# قەۋزىيەتنى داۋالاشنىڭ

# ئەپچىل ئۇسۇللىرى

شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى

# قەۋزىيەتنى داۋالاشنىڭ
# ئەپچىل ئۇسۇللىرى

شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى

**图书在版编目(CIP)数据**

治疗便秘妙法/木再排尔,艾尼帕编译. —乌鲁木齐:新疆人民卫生出版社,2005.9
ISBN 7—5372—3994—0

Ⅰ.治... Ⅱ.①木...②艾... Ⅲ.便秘—治疗—维吾尔语(中国少数民族语言) Ⅳ.R574.620.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 113211 号

责任编辑:阿依古丽·买合木提
责任校对:热依汗·努尔

**治疗便秘妙法**
**(维吾尔文)**

木再排尔·热扎克
艾尼帕·买合木提 编译

* * *

新疆人民卫生出版社出版
(乌鲁木齐市龙泉街 66 号 邮编 830001)
新疆宏图印务有限责任公司印刷
新疆新华书店发行

* * *

787×1092 毫米 32 开本 4.875 印张
2005 年 9 月第 1 版 2005 年 9 月第 1 次印刷
印数:1—2 000 定价:8.5 元

# مۇندەرىجە


قەۋزىيەت ھەققىدە چۈشەنچە ........................ 1
سىز راستىنلا قەۋزىيەتمۇ؟ ........................ 1
ئالدى بىلەن ئۆزىڭىزنىڭ قايسى خىلدىكى قەۋزى-
يەت ئىكەنلىكىڭىزنى ئېنىق ئايرىۋېلىڭ ............ 2
ئەگەر قەۋزىيەتكە سەل قارىسىڭىز باشقا كېسەللىك-
لەرنى پەيدا قىلىدۇ ................................ 6
زىيادە ئورۇقلاشمۇ قەۋزىيەتنى پەيدا قىلىدىغان سەۋەب-
لەرنىڭ بىرى.................................... 12
بىرىنچى باب ئۆزى ياسىغان ئىچىملىكلەر بىلەن
قەۋزىيەتنى داۋالاش ............................ 14
سوۋۇتۇلغان قايناق سۇ ياكى كالا سۈتى .......... 14
خەيدەي يىلتىزى چىلانغان سۇ ................... 17
كۆك قارىئۆرۈك شەربىتى ........................ 19
ھەسەل بىلەن ئاچچىقسۇدا ياسالغان ئىچىملىك ......... 22
فېرمېنت تەركىبلىك كالا سۈتى .................. 25
بانان ئارىلاشتۇرۇلغان قېتىق ...................... 27
كۆكتات شورپىلىرى .............................. 28
سەۋزە قوشۇلغان سۈت ............................ 30
يەسمەن گۈلى ياكى يەسمەن گۈل چېيىدا

دەملەنگەن سۈت ........................ 32
ئالاھىدە تەييارلانغان ئىچىملىكلەر ............ 34

## ئىككىنچى باب دورىلىق چايلار ۋە ئۈنۈملۈك بىلەن قەۋزىيەتنى داۋالاش
قەۋزىيەتنى داۋالاش ............ 37
ئالوي شەربىتى ۋە ئۈنۈملۈك قايناتمىسى ............ 37
پونۇس ئۇرۇقى چېيى ............ 40
كوركۇم قايناتمىسى ............ 42
ئۇجمە يوپۇرمىقىدا دەملەنگەن چاي ............ 44
چارتال يوپۇرمىقىدا دەملەنگەن چاي ............ 45

## ئۈچىنچى باب كۆندىلىك تۇرمۇشتىكى يېمەكلىك
ئارقىلىق قەۋزىيەتنى داۋالاش ............ 46
سامساق بىلەن ياسالغان سەي ............ 46
كۆك قارىئۆرۈك قېقىدىن دەملەنگەن چاي ...... 51
ياڭاق ............ 53
كۆممىقوناق سۈيى ............ 54
تەركىبىدە سۈت كىسلاتاسى باكتېرىيىسى بولغان
قېتىق ............ 55
مېۋە شېكىرى ............ 58
ئاچچىقسۇغا چىلانغان دادۇر ............ 61
ئاچچىقسۇغا چىلانغان ئالوي ............ 65
مايدا پىشۇرۇلغان خەيدەي ............ 70
بۇغدايدىن ياسالغان ئارىلاشما يېمەكلىكلەر ۋە
قارا بولكا ............ 72

گۆشسىز قورۇغان سەيلەر .............................. 74
دۇفۇ .............................. 76
ئاچچىقسۇغا چىلانغان ئېلۇپەر قول يىلتىزىدىن تەييار-
لانغان سەي .............................. 77
قىزىل دېڭىز يۇسۇنى تالقىنى بىلەن كۇنجۇتنى گورۇچ-
لۇك تاماققا ئارىلاشتۇرۇش .............................. 79
دورىلىق تائاملارنى سەيگە ئارىلاشتۇرۇش .............................. 82
ساغلاملىق يېمەكلىكلىرى ئارقىلىق يېمەكلىك تالال-
رىنى تولۇقلاش .............................. 86
نەشپۇت شەربىتى تەييارلاش ئۇسۇلى .............................. 91
ئالما پوستى .............................. 93
ئاپېلسىن .............................. 95
تۆتىنچى باب پەللىلەرنى ئۇۋۇلاش ئارقىلىق قەۋ-
زىيەتنى داۋالاش .............................. 97
كۆرسەتكۈچ بارماق ۋە قول دۈمبىسىدىكى پەللىلەر-
نى ئۇۋۇلاش .............................. 99
ئالىقاندىكى ۋە قول بىغىشىدىكى پەللىلەرنى
ئۇۋۇلاش .............................. 101
پۇت بارمىقىدىكى پەللىلەرنى ئۇۋۇلاش .............................. 105
چاچ قورۇتقۇچ بىلەن پۇتتىكى پەللىلەرنى
ئۇۋۇلاش .............................. 108
پىيالە ئارقىلىق قولدىكى پەللىلەرنى ئۇۋۇلاش .............................. 111
پۇت ئۇۋۇلاش تاختىسى بىلەن پۇتتىكى پەللىلەرنى

ئۈزۈلاش ........................................ 114
گىرىلكا ئارقىلىق قەۋزىيەتنى داۋالىيالايدىغان پەللىلەر-
گە ئىسسىق ئۆتكۈزۈش .............................. 117
ئادەتتىكى پەللە گىمناستىكىسى ئارقىلىق ئىككى پەللە-
نى ئۈزۈلاش ...................................... 119
ساغلام ئۈزۈلاش ئۇسۇلى ئارقىلىق دۇمبىدىكى پەللە-
لەرنى ئۈزۈلاش .................................... 122
بارماق بىلەن بېسىش ئۇسۇلى ئارقىلىق ئۈچەي ھەرىكە-
تىنى رىتىملاشتۇرۇش ............................... 124
ئاددىي ئۈزۈلاش ئۇسۇللىرى ئارقىلىق ئۈچەيدىكى جىد-
دىيلىك سېزىمىنى تۈگىتىش ........................... 125
بەشىنچى باب ھەرىكەت ئارقىلىق قەۋزىيەتنى
داۋالاش ......................................... 127
قورساق مۇسكۇلىنى چېنىقتۇرۇش ئارقىلىق ئۈچەي
ھەرىكىتىنى راۋانلاشتۇرۇش .......................... 127
نەپەسلىنىش ئۇسۇلى ئارقىلىق كۆكرەكتىكى جىددىيلىك-
نى يوقىتىش ...................................... 132
پۇتنىڭ ئۇچىنى ئېگىزگە كۆتۈرۈش ئارقىلىق قورساق
مۇسكۇللىرىنى چېنىقتۇرۇش ........................... 134
سەكرەش ئارقىلىق چوڭ ئۈچەي ھەرىكىتىنى ئىلگىرى
سۈرۈش .......................................... 135
قورساق گىمناستىكىسى ئارقىلىق قورساق مۇسكۇلىنى
چېنىقتۇرۇش ...................................... 136

