گۈزەللىك ۋە ھۆسن گۈزەللەشتۈرۈش مەجمۇئەسى

ھۆسن گۈزەللەشتۈرۈشنىڭ يېڭىچە ئۇسۇللىرى

شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى

ھۆسن گۈزەللەشتۈرۈشنىڭ يېڭىچە ئۇسۇللىرى

شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى

مۇقاۋىنى لايىھىلىگۈچى: ئايىنىسا ئوبۇل

خەتتات : سۇلايمان ئەلى خانى

ئەڭ ئىلغار فوتون

بىلەن داۋالاش تېخنىكىسى سىزگە گۈزەللىك بېغىشلىغۇسى!

فوتون تېخنىكىسى بىلەن داۋالاش ئارقىلىق تېرە يۇمرانلاشتۇرۇش، ئاقارتىش، داغ چۈشۈرۈش، مۇدۇر يوقىتىش، قىلدام قان تومۇرنى يوقىتىش، بوشاپ كەتكەن يۈز تېرىسىنى يۇقىرىغا تارتىش، يۈز، بويۇن، كۆز ئەتراپىدىكى قورۇقلارنى يوقىتىش قاتارلىقلاردا شۇ ۋاقىتنىڭ ئۆزىدىلا ئۈنۈمى كۆرۈلىدۇ.

بىر قېتىملىق فوتون بىلەن داۋالاش ئۈنۈمى 3 يىللىق تېرە ئاسراشتىن يۇقىرىراق ئۈنۈم بېرىدۇ. 3 قېتىملىق نۇر بىلەن داۋالاش ئۈنۈمىدىن ياخشى بولىدۇ.

داغ يوقىتىلغاندىن كېيىن قايتا تەكرارلانمايدۇ

مۇلازىمەت توختىمى تۈزۈلۈپ ئۈنۈمى كۆرۈلمىسە، پۇلىڭىز قايتۇرۇلىدۇ.

شىنجاڭ شېرىنئاي ھۆسن تۈزەش تەربىيىلەش مەركىزى: 0991-8388372

گۈزەللىك بۆلىقى 19.00 يۈەن

ھۆسن گۈزەللەشتۈرۈشنىڭ يېڭىچە ئۇسۇللىرى 19.50 يۈەن

ISBN 7-5372-4219-4

ISBN 7-5372-4219-4

（民文）总定价 :38.50 元

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

تۈزگۈچىنىڭ قىسقىچە تەرجىمىھالى

گۈزەلنۇر پەخرىدىن 1972 ـ يىلى 11 ـ ئاينىڭ 15 ـ كۈنى ئاقسۇ شەھىرىدە تىجارەتچى ئائىلىسىدە دۇنياغا كەلگەن. ئوتتۇرا، باشلانغۇچ مەكتەپلەرنى ئاقسۇ شەھىرىدە ئوقۇپ تاماملىغاندىن كېيىن، 1991 ـ يىلى شىنجاڭ ئۇنىۋېرسىتېتىنىڭ قانۇن كەسپىگە قوبۇل قىلىنىپ، 1994 ـ يىلى ئوقۇش پۈتتۈرگەن. 1995 ـ يىلدىن 1997 ـ يىلغىچە ئاقسۇ قارىتال يېزىسىدا ئوقۇتقۇچى بولۇپ ئىشلىگەن. 1997 ـ يىلى شىنجاڭ خاۋگۇاڭشۇن (بياۋ باڭ) ھۆسن تۈزەش ـ چاچ ياساش كەسپىي تەربىيىلەش مەكتىپىدە، 1998 ـ يىلى شىئەن بەيمى جۇڭخېيچە ھۆسن تۈزەش ئىنستىتۇتىدا ئوقۇپ، ئوقۇشىنى مۇۋەپپەقىيەتلىك تاماملىغاندىن كېيىن، 1998 ـ يىلى يىل بېشىدا شىنجاڭ شېرىن ئاي ھۆسن تۈزەش ـ چاچ ياساش مەركىزىنى، 1998 ـ يىلى 8 ـ ئايدا شىنجاڭ شېرىن ئاي ھۆسن تۈزەش ـ چاچ ياساش كەسپىي تېخنىكا تەربىيىلەش مەركىزىنى قۇرغان. ھازىر بۇ ئورۇننىڭ باش دىرېكتورى ھەم قانۇنىي ۋەكىلى، ئالىي دەرىجىلىك ھۆسن تۈزەش مۇتەخەسسىسى.

گۈزەلنۇر پەخرىدىن شىنجاڭ شېرىن ئاي ھۆسن تۈزەش ـ چاچ ياساش كەسپىي تېخنىكا تەربىيىلەش مەركىزىنىڭ تەرەققىياتىنى ئىلگىرى سۈرۈپ، شىنجاڭدىكى ئوخشاش كەسىپتىكىلەرنىڭ ئالدىدا مېڭىش، شۇنداقلا نۆۋەتتىكى

كەسكىن رىقابەت ۋە خىرىسقا تاقابىل تۇرۇش ئۈچۈن ئۈز-لۈكسىز ئىزدىنىپ، 2000 ـ يىلى شىئەن بەيمى تېببىي ھۆسن تۈزەش مەكتىپىدە، 2006 ـ يىلى 3 ـ ئايدا كانادالىق نەنسى خانىم گۇاڭجۇدا ئاچقان خەلقئارالىق ھۆسن تۈزەش مەكتىپىدە بىلىم ئاشۇرغان. گۈزەلنۇر پەخرىدىن شىنجاڭ شىرىن ئاي ھۆسن تۈزەش ـ چاچ ياساش كەسپىي تېخنىكا تەربىيىلەش مەركىزىنىڭ مۇلازىمەت ۋە ئوقۇتۇش سۈپىتىنى تېخىمۇ يۇقىرى كۆتۈرۈش بىلەن بىرلىكتە جەمئىيەتتىكى ئىش كۈتۈپ تۇرغان ياشلارغا تېخىمۇ ياخشى، ئەتراپلىق مۇلازىمەت قىلىشنى ئۆزىنىڭ شەرەپلىك بۇرچى دەپ قاراپ، 1998 ـ يىلى 8 ـ ئايدىن ھازىرغا قەدەر 2000 دەك ئوقۇغۇ-چىنى ھۆسن تۈزەش كەسپىي تېخنىكا بىلىملىرى بويىچە تەربىيىلەپ يېتىشتۈرۈپ چىقىپ، جەمئىيەتتىكى كىشى-لەرنىڭ قىزغىن قارشى ئېلىشىغا ئېرىشتى.

شىنجاڭ شىرىن ئاي ھۆسن تۈزەش كەسپىي تېخنىكا تەربىيىلەش مەركىزى يۇقىرى ماھارەتكە ئىگە كەسپىي تېخنىكا ئىختىساس ئىگىلىرىگە ۋە مول، تەجرىبىلىك ئو-قۇتۇش قوشۇنىغا ئىگە بولۇپ، جەمئىيەتتىن ھەر ۋاقىت ئوقۇغۇچى قوبۇل قىلىدۇ.

ئالاقىلىشىش تېلېفون نومۇرى

مۇھەررىرىدىن

www.uyghurkitap.com

مۇندەرىجە

I تېرىنى ئاسراش ۋە گۈزەللەشتۈرۈش.......................... 1
1. تېرە قانداق تۈزۈلىدۇ.. 1
2. ئادەمنىڭ تېرىسى نەچچە خىل بولىدۇ، قانداق..........
پەرقلەندۈرۈش كېرەك.. 2
3. تېرىنىڭ فىزىئولوگىيىلىك رولى نېمە......................... 4
4. تېرىنىڭ بەدەن ساغلاملىقى بىلەن قانداق مۇناسىۋىتى......
بار.. 6
5. قانداق قىلغاندا تېرىنىڭ ساغلاملىقىغا كاپالەتلىك.....
قىلغىلى بولىدۇ... 7
6. ئاياللارنىڭ تېرىسى قانداق ئالاھىدىلىكلەرگە ئىگە........ 9
7. تېرىنىڭ خۇسۇسىيىتى قانداق ئۆلچىنىدۇ..................... 10
8. تېرىڭىزنى ئاسراشنى بىلەمسىز.................................. 12
9. تېرىنى قانداق ئاسراش كېرەك.................................... 15
10. قانداق قىلغاندا تېرىنى ئاسرىغىلى بولىدۇ.................. 18
11. قۇرغاق تېرىلىك كىشىلەر تېرىسىنى ئاسراشقا..........
قانداق دىققەت قىلىش كېرەك.................................... 19

12. مايلىق تېرىلەرنى قانداق ئاسراش كېرەك.................. 20
13. نېمە ئۈچۈن ساغلام تېرە ھۆسن تۈزەشنىڭ ئاساسى............
دېيىلىدۇ.. 21
14. يۈز تېرىسىنى قانداق ئاسراش كېرەك....................... 22
15. يۈز تېرىسى قېرىپ كېتىشتىن قانداق ساقلانغىلى......
بولىدۇ.. 23
16. پەسىلنىڭ ئۆزگىرىشىگە ئەگىشىپ تېرىنى قانداق.....
ئاسراش كېرەك... 30
17. ياز پەسلىدە تېرىنى قانداق ئاسراش كېرەك............... 31
18. ئەتىيازدا تېرىنى قانداق ئاسراش كېرەك..................... 33
19. خانىم ـ قىزلار ئەتىيازدا تېرىسىنى قانداق ئاسرىشى....
كېرەك.. 35
20. كۈز پەسلىدە تېرىنى قانداق ئاسراش كېرەك.............. 35
21. قىش پەسلىدە تېرىنى قانداق ئاسراش كېرەك.............. 37
22. كۈز، قىش پەسىللىرىدە تېرە ئاسراشتا بىلىۋېلىشقا.......
تېگىشلىك ئىشلار... 39
23. خانىم ـ قىزلار كەچتە ئۇخلاشتىن ئىلگىرى يۈز.........
تېرىسىنى قانداق ئاسرىشى كېرەك............................... 44
24. ئاياللار تېرىسىنى باسقۇچلۇق ئاسرىشى كېرەك........ 45
25. ياشانغانلار تېرىسىنى قانداق ئاسرىشى كېرەك........... 49

26. قول تېرىسىنى ئاسراش ئۇسۇلى.......................... 51
27. تېرە ئاسراش ۋە تېرىنى گۈزەللەشتۈرۈش................ 52
28. تېرىڭىزنى گۈزەللەشتۈرمەكچى بولسىڭىز................ 56
29. تېرە قېرىپ كېتىشنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۇسۇلى..... 57
30. بويۇن تېرىڭىزنى ئاسرىماقچى بولسىڭىز.................. 58
31. يۈز تېرەم بالدۇر قېرىپ كەتمىسۇن دېسىڭىز........... 59
32. تېرىڭىزنى تېخىمۇ ئاق بولسۇن دېسىڭىز............... 60
33. يۈز تېرىڭىزنى تېخىمۇ ساغلام قىلاي دېسىڭىز......... 62
34. قارا تېرىنى گۈزەللەشتۈرۈشتە نېمىلەرنى ئىستېمال......
قىلىش كېرەك.. 63
35. ئاپتاپتىن مۇداپىئەلىنىش مېيى ئارقىلىق تېرىنى......
قانداق ئاسرىغىلى بولىدۇ.................................... 66
36. ئاپتاپتا كۆيگەن تېرىلەرنى قانداق پەرۋىش قىلىش......
كېرەك.. 67
37. تېرە ئاسراشتىكى 1 ـ قەدەم.................................... 69
38. مەڭزى قىزىل تۇرۇشنىڭ سىرى.............................. 70
39. تېرىنى يۇمرانلاشتۇرۇشنىڭ سىرى.......................... 71
40. تېرىنى كۆركەملەشتۈرۈش ۋە ئاسراش..................... 74
41. دورا بىلەن يۇيۇنۇش تېرىنى ئاسراشقا پايدىلىق......... 75

www.uyghurkitap.com

II تېرە ئاسراش ۋە ھۆسن گۈزەللەشتۈرۈشتە بىلىۋېلىشقا تېگىشلىك ئىشلار 78
1. ھۆسن تۈزەش ھەققىدە بىلىملەر 78
2. يۈزنى قانداق يۇيۇش ھۆسن تۈزەشكە پايدىلىق 83
3. كەچتە ھۆسن تۈزەش، ئەتىگەندە ھۆسن تۈزەشتىنمۇ مۇھىممۇ؟ 84
4. يۈزنى ئۇۋۇلاشنىڭ قانداق رولى بار 86
5. يۈزنى ئۇۋۇلاش ئۇسۇلى ۋە تەرتىپى 88
6. يۈزنى ئۇۋۇلاشتا دىققەت قىلىدىغان ئىشلار 90
7. يۈز پەردىسى قانداق ئىشلىتىلىدۇ 91
8. يۈز پەردىسى ئارقىلىق ھۆسن تۈزەشنىڭ پرىنسىپى نېمە؟ 93
9. تۈك چۈشۈرۈش مېيىنى قانداق ئىشلىتىش كېرەك؟... 94
10. تېرە گۈزەللىكىنىڭ ئالتۇن پەيتى 95
11. تېرە گۈزەللىكىنىڭ شەرتى 96
12. تېرىنىڭ دۈشمىنى 97
13. تېرە ئاسراشتا دىققەت قىلىشقا تېگىشلىك 10 ئىش... 101
14. ھۆسن تۈزەشتىكى 10 خىل خاتا قاراش 102
15. تېرىنى ئاسراشتىكى خاتالىقلار 107

www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇر كىتاب تورى

16. تېرىنى ئاسراشتىكى خاتا كۆزقاراشلار................ 108
17. تېرىڭىزنىڭ قارىداپ كېتىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىشنى....
ئەتىيازدىن باشلاڭ................................ 109
18. ئەتىيازدا تېرىڭىزنى قۇرۇق قويماڭ........................ 115
19. قىش كۈنلىرى قانداق قىلغاندا يۈز تېرىسىگە............
يېتەرلىك سۇ تولۇقلىغىلى بولىدۇ........................ 116
20. ئاپتاپتىن ساقلىنىش بۇيۇملىرىنى ئىشلەتكەندە،............
ئۇسۇلغا دىققەت قىلىش كېرەك........................ 119
21. يۈز يۇغاندا نېمىلەرگە دىققەت قىلىش كېرەك.......... 120
22. يۈزنى بەك كۆپ يۇماسلىق كېرەك........................ 122
23. خانىم ـ قىزلار ئۇلترا بىنەپشە نۇرنىڭ تەسىرىگە.......
ئۇچرىغاندا.. 123
24. خانىم ـ قىزلارنىڭ يۈزىگە داغ چۈشۈپ قالغاندا........ 124
25. كۆز ئەتراپىنىڭ قارىداپ قېلىشىدىن ساقلىنىڭ...... 125
26. كۆزىڭىزنىڭ ئەتراپىنى ئاسراشنى ئۆگىنىۋېلىڭ...... 129
27. قانداق قىلغاندا سەپكۈننىڭ ئالدىنى ئالغىلى..........
بولىدۇ؟.. 130
28. تېتىتقۇ بىلەن ھۆسن گۈزەللەشتۈرۈش بۇيۇملىرىنىڭ...
ئەكس تەسىرىگە سەل قارىماڭ............................ 132
29. ئوزۇقلۇقمۇ تېرە رەڭگىنى ئۆزگەرتەلەيدۇ................ 133

30. يەتتە تۈرلۈك ھۆسن تۈزەش چەكلىمىسىنى.............
ئۆزگەرتىش.. 136
31. تېرىگە ئاساسەن يۈز مېيى تاللاش......................... 139
32. يۈز پەردىسى دېگەن نېمە؟ ئۇنىڭ قانداق رولى بار؟.........
قانداق ئىشلىتىش كېرەك.. 141
33. تېرىسى قارامتۇل ئاياللار يېمەكلىك جەھەتتە.............
نېمىلەرگە دىققەت قىلىش كېرەك............................. 143
34. ھامىلىدارلىق دېغى چۈشۈشتىن ساقلىنىشنى.........
بىلىۋېلىڭ.. 146
35. يېڭى تېپتىكى بىرنەچچە خىل «ئادەمنى..............
گۈزەللەشتۈرۈش» ئېلېكتر سايمانلىرى.......................... 148

Ⅲ قورۇق چۈشۈشنى كېچىكتۈرۈش ۋە قورۇق.........
يوقىتىش تەدبىرلىرى.. 151
1. قورۇق قانداق پەيدا بولىدۇ.................................. 151
2. قورۇق چۈشۈشنىڭ سەۋەبلىرى.............................. 153
3. قورۇق پەيدا بولۇشنىڭ قانداق ئالدىنى ئېلىش...........
كېرەك؟... 156
4. كۆز خالتىسى پەيدا بولۇشنىڭ قانداق ئالدىنى..............
ئېلىش كېرەك.. 161

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

5. بويۇنغا قورۇق چۈشۈشنىڭ ئالدىنى ئېلىش.........
كېرەك... 163
6. قانداق قىلغاندا ياش تۇرۇپ يۈزگە ئاسان قورۇق.............
چۈشۈشتىن ساقلانغىلى بولىدۇ؟.......................... 163
7. كۆز ئەتراپىدىكى قورۇقلارنى قانداق يوقىتىش..............
كېرەك؟.. 165
8. قورۇق يوقىتىشنىڭ ئەڭ ئۈنۈملۈك ئۇسۇلى نېمە؟.... 167
9. كۆز ئەتراپىنى ئاسراش ئۇسۇلى.......................... 169
10. كۆز چانىقى قارىداپ قېلىشنى يوقىتىش ئۇسۇلى..... 170
11. كۆزنىڭ ئەتراپىدىكى قارا چەمبىرەكنى يوقىتىش...........
ئۇسۇلى.. 171
12. كۆز ئەتراپى قارىداپ قېلىشنىڭ ئالدىنى ئېلىش.........
ئۇسۇلى.. 172
13. كۆز ئەتراپىدىكى قورۇقنىڭ ئالدىنى ئېلىش ۋە............
ئۇنى يوقىتىش ئۇسۇلى.................................... 173
14. كۆز قۇيرۇقىدىكى قورۇقنى يوقىتىشنىڭ ئەپچىل.........
تەدبىرلىرى.. 175
15. كۆز ئەتراپىدىكى قورۇقنى يوقىتىشنىڭ ئەپچىل...........
چارىلىرى... 175
16. يۈزگە قورۇق چۈشۈشنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۇسۇلى... 177

17. پېشانىگە مۇددەتتىن بۇرۇن چۈشكەن قورۇقنى..........
يوقىتىش ئۇسۇلى.................................... 177
18. يۈزدىكى قورۇقنى يوقىتىشنىڭ چارىلىرى.............. 178
19. قورۇق چۈشۈشنى ئۇزۇقلۇق ئارقىلىق داۋالاش..........
ئۇسۇلى.. 179
20. قورۇق چۈشۈشنى يەرلىك ئورۇنلۇق داۋالاش..........
ئۇسۇلى.. 182
21. قورۇق چۈشۈشنى ئۇۋۇلاش ئارقىلىق داۋالاش..........
ئۇسۇلى.. 185
22. قورۇق يوقىتىش رېتسېپى............................. 187

IV ھۆسن گۈزەللەشتۈرۈشنىڭ ئۆزگىچە..................
ئۇسۇللىرى.. 188
1. چىراي گۈزەللەشتۈرۈش ھەرىكىتى...................... 188
2. يۈزنى گۈزەللەشتۈرۈش گىمناستىكىسى.................. 190
3. يۈزنى ماساژ قىلىشتىكى بىلىملەر...................... 194
4. تېرىنى ھورداپ گۈزەللەشتۈرۈش ئۇسۇلى.................. 198
5. قورۇق يوقىتىپ تېرىنى گۈزەللەشتۈرۈشتىكى ئالتە.......
خىل ئۇۋۇلاش ئۇسۇلى.................................... 199

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

6. ئۇۋۇلاش ئارقىلىق ھۆسن گۈزەللەشتۈرۈش ئۇسۇلى.... 201
7. بارماق بىلەن بېسىش ئارقىلىق ھۆسن..............
گۈزەللەشتۈرۈش ئۇسۇلى.............................. 203
8. روھىي كەيپىيات ئارقىلىق ھۆسن گۈزەللەشتۈرۈش........
ئۇسۇلى.. 206
9. ئاز يەپ كۆپ چايناش ئارقىلىق ھۆسن.....................
گۈزەللەشتۈرۈش ئۇسۇلى.............................. 207
10. كومپيۇتېردىن پايدىلىنىپ ھۆسن تۈزەش ئۇسۇلى.... 208
11. ئۇيقۇ ئارقىلىق ھۆسن تۈزەش ئۇسۇلى................... 214
12. يۈز قىسمىنى گۈزەللەشتۈرۈشنىڭ ئەپچىل................
ئۇسۇللىرى.. 217
13. بويۇننى ئۇۋۇلاش ئارقىلىق مېڭىنى سەگەكلەشتۈ..........
رۈپ چىرايىنى گۈزەللەشتۈرۈش ئۇسۇلى..................... 218
14. ئائىلىدە يۈزنى ھورداپ تازىلاش ئۇسۇلى.................. 218
15. لەۋنى سىلىقلاشتۇرۇش ئۇسۇلى........................ 220
16. كۆكتات ۋە مېۋىدىن پايدىلىنىپ ھۆسن......................
گۈزەللەشتۈرۈش ئۇسۇلى.............................. 222
17. كۆكتات ۋە مېۋە ـ چېۋىنى يۈزگە چاپلاش..................
ئارقىلىق ھۆسن گۈزەللەشتۈرۈش ئۇسۇلى.................. 225

18. ئاياللارنىڭ يېنىدىكى ھۆسن تۈزەش بۇيۇملىرى........ 228

V ھۆسن گۈزەللەشتۈرىدىغان يېمەك - ئىچمەك، ......
مېۋە - چېۋە ۋە كۆكتاتلار.............................. 231
1. ئادەمنى گۈزەللەشتۈرىدىغان يېمەكلىكلەر.................. 231
2. چىرايىنى گۈزەللەشتۈرىدىغان يېمەكلىكلەر................ 234
3. بەدەن گۈزەللىكىگە پايدىلىق يېمەكلىكلەر................ 236
4. ھۆسن تۈزەيدىغان يېمەكلىكلەر........................... 238
5. ۋىتامىنلارنىڭ ھۆسن تۈزەش رولى......................... 242
6. جۇڭيى ئۇسۇملۇك دورىلىرىنىڭ ھۆسن تۈزەش............
رولى... 245
7. گۈل چېچەكنىڭ ھۆسن تۈزەش رولى......................... 248
8. كۆكتاتلارنىڭ ھۆسن تۈزەش رولى.......................... 250
9. مېۋىلەرنىڭ ھۆسن تۈزەش رولى............................ 252
10. ئۇسۇملۇك مېيىنىڭ ھۆسن تۈزەش رولى.................... 255
11. توشقان گۆشىنىڭ ھۆسن تۈزەش رولى...................... 256
12. توخو گۆشىنىڭ ھۆسن تۈزەش رولى......................... 259
13. ئۆرۈك مېغىزىنىڭ ھۆسن تۈزەش رولى...................... 260
14. چىلاننىڭ ھۆسن تۈزەش رولى............................. 262
15. پىچەكگۈلنىڭ ھۆسن تۈزەش رولى.......................... 263

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

16. ئاق ساغراۋ قۇلاقنىڭ ھۆسن تۈزەش رولى.............. 264
17. گازىرنىڭ ھۆسن تۈزەش رولى.......................... 264
18. موگۈنىڭ ھۆسن تۈزەش رولى........................... 265
19. تۇخۇمنىڭ ھۆسن تۈزەش رولى.......................... 266
20. لوڭيەننىڭ ھۆسن تۈزەش رولى......................... 267
21. يىپەكنىڭ ھۆسن تۈزەش رولى........................... 268
22. ئاچچىقسۇنىڭ تېرىنى گۈزەللەشتۈرۈش رولى......... 271

VI ھۆسن گۈزەللەشتۈرۈشنىڭ ئاددىي ئۇسۇللىرى......... 273
1. ھۆسن تۈزەشنىڭ چارىسى.................................. 273
2. ھۆسن تۈزەش سۈيۈقلۇقىنى ياساش ئۇسۇلى............ 275
3. ھۆسن تۈزەش يۈز پەردىسىنى يېمەكلىك بىلەن ئۆزى.......
ياساش ئۇسۇلى.. 277
4. ھۆسن تۈزەش يۈز پەردىسىنى جۇڭيى ئۇسۇملۇك.........
دورىلىرى بىلەن ئۆزى ياساش ئۇسۇلى.......................... 279
5. ھۆسن تۈزەش يۈز ياپقۇچنى كۆكتاتلار بىلەن ئۆزى....
ياساش ئۇسۇلى.. 280
6. ھۆسن گۈزەللەشتۈرۈشتىكى ئاددىي ئۇسۇللار......... 282
7. ئائىلىدىكى ئاددىي ھۆسن تۈزەش ئۇسۇلى.............. 284
8. ئۆزى ياسىغان يۈز مەلھىمى بىلەن ھۆسن تۈزەش.....

ئۇسۇلى.. 285
9. تۇخۇم بىلەن هۆسن تۈزەش ئۇسۇلى..................... 287
10. تۇخۇم سېرىقى بىلەن هۆسن تۈزەش ئۇسۇلى........... 288
11. ئاچچىقسۇ بىلەن هۆسن تۈزەش ئۇسۇلى................. 289
12. تەبىئىي سۇ بىلەن هۆسن تۈزەش ئۇسۇلى............... 293
13. هەسەل بىلەن هۆسن تۈزەش ئۇسۇلى...................... 297
14. سۈت بىلەن هۆسن تۈزەش ئۇسۇلى........................ 300
15. چاي ۋە شېكەر بىلەن هۆسن تۈزەش ئۇسۇلى........... 302
16. پەمىدۇر بىلەن هۆسن تۈزەش ئۇسۇلى..................... 303
17. تاۋۇز بىلەن هۆسن تۈزەش ئۇسۇلى........................ 304
18. تەرخەمەك بىلەن هۆسن تۈزەش ئۇسۇلى.................. 304
19. كاۋا بىلەن هۆسن تۈزەش ئۇسۇلى........................ 305
20. ئالما بىلەن هۆسن تۈزەش ئۇسۇلى........................ 305
21. ئاق تۇرۇپ بىلەن هۆسن تۈزەش ئۇسۇلى.................. 306
22. ئاغىچە سۈيى بىلەن هۆسن تۈزەش ئۇسۇلى............. 306
23. چاي بىلەن هۆسن تۈزەش ئۇسۇلى........................ 308
24. يېشىل چاي بىلەن هۆسن تۈزەش ئۇسۇلى............... 309
25. گۈل چېچىكى بىلەن هۆسن تۈزەش ئۇسۇلى.............. 312
26. ئۇۋاق تۇز بىلەن هۆسن تۈزەش ئۇسۇلى................. 313

www.uyghurkitap.com

27. تەبىئىي ئۇسۇل بىلەن ھۆسن گۈزەللەشتۈرۈش....... 315

Ⅶ يۈزگە داغ، سەپكۈن چۈشۈش ۋە ئۇنى.............
يوقىتىش ئۇسۇللىرى.......................... 317
1. يۈزگە سەپكۈن چۈشۈش ۋە ئۇنى يوقىتىش ....
ئۇسۇلى.. 317
2. سەپكۈننىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۇسۇللىرى.................. 319
3. سەپكۈننى يېمەكلىك بىلەن داۋالاش ئۇسۇللىرى........ 320
4. سەپكۈن داۋالاش رېتسېپى.................................. 322
5. رۇسلارنىڭ سەپكۈننى يوقىتىش رېتسېپلىرى........... 325
6. يۈزگە داغ چۈشۈش ۋە ئۇنى يوقىتىش تەدبىرلىرى.... 328
7. يۈزدىكى داغنى چۈشۈرۈشنىڭ رېتسېپى.................... 331
8. سەپكۈن ۋە داغنى يوقىتىدىغان تەبىئىي دورىلار ۋە..........
يېمەكلىكلەر.. 331
9. داغ ۋە سەپكۈن يوقىتىشنىڭ ئاددىي ئۇسۇللىرى....... 334
Ⅷ دانىخورەك ۋە ئۇنى يوقىتىش ئۇسۇللىرى........ 337
1. نېمە ئۈچۈن قىز - يىگىتلەرگە ئاسانلا دانىخورەك..........
چىقىدۇ... 337
2. قانداق قىلغاندا دانىخورەكنىڭ ئالدىنى ئالغىلى ۋە........

ئۇنى داۋالىغىلى بولىدۇ.. 338
3. دانىخورەكنى قانداق داۋالىغىلى بولىدۇ..................... 340
4. نېمە ئۈچۈن يۈزدىكى دانىخورەكنى سىقمىشقا.....................
بولمايدۇ... 342
5. دانىخورەكنى داۋالاشنىڭ ئاددىي ئۇسۇلى...................... 343
6. دانىخورەكنى مېۋە شىرنىسى بىلەن داۋالاش....................
ئۇسۇلى.. 345
7. دانىخورەكنى تېز يوقىتىش ئۇسۇلى............................ 345
8. يۈزدىكى دانىخورەكنى چۈشۈرۈش ئۇسۇلى...................... 348
9. دانىخورەكنى داۋالاش رېتسېپلىرى............................. 348

www.uyghurkitap.com

I تېرىنى ئاسراش ۋە گۈزەللەشتۈرۈش

1. تېرە قانداق تۈزۈلىدۇ

تېرە ئېپپېدېرما، ھەقىقىي تېرە ۋە تېرە ئاستى توقۇلمىسىدىن ئىبارەت ئۈچ قەۋەتكە بۆلۈنىدۇ. ئەڭ ئىچكى قەۋەتتىكى تېرە ئاستى توقۇلمىسىدا تېرە ئاستى مايلىرى بولىدۇ. بىز سۈرگەن گىرىم سۈيى، يۈز مېيى قاتارلىقلاردىكى ئوزۇقلۇق تەركىبلەر مانا مۇشۇ يەردە سىڭىپ، تېرىنى سىلىقلاشتۇرىدۇ. ھەقىقىي تېرە تېرىنىڭ مەركىزىي قىسمى بولۇپ، تەر بېزى، تېرە ماي بېزى، تۈك يىلتىزى، قىلدام قان تومۇر، لىمفا قاتارلىقلارنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ. بۇلار تېرىگە نىسبەتەن مۇھىم فىزىئولوگىيىلىك رول ئوينايدۇ. ئېپپېدېرما ھەقىقىي تېرىنىڭ قوغدىغۇچى قەۋىتى. ئۇ بىر مىللىمېتىرغىمۇ يەتمەيدىغان بىر قەۋەت نېپىز پەردە بولۇپ، تۈك تۆشۈكچىلىرى ۋە تەر بەزلىرى ئارقىلىق ئۆزلۈكسىز سۇ ئاجرىتىپ چىقىرىدۇ. تۈك تۆشۈكچىلىرى بىلەن تەر بەزلىرى ناھايىتى ئاسانلا كىر بىلەن توسۇلۇپ قالىدۇ. تېرىدىكى كىرلار ۋاقتىدا تازىلانمىسا، دانىخورەك چىقىپ،

تېرىنى يېرىكلەشتۈرۈۋېتىدۇ.

2. ئادەمنىڭ تېرىسى نەچچە خىل بولىدۇ؟ قانداق پەرقلەندۈرۈش كېرەك

تېرىنىڭ سىرتقى يۈزىدە بىر قەۋەت ماي پەردىسى بولۇپ، ئۇ تېرە ياغ بېزى ئاجراتقان تېرە يېغى (ماي) بىلەن تەر سۇيۇقلۇقى (سۇ تەركىبى) دىن تۈزۈلگەن. تېرە يېغى بىلەن تەر سۇيۇقلۇقىنىڭ ئاجرىلىش مىقدارىغا ئاساسەن تېرە تۆت خىل تۈرگە بۆلۈنىدۇ:

1. مايلىق تېرە: تېرىنىڭ تەر تۆشۈكچىلىرى چوڭراق بولسا، دائىم ماي چىقىدۇ، ئاسان دانىخورەك چىقىدۇ. بىراق، بۇ خىل تېرە مايلىق بولغاچقا ئاسان قورۇق چۈشمەيدۇ، شامال ۋە ئاپتاپقا بەرداشلىق بېرەلەيدۇ.

2. ئوتتۇرا ھال تېرە: بۇ خىل تېرىنىڭ تەر تۆشۈكچىلىرى چوڭمۇ ئەمەس، كىچىكمۇ ئەمەس مۇۋاپىق بولىدۇ. يۈز قىسمىنىڭ تېرىسى ئىنتايىن سىلىق بولىدۇ. تېرە ماي ئاجراتمىلىرى نورمال، سىرتقى غىدىقلاشلارغا ئانچە سەزگۈر بولمايدۇ.

3. قۇرغاق تېرە: تەر تۆشۈكچىلىرى كىچىك، يۈز تېرىسى يۇمران، قىزغۇچ بولىدۇ، ماي چىقمايدۇ. پاكىز،

كۆركەم كۆرۈنىدۇ. بىراق، پارقىرىمايدۇ. سىرتقى غىدىقلاشلارغا بەرداشلىق بېرەلمەيدۇ. ئاپتاپتا كۆيۈپ كەتسە قىزىرىپ ئاغرىيدۇ، كېپەك ئۆرلەيدۇ.

4. ئالاھىدە سەزگۈر تېرە: تېرىنىڭ سەزگۈر بولۇشى تېرە مېيىنىڭ ئاجرىتىلىش مىقدارى بىلەن مۇناسىۋەتسىز. بۇ خىل تېرە سىرتقى تەسىرنىڭ غىدىقلىشىغا ئىنتايىن ئاسان ئۇچرايدۇ، ئاسان داغلىق ئەسۋە چىقىدۇ. بۇ خىل تېرىلەرنىڭ بەزىلىرى تۇغما بولىدۇ. يەنە بەزىلىرى بولسا سالامەتلىك ئەھۋالى، روھىي ھالەتنىڭ تەڭپۇڭسىزلىقى ياكى پەسىلنىڭ ئۆزگىرىشى سەۋەبىدىن كېلىپ چىقىدۇ.

تېرىنى ئاسراش ئۇچۇن، ئالدى بىلەن ئۆز تېرىمىزنىڭ قايسى خىلدىكى تېرىگە تەۋە ئىكەنلىكىنى بىلىۋېلىشىمىز كېرەك. تېرىنى پەرقلەندۈرۈشنىڭ ئاددىي ئۇسۇلى: كەچتە ئۇخلاشتىن ئىلگىرى يۈزنى سوپۇنلاپ يۇيۇپ، يۈزدىكى مايلارنى پاكىز چىقىرىۋېتىپ، ھېچقانداق ماي سۈرمەيمىز. ئەتىسى ئەتىگەندە ئورنىمىزدىن تۇرۇپ، بۇرۇننىڭ ئىككى تەرىپىنى ياكى پېشانىنى يۇمشاق قەغەز بىلەن سۈرتىمىز. قەغەزگە پۈتۈنلەي ماي چىققان بولسا مايلىق تېرىگە تەۋە بولىدۇ. ئىككىسىنىڭ ئارىلىقىدا بولۇپ، ئازراق ماي چىقسا ئوتتۇرا ھال تېرىگە تەۋە بولىدۇ. ئادەتتە كۆپىنچە گىرىم بۇيۇملىرىنى ئىشلەتكەندە ئوخشاش بولمىغان دەرىجىدە رې-

ئاكسىيە قىلىپ، قىزىرىپ، ئىششىپ، قىچىشىدىغان ياكى چىمىلداپ ئاغرىيدىغان تېرە زىيادە سەزگۈر تېرىگە تەۋە بو- لىدۇ.

3. تېرىنىڭ فىزىئولوگىيىلىك رولى نېمە

(1) نەپەسلىنىش رولى: تېرىنىڭ سىرتقى يۈزىدىن دا- ئىم ھور چىقىپ تۇرىدۇ (كۆز بىلەن كۆرگىلى بولمايدىغان تەر). شۇنىڭ بىلەن بىر ۋاقىتتا، ھەقىقىي تېرىگە ئوكسىد- گېن يەتكۈزۈپ بېرىپ، ئۇنىڭ ئىقتىدارىنى ئىلگىرى سۈرى- دۇ. بۇنى تېرىنىڭ ئەڭ ئاساسىي رولى دېيىشكە بولىدۇ.

(2) ئاجرىتىپ چىقىرىش رولى: تېرە ماي بېزى ۋە تەر بەزلىرىنىڭ ئاجرالمىلىرى تېرىنى سىلىقلاشتۇرۇپ، ساغلام، گۈزەل قىلىدۇ. لېكىن تېرىنىڭ ماي ئاجرىتىشى نورمال بولمىسا، تېرىمۇ نورمال بولمايدۇ. ئاجرالمىلار بەك كۆپ بولۇپ كەتسە، تېرە مايلىق بولۇپ كېتىدۇ. بەك ئاز بولسا، تېرە يېرىكلىشىپ كېتىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا، ھورمونلارنىڭ تەسىرى تۈپەيلىدىن، بەزىدە يەنە دانىخورەك ۋە ھۆررەكلەر چىقىپ قالىدۇ.

(3) سۈمۈرۈش رولى: تېرە تۈك تۆشۈكچىلىرى، تەر بەزلىرى ھەممە پۈتكۈل تېرە ئارقىلىق مايدا ئېرىيدىغان

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

ماددىلارنى تولۇق سۈمۈرىدۇ(سىڭدۈرىدۇ). شۇڭا، پەرداز بويۇملىرىنىڭ ئوزۇقلۇق تەركىبىنى ئۈنۈملۈك ھالدا سىڭدۈرەلەيدۇ.

(4) قوغداش رولى: ھەقىقىي تېرە ۋە تېرە ئاستى توقۇلمىلىرى سىرتتىن كەلگەن زەربە ۋە غىدىقلاشلارنى ئاجىزلاشتۇرالايدۇ. تېرىنىڭ خۇسۇسىيىتىگە ماس كەلمەيدىغان پەرداز بۇيۇملىرىنىڭ تەسىرىگە تاقابىل تۇرالايدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىر ۋاقىتتا، تېرىنى باكتېرىيە ۋە كۈچلۈك كۈن نۇرىنىڭ تەسىرىدىن قوغداپ قالالايدۇ.

(5) سېزىش رولى: تېرىگە تارقالغان نېرۋا تالالىرىغا تايىنىپ، تېرىدە تېگىش سېزىمى، ئىسسىق ـ سوغۇق سېزىمى، ئاغرىق سېزىمى قاتارلىقلار ھاسىل بولىدۇ.

(6) بەدەن تېمپېراتۇرىسىنى تەڭشەش رولى: بەدەننىڭ ساغلاملىقىنى قوغداشتا، بەدەندىكى ئارتۇقچە ئىسسىقلىقنى بەدەننىڭ سىرتىغا تارقىتىۋېتىش كېرەك. بۇ ئاساسلىقى تېرىگە تايىنىپ ئەمەلگە ئاشۇرۇلىدۇ. تېمپېراتۇرا يۇقىرى بولغاندا، تېرە كېڭىيىپ، ئىسسىقلىق ئۇڭاي تارقىلىدۇ. سوغۇق بولغاندا تېرە تارىيىپ، ئىسسىقلىقنىڭ تارقىلىشىنى ئازايتىدۇ.

(7) ئىپادىلەش رولى: خۇشال ـ خۇرام ۋە قايغۇ ـ ئەلەم ھېسسىياتلىرى ھەمىشە تېرىدە ئەكس ئېتىدۇ. ئادەم قورقۇپ

كەتكەندە تاتىرىپ كېتىدۇ، ئاچچىقلانغاندا قىزىرىپ كۆپۈپ كېتىدۇ، تىت ـ تىت بولغاندا يىرىكلىشىپ كېتىدۇ.

4. تېرىنىڭ بەدەن ساغلاملىقى بىلەن قاندىق مۇناسىۋىتى بار

ساغلام تېرە قىزغۇچ، سىلىق بولىدۇ. مەلۇم ئېلاستىكىلىققا ئىگە كېلىدۇ، شۇنداقلا مەلۇم دەرىجىدە قاتتىق بولىدۇ. چېكىمۇ ئەمەس، بوشمۇ ئەمەس، ئوتتۇرا ھال كېلىدۇ. يىرىكمۇ بولمايدۇ، مايلىقمۇ بولمايدۇ. دېمەك، ئۇ بەدەن گۈزەللىكىنىڭ مۇھىم تەركىبىي قىسمىدۇر. تېرە پۈتۈن بەدەننى يېپىپ تۇرۇپ، سىرتنىڭ ھەر خىل غىدىقلىشىغا قارشى تۇرىدۇ ھەمدە بەدەن تېمپېراتۇرىسىنى تەڭشەش، ئىچكى ئەزالارنى ئاسراش رولىنى ئوينايدۇ. ئورگانىزمدا بولىدىغان ھەر خىل فىزىئولوگىيىلىك ۋە پاتولوگىيىلىك ئۆزگىرىش جەريانىغا قاتنىشىدۇ.

بۇنىڭدىن كۆرۈۋېلىشقا بولىدۇكى، تېرىنىڭ بەدەن بىلەن بولغان مۇناسىۋىتى ئىنتايىن زىچ. بەدەندىكى بەزى ئۆزگىرىشلەر تېرىدە ئەكس ئېتىدۇ. مەسىلەن: تال ۋە ئاشقازىنى ئاجىز، ھەزىم قىلىشى ناچار كىشىلەرنىڭ تېرىسى قورۇلۇپ، سارغىيىپ كېتىدۇ؛ سىل كېسىلىگە گىرىپتار

بولغانلارنىڭ تېرىسى ئاقىرىپ كېتىدۇ؛ بەدەندە ۋىتامىن A كەمچىل بولسا تېرە قۇرۇپ كېپەكلىشىدۇ؛ ۋىتامىن C كەمچىل بولسا تېرە قان تومۇرلىرى ئاسان يېرىلىپ كې-تىدىغان، بىر نەرسە تەگسىلا قانايدىغان، بىر يېرى كۆك، بىر يېرى سۆسۈن بولۇپ قالىدۇ. شۇڭا، تېرىدىكى ھەر خىل ئىپادە ـ ئۆزگىرىشلەردىن كېسەللىككە دىئاگنوز قويۇشتا پايدىلىنىشقا بولىدۇ.

5. قانداق قىلغاندا تېرىنىڭ ساغلاملىقىغا كاپالەتلىك قىلغىلى بولىدۇ

دۇنيادا ساغلام تېرە ۋە تەرەققىي قىلغان مۇسكۇللار-دىنمۇ چىرايلىق ھېچقانداق كىيىم يوق. قانداق قىلغاندا تېرىنىڭ ساغلام بولۇشىغا كاپالەتلىك قىلغىلى بولىدۇ؟

(1) ئەتراپلىق ئوزۇقلىنىش. ھەر خىل يېمەكلىكلەر تېرىنىڭ ماددا ئالماشتۇرۇشى، ئاجرىتىپ چىقىرىشى ۋە ئو-زۇقلىنىشقا بىۋاسىتە تەسىر كۆرسىتىدۇ. تەركىبىدە ۋىتا-مىن A كۆپ يېمەكلىكلەرنى يېسە، تېرە پارقىراق بولىدۇ. تېرىنىڭ قۇرۇپ، يىرىكلىشىپ كېتىشىنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ؛ تەركىبىدە ۋىتامىن B كۆپ يېمەكلىكلەرنى يېسە، تېرىنىڭ قورۇقى يوقاپ، تېرە كېسەللىكى پەيدا بولۇشنىڭ

ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ؛ ۋىتامىن C كۆپ يېمەكلىكلەرنى يېسە، تېرىدىن ماي چىقىشىنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ. شۇڭا، يېمەكلىكلەرنىڭ تۈرى كۆپ، ھەر خىل ئوزۇقلۇق ماددىلار يېتەرلىك بولۇشى لازىم.

(2) پاكىز ساقلاش. پاكىز تېرە كېسەللىك باكتېرى-يىلىرىنى يوقىتىش رولىنى ئوينىپلا قالماستىن، بەلكى تېرىدە ئاسانلىقچە كېسەللىك يۈز بەرمەيدۇ. ئەگەر تېرىنى ئۇزاققىچە يۇمىسا، تېرىدىكى تەر تۆشۈكچىلىرىنى چاڭ ـ توزانلار توسۇۋالىدۇ ـ دە، ئاسانلا تېرە كېسەللىكى پەيدا بو-لىدۇ. يۈزنى، بەدەننى يۇغاندا ئىلمان سۇ ئىشلەتكەن ياخشى. ئىلمان سۇ تېرىدىكى قىل قان تومۇرلىرىنى كېڭەيتىدۇ. تەر تۆشۈكچىلىرىنى ئېچىپ، ماددا ئالماشتۇرۇش ھاسىلاتلىرى-نىڭ چىقىرىلىشىنى ئىلگىرى سۈرىدۇ، تېرىنىڭ پاكىزلى-قىنى ساقلايدۇ.

(3) مۇۋاپىق غىدىقلاش. تېرىنى ھاۋاغا سېلىش، دېڭىز سۈيىدە يۇيۇنۇش، ئاپتاپقا قاقلىنىش ۋە تېرىنى ئۇۋۇلاش قا-تارلىقلار تېرىنىڭ ھاۋا كىلىماتىغا ماسلىشىش ئىقتىدارىنى ئاشۇرىدۇ. ئۇۋۇلاش يەنە تېرىدىكى قاننىڭ ئايلىنىشىنى ئىلگىرى سۈرۈپ، تېرىنىڭ قېرىپ كېتىشىنى كېچىكتۈرىدۇ.

(4) تېرىنى ئاسراش. تېرىنىڭ يارىلىنىشىدىن ھەر ۋاقىت ساقلىنىش لازىم. يازدا تېرىنىڭ كۆيۈپ كېتىشىدىن،

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

قىشتا يېرىلىپ كېتىشىدىن ساقلىنىش. تېرە كېسەللىكىگە گىرىپتار بولۇپ قالغاندا ۋاقتىدا داۋالىنىش لازىم.

6. ئاياللارنىڭ تېرىسى قانداق ئالاھىدىلىكلەرگە ئىگە

ئاياللارنىڭ 15 ~ 25 ياش چېغىدىكى مۇسكۇل ۋە تېرىلىرى ئەڭ چىرايلىق بولىدىغان ۋاقتى بولۇپ، 20 ياش ۋاقتى ئەڭ ئېسىل دەۋرى ھېسابلىنىدۇ. بۇ ھورمون ئاجرىتىپ چىقىرىشنىڭ ئاز - كۆپلۈكى تېرىگە ناھايىتى چوڭ تەسىر كۆرسىتىدۇ. ئاياللارنىڭ جىنسىي ھورمون ئاجرىتىپ چىقىرىشنىڭ كۆچىيىشىگە ئەگىشىپ، تېرە ئاستى مايلىرى تەرەققىي قىلىدۇ. تېرىسى سىلىق، پارقىراق، ئېلاستىك بولىدۇ، بەدىنى بارا - بارا تولۇپ گۈزەللىشىدۇ. لېكىن ئاياللارنىڭ ھورمون ئاجرىتىپ چىقىرىش مىقدارى ياشنىڭ چوڭىيىشىغا ئەگىشىپ ئازىيىپ كېتىدۇ. 40 ياشتىن كېيىن، تېخىمۇ ئازىيىدۇ. لېكىن ئەرلەرنىڭ ھورمون ئاجرىتىپ چىقىرىش مىقدارى تا قېرىغانغا قەدەر ئانچە چوڭ ئۆزگەرمەيدۇ. بۇمۇ ئەرلەرنىڭ تېرىسىنىڭ ئاسان قېرىپ كەتمەسلىكىدىكى سەۋەبدۇر. ئاياللار بولۇپمۇ ھەيز كېسىلىش دەۋرىگە كىرگەندىن كېيىن، ئۇلارنىڭ ئەسلىدىكى سىلىق

تېرىلىرى قېتىشقا باشلايدۇ. يۈزنىڭ سىلىقلاش دەرىجىسى ئاجىزلاپ، ئاسانلا قوڭۇر داغ ۋە قورۇقلار پەيدا بولىدۇ. بۇ خىل مۇسكۇل ۋە تېرىلەر «ئوتتۇرا ياشلىق مۇسكۇل ۋە تېرە» دەپ ئاتىلىدۇ. بۇنداق مۇسكۇل ۋە تېرىلەر پەرۋىش قىلىشقا ھەممىدىن بەك موھتاج بولىدۇ. لېكىن ئاياللارنىڭ تېرىسىنىڭ ئۆزگىرىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغان ئامىللار ياش قورامىدىن باشقا، يەنە ئاياللاردىكى ئۆزگىچە فىزىئولو-گىيىلىك ئالاھىدىلىكلەر بىلەنمۇ مۇناسىۋەتلىك بولىدۇ. مەسىلەن: ھەيز كۆرۈش دەۋرىدە كۆز ئۈۋىسى قارىيىپ كې-تىدۇ. تېرىسى يىرىك، ئانچە سەزگۈر بولمايدۇ؛ تۇخۇم ئاج-رىتىپ چىقىرىش دەۋرىدە بولسا، مۇسكۇل ۋە تېرىلىرى تو-لىمۇ چىرايلىق بولىدۇ؛ ھامىلىدار بولغاندا، تېرىسى يې-رىكلىشىپ، سېرىق، قوڭۇر داغلار ئاسان پەيدا بولىدۇ؛ بالا ئېمىتىۋاتقان مەزگىلدە بولسا، تېرىسى يەنە چىرايلىقلىشىپ كېتىدۇ.

7. تېرىنىڭ خۇسۇسىيىتى قانداق ئۆلچىنىدۇ

تېرىنى ئاسراشتا، ئالدى بىلەن ئۆز تېرىسىنىڭ خۇ-سۇسىيىتىنى بىلىش كېرەك. چۈنكى ئۆز تېرىسىنىڭ

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

خۇسۇسىيىتى ۋە ئالاھىدىلىكىگە قارىتا مۇۋاپىق پەرۋىش قىلغاندىلا، ئەڭ ياخشى ئۈنۈمگە ئېرىشكىلى بولىدۇ. ئۇنداق قىلماي، ئۇپا، مايلارنى قالايمىقان ئىشلەتسە، پايدىسىز بولۇپلا قالماستىن، ئەكسىچە زىيانلىق بولىدۇ.

ئومۇمەن ئېيتقاندا، تېرە مايلىق، نېيترال ۋە قۇرغاق-تىن ئىبارەت ئۈچ خىل تىپقا بۆلىنىدۇ. تېرىنىڭ قايسى تىپقا كىرىدىغانلىقى قانداق ئۆلچىنىدۇ؟ بۇنىڭ بىرنەچچە خىل ئۇسۇلى بار.

بىرىنچى خىلى، قەغەز بىلەن ئۆلچەش: ئاخشىمى ئۇخ-لاشتىن بۇرۇن نېيترال تېرە پاكىزلىغۇچ يۈز يۇيۇش سۇ-يۇقلۇقى بىلەن يۈزنى پاكىز يۇيۇپ، ھېچقانداق پەرداز بۇيۇمى سۈرتمەي ئۇخلاپ قېلىپ، ئەتىسى ئەتىگەن ئورنىدىن تۇر-غاندا، بىر پارچە قەغەز بىلەن پېشانە ۋە بۇرۇن قىسمىنى سۈرتۈش كېرەك. ئەگەر قەغەزدە چوڭ دائىرىلىك ماي دېغى بولسا، مايلىق تېرە بولىدۇ؛ ئەگەر قەغەزدە توچكىسىمان ماي دېغى بولسا، قۇرغاق تېرە بولىدۇ؛ ئەگەر ئىككىسىنىڭ ئوت-تۇرىسىدا بولسا، نېيترال تېرە بولىدۇ. ئىككىنچى خىلى، سىلاپ بېقىش تەجرىبىسى: ئۇخلاپ ئورنىدىن تۇرغان ھامان، بارمىقى بىلەن تېرىنى سىلاپ باقسا، يىرىك تۇيۇلغىنى قۇرغاق تېرە؛ سىلىق تۇيۇلغىنى نېيترال تېرە، مايلىق تۇ-يۇلغىنى مايلىق تېرە بولىدۇ. ئۈچىنچى خىلى، يۈز يۇيۇش

تەجرىبىسى: يۈز يۇيۇپ 15 ـ 30 مىنۇتلار ئۆتكەندىن كېيىن، يۈزى تارتىشسا قۇرغاق تېرە؛ ئازراق تارتىشسا، نېيترال تېرە؛ مايلاشسا مايلىق تېرە بولىدۇ؛ شۇنىڭ بىلەن بىر ۋاقىتتا مايلىق تېرىلەرنىڭ تۈك تۆشۈكچىلىرى چوڭ بولۇپ، دانىخورەك ۋە ئۇششاق ھۈررەكلەر ئاسان چىقىدۇ. قۇرغاق تېرىلەر نۇرسىز، سىزىقچىلىرى ئىنچىكە، قورۇق كۆپ بولىدۇ، دانىخورەك ۋە ھۈررەكلەر ئاسان چىقمايدۇ. نېيترال تېرە ئادەتتە قىزىل (ئىككى مەڭزى)، پارقىراق، سىلىق، سىزىقچىلىرى ناھايىتى ئىنچىكە بولۇپ، نورمال تېرىگە كىرىدۇ. بىراق، تېرىنىڭ خۇسۇسىيىتىمۇ ئۆزگەرمەس نەرسە ئەمەس. ئادەتتە ئادەم ياش ۋاقىتتا تېرىلەر كۆپىنچە مايلىقا مايىل بولىدۇ. ياشنىڭ چوڭىيىشىغا ئەگىشىپ، تېرە ماي بەزلىرى رودمىنتلىشىپ تېرە تەدرىجىي قۇرۇشىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىر ۋاقىتتا، تېرىنىڭ خۇسۇسىيىتى پەسىل ۋە كىلىمات بىلەنمۇ مۇناسىۋەتلىك بولىدۇ. بىر يىلدىكى تۆت پەسىلدە، قىشتا قۇرغاقلىققا، يازدا مايلىقلىققا مايىللىشىدۇ. شۇڭا، ئۆز تېرىسىنىڭ خۇسۇسىيىتىگە ئۆز ۋاقتىدىكى ئەمەلىي ئەھۋالىغا قاراپ جەزىم قىلىش كېرەك.

8. تېرىڭىزنى ئاسراشنى بىلەمسىز

(1) يۈزنى ئۇۋۇلاش يۈز تېرىسىنى ياشارتىدۇ

ئۇۋۇلاش ـ پاسسىپ گىمناستىكىنىڭ كەڭ تارقالغان

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

تۈرلىرىنىڭ بىرى. ئۇ تېرە توقۇلمىلىرىغا سۈيۈقلۇقنىڭ كېلىشىنى كۆپەيتىپ، تېرىنى زىچ، سىلىق، يۇمران قىلىدۇ. يۈزگە سۈرگەن كىرىم ئۇخلاش ئالدىدا ياخشى يۇيۇلمىسا، يۈزدە بالدۇرلا قورۇق پەيدا بولۇشى مۇمكىن. شۇڭا، ئۇنى ئۇخلاش ئالدىدا پاكىز يۇيۇۋېتىش ھەم ئۇۋۇلاپ بېرىش، ئۇۋۇلىغاندا بارماق ئۇچلىرى يۇمشاق بولۇشى كېرەك. بولمىسا يىرىك بارماقلار يۈزنى زەخىملەندۈرۈپ قويىدۇ.

(2) سوپۇننىڭ يۈز تېرىسىگە زىيىنى بارمۇ؟

سوپۇننىڭ ئىشقارلىق بولىدىغىنى ھەممىيلەنگە مەلۇم. ئادەتتە تېرە، بولۇپمۇ يۈز تېرىسى مايلىق بولىدۇ. سوپۇن كۆپۈكى بەدەنگە تېگىشى بىلەن تەڭ تېرە بىلەن نېيتراللىشىش رېئاكسىيىسىگە كىرىدۇ. شۇڭا، ئىشقارنىڭ سەزگۈر تېرىگە ئەكس تەسىر قىلىدىغانلىقى ئېنىق. شۇنىڭ بىلەن يۈز تېرىسىنىڭ يۇمرانلىقى يوقىلىپ قورۇق چۈشۈشكە باشلايدۇ. دائىم سوپۇن بىلەن يۈز يۇيۇشنى ياخشى كۆرىدىغانلار، ئاۋۋال پاكىز سۇ بىلەن تېرىدىكى سوپۇن كۆپۈكلىرىنى پاكىز يۇيۇپ، لۆڭگە بىلەن يۈزنى سۈرتكەندىن كېيىن، يۈزگە ۋازېلىن سۈرۈش كېرەك.

سوپۇن — تېرىسى ھەددىدىن ئارتۇق مايلىق ئادەملەرلا ئۈچۈن پايدىلىق. ئۇ تېرىنى مايسىزلاندۇرۇپ يۇمرانلاشتۇرىدۇ.

(3) قانداق قىلغاندا قولنىڭ تېرىسىنى يۇمران قىلغىلى بولىدۇ؟

بىر ئىستاكان، 30 ~ 40 گرادۇسلۇق 200 گرام قىزىق سۇ. 50 گرام گلىتسېرىن ۋە 5 گرام نۆشۇدۇر ئىسپىرتىنى قۇيۇپ، ئارىلاشتۇرغاندىن كېيىن، بۇ ئارىلاشمىنى قول ئەر-كىن سىغىدىغان قۇتىغا قۇيۇش كېرەك. ئاندىن كېيىن قۇتىغا بىر لىتىر ئىلمان سۇ قۇيۇلىدۇ. پاكىز يۇيۇلغان قوللارنى ئاشۇ بىرىكمىنىڭ ئىچىگە ئون مىنۇت ئەتراپىدا تىقىپ تۇرىدۇ. كېيىن قوللارنى سۇرتۇپ ۋازېلىن سۇرۇش كېرەك. ۋازېلىن ئوبدان سىڭىش ئۈچۈن قوللىرىڭىزنى بىر - بىرىگە ئاستا سۇركەڭ.

(4) پارلىق ۋاننا قانداق تەييار بولىدۇ؟

يۇزگە ئىشلىتىلىدىغان پارلىق ۋاننىنى، تېرىسى نور-مال بولغانلار ئىككى قېتىم، تېرىسى مايلىق بولغانلار ئايدا بىر قېتىم ئىشلىتىشكە بولىدۇ. ۋاننا تېرىنى ناھايىتى پا-كىز قىلىش ئۈچۈنمۇ قوللىنىلىدۇ. باشنى لۆڭگە بىلەن ياخشى ئوراپ، يۈزىڭىزنى قايناق سۇ سېلىنغان قاچا ئالدىدا 10 ~ 15 سانتىمېتىر ئارىلىقىدا تۇتۇپ تۇرسىڭىز بولىدۇ. بەك يېقىن تۇتسىڭىز كۆيۈپ قېلىشى مۇمكىن. ئەگەر يۈز

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

تېرىڭىز قۇرغاق بولسا، ھورداپ بولغاندىن كېيىن دەرھال يۈزىڭىزگە ۋازېلىن سۈرۈڭ. ئەگەر ئاۋۋال ئىلمان سۇدا، كې-يىن سوغۇق سۇدا يۇيۇڭ.

(5) ئاياللارنىڭ كۆز گىرۋەكلىرى كۆكىرىپ قالسا قانداق قىلىش كېرەك؟

ئەگەر ئاۋۋال قېنىپ ئۇخلاش كېرەك. ئۇنىڭدىن باشقا ھەر كۈنى كەچتە، كۆزلىرىڭىزنىڭ كۆكەرگەن جايلىرىنى ياخشى يۇيۇڭ ھەم كۆزىڭىزگە كۆز گىرۋەكلىرىڭىزگە ئۈچ مىنۇت ئەتراپىدا ئىلمان، نەم لۆڭگە قويۇڭ، ئاندىن كېيىن ۋازېلىن سۈرۈڭ ھەم يېنىك ئۇۋۇلاڭ. ئەتىگەندە كۆز گىر-ۋەكلىرىڭىزگە يەنە سالقىن لۆڭگە قويۇڭ (20 سېكۇنت)، ئاندىن كېيىن ئازراق ۋازېلىن سۈرۈڭ.

9. تېرىنى قانداق ئاسراش كېرەك

تېرىنى ئىمكانقەدەر كۈن نۇرىدا كۆيۈپ كېتىشتىن، شامال، يامغۇر ۋە سوغۇقنىڭ زىيانكەشلىكىدىن ساقلاش كېرەك. چۈنكى، ئۇلترا بىنەپشە نۇر، تېرىنىڭ ئىچكى قىسمىدىكى توقۇلمىلار ۋە ئېپتېدائىي تالالىرىنى بوشىتىپ، تېرىنىڭ ئېلاستىكىلىقىنى يوقىتىۋېتىدۇ. بۇنىڭ بىلەن

قورۇق پەيدا بولىدۇ. بوران، يامغۇر، قاتتىق سوغۇق قاتار-لىقلارمۇ تېرىگە زىيان يەتكۈزىدۇ. شۇڭا، ئىمكانىيەتنىڭ با-رىچە تەبىئەت دۇنياسىنىڭ بەدەننىڭ ئوچۇق قىسىملىرىغا بولغان ئۆزۈن مۇددەتلىك بىۋاسىتە تەسىرىدىن ساقلىنىش، ئامال بار تېرىنى تاتىلىماسلىق كېرەك.

تېرىنى كۆپ يۇماسلىق كېرەك. ئادەتتە كۈندە ئىككى قېتىم يۇسا بولىدۇ. كۆپ يۇيۇۋەتكەندە، تېرىدىكى نەملىكنى ساقلاش ۋە ئاسراش رولىنى ئوينايدىغان ماي ئازىيىپ كېتى-دۇ. تېرىسى قۇرغاق، سەزگۈر، تېرىسىدىن كېپەك ئۆرلەيدى-غان كىشىلەر يۈزىنى سوپۇنلاپ يۇماسلىقى لازىم. ئەگەر سوپۇن ئىشلەتكەندىن كېيىن، تېرە قۇرغاقلىشىپ كەتسە، ياكى تارتىشىپ قالغاندەك بولۇپ قالسا، يۈز يۇيۇش سۇيۇق-لۇقى بىلەن يۇيۇش كېرەك.

بەدەندىكى يېتەرلىك سۇ تەركىبىنى دائىم ساقلاش لا-زىم. ئادەم بەدىنىدىكى سۇ تەركىبى كۆپەيسە، بەدەندىن چى-قىدىغان ماي مىقدارىمۇ كۆپىيىدۇ، بۇ تېرىنى ئاسراشتا ئىنتايىن مۇھىم رول ئوينايدۇ.

كۆكتات ۋە مېۋىلەرنى كۆپ يەپ بېرىش كېرەك. چۈن-كى، ئۇلارنىڭ تەركىبىدە ۋىتامىن ۋە مىكرو ئېلېمېنتلار مول. ئورۇق گۆش، بېلىق، تۇخۇم، سۈت ۋە پۇرچاقتىن يا-سالغان، ئاقسىل مىقدارى مول بولغان يېمەكلىكلەرنىمۇ

www.uyghurkitap.com

مۇۋاپىق ئىستېمال قىلىش لازىم. بىراق، كۆن نۇرىدا ئۇزۇن تۇرغان ۋە ئۇزۇن ساقلانغان مايلىق يېمەكلىكلەرنى يەنى سۇرلەنگەن گۆش، چۈجۈق، خاسىڭ ۋە ماي تۇرىدىكى يېمەكلىكلەرنى ئەڭ ياخشىسى ئىستېمال قىلماسلىق كېرەك.

بۇنىڭدىن باشقا تاماكا چەكمەسلىك، هاراقنى ئاز ئىچىش، غىدىقلىغۇچى يېمەكلىكلەرنى ئاز يېيىش، يېتەرلىك ئۇخلاشقا ۋە ئارام ئېلىشقا كاپالەتلىك قىلىش لازىم. بەدەن چېنىقتۇرۇشقا، روھلۇق، خۇشال ـ خۇرام يۇرۇشكە ئەهمىيەت بېرىش لازىم.

تېرىنى ئاسراشتا ئوخشاش بولمىغان تېرىگە، ئوخشاش بولمىغان تەلەپلەر قويۇلىدۇ. ئادەتتە تېرىسى مايلىق كىشىلەر بورات كىسلاتالىق سوپۇن (硼酸皂) نى ئىشلىتىشى، تېرىنى ئاسرىغۇچى مايلارنى سۇرۇشى كېرەك. تېرىسى ئوتتۇرا هال مايلىق بولغان كىشىلەرگە ئادەتتىكى ئەتىر سوپۇنلارنىڭ هەممىسى مۇۋاپىق كېلىدۇ. يۈز مېيى ۋە تەركىبىدە سۇ بار گلىتسېرىننى (ساپ گلىتسېرىننى ئىشلەتسە بولمايدۇ) ئىشلەتسىمۇ بولۇۋېرىدۇ. تېرىسى قۇرغاق كىشىلەر، ماي تەركىبى يۇقىرى بولغان ئوتتۇرا هال تىپتىكى سوپۇنلارنى ياكى بالىلار سوپۇنىنى ئىشلىتىشى كېرەك. بەزىدە ئەتىر سوپۇن ئىشلەتمەي، سۇدىلا يۇسىمۇ بولىدۇ. تېرىسى زىيادە سەزگۈر كىشىلەرگە كۆپىنچە گىرىم بۇيۇملىرى

ئوخشاش بولمىغان دەرىجىدە رېئاكسىيە قىلىدۇ. بولۇپمۇ، دورىلىق گىرىم بۇيۇملىرىنىڭ ئەكس تەسىرى روشەن بولىدۇ. شۇڭا، بۇنداق كىشىلەر ئادەتتە ئوتتۇرا ھال تېپتىكى تېرە ئاسراش مايلىرىنى تاللاپ سۈركىشى، يۈزىنى ھەرگىزمۇ ئىشقارلىقى يۇقىرى بولغان سوپۇنلار بىلەن يۇماسلىقى كېرەك.

10. قانداق قىلغاندا تېرىنى ئاسرىغىلى بولىدۇ

ئاياللارغا نىسبەتەن ئېيتقاندا، گۈزەللىك مەڭگۈلۈك ئىنتىلىشتۇر. بەزىلەر: «ئەڭ چىرايلىق كىيىم يەنىلا ساغلام تېرىگە يەتمەيدۇ» دېيىشىدۇ. چىرايلىق تېرىنى ساقلاپ قېلىش، سىزنىڭ ئەڭ چوڭ كاپالىتىڭىزنىڭ بىرى ھېسابلىنىدۇ. ئەگەر تېرىڭىز ياخشى بولمىسا، چىرايلىق ياكى چىرايلىق ئەمەسلىكىڭىزنى بىر قاراپلا بىلگىلى بولىدۇ. تېرە بەدەننىڭ ئەينىكى بولغان ئىكەن، ئۇنداقتا ئۇنى قانداق ئاسراش كېرەك؟ ھۆسن تۈزەش مۇتەخەسسىسلىرى، ساغلام ھەم گۈزەل تېرىنى ساقلاپ قېلىش ئۈچۈن، كۈندۈلۈك تېرە ئاسراشقا دىققەت قىلىشتىن باشقا، قانۇنىيەتلىك ھالدا سىرتقى پائالىيەتلەر ۋە نورمال دەم ئېلىشقا كاپالەتلىك قىلىشنى، مەخسۇس تېرە مۇسكۇل ئاسراش ئېلىپ بېرىشنى

تەۋسىيە قىلىدۇ. بۇ سىزنىڭ قەرەللىك ھالدا ھۆسن تۈزەش ئورۇنلىرىغا بېرىپ ھۆسن تۈزەش ئۇستىلىرىنى ئىزدىشىڭىزگە موھتاج.

سىز پەقەت ھۆسن تۈزەشكە ئازراق ۋاقىت ۋە مەبلەغ چىقىرالىسىڭىز، بىر يىل ئىچىدە 7 ~ 8 قۇر يېڭى كىيىم كىيگەنگە قارىغاندا تېخىمۇ ياخشى ئۈنۈمگە ئېرىشەلەيسىز، ئەلۋەتتە.

11. قۇرغاق تېرىلىك كىشىلەر تېرىسىنى ئاسراشقا قانداق دىققەت قىلىش كېرەك

قۇرغاق تېرە دېگىنىمىز، سۇ تەركىبى كەمچىل ياكى سۇ يوقاتقان تېرە بولۇپ، بۇ خىل تېرىلەر يۇمشاق ۋە سىلىق بولمايدۇ. سوغۇق شامال ۋە قاتتىق ئىسسىق بولغاندا، ھاۋاسى قۇرغاق مۇھىت ۋە داۋاملىق ھاۋا تەڭشىگۈچ بار مۇھىتتا ئىشلەيدىغان ئادەملەرنىڭ تېرىسى ئاسانلا قۇرغاقلىشىدۇ. بۇنداق ئادەملەر تېرىسىنى ئاسراشقا تېخىمۇ ئەھمىيەت بېرىشى كېرەك. قۇرغاق تېرە ناھايىتى ئاجىز بولۇپ، ئاسان غىدىقلىنىدۇ. يۈز يۇغاندا، تېرىنى ئانچە غىدىقلىمايدىغان گلىتسېرىنلىق يۈز سوپۇنلىرىنى تاللاپ ئىشلەتسە پايدىلىق بولىدۇ. ئادەتتە ئەتراپتىكى مۇھىتنىڭ بەلگىلىك

دەرىجىدە نەم بولۇشىغا كاپالەتلىك قىلىش. سۇنىڭ تېرە ئېپىدېرمىسىغا ئۆتۈپ كېتىشىدىن ساقلىنىش ئۈچۈن، دا-ۋاملىق كۆچلۈك پار بار مۇھىتتا تۇرماسلىق. كېچىدە ئۇخلىغاندا ئەڭ ياخشىسى دېرىزىلەرنى ئېچىۋېتىپ، ئۆي ئىچىنىڭ نەملىكىنى ساقلاش، يۈزدىكى سۇلارنىڭ زىيادە تېز پارلىنىپ كېتىشىدىن ساقلىنىش كېرەك. ئۇنىڭدىن باشقا، ماي تەركىبلىك تېرە ئاسراش بۇيۇملىرىنى تاللاپ ئىشلە-تىپ، تېرىنى سىلىقلاشتۇرۇش، تېرىنىڭ قورۇلۇپ، يىرىك-لىشىپ كېتىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىش كېرەك.

12. مايلىق تېرىلەرنى قانداق ئاسراش كېرەك

مايلىق تېرە بىلەن قۇرغاق تېرە بىر - بىرىگە قارىمۇ قارشى بولۇپ، مايلىق تېرە قارىماققا ئانچە چىرايلىق بول-مىسىمۇ، بىراق ھەر خىل سىرتقى غىدىقلىنىشلارغا چى-داملىق كېلىدۇ. شامال ۋە كۈن نۇرىدىن قورقمايدۇ. ئاسان قېرىمايدۇ، قورۇق كېچىكىپ چۈشىدۇ. لېكىن، بۇ خىل تېرىلەرنىڭ ماي ئاجرىتىپ چىقىرىشى كۈچلۈك بولۇپ، تۆك تۆشۈكچىلىرى ئاسان توسۇلۇپ قېلىپ، تۆك خالتا ياللۇغى ۋە چىيقان پەيدا قىلىدۇ. بۇ خىل ئەھۋال كۆپىنچە ياشلار-

www.uyghurkitap.com

نىڭ يۈزىدە كۆرۈلىدۇ ۋە گۈزەللىككە تەسىر يەتكۈزىدۇ. بۇنداق تېرىلەرنى نېيترال ياكى ئىشقارلىقتا مايلىراق يۈز سوپۇن ياكى كىر سوپۇن بىلەن ئىسسىق سۇدا يۇيۇش، يۈزنى كۈنىگە 3 ـ 4 قېتىم يۇيۇپ بېرىش كېرەك. يۈزنى دائىم يۇيۇپ تۇرغاندا، تېرە كېپەكلىرى، تېرە مايلىرى ۋە چاڭ ـ توزانلارنى چىقىرىپ تاشلاپ، تېرىنى پارقىراق ۋە چىرايلىق قىلغىلى، تۈك تۆشۈكچىلىرىنىڭ توسۇلۇپ قېلىشىنى ئازايتقىلى بولىدۇ. يۈزدىكى مايلارنىڭ كۆپىيىپ كېتىشىدىن ۋە تۈك تۆشۈكچىلىرىنىڭ توسۇلۇپ قېلىشىدىن ساقلىنىش ئۈچۈن، بۇ خىل تېرىلەرگە پەرداز بۇيۇملىرى، بولۇپمۇ مايلىق پەرداز بۇيۇملىرىنى كۆپ ئىشلەتمەسلىك كېرەك. ئەڭ ياخشىسى، سۇ تەركىبى كۆپرەك بولغان يۈز مايلارنى ئىشلىتىش لازىم.

13. نېمە ئۈچۈن ساغلام تېرە ھۆسن تۈزەشنىڭ ئاساسى دېيىلىدۇ

تېرە گۈزەللىكى، كىشىلەرنىڭ چىراي گۈزەللىكىدە مۇھىم ئورۇندا تۇرىدۇ. كونىلاردا «ئاقنىڭ سەتى يوق» دېگەن گەپ بار. بۇنىڭدا ئېيتىلغىنىمۇ دەل مۇشۇ داۋلى. تېرىنىڭ گۈزەللىكى پەقەت «ئاق» بولۇش بىلەنلا چەكلەنمەيدۇ، ئەلۋەتتە

تېرىنى گۈزەللەشتۈرۈش ئۈچۈن، تېرىنى ئاسراش ۋە ھۆسن تۈزەش ئۇسۇللىرىنى بىلىش كېرەك. ئادەتتە تېرىنى ئاسراشقا دىققەت قىلسا، ئەسلىدىكى يىرىك، ھەتتا كېسەل تېرىلەرمۇ ساغلاملىشىپ، پارقىراق، يۇمشاق بولۇپ كېتىدۇ. ئەكسىچە، تېرىنى ئاسراشقا دىققەت قىلمىسا، ئەسلىدە چىرايلىق تېرىلەرمۇ يىرىكلىشىپ قېرىپ كېتىدۇ.

ئالدى بىلەن بىز تېرىمىزنىڭ فىزىئولوگىيىلىك تۈزۈلۈشى ۋە ئالاھىدە خۇسۇسىيىتىنى بىلىشىمىز كېرەك. تېرىمىزنىڭ ئالاھىدىلىكىگە ئاساسەن، مۇۋاپىق تېرە ئاسراش ئۇسۇلى ۋە ھۆسن تۈزەش تەدبىرلىرىنى قوللانساق، تېرىمىز تېخىمۇ ساغلام گۈزەللىشىدۇ.

14. يۈز تېرىسىنى قانداق ئاسراش كېرەك

(1) ياخشى تازىلىق ئادىتىنى يېتىلدۈرۈش. داۋاملىق يۇيۇنۇپ تۇرۇش، ئادەتتە ھەر بەش كۈندە بىر قېتىم يۇيۇنۇش كېرەك. يۇيۇنغاندا سۇ ئىسسىقراق بولسا ياخشى بولىدۇ. ئارشاڭ سۈيى ۋە مىنېرال سۇلارغا چوقۇنۇپ كەتمەسلىك، ئادەتتىكى مۇنچىلاردا يۇيۇنسىمۇ ناھايىتى ياخشى بولىدۇ.

(2) ئادەتتە يۈز يۇغاندا ئەڭ ياخشىسى يۈز سوپۇن ئىشلەتمەسلىك كېرەك. ناۋادا بەك مايلىق، ئاسان توپا قونىدىغان

www.uyghurkitap.com

تېرە بولسا، ئازراق ئىشلەتسە بولىدۇ. لېكىن شۇنىڭغا دىق-قەت قىلىش كېرەككى، سوپۇن ئىشلەتكەندىن كېيىن، سۇ بىلەن يۈزنى پاكىز يۇيۇش كېرەك.

(3) يېمەكلىكلەردىن قوناق ئۇنى، تاتلىقياڭيۇ، كۆدە قاتارلىقلار ئۇچەينىڭ لۆمۈلدەش ھەرىكىتىنى تېزلىتىپ، قان ئايلىنىشنى ئىلگىرى سۈرۈش رولىنى ئوينايدۇ. شۇڭا، مۇشۇ خىلدىكى نەرسىلەرنى كۆپرەك يېيىشكە دىققەت قى-لىش لازىم. ئۇنىڭدىن باشقا، مېۋىلەردىن ئەڭ ياخشىسى ئالمىنى كۆپرەك يېيىش. مۇمكىن بولسا، يىل بويى ئۈزۈل-دۈرمەي يېيىش كېرەك.

(4) ئۇخلاش ۋاقتىغا كاپالەتلىك قىلىش كېرەك. بەزى ئادەملەر بەك كەچكىچە ئىشلەپ، ئەتىگىنى ئورنىدىن تۇرماي-دۇ. بۇنداق قىلىش ياخشى ئەمەس. بالدۇر ئۇخلاپ، بالدۇر ئورنىدىن تۇرۇش، تۇرمۇشنى رىتىملىق ئۆتكۈزۈش، ئادەمنىڭ روھىي ھالىتى ۋە تېرىسىگە پايدىلىق بولىدۇ.

15. يۈز تېرىسى قېرىپ كېتىشتىن قانداق ساقلانغىلى بولىدۇ

(1) خۇشخۇي بولۇش: بۇ ئۇنۇمى ئەڭ ياخشى بولغان «تېرە سىلىقلاشتۇرغۇچى». كەيپىياتى ياخشى بولمىسا، ئادەم

ئاسان قېرىپ كېتىدۇ. كەيپىياتى ياخشى بولسا، ئادەم ياشىرىدۇ. كونىلاردا «بىر كۈلسەڭ، ئون يىل ياشىرىسەن» دېگەن گەپ بار، بۇنىڭ ئىلمىي ئاساسى بار. ئامېرىكىنىڭ كۈلكەشۇناسلىق ئىلمىدىكى ئابرويلۇق شەخس ــ فۇلەي دوكتور مۇنداق دەيدۇ: «كۈلكە بىر خىل خىمىيىلىك غىدىقلاش رېئاكسىيىسى بولۇپ، ئۇ ئادەم بەدىنىدىكى ھەرقايسى ئەزالارنى، بولۇپمۇ مېڭە ۋە ئىچكى ئاجرىتىپ چىقىرىش سىستېمىسىنىڭ ھەرىكىتىنى قوزغىتىدۇ». دائىم كۈلۈپ تۇرغاندا، ئىككى مەڭزى قىزىرىپ، چىرايىدىن بىر خىل نۇر يېغىپ تۇرىدۇ. ئادەمگە بىر خىل ياشلىق، ساغلاملىق، گۈزەللىك تۇيغۇسى بېرىدۇ. چۈنكى ئادەم كۈلگەن ۋاقىتتا، چىراي مۇسكۇلى كېڭىيىپ، يۈز تېرىسىنىڭ مېتابولىزمىنى تېزلىتىپ، قان ئايلىنىشنى ئىلگىرى سۈرۈپ، تېرىنىڭ ئېلاستىكىلىقىنى ئاشۇرۇپ، ھۆسن تۈزەش رولىنى ئوينايدۇ.

(2) ياخشى ئۇخلاش: ئاخشىمى ياخشى ئۇخلىسا، ئادەم روھى كۆتۈرەڭگۈ، كەيپى چاغ، چىرايىدىن نۇر يېغىپ، كۆزى چاقناپ تۇرىدۇ. ئېيتىشلارغا قارىغاندا، ئادەم ئۇخلىغان ۋاقىتتا، بەدەندىكى بارلىق ئەزالار (تېرىنىمۇ ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ) ئۆزلۈكىدىن دەم ئالىدىكەن ۋە تەرتىپكە سېلىنىدىكەن. ھۈجەيرىلەر تېزلىكتە يېڭىلىنىپ، تېرىلەر تېخىمۇ كۆپ ئوكسىگېنغا ئېرىشىپ، مېتابولىزمنىڭ ئېھتىياجىنى

قامدايدىكەن. ياخشى ئۇخلاش ئۈچۈن تۆۋەندىكى بىرقانچە تەرەپلەرگە دىققەت قىلىش كېرەك: ① ئۇخلاش قىياپىتىنى ئۆزگەرتىش. ئۇزۇن ۋاقىت بىر تەرەپنى بېسىپ ئۇخلىغاندا، شۇ تەرەپ بېسىلىپ، قورۇق كۆپىيىپ كېتىدۇ. ھەتتا ئاسان يوقالمايدىغان ئاسمېتىرىيىلىك يول ـ يول سىزىقلار پەيدا بولىدۇ؛ ② ئۇخلاشتىن ئىلگىرى يۈز يۇيۇش. ھەرگىز يۈزىگە سۈرگەن گىرىم بۇيۇملىرى ياكى يۈزىدىكى توپا ـ چاڭلارنى يۇيۇۋەتمەي تۇرۇپلا ئۇخلىماسلىق. ئۇلارنىڭ يۈزگە تەسىر قىلىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىش كېرەك؛ ③ ئۇيقۇ دورىسىنى مۇمكىنقەدەر ئىچمەسلىك. ئۇيقۇ دورىسىنىڭ ھامان ئۇخلاشمىغان دەرىجىدە ئەكس تەسىرى بولىدۇ. بەزىلىرى قان تومۇرلارنى تارايتىپ، تېرىگە يەتكۈزۈلىدىغان قاننى ئازايتىۋەتسە، يەنە بەزىلىرى تېرىنى تاتىراڭغۇ، نۇرسىز قىلىپ، چىراي گۈزەللىكىگە تەسىر يەتكۈزىدۇ؛ ④ ئۆي مۇھىتىنى ياخشى قىلىش. ئۆي تېمپېراتۇرىسى ۋە ئاۋازنىڭ يۇقىرى ـ تۆۋەنلىكى، يورۇقلۇقنىڭ كۈچلۈك ـ ئاجىزلىقى ھەمدە يوتقان ـ كۆرپە ۋە ياستۇقلارنىڭ قاتتىق ـ يۇمشاقلىقى، ئادەمنىڭ ئۇخلاش تەلىپىگە ئۇيغۇن بولۇشى كېرەك. تېرىنى ساغلاملاشتۇرۇش ئۈچۈن، ئەڭ ياخشىسى ئۆيگە بىر نەملەشتۇرۇش ئەسۋابى ئورۇنلاشتۇرۇپ، تېرىنىڭ قۇرغاقلىشىپ كېتىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىش كېرەك.

(3) سۇنى كۆپ ئىچىش: تېرىنىڭ ئېلاستىكىلىقى ۋە نۇرلۇق بولۇشى ئاساسلىقى ئۇنىڭ تەركىبىدىكى سۇ مىقدارى ئارقىلىق بەلگىلىنىدۇ. ئەگەر تېرە تەركىبىدىكى سۇ مىقدارى تۆۋەن بولسا، تېرە قۇرغاق، يىرىك، نۇرسىز بولۇپ كېتىدۇ ھەمدە ئاسان قورۇق چۈشىدۇ. شۇڭا، تېرىنى سىدىلىق، يۇمشاق قىلىش ئۈچۈن سۇنى كۆپ ئىچىش، ھەر كۈنى ھېچبولمىغاندا 2000 مىللىلىتىر سۇ ئىچىشكە كاپالەتلىك قىلىش كېرەك. ھەر كۈنى ئاخشىمى ئۇخلاشتىن ئىلگىرى بىر ئىستاكان سوۋۇتۇلغان قايناق سۇ ئىچىش، مۇسكۇل ۋە تېرىلەرگە ئىنتايىن پايدىلىق. چۈنكى ئادەم ئۇخلىغاندا، سۇ ھۈجەيرىلەرگە كىرىپ، ھۈجەيرىلەر تەرىپىدىن تولۇق سۈمۈرۈلۈپ، مۇسكۇل ۋە تېرىلەر تەدرىجىي يۇمشاقلىشىدۇ. ئەتىگىنى ئورنىدىن تۇرغاندىمۇ، بىر ئىستاكان سوۋۇتۇلغان قايناق سۇ ئىچىش كېرەك. چۈنكى سۇ ئاشقازان ـ ئۈچەيلەرنى راۋانلاشتۇرۇپلا قالماي، قان ئايلىنىش ئارقىلىق پۈتۈن بەدەنگە تارقىلىپ، تېرىنى سىلىقلاشتۇرىدۇ.

(4) دائىم چاچ تاراش: چاچ تاراش ئادەمنىڭ مېڭىسىنى ساغلاملاشتۇرۇپ، روھىنى ئۇرغۇتىدىغان ياخشى ئۇسۇل بولۇپلا قالماستىن، ئۇ يەنە بىر خىل ھۆسن تۈزەش چارىسىدۇر. چۈنكى چاچ تارىغاندا تاغاق بەي خۇي، فېڭ چى قاتارلىق 50 كە يېقىن پەللىنى بېسىپ ئۆتىدۇ. نەتىجىدە بۇ پەللىلەر

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

ئۆزۈلىنىپ، قان ئايلىنىشىنى ئىلگىرى سۈرىدۇ. بۇ مېتىئە
ئارتېرىيە تومۇرى قېتىشىش، مېڭە قان نۆكچىسى كېسەل-
لىكى، مېڭىگە قان چۈشۈش كېسەللىكى، باش قېيىپ
چىڭقىلىش ۋە باش ئاغرىش قاتارلىق كۆپ خىل كېسەل-
لىكلەرنىڭ ئالدىنى ئېلىش ۋە داۋالاشتا ناھايىتى ئۈنۈملۈك
بولۇپلا قالماستىن، بەلكى ھۆسن تۈزەشكىمۇ ناھايىتى پاي-
دىلىق بولىدۇ.

(5) كۆكتاتلارنى كۆپ يېيىش: تەرخەمەك، كۆك كاۋا،
قىزىلچا، پەمىدۇر، سەۋزە قاتارلىق سەيلەردە كۆپ خىل ۋى-
تامىن ۋە مىكرو ئېلېمېنتلار بولۇپ، ئۇلارنى دائىم يەپ
تۇرغاندا (بەزىلىرىنى خام يېگىلى بولىدۇ)، تېرىنى ئوزۇقلان-
دۇرۇش ۋە ھۆسن تۈزەش مەقسىتىگە يەتكىلى بولىدۇ. ئېي-
تىشلارغا قارىغاندا، ياپونىيىلىك ئارتىس جوڭ يې لىياڭزى
(«قوغلاپ تۇتۇش» دېگەن كىنودا «جېن يۇمېي» نىڭ رولىنى
ئالغان) مۇخبىرلار ئۇنىڭ ھۆسن تۈزەشتىكى ياخشى ئۇسۇلى-
نىڭ نېمە ئىكەنلىكىنى سورىغاندا، ئۇ مۇنداق جاۋاب بەرگەن:
«مەن كۆكتاتلارنى يېيىشنى ياخشى كۆرىمەن. بولۇپمۇ تۇرۇپ
بىلەن ياڭيۇنى ياخشى كۆرۈپ يەيمەن. ئاپئاق سىلىق تۇرۇپنى
تۇتقۇنۇمدا، تېرىلىرىم بىر خىل ئارام تاپقاندەك بولىدۇ».

(6) ئاپتاپقا قاقلىنىشتىن ساقلىنىش: ھازىرقى زامان
مېدىتسىناسى شۇنى ئىسپاتلىدىكى، ئۇلترا بىنەپشە نۇرلار

تېرىنىڭ ئېلاستىك تالالىرىنى كۆرۈنەرلىك دەرىجىدە بۇزۇ-ۋېتىدۇ. كۈن نۇرىغا زىيادە قاقلانسا، ئېلاستىك تالالار ئۈزۈ-لۈپ كېتىپ، تېرە يىرىكلىشىدۇ ھەمدە قورۇق پەيدا بولىدۇ. شۇڭا، قاتتىق ئىسسىق بولغان كۈنلەردە، سىرتقا چىقسا كۈنلۈك ئىشلىتىشنى ئۇنۇتماسلىق كېرەك. ئەگەر تېرىلەر كۈن نۇرىدا كۆيۈپ كەتسە، سۇيۇلدۇرۇلغان لىمون شەربىتى بىلەن يۈزنى يۇيۇپ، پاكىز سۇ بىلەن چايقىۋەتكەندىن كې-يىن، قورۇق لۆڭگىنى يۈزگە يېپىپ تۇرۇپ، يېنىككىنە ئۇۋۇلىسا، تېرە ئاقىرىپ سىلىقلىشىپ كېتىدۇ.

(7) «بوش قويۇۋېتىش» نى ئۆگىنىۋېلىش: بىر كۈن-لۈك خىزمەتتە ئادەم جىددىيلىشىپ، ئىنتايىن چارچاپ كې-تىدۇ ۋە ئۆزىنى ئازراق بوشاشتۇرۇشقا موھتاج بولىدۇ. ھەر كۈنى ئۆزىنى 10 مىنۇت بوشاشتۇرۇپ، پۈتۈن بەدەننى بوش قويۇۋېتىپ، ھېچنېمىنى ئويلىماي، پۈتنى باشتىن ئېگىز قىلىپ، كارىۋاتتا ئوڭدىسىغا تىپ ـ تىنچ يېتىش، يۈزنىڭ قان ئايلىنىش بىلەن تەمىنلىنىشىنى كۈچەيتىپ، يۈز تې-رىسىنىڭ مېتابولىزمىنى تېزلىتىدۇ ۋە ھۆسن تۈزەش رو-لىنى ئوينايدۇ.

(8) «يۈز چىلاش» نى قەتئىي داۋاملاشتۇرۇش: يۈزنى كۈنىگە بىر قېتىم سوغۇق سۇغا تەخمىنەن 20 مىنۇت چىلاش كېرەك (سۇنى يۈزگە پۈركىسە تېخىمۇ ياخشى

بولىدۇ). بۇنى ئەتىگەن ياكى كەچتە قىلسىمۇ بولىۋېرىدۇ. سوغۇق سۇنىڭ تەسىرىدە يۈز تېرىلىرىدىكى قان تومۇرلار قىسقىراپ، قان ئايلىنىش مىقدارىنى ئاشۇرۇپ، تېرىنىڭ ماددا ئالمىشىشىنى تېزلىتىپ، تېرىنى ھاياتىي كۈچكە ئىگە قىلىدۇ.

(9) ھەسەل سۈرۈش: ھەسەل ساقلىقنى ساقلايدىغان بىر خىل ئېسىل يېمەكلىك. ئۇ يەنە ھۆسن تۈزەش دورىسى. ھەسەلنىڭ تەركىبىدە كۆپ مىقداردا گلۇكوزا، فرۇكتوزا، ۋىتامىن، مىكرو ئېلېمېنتلار، فېرمېنت ۋە ھورمونلار بولىدۇ. ئادەم يۈزىگە ھەر كۈنى ھەسەل سۈرسە (ھەسەلگە 2، 3 ھەسسە سۇ قۇيۇپ سۇيۇلدۇرغاندىن كېيىن سۈرىدۇ)، تېرىنىڭ مېتابولىزمنى ئىلگىرى سۈرۈپ، ئولتۇرۇشقان پىگمېنتلارنى يوقىتىپ، قورۇقلارنى ئازايتىپ، تېرىنى نۇرلۇق، سىلىق، يۇمشاق قىلىدۇ.

(10) «يۈز پەردىسى» نى ئىشلىتىشكە ئەھمىيەت بېرىش: يۈز پەردىسى تېرىنى ئاسرايدىغان مۇھىم چارە بولۇپ، بۇنىڭدا دورا بىلەن ئوزۇقلۇق ماددىنى ئارىلاشتۇرۇپ ياسىغان يۈز پەردە ئېرىتمىسى (ئاقارتقۇچ يۈز پەردىسى، تۇخۇم ئېقى يۈز پەردىسى، تەرخەمەك يۈز پەردىسى، جۇڭيى دورىلىق يۈز پەردىسى قاتارلىقلار) يۈزگە سۈرۈلۈپ، 10 ـ 20 مىنۇت تۇرغۇزۇلغاندىن كېيىن يۇيۇۋېتىلىدۇ. يۈز پەردىسىنى ھۆسن

تۈزەش ئورنىغا بېرىپ قىلدۇرسىمۇ، ئۆيدە ئۆزى قىلسىمۇ بولىدۇ. يۈز پەردىسى ئېرىتمىسىنى بازاردىن سېتىۋالسىمۇ، ياكى ئۆزى ياسىسىمۇ بولىدۇ.

16. پەسىلنىڭ ئۆزگىرىشىگە ئەگىشىپ تېرىنى قانداق ئاسراش كېرەك

ئەتىيازدا: ھاۋا قۇرغاق، توپا ـ چاڭلار كۆپ بولغاچقا يۈزنى پات ـ پات يۇيۇپ، تېرىنى يېتەرلىك سۇ تەركىبى بىلەن تەمىنلەش. گىرىم قىلغاندا سۇ تەركىبى كۆپرەك بولغان سۇيۇق مايلارنى تاللاپ ئىشلىتىش لازىم.

يازدا: ئادەم كۆپ تەرلىگەچكە، يۈزدىكى گىرىم بۇزۇلۇپ كېتىشى مۇمكىن. شۇڭا، گىرىم قىلغاندا، گىرىم پاختىسىنى سوۋۇتۇلغان گىرىم سۈيىگە چىلاپ، تېرىگە يېنىك تەگكۈزۈش، ئاندىن ئۇپىلىق گىرىم بۇيۇملىرى ياكى ئاپتاپتىن ساقلىنىش مايلىرىنى ئىشلىتىش كېرەك.

كۈز پەسلىدە: ھاۋا سالقىن بولۇپ، ياز پەسلىدە كۆيۈپ قارىداپ كەتكەن تېرىنى تېز ئەسلىگە كەلتۈرۈش ئۈچۈن، ئوزۇقلۇق خاراكتېرىدىكى يۈز مايلىرىنى سۈرگەن ياخشى. ھەم رەختە ياسالغان ئۇپا سۈركىگۈچ ئىشلىتىش كېرەك. ئۇنىڭدىن باشقا، ئوزۇقلۇق تولۇقلاشقا دىققەت قىلىپ، تېرىنى

www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇر كىتاب تورى

يېتەرلىك ۋىتامىن ۋە ئاقسىل بىلەن تەمىنلەش كېرەك. بۇنداق قىلىش بۇرۇنقى ئاپئاق يۈز تېرىسىنى ئەسلىگە كەل- تۈرۈشكە پايدىلىق.

قىش پەسلىدە: يەر ـ جاھان سوغۇق بولغاچقا، تېرە ئا- سان قۇرغاقلىشىپ، قورۇق پەيدا بولىدۇ. شۇڭا، ئۇۋۇلاشنى ۋە ئۇۋۇلاش قېتىم سانىنى كۆپەيتىپ، قورۇق چۈشۈشتىن ساقلىنىش، يۈزنى ئىلمان سۇ ياكى سوغۇق سۇ بىلەن يۇ- يۇش كېرەك.

ئاياللار گىرىم قىلىشتىن ئىلگىرى، هوردا قىزىتىلغان لۆڭگە بىلەن تېرە مۇسكۇلىنى قىزىتىپ، تەر تۆشۈكچىلى- رىنى كېڭەيتكەندىن كېيىن، ئاندىن سۈت سۇيۇقلۇقى ياكى يۈز مېيىنى سۈرۈشى كېرەك.

