كەينى بىلەن ئېزىپ، ئۇماچتەك قىلىپ، قۇرۇق داكىدا تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، سۈيىگە 150 گرام ناۋاتنى سوقۇپ سېلىپ، سۇس ئوتتا 2 — 3 مىنۇت قاينىتىپ مەلھەم تەييارلىنىدۇ. كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا بىر قوشۇقتىن قايناق سۇ بىلەن تەڭشەپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

شېپالىق رولى: يۆتەل توختىتىپ، بەلغەم بوشىتىدۇ، زۇكامغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

4 - رېتسېپ: 30 گرام يېڭى ئاپپىلىسىنىڭ پوستىنى (قۇرۇقى 15 گرام) سۈزۈك سۇدا چايقاپ، ئۇششاق قەلەم-چە قىلىپ توغراپ، 50 گرام شېكەر قوشۇپ، 1000 مىللىلىتىر سۇدا ئاۋۋال كۈچلۈك ئوتتا، ئاندىن سۇس ئوتتا سۇنىڭ يېرىمى (500 مىللىلىتىر) قالغۇچە قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ. ئىككىگە بۆلۈپ، كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا بىر بۆلۈكى قىزىق پىتى ئىچىلىدۇ. شېپالىق رولى: بەلغەم بوشىتىپ، يۆتەل توختىتىدۇ، زۇكامغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

5 - رېتسېپ: 100 گرام بەسەي، 2 تال باش پىياز، 20 گرام زەنجۋىلىنى پاكىز يۇيۇپ توغراپ، سۇدا قاينىتىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ تەييارلىنىدۇ، ئاندىن ئىلمانراق ھالەتتە مۇۋاپىق مىقداردا ئىچىلىدۇ. شېپالىق رولى: زۇكام ۋە كاناي ياللۇغىغا پايدا قىلىدۇ.

6 - رېتسېپ: 30 گرام قىزىلمۇچنى پاكىز يۇيۇپ،

مۇۋاپىق مىقداردىكى ماش ۋە سامساقنى قاينىتىپ، قىزىلا-
مۇچ شورپىسى تەييارلىنىدۇ. بۇنى بىر قېتىمدىلا ئىچىۋې-
تىش كېرەك.

شېپالىق رولى: زۇكامغا پايدا قىلىدۇ.

سامساق بىلەن كېسەل داۋالاش رېتسېپلىرى

1. ئىچ ئۆتكۈنى داۋالاش. سوغۇقتىن ئىچى سۇ-
رۇپ قالغاندا، 1.5 كىلوگرام سامساقنى تەڭ مىقداردىكى
ھاراق ياكى ئاچچىقسۇغا چىلاپ، 10 كۈن تۇرغۇزغاندىن
كېيىن، ھەر كۈنى 4 — 5 باش سامساق يېيىشنى بىر
ھەپتە داۋاملاشتۇرسا ئىچ ئۆتكۈگە مەنپەئەت قىلىدۇ.
2. ئۈچەي ياللۇغىنى داۋالاش. بىرنەچچە باش
سامساقنى ئېزىپ، بىر ئىستاكان ئاچچىقسۇ بىلەن قوشۇپ
يېسە ياكى بىرنەچچە باش سامساقنى پىشۇرۇپ، قايناق سۇ
بىلەن 2 — 3 كۈن يېسە، جىددىي خاراكتېرلىك ئۈچەي
ياللۇغىغا شىپا بولىدۇ.
3. تولغاقتىن داۋالاش. بىرنەچچە باش سامساقنى
سوقۇپ، كىندىك ۋە پۇت ئاللىقىنىغا سۈركىسە ھەمدە كۈ-
نىگە بىر ۋاخ سامساق يەپ بەرسە، مىكروبلنىشتىن بول-
غان تولغاققا شىپا بولىدۇ.
4. قاداقنى داۋالاش. پۇتىڭىزغا قاداق پەيدا بولۇپ

قالغاندا سامساقنى سوقۇپ مەلھەم قىلىپ، قاداق بار جايغا
تاڭسىڭىز ئۈنۈمى بولىدۇ.

بالدۇر چاچ ئاقىرىشنى داۋالاش رېتسېپلىرى

1 - رېتسېپ

تەركىبى: ياڭاق مېغىزى 30 گرام، سىيادان 30
گرام، قارا كۈنجۈت 20 گرام، كالا سۈتى 180 گرام،
پۇرچاق سۈتى 180 گرام.
تەييارلاش ئۇسۇلى: ياڭاق مېغىزى، سىيادان ۋە
قارا كۈنجۈتلەرنى پاكىز يۇيۇپ تازىلىغاندىن كېيىن، كالا
سۈتى ۋە پۇرچاق سۈتى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، ھاۋانچىدا
بىر قوشۇق - بىر قوشۇقتىن ئېزىپ، قازاندا قاينىتىپ
تەييارلىنىدۇ.
ئىشلىتىش ئۇسۇلى: بىر قېتىمدا تەييارلانغان دو-
رنى ئىككىگە بۆلۈپ ھەر كۈنى ئەتىگەندە بىر بۆلىكى،
كەچتە يەنە بىر بۆلىكى ئىستېمال قىلىنىدۇ. ئۇزاق مۇد-
دەت ئىستېمال قىلىپ بېرىلسە ياخشى ئۈنۈمگە ئېرىشكىلى
بولىدۇ. ئادەتتە ئۇسسۇلۇق ئورنىدا ئىستېمال قىلىنىدىغان
بولغاچقا، مىقدارىغا چەك قويۇلمايدۇ.
شېپالىق رولى: بالدۇر چاچ ئاقىرىپ كېتىشكە مەن-
پەئەت قىلىدۇ.

2 - رېتسېپ

تەركىبى: ياڭاق مېغىزى 300 گرام، ئاق شېكەر مۇۋاپىق مىقداردا.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دەسلەپتە ياڭاق مېغىزىنى پۇ-
تۇن چىقىرىپ، ئۈچ كېچە - كۈندۈز سۇغا چىلاپ، مېغىز
پوستىنى سويۇۋېتىپ، ئاندىن ئاق شېكەرنى قازاندا قىزد-
تىپ ئېرىتكەندىن كېيىن، ياڭاق مېغىزىنى تەكشى ئار-
لاشتۇرۇپ، سوۋۇتۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: ھەر كۈنى 2 قېتىم، ھەر قې-
تىمدا ياڭاق مېغىزىدىن 10 تال ئىستېمال قىلىنىدۇ. ئۈچ
ئاي بىر داۋالاش باسقۇچى قىلىنىدۇ.
شىپالىق رولى: چاقما بالدۇر ئاق چۈشۈشنىڭ ئالدى-
نى ئالىدۇ.

3 - رېتسېپ

تەركىبى: ياڭاق مېغىزى 25 گرام، كالا گۆشى 250
گرام، سامساق 10 گرام، چىلان 5 دانە، تۇز ئاز مىقدار-
دا.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دەسلەپتە كالا گۆشىنى قايناۋات-
قان سۇغا بەش مىنۇت چىلاپ ئېلىپ، ئاندىن سامساق،
ياڭاق مېغىزى ۋە ئۇرۇقى ئېلىۋېتىلگەن چىلانلارنى پاكىز
يۇيۇپ، ئەڭ ئاخىرىدا بارلىق خۇرۇچلارنى قازاندا مۇۋاپىق
مىقداردىكى سۇ بىلەن ئۈچ سائەت دۈملەپ، تۇز - تەمىنى
تەڭشەپ تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: تاماققا قوشۇپ ئىستېمال قى-
لىنىدۇ، مىقدارى چەكلەنمەيدۇ.

شېپالىق رولى: بۆرەكنى قۇۋۋەتلەپ، چاچنى قارايدىتىدۇ.

سەپكۈن ۋە داغنى يوقىتىشنىڭ ئەپچىل رېتسىپلىرى

1 - رېتسىپ: ياڭاق مېغىزىدىن 30 گرام، كالا سۈتى بىلەن پۇرچاق سۈتىدىن 180 گرامدىن، ھۆل يۈم-غاقسۈتتىن 20 گرام، قارا كۈنجۈتتىن 20 گرام، ئاق شېكەردىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، دەسلەپتە كالا سۈتى بىلەن پۇرچاق سۈتىنى ياخشى قوچۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، ئاندىن ياڭاق مېغىزى بىلەن قارا كۈنجۈتنى ئېزىپ، ھۆل يۇمغاقسۈتنى ئېزىپ سۈيىنى چىقىرىپ، سۈت بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ قايىنىتىپ، ئەڭ ئاخىرىدا شېكەر سېلىپ تەييارلىنىدۇ. بۇ دورا ھەر كۈنى ئەتىگەن ۋە كەچتە بىر چىنىدىن ئىستېمال قىلىنسا تېرىگە نەملىك يەتكۈزىدۇ، سەپكۈن ۋە داغلارنى يوقىتىدۇ.

2 - رېتسىپ: 150 گرام ئۆرۈك مېغىزى بىلەن يېرىم قوشۇق تۇز ئۇۋاق سوقۇلىدۇ، ئاندىن ئازراق قايناق سۇ بىلەن ئارىلاشتۇرۇلۇپ ئوماچ ھالىتىگە كەلتۈرۈلىدۇ. تەييارلانغان بۇ دورا ھەپتىدە 2 - 3 قېتىم (تەييارلانغان دورا تۈگىگۈچە) يۈزدىكى داغ ئۈستىگە سۈركەپ بېرىلسە، يۈزدىكى داغ يوقىلىدۇ.

3 - رېتسىپ: ئۈچ قوشۇق چىش پاستىسى بىلەن بىر قوشۇق جۇخارگۈلى پاراشوكى ۋە يېرىم قوشۇق ئاچچىقسۇنى ئارىلاشتۇرۇپ يۈزدىكى داغ ئورنىغا ھەر ئىككى كۈندە

بىر قېتىم سۈركەپ بەرگەندە يۈزدىكى داغ يوقىلىدۇ.
4 - رېتسېپ: چامغۇر ئۇرۇقىنى يۇمشاق سوقۇپ
ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، تۇخۇمنىڭ ئېقىغا ئارىلاشتۇرۇپ
مەلھەم قىلىپ تەييارلىنىدۇ. ئاخشىمى ئۇخلاشتىن ئىلگى-
رى يۈزنى سويۇنلاپ يۇيۇپ قۇرۇتقاندىن كېيىن، بۇ مەل-
ھەمنى يۈزدىكى داغقا سۈركەپ بەرسە داغ يوقىلىدۇ.