قۇندۇزغا تەقلىد قىلىنغان ھەرىكەت ئارقىلىق
ئۇچەي ھەرىكىتىنى ياخشىلاش .................... 137
ئالتىنچى باب قەۋزىيەتنى داۋالاشقا مۇناسىۋەت-
لىك دورىلار ........................................ 140
قەۋزىيەتنى داۋالىيالايدىغان دورىلارنى سېتىۋېلىشتىن
بۇرۇن ............................................... 140
تەسىر كۈچى ئاجىزراق قەۋزىيەت دورىلىرىنى
ئىچىش .......................................... 143
قەۋزىيەتنىڭ ئالدىنى ئالالايدىغان ۋىتامىنلار ··· 146

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

# قەۋزىيەت ھەققىدە چۈشەنچە

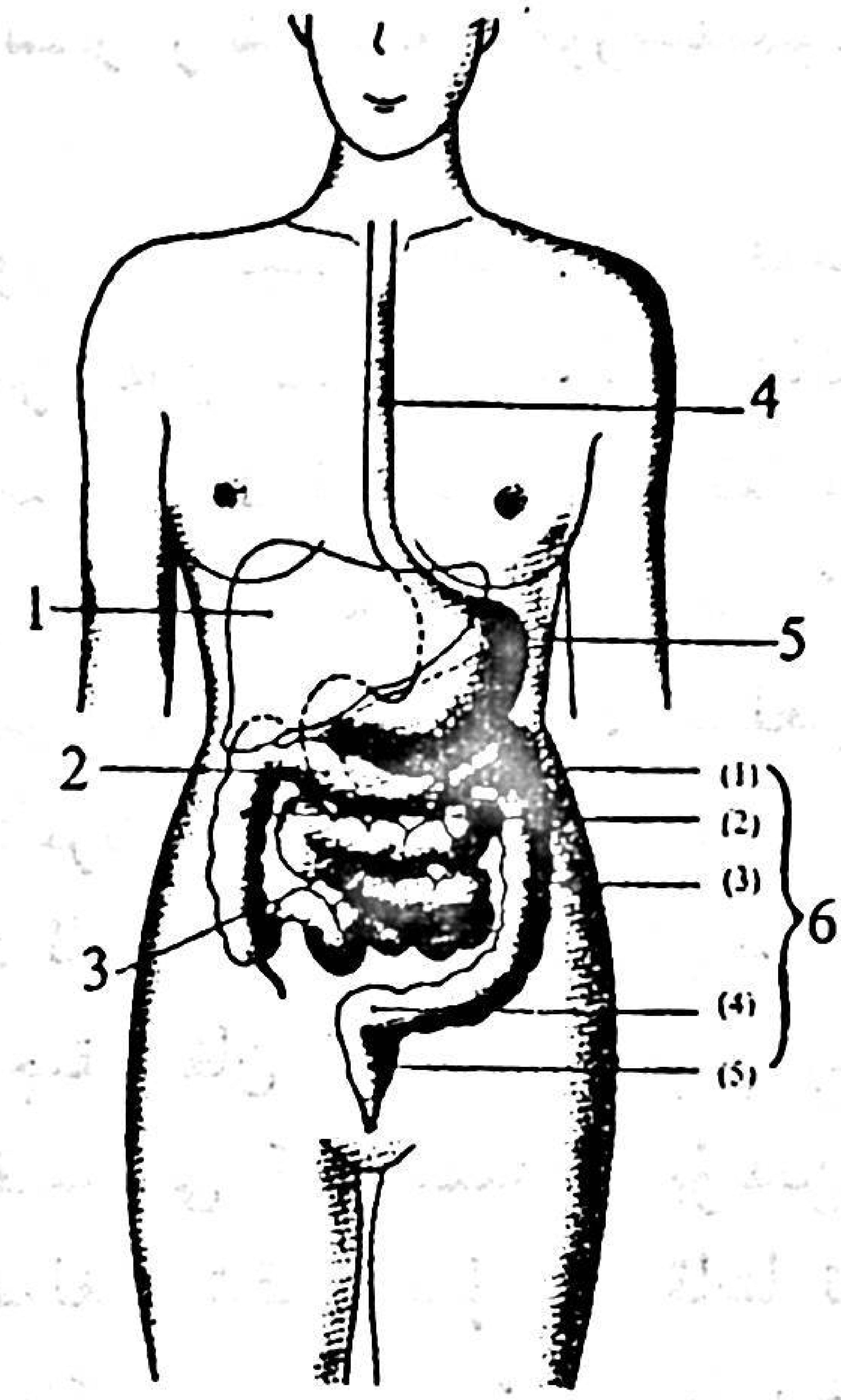
## سىز راستىنلا قەۋزىيەتمۇ؟

ئادەتتە نورمال كىشىلەر كۈندە بىر قېتىم چوڭ تەرەت قىلىدۇ. لېكىن بەزى كىشىلەر ئىككى كۈندە، ھەتتا ئۈچ كۈندە بىر قېتىم تەرەت قىلىدۇ. ئۇنداقتا بۇ كىشىلەرنىڭ ھەممىسى قەۋزىيەت بولغانلارمۇ؟ ئەلۋەتتە ئۇنداق ئەمەس. ئۈچ كۈندە بىر قېتىم چوڭ تەرەت قىلغان تەقدىردىمۇ، پەقەت تەرەت ئاغرىتىپ كەلمىسىلا قەۋزىيەت ھېسابلانمايدۇ.

قەۋزىيەت ئادەتتە چوڭ تەرەت راۋان بولماسلىق سەۋەب- دىن كېلىپ چىقىدىغان قورساق كۆپۈش بىلەن ئاغرىتىپ چوڭ تەرەت قىلىشنى كۆرسىتىدۇ. بۇندىن باشقا، كۈندە چوڭ تەرەت قىلغان تەقدىردىمۇ يەنە قايتا تەرەت قىلغۇسى كېلىدىغان ۋە ياكى قورسىقى بىئارام بولىدىغان ئەھۋاللارمۇ قەۋزىيەت ھېسابلىنىدۇ. ئەگەر بەك نېرۋا مىجەز بولۇپ كەتسىمۇ قەۋزىيەت بولۇپ قېلىشى مۇمكىن. بۇ كۆپچىلىك دىققەت قىلىشقا تېگىشلىك نۇقتا.

## ئالدى بىلەن ئۆزىمىزنىڭ قايسى خىلدىكى قەۋ-
## زىيەت ئىكەنلىكىمىزنى ئېنىق ئايرىۋېلىڭ

### ھەزىم قىلىش ئەزالىرىنىڭ ئورنى




1. جىگەر، 2. 12 بارماق ئۈچەي، 3. ئاچچىق ئۈچەي، يانپاش ئۈچەي (كىچىك ئۈچەي) ، 4. قىزىلئۆڭگەچ، 5. ئاشقازان، 6. چوڭ ئۈچەي: (1) توغرا بوغماق ئۈچەي، (2) يۇقىرى كۆتۈرۈلگۈچى بوغماق ئۈچەي، (3) تۆۋەنلىگۈچى بوغماق ئۈچەي، (4) «S» سىمان بوغماق ئۈچەي، (5) تۈز ئۈچەي.

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

قەۋزىيەت ئادەتتە سەۋەبى ۋە كېسەللىك ئالامىتىنىڭ ئوخشاش بولماسلىقىغا قاراپ ئوخشىمىغان تۈرلەرگە بۆلىنىدۇ.

قەۋزىيەتنى داۋالاي دېسىڭىز قايسى خىلدىكى قەۋزىيەت ئىكەنلىكىڭىزنى ئېنىق ئايرىۋېلىڭ.

قەۋزىيەتنى ئىككى چوڭ تۈرگە بۆلىمىز: بىرى فۇنكسىيىلىك قەۋزىيەت، يەنە بىرى، ئەزا خاراكتېرلىك قەۋزىيەت (كېسەللىك كەلتۈرۈپ چىقارغان قەۋزىيەت).

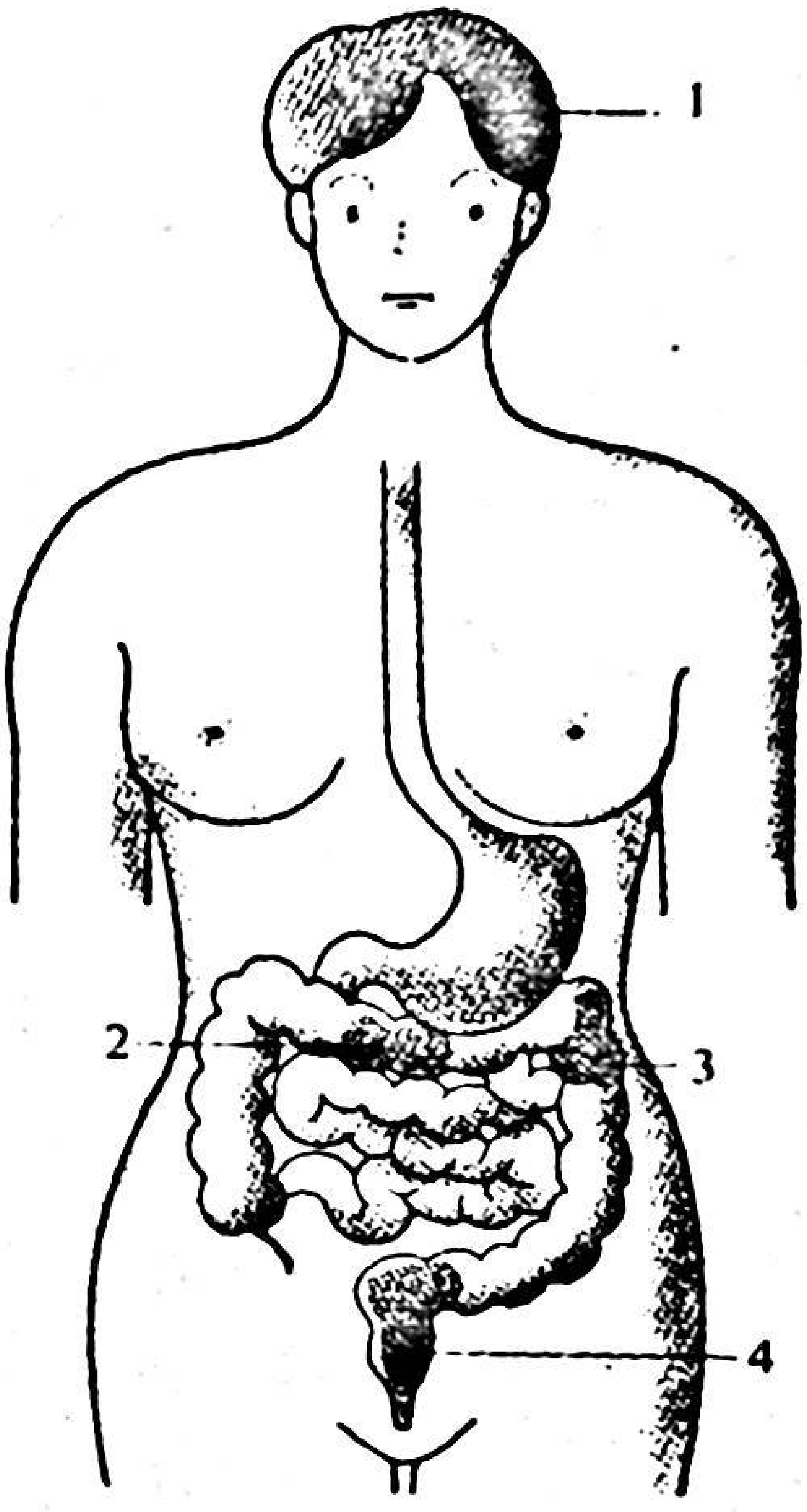
### فۇنكسىيىلىك قەۋزىيەت

فۇنكسىيىلىك قەۋزىيەت ئادەتتە ئۈچەينىڭ لۆمۈلدىشى نورمالسىزلىنىش سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان بولۇپ، كۆپىنچە ئېنىقراق قەۋزىيەت بولغان كىشىلەر مۇشۇ تۈرگە تەۋە بولىدۇ. فۇنكسىيىلىك قەۋزىيەت يەنە تۆۋەندىكىدەك تۆت تۈرگە بۆلىنىدۇ.

1. ۋاقىتلىق نوقۇل قەۋزىيەت — ۋاقىتلىق نوقۇل قەۋزىيەت ئادەتتە سىرتقا ساياھەتكە چىقىش قاتارلىق مۇھىت ئۆزگىرىش سەۋەبىدىن كېلىپ چىقىدىغان ۋاقىتلىق قەۋزىيەت. ۋاقىتلىق بولغانلىقى سەۋەبىدىن تۇرمۇش ئۆز رىتىمىغا چۈشكەندە، بۇ خىل كېسەللىك ئالامەتلىرى ئۆزلۈكىدىن يوقىلىدۇ. شۇڭا بۇنىڭدىن ئەنسىرەش ھاجەتسىز.

2. بوشاشقان مەنبەلىك قەۋزىيەت (بوغماق ئۈچەي مەنبەلىك قەۋزىيەت) — بۇ ئادەتتە چوڭ ئۈچەي بوشىشىپ

تەرەتنى يەتكۈزۈپ بېرىش ئىقتىدارى ئاجىزلىشىشتىن كېلىپ چىقىدىغان قەۋزىيەتنى كۆرسىتىدۇ. تېنى ئاجىز، ھەرىكىتى يېتەرلىك بولمىغان ياشانغانلار ۋە تۇغۇتتىن كېيىنكى ئاياللاردا كۆپ كۆرۈلىدىغان قەۋزىيەتلەر مۇشۇ تۈرگە كىرىدۇ.




فۇنكسىيىلىك قەۋزىيەتنىڭ تۆت خىل تۈرى

1. ۋاقىتلىق نوقۇل قەۋزىيەت، 2. بوشاشقان مەنبەلىك قەۋزىيەت (بوغماق ئۈچەي مەنبەلىك قەۋزىيەت)، 3. سپازمىلىنىش مەنبەلىك قەۋزىيەت، 4. ئادەتلەنگەن قەۋزىيەت (تۈز ئۈچەي مەنبەلىك قەۋزىيەت).

3. ئادەتلەنگەن قەۋزىيەت (تۈز ئۈچەي مەنبەلىك قەۋزىيەت) — بۇ خىل قەۋزىيەت بەزى ئەھۋاللاردا كۆرۈلىدۇ. يەنى چوڭ تەرەت قىلغۇسى كەلگەندە چىداپ ئۆتكۈزۈۋېتىپ، كېيىن تەرەت قىلىش سېزىمى يوقاپ كەتكەچكە، تەرەت قىلىشنى ئۇنتۇپ قالىدىغان ئەھۋاللارنى كۆرسىتىدۇ. مۇبادا بۇ خىل ئەھۋال قايتا - قايتا تەكرارلانسا، تۈز ئۈچەيدە تەرەت بولغان تەقدىردىمۇ سەزگۈ نېرۋىلىرىنىڭ سېزىمچانلىقى تۆۋەنلەپ كېتىپ، تەرەت قىلغۇسى كەلمەيدىغان بولۇپ قالىدۇ. بەزى ياش ئاياللار سىرتقا چىققان ۋاقىتلاردا سىرتتىكى ھاجەتخانىلارنى مەينەت دەپ قاراپ تەرەت قىلغۇسى بولسىمۇ چىداپ ئۆتكۈزۈۋېتىدۇ. يەنە بەزى ئاياللار ئەتىگەندە يولدىشى ۋە بالىسىنى خىزمەت، مەكتەپكە يولغا سېلىش ئۈچۈن ئالدىراش بولۇپ كېتىپ، تەرەت قىلغۇسى كەلسىمۇ كەينىگە سۈرەپ ھاجەتكە بارمايدۇ. بۇنداق رېتىمسىز تۇرمۇش ئادەتلىرىنىڭ ھەممىسى قەۋزىيەتنى پەيدا قىلىدۇ.

4. سېپازمىلىنىش مەنبەلىك قەۋزىيەت — بۇ ئادەتتە چوڭ ئۈچەي سېپازمىلىنىپ، تەرەت يولى تارىيىپ كېتىشىدىن كېلىپ چىقىدىغان قەۋزىيەت. بۇ خىل ئەھۋالدا قورساق ئاغرىيدىغان، چوڭ تەرىتى توشقاننىڭ تەرىتىگە ئوخشاپ كېتىدىغان ۋە ياكى تەرەت ناھايىتى ئاز مىقداردا ئىنچىكە كېلىدىغان ئەھۋاللار ياندىشىپ كېلىدۇ، يەنە كۆپىنچە كىشىلەردە قەۋزىيەت بىلەن ئىچى سۈرۈش ئۆزئارا ئالمىشىپ كېلىدۇ. ئادەتتە بۇ خىل كېسەللىك سەپرا مىجەزلىك، خىزمەت بېسى-

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

مى ئېغىر بولغان كىشىلەردە كۆپ ئۇچرايدۇ. ھازىرقى جەمئىيەتتىكى كىشىلەرنىڭ كۆپىنچىسى مۇشۇ خىلدىكى قەۋزىيەتكە كىرىدۇ.

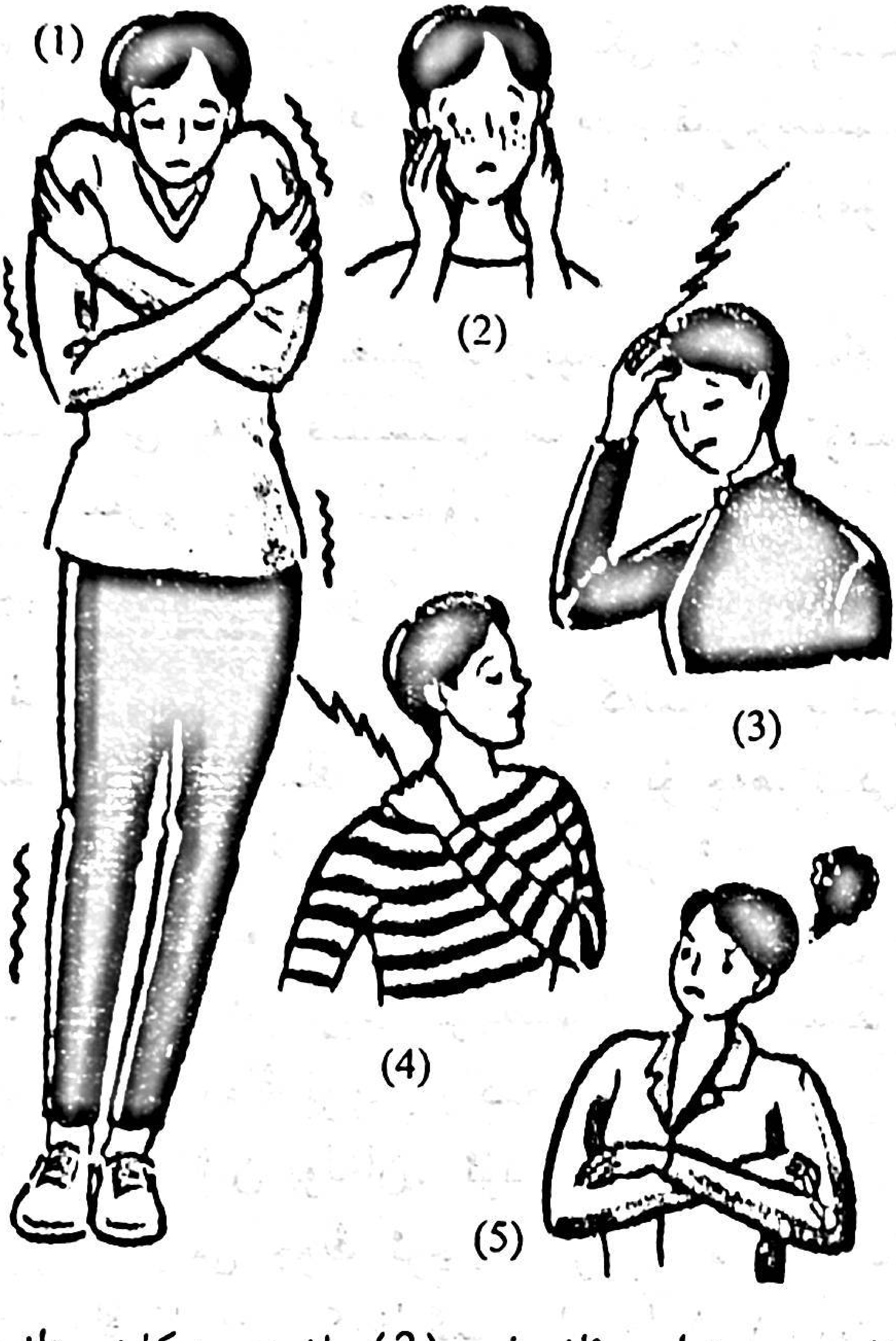
ئەزا خاراكتېرلىك قەۋزىيەت

ئەزا خاراكتېرلىك قەۋزىيەت ئادەتتە چوڭ ئۈچەي راكى، چوڭ ئۈچەي مونچاق گۆشى، بوغماق ئۈچەي يوغىناپ كېتىش، ئۈچەي توسۇلۇپ قېلىش، سەكتە، يىلىك زەخىملىنىش قاتارلىق سەۋەبلەر كەلتۈرۈپ چىقارغان قەۋزىيەتنى كۆرسىتىدۇ. ئەگەردە قەۋزىيەتنى يېمەك - ئىچمەك ۋە مۇھىت ئۆزگىرىشى كەلتۈرۈپ چىقارمىغان بولسا ھەم قەۋزىيەت بىر قەدەر جاھىلراق بولسا، ئۇ ۋاقىتتا بالدۇرراق دوختۇرغا كۆرۈنۈپ، كېسەلنى كەينىگە سۈرمەسلىك لازىم.

## ئەگەر قەۋزىيەتكە سەل قارىسىڭىز باشقا كېسەللىكلەرنى پەيدا قىلىدۇ

ئادەتتىكى ئەھۋالدا قەۋزىيەتكە قورساق كۆپۈش، قورساق ئاغرىش ۋە تەرەت قىلىش قىيىنلىشىش قاتارلىق ئالامەتلەر قوشۇلۇپ كېلىدۇ. ئەمما كېسەللىك ئەھۋالى ئېغىرلاشقاندا بولسا قۇسۇش، باش ئاغرىش ئالامەتلىرى قوشۇلۇپ كېلىدۇ.

## ئۈزۈن مەزگىل قەۋزىيەت بولغاندا تۆۋەندىكىدەك كېسەللىكلەرنى پەيدا قىلىدۇ




(1) پۈتۈن بەدەن تېلىپ ئاغرىش، (2) يۈزىدە سەپكۈن، دانىخورەك پەيدا بولۇش، (3) باش ئاغرىش (4) غول تېلىپ ئاغرىش (5) بىئارام بولۇش، روھىي ھالىتى ياخشى بولماسلىق.

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

ئۇنىڭدىن باشقا، ئاياللارنى بىئارام قىلىدىغىنى تېرى-
نىڭ پارقىراقلىقىنى يوقىتىپ، يۈزىدە دانىخورەك ۋە سەپ-
كۈننى پەيدا قىلىشتۇر. يەنە بەدەندىكى چىقىرىۋېتىشكە تې-
گىشلىك كېرەكسىز ماددىلار ۋاقتىدا چىقىرىۋېتىلمىگەچكە،
بىئارام بولىدىغان، روھسىزلىنىدىغان ئەھۋاللارمۇ كېلىپ
چىقىدۇ.

تېخىمۇ مۇھىم بولغىنى قەۋزىيەت يۇقىرىقىدەك كۆڭۈل-
سىزلىكلەرنى پەيدا قىلىشتىن سىرت، يەنە تۆۋەندىكىدەك
كېسەللىكلەرنى پەيدا قىلىدۇ.

## چوڭ ئۈچەي مونچاق گۆش كېسىلى ۋە چوڭ ئۈچەي راكى

قەۋزىيەت چوڭ ئۈچەي راكىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغان
ئاساسلىق سەۋەبلەرنىڭ بىرى بولۇپ، بۇ جەھەتتىكى تەتقى-
قاتلار خېلى بۇرۇنلا ئىسپاتلانغان. بىر قېتىملىق تەكشۈ-
رۈش تەتقىقاتى شۇنى ئىسپاتلىدىكى، ئافرىقىدىكى يەرلىك
ئاھالىلارنىڭ چوڭ تەرىتى ئۈچەيدە ئىنتايىن قىسقا ۋاقىت
تۇرغانلىقتىن، چوڭ ئۈچەي راكىغا گىرىپتار بولۇش نىسبە-
تى ناھايىتى تۆۋەن بولغان. ئۇنىڭ ئەكسىچە ياۋروپالىقلار-
نىڭ چوڭ تەرىتى ئۈچەيدە ئۇزۇن ساقلانغانلىقتىن،
ئۇلاردا چوڭ ئۈچەي راكىغا گىرىپتار بولۇش نىسبىتى يۇقى-
رى بولغان.

چوڭ ئۈچەيدە راكنى پەيدا قىلىدىغان تۇرغۇنلىغان ماد-

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

دىلار بولغانلىقتىن، تەرەت چوڭ ئۇچەيدە ئۇزۇن ۋاقىت تۇرۇپ قالسا، چوڭ ئۇچەي راكىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا مونچاق گۆش كېسىلى ئەسلى يامان سۈپەتلىك ئۆسمە، لېكىن ئۇ تەرەققىي قىلىپ چوڭ ئۇچەي راكىنى پەيدا قىلىشى مۇمكىن.

ئەمچەك راكى

ئامېرىكا كالىفورنىيە ئۇنىۋېرسىتېتى يېقىندا ئەمچەك راكىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغان غەيرىي ھۈجەيرىنى ئېلىپ يۇرگۈچىلەر، شۇنداقلا ئۇلارنىڭ تەرەت قىلىش رىتىمى ئۈستىدىن بىر قېتىملىق تەتقىقات ئېلىپ بارغان. نەتىجىدە ھەر كۈنى چوڭ تەرەت قىلىدىغان كىشىلەر توپىدىكى 20 مىڭ ئادەمنىڭ ئىچىدە بىرسى (5%) ئەمچەك راكىغا گىرىپتار بولغان. ھەر ھەپتىدە ئىككى قېتىمدىن ئاز چوڭ تەرەت قىلىدىغانلارنىڭ تۆتىنىڭ ئىچىدە بىرسى (25%) ئەمچەك راكىغا گىرىپتار بولغان. گەرچە بۇ كېسەللىكنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغان سەۋەبلەر ئېنىقلانمىغان بولسىمۇ، ئەمما قەۋزىيەت سەۋەبىدىن ئۇچەي يولىلىرىدىكى زەھەرلىك ماددىلارنى سۈمۈرۈۋېلىشىدىن كېلىپ چىققانلىقى ناھايىتى ئېنىق.

گېمورروي

ئەگەر چوڭ تەرەت چوڭ ئۇچەيدە ئۇزۇن مۇددەت تۇرۇپ

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

قالسا ئۆچەيدىكى سۇ تەركىبىنى سۈمۈرۈۋېلىپ، چوڭ تەرەت قېتىپ قېلىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ئەگەر كۆچەپ تەرەت قىلسا، مەقئەت يېرىلىپ كېتىشىنى پەيدا قىلىدۇ (يېرىلغان گېموررويى). ئەگەر مەقئەتتە قان ئۇيۇپ قالسا گېمورروينى پەيدا قىلىدۇ (گېمورروي يادروسى).

چوڭ ئۆچەي دېۋىرتىكالى

بۇ چوڭ ئۆچەينىڭ كىچىك خالتىسىمان ئۇيمانلىشىشىدىن پەيدا بولىدىغان كېسەللىكنى كۆرسىتىدۇ. ئەگەر ئۇزۇن مەزگىل قەۋزىيەت بولۇپ قالسا، چوڭ تەرەت ۋە زەھەرلىك گازلار ئۆچەي دىۋارىنى بېسىپ يۇقىرىقىدەك ئەھۋاللارنى پەيدا قىلىدۇ.

يۇقىرى قان بېسىم كېسىلى

ئادەتتە قەۋزىيەت ساقايغاندىن كېيىن، قان بېسىمىم چۈشتى دېگەندەك گەپلەرنى دائىم ئاڭلاپ تۇرىمىز. بۇنىڭ سەۋەبى تېخى ئېنىق بولمىسىمۇ لېكىن چوڭ تەرەت قىلغاندا قان بېسىمى ئۆرلەپ كېتىدىغانلىقىنى پەرەز قىلالايمىز. ئۇنىڭدىن باشقا يەنە بەزى دوكلاتلاردا قەۋزىيەتتىن پەيدا بولغان زىيانلىق ماددىلارمۇ قان بېسىمغا تەسىر كۆرسىتىدىغانلىقى دېيىلگەن.

ئۆتتە تاش پەيدا بولۇش

ئۆتتە تاش پەيدا بولۇش كېسەللىكى قەۋزىيەت بولغان

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

كىشىلەردە ئىنتايىن كۆپ ئۇچرايدۇ ھەم دائىم قەۋزىيەت
بولغاندا قوزغىلىدۇ. ئۆت نەيچىسى ئۆت سۇيۇقلۇقىنى ئاج-
رىتىپ چىقىرىش بىلەن بىرگە خولېستېرىننى ئاجرىتىپ
چىقىرىدۇ. گەرچە بۇلارنىڭ ھەممىسى بەدەنگە قايتا سۈمۈ-
رۈلگەن تەقدىردىمۇ (خولېستېرىننىڭ جىگەر - ئۈچەي ئاي-
لىنىشى) ناۋادا قەۋزىيەت بولۇپ قالسا خولېستېرىننىڭ
مىقدارى كۆپىيىپ كېتىدۇ.

## جىگەر كېسىلى

قەۋزىيەت سەۋەبىدىن پەيدا بولغان كېرەكسىز ماددىلار-
نى پارچىلاش جىگەرنىڭ يۈكىنى ئېغىرلىتىۋېتىدۇ. شۇڭ-
لاشقا، جىگەر كېسىلىگە گىرىپتار بولغانلارغا نىسبەتەن
ئېيتقاندا قەۋزىيەت ئەڭ چوڭ دۈشمەن ھېسابلىنىدۇ.

ئۇنىڭدىن باشقا، قەۋزىيەت بولغان كىشىلەر كۈچەپ
تەرەت قىلغاچقا، ئاسانلا سەكتە ۋە يۈرەك كېسىلىنى قوزغاي-
دۇ. ئۇنىڭ ئۈستىگە ئارتېرىيە قېتىش كېسىلى ۋە دىئابېت
كېسىلىگە گىرىپتار بولغان كىشىلەرگىمۇ ئىنتايىن چوڭ
تەسىر كۆرسىتىدۇ. بولۇپمۇ يەلتاشما ۋە زىققە قاتارلىق
زىيادە سەزگۈرلۈك كېسەللىكلىرىنىڭ قوزغىلىشىنى كەلتۈ-
رۈپ چىقىرىدۇ. شۇڭلاشقا قەۋزىيەت بولغاندا چوقۇم بالدۇر
داۋالىنىش لازىم.

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

## زىيادە ئورۇقلاشمۇ قەۋزىيەتنى پەيدا قىلىدىغان سەۋەبلەرنىڭ بىرى

بەزى كىشىلەر جاھىل قەۋزىيەتتىن ئۆزىنى بىئاراملىق ھېس قىلىدۇ. يەنە بەزى كىشىلەر بولسا قەۋزىيەت بولمايدۇ. ئۇلاردا نېمە ئۈچۈن بۇنداق پەرق پەيدا بولۇپ قالغان؟ تۆۋەندە قايسى خىلدىكى كىشىلەرنىڭ قەۋزىيەت بولىدىغانلىقىنى مىسال ئارقىلىق چۈشەندۈرىمىز.

1. كۈندە ئۈچ ۋاقلىق تاماقنى كاپالەتلىك قىلالمايدىغان، ئورۇقلاش سەۋەبلىك ئوزۇقلۇق يېتىشمەيدىغان كىشىلەر.

2. كۆكتات يېيىشنى ياخشى كۆرمەيدىغان، گۆشنى ئاساسىي ئوزۇقلۇق قىلىدىغان كىشىلەر.

3. ئاسان ھەزىم بولىدىغان يېمەكلىكلەرنى يېيىشتىن ئوزۇقلۇق تالالىرىنى يېتەرلىك قوبۇل قىلالمايدىغان كىشىلەر.

4. تەرەت قىلغۇسى بولسىمۇ، لېكىن ئالدىراشلىق سەۋەبىدىن ھاجەتكە بارمايدىغان كىشىلەر.

5. روھىي بېسىمى ئېغىر كىشىلەر.

6. ئادەتتە كۆپ ھەرىكەت قىلمايدىغان كىشىلەر.

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

7. قورساق مۇسكۇللىرىنىڭ ئىقتىدارى ئاجىز بولۇش سەۋەبىدىن، كۆچەپ تەرەت قىلالمايدىغان كىشىلەر.

8. گېمورروي بولۇپ قالغان كىشىلەر.

9. قەۋزىيەتنى پەيدا قىلىدىغان دورىلارنى ئىشلەتكەن كىشىلەر.

ئالدى بىلەن يۇقىرىقى سەۋەبلەرنى تۈگەتكەندىن كېيىن، ئاندىن قەۋزىيەتنى داۋالاشنىڭ ئۇسۇللىرىنى سىناپ باقسا بولىدۇ.

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

# بىرىنچى باب ئۆزى ياسىغان ئىچىملىكلەر بىلەن قەۋزىيەتنى داۋالاش

## سوۋۇتۇلغان قايناق سۇ ياكى كالا سۈتى

ۋاقتىدا چوڭ تەرەت قىلىش ئادىتىنى يېتىلدۈرۈپ، شەرتلىك رېفلېكس ھاسىل قىلىش — قەۋزىيەتنى داۋالاشتىكى ياخشى ئۇسۇللارنىڭ بىرى. ئەگەر ئەتىگەنلىك تاماقتىن كېيىن چوڭ تەرەت قىلالىسا، ناھايىتى ياخشى بولغان بولىدۇ. سەھەردە ئورنىدىن تۇرغاندىن كېيىن ئالدى بىلەن بىر ئىستاكان سوۋۇتۇلغان قايناق سۇ ياكى سۈت ئىچىش تەرەت قىلىشنى ئىلگىرى سۈرۈشنىڭ ئەڭ ئۈنۈملۈك ئۇسۇلىدۇر. تۆۋەندىكى چوڭ تەرەت قىلىش جەريانى بۇنىڭ بىلەن زىچ مۇناسىۋەتلىك.

ئادەتتە چوڭ ئۈچەي رىتىملىق تارىيىپ، چوڭ تەرەتنى ئاز - ئازدىن تۆۋەنگە ھەيدەيدۇ، چوڭ تەرەت S سىمان بوغماق ئۈچەيگە يېتىپ بارغاندا، شۇ يەردە توختاپ يىغىلىشقا باشلايدۇ. بۇ چوڭ تەرەتلەر بوغماق ئۈچەينىڭ لۆمۈلدىشى ئارقىلىق تۈز ئۈچەيگە يەتكۈزۈلىدۇ. نېرۋا مەركىزى بۇ

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

ئۇچۇرنى چوڭ مېڭىگە يەتكۈزگەندىن كېيىن، ئاندىن چوڭ تەرەت قىلىش سېزىمى پەيدا بولىدۇ.

چوڭ تەرەت قىلىش قوزغىلىشىدىن ئېيتقاندا، دىققەت قىلىشقا ئەرزىيدىغىنى، بۇ يەردىكى ئاشقازان ـ ئۈچەي رېفلېكس ھادىسىسىدۇر. بىز يېگەن تاماقلىرىمىز، ئىچكەن سۇيۇقلۇقىمىز ئاشقازانغا كىرگەن ۋاقىتتا، بىر خىل ھورمون ئاجرىلىپ چىقىدۇ، ئاجرىلىپ چىققان بۇ ھورموننىڭ تەسىرىدە ئاشقازان ھەرىكەت قىلىشقا باشلايدۇ.

ئاشقازان ھەرىكەت قىلىشقا باشلىغاندا بوغماق ئۈچەيمۇ تەڭلا لۈمۈلدەشكە باشلايدۇ. مانا بۇ نېمە ئۈچۈن ئاشقازان ـ ئۈچەي رېفلېكسى تاماق يېگەندىن كېيىن تەرەت قىلىش سېزىمىنى پەيدا قىلىشىدىكى ئاساسلىق سەۋەبدۇر. لېكىن بۇ خىل رېفلېكس ئاشقازان قورۇق ۋاقىتتا ئاسان كۆرۈلمەيدۇ. پەقەت سوغۇق نەرسىلەر غىدىقلاشتىنلا بۇ خىل رېفلېكسنى تېزلەشتۈرگىلى بولىدۇ.

ئەتىگەن ئورۇندىن تۇرغاندىن كېيىن بىر ئىستاكان سوۋۇتۇلغان قايناق سۇ ياكى سۈت ئىچسە، چوڭ ئۈچەينى ئاسانلا لۈمۈلدىتىپ، تەرەتنى قىستايدۇ. لېكىن بۇ سوۋۇتۇلغان قايناق سۇ بىلەن سۈتنىڭ غىدىقلاش ئۈنۈمى بەلگىلىك شەرت ئاستىدا ھازىرلىنىدۇ. چوڭ تەرەتنىڭ پەيدا بولۇشى ئادەتتە يېمەك ـ ئىچمەكتىن ئايرىلالمايدۇ. قەۋزىيەت بولۇپ

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

قېلىشتىن قورقۇپ تاماقنى ئاز يەيدىغان ياكى ئاسان ھەزىم بولىدىغان تاماقلارنى يەيدىغان ئۇسۇللارنىڭ ھەممىسى توغرا ئەمەس. بۇنداق قىلغاندا قايناق سۇ بىلەن سۇتنى قانچە جىق ئىچكەن بىلەنمۇ پايدىسى بولمايدۇ. تەركىبىدە يېمەكلىك تالاسى مول بولغان كۆكتاتلارنى كۆپ ئىستېمال قىلىپ، تاماق تۈرلىرىنىڭ تەڭپۇڭلۇقىنى ساقلاش لازىم.

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

# خەيدەي يىلتىزى چىلانغان سۇ

خەيدەي يىلتىزى دەملەنگەن سۇنى ئىچىپ بەرسە، قان بېسىمىنى تۆۋەنلىتىپلا قالماستىن، يەنە قەۋزىيەتنىمۇ داۋالىيالايدۇ. خەيدەي ۋە دېڭىز ئۆسۈملۈكلىرى تۈرىدىكى ئوزۇقلۇقلار يېمەكلىك تالالىرىنىڭ خەزىنىسى، بولۇپمۇ خەيدەينىڭ يىلتىزىدا سۇدا ئېرىيدىغان ئالگىن (藻朊酸)، پېكتىك كىسلاتاسى (果胶酸) قاتارلىق يېمەكلىك تالالىرى مول بولغاچقا، قەۋزىيەتنىڭ ئالدىنى ئېلىش ۋە داۋالاشتا ئۈنۈمى ناھايىتى ياخشى.

سەھەر ئورنىدىن تۇرۇپ خەيدەي يىلتىزىدا دەملەنگەن سوۋۇتۇلغان بىر ئىستاكان سۇنى ئىچسە ئۈچەينى غىدىقلاپ ئۈچەينىڭ لۆمۈلدىشىنى ئىلگىرى سۈرىدۇ. قەۋزىيەت ئېغىرراق كېسەللەر سۇغا كاربونلۇق سۇ (سودا سۈيى) قوشۇش، ئۇنىڭدىن باشقا يەنە ئازراق لىمون قوشۇپ قويسىمۇ تەمى ناھايىتى ياخشى بولىدۇ.

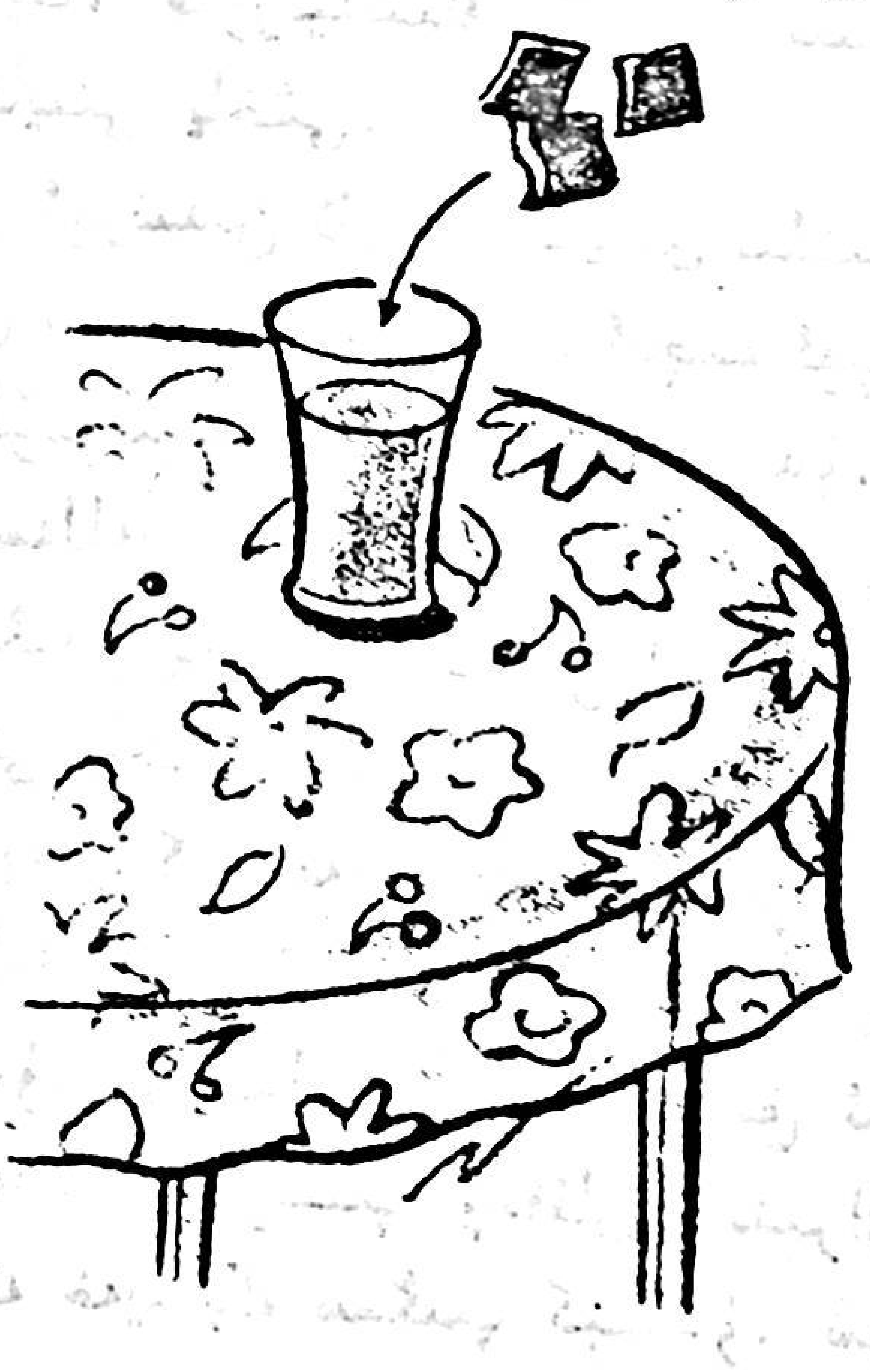
لېكىن بەزى كىشىلەر خەيدەي يىلتىزىنى بىر قېتىمدىلا كۆپرەك دەملىۋېلىپ، ئۇنى توڭلاتقۇغا سېلىپ قويۇپ ئالدىرىماي ئىچىدۇ. بۇ خىل ئۇسۇل مۇۋاپىق ئەمەس، چۈنكى بۇ ۋاقىتتا تەستە ئاجرىلىپ چىققان مىنېرال ماددىلار ۋە ۋىتامىنلار يەنە خەيدەيگە سىڭىپ كېتىدۇ. شۇڭا ھەر كۈنى

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

ئاخشىمى بىر ئىستاكان خېيدەي يىلتىزى دەملىمىسىنى تەي-
يارلاپ قويۇپ، ئەتىسى سەھەردە ئىچكەن ياخشى.

تەييارلاش ئۇسۇلى

ئامالنىڭ بارچە پوستى قىلىنراق خېيدەي يىلتىزىنى
تاللاپ، تېز سۈرئەتتە يۇيۇپ پاكىزلاپ، بىر ئىستاكان سۇغا
4~5cm ئۇزۇنلۇقتىكى خېيدەيدىن 3~4 پارچىنى سېلىپ،
كېيىن يېگى پېتى ساقلىغۇچى سۇلياۋ بىلەن ئىستاكاننىڭ
ئېغىزىنى ھىملاپ، بىر ئاخشام قويۇپ قويسا، خېيدەيدىكى
تەركىبلەر ئاجرىلىپ چىقىدۇ. شۇنىڭ بىلەن خېيدەي دەملە-
مىسى تەييارلانغان بولىدۇ.



## كۆك قارىئۆرۈك شەربىتى

سالامەتلىككە پايدىلىق نۇرغۇنلىغان يېمەكلىكلەر بول-سىمۇ، لېكىن ياپونىيىلىكلەرگە نىسبەتەن ئېيتقاندا ئەڭ تونۇش بولغىنى كۆك قارىئۆرۈك ھېسابلىنىدۇ. كۆك قارى-ئۆرۈكنىڭ ئىشلىتىلىش دائىرىسى ئىنتايىن كەڭ بولۇپ، ھارغىنلىقنى يوقىتىش، مىكروب ئۆلتۈرۈش، زەھەر قايتۇ-رۇش، ئاشقازان - ئۈچەينىڭ ھەزىم قىلىشىنى ياخشىلاش، شۇنداقلا ھۆسن تۈزەشتەك ئالاھىدىلىكلەرگە ئىگە. يەنى كۆك قارىئۆرۈكنىڭ ئۈچەي ھەرىكىتىنى تەڭشەيدىغان رولى-نىڭ بارلىقى خېلى بۇرۇنلا كەڭ تارقىلىپ كەلگەن.

قەۋزىيەت بولغانلار كۆك قارىئۆرۈك (قېقى) نى بىۋا-ستە يېگەندىن ئۇنىڭ ئېتىدە ياسالغان شەربەتنى ئىچكەن ياخشى. چۈنكى قاينىتىلغاندىن كېيىنكى كۆك قارىئۆرۈك شەربىتىنىڭ ئۇنۇملۇك تەركىبى قويۇلدۇرۇپ ئايرىۋېلىنى-دۇ، شۇڭا بۇنى ئوخشاش مىقداردىكى كۆك قارىئۆرۈك قېقى-غا سېلىشتۇرغاندا، ئۇنىڭ ئۈنۈمى 30 ھەسسە چوڭ بولىدۇ. يەنى بۇنى كۆك قارىئۆرۈك قېقى تەركىبىدىكى تۈزدىن قور-قىدىغان كىشىلەر خاتىرجەم ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

سىز يەنە كۆك قارىئۆرۈك بازارغا سېلىنغاندا تەييارلاپ قويۇپ ساقلاپ ئىستېمال قىلىسىڭىزمۇ بولىدۇ. ئەگەر بۇنى بەك ئاۋارىچىلىق ھېس قىلىسىڭىز، بازارغا بېرىپ تەييار مەھسۇلاتنى سېتىۋالسىڭىزمۇ بولىدۇ.

كۆك قارىئۆرۈك شەربىتى شىلىمشىق چۈچۈمەل تەمـلىك سۇيۇقلۇق. قەۋزىيەت ئېغىر بولغانلار 5~3 گرامغىچە كۆك قارىئۆرۈك شەربىتىنى ئىستېمال قىلسا بولىدۇ. ئەگەر بەك چۈچۈمەل بولۇپ، يېيىش تەس كەلسە، ئازراق قارا شېكەر ياكى ھەسەل قوشۇپ، سۇ بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىـچىملىك قىلىپ ئىچسىمۇ بولىدۇ. يەنە بىر خىل ئۇسۇل كۆك قارىئۆرۈك شەربىتىگە مۇۋاپىق مىقداردا ھەسەل قويۇپ ئارىلاشتۇرغاندىن كېيىن، ئىچىدىغان چاغدا ئىلمان قايناق سۇ بىلەن تەڭشەپ ئىچسە بولىدۇ.

تەييارلاش ئۇسۇلى

(1) 1 ~ 2 كىلوگرام كۆك قارىئۆرۈكنى ساپال قاچىدا ئېزىپ، سۈيىنى چىقارسا، ئۇنىڭ شەربىتى تەييارلىـنىدۇ.

(2) سۈس سېرىق رەڭلىك شەربەتنى ساپال قاچىغا قويۇپ، نورمال ئوتتا قاينىتىمىز. قاينىغاندىن كېيىن ئوتـنى كىچىكلىتىپ قويۇپ، قاچىدىكى شەربەتنى ئارىلاشتۇرۇپ

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

بېرىمىز.

(3) شەربەت قارا رەڭگە ئۆزگىرىپ، شىلىمشىق ھالەتكە كەلگەندە پىشقان ھېسابلىنىدۇ. تەييارلانغان شەربەتنى سوۋۇتقاندىن كېيىن، ئېغىزى بار قاچىغا قۇيۇپ ساقلاش كېرەك.

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

## ھەسەل بىلەن ئاچچىقسۇدا ياسالغان ئىچىملىك

ئاچچىقسۇ ئادەتتە تەم تەڭشەپلا قالماستىن، يەنە بەدەنگە پايدىلىق بولغان ساغلاملىق يېمەكلىكىدۇر. ئۇنىڭ بىردىنبىر ئالاھىدىلىكى قەۋزىيەتنى داۋالاش. يەنى ئاچچىقسۇ ئاشقازان كىسلاتاسىنىڭ ئاجرىلىپ چىقىشىنى ئىلگىرى سۈرۈش ئارقىلىق، ھەزىم قىلىش، سۈمۈرۈشنى ياخشىلاپ، چوڭ تەرەتنى راۋانلاشتۇرىدۇ.

لېكىن ئاچچىقسۇنى بىۋاستە ئىستېمال قىلىشقا بولمايدۇ. چۈنكى ئاچچىقسۇ ئاشقازان بىلەن ئون ئىككى بارماق ئۈچەينى زەخملەندۈرگەچكە، چوقۇم ئۇنى سۇيۇلدۇرغاندىن كېيىن ئاندىن ئىچىشكە بولىدۇ. بولۇپمۇ ