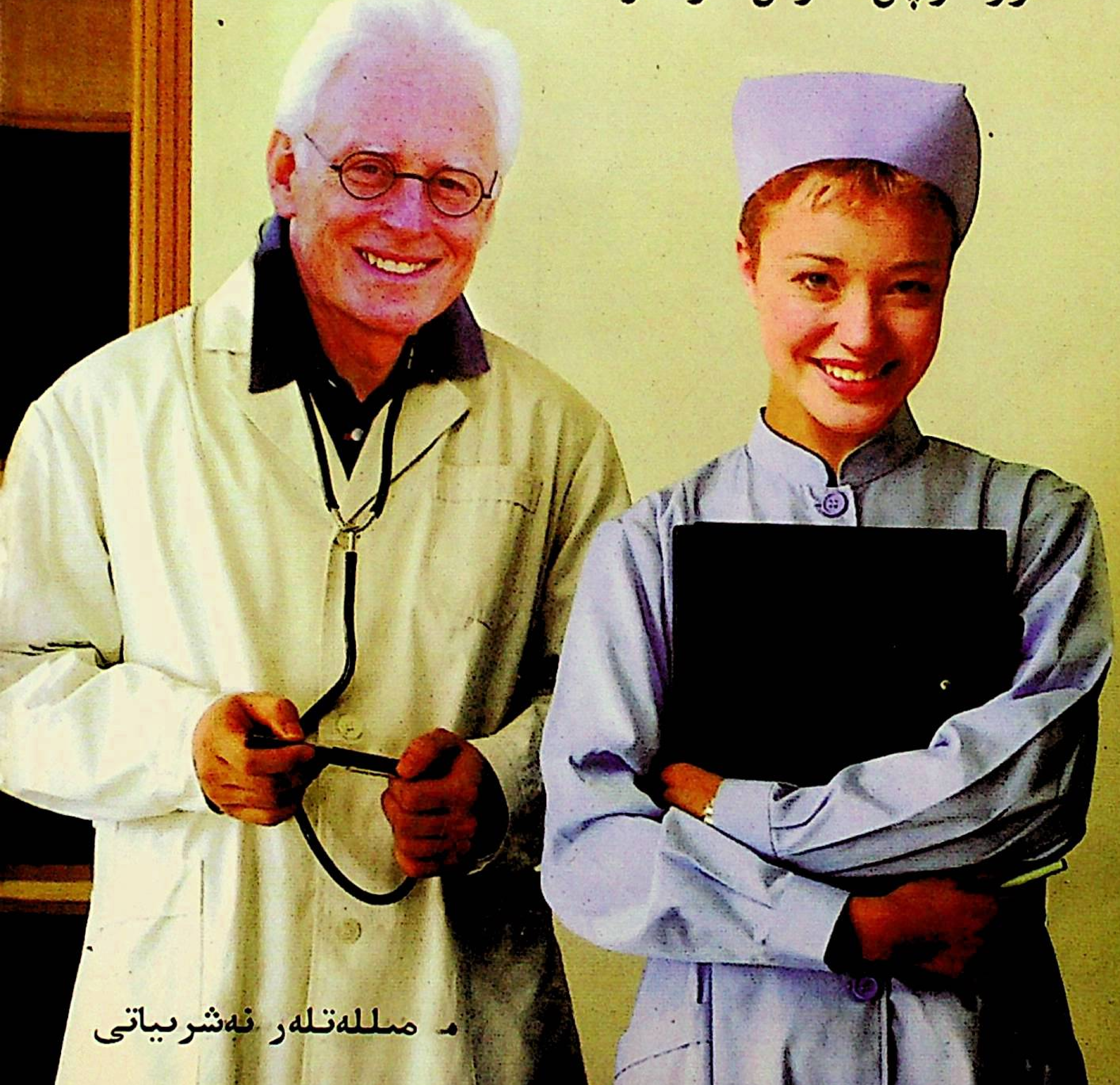
سالامەتلىككە دائىر 300 مەسلىھەت

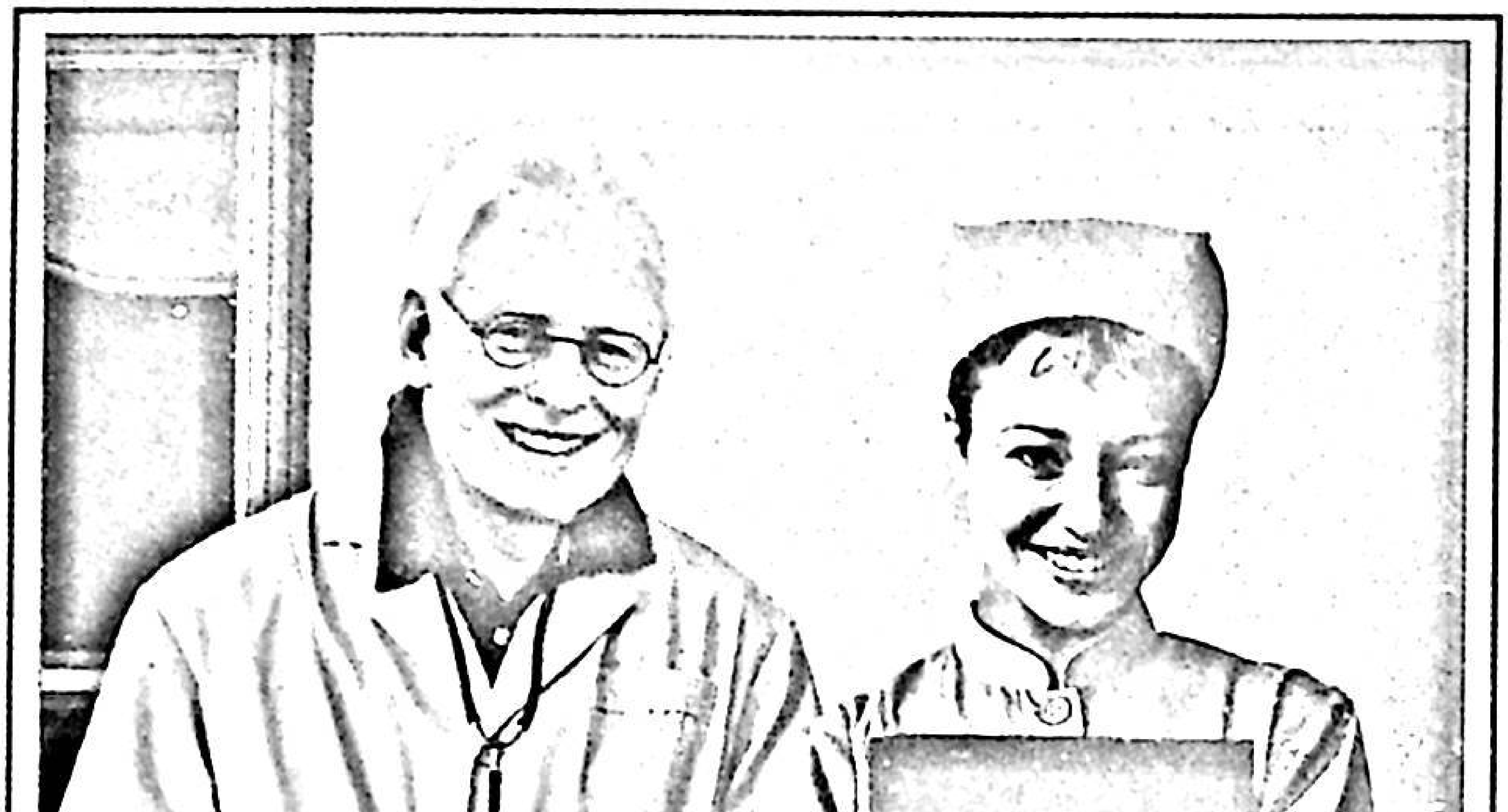
تۈزگۈچى: تۇتى ئۆمەر



مىللەتلەر نەشرىياتى

سالامەتلىككە دائىر 300 مەسلىھەت

تۈزگۈچى: تۆتى ئۆمەر



مىللەتلەر نەشرىياتى

مۇندەرىجە

ئاچچىقلىنىش ۋە ئىشتەي 1

ئالتە خىل زىيانلىق ئادەت 1

ئىشتىھا ۋە خاراكتېر 2

بوياق ۋە زەھەرلىنىش 3

ئاش تۇزىنىڭ ئەپچىل ئىشلىتىلىشى 4

ئەتىگەندە بىر ئىستاكان سۇ ئىچسە 5

ئەقلىي ئەمگەك ۋە سالامەتلىك 5

تاماقتىن كېيىن يۇيۇنماڭ 6

سۇ ۋە ئۇرۇقلاش 7

ھەسەتخورلۇقتىن ساقلىنىڭ 7

تېلېۋىزور كۆرگەن ۋاقىت ئۇزىراپ كەتسە يۈزنى يۇيۇۋېتىش كېرەك 8

تومۇز كۈنلىرى قانداق چاغدا چاي ئىچسە ئۇسسۇزلۇقنى قاندۇرغىلى بولىدۇ؟ 8

تېلېۋىزور ۋە كېسەللىك 10

تار ئىشتان كىيىش سالامەتلىككە زىيانلىق 11

كېرىلىشكە سەل قارىماڭ 12

كۈلۈشنىڭ پايدىسى 12

يالاڭ ئاياغ يول يۈرۈشنىڭ پايدىسى 13

يۆتەل دورىسى ئىشلەتكەندە 13

چىش يۇغاندا 14

چوڭقۇر نەپەس ئېلىش زىيانلىق 15

ئۇخلاش ۋاقتىنىڭ ئۆلچىمى 15

ئۇزۇن ئولتۇرۇشنىڭ زىيىنى 16

ئۆيدىكى سېسىق پۇراقلارنى يوقىتىش ئۇسۇللىرى 17

قايسى نەرسىلەرنى بىللە قويۇشقا بولمايدۇ؟ 18

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

كۆلۈشنىڭ ئۇن چوڭ پايدىسى 43
يەتتە خىل ئەھۋالدا قېنىق چاي ئىچمەسلىك كېرەك.......... 43
ياشانغانلارنى كۈتۈشتە نېمىلەرگە دىققەت قىلىش كېرەك 45
يېقىلىپ زەخىملەنگەن جاينى ئۇۋۇلاشتىن ھەزەر ئەيلەڭ 47
ياستۇق ۋە چىش ئاغرىقى 47
قايناق سۇدا دورا قايناتماڭ 48
چۇش ۋە سالامەتلىك 48
چاي دېغى سالامەتلىككە زىيانلىق 49
چاينى لايىقىدا ئىچىڭ.................. 50
چاي شامىسىنىڭ ئەپچىل ئىشلىتىلىشى.................. 51
ئۇيقۇ كەلتۈرۈش ئۇسۇللىرى 51
ئۇيقۇسىزلىقنى تۈگىتىش ئۇسۇللىرى.................. 52
ئۇيقۇدىكى ئۇن پەرھىز 53
قانداق قىلغاندا سۆيەتلىك ئۇخلىغىلى بولىدۇ؟ 55
تاماقنى ئوبدان چايناپ يېيىشنىڭ پايدىسى.................. 55
قارا چاي ۋە پۇت پۇراش 56
قاداقنى چاي بىلەن چۇشۇرۇش 56
غىزالىنىشتىكى خاتا كۆزقاراش 57
گۆرۈچ يۇيغان سۇنىڭ ئەپچىل ئىشلىتىلىشى.................. 57
گالغا بېلىق قىلتىرىقى تۇرۇپ قالغاندا قانداق قىلىش كېرەك؟...... 58
خېمىرنى بەك ئېچىتىۋەتمەڭ 59
خەتەرلىك تۇرمۇش ئادىتى 59
چىنە - قاچا يۇيۇش سۇيۇقلۇقىنى ئىشلەتكەندە نېمىلەرگە دىققەت
قىلىش كېرەك؟.................. 60
گۇل ۋە سالامەتلىك 61
نېمە ئۈچۈن تەرلەشنى پايدىلىق دەيمىز؟ 62
نېمە ئۈچۈن سەھەر ۋاقتىدا ھەرىكەت قىلىش مۇۋاپىق ئەمەس؟ ... 63
پەلەمپەيدىن چىقىش نېمە ئۈچۈن ئەڭ ياخشى ھەرىكەت
ھېسابلىنىدۇ؟.................. 63
نېمە ئۈچۈن تاماقتىن كېيىن ھەرىكەت قىلسا قورساق
ئاغرىيدۇ؟ 64
پۇت - قول قايرىلىپ كەتكەندە قانداق قىلىش كېرەك؟...... 65

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

ئۇيقۇ ۋە تازىلىق 92
سىناپ كۆرۈڭ 93
ئۇخلاشتىن بۇرۇن 94
ئەڭ ياخشى ۋە ئەڭ ناچار يېمەكلىك 94
كۆكتاتنى كۆپ يەڭ 95
كۆكتاتلارنىڭ ئوزۇقلۇق قىممىتى 95
يېمەكلىكلەرنىڭ رەڭگى ۋە ئوزۇقلىنىش 96
ئوزۇقلىنىشنىڭ كەيپىياتقا بولغان تەسىرى 97
كۆكتات ۋە گۆش 98
ئوزۇقلۇقلار ئىچىدىكى ئەڭ 98
مىجەزنى ياخشىلايدىغان يېمەكلىكلەر 99
ھارغىنلىق ۋە يېمەكلىك 100
پالەكنىڭ تېبابەتتىكى شىپالىق رولى 101
سۇڭپىيازنىڭ شىپالىق رولى 102
سامساقنىڭ رولى 102
ئىچ سۈرۈش ۋە سامساق 103
سامساق ۋە يۈرەك كېسەللىكى 103
ياڭيۇ ۋە تېرە كېسەللىكى 104
چامغۇرنىڭ شىپالىق رولى 105
ئۆت تېشى ۋە ئۇنى داۋالاش 106
بىخلانغان ياڭيۇنى يېمەڭ 108
پىيازنىڭ شىپالىق رولى 108
سۇڭپىياز ۋە ئەقلىي ئەمگەك 109
تۇزنىڭ رولى 110
ئەنجۈر ۋە راك كېسەللىكى 111
ئالما يۈرەككە داۋا 111
ئالما چىش ئاغرىقىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ 112
بىمار ۋە مېۋە 112
تاۋۇز شاپىقىنىڭ دورىلىق قىممىتى 113
تاۋۇزنىڭ شىپالىق رولى 114
ياخشى دورا — زەنجىۋىل 115
قانداق كىشىلەر بانان يېسە بولمايدۇ؟ 116

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

تاتلىق يېمەكلىكلەرنى يېيىشنىڭ ۋاقتى 136

ئىللىتقان توخۇمنىڭ پايدىسى ۋە زىيىنى 137

كالا سۈتىنىڭ ئاجايىپ رولى 137

بۇغا مۈڭگۈزىنىڭ شىپالىق رولى 138

سىيادانىڭ شىپالىق رولى 139

بىرنەچچە خىل كۆكتاتنىڭ دورىلىق رولى 140

پىۋا باشتىكى كېپەكنى داۋالايدۇ 141

شاكىلات بىلەن كالا سۈتى 141

24 خىل يېمەكلىكنىڭ راكقا قارشى تۇرۇش رولى بار 141

سەككىز خىل يېمەكلىكنى ئاز ئىستېمال قىلىڭ 142

نېمىلەرنى كۆپرەك يېگەن ياخشى؟ 143

قايسى يېمەكلىكلەر كۆزگە پايدىلىق؟ 143

ئادەم بەدىنىنىڭ قايسى قىسمى ئەڭ بالدۇر قېرىيدۇ؟ 144

بالدۇر قېرىپ كېتىشنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۈچۈن 145

ئادەم تېنىدىكى بەش ئەزا بىلەن تەننىڭ ساغلاملىقى 146

سالامەتلىك ئۈچۈن 146

ئاشقازان تۆۋەنلەپ كېتىش كېسىلىنى داۋالاشنىڭ ئەڭ ئاددىي ئۇسۇلى 147

ئاشقازان 12 بارماق ئۈچەي يارىسىنىڭ تېشىلىشى ۋە ئۇنىڭ ئالدىنى ئېلىش 147

ئاستا خاراكتېرلىك كاناي ياللۇغىنى داۋالاش 149

كېكىردەك ياللۇغىنى ئۆزى داۋالاش ۋە ئۇنىڭ ئالدىنى ئېلىش 150

زۇكامنىڭ ئالدىنى ئېلىشنىڭ يېڭىچە ئۇسۇلى 151

زۇكامنى قايناق سۇ بىلەن داۋالاش 152

زۇكام ۋە چىش چوتكىسى 152

زۇكام ۋە ھەرىكەت 153

بۇرۇنغا قاراپ سالامەتلىككە ھۆكۈم قىلىش 153

بۇرۇنغا تېمىتىدىغان دورىنى قالايمىقان ئىشلەتمەسلىك كېرەك 154

تۇز ۋە زەنجىۋىلنىڭ رولى 155

كۆزىڭىز چارچىغاندا 155

كۆزگە قۇم كىرىپ كەتسە 156

كۆزنىڭ ئەتراپىدىكى قارا چەمبىرەكنى يوقىتىش ئۇسۇلى 156

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

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

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

بالىلار نېمە ئۈچۈن بەك سېمىز بولسا بولمايدۇ؟ 218

بالىلارغا كالتسىي تابلېتكىسىنى سۈت بىلەن ئىچۈرمەڭ 219

يېڭى تۇغۇلغان بوۋاقلارنى «چاقماق چىراغ» ئىشلىتىپ سۈرەتكە تارتماسلىق كېرەك 220

ئانا سۈتى بىلەن بوۋاقلارنىڭ يۈزىنى سۈرتمەسلىك كېرەك 220

ئاياللارنىڭ سەمرىش سەۋەبلىرى 221

ئانا سۈتىنىڭ رولى ھەققىدە يېڭى بايقاش 221

ئاياللار كېسەللىكلىرىنى ھورداپ داۋالاش 222

ھامىلە ۋە ۋىتامىن 223

تەبىئىي ئورۇقلىتىش دورىسى 223

كۆزنىڭ ئەتراپىدىكى قورۇقنىڭ ئالدىنى ئېلىش ۋە ئۇنى يوقىتىش 224

قاش ۋە خاراكتېر 225

پەرداز بۇيۇملىرى ۋە تېرە كېسەللىكى 225

سۈرمىنىڭ رولى 226

ھامىلدار ئاياللار تېلېۋىزورنى ئاز كۆرگەن ياخشى 226

بالىيانقۇ چىقىپ قېلىشنى داۋالاشنىڭ ئاددىي ئۇسۇلى 227

يۈزدىكى داغ — سەپكۈننى چۈشۈرۈشنىڭ ئاددىي ئۇسۇلى 228

چاچ بويىقىدا قېشىڭىزنى بويىماڭ 229

ۋىتامىن E بىلەن يۈزدىكى سەپكۈننى داۋالاش 230

ئەتىر يۈز تېرىسىنى قېرىتىۋېتىدۇ 230

تۇغۇتتىن كېيىنكى سېمىزلىكتىن قانداق ساقلانغىلى بولىدۇ؟ 231

ئۇنداقتا، تۇغۇتتىن كېيىنكى سېمىزلىكنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۈچۈن نېمىلەرگە دىققەت قىلىش كېرەك؟ 231

ياشانغان ئاياللارنىڭ ئورۇقلىنىشى ھەققىدە 232

تېرىنى ئاسراش ھەققىدە ساۋات 233

كېسەللىك ۋە تېرە 234

ئاچچىقلىنىش ۋە ئىشتەي

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

ئالتە خىل زىيانلىق ئادەت

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

2. قوشۇمىسىنى تۈرۈش، كۆزىنى قىسىش، ئاغزىنى پۈرۈشتۈرۈش ئادەتلىرى يۈز تېرىسىدە تىك، توغرا، شۇنداقلا بېلىق قۇيرۇقسىمان قورۇقلارنى پەيدا قىلىدۇ.

3. دۈم يېتىپ ئۇخلاش. بەزى ئادەملەر يۈزىنى ياستۇققا يېقىپ دۈم يېتىپ ئۇخلايدۇ، شۇنىڭ بىلەن يۈز قىسمى بېسىلىپ قاننىڭ ئايلىنىشى توسقۇنلۇققا ئۇچرايدۇ ـ دە، يۈز قىسمى ئىششىپ، چىرايى سەتلىشىدۇ.

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

ۋە كۆركەم ئۆسۈشكە تەسىر كۆرسىتىدۇ.
5. تۈگۈلۈپ ئۈلتۈرۈش. بەزى ئادەملەر كەچلىك تاماقنى تويغىچە يەپ بولۇپلا سافادا ئولتۇرىدۇ، بۇنىڭغا ئادەتلەنگەندە، ۋاقىت ئۆزارغانسېرى ساغرا قىسمى ساڭگىلاپ، قورساق كۆتۈرۈ- لۈپ فىگورىسى سەتلىشىدۇ.
6. پۇتنى ئالماشتۇرۇپ ئولتۇرۇش. بۇ خىل ئادەت ئۇزاق داۋاملاشسا ئۇمۇرتقىلارنىڭ تولغىنىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

ئىشتىھا ۋە خاراكتېر

1. مايسىز يېمەكلىكلەرنى ياخشى كۆرىدىغانلار: كىشىلەر بىلەن بولغان مۇناسىۋەتكە ئىنتايىن ئەھمىيەت بېرىدۇ. كىشىلەر بىلەن يېقىنلىشىشقا ماھىر كېلىدۇ. بىراق ئۆز ئالدىغا يالغۇز بىر ئىشنى ئېلىپ بېرىشنى خالىمايدۇ.
2. تاتلىق يېمەكلىكلەرنى ياخشى كۆرىدىغانلار: قىزغىن، ئوچۇق، چىقىشقاق كېلىدۇ. بىراق ئازراق ئاجىز، قورقۇنچاق كېلىدۇ.
3. ئاچچىق يېمەكلىكنى ياخشى كۆرىدىغانلار: پىكىر يۈر- گۈزۈشكە ماھىر بولۇپ، ئۆز ئالدىغا مۇستەقىل پىكىر يۈرگۈزە- لەيدۇ. بىراق كۆپرەك باشقىلارنىڭ كەينىدىن سۆزلەيدىغان نوق- سانلىرى بار.
4. مايدا پىشۇرۇلغان يېمەكلىكلەرنى ياخشى كۆرىدىغانلار مىجەزى مۇلايىم، ھەرقانداق كىشى بىلەن چىقىشالايدۇ. دائىم دېڭىزدەك ئارتۇقچە خىيال سۈرىدۇ. ئۆزىنى كۆرسىتىشنى خالى- مايدۇ.
5. چىلىغان سەينى يېيىشنى ياخشى كۆرىدىغانلار: ئېغىر- بېسىق، جاپاغا چىدايدۇ. پىلانلىق ئىش ئېلىپ بارالايدۇ، ئادەتتە كىشىلەر ئۇتتۇرىسىدىكى ھېسسىياتقا ئانچە ئېتىبار بەرمەي كەت-

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

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

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

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

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

بوياق ۋە زەھەرلىنىش

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

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

ئاش تۇزىنىڭ ئەپچىل ئىشلىتىلىشى

1. ئەينەك ۋە فارفور قاچىلارنى سېتىۋالغاندا تۇز سۇيىدە بىر قاينىتىۋېتىپ ئاندىن ئىشلەتسە چىداملىق بولىدۇ.

2. ئىستاكان ۋە چىنە قاچىلاردا تۇتۇپ قالغان چاي دېغىنى تۇز سۇرتۇپ يۇسا ئاسانلا چىقىپ كېتىدۇ.

3. كىيىمدىكى قان دېغىنى يۇيۇشتا سەۋزىنى تۇزغا تەگكۈزۈپ، ئاندىن قان دېغى ئۈستىگە سۇرتۇپ يۇسا پاكىز چىقىپ كېتىدۇ.

4. تەرلەپ كىرلىشىپ كەتكەن كىيىمنى 10 پىرسەنتلىك تۇز سۇيىگە چىلاپ، ئۇۋۇلاپ يۇيۇپ بولغاندىن كېيىن قايتا سوپۇنلاپ يۇسا، سېرىق رەڭلىك تەر داغلىرىنى چىقىرىۋەتكىلى بولىدۇ.

5. رېڭى چىقىدىغان كىيىملەرنى 5 پىرسەنتلىك تۇز سۇيىگە چىلاپ قويۇپ، بىر ئازدىن كېيىن يۇسا رېڭى چىقمايدۇ (ئۆڭۈپ كەتمەيدۇ).

6. پىچاق گاللىشىپ كەتسە ئۇنى تۇز سۇيىگە يېرىم سائەت ئەتراپىدا چىلاپ قويغاندىن كېيىن بىلىسە ئاسان ئىتتىكلەيدۇ.

7. قەۋزىيەت بولۇپ قالغۇچىلار كۈندە ئەتىگەن ئاز مىقداردا تۇز سېلىنغان بىر ئىستاكان قايناق سۇ ئىچىپ بەرسە، تەرىتى راۋانلىشىدۇ ۋە تېنى ساغلاملىشىدۇ.

ئەتىگەندە بىر ئىستاكان سۇ ئىچسە...

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

ئەقلىي ئەمگەك ۋە سالامەتلىك

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

5. ھەددىدىن ئارتۇق تويۇنۇپ كەتمەسلىك، يېمەك - ئىچ-مەكنى كۆپ خىللاشتۇرۇشقا دىققەت قىلىش كېرەك؛

6. بەدەننىڭ نورمال ئېغىرلىقىنى ساقلاش، ئېغىرلىق ئې-شىپ كەتسە، يېمەكلىكنى تىزگىنلەش ۋە ھەرخىل پائالىيەتلەرگە قاتنىشىش ئارقىلىق نورماللىقىنى ساقلاش لازىم؛

7. خۇشال - خۇرام يۈرۈش لازىم؛

8. كەچلىك تاماقنى تويۇنۇپ يېمەسلىك، ئۇخلاشتىن ئاۋ-ۋال قېنىق چاي ياكى قەھۋە قاتارلىق غىدىقلىغۇچى ئىچىملىكلەر-نى ئىچمەسلىك كېرەك؛

9. ئۇخلاشتىن ئىلگىرى سەيلە قىلىش ھەمدە ئىلمان سۇدا يۇيۇنۇپ بەدەننى ئۇۋۇلاپ بېرىش كېرەك؛

10. ئۆينىڭ ھاۋاسىنى يېڭىلاپ تۇرۇش، ئەتىياز، ياز ۋە كۈز پەسىللىرىدە ئەڭ ياخشىسى دېرىزىنى ئېچىۋېتىپ ئۇخلاش كېرەك؛

11. ئاچ قورساق ئۇخلاش مۇۋاپىق ئەمەس، ئۇخلاشتىن بۇرۇن بىر ئىستاكان سۈت ئىچىش، مېۋە ياكى بانان يېيىش كېرەك.

تاماقتىن كېيىن يۇيۇنماڭ

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

سىر كۆرسىتىدۇ. ۋاقىت ئۆزارسا، ئاشقازان كېسىلىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

سۇ ۋە ئورۇقلاش

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

ھەسەتخورلۇقتىن ساقلىنىڭ

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

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

تېلېۋىزور كۆرگەن ۋاقىت ئۇزىراپ كەتسە يۈزنى يۇيۇۋېتىش كېرەك

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

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

تومۇز كۈنلىرى قانداق چاغدا چاي ئىچسە ئۇسسۇزلۇقنى قاندۇرغىلى بولىدۇ؟

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

روشتا كېچىككەنلىك بولىدۇ. بولۇپمۇ يۇقىرى ھارارەتتە ئىشلە-
گۈچىلەردە ئۇسسۇزلىنىش كۆپرەك كۆرۈلىدۇ. بۇلار ئۇسساش-
تىن ئىلگىرى ئۇسسۇزلۇق ئىچىش ئادىتىنى يېتىلدۇرۇش لازىم.
بۇنداق قىلمىغاندا دائىم ئېغىزى قۇرۇپ، تىلى گەز باغلاپ كەت-
كەنىنىڭ ئۈستىگە بەدەن ئاجرىتىپ چىقىرىدىغان شۆلگەي، ئاشقا-
زان سۇيۇقلۇقى، ئۈيقۇلۇق سۇيۇقلۇقى ۋە ئۈچەي سۇيۇقلۇقى
قاتارلىقلار زور مىقداردا ئازلاپ كېتىپ، ئاشقازان كىسلاتاسى
كېمىيىپ كېتىش، ئاشقازاننىڭ لۆمۈلدىشى ئاجىزلاپ، ھەزىم
قىلىش ئىقتىدارى تۆۋەنلەپ كېتىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. بۇ
بارا - بارا تەرەققىي قىلىپ ئاشقازان، ئۈچەي سىستېمىسى كې-
سەللىكلىرىنى پەيدا قىلىدۇ. بولۇپمۇ ئادەم ئىنتايىن ئۇسساپ
كەتكەندە تەر چىقىپ تۇرغانلىقتىن بەدەننىڭ سۇسىزلىنىشى شۇن-
چە ئارتىدۇ. بۇنداق ئەھۋال بەدەندىكى تۇزنى كېمەيتىپ، سالا-
مەتلىككە زىيان يەتكۈزۈپلا قالماستىن ھەتتا ئىسسىقى ئېشىپ
كېتىپ، تارتىشىپ قېلىش ۋە ئادەمنىڭ ھاياتىنى ھالاك قىلىشنى
كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

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

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

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

تېلېۋىزور ۋە كېسەللىك

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

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

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

9. قويمۇچۇق كېسىلىنى قوزغايدۇ. خەۋەر قىلىنىشىچە بۇنداق كېسەللىك تېلېۋىزور تەرەققىي تاپقان ئەللەردە ناھايىتى كەڭ تارقالغان. بۇنداق كېسەلگە گىرىپتار بولغاندا دۈمبە ئومۇرتقىسىنىڭ قۇيرۇق تەرىپى، ساغرا، پۇت قاتتىق ئاغرىيدۇ. شۇنىڭ بىلەن ئولتۇرغۇچ سۆڭەك ئۇزاق ئولتۇرغانلىقتىن ئولتۇرغۇچ سۆڭەك نېرۋىسىنىڭ بېسىمغا ئۇچرىغانلىقتىن بولىدۇ.

تار ئىشتان كىيىش سالامەتلىككە زىيانلىق

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

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

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

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

كېرىلىشكە سەل قارىماڭ

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

كۈلۈشنىڭ پايدىسى

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

ئېلگىرى سۈرۈلىدۇ. كۆلۈش يەنە بولجۇڭ گۆشنىڭ ھەرىكەتلە-
نىشىنى ياخشىلايدۇ. ھەربىر كۆلگەندە يالغۇز بولجۇڭ گۆش
ھەرىكەتلىنىدۇ. بۇنىڭ بىلەن كۆپلىگەن ساپ كىسلاروت قانغا
ئۆتۈشۈپ، قاننىڭ بەدەندىكى ئايلىنىشى تېز بولغاندىن كېيىن
نەپەس ئېلىش ئىقتىدارى كۈچىيىدۇ ھەمدە ئاشقازاندا تېخىمۇ
كۆپلىگەن ھەزىم قىلىش سۇيۇقلۇقى پەيدا بولۇپ، يېيىلگەن غىزا
ئاسان ھەزىم بولىدۇ. بەدەن تېخىمۇ كۆپلىگەن قۇۋۋەت ماددىلە-
رىنى قوبۇل قىلالايدۇ. شۇڭا كۈلۈش سالامەتلىككە پايدىلىق.

يالاڭ ئاياغ يول يۈرۈشنىڭ پايدىسى

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

يۆتەل دورىسى ئىشلەتكەندە. . .

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

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

چىش يۇغاندا...

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

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

چوڭقۇر نەپەس ئېلىش زىيانلىق

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

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

ئۇخلاش ۋاقتىنىڭ ئۆلچىمى

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

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

ئۇزۇن ئولتۇرۇشنىڭ زىيىنى

ئۇزۇن ئولتۇرۇپ خىزمەت قىلىدىغان كىشىلەرنىڭ ھە-
رىكىتى ئاز بولغانلىقتىن، بولجۇڭ گۆش بىلەن قاننىڭ ئايلى-
نىش كۈچى تەسىرگە ئۇچراپلا قالماي بەلكى يۈرەك ئىقتىدار-
ىغىمۇ تەسىر كۆرسىتىدۇ. مانا بۇ تاجىسىمان يۈرەك كېسىلىگە
گىرىپتار بولۇشنىڭ ئاساسىدۇر. ئۇنىڭدىن باشقا، مەركىزىي
نېرۋا سىستېمىسىنىڭ كىسلاروت بىلەن تەمىنلىنىشى تولۇق
كاپالەتكە ئىگە قىلىنماي باش قېيىش، چارچاش، مېڭە ھەرى-
كىتى جىددىيلىشىش، قان بېسىمى ئۆرلەپ كېتىش ۋە نېرۋا
ئاجىزلىشىش، گېمىروي، پۇت ئىششىش، قەۋزىيەت قاتارلىق
كېسەللىكلەر كېلىپ چىقىدۇ. ئۇزۇن ئولتۇرۇش تۈپەيلىدىن
يۈرەك ۋە ئۆپكىنىڭ ھەرىكىتى نورمال بولماي ئاسانلا شامال
تېگىپ، نەپەس يولى ياللۇغلىنىشىنىمۇ كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.
شۇڭا ئۇزۇن مۇددەت ئولتۇرۇپ خىزمەت قىلىدىغانلار مۇۋا-
پىق تەنتەربىيە پائالىيىتىگە قاتنىشىپ بەدەن چېنىقتۇرۇشى
لازىم.

ئۆيدىكى سېسىق پۇراقلارنى يوقىتىش ئۇسۇللىرى

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

2. كۆكىرىشتىن بولغان سېرىق پۇراقنى يوقىتىش: تارتە-ما، ئويۇق ۋە كىيىم ساندۇقى قاتارلىقلاردا چىرىش ۋە كۆكىرىش-تىن چىققان پۇراق بولسا ئۇلارنىڭ ئىچىگە بىر پارچە كىر سوپۇ-نى قويۇپ قويۇلسا، سېسىق پۇراق يوقىلىدۇ.

3. سىر پۇرىقىنى يوقىتىش: يېڭى سىرلانغان تام ياكى ئائىلە سايمانلىرىدىكى سىر پۇرىقىنى يوقىتىش ئۈچۈن ئۆيگە ئىككى داس سوغۇق تۇز سۈيى قويۇپ قويۇلسا سىر پۇرىقى يوقىلىدۇ.

4. ئۆي ئىچىدىكى غەلىتە پۇراقلارنى يوقىتىش: ئۆيدە ھاۋا ئالمىشىش ياخشى بولمىسا، كاربونات كىسلاتاسىنىڭ پۇرىقى پەيدا بولىدۇ. بۇنداق ۋاقىتتا لامپوچكىغا بىرقانچە تامچە ئەتىر چېچىپ قويۇلسا، لامپوچكا قىزىغاندىن كېيىن ئۆي خۇش پۇراقلىق بولىدۇ.

5. گۈل ئوغۇتىنىڭ سېسىق پۇرىقىنى يوقىتىش: ئۆيلەردى-كى گۈللەرگە ئېچىتىلغان سۈيۇق ئوغۇت ئىشلىتىلسە، ئۆتكۈر سېسىق ھىد پەيدا بولىدۇ. بۇنداق پۇراقنى يوقىتىش ئۈچۈن ئاپېلسىن پوستىنى ئوغۇت ئېرىتمىسى ئىچىگە سېلىش لازىم. ئۇنىڭ ئۈستىگە، ئاپېلسىن پوستى ناھايىتى ياخشى ئوغۇت بولىدۇ.

قايسى نەرسىلەرنى بىللە قويۇشقا بولمايدۇ؟

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

بولكا بىلەن پېچىنىنى بىللە قويۇشقا بولمايدۇ. بولكىنىڭ سۇ تەركىبى كۆپرەك بولىدۇ، پېچىنە قۇرۇق ۋە چۇرۇك كېلىدۇ. ئەگەر بۇ ئىككىسى بىر يەرگە بىللە قويۇلسا بولكا قېتىپ قالىدۇ، پېچىنىمۇ چۇرۇكلۇكنى يوقىتىدۇ.

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

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

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

پاختا بىلەن كىسلاتالىق ماددىلارنى بىللە قويۇشقا بولمايدۇ. پاختا كىسلاتالىق ماددىلار بىلەن ئۇچراشسا تالالىرى چۇرۇكلە-شىپ ئۈزۈلۈپ كېتىدۇ.

كاۋچۇكتىن ئىشلەنگەن بۇيۇملار بىلەن ياغ تۈرىدىكى ما-ددىلارنى بىللە قويۇشقا بولمايدۇ. ئەگەر كاۋچۇكتىن ئىشلەنگەن بۇيۇملار ياغ تۈرىدىكى ماددىلار بىلەن ئۇچراشسا سىرتقى يۈزىدە داغ پەيدا بولۇپ، ئۇنىڭ ئېرىپ كۆپۈپ ئېلاستىكلىق خۇسۇسى-يىتىنى يوقىتىدۇ.

نىلون بۇيۇملار بىلەن نافتالىننى بىللە قويۇشقا بولماي-دۇ. نافتالىن نىلوندىن ئىشلەنگەن بۇيۇملار بىلەن بىرىكىش كۈچىگە ئىگە بولغانلىقتىن، نىلون تالالىرىنىڭ مولېكۇلىلىرى ئوتتۇرىسىدىكى تەسىر كۈرسەتكۈچ كۈچىنى تۆۋەنلىتىپ، تالا-نىڭ فىزىكىلىق خۇسۇسىيىتىنى ئۆزگەرتىۋېتىدۇ. بۇنىڭ بىلەن نىلوندىن ئىشلەنگەن بۇيۇملارنىڭ چىداملىق دەرىجىسىگە تەسىر يېتىدۇ.

قانداق شارائىتتا قاتتىق كۈلمەسلىك كېرەك؟

1. قان بېسىمى يۇقىرى كىشىلەر بەك قاتتىق كۈل-مەسلىك كېرەك. بۇنىڭغا دىققەت قىلىنمىغاندا قان بېسىمى بىراقلا ئۆرلەپ، مېڭىگە قان چۈشۈش ئەھۋالى كۆرۈلۈشى مۇمكىن.

2. نېرۋا تومۇرلىرى ئوپېراتسىيە قىلىنغان ۋە نېرۋا تومۇرلىرىدا كېسەللىك بار كىشىلەر قاتتىق كۈلمەسلىك كې-رەك.

3. يۈرەك كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغانلار قاتتىق كۈل-مەسلىك لازىم. ئەگەر دىققەت قىلىنمىغاندا يۈرەككە قان

يېتىشمەي، يۈرەك قېپىزنىڭ يىرتىلىشى كېلىپ چىقىشى مۇمكىن.

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

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

6. ئېغىر ئاياق ئاياللار قاتتىق كۆلمەسلىك كېرەك. ئەگەر دىققەت قىلمىغاندا بورۇن تۇغۇپ قويۇشى ياكى بالا چۈشۈپ كېتىش ئېھتىمالى كېلىپ چىقىدۇ.

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

قىزىتما قايتۇرغۇچى دورىلارنى قانداق ئىشلىتىش كېرەك؟

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

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

قىنىق چاي مەستلىكنى پەيدا قىلامدۇ؟

بەزى كىشىلەر قاتتىق مەست بولۇپ قالغاندا، قىنىق چاينى
كۆپ ئىچسە مەستلىك يېشىلىدۇ، دەپ قارايدۇ. ئەمەلىيەتتە
ئەھۋال ئۇنداق ئەمەس، چۈنكى چاي تەركىبىدىكى تېئوفىللىنى
ئىسپىرت بىلەن بىرىكىپ يامان تەسىر پەيدا قىلىدۇ. شۇڭا
مەستلىك يېشىلمەيلا قالماستىن بەلكى مەست بولغان ئادەم تېخى-
مۇ قاتتىق ئازابلىنىدۇ.

مۇزلاش پۇتتىن باشلىنىدۇ

ئادەمنىڭ ئىككى ئايىغى يۈرەككە يىراق جايلاشقانلىقتىن قان
كەمرەك كېلىدۇ، ئۇنىڭ ئۈستىگە ئاياغنىڭ تېرە ئۈستى ياغ
قاتلىمى نېپىز بولغانلىقى ئۈچۈن ئادەتتە ئومۇمەن ئاياغ تېرىسى-
نىڭ تېمپېراتۇرىسى ھەممىسىدىن تۆۋەن بولىدۇ. ۋاھالەنكى،
پۇتنىڭ ئالقىنى بىلەن ئۈستۈنكى نەپەس يولى شىلىملىق پەر-
دىسىنىڭ ئارىلىقىنى نېرۋا تومۇرلىرى زىچ باغلاپ تۇرىدۇ.
قاچانكى ئاياغ مۇزلايدىكەن، ئۈستۈنكى نەپەس يولى شىلىمشىق
پەردىسىنىڭ ئىچكى قىسمىدىكى ئىنچىكە قان تومۇرلىرى
رېفلېكس ھالىتىدە قىسقىرىپ يۈرەكچىلەرنىڭ ھەرىكىتى ئاستى-
لاش بىلەن ئىممۇنىتېتلار كۆزگە كۆرۈنەرلىك ھالدا سۇسلى-
شىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بۇرۇن، كېكىردەكتىكى ۋىرۇس، مىك-
روبلار پۇرسەتتىن پايدىلىنىپ ئىچكىرىگە ئۆتىدۇ ۋە ھەدەپ
كۆپىيىش بىلەن زۇكام قاتارلىق ھەرخىل كېسەللىكلەرنى
كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. دېمەك، قىش كۈنلىرىدە پۇتىڭىزنى
ئىسسىق ساقلاشقا دىققەت قىلىڭ.

چارچىغاندا بېشىڭىزنى سوغۇق سۇدا يۇيماڭ

مېڭە ئىشلىتىش ۋاقتى ئۇزارغاندا، ئوزۇقلۇق سەرپىياتى ئېشىپ، قان بىلەن تەمىنلەش يېتىشەلمەيدۇ - دە، بېشىڭىز قىيىپ، هارغىنلىق هېس قىلىسىز، بەزىلەر بۇنداق ۋاقىتتا باشنى سوغۇق سۇغا چىلىسا كاللا سەگىپ، ئۈگىنىش ۋە خىزمەت ئۈنۈمىنى ئاشۇرغىلى بولىدۇ، دەپ قارايدۇ.

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

روهىي كەيپىياتنى كۆتۈرۈش ئۇسۇلى

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

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

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

3. ئۆزىدىن بۇيان يۈز كۆرۈشمىگەن ئەل - ئاغىنىسىگە

تېلېفون بېرىش كېرەك.

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

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

6. مۇۋاپىق دائىرىدە ھەرىكەت قىلىپ بېرىش كېرەك.

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

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

ناشتىغا سەل قارىماڭ

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

كالا سۈتىنىڭ سالامەتلىكنى ساقلاشتىكى رولى

ئاشقازان يارىسى بارلار دائىم كالا سۈتى ئىچىپ بەرسە، يارا ئۈستىدە مۇھاپىزەت پەردىسى شەكىللىنىپ يارىنىڭ ساقىيىشىغا پايدىسى بولىدۇ. ئېلېكتر نۇرى خاراكتېرلىك كۆز ياللۇغىغا گىرىپتار بولغانلار يېڭى سۈتنى كۆزگە تېمىتىپ بەرسە، كۆزى ئاغرىمايدۇ. مېتال تۇردىكى بىرىكمە نەرسىلەرنى خاتا ئىستېمال قىلىش تۈپەيلىدىن ئاغرىپ قالغانلار كالا سۈتى ئىچسە زەھەرنى قايتۇرىدۇ. تەتقىقات نەتىجىسىدە، كالا سۈتىنىڭ بىرنەچچە جەھەتتىكى رولى بايقالدى:

1. قاپاق تارتىشنى پەسەيتىدۇ: قاپاق تارتىش كۆزنىڭ چارچاش، كۆز مۇسكۇللىرى ئوتتۇرىسىدىكى ئارامىلىقنىڭ قىسقىرىشى تۈپەيلىدىن كۆرۈلىدۇ. كالا سۈتىدىكى كالتسىي ماددىسى كۆز مۇسكۇللىرىنىڭ جىددىيلىشىشىنى پەسەيتىپ، قاپاق تارتىشنى توختىتىدۇ.

2. كاناي ياللۇغىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ: كالا سۈتىدە ۋىتامىن A مول بولۇپ، كانايىنىڭ تېرە ھۈجەيرىلىرىنى قوغداپ ياللۇغلىنىشنى ئازايتىدۇ.

3. ئۆسمىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ: بۇنىڭدا ئاساسلىقى مايسىزلاندۇرۇلغان كالا سۈتى ئىستېمال قىلىنىدۇ. تەتقىقاتتىن شۇ مەلۇم بولدىكى، مايسىزلاندۇرۇلغان كالا سۈتىدىكى ۋىتامىن C، ۋىتامىن A قاتارلىق ماددىلار راكنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۈنۈمىگە ئىگە. مايسىزلاندۇرۇلغان كالا سۈتىنى دائىم ئىچىپ بەرسە راك كېسىلىنىڭ پەيدا بولۇش نىسبىتىنى ئازايتقىلى بولىدۇ.

4. ئۇچۇق تېگىشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ: ئىلىم - پەن شۇنى ئىسپاتلىدىكى، كالا سۈتى ۋە ئۇنىڭدىن ياسالغان يېمەكلىكلەر كالتسىي ئېلېمېنتلىرىنىڭ زىيادە ئىششىپ كېتىپ نېرۋا ھۈجەي-

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

غىزالىنىشتا سەككىزنى قىلماسلىق لازىم

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

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

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

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

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

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

نورمال ھەزىم قىلىشقا تەسىر يېتىدۇ.

7. غىزا ئۈستىدە زېھنىنى بۆلۈۋەتمەسلىك. غىزا ئۈستىدە كىتاب كۆرمەسلىك، گەپ قىلماسلىق، قاتتىق كۈلمەسلىك كې-رەك. بولمىسا ھەزىم قىلىش ئەزالىرىغا كېلىدىغان قان نىسپىي ھالدا ئازىيىپ كېتىدۇ.

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

تۇخۇم شاكىلىنىڭ شىپالىق رولى

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

تۇرمۇشتا سەل قارىلىدىغان كىچىك ئىشلار

1. سۈت بىلەن دورا ئىچىش. كىچىك بالىلارغا دورا ئىچۈر-گەندە، بەزىلەر سۈت ئارقىلىق دورا يۇتقۇزىدۇ ھەمدە بۇنداق

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

2. سوپۇنىنى ئۇزۇن ساقلاش. بەزىلەر سوپۇنىنى ئۇزۇن
ساقلاپ ئىشلىتىشنى ياخشى كۆرىدۇ ھەمدە بۇندا قىلغاندا سوپۇنـ
نىڭ كىر چىقىرىش ئىقتىدارىنى ئاشۇرغىلى بولىدۇ، دەپ قارايـ
دۇ، ئەمەلىيەتتە، ئۇنىڭ ئەكسىچە بولىدۇ. سوپۇنىنى ئارتۇقچە
قۇرۇتۇۋەتكەندە، سوپۇن يېرىلىپ شورلىشىش يۈز بېرىدۇ ـ دە،
ھاۋادىن نەملىكنى قوبۇل قىلىپ، سوپۇنىنىڭ ئىقتىدارىنى تۆۋەنـ
لىتىدۇ.

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

تۇرمۇشتىكى ئۈچ «ئەڭ»

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

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

تۇخۇمنىڭ يېڭىلىقىنى سىناشتا

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

ئۇيقۇ ۋە يېمەكلىك

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

قويۇپ قويغان، ئۇنىڭ مەززىلىك پۇراقلىرى دىماققا ئۇرۇلغاندىن كېيىن ئاستا ـ ئاستا ئۇخلاپ كېتىكەن. بۇنىڭ سەۋەبى مېۋە - چېۋىنىڭ مەززىلىك پۇرىقى كىشىلەرنىڭ نېرۋىسىغا نىسبەتەن بىرقەدەر كۈچلۈك تىنچلاندۇرۇش رولىغا ئىگە ئىكەن. ئۇخلاش-تىن بۇرۇن بىر ئىستاكان شېكەر سېلىنغان سۇ ئىچسىمۇ، چوڭ مېڭە پوستى كونترول قىلىنىش ھالىتىگە كىرىدىكەن.

تاماقتىن كېيىن تاماكا چەكمەڭ

تاماقتىن كېيىن ئۈچەي ۋە ئاشقازاننىڭ ھەرىكىتى كۈچە-يىپ، قاننىڭ ئايلىنىشى تېزلىشىدۇ. بۇ ۋاقىتتا چەككەن بىر تال تاماكىنىڭ زەھىرى، ئادەتتىكى ۋاقىتتا چەككەن ئون تال تاماكىنىڭ زەھىرىدىنمۇ ئېشىپ كېتىدۇ.

تاماقتىن كېيىن تاماكا چەككەندە، ئۆت سۇيۇقلۇقىنىڭ ئاجرىلىپ چىقىشى كۆپىيىپ، ئۆت سۇيۇقلۇقى خاراكتېرلىك ئاشقازان ياللۇغىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. يەنە تىرىپسىن ۋە كاربون كىسلاتا تۇزلىرىنىڭ ئاجرىلىپ چىقىشىنى تورمۇزلاپ، يېمەكلىكلەرنىڭ ھەزىم بولۇشىغا توسالغۇلۇق قىلىدۇ ھەمدە ئورگانىزمنىڭ قۇۋۋەت قوبۇل قىلىشىغا ئېغىر تەسىر يەتكۈزى-دۇ.

تاماقتىن كېيىن تاماكا چەككەندە، يەنە ئاشقازان ۋە ئون ئىككى بارماق ئۈچەيگە بىۋاسىتە زىيان يەتكۈزۈش بىلەن بىرگە شىللىق پەردىگە تەسىر كۆرسىتىپ، ئۈچەي شىللىق پەردە قان تومۇرلىرىنى تارايتىپ، كىسلاتا بىلەن ئىشقارنىڭ تەڭ-پۇڭلۇقىنى بۇزۇپ، ئۈچەي ۋە ئاشقازاننىڭ ئىقتىدارىنى قالاي-مىقانلاشتۇرىدۇ.

تاماق يەپ بولۇپلا دەملەنگەن چاي ئىچمەك

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

تاماقتىن كېيىنكى ئۈچ پەرھىز

1. تاماقتىن كېيىن تاماكا چېكىشكە ئالدىرىماڭ. تاماقتىن كېيىن ئاشقازاننىڭ لۆمۈلدىشى كۈچىيىپ، قان ئايلىنىش تېزلىشىپ، قوبۇل قىلىش ئىقتىدارىغا ئىگە قىل تومۇرلار تولۇق ئېچىلغان بولغاچقا، تاماكا ئىسىنى قوبۇل قىلىش ئىقتىدارى ئادەتتىكى ۋاقىتتىكىدىن نەچچە ھەسسە يۇقىرى بولىدۇ.

2. دەرھاللا چاي ئىچمەك. چاي تەركىبىدە زور مىقداردا تاننىن كىسلاتاسى بار بولۇپ، ئۈچەيدىكى ئاقسىلنى قوبۇل قىـ

لىش قىيىن بولغان بىر خىل قاتتىق جىسىمغا ئايلاندۇرۇپ قويىدۇ.

3. دەرھاللا يۇيۇنماڭ. تاماقتىن كېيىنلا يۇيۇنغاندا، پۈتۈن بەدەندىكى قاننىڭ ئېقىش مىقدارى كۆپىيىدۇ. بۇنىڭ بىلەن ئاشقازان، ئۈچەي يوللىرىدىكى قاننىڭ ئېقىش مىقدارى ماس ھالدا ئازىيىدۇ، ھەزىم قىلىش ئىقتىدارىمۇ تۆۋەنلەيدۇ.

تۇرمۇشتا ئەھمىيەت بېرىشكە تېگىشلىك ئىشلار

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

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

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

لىمون تابلېتكىسى چايناپ بېرىلسىمۇ ئوخشاش ئۈنۈمگە ئېرىشكىلى بولىدۇ.

4. قاش قەلەم ئۇزاق ئىشلىتىلسە قېتىپ قالىدۇ، ئەگەر قاش قەلەمنىڭ ئۇچى زەيتۇن مېيىغا چىلانغاندىن كېيىن ئىشلىتىلسە، يۇمشاپ داۋاملىق ئىشلەتكىلى بولىدۇ.

5. ئەتىگەندە ئورنىدىن تۇرغاندا كۆز ئىششىپ قالغان بولسا ئازراق مۇزنى داكىغا ئوراپ كۆزنىڭ ئۈستىگە قويۇپ بەرسە ئىششىقنى ياندۇرىدۇ، مۇز سۈيى سۇلياۋ خالتىغا سېلىپ ئىشلىتىلسىمۇ بولىدۇ.

تۇرۇپ قالغان چاينى ئىشلەتمەڭ

چاي غەيرىي پۇراقنى ئاسانلا سۈمۈرۈۋالىدۇ. نەملىك، يۇقىرى تېمپېراتۇرا ۋە يورۇقلۇقتىن بەك قورقىدۇ. قۇرۇتۇلۇپ پىششىقلاپ ئىشلەنگەن چاينىڭ ئۆزى ئىنتايىن قۇرۇق بولۇپ، قول بىلەن ئۇۋۇتىلغاندا ئاسان ئۇۋۇلغىنى ياخشى ساقلانغان چاي ھېسابلىنىدۇ، لېكىن كۆپ ئائىلىلەرنىڭ ئۆي ئىچى ھاۋاسىنىڭ نەملىكى پەسىل ۋە ھاۋارايىنىڭ ئۆزگىرىشىگە ئەگىشىپ ئۆزگىرىپ كېتىدۇ. ھەتتا ئوخشىمىغان دەرىجىدە چىرىگەن تەم پەيدا بولىدۇ. چاينى ساقلاشنىڭ ئەڭ مۇۋاپىق تېمپېراتۇرىسى — 0℃ 10℃ بولۇپ، تېمپېراتۇرا 15℃ ئەتراپىدا بولغان مۇھىتتا ساقلىنىش مۇددىتى تۆت ئايدىن ئېشىپ كەتمەسلىكى كېرەك. تېمپېراتۇرا 25℃ تىن يۇقىرى بولغان مۇھىتتا ساقلىنىش مۇددىتى ئىككى ئايدىن ئېشىپ كەتمەسلىكى كېرەك. ئۇنداق بولمايدىكەن چاينىڭ تەمى ۋە رەڭگى ئۆزگىرىپ كېتىدۇ.

يورۇقلۇق چاينىڭ ئوكسىدلىنىشىنى تېزلىتىدۇ. شۇڭا چاينى سۈزۈك ئەينەك ۋە سۇلياۋ قۇتىلاردا ساقلىماسلىق كېرەك. كۈن نۇرى بىلەن ئۇچراشتۇرۇشقا تېخىمۇ بولمايدۇ. ئەلا سۈپەت-

لىك، يۇقىرى دەرىجىلىك خۇش پۇراق چايلار چاي ئۆسۈملۈكلىرىنىڭ يۇمران بىخلىرىدىن ۋە يۇمران شاخلىرىدىن ئىشلەنگەن بولغاچقا، ئاسانلا ئوكسىدلىنىش ۋە كونىراش ئەھۋالى كۆرۈلىدۇ. شۇڭا خۇش پۇراق چاينى قۇرغاق، سايە جايدا مۇۋاپىق تېمپېراتۇرا شارائىتىدا ساقلىغاندىمۇ ساقلىنىش مۇددىتى يېرىم يىلدىن ئېشىپ كەتمەسلىكى كېرەك.

كېرەكسىز بۇيۇملاردىن پايدىلىنىڭ

1. ئۆي ئىچىدە بىرنەچچە تال ئاپېلسىن پوستىنى كۆيدۈرۈپ قويسىڭىز چىۋىن - پاشا قاتارلىقلارنى قوغلاش رولىنى ئوينايدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا ئاپېلسىن پوستىنى توڭلاتقۇغا سېلىپ قويسىڭىز توڭلاتقۇدىكى غەيرىي پۇراقلارنى يوقىتىدۇ.

2. پۇت - قول تېرىلىرى يېرىلىپ كەتكەندە بانان پوستىنى بىرنەچچە قېتىم چاپلىۋالسىڭىز ياخشىلىنىپ كېتىدۇ.

3. تۇخۇم شاكىلىنى كۆيدۈرۈپ ئېزىپ ئوچاق بېشى ۋە شىرە ئەتراپىغا چېچىپ قويسىڭىز چۈمۈلە يېقىن كېلەلمەيدۇ. مايدا بىرەر نەرسە قورۇشتىن ئىلگىرى بىرنەچچە تال تۇخۇم شاكىلىنى تاشلىۋەتسىڭىز مايدىكى قارا - قۇرا نەرسىلەرنى يوقىتىدۇ.

4. ماي قەلىمىڭىز ياخشى چىقماي قالغاندا سۈزگۈچلۈك تاماكىنىڭ سۈزگۈچىگە قەلەمنىڭ ئۇچىنى تىقىپ بىرنەچچە قېتىم ئايلاندۇرۇۋەتسىڭىز ئۈنۈمى ياخشىلىنىدۇ. تاماكا سۈزگۈچىنى ئىسپىرتقا تەگكۈزۈپ ئۈنئالغۇنىڭ ماگنىتلىق تىلىنى يۇيۇشقا بولىدۇ.

كۆكتاتلارنى ئىسسىق سۇدا يۇماسلىق كېرەك

بەزىلەر زىيادە چېچەن، پاكىزلىق قىلىپ سەي قورۇشتىن ئىلگىرى يېڭى، يۇمران سەي - كۆكتاتلارنى ئىسسىق سۇغا بىر ئاز چىلاپ ئالىدۇ، ھەتتا كۆچەپ سىقىۋېتىدۇ. بۇنداق قىلىش كۆكتات تەركىبىدىكى ئوزۇقلۇق ماددىلارغا ئېغىر زىيان يەتكۈزىدۇ. تەجرىبىلەر ئىسپاتلىدىكى، كەرەپشە (چىڭسەي) سىقىۋېتىلسە، ئۇنىڭ تەركىبىدىكى ۋىتامىنىنىڭ 77.1 پىرسەنتى ئېقىپ كېتىدۇ، ئەگەر ئىسسىق سۇغا چىلاپ ئالغاندىن كېيىن سىقىلسا ۋىتامىنىنىڭ 93.5 پىرسەنتى ئېقىپ كېتىدۇ.

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

دورا ئىشلىتىشتىكى ئالتە پەرھىز

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

2. قەنت سېيىش كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغۇچىلار «860 — د» گىلىبورد قاتارلىق دورىلارنى ئىچىۋاتقان مەزگىلدە چۇچوكبۇيا، مېھرىگىياھ، بۇغا مۈڭگۈزى قاتارلىق جۇڭيى دورىلىرىنى ئىچمەسلىكى كېرەك.

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

مەزگىلدە چۇچۇكبۇيا، بۇغا مۇڭگۈزى قاتارلىق جۇڭيى دورىلىرى-
نى ئىچمەسلىكى كېرەك.

4. تېتراتسىكلىن، تېرارمىتسىن، دوكسىتسىكلىن قاتار-
لىق دورىلارنى گىپس، قىزىل گەجگىلەر بىلەن ئارىلاش ئىشلى-
تىشكە بولمايدۇ.

5. ناتىريي، كالىي، بابىت قاتارلىق دورىلارنى سىر سۇ-
رۇخ، سىر سۇرۇخ نېرۋا تىنچلاندۇرۇش كومىلىچى قاتارلىق
دورىلار بىلەن ئارىلاش ئىشلەتمەسلىك لازىم.

6. ۋىتامىن «B» بىلەن تەركىبىدە كۆپ مىقداردا تاننىن
كىسلاتاسى بولغان قارىياغاچ پوستى، ئانار پوستىكى، موزا قاتار-
لىق دورىلارنى ئارىلاش ئىشلىتىشكە بولمايدۇ.

دائىم قىزىق تاماق يېيىش پايدىسىز

دۆلەت ئىچى ۋە سىرتىدىكى ئۆسمە كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى
ئالغۇچىلار ۋە ئۇنى داۋالىغۇچىلار ئۇزۇن ۋاقىت كۆزىتىش ئارقى-
لىق، دائىم قىزىق تاماق يېگەندە قىزىلئۆڭگەچ شىللىق پەردىلى-
رىدىكى ئېپىتېلىيىلەرنىڭ كۆيۈپ تۇرىدىغانلىقىنى، بۇ خىل زە-
خىمنى ئورنىغا كەلتۈرۈش ئۈچۈن توقۇلما ھۈجەيرىلىرىنىڭ بۆ-
لۇنۇشى تېزلىشىدىغانلىقىنى ۋە توقۇلمىلارنىڭ راكقا ئۆزگىرىپ
كېتىشىدىكى ئاساسقا ئايلىنىپ قالىدىغانلىقىنى، بۇنداق چاغدا
كۆكىرىپ قالغان پاسكىنا يېمەكلىكلەر، كۈچلۈك ھاراق ۋە تاما-
كىنىڭ تەسىرلىرىگە ئۇزاق ۋاقىت ئۇچرىغاندا، قىزىلئۆڭگەچ
شىللىق پەردە توقۇلمىلىرىنىڭ راكقا ئۆزگىرىشىنى كەلتۈرۈپ
چىقىرىپ، قىزىلئۆڭگەچ راكىنى پەيدا قىلىدىغانلىقىنى بايقىدى.
خەۋەرلەرگە قارىغاندا، ياپونىيىنىڭ نەيلياڭ رايونىدىكى ئاھالىلەر
ئارىسىدا قىزىلئۆڭگەچ راكىنىڭ كۆپ پەيدا بولۇشى، شۇ جايدى-
كىلەرنىڭ بەك قىزىق شوۋىگۇرۇچ ئىچىشىنى ياخشى كۆرىدىغانلى-

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

دورا ئىچىش ۋاقتى

قۇۋۋەتلەندۈرۈش تىپىدىكى دورىلارنى ئەتىگىنى ياكى ئۇخ-
لاشتىن بۇرۇن ئىچىش مۇۋاپىق، ھەزىم قىلىشقا ياردەم بېرىدى-
غان دورىلارنى تاماق يېيىشتىن ئون مىنۇت بۇرۇن ئىچىش
مۇۋاپىق،ئۇيقۇ كەلتۈرۈش، ئىچى سۈرۈشنى توختىتىش، ھامىلى-
دارلىقتىن ساقلىنىش دورىلىرىنى ئادەتتە ئاخشاملىرى ئۇخلاش-
تىن بۇرۇن يېرىم سائەت ئىلگىرى ئىچىش كېرەك. ۋىتامىن-
تۈرىدىكى دورىلارنى ئادەتتە ئىككى تاماق ئارىلىقىدا ئىچىش مۇۋا-
پىق. مىكروبقا قارشى تۈرۈش تۈرىدىكى دورىلارنى ھەر تۆت
سائەتتە بىر قېتىم ئىچىش لازىم. قان بېسىمىنى چۈشۈرۈش
تۈرىدىكى دورىلارنى بىر كۈندە ئۈچ قېتىم، ئايرىم - ئايرىم
ئەتىگەنلىكى سائەت يەتتىدە، چۈشتىن كېيىن سائەت ئۈچتە،
ئاخشىمى سائەت يەتتىدە ئىچىشنى ئورۇنلاشتۇرۇش لازىم. ئۇخلا-
ش ئالدىدا قان بېسىمىنى چۈشۈرىدىغان دورىلارنى ئىچمەسلىك
كېرەك.

پايپاقنى باشقا كىيىملەر بىلەن يۇيماڭ

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

يىم-كېچەكلەر بىلەن چىلاپ يۇغاندا، ئۇنىڭدىكى كېسەللىك مىكروبلىرى كىيىمگە يۇقىدۇ، ئەگەر ئىچ كىيىمگە يۇقۇپ قالسا يۇقۇملۇق تېرە كېسەللىكىنى پەيدا قىلىدۇ. بولۇپمۇ كىچىك باللارنىڭ تېرىسى يۇمشاق بولغاچقا، كېسەللىككە تاقابىل تۇ-رۇش ئىقتىدارى ئاجىز بولىدۇ، ئۇلارنىڭ كىيىمىنى پايپاق بە-لەن چىلاپ يۇيماسلىق كېرەك.

سۇرەت كۆرۈش ساغلاملىقنى ئاشۇرىدۇ

سىزنىڭ چىرايلىق چۈشكەن سۇرىتىڭىز بارمۇ؟ باللىق دەۋردە چۈشكەن سۇرىتىڭىزنى كۆرگىنىڭىزدە گۇدەك، سەبىي، كۆلكىلىك چىرايىڭىزنى كۆرۈپ ئىختىيارسىز كۈلۈۋېتىشىڭىز مۇمكىن، توي قىلغاندا چۈشكەن سۇرىتىڭىزنى كۆرگىنىڭىزدە، قەلبىڭىز شادلىنىپ شۇ چاغلارنى ئەسلىشىڭىز مۇمكىن.

بۇنداق سۇرەتلەرنى ساقلىسىڭىز روھىڭىزنى ئۇرغۇتۇپ، چارچاشنى تۈگىتىش رولىنى ئوينايدۇ. تېببىي خادىملارنىڭ تەت-قىق قىلىشىچە، سۇرەت پسىخولوگىيىلىك داۋالاش رولىنى ئوي-نايدىكەن. سۇرەت ئاغرىق كىشىلەرنىڭ گۈزەل ئەسلىمىسى بولا-لايدۇ. ئۆزىنى ۋە تۇغقانلىرىنى قەدىرلەش ھېسسىياتىنى بارلىققا كەلتۈرىدۇ. كەسىپ ياكى بىلىم جەھەتتە ئالغا ئىنتىلىشكە ئىلھام بېرىپ، ئىرادىدىن ئىبارەت ئالاھىدە ئىقتىدارنى كۈچەيتىدۇ.

ساقال - بۇرۇت ۋە چاچ

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

مۇتەخەسسىسلەرنىڭ كۆرسىتىشىچە، ئادەم تېنىنىڭ ھارارى-تى يۇقىرى ئۆرلىگەندە، قاننىڭ ئايلىنىشىنى ئىلگىرى سۈرىدۇ

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

سالامەتلىكنى ئاسراشنىڭ ئەڭ ياخشى پەيتلىرى

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

2. ئورۇندىن تۇرۇشنىڭ ئەڭ ياخشى پەيتى: تەجرىبىلەردىن قارىغاندا، ئەتىگەن سائەت بەش - ئالتىدە ھەرقايسى ئەزالارنىڭ ھەرىكىتى تېزلىشىدۇ. بەدەن تېمپېراتۇرىسى ئۆرلەيدۇ، مۇشۇ چاغدا ئورۇندىن تۇرغاندا ئادەم تېتىك بولىدۇ.

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

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

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

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

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

سۇ يېغىنى ئۇچاقتىن يىراق قويۇڭ

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

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

كۆپ غىزالىنىش ۋە ئەقىل - پاراسەت

ھەددىدىن زىيادە كۆپ غىزالىنىپ بەك تويۇپ كەتكەندە ئاشقازاننىڭ يۈكى ئېغىرلىشىپ، كۆپ مىقداردىكى قان ئاشقازان ئىچىدە «ھەزىم قىلىش خىزمىتى» گە قاتنىشىپ، مېڭىنىڭ ئىقتىدارى تۆۋەنلەپ كېتىدۇ. شۇڭلاشقا يېيىشكە بېرىلىپ كېتىش كىشىلەرنى دۆت قىلىپ قويىدۇ. بولۇپمۇ كىچىك بالىلارنىڭ ئۆز-ئۆزىنى كونترول قىلىش كۈچى ناچار بولۇپ، ياخشى نەرسىلەر ئۇچرىسا تويماستىن يەيدۇ. ئەگەر ئۆزىنى چەكلىمىسە، ناھايىتى ئوڭايلا بەدەن ئىقتىدارى زىيانغا ئۇچرايدۇ. ھەزىم قىلىش سىستېمىسىدا كېسەللىك پەيدا بولۇپ، زېھنىي كۈچى ۋە ئۆگىنىشىگە تەسىر يېتىدۇ. شۇڭلاشقا كىچىك بالىلار ھەددىدىن زىيادە كۆپ نەرسە يېمەسلىكى، سالامەتلىكىنىڭ زىيانغا ئۇچرىشىدىن ساقلىنىشى كېرەك.

كىر سوپۇننىڭ ئاجايىپ رولى

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

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

3. قازاننى ئىشلىتىشتىن بۇرۇن قازاننىڭ كەينىگە بىر قەۋەت كىر سوپۇن سۈركىۋەتسىڭىز، ئىشلىتىپ بولغاندىن كېيىن يۇغاندا قارا - قورۇملار ئوڭايلا

چىقىپ كېتىدۇ.

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

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

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

كىيىم - كېچەك دەزماللىغاندا . .

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

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

2. يىپەك رەختلەردىن بولسا، ئازراق سۇدانى چېلىپ شىلىم ھالىتىگە كەلتۈرۈپ، سارغايغان ئورۇنغا چېپىپ سۈيى پارلىنىپ بولغاندىن كېيىن ئۈستىگە نېپىز لاتا قويۇپ يەنە بىر قېتىم دەزمال سېلىڭ.

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

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

كۈلۈشنىڭ ئون چوڭ پايدىسى

1. ئۆپكىنىڭ نەپەسلىنىش ئىقتىدارىنى ئىلگىرى سۈرىدۇ.
2. نەپەس يوللىرىنى تازىلايدۇ.
3. ساغلاملىق ھېسسىياتىنى ئۇرغۇتىدۇ.
4. روھىي جىددىيلىكنى تۈگىتىدۇ.
5. ھاردۇق چىقىرىدۇ.
6. زېھنىي كۈچىنى ئاشۇرىدۇ.
7. ئىچ پۇشۇقىنى يوقىتىدۇ.
8. ئىجتىمائىي ئاسارەتنى يېنىكلىتىدۇ.
9. تارتىنىش، قورۇنۇش ۋە تۈرلۈك بىئاراملىقلارنى تۈگىتىشكە ياردەم بېرىدۇ ھەم كىشىلەر ئوتتۇرىسىدىكى دوستلۇق ۋە ئالاقىنى چىڭىتىدۇ.
10. بۇرۇنقى بەختسىزلىكلەرنى ئەستىن چىقىرىپ، رېئاللىقتىكى ئۈمىدۋارلىق بىلەن قاراشقا ئۈندەيدۇ.

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

يەتتە خىل ئەھۋالدا قېنىق چاي ئىچمەسلىك كېرەك

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

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

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

ئاشقازان ئۈچەي يارىسى، 12 بارماق ئۈچەي يارىسى ۋە سوزۇلما خاراكتېردىكى تارىيىشچان ئاشقازان ياللۇغى كېسىلىگە گىرىپتار بولغانلار قېنىق چاي ئىچمەسلىكى كېرەك. چۈنكى، چاي تەركىبىدىكى كافېئىن ناھايىتى كۈچلۈك بولغانلىقتىن ئاش-قازان شىللىق پەردىسىنى غىدىقلاپ، جاراھەتنى ئېغىرلاشتۇرۇ-ۋېتىدۇ. شۇڭا، تال ۋە ئاشقازىنى ئاجىز كىشىلەر چاينى ئاز مىقداردا ئىچىش كېرەك.

3. يۈرىكى رىتىمسىز سالىدىغان كىشىلەر قېنىق چاي ئىچ-مەسلىكى كېرەك.

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

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

5. قىزىتمىسى ئۆرلەپ قالغاندا قېنىق چاي ئىچمەسلىك كېرەك.

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

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

6. ھامىلىدار ئاياللار قېنىق چاي ئىچمەسلىكى كېرەك.

ئاياللار ھامىلىدار بولغاندىن كېيىن قېنىق چاي ئىچسە، چاي تەركىبىدىكى كافېئىن يۈرەك سوقۇشنى تېزلىتىپ، سىيدۇكنى كۆپەيتىۋېتىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىر ۋاقىتتا، بۆرەكنىڭ يۈكىنى ئېغىرلاشتۇرۇۋېتىدۇ. ئېغىر بولغاندا ھامىلىدارلىق مەزگىلىدىكى زەھەرلىنىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

7. ئۆسمۈرلەر قېنىق چاي ئىچمەسلىكى كېرەك.

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

ياشانغانلارنى كۈتۈشتە نېمىلەرگە دىققەت قىلىش كېرەك؟

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

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

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

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

5. ئادەتتە ئاتا - ئانىلار پەرزەنتلەرنىڭ ئىشتىن چۈشۈشىگە ئۈلگۈرتۈپ تاماق تەييارلاپ، پەرزەنتلىرىنىڭ يۈكىنى يېنىكلىتىدۇ. پەرزەنت بولغۇچى تاماقنى ئۇياق - بۇياققا يۆتكەپ يۈرمەسلىك كېرەك.

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

7. ياشانغانلار ئۈچىنچى ئەۋلادنى ئىنتايىن ياخشى كۆرىدۇ. شۇڭا بۇنداق چاغدا چەتكە چىقىۋالماسلىق كېرەك. پەرزەنت بولغۇچى ئاتا - ئانىنى ئۈچىنچى ئەۋلادتىن خەۋەر ئېلىش، بولۇپمۇ ياشانغانلار بىلەن ئۈچىنچى ئەۋلادنىڭ ئائىلىۋى بەختىتىن ھوزۇرلىنىش پۇرسىتىدىن مەھرۇم قىلماسلىق كېرەك.

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

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

10. پەرزەنتلىرى بىر ئاز كۆپ بولغان ئاتا - ئانىلار ھەربىر

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

يىقىلىپ زەخىملەنگەن جاينى ئۇۋۇلاشتىن ھەزەر ئەيلەڭ

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

ئەمدىلا يىقىلىپ زەخىملەنگەن جاينىڭ ئىچكى قىسمىدا قان ئۇيۇپ كېتىدۇ. ئەگەر زەخىملەنگەن جاينى ئۇۋۇلىغاندا قان تېخىمۇ كۆپ ئۇتۇپ كېتىدۇ. مۇبادا زەخىملەنگەن جاي ئېغىرراق بولۇپ ئۇستىخانغا دەز كەتكەن بولسا بۇ چاغدا ھەرگىزمۇ قارىغۇلارچە ئۇۋۇلاۋەرمەسلىك كېرەك. بولمىسا سۇنغان جاينىڭ ئىچكى قىسمىدىكى قان تومۇرى، نېرۋا قاتارلىق نازۇك گورۇپپىلار زەخىمگە ئۇچراپلا قالماستىن، يەنە زەخىملەنگۇچىنىڭ ئازابىنى ئېغىرلىتىپ قويىدۇ. ھەتتا جىم بولۇپ قېلىشتەك ئەھۋاللارغا ئېلىپ بارىدۇ.

بۇ خىل زەخىملىنىشنى داۋالاشنىڭ ئەڭ ئۇنۇملۇك چارىسى شۇكى، زەخىملەنگەن جاينى جۇپتەك ياغاچ بىلەن مۇقىم ھالدا تاڭغاندىن كېيىن دەرھال دوختۇرخانىغا ئېلىپ بېرىپ داۋالىتىش كېرەك.

ياستۇق ۋە چىش ئاغرىقى

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

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

قايناق سۇدا دورا قايناتماڭ

ئۈسۈملۈك خاراكتېرىدىكى ئۈسۈملۈك دورىلىرىنىڭ ئۈنۈم-لۈك تەركىبى ئۈسۈملۈكلەرنىڭ ھۈجەيرىلىرىگە تارقالغان بو-لۇپ، مۇنداق دورىلار قايناق سۇدا قاينىتىلسا ئۈسۈملۈك ھۈجەي-رىلىرىدىكى ئاقسىل، كراخمال قاتارلىقلار قېتىۋېلىپ ھۈجەيرى-لەر ئوڭاي يېرىلمايدۇ، يېرىلغان تەقدىردىمۇ ئۈنۈملۈك تەركىبى قېتىشتۇرۇلغۇچى ئىچىدە قېلىپ ئاسانلىقچە چىقمايدۇ. شۇنىڭ بىلەن دورىنىڭ رولى تولۇق جارى بولماي قالىدۇ، دورا سوغۇق سۇدا قاينىتىلسا، سۇ تېمپېراتۇرىسىنىڭ ئۆرلىشىگە ئەگىشىپ ھۈجەيرىلەر ئاستا - ئاستا كېڭىيىپ يېرىلىدۇ، ئاقسىل ۋە كراخمالمۇ تەدرىجىي ھالدا سۇغا تارقىلىدۇ، ئۈنۈملۈك تەركىبى-نىڭ چىقىشىغىمۇ توسالغۇ بولمايدۇ. شۇنىڭ بىلەن دورىنىڭ ئۈنۈمى يۇقىرى بولىدۇ.

چۈش ۋە سالامەتلىك

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

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

چاي دېغى سالامەتلىككە زىيانلىق

چاي ئىچكەندىن كېيىن پىيالە، چەينەك قاتارلىقلار ۋاقتىدا يۇيۇلمىسا چاي دېغى پەيدا بولۇپ قالىدۇ. بۇنداق داغ سالامەت-لىككە زىيانلىق. چاينىڭ تەركىبىدە تېئوفىللىن (چاي ساخى-رى)، كوفېئىن، كىساتتىن (كىساتوپتېرىن) قاتارلىق تەركىب-لەر بولغاندىن باشقا يەنە چاي پولى فىنولى تۈرىدىكىلەر بولۇپ، ئۇنىڭ ئوكسىدلىنىش ئۇنۇمى نىسبەتەن كۈچلۈك، ھاۋا ۋە سۇدا ناھايىتى ئاسان ئوكسىدلىنىپ، قوڭۇر ماددىغا يەنى چاي دېغىغا ئايلىنىدۇ.

چاي دېغى ئادەمنىڭ ئېغىزىغا كىرگەندە يېمەكلىكلەر تەركى-بىدىكى ئاقسىل، ياغ كىسلاتالىرى ۋە ۋىتامىنلار بىلەن بىرىكىپ

چۆكمە ھاسىل قىلىپ، ئوزۇقلۇق ماددىلارنىڭ سۈمۈرۈلۈشى ۋە ھەزىم قىلىنىشىغا توسقۇنلۇق قىلىدۇ. ئەگەر بۇ ئوكسىدلىق بىرىكمىلەر كۆپ سۈمۈرۈلسە بۆرەك، جىگەر، ئاشقازان، ئۈچەي قاتارلىق ئەزالارنى زەھەرلەپ، ياللۇغلىنىش ۋە باشقا كېسەللىك-لەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

چاي دېغىدىكى كادمىي، قوغۇشۇن، ئارسىن، سىماب قا-تارلىق كۆپ خىل مېتال ماددىلىرى زەھەرلىك ئېلېمېنتلار بو-لۇپ، پۈتۈن بەدەندىكى توقۇلما ئەزالارنى چىرىتىپلا قالماي، بەلكى يەنە قان سۈيۈقلۇقى ۋە قان ئىشلەش سىستېمىسىنىمۇ بۇزغۇنچىلىققا ئۇچرىتىپ، ئاستا خاراكتېرلىك زەھەرلىنىش كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغان قان بۇزۇلۇش كېسەللىكى، قان ئاز-لىق، قان راكى قاتارلىق كېسەللىكلەرنى پەيدا قىلىپ، سالامەت-لىككە زور زىيان يەتكۈزىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن ئادەتتە چىنە - چەينەكلەردىكى چاي دېغىنى دائىم تازىلاپ چىقىرىۋېتىش لازىم.

چاينى لايىقىدا ئىچىڭ

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

چاينى زىيادە كۆپ ئىچسە ئورۇقلىتىدۇ، ئاچ قورساق-قا چاي ئىچسە يۈرەك سالىدۇ، شۇڭا چاينى لايىقىدا ئىچىش كېرەك.

چاي شامىسىنىڭ ئەپچىل ئىشلىتىلىشى

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

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

2. چاي شامىسى قۇرۇتقاندىن كېيىن قۇرۇتقان چاي شامىسى بىلەن ھاجەتخانا ئىچىدىكى سېسىق پۇراقلارنى يوقاتقىلى بولىدۇ.

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

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

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

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

ئۇيقۇ كەلتۈرۈش ئۇسۇللىرى

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

2. ئىچىڭىز پۇشۇپ پەقەت ئۇيقۇڭىز كەلمىگەندە، بىر ئىستاكان شېكەر سۈيى ئىچىۋەتسىڭىز ئۈنۈمى ياخشى بولىدۇ.

3. كەچلىكى بىر ئىستاكان كالا سۈتى ئىچىپ ئاندىن ياتسىڭىز ئاسانلا ئۇيقۇغا كېتىسىز.

4. ياستۇقىڭىزنىڭ يېنىغا بىرنەچچە دانە مېۋە قويۇپ قويسىڭىزمۇ ئۇيقۇ كەلمەسلىكتىن خالى بولالايسىز.

ئۇيقۇسىزلىقنى تۈگىتىش ئۇسۇللىرى

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

1. ئۇيقۇسى كەلمىگەندە ئۇيقۇ دورىسى ئىچىشنى ئادەتلەندۇرۇۋالماسلىق كېرەك. ئۇيقۇسىزلىقنىڭ ھەقىقىي سەۋەبىنى ئېنىقلاپ، كۆڭلىدىكى چىگىشلەرنى يېشىش، شۇ ئارقىلىق ئۆزىنى يېنىك ھېس قىلىش كېرەك.

2. خىزمەت بىلەن دەم ئېلىشنى بىرلەشتۈرۈش، توغرا تۇرمۇش ئادىتىنى يېتىلدۈرۈش، ھاراق ئىچمەسلىك، تاماكا چەكمەسلىك، ئاچچىق يېمەكلىكلەرنى يېمەسلىك كېرەك. كەچلىك تاماقنى بەك كۆپ يېمەسلىك، ئۇخلاش ئالدىدا قەھۋە، قېنىق چاي ئىچمەسلىك كېرەك.

3. نېرۋىنى كۈچەيتىشكە پايدىلىق بېلىق، پاڭاق، خاسىڭ، ئالما، سۈت قاتارلىقلارنى كۆپرەك ئىستېمال قىلىش كېرەك.

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

5. ئۇخلاشتىن ئىلگىرى پۇتنى قىزىق سۇدا يۇيۇش ۋە پۇتنىڭ ئالقىنىنى يېنىك ئۇۋۇلاپ بېرىش كېرەك.

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

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

شۇنىڭغا دىققەت قىلىش كېرەككى، ئۇيقۇ دورىسىنى ئۇزۇن مەزگىل ئىشلەتكەندە، روھىي كەيپىياتى تۆۋەنلەپ تۇتۇۋېلىش قابىلىيىتى ئاجىزلاپ كېتىدۇ ھەمدە قان بېسىمى تۆۋەنلەپ ئىشتىيى تۇتۇلۇپ، چوڭ تەرىتى قېتىۋېلىپ قولى تىترەيدىغان بولۇپ قالىدۇ. شۇڭا ئۇيقۇ دورىسىنى ئىمكان قەدەر ئىشلەتمەسلىك كېرەك.

ئۇيقۇدىكى ئون پەرھىز

1. ئوڭدا ياتماسلىق. پۇتنى يىغىپ ياتقاندا كۈچ - قۇۋۋەت تارىلىپ كەتمەيدۇ. ئويغىنىپلا كېرىلىپ قاننى يۈرۈشتۈرگىلى بولىدۇ.

2. ياتقاندا تەشۋىشلەنمەسلىك. قەدىمكىلەر: «ئۇخلىغاندا

ئاۋۋال كۆڭلۈڭنى تىندۇر، ئاندىن كۆزۈڭنى يۇم» دېگەنىكەن.

3. ئۇخلاشتىن ئىلگىرى ئاچچىقلانماسلىق. جۇدۇنىڭىز تۇتۇلسا قاننىڭ يۈرۈشى تەرتىپسىزلىشىدۇ ـ دە، دەرھال ئۇخلىغىلى بولمايدۇ.

4. ئۇخلاشتىن ئىلگىرى غىزالانماسلىق. ئۇخلاش ئالدىدا غىزالانسىڭىز، ئۈچەي بىلەن ئاشقازاننىڭ يۈكى ئېغىرلاپ ئۇيقۇغا تەسىر يېتىدۇ.

5. چىراغقا يۈزلىنىپ ياتماسلىق. چىراغقا يۈزلىنىپ ياتسىڭىز، كۆڭلىڭىز بىئارام بولۇپ ئۇزاققىچە ئۇخلىيالمايسىز ھەم ئاسانلا ئويغىنىپ كېتىسىز.

6. ئاغزىنى ئېچىپ ئۇخلىماسلىق. ئاغزىڭىزنى ئېچىپ ئۇخلىسىڭىز، تازىلىق ياخشى بولمايدۇ، ئۆپكە بىلەن ئاشقازانغىمۇ سوغۇق ھاۋا ئۆتۈپ كېتىدۇ.

7. يۈزنى يېپىۋېلىپ ياتماسلىق. يوتقانغا پۈركىنىپ ياتسىڭىز نەپەس قىيىنلىشىدۇ.

8. ياتقاندا گەپلەشمەسلىك.

9. شامال ئۆتۈشىدىغان يەردە ياتماسلىق. قەدىمكىلەر شامال ھەرخىل كېسەللىكلەرنىڭ مەنبەسىدۇر، شامالدا كۆپ يۈرگەنلەر ھەرخىل كېسەللەرگە گىرىپتار بولىدۇ، شۇ ۋەجىدىن «ئۆزىنى سورىغانلار تومۇزدىمۇ شامال تېگىدىغان يەردە ياكى تالادا ياتمايدۇ» دېگەنىكەن.

10. مېڭىگە دەخلى يەتكۈزمەسلىك ئۈچۈن باشنى ئوتقا يېقىن تۇتۇپ ياتماسلىق. تېمپېراتۇرا يۇقىرى بولۇپ كەتسە ئۇخلاپ قالغاندىن كېيىن ئاسانلا يوتقاننى ئېچىۋېتىسىز ـ دە، سوغۇق ئۆتۈپ قالىدۇ.

قانداق قىلغاندا سۈپەتلىك ئۇخلىغىلى بولىدۇ

ئۇخلاش ھارغىنلىقنى تۈگىتىپ، زېھنىڭىزنى ئەسلىگە كەل- تۈرۈپ، چىرايىڭىزنى نۇرلاندۇرىدۇ. قانداق قىلغاندا ئۈنۈملۈك ئۇخلىغىلى بولىدۇ؟

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

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

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

4. ھاراق ئىچىۋېلىپ ئۇخلاش زىيانلىق. ھاراقنى ئىچىپ بولۇپلا ئۇخلىغاندا ئۇيقۇغا قانمايلا ئويغىنىپ كېتىش ۋە ئۇخلىيال- ماسلىق، نەپەس رېتىمسىزلىنىش ئالامىتى كۆرۈلىدۇ.

تاماقنى ئوبدان چايناپ يېيىشنىڭ پايدىسى

ھەرقانداق تاماقنى ئالدىرىماي ئوبدان چايناپ يېيىشنىڭ تۆ- ۋەندىكىدەك پايدىسى بار:

1. يېگەن تاماق پارچىلىنىپ ئوبدان ھەزىم بولىدۇ.

2. تاماق چايناشقاندا ئېغىزدىكى — زاكاق ئۈستىخانلىرى غىدىق-

لىنىپ، تولۇق يېتىلىشىگە پايدىسى بار.

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

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

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

قارا چاي ۋە پۇت پۇراش

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

قاداقنى چاي بىلەن چۈشۈرۈش

ئاقچايگۈل (莉花茶) چېيىنى سوقۇپ، ئۇنىڭغا سۇ قو-شۇپ شىلىمشىق ھالەتكە كەلتۈرۈپ، لاتا بىلەن قاداق بار جايغا مەھكەم تېڭىپ، ھەر كۈنى پۇتنى يۇغاندا سۇغا چىلاپ ئۈچ كۈندە بىر قېتىم ئالماشتۇرسا (تەڭ ئېلىپ بېرىلىدۇ)، قاداق ئۆزلۈ-كىدىن چۈشۈپ كېتىدۇ. بۇ ئۇسۇلنى بەش قېتىم داۋاملاشتۇرغان-دا قاداق يىلتىزىدىن يوقايدۇ.

غىزالىنىشتىكى خاتا كۆزقاراش

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

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

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

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

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

گۆرۈچ يۇغان سۇنىڭ ئەپچىل ئىشلىتىلىشى

قولىڭىزنى دائىم دېگۈدەك گۆرۈچ يۇغان سۇدا يۇيۇپ بەرسىڭىز قول تېرىلىرىڭىز سىلىق، يۇمران تۇرىدۇ. كالا - قويلار-

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

گالغا بېلىق قىلتىرىقى تۇرۇپ قالغاندا قانداق قىلىش كېرەك؟

گالغا بېلىق قىلتىرىقى تۇرۇپ قالغاندا
نۇرغۇن كىشىلەر گېلىغا بېلىق قىلتىرىقىنى يۇمشىتى-
ئاچچىقسۇ ئىچىدۇ ھەمدە ئاچچىقسۇ بېلىق قىلتىرىقىنى يۇمشىتى-
دۇ، دەپ قارايدۇ.
ئىنقىلاشلارغا قارىغاندا، بېلىق قىلتىرىقى سىركە كىسلاتا-
سىدا يۇمشىمايدىكەن. شۇڭا، بېلىق قىلتىرىقى گالغا تۇرۇپ
قالغاندا ئاچچىقسۇ ئىچسە ئۈنۈمى بولمايلا قالماي، بەلكى ئېغىر
ئاقىۋەتلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. چۈنكى، بېلىق قىلتىرىقى
گالغا تۇرۇپ قالغاندا ئاچچىقسۇ ئىچسە قىزىلئۆڭگەچ شىلىمشىق
پەردىسى سىركە كىسلاتاسىنىڭ غىدىقلىشىغا ئۇچراپ، كۆيۈپ
جاراھەتلىنىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. كۆيۈپ جاراھەتلەنگەن
ئورۇن كېڭىيىدۇ. بۇ جەرياندا ئاچچىقسۇ كانايغا بېرىپ، خىمە-
يىلىك جاراھەتنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ، ھەتتا نەپەس قىيىن
بولۇش، تۇنجۇقۇپ قېلىش قاتارلىق ئىشلار كۆرۈلىدۇ. شۇڭا
بېلىق قىلتىرىقى گالغا تۇرۇپ قالسا ھەرگىزمۇ ئاچچىقسۇ ئە-
چىشكە بولمايدۇ. ئەگەر ئېغىر بولسا دوختۇرخانىغا بېرىپ دوخ-
تۇرنىڭ كۆرسەتمىسى بويىچە ئىش كۆرۈش لازىم.

خېمىرنى بەك ئېچىتىۋەتمەڭ

ھورنان، مانتا، قۇيماق قاتارلىق تاماقلارنى ئەتكەندە خېمىرنى بەك ئېچىتىۋەتمەسلىك كېرەك. ئەگەر خېمىر بەك ئېچىپ كەتكەندە ئۇنىڭغا شۇلتا ئارىلاشتۇرۇپ، ئۇنىڭ كىسلاتالىق تەركىبىنى نىتراللاشتۇرۇشقا توغرا كېلىدۇ، بۇ خىل تاماق يېيىشلىك بولمايدۇ. بىر قىسىم بەدەنگە كېرەكلىك ماددىلار پارچىلىنىدۇ ۋە بىر قىسىم ئادەم بەدىنىگە پايدىسىز مىكروبلار پەيدا بولىدۇ، يېمەكلىكنىڭ ئوزۇقلۇق قىممىتىگە تەسىر يېتىدۇ.

خەتەرلىك تۇرمۇش ئادىتى

ئەتىگەندە تاماق يېمەسلىك. بۇنداق ئادەم ئاسانلا باش قېيىش، ئاشقازان ئاغرىيدىغان بولۇپ قالىدۇ. ھەتتا ئۆتتە تاش پەيدا بولۇش كېسەللىكىگە گىرىپتار بولىدۇ.

ئاچ قورساق يۈگۈرۈش. ئاچ قورساق يۈگۈرگەندە يۈرەك ۋە ئۆپكىنىڭ يۈكى ئېشىپ كېتىپ، يۈرەك رىتىمىدىن ئېزىش كېلىپ چىقىدۇ. بەزىلەر ھەتتا مۇشۇ سەۋەبتىن ئۆلۈپمۇ كېتىدۇ. ياشانغان، سېمىز كىشىلەر ئۈچۈن تېخىمۇ شۇنداق.

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

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

چىنە - قاچا يۇيۇش سۇيۇقلۇقىنى ئىشلەتكەندە نېمىلەرگە دىققەت قىلىش كېرەك؟

ھەرخىل يۇيۇش ماتېرىياللىرى ئىچىدە چىنە - قاچا يۇيۇش سۇيۇقلۇقىنىڭ سالامەتلىككە كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئەڭ زور. چۈنكى ئۇنىڭدىكى ئەڭ ئاساسلىق يۇغۇچى-ئالكېل بېنزول تورىدىكى ئاكتىپلاشتۇرغۇچىلاردىن بولۇپ، زەھەرلىك.

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

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

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

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

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

سۈيۈقلۇقىنىڭ قالدۇقىنى ئۆزۈل - كېسىل چىقىرىپ تاشلاش كېرەك.

گۈل ۋە سالامەتلىك

گۈل كىشىلەرگە ھۇزۇر بېغىشلاپلا قالماي، مۇھىتنى گۈزەللەشتۈرۈپ، بۇلغىنىشنى ئازايتىپ، تۈرلۈك كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. نېرۋا پائالىيىتى بۇزۇلۇشقا باشلىغان بەزى كېسەللەرنى داۋالاشتا، گۈل شىپالىق رول ئوينايدۇ. شۇنداق بولغاچقا بەزى مەملىكەتلەردە گۈل چېچەكلىرى ۋە يوپۇرماقلىرى بىلەن ھۇزۇرلاندۇرۇش ئارقىلىق كېسەللىكلەرنى داۋالايدىغان مەخسۇس دوختۇرخانىلار بارلىققا كەلدى.

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

گۈلنىڭ ھاۋادىكى خلوروم ماددىسىنى، سۆگەت گۈلنىڭ ھاۋادى-
كى خلور ماددىسىنى، ئانار گۈلنىڭ ھاۋادىكى قوغۇشۇن تەركى-
بىنى، شەپەقگۈل ۋە تۈگمىگۈللەرنىڭ ھاۋادىكى چاڭ - توزانلار-
نى سۈمۈرۈش ئىقتىدارى ناھايىتى كۈچلۈك ئىكەن. شۇڭا ئائىلى-
لەردە گۈل ئۆستۈرۈشكە ئەھمىيەت بېرىش كېرەك.

نېمە ئۈچۈن تەرلەشنى پايدىلىق دەيمىز؟

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

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

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

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

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

نېمە ئۈچۈن سەھەر ۋاقتىدا ھەرىكەت قىلىش مۇۋاپىق ئەمەس؟

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

پەلەمپەيدىن چىقىش نېمە ئۈچۈن ئەڭ ياخشى ھەرىكەت ھېسابلىنىدۇ؟

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

لىق سەرپ بولىدىكەن، پەلەمپەيدىن چۈشۈش ئۈچۈن سەرپ قىلىنغان ئىسسىقلىق پەلەمپەيدىن چىقىش ئۈچۈن سەرپ قىلىنغان ئىسسىقلىقنىڭ ئۈچتىن بىرىگە تەڭ كېلىدىكەن. ئوخشاش ۋاقىت ئىچىدە پەلەمپەيدىن چىقىش ئۈچۈن سەرپ قىلىنغان ئىسسىقلىق سۇ ئۈزۈشكە قارىغاندا ئىككى يېرىم ھەسسە، سەيلە قىلىشقا قارىغاندا تۆت ھەسسە، يۈگۈرۈشكە قارىغاندا 23٪، پەي توپ ئوينىغانغا قارىغاندا 94٪ كۆپ بولىدىكەن. شۇڭا، چەت ئەللەردە پەلەمپەيدىن چىقىش «ئەڭ ياخشى ھەرىكەت» دەپ ئاتىلىدىكەن.

نېمە ئۈچۈن تاماقتىن كېيىن ھەرىكەت قىلسا قورساق ئاغرىيدۇ؟

بۇنىڭ سەۋەبى:

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

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

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

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

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

پۇت - قول قايرىلىپ كەتكەندە قانداق قىلىش كېرەك؟

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

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

ئۇۋۇلاپ داۋالاشنىڭ پايدىسى

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

يېقىندا ئامېرىكىنىڭ مىچىگان داشۆسىدىكى دوختۇر فېردى

ۋە باشقا تەتقىقاتچىلار ئەيدىز كېسىلىگە مۇپتىلا بولغان ئەرلەرنى تەتقىق قىلغان. ئۇلار كېسەللەرنى ھەر ھەپتىدە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 45 مىنۇت سىيلاپ بەرگەن. داۋالاش بىر ئاي داۋاملىشىپ نەتىجىدە كېسەللەر ھەددىدىن زىيادە جىددىيلىشىشتىن قۇتۇلۇپ بەدىنىدە تېخىمۇ كۆپ مۇداپىئە ھۈجەيرىلىرى پەيدا بولغان. دوختۇر فىردى سىيلاش ئارقىلىق داۋالاشنىڭ تېببىي ساھەدە ئېتىراپ قىلىنىشقا ئېرىشىدىغانلىقىغا ئىشەنگەن. ئۇ بۇ خىل داۋالاش ئۇسۇلىنى ئىشلەتكەندە نەتىجىنىڭ كۆرۈنەرلىك بولىدىغانلىقىنى، ھەتتا بەزى دورىلارنىڭ ئورنىنى باسالايدىغانلىقىنى ئېيتقان.

زوكزىيىپ ئولتۇرسا نېمە ئۈچۈن باش قايىدۇ؟

ئۇزۇن زوكزىيىپ ئولتۇرۇپ بىراقلا قوپقاندا كۆپ ھاللاردا باش قېيىپ، كۆزلەر چىمىلداپ كېتىدۇ. بۇ، زوكزىيىپ ئولتۇرۇپ ئادەتلەنمىگەنلىكتىن ياكى قان كەملىكتىن بولۇشى مۇمكىن. ئەمما بۇنىڭ ئەڭ مۇھىم سەۋەبى، ئادەم زوكزىيىپ ئولتۇرغاندا، پۇتتىكى قان زور مىقداردا ئازىيىپ باشقا چىقىدۇ. شۇڭا ئىتتىكلا ئورنىدىن تۇرغاندا، باشتىن قان كۆپلەپ تۆۋەنگە چۈشۈپ باشتا ۋاقىتلىق قان يېتىشمەسلىكنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. بۇ چاغدا كۆزنىڭ كۆرۈش تور پەردىسىدىكى قان يېتىشمەي، كۆرۈش نېرۋىسى غىدىقلىنىدۇ. شۇڭا كۆز قاراڭغۇلىشىپ، باش قايىدىغان ئەھۋال كۆرۈلىدۇ. بىردەمدىن كېيىن قورساقتىكى قان تومۇرلىرى دەرھاللا ئەسلىگە كېلىپ، قان تېزلا مېڭىگە يەتكۈزۈلىدۇ ـ دە، باشنىڭ قېيىشى توختايدۇ.

ئېغىز پۇراش ۋە ئۇنىڭ سەۋەبلىرى

ئېغىز پۇراشنىڭ سەۋەبلىرى:

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

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

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

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

نېمە ئۈچۈن ئادەمنىڭ قاپىقى تارتىدۇ؟

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

كۆز ئايلانما مۇسكۇلىنىڭ مۇسكۇل تالاسى كۆزنى زىچ دەۋر

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

قاپاق تارتىشنىڭ سەۋەبلىرى:

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

2. يېقىن ھەم يىراقنى كۆرەلمەسلىك، نۇر يىغالماسلىق،
بىرىكتۈرگۈچى پەردە ياللۇغى، مۈڭگۈز پەردىسى ياللۇغى قاتار-
لىق كۆز كېسەللىكلىرى ۋە كۈچلۈك نۇرنىڭ غىدىقلىشى بىلەنمۇ
قاپاق تارتىدۇ.

بۇرۇن بىلەن نەپەسلىنىشكە ئادەتلىنىش

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

قالىدۇ. بۇرۇن بوشلۇقىنىڭ يۈزى بىر قەۋەت شىلىمشىق پەردە بىلەن قاپلانغان، شىلىمشىق پەردە ئىچىدە نۇرغۇنلىغان قىلدام تومۇرلار بار، ئۇلار سومۇرۇلگەن هاۋانى ئىللىتىپ بېرىدۇ. شۇنداق قىلىپ بەدەن سىرتىدىكى قۇرغاق ۋە سوغۇق هاۋا بۇرۇن بوشلۇقىغا كىرگەندىن كېيىن تەدرىجىي ئىسسىپ تازىلىنىدۇ ۋە هۆللىنىدۇ. بۇنىڭ بىلەن نەپەسلىنىش يوللىرى ۋە ئۆپكىگە بولغان غىدىقلاش تەسىرلىرى ئازىيىدۇ. شۇڭا بۇرۇن ئارقىلىق نەپەسلەنگەن ياخشى. ئېغىز ئارقىلىق نەپەسلەنگەندە، ئېغىز بوشلۇقىدا سومۇرۇلگەن هاۋانى نەملەشتۈرىدىغان تۈزۈلۈشلەر بولمىغانلىقتىن، بەدەن سىرتىدىكى قۇرغاق ۋە سوغۇق هاۋا نەپەسلىنىش يولىغا كىرگەندىن كېيىن ئۆپكىنى غىدىقلاپ، كاناي ۋە ئۆپكە ياللۇغى قاتارلىق كېسەللەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. شۇڭا بۇرۇن ئارقىلىق نەپەسلىنىشكە دىققەت قىلىش لازىم.

تۇز سۈيى بىلەن چىش يۇماق

بىر قىسىم كىشىلەر چىشنىڭ مۇسكۇلىنى چىڭىتىدۇ، دەپ قاراپ چىشنى داۋاملىق تۇز سۈيى بىلەن يۇيىدۇ. بۇنىڭ سالامەتلىككە زىيىنى بار. تۇز سۈيىدە مىنېرالنى ماددىلار كۆپ بولغاچقا، چىشنى يۇغاندا ئۆتكۈر ۋە قاتتىق تۇز كرىستاللىرى چىش ئۈستىنى قاپلاپ تۇرغان چىشنىڭ ئېمال ماددىسى پارقىراق قىسمىنى بۇزىدۇ ھەمدە چىش ئۈستىدە ئۇزۇن، ئىنچىكە يېرىقچىلار پەيدا بولۇپ، چىشنىڭ ئاساسىي قىسمى كۆرۈنۈپ قالىدۇ. بۇ خىلدىكى چىش ئاچچىق، تاتلىق، سوغۇق ۋە ئىسسىقلىقنىڭ تەسىرىگە ئۇچرىغاندا چىدىغۇسىز ئاغرىيدۇ.

ئەتىياز ۋە سالامەتلىك

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

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

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

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

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

لىدۇ.

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

ھاراق ئىچىپ ئۇخلاشتىن ھەزەر ئەيلەڭ

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

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

تاماق يېيىشنىڭ قېتىم سانى ۋە سالامەتلىك

ئامېرىكىلىق بىر تېببىي پەن دوكتورىنىڭ تەتقىقاتىغا قارى-غاندا، كىشىلەرنىڭ ھەر كۈنلۈك تاماق يېيىش قېتىم سانى شۇ كىشىنىڭ سالامەتلىكى بىلەن زىچ مۇناسىۋەتلىك ئىكەن. ھەر كۈنلۈك تاماق يېيىش قېتىم سانى ئاز بولغان كىشىلەرنىڭ مەلۇم كېسەللىكلەرگە گىرىپتار بولۇش ئېھتىمالى كۆپرەك بولىدىكەن. بۇ دوكتور نيۇ - يورك شەھىرىدە 60 ياشتىن 64 ياشقىچە بولغانلارنىڭ تۇرمۇش ئادىتىنى نۇقتىلىق تەتقىق قىلغان. بۇ تەتقىقات نەتىجىسىگە قارىغاندا، ھەر كۈنى ئۈچ ۋاق تاماق يەيدىغان-لار ئىچىدە سېمىزلىك كېسىلىگە گىرىپتار بولغانلار 57.2 پىر-سەنتنى، خولېستېرىن ماددىسى بىر قەدەر يۇقىرى بولغانلار 51 پىرسەنتنى، تاجىسىمان قان تومۇرلۇق يۈرەك كېسەللىكىگە گى-رىپتار بولغانلار 30.4 پىرسەنتنى ئىگىلىگەن. كۈندە بەش ۋاق تاماق يەيدىغانلار ئىچىدە سېمىزلىك كېسىلىگە گىرىپتار بولغانلار 28.6 پىرسەنتنى، خولېستېرىن ماددىسى بىر قەدەر يۇقىرى بولغانلار 17.9 پىرسەنتنى، تاجىسىمان قان تومۇرلۇق يۈرەك كېسىلىگە گىرىپتار بولغانلار 19.9 پىرسەنتنى ئىگىلىگەن. بۇ دوكتور يەنە بىر مەكتەپتىكى ئوقۇغۇچىلارنىڭ ئەھۋالىنى تەكشۈ-رۈپ، ھەر كۈنى ئۈچ ۋاق تاماق يەيدىغان ئوقۇغۇچىلار بىلەن ھەر كۈنى بەش ۋاق تاماق يەيدىغان ئوقۇغۇچىلارنى سېلىشتۇرغاندا ھەر كۈنى ئۈچ ۋاق تاماق يەيدىغان ئوقۇغۇچىلارنىڭ تېرە ئاستىدى-كى ماي قاتلىمىنىڭ ئىنتايىن قېلىن بولىدىغانلىقىنى، بولۇپمۇ قورساق قىسمىدا ماينىڭ كۆپ توپلىنىپ قالىدىغانلىقىنى بايقى-غان. بۇنىڭدىن شۇنى كۆرۈۋېلىشقا بولىدۇكى، قورساقنىڭ بوش تۇرۇش ۋاقتى ئۇزۇن بولغانسېرى ماينىڭ توپلىنىش ئېھتىمالى شۇنچە چوڭ بولىدىكەن.

قىش مەزگىلىدە ۋىتامىن C نى تولۇقلاشقا ئەھمىيەت بېرىڭ

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

1. پۇرچاق ئۈندۈرمىسى. قىش كۈنلىرى پۇرچاق ئۈندۈرمىسىنى كۆپلەپ ئىستېمال قىلغاندا، ئۇنىڭدا ۋىتامىن C غا ئېرىشكىلى بولىدۇ.

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

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

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

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

ۋىتامىن C نىڭ 30 خىل رولى

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

بەدىنىنىڭلا ۋىتامىن C نى سىنتېزلاش ئىقتىدارى كەمچىل بو-
لۇپ، ۋىتامىن C نى تاشقى دۇنيادىن قوبۇل قىلىدۇ. ئادەتتە
كىشىلەرگە بىر كۈندە 3.2 ـ 9 گرام مىقداردا ۋىتامىن C زۆرۈر
بولىدۇ. مېۋە ـ چېۋە، كۆكتاتلارنىڭ تەركىبىدە ۋىتامىن C مول
بولۇپ، ئۇنىڭ ئادەم بەدىنىگە نىسبەتەن 30 خىل ئالاھىدە زور
رولى بار. (1) ئادەمنىڭ ئومۇمەن بۇلغىنىش ۋە زىياندىشلارغا
نىسبەتەن قارشىلىق كۆرسىتىش كۈچىنى ئاشۇرىدۇ؛ (2) غە-
دىقلىغۇچى ماددىلارغا نىسبەتەن چىداشلىق كۈچىنى ئاشۇرىدۇ؛
(3) ھالەت ئۆزگىرىشىگە بولغان قارشىلىق كۈچىنى ئاشۇرىدۇ؛
(4) راكقا گىرىپتار بولۇشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ؛ (5) مېڭىگە
قان چۈشۈشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ؛ (6) ئاسانلىقچە جىگەر ياللۇ-
غى، ئۆپكە ياللۇغىغا گىرىپتار بولمايدۇ؛ (7) بۆرەكنى قوغدىيا-
لايدۇ؛ (8) ئومۇرتقا ئارىلىق تەخسىچاقلىرى پولتىيىپ چىقىش
كېسىلىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ ۋە داۋالىيالايدۇ؛ (9) ئاسانلىقچە
بەل چىم بولمايدۇ، سانجىق تۇرۇۋالمايدۇ؛ (10) زۇكامنىڭ
ئالدىنى ئالىدۇ ۋە داۋالىيالايدۇ؛ (11) ئۇستىخان سۇنۇشتىن
ساقلايدۇ، سىرتقى جاراھەتنى تېز ساقايتالايدۇ؛ (12) كۆيۈك
يارىسىنى تېز ساقايتالايدۇ؛ (13) كۆك يۆتەلگە تاقابىل تۇرۇش
كۈچىنى ئاشۇرىدۇ؛ (14) ئاسان دېزىنتېرىيە بولمايدۇ؛ (15)
قوقاقا تاقابىل تۇرۇش كۈچىنى ئاشۇرىدۇ؛ (16) قېرىشنى
كېچىكتۈرىدۇ؛ (17) ئەقىل ـ پاراسەتنى ئۆستۈرىدۇ؛ (18)
مۇڭگۈز پەردىسىنى قوغدىيالايدۇ؛ (19) كاتاراكتا (كۆزگە ئاق
چۈشۈش) كېسىلىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ؛ (20) رېماتىزمغا قار-
شىلىق كۈچىنى ئاشۇرىدۇ؛ (21) رېماتىزم قىزىتمىسىنىڭ كې-
سەللىك ئەھۋالىنى يېنىكلىتىدۇ؛ (22) ھامىلدار بولۇشقا يار-
دىمى بولىدۇ؛ (23) ئاسان بويىدىن ئاجراپ كېتىشتىن ساقلاي-
دۇ؛ (24) ئۆتكە تاش چۈشۈش كېسىلىدىن ساقلايدۇ؛ (25)
تاماكىنىڭ زىيىنىدىن ساقلىنىشقا ياردىمى بولىدۇ؛ (26) رو-

ھىي كېسەللەرنىڭ ئەھۋالىنى يېنىكلىتىدۇ؛ (27) دىئابېت كې-سەللىكىنىڭ كېسەللىك ئەھۋالىنى يېنىكلىتىدۇ؛ (28) قان شې-كىرى تۆۋەن بولۇش كېسەللىكىنىڭ كېسەللىك ئەھۋالىنى يېنىكلى-تىدۇ؛ (29) قان تەركىبىدىكى خولېستېرىن ۋە نېيترال ياغ مىقدارىنى تۆۋەنلىتىدۇ؛ (30) ھۆل تەمرەتكىنىڭ ئالدىنى ئالى-دۇ ۋە داۋالايدۇ.

ۋىتامىن E نىڭ يېڭىچە ئىشلىتىلىشى

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

1. تۇغۇتتىن كېيىنكى سۈت ئازلىقنى داۋالايدۇ. ۋىتا-مىن E بىر قېتىمدا 200 مىللىگرامدىن كۈنىگە ئىككى - ئۈچ قېتىم ئۇدا بەش كۈن ئىستېمال قىلىنسا، ئۈنۈمى 90 پىرسەنت-كە يېتىدۇ. ئۇنىڭ ئاساسلىق رولى: سۈت بېزىدىكى قان تو-مۇرلارنىڭ ئاخىرقى ئۇچىنى كېڭەيتىپ، قان بىلەن تەمىنلىشنى ئاشۇرۇپ، سۈت بېزىنىڭ سېكرېتسىيە مىقدارىنى ئاشۇرۇشتىن ئىبارەت.

2. قاندىكى ماي مىقدارىنىڭ ئېشىپ كېتىشىنى داۋالايدۇ. ۋىتامىن E تۆۋەن زىچلىقتىكى ماي ئاقسىلىنىڭ سىنتېزلىنى-شىنى تورمۇزلايدۇ. يۇقىرى زىچلىقتىكى ماي ئاقسىلىنىڭ سىنتېزلىنىشىنى ئىلگىرى سۈرىدۇ ۋە لېتسىتىن خولېستې-رىنغا ئاتسىتىل رادىكالىنى يۆتكىگۈچى ئېنزىمنىڭ ئاكتىپ-لىقىنى ئاشۇرىدۇ. گلىتسېرىن تىرى لىپىد بىلەن β ماي ئاقسىلىنىڭ نىسبىتىنى تۆۋەنلىتىپ، قان تومۇر قېتىشىش-نىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

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

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

ۋىتامىن E ۋە چاچ ئاقىرىش

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

ۋىتامىن K نىڭ رولى

ۋىتامىن K قاننىڭ ساپ ۋە ساغلام بولۇشىدا مۇھىم رول ئوينايدۇ. ئۇ يارا ئېغىزىدىكى قاننى ناھايىتى تېز ئۇيۇتۇش ئارقىلىق قاننىڭ چىقىشىنى تىزگىنلەپ، يارا ئېغىزىنىڭ پۈتۈشىنى تېزلىتىدۇ.

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

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

گېلىڭىز ئاغرىغاندا . . .

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

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

ئىسسىق مەزگىلدە دىققەت قىلىدىغان ئىشلار

1. چاچنى بەك ئۇزۇن قويۇۋەتمەسلىك كېرەك. چۈنكى ياز پەسلىدە چاچ قىسقىراق بولسا بەدەندىن چىققان تەر سۈيۇقلۇقى-نىڭ سىرتقا تارقىلىشى ئوڭاي بولىدۇ ھەمدە تەر پۇراشتىن ساقلانغىلى بولىدۇ.

2. كىر كىيىملەرنى، بولۇپمۇ تەر توختاپ قالغان كىيىم-لەرنى كىيمەسلىك، كىيىملەرنى پات - پات يۇيۇپ پاكىز، رەت-لىك كىيىنىپ يۈرۈش كېرەك.

3. زىيادە چارچاپ تەرلەيدىغان ۋە دىمى سىقىلىپ كې-تىدىغان دەرىجىدىكى جىسمانىي ئەمگەكلەرگە قاتناشماسلىق، جىسمانىي ئەمگەك قىلىشقا توغرا كەلگەندە، دەم ئېلىش بىلەن ئەمگەكنى بىرلەشتۈرۈش، شۇنداقلا بەك كۈچەپ كەتمەسلىك كېرەك.

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

5. باشقىلار سالقىن، ھاۋالىق جايلارنى تېپىپ ئارام ئېلى-ۋاتقان ھەم بەھۇزۇر مۇڭدىشىۋاتقان پەيتتە، كىيىم - كېچەكتى-كى توپىلارنى قاقماسلىق كېرەك.

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

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

تازىلىق ئەتىرىسى ياكى ئادەتتىكى ئەتىردىن چېچىپ تۇرۇش كېرەك.

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

ئاددىي رېتسېپلار

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

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

ئىسسىق سۇدا قول يۇيۇش

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

پۇتنى ئاسراش

مـۆلچەرلەرگە قارىغاندا، ئادەتتىكى بىر ئامېرىكىلىق ئـۆمـ-
رىدە 115 مىڭ ئىنگلىز مىلى ماڭىدىكەن. بـۇ، يەر شارىنى
بەش قېتىم ئايلانغانغا تـەڭ بولىدىكەن. پىيادە يول مېڭىش
كـۆپرەك بـولغان كىشىنىڭ پۇتىدىن ھەر كۈنى ئـوتتۇرا ھـې-
ساب بىلەن بىر ئىستاكانغا يېقىن تەر چـىقىدىكەن. شـۇڭا تەر
سۈمۈرۈشى كۈچلۈك بـولغان يىپ پـايپاق ۋە ھاۋا ئۆتۈشۈپ
تـۇرىدىغان ئاياغ تـاللاش كېرەك.

پۇت ئاغرىقى بىلەن دۈمبە قىسمىنىڭ ئاغرىشى زىچ مۇناسى-
ۋەتلىك. بىر ئاز پۇت ئاغرىسا، مەسىلەن، قاداق ئاغرىقى ۋە
مېڭىش ھالىتىنىڭ تۈز بولماسلىقى مېڭىشقا تەسىر كۆرسىتىپ،
ئاخىرى تاغاق ئاغرىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

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

بۇرۇن كولاشنىڭ زىيىنى

بۇرۇن بوشلۇقىتىكى بۇرۇن پەردىسى بۇرۇن ھەرىكىتىدە
مۇھىم رول ئوينايدۇ. بۇرۇن بوشلۇقىدا مۇكەممەل پەردە بولغان-
لىقى ئۈچۈن مىكروب ئوڭايلىقچە كىرەلمەيدۇ. بۇرۇن بوشلۇقى-
نىڭ ئالدىنقى قىسمىدا تۈك بولىدۇ. ئۇ، ھاۋا سۈزگۈچلۈك
رولىنى ئوينايدۇ. شۇڭا ئۇ نەپەس يولىدىكى بىر زور توساق

ھېسابلىنىدۇ. قول بىلەن بۇرۇن كولىغاندا، بۇرۇن تۈكى چۇ-
شۇپ كېتىپ بۇرۇن پەردىسى بۇزۇلۇپ، قان تومۇرلىرى يېرى-
لىپ قاناش يۈز بېرىدۇ. قولدىكى مىكروب يېرىلغان قىسىمغا
كىرىپ كەتسە، بۇرۇن بوشلۇقى ياللۇغلىنىپ قالىدۇ. شۇنىڭ
بىلەن ئاغرىش، دىماغ قۇرۇش، قىزىش، پۈتۈن بەدەن ئاغرىش
پەيدا بولىدۇ.

ھاراقنى سوغۇق ئىچمەڭ

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

كۆزنى ئاسراشنىڭ ئون تۈرلۈك ئۇسۇلى

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ياشانغانلار نېمىلەرگە دىققەت قىلىش كېرەك؟

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

چۈش كۆرۈش ۋە ئىستېمال

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

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

ئۆمۈر ۋە پەسىل

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

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

ۋىتامىن دورىلىرىنى ئىچىشتە دىققەت قىلىدىغان ئىشلار

ۋىتامىن — ئادەم تېنىنىڭ ساغلاملىقى ۋە ئۆسۈپ يېتىلىشى ئۈچۈن كەم بولسا بولمايدىغان ئوزۇقلۇق ماددىسىدىن ئىبارەت. بىراق بۇ، بەدەندە ۋىتامىن ماددىسى قانچە كۆپ

بولسا شۇنچە ياخشى، دېگەنلىك ئەمەس. ئەمەلىيەت ۋىتامىنلارنى قالايمىقان ئىچىشنىڭ ئادەم بەدىنىگە پايدىسى بولمايلا قالماي ئەكسىچە زىيىنى بارلىقىنى ئىسپاتلىدى. ئۇنداقتا، قانداق كىشىلەر ۋىتامىن دورىلارنى ئىچسە بولىدۇ؟ تۆۋەندە ۋىتامىن دورىلىرىنى ئىچىش توغرىسىدىكى بىر قىسىم كۆرسەتكۈچلەرنى تونۇشتۇرىمىز.

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

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

3. ۋىتامىن A يېتىشمەسلىك كېسەللىكى. مەسىلەن، تېرىسى يېرىلىك ۋە قۇرغاق بولۇش، مۇڭگۈز پەردىسى يۇمشاق كېسەللىكى، كۆز قۇرغاقلىشىش كېسەللىكى، نامازشام قارىغۇسى قاتارلىق كېسەللىكلەرگە گىرىپتار بولغان كىشىلەر ھەر كۈنى 50 مىڭدىن 75 مىڭ بىرلىككىچە ۋىتامىن A ئىچىپ بەرسە، يۇقىرىقى كېسەللىك ۋە كېسەللىك ئالامەتلىرىنىڭ ياخشىلىنىشىغا پايدىسى بولىدۇ.

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

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

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

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

7. رېماتىزىم، نېرۋا ياللۇغى، ئەتراپ نېرۋا ياللۇغى، مەركىزىي نېرۋا سىستېمىسىنىڭ زەخىملىنىشى، ئىشتىھا تۇتۇلۇش، ئوزۇقلىنىش ناچارلىق، ھەزىم قىلىش ياخشى بولماسلىق قاتارلىق كېسەللىكلەرگە گىرىپتار بولغان كىشىلەر ھەر كۈنى مۇۋاپىق مىقداردا ۋىتامىن B_1نى تولۇقلاپ ئىچىپ بەرسە بولىدۇ.

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

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

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

11. ئادەت خاراكتېرلىك بويىدىن ئاجراش، تۇغماس-
لىق، ئۆز ۋۇقلىنىشىنىڭ ناچارلىشىشى، ھەيز كېسىلىش
دەۋرى قاتارلىق كېسەللىكلەرگە گىرىپتار بولۇپ قالغان
كىشىلەر ھەر كۈنى 50 مىللىگرام ۋىتامىن E ئىچىپ
بەرسە يۇقىرىقى كېسەللىكلەرنى داۋالاش ۋە ئالدىنى ئېلىش
ئۈنۈمى بولىدۇ.

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

13. مۇڭگۇز پەردە ياللۇغى، بىرىكتۇرگۇچى پەردە ياللۇ-
غى، جاۋغاي ياللۇغى، تىل ياللۇغى، ياغ تەپچىيدىغان تېرە ياللۇ-
غى، ئۇرۇقدان خالتىسى ياللۇغى قاتارلىق كېسەللىكلەرگە گى-
رىپتار بولغان كىشىلەر ھەر كۈنى 30 مىللىگرامدىن ۋىتامىن
B_2 ئىچىپ بەرسە بولىدۇ.

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

15. ۋىتامىن B_6 قۇسۇش، رىمفوندىن زەھەرلىنىش ئۇ-
چۇن ئىشلىتىلىدىغان ھەمدە ئۆسمىگە قارشى تۇرۇش رولى
بولغان دورا بولۇپ، ئاشقازان - ئۈچەي يوللىرى رېئاكسى-
يىسىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. ۋىتامىن D_2 كىچىك بالىلاردىكى
راك كېسەللىكىنىڭ ئالدىنى ئېلىشتا كۆپ ئىشلىتىلىدۇ.

بىلىۋېلىڭ

مۇۋاپىق مىقداردىكى پوستى سويۇۋېتىلگەن ياش سامساقنى ئازراق تۇز ئارىلاشتۇرۇپ ئېزىپ سويىنى چىقىرىپ دېزىنفېكسىيىلەنگەن پاختا بىلەن تەمرەتكىگە سۇرتۇپ بەرسە ئىككى - ئۈچ كۈندىلا ئۈنۈمىنى كۆرگىلى بولىدۇ.

باشتىكى كېپەكنى قانداق تۈگەتكىلى بولىدۇ؟

1. باش پىياز سويىنى سۇرتۇش. بۇنىڭ ئۇسۇلى مۇنداق: باش پىيازنى يانجىپ، سىقىپ سويىنى چىقىرىپ، باشتىكى كېپەك بار جايغا سۇرتۇپ، بىر كۈندىن كېيىن يۇيۇۋەتسە بولىدۇ.

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

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

سىناپ بېقىڭ

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

خۇرۇم ئايىغىڭىزنىڭ ئۇستى بىرەر نەرسىگە تېگىپ كېتىپ زەخىملىنىپ قالغاندا، ئۇ يەرگە سامساق شىرنىسىنى سۇركەپ، ئۇنىڭدىن كېيىن مايلىۋەتسىڭىز ئايىغىڭىز يېڭى سېتىۋالغاندەكلا پارقىراق بولۇپ كېتىدۇ. ئايىغىڭىزنىڭ ئۇستى كىچىكرەك يىر-تىلىپ كەتسە يىرتىلغان يەرگە مومنى سىلىپ، تەكشى قىلىپ دەزمالىۋەتسىڭىز ئايىغىڭىز ئەسلى ھالىتىگە كېلىدۇ. لامپۇچكا ئىسلىشىپ كەتسە لامپۇچكا سوۋۇغاندىن كېيىن ئىلمان ئاچچىق سۇغا چىلانغان رەخت بىلەن سۇرتۇۋەتسىڭىز لامپۇچكىدىكى ئىس چىقىپ كېتىدۇ.

يېڭىدىن سىرلانغان ئۆي جاھازلىرى ياكى تامدىكى سىرلار-نىڭ پۇراقلىرىنى يوقىتاي دېسىڭىز، ئىككى دانە داسقا ئون پىر-سەنتلىك سوغۇق تۇز سۇيىنى قويۇپ، تۇز سۇيى قاچىلانغان بۇ داسنى پول ئۇستىدە قويۇپ قويسىڭىز، سىرنىڭ پۇراقلىرى يو-قاپ كېتىدۇ.

ئۆي ئىچىدە غەيرىي پۇراقلار پەيدا بولۇپ قالسا، ئېلېكترون-لۇق شامالدۇرغۇچقا بىرنەچچە تامچە ئەتىر چېچىۋەتسىڭىز، شا-مالدۇرغۇچ ئايلانغاندىن كېيىن ئەتىرنىڭ پۇرىقى ئۆي ئىچىگە تارقايدۇ ـ دە، ئۆيدىكى غەيرىي پۇراقلار تۈگەيدۇ.

سىيىپ قويۇش ۋە يېمەكلىك

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

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

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

ئاددىي دورا نۇسخىلىرى

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

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

مامىرانچىننى قاينىتىپ، سۈيىدە شەلۋەرگەن جاراھەتلەر-نى يۇسا، جاراھەت سۈيىنى يوقىتىپ، تەكرار يۇقۇملىنىشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

سېرىق قىچىنى يۇمشاق سوقۇپ ئۇنى تۇخۇم سېرىقىغا ئارد-
لاشتۇرۇپ، بوغۇم ئاغرىقلىرىغا مۇۋاپىق ۋاقىت چاپسا، كۆرۈ-
نەرلىك ئۈنۈم بېرىدۇ.
كاۋاۋچىندىن 15 گرامنى تۆت كىلوگرام سۇدا قاينىتىپ
بەدەننى يۇسا، تېرىنىڭ ماددا ئالمىشىشىنى ياخشىلاپ، سوغۇق-
تىن بولغان يەل تېشىشنى يوقىتىدۇ.

كىچىك رېتسېپ

ھەسەل — ئۆزۈقلۇقنى تولۇقلىغۇچى بىر خىل دورا. بۇنىڭ
بىلەن باللارنىڭ سىيگەك كېسىلىنى داۋالىغاندا ئۈنۈمى ناھايىتى
ياخشى بولىدۇ. ئۇسۇلى: ھەر كۈنى كەچتە بالىڭىز ئۇخلاشتىن
بۇرۇن، ئۆزۈپ قويماي بىر قوشۇقتىن ھەسەل يېگۈزسىڭىز سا-
قىيىپ كېتىدۇ.

ئۇيقۇ ۋە تازىلىق

قانداق قىلغاندا ياخشى ئۇخلىغىلى بولىدۇ؟ بۇنىڭ ئۈچۈن
ئۇخلاشتىن بۇرۇن مۇنداق بىرقانچە ئىشنى ئورۇنداش زۆرۈر:
1. چىش چوتكىلاش. چىش ئارىلىقلىرىدىكى يېمەكلىكلەر
قالدۇقىنى تازىلاپ، ئېغىز بوشلۇقىنى پاكىز تۇتۇش.
2. ئاز ئىچىش. ئۇخلاشتىن بۇرۇن سۈت، قايناق سۇ
قاتارلىق ئىچىملىكلەرنى ئاز ئىچىش، بولۇپمۇ قېنىق دەملەنگەن
چاي ئىچمەسلىك ۋە تاماكا چەكمەسلىك.
3. چاچ تاراش. تارغاق بىلەن باش تېرىسىنى قاشلاپ قىزد-
تىپ، باش قىسمىنىڭ قان ئايلىنىشىنى راۋانلاشتۇرۇش.
4. پۇت يۇيۇش. ئىسسىق سۇدا پۇتنى يۇيۇش قاننى تۆۋەنگە
چۈشۈرىدۇ، بۇنىڭ بىلەن ھارغىنلىق تۈگەپ تېز ئۇخلىغىلى بولىدۇ.

سىناپ كۆرۈك

1. ھور نان خېمىرىنى بولدۇرغاندا، ئۇنىڭغا ئۇۋاق تۇزدىن ئازراق سېلىۋەتسىڭىز، پىشۇرۇلغان ھور نان يۇمشاق ھەم مەززىلىك بولىدۇ.

2. يېللاپ قالغان گۈرۈچ بىلەن تاماق ئەتسە، بىر خىل ئېچىپ قالغان پۇراق چىقىدۇ. شۇڭا، بۇنداق گۈرۈچتە تاماق ئەتكەندە ئالدى بىلەن گۈرۈچنى پاكىز يۇيۇۋېتىپ، سۇغا بىردەم چىلاپ قويغاندىن كېيىن يەنە ئازراق ماي تېمىتىۋەتسە، تاماق يېڭى گۈرۈچتە ئەتكەندەك مەززىلىك پىشىدۇ.

3. ھەر بىر كىلوگرامغا 20 گرامدىن ئاچچىقسۇ تولغىلاپ قويۇلغان سۇغا بېلىقنى ئىككى سائەت چىلاپ قويسىڭىز، بېلىق تەڭگىچىلىرىنى تازىلاش ئاسان بولىدۇ.

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

5. قېرى كالىنىڭ گۆشىنى پىشۇرۇشتىن بىر سوتكا ئىلگىرى قىچا ئۇۋىقىنى سۈركەپ، ئىككىنچى كۈنى پاكىز يۇيۇۋېتىپ، گۆشنى سالغان سۇغا ئازراق ئاچچىقسۇ قۇيۇۋەتسىڭىز گۆش يۇمشاق پىشىدۇ.

6. ئۇزۇن ۋاقىت ئىشلەتكەن دۇشىدىكى سېسىق پۇراقنى يوقاتماقچى بولسىڭىز، دۇشىنى گۈرۈچ سۈيىگە چىلاپ، ئازراق تۇز قوشۇپ يۇيۇپ ئاندىن ئىسسىق سۇدا چايقىۋەتسىڭىز ئۈنۈمى ياخشى بولىدۇ.

7. پىچاق، قىڭراقلار داتلىشىپ قالسا، تۇرۇپ ياكى ياڭيۇنى ياللاپلىۋېتىپ، يۇمشاق قۇمغا مىلەپ ئۇنىڭغا پىچاقنى سۈرتسىڭىز دېتى چىقىپ كېتىدۇ. ئادەتتە سەي پىچىقىنى ئىشلىتىپ

بولغاندىن كېيىن دەرھال پاكىز يۇيۇۋېتىپ، يالپاقلانغان زەنجە-ۋىلنى سۈركۈۋەتسىڭىز داتلىشىشىنىڭ ئالدىنى ئالالايسىز.

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

ئۇخلاشتىن بۇرۇن...

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

ئەڭ ياخشى ۋە ئەڭ ناچار يېمەكلىك

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

بۇ ئالىم يەنە سالامەتلىككە پايدىسىز، ئەمما دائىم ئىشلىتىلىدىغان ئەڭ ناچار مۇنداق بىرنەچچە خىل يېمەكلىكنى ئىمكانى-

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

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

كۆكتاتنى كۆپ يەڭ

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

كۆكتاتلارنىڭ ئوزۇقلۇق قىممىتى

كۆكتات — ئىنسانلارنىڭ ئەڭ ئاساسلىق يېمەكلىكلىرىنىڭ

بىرى. ئوزۇقشۇناسلار ھەرخىل تۈردىكى كۆكتاتلارنىڭ ئوزۇقلۇق تەركىبىنى تەكشۈرگەندە، مۇنداق بىر قانۇنىيەتنى بايقىغان: كۆكتاتلارنىڭ ئوزۇقلۇق قىممىتى كۆكتاتلارنىڭ تۈرىنىڭ ئوخشاش بولماسلىقىدا بولماستىن، بەلكى ئۇنىڭ رەڭگى بىلەن زىچ مۇناسىۋەتلىك ئىكەن. يېشىل رەڭدىكى كۆكتاتلارنىڭ ئوزۇقلۇق قىممىتى ئەڭ يۇقىرى، سېرىق رەڭدىكى كۆكتاتلارنىڭ ئوتتۇراھال، رەڭسىز كۆكتاتلارنىڭ ئەڭ تۆۋەن بولىدىكەن. رەڭگى ئوخشاشمايدىغان ئوخشاش تۈردىكى كۆكتاتلارنىڭ ئوزۇقلۇق قىممىتىمۇ ئوخشاش بولمايدىكەن. كۆك بەسەينىڭ ئوزۇقلۇق قىممىتى ئاق بەسەيگە قارىغاندا يۇقىرى بولىدىكەن.

يېمەكلىكلەرنىڭ رەڭگى ۋە ئوزۇقلىنىش

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

ئاق رەڭلىك يېمەكلىكلەرنىڭ تەركىبىدە ئاقسىل قاتارلىق ئون نەچچە خىل ئوزۇقلۇق ماددا بار بولۇپ، ئوزۇقلۇق ماددىلار ھەزىم قىلىنغاندىن كېيىن ھاياتلىقنى ساقلايدۇ. لېكىن بۇنىڭدا ئادەم بەدىنىگە زۆرۈر بولغان ئامىنو كىسلاتاسى كەمچىل بولىدۇ؛ سېرىق رەڭلىك يېمەكلىكلەر تەركىبىدە ئاقسىل كۆپ بولۇپ، ماي ئاز بولىدۇ، بۇ ئېسىل يېمەكلىك ھېسابلىنىدۇ. ئۇ قېنىدا ماي كۆپ بولغان ئوتتۇرا ياشلىقلار ۋە ياشانغانلارغا باب كېلىدۇ. قىزىل رەڭلىك يېمەكلىكلەردە ئېسىل ئاقسىل ۋە نۇرغۇن ئانئورگانىك تۇزلار، مىكرو ئېلېمېنتلار بار، لېكىن ئۇلارنىڭ تەركىبىدە ۋىتامىنلار كەم بولىدۇ. يېشىل رەڭلىك يېمەكلىكلەر كىشىلەرنى كاروتىن ۋە كۆپ خىل ۋىتامىنلار بىلەن تەمىنلەيدۇ.

ئالىملار بامبۇك نوتىسى، ياڭيۇ قاتارلىق ئاق رەڭلىك كۆك-

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

ئوزۇقلىنىشنىڭ كەيپىياتقا بولغان تەسىرى

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

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

لىپ قويىدۇ. قەنت تەركىبى يۇقىرى، ئاقسىل ماددىسى تۆۋەن يېمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلىش كەيپىياتنى روھلاندۇرىدۇ.

كۆكتات ۋە گۆش

تەكشۈرۈشكە قارىغاندا، كۆكتات ئىستېمال قىلىشنىڭ گۆش ئىستېمال قىلىشقا قارىغاندا سالامەتلىككە ۋە بوي ئۆسۈشكە پايدىسى بار ئىكەن. ئوكسفور ئۇنىۋېرسىتېتىنىڭ 13 يىلغا سوزۇلغان تەكشۈرۈشىدىكى بىرىنچى تۈركۈم ئۆلگەنلەرنىڭ سانى كىشىلەرگە شۇنى ئۇقتۇرىدۇكى، گۆش ئىستېمال قىلغۇچىلارنىڭ يۈرەك كېسىلى بىلەن ئۆلۈپ كېتىش خەۋپى كۆكتات ئىستېمال قىلغۇچىلارنىڭ ئىككى ھەسسىسىگە، راك كېسەللىكى بىلەن ئۆلۈش خەۋپى كۆكتات ئىستېمال قىلغۇچىلارغا قارىغاندا 60% يۇقىرى ئىكەن.

ئوزۇقلۇقلار ئىچىدىكى ئەڭ...

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

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

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

4. قارا موئېر تەركىبىدە تۆمۈر ماددىسى ئەڭ كۆپ بولۇپ، ھەر 100 گرام قارا موئېر تەركىبىدە 0.185 گرام تۆمۈر بار.

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

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

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

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

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

مىجەزنى ياخشىلايدىغان يېمەكلىكلەر

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

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

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

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

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

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

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

ھارغىنلىق ۋە يېمەكلىك

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

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

2. ۋىتامىن. ۋىتامىن B_1، B_2 ۋە ۋىتامىن C لار ئادەم بەدىنى ئىچىگە يىغىلىپ قالغان نەرسىلەرنى ئىمكان قەدەر تېز بىر تەرەپ قىلالايدۇ. تەركىبىدە ۋىتامىن B_1، B_2 ۋە ۋىتامىن C كۆپ بولغان يېمەكلىكلەرنى كۆپرەك ئىستېمال قىلسا ھارغىنلىقنى تۈگىتىدۇ.

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

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

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

پالەكنىڭ تېبابەتتىكى شىپالىق رولى

پالەك ئوزۇقلۇق رولى بولۇشتىن باشقا يەنە تېبىبىي داۋالاشتا شىپالىق رولىغىمۇ ئىگە. پالەكتە خىلوروپىل، چۆپ كىسلاتاسى، ۋىتامىن A، ۋىتامىن B، ۋىتامىن C ۋە تۆمۈر ماددىسى كۆپ. شۇڭا باش ئاغرىقى، يۈرەك سېلىش ۋە قان بېسىمى يۇقىرى كىشىلەر يېڭى پالەكنى قايناق سۇدا ئۈچ مىنۇت قىزدىتىپ، ئۇنىڭغا كۈنجۈت يېغى ئارىلاشتۇرۇپ، كۈنىگە ئۈچ قېتىم يەپ بەرسە ئاغرىقنى پەسەيتىدۇ. نامازشام قارىغۇسى بولغانلار يېڭى پالەكنى بىر جىڭنى سوقۇپ سۈيىنى چىقىرىپ، ئۇنىڭغا ئازراق پىشۇرۇلغان مېيى يوق قوي گۆشىنى توغراپ ئارىلاشتۇرۇپ، تاماق بىلەن يېيىشنى داۋاملاشتۇرسا كۆرۈنەرلىك ئۈنۈم بېرىدۇ. يۆتىلىپ دېمى سىقىلغانلار پالەك ئۇرۇقىنى ئوتتا سارغايتىپ، قورۇتۇپ يۇمشاق سوقۇپ، ئۇنىڭغا ئاز مىقداردا ئۇن قوشۇپ گۇلە چوڭلۇقتا كومىلاچ ياساپ، كۈنىگە ئۈچ قېتىمدىن يەپ بەرسە بولىدۇ.

سۇغىپىيازنىڭ شىپالىق رولى

سۇغىپىيازنىڭ تەمى ئاچچىق بولغاچقا، ئۇنى يېگەندىن كې-يىن تەرلىتىپ، بەلغەمنى بوشىتىدۇ. سۇيدۇكنى راۋانلاشتۇرىدۇ ۋە باكتېرىيىنى يوقىتىدۇ. زۇكامداپ قالغاندا سۇغىپىيازنىڭ غو-لىنى قايناق سۇغا چىلاپ، ئىسسىقىدا ئىچسە زۇكام ياخشى بولۇپ قالىدۇ. بالىلار زۇكامداپ قالغاندا سۇغىپىيازنى سىقىپ، شەربەت چىقىرىپ بۇرۇن تۆشۈكىنىڭ ئەتراپىغا سۈرتۈپ قويسا ئاسان ساقىيىدۇ. بۇرۇن ياللۇغى بولغۇچىلار بۇرۇن تۆشۈكىگە تېمى-تىپ بەرسە بولىدۇ. مەددە قۇرتى بىلەن قورسىقى ئاغرىغان بالىلارغا سۇغىپىيازنىڭ كۆكىنى يۇمشۇتۇپ شەربەت چىقىرىپ، ئۈستىگە كۈنجۈت يېغى ياكى قىچا يېغىدىن بىر ـ ئىككى قوشۇق سېلىپ كۈنىگە ئىككى قېتىم ئاچ قورساققا ئىچۈرسە، ئۈچ كۈن-دىن كېيىن ئۈنۈمى كۆرۈلىدۇ.

سامساقنىڭ رولى

ئامېرىكىدىكى ۋېرگىنىيە تېببىي ئىنستىتۇتى سامساقنىڭ مېنىنگىت كېسىلىنى پەيدا قىلغۇچى مىكروبنىڭ ئۆسۈشىنى تو-سۇش ئۈنۈمى بارلىقىنى ئىسپاتلىدى. تەتقىقاتچىلار سامساق-نىڭ يەنە كۆپ خىل كېسەل قوزغاتقۇچى زامبۇرۇغلارنى ئاجىزلى-تىش ياكى ئۆسۈشتىن توختىتىش روللىغا ئىگە ئىكەنلىكىنى ئىس-پاتلىدى. مەسىلەن، جىنسىي يول ياللۇغىنى كەلتۈرۈپ چىقىر-دىغان ئاق تەسۋىسمان زامبۇرۇغ، ئۆپكە سىلىنى كەلتۈرۈپ چىقارغۇچى زامبۇرۇغ قاتارلىقلار. ھازىر سامساقنى خام ئەشيا قىلىپ، ئۇنىڭ ئۈنۈملۈك تەركىبلىرىنى ئاجرىتىۋېلىش ئارقىلىق كۆپ خىل ئۈنۈملۈك دورىلارنى ياساش تەتقىقاتى مۇۋەپپەقىيەتلىك ئېلىپ بېرىلماقتا.

ئىچ سۈرۈش ۋە سامساق

سامساقنىڭ تەركىبىدە بىر خىل ئۆسۈملۈك باكتېرىيە ماددىسى بولۇپ، ئۇ دىزېنتېرىيە تاياقچە باكتېرىيىسى قاتارلىق ئون نەچچە خىل باكتېرىيە ۋە ئامېۋبا ئاددىي جانلىقلارنى يوقىتىش رولىغا ئىگە. شۇڭا سامساق ئىستېمال قىلىپ بەرسە، دىزېنتېرىيە تاياقچە باكتېرىيىسى قاتارلىق باكتېرىيە ۋە جانلىقلار پەيدا قىلغان دىزېنتېرىيە، ئۈچەي ياللۇغى قاتارلىقلارنىڭ ئالدىنى ئالغىلى ۋە ئۇنى داۋالىغىلى بولىدۇ.

سامساق ۋە يۈرەك كېسەللىكى

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

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

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

تورمۇزلاش رولىغا ئىگە ئىكەن.

ياغ تەركىبى يۇقىرى يېمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلىدىغان ساغلام كىشىلەر سامساق ئىستېمال قىلىپ بەرسە، قان زەردابى خولېستېرىنىنى ئون پىرسەنتتىن 15 پىرسەنتكىچە تۆۋەنلىتىدۇ. سامساق كەم قانلىقتىن بولغان يۈرەك كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغۇچىلارغا كۆرۈنەرلىك ئۈنۈم بېرىدۇ. ئۇ يەنە 5 ـ ھىدروك-سىترىپتامىن كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغان قان پلاستىنكىلىرىنىڭ يىغىلىۋېلىشىنى كۆرۈنەرلىك تورمۇزلايدۇ. ئۇنىڭ بۇنداق رولى ئۈچ سائەت داۋاملىشىدۇ. قان ئۇيۇشۇش بىلەن قان پلاستىنكىلى-رىنىڭ يىغىلىۋېلىشىنى يۈرەك مۇسكۇللىرى تىقىلمىسى كېسەل-لىكىنىڭ قوزغىلىشىدا ئاساسلىق رول ئوينايدۇ. شۇڭا دائىم سامساق ئىستېمال قىلىپ تۇرغاندا، يۈرەك مۇسكۇللىرى تىقىل-مىسى كېسەللىكىنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ.

ياڭيۇ ۋە تېرە كېسەللىكى

ياڭيۇ تېرە كېسەللىرىنى داۋالاش جەھەتتە ئالاھىدە ئۈنۈمگە ئىگە. تېرە جاراھىتى بولۇپمۇ تۇبېركۇليوز، ماخاۋ كېسەللىرى سەۋەبىدىن پەيدا بولغان تېرە يارىسى كىشىنى بەك ئازابلايدۇ. ئەگەر سىز ياڭيۇنى ئېزىپ يارىغا تاڭسىڭىز ئۇنىڭ ئۈنۈمىنى تېزلا كۆرەلەيسىز. بەزىلەر مۇشۇ ئۇسۇلنى قوللىنىپ، ئاستا خاراك-تېرلىك تېرە يارىسىنى داۋالىغاندا تەخمىنەن 16 كۈن ئىچىدە جاراھەت ساقىيىپ كەتكەن. ھۆل تەمرەتكىدىن پەيدا بولغان تېرە يارىسىنى داۋالىغاندىمۇ ئالتە كۈن ئىچىدە ئۈنۈم بەرگەن. ئۇنىڭ ئۇسۇلى: ياڭيۇنى ئاقلىۋېتىپ، ھاۋانچا ياكى ياغۇنچاقتا يۇمشاق ئېزىپ مەلھەم ھالەتكە كەلتۈرۈپ، بوتولكىغا قاچىلاپ توڭلاتقۇدا ساقلىنىدۇ. توڭلاتقۇ بولمىسا كۈندىلىك تەييارلىسى-مۇ بولىدۇ. ئىشلەتكەندە مەلھەمنى ياللۇغلانغان جايغا تەخمىنەن

0.5 سانتىمېتىر قېلىنلىقتا چېپىپ، داكا بىلەن چىڭ تېڭىلىدۇ. كۈنگە ئىككى - تۆت قېتىمغىچە يەڭگۈچلىنىدۇ.

ياڭيۇنىڭ يۇقىرىقىدەك شىپالىق رولى ئۇنىڭ تەركىبىدە ۋىتامىن، قەنت، كراخمال ۋە تۇز قاتارلىقلارنىڭ بولغانلىقى بىلەن مۇناسىۋەتلىك. ئۇنىڭ تەركىبىدىكى ۋىتامىن بىلەن قەنتنىڭ ياللۇغنى قايتۇرۇش، جاراھەت ئېغىزىنىڭ پۈتۈشى ئۈچۈن ئوزۇقلۇق يەتكۈزۈپ بېرىش ئۈنۈمى بار. كراخمال جاراھەت ئېغىزىنىڭ شورلۇق دەرىجىسىنى تەڭشەيدۇ. قان ئايلىنىشىنى ياخشىلايدۇ.

چامغۇرنىڭ شىپالىق رولى

چامغۇر ئوزۇقلۇق قىممىتى يۇقىرى، قوشۇمچە داۋالاش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

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

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

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

چامغۇر سۈيىگە ھەسەل ياكى بادام يېغىنى قوشۇپ ئىلمان

هالدا قولاقتا تېمىتىپ بېرىلسە قولاق ياللۇغى ۋە قولاق ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

چامغۇر يوپۇرمىقى سۈيىدە چىش يۇيۇپ بېرىلسە چىش ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

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

چامغۇرنى پىشۇرۇپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى پىلپىل بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلسا ماغدۇرسىزلىق ۋە جىنسىي ئاجىزلىققا مەنپەئەت قىلىدۇ.

چامغۇر قىچا ۋە سىركە بىلەن پىشۇرۇپ ئىستېمال قىلىنسا، جىگەر ۋە تالنىڭ توسالغۇلىرىنى ئاچىدۇ.

ياللۇغلانغان ئورۇن ۋە بوغۇملار چامغۇرنىڭ سۈيى بىلەن بىر مەزگىل يۇيۇپ بېرىلسە، ياللۇغ قايتۇرۇش، ئاغرىق پەسەيتىش رولىنى ئوينايدۇ.

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

كۆيۈككە چامغۇر سۈيىگە زەيتۇن يېغى قوشۇپ سۈركەپ بېرىلسە ئۈنۈمى ياخشى بولىدۇ.

چامغۇرنى قاينىتىپ سۈيىنى ئىچسە قىچىشقاق، جىگەر كېسەللىكلىرىگە كۆرۈنەرلىك شىپا قىلىدۇ.

ئۆت تېشى ۋە ئۇنى داۋالاش

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

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

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

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

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

بىخلانغان ياڭيۇنى يېمەك

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

پىيازنىڭ شىپالىق رولى

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

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

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

سۇڭپىياز ۋە ئەقلىي ئەمگەك

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

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

تۇزنىڭ رولى

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

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

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

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

5. دوكلات بېرىش، ناخشا ئېيتىشتىن ئىلگىرى تەڭشەلگەن تۇز سۈيى ئىچىۋەتسە گال سىيلىقلىشىپ، ئاۋاز ياڭراق چىقىدۇ.

6. قايناق سۇدا كۆيۈپ يارىلانسا، تەڭشەلگەن تۇز سۈيىدە كۆيگەن جايىنى يۇيۇپ بەرسە ئاغرىقنى پەسەيتىدۇ.

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

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

9. رەڭگى ئاسان ئۆڭۈپ كېتىدىغان كىيىملەرنى يۇيۇشتىن

ئىلگىرى تۇزلۇق سۇغا سەل چىلاپ قويۇپ ئاندىن يۇسا رەڭگى ئۆڭمەيدۇ.

10. ئەينەك، فارفور قاچىلارنى تۇز سۇيىدە دۇملەپ پارلاندۇرۇۋەتسە، ئاسان چېقىلمايدىغان بولىدۇ. تۇزدا چاي، ماي داغلىرىنى سۈرتسە چىقىپ كېتىدۇ.

ئەنجۈر ۋە راك كېسەللىكى

ئەنجۈر راك كېسىلىگە قارشى تۇرۇپ، قېرىپ كېتىشنىڭ ئالدىنى ئېلىپ، ئادەم بەدىنىنىڭ كېسەلگە قارشى تۇرۇش كۈچىنى ئاشۇرۇش رولىنى ئوينايدىكەن.

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

ئالما يۈرەككە داۋا

يۈرەك كېسىلى بار كىشلەرنىڭ كۆپىنچىسىنىڭ خولېستىرىن كۆرسەتكۈچى يۇقىرىراق بولىدۇ. مۇناسىۋەتلىك مۇتەخەسسىسلەرنىڭ قارىشىچە، كۈنىگە بىر - ئىككى دانە ئالما يەپ بەرسە خولېستىرىننىڭ مىقدارىنى تۆۋەنلىتىدىكەن. چۈنكى ئالمىنىڭ

تەكىرىبىدە ماي ۋە خولېستېرىن بولمايدۇ، مېۋە يىلىمى خولېس-
تېرىننى چەكلەيدۇ ھەمدە مايىنى «سۈزۈش» رولىنى ئويناپ،
بەدەن قوبۇل قىلىشتىن ئاۋۋال ناھايىتى تېزلا ئۇنى ھەزىم قىلىش
سىستېمىسى ئارقىلىق سىرتقا چىقىرىۋېتىدۇ.

ئالما چىش ئاغرىقىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ

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

بىمار ۋە مېۋە

مېۋە - چېۋىنى كېسەل ئەھۋالىغا قاراپ ئىستېمال قىلىش
ناھايىتى مۇھىم. ئۇنداق بولسا قانداق تاللاش كېرەك؟
ئىچى سۈرگەن كىشىلەر ئانار، ئالما، ئۈزۈم قاتارلىقلارنى
ئىستېمال قىلسا بولىدۇ. ئەمما بانان، نەشپۈت قاتارلىقلارنى
ئىستېمال قىلسا بولمايدۇ. چۈنكى بانان، نەشپۈت قاتارلىقلار
سوغۇققا مايىل بولۇپ، ئەسلىدىكى كېسەللىكنى ئېغىرلاشتۇرۇ-

ۋېتىدۇ.

قەۋزىيەت، يۈرەك مۇسكۇلى تىقىلمىسى قاتارلىق كېسەللىرى بار بىمارلار بانان، شاپتۇل، ئاپېلسىن قاتارلىقلارنى ئىستېمال قىلسا ئۈچەينى سىيلىقلاشتۇرۇپ، تەرەتنى راۋانلاشتۇرىدۇ. ئالما، نەشپۈت قاتارلىق مېۋىلەر تەركىبىدە بىر قەدەر شىزى، ئالما، نەشپۈت قاتارلىق مېۋىلەر تەركىبىدە بىر قەدەر مول تاننىن كىسلاتاسى بولغاچقا، ئاسانلا قەۋزىيەت قىلىپ قويىدۇ.

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

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

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

قىزىتمىسى ئۆرلەيدىغان بىمارلار نەشپۈت، ئاپېلسىن قاتارلىقلارنى ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

تاۋۇز شاپىقىنىڭ دورىلىق قىممىتى

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

قىنى ئۇتتا قورۇتۇپ ئەزگەندىن كېيىن مۇۋاپىق مىقداردا تۇز ۋە هاراق قوشۇپ 15 گرامدىن ئىستېمال قىلىنسا، بەل چىىم بولۇپ كېتىش، سانجىق تۇرۇپ قېلىشنى داۋالىغىلى بولىدۇ. تاۋۇز شاپىقىنى ئۇششاقلاپ سۇدا قاينىتىپ، تاۋۇز مەلهىمى بولىغىچە پىشۇرۇپ، هەر قېتىمدا ئىككى قوشۇقتىن هەر كۈنى ئىككى قېتىم قايناق سۇ بىلەن ئىچىپ بېرىلسە، ئاستا خاراكتېرلىك بۆرەك ياللۇغىنى داۋالىغىلى بولىدۇ.

تاۋۇزنىڭ شىپالىق رولى

1. قورساقتا سۇ چۈشۈشنى داۋالاش. تاۋۇزدىن بىرنى، توكلۇك قاقتىن 120 گرام، يېرىم كىلو سامساق (پوستى ئېلىنغان) تەييارلاپ ئالدى بىلەن تاۋۇزدىن بىر كىچىك ئېغىز ئېچىپ، تاۋۇزنىڭ ئىچىنى ئېلىۋېتىپ شاپىقىنى قالدۇرۇپ، توكلۇك قاق بىلەن سامساقنى ئىچىگە سېلىپ لاي بىلەن تاۋۇزنىڭ ئەتراپىنى سۇۋاپ ئوتۇن قالىغان ئوچاقتا ئاستا - ئاستا قورۇتۇپ، ئاندىن كېيىن لاينى ئېلىۋېتىپ، تاۋۇزنى ئۇندەك ئېزىپ، هەر كۈنى ئەتىگەن ۋە كەچتە 1.5 گرامدىن قايناق سۇ بىلەن ئىچىش لازىم. قورساقتىكى سۇ تۈگىگەندىن كېيىنمۇ تۇزلۇق نەرسە ۋە تاۋۇز يېمەسلىك كېرەك.

2. كۆيۈك يارىسىنى داۋالاش. ياخشى پىشقان تاۋۇزنىڭ ئۇرۇقىنى ئېلىۋېتىپ، تاۋۇزنىڭ ئېتى بىلەن سۈيىنى پاكىز بوتۇلكىغا قاچىلاپ، ئاغزىنى مەهكەم ئېتىپ، ئۈچ - تۆت ئاي قويۇپ قويسا قارا ئۇرۇق تەمدەك بىر خىل ئىچىتقۇ هاسىل بولىدۇ. بۇ ئېچىتقۇنى ئىشلەتكەندە سۇزۇۋېتىپ، كۆيگەن جاينى تۇز سۈيى بىلەن پاكىز يۇيۇپ، دېزىنفېكسىيلەنگەن پاختىنى ئېچىتقۇغا چىلاپ كۆيۈك يارىسىغا سۇرتۇش كېرەك. مۇشۇنداق بىرنەچچە قېتىم ئىشلەتكەندىن كېيىن ئادەتتىكى بىر - ئىككى

دەرىجىلىك بولغان كۆيۈك يارىسى بىر ھەپتە ئىچىدىلا ياخشى بولۇپ كېتىدۇ.

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

4. سۈيدۈك يولى ياللۇغىنى داۋالاش. ھەر كۈنى تاۋۇز يېيىش ياكى تاۋۇز شاپىقىنى قايناتقاچ 40 — 20 گرامغىچە ئىچسە، سۈيدۈك يولى ياللۇغلىنىش، كۆپ سىيىش قاتارلىق كېسەللىكلەرگە شىپا بولىدۇ.

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

ياخشى دورا — زەنجىۋىل

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

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

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

3. خام زەنجىۋىلنى ياپپاقلاپ توغراپ، ئۇنى چاچ چۈشۈپ ئېچىلىپ قالغان جايغا ھەر كۈنى ئىككى - ئۈچ قېتىمدىن ئۇدا ئۈچ تۆت ھەپتە سۈركەپ بەرسە، چاچنىڭ قايتا چىقىشىغا پايدىسى بولىدۇ.

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

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

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

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

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

قانداق كىشىلەر بانان يېسە بولمايدۇ؟

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

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

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

جىگەر كېسەلى، يۈرەك زەئىپلىشىش ۋە سۇلۇق ئىششىق
كېسەللىرى بارلارمۇ بانان يېيىشنى چەكلەش كېرەك. بانان تەر-
كىبىدە كۆپ مىقداردا ناترىي بولۇپ، ئۇ بەدەندە ناترىي تۇزلىرى
ۋە سۇ تەركىبىنىڭ يىغىلىپ قېلىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىپ،
يۇقىرىقىدەك كېسەللىكلەرنى تېخىمۇ ئېغىرلاشتۇرۇش رولىنى
ئوينايدۇ.

ھەسەل ئاشقازان كېسەلىگە داۋا

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

ماگىزىندىن سېتىۋالغان ھەسەلنى قاسقاندا دۇملەپ پىشۇ-
رۇپ، ھەر كۈنى ئەتىگەنلىك تاماقتىن يېرىم سائەت بۇرۇن ئىل-
مان قايناق سۇغا 150 گرام ھەسەلنى ئارىلاشتۇرۇپ ئىچىپ
بەرسە بولىدۇ. ھەسەلنى ئىستېمال قىلىش مەزگىلىدە تەملىك،
ئوڭاي سىڭىدىغان يېمەكلىكلەرنى (ھەزىم بولىدىغان) ئىستېمال

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

مېۋە - كۆكتات پوستىنى ئادالاشنىڭ ئەپچىل چارىسى

1. سامساق. سامساقنى دانە - دانە قىلىپ ئىلمان سوغا ئۈچ - بەش مىنۇت چىلاپ قويۇڭ - دە، سوزۇۋېلىپ ئىككى مىنۇت تۇرغۇزۇپ ئاقلاڭ، بۇنداقتا ھېچ كۈچ سەرپ قىلمايلا پاك-پاكىز سامساققا ئېرىشەلەيسىز.

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

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

تاۋۇز يېگەندە...

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

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

چىلان ھەزىم قىلىشنى ياخشىلايدۇ

كىشىلەر چىلاننى قۇۋۋەتلەندۇرگۈچى يېمەكلىك قىلىدۇ. جۇڭگوچە داۋالاشتا چىلان دائىم باشلامچى دورا ئورنىدا ئىشلىتىلىدۇ. چىلان ھەقىقەتەنمۇ ئاشقازاننى ئاسراش، ھەزىم قىلىشنى ياخشىلاش، قاننى قۇۋۋەتلەش، روھىنى كۆتۈرۈش ئىقتىدارىغا ئىگە. ئۇششاق چىلان مېغىزى نېرۋىنى تىنچلاندۇرغۇچى ناھايىتى ياخشى دورا. چىلاننىڭ تەركىبىدە روتىن بولۇپ، دائىم يېسە يۈرەك قان بېسىم كېسەللىكىگە داۋا بولىدۇ. ئۇششاق چىلان مېغىزىدىن ئۈچ ياكى ئالتە گرام ئېلىپ سوقۇپ تالقان قىلىپ، ئاق شېكەر ئارىلاشتۇرۇپ ئىچىلسە نېرۋا ئاجىزلىق، ئۇيقۇسىزلىققا دورا بولىدۇ. چىلان قوۋزىقىدىن 15 — 12 گرامنى قايناتىپ تىرىپىنى ئېلىپ تاشلاپ، مۇۋاپىق مىقداردا قارا شېكەر قوشۇپ ئىچىلسە تولغاقنى داۋالايدۇ.

ئۈزۈمنىڭ داۋالاش رولى

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

1. ئۈزۈم ئۈرۈقى يېغىدىن 15 گرام ئىچسە مەيدىسى ئېچىشىشنى پەسەيتكىلى بولىدۇ، 12 گرام ئىچسە سۈرگە رولىنى ئوينايدۇ.

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

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

3. ھۆل ئۈزۈم قۇۋۋەتنى تولۇقلايدۇ، بۆرەك سۈيۈقلۇقىنى ئوزۇقلاندۇرىدۇ، پەي، ئۇستىخانلارنى چىڭىتىدۇ، يۆتەلنى توختىتىدۇ.

4. ئۈزۈم تېلى ۋە يوپۇرمىقىنى سوقۇپ چاپسا تاشقى ئىششىقنى داۋالىغىلى بولىدۇ. ھامىلدار مەزگىلىدىكى قوسۇشنى توختىتىدۇ.

زەنجىۋىل ۋە ئۆت تېشى

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

خاسىڭ يېيىشتىكى پەرھىز

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

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

2. يېقىلىپ يارىلانغان ۋە قان يىغىۋېلىش كېسەللىكى بارلار. خاسىڭنىڭ قاننى يىغىۋېلىش رولى بولمىغانلىقى ئۈچۈن قان يىغىۋېلىش دەرىجىسىنى يوقىتىشقا پايدىسىز.

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

گازىر ۋە ئۈمۈر

گازىر تەركىبىدە ئاقسىل ھەمدە فوسفور كىسلاتاسى، كالىي، تۆمۈر ماددىسى، ماگنىي، ۋىتامىن قاتارلىق ماددىلار بار بولۇپ، دەرد ـ ئەلەمدىن بولغان كېسەللىكلەر، نېرۋا ئاجىزلىق كېسەللىكلەرنى ئۈنۈملۈك داۋالايدۇ. يەنە بەدەندە خولېستېرىن يىغىلىپ قېلىش كېسەللىكىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. قان شېكىرىنى تۆۋەنلىتىدۇ، قېرىلىق، ماغدۇرسىزلىقنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

ئاچچىقسۇ ئىستېمال قىلىپ بېرىك

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

ئاچچىقسۇ كۆپ خىل كېسەلگە داۋا

1. يۇقىرى قان بېسىمىنى داۋالاش. ھەر كۈنى مۇۋاپىق مىقداردا ئاچچىقسۇ ئىستېمال قىلىپ بەرسە ياكى خاسىڭ مېغىزىنى ئاچچىقسۇغا 24 سائەت چىلاپ قويۇپ، ھەر كۈنى ئەتىگەندە ئون تال يەپ بەرسە، يۇقىرى قان بېسىمىنى داۋالىغىلى بولىدۇ.

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

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

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

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

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

بېلىق مېيى

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

بېلىق مېيىنىڭ يېڭى رولى

يېقىندا، ئەنگلىيە شېفلد داشۆسىدىكى تەتقىقاتچىلار سىناق قىلىش ئارقىلىق بېلىق مېيىنىڭ يۈرەك كېسىلىنىڭ ئالدىنى ئالىدىغانلىقىنى ئىسپاتلىغان. پروفېسسور مارتىن مۇنداق دەپ قارىغان: يۈرەك كېسىلىنىڭ قوزغىلىشى ئىككى باسقۇچنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ. تاجىسىمان ئارتېرىيە قېتىشىش ۋە قان شارچىلى-رىنى شەكىللەندۈرۈشتىن ئىبارەت. بېلىق مېيى قاندىكى خو-لېستېرىننى ئازايتىش ۋە قان شارچىلىرىنىڭ شەكىللىنىشىنى تىزگىنلەش رولىغا ئىگە. بېلىق مېيىنى دائىم يەپ تۇرىدىغان بەزى ئەللەردە، مەسىلەن، تۈركىيە، ياپونىيە بولۇپمۇ ئېسكى-موسلارنىڭ قان تومۇر كېسىلىگە گىرىپتار بولۇشى باشقا دۆلەت-لەرنىڭكىدىن خېلىلا ئاز. ئېلىمىزنىڭ دېڭىز ياقىسىدىكى بېلىق-چىلارنىڭ تاجىسىمان يۈرەك كېسىلىگە گىرىپتار بولۇشى ئېلى-مىزنىڭ باشقا جايلىرىدىكىدىن ئاز.

ئەنگلىيە تېببىي مۇتەخەسسىسلىرى يەنە مۇنداق دەپ قارى-غان: بېلىق مېيى شەقىقىنى داۋالاش رولىغىمۇ ئىگە، بۇ خىل كېسەلگە گىرىپتار بولغانلارنىڭ 75 پىرسەنتى بېلىق مېيى يې-گەندىن كېيىن ئاغرىق پەسەيگەن.

دۇفۇ ئىستېمال قىلىش پايدىلىق

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

مۇۋاپىق ماسلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلغاندا، ئۇنىڭدا كەم بولغان مېتيونىن ماددىسى تولۇقلىنىپ، ئامىنو كىسلاتاسىدىكى پۇتكۇل ئېھتىياجلىق تەركىبلەر تەكشۈرۈلىشىدۇ. بۇنىڭ بىلەن ئۇنىڭدىكى ئاقسىلنىڭ ئۆزۈۋلۈق قىممىتى ئاشىدۇ ـ دە، ئادەم ئورگانىزمى ئۇنى تولۇق قوبۇل قىلىدۇ. تۇخۇم، گۆش تۈرىدىكى يېمەكلىكلەردە مېتيونىننىڭ مىقدارى نىسبەتەن يۇقىرى، دۇفۇ ئاشۇ خىل يېمەكلىكلەر بىلەن ئارىلاشتۇرۇلۇپ ئىستېمال قىلىنسا، ئۇ، ئىلمىي ئۆزۈۋلۈش ھېسابلىنىدۇ.

ياپونىيەدىكى بىر ئاتاقلىق رەسسام تاكى 90 ياشقىچە ھەر كۈنى ئىككى پارچە دۇفۇ بىلەن بىر لىتىر ھاراق ئىچىشنى ئىزچىل داۋاملاشتۇرۇپ كەلگەچكە، رەسساملىقنى ئاخىرقى نەپ-سىگىچە ئېلىپ بارغان. دۇفۇ، تۇخۇم، گۆش قاتارلىق ئاقسىل مىقدارى مول بولغان يېمەكلىكلەر قىزىلئۆڭگەچ راكى، يامان سۈپەتلىك ئۆسمە، ھاراقتىكى ئىسپىرت مالېكۇلىلىرىنى تېز سۈرئەتتە پارچىلاپ، پايدىلىق ماددىلارنى قالدۇرۇپ، ئورگانىزم-لارنىڭ ماددا ئالمىشىشىنى ئىلگىرى سۈرىدۇ.

ئىچ سۈرۈش ۋە ئاچچىقسۇ

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

دىزېنتېرىيە تاياقچە باكتېرىيەسى ئىشقارلىق خۇسۇسىيەتكە ئىگە مۇھىتتا ياشايدىغانلىقى ئۈچۈن ئاچچىقسۇ ئىستېمال قىلغان-دىن كېيىن دېزېنتېرىيە تاياقچە باكتېرىيەسىنىڭ ياشاش مۇھىتى ئۆزگىرىپ، مىكروب چەكلەش ۋە ئۆلتۈرۈش رولىنى ئوينايدۇ. شۇڭا ئاچچىقسۇنىڭ دىزېنتېرىيەگە قارىتا داۋالاش رولى بار.

سۈت ۋە ئۇنىڭ ئوزۇقلۇق قىممىتى

كالا، ئۆچكە سۈتلىرى تۇرلۇك كېسەللىكنىڭ ئالدىنى ئې-لىپلا قالماستىن، بەلكى ئوزۇقلۇق قىممىتىمۇ يۇقىرى ئىچىم-لىك بولۇپ ھېسابلىنىدۇ.

كالا، ئۆچكە سۈتى ئاقسىل، قەنت، ماي ۋە ۋىتامىن تەر-كىبلىرى مول بولغان ئوزۇقلۇقتۇر. ئۇلاردا كالتسىي، فوس-فور، تۆمۈر، ۋىتامىن A، ۋىتامىن D لار بار.

ئۆچكە سۈتىنىڭ ھەر 100 مىللىلىتىرىدا 1.4 گرام ماي، 4.3 گرام قەنت بار. بۇ ئاشقازاننىڭ كىسلاتا ئىشلەپچىقىرىشىنى تەڭشەپ، ئۆچەينىڭ لۆمۈلدەش ھەرىكىتى ۋە ھەزىم قىلىش بەز-لىرىنىڭ ئاجرالما ئاجرىتىش ئىقتىدارىنى ئاشۇرىدۇ. كالا، ئۆچ-كە سۈتىدە ۋىتامىن كۆپ بولۇپ، ئۆچكە تېنىدىكى يەم ـ خەشەك-تىن قوبۇل قىلىنغان كاروتىن ۋىتامىن A غا ئايلىنىپ، ۋىتامىن A يېتىشمەسلىكنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. ئادەم تېنىدە نىكوتىن كىس-لاتاسى كەم بولسا، قارا تەمرەتكە پەيدا بولۇپ قالىدۇ. ئۆچكە سۈتىدە نىكوتىن كىسلاتاسىنىڭ مىقدارى كەم بولسىمۇ، ئاقسىل-دىكى رەڭلىك ئامىنو كىسلاتاسىنىڭ مىقدارى كۆپ بولغاچقا، ئادەم تېنىدىكى نىكوتىن كىسلاتاسى بىلەن بىرىكىش ئارقىلىق ھاسىل بولىدۇ. شۇ سەۋەبتىن كالا، ئۆچكە سۈتىنى كۆپ ئىستې-مال قىلغاندا، قارا تەمرەتكىنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ. كالا سۈتى ئۆتتە تاش پەيدا بولۇشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

كالا، ئۆچكە سۈتى بوغماق ۋە تۇز ئۆچەي راكىنىڭ ئالدىنى ئېلىش؛ سىماب، ئارسىن، قوغۇشۇندەك زەھەرلىك ماددىلارنىڭ ئادەم بەدىنىگە كەلتۈرىدىغان زىيىنىنىڭ ئالدىنى ئېلىش رولىغا ئىگە. بولۇپمۇ زەھەرلەنگەندە، سۈت ئىچسە زەھەر قايتۇرۇشنىڭ ئۈنۈمى ناھايىتى ياخشى بولىدۇ. بۇلاردىن باشقا، يۈرەك تاجىسى-

مان قان تومۇر كېسەللىكىنىڭ ئالدىنى ئېلىشتىمۇ بەلگىلىك رول ئوينايدۇ. يەنى سۈتنىڭ تەركىبىدىكى بىر خىل كىسلاتالىق تەركىب خولېستېرىننىڭ ئادەم جىگىرىدىكى بىرىكىشىنى تورمۇزلاپ، خولېستېرىننى تۆۋەنلىتىدۇ - دە، يۈرەك تاجىسىمان قان تومۇر كېسەللىكىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. كالا، ئۆچكە سۈتى ھەزىم قىلىش ناچارلىشىش، يۈرەك كېسىلى، سوزۇلما خاراكتېرلىك خورىتىش كېسىلى — ئۆپكە تۇبېركولىيوز، سوزۇلما خاراكتېرلىك جىگەر ياللۇغى، راك كېسەللىكى، تېرە ئەت پوستىدا سۇ كۆپۈش ۋە يېغىلىپ قېلىش، ئۈزۈقلىنىش ناچارلىشىش، قەۋزىيەت كېسەللىكلىرىنىڭ ئۈنۈملۈك دورىسى ھېسابلىنىدۇ.

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

تۇزنى بەك كۆپ ئىستېمال قىلىش چوڭ مېڭىگە زىيانلىق

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

تۇزنىڭ پايدىسى ۋە زىيىنى

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

ھەسەل، سۈت ۋە ئۈمۈر

ھەسەل تەركىبىدە ئۇنىۋېرسال خاراكتېرلىك ۋىتامىن مول بولغاچقا، ماددا ئالماشتۇرۇشنى تەڭشەيدۇ. ئۇنى ئىستېمال قىلغاندىن كېيىن نەسىل قالدۇرۇشقا ئۇنۇملۇك پايدا قىلىدۇ. ھەسەل تەركىبىدە يەنە گورمون، سوغۇق كىسلاتا، ۋىتامىن B₁، نىكوتىن كىسلاتاسى، كالتسىي، تۆمۈر ماددىسى، فوسفور، كالىي، مانگان، گۈڭگۈرت، ماگنىي قاتارلىق ماددىلار بار بولۇپ قان ئازلىق، يۈرەك كېسىلى، نېرۋا سىستېمىسىدىكى كېسەللىكلەر، تاماق ھەزىم بولماسلىق، تېرە كېسەللىكى، پۈت تەرلەش قاتارلىق كېسەللىكلەرنى ئۇنۇملۈك داۋالاش رولىنى ئوينايدۇ.

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

ھەسەل ۋە تولغاق

تولغاق ۋە باشقا ئۈچەي يوللىرى يۇقۇملۇق كېسەللىكلىرىنى داۋالاش ۋە ئالدىنى ئېلىشتىكى ياخشى دورا. تولغاقنى داۋالاشتا كۈنىگە تۆت قېتىم ھەر قېتىمدا ئىككى قوشۇق ھەسەلنى قايناق سۇدا ئىچىپ بەرگەندە ناھايىتى تېز ئۈنۈم بېرىدۇ. ياز پەسىللىرىدە ھەسەل ئىستېمال قىلىپ بېرىش ئۈچەي يوللىرى يۇقۇملۇق كېسەللىكلىرىنىڭ ئالدىنى ئېلىش رولىنى ئوينايدۇ.

توخۇ شورپىسى ۋە كېسەللىك

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

توخۇ گۆشى سېمىزلىكنى يوقىتىدۇ

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

رانغا ئۈچىنچى كۈنىلا بۇنىڭ ئۈنۈمى بولغانلىقى ھەققىدە تېلېفون بېرىشكەن.

تۇخۇم بىلەن گال ئاغرىقىنى داۋالاش

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

كۆدە ئارقىلىق پۇت تەمرەتكىسىنى داۋالاش

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

كاۋىنىڭ شېكەر سىيىش كېسەللىكىنى داۋالاشتىكى رولى

كاۋىنىڭ دورىلىق قىممىتى يېقىنقى يىللاردىن بۇيان بايقال-ماقتا. ھازىر ياپونىيە چەت ئەللەردىن ھەر كىلوسىنىڭ باھاسىنى 150 ياپونىيە يېنى ھېسابىدا كۆپلەپ كاۋا ئىمپورت قىلماقتا.

كاۋىنىڭ تەركىبىدە ئاقسىل، ماي، گلۇكوزا مىنېراللىق ماددا ۋە كۆپ خىل ۋىتامىن بولۇپ، ئوزۇقلۇق قىممىتى ئىنتا-يىن يۇقىرى. يېقىندا چەت ئەللەردىكى تېببىي ۋە دورىگەرلىك ساھەسىدىكىلەر كلىنىكىلىق تەجرىبە ئارقىلىق كاۋىنىڭ شېكەر سى-يىش كېسەللىكىنى داۋالاشتىكى ھەيران قالارلىق رولىنى بايقىغان. ئۇنىڭ يەنە جىگەر، بۆرەك ياللۇغى، جىگەر قېتىش قاتارلىقلارنى داۋالاشتىمۇ مەلۇم ئۈنۈمى بار ئىكەن. شۇڭا، ياپونىيە كاۋىنى خام ئەشيا قىلىپ «كاۋا تورتى»، «كاۋا مارۇژنىسى» قاتارلىقلا-رنى ياساپ ئىستېمالچىلارنىڭ قىزغىن قارشى ئېلىشىغا ئېرىش-مەكتە.

كالا سۈتى ۋە ئۇيقۇ

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

تەدرىجىي ئاجىزلاپ بارسا، كالا سۈتىنىڭ تەسىرى تەدرىجىي كۆ-
چىيىپ بارىدىكەن.

ئۆچكە سۈتىنىڭ پايدىسى

بەزى ئالىملارنىڭ قارىشىچە، ئۆچكە سۈتىنىڭ تەركىبىدە ھەرخىل ۋىتامىن بولغاندىن تاشقىرى، راكنى چەكلىيەلەيدىغان بىرمۇنچە ماددىلار بار ئىكەن. يەنە بەزى مۇتەخەسسىسلەرنىڭ پىكرىچە، ئۆچكە سۈتىدە باكتېرىيىگە قارشى بىر خىل ئالاھىدە تەبىئىي ئېلېمېنت بولۇپ، ئۇنىڭ ئۆپكە ياللۇغى ھەمدە باشقا نەپەس يوللىرى يۇقۇملۇق كېسەللىكلىرىنى داۋالاشتا ئالاھىدە ئۈنۈمى بار ئىكەن.

قارا چاينىڭ شىپالىق رولى

كىچىك بالىلارنىڭ سوڭى چىقىپ قالسا، جىنسىي ئەزاسى سۇلىشىپ كەتسە ياكى يىرىڭى پىچىلىپ كەتسە، سۈپىتى ياخشى قارا چاينى سۈيى قارامتۇل بولغىچە قاينىتىپ سوۋۇتۇپ، ئاندىن يۇقىرىقى جايلارنى كۈنىگە ئىككى قېتىم يۇيۇپ بېرىلىك. بۇ سوڭ چىقىپ كېتىشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ ۋە سۇلاشقان جاينىڭ ئاغرىقى-نى پەسەيتىدۇ.

تۇخۇم سېرىقى مېيى تەمرەتكىگە داۋا

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

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

ياشانغانلار ئاچچىقسۇنى كۆپرەك ئىستېمال قىلسا سالامەتلىككە پايدىلىق

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

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

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

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

قارا شېكەر ۋە سالامەتلىك

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

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

كۇنجۇت يېغى ۋە ئۇنىڭ شىپالىق رولى

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

كۇنجۇت يېغى تويۇنمىغان ماي كىسلاتاسى بولۇپ، ئادەم بەدىنىدە ئەڭ ئاسان پارچىلىنىدۇ ۋە چىقىرىۋېتىلىدۇ - دە، خولېستېرىنىنىڭ مادىدا ئالمىشىشىنى ئىلگىرى سۇرۇپ، قان تومۇر تېمىدىكى چۆكمە جىسىملارنى تازىلايدۇ ۋە تېرىدىكى داغلارنى يوقىتىدۇ.

تاتلىق يېمەكلىكلەرنى يېيىشنىڭ ۋاقتى

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

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

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

ئىسسىقتا تۇخۇمنىڭ پايدىسى ۋە زىيىنى

بەزىلەر تۇخۇمنى ئىسسىتىپ ئىچىدۇ، يەنە بەزىلەر خام پېتىلا ئىچىدۇ. مۇشۇنداق قىلغاندا تۇخۇمنىڭ ئۇزۇقلۇق قىممىتى يۇقىرى بولۇپ، قىزىتمىنى ياندۇرارمىش. ئەمەلىيەتتە تۇخۇمنى بۇنداق ئىستېمال قىلىشنىڭ قىلچە ئىلمىيلىكى يوق. چۈنكى خام تۇخۇمدىكى 80% ئەتراپىدىكى ئاقسىل تولۇق ھەزىم بولالمايدۇ. تۇخۇمنى قايناق سۇدا ئىسسىتقاندا پەقەت يېرىم پىشىدۇ، ئۇنى يېيىش ناھايىتى تەس بولۇپلا قالماستىن يەنە ناھايىتى تەستە ھەزىم بولىدۇ ھەمدە ئاشقازاننىڭ يۈكىنى ئېغىرلاشتۇرۇۋېتىدۇ.

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

كالا سۈتىنىڭ ئاجايىپ رولى

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

ئىششىق تېزلا يوقايدۇ.

2. ئېغىزدىكى سامساق پۇرىقىنى يوقىتمىشقا، توغرا كەلگەندە، بىر ئىستاكان كالا سۈتى ئىچمۇەتسە ئۈنۈمى ياخشى بولىدۇ.

3. قورۇمىلارنىڭ جاڭيۇسى ئۆتۈپ كەتكەندە بىرئاز كالا سۈتى قۇيۇۋېتىلسە، قورۇمىلارنىڭ تەمى نورماللىشىدۇ.

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

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

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

7. سۇپىتى ئۆزگىرىپ قالغان كالا سۈتىگە ئازمىقداردا سۇ قوشۇپ گۈلنى سۇغارسا، گۈلنىڭ ئۆسۈشىگە پايدىلىق بولىدۇ.

بۇغا مۈڭگۈزىنىڭ شىپالىق رولى

بۇغا مۈڭگۈزىنىڭ تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق بولۇپ، ئۇنىڭ كۆيدۈرۈلگەن كۈلىدىن 1.5 گرام ئىچسە، تال كېسەللىكىگە پايدا قىلىدۇ. كۈلىنى چىشقا باسسا چىش ئاغرىقىنى پەسەيتىدۇ؛ بۇغا مۈڭگۈزىنى ئۆيگە ئېسىپ قويسا ھاشاراتلار قاچىدۇ؛ بۇغىنىڭ يېڭى مۈڭگۈزىدىن ئېلىنغان پانتوكرىنىنىڭ داۋالاشتا ئىشلىتىلىش نەتىجىسىدە بەدەننىڭ ھاياتىي كۈچىنى ئاشۇرىدىغانلىقى، يۈرەك ھەرىكىتىنى كۈچلەندۈرىدىغانلىقى، يۈرەك گۆشلىرىنىڭ ھارغىن-

لىقىنى يوقىتىدىغانلىقى ئېنىقلاندى. بۇغا مۇتەخەسسىسلەر بولۇپمۇ ئۆگزىنى، بەدىنى، نېرۋىسى ئاجىزلار، يېرىكلىق جاراھەتى بارلار، ئەرلىك قابىلىيىتى ئاجىزلاپ كەتكەنلەر ئىشلەتسە بولىدۇ.

سىيادانىنىڭ شىپالىق رولى

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

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

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

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

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

5. سىيادانىنى سىركە بىلەن قوشۇپ مۇۋاپىق ئىستېمال قىلسا ئۈچەيدىكى قۇرتنى چۈشۈرىدۇ.

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

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

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

نى ساقايتىدۇ.

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

بىرنەچچە خىل كۆكتاتنىڭ دورىلىق رولى

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

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

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

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

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

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

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

پىۋا باشتىكى كېپەكنى داۋالايدۇ

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

شاكىلات بىلەن كالا سۈتى

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

24 خىل يېمەكلىكنىڭ راككا قارشى تۇرۇش رولى بار

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

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

سەككىز خىل يېمەكلىكنى ئاز ئىستېمال قىلىش

ئوزۇقشۇناس ئالىملار تۆۋەندىكى سەككىز خىل يېمەكلىكنى دائىم ئىستېمال قىلىشنىڭ مۇۋاپىق ئەمەسلىكىنى سەمىگە سالىدۇ:

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

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

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

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

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

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

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

8. پىلتە قۇيماق. دائىم ئىستېمال قىلغاندا تەركىبىدىكى ئالىيۇمىن چوڭ مېڭە ھەم نېرۋا ھۈجەيرىلىرىنىڭ زەھەرلىنىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ھەتتا دۆۋەڭلىك كېسىلىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

نېمىلەرنى كۆپرەك يېگەن ياخشى؟

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

قايسى يېمەكلىكلەر كۆزگە پايدىلىق؟

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

دە، كىشى نامازشام قارىغۇسى بولۇپ قالىدۇ. ۋىتامىن A تۇخۇم سېرىقى، كالا سۈتى، قوي گۆشى، هايۋانات جىگىرى، كۆممىقوناق، يېشىل يوپۇرماقلىق كۆكتاتلاردا مول بولىدۇ.

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

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

ئادەم بەدىنىنىڭ قايسى قىسمى ئەڭ بالدۇر قېرىيدۇ؟

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

ئارقىلىق قان ئايلىنىشىنى ئىلگىرى سۈرۈپ، سۆڭەكنىڭ ئوزۇقلىنىشىنى ئاشۇرۇش، كالتسىي قوبۇل قىلىش ۋە ئۇنىڭدىن پايدىلىنىش ئۈنۈمىنى يۇقىرى كۆتۈرۈشتىن ئىبارەت.

بالدۇر قېرىپ كېتىشنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۈچۈن...

1. خاسىڭ. خاسىڭنى دائىم ئىستېمال قىلىپ بەرسە، ئادەمنىڭ ئەستە قالدۇرۇش كۈچىنى ئاشۇرىدۇ. مېڭە رولىنىڭ چېكىنىشىنى ئاستىلىتىدۇ. خاسىڭ تەركىبىدىكى كالتسىي ماددىسىنىڭ قېرىشنىڭ ئالدىنى ئېلىش رولى ئىنتايىن كۈچلۈك.

2. ھەسەل. ھەسەل چوڭ مېڭە ئىششىقسىمان بېزى، بۆرەك ئۈستى بېزى قاتارلىقلارنى قوزغىتىپ، ئوكسىگېن يېتىشتۈرۈشنى ئىلگىرى سۈرىدۇ، مولېكۇلىلارنىڭ ھاياتىي كۈچىنى ئاشۇرىدۇ.

3. كۈنجۈت. كۈنجۈت تەركىبىدە ۋىتامىن E ئىنتايىن مول بولۇپ، ماي تەركىبلىرى زىيىنىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. مولېكۇلىلارنى قېرىتىش ئامىللىرىنى تىزگىنلەپ، ئۆمرىنى ئۇزارتىش رولىنى ئوينايدۇ.

4. ئالقات. ئالقات ماي تەركىبلىرىنىڭ جىگەر مولېكۇلىلىرىغا يىغىلىشىنى تىزگىنلەپ، جىگەر مولېكۇلىلىرىنىڭ يېڭىلىنىشىنى ئىلگىرى سۈرىدۇ.

5. گۈل چېچى. گۈل چېچى تەركىبىدە ۋىتامىن، ئامىنىياك، تەبىئىي فېرمېنت قاتارلىقلار مول، بولۇپمۇ گۈل چېچى تەركىبىدىكى مىس ماددىسى ۋە ئانتىبىئوتىكلار قېرىشنى ئاستىلىتىدىغان ئاساسلىق ئامىللاردۇر.

ئادەم تېنىدىكى بەش ئەزا بىلەن
تەنىنىڭ ساغلاملىقى

ئادەتتىكى ئەھۋالدىن قارىغاندا، كۆزىڭىز تۇيۇقسىز نەرسە-لەرنى ئوچۇق كۆرەلمىسە، جىگەر ئىقتىدارىنىڭ ئاجىزلاشقانلىقىنى بىلدۈرىدۇ.

قۇلىقىڭىز ئاۋازنى ئوچۇق ئاڭلىيالماي قالسا، يۈرەك ئىقتىدارىنىڭ ئاجىزلاشقانلىقىنى بىلدۈرىدۇ.

تىلىڭىز يېمەكلىكلەر تەمىنى تېتىمىغاندا، تېتىش سىزىمچانلىقى بارغانسېرى ئۆتكۈر بولمىسا، يۈرەك ئىقتىدارىنىڭ ئاجىزلاشقانلىقىنى بىلدۈرىدۇ.

يۇقىرىقى ئەھۋاللار سېزىلسە ۋاقتىدا داۋالىتىشىڭىز كې-رەك.

سالامەتلىك ئۈچۈن....

1. گۆش ئاز، كۆكتات كۆپ بولسۇن؛
2. تۇز ئاز، ئاچچىقسۇ (سىركە) كۆپ بولسۇن؛
3. شېكەر ئاز، مېۋە كۆپ بولسۇن؛
4. تاماق ئاز، چايناش كۆپ بولسۇن؛
5. كىيىم ئاز، يۇيۇنۇش كۆپ بولسۇن؛
6. سۆز ئاز، ھەرىكەت كۆپ بولسۇن؛
7. ھەۋەس ئاز، تەدبىر كۆپ بولسۇن؛
8. قايغۇ ئاز، ئۇيقۇ كۆپ بولسۇن؛
9 ماشىنىدا ئولتۇرۇش ئاز، مېڭىش كۆپ بولسۇن؛
10. غەزەپلىنىش ئاز، كۈلۈش كۆپ بولسۇن.

ئەگەر بۇ «ئون بولسۇن» بويىچە ئىش كۆرۈلسە ئىشىنىمىز-

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

ئاشقازان تۆۋەنلەپ كېتىش كېسىلىنى داۋالاشنىڭ ئەڭ ئاددىي ئۇسۇلى

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

ئاشقازان 12 بارماق ئۈچەي يارىسىنىڭ تېشىلىشى ۋە ئۇنىڭ ئالدىنى ئېلىش

ئاشقازان 12 بارماق ئۈچەي يارىسى ھەزىم قىلىش سىستېمىسىدىكى سوزۇلما خاراكتېرلىك كېسەللىك. ئاشقازان 12 بارماق ئۈچەينىڭ خىزمەت قابىلىيىتى ئاناتومىيىلىك ئورنى ۋە تۈزۈلۈشىدىن قارىغاندا، بۇ كېسەللىك ئاشقازاننىڭ كىچىك ئەگرى

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

ئاشقازان 12 بارماق ئۈچەي يارىسى تېشىلسە دەرھال جىددىي داۋالىتىش، كېسەللىك دىئاگنوزى ئېنىقلىنىشتىن ئىلگىرى، ھەر خىل ئاغرىق توختاتقۇچى دورا - ئوكۇللارنى ئىشلىتىشتىن ساقلىنىش لازىم. ئەگەر بۇ ۋاقىتتا ئاغرىق توختاتقۇچى دورىلار ئىشلىتىلسە ئاغرىق ۋاقىتىنچە توختىغاندەك قىلسىمۇ، لېكىن ئىچكى ئەزادىكى توقۇلمىلار بۇزۇلۇپ، ساختا سالامەت پەيدا قى-لىدۇ ياكى ئاشقازان 12 بارماق ئۈچەي ئىچىدىكى نەرسىلەر قور-ساق بوشلۇقى ئىچىگە چىقىۋېرىپ سېسىپ، چىرىش نەتىجىسىدە يۇقۇملىنىش خاراكتېرلىك قورساق پەردىسى ياللۇغىنى كەلتۈ-

رۇپ چىقىرىدۇ.

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

ئاستا خاراكتېرلىك كاناي ياللۇغىنى داۋالاش

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

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

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

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

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: ھەر ھەپتىدە ئۈچ قېتىم، ئۇدا بىر ئاي ئىچىلىك.

2. ماتېرىيال: قىشلىق نەشپۈت ئۈچ دانە، ھەسەل 60 گرام تەييارلاڭ:

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

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

كېكىردەك ياللۇغىنى ئۆزى داۋالاش ۋە ئۇنىڭ ئالدىنى ئېلىش

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

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

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

قاينىتىلىدۇ). ئاندىن تۇخۇمنىڭ شاكىلى سۇيۇقلىشىپ يەنە 15 — 10 مىنۇت قاينىتىپ پىشۇرۇلغاندىن كېيىن تۇخۇم بىلەن ئاچچىقسۇ بىرلا ۋاقىتتا ئىستېمال قىلىنسا، ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ.

كېكىردەك ياللۇغىنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۇچۇن: (1) ئاۋاز چىقارغاندا بەك كۈچەپ كەتمەي، سالامەتلىك ياز بەرگەن دەرىجىدە سەل يۇقىرىراق ئاۋازدا سۆزلەش لازىم؛ (2) ھەر كۈنى ئەتىگەن-دە رىتىملىق ھالدا ئاۋاز مەشىقى قىلغاندىن كېيىن ئاغزىنى سۇس تۇز سۈيى بىلەن چايقاپ، چىشنى چوتكىلاپ غىزالىنىش لازىم؛ (3) ئادەتتىكى ۋاقىتلاردا سالامەتلىكنى ئاسراشقا دىققەت قى-لىپ، يۇقىرى نەپەس يولىنىڭ ياللۇغلىنىپ قېلىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىش كېرەك.

زۇكامنىڭ ئالدىنى ئېلىشنىڭ يېڭىچە ئۇسۇلى

ياپونىيىدە ھازىر قولنى ئۇۋۇلاش ئارقىلىق زۇكامنىڭ ئال-دىنى ئېلىش ئۇسۇلى تارقالماقتا. ئۇنىڭ كونكرېت ئۇسۇلى تۆ-ۋەندىكىچە:

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

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

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

زۇكامنى قايناق سۇ بىلەن داۋالاش

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

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

زۇكام ۋە چىش چوتكىسى

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

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

زۇكام ۋە ھەرىكەت

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

بۇرۇنغا قاراپ سالامەتلىككە ھۆكۈم قىلىش

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

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

بۇرنىنىڭ ئۇ يەر - بۇ يېرىدە ئىششىق ئەھۋالى كۆرۈلسە،

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

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

بۇرۇنغا تېمىتىدىغان دورىنى قالايمىقان ئىشلەتمەسلىك كېرەك

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

ياللۇغلىنىش» پەيدا بولىدۇ. دىماغقا تېمىتىدىغان دورىنى ئىشلەتكەندە، قويۇقلۇق دەرىجىسى ۋە كېسەلنىڭ يېشىغا دىققەت قىلىش كېرەك. چوڭ كىشىلەر ئىشلىتىدىغان دورىنىڭ قويۇقلۇق دەرىجىسى 0.1%، ئۇششاق بالىلارنىڭ 0.03% بولىدۇ. ئۇششاق بالىلارنىڭ بۇرنىدىكى ئۇششاق قىل تومۇرلار ئىنتايىن كۆپ بولغانلىقتىن، دورىنى تېمىتقاندا، كۆپ مىقداردا ئاسانلا قوبۇل قىلىنىۋېلىپ، زەھەرلىنىپ قالىدۇ. شۇنىڭ بىلەن داۋاملىق ئۇخلايدىغان، نەپەسلىنىش ئاستىلايدىغان، بەدەن تېمپېراتۇرىسى ھەددىدىن ئارتۇق تۆۋەنلەپ، يۈرەك سېلىشى ئادەتتىن تاشقىرى ئاستىلاپ، پۇت - قولى مۇزلاپ توڭلاشتەك زەھەرلىنىش ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ. شۇڭا ئۇششاق بالىلارغا قارىتا دىماغقا تېمىتىدىغان دورىنى ئىشلىتىشنى چەكلەش لازىم.

تۇز ۋە زەنجىۋىلنىڭ رولى

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

كۆزىڭىز چارچىغاندا...

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

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

كۆزگە قۇم كىرىپ كەتسە. . .

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

كۆزنىڭ ئەتراپىدىكى قارا چەمبىرەكنى يوقىتىش ئۇسۇلى

1. ۋىتامىننىڭ يېتىشمەسلىكى كۆزنىڭ ئەتراپىدا قارا چەم-بىرەك پەيدا قىلىدىغان سەۋەبلەرنىڭ بىرى. شۇڭا كۈندىلىك تۇرمۇشتا ۋىتامىن E ۋە ۋىتامىن A بولغان سەۋزە، تۇخۇم سېرىقى، ھەرخىل پۇرچاق، كۈنجۈت قاتارلىق يېمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلىپ تۇرۇش كېرەك.

2. ئۇچۇق - يورۇق، خۇشال - خۇرام يورۇشكە دىققەت

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

3. كېچىسى ئوبدان ئۇخلاش، هاراق ئىچمەسلىك، تاماكا چەكمەسلىك، تۇرمۇش رېتىمىنىڭ تەرتىپلىك بولۇشىغا كاپالەتلىك قىلىش، كۆپرەك هەرىكەت قىلىپ بېرىش كېرەك. مۇشۇنداق قىلغاندىلا قاننىڭ ئايلىنىشى ياخشىلىنىپ، مۇسكۇللارنىڭ ئېلاستىكىلىقى ئېشىپ، قارا داغلار ئازلايدۇ.

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

تاماكا چېكىدىغانلارنىڭ كۆزىنىڭ ئەتراپىدا قورۇق كۆپ بولىدۇ

تاماكا چەككۈچىلەرنىڭ كۆزىنىڭ ئەتراپىدا قورۇقلار بارغانسېرى كۆپىيىدۇ. نېمە ئۈچۈن؟

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

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

3. تاماكا تۈتۈنىدىكى خىمىيۋى تەركىبلەر كۆزنىڭ ئەترا-

پىدىكى تېرىنى بوْلغايدۇ، شۇڭا سارغىيىپ كېتىدۇ ۋە قورۇق چۈشىدۇ.

يۆتەلنى داۋالاشنىڭ ئاددىي ئۇسۇلى

1. بىر دانە نەشپۈتنى پاكىز يۇيۇپ پوستى بىلەن بىللە ئۇششاق توغراپ، ئۇنىڭغا ناۋات قوشۇپ يېسە زۇكامدىن بولغان يۆتەلگە داۋا بولىدۇ، بەلغەمنى بوشىتىدۇ.
2. ئاق تۇرۇپنى پاكىز يۇيۇپ، شۆپۈكىنى ئاقلىۋېتمەستىن نېپىز ياپىلاقلاپ چىنىگە سېلىپ، ئۈستىگە ئىككى - ئۈچ قوشۇق شېكەر سېلىپ، بىر كېچە قويۇپ قويسا، ئېرىپ چىنىگە سۈيى يىغىلىپ قالىدۇ، ئۇنى ئىچىپ بەرسە يۆتەلنى توختىتىدۇ، بەلغەمنى يوقىتىدۇ. لېكىن ئاشقازان كېسىلى بار بىمارلار بۇ ئۇسۇلنى قوللىنىشقا بولمايدۇ.

ئۈنى پۈتۈپ قېلىش ۋە ئۈنى داۋالاش

ئۈنى پۈتۈپ قېلىش ئادەتتە نەپەس يوللىرىنىڭ يۇقۇملىنىشىدىن پەيدا بولىدىغان بىر خىل كېسەللىك بولۇپ، ئۇنىڭ سەۋەبلىرىمۇ كۆپ، مەسىلەن، زۇكام بولغاندا، مايلىق نەرسىلەرنى كۆپ يېگەندە، يېتەرلىك ئۇخلىمىغاندا ئاۋاز ئاسانلا ئۆزگىرىپ ئۈنى پۈتۈپ قالىدۇ. گالنىڭ ئەتراپى قىزىرىپ تاماق يۇتۇشمۇ، ھەتتا سۇ ئىچىشمۇ قىيىنلىشىدۇ، دائىم يۆتەل قىستىغاندەك بولىدۇ. ئەگەر مۇنداق ئەھۋالدا ئاپېلسىن ۋە ئۈزۈمنى قاينىتىپ، سالقىنىدا سوۋۇتۇپ ئىچسە ئۆپكىنىڭ توسالغۇلىرىنى ئاچىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا تەڭ مىقداردىكى سوغىگۈل، چۈچۈكبۇيا، ئۈجمە يوپۇرمىقى، كۈمۈشگۈل، پىچانگۈل ۋە ئۈزۈمنى قاينىتىپ ئىستېمال قىلسا، قورۇق ئىسسىقنى كېسىدۇ ۋە ئاۋاز

ئۆزۈل - كېسەل ئېچىلىپ ئەسلىگە كېلىدۇ. ئەگەر زۇكام بولماي ئاۋاز پۈتۈپ قالسىمۇ ئۇنىمۇ ياخشى بولىدۇ.

ئېچى سۈرۈش ۋە كۆز كېسەللىكى

ياز پەسلىدە كىچىك باللاردا ئىچى سۈرۈش كېسەللىكى پات - پات يۈز بېرىپ تۇرىدۇ. ئەگەر دىققەت قىلىنمىسا باللار ئىچى سۈرۈشتىن كېلىپ چىقىدىغان كۆز كېسىلىگە گىرىپتار بولىدۇ. شۇڭا ئۇزۇن مۇددەت ئىچى سۈرگەن باللارغا ۋىتامىن A نى تولۇقلاپ بېرىش كېرەك. ئۇنداق قىلمىغاندا، بالىنىڭ بەدىنىدە ۋىتامىن A كېمىيىپ كېتىپ، كۆزنىڭ كۆرۈش قۇۋۋىتى ئاجىزلاپ كېتىدۇ.

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

قورساق ئاغرىسا قول بىلەن باسماسلىق كېرەك

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

خىل ناچار ئاقىۋەتنى كەلتۈرۈپ چىقىرىشى مۇمكىن:

1. ئۇچەينىڭ تېشىلىپ كېتىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىشى مۇمكىن. سازاڭ مەددە قۇرتى تۇپەيلىدىن ئۇچەي توسۇلۇش كېسەللىكىدە كىندىك ئەتراپى تۇتقاقلىق ئاغرىش ۋە قۇسۇش ئالامىتى كۆرۈلىدۇ. بۇنداق چاغدا قورساقنى قول بىلەن باسسا ئۇچەيدىكى سازاڭ مەددە قۇرتى جان تالىشىپ قاتتىق تېپىرلاپ، ئۈچەينىڭ تېشىلىپ كېتىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

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

3. ياللۇغنى ئېغىرلاشتۇرۇۋېتىدۇ. مەسىلەن، يىرىڭلاش خاراكتېرلىك سوقۇر ئۇچەي ياللۇغىنى قول بىلەن باسقاندا، يىرىڭلىق ئىششىق يېرىلىپ، ياللۇغنىڭ كېڭىيىپ كېتىشى بىلەن تارقىلىش خاراكتېرلىك قورساق پەردىسى ياللۇغى كېلىپ چىقىدۇ.

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

قەۋزىيەت ۋە ئۇنىڭ ئالدىنى ئېلىش

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

قەۋزىيەت بولغان كىشىلەردە تۆۋەندىكىدەك ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ:

1. قەۋزىيەت.تاماق يېگۈسى كەلمەسلىك، قورساق كۆپۈش، ئۇيقۇسىزلىقنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.
2. قەۋزىيەت بولغاندا چوڭ تەرەتتىكى قېپقالغان ئاقسىل ماددىسى چوڭ ئۈچەي مىكروبى تەرىپىدىن پارچىلىنىپ ئاممونىياك، ھىدروگېن سولفىد ۋىتامىن ۋە ئىنزول قاتارلىق زەھەرلىك ماددىلارنى ھاسىل قىلىدۇ. زەھەرلىك ماددىلار بارغانسېرى كۆپىيىپ، سۈمۈرۈلگەن زەھەرلىك ماددا جىگەرنىڭ زەھەرسىزلەندۈرۈش رولىدىن ئېشىپ كەتكەندە سالامەتلىككە زىيان يەتكۈزىدۇ.
3. بالىلار قەۋزىيەت بولغاندا ئۈچەينىڭ ھەزىم قىلىش، سۈمۈرۈش رولى ئاجىزلايدۇ، بۇنىڭ بىلەن زور مىقداردىكى ئوزۇقلۇق ئۈچەي تەرىپىدىن سۈمۈرۈلمەي، بالىلارنىڭ يېتىلىشىگە تەسىر يەتكۈزىدۇ.
4. ئۇزاق مەزگىل قەۋزىيەت بولغاندا، زېھنىي ئاجىزلاش، تۇتۇۋېلىش قابىلىيىتى ياخشى بولماسلىق، تەپەككۇرى ئاستىلىشىش، زېھنىنى مەركەزلەشتۈرەلمەسلىكتەك ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.
5. ئۇزاق مەزگىل قەۋزىيەت بولغاندا، ئۈت كىسلاتاسى ئۈچەيدىكى باكتېرىيەلەرنىڭ پارچىلاش سەۋەبىدىن، ئۈچەي يولىدا راك پەيدا قىلغۇچى زىيانلىق خىمىيىلىك ماددىلارنى ھاسىل قىلىدۇ. بۇ ماددىلار ئۈچەي دىۋارى بىلەن تېگىشىپ، ئۈچەي يولىدا راكنىڭ پەيدا بولۇشىغا تۈرتكە بولىدۇ.
6. ئايالالار ئۇزاق مۇددەت قەۋزىيەت بولغاندا، بالىياتقۇ تۆۋەنلەش ۋە سۈت بېزى راكىغا گىرىپتار بولۇش خەۋپى كۆپىيىدۇ.
7. تاجىسىمان يۈرەك كېسەللىكى ۋە يۇقىرى قان بېسىمى كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغان كىشىلەر قەۋزىيەت بولسا كۆپىنچە يۈرەك سانجىقىنى پەيدا قىلىدۇ ياكى قان تومۇرنىڭ تۇيۇقسىز يېرىلىپ كېتىش خەۋپى بولىدۇ.
8. قەۋزىيەت، بوۋاسىر، مەقەت يېرىلىش، سوڭى چىقىش قاتارلىق كېسەللىكلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

دىمەك قەۋزىيەت سالامەتلىككە زور تەسىر كۆرسىتىدۇ.
شۇڭا ئادەتتە ئۈچەي يولىنىڭ راۋان بولۇشىغا كاپالەتلىك قىلىش كېرەك. قەۋزىيەتنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۈچۈن ئالدى بىلەن يېمەكلىككە دىققەت قىلىش، يەنى كۆكتات، مېۋە - چېۋىلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلىش، قايناق سۇنى كۆپرەك ئىچىش، شارائىت بولسا پات - پات قوناق قاتارلىق يېرىك ئاشلىقلارنى يەپ بېرىش كېرەك. ئۇنىڭدىن باشقا چۈچۈتكەن سۇ مايىنى سوۋۇتۇپ بىر نەچچە يۇتۇم ئىچىش ياكى كىندىك ئەتراپىغا ئىسسىق ئۆتكۈزۈش ئۇسۇلىنى قوللىنىشقىمۇ بولىدۇ. ئەگەر قەۋزىيەت ئېغىر بولسا ۋاقتىدا داۋالىنىش كېرەك.

قورساق كۆپۈشنى داۋالاش ئۇسۇلى

كىچىك بالىلاردا قورساق كۆپۈش داۋاملىق ئۇچرايدۇ. مۇنداق چاغدا 100 گرام سۇڭپىيازنى 100 گرام قورۇق ئاشتۇزى بىلەن قازاندا بىر ئاز قورۇپ، ئاندىن لۆڭگىنىڭ ئارىسىغا ئېلىپ، بالىنىڭ قورسىقىغا قويۇپ ئىسسىق ئۆتكۈزسە، بىر - ئىككى سائەتتىن كېيىنلا يەل كېلىپ قورساق كۆپۈش يوقىلىدۇ. ئەڭ تېز بولغاندا يېرىم سائەتتە ئۈنۈم بېرىدۇ. ئەگەر ئەتىسى يەنە قورساق كۆپسە يۇقىرىقى ئۇسۇلنى تەكرار قوللانسا بولىدۇ.

كىندىككە دورا سۈركەش ئارقىلىق جاھىل كېسەللىكلەرنى داۋالاش

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

زۇشچانلىقى ياخشى، دورىنىڭ سۈمۈرۈلۈپ تارقىلىشى تېز بولىدۇ. دورا كىندىكنىڭ ئاستىدىكى شىللىق پەردىگە تېز ئۆتۈپ، بەدەن سۈيۇقلۇقى بىلەن قانغا قوشۇلىدۇ. شۇڭا ئۇكۆل ئۇرۇش ئارقىلىق ساقايتىش تەس بولغان كېسەللىكلەرنى كىندىككە دورا سۈركەش ئارقىلىقمۇ ساقايتقىلى بولىدۇ. مەسىلەن، ئىچى تىلام بولۇش، ئۇيقۇلۇقتا سىيىپ قويۇش كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغانلارنى داۋالاشتا قوشنىڭ كۆيدۈرۈلگەن تۆش سۆڭىكى بىلەن مۇزىنى تەڭ مىقداردا قوشۇش ئارقىلىق يانجىپ، تالقان قىلىنغان دورا ئۇماچ ھالىتىگە كەلتۈرۈلگەندىن كېيىن سۈركەپ داكا بىلەن تېڭىلىدۇ. دورا ئىككى كۈندە بىر قېتىم ئالماشتۇرۇلىدۇ. ئادەتتە ئىچى تىلام بولۇش كېسەللىكىگە گىرىپتار بولۇپ قالغانلارغا ئۈچ ھەپتىدىن تۆت ھەپتىگىچە تېڭىلىدۇ. ئۇيقۇلۇقتا سىيىپ قويۇش كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغانلارغا بىر ھەپتىدىن ئىككى ھەپتىگىچە تېڭىلىدۇ.

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

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

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

چايناش ياخشى بولمىسا، كۆرۈش ئىقتىدارى تۆۋەنلەپ كېتىدۇ

ياپونىيە تېببىي ئالىملىرىنىڭ كۆرسىتىشىچە، كۈندىلىك تۇرمۇشتا ئۇزۇقلۇقنىڭ چاينىلىشى ياخشى بولمىسا، كۆرۈش ئىقتىدارىنىڭ تۆۋەنلەپ كېتىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدىكەن. ئەگەر ئۆسمۈرلەردە تاماقنى يۇمشاق چايناپ يېمەيدىغان ئەھۋال بولسا، ئېغىز ئەتراپى جاۋغايلىرىنىڭ تەرەققىياتى ياخشى بولماي، چىشلىرىمۇ راۋۇرۇس بولمايدىكەن. ئۇزۇقلىنىشتا ئەگەر ئۇزۇنغىچە چايناش ئاجىز بولىدىغان بولسا، ئۇ يۈزنىڭ بولجۇڭ گۆشلىرىنى ئاجىزلاشتۇرۇپ، كۆز قارىچۇقىنىڭ نورمال خىزمىتىگە تەسىر يەتكۈزۈپ، كۆزنىڭ كۆرۈش ئىقتىدارىنى تۆۋەنلەشتۈرۈۋېتىدىكەن. شۇ سەۋەبلىك ئالىملار قاتتىق يېمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلىشقا ئادەتلەنگەن كىشىلەرنىڭ كۆرۈش ئىقتىدارىنىڭ بىر قەدەر ياخشى بولىدىغانلىقىنى ئىسپاتلىغان. بۇنداق ئەھۋالغا ئاساسەن، ئالىملار بالىلار كۆرۈش ئىقتىدارىنىڭ تۆۋەنلەپ كېتىشىنى ئۇلارنىڭ تېلېۋىزور، كىنولارنى كۆپ كۆرۈش بىلەن مۇناسىۋەتلىك، دېگەن قاراشتىن كېچىپ ئۇلارنىڭ ئېغىز ئەتراپىنىڭ چېنىقىشىغا مۇناسىۋەتلىك، دەپ قارىغان.

چاچ رەڭگى ۋە ئۇزۇقلۇق

كىشىلەر چېچىنىڭ قارا ھەم پارقىراق بولۇشى ئادەم تېنىنىڭ ئۇزۇقلىنىش ئەھۋالى بىلەن مۇناسىۋەتلىك. چاچ تەركىبىدە

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

چاچ چۈشۈشنىڭ ئالدىنى ئېلىشتا...

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

چاچ ھەققىدە رېتسېپلار

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

سىلىپ دەملەپ ئىچىلىدۇ، چاچ چۈشكەن ئورۇن مەز-كۇر دورا سۈيىدە يۇيۇلىدۇ. تالقاننىڭ يۇمشاق قىسمى ھەر قې-تىملىق تامىقىغا مۇۋاپىق مىقداردا سېلىپ بېرىلىدۇ.

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

3. كۆك موزا، ئامىلە يۇمشاق ئۇرۇقى قاتارلىقلارنى يۇم-شاق سوقۇپ، سىدە يۇيۇرمىقىنىڭ سۈيى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ چاچقا چىپىپ بەرسە چاچنى بۇدۇرە قىلىدۇ.

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

سۈيدۈك يولىنىڭ يۇقۇملىنىشى ۋە ئۇنىڭ ئالدىنى ئېلىش

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

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

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

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

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

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

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

چاي ئارقىلىق كېسەل داۋالاش

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

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

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

3. چاي بىلەن تۇز: ئۈچ گرام چاي بىلەن بىر گرام تۇزنى
ئىستاكانغا سېلىپ قايناق سۇ قۇيۇپ يەتتە مىنۇت دۈملىگەندىن
كېيىن ئىچسە كۆزنى روشەنلەشتۈرۈپ، ياللۇغنى ياندۇرغىلى
بولىدۇ، بەلغەمنى بوشىتىپ، ئىسسىقنى ئالىدۇ. زۇكامدىن
يۆتىلىش، كۆز قىزىرىش، چىش ئاغرىش قاتارلىق كېسەللىكلەر-
نىمۇ داۋالىغىلى بولىدۇ.

ئوتتۇرا ياشلىق كىشىلەر بۆرىكىنى ئاسراشقا ئەھمىيەت بېرىش كېرەك

جۇڭيى دوختۇرلىرى بۆرەكنى ھاياتلىق ئىشىكى دەپ ئاتاي-
دۇ. چۈنكى بۆرەك ئادەم بەدىنىدە ئىنتايىن مۇھىم ئورۇندا
تۇرىدۇ. ھازىرقى زامان تېببىي ئىلمىنىڭ چۈشەندۈرۈشىچە،
بۆرەك ئادەم بەدىنىدە ماددا ئالماشتۇرۇش ۋەزىپىسىنى ئۈستىگە
ئالغان، ئادەم بەدىنىدىكى قان بېسىمىنىڭ يۇقىرى - تۆۋەن
بولۇشى، قىزىل قان دانچىسىنىڭ ئاز - كۆپ بولۇشى، سۆڭەك-
تىكى كالتسىيلىق تۇز ماددىلىرىنىڭ ئاز - كۆپ بولۇشى بۆرەك-

نىڭ ئىچكى قىسمىدا ئاجرىلىپ چىققان ماددىلار تەرىپىدىن بەل-گىلىنىدۇ.

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

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

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

3. يېمەك ـ ئىچمەككە دىققەت قىلىش، مۇۋاپىق مىقداردا سۇ پەتلىك ئاقسىل ماددىلىرىنى قوبۇل قىلىشقا كاپالەتلىك قىلىش كېرەك.

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

5. ئۆزىنىڭ سالامەتلىكىگە قاراپ بىر قىسىم يەڭگىل، يۇمشاق چېنىقىش ئۇسۇللىرىنى تاللاپ، ھەرىكەت بىلەن جىمجىتلىقنى بىرلەشتۈرۈش كېرەك.

ئوتتۇرا ياشلىق زىيالىلارنىڭ ئۈچ ۋاقلىق تامىقى

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

سامساق چىلانغان ھاراق...

فرانسىيىلىكلەر ۋىسكىي ھارىقىغا سامساق چىلاپ، ئىككى ھەپتىدىن كېيىن ئىستېمال قىلىدىكەن. تەجرىبىلەرمۇ بۇ خىل ھاراق قان تەركىبىدىكى قان پلاستىنكىلىرىنىڭ ئۆز ئارا ئۇيۇشىدۇ ۋېلىشىنى چەكلەپ، قان ئۇيۇلمىسى كېسەللىكى قوزغىلىشىنىڭ

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

نېمە ئۈچۈن ياشانغان كىشىلەر ئاسان يىقىلىپ چۈشىدۇ؟

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

نېمە ئۈچۈن ياشانغان كىشىلەرنىڭ بەدىنى كۆپ قىچىشىدۇ؟

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

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

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

ياشانغاندىكى قىچىشقاق كېسەللىكنى داۋالاشتا مۇنۇلارغا دىققەت قىلىش كېرەك:

1. ئامالىنىڭ بارىچە تاتلىماسلىق كېرەك؛

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

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

ۋەتىنىمىز تېبابەتچىلىكىدە ياشانغانلاردىكى قىچىشقاق كېسەللىكى ياشانغانلاردىكى جىگەر، بۆرەك قۇۋۋىتىنىڭ يېتىشمەسلىكى، مەنىيىلىك ۋە قان ئازلىق سەۋەبىدىن كېلىپ چىقىدۇ، دەپ قارىلىدۇ. شۇڭا مەنىيىلىكنى قۇۋۋەتلەندۈرۈپ قاننى ئاسراي-دىغان بەزى جۇڭيى دورىلىرىنى ئىشلىتىش، غەربچە دورىلاردىن خلور فېنزامىن، ۋىتامىن E ، ۋىتامىن A+D قاتارلىق دورىلار-نى ئىشلىتىش، سىرتقا قىچىشىشنى توختىتىدىغان ئىسپىرت ۋە پوستلاق گورمونى قاتارلىق مەلھەمنى سۈرتۈش كېرەك.

ياشانغاندىكى قىچىشقاق كېسەللىكنى يەنە دىئابىت، جىگەر، ئۆت، بۆرەك كېسەللىكلىرى، ئىچكى ئەزالاردىكى ئۆسمە قاتار-لىق كېسەللىكلەرمۇ كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. شۇڭا بۇنداق كېسەل-لىكلەر سېزىلگەندە، دوختۇرغا تەكشۈرتۈپ داۋالانغان ياخشى.

بارماق تەن ھەرىكىتى قىرلاردىكى گوموشلۇق كېسىلىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ

تەتقىقات شۇنى ئىسپاتلىدىكى، بارماق تەن ھەرىكىتى چوڭ

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

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

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

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

ياشانغان كىشىلەر نېمە ئۈچۈن چۈشتە ئۇخلىشى زۆرۈر؟

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

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

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

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

بىلىۋېلىڭ

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

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

چىش پاستىسىنىڭ رولى

چىش پاستىسىنىڭ چىشنى ئاقارتىشتىن باشقا نۇرغۇن ئالا-ھىدىلىكى بار.

1. خۇرۇم ئاياغنى مايلىغاندا، ئازراق چىش پاستىسىنى ئاياغ مېيىغا ئارىلاشتۇرۇپ چوتكىلىغاندا، ئاياغنىڭ پارقىراقلىقى ئاشىدۇ.

2. رەسىم چاپلىغاندا، تۆت بۇرجىكىگە ئازراق چىش پاستى-سى سۈركەپ قويسا پۇختا بولىدۇ.

3. قەلەم بىلەن خەت يازغاندا، ئەگەر خەت خاتا يېزىلىپ قالسا ئازراق چىش پاستىسى سۈركەپ ئېرىتۋەتسە پاكىزلىنىپ كېتىدۇ.

4. ھاشاراتلار چېقىۋالغاندا چىش پاستىسى سۈركەپ قويسا ئاغرىق ۋە قىچىشىشنى توختىتىدۇ.

5. كىيىم - كېچەكلەرگە ھايۋانات ياكى ئۆسۈملۈكنىڭ مايلىرى يۇقۇپ داغ بولۇپ قالسا، ئازراق چىش پاستىسى سۈر-كەپ بىرقانچە قېتىم ئېرىتىۋېتىپ، ئاندىن پاكىز سۇ بىلەن يۇغان-دا، ماي داغلىرى چىقىپ كېتىدۇ.

چىش ئاغرىغاندا. . .

چىش ئاغرىقى سەل قارىغىلى بولمايدىغان ئاغرىق بولۇپ، ئۆيىڭىزدە چىش ئاغرىقىڭىز قوزغىلىپ دوختۇرغا كۆرسىتىشكە

ئۆلگۈرەلمىگىنىڭىزدە تۆۋەندىكى ئۇسۇللارنى سىناپ كۆرسىڭىز بولىدۇ.

قۇرت يېگەن چىشنى داۋالاشتا:

1. ئاززاق پاختىنى ھۆلدەپ چىشىڭىزنىڭ قۇرت يېگەن يېرىگە تىقىپ قويسىڭىز ئاغرىق دەرھال توختايدۇ.

2. ئاغرىق چىشىڭىزنىڭ ئەتراپىغا ئاززاقلا سالقىنلىتىش مېيى سۈركىسىڭىز ياكى چىشىڭىزنىڭ قۇرت يېگەن يېرىگە سېلىۋالسىڭىزمۇ ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ.

3. ئاززاق پاختىنى ئەتىرگە تەگكۈزۈپ، ئاغرىق چىشىڭىزغا باسسىڭىز ئاغرىق دەرھال توختايدۇ.

4. قۇرت يېگەن چىشىڭىزنىڭ كاۋاك يېرىگە بىرنەچچە تال رېندەن سېلىۋالسىڭىز ئاغرىقنى دەرھال توختىتىدۇ.

5. ئالقان پەللىسى، قولاق ئالدى پەللىسى قاتارلىق پەللىلەرنى ئۇۋۇلاش ئارقىلىق ئاغرىقنى پەسەيتىشكە بولىدۇ.

نېرۋا خاراكتېرلىك چىش ئاغرىقنى داۋالاشتا:

1. يۇقىرىقى پەللىلەرنى ئۇۋۇلاش كېرەك.

2. ئېغىزغا ئىسسىقلىق ئۆتكۈزۈش ۋە ۋىتامىن B دىن 20 مىللىگرام ئىچىش ئارقىلىقمۇ ئاغرىقنى پەسەيتىشكە بولىدۇ.

چىش پاستىسى قاننى توختىتىدۇ

ئېھتىياتسىزلىقتىن بىرەر ئەزايىڭىزنى پىچاق ياكى ئەينەك كېسىۋېتىپ قان توختىمىسا، ئاۋۋال شۇ جاينى تۇز سۈيى بىلەن پاكىز يۇيۇپ، ئۈستىگە ئاززاق چىش پاستىسى سۈرۈپ قويسىڭىز قان دەرھال توختايدۇ.

چىش پاستىسى كۆيۈككە داۋا

چىش پاستىسى چىشنى تازىلاشقىلا ئىشلىتىلىپ قالماستىن، بەلكى ئۇنىڭ بىلەن ئادەتتىكى كۆيۈكلەرنى داۋالاشقىمۇ بولىدۇ. ئەگەر ئېھتىياتسىزلىقتىن قايناق سۇ تۆكۈلۈپ كېتىپ كۆيگەن ئورۇن چوڭ بولمىسا، كۆيگەن جايغا شۇ هامان چىش پاستىسىدىن ئازراق سۈرتۈپ قويۇلسا، بىر ئازدىن كېيىن ئاغرىقى توختايدۇ، قىزارتىپ ئىششىتمايدۇ. قاپارتقۇ هاسىل بولمايدۇ. چىش پاستىسىنىڭ تەركىبىدە چىشنى تازىلايدىغان مۇھىم خام ئەشيالاردىن كالتسىي كاربونات پاراشوكى ۋە ئاقارتقۇچى ماددىلار بولغاندىن باشقا، ئادەتتە يەنە ئاز مىقداردا يالپۇز مېيى، گېلىتسېرىن، ئىسپىرت قاتارلىق ماددىلارمۇ بار. شۇنىڭ ئۈچۈن يەڭگىل كۆيۈكلەرنى چىش پاستىسى بىلەن داۋالاشقا بولىدۇ.

دورا ئارىلاشتۇرۇلغان چىش پاستىسىنىڭ بىرقانچە خىل رولى

1. ياز كۈنلىرى پاشا چېقىۋالسا، پاشا چاققان يەر قاتتىق قىچىشىپ كىشىنى بىئارام قىلىدۇ. بۇنداق ۋاقىتتا شۇ ئورۇنغا ئازراق دورا ئارىلاشتۇرۇلغان چىش پاستىسىنى سۈرتۈپ، بىر ئاز ئۇۋۇلاپ بېرىلسە، تېمپېراتۇرىنى چۈشۈرۈش، زىيادە سېزىمچانلىق رېئاكسىيىگە قارشى تۇرۇش، زەھەرنى، ياللۇغنى قايتۇرۇش رولىنى ئوينايدۇ.

2. ياز پەسلىدە بالىلارغا ئىسسىقلىق چىقىپ قالسا، دورا قوشۇلغان چىش پاستىسىنى سۇدا ئېرىتىپ (مىقدارى چىشقا ئىشلىتىش مىقدارىنىڭ بەش ھەسسىسىچىلىك بولسا بولىدۇ) بالىنى يۇيۇندۇرغاندا، بالا ئارام ئالىدۇ، ئىسسىقلىقمۇ تارقاپ

كېتىدۇ.

3. ھەرە چىقىۋالغاندا، شۇ ئورۇنغا ئازراق دورا ئاربلاشتۇ-رۇلغان چىش پاستىسى سۈركەپ قويۇلسا، ئىششىقنى ياندۇرۇپ، ئاغرىقنى پەسەيتىدۇ.

4. بەدەننىڭ مەلۇم يېرى قايناق سۇدا يېنىك دەرىجىدە كۆيۈپ قالسا، شۇ يەرگە دەرھال دورا ئارىلاشتۇرۇلغان چىش پاستىسى سۈركەپ قويۇلسا، ئۇ سۇلۇق قاپارتقۇ پەيدا بولۇشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. ياللۇغنى قايتۇرۇپ، ئاغرىقنى توختىتىدۇ، يۇ-قۇملىنىشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ، كۆيگەن ئورۇنغا ئارام بېرىدۇ.

5. ئېھتىياتسىزلىقتىن بىرەر يەر ئۇرۇلۇپ يارىلانغاندا، ئەگەر ياللۇغنى قايتۇرۇپ قان توختىتىدىغان دورا بولمىسا، دورا ئارىلاشتۇرۇلغان چىش پاستىسى ۋاقىتلىق قۇتقۇزغۇچى دورا ئور-نىدا ئىشلىتىلسە، ئۇ ياللۇغنى قايتۇرۇپ قان توختىتىدۇ.

6. سەپەرگە چىققاندا باش قېيىش، باش ئاغرىش ئەھۋالى كۆرۈلسە، پېشانىگە ئازراق دورا ئارىلاشتۇرۇلغان چىش پاستىسى سۈرتۈپ قويۇلسا، ئۇنىڭ تەركىبىدىكى قەلەمپۇر مېيى، مېنتول (ياليۇز مەلھىمى)، ئېۋكالىپىت دەرىخى يوپۇرمىقىنىڭ مېيى قاتارلىقلار تىنچلاندۇرۇش رولىنى ئوينايدۇ.

7. چىش پاستىسى تەركىبىدىكى خام زەنجىۋىل مېيى، مېنتول قاتارلىقلار قاننى جانلاندۇرىدۇ، ئۇششۇك يارىسىنىڭ دەسلەپكى ۋاقتىدا، قىزىرىپ ئىششىغان ئورۇنغا دورا ئارىلاشتۇ-رۇلغان چىش پاستىسى چاپلاپ ئۇۋۇلاپ بېرىلسە، مەلۇم دەرىجىدە پايدىلىق تەسىر كۆرسىتىدۇ.

8. ياز پەسلىدە ئاياغنىڭ نەملىشىپ كېتىشىدىن ئۇكىلا پۇت تەمرەتكىسى پەيدا بولىدۇ. بۇنداق ۋاقىتتا پۇتنى يۇيۇپ چىش پاستىسى سۈرتۈپ قويۇلسا، ياللۇغنى قايتۇرۇپ قىچىشىشنى توختىتىدۇ.

بىلىۋېلىڭ

ئاغرىق پەسەيتكۈچى پلاستىرنىڭ كۆپ ئىشلىتىلىشى. كۈندىلىك تۇرمۇشتا ئاغرىق پەسەيتكۈچى پلاستىر (شاڭشى جىتوڭگاۋ) قاننى راۋانلاشتۇرۇش، رېماتىزىملىق بوغۇم ياللۇغى، مۇسكۇل ئاغرىقلىرى، ئۇرۇلۇپ - سوقۇلۇشتىن بولغان زەخىملىنىش قاتارلىق كېسەللىكلەردە ئاغرىق توختىتىش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ. ئاغرىق پەسەيتكۈچى پلاستىر يەنە تۆۋەندىكىدەك ئەھۋاللاردا ئىشلىتىلسە داۋالاش رولىنى ئوينايدۇ:

1. چىش ئاغرىغاندا ئاغرىق پەسەيتكۈچى پلاستىر ئاغرىغان چىش تەرەپتىكى يۈزىگە كۈندە بىر قېتىم چاپلاپ بېرىلسە، چىش ئاغرىقىنى تېز توختىتالايدۇ.

2. ئۈششۈك يارىسىغا گىرىپتار بولغۇچىلار ئاغرىق پەسەيتكۈچى پلاستىرنى كۈندە بىر قېتىم ئۈششۈك يارىسىغا چاپلاپ بەرسە، ئۈچ - تۆت كۈن ئىچىدە ياخشى بولۇپ كېتىدۇ. لېكىن يېرىڭلىق چاقىلارغا چاپلىماسلىق لازىم.

3. كۈز، قىش كۈنلىرى ھاۋانىڭ قۇرغاقلىشىشى بىلەن كۆپىنچە كىشىلەرنىڭ قول ۋە پۇتلىرى يېرىكلىشىپ يېرىلىپ كېتىدۇ. بۇنداق ئەھۋالدا ئاغرىق پەسەيكۈچى پلاستىرنى چاپلاپ بىر نەچچە كۈندىن كېيىن ئېلىۋەتسە ياخشى بولۇپ كېتىدۇ.

4. ئادەتتە بەزى كىشىلەر ئۇزۇن سەپەرگە چىقسا ماشىنىدا باش قېيىش، كۆڭلى ئېلىشىپ ياندۇرۇشتەك ئەھۋال كۆرۈلىدۇ. ئەگەر ماشىنىغا ئولتۇرۇشتىن بىرەر سائەت بۇرۇن ئاغرىق پەسەيتكۈچى پلاستىر كىندىك ئەتراپى ۋە باش بارماق بىلەن كۆرسەتكۈچ بارماق ئارىلىقىدىكى خىگۇ پەللىسىگە چاپلاپ قويۇلسا، بۇنداق ئەھۋالنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ.

5. باش ئاغرىغاندا ئاغرىق پەسەيتكۈچى پلاستىر ئاغرىغان

ئورۇنغا چاپلاپ قويۇلسا، ئاغرىقنى پەسەيتىش رولىنى ئوينايدۇ.

پىۋە ۋە راك

ئەنگلىيە ئىمپېرىيىسى راك كېسەللىكى تەتقىقات پاراۋانلىق فوندىنىڭ يېقىندا ئېلان قىلغان دوكلاتىدا ئېيتىلىشىچە، ھەپتىسىگە 3.5 لىتىر پىۋە ئىستېمال قىلىدىغان كىشىلەرنىڭ ئاشقازان ئاستى بېزى راكىغا گىرىپتار بولۇش خەۋپى پىۋە ئىچمەيدىغانلارنىڭ ئۈچ ھەسسىسىگە توغرا كېلىدىكەن.
تەتقىقاتچىلارنىڭ ئېيتىشىچە، نىتروزىمىنو راك پەيدا قىلىدىغان سەۋەبلەردىن بولۇشى مۇمكىن. پىۋە، ئارپا ئۈندۈرمىسى ۋە تاماكىلاردا بۇ خىمىيىلىك ماددا بار ئىكەن.

ھەرە كۆنەكىسى چىشقا دورا

سېرىق ھەرىنىڭ كۆنەكىسى (تامنىڭ ئارىسىدىكى بولسا تېخىمۇ ياخشى) چىش ئاغرىقىنىڭ ئۈنۈملۈك دورىسى بولۇپ، بۇ سىناقتىن ئۆتكەن.
بۇنى ئىشلىتىشنىڭ ئۇسۇلى تۆۋەندىكىچە: ھەرە كۆنەكىسىنى تېپىپ، ئۇنىڭ ئارقىسى ئوتقا قاخلاپ تەكشى سارغايتىلىدۇ. كېيىن ئىچىدىكى قۇرتلىرى (لىچىنكىلىرى) ئېلىپ تاشلىنىدۇ. بۇنى چىنە چەينەككە سېلىپ، ئۇنىڭ ئۈستىگە ياڭاقتەك كاۋاۋىچىن (خاجۇ) نى داكىغا ئوراپ سېلىپ، تەمى چىققىچە ئاستا قاينىتىلىدۇ. بۇنى قاينا تقاندا ناھايىتى ئاستا ھەم بىر خىل چاي دەملىگەندەك ياكى جوڭيى دورىسىنى قايناتقاندەك قاينىتىش لازىم. كېيىن ئۇنى سوۋۇتۇپ ئېغىز كۆيمىگۈدەك قىلىپ، ئۇنىڭ سۈيى تۈگىگىچە ئېغىزنى چايقاش لازىم. بىر قانچە قېتىم داۋاملاشتۇرسا چىش ئاغرىقى توختايدۇ.

چىش ئاغرىقىنىڭ ئاددىي داۋاسى

1. يەتتە گرام زەمچىنى يېرىم پىيالە قايناق سۇدا ئېرىتىپ، چىشنى چايقاپ بەرسە ئاغرىق توختىتىدۇ.

2. ئىككى ـ ئۈچ گرام ئاقىر قەھرىمانى چىشلەپ بەرسە ئاغرىق توختىتىدۇ.

3. زەمچە، تەنكار، توغرىغا، تۇز قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردىن ئېلىپ، تالقانلاپ چىشقا بېسىپ بەرسە ياكى سۇيۇلدۇرۇپ ئېغىزنى چايقاپ بەرسە كۆرۈنەرلىك ئۈنۈم بېرىدۇ.

4. جىگەرنى كاۋاپ قىلىپ، قىزىق ھالەتتە چىشلەپ بەرسە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

5. كاۋۇچىننى ئاچچىقسۇدا قاينىتىپ، چىشنى چايقاپ بەرسە ئاغرىق توختىتىدۇ.

6. تۇزنى قايناق سۇدا ئېرىتىپ، شاكىراپ قىلىپ چىشنى چايقاپ بەرسە كۆرۈنەرلىك ئۈنۈم بېرىدۇ.

7. قىزىل باش سامساقنى ئوتتا قىزىتىپ چىشلەپ بەرسە ئاغرىق توختىتىدۇ.

قانداق كىشىلەر چىش تارتقۇزۇشقا بولمايدۇ؟

1. قاناش خاراكتېرلىك كېسىلى بار كىشىلەر. مەسىلەن، قانىغان كېسەللىكى، ئاق قان كېسەللىكى، قان پىلاستىنكىسى، ئازلاپ سۆسۈن داغ پەيدا بولۇش كېسەللىكى، قايتا توسقۇنلۇق قىلىش خاراكتېرىدىكى قان ئازلىق كېسىلى قاتارلىق كېسىلى بار كىشىلەر چىش تارتقۇزۇشقا بولمايدۇ.

2. يۈرەك كېسىلى بار كىشىلەر. ھەر خىل يۈرەك كېسىلى بار، بولۇپمۇ يۈرەك ئىقتىدارى ئاجىزلاپ كەتكەنلەر چىش تارت-

قوزغۇشقا بولمايدۇ.

3. جىگەر كېسەللىكى بار كىشىلەر. جىددىي خاراكتېرلىك جىگەر كېسەللىكى، جىگەر ئىقتىدارى نورمال بولمىغان كىشىلەر چېش تارتقۇزغۇشقا بولمايدۇ.

4. بۆرەك كېسەللىكى بار كىشىلەر. بۆرەك ئىقتىدارى ئاجىزلاپ كەتكەنلەر ياكى ئېغىر دەرىجىدىكى بۆرەك كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغۇچىلار چېش تارتقۇزغۇشقا بولمايدۇ.

5. شېكەر سىيىش كېسەللىكى بار كىشىلەر. قان شېكىرى 160 ميللىگرامدىن ئارتۇق ھەمدە كىسلاتادىن زەھەرلىنىش ئىپادىسى بار كىشىلەر چېش تارتقۇزغۇشقا بولمايدۇ.

6. ئېغىز بوشلۇقىدا يامان خاراكتېرلىك ئۆسمە بار كىشىلەر. ئاغرىق چېش يامان خاراكتېرلىك ئۆسمىنىڭ دائىرىسىدە بولسا، چېشنى تارتقۇزغۇشقا بولمايدۇ.

قول تەمرەتكىسىنى داۋالاشنىڭ ئاددىي ئۇسۇلى

بىر جىڭ قارىغاي يوپۇرمىقىنى ئىككى جىڭ سۇدا قاينىتىپ، قول كۆيمىگۇدەك سوۋۇتۇپ، ھەر قېتىمدا 20 — 15 مىنۇتتىن قولنى كۈنىگە ئىككى قېتىم چىلاپ بەرسە، تەمرەتكە ئىككى - ئۈچ كۈن ئىچىدىلا ساقىيىپ كېتىدۇ.

سۆگەلنى داۋالاشنىڭ ئاددى ئۇسۇلى

زىرىخنى قوچقاچ مايىقى بىلەن تالقانلاپ، سىركە بىلەن مەلھەم تەييارلاپ، سۆگەل ئۈستىگە چاپلاپ بەرسە سۆگەلنى چۈشۈرىدۇ.

سىيادان بىلەن ئاق تۇزدىن تەڭ مىقداردىن ئېلىپ، تالقانلاپ، سىركىگە ئارىلاشتۇرۇپ چاپلاپ بەرسە كۆرۈنەرلىك ئۈنۈم

بېرىدۇ.
گۈڭگۈرت، تۇغرىغا، زەرىنىخ، زىراۋەندىن قاتارلىقلارنىڭ ھەر بىرىدىن تەڭ مىقداردىن ئېلىپ، تالقانلاپ سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ سۆگەل ئۈستىگە چېپىپ بەرسە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.
ئالقاندەك چوڭلۇقتا رېزىنكە (سۇلياۋ) نىڭ ئوتتۇرىسىنى سۆگەل چوڭلۇقىدا تېشىپ سۆگەلنى تۆشۈكتىن چىقىرىپ، كىسىلاتانى سۆگەلنىڭ تۇۋىگە چاپسا چۈشۈپ كېتىدۇ، كىسلاتانىڭ باشقا ئورۇنلارغا تېگىپ كېتىشىدىن ساقلىنىش لازىم.

كۆيۈكنى جىددىي بىر تەرەپ قىلىش ئۇسۇللىرى

كۈندىلىك تۇرمۇشتا دىققەتسىزلىكتىن بىرەر ئەزايىڭىزنى كۆيدۈرۈۋالسىڭىز ھەرگىز جىددىيلەشمەي كەتمەي، تۆۋەندىكى ئۇسۇللاردىن ئۆزىڭىز قولايلىق دەپ بىلگىنىڭىزنى تاللاپ ئىشلەتسىڭىز بولىۋېرىدۇ:
1. كۆيگەن جايغا دەرھال كىرسىن تەگكۈزسىڭىز ئاغرىق ناھايىتى تېزلا توختايدۇ ھەم قىزىرىپ ئىششىپ، سۇلۇق قاپارتقۇ چىقىشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.
2. كۆيگەن جايغا سوپۇن سۇيىنى تەگكۈزسىڭىز، ئىششىقتىن بولغان ئاغرىقنى توختىتىپ، قاپارتقۇ چىقىشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.
3. كۆيگەن جايغا ئازراق تۇز سېلىنغان كالا سۈتىگە داكىنى چىلاپ باسسىڭىز، جاراھەت تېزلا يەڭگىللەيدۇ.
4. كۆيگەن جايغا خام دۇفۇنى ئىككى ئۈلۈش، ئاق شېكەرنى بىر ئۈلۈش ئارىلاشتۇرۇپ ئېزىپ سۈركىسىڭىز، جاراھەت ئوڭاي ساقىيىدۇ.
5. ئېزىلىپ كەتكەن ئاپېلسىننى قوتىغا ئېلىپ ساقلاپ

قويۇپ، كۆيۇپ يارىلانغاندا، ئاپلىسىن شەربىتىنى جاراھەت ئۇستىگە سۈرتسىڭىز، ئاغرىقنى پەسەيتىپ يۇقۇملىنىشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

يازدا ئۇششۇكنى داۋالاش

1. كۇنجۇت چېچىكى سۈركەش. كۇنجۇت چېچىكىدىن ئۇن نەچچە تالنى ئۈزۈپ ئېلىپ، ئۇششىگەن جايغا ئون نەچچە مىنۇت ئەتراپىدا سۈركەپ بەرسە ھەمدە بۇ ئۇسۇلنى بىرقانچە قېتىم تەكرار ئېلىپ بارسا، ئۇششىگەن جاي تېزلا ياخشى بولۇپ كېتىدۇ.

2. قىزىلمۇچنىڭ شېخىنى قاينىتىپ يۇيۇش. يېرىم كىلوگرام قىزىلمۇچنىڭ شېخىنى قاينىتىپ سوۋۇغاندىن كېيىن ئۇششىگەن جاينى بىر ھەپتىگىچە ھەر كۈنى كەچتە يۇيۇشنى داۋاملاشتۇرۇپ بەرسە، ئۇششۇك يارىسى قايتا قوزغالمايدۇ.

3. سامساق سۇيۇقلۇقىنى سۈركەش. سامساقنى ئېزىپ، سۈيىنى چىقىرىپ ئۇششىگەن جايغا ھەر كۈنى ئۈچ - تۆت قېتىمدىن بىر ھەپتىگىچە سۈركەپ بەرسە ئۇششىگەن جاي تېز ساقىيىپ كېتىدۇ.

ئۇخلاشتىن بۇرۇن بىر ئىستاكان سۇ ئىچىپ ياتسا، مېڭىگە قان قۇيۇلۇشنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ

مېڭىگە قان قۇيۇلۇش يۇقىرى قان بېسىمى ۋە قان قېتىشىش بىلەنلا مۇناسىۋەتلىك بولۇپ قالماستىن، بەلكى قاننىڭ يېپىشقاقلىقى بىلەنمۇ مۇناسىۋەتلىك، دېگەن يەكۈننى چىقارغان.

ئۇ، 20 ياشتىن 39 ياشقىچە بولغان ئەر - ئاياللارنى تەك-

شۇرگەن ۋە قاننىڭ يېپىشقاقلىقى مۇقىم بولمايدىغانلىقىنى، چۈشتىن باشلاپ يېرىم كېچىگىچە تەدرىجىي تۆۋەنلەپ بارىدىغانلىقىنى، يېرىم كېچىدىن ئەتىسى چۈشكىچە يەنە ئۆرلەيدىغانلىقىنى، بولۇپمۇ كېچە سائەت تۆتتىن ئەتىگەن سائەت سەككىزگىچە بولغان ئارىلىقتا قاننىڭ يېپىشقاقلىقىنىڭ كۆرۈنەرلىك ئۆرلەيدىغانلىقىنى، بۇنىڭغا ئەگىشىپ قان بېسىمىنىڭمۇ ئۆرلەيدىغانلىقىنى بايقىغان. شۇڭا مېڭىگە قان قۇيۇلۇش ئەتىگەندىن چۈشكىچە بولغان ئارىلىقتا ئېغىرراق بولىدۇ، دەپ قارىغان. ئۇ سىناق قىلىنغۇچىغا كېچە سائەت نۆلدە 200 مىللىگرام سۇ ئىچۈرگەن، بۇنىڭ بىلەن ئەتىگەندە قاننىڭ يېپىشقاقلىقى ئۆرلىمەي، بەلكى كۆرۈنەرلىك تۆۋەنلىگەن. شۇڭا ئۇخلاشتىن ئىلگىرى بىر ئىستاكان سۇ ئىچىپ ياتسا، قاننىڭ يېپىشقاقلىقىنى تۆۋەنلىتىپ، مېڭىگە قان قۇيۇلۇشنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدىكەن.

ھەسەل تېرە يارىسىغا شىپا بولىدۇ

ھەسەل قۇۋۋەتلەندۈرگۈچ ئوزۇقلۇق. چەت ئەل تېببىي خادىملىرىنىڭ يېقىنقى تەتقىقات نەتىجىلىرىدىن قارىغاندا، ھەسەل تېرە يارىسىنى داۋالاشتا ئالاھىدە ئۈنۈمگە ئىگە ئىكەن. چۈنكى ھەسەل يېنىك دەرىجىدىكى كىسلاتالىق مادا بولۇپ، تەركىبىدە باكتېرىيە ئۆلتۈرگۈچى ماددا بولۇپلا قالماستىن بەلكى يېپىشقاقلىقى يۇقىرى، سۇ سۈمۈرۈشچانلىقى كۈچلۈك بولغاچقا، سۇلۇق ئىششىق يۇقۇملىنىش توقۇلمىلىرىنى تازىلاپ ھەم قېتىشتۇرۇپ، يۇقۇملىنىشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ ھەمدە ئورگانىزمنىڭ ئەسلىگە كېلىشىنى ئىلگىرى سۈرىدۇ. ھەسەلنى ئاغرىق جايغا سۈرتكەندە، چىرىگەن گۆش ۋە بوزۇلغان يارىنى پەيدىنپەي چۈشۈرۈپ، ساغلام تېرىنىڭ ئۆسۈپ يېتىلىشىگە ۋە كېسەلنىڭ ساقىيىشىغا ياردىمى بولىدۇ.

ئۆتىدە تاش بار ئاغرىقلار سول يېنىنى بېسىپ ئۇخلىماسلىق كېرەك

ئۆت خالتىسىغا تاش چۈشكەن ئاغرىقلارنىڭ ئۆت سانجىقىنىڭ قوزغىلىشى سول يېنىنى بېسىپ ئۇخلىشى بىلەن مۇناسىۋەتلىك.

ئۆت خالتىسى قورساقنىڭ يۇقىرى قىسمىغا جايلاشقان بولۇپ، شەكلى بىر كىچىك هاراق بوتۇلكىسىغا ئوخشاپ كېتىدۇ. ئادەم گەۋدىسىنى سول تەرەپكە قىلىپ يېتىپ ئۇخلىسا، ئۆت خالتىسىنىڭ ئاغزى تەرىپى تۆۋەنگە، ئاستى تەرىپى يۇقىرىغا قاراپ قالىدۇ. بۇنداق بولغاندا ئۆت خالتىسىدىكى تاش ئېغىرلىق كۈچىنىڭ تەسىرىدە ئاسانلا ئۆت خالتىسىنىڭ بوينىغا چۈكۈۋېلىپ، تىنىپ قېلىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ، ــ دە، ئۆت سانجىقى ئاغرىقنى قوزغايدۇ. كېچىسى ئادەم ئۇيقۇغا كەتكەندىن كېيىن ئاداشقان نېرۋىنىڭ سوزۇلۇش كۈچى يەنىمۇ ئېشىپ كېتىپ، ئۆت يولى سىيلىق مۇسكۇلىنىڭ غىدىغلىنىشى يۇقىرىلاپ كېتىدۇ. ئۆت خالتىسى بويىندا بىردىنلا تارتىشىپ قېلىش يۈز بېرىپ، تاشنىڭ تىنىپ قېلىشىنى تېخىمۇ ئېغىرلاشتۇرۇۋېتىدۇ. ئاغرىق هەم ئېغىرلىشىپ، هەم ئۇزۇنغا سوزۇلۇپ كېتىدۇ. بۇنىڭدىن شۇنى كۆرۈۋېلىشقا بولىدۇكى، ئۆت خالتىسىغا تاش چۈشكەن ئاغرىقلار سول تەرىپىنى بېسىپ ئۇخلىماسلىقى، ئىمكان قەدەر تۈز يېتىشى ياكى ئوڭ تەرىپىنى بېسىپ ئۇخلىشى كېرەك.

بۆرەكتە تاش بارلار دىققىتىگە

بۆرەكتە تاش پەيدا بولۇش كېسىلىگە گىرىپتار بولغان كىشىلەر داۋالىنىش جەريانىدا ۋە ئۆتتىكى تاش چىقىرىۋېتىلگەندىن

كېيىن يېمەك ـ ئىچمەكنى مۇۋاپىق ئورۇنلاشتۇرسا، كېسەللىك-نىڭ تېخىمۇ ئېغىرلىشىپ كېتىشى ۋە قايتا قوزغىلىشىدىن ئۈ-نۈملۈك ساقلىنالايدۇ. ئامېرىكىنىڭ سۈيدۈك يۆلۈم مۇتەخەس-سىسلىرى يېقىندا بۆرەكتە تاش پەيدا بولۇش كېسىلىگە گىرىپتار بولغانلارنىڭ يېمەك ـ ئىچمىكى ھەققىدە تۆۋەندىكىدەك تەكلىپ بەرگەن:

1. سۇنى كۆپرەك ئىچىپ بېرىش كېرەك. ھەر كۈنى سەك-كىز ئىستاكاندىن ئون ئىستاكانغىچە قايناق سۇ ئىچىپ بەرسە، سۈيدۈك مىقدارى زور دەرىجىدە كۆپىيىدۇ. ئاجرىلىپ چىقىدىغان سۈيدۈك مىقدارى كۆپەيگەنلىكى ئۈچۈن كرىستاللار ئاسانلىقچە تاشقا ئايلىنالمايدۇ.

2. كالا ـ قوي گۆشلىرىنى ئازراق يېيىش كېرەك. كالا ۋە قوي گۆشى تەركىبىدە پۇرىن دەپ ئاتىلىدىغان بىر خىل خىمىيىلىك ماددا بىر قەدەر كۆپرەك بولۇپ، بۇ خىل ماددا پارچىلىنىپ ئۇرىيا كىسلاتاسىغا ئايلىنىدۇ. ئۇرىيا كىسلاتاسى بولسا بۆرەكتە تاش پەيدا قىلغۇچى تەركىبلەرنىڭ بىرىدۇر.

3. ۋىتامىننى ئاز ئىچىش كېرەك. ۋىتامىن ئادەم تېنىدىكى ماددا ئالمىشىش جەريانىدا چۆپ كىسلاتاسى ھاسىل قىلىپ، بۆ-رەك تېشىنىڭ شەكىللىنىشىنى تېزلىتىش رولىنى ئوينايدۇ.

4. كالتسىيلىق يېمەكلىكلەرنى ئاز يېيىش كېرەك. كالت-سىي تاش پەيدا قىلىشتىكى مۇھىم تەركىبلەرنىڭ بىرى. شۇڭا ھەر كۈنى يېمەك ـ ئىچمەك ئارقىلىق قوبۇل قىلىنىدىغان كالت-سىينىڭ مىقدارى بەك كۆپ بولماسلىقى كېرەك.

5. تۇزنى ئاز ئىستېمال قىلىش كېرەك. تۇز بىلەن كالت-سىي ماسلاشتۇرۇش رولىنى ئوينايدۇ ھەمدە ئۆتتە تاش پەيدا بولۇش كېسىلىنىڭ ئالدىنى ئالىدىغان ۋە داۋالايدىغان دورىلارنىڭ ئالمىشىش جەريانىغا تەسىر يەتكۈزىدۇ.

6. تەركىبىدە چۆپ كىسلاتا تۇزى بولغان كۆكتاتلارنى ئاز

يېيىش كېرەك. پالەك قاتارلىق بىر قىسىم يېشىل كۆكتاتلارنىڭ تەركىبىدە چۆپ كىسلاتا تۇزى بىر قەدەر كۆپ، شۇڭا بۇنداق كۆكتاتلارنى كۆپ ئىستېمال قىلماسلىق كېرەك.

هاۋا كىلىماتى ۋە ئىنسانلار هاياتى

ئالىملار نۇرغۇن ماتېرىياللارنى تەھلىل قىلىش ئارقىلىق مۇنداق يەكۈن چىقارغان: ئەڭ سوغۇق ئايلاردا تۇغۇلغانلار ئەڭ ئىسسىق ئايلاردا تۇغۇلغانلارغا قارىغاندا خاراكتېرىدە ئېلاستىكىلىق خۇسۇسىيىتى چوڭ بولۇپ، ھەر قانداق ساھەدە ئاسانلا مۇۋەپپەقىيەت قازىنالايدۇ. ياز كۈنلىرى تۇغۇلغانلارنىڭ مىجەزى ئېغىر - بېسىق كېلىدۇ.

تۇغۇلغان ئاي بىلەن كېسەللىكلەرگە بولغان سەزگۈرچانلىق، ئېلىشىپ قېلىش كېسىلىگە گىرىپتار بولغانلار ئىچىدە 1 -، 2 - ئايلاردا تۇغۇلغانلار كۆپ، چۈنكى ھامىلىنىڭ ئۈچ ئايلىق بولغان ۋاقتى دەل تومۇز ئىسسىق ياز كۈنلىرىگە توغرا كەلگەچكە، چوڭ مېڭە ماددا ئالمىشىشنى قالايمىقانلاشتۇرۇۋېتىدۇ. راك كېسەللىكى 2 -، 3 - ئايدا تۇغۇلغانلاردا كۆپ ئۇچرايدۇ، 6 -، 7 - ئايلاردا تۇغۇلغانلاردا ئاز ئۇچرايدۇ. قەنت سىيىش كېسىلىگە گىرىپتار بولغانلار ئىچىدە 3 - ئايدا تۇغۇلغانلار ئەڭ كۆپ.

پەسىل بىلەن ھامىلىدار بولۇش. ھاۋا تېمپېراتۇرىسى 25° تىن يۇقىرى بولسا، ھامىلىدار بولۇشنى تورمۇزلىشى مۇمكىن. ھامىلىدار بولۇش نىسبىتى ئەڭ يۇقىرى بولغان ھاۋا تېمپېراتۇرىسى مۆتىدىل بەلۋاغدا 16%، مۆتىدىل ئىسسىق بەلۋاغدا 13.6%، ئىسسىق بەلۋاغدا 20% بولىدىكەن.

ھاۋارايى بىلەن جىنس. تەتقىقاتلار ئىسپاتلىدىكى، سوغۇق پەسىللەردە ھامىلىدار بولغانلار كۆپىنچە ئوغۇل تۇغىدۇ. ئىللىق پەسىللەردە ھامىلىدار بولغانلار كۆپىنچە قىز تۇغىدۇ.

ياشانغانلار ئاچچىقلانماسلىقى كېرەك

ياشانغانلار خاپا بولسا ياكى قاتتىق غەزەپلەنسە، چوڭ مېڭە پوستىلاق قەۋىتىدە يۇقىرى دەرىجىدىكى غىدىقلىنىش ھاسىل بولىدۇ ـ دە، بەدەندىكى تەڭشىگۈچ قان تومۇرلار تارىيىپ، سىمپاتىك نېرۋىلار غىدىقلىنىش ھالىتىدە تۇرىدۇ. بۇ پۈتۈن بەدەندىكى كىچىك قان تومۇرلارنى تارايتىۋېتىدۇ، يۈرەك رىتىمىنى تېزلىتىپ، قان بېسىمىنى ئۆرلىتىۋېتىدۇ، يۈرەك مۇسكۇلىدىكى ئوكسىگېن مىقدارىنىڭ خورىشىنى ئاشۇرۇپ، يۈرەكنىڭ يۈكىنى ئاشۇرۇۋېتىدۇ. ئەگەر ئەسلىدە كېسىلى بار بولسا، بۇ ۋاقىتتا كېسەللىك ئەھۋالى تۇيۇقسىز ئېغىرلىشىپ كېتىدۇ. ھەتتا مېڭىگە قان چۈشۈش، جىددىي خاراكتېرلىك يۈرەك مۇسكۇلى تىقىلمىسى، يۈرەك قان تومۇرلىرى يېرىلىش، يۈرەك رىتىمى نورمالسىزلىنىش قاتارلىق ئېغىر كېسەللىكلەرنى ھەتتا ئۆلۈمنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن ياشانغانلار ئۆزىنىڭ كەيپىياتىنى ئىمكانىيەتنىڭ بارىچە تىزگىنلىشى كېرەك.

قانداق قىلغاندا ئۆزىدىكى يۈرەك كېسىلىنى بايقىغىلى بولىدۇ؟

1. دۈڭگە ياكى پەلەمپەيگە چىققاندا ھاسىراش، نەپەس قىيىنلىشىش قاتارلىقلارنىڭ بار ـ يوقلۇقىغا دىققەت قىلىنىدۇ.

2. تومۇر سوقۇش قېتىم سانىنىڭ بىر مىنۇتتا 100 دىن ئاشقان ـ ئاشمىغانلىقىغا دىققەت قىلىنىدۇ.

3. تومۇر سوقۇشنىڭ توختاپ قېلىش ئەھۋالى بار ـ يوقلۇقىغا دىققەت قىلىنىدۇ.

4. دۆڭگە چىقىۋاتقان ياكى خىزمەت قىلىۋاتقان ۋاقىتتا، ئىچى سىقىلىپ بىئاراملىق ھېس قىلىدىغان ـ قىلمايدىغانلىقىغا دىققەت قىلىنىدۇ.

5. پۇتتا دائىم ئىششىق كۆرۈلىدىغان ـ كۆرۈلمەيدىغانلىقىغا دىققەت قىلىنىدۇ.

6. كالپۇك ۋە تىرناقلارنىڭ كۆكۈچ بىنەپشە رەڭلىك ئىكەنلىكى ياكى ئەمەسلىكىگە دىققەت قىلىنىدۇ.

ئەگەر سىزدە يۇقىرىقى ئەھۋاللارنىڭ ئىككىسى ياكى ئۈچىندىن ئارتۇقى كۆرۈلسە، تېزدىن دوختۇرخانىغا بېرىپ يۈرىكىڭىزنى تەكشۈرتىشىڭىز لازىم. ئەگەر بىرسى كۆرۈلسە دىققەت قىلىشىڭىز، ئەڭ ياخشىسى يەنىلا دوختۇرخانىغا بېرىپ تەكشۈرتۈپ بېقىشىڭىز لازىم.

قان بېسىمى يۇقىرىلار دىققەت قىلىدىغان سەككىز ئىش

1. كەيپىياتى نورمال بولۇش. خاپا بولماسلىق، بەك خۇشال بولماسلىق، غەزەپلەنمەسلىك، قايغۇرماسلىق، ھەسرەتلەنمەسلىك، قورقماسلىق، چۆچۈپ كەتمەسلىك؛

2. چوڭ تەرەت راۋان بولۇش؛

3. ئۆز ۋاقتىدا دورا ئىستېمال قىلىپ، قان بېسىمىنى كونترول قىلىپ تۇرۇش؛

4. ئەگەر باش قېيىش، باش قاتتىق ئاغرىش، كۆڭۈل ئېلىشىش، نەرسىلەرنى ئېنىق كۆرەلمەسلىك، پۇت ـ قوللار ئۇيۇشۇش، تارتىشىپ قېلىشتەك ئەھۋاللار كۆرۈلسە، دەرھال دوختۇرخانىغا بېرىپ دىئاگنوز قويدۇرۇپ داۋالىتىش كېرەككى، ۋاقىتنى كېچىكتۈرۈشكە ھەرگىز بولمايدۇ؛

5. يېتەرلىك ئۇخلاشقا كاپالەتلىك قىلىش، ئادەتتە ئالتە

سائەتتىن ئارتۇق ئۇخلاش؛

6. يېشىل كۆكتاتلار، مېۋىلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلىپ، زۆرۈر ۋىتامىن ۋە مىنېرال ماددىلارنى تولۇقلاپ تۇرۇش؛

7. ئېغىر جىسمانىي پائالىيەتلەر بىلەن شۇغۇللانماسلىق. مۇۋاپىق تۇردە بەدەن چېنىقتۇرۇپ تۇرۇش، جىنسىي مۇناسىۋەتكە چەك قويۇش؛

8. ھاراق ئىچمەسلىك، تاماكا چەكمەسلىك، سېسىق گۆش، ھايۋانات يېغى، ھايۋاناتلارنىڭ ئىچكى ئەزالىرىنى ئىستېمال قىلماسلىق، ئورۇق گۆش، بېلىق قاتارلىقلارنى مۇۋاپىق تۇردە يەپ تۇرۇش، يۇرچاق يېمەكلىكلەرنى كۆپرەك ئىستېمال قىلىش.

مېڭىگە قان يېتىشمەسلىكنى جىددىي قۇتقۇزۇش ئۇسۇلى

مېڭىگە قان يېتىشمەسلىك كېسەللىكىنىڭ ئالامىتى بولسا بىمار چۈشكۈرىدۇ، ئاندىن كېيىن كۆڭلى ئېلىشقاندەك بولۇپ، پۈتۈن بەدىنى بىئارام بولىدۇ، يۈرىكى ئاغرىيدۇ، كۆز ئالدى قاراڭغۇلىشىپ، تورلۇشۇپ، خۇددى نى يوقىتىپ يىقىلىدۇ.

جىددىي قۇتقۇزۇش ئۇسۇلى: (1) بىمارنىڭ بېشىنى تۆۋەن يۈزىنى يانتۇ قىلىپ، ئوڭدىسىغا ياتقۇزۇپ، پۇتىنى ئېگىز قويۇش كېرەك؛ (2) ياقىسىنى، بەلبېغىنى، چىگىكلىك نەرسىلەرنى بوشىتىۋېتىش لازىم؛ (3) ھاۋا ئۆتۈشىدىغان تىنچ جايغا يۆتكەپ، ئوڭدىسىغا ياتقۇزۇپ، يوتقانلارنى ئوبدان يېپىپ، ئىسسىق ساقلاش كېرەك؛ (4) بىمارنىڭ قولىنى، پۇتىنى ۋە چېكىسىنى ئۇۋۇلاپ، سوغۇق لۆڭگە بىلەن يۈزىنى ئېرتىپ ياكى بۇرنىنىڭ ئاستىنى (بۇرۇن بىلەن كالپۇكنىڭ ئوتتۇرىسىنى)

ئاستا بېسىش كېرەك، بەك كۆچەپ بېسىپ تېرىسىنى زەخىملەن- دۈرۈپ ھۆسنىگە تەسىر يەتكۈزۈپ قويماسلىق لازىم؛ (5) ھو- شىغا كەلگەندىن كېيىن بىر ئاز ئىسسىق سۇ ياكى ئىچىملىك بېرىپ، تىنچ دەم ئالدۇرۇش كېرەك. ئەگەر بىمار ئۇيغانماي يېمەك ـ ئىچمەكنى يۇتالمايدىغان بولسا زادىلا بەرمەسلىك كېرەك.

دورىلارنى «بىر كۈندە ئۈچ قېتىم» ئىچىش دېگەننى قانداق چۈشىنىش كېرەك؟

كىشىلەر ئادەتتە غەربچە دورىلارنى «بىر كۈندە ئۈچ قېتىم» ئىچىش دېگەننى ئەتىگەن، چۈش، كەچتە ئىچىش دېگەنلىك، دەپ چۈشىنىدۇ. بۇ، بىر خىل ئىلمىي بولمىغان خاتا چۈشەنچە.

غەربچە دورىلارنى «بىر كۈندە ئۈچ قېتىم» ئىچىش دېگەن ئۆلچەم 24 سائەت ئىچىدە ئادەم بەدىنىدىكى قاننىڭ قويۇقلۇقى- نىڭ ئۆزگىرىشىگە ئاساسەن بېكىتىلگەن بولۇپ، 24 سائەت ئىچىدە ئۈچ قېتىم، يەنى ھەر سەككىز سائەتتە بىر قېتىم ئىچىش دېگەنلىك. دورىنى ھەر كۈنى ئىككى قېتىم ئىچىش دېگەنلىك، ھەر كۈنى تۆت قېتىم دېيىلسە، ھەر ئالتە سائەتتە بىر قېتىم ئىچىش كېرەك. دېمەك، دورا ئىچىش ۋاقتىنى 24 سائەت بويىچە ھېسابلىغاندا، دورىنىڭ ئۈنۈمى بولىدۇ.

رېماتىزم كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغانلار نېمىلەرگە دىققەت قىلىشى كېرەك؟

1. چارچىماسلىق كېرەك. ئېغىر ئەمگەككە قاتناشماسلىق، بولۇپمۇ كېسەلنى ئېغىرراقلار ئېغىر ئىشلارنى قىلماسلىق لازىم.

2. يېمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلىشقا دىققەت قىلىش كې- رەك. ئوزۇقلۇق ۋە ئىچىملىكنىڭ يېتەرلىك بولۇشىغا كاپالەت-

لىك قىلىش، ئاچچىق - چۇچۇك يېمەكلىكلەرنى يېمەسلىك، مېۋە - چېۋىنى كۆپرەك ئىستېمال قىلىپ، چوڭ تەرەتنىڭ راۋان بولۇشىغا كاپالەتلىك قىلىش لازىم.

3. زۇكام بولغان هامان داۋالىنىش كېرەك. مۇهىمى زۇكام بولۇشنىڭ ئالدىنى ئېلىش كېرەك. ئۆي هاۋاسىنىڭ ساپلىقىغا كاپالەتلىك قىلىش، ئاممىۋى هاجەتخانىلار ۋە كىشىلەر زىچ توپلاشقان ئورۇنلارغا بارماسلىق كېرەك.

4. ئەگەر رېماتىزملىق يۈرەك كېسەللىكى، يۈرەك زەئىپلىشىش ئەھۋالى بولسا (يۆتىلىش، نەپەس قىسىلىش، كېچىسى ئوڭدا ياتالماسلىق، ئىششىش قاتارلىقلار يۈز بەرسە)، يۈرەك مۇسكۇلىنىڭ قىسقىرىشىنى كۈچەيتىدىغان دورىلارنى، سۈيدۈك ھەيدەيدىغان دورىلارنى ئىچىپ بېرىش، كىچىك تەرەتنىڭ مىقدارىغا ۋە قاندىكى ئېلېمېنتلارنىڭ تەڭپۇڭلۇقىغا دىققەت قىلىش كېرەك.

5. ئەگەر يۈرەك رىتىمى تەكشى بولمىسا، جىددىيلەشمەستىن يۈرەك رىتىمىنىڭ ئۆزگىرىش ۋاقتى قاتارلىقلارنى دوختۇرغا مەلۇم قىلىش كېرەك.

6. رېماتىزم قوزغالغان بولسا يېتىپ دەم ئېلىش، دوختۇرنىڭ كۆرسەتمىسى بويىچە پېنىتسىللىن ئوكۇلى سالدۇرۇش كېرەك.

7. كېسەللىكنىڭ قايتا قوزغىلىشىدىن ساقلىنىش هەم ۋاقتىدا ئالدىنى ئېلىش كېرەك.

يۈرەك مۇسكۇل تىقىلمىسىغا گىرىپتار بولغانلار نېمىلەرگە دىققەت قىلىشى كېرەك؟

يۈرەك مۇسكۇل تىقىلمىسى يۈرەكنى قان بىلەن تەمىنلىگۈچى ئارتېرىيىنىڭ توساتتىن توسۇلۇپ، يۈرەككە قان ۋە ئوكسى-

گېن يېتىشمەسلىكىدىن كېلىپ چىققان يۈرەك مۇسكۇلىنىڭ ئۆلۈشىنى كۆرسىتىدۇ. يۈرەك مۇسكۇل تىقىلمىسىغا گىرىپتار بولغانلار تۆۋەندىكى ئىشلارغا دىققەت قىلىشى كېرەك:

1. ۋاقتىدا دورا يېيىش، ۋاقتىدا تەكشۈرتۈپ تۇرۇش كېرەك. دورىنى دوختۇرنىڭ كۆرسەتمىسى بويىچە يېيىش، يۈرەك سانجىقى قوزغالغان ۋاقىتتىكى ئالامەتلەرگە ۋە دورا يېگەندىن كېيىن دورىنىڭ ئۈنۈمىگە دىققەت قىلىش، دورىنى ئۆزلۈكىدىن توختاتماسلىق كېرەك. يۈرەك سانجىقى كۆرۈلمىسىمۇ دوختۇرغا قەرەللىك تەكشۈرتۈپ تۇرۇش، بولۇپمۇ كۆكرەك قىسمىدا بېئاراملىق كۆرۈلسە دەرھال دوختۇرخانىغا بېرىش كېرەك.

2. تۇرمۇش ئادىتىگە دىققەت قىلىش كېرەك. تاماكا چەكمەسلىك، هاراق ئىچمەسلىك، تاماقنى ئاز - ئاز ۋە تۇزسىز، مايسىزراق يېيىش، ۋىتامىنلىق يېمەكلىكلەرنى كۆپرەك، تاتلىق يېمەكلىكلەرنى ئاز يېيىش، چوڭ تەرەتنىڭ راۋان بولۇشىغا كاپالەتلىك قىلىش كېرەك.

3. كۆڭۈلنى خوشال تۇتۇش، هاياجانلىنىش، ئاچچىقلىنىشتىن ساقلىنىش كېرەك. زىيادە چارچىماسلىق، مۇۋاپىق يول يۈرۈش، سىرتقا چىققاندا، يۈرەك قۇتقۇزۇش دورىسىنى ياندىن ئايرىماسلىق كېرەك. هاۋا سوغۇق كۈنلەردە ئۆزىنى ئىسسىق ساقلاش، قىش كۈنلىرى بەك ئەتىگەن سىرتقا چىقماسلىق كېرەك.

نېمە ئۈچۈن قېرىغاندا قۇلاق ئېغىرلىشىدۇ؟

ياشانغانلاردىكى ئاڭلاش سېزىم ئەزاسىدا بولىدىغان ئاڭلاش ئىقتىدارىنىڭ تەدرىجىي چېكىنىشى — قېرىلىقتىن قۇلاق ئېغىر بولۇش، دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ خىل ئەھۋال ئادەتتە 60 ياشتىن كېيىن بولىسىمۇ، لېكىن 40 ياشتىن باشلاپ بولىدىغانلارمۇ بار.

ئۇنىڭ پاتولوگىيىلىك ئۆزگىرىشى ئاساسلىق قولاق ئىچىدە بولىدۇ. ئادەمنىڭ قۇلىقىدا قولاق قولۇلىسى دېيىلىدىغان بىر نەمە بولىدۇ. ئۇنىڭ ئىچىدە ئاڭلاش سېزىمىنى قوبۇل قىلىش ئاپپاراتى بولۇپ، بۇ كۆزىتىش ئاپپاراتى دەپ ئاتىلىدۇ. قېرىلىقتىن بولىدىغان قولاق ئېغىر پاڭلىق، ئاساسلىقى كۆزىتىش ئاپپاراتى بىلەن نېرۋىنىڭ كىچىكلىشىدىن بولىدۇ، شۇنداقلا قولاق قولۇلىسىنىڭ توقۇلما نېرىپلىرىدىكى پىگمېنىت، كالتسىي چۆكۈندىلىرى ۋە مايلارنىڭ خاراكتېرىنى ئۆزگەرتىشى بىلەنمۇ قولاق پاڭ بولۇپ قالىدۇ.

قۇلاقنىڭ پاڭ بولۇشىغا سەۋەب بولىدىغان بۇ ئۆزگىرىشلەر كۆپ ھاللاردا شاۋقۇن، قىزىل قان تومۇر قېتىش، ئوزۇقلۇق يېتىشمەسلىك، ماددا ئالماشتۇرۇش قالايمىقانلىشىش، تومۇرمۇشتىكى جىددىيلىك، ئىرسىيەت قاتارلىق ئامىللار بىلەن مۇناسىۋەتلىك. شۇنىڭ ئۈچۈن قېرىلىقتىن بولىدىغان قولاق پاڭلىقنىڭ ئالدىنى ئېلىشتا، ئەمگەك ۋە تەنتەربىيىگە مۇۋاپىق قاتنىشىش، تاماكا چەكمەسلىك، يېمەك - ئىچمەك تازىلىقىغا دىققەت قىلىش، ئاقسىل ۋە ماي كۆپ بولغان يېمەكلىكلەرنى يېمەسلىك لازىم.

ئۇزۇن ياشاشنىڭ سىرى

مەشھۇر ئۇزۇن ياشاشنى تەتقىق قىلىدىغان مۇتەخەسسىس خۇفۇلەن «ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرۈش ئۇسۇلى» دېگەن كىتابىدا «بارلىق پايدىلىق ئامىللار ئىچىدە كىشى ئۆمرىنى قىسقارتىشقا ئەڭ تەسىر كۆرسىتىدىغىنى يامان كەيپىيات، زەئىپ كۆڭۈل. مەسىلەن، ھەسرەت چېكىش، چۈشكۈنلىشىش، قورقۇنچاقلىق، ئاچ كۆزلۈك، چۆچۈش، ئەندىشە قىلىش، ھەسەتخورلۇق ۋە ئاچچىقلىنىش قاتارلىقلار» دەپ كۆرسەتكەن.

سوۋېت ئىتتىپاقىنىڭ تېببىي مۇتەخەسسىسى: تەن ساغلاملىقىنى ئىلگىرى سۈرىدىغان خىلمۇخىل ئامىللار ئىچىدە، كەيپىياتنىڭ تۇراقلىق بولۇشى ئالدىنقى ئورۇندا تۇرىدۇ، دەپ قارىغان.

ئەنگلىيىنىڭ ئىككى دوختۇرى: كەيپىياتنى بوغۇپ ۋە دائىم خۇيلىنىپ، چېچىلىپ يۈرىدىغان كىشىنىڭ ئاسانلا راك كېسىلى بولۇپ قالىدىغانلىقىنى ئىسپاتلىغان.

ئامېرىكا ئىدو ئۇنىۋېرستېتىنىڭ ئامبۇلاتورىيىسى كېسەللەرنى ستاتىستىكا قىلغاندا، كەيپىياتنىڭ ياخشى بولمىغانلىقى تۈپەيلىدىن كېسەل بولغانلار 76 پىرسەنتنى تەشكىل قىلغان. 250 نەپەر راك كېسىلىنى تەكشۈرگەندە، ئۇلار ئىچىدە ئۈچتىن ئىككى قىسمى كېسەل بولۇشتىن بۇرۇن روھىي ئازابقا ئۇچرىغۇچىلار ئىكەنلىكى بايقالغان.

قاندىكى ماي تەركىبىنى تۆۋەنلىتىدىغان يېمەكلىكلەر

نۇرغۇن كىشىلەر تاجىسىمان قان تومۇرلۇق يۈرەك كېسەللىكىنىڭ قاندىكى ماي تەركىبىنىڭ ئېشىپ كەتكەنلىكى بىلەن زىچ مۇناسىۋەتلىك ئىكەنلىكىنى بىلىدۇ. ئەگەر يېمەك - ئىچمەككە دىققەت قىلىنسىلا، قاندىكى ماي تەركىبىنىڭ ئېشىپ كېتىشىنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ. تۆۋەندىكى يېمەكلىكلەر قاندىكى ماي تەركىبىنى ئازايتىش رولىغا ئىگە:

دادۇر. دادۇر ۋە ئۇنىڭدىن ئىشلەنگەن يېمەكلىكلەردە ئۆسۈملۈك ئاقسىلى بىر قەدەر مول. شۇڭا ئۇ قاندىكى ماي تەركىبىنى تۆۋەنلىتىش رولىغا ئىگە بولۇپلا قالماي، چوڭ تەرەت ئارقىلىق خولېستېرىننىڭ ئاجرىلىپ چىقىشىنىمۇ ئىلگىرى سۈرىدۇ.

لامىنارىيە (خەيدەي). خەيدەي قاندىكى خولېستېرىننى تۆ-ۋەنلىتىدۇ. ئۇنىڭ تەركىبىدىكى قوڭۇر يۇسۇن كىسلاتاسى خو-لېستېرىننىڭ قوبۇل قىلىنىشىنى تىزگىنلەپ، ئۇنىڭ سىرتقا چىقىرىلىشىنى ئىلگىرى سۈرىدۇ.

موگۇ. موگۇ تەركىبىدە ھەر خىل ۋىتامىنلار كۆپ بولۇپ، قاندىكى ماينى ئازايتىش رولىغا ئىگە.

دولانە. دولانە تەركىبىدە دولانە كىسلاتاسى، لىمون كىسلاتا-سى مول بولۇپ، ئۇلار قان تومۇرنى كېڭەيتىش، قان بېسىمىنى چۈشۈرۈش ۋە قاندىكى خولېستېرىننى تۆۋەنلىتىش رولىغا ئىگە.

قايمىقى ئېلىۋېتىلگەن كالا سۈتى. بۇ سۈت تەركىبىدە كۆپ مىقداردا كالتسىي بولۇپ، بەدەننىڭ خولېستېرىننى قوبۇل قىلى-شىنى توسۇيدۇ.

پىياز. پىياز تەركىبىدىكى ۋىتامىن كىسلاتاسى قاندىكى ماي تەركىبىنى تۆۋەنلىتىپلا قالماي، ئارتېرىيىنىڭ بوتقىسىمان قېتى-ۋېلىشىنىڭ ۋە قان بېسىمى ئۆرلەپ كېتىشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

تىكەنلىك بىدە. بۇنىڭ تەركىبىدە كاروتىن كۆپ بولۇپ، قاندىكى خولېستېرىننى تۆۋەنلىتىشتە بەلگىلىك رولىغا ئىگە.

سامساق. سامساق قاندىكى خولېستېرىننى تۆۋەنلىتىدۇ ۋە قان ئۇيۇچىسىنىڭ شەكىللىنىشىنى توسىدۇ.

كۆممىقوناق. كۆممىقوناق تەركىبىدە كالىي، فوسفور، سې-لېن، ۋىتامىن E كۆپ بولۇپ، ئۇلار قاندىكى خولېستېرىننى تۆۋەنلىتىش رولىغا ئىگە.

يۇقىرىقىلاردىن باشقا چاي، قارا موگۇ (موئېر)، قېتىق، ئاپتاپپەرەس يېغى، ھەسەل، چوڭ چىلان، كەرەپشە قاتارلىق يېمەكلىكلەرمۇ قاندىكى ماي تەركىبىنى تۆۋەنلىتىش رولىغا ئىگە.

زىيادە ئىستېمال قىلىنغان ۋىتامىن كېسەللىك پەيدا قىلىدۇ

ۋىتامىن بىر خىل ئوزۇقلۇق ماددا بولۇپلا قالماستىن بەلكى بىر خىل دورا بولۇپ، ئۇنىڭ بىخەتەرلىك دائىرىسى بولىدۇ. ھەددىدىن زىيادا ئىستېمال قىلىنسا ئورگانىزمدا يىغىلىۋېلىپ، ئوخشاشلا كېسەللىك پەيدا قىلىدۇ.

بېلىق مېيى تەركىبىدە ۋىتامىن A بىلەن ۋىتامىن D بىر قەدەر كۆپ بولۇپ، ۋىتامىن A زىيادە ئىستېمال قىلىنسا باش ئاغرىش، بۇرۇن قاناش، چاچ چۈشۈش، ئورۇقلاش، قان ئازلىق، تېرە قورغاقلىشىپ قىچىشىش، كۆز ئالمىسى پولتىيىپ چىقىپ قېلىش، ئىشتىھا تۇتۇلۇش، قەي قىلىش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ. ھەتتا جىگەر زەخىملىنىشكە ئۇچرايدۇ. ۋىتامىن D زىيادە ئىستېمال قىلىنسا، راك كېسىلىنىڭ ئالامىتى كۆرۈلىدۇ. قېرىپ ماغدۇرىدىن كېتىش جەريانىنى تېزلەشتۇرىدۇ ھەمدە جىگەر ۋە بۆرەكنىڭ زەخىملىنىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

ۋىتامىن B ھەددىدىن زىيادە ئىستېمال قىلىنسا، باش ئاغرىش، كۆز تورلىشىش، ئىچى تىتىلداش، نېرۋا ئاجىزلىشىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

ئۆزۈنغىچە ۋىتامىن C زىيادە ئىستېمال قىلىنسا، قورساق ئاغرىش، ئىچى سۈرۈش، ھەتتا دىئابىت كېسىلى ۋە بۆرەككە تاش چۈشۈشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ۋىتامىن C ئۇزۇن ۋاقىت ئىستېمال قىلىنغاندىن كېيىن ئۈشتۈمتۇت توختىتىلسا، قان بۇزۇلۇش كېسىلىنى پەيدا قىلىدۇ.

ۋىتامىن E ئۇزۇنغىچە ئىستېمال قىلىنسا، قىزىل قان تومۇرىدا قان نوكچىسى پەيدا بولۇش خاراكتېرىدىكى ياللۇغلىنىش

پەيدا بولۇپ، تاجىسمان يۈرەك كېسىلىنى قوزغاپ، يۈرەك مۇسكۇلى تىقىلمىسى ۋە دىئابىت كېسەللىكىنى ئېغىرلاشتۇرۇۋې-تىدۇ.

خولېستېرىنغا سەل قارىماسلىق لازىم

خولېستېرىن ئادەم بەدىنىدىكى مۇھىم ماددا. ناۋادا خولېس-تېرىنغا بىر تەرەپلىمە تونۇشتا بولساق خولېستېرىن تەركىبى يۇقىرى بولغان بېلىق، گۆش، تۇخۇم، سۈتلەرنى تاماق ئۈستىلى بىلەن يامانلاشتۇرۇپ قويىمىز - دە، يۇقىرى سۈپەتلىك ئاقسىل-لىق يېمەكلىكلەرنىڭ كېلىش مەنبەسى ئۈزۈلۈپ قېلىپ، ساغ-لاملىق — ياشلىقنى ساقلاش ئىستىكىدىكى ئوتتۇرا ياشلىق ئايال-لار كۆتكەن نەتىجىگە ئېرىشەلمەيدۇ. يېڭى تەتقىقاتلار شۇنى ئىس-پاتلىدىكى، پروكسىدلىق مايلار قان تومۇرنىڭ قېتىشىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغان ئاساسلىق ئامىل بولۇپ، خولېستېرىننى قان تومۇرلاردا چۆكمىلەشتۈرۈپ قويىدۇ. پروكسىدلىق مايلار-نىڭ ئاۋۋال قان تومۇرنى زىيانغا ئۇچرىتىشىنىڭ سەۋەبىمۇ مانا شۇ يەردە.

كالتسىينىڭ داۋالاش رولى

سۆڭەك بوششىش بولسا، ھەيز كەلگەندىن كېيىن ئاياللاردا كۆرۈلىدىغان دائىملىق شۇنداقلا كۆپ كۆرۈلىدىغان بىر خىل كېسەللىك، بەدەندىكى كالتسىي ماددىسىنى تولۇقلاش بۇنداق كې-سەلنى داۋالاشنىڭ ئاچقۇچى، بىراق كىشىلەر دائىم ئەتىگەن، چۈش ۋە كەچتىن ئىبارەت ئۈچ قېتىم كالتسىي تابلېتكىسىنى ئىچىدۇ. ئامېرىكا فلورىدا داشۆسى ئاياللار كېسەللىكى بۆلۈمى-نىڭ پروفېسسورى نوتېللوس ئەپەندى تەتقىقات جەريانىدا، ئورگا-

نىزمىنىڭ كالتسىيغا بولغان ئېھتىياجىغا بىر ئۆزلۈكسىز جەريان زۆرۈرلىكىنى، كۈندۈزى ئورگانىزم يېمەكلىكتىن كالتسىي ماددىسىغا ئىگە بولىدىغانلىقىنى بايقىغان. ئادەم ئۇخلىغاندا قان يەنىلا بەلگىلىك مىقداردىكى كالتسىيغا ئېھتىياجلىق بولۇپ، بۇ ۋاقىتتا ئارام ئېلىش ھالىتىدە تۇرغان ئاشقازان - ئۈچەيلەر ئورگانىزمنى يېتەرلىك مىقداردىكى كالتسىي بىلەن تەمىنلىيەلمەيدىكەن، شۇنىڭ بىلەن قانغا ئېھتىياجلىق بولغان كالتسىي ئادەمنىڭ سۆڭىكىدىن ئېلىنىدىكەن، ئەگەر ئۇخلاشتىن بۇرۇن بىر ئىستاكان كالا سۈتى ئىچىپ ئاندىن يەنە كالتسىي تابلېتكىسىنى ئىچىۋەرسە، بۇ كالتسىي ئادەم تېنىنىڭ فىزىئولوگىيىلىك ئېھتىياجىنى تولۇق قامدىيالايدىكەن.

كۆپ ئۇچرايدىغان تېرە كېسەللىكلىرىنى داۋالاشنىڭ ئاددىي ئۇسۇللىرى

كۆپ ۋە دائىم ئۇچرايدىغان تېرە كېسەللىكلىرىگە نىسبەتەن مۇۋاپىق داۋالاش ئۇسۇللىرى قوللىنىلسا، بىر قەدەر ياخشى ئۈنۈمگە ئېرىشكىلى بولىدۇ.

1. سەپكۈن ۋە ئادەتتىكى ئاق داغ. مەلۇم مىقداردىكى قىزىل ماشنى يۇمشاق ئېزىپ، ئېزىلگەن قىزىل ماشنىڭ ئۈچتىن بىر قىسمىچىلىك گۈرۈچ كېپىكى قوشۇپ ئېلەشتۈرۈپ، ھەر بەش گىرامنى بىر كىچىك داكىغا ئوراپ، ئۇنى قايناۋاتقان سۇغا چىلاپ ئالغاندىن كېيىن ئازراق سۇۋۇتۇپ، كېسەللىك بار ئورۇنغا كۈنىگە ئىككى - ئۈچ قېتىم سۈرۈپ بەرسە ئۈنۈمى ياخشى بولىدۇ.

2. دانىخورەك. 30 — 15 گرام سېمىز ئوتنى قاينىتىپ سۇۋۇتقاندىن كېيىن دانىخورەك بار ئورۇننى كۈنىگە ئىككى - ئۈچ قېتىم يۇيۇش كېرەك ياكى تەسۋى قوناقتىن كۈنىگە 50 —

40 گرامنى قاينىتىپ، ئىككى قېتىمغا بۆلۈپ ئىچىش كېرەك. مۇشۇ ئۇسۇل داۋاملاشتۇرۇلسا، دانىخورەك ساقىيىپ كېتىدۇ.

3. سۆگەل. يېڭى سېمىز ئوتنىڭ سۈيىنى چىقىرىپ، سۆگەلنىڭ سىرتىغا كۈنىگە بىرقانچە قېتىم سۇرۇپ بەرسە، ياكى تەسۋى قوناقتىن كۈنىگە 50 — 40 گرامنى قاينىتىپ، سۈيىنى ئىككى قېتىمغا بۆلۈپ ئىچىپ بەرسە سۆگەل چۈشۈپ كېتىدۇ.

4. دائىرىلىك چاچ چۈشۈش. ئۈجمە دەرىخىنىڭ ئاق قوۋزىقىدىن 200 — 150 گرامنى سۇدا قاينىتىپ، قويۇلدۇرغاندىن كېيىن ئاستىدىكى دۇغ قىسمىنى تۆكۈۋېتىپ، سۈزۈك قىسمىنى شىشىگە قاچىلاش كېرەك. بۇنى كۈنىگە بىرقانچە قېتىم چاچ چۈشۈپ كەتكەن تېرىگە سۇرۇپ بەرسە ئۈنۈمى ياخشى بولىدۇ.

هاراق ئىچكەندىن كېيىن تېلېۋىزور كۆرمەڭ

هازىرقى زامان پەن - تېخنىكىسىنىڭ ئىسپاتلىشىچە، هاراق تەركىبىدىكى ياغاچ، ياغاچ ئىسپىرتى كۆرۈش نېرۋىسىنى تورلۇق ئېلىپ، كۆرۈش دەرىجىسىنى ئېغىر دەرىجىدە تۆۋەنلىتىۋېتىدۇ، تېلېۋىزور كۆرگەندە كۆرۈش قۇۋۋىتى ئاجىزلاپ كېتىدۇ. هاراق ئىچكەندە بولسا، كۆرۈش نېرۋىسى زىيانغا ئۇچرايدۇ. بۇ ئىككىسى تەڭلا يۈز بەرگەنلىكتىن كۆرۈش قۇۋۋىتى چوڭ زىيانغا ئۇچرايدۇ. شۇڭا هاراق ئىچكەندىن كېيىن تېلېۋىزور كۆرمەسلىك كېرەك. ياشانغان كىشىلەر ئالاھىدە دىققەت قىلىشى كېرەك.

ئولتۇرۇپ خىزمەت قىلىدىغانلار نېمىلەرگە دىققەت قىلىشى كېرەك؟

ئىشخانىدا ئولتۇرۇپ خىزمەت قىلىدىغانلار خىزمەت جەريانىدا نېمىلەرگە دىققەت قىلىشى كېرەك؟ بۇنىڭدا ئولتۇرۇش ۋا-

قىتغا دىققەت قىلىشى ۋە تەنتەربىيە پائالىيىتى بىلەن شۇغۇللىنىشى لازىم. پرىنسىپ جەھەتتە، ئىككى سائەت خىزمەت قىلغاندىن كېيىن 30 مىنۇت ئەتراپىدا سەيلى قىلىش، گىمناستىكا، تىكتاك توپ ئويناش لازىم. ئۇنىڭدىن باشقا، ئالتە كۈن خىزمەت قىلغاندىن كېيىن يەنى يەكشەنبە كۈندىن پايدىلىنىپ ۋاقتى ئۇزۇنراق، سالمىقى چوڭ بولغان دەم ئېلىش پائالىيەتلىرى بىلەن شۇغۇللىنىش لازىم. مەسىلەن، تاغقا چىقىش، سۇ ئۈزۈش قاتارلىق پائالىيەتلەرگە قاتنىشىش لازىم. سىرتقى مۇھىت بىلەن ئۇچرىشىپ تۇرۇش، يېتەرلىك قۇياش نۇرى ۋە ساپ ھاۋا بىلەن نەپەسلىنىش لازىم.

سالامەتلىكىڭىز ئۈچۈن...

تامَكا چېكىشنى تاشلىماقچى بولغان كىشى، ئاق تۇرۇپنى پاكىز يۇغاندىن كېيىن قەلەمچە قىلىپ توغراپ ئاچچىقىنى سىقىپ چىقىرىۋېتىپ، ئۇنىڭغا مەلۇم مىقداردا قوم شېكەر سېپىپ، ھەر كۈنى ئەتىگەندە، بىر تەخسىدىن يەپ بەرسە، تاماكا كىشىگە لاۋزا تېتىيدىغان بولۇپ، تاماكا چېكىشنى تاشلاش مەقسىتىگە يەتكىلى بولىدۇ.

مايلىق تاماق يېگەندىن كېيىن ئازراق پەمدۇر يېيىلسە، ئۇ ھەزىم قىلىشقا ياردەم بېرىپلا قالماي، بەلكى ھەزىم قىلىش ناچارلىشىشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

بىر جىڭ پالەكنى سىقىپ سۈيىنى چىقارغاندىن كېيىن ئۇنى ھەركۈنى ئىككى ۋاق مەلۇم مەزگىل ئىستېمال قىلىپ بەرسە، نامازشام قارىغۇسىنى ساقايتىدۇ. يېرىم جىڭ پالەكنى قايناق سۇغا ئۈچ مىنۇت بېسىپ سۇزۇۋالغاندىن كېيىن ئۇنىڭغا گۆنجۈت مېيى ئارىلاشتۇرۇپ سەي قىلىپ، كۈنگە ئىككى قېتىمدىن يەپ بەرسەقەۋزىيەت كېسىلىگە شىپا بولىدۇ.

قوغۇن ئۇرۇقىنى ئېزىپ ھەسەل بىلەن كومىلاچ ياساپ، ھەر كۈنى ئەتىگەندە چىشىنى يۇيۇپ بولغاندىن كېيىن شوراپ بەرسە، ئېغىز پۇراشنى يوقىتىدۇ. قوغۇن ئۇرۇقىنى ئېزىپ باشقا چاپسا، تەمرەتكىگە داۋا بولىدۇ. قوغۇن يوپۇرمىقىنىڭ سۈيىنى سىقىپ باشقا سۈرسە، چاچنى ئۆستۈرىدۇ.

دورىدىكى شېكەر يالاتمىسىنىڭ رەڭگى

دورىدىكى شېكەر يالاتمىسىنىڭ رەڭگى دورىنىڭ داۋالاش رولىغا ئاساسەن بېكىتىلىدۇ. ئوخشىمىغان رەڭلەر ئوخشاش بولمىغان دورىلارنى ئىپادىلەيدۇ.

شېكەر يالاتمىسى سېرىق رەڭلىك بولسا مەملىكىتىمىزدە ئىشلەنگەن باكتېرىيىگە قارشى، ياللۇغنى قايتۇرۇش تۈرىدىكى دورىلار ئىكەنلىكىنى بىلدۈرىدۇ؛ شېكەر يالاتمىسى ئاق رەڭلىك بولسا يۆتەلنى توختىتىپ، ياللۇغنى قايتۇرۇش، بەلغەمنى تۈگىتىش تۈرىدىكى دورىلار ئىكەنلىكىنى بىلدۈرىدۇ؛ شېكەر يالاتمىسى كۆك ياكى يېشىل بولسا، ئاغرىق توختىتىش، تىنچلاندۇرۇش، قان بېسىمىنى تۆۋەنلىتىش تۈرىدىكى دورىلار ئىكەنلىكىنى بىلدۈرىدۇ. بىز پەقەت شېكەر يالاتمىسىنىڭ رەڭگى قايسى تۈردىكى دورىلارنى كۆرسىتىدىغانلىقىنى ئېسىمىزدە تۇتساقلا، دورا ئىچكەندە قايسى تۈردىكى دورىلار ئىكەنلىكىنى بىلىۋالالايمىز ھەم دورىنى خاتا ئىچىپ قويۇشتىن ساقلىنالايمىز.

سۇدا داۋالاش ئۇسۇلى

ئادەتتە سۇۋۇتۇلغان قايناق سۇنى كۆپ ئىستېمال قىلغاندا ئادەم چارچىمايدۇ. بەلكى كېكىرتەك ياللۇغى، گال ياللۇغى قاتارلىق نەپەس يولىدا داۋاملىق كۆرۈلىدىغان كېسەللىكلەرنىڭ

ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ.

1. سەھەر ئورنىدىن تۇرغاندىن كېيىن بىر ئىستاكان سوۋۇتۇلغان قايناق سۇ ئىچىۋەتسە، سۈيدۈكنى راۋانلاشتۇرۇپ، سۈيدۈك يولىنىڭ مىكروبلىنىش پورسىتىنى ئازايتىدۇ.

2. زۇكام بولۇپ باش ئاغرىپ يۆتەلگەندە، لۆڭگىنى قايناق سۇغا چىلاپ سىقىۋەتكەندىن كېتىن كۆز، بويۇن ۋە پېشانىنىڭ ئۈستىگە قويۇپ ئۇخلىسىغا ياتسا ئۈنۈملۈك پايدىسى بولىدۇ.

3. زۇكام بولغاندا ئىسسىق سۇدا پۇتنى يۇسا دىماغ پۈتۈكنى ئاچىدۇ.

4. كىتاب كۆرۈپ، خەت يېزىپ چارچىغاندا، قايناق سۇ هورىدا ئاستا يۈزنى هوردىسا، كۆز شارچىسىدىكى قاننىڭ ئايلىنىشىنى ئىلگىرى سۈرۈپ، هارغىنلىقنى يوقىتىدۇ.

5. سوغۇق قايناق سۇغا ئاز مىقداردا لىمون سۈيى قوشۇپ يۈزنى يۇسا، تېرىنىڭ پارقىراقلىقىنى ساقلايدۇ.

شىپالىق مېۋىلەر

ئامۇت. ئۇسسۇزلۇقنى بېسىش، ئۆپكىنى نەملەش، چوڭ-كىچىك تەرەتنى راۋانلاشتۇرۇش رولى بار. بىراق تېنى ئاجىز، هەزىم قىلىشى ياخشى بولمىغان كىشىلەر ئىستېمال قىلسا مۇۋاپىق كەلمەيدۇ.

بانان. قىزىتمىنى ياندۇرۇپ ئۈچەينى نەملەش، زەهەرنى قايتۇرۇش رولى بار. بىراق بۆرەك ياللۇغى كېسىلىگە گىرىپتار بولغۇچىلار ئازراق ئىستېمال قىلىشى كېرەك.

ئالما. ئۆپكىنى نەملەش ۋە يۆتەلنى توختىتىش رولى بار.

بادام مېغىزى ھەققىدە

بادام مېغىزىنىڭ تەبىئىتى ھۆل ئىسسىق بولۇپ، قۇرۇقلۇق تۈپەيلىدىن ئۇرۇقلاپ كەتكەن كىشىلەر ئىستېمال قىلسا سەمرىدۇ. مېڭىسىگە قۇرۇقلۇق يەتكەن سەۋەبلىك ئۇيقۇسىزلىققا گىرىپتار بولغان كىشىلەر ئىستېمال قىلسا مېڭىگە ھۆللۈك يەتكۈزىدۇ. ئۇنىڭ يەنە كۆزنىڭ كۆرۈش قۇۋۋىتىنى ئاشۇرۇش، ئاۋازى پۈتۈپ قالغان كىشىلەرنىڭ ئاۋازىنى ئېچىش، ئېغىز قۇرۇشنى يوقىتىش قاتارلىق ئالاھىدىلىكلىرى بار. داۋاملىق قۇرۇق يۆتىلىدىغان كىشىلەر ئۇنى مەسكى يېغى بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلسا، روھىي كۆتۈرۈلۈپ قالىدۇ. بادام ناھايىتى كەم ئۇچرايدىغان دەرەخ، ئۇنىڭ مېغىزىنىڭ ئەتىۋارلىق ئىكەنلىكىنى بىلگەن كىشىلەردە، جەزمەن ئۇنى ئۆستۈرۈش ئىستىكى قوزغىلىدۇ.

ۋىتامىن B_1 ۋە مىجەز

ئوزۇقلۇقشۇناسلار ئادەمنىڭ خاراكتېرى، مىجەزى ئوزۇقلۇق بىلەن بولۇپمۇ ئادەم تېنىدىكى ۋىتامىن B_1 بىلەن مۇناسىۋەتلىك ئىكەنلىكىنى بايقىغان.

بىر روھىي كېسەللىكلەر مۇتەخەسسىسىنىڭ ئېيتىشىچە، 115 نەپەر نېرۋىسى قاتتىق ئاجىزلاشقان كېسەلنى ۋىتامىن B_1 بىلەن بىرنەچچە كۈن داۋالىغاندىن كېيىن كېسەللەرنىڭ ئەھۋالىدا ناھايىتى زور ياخشىلىنىش بولغان. ئامېرىكا مەملىكەتلىك ئوزۇقلۇق تەتقىقات جەمئىيىتى B_1نى كېسەللەردىكى ئۇمىدۋارلىق ھېسسىياتىنىڭ راۋاجلىنىشىغا پايدىسى بار، دەپ ھېسابلايدۇ.

بىر نەپەر مېدىتسىنا دوكتورىنىڭ تەجرىبە سىنىقىنى قوبۇل

قىلغان كىشىلەر ۋىتامىن B_1 دىن باشقا ئوزۇقلۇق ماددىسى يېتەرلىك بولغان ئوزۇقلۇقلارنى ئىستېمال قىلغان، يەتتە كۈندىن كېيىن ئۇلارنىڭ كەيپىياتى (كۆڭلى) ئازادە بولمىغان. يەنە بىرنەچچە كۈن ئۆتكەندىن كېيىن ئۇلارنىڭ خاراكتېرىدە روشەن ئۆزگىرىش بولۇپ، ئاسانلا ئاچچىقلىنىدىغان بولۇپ قالغان، ئىلگىرى مىجەزى ياخشى كىشىلەرمۇ شۇنداق بولۇپ قالغان.

شۇڭا بىز پۇرچاق، كۆممىقوناق ئۇنى، تېرىق، ھايۋانلار جىگىرى قاتارلىق تەركىبىدە ۋىتامىن B_1 كۆپ بولغان ئوزۇقلۇقلارنى كۆپرەك ئىستېمال قىلىشىمىز كېرەك.

ئۇيقۇ ۋە ئۆمۈر

ئامېرىكا راك كېسەللىكلىرى جەمئىيىتىنىڭ يېقىندا ئېلىپ بارغان بىر قېتىملىق تەكشۈرۈشىدىن مەلۇم بولۇشىچە، ئادەمنىڭ ئۇخلاش ۋاقتى بىلەن ئۆمرى زىچ مۇناسىۋەتلىك بولىدىكەن. ھەر كېچىسى تەخمىنەن يەتتە ـ سەككىز سائەت ئۇخلايدىغانلارنىڭ ئۆمرى ئەڭ ئۇزۇن، تۆت سائەتمۇ ئۇخلىيالمايدىغانلارنىڭ ئۆلۈش نىسبىتى بولسا ئالدىنقىلارنىڭ ئىككى ھەسسىسىچىلىك كېلىدىكەن؛ ئون سائەت ياكى ئۇنىڭدىنمۇ ئارتۇق ئۇخلايدىغانلارنىڭ 80 پىرسەنتىنىڭ ئۆمرى قىسقا بولىدىكەن. ئۇنىڭدىن باشقا، ئۇيقۇسى ئەڭ ئۇزۇن ۋە ئەڭ قىسقا ئادەملەرنىڭ ئۆزىنى ئۆلتۈرۈۋېلىش نىسبىتى يۇقىرىراق بولىدىكەن.

سالامەتلىكنىڭ ئون ئۆلچىمى

دۇنيا سەھىيە تەشكىلاتى، تەتقىق قىلىش ئارقىلىق، تەن ساغلاملىقنىڭ مۇنداق ئون ئۆلچىمىنى خۇلاسىلەپ چىقتى:

1. كۈندىلىك تۇرمۇش ۋە خىزمەت ئۈچۈن تولۇپ ـ تاشقان

غەيرەت بولۇش. بەك جىددىيلىك ھېس قىلماسلىق؛

2. ھەممە ئىشتا ئۇمىدۋار، پوزىتسىيىسى ئاكتىپ بولۇش، مەسئۇلىيەتنى ئۈستىگە ئېلىشنى خالايدىغان بولۇش؛

3. ئۇيقۇسى ياخشى بولۇش؛

4. مۇھىتقا ماسلىشىشچانلىقى كۈچلۈك بولۇش؛

5. ئادەتتىكى زۇكام ۋە يۇقۇملۇق كېسەللىكلەرگە تاقابىل تۇرالايدىغان بولۇش؛

6. بەدەن ئېغىرلىقى مۇۋاپىق، پىگورى تەكشى بولۇش؛

7. كۆزى نۇرلۇق، ياللۇغلانمايدىغان بولۇش، ئىنكاسى ئۆتكۈر بولۇش؛

8. چىشلىرى پاكىز، زىچ، چىش گۆشىنىڭ رەڭگى نورمال، تولا قانىمايدىغان بولۇش؛

9. چېچى پارقىرايدىغان، كېپەك يوق بولۇش؛

10. مۇسكۇل تېرىلىرى ئېلاستىك بولۇش، يول ماڭغاندا ئۆزىنى يېنىك ھېس قىلىدىغان بولۇش.

سىناپ كۆرۈڭ

1. قېرىلىق سەۋەبىدىن ياكى ھەر خىل كېسەللەر سەۋەبىدىن چاچ ـ ساقال ئاقىرىپ ئالا بولۇپ قالسا، ئۇنى تولۇق ئاقارتىش ئۈچۈن تۇرۇپنى سوقۇپ سۈيىنى ئېزىپ چاچ ـ ساقالغا سۈۋسا ۋە بىر كۈن تۇرغۇزۇپ يۇيۇۋەتسە پاختىدەك ئاقىرىدۇ.

2. كاپورنى گولاپتا ئېزىپ، چاچ ـ ساقالغا سۈۋاپ ئەتىسى يۇيۇۋەتسە، چاچ ـ ساقال ئاق ۋە سۈزۈك بولىدۇ.

3. چاچ ـ ساقاللار ئارىسىدا ئاق ياكى سېرىق موي (تۈك) كۆپ بولۇپ، قارايتىشنى مەقسەت قىلىسىڭىز تۆۋەندىكى بوياق پەقەت ئۈچمەيدۇ: ياڭاقنىڭ سىرتقى پوستىنى ئېلىپ ھاۋانچىدا سوقۇپ، ئۇنىڭ ئۈستىگە تۆمۈرچىلەرنىڭ ئوچىقىدىن چىققان

تۆمۈر قالدۇقىنى (داشقىلىنى) سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، كىچىك كوزا ياكى ئېغىزى كەڭ شىشىلەرگە قاچىلاپ بىر ئاي ئاپتاپتا تۇرغۇزۇلسا ياكى يۇقىرىقىلارنى ئۈزۈم سىركىسى بىلەن قايناتىپ ئېلىپ، بىر ھەپتە قويۇپ ئىشلەتسە ئاجايىپ بوياق بولىدۇ.

ئەگەر چاچقا ئىشلىتىش توغرا كەلسە، بىر سەر قەلەمپۇر بىلەن يېرىم سەر مىخدارچىن (گۈلدارچىن) نى سوقۇپ ئارىلاشتۇرۇپ ئىشلەتسە بەك قېنىق، سۇپەتلىك بولىدۇ.

4. ھەر خىل سەۋەبتىن بېشى قايىدىغان، ئورنىدىن تۇرغاندا كۆزىدىن ياش ئۇچقاندەك ئوت چاقناش ھادىسىسى يۈز بېرىدىغان، كۆزى قاراڭغۇلىشىدىغان كىشىلەر شېكەر بىلەن تەييارلىغان گۈلقەنتنى چىلان ۋە تەمرى ھىندى بىلەن قايىنتىپ ئىچسە، تەسىرى روشەن بولىدۇ.

5. بەدىنىدە قىچىشقاق كېسەللىكى بار كىشىلەر گۆڭگۈرت يېغىنى سۇ بىلەن قايىنتىپ، سۇ سەل سوۋۇغاندا بەدىنىنى يۇيۇپ بەرسە قىچىشقاقنى يوقىتىدۇ.

6. سوغۇق يەل سەۋەبىدىن باش ئاغرىپ، باشقا دورىلار كار قىلمىسا، لاچىندانىدىن 30 تالنى يۇمشاق سوقۇپ بۇرۇن ئىچىگە پۈركىسە ياكى پۇراپ بەرسە يەلدىن بولغان باش ئاغرىقىنى توختىتىدۇ (بۇ خىل باش ئاغرىشتا باش دائىم ئىسسىق بولىدۇ)، ئادەتتىكى دورىلار تەسىر قىلمايدۇ.

7. سوغۇقتىن بولغان باش ئاغرىشتا، قەلەمپۇرنى يۇمشاق ئېزىپ ئازغىنە ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ، پېشانىگە چېپىپ بەرسە باش ئاغرىقى توختايدۇ. بۇنىڭ نىشانىسى شۇكى، بۇرۇندىن سۇ ئاقىدۇ، بەلغەم ئاق، قىزىتما بولمايدۇ.

8. تولا ھىق تۇتىدىغان كىشىلەر، سېرىق چېچەكنىڭ شاخ-يوپۇرماق ۋە ئۇرۇقىنى قايىنتىپ ئىچىپ بەرسە ھىق تۇتۇش توختايدۇ.

9. بەدىنى قۇرۇق، ئۇيقۇسى كەمچىل كىشىلەر شاپتۇلنى

كۆپرەك ئىستېمال قىلىشى كېرەك. شاپتۇل بولمىسا قېقىنى
چىلاپ ئىچىش كېرەك.

10. قولىنچى كېسىلى بارلار، قورسىقىدا يەل كۆپلۈكىدىن
قورسىقى غورقىرايدىغان كىشىلەر نەشپۈت بىلەن ئامۇتتىن پەرھىز
قىلىشى كېرەك، بولۇپمۇ ئامۇتتىن.

11. بەدىنىدە قاداق تۇرۇۋالىدىغان كىشىلەر، سەۋزە ئۇرۇ-
قىدىن يېرىم سەرنى سوقۇپ ئازراق شېكەر ئارىلاشتۇرۇپ قايناق
سۇ بىلەن ئىچىۋەتسە قاداق تارقايدۇ. ئۇزۇن مۇددەت داۋاملاش-
تۇرسا، جىسمانىي كۈچىنى ئاشۇرىدۇ.

بالىلارغا پالەكنى كۆپ يېگۈزۈش
پايدىسىز

پالەكتە كۆپ مىقداردا تۆمۈر ماددىسى ۋە ھەر خىل ۋىتامىن-
لار بولۇپ، نۇرغۇنلىغان كىشىلەر پالەكنى كۆپ ئىستېمال قىلسا
قاننى تولۇقلايدۇ، بالىلارنىڭ ئۆسۈپ يېتىلىشىگە پايدىلىق، دەپ
قارايدۇ. ئەمەلىيەتتە، پالەك تەركىبىدە تۆمۈر ماددىسى كۆپ
بولغىنى ئۈچۈن ئادەم بەدىنى تەستە قوبۇل قىلىدۇ. شۇڭا بوۋاق-
لار بەدىنىدىكى تۆمۈر ماددىسىنى تولۇقلاش، قان كۆپەيتىشنى
ئىلگىرى سۈرۈشتە ياخشى ئۈنۈم بەرمەيدۇ. ئەكسىچە پالەك بالى-
لارنىڭ ئۆسۈپ يېتىلىشىدە ئېھتىياجلىق بولغان بىر مۇھىم خام
ئەشيا كالتسىينى كېمەيتىۋېتىدۇ. چۈنكى، پالەكنىڭ تەركىبىدە
ئاتسىدى پولتىس كۆپ بولغاچقا، ئۇ ئادەم بەدىنىگە كىرگەندىن
كېيىن ئاشقازان، ئۈچەي يوللىرىدىكى باشقا يېمەكلىكلەر تەركى-
بىدىكى كالتسىي بىلەن بىرلىشىپ، ئاسان ھەزىم بولمايدىغان
ھەم ئاسان قوبۇل بولمايدىغان ئاتسىدى پولتىس كالتسىينى ھاسىل
قىلىدۇ. بالىلارنىڭ ئۆستىخىنى ۋە چىشلىرىنىڭ ئۆسۈپ يېتىلى-
شى كالتسىيدىن ئايرىلالمايدۇ. شۇڭلاشقا، پالەكنى بەك كۆپ

ئىستېمال قىلىش باللارنىڭ ئۇستىخان ۋە چىشلىرىنىڭ ئۆسۈپ يېتىلىشىگە تەسىر يەتكۈزىدۇ.

بويۇم ئۆسسۇن دېسىڭىز...

ئەگەر بويۇم ئېگىز، بەدىنىم تېمەن بولسۇن دېسىڭىز، مۇھىمى، بەدەن چېنىقتۇرۇش بىلەن شۇغۇللىنىڭ. ئادەم بەدەن چېنىقتۇرۇش بىلەن داۋاملىق شۇغۇللانسا بەدەن ساپ هاۋا، قۇياش نۇرى بىلەن ئۇچرىشىپ قان ئايلىنىش ۋە ماددا ئالمىشىش ئىلگىرى سۈرۈلىدۇ، بۇ سۆڭەكنىڭ ئۆسۈپ يېتىلىشىگە پايدىلىق. ئۇنىڭدىن باشقا ئوزۇقلىنىشقا ئەهمىيەت بېرىپ تۇخۇم، بېلىق، گۆش قاتارلىقلارنى ئىستېمال قىلىش بىلەن شوخلا، بەسەي، سەۋزە، چىڭسەي، پالەك قاتارلىق كۆكتاتلارنى ۋە ھەر خىل هۆل مېۋىلەرنى يەپ تۇرۇش لازىم. بۇلاردا ۋىتامىنلىق ماددىلار كۆپ بولۇپ، بويىنىڭ ئۆسۈشىنى تېزلىتىپ ساغلاملىقنى ئاشۇرىدۇ.

باللارنىڭ بۇرنىغا...

باللارنىڭ بۇرنىغا بىرەر نەرسە كىرىپ كەتكەندە، ھەرگىزمۇ كوچىلىماسلىق كېرەك. چۇنكى كوچىلىغانسېرى كىرگەن نەرسە تېخىمۇ ئىچكىرىلەپ كېتىدۇ. ئەڭ ياخشىسى بۇرۇننىڭ بىر نەرسە كىرمىگەن تۆشۈكىنى ئېتىۋېلىپ تۇرۇپ سىرتقا نەپەس چىقارغۇزۇش ياكى چۇشكۇرگۇزۇش ئارقىلىق كىرگەن نەرسىنى سىرتقا چىقىرىۋەتكەن تۈزۈك.

باللار ۋە ئالتە خىل يېمەكلىك

1. كېلا تۇرىدىكى ئىچىملىكلەر. بۇ خىل ئىچىملىكلەر تەركىبىدىكى كوفىت مەركىزىي نېرۋا سىستېمىسىنى كۈچلۈك غىدىقلاش رولىنى ئويناپ، باللارغا يوشۇرۇن زىيان يەتكۈزىدۇ.

2. ئېتىلدۇرۇلغان گۇرۇچ. بۇنىڭ تەركىبىدىكى قوغۇشۇن مىقدارى يۇقىرى بولۇپ، نېرۋا، ھەزىم قىلىش يوللىرى ۋە قان ئىشلەپچىقىرىش ئىقتىدارىنى زىيانغا ئۇچرىتىدۇ، ھەتتا باللاردا قوغۇشۇندىن زەھەرلىنىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

3. مېھرىگىياھ. بۇ خىلدىكى يېمەكلىكلەر ئىلگىرى سۈرۈش خاراكتېرىدىكى گورمون ئاجرىتىپ چىقىرىش رولىنى ئويناپ، بالدۇر بالاغەتكە يېتىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىپ، بەدەننىڭ نورمال ئۆسۈشىگە ئېغىر تەسىر كۆرسىتىدۇ.

4. سېغىز. سېغىزنىڭ تەركىبىدە ئېلاستىكلىقنى ئاشۇرۇش خۇرۇچى قاتارلىق كۆپ خىل خۇرۇچلار بولۇپ، بۇلارنىڭ ھەممىسى مىكرو مىقداردا زەھەرلەش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

5. پالەكنى باللارغا كۆپ ئىستېمال قىلغۇزغاندا، بەدىنىدە كالتسىي يېتىشمەسلىكنى كەلتۈرۈپ چىقىرىپ ئۇستىخان ۋە چىشلىرىغا تەسىر كۆرسىتىپ، بويى ئۆسمەسلىكنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

6. شېكەر جەۋھىرى. باللارغا شېكەر جەۋھىرىنى كۆپ ئىستېمال قىلغۇزغاندا، قان ئېلاستىكلىقنى ئازايتىپ بۆرەك ئاجىزلاپ كېتىش، ئۆپكە سۇلۇق ئىششىقى قاتارلىق كېسەللىكلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىپ بۆرەك، مېڭە، دوۋساق قاتارلىق ئىچكى ئەزالارغا زىيان يەتكۈزىدۇ.

بالىنىڭ تىلىنى ئۈتتىك چىقسۇن دېسىڭىز...

بالىڭىزنىڭ تىلى چىقماستا بەزى قوشاقلارنى ئېيتىپ بەرسىڭىز، تىلى چىققاندىن كېيىن بالار سىز ئۆگەتكەن قوشاقلارنى ئوبدانلا ئېيتىپ بېرەلەيدۇ، بۇ ئەجەبلىنەرلىك ئىش ئەمەس. بىر ياش ئۆپچۆرىسىدىكى بالىنىڭ تاۋۇش چىقىرىش ئەزاسى تېخى يېتىلمىگەن بولىدۇ، لېكىن سىزنىڭ سۆزلىرىڭىز بالىنىڭ مېڭىسىدە بىر خىل سىگنال بولۇپ ساقلىنىدۇ. بالىنىڭ تاۋۇش چىقىرىش ئەزاسى يېتىلگەندىن كېيىن مېڭىدە ساقلىنىقلىق سىگنال تاۋۇش چىقىرىش ئەزاسىغا يېتىپ بارىدۇ، شۇڭا بالا تىلى چىقىش بىلەنلا خېلى نەرسىلەرنى دېيەلەيدىغان بولىدۇ.

بالىلاردىكى كۆك يۆتەلنى داۋالاش

1. 15 گرام خاسىڭ مېغىزى، 1.5 گرام قىزىلگۈل، 15 گرام سوقۇلغان تاۋۇز ئۇرۇقى، 30 گرام ناۋاتنى قوشۇپ سۇدا قاينىتىپ چاي ئورنىدا ئىچۈرۈش لازىم.

2. بىر دانە ئۆردەك تۇخۇمىغا 30 گرام ناۋات بىلەن ئازراق سۇ قوشۇپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ يېگۈزۈش لازىم.

3. ئىككى دانە نەشپۈتنى پاكىز يۇيۇپ، ئوتتۇرىدىن ئىككى قىلىپ ئۇرۇقنى ئېلىۋەتكەندىن كېيىن ھەر بىرىنىڭ ئىچىگە بىر گرامدىن چاكاندا سېلىپ، نەشپۈتنى يىپ بىلەن مەھكەم باغلاپ، جىمبىلدە هورداپ پىشۇرغاندىن كېيىن چاكاندىنى ئېلىۋېتىپ، ئەتىگەن ۋە كەچتە بىر داندىن يېگۈزۈش لازىم.

سازاڭ مەددىسىنى يوقىتىشنىڭ يېڭى ئۇسۇلى

سازاڭ مەددە كېسەللىكى — باللاردا كۆپ ئۇچرايدىغان ئۇچەي يولىدىكى بىر پارازىت قۇرت كېسەللىكى بولۇپ، يېزىلاردىكى باللار بۇ كېسەللىك بىلەن كۆپ ئاغرىيدۇ. ئىلگىرى بۇ خىل كېسەلنى مەددە چۇشۇرگۇچى دورىلار ئارقىلىق داۋالايتتى. بىراق بۇ خىل دورىلارنىڭ ئەكس تەسىرى چوڭراق بولغاچقا، باللاردا قورساق ئاغرىش، ئىچى سۈرۈش، كۆڭۈل ئاينىش، قۇسۇش، باش قېيىش، ماغدۇرسىزلىنىش قاتارلىق كېسەللىك ئالامەتلىرىنى پەيدا قىلىپ، خېلى ئاۋارىچىلىقلارنى كەلتۈرگەن.

يېقىندا ئىچكى موڭغۇل تېببىي ئىنستىتۇتى بىلەن ئازادلىق ئارمىيە «205» دوختۇرخانىسى بىرلىشىپ، سازاڭ مەددىسىنى يوقىتىشنىڭ يېڭى ئۇسۇلىنى تېپىپ چىقتى. ئۇلارنىڭ ئۇسۇلى مۇنداق: بىرنەچچە ماگنىت پارچىسىنى تېپىپ كېلىپ، ئۇنى پىلاستىر (جياۋبو) بىلەن قورساققا چاپلاش كېرەك. بۇ خىل ئاددىي ئۇسۇلنىڭ سازاڭ مەددىسىنى يوقىتىش ئۈنۈمى يۇقىرى بولۇپ، 95.2 پىرسەنتكە يەتكەن. ئۇنىڭ ئۈستىگە بۇ ئۇسۇلنىڭ ھېچقانداق ئەكس تەسىرى بولمايدۇ.

بالىنى قاتتىق تەۋرەتمەسلىك لازىم

بەزى كىشىلەر بالىنى قولىغا ئېلىپ بار كۈچى بىلەن تەۋرىتىدۇ ھەمدە بالىنى ئاسمانغا ئېتىپ يەنە تۇتۇۋالىدۇ. بۇنداق قىلىپ بالىنى ئوينىتىش ئەمەلىيەتتە بالىنى قەستلىگەن بىلەن باراۋەر. باللارنىڭ بولۇپمۇ بوۋاقلارنىڭ بېشى چوڭ ۋە ئېغىر بولۇپلا قالماستىن يەنە مۇسكۇللىرىمۇ ناھايىتى ئاجىز بولىدۇ. شۇنداقلا باللارنىڭ چوڭ مېڭىسىنىڭ تازا تەرەققىي قىلىۋاتقان

باسقۇچىدۇر. شۇڭلاشقا بالىنى قاتتىق تەۋرەتكەندە، بالىنىڭ گە-دەن ئومۇرتقىلىرى ۋە مېڭە قورۇلمىسىنىڭ ئۆسۈشىگە بۇزغۇنچى-لىق قىلىنىپ، ئەقلىي قابىلىيىتىنىڭ تەرەققىي قىلىشىغا توس-قۇنلۇق بولۇپلا قالماي يەنە ئۇتتاقلىق، ساراڭلىق، يۇلۇن بېسىمى ئارتىپ بوينى قىڭغىيىپ قېلىش كېسىلىگە گىرىپتار بولۇشقا سەۋەبچى بولۇپ قالىدۇ.

بوۋاقلار نەرسىلەرنى يۇتۇۋالغاندا. .

بوۋاقلار تۈگمە، مېتال پۇل قاتارلىق نەرسىلەرنى يۇتۇۋېلىپ ھەتتا ئاشقازانغىچە بېرىپ بولغان ئەھۋالدا، بىر تۇتام كۆدە (جو-سەي) نى پاكىز يۇيۇپ توغرىمايلا قايناق سۇدا پىشۇرۇپ، سۈزۈپ ئۈستىگە ئازراق ئۆسۈملۈك يېغى تۆكۈپ، بالىغا يېگۈزۈش كې-رەك.

چۈنكى، كۆدىدە كۆپ مىقداردا «سىللۇلوزا» (تالالىق ماد-دا) بولغاچقا، يۇتۇۋالغان يات نەرسىگە چىرمىشىدۇ ھەمدە ئاشقا-زان ۋە ئۈچەيلەرنىڭ لۆمشىشى ئارقىلىق تۆۋەنگە چۈشۈپ، ئادەتتە بەش كۈن ئىچىدە چوڭ تەرەت بىلەن قوشۇلۇپ چۈشۈپ كېتىدۇ.

مۇبادا قىزىلئۆڭگەچتە توختاپ قالغان ئەھۋالدا، پەقەت دوخ-تۇرنىڭ قۇتقۇزۇشىنى ئۈتۈنۈش كېرەك.

بالىلار يېمەك - ئىچمىكىدە. .

بالىلار كۆپرەك تاماق يېسە، بولۇپمۇ مايلىق گۆش ۋە قەنت - گېزەك قاتارلىق ساپ ئىسسىقلىق يېمەكلىكلەرنى يېسە، ئور-گانىزم ھەرىكەتلىنىپ سەرپ قىلىنىدىغان ئىسسىقلىق مىقدارى زور دەرىجىدە ئېشىپ كېتىپ، قالغان ئىسسىقلىق مايغا يىغىلى-دۇ. ماي مېڭە توقۇلمىلىرىغا يىغىلىپ «سېمىز مېڭە» نى شە-

كىلىلەندۇرۇپ، مېڭە گودەكلىرىنى تۈزۈپ مېڭىدىكى قورتلارنى ئازايتىدۇ. نېرۋىدىكى ئېلېكتىر تورلىرىنىڭ يېتىلىشىنى ئاجىزلىتىپ ئەقىل - پاراسەت تۆۋەنلەيدۇ. بۇنىڭدىن باشقا، چوڭ مېڭە ئۈستىگە ئالغان ھەزىم قىلىش ۋە شۈمۈرىدىغان ئاشۇ بىر قىسىم ئورۇننىڭ يۈكىنى ئېغىرلاشتۇرۇۋېتىپ، چوڭ مېڭىدىكى تىل، خاتىرە ۋە تەپەككۇرغا مەسئۇل بولىدىغان زېھنىي ئورۇننى تورمۇزلاپ قويىدۇ ۋە زېھنىگە تەسىر قىلىدۇ.

بوۋاقلارنى ئاپتاپتا بېقىشنىڭ پايدىسى كۆپ

بەزى ئاتا - ئانىلار بوۋاقلارنىڭ ئاپتاپتا قارىداپ كېتىشىدىن، كۆز ۋە ئەتىيازدا زۇكامداپ قېلىشىدىن ئەنسىرەپ بوۋاقلارنى ئاپتاپقا سېلىشقا ئەھمىيەت بەرمەيدۇ. بۇ، بوۋاقنىڭ نورمال ۋە ساغلام ئۆسۈپ يېتىلىشىگە پايدىسىز.

كۈن نۇرى ئادەم بەدىنىگە، بولۇپمۇ بوۋاقلارغا بەك پايدىلىق. ئۇنىڭ ئاساسلىق رولى تۆۋەندىكى ئىككى جەھەتتە ئىپادىلىنىدۇ:

1. كۈن نۇرىدىكى ئىنفىرا قىزىل نۇرنىڭ ئادەم بەدىنى ئىسسىقلىق ئېنېرگىيىسى بىلەن تەمىنلەش رولى بولغاچقا، قان ئايلىنىشنى ياخشىلاپ، ماددا ئالماشتۇرۇشنى جانلاندۇرىدۇ.

2. كۈن نۇرىدىكى ئۇلترا بىنەپشە نۇر تېرىدىكى باكتېرىيەلەرنى يوقىتىش، بەدەننىڭ قارشىلىق كۈچىنى ئاشۇرۇش رولىغا ئىگە. ئۇ تېرىدىكى ئېرگوستررولنى ۋىتامىن D غا ئايلاندۇرۇپ، بەدەندىكى كالتسىي، فوسفور قاتارلىق ماددىلارنىڭ سۈمۈرۈلۈشىنى ئىلگىرى سۈرىدۇ. شۇ ئارقىلىق بوۋاقلاردىكى راخىت كېسەللىكىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

بوۋاقلارنى ئاپتاپتا بېقىشتىكى ئەڭ مۇۋاپىق پەيت كۈزنىڭ ئاخىرقى مەزگىللىرى ۋە ئەتىياز پەسلىدىكى ھاۋا ئوچۇق كۈنلە-

ری بولۇپ، ئەتىياز پەسلىدە چۈشتىن بۇرۇن ۋە چۈشتىن كېيىنـ
كى كۈن نۇرى كۈچلۈكرەك بولغان ۋاقىت يەنى ئۇلترا بىنەپشە
نۇرنىڭ مىقدارى نىسبەتەن يۇقىرىراق بولغان پەيتنى تاللاش
لازىم. بوۋاقلارنىڭ چوڭقىيىشىغا ئەگىشىپ، ئاپتاپتا بېقىش ۋاقـ
تىنى پەيدىنپەي ئۇزارتىش لازىم. لېكىنى بەك ئۇزاق بولۇپ
كەتمەسلىكى كېرەك.

نېمە ئۈچۈن بوۋاقلارنىڭ يىغىسىنى
پايدىلىق دەيمىز؟

بوۋاقلار يىغلىغاندا كۆزىنى يۇمۇۋېلىپ، ئاغزىنى ئېـ
چىپ، قولىنى پۇلاڭلىتىپ، تېپچەكلەپ يىغلايدۇ، بۇ مـاـ
ھىيەتتە ناھايىتى ئوبدان بەدەن چېنىقتۇرۇش بولىدۇ. بۇ
ئارقىلىق ئۇلارنىڭ مۇسكۇللىرىنى چېنىقتۇرۇپلا قالماسـ
تىن، بەلكى ئۆپكىسىنىڭ كېڭىيىشىنى ئىلگىرى سۈرۈپ،
ئۇنىڭ ھەرىكەت مىقدارىنى ئاشۇرىدۇ. بۇ ھاۋا ئالماشتۇرۇشـ
قا پايدىلىق. شۇنىڭ بىلەن بىر ۋاقىتتا، قاننىڭ ئايلىنىشى
تېزلىشىپ، ماددا ئالماشتۇرۇش كۈچىيىدۇ. ئۇنىڭ ئۈستىـ
گە بالا قورسىقى ئاچقان، ئۇسسىغان سەۋەبلەردىن يىغلايدۇ.
ئۇلار يىغلىغاندا، ئاتا ـ ئانا كونكرېتنى ئەھۋالغا ئاساسەن،
سەۋەبنى ئېنىقلاپ ۋاقتىدا بىر تەرەپ قىلىدۇ. بۇ بوۋاقلارنىڭ
چوڭ بولۇشى ئۈچۈن ناھايىتى پايدىلىق.

بەزى بالىلار نېمە ئۈچۈن كېچىسى يىغلايدۇ؟

بەزى بالىلار كېچىچە يىغلاپ چىقىدۇ. بالىلارنىڭ كېچىدە
يىغلىشىدا مۇنداق تۆت تۈرلۈك سەۋەب بار:

1. ھەزىم قىلىش ياخشى بولمىغان. بۇنىڭ سەۋەبى بـاـ

لىلار يېگەن نەرسىلەرنىڭ سۈپىتى بىلەن مىقدارى مۇۋاپىق بولمىغان. مەسىلەن، سۈت ئورنىغا كىراخمال ماددىسى كۆپ بولغان نەرسىلەرنى يېگەندە، ئۇ نەرسىلەر ئېچىپ، ئاچچىق بولۇپ قورساقنى ئەسكەن، ئاغرىتقان، ئىچىنى سۈرگەن ياكى چوڭ تەرەتنى نورمالسىزلاشتۇرغان. بولۇپمۇ كەچلىك تاماقنى كۆپ يەۋەتكەن بولسا تولا چۆچۈپ كۆپ يىغلايدۇ.

2. قورسىقى تويمىغانلىقتىن. يېرىم كېچە بولغاندا قورسىقى ئېچىپ يىغلايدۇ.

3. پارازىت قۇرتلار بىلەن يۇقۇملانغان. بولۇپمۇ تۇتۇ قۇرتى يېرىم كېچە بولغاندا بالىنىڭ سوڭگى ئەتراپىغا كېلىپ تۇخۇم چىقىرىپ، سوڭگىنى قىچىشتۇرۇپ بالىنى بىئارام قىلىدۇ.

4. راخىت كېسەللىكىنىڭ باشلىنىشىدىن يىغلايدۇ. ۋىتامىن D ۋە كالتسىي ماددىسى كەمچىل بولغاندا قاننىڭ كالتسىيلىقى تۆۋەنلەپ، نېرۋا سىستېمىسىنىڭ قوزغىلىشىنى كۈچەيتىۋېتىدۇ. بۇ دەسلەپتە ئىچى تىت - تىت بولۇش، ئوڭاي غىدىقلىنىش ۋە كېچىدە يىغلاش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

بالىلار نېمە ئۈچۈن بەك سېمىز بولسا بولمايدۇ؟

بالىلار قانچە سېمىز بولسا سالامەتلىكى شۇنچە ياخشى بولامدۇ؟ ياق، يېتىلىشى نورمال، روھىي تېتىك بولسا، تاماقنى ئوبدان يېسە، تاتلىق ئۇخلىيالىسا، ئاسانلىقچە كېسەل يۇقمىسا تېنى سالامەت بولغان بولىدۇ. بالىلارنىڭ سالامەتلىكىنى ئۇلارنىڭ ئورۇق - سېمىزلىكى بىلەن ئۆلچەش ئىلمىي بولمىغانلىق. تەتقىق قىلىنىشىچە، ئادەتتە بالىلارنىڭ تەن ئېغىرلىقى نورمال تەن ئېغىرلىق ئۆلچىمىدىن 20 پىرسەنت ئېشىپ كەتسە، زىيادە سې-

ـمىز ھېسابلىنىدۇ. باللارنىڭ سەمرىپ كېتىشى كۆپىنچە ئو-
زۇقلۇق ئېشىپ كەتكەن ياكى كەم ھەرىكەت قىلغانلىقتىن بولىدۇ
ياكى بولمىسا مېڭە كېسەللىكى، ئىچكى ئەزالارنىڭ ئاجرالما
ئاجرىتىشى نورمالسىزلاشقان ۋە شۇنىڭغا ئوخشاش مەلۇم كېسەل-
لىكنىڭ ئىنكاسىدىن ئىبارەت.

زىيادە سېمىز باللارنى قەنت، ماي مىقدارى يۇقىرى يېمەك-
لىكلەردىن چەكلەش، تاماقنى نورمىلىق، قەرەللىك بېرىش،
سەي - كۆكتات، مېۋە - چېۋە قاتارلىق ۋىتامىن ۋە يىرىك
تالالىق يېمەكلىكلەرنى كۆپ بېرىش، تەنتەربىيە پائالىيەتلىرىگە
كۆپرەك قاتنىشىشقا رىغبەتلەندۇرۇش لازىم. ناۋادا مېڭە كېسەل-
لىكى ياكى ئىچكى ئەزالارنىڭ ئاجرالما ئاجرىتىشى نورمالسىزلى-
نىشتىن بولغان سېمىزلىك بولسا، ۋاقتىدىلا دوختۇرخانىغا ئاپى-
رىپ داۋالىتىش كېرەك.

باللارغا كالتسىي تابلېتكىسىنى سۈت بىلەن ئىچۈرمەڭ

بەزىلەر باللىرىغا كالتسىي تابلېتكىسىنى سۈتكە ئارىلاشتۇ-
رۇپ ئەمگۈزىدۇ. يەنە بەزىلەر كالتسىي تابلېتكىسىنى سۈت بىلەن
ئىچۈرىدۇ. بۇنداق قىلىش توغرا ئەمەس.

كالا سۈتى تەركىبىدە ماي كىسلاتاسى بولغاچقا، ئۇ كالتسىي
تابلېتكىسى بىلەن بىرىكىپ ئېرىمەيدىغان كالىي سوپۇن ھاسىل
قىلىدۇ.

توغرا ئۇسۇل — ئىلمان قايناق سۇ بىلەن ئىچۈرۈش،
چوڭراق باللارغا، دوختۇرنىڭ دېئاگنوز قويۇشى ئارقىلىق كالت-
سىي كەملىك كېسىلى بارلىقى ئېنىقلانسا، ئۇلارغا كالتسىي
تابلېتكىسىنى خۇددى كەمپۈت شۈمگەندەك شۈمگۈزۈش كېرەك.

يېڭى تۇغۇلغان بوۋاقلارنى «چاقماق چىراغ» ئىشلىتىپ سۈرەتكە تارتماسلىق كېرەك

ئاتا ـ ئانىلارنىڭ يېڭى تۇغۇلغان بوۋاقلىرىنى سۈرەتكە چۈ-شۈرۈشى ياخشى ئىش. لېكىن چاقماق چىراغ ئىشلىتىپ سۈرەتكە چۈشۈرۈشتىن قەتئىي ساقلىنىش كېرەك. ئەگەر دىققەت قىلىنى-مىسا، بوۋاقنىڭ كۆزى زەخىملىنىدۇ. ئامېرىكىدىكى كۆز ئالى-مى خۇاسىلى دوختۇر يېقىندا ئېچىلغان دۇنيا كۆز كېسەللىكى جەمئىيىتىنىڭ يىغىنىدا مۇنداق دەپ كۆرسەتتى: يېڭى تۇغۇلغان بوۋاقلارنىڭ كۆزى تېخى يېتىلمىگەن بولۇپ، كۈچلۈك نۇر كۆز ئالمىسىنىڭ ئۆسۈپ يېتىلىشى ئۈچۈن زىيانلىق. چاقماق چىراغ قانچە يېقىن بولسا، زىيانلىق تەسىرى شۇنچە چوڭ بولىدۇ.

ئانا سۈتى بىلەن بوۋاقلارنىڭ يۈزىنى سۈرتمەسلىك كېرەك

بەزى ئانىلار بالىنىڭ يۈزى ئاق بولىدۇ، دەپ ئۆز سۈتى بىلەن بوۋاقنىڭ يۈزىنى سۈرتىدۇ. ئەمەلىيەتتە، ئوزۇقلۇق مول بولغان ئانا سۈتى باكتېرىيىنىڭ كۆپىيىشىگە ئوبدان شەرت ھا-زىرلاپ بېرىدۇ. يېڭى تۇغۇلغان بوۋاقنىڭ تېرىسى يۇمران، قان تومۇرلىرى كۆپ بولغاچقا مۇبادا سۈت بىلەن يۈزىنى سۈرتسە، باكتېرىيە تەر تۆشۈكچىلىرى ئارقىلىق تېرىگە كىرىپ، قىزىل قاپارتقۇ پەيدا قىلىدۇ ـ دە، ئۇزۇنغا بارماي سۇ چىقىپ يېرىڭلاپ كېتىدۇ. ئەگەر ۋاقتىدا داۋالاتمىسا، قاپارتقۇلارنىڭ يۈزى ناھايە-تى تېزلا بۇزۇلۇپ، ئېغىر بولغاندا پۈتۈن بەدەنگە تارقىلىدۇ.

ئايالارنىڭ سەمرىش سەۋەبلىرى

ئالىملارنىڭ قارىشىچە، ئايالارنىڭ سەمرىپ كېتىشىنى تۆۋەندىكىدەك سەۋەبلەر كەلتۈرۈپ چىقىرىدىكەن:

1. ئەرلەردە ئايالارغا قارىغاندا 30 پىرسەنت مۇسكۇل كۆپ بولۇپ، سەرپ قىلىنىدىغان ئىسسىقلىق مىقدارىمۇ ماس ھالدا كۆپ بولىدۇ.

2. ئانىلىق گورمونى ئايالارنىڭ تېنىنى ئۆزلۈكىدىن ئىسسىقلىق يىغىپ ئېنېرگىيىنى زاپاس ساقلاش ئىقتىدارىغا ئىگە قىلىدۇ. زاپاس ساقلانغان ئېنېرگىيە ھامىلىدارلىق مەزگىلىدىكى ئېھتىياج ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

3. بەزى ئايالار چىرايلىق پىگورىنى ساقلاش ئۈچۈن پات - پات تاماقنى ئازايتىش، ئۆزىنى ئوزۇقلۇقلاردىن چەكلەش تەدبىرىنى قوللىنىدۇ. ۋەھالەنكى، بۇ خىل ئەھۋالدا بەدەننىڭ ئىسسىقلىق ئېنېرگىيىسىنى زاپاس ساقلاش ئىقتىدارى تېخىمۇ كۆپىيىپ كېتىدۇ.

ئانا سۈتىنىڭ رولى ھەققىدە يېڭى بايقاش

مېدىتسىنا ئالىملىرى تەتقىقات ئارقىلىق ئانا سۈتىنىڭ بالىلارنى پەرۋىش قىلىشقا قارىتا، ئىلگىرى كىشىلەرگە نامەلۇم بولغان بىرنەچچە خىل رولىنى بايقىغان. ئۇ بولسىمۇ تۆۋەندىكىلەردىن ئىبارەت:

1. ئۇيقۇ كەلتۈرىدۇ. بوۋاقلار ئادەتتە ئانا سۈتىنى ئەمگەندىن كېيىن تېزلا ئۇخلاپ قالىدۇ. بۇنىڭدىكى سەۋەب، ئانا سۈتىدە مېڭىنى تىنچلاندۇرۇش رولىغا ئىگە تەبىئىي ماددىلار بولغانلىقىدا ئىكەن.

2 . ئۆسۈشنى تېزلىتىدۇ. ئانا سۈتىگە بىر خىل ئۆستۈرۈش ئامىلى يوشۇرۇنغان بولۇپ، ئۇ بوۋاقلارنىڭ ئىچكى ئورگانىزمىدىكى ماددا ئالمىشىش ۋە ھەرقايسى ئەزالىرىنىڭ ئۆسۈپ يېتىلىشىنى تېزلىتىدىكەن.

3 . پارازىت قۇرتلارنى يوقىتىدۇ. ئانا سۈتىدە زور مىقداردا باللارنىڭ ئۈچەيدىكى ئىچ سۈرۈشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغان باكتېرىيىلەرنى يوقاتقۇچى ماددىلار بار ئىكەن.

4 . قەنت سىيىش كېسىلىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. يېڭى نۇقتىئىنەزەر شۇنداق ھېسابلايدۇكى، قەنت سىيىش كېسىلىنىڭ يۈز بېرىشى مەلۇم كېسەل مىكروبلىرىدىن يۇقۇملىنىش بىلەن مۇناسىۋەتلىك. ئانا سۈتىدە ئانتېتىلار ئىممونىتېتى، ئاقسىل قاتارلىقلار بولغاچقا، ئۇ باللار ئۈچۈن خېلىلا كۈچلۈك كېسەلگە قارشى كۈچ ھازىرلاپ بېرىدىكەن.

5 . تاجىسىمان قان تومۇرلۇق كېسىلىگە گىرىپتار بولۇش بارغانسېرى ئازىيىپ بارىدۇ. ئانا سۈتى بىلەن بېقىلغان بالا كۆپلەپ مىس ماددىسىغا ئىگە بولىدىكەن. بۇ نازۇك يۈرەك قان تومۇرنى ئاسراپ قېلىشتا ئاكتىپ رول ئوينايدىكەن.

ئاياللار كېسەللىكلىرىنى ھورداپ داۋالاش

ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكىدە بەزى ئاياللار كېسەللىكلىرىنى ھورداپ داۋالايدۇ. داۋالاشتا كېسەللىك ھالىتى، خاراكتېرىگە قاراپ ئىسسىق ئۆتكۈزۈپ ياللۇغ قايتۇرۇش، قورۇش، قۇرۇتۇش، بوشىتىش، چىڭىتىش، قۇۋۋەتلەش مەقسىتىدە موزا، كاۋاۋدچىن، شاتارە، مىخ مارجان، كۈچلا، زەنجىۋىل، ئانار پوستى، قىزىل گۈل، ھەسەل قاتارلىق دورا ماتېرىياللىرىدىن مۇۋاپىق ئېلىپ قايىنىتىپ ھورىدىغاندا، داس بوشلۇقى ياللۇغى، بالىياتقۇ — جىنسىي يول ياللۇغى، تامچە قۇرت كېسىلى، سىرتقى جىنسىي

ئەزا ئاق داغ كېسىلى قاتارلىق كېسەللىكلەرنى داۋالاپ كۆڭۈلدى-كىدەك ئۈنۈم ھاسىل قىلغىلى بولىدۇ.

ھامىلە ۋە ۋىتامىن

ئاياللار ھامىلىدار بولغاندىن كېيىن دوختۇرلار ھامىلىدار ئايال ۋە ھامىلىنىڭ سالامەتلىكى ئۈچۈن قالايمىقان دورا يېمەس-لىك ھەققىدە نەسىھەت قىلىدۇ.

ئەگەر ھامىلىدار بولغان ئايال دائىم كۆپ مىقداردا ۋىتامىن ئىستېمال قىلسا، ھامىلىنىڭ تەرەققىياتىغا ناچار تەسىر كۆرسى-تىدۇ. مەسىلەن، بالا تۇغۇلغاندىن كېيىن بالىنىڭ بەدىنىدىكى ۋىتامىن C تۆۋەنلىگەندەك نورمال بولمىغان ھالەتكە دەرھال ماس-لىشالماي، قان بۇزۇلۇش كېسىلى بىلەن ئاغرىيدۇ. ھامىلىدار ئايال ھامىلىدارلىق مەزگىلىدە ۋىتامىن B نى ئارتۇقچە ئىستېمال قىلسا، تۇغۇلغان بوۋاقنىڭ پۇت - قوللىرى تارتىشىپ قېلىشى مۇمكىن. ۋىتامىن گەرچە ئادەم بەدىنىگە زۆرۈر بولغان قۇۋۋەت ماددىسى بولسىمۇ، لېكىن ئارتۇقچە ئىستېمال قىلىنسا، پايدى-سىز بولۇپلا قالماي، ئەكسىچە زىيانلىق. شۇڭا ھامىلىدار ئاياللار ۋىتامىن بىلەن ئوزۇقلانماقچى بولغاندا، ئۆستىلىق قىلىمەن دەپ خاتا قىلىپ قويماسلىق ئۈچۈن دوختۇرنىڭ ياكى دورىگەرنىڭ كۆرسەتمىسى بويىچە ئىش قىلىشى كېرەك.

تەبىئىي ئورۇقلىتىش دورىسى

يېقىنقى يىللاردىن بۇيان، ئامېرىكىدا ئاچچىقسۇ ئىچىپ ئو-رۇقلاش ئەۋج ئېلىپ قالدى. ئاچچىقسۇ تەركىبىدىكى ئاموني كىسلاتاسى ئادەم بەدىنىدىكى ياغنى خورىتىپلا قالماستىن، بەلكى قەنت، ئاقسىللارنىڭ ماددا ئالمىشىشىنى ئىلگىرى سۈرىدىكەن.

شۇڭا ياۋروپا، ئامېرىكىدىكى بىر قىسىم دۆلەتلەردە، ئاچچىقسۇ ئەر ـ ئاياللارنى سالامەتلىككە تەسىر يەتكۈزمەسلىك شەرتى ئاستىدا ئورۇقلىتىدىغان يېمەكلىك قىلىنماقتا. سېمىز كىشىلەر ھەر كۈنى 20 ـ 15 گرامدىن ئاچچىقسۇ ئىچىپ تۇرسا، بىر ئاي ئىچىدىلا ئۈچ كىلوگرامدىن 5 كىلوگرامغىچە ئورۇقلايدىكەن.

كۆزنىڭ ئەتراپىدىكى قورۇقنىڭ ئالدىنى ئېلىش ۋە ئۇنى يوقىتىش

كۆزنىڭ ئەتراپىدىكى قورۇقلارنى يوقىتىش ۋە قورۇق چۈشۈشنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۇسۇللىرى كۆپ بولسىمۇ ئاساسلىقلىرى تۆۋەندىكىلەردىن ئىبارەت.

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

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

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

4. ياڭيۇ سۈيىنى كۆزگە تېگىش كېرەك. بىر دانە ئاقلانغان ياڭيۇنى ئېزىپ، داكىغا ئوراپ، كۆز ئەتراپىدىكى تېرىگە بەش

مىنۇتتىن ئۇن مىنۇتقىچە تېڭىش كېرەك. بۇ ئۇسۇلنىڭ ئىششىقنى ياندۇرۇش، كۆزنى روشەنلەشتۇرۇش رولى بار.

قاش ۋە خاراكتېر

قېشى ئۇزۇن بولغان ئاياللارنىڭ تەندىن تولىسى مۇھەببەت، نىكاھ ۋە باشقا ئىشلاردا ئېھتىياتچان كېلىدىكەن. قېشى قىسقا ئاياللار مۇستەقىللىق جەھەتتە يېتەرسىز، بىراق ھېسسىياتقا باي كېلىدىكەن. قېشى قويۇق ئاياللارنىڭ كۆپىنچىسى بەرۇۋا، مۇھەببەت، نىكاھ ئىشلىرىغا تەشەببۇسكار كېلىدىكەن. قېشى ئىنچىكە ئاياللارنىڭ شۆھرەتپەرەسلىكى كۈچلۈك بولۇپ، ئابرويغا ئالاھىدە ئېتىبار بېرىدىكەن. ئاياللار قوشۇمىسىنىڭ ئارىلىقىدىكى پەرقىمۇ ئۇلارنىڭ خاراكتېرىگە مۇناسىۋەتلىك بولىدىكەن. قوشۇمىسىنىڭ ئارىلىقى تار ئاياللار باشقىلارنىڭ ئالقىشىغا ئېرىشەلەيدىكەن. قوشۇمىسىنىڭ ئارىلىقى كەڭ ئاياللار باشلامچىلىق رولىغا ئىگە كېلىدىكەن.

پەرداز بۇيۇملىرى ۋە تېرە كېسەللىكى

ھەممە ئادەم گۈزەللىكنى ياخشى كۆرىدۇ. كۈندىلىك تۇرمۇشتا نۇرغۇن ئاياللارنىڭ ئۆزىنى پەردازلاپ گۈزەل ياسىنىۋالغانلىقى نورمال ھادىسە. بىراق، يەنە بىر قىسىم ئاياللاردا پەرداز بۇيۇملىرىنى ئىشلەتكەندىن كېيىن يۈز - كۆزلىرى قىزىرىپ ئىششىپ قېلىش، ياللۇغلىنىش ھادىسىلىرى كۆرۈلىدۇ. بۇنىڭدىكى ئاساسىي سەۋەب، بەدەن تېرىسىنىڭ سەزگۈرلۈكى ئېشىپ كەتكەنلىكىدە. شۇڭا پەرداز بۇيۇملىرىنى ئىشلىتىشتىن بۇرۇن، سۇركەپ تەجرىبە قىلىپ كۆرگەندىن كېيىن ئاندىن ئىشلىتىش لازىم. مۇشۇنداق قىلغاندا پەرداز بۇيۇملىرىنى ئىشلىتىشتىن

كېلىپ چىقىدىغان تېرىنىڭ سەزگۈرلۈكى ئېشىپ كېتىش ھادى-
سىسىدىن ساقلانغىلى بولىدۇ.

سۈرمىنىڭ رولى

بەزى قىز ـ ئاياللار كۆز ـ قاپاقلىرىغا سۈرگەن سۈرمىلەر-
نى كۆرگەندە بىر قىسىم كىشىلەر ئەيىبلىشى مۇمكىن. ئەمما،
ئۇ ئادەم چىراي گۈزەللىكىدە ئالاھىدە ئەھمىيەتكە ئىگە. سۈرمە
قىسمەن قۇرۇق سوغۇققا مايىل بولۇپ، كۆزنى مۇھاپىزەت قى-
لىش، كۆزنىڭ پەيلىرىنى ۋە قېرىلارنىڭ كۆرۈش قۇۋۋىتىنى
كۈچلەندۈرۈش، كۆزنىڭ ھارارىتىنى پەسەيتىش، كۆزدىن كېلى-
دىغان ھۆللۈكنى قۇرۇتۇش، باش ئاغرىقىنى پەسەيتىش، ئارتۇق
گۆشنى يوقىتىش، كۆزدىن كېلىدىغان ياشلارنى ۋە قىچىشىشنى
توختىتىش ۋە كۆزگە ئاق چۈشۈشنىڭ ئالدىنى ئېلىشتەك خۇسۇ-
سىيەتلەرگە ئىگە. شۇ سەۋەبتىن ئۇ، كىشىلەرنىڭ چىراي گۈزەل-
لىكىنى بېزەشتىكى مۇھىم دورا بولالايدۇ. ئالايلۇق، بەزىلەر
قاپاق ئوپېراتسىيىسى ئارقىلىق چىراي گۈزەللىكىنى ئۇنۇشماق-
چى بولۇشىدۇ، ئەمەلىيەتتە سۈرمىنىڭ ئارتۇق گۆشلەرنى يوقى-
تىش، شۇنداقلا كۆزگە پايدىلىق نۇرغۇن ئامىللىرى بار. شۇنىڭ
ئۈچۈن كۆزگە داۋاملىق سۈرمە ئىشلىتىلسە كۆز گۈزەللىكىنى
ئاشۇرىدۇ.

ھامىلىدار ئاياللار تېلېۋىزورنى ئاز كۆرگەن ياخشى

دېيوت شىركىتىدىكى يالتىراق ئېكران ئالدىدا ئىشلەيدىغان
12 نەپەر ئىككى قات ئايالنىڭ بىر يىل ئىچىدە يەتتىسىنىڭ
بالىسى چۈشۈپ كەتكەن، بىرسى بالدۇر تۇغۇپ قويغان؛ دۆلەت

مۇداپىئە مىنىستىرلىقى ھەربىي خىزمەت ئىدارىسىدىكى يالتىراق ئېكران ئالدىدا ئىشلەيدىغان 15 نەپەر ئىككى قات ئايالنىڭ بىر يىل ئىچىدە يەتتىسىنىڭ بالىسى چۈشۈپ كەتكەن، ئۈچىنىڭ بالىسى غەيرىي تۇغۇلۇپ قالغان. شۇڭا، ھامىلىدار ئاياللار تېلېۋىزورنى ئاز كۆرۈشى، قىسقا ۋاقىت كۆرمەكچى بولغاندىمۇ، تېلېۋىزوردىن ئىككى مېتىر نېرىدا ئولتۇرۇپ كۆرۈشى كېرەك.

بالىياتقۇ چىقىپ قېلىشنى داۋالاشنىڭ
ئاددىي ئۇسۇلى

بالىياتقۇ چىقىپ قېلىش ئاياللارنىڭ تۇغۇتتىن كېيىن كۆرۈلىدىغان بىر خىل كېسەللىك بولۇپ، كۆپىنچە ئەمگەكچى ئاياللاردا يۈز بېرىدۇ. بەزىلەر كۆپ يىللارغىچە ساقىيالماي روھىي جەھەتتە ئازابلىنىدۇ، تۇرمۇشتا ئوڭايسىزلىنىدۇ. تۆۋەندە كۇنمىڭ شەھىرى 80303 - قىسىم 533 - دوختۇرخانىسىنىڭ دوختۇرى يولداشلى جىفانىڭ بۇ كېسەلنى داۋالاشتا ئۆزىنىڭ تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن ئاددىي بىر داۋالاش ئۇسۇلىنى تونۇشتۇرىمىز:

دورىلارنىڭ تەركىبى ۋە ئىشلىتىلىش ئۇسۇلى:

شىڭما تۆت گرام (سوقۇپ تالقان قىلىنىدۇ)، توخۇ تۇخۇمى بىر دانە، ئالدى بىلەن تۇخۇمنىڭ چوققىسىدىن سېرىق پۇرچاق چوڭلۇقىدا تۆشۈك ئېچىلىدۇ. ئاندىن تەييارلانغان دورىنى تۇخۇمنىڭ ئىچىگە كىرگۈزۈپ، ئاق قەغەزنى ھۆللەپ تۆشۈك ھەم ئېتىلىدۇ. تۆشۈك بار تەرىپىنى يۇقىرىغا قارىتىپ جىمبىل ئۈستىدە پىشۇرۇلىدۇ. ئاندىن شاكىلىنى سويۇۋېتىپ يېسە بولىدۇ. ھەر كۈنى بىر قېتىم، ئون كۈن بىر داۋالاش كۇرسى قىلىنىدۇ. بىر كۇرس تاماملانغاندىن كېيىن ئىككى كۈن دەم ئېلىنىدۇ. ئاندىن ئىككىنچى كۇرس داۋاملاشتۇرۇلىدۇ.

بالىياتقۇسى چىقىپ قالغىلى بىر - ئىككى يىل بولغۇچىلار بىر ئىككى كۇرس داۋاملىق يەپ بەرسە ساقىيىپ كېتىدۇ. ئەگەر ئۇنۇمى ئانچە ياخشى بولمىسا، يۇقىرىقى ئۇسۇل بويىچە يېيىشنى داۋاملاشتۇرۇۋەرسە بولىدۇ. ئۇنىڭ ھېچقانداق ئەكس تەسىرى بولمايدۇ. دورا ئىستېمال قىلىنۋاتقان مەزگىللەردە ئېغىر جىسمانىي ئەمگەك قىلىش ۋە جىنسىي ئالاقە مەنئىي قىلىنىدۇ.

يۇزدىكى داغ — سەپكۈننى چۈشۈرۈشنىڭ ئاددىي ئۇسۇلى

1. سۈپىتى ياخشى ھەسەلدىن 100 گرام، ئۈچ دانە تۇخۇمنىڭ ئېقى، يېڭى ئۈيۈتۇلغان قېتىقتىن 100 گرامنى 15 مىنۇت ئارىلاشتۇرۇپ قىيام قىلغاندىن كېيىن پاكىز شىشىگە قاچىلاپ، ئاغزىنى مەھكەم ئېتىپ، كۈن نۇرى مۇۋاپىق چۈشىدىغان ئورۇندا ئۈچ ئاي تۇرغۇزۇپ، ئۇنى ئۇدا بىر ئاي ئىشلەتسە، يۇزدىكى داغ — سەپكۈن، دانىخورەك ۋە مۇدۇر - چوقۇرنى داۋالاشتا ئۈنۈمى 100% بولىدۇ.

2. ياز كۈنلىرى ئالۇچا غورىسىدىن بىر جىڭنى ئېزىپ سۈيىنى چىقىرىپ، ئۇنىڭغا يېڭى ئۈيۈتۇلغان قېتىقتىن بىر چىنە قوشۇپ، ئاق باش ئوتنىڭ چېچىكىدىن بىر جىڭنى يۇمشاق ئېزىپ سېلىپ 15 مىنۇتچە ئارىلاشتۇرۇپ، قىيام قىلغاندىن كېيىن شىشىگە قاچىلاپ، ئاغزىنى مەھكەم ئېتىپ كۈن نۇرى مۇۋاپىق چۈشىدىغان ئورۇنغا ئۈچ ئاي ئېسىپ قويۇپ، ئاندىن ئىشلەتسە، يۇزدىكى ھەر خىل داغ — سەپكۈن، دانىخورەك ۋە ھەر خىل مۇدۇر - چوقۇرلارنى داۋالىغىلى بولىدۇ. بۇ دورا بىر ئاي ئىشلىتىلسە، 98% ئۈنۈم بېرىدۇ.

چاچ بويىقىدا قېشىڭىزنى بوياماڭ

بەزى قىزلار چاچ بويىقىدا قاشنى بويىسا، قاشلىق سۇرگەنگە قارىغاندا تېخىمۇ قاپقارا، تېخىمۇ چىرايلىق بولىدىكەن، ھەم ئۇزۇنغىچە قارىسى يوقىمايدىكەن، دەپ قارىشىدۇ. لېكىن چاچ بويىقىنىڭ تېرىگە تەسىر كۆرسىتىدىغانلىقىنى، كۆزگە كىرىپ كەتسە كۆز ئاغرىقىنى پەيدا قىلىدىغانلىقىنى ئويلاپمۇ باقمايدۇ.

چاچ بويىقى بېنزول دىئامىن ۋە قوش ئوكسىگېنلىق سۇدىن تەركىب تاپقان. بېنزول دىئامىننىڭ بوياق ماتېرىيالىنى ئوكسىدلاش رولى بولۇپ، ئاق چاچلارنى قارايتىدۇ. لېكىن، بۇ خىل بوياق تېرىگە تەسىر كۆرسىتىدىغان بولغاچقا، بوياقنى ئىشلەتكەندە ئىنتايىن دىققەت قىلىش كېرەك. چاچ بويىغاندا يۈز تېرىسىگە يۇقۇپ كەتسە دەرھال ئىلمان لۆڭگە بىلەن سۈرتۈپ چىقىرىش كېرەك، بولمىسا بوياق چاپلاشقان ئورۇن كۆيۈپ كەتكەندەك ئاغرىيدۇ.

قاش گەرچە چاچنىڭ بىر قىسمى بولسىمۇ، بىراق ئۇ بىر قەدەر شالاڭ ھەم قاش بىلەن كۆزنىڭ ئارىلىقى يېقىن. چاچ بويىقى بىلەن قاشنى بويىغاندا، ئاسانلا تېرىگە چاپلىشىۋالىدۇ - دە، تېرە قېچىشىپ، ئېچىشىپ ئاغرىيدۇ. قول بىلەن قاشلىغاندا تېرە ياللۇغىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىپ، قاشنىڭ تۈك خالتىسىنى بۇزۇپ تاشلايدۇ، قاشنى چۈشۈرۈپ ھەم قاشنىڭ رەڭگىگىمۇ زىيان يەتكۈزىدۇ. ئەگەر ئازراقلا بىپەرۋالىق قىلىنسا، بوياق كۆزگە كىرىپ كېتىپ كۆزنى قاتتىق غىدىقلاپ، كۆز ئالمىسىنى كۆيدۈرۈپ يارىلاندۇرىدۇ، كۆرۈش قۇۋۋىتى تۆۋەنلەپ كېتىدۇ، ھەتتا كۆزدىن ئايرىلىپ قالىدۇ.

ۋىتامىن E بىلەن يۈزدىكى سەپكۈننى داۋالاش

يۈزنى يۇيۇپ بەش مىلىگراملىق ۋىتامىن E كۆمىلىچىنىڭ ئىچىدىكى سۈيۇقلۇقتىن ئالقانغا سىقىپ چىقىرىپ، سەپكۈن بار جايغا سۈركەپ بەرسە، سۈسراق سەپكۈننى بىر - ئىككى ئاي ئىچىدە، ئېغىرراق بولسا ئۈچ ئايدىن ئالتە ئايغىچە بولغان ۋاقىت ئىچىدە يوقاتقىلى بولىدۇ، خالىسىڭىز سىناپ كۆرۈڭ.

ئەتىر يۈز تېرىسىنى قېرىتىۋېتىدۇ

بەزى ياشلار ئەتىرنى يۈزگە سۈرتسە ھەم پۇراق چېچىپ تۇرىدۇ، ھەم تېرىنى ئاسرىغىلى بولىدۇ، دەپ قاراپ ھەمىشە ئەتىرنى يۈزگە سۈرتىۋالىدۇ. بىراق ئەتىرنى يۈزگە سۈرتكەندە تېرىنى ئاسراش ئەمەس، ئۇنىڭ ئەكسىچە يۈز تېرىسىنى زىيانغا ئۇچرىتىدىغانلىقىنى ئويلاپمۇ باقمايدۇ. ئەتىر نېمە ئۈچۈن يۈز تېرىنى زىيانغا ئۇچرىتىدۇ؟ چۈنكى ئەتىرنىڭ ئاز مىقداردا مىس ماددىسى بار. ئۇنى يۈزگە سۈرتكەندە، تېرىنىڭ پارقىراق ۋە ئېلاستىكىلىق خۇسۇسىيىتىنى يوقىتىپ ئاسانلا قېرىتىۋېتىدۇ. ئەتىرنى يۈزگە سۈرتۈپ ئاپتاپقا چىقسا، قۇياش نۇرى تەركىبىدىكى ئۇلترا بىنەپشە نۇرلار بىلەن ئەتىر خىمىيىلىك ئۆزگىرىش ياساپ، تېرىنى قىزارتىپ ئىششىتىپ قويىدۇ، بۇنىڭ بىلەن تېرە ئاسانلا ياللۇغلىنىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن ئەڭ ياخشىسى ئەتىرنى يۈزگە سۈرتمەسلىك كېرەك. ئەتىرنى چاچقا، ياقىنىڭ تەتۈر يىغە، پۇت تەرەپكە ئاز مىقداردا چېچىپ قويسا كۇپايە.

تۇغۇتتىن كېيىنكى سېمىزلىكتىن قانداق ساقلانغىلى بولىدۇ؟

بوي - تۇرقى كېلىشكەن، زىلۋا، گۈزەل ئاياللارنىڭ بەزى-سى تۇغقاندىن كېيىن تەدرىجىي سەمرىپ، بۇرۇنقى زىلۋالىقى ئۆزگىرىپ كېتىدۇ. بۇ ئاساسەن ھامىلدارلىق كەلتۈرۈپ چىقار-غان تۆۋەنكى سوقۇچاق مېڭە خىزمەت ئىقتىدارىنىڭ، بولۇپمۇ بەدەندە ماي ماددىسى ئالمىشىش تەڭپۇڭلۇقىنىڭ قالايمىقانلىشى-شىنىڭ نەتىجىسىدۇر.

ئۇنداقتا، تۇغۇتتىن كېيىنكى سېمىزلىكنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۈچۈن نېمىلەرگە دىققەت قىلىش كېرەك؟

1. تۇغۇتتىن كېيىن بالدۇراق ھەرىكەت قىلىش. تۇغۇتتىن كېيىن سالامەتلىكى ياخشى، جىنسىي ئەترابى زەخىملەنمىگەن بولسا، 24 سائەتتىن كېيىن كارىۋاتتىن چۈشۈپ ھەرىكەتلەنسە، يېرىم ئايدىن كېيىن يېنىك ئائىلە ئىشلىرىنى قىلسا بولۇۋېرىدۇ. بالدۇراق ھەرىكەت قىلغاندا، نېرۋا ئىچكى سىكرېتسىيە سىستېمى-سىنىڭ خىزمەت ئىقتىدارى كۈچىيىپ، ماددا ئالمىشىشنىڭ تەڭ-پۇڭلۇقى ياخشىلىنىدۇ. نەتىجىدە، بەدەندىكى ئارتۇقچە ماي ۋە قەنت ماددىسى سەرپ بولىدۇ، بۇ ئارقىلىق سېمىزلىكنىڭ ئالدى-نى ئالغىلى بولىدۇ.

2. مۇۋاپىق ئوزۇقلىنىش. تۇغۇتتىن كېيىن زىيادە مايلىق يېمەكلىكلەرنى يېمەسلىك كېرەك. ئادەتتە گۆش (ئورۇقراق)، ماش پۇرچاقتىن ياسالغان يېمەكلىكلەر، بېلىق، تۇخۇم، كۆكتات، مېۋە - چېۋە قاتارلىقلارنى كۆپرەك ئىستېمال قىلىش، بەدەنگە

زۆرۇر بولغان ئاقسىل، مىنېرال ماددا، ۋىتامىنلارنىڭ ئېھتىيا-
جىنى قاندۇرۇش لازىم.

ئۇنىڭدىن باشقا قەنت، شېكەر ۋە باشقا تاتلىق يېمەكلىكلەر-
نى مۇۋاپىق مىقداردا چەكلەش لازىم.

3. بالىنى ئانا سۈتى بىلەن ئېمىتىش. ئۇنداق بولغاندا ئانا
بەدىنىدە ماددا ئالمىشىش ۋە ئوزۇقلۇقنىڭ ئايلىنىشىنى ئىلگىرى
سۈرگىلى بولىدۇ. بۇنىڭ بىلەن سېمىزلىكتىن ساقلانغىلى بولىدۇ.

4. تۇغۇتتىن كېيىن گىمناستىكا ئويناش. تۇغۇپ بىر
ھەپتىدىن كېيىن كارىۋات ئۈستىدە ئوڭدىسىغا يېتىپ - قوپۇش
قورساق ۋە بەل مۇسكۇللىرىنى چېنىقتۇرۇش، يېتىپ تۇرۇپ
ئىككى پۇتىنى ئېگىز كۆتۈرۈپ چۈشۈرۈش ئارقىلىق باش. مۈرە،
كۆكرەككە يېنىك تەسىر كۆرسىتىدىغان گىمناستىكا ھەرىكەتلە-
رىنى ئوينىسا بولىدۇ. بۇ خىل ھەرىكەتلەر قورساق، بەل، ساغرا
قىسىملىرىدىكى مايلارنى ئازايتىشقا ئۈنۈملۈك تەسىر قىلىدۇ.

ياشانغان ئاياللارنىڭ ئوزۇقلىنىشى ھەققىدە

ياشانغان ئاياللار ئوزۇقلىنىشتا، ئالدى بىلەن يېمەكلىكلەر-
نىڭ كالورىيىسىگە (ئىسسىقلىق مىقدارىغا) دىققەت قىلىشى كې-
رەك. ئىسسىقلىقنى مۇۋاپىق تەڭشەپ تۇرغاندا، بەدەننىڭ ئىممۇ-
نىتېتلىق ئىقتىدارىنى ئاشۇرۇپ، يامان سۈپەتلىك ئۆسمە پەيدا
بولۇشنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ. 40 ياشتىن ئاشقان ئاياللاردا
ئاسانلا سۆڭەك ماددىسى شالاڭلاش كېسەللىكى پەيدا بولىدۇ.
ھەيز توختىغاندىن كېيىن تەدرىجىي ھالدا كالتسىي ماددىسىنىڭ
كېمىيىشى يۈز بېرىدۇ. كالتسىيلىق يېمەكلىكلەر ۋە دورىلار
ياشانغان كىشىلەر ئۈچۈن ئىنتايىن پايدىلىق. شۇڭا تەركىبىدە
كالتسىي ماددىسى كۆپ بولغان پالەك، بېلىق، تۇخۇم قاتارلىق-
لارنى كۆپرەك ئىستېمال قىلىپ، كالتسىي ماددىسىنى تولۇقلاش

كېرەك. ئاقسىل ماددىسى كالتسىيىنىڭ كېمىيىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغانلىقى ئۈچۈن ئاقسىللىق يېمەكلىكلەرنى ئازراق يېيىش كېرەك.

ياشانغان ئاياللار ئاسان ھەزىم بولىدىغان، تۇز، شېكەر ماددىسى ئازراق بولغان ئۆسۈملۈك مېيى، تەركىبىدە كالتسىي، تۆمۈر، سېللۇلوزىلىق ۋىتامىنلىرى كۆپ بولغان يېمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلسا مۇۋاپىق بولىدۇ.

تېرىنى ئاسراش ھەققىدە ساۋات

ئاپتاپتا ئۇزۇن تۇرۇپ كەتسە تېرىنىڭ قارا پىگمېنتى كۆپىيىپ كېتىدۇ. ئاپتاپ كۆرگەنسېرى قارىداپ كېتىدۇ. تېرىنى ئاق، يۇمران ساقلاش ئۈچۈن ئاپتاپتىن ساقلىنىش كېرەك. ئەمما بۇ چارە ئىشەنچلىك بولۇشى لازىم. ئادەتتە يۈزىڭىز 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 ياكى قايناق سۇنى كۆپرەك ئىچىپ كۇنلۇك تۇتۇپ، شلەپە كىيىۋالسىڭىز، شارائىتى بارلار ئازراق نۇر توسۇش مېيى، مەسىلەن ÷5 ئامىنتېبېنزۇت كىسلاتاسى ئارىلاشتۇرۇلغان «يۇغۇچى رېئاكتسىي، ئۇكتىلوكسىي مەلھىمى ياكى ÷10 سالون مەلھىمى ۋە ياكى ÷5 كوينىن مەلھىمى سۈركىۋالسا ئۈنۈمى ياخشى بولىدۇ. تاۋارلاشقان ئاپتاپتىن ساقلىنىش مەلھەملىرىنى ھەرگىز ئىشلەتمەسلىك لازىم. بولۇپمۇ ئانىلىق گورمونى بار مەلھەم ۋە گىرىم بويۇملىرىنى ئىشلەتمەسلىك كېرەك. دورا سۈركەش بىلەن بىرگە ۋىتامىن C بىلەن «2B» نى ئىچسىمۇ بولىدۇ. ئادەتتە سۈت، پۇرچاقتىن

ياسالغان يېمەكلىكلەرنى، ئورۇق گۆش، بېلىق، ھايۋان مېڭە-
سى، سەۋزە، دولانە ۋە يېڭى كۆكتاتلارنى كۆپ يېيىش كېرەك.
يۇقىرىقى ئۇسۇل تېرىنى ئاق، يۇمران ساقلاشقا پايدىلىق.

كېسەللىك ۋە تېرە

تېرە ـ ئادەم بەدىنىنىڭ مۇھىم مۇداپىئەلىنىش قورالى بولۇپ، ئۇنىڭ ئىچكى ئەزالار بىلەن زىچ مۇناسىۋىتى بار. ئىچكى ئەزالاردا كېسەل پەيدا بولسا، ئادەم تېرىسى كۆپ چاغلاردا سېرىق ياكى يۇز قىسمى خۇنۇك كۆرۈنىدۇ. بۆرەكنىڭ ئىقتىدارى ناچار-لاشسا، تېرە قارىداپ قالىدۇ؛ بەزى قان كېسەللىكگە گىرىپتار بولغان ۋە بەدەنىنىڭ ئىچكى قىسمىدا ئۆسمە ئۆسكەنلەرنىڭ تېرى-سىنىڭ قىسمەن جايلىرىنىڭ رەڭگى ئۆزگىرىپ قالىدۇ. شۇڭا، جۇڭيى دوختۇرلىرى ئادەمنىڭ چىرايىغا قاراپ، بەزى كېسەللەر-گە دىئاگنوز قويالايدۇ.

مەسئۇل مۇھەررىر: تۇرغۇن داۋۇت
تەكلىپلىك تەھرىر: نۇرانىيە ئابدۇرېھىم

سالامەتلىككە دائىر 300 مەسلىھەت

تۈتى ئۆمەر تۈزگەن

نەشر قىلغۇچى : مىللەتلەر نەشرىياتى
ئادرېسى : بېيجىڭ شەھىرى خېپىڭلى شىمالىي كوچا 14-قورۇ
پوچتانومۇرى : 100013 ،تېلېفون نومۇرى : 010-64290862
تارقاتقۇچى : مىللەتلەر نەشرىياتى شىنجاڭ خىزمەت پونكىتى
تور ئادرېسى : http://www.e56.com.cn
باسقۇچى : دىشىن باسما زاۋۇتى
ساتقۇچى : جايلاردىكى شىنخۇا كىتابخانىلىرى
نەشرى : 2002-يىل 6-ئايدا بېيجىڭدا 1-قېتىم نەشر قىلىندى
بېسىلىشى : 2002-يىل 6-ئايدا بېيجىڭدا 1-قېتىم بېسىلدى
ئۆلچىمى : 850×1168مم . 32 كەسلەم
باسما تاۋىقى : 7.75
سانى : 0001—4000
باھاسى : 8.50 يۈەن