تۇخۇم بىلەن كېسەل داۋالاش رېتسېپلىرى

1. يۆتەلنى داۋالاش. 1 دانە تۇخۇمدىن كىچىكرەك
تۆشۈك ئېچىپ، تۇخۇمنىڭ ئىچىگە مۇۋاپىق مىقداردا سە-
چۈەن سوغاگۈلى تالقىنى ۋە ناۋات سېلىپ، قوچۇپ ئار-
لاشتۇرغاندىن كېيىن، تۆشۈكنى ھۆل قەغەز بىلەن چاپلاپ
تۇخۇمنى ھوردا پىشۇرۇپ، كۈنىگە 1 — 3 قېتىم ئىستې-
مال قىلسا يۆتەلگە شىپا بولىدۇ.
2. دېمى سىقىلىشنى داۋالاش. 2 دانە تۇخۇم،
100 گرام كۈدە تەييارلىنىدۇ. كۈدىنى يۇيۇپ توغراپ،
تۇخۇمنى چېقىپ ئارىلاشتۇرۇپ، قازانغا ماي قويۇپ داغلى-
ۋەتكەندىن كېيىن، كۈدە بىلەن تۇخۇمنى سېلىپ پىشۇ-
رۇپ ئىستېمال قىلسا، سوغۇقتىن بولغان دېمى سىقىلىش-
نى داۋالىغىلى بولىدۇ.
3. چىش ئاغرىقىنى داۋالاش. بىر دانە تۇخۇم، 30
مىللىلىتىر ئاق ھاراق تەييارلىنىدۇ. ھاراقنى قاچىغا قۇ-
يۇپ، ئۈستىگە تۇخۇمنى چېقىپ، ھاراققا ئوت يېقىلىدۇ،
ھاراق كۆيۈپ بولغاندا تۇخۇممۇ پىشىپ بولىدۇ. بۇنى بىر
قېتىمدىلا يېۋەتسە، بىر سائەتتىن كېيىن چىش ئاغرىقى

- توختايدۇ. ۱. بۇدۇشقاق ئۇرۇقىدىن 6 گرام، تۇخۇمدىن 1 دانە ئېلىپ، بۇدۇشقاق ئۇرۇقىنىڭ تىكەنلىرىنى ئېلىۋېتىپ سارغايغۇچە قورۇپ، ئۇششاق ئۇۋاپ، تۇخۇم بىلەن ئاردلاشتۇرۇپ مەلھەم ھالەتكە كەلتۈرۈپ، كۈنىگە بىر قېتىم، ئۇدا ئۈچ كۈن يەپ بەرسىمۇ چىش ئاغرىقىغا شىپا بولىدۇ.
4. گال ئاغرىقىنى داۋالاش. 2 دانە تۇخۇم، 15 گرام ئاق شېكەر، بىرنەچچە تېمىم كۈنجۈت يېغى تەييارلىنىدۇ. تۇخۇمنى چىقىپ شېكەر ۋە كۈنجۈت يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرغاندىن كېيىن، ئاچ قورساققا بىر قېتىمدىلا ئىچىۋەتسە، گال ئاغرىقى توختايدۇ.
5. كۆيۈك يارىسىنى داۋالاش. 1 دانە تۇخۇم، 15 مىللىلىتىر ئاق ھاراق تەييارلىنىدۇ. تۇخۇمنىڭ سېرىقىنى ئېلىۋېتىپ، ئېقى بىلەن ھاراقنى ئارىلاشتۇرغاندىن كېيىن، يارىلانغان جايغا كۈنىگە 3 — 4 قېتىم سۈركەپ بەرسە، ئوتتا، چاي ياكى پاردا كۆيگەن كۆيۈك يارىسىنى داۋالىغىلى، ياللۇغنى قايتۇرغىلى، ئاغرىقى توختاتقىلى بولىدۇ.
6. يۇتقۇنچاق - كېكىردەك ئىششىقىنى داۋالاش. يېڭى تۇخۇمدىن 1 دانە، ئاق شېكەردىن 13 گرام، ھەسەلدىن 25 گرام ئېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ، قايناق سۇ بىلەن تەڭشەپ، ھەر كۈنى ئەتىگەن - كەچتە بىر قېتىم ئىچىپ بەرسە، يۇتقۇنچاق - كېكىردەك ئىششىقىغا شىپا بولىدۇ.
7. ئىچى سۈرۈش ئۇزاققىچە توختىماسلىقىنى داۋالاش. تۇخۇمدىن بىرنى قورۇپ، ئۇنىڭغا 3 گرام زەمچە

ئارىلاشتۇرۇپ ئۇۋاق ھالەتكە كەلتۈرۈپ، بىر قېتىم ئىچى-
سە، ئىچى سۈرۈش ئۇزاققىچە توختىمىغانلارغا شىپا بولىدۇ.

8. قان پلاستىنكىلىرى ئازىيىش خاراكتېرلىك
سۆسۈن داغىنى داۋالاش. تۇخۇمدىن 2 دانە، شاتارىدىن
89 گرام ئېلىپ، ئالدى بىلەن تۇخۇمنى سۇدا پىشۇرۇۋېتىپ،
لىپ ئېقىنى چىقىرىۋېتىپ، سېرىقى بىلەن شاتارىنى بىللە
سۇدا قاينىتىپ ئىچىش ياكى شاتارىنى سۇدا قاينىتىۋېلىپ،
ئاندىن تۇخۇمدىن ئىككىنى چىقىپ ئارىلاشتۇرۇپ، ھەر
كۈنى بىر قېتىم ئىچىپ بەرسە، قان پلاستىنكىلىرى ئازىيىش
خاراكتېرلىك سۆسۈن داغقا شىپا بولىدۇ.

9. ئاشقازان ئاغرىقىنى داۋالاش. تۇخۇم شاكىلى-
نى پاكىز يۇيۇپ، قۇرۇتۇپ ئۇۋاق قىلىپ، ھەر كۈنى 3
ۋاخ، ھەر قېتىمدا 1.3 ~ 3 گرامنى تاماقتىن بۇرۇن
ئىلمان قايناق سۇ بىلەن ئىچىپ بەرسە، ئاشقازان ئاغرىقىغا
شىپا بولىدۇ.

10. بۆرەك ياللۇغىنى داۋالاش. ئاقمۇچتىن 7
تال، يېڭى تۇخۇمدىن بىر دانە ئېلىپ، تۇخۇمغا 1 كىچىك
تۆشۈك ئېچىپ، ئاقمۇچنى تۇخۇم ئىچىگە سېلىپ، ئاندىن
ئۇن بىلەن تۇخۇمنىڭ تۆشۈكىنى ئېتىپ قاسقاندا پىشۇ-
رۇپ، تۇخۇمنىڭ شاكىلىنى سويۇۋېتىپ، كۈنىگە ئىككىنى
يەپ بەرسە، بۆرەك ياللۇغىغا شىپا بولىدۇ.

11. لىمفا بېزى تۈبېركۇليوزىنى داۋالاش. يىلان
قاسرىقىدىن 3 ~ 6 تال ئېلىپ ئۇششاق كېسىپ، ئالدى
بىلەن تۇخۇمدىن 3 دانە ئېلىپ كىچىك تۆشۈك ئېچىپ،
ئېقىنى ئېلىۋېتىپ، ئاندىن ھەر بىر تۇخۇمغا يىلان قاسرىقى

- قىدىن ئىككى تال سېلىپ، تۇخۇم تۆشۈكىنى ئۇن بىلەن
ئېتىپ، سۇدا پىشۇرۇپ شاكىلىنى سويۇۋېتىپ، كۈنىگە
ئۈچ ۋاخ، ھەرقېتىمدا بىر دانە يەپ بەرسە لىمفا بېزى
تۈبېركۇليوزغا شىپا بولىدۇ.
12. ياتاق يارىسىنى داۋالاش. تۇخۇمدىن 1 ~ 2
دانە ئېلىپ سۇدا پىشۇرۇپ، ئېقىنى ئېلىۋېتىپ، سېرىق-
نى قازاندا قورۇپ تۇخۇم يېغى چىقىرىپ، يارىنى دېزىد-
فېكسىيە قىلغاندىن كېيىن، تۇخۇم يېغىنى يارىغا سۈركەپ-
مىز. ھەر كۈنى 1 ~ 2 قېتىم سۈركەپ بەرسە ئۈنۈمى
بولىدۇ.
13. ئۇرۇقدان خالتىسى ھۆل تەمرەتكىسىنى
داۋالاش. تۇخۇم يېغىدىن مۇۋاپىق ئېلىپ، ھەر كۈنى 2
قېتىم سۈركەپ بەرسە شىپا بولىدۇ.
14. شاپاق يارىسىنى داۋالاش. تۇخۇم يېغىنى
سۈركەپ بەرسە شاپاق يارىسىغا شىپا بولىدۇ.
15. يىرىڭلىق ئوتتۇرا قۇلاق ياللۇغىنى داۋل-
لاش. تۇخۇم يېغىغا ئازراق كامفول قوشۇپ، قۇلاق ئىچىگە
كۈنىگە 3 ۋاخ تېمىتىپ بەرسە، يىرىڭلىق ئوتتۇرا قۇلاق
ياللۇغىغا شىپا بولىدۇ.
16. مەقئەت يېرىلىشىنى داۋالاش. چوڭ تەرەتتىن
كېيىن ئىلمان سۇ بىلەن مەقئەتنى پاكىز يۇيۇپ، ئاندىن
پەلكۈچ بىلەن تۇخۇم يېغىنى مەقئەت يېرىلغان ئورۇنغا
سۈركەپ بەرسە، مەقئەت يېرىلىشقا شىپا بولىدۇ.
17. ئېغىز بوشلۇقى يارىسىنى داۋالاش. تۇخۇم
يېغىنى يارا ئاغزىغا كۈنىگە بىر قانچە قېتىم سۈركەپ بەرسە
ئۈنۈمى ياخشى بولىدۇ.

18. ئۇششۇك يارىسىنى داۋالاش. ئالدى بىلەن ئازراق تۈز ئارىلاشتۇرۇلغان سۇ بىلەن يارىنى پاكىز يۇيۇپ، ئاندىن كامفول ئارىلاشتۇرۇلغان تۇخۇم يېغىنى كۈنگە 3 قېتىم سۈركەپ بەرسە، ئۇششۇك يارىسىغا شىپا بولىدۇ.

19. قول - پۇت تېرىسى يېرىلىشنى داۋالاش. تۇخۇمدىن 3 دانە ئېلىپ پاكىز يۇيۇپ، گۈرۈچتىن ياسالغان 0.5 كىلوگرام ئاچچىقسۇغا چىلاپ، يەتتە كۈندىن كېيىن تۇخۇمنى چىقىرىۋېلىپ تەييارلاپ قويۇپ، ئىشلىتىدىغان ۋاقتىدا قول-پۇتنى پاكىز يۇيۇپ، يېرىلغان ئورۇنغا سۈركەيمىز. بۇ ئۇسۇلنى ئۇدا ئالتە كۈن داۋاملاشتۇرغاندا قول-پۇت تېرىسى يېرىلىشقا شىپا بولىدۇ.

20. جىددىي خاراكتېرلىك بىرىكتۈرگۈچى پەردە ياللۇغىنى داۋالاش. تۇخۇمدىن 1 دانە ئېلىپ، ئۇنىڭغا 60 گرام ئالقات يوپۇرمىقى قوشۇپ قاينىتىپ ئىچىپ بەرسە، جىددىي خاراكتېرلىك بىرىكتۈرگۈچى پەردە ياللۇغىغا شىپا بولىدۇ.

21. فۇنكسىيەلىك بالىياتقۇ قاناشنى داۋالاش. تۇخۇمدىن 1 ~ 2 دانە، سازلىق كەترەن يوپۇرمىقىدىن 15 ~ 30 گرامنى بىللە قاينىتىپ ئىچىپ بەرسە، فۇنكسىيەلىك بالىياتقۇ قاناشقا شىپا بولىدۇ.

22. ئاغرىتىپ ھەيز كېلىشنى داۋالاش: تۇخۇمدىن 1 ~ 2 دانە، قارا شېكەردىن 30 گرام، زەنجىۋىلىدىن ئازراق ئېلىپ، بىللە قاينىتىپ ئىچىپ بەرسە، ئاغرىتىپ ھەيز كېلىشكە شىپا بولىدۇ.

23. تۇغۇتتىن كېيىن چىللە خۇنى پاكىز بول-

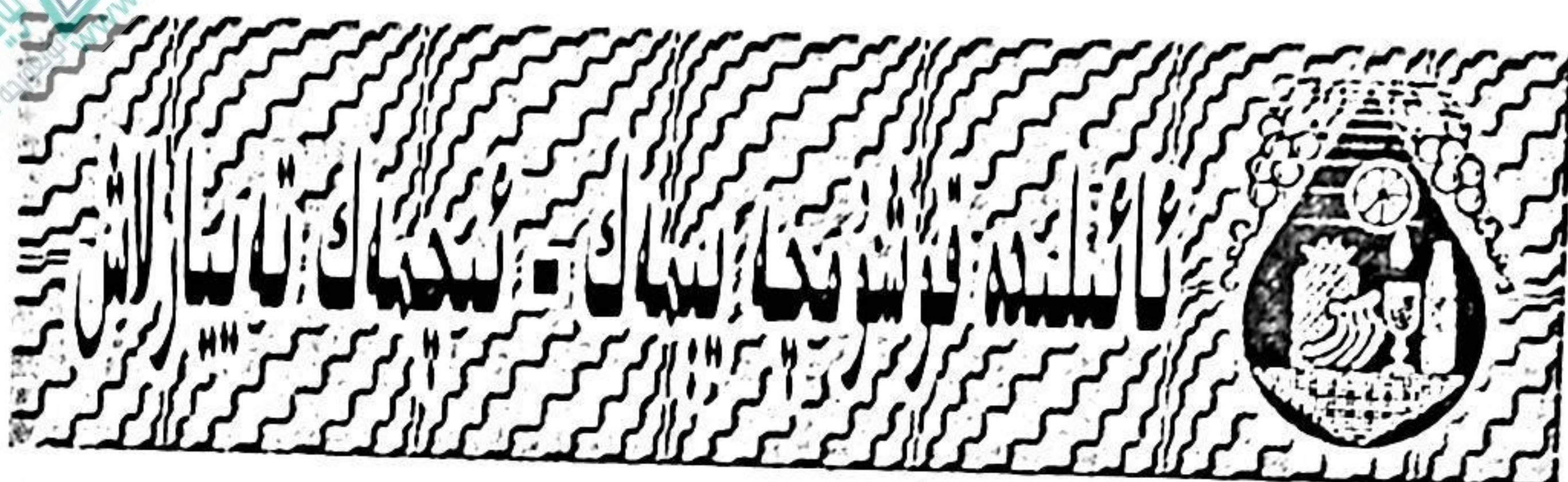
ماسلىقنى داۋالاش. تۇخۇمدىن 1 ~ 2 دانە ئېلىپ، ئاشا-
كىلىنى سويۇۋېتىپ، ئۇنىڭغا يالغان مېھرىگىياھتىن 3
گرام، نېلۇپېرنىڭ يەر ئاستى غولى شىرنىسىدىن 50 مىل-
لىلىتىر، كونا ھاراقىتىن 50 مىللىلىتىر ئېلىپ ئارىلاش-
تۇرۇپ مەلھەم ھالەتكە كەلتۈرۈپ، ئاندىن قاينىتىپ ئىد-
چىپ بەرسە، تۇغۇتتىن كېيىن چىللە خۇنى پاكىز بولماس-
لىققا شىپا بولىدۇ.

24. ئادەتلەنگەن بويىدىن ئاجراشنى داۋالاش.
تۇخۇمدىن 1 ~ 2 دانە، ئەمەن يوپۇرمىقىدىن 40 گرام
ئېلىپ، سۇ قوشۇپ قۇم قازاندا قاينىتىپ پىشۇرۇپ، سۇ
بىلەن تۇخۇمنى بىللە يەپ بەرسە، ئادەتلەنگەن بويىدىن
ئاجراشقا شىپا بولىدۇ.

25. كۆكيۈتەلنى داۋالاش. 1 دانە تۇخۇمنى چې-
قىپ، ئۇنىڭغا سوقۇلغان ناۋاتنى قوشۇپ چوكا بىلەن ئار-
لاشتۇرۇپ، قايناق سۇ بىلەن ئىچىش كېرەك. كۈنىگە بىر
قېتىم ئۇدا ئۈچ كۈن ئىچىپ بەرسە، كۆكيۈتەلگە شىپا
بولىدۇ.

26. بالىلاردىكى ھەزىم قىلىش ياخشى بول-
ماسلىقنى داۋالاش. تۇخۇم يېغىدىن 5 ~ 10 مىللىلىتىر
ئېلىپ، كۈنىگە ئىككى قېتىمغا بۆلۈپ ئىچىپ بەرسە بول-
دۇ، 4 ~ 5 كۈننى بىر داۋالاش باسقۇچى قىلغاندا،
بالىلاردىكى ھەزىم قىلىش ياخشى بولماسلىققا شىپا بول-
دۇ.

27. بالىلاردىكى كۆمۈرچەك كېسىلىنى داۋا-
لاش. تۇخۇم شاكىلىنى پاكىز يۇيۇپ قۇرۇتۇپ، سارغايغۇ-
چە قورۇپ سوقۇپ، كۈنىگە 3 ~ 6 گرامنى شېكەر



ئائىلىدە قېتىق ئۇيۇتۇش ئۇسۇلى

ئائىلىدە ئۇيۇتۇلغان قېتىق تەملىك ۋە ئىشەنچلىك بولغاچقا، نۇرغۇن كىشىلەر ئائىلىدە قېتىق ئۇيۇتۇشنى ياخشى كۆرىدۇ.

ئۇيۇتۇش ئۇسۇلى: سۈتنى بەش مىنۇت ئەتراپىدا قاينىتىپ، مىكروبنى ئۆلتۈرگەندىن كېيىن، مۇۋاپىق مىقداردا ئاق شېكەر قوشۇپ، 40°C ئەتراپىدا سوۋۇتۇپ (سۈت قايناتقان قاچىنىڭ سىرتىنى تۇتقاندا، قول كۆيمە-گۈدەك بولسلا بولىدۇ)، ئاندىن ئۇنىڭغا مەلۇم مىقداردا كۆنەلگە قوشۇپ (بىر تاۋاق قېتىقنى 5 — 6 تاۋاق سۈتكە كۆنەلگە قىلىمىز)، ئوبدان ئارىلاشتۇرغاندىن كېيىن، پاكىز يۇيۇلغان تاۋاق ياكى ئەينەك ئىستاكىغا قويۇپ، ئاغزىنى مەھكەم ئېتىمىز، ئاندىن 30°C تىن يۇقىرى تېمپېراتۇرىدا ئېچىتىمىز. ئېچىتىش ۋاقتى 4 — 6 سائەت بولسا

بولىدۇ. ئەگەر ياخشى ئۇيۇمىغان بولسا، يەنە ئازراق ۋا-
قت ئېچىتساق كۆڭۈلدىكىدەك ئۇيۇيدۇ.

ئالما ئىچىملىكى تەييارلاش

【كېتەرلىك خۇرۇچ】قىزىل ئالما 3 — 4 دانە، شې-
كەر 50 گرام، قوۋزاقدارچىن 1 گرام، قايناق سۇ 1000
مىللىلىتىر.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】ئالمىنى يۇيۇپ ئاقلاپ، ئۇرۇقد-
نى ئېلىۋېتىپ قىيما قىلىنىدۇ. قوۋزاقدارچىن يۇمشاق
سوقۇپ تەييارلىنىدۇ. شېكەرنى سوۋۇتۇلغان قايناق سۇغا
سېلىپ، تولۇق ئېرىپ بولغاندىن كېيىن ئالما قىيمىسى
سېلىپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. ئەڭ ئاخىرىدا قوۋزاق-
دارچىن تالقىنى قوشۇلىدۇ.

ئالما ئىچىملىكىنى چالغۇتۇۋەتكەندىن كېيىن مۇۋاپىق
مىقداردا ئىستېمال قىلىپ بەرسە، زۇكامنىڭ ئالدىنى ئا-
لىدۇ، يۆتەلنى توختىتىدۇ، بەلغەم ۋە چوڭ تەرەتنى بوشى-
تىپ، قەۋزىيەتكە داۋا قىلىدۇ.

چىلان ئىچىملىكى تەييارلاش

【كېتەرلىك خۇرۇچ】چىلان 500 گرام، سۇ 1000
مىللىلىتىر، شېكەر 80 گرام.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】چىلاننى يۇيۇپ، ئاۋۋال 700
مىللىلىتىر سۇدا قاينىغۇچە كۈچلۈك ئوتتا، كېيىن سۇس
ئوتتا 30 مىنۇت قاينىتىپ سۈزۈپ، قالدۇققا يەنە 300

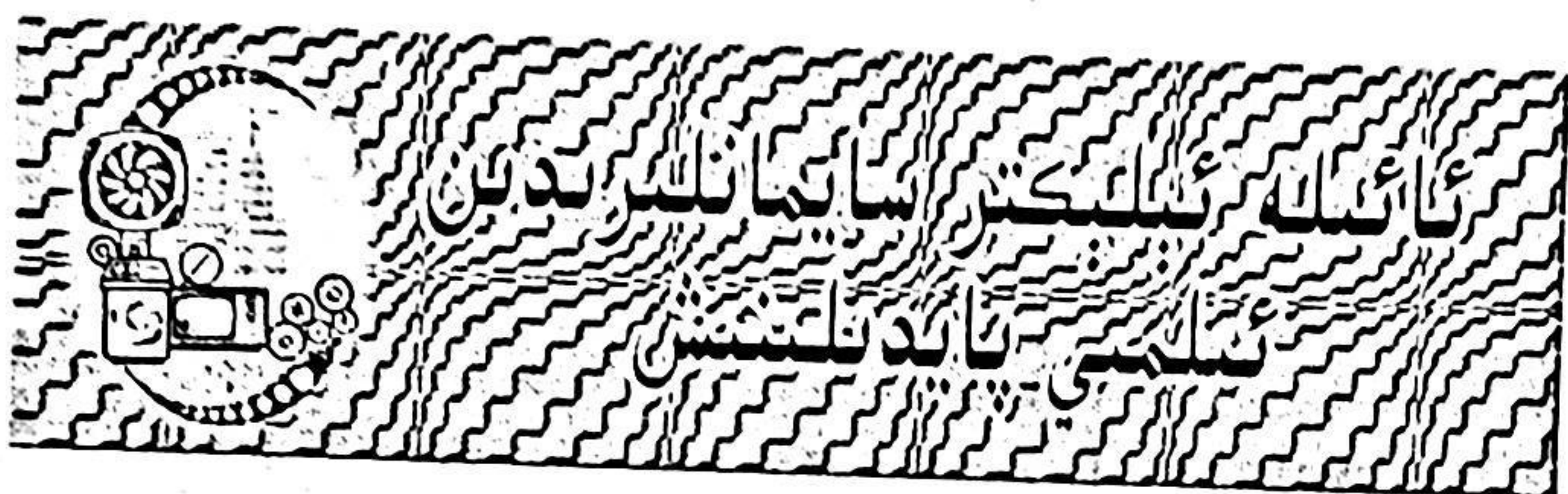
مىللىلىتىر سۇ قۇيۇپ 20 مىنۇت قاينىتىپ، سىقىپ سۈزۈپ، ئىككى قېتىملىق سۈزۈلمىنى قوشۇپ، شېكەرنى سېلىپ، سۇس ئوتتا يەنە 10 مىنۇتچە قاينىتىپ، يەنە بىر قېتىم تۆت قەۋەت داكىدا سۈزۈپ سوۋۇتۇلىدۇ. چىلان ئىچىملىكىنى ئۇسسۇلۇق ئورنىدا ئىستېمال قىلسا يېڭى قان پەيدا قىلىدۇ، قاننىڭ يېپىشقاقلىقىنى تۆۋەنلىتىدۇ.

نەشپۈت - شاپتۇل ئىچىملىكى تەييارلاش

250 گرام نەشپۈت، 150 گرام شاپتۇل، 50 مىللىلىتىر سۈزۈتۈلغان قايناق سۇ تەييارلاپ، شاپتۇل ۋە نەشپۈتنىڭ شۆپۈكىنى سويۇپ، ئۇرۇقىنى ئېلىۋېتىپ، يۈم-شاق قىيما قىلىپ، سۈزۈتۈلغان قايناق سۇنى قوشۇپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. بۇ ئىچىملىك مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىپ بېرىلسە، تېرىنى يۇمرانلاشتۇرۇپ پار-قىرىتىدۇ.

ئۈزۈم ئىچىملىكى تەييارلاش

50 گرام ئۈزۈمنى يۇيۇپ ئېزىپ، 500 مىللىلىتىر سۇغا سېلىپ، سۇس ئوتتا 5 — 10 مىنۇت قاينىتىپ، سۈزۈپ ئىستېمال قىلىنىدۇ. بۇ ئىچىملىك ئاشقازان خىزمىتىنى ياخشىلايدۇ. ئىشتىھانى ئېچىپ، مەيدە كۆپۈش، قورساق ئېسىلىشقا شىپا بولىدۇ.



توڭلاتقۇنى باشقا ئائىلە ئېلېكتر سايمانلىرىنىڭ تەسىرىدىن قانداق ساقلاش كېرەك

(1) توڭلاتقۇنى شامال ئۆتۈشۈپ تۇرىدىغان، قۇرغاق، تېمپېراتۇرىسى بىر قەدەر تۆۋەن بولغان جايغا قويۇش، ھەر-گىز تېلېۋىزور، ئۇنىۋالغۇ، رادىئو قوبۇللىغۇچ قاتارلىق ئائىلە ئېلېكتر سايمانلىرىنىڭ يېنىغا قويماسلىق كېرەك. چۈنكى، توڭلاتقۇ نورمال ئىشلەۋاتقاندا كومپرىسسوردا يېنىنىڭ تەۋرىنىش ھاسىل بولىدۇ، شۇنىڭدەك توڭلاتقۇ ئىچىدىكى تېمپېراتۇرا كونترول قىلغۇچ يۇقىرى چاستوتىلىق دولقۇن تارقىتىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا، يەنە توڭلاتقۇنىڭ ئارقا قىسمىدىن كۆپ مىقداردا ئىسسىقلىق تارقىلىدۇ. بۇ ئىسسىقلىق تېلېۋىزور، ئۇنىۋالغۇ، رادىئو قوبۇللىغۇچلارغا تەسىر كۆرسىتىپ، ئۆمرىنى قىسقارتىۋېتىدۇ.

(2) توڭلاتقۇنى ئۇنىۋالغۇلۇق رادىئو قوبۇللىغۇچقا بەك يېقىن قويماسلىق كېرەك. چۈنكى، ئۇنىۋالغۇلۇق رادىئو قوبۇللىغۇچنىڭ كانىيىنىڭ قۇۋۋىتى چوڭ، ماگنىتلىق

خۇسۇسىيىتى كۈچلۈك بولغاچقا، ئۇنىڭلۇق رادىئو قۇرۇلغۇسى بۇللىغۇچ قويۇلۇۋاتقاندا پەيدا بولغان كۈچلۈك ماگنىت مەيدانى توڭلاتقۇ ئىشكىنىڭ ماگنىتلىق خۇسۇسىيىتىنى ئاجىزلاشتۇرۇپ، توڭلاتقۇ ئىشكىنى ھەم يېپىلماس قىلىپ قويىدۇ - دە، سىرتتىن ئىسسىق ھاۋا توڭلاتقۇ ئىچىگە كىرىپ، كومپرىسسورنىڭ يۈكىنى ئاشۇرۇۋېتىدۇ.

لامپۇچكا سىمى ئۈزۈلگەندىن كېيىن ئۇلاپ قويۇلسا نېمە ئۈچۈن تېخىمۇ يورۇپ كېتىدۇ

ئېلېكتر لامپۇچكىسىنىڭ سىمى ئۈزۈلگەندىن كېيىن قايتا تۇتاشتۇرۇپ قويسا، لامپۇچكا بۇرۇنقىدەك ئېنىق يورۇپ كېتىدۇ. بۇنىڭ سەۋەبى شۇكى، توكنىڭ ئۆتكۈزگۈچتىن ئۆتكەندە چىقارغان ئىسسىقلىق مىقدارىنىڭ يۇقىرى - تۆۋەنلىكى، ئۆتكۈزگۈچنىڭ قارشىلىقى ۋە توكنىڭ چوڭ - كىچىكلىكىگە قاراپ ئۆزگىرىش بولىدۇ. يەنە بەلگىلىك توك بېسىمى شارائىتىدا ئۆتكۈزگۈچتە ھاسىل بولغان ئىسسىقلىقنىڭ يۇقىرى - تۆۋەنلىكى ئۆتكۈزگۈچ قارشىلىقىنىڭ چوڭ - كىچىكلىكىگە تەۋرەنەنەن بولىدۇ، لامپۇچكا سىمى قارشىلىقىنىڭ چوڭ ياكى كىچىكلىكى ئۆزىنىڭ ئۇزۇنلۇقى بىلەن ئوڭ تاناسىپ بولىدۇ. كۆيۈپ ئۈزۈلگەن سىمنى قايتا تۇتاشتۇرغاندىن كېيىن، توك ئۆتكەن بۆلەك سىمنىڭ ئۇزۇنلۇقى ئەسلىدىكىگە قارىغاندا قىسقىرىدۇ، لامپۇچكا سىمىنىڭ قارشىلىقى ئەسلىدىكىدىن كىچىكلەيدۇ.

دۇ، سەرپ قىلغان توكى ئەسلىدىكىدىن كۆپىيىدۇ. شۇڭا،
چىقارغان ئىسسىقلىقى ۋە نۇرى بۇرۇتقىغا قارىغاندا يورۇق
بولىدۇ. دە، چىراغ بۇرۇتقىدىنمۇ بەكرەك يورۇيدۇ.

كەڭ ئېكرانلىق رەڭلىك تېلېۋىزورنى
قانداق تاللاپ سېتىۋېلىش كېرەك

كەڭ ئېكرانلىق رەڭلىك تېلېۋىزورلارنى تاللاپ سې-
تىۋېلىشتا تۆۋەندىكىدەك بىرقانچە نۇقتىغا دىققەت قىلىش
كېرەك:

1. چوڭ - كىچىكلىكىنى ياخشى تاللاش كې-
رەك. كەڭ ئېكرانلىق رەڭلىك تېلېۋىزورلارنى سېتىۋال-
غاندا، ئاۋۋال ئۆز ئۆيىنىڭ شارائىتىنى ئويلىشىش، بەك
چوڭ ئېكرانلىقنى سېتىۋېلىشتىن ساقلىنىش كېرەك.
ئادەتتە، تېلېۋىزورنى كۆرۈش ئارىلىقى ئۈچ مېتىردىن
يېقىن بولماسلىقى كېرەك. شۇنىڭغا ئاساسەن ئۆز ئۆيىگە
ماس كېلىدىغان ھەجىمدىكى تېلېۋىزورنى تاللاپ سېتىۋې-
لىش كېرەك.

2. ئىقتىدارىنى ياخشى تاللاش كېرەك. كەڭ
ئېكرانلىق رەڭلىك تېلېۋىزورلارنىڭ ئىقتىدارى ناھايىتى
كۆپ. مەسىلەن، كۆپ ئېكرانلىق، كۆپ سىگناللىق،
كۆپ خىل ئاۋازلىق دېگەندەك. ئادەتتە، رەڭلىك تېلېۋىزور-
لارنىڭ ئىقتىدارى قانچە كۆپ بولسا، باھاسىمۇ شۇنچە
يۇقىرى بولىدۇ. شۇڭا، ئۆز ئېھتىياجى، قىزىقىشى ۋە
ئىقتىسادىي شارائىتىغا ئاساسەن ئۆزىگە مۇۋاپىق كېلىدىغان
تېلېۋىزورنى تاللاپ سېتىۋېلىش كېرەك.

3. رەڭگىگە دىققەت قىلىش كېرەك. بۇنىڭدا، ئاساسلىقى سۈرەتنىڭ رەڭگىگە، سۈرەتتىكى رەڭنىڭ سۈ-پىتى ۋە تۇراقلىق - تۇراقسىزلىقىغا قاراش كېرەك. ئادەتتە، سۈرەتتىكى رەڭ ئادەمنىڭ تېرىسىنىڭ رەڭگى بىلەن قانچىكى ئوخشاش بولسا، ئۇ شۇنچە ساپ رەڭگە كىرىدۇ. يۇقىرىقىلاردىن باشقا، يەنە سۈرەتنىڭ باشقا جايلىرىدا رەڭ دېغى ياكى ئارىلاشما رەڭنىڭ بار - يوقلۇقىمۇ دىققەت قىلىش كېرەك.

4. ئاۋازنىڭ سۈزۈكلۈك دەرىجىسىگە قاراش كېرەك. ئالدى بىلەن ئاۋازنى تەڭشەپ، ئاۋاز مىقدارىنىڭ چوڭ - كىچىكلىكىنى ئاڭلاپ بېقىش، غاز - غۇژ ئاۋازلارنىڭ قوشۇلۇۋالدىغان ياكى قوشۇلۇۋالمايدىغانلىقىغا دىققەت قىلىش، ھەر خىل ئاۋازلارنىڭ ئۆلچەم بويىچە چىقىدىغان - چىقمايدىغانلىقىنى تەكشۈرۈپ كۆرۈش كېرەك. يۇقىرىقىلاردىن باشقا، يەنە تېلېۋىزورنىڭ چۈشەندۈرۈشىدىكى ئالاقىدار ئالاھىدىلىكلەرنىڭ شۇ تېلېۋىزوردا راست بار ياكى يوقلۇقىنى بىر مۇبىر تەكشۈرۈپ كۆرۈش كېرەك.

كومپيۇتېرنى ئۇزاق ۋاقىت ئېچىپ قويماڭ

نۇرغۇن كىشىلەردە كومپيۇتېرنى داۋاملىق ئوچۇق قويسا ئېكراننى ياخشى ئاسرىغىلى بولىدۇ، دەيدىغان قاراش بار. بۇ خىل قاراش خاتا. چۈنكى، بۇنداق قىلىش ئېكراننىڭ ئەڭ مۇھىم قىسمى بولغان تەسۋىر كۆرسەتكۈچ لامپىسى-

سى ۋە باشقا زاپچاسلىرىنىڭ ئۆمرىنى قىسقارتىۋېتىدۇ.
ئۇنىڭدىن باشقا، توك سەرپىياتىمۇ يۇقىرىلاپ كېتىدۇ.
شۇڭا، مۇبادا كومپيۇتىرنى 1 — 2 سائەتكىچە ئىشلەتمە-
سىڭىز، ئەڭ ياخشىسى ئېتىۋېتىڭ.

رەڭلىك تېلېۋىزورنىڭ ئورنىنى كۆپ ئۆزگەرتمەڭ

رەڭلىك تېلېۋىزورنىڭ ئورنىنى كۆپ ئۆزگەرتمەس-
لىك كېرەك. بولمىسا ماگنىت مەيدانى ئېكران لامپىسى-
نىڭ ئىچىدىكى تۆمۈر سايىۋەنگە تەسىر كۆرسىتىپ، يو-
رۇقلۇق سېتىكىسىدىكى رەڭ قالايمىقانلىشىپ، رەڭنىڭ
ساپ بولماسلىقىدەك غەيرىي ئەھۋال پەيدا بولىدۇ.
رەڭلىك تېلېۋىزورنىڭ ئورنى ھەرقېتىم ئۆزگەرگەن-
دە، ماگنىتسىزلاشتۇرۇش توك يولى قىسمى جىددىي خىز-
مەت ھالىتىگە ئۆتىدۇ. رەڭلىك تېلېۋىزورنىڭ ئورنىنى
دائىم ئۆزگەرتكەندە، رەڭلىك تېلېۋىزوردا ئارىلاشما رەڭ
يورۇقلۇق سېتىكىسى تەكرار پەيدا بولۇپ، رەڭ ساپ ئە-
مەستەك، تېلېۋىزوردا كاشىلا پەيدا بولغاندەك تۇيغۇ بېرىد-
ۇ. شۇڭا، رەڭلىك تېلېۋىزورنىڭ ئورنىنى كۆپ ئۆز-
گەرتمەڭ.

شامال دۇرغۇچىنى توغرا ئىشلىتىش ئۇسۇلى

(1) شامال دۇرغۇچىنى ئىشلىتىش چۈشەندۈرۈشىدە:
«نورمىلىق توك بېسىمى بويىچە ئىشلىتىش، توك مەنبەسى

ئۈچ ئۆزەكتىن ئىبارەت بولغان شامالدۇرغۇچنى ئۈچ زەكلىك روزىتكىغا ئۇلاپ ئىشلىتىش ھەمدە توك سوقۇۋېتىشتىن ساقلىنىش ئۈچۈن يەر سىمى ئۇلاش كېرەك» دەپ كۆرسىتىلگەن.

(2) شامالدۇرغۇچنى ئىشلىتىش جەريانىدا، ئۇنىڭغا كىرىدىغان - چىقىدىغان شامالنىڭ پاكىزلىقىغا كاپالەتلىك قىلىش، توسۇلۇپ قالىدىغان ئەھۋاللار بولماسلىق لازىم، بولمىسا شامالدۇرغۇچنىڭ ئىشلەش ئۈنۈمىگە تەسىر يېتىدۇ. ئەھۋال ئېغىر بولغاندا شامالدۇرغۇچنىڭ ئىچىدىكى زاپچاسلار كۆيۈپ كېتىشى مۇمكىن.

(3) شامالدۇرغۇچنى ئىشلىتىشتە، شامالدۇرغۇچنىڭ شامال چىقىش ئېغىزى بىلەن قىزدۇرۇلىدىغان (قۇرۇتۇلىدىغان) نەرسە ئارىلىقىدا ئۇلارنىڭ كۆيۈپ قېلىشىدىن ساقلىنىش ئۈچۈن مەلۇم ئارىلىق قالدۇرۇلۇشى لازىم. ئادەتتە بۇ ئارىلىق 10 سانتىمېتىردىن كەم بولسا بولمايدۇ.

(4) شامالدۇرغۇچنى ئىشلىتىپ بولغاندىن كېيىن، ئاۋۋال ئۇنىڭ بۇرىغۇچىسىنى ئىمكانقەدەر «قىزىق» ئورۇندىن «سوغۇق» ئورۇنغا يۆتكەپ، ئاندىن توك مەنبەسىدىن ئۈزۈۋېتىش لازىم. مۇشۇنداق قىلغاندا شامالدۇرغۇچنىڭ ئىچكى قىسمىدىكى ئىزولىئاتسىيىلىك ماتېرىياللارنىڭ كۈندۈزىنى ئازايتىپ، ئۇنىڭ ئىشلىتىلىش ئۆمرىنى ئۇزارتقىلى بولىدۇ.

(5) شامالدۇرغۇچنىڭ قىزىق خوتىدا ئىشلىتىلىش ۋاقتىنى ئىمكانقەدەر ئازايتىش، ئارىلىق توكنى تېجەپ قېلىش ۋە ئۇنىڭ ئۆمرىنى ئۇزارتىش لازىم.

(6) شامال دۇرغۇچى ئىشلىتىۋاتقاندا، ئۇنىڭ قويۇلغان ئورنىنىڭ نەملىك ئەھۋالىغا دىققەت قىلىپ، شامال دۇرغۇچى قايتا ئىشلەتكەندە توك قېچىپ ئادەمنى زەخمىلەندۈرۈپ قويۇشىدىن ساقلىنىش لازىم.

(7) شامال دۇرغۇچىنىڭ ئېلېكترلىك قىزىتىش زاپچاسلىرىنىڭ قىسقا يوللۇق تۇتىشىپ قېلىشى ۋە ئىچكى ئىزولياتورلىرىنىڭ بۇزۇلۇپ كېتىشى سەۋەبىدىن ئىشلەتكۈچى بولمايدىغان بولۇپ قېلىشىدىن ساقلىنىش ئۈچۈن، ئۇنى قالايمىقان يۆتكەمەسلىك لازىم.

تېلېۋىزورنى كۆرۈپ بولۇپلا ئورنىدىن يۆتكەمەسلىك كېرەك

تېلېۋىزورنىڭ سۈرەت كۆرسەتكۈچ لامپىسى تېلېۋىزورنىڭ مۇھىم قىسمى ھېسابلىنىدۇ. سۈرەت كۆرسەتكۈچ لامپىسىنىڭ قىلى بىلەن كاتودنىڭ ئارىلىقى يېقىن بولغاچقا، تېلېۋىزور ئىشلىتىلىۋاتقاندا كاتود لامپا قىلىنىڭ قىزىدۇرۇشى بىلەن تېمپېراتۇرىسى 1000°C قا يېتىپ، لامپا قىلى ناھايىتى يۇمشاپ كېتىدۇ. دە، قىل سىمىدا شەكىل ئۆزگىرىش يۈز بېرىدۇ. ئەگەر بۇنداق چاغدا تېلېۋىزورنى ئورنىدىن يۆتكەسەك، قىزىغانلىقتىن يۇمشاپ كەتكەن لامپا قىلى بىلەن كاتود ئۆزئارا تېگىشىپ، سۈرەت كۆرسەتكۈچ

لامپىسىنى زىيانغا ئۇچرىتىشى مۇمكىن. (2)

تېلېۋىزور كۆرگەندە توك تېجەش ئۇسۇلى

(1) تېلېۋىزورنىڭ شتېپسىلىنى توك مەنبەسىگە تەك-
رار چېتىپ تارتماسلىق كېرەك. چۈنكى، تېلېۋىزورنىڭ
توك يولى تولا ئۈزۈلۈش - ئۆلىنىش ئارقىلىق توك يولىدا
ئىمپۇلسلىق ئېقىم ھاسىل بولۇپ، توك سەرپىياتىنى ئا-
شۇرۇۋېتىدۇ ھەمدە تېلېۋىزورنىڭ ئۆمرىنى قىسقارتىۋېتىد-
ۇ.

(2) تېلېۋىزور كۆرگەندە ئېكراننى بەك يورۇق قىلد-
ۋەتمەي، سەل قارىراق قىلىپ كۆرگەندە، توك تېجىگىلى
بولىدۇ.

(3) تېلېۋىزورنىڭ ئاۋازىنى بەك يۇقىرى قىلىۋەتمەي،
بوشراق قىلىپ كۆرگەندىمۇ توك تېجىگىلى ۋە تېلېۋىزور-
نىڭ ئۆمرىنى ئۇزارتقىلى بولىدۇ.

سىنئالغۇ ئىشلەتكەندە...

(1) سىنئالغۇ ئىشلەتكەندە، سىنئالغۇنىڭ ماگنىتلىق

بېشى، تاسمىلىرى ۋە چىشلىق چاقلىرىنى مايلاپ تۇرۇش
كېرەك. ماگنىتلىق باشنى تازىلىغاندا ئىسپىرت بىلەن
تازىلاش كېرەك.

(2) سىنئالغۇنى تېمپېراتۇرىسى بەك يۇقىرى ۋە بەك
تۆۋەن جايلارغا قويماسلىق كېرەك. بولمىسا يۇقىرى تېمپې-
راتۇرا ۋە نەم ھاۋا سىنئالغۇنى ئاسانلا كاردىن چىقىرىدۇ.
(3) سىنئالغۇنىڭ ئىچىگە چاڭ - توزان كىرىپ كې-
تىشتىن ساقلىنىش كېرەك. بولمىسا سىنئالغۇنىڭ سۈر-
تى ۋە ئاۋازى ئېنىق چىقمايدۇ.

(4) سىنئالغۇنى ماگنىت مەيدانى بەك كۈچلۈك ئو-
رۇنغا قويماسلىق كېرەك، بولمىسا سىنئالغۇ لېنتىسى
ئوڭايلا كاردىن چىقىدۇ.

كىرئالغۇنىڭ شاۋقۇن ئاۋازى بەك يۇقىرى بولسا...

كىرئالغۇنىڭ شاۋقۇن ئاۋازىنىڭ بەك يۇقىرى بولۇشى
ئىچىدىكى مەلۇم زاپچاسنىڭ بوشاپ كەتكەنلىكى، ئوق قا-
زىنىنىڭ مايسىراپ كەتكەنلىكى ياكى ھەرىكەت ئۇزاتقۇچ
تاسمىسىنىڭ سۈركىلىش قارشىلىق كۈچىنىڭ بەك يۇقىرى-
لىقى قاتارلىق ئامىللار بىلەن مۇناسىۋەتلىك. بۇ كاشىلى-
لارنى بوشىغان زاپچاسلارنى چىڭىتىش، ئوق قازىنىنى ماي-

لاش ۋە ھەرىكەت ئۇزاتقۇچ تاسمىسىنى تازىلاش قاتارلىق
ئۇسۇللار بىلەن ئوڭلىغىلى بولىدۇ.

تېلېۋىزوردا مۇنۇ كاشىلىلار كۆرۈلسە...

- (1) ئاۋاز يۇقىرى ھەم گاز - گۇز چىقسا ۋە پروگرامما
يوق قاناللاردىمۇ يەنىلا شۇنداق ئاۋاز چىقسا، تېلېۋىزور
ئىچىدىكى بەزى زاپچاسلار سۈپىتىنىڭ ئۆزگىرىۋاتقانلىقىنى
ياكى بۇزۇلۇۋاتقانلىقىنى بىلدۈرىدۇ. بۇنداق چاغدا بۇزۇل-
غان زاپچاسلارنى ئالماشتۇرۇپ، كاشىلىنىڭ چوڭىيىپ
كېتىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىش لازىم. (مەسىلەن: لىغىم)
- (2) تېلېۋىزورنى ئاچقاندىن كېيىن، سۈرەت ئاستا -
ئاستا كىچىكلەپ غۇۋالاشسا بېسىم مۇقىملاشتۇرۇش توك
مەنبەسىدە كاشىلا بارلىقىنى چۈشەندۈرىدۇ. ئەگەر بۇ چاغدا
تېلېۋىزورنى داۋاملىق كۆرۈۋەرگەندە توك مەنبە بېسىمىنى
توغرىلىغۇچى لامپا بۇزۇلۇپ، ئېكراندا يورۇقلۇق پۈتۈنلەي
يوقاپ كېتىشى مۇمكىن.

تىزگىنەك ئىشلىتىشنى بىلەمسىز

ھازىر كۆپىنچە ئائىلىلەردە ئېلېكتر سايمانلىرىغا
ئىنفىراقىزىل نۇرلۇق تىزگىنەك ئىشلىتىلىدۇ. بىراق،
توغرا ئىشلىتىلمىسە ۋە ئاسراشقا دىققەت قىلىنمىسا، تىز-
گىنەك ئىشلىمەس بولۇپ قالىدۇ، ھەتتا بۇزۇلۇپ قالىدۇ.

- (1) تىزگىنەكنى ئىشلەتكەندە، تىزگىنەك بىلەن تىز-
گىنەك قوبۇللىغۇچ ئوتتۇرىسىدىكى ئارىلىق 10 مېتىردىن
ئېشىپ كەتمەسلىكى لازىم. تىزگىنەكنى ئېلېكتر سايما-
لىرىنىڭ قوبۇل قىلىش يۆنىلىشىگە توغرىلاش، ئوڭ -
سول ئېغىش پەرقى 25°C تىن ئېشىپ كەتمەسلىكى كې-
رەك.
- (2) تىزگىنەك بىلەن قوبۇللىغۇچ ئوتتۇرىسىدا توسال-
غۇ بولماسلىقى لازىم. مەسىلەن، ئادەم، جىسىم قاتارلىق-
لار بولمىسا توسالغۇ جىسىملار ئىنفرا قىزىل نۇرنىڭ نور-
مال تارقىلىشىغا كاشىلا پەيدا قىلىدۇ.
- (3) تىزگىنەكنى ئىشلەتكەندە قۇياش ۋە چىراغ نۇرى
قاتارلىق كۈچلۈك نۇرلاردىن ساقلىنىش لازىم، بولمىسا
تىزگىنەكنىڭ ئىشلەش ئۈنۈمىگە تەسىر يېتىدۇ.
- (4) تىزگىنەك تىزگىنلىنىدىغان ئېلېكتر سايمانلىرى-
نى ۋاقىتلىق تېز سۈرئەتتە ئۆچۈرەلسىمۇ، ئەمما ئېلېكتر
سايمانلىرى يەنىلا ئىش ھالىتىدە بولۇپ، پۈتۈنلەي ئۆچۈ-
رۈۋېتىلمەيدۇ، شۇڭا ئېلېكتر سايمانلىرىنى ئىشلەتمىگەن-
دە، دەرھال توك مەنبەسىنى ئېتىۋېتىش ياكى توك مەنبە
شىتېپسىلىنى ئۈزۈۋېتىش، ئېلېكتر سايمانلىرىنى تىزگى-
نەك بىلەن ئۆچۈرۈپلا بولدى قىلماسلىق لازىم.
- (5) تىزگىنەكنى ئۇزاق مۇددەت ئىشلەتمىگەن ئەھۋال-
دا، ئىچىدىكى باتارېيىنى چىقىرىۋېتىش كېرەك. بولمى-
سا، باتارېيە ئىچىدىكى ئېلېكترونلۇق ئېرىتمىسى ئېقىپ
چىقىپ، تىزگىنەك ئىچىدىكى سايمانلارنى چىرىتىۋېتىدۇ.
تىزگىنەكنىڭ سىرتقى قېپىدا چاڭ - توزان، ماي داغلىرى
بولسا يۇمشاق لاتىنى سوپۇن سۈيىگە چىلاپ سۈرتۈپ چىقىدۇ.



نەسىللىك قوچقارلارغا بوغۇز تەييارلاش ئۇسۇلى

قوچقارلارنى، بولۇپمۇ نەسىللىك قوچقارلارنى بېقىش-
نىڭ ياخشى بولۇش - بولماسلىقى نەسىلچىلىك ئىشلىرىد-
نىڭ نەتىجىلىك بولۇش - بولماسلىقىدىكى مۇھىم ئامىللار-
نىڭ بىرى. شۇنىڭ ئۈچۈن، نەسىللىك قوچقارلارنى يىل
بويى ساغلام، ئۇرۇقلاندۇرۇشقا يارايدىغان سېمىزلىكتە
ساقلاش ئىنتايىن مۇھىم. چۈنكى، قوچقار بەك سېمىز
بولۇپ كەتسە، بوشاڭ، جانسىز ۋە ھەۋەسسز بولۇپ قالد-
دۇ. ئۇنىڭدىن باشقا، قوچقارنىڭ سۈپەتلىك ۋە كۆپ ئىس-
پېرما بېرىشىنى ئىلگىرى سۈرۈش ئۈچۈن، ئۇلارنى ئاق-
سىل، ۋىتامىن ۋە مىنېرال ماددا تەركىبى مول بولغان
ئوزۇقلۇقلار بىلەن بېقىش كېرەك. قوچقارنى كۆپ خىل
ئوزۇقنى ئارىلاشتۇرۇپ بېقىش بىرلا خىل ئوزۇق بىلەن
بېقىشقا قارىغاندا ئىسپېرمىسنىڭ ھاسىل بولۇشىدا ياخشى
رول ئوينايدۇ. قوچقارنىڭ كۈنلۈك ئوزۇقىغا تۇخۇم ياكى
كالا سۈتى قوشۇپ بېرىلسە، ئۈنۈمى تېخىمۇ ياخشى بولىد-
ۇ.

دۇ. سۈپەتلىك كۆك ئوت ۋە قۇرۇق ئوت - چۆپلەردە ئاقسىل، كالتىسى، فوسفور ۋە كاروتىن تەركىبلىرى مول بولغاچقا، قوچقارنى مۇشۇ خىل ئوزۇق بىلەن باققاندىمۇ ئۈنۈمى ناھايىتى ياخشى بولىدۇ. قوشۇمچە ئوزۇق ئۆلچىمىنى قوچقارنىڭ بەدەن ئېغىرلىقى ۋە ئىسپىرما ئېلىش قېتىمىغا قاراپ بېكىتىش كېرەك. ئادەتتە بەدەن ئېغىرلىقى 90 كىلوگرام كېلىدىغان قوچقاردىن كۈنىگە 2 — 3 قېتىم ئىسپىرما ئېلىش ئۈچۈن، ھەر كۈنى 1 — 1.5 كىلوگرام كېپەك، 0.5 — 1 كىلوگرام سەۋزىنى قوشۇمچە ئوزۇق قىلىپ بېرىش كېرەك. شارائىت يار بەرسە يەنە كۈنىگە 1 — 2 دانە تۇخۇم، مېنېرال ماددىلىق ئوزۇقلۇق. لاردىن تۈز، سۆڭەك پاراشوكى قاتارلىقلاردىن 10 — 15 گرامغىچە بېرىش كېرەك.

بېھى كۆچىتى ئۆستۈرۈش تېخنىكىسى

بېھى ئەتىرگۈل ئائىلىسىدىكى يوپۇرماق تاشلايدىغان ياغاچ غوللۇق مېۋىلىك دەرەخ بولۇپ، 4 — 6 مېتىر ئېگىزلىكتە ئۆسىدۇ. بېھى قۇرغاقچىلىققا، ئىسسىققا چىداملىق دەرەخ بولۇپ، جەنۇبىي شىنجاڭنىڭ قۇرغاق، يېرىم قۇرغاق رايونلىرىدا كۆپرەك ئۆستۈرۈلىدۇ. ئاپتونوم رايونىمىزدىكى بېھى ئۇرۇقىدىشىنىڭ ئۈچ خىل تۈرى ۋە ئۇنىڭ يەتتە خىل سورتى بولۇپ، ھەرقايسى سىياسىي ئالاھىدىلىككە ۋە دورىلىق خۇسۇسىيەتلەرگە ئىگە. ئىچكىرى ئۆلكىلەردىن كىرگۈزۈلگەن پاكار غوللۇق بېھى دەرىخىنىڭ بىرنەچچە خىل سورتلىرىمۇ ئاپتونوم رايونىمىزدا ئۆستۈرۈلۈپ كەتكەن.

نېمىزنىڭ بەزى جايلىرىدا ئۆستۈرۈلمەكتە.

بېھى ئىقتىسادىي قىممىتى يۇقىرى مېۋىلىك دەرەخ بولۇپ، ئۇنى كۆپەيتىش ئۇسۇلى ئاددىي، ئاساسەن ئۈرۈ-قىنى تېرىش، يىلتىزىدىن تۈپ ئايرىش، يىلتىز ۋە يىلتىز ئەتراپىدىن چىققان بىر يىللىق نوتىلىرىنى قەلەمچە قىلىپ تىكش، ئۇلاش ئارقىلىق كۆپەيتىلىدۇ.

(1) بىر دانە بېھى مېۋىسىدە 60 — 80 تالغىچە ئۈرۈك بولىدۇ. ئۈرۈكنى ئېتىدىن ئاجراتقاندىن كېيىن يۇيۇپ، سايە يەردە قۇرۇتۇلىدۇ، قۇرۇغاندىن كېيىن خالتىغا قاچىلاپ سوغۇق جايدا ساقلىنىدۇ، تېرىشتىن بىر ئاي بۇرۇن ئىلمان سۇغا بىر سوتكا چىلاپ، پارنىكتا ياكى مەش قويغان ئىسسىق ئۆيدە نەم قۇمغا كۆمۈپ بىخلىنىدۇرۇلىدۇ، 3 - ئاينىڭ 25 - كۈنىدىن 4 - ئاينىڭ 10 - كۈنىگىچە يەرنى ئوسا قىلىپ، سۇلياۋ يېپىلغان چۆنەككە تۆشۈك ئېچىپ تىكىپ، ئۈستىدىن ھۆل توپا بىلەن 2 سانتىمېتىر قېلىنلىقتا كۆمۈپ قويسا، 20 — 30 كۈندە ئۈنۈپ چىقىدۇ. ئۈرۈكنى چوڭ پارنىك ئىچىگە تېرىپ كۆچەت يېتىشتۈرسە ئۈنۈمى تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ.

(2) يىلتىز ئەتراپىدىن تۈپ ئايرىپ كۆپەيتىشتە، بېھى دەرىخىنىڭ يىلتىز بوغۇمى ياكى چاچما يىلتىزلىرىدىن ئۆسۈپ چىققان 1 — 2 يىللىق كۆچەتلىرىنى تۈۋىدىن يىلتىزدىن بىلەن قومۇرۇپ، باشقا يەرگە يۆتكەپ تىكش ئۇسۇلى قوللىنىلىدۇ. لېكىن، تۈۋىدىن ئۆسۈپ چىققان كۆچەتلىرىنى يۆتكەپ تىككەندە 8 — 10 يىلغىچە مېۋە بەرمەيدۇ. شۇڭا، ئۇنى يۆتكەپ تىككەندىن كېيىن، 2 - يىلى قايتىدىن سورتلۇق بېھى دەرىخىگە «T» شەكىللىك قوۋزاقلىق بىخ ئۇلاق قىلىپ ئۇلىغاندا، 3 — 4 يىلدا مېۋىگە كىرگۈزگىلى بولىدۇ.

ئۇلاش ئۇسۇلى ئارقىلىق كۆپەيتىشتە، ئۇرۇقتىن تېرىلغان كۆچەتلەر، تۈپ ئايرىپ يۆتكەپ تىككەن كۆچەتلەر ۋە ياۋا ئامۇت كۆچەتلىرىنى ئۇلاق ئاستى قىلىپ، ئۇنىڭغا سورتلۇق بېھى دەرەخلىرىدىن نوتا (كۆز) ئېلىپ «T» شەكىللىك بىخ ئۇلاق قىلىپ ئۇلاش ئۇسۇلى قوللىنىلىدۇ. ئۇلاش ۋاقتى 5- ئاينىڭ 25- كۈنىدىن 7- ئاينىڭ 10- كۈنىگىچە بولسا بولىدۇ.

(3) قەلەمچە قىلىپ كۆپەيتىشتە، بېھى دەرەخنىڭ يىلتىز ئەتراپىدىن ئۆسۈپ چىققان، ئەمما تۈپ ئايرىغىلى بولمايدىغان، شۇنداقلا ئورۇقىدىن تېرىپ ئۆستۈرۈلگەن كۆچەتلەردىن ئېگىزلىكى 1 مېتىردىن يۇقىرى، دىئامېتىرى 0.6 — 0.8 سانتېمىتىردىن يۇقىرى بولغانلىرىنى تاللاپ، 15 — 18 سانتېمىتىر ئەتراپىدا قەلەمچە قىلىپ تىكش ئۇسۇلى قوللىنىلىدۇ. قەلەمچە نوتىلىرى 11 - ئاينىڭ 25 - كۈنىدىن كېيىن كېسىلىپ، ھەر 50 — 100 تېلى بىر باغلام قىلىپ، ئورغا سېلىپ توغلىتىپ ساقلىنىدۇ. 4 - ئاينىڭ 10 - ، 20 - كۈنلىرى ئارىلىقىدا ئورىدىن ئېلىپ قەلەمچە توغراپ، تېرەك قەلەمچىسى تىككەنگە ئوخشاش تىكىلىدۇ. قەلەمچە تىكىلىپ بولغاندىن كېيىن ئۈستىگە سۇلياۋ يوپۇق يېپىلمىسا، كۆكلەش ئۈنۈمى تۆۋەن بولۇپ قالىدۇ.

مېۋىلىك دەرەخلەرنى ئۇششۇكتىن ساقلاش تەدبىرلىرى

پەسىل ئالمىشىش مەزگىلىدىكى سوغۇقتا مېۋىلىك

دەرەخلەرنىڭ توقۇلمىلىرى زەخمىلىنىپ، ئۇلارنىڭ نابۇت بولۇش ئەھۋاللىرى كېلىپ چىقىدۇ، بۇنى تۆۋەندىكىدەك ئامىللار كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ:

1. مۇھىت ئامىلى. ئەتىياز ۋە كۈز پەسلىدە تېمپېراتۇرا تۈيۈقسىز تۆۋەنلەپ كەتسە؛ قىش پەسلىدە نۆلدىن تۆۋەن 25°C لۇق تېمپېراتۇرا بىر ھەپتە داۋاملاشسا؛ كېسەللىك ۋە زىيانداش ھاشاراتلارنىڭ زىيان سېلىشى ئېغىر بولۇپ، دەرەخ تېنى ئاجىزلىشىپ كەتسە.

2. ئىچكى ئامىل. مېۋىلىك دەرەخ سورتىنىڭ سوغۇققا تاقابىل تۇرۇشچانلىقى ئاجىز بولسا؛ كۈز پەسلىدە مېۋىلىك دەرەخلەر يېتەرلىك ئوغۇتلىنىپ سۇغىرىلمىسا؛ مېۋىلىك دەرەخلەر زىيادە مېۋىلىگەن بولسا ياكى قايتا چېچەكلەپ، ئوزۇقلۇق ماددىلار كۆپ سەرپ بولۇپ كەتسە.

3. سورت ئامىلى. سىرتتىن كىرگۈزۈلگەن ئەلا سورتلۇق كۆچەتلەر شۇ جاينىڭ تەبىئىي شارائىتىغا تولۇق ماسلىشىپ كېتەلمىگەن شارائىتتا ئۈشتۈمتۈت تۆۋەن تېمپېراتۇرىغا ياكى ئەتىياز پەسلىدە قىشلىق ئۇيقۇ دەۋرىنى تۈگەتكەندىن كېيىن جۇدۇنغا دۈچ كەلسە ئاسانلا ئۈششۈپ كېتىدۇ.

4. مېۋىلىك دەرەخلەردىكى ئۈششۈك ئاپىتىنىڭ ئالدىنى ئېلىش تەدبىرلىرى. ئاپتونوم رايونىمىزنىڭ قىش پەسلى قۇرغاق ھەم قاتتىق سوغۇق بولىدۇ. ئۆسۈملۈكلەرنىڭ ئۆسۈپ يېتىلىش ۋاقتى قىسقا، قىش ۋە ئەتىيازدا قۇرغاقچىلىق ئېغىر بولىدۇ. شۇ سەۋەبتىن، مېۋىلىك دەرەخلەر پات - پات ئۈششۈك ئاپىتىگە ئۇچراپ تۇرىدۇ. شۇڭا، مېۋىلىك دەرەخلەرگە ئۈششۈك تېگىشنىڭ

ئالدىنى ئېلىش ئۈچۈن تۆۋەندىكى خىزمەتلەرنى ياخشى ئىشلەش كېرەك:

(1) باغ يېرى ۋە سورتلارنى تاللاشقا ئەھمىيەت بېرىش. باغ يېرى ئۈچۈن كىچىك دائىرىلىك ھاۋا كىلىمات شارائىتى ياخشى جايلارنى تاللاش، چوڭقۇر جىلغىلارغا ياكى شامال ئېغىزلىرىغا باغ بىنا قىلىشتىن ساقلىنىش كېرەك؛ سوغۇققا چىداملىق سورتلارنى ياكى كۆمۈپ قىشتىن چىقىرىش ئاسان بولغان دەرەخ تۈرلىرىنى تاللاش كېرەك.

(2) باغ پەرۋىشىنى كۈچەيتىش. باغلارنى تۇجۇپىلەپ باشقۇرۇپ، ئوزۇقلۇق ماددىلارنى ۋاقتىدا تولۇقلاشقا ئەھمىيەت بېرىپ، دەرەخلەرنىڭ سوغۇققا تاقابىل تۇرۇش ئىقتىدارىنى كۈچەيتىش لازىم.

(3) قىشتا مۇۋاپىق بولغان مۇھاپىزەت تەدبىرلىرىنى قوللىنىش، يەنى مېۋىلىك كۆچەتلەرنى كۆمۈپ قىشتىن چىقىرىش، تۈۋىگە توپا يۆلەش، دەرەخ غولىغا ھاك سۈرگەش، دەرەخ غولىنى پاخال بىلەن ئوراش، يەر بېغىرلىتىپ ئۆستۈرۈش، ئۆز ۋاقتىدا كۆمۈش ۋە ئېچىش كېرەك.

(4) ئۈششۈك تەگكەن مېۋىلىك دەرەخلەرگە بولغان پەرۋىشىنى كۈچەيتىش كېرەك. ئۈششۈك تەگكەن مېۋىلىك دەرەخلەرنىڭ توقۇلمىلىرى بۇزغۇنچىلىققا ئۇچرىغاچقا ياخشى ئۆسەلمەيدۇ. شۇڭا، تۇپراق پەرۋىشىنى كۈچەيتىپ، تېز ئۈنۈم بېرىدىغان ئازوتلۇق، كالىيلىق، فوسفورلۇق ئوغۇتلارنى مۇۋاپىق تەڭشەپ بېرىش، يېڭى نوتىلارنىڭ ئۆسۈشىنى ئىلگىرى سۈرۈپ، يوپۇرماق كۆلىمىنى مەلۇم

دەرىجىدە ساقلاپ قېلىش، كېسەللىك ۋە زىيانداش ھاشارات-
لارنىڭ ئالدىنى ئېلىش - يوقىتىش خىزمىتىنى ۋاقتى -
ۋاقتىدا ئېلىپ بېرىش كېرەك. دەرەخنىڭ ئۆسۈش ئىقتى-
دارىنى تېزىرەك ئەسلىگە كەلتۈرۈش ئۈچۈن، كۆۋرۈك
ئۇلاق ياكى يىلتىز ئۇلاق قىلىش ئارقىلىق، دەرەخ گەۋدە-
سىنى يەڭگۈشلەش لازىم. شۇنداق قىلغاندىلا مېۋىلىك دە-
رەخلەرنىڭ سوغۇققا تاقابىلچانلىقىنى ئاشۇرۇپ، مەھسۇلات
مىقدارىغا كاپالەتلىك قىلغىلى بولىدۇ.

پارنىكتا قىزىلمۇچ ئارىسىغا تەرخەمەك كىرىشتۈرۈپ ئۆستۈرۈش

پارنىكتا كۆكتات ئۆستۈرۈش ئاپتونوم رايونىمىزدا
تېز ئومۇملىشىۋاتقان، چەكلىك يەردىن پايدىلىنىپ خېلى
زور ئىقتىسادىي ئۈنۈم يارىتىپ، دېھقانلارنىڭ كىرىمىنى
ئاشۇرۇۋاتقان تېخنىكىلارنىڭ بىرى. ھازىر ئاپتونوم رايو-
نىمىزدىكى بىر قىسىم جايلار پارنىكتىن پايدىلىنىپ تېخىمۇ
زور ئىقتىسادىي ئۈنۈم يارىتىش مەقسىتىدە، پارنىكتا كۆك-
تاتلارنى كىرىشتۈرۈپ ئۆستۈرۈش تېخنىكىسىنى قوللان-
ماقتا.

پارنىكتا قىزىلمۇچ ئارىسىغا تەرخەمەك كىرىشتۈرۈپ
ئۆستۈرۈش ئۇسۇلى قىزىلمۇچ كۆيدۈرگە كېسىلى ۋە تەر-
خەمەكلەردىكى قىروسىمان پاختىلىشىش كېسىلىنى ئۈنۈم-
لۈك تىزگىنلەپ، قىزىلمۇچ ۋە تەرخەمەك تۈپىنىڭ تىمەن
ئۆسۈشىنى ئىلگىرى سۈرۈپ، مەھسۇلات مىقدارىنى ئاشۇ-
رىدۇ. بۇ خىل تېخنىكا ئارقىلىق بىر مو پارنىكتىكى قىزى-

زىلمۇچنىڭ مەھسۇلاتىنى 2300 — 2500 كىلوگرامغا،
تەرخەمەكنىڭ مەھسۇلاتىنى 1500 — 1700 كىلوگرامغا
يەتكۈزگىلى بولىدۇ. پارنىكتا قىزىلمۇچ بىلەن تەرخەمەك-
نى كىرىشتۈرۈپ ئۆستۈرۈشتە تۆۋەندىكىلەرگە دىققەت قى-
لىش كېرەك:

ياخشى سورتلارنى تاللاش لازىم. تەرخەمەكنىڭ
ئاساسىي پېلىكى مېۋىلەيدىغان، شاخلىشى ئاز، بالدۇر
پىشىدىغان، سوغۇققا، قۇرغاقچىلىققا چىداملىق، يۇقىرى
مەھسۇلاتلىق سورتلىرىنى تاللاش؛ قىزىلمۇچنىڭ بالدۇر
پىشىدىغان، كېسەلگە قارشى تۇرۇش كۈچى كۈچلۈك،
سوغۇققا چىداملىق، پاكار ئۆسىدىغان، مەھسۇلاتى يۇقىرى
سورتلىرىنى تاللاش لازىم.

مۇۋاپىق پەيتتە كۆچۈرۈش لازىم. مۇۋاپىق پەيتتە
كۆچۈرۈش قىزىلمۇچ ۋە تەرخەمەكلەرنى ۋاقتىدا بازارغا
كىرگۈزۈپ، پارنىكتىن قىلىنىدىغان ئىقتىسادىي كىرىمنى
ئاشۇرۇشقا كاپالەتلىك قىلىشتىكى مۇھىم ھالقىدۇر. قى-
زىلمۇچ مايسىنى 1 - ئايدا ۋاقىتلىق كۆچۈرۈپ، 3 -
ئاينىڭ باشلىرىدا كۆچۈرۈپ بولۇش؛ تەرخەمەكنى 2 -
ئاينىڭ باشلىرىدا تېرىپ، بىر ئايچە ۋاقىت پەرۋىش قى-
لىپ، 3 - ئاينىڭ ئوتتۇرىلىرىدىن بۇرۇن كۆچۈرۈپ بو-
لۇش لازىم.

كۆچۈرۈش ئۇسۇلى. قىزىلمۇچ ۋە تەرخەمەك ماي-
سىلىرىنى كۆچۈرۈشتىن ئىلگىرى پارنىكتىكى يەرنى قوي
قىغى بىلەن ئوغۇتلاش، بىر مو يەرگە 40 كىلوگرام بى-
رىكمە ئوغۇت بېرىش لازىم. كۆچۈرگەندە، چۆنەك ئارىلى-
قى 1.5 مېتىر (ئېرىقنىمۇ ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ) بولۇشى،

بىر چۆنەككە ئىككى قۇر قىزىلمۇچ مایىسى تىكىلىشى،
قۇر ئارىلىقى 1 مېتىر، تۈپ ئارىلىقى 35 سانتىمېتىر
ئەتراپىدا بولۇشى، ئىككى قۇر قىزىلمۇچنىڭ ئارىلىقىغا
بىر قۇر تەرخەمەك مایىسى كۆچۈرۈلۈشى، تەرخەمەكلەر-
نىڭ تۈپ ئارىلىقى 30 سانتىمېتىر ئەتراپىدا بولۇشى كې-
رەك. بىر مو پارنىققا 2300 — 2500 تۈپ قىزىلمۇچ،
1450 — 1500 تۈپ تەرخەمەك مایىسى تىكىلسە مۇۋاپىق
بولىدۇ.

قىزىلمۇچ ۋە تەرخەمەك مایىلىرى تىكىلىپ بولغان-
دىن كېيىن، پەرۋىش قىلىش ۋە باشقۇرۇشنى كۈچەيتىشكە
دېققەت قىلىش لازىم. كۈندۈزى پارنىققا يېپىلغان سۇلياۋ-
نى ئېچىۋېتىپ، پارنىكنىڭ ھاۋاسىنى ئالماشتۇرۇش ۋە
كۈن نۇرىنىڭ چۈشۈشىگە كاپالەتلىك قىلىش، كەچتە پار-
نىكنى ياخشى چۈمكەپ، مۇۋاپىق تېمپېراتۇرىنى ساقلاش
لازىم. تەرخەمەك پېلەك تارتقاندىن كېيىن، پېلەكنىڭ
باراقسان ئاينىشى ئۈچۈن تەرخەمەك تۈۋىگە تىرەك (باراڭ)
سانجىپ قويۇش، تەرخەمەك پېلىكىدىكى قېرىغان، سارغاي-
غان ياپراقلارنى ئۈزۈپ ئېلىۋېتىش ھەمدە سۇ چىقىرىۋې-
تىش ئېرىقلىرىنى تازىلاپ، تۇرۇپ قالغان سۇلارنى پارنىك
سىرتىغا چىقىرىۋېتىپ، پارنىكنىڭ نەملىكىنى مۇۋاپىق تۇ-
ۋەنلىتىش لازىم.

سۈپىتى ئۆزگەرگەن يەم - خەشەكلەردىن
قانداق پايدىلىنىش كېرەك

ھەر خىل يەم - خەشەك، بوغۇز ۋە يىرىك ئوزۇقلۇق.

لارنى توشۇش ۋە ساقلاش ئۇسۇلى مۇۋاپىق بولمىسا ئاسانلا بۇزۇلۇپ قالىدۇ. ئەگەر بۇنداق ئوزۇقلۇقلار چارۋا ماللارغا بېرىلسە، ئۇلاردا ھەزىم قىلىش ناچارلىشىش، زەھەرلىنىش ئالامەتلىرىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ، ئېغىر بولغاندا چارۋىلار ئۆلۈپ كېتىدۇ. سۈپىتى ئۆزگەرگەن ئوزۇقلۇقلارنى مۇۋاپىق بىر تەرەپ قىلىش ئارقىلىق قايتا پايدىلانغىلى بولىدۇ. سۈپىتى ئۆزگەرگەن ئوزۇقلۇقلاردىن پايدىلىنىش ئۈچۈن، ئۇلارنىڭ تۈرى، بۇزۇلۇش دەرىجىسىگە ئاساسەن سۈپەتلىك ئوزۇقلۇق بىلەن ئارىلاشتۇرۇش، سودا قوشۇپ بىر تەرەپ قىلىش، ھاك سۈيى بىلەن بىر تەرەپ قىلىش قاتارلىق ئۇسۇللارنى قوللىنىشقا بولىدۇ.

(1) سۈپىتى ئۆزگەرگەن كۆممىقوناق، ئاق قوناقلارنىڭ ھەر 100 كىلوگرامىغا 200 ~ 300 كىلوگرام سۇ، 1 كىلوگرام سودا ياكى 2 كىلوگرام ھاك قوشۇپ قاينىتىپ، سوۋۇغاندىن كېيىن سۈزۈپ ئېلىپ چارۋىلارغا بەرسە بولىدۇ.

(2) سۈپىتى ئۆزگەرگەن كۈنجۈرنى 10% لىك ئىپكەر سۈيىگە 10 ~ 15 مىنۇت چىلاپ، ئاندىن سۇ بىلەن چايقاپ قۇرۇتۇپ، چارۋىغا بەرسە بولىدۇ.

(3) سۈپىتى ئۆزگەرگەن ئوزۇقلۇقنى ئىدىش ياكى سېمونت كۆلچەككە سېلىپ، 3—4 ھەسسە سۇ بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، سۈيىنى كۈندە بىر قېتىمدىن ئۇدا 3 — 4 قېتىم يەڭگۈشلىگەندىن كېيىن، سۈيىنى ساقىتىۋېتىپ چارۋىلارغا بەرسە بولىدۇ.

(4) بۇزۇلغان ئوزۇقلۇقنى 10% لىك ھاك سۈيىگە ئۈچ كۈن چىلاپ، ئاندىن پاكىز سۇ بىلەن چايقاپ، قۇرۇ-

تۇپ چارۋىلارغا بەرسە بولىدۇ. (5) سۈپىتى ئۆزگەرگەن كۆممىقوناقىنى يارمى-
لاپ، 5 — 6 ھەسسە سۇ بىلەن ئارىلاشتۇرغاندىن كېيىن،
سۇ يۈزىگە لەيلەپ چىققان قىسمىنى سۈزۈپ ئېلىۋېتىپ،
قالغان قىسمىنى پاكىز يۇيۇپ قۇرۇتقاندىن كېيىن چارۋى-
لارغا بەرسە بولىدۇ. (6) سۈپىتى ئۆزگەرگەن ئوزۇقلۇقتىن زەھەرلەنگەن چار-
ۋىلارغا سۈپەتسىز ئوزۇقلۇقنى بېرىشنى دەرھال توختى-
تىپ، داۋالاش كېرەك.

قىشتا تراكتورنى قانداق ئاسراش كېرەك

- (1) تراكتوردىكى ماي داغلىرى، لاي - توپىنى پاكىز
تازىلىۋېتىپ، سىرى چۈشۈپ كەتكەن ئورۇنلىرىغا قايتا
سىر بېرىش كېرەك.
- (2) بۇزۇلغان ۋە چۇۋۇپ ئېلىۋېتىشكە تېگىشلىك زاپ-
چاسلارنى ئايرىم ساقلاش كېرەك. مەسىلەن، ئاككۇمۇليا-
تور، ھەرىكەت ئۈزۈتىش تاسمىسى ۋە گېنېراتور قاتارلىق-
لار.
- (3) سوغۇقتا يېرىلىشتىن ساقلاش كېرەك. ھاۋا سو-
ۋۇپ، تېمپېراتۇرا تۆۋەنلىگەندە ماتوردىكى سۇ مۇز تۇتۇپ
كېتىپ كەتكەنلىكتىن، ماتور ئىچىدىكى زاپچاسلار ئاسانلا يېرى-
لىپ كېتىدۇ. بۇنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۈچۈن، سۇنى قويۇ-
ۋېتىش، ئاككۇمۇلياتورنى ئايدا بىر قېتىم زەرەتلىپ، ئۇ-
نىڭ توغلاپ يېرىلىپ كېتىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىش كېرەك.

(4) تراكتورنى قۇرغاق، شامالدىن دالدا ۋە ئاپتاپ چۈشمەيدىغان جايدا توختىتىپ قويۇش لازىم. زەنجىر تاپان تراكتورلارنىڭ زەنجىرىنى بوشىتىۋېتىش، چاقلىق تراكتورلارنىڭ چاقىغا تىرەك قويۇپ، چاق ئوقىنى كۆتۈرۈپ، چاقنى يەردىن ئايرىپ قويۇش كېرەك.

(5) سېرىق ماي ئۇرۇلىدىغان بارلىق تۆشۈككە سېرىق ماي ئۇرۇش ھەم سىلىندىر ئىچىگە ئازراق ئاپتول قويۇپ، ئوقنى بىرقانچە قېتىم چۆرگىلىتىۋېتىش لازىم.

تراكتورنى قۇرغاق، شامالدىن دالدا ۋە ئاپتاپ چۈشمەيدىغان جايدا توختىتىپ قويۇش لازىم. زەنجىر تاپان تراكتورلارنىڭ زەنجىرىنى بوشىتىۋېتىش، چاقلىق تراكتورلارنىڭ چاقىغا تىرەك قويۇپ، چاق ئوقىنى كۆتۈرۈپ، چاقنى يەردىن ئايرىپ قويۇش كېرەك.

سېرىق ماي ئۇرۇلىدىغان بارلىق تۆشۈككە سېرىق ماي ئۇرۇش ھەم سىلىندىر ئىچىگە ئازراق ئاپتول قويۇپ، ئوقنى بىرقانچە قېتىم چۆرگىلىتىۋېتىش لازىم.

مەسئۇل مۇھەررىرى: بەختيار جەسۇر
مەسئۇل كوررېكتورى: ئارزۇگۈل سىدىق

تۇرمۇش مەسلىھەتچىسى (29)

نەشرىياتىمىز تۈزگەن
نەشرگە تەييارلىغۇچى: ئاتىكەم ئابدۇكېرىم

قەشقەر ئۇيغۇر نەشرىياتى نەشر قىلىپ تارقاتتى
(قەشقەر شەھىرى تاربوغۇز يولى 14 - قورۇ، پوچتا نومۇرى: 844000)
جايلاردىكى شىنخۇا كىتابخانىلىرىدا سېتىلىدۇ
قەشقەر ئۇيغۇر نەشرىياتى باسما زاۋۇتىدا بېسىلدى
فورماتى: 1092×787 م م $1/32$ ، باسما تاۋىقى: 5.875
2006 - يىل 2 - ئاي 1 - نەشرى
2006 - يىل 2 - ئاي 1 - بېسىلىشى
تراژى: 3080 — 1

ISBN7 — 5373 — 1475 — 6

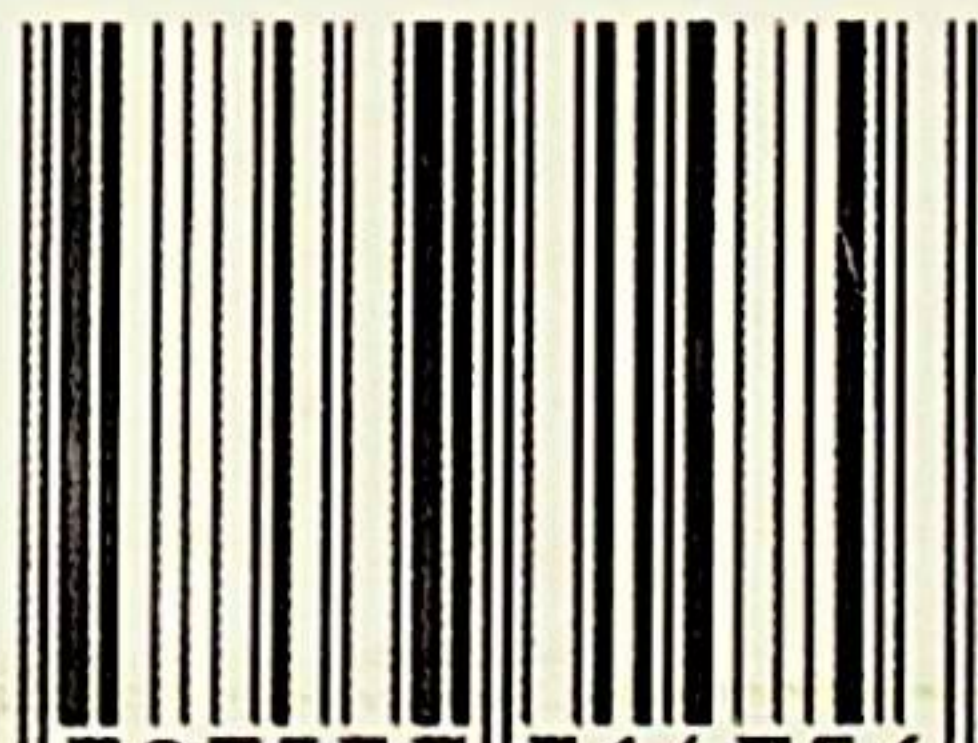
باھاسى: 9.00 يۈەن

سۈپەتتە مەسىلە كۆرۈلسە ئالماشتۇرۇپ بېرىلىدۇ
تېلېفون: 0998—2653927

مۇقاۋىنى لايىھىلىگۈچى: غەيرەت خالىق



ISBN 7-5373-1475-6



9 787537 314756 >

ISBN 7-5373-1475-6

(民文) 定价: 9.00 元