17. ياز پەسلىدە تېرىنى قانداق ئاسراش كېرەك

ھاۋانىڭ ئۆزگىرىشى، تېمپېراتۇرا ۋە نەملىكنىڭ پەرق- لىنىشى تېرىگە نىسبەتەن ئوخشاش بولمىغان دەرىجىدە تە- سىر كۆرسىتىدۇ. بولۇپمۇ ياز پەسلىنىڭ تومۇز ئىسسىق كۈنلىرى تېمپېراتۇرا ئۆرلەپ، تىنجىق ئىسسىق بولۇپ، تېرىنى ئاسانلا زەخىملەندۈرىدۇ. شۇڭا، تېرىنىڭ قۇرغاق ۋە

يىرىك بولۇپ كېتىشتىن ساقلىنىش ئۈچۈن، ياز پەسلىدە تېرىنى ئاسراشقا ئالاھىدە ئەھمىيەت بېرىش لازىم.

ياز پەسلىدە تۆك تۆشۈكچىلىرى كېڭەيگەنلىكتىن، تېرە ماي بەزلىرى ۋە تەر بەزلىرىنىڭ ئاجراتمىلىرى زور مىقداردا كۆپىيىدۇ. مىتابولىزمنىڭ سۈرئىتى تېزلىشىپ، مۈڭگۈز قەۋەتتىكى ئۆلگەن ھۈجەيرىلەرنىڭ سانى جىددىي كۆپىيىپ ئېپپىدېرمىغا يىغىلىدۇ. شۇڭا، ياز پەسلىدە تېرىنى ئاسراش-تىكى بىرىنچى ئىش تېرىنى پاكىزلاشتۇر.

تېرىنى پاكىزلاشنىڭ بىرىنچى قەدىمى، يۈزنى يۇيۇش. ئۆزىنىڭ تېرىسىگە ماس كېلىدىغان نېيترال يۈز سوپۇنىنى قولغا سۈرۈپ، كۆپۈك چىقارغاندىن كېيىن، ئۇۋۇلىغان شە-كىلدە يۈزگە سۈرۈپ، ئاندىن پاكىز سۇ بىلەن چايقاپ، لۆڭگە بىلەن سۈرتۈۋېتىلىدۇ. سوپۇننى لۆڭگىگە سۈركەپ يۈزنى كۈچ بىلەن سۈرتمەسلىك كېرەك. بۇنداق قىلسا تېرە ئاسانلا زەخىملىنىدۇ. ئىككىنچى قەدەمدە، تېرە تازىلاش مېيىنى ئىشلىتىپ، ئېپپىدېرمىدىكى ئۆلگەن ھۈجەيرىلەرنى چىقىرى-ۋېتىش كېرەك. بۇنىڭ ئۇسۇلى: يۈزنى يۇيۇپ بولغاندىن كېيىن، تېرە تازىلاش مېيىنى يۈزگە سۈرۈپ، بارماق بىلەن يېنىككىنە ئۇۋۇلاپ، ئاخىرىدا قەغەز بىلەن سۈرتۈۋېتىلىدۇ. تېرە تازىلىنىپ بولغاندىن كېيىن قۇرغاقلىشىپ كېتىش-تىن ساقلىنىش ئۈچۈن، تېرە سىلىقلاش مېيىنى سۈرۈپ،

يوقىتىلغان سۇ ۋە مايىنى تولۇقلاش كېرەك. تازىلانغان تېرە سىلىقلاش مېيىنى تېخىمۇ ياخشى سۈمۈرىدۇ.

ياز پەسلىدە تېرىنى كۈندە 1 ـ 2 قېتىم تازىلاپ تۇرسا، تېرىنى پاكىز تۇتقىلى بولىدۇ. ئەگەر ھەپتىدە بىر قېتىم تېرىنى ئۇۋۇلاپ، تازىلاش مېيىنى ئىشلىتىپ تەل ـ تۆكۈس پاكىزلىسا، تېرە ئادەتتىن تاشقىرى ساپ ۋە پارقىراق بولۇپ كېتىدۇ.

تېرىنى تازىلاش ۋە ئاسراش ياز پەسلىدە تېرىنى پەرۋىش قىلىشنىڭ مۇھىم مەزمۇنى. بىراق كۈن نۇرىنىڭ تېرىگە بولغان زىيىنىغا سەل قارىماسلىق لازىم. سىرتلارغا چىققاندا، كۈن نۇرىدىن ساقلايدىغان كىرىم بۇيۇملىرىنى سۈركەشتىن سىرت، يەنە كۈن نۇرىنى توسايدىغان شىلەپە ۋە كۆزەينەك تاقىۋېلىش لازىم. مۇشۇنداق قىلغاندا، ياز پەسلىنىڭ تومۇز ئىسسىق كۈنلىرىدىمۇ، تېرىنى كىشىنىڭ زوقى كەلگۈدەك گۈزەل قىلغىلى بولىدۇ.

18. ئەتىيازدا تېرىنى قانداق ئاسراش كېرەك

ئاۋۋال دەم ئېلىشقا دىققەت قىلىش كېرەك. مايلىق، ئاچچىق يېمەكلىكلەرنى يېمەسلىك كېرەك. بولۇپمۇ تېرىسى مايلىق كەلگەن ۋە دانىخورەك چىققان ئاياللار ئىسسىقلىق

مىقدارى يۇقىرى بولغان قوي گۆشى، كالا گۆشى، سامساق، زەنجىۋىل، پىياز قاتارلىق يېمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلماسلىقى كېرەك.

تېرىنىڭ سۇ مىقدارىنى دائىم تولۇقلاپ بېرىش لازىم. ئادەتتە بىر سائەتتە بىر ئىستاكان قايناق سۇ ئىچىپ بېرىش. ئۇخلاشتىن ئىلگىرى بىر ئىستاكان سوغۇق قايناق سۇ ئىچىپ بېرىش كېرەك. ئىسسىق سۇدا مۇۋاپىق يۇيۇنۇپ بەرسە، تېرىنىڭ سۇ مىقدارى تولۇقلىنىدۇ. قان ئايلىنىشى راۋاجلىنىدۇ. تېرىنىڭ ماددا ئالماشتۇرۇشى كۈچىيىدۇ. يۇيۇنۇپ بولغاندىن كېيىن، تېرىگە نەملىك ساقلاش ئىقتىدارىغا ئىگە سىلىقلاش سۈيۇقلۇقىنى سۈرۈش كېرەك. شۇنىڭ بىلەن بىرگە، تەركىبىدە ۋىتامىن A كۆپ بولغان يېمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلىپ بېرىش كېرەك.

يۈز تېرىسىنىڭ پاكىزلىقى بەكمۇ مۇھىم. ئەڭ ياخشىسى كىسلاتالىقى ئاجىز يۈز يۇيۇش سۈيۇقلۇقى ياكى يۈز سوپۇنى ئىشلىتىش كېرەك. ھەر كۈنى يۈزنى ئىللىق سۇ بىلەن 2 ـ 3 قېتىم يۇيۇپ بېرىش كېرەك. ئۇخلاشتىن ئىلگىرى گىرىمنى پاكىز يۇيۇۋېتىش، شۇنىڭ بىلەن بىرگە، تېرىنىڭ نەملىكىنى ساقلاشقا دىققەت قىلىش كېرەك.

19. خانىم ـ قىزلار ئەتىيازدا تېرىسىنى قانداق ئاسرىشى كېرەك

ئەتىياز پەسلىنىڭ ھاۋاسى قۇرغاق بولغاچقا، خانىم ـ قىزلار، تېرىسىنىڭ نەملىكىنى تولۇقلاشقا ئالاھىدە ئەھمىيەت بېرىشى لازىم. يەنى پات ـ پات قايناق سۇ ئىچىپ بېرىشى، ئىسسىق سۇدا يۇيۇنۇپ تۇرۇشى، يۇيۇنۇپ بولغاندىن كېيىن، يۈزگە نەملىك ساقلاش مايلىرىنى سۈرۈۋېلىشى لازىم. ئۇنىڭدىن باشقا، تېرىسىنىڭ پاكىزلىكىگىمۇ ئالاھىدە دىققەت قىلىشى لازىم. چۈنكى ئەتىياز پەسلىدە چاڭ ـ توزان بىر ئاز كۆپ بولىدۇ. ئەگەر بۇ ۋاقىتتا يۈز تېرىسىنىڭ پاكىزلىكىگە دىققەت قىلىنمىسا، تېرە ئاسانلا قۇرغاقلىشىپ كېتىدۇ.

20. كۈز پەسلىدە تېرىنى قانداق ئاسراش كېرەك

1. تېرىنىڭ پاكىزلىقىغا ئەھمىيەت بېرىش كېرەك. بۇنىڭ ئۇچۇن ئەڭ ياخشىسى، ھەر ھەپتىدە بىر قېتىم تېرىنى تازىلاپ تۇرۇش، تازىلاشتىن بۇرۇن داسقا ئىسسىق سۇ ئېلىپ، يۈزنى داستىن چىققان ھورغا بىر

نەچچە مىنۇت تۇتۇپ تۇرۇپ، تەر تۆشۈكچىلىرى ئېچىلغاندىن كېيىن، يۈز مېيىنى يۈز ۋە بويۇنغا سۈرتۈش ھەمدە مۇۋاپىق ئۇۋۇلاپ بېرىش لازىم. ئاندىن يۈز مېيىنى يۇيۇۋېتىپ، يۈز ۋە بويۇننى پاكىز سۈرتكەندىن كېيىن، يۈزگە سىلىقلاش مېيى سۈرتۈش لازىم.

2. كۆپ يۇيۇنماسلىق، يۇيۇنۇش ۋاقتىمۇ ئۇزۇن بولماسلىقى كېرەك. يۇيۇنغاندا سوپۇننى ئازراق ئىشلىتىش، يۇيۇنۇپ بولغاندىن كېيىن ۋاقتىدا تېرە ئاسراش مېيىنى سۈرتۈۋېلىش لازىم. سىرتلاردا پائالىيەت قىلغاندا، قۇياش نۇرىدا ئۇزۇن تۇرۇپ قېلىشتىن ساقلىنىش كېرەك. كۈز پەسلىدە تېرە قۇرغاق ھالەتتە بولىدۇ. شۇڭلاشقا، مايلىق تېرە ئاسراش بۇيۇملىرى مەسىلەن: لېڭشۇاڭ، ميەنمى، بەيچۈلىڭ قاتارلىقلارنى ئىشلىتىش مۇۋاپىق.

3. يېمەك - ئىچمەككە دىققەت قىلىش كېرەك. بۇنىڭ ئۈچۈن سۇ مىقدارى كۆپرەك يېمەكلىكلەرنى، مەسىلەن: كۆكتات، مېۋە - چېۋە، سۈت، پۇرچاق سۈتى قاتارلىقلارنى ئىستېمال قىلىش. سۇنى كۆپرەك ئىچىش، بۇ ئارقىلىق تېرىگە قوبۇل قىلىنىدىغان سۇ مىقدارىنى ئاشۇرۇش كېرەك. بۇنىڭدىن باشقا يەنە تۇخۇم، بېلىق قاتارلىق يېمەكلىكلەرنى كۆپرەك ئىستېمال قىلىپ، ۋىتامىن A نىڭ تولۇقلىنىشىغا

www.uyghurkitap.com

كاپالەتلىك قىلىش كېرەك.

21. قىش پەسلىدە تېرىنى قانداق ئاسراش كېرەك

قىش پەسلى تېرىنى ئاسرايدىغان مۇھىم پەسىل. ئۇ-زۇنغا سوزۇلغان قىش پەسلىدە، سوغۇق ھاۋا ۋە جاندىن ئۆ-تىدىغان سوغۇق شامال تېرىنى زەخىملەندۈرۈپ، ئۇششۇتىدۇ، يېرىلدۇرىدۇ. ئۆي ئىسسىتىش ئۇسكۇنىلىرى بولغاچقا، بۇلار تېرىنى قۇرغاقلاشتۇرۇۋېتىدۇ. شۇڭا، قىش پەسلىنىڭ كە-لىمات ئالاھىدىلىكىگە ئاساسەن، تېرىنى ئاسراش ئۇسۇللى-رىنى بىلىۋېلىش كېرەك.

قىش پەسلىدە تېرە ئاسراشنىڭ مۇھىم نۇقتىسى، تې-رىنىڭ سۇنى بەك كۆپ يوقىتىۋېتىشىدىن ساقلىنىشتۇر. تېمپېراتۇرىسى بىرقەدەر يۇقىرى ۋە ھاۋاسى قۇرغاق بولغان ئۆيگە، داۋاملىق سۇ چېچىپ تۇرۇش ياكى ئوچاققا بىر چۆ-گۈن سۇ قويۇپ، سۇ ھورى ئارقىلىق ئۆي ئىچىنىڭ نەملى-كىنى ئاشۇرۇش. شارائىتى يار بەرسە ھاۋانى نەملەشتۈرۈش ئۇسكۇنىسىنى ئىشلىتىپ، ئۆي ئىچىنىڭ نەملىكىنى ساق-لاش لازىم. قىش پەسلىدىكى شامالمۇ تېرىدىكى سۇنى تو-يۇقسىز پارلاندۇرۇپ چىقىرىۋېتىدىغان بولغاچقا، يۈزنى يۇيۇپ

بولغاندىن كېيىن، ماي تەركىبى يۇقىرى يۈز مايلارنى سۈ-
رۈپ، تېرىدىكى سۇ مىقدارىنى ساقلاش ھەمدە تېرىنىڭ يې-
رىلىپ كېتىشىدىن ساقلىنىش لازىم. شۇڭا، قىش پەسلىدە
ماي تۈرىدىكى گىرىم بۇيۇملىرىنى ئاساس قىلىپ ئىشلە-
تىش لازىم. چۈنكى ئۇنىڭ تېرىدىكى سۇنىڭ زىيادە پارلى-
نىپ كېتىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۈنۈمى يۇقىرى بولىدۇ.
ئۇنى قائىدىلىك ئىشلىتىش، ئادەتتە ئەتىگەن ۋە كەچتە يۈزنى
يۇيۇپ بولغاندىن كېيىن بىر قېتىم ئىشلەتسە، ئۈنۈمى
ئەڭ ياخشى بولىدۇ.

قىش پەسلىدە ئادەمنىڭ كالپۇكى ناھايىتى ئاسان قۇ-
رۇپ يېرىلىدۇ. شۇڭا، كالپۇك يېرىلىشنىڭ ئالدىنى ئېلىش
مېيىنى سۈركەش كېرەك. ئادەتتە لەۋ مەلھىمى بەك مايلىق
بولسىمۇ، مۇشۇنداق رولى بولىدۇ. بۇ ئارقىلىق ھەم تىلى
بىلەن لەۋ يالاش ئادىتىنى ئۆزگەرتكىلى، ھەم لەۋ تېرىسىنى
قوغدىغىلى بولىدۇ. قىش پەسلىدە تېرىنىڭ قان ئايلىنىشى
ئانچە راۋان بولمايلا قالماي، ئېلاستىكىلىقىمۇ ناچار بولغاچقا
تېرىنى داۋاملىق ئۇۋۇلاپ، تېرىدىكى نېرۋىلارنىڭ ھارغىنلى-
قىنى ئازايتىش ۋە تېرىنىڭ ئېلاستىكىلىقىنى ئەسلىگە
كەلتۈرۈش كېرەك. قىسقىسى، قىش پەسلىدە تېرىنى ئاس-
راشتا پەقەت بۆك كىيىپ، پەلەي كىيىپ ۋە ماسكا تاقاپلا
قالماي، يەنە چوقۇم قىش پەسلىدىكى تېرىنىڭ ئالاھىدىلىكىگە

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

ئاساسەن گىرىم بۇيۇملىرى ۋە تېرىنى ئاسراش بۇيۇملىرىنى ئىشلىتىش كېرەك. مۇشۇنداق قىلغاندىلا تېرىنى ساغلاملاشتۇرغىلى بولىدۇ.

22. كۆز، قىش پەسىللىرىدە تېرە ئاسراشتا بىلىۋېلىشقا تېگىشلىك ئىشلار

تېمپېراتۇرىنىڭ تۆۋەنلىشىگە ئەگىشىپ، ھاۋا قۇرغاقلىشىدۇ. بۇنىڭ تېرىگە بولغان تەسىرى ناھايىتى چوڭ بولىدۇ. تېرىنى ياخشى ئاسرىمىغاندا، تېرە قىزىرىپ ئىششىپ، زىيادە سېزىمچانلىق كېلىپ چىقىدۇ. ئېغىرراق بولغاندا تېرە يېرىلىپلا قالماي، كالپۇكمۇ يېرىلىپ قاناپ كېتىدۇ. قورۇقلارمۇ كۆز، قىش پەسىللىرىدە تېخىمۇ كۆپىيىپ كېتىشى مۇمكىن. شۇڭا، كۆز، قىش پەسىللىرىدىكى تېرە ئاسراشقا سەل قارىماسلىق لازىم.

كۆز، قىش پەسىللىرىدە تېرە ئاسراشنى ئىزچىل داۋاملاشتۇرۇش ھەم تېرىنى چوڭقۇر قاتلاملىرىغىچە ئاسراش كېرەك. مەسىلەن: تېرىنى ئۇۋۇلاش، يۈز تازىلاش مەلھىمى ۋە ئوزۇقلۇق مەلھەمنى ئىشلىتىش ئارقىلىق تېرىنىڭ نەملىكىنى ھەر ۋاقىت ساقلاپ قالغىلى بولىدۇ. تۆۋەندە تونۇشتۇرۇلىدىغان ئوخشاش بولمىغان تېرە ئاسراش مەلھەملىرىنى،

كۆپچىلىك ئېھتىياجىغا قاراپ سېتىۋېلىپ ئىشلىتىپ كۆرسە بولىدۇ.

چاچنى ئاسراش: بەدەندىكى باشقا ئورۇنلارنىڭ تېرىسىگە ئوخشاش، باشنىڭ تېرىسىمۇ كۆز، قىش پەسىللىرىدە قۇرغاقلىشىپ، ئوڭاي كېپەك پەيدا بولىدۇ. ئوخشاشلا چاچمۇ قۇرغاقلىشىپ، ئوڭايلا ئۇچى يېرىلىپ كېتىدۇ. شۇڭا، باش تېرىسى ۋە چاچنى ياخشى ئاسراش كېرەك. چاچنى ئاسراشتا، تەركىبىدە زەيتۇن مېيى، ئاقسىل، ۋىتامىن B مول بولغان چاچ يۇيۇش سۇيۇقلۇقى ۋە چاچ ئاسراش مەلھىمىنى ئىشلىتىش، تالاغا چىقىشنىڭ ئالدىدا چاچ ئاسراش سۇيۇقلۇقىدىن پۈركۈۋېلىش لازىم. ئۇنىڭدىن باشقا، ھايۋانلارنىڭ تۈكلىرىدىن ياسالغان تارغاقلارنى ئىشلەتسە، زەرەت پەيدا بولۇپ قېلىشنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ.

يۈز تېرىسىنى ئاسراش: بەزىلەر كۆپ ۋاقىت ھاۋا تەڭشىگۈچلۈك خىزمەت مۇھىتىدا تۇرىدۇ. شۇڭا، بۇنداق كىشىلەرنىڭ سۇنى قەرەللىك تولۇقلاپ تۇرۇشى تولىمۇ زۆرۈر. ئۇلار يۈز تېرىسىنىڭ نەملىكىنى ساقلاشقا دىققەت قىلىشى كېرەك. يەنى نەملىك مىقدارى يۇقىرى بولغان سىلىقلاش مېيى ۋە تېرىگە ئوزۇقلۇق بېرىدىغان (بولۇپمۇ قۇرغاق ۋە ئارىلاشما تېرىدىكىلەر) يۈز مەلھىمىنى كۆپرەك سۈرۈشى كېرەك. ھەر ھەپتىدە بىر قېتىم يۈز تازىلاش

www.uyghurkitap.com

مەلھەمنى ئىشلىتىش كېرەك. ئۇۋۇلاش قان ئايلىنىشىنى ئىلگىرى سۈرۈش ۋە سۇلۇق ئىششىقنى ياندۇرۇشقا ياردەم بېرىدۇ. بۇ تۈردىكى مەھسۇلاتلارنىڭ ئوزۇقلۇق مىقدارى يۇقىرى. شۇڭا، ھەر ھەپتىدە بىر-ئىككى قېتىم ئاددىي ئۇۋۇلاپ بېرىش كېرەك.

ياز پەسلىدە دائىم ئىشلىتىلىدىغان تېرىنى چىڭىتىش ۋە تەركىبىدە دانىچە شەكلىدىكى ماددىلار بولغان يۈز تازىلاش مەلھىمىنى بۇ پەسىللەردە ئاز ئىشلىتىش لازىم. يۈزنى سوغۇق سۇدا يۇسا، تېرىنى چىڭىتىش رولىنى ئوينايدۇ. تەركىبىدە دانىچە شەكىلدىكى ماددىلار بولغان يۈز تازىلاش مەلھىمىنى، شۇنىڭغا ئوخشاش ئوزۇقلۇق تەركىبى بار مەھسۇلاتلارغا ئۆزگەرتىپ ئىشلىتىش كېرەك. ئوخشىمىغان تېرىلەرنىڭ ئاساسىي ئاسراش ئۇسۇلى بۇ بىرقانچە ئايدا ئوخشاش بولمايدۇ.

كۆز ئەتراپى ۋە كالپۇكنى ئاسراش: بويۇن بولسا تۇرلۇك تېرە ئاسراش ئورۇنلىرىدىكى ئەڭ سەل قارىلىدىغان بىر ئورۇن. بىز يۈزىمىزنى كۈن نۇرىدىن مۇداپىئە قىلىشنى بىلىمىز، لېكىن كۆپ ۋاقىتلاردا بوينىمىزنى ئۇنتۇپ قالىمىز ۋە ياكى تېرە ئاسراش مايلىرىنى سۈركىگەندە بوينىمىزنىڭ مايلىشىپ كېتىشىدىن قورقىمىز. ئەگەر ھەقىقەتەن دىققەت قىلىنمىسا بويۇننىڭ قىياپىتى تېزلا سەتلىشىپ

ئىلاستىكىلىقىنى يوقىتىپ قويىدۇ - دە، بويۇندا قورۇق پەيدا بولىدۇ. تېرىنىڭ رەڭگىمۇ خۇنۇكلىشىپ كېتىدۇ. شۇڭا، بويۇننى ياخشى ئاسراش لازىم.

كۆز ۋە كالپۇكنىڭ تېرىسى باشقا جايلارغا قارىغاندا يۇمران بولغاچقا، ئاسانلا سەزگۈرلۈك كېلىپ چىقىدۇ. كۆز، قاش كۇنلىرى تېرىنى ئاسراشتا، تېرىنى سىلىقلاشتۇرىدىغان كۆز ئاسراش مەلھەمىنى كەچتە ئىشلەتسە، ياكى يۈزگە ئىشلىتىدىغان، تېرىگە ئوزۇقلۇق بېرىدىغان مەلھەمنى كۆزنىڭ ئەتراپىغا سۈرسىمۇ بولىدۇ. كالپۇك ئوڭايلا قىزىرىپ، يېرىلىپ كېتىدىغان بولغاچقا، يېرىلىپ كېتىشىنىڭ ئالدىنى ئالىدىغان مەلھەمنى كۆپرەك سۈرۈش، قۇرغاق لەۋ سۈرۈخلىرىنى ئاز ئىشلىتىش كېرەك.

بەدەن تېرىسىنى ئاسراش: نۇرغۇن كىشىلەر بەدەن، قول - پۇت، كۆز، قاش پەسىللىرىدە قېلىن كىيىملەر بىلەن ئورىلىپ تۇرغاچقا، تېرە ئاسراش مايلىرىنى ئىشلىتىش ھاجەتسىز دەپ قارايدۇ. ئەمەلىيەتتە، بۇ خاتا. سوغۇق تېمپېراتۇردا بەدەنمۇ يۈزگە ئوخشاشلا قۇرغاقلىشىپ، تېرە چۇشۇش ئەھۋاللىرى كۆرۈلىدۇ. قول - پۇتلارنى ئالاھىدە ئاسراشتا، قول - پۇت ئاسراش مەلھەمىنى كۆپرەك ئىشلىتىشنى ئويلىشىپ، ھەر ھەپتىدە 1 ـ 2 قېتىم ئىشلەتسىڭىز بولىدۇ.

www.uyghurkitap.com

كۆز پەسلىدە تېرە ئاسراشتا بىلىۋېلىشقا تېگىشلىك ئىشلار: كۆز، قىش پەسلىدىكى ئۇلترا بىنەپشە نۇرنى ھەرگىزمۇ ئۇنتۇماسلىق لازىم. نۇرغۇن كىشىلەر كۆز، قىش پەسلىدىكى ئۇلترا بىنەپشە نۇرنىڭ تېرىگە بولغان تەسىرىگە سەل قارايدۇ. ئەمەلىيەتتە، ئۇلترا بىنەپشە نۇرنىڭ تەسىرى مۇشۇ مەزگىلدىمۇ يەنىلا يۇقىرى بولىدۇ. شۇڭا، بازارغا چىقىشتىن ئىلگىرى، ئاپتاپتىن مۇداپىئە قىلىش دەرىجىسى 10 ياكى بۇنىڭدىن يۇقىرى بولغان تېرە ئاسراش بۇيۇملىرىنى ئىشلىتىش كېرەك.

بەك قىزىق سۇ ئىشلەتمەسلىك كېرەك: ھاۋا سوغۇق كۈنلەردە يۇيۇنغاندا ۋە يۈزنى يۇغان چاغدا، ئىسسىقراق سۇ ئىشلىتىلىدۇ. بۇنداق بولغاندا تېرە تېخىمۇ قۇرغاقلىشىپ، قىزىرىپ قېلىشى، ھەتتا تېرە چۇشۇش ئەھۋاللىرى كۆرۈلۈشى مۇمكىن.

ياز پەسلىدىن ئېشىپ قالغان تېرە ئاسراش بۇيۇملىرىنى قانداق بىر تەرەپ قىلىش كېرەك؟ گىرىم بۇيۇملىرىغا نىسبەتەن پەسىل ئالماشتۇرغىنىمىزدا، نۇرغۇن يازلىق گىرىم بۇيۇملىرىنى ئىشلىتىپ بولالمايمىز. ئۇلارنى تاشلىۋەتسەك ئىسراپچىلىق بولىدۇ. شۇڭا، شۇ گىرىم بۇيۇملىرىنىڭ ئاغزىنى پاكىز سۈرتۈپ، بىر قەۋەت يېڭى ساقلاش پەردىسى (保鲜膜) بىلەن قاپلاپ، ئاندىن ئاغزىنى

ھەم ئېتىپ، ئاپتاپ چۈشمەيدىغان جايغا قويۇپ ساقلاش لا-
زىم.

23. خانىم- قىزلار كەچتە ئۇخلاشتىن ئىلگى-رى يۈز تېرىسىنى قانداق ئاسرىشى كېرەك

سۇ تەركىبىنى تولۇقلاشقا ئەھمىيەت بېرىش لا-زىم. خانىم- قىزلار ئۇخلاشتىن ئاۋۋال يۈز تېرىسىنىڭ سۇ تەركىبىنى تولۇقلاشقا ئەھمىيەت بېرىشى كېرەك. ھەمدە ئۇخلىغان ۋاقىتتا، ئۆينىڭ تېمپېراتۇرىسى مۇۋاپىق بولۇشى، شامال ئۆتۈشۈپ تۇرۇشى، شۇنداقلا تەركىبىدە سۇ ۋە ئوزۇق-لۇق مىقدارى يۇقىرى، تېرىگە ئاسان سىڭىدىغان تېرە ئاس-راش سۇيۇقلۇقلىرىنى ئىشلىتىشى لازىم.

يۈزنى يۇيۇشقا ئادەتلىنىشى لازىم. ئادەتتە تېرە كەچ سائەت 10:00 دىن 11:00 گىچە بولغان ئارىلىقتا ئاس-راشقا موھتاج بولۇش باسقۇچىغا كىرىدۇ. شۇڭا، بۇ ۋاقىتتا يۈزنى چوقۇم پاكىز يۇيۇپ، نەملىك ساقلايدىغان سۇيۇقلۇق-لارنى ئىشلىتىش لازىم.

ئۇخلاشتىن ئاۋۋال ھاراق، قەھۋە ۋە قېنىق دەم-لەنگەن چاي ئىچمەسلىك لازىم. چۈنكى بۇ خىل

www.uyghurkitap.com

ئىچىملىكلەر يۈز تېرىسىدە قارا داغ ۋە قاپاقنىڭ خالتىلىشىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

24. ئاياللار تېرىسىنى باسقۇچلۇق ئاسرىشى كېرەك

تېرە مۇتەخەسسىسلىرى، ئاياللارنىڭ پۈتۈن ئۆمرىدىكى تېرىسىنى ئاسراشنى يەتتە باسقۇچقا بۆلگەن. ئەگەر ئۇلار ئۆزىنىڭ ئوخشاش بولمىغان مەزگىلدىكى تېرە ئالاھىدىلىكىگە ئاساسەن، مۇۋاپىق تېرە ئاسراش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىدىغان بولسا، گۈزەل چىراي تۈرقىنى شۇ پېتى ساقلاپ قالالايدىكەن.

بالىلىق مەزگىلى: بوۋاق بالىلارنىڭ تېرىسى يۇمران بولغاچقا، ماي ئاجرىتىپ چىقىرىشى ئاز بولىدۇ. بۇ ۋاقىتتا كۈچلۈك كۈن نۇرىدىن ساقلانغاندىن باشقا، نېيترال، تۆۋەن ئىششارلىق سوپۇن سۈيۇقلۇقى، مايسىز سۈت سۈيۇقلۇقى بىلەن تېرىنى يۇيۇپ تۇرۇش كېرەك. ئەگەر يۇيۇنۇش سۈيۇقلۇقلىرى ھەددىدىن زىيادە ئىشلىتىلسە ياكى تەركىبى كۈچلۈك يۇيۇنۇش سۈيۇقلۇقلىرى ئىشلىتىلسە، بوۋاقنىڭ تېرىسىگە زىيان يېتىپلا قالماي، ھەتتا پۈتۈن بەدىنىگە ۋە قان ئايلىنىشقىمۇ تەسىر يېتىدۇ.

ياشلىق مەزگىلى: قىزلار 12 ياشتىن كېيىنكى

ياشلىق مەزگىلىدە، تېرىنىڭ ماي ئاجرىتىپ چىقىرىشى كۆپەيگەچكە، دانىخورەك چىقىشقا باشلايدۇ. دانىخورەكنى ماي- نىڭ يىغىلىشى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. مايىنىڭ ئاجرىلىپ چىقىشىنىڭ ئاز ـ كۆپلۈكىنى ئىرسىيەت ئامىلى بەلگىلەيدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن، تېرە مۇتەخەسسىسلىرى مايىنىڭ كۆپلەپ ئاجرىلىپ چىقىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىشنى ئۆسمۈرلۈك مەز- گىلىدىن باشلاش كېرەك دەپ قارايدۇ. بىراق، دانىخورەكنى داۋالاش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدىغان مېۋە كىسلاتالىق گىرىم بۇيۇملىرى، 12 ياشتىن كېيىن ئىشلىتىلسە ئەڭ ياخشى بولىدۇ.

قۇرامىغا يەتكەن مەزگىل: 18 ياشتىن تارتىپ توي قىلىش ئالدىدىكى قىزلارنىڭ تېنىدىكى ماي مىقدارى، ئادەتتە ئوغۇللارنىڭكىنىڭ ئىككى ھەسسىسىچىلىك بولىدۇ. كۆپ- لىگەن قىزلارنىڭ تېرىسى بۇ مەزگىلدە ئەڭ ياخشى بولىدۇ. لېكىن مۇۋاپىق تېرە ئاسراشقا دىققەت قىلىشى، ھەددىدىن زىيادە ئاپتاپقا قاقلىنىشتىن ساقلىنىشى، تېرىنىڭ ئېلاس- تىكىلىقى ۋە پارقىراقلىقىنى ساقلىشى كېرەك. تېرە قانچە ئاق بولسا، شۇنچە ئاسان ئاپتاپتا كۆيۈپ كېتىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن، قۇرامىغا يەتكەن قىزلارنىڭ تېرىسىنى ئاسراشنىڭ ئەڭ ياخشى ئۇسۇلى، كۈچلۈك كۈن نۇرىنىڭ كۆيدۈرۈشىدىن ساقلىنىپ، تېز مېڭىش، سۇ ئۈزۈش، ۋېلسىپىت مىنىش

قاتارلىق ھەرىكەتلەرنى كۆپرەك قىلىش ئارقىلىق قان ئايلىنىشنى تېزلىتىپ، ئوكسىگېننىڭ ھۈجەيرە ئىچىدىكى مىقدارىنى كۆپەيتىپ، تېرە توقۇلمىسىنىڭ تەركىبىنى يېتەرلىك كوللاگېن ئاقسىلىغا ئىگە قىلىش كېرەك. ئەڭ ياخشىسى ھەر كۈنى ئاپتاپتىن ساقلىنىش تۈرىدىكى، تەركىبىدە سۈت بولغان گىرىم بۇيۇملىرىنى ئىشلىتىش كېرەك.

ھامىلىدارلىق مەزگىلى: ھامىلىدارلىق مەزگىلىدىكى ئاياللارنىڭ كۆپىنچىسىدە قارا پىگمېنت كۆپىيىپ، ھامىلىدارلىق دېغى ياكى دانىخورەك پەيدا بولىدۇ. ئۇنىڭ پەيدا بولۇش سەۋەبى بىلەن ئاز ـ كۆپلۈكىنىڭ باغلىنىشلىقى يوق. ھامىلىدارلىق دېغى ئاز ساندىكى ھامىلىدار ئاياللاردا پەيدا بولىدۇ. ھورمون بىلەن ئىرسىي ئامىلنىڭ تەسىرىدىن باشقا، كۈن نۇرىمۇ بۇ خىل ئەھۋالنى ئېغىرلاشتۇرۇۋېتىدۇ.

ھەيز كېسىلىش مەزگىلى: 50 ياشنىڭ ئالدى ـ كەينىدە، ئاياللار ھەيز كېسىلىش مەزگىلىگە قەدەم قويىدۇ. بۇ ۋاقىتتا تېرىنىڭ ماي قاتلىمى يىگىلەشكە باشلايدۇ. كوللاگېن ئاقسىلى بىلەن ئېلاستىك تالالار ئازىيىپ بارىدۇ. تېرىنىڭ ئېلاستىكىلىقى يوقاپ ھەم ئاجىزلىغاندا، ئىنچىكە قورۇقلار تەدرىجىي پەيدا بولۇشقا باشلايدۇ. بۇ ئۆزگىرىشلەرنىڭ چوڭ ـ كىچىكلىكى، ئىرسىي ئامىل، تېرە رەڭگى، ئاپتاپقا قاقلىنىش دەرىجىسى ھەمدە ئىلگىرىكى تېرە ئاسراش

ئەھۋالى ئارقىلىق بەلگىلىنىدۇ. دائىم ئاپتاپقا قاقلانغۇچىلار 40 ياشتىن ئاشقاندىن كېيىن، ئۇلارنىڭ تېرىسىنىڭ قېرى‐شى، ئاپتاپقا قاقلانمىغانلارغا قارىغاندا تېز بولىدۇ.

ھەيز توختىغاندىن كېيىنكى مەزگىلى: بۇ ۋا‐قىتتا ئاياللارنىڭ تېرە ھۈجەيرىسىنىڭ ماددا ئالمىشىش سۈرئىتى ناھايىتى ئاستىلاپ كېتىدۇ. ماي ئاجرىتىپ چى‐قىرىش مىقدارىنىڭ ئازىيىپ كېتىشى سەۋەبىدىن، تېرە نا‐ھايىتى قۇرغاقلىشىپ، قورۇقلارنىڭ كۆپىيىشى روشەنلى‐شىپ، تېرە تېخىمۇ نېپىزلاپ كېتىدۇ. يۈز ۋە قوللارغا قېرىلىق دېغى چۈشۈشكە باشلايدۇ. بەدەندىكى تېرىنى كې‐يىملەر توسۇپ قوغداپ تۇرغاچقا، قېرىش سۈرئىتى يۈز تې‐رىسىگە قارىغاندا ئاستىراق بولىدۇ. قېرىش سۈرئىتىنى ئاستىلىتىش ئۈچۈن، يۈز ئاسراش مەلھىمىنى ئىشلىتىش زۆرۈر. ھەيز توختىغاندىن كېيىن، تېرە رەڭگى سۇسلىشىپ كېتىدۇ. شۇڭا، رەڭلىك گىرىم بۇيۇملىرىنى تاللاپ ئىشلە‐تىش كېرەك.

قېرىلىق مەزگىلى: قېرى ئاياللارنىڭ تېرىسىدە ماي ئاز، قان ئايلىنىشى ياخشى بولمىغاچقا، تېرىسىنىڭ ئېلاس‐تىكىلىقى بولمايدۇ. شۇڭا، ئۇلار مايلىق گىرىم بۇيۇملىرىنى ئىشلىتىشى كېرەك. بۇنىڭدىن باشقا، تېرە ئاجىزلاپ كەت‐كەچكە قۇرۇق قىچىشىدۇ ھەتتا تېرە كېسىلى پەيدا بولىدۇ. بۇ ۋاقىتتا تېرە ئاسراش بۇيۇملىرىنى ھەمدە ماي تەركىبى

كۆپ يۈز يۇيۇش سۇيۇقلۇقىنى، شۇنداقلا قۇرغاق تېرىگە ماس كېلىدىغان يۈز يۇيۇش سۇيۇقلۇقىنى ئىشلەتسە ئەڭ ياخشى بولىدۇ.

25. ياشانغانلار تېرىسىنى قانداق ئاسرىشى كېرەك

ئاپتاپقا قاقلىنىپ بېرىش ۋە ئىسسىق ئۆتۈپ كېتىشتىن ساقلىنىش كېرەك. ياشانغانلار ئادەتتە سىرتتا كۆپرەك ھەرىكەت قىلىشى، ئاپتاپقا مۇۋاپىق قاقلىنىپ بېرىشى كېرەك. بۇنداق قىلغاندا تېرىدىكى ۋىتامىن D نى كۆپەيتىپ، تېرىنىڭ ئىممۇنىتېت كۈچىنى ئاشۇرغىلى بولىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا ئىسسىق ئۆتۈپ كېتىشتىن، سوغۇق تېگىپ قېلىشتىن، شامالداپ قېلىشتىن ساقلىنىش كېرەك. شۇنىڭ بىلەن بىرگە، ھەر خىل خىمىيىلىك بۇيۇملارنىڭ تېرىنى غىدىقلىشىدىن، مىكرو ئورگانىزملارنىڭ تېرىگە تەسىر قىلىشىدىنمۇ ساقلىنىش كېرەك.

ئوزۇقلۇق تولۇقلاش كېرەك. يېڭى كۆكتات، مېۋە - چېۋە، پۇرچاق تۈرىدىكى يېمەكلىك ۋە خاسىڭ، بېلىق، تۇخۇملارنى كۆپ ئىستېمال قىلىپ بېرىش ئارقىلىق ئوزۇق-

لۇق تولۇقلاش كېرەك.

تازىلىققا دىققەت قىلىش كېرەك. ھەر كۈنى ئۇخ-لاشتىن بۇرۇن يۈز يۇيۇشقا ئادەتلىنىش، يۇيۇنغاندا ئىشقار-لىق سوپۇنلارنى ئىشلەتمەسلىك كېرەك.

مۇۋاپىق كىيىنىش كېرەك. ياشانغانلار تېمپېراتۇر-نىڭ ئۆزگىرىشىگە قاراپ مۇۋاپىق كىيىنىشى كېرەك. ئىچ كىيىملەر پاختا يىپلىق بولۇشى كېرەك.

بەدەننى دائىم ئۇۋۇلىتىپ تۇرۇش كېرەك. ياشان-غانلار دائىم بەدەننى ئۇۋۇلىتىپ تۇرۇشى كېرەك. بۇنداق قىلغاندا قاننىڭ ئايلىنىشىنى ياخشىلاپ، تېرىگە ئوزۇقلۇق يەتكۈزۈپ بەرگىلى بولىدۇ.

قېرىلىق دېغىنىڭ ئالدىنى ئېلىش كېرەك. قې-رىلىق دېغى ھۈجەيرىنىڭ فىزىئولوگىيىلىك قېرىشىنىڭ بىر خىل ئىپادىسى. تەركىبىدە ۋىتامىن E بولغان يېمەك-لىكلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلىپ بەرسە، قېرىلىق دېغىنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ. شۇڭا، ئۆسۈملۈك يېغى، ئۇماچ، پۇرچاق تۇرىدىكى يېمەكلىكلەر، يېشىل كۆكتات ۋە تۇخۇم، سۈت مەھسۇلاتلىرىنى ئىستېمال قىلىپ بېرىش. شۇنىڭ بىلەن بىر ۋاقىتتا، چېنىقىشنى كۈچەيتىش كېرەك. بۇنداق قىلغاندا قان تومۇرلارنىڭ يىگلەپ كېتىشىنىڭ ئالدىنى ئالغىلى ۋە قېرىلىق دېغىدىن ساقلانغىلى بولىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورىبېكىتى www.uyghurkitap.com

26. قول تېرىسىنى ئاسراش ئۇسۇلى

قول تېرىسىنىڭ يۇمران، سىلىق، پارقىراق، ئېلاستىك بولۇشىمۇ ئاياللار گۈزەللىكىنىڭ بىر قىسمى. شۇڭا، جىسمانىي ئەمگەك ۋە خىمىيىۋى دورىلار بىلەن ھەپىلىشىدىغان خىزمەتنى قىلغاندا، قولغا پەلەي كىيىۋېلىش ئارقىلىق قول تېرىسىنى ئاسراش ۋە قاداق چۈشۈشنىڭ ئالدىنى ئېلىش كېرەك. ئۇنىڭدىن باشقا، قولنىڭ گۈزەللىكىنى ساقلاشتا ئەڭ مۇھىمى قول تەمرەتكىسى، تېرە ياللۇغى قاتارلىقلاردىن ئېھتىيات قىلىش، قولنى داۋاملىق ئىللىق سۇدا سوپۇنلاپ يۇيۇپ تۇرۇش، يۇيۇپ بولۇپ قول ئاسراش مېيىنى سۈركىۋېلىش، ئۇۋۇلاپ بېرىش لازىم. بولۇپمۇ قىش كۈنلىرى ياكى ھاۋا سوغۇق كۈنلەردە چوقۇم شۇنداق قىلىش كېرەك.

قولنى ئۇۋۇلاپ بېرىش — قولنى ئاسراشتىكى ئۈنۈملۈك ئۇسۇل بولۇپ، قول پەي- تېرىلىرىنىڭ ئېلاستىكىلىقىنى ئاشۇرغىلى، تېرىنىڭ پارقىراقلىقىنى ساقلىغىلى بولىدۇ. بۇنىڭدا قولغا ئالدى بىلەن قول ئاسراش مېيى ياكى زەيتۇن يېغى سۈرتۈپ، قولنى بارماقلاردىن قول پەنجىسى ياكى قول دۈمبىسىگە قارىتىپ، قايتا- قايتا ئۇۋۇلاش كېرەك

بۇنى ئىككى كۈندە بىر قېتىم تەكرارلاپ بېرىش، يەنە دائىم قول بارماقلىرىنى، پەنجىسىنى ۋە بېغىشلارنى ھەرىكەتلەن-دۈرۈپ، ئۇۋۇلاپ بېرىش كېرەك. كونكرېت ئۇسۇلى مۇنداق:

(1) بېغىش ھەرىكىتى: قولنىڭ بېغىشىنى ئالدى ـ كەينىگە ھەرىكەتلەندۈرۈپ، قولنى ئىچىگە ئېگىپ قايتۇرۇپ، بۇ ھەرىكەتنى قايتا ـ قايتا تەكرارلاش.

(2) بارماق ۋە ئالىقان ھەرىكىتى: بۇنىڭدا بارماقلارنى پۈكۈپ، ئالىقاننى يىغىپ مۇشت ھالىتىگە كەلتۈرۈپ، يەنە ئالىقاننى ئېچىپ بارماقلارنى تۈزلەش، بۇ ھەرىكەتنى قايتا ـ قايتا بىر قانچە رەت تەكرارلاش كېرەك.

27. تېرە ئاسراش ۋە تېرىنى گۈزەللەشتۈرۈش

مەيلى قىزلار ياكى ئوتتۇرا ياش، ياشانغان ئاياللار بول-سۇن ھەممىسى ئۆز تېرىسىنىڭ ساغلام ھەم گۈزەل بولۇ-شىنى ئارزۇ قىلىدۇ. لېكىن كۆپلىگەن خانىم ـ قىزلارنىڭ ھۆسن گۈزەللەشتۈرۈش بىلىمىنىڭ يېتەرسىزلىكى، ئۇنىڭ ئۈستىگە بازاردىكى ھۆسن گۈزەللەشتۈرۈش بۇيۇملىرىنىڭ باھاسىنىڭ يۇقىرى ۋە بەزىلىرىنىڭ ئەكس تەسىرى بولۇش تۈپەيلىدىن، بەزى ئاياللار ھۆسن گۈزەللەشتۈرۈش ئارزۇيىغا يېتەلمەيۋاتىدۇ.

ھۆسن تۈزەش ئورۇنلىرىدا ھۆسن گۈزەللەشتۈرگەندە،

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

ئىقتىسادىي جەھەتتىن چىقىمدار بولۇپلا قالماي، يەنە ۋاقىتمۇ ئىسراپ بولىدۇ. شۇڭا، خانىم - قىزلار ئۆزىنىڭ تېرە ئالاھىدىلىكى، تېرە ئاسراش بىلىملىرىنى ئىگىلىۋالسىلا، پۇل ۋە ۋاقىت ئىسراپچىلىقىدىن ساقلىنىپ، تېرە گۈزەللەشتۈرۈش مەقسىتىگە يېتەلەيدۇ.

مايلىق تېرە: بۇنداق تېرە كۆپ ماي ئاجرىتىپ چىقىرىدۇ. تۈك تۆشۈكچىلىرى چوڭ بولۇپ، تېرە پارقىراق بولىدۇ. قۇياش نۇرى، گىرىم بۇيۇملىرىنىڭ تەسىرىگە نىسبەتەن چىدامىلىقى كۈچلۈك، لېكىن بۇنداق تېرىگە ئاسان دانىخورەك چىقىدۇ.

قۇرغاق تېرە: بۇنداق تېرىنىڭ تۈك تۆشۈكچىلىرى كىچىك بولۇپ، ماي ئاجرىتىپ چىقىرىشى ئاز، قۇرغاق بولىدۇ. ئاسان كېپەك ئۆرلەيدۇ، دانىخورەك كۆپ چىقمايدۇ، لېكىن ئاسان قورۇق چۈشىدۇ. قۇياش نۇرى ۋە گىرىم بۇيۇملىرىنىڭ تەسىرىگە نىسبەتەن چىدامىلىقى ئاجىز بولۇپ، ئاسان يالللۇغلىنىدۇ.

ئارىلاشما خۇسۇسىيەتلىك تېرە: بۇنداق تېرىدە مايلىق تېرە بىلەن قۇرغاق تېرىنىڭ خۇسۇسىيىتى بار بولۇپ، كۆپ قىسىم خانىم - قىزلارنىڭ تېرىسى ئارىلاشما خۇسۇسىيەتلىك تېرە تىپىغا كىرىدۇ. بۇنداق تېرە تىپىدىكىلەرنىڭ يۈز قىسمىنىڭ ئوتتۇرا قىسمى مايلىق، ئەتراپى قۇرغاق بولىدۇ.

ئوتتۇرا ھال تېرە: بۇنداق تېرە تىپىدىكىلەرنىڭ ئىچكى

ئاجرالمىلىرى ۋە تۈك تۆشۈكچىلىرى نورمال بولۇپ، تېرە يۇمران، سىلىق بولىدۇ. كىچىك قىزلار ۋە بوۋاقلارنىڭ تېرىسى ئادەتتە بۇ خىل تېرە تىپىغە كىرىدۇ.

سەزگۈر تېرە: بۇنداق تېرە سىرتقى مۇھىتنىڭ تەسىرىگە ئاسان ئۇچرايدۇ. ھەتتا خىمىيىۋى تالالىق كىيىم - كېچەك قاتارلىقلارنىڭ تەسىرىدە تېرە ئاسانلا يالللۇغلىنىدۇ. پەسىل ئۆزگەرگەندە ئاسانلا ھۆل تەمرەتكە ئۆرلەپ كېتىدۇ، گىرىم بۇيۇملىرى ئىشلەتسە ئاسان رېئاكسىيە قىلىدۇ.

قېرىش خاراكتېرلىك تېرە: ئەر ياكى ئايال بولۇشتىن قەتئىينەزەر، ئوتتۇرا ياشتىن كېيىن تېرە پەيدىنپەي قېرىشقا باشلايدۇ. ياش ۋاقتىدا تېرە ئاسراشقا، ئوزۇقلىنىشقا دىققەت قىلغاندا، تېرىنىڭ قېرىشىنى كېچىكتۈرگىلى بولىدۇ.

«يۈز پەردىسى» ئارقىلىق تېرە ئاسراش، بىرقەدەر ئومۇملاشقان ھەم مۇۋاپىق تېرە ئاسراش ئۇسۇلى بولۇپ، ئۇ يىرىك تېرىنى سىلىق تېرىگە، قۇرغاق تېرىنى نەمخۇش تېرىگە، زىيادە مايلىق تېرىنى سۈزۈك تېرىگە ئۆزگەرتىپلا قالماي، قورۇقنىمۇ يوقىتىدۇ. تۆۋەندىكى ئۇسۇللار خانىم - قىزلارنىڭ ئېھتىياجىغا قوللىنىشقا مۇۋاپىق كېلىدۇ.

بىر قوشۇق لىمون سۈيى بىلەن بىر تۇخۇمنىڭ ئېقىنى ئارىلاشتۇرۇپ، يۈزنى پاكىز يۇغاندىن كېيىن، يۈزگە تەكشى سۈرۈپ 20 مىنۇتتىن كېيىن، سوغۇق سۇدا يۇيۇۋەتسە، تېرە سۈزۈلۈپ ئاقىرىدۇ. بۇ مايلىق تېرىلەرگە ماس

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

كېلىدۇ (بىر ھەپتىدە بىر قېتىم سۈرسە بولىدۇ). شۇنىڭغا دىققەت قىلىش كېرەككى، يۈزنى پاكىز يۇيۇۋەتكەندىن كې-يىن سىرتقا چىقىش كېرەك. بولمىسا، مەلھەم قۇياش نۇرى بىلەن ئۇچراشسا تېرىگە رېئاكسىيە قىلىدۇ.

- بىر دانە تەرخەمەكنى ئېزىپ سۈيىنى چىقىرىپ، ئۇنىڭغا يېرىم قوشۇق لىمون سۈيى ۋە بىر تۇخۇمنىڭ ئې-قىنى ئارىلاشتۇرۇپ يۈزگە سۈرۈپ بەرسە، تېرىنى نەمخۇش قىلىش ۋە ئاقارتىش رولىنى ئوينايدۇ. بۇمۇ مايلىق تېرىگە مۇۋاپىق كېلىدۇ (ھەپتىدە بىر قېتىم ئىشلەتسە بولىدۇ).

- بىر قوشۇق ھەسەلگە بىر تۇخۇمنىڭ سېرىقى بىلەن بىر قوشۇق زەيتۇن مېيىنى ئارىلاشتۇرۇپ تېرىگە سۈرسە، تېرىنى نەمخۇش قىلىش ۋە قورۇق يوقىتىش مەقسىتىگە يەتكىلى بولىدۇ. بۇ قۇرغاق تېرىگە ماس كېلىدۇ.

- بانانىنىڭ شۆپىكىنى سويۇۋەتكەندىن كېيىن ئېزىپ، ھەر ھەپتىدە بىر قېتىمدىن يۈزگە سۈرۈپ بەرسە، قۇرغاق تېرە ۋە ئاسان رېئاكسىيە قىلىدىغان تېرىلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

- پەمىدۇرنىڭ پوستى سويۇۋېتىلگەندىن كېيىن ئې-زىپ، ھەر ھەپتىدە بىر قېتىمدىن تېرىگە سۈرۈپ بەرسە، مايلىق تېرىنى ئاقارتىپ، يۈزنى قىزارتىدۇ.

28. تېرىڭىزنى گۈزەللەشتۈرمەكچى بولسىڭىز...

ئاياللار تېرىسىنى گۈزەللەشتۈرمەكچى بولسا، سۇپەتلىك گىرىم بۇيۇملىرىنى ئىشلەتكەندىن سىرت، يەنە يېمەكلىكلەرگىمۇ ئالاھىدە دىققەت قىلىشى لازىم. چۈنكى سىرتقى ۋە ئىچكى ئامىل بىرلەشكەندىلا ئۇنۇمى تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن:

تەركىبىدە خولېستېرىن بىرقەدەر كۆپ بولغان يېمەكلىك ـ ھايۋانات مېيىنى ئىستېمال قىلىش لازىم. چۈنكى ھايۋانات مېيىنىڭ تېرىنى قوغداش رولى بار.

تەركىبىدە ئاقسىل ماددىسى مول بولغان يېمەكلىك ـ گۆش ئىستېمال قىلىش لازىم. چۈنكى گۆشنىڭ تېرىنىڭ ئېلاستىكىلىقى ۋە چىداملىقىنى ئاشۇرۇپ، تېرىنى پارقىرىتىپ، يۇمرانلاشتۇرۇش رولى بار.

تەركىبىدە ۋىتامىن C بولغان يېمەكلىك مېۋە ـ چېۋە، كۆكتاتلارنى ئىستېمال قىلىش لازىم. چۈنكى مېۋە ـ چىۋە ۋە كۆكتات، تېرە قارىداپ كېتىشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

قايناق سۇنى كۆپرەك ئىچىپ بېرىش لازىم. چۈنكى قايناق سۇ تېرە قۇرغاقلىشىشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

29. تېرە قېرىپ كېتىشنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۇسۇلى

تېتىك بولۇڭ. روھىي جەھەتتە تېتىك بولسا، نېرۋا، قان تومۇرلار تەڭپۇڭلىشىپ، تېرىنىڭ ماددا ئالمىشىشى ياخشىلىنىپ، ئۆزۈۋېلىنىش ئىلگىرى سۈرۈلىدۇ.

ياخشى تازىلىق ئادىتىنى ساقلاڭ. يۇيۇنغاندا، يۈز يۇيۇشتا ئىللىق سۇ ئىشلىتىڭ. بەك قىزىق بولسا، تېرە ئوڭاي قېرىپ كېتىدۇ؛ چاپىدىغان دورا ۋە پەرداز بۇيۇملىرىنى كۆپ ئىشلەتمەڭ، بولمىسا تېرە مۇسكۇللىرى يىگىلەپ، داغلار كۆپىيىپ كېتىدۇ.

ئىلمىي ئوزۇقلىنىڭ. يېڭى كۆكتات، مېۋىلەر تەركىبىدە ۋىتامىن C مول بولۇپ، تېرە تەركىبىدىكى سۇ مىقدارىنى ئۇنۇملۇك تەڭشەپ، تېرىنىڭ ئوزۇقلۇق بىلەن تەمىنلىنىشىگە كاپالەتلىك قىلىپ، ھەر خىل داغلارنىڭ پەيدا بولۇشى، تېرىنىڭ خالتىلىشىشىنىڭ ئۇنۇملۇك ئالدىنى ئېلىپ، تېرىنى پارقىراق ۋە ئەۋرىشىم قىلىدۇ.

يۈزىڭىزنى يېنىك ئۇۋۇلاپ بېرىڭ. بۇنداق قىلغاندا قان ئايلىنىش ئىلگىرى سۈرۈلۈپ، تېرىنىڭ ئاقلىقى ۋە ئېلاستىكىلىقىنى ساقلاپ قالغىلى بولىدۇ.

30. بويۇن تېرىڭىزنى ئاسرىماقچى بولسىڭىز

ياستۇقنى ئېگىز قويۇپ ئۇخلىماسلىق لازىم. خانىم-قىزلار ياستۇقنى بەك ئېگىز قويۇپ ئۇخلىسا، بويىنىغا ئا-سانلا قورۇق چۈشۈپ كېتىدۇ.

تېلېفون تۇرۇپكىسىنى بويىنىغا قىستۇرۇپ ئۇزاق سۆزلەشمەسلىك لازىم. كۆپلىگەن خانىم-قىزلار تېلېفون تۇرۇپكىسىنى بويىنىغا قىستۇرۇۋېلىپ سۆزلەشكەچ، ئائىلە ئىشلىرى بىلەن شۇغۇللىنىدۇ. ئۇلار بۇنداق قىلغاندا ۋا-قىتنى تېجەپ قالغىلى بولىدۇ، دەپ قارايدۇ. ئەمەلىيەتتە، بۇ خىل ئۇسۇل خاتا. چۈنكى بۇنداق قىلغاندا بويۇنغا ئاسانلا قورۇق چۈشۈپ كېتىدۇ.

سوغۇقتا بويۇننى ئوچۇق قويماسلىق لازىم. ئادەتتە بو-يۇن تېرىسى بەكمۇ يۇمران ۋە نېپىز كېلىدۇ. شۇڭا، قىش كۈنلىرى بويۇننى ھەرگىز ئوچۇق قويماسلىق لازىم.

ھەر كۈنى يۈز تېرىسىنىلا ئۇۋۇلاپ، بويۇن تېرىسىنى ئۇۋۇلاشقا ئەھمىيەت بەرمەسلىك. خانىم-قىزلار يۈز تېرى-سىنى ئاسراشقىلا ئەھمىيەت بېرىپ، بويۇن تېرىسىگە سەل قارايدۇ. ئەمەلىيەتتە بويۇن تېرىسى، يۈز تېرىسىگە ئوخشاشلا بەكمۇ مۇھىم.

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

كۆندە بويۇنغا ئەتىر چاچماسلىق لازىم. كۆپلىگەن خا-نىم- قىزلار بويىنىغا ئەتىر چېچىشقا ئادەتلەنگەن. بۇ خىل ئۇسۇل خاتا. شۇڭا، بويۇنغا چاچماي، كىيىم- كېچەكلەرگە چېچىش لازىم.

31. يۈز تېرەم بالدۇر قېرىپ كەتمىسۇن دېسىڭىز...

تۇرمۇش رىتىمىنىڭ تېز، خىزمەتنىڭ جىددىي، روھىي بېسىمنىڭ ئېغىر بولۇشى تۇپەيلىدىن، ئادەم تېرىسىمۇ قې-رىپ كېتىدۇ. ئەگەر، تۆۋەندىكى قەدەم- باسقۇچ بويىچە ھەر ھەپتىدە بىر- ئىككى قېتىم يۈز قىسمىڭىزنى ئۇۋۇلاپ بەرسىڭىز، بېسىمغا ئۇچرىغان تېرە رەتكە چۈشۈپ، ئۆزۈڭىزنى راھەت- ئازادە ھېس قىلىسىز.

1. يۈزىڭىزنى يۇيۇپ بولغاندىن كېيىن، يۈزىڭىزگە ئۇۋۇلاش مەلھىمىدىن ئازراق سۈركەيسىز. ئاندىن، ئاستىنقى ئېڭەك قىسمىدىن باشلاپ يۇقىرىغا قارىتىپ، جاۋغاينى ئۈچ قېتىم ئۇۋۇلاپ بېرىڭ.

2. ئوخشاشلا يەنە ئېڭەك قىسمىدىن يۇقىرىغا قارىتىپ، پۈتكۈل يۈز قىسمىڭىزنى كەڭرەك دائىرىدە ئۈچ قېتىم ئۇۋۇلاپ بېرىڭ.

3. كۆزنىڭ ئاستىنقى قىسمىدىن قاڭشانى بويلاپ، پېشانە تەرەپكە قارىتىپ، كەڭ دائىرە بويىچە ئۈچ قېتىم ئۇۋۇلاپ بېرىڭ.

1 ـ ، 3 ـ ئۇسۇلنى قايتا ـ قايتا تەكرارلاپ بەرسىڭىز، بۇنىڭ ئۈنۈمى تېخىمۇ ئوبدان بولىدۇ.

4. جاۋغىيىڭىزدىن پېشانىڭىزگە، بۇرنىڭىزنىڭ ئۇچىدىن پېشانىڭىزگە، يۈزىڭىزنىڭ ئوتتۇرىسىدىن سىرتقى تەرەپكە قارىتىپ، يېنىك سىلاپ بەرسىڭىز، ئۇۋۇلاش مەلھىمى تېرىڭىزگە ئاستا ـ ئاستا سىڭىپ كېتىدۇ. ئاخىرىدا، ئۇۋۇلاش مەلھىمى يۈزىڭىزدە ئىككى ـ ئۈچ مىنۇت تۇرسۇن. ئاندىن كېيىن، يۈزىڭىزنى تازىلىق قەغىزى بىلەن سۈرتىۋەتسىڭىز ياكى سۇزۇك سۇ ۋە ياكى ئىلمان سۇ بىلەن يۇيۇۋەتسىڭىزلا بولىدۇ.

32. تېرىڭىزنى تېخىمۇ ئاق بولسۇن دېسىڭىز

1. كۆندە ئەتىگەندە بىر ئىستاكان لىمون سۈيى ئىچىڭ، لىمون سۈيىنىڭ ئاشقازان ـ ئۈچەينى تازىلاش رولى بولۇپلا قالماستىن، يەنە تېرىنى ئاقارتىش ئۈنۈمىمۇ بار.

2. ئۆيدە بولغان تەقدىردىمۇ، ئۇلترا بىنەپشە نۇر ۋە

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

چىراغ يورۇقى تېرىنى مەلۇم دەرىجىدە زىيانغا ئۇچرىتىدۇ. شۇڭا، چىڭقى چۈشتە ئىمكانقەدەر سىرتقا چىقىشتىن ساقلىنىڭ.

3. ھەر كۈنى گىرىمىڭىزنى يۇيۇۋېتىڭ. يۈزىڭىزدىكى گىرىم قالدۇقلىرى بىلەن ئۇخلىماڭ.

4. ھەر كۈنى ئەڭ ياخشىسى 5 خىلدىن ئارتۇق كۆكتات يېيىشنى داۋاملاشتۇرۇڭ. قايناق سۇنى كۆپرەك ئىچىپ بېرىڭ. بۇ بەدەندىكى زەھەرلىك ماددىلارنىڭ سىرتقا چىقىرىلىشىغا پايدىلىق.

5. كەيپىياتىڭىز ياخشى بولسۇن، كەلسە - كەلمەس ئاچچىقلانماڭ. چۈنكى ناچار مىجەز ئىممۇنىتېت كۈچىڭىزنى ئاجىزلاشتۇرۇپ، ئىچكى ئاجرالمىلارنى قالايمىقانلاشتۇرىۋېتىدۇ.

6. تېرىڭىزنى تېخىمۇ ئاق بولسۇن دېسىڭىز، ئەڭ ياخشىسى كۈندۈزلۈك، كېچىلىك دەپ ئايرىلىدىغان ئاقارتقۇچى بۇيۇملارنى ئىشلىتىڭ.

7. ئۇخلاشتىن بۇرۇن بىر ئىستاكان سۈت ئىچسىڭىز، ھەم بەدەندىكى زەھەرلىك ماددىلارنىڭ سىرتقا چىقىرىلىشىغا پايدىلىق، ھەم تېرىنىڭ ئاقىرىشىغا پايدىلىق.

8. ياخشى كەيپىياتنى ساقلاش تېرىنى ئاقارتىشتىكى مۇھىم قەدەم. ھەر كۈنى، ھەر سائەت خۇشال يۈرۈڭ. ھۆسنىڭىزگە چەكسىز ئۈزلۈك بەخش ئېتەلەيسىز.

9. تېرە فىزىئولوگىيىلىك دەۋردە تۇرغاندا، ئورگانىزم ناھايىتى ھارغىن ھالەتتە تۇرىدۇ. يۈز تېرىسى سارغىيىپ تاتىرىدۇ. بۇ ۋاقىتتا، سىزنىڭ ئەڭ مۇھىم ئىشىڭىز تېرە-ڭىزنىڭ يۈكىنى يېنىكلىتىش. ئۇيىنى قىلىش سۇرۇۋالماڭ، تېرىڭىزنى يېتەرلىك ئارام ئالدۇرۇڭ.

33. يۈز تېرىڭىزنى تېخىمۇ ساغلام قىلاي دېسىڭىز...

خانىم - قىزلار يۈز تېرىسىنى تېخىمۇ ساغلام قىلماق-چى بولسا يېتەرلىك ئۇخلىشى لازىم. بۇنىڭ ئۈچۈن:

ئۇخلاشتىن بۇرۇن يۈزىنى پاكىز يۇيۇپ، يۈزدىكى گىرىم بۇيۇملىرىنى چىقىرىۋېتىش كېرەك.

ئۇخلىغاندا ياخشى روھىي كەيپىياتنى ساقلاش كېرەك.

ئۆيدە ۋاراڭ - چۇرۇڭ ئاز بولۇش لازىم.

ياستۇقنى بەك ئېگىز قويۇپ ئۇخلىماسلىق كېرەك، بولمىسا قان ئايلىنىشقا تەسىر يېتىدۇ.

ئۇخلىغاندا بىر تەرەپنى بېسىپ ئۇخلاشتىن ساقلىنىش كېرەك، بولمىسا يۈزگە ئاسان قورۇق چۈشۈپ كېتىدۇ.

ئۇخلاشتىن ئاۋۋال قېنىق دەملەنگەن چاي ئىچمەسلىك كېرەك، بولمىسا ئۇيقۇغا تەسىر يېتىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

34. قارا تېرىنى گۈزەللەشتۈرۈشتە نېمىلەرنى ئىستېمال قىلىش كېرەك

ئەگەر تېرىڭىز ئاق بولمىسا، ئىستېمال قىلىش ئىلمىنى تەتقىق قىلىپ بېقىڭ.

كىسلاتالىق يېمەكلىكلەرنى ئاز ئىستېمال قىلىش مۇتەخەسسىسلەر بولكا، ئۇن تامىقى، قىمىز، قۇرۇت، كالا گۆشى، قۇلۇلە، تۇخۇم تۈرىدىكى كىسلاتالىق يېمەكلىكلەرنى ئۈزلۈكسىز ئىستېمال قىلىشنىڭ بەدەندىكى قاننى كىسلاتالاشتۇرۇپ، قان ئايلىنىشقا تەسىر يەتكۈزۈپ، ماددا ئالماشتۇرۇشنى ناچارلاشتۇرۇۋېتىدىغانلىقىنى بايقىدى. بۇ ئەھۋاللار تېرىنىڭ يىرىك ۋە قارا بولۇپ قېلىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. شۇڭا، تېرىسى قارا كىشىلەر ئىمكانقەدەر بەدەندە ئىشقار پەيدا قىلىدىغان يېمەكلىكلەرنى، مەسىلەن: كۆكتات، مېۋە ـ چېۋە، ياڭيۇ، پۇرچاق، قەھۋە، خەيدەي قاتارلىق يېمەكلىكلەرنى كۆپرەك ئىستېمال قىلىشى كېرەك.

كۆپرەك سۇ ئىچىپ بېرىڭ. تېرە ئېلاستىكىلىقىنى يوقاتقان قارا، قوڭۇر، قۇرغاق تېرىلىك ئوتتۇرا ياش كىشىلەر، بەدەندىكى سۇ ۋە ماي ماددىسىنىڭ تەڭپۇڭلۇقىغا دىققەت قىلىش كېرەك. ئەڭ ياخشىسى يۈيۈنۈشتىن ئىلگىرى بىر

ئىستاكان ئىلمان قايناق سۇ ئىچىش ئادىتىنى يېتىلدۈرۈش كېرەك. مۇشۇنداق قىلىش تېرىنىڭ تەر ئاجرىتىپ چىقىرىشىنى، ماددا ئالماشتۇرۇشىنى زور دەرىجىدە ئىلگىرى سۈرۈپ، بەدەندىكى ھۈجەيرىلەرنى ئېھتىياجلىق سۇ بىلەن تەمىنلەپ، تېرىنىڭ گۈزەللىكىنى ئاشۇرىدۇ.

چاي سۈيىدە يۈز يۇيۇڭ. ئەگەر تېرىڭىز ئادەتتىكىدىن قارىيىپ قالسا، بۇ بەدىنىڭىزنىڭ كىسلاتالىق دەرىجىسىنىڭ ئېشىپ كېتىۋاتقانلىقىنى بىلدۈرىدۇ. بۇ ۋاقىتتا ئەڭ ياخشىسى يۈزنى يۇيۇپ بولغاندىن كېيىن، دەملەنگەن سوغۇق چاي بىلەن يۈزىڭىزنى شاپىلاقلاپ يۇيۇڭ. چاي تەركىبىدىكى يېشىل ماددا تېرە تەرىپىدىن سۈمۈرۈلۈپ، تېرىنى نېيترال تېرىگە ئايلاندۇرىدۇ. ئادەم بەدىنى كىسلاتالاشسا تېرە قارىدايدۇ، ئىشقارلاشسا ئاقىرىدۇ. چاي بىلەن يۈزنى ئاستا شاپىلاقلىغاندىن كېيىن، سۇ بىلەن قايتا يۇيۇۋېتىشنى ئۇنتۇپ قالماڭ.

ۋىتامىن A نى كۆپ ئىستېمال قىلىڭ. توخۇ ئەت، تېرىسى يىرىك، قارا كىشىلەر «مەن تۇغۇلما مۇشۇنداق، ساقايتقىلى بولمايدۇ» دەپ قارىماسلىقى كېرەك. چۈنكى، يېمەكلىك ئارقىلىق بۇ خىل تېرىلەرنى ئۆزگەرتكىلى بولىدۇ. شۇڭا، ئەگەر تېرىڭىز يىرىك بولسا، يېمەكلىكىڭىزنى ئۆزگەرتىشكە دىققەت قىلىڭ. ئىمكانقەدەر تۇزلۇق يېمەكلىكلەرنى ئازراق يەپ، مېۋىلەرنى كۆپرەك ئىستېمال قىلىڭ.

تېرىڭىزنى يۇمران قىلاي دېسىڭىز، تەركىبىدە ۋىتامىن A كۆپ بولغان كۆكتاتلارنى، قايماق، قۇرۇت، ياڭاق تالقىنى، كۇنجۇت تالقىنى قاتارلىقلارنى كۆپرەك ئىستېمال قىلىڭ.

باشقا ۋىتامىنلارنىمۇ سىناپ كۆرۈڭ. تېرىنى گۈزەل-لەشتۈرىدىغان ۋىتامىن ۋە مىنېرال ماددىلار ئىچىدە ئالاھىدە تىلغا ئېلىشقا ئەرزىيدىغىنى ۋىتامىن C ، E ۋە كالتسىي-دىن ئىبارەت.

ۋىتامىن C بىلەن ئاقسىل بەدەنگە سۈمۈرۈلگەندىن كې-يىن تېرىدىكى يىرىكلىك يوقايدۇ. ۋىتامىن C يەنە قارا پىگمېنتلارنىڭ شەكىللىنىشىنى توسىدۇ. ئەگەر شەكىللەن-گەن بولسا رەڭگىنى سۇسلاشتۇرىدۇ. قورۇق ۋە قارا داغ پەيدا بولۇشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. ئىلگىرى سېمىزلىك، ئۇزۇقلۇق ماددىسى ئېشىپ كەتكەنلىكتىن پەيدا بولىدۇ دەپ قارايتتى. ھازىر بەزى ئالىملار ئۇزۇقلۇق يېتىشمەسلىكتىن بەدەندىكى ھۈجەيرىلەرنىڭ ئىقتىدارى ئاجىزلىشىپ، ماي ماددىسى يى-غىلىپ قالىدۇ دەپ قارىماقتا. ئادەم بەدىنىدە ئاسانلا ۋىتامىن C يېتىشمەسلىك ئالامىتى كۆرۈلىدۇ. ئەگەر بەدەن كۆپ مىقداردا ۋىتامىن C نى سۈمۈرسە، سېمىزلىكنىڭ ئالدىنى ئالغىلى ۋە قېرىشنى ئاستىلاتقىلى بولىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىر ۋاقىتتا قارا داغ ۋە قورۇقلارنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بو-لىدۇ.

تەركىبىدە ۋىتامىن E بولغان يېمەكلىكلەر يېشىل يېمەكلىكلەر، گۈرۈچ ئۈندۈرمىسى، پۇرچاق تۇرى ۋە گۈرۈچ قاتارلىقلاردىن ئىبارەت. ۋىتامىن E تېرە قېرىشنىڭ ئۈنۈملۈك ئالدىنى ئالىدىغان ماددا بولۇپ، بەدەندە ۋىتامىن E نىڭ يېتىشمەسلىكى، ئاسانلا تېرىنىڭ يېرىلىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

يېشىل كۆكتاتلار ۋە بېلىق تەركىبىدە كالتسىي ماددىسى كۆپ بولۇپ، ئۇ بەدەندە رېئاكسىيە يۈز بېرىشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ، ياللۇغنى ياندۇرىدۇ، تېرىنىڭ ساغلاملىقىنى ئاشۇرىدۇ.

35. ئاپتاپتىن مۇداپىئەلىنىش مېيى ئارقىلىق تېرىنى قانداق ئاسرىغىلى بولىدۇ

ئاپتاپتىن مۇداپىئەلىنىش مېيى ئادەتتىكى مايغا ئۇلترا بىنەپشە نۇردىن مۇداپىئەلىنىش مېيىنى قوشۇش ئارقىلىق ياسىلىدۇ. ئۈنۈمى ياخشى بولغان ئاپتاپتىن مۇداپىئەلىنىش مېيى، تېرىگە چۈشكەن ئۇلترا بىنەپشە نۇرنىڭ كۆپ قىسمىنى قايتۇرۇۋېتىدۇ. يەنە بەزىلىرى يۈزگە سۈرۈلگەندىن كېيىن، ئۇلترا بىنەپشە نۇرنىڭ تېرىگە بولغان تەسىرى ۋە زەخىملەندۈرۈشىنى بەلگىلىك دەرىجىدە ئاجىزلاشتۇرىدۇ ياكى

يوقىتىدۇ.

ئاپتاپتىن مۇداپىئەلىنىش مېيىنى بىر قېتىم سۈرتسە بىر كۈن پايدىلىنىشى ناتايىن. چۈنكى كۈن نۇرىدا ئاپتاپتىن مۇداپىئەلىنىش مېيى 3 ـ 4 سائەتتىن كېيىنلا ئۆز رولىنى يوقىتىدۇ. بۇنىڭدىن سىرت، تېرىدىن تەر چىقسا ياكى تېرىگە سۇ تەگسە، ئوخشاشلا ئاپتاپتىن مۇداپىئەلىنىش مېيىنىڭ رولى يوقايدۇ. ئاپتاپتىن مۇداپىئەلىنىش ئۈنۈمىنى ئاشۇرۇش ئۈچۈن، 3 ـ 4 سائەتتىن كېيىن يەنە بىر قېتىم سۈرۈش كېرەك. ئاپتاپتىن مۇداپىئەلىنىش مېيىنى سۈرگەندىن كېيىن، يۈزگە ئاقارتىش مېيى ياكى ئۇپا سۈرۈۋالسا، ئاپتاپتىن مۇداپىئەلىنىش ئۈنۈمى تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ.

36. ئاپتاپتا كۆيگەن تېرىلەرنى قانداق پەرۋىش قىلىش كېرەك

زامانىۋى گىرىم بۇيۇملىرى ئىچىدە، ئاپتاپتىن مۇداپىئەلىنىش سۈيى، ئاپتاپتىن مۇداپىئەلىنىش مەلھىمى ۋە ئاپتاپتىن مۇداپىئەلىنىش مېيى قاتارلىقلار تېرىنى ئاپتاپنىڭ كۆيدۈرۈپ زەخىملەندۈرۈشىدىن ساقلايدۇ. لېكىن تېرىنى ئاپتاپتىن مۇداپىئەلەيدىغان بۇ گىرىم بۇيۇملىرى، بەزىدە ئاغرىقنى پەسەيتىش دورىلىرىغا ئوخشاش بەلگىلىك ۋاقىت

ئۆتكەندىن كېيىن ئۆز رولىنى يوقىتىدۇ. بۇنىڭغا باشقا ھەر خىل ئامىللار قوشۇلسا، ياز پەسلىنىڭ تومۇز ئىسسىق كۈنلىرىدە، تېرىنىڭ ئاپتاپتا كۆيۈپ زەخىملىنىش ئېھتىماللىقى يەنىلا مەۋجۇت بولىدۇ. بۇنداق ئەھۋالغا يولۇققاندا، تېرىنى چوقۇم ۋاقتىدا ئاسراش كېرەك. ئاخشىمى، كۆيۈپ زەخىملەنگەن تېرە ھەم قىزىرىپ، ھەم ئىششىپ كەتكەندە قىلىشقا تېگىشلىك بىرىنچى ئىش شۇكى، گىرىم سۈيىگە چىلانغان دورا پاختىسىنى يۈزگە قويۇپ، تېرىنى سوۋۇتۇش ئارقىلىق ئاستا ـ ئاستا نورمال ھالەتكە كەلتۈرۈش. لېكىن دەرھال ئۇنۇمىنى كۆرۈشكە ئالدىراپ كەتمەسلىك كېرەك. مۇشۇ تەرىقىدە تېرىنى 2 ـ 3 كۈن پەرۋىش قىلغاندىن كېيىنلا، تېرىدىكى قىزىللىق ۋە ئىششىق يانىدۇ، ئاندىن تېرىنى ئىنچىكىلىك بىلەن ئوۋۇلاش كېرەك. ئوۋۇلىغاندا سۈتسىمان يۇمشاق مايلارنى ئىشلىتىش لازىم. ئوۋۇلاش ئۇنۇمىنىڭ تەكشى داۋاملىشىشى ئۈچۈن، تېرىنى ئوۋۇلاپ بولغاندىن كېيىن، تېرىنى ئاسرايدىغان سۈتسىمان مەلھەم ياكى گىرىم سۈيى سۈرۈۋېلىش كېرەك. گىرىم سۈيى تېرىنى سوۋۇتۇشتىن سىرت، يەنە ئۆزىنى باشقۇرىدىغان نېرۋىلارنىڭ تەڭشەش پائالىيىتىگە ياردەملىشىدۇ. بۇنىڭدىن باشقا، سۈت بىلەن سۇنى ئارىلاشتۇرۇپ، پاختىنى تەگكۈزۈپ تېرىگە سۈركىسە، ئاغرىقنى پەسەيتكىلى بولىدۇ. ئاپتاپتا ئېغىر

دەرىجىدە كۆپگەنلەر دوختۇرغا كۆرسىتىپ داۋالىنىشى كې-
رەك.

37. تېرە ئاسراشتىكى 1 ـ قەدەم

تېرىڭىزنى قاشتېشىدەك سۈزۈك بولسۇن دېسىڭىز، ئاۋۋال تېرە ئاسراشنىڭ بىرىنچى قەدىمىنى، يەنى يۈزنى قانداق يۇيۇشنى بىلىشىڭىز كېرەك.

يۈزنى كۈندە ئۈچ قېتىم يۇيۇش كېرەك. كۆپىنچە ئا-ياللار ئەتىگەندە ۋە كەچتىلا يۈز يۇيۇپ، چۈشتە يۈزىنى يۇ-مايدۇ. بۇ تېرە ئاسراشقا پايدىسىز. ئۇنىڭدىن باشقا بازار ئاي-لىنىپ ياكى بىرەر ئىش بىلەن سىرتقا چىقىپ قايتىپ كەلگەندە، چوقۇم يۈزنى يۇيۇش لازىم. توغرا يۈز يۇيۇش ئۇ-سۇلى تۆۋەندىكىدەك بولىدۇ:

ئاۋۋال يۈزنى، يۈز تازىلاش سۇيۇقلۇقى بىلەن يۇيۇش، ئاندىن سوپۇن بىلەن پاكىز يۇيۇش كېرەك. چۈنكى، يۈز تا-زىلاش سۇيۇقلۇقى يۈزدىكى چاڭ ـ توزان ۋە كىرلەرنى مەلۇم دەرىجىدە تازىلىسىمۇ، ئۇنىڭ تەركىبىدىكى مىنېرال ماددىلار يۈزدە قېپقالسا، ئاستا ـ ئاستا تېرىنى قارايتىۋېتىدۇ. شۇڭا، يۈز تازىلاش سۇيۇقلۇقىنى ئىشلىتىپ بولغاندىن كېيىن چوقۇم سوپۇن بىلەن پاكىز يۇيۇۋېتىش لازىم.3

سۇنىڭ تېمپېراتۇرىسى، يۈزنىڭ تېمپېراتۇرىسى بىلەن

ئوخشاش بولۇشى كېرەك. چۈنكى، سۇ بەك سوغۇق بولۇپ كەتسە يۈزدىكى كىرنى پاكىز تازىلىغىلى بولمايدۇ. بەك قىزىق بولۇپ كەتسە، يۈزگە ئاسان قورۇق چۈشۈرۈۋېتىدۇ.

سوپۇن ئىشلەتكەندە ئۇنى يۈزگە بىۋاسىتە سۈركىمەستىن، لۆڭگە ياكى داكىغا سۈركەپ ماغزىپىنى چىقارغاندىن كېيىن يۈزنى ئاستا سۈرتۈش كېرەك. يۈز يۇغاندا سۇنى چوقۇم كۆپرەك ئىشلىتىپ، يۈزدىكى سوپۇن قالدۇقىنى پۈتۈنلەي چىقىرىۋېتىش لازىم. ئۇنداق بولمىغاندا، سوپۇندىكى ئىشقارلىق تەركىب يۈز تېرىسىگە زىيان يەتكۈزىدۇ.

يۇقىرىقى تەرتىپ بويىچە يۈزنى يۇيۇپ بولغاندىن كېيىن، يۈزنى سوغۇق سۇ بىلەن شاپىلاقلاپ بېرىش لازىم.

ئەگەر شارائىت يار بەرسە، ئەڭ ئاخىرىدا ئىلمان سۇ ۋە ئازراق ئىسسىق سۇ تەييارلاپ، ئۈچ قېتىمدىن ئالماشتۇرۇپ شاپىلاقلاپ يۇسا، ئىككى خىل سۇنىڭ تېمپېراتۇرا پەرقى ئارقىلىق يۈز تېرىسى غىدىقلىنىپ، قان ئايلىنىش ياخشىلىنىدۇ. بۇ تەرتىپ ئاياغلاشقاندىن كېيىن سوغۇق سۇ بىلەن بىر قېتىم يۇيۇۋەتسە بولىدۇ.

38. مەڭزى قىزىل تۇرۇشنىڭ سىرى

مەڭزىڭىزنىڭ قىزىللىقىنى ساقلاپ قالاي دېسىڭىز، تۆۋەندىكى ئۇسۇللارنى سىناپ كۆرۈڭ:

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

1) گۆش تۇرىدىكى يېمەكلىكلەر بىلەن ئۆسۈملۈك تۇرىدىكى يېمەكلىكلەرنى ئۆزئارا ماسلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلىش، تاماق تاللاشقا بولمايدۇ.

2) تەركىبىدە تۆمۈر ماددىسى مول بولغان يېمەكلىكلەرنى ۋە ئاسان ھەزىم بولىدىغان يېمەكلىكلەرنى، مەسىلەن: ھايۋانلارنىڭ جىگىرى، كالا گۆشى، بېلىق، راك، خېيدەي، بىنەپشە سەي، قارا مۆئېر، پەمىدۇر، دادۇر، شاپتۇل، بانان، چىلان ئۈزۈمى، پالەك ئۆمىچى قاتارلىقلارنى كۆپ ئىستېمال قىلىش.

3) قېنىق چاينى كۆپ ئىچمەڭ. چاي تەركىبىدىكى تاننىك كىسلاتا بەدەننىڭ تۆمۈرنى سۈمۈرۈشىگە توسقۇنلۇق قىلىدۇ. تاماقتىن كېيىن بەزى مېۋىلەرنى، مەسىلەن: ئاپېلسىن تۈرىدىكىلەرنى ئىستېمال قىلغاندا، ئاشقازان، ئۈچەينىڭ تۆمۈرنى سۈمۈرۈشىگە ياردەم بېرىدۇ.

4) سەي قورۇغاندا ئەڭ ياخشىسى تۆمۈر قازان ئىشلىتىڭ.

39. تېرىنى يۇمرانلاشتۇرۇشنىڭ سىرى

تېرىنىڭ ئاق ۋە يۇمران بولۇشى ئاياللارنىڭ ئارزۇسى. ئادەتتە تېرە بۇلغانغان ماددىلار بىلەن ئۇچرىشىپ، كېسەللىك

مىكرو ئورگانىزملىرىنىڭ تەھدىتىگە ئۇچراپ تۈرىدىغانلىقى ئۈچۈن، تېرىنى ئاق ۋە يۇمران ساقلاش ئارزۇسىنى ئىشقا ئاشۇرماق تەس. لېكىن، ئالىملار يېقىندا پۇتنىڭ ئاستىنقى قىسمىدىكى بىر قىسىم پەللىلەر غىدىقلاپ بېرىلسا، تېرىنى يۇمران قىلىش رولىنى ئوينايدىغانلىقىنى بايقىغان. چۈنكى، ئادەمنىڭ پۇتىنىڭ ئاستىدا ئىچكى ئەزالارنىڭ ئىقتىدارى بىلەن مۇناسىۋەتلىك پەللىلەر بولۇپ، ئۇلار دائىم غىدىقلاپ بېرىلسە، ئىچكى ئەزالارنىڭ ئىقتىدارىنى ياخشىلاپ ۋە كۈ- چەيتىپ، ئىچكى ئاجراتمىلارنى تەڭشەپ، ئورگانىزمنىڭ ئىچكى قىسمىدىكى تەڭپۇڭلۇقنى ساقلىغىلى بولىدىكەن. شۇڭا، پۇتنىڭ ئاستىدىكى پەللىلەر غىدىقلاپ بېرىلسە، ئور- گانىزمدىكى ئەزالارنىڭ ئىقتىدارىنى نورمال جارى قىلدۇرۇپ، تېرە پىگمېنتىنىڭ ھەددىدىن زىيادە چۆكۈشىنىڭ ئالدىنى ئېلىپ، تېرىنى يۇمران، پارقىراق قىلغىلى بولىدۇ. تۆۋەندە بۇنىڭغا دائىر بىرقانچە ئاددىي ئۇسۇلنى تونۇشتۇرىمىز:

1) ئىمكانىيەت بولسا، شېغىل تاشلىق يولدا يالاڭ ئاياغ مېڭىپ بېرىش كېرەك.

2) ھەر كۈنى ئۇخلاشتىن بۇرۇن پۇتنى ئىسسىق سۇغا چىلاپ، ئاندىن تاپاننىڭ ئوتتۇرىسىنى تاش بىلەن غىدىقلاپ بېرىش لازىم. بۇ زۇكامنىڭ ئالدىنى ئېلىش ۋە پۇتنى ساغلاملاشتۇرۇش رولىنى ئوينايدۇ.

پۇتنى ئىسسىق سۇغا چىلاپ بولغاندىن كېيىن، يەنە پۇتنىڭ ئاستىدىكى پەللىلەرنى ئۇۋۇلاش ياكى قول بىلەن ئۇرۇپ بېرىش كېرەك. ئالدى بىلەن ئوڭ قولنىڭ ئالقىنى بىلەن سول پۇتنىڭ تاپىنىنىڭ ئوتتۇرىسىنى، يەنى يۈگچۈەن پەللىسى (تاپاننىڭ ئالدىنقى 1 / 3 قىسمىنىڭ مەركىزىدىكى ئويمانلىقتا) نى تېز سۈرئەتتە ئۇۋۇلاپ بېرىش. ئاندىن سول قول بىلەن ئوڭ پۇتنىڭ تاپىنىنىڭ ئوتتۇرىسىنى تېز سۈرئەتتە تاكى شۇ يەر قىزىغىچە ئۇۋۇلاش لازىم. ئاندىن ھەرقايسى بارماقلارنى ئۇۋۇلاش، بولۇپمۇ سەنماۋ پەللىسىنى، يەنى چوڭ بارماقنىڭ ئىككىنچى بوغۇمىنىڭ تۆك ئۈنگەن يېرىنى كۆپرەك ئۇۋۇلاش لازىم. ھەر بىر بارماقنى 30 قېتىم ئۇۋۇلاپ بولغاندىن كېيىن، سەنماۋ پەللىسىنى 3 ~ 5 قېتىم كۈچەپ بېسىش كېرەك.

ئۇنىڭدىن باشقا، پۇتنىڭ ئاستىدىكى پەللىلەر ئۇۋۇلاپ بېرىلسە، ئۇيقۇنى ياخشىلىغىلى، باش ئاغرىش، يۇقىرى قان بېسىم، زۇكام ۋە بويۇن ئومۇرتقىسى كېسەللىكىنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ. شۇڭا، كۈتۈنۈش ۋە سالامەتلىكنى ئاسراش ئۈچۈن بولسىمۇ پۇتنى ئۇۋۇلاشقا ئەھمىيەت بېرىش لازىم.

40. تېرىنى كۆركەملەشتۈرۈش ۋە ئاسراش

ئاپتاپتا ئۇزۇن تۇرۇپ كەتسە، تېرىنىڭ قارا پىگمېنتى كۆپىيىپ كېتىدۇ. ئاپتاپ كۆرگەنسېرى تېرە قارىداپ كېتىدۇ. تېرىنى ئاق، يۇمران ساقلاش ئۈچۈن ئاپتاپتىن ساقلىنىش كېرەك. ئەمما بۇ چارە ئىشەنچلىك بولۇشى لازىم. ئادەتتە يۇزىڭىز ئاپتاپتا ئېچىشىپ ئاغرىغاندەك بولسا، ئۇ چاغدا كېچىككەن بولىسىز. چۈنكى ئاپتاپتا كۆيۈش سەۋەبىدىن ئاغرىشنىڭ سىگنالى چوڭ مېڭىگە يەتتە - سەككىز سائەتتە ئاران يەتكۈزۈلىدۇ. ئەگەر سىز ئاپتاپتا تۇرۇشتىن ئىلگىرى ياكى ئاپتاپتا تۇرۇش جەريانىدا ھەر تۆت سائەتتە بىر قېتىم 0.5 گرام ئاسپىرىن ئىچسىڭىز، قايناق سۇنى كۆپرەك ئىچىپ، كۇنلۇك تۇتۇپ ياكى شىلەپە كىيىۋالسىڭىز، شارائىتى بارلار ئازراق نۇر توسۇش مېيى، مەسىلەن: 5% ئامىنتېبېنزوي كىسلاتاسى ئارىلاشتۇرۇلغان يۇغۇچى رېئاكتىپى، ئۇكىتلوكىسى مەلھىمى ياكى 10% سالون مەلھىمى ۋە ياكى 5% كوينىن مەلھىمى سۇركۇۋالسا ئۈنۈمى ياخشى بولىدۇ. تاۋارلاشقان ئاپتاپتىن ساقلىنىش مەلھەملىرىنى ھەرگىز ئىشلەتمەسلىك لازىم. بولۇپمۇ ئانلىق ھورمونى بار مەلھەم ۋە گىرىم بۇيۇملىرىنى ئىشلەتمەسلىك كېرەك. دورا

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

سۈركەش بىلەن بىرگە ۋىتامىن «C» بىلەن «B_2» نى ئىچ-سىمۇ بولىدۇ. ئادەتتە سۈت، پۇرچاقتىن ياسالغان يېمەك-لىكلەر، ئورۇق گۆش، بېلىق، ھايۋان مېڭىسى، سەۋزە، دولانا ۋە يېڭى كۆكتاتلارنى كۆپ يېيىش كېرەك. يۇقىرىقى ئۇسۇل تېرىنى ئاق، يۇمران ساقلاشقا پايدىلىق.

41. دورا بىلەن يۇيۇنۇش تېرىنى ئاسراشقا پايدىلىق

بۈگۈنكى كۈندە، كىشىلەر ھەر خىل تېرىنى ئاسراش بۇيۇملىرى بىلەن تېرىسىنى ئاسرىماقتا. بىراق تېرە ئاسراش بۇيۇملىرىنىڭ ئىشەنچلىك ياكى ئىشەنچلىك ئەمەسلىكىدىن ئەنسىرىشىدۇ. دورا بىلەن يۇيۇنغاندا بەدەننى گۈزەللەشتۈرۈپلا قالماستىن، بەلكى يەنە تېرە ئاسراش بۇيۇملىرىنىڭ ئەكس تەسىرىنى يوقىتىدۇ.

1. ئۈجمە يوپۇرمىقى سۈيىدە يۇيۇنۇش: قىرو باسقان ئۈجمە يوپۇرمىقىنىڭ تەبىئىتى قۇرۇق سوغۇق بولۇپ، قىزىتما قايتۇرۇش، كۆزنى روشەنلەشتۈرۈش رولى بار. قۇرۇق ئۈجمە يوپۇرمىقىدىن 100 گرام ئېلىپ، ئۇنى سۇدا 10 ــ 15 مىنۇت قاينىتىپ، ئىلمان بولغاندىن كېيىن يۇيۇنسا، بولۇپمۇ تېرىسى يىرىك كىشىلەر بۇنداق قىلغاندا بەدەن

تېرىسى سىلىقلىشىپ يۇمشايدۇ.

2. يالپۇز سۇيىدە يۇيۇنۇش: يالپۇزدىن 50 گرام ئېلىپ سۇدا قاينىتىپ سوۋۇغاندىن كېيىن يۇيۇنسا، بولۇپمۇ ياز كۈنلىرى بۇنىڭدا كۆپ يۇيۇنۇپ بەرسە، ئىسسىقلىق چىقىش قاتارلىق تېرە كېسەللىكىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. بۇنىڭدىن باشقا ئۇ بەدەننى سالقىنلىتىپ، بەدەن قىچىشىشنى توختىتىدۇ.

3. جۇخار گۈلى سۇيىدە يۇيۇنۇش: يېڭى جۇخار گۈلىدىن 500 ـ 800 گرام ئېلىپ، سۇدا قاينىتىپ، ئىلمان بولغاندا يۇيۇنۇپ بەرسە، باش قېيىش، كۆز تورلىشىش قاتارلىق كېسەللىك ئالامەتلىرىنىڭ ئالدىنى ئېلىپ، تېرىنى يۇمرانلاشتۇرىدۇ ھەم ئاقارتىدۇ.

4. گېگىن يىلتىزى سۇيىدە يۇيۇنۇش: ئوتتۇرا ياش، ياشانغان ۋە تېرىسى قارامتۇل كەلگەن كىشىلەر گېگىن يىلتىزىدىن 50 ـ 100 گرام ئېلىپ سۇدا قاينىتىپ يۇيۇنۇپ بەرسە، باش ئاغرىقىنى توختىتىش، قان بېسىمىنى چۈشۈرۈش رولىنى ئوينايدۇ.

5. چوڭ خوخا تىكەنلىك چاتقىلى سۇيىدە يۇيۇنۇش: چوڭ خوخا تىكەن بىر خىل مۇرەككەپ گۈللۈكلەر ئائىلە ئۆسۈملۈكى بولۇپ، ئۇ قان توختىتىش رولىغا ئىگە. ئۇنى سۇدا يېرىم سائەت قاينىتىپ، ئاندىن سۈزۈپ، سۇيى سوۋۇ-

www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇر كىتاب تورى

غاندىن كېيىن يۇيۇنۇپ بەرسە، تېرىنىڭ ئېلاستىكىلىقىنى كۈچەيتىدۇ. بولۇپمۇ بەزى تۇغۇتلۇق ئاياللار ئۇنىڭغا توشقان ئوتى، تۇخۇمەكنى قوشۇپ مەقئەتنى يۇيۇپ بەرسە، ئۇنۇمى ياخشى بولىدۇ ھەم گېمورروي، مەقئەت يېرىلىش قاتارلىق كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

II تېرە ئاسراش ۋە ھۆسن گۈزەللەشتۈرۈشتە بىلىۋېلىشقا تېگىشلىك ئىشلار

1. ھۆسن تۈزەش ھەققىدە بىلىملەر

1. گىرىم بۇيۇملىرىنى خالىغانچە ئىشلەتمەسلىك كېرەك. قىزلار ئاپائىلارنىڭ يۈز مايلىرىنى ئوغرىلاپ ئىشلەتكەن ۋاقىتىڭلار بولغانمۇ؟ مەن ھازىر تەمكىنلىك بىلەن سىلەرگە شۇنى ئېيتماقچىمەنكى، چوقۇم ئۆز تېرىسىگە ماس كېلىدىغان گىرىم بۇيۇملىرىنى ئىشلىتىش كېرەك. «مۇشۇ بىرلا قېتىمغۇ» دەپ سەل قاراشقا قەتئىي بولمايدۇ. چوڭلار ئىشلىتىدىغان گىرىم بۇيۇملىرى تەركىبىدە ئوزۇقلۇق، ئاقارتقۇچى، قورۇق يوقاتقۇچى ماددىلار بار. شۇڭا، بۇلار ياشلارغا نىسبەتەن كېيىنكى ۋاقىتلاردا تېرىسىدە سەپكۈن، قورۇقلارنى پەيدا قىلغۇچى سەۋەب بولۇپ قېلىشى مۇمكىن.

2. تېرە ئاستى توقۇلمىلىرىنى بەك چوڭقۇر كېسىپ قوش قاپاق چىقارماسلىق كېرەك. قوش قاپاق چىقىرىش ھۆسن تۈزەش ئۇسۇللىرىنىڭ بىرى. ئەمما، بۇ خىل ئوپېراتسىيىنىڭ ھەرقانداق ياپما قاپاق كىشىلەرگە

www.uyghurkitap.com

ماس كېلىشى ناتايىن. ئەگەر سىز قوش قاپاق چىقارماقچى بولسىڭىز، ئالدى بىلەن ئۆزىڭىزنىڭ يۈز شەكلى ۋە كۆز شەكلىڭىزنى ئويلىشىڭ. چاسا يۈز ياكى يۈزنىڭ يۇقىرىسى تار، ئاستى كەڭ كەلگەن كىشىلەر قوش قاپاق قىلسا، يۈزى تېخىمۇ چوڭ كۆرۈنۈپ قالىدۇ. نەتىجىدە بۇرۇنقىدىنمۇ سەت كۆرۈنىدۇ. ئىككى كۆزنىڭ ئارىلىقى يىراقراق كىشىلەر قوش قاپاق چىقارماقچى بولسا، ئارىلىقى تېخىمۇ يىراق كۆرۈنىدۇ. ئۆي كۆز كىشىلەر قوش قاپاق چىقارسا كۆز قارىچۇقى تې- خىمۇ پۆلتىيىپ چىققاندەك كۆرۈنىدۇ. پېشانىسى تار، ئې- گىزكى تۆز كىشىلەرگىمۇ قوش قاپاق چىقىرىش ماس كەل- مەيدۇ. گازىر كۆز، گازىر يۈز ياكى سوزۇنچاق يۈزلۈك كى- شىلەر قوش قاپاق چىقارسا بولىدۇ. شۇڭا، يۈز شەكلى بىلەن كۆز شەكلىنى ئەستايىدىل ئويلىنىش كېرەك. بىراق، قاپىقى بىر ئاز قېلىن، كۆزىنىڭ تېرە ئاستى توقۇلمىسى زىيادە كۆپ كىشىلەرگە نىسبەتەن، قوش قاپاق چىقىرىش ھەر- گىزمۇ مۇۋاپىق كەلمەيدۇ.

3. يۈزنى ئىسسىق سۇدا يۇسا ئاسان قورۇق پەيدا بولىدۇ. گۈزەللىكنىڭ سىرى — يۈز يۇيۇشتا دېيىشكىمۇ بولىدۇ. يۈز يۇيۇشتا ياخشى ئۈنۈمگە ئېرىشىش- ئېرىشەل- مەسلىك سۇ تېمپېراتۇرىسى بىلەن بىۋاسىتە مۇناسىۋەتلىك. ئەڭ مۇۋاپىق سۇ تېمپېراتۇرىسى تېرە تېمپېراتۇرىسى بىلەن

ماس كەلگەن (30C⁰ ئەتراپىدا) بولىدۇ. چۈنكى، سۇ بەك سوغۇق بولسا سوپۇن ئېرىمەيدۇ. بەك ئىسسىق بولۇپ كەتسە، تېرىنىڭ ماي تەركىبى ۋە سۇ تەركىبى ئازلاپ، تېرىنى يېرىكلەشتۈرۈپ ئاسان قورۇق پەيدا قىلىپ قويىدۇ.

4. كەيپىياتى ناچار ۋاقىتتا تېخىمۇ ئوچۇق رەڭلىك لەۋ سۈرۈخ سۈركەش كېرەك. ئاياللار خىزمەتتە يا ئۇنداق ـ يا مۇنداق بېسىمدىن خالىي بولالمايدۇ، ئەلۋەتتە. بۇنداق بېسىمنى تۈگىتىش ئىنتايىن مۇھىم. گىرىم قىلىشمۇ كەيپىياتنى تەڭشەشنىڭ ياخشى ئامالى. كەيپىيات ئىنتايىن چۈشكۈن ۋاقىتتا، ئوچۇق رەڭلىك گىرىم بۇيۇملىرىنى ئىشلەتسە، كىشىلەرگە خۇشخۇي، جۇشقۇن كۆرۈنگىلى بولىدۇ. كەيپىياتىڭىزنى ياخشىلىماقچى، جەلپ قىلىش كۈچىنى تېخىمۇ ئاشۇرماقچى بولسىڭىز، ئوچۇق رەڭلىك لەۋ سۈرۈخنى سۈركەپ سىناپ كۆرۈڭ. چاچ پاسونىڭىزنى ئۆزگەرتىپ، ماسلاشتۇرۇپ گىرىم قىلسىڭىز ئۈنۈمى تېخىمۇ كۆرۈنەرلىك بولىدۇ. شۇنداق بولغانكەن، نېمىشقا ئۆز خۇشاللىقىڭىز ئۈچۈن سىناپ كۆرمەيسىز؟!

5. دانىخورەك چىققاندا، يۈزنى ئوبدان يۇيۇپ بېرىش كېرەك. دانىخورەكنىڭ چىقىشى ۋە يامانلىشىپ كېتىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۈچۈن ئەڭ مۇھىمى يۈز يۇيۇش ئارقىلىق تېرىنىڭ پاكىزلىقىنى ساقلاش كېرەك. مەيىنەت

قول ۋە تىرناق دانىخورەككە تېگىپ كەتسە، تېخىمۇ ئەدەپ كېتىدۇ. بۇنداق ۋاقىتلاردا ئۆزىڭىزنى ئازادە تۇتۇڭ، جىددىيلەشمەڭ، ھەرگىزمۇ كېچىنى ئۇيقۇسىز ئۆتكۈزمەڭ، بۇ ئەڭ مۇھىم. گىرىم قىلىشنىمۇ ئادەتتىكى ۋاقىتلاردىكىدىن ئازايتىڭ. يېمەكلىككىمۇ دىققەت قىلىپ تەركىبىدە ۋىتامىن كۆپ بولغان يېمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلىڭ. ئۇنىڭدىن باشقا تاتلىق يېمەكلىكلەرنىمۇ ئازراق ئىستېمال قىلىشنى ئۇنتۇپ قالماڭ.

6. لەۋ سۇرۇخنى يۈزگە سۈركىسە سەپكۈن پەيدا بولىدۇ. بۇ نۇقتىغا نۇرغۇن قىزلار دائىم سەل قارايدۇ. بەزى كىشىلەر سىرتلاردا گىرىمنى تۈزەشتۈرگەندە، بىردەملىك قولايلىقنى دەپ لەۋ سۇرۇخنى بارماق ئۇچىغىلا تەگكۈزۈپ مەڭزىگە سۈركىۋالىدۇ. بۇ نېمىدېگەن خەتەرلىك، نېمىدېگەن ئەقىلسىزلىق! گەرچە مەڭز بىلەن لەۋ ئوخشاشلا يۈز قىسمىدا بولسىمۇ، ئۇلاردىكى ھۈجەيرىلەرنىڭ ئوخشاشمايدىغانلىقىنى بىلىشىڭىز كېرەك. ماي تەركىبى يۇقىرى بولغان لەۋ سۇرۇخنى يۈزگە سۈركەش سەپكۈننى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

7. قورۇق ۋە قارا داغنى يوقاتقىلى بولىدۇ. ئەگەر قورۇق ۋە قارا داغ بولسا، ھەرقانداق گۈزەل چىرايمۇ قېرىدەك كۆرۈنىدۇ. بەزى كىشىلەر قارا داغ ۋە قورۇقلارنى يۈزگە

سىرتتىن دورا ئىشلىتىش ئارقىلىق يوقاتقىلى بولمايدۇ دەپ گۇمانلىنىمىز. ئەمەلىيەتتە نۇرغۇن كىشىلەر بالا ھەمرىيىدىن ئاجرىتىۋېلىنغان كوللاگېن ۋە ۋىتامىن E نى سۈركەش ئارقىلىق يۈزدىكى داغ ۋە قورۇقنى يوقاتقان.

8. ساڭگىلاپ قالغان ئەمچەكنى سۇ پۈركەش ئارقىلىق ئەسلىگە كەلتۈرگىلى بولىدۇ. پۈركۈلگەن سۇنىڭ ئۈۋۈلاش ئۈنۈمى بولىدۇ. ئەمچىكى ساڭگىلاپ قالغان ئاياللار، ئەمچەك ئەتراپىغا ئايلاندۇرۇپ سۇ پۈركۈسە بولىدۇ. بولۇپمۇ سوغۇق سۇ بىلەن ئىسسىق سۇنى نۆۋەتلەشتۈرۈپ كۈچ بىلەن پۈركىگەندە ئۈنۈمى تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ. بۇ ئۇسۇل يازدا تېخىمۇ قولايلىق بولىدۇ.

9. بانداژ كىيگەننىڭ ھۆسن تۈزەشكە پايدىسى بار. لىپتىك ۋە بانداژ بەدەننى چىڭ قىسىپ تۇرىدىغان بولغاچقا، نۇرغۇنلىغان كىشىلەر كىيىشنى ئانچە ياخشى كۆرمەيدۇ. بىراق، بەدەن شەكلى ئاسانلا ئۆزگىرىشكە قاراپ ماڭغان 30 ياشتىن يۇقىرى ئاياللارمۇ بانداژ ئىشلىتىش لازىم. بەدەنگە لىق كەلگەن يوپكىنى كىيگىنىڭىزدە، بېلىڭىزنىڭ ئىنچىكىلىكىنى ساقلاپ قالالايسىز. ئەكسىچە، داڭىم بېلى كەڭرەك يوپكا كىيسىڭىز، بېلىڭىز كۈندىن - كۈنگە توملىشىپ كېتىدۇ.

10. گىرىم چىقىپ كېتىشنىڭ ئالدىنى ئېلىشنىڭ

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

سىرى. بەزى كىشىلەرنىڭ مەيلى ياز ياكى قىش بولسۇن، تەرلەش سەۋەبىدىن قىلغان گىرىملىرى بۇزۇلۇپ كېتىدۇ. بۇنداق ئادەملەر ئۇپىنى ئازراق، مايلىق ئۇپىنى كۆپرەك سۈركەپ، ئارتۇق ئۇپىنى چوتكىلاپ چىقىرىۋېتىشى كېرەك. يازدا ئاسان تەرلىسىڭىز، يېنىڭىزدا بولۇت، قەغەز ئېلىۋېلىپ تەرنى ۋاقتىدا سۈرتۈپ تۇرۇڭ.

11. شەرقلىقلەرگە ماس كېلىدىغان ئەتىر. كىشىلەر ئىلگىرى ئىشلىتىدىغان ئەتىرلەر نەم ھاۋا بىلەن ئۇچراشقاندا ئۇكسىدلىنىپ قالاتتى، ئۇنۇملۇك ۋاقتى ئىككى سائەتتىن ئېشىپ كەتمەيتتى. بۇ خىل مەسىلىنى ھەل قىلىش ئۈچۈن ئۇپىلىق ئەتىر ئىجاد قىلىندى. ئۇنى تەرلىگەندە ياكى يۇيۇنغاندىن كېيىن بەدەنگە سۈركىسە، كىشىنى بىر خىل سالقىن ھېسسىياتقا ئىگە قىلىپلا قالماستىن، بەلكى پۇرىقىمۇ ئازاقىچە يوقاپ كەتمەيدۇ. بۇ نۆۋەتتىكى ئەڭ يېڭى گىرىم بۇيۇملىرىنىڭ بىرى ھېسابلىنىدۇ.

2. يۈزنى قانداق يۇيۇش ھۆسن تۈزەشكە پايدىلىق

يۇمران، قىزىل، پارقىراق ۋە ئېلاستىكىلىققا باي يۈز تېرىسى ياشلىق ۋە بەدەن گۈزەللىكىنىڭ سىمۋولى.

ياپونىيىنىڭ ھۆسن تۈزەش مۇتەخەسسىسى فەنتىيەن بىر خىل يۈز يۇيۇش ئۇسۇلىنى ئوتتۇرىغا قويغان. بۇ خىل ئۇسۇل بىلەن يۈز يۇغاندا تېرىنىڭ قېرىش جەريانىنى ئاستىلاتقىلى، يۈز تېرىسىنىڭ يۇمرانلىقىنى ساقلاپ قالغىلى بولىدىكەن.

يۈز يۇغاندا سوپۇن ئىشلەتمەسلىك ياكى ئاز ئىشلىتىش، سوغۇق سۇ بىلەن ئىسسىق سۇنى ئالماشتۇرۇپ يۇيۇش كېرەك. شۇنداق قىلغاندا تېرىنىڭ پاكىزلىقىنى ۋە ساغلاملىقىنى ساقلاپ قالغىلى بولىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىللە تۆۋەندىن يۇقىرىغا يۇسا، قان ئايلىنىش رىتىمى بۇزۇلمايدۇ. چۈنكى، يەرنىڭ تارتىش كۈچى تېرىمىزنى تۆۋەنگە تارتىپ تۇرغاچقا، يۈزدە ئىنچىكە قورۇقلار پەيدا بولىدۇ ۋە تېرە بوشاپ كېتىدۇ.

يۈزنى يۇغاندا چوقۇم ئاۋايلاپ، سىلىق يۇيۇش لازىم. بەك كۈچەپ يۇسا تېرە توقۇلمىلىرىغا تەسىر يېتىپ، قېرىشنى تېزلىتىۋېتىدۇ.

3. كەچتە ھۆسن تۈزەش، ئەتىگەندە ھۆسن تۈزەشتىنمۇ مۇھىمۇ

كۆپىنچە كىشىلەر ئەتىگەندە ھۆسن تۈزەشكە ئادەتلىنىپ

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

كەتكەن. ئەتىگەندە گىرىم قىلىپ، سىرتقا چىقىشنىڭ ئەھمىيىتى يوق. لېكىن، يۈز تېرىسىنى ئاسراش نۇقتىسىدىن ئېيتقاندا، كەچتە ھۆسن تۈزەش تېخىمۇ پايدىلىق. چۈنكى، كېچە تېرە ھۈجەيرىلىرى قايتا ئۆسىدىغان ئەڭ ياخشى پەيت. بۇ چاغدا ماددا ئالمىشىش سۈرئىتىمۇ كۈندۈزدىكىدىن تېز بولىدۇ. شۇڭا، بۇ ۋاقىتتىن پايدىلىنىپ، ئۈنۈملۈك تەدبىرلەر ئارقىلىق تېرىنى ئاسراش ۋە تېخىمۇ كۆپ يېڭى ھۈجەيرىلەرنى ھاسىل قىلىش ھۆسن تۈزەشكە پايدىلىق.

ئۇنداقتا كەچتە قانداق ھۆسن تۈزەش كېرەك؟

يۈزنى ئىسسىق سۇدا يۇيۇپ (غىدىقلاش خاراكتېرىدىكى سوپۇنلارنى ئىشلەتمەسلىك لازىم) ھۆل لۆڭگە بىلەن سۈرتۈش ئارقىلىق يۈز تېرىسىدە ئازراق سۇ قالدۇرىمىز. ئاندىن ئالقاننى يۈزگە 4 ـ 5 مىنۇت سۈركەپ، تېرىنىڭ ئۈستۈنكى قىسمىدىكى ئۆلگەن تېرە ھۈجەيرىلىرىنى چىقىرىۋېتىپ، تېرىنىڭ قان ئايلىنىشىنى تېزلىتىمىز. بۇ تېرە ھۈجەيرىلىرىنىڭ ماددا ئالماشتۇرۇشىغا پايدىلىق بولۇپ، بۇ ئارقىلىق يۈز تېرىسىنى قىزىل، يۇمران قىلغىلى بولىدۇ. ئۇۋۇلاشتىن كېيىن مايلىق تېرە ئاسرىغۇچى مەلھەم سۈرۈپ، ئۇخلاشتىن بۇرۇن يۇيۇۋېتىمىز.

ئۆينىڭ تېمپېراتۇرىسى ۋە نەملىكىنى مۇۋاپىق مىقداردا

ساقلايمىز. قۇرغاق بولۇپ قالسا ئۆيگە بىر داس سۇ قويۇپ قويساق بولىدۇ. قىشتا ئۆينىڭ تېمپېراتۇرىسى بەك يۇقىرى بولۇپ كەتمەسلىكى ئۈچۈن تەڭشەپ، يازدا ھاۋا ئالماشتۇرۇپ تۇرۇش لازىم.

ھەممىدىن مۇھىمى ياخشى ئۇخلاش كېرەك. ئۇيقۇ ياخشى بولمىسا، ئەتىگەندە چىراي باشقىچە بولۇپ قالىدۇ. ئۇيقۇسىزلىقتا گىرىپتار بولغىنىغا ئۇزۇن بولغانلارنىڭ بەدەن ئىقتىدارى تەڭپۇڭسىزلىشىپ، تېرە ھۈجەيرىلىرىنىڭ ماددا ئالماشتۇرۇشى تەسىرگە ئۇچرايدۇ. بۇ ھۆسن تۈزەشكە زىيانلىق بولۇپ، ھەتتا چىرايىنى سۇلغۇنلاشتۇرۇپ قويىدۇ.

4. يۈزنى ئۇۋۇلاشنىڭ قانداق رولى بار

(1) يۈزدىكى قاننىڭ ئايلىنىشىنى ئىلگىرى سۈرىدۇ. خۇددى ھاۋا سوغۇق كۈنلەردە قولنى بىر ـ بىرىگە سۈركىسە قىزىغانغا ئوخشاش، بارماق بىلەن يۈزنى ئۇۋۇلىسا، قاننىڭ ئايلىنىشىنى ئىلگىرى سۈرگىلى بولىدۇ. قان ئايلىنىشنىڭ جانلىنىشى تېرىگە يېتەرلىك ئوزۇقلۇق يەتكۈزۈپ بېرىشكە پايدىلىق بولۇپ، تېرە ھۈجەيرىلىرىنىڭ بۆلۈنۈشىنى يېتەرلىك ئېنېرگىيە بىلەن تەمىنلەيدۇ، شۇ ئارقىلىق يۈزنى قىزغۇچ ۋە ھاياتىي كۈچكە ئىگە قىلىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى www.uyghurkitap.com

(2) مۇسكۇللارنىڭ ئېلاستىكىلىقى ۋە كېرىلىش كۈچىنى ئاشۇرىدۇ. ئۈژۈلاش ئارقىلىق مۇسكۇلدىكى بىر قىسىم توسۇلۇپ قالغان قىلدام قان تومۇرلار ئېچىلىدۇ. شۇنىڭ بىلەن ئۈژۈلانغان مۇسكۇللار تولۇق تېخىمۇ كۆپ قان بىلەن تەمىنلىنىدۇ ۋە ئوزۇقلۇق ماددىغا ئېرىشىدۇ، شۇنداقلا مۇسكۇلنىڭ ھەرىكەت ئىقتىدارى كۈچىيىدۇ. ئۈژۈلاش ئارقىلىق مۇسكۇلنىڭ قىسقىراش كۈچى يەنى مۇسكۇل كۈچى زورايغانلىقتىن، مۇسكۇل ۋە تېرىلەرنىڭ ئېلاستىكىلىقى ئېشىپ، تېرىلەر تولىدۇ ھەم چىڭىيدۇ، قورۇق ئاز چۈشىدۇ.

(3) لىمفا سۇيۇقلۇقىنىڭ ئايلىنىشىنى ئىلگىرى سۈرىدۇ. لىمغا سۇيۇقلۇقى ئادەم بەدىنىنىڭ ھەرقايسى توقۇلمىلىرى ئارىسىدىكى رەڭسىز سۈزۈك سۇيۇقلۇق بولۇپ، قاننىڭ راۋان ئېقىشىنىڭ جانلىنىشى بىر تەرەپتىن قاننىڭ ئايلىنىشىنى ئىلگىرى سۈرىدۇ، شۇنىڭ بىلەن بىر ۋاقىتتا تېرىنى يېتەرلىك سۇ بىلەن تەمىنلەپ، تېرىنى نەمخۇش ۋە پارقىراق قىلىدۇ.

(4) تېرىنىڭ مېتابولىزمى جەريانىدا ئېپپېدېرمىغا قېرىغان مۇڭگۈزلەشكەن ماددىلار يىغىلىدۇ. ئۈژۈلاش ئارقىلىق مانا شۇ مۇڭگۈزلەشكەن ماددىلارنى چىقىرىپ تاشلاپ، تەر بەزلىرى ۋە تېرە ماي بەزلىرىنىڭ ئاجرىتىپ چىقىرىش رولىغا پايدىلىق شارائىت ھازىرلاپ، تېرىدىكى قىلدام قان

تومۇرلارنى كېڭەيتىپ، قاننىڭ ئېقىش مىقدارىنى ئاشۇرغىلى، شۇ ئارقىلىق تېرىنى سىلىق ۋە پارقىراق قىلغىلى بولىدۇ.

5. يۈزنى ئۇۋۇلاش ئۇسۇلى ۋە تەرتىپى

ئۇۋۇلاش ئۇسۇللىرى ناھايىتى كۆپ بولۇپ، ھەرقايسىسىنىڭ ئۈنۈمىمۇ ئوخشاش بولمايدۇ. تۆۋەندە يۈزنى ئۇۋۇلاشنىڭ ئاددىي بىر خىل ئۇسۇلى تونۇشتۇرۇلىدۇ. بۇ خىل ئۇسۇل قورۇق پەيدا بولۇشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ ياكى ئۇنى كىچىكلىتىدۇ.

(1) تېرە پاكىزلىنىدۇ.

(2) ئۇۋۇلاش مېيى يېتەرلىك سۈرۈلىدۇ.

(3) پېشانىنى ئۇۋۇلاش: ئىككى قولنىڭ باشمالتىقى بىلەن ئايرىم ـ ئايرىم ھالدا چېكە پەللىرى بېسىلىپ، ئوتتۇرا بارماقنىڭ يۈزى بىلەن ئىككى قاشنىڭ ئوتتۇرىسىدىن يۇقىرىغا قاراپ پېشانىدىكى چاچ سىزىقى بار ئورۇنغىچە، ئاندىن چاچ سىزىقىنى بويلاپ چېكە پەللىسىگىچە سىيرىپ ئۇۋۇلىنىدۇ.

(3) كۆز قىسمىنى ئۇۋۇلاش: باشمالتاق بىلەن تۆۋەنكى جاغ بۆلۈكىنى تىرەپ، ئوتتۇرا بارماقنىڭ يۈزى بىلەن

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

ئاستىنقى ـ ئۈستۈنكى قاپاقلار ئايلانما ھالەتتە يېنىك ئۇۋۇ-لىنىدۇ.

(5) بۇرۇن قىسمىنى ئۇۋۇلاش: باشمالتاق بىلەن تۆۋەن-كى جاغ بۇلۇڭىنى تىرەپ، ئوتتۇرا بارماقنىڭ يۇزى بىلەن بۇرۇن قانىتىنىڭ ئىككى يېنىدىن تاكى بۇرۇن تۈۋىگىچە « 八 » شەكىلدە يۇقىرىغا قارىتىپ ئۇۋۇلىنىدۇ، ئاندىن قو-شۇما سىڭايان يۆنىلىشتە توغرىسىغا ئۇۋۇلىنىدۇ، قاش ئەگ-مىسىگە كەلگەندە تەدرىجىي توختىتىلىدۇ.

(6) مەڭزىنى ئۇۋۇلاش: ئوتتۇرا بارماق ۋە نامسىز بار-ماقنىڭ يۇزى بىلەن ئېغىزنىڭ يۇقىرىدىكى بۇرۇن لەۋ ئې-رىقىدىن باشلاپ، زىناق ئەتراپىنى بويلاپ يېنىك ئۇۋۇلىنىدۇ. ھەمدە يانتۇ ھالدا مەڭز ئەگمى تەرەپكە قاراپ ئۇۋۇلىنىپ، قۇلاقنىڭ ئالدىغا كەلگەندە توختىتىلىدۇ. ئاندىن يەنە بۇرۇن لەۋ ئېرىقىدىن باشلىنىدۇ، بۇنىڭ ئورنى ئاۋۋالقى قېتىم-لىقنىڭ باشلىنىش نۇقتىسىدىن ئېگىزرەك بولىدۇ. مەڭزنى بويلاپ مەڭز سۆڭىكى ۋە چېكە پەللىسىنىڭ ئاستىغىچە ئايلانما ھالەتتە ئۇۋۇلىنىدۇ.

(7) ئېغىز قىسمىنى ئۇۋۇلاش: ئوتتۇرا بارماق ياكى كۆرسەتكۈچ بارماق بىلەن لەۋ ئەتراپى ھالقىسمان ھالەتتە ئۇۋۇلىنىدۇ.

(8) ئېڭەكنى ئۇۋۇلاش: كۆرسەتكۈچ بارماق، ئوتتۇرا

بارماق ۋە نامسىز بارماقلارنى بىرلەشتۈرۈپ، ئاستىنقى ئې-
گەكنىڭ ئۇچىدىن باشلاپ، تۆۋەنكى جاغنىڭ قىرىنى بويلاپ
ئىككى يانغا ئاستا ئۇۋۇلىنىدۇ ۋە تۆۋەنكى جاغ بۇلۇڭىنىڭ
ئىچكى يېنىدا بۇرۇلۇپ، يۇقىرىغا يۆنىلىپ تەبىئىي توختى-
تىلىدۇ.

(9) بويۇننى ئۇۋۇلاش: تۆت بارماقنى بىرلەشتۈرۈپ،
ئىككى قولنى نۆۋەتلەشتۈرۈپ تۇرۇپ، بويۇننىڭ ئاستىدىن
ئېڭەك بۇلۇڭىنىڭ كەينىگىچە ئۇۋۇلىنىدۇ.

(10) ئۇۋۇلاپ بولغاندىن كېيىن، 10 بارماقنىڭ يۈزى بىلەن
يۈزگە يېنىك چېكىلىدۇ. بۇنىڭغا رىتىم تېز، ھەرىكەت يې-
نىك بولۇشى كېرەك. شۇنداق قىلغاندىلا مۇسكۇللارنى بو-
شىتىش مەقسىتىگە يەتكىلى بولىدۇ.

6. يۈزنى ئۇۋۇلاشتا دىققەت قىلىدىغان ئىشلار

(1) بىر ـ ئىككى قېتىم ئۇۋۇلاپلا ئۈنۈمىنى كۆرگىلى
بولمايدۇ. خۇددى بەدەن چېنىقتۇرغانغا ئوخشاش، كۈندە ئۇ-
ۋۇلاشنى داۋاملاشتۇرسا، ئاندىن ئۈنۈمى كۆرۈلىدۇ.

(2) ئۇۋۇلاش ۋاقتىنىڭ چەكلىمىسىگە ئۇچرىشى ناتا-
يىن، ئۆزىنىڭ ئېھتىياجى ۋە تۇرمۇش تەرتىپىگە ئاساسەن

ئىگىلىسە بولىدۇ.

(3) ئۇۋۇلاش ئۇسۇلى جەھەتتە مەلۇم بىر مۇقىم قائىدە بويىچە ئۇۋۇلاش ھاجەتسىز. پەقەت ئۇۋۇلاشنىڭ پرىنسىپى ۋە يۆنىلىشىنى ئىگىلىۋالسىلا، بارماقنى ئەركىن ھەرىكەتلەندۈرسە بولىدۇ. لېكىن مۇنداق ئىككى نۇقتىغا دىققەت قىلىش كېرەك. بىرى، ھەرىكەت يېنىك بولۇشى كېرەك. يەنە بىرى، ئىككى قولنىڭ ھەرىكىتى بىردەك، سىلىق ھەم رىتىملىق بولۇشى كېرەك.

(4) ئۇۋۇلىغاندا بىر يۆنىلىش بويىچە كۆچەش، قارىمۇقارشى يۆنىلىشتە ئۇۋۇلىماسلىق كېرەك. مۇسكۇلنىڭ يۆرۈش يۆنىلىشىگە قارشى يۆنىلىشتە ئۇۋۇلىسا، ئەكسىچە ئۈنۈم بېرىدۇ.

(5) ئۇۋۇلىغاندا پۈتۈن دىققىتىنى يىغىش، تىنچلىنىشى، پۈتۈن بەدەننى بوش قويۇۋېتىش ھەمدە ئۆزىنى خۇشال – خۇرام تۇتۇش كېرەك. ئەگەر ئۆزى چېچىلىپ تۇرغان ھالەتتە قالايمىقان بىرنەچچە قېتىم ئۇۋۇلىسا، بۇنىڭ ھېچقانداق پايدىسى بولمايدۇ.

7. يۈز پەردىسى قانداق ئىشلىتىلىدۇ

يۈز پەردىسى — نۆۋەتتە مەملىكىتىمىزدە كەڭ تارقالغان

بىر خىل گىرىم بويۇمى بولۇپ، بۇ خىل يۈز پەردىسىنى يۈزگە چاپلىغاندىن كېيىن سويۇپ ئالسا، ئۇنىڭغا نۇرغۇن-لىغان تېرە كېپەكلىرى چاپلىشىپ چىقىدۇ. تېرە ھەر كۈنى مادda ئالماشتۇرىدۇ، تېرە كېپەكلىرى بولسا ئۆلگەن ئېپىد-تېلىيە ھۈجەيرىلىرىدىن شەكىللەنگەن مۈڭگۈزلەشكەن تەڭ-گىسىمان ماددا. يۈز پەردىسى بىلەن ھۆسن تۈزىگەندە ھەقىد-قەتەنمۇ يۈزدىكى كىرلەرنى چىقىرىۋەتكىلى بولىدۇ. ناۋادا مۈڭگۈزلەشكەن تەڭگىسىمان قەۋەتنى ئۈزلۈكسىز ئېلىۋېتى-ۋەرسە، غىدىقلانغان تېرە ھۈجەيرىلىرىنىڭ بۆلۈنۈشى تېز-لىشىپ، يۈز تېرىسىنى بارغانسېرى قېلىنلاشتۇرۇۋېتىدۇ. بۇ خۇددى ئۈزۈن مۇددەت ئەمگەك قىلسا، قولدا قاداق پەيدا بول-غانغا ئوخشاش. بەزىلەر مەلۇم خىل گىرىم بويۇمىنى ئىش-لەتكەندە، تېرىسى ئازراق ئېچىشقاندەك ئاغرىپ كېتىدۇ. ئەمما بەلگىلىك ۋاقىت ئۆتكەندىن كېيىن، ياخشى بولۇپ (ماسلىشىپ) كېتىدۇ. كىشىلەر تېرىنىڭ سىرتقى غىدىق-لىنىشىنىڭ تەسىرىگە كۆپ ئۇچراش بىلەن، مۈڭگۈزلۈك قەۋەت قېلىنلاپ كەتكەنلىكىنى خىيالىغا كەلتۈرۈپمۇ باق-مايدۇ.

بەدەندىكى تېرىلەر ئۈزلۈكسىز ھالدا مۈڭگۈزلىشىپ ئۆزگىرىدۇ. بۇ خىل ماددا ئالمىشىشنىڭ ئۆزىگە خاس قانۇ-نىيىتى بولىدۇ. بىراق ئۇيا ۋە مايلارنى بەك كۆپ سۈرۈۋېلىش،

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

يۈزنى كۈچەپ ئۇۋۇلاش، يۈز پەردىسىنى بەك كۆپ ئىشلىتىش قاتارلىقلارنىڭ ھەممىسى بۇ خىل ماددا ئالمىشىشىنى تېز-لىتىۋېتىدۇ-دە، تېرە ئۇزلۇكسىز غىدىقلىنىپ، بارا-بارا قېلىنلايدۇ. شۇڭا، يۈز پەردىسى ئارقىلىق ھۆسىن تۈزەش مۇۋاپىق بولۇشى، يۈزنى ئۇۋۇلىغاندا قول ئۇسۇلى توغرا بو-لۇش كېرەك. ئومۇمەن، ئۆزىنىڭ تېرىسىنى ئىلمىي ئۇسۇلدا ئاسرىغاندىلا، ياشلىقنى ئۇزۇنغىچە ساقلىغىلى بولىدۇ.

8. يۈز پەردىسى ئارقىلىق ھۆسن تۈزەشنىڭ پرىنسىپى نېمە؟

يۈز پەردىسىنى ئىشلىتىش تېرىنى ئاسراپ ھۆسن تۈ-زەيدىغان بىر خىل ئاددىي ئۇسۇل بولۇپ، ئۇنى ئىشلىتىش ئارقىلىق تېرىنىڭ ھارغىنلىقىنى تۈگىتىپ، يىرىك، قۇر-غاق، قارا تېرىنى يۇمشاق ۋە سىلىق قىلغىلى بولىدۇ. يۈز پەردىسى تەخمىنەن ئىككى تۈرگە بۆلۈنىدۇ. بىر تۈرى نېپىز پەردە شەكلىدە، يەنە بىر تۈرى سۇتسىمان مەلھەم شەكلىدە.

نېپىز پەردىلىك يۈز پەردىسىنى يۈزگە چاپلىغاندا تې-رىگە چىڭ چاپلىشىدۇ. قۇرۇغاندىن كېيىن چىڭ تارتىلىدۇ، سويۇۋەتكەندە تېرىدىكى كىرلەرنى بىللە ئېلىپ چىقىپ كېتىدۇ-دە، تېرە پاكىز، ھاۋا ئۆتۈشچان ۋە يەڭگىل بولۇپ

قالىدۇ. يۈز پەردىسى تېرىنى چىڭ تارتىدىغانلىقى ۋە ئۇنى سويۇۋەتكەندىن كېيىن، تېرىدىكى ئۇششاق قان تومۇرلارنى غىدىقلايدىغانلىقى ئۈچۈن، تېرىنىڭ تەرەڭلىكى ۋە قان ئايلىنىشى كۈچىيىپ، تېرىنىڭ سۈمۈرۈش رولىنى ئىلگىرى سۈرىدۇ.

سۇتسىمان مەلھەملىك يۈز پەردىسى ئۆز تەركىبىدىكى سۇ ۋە ماي ئارقىلىق تېرىنى سىلىقلاشتۇرۇپ، يۇمشاق، نەمخۇش قىلىدۇ. نەتىجىدە قېرىغان مۈڭگۈزلەشكەن قەۋەت ئاسانلا چۈشۈپ كېتىپ، تېرە ئاق ۋە پارقىراق بولۇپ كېتىدۇ.

9. تۈك چۈشۈرۈش مېيىنى قانداق ئىشلىتىش كېرەك؟

ئىرق ۋە ئىچكى ئاجرىتىپ چىقىرىش كېسەللىكى قاتارلىقلاردىن كېلىپ چىققان تۈكلەر زىيادە كۆپ بولۇش، ئاياللارنىڭ گۈزەللىكىگە ناھايىتى چوڭ تەسىر كۆرسىتىدۇ. ئەگەر كېسەللىك سەۋەبىنى تاپقىلى بولسا، ئۇنى داۋالىغاندىن كېيىن نۇرغۇن تۈكلەر ئۆزلىكىدىن تۈگەيدۇ. بىراق كېسەللىك سەۋەبى ئېنىق بولمىغان ياكى ئىرققا مۇناسىۋەتلىك بولغان تۈك كۆپ بولۇش كېسەللىكى كىشىنى بىزار قىلىدۇ.

تۆكلەرنى چۈشۈرۈۋەتمەكچى بولسا، تۈك چۈشۈرۈش باھار تېرىنى ئاقارتىش مېيى قاتارلىقلارنى ئىشلىتىش ئارقىلىق، قىسمەن ئورۇندىكى تۆكلەرنى ۋاقىتلىق چۈشۈرگىلى بولىدۇ. بۇ تۈك چۈشۈرۈش مايلىرىنىڭ تەركىبىدە گۈڭگۈرتلۈك ماددىلار بولۇپ، سۈرگەندىن كېيىن تېرىنىڭ سىرتىدىكى تۆكلەرنى چۈشۈرۈۋېتەلەيدۇ، لېكىن ئۇلار تېرىنىڭ ئاستىدىكى تۈك خالتىلىرىنى بۇزۇۋېتەلمەيدۇ. شۇڭا، نەچچە كۈندىن كېيىن تۆكلەر ئاستا ـ ئاستا ئۆسۈپ چىقىدۇ. تۈك چۈشۈرۈش مېيىنى كۆپ قېتىم ئىشلەتسىمۇ تۆكلەر تومىلىشىپ، يىرىكلىشىپ كەتمەيدۇ.

ئومۇمەن ئېيتقاندا، تۈك چۈشۈرۈش مېيىنىڭ غىدىقلاش تەسىرى بولغانلىقتىن، ھەممىشە تېرىدە زىيادە سېزىمچانلىق رېئاكسىيىسىنى پەيدا قىلىدۇ. بۇ خىل ئىنكاسنى يەڭگىللىتىش ئۈچۈن، تۈك چۈشۈرۈش مېيى ۋە II باھار تېرىنى ئاقارتىش مېيى قاتارلىقلارغا كۆپىنچە زىيادە سېزىمچانلىققا قارشى دورىلار قوشۇلىدۇ. شۇڭا، مۇتلەق كۆپ ساندىكى كىشىلەردە زىيادە سېزىمچانلىق كۆرۈلسىمۇ، يېنىك بولىدۇ، شۇڭلاشقا خاتىرجەم ئىشلەتسە بولىدۇ.

10. تېرە گۈزەللىكىنىڭ ئالتۇن پەيتى

ياخشى تېرە زادى قايسى ۋاقىتتا ھاسىل بولىدۇ؟

«كەچ سائەت 10 دىن كېچە سائەت 2 گىچە».

كىشىلەرنىڭ بىئولوگىيىلىك دەۋرلىنىش ۋاقتى بول-خاندەك، تېرىنىڭمۇ بىر كۈنلۈك دەۋرلىنىش ۋاقتى بولىدۇ. تېرە كۈندۈزى زور مىقداردىكى كېرەكسىز نەرسىلەرنى بەدەن سىرتىغا چىقىرىدۇ. كېچىدە ئوزۇقلۇق تولۇقلاش، ئەسلىگە كەلتۈرۈش رولىنى ئوينايدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن، كېچىنى ئۇي-قۇسىز تاڭ ئاتقۇزۇش تېرىگە نىسبەتەن ئىنتايىن زىيانلىق.

ئۇخلاش ۋاقتىنىڭ ئاز بولۇپ قالماسلىقىغا كاپالەتلىك قىلغاندىن باشقا، يەنە چوقۇم مۇۋاپىق ئۇخلاش ۋاقتىغا دىق-قەت قىلىش كېرەك. ھەر كۈنى كەچتە سائەت 12 دىن ئې-شىپ كەتكەندە ئۇخلىسىڭىز، شۇ ئۇخلىغانچە ئەتىسى چۈشكىچە ئۇخلىسىڭىز، تېرىڭىز قانداقمۇ چىرايلىق بولا-لىسۇن؟! توغرا ئۇسۇلى: كەچتە سائەت 10 دىن كېچە سائەت 2 گىچە، چوقۇم ياخشى ئۇخلاشقا كاپالەتلىك قىلىڭ.

11. تېرە گۈزەللىكىنىڭ شەرتى

تېرىدىكى ئۆلۈك ھۈجەيرىلەر ئۆزىمىز سەزمىگەن ھالدا ياستۇق، مۇنچا ۋە كىيىملەرگە تۆكۈلۈپ قالىدۇ. بىراق، يەنە كۆپ قىسىم ئۆلگەن ھۈجەيرىلەر يەنىلا تېرىدە ساقلىنىپ قېلىپ، ئاستىنقى قاتلامدىكى يېڭى ھۈجەيرىلەرنى توسۇۋالىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

بۇ خىل ئۆلۈك ھۈجەيرىلەرنى چىقىرىپ تاشلىغاندىلا، ئاندىن ياشراق كۆرۈنگىلى بولىدۇ. بۇ ئۆلۈك ھۈجەيرىلەرنى بۇلۇت چوتكىغا تازىلاش سۇيۇقلۇقىنى قۇيۇپ ياكى سۇ بىلەن سۈرتۈپ چىقىرىۋەتكىلى بولىدۇ. بىراق، ئالدى بىلەن تېرىنى نەمدەپ، تازىلاش مېيىنى سۈرتۈپ، كىچىك چەمبەر شەكلىدە ئېھتىيات بىلەن چوتكىنى سۈركىگەندە تېرىنى زەخىملەندۈرمەيدۇ. زىيادە سېزىمچان ياكى ئىنتايىن قۇرغاق تېرىلەردىن باشقا تېرىلەرنى لۆڭگە ياكى بۇلۇت چوتكا بىلەن چوتكىلىسا، 1 ـ 2 كۈن ئىچىدە ئۆلۈك ھۈجەيرىلەرنى پۈتۈنلەي چىقىرىپ تاشلىغىلى بولىدۇ.

12. تېرىنىڭ دۈشمىنى

تېرە بەدىنىمىزدىكى ئەڭ چوڭ ئەزا. ئۇ 1.5 ـ 2 كۋادرات مېتىر بەدەن يۈزى كۆلىمىگە ئىگە بولۇپ، بەدەن ئېغىرلىقىنىڭ بەش پىرسەنتىنى دېگۈدەك ئىگىلەيدۇ. شۇنداقلا تېرە بەدىنىمىزدىكى ئەڭ مۇھىم ئەزا. ئەگەر ئۇ پۈتۈن بەدىنىمىزنى ئوراپ تۇرمىغان بولسا، بەدىنىمىزدىكى ھەرقايسى ئەزا ۋە توقۇلمىلار سىرتقى مۇھىتنىڭ غىدىقلىشىغا ۋە زەخىملەندۈرۈشىگە ئۇچرىغان بولاتتى. شۇنىڭ بىلەن بىرلىكتە، تېرە يەنە ئادەم بەدىنى گۈزەللىكىنىڭ گەۋدىلىك بەلگىسى

بولۇپ، چىدامىلىق، كۆچلۈك، پارقىراق تېرە كىشىنىڭ ساغلاملىقى ۋە ھاياتىي كۈچىنى ئەكس ئەتتۈرۈپ بېرىدۇ.

تېرە — يۈزە تېرە، ھەقىقىي تېرە ۋە تېرە ئاستى توقۇلمىلىرىدىن تەركىب تاپقان. يۈزە تېرە ئەڭ سىرتقى قاتلام بولۇپ، 40 نەچچە قەۋەت ھۈجەيرە توپىنىڭ ئۈزلۈكسىز قاتلىنىشىدىن شەكىللەنگەن. ئۇ كېچە ـ كۈندۈز توختىماي مادداا ئالماشتۇرۇش بىلەن، ئىچىدىن سىرتقا قاراپ سىلجىتىش ئارقىلىق پەيدا بولغان تېرە كېپەكچىلىرىنى تاشلايدۇ. ھەقىقىي تېرە يۈزە تېرە قاتلىمىنىڭ ئاستىدا بولۇپ، ئۇ چىدامىلىق ۋە ئېلاستىكىلىققا باي بىرىكتۈرگۈچى توقۇلما ۋە تالاچىلاردىن تەركىب تاپقان. ئۇ ئىسسىق، سوغۇق، ئاغرىش، قىچىشىش قاتارلىق غىدىقلاشنى قوبۇل قىلالايدۇ. ئەڭ ئاخىرقى بىر قاتلام تېرە ئاستى توقۇلمىلىرى بولۇپ، بۇنىڭدا كۆپ مىقداردىكى ماي توقۇلمىلىرىدىن باشقا يەنە سانسىزلىغان قان تومۇر، نېرۋا قوبۇللىغۇچلار، لىمفا كانالچىلىرى، تېرە بەزلىرى، تېرە ماي بەزلىرى قاتارلىق قۇرۇلمىلار بار. پۈتۈن تېرىدە 2 ـ 5 مىليونغىچە تەر بەزلىرى بولۇپ، ھەر بىر كۋادرات سانتىمېتىر تېرە يۈزىگە 200 تېرە بېزى جايلاشقان بولىدۇ. تېرە ماي بېزى تېرە مېيىنى ئاجرىتىپ چىقىرىدىغان بەز بولۇپ، ھەربىر كىشىنىڭ تېرىسى بىر كېچىدە 200 ـ 300 گرام تېرە مېيى ئاجرىتىپ چىقىرىدۇ ـ دە،

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

تېرىنىڭ سىلىق، يۇمشاق، پارقىراقلىقىنى ساقلايدۇ. ياشلىق دەۋرىدە ئەگەر تېرە بېزىنىڭ ئېچىلىش ئاغزى توسۇلۇپ قالسا «دانىخورەك» پەيدا بولىدۇ.

تېرە بەدەن تېمپېراتۇرىسىنىڭ تەبىئىي تەڭشىگۈچىسى. بەدەن تېمپېراتۇرىسى ئۆرلىگەندە، تېرە ئىچىدىكى قان تو-مۇرلار دەرھال كېڭىيىدۇ، تېرە يۈزى دەرھال قىزىرىپ تېرە يۈزىنىڭ تېمپېراتۇرىسى يۇقىرى كۆتۈرۈلىدۇ. شۇنىڭ بىلەن، تەر چىقىرىش ئارقىلىق ئىسسىقلىق قايتۇرىدۇ. سوغۇقتا تۈيۈقسىز ئۇچرىغاندا قان تومۇرلار دەرھال تارىيىدۇ ـ دە «توخۇ ئېتى» پەيدا بولۇپ، تېرە مايلىرى سىقىپ چىقىرىلىدۇ. تەر بەزلىرىنىڭ ئاجرىتىپ چىقىرىلىشى ئازىيىپ، ئادەم بەدىنى مۇۋاپىق تېمپېراتۇرىنى ساقلاپ قالىدۇ.

تېرىنى ئاسراشتا روھىي كەيپىيات ئۇستۇن بولۇشى، ئۇيقۇ تولۇق بولۇشى لازىم. زۆرۈر بولغاندا تەنتەربىيە پائا-لىيەتلىرى بىلەن چېنىقىش، كۈن نۇرىغا مۇۋاپىق قاقلى-نىش، شەخسىي تازىلىققا كۆڭۈل بۆلۈش كېرەك. كۆزنى چاقنىتىدىغان رەڭگارەڭ پەرداز بۇيۇملىرى گەرچە تېرىنىڭ مەلۇم يېتەرسىزلىكىنى تولدۇرسىمۇ، لېكىن تېرىنىڭ ساغلاملىقىنى قوغدايدىغان ھەقىقىي «پەرداز بۇيۇمى» يەنىلا مۇۋاپىق يېمەك ـ ئىچمەك ۋە ئومۇميۈزلۈك ئوزۇقلىنىشتىن ئىبارەت.

تېرىگە زىيانكەشلىك قىلىدىغان دۈشمەنلەردىن ھوشيار بولۇشىڭىز كېرەك: (1) غەم-قايغۇ، روھىي زەئىپلىك، ھېسسىياتنىڭ قاتماللىقى، تېرىنىڭ پارقىراقلىقىنى يوقىتىدۇ؛ (2) تاتلىق، مايلىق تاماقلارنى ھەددىدىن كۆپ ئىستېمال قىلىش ناھايىتى ئاسانلا «چىيقان»، «غەلۋىرەك» قاتارلىق تېرە كېسەللىكلىرىنى پەيدا قىلىدۇ؛ (3) بەدەندە ۋىتامىن A ، C ۋە تالالىق ماددىلار كەم بولسا تېرە قۇرغاقلىشىپ، كېپەك پەيدا بولىدۇ؛ ئۇنىڭدىن باشقا يەنە تېرە تۇك خالتا ياللۇغى، جاۋغاي ياللۇغى قاتارلىقلارمۇ پەيدا بولىدۇ؛ ئورگانىك ماددىلار (ئىسپىرت، سۇلياۋ، سىر قاتارلىقلار) تېرىنى غىدىقلاپ يېرىۋېتىدىغان، كۆيدۈرىدىغان دۈشمەن؛ (4) شامالدا ئۇزاق ۋاقىت تۇرۇش، سوغۇق قاتارلىق فىزىكىلىق تەسىرلەر تېرىنىڭ ماددا ئالماشتۇرۇشىنى قىيىنلاشتۇرۇپ، تېرىنى قېرىتىدۇ ياكى ئۇششۇش پەيدا قىلىدۇ؛ (5) نورمالسىز غىدىقلاش، قاداق قاتارلىقلارمۇ تېرە كېسەللىكلىرىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغان ئامىل؛ (6) پەرداز بۇيۇملىرىنى قالايمىقان ئىشلەتكەندە، يېقىنلىشىش خاراكتېرلىك تېرە ياللۇغى بىلەن زىيادە سەزگۈرچانلىق خاراكتېرلىك تېرە ياللۇغى پەيدا بولىدۇ.

www.uyghurkitap.com

13. تېرە ئاسراشتا دىققەت قىلىشقا تېگىشلىك 10 ئىش

تېرىنى تازىلاشقا دىققەت قىلىڭ.

يېشىڭىزغا ماس كېلىدىغان تېرە ئاسراش بۇيۇملىرىنى تاللاڭ. ئادەتتە ياش چوڭايغانسېرى مايلىق، سۇلۇق دەرىجىسى يۇقىرى تېرە ئاسراش بۇيۇملىرىنى تاللاش مۇۋاپىق.

تېرىڭىزنىڭ قايسى خىل تېرە تىپىغا كىرىدىغانلىقىنى ئېنىقلاڭ. ئادەتتە تېرە مۇڭگۈز قەۋىتى، تېرە ياغ قەۋىتىنى ئاسراشقا دىققەت قىلىڭ.

يۈزنى ھورداتقاندا چوقۇم مايلىق ياكى قۇرغاق تېرىگە قارىتا ۋاقىتنى تەڭشەش كېرەك. ئادەتتە ۋاقتى 3 ـ 5 مىنۇتقىچە، ياكى 6 ـ 8 مىنۇتقىچە بولسا بولىدۇ.

تېرە ئاسراش مەلھەمنى چاپلىغاندا، ۋاقتى 15 ـ 20 مىنۇتتىن ئېشىپ كەتمەسلىكى كېرەك. ئۇنداق بولمىغاندا تېرىگە ئەكس تەسىر بېرىپ، تېرىنى قىچىشتۇرۇۋېتىدۇ.

تۇرمۇش مۇھىتىنى، تۇرمۇش ئادىتىنى ياخشىلاش، ئىشقارلىق سوپۇنلارنى ئىشلەتمەسلىك كېرەك. تېرىنى مۇۋاپىق مىقداردا سۇ ۋە ماي بىلەن تەمىنلەپ تۇرۇشقا ئەھمىيەت بېرىڭ.

تېرىنىڭ يېرىلىپ كېتىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۇ-چۇن، سۆلۈۋق سىلىقلاش مېيى، يۈز مېيى، نەملىك يەتكۈ-زۈش مېيى قاتارلىقلارنى ياندىن ئايرىماسلىق كېرەك.

يۈزدىكى گىرىمنى مەخسۇس گىرىم تازىلاش سۇيۇقلۇ-قى بىلەن تازىلاش، تازىلاش پاختىسىنى ئالماشتۇرۇپ تۇرۇش كېرەك.

كۆكتات، مېۋە، سۈنىڭ قوبۇل قىلىنىشىغا سەل قارى-ماڭ. مۇۋاپىق تەنتەربىيە پائالىيىتىنى ماسلاشتۇرۇپ ئېلىپ بېرىڭ. بۇنداق قىلغاندا تېرىنىڭ ئېلاستىكىلىقىنى ساقلاپ قالغىلى بولۇپلا قالماستىن، تېرىنىڭ قۇرغاقلىشىشىنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ.

ئېسىڭىزدە بولسۇنكى، دورا تەركىبلىرى ۋە زىيانلىق تەركىبلەر ئارىلاش بولغان تېرە ئاسراش بۇيۇملىرىنى ئالدى-راپ ئىشلەتمەڭ. بۇنداق بولمىغاندا، تېرە بۇلارنى بىۋاستە قوبۇل قىلىپ، تەر تۆشۈكچىلىرىنى ئېتىپ قويۇپ، ئەك-سىچە ئۇنۇم بېرىپ قويىدۇ.

14. ھۆسن تۈزەشتىكى 10 خىل خاتا قاراش

ئېھتىمال سىز ھۆسن تۈزەشكە ئائىت خىلمۇخىل

پرىنسىپلارنى ئاڭلىغانسىز. ئەمما سىز ئىشىنىپ كېلىۋاتـ.
قان بۇ ھەقىقەتلەرنىڭ كۆپىنچىسى يالغان گەپ بولۇشى مۇمكىن. ئۇنداقتا، مۇتەخەسسىسلەرنىڭ پىكرىنى ئاڭلاپ با-
قايلى.

1. كۈندە سەككىز ئىستاكان سۇۋۇتۇلغان قايناق سۇ ئىچىپ بەرسە، تېرە قۇرغاقلاشمايدۇ.

مۇتەخەسسىسلەرنىڭ پىكرى: سۇنى كۆپ ئىچىش ئادەم بەدىنىنىڭ ماددا ئالمىشىش ۋە زەھەرلىك ماددىلارنى سىرتقا چىقىرىۋېتىشىگە ئىنتايىن پايدىلىق. لېكىن، تېرە سۇنى بىۋاسىتە سۈمۈرەلمەيدۇ. شۇڭلاشقا، ئىشەنچلىك، سۈپەتلىك تېرە ئاسراش بۇيۇملىرىنىڭ ۋاسىتىسى ئارقىلىق تېرىنىڭ سۇ ۋە ئوزۇقلۇقلارنى سۈمۈرۈشىگە ياردەم بېرىپ، يۈز تېرد-
سىنىڭ نەم، پارقىراقلىقىنى ساقلاش كېرەك.

2. كىچىك بالىلارنىڭ تېرە ئاسراش بۇيۇملىرى ئوخـ-
شاشلا چوڭلارنىڭ تېرىسىنى ئاسرىيالايدۇ ھەمدە چوڭلارنىڭ تېرە ئاسراش بۇيۇملىرىنىڭ تېرىگە بولغان ئەكس تەسىرىنى ئازايتىدۇ.

مۇتەخەسسىسلەرنىڭ پىكرى: بالىلار يۈز مېيىنىڭ ھەقىقەتەن غىدىقلاش تەسىرى يوق. لېكىن، سىزنىڭ تېرە ڭىزگە ھېچقانداق پايدىسىمۇ يوق. چۈنكى، كىچىك بالىلار

بىلەن چوڭلارنىڭ تېرىسىدە چوڭ پەرق بار. كىچىك بالىنىڭ تېرىسىدە تېرىگە كېرەكلىك ھەر خىل ئوزۇقلۇقلار مول بولىدۇ، لېكىن چوڭلارنىڭ تېرىسى ياشنىڭ چوڭىيىشىغا ئەگىشىپ ئېھتىياجلىق ئوزۇقلۇقلارنى تولۇقلاشقا موھتاج بولىدۇ.

3. ھەرقانداق ئەتىر سوپۇن بىلەن يۈزنى يۇغاندا تېرىگە تەسىر قىلىدۇ.

مۇتەخەسسىسلەرنىڭ پىكرى: ھازىرقى ئەتىر سوپۇنلارنىڭ تۈرى كۆپ. ئۇلارنىڭ كۆپ قىسمىنىڭ تېرىنىڭ نەملىكىنى ساقلاش رولى بار، بۇرۇنقى يۇقىرى ئىشقارلىق ئەتىر سوپۇنلاردەك تېرىنى قۇرغاقلاشتۇرۇۋەتمەيدۇ. خاراكتېرى مۆتىدىل بولۇپ، سەزگۈر تېرىلەرگە ئىشلىتىشكىمۇ بولىدۇ.

4. بىر يۈرۈش تېرە ئاسراش بۇيۇملىرىنى ئىشلەتسە، ئۈنۈمى تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ.

مۇتەخەسسىسلەرنىڭ پىكرى: ئۆزىڭىزگە قايسى خىلدىكى تېرە ئاسراش بۇيۇمى بەكرەك ماس كەلسە ھەمدە ئۆزىڭىز قايسىسىنى ياخشى دەپ قارىسىڭىز شۇنى ئىشلەتسىڭىز بولىدۇ.

5. تېرە كېپەكلىشىپ سويۇلۇپ چۈشسە، تېرىنىڭ بەك قۇرغاقلىشىپ كەتكەنلىكىنى بىلدۈرىدۇ.

مۇتەخەسسىسلەرنىڭ پىكرى: تېرىسى مايلىق ئادەملەر تېرىنى ھەددىدىن زىيادە كۆپ يۇيۇۋەتسە ياكى تۈك تۆشۈك-چىلىرىنى كىچىكلىتىش سۈيى ئىشلەتسىمۇ، تېرە كېپەك-لىشىش ياكى سويۇلۇش ھادىسىلىرى كۆرۈلىدۇ. بۇ خىل ئەھۋال كۆرۈلگەندە ئەڭ ياخشىسى دوختۇرغا كۆرۈنۈش كېرەك.

6. كۆز ئاسراش مېيىنى 30 ياشتىن ئاشقاندىن كېيىن ئىشلىتىش كېرەك.

مۇتەخەسسىسلەرنىڭ پىكرى: كۆز ئاسراش مېيىنى 20 ياشتىن باشلاپلا ئىشلىتىش كېرەك. چۈنكى، كۆز ئەتراپىدى-كى تېرە ئىنتايىن نېپىز بولغاچقا ئاسانلا قورۇق چۈشىدۇ. شۇنداقلا ماي مىقدارى ئىنتايىن تۆۋەن بولۇپ، ئوڭاي قۇر-غاقلىشىدۇ.

7. قورۇققا قارشى تۇرۇش مايلىرى قورۇق يوقىتىدۇ.

مۇتەخەسسىسلەرنىڭ پىكرى: قورۇققا قارشى تۇرۇش مايلىرى پەقەت تېرىنىڭ نەملىكىنى ساقلاپ، تېرىنى ئاس-رايدۇ، قېرىشنى كېچىكتۈرىدۇ ھەمدە تېرىنى قۇرغاقلى-شىشتىن ۋە ئۇلترا بىنەپشە نۇرنىڭ تەسىرىدىن ساقلايدۇ. لېكىن، تېرىدىكى قورۇقنى يوقىتالمايدۇ.

8. ھەددىدىن زىيادە سەزگۈر تېرىلەرگە تەبىئىي تېرە ئاسراش بۇيۇملىرىنى ئىشلەتسە ئەڭ ماس كېلىدۇ.

مۇتەخەسسىسلەرنىڭ پىكرى: ناۋادا سىزنىڭ تېرىڭىز گىرىم بۇيۇملىرى زاۋۇتلىرى ھەر خىل خىمىيىلىك ئۇ-سۇللار ئارقىلىق تەڭشەپ ياسىغان تېرە ئاسراش بۇيۇملىرىغا سەزگۈر بولسا، ئۆسۈملۈك ماتېرىيال قىلىنىپ ياسالغان تېرە ئاسراش بۇيۇملىرىغىمۇ ئوخشاشلا سەزگۈر بولىدۇ.

9. ئاپتاپتىن ساقلىنىش مايلىرىنى ئىشلەتكەندە، تېرە ئاپتاپتا كۆيمەيدۇ.

مۇتەخەسسىسلەرنىڭ پىكرى: ئاپتاپتىن ساقلىنىش مايلىرىنىڭ رولى ئۇلترا بىنەپشە نۇر تالالىرىنى سۈمۈرۈش ۋە تارقىتىش ئارقىلىق ئۇنىڭ تېرىگە بولغان زىيىنىنى ئا-زايتىش، قارا پىگمېنتنىڭ شەكىللىنىشىنى ئازايتىشتىن ئىبارەت. شۇڭا، ئاپتاپتىن ساقلىنىش مايلىرىنى سۈرتكەن تەقدىردىمۇ تېرە ئوخشاشلا ئاپتاپتا قارىيىدۇ.

10. يۈزدىكى بارلىق تېرە كېسەللىكلىرىنى ھۆسن تۈزەش ئورۇنلىرىدا داۋالىغىلى بولىدۇ.

مۇتەخەسسىسلەرنىڭ پىكرى: ھۆسن تۈزەش ئورۇنلىرى سىزنىڭ تېرىڭىزدىكى ھەرقانداق كېسەللىكنى داۋالاشقا قا-دىر ئەمەس. چۈنكى، ھۆسن تۈزەش ئورۇنلىرى دوختۇرخانا بولمىغاچقا، بەزى تېرە كېسەللىكلىرىگە گىرىپتار بولغاندا يەنىلا تېرە كېسەللىكلىرى بۆلۈمىگە بېرىش كېرەك.

www.uyghurkitap.com

15. تېرىنى ئاسراشتىكى خاتالىقلار

(1) ھۆسن تازىلاش مەلھەمنى ھەپتىدە ئۈچ قېتىمدىن كۆپ ئىشلىتىش

ھۆسن تازىلاش مەلھەمنى ھەر ھەپتىدە بىر قېتىمدىن ئىككى قېتىمغىچە ئىشلىتىش ئەڭ مۇۋاپىق. بولۇپمۇ تۈك تۆشۈكچىلىرىدىكى كىرنى تازىلايدىغان ھۆسن مەلھەمنى سويغان چاغدا تېرە مۈڭگۈز ماددىسى زەخىملىنىدۇ.

(2) يۈز يۇيۇش سۇيۇقلۇقىنى ئۈچ قېتىمدىن ئارتۇق ئىشلىتىش

يۈز يۇيۇش سۇيۇقلۇقىنى ئەتىگىنى ۋە ئاخشىمى ئىككى قېتىم ئىشلىتىشلا كۇپايە. ئىككى قېتىمدىن ئېشىپ كەتسە تېرە ئۈچۈن زۆرۈر بولغان ياغ ۋە سۇ تەركىبلىرى يۇيۇلۇپ كېتىپ، تېرە قۇرغاقلىشىپ كېتىدۇ. بۇنىڭدىن باشقا يۈز تېرىسىنى ھەددىدىن زىيادە ئۇۋۇلاش تېرىنى زەخىملەندۈرىدۇ.

(3) ھەر كۈنى ئىشلىتىدىغان تېرە ئاسراش بۇيۇمى ئالتە خىلدىن كۆپ بولۇش

گىرىم يۇيۇش سۇيۇقلۇقى، يۈز يۇيۇش سۇيۇقلۇقى، گىرىم سۈيىگە ئىككى خىل سۇيۇقلۇقنى قوشقاندا يۈز يۇيۇش سۇيۇقلۇقى بەش خىل بولىدۇ. بۇنىڭدىن سىرت يەنە ئالاھىدە تېرە ئاسراش بۇيۇمىمۇ ئىشلىتىلىدۇ. بۇنداق ئۇسۇلدا گىرىمنى يۇيۇش توغرا ئەمەس، پەقەت تېرە ئاسراشقا ئاساسىي جەھەتتىن كاپالەتلىك قىلىنىسىلا بولىدۇ.

16. تېرىنى ئاسراشتىكى خاتا كۆزقاراشلار

(1) ئەتىر سوپۇن بىلەن يۈز يۇسا بولمايدۇ دەپ قاراش

تېرىڭىزگە ماس كېلىدىغان، مىكروب ئۆلتۈرىدىغان ئەتىر سوپۇن يۈزىڭىزدە دانىخورەك پەيدا قىلىدىغان مىكروبلارنى يوقىتالايدۇ. تېرىڭىزگە ماس كېلىدىغان ئەتىر سوپۇننى تاللىسىڭىزلا ھۆسن تۈزەش مەقسىتىگە يېتەلەيسىز.

(2) يۈزنى ئېرىنمەي كۆپ يۇيۇش كېرەك دەپ قاراش

يۈزنى بەك كۆچەپ، كۆپ يۇغاندا، تېرە تېخىمۇ مايلىشىپ

www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇر كىتاب تورى

كېتىپ، دانىخورەكنى كۆپەيتىۋېتىدۇ. تېرە كېسەللىكلىرى دوختۇرىنىڭ تەكلىپىگە ئاساسلانغاندا، ئادەتتە ئۆزىنىڭ تېرىسىگە ماس كېلىدىغان يۈز سوپۇن بىلەن ئەتىگەندە ۋە كەچتە بىر قېتىمدىن يۇسىلا كۇپايە قىلىدۇ.

(3) تېرە ئاپتاپتا كۆيۈپ كەتمىسىلا، ئاپتاپتا ئازراق قارىداپ كەتكەننىڭ زىيىنى يوق دەپ قاراش

كەچۈرۈڭ، قىسقا ۋاقىت ئاپتاپقا قاقلىنىشمۇ تېرىگە زىيان يەتكۈزىدۇ.

(4) تەر تۆشۈكچىلىرىنى تارايتقىلى بولىدۇ دەپ قاراش

تەر تۆشۈكچىلىرىنىڭ چوڭ ـ كىچىك بولۇشى ئۆزىدىكىزنىڭ AND سىغا باغلىق، ھەرقانداق ئامال قىلىپمۇ ئۇنى ئۆزگەرتكىلى بولمايدۇ. شۇنى ئېسىڭىزدە چىڭ تۇتۇڭكى، تېرە تۆشۈكچىلىرىنىڭ ئەتراپىدا مۇسكۇل بولمايدۇ، شۇڭا، ئۇنى كىچىكلىتىش مۇمكىن ئەمەس.

17. تېرىڭىزنىڭ قارىداپ كېتىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىشنى ئەتىيازدىن باشلاڭ

نۇرغۇن كىشىلەر تېرىسىنىڭ ئاپتاپتا قارىداپ كېتىشىنىڭ ئەمەلىيەتتە ئەتىيازدىن باشلىنىدىغانلىقىنى بىلمىسە

كېرەك. ئەتىيازدا يازدىكىدەك پىژغىرىن ئىسسىق بولمىسى-
مۇ، ھاۋا قۇرغاق بولىدۇ، شامال كۆپ چىقىدۇ. ئۇلترا بى-
نەپشە نۇر ئىنتايىن كۈچلۈك بولىدۇ. تېرىنىڭ ماددا ئال-
مىشىش دەۋرى 28 كۈن بولىدۇ. ئەگەر 4 ـ ئاينىڭ ئاخىرى-
دىن 6 ـ ئاينىڭ باشلىرىغىچە دالىدا پائالىيەت ئېلىپ بارغان
بولسىڭىز، 5 ـ ئايدا ئاپتاپتا كۆيۈپ قارىداش ئالامەتلىرى
كۆرۈلىدۇ.

ئادەتتە چۈش ۋاقىتلىرىدا قۇياش نۇرى تىك چۈشىدۇ.
بۇ چاغدا بۇغداي ئۆڭ كەلگەنلەر ئاپتاپقا 30 مىنۇتتىن 40
مىنۇتقىچە قاقلانسا، تېرىسى ئاق ـ سېرىق كەلگەنلەر 20
مىنۇت، تېرىسى ئاق كەلگەنلەر 10 مىنۇت قاقلانسىلا قارىداپ
كېتىدۇ. تېرىڭىز قانچە قارا بولغانسېرى شۇنچە ئاسان قا-
رىداپ كەتمەيدۇ. شۇڭا، ئاپتاپتىن ساقلىنىش كوئېففىتسېن-
تى بىرقەدەر تۆۋەن بولغان ئاپتاپتىن ساقلىنىش بۇيۇملى-
رىنى ئىشلەتسىڭىز بولىدۇ. ئېسىڭىزدە بولسۇنكى، مەيلى
تېرىڭىز قانداق بولۇشتىن قەتئىينەزەر، ئاپتاپتا تۇرغان ۋاق-
تىڭىز 45 مىنۇتتىن ئېشىپ كەتمەسلىكى كېرەك.

1. ئاپتاپتىن ساقلىنىش مېيىنى تاللىغاندا تې- رىڭىزگە ياقىدىغانلىرىنى تاللاڭ

تېمپېراتۇرىنىڭ كۈندىن ـ كۈنگە ئۆرلىشىگە ئەگە-
شىپ، ئۇلترا بىنەپشە نۇر بىلەن ئۇچرىشىدىغان، كۈن نۇرى

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

كۆيدۈرىدىغان ۋاقىت بارغانسېرى كۆزىرايدۇ. شۇڭا، قارىداپ كېتىشتىن ساقلىنىش ئۈچۈن تېرە ئاسراش بۇيۇملىرىنى مۇۋاپىق ئىشلىتىش زۆرۈر بولۇپ قالىدۇ. قارىداپ كېتىشتىن ساقلىنىش ئۈچۈن تېرە ئاسراش بۇيۇملىرىنى تاللاشتا، ئەڭ مۇھىمى تېرىڭىزگە ياقىدىغانلىرىنى تاللاڭ.

2. ئاپتاپتىن ساقلىنىش سۈيۇقلۇقى ۋە ئاپتاپتىن ساقلىنىش مېيىنىڭ قايسىسىنى تاللاش كېرەك

ئاپتاپتىن ساقلىنىش مېيىنىڭ ئاپتاپتىن ساقلاش كوئېففىتسېنتى بىرقەدەر تۆۋەن بولىدۇ. يازدا كىشىلەر بۇنداق مايلارنى ئادەتتە ئانچە ياقتۇرۇپ كەتمەيدۇ. ئەمەلىيەتتە بۇ خىل مايىنىڭ بەزى ئارتۇقچىلىقلىرى بار. مەسىلەن، سۇ ئۆتۈپ كېتىشتىن ساقلايدۇ. بۇ ئارتۇقچىلىقلار سۇ ئۈزۈش، ئاپتاپقا قاقلىنىشقا تازا ماس كېلىدۇ. ئاپتاپتىن ساقلىنىش سۈيۇقلۇقىنىڭ ئىشلىتىلىش دائىرىسى كەڭ بولۇپ، كۈندىلىك تۇرمۇشتا دائىم ئىشلىتىلىدۇ. بۇنىڭدىن باشقا ئاپتاپتىن ساقلىنىش ئىقتىدارىنى ھازىرلىغان بۇيۇملار، مەسىلەن: ئۇپا، لەۋ سۇرۇخ قاتارلىقلارنىمۇ مۇۋاپىق ئىشلىتىشكە بولىدۇ، ئۇنى ئۆزىڭىزنىڭ ئېھتىياجىغا قاراپ تاللىسىڭىز بولىدۇ.

3. كۆنلۈك، شىلەپە ئۇلترا بىنەپشە نۇرنى توسىيالمايدۇ

كۆنلۈك، شىلەپە ياكى ئۇزۇن يەڭلىك كىيىملەر پەقەت كۆن نۇرىنىلا توسۇيالايدۇ، ئەمما ئۇلترا بىنەپشە نۇرنى توسىيالمايدۇ. بولۇپمۇ دېڭىز بويى، قۇم ساھىللىرىدا تېخىمۇ شۇنداق. شۇڭا، ئاپتاپتىن ساقلىنىش بۇيۇملىرىنى يەنىلا مۇۋاپىق ئىشلىتىش كېرەك.

4. كۆن نۇرى ھەممە يەرگە چۈشۈپ تۇرىدۇ

بىز ھەر كۈنى كۆن نۇرىدا قارىداپ كېتىش خەۋپىگە دۇچ كېلىمىز. قۇياش نۇرى يۇقىرىدىن-تۆۋەنگە ئۇدۇل چۈشكەندىن سىرت، يەر يۈزى، ئەينەك قاتارلىقلارمۇ كۆن نۇرىنىڭ ئەكسىنى قايتۇرىدۇ. قارىداپ كېتىشنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۈچۈن، ھەر كۈنى ئاپتاپتىن ساقلىنىش سۇيۇقلۇقى ئىشلىتىش كېرەك.

5. ئۆيدىمۇ ئاپتاپتىن ساقلىنىش سۇيۇقلۇقى سۇرۇش كېرەك

ئاپتاپتىن ساقلىنىش بۇيۇملىرىنى ئىشلىتىشنىڭ توغرا ئۇسۇلى مۇنداق: سىرتقا چىقىشتىن يېرىم سائەت ياكى بىر سائەت ئىلگىرى ئاپتاپتىن ساقلىنىش مېيى سۇرۇۋېلىش

كېرەك. سىرتقا چىقمىغان ئەھۋالدىمۇ، ھەر كۈنى ئەتىگىنى يۈز ـ كۆزنى يۇيۇپ بولۇپلا، ئاپتاپتىن ساقلىنىش سۇيۇقلۇقىنى سۈرۈۋېلىش لازىم.

6. چۈشتىكى ئاپتاپ سىزنى قارىدىتىۋەتمىسۇن

ئاپتاپتىن ساقلىنىشتا، ئاپتاپتىن ساقلىنىش سۇيۇقلۇقلىرىنى ئىشلەتكەندىن سىرت، قارا كۆزەينەك، ئاپتاپتىن ساقلىنىش لەۋ سۇرۇخى ۋە ئاپتاپتىن ساقلىنىش كىيىم ـ كېچەكلىرىنى تەييارلىۋېلىش كېرەك. ھەر كۈنى ئەتىگەن سائەت سەككىزدىن، سائەت 12 گىچە ئۇلترا بىنەپشە نۇر ئەڭ كۈچلۈك بولىدۇ. مۇشۇ ۋاقىتتا ئاپتاپتىن ئىمكانقەدەر ساقلىنىش كېرەك.

7. ھاۋا بۇلۇتلۇق كۈنلەردىمۇ ئاپتاپتىن ساقلىنىشقا دىققەت قىلىش لازىم

ئاسماننى بۇلۇت قاپلاپ، قۇياشنى كۆرگىلى بولمىغان ئەھۋالدىمۇ، ئۇلترا بىنەپشە نۇرنى توسۇيالمايدۇ. ھاۋا بۇلۇتلۇق ياكى يامغۇرلۇق كۈنلەردىمۇ ئۇلترا بىنەپشە نۇر 80% تىن يۇقىرى بولىدۇ. بۇنداق چاغلاردىمۇ ئاپتاپتىن ساقلىنىشقا دىققەت قىلىش لازىم.

8. بالىلارمۇ ئاپتاپتىن ساقلىنىش كېرەك

بالىلارنىڭ تېرىسى يۇمران، ئۇلترا بىنەپشە نۇرغا بەرداشلىق بېرىش ئىقتىدارى ئاجىز، ئۇنىڭ ئۈستىگە بالىلار دائىم سىرتتا ئوينىغاچقا، قۇياش نۇرى بىلەن كۆپ ئۇچرىشىدۇ. ئاپتاپتىن ساقلىنىش بالىلار ئۈچۈن تېخىمۇ مۇھىم. سىرتقا چىقىشتىن ئىلگىرى بالىلارغا ئاپتاپتىن ساقلىنىش مېيى سۇرۇپ قويۇش كېرەك. ھەر كۈنى ئاپتاپتا ئويناش ۋاقتى يېرىم سائەت ئىچىدە تىزگىنلىنىشى كېرەك.

9. ئاپتاپتىن ساقلىنىشتا AVU دىن ساقلىنىش كېرەك

ئۇلترا بىنەپشە نۇر AVU ، BVU ، CVU دىن ئىبارەت ئۈچكە بۆلۈنىدۇ. بۇنىڭ ئىچىدە AVU (ئۇلترا بىنەپشە نۇر ئۇزۇن دولقۇنى) تېرىنىڭ دۈشمىنى، ئۇ ھەقىقىي تېرە پوستىغا ئۆتۈپ، ئېلاستىكىلىق تالا ۋە چاپلاشما ئاقسىل تالاسىنى بۇزغۇنچىلىققا ئۇچرىتىش بىلەن بىرگە، تېرە پوستىنىمۇ قارىدىتىۋېتىدۇ؛ BVU (ئۇلترا بىنەپشە نۇر ئوتتۇرا ئۇزۇن دولقۇنى) 48 سائەت ئىچىدە تېرىنى قارىدىتىۋېتىدۇ ۋە كۆيدۈرۈۋېتىدۇ؛ مۇتلەق كۆپ ساندىكى CVU نىڭ تېرىگە يەتكۈزىدىغان زىيىنى ئەڭ يېنىك بولىدۇ. ھازىر بازاردا AVU

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

دىن ساقلىنىدىغان ئاپتاپتىن ساقلىنىش بۇيۇملىرى بار بولىدى.

18. ئەتىيازدا تېرىڭىزنى قۇرۇق قويماڭ

ئەتىياز ھاۋا قۇرغاق، شامال كۆپ چىقىدىغان پەسىل. بۇ مەزگىلدە تېرە قۇرغاقلىشىپ سەپكۈن ۋە دانىخورەك كۆرۈنەرلىك كۆپىيىدۇ. قانداق قىلغاندا ئەتىيازدا تېرە زەخىملىنىشنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ؟ ئائىلىدە تېرە ئاسراشنىڭ ئۈنۈملۈك ئۇسۇللىرى توغرىسىدا «پەرھات — شېرىن» ھۆسن تۈزەش مەركىزىنىڭ دىرېكتورى پاتىگۈل مۇنۇلارنى دېدى:

ئەتىيازدا ھاۋا قۇرغاق بولغانلىقتىن، تېرىنىڭ سەزگۈرلىكى ئېشىپ كېتىپ ئاسانلا گىرىم بۇيۇملىرى ياقمايدۇ. بىر قىسىم ئاياللار: «مېنىڭ تېرەم ياخشى» دەپ تېرىسىگە ھېچنەرسە سۈركىمەيدۇ، بۇ خىل قاراش خاتا. تېرىگە ھېچنەرسە سۈرمىسە، ئاسانلا قورۇق چۈشۈپ تېرە يېرىكلىشىدۇ. بولۇپمۇ ئەتىيازدا سىرتلارغا چىققاندا تېرە نەملىكىنى ساقلاش مېيى، ئاقارتىش مايلىرىنى قېنىقراق سۈرتۈش كېرەك. بۇنداق بولغاندا تېرىنىڭ زەخىملىنىشىنى ئازايتقىلى بولىدۇ. تېرىنىڭ نەملىكىنى ساقلاش، قورۇق چۈشۈشنىڭ

ئالدىنى ئېلىش ئۇچۇن، قۇرغاق، قېرىغان تېرىلەرگە تۇ-
خۇمنىڭ سېرىقىنى سۈرتۈپ بېرىش، دانىخورەك باسقان تې-
رىلەرگە تۇخۇمنىڭ ئېقىنى سۈرتۈپ بېرىپ، يېرىم سائەت
تۇرغۇزغاندىن كېيىن سوغۇق سۇ بىلەن يۇيۇۋېتىش كېرەك.
بۇنىڭدىن سىرت، ئائىلىلەردە ئالمىنى ئېزىپ يۈزگە سۈر-
تۈش، بانان بىلەن ھەسەلنى ئارىلاشتۇرۇپ يۈزگە سۈرتۈش،
تەرخەمەك چاپلاش ئارقىلىقمۇ تېرە نەملىكىنى ساقلاپ قال-
غىلى بولىدۇ. بانان بىلەن ھەسەلنى ئارىلاشتۇرۇپ سۈركىسە،
تېرىنىڭ شامالدا يېرىلىشىنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ ھەم
تېرىگە ئوزۇقلۇق تولۇقلايدۇ. بۇنىڭدىن باشقا، ئەتىيازدا ئا-
ياللار قايناق سۇنى كۆپرەك ئىچىپ بېرىشى كېرەك. ھەر
كۈنى نورمال ئەھۋالدا سەككىز ئىستاكان سۇ ئىچكەندە بە-
دەندىكى سۇ مىقدارىنى تولۇقلىغىلى بولىدۇ. خانىم - قىز-
لىرىمىز ئەتىگىنى گىرىم قىلىپ، كەچتە يۈزىنى پاكىز
يۇيۇپ، يۇقىرىقى ئۇسۇللارنىڭ خالىغان بىرىنى ئىشلىتىپ،
يۇيۇۋەتكەندىن كېيىن ئۇخلىسا، چوقۇم ئۆزىنىڭ ياخشى
تېرىسىنى ساقلاپ قالالايدۇ.

19. قىش كۈنلىرى قانداق قىلغاندا يۈز تې-رىسىگە يېتەرلىك سۇ تولۇقلىغىلى بولىدۇ

خانىم - قىزلار ھەر كۈنى سەككىز سائەتتىن ئارتۇق

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

قېنىپ ئۇخلىسىمۇ تېرىسى يەنىلا قۇرغاق بولىدۇ. يۈز تې-رىسىنىڭ قۇرغاقلىقىنى تۈگىتىشنىڭ ئۈنۈملۈك ئاددىي ئۇسۇلى ـ يېتەرلىك سۇ تولۇقلاشتۇر.

شۇڭا ھەر كۈنى ئەتىگەندە، بىر ئىستاكان سۇ ئىچىپ بەرگەندە قان ئايلىنىشنى تېخىمۇ ياخشىلىغىلى ۋە سۇ تو-لۇقلاش مەقسىتىگە يەتكىلى بولىدۇ.

ئۇنىڭدىن باشقا، 10 ـ 20 تال چىلاننى قايناق سۇغا چىلاپ سۈيىنى ئىچىپ بەرسىمۇ ئۈنۈمى تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ ھەم سەمرىپ كەتمەيدۇ.

يۈز يۇيىدىغان سۇ بەك ئىسسىق بولۇپ كەتمەسلىكى كېرەك. بەك ئىسسىق سۇ تېرىنى تېخىمۇ قۇرغاقلاشتۇرى-ۋېتىدۇ. ئادەتتە تۇرۇبا سۈيىنىڭ تېمپېراتۇرىسى يۈز يۇيۇشقا مۇۋاپىق كېلىدۇ. يۈزنى يۇيۇپ بولغاندىن كېيىن تېرىگە ئوزۇق بولىدىغان، تېرىنىڭ نەملىكىنى ساقلايدىغان مايلارنى سۈرۈش كېرەك.

ئىشخانىدىكى گۈللەرمۇ تېرىنىڭ نەملىكىنى سۈمۈ-رۈۋالىدىغاندەك سىرىم پەيدا قىلىدۇ. شۇڭا، گۈللەرنى دائىم سۇغۇرۇپ تۇرۇش لازىم.

تېرىنىڭ قۇرغاقلىشىپ كېتىشى ئادەمنىڭ ئىچكى ئەزاسىغىمۇ تەسىر كۆرسىتىپ، كېرەكلىك بولغان ئوزۇقلۇق ماددىلارنى خورىتىۋېتىدۇ.

شۇڭا ئاقسىل ماددىسى يۇقىرى بولغان يېمەكلىكلەر-دىن بېلىق گۆشىنى كۆپرەك يەپ بەرگەندە، تېرىنىڭ ئو-زۇقلۇق مىقدارىنى ۋە نەملىكىنى ئاشۇرغىلى بولىدۇ.

چۇشلۇك تاماق يېگەندىمۇ ئوزۇقلۇق مىقدارى ۋە تې-رىنىڭ نەملىكىنى ساقلايدىغان يېمەكلىكلەرنى يېيىش كېرەك.

ئۆيگە قايتقاندىن كېيىن ئۆزىنى ناھايىتى ئازادە قو-يۇۋېتىش، ئوزۇقلۇق مىقدارى يۇقىرى شورپىلارنى ئىچىپ بېرىش كېرەك.

كەچتە يۇيۇنۇپ بولغاندىن كېيىن، بىر ئىستاكان قىزىل چاي ئىچىپ، تېرىنى سىلىق قىلىدىغان ھەم نەم-لىكنى ساقلايدىغان مايلارنى سۇرۇش كېرەك.

تېرە ئاسراشنى تەرتىپلىك ئاخىرلاشتۇرغاندىن كېيىن، ئۇخلاش كېرەك.

ئىشتىن چۈشكەندىن كېيىن ئىش كىيىملىرىنى سېلىۋېتىپ، ئازادە بولغاندىن كېيىن يۈز تېرىسىنى ئاس-راشقا كۆڭۈل بۆلۈش كېرەك. كۆزنىڭ ئەتراپى ئەڭ ئاسان قۇرغاقلىشىپ تېزلا قورۇق چۈشىدىغان ئورۇن بولۇپ، ھاۋا كېلىماتىنىڭ ئۆزگىرىشىمۇ تېرىگە زور تەسىر قىلىدۇ. شۇڭا، كۆز ئەتراپىغىمۇ قورۇق چۈشۈشنىڭ ئالدىنى ئالىدى-غان مايلارنى سۇرۇپ تۇرۇش لازىم.

www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇر كىتاب تورى

20. ئاپتاپتىن ساقلىنىش بۇيۇملىرىنى ئىشلەتكەندە، ئۇسۇلغا دىققەت قىلىش كېرەك

تېرىڭىزگە ياقىدىغان ئاپتاپتىن ساقلىنىش بۇيۇملىرىنى تاللىۋالغاندىن كېيىن، ئۇنى ئىشلىتىشتە تۆۋەندىكىلەرگە دىققەت قىلىڭ:

1. ئاپتاپتىن ساقلىنىش بۇيۇملىرىنى ئىشلەتكەندە، بويۇن، ئېڭەك، قۇلاقلارغىمۇ ھەرگىز سەل قارىماڭ، ئۇنداق قىلمىسىڭىز چىرايىڭىز ئالىچىپار كۆرۈنۈپ قالىدۇ.

2. لېۋىڭىزمۇ ئىنچىكە مۇھاپىزەت قىلىشقا موھتاج. كۈندۈزنىڭ تېمپېراتۇرىسى لېۋىڭىزدىكى نەملىكنى تېزدىنلا پارغا ئايلاندۇرۇۋېتىپ، قۇياش نۇرىنىڭ زىيىنىغا ئۇچرىتىدۇ. شۇڭا، ئاپتاپتىن ساقلايدىغان قوش ئىقتىدارغا ئىگە لەۋ سۇرۇخ ئىشلىتىڭ.

3. ئاپتاپتىن ساقلىنىش تەدبىرلىرى قوللىنىلغان تەقدىردىمۇ، ئەگەر قۇياش نۇرى كۈچلۈك بولسا، ئەڭ ياخشىسى كەچتىمۇ ئاپتاپتىن ساقلىنىش بۇيۇملىرىنى ئىشلىتىڭ.

4. تەر سۈرتكەندە ئاپتاپتىن ساقلىنىش مېيى چىقىپ كېتىدۇ. شۇڭا، بىرنەچچە سائەتتە بىر قېتىم ئاپتاپتىن

ساقلىنىش مېيى سۈرۈپ تۇرۇڭ.

5. ئەڭ ياخشىسى ئاپتاپتىن ساقلىنىش مېيىنى ھەر يىلى يېڭىلاپ تۇرۇش كېرەك.

6. چۈشتىن بۇرۇن سائەت سەككىزدىن چۈش 12 گىچە ئاپتاپتىن ساقلىنىڭ. چۈنكى، بۇ ۋاقىتلاردا ئۇلترا بىنەپشە نۇر كۈچلۈك بولىدۇ.

7. تەرلىگەندىن كېيىن يۈزىڭىزنى پاكىز يۇيۇۋېتىپ، گىرىم سۈيىگە چىلانغان پاختىنى مۈرە، يۈز ياكى گەجگە قاتارلىق قىزىپ كەتكەن جايلارغا بوش ئۇرۇپ بېرىڭ ھەمدە مۇزدەك سۇغا چىلانغان لۆڭگىنى يېرىم سائەتچە بۇ ئورۇن-لارغا يېپىپ بېرىڭ. بۇ تېرىنى تارايتىپ ۋە ئاسراپ، ئاپتاپتا قارىداپ كېتىشنىڭ زىيىنىنى ئازايتىدۇ.

8. شارائىت يار بەرگەندە مىنېرال سۇنى يۈزىڭىزگە 15 سانتىمېتىر يىراقلىقتىن تەكشى پۈركۈڭ. تېرىڭىزدىكى سۇ مىقدارىنى ھەر ۋاقىت تولۇقلاپ تۇرۇڭ، تېرىڭىز بەك «ئۇسساپ» كەتمىسۇن.

21. يۈز يۇغاندا نېمىلەرگە دىققەت قىلىش كېرەك

1. داستىكى سۇ بىلەن يۈز يۇماسلىق كېرەك

داستىكى سۇ ھەرقانچە پاكىز بولسىمۇ، قول- يۈزنى

www.uyghurkitap.com

بىر سۇ بىلەن قايتا ـ قايتا يۇيۇش جەريانىدا سۇ بۇلغىنىدۇ. شۇڭا، ئەڭ ياخشىسى ئېقىۋاتقان سۇدا ئالدى بىلەن قولنى پاكىز يۇيۇپ، ئاندىن پاكىز قول بىلەن بىر ئوچۇم ـ بىر ئوچۇمدىن سۇ ئېلىپ يۈزنى يۇيۇش — ئەڭ ياخشى ۋە مۇۋاپىق ئۇسۇل.

2. يۈز يۇغاندا سوپۇننى كەمرەك ئىشلىتىش كېرەك

يۈز تېرىسى تەركىبىدە ماي بېزى ۋە تەر بەزلىرى بولىدۇ. ئۇلار داۋاملىق بىرىكىپ، بىر خىل «كۆرۈنمەيدىغان مۇھاپىزەت تېرىسى» نى ھاسىل قىلىدۇ. يەنە كېلىپ بۇ تەركىبلەر كىسلاتالىققا ئىگە بولۇپ، كۈچلۈك مىكروب ئۆلتۈرۈش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە. ئەگەر يۈزنى داۋاملىق ئەتىر سوپۇن بىلەن يۇيۇۋەرگەندە، شۇلتىلىق خۇسۇسىيىتى تۆۋەن بولغان بۇ تەركىبنىڭ تېرىنى ئاسراش رولى بۇزۇلۇپلا قالماستىن، تېرە ماي بەزلىرىنىڭ ماي ئىشلەپچىقىرىشىغا تەسىر كۆرسىتىدۇ. ناۋادا سىز تېرىڭىزدىكى ماينى تازىلايمەن دەپ يۈزىڭىزنى سوپۇنلاپ يۇيۇۋەرسىڭىز، يۈزىڭىزدىكى ماي ئازلاش ئۇياقتا تۇرسۇن، ئەكسىچە تېرە ماي بەزلىرىنىڭ ماي ئىشلەپچىقىرىش ئىقتىدارى ئېشىۋېرىدۇ.

3. ئىسسىق سۇدا يۈز يۇماسلىق كېرەك

ئىسسىق سۇ يۈزدىكى «مۇھاپىزەت تېرىسى» نى ئۇزۇل ـ كېسىل چىقىرىپ تاشلايدۇ. شۇڭا، ئەڭ ياخشىسى

قىش پەسىللىرىدىمۇ يۈزنى سوغۇق سۇدا يۇغان ياخشى.

4. يۈز يۇغاندا قۇرۇق لۆڭگە ئىشلىتىش كېرەك

ئۇزاق ۋاقىت قۇرۇماي ھۆل پېتى تۇرغان لۆڭگىدە مىكرو ئېلېمېنت ۋە باكتېرىيىلەر كۆپ بولىدۇ. شۇڭا، لۆڭگىنى مۇمكىنقەدەر قۇرۇق ساقلاش كېرەك.

22. يۈزنى بەك كۆپ يۇماسلىق كېرەك

پرىنسىپ جەھەتتىن ئېيتقاندا، يۈزنى كۆپ يۇسا، يۈز پاكىز بولىدۇ، تېرىگىمۇ پايدىلىق بولىدۇ. لېكىن يەنە كونكرېت تەھلىل قىلىش كېرەك. ئالايلى، ئىسسىق سۇ بىلەن يۈزنى كۆپ يۇغاندا، تېرە ئاستى مايلىرى كۆپلەپ خوراپ، تېرە يېرىكلىشىپ كېتىدۇ؛ يۈزنى يۇيۇپ بولغاندىن كېيىن، يۈزگە ھېچنېمە سۈرتمەي، تېرىنى قۇرغاق ھاۋا بىلەن بىۋاسىتە ئۇچراشتۇرسىمۇ، تېرە نۇرسىزلىنىپ كې-تىدۇ. ئەگەر يۈزنى يۇيۇپ بولغاندىن كېيىن، لۆڭگە بىلەن يۈزنى بىردەم يېپىپ تۇرۇپ، ئاندىن دەرھال سۈتسىمان مەل-ھەم (奶液) قاتارلىق تېرىنى ئاسرايدىغان گىرىم بۇيۇم-لىرىنى سۈرۈۋالسا، تېرە ئاسان يېرىكلىشىپ كەتمەيدۇ. ئە-گەر قۇرغاق تېرە بولسا، بىر كۈندە تۆت قېتىمدىن ئارتۇق يۈز يۇماسلىق، يۈزنى ھەر كۈنى ئەتىگىنى ۋە ئاخشىمى

يۇيۇش، چۈشتە ئىسسىق ھۆل لۆڭگە بىلەن سۈرتۈۋېتىش ياكى پاختىنى گىرىم سۇيىغە تەگكۈزۈپ سۈرتۈش كېرەك.

23. خانىم - قىزلار ئۇلترا بىنەپشە نۇرنىڭ تەسىرىگە ئۇچرىغاندا

خانىم - قىزلار قۇياش نۇرىدىكى ئۇلترا بىنەپشە نۇرنىڭ تەسىرىگە كۈچلۈك ئۇچرىسا (يەنى ئىككى سائەتتىن يەتتە سائەتكىچە بولغان ئارىلىقتا) ئاسانلا تېرە كېسەللىكىگە گىرىپتار بولۇپ قالىدۇ.

ئۇنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۈچۈن تۆۋەندىكى ئۇسۇللارنى قوللىنىش لازىم:

تاۋۇز شاپىقىنى تېرىگە سۈركەش. تاۋۇزنىڭ شاپىقىنى ئۇلترا بىنەپشە نۇرنىڭ تەسىرىگە ئۇچرىغان تېرىگە قايتا - قايتا ئاۋايلاپ سۈركەش لازىم. بۇنداق قىلغاندا، تاۋۇز شاپىقى تەركىبىدىكى شەربەتنىڭ سۇ كەمچىل بولغان تېرىگە سۇ تولۇقلاپ بېرىش رولى بار.

دەملەنگەن چاينى يۈزگە سۈركەش. دېزىنفېكسىيىلەنگەن پاختىنى دەملەنگەن چايدا نەمدەپ، ئۇلترا بىنەپشە نۇرنىڭ تەسىرىگە ئۇچرىغان تېرىگە ئاۋايلاپ سۈركەش لازىم. ئەگەر تېرە ئۇلترا بىنەپشە نۇرنىڭ تەسىرىگە بەكرەك

ئۇچرىغان ھەمدە ھەجىمى چوڭراق بولسا، قېنىقراق دەملەن-
گەن چايدا ئۇن مىنۇت ئەتراپىدا نەمدەش لازىم. بۇنداق قىل-
غاندا ئۈنۈمى ياخشى بولىدۇ.

24. خانىم- قىزلارنىڭ يۈزىگە داغ چۈشۈپ قالغاندا

كۆپلىگەن خانىم- قىزلار 30 ياشتىن ئاشقاندا يۈزىگە
داغ چۈشۈشكە باشلايدۇ. كۆز ۋە قىشتا سۇسلىشىپ، يازدا
قېنىقلىشىپ قالىدۇ. بۇ ئاياللارنىڭ گۈزەللىكىگە تەسىر
يەتكۈزگەچكە، ئۇلارغا بىر خىل روھىي بېسىم ئېلىپ كې-
لىدۇ.

بۇ خىل داغنىڭ پەيدا بولۇشى ئىچكى ئاجرالمىلارنىڭ
ئۆز تەڭپۇڭلۇقىنى يوقاتقانلىقى، بولۇپمۇ ئاياللىق ھورمونى
ئاجرىلىشىنىڭ قالايمىقانلاشقانلىقى، كەيپىياتتىكى جىددىي-
لىك، ئۇيقۇنىڭ ئازلاپ كېتىشى، ئوزۇقلۇق يېتىشمەسلىك
قاتارلىق ئامىللار بىلەن مۇناسىۋەتلىك. شۇڭا، بۇ خىل
ئەھۋالدا داغ يوقىتىش ۋە ئاقارتىش مايلىرىنى سۈرۈپ، تېرە
ھۈجەيرىلىرىنىڭ ئىقتىدارىنى جانلاندۇرۇش، داغ يوقىتىش
دورىلىرىنى ئىستېمال قىلىپ، تېرىدىكى قارا پىگمېنتىنى
ئاجىزلاشتۇرۇش لازىم. شۇنداقلا ئىچكى ئاجرالمىلارنىڭ

قالايمىقان بولۇشىنى تەڭشەيدىغان دورىلار ئىستېمال قىلىنسا، داغ يوقىتىش مايلىرى ئىشلىتىلسە، 1 ـ 2 ئايدىن كېيىن كۆرۈنەرلىك ياخشىلىنىپ داغ يوقىلىپلا قالماستىن، تېرە پارقىراق بولىدۇ.

ئۇنىڭدىن باشقا يەنە، ئاياللار روھىي جەھەتتىكى جىددىيلىكتىن ساقلىنىپ، ئامال بار ئۆزىنى خۇشال تۇتۇشى لازىم.

25. كۆز ئەتراپىنىڭ قارىداپ قېلىشىدىن ساقلىنىش

كۆز ئەتراپىدىكى تېرىنىڭ قېلىنلىقى تەخمىنەن 0.07 مىللىمېتىر، تېرە قېلىنلىقىنىڭ تۆتتىن بىرىچىلىك بولۇپ، ئۇ پۈتۈن بەدەندىكى ئەڭ نېپىز ئورۇندۇر. بۇ قىسىمدىكى تېرىدە پەقەت تەر تۆشۈكچىلىرى بولىدۇ، لېكىن تېرە يېغى بولمايدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن، قېرىش، قورغاقلىشىش، قىل تومۇر بۇزغۇنچىلىقىغا ئۇچراش سەۋەبىدىن كۆز ئەتراپى قارىداپ قالىدۇ.

كۆز ئەتراپىنىڭ قارىداپ قېلىشىنى تۆۋەندىكىدەك تۆت خىل ئامىل كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ: بىرىنچى، بەزى ئاستا خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر كەلتۈرۈپ چىقارغان

مىكرو ئالمىشىش توسقۇنلۇققا ئۇچرىغاندا، كۆز ئەتراپىنىڭ قارىداپ قېلىشى كېلىپ چىقىدۇ. مەسىلەن: جىگەر قېتىشىش، بۆرەك ياللۇغى، بۆرەك ئىقتىدارى زەئىپلىشىش، نەپەس ئاجىزلىشىش، قان پلاستىنكىلىرى ئازىيىش خاراكتېرلىك سۆسۈن داغ، قايتا پەيدا بولىدىغان توسقۇنلۇق خاراكتېرلىك قان ئازلىق، قالقانسىمان بەز ئىقتىدارىنىڭ ئاجىزلىشىشى قاتارلىق كېسەللىكلەر. ئىككىنچى، چارچاش، ئۇيقۇسىزلىقتىن كېيىن، قاپاق ئۇزۇن ۋاقىتقىچە قىسقىراش تۈپەيلىدىن قوشقۇچى توقۇلما قان تومۇرلىرىغا قان تولۇش، قان ئايلىنىش راۋان بولماسلىق كېلىپ چىقىپ، مىكرو ئالمىشىش توسقۇنلۇقىنى پەيدا قىلىدۇ. ئۈچىنچى، بەزى ياش ئەر - خوتۇنلاردا جىنسىي مۇناسىۋەت بەك كۆپ بولۇپ كەتكەنلىكىدىنمۇ كۆز ئەتراپى قارىداپ قېلىش ئەھۋاللىرى كۆرۈلىدۇ. تۆتىنچى، تەركىبىدە كراخمال مول بولغان يېمەكلىكلەرنى كۆپ يېگەندە، ئارتۇق مىقداردىكى كاربون (Ⅳ) ئوكسىدى پەيدا بولۇپ قان قارىداپ، كۆز ئەتراپىنىڭ قارىداپ قېلىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

كۆز ئەتراپى قارىدىغاندىن كېيىن، ئەنسىرەپ كەتمەسلىك لازىم. ئالدى بىلەن ئۇنىڭ سەۋەبىنى تېپىپ، پەيدا بولۇش سەۋەبىگە ئاساسەن مۇۋاپىق كېلىدىغان تەدبىرنى قوللىنىپ، كېسەللىك كەلتۈرۈپ چىقارغان بولسا، ۋاقىتىنى

چىڭ تۇتۇپ كېسەلنى داۋالىتىش كېرەك؛ چارچاش، ئۇيقۇ-سىزلىق كەلتۈرۈپ چىقارغان بولسا، خىزمەت قىلىش بىلەن ئارام ئېلىشنى بىرلەشتۈرۈپ، بالدۇر ئۇخلاپ بالدۇر تۇرۇش كېرەك؛ جىنسىي مۇناسىۋەت كۆپ بولۇشتىن كېلىپ چىق-قان بولسا، قېتىم سانىنى ئازايتىش؛ يېمەكلىكلەرنىڭ مۇ-ۋاپىق بولماسلىقىدىن كېلىپ چىققان بولسا، ناھايىتى تېزلىك بىلەن يېمەكلىك قۇرۇلمىسىنى تەڭشەش لازىم. بۇنىڭدىن باشقا تۆۋەندىكى بىرنەچچە جەھەتتە دىققەت قىلىڭ: ① سىز تاقىغان كۆزەينەك مۇۋاپىقمۇ - مۇۋاپىق ئەمەسمۇ؟ مودىغا ئەگىشىپ چوڭ ھەم ئېغىر كۆزەينەكلەرنى تاقىۋال-ماڭ؛ ② ئۇخلاش تۇرقىڭىز مۇۋاپىقمۇ - مۇۋاپىق ئەمەسمۇ؟ ئۇخلىغاندا يېتىش، باشنى تۆۋەن سالماسلىق، ياستۇق يۇم-شاق بولۇشى كېرەك؛ ③ گىرىم بۇيۇملىرىڭىز مۇۋاپىقمۇ - مۇۋاپىق ئەمەسمۇ؟ ۋاقتى ئۆتۈپ كەتكەن گىرىم بۇيۇملىرىنى ئىشلەتمەستىن، مەخسۇس كۆز ئەتراپىغا ئىشلىتىلىدىغان گىرىم بۇيۇملىرىنى تاللاپ ئىشلىتىڭ؛ ④ يۈز يۇيۇش ئۇ-سۇلىڭىز توغرىمۇ - توغرا ئەمەسمۇ؟ كۆز ئەتراپىنى كۈچەپ سۈرتۈشكە بولمايدۇ. يۇمشاق لۆڭگە ياكى پاختا بىلەن ئاستا سۈرتۈش كېرەك؛ ⑤ ھەيز كېلىشتىن بۇرۇن قاپىقىڭىز ئىششىپ قالامدۇ؟ ئەگەر ئىششىپ قالسا، چوقۇم تۇزنىڭ مىقدارىنى ئازايتىڭ؛ ⑥ دورا رېئاكسىيە بېرەمدۇ - يوق؟

ئەگەر رېئاكسىيە بەرسە، دورا ئىچىشتىن بۇرۇن دوختۇردىن ئۇخلاشتىن ئاۋۋال ئىچىشكە بولىدىغان ـ بولمايدىغانلىقىنى ئېنىق سوراپ ئىشلىتىش.

ئەگەر ئەتىگەندە ئورنىڭىزدىن تۇرۇپ كۆز ئەتراپىڭىز-نىڭ قارىداپ قالغانلىقىنى ھېس قىلسىڭىز، بىرىنچى، ئىسسىق لۆڭگە بىلەن كۆز ئەتراپىڭىزنى بەش مىنۇت قاي-تا ـ قايتا ئۈچ قېتىم سۈرتۈپ بېرىڭ؛ ئىككىنچى، نامسىز بارمىقىڭىز بىلەن كۆزىڭىزنىڭ قۇيرۇقىنى ياكى بۇرنى-ڭىزنىڭ قانتىنىڭ ئىككى تەرىپىدىكى پەللىنى ئۇۋۇلاپ، 3 ـ 5 مىنۇتتىن كېيىن قويۇۋېتىشنى ئۇدا 10 قېتىم ئې-لىپ بېرىڭ؛ ئۈچىنچى، ۋىتامىن C ۋە ۋىتامىن A نى ئىستېمال قىلىش ئارقىلىق بەدەندىكى ۋىتامىن مىقدارىنى تولۇقلاڭ؛ تۆتىنچى، كۈندىلىك ئىچىدىغان سۇ مىقدارى 2400 مىللىلىتىر بولۇشى، بەدەندىكى سۇنىڭ ئالمىشىشىغا كاپا-لەتلىك قىلىش كېرەك؛ بەشىنچى، ئوكسىگېنىنى سەرپ قىلىش ھەرىكىتىنى ئېلىپ بېرىش ئارقىلىق، قان تومۇر-لارنى يېتەرلىك ئوكسىگېن بىلەن تەمىنلەپ، قىل تومۇر-نىڭ يېرىلىپ كېتىشىنى ئازايتىش كېرەك.

www.uyghurkitap.com

26. كۆزىڭىزنىڭ ئەتراپىنى ئاسراشنى ئۆگىنىۋېلىڭ

كۆز ئەتراپىدىكى تېرە ناھايىتى يۇمران ۋە سەزگۈر بولۇپ، يۈز تېرىسىگە قارىغاندا ئوڭاي قورۇق چۈشۈپ كېتىدۇ. شۇڭا، كۆز ئەتراپىنى ئاسراشنى ئۆگىنىۋېلىش لازىم. بۇنىڭ ئۇچۇن:

كۆزگە گىرىم قىلغاندا چوقۇم كەچتە پاكىز يۇيۇپ، سۈركەلگەن گىرىمنى چىقىرىۋېتىش، ھەرگىز كۈچەپ يۇماسلىق لازىم.

كۆز ئەتراپىغا ئىشلىتىدىغان سۈرمە ۋە باشقا گىرىم بۇيۇملىرىنىڭ سۈپىتى ناھايىتى ئىشەنچلىك بولۇشى كېرەك. چۈنكى، سۈپەتسىز گىرىم بۇيۇملىرى كۆزنى قىزارتىپ، ئوڭاي يۇقۇملاندۇرۇپ، ھەر خىل كۆز كېسەللىكلىرىنى پەيدا قىلىدۇ.

كۆز ئەتراپىنى يۈز تېرىسىنى ئاسرىغاندىنمۇ بەكرەك ئاسراش كېرەك. چۈنكى، كۆز ئەتراپىدىكى تېرە ئىنتايىن قۇرغاق ۋە سۇ تەركىبى ئاز بولىدۇ. شۇڭا، كۆز ئەتراپىنى ئاسراش مېيىنى چوقۇم ئىشلىتىش لازىم.

كۆز ئەتراپىنى ئاسراش مېيىنى سۈرگەندە، ئۇستۇنكى

قاپاقنى ئىچىدىن سىرتىغا چەمبىرەك شەكلىدە، ئاستىنقى قاپاقنى سىرتىدىن ئىچىگە قارىتىپ تەكشى، يېنىك سۈرۈش لازىم.

27. قانداق قىلغاندا سەپكۈننىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ

كۆپلىگەن ياشلارنىڭ يۈز، بويۇن، قول قاتارلىق تاشقى ئەزالىرىدا، كىچىكى يېڭىنىنىڭ ئۇچىدەك، چوڭلىرى سېرىق پۇرچاقتەك كېلىدىغان مېغىز رەڭ ياكى قارامتۇل سەپكۈن بار بولۇپ، ئادەتتە تېرىنىڭ ئاستىدا بولىدۇ. ئەتىياز، ياز پەسىللىرىدە ياكى كۈن نۇرىنىڭ تەسىرىگە ئۇچرىغاندا بارا-بارا قېنىقلىشىدۇ. سەپكۈن گەرچە ئاغرىمىسىمۇ ھەمدە قىچىشمىسىمۇ، لېكىن گۈزەللىككە تەسىر يەتكۈزگەچكە، ياشلار، بولۇپمۇ ياش قىزلار بۇنىڭدىن بەك ئازابلىنىدۇ.

سەپكۈن، پىگمېنتنىڭ ئالمىشىشى توسالغۇغا ئۇچرىغانلىقتىن بولىدىغان بىر خىل تېرە كېسەللىكى بولۇپ، كېسەللىك سەۋەبى تېخىچە ئېنىق ئەمەس. ئېھتىمال ئىرسىيەت، ئاپتاپ چىقىش، تېرىنىڭ pH قىممىتى ئۆزگىرىپ كېتىش، ئىچكى ئاجراتمىلار قالايمىقانلىشىش قاتارلىق ئامىللار بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولۇشى مۇمكىن. سەپكۈن

www.uyghurkitap.com

ياش - ئۆسمۈرلەردە، بولۇپمۇ قىزلاردا كۆپرەك ئۇچرايدۇ. سەپكۈن گەرچە چوڭ كېسەللىك ھېسابلانمىسىمۇ، لېكىن ياشلارغا روھىي جەھەتتە ئىنتايىن چوڭ تەسىر كۆرسىتىدۇ.

نۆۋەتتە، سەپكۈننى داۋالاشتا مۇنداق ئۇسۇللار قوللىنىلماقتا: تېرىنى شىلىپ ئېلىۋېتىش ئوپېراتسىيىسى. بۇنىڭدا يۇقىرى سۈرئەتتە ئايلىنىدىغان ئېلېكتر ئۇشكە ئارقىلىق يۈزنىڭ تېرىسىنى قىرىپ، تېرىدىكى سەپكۈن ئېلىۋېتىلىدۇ؛ سۇيۇقلاندۇرۇلغان ئازوت بىلەن توڭلىتىپ چۈشۈرۈش. بۇنىڭدا ئەبنۇس يوپۇرمىقى مەلھىمى، تېرىنى سىدىلىقلاشتۇرۇش مەلھىمى قاتارلىق دورىلار ئىشلىتىلىدۇ؛ ليۇۋېي دىخۇاڭۋەن، شاۋياۋۋەن قاتارلىق دورىلارنى ئىچسىمۇ، سەپكۈننى داۋالاشقا مەلۇم دەرىجىدە ياردىمى بولىدۇ.

بۇنىڭدىن باشقا، كۈن نۇرىنىڭ بىۋاسىتە چۈشۈشىدىن ساقلىنىش. بولۇپمۇ ياز كۈنلىرى سىرتقا چىققاندا، ئاپتاپتا مەشغۇلات ئېلىپ بارغاندا چىغ قالپاق كىيىپ، كۈن نۇرىنىڭ بىۋاسىتە چۈشۈشىدىن ساقلىنىش كېرەك. بۇنداق قىلغاندا ئىسسىق ئۆتۈشتىن ساقلانغىلىمۇ، سەپكۈن چىقىشىنىڭ ئالدىنى ئالغىلىمۇ بولىدۇ.

28. تېتىتقۇ بىلەن ھۆسن گۈزەللەشتۈرۈش بۇيۇملىرىنىڭ ئەكس تەسىرىگە سەل قارىماڭ

مەلۇم بىر داڭلىق تۇغۇت ئىلمى مۇتەخەسسىسىنىڭ يېقىندا بايقىشىچە، نۆۋەتتە ئەر ـ ئاياللاردىكى پەرزەنت كۆ-رەلمەسلىك ئەھۋالىنىڭ كۆپىيىپ كېتىۋاتقانلىقىدىكى مۇ-ھىم سەۋەبلەرنىڭ بىرى، يېمەك ـ ئىچمەك ۋە مۇھىتنىڭ بۇلغىنىشى بولۇپ، سەل قاراشقا بولمايدىغان مۇھىم ئامىللار ئىكەن. چۈنكى يېمەكلىكلەرگە قوشۇلغان تەم تەڭشىگۈچ-لەردىن، مەسىلەن: تېتىتقۇ ۋە ھۆسن گۈزەللەشتۈرۈش بۇ-يۇملىرى تەركىبىدىكى خىمىيىۋى ماددىلار، ئەر ـ ئاياللارنىڭ پەرزەنت كۆرۈش ئىقتىدارىغا تەسىر كۆرسىتىدىكەن.

تۇغۇت ئىلمى مۇتەخەسسىسى، دوختۇر زېڭ يوڭشيەن مۇنداق دېدى: نۇرغۇنلىغان كىشىلەر، تۇرمۇش بېسىمى — تۇغماسلىقنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغان ئەڭ چوڭ ئامىل دەپ قارايدۇ. ئەمەلىيەتتە يېمەك ـ ئىچمەك مەسىلىسى بىلەن مۇھىت بۇلغىنىشى تۇغماسلىقنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغان كونكرېت ئامىللارنىڭ بىرى، بۇ دىققەت قىلىشقا تېگىشلىك ئىنتايىن مۇھىم مەسىلە. ئۇ يەنە مۇنداق دېدى: يېمەك ـ

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

ئىچمەك جەھەتتە ئاز بولمىغان تەتقىقات نەتىجىلىرى ئىسپاتلاپ چىقىلدى. يەنى يېمەكلىكلەرگە قوشۇلغان تېتىتقۇ ئورۇقنىڭ نورمال ئىقتىدارىغا تەسىر كۆرسىتىدۇ.

ئۇ يەنە مۇنداق دەپ كۆرسەتتى: بىز دائىم ئۇچرىتىپ تۇرىدىغان خىمىيىۋى ماددا، ئورۇقنىڭ سانىنى ئازايتىۋېتىدۇ. شۇنداقلا ئاياللارنىڭ تۇخۇم ئىشلەپچىقىرىش ئىقتىدارىغا تەسىر كۆرسىتىپ، ئاياللاردىكى تۇغماسلىقنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. بۇ خىل خىمىيىۋى ماددىلارنىڭ بەزى تىرناق لاكى، چاچ سۈيۇقلۇقى ۋە ئەتىر قاتارلىق ھۆسن گۈزەللەشتۈرۈش مەھسۇلاتلىرىنىڭ تەركىبىدە بارلىقى ئېنىقلاندى.

29. ئوزۇقلۇقمۇ تىرە رەڭگىنى ئۆزگەرتەلەيدۇ

تېرە يۇمشاق، ئاق، سىلىق بولسا ھەممىلا ئادەمگە ساغلام، چىرايلىق كۆرۈنىدۇ. لېكىن بەزىلەرنىڭ يۈزىدە داغ ياكى سەپكۈن بولىدۇ، تېرىسى قارا-قىزىل ياكى سېرىق، تاتىراڭغۇ كۆرۈنىدۇ. ئەگەر ئوزۇقلۇق تەركىبىنى مۇۋاپىق تەڭشىگەندە، تېرىدىكى داغلارنى چۈشۈرگىلى بولۇپلا قالماي يەنە تېرىنىڭ ساغلاملىقىنى ئەسلىگە كەلتۈرگىلى بولىدۇ.

1. قىزىل تېرە: بەدەندىكى ھايۋانات مېيى ۋە ئاقسىل ئېھتىياجدىن ئېشىپ كەتكەندە، تېرە رەڭگى قىزىل بولۇپ

قالىدۇ. بۇ خىل تېرىدىكى كىشىلەر چوقۇم يېشىل يوپۇر-
ماقلىق ئۆسۈملۈكلەرنى كۆپلەپ ئىستېمال قىلىشى كېرەك.
مەسىلەن، پالەك، چىڭسەي، سۇڭزا قاتارلىقلار. ئەڭ ياخشىسى
سوقۇپ يۇمشىتىپ يېيىش ياكى سىقىپ سۈيىنى خام پېتى
ئىچىپ بېرىش لازىم.

2. مايلىق قارا تېرە: ماي ۋە ئۆسۈملۈك مېيىنىڭ
مىقدارى ئېشىپ كەتكەنلىكتىن تېرە مايلىشىپ كېتىدۇ. بۇ
خىل تېرىنى داۋالاشتا، ھايۋانات ۋە ئۆسۈملۈك مېيىنى
ئىستېمال قىلىشتىن سىرت يەنە تەركىبىدە يېشىللىق
ماددىسى بار كۆكتاتلارنى كۆپرەك يېيىش كېرەك. ئەڭ ياخ-
شىسى تاماقتىن بۇرۇن بىر ئىستاكان قايناق سۇغا ئېزىل-
گەن كۆكتات سۈيىدىن شىرنە تەييارلاپ ئىچىپ بېرىش
كېرەك.

3. قىپقىزىل تېرە: بۇ قان ئايلىنىشىنىڭ ياخشى
بولماسلىقى، قان بەدەندە راۋان ئايلىنالمىغانلىقتىن بولغان.
بولۇپمۇ ھاۋا سوغۇق كۈنلەردە ئادەمنىڭ يۈزى، بۇرنى بەكرەك
قىزىرىپ كېتىدۇ. بۇ خىلدىكى تېرىنىڭ قىزىللىقىنى يو-
قىتىشتا: دائىم يۈيۈنۈش ۋە ئۇۋۇلاش ئارقىلىق بەدەندىكى
قاننىڭ ئايلىنىشىنى تېزلىتىش، بولۇپمۇ تېرىدىكى قىزىل
بولۇپ قالغان يەرلەرنى كۆپرەك ئۇۋۇلاش كېرەك؛ ئاقسىلنىڭ
بەدەنگە تولۇق قوبۇل قىلىنىشىنى تېزلىتىش ئۈچۈن كۆپ

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

مىقداردا تەركىبىدە ۋىتامىن B_1 ۋە ۋىتامىن C بولغان (كۆكتات) يېمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلىش، ئاپتاپقا كۆپرەك قاقلىنىپ، ۋىتامىن D نىڭ قوبۇل قىلىنىشىنى ئىلگىرى سۈرۈش كېرەك.

4. قارىغا مايىل سېرىق تېرە: تۈز تېرىنى قارايتىدىغان مۇھىم ئامىل بولغاچقا، تۈزنى كۆپ ئىستېمال قىلىدىغان كىشىلەرنىڭ تېرىسى قوپاللىشىپ قارىداپ كېتىدۇ. ئەگەر دائىم ئاپتاپقا قاقلىنىۋەرسە تېرە تېخىمۇ قارىيىدۇ. بۇ خىل تېرىنى داۋالاشتا تۈزنى كونترول قىلىش، قايناق سۇنى كۆپ ئىچىپ بېرىش ئارقىلىق بەدەندىكى ئارتۇق تۈزنى بەدەن سىرتىغا چىقىرىۋېتىش كېرەك. يۇيۇنغاندا ۋاننىدا سۇغا چىلىنىپ، تەر چىققانغا قەدەر تۇرۇش كېرەك.

5. سەپكۈن، سېرىق داغ: تۈز تېرىنى قارايتىپ قالماي، يەنە تېرىدە سەپكۈن ياكى داغ پەيدا قىلىشى مۇمكىن. جىگەردىكى ماي ۋە ئاقسىل مىقدارى ئېشىپ كەتسە، جىگەرنىڭ ئىقتىدارىغا تەسىر كۆرسەتكەنلىكتىن سەپكۈن، داغ تېخىمۇ كۆپىيىپ كېتىدۇ. شۇڭا، يۈزدە سەپكۈن بارلار سۇ ۋە كۆكتاتلارنى كۆپ ئىستېمال قىلىشى كېرەك. شۇنداقلا قالايمىقان دورا ئىشلەتمەسلىك لازىم. چۈنكى ئۇيقۇ دورىسى تۈرىدىكى دورىلار بەدەننىڭ كېسەللىكنى ئاشۇرۇۋەتكەچكە، ھورمونلارنىڭ مۇۋازىنىتىنى بۇزۇپ، يۈزدە سەپكۈن ۋە داغ پەيدا قىلىدۇ.

30. يەتتە تۈرلۈك ھۆسن تۈزەش چەكلىمىسىنى ئۆزگەرتىش

سىز تېخىچە ھۆسن تۈزەشنىڭ كونا رامكىلىرى ئىچىدە ياشاۋاتامسىز؟ ئومۇملىشىپ كەتكەن ھۆسن تۈزەش قائىدىلىرىنى ئۆزگەرتكىلى بولمايدىغان ھەقىقەت دەپ قارامسىز؟ ھۆسن تۈزەش چەكلىمىلىرىنىڭ ئاسارىتىدىن قۇتۇلۇپ، ئۆز ئەھۋالىڭىزغا قاراپ ياسانسىڭىز، چىرايىڭىزدە باشقىچە ئۆزگىرىش نامايان بولىدۇ.

1. قاش ياسىغاندا قاشنىڭ ئۈستىدىكى ئۇششاق تۈكلەرنى يۇلۇش

قېشىڭىز ئۈستىدىكى ئۇششاق تۈكلەر قاش شەكلىڭىزنى ئۆلچەملىك كۆرسەتمەيدۇ. بۇ قالايمىقان تۈكلەرنى تېرىش ئۈچۈن ئەڭ ياخشىسى چوڭ ئەينەكنىڭ ئالدىغا كېلىپ، قاش شەكلىڭىزنى ئوبدان كۆزىتىڭ (ئېگىزلىكىنى ئاستىن ـ ئۈستۈن مىدىرلاتماڭ)، ئاندىن قاشنىڭ باش قىسمىدىن باشلاپ بىر ـ بىرلەپ تېرىڭ. بىر قېتىمدىلا بىر نەچچىنى بىراقلا تېرىۋېتىشتىن ساقلىنىش ئۈچۈن ھەربىر رەتنى تېرىپ بولغاندىن كېيىن ئەينەككە قاراپ قېشىڭىز-

www.uyghurkitap.com

نىڭ تېرىلىش ئەھۋالىنى كۆزىتىڭ.

2. يۈزدىكى قارا چېكىمنى (黑头) يوقىتىش ئۇ-چۇن چىش پاستىسى سۈرۈپ، بىر كېچە تۇرغۇزۇش

بۇ خىل «ھۆسن تۈزەش مەخپىي رېتسېپى» ئەڭ ئاۋ-ۋال مودېللار ئارىسىدا تارالغان. ئەمەلىيەتتە، چىش پاستى-سىنىڭ قارا چېكىملىك دانىخورەكنى ئازراق يوقىتىش رولى بولۇپ، تەلتۆكۈس يوقىتالمايدۇ. دانىخورەكنى تېز، ئۈنۈملۈك داۋالاش ئۇسۇلى پەقەت بەش پىرسەنتلىك ئوكسىدلاندۇرۇلغان بېنزول (过氧化苯酰) تۇرىدىكى دورىلارنى ئىشلىتىشتۇر.

3. لەۋ سۈرۈخ سۈرگەندە چوقۇم لەۋ سىزىقى (قىر) سىزىش

لەۋ قىرىنى چوقۇم سىزىش كېرەك دېگىلى بولمايدۇ. بەزى ئوتتۇرا ھال رەڭلىك لەۋ سۈرۈخلىرىنىڭ رەڭگى تې-رىنىڭ رەڭگى بىلەن ئوخشىشىپ قالغاچقا، لەۋ سىزىقى سىزغاندا بىر قېلىپتا چىقىپ قالغاندەك كۆرۈنىدۇ. پەقەت قېنىق ۋە ئوچۇق رەڭلىك لەۋ سۈرۈخلارنى (مەسلەن، قىزىل رەڭلىك) سۈرگەندە چوقۇم لەۋ سىزىقى سىزىش كېرەك. ئەگەر لەۋ سۈرۈخ بىلەن لەۋ سىزىقىنى قاملاشتۇرۇپ سى-زالماسلىقتىن ئەنسىرىسىڭىز، لېۋىڭىزنى تەبىئىي كۆرسى-تىدىغان تۆۋەندىكى ئاددىي ئۇسۇلنى سىناپ بېقىڭ: ئالدى بىلەن لېۋىڭىزگە سىلىقلاشتۇرۇش لەۋ سۈرۈخىنى سىزىپ،

ئاندىن لېۋىڭىزنىڭ ئوتتۇرىسىغا لەۋ سۈرۈخ سۈرۈپ، ئارقى-
دىن سۈرۈخ چوتكىسى بىلەن رەڭنى لېۋىڭىزگە تەكشىلەڭ.
بۇ ۋاقىتتا سىلىقلاشتۇرۇش لەۋ سۈرۈخى قېنىق رەڭنى
سۇسلاشتۇرۇپ، ناھايىتى سىلىق، ماسلاشقان رەڭ ھاسىل
قىلىدۇ.

4. ئاقارتىش مېيىنى سۈرۈپ بولغاندىن كېيىن ئۇپا
سۈرۈش

ئەمەلىيەتتە، ھازىر بىر قىسىم ھۆسن تۈزەش مۇتە-
خەسسىسلىرى ئاۋۋال ئۇپا سۈرىدۇ. بۇنىڭدا تېرە سىلىق
بولۇپ، ئاقارتىش مېيى قوشۇمچە ئىشلىتىلىدۇ. ئاقارتىش
مېيىنىڭ ئىشلىتىش مىقدارى ئازايتىلسا، چىرايىڭىز تې-
خىمۇ تەبىئىي كۆرۈنىدۇ.

5. سوغۇق سۇ بىلەن چاچنى يۇغاندا، چاچ بەك پارقى-
رايدۇ

بۇ نەزەرىيە چاچ يۇيۇش سۇيۇقلۇقىنى ئىشلىتىپ
بولغاندىن كېيىن، ئەڭ ئاخىرى سوغۇق سۇ بىلەن چايقى-
غاندا، چاچ كۆپۈپ پارقىرايدۇ دېگەننى كۆرسىتىدۇ. لېكىن
چاچ مۇتەخەسسىسلىرىنىڭ تەتقىقاتىغا ئاساسلانغاندا، تۆۋەن
تېمپېراتۇرىلىق سۇ، چاچنىڭ پارقىراقلىقىنى ئاشۇرالمايدۇ.
ئەمەلىيەتتە، سوغۇق سۇ باش تېرىسىدىكى قان تومۇرلانى
تارايتىپ، ساغلام بولغان چاچنىڭ ئوزۇقلۇق قوبۇل قىلىشىنى

ۋاقىتلىق توختىتىپ قويىدۇ. ئۇنداقتا چاچنى پارقىراق ھەم چىرايلىق قىلىشنىڭ ئامالى بارمۇ؟ بار، ئۇ بولسىمۇ چاچنى پاكىز يۇيۇش ھەم پاكىز چايقاشتىن ئىبارەت.

6. ئۇپا يۈز تېرىسىنىڭ رەڭگى بىلەن ماسلاشقان بو-لۇش

ھۆسن تۈزەش مۇتەخەسسىسلىرى كىشىنى ھەيران قالدۇرىدىغان بىر خىل بايقاشنى ئوتتۇرىغا قويدى. يەنى ئە-گەر سىز ئىشلەتكەن ئۇپىنىڭ رەڭگى بوينىڭىزنىڭ رەڭگى بىلەن ماسلاشسا، ناھايىتى تەبىئىي بولىدۇ. چۈنكى بويۇننىڭ رەڭگى سېرىق ياكى ئاچ سېرىققا يېقىن بولىدۇ. يۈز تېرى-سىنىڭ رەڭگى بولسا ئادەتتە ھال رەڭ ياكى قىزغۇچ بولىدۇ. ئەگەر سىز يۈزىڭىزنىڭ تېرىسىنىلا قوغلىشىپ، ھال رەڭ-لىك ئۇپا ئىشلەتسىڭىز، ئۇ ھالدا سىز ئۆز يېشىڭىزدىن چوڭ كۆرۈنۈپ قالىسىز.

7. قول بېغىشىغا سۈرۈلگەن ئەتىرنىڭ پۇرىقى سۈر-كىلىشتىن كېيىن تارقىلىدۇ.

31. تېرىگە ئاساسەن يۈز مېيى تاللاش

يۈز مېيى كىسلاتالىق ۋە مىكرو ئىشقارلىق دەپ ئىككى خىل بولىدۇ. شۇنداقتىمۇ ھەر ئىككىلىسى نەملىك

تىپتىكى تېرە ئاسراش مېيىغا ياتىدۇ. بۇ خىلدىكى يۈز مېيىنىڭ ئالاھىدىلىكى شۇكى، ئۇنى سۈركىسە يۈزدىكى ماي بىلىنمەيدۇ، يۈز نەمخۇش تۇرىدۇ، ھۆززۈرلۈق ھېس قىلىدۇ. مىكرو كىسلاتالىق يۈز مېيىنىڭ تەركىبىدە ئاساسلىقى ماي ئىسپىرتى، لانولىن بولۇپ، ئادەم بەدىنىگە ئاسانلا سىڭىپ كېتىدۇ ھەمدە تېرىلەرنىڭ مىكروبتىن يۇقۇملىنىشىغا بولغان قارشىلىق كۈچىنى ئاشۇرۇش ئۈچۈن بىر قەۋەت نېپىز پەردە ھاسىل قىلىدۇ، تېرىنى ئاقارتىدۇ. مىكرو ئىشقارلىق يۈز مېيى قاتتىق ماي كىسلاتاسى، گلىتسېرىن قاتارلىق خام ئەشيالاردىن ئېرىتىلىپ ياسالغان بولۇپ، بۇنىڭ رولىمۇ يۇقىرىقى بىلەن ئوخشايدۇ. ئىستېمال قىلغۇچىلار ئۆزلىرىنىڭ ياخشى كۆرىدىغىنىنى تاللاپ ئىشلەتسە بولىدۇ. يۈز مېيى نەملىك ماي تۈرىگە كىرگەنلىكى ئۈچۈن، قايسى پەسىلدە ئىشلەتسە بولىۋېرىدۇ. ئىشلىتىشتىمۇ يۈزدىن ئاجرىلىپ چىققان ماينىڭ ئاز-كۆپلۈكىگە قاراپ بەلگىلىنىدۇ، ئەلۋەتتە. ئۇنىڭدىن باشقا، ئەرلەر ساقال-بۇرۇتلىرىنى چۈشۈرۈپ، يۈز مېيىدىن ئازراق سۈرتۈۋەتسە، تېرە ھۆززۈرلىنىدۇ، سىلىقلىشىدۇ.

www.uyghurkitap.com

32. يۈز پەردىسى دېگەن نېمە؟ ئۇنىڭ قانداق رولى بار؟ قانداق ئىشلىتىش كېرەك؟

«يۈز پەردىسى(面膜) زامانىۋى ھۆسن تۈزەش، تېرە ئاسراش ۋاستىلىرىنىڭ بىرى بولۇپ، بارغانسېرى كىشىلەرنىڭ قارشى ئېلىشىغا ئېرىشمەكتە. يۈز پەردىسى ئۇپىنى قايىنىتىش ئارقىلىق ياسالغان ئۇماچسىمان يېپىشقاق سۇيۇق ماددا. ئۇنى مۇۋاپىق مىقداردا يۈزگە سۈرۈپ، تېرىنى بىرنەچچە مىنۇت قۇرغاقلاشتۇرۇش ئارقىلىق، تېرىنى چىڭىتقىلى بولىدۇ. بۇنىڭ بىلەن يۈز تېرىسىنىڭ تېمپېراتۇرىسى ئۆرلەپ، قان ئايلىنىش تېزلىشىدۇ. ماددا ئالمىشىش كۈچىيىدۇ. يۈز پەردىسى مەلھەمنىڭ يەنە قوشۇمچە سۈمۈرۈلۈش رولى بولۇپ، ئۇنى سويۇپ ئالغاندا يۈزدىكى كىرلەرنىمۇ چىقىرىۋېتىدۇ. بۇنىڭ بىلەن تېرىنى قانائەتلىنەرلىك تازىلاش ئۈنۈمىگە ئېرىشتۈرگىلى بولىدۇ.

بەزى تەبىئىي ماددىلار يەنى سېغىز توپا، ئارشاڭ سۈيىدىكى مىنېرال ماددا ۋە گۈڭگۈرت تېرىنى يۇمرانلاشتۇرىدۇ. يەنە تېرىدىكى كىر - داغلارنى تازىلاپ، يارا ئېغىزىنى پۈتكۈزۈش قاتارلىق ھۆسن تۈزەش رولىمۇ بار. نۆۋەتتە ھۆسن تۈزەپ پەرداز قىلىشتا ئىشلىتىلىۋاتقان يۈز پەردىسى

مەلھەمنى دەل مۇشۇ تەبىئىي ماددىلاردىن ياسالغان.

نۇرغۇن كىشىلەر يۈز پەردىسى مەلھەمنى ئىشلىتىپ، يۈزىدىكى دانىخورەك، داغ، قېرىلىق دېغى ۋە تېرە كېسەل-لىكلىرىنى داۋالاپ ساقايتقاچقا، ئۇ كىشىلەرنىڭ ئالقىشىغا ئېرىشتى. يۈز پەردىسى مەلھەمنى سۈرگەندىن كېيىن، كىشىلەر ئۆزىنى باشقىچە بولۇپ قالغاندەك ھېس قىلىشتى.

يۈز پەردىسى ئىشلىتىشتىن بۇرۇن يۈزنى ئەتىر سو-پۇن بىلەن پاكىز يۇيۇش، ئاندىن ھور ياكى ھوردىتىلغان لۆڭگە بىلەن يۈزنى بەش مىنۇت ھورداپ، تەر تۆشۈكچىلى-رىنى كېڭەيتىش لازىم. بۇ يۈزدە دانىخورەك بار كىشىلەر ئۈچۈن تېخىمۇ مۇھىم. ئەگەر يۈز تېرىسى سىلىق بولسا، ئوزۇقلۇق خاراكتېرىدىكى يۈز پەردىسى مەلھەمنى سۈرۈش-تىن بۇرۇن يۈزنى ئۇۋۇلاپ، قان ئايلىنىشنى ئىلگىرى سۈ-رۈش. ئاندىن مۇۋاپىق كېلىدىغان يۈز پەردىسى مەلھەمنى يۈزگە سۈرۈپ، 20 ـ 30 مىنۇت تۇرغۇزۇش لازىم. يۈز پەردى-سى مەلھەمنى يۇيۇۋەتكەندىن كېيىن، ئاۋۋال سوغۇق سۇ بىلەن يۈزنى شاپىلاقلاپ، تەر تۆشۈكچىلىرىنى تارايتىش، تېرىنى يۇمشىتىش مەلھەمنى سۈرۈپ بولغاندىن كېيىن ئاندىن گىرىم قىلىش لازىم.

يۈز پەردىسى مەلھەمنى سۈرۈش تەرتىپى: بويۇن — تۆۋەن ئېڭەك ـ ئىككى مەڭز ـ بۇرۇن ـ لەۋ ئەڭ ئاخىرىدا

پېشانە. يۈز پەردىسىنىڭ كۆز، كالپۇك ئەتراپىغا تېگىپ كېتىشىدىن ساقلىنىش ئۈچۈن كۆزگە بىر نەرسە يېپىۋې-لىپ، قوغداش لازىم. يۈز پەردىسىنى 25 ـ 30 ياشتىكىلەر ئايدا بىر قېتىم، 30 ـ 35 ياشتىكىلەر ئايدا ئىككى قېتىم، 35 ياشتىن يۇقىرى ياكى ياشانغانلار ۋە ياكى جۇۋىيى دورى-سىدىن ياسالغان يۈز پەردىسى مەلھىمى ئىشلىتىپ تېرى-سىنى داۋالاتقانلار ھەپتىدە 1 ـ 2 قېتىم ئىشلەتسە بولىدۇ.

33. تېرىسى قارامتۇل ئاياللار يېمەكلىك جە-ھەتتە نېمىلەرگە دىققەت قىلىشى كېرەك

1. كىسلاتالىق يېمەكلىكلەرنى ئاز ئىستېمال قىلىش لازىم. تېرىسى قارامتۇل ئاياللار بولىكا، باشقا خې-مىرلىق يېمەكلىكلەر، ئېرىمچىك، كالا گۆشى ۋە تۇخۇم تۈرىدىكى يېمەكلىكلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلسا، قاننىڭ ئايلىنىشى ناچارلىشىپ، ماددا ئالمىشىش ئاجىزلاپ كېتى-دۇ ـ دە، تېرىسى تېخىمۇ يىرىكلىشىپ قارىداپ كېتىدۇ. شۇڭا، تېرىسى قارامتۇل ئاياللار كۆكتات، مېۋە ـ چېۋە، قەھۋە، خەيدەي قاتارلىق ئىشقارلىق يېمەكلىكلەرنى كۆپرەك يەپ بېرىشى كېرەك.

2. دېڭىز مەھسۇلاتلىرىنى كۆپرەك ئىستېمال

قىلىنىشى كېرەك. تېرىسى قارامتۇل ئاياللار ئەتىگەنلىك تاماقتا ئاقسىللىق يېمەكلىكلەرنى ئازراق يېيىشى، دېڭىز مەھسۇلاتلىرىنى يەپ تۇرۇشنى ئادەت قىلىشى لازىم.

3. قايناق سۇنى كۆپرەك ئىچىش لازىم. تېرىسى قارامتۇل، قۇرغاق، تېرىسىنىڭ ئېلاستىكىلىقى تۆۋەن ئايال-لار بەدەندىكى سۇ تەركىبى بىلەن ماي ماددىسىنىڭ تەڭ-پۇڭلۇقىغا دىققەت قىلىشى، ئەڭ ياخشىسى ھەر قېتىم مۇنچىغا چۈشۈشتىن ئىلگىرى بىر ئىستاكان قايناق سۇ ئىچىپ بېرىشى لازىم. شۇنداق قىلغاندىلا، ماددا ئالمىشىشنى كۈچەيتىپ، تېرىنى گۈزەللەشتۈرگىلى بولىدۇ.

4. دەملەنگەن چاي بىلەن يۈز يۇيۇپ بېرىش لازىم. ئەگەر تېرىڭىزنىڭ ئادەتتىكىدىن قارىداپ كېتىۋات-قانلىقىنى ھېس قىلسىڭىز، بۇ سىزنىڭ بەدىنىڭىزنىڭ كىسلاتالىقىنىڭ ئېشىپ كەتكەنلىكىنى چۈشەندۈرىدۇ. يۈزى-ڭىزنى دەملەنگەن چاي بىلەن يۇيۇپ ئاستا ئۇرۇپ بەرسىڭىز، چاي تەركىبىدىكى خلوروفىلنى تېرە سۈمۈرۈۋالىدۇ-دە، تېرىڭىز ئاستا-ئاستا ئوتتۇرا ھال تېرىگە ئۆزگىرىدۇ. ئەگەر تېرىنىڭ كىسلاتالىقى ئېشىپ كەتسە تېرە قارىدايدۇ، ئىش-قارلىقى ئاشسا ئاقىرىدۇ. ئەمما يۈزىڭىزنى دەملەنگەن چاي بىلەن يۇيۇپ يېنىك شاپىلاقلاپ قۇرۇتقاندىن كېيىن، سۇدا يۇيۇۋېتىشنى ئۇنۇتماڭ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

5. ۋىتامىن A نى كۆپرەك ئىستېمال قىلىپ بېرىش كېرەك. يۇزدە توخۇ ئەت بار، تېرىسى يېرىك ۋە قارامتۇل ئاياللار يېمەكلىك قۇرۇلمىسىنى تەڭشەش ئارقىلىق تېرىسىنى گۈزەللەشتۈرۈشى لازىم. تۇزلۇق تاماق يېمەسلىك، مېۋە-چېۋىنى كۆپ يېيىش، تەركىبىدە ۋىتامىن Aمول بولغان كۆكتاتلارنى كۆپ ئىستېمال قىلىش ئارقىلىق تېرىنى ياخشىلىغىلى بولىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا سۇت بىلەن يۈز يۇيۇپ تۇرۇشنىمۇ ئۇنتۇماسلىق كېرەك.

6. باشقا ۋىتامىنلارنىمۇ تولۇقلاپ تۇرۇش لازىم. قارا تېرىنى ئاقارتىدىغان ۋىتامىن ۋە مىنېرال ماددىلار ئىچىدە ئۇنۇمى ئەڭ ياخشى بولغىنى ۋىتامىن C، ۋىتامىن E ۋە كالتسىي.

ۋىتامىن C بىلەن ئاقسىل، تېرىدىكى يىرىكلىكنى تۈگىتىپ، قارا پىگمېنتلارنىڭ پەيدا بولۇشىنى تىزگىنلەيدۇ، قورۇق چۈشۈش ۋە داغ چۈشۈشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

ئىلگىرى سېمىزلىكنىڭ سەۋەبى ئوزۇقلۇقنىڭ ئېشىپ كەتكەنلىكىدىن دەپ قارىلاتتى. ھازىر بەزى ئوزۇقشۇناسلار سېمىزلىكنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغان ئاساسلىق سەۋەب، ئوزۇقلۇق يېتىشمەسلىك دەپ قارىماقتا. چۈنكى، ئوزۇقلۇق يېتىشمىگەندە بەدەندىكى ھۈجەيرىلەرنىڭ ئىقتىدارى تۆۋەنلەپ، مايىنىڭ بەدەندە يىغىلىپ قېلىشىنى كەلتۈرۈپ

چىقىرىدۇ. ئەگەر بەدەندە ۋىتامىن C يېتەرلىك بولسا سەمىرىشنىڭ، داغ چۈشۈشنىڭ ۋە قورۇق چۈشۈشنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ.

ۋىتامىن E تېرىدىكى يىرىكلىكنى تۈگىتىپ، تېرىنى يۇمران قىلىدۇ.

كالتسىينى تولۇقلاش ئارقىلىق ياللۇغلىنىشنىڭ ئالدىنى ئالغىلى، تېرىنىڭ يۇمرانلىقىنى ۋە ساغلاملىقىنى ئاشۇرغىلى بولىدۇ.

34. ھامىلدارلىق دېغى چۈشۈشتىن ساقلىنىشنى بىلىۋېلىڭ

ھامىلدار ھامىلىنى ئوزۇقلۇق بىلەن تەمىنلىگەنلىكتىن، ھامىلدارنىڭ ھەر خىل ئوزۇقلۇق ماددىلارغا بولغان ئېھتىياجى ئادەتتىكى ۋاقىتلارغا قارىغاندا كۆپ بولىدۇ. ئەگەر ھامىلداردا يوپۇرماق كىسلاتا (فولىك كىسلاتا) تۈردىكى ئوزۇقلۇق كەم بولغاندا ھامىلدارنىڭ يۈزىگە ئاسان داغ چۈشىدۇ. يوپۇرماق كىسلاتاسى ۋىتامىن B تىپىدىن بولۇپ، بۇرۇن دوختۇرلار يوپۇرماق كىسلاتاسى كەمچىل بولغاندا ئالاھىدە تۈردىكى قان ئازلىق كېلىپ چىقىدۇ، دەپ قاراپ كەلگەنىدى. بىراق، يېقىنقى يىللاردىن بۇيان تەتقىقاتچىلار

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

ھامىلىدارلاردا بۇ خىل ئالاھىدە قان ئازلىق كېلىپ چىقىشىتىن ئىلگىرى بىر مەزگىل ئىچىدە، ھامىلىدارنىڭ يۈزىگە داغ چۈشىدىغانلىقىنى بايقىغان. تەتقىقاتچىلار ھامىلىدارلىق دېغى چۈشكەن ئاياللارغا يوپۇرماق كىسلاتاسى تورىدىكى يېمەكلىكلەرنى بىر مەزگىل ئىستېمال قىلدۇرغاندىن كېيىن، ئۇلارنىڭ يۈزىدىكى ھامىلىدارلىق دېغى تەدرىجىي يوقاپ كەتكەن. قايسى خىل يېمەكلىكلەرنىڭ تەركىبىدە يوپۇرماق كىسلاتاسى كۆپ بولىدۇ؟ يېشىل يوپۇرماقلىق كۆكتاتلارنىڭ ھەممىسىدە يوپۇرماق كىسلاتاسى نىسبەتەن كۆپ بولىدۇ. بولۇپمۇ پالەك، ھايۋانلارنىڭ جىگىرى، تۇخۇمنىڭ سېرىقىدا يوپۇرماق كىسلاتاسى بىرقەدەر كۆپ بولىدۇ. يېڭى كۆكتاتلارنى يېتەرلىك يېمىگەندە، ئاسانلا يوپۇرماق كىسلاتاسى يېتىشمەسلىك ئەھۋالى كېلىپ چىقىدۇ. بەزىلەر مېۋىنى كۆپ يېيىش كۆكتات يېتىشمىگەنلىكنىڭ ئورنىنى تولۇقلايدۇ دەپ قارايدۇ. ئەمەلىيەتتە، كۆكتاتلار بىلەن مېۋىنىڭ ئوزۇقلۇق قىممىتى ۋە رولى ئوخشاش بولمايدۇ. مېۋىنىڭ تەركىبىدە يوپۇرماق كىسلاتاسى ناھايىتى ئاز بولىدۇ. يوپۇرماق كىسلاتاسى يۇقىرى تېمپېراتۇرىنىڭ تەسىرىگە ئۇچرىسا، ئاسانلا بۇزۇلۇپ كېتىدۇ. كۆكتاتلارنى بەك قورۇۋەتكەندە ياكى بەك پىشۇرۇۋەتكەندە، ئۇنىڭ تەركىبىدىكى يوپۇرماق كىسلاتاسى بۇزۇلۇپ كېتىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا، بۆرەك ئۈستى بېزىنىڭ

خىزمىتى ئاجىز بولسىمۇ بەدەندە سۇر قوڭۇر داغ، سېرىق قوڭۇر داغلار پەيدا بولىدۇ. بولۇپمۇ يۈزدە ئېنىق ئىپادىلە-نىدۇ. بۇ خىل كېسەللىككە گىرىپتار بولغۇچىلاردا ئادەتتە قان بېسىمى تۆۋەن بولۇش، قان شېكىرى تۆۋەن بولۇش كېسەللىكى قوشۇلۇپ كېلىدۇ. بىراق، بۆرەك ئۈستى بېزى-نىڭ ساغلاملىقى ئەسلىگە كەلگەن ھامان، بۇ خىل داغلار تەدرىجىي يوقايدۇ. ھامىلىدارلىقتىكى داغ چۈشۈشنىڭ ئال-دىنى ئېلىش ۋە داۋالاشتا، يوپۇرماق كىسلاتاسىنى ئۆز ئى-چىگە ئالغان كۆكتاتلارنى، شۇنىڭدەك ھايۋانات جىگىرى ۋە تۇخۇم سېرىقىنى كۆپرەك يېيىش لازىم.

35. يېڭى تىپتىكى بىرنەچچە خىل «ئادەمنى گۈزەللەشتۈرۈش» ئېلېكتر سايمانلىرى

ئۇۋۇلاش ئىقتىدارىغا ئىگە چاچنى گۈزەللەشتۈ-رۈش شەپكىسى: گېرمانىيە ئالىملىرى، يېقىندا بىر خىل چاچنى گۈزەللەشتۈرۈش ئىقتىدارىغا ئىگە شەپكىنى تەتقىق قىلىپ ياساپ چىقتى. ئۇ باشنى ئۇۋۇلاش ئارقىلىق چاچنىڭ ئوزۇقلۇق بىلەن تەمىنلىنىشىنى ئىلگىرى سۈرىدىكەن. بۇ خىل شەپكىنىڭ ئوتتۇرا قىسمىغا مىكرو تىپلىق باتارىيە ئىشلىتىلىدىغان كىچىك تىپتىكى ئۇۋۇلاش ئەسۋابى

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

ئورنىتىلغان بولۇپ، ئادەم ئۇنى كىيگەندىن كېيىن كۆنۈپ. كىنى باسسىلا ئۇۋۇلاش ئەسۋابى باشنى يېنىك ئۇۋۇلاشقا باشلايدىكەن. شەپكىدە يەنە چاچنىڭ ئوزۇقلۇق بىلەن تەمىن. لىنىش ئەھۋالىنى كۆرسىتىدىغان ئېكران بولۇپ، ئۇنىڭدىكى سانلىق مەلۇماتلارغا ئاساسەن چاچقا ئوزۇقلۇق بېرىش بەر. مەسلىكىنى بەلگىلىگىلى بولىدىكەن.

قېتىشما ماتېرىياللاردىن ياسالغان چاچ رەڭگى. نى ئەسلىگە قايتۇرىدىغان تارغاق: شىۋىتسارىيە ئالىم. لىرى، ئاقارغان چاچنى ئەسلىگە قايتۇرىدىغان يۇقىرى تېخ. نىكىلىق قېتىشما ماتېرىيالدىن ياسالغان تارغاقنى تەتقىق قىلىپ ياساپ چىقتى. بۇ خىل تارغاقنى ئېلېكتر مەنبە. سىگە ئۇلىسا، چاچنى تاراپ مۇقىم شەكىلگە كەلتۈرىدىكەن ھەمدە چاچقا چاچنى ئەسلىگە قايتۇرۇش دورىسى چېچىپ ئاق چاچنى قارايتىدىكەن.

ئۇلترا ئاۋاز دولقۇنلۇق كۆزنى گۈزەللەشتۈرۈش ئەسۋابى: بۇ سىرتقى شەكلى كۆزەينەككە ئوخشاپ كېتى. دىغان، ئېغىرلىقى 400g كېلىدىغان ئەسۋاب بولۇپ، كىشى. لەر ئۇنى كۆزگە توغرىلاپ ئېلېكتر كۇنۇپكىسىنى بېسىش بىلەن تەڭ كۆزنى يۇمسا، ئۇ ئۇلترا ئاۋاز دولقۇنى تارقىتى. دىكەن ۋە كۆز ئەتراپىدىكى مۇسكۇللارنى ئۇۋۇلايدىكەن. بۇ ئەسۋابنى مەلۇم مەزگىل ئىشلەتسە ئادەم روھلۇق كۆرۈنىدىكەن

لازېرلىق تېرىنى گۈزەللەشتۈرۈش ئەسۋابى: ئا-
مېرىكا كولورادو ئۇنىۋېرسىتېتىدىكى مۇتەخەسسىسلەر، تې-
رىدىكى داغ ۋە سەپكۈننى يوقىتىدىغان بىر خىل ئەسۋابنى
تەتقىق قىلىپ ياساپ چىقتى. بۇ خىل ئەسۋابقا لازېر نۇرى
ئىشلىتىدىكەن، ئۇنىڭ تېرىگە نىسبەتەن ئەكس تەسىرى يوق
ئىكەن.

www.uyghurkitap.com

III قورۇق پەيدا بولۇشنى كېچىكتۈرۈش ۋە قورۇق يوقىتىش تەدبىرلىرى

1. قورۇق قانداق پەيدا بولىدۇ

ئومۇمەن ئېيتقاندا، تېرىدە قورۇق پەيدا قىلىدىغان ئاساسىي سەۋەب قېرىلىق، بۇ قارشى تۇرۇپ بولمايدىغان ھەقىقەت. ياش تېرىلەر سىلىق، پارقىراق ۋە ئېلاستىكىلىققا ئىگە بولىدۇ. ئادەم 25 ياشتىن ئاشقاندىن كېيىن تېرە پارقىراقلىقىنى يوقىتىپ، قۇرغاقلىشىپ كېتىدۇ. تېرە قېرىش دەرىجىسىگە يەتكەندە، تېرىنى تارتىش ئوپېراتسىيىسى ئارقىلىقمۇ، ئۇنى ئەسلىدىكى ھالىتىگە كەلتۈرگىلى بولمايدۇ. شۇڭا، قورۇق پەيدا بولۇشنىڭ ئالدىنى ئېلىش، سۇنئىي ئۇسۇل ئارقىلىق تېرىنىڭ قېرىش جەريانىنى ئاستىلىتىشتىن ئىبارەت. بۇ ئوتتۇرا ياشلىق ئاياللار ئۈچۈن ناھايىتى مۇھىم. ئومۇمەن ئېيتقاندا، كۆز ئەتراپىدا تېرە ماي بەزلىرى بولمىغانلىقى، قان ئايلىنىش رولى ناھايىتى ئاجىز بولغانلىقى تۈپەيلىدىن، ئادەم 30 ياش ئەتراپىدا كۆزنىڭ قۇيرۇقىدا ئاسانلا ئۆششاق قورۇقلار پەيدا بولىدۇ. 40 ياشتىن كېيىن

پېشانىسىگە قورۇق چۈشۈشكە باشلايدۇ. 50 ياشتىن كېيىن پۈتۈن يۈزگە ھاياتلىق ئىزنالىرى سىزىلىدۇ. بۇنىڭدىن سىرت، بەدىنى ئاجىز بولۇش، ھەر خىل سوزۇلما خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرگە گىرىپتار بولۇش، قان ئازلىق، ئوزۇقلۇق يېتىشمەسلىك، ئۇيقۇسىزلىق، روھىي ئازابلىنىش قاتارلىق ئىچكى ئامىللار ۋە كۈن نۇرىغا بىۋاسىتە قاقلىنىش، تېرە كىرلىشىش، گىرىم بۇيۇملىرىنى توغرا ئىشلەتمەسلىك قاتارلىق سىرتقى ئامىللارنىڭ ھەممىسى، بالدۇر قورۇق پەيدا بولۇشنىڭ قوزغاتقۇچى ئامىللىرى ھېسابلىنىدۇ. ئۇنىڭدىن سىرت، مۇسكۇللارنىڭ خىزمىتى بەك ئېغىر بولۇپ كەتكەندە، تېرىلەر بېسىمغا ئۇچراپمۇ قورۇق پەيدا بولىدۇ، مەسىلەن: قوشۇمىسىنى داۋاملىق تۈرۈۋالسا، قوشۇمىسىدا قورۇق پەيدا بولىدۇ. ياشلارنىڭ تېرىسى ناھايىتى ئېلاستىك بولۇپ، قورۇق ئىزلىرى پەيدا بولغاندىن كېيىن يەنە ئەسلىدىكى ھالىتىگە كېلەلەيدۇ. چارچىغان، قۇرغاقلىشىپ كەتكەن ۋە ئېلاستىكىلىقى بولمىغان تېرىلەردە قورۇق ئىزلىرى مەڭگۈلۈك قورۇققا ئايلىنىدۇ. شۇڭا، ياخشى بولمىغان چىراي ئىپادىلىرىنى يېتىلدۈرمەسلىك كېرەك. مۇھىمى ئۆزىنى خۇشال تۇتۇش، كىچىككىنە ئىشلارنى دەپ خاپا بولۇپ كەتمەسلىك، چېچىلماسلىق، يېمەكلىكتە يېغى، مايسىز ۋە تۇزسىز يېمەكلىكلەرنى ئاساس قىلىش كېرەك.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

تۈزنى ئاز يېيىشمۇ قورۇق بالدۇر پەيدا بولۇشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

2. قورۇق چۈشۈشنىڭ سەۋەبلىرى

قورۇق چۈشۈشنى پەيدا قىلىدىغان ئامىللار، پۈتۈن بەدەنلىك ئامىللار، قىسمەن ئورۇنلۇق ئامىللار ۋە تۇرمۇش ئادىتى قاتارلىق ئۈچ تۈرگە بۆلۈنىدۇ:

1) پۈتۈن بەدەنلىك ئامىللار

(1) ئىرسىيەت ئامىلى. قورۇق چۈشۈش كۆپىنچە بەدەن شەكلى ئورۇق، تېرىسى ئاق سېرىق ۋە قۇرغاق كەلگەن كىشىلەردە بالدۇر پەيدا بولىدۇ. ئوتتۇرا ھال سېمىز، تېرىسى مايلىشاڭغۇ، قارامتۇل كىشىلەردە كېچىكىپرەك يۈز بېرىدۇ.

(2) سوزۇلما، خورىتىش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر. جىگەر ياللۇغى، بۆرەك كېسەللىكى، ئاشقازان كېسەللىكى، ئۆپكە تۇبېركۇليوزى، قان ئازلىق ۋە راك كېسەللىكلىرىگە گىرىپتار بولغانلاردا بالدۇر قورۇق پەيدا بولىدۇ.

(3) ئوزۇقلۇق يېتىشمەسلىك. قورۇق بولۇپمۇ ئاقسىل ماددىسى ۋە ۋىتامىن كەملىكتە بالدۇر پەيدا بولىدۇ.

(4) ئىچكى بەزلەرنىڭ ھورمون ئاجرىتىش ئىقتىدارى

قالايمىقانلىشىش. ئاياللارنىڭ بەزى كېسەللىكلىرى ۋە ھەيز تۇتۇلۇش قاتارلىقلار بالدۇر قورۇق چۈشۈشنى پەيدا قىلىدۇ.

(5) نېرۋا خاراكتېرلىك روھىي جەھەتتىكى نورماللىسىزلىق. نېرۋا ئاجىزلاش، روھىي جىددىيلىك، زىيادە غەم ـ قايغۇ، ئارتۇقچە چارچاش ۋە ئۇيقۇسىزلىق كۆرۈلسە بالدۇر قورۇق چۈشىدۇ.

يۇقىرىدىكى پۈتۈن بەدەنلىك ھەر خىل ئامىللار تېرىنىڭ ئۆزۈقلىنىشىدا ئوخشاشمىغان دەرىجىدە نورمالسىزلىق پەيدا قىلىپ، تېرىنىڭ نورمال ماددا ئالماشتۇرۇشى ۋە ھاياتىي كۈچىگە تەسىر كۆرسىتىدۇ. شۇ ئارقىلىق قورۇق چۈشۈشنى ئۆز ئىچىگە ئالغان بالدۇر قېرىشنىڭ ھەر خىل ئالامەتلىرىنى ئېلىپ كېلىدۇ.

2) قىسمەن ئورۇنلۇق ئامىللار

(1) ئاپتاپقا قاقلىنىش. قۇياش نۇرى ھەقىقىي تېرىنىڭ ئېلاستىكىلىق تالالىرىنى ۋە يىلىملىق تالالىرىنى ئاستا ـ ئاستا ئۆزگەرتىپ، ئۇنىڭ يىگلەپ قورۇلۇشى ۋە ئۈزۈلۈشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. شۇنىڭ بىلەن تېرىنىڭ ئېلاستىكىلىقى ئاجىزلايدۇ ۋە ئەڭ ئاخىرىدا يوقىلىدۇ.

(2) تېرىنىڭ قۇرغاق بولۇشى.

(3) بەزى خىمىيىلىك ماددىلار. كىسلاتا ۋە ئىشقارلىق

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

غىدىقلاش تەسىرىگە ئىگە ماددىلار تېرىنى قۇرغاقلاشتۇرۇپ، قورۇق چۈشۈشنى تېزلىتىدۇ.

(4) پەرداز بۇيۇملىرىنىڭ خىل كەلمەسلىكى قاتارلىق ئامىللاردىن ئىبارەت.

3) تۇرمۇش ئادىتى

(1) چىراي مۇسكۇلىنى زىيادە كېرىشتۈرۈش. مەسىلەن: قاشنى كۆتۈرۈۋېلىش، چىراينى تۇرۇۋېلىش، بەك قورۇلۇپ كۈلۈش قاتارلىقلار.

(2) تاماكا چېكىش. ستاتىستىكىلىق مەلۇماتتىن قارىغاندا، تاماكا چېكىدىغان كىشىلەرگە تاماكا چەكمەيدىغان كىشىلەرنى سېلىشتۇرغاندا ئون يىل بۇرۇن قورۇق چۈشۈپ كېتىدىكەن. بۇنىڭ سەۋەبى: تاماكا تەركىبىدىكى نىكوتىن قاتارلىق ماددىلار تېرە قان تومۇرىغا تەسىر قىلىپ، تېرە قان تومۇرىنى تارايتىش ئارقىلىق تېرىنىڭ ئوزۇقلۇق بىلەن تەمىنلىنىشىنى ئاجىزلاشتۇرىدىكەن. شۇنىڭ بىلەن بىرگە، ھاسىل بولغان كېرەكسىز ماددىلار تولۇق چىقىرىۋېتىلمەي توپلىنىپ قالىدىكەن. بۇ خىل ئەھۋال تاماكا چەككۈچىلەردە يۈز تېرىسىگە قورۇق چۈشۈشنى تېزلىتىدىكەن.

(3) جىنسىي مۇناسىۋەت بىلەن زىيادە كۆپ شۇغۇللىنىش. جىنسىي مۇناسىۋەتنى كۆپ قىلغاندا بەدەندىكى

قۇۋۋەت ئاجىزلىشىپ، تېرىنىڭ قېرىشى ئىلگىرى سۈرۈلىدۇ.

(4) ئۇزاق مەزگىل جىنسىي ئۇلتۇرۇش ۋە كۆپ ئۇخلاش. بۇمۇ قان ئايلىنىشنى سۇسلاشتۇرۇپ، تېرىنىڭ ماددا ئال- ماشتۇرۇشىغا تەسىر يەتكۈزىدۇ.

3. قورۇق پەيدا بولۇشنىڭ قانداق ئالدىنى ئېلىش كېرەك

تېرىنىڭ تەبىئىي قېرىشى توسقىلى بولمايدىغان تە- بىئىي قانۇنىيەت بولۇپ، بۇ ياشلىقنىڭ ئۆتۈپ كەتكەنلى- كىنىڭ بەلگىسى.

فىزىئولوگىيىلىك مېخانىزمدىن قارىغاندا، ئادەم بەل- گىلىك ياشقا يەتكەندە، تېرە ئاستى مايلىرى ئازىيىشقا باش- لايدۇ. تېرە ئوتتۇرا قەۋىتىدىكى كوللوگېنلىق ئاقسىل قات- تىقلىشىدۇ. تەر بەزلىرى ۋە تېرە ماي بەزلىرىنىڭ ئاجرى- تىپ چىقىرىش ئىقتىدارى ئاجىزلايدۇ. بۇنىڭ بىلەن تېرىنى ياخشى سىلىقلاشتۇرغىلى ۋە ئەسلىدىكى ئېلاستىكىلىقى ھەم سىلىقلىقنى ساقلىغىلى بولمايدۇ ـ دە، تېرە قۇرغاقلى- شىپ، يەنىمۇ ئىلگىرلەپ قورۇق چۈشىدۇ. بۇ ئادەم بەدىنى- نىڭ تەبىئىي قېرىش ھادىسىلىرىنىڭ بىرى. بەزى ئادەملەر ياپياش تۇرۇپلا پۈتۈن يۈزىنى قورۇق بېسىپ كېتىدۇ، بۇنىڭ

www.uyghurkitap.com

سەۋەبى كېسەللىكتىن بولمىسا دىلخەستىلىكتىن بولىدۇ.

قورۇقنىڭ بەك بالدۇر چۈشۈشىنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۈچۈن، تۆۋەندىكى تەدبىرلەرنى قوللىنىش كېرەك:

① تاماكا چەكمەسلىك. چۈنكى تاماكا چەككەندە سۈمۈرگەن كاربون چالا ئوكسىدى بەدەندىكى قان قىزىل ئاقسىلى بىلەن بىرىكىپ، تېرە توقۇلمىلىرىغا ئوكسىگېن يېتىشمەسلىكنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ ـ دە، تېرە ئاستىدىكى قىلدام قان تومۇرلارنىڭ قان ئايلىنىشى ئاستىلاپ، تېرە ئەسلىدىكى پارقىراقلىقى ۋە ئېلاستىكىلىقىنى يوقىتىپ، قورۇق پەيدا بولىدۇ.

② ئۇچۇق ـ يورۇق، خۇشال ـ خۇرام يۈرۈش. ئەگەر بۇنداق قىلمىسا، جىگەر، تاللار زەخىملىنىدۇ. بەدەندىكى كۈچ ۋە قان بۇزۇلىدۇ. شۇنىڭ بىلەن تېرىدىكى مىكرو قان تومۇرلار توسۇلۇپ قېلىپ، ھۈجەيرىلەر نورمال ئوزۇقلىنالمايدۇ ـ دە، ئېپىدېرما ئۇلتۇرۇشۇپ، قورۇق پەيدا بولىدۇ.

③ تېرىنى ئاسراش بۇيۇملىرىنى مۇۋاپىق ئىشلىتىش، داۋاملىق ئىششارلىق سوپۇنلار بىلەن يۈز يۇماسلىق كېرەك. گىرىم بۇيۇملىرىنى ئىشلەتكەندە، چوقۇم مۇۋاپىق مىقداردا ۋە مۇۋاپىق ۋاقىتتا ئىشلىتىش لازىم. بولمىسا، تەر بەزلىرى ۋە تېرە ماي بەزلىرىنىڭ ئاجرىتىپ چىقىرىش رولىغا تەسىر

يېتىدۇ. قەھرىتان سوغۇق كۈنلەردە مايلىق يۈز مايلارنى ۋە گلىتسېرىننى مۇۋاپىق مىقداردا سۈرۈش زۆرۈر، ئەلۋەتتە.

④ سوغۇق سۇدا يۈز يۇيۇشنى قەتئىي داۋاملاشتۇرۇش. يۈزنى سوغۇق سۇ بىلەن يۇغاندا، تېرە قىسقارغاندىن كېيىن كېڭىيىدۇ. بۇ خۇددى تېرىگە نىسبەتەن «قان تومۇر گىمناستىكىسى» ئوينىغاندەك بولۇپ، قاننىڭ ئايلىنىشىنى ئىلگىرى سۈرۈپ، ئوزۇقلۇقنىڭ ئالمىشىشى ياخشىلىنىدۇ. بۇنىڭ بىلەن تېرىنىڭ ئىقتىدارى ۋە ئېلاستىكىلىقى ئۇ-نۇملۇك ھالدا كۈچىيىدۇ.

⑤ تۇزنى ئاز يېيىش. چۈنكى بەدەنگە سۈمۈرۈلگەن تۇزنىڭ مىقدارى بەك كۆپ بولۇپ كەتسە، بەدەننىڭ ئىقتىدارى بالدۇر قېرىپ كېتىپ، يۈزدە قورۇق پەيدا بولىدۇ.

⑥ جىگەر ياللۇغى، بۆرەك ياللۇغى، قان ئازلىق، ئوزۇقلۇق يېتىشمەسلىك، ئىچكى ئاجرىتىپ چىقىرىش ئىقتىدارى توسالغۇغا ئۇچراش قاتارلىق ھەر خىل سوزۇلما خاراكتېرلىك خوراش كېسەللىكلىرىنى ۋاقتىدا داۋالاپ، سالامەتلىكنى ئەسلىگە كەلتۈرۈپ، چىراي گۈزەللىكىنى ساقلاش كېرەك.

ئۇنداقتا، قورۇق پەيدا بولسا ئۇنى يوقاتقىلى بولامدۇ؟ مېدىتسىنانىڭ تەرەققىياتى كىشىلەرگە شۇنى ئېيتىپ بەرىدىكى، قورۇقنى يوقاتقىلى بولىدۇ. بۇنىڭ ئۇسۇلى:

(1) يېمەكلىك بىلەن داۋالاش. مەسىلەن: ھايۋان جى-گىرى، يېڭى راك، سەۋزە قاتارلىق تەركىبىدە ۋىتامىن A بولغان يېمەكلىكلەرنى يېگەندە، تېرىنى سىلىقلاشتۇرۇشقا ياردىمى بولىدۇ؛ خاسىڭ مېغىزى، قارا ئاشلىق، دۇفۇ، كۆك-تات قاتارلىق تەركىبىدە ۋىتامىن B بولغان يېمەكلىكلەر ھەمدە تەركىبىدە ئامىنو كىسلاتاسى بولغان ئالىي ئاقسىل، مەسىلەن: يېڭى بېلىق، توخۇ گۆشى، كالا گۆشى قاتارلىق-لارنى يېيىش، تېرىدىكى قورۇقلارنى سىلىقلاش رولىنى ئوينايدۇ.

(2) دورا بىلەن داۋالاش. يېقىنقى بىرنەچچە يىلدىن بېرى تەتقىقاتچىلار شۇنى بايقىدىكى، چوشقا تېرىسىنىڭ تەركىبىدىكى كوللوگېنلىق ئاقسىل، چوشقا گۆشىنىڭ 2.5 ھەسسىسىچىلىك بولۇپ، يۇقىرى ئوزۇقلۇق قىممىتىگە ئى-گە. ئۇنىڭدىن ياسالغان «كوللوگېنلىق ئوكۇل» نى تېرىنىڭ قورۇق چۈشكەن جايلىرىغا بىۋاستە ئۇرۇش، شۇنىڭ بىلەن بىرگە ۋىتامىن C نى يېيىش قورۇق يوقىتىشنىڭ يېڭى داۋالاش ئۇسۇلى بولۇپ ھېسابلىنىدۇ، شۇنداقلا ئۈنۈمىمۇ خېلى ياخشى بولىدۇ. ھازىرغىچە ئامېرىكىدا 150 مىڭ كىشى بۇ خىل داۋالاش ئۇسۇلىنى قوللىنىپ، بىرقەدەر ياخشى ئۈ-نۈمگە ئېرىشتى.

(3) قۇلاققا يىڭنە سانجىپ داۋالاش. بۇنىڭدا جۇڭيىدىكى يىڭنە بىلەن داۋالاش نەزەرىيىسىگە ئاساسەن، قۇلاقنىڭ «شىن» پەللىسىگە بىر تال قىسقا يىڭنە سانجىلىپ، پلاس- تىر بىلەن مۇقىملاشتۇرۇلىدۇ ۋە بىر ھەپتىدىن كېيىن ئېلىۋېتىلىدۇ. بۇ خىل ئۇسۇل ئارقىلىق قاننىڭ ئايلىنى- شىنى ئىلگىرى سۈرۈپ، قان تومۇرلارنىڭ ئېلاستىكىلىقىنى تەڭشەپ، شۇنىڭ بىلەن يۈز مۇسكۇللىرىنى تېخىمۇ كۆپ ئوزۇقلۇققا ئېرىشتۈرۈپ، چىرايىنى قىزىللىق ۋە پارقىراق- لىققا ئىگە قىلغىلى ھەمدە ئەسلىدىكى قورۇقلارنى تەدرىجىي يوقاتقىلى بولىدۇ.

(4) ئۇۋۇلاپ داۋالاش. يەنى ئۆزىنىڭ يۈزىنى ئۆزى ئۇ- ۋۇلاش. بۇنىڭدا ئىككى ئالىقاننى بىر- بىرىگە سۈركەپ قى- زىتقاندىن كېيىن، پېشانىدىن باشلاپ كۆز رامكىسى، يۈزى ئەڭ ئاخىرىدا ئېڭەككىچە يېنىك ئۇۋۇلىنىدۇ. ئۇۋۇلاش تاكى يۈزى قىزىغانغا قەدەر، ھەر كۈنى 2 ـ 3 قېتىمدىن نەچچە ھەپتە داۋاملاشتۇرۇلسا، يۈزگە قورۇق چۈشۈشنىڭ ئالدىنى ئېلىشتەك ئۈنۈمگە ئېرىشكىلى بولىدۇ.

www.uyghurkitap.com

4. كۆز خالتىسى پەيدا بولۇشنىڭ قانداق ئالـ ـدىنى ئېلىش كېرەك

كۆز خالتىسى تۆۋەنكى قاپاقنىڭ ئىششىپ قېلىشى بولۇپ، قاپاق تېرىسى ناھايىتى نېپىز، تېرە ئاستى توقۇلـ ـمىلىرى نېپىز ھەم شالاڭ بولغانلىقتىن، ناھايىتى ئاسانلا سۇلۇق ئىششىق پەيدا بولىدۇ.

كۆز خالتىسىنىڭ شەكىللىنىشىدە ئىرسىيەت ناھايـ ـتى مۇھىم بىر ئامىل. يەنە كېلىپ ئۇ ياشنىڭ چوڭىيىـ ـشىغا ئەگىشىپ روشەنلىشىدۇ. بۇنىڭدىن باشقا، بۆرەكتە كېسەللىك بولۇش، ھامىلىدارلىق مەزگىلى، ياخشى ئۇخلىـ ـيالماسلىق ياكى تۇنەش، ھارغىنلىق قاتارلىقلارنىڭ ھەممىـ ـسى قاپاقتىكى تەن سۇيۇقلۇقلىرىنىڭ يىغىلىپ قېلىشىنى پەيدا قىلىپ، كۆز خالتىسى شەكىللىنىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. بۇ خىل ھالەت كىشىنى تولىمۇ قېرى ۋە سۇلـ ـغۇن كۆرسىتىدۇ.

كۆز خالتىسى پەيدا بولۇشتىن ساقلىنىش ئۈچۈن، ئالدى بىلەن سەۋەبىنى تېپىپ چىقىش كېرەك. شۇنداق قىلغاندىلا كېسەلگە قاراپ دورا بەرگىلى بولىدۇ. ئەگەر باشقا تەرەپلەردىكى سەۋەبلەردىن بولغان بولسا، تۆۋەندە كۆرسىتىلگەن

بىرقانچە خىل تەدبىر ۋە گىرىم قىلىش ئۇسۇللىرىدىن پايدىلانسا بولىدۇ:

(1) يېتەرلىك ئۇخلاش ۋە ئۇيقۇنىڭ سۈپىتىگە كاپالەتلىك قىلىش. ئۇخلاشتىن ئىلگىرى سۇنى ئاز ئىچىش ھەمدە ياستۇقنى ئېگىزرەك قويۇپ، قاپاقتا ئاسان يىغىلىدىغان سۇنى قان ئايلىنىش ئارقىلىق تارقىتىۋېتىش.

(2) قاپاقنى دائىم ئۇۋۇلاپ، مۇسكۇل ھەرىكىتى ئارقىلىق قان ئايلىنىشنى ئىلگىرى سۈرۈش.

(3) سەۋزە، پەمىدۇر، ياڭيۇ، ھايۋانات جىگىرى، پۇرچاق قاتارلىق تەركىبىدە ۋىتامىن A ۋە B_2 لار مول بولغان يېمەكلىكلەرنى كۆپ يېيىش كېرەك.

(4) گىرىم قىلغاندا رەڭگى تۇتۇقراق ئۇپىلىق ماي بىلەن يۈز تېرىسىنىڭ رەڭگىنى تەڭشەش، كۆز خالتىسى شەكىللەنگەن ئورۇننىڭ رەڭگىنى يۈزنىڭ رەڭگى بىلەن ماسلاشتۇرۇش ۋە ئۇ يەرگە بەك ئاق مايلارنى سۈرمەسلىك كېرەك. بولمىسا، كۆز خالتىسى تېخىمۇ روشەنلىشىپ كېتىدۇ.

(5) كۆز، قاش ۋە لەۋلەرنىڭ ئىپادىلەش كۈچىنى ئاشۇرۇپ، باشقىلارنىڭ دىققىتىنى كۆز خالتىسىدىن باشقا ياققا بۇراش.

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

5. بويۇنغا قورۇق چۈشۈشنىڭ قانداق ئالدىنى ئېلىش كېرەك

ئومۇمەن ئېيتقاندا، كىشىلەر بويىنىنى يۈزىنى ئاسرىغاندەك ئۇنداق تۈجۈپىلەپ ئاسرىمايدۇ. شۇڭا، بويۇن ۋاقىتسىز قېرىپ كېتىدۇ. بويىندا قورۇق پەيدا بولغاندىن كېيىن ئۇنى تەلتۆكۈس يوقىتىش ناھايىتى قىيىن بولىدۇ. بىراق تۆۋەندىكى بەش تۈرلۈك تەدبىرنى ئۇزۇن مۇددەت داۋاملاشتۇرسا، قورۇقنىڭ داۋاملىق تەرەققىي قىلىشىنى كونترول قىلغىلى بولىدۇ. بىرىنچىسى، يۇيۇنۇپ بولغاندىن كېيىن، بويۇنغا سۇتسىمان مەلھەم ياكى يۈز مايلىرىنى سۈرۈپ ئۇۋۇلاش؛ ئىككىنچىسى، قۇياش نۇرىنىڭ ئۇزۇن ۋاقىت بىۋاسىتە چۈشۈشىدىن ساقلىنىش؛ ئۈچىنچىسى، قىسقا ۋاقىت ئىچىدە زىيادە ئورۇقلاپ كەتمەسلىك؛ تۆتىنچىسى، ھەر كۈنى بويۇن ھەرىكىتى ئىشلەش. يەنى بويۇننى ئالدى ـ كەينى، ئوڭ ـ سول تەرەپلەرگە ئېگىش ھەمدە قايتا ـ قايتا 360° ئايلاندۇرۇش؛ بەشىنچىسى، بويۇننى پاكىز تۇتۇش.

6. قانداق قىلغاندا ياش تۇرۇپ يۈزگە ئاسان قورۇق چۈشۈشتىن ساقلانغىلى بولىدۇ

تېرىنىڭ قېرىش ئالامەتلىرى، پارقىراقلىقى يوقىلىش،

مۇسكۇللار بوشىشىش، رەڭگى سارغىيىش، قورۇق چۈشۈش، قۇرغاقلىشىش، كېپەكلىشىش قاتارلىقلاردىن ئىبارەت. ئادەت-تە ئادەم ئوتتۇرا ياش دەۋرىگە قەدەم قويغاندا يۈز تېرىلىرى تەدرىجىي قېرىشقا باشلايدۇ. ياش تۇرۇپ يۈزىگە ئاسان قورۇق چۈشۈشتىن قانداق ساقلانغىلى بولىدۇ؟

1. يۈز يۇيىدىغان سۇ پاكىز، تېمپېراتۇرىسى مۇۋاپىق بولۇشى، بەك قىززىق ياكى سوغۇق بولماسلىقى كېرەك. سۇ تېمپېراتۇرىسى $50^{0}C$ تىن تۆۋەن بولسا تېرە قۇرغاقلىشىپ كېپەكلىشىپ كېتىدۇ.

2. تېرىسى مايلىق كىشىلەر تەركىبىدە ۋىتامىن B_6 مول بولغان يېمەكلىكلەر، يەنى، نوقۇت، ماش، ئاپېلسىن، پۇرچاق، تۇخۇم، گازىر، كۇنجۇت قاتارلىقلارنى كۆپرەك ئىس-تېمال قىلىشى كېرەك. چۈنكى ۋىتامىن B_6 ئادەم بەدىنىدە ئاقسىلنىڭ ئالمىشىشىدا مۇھىم رول ئوينايلا قالماي، تې-رىنىڭ مايلىشىشىنى چەكلەيدۇ. يۈز تېرىسى قۇرغاق ئادەم-لەر تەركىبىدە ۋىتامىن A، B_2، كالتسىي بولغان ئاقسىللىق يېمەكلىكلەرنى، يەنى، تۇرلۇك يېشىل كۆكتاتلار، سەۋزە، تاتلىقياڭيۇ، تېرىق، پۇرچاق، بېلىق، سۈت، تۇخۇم قاتارلىق-لارنى ئىستېمال قىلىشقا ئەھمىيەت بېرىشى كېرەك. بەدىنى سېمىز ئادەملەر گۆشنى ئازراق يەپ، كۆكتات ۋە مېۋىنى كۆپرەك يېيىشى، ئورۇق كىشىلەر گۆش، تۇخۇم ۋە ماشلىق

تاماقلارنى ئىستېمال قىلىشقا كۆڭۈل بۆلۈشى لازىم.

3. تاماكا چەكمەسلىك، ھاراقنى ئاز ئىچىش، مۇۋاپىق ئۇخلاشقا كاپالەتلىك قىلىش، غىدىقلاش تۈردىكى يېمەك-لىكلەرنى ئازراق ئىستېمال قىلىش، دائىم بەدەن چېنىقتۇ-رۇش، خۇشال – خۇرام روھىي ھالەت ۋە كەيپىياتنى ساقلاش كېرەك. چىش يۇيۇش، باش تاراش، قولاق ئۇۋۇلاش قاتارلىق-لارغا ئادەتلىنىش لازىم.

7. كۆز ئەتراپىدىكى قورۇقلارنى قانداق يوقىتىش كېرەك

ياشنىڭ چوڭىيىشى، سالامەتلىكنىڭ ناچارلىشىشى، يۈز تېرىسىنى ياخشى ئاسرىماسلىق قاتارلىق سەۋەبلەر تۈپەيلى-دىن كۆزنىڭ ئەتراپىغا ئاسان قورۇق چۈشىدۇ. بۇنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۈچۈن كۈندىلىك تۇرمۇشتا كۆزنىڭ ئەتراپىغا قورۇق چۈشۈشنىڭ ئالدىنى ئېلىش ۋە ئۇنى داۋالاشقا ئەھمىيەت بېرىش كېرەك.

1) كۆزنىڭ قۇيرۇقى ۋە ئاستىنقى قاپاققا دائىم كۆز مېيى ۋە تېرىنى ئاسراش يۈز مېيى سۈرۈپ، تېرىنىڭ نەم-لىكىنى ساقلاش كېرەك.

2) تاماكا چەكمەسلىك كېرەك. تاماكا چەككەندە ئادەمنىڭ

كۆزى قىسىلىپ، كۆز ئەتراپىدىكى تېرىلەر قورۇلىدۇ. بۇنداق ئەھۋال داۋاملىشىۋەرسە، كۆز ئەتراپىدا ھۆسنگە تەسىر يەت- كۈزىدىغان قورۇقلار پەيدا بولىدۇ. تاماكا ئىسى تەركىبىدىكى زەھەرلىك ماددىلار تېرىگە زىيان قىلىپ، تېرىنىڭ ئېلاس- تىكىلىقىنى يوقىتىدۇ، نەتىجىدە ئاستىنقى قاپاقنىڭ خال- تىلىشىپ قېلىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

3) ياستۇقنى ئېگىزرەك قويۇپ يېتىش كېرەك.

ياستۇقنى ئېگىزرەك قويۇپ ياتقاندا ياخشى ئۇخلىغىلى بولۇپلا قالماي، يۈز تېرىسىدىكى قاننىڭ ئايلىنىشى ياخشى- لىنىدۇ. بۇنىڭ بىلەن كۆز ئەتراپىغا ئاسان قورۇق چۈشمەيدۇ.

4) جۇيخۇا گۈلىدە چاي دەملەپ ئىچىش كېرەك.

جۇيخۇا گۈلىنىڭ سالامەتلىككە پايدىسى بار. ئۇ جى- گەرنىڭ خىزمىتىنى ياخشىلاپ، كۆزنى روشەنلەشتۈرىدۇ. ئىششىقنى ياندۇرۇپ، زەھەرنى قايتۇرىدۇ. ئەگەر كۆزنىڭ ئەتراپى ئىششىپ قىزىرىپ قالسا، قۇرۇتۇلغان سېرىق جۇي- خۇا گۈلىدىن 10 گرامنى چاي دەملەپ ئىچسە، ياخشى مەن- پەئەت قىلىدۇ.

5) ياڭيۇنى ئېزىپ كۆزگە چاپلاش كېرەك. ئالدى بىلەن بىر تال ياڭيۇنى ئاقلاپ پاكىز يۇيۇپ، يۇمشاق سوقۇش كې- رەك. ئاندىن بىر پارچە تازىلانغان داكىدىن خالتا تىكىپ، سوقۇلغان ياڭيۇنى سېلىپ ئاغزىنى چىڭ باغلاپ، كۆزنى

يۇمۇپ ئۈستىگە 5 ~ 10 مىنۇت قويۇپ ئېلىۋەتسە، ئىششىقنى ياندۇرۇپ كۆزنى روشەنلەشتۈرىدۇ.

6) يىغلىغاندا كۆزنى تولا ئېيتماسلىق، ئۇۋۇلىماسلىق كېرەك. قاپاق ۋە كۆز ئەتراپىنىڭ تېرىسى ئىنتايىن نېپىز ھەمدە ئاجىز بولىدۇ. شۇڭا، يىغلىغاندا كۆزنى قاتتىق ئېيتسا، ھەم ئۇۋۇلىسا كۆز ئەتراپىغا ئاسان قورۇق چۈشۈپ كېتىدۇ.

قاپاقتا قورۇق چۈشۈرمەسلىك ئۈچۈن، يۇقىرىقى ئۇ-سۇللارنى قوللىنىش بىلەن بىللە، كۆزنىڭ تازىلىقىغىمۇ ئالاھىدە ئەھمىيەت بېرىش كېرەك.

8. قورۇق يوقىتىشنىڭ ئەڭ ئۈنۈملۈك ئۇسۇلى نېمە

قورۇق يوقىتىشنىڭ ئەڭ ياخشى ئۇسۇلى يۈزنى ئۇۋۇ-لاش. يۈزنى ئۇۋۇلىغاندا يۈز مۇسكۇللىرىنىڭ كېرىلىش كۈچىنى يۇقىرى كۆتۈرۈپ، قورۇقنى يوقاتقىلى، قېرىشنى كېچىكتۈرگىلى بولىدۇ. ئۇۋۇلاش ئۇسۇلى توغرا بولسا ھەم ئۈزۈلدۈرمەي داۋاملاشتۇرسا، كۆڭۈلدىكىدەك ئۈنۈمگە ئېرىشكى-لى بولىدۇ.

ئۇۋۇلىغاندا قولنىڭ بارماقلىرى تېرە ۋە تېرە

توقۇلمىلىرى ئۈستىدە بارماق ھەرىكىتىگە ئەگىشىپ ھەرىكەتلىنەلەيدىغان بولۇشى كېرەك. ئۇۋۇلاپ بولغاندىن كېيىن يۈزنى 30℃ لۇق ئىسسىق سۇ بىلەن يۇيۇۋەتسە ئۇنۇمى تېخىمۇ يۇقىرى بولىدۇ. بىراق، سوپۇن ئىشلەتمەسلىك لازىم. يۈزنى ئاساسەن سەھەردە ياكى كەچتە ئۇۋۇلىسا ياخشى. ئادەتتە ئۇۋۇلاش ۋاقتى 10 مىنۇتتىن ئېشىپ كەتمەسلىكى لازىم. كونكرېت ئۇسۇلى تۆۋەندىكىچە:

1. ئاۋۋال پېشانىدىن باشلاپ، ئىككى قولنىڭ ئوتتۇرا بارمىقىنى تۈز سىزىق بويىچە چاچ يامىسى (ئايرىمىسى) بىلەن پاراللېللاشتۇرۇپ قويىمىز. ئاندىن قولنى ئىككى قۇلاق تەرەپكە بېسىپ ئىتتىرىپ ئۇۋۇلايمىز.

2. ئىككى باش بارماقنىڭ كەينى بىلەن كۆز چانىقىنى ئىچىدىن سىرتقا ئۇۋۇلاپ، كۆز قۇيرۇقى ئارقىلىق چېكىدىن ئۆتۈپ، قۇلاق تۈۋىگىچە قايتا ــ قايتا 8 ~ 10 قېتىم ئۇۋۇلايمىز. يەنە كۆز چانىقىدىن باشلاپ، مۇشۇ تەرتىپتە 8 ~ 10 قېتىم تەكرارلايمىز.

3. ئىككى باش بارماقنىڭ كەينى بىلەن بۇرۇن قاڭشىرىدىن بۇرۇن ئۇچىغا قاراپ، لەۋ بۇرجىكىگىچە 8 ~ 10 قېتىم ئۇۋۇلايمىز.

4. ئىككى قولنىڭ ئوتتۇرا بارمىقى بىلەن قۇلاق ئارقا مۇسكۇلىدىن تارتىپ، مەڭز مۇسكۇلىنى بويلاپ لەۋ

www.uyghurkitap.com

بۇرجىكىگىچە 8 ~ 10 قېتىم ئۇۋۇلايمىز.

5. كۆزىمىزنى ئوڭ ـ سولغا 4 ~ 5 قېتىم ئايلاندۇرۇپ، يەنە ئالدى تەرەپكە بىر ئاز تىكىلىپ قارىغاندىن كېيىن كۆزنى يۇمىمىز. ئىككى قولنىڭ ئوتتۇرا بارمىقى بىلەن كۆز ئالمىسىنى بېسىپ، يېنىك ـ يېنىك بىر مىنۇت تەۋ-رىتىمىز.

9. كۆز ئەتراپىنى ئاسراش ئۇسۇلى

كۆز ئەتراپىدىكى تېرە ناھايىتى يۇمران ۋە سەزگۈر بولۇپ، يۈز تېرىسىگە قارىغاندا ئوڭاي قورۇق چۈشۈپ كې-تىدۇ. شۇڭا، كۆز ئەتراپىنى ئاسراشنى ئۆگىنىۋېلىش لازىم. بۇنىڭ ئۈچۈن:

كۆزگە گىرىم قىلغاندا چوقۇم كەچتە پاكىز يۇيۇپ، سۈركەلگەن گىرىمنى چىقىرىۋېتىش، ھەرگىز كۈچەپ يۇ-ماسلىق، (گىرىم يۇيۇش سۇيۇقلۇقى بىلەن يۇيۇش) تېرىنىڭ جىجىلىپ كېتىشىدىن ساقلىنىش لازىم.

كۆز ئەتراپىغا ئىشلىتىدىغان سۈرمە ۋە باشقا گىرىم بۇيۇملىرىنىڭ سۈپىتى ناھايىتى ئىشەنچلىك بولۇش كېرەك. چۈنكى سۈپەتسىز گىرىم بۇيۇملىرى كۆزنى قىزارتىپ، ئو-ڭاي يۇقۇملاندۇرۇپ، ھەر خىل كۆز كېسەللىكلىرىنى پەيدا

قىلىدۇ.

كۆز ئەتراپىنى يۈز تېرىسىنى ئاسرىغاندىنمۇ بەكرەك ئاسراش كېرەك. چۈنكى كۆز ئەتراپىدىكى تېرە ئىنتايىن قۇرغاق ۋە سۇ تەركىبى ئاز بولىدۇ. شۇڭا، كۆز ئەتراپىنى ئاسراش مېيىنى چوقۇم ئىشلىتىش لازىم.

كۆز ئەتراپىنى ئاسراش مېيىنى سۇرگەندە، ئۈستىدىكى قاپاقتا ئىچىدىن سىرتىغا چەمبىرەك شەكىلدە، ئاستىنقى قاپاقتا سىرتىدىن ئىچىگە قارىتىپ تەكشى، يېنىك سۇرۇش لازىم.

10. كۆز چانىقى قارىداپ قېلىشنى يوقىتىش ئۇسۇلى

قانداقتۇر بىر سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن، بەزى كىشىلەرنىڭ كۆز چانىقى (چۆرىسى) قارىداپ قېلىپ، تولىمۇ سەت كۆرۈنىدۇ. بولۇپمۇ ئاياللاردا تېخىمۇ شۇنداق. ئەمما بۇنداق ئەھۋال كۆرۈلسە كېرەك يوق. بۇنىڭ ئۈچۈن قوللىنىشقا بولىدىغان مۇنداق ئاددىي ئىككى خىل ئۇسۇل بار:

1. چاينى دەملەپ بولغاندىن كېيىن، شامىسىنى نېپىز رەختكە ئوراپ كۆزنىڭ قارىدىغان جايىغا يېقىپ بەرسە، چاناقتىكى قارا بارا ـ بارا يوقىلىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

2. ياڭيۇنى يالپاقلاپ، كۆزنىڭ قارىدىغان جايىغا يېقىپ بەرسىمۇ چاناقتىكى قارا بارا ــ بارا يوقىلىدۇ.

11. كۆزنىڭ ئەتراپىدىكى قارا چەمبەرەكنى يوقىتىش ئۇسۇلى

1. ۋىتامىننىڭ يېتىشمەسلىكى كۆزنىڭ ئەتراپىغا قارا چەمبىرەك پەيدا قىلىدىغان سەۋەبلەرنىڭ بىرى. شۇڭا، كۈندىلىك تۇرمۇشتا، ۋىتامىن E ۋە ۋىتامىن A بولغان سەۋزە، تۇخۇم سېرىقى، ھەر خىل پۇرچاق، كۈنجۈت قاتارلىق يېمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلىپ تۇرۇش كېرەك.

2. ئوچۇق ــ يورۇق، خۇشال ــ خۇرام يۈرۈشكە دىققەت قىلىش كېرەك. چۈنكى كەيپىيات ياخشى بولمىسا ئادەم ئاسان چارچاپ، قان تومۇرلارنىڭ يىغىلىش ئىقتىدارى تۆۋەنلەپ كېتىدۇ ــ دە، كۆزنىڭ ئەتراپىدا قارا چەمبىرەك پەيدا بولىدۇ. كەيپىيات نورمال ئەھۋالدا قاننىڭ ئايلىنىشى تېزلىشىدۇ. تېرە پارقىراپ قىزىرىپ تۇرىدۇ. شۇڭا، دائىم خۇشال يۈرۈش كېرەك.

3. كېچىسى ئوبدان ئۇخلاش، ھاراق ئىچمەسلىك، تاماكا چەكمەسلىك. تۇرمۇش رىتىمىنىڭ تەرتىپلىك بولۇشىغا كاپالەتلىك قىلىش، كۆپرەك ھەرىكەت قىلىپ بېرىش

كېرەك. مۇشۇنداق قىلغاندىلا قاننىڭ ئايلىنىشى ياخشى-لىنىپ، مۇسكۇللارنىڭ ئېلاستىكىلىقى ئېشىپ، قارا داغلار ئازلايدۇ.

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

12. كۆز ئەتراپى قارىداپ قېلىشنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۇسۇلى

كۆز ئەتراپىدىكى تېرە ئىنتايىن نازۇك بولىدۇ. بۇ-نىڭدىن سىرت، تاماكا چېكىش، ئۇيقۇغا قانماسلىقمۇ كۆز ئولتۇرۇشۇپ، ئەتراپى قارىداپ قېلىشنى كەلتۈرۈپ چىقى-رىدۇ. بۇ خىل ئەھۋالدىن قۇتۇلۇش ئۈچۈن، ئالدى بىلەن كۆز ئەتراپى قارىداپ قېلىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغان سەۋەبىكتىپ مەنبەنى يوقىتىش كېرەك. ئىككىنچىدىن، ۋاقتىلىق ئالدىنى ئالسىمۇ بولىدۇ. تۆۋەندىكى بىرقانچە خىل ئۇسۇللار بىلەن ۋاقتىنچە داۋالىغىلى بولىدۇ، سىناپ كۆرۈڭ:

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

ئىسسىق تۇخۇم بىلەن ئۇۋۇلاش. تۇخۇم پوستىنى سويۇۋېتىپ لۆڭگىگە ئوراپ، كۆزنىڭ تۆت ئەتراپىنى تۇخۇم يۆگىگەن لۆڭگە بىلەن ئۇۋۇلاپ بەرسە، قاننىڭ ئايلىنىشىنى تېزلەتكىلى بولىدۇ. دىققەت قىلىش كېرەككى، تۇخۇمنى ئىشلىتىپ بولغاندىن كېيىن يېمەسلىك كېرەك.

ياڭيۇنى ياپىلاقلاپ كېسىپ كۆزگە چاپلاش. بىخ سۈرمىگەن ياڭيۇنى پاكىز يۇيۇپ، پوستىنى ئاقلاپ، 2mm قېلىنلىقتا ياپىلاقلاپ كېسىپ، كۆزگە چاپلاپ 5 مىنۇت تۇرغۇزغاندىن كېيىن سۈزۈك سۇ بىلەن يۇيۇۋېتىش كېرەك. ئىشلىتىلگەن ياڭيۇنى يېيىشكە بولمايدۇ.

ئالمىنى ياپىلاقلاپ كېسىپ كۆزگە چاپلاش. شەربەت مىقدارى يۇقىرى بولغان ئالمىنى پاكىز يۇيۇپ ياپىلاقلاپ توغرىغاندىن كېيىن، كۆزگە چاپلاپ 15 مىنۇت تۇرغۇزغاندىن كېيىن يۇيۇۋېتىش كېرەك. ئىشلىتىلگەن ئالمىنى يېيىشكە بولمايدۇ.

چاي شامىسىنى كۆزگە چاپلاش. چاي دەملىنىپ بولغاندىن كېيىن، شامىسىنى سۈزۈۋېلىپ، خالتىغا سېلىپ كۆزگە تۇتۇپ بەرسە بولىدۇ.

13. كۆز ئەتراپىدىكى قورۇقنىڭ ئالدىنى ئېلىش ۋە ئۇنى يوقىتىش ئۇسۇلى

كۆزنىڭ ئەتراپىدىكى قورۇقلارنى يوقىتىش ۋە قورۇق

چۇشۇشنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۇسۇللىرى كۆپ بولسىمۇ، ئاساسلىقلىرى تۆۋەندىكىلەردىن ئىبارەت:

1. كۆز مېيى ياكى تېرىنى يۇمرانلاشتۇرۇش مەلھەمىنى سۈركەپ، كۆز ئەتراپىدىكى تېرىنىڭ نەمخۇش تۇرۇشىغا كاپالەتلىك قىلىش، تېرىنى يۇمشىتىپ، قۇرغاقلىشىشنىڭ ئالدىنى ئېلىش كېرەك.

2. ياخشى ئۇخلىيالماي قاپاق ئىششىپ قېلىشنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۈچۈن، ياستۇقنى مۇۋاپىق ئېگىزلىكتە قويۇش كېرەك. بۇ يۇز قىسمىدىكى تېرىدە قان ئايلىنىشنىڭ ياخشىلىنىشىغا پايدىلىق.

3. جۇيخۇا گۈلىدىن ياسالغان ئىچىملىكلەرنى كۆپ ئىچىپ بېرىش كېرەك. جۇيخۇا گۈلىنىڭ جىگەرنى ياخشىلاش، كۆزنى روشەنلەشتۈرۈش، ئىششىق قايتۇرۇش، زەھەر ياندۇرۇش رولى بار. ئەگەر كۆزنىڭ ئەتراپىدىكى تېرە سەل قىزىرىپ ئىششىپ قالغان بولسا، ئون گرام سېرىق جۇيخۇا گۈلىنى قايناتقان ئىچسە تېز ئۈنۈم بېرىدۇ.

4. ياڭيۇ سۈيىنى كۆزگە تېگىش كېرەك. بىر دانە ئاقلانغان ياڭيۇنى ئېزىپ، داكىغا ئوراپ، كۆز ئەتراپىدىكى تېرىگە بەش مىنۇتتىن ئون مىنۇتقىچە تېگىش كېرەك. بۇ ئۇسۇلنىڭ ئىششىقنى ياندۇرۇش، كۆزنى روشەنلەشتۈرۈش رولى بار.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

14. كۆز قۇيرۇقىدىكى قورۇقنى يوقىتىشنىڭ ئەپچىل تەدبىرلىرى

1. كۈندە كەچتە بىر قېتىم تەڭ مىقداردىكى يېڭى كالا سۈتى بىلەن ھەسەلنى ئارىلاشتۇرۇپ، كۆز قۇيرۇقىدىكى قورۇق ئاسان پەيدا بولىدىغان يەرگە سۈركەپ، ئۈچ مىنۇت ئۇۋۇلاپ، 15 مىنۇتتىن كېيىن يۇيۇۋېتىش كېرەك.

2. كۆزنىڭ قۇيرۇقىنى ئالىقان بىلەن يېنىك شاپىلاقلاش ئارقىلىق قان ئايلىنىشنى ياخشىلاپ، ماددا ئالمىشىش ئىقتىدارىنى كۈچەيتسە، قورۇق پەيدا بولۇشنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ.

3. كۆزنى يۇمۇۋېلىپ، كۆز ئەتراپىنى 20 قېتىم ئۇۋۇلاپ بېرىش كېرەك.

15. كۆز ئەتراپىدىكى قورۇقنى يوقىتىشنىڭ ئەپچىل چارىلىرى

1. نامۇۋاپىق ئادەتنى يوقىتىڭ. مەسىلەن: كۆزىڭىزنى قىسىپ تۇرۇپ كىتاب ئوقۇماڭ. دائىم كۆزىڭىزنى چىمىلدىتىپ يۈرمەڭ. قاپىقىڭىز ئېششىپ قالغاندا سەل قارىماي،

ۋاقتىدا تەكشۈرتۈڭ. ئەگەر ئورۇقلىماقچى بولسىڭىز بىراقلا ئورۇقلاپ كەتمەي، ئاستا ـ ئاستا ئورۇقلاش ئۇسۇلىنى قوللىنىڭ. چۈنكى ئېغىرلىق بىراقلا چۈشۈپ كەتسە، تېرە بەدەندىكى مايلارنىڭ تېز سۈرئەتتە ئازىيىشىغا ماسلىشالماي، قورۇق تېخىمۇ كۆپىيىپ كېتىدۇ. گىرىم قىلغان، گىرىم يۇغان ۋاقتىڭىزدا تېرىڭىز ئېھتىياجلىق بولغان سۇنى ۋاقتىدا تولۇقلاشقا دىققەت قىلىڭ. بولمىسا قورۇق تېخىمۇ كۆپىيىپ كېتىدۇ.

2. كۆز ھەرىكىتىنى دائىم ئىشلەپ بېرىڭ. بىر خىل كۆز ھەرىكىتى كۆزنىڭ تۆت ئەتراپىدىكى تېرىنىڭ ئېلاستىكىلىقىنى ئاشۇرۇپ، قورۇق چۈشۈشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. مەسىلەن: كۆزنى يوغان ئېچىپ، بىر قانچە سېكۇنت تۇرۇڭ، ئاندىن ئاستا ـ ئاستا يۇمۇپ ئاستىنقى ۋە ئۈستۈنكى كىرپىكلەر جۈپلەشكەنگە قەدەر داۋاملاشتۇرۇڭ. بۇ ھەرىكەتلەر سىلىق ۋە رىتىملىق بولۇشى، بەش قېتىم تەكرارلىنىشى كېرەك.

3. ئۆزىڭىزگە ماس كېلىدىغان كۆز مەلھىمىنى تاللاپ ئىشلىتىڭ. بۇ خىل كۆز مەلھىمى كۆز ئەتراپىدىكى تېرە ئېھتىياجلىق بولغان ئوزۇقلۇق ۋە سۇ مىقدارىنى تولۇقلاپ، تېرىنى ياخشىلايدۇ. ئەمما قالايمىقان سۈرۈشكە بولمايدۇ. توغرا ئۇسۇل: ئالدى بىلەن نامسىز بارماققا ئازراق مەلھەم

تېمىتىپ، يەنە بىر نامسىز بارماق بىلەن تەكشى يېيىتىش، ئاندىن كۆزنىڭ تۆت ئەتراپىغا سۈرتۈپ، يۇمىلاق شەكىلدە يېنىككىنە ئۇۋۇلاش، 5 ~ 6 قېتىم ئايلاندۇرۇش كېرەك.

16. يۈزگە قورۇق چۈشۈشنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۇسۇلى

1. ھوردىتىش: ئىسسىق سۇدا يۈز يۇغاندا، ئالدى بىلەن داسنى لۆڭگە بىلەن يېپىپ تۇرۇپ، يۈزنى ھوردىتىش لازىم. بۇنىڭ قاننىڭ ئايلىنىشىنى ئىلگىرى سۈرۈش، سۇ تولۇقلاشقا پايدىسى بار.

2. تېرىسى يىرىك، قورۇق باسقان بولسا، سېرىق پۇرچاقنى قاينىتىپ، سۈيىنى كەچلىك ئۇخلاشتىن ئىلگىرى قول ۋە يۈزگە سۈرتسە بولىدۇ.

17. پېشانىگە مۇددەتتىن بۇرۇن چۈشكەن قورۇقنى يوقىتىش ئۇسۇلى

پېشانىڭىزغا مۇددەتتىن بۇرۇن قورۇق چۈشكەندە، بۇنىڭدىن قايغۇرۇپ قوشۇمىڭىزنى تۈرۈۋەرسىڭىز قورۇق تېخىمۇ چوڭقۇرلىشىپ كېتىدۇ. ئەگەر ئۆيدە ئارام ئالغان

چېغىڭىزدا پېشانىڭىزغا تېرىنى ئاسرايدىغان مايلىق مەلـ
ھەملەرنى سۈرتۈپ، ئۈستىگە پاكىز لاتا قەغىزىنى تەكشى
چاپلاپ، تۆپىسىنى داكا بىلەن مەھكەم ئوراپ قويسىڭىز
(ۋاقىت قانچە ئۇزاق بولسا ئۈنۈمى شۇنچە ياخشى بولىدۇ)
قورۇق يوقىلىپ كېتىدۇ. بۇ ئۇسۇلنى ئاز دېگەندە 15 ~ 20
قېتىم داۋاملاشتۇرىشىڭىز شەرت.

18. يۈزدىكى قورۇقنى يوقىتىشنىڭ چارىلىرى

ئۇخلاش ئالدىدا دوختۇرخانىلاردا ئىشلىتىلىدىغان داكا
بىلەن تېرىنى تېڭىش يەنى بۇرۇننىڭ ئۈستى، قاش، كۆز
ئارىلىقىنى «X» شەكلىدە تېڭىش. بۇنداق قىلغاندا كېچە-
دىكى «ئىپادە قورۇقى» دىن ساقلانغىلى بولىدۇ. بۇ ئاڭلىـ
ماقتا غەلىتە ئىشتەك بولسىمۇ، ئەمما سىناپ كۆرۈشكە
ئەرزىيدۇ.

ياستۇقنىڭ قېپىنى تاۋارغا ئۆزگەرتىش. بۇنداق قىلـ
غاندا چاچ چۇۋۇلۇپ كەتمەيدۇ. يۈزمۇ بېسىلىپ كەتمەيدۇ -
دە، تەبىئىي ھالدا قورۇق پەيدا بولىدىغان ئىمكانىيەتمۇ ئاز
بولىدۇ.

يۈزنى يۇيۇپ بولغاندىن كېيىن، ئۇۋۇلاش مېيىنى

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

سۈركەپ ھورداتقۇدا يۈزنى 15 مىنۇت ھورداش بىلەن بىرگە ئۇۋۇلاشنى بىرلەشتۈرۈش كېرەك. ھەر ھەپتىدە 1 دىن 2 قېتىمغىچە داۋاملاشتۇرسا، بىر مەزگىلدىن كېيىن تېرە سىلىق ۋە پارقىراق بولۇپ كېتىدۇ.

ئەتىگەندە ئاچ قورساققا بىر ئىستاكان ھەسەل سۈيى ئىچىپ بەرسە، قورۇقنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ. شۇنداقلا زەھەرنى چىقىرىدۇ. ئۇزۇن مۇددەت داۋاملاشتۇرسا، ئۈنۈمى ناھايىتى ياخشى بولىدۇ.

ئالمىنى كۆپرەك يېيىش ياكى ئالمىنى چاناپ سۈت بىلەن قايىنىتىپ ئۇماچ قىلىپ، يۈزگە سۈركەپ يۈز مەلھىمى ئورنىدا ئىشلىتىش. ئۇنىڭ تەركىبىدىكى مول مېۋە كىسلاتاسى تەركىبلىرىنى تېرە پۈتۈنلەي سۈمۈرۈپ، تېرىنىڭ ساغلام ۋە پارقىراقلىقىنى ساقلايدۇ، قورۇقنى ئازايتىدۇ.

19. قورۇق چۈشۈشنى ئۇزۇقلۇق ئارقىلىق داۋالاش ئۇسۇلى

ئوزۇقلۇق ئارقىلىق قورۇقنى مەلۇم دەرىجىدە يوقاتقىلى ياكى قورۇق چۈشۈشنى كېچىكتۈرگىلى بولىدۇ.

(1) بەزى يېمەكلىكلەردە ئالاھىدە بىر خىل ماددا بولۇپ،

بۇ خىل ماددا تېرىنىڭ قېرىش جەريانىنى ئاستىلىتىش، ئېلاستىكىلىق تالانى كۆچەيتىش ئارقىلىق قورۇقنى يوقىتىش ياكى ئازايتىشقا ياردەم بېرىدۇ. مەسىلەن: تەركىبىدە سۇلفات كىسلاتالىق كۆمۈرچەك ماددىسى (ھوندروئىتىن سۇلفات) مول بولغان توخۇ تېرىسى، بېلىقنىڭ قانتى ۋە بېلىقنىڭ بېشى قاتارلىق يېمەكلىكلەر؛ تەركىبىدە يادرو كىسلاتاسى مول بولغان بېلىق، راك، ھايۋانات جىگىرى، ئېچىتقۇ، موگۇ، مۇئېر ۋە گۈل چېكى قاتارلىق يېمەكلىكلەر. سۇلفات كىسلاتالىق كۆمۈرچەك ماددىسى ئېلاستىك تالالارنىڭ ئەڭ مۇھىم تەركىبىي قىسمى بولۇپ، ئۇ ئېلاستىكىلىق تالالارنى كۆچەيتىۋېتىدۇ. يادرو كىسلاتاسى بىر خىل ھاياتلىق ئۇچۇر ماددىسى بولۇپ، ئۇ تېرىنىڭ قېرىشىنى ئاستىلىتىدۇ. تېرىنى ساغلاملاشتۇرۇپ، چىرايىنى نۇرلاندۇرىدۇ. مەلۇماتلاردىن قارىغاندا، ئايال كىشى كۈنىگە يادرو كىسلاتاسىدىن 800 مىللىگرام، ۋىتامىن C دىن ئىككى گرام ئىچىپ بەرگەندە، تۆت ھەپتىدىن كېيىن قورۇقلار كۆرۈنەرلىك ئازلاپ، قېرىلىق داغلىرىنىڭ بىر قىسمى يوقالغان، ئەسلىدىكى قۇرغاق، يىرىك تېرە ئۆزگىرىپ سىلىقلاشقان. ۋىتامىن C، يادرو كىسلاتاسىنىڭ سۈمۈرۈلۈشىنى ئىلگىرى سۈرىدۇ. شۇڭا، تەركىبىدە يادرو كىسلاتاسى بولغان يېمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلغاندا، ۋىتامىن C نىمۇ قوشۇپ ئىچىش ياكى

www.uyghurkitap.com

تەركىبىدە ۋىتامىن C مول بولغان كۆكتات، مېۋە ـ چېۋە قاتارلىق يېمەكلىكلەرنى كۆپرەك ئىستېمال قىلىش كې-رەك.

ئۈنىڭدىن باشقا، قېتىق تەركىبىدە ھىدروكسىدلىق كىسلاتا ماددىسى بولۇپ، ئۇ تېرىنىڭ يېپىشقاق پوستلاق قىسمىنى بوشاشتۇرالايدۇ. ئۆلگەن ھۈجەيرىلەرنى چىقىرىپ تاشلاپ، ماددا ئالمىشىشنى راۋان قىلىدۇ ھەمدە قورۇقنى ئازايتىدۇ. گۆشنىڭ سىرتقى پەردىسى سۇ ساقلاش ئىقتى-دارى ئاجىزلاپ كەتكەن توقۇلما ھۈجەيرىلىرىنىڭ ھاياتىي كۈچىنى نورماللاشتۇرۇش ھەمدە يېلىمسىمان ئاقسىلنىڭ ئىشلىنىپ چىقىشىنى ئىلگىرى سۈرۈش ئارقىلىق مۇس-كۇل ۋە تېرىلەرنى نەمخۇشلاشتۇرۇپ، قورۇقنى چېكىندۈ-رىدۇ.

(2) ۋەتەن تېبابىتىدە بەزى تەجرىبە قىلىنغان رېتـ-سېپلار بولۇپ، ئۇزاق يىللىق ئەمەلىيەت ئارقىلىق ئۇنىڭ قورۇقنى ياندۇرۇپ، چىرايىنى گۈزەللەشتۈرۈش رولى بارلىقى ئىسپاتلاندى. تۆۋەندە بۇ رېتسېپلاردىن بىرنەچچىسى تو-نۇشتۇرۇلىدۇ:

① قوي گۆشى بىر كىلوگرام، داڭگۈي، ئاق چوغلۇق، پىششىق ئەگرىسۇناي ۋە كەتىرانىڭ ھەرقايسىسىدىن 25 گرام، خام زەنجىۋىل ئۈچ گرام، گۈرۈچ 300 گرام، بۇلارنى

بىرلىكتە قاينىتىپ دورىلىق تائام تەييارلاپ، تەمىنى تەڭ-
شەپ، ئاچ قورساق ھالەتتە ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

② ئالىقات 50 گرام (يانجىلىدۇ)، خام ئەگىرسۇناي 30 گرام، كەندىر ئۇرۇقى 50 گرام ئېلىنىدۇ. ئاۋۋال كەندىر ئۇرۇقى سۇدا قاينىتىپ پىشۇرۇلىدۇ. ئاندىن ئالىقات، خام ئەگىرسۇناي بىلەن بىرگە داكىغا ئوراپ، 500 گرام ھاراقتا بىر ھەپتىدىن ئارتۇق چىلىنىدۇ ھەمدە ھەر كۈنى مۇۋاپىق مىقداردا ئىچىلىدۇ.

20. قورۇق چۈشۈشنى يەرلىك ئورۇنلۇق داۋالاش ئۇسۇلى

يەرلىك ئورۇننى (قورۇق چۈشكەن ئورۇننىڭ ئۆزىنى) داۋالاش، قورۇق يوقىتىشتىكى ئۈنۈملۈك ئۇسۇل ھېسابلىنىدۇ. بۇنىڭدا تۆۋەندىكى بىرقانچە خىل ئۇسۇل قوللىنىلىدۇ:

(1) قورۇقنى خىمىيىلىك دورا ئارقىلىق سويۇپ چۈشۈرۈۋېتىش. بۇ ئۇسۇل چىرىتىپ داۋالاش دەپمۇ ئاتىلىدۇ. فېنول (石碳酸)، توڭلىتىلغان سىركە كىسلاتاسى (三氯醋酸)، ئۈچ خلورلۇق سىركە كىسلاتاسى (冰醋酸) قاتارلىق دورىلاردىن خالىغان بىر خىلىنى قورۇق چۈشكەن

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

ئورۇنغا سۈرتكەندە، توقۇلما ھۈجەيرىلىرى ئۇيۇشۇپ قاتتىق-لىشىدۇ ھەمدە قاقاچ باغلاپ، ئەڭ ئاخىرىدا شۇ ئورۇندىكى قورۇق چۈشكەن تېرە سويۇلۇپ چۈشۈپ كېتىدۇ. بۇ ئۇسۇل ئىنچىكە قورۇقلارنى چۈشۈرۈشكە مۇۋاپىق كېلىدۇ. داۋالان-غاندىن كېيىن ئالتە ئايغىچە ئاپتاپقا قاقلىنىشتىن ساقلى-نىش تەلەپ قىلىنىدۇ. بۇ ئۇسۇلنىڭ بەلگىلىك خەتىرى بولۇپ ، كۆپ ساندىكى كىشىلەر ئانچە خالاپ كەتمەيدۇ.

(2) سىرتتىن دورا ياسالمىلىرى ۋە سىناق رېتسېپلىق دورىلارنى ئىشلىتىش. بۇ ئۇسۇل ئاددىي ۋە قۇلايلىق بولۇپ، نۇرغۇن كىشىلەرگە مۇۋاپىق كېلىدۇ. داۋالاش ئۈنۈمى ئادەمگە بېقىپ ئوخشاش بولمايدۇ. تۆۋەندە كۆپ ئىشلىتىلىدىغان بىر نەچچە رېتسېپ تونۇشتۇرۇلىدۇ:

① تۇخۇم سېرىقى 10 ~ 15 گرام، ئۆرۈك مېغىزىنىڭ پوستى 50 گرام، كامفورا مېيى بىر تېمىم، گلىتسېرىن ۋە ئىسپىرتتىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىنىدۇ ھەمدە ئارىلاشتۇ-رۇلۇپ مەلھەم قىلىنىپ، يۈزگە سۈرتۈپ بېرىلىدۇ.

② تۇخۇم سېرىقى، زەيتۇن يېغى ۋە فوسفورلۇق ماي ئارىلاشتۇرۇپ، يۈزگە سۈرتۈپ بېرىلىدۇ.

③ تۇخۇمنىڭ ئېقىغا لىمون شەربىتى ئارىلاشتۇرۇپ، مۇۋاپىق قويۇقلۇقتا مەلھەم تەييارلىنىپ، يۈزگە چاپلىنىدۇ.

④ بىر دانە تۇخۇمغا بىر قوشۇق سۈت پاراشوكى ۋە بىر

قوشۇق ياخشى ھەسەل ئارىلاشتۇرۇلۇپ، يۈزگە چېپىلىدۇ.

⑤ سېرىق پۇرچاق مېيى، پۇرچاق شىرنىسى، فوسفور-لۇق ماي ۋە ۋىتامىن A ، D لاردىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ ئارىلاشتۇرۇلۇپ، سۈنئىي قايماق تەييارلىنىدۇ ھەمدە يۈزگە سۈرتۈپ بېرىلگەندە، تېرىنى يۇمشىتىپ، قورۇقنى ئازايتىدۇ ياكى يوقىتىدۇ.

⑥ سۇ ياكى سۈتكە ئىستېمال قىلىنىغان ئېچىتقۇ ۋە ۋىتامىن E نى قوشۇپ ئارىلاشتۇرۇپ يۈزگە چېپىپ بەرگەندە، تېرىنى چىڭىتىپ، قورۇقنى ئازايتىدۇ.

⑦ پىياز شىرنىسى، گۈلسامساق، پارافىن ۋە ھەسەلدىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ پەس ئوتتا قىزدۇرۇلىدۇ، ئاندىن سوۋۇتۇپ مەلھەم ھالەتكە كەلتۈرۈلىدۇ. بۇ مەلھەمنى ھەر كۈنى يۈزنى يۇيۇپ بولغاندىن كېيىن چېپىپ، ئون مىنۇتتىن كېيىن پاكىز يۇيۇۋېتىش لازىم. مۇشۇنداق قىلىشنى داۋاملاشتۇرۇپ بەرگەندە قورۇق تەدرىجىي يوقىلىدۇ.

⑧ يالپۇز، قارىكۆز بەدىيان، پاقىيوپۇرماق ۋە جۇيخۇا گۈلى قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىنىدۇ ھەمدە بۇلار سۇدا قاينىتىلىدۇ. سوۋۇپ ئىلمان ھالەتكە كەلگەندىن كې-يىن، بۇ دورىلىق سۇغا ئون قات داكا چىلىنىپ يۈزگە تې-ڭىلىدۇ. بۇ ھال ئىككى كۆز چىلىك يۇمۇلۇپ، يېرىم سائەت-كىچە داۋاملاشتۇرۇلىدۇ. ئاندىن يۈز ئىلمان سۇدا پاكىز

يۇيۇلۇپ، يۈزگە ئازراق ئۇپا سۈرتۈپ قويۇلىدۇ. بۇ ئۇسۇل چوڭراق قورۇقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

⑨ بىر دانە تۇخۇم سېرىقىغا بىر قوشۇق قېتىق، يېرىم قوشۇق ھەسەل ، ئازراق ئاق ئۇن ئارىلاشتۇرۇلۇپ يۈزگە چېپىلىدۇ، 15 مىنۇتتىن كېيىن يۇيۇۋېتىلىدۇ. بۇ ئۇسۇلنى داۋاملاشتۇرغاندا تېرە يۇمرانلىشىپ، قورۇق ئازلايدۇ.

(3) ئالاھىدە ياسالغان دورىنى يەرلىك ئورۇنغا ئوكۇل قىلغاندا، يۈز تېرىسىنىڭ بىر تەرىپى پۇرلىشىدۇ. ياستۇق ئېگىز قويۇلسا، يۈز تېرىسىگە بارىدىغان قاننىڭ مىقدارى تېخىمۇ ئازلاپ كېتىدۇ. بۇمۇ قورۇق چۈشۈشنى تېزلىتىدۇ.

21. قورۇق چۈشۈشنى ئۈۋۈلاش ئارقىلىق داۋالاش ئۇسۇلى

ئۈۋۈلاپ داۋالاش ئۇسۇلى قورۇقنى ئازايتىش، قورۇق چۈشۈشنىڭ ئالدىنى ئېلىش ۋە قورۇقنى يوقىتىشتا بەلگىلىك ئۈنۈمگە ئىگە. تېرىنى ئۈۋۈلاپ بەرگەندە، قان ئايلىنىشنى ئىلگىرى سۈرۈپ، قاننىڭ ئېقىشىنى راۋان

قىلغىلى، شۇ ئارقىلىق ئوزۇقلۇق ماددىلىرىنىڭ توقۇلمى- لارغا تولۇق يۇرۇشۇشىنى ئىلگىرى سۈرۈپ، يۈز تېرىسى ۋە مۇسكۇلىنىڭ ئوزۇقلىنىشىنى كۈچەيتكىلى بولىدۇ. شۇن- داقلا، ئۇۋۇلاش ئارقىلىق تېرىنىڭ هارارىتىنى ئاشۇرۇپ، ماددا ئالمىشىشنى ئىلگىرى سۈرگىلى، تېرىدىكى ماي ۋە تەر بەزلىرىنىڭ ئاجرىتىپ چىقىرىش ئىقتىدارىنى ئاشۇرغىلى بولىدۇ. بۇلار قورۇق چۈشۈشنى كېچىكتۈرۈش ۋە قورۇقنى ئازايتىشقا پايدىلىقتۇر.

يۈز قىسمىنى ئۇۋۇلاپ بېرىشنىڭ ئاددىي ئۇسۇلى مۇنداق:

يۈز پاكىز يۇيۇلۇپ، قول بىلەن يېنىك ئۇۋۇلاپ بېرى- لىدۇ. ئۇۋۇلاشنىڭ يۆنىلىشى تېرە قان تومۇرلىرى ۋە تېرە سىزىقچىلىرىنىڭ يۆنىلىشى بىلەن بىردەك بولىدۇ. ئۇۋۇلاش كۈنىگە 2 ـ 3 قېتىم، هەر قېتىمدا ئون مىنۇت داۋاملاشتۇ- رۇلىدۇ. ئەگەر ئۇۋۇلاشتىن ئاۋۋال يۈزگە ۋىتامىن B_6 لىك يۈز مېيى ياكى تەركىبىدە بېلىق مېيى، ۋىتامىن E قاتار- لىق ئوزۇقلۇق ماددىلىرى بولغان يۈز مېيى سۈرتۈپ بېرىل- سە، داۋالاش ئۈنۈمى تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ.

ئۇنىڭدىن باشقا قورۇق چۈشۈشنى مۇۋاپىق سەمىرىش ئارقىلىقمۇ داۋالىغىلى بولىدۇ. ئورۇقراق كىشىلەر ئوزۇقلى- نىشنى مۇۋاپىق دەرىجىدە كۈچەيتىپ، كېسەللىك كەلتۈرۈپ

www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇر كىتاب تورى

چىقارماسلىق شەرتى ئاستىدا مۇۋاپىق سەمرىگەندە، تېرە ئاستىغا ياغ تولۇپ، يۈز تېرىسى چىڭقىدۇ ـ دە، قورۇق تۈزلىنىپ يوقىلىدۇ، يۈزى ئاقىرىدۇ.

22. قورۇق يوقىتىش رېتسېپى

(1) چىشى چوشقا تۇيىقىدىن بىرنەچچىنى پاكىز يۇيۇپ، قاينىتىپ، مەلھەم بولغاندىن كېيىن، كەچتە ئۇخلاشتىن بۇرۇن يۈزگە سۈرۈپ، ئەتىسى ئەتىگەندە يۇيۇۋەتسە قورۇق يېرىم ئايدىلا يوقايدۇ.

(2) توخۇ سۆڭىكى (ياخشىسى تېرىسى بىلەن قايناتىش لازىم) شورپىسىنى داۋاملىق ئىچىپ بەرسە بولىدۇ.

(3) ھەر كۈنى 10 نەچچە تال نېلۇپەر ئۇرۇقىنى خام يەپ بەرسە، كۆز چانىقى ئەتراپىغا بالدۇر قورۇق چۈشۈشنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ.

(4) پەمىدۇر سۈيىگە ئازراق ھەسەل قوشۇپ، يۈز، قول، بىلەك قاتارلىق جايلارغا داۋاملىق سۈرۈپ بەرسە قورۇقنى يوقىتىدۇ. يەنە تېرىنى ئاقارتىپ، خۇش پۇراق قىلىدۇ.

(5) تەرخەمەك سۈيىنى پاختا بىلەن يۈزگە، بولۇپمۇ قورۇق بار جايغا دائىم كۆپ سۈرۈپ بەرسە قورۇق يوقىتىپلا قالماستىن، خۇنۇك تېرىنى ئاقارتىپ يۇمرانلاشتۇرىدۇ.

IV ھۆسن گۆزەللەشتۈرۈشنىڭ ئۆزگىچە ئۇسۇللىرى

1. چىراي گۆزەللەشتۈرۈش ھەرىكىتى

كۆز ئاستىدىكى قورۇقنى يوقىتىش (بىر مىنۇت) كۆز ئەتراپى، قاش ۋە چېكىگە ئازراق يۈز ماي سۈرۈپ، بىگىز بارماق بىلەن كۆزنىڭ ئىككى ئەتراپىنى بېسىپ، تېرە ۋە مۇسكۇللارنى تاكى كۆز چىڭقىلغىچە تارتىپ، كۆزىمىزنى ئالتە قېتىم يۇمۇپ ئاچقاندىن كېيىن، قولنى چۈشۈرىمىز. بۇ ھەرىكەتنى ئارقا ـ ئارقىدىن تۆت قېتىم تەكرارلايمىز. بۇ ھەرىكەتنى كۈندە داۋاملاشتۇرسا كۆز ئەتراپىدىكى تېرە، مۇسكۇللارنى چىنىقتۇرۇپ، كۆزنىڭ قۇيرۇقى ۋە ئاستىدىكى قورۇقلانى يوقىتىدۇ.

كۆز قۇيرۇقىدىكى قورۇقلارنى يوقىتىش (بىر مىنۇت) كۆز قۇيرۇقىدىكى مۇسكۇللار مەڭزگە يېقىن كېلىدۇ. بىگىز بارماق بىلەن ئوتتۇرا بارماقنى كۆزنىڭ ئىككى تەرىپىگە قويۇپ، كۆزنى بوش يۇمۇپ، كۆز ئەتراپىدىكى تېرىنى بوش ئىتتىرىمىز. ئاندىن بارماقنى قۇلاق تەرەپكە

(بىردىن بەشكىچە ساناپ) تارتىمىز. بۇ ھەرىكەتنى ئالتە قېتىم تەكرارلايمىز.

ماڭلايدىكى قورۇقنى يوقىتىش (بىر مىنۇت) ئالىقاننى جۈپلەپ، باشمالتاقنى يۈزىمىزگە توغرىلاپ، ماڭلاي ئوتتۇرىسى، يەنى بۇرنىمىزنىڭ ئۈستىگە تىرەيمىز. ئاندىن باشمالتاق بىلەن بېغىش ئارىلىقىدىكى مۇسكۇلنى ئاستا ئۈستىگە سۈرۈپ ئۇۋۇلايمىز. مۇشۇ ئۇسۇل بويىچە ماڭلاينىڭ بىر تەرىپىدىن يەنە بىر تەرىپىگىچە ئۇۋۇلاشنى ئۈچ قېتىم، قارشى يۆنىلىشتە ئۈچ قېتىم ئۇۋۇلايمىز.

ئېڭەك مۇسكۇللىرىنى گۈزەللەشتۈرۈش (بىر مىنۇت) ئېڭەككە ئازراق يۈز ماي سۈرگەندىن كېيىن، ئوڭ بىگىز بارماق بىلەن ئوڭ جاۋغاينىڭ ئاستىدىن باشلاپ ئېڭەكنىڭ ئوڭ تەرىپىنى ئون قېتىم ئۇۋۇلىغاندىن كېيىن، سول بىگىز بارماق بىلەن ئېڭەكنىڭ سول تەرىپىنى ئۇۋۇلايمىز. يەنە بارماقلار بىلەن ئېڭەكنى يۇقىرى سۈرۈپ، ئاستى لەۋ ئۈستى لەۋگە چاپلاشقىچە 15 قېتىم ئىتتىرىپ بەرسە بولىدۇ.

مەڭز مۇسكۇللىرىنى گۈزەللەشتۈرۈش (بىر مىنۇت) بىگىز بارماق بىلەن ئوتتۇرا بارماقنى ئىككى جاۋغايغا قويۇپ، بۇرۇن تەرەپكە بوش ئىتتىرگەندىن كېيىن قۇلاق تەرەپكە تارتىمىز. بۇ ھەرىكەت بۇرۇن ئەتراپىدىكى

مۇسكۇللارنى كېرىپ ھەم چىڭىقتۇرۇپ، ئېغىز ئەتراپى ۋە مەڭزىدىكى قورۇقلارنى يوقىتىدۇ.

2. يۈزنى گۈزەللەشتۈرۈش گىمناستىكىسى

سىز ئېڭىكىڭىزنىڭ خالتىلىشىپ قالغانلىقىنى سەز-گىنىڭىزدە، يۈزنى گۈزەللەشتۈرۈش گىمناستىكىسىنى ئويـ-نىسىڭىز بولىدۇ. يۈزنى گۈزەللەشتۈرۈش گىمناستىكىسى يۈز قىسمىڭىزدىكى مۇسكۇللارنى چىڭىتىپ، يۈز مۇسكۇل-لىرىڭىزنىڭ ماددا ئالمىشىش ۋە قان ئايلىنىشىنى ياخشى-لايدۇ. شۇنىڭ بىلەن يۈزىڭىزدىكى قورۇقلار تۈزلىنىپ، تو-لىشىپ قالغان مايلار تۈگەيدۇ ـ دە، چىرايلىق كۆركەم ھۆسنىڭىز ئەسلىگە كېلىدۇ.

بۇ گىمناستىكا كۈنىگە 5 ـ 7 مىنۇتقا قەدەر ئىشلە-نىدۇ. ئۇنى يۇيۇنۇشتىن بۇرۇن، ئەتىگەنلىك گىمناستىكى-دىن كېيىن ياكى ئۇخلاشتىن ئىلگىرىكى ۋاقىتتا ئورۇنلاش-تۇرۇشقا بولىدۇ. بۇ مەشىقنى ئۇزۇن مۇددەت داۋاملاشتۇرۇش كېرەك.

گىمناستىكا ئولتۇرۇش ھالىتىدە ئىشلىنىدۇ، ئارقا گەۋدە تۈز تۇرىدۇ، ئېڭەك مۈرىدىن ئېگىز تۇرىدۇ. مەشغۇلات باشتىن ـ ئاخىر جىمجىت ھالەتتە ئېلىپ بېرىلىدۇ.

تۆۋەندە يۈزنى گۈزەللەشتۈرۈش گىمناستىكىسىنى تونۇشتۇرىمىز.

1. ئالدى بىلەن بۇرۇن تۆشۈكى كېرىلىپ بۇرۇن ئارقىلىق چوڭقۇر نەپەس ئېلىنىدۇ. ئاندىن ئىككى قوۋزاق كۆپتۈرۈلۈپ، يۇمۇلغان لەۋ ئارىسىدىن نەپەس چىقىرىلىدۇ (1 ـ رەسىم)، بۇ ھەرىكەت 3 ~ 4 قېتىم تەكرار ئىشلىنىدۇ.

2. تەييارلىق ھالەت يۇقىرىقىدەك بولىدۇ. مەشىق قىلغاندا كۆرسەتكۈچ بارماق بىلەن ئېغىزنىڭ ئىككى جاۋغىيى بېسىلىدۇ (2 ـ رەسىم)، يۇمۇقلۇق لەۋ ئارىسىدىن نەپەس چىقىرىلىدۇ. بۇ ھەرىكەت 3 ~ 4 قېتىم تەكرار ئىشلىنىدۇ.

3. تەييارلىق ھالەت يۇقىرىقىدەك بولىدۇ. ئالدى بىلەن سول تەرەپتىكى قوۋزاق كۆپتۈرۈلۈپ، ئېغىزنىڭ سول

بۇلۇڭىدىن نەپەس چىقىرىلىدۇ، ئاندىن ھەرىكەت ئوخشاش ئىشلىنىدۇ. بۇ ھەرىكەت 3 ~ 4 قېتىم تەكرار ئىشلىنىدۇ.

4. ئالدى بىلەن ئىككى قوۋزاق كۆپتۈرۈلۈپ، لەۋ چىڭ يۇمۇلۇپ، ئېغىز ئىچىدىكى يەل ئوڭدىن - سولغا، ئاندىن سولدىن ئوڭغا ئايلاندۇرۇلىدۇ. بۇ ھەرىكەت 5 ~ 6 قېتىم تەكرار ئىشلىنىدۇ.

يۇقىرىدىكى مەشىقلەر قوۋزاق مۇسكۇللىرىنىڭ پائالىيىتىنى ئىلگىرى سۈرۈپ، ئېغىزنىڭ ئىككى تەرىپىدىكى قورۇقلارنى تۈگىتىدۇ.

5. مەشىق قىلغاندا، چىشنى ئانچە قويۇۋەتمەي تۇرۇپ، ئېغىز بوشراق ئېچىلىدۇ ۋە يۇمۇش ھەرىكىتى ئىشلىنىدۇ (3 - رەسىم)، بۇ ھەرىكەت 5 ~ 6 قېتىم تەكرارلىنىدۇ.

6. e, o, i, a فونىملار ئاھاڭلىق ئوقۇلىدۇ، بۇ 5 ~ 6 قېتىم تەكرارلىنىدۇ. بۇ مەشىق كالپۇكتىكى قورۇقلارنى تۈزلەشكە پايدىلىق.

7. ئالىقان قوۋزاققا تىرەلگەن ھالدا كۆرسەتكۈچ بارماق يۈزىنىڭ يان تەرىپىگە قويۇلىدۇ. 3 - بارماق كۆزنىڭ ئالدى ئۇچىغا قويۇلىدۇ، ئوتتۇرا بارماق قاپاققا قويۇلىدۇ (4 - رەسىم). كۆز چىڭ يۇمۇلۇپ، ئوتتۇرا بارماق بىلەن قارشىلىق كۆرسىتىش ھەرىكىتى ئىشلىنىدۇ. بۇ، 4 ~ 5 قېتىم تەكرارلىنىدۇ.

8. كۆز چىلىك يۇمۇلۇپ، كۆڭۈلدە 1 دىن 10 غىچە سانىلىدۇ. ئاندىن كۆزنى ئېچىپ 10 غىچە سانىلىدۇ. بۇ 3 ~ 4 قېتىم تەكرارلىنىدۇ.

9. كۆز قارىچۇقى تۆت ئەتراپقا قارىتىلىپ چاقپەلەكتەك ئايلاندۇرۇلىدۇ. ئىككى يانغا، يەنى ھەر بىر تەرەپكە 4 قېتىمدىن قارىلىدۇ. بۇ 3 ~ 4 قېتىم تەكرارلىنىدۇ.

10. باش تۈز ھالەتنى ساقلاپ، مىدىرلىماي شۇك تۇرىدۇ، كۆڭۈلدە 1 دىن 6 گىچە ساناش داۋام قىلىنىدۇ. كۆز ئىلاجىنىڭ بېرىچە يۇقىرىغا قارايدۇ. (قوشۇما تۈرۈلمەيدۇ) ئاندىن كېيىن كۆز تۆۋەنگە قارىتىلىدۇ (5 ـ رەسىم)، بۇ 3 ~ 4 قېتىم تەكرارلىنىدۇ.

11. كۆڭۈلدە تېز سۈرئەتتە 1 دىن 10 غىچە سانىلىدۇ، ھەربىر قېتىم سانىغاندا، كۆز بىر قېتىم چىمچىقلىنىدۇ. ئاندىن كۆز يۇمۇلۇپ، بىردەم ئولتۇرۇپ، كۆڭۈلدە 6 گىچە سانىلىدۇ. بۇ 3 تىن 6 قېتىمغا قەدەر تەكرارلىنىدۇ.

يۇقىرىدىكى كۆز مەشقى ھەرىكەتلىرى كۆز ئەتراپىدىكى توقۇلمىلارنى يېتەرلىك قان بىلەن تەمىنلەيدۇ، قورۇقلارنىڭ تۈگىشىگە ياردىمى بولىدۇ.

12. باش ئىلاجىنىڭ بېرىچە ئوڭ تەرەپكە بۇرۇلىدۇ (6 ـ رەسىم)، ئاندىن سول تەرەپكە بۇرۇلىدۇ، يەنى كۆكرەك تەرەپكە ئېگىلىدۇ. نەپەس، مۇسكۇللار ئازادە قويۇۋېتىلىدۇ. بۇ

2 ـ 3 قېتىم تەكرارلىنىدۇ.

بۇ مەشىق يۈز مۇسكۇللىرىنىڭ قان ئايلىنىشىنى ۋە ماددا ئالمىشىشىنى ياخشىلايدۇ.

3. يۈزنى ماساژ قىلىشتىكى بىلىملەر

دەۋر ئۆزگەردى. بۇرۇنلاردا، ئىشتىن چۈشكەندىن كېيىن ئاياللارنىڭ ياخشى كۆرۈپ بارىدىغان يېرى — ھەر خىل چوڭ ماگىزىنلار ئىدى. ھازىر ئاياللار بوش ۋاقىت تاپسا، ھۆسن تۈزەش ئورۇنلىرىغا بېرىپ، ھۆسن تۈزىتىدىغان بولدى.

ماساژ قىلىش (ئۇۋۇلاش) — ئەنئەنىۋى داۋالاش ئۇسۇلى بولۇپ، ئۇنىڭ داۋالاش نەزەرىيىسى جۇڭگوچە داۋالاشنىڭ نەزەرىيىسى بىلەن ئوخشاش. ھەر ئىككىلىسى ئوخشاشلا مۇسبەت، مەنپىي، بەش ئاناسىر، ئىچكى ئەزالار جىڭلۇلىرى، ئوزۇقلۇقنى كۆچەيتىپ، قاننى قۇۋۋەتلەندۈرۈش قاتارلىق نەزەرىيىنى ئاساس قىلىدۇ. مۇشۇ مۇكەممەل نۇقتىئىنەزەرنى ئاساس قىلىپ، ئوخشىمىغان ئۇسۇللار ۋە كۈچنىڭ كۈچلۈك ـ ئاجىزلىقى بىلەن ئادەم بەدىنىدىكى پەللە ۋە جىڭلۇلارنى بىۋاستە غىدىقلايدۇ. بۇنداق ئۇنۇملۈك غىدىقلاش ئىچكى ئەزا ياكى كېسەللەنگەن ئورۇنغا يېتىپ بېرىپ، مەنپىي ۋە مۇسبەتلىكنى تەڭپۇڭلاشتۇرۇپ، قان بىلەن

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

قۇۋۋەتنى تەڭشەيدۇ. بەدەندىكى يەل ۋە ھۆللۈكنى ھەيدەپ، قاننى جانلاندۇرۇپ، قاننى يۈرۈشتۈرۈش رولىنى ئوينايدۇ.

ھۆسن تۈزەش ئۇسۇللىرىدىكى يۈزنى ماسساژ قىلىشنىڭ ئادەم بەدىنىگە بولغان رولى ئەڭ ئاساسلىقى نېرۋا سىستېمىسىدا ئىپادىلىنىدۇ. ئۇ جىددىي كەيپىياتنى نورماللاشتۇرۇپ، بەدەننىڭ ئىممۇنىتېت ئىقتىدارىنى ئاشۇرىدۇ. ئادەم بەدىنىنىڭ ھاياتىي كۈچىنى ئۇرغۇتۇپ، كەيپىياتىنى مۇقىملاشتۇرىدۇ. شۇڭلاشقا ئۇ «ئىلمىي ئۇسۇلدا تەسىرلەندۈرۈپ داۋالاش» دەپ ئاتىلىپ، تۇتۇپ تەكشۈرۈش، پۇراپ تەكشۈرۈش بىلەن بىرلەشتۈرۈپ ئىشلىتىلىدۇ. بۇ داۋالاشنىڭ باشقا داۋالاشلارغا قارىغاندا بوشاشتۇرۇش، غىدىقلاش ئۈنۈمى يۇقىرى بولۇپ، ماسساژ مېيى بەدەنگە يىغىلىۋالمايدۇ ھەم تېرە مۇسكۇللىرىدىن تولۇق ئۆتۈپ، تېرىنى ئوزۇقلاندۇرۇش ۋە قوغداش رولىنى ئۆتەيدۇ.

1. ماسساژ قىلىشنى پۇختا ئىگىلەش: ماسساژ قىلغاندا، ھەربىر قەدەم ـ باسقۇچلارنى بىر ـ بىرىگە ئۇلاپ ئىشلەش، ئەگەر بىرەر باسقۇچ كەم بولۇپ قالسا ئۇنى ئىشلەشكە ئالدىراپ كەتمەي، ئىشلەۋاتقان ماسساژ قىلىش ھەرىكىتىنى ئىشلەپ بولۇپ، ئاندىن چالا قالغان قىسمىنى تولۇقلاپ ئىشلەش. بۇ خىل ئۇسۇلنى توختاتماي داۋاملاشتۇرغاندىلا، ئۈنۈمگە تېخىمۇ كاپالەتلىك قىلغىلى بولىدۇ.

2. ماسساژ كۈچى مۇۋاپىق، ماسساژ قىلىنىدىغان نۇقتا مۇقىم، ھەرىكەت سىلىق، ئاستا بولغاندىلا مۇسكۇللارنىڭ جىددىي ھالىتىنى بوشىتىشقا بولىدۇ. ئىككى قول باش-تىن - ئاخىر ماسساژ قىلىنىدىغان ئورۇندا بولۇشى، قەدەم-باسقۇچنى ئالماشتۇرغاندىمۇ شۇنداق بولۇشى كېرەك.

3. ماسساژنىڭ داۋالاش ۋە گۈزەللەشتۈرۈش ئۈنۈمىنى ئاشۇرۇش ئۈچۈن، تۆۋەندىكىدەك جۇڭيى بىلىملىرى ۋە ماس-ساژ تەجرىبىلىرىنى ئىگىلەش ناھايىتى زۆرۈر. بۇنى ئېنىق بىلىۋېلىش ئۈچۈن، ئىككى قەدەمگە بۆلۈپ تونۇشتۇرىمىز:

(1) يۈزدىكى پەللىلەر بىلەن ئىچكى ئەزالارنىڭ مۇنا-سىۋىتى: يەندەي ← ئۆت؛ بىرەن ← جىگەر؛ يىنتاڭ ← ئۆپكە؛ بىجيەن ← تال؛ بىينى ← ئاشقازان؛ ميەنشيا ← بۆرەك؛ شاڭچۈن ← بالىياتقۇ، تۇخۇمدان، دانىخورەك چىققان ئورۇن بىلەن ئىچكى ئەزالارنىڭ مۇناسىۋىتى (بۇرۇننى چېگرا ھېسابلىغاندا، بۇرۇننىڭ ئۈستى - يۈز ئۈستى قىسمى، بۇ-رۇننىڭ ئاستى - يۈز تۆۋەنكى قىسمى دەپ ئاتىلىدۇ):

يۈزنىڭ ئۈستۈنكى قىسمى ← جىگەر، ئۆپكە بىلەن، يۈزنىڭ ئاستىنقى قىسمى - تال، ئاشقازان بىلەن مۇناسىۋەت-لىك بولىدۇ.

(2) يۈزدىكى پەللىلەرنىڭ ئىسمى ۋە ئۈنىڭ ئىقتىدارى: 攒竹穴 (زەنجۇ پەللىسى) - باش ۋە كۆز ئەتراپ

www.uyghurkitap.com

نېرۋىلىرىنى بوشاشتۇرىدۇ.

鱼腰穴 (يۈياۋ پەللىسى) - يىراقنى كۆرەلمەسلىكنى داۋالاپ، كۆز ئەتراپى قارىيىپ قېلىشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

丝竹穴 (سىجۇ پەللىسى) - قوشۇمىدىكى قورۇقلارنى يوقىتىدۇ.

承里穴 (چېڭ لى پەللىسى) - كۆز ئەتراپى قارىيىپ قېلىشنى يوقىتىدۇ.

四白穴 (سىبەي پەللىسى) - كۆز ئاستىدىكى قورۇقلارنى يوقىتىدۇ.

颖车穴 (شياچې پەللىسى) - قاپاقتىكى قورۇقلارنى يوقىتىدۇ.

印堂穴 (يىنتاڭ پەللىسى) - پېشانىدىكى قورۇقلارنى يوقىتىدۇ.

地仓穴 (دىساڭ پەللىسى)، 迎香穴 (يىنشياڭ پەللىسى) - كۆلگەندە پەيدا بولىدىغان قورۇقنى يوقىتىدۇ.

承浆穴 (چېڭجياڭ پەللىسى) - كۆز ئەتراپىدىكى قورۇقلارنى يوقىتىدۇ.

眼明穴 (يەنمىڭ پەللىسى) - كۆز ئەتراپىدىكى قورۇقلارنى يوقىتىدۇ.

耳门穴 (ئەرمىن) 听宫穴 (تىڭ گۇڭ)، 听会穴 (تىڭ خۇي) پەللىلىرى - قۇلاق يېنىدىكى قورۇقلارنى

يوقىتىدۇ.

太阳穴 (تەيياڭ پەللىسى) ـ باش ئاغرىشىنى داۋالاپ، باش يۈز نېرۋىسىنى بوشاشتۇرۇپ، تىنچلاندۇرىدۇ.

下关穴 (شياگۈەن پەللىسى) ـ يۈزدىكى قورۇقلارنى يوقىتىدۇ.

ئۇنىڭدىن باشقا، ھۆسن تۈزەشتە ماساژ ئۇسۇلى ئىنتايىن مۇھىم. ئادەتتە ماساژ قىلىش ـ سىيرىش، تۇتۇش، بېسىش، ئۇۋۇلاش، مۇجۇش، چىمداش، تىترىتىش، سىيلاشتىن ئىبارەت 10 خىل بولۇپ، ئوخشىمىغان ئۇسۇلنىڭ رولىمۇ ئوخشاش بولمايدۇ. ئەمما ئۇلارنىڭ ئىقتىدارى يوللارنى راۋانلاشتۇرۇش، يەل، سوغۇقنى ھەيدەش، ئىسسىقتىن بولغان ئاغرىقنى پەسەيتىش قاتارلىقلارنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ.

4. تېرىنى ھورداپ گۈزەللەشتۈرۈش ئۇسۇلى

ئالدى بىلەن يۈزنى پاكىز يۇيۇپ، ئىككى لۆڭگىنى داسقا سېلىپ، ئۈستىگە ئەمدىلا قاينىغان قايناق سۇنى قۇيۇپ ھور چىقىرىپ، بېشىڭىزغا سۇلياۋ خالتا كىيگۈزۈپ (ئىشلىتىشتىن بۇرۇن سۇلياۋ خالتىنىڭ بىرقانچە يېرىدىن تېشىۋېتىش كېرەك)، بېشىڭىزنى داسقا ئۇدۇللاپ،

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

يۈزىڭىزنى ئامال بار داستىكى لۆڭگىگە يېقىنلاشتۇرۇڭ.

يۈزىڭىز ھوردىلىپ تەر چىققاندا، بېشىڭىزنى لۆڭگىدىن ئايرىپ، سولىياۋ خالتىنى ئېلىۋېتىپ دەرھال ئوزۇقلۇق تېرە ئاسراش مېيىنى يۈزىڭىزگە سۈركەڭ. بۇ ۋاقىتتا سوغۇق لۆڭگىنى يۈزىڭىزگە ياپسىڭىز، يۈز مۇسكۇللىرىڭىز چىڭىيدۇ. بۇ خىل هورداپ تېرە گۈزەللەشتۈرۈش ئۇسۇلىنى ھەر كۈنى بىر قېتىم داۋاملاشتۇرسىڭىز، بىرنەچچە ئايدىن كېيىن ئۆزىڭىز ئارزۇ قىلغان گۈزەل چىرايغا ئېرىشىسىز.

5. قورۇق يوقىتىپ تېرىنى گۈزەللەشتۈرۈشتىكى ئالتە خىل ئۇۋۇلاش ئۇسۇلى

تېرىنى ئۇۋۇلاش ئارقىلىق پېشانە، بۇرۇن، لەۋ، كۆز، يۈز ۋە بويۇن قىسمىدىكى قورۇقلارنى ئازايتقىلى بولىدۇ. بۇنىڭ كونكرېت ئۇسۇلى تۆۋەندىكىچە:

1) بارماق بىلەن پېشانىدىكى قورۇقنى بېسىپ تۇرۇش ھەمدە ئىككى تەرەپكە يەڭگىل كېڭەيتىش، بىر كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 1 ـ 2 مىنۇتقىچە داۋاملاشتۇرۇش كېرەك.

2) ئىككى قولنىڭ كۆرسەتكۈچ بارمىقى بىلەن بۇرۇن پەركىنىڭ ئىككى تەرىپىدىكى، بۇرۇن بىلەن لەۋ ئارىلىقىدىكى

چوڭقۇرچاقتىكى قورۇقنى بېسىپ، ئاستىغا ۋە سىرتىغا قا-رىتىپ يەڭگىل ئۇۋۇلاش. بۇنى بىر كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 1 ~ 2 مىنۇتقىچە داۋاملاشتۇرۇش كېرەك.

3) ئىككى كۆزنى چىڭ يۇمۇپ، كۆرسەتكۈچ بارماق بىلەن كۆزنىڭ قۇيرۇقىدىكى قورۇقنى يەڭگىل بېسىپ تۇ-رۇش ھەمدە سىرتىغا، ئۇستىگە قارىتىپ سىيرىش. بۇنى بىر كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 1 ~ 2 مىنۇت داۋاملاش-تۇرۇش كېرەك.

4) بۇرۇن پەرىكى، جاۋغاي ۋە زىناقتىن باشلاپ ئوتتۇرا بارماق ۋە نامسىز بارماق بىلەن سىرتقا قارىتىپ 10 ~ 15 قېتىم ئايلاندۇرۇپ ئۇۋۇلاش.

5) ئوتتۇرا بارماق ۋە نامسىز بارماق بىلەن ئاستىنقى لەۋنىڭ تېگىدىن باشلاپ، ئېغىزنىڭ ئەتراپىنى بويلاپ سىي-رىش. بۇنى 10 ~ 15 قېتىم ئېلىپ بارسا، ئېغىز ئەتراپىدىكى قورۇقلارنى ئازايتقىلى بولىدۇ.

6) باشنى ئازراق ئۇستىگە قارىتىپ، بويۇننى ئاستىدىن ئۇستىگە سىيرىش. بۇنى 10 ~ 15 قېتىم قىلىپ بەرسە، بو-يۇن قىسمىدىكى قورۇقنى يوقىتىش مەقسىتىگە يەتكىلى بولىدۇ.

6. ئۇۋۇلاش ئارقىلىق ھۆسن گۈزەللەشتۈرۈش ئۇسۇلى

ئۇۋۇلاش ـ قان ئايلىنىشنى ياخشىلاپ، ماددا ئالمىشىشنى ئىلگىرى سۈرۈپ، تېرىنىڭ چارچىشىنى تۈگىتىپ، قورۇقنى يوقىتىدۇ ھەمدە تېرىنى تېخىمۇ ئېلاستىكىلىققا ئىگە قىلىپ ياشارتىدۇ. ئەمما بىر ـ ئىككى قېتىم ئۇۋۇلاپلا مەقسەتكە يەتكىلى بولمايدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن ئۇۋۇلاشنى ئۇزۇن مۇددەت داۋاملاشتۇرۇش كېرەك. ۋاقتى ھەر كۈنى ئاخشىمى بىر قېتىم، ئۈچ مىنۇتتىن بەش مىنۇتقىچە بولسىلا كۇپايە. ئۇۋۇلاشتىن بۇرۇن تازىلاش مەلھىمى، ئۇۋۇلاش پاستىسى (ئۇۋۇلاش پاستىسى بولمىسا يۈز مېيى بولسىمۇ بولىدۇ)، ئىسسىق سۇ، لۆڭگە تەييارلىۋېلىش كېرەك.

ئۇسۇلى: ئالدى بىلەن تازىلاش مەلھىمىنى يۈزگە تەكشى سۈرۈپ ئاندىن يۇمشاق قەغەز بىلەن تازىلاش مەلھەمنى سۈرتۈۋېتىمىز. كىرمۇ قەغەز بىلەن بىللە چىقىپ كېتىدۇ. يۈزدىكى كىر تازىلىنىپ چىقىپ كەتكەندىن كېيىن ئىسسىق سۇغا لۆڭگىنى چىلاپ يۈزىمىزنى سۈرتىمىز. ئىسسىق سۇنىڭ تېمپېراتۇرىسى كۆز كۈنى يۇيۇنىدىغان سۇدەك بولسا بولىدۇ. يۈزنى لۆڭگە بىلەن ئىككى قېتىم

سۈرتكەندىن كېيىن تۇك تۆشۈكچىلىرى ئېچىلىدۇ، بۇ ۋا-قىتتا ئۇۋۇلاشنى باشلىساق بولىدۇ. ئۇۋۇلىغاندا ئۇۋۇلاش يۆ-نىلىشىگە قاتتىق دىققەت قىلىش، يەڭگىل ئۇۋۇلاش، قالاي-مىقان، كۈچەپ ئۇۋۇلىماسلىق كېرەك. بولمىسا ئەكسىچە ئۈنۈم بېرىپ قويىدۇ. ئۇۋۇلىغاندا ئالدى بىلەن بىگىز بارماققا ئازراق ئۇۋۇلاش مەلھىمىنى چىقىرىپ، يۈزگە تەكشى سۈرۈپ تەرتىپ بويىچە ئۇۋۇلايمىز.

پېشانىنى ئۇۋۇلاش: ئىككى قولنىڭ بىگىز، ئوتتۇرا ۋە نامسىز بارماقلىرى بىلەن ئۈستىگە قارىتىپ ئۇۋۇلايمىز.

كۆز ئەتراپىنى ئۇۋۇلاش: كۆزنىڭ ئەتراپىدىكى تېرە ئەڭ نېپىز ھەم نازۇك بولىدۇ. شۇڭا، كۆزنىڭ ئەتراپىنى ئۇۋۇلىغاندا چوقۇم ناھايىتى يەڭگىل ئۇۋۇلاش كېرەك. بول-مىسا قورۇق چۈشۈپ قالىدۇ. ئۇۋۇلىغاندا پەقەت ئوتتۇرا بار-ماق بىلەن ئۇۋۇلاش، ئاستىنقى - ئۈستۈنكى قاپاقنى ئىچىد-دىن - تېشىغا قاراپ ئۇۋۇلاش كېرەك.

بۇرۇننى ئۇۋۇلاش: ئوتتۇرا بارماقنىڭ ئۇچى بىلەن بۇرۇننىڭ ئىككى يېنىنى يۇقىرىدىن تۆۋەنگە قارىتىپ ئۇ-ۋۇلاش، ئۇۋۇلاپ بولغاندىن كېيىن بۇرۇننى يۇقىرىدىن تۆ-ۋەنگە سۈرتۈش كېرەك.

مەڭزنى ئۇۋۇلاش: ئىككى قولنىڭ بىگىز، ئوتتۇرا ۋە نامسىز بارمىقى بىلەن بۇرۇننىڭ يېنىدىن قۇلاققا قاراپ

www.uyghurkitap.com

ئۇۋۇلاش كېرەك.

ئېغىز ئەتراپىنى ئۇۋۇلاش: ئالدى بىلەن ئىككى قولنىڭ باش بارمىقىدىن باشقا تۆت بارماق بىلەن ئېڭەكتىن مەڭزگە قارىتىپ ئۇۋۇلاش. ئاندىن ئىككى قول بىلەن بويۇن ئەتراپىدىكى جايلارنى كەينىگە قارىتىپ ئۇۋۇلاش، ھەر بىر ئورۇننى 50 قېتىم ئۇۋۇلاش كېرەك. بۇ ئالتە باسقۇچ تۈگىگەندىن كېيىن يەنە ئىسسىق سۇغا چىلانغان لۆڭگىنى يۈزگە ئاستا ـ ئاستا تەگكۈزۈپ، يۈزدە قېپقالغان ئۇۋۇلاش مەلھەمىنى پاك ـ پاكىز سۈرتۈش. ئەڭ ئاخىرىدا بىر قەۋەت سۇتسىمان سۇيۇقلۇق سۈرۈپ، پۈتۈن ئۇۋۇلاش جەريانىنى ئاخىرلاشتۇرۇش كېرەك.

7. بارماق بىلەن بېسىش ئارقىلىق ھۆسن گۈزەللەشتۈرۈش ئۇسۇلى

ھەر كۈنى بارماق بىلەن بېسىپ ھۆسن تۇزەشنى قەتئىي داۋاملاشتۇرغاندا، ھارغىنلىقنى تۈگىتىپ، تېرىلەرنىڭ بوشاپ كېتىشى ۋە قورۇقنىڭ پەيدا بولۇشىنى كېچىكتۈرىدۇ. بارماق بىلەن بېسىپ ھۆسن تۈزەش ئۇسۇلىنىڭ مۇھىم نۇقتىسى: بارماق ئۇچى (بارماق چۆگىلىمچى بار ئورۇن) نى يۈزدىكى پەللىلەرگە توغرىلاپ، بېغىشتىكى پۈتۈن كۈچ

بىلەن كۆچەپ بېسىلىدۇ. تىرناقنىڭ تېرىنى تىلىۋېتىد-
شىدىن ساقلىنىش ئۈچۈن، تىرناق بىلەن باسماسلىق كې-
رەك. ئوڭ تەرەپ ئوڭ قول بىلەن، سول تەرەپ سول قول
بىلەن، يۇقىرىدىن تۆۋەنگە، ئوتتۇرىدىن ئىككى يانغا قاراپ
بېسىلىدۇ. كونكرېت ئورنى ۋە ئۇسۇلى:

كۆز: تۆۋەنكى قاپاق كۆزنىڭ چانىقىدىن كۆزنىڭ
قۇيرۇقىغىچە ھەر ئىككى سېكۇنتتا تۆۋەنگە بىر قېتىم
بېسىلىدۇ ۋە ئۈچ قېتىم تەكرارلىنىدۇ. يۇقىرىقى قاپاقمۇ
ئوخشاش ئۇسۇل بىلەن يۇقىرىغا بېسىلىدۇ ۋە ئۈچ قېتىم
تەكرارلىنىدۇ. يەنە بىر كۆزمۇ مۇشۇنداق تەكرارلىنىدۇ.
ئوتتۇرىدىكى ئۈچ بارماق بىلەن ئوڭ ـ سول تەيياڭ پەللى-
لىرى (چېكە پەللىسى) كۆچەپ 10 سېكۇنت بېسىلىدۇ.
يەنە شۇ ئۈچ بارماق بىلەن كۆز قارىچۇقى 10 سېكۇنت
يېنىك بېسىلىدۇ. بۇنداق قىلىش ئارقىلىق كۆزنى رو-
شەنلەشتۈرگىلى ۋە سېھىرلىك قىلغىلى بولىدۇ.

بۇرۇن: كۆز چانىقىدىن بۇرۇن ئۇۋىسىغىچە تۆت نۇقتا
تاللىنىپ، كۆز چانىقىدىن سېكۇنتتا ئۈچ قېتىم بېسىش
رىتىمى بويىچە، قاڭشارنىڭ مەركىزىگە قارىتىپ كۆچەپ
بېسىلىدۇ. بۇنداق قىلغاندا بۇرۇننى راھەتلەندۈرۈپ، زۇكام-
نىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ.

پېشانە: باشمالتاقتىن باشقا تۆت بارماق پېشانىدىكى

چاچ بار ئورۇنغا مۇقىملاشتۇرۇلىدۇ ۋە يۇقىرى ـ تۆۋەن تۆت قېتىم ھەرىكەتلەندۈرۈلىدۇ. ئاندىن بارماقنىڭ ئۇچى بىلەن يۇقىرى ـ تۆۋەن قىلىپ تا قاشقىچە تۈز سۈرۈلىدۇ ۋە تەك- رارلىنىدۇ.

جاۋغاي: لەۋ ئوتتۇرىسىدىن جاۋغايغىچە ئۈچ نۇقتا تال- لىنىپ، ئوتتۇرىدىكى ئۈچ بارماق بىلەن ئۈچ قېتىم بېسى- لىدۇ. بۇنداق قىلىش ئارقىلىق جاۋغاي مۇسكۇللىرىنىڭ جىددىيلىكىنى تۈگىتىپ، كىشىگە يېقىملىق تەسىر بەر- گىلى بولىدۇ.

يۈز: مەڭز سۆڭىكىدىن قۇلاق تۈۋىگىچە ئۈچ نۇقتا تاللىنىپ، ئوتتۇرىدىكى ئۈچ بارماق بىلەن بېسىلىدۇ. بۇنداق قىلىش ئارقىلىق مەڭز مۇسكۇللىرىنى ساغلاملاشتۇرۇپ، چىرايىنى گۈزەللەشتۈرگىلى بولىدۇ.

بويۇن: ئېڭەكنىڭ ئاستىدىكى بويۇن ئارتېرىيىسى (بارماق بىلەن باسقاندا تومۇر سوققان ئورۇن) نى باشلىنىش نۇقتىسى قىلىپ، قان تومۇرنى بويلاپ ئوقۇرەك سۆڭىكى- گىچە ئوڭ ـ سول ئىككى تەرەپتىن تۆت نۇقتا تاللىنىپ، ئۈچ قېتىم بېسىلىدۇ. بۇنداق قىلغاندا كىشىنىڭ رەڭگى ـ رويى ياخشىلىنىدۇ، ئۇيقۇسىزلىقنى داۋالاشقىمۇ بولىدۇ.

بويۇن مۇسكۇلى: ئارقا مېڭىنىڭ ئاستى قىسمى ئوتتۇرا بارماق بىلەن بەش سېكۇنت ئەتراپىدا ئۈچ قېتىم بېسىلسا، هورمونلارنىڭ هاياتىي كۈچىنى ئاشۇرۇپ، پۈتۈن بەدەندىكى هارغىنلىقنى تۈگەتكىلى بولىدۇ. ئوتتۇرىدىكى ئۈچ بارماق بىلەن بويۇننىڭ ئارقا تەرىپىنى يۇقىرىدىن تۆۋەنگە تۆت نۇقتىغا بۆلۈپ، كۈچەپ ئۈچ قېتىم باسسا، بويۇندىكى هار-غىنلىقنى تۈگەتكىلى بولىدۇ.

8. روهىي كەيپىيات ئارقىلىق هۆسن گۈزەللەشتۈرۈش ئۇسۇلى

«كۈلكە ئون يىل ياشارتىدۇ» دېگەن سۆز بار. خۇشال — خۇرام، كۈلۈپ يۈرسە ئادەمنىڭ كەيپى كۆتۈرۈلۈپ، چىرايى ئېچىلىدۇ. يۈزگە قان يۈگۈرۈپ، نۇرلۇق بولۇپ كېتىدۇ. بۇنىڭدىكى سەۋەب كۈلكە يۈز مۇسكۇللىرىنى هەرىكەتلەندۇ-رۇپ، يۈز مۇسكۇللىرى ۋە تېرىنىڭ قان ئايلىنىشىنى تېزلىتىدۇ، ماددا ئالماشتۇرۇشنى كۈچەيتىدۇ. يۈز تېرىسى-نىڭ ئېلاستىكىلىقىنى ئاشۇرىدۇ. ئامېرىكىلىق بەزى مۇتە-خەسسىسلەرنىڭ قارىشىچە كۈلكە پۈتكۈل ئورگانىزم ئۈچۈن ئېلىپ ئېيتقاندا ئەڭ ياخشى تەنھەرىكەت هېسابلىنىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

شۆگا، چەت ئەللىك بەزى كىشىلەر كۆلكىنى ھۆسن تۈزەش تەنتەربىيە ھەرىكىتى قاتارىغا كىرگۈزگەن.

9. ئاز يەپ كۆپ چايناش ئارقىلىق ھۆسن گۈزەللەشتۈرۈش ئۇسۇلى

ئاز يەپ كۆپ چايناش، يېمەكلىكلەرنى ھەزىم قىلىشقا پايدىلىق. بۇ نۇرغۇن كىشىلەر بىلىدىغان ئاددىي ساۋات. يېقىنقى يىللاردىن بۇيان، مېدىتسىنا مۇتەخەسسىسلىرى ئاز يەپ، كۆپ چايناشنىڭ چىرايىنى گۈزەللەشتۈرۈشكە بولىدىغان بىر خىل ھەرىكەت ئىكەنلىكىنى سەزگەن. ئامېرىكىنىڭ لوس ـ ئانژېلىس شەھىرىدىكى نېرۋا بۆلۈم تېببىي مەركىزىنىڭ مۇدىرى فوكس كۆزىتىش ئارقىلىق، ھەر كۈنى كوۋشياڭتاڭ (بىر خىل مەززىلىك كەمپۈت) نى 15 مىنۇتتىن 20 مىنۇتقىچە چايناپ بەرسا، چىرايىنى گۈزەللەشتۈرگىلى بولىدىغانلىقىنى ئوتتۇرىغا قويغان. بىرقانچە ھەپتە مۇشۇنداق ئۇزۇلدۇرمەي چايناپ بەرسە، كىشىنىڭ چىرايىدىكى قورۇقلار ئازىيىدۇ، مەڭزى قىزىرىشقا باشلايدۇ. يەنە بەزى كىشىلەر ستاتىستىكا قىلغاندىن كېيىن، بەزى ئارتىس ۋە ناخشىچىلارنىڭ چىرايىغا ئادەتتىكى كىشىلەردىن سەككىز ـ

ئون يىل كېيىن قورۇق چۈشىدىغانلىقىنى ئېيتقان. بۇنى مۇزىكىنىڭ پايدىسى بولغاندىن باشقا، يۈزىمىزدىكى گۆش-نىڭ دائىم ھەرىكەتلىنىپ تۇرۇشىدىن ئايرىپ قاراشقا بولمايدۇ. ئاز يەپ كۆپ چاينىغاندا، قاننىڭ ئايلىنىشىمۇ راۋانلىشىپ مۇسكۇل ھۈجەيرىلىرىنىڭ ئالمىشىشى ۋە ھەرىكىتىنى جانلاندۇرىدۇ. بۇنداق قىلغاندا ئادەم تېز قېرى-مايدۇ.

10. كومپيۇتېردىن پايدىلىنىپ ھۆسن تۈزەش ئۇسۇلى

ئادەملەردە تۇغۇلۇشى بىلەنلا گۈزەللىككە ئىنتىلىش-تەك، تۇغما تەبىئىتى بولىدۇ. بىراق تۇغۇلۇش بىلەنلا گۈزەل قىز، كېلىشكەن يىگىت بولۇپ تۇغۇلىدىغانلار كۆپ ئۇچرىمايدۇ. كۆپلىگەن كىشىلەرنىڭ ھەممە يەرلىرىنىڭ چىرايلىق بولۇپ كېتىشى ناتايىن. ئۇلارنىڭ يا ئۇنداق ـ يا مۇنداق نۇقسانلىرى ۋە يېتەرسىزلىكلىرى بولىدۇ. لېكىن بىر ئادەمنىڭ چىرايىنىڭ گۈزەل بولماسلىقى ياكى يې-تەرسىزلىكىنى كۆپىنچە ياسىنىش، گىرىم قىلىش ئارقى-لىق تولۇقلىغىلى بولىدۇ. ئۆزىنى گۈزەل قىلىش ئۈچۈن،

www.uyghurkitap.com

كىشىلەر ئادەتتە تېببىي ئۇسۇلدا گىرىم، دورا، يېمەكلىك ئارقىلىق ھۆسن تۈزەشتىن ئىبارەت تۇرلۇك يوللارنىڭ يار- دىمى بىلەن تولۇقلاش ئېلىپ بارىدۇ.

ئېلېكترونلۇق ھېسابلاش تېخنىكىسىنىڭ ئۇچقاندەك تەرەققىي قىلىشىغا ئەگىشىپ، كىشىلەرنىڭ كومپيۇتېرغا تايىنىپ ئۆزىنى گۈزەللەشتۈرۈش ئىستىكى ئاللىقاچان رې- ئاللىققا ئايلىنىپ قالدى. بۇنىڭدىن كېيىن، ھۆسن تۈزەش مۇتەخەسسىسلىرى كومپيۇتېرغا كىرگۈزۈلگەن ھۆسن تۈ- زەش يۇمشاق دېتالى ئارقىلىق گۈزەللىك سۆيگۈچىلەرنى ھۆسن تۈزەش جەھەتتىكى ئۇچۇر ۋە سانلىق مەلۇماتلار بى- لەن تەمىنلەيدۇ. ئۇلار ھەتتا ھۆسن تۈزەتكۈچىنىڭ كونكرېت ئەھۋالىغا ئاساسەن كومپيۇتېر ئارقىلىق تېخنىكا ئانالىزى ئېلىپ بېرىپ، ھۆسن تۈزەش ۋە گىرىم قىلىشقا يېتەكچى- لىك قىلىش مەقسىتىگە يېتەلەيدۇ. بۇنىڭدا كۆپ ۋاقىتنى تېجىگىلى بولۇپلا قالماي، ئۈنۈمىمۇ كۆرۈنەرلىك بولىدۇ.

كومپيۇتېر ئارقىلىق قورۇق يوقىتىش: ياشنىڭ چوڭىيىشىغا ئەگىشىپ، تېرە ئاستىدىكى ياغ ئاستا- ئاستا ئازىيىپ، ئوڭايلا تېرىنىڭ سىرتقى قەۋىتىنىڭ ئېلاستىكى- لىقىنى يوقىتىپ، قورۇق پەيدا بولىدۇ. شۇڭا، يۈزدىكى قو- رۇق ئادەمنىڭ قېرىشىدىكى ساقلانغىلى بولمايدىغان بىر مۇھىم بەلگە. يۈزدىكى قورۇقنى يوقىتىش ياكى يۈزدە قورۇق

پەيدا بولۇشىنى كېچىكتۈرۈش كىشىلەرنىڭ ھۆسن تۈزەپ گىرىم قىلىشىنىڭ ئاساسلىق مەزمۇنى. چەت ئەللەردە كومپيۇتېر ئارقىلىق ئەڭ يېڭى قورۇق چۈشۈرۈش ئەسۋابلىرى تەتقىق قىلىنىپ ياسىلىپ چىقىلدى. ئۇ ئۈنۈملۈك ھالدا يۈزدىكى قورۇقنى يوقىتىدۇ. ئۇنى ئىشلىتىش ۋە ئۇنىڭدا مەشغۇلات قىلىش ئىنتايىن ئاسان ۋە ئاددىي. ھۆسن تۈزەتكۈچى پەقەت كومپيۇتېردىكى قورۇق يوقىتىش ئەسۋابىنىڭ ئىنچىكە يىڭنىسىنى قورۇق بار تېرىنىڭ ئاستىغا سانجىپ، (چوڭقۇرلۇقنى قورۇقنىڭ چوڭقۇر تېيىزلىكىگە قاراپ بېكىتىمىز) ئاندىن بۇنىڭغا مۇۋاپىق كېلىدىغان كومپيۇتېر پروگراممىسىنى تاللاپ، ئاكتىپلاشتۇرۇلغان توك ئېقىمى ئارقىلىق تېرىنىڭ ئىچكى قەۋىتىدىكى ھۈجەيرىلەر غىدىقلىنىدۇ. بۇنىڭ بىلەن تېرە چىڭ تارتىلىپ قورۇق يوقايدۇ.

كومپيۇتېر ئارقىلىق داغ چۈشۈرۈش: نۆۋەتتە بىر خىل كومپيۇتېر بىلەن لازېر نۇرنى باشقۇرۇپ داغ چۈشۈرۈش ئەسۋابى بازارغا يۈزلەندى. بۇ خىل ئەسۋاب لازېر نۇرى بىلەن يۈزدىكى سەپكۈن، سارغۇچ دارچىن دېغى، پىگمېنتلىق مەڭلەرنى چۈشۈرۈپلا قالماستىن، يەنە سۆگەل، تاتۇق، گۆش بىخى، دانىخورەك قاتارلىق سۆگەلسىمان ئۆسمىلەرنىمۇ چۈشۈرەلەيدۇ. مۇتەخەسسىسلەرنىڭ كۆرسىتىشىچە، كومپيۇتېر ئارقىلىق باشقۇرۇلىدىغان لازېر نۇرى بىلەن

ھۆسن تۈزەش تېببىي ئۇسۇلدا ھۆسن تۈزەشتىكى بىر مۇ-ھىم ۋاسىتە بولۇپ قالغان. بۇ خىل ئۇسۇلدا ئوپېراتسىيە قىلدۇرغاندا ئاغرىتمايدۇ. ئەكس تەسىرى يوق، ئۈنۈمى ئىنتايىن ياخشى. شۇڭا، كىشىلەرنىڭ ئالقىشىغا ئېرىشمەكتە.

كومپيۇتېردىن پايدىلىنىپ گىرىم قىلىش:
كومپيۇتېردىن پايدىلىنىپ گىرىم قىلىش كىشىلەرگە ھەر خىل ئويلىمىغان قۇلايلىقلارنى ۋە خۇشاللىقلارنى ئېلىپ كەلدى. ھۆسن تۈزەتكۈچى پەقەت كومپيۇتېردىن پايدىلىنىپ ھۆسن تۈزەش ماشىنىسى ئالدىدا تۇرسىلا، كومپيۇتېر ئۇنىڭ يۈزىنىڭ شەكلى، تېرىسىنىڭ رەڭگى، چاچ شەكلى قاتارلىق ئامىللارغا ئاساسەن، بىر يۈرۈش ئەڭ ياخشى ھۆسن تۈزەش، گىرىم قىلىش لايىھەسى بىلەن تەمىنلەپ، ھەممە ھۆسن تۈزەش گىرىم قىلىشتىن كېيىنكى ئەمەلىي نەتىجىسىنى كومپيۇتېر ئېكرانىدا كۆرسىتىپ بېرىدۇ. شۇڭا، ھۆسن تۈزەتكۈچى، ھۆسن تۈزەش مۇتەخەسسىسلىرىنى تەكلىپ قىلىشقا ئاۋارە بولۇشنىڭ ھاجىتى يوق. كومپيۇتېردىن پاي-دىلىنىپ ھۆسن تۈزەش ماشىنىسى «كېسەلگە قاراپ دورا بېرىدۇ». ئەڭ ياخشى ھۆسن تۈزەش گىرىمىنىڭ «رېتسېپ» نى چىقىرىپ بېرىدۇ. گىرىم قىلغان ھامان، نۇقسان بولغان، ھەم ئادەتتىكى بىر چىراي، كۆزنى يۇمۇپ ئاچقۇچە ناھايىتى چىرايلىق بولۇپ كېتىدۇ. بۇ نېمە دېگەن ئاسان ئىش-ھە؟

www.uyghurkitap.com ئۇيغۇر كىتاب تورى

كومپيۇتېر ئارقىلىق چاچ ياساش: چاچ شەكلىنىڭ چىرايلىق- چىرايلىق ئەمەسلىكى شۇ ئادەمنىڭ پۈتۈن ئوبرازىغا بىۋاسىتە تەسىر كۆرسىتىدۇ. ھەر بىر ئادەم قانداق چاچ پاسونىنى تاللاشتا ئۆزىگە خاس ئالاھىدىلىككە ئىگە. نۆۋەتتە ھۆسن تۈزەش، چاچ ياساش كەسپىدە بىر خىل كومپيۇتېردىن پايدىلىنىپ چاچ شەكلىنى لايىھىلەش ئەسۋابى بارلىققا كەلدى. بۇ ھەر خىل- ھەر ياڭزا چاچ شەكلىنى لايىھىلەشكە ئىنتايىن قولايلىق. بۇنى ئىستېمالچىلار ئىشلەتكەندە، ئالدى بىلەن ئۆزىنىڭ چېچىنىڭ توم- ئىنچىكىلىكى، ئۇزۇن- قىسقىلىقى، ئەگمىلىك دەرىجىسى، چاچنىڭ سۈپىتى ھەم ياخشى كۆرىدىغان چاچ بۇدۇرە قىلىدىغان ماتېرىياللارنى تەپسىلىي قىلىپ كومپيۇتېرغا كىرگۈزىمىز. كومپيۇتېردىن پايدىلىنىپ چاچ شەكلىنى لايىھىلەش ئەسۋابى، كىرگۈزۈلگەن مۇشۇ ماتېرىياللارغا ئاساسەن ئون نەچچە خىل چاچ شەكلىنى سىزنىڭ تاللىشىڭىزغا قويىدۇ. چاچ ياسىغۇچىلار ئۆزلىرى ياخشى كۆرىدىغان بىرنەچچە خىل چاچ شەكىللىرىنى كومپيۇتېرغا كىرگۈزىدۇ. كومپيۇتېرنىڭ كۆرسەتكۈچ ئېكرانى سىزنىڭ باش شەكلىڭىزگە ئاساسەن بىر پۈتۈن ئۈنۈملۈك بولغان رەسىمنى سىزىپ چىقىرىپ بېرىدۇ. ئادەتتە، كومپيۇتېردىن پايدىلىنىپ چاچ شەكلىنى لايىھىلەش ئەسۋابى، ھەربىر ئادەمنىڭ باش شەكلىنىڭ

ئالاھىدىلىكىگە قاراپ لايىھىلەپ چىقىرىدۇ. ھەم پېشانىڭىز، يۈز شەكلى قاتارلىق تەرەپلەردىكى نۇقسانلارنى تولۇقلاپ، چاچ شەكلىڭىزنىڭ تېخىمۇ چىرايلىق بولۇشىغا كاپالەتلىك قىلىدۇ.

كومپيۇتېردىن پايدىلىنىپ ساغلام ۋە گۈزەل بولۇش: نۆۋەتتە، نۇرغۇنلىغان ئادەملەر بەدەن چېنىقتۇرۇش ئارقىلىق گۈزەل بولۇش مەقسىتىگە يېتىۋاتىدۇ. بىر خىل بەدەن چېنىقتۇرۇپ گۈزەل بولۇشقا يېتەكچىلىك قىلىدىغان، كومپيۇتېر ئارقىلىق مەسلىھەت سوراش ئەسۋابى ۋەزىيەت ئېھتىياجى بىلەن بارلىققا كەلدى. چېنىقىپ گۈزەل بولۇش ياكى ئورۇقلايدىغانلار پەقەت ئۆزىنىڭ جىنسىي، يېشى، بوي ئېگىزلىكى (كۆكرەك ئايلانمىسى) ئېغىرلىقى، تۇرمۇش ئادىتى، ئوزۇقلىنىشىنىڭ ياخشى - ياخشى ئەمەسلىكى، سالامەتلىك ئەھۋالى قاتارلىق ماتېرىياللارنى كومپيۇتېر ئارقىلىق مەسلىھەت سوراش ئەسۋابىغا كىرگۈزسە، مەسلىھەت سوراش ئەسۋابى دەرھال سىزگە بىر پارچە بىر كۈنلۈك ئۈچ ۋاخ تاماق تىزىملىكى، تاماقتىن كېيىنكى يەيدىغان مېۋە - چېۋە، ئىچىملىك مىقدارى قاتارلىق مەزمۇندىكى يېمەك - ئىچمەك تىزىملىكىنى چىقىرىپ بېرىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىر ۋاقىتتا، ئۇ سىزگە بىر پارچە، مەشغۇلات جەدۋىلى، چېنىقىپ گۈزەل بولغۇچىنىڭ ھەربىر كۈندىكى ھەربىر سائەتتە قوبۇل قىلغان ھەم سەرپ قىلغان ئېنېرگىيە مىقدارىنى ئۆرۈپ

چىقىرىپ بېرىپ، ئۆزىنىڭ ئىلمىي ئوزۇقلىنىشى ۋە مۇۋا-
پىق ھەرىكەت بىلەن ئورۇقلاپ، گۈزەل بولۇش مەقسىتىگە
يېتىشكە يېتەكچىلىك قىلىدۇ.

11. ئۇيقۇ ئارقىلىق ھۆسن تۈزەش ئۇسۇلى

ھۆسن تۈزەش ھەققىدە سۆز ئېچىلسا، كىشىلەر ھەمىشە گىرىم قىلىش بىلەن تېرە ئاسراشنى ئەسكە ئېلىشىدۇ. بىراق ئۇيقۇ بىلەن ھۆسن تۈزەشنىڭ بىۋاسىتە مۇناسىۋىتى بارلىقىنى ئېتىراپ قىلمايدۇ. ئەمەلىيەتتە قېنىپ ئۇخلاش ۋە يېتەرلىك دەم ئېلىش، باشقا ھەرقانداق ھۆسن تۈزەش ئۇسۇللىرىدىن مۇھىم. قېنىپ ئۇخلىغاندا، ئىككىنچى كۈنى پۈتۈن بەدەن جۇشقۇن، كۆتۈرەڭگۈ بولۇپ، چىرايىدىن نۇر يېغىپ تۇرغاندەك كۆرۈنىدۇ. ئەكسىچە بولغاندا، روھسىز، چىرايى سولغۇن كۆرۈنىدۇ.

ئىنسانلار ئۆمرىنىڭ تەخمىنەن 1 / 3 قىسمى ئۇيقۇ بىلەن ئۆتىدۇ. ئۇخلىغاندا ئادەم تېنىدىكى ئىچكى ئەزالار ۋە تېرە ئۆزلۈكىدىن تەڭشىلىپ يېڭىلىنىدۇ. بىر كۈنلۈك پا-ئالىيەتتىن كېيىن ئادەم بەدىنىنى قۇرغۇچى ھۈجەيرىلەر يېڭىلىنىدۇ. تېرىمۇ ئەسلى ھالىتىگە قايتىدۇ.

بىر ئادەم ئېغىر ئەمگەكتىن كېيىن ياخشى دەم ئې-لىش، قېنىپ ئۇخلاش پۇرسىتىگە ئىگە بولالمىسا ياكى

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

روھىي جەھەتتىن جىددىيلەشسە، پۈتۈن بەدەن كۆرۈنەرلىك دەرىجىدە ماغدۇرسىزلىنىپ، چىرايى سولغۇنلىشىدۇ. بۇ ھال تېرىنىڭ قېرىشىنى تېزلىتىدۇ. ئەگەر ئۇيقۇسىزلىق ۋە روھىي جەھەتتىكى جىددىيلىك تۈپەيلىدىن چوڭ مېڭە ياخشى دەم ئالمىسا، ئادەمنىڭ چىرايى خۇنۇكلىشىپ كېتىدۇ. بۇنىڭدىن ئۇيقۇنىڭ تېرىگە بولغان تەسىرىنى بىلىۋالغىلى بولىدۇ.

ئەگەر سىز تېرىڭىزنى ساغلام قىلاي دېسىڭىز ئالدى بىلەن ئۇخلاش ۋاقتىڭىزنى مۇۋاپىق تەڭشەڭ.

1. ياتاق ئۆي مۇھىتىنىڭ ياخشى بولۇشىغا، تېمپېرا-تۇرىنىڭ مۇۋاپىق بولۇشىغا ئەھمىيەت بېرىش كېرەك.

2. ياتاق ئۆيگە چۈشىدىغان نۇر خىرە، ئۆي ئىچى ۋە سىرتىدىكى شاۋقۇن ئاۋازى ئاز بولۇش كېرەك.

3. ياستۇقنىڭ ئېگىز - پەس، يۇمشاق - قاتتىقلىقى مۇۋاپىق بولۇشى كېرەك. بەزى كىشىلەر ياستۇقنى ئېگىز قويۇۋالىدۇ. بۇ ئانچە ياخشى ئادەت ئەمەس. چۈنكى ياستۇقنى ئېگىز قويۇۋالغاندا، باش قىسمىدىكى قاننىڭ ئايلىنىشى تەسىرگە ئۇچراپ، بويۇن مۇسكۇلىنى جىددىيلەشتۈرۈپ ئۇيـ-قۇغا تەسىر يەتكۈزىدۇ. ھەتتا ئاسانلا بويۇن ئۇمۇرتقا كېسەل-لىكىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

4. ئۇخلاش قىياپىتى توغرا بولۇش كېرەك. ئۇخلاش

قىياپىتىنىڭ توغرا بولماسلىقىمۇ تېرىگە زىيان يەتكۈزىدۇ. دائىم بىر يېنىنى بېسىپ ئۇخلىغاندا، يۈزدىكى قورۇقلار كۆپىيىپ كېتىدۇ. ھەتتا يۈز قىسمىنىڭ ئىككى تەرىپى ئوخشاش بولماسلىقنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

5. ئۇيقۇ يېتەرلىك بولۇش، بالدۇر ئۇخلاپ بالدۇر تۇرۇش، تۇرمۇش تەرتىپلىك بولۇش كېرەك. مەسىلەن: بەك كەچ ئۇخلىغاندا، ئۇيقۇغا قانماي، ئىككىنچى كۈنى كۆز خىرەلىشىپ، ھەتتا يۈز ـ كۆزلەر ئىششىپ قالغاندەك كۆرۈنىدۇ. ياشانغانلارنىڭ قاپاقلىرى ساڭگىلاپ كېتىدۇ.

6. ئۇخلاشتىن ئاۋۋال قېنىق چاي، كافې ئىچمەسلىك، تاماكا چەكمەسلىك كېرەك. چۈنكى، قېنىق چاي، كافې مەركىزى نېرۋىنى غىدىقلاپ ئۇيقۇغا تەسىر يەتكۈزىدۇ. تاماكا تەركىبىدىكى نىكوتىن ئۇيقۇ ۋە قان ئايلىنىشقا تەسىر كۆرسىتىپ، تېرىنىڭ ماددا ئالماشتۇرۇشى ئوڭۇشلۇق بولمايدۇ.

7. ئۇخلاشتىن ئاۋۋال يۈزنى پاكىز يۇيۇش كېرەك.

8. ئادەتتە ياخشى روھىي كەيپىيات ۋە ساغلام بولغان فىزىئولوگىيىلىك ھالەتنى ساقلاش كېرەك.

www.uyghurkitap.com
تۇيغۇر كىتاب تورى

12. يۈز قىسمىنى گۈزەللەشتۈرۈشنىڭ ئەپچىل ئۇسۇللىرى

قاشنى كۆتۈرۈش: ئىككى قاشنى بىرلا ۋاقىتتا يۇقىرىغا كۆتۈرۈپ بەرسە، پېشانە ۋە قاپاق تېرىسىنى ياخشىلاپ، قاتلىنىش قېلىشنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ.

قۇلاقنى لىڭشىتىش: ئىككى قول بىلەن قۇلاق سۇپۇرىسىنى يېنىك ھالدا ئالدى ـ كەينىگە يېنىك تارتىپ بەرسە، قاش ئەتراپىغا قورۇق چۈشۈشنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ.

كۆزنى قىسىش: ئىككى قوۋۇزنى كۆپتۈرۈپ، ئېغىزدا ئاستا ـ ئاستا پۈۋلەش ئارقىلىق كۆزنى قىسىپ بەرسە، مەڭزىگە قورۇق چۈشۈشنىڭ ئالدىنى ئالغىلى ھەم قورۇقنى ئازايتقىلى بولىدۇ.

چىشنى جۈپلەش ۋە ئېچىش: ئېغىزنى ئېچىپ ـ يېپىش بىلەن بىر ۋاقىتتا چىشلارنى ئۆزئارا چىشلەپ جۈپلەپ بەرسە، بوغۇز ۋە تاڭلاي تېرىلىرىنى ياخشىلىغىلى بولىدۇ.

13. بويۇننى ئۇۋۇلاش ئارقىلىق مېڭىنى سەگەكلەشتۈرۈپ چىراينى گۈزەللەشتۈرۈش ئۇسۇلى

بويۇن بىلەن پۈتۈن بەدەننىڭ مۇناسىۋىتى زىچ بولۇپ، قولاقنىڭ ئاستىدىن مۈرىگىچە بولغان ئارىلىقتا بويۇن ۋېنا قان تومۇرى بار. شۇڭا، بويۇننى ئۇۋۇلاپ بەرگەندە، يۈز ۋە باشنىڭ قان ئايلىنىشىنى ۋاستىلىك ھالدا ياخشىلىغىلى بولىدۇ.

چاچ چۈشۈش، دانىخورەك، ئۇششاق قورۇقلارغا نىسبەتەن بويۇننىڭ تۆۋەنگە ماڭىدىغان ۋېنا قان تومۇرىنى 36 قېتىم، يۇقىرىغا ماڭىدىغان ۋېنا قان تومۇرىنى 36 قېتىم ئۇۋۇلاپ بەرسىڭىز، يۈز تېرىسى ياخشىلىنىدۇ. چاچنىڭ ئۆسۈشىگە پايدىلىق، مېڭىنى سەگەكلەشتە مەلۇم ئۈنۈمى بار.

14. ئائىلىدە يۈزنى ھورداپ تازىلاش ئۇسۇلى

ئالدى بىلەن يۈزنى پاكىز يۇيۇپ، داكا ياكى چوڭ لۆڭگە

www.uyghurkitap.com

بىلەن چاچنى ئوراپ يۈزنى تولۇق ئېچىش كېرەك. ئاندىن قايناق سۇ قاچىلانغان چۆگۈننىڭ ئاغزىنى ئېچىۋېتىپ، يۈزنى چۆگۈننىڭ ئاغزىدىن چىققان ھورغا تۇتۇش لازىم. يۈزنى كۆيدۈرۈۋالماسلىق ئۈچۈن ئارىلىقنى مۇۋاپىق قويۇشقا دىققەت قىلىش، ھەمدە ھورنىڭ ئەتراپقا تاراپ كەتمەسلىكى ئۈچۈن، چوڭ لۆڭگە ياكى ياغلىقتەك نەرسىنى باشقا ئارتىۋېلىش كېرەك. شۇنداق قىلغاندا، ھورنىڭ قىزىتىشى بىلەن تەر تۆشۈكچىلىرى چوڭ ئېچىلىپ، ئىچىدىكى يۇز ماي قالدۇقلىرى ۋە باشقا كىرلەر تەر بىلەن قوشۇلۇپ چىقىپ كېتىدۇ. ھورداش ۋاقتىنىڭ قانچىلىك بولۇشىنى يۈز تېرىسىنىڭ خۇسۇسىيىتىگە قاراپ بېكىتىش كېرەك.

تېرىسى مايلىق ئاياللار ئادەتتىكى ئەھۋالدا بەش مىنۇتتىن 10 مىنۇتقىچە، تېرىسى قۇرغاق ئاياللار 10 مىنۇتتىن 15 مىنۇتقىچە، تېرىسى ئوتتۇرا ھال تېرە تىپىغا كىرىدىغان ئاياللار سەككىز مىنۇتتىن 12 مىنۇتقىچە ھورداسا بولىدۇ.

ھورداپ بولغاندىن كېيىن، داكا بىلەن يۈزدىكى تەرنى يەڭگىل بېسىپ ئېيتىۋېتىپ، سوغۇق سۇغا چىلانغان لۆڭگىنى يۈزگە يېقىش لازىم. بۇنداق قىلىش ئارقىلىق، تەر تۆشۈكچىلىرىنى كىچىكلىتىپ ئەسلىگە كەلتۈرگىلى بولىدۇ. ئەڭ ئاخىرىدا تېرىنى ئاسرايدىغان يۈز مايدىن ئازراق سۈرۈۋېلىش كېرەك. ھازىر ماگىزىنلاردا تۈرلۈك شەكىلدىكى

يۈزنى ھورداش ئەسۋابلىرى سېتىلىۋاتىدۇ. ئەگەر ئىمكانىيەت يار بەرسە، شۇنىڭدىن سېتىۋېلىپ ئىشلەتسە، ئۈنۈمى تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ.

15. لەۋنى سىلىقلاشتۇرۇش ئۇسۇلى

لەۋگە لەۋ سىزىقى سىزماسلىق، بۇ يىلدىكى مودىنىڭ مودىسى. ئەمەلىيەتتە بۇ تېخىمۇ ئاددىيلاشقان بولۇپ، پەقەت لەۋ سۇرۇخنى تاللىغان ۋاقىتتا، مايلىق، پارقىراق، نەمخۇش لەۋ سۇرۇخنى تاللاپ، لەۋنىڭ شەكلى بويىچە سىزسىلا بولىدۇ. بىراق مايلىق، پارقىراق، نەمخۇش لەۋ سۇرۇخنى ئىشلەتكەندە چوقۇم سىلىق لەۋ بولۇشى زۆرۈر. بۇ جەھەتتە سىزنىڭ تەييارلىقىڭىز بارمۇ؟ تۆۋەندىكى بىرقانچە خىل ئۇسۇل بىلەن لېۋىڭىزنىڭ سىلىقلىقىنى ساقلىيالايسىز.

1. دائىم لېۋىڭىزنى يالايدىغان ئادىتىڭىزنى ئۆزگەرتىڭ. بۇ لېۋىڭىزنى سىلىق قىلمايلا قالماستىن، بەلكى ئەكسىچە لەۋ قىسمىدىكى نەملىكنىڭ پارچىلىنىشىنى تېزلىتىۋېتىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن كۆپرەك سۇ ئىچىپ لېۋىڭىزنى يېتەرلىك سۇ بىلەن تەمىنلەڭ.

2. قەرەللىك ھالدا لەۋ سىلىقلاش، لەۋدىكى كونىرىغان ئۆلۈك تېرىلەرنى چىقىرىۋېتىپ، ماددا ئالمىشىشنى تېزلىتىپ،

www.uyghurkitap.com

كالپۇكنى تېخىمۇ سىلىق، ساغلام قىلىدۇ. بۇنىڭ ئۇسۇلى يۈز قىسمىنى سىلىقلاشقا ئوخشاش بولىدۇ. بىراق ھەرىكەت سىلىق بولۇشى، ھەر ھەپتىدە بىر قېتىم ئاسراش كېرەك.

3. لەۋ سۈرۈخنى سۈرۈشتىن ئاۋۋال ۋازېلىن مېيى ياكى لەۋ سىلىقلاش مېيىنى سۈرۈش كېرەك. بۇ كالپۇكنى ئاسراپلا قالماي، لەۋ سۈرۈخنى سۈركىگەندە كېلىپ چىقىدىغان كالپۇك يېرىلىشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ ۋە گىرىملەرنى يۇيۇشقا قۇلايلىق بولىدۇ، ھەم لەۋ سۈرۈخ رەڭگىنى تېخىمۇ چىرايلىق قىلىپ كۆرسىتىدۇ.

4. ئەگەر كالپۇك ناھايىتى قۇرغاق بولۇپ ھەم تېرە تاشلاش ئەھۋالى كۆرۈلسە، كالپۇكنى ئالاھىدە ئاسراش كېرەك. ئۇخلاشتىن ئاۋۋال تەركىبىدە تىرناق ئوتى بىلەن مايچېچەك جەۋھىرى بولغان سىلىقلاش مېيىنى كۆپرەك سۈرۈش كېرەك. بۇ ئىككى خىل تەركىب يېرىلىپ كەتكەن كالپۇكنى بوشىتىدۇ. ئاسراشتىن ئاۋۋال لۆڭگە بىلەن كالپۇكنى ئاستا ھۆل قىلىپ، ئاندىن سۇنى سۈرتۈۋېتىپ، سىلىقلاش مېيىدىن كۆپرەك سۈرۈش كېرەك. ئۇدا بىر ھەپتە ئاسراش ئېلىپ بارغاندىن كېيىن، كالپۇك ئەسلىگە كېلىپ پارقىرايدۇ.

5. لەۋ سۈرۈخنى تاللىغان ۋاقىتتا ۋىتامىن E تەركىبلىك لەۋ سۈرۈخنى تاللىسا، كالپۇك دائىم يۇمشاقلىقىنى

ساقلاپ، ئاسان تېرە تاشلىمايدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا، پېرسېيە مېيى، مايچېچەك قاتارلىق تەبىئىي جەۋھەرلىك يۇمشىتىش مەلھەمىنىڭمۇ ئۈنۈمى ناھايىتى ياخشى بولىدۇ.

6. ئەرزان باھالىق لەۋ سۈرۈخلىرىنىڭ تەركىبىدە كۆپ-لىگەن موم ماددىسى بولىدۇ. بۇ لەۋنى يۇمشىتالمايلا قال-ماستىن، بەلكى لەۋ قىسمىدىكى تېرىنىڭ يېغى ماددا ئال-ماشتۇرۇشىغا تەسىر يەتكۈزىدۇ. شۇڭلاشقا داڭلىق ماركى-لىقلىرىنى تاللاپ، ئەرزان باھالىق لەۋ سۈرۈخنى ئىشلەتمەس-لىك كېرەك. يۇراقسىز ۋە رەڭسىز، سۇ بىلەن ماسلىشىش رولىغا ئىگە بولغان لەۋ يۇمشىتىش مايلىرى ئەلۋەتتە كۆ-ڭۈلدىكىدەك مەھسۇلات بولالايدۇ.

7. ئەگەر لەۋنىڭ رەڭگى قارىداپ قالسا، نەملىك ساقلاش رولىغا ئىگە يېلىمنى ئىشلەتسە، ئۇ تېرىدىكى نەملىكنى ساقلاپ قېلىپ، پىگمېنتنىڭ ئۇيۇشۇپ قېلىشىنى ئازايتىپ، كالپۇكنىڭ رەڭگىنى سۇسلاشتۇرىدۇ.

16. كۆكتات ۋە مېۋىدىن پايدىلىنىپ ھۆسن گۈزەللەشتۈرۈش ئۇسۇلى

تۆۋەندە يۈزنىڭ تېرىسىنى ئاسراش ئۇسۇللىرىنى تو-نۇشتۇرىمىز، مۇۋاپىق كۆرگەن يولداشلار سىناپ باقسا بولىدۇ:

www.uyghurkitap.com

1. قۇرغاق تېرە: يېڭى توخۇمدىن بىرنى قاچىغا تو-كۇپ، تەكشى ئارىلاشتۇرغاندىن كېيىن لىمون سۈيىدىن ئۈچ گرامدىن بەش گرامغىچە، ھەسەلدىن 15 گرام، زەيتۇن يې-غىدىن ئون گرامدىن 15 گرامغىچە قوشۇپ تەكشى ئارىلاش-تۇرۇلىدۇ. يۈزنى يۇيۇپ، ئىلمان سۇغا چىلانغان لۆڭگە بىلەن بىر قېتىم سۈرتۈۋېتىپ، يۇقىرىدا تەييارلانغان سۇيۇقلۇق، يۈزگە نېپىز بىر قەۋەت سۈرۈلىدۇ. 15 ـ 20 مىنۇت ئۆتكەن-دىن كېيىن سۈزۈك سۇ بىلەن يۇيۇۋېتىلىدۇ. يۇقىرىدىكى ئۇسۇلنى كۈنىگە بىر قېتىم مەلۇم مۇددەت داۋاملاشتۇرسا، تېرىنىڭ ئېلاستىكىلىقىنى ئاشۇرۇپ سىلىقلاشتۇرىدۇ.

2. قۇرغاقتا مايىل تېرە: پەمىدۇرنىڭ پوستىنى سو-يۇۋېتىپ سىقىپ سۈيىنى چىقىرىپ، ئۇنىڭغا ئازراق ھەسەل ۋە يېڭى پۇرچاق ئۇنىدىن بىر قوشۇق سېلىپ تەكشى ئارى-لاشتۇرۇپ يۈزگە سۈرۈپ 15 مىنۇتتىن كېيىن يۇيۇۋېتىلىدۇ. بۇ ئۇسۇل بىر مەزگىل داۋاملاشتۇرۇلسا، تېرىنىڭ ئېلاستى-كىلىقى ئاشىدۇ ۋە ئاقىرىدۇ. يېڭى بۆلجۈرگەننىڭ سۈيىنى چىقىرىپ، ئالدى بىلەن ئۇنى يۈزگە تەكشى سۈرۈپ ئون مىنۇتتىن كېيىن يۇيۇۋېتىشنى مەلۇم مۇددەت داۋاملاشتۇر-سىمۇ تېرىنى ئاقارتىپ يۇمشىتىدۇ.

3. مايلىق تېرە: يېڭى ئالمىنى چاناپ مەلھەم ھالى-تىگە كەلتۈرۈپ، يۈزگە سۈرۈپ، 15 مىنۇتتىن كېيىن

ئىلمان سۇ بىلەن يۇيۇۋېتىشنى بىر مەزگىل داۋاملاشتۇرسا، تېرىنىڭ ياغ ئاجرىتىپ چىقىرىشىنى تەڭشەپ، تېرىنىڭ مۇڭگۈز قەۋىتىنى يۇمشىتىدۇ.

4. قورۇق چۈشكەن تېرە: يېڭى تەرخەمەكتىن بىر تال ئېلىپ ئاقلاپ، چاناپ سۈيىنى چىقىرىپ، ئۇنىڭغا بىر قوشۇق ھەسەل سېلىپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، پىلتىكۈچ ئارقىلىق يۈزدىكى قورۇق ئۈستىگە بىرنەچچە نۆۋەت سۈرتسە تېرىنى يۇمشىتىش، پارقىرىتىش رولىنى ئوينايدۇ.

تەرخەمەكنى نېپىز يالپاقلاپ يۈزگە يېرىم سائەت چاپلاپ ئېلىۋېتىشنى مەلۇم مەزگىل داۋاملاشتۇرسا، تېرىنى يۇمشىتىش ۋە داغ چۈشۈرۈش رولىنى ئوينايدۇ.

5. يىرىك ۋە قۇرغاق تېرە: بىر چىنە كالا سۈتىگە 20 گرام ئۆرۈك مېغىزى تالقىنى ۋە يېرىم قوشۇق ھەسەل سېلىپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، ئۇنى يۈزگە نېپىز بىر قەۋەت سۈرۈپ ئون مىنۇتتىن كېيىن يۇيۇۋېتىشنى مەلۇم مۇددەت داۋاملاشتۇرسا، تېرىنىڭ قۇرغاقلىشىپ كېتىشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

6. يىرىك ۋە كېپەكلىشىپ تۈرىدىغان تېرە: يېڭى شاپتۇلنى چاناپ (شۆپىكىنى سويۇۋېتىپ)، يۈزگە يېنىك سۈرۈپ، ئون مىنۇتتىن كېيىن يۈزنى يۇيۇۋېتىپ يۈز يېغى سۈرۈۋالسا، تېرىنىڭ رەڭگىنى ياخشىلاپ، سىيۇلۇشىنىڭ

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

ئالدىنى ئالىدۇ.

7. قارامتۇل تېرە: ئاۋۋال تۇخۇمنىڭ ئېقىغا بىر قوشۇق لىمون سۈيى تۆكۈپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، پىلتىكۈچ بىلەن يۈزگە سۈرۈپ، 15 مىنۇتتىن كېيىن ئىلمان سۇ بىلەن يۇيۇۋېتىشنى بەش كۈن داۋاملاشتۇرسا، تۈك تۆشۈكچىلىرىنى كىچىكلىتىپ، تېرىنى ئاقارتىدۇ.

8. داغلىق تېرە: تۆت قوشۇق پەمىدۇر سۈيىگە ئىككى قوشۇق قۇتىلىق پەمىدۇر شىرنىسىنى سېلىپ، تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ يۈزدىكى داغ ئۈستىگە سۈرۈپ يېرىم سائەتتىن كېيىن يۇيۇۋېتىشنى بىر مەزگىل داۋاملاشتۇرسا، داغنى چۈشۈرىۋېتىدۇ.

9. كۆكۈش رەڭلىك تېرە: خام قوغۇننى چاناپ سۈيىنى چىقىرىۋېتىپ، تىرىپىنى يۈزگە چاپلاپ مەلۇم ۋاقىتتىن كېيىن ئېلىۋېتىپ، ئاندىن كالا سۈتىگە چىلانغان پاختا بىلەن يۈزنى سۈرتۈۋېتىشنى ئۇزۇن مۇددەت داۋاملاشتۇرسا، تېرە بارغانسېرى ئاقىرىدۇ.

17. كۆكتات ۋە مېۋە-چېۋىنى يۈزگە چاپلاش ئارقىلىق ھۆسن گۈزەللەشتۈرۈش ئۇسۇلى

ئوزۇقشۇناسلارنىڭ قارىشىچە، كۆكتات، مېۋە-چېۋە، ئۆردەك تۇخۇمىدا ۋىتامىن C، ھەر خىل كاربون سۇ

بىرىكمىلىرى ۋە ئامىنو كىسلاتاسى قاتارلىق ماددىلار مول بولۇپ، تېرىنى ساغلاملاشتۇرۇش، ئاسراش رولىنى ئويناي-دىكەن. كۆكتات ۋە مېۋە - چېۋىنى يۈزىگىزگە چاپلاپ بەر-سىگىز تېرىنى يۇمشاق، پارقىراق قىلىپ، قورۇقنى يوقات-قىلى بولىدىكەن. بۇ ھەم ئۇنۇملۇك ھەم ئەرزان ھۆسن گۈ-زەللەشتۈرۈش بويۇمى ئىكەن.

1. بانان: شۆپۈكى ئېلىۋېتىلگەن باناننىڭ يېرىمىنى ئېزىپ يۈزىمىزگە سۈرىمىز. 20 مىنۇتتىن كېيىن يۈزد-مىزنى ئازراق سۇ قوشۇلغان يېڭى سۈت بىلەن يۇيۇۋېتىمىز. بۇ ئۇسۇل ھەرقانداق تېرىگە ماس كېلىدۇ، ھەپتىدە ئىك-كى - ئۈچ قېتىم سۈرۈپ بەرسەك مۇۋاپىق بولىدۇ.

2. بۆلجۈرگەن: ئۈچ - تۆت تال بۆلجۈرگەننى ئېزىپ، ئازراق خام قايماق ۋە بىر قوشۇق ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇ-رۇپ مەلھەم قىلىپ، يۈزىمىزگە سۈرىمىز. 20 مىنۇتتىن كېيىن سۈتكە چىلانغان پاختا بىلەن يۈزىمىزنى پاكىز سۈرتۈۋېتىمىز. بۇ ئۇسۇل قۇرغاق تېرىگە ماس كېلىدۇ.

3. تەرخەمەك: يېڭى تەرخەمەكنى ئاقلاپ، ياپىلاق توغ-راپ پاكىز يۇيۇلغان يۈزىمىزگە چاپلايمىز، 20 مىنۇتتىن كېيىن ئېلىۋەتسەك بولىدۇ. بۇ ئۇسۇلدا تېرە ياخشى ئوزۇق-لىنىپ، يۇمشاق، سىلىق بولىدۇ.

4. ياڭيۇ: خام ياڭيۇنى ئاقلاپ ئېزىپ، ئازراق سۈت

www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇر كىتاب تورى

بىلەن تۇخۇم سېرىقىنى قوشۇپ، سەل قىزىتىپ مەلھەم يا-سايمىز. يۈزىمىزنى پاكىز يۇيۇپ مەلھەمنى سۈرىمىز. بۇ قۇرغاق تېرىنى يۇمشاق، پارقىراق قىلىدۇ، تېرىنىڭ ئېلاس-تىكىلىقىنى ئاشۇرىدۇ.

5. سەۋزە: يېڭى سەۋزىدىن ئىككى تال ئېزىپ، نېلۇپەر غولى تالقىنى ۋە يېڭى تۇخۇمنىڭ سېرىقى بىلەن ئارىلاش-تۇرىمىز، يۈزىمىزنى يۇيۇۋېتىپ مەلھەمنى سۈرىمىز. 20 مىنۇتتىن كېيىن يۈزىمىزنى ئالدى بىلەن ئىللىق سۇدا، ئاندىن سوغۇق سۇدا يۇيىمىز. بۇ خىل مەلھەمدە ۋىتامىن A، ۋىتامىن C مول بولغاچقا، تېرىنى يۇمشاق قىلىدۇ، قورۇق-لارنى يوقىتىپ چىرايىنى نۇرلۇق قىلىدۇ.

6. نەشپۈت: ئالتە دانە نەشپۈتنى دۇملەپ پىشۇرىۋالى-مىز. ئۇنى سوۋۇتۇپ ئېزىپ، بىر قوشۇق ئۆرۈك مېغىزى مېيىغا ئارىلاشتۇرۇپ مەلھەم ياساپ يۈزىمىزگە سۈرىمىز. بۇ ئۇسۇل مايلىق تېرىلەرگە ھەم دانىخورەك بېسىپ كەتكەن تېرىلەرگە ماس كېلىدۇ.

18. ئاياللارنىڭ يېنىدىكى هۆسن تۇزەش بۇيۇملىرى

بىر ئايال ئۇچۇن ئېيتقاندا، هەر ئايدا خېلى كۆپ گىرىم بۇيۇملىرى سېتىۋېلىش خىراجىتىنى تېجەپ قېلىش تەس ئىش ئەمەس. چۈنكى ئاشخانىدا هۆسن تۇزەش رولىغا ئىگە نەرسىلەر خېلى كۆپ، قېنى سىناپ كۆرۈپ بېقىڭ.

بېشىڭىزدا كېپەك بەك كۆپ بولۇپ، ئۇنىڭ ئۇستىگە چېچىڭىز بەك جاهىل بولسا، ئۇخلاشتىن ئاۋۋال قىزىلچە-نىڭ شىرىنىسىنى بېشىڭىزغا تەكشى سۇركەپ ئەتىسى ئە-تىگەندە يۇيۇۋەتسىڭىز، بۇ ئەهۋالىڭىز كۆپ ياخشىلىنىدۇ.

ئەگەر يۈزىڭىزدىكى سۆگەلنى چىقىرىۋەتمەكچى بولسى-ڭىز، قىچا چېچىكىنىڭ شىرنىسىنى سۆگەل بار ئورۇنغا سۇرتۇپ، 15 ~ 30 مىنۇتتىن كېيىن پاكىز يۇيۇۋەتسىڭىز بولىدۇ. دائىم مۇشۇنداق قىلىپ بەرسىڭىز، بىر مەزگىلدىن كېيىن سۆگەل ئۆزلۈكىدىن يوقايدۇ.

يېرىلغان پۇتنى داۋالاشتىكى ئەڭ ياخشى دورا فىكوس يوپۇرمىقىنىڭ شىرنىسى بولۇپ، ئۇنى پۇتىڭىزغا سۇركەپ بەرسىڭىز، ئىككى هەپتىگە قالماي، پۇتىڭىز يۇمشاق هالەتكە كېلىدۇ.

ئاپېلسىنىنىڭ شۆپۈكىنى قۇرۇتۇپ، يانچىپ تالقان قى-لىپ، چىش پاستىسىغا ئارىلاشتۇرۇپ چىش چوتكىلاشنى ئۇزاق مۇددەت داۋاملاشتۇرسىڭىز، چىشىڭىز ئاپئاق ھەم پار-قىراق بولىدۇ.

ئەگەر تېرىنقىڭىزدا داغ بولسا، ياڭيۇنىڭ شىرنىسىنى سۈرتۈپ بىر كېچە تۇرغۇزغاندىن كېيىن يۇيۇۋەتسىڭىز بو-لىدۇ.

ئەگەر يۈزىڭىزنىڭ تېرىسى بەك قۇرغاق بولسا، ئۆرۈك مېغىزى يېغى، ھەسەل، تۇخۇم سېرىقى قاتارلىقلارنى ئارىلاش-تۇرۇپ سۈرتۈپ بەرسىڭىز، ياخشى ئۈنۈمگە ئېرىشەلەيسىز.

ئەگەر يۈزىڭىزنىڭ تېرىسى بەك مايلىق بولسا، (قىزىل ياكى ئاق بولسىمۇ بولىدۇ) تۇرۇپنىڭ شىرنىسىغا پىشلاقنى ئارىلاشتۇرۇپ، يۈزىڭىزگە سۈرتۈپ يېرىم سائەتتىن كېيىن يۇيۇۋەتسىڭىز ئۈنۈمى ياخشى بولىدۇ.

ئەگەر تېرىڭىزنىڭ تۈك تۆشۈكچىسى چوڭ بولسا، بىر قوشۇق پەمىدۇر شىرنىسىغا ئىككى قوشۇق ئاچچىق ئاپېل-سىن شىرنىسىنى ئارىلاشتۇرۇپ يۈزىڭىزگە سۈرتۈپ، يېرىم سائەتتىن كېيىن يۇيۇۋەتسىڭىز بولىدۇ. بۇ خىل ئۇسۇلدا تەر تۆشۈكچىلىرىڭىز كىچىكلەيدۇ. تۆت قوشۇق پەمىدۇر شىرنىسىغا، ئىككى قوشۇق پەمىدۇر قىيامىنى ئارىلاشتۇرۇپ

ئاپتاپتا كۆيگەن ئورۇنغا سۈرتۈپ، يېرىم سائەتتىن كېيىن يۇيۇۋەتسە، ھەمدە بۇنى كۈندە داۋاملاشتۇرۇپ بەرگەندە، ئاپتاپتا كۆيگەن داغنى ئاستا ـ ئاستا سۇسلاشتۇرغىلى بولىدۇ.

ئەگەر يۈزىڭىزدە سەپكۈن بولسا، قىزىل تۇرۇپ شىرنىسىغا سۈت ئارىلاشتۇرۇپ يۈزىڭىزگە سۈرۈپ، بىر كېچە تۇرغۇزغاندىن كېيىن ئەتىسى يۇيۇۋەتسىڭىز بولىدۇ. بۇنى ئۇزاق مۇددەت داۋاملاشتۇرسىڭىز، يۈزىڭىزدىكى سەپكۈن تەدرىجىي يوقايدۇ.

V ھۆسن گۈزەللەشتۈرىدىغان يېمەك - ئىچمەك، مېۋە - چېۋە ۋە كۆكتاتلار

1. ئادەمنى گۈزەللەشتۈرىدىغان يېمەكلىكلەر

1) سەۋزە: يېڭى سەۋزىنى سوقۇپ سۈيىنى چىقىرىپ، ئەتىگەن ۋە ئاخشامدا يۈزگە پات - پات سۈرۈپ قۇرۇغاندىن كېيىن، قولىغا ئازراق ئۆسۈملۈك مېيى سۈرۈپ، قول بىلەن يۈزنى يېنىك چاۋاكلاپ بەرسە ھەم ھەر كۈنى بىر ئىستاكان سەۋزە شەربىتى ئىچىپ بەرسە يۈزدىكى داغنى يوقاتقىلى، تېرىنى ئاقارتىپ، پارقىراتقىلى بولىدۇ.

2) تاۋۇز: تاۋۇزنى يەپ بولغاندىن كېيىن شاپىقىنى يۈزگە سۈرتۈپ، بىرقانچە مىنۇتتىن كېيىن يۈزنى پاكىز يۇيۇپ، ئازراق يۈز مېيى سۈرتۈپ، بۇ ئادەتنى ئۇزاق داۋاملاشتۇرغاندا، يۈز تېرىسىنى ئاقارتقىلى ھەم يۇمران قىلغىلى بولىدۇ.

3) ئاناناس: يىرىك تېرىنى قايناتقان ئاناناس شەربىتى

بىلەن ئۇزاق مەزگىل يۇغاندا، تېرىنى يۇمشىتىپلا قالماستىن، يەنە جاراھەت چىقىشىنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ.

4) قىزىلچا: رەڭگى تاتىراڭغۇ كىشىلەر قىزىلچا (ئەگەر قىزىلچا بولمىسا ئانار، گىلاس بولسىمۇ بولۇۋېرىدۇ) نى يالپاقلاپ پېشانىسى ۋە مەڭزىگە سۈرتۈپ، قىزىلچا شەر-بىتى قۇرۇغاندىن كېيىن، نېپىز بىر قەۋەت يۇز مېيى سۈرتۈۋالسا تېرىنى قىزارتقىلى بولىدۇ.

5) پەمىدۇر: پەمىدۇرنى سوقۇپ قاچىغا سالغاندىن كېيىن قوشۇق بىلەن پەمىدۇرنىڭ سۈيىنى چىقىرىپ، ئۇ-نىڭغا ئازراق ھەسەل ئارىلاشتۇرغاندىن كېيىن يۈز ۋە قولغا سۈرتۈپ، 20 مىنۇت ئۆتكەندىن كېيىن پاكىز يۇيۇۋېتىمىز. بۇنى بىر كۈندە بىرقانچە قېتىم تەكرارلىساق يۈزنى ئا-قارتقىلى، داغ ۋە سەپكۈننى يوقاتلىقى بولىدۇ. چىرايى سې-رىق ۋە ياداڭغۇ كىشىلەر ھەر كۈنى بىر ئىستاكان 5 گرام ئەتراپىدا بېلىق مېيى قېتىلغان پەمىدۇر شەربىتى ئىچىپ بەرسە، يۈز تېرىسىنى قىزارتقىلى بولىدۇ.

6) ئاشقان هاراق: ئىچىپ بولالماي ئېشىپ قالغان ھاراقنى تۆكۈۋەتمەي، يۈزگە سۈرتسە تېرىنىڭ نەملىكىنى ئاشۇرغىلى بولىدۇ.

7) تەرخەمەك: تېرىسى قۇرغاق كىشىلەر ھەر كۈنى

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

ئەتىگىنى يۈز يۇيۇشتىن ئاۋۋال تەرخەمەك شەربىتىنى يۈزگە سۈرتۈپ بەرسە، يۈزىدىكى قارا داغلارنى سۇسلاشتۇرغىلى بولىدۇ؛ تەرخەمەكنى يانجىپ، سۈيىنى چىقىرىپ، ھەر كۈنى بىر قېتىم يۈزىدىكى قورۇق كۆپ جايغا سۈرتۈپ بەرسە ھەمدە بۇ ئادەتنى ئۇزاققىچە داۋاملاشتۇرسا، تېرىدىكى قورۇقلارنى يوقاتقىلى بولىدۇ؛ تەرخەمەك بىلەن كالا سۈتىنى بىرلىكتە قاينىتىپ مەلھەم قىلغاندىن كېيىن، ھەر كۈنى بىر قېتىم يۈزگە سۈرتۈپ بەرسە، تېرىسىنى پارقىراتقىلى ھەم ئاقارتقىلى بولىدۇ.

8) **ئەتىرگۈل:** قۇرۇق ئەتىرگۈل بەرگىنى قىزىق سۇغا چىلىغاندىن كېيىن، بىرقانچە تېمىم زەيتۇن مېيى تېمىتىپ يۈزگە سۈرتسە، تېرىنى نۇرلۇق، سىلىق، نەمخۇش قىلغىلى بولىدۇ.

9) **تۇرۇپ:** تۇرۇپنىڭ تەركىبىدە ۋىتامىن A ئىنتايىن مول. ۋىتامىن B، C، D، E، K لارمۇ خېلى مول بولۇپ، ئىشتەيىنى ئېچىپ ھەزىم قىلىشقا ياردەم بېرىدۇ.

10) **سامساق:** بۇ كۆچلۈك يېمەكلىكلەرنىڭ ۋەكىلى بولۇپ، نورمال ئىستېمال قىلىنسا چىرايىنى نۇرلاندۇرىدۇ.

11) **كالا سۈتى:** كالا سۈتىنىڭ ئوزۇقلۇق قىممىتى يۇقىرى بولۇپ، تەركىبىدە قان ۋە گۆش ئىشلەپچىقىرىدىغان

ئاقسىل ماددىسى ھەمدە ماي، ۋىتامىن، كالتسىي ماددىلىرى مول، قان ئازلىق كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغانلار ئۈچۈن پايدىلىق.

12) دۇفۇ: دۇفۇنىڭ تەركىبىدە ئەڭ ياخشى ئاقسىل ماددىسى بار بولۇپ، كۆمۈرچەك توقۇلمىلىرى قاتارلىق ئەزالارنى ياشارتىش رولى بار.

2. چىرايىنى گۈزەللەشتۈرىدىغان يېمەكلىكلەر

ھەممە ئادەم گۈزەللىكنى سۆيىدۇ. ھازىرقى زامان ياشلىرىنىڭ كۆپىنچىسى گىرىم بۇيۇملىرى ياكى تېرىنى ئاسرايدىغان يېمەكلىكلەر ئارقىلىق ھۆسن تۈزەيدۇ. ئەمەلىيەتتە بىزنىڭ كۈندىلىك تۇرمۇشىمىزدىكى بەزى تەبىئىي يېمەكلىكلەرمۇ ھۆسنىمىزگە ھۆسن قوشالايدۇ.

دادۇر، سۈت، ئورۇق گۆش، بېلىق، راك، قۇش تۇخۇمى قاتارلىقلارنىڭ تەركىبىدە ئاقسىل مول بولۇپ، بۇ يېمەكلىكلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلغاندا، تېرە ئاستى ياغلىرىنىڭ ئۆسۈشىنى ئىلگىرى سۈرىدۇ. شۇنداقلا تېرە ئاستى توقۇلمىلىرى تولۇپ، ئەۋرىشىملىكى ئاشىدۇ. بۇ تېرە بوشىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىپ، قورۇق چۈشۈشتىن ساقلايدۇ.

ياڭاق، كۈنجۈت، چوڭ چىلان، ئۆسۈملۈك مېيى قاتارلىق

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

يېمەكلىكلەر تەركىبىدە ۋىتامىن E مول بولۇپ، ئۇ، تېرە ئاستى ياغلىرىنىڭ ئوكسىدلىنىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىپ، توقۇلما ھۈجەيرىلىرىنىڭ ئېنېرگىيىسىنى كۆچەيتىدۇ ھەم تېرە قۇرغاقلىشىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىپ، پىگمېنت ئولتۇرۇ-شۇپ قېلىشىنى ئازايتىدۇ.

قوي بۆرىكى، دۇفۇ، پالەك تەركىبىدە تۆمۈر مول بو-لۇپ، بەدەندە تۆمۈر يېتىشمەسلىك، قان ئازلىقتىن بولغان چىرايى سارغىيىش ۋە جۈدەشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

مېۋە-چېۋە تەركىبىدە ھەر خىل ۋىتامىن ۋە مىنې-رال ماددىلار بولۇپ، تېرىنىڭ ئەۋرىشىملىكىنى ئاشۇرۇپ، رەڭگىنى ياخشىلايدۇ. پەمىدۇر، شاپتۇل، نەشپۈت، ئالما، ئا-پېلسىن، تاۋۇز، بۆلجۈرگەن قاتارلىق مېۋە-چېۋىلەرنى دائىم يەپ بەرسە، تېرە قۇرغاقلىشىشنىڭ ۋە يېرىلىشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

گىلاس، شاقاقۇل، پۇرچاق ئۈندۈرمىسى تەركىبىدە ۋى-تامىن C مول بولۇپ، ئۇ، تېرىنىڭ ئەۋرىشىملىكىنى ساق-لاپ، قېرىلىقتىن قورۇق چۈشۈشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. يەنە تېرىنى قۇۋۋەتلەپ، ئاسراش رولىنى ئوينايدۇ. بولۇپمۇ ئۈن-دۈرمە تەركىبىدە تېرىگە پىگمېنت ئولتۇرۇشنىڭ ئالدىنى ئالىدىغان ۋە قارا، قوڭۇر رەڭلىك پىگمېنتنى يوقىتىدىغان ۋىتامىن E بولۇپ، ئۇ تېرىنى قۇۋۋەتلەيدىغان ياخشى

يېمەكلىك بولغاچقا «تېرە مۇھاپىزەتچىسى» دەپ مەدھىيە-لەنمەكتە.

3. بەدەن گۈزەللىكىگە پايدىلىق يېمەكلىكلەر

كۆنسېرى كۆپىيىۋاتقان داغلىق پەرداز بۇيۇملىرىنىڭ تېرىنىڭ خۇسۇسىيىتىنى تۈپتىن ئۆزگەرتەلىشى ناتايىن. تېرىنى گۈزەللەشتۈرۈش ئۈچۈن، چوقۇم ئوزۇقلۇقنى ياخ-شىلاپ، يېمەكلىك قۇرۇلمىسىنى تەڭشەش كېرەك. تېرىنى گۈزەللەشتۈرۈشتە، مۇنداق بىرقانچە خىل ئۇسۇل قوللى-نىلسا، ئۈنۈمى ياخشى بولىدىغانلىقى ئىلمىي ئىسپاتلار ئارقىلىق دەلىللەنگەن بولۇپ، بۇ ئۇسۇللارنى ئەمەلىي قول-لىنىپ سىناپ بېقىشقا ئەرزىيدۇ.

تېرىسى يىرىك، قۇرغاق كىشىلەر: بۇ خىلدىكى كىشىلەر، تەركىبىدە ۋىتامىن A كۆپرەك بولغان يېمەكلىك-لەرنى مەسىلەن: يېڭى كۆكتات، سەۋزە، كۈنجۈت، تۇخۇم، ھايۋانات جىگىرى، پەمىدۇر قاتارلىقلارنى كۆپرەك ئىستېمال قىلىپ بەرسە، تېرىسى پارقىراپ، ئېلاستىكىلىقى كۈچىيىدۇ.

تېرىسى مايلىق كىشىلەر: بۇ خىلدىكى كىشىلەر: تەركىبىدە ماي مىقدارى كۆپ بولغان يېمەكلىكلەرنى ئىس-تېمال قىلماسلىقى ياكى ئاز ئىستېمال قىلىشى، مايسىز

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

يېمەكلىكلەرنى بولۇپمۇ كۆكتات ۋە مېۋە ـ چېۋىلەرنى ئىمـ ـ كان بار كۆپرەك ئىستېمال قىلىشى لازىم.

يۈزىدە سەپكۈن بار كىشىلەر: بۇ خىلدىكى كىـ ـ شىلەر تەركىبىدە ۋىتامىن C مول بولغان يېمەكلىكلەرنى، مەسىلەن: يېسىۋىلەك، قىچا، كەرەپشە، تەرخەمەك، تۇرۇپ، ئالما، نەشپۈت، تاۋۇز، ئاپېلسىن قاتارلىق كۆكتات ۋە مېۋىـ ـ لەرنى كۆپرەك ئىستېمال قىلىشى لازىم.

يۈزىدە دانىخورەك بار كىشىلەر: بۇ خىلدىكى كىشىلەر ئىمكان بار ھايۋانات مەنبەلىك ئاقسىل، ماي ئىستېمال قىلىشتىن ساقلىنىشى، تەركىبىدە ۋىتامىن B_2، ۋىتامىن B_6 كۆپ بولغان كۆكتات ۋە مېۋىلەرنى كۆپرەك ئىستېمال قىلىپ بېرىشى لازىم.

تېرىسىدە ئاسانلا ھۆل تەمرەتكە، قىچىشقاق پەيدا بولىدىغان كىشىلەر: بۇ خىلدىكى كىشىلەر تەر ـ كىبىدە ۋىتامىن D، ۋىتامىن B_1، ۋىتامىن B_2 مول بولغان يېمەكلىكلەرنى كۆپرەك ئىستېمال قىلىشى لازىم. چۈنكى، ۋىتامىن D تېرىنىڭ قارشىلىق كۈچىنى ئاشۇرىدۇ. ۋىتامىن B_1، B_2 نىڭ تېرىدىكى قورۇقنى يوقىتىش ئۈنۈمى يۇقىرى بولۇپ، تەركىبىدە ۋىتامىن D، B_1، B_2 مول بولغان يېمەكـ ـ لىكلەردىن تۇخۇم، پۇرچاق تۈرلىرى، دانلىق زىرائەت ھەمدە

گۈل كاپۇستا قاتارلىقلار بار.

4. ھۆسن تۈزەيدىغان يېمەكلىكلەر

(1) ئالما: ئالمىنىڭ مېۋىلەر «خانىشى» دېگەن چىرايلىق نامى بار بولۇپ، ئۇ ھۆسن تۈزەيدىغان ۋە تېرىنى ئاسرايدىغان ئېسىل يېمەكلىكتۇر. ئالمىنى داۋاملىق يەپ بەرسە ھەم ئادەمنى ئورۇقلىتىدۇ ھەم تېرىنى سىلىق، يۇمشاق قىلىدۇ. ئالما بىر خىل كالورىيىسى تۆۋەن يېمەكلىك بولۇپ، ئوزۇقلۇق تەركىبىنىڭ ئېرىشچانلىقى كۈچلۈك بولغانلىقتىن، ئورگانىزمغا ئاسان سۈمۈرۈلۈپ پايدىلىنىلىدىغان ئالاھىدىلىككە ئىگە. شۇڭا، ئۇنىڭ «تىرىك سۇ» دېگەن نامىمۇ بار. خەۋەرلەرگە ئاساسلانغاندا، بۇ خىل تىرىك سۇ بەدەندىكى مىكرو ئېلېمېنت گۈڭگۈرتنىڭ ئېرىشىگە پايدىلىق ئىكەن. گۈڭگۈرت بولسا تېرىنىڭ ساغلاملىقىدا ئالاھىدە رول ئويناپ، تېرىنى يۇمشاق ۋە سىلىق قىلىدۇ. تەكشۈرۈپ ئۆلچەشلەرگە قارىغاندا، ئالمىدا يەنە تېرىنىڭ ساغلاملىقى ئۈچۈن پايدىلىق بولغان مىس، يود، مانگان، سىنك قاتارلىق مىكرو ئېلېمېنتلار بار ئىكەن. ناۋادا ئادەم بەدىنىدە بۇ ئېلېمېنتلار كەم بولسا، تېرىلەر يىرىكلىشىپ كېتىدۇ، قىچىشىدۇ ھەمدە پارقىراقلىقىنى يوقىتىدۇ.

ئالمىنىڭ ساقلىقنى ساقلاش رولى، ئۇنىڭ تەركىبىدىكى تانىن كىسلاتاسى، ئورگانىك كىسلاتا ۋە ھەر خىل ۋىتا- مىنلارنىڭ بارلىقىدا بولۇپ، بۇلار ھۆسن تۈزەش ۋە تېرىنى ساغلاملاشتۇرۇشقا ناھايىتى پايدىلىق.

(2) قېتىق: قېتىقنىڭ ھۆسن تۈزەش رولى ئۇنىڭ تەركىبىدە ئاقسىل، كاربون سۇ بىرىكمىلىرى، ھەمدە كالتى- سىي ماددىسىنىڭ مول بولۇشى، شۇنداقلا ئۇلارنىڭ ئاسان سۈمۈرۈلۈپ پايدىلىنىلىشىدا. قېتىقنىڭ تەركىبىدىكى ۋى- تامىن A، B_2 لار كۆزنى روشەنلەشتۈرىدۇ، تېرىنى سىلىق- لاشتۇرىدۇ ۋە تېرىلەرنىڭ قېرىپ كېتىشىنىڭ ئالدىنى ئا- لىدۇ. بۇنىڭدىن سىرت، قېتىقنىڭ يەنە ھەر خىل ۋىتامىن- لارنى كۈچلەندۈرۈش رولى بار. بولۇپمۇ ۋىتامىن A، C، E لارنى كۈچلەندۈرۈش ئارقىلىق تېرىنى يېتەرلىك ئوزۇقلۇققا ئىگە قىلىدۇ. يەنە تېرىدە قارا پىگمېنتلارنىڭ شەكىللىنى- شىنى توۋەنلىتىپ، ھۈجەيرىلەرنىڭ ھاياتىي كۈچىنى ئاشۇ- رۇپ، ئۇلارنىڭ قېرىپ كېتىشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ ۋە تې- رىنى پارقىراق، ئاق، ئېلاستىك قىلىدۇ.

(3) توخۇ گۆشى: (يەرلىك توخۇ گۆشى) توخۇ گۆشىدە ئاقسىل، فوسفور، ۋىتامىن B_1، B_2 مول، ماي تەركىبى بىرقەدەر ئاز بولۇپ، ئاسان ھەزىم بولىدۇ. دائىم ئىستېمال قىلىپ بەرسە، تېرىنى سىلىقلاشتۇرۇپ، سەمرىپ كېتىشنىڭ

ئالدىنى ئالىدۇ.

(4) بېلىق گۆشى — بېلىق گۆشىدە يۇقىرى سۈپەتلىك ئاقسىل ماددىسى مول بولۇپ، ئادەم بەدىنىدىكى ماي مىقدارىنى تولۇقلايدۇ. ئاقسىل بەدەندىكى ھۈجەيرە ئىشلەپچىقىرىشتا زۆرۈر بولغان ماددا. بېلىقنى كۆپ يەپ بەرسە، چاچ قويۇق، پارقىراق، تېرە يۇمشاق سىلىق بولىدۇ.

(5) جىگەر: ھايۋانلارنىڭ جىگىرى تۆمۈر ماددىسىنىڭ ئەڭ ياخشى مەنبەسى. تۆمۈر ماددىسى كەم بولسا، كىشى روھىي جەھەتتىن چارچاپ، چىرايى سارغىيىپ، چېچى شالاڭلىشىپ پارقىرىقى يوقايدۇ. بىراق جىگەردە خولېستېرول ماددىسى ناھايىتى كۆپ بولغاچقا، كۆپ يېيىشكە بولمايدۇ. ئادەتتە ھەپتىدە بىر قېتىم يېسە بولىدۇ.

(6) دۇفۇ: دۇفۇ تەركىبىدە ئاقسىل، كالتسىي، تۆمۈر، ۋىتامىن B بولۇپ، ماي مىقدارى ئىنتايىن ئاز، ئىسسىقلىق مىقدارى ئىنتايىن تۆۋەن، ئەڭ ياخشى گۈزەللەشتۈرگۈچى يېمەكلىك. ئۇ پەقەت كۆز تېرىسىگە پايدىلىق بولۇپ قالماي، بەلكى يەنە سەمرىپ كەتكەنلەرنى ئورۇقلىتىدۇ. دوفۇنى دائىم ئىستېمال قىلسا، كىشى ئۆزىنى يەڭگىل ھېس قىلىدۇ.

(7) پۇرچاق: پۇرچاق تەركىبىدە كۆپ مىقداردا ئاقسىل، ۋىتامىن B، كالتسىي، فوسفور، تۆمۈر قاتارلىق مىنېرال ماددىلار بولۇپ، ئوزۇقلۇق قىممىتى ئىنتايىن يۇقىرى.

www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇر كىتاب تورى

ئۇندىن باشقا، تەركىبىدە يەنە يېرىك تالا بولۇپ، ئاشقازان ۋە ئۈچەيىنىڭ لۆمۈلدىشىگە ياردەم بېرىدۇ. پۇرچاقنى كۆپ-رەك ئىستېمال قىلسا، تېرىنى گۈزەللەشتۈرۈپ، كۆزنى روشەنلەشتۈرىدۇ، تەننى ساغلام، يەڭگىل قىلىدۇ.

پالەك — پالەك تەركىبىدىكى ۋىتامىن A، C، ئاقسىل مىقدارى باشقا كۆكتاتلارنىڭكىدىن كۆپ، يەنە تۆمۈر ماددىسى ئىنتايىن مول. (ھەر يۈز گرامدا ئىككى يېرىم مىللىلىتىر)، ئۇ تېرە ۋە چىشنىڭ ساغلاملىقىنى ساقلاشقا پايدىلىق.

(8) قايمىقى ئېلىنۋېتىلگەن سۈت — سۈت كالتسىيىنىڭ ئەڭ زور كېلىش مەنبەسى. كالتسىي سۆڭەك ۋە چىشنىڭ ساغلاملىقىنى كۈچەيتىپ، مۇسكۇلنىڭ رولىنى كاپالەتكە ئىگە قىلىدۇ. سۈتتە يەنە ماددا ئالمىشىشقا پايدىلىق بولغان كالتسىي، فوسفور مىقدارى كۆپ بولۇپ، سۆڭەك قېتىشنىڭ ئالدىنى ئېلىش، فىگۇرا گۈزەللىكىنى ساقلاشتا ئىنتايىن زور رولى بار. قايمىقى ئېلىنۋېتىلگەن سۈت ئارقىلىق ماي مىقدارىنىڭ ئېشىپ كېتىشىدىن ساقلانغىلى بولىدۇ.

(9) قوي بۆلجۈرگىنى: قوي بۆلجۈرگىنى تەركىبىدە ۋىتامىن A ۋە B، كالىي ئېلېمېنتى مول بولۇپ، چاچنى ئاسراش، تېرىنىڭ ئېلاستىكلىقىنى كۈچەيتىش، كۆزنى نۇرلاندۇرۇش، روھنى كۆتۈرۈش قاتارلىق روللارنى ئوينايدۇ.

5. ۋىتامىنلارنىڭ ھۆسن تۈزەش رولى

ۋىتامىنلار ئادەم بەدىنىنىڭ ساغلام بولۇشىدىكى مۇھىم ماددا بولۇپلا قالماستىن، ئۇنىڭ ھۆسن تۈزەش ۋە تېرىنىڭ ساغلاملىقى جەھەتتىكى رولى تېخىمۇ كىشىنىڭ دىققىتىنى تارتىدۇ.

تەبىئىي يېمەكلىكلەر ھەر خىل ۋىتامىنلارنىڭ مول مەنبەسى بولۇپ، ھايۋان جىگىرىدە ۋىتامىن ئەڭ كۆپ بولىدۇ. ھايۋان جىگىرى ھەم ئاقسىل، تۆمۈر، سىنك قاتارلىق ھۆسن تۈزەش بىلەن مۇناسىۋەتلىك ئوزۇقلۇق ماددىلارنىڭ كېلىش مەنبەسى بولۇپ، تېرىنى قۇۋۋەتلەندۈرۈش ۋە ئوزۇقلاندۇرۇشتا بىرقەدەر ياخشى رول ئوينايدۇ. شۇڭا، كۈندىلىك تۇرمۇشتا مۇشۇ خىلدىكى يېمەكلىكلەرنى كۆپرەك يېيىشكە ئەھمىيەت بېرىش لازىم. يېشىل، قىزىل، سېرىق رەڭلىك يېڭى كۆكتاتلار ۋە مېۋىلەر ۋىتامىن مەنبەسى مول ھەم باھاسى ئەرزان يېمەكلىكلەردۇر. ئۇلارنى ھەر كۈنى كۆپلەپ يەپ بەرسە، ھۆسن تۈزەش ۋە سالامەتلىككە پايدىسى بولىدۇ. ۋىتامىنلارنىڭ تۈرى ئوخشاش بولمىغانلىقتىن، ھۆسن تۈزەش جەھەتتىمۇ ئوخشىمايدىغان روللارنى ئوينايدۇ.

www.uyghurkitap.com

ۋىتامىن A: تېرىنى ساغلاملاشتۇرۇش، تېرىنىڭ قۇرغاقلىشىپ كېتىشى ۋە قېرىپ كېتىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىش رولى بولۇپ، تېرە ۋە چاچلارنىڭ پارقىراقلىقىنى ساقلايدۇ. هايۋان جىگىرى، سۈت، تۇخۇم سېرىقى، سېرىق ماي، قىسقۇچپاقا، سېرىق يىلانبېلىق، بانان، سەۋزە قاتارلىقلاردا ۋىتامىن A مول بولىدۇ.

ۋىتامىن B: ۋىتامىن B_1 ئىشتىهانى ئېچىپ، هەزىم قىلىشقا ياردەم بېرىدۇ، هارغىنلىقنى تۈگىتىدۇ، تېرىنى سىلىقلاشتۇرىدۇ ۋە تېرىنىڭ قېرىپ كېتىشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ؛ ۋىتامىن B_2 تېرىنىڭ ماددا ئالماشتۇرۇشى ۋە تېرە بىلەن شىلىمشىق پەردىنىڭ مۇكەممەل بولۇشىنى ئىلگىرى سۈرىدۇ؛ ۋىتامىن B_6 ئورگانىزمنىڭ ماي ئالماشتۇرۇشىنى ئىلگىرى سۈرۈش، نېرۋا سىستېمىسىنىڭ ئىقتىدارىنى تەڭشەش ۋە ئۇنى قوغداش رولىنى ئوينايدۇ؛ تەركىبىدە ۋىتامىن B مول يېمەكلىكلەردىن هەسەل، ئارپا ئۇندۇرمىسى، خاسىڭ مېغىزى، توخۇ جىگىرى، قىزىل دېڭىز يوسۇنى، لوڭيەن، موگۇ، سۈت، دادۇر، يىلانبېلىق، كالا گۆشى قاتارلىقلار بار.

ۋىتامىن C: ۋىتامىن C نىڭ هۆسن تۈزەشتىكى رولى، ئۇنىڭ تېرىدىكى قارا پىگمېنتلارنى پارچىلاش ۋە پىگمېنتلارنىڭ چۆكۈۋېلىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىپ تېرىنى ئاق، يۇمشاق

قىلىش، ھەمدە قان تومۇر ۋە سۆڭەكلەرنى كۈچلەندۈرۈش رولى بار. شۇڭا دولانا، يېڭى جىگدە، لىمون، ئاپېلسىن، ئاچچىق كاۋا، چېچەكسەي، پەمىدۇر قاتارلىق يېڭى كۆكتات ۋە مېۋىلەرنى كۆپرەك يېيىش كېرەك. بۇ يېمەكلىكلەر ھەم ئورگانىزمنىڭ ۋىتامىن C غا بولغان ئېھتىياجىنى قامدايدۇ، ھەم تەركىبىدە كۆپ مىقداردا سۇ بولغانلىقتىن، ئورگانىزم ئۈچۈن تېرىنى سىلىقلىغۇچى ئەڭ ئېسىل يېمەكلىك بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. بۇنىڭدىن سىرت، يېڭى كۆكتاتلار يەنە مىنېرال ماددىلار ۋە ھەر خىل ۋىتامىنلارنىڭ مەنبەسى بولۇپ، بەدەندىكى قاننىڭ ئايلىنىشىنى تەڭشەش، ئورگانىزمدىكى ماددا ئالمىشىشنى ئىلگىرى سۈرۈش، تېرە ھۈجەيلىرى ۋە تېرىنىڭ ئېلاستىكىلىقىنى قوغداش جەھەتتە پايدىلىق بولىدۇ.

ۋىتامىن E: ۋىتامىن E نىڭ ھۆسن تۈزەشتىكى رولىغا سەل قارىغىلى بولمايدۇ. چۈنكى ئۇ ئادەم بەدىنىدىكى تېرە مايلىرىنىڭ ئوكسىدلىنىش رولى، تېرىنىڭ قېرىپ كېتىشىدىكى ئاساسلىق سەۋەبلەرنىڭ بىرى. ۋىتامىنE بولسا دەل ئوكسىدلىنىشقا قارشى تۇرۇش رولىنى ئوينايدۇ ۋە شۇ ئارقىلىق تېرە مايلىرى، ھۈجەيرە پەردىسىدىكى ئاقسىل ھەم تېرىدىكى سۇنى قوغداپ قالىدۇ. ئۇ يەنە ئادەم بەدىنىدىكى ھۈجەيرىلەرنىڭ قايتىدىن ئۆسۈشىنى ئىلگىرى

www.uyghurkitap.com ئۇيغۇر كىتاب تورى

سۈرۈپ، ھۈجەيرىلەرنىڭ قېرىش جەريانىنى كېچىكتۈرىدۇ. كۆك پۇرچاق مېيى، كۈنجۈت مېيى، گازىر مېيى، تۇخۇم سېرىقى ۋە قاتتىق مېۋە قاتارلىق تەركىبىدە ۋىتامىن E مول يېمەكلىكلەرنى كۆپرەك يېيىش كېرەك. ۋىتامىن E تېمىتمىسىنى بىۋاستە يۈز مايلارغا ئارىلاشتۇرۇپ يۈزگە سۈرسە، تېرىنىڭ قۇرغاقلىشىپ كېتىشى ۋە قورۇق پەيدا بولۇشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

6. جۇڭخۇا ئۇسۇملۇك دورىلىرىنىڭ ھۆسن تۈزەش رولى

ھۆسن تۈزەش، گىرىم قىلىش ئېقىمىنىڭ تەرەققىيا-تىغا ئەگىشىپ، جۇڭخۇا ئۇسۇملۇك دورىلىرى ئەڭ قىممىتى بار، تەرەققىيات ئىستىقبالى ئەڭ زور بولغان تەبىئىي ھۆسن تۈزەش، گىرىم قىلىش بۇيۇملىرىنىڭ بىر تەركىبىي قىس-مى دەپ قارالماقتا. چۈنكى ئۈرگۈنلىغان جۇڭخۇا ئۇسۇملۇك دورىلىرىدا ئالكالوئىد، گلىكوزىدلار، ئامىنو كىسلاتاسى، ۋىتا-مىن، ستىمۇلىن (ئۇسۇملۈك غىدىقلىغۇچى) قاتارلىقلار بو-لىدۇ. بۇلارنىڭ ھۆسن تۈزەش رولى بولۇپلا قالماستىن، تەركىبىدە يەنە تېرىنى ئوزۇقلاندۇرىدىغان تەركىبلەر بولىدۇ، ھەمدە دانىخورەك، سەپكۈن قاتارلىق گۈزەللىككە تەسىر

يەتكۈزىدىغان تېرە كېسەللىكلىرىنى داۋالايدۇ. ئۇلار تېرىدىكى سۇنى ساقلاش، تېرىنىڭ مېتابولىزمىنى ئىلگىرى سۈرۈش، ئىممۇنىتېت كۈچىنى ئاشۇرۇش، تېرىنىڭ قېرىشىنى ئاستىلىتىش، باكتېرىيىلەرنىڭ كۆپىيىشىنى تورمۇزلاش، ھەتتا باكتېرىيىلەرنى ئۆلتۈرۈش رولىنى ئوينايدۇ.

(1) مەرۋايىت تالقىنى: مەرۋايىت تالقىنىنىڭ تەركىبىدە كۆپ مىقداردا كالتسىي كاربونات ۋە خىلمۇخىل ئامىنو كىسلاتالىرى بولىدۇ. ئۇنىڭ تېرىنى پاكىزلاش، جىگەر خىزمىتىنى ياخشىلاش، داغ چۈشۈرۈش، مۇسكۇللارنى كۈچلەندۈرۈش قاتارلىق روللىرى بار. مېيجىياجىڭ، ئاق ساغراۋ قۇلاق مەرۋايىت مېيى قاتارلىقلارنىڭ تەركىبىدە، مەرۋايىت ئۇپىسى قاتارلىق تەركىبلەر بولۇپ، تېرىنى ئاسراشتا بىر-قەدەر ياخشى ئۈنۈمگە ئىگە. 44776 مەرۋايىت مېيى ۋە ئاق ساغراۋ قۇلاق مەرۋايىت مېيىنىڭ تەركىبىدە خىلمۇخىل ئاقسىل، ماي، قەنت ۋە مىكرو ئېلېمېنتلار بار بولۇپ، تېرىگە سۈمۈرۈلگەندىن كېيىن، ئېپېدېرما ھۈجەيرىلىرىنىڭ ھاياتىي كۈچىنى ئاشۇرىدۇ، شۇ ئارقىلىق تېرىنى يۇمشاقلاشتۇرىدۇ ۋە ئاقارتىدۇ.

(2) مېھرىگىياھ: مېھرىگىياھنىڭ تەركىبىدە ئوكتانوزىد، مېھرىگىياھ كىسلاتاسى، پاناكسانىن، پاناكسادىئول، پاناكساترىئول، گلۇكوزىد ۋە ئۇچۇچان مايلار ھەمدە خىلمۇ

خىل مىنېرال ماددىلار ۋە ۋىتامىنلار بولۇپ، ئۇلارنىڭ ئادەم بەدىنىنى قۇۋۋەتلەندۈرۈش ۋە ئوزۇقلاندۇرۇش رولى بولىدۇ ھەمدە نېرۋا سىستېمىسى، ئىچكى ئاجرىتىپ چىقىرىش ۋە ئايلىنىش سىستېمىسىنىڭ ئىقتىدارىنى تەڭشەيدۇ، مېھرىگىياھتىن سىرغىپ چىققان سۇيۇقلۇق تېرىگە بىۋاسىتە سۈمۈرۈلىدۇ. شۇڭا، مېھرىگىياھتىن ياسالغان گىرىم بويۇملىرى تېرىنىڭ قېرىپ كېتىشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ ۋە كېچىكتۈرىدۇ، تېرىنىڭ سۇ يوقىتىپ قۇرغاقلىشىپ كېتىشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. مېھرىگىياھتىن ياسالغان گىرىم بۇيۇملىرىنى داۋاملىق ئىشلەتسە، تېرىلەر پارقىراق ۋە سىلىق بولىدۇ. شۇڭا، ئۇ ھۆسن تۈزەش ئۈنۈمى بىرقەدەر يۇقىرى بولغان جۇڭخىيى ئۇسۇملۇك دورىسىدۇر. مېھرىگىياھ مەرۋايىت مېيىنىڭ ئاساسلىق تەركىبى مېھرىگىياھ، مەرۋايىت قاتارلىق جۇڭخىيى دورىلىرى بولۇپ، ئۇلار تېرىنىڭ ماددا ئالماشتۇرۇشىنى ئىلگىرى سۈرىدۇ، قارشىلىق كۆرسىتىش كۈچىنى ئاشۇرىدۇ، يىرىكلىشىپ كېتىشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ ۋە قېرىپ كېتىشنى كېچىكتۈرىدۇ.

(3) بۆغا مۈڭگۈزى: بۆغا مۈڭگۈزى ئالىي دەرىجىلىك ئوزۇقلاندۇرۇش ۋە قۇۋۋەتلەندۈرۈش دورىسى بولۇپ، گىرىم بۇيۇملىرىغا ئىشلىتىلىدۇ. ئۇ تېرىگە بىۋاسىتە سۈمۈرۈلۈش ئارقىلىق فىزىئولوگىيىلىك ئىقتىدارىنى تەڭشەش، تېرە ھۈجەيرىلىرىنىڭ ھاياتىي كۈچىنى يۇقىرى كۆتۈرۈش،

تېرىنىڭ يۇمشاقلىقى ۋە سىلىقلىقىنى ساقلاش رولىنى ئوينايدۇ. بازارلاردا سېتىلىۋاتقان جىيې مېيى بوغا مۈڭگۈزى مەرۋايىت مېيى، تېرىدىكى قان ئايلىنىشنى ئىلگىرى سۈرۈش، تېرىنىڭ قارشىلىق كۆرسىتىش كۈچىنى ئاشۇرۇش ۋە تېرىنىڭ ئوزۇقلۇق ماددا سۈمۈرۈشنى ئىلگىرى سۈرۈش قاتارلىق روللارنى ئوينايدۇ؛ داۋاملىق سۈرسە، يۈز تېرىلىرىنى يۇمشاق ۋە پارقىراق قىلىدۇ، قورۇقنى ئازايتىدۇ.

(4) ھەسەل: ھەسەل ئىشچى ھەسەل ھەرىلىرىنىڭ يۇتقۇنچاق بېزى ئارقىلىق ئاجرىتىلغان بىر خىل يېرىم سۈزۈك ھالەتتىكى سۈت رەڭلىك شىرنە بولۇپ، تەركىبىدە ئاقسىل، ماي كىسلاتاسى، ۋىتامىن A، ۋىتامىن B، فولىك كىسلاتاسى، كرېئاتىن، پانتوتېنىك كىسلاتاسى، ھەر خىل ھورمون قاتارلىق خىلمۇخىل ئوزۇقلۇق ماددىلار ھەم يېتىلىشنى ئىلگىرى سۈرىدىغان ئۈنۈملۈك تەركىبلەر بولىدۇ. مېيىجياجىڭ ھەسەل مېيىنىڭ ئاساسلىق تەركىبى ھەسەل بولۇپ، يۈزگە دائىم سۈرۈپ بەرسە، ھۈجەيرىلەرنىڭ ھاياتىي كۈچىنى ئاشۇرۇپ، تېرىنىڭ قېرىپ كېتىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۈنۈمى بولىدۇ.

7. گۈل چېچەكنىڭ ھۆسن تۈزەش رولى

گۈل چېچەكى ياپونىيىدە «ساغلاملىق ۋە ھۆسن تۈزەشنىڭ

مەنبەسى» دەپ قارىلىدۇ. ئالىملار تەتقىق قىلىش ئارقىلىق شۇنى بايقىدىكى، گۈل چېچىكىدە ھۆسن تۈزەشكە زۆرۈر بولغان 14 خىل ۋىتامىن، 11 خىل مىنېرال ماددا ۋە 18 خىل تەبىئىي ئاكتىپلاشقان فېرمېنت بار بولۇپ، ئۇلارنىڭ تېرە ۋە چاچ ھۈجەيرىلىرىنىڭ ئۆسۈشىنى ئىلگىرى سۈرۈش رولى بار. ئۇلار چاچنى قارايتىپ پارقىرىتىدۇ، تېرىنىڭ قۇرغاقلىشىپ كېتىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىپ، تېرىنى سىلىق ۋە پارقىراق قىلىدۇ. قورۇق يوقىتىدۇ ھەمدە تېرىدىكى پىگمېنت چۆكمىلىرى ۋە داغلارنى يوقىتىپ، تېرىنىڭ قېرىشىنى كېچىكتۈرىدۇ. بولۇپمۇ گۈل چېچىكىدىكى تەبىئىي ئاكتىپلاشقان ماددا فېرمېنت بىلەن كوفېرمېنتلار ئادەم بەدىنىدىكى ماددا ئالمىشىش جەريانىغا قاتنىشىدۇ ھەمدە فىزىئولوگىيىلىك ئىقتىدارنى تەڭشەش، كېسەللىككە قارشى تۇرۇش كۈچىنى ئاشۇرۇش ۋە قېرىش جەريانىنى كېچىكتۈرۈش قاتارلىق روللارنى ئوينايدۇ. يەنە ھۈجەيرە پىگمېنتلىرىنى ئۆزگەرتىش، ھۈجەيرىلەرنىڭ ھاياتىي كۈچىنى ئاشۇرۇش، تېرىنىڭ ساغلاملىقىنى ساقلاش رولى بولىدۇ. بۇنىڭدىن سىرت، گۈل چېچىكىدە ياسالغان يېمەكلىكلەر بالىلارنىڭ ئۆسۈپ يېتىلىشىگە ياردەم بېرىپلا قالماستىن، ئەقلىي قابىلىيىتىنىمۇ ئاشۇرىدۇ؛ ئوتتۇرا ياشلىقلارغا نىسبەتەن ھارغىنلىقنى تۈگىتىش ۋە ياشلىق باھارىنى ئۇزارتىش

رولىنى ئوينايدۇ؛ ياشانغانلارغا نىسبەتەن تېرە ھۈجەيرىلىرد-
نىڭ ئىقتىدارىنى ياخشىلاشتا ئالاھىدە رول ئوينايدۇ. نۆۋەتتە
مەملىكىتىمىزدە گۈل چېچەكتىن ياسالغان تېرىنى ئاسراش
بۇيۇملىرى ۋە بەدەننى ساغلاملاشتۇرۇش يېمەكلىكلىرى ئار-
قا ـ ئارقىدىن مەيدانغا كەلمەكتە. گۈل چېچەكنى يېسە ۋە
تېرىگە سۈرسە، ھۆسن تۈزەش ۋە بەدەننى ساغلاملاشتۇرۇشتا
چوقۇم ئالاھىدە ئۈنۈمگە ئېرىشكىلى بولىدۇ.

8. كۆكتاتلارنىڭ ھۆسن تۈزەش رولى

نۇرغۇنلىغان ئوزۇقلۇقشۇناسلار ۋە ھۆسن تۈزەش مۇ-
تەخەسسىسلىرى كىشىلەرگە كۆكتاتنى كۆپ يەپ بېرىشنى
ئەسكەرتىدۇ. كۆكتاتنىڭ تەركىبىدە نۇرغۇنلىغان ۋىتامىنلار
ۋە مىكرو ئېلېمېنتلار بار. كۆكتاتنى كۆپ يەپ بەرسە، قان
سۇيۇقلۇقىنىڭ ئىشقارلىق دەرىجىسىنى ياخشىلايدۇ. تېرد-
نى ساغلاملاشتۇرۇپ، گۈزەللەشتۈرىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا بەزى
كۆكتاتلارنىڭ ئالاھىدە تېرە ئاسراش رولى بار. بۇ يەردە بىر
نەچچە خىلنى تونۇشتۇرىمىز. كۆپچىلىك تاللاپ ئىشلەتسە
بولىدۇ:

ياڭيۇ: ياڭيۇنى ئاقلاپ ئەزگەندىن كېيىن، تۇخۇم
سېرىقى بىلەن سۈت ئارىلاشتۇرۇپ ئۇماچسىمان ھالەتكە

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

كەلتۈرىمىز، ئاندىن ئىسسىق ئۆتكۈچە ئازراق قىزىتىمىز. ئۇنى يۈزگە سۈرۈپ 20 مىنۇتتىن كېيىن پاكىز سۇ بىلەن يۇيۇۋەتسەك قۇرغاق تېرە يۇمرانلىشىپ، سىلىقلىشىپ، ئېلاستىكىلىقا ئىگە بولىدۇ.

تەرخەمەك: تەرخەمەكنى ياپىلاق توغراپ، پاكىز يۈزگە چاپلايمىز. كۆزىمىزنى يۇمۇپ، 10 نەچچە مىنۇت يېتىپ، تېرە تەرخەمەكتىكى ۋىتامىننى سۈمۈرۈۋالغاندىن كېيىن، پاكىز يۇيۇۋەتسەك تېرە مۇسكۇلى يۇمران، سىلىق بولىدۇ.

كاۋا: كاۋىنى ئاقلاپ، ياپىلاق توغرايمىز. ئۇنىڭغا تەڭ مىقداردا سۇ ۋە سېرىق ھاراق قوشۇپ ئېزىپ، مەلھەم بولغۇچە قاينىتىمىز. ئۇنى ھەر كۈنى كەچتە يۈزگە سۈرۈپ ئەتىسى ئەتىگەندە يۇيۇۋەتسەك بولىدۇ.

پەمىدۇر: ئىسسىق سۇ بىلەن يۈزنى سوپۇنلاپ يۇيۇپ، پاكىز سۈرتۈۋەتكەندىن كېيىن، يېرىم پىشقان پەمىدۇرنى سىقىپ سۈيىنى چىقىرىمىز. ئۇنىڭغا دورا پاختىسى چىلاپ، يۈزگە سۈرۈپ يېرىم سائەتتىن كېيىن پاكىز سۇدا يۇيۇۋەتسەك بولىدۇ. شۇ تەرىقىدە ئەتىگەن ۋە كەچتە بىر قېتىمدىن سۈرسەك يۈزنى پارقىراق، نۇرلۇق قىلىدۇ.

سەۋزە: (1) خام سەۋزىنى قىرىپ، سۈيىنى چىقىرىپ، داكىنى ئۇنىڭغا چىلاپ، يۈزگە ياپساق بولىدۇ. (2) سەۋزىنى ياپىلاقلاپ يۈزگە 15 مىنۇت چاپلىغاندىن كېيىن ئېلىۋەتسەك

بولىدۇ. (3) ئىككى باش سەۋزىنى قىرىپ، بىر قوشۇق ياڭيۇ تالقىنى ۋە بىر دانە تۇخۇم سېرىقى قوشۇپ، ئارىلاشتۇرۇدىمىز. ئۇنى يۈزگە سۈرۈپ 20 مىنۇتتىن كېيىن، ئاۋۋال ئىلمان سۇدا، كېيىن سوغۇق سۇدا پاكىز يۇيۇۋەتسەك بولىدۇ.

سامساق: بىر چىش كىچىك سامساقنى ئېزىپ، بىر قوشۇق ھەسەل (ياكى تۇخۇم سېرىقى) قوشۇپ، ئۇن بىلەن ئارىلاشتۇرىمىز. ئۇنى ئون سائەت تۇرغۇزغاندىن كېيىن، يۈزنى پاكىز يۇيۇپ سۈرىمىز. تەخمىنەن ئىككى مىنۇت ئەتراپىدا تۇرغۇزۇپ ئىسسىق سۇدا يۇيۇۋەتسەك سامساقنىڭ پۇرىقى چىقىپ كېتىدۇ. ئۇنىڭدىن ئارتۇق تۇرغۇزۇشقا بولمايدۇ. بۇ خىل ئۇسۇل بىلەن يۈزنىڭ ماددا ئالماشتۇرۇشىنى كۈچەيتىپ، تېرىنى قىزىل، سىلىق قىلغىلى بولىدۇ.

دۇفۇ: دۇفۇنى يۈزگە سۈرۈپ، ئازراق قۇرىغاندىن كېيىن يۇيۇۋەتسەك يۈزنى يۇمران، پارقىراق قىلىدۇ.

9. مېۋىلەرنىڭ ھۆسن تۈزەش رولى

مېۋىدىمۇ كۆكتاتقا ئوخشاش مول ۋىتامىن ۋە مىكرو ئېلېمېنتلار بار. مېۋىنى كۆپ يەپ بەرسە تېرىنى پارقىراق، سىلىق، يۇمشاق قىلغىلى بولىدۇ. بۇنىڭدىن باشقا بەزى مېۋىلەرنى يۈزگە چاپسا، تېرىنى ئوزۇقلۇق بىلەن تەمىنلىگىلى

ۋە ھۆسننى گۈزەللەشتۈرگىلى بولىدۇ. بۇ يەردە بىرنەچچە تۈرلۈك كۆپ ئىشلىتىلىدىغان مېۋە ئارقىلىق ھۆسن تۈزەش ئۇسۇلىنى تونۇشتۇرىمىز:

(1) ئالما: كۆزنى روشەنلەشتۈرۈپ، تېرىنىڭ پارقىراقلىقىنى ئاشۇرۇشتا ئالاھىدە ئۈنۈمگە ئىگە. ئالمىنى يۈزگە يېنىك سۈرسە، تەر تۆشۈكچىلىرىنى تازىلاپ تېرىنى سەگىتىدۇ.

(2) نەشپۈت: تېرىنى تەبىئىي قورۇش، يۇمرانلاشتۇرۇش رولىغا ئىگە. ئېزىلگەن نەشپۈتنى پاكىز چىنىگە سېلىپ، مۇۋاپىق مىقداردا قېتىق ئارىلاشتۇرغاندىن كېيىن، يۈزگە سۈرۈپ، 20 مىنۇت تۇرغۇزىمىز. كۈندە بىر قېتىم سۈرسەك ئوتتۇرا ھال ياكى مايلىق تېرىلەرنى ئالاھىدە گۈزەللەشتۈرۈش رولىنى ئوينايدۇ.

(3) تاۋۇز شاپىقى: شاپاقنى ئۇششاق چاناپ، يۈزگە كەينى ـ كەينىدىن بەش مىنۇت سۈرگەندىن كېيىن، پاكىز يۇيۇۋېتىمىز. ئاندىن ئازراق گىرىم سۈيى سۈرسەك يۈز قورۇلىدۇ. ھەپتىدە ئىككى قېتىم شۇنداق قىلىپ بەرسەك تېرىنى يۇمرانلاشتۇرغىلى ۋە ئاقارتقىلى بولىدۇ.

(4) ئاپېلسىن: ئاپېلسىن تەركىبىدىكى ۋىتامىننىڭ يۈز تېرىسىنى قورۇش، يۇمرانلاشتۇرۇش رولى بار. ئاپېلسىننى پوستى بىلەن ئېزىپ، ئىسپىرتقا چىلاپ مۇۋاپىق

مىقداردا ھەسەل قوشۇپ، بىر ھەپتە تۇرغۇزىمىز. ئاندىن ئې-لىپ ئىشلەتسەك تېرىنى يۇمىرانلاشتۇرغىلى ۋە قورۇقنى يوقاتقىلى بولىدۇ. ئاپېلسىن شۆپۈكىنى ئېزىپ، ھاراق (ئىسپىرت) قا چىلاپ، بىر ھەپتىدىن كېيىن تېرىنى يۇمى-رانلاشتۇرغۇچى ماي قىلىپ ئىشلەتسەك قورۇقنى يوقىتىدۇ، ھۆسن گۈزەللەشتۈرىدۇ.

(5) ئۈزۈم شىرنىسى: ئۈزۈمنى يۈزگە سۈرسە تېرىنى سەگىتىدۇ. ئۈزۈمنى كۈندە بىر قېتىمدىن ئۈزۈن مۇددەتكىچە سۈرسە ئۈنۈمى تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ.

(6) لىمون سۈيى: ئۇنىڭ تېرىنى ئاقارتىش رولى بار. سۈيۇلدۇرۇلغان لىمون سۈيىنى يۈزگە سۈرۈپ، 7 ~ 8 مى-نۇتتىن كېيىن سۇدا يۇيۇۋەتسە تېرىنى سەگىتىدۇ. لىمون سۈيى بىلەن توخۇم سېرىقىنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، يۈزگە ئاز مىقداردا (كۆزنىڭ ئەتراپىغا سۈرمەي) سۈرۈپ، 15 مى-نۇتتىن كېيىن ئىسسىق سۇدا يۇيۇۋەتسە بولىدۇ. ھەپتىدە ئىككى قېتىم سۈرۈلىدۇ.

(7) بۆلجۈرگەن: بۇنىڭ گەرچە ئاچچىق ـ چۈچۈكلىكى ۋە تەبىئىي قورۇش رولى بولسىمۇ، لېكىن ئۈنۈمى پىشلاققا ئارىلاشتۇرۇپ، يۈز پەردىسى قىلىشقا بولىدۇ. شۇنداقلا ئۇ ھەرقانداق خۇسۇسىيەتلىك تېرىگە مۇۋاپىق كېلىدۇ. بۆل-جۈرگەن يېيىشنىڭ ئۇيقۇسىزلىقنى داۋالاشتا ئۈنۈمى زور

بولۇپ، بىر ئىستاكان بۆلجۈرگەن شىرنىسى ئىچسە، نېرۋى-لارنى بوشاشتۇرۇپ، ئادەمنى ئاسان ئۇخلىتىدۇ.

10. ئۆسۈملۈك مېيىنىڭ ھۆسن تۈزەش رولى

ئۆسۈملۈك مېيىنىڭ تەركىبىدە تويۇنمىغان ماي كىسلاتاسى بار. بولۇپمۇ ئۇنىڭ تەركىبىدىكى زىغىر كىسلا-تاسى تېرىنى ساغلاملاشتۇرۇپ گۈزەللەشتۈرۈشتە ئىنتايىن ياخشى ئۈنۈمگە ئىگە. ياپونىيىلىك ئالىملارنىڭ ئېيتىشىچە، مېڭجى يېڭىلىق يارىتىشتىن بۇرۇن، كىشىلەر ئېھتىياج-لىق بولغان ماي، سېرىق پۇرچاق، كۈنجۈت ۋە قىچا تەركى-بىدىن قوبۇل قىلىناتتى. شۇڭا، ئۇ ۋاقىتتىكى ياپونىيە-لىكلەرنىڭ تېرىسى ئىنتايىن سىلىق، يۇمشاق ئىدى. زىغىر كىسلاتاسى دەل ئادەم بەدىنى ئېھتىياجلىق بولغان ماي كىسلاتاسى بولۇپ، (بەدەن ئىچىدە بىرىكمەيدۇ) ئۇنىڭ تەر-كىبىدىكى ۋىتامىن E، تېرىنىڭ قۇرغاقلىشىپ كېتىشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. تېرىنىڭ ھۆل تەمرەتكە ۋە يارا قاتارلىقلارغا بولغان قارشىلىق كۈچىنى ئاشۇرىدۇ. شۇڭا، تېرىنى گۈزەل-لەشتۈرىمەن دەيدىكەنمىز، ئۆسۈملۈك مېيىنى كۆپ ئىستې-مال قىلىشىمىز كېرەك.

11. توشقان گۆشىنىڭ ھۆسن تۇزەش رولى

يېقىنقى يىللاردىن بېرى، دۆلىتىمىز توشقان گۆشى-نىڭ چەت ئەللەردە بازىرى ئىتتىك بولۇپ، دۇنيادا ئىشلەپ-چىقىرىش ۋە ئېكسپورتى ئەڭ كۆپ دۆلەت بولۇپ قالدى. ياپونىيىلىكلەر توشقان گۆشىنى «ھۆسن تۇزەش گۆشى» دەپ ئاتايدۇ. ئائىلە ئاياللىرى، بولۇپمۇ ياش ئاياللار بۇ خىل «ھۆسن تۇزەش گۆشى» نى يېيىشنى ياخشى كۆرىدۇ. بۇنىڭ سەۋەبى: (1) دۆلىتىمىز توشقانلىرىنىڭ 95 پىرسەنتىدىن كۆپرەكى ئائىلىدە بېقىلىدۇ. شۇڭا، ئۇنىڭ گۆشى تەبىئىي تەملىك ۋە يۇمشاق بولۇشتەك ئالاھىدىلىككە ئىگە. (2) توشقان گۆشى ئاقسىل ماددىسى كۆپ، ماي تەركىبى ئاز، خولېستېرىن تۆۋەن بولۇشتەك ئالاھىدىلىككە ئىگە. توشقان گۆشىنى يېسە پەقەت تەن ساغلاملىقىنى ئاشۇرىدۇ، ئادەمنى سەمرىتىۋەتمەيدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن توشقان گۆشى قېرىلار ۋە سېمىزلىك كېسىلى، يۈرەك قان تومۇر كېسىلى، يۇقىرى قان بېسىم، تاجسىمان قان تومۇرلۇق يۈرەك كېسىلى ۋە شېكەر سىيىش كېسىلىگە گىرىپتار بولغان كىشىلەرگە پايدىلىق.

توشقان گۆشى تەركىبىدىكى ئاقسىل ماددىسى 21.5%

بولۇپ، كالا گۆشىنىڭكىدىن 18.7%، توخۇ گۆشىنىڭكىدىن 33%، قوي گۆشىنىڭكىدىن بولسا بىر ھەسسىگە يېقىن كۆپ. ياغ تەركىبى 3.8% بولۇپ، قوي گۆشىدىكى ياغ مىقدارىنىڭ 1/7 گە، كالا گۆشىدىكى ياغ مىقدارىنىڭ 1 / 5 گە تەڭ. توشقان گۆشىدىكى خولېستېرىن مىقدارى بارلىق گۆش تۈرىدىكىلەردىن ئاز. ئۇنىڭ گۆشى يۇمران، بىرىكمە توقۇلمىلار ئاز، ۋىتامىنلار بىرقەدەر كۆپ ھەم لېتسىتىن (تۇخۇمدىكى فوسفورلۇق ياغ) تەركىبى بولغاچقا، ئىستېمال قىلغاندىن كېيىن، كالا، قوي، توخۇ گۆشىدىن ئاسانراق ھەزىم بولىدۇ.

دۇنيادىكى بىر قىسىم تەرەققىي قىلغان دۆلەتلەر ئىسسىقلىق مىقدارى يۇقىرى يېمەكلىكلەرنى قوغلاشقاچقا، يۈرەك قان تومۇر كېسەللىكلىرىنىڭ كۆپىيىشىنى كەلتۈرۈپ چىقاردى. شۇڭا، 60 ـ يىللاردىن بۇيان، كىشىلەر يەنە يۇقىرى ئاقسىللىق، ياغ تەركىبى تۆۋەن بولغان ھايۋانات مەنبەلىك يېمەكلىكلەرگە يۈزلەندى. توشقان گۆشى مانا شۇنداق يېمەكلىكلەرنىڭ بىرىدۇر.

توشقان: ئۆي توشقىنى، ياۋا توشقان دەپ كۆپ خىل بولىدۇ. ئۇنىڭ تۈكى ئاق، كۈل رەڭ، سېرىق ۋە ئالىچىپار بولىدۇ. توشقان ئۆزى كىچىك ھايۋان بولسىمۇ، پۈتۈن

بەدىنىنىڭ، مەسىلەن: گۆشى، مېڭىسى، جىگىرى، سۆڭىكى، قېنى، تۆرەلمىسى، ئۆتى ۋە ئاشقازان ئاستى بېزى قاتارلىق-لارنىڭ ھەممىسىنىڭ دورىلىق قىممىتى بار. ھەتتا توشقان گەندىسىنىڭمۇ رولى بار. توشقانىنىڭ ئىچكى ئەزاسىدىن ئون نەچچە خىل دورا ياساشقا بولىدۇ. توشقان تۈكى، تېرىسىنىڭ ئىقتىسادىي قىممىتى ناھايىتى يۇقىرى ھەم ئۇنىڭدىن دورا ياساشقا بولىدۇ.

لى شىجېننىڭ دورا ئۇسۇملۇكلىرى قامۇسىدا: «توش-قان گۆشى زەھەرسىز بولۇپ نەپەسنى ياخشىلايدۇ، ئىسسىق يەل ۋە نەملىكتىن بولغان رېماتىزمنى داۋالايدۇ، ئۇسسۇز-لۇقنى قاندۇرۇپ، تالنى ياخشىلايدۇ، كاۋاپ قىلىپ يېسە زە-ھەرنى باسىدۇ، 12 ـ ئايدا جىياڭيۇدا قاينىتىپ يېسە، كىچىك باللاردىكى كۆك پۇرچاق چاقىسىنى ساقايتىدۇ. توشقان قې-نى قاننى جانلاندۇرىدۇ، تۆرەلمىدىكى زەھەرنى قايتۇرىدۇ. تۇغۇتنى تېزلىتىدۇ، مېڭىسىنى چاپسا ئۇششۇك يارىسىنى ساقايتىدۇ. يىلىكى بىلەن گاسلىقنى داۋالىغىلى بولىدۇ. سۆڭىكىنى شەربەت قىلىپ قاينىتىپ ئىچسە، ئۇسسۇزلۇقنى قاندۇرىدۇ. تېرىسىنى كۆيدۇرۇپ كۈلىنى ھاراق بىلەن ئىچسە كۆڭۈلنى ئاچىدۇ. قىيىن تۇغۇتنى، بالا ھەمرىيى چۈشمەس-لىكنى داۋالايدۇ. تېرىسىنىڭ كۈلى ئاياللاردىكى ئاق خۇن كېلىش كېسىلىنى داۋالايدۇ. تۈكىنىڭ كۈلى كىچىك تەرەت

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

راۋان بولماسلىقنى داۋالايدۇ» دېيىلگەن.

ياۋا توشقاننىڭ دورىلىق قىممىتى ئۆي توشقىنىنىڭكىدىن ياخشى. «توشقان تابلېتكا» سى ئىنتايىن ياخشى قۇۋۋەتلەندۈرگۈچى دورا بولۇپ، ئۆپكە تۇبېركۇليوزى، جىگەر ياللۇغى، سوزۇلما خاراكتېرلىك كاناي ياللۇغى ۋە بەدىنى ئاجىز كىشىلەرگە ئىنتايىن ماس كېلىدۇ. كىشىلەر داۋاملىق توشقان مېڭىسىنى جاراھەتلەنگەن جايغا سۈركەپ، ئۈششۈك يارىسى ۋە قول - پۇت يېرىلىشنى داۋالايدۇ. ئەگەر تۇغۇتتىن كېيىن سۈت ئازلاپ كەتسە توشقاننىڭ ئىككى قۇلىقىنى قۇرۇتۇپ، يانجىپ قايناق سۇغا قوشۇپ ئىچسە، سۈت كەلتۈرۈش رولى بار. نامازشام قارىغۇسى كېسىلىگە گىرىپتار بولغانلار، توشقاننىڭ جىگىرىنى ئۈزلۈكسىز ئىستېمال قىلىپ بەرسە ئۈنۈمى بولىدۇ.

12. توخۇ گۆشىنىڭ ھۆسن تۈزەش رولى

توخۇ گۆشى: توخۇ گۆشى ھايۋانات تۈرىدىكى يېمەكلىكلەر ئارىسىدا ئاقسىل ئەڭ كۆپ بولغان يېمەكلىك. ئاقسىل ئامىنو كىسلاتالىرىدىن تۈزۈلىدۇ. ئۇ ئورگانىزمنىڭ ئىممۇنىتېت ئىقتىدارىنى كۈچەيتىش، ئىچكى ئاجرىتىش

چىقىرىشنى تەڭشەش ۋە تېرىنىڭ ئەسلىگە كېلىش كۈچىنى ئاشۇرۇش قاتارلىق روللارغا ئىگە بولىدۇ. بۇنىڭدىن سىرت، توخۇ گۆشىدە يەنە گۇڭگۇرت، فوسفور، سېلېن ۋە مىس قاتارلىق كۆپ خىل مىنېرال ئېلېمېنتلار بولۇپ، كۆپ يېسە ھۆسن تۈزەش رولىنى ئوينايدۇ.

13. ئۆرۈك مېغىزىنىڭ ھۆسن تۈزەش رولى

ئۆرۈك مېغىزى ـــ ئاپتونوم رايونىمىزنىڭ يەرلىك ئالاھىدە مەھسۇلاتلىرىدىن بىرى بولۇپ، ئۇنى پىششىقلاپ ئىشلەپ تاشقى پېرېۋوت ياراتقىلى بولىدۇ، ھەمدە ئۇ ھۆسن تۈزەش جەھەتتىمۇ ئالاھىدە ئىقتىدارغا ئىگە.

ئۆرۈك مېغىزىنىڭ ئوزۇقلۇقى مول بولۇپ، تەركىبىدە ئاقسىل، ياغ، كالتسىي، فوسفور، تۆمۈر ھەم بىرنەچچە خىل ۋىتامىن، نىكوتىن كىسلاتاسى، كاروتىن ۋە كۆپ خىل ئامىنو كىسلاتالىرى بار.

ھازىر ماگىزىنلاردا سېتىلىۋاتقان گىرىم بۇيۇملىرى ئىچىدە ئۆرۈك مېغىزىدىن ياسالغان بىر يۈرۈش يۈز مايلىرى بار. بۇ مايلار تېرىنى سىلىقلاشتۇرۇپ، قان ئايلىنىشىنى راۋانلاشتۇرىدۇ. تۆۋەندە ياسىلىش ئۇسۇلى ئاددىي، ئۈنۈمى ئالاھىدە بولغان ئۆرۈك مېغىزى گىرىم بۇيۇملىرىنى تونۇشتۇرىمىز:

ئۆرۈك مېغىزى مېيى: بۇ ماي مۇۋاپىق مىقداردىكى ئۆرۈك مېغىزىنى (تاتلىقى ياكى ئاچچىقى بولسىمۇ بولىۋېرىدۇ) يۇمشاق يانجىپ تالقان ھالەتكە كەلتۈرۈپ، ئاندىن ئۇنىڭغا تەڭ مىقداردا ھەسەل قوشۇپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، ئارقىدىن ئازراق سوۋۇتۇلغان قايناق سۇ قۇيۇپ ئارىلاشتۇرۇپ ياسىلىدۇ. ئۇنى ھەر كۈنى ئەتىگەن ۋە كەچتە يۈزگە سۈرۈپ بەرسە، قورۇقنى ئازايتىدۇ، شۇنىڭدەك يۈزنى ئاقارتىدۇ ۋە سىلىقلاشتۇرىدۇ.

ئۆرۈك مېغىزى سۈيى: بۇ 50 گرام ئۆرۈك مېغىزىنى ئىسسىق سۇغا چىلاپ، قاسىرىقىنى سويۇۋېتىپ، 150 مىللىلىتىر سۇدا ئون مىنۇت ئەتراپىدا قايناتقاندىن كېيىن سۈزۈۋېتىپ، قالغان شىرنىسىغا 15 گرام گلىتسېرىن (ماگېزىنلاردا سېتىلىۋاتقان گلىتسېرىن مېيى بولسا 30 گرام)، 30 مىللىلىتىر (75 پىرسەنتلىك) ئىسپىرت قوشۇپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ ياسىلىدۇ. ئۇنى ھەر كۈنى ئەتىگەن ۋە كەچتە يۈزنى يۇيۇپ بولغاندىن كېيىن سۈرۈپ بەرسە، تېرىنى يۇمشىتىدۇ ۋە پارقىرىتىدۇ. قول ۋە پۇتلارغا ئىشلەتسە، قورۇق پەيدا بولۇشنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ.

ئۇنىڭدىن باشقا، مۇۋاپىق مىقداردىكى ئۆرۈك مېغىزىنى (قاسىرىقىنى سويۇۋېتىپ) يانجىپ يېغىنى چىقىرىپ، ئۇنى ئادەتتىكى يۈز مايلارغا ئارىلاشتۇرۇپ سۈرۈپ بەرسىمۇ، تېرىنى ئاقارتىش، قورۇق چۈشۈش ۋە يېرىلىشنىڭ ئالدىنى

ئېلىش رولىنى ئوينايدۇ.

14. چىلاننىڭ ھۆسن تۈزەش رولى

كونىلاردا «تېرىنى گۈزەللەشتۈرىمەن دېسەڭ، چىلان يەپ تۇر» دېگەن گەپ بار. بۇنىڭدىن چىلاننىڭ تېرىنى ئاسراپ، چىرايىنى گۈزەللەشتۈرىدىغان پايدىلىق تەرىپىنى كۆرۈۋالغىلى بولىدۇ.

بۇنىڭدىن 2000 يىل بۇرۇن، ئېلىمىزنىڭ ئەڭ بۇرۇنقى تېبابەتچىلىك قامۇسى «شىپالىق ئۆسۈملۈكلەر قامۇسى» دا، چىلان ئادەمگىياھ بىلەن تەڭ شىپالىق دورىلار قاتارىغا كىرگۈزۈلگەن. ھەمدە چىلان ئادەم كۈچىنى ئاشۇرۇش، مۇسكۇللارنى چىڭىتىش، قاننى تولۇقلاش، ھۆسنگە ھۆسن قوشۇش قاتارلىق روللارغا ئىگە، دەپ قارالغان.

چىلان تەركىبىدە ئاقسىل، ياغ، شېكەر، ئورگانىك كىسلاتا، فوسفور، كالتسىي، تۆمۈر ۋە ۋىتامىن C قاتارلىق ماددىلار بار بولۇپ، بۇنىڭدا ۋىتامىن C نىڭ مىقدارى ئەڭ كۆپ. ۋىتامىن C تېرە توقۇلمىلىرىنىڭ ماددا ئالمىشىشىدا كەم بولسا بولمايدىغان بىر خىل ئوزۇقلۇق ماددا. ئۇ، تېرىنىڭ قارشىلىق كۈچى ۋە ئېلاستىكىلىقىنى ئاشۇرىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا، تېرە پىگمېنت دانىچىلىرىنىڭ شەكىللىنىشىنى

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

مۇقىملاشتۇرۇپ، ۋىتامىننىڭ چۆكۈشىنى ئازايتىدۇ. مانا بۇ، بىر قىسىم تېرە داغ كېسەللىكلىرىگە ۋىتامىن C ئىشلىتىپ داۋالاشنىڭ سەۋەبى. شۇڭا، چىلان تېرىنى تەبىئىي گۈزەللەشتۈرىدىغان بىر خىل يېمەكلىك. ئۇزاق مۇددەت چىلان شىرنىسى ئىستېمال قىلىپ بېرىلسە، ئىشتىھانى ياخشىلايدۇ ھەم تېرىنى گۈزەللەشتۈرىدۇ. ياشانغان كىشىلەرنىڭ مۇسكۇلىنى چىڭىتىپ، ئۆمرىنى ئۇزارتىدۇ.

15. يىچەككۈلنىڭ ھۆسن تۈزەش رولى

يىچەككۈلنىڭ ھۆسن تۈزەشتىكى رولى توغرىسىدا، قەدىمقى تېبىي دورىگەرلىك ھەققىدىكى ئەسەرلەردە «مۇسكۇل ئۆستىدۇ»، «تېرە ۋە تۈكلەرنى سىلىقلاشتۇرىدۇ»، «رۇخسارىنى گۈزەللەشتۈرىدۇ» دېگەندەك خاتىرىلەر بار. يىچەككۈلنىڭ تەركىبىدە ئاقسىل، قەنت، ھەر خىل ۋىتامىن ۋە مىنېرال ماددا قاتارلىق ئورگانىزمنىڭ ھاياتلىق ھەرىكىتى ئۈچۈن مۇھىم بولغان ماددىلار بولىدۇ. جۈملىدىن يىچەككۈل ئۆپكىدىكى يەلنى تولۇقلايدۇ. ئۆپكىدە يەل تولۇق بولسا، تۈك ۋە تېرىلەر ياخشى ئوزۇقلىنالايدۇ ـ دە، تېرىلەر پارقىرايدۇ ھەم ئاقىرىدۇ، تۈكلەر سىلىقلىشىدۇ ھەم قارىيىدۇ. يىچەككۈل تال ۋە پەيلەرنى ساغلاملاشتۇرىدۇ. ئوزۇقلۇق ماددىلارنىڭ تولۇق ھەزىم قىلىنىپ سۈمۈرۈلۈشى ۋە

مۇسكۇللارنىڭ تەرەققىي قىلىشىنى ئىلگىرى سۈرۈپ، بەدەننى تېخىمۇ ساغلاملاشتۇرىدۇ ھەم گۈزەللەشتۈرىدۇ، دەپ قارىلىدۇ.

16. ئاق ساغراۋ قۇلاقنىڭ ھۆسن تۈزەش رولى

بۇ ئاق مۇئېر دەپمۇ ئاتىلىدۇ. ئاق ساغراۋ قۇلاقنىڭ تەركىبىدە مول ئاق ساغراۋ قۇلاق پولى ساخارىدى بولۇپ، ئۇ زور يۇتقۇچى ھۈجەيرىنىڭ يۇتۇش رولىنى كۈچەيتىش ئارقىلىق، بەدەننىڭ قارشىلىق كۈچىنى ئاشۇرىدۇ. ئاق ساغراۋ قۇلاق ھەم تېرىنى ئاقارتىدىغان، ئاسان ھەزىم بولىدىغان ۋە سۈمۈرۈلىدىغان يېمەكلىك. ئاق ساغراۋ قۇلاقنى دائىم يەپ بېرىش ئۈچەيلەرنى سىلىقلاشتۇرۇش، تەرەتنى تېزلىتىش رولىنى ئوينايدۇ. بەدەندىكى كېرەكسىز ماددىلار ۋە زەھەرلىك ماددىلارنىڭ سىرتقا چىقىرىلىشىغا پايدىلىق بولۇپ، ئادەم بەدىنىنى ساغلاملاشتۇرىدۇ.

17. گازىرنىڭ ھۆسن تۈزەش رولى

گازىر: يېقىنقى يىللاردىن بېرى، ۋىتامىنلارنىڭ ھۆسن تۈزەشتىكى رولى ئالاھىدە ئېتىبارغا ئېلىنماقتا. ئۇنىڭ ئادەم بەدىنىدىكى ئاساسلىق فىزىئولوگىيىلىك رولى: ماددا ئالمىشىشنى ئىلگىرى سۈرۈش، ئورگانىزمنىڭ

چىدامچانلىقىنى ئاشۇرۇش، قاننىڭ نورمال ئايلىنىش رولىنى داۋاملاشتۇرۇش، تېرىنىڭ ئېلاستىكىلىقىنى ياخشىلاش ۋە ھۈجەيرىلەرنىڭ ئۆمرىنى ئۇزارتىشتىن ئىبارەت. گازىردا مول ۋىتامىن E بار بولۇپ، داۋاملىق يەپ بەرسە، تېرىنىڭ قورۇقلىشىپ كېتىشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ، قارىشلىق كۈچىنى ئاشۇرىدۇ؛ مۇسكۇل ھۈجەيرىنىڭ ھاياتىي كۈچىنى كۈچەيتىدۇ، ھۈجەيرىلەرنىڭ يېڭىلىنىشىنى ئىلگىرى سۈرىدۇ؛ شۇ ئارقىلىق تېرىنى ئاقارتىدۇ ۋە سىلىقلاشتۇرىدۇ. گازىرنىڭ تەركىبىدە يەنە بىر خىل لىنول كىسلاتاسى بولۇپ، ئۇمۇ بىرقەدەر ياخشى ھۆسن تۈزىگۈچى دورا بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. شۇڭا، گازىرنىڭ يەنە «ھۆسن تۈزەش چولپىنى» دېگەن چىرايلىق نامىمۇ بار.

18. موگۇنىڭ ھۆسن تۈزەش رولى

موگۇ: موگۇنىڭ تەركىبىدە 18 خىل ئامىنو كىسلاتاسى ۋە مول مىنېرال ماددىلار بىلەن مىكرو ئېلېمېنتلار بار. موگۇدىن ئىبارەت بۇ يېگىلى بولىدىغان يۇقىرى ئاقسىللىق زەمبۇرۇغنى دائىم يېسە، ئورگانىزم توقۇلمىلىرىنىڭ «قۇرۇلۇش ماتېرىيالى» نى ئۈزلۈكسىز تولۇقلاپ، تېرىنى ئوزۇقلۇققا ئىگە قىلىش ئارقىلىق سىلىق ۋە يۇمشاق قىلغىلى

چاچلارنى قارا ھەم پارقىراق قىلغىلى بولىدۇ. موگۇنىڭ تەركىبىدىكى مىكرو ئېلېمېنتلار ۋە مول ۋىتامىن B، D ، پرو ۋىتامىن A قاتارلىقلارنىڭ ھەممىسى كىشىنىڭ روخسارىنى گۈزەللەشتۈرىدىغان، چاچنى ئاسرايدىغان ئوزۇقلاندۇرىدىغان ياخشى ماتېرىياللار بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. شۇڭا، موگۇ ھەقىقەتەنمۇ ھۆسن تۈزەيدىغان ئېسىل يېمەكلىك بولۇشقا مۇناسىپ.

19. تۇخۇمنىڭ ھۆسن تۈزەش رولى

تۇخۇم: تۇخۇم باھاسى ئەرزان، ئۆزى ياخشى بولغان بىر خىل ھۆسن تۈزىگۈچى بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. گېخوگىنىڭ «ئارقا سەپ» دېگەن كىتابىدا: «تۇخۇم ئېقى ئادەمنىڭ يۈزىنى ئاقارتىدۇ ۋە پارقىرىتىدۇ» دېيىلگەن. تۇخۇم ئېقى تېرىنى ئاقارتىپلا قالماستىن، يەنە تېرىنى يۇمشىتىدۇ. ھۆسن تۈزەش ھەققىدىكى كۆپلىگەن قەدىمكى رېتسېپلاردا تۇخۇم ئېقى يېزىلغان. تۇخۇم ئېقىنى يۈزگە سۈرۈش ئارقىلىق ياسالغان يۈز پەردىسى تېرىنى سىلىقلاش، پاكىزلاش قاتارلىق ھۆسن تۈزەش رولىنى ئوينايدۇ. تۇخۇم سېرىقىنى مايدا پىشۇرۇش ئارقىلىق ياسالغان تۇخۇم مېيىنى تېرىگە سۈرگەندە،

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

تېرىنى سىلىقلاش ۋە مۇسكۇللارنى كۈچلەندۈرۈش رولىنى ئوينايدۇ.

20. لوڭيەننىڭ ھۆسن تۈزەش رولى

لوڭيەن: لوڭيەن مەملىكىتىمىزنىڭ ئالاھىدە مېۋىسى بولۇپ، ئۇ بەدەننى قۇۋۋەتلەندۈرىدىغان ئېسىل يېمەكلىك بولۇپلا قالماستىن، بەلكى يەنە بىرقەدەر ياخشى ھۆسن تۈزەش رولىغا ئىگە. مۇھىمى ئۇنى ئىستېمال قىلىش ئارقىلىق چىرايىنى گۈزەللەشتۈرگىلى بولىدۇ. لوڭيەننىڭ تەركىبىدە ئادەم بەدىنى ئۈچۈن كېرەكلىك بولغان ئاقسىل ۋە قەنتلەر بار. بۇنىڭ ئىچىدە قەنتنىڭ ئاساسىي تەركىبى گلۇكوزا بولۇپ، ئادەم بەدىنىگە ئاسان سۈمۈرۈلۈپ پايدىلىنىدىغان، ھاياتلىق ھەرىكىتى ئۈچۈن زۆرۈر بولغان ئېنېرگىيە مەنبەسىدۇر. لوڭيەننىڭ تەركىبىدىكى ۋىتامىن ۋە مىنېرال ماددىلارمۇ تېرە توقۇلمىلىرىنىڭ ھەرىكىتى ئۈچۈن زۆرۈر بولىدۇ. يۇقىرىقى ئوزۇقلۇق تەركىبلەر، لوڭيەننىڭ ھۆسن تۈزەيدىغان ئېسىل يېمەكلىك بولۇش ئاساسىنى ياراتقان. لوڭيەننىڭ يەنە يۈرەكنى قۇۋۋەتلەندۈرۈش، تالنى ساغلاملاشتۇرۇش ۋە قان كۆپەيتىش رولى بار بولۇپ، بەدەندىكى

قان يېتەرلىك بولسا، يۈز تېرىلىرى ياخشى ئوزۇقلىنالاي-
دۇ - دە، رۇخسارىدىن قىزىللىق ۋە نۇر يېغىپ تۇرىدىغان
بولىدۇ. شۇڭا، لوڭيەن ئاسان تاپقىلى بولمايدىغان ھۆسن
تۈزەش ۋە تېرىنى ئاسراش يېمەكلىكى دەپ قارىلىدۇ.

24. يېپەكنىڭ ھۆسن تۈزەش رولى

كۆپ ساندىكى كىشىلەر كىيىپ كونىراپ كەتكەن يا-
كى مودىدىن قالغان يىپەك كىيىم - كېچەكلەرنى تاشلىۋې-
تىدۇ. بۇ ناھايىتى ئەپسۇسلىنارلىق ئىش. چۈنكى يىپەك
ناھايىتى ياخشى ھۆسن گۈزەللەشتۈرىدىغان تېرە ئاسراش
بۇيۇمى بولالايدۇ.

ھەممىمىزگە ئايانكى، يىپەكنىڭ ئاساسلىق خام ماتې-
رىيالى تۆۋەن مولېكۇللىق ئامىنو كىسلاتاسىدۇر. يىپەك-
نىڭ تەركىبىدە يىپەك ئاقسىلى ۋە سېرىتسىن بار. يىپەك
ئاقسىلىنىڭ مولېكۇلا قۇرۇلمىسى بىلەن تېرىنى شەكىل-
لەندۈرىدىغان كوللاگېن ئوخشاپ كېتىدىغان بولغاچقا، ئادەم-
نىڭ تېرىسى بىلەن ئۇچراشقاندا، تېرىنىڭ ئېلاستىكىلىقى-
نى كۈچەيتىپ، تېرىنى تېخىمۇ پارقىرىتىپ، سىلىقلاشتۇ-
رىدۇ ھەمدە ئىنچىكە كىچىك قان تومۇرلىرىنىڭ ئىقتىدارىنى

ياخشىلاپ، تېرىنىڭ سىرتقى يۈزىدىكى ماي پەردىسىنىڭ ماددا ئالماشتۇرۇشىنى ياخشىلايدۇ. يىپەكتىكى تەبىئىي ئاقسىل، يىپەك ماددىسى تەركىبىدىكى لېيتسىن ھۈجەيرىلەرنىڭ ماددا ئالماشتۇرۇشىنى تېزلەشتۈرۈپ، يارا ئېغىزىنىڭ ساقىيىشىنى ئىلگىرى سۈرىدۇ ھەمدە بەلگىلىك ياللۇغ قايتۇرۇش رولىنى ئوينايدۇ؛ سېرىن، ترېئونىنلار تېرىنىڭ قېرىپ كېتىشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ ھەمدە تېرىنىڭ پائالىيىتىنى جانلاندۇرىدۇ؛ گلىكوكول تېرىنى كۈن نۇرىنىڭ ئەكس تەسىرىدىن ساقلايدۇ. يىپەك يەنە ئۇلترا بىنەپشە نۇرنىڭ تېرىگە زىيان يەتكۈزۈشىنىڭ ئالدىنى ئېلىش رولىنى ئوينايدۇ. تەبىئىي يىپەك ماددىسى بىرقەدەر ياخشى بولغان تېرىگە قورۇق چۈشۈشكە قارشى تۇرۇش رولىغا ئىگە بولغانلىقى ئۈچۈن، ھازىرقى كۆپلىگەن گىرىم بۇيۇملىرىنىڭ تەركىبىدىمۇ يىپەك ماددىسى بار.

ئەگەر يىپەكنى كېسىپ نەچچە پارچە قىلىپ، مېۋە- چېۋە ياكى سەي - كۆكتات شەربىتى ياكى سۈتكە چىلاپ، يۈزگە چاپلاپ قويسا، ھۆسن تۈزەپ، تېرىنى ئاسراش رولىنى ئوينايدۇ. بۇ ۋاقىتتا يىپەك يۈز تېرىسىگە چىڭ چاپلىشىپ تۇرغاچقا، قۇرۇغاندىن كېيىن، يۈز تېرىسى تېز سۈرئەتتە تارتىشقا باشلايدۇ ھەمدە كېرىلىش پەيدا بولۇپ، بوشاپ

كەتكەن تېرە ئەسلىگە كېلىدۇ ھەمدە ئېلاستىكىلىقى ئېگە بولىدۇ. كېرىلىشنىڭ كۆچىيىشىگە ئەگىشىپ، تەر تۆ-شۈكچىلىرى تارىيىدۇ، ئۇششاق قورۇقلار ئازلايدۇ، چوڭقۇر ۋە چوڭ قورۇقلار بارا-بارا سۇسلايدۇ ھەمدە ئىنچىكىلىشىدۇ. قۇرىغاندىن كېيىن يېپەكنى سويۇۋالساق، تېرىدىكى ئارىلا-شما، ئاجرالما ماددىلار، كىرلار ۋە ئۆلۈك ھۈجەيرىلەرمۇ ئە-گىشىپلا سويۇلۇپ چىقىپ كېتىدۇ، تەر تۆشۈكچىلىرىمۇ راۋانلىشىپ كېتىدۇ. بۇ تېرە ئاجرالمىلىرىنىڭ ئاجرىلىشى-غا تەڭشەشكە پايدىلىق بولۇپ، تېرىنىڭ پارقىراق، قىزىل، نازۇك ھەمدە ئېلاستىكىلىقى ئېگە بولۇشىنى ئىلگىرى سۈرىدۇ.

بۇلاردىن سىرت، يېپەكنىڭ ھاۋا ئۆتكۈزۈشچانلىقى ياخشى بولغانلىقى ئۈچۈن، يۈزگە چاپلاپ ھۆسن تۈزەش ۋە تېرىنى ئاسراش رولىغا ئىگە. ئوزۇقلۇق ماددىلارنىڭ سۈمۈ-رۈلۈشىگە ھەمدە تېرىنىڭ نەپەسلىنىشىگە پايدىلىق. تېرىنى ئاسراش ۋە ھۆسن تۈزەش ئېلىپ بارغاندا، تېرىنىڭ ياخشى بولغان نەپەسلىنىش مۇھىتىنى ساقلاش ئىنتايىن مۇھىم. ئەگەر ھاۋا ئۆتكۈزۈش ئىقتىدارى ياخشى بولسا، ئوزۇقلۇق ماددىلارنىڭ ئۈنۈملۈك سۈمۈرۈلۈشىگە كاپالەتلىك قىلغىلى بولىدۇ. ئەمما قاتتىق يۈز مەلھىمى ياكى پاستىلىق يۇمشاق

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

يۈز مەلھىمىنىڭ ھاۋا ئۆتكۈزۈشچانلىقىنى، يىپەكنىڭ ھاۋا ئۆتكۈزۈشچانلىقى بىلەن سېلىشتۇرغىلى بولمايدۇ. يەنە كېلىپ، يىپەك بويۇن قىسمىنى ئاسراش مەسىلىسىنىمۇ ھەل قىلغان. بويۇن قىسمىنىڭ گۈزەللىكىنى ساقلاش ھەقىقەتەن تەس ئىش، ھەم مۇھىم نۇقتا. لېكىن مېۋە پارچىلىرىنى چاپلاپ ئاسراش قولايسىز، يۈز مەلھەملىرىنى سۈركەشمۇ قولايسىز. ئەگەر يىپەك رەختنى كۆكتات، مېۋە شەربىتىگە ياكى سۈتكە چىلاپ، بويۇنغا چاپلىۋالسا، بويۇننى ئاسراش رولىنى ئوينايدۇ.

22. ئاچچىقسۇنىڭ تېرىنى گۈزەللەشتۈرۈش رولى

تېرىنى سىلىقلاش ھەر كۈنى كەچتە ئۇخلاشتىن بۇرۇن، يۈزىنى پاكىز يۇيۇپ بەش ھەسسە ئاچچىقسۇغا بىر ھەسسە گلىتسېرىن قوشۇپ يۈز ۋە بويۇنغا سۈركەپ ئەتىسى يۇيۇۋەتسىمۇ ياكى يېرىم سائەت تۇرغۇزۇپ پاكىز يۇيۇۋېتىپ يۈز مېيى سۈرۈپ ئۇخلىسىمۇ بولىدۇ. مۇشۇ ئۇسۇلنى ئىككى ھەپتە داۋاملاشتۇرسا، تېرە روشەن ھالدا ئاقىرىپ، سىلىقلىشىدۇ.

يۈز ۋە قول تېرىسىنى ئاسراش يۈز يۇيۇش سۇ-يۇقلۇقىغا ئاز مىقداردا ئاچچىقسۇنى ئارىلاشتۇرۇپ، يۈز ۋە قولغا سۈرۈپ مۇۋاپىق ئۇۋۇلىغاندىن كېيىن، پاكىز يۇيۇۋە-سە تېرىنى سىلىقلاپ پارقىرىتىدۇ.

تېرە پىگمېنتىنى ياخشىلاش 250g ياڭاق مېغىزىنى 500g ئاچچىقسۇغا چىلاپ ئاغزىنى ھىم ئېتىپ، 10 كۈندىن كېيىن ھەر كۈنى 2 قوشۇقتىن ئىستېمال قىلىپ بەرسە تېرىنى پارقىرىتىدۇ.

يۈزدىكى داغنى يوقىتىش 500g ئاچچىقسۇغا 250g سېرىق پۇرچاقنى چىلاپ، ئاغزىنى ھىم ئېتىپ 15 كۈن ساقلاپ، ھەر كۈنى ئەتىگەنلىك تاماقتىن كېيىن 10 ~ 15 تال يەپ بەرسە، يۈزدىكى داغنى ئازايتىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىر ۋاقىتتا، خولېستېرىننى تۆۋەنلىتىپ، جىگەر ئىقتىدارىنى ياخشىلايدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

VI ھۆسن گۈزەللەشتۈرۈشنىڭ ئاددىي ئۇسۇللىرى

1. ھۆسن تۈزەشنىڭ چارىسى

1. ئاپتاپقا ئازراق قاقلىنىش. مۇتەخەسسىسلەر ئادەم بەدىنىدىكى 80% دىن ئارتۇق تېرىنىڭ كۈن نۇرىنىڭ تەسىرىدىن بۇزۇلغانلىقىنى كۆرسىتىپ ئۆتكەن. مەسىلەن: تېرىسى يېرىكلىشىش، قورۇق چۈشۈش، پىگمېنت ماددا ئولتۇرۇشۇپ قېلىش، تېرە ياللۇغى، تېرە راكى قاتارلىقلار.

2. قانغۇچە ئۇخلاش. ئادەم قانغۇچە ئۇخلىيالمىغاندا بەدەننىڭ ئىممۇنىتېت ئىقتىدارى تۆۋەنلەپ كېتىش، ماددا ئالمىشىش قالايمىقانلىشىش يۈز بېرىپلا قالماستىن، يەنە تېرىنىڭ قېرىشى ۋە زەئىپلىشىشى تېزلىشىدۇ.

3. ئۈمىدۋار بولۇش. تەشۋىشلىنىش، قايغۇرۇش قاتارلىق پاسسىپ، ناچار كەيپىياتلار ئادەم بەدىنىنىڭ فىزىئولوگىيەلىك ئىقتىدارىغا تەسىر يەتكۈزۈپ، ئادەم بەدىنىنىڭ جۈملىدىن تېرىنىڭ قېرىشىنى تېزلەشتۈرىدۇ.

4. يېمەكلىكلەرنى ياخشىلاپ، ئوزۇقلۇقنى تولۇقلاش، ئوزۇقشۇناسلار ئادەم بەدىنى ئاقسىل، ۋىتامىن، مىنېرال ماددا، سېلولوزا، ماي ۋە مىكرو ئېلېمېنت بولغان يېمەكلىكلەرنى قوبۇل قىلغاندا، تېرىنى مۇۋاپىق ئوزۇقلۇق بىلەن تەمىنلەپ، تېرە ھۈجەيرىلىرىدىكى ماددا ئالمىشىشىنى ئىلگىرى سۈرگىلى بولىدىغانلىقىنى كۆرسىتىپ ئۆتكەن.

5. ئۇزنى توغرا يۇيۇش. ھەر كۈنى يۈز يۇيىدىغان قېتىم سانى كۆپ بولۇپ كەتمەسلىكى لازىم. ئادەتتە كۈنىگە بىر – ئىككى قېتىم يۇسا بولىدۇ. تېرىنىڭ قۇرغاقلىشىپ كېتىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۈچۈن، يۈزنى كىر سوپۇن بىلەن يۇماسلىق كېرەك.

6. تېرىنى بەك كۆپ سوزماسلىق. تېرىنى كۆپ سوزغاندا، تېرىنىڭ ئېلاستىكىلىقى تۆۋەنلەپ كېتىپ ئاسانلا قورۇق پەيدا بولۇپ قالىدۇ.

7. چوڭ تەرەت نورمال بولۇش. چوڭ تەرەت تەركىبىدە نۇرغۇن يېمەكلىك تەركىبىنى ئاجراتقۇچى ماددىلار بولۇپ، ئەگەر ئۇ ئۇزاق مۇددەت ئادەم بەدىنىدىكى ئۈچەي يوللىرىدا تۇرۇپ قالسا، بەزى ناچار ئاجراتقۇچى ماددا ۋە پىگمېنت ئۈچەي يوللىرى تەرىپىدىن قايتا قوبۇل قىلىنىپ، سالامەتلىككە زىيان يەتكۈزۈپلا قالماستىن، يەنە تېرىنىڭ ھۆسنىدارلىقىغىمۇ زىيان يەتكۈزىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

2. ھۆسن تۈزەش سۇيۇقلۇقىنى ياساش ئۇسۇلى

ھۆسن تۈزەش سۇيۇقلۇقىنى تەبىئىي ماتېرىياللار بىلەن ياسىسا ئەڭ ياخشى بولىدۇ. ئۇنى ياساشتا ئۇزۇقلۇق، سىدىلىقلاش، يۇقۇمسىزلاندۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە بولۇشنى ئۆلچەم قىلىشىمىز، شۇنىڭ بىلەن بىرگە ياسالغان سۇيۇقلۇقنىڭ نېيترال ھالەتتىكى ياكى ئاجىز كىسلاتالىق خۇسۇسىيەتكە ئىگە بولۇشىغا دىققەت قىلىشىمىز كېرەك. ئۇنىڭ خام ماتېرىيالى ئۈچۈن تۆت پەسىلدىكى مېۋە-چېۋە ۋە يېڭى كۆكتاتلارنىڭ شىرنىسى قاتارلىقلارنى ئىشلەتسە بولىدۇ. مەسىلەن: ھەسەلنى ھۆسن تۈزەش سۇيۇقلۇقىنىڭ ئۇزۇقلۇق ئاساسى قىلىش كېرەك. ھەسەلنى ماتېرىيال قىلىپ تاللاشنىڭ ئەڭ چوڭ ئالاھىدىلىكى شۇكى، ھەسەل زەھەرسىز بولۇپ، ئۇزۇن مۇددەت ئىشلەتكەندە، ئەكس تەسىرى بولمايدۇ. ھەسەلنىڭ تەركىبىدە گلۇكوزا، ۋىتامىنلار، مىكرو ئېلېمېنتلار، ئېنزىم ۋە ھورمونلار بار. ئۇلار تېرىنىڭ ماددا ئالماشتۇرۇشىنى ئىلگىرى سۈرۈپ، يۈزدىكى داغلارنى يوقىتىپ، قورۇقنى ئازايتىدۇ. تۇخۇم ئېقى ئاجىز ئاساسلىق خۇسۇسىيەتكە ئىگە بولۇپ، ئۇنىڭدا مول ئاقسىل ۋە ئامىنو

كىسلاتاسىغا ئوخشاش ماددىلار بار. بۇ ماددىلار ئىسسىقنى ۋە زەھەرنى قايتۇرىدۇ، تېرىنى سىلىقلاپ، قورۇقنى يوقىتىدۇ. تەرخەمەكنىڭ تەركىبى ئاجىز كىسلاتالىق خۇسۇسىيەتكە ئىگە بولۇپ، تېرىگە بىۋاسىتە ئۈنۈمى بار. ئۇ زەھەرسىز بولۇپ، تەركىبىدە كۆپ مىقداردا ۋىتامىن C ، ۋىتامىن B قاتارلىق ماددىلار بار. بۇلارنىڭ تېرىنى سىلىقلاشتۇرۇش ۋە قورۇقنى يوقىتىش قاتارلىق روللىرى بار. لىمون كىسلاتا-لىق خۇسۇسىيەتكە ئىگە بولۇپ، ئۇنى سۈيۈقلاندۇرغاندىن كېيىن يۈزگە سۈرسە بولىدۇ. ئۇنىڭ تەركىبىدە كۆپ خىل ۋىتامىنلار ۋە ئورگانىك كىسلاتالار بار. ئۇ يۇقۇمسىزلاندۇ-رۇش ۋە ئاقارتىش رولىغا ئىگە.

ياساشنىڭ كونكرېت ئۇسۇلى: بىر تال تۇخۇم ئېقىغا بىر قوشۇق ھەسەل قوشۇمىز. ئاندىن مۇۋاپىق مىقداردا تەر-خەمەك شىرنىسى ياكى لىمون شىرنىسى قوشۇمىز. بۇنى كۈندە يۈزگە سۈرتۈپ بەرسە تېرىنى يۇمشاق، پارقىراق قى-لىپ، قورۇق چۈشۈشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. ئۇنى ئىشلىتىپ بولغاندىن كېيىن، ئېشىپ قالغىنىنى توڭلاتقۇدا ساقلاش كېرەك.

www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇر كىتاب تورىبېكىتى

3. ھۆسن تۈزەش يۈز پەردىسىنى يېمەكلىك بىلەن ئۆزى ياساش ئۇسۇلى

يېمەكلىكتىن ياسالغان ھۆسن تۈزەش يۈز پەردىسى يې-مەكلىكلەردىكى ئۈنۈملۈك ئوزۇقلۇق تەركىبلەر ۋە فېر-مېنتلارنىڭ رولىدىن پايدىلىنىپ ھۆسن تۈزەش مەقسىتىگە يەتكۈزىدۇ، شۇنداقلا ئۇ زامانىۋى ھۆسن تۈزەشتىكى مۇھىم ئۇسۇللارنىڭ بىرى. ئۇ يۈزدىكى كىر ۋە ئوشۇقچە بولغان مۇڭگۈز ماددىلارنى تەلتۆكۈس چىقىرىپ تاشلاپ، قاننىڭ ئايلىنىشىغا تەسىر كۆرسىتىدۇ ھەمدە تېرىنى ئوزۇقلۇق بىلەن تەمىنلەپ، ئېپېدېرما ھۈجەيرىلىرىنىڭ ئوزۇقلۇق ماددىلارنى بىۋاسىتە سۈمۈرۈشىنى ئىلگىرى سۈرىدۇ ۋە شۇ ئارقىلىق تېرىنى پارقىراق ھەم چىرايلىق قىلىدۇ.

(1) تېرىنى گۈزەللەشتۈرىدىغان يۈز پەردىسى: ئادەتتە ئۈن ياكى نېلۇپەر يىلتىزىنىڭ تالقىنى ئاساسىي ماددا قى-لىنىپ، ئۇنىڭغا ھەسەل، سۈت، ئوزۇقلۇق تالقىنى قاتارلىقلار ھەمدە كۆكتات ۋە مېۋىلەرگە ئوخشاش تېرىدىكى قېرىغان ماددىلارنى پارچىلىيالايدىغان ئوزۇقلۇق تەركىبلەر قوشۇلىدۇ. بۇ خىل يۈز پەردىسى توپا ـ چاڭ ياكى ئادەملەر توپى ئارىسىدا ھەرىكەت قىلغاندىن كېيىن ئىشلىتىشكە مۇۋاپىق بولۇپ، ئۇ

تېرىدىكى كىرلارنى چىقىرىپ تاشلاپ، تېرىنى پاكىزلايدۇ-
دە، تېرىنى ئاسراش رولىنى ئوينايدۇ.

(2) ئادەتتىكى تېرىلەرنىڭ ھۆسن تۈزەش يۈز پەردىسى:
بىر تۇخۇمنىڭ سېرىقىغا بىر كىچىك قوشۇق سۈت قوشۇپ
ئارىلاشتۇرۇپ، يەنە بىر تەرەپتىن ئازراق ئۇن چېلىپ، مەلھەم
ھالەتكە كەلگەندىن كېيىن يۈزگە سۈرسە بولىدۇ.

(3) قۇرغاق تېرىلەرنىڭ ھۆسن تۈزەش يۈز پەردىسى:
مېۋە شىرنىسىدىن چوڭ بىر قوشۇق، ھەسەلدىن كىچىك
بىر قوشۇق، زەيتۇن مېيىدىن كىچىك يېرىم قوشۇق، ئۇن-
دىن چوڭ ئىككى قوشۇق ئېلىنىپ، يۇقىرىقى ئۇسۇل بو-
يىچە ياسىلىدۇ.

(4) مايلىق تېرىلەرنىڭ ھۆسن تۈزەش يۈز پەردىسى:
ئۈزۈمنى سىقىپ شىرنىسىدىن چوڭ بىر يېرىم قوشۇق
ئېلىپ، ئۇنىڭغا كىچىك بىر قوشۇق ھەسەل قوشۇپ، بىر
تەرەپتىن ئارىلاشتۇرۇپ، يەنە بىر تەرەپتىن ئازراق ئۇن سې-
لىنىدۇ.

(5) ئاپتاپتا كۆيۈپ كەتكەن تېرىلەرنىڭ ھۆسن تۈزەش
يۈز پەردىسى: چوڭ ئاپېلسىننى سىقىپ شىرنىسىنى چى-
قىرىپ (تەرخەمەكنى ئېزىپ شىرنىسىنى چىقارسىمۇ بولى-
دۇ)، ئۇنىڭدىن بىر يېرىم قوشۇق ئېلىپ، ئاندىن ئۇنىڭغا
كىچىك بىر قوشۇق زەيتۇن مېيى، چوڭ ئىككى قوشۇق ئۇن

www.uyghurkitap.com

قوشۇلىدۇ. ياساش ئۇسۇلى (2) گە ئوخشايدۇ.

4. ھۆسن تۈزەش يۈز پەردىسىنى جۇڭخېي ئۆسۈملۈك دورىلىرى بىلەن ئۆزى ياساش ئۇسۇلى

جۇڭخېي ئۆسۈملۈك دورىلىرى يۈزدىكى پىگمېنت، دانىخورەك، سەپكۈن قاتارلىقلارنى يەڭگىللىتىش ياكى يوقىتىش رولىنى ئوينايدۇ. ياسىغاندا تېرىسىنىڭ ئەمەلىي ئەھۋالىغا قاراپ تاللاش كېرەك.

(1) جۇڭخېي دورىلىرىدىن داغۇر كىرەشى، كاشىم ۋە كىرەشلەرنىڭ ھەرقايسىسىدىن ئالتە گرامدىن ئېلىپ، سۇدا قاينىتىپ دەملىنىدۇ. مۇزلىغاندىن كېيىن مۇۋاپىق مىقداردا خام كراخمال قوشۇپ، ئۇماچ ھالەتكە كەلتۈرۈلۈپ، ئاندىن يۈزگە سۈرۈلىدۇ. بۇنىڭ تېرىدىكى پىگمېنتلارنى تورمۇزلاش رولى بولۇپ، سەپكۈن ۋە سارغۇچ قوڭۇر داغلارنى داۋالاشتا ئىشلەتسە بولىدۇ.

(2) جۇڭخېي دورىلىرىدىن قالقانگۈل، سېرىق ئارچا ۋە مامىرانچىنلارنىڭ ھەرقايسىسىدىن ئالتە گرامدىن ئېلىپ، دەملىگەندىن كېيىن، ئۇنىڭغا خام كراخمال قوشۇپ ئۇماچ ھالەتكە كەلتۈرگەندىن كېيىن يۈزگە سۈرۈلىدۇ ياكى

يۇقىرىقى ئۈچ خىل دورىنىڭ تالقىنىدىن بىر قوشۇقتىن ئېلىپ، ئاندىن تۇخۇمنىڭ ئېقى بىلەن ئارىلاشتۇرغاندىن كېيىن يۈزگە سۈرۈلىدۇ. بۇنى ھەپتىدە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 15 مىنۇت قىلسا بولىدۇ. بۇنىڭ يۈزدىكى دانىخورەكلەرنى داۋالاشتا ئۈنۈمى ئالاھىدە ياخشى بولىدۇ.

(3) سېرىق موم ۋە ئاق موم مېيى قاتارلىقلارنى ئارىلاشتۇرۇپ يۈزگە سۈرسە، يۈز مايلارنىڭ سىڭىشچانلىقىنى ئاشۇرۇش، تەر بەزلىرىنىڭ ھەرىكىتىنى ئىلگىرى سۈرۈش ۋە تېرىدىكى سۇ تەركىبىنى تولۇقلاش قاتارلىق روللارنى ئوينايدۇ. ئىشلەتكەندىن كېيىن ئادەمنىڭ يۈز-لىرى قىزىرىدۇ ۋە ئۇششاق قورۇقلار يوقايدۇ. بۇ ھەم يۈزدە قورۇق كۆپ كىشىلەرنىڭ ئىشلىتىشىگە مۇۋاپىق كېلىدۇ، ھەم تېرىسى قۇرغاق كىشىلەر ئۈچۈن روشەن ھۆسن تۈزەش رولىنى ئوينايدۇ.

5. ھۆسن تۈزەش يۈز ياپقۇچنى كۆكتاتلار بىلەن ئۆزى ياساش ئۇسۇلى

ھەممەيلەنگە مەلۇمكى، كۆكتات شىرنىسىنىڭ ئادەم تېرىسىگە نىسبەتەن ئوزۇقلاندۇرۇش ۋە سىلىقلاشتۇرۇش رو-لى بار. ئۇ باھاسى ئەرزان، ھېچقانداق ئەكس تەسىرى يوق،

www.uyghurkitap.com

شۇنداقلا ئۇنۇمى ناھايىتى ياخشى بولغان ھۆسن تۇزەش بۇيۇمىدۇر. كۆكتاتلارنى يۈزگە سۈرۈش ئارقىلىق يۈز تېرىلىرىگە ئوزۇقلۇق ماددا ۋە سۇنى بىۋاسىتە سىڭدۈرۈپ، ھۆسن تۈزەش مەقسىتىگە يەتكىلى بولىدۇ.

(1) تەرخەمەكلىك يۈز ياپقۇچ: تەرخەمەكنى ئېزىپ، ئۇنىڭ شىرنىسىغا دېزىنفېكسىيىلەنگەن داكىنى چىلاپ، ئاندىن ئۇنى يۈزگە 15 ~ 20 مىنۇت ياپقاندىن كېيىن، تەرخەمەك شىرنىسىنى يۇيۇۋەتسە بولىدۇ ياكى تەرخەمەكنى يالپاقلاپ يۈزگە چاپلاپ، 15 مىنۇتتىن كېيىن ئېلىۋېتىپ، ئاندىن تېرىنى بىردەم يېنىك ئۇۋۇلىسا بولىدۇ.

بۇنىڭدىن سىرت، تەرخەمەك شىرنىسىغا بىر قوشۇق خام قايماق ۋە بىر توخۇمنىڭ ئېقىنى قوشۇپ ئارىلاشتۇرۇپ يۈزگە سۈرۈپ، 15 ~ 20 مىنۇتلاردىن كېيىن سۇ بىلەن يۇيۇۋەتسىمۇ بولىدۇ. تەرخەمەكلىك يۈز ياپقۇچنىڭ تېرىدىكى قورۇقلارنى يوقىتىش رولى ئالاھىدە ياخشى، شۇنداقلا تېرىنى پارقىراق، قىپقىزىل، يۇمشاق قىلىدۇ. تېرىسى مايلىق كىشىلەر تەرخەمەكلىك يۈز ياپقۇچنى ئىشلەتسە ئۇنۇمى تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ.

(2) سەۋزە يۈز ياپقۇچ: سەۋزىنى ئېزىپ شىرنىسى ئېلىنىدۇ. ئاندىن ئۇنىڭغا دېزىنفېكسىيىلەنگەن داكىنى چىلاپ، ئۇنى يۈزگە يېپىپ 15 ~ 20 مىنۇت تۇرغۇزسا بولىدۇ ياكى

سەۋزىنى يالپاقلاپ يۈزگە چاپلاپ، 15 مىنۇتتىن كېيىن ئې- لىۋېتىپ، يۈزنى سۇ بىلەن يۇغاندىن كېيىن، ئازراق ئوزۇق- لۇق مېيى سۈرۈۋالسا بولىدۇ.

ئىككى تال سەۋزىنى ئېزىپ، ئۇنىڭغا بىر كىچىك قو- شۇق ياڭيۇ ئۇنى ۋە بىر تۇخۇمنىڭ سېرىقىنى قوشۇپ يۈز ياپقۇچ قىلسىمۇ بولىدۇ، بۇ قورغاق تېرىلەرگە ناھايىتى مۇۋاپىق كېلىدۇ.

6. ھۆسن گۈزەللەشتۈرۈشتىكى ئاددىي ئۇسۇللار

1. تەرخەمەك ئورۇقلىتىپلا قالماي، يۈز تېرىسىنى يۇم- شاق ۋە سىلىقلاشتۇرىدۇ.

ئورۇقلاشنى ئارزۇ قىلىدىغان كىشىلەر ھەر كۈنى ئۈچ ۋاخ تاماق ۋاقتىدا تەرخەمەكنى كۆكتات ئورنىدا يېسە، ھەمدە ئادەتتىكى ۋاقىتلاردىمۇ مۇۋاپىق مىقداردا يېڭى تەرخەمەكنى خام يېيىشنى بىر مەزگىل داۋاملاشتۇرغاندا كۆرۈنەرلىك ئورۇقلاش مەقسىتىگە يېتەلەيدۇ. يۈز تېرىسى يىرىكلىشىپ قالغانلار ھەر كۈنى ئەتىگەن ۋە كەچتە يېڭى تەرخەمەكنى نېپىز توغراپ، يۈزگە چاپلاپ، 15 مىنۇتتىن كېيىن يۈزنى پاكىز يۇيۇۋەتسە، يۈز تېرىسى يۇمران سىلىق بولىدۇ.

www.uyghurkitap.com

2. تاۋۇز شاپىقى ھۆسن گۈزەللەشتۈرۈپ، ئىسسىقلىق تاشمىسىنى يوقىتىدۇ.

يۈز ۋە تېرىسى يىرىكلىشىپ كەتكەن ياكى ئىسسىقلىق تاشمىسى ئۆرلەپ كەتكۈچىلەر، تاۋۇز شاپىقىنى ھەر كۈنى 2 ~ 3 قېتىمدىن يۈزى ۋە قولىغا سۈرۈپ، 10 ~ 15 مىنۇتتىن كېيىن يۇيۇۋەتسە، ھۆسن گۈزەللىشىپلا قالماي يەنە ئىسسىقلىق تاشمىسىمۇ يوقىلىدۇ.

3. پەمىدۇر يۈزنى سىلىقلاشتۇرىدۇ.

تاتىراڭغۇ چىراي كىشىلەر پەمىدۇر سۈيى بىلەن يۈزىنى كۈندە ئىككى قېتىم يۇيۇپ بەرسە، تېرىسى پاكىز، پارقىراق بولىدۇ.

4. ئاق پىدىگەن يۈزدىكى سەپكۈن ۋە بەدەندىكى ئالىچىپار تەمرەتكىنى يوقىتىدۇ.

يۈزدە سەپكۈن، بەدىنىدە ئالىچىپار تەمرەتكە بار كىشىلەر ئاق پىدىگەننى ئېزىپ سۈيىنى چىقىرىپ، يۈزىنى پاكىز يۇيۇپ كۈنىگە 2 ~ 3 قېتىم (ئالىچىپار تەمرەتكە بار يەرلىرىنى پاكىز يۇيۇشى كېرەك) چېپىپ بەرسە ياكى ئاق پىدىگەننى ياپىلاقلاپ توغراپ، گۈڭگۈرت تالقىنىغا مىلاپ، يەرلىك ئورۇنغا ھەر قېتىمدا 3 ~ 5 مىنۇت سۈركەپ بەرسە بولىدۇ، 15 كۈن بىر داۋالاش كۇرسى قىلىنىدۇ. 3 ~ 5 داۋالاش كۇرسىدا ئۈنۈمىنى كۆرگىلى بولىدۇ. ئۇزاق ۋاقىت

داۋاملاشتۇرغاندا پۈتۈنلەي ساقايتقىلى بولىدۇ.

7. ئائىلىدىكى ئاددىي ھۆسن تۈزەش ئۇسۇلى

گۈزەللىكنى سۆيۈش ئادەمنىڭ تەبىئىتى. گۈزەللىك ئۈچۈن ئادەملەر ھېچنېمىگە قارىماي ئىسىل گىرىم بۇيۇملىرى سېتىۋالىدۇ ۋە ھۆسن تۈزەش ئورۇنلىرىغا بارىدۇ. ئەمەلىيەتتە ئۆيلىرىمىزدىلا نۇرغۇن ئەرزان ھەم ئۈنۈملۈك ھۆسن تۈزەش بۇيۇملىرى بار.

1. ئادەتتە توڭلاتقۇدا بىر ئىككى ئىستاكان مۇزلىتىلغان سۇ ساقلاپ ئۇنى تېرىگە سۈرتۈپ ئېيتىش كېرەك. مۇزلىتىلغان سۇ تېرىدىكى تۆك تۆشۈكچىلىرىنى تارايتىپ، قان ئايلىنىشنى ئىلگىرى سۈرىدۇ. ئۇ ئەڭ ياخشى بولغان تارايتىش سۇيىدۇر.

2. ئۆيگە ئېلىپ كەلگەن دۇفۇدىن بىر پارچە كېسىۋېلىپ يۈزگە سۈرتۈپ بىردەم تۇرغۇزغاندىن كېيىن يۇيۇۋەتسەك تېرىنى ئاقارتىدۇ ھەم تېرىنىڭ ئېلاستىكىلىقىنى ياخشىلايدۇ.

3. گۈرۈچ يۇغاندىكى بىرىنچى، ئىككىنچى قېتىملىق سۇيىنى ئېلىپ قويۇپ، بۇنى تىندۇرۇپ ئۈستىدىكى سۈزۈك

سۈيىدە يۇز يۇيۇپ بەرسە تېرىنى سىلىقلاشتۇرىدۇ. بۇ خىل ئۇسۇلنىڭ مايلىق تېرىلەرگە بولغان ئۈنۈمى ياخشى بولىدۇ.

4. سۈتنى ئىچىپ بولغاندىن كېيىن، سۈت قاچىلىغان خالتا ياكى بوتۇلكىلارنى دەرھال تاشلىۋەتمەستىن، بۇلارنىڭ ئىچىگە بەش ئالتە تېمىم سۇ قوشۇپ چايقاپ يۈزىمىزگە سۈرتۈپ، 5 ~ 6 مىنۇتتىن كېيىن يۇيۇۋەتسەك يۈز تېرىسى ئاقىرىدۇ.

5. ئۈزۈم شىرىنىسىدىن 2 ~ 3 تېمىم ئېلىپ يۈزىمىزگە سۈرتۈپ، 20 مىنۇتتىن كېيىن سوغۇق سۇدا يۇيۇۋەتسەك، بۇ خىل ئۇسۇل تېرىنى يۇمشاقلاشتۇرىدۇ، قورۇقلارنى تۈزەيدۇ.

6. شىرىنىسى كۆپ بولغان مېۋە ـ چېۋە، كۆكتاتلاردىن پايدىلىنىپ، تېرىنى ئاسراپ، تېرىنى گۈزەللەشتۈرمەكچى بولساق، ئۇلارنىڭ شىرىنىسىدىن پەقەت ئازراق ئىشلىتىلسىلا بولىدۇ.

8. ئۆزى ياسىۋالغان يۈز مەلھىمى بىلەن ھۆسن تۈزەش ئۇسۇلى

ئۆزى ياسىۋېلىشقا بولىدىغان يۈز مەلھىمى، ئىشلىتىلىدىغان ماتېرىيالنى تېپىش ئاسان، ياساش ئوڭاي، ئىشلىتىش ئەپلىك، ئۈنۈمى ناھايىتى ياخشى بولۇشتەك ئالاھىدىلىكلەرگە

ئىگە. تۆۋەندە بىرنەچچە خىل يۈز مەلھەمىنى ياساش ئۇسۇلىنى تونۇشتۇرۇپ ئۆتىمىز.

1. مۇۋاپىق مىقداردا ياغسىزلاندۇرۇلغان سۈت پاراشوكى، توخۇم ئېقى، ئاق ھەسەل، ئۇن قاتارلىقلارغا بەلگىلىك مىقداردا سۇ قوشۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، مەلھەم ھالەتكە كەلتۈرۈپ، يۈز، بويۇن، قول دۈمبىلىرىگە چاپلاپ تۇرغۇزۇپ قۇرۇغاندىن كېيىن ئىلمان سۇ بىلەن يۇيۇۋەتسە بولىدۇ. بۇنداق قىلغاندا تېرىنى قۇۋۋەتلەيدۇ ۋە پاكىزلايدۇ، سىلىقلاشتۇرۇپ پارقىرىتىدۇ. بۇ ئۇسۇل بولۇپمۇ قۇرغاق، يىرىك تېرىلەرگە مۇۋاپىق كېلىدۇ.

2. تەرخەمەك، قوغۇن، شوخلا، لىمون ياكى ئاپېلسىن قاتارلىقلارنى يالپاقلاپ يۈز ۋە قول دۈمبىلىرىگە چاپلاپ تەخمىنەن 20 مىنۇتتىن كېيىن سويۇۋېتىپ، ئىلمان سۇ بىلەن يۇيۇۋېتىش لازىم. بۇ تېرىنى تازىلاپ ئاقارتىدۇ. بۇ خىل ئۇسۇل مايلىق تېرىلەرگە مۇۋاپىق كېلىدۇ.

3. بىر ئۈلۈش ھەسەل، يېرىم ئۈلۈش گلىتسېرىن، ئۈچ ئۈلۈش سۇغا بىر ئۈلۈش ئۇن قوشۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، يۈزگە چاپلاپ 20 مىنۇتتىن كېيىن سوغۇق سۇ بىلەن يۇيۇۋەتسە، تېرىنى سىلىقلاشتۇرىدۇ. بۇ ئۇسۇل نېيترال خۇسۇسىيەتلىك تېرىلەرگە ئىشلىتىشكە مۇۋاپىق كېلىدۇ.

ئۆزى ياسىۋالغان يۈز مەلھەمىنى يۈزگە چاپلىسا، تېرە

www.uyghurkitap.com ئۇيغۇر كىتاب تورى

قىل قان تومۇرلىرىنى غىدىقلاپ، قان ئايلىنىشىنى راۋانلاشتۇرۇپ، ماددا ئالمىشىشىنى تېزلىتىپ، تېرىنىڭ ھارغىنلىقىنى يوقىتىپ، تېرىنىڭ كېرىلىش كۈچىنى ئاشۇرىدۇ. تېرىنى پاكىزلاپلا قالماستىن، ھاۋا ئۆتۈشتۈرۈپ راھەتلەندۈرىدۇ. يىرىك، قۇرغاق تېرە، يۇمران، پاكىز تېرىگە ئۆزگىرىدۇ. بۇ بىر خىل ئەڭ ئاددىي تېرىنى ئاسراپ ھۆسن تۈزەش ئۇسۇلى بولۇپ، ئادەتتە ئۇنى ھەر ھەپتىدە 1 ـ 2 قېتىم قىلىپ بەرسە بولىدۇ.

9. تۇخۇم بىلەن ھۆسن تۈزەش ئۇسۇلى

1) يۈزنى پاكىز يۇيۇپ بولغاندىن كېيىن، بىر دانە تۇخۇمنىڭ ئېقىنى ئايرىپ يۈزگە تەكشى سۈرتۈپ، 15 ـ 20 مىنۇتقىچە تۇرغۇزۇپ، يۇيۇۋەتكەندىن كېيىن تېرىنى چىڭىتىش سۇيۇقلۇقىدىن سۈرۈۋالسا، يۈز تېرىسىنى ھەم ئېلاستىكىلىقچا ئىگە قىلغىلى ھەم پارقىراق قىلغىلى بولىدۇ.

2) تۇخۇم سېرىقىغا ۋىتامىن E_5 تىن بىر تېمىم ئارىلاشتۇرۇپ يۈزگە سۈرۈپ، 20 مىنۇتتىن كېيىن يۇيۇۋەتكەندە، قورۇق يوقىتىش ۋە ئالدىنى ئېلىش مەقسىتىگە يەتكىلى بولىدۇ.

3) بىر دانە تۇخۇمنىڭ ئېقىنى ئايرىۋېلىپ، لىمون

شەربىتىدىن بەش تېمىم ئارىلاشتۇرۇپ، يۈزگە سۈرتۈپ 30 مىنۇتتىن كېيىن يۇيۇۋەتكەندە، يۈز تېرىسىنى ئاقارتىش، سەپكۈننى يوقىتىش مەقسىتىگە يەتكىلى بولىدۇ.

4) تۇخۇمنىڭ سېرىقىدىن ئازراق ئايرىپ، زەيتۇن مېيىدىن بەش تېمىم ئارىلاشتۇرۇپ، يۈزگە سۈرتۈپ 20 مىنۇتتىن كېيىن يۇيۇۋەتكەندە، يۈز تېرىسىنى سىلىق، پارقىراق قىلغىلى بولىدۇ. بۇ ئۇسۇل ئوتتۇرا ھال تېرە تىپىدىكى كىشىلەرگە ماس كېلىدۇ.

5) تۇخۇم ئېقىدىن ئازراق ئايرىۋېلىپ، سۈت پاراشوكىدىن، ھەسەلدىن بىر قوشۇق ئارىلاشتۇرۇپ يۈزگە تەكشى سۈرتۈپ يۇيۇۋەتكەندە، قورۇقنى ئازايتىپ، تېرىنى سىلىقلاش مەقسىتىگە يەتكىلى بولىدۇ.

10. تۇخۇم سېرىقى بىلەن ھۆسن تۈزەش ئۇسۇلى

تۇخۇم سېرىقى بىلەن ھۆسن تۈزەش ئۇسۇلى ئارقىلىق، يۈزدىكى قورۇق، داغ ۋە دانىخورەكنى يوقاتقىلى بولىدۇ.

ئامېرىكا ۋاشىنگىتون ساغلاملىق ئۇچۇر مەركىزىدىكى روكىباف قاتارلىقلارنىڭ تەتقىقاتىغا ئاساسلانغاندا، تۇخۇم سېرىقى يۈز قىسمىدىكى قورۇق ۋە داغنى يوقىتىشقا

ياردەملىشىپ، يۈز تېرىسىنىڭ نورمال رەڭگىنى ئەسلىگە كەلتۈرىدۇ، ئۇ ھۆسنىنى تۈزەپ تېرىنى ساغلاملاشتۇرۇشتىكى ئېسىل بۇيۇم. كونكرېت قوللىنىش ئۇسۇلى تۆۋەندىكىچە: بىر دانە تۇخۇمنى چېقىپ، سېرىقىنى ئېلىپ، يۈز قىسمىغا تەكشى سۈرتۈپ، 10 مىنۇت تۇرۇش، تۇخۇم سېرىقى قۇرىغاندا ئاندىن سۈزۈك سۇ بىلەن يۈزنى يۇيۇش، ھەر كۈنى بىر قېتىم، ئۇدا بىر ئاي داۋاملاشتۇرغاندىن كېيىن، ھەر يېرىم ئايدا بىر قېتىم، بىر ئايدا ئىككى قېتىم، يۇقىرىقى ئۇسۇل بىلەن داۋاملاشتۇرسا بولىدۇ. بۇ ئۇسۇل مۇسكۇل ۋە تېرىڭىزنى سىلىقلاشتۇرۇپ، ياشلىق باھارىڭىزنى مەڭگۈ ساقلايدۇ.

مۇناسىۋەتلىك مۇتەخەسسىسلەر مۇنداق تونۇيدۇ: تۇخۇم سېرىقىنىڭ ھۆسن تۈزەشتىكى پرىنسىپى، ئۇنىڭ تەركىبىدە ۋىتامىن A بولغانلىقتىن، ئۇ پەقەت يۈز قىسمىدىكى قورۇقنى ۋە داغنى يوقىتىپلا قالماستىن، بەلكى دانىخورەكنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ ۋە داۋالايدۇ. كۆپ يىللاردىن بۇيان، دوختۇرلار ئۇدا ۋىتامىن A نى دانىخورەك داۋالاش ئۈچۈن ئىشلىتىپ كەلمەكتە.

11. ئاچچىقسۇ بىلەن ھۆسن تۈزەش ئۇسۇلى

ئاچچىقسۇ كىشىلەر دائىم ئىشلىتىدىغان تەم تەڭشىگۈچ

بولۇپلا قالماستىن، ئەنئەنىۋى تېرە ئاسرىغۇچى، ساغلاملاش-تۇرغۇچى ۋە ھۆسن تۈزىگۈچىدىن ئىبارەت بولۇپ، ئۇنىڭ ئۈنۈمى ياخشى، ئەكس تەسىرى يوق. تۆۋەندە ئاچچىقسۇ ئار-قىلىق يۈزنى ئاسراش، تېرىنى ساغلاملاشتۇرۇش، ھۆسن تۈ-زەشتىكى 14 خىل ئۇسۇلنى تونۇشتۇرىمىز.

1. تېرىسى يىرىك كىشىلەر بەش ئۇلۇش ئاچچىقسۇ بىلەن بىر ئۇلۇش گلىتسېرىننى ئارىلاشتۇرۇپ، دائىم تې-رىسىگە سۈرتۈپ بەرسە، تېرىسى بارغانسېرى پارقىراقلىشىپ سىلىقلىشىدۇ.

2. 250 گرام شاپتۇل مېغىزى بىلەن 500 گرام ئاچ-چىقسۇنى ئەينەك قاچىغا قاچىلاپ، 10 كۈن چىلىغاندىن كېيىن، ھەر كۈنى بىر قوشۇقتىن ئىچىپ بەرگەندە، يىرىك، نۇرسىز تېرىنى ياخشىلاش ئۈنۈمىگە ئېرىشكىلى بولىدۇ.

3. ھەر قېتىم يۈز يۇغاندا، سۇغا بىر قوشۇق ئاچچىقسۇ قويۇپ، يۇيۇشنى ئۇزاق مۇددەت داۋاملاشتۇرغاندا، تېرە پارقى-راپ، سىلىقلىشىپ ئاقىرىدۇ.

4. 10 دانە يېڭى توخۇمنى يۇيۇپ، قۇرۇتقاندىن كېيىن 500 گرام ئاچچىقسۇغا چىلاپ يەتتە كۈن تۇرغۇزۇپ، يۇم-شىغاندا ئاندىن توخۇمنىڭ ئېقى ۋە سېرىقىنى چىقىرىۋېلىپ ئېزىپ قايتىدىن ئاچچىقسۇغا چىلاپ، ھەر كۈنى بىر قو-شۇقتىن ئۇزاق مۇددەت ئىچىپ بەرگەندە، چىرايىنى نۇرلاندۇ-

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

رۈپلا قالماستىن، يەنە يۇقىرى قان بېسىم كېسەللىكىگىمۇ شىپا بولىدۇ.

5. 20 گرام سېرىق پۇرچاقنى ئاچچىقسۇغا 15 كۈن چىلىغاندىن كېيىن، ھەر كۈنى 10 تالدىن يەپ بەرسە، تې-رىنى يۇمشاق، سۇزۇكلەشتۈرگىلى، خولېستېرىننى ئازايت-قىلى ۋە جىگەرنىڭ ئىقتىدارىنى ياخشىلىغىلى بولىدۇ.

6. باش كېپەكى كۆپ كىشىلەر ھەر كۈنى ئۇخلاشتىن ئاۋۋال چېچىغا ئاچچىقسۇ سۈركەپ، چاچ يىلتىزىغىچە ئاس-تا ــ ئاستا ئۇۋۇلاپ بەرسە، كېپەكنى ئازايتقىلى بولىدۇ.

7. 20 ~ 50 مىللىلىتىر ئاچچىقسۇغا 300 ~ 500 مىل-لىلىتىر قايناق سۇنى ئارىلاشتۇرۇپ، ھەر كۈنى بىر قېتىم باشنى يۇيۇپ بەرسە، چاچ چۈشۈش، باش كېپەكى كۆپ بو-لۇش ھەمدە باش قىچىشىشقا شىپا بولىدۇ.

8. نېيترال سوپۇن ياكى چاچ يۇيۇش سۇيۇقلۇقى بىلەن چاچنى يۇيۇپ بولغاندىن كېيىن، ئىلمان سۇغا ئاز مىقداردا ئاچچىقسۇ قۇيۇپ چاچنى يۇيۇپ، 20 مىنۇتتىن كېيىن سۇدا چايقىۋەتسە چاچنى ئاسراپ، سارغىيىپ كەتكەن چاچنى قا-رايتقىلى، پارقىراق قىلغىلى بولىدۇ.

9. تەرخەمەك، كاۋا، سەۋزە، بەسەي، كاللەكبەسەي قاتار-لىقلارنى مۇۋاپىق توغراپ، تۇز سېپىپ ئالتە سائەت تۇرغۇ-زۇپ، ئاچچىقسۇ بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ سوغۇق سەي قىلىپ

ئۈزاق مۇددەت يەپ بەرسە، يۈزدىكى داغلارنى ئازايتقىلى ھەم دانىخورەكنى داۋالىغىلى بولىدۇ.

10. جۇخېيى دورىسى بايناقتىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، ئاق ئاچچىقسۇغا يەتتە كۈن چىلىغاندىن كېيىن، ھەر كۈنى يۈزنى يۇيۇپ بولۇپلا، ئاق ئاچچىقسۇغا چىلانغان بايناقنى يۈزدىكى سەپكۈن بار ئورۇنغا ئۇزاق مۇددەت سۈركەپ بەرسە، سەپكۈننى سۇسلاشتۇرۇپ يوقىتىش رولىنى ئوينايدۇ.

11. سوپۇن دەرىخى تىكىنىدىن 30 گرام ئېلىپ، ئۇنىڭغا 100 گرام ئاچچىقسۇنى قۇيۇپ قايناتقاندىن كېيىن، تىرىپنى چىقىرىۋېلىپ، شىرىنىسىنى قاپارتقۇلۇق تەمرەتكە، دانىخو-رەك، يىرىڭلىق قاپارتقۇلارغا سۈركەپ بەرسە ئۈنۈمى ياخشى بولىدۇ.

12. 200 مىللىگرام ئاچچىقسۇنى قاينىتىپ 100 مىلل-لىگرامغىچە قويۇلدۇرۇپ، ھەر كۈنى يۈزدىكى ياپىلاق سۆگەل (زەھەرلىنىشتىن كېلىپ چىققان تېرە كېسەللىكى) گە ئىشلىتىشنى ئۇزاق مۇددەت داۋاملاشتۇرسا ئۈنۈمى ياخشى بولىدۇ، ئەكس تەسىرى بولمايدۇ.

13. گىرىم قىلىشتىن ئاۋۋال، يۈزنى يۇيۇۋېتىپ، بىر ئۇلۇش سۇغا بىر قوشۇق ئاچچىقسۇنى قوشۇپ، يۈزنى يۇ-غاندىن كېيىن، سۈزۈك سۇدا يۇيۇۋەتسە، گىرىم ئاسان سى-ڭىدۇ ھەم چىرايلىق كۆرۈنىدۇ.

14. يۈيۈنگەندىن سۈنى ئىلمان قىلىپ تەڭشىۋالغاندىن كېيىن، ئۇنىڭغا 1 ـ 2 قوشۇق ئاچچىقسۇ قۇيۇپ ئارىلاشتۇ. رۇپ يۈيۈنسا، ئادەم يېنىكلەپ، راھەت ھېس قىلىدۇ. بۇنىڭ يەنە تېرىنى ساغلاملاشتۇرۇش ئۈنۈمىمۇ ياخشى بولىدۇ.

12. تەبىئىي سۇ بىلەن ھۆسن تۈزەش ئۇسۇلى

سۇ جانلىقلار ئورگانىزمنى تەشكىل قىلغۇچى مۇھىم ئېلېمېنت، سۇ بولمىسا ھاياتلىق بولمايدۇ. تېرىنى ئاسراش، ھۆسن تۈزەش سۇدىن تېخىمۇ ئايرىلالمايدۇ.

سۇ ئىچىش بىلەن ھۆسن تۈزەشنىڭ مۇناسىۋىتىدىمۇ بەس ـ مۇنازىرە بار. بىراق كۆپ ساندىكى ئادەملەر يەنىلا سۇنى كۆپ ئىچىش ياخشى دەپ قارايدۇ. سۇنى كۆپ ئىچىش ئارقىلىق تېرىنى سىلىقلاشتۇرغىلى بولىدۇ. «كىنو خانىشى» ـ سوفىيا. رولان شۇنداق دېگەن: سۇنى كۆپ ئىچسە تېرىلەر چىرايلىقلىشىدۇ. بىر كۈندە تەخمىنەن سەككىز ئىستاكان سۇ ئىچسە بولىدۇ. مىنېرال بۇلاق سۈيى ياكى مېۋە شىرنىسى ئىچسىمۇ بولىدۇ. بۇ چولپان ھەر كۈنى تاماق يېگەندىن سىرت، مىنېرال بۇلاق سۈيى ئىچىشنى

داۋاملاشتۇرغان ۋە بىر پارچە لىمون ياكى چوچۇمەل ئا-
پېلسىن يېگەن. شۇ ئارقىلىق تېرىسىنىڭ سىلىقلىقىنى
ساقلىغان. ئۇ بىر قېتىمدىلا كۆپلەپ سۇ ئىچىشنى تە-
شەببۇس قىلمايدۇ. ھەر كۈنى ئىچكەن سۇنىڭ ئومۇمىي
مىقدارى ئىككى لىتىردىن ئېشىپ كەتمەسلىكى كېرەك،
دەپ قارايدۇ. كۈندە 4 ـ 5 قېتىم سۇ ئىچسە ئەڭ ياخشى
بولىدۇ، ئۇسساپ كەتكەندە ئىچمىش ياخشى ئەمەس. بەدەندە
سۇ كەمچىل بولسا تېرىلەر قۇرغاقلىشىدۇ، قورۇقلار كۆ-
پىيىدۇ ۋە نۇرسىزلىشىپ كېتىدۇ. ئەتىگەنلىك تاماقتىن
ئىلگىرى سۇ ئىچسە ئەڭ ياخشى بولىدۇ. تاماقتىن كې-
يىن ۋە ئۇخلاشتىن ئىلگىرى سۇنى كۆپ ئىچمەسلىك
كېرەك. چۈنكى بۇ ئاشقازان سۇيۇقلۇقىنى سۇيۇلدۇرۇپ،
سۇيدۈكنى كۆپەيتىۋېتىشتىن سىرت، يەنە قاپاقلارنىڭ
ئىششىقى ۋە كۆز خالتىسىنى پەيدا قىلىدۇ. سوغۇق سۇ
ئىچىش ۋە سوۋۇتۇلغان قايناق سۇدا يۇيۇنۇش تەشەببۇس
قىلىنىدۇ. ياپونىيىلىك ھۆسن تۈزەش مۇتەخەسسىسىنىڭ
تونۇشتۇرۇشىچە، سوۋۇتۇلغان قايناق سۇدا يۇيۇنسا، تېرىدە
يېتەرلىك مىقداردا سۇ بار بولىدۇ ـ دە، تېرە يۇمشاق ۋە
سىلىق، نۇرلۇق ۋە ئېلاستىكىلىقىقا ئىگە بولىدۇ. بۇنىڭ-
دىن سىرت، ئوخشاشمىغان سۇلارنىڭ ھۆسن تۈزەش رولى
ئوخشاش بولمايدۇ. مەسىلەن:

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

(1) مىنېرال بۇلاق سۈيىدە خىلمۇخىل مىنېرال ماددىلار بولىدۇ. ئالايلى، شەندۇڭنىڭ لاۋشەن تېغىدىكى مىنېرال بۇلاق سۈيىدە كالتسىي، ماگنىي، ناترىي، كاربون (IV) ـ ئوكسىدى قاتارلىق تەركىبلەر بار. ئۇلار ئاشقازان ۋە تالنى ساغلاملاشتۇرۇپ، ئىشتىھانى ئاچىدۇ. داۋاملىق ئىچىپ بەرسە، تېرىنى يۇمشاق ۋە سىلىق قىلىدۇ.

(2) سۇغا ئاپېلسىن شەربىتى، پەمىدۇر شەربىتى، شاپتۇل شەربىتى قاتارلىقلارنى قوشۇپ ئىچسە، پىگمېنتلىق داغلارنى چۈشۈرۈشكە ياردەم بېرىدۇ. تېرىنىڭ كېرىلىش كۈچىنى ساقلاپ، قارشىلىق كۈچىنى ئاشۇرىدۇ.

(3) سۇغا گۈل چاڭلىرىنى ئارىلاشتۇرۇپ ئىچسە، ياشلىق كۈچىنى ئۇرغۇتۇپ، قېرىشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. گۈل چاڭلىرىنىڭ تەركىبىدە خىلمۇخىل ئامىنو كىسلاتاسى، ۋىتامىن، مىنېرال ماددا ۋە فېرمېنتلار بار. تەبىئىي فېرمېنتلار ھۈجەيرە پىگمېنتلىرىنى ئۆزگەرتىپ، سەپكۈن ۋە داغلارنى يوقىتىپ، تېرىنى ساغلاملاشتۇرىدۇ.

(4) شەبنەم: مىڭ سۇلالىسىدىكى ئاتاقلىق تېبىبىي ئالىم لى شىجېن ئۆزىنىڭ «دورا ئۆسۈملۈكلىرى قامۇسى» دېگەن كىتابىدا مۇنداق دېگەن: «ئوت ـ چۆپلەر ئۈستىدىكى شەبنەملەرنى قۇرۇپ كېتىشتىن ئىلگىرى يىغىۋېلىپ... ھەر خىل كېسەللىكلەرنى داۋالايدۇ.... مۇسكۇللارنى سىلىقلاشتۇرىدۇ ۋە

پارقىرىتىدۇ.» بۇ شەبنەمنىڭ مەلۇم فىزىئولوگىيىلىك ئاكتىپچانلىقى ئىگە ئىكەنلىكىنى چۈشەندۈرىدۇ. بەزىلەر شەبنەمدە «x» ئامىلى بار. شۇڭا، ئۇنى داۋاملىق ئىچسە تېرىگە پايدىسى بولىدۇ، دەپ قارايدۇ. يەنە بەزىلەر شەبنەمنىڭ تەركىبىدە ئۇسۇملۇكلەردىن سىرغىپ چىققان، ئادەم بەدىنىگە پايدىلىق بولغان خىمىيىلىك ئېلېمېنتلارنىڭ بارلىقىنى بايقىغان. شەبنەمدە ئېغىر سۇ يوق دېيەرلىك بولۇپ، تېرىگە پايدىلىق.

(5) چاي: پەمىل چاي ۋە كۆك چايلار سالامەتلىككە پايدىلىق بولۇپ، يەنە ھۆسن تۈزەش، تېرىنى ئاسراش رولىنىمۇ ئوينايدۇ. بەزىلەر چاينىڭ پايدىسى بىلەن زىيىنىنى سېلىشتۇرمىلىق ئانالىز قىلغان. پايدىسى شۇكى، ئۇ قاندىكى مايلارنى ئازايتىدۇ، ھەزىم قىلىشقا ياردەم بېرىدۇ، مىكروبلارنى ئۆلتۈرۈپ، زەھەرنى قايتۇرىدۇ. قىزىتمىنى تۆۋەنلىتىپ، سۈيدۈكنى راۋانلاشتۇرىدۇ. قەنتنىڭ ئالمىشىشىنى تەڭشەيدۇ ۋە قېرىشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. قېرىلىق دېغىنى يوقىتىدۇ، ھەمدە ئىممۇنىتېت كۈچىنى ئاشۇرىدۇ. زىيىنى بولسا، چاينى بەك كۆپ ئىچكەندە تۆمۈرنىڭ سۈمۈرۈلىشىگە توسقۇنلۇق قىلىپ، قان ئازلىقنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

(6) ماگنىتلاشقان سۇ: ماگنىتلاشقان سۇنىڭ مولېكۇلىلىرى كىچىك بولۇپ، ھۈجەيرە ئىچىگە ئاسان سىڭىپ

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

كىرىدۇ ۋە ھۈجەيرىلەرنىڭ ئىچى ـ سىرتىدىكى ماددىلارنىڭ ئالمىشىشىنى كۈچەيتىدۇ. شۇڭا، ئۇ تېرىنى ئاسراش ۋە ھۆسن تۈزەشكە پايدىلىق.

13. ھەسەل بىلەن ھۆسن تۈزەش ئۇسۇلى

ھەسەل تەبىئىي گۈزەللىكنى ساقلايدۇ. يۈزدىكى چېيىقان، دانىخورەك، ھۆل تەمرەتكە، يەلتاشما قاتارلىقلارنى داۋالاشتا ئىنتايىن ياخشى ئۈنۈمگە ئىگە.

ھەسەلدە ئادەم بەدىنى بىۋاسىتە سۈمۈرۈۋالىدىغان كۆپ مىقداردىكى ئامىنو كىسلاتاسى، فېرمېنت، ھورمون، ۋىتامىن ۋە شېكەر قاتارلىقلار بار بولۇپ، تېرىنى قۇۋۋەتلەندۈرۈش، ئاسراش، گۈزەللەشتۈرۈش رولىنى ئوينايدۇ. ئېيتىشلارغا قارىغاندا قەدىمكى رىملىق مەشھۇر دوختۇر شىبوگرا، ھەسەلنى يۈز يۇمرانلاشتۇرۇش دورىسى قىلىپ ئىشلەتكەن. قەدىمكى مىسىرنىڭ فىرئەۋىنى ۋە خانىشى ھەسەلنى يۈزگە سۈرۈش ئارقىلىق چىرايىنى ئۆزگەرتمەسلىك مەقسىتىگە يەتكەن.

(1) ھەسەلگە 2 ـ 3 ھەسسە سۇ قوشۇپ، سۇيۇلدۇرغاندىن كېيىن ھەر كۈنى يۈزگە سۈرۈپ بەرسە نۇرلۇق، يۇمران قىلىپ، قورۇقنى ئازايتىدۇ. سۇلۇ پارچىسى (燕麦片) ۋە تۇخۇم ئېقىغا ھەسەل قوشۇپ مەلھەم ياساپ، يۈزگە سۈرۈپ

ئون مىنۇتتىن كېيىن يۇيۇۋەتسەك ھۆسن گۈزەللەشتۈرۈش ئۈنۈمى يوقىرى بولىدۇ.

(2) مۇجۇبانى (天门冬) نى ھەسەل بىلەن ئېزىپ، ھەر كۈنى يۈز يۇيىدىغان سۇغا سېلىپ، يۈز يۇساق تېرىنى ئاقارتىدۇ.

(3) قايناق سۇغا بىر قوشۇقتىن ھەسەل ۋە ئاچچىقسۇ قوشۇپ، ھەر كۈنى 2 ~ 3 قېتىم ۋاقتىدا ئىچىپ بەرسەك ھەم ئۈزۈنغىچە داۋاملاشتۇرساق يىرىك تېرىنى يۇمشاق، سىلىق قىلغىلى بولىدۇ.

(4) 100 گرام ھەسەلگە بىر دانە تۇخۇم قوشۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، ئازراق زەيتۇن يېغى ياكى كۈنجۈت مېيى ئارىلاشتۇرۇپ، يەنە 3 ~ 4 تېمىم ئەتىر بىلەن تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، توڭلاتقۇغا سېلىپ قويىمىز. ئىشلەتكەندە يۈزگە (كۆز، بۇرۇن، ئېغىز بۆلىكى سىرتىدا) سۈرۈپ 10 مىنۇتتىن كېيىن ئىلمان سۇدا يۇيۇۋېتىمىز. ھەر ئايدا ئىككى قېتىم شۇنداق قىلىپ بەرسەك (كۆپرەك بولسا ئۈنۈمى تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ) يۈزنى يۇمرانلاشتۇرۇپ، ياشلىق باھارىمىزنى ئۇزۇنغىچە ساقلاپ قالالايمىز.

(5) ھەسەل، گلىتسېرىن ۋە ئاق ئۇننى تەڭ مىقداردا ئېلىپ، ئۇنىڭغا 3 ئۈلۈش سۇ ئارىلاشتۇرۇپ يۈزگە سۈرتۈپ 20 مىنۇتتىن كېيىن يۇيۇۋەتسە، تېرىنى يۇمران قىلىپ

سىلىقلاشتۇرىدۇ. تېرىدىكى قورۇقنى، سېرىق قوڭۇر داغلارنى ئازايتىپ، چىيقان ۋە دانىخورەكنى داۋالايدۇ.

(6) ھەسەل بىلەن قېتىقنى تەڭ مىقداردا ئېلىپ، ئۇنىڭغا مۇۋاپىق مىقداردا ئاق ئۇن ئارىلاشتۇرۇپ، يۈز ۋە بويۇنغا سۈرتۈپ قۇرۇغاندىن كېيىن ئىلمان لۆڭگە بىلەن يېنىك سۈرتۈپ تازىلىۋەتسە، تېرىنى ئاقارتىپ سىلىقلاشتۇرىدۇ ۋە قورۇقنى ئازايتىدۇ.

(7) مۇۋاپىق مىقداردىكى زەيتۇن يېغىغا 2 ئۈلۈش ھەسەلنى ئارىلاشتۇرۇپ، 37 گرادۇس ئەتراپىدا قىزدۇرغاندىن كېيىن، ئۇنىڭغا داكىنى چىلاپ 20 مىنۇت ئەتراپىدا يۈزگە يېپىپ ئاندىن يۇيۇۋەتسە ۋە بۇنى ئۇزاققىچە داۋاملاشتۇرسا تېرىنىڭ قورۇلۇپ كېتىشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. سەپكۈن ۋە قورۇقنى يوقىتىدۇ. تېرىسى قۇرغاقلار ئۇزۇن مۇددەت داۋاملاشتۇرسا ئۈنۈمى تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ.

(8) مۇۋاپىق مىقداردىكى ھەسەلگە تەڭ مىقداردا سۈت، لىمون قىيامى قوشۇپ، ئۇنى قىزدۇرغاندىن كېيىن يۈزگە سۈرتۈپ، 30 مىنۇتتىن كېيىن يۇيۇۋەتسە، تېرىنى يۇمرانلاشتۇرىدۇ، قورۇق چۈشۈشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

(9) 50 گرام ھەسەلگە 15 مىللىلىتىر ئاق ھاراق، 50 گرام ئاق ئۇننى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، ئۇنى يۈز، بويۇنغا سۈرتۈپ، 20 مىنۇتتىن كېيىن يۇيۇۋېتىپ، ئاندىن يۈزنى 15

مىنۇت ئۇۋۇلىسا، تېرىنى سىلىقلاپ، تېرىنىڭ يېرىلىپ كېتىشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ، يۈز تېرىسىدىكى مىكروبلارنى يوقىتىدۇ. يۈزدىكى چىيقان، دانىخورەك، يالتاشمىنى داۋالاشتا بەلگىلىك ئۈنۈمى بولىدۇ.

14. سۈت بىلەن ھۆسن تۈزەش ئۇسۇلى

سۈت ھۆسن تۈزەشتىكى ئېسىل مەھسۇلات، بۇ ھەقتە دۆلىتىمىزنىڭ كونا تېببىي كىتابلىرىدا خاتىرىلەر بار. «دورا قامۇسى» دا سۈتنىڭ ئۈچ چوڭ رولى «يۈرەك ۋە ئۆپ-كىنى قۇۋۋەتلەيدۇ، زەھەر قايتۇرىدۇ، تېرىنى يۇمرانلاشتۇرىدۇ» دەپ يەكۈنلەنگەن. ئەمەلىيەتتىمۇ دائىم سۈت ئىستېمال قىلسا تېرىنى يۇمرانلاشتۇرۇپ، پارقىراتقىلى بولىدىغانلىقى ئىسپاتلاندى. ھىدرو كاربونات تۇزى (碳酸氧盐) بىلەن سوغۇق سۈتنى ئارىلاشتۇرۇپ، بەدەنگە سۈرسە كۆن نۇرىنىڭ كۆيدۈرۈشىدىن، ئوتنىڭ زەخىملەندۈرۈشىدىن ساقلانغىلى بولىدۇ.

سۈتكە ناۋات، تۇخۇم، يالپۇز جەۋھىرى ئارىلاشتۇرۇش ئارقىلىق ئەلا سۈپەتلىك يۈز تازىلاش قىيامى ياسىغىلى بو-لىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

كۆز ئۇيقۇسىراپ كەتكەندە، سۇتكە تەڭ مىقداردا سۇ قوشۇپ، لۆڭگىنى ئۇنىڭغا چىلىغاندىن كېيىن، كۆزگە ياپسا، ئىنتايىن راھەت ھېس قىلدۇرىدۇ.

ھەر كۈنى ئەتىگەندە سۇت ئىچىپ بولۇپ، سۇت بوتۇلكىسىغا بىرنەچچە تېمىم سۇ قۇيۇپ، چايقىغاندىن كېيىن، سۇت سۇيىنى يۈزگە سۈرىمىز. بىر ئازدىن كېيىن يۇيۇۋېتىمىز. بۇ ئۇسۇلنى ئۇزۇنغىچە داۋاملاشتۇرساق يۈزنى ئاقارتىپ، يۇمرانلاشتۇرىدۇ.

سۇت تېرىنى ئاقارتىپ پارقىرىتىدۇ. سۇت تەركىبىدىكى ۋىتامىن A تېرىنىڭ قۇرغاقلىشىشى ۋە قېرىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىپ، تېرە ۋە چاچنى پارقىرىتىدۇ. تۆۋەندە ياسىلىشى ئاددىي، ھۆسن تۈزەشتە تولۇق ئۈنۈمىنى كۆرگىلى بولىدىغان سۇت بىلەن يۈز مەلھىمى ياساش ئۇسۇلىنى تونۇشتۇرىمىز:

(1) پىشقان بانانىنىڭ يېرىمىنى ئېزىپ، ئۇنىڭغا مۇۋاپىق مىقداردا سۇت ئارىلاشتۇرۇپ ئۇماچ قىلىپ، يۈزگە سۈرتۈپ 15 ~ 20 مىنۇتتىن كېيىن يۈزنى پاكىز يۇيۇۋەتسە تېرىنى پاكىزلاپ پارقىراق قىلىدۇ ھەم يۈزدىكى دانىخورەك، سەپكۈننى يوقىتىدۇ.

(2) قېتىق، ھەسەل، لىمون قىيامىدىن ھەربىرىدىن 100 گرامدىن ئېلىپ، ئۇنىڭغا 5 دانە ۋىتامىن E قوشۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، يۈزگە سۈرتۈپ 15 ~ 20 مىنۇتتىن كېيىن يۇيۇ-

ۋەتسە، تېرىدىكى ئۆلۈك ھۈجەيرىلەرنى چۈشۈرۈپ، يېڭى ھۈجەيرىلەرنىڭ پەيدا بولۇشىنى ئىلگىرى سۈرۈپ، تېرىنى گۈزەللەشتۈرىدۇ.

(3) 100 مىللىلىتىر سۇتكە 50 گرام بۆلجۈرگەننى ئېزىپ ئارىلاشتۇرۇپ، يۈزگە سۈرتۈپ 20 مىنۇتتىن كېيىن يۇيۇۋەتسە، تېرە قۇرغاقلىشىش ۋە قورۇق چۈشۈشنىڭ ئالدىنى ئېلىپ، تېرىنى پارقىراق، يۇمشاق، سىلىق قىلىدۇ.

(4) 50 مىللىلىتىر يېڭى سۈتكە 4 ~ 5 تېمىم زەيتۇن يېغى ۋە مۇۋاپىق مىقداردا ئاق ئۇن قوشۇپ يۈزگە سۈرتۈپ 20 مىنۇتتىن كېيىن يۇيۇۋەتسە، تېرىنىڭ ئاكتىپچانلىقى ۋە ئېلاستىكىلىقى ئاشىدۇ، تېرە سىلىقلىشىپ ئاقىرىدۇ. ئۇزۇن مۇددەت داۋاملاشتۇرسا ئۈنۈمى تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ.

(5) قېتىق بىلەن قايماقنى تەڭ نىسبەتتە ئارىلاشتۇرۇپ، يۈزگە سۈرتۈپ 20 مىنۇتتىن كېيىن يۇيۇۋەتسە، قورۇقنى يوقىتىپ تېرىنى سىلىقلاشتۇرىدۇ.

15. چاي ۋە شېكەر بىلەن ھۆسن تۈزەش ئۇسۇلى

پەمىل چاي بىلەن قارا شېكەرنىڭ ھەر قايسىسىدىن

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

ئىككى قوشۇق ئېلىپ ئۇنىڭغا سۇ قوشۇپ قايىنىتىپ، ئاندىن ئۇنىڭغا ئۇن قوشۇپ ئارىلاشتۇرۇپ تەڭشەلگەندىن كېيىن يۈزگە تەكشى سۈركىلىدۇ. 15 مىنۇتتىن كېيىن، ھۆل لۆڭگە بىلەن پاكىز سۈرتۈۋېتىلىدۇ. ھەر كۈنى بىر قېتىم سۈرسە، بىر ئايدىن كېيىن ئۈنۈمى كۆرۈلىدۇ.

16. پەمىدۇر بىلەن ھۆسن تۈزەش ئۇسۇلى

(1) پەمىدۇر شىرنىسىغا ئازراق ئاق ھەسەل ئارىلاشتۇرۇپ يۈز، قول ۋە بىلەكلىرىڭىزگە سۈرسىڭىز، تېرىڭىز ئاقىرىدۇ ۋە يۇمشاق بولىدۇ. بولۇپمۇ دانىخورەك چىققان يۈزلەرگە ئىشلەتسە، يۈزدىكى ماينى تۆكىتىپ، يوقۇملىنىشنىڭ ئال-دىنى ئالىدۇ.

(2) ئەگەر تېرىڭىز قارا، يىرىكرەك بولسا، پەمىدۇرنى ئۈششاق توغراپ قاچىغا سېلىپ، قوشۇقتا ئېزىپ، پەمىدۇر-نىڭ شىرنىسىنى چىقىرىپ، ئازراق ھەسەل بىلەن ئارىلاش-تۇرۇپ، يۈز ۋە قولىڭىزغا سۈركەپ، 20 مىنۇتتىن كېيىن يۈز ۋە قولىڭىزنى سۈزۈك سۇ بىلەن يۇيۇۋەتسىڭىز ۋە بۇنى كۈندە بىرنەچچە قېتىم قىلسىڭىز، تېرىڭىز ئاستا ـ ئاستا ئاقىرىدۇ. رەڭگى سېرىق، ئورۇق ئادەملەر ھەر كۈنى بەش

گىرام بېلىق مېيى قوشۇلغان پەمىدۇر سۈيىدىن بىر ئىستاكاندىن ئىچىپ بەرسە، ئۇلارنىڭ تېرىسى بارا ـ بارا قىزىرىدۇ.

17. تاۋۇز بىلەن ھۆسن تۈزەش ئۇسۇلى

تاۋۇز شاپىقى (ئازراق گۆشى بولسا تېخىمۇ ياخشى) نى ياپىلاق قىلىپ كېسىپ، ھەر ھەپتىدە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا بەش مىنۇت، يۈزگە بىۋاسىتە سۈركەپ، ئاندىن پاكىز سۇ بىلەن يۇيۇۋەتسە تېرىنى سىلىقلاشتۇرۇش ۋە ئاقارتىش رولىنى ئوينايدۇ.

18. تەرخەمەك بىلەن ھۆسن تۈزەش ئۇسۇلى

تەرخەمەك تەركىبىدە كۆپ مىقداردا ۋىتامىن B بولىدۇ. ئۇ تېرە ۋە چاچنىڭ تەركىبىدىكى كەم بولسا بولمايدىغان ئاقسىلنى تۇزگۈچى ماددىدۇر. ئۇ يەنە تېرىنىڭ يىرىكلىشىش، قۇرغاقلىشىش، ياللۇغلىنىش ۋە قاسراقلىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىپ، تېرىنى گۈزەللەشتۈرۈشتە ئۈنۈملۈك رول ئوينايدۇ.

ياساش ئۇسۇلى: يېڭى تەرخەمەكنى ئاقلاپ ياپراقچە

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

ياكى قەلەمچە قىلىپ 1:10 نىسبەت بويىچە قىزىق سۈتكە سېلىپ، سۈت مۇزلىغاندا تەرخەمەك ياپراقچىسى ياكى قەلەمچىسىنى سۈزۈۋەتسە، تەرخەمەك ھۆسن تۇزەش سۇيۇقلۇقى ھازىرلىنىدۇ. ئۇنى كۈندە ئەتىگەندە ۋە كەچتە بىر قېتىمدىن يۈزگە سۈرسە بولىدۇ.

19. كاۋا بىلەن ھۆسن تۇزەش ئۇسۇلى

(1) كاۋىنىڭ قورۇقنى تۈگىتىش، تېرىنى نەمخۇش قىلىش رولى بولۇپ، كاۋىنى كۆپ يەپ بەرسىڭىز بەدىنىڭىزنى ساغلاملاشتۇرىدۇ. كاۋىنىڭ ئېتىنى توغراپ سىقىپ شىرىندىسىنى چىقىرىپ، يۈز ۋە قولىڭىزغا سۈرتۈپ، 20 مىنۇتتىن كېيىن يۇيۇۋەتسىڭىز، ھەم بۇ ئۇسۇلنى كۆپ قېتىم داۋاملاشتۇرسىڭىز تېرىڭىزنى پارقىرىتىپ، مەڭزىڭىزنى قىزارتىدۇ.

(2) ئاچچىق كاۋا بىلەن ھۆسن تۇزەش ئۇسۇلى: ئاچچىق كاۋىنى ئېزىپ شىرنىسىنى تېرىگە سۈرسە، ھۆل تەمرەتكىنى يوقىتىپ، قۇرت ئۆلتۈرىدۇ، تەمرەتكىنى داۋالاپ، قىچىشىشنى تۈگىتىدۇ.

20. ئالما بىلەن ھۆسن تۇزەش ئۇسۇلى

ئالمىنىڭ ئۇرۇقىنى ۋە شۆپۈكىنى ئېلىۋېتىپ، ئۇستىگە

ئازراق سۈت قوشۇپ يۇمشىغىچە قاينىتىپ، سەل سوۋۇتقاندىن كېيىن يۈزگە چاپلاپ، 15 ~ 30 مىنۇت تۇرغۇزغاندىن كېيىن ئاندىن يۇيۇۋەتسە، قورۇقنى يوقىتىپ تېرىنى تازىلاپ، تېرىنىڭ ماددا ئالماشتۇرۇشىنى ئىلگىرى سۈرىدۇ. يېرىم تال ئالمىغا بىر قوشۇق ھەسەل، ئازراق بۇغداي ئۇنى قوشۇپ، يۇمشىغىچە تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ ئاندىن يۈزگە سۈرسە، قورۇقنى يوقىتىپ، تېرىنىڭ ئېلاستىكىلىقىنى ياخشىلايدۇ. يېڭى ئالمىنى نېپىز ياللاپ، ئوچۇغا يېتىپ كۆزنى يۇمۇپ تۇرۇپ ئالمىنى كۆزگە چاپلىسا، كۆز ئەتراپىنىڭ قارىداپ قېلىشىنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ.

21. ئاق تۇرۇپ بىلەن ھۆسن تۈزەش ئۇسۇلى

ئاق تۇرۇپنىڭ پوستىنى ئېزىپ شىرنىسىنى ئالغاندىن كېيىن، ئۇنىڭغا تەڭ مىقداردا قايناق سۇ قوشۇپ يۈز يۇسا، تېرە سۈزۈك ۋە سىلىق بولىدۇ.

22. ئاغىچە سۈيى بىلەن ھۆسن تۈزەش ئۇسۇلى

ئالىملار تەتقىق قىلىش ئارقىلىق ئاغىچە پىلىكى

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

ئارىسىدىن ئېلىنغان سۈيۈقلۇقنىڭ قاننى راۋانلاشتۇرۇش، تېرىنى قىزىتىش، زەھەر قايتۇرۇش، ياللۇغنى قايتۇرۇش، ئاپتاپتا كۆيۈشتىن ساقلاش قاتارلىق ئالاھىدە ئىقتىدارى بارلىقىنى ئىسپاتلىدى. شۇڭا، ئۇ ھۆسن تۈزەشتىكى ئېسىل مەھسۇلات. ئىشەنمەمسىز؟ بولمىسا ئۇنىڭ خاسىيىتىنى كۆرگۈچىلەرنىڭ ئەھۋالىنى ئوقۇپ بېقىڭ. يېڭى لىن يىڭزى ئىسىملىك بىر ئايال، ياپونىيىنىڭ چىيۇ ناھىيىسىدىن بولۇپ، داڭلىق يازغۇچى. ئۇ 80 ياشتىن ھالقىغان بولسىمۇ، يۈزىدە قورۇق يوق، قارىماققا ھېچكىشى ئۇنىڭ موماي بولۇپ قالغانلىقىغا ئىشەنمەيدۇ. ئۇنىڭ تونۇشتۇرۇشىچە، ئۇ ئەزەلدىن ھېچقانداق ھۆسن گۈزەللەشتۈرگۈچى ۋە قورۇق يوقاتقۇچى مايلارنى ئىشلىتىپ باقمىغان. پەقەت ھەر كۈنى سەھەردە داكىنى ئاغىچە سۈيىگە چىلاپ، يۈزىنى ئېتىشنى ئۇزۇن يىللاردىن بېرى قەتئىي داۋاملاشتۇرۇپ كەلگەن. بۇنىڭ بىلەن ئۇنۇملۇك ھالدا، يۈزگە قورۇق چۈشۈش ۋە سەپكۈن چۈشۈشنىڭ ئالدىنى ئالغان. ئۇنىڭ ئېيتىشىچە، بۇ ئۇنىڭ ئاپىسىدىن قالغان «مەخپىي رېتسېپ» ئىكەن. ئۇنىڭ ئاپىسى 90 ياش ئۆمۈر كۆرگەن بولۇپ، يۈزىدە قورۇق يوق دېيەرلىك ئىكەن. يېقىندىن بۇيان ياپونىيىدە ئاغىچە سۈيىنىڭ پايدىسىنى كۆرگۈچىلەرنىڭ سانى ھەسسىلەپ كۆپىيىپ، بىر

مەھەل ھۆكۈم سۈرگەن ھۆسن تۈزەش ئۇسۇلى بولۇپ قالغان.
بۇ خىل ئۇسۇلنى قوللانغۇچىلار ئۇزلۇكسىز تۈردە ئۇنۇمى-
نىڭ روشەن بولغانلىقىنى ئىنكاس قىلغان.

ئاغىچە سۈيىنى تەييارلاش ئۇسۇلى: ئۆسۈۋاتقان 60 سانتىمېتىر ئېگىزلىكتىكى ئاغىچە پىلىكىنى كېسىپ، تۆۋەن تەرەپتىكى كېسىلگەن ئۇچىنى پاكىز بوتۇلكا ئىچىگە قارىتىپ سالىمىز. بوتۇلكا ئۆرۈلۈپ كەتمەسلىكى ئۈچۈن يەرگە ئازراق كۆمۈپ قويۇمىز. بۇ ئارقىلىق سۈيۇقلۇق يىغىلىدۇ. ئىشلىتىش ئۇسۇلى: يىغىلغان ئاغىچە سۈيىنى بىر كېچە تۇرغۇزۇپ، داكىدا سۈزۈمىز. ئاندىن قورۇق چۈشكەن جايغا سۈرسەك بولىدۇ. مۇۋاپىق مىقداردا گلىتسېرىن بورات كىسلاتاسى (甘油硼酸) بىلەن ئىسپىرت قوشۇلسا يۈزنى سىلىقلاشتۇرۇش ئۇنۇمى يۇقىرى كۆتۈرۈلىدۇ.

23. چاي بىلەن ھۆسن تۈزەش ئۇسۇلى

چاي تەركىبىدە ئىنتايىن مول ئوزۇقلۇقلار بولۇپ، دائىم چاي ئىستېمال قىلىدىغان كىشىلەرنىڭ تېرىسى سىلىق، چىرايلىق كۆرۈنىدۇ. قىزىل چاي بىلەن قارا شېكەرنى سۇغا

www.uyghurkitap.com

بىر قوشۇقتىن سىلىپ قايىنىتىپ، ئۇن قوشۇپ تەكشى ئا-رىلاشتۇرۇپ يۈزگە سۈرسە ۋە 15 مىنۇتتىن كېيىن ھۆل لۆڭگە بىلەن پاكىز سۈرتىۋەتسە بولىدۇ. بۇنى كۈندە بىر قېتىمدىن بىر ئايغىچە داۋاملاشتۇرسا تېرىنى سىلىقلاشتۇ-رۇپ ئاقارتىدۇ.

24. يېشىل چاي بىلەن ھۆسن تۈزەش ئۇسۇلى

يېشىل چاينىڭ ھۆسن گۈزەللەشتۈرۈش رولىغا شەك كەتمەيدۇ. چۈنكى، يېشىل چايدا ۋىتامىن C مول بولۇپ، ئۇنىڭدىكى فلاۋونوئىد ۋىتامىن C نىڭ ئوكسىدلىنىشتىن ساقلاش ئۈنۈمىنى ئېشۇرىدۇ. فلاۋونوئىد ئېسىل ئو-زۇقلۇق– ھەرە يېلىمىنىڭ ئاساسلىق تەركىبىدۇر. شۇڭا، ئۇنىڭ تېرىنى گۈزەللەشتۈرۈش، ياشارتىش ئۈنۈمى ئالاھىدە ياخشى.

(1) يېشىل چاي تالقىنىنىڭ ھۆسن گۈزەللەشتۈ-رۈش رولى

يېشىل چاي تالقىنىنىڭ ئىشلىتىش ئۇسۇلى كۆپ، ئۇنى چاي دەملەپ ھەر كۈنى ئىچىشكىمۇ، يۈز ماسكىسى قىلىپ يۈزگە سۈركەشكىمۇ بولىدۇ. يەنە يېشىل چاي

تالقىنىنى چىش پاستىسىغا مىلەپ چىش چوتكىلىسا، چىشنى ئاسراپلا قالماي، ئېغىزنى خۇشبۇي قىلىدۇ.

ئادەتتە يۈزنى يۇيۇپ بولۇپ، ئالىقانغا ئازراق يېشىل چاي تالقىنىنى ئېلىپ نەمدەپ، يۈزگە يېنىك شاپىلاقلاپ ياقسا، يېشىل چاي تەركىبىدىكى تاننىن كىسلاتاسىنىڭ تېرىنى تارتىش ـ يىغىش رولى بولغاچقا، تېرىنى چىڭىتىپ ساغلاملاشتۇرۇش ئۈنۈمىگە ئېرىشكىلى بولىدۇ.

يېشىل چاي تالقىنىنى ئازراق سۇغا چىلاپ، ئۇنىڭ بىلەن يۈزنى شاپىلاقلاپ يۇغاندىن كېيىن ئۇستىدىن ئېمۇلسىيە سۈرسە، قارا داغ، سەپكۈننى ئازايتىپ يۈزنى ئاقارتقىلى بولىدۇ.

تېرىنى گۈزەللەشتۈرۈش ئۈچۈن، يەنە ھەر كۈنى ئەتىگەن ـ ئاخشامدا ئىككى ئىستاكان يېشىل چاي تالقىنى چېيى ئىچىپ، يۈزگە يېشىل چاي تالقىنى مەلھىمى سۈركىسە، تېرە ياخشىلىنىدۇ، دانىخورەك يوقايدۇ، بۇ ئۇسۇل ئاددىي، قۇلاي، تېجەشلىك ھەم ئۈنۈملۈك.

يېشىل چاي تالقىنى مەلھىمىنى يۈزگە سۈركەشتىن ئاۋۋال يۈزنى پاكىز يۇيۇش لازىم. يۇيۇنغاندىن كېيىن يۈزگە يېشىل چاي تالقىنى مەلھىمى سۈركىسە، ئۈنۈمى تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ.

(2) يېشىل چاي تالقىنى مەلھىمى تەييارلاشقا

www.uyghurkitap.com
تۇيغۇر كىتاب تورى

كېرەكلىك خۇرۇچلار ۋە تەييارلاش، ئىشلىتىش ئۇ-سۇلى

خۇرۇچلار: يېشىل چاي تالقىنىدىن بىر قوشۇق، تۇخۇم سېرىقىدىن بىر دانە، ئۇندىن چوڭ بىر يېرىم قوشۇق.

تەييارلاش ۋە ئىشلىتىش ئۇسۇلى: 1. ئۇنغا تۇخۇم سې-رىقىنى ئارىلاشتۇرغاندىن كېيىن، يېشىل چاي تالقىنى قو-شۇلىدۇ. 2. سۈركىلىپ تەييارلانغان يېشىل چاي تالقىنى مەلھىمى يۈزنىڭ پۈتۈن قىسمىغا يېپىلىپ، تەخمىنەن 10 ~ 15 مىنۇت تۇرغۇزغاندىن كېيىن، سوغۇق ياكى ئىلمان سۇدا يۇيۇۋېتىلىدۇ.

(3) تېرىنى تارتىش - يىغىش يېشىل چاي تالقى-نى مەلھىمى قانداق تەييارلىنىدۇ؟

يۇقىرىدا ئېيتىلغان خۇرۇچلاردىن تۇخۇم سېرىقىنىڭ ئورنىغا ھەسەل ياكى ئالوي (ئىككى قوشۇق) نى ئالماشتۇ-رۇپ، قالغان خۇرۇچ ۋە تەييارلاش ئۇسۇلىنى ئۆزگەرتمەي يېشىل چاي تالقىنى مەلھىمى تەييارلاپ يۈزگە سۈركىسە، تېرىنى تارتىش - يىغىش مەقسىتىگە يەتكىلى بولىدۇ.

شۇنى ئەسكەرتىپ قويۇش كېرەككى، تېرىگە يېشىل چاي تالقىنى مەلھىمى سۈركىگەندىن كېيىن، تېرە تولىمۇ سېزىمچان بولۇپ كېتىدۇ. شۇڭا، شۇئانلا گىرىم قىلىشتىن ساقلىنىش كېرەك. گىرىم قىلىشقا توغرا كەلگەندىمۇ،

نىپىز بىر قەۋەت گىرىم سۈيۇقلۇقى ياكى ئېمۇلسىيە سۈ-
رۈش كېرەك.

25. گۈل چېچىكى بىلەن ھۆسن تۈزەش ئۇسۇلى

مۇتەخەسسىسلەر تەتقىق قىلىش ئارقىلىق مايچېچەك، خاسىڭ گۈلى، قىزىل سۇۋادان گۈلى، كۆممىقوناق گۈلى، كېمەي گۈلى، يافاڭساۋ گۈلى قاتارلىق گۈللەرنىڭ چېچىكىنى يېسە ياكى بەدەنگە سۈرسە ھۆسن تۈزەش ئۈنۈمىنى كۆرگىلى بولىدىغانلىقىنى ئىسپاتلىدى. بۇ گۈل چاڭلىرىدا ئوزۇقلۇق مول بولۇپ، ئۇلارنىڭ تەركىبىدىكى ئۆسۈملۈك مېيى، كار-بون سۇ بىرىكمىلىرى، كۆپ خىل ۋىتامىنلار، مىنېرال ماددىلار، ئامىنو كىسلاتاسى ۋە فېرمېنتلار تېرىنى قۇۋۋەت-لەندۈرىدۇ. گۈل چېچىكى بىلەن ئازراق تۇزنى ئىسسىق سۇدا ئېرىتىپ، ھەر كۈنى ئەتىگەن، كەچتە يۈز يۇيۇپ بەرسە ۋە بىر تەرەپتىن يۇيۇپ، بىر تەرەپتىن تېرىنى ئۇۋۇلىسا ئالا-ھىدە ھۆسن تۈزەش رولىنى ئوينايدۇ.

26. ئۇۋاق تۇز بىلەن ھۆسن تۈزەش ئۇسۇلى

باھاسى ئەرزان نەرسىلەر بىلەنمۇ ئۈزلاشقىلى بولىدۇشى مۇمكىن. مۇشۇنداق قىلغاندا، تەننەرخىنى ئەڭ تۆۋەن چەككە چۈشۈرگىلى بولىدۇ. مەسىلەن: تۇرمۇشىمىزدا ئىستېمال قىلىدىغان ئۇۋاق تۇز نۆۋەتتە ئومۇملاشقان، ئەڭ ئەرزان ئۈز- لاشتۇرۇش بۇيۇمى بولۇپ، تۆۋەندە تۇز بىلەن ئۈزلىشىشنىڭ بىرنەچچە خىل ئۇسۇلى تونۇشتۇرۇلىدۇ:

تۇزدا تېرىنى پارقىرىتىش

يۈز يۇيۇلۇپ، كىچىك قوشۇقتا بىر قوشۇق تۇز ئالى- قانغا ئېلىنىپ، ئۇنىڭغا ئۈچ ـ تۆت تېمىم سۇ قوشۇلىدۇ. تۇز بىلەن سۇ بارماقتا تەكشى ئارىلاشتۇرۇلۇپ، ئۇنىڭدىن ھاسىل قىلىنغان شاكىراپ پېشانىدىن باشلاپ پەسكە قارى- تىپ يۈزگە سۈرۈلىدۇ ھەم يۈز ئۇۋۇلىنىدۇ. نەچچە مىنۇت- تىن كېيىن يۈزدىكى شاكىراپ قۇرۇپ شورلاشقاندا، يۈز ئىلمان سۇدا يۇيۇلۇپ، تېرىنىڭ نەملىكىنى ساقلايدىغان مەلھەم سۈرۈلىدۇ ياكى داۋاملىق تېرە ئاسراش مەشغۇلاتى ئىشلىنىدۇ، بۇ مەشغۇلات ھەر كۈنى ئەتىگەن ـ ئاخشامدا ئىزچىل داۋاملاشتۇرۇلىدۇ. بۇنداق قىلغاندا، تېرىنى ناھايىتى

ياخشى پاكىزلاش ئۈنۈمىگە ئېرىشكىلى بولـۇپ، تـۇك تـۆ-
شۈكچىلىرىگە يىغىلىپ قالغان كىر چىقىرىۋېتىلىدۇ. بۇ
مەشغۇلاتنى ئىشلىگەندە، شۇنىڭغا دىققەت قىلىش كېرەككى،
يۈزنى ئۇۋۇلىغاندا، كۆزنىڭ چۆرىسىدىكى تېرىنى ئـۇۋۇلـا-
ماسلىق، زىيادە سېزىمچان تېرىگە ئېھتىياتچان بولۇش كې-
رەك. كۆزنىڭ تور پەردىسىگە زىيان يېتىشتىن ساقلىنىش
ئۈچۈن، شاكىراپنى كۆزگە ئېقىتىۋەتمەسلىك كېرەك.

تۈزدا كۆزنى روشەنلەشتۈرۈش

پاكىز جاۋۇرنىڭ يېرىمىغىچە ئىلمان سۇ ئېلىپ، ئۇ-
نىڭغا ئازراق تۇز سېلىپ ئېرىتكەندىن كېيىن، يۈزنى جا-
ۋۇرغا چىلىسا ھەم سۇدا كۆزنى ئېچىپ، كۆز قارىچۇقىنى
يۇقىرى – تۆۋەنگە ۋە ئوڭ – سولغا ھەرىكەتلەندۈرسە، كۆزنى
تۇزلۇق سۇدا يۇيۇش مەقسىتىگە يەتكىلى بولىدۇ. بۇ مەش-
غۇلات ئىككى ھەپتە داۋاملاشتۇرۇلسا، كۆز روشەنلىشىدۇ ھەم
نۇرلىنىدۇ.

تۈزدا دانىخورەك يوقىتىش

دۈمبىگە چىققان دانىخورەككە تۇز ئوخشاشلا كار قىلى-
دۇ. مۇنچىغا كىرگەندە بەدەن تەرلەپ، تەر تۆشۈكچىلىرى
ئېچىلغاندا، دۈمبىگە ئالا قويماي تۇز سۈرۈلۈپ، دۈمبە بىر
مىنۇتقىچە مۇنچا لۆڭگىسىدە يېنىك ئۇۋۇلىنىدۇ، ئاندىن

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

بولۇت بىلەن تۇز سۈيى دومبىگە سۈرۈلىدۇ، 10 مىنۇتتىن كېيىن چايقىۋېتىلىدۇ. بىرنەچچە قېتىم شۇنداق يۇيۇلسا، دومبىگە چىققان دانىخورەك بارا ـ بارا يوقاپ كېتىدۇ.

تۇزدا ياغ يوقىتىش

ئاجرالما ياغ كۆپ چىقىدىغان ياغلىق تېرىدىن كۆزە تېخىمۇ كۆپ ياغ چىقىدىغان بولۇپ قالىدۇ. بۇنداق تېرىلىك كىشىلەر يۈزىنىڭ قىسمەن يەرلىرىنى ھۆللىگەندىن كېيىن، ئۇۋاق تۇز سۈرۈپ يېنىك ئۇۋۇلاپ، ئۈچ مىنۇت تۇرغۇزۇپ، تەر تۆشۈكچىلىرى ئېچىلغاندا، ئوتتۇرا بارمىقى بىلەن بۇرۇننىڭ ئىككى تەرىپىنى تۆۋەندىن يۇقىرىغا قارىتىپ بېسىپ ئۇۋۇلىسا، ھەم بۇ مەشغۇلاتنى داۋاملاشتۇرسا، يۈزدىن چىقىدىغان ياغ بارا ـ بارا ئازىيىدۇ.

27. تەبىئىي ئۇسۇل بىلەن ھۆسن گۈزەللەشتۈرۈش

پەمىدۇر بىلەن ھۆسن گۈزەللەشتۈرۈش. پەمىدۇر سوغۇق بولۇپ، تەركىبىدە زور مىقداردا ۋىتامىن C بار. پەمىدۇرنى سوقۇپ سۈيىنى چىقىرىپ، ئازراق شېكەر ئارىلاشتۇرۇپ يۈزگە سۈركىسە، تېرىنى ئاقارتىدۇ ۋە سىلىقلاشتۇرىدۇ.

ئاپېلسىن شۆپۈكى سۈيى بىلەن ھۆسن گۈزەللەشتۈرۈش. ئاپېلسىن شۆپۈكىنى داسقا سېلىپ قىزىق سۇغا چىلاپ، ئاندىن بۇ سۇ بىلەن يۈز ۋە بەدەننى يۇسا، تېرە ياخشىلىنىپ سىلىقلىشىدۇ.

تۇز سۈيى بىلەن ھۆسن گۈزەللەشتۈرۈش. ھەر كۈنى ئەتىگەندە 30% تۇز سۈيىنى يۈزگە سۈرتۈپ، ئاندىن گۈرۈچ شورپىسى ياكى گۈرۈچ يۇغان سۇ بىلەن يۇيۇپ، تەركىبىدە مەرۋايىت بار يۈز مېيىنى سۈركىسە، يېرىم ئايدىن كېيىن تېرە ئاق ۋە سىلىق بولىدۇ.

كالا سۈتى بىلەن ھۆسن گۈزەللەشتۈرۈش. بىرنەچچە تامچە سۈت بىلەن يۈز ۋە قولنى سۈرتسە، تېرە پارقىراق، يۇمشاق بولىدۇ. بۇنىڭ ئۈنۈمى گىرىم بۇيۇملىرىدىن تۆۋەن بولمايدۇ.

ئاچچىقسۇ، گلىتسېرىن بىلەن قولنى ئاسراش. بىر ئاز گلىتسېرىنغا ئىككى ھەسسە سۇ ئارىلاشتۇرۇپ، ئاندىن 5 ~ 6 تامچە ئاچچىقسۇ قوشۇپ تەكشى ئارىلاشتۇرغاندىن كېيىن قولغا سۈركىسە، قول ئاق ۋە سىلىق بولىدۇ.

VII يۈزگە داغ، سەپكۈن چۈشۈش ۋە ئۇنى يوقىتىش ئۇسۇللىرى

1. يۈزگە سەپكۈن چۈشۈش ۋە ئۇنى يوقىتىش ئۇسۇللىرى

سەپكۈن يۈز قىسمىدا پەيدا بولىدىغان سارغۇچ قوڭۇر رەڭلىك چېكىتسىمان پىگمېنت ماددىلىرى بولۇپ، دائىملىق بويالغۇچى تەنچىسى ئاشكارا بولغان ئىرسىيەتلىك تېرە كې- سەللىكىدىن ئىبارەت، ئۇنىڭ تەرەققىياتى كۈن نۇرى بىلەن زىچ مۇناسىۋەتلىك.

ئالامەتلىرى:

(1) سەپكۈن ئاياللاردا كۆپ كۆرۈلىدۇ، ئادەتتە بەش ياش ۋاقتىدا پەيدا بولىدۇ، ياشنىڭ چوڭىيىشىغا ئەگىشىپ سانى كۆپىيىپ، رەڭگىمۇ قېنىقلىشىدۇ، ياشلىق دەۋرىدە ئەڭ رو- شەن بولىدۇ، ياشانغاندا تەدرىجىي يوقاپ كېتىدۇ.

(2) سەپكۈن كۆپ ھاللاردا سىممېترىك ھالدا يۈز قىسمىدا (بولۇپمۇ بۇرۇن ۋە كۆز ئەتراپىدا) پەيدا بولىدۇ، يەنە بويۇن، گەجگە ياكى قولنىڭ دۈمبىسىدىمۇ ئۇچرايدۇ.

(3) سەپكۈنىنىڭ ئېغىر ـ يېنىكلىكى پەسىلنىڭ ئۆز-گىرىشىگە ئەگىشىپ ئوخشاش بولمايدۇ. ئادەتتە ياز پەسلىدە ئېغىرلىشىدۇ، سانى كۆپىيىپ قېنىقلىشىدۇ. قىش پەسلىدە بۇنىڭ ئەكسىچە بولىدۇ.

سەپكۈن يوقىتىش ئۇسۇلى:

بۇ كېسەللىكنىڭ ئىرسىيەتلىك خاراكتېرى بولغاچقا ئادەتتە ئۇنى ئاسانلىقچە داۋالاپ ـ ساقايتقىلى بولمايدۇ. ئەمما گۈزەللىك مەقسىتىدە، مۇۋاپىق تەدبىرلەرنى قوللىنىپ سۇسلاشتۇرغىلى، كۆزگە چېلىقمىغۇدەك ھالەتكە كەلتۈر-گىلى بولىدۇ.

(1) سەپكۈنىنىڭ رەڭگى ئاپتاپتا قېنىقلىشىدىغان بول-غاچقا، سىرتقا چىققاندا، ئاپتاپقا زىيادە قاقلىنىشتىن ساق-لىنىش ھەمدە يۈزگە بەش پىرسەنتلىك تىتان ئوكسىدى مەلھىمى قاتارلىق قۇياش نۇرىنى توسقۇچى دورىلىق مەلھەم سۈرتۈۋېلىش لازىم.

(2) يۈزگە ئەتىگەن ۋە ئاخشىمى پىگمېنت ماددىسىنى رەڭسىزلەندۈرگۈچى مەلھەم دورا سۈرتۈۋالغاندا، سەپكۈن تەد-رىجىي سۇسلىشىپ كېتىدۇ. مەسىلەن: ئۈچ پىرسەنتلىك ھىدرو كوينون مەلھىمى (ئۈچ پىرسەنتلىك چىڭكۇنشۇاڭ)، ئۈچ پىرسەنتلىك ھىدروگېن پېرئوكسىد سۇيۇقلۇقى (گو-ياڭخۇاچىڭ ئېرىتمىسى) قاتارلىقلار.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

(3) فېنول (石碳酸) سۇيۇقلۇقىنى سەپكۈن ئۈستىگە يېنىك سۈرتۈپ، يېرىم مىنۇتتىن كېيىن ئىسپىرت بىلەن فېنول قالدۇقلىرىنى سۈرتۈۋېتىش ئارقىلىق، سەپكۈننى بىر قەدەر ئۈنۈملۈك رەڭسىزلەندۈرۈپ چۈشۈرۈۋەتكىلى بولىدۇ. لېكىن ھەر قېتىمدا بىرنەچچىلا نۇقتىغا سۈرتۈشكە بولىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا، دورىنى سۇسراق سۈرتۈش، چوڭقۇرلۇق دەرىجىسىنى ياخشى ئىگىلەش ھەمدە دورىنىڭ تېرىدە ئىز يا-كى رەڭسىزلەندۈرۈلگەن نۇقتا پەيدا قىلىپ قويۇشىدىن ساقلىنىش كېرەك.

2. سەپكۈننىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۇسۇللىرى

سەپكۈن تېرىدىكى قىسمەن پىگمېنتلارنىڭ توپلىنىپ قېلىشىدىن شەكىللەنگەن قوڭۇر داغ بولۇپ، ئادەمنىڭ ھۆسنىگە نۇقسان يەتكۈزۈپ قويىدۇ.

تۆۋەندە سەپكۈننىڭ ئالدىنى ئېلىشتىكى بىرقانچە ئۇ-سۇلنى تونۇشتۇرىمىز:

1. ئاپتاپقا قاقلانماسلىق كېرەك. يازدا سىرتقا چىققاندا شلەپە كىيىۋېلىش، 3% لىك گىدروخىنون مېيىنى ياكى سەپكۈن چۈشۈرىدىغان مايىنى سۈرتۈۋېلىش كېرەك. سەپكۈن

بار ئورۇنغا مايىنى نېپىز سۈرتۈۋالساق، سەپكۈننى چۇ-شۇرۇشكە پايدىلىق.

2. ھەر كۈنى بىر گرام ۋىتامىن C نى ئۇچكە بۆلۈپ ئىچىپ بېرىش كېرەك. چۈنكى ۋىتامىن C نىڭ قارا پىگ-مېنتلارنى ئازايتىشقا پايدىسى بار. ۋىتامىن A نى ئىچىپ بەرسىڭىزمۇ ئوخشاشلا ئۈنۈم بېرىدۇ.

3. يۈزىدە سەپكۈن بەك كۆپ ئاياللار ئۆلترا بىنەپشە نۇردىن مۇداپىئەلىنىش كېرەك. ئەڭ ياخشىسى سىرتقا چىققاندا، ئاياللار يۈزىگە ئۆلترا بىنەپشە نۇرنىڭ چۈشۈشىنى توسۇيدىغان مايلارنى سۈرتۈۋېلىش كېرەك.

3. سەپكۈننى يېمەكلىك بىلەن داۋالاش ئۇسۇللىرى

سەپكۈن دائىم ئۇچرايدىغان پىگمېنت چۆكۈش خاراك-تېرلىك تېرە كېسەللىكى بولۇپ، جۇڭيىدا ئۇ قاننىڭ ئې-قىشى راۋان بولماي، تېرىگە ئوزۇقلۇق ياخشى يەتكۈزەلمە-گەنلىكتىن بولىدۇ، دەپ قارىلىدۇ. سەپكۈننى داۋالاشتا يې-مەكلىك بىلەن داۋالاشنىڭ تۆۋەندىكى ئۇسۇللىرىدىن تاللاپ پايدىلانسا بولىدۇ.

(1) يېڭى چىگسەينىڭ يىلتىزىنى كېسىۋېتىپ، پاكىز

يۇيۇپ، سۇغا بىر كىچە چىلاپ قويۇلىدۇ. ئەتىسى سەپكۈن بار ئورۇن شۇ سۇ بىلەن يۇيۇلىدۇ.

(2) بىر تال پىدىگەننى چاناپ شىرنىسىنى چىقىرىپ، سەپكۈن بار ئورۇنغا كۈنىگە ئۈچ قېتىمدىن سۈرسە، بىر نەچچە كۈندىن كېيىن ئۈنۈمى كۆرۈلىدۇ.

(3) كۆك كاۋىنىڭ ئېتىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېزىپ، شىرنىسىنى چىقىرىپ سەپكۈن بار ئورۇنغا كۈندە بىرقانچە قېتىمدىن تاكى ساقايغىچە ئۈزۈلدۈرمەي سۈرسە بولىدۇ.

(4) قىزىل پۇرچاقنى ئېزىپ، ئۇنىڭغا 3 /1 ئۆلۈش گۈ-رۈچ كېپىكى قوشۇپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. بۇنىڭدىن ھەر قېتىمدا بەش گرام ئېلىپ، داكىغا ياخشى ئوراپ، قايناق سۇغا چىلاپ قويۇلىدۇ. سۇ مۇزلىغاندىن كېيىن، شۇ سۇ بىلەن كېسەللەنگەن ئورۇن كۈندە 2 ـ 3 قېتىم يۇيۇلىدۇ.

(5) گۈرۈچ تالقىنىدىن 40 گرام، كونا ئاچچىقسۇدىن 20 گرام، ھەسەلدىن 20 گرام ئېلىپ، ئارىلاشتۇرۇپ، يۈز تازىلاش مېيى ياسىلىدۇ؛ ئالدى بىلەن كېسەللەنگەن ئورۇننى 3 % لىك قوش ئوكسىگېنلىق سۇ بىلەن سۈرتۈپ، ئاندىن يۈز تازىلاش مېيى سۈرۈلىدۇ. ھەر كۈنى ئۇخلاشتىن ئىلگىرى بىر قېتىم سۈرسە بىرنەچچە كۈندىن كېيىن ئۈنۈمى كۆ-رۈلىدۇ.

(6) دائىم پەمىدۇر يېيىش: پەمىدۇرنىڭ تەركىبىدە مول

گلۇتاتيون بولۇپ، ئۇ تروزىن فېرمېنتىنىڭ ئاكتىپچانلى-
قىنى تورمۇزلاش ئارقىلىق چوڭكەن فېرمېنتلارنى ئازايتىدۇ
ياكى يوقىتىدۇ.

(7) ئاچچىقسۇ قوشۇلغان سۇ بىلەن يۈز يۇيۇش: يۈزدە سەپكۈن پەيدا بولغاندىن كېيىن، يۈز يۇيىدىغان سۇغا 1 ~ 2 قوشۇق ئاچچىقسۇ قۇيۇۋەتسە، پىگمېنتلارنىڭ چوڭكۈشىنى ئازايتىشقا ياردىمى بولىدۇ.

4. سەپكۈن داۋالاش رېتسېپى

(1) ئازراق بۆلجۈرگەن سۈيىنى سۈرۈپ، بەش مىنۇتتىن كېيىن پاكىز يۇيۇۋەتسە بولىدۇ.

(2) پىدىگەن (چەيزە) نى ياپىلاق توغراپ، سەپكۈن بار جايغا ھەر كۈنى 4 ~ 5 قېتىم سۈرۈپ بەرسە، ئون كۈن ئەت-راپىدا ئۈنۈمى كۆرۈلىدۇ.

(3) چىگسەي يىلتىزىنى ئېزىپ، سۇغا چىلاپ قويۇپ، ئىككىنچى كۈنى سۈزۈۋېتىپ سۈيىدە يۈز يۇسا بولىدۇ.

(5) يېڭى كاۋا ئېتىنىڭ سۈيىنى چىقىرىپ، سەپكۈن بار جايغا كۈندە بىرنەچچە قېتىم سۈركەپ بەرسە ساقىيىدۇ.

(6) كاۋا ئۇرۇقىنىڭ مېغىزى بىلەن ياڭاق مېغىزىنى تەڭ مىقداردا تالقان قىلىپ، ئوخشاش مىقداردىكى ھەسەل

بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ مەلھەم قىلىپ، ھەر كۈنى ئۇخلاشتىن بۇرۇن سەپكۈن بار جايغا سۈرسە ۋە ئەتىگىنى يۇيۇۋەتسە بولىدۇ.

(7) لىمون سۈيىنى كۆپ ئىچىپ بەرسە ھەم لىمون سۈيىنى ياكى لىمون پوستىنى سەپكۈن بار جايغا سۈرسە ۋە ئەتىگىنى يۇيۇۋەتسە بولىدۇ.

(8) بىر دانە لىموننىڭ سۈيىگە يېتەرلىك مىقداردا شېكەر قوشۇپ، مەلھەم قىلىپ، ھەر كۈنى بىر نەچچە قېتىم سۈرۈپ بەرسە بولىدۇ.

(9) سەۋزىنى ئېزىپ سۈيىنى چىقىرىپ، (10 ~ 30 مىللىلىتىر) يۈزنى يۇغاندىن كېيىن، پاكىز سۈرتۈۋېتىپ، ئۆسۈملۈك مېيى سۈركەلگەن ياغلىق بىلەن يۈزنى ئېيتىپ بەرسە، ھەم ھەر كۈنى بىر ئىستاكان سەۋزە سۈيى ئىچىپ بەرسە بولىدۇ.

(10) بەش پىرسەنتلىك ھىدروگېن پروكسىدى بىلەن ياڭيۇ تالقىنىنى شۇ جايغا سۈرسە بولىدۇ.

(11) ئاق پالما مەرىزىنى ئېزىپ تالقان قىلىپ، ئاق ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، بىر ھەپتىگىچە ھەر كۈنى كەچتە سۈرۈپ بەرسە بولىدۇ.

(12) قارا ھەشقىپىچەكنى ئېزىپ، تۇخۇم ئېقى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، كەچتە سۈرۈپ، ئەتىگىنى يۇيۇۋەتسە بولىدۇ.

جەمئىي 4 ~ 5 قېتىم سۈرۈلىدۇ.

(13) مەدەستان تالقىنىنى ئادەم سۈتى بىلەن ئارىلاشتۇ-رۇپ، ئۇخلاشتىن بۇرۇن سەپكۈن بار جايغا سۈرۈپ، ئەتىسى ئەتىگىنى يۇيۇۋەتسە بولىدۇ.

(14) 31 گرام ئىئولىۋا مېغىزى بىلەن ئالتە گرام پىياز گۈلىنى مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا قاينىتىپ، پەس ئوتتا بىر سائەت تۇرغۇزۇپ، ئاندىن ئۇنىڭغا شېكەر ياكى ھەسەل ئارى-لاشتۇرۇپ ئىچسە بولىدۇ.

(15) قارىئۆرۈك قېقىنىڭ ئېتى، گىلاس شېخى، جويا سوپۇن دەرىخى يىلتىزى ۋە پاقا ئوتنى تەڭ مىقداردا ئېزىپ تالقان قىلىپ، ئۇخلاشتىن بۇرۇن يۈزگە سۈرۈپ، ئىككىنچى كۈنى يۇيۇۋەتسە بولىدۇ.

(16) بۇدۇشقاق ئوتىنىڭ يۇمران ئۇچىنى ئازراق تۇز بىلەن سوقۇپ ئېزىپ، ھەر كۈنى سەپكۈن بار جايغا 10 نەچچە قېتىم سۈرسە بولىدۇ.

(17) 500 گرام كۆك پۇرچاق، 100 گرام قۇرۇتۇلغان نىلۇپەر گۈلى، 25 گرامدىن تالك، داغۇر كىرىشى ۋە ئاق پارپا، 10 گرامدىن كامغول ۋە مەدەستاننى ئېزىپ تالقان قىلغاندىن كېيىن ئارىلاشتۇرۇپ، ھەر كۈنى يۈز يۇغاندىن كېيىن يۈزگە سۈرسە بولىدۇ.

(18) توققۇز گرامدىن كىرەش، قىزىل چوغلۇق، پالما

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

مەرىزى، قىياق ۋە گۈل چېچىكى؛ ئۈچ گرامدىن چۇچۇكبۇيا ۋە تومۇزغا قېپى بىر گرام يالپۇزنى سۇدا قاينىتىپ ئىچسە بولىدۇ.

(19) شىجاڭزى، چىنارگۈل قوۋزىقى، قاغا چۇلۇكى، تۆگمىگۈل، نەركەس گۈلى، يىلان پوستى، تاغتېشەر ۋە چال-يوگرا قاتارلىقلارنى تەڭ مىقداردا سوقۇپ تالقان قىلىپ، ئۇنى ياكى ۋازېلىن بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، سەپكۈن بار جايغا كۈندە بىرنەچچە قېتىم سۈرسە بولىدۇ.

(20) 10 گرامدىن ئۆلۈك ئاق پىلە قۇرتى، ئاق پارپا، ناترىي تېترا بورات كرىستالى، گەج ئۈچ گرامدىن تالك ۋە سېرىنگۈل؛ بىر گرام كامفولنى بىرلىكتە تالقان قىلىپ، ئۇخلاشتىن بۇرۇن ئازراق سۇ بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، يۈزگە سۈرسە ۋە ئەتىسى ئەتىگەندە يۇيۇۋەتسە بىر ئايدىلا ئۈنۈمى كۆرۈلىدۇ.

5. رۇسلارنىڭ سەپكۈننى يوقىتىش رېتسېپلىرى

يۈزدىكى سەپكۈننى تېرىنىڭ ئىچكى قاتلىمىدىكى پىگ-مېنتلار كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ئۇ پەيدا بولۇپ قالسا يوقى-تىش تەس. رۇس خەلق تېۋىپلىرى ۋە ھۆسن تۈزەش ئۇستىلىرى

سەپكۈننىڭ ئالدىنى ئېلىش ۋە يوقىتىشنىڭ ھەر خىل ئۇسۇللىرىنى مەيدانغا كەلتۈرگەن. ئەتىياز ۋە ياز كۈنلىرىدە تېرىنىڭ كۈچلۈك ئاپتاپقا قاقلىنىشىدىن ساقلىنىپ، قەرەللىك ھالدا يۈزگە تېرە ئاسراش ئوزۇقلۇق مەلھىمى سۈركەپ بېرىپ، تېرىنىڭ قۇرغاقلىشىپ كېتىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىش، ۋىتامىن C، يېڭى كۆكتات، مېۋە ۋە ھەسەل ئىستېمال قىلىپ تۇرۇش لازىم. بۇلاردىن باشقا رۇسلار تۆۋەندىكىدەك ئۇسۇللارنى قوللىنىپ، يۈزگە سەپكۈن چۈشۈشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ ۋە ئۇنى يوقىتىدۇ.

(1) لىمون ۋە تەرخەمەك سۈيى: ھەر يىلى ئەتىيازدا يۈزنى پاكىز يۇغاندىن كېيىن لىمون ۋە تەرخەمەك سۈيىنى بىرنەچچە قېتىم سۈركەپ 40 ـ 50 مىنۇت تۇرغۇزغاندىن كېيىن يۇيۇۋەتسە، ھەمدە بۇنى ئۇدا 20 كۈنگىچە داۋاملاشتۇرسا يۈزنى ئاقارتىش ئۈنۈمى ياخشى بولىدۇ.

(2) يېشىل يوپۇرماق مەلھىمى: خۇشبۇي چىگىسەينىڭ يېشىل يوپۇرمىقىنى ئۇششاق سوقۇپ، بىر ئىستاكان قېتىق بىلەن ياخشى ئارىلاشتۇرغاندىن كېيىن 2 ـ 3 سائەت تۇرغۇزىلىدۇ، ئاندىن بۇ ئارىلاشما مەلھەم، كۈنىگە 2 ـ 3 قېتىمدىن يۈزگە سۈركەپ بېرىلىدۇ.

(3) سەۋزە شىرنىسى: ئىككى قوشۇق سەۋزە شىرنىسىگە 20 تامچە لىمون سۈيى قوشۇپ، كۈنىگە 2 ـ 3 قېتىمدىن

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

يۈزگە سۈركەپ، 20 ـ 30 مىنۇت تۇرغۇزغاندىن كېيىن يۇ-يۇۋېتىپ، يەنە تېرە ئاسراش مەلھىمى سۈركۈلىدۇ.

(4) تىرناقگۈل يوپۇرمىقى شىرنىسى: تىرناقگۈل يو-پۇرمىقىنىڭ شىرنىسىنى يۈزگە سۈركەپ بەرسە سەپكۈننى يوقىتىپلا قالماي، يەنە تېرىنى سۈزۈلدۈرۈپ ئاقارتىدۇ.

(5) پەمىدۇر سۈيى: بىر دانە پەمىدۇرنىڭ سىقىپ سۈ-يىنى چىقىرىپ، بىر قوشۇق گلىتسېرىن قوشۇلىدۇ. ئاندىن بۇ سۈيۇقلۇق بىلەن يۈز ھەر كۈنى 10 مىنۇت ئەتراپىدا يۇ-يۇپ سۇ بىلەن چايقىلىدۇ. تېرىسى قۇرغاق كىشىلەر سۇ بىلەن چايقىغاندىن كېيىن تېرە ئاسراش مەلھىمى سۈركۈ-ۋالسا بولىدۇ. بۇ ئۇسۇلنى ئۇزاق مەزگىل قوللانغاندا سەپ-كۈننى سۇسلاشتۇرىدۇ ھەتتا پۈتۈنلەي يوقىتىدۇ.

(6) مامكاپ گۈلى سۈيى: بىر تۇپ مامكاپ گۈلىنى بىر ئىستاكان قايناق سۇغا چىلاپ، سوۋۇغاندىن كېيىن مامكاپ گۈلىنى سۈزۈپ ئېلىۋېتىپ، سۈيى بىلەن ھەر كۈنى ئەتىگەن ۋە كەچتە سەپكۈن ئورنى يۇيۇلىدۇ.

(7) تۇرۇپ ۋە پەمىدۇر ياپراقچىسى: يۈزنى پاكىز يۇيۇپ، تېرە ئاسراش مەلھىمى سۈركەپ، ئاندىن بىرنەچچە پارچە تۇ-رۇپ ياكى پەمىدۇر ياپراقچىسى چاپلىنىدۇ، 30 مىنۇت تۇر-غۇزغاندىن كېيىن سوغۇق كالا سۈتى بىلەن يۇيۇلىدۇ.

(8) لىمون سۈيى ۋە كالا سۈتى: تېرىسى مايلىق ياكى

ئۇتتۇرا ھال كىشىلەر قەرەللىك ھالدا لىمون سۈيىگە كالا سۈتىنى قوشۇپ، يۈزىگە سۈرتۈپ بەرسە تېرىسى ئاقىرىدۇ.

6. يۈزگە داغ چۈشۈش ۋە ئۇنى يوقىتىش تەدبىرلىرى

داغ — يۈز قىسمىدا پەيدا بولىدىغان، پىگمېنت ماددىسىنىڭ تېرىگە چۆكۈشىدىن شەكىللىنىدىغان بىر خىل تېرە كېسەللىكىدىن ئىبارەت.

پەيدا بولۇش سەۋەبى:

(1) فىزىئولوگىيىلىك رېئاكسىيە سەۋەبىدىن پەيدا بولىدۇ. كۆپىنچە ھامىلىدار ئاياللاردا كۆرۈلىدىغان بولغاچقا، ھامىلىدارلىق دېغى دېيىلىدۇ. تۇغۇتتىن كېيىن ئاستا-ئاستا يوقىلىپ كېتىدۇ، لېكىن كېلەر قېتىملىق ھامىلىدارلىقتا يەنە پەيدا بولىدۇ. بۇنىڭ سەۋەبى ئېھتىمال ھامىلىدارلىق مەزگىلىدە ھامىلىدارلىق ھورمونى بىلەن ئاياللىق ھورمونىنىڭ كۆپىيىشى نەتىجىسىدە، پىگمېنتلىق رەڭ ماددىلىرى غىدىقلىنىش تەسىرىگە ئۇچراپ كۆپىيىپ كېتىشتىن بولۇشى مۇمكىن.

(2) كېسەللىك ئالامىتى شەكلىدە پەيدا بولىدۇ. سوزۇلما خاراكتېرلىك جىگەر ئىقتىدارىنىڭ تولۇق بولماسلىقى،

جىگەرنىڭ ئاياللىق ھورمونىنى ماددا ئالماشتۇرۇش ئارقىلىق ئۆزگەرتىش ئىقتىدارىنىڭ ئاجىزلاپ كېتىشى سەۋەبىدىن، قان تەركىبىدە ئايالىق ھورمونىنىڭ مىقدارى كۆپىيىپ، قارا پىگمېنت ھۈجەيرىلىرىنىڭ پەيدا بولۇشى ئىلگىرى سۈرۈلىدۇ. بۇنىڭدىن باشقا، بۆرەك ئىقتىدارى ئاجىزلاش، سوزۇلما خاراكتېرلىك داس بوشلۇقى ياللۇغى، تۇبېركۇليوز ۋە ئۆسمە قاتارلىق كېسەللىكلەردىمۇ كېسەللىك سىگنالى خاراكتېرلىك داغ پەيدا بولىدۇ. بۇ كۆپىنچە تۇغۇت چەكلەش دورىلىرىنى ئىچىۋاتقان ئاياللاردا كۆرۈلىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا، خلور پرومازىن، فېنتويىن (苯妥英) قاتارلىق تۇتقاقلىق كېسەللىكىگە ئىشلىتىلىدىغان دورىلارنى ئۇزاق مەزگىل ئىستېمال قىلىش سەۋەبىدىنمۇ يۈزگە داغ چۈشۈش يۈز بېرىدۇ.

(3) باشقا سەۋەبلەر. مەسىلەن: كۈن نۇرى چېقىش، پەرداز بۇيۇملىرى خىل كەلمەسلىك قاتارلىقلار.

ئالامەتلىرى:

داغ چۈشۈش كۆپىنچە ياش ئاياللاردا يۈز بېرىدۇ. بۇرۇن قانىتى ئەتراپى ۋە ياغاق سۆڭەك قىسمىدا كۆپرەك پەيدا بولىدۇ. كۈن نۇرى چاققاندا رەڭگى قېنىقلىشىدۇ، دائىرىسى كەڭرەك بولىدۇ.

داغنى يوقىتىش تەدبىرلىرى:

داغنى ئاسانلىقچە يوقاتقىلى بولمايدۇ. داۋالاشتا، ئاۋۋال

بۇ كېسەللىكنى پەيدا قىلغۇچى مەنبەنى تېپىپ چىقىپ، ئاندىن تۆۋەندىكى چارىلەر بويىچە داغنىڭ ئۆزىگە تەدبىر قوللىنىش لازىم:

(1) كۈن نۇرى چېقىشتىن ساقلىنىش لازىم.

(2) ۋىتامىن C تابلېتىنى 0.2 گرامدىن كۈنىگە ئۈچ ۋاخ ئىچىش بىلەن بىرگە، ئۇسسۇلۇقنى كۆپرەك ئىچىپ بەرگەندە، داغنىڭ رەڭگى سۇسلىشىدۇ.

(3) پىگمېنت ماددىسىنى رەڭسىزلەندۈرگۈچى دورىلىق مەلھەملەرنى سىرتتىن سۈرتۈپ بەرگەندە، داغ سۇسلىشىپ كېتىدۇ. بۇ خىل دورىلار سەپكۈننى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان بىلەن ئوخشاش.

(4) يېڭىدىن ئىشلەنگەن دورىلاردىن ئازېلان كىسلاتاسى مەلھىمى (二王酸霜)، كوجىك كىسلاتاسى مەلھىمى (曲酸霜)، SOD لىق يۈز مېيى قاتارلىقلارنى سۈرتۈپ بەرگەندە، داغنى يوقىتىشتا بەلگىلىك ئۈنۈم بېرىدۇ.

(5) بازارلاردا سېتىلىدىغان چىرايىنى ئاسراش ـ داغنى يوقىتىش مەلھىمى.

(ياڭرۇڭ چۈبەن ياۋگاۋ)، داڭگۈي چىرايىنى ئاسراش مەلھىمى قاتارلىقلارنىڭمۇ داغنى يوقىتىشتا بەلگىلىك ئۈنۈمى بولىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

7. يۈزدىكى داغنى چۈشۈرۈشنىڭ رېتسېپى

1. ئۈچ سەر ئۆرۈك مېغىزى، يېرىم قوشۇق تۇز، ئۇپا ھالىتىگە كەلگۈچە سوقۇلىدۇ، ئاندىن ئازراق قايناق سۇ بىلەن ئارىلاشتۇرۇلۇپ ئۇماچ ھالىتىگە كەلتۈرۈلىدۇ. تەييارلانغان بۇ دورا ھەپتىدە ئىككى قېتىمدىن ئۈچ قېتىمغىچە يۈزدىكى داغ ئۈستىگە سۈركىلىدۇ.

2. ئۈچ قوشۇق چىش پاستىسى، بىر قوشۇق جۇخار گۈلى پاراشوكى ۋە يېرىم قوشۇق ئاچچىقسۇنى ئارىلاشتۇرۇپ، يۈزدىكى داغ ئورنىغا ھەر ئىككى كۈندە بىر قېتىم سۈركەپ بەرگەندە، يۈزدىكى داغ يوقىلىدۇ.

3. چامغۇر ئۇرۇقى يۇمشاق سوقۇلۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈلۈپ، توخۇمنىڭ ئېقىغا ئارىلاشتۇرۇلۇپ مەلھەم قىلىپ تەييارلىنىدۇ. ئاخشىمى ياتار ۋاقىتتا يۈزنى سوپۇنلاپ يۇيۇپ قۇرۇتقاندىن كېيىن، بۇ مەلھەم يۈزدىكى داغقا سۈركەپ بېرىلىدۇ.

8. سەپكۈن ۋە داغنى يوقىتىدىغان تەبىئىي دورىلار ۋە يېمەكلىكلەر

(1) موزا 30 گرام، ئاقىر قەرھا 15 گرام، نۆشۈدۈر ئون

گىرام، قىزىل زەمچە ئون گىرام، بۇلارنى تالقانلاپ، يېتەرلىك مىقداردىكى يۈز مېيىغا ئارىلاشتۇرۇپ، ھەر كۈنى ئاخشىمى يېتىش ئالدىدا يۈزگە چاپسا بولىدۇ.

(2) قوغۇن ئۇرۇقى شىرنىسىگە يېرىم ئۇلۇش نۆشۈدۈر تالقىنى ۋە بىر ئۇلۇش خولىنجان تالقىنىنى ئارىلاشتۇرۇپ، بۇنى ھەر كۈنى بىر قېتىم، ئاخشىمى يېتىش ئالدىدا يۈزگە چاپسا بولىدۇ.

(3) قارا ھەشقىپىچەك ئۇرۇقىنى سىركىگە ئۈچ كۈن چىلاپ، سۈزۈپ سايىدا قۇرۇتۇپ، تالقانلاپ، زەنجىۋىلنىڭ شىرنىسىگە ئارىلاشتۇرۇپ، ھەر كۈنى بىر قېتىم يۈزگە چاپسا بولىدۇ.

(4) سەدەپنى يۇمشاق سوقۇپ، يۈز مېيى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، يۈزگە چېپىپ بەرگەندە، داغ، سەپكۈنلەرنى تەدرىجىي يوقىتالايدۇ.

(5) ھۆل ياڭاقنىڭ مېغىزىنى سوقۇپ، ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ يۈزگە چېپىپ بەرگەندە، داغ ۋە سەپكۈنلەرنى چۈشۈرىدۇ.

(6) سەۋزە، تەرخەمەك، كاۋا، بەسەي ۋە كاپۇسكا قاتارلىقلارنى پاكىز يۇيۇپ توغراپ، ئارىلاشتۇرۇپ، ئازراق تۇز قوشۇۋېتىپ ئاچچىقسۇ بىلەن خام سەي قىلىپ ئىستېمال قىلىپ بەرگەندە، يۈزدىكى سەپكۈن ۋە داغلارنى سۇسلاشتۇ-

www.uyghurkitap.com

رۇپ، چىرايىنى سۈرۈلدۈرىدۇ، دانىخورەكنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ، قاندىكى ماينى تۆۋەنلىتىدۇ.

(7) يېڭى سىرىق ماشتىن 250 گرامنى ئاچچىقسۇغا 15 كۈن چىلاپ، كۈنگە ئون داندىن ئىستېمال قىلىشنى ئۇزاق مەزگىل داۋاملاشتۇرغاندا، تېرىنى يۇمشىتىپ، سەپكۈن، داغلارنى سۇسلاشتۇرىدۇ ھەمدە قاندىكى خولېستېرىننى تۆۋەنلىتىپ، قىزىل قان تومۇر قېتىشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

(8) ئاق تۇرۇپنى ئاچچىقسۇ بىلەن خام سەي قىلىپ يېسە، قارا پىگمېنت ماددىلىرىنى سۇسلاشتۇرۇپ، چىرايىنى سۈزۈلدۈرىدۇ.

(9) پىياز ئۇرۇقىنى سۇغا چىلاپ شىرىنىسىنى چىقىرىپ، ھەر كۈنى ئاخشىمى يۈزگە سۈرتۈپ بەرگەندە، داغ ۋە سەپكۈن سۇسلىنىشىدۇ.

(10) رەۋەننى سوقۇپ تالقان قىلىپ، ئۈزۈم سىركىسى بىلەن مەلھەم تەييارلاپ يۈزگە سۈرتۈپ بەرگەندە، داغ ۋە سەپكۈننى سۇسلاشتۇرىدۇ.

(11) ئىگىرنى قاينىتىپ سۈيىنى سەل قويۇلدۇرۇپ يۈزگە سۈرتۈپ بەرگەندە، داغ ۋە سەپكۈننى سۇسلاشتۇرالايدۇ.

(12) ئالما، ئاپېلسىن ۋە چىلان قاتارلىق يېمەكلىكلەرنى دائىم ئىستېمال قىلىپ بەرگەندە، چىرايىنى سۈزۈلدۈرۈپ، داغ ۋە سەپكۈننى سۇسلاشتۇرىدۇ.

9. داغ ۋە سەپكۈننى يوقىتىشنىڭ ئاددىي ئۇسۇللىرى

يۈزىڭىزدىكى داغ، سەپكۈننى يوقىتاي دېسىڭىز ۋىتامىن C كۆكتات، مېۋە - چېۋە، ھەسەلنى كۆپرەك ئىستېمال قىلغاندىن باشقا يەنە:

1) ئەتىيازدا ھەر كۈنى يۈزىڭىزنى يۇغاندىن كېيىن، لىمون شەربىتى بىلەن تەرخەمەك شەربىتى سۈركەپ، ھەر قېتىمدا 40 ~ 50 مىنۇت تۇرغۇزغاندىن كېيىن يۇيۇۋېتىڭ. بۇنداق قىلىشنى ئۇدا 20 كۈن داۋاملاشتۇرسىڭىز ئۈنۈمىنى كۆرەلەيسىز.

2) ئىككى قوشۇق سەۋزە شەربىتىگە 20 تېمىم لىمون شەربىتى ئارىلاشتۇرۇپ، يۈزىڭىزگە كۈندە 2 ~ 3 قېتىم سۈركەپ، ھەر قېتىمدا 20 ~ 30 مىنۇت تۇرغۇزغاندىن كېيىن يۇيۇۋېتىڭ.

3) بىر دانە پەمىدۇر شىرنىسىگە بىر قوشۇق گلىتسېرىن ئارىلاشتۇرۇپ يۈزىڭىزگە سۈرگەندىن كېيىن، 10 مىنۇت تۇرغۇزۇپ يۇيۇۋەتسىڭىز بولىدۇ.

4) بىر تۇتام ماكاپ گۈلىنى بىر ئىستاكان قايناق سۇغا سېلىپ، سۇ سوۋۇغاندىن كېيىن ماكاپنى سۈزۈۋېلىپ،

www.uyghurkitap.com

سۈيىنى ئەتىگەن، كەچتە يۈزىڭىزگە سۈرۈپ بېرىڭ.

5) لىمون شەربىتىگە سۈت قوشۇپ يۈزىڭىزنى يۇيۇپ بېرىڭ.

6) يۈزىڭىزنى يۇيۇپ تېرە ئاسراش مېيى سۈرگەندىن كېيىن، پەمىدۇر بىلەن تۇرۇپنى يالپاقلاپ يۈزىڭىزگە چاپلاپ، 30 مىنۇت تۇرغۇزۇپ، يۈزىڭىزنى سۈت بىلەن يۇيۇۋېتىڭ.

7) نوقۇت يېغىنى يۈزگە داۋاملىق سۈرۈپ بەرسە داغ ۋە سەپكۈنلەرنى يوقىتىدۇ.

8) كەتىرانى يۇمشاق سوقۇپ، ئەنجۈر شىرىسىدە مەلھەم قىلىپ يۈزگە سۈرسە يۈزدىكى داغ، سەپكۈن قاتارلىقلارنى يوقىتىدۇ.

9) كىرپە گۆشىنى قۇرۇتقاندىن كېيىن، كۆيدۈرۈپ كۈلىنى سوقۇپ، سىركىدە مەلھەم قىلىپ چاپسا داغ ۋە سەپكۈننى يوق قىلىدۇ.

10) گۈل سۆسەن ۋە ئارپىدىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا ئېزىلگۈدەك قاينىتىپ، ئۇنىڭغا ئاق موم ئارىلاشتۇرۇپ مەلھەم تەييارلاپ يۈزگە سۈرسە داغ ۋە سەپكۈننى يوقىتىدۇ.

11) قوغۇن ئۇرۇقى مېغىزى، تەرخەمەك ئۇرۇقى مېغىز-لىرىنىڭ ھەر بىرىدىن 60 گرام، رەۋەنچىندىن 35 گرام ئې-لىپ يۇمشاق سوقۇپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى ھەسەلدە مەلھەم

قىلىپ سۈرسە داغ ۋە سەپكۈننى يوقىتىدۇ.

12) سۈيىتى ياخشى ھەسەلدىن 100 گىرام، ئۈچ دانە تۇ-خۇمنىڭ ئېقى، يېڭى ئۈيۈتۇلغان قېتىقتىن 100 گىرامنى 15 مىنۇت ئارىلاشتۇرۇپ، قىيام قىلغاندىن كېيىن پاكىز شى-شىگە قاچىلاپ ئاغزىنى مەھكەم ئېتىپ، كۈن نۇرى مۇۋاپىق چۈشىدىغان ئورۇندا ئۈچ ئاي تۇرغۇزۇپ، ئۇنى ئۇدا بىر ئاي ئىشلەتسە، يۈزدىكى داغ - سەپكۈن، دانىخورەك ۋە مۇدۇر - چوقۇرنى داۋالاشتا ئۈنۈمى 100% بولىدۇ.

13) ياز كۈنلىرى ئالۇچا غورىسىدىن بىر جىڭنى ئېزىپ سۈيىنى چىقىرىپ، ئۇنىڭغا يېڭى ئۈيۈتۇلغان قېتىقتىن بىر چىنە قوشۇپ، ئاق باش ئوتنىڭ چېچەكىدىن بىر جىڭنى يۇمشاق ئېزىپ سېلىپ 15 مىنۇتچە ئارىلاشتۇرۇپ، قىيام قىلغاندىن كېيىن شىشىگە قاچىلاپ، ئاغزىنى مەھكەم ئې-تىپ كۈن نۇرى مۇۋاپىق چۈشىدىغان ئورۇنغا ئۈچ ئاي ئې-سىپ قويۇپ، ئاندىن ئىشلەتسە، يۈزدىكى ھەر خىل داغ - سەپكۈن، دانىخورەك ۋە ھەر خىل مۇدۇر - چوقۇرلارنى داۋا-لىغىلى بولىدۇ. بۇ دورا بىر ئاي ئىشلىتىلسە، 98% ئۈنۈم بېرىدۇ.

www.uyghurkitap.com

VIII داغخورەك ۋە ئۇنى يوقىتىش ئۇسۇللىرى

1. نېمە ئۈچۈن قىز - يىگىتلەرگە ئاسانلا داغخورەك چىقىدۇ

بالاغەت دەۋرىگە قەدەم قويغان بىر قىسىم قىز - يىگىتلەرنىڭ يۈز، مەيدە، تاغاق سۆڭەك ئارىلىقى قاتارلىق تېرە ماي بەزلىرى تەرەققىي قىلغان جايلىرىنىڭ تېرىسى زەخىملىنىپ، دۆڭچە ئەسۋە، يىرىڭلىق چىيقان، يىرىڭلىق ئىششىق چىقىپ، يارا ئىزى پەيدا بولۇپ قالىدۇ. تېرە زەخمىلەنگەنلىكنىڭ دەسلەپكى تىپىك ئىپادىسى شۆكى، تۆك خالتىسى ئېغىزىدا ئۈچى قارا دۆڭچە ئەسۋە ياكى قىزىل مونەك پەيدا بولىدۇ. سىقسا ئىچىدىن پۇرچاق تېرىسىگە ئوخشاش نەرسە چىقىدۇ، ئېغىر بولغاندا يىرىڭلىق خالتىلىق ئىششىق شەكىللىنىدۇ. داغخورەك دېگەن ئەنە شۇ.

داغخورەك بەدەندىكى باشقا ئەزالارنىڭ فۇنكسىيىسىگە ھېچقانداق تەسىر كۆرسەتمەيدۇ. كۆپىنچە بالاغەت دەۋرىدە

چىقىپ، 30 ياشلارغا بارغاندىن كېيىن ئۆزلۈكىدىن يوقاپ كېتىدۇ، يىگىتلەردە كۆپرەك كۆرۈلىدۇ. لېكىن يۈزگە چىققىنى ھۆسنگە تەسىر يەتكۈزۈپ، كىشىنى بىزار قىلىدۇ.

دانىخورەك كۆپ خىل ئامىللار كەلتۈرۈپ چىقارغان بىر خىل تېرە كېسەللىكى. ئاساسەن ئادەم بالاغەت دەۋرىگە كىرگەندىن كېيىن، بەدەندىكى ئەرلىك ھورمونلارنىڭ خىزمىتى ئاشىدۇ. بۇنىڭ بىلەن تېرە ماي بەزلىرى كۆپىيىدۇ ۋە چوڭىيىدۇ، ماي كۆپ ئاجرىتىلىدۇ، ئۇنىڭ ئۈستىگە يېپىشقاق، قويۇق بولىدۇ. زىيادە كۆپ ئاجرىتىلغان ماي تۆكۈلگەن كېپەك ھەمدە چاڭ - توزان، كىرلەر بىلەن بىرلىشىپ تۈك خالتىسىنىڭ ئېغىزىنى توسۇۋالىدۇ - دە، ماي چىقالمايدۇ، ئۇنىڭ ئۈستىگە باكتېرىيەلەرنىڭ كىرىشى بىلەنمۇ تېرە ياللۇغلىنىدۇ. بۇنىڭدىن سىرت، دانىخورەكنىڭ چىقىشى ماي، قەنت، ھاراق، ئاچچىق - چۈچۈك يېمەكلىك قاتارلىق غىدىقلىغۇچى يېمەكلىكلەر بىلەنمۇ مۇناسىۋەتلىك.

2. قانداق قىلغاندا دانىخورەكنىڭ ئالدىنى ئالغىلى ۋە ئۇنى داۋالىغىلى بولىدۇ

دانىخورەك — ياش يىگىت - قىزلارنى بىزار قىلىدىغان بىر خىل تېرە كېسەللىكى. كۈندىلىك تۇرمۇشتا قانداق

www.uyghurkitap.com

قىلغاندا دانىخورەك چىقىشنىڭ ئالدىنى ئالغىلى ۋە ئۇنى داۋالىغىلى بولىدۇ؟

1) ئارام ئېلىشقا دىققەت قىلىش، قانغۇچە ئۇخلاش، خۇشال ـ خۇرام يۈرۈش، ئۈمىدۋار بولۇش لازىم.

2) يەرلىك تېرىنىڭ پاكىزلىكىگە دىققەت قىلىش، داۋاملىق ئىسسىق سۇ ۋە گۈڭگۈرتلۇك يۈز سوپۇنى بىلەن يۈز يۇيۇش، غىدىقلاش خۇسۇسىيىتى يۇقىرى سوپۇن ئىشلەتمەسلىك، ماي تەركىبى يۇقىرى گىرىم بۇيۇملىرىنى ئىشلەتمەسلىك كېرەك.

3) غىدىقلاش خۇسۇسىيىتى يۇقىرى بولغان لازا، سامساق، پىياز قاتارلىقلارنى يېمەسلىك، تاماكا چەكمەسلىك، هاراق ئىچمەسلىك، هايۋانات مېيى ۋە قەنتنى ئاز ئىستېمال قىلىش، يېڭى سەي ـ كۆكتات، مېۋە ـ چېۋىلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلىش، قايناق سۇنى كۆپرەك ئىچىش، چوڭ تەرەتنى راۋانلاشتۇرۇش كېرەك.

4) يۇقۇملىنىپ يىرىڭلاپ كېتىپ، ساقايغاندىن كېيىن تاتۇق بولۇپ قېلىپ، چىرايغا تەسىر يېتىشتىن ساقلىنىش ئۈچۈن، دانىخورەكنى سىقماسلىق كېرەك. تېخىمۇ مۇھىمى، يۈزدە قان تومۇرلار كۆپ بولغاچقا، دانىخورەكنى سىققاندا باكتېرىيە قانغا ئۆتۈپ كەتسە، ئاقىۋىتى تېخىمۇ ئېغىر بولىدۇ.

5) دانىخورەك چىققان جايغا ۋىتامىن فورمىك كىسلا-
تاسى، ئوكسىدلانغان بېنزىل كىسلاتاسى قاتارلىقلارنى سۈر-
تۈش، ۋىتامىن B_6 ، تېتراتسىكلىن، ئېرىترومىتسىن، ئىسى-
تىرىن قاتارلىق دورىلارنى ئىچىش كېرەك. جۈگىيىچە داۋالاشتا،
ئىسسىقلىق قايتۇرغۇچى، زەھەرسىزلەندۈرگۈچى، تۇگۈننى
يەشكۈچى دورىلاردىن يىنخۇا، قارىدان، قالقان گۈل، ئۈزبەر،
كەۋرەك قاتارلىقلارنى ئىشلىتىش كېرەك. يۇقىرىقى دورىلار
بىلەن داۋالىنىشتا، ياخشىسى دوختۇرلارنىڭ كۆرسەتمىسى
بويىچە ئىش كۆرۈش لازىم.

3. دانىخورەكنى قانداق داۋالىغىلى بولىدۇ

دانىخورەك ياشلاردا كۆپ ئۇچرايدىغان تۇك خالتا بەز-
لىرىنىڭ سوزۇلما خاراكتېرلىك ياللۇغلىنىش كېسەللىكى
ئۇ، كۆپىنچە تېرە- ماي بەزلىرى تەرەققىي قىلغان ئورۇنلاردا
پەيدا بولىدۇ. مەسىلەن: ئىككى مەڭزىدە، پېشانىدە، ئېڭەكتە،
بۇرۇن چانىقى ئەتراپىدا بولىدۇ. بەزلەرنىڭ كۆكرەك ۋە
دۈمبە قىسمىغىمۇ دانىخورەك چىقىدۇ. دانىخورەكنىڭ شەك-
لى ھەر خىل بولۇپ، تېرىقتەك ياكى پۇرچاقتەك، بەزلىرى
قارا چېكىتسىمان بولىدۇ. ياللۇغلانغاندا يىرىڭلىق قاپارتمىغا

ئايلىنىدۇ. بەزىلەردە يىرىڭ ئۇچى بۇزۇۋېتىلسە ياكى سىقىۋېتىلسە، كېيىن، ئورنىدا قارامتۇل داغ قالىدۇ. كىچىك ئويمانچاق تاتۇق بولۇپ قالىدىغانلارمۇ بار. ئەگەر ياللۇغلىنىش ئېغىر بولسا، قارامتۇل قىزىل تۈگۈنچەكلەر ياكى ئېلىپىس شەكىللىك خالتىلىق ئىششىقنى پەيدا قىلىدۇ، سىقسا يىرىڭ چىقىدۇ. يىرىڭلىغان ئورۇن ئۇزاققىچە ساقايماي، يۈز تېرىسىنىڭ گۈزەللىكىگە تەسىر يەتكۈزىدۇ.

يۈز تېرىسىنىڭ ساغلاملىقى مۇھىم ئەھمىيەتكە ئىگە بولۇپ، ياشلار يۈز تېرىسىنىڭ تەبىئىي گۈزەللىكىنى ئاسراشتا، يۈز تېرىسىنىڭ قايسى خىلدىكى تېرىگە كىرىدىغانلىقىنى بىلىشى كېرەك. ئادەتتە يۈز تېرىسى مايلىق، قۇرغاق، نېيترال دەپ ئۈچ خىلغا ئايرىلىدۇ. ئاخشىمى يېتىشتىن ئاۋۋال يۈزنى پاكىز يۇيۇپ، ئەتىگەندە ئەينەككە قارىغاندا، يۈز تېرىسى مايلىشاڭغۇ، پارقىراپ تۇرسا، بۇنداق تېرە مايلىق تېرىگە كىرىدۇ. ئەگەر يۈز تېرىسى تارتىشىپ، كېپەك ئۆرلەپ تۇرسا، قۇرغاق تېرىگە كىرىدۇ. پارقىراپمۇ كەتمىگەن، تارتىشىپمۇ قالمىغان بولسا نېيترال تېرىگە كىرىدۇ.

مايلىق تېرىلەرگە دانىخورەك كۆپ چىقىدۇ. چۈنكى تېرە ماي بەزلىرىنىڭ كاناللىرى ياكى تۆك تۆشۈكچىلىرى توسۇلۇپ قالغاندا، ماي بەزلىرى ئىشلەپچىقارغان مايلار تېرە

سىرتىغا چىقالماي دانىخورەكلەرنى پەيدا قىلىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن، تېرىسى مايلىق كىشىلەر يۈزىنى كۈنىگە 2 ~ 3 قېتىم ئىسسىق سۇ بىلەن يۇيۇشى، تەركىبىدە گۆڭگۈرت بولغان يۈز سوپۇنلارنى ئىشلىتىشى، مايلىق ۋە تاتلىق يې-مەكلىكلەرنى ئازراق يېيىشى، شۇنىڭدەك ماي تەركىبى يۇ-قىرى يۈز مايلارنى، تەركىبىدە ھورمون بولغان مايلارنى ۋە فۇچېڭسۇڭ، چۇي يەنسۇڭ قاتارلىق دورا مەلھەملىرىنى ئىشلەتمەسلىكى لازىم.

دانىخورەك چىققان ئورۇندا داغ قېلىشتىن ساقلىنىش ئۈچۈن، دانىخورەكنى قول بىلەن سىقىپ بۇزماسلىق، ۋاق-تىدا دوختۇرغا بېرىپ داۋالىتىش لازىم. ئادەتتە ۋىتامىن B_2 ، B_6 دورىلىرىنى ئۇزاق مۇددەت ئىچىش، ياللۇغلىنىش بولسا، تېتراتسىكلىن دورىسىدىن كۈنىگە 0.5 گرامدىن ئى-چىش كېرەك. سەككىز ھەپتە ئىچىسە بىر داۋالاش كۇرسى بولىدۇ.

4. نېمە ئۈچۈن يۈزدىكى دانىخورەكنى سىقىشقا بولمايدۇ

مېدىتسىنادا، قاڭشارنىڭ تارتىپ قاڭشارنىڭ ئىككى يېنىنى بويلاپ ئېغىزغىچە سوزۇلغان ئۈچ بۇرجەكلىك جاي

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

«خەتەرلىك ئۈچ بۇرجەك» دەپ ئاتىلىدۇ. ئەگەر بۇ جايدا چىيقان، دانىخورەك قاتارلىق يۇقۇملىنىدىغان كېسەللىك ئۇچىقى بولسا سىقىشقا ھەرگىز بولمايدۇ.

چۈنكى، يۈزدە كۆك تومۇر ۋە لىمفا تومۇرلىرى ئىنتايىن كۆپ، ئۇنىڭ ئۈستىگە ئۈچ بۇرجەك رايوندىكى كۆك تومۇرنىڭ قاپقىقى بولمايدۇ. ئەگەر چىيقاننى سىقىۋەتسە، يۇقۇملىنىش ئۇچىقىدىكى باكتېرىيىلەر كۆك قان تومۇردىكى قان بىلەن ئېقىپ يۈرۈپ تارقاپ كېتىدۇ. ئەھۋال ئېغىرراق بولغانلىرىدا باكتېرىيە كۆك تومۇرنى بويلاپ باش سۆڭىكىگە كىرىپ، بۇلۇتسىمان كاۋاك ۋە يىرىڭلىق ئىششىق پەيدا قىلىپ، ھاياتقا خەۋپ يەتكۈزىدۇ.

چىيقان چىقسا، دەسلەپتە ئىسسىق ئۆتكۈزۈپ ياكى يود تىنكتۇرىسى سۈركەپ داۋالاش، يىرىڭلىغاندا كاربون كىسلاتاسى بىلەن چىرىتىپ، يىرىڭ نۆكچىسىنى چىقىرىۋېتىش كېرەك. تاسادىپىي ئېغىر ئاقىۋەتلەرنىڭ يۈز بېرىشىدىن ساقلىنىش ئۈچۈن، چىيقاننى ھەرگىز سىقماسلىق لازىم.

5. دانىخورەكنى داۋالاشنىڭ ئاددىي ئۇسۇلى

دانىخورەك — بەدەندىكى ماددا ئالمىشىشنىڭ بۇزۇلۇشى

ھاۋانىڭ ئۆزگىرىشى، تېرە تازىلىقىنىڭ ياخشى بولماسلىقى، تېرىدىكى ھۆللۈكنىڭ كېمىيىپ كېتىشى، يەللىك يېمەكلىكلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلىش، ھاراقنى كۆپ ئىچىش، زەھەرلىك چېكىملىكلەرنى كۆپ چېكىش نەتىجىسىدە، بالاغەتكە يەتكەن ياشلار (قىسمەن ئوتتۇرا ياشلىقلار) دا پەيدا بولىدىغان بىر خىل پەسىل خاراكتېرلىك تېرە كېسەللىكى بولۇپ، ئەتىياز ۋە كۈز پەسىللىرىدە بەكرەك تەرەققىي قىلىدۇ. ئۇنى داۋالاشنىڭ ئاددىي ئۇسۇللىرى تۆۋەندىكىچە:

1. ئايلىشى بىلەن ئېرىتىلمىگەن قوي يېغىنى تەڭ مىقداردا ئارىلاشتۇرۇپ، ئۇستىنى خېمىر بىلەن ئوراپ، قوقاس ئوتتا كۆمۈپ ئوبدان پىشۇرغاندىن كېيىن، سوقۇپ تالقان قىلىپ، دانىخورەككە كۈندە بىر قېتىم سۈركەلسە، ئۈنۈمى كۆرۈنەرلىك بولىدۇ.

2. بىرنەچچە تال شاپتۇل مېغىزىنى يۇمشاق سوقۇپ، دانىخورەككە چاپسىمۇ ئۈنۈم بېرىدۇ.

3. بىر ھەسسە زەنجىۋە، بىر يېرىم ھەسسە پاقىيوپۇرماق ئۇرۇقىنى سوقۇپ تالقان قىلىپ، دورىلار بىلەن تەڭ مىقداردا ھەسەل ئارىلاشتۇرۇپ، ھەر كۈنى 3 ۋاخ، ھەر قېتىمدا چىلان چوڭلۇقىدا يېيىسىمۇ بولىدۇ.

يۇقىرىدىكى دورىلارنى ئىشلىتىش بىلەن بىر ۋاقىتتا، ئەتىياز ۋە كۈز پەسىللىرىدە لۆڭگىنى ئىلمان سۇغا چىلاپ،

دانىخورەك پەيدا بولغان ئورۇننى 5 مىنۇت چامىسىدا ئوراپ قويسا، تېخىمۇ تېزرەك ئۈنۈم بېرىدۇ.

6. دانىخورەكنى مېۋە شىرنىسى بىلەن داۋالاش ئۇسۇلى

ئاسان دانىخورەك چىقىدىغان يىرىك تېرىلەرگە قارىتا ئىشقارلىق سوپۇنلارنى ئىشلەتكەندە، يۈز تېرىسىنىڭ ئىش-قارلىقىنى تېخىمۇ ئاشۇرىۋېتىدۇ. شۇڭا، ھېچبولمىغاندا كۈنىگە بىر قېتىم ئۆزۈم شىرنىسى ياكى لىمون قاتارلىق ئاپېلسىن تۈرىدىكى مېۋە شىرنىلىرىنى پاختىغا تەگكۈزۈپ يۈزدىكى كىرلەرنى چىقىرىۋېتىشكە بولىدۇ. لېكىن، لىمونغا ئوخشاش غىدىقلاشچانلىقى كۈچلۈك بولغانلىرىغا سۇ ئارىلاش-تۇرۇپ ئىشلىتىش كېرەك. مېۋە شىرنىسى سۈركەپ 7 ~ 8 مىنۇتتىن كېيىن يۈزنى يۇيۇۋەتسە بولىدۇ.

7. دانىخورەكنى تېز يوقىتىش ئۇسۇلى

ياشلىق دانىخورىكى يەنى دانىخورەك دەپمۇ ئاتىلىدۇ. ئۇ 30 ياشتىن ئاشقانلاردا ناھايىتى ئاز ئۇچرىغاچقا، ياشلىق دا-نىخورىكى دەپ ئاتىلىدۇ. قانداق ئادەملەردە بۇ خىل كېسەللىك

ئاسان بولىدۇ؟

1. دەل ياشلىق دەۋرىدە يېتىلىۋاتقانلاردا؛

2. تېرىسى مايلىق ئادەملەردە؛

3. ئورۇق ھەم ئەرلىشىشكە قاراپ ماڭغان ئاياللاردا؛

4. تاتلىق يېمەك - ئىچمەكلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلىدىغانلاردا؛

5. كۆپ تونەيدىغان ئادەملەردە؛

6. خىزمەت خاراكتېرى ۋە مۇھىتى دائىم مايلار بىلەن ئۇچرىشىپ تۇرىدىغانلاردا (مەسىلەن: ماي ئىسكىلاتچىسى، ئاشپەز قاتارلىقلار) كۆپ كۆرۈلىدۇ.

يۇقىرىقى ئالتە تۈرنىڭ بىرسىگە توغرا كەلگەنلەردە دانىخورەك چىقىش ئېھتىماللىقى چوڭ بولۇشى مۇمكىن.

دانىخورەكنىڭ پەيدا بولۇشى تېرىنىڭ ياغ ئاجرىتىش مىقدارى بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولىدۇ. تېرە ياغ بېزىنىڭ ئېغىزى تۇك خالتىسىدا بولۇپ، ئەگەر تېرە ياغ بېزى ئاجرىتىپ چىقىرىدىغان ياغ بەك كۆپ بولۇپ كېتىپ، ئۇنىڭ ئۈستىگە تۇك خالتىسى تاشقى مۇھىتنىڭ ھەر خىل غىدىقلىشىدىن ۋە ئىچكى ئاجرالمىلارنىڭ تەسىرىدىن مۇئەككۈزلىشىپ، تېرە يېغى تۇك خالتىسىغا يىغىلىپ قالسا، يۈزدە كىچىك - كىچىك قاپارتمىلار پەيدا بولىدۇ. بۇ جەريانغا ئادەتتە ئۈچ ئاي كېتىدۇ. ئەگەر باكتېرىيە قاپارتما ئىچىدە

كۆپەيسە، يۇقۇملىنىش ۋە يىرىڭلىشىشتىن تېخىمۇ چوڭ قاپارتمىلار شەكىللىنىپ، ئېغىر بولغاندا يۈزدە تاتۇق پەيدا بولۇپ قېلىشى مۇمكىن.

دانىخورەكنى داۋالاشنىڭ ئاددىي ھەم تېز ئۈنۈم ھاسىل قىلىدىغان ئۇسۇلى بارمۇ؟ ئەلۋەتتە بار. كونكرېت ئۇسۇلى تۆۋەندىكىدەك:

توغرا بولغان يۈز يۇيۇش ئۇسۇلى دانىخورەكنى داۋالاشنىڭ ئەڭ ياخشى ئۇسۇلى.

1. ئاۋۋال پاكىز ھەم يۇمشاق لۆڭگە ۋە غىدىقلىغۇچى خۇسۇسىيىتى بىرقەدەر تۆۋەن بولغان ئەتىر سوپۇندىن بىرنى تەييارلاش لازىم.

2. ئەتىر سوپۇننى ئىللىق سۇغا (23 C°– 22C°) سېلىپ ماغزاپ چىقىرىش، ماغزاپ قانچە جىق چىقسا شۇنچە ياخشى. ئاندىن ماغزاپ بىلەن يۈزنى بىر مىنۇت ئەتراپىدا يۇيۇش، يۈزنى يۇغاندا ئانچە كۈچىمەسلىك، ئەگەر ئاغرىش ھېس قىلىسا دەرھال توختىتىش لازىم.

3. ئاندىن ئىسسىق سۇدا (40 C°– 38C°) 20 سېكۇنت يۇيۇپ، بۇنى تەكرار ئۈچ قېتىم ئېلىپ بېرىش (ئەگەر مۇنچا بولسا تېخىمۇ ياخشى). يۈزنى سۇ پۈركۈگۈچتىن بىر مۇشت يىراقلىقتا تۇتۇپ، سۇ پۈركۈلۈش بىلەن بىرگە بارماقلار بىلەن يۈزنى بوش ئۇرۇپ بېرىش، ئاندىن سۇنى ئىللمان قىلىپ 20 سېكۇنت يۇيۇش، بۇنىمۇ تەكرار ئۈچ قېتىم

قىلىش لازىم.

4. قورۇق لوڭگە بىلەن يۈزدىكى سۇلارنى ئاستا سۈر-تۈۋېتىپ، ئاندىن كېيىن بوش بېسىپ تېرىنىڭ ئاستىدىكى سۇلارنى شۈمۈرۈپ چىقىش لازىم.

5. ئەڭ ئاخىرىدا يۈزگە تېرىنى چىڭلاتقۇچى گىرىم سۇيۇقلۇقىنى سۈرتۈش لازىم. گىرىم سۇيىنى سۈرتكەندىن كېيىن يۈزنىڭ تېرىسى تارتىشقاندەك بولسا ياخشى بولىدۇ. بۇ چاغدا گىرىم سۇيۇقلۇقىنى بىرقانچە قېتىم سۈرتسە بولىدۇ.

بۇ ئۇسۇلنى چوقۇم ھەر كۈنى سەھەر ۋە كەچتە ئېلىپ بېرىش لازىم. بۇنىڭ دەسلەپكى، ئوتتۇرا، ئاخىرقى دەۋرلەردىكى دانىخورەكنى داۋالاشتا ئۈنۈمى بىرقەدەر ياخشى.

8. يۈزدىكى دانىخورەكنى چۈشۈرۈش ئۇسۇلى

يۈزنى چىش پاراشوكى بىلەن يۇيۇپ، ئاندىن ئەتىر سۈرسە، بىرقانچە كۈندىن كېيىن ئۈنۈم بېرىدۇ (داۋالاش مەزگىلىدە هاراقتىن پەرھىز قىلىش، يۈزنى سوپۇنلاپ يۇ-ماسلىق كېرەك).

9. دانىخورەكنى داۋالاش رېتسېپلىرى

(1) بىرنەچچە تال ئاچچىق ئۆرۈك مېغىزىنى ئېزىپ،

تۇخۇم ئېقى بىلەن مەلھەم قىلىپ، كەچتە يۈزگە سۈرۈپ ئەتىگىنى يۇيۇۋەتسە بولىدۇ.

(2) كىر سوپۇن بىلەن كۆلبوغۇننى تەڭ ئۆلۈشتە ئېزىپ، مەلھەم قىلىپ، يۈزنى يۇيۇپ بولغاندىن كېيىن دانىخورەك بار جايغا كۈندە ئۈچ قېتىم سۈرسە بولىدۇ.

(3) ھەر كۈنى ئەتىگەندە، كەچتە گۈرۈچ يۇغان سۇدا يېرىم يىلغىچە يۈز يۇسا، دانىخورەك ئاستا ـ ئاستا يوقايدۇ.

(4) ھەر كۈنى سەھەردە سۇغا ئازراق تۇز سېلىپ ئىچسە (ھەر بىر ئىستاكان سۇغا 10 نەچچە تېيىم تۇز تېمىتسا) بولىدۇ.

(5) 250 گرام ناۋاتنى 2 ـ 3 كۈندە بىر قېتىم 750 مىللىلىتىر ئەتراپىدىكى سۇدا قاينىتىپ قىزىق ـ قىزىق ئىچىپ بەرسە بولىدۇ. ئادەتتە بەش مىڭ مىللىلىتىر ئەتراپىدا ئىچسە، ئاندىن ئۈزلۈكسىز ياخشى بولۇپ كېتىدۇ. ناۋات سۈيى ئىچكەن مەزگىلدە، بەزىلەرنىڭ كېسەللىك ئەھۋالى ئېغىرلاپ كېتىشى مۇمكىن، لېكىن 1 ـ 2 كۈندىن كېيىن ئۈزلۈكسىز ساقىيىپ كېتىدۇ.

(6) دىيەنداۋسەن يەنى رەۋەن تالقىنى، گۈڭگۈرت قاتارلىقلارنى تەڭ مىقداردا ئېزىپ، ئارىلاشتۇرۇپ، كەچتە سوۋۇتۇلغان قايناق سۇ بىلەن يۈزگە سۈرسە ۋە ئەتىسى ئەتىگەندە يۇيۇۋەتسە بولىدۇ.

(7) 10 تال چىلان، 100 گىرام چىڭسەي، 15 گىرام كەتىر تەييارلاپ قاينىتىپ، سۈيىنى ئىچسە بولىدۇ.

(8) يېشىل پۇرچاق ئۇنىنى قاينىتىپ مەلھەم قىلىپ، كەچتە ئۇخلاشتىن بۇرۇن دانىخورەك بار جايغا سۈرسە بولىدۇ.

(9) 31 گىرام ئىنئۇلىۋا مېغىزى بىلەن ئالتە گىرام پىياز گۈلىنى ئازراق سۇدا قايناتقاندىن كېيىن، پەس ئوتتا بىر سائەت پىشۇرۇپ، ھەسەل ياكى شېكەر بىلەن تەڭشەپ ئىچسە بولىدۇ.

(10) دانىخورەك چىققان دەسلەپكى مەزگىلدە 15 گىرام تۇزنى سۇغا سېلىپ يۈز يۇسا بولىدۇ.

(11) يۈزنى دائىم ئىسسىق سۇدا گۈڭگۈرتلۈك سوپۇندا يۇسا بولىدۇ.

(12) 150 گىرام كۆك پۇرچاق، ئالتە گىرامدىن تالك، دا-غۇر كىرىشى، ئاق پارپا قاتارلىقلارنى بىرلىكتە تالقان قىلىپ، كۈندە بىر قېتىم قايناق سۇغا ئۈچ قوشۇق سېلىپ، 15 مىنۇت يۇسا بولىدۇ.

(13) ھەر كۈنى ئاز بولغاندا تۆت قېتىم يۈز يۇيۇش (ئۇخلاشتىن بۇرۇن يۇيۇش ئەڭ مۇھىم) لازىم. يۇغاندا ئىس-سىق سۇ بىلەن يۇيۇپ بولۇپ، ئاپېلسىن پوستى ياكى مې-ۋىسىنى (قانچە چۈچۈك بولسا شۇنچە ياخشى) دانىخورەك بار

www.uyghurkitap.com

يەرگە سۈرسە بولىدۇ.

(14) قورۇلغان بۇدۇشقاق ئۇرۇقى بىلەن زەچـــۋەنى 10 گرامدىن ئېلىپ سۇدا قاينىتىپ، ھەر كۈنى بىر قېتىم ئىچىپ بەرسە بولىدۇ، ئىككى ھەپتە بىر داۋالاش باسقۇچى.

(15) 10 گرامدىن قانتېپەر، لوگۋا دەرىخى يوپۇرمىقى، ئۈجمە يىلتىزىنىڭ ئاق پوستى، ياپىلاق ئارچا ۋە ئۇسما يىلتىزى، ئۈچ گرام مامىرانچىن، 15 گرامدىن جۇخار گۈلى ۋە خام چۈچۈكبۇيانى قاينىتىپ، كۈندە بىر قېتىمدىن 20 ـ 25 قېتىم ئىچسە بولىدۇ. ئېغىرراق بولسا گۈڭگۈرت ئېرىتمىسى (بەش گرام چۆكتۈرۈلگەن گۈڭگۈرت، بىر گرام ئامىنو سۇلفات، 10 مىللىلىتىر 10 پىرسەنتلىك كامفورلۇق ئىسپىرت، 10 مىللىلىتىر گلىتسېرىن، 100 مىللىلىتىر دىستىرلەنگەن سۇ تەييارلىنىدۇ. ياساش ئۇسۇلى: ئامىنو سۇلفاتنى مۇۋاپىق مىقداردىكى دىستىرلەنگەن سۇدا ئېرىتىپ، گۈڭگۈرت، كامفورلۇق ئىسپىرت ۋە گلىتسېرىننى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، ئاندىن دىستىرلەنگەن سۇغا ھەممىنى سېلىپ، ئارىلاشتۇرسىلا بولىدۇ) كۈندە ياخشى ئارىلاشتۇرۇپ دانىخو-رەك بار جايغا 2 ـ 3 قېتىم سۈرسە بولىدۇ. بۇ ئۇسۇلدا دا-ۋالانغان 40 كىشىنىڭ ھەممىسى بىر ئاي ئىچىدىلا ساقى-يىپ كەتكەن.

(16) ئالتە گرامدىن سۆئىلەپ، داغۇر كىرىشى، ماگنولىيە

ۋە ئۈچ گىرام قالقان گۈلىنى بىرلىكتە ئېزىپ، بوتۇلكىغا سېلىپ (دورا ۋە ھاۋا بىلەن ئۇچرىشىپ قېلىپ، ئۈنۈمى يوقاپ كېتىشتىن ساقلىنىش ئۈچۈن) تەييارلاپ قويۇلىدۇ. ھەر كۈنى كەچتە ئۇخلاشتىن بۇرۇن يۈزنى پاكىز يۇيۇپ، دورىنى ئالىقانغا تۆكۈپ ئازراق سۇ بىلەن مەلھەم قىلىپ، دانىخورەك بار جايغا سۈرسە بولىدۇ. ئادەتتە 10 كۈن ئەتراپىدا ئۈنۈمى كۆرۈلىدۇ. ساقايغاندىن كېيىن قايتا قوزغىلىپ قالماسلىق ئۈچۈن، ھەپتىدە 1 ~ 2 قېتىم سۈرۈش لازىم.

(17) 20 گىرام داغۇر كىرىشى، 93 گىرام لاۋجۈنۈن [(老君须 بۇنىڭ ئورنىغا تەڭ مىقداردىكى ئاچچىق ئادەمگىياھ بولسىمۇ بولىدۇ)]، ئۈچ گىرام ئادەمگىياھ يوپۇرمىقى (ئورنىغا تەڭ مىقداردىكى ئېپىمىدىيوم بولسىمۇ بولىدۇ)، توققۇز گىرام قۇرۇتۇلغان چۈچۈكبۇيا، ئۈچ گىرام سىچۇەن مۇچىنى قاينىتىپ، كۈندە تاماقتىن كېيىن ئىچسە بولىدۇ. بۇ دورىنى ئىككى قېتىم قاينىتىپ ئىچىشكە بولىدۇ. ئۈنۈمى 95 پىرسەنتكە يېتىدۇ.

(18) سەككىز تال فېلورىمىتىسىن (دانىسى 0.25 گىرام) نى ئېزىپ، ئىككى گىرام سالىتسىلات كىسلاتاسى بىلەن 100 مىللىلىتىر 25 پىرسەنتلىك ئىسپىرتقا چىلاپ، تۆت قاتداكا بىلەن سۈزسە، دورا تەييار بولىدۇ. ئۇنى ھەر كۈنى ئەتىگەندە، چۈشتە ۋە ئۇخلاشتىن بۇرۇن دانىخورەك بار جايغا

بىر قېتىم سۈرسە بولىدۇ. سەككىز ھەپتە بىر داۋالاش باسقۇچى ھېسابلىنىدۇ. ئۈنۈمى 95.7 پىرسەنتكە يېتىدۇ.

(19) توققۇز گرامدىن لوكۋا دەرىخى يوپۇرمىقى، ئۈجمە يىلتىزىنىڭ ئاق پوستى ۋە سۆئىلەپ، ئالتە گرامدىن مامىرانچىن، مودەن يىلتىزى پوستى ۋە چۈچۈكبۈيانى قاينىتىپ ئىچسە بولىدۇ.

(20) يۈز يۇيىدىغان داسقا قايناق سۇ قۇيۇپ يۈز ھورىتىلىدۇ. ھورنى يۈزگە ئۇدۇل تەگكۈزۈش ئۈچۈن داسنىڭ تۆت ئەتراپى لۆڭگە بىلەن توسۇۋېلىنىدۇ. بىرنەچچە قېتىم شۇنداق قىلغاندىن كېيىن، يۈزنى ئىلمان سۇ بىلەن يۇيۇۋەتسە بولىدۇ. بۇ ئادەتنى ھەپتىدە 2 ـ 3 قېتىم تەكرارلىسا، يۈزنىڭ تەر تۆشۈكچىلىرىنى تازىلىغىلى بولىدۇ. ئادەتتە ئۈنۈمى ئىككى ھەپتىدە كۆرۈلىدۇ. دىققەت قىلىدىغان نۇقتىلار، يۈز يۇغاندا كۆڭگۈرتلۈك سوپۇن ئىشلىتىش ھەم يۈزنى ئاۋايلاپ يۇيۇش لازىم. يۇيۇپ بولغاندىن كېيىن مايلىق گىرىم بۇيۇملىرىنى سۈرمەسلىك، داۋالاش مەزگىلىدە مايلىق يېمەكلىكلەرنى ئاز يېيىش، دانىخورەكنى خالىغانچە سىقماسلىق كېرەك. بۇ خىل ئۇسۇلغا باشقا دورىلارنى ئىچىشنى بىرلەشتۈرسىمۇ بولىدۇ.

ئاساسلىق پايدىلانغان ماتېرىياللار

1. «شىنجاڭ ئاياللىرى» ژۇرنىلى
2. «پەن ۋە تۇرمۇش» ژۇرنىلى
3. «بىلىم ـ كۈچ» ژۇرنىلى
4. «ھاياتلىق» ژۇرنىلى
5. «شىنجاڭ ئىقتىساد گېزىتى»
6. «ئۈرۈمچى كەچلىك گېزىتى»
7. «شىنجاڭ رادىئو ـ تېلېۋىزىيە گېزىتى»
8. دىلنۇر ئابدۇرسۇل تۈزگەن «ئاياللار بىلىشكە تېگىشلىك مەخپىيەت» شىنجاڭ خەلق نەشرىياتى 2003 ـ يىلى 9 ـ ئاي 2 ـ نەشرى
9. توك يىچيۇ تۈزگەن، دولقۇن ھوشۇر، ئاينۇر ئابدۇللا، مەمەت تۇرسۇن قاتارلىقلار تەرجىمە قىلغان «ئاياللار دۇنياسى» قەشقەر ئۇيغۇر نەشرىياتى 2003 ـ يىلى 9 ـ ئاي نەشرى
10. ئايشەم ئەخمەت ھاجى قاملى تۈزگەن «ئاياللار سىردىشى» شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى 2004 ـ يىل 10 ـ ئاي 1 ـ نەشرى

www.uyghurkitap.com
ئۇيغۇر كىتاب تورى

11. زۆھرە ئابدۇرېھىم تۈزگەن «تېرە كېسەللىكلىرى ۋە ھۆسن تۈزەش» شىنجاڭ پەن ـ تېخنىكا سەھىيە نەشرىياتى (W) 2000 ـ يىلى 12 ـ ئاي 1 ـ نەشرى

12. لى بىڭكۇن، دەي بىڭيەن، ۋېي جۇنۋىنلەر تۈزگەن، مېھرىنىسا ئىسمايىل تەرجىمە قىلغان «ھۆسن تۈزەش توغرىسىدا سوئال ـ جاۋابلار» شىنجاڭ خەلق نەشرىياتى 1999 ـ يىلى 5 ـ ئاي 1 ـ نەشرى

13. گۇجىڭ، فاڭ شىنلەر تۈزگەن، نۇربىيە راخمان، غېنى ئەمەت، مېھراي راخمانلار تەرجىمە قىلغان، «ئۆزى ھۆسنىنى تۈزەش ئۆزى گىرىم قىلىش» شىنجاڭ پەن ـ تېخنىكا سەھىيە نەشرىياتى 1996 ـ يىل 1 ـ ئاي 1 ـ نەشرى

14. مۇجول ئابلىز يازغان «سالامەت بولۇڭ» قەشقەر ئۇيغۇر نەشرىياتى 1997 ـ يىل 4 ـ ئاي 1 ـ نەشرى

15. ۋۇ چاڭمىڭ قاتارلىقلار تۈزگەن، ئابدۇقېيۇم سەمەت، پازىلجان مۇسا، ئابدۇقەييۇم تەۋەككۇل تەرجىمە قىلغان «توي قىلىشتىن ئىلگىرى ۋە كېيىنكى گىگېنا ساۋاتى» قەشقەر ئۇيغۇر نەشرىياتى 1992 ـ يىل 5 ـ ئاي نەشرى

16. قەشقەر ئۇيغۇر نەشرىياتى نەشرگە تەييارلىغان «تۇرمۇش مەسلىھەتچىسى» 29 ~ 1 ـ قىسىملىرى ۋە «تۇرمۇش مەسلىھەتچىسى جەۋھەرلىرى»

گۈزەللىك ۋە ھۆسن گۈزەللەشتۈرۈش مەجمۇئەسى

ھۆسن گۈزەللەشتۈرۈشنىڭ يېڭىچە ئۇسۇللىرى

پىلانلىغۇچى: ئېلى كېرەم تۇلپار
تۈزگۈچى: گۈزەلنۇر پەخىردىن
مەسئۇل مۇھەررىر: پەتتار مەخمۇت تۇرگۇن
مەسئۇل كوررېكتور: ئامىنە ھاپىز
مۇقاۋا لايىھىلىگۈچى: ئاينىسا ئوبۇل

* * *

شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى نەشر قىلدى
ئادرېسى: ئۈرۈمچى شەھرى بولاقبېشى كوچىسى 66 ـ قورو
شىنجاڭ يېبەيفېڭ مەتبەئەچىلىك چەكلىك شىركىتىدە بېسىلدى
2006 ـ يىلى 9 ـ ئاي 1 ـ نەشرى، 1 ـ قېتىم بېسىلىشى
850×1168 مم، 32 كەسلەم، 11.625 باسما تاۋاق، قىستۇرما بەت 2، 184 مىڭ خەت

* * *

ISBN 7—5372—4219—4
تىراژى: 1 — 6000
ئومۇمىي باھاسى: 38.50 يۈەن

ئالاقىلىشىش تېلېف ؛چتا نومۇرى: 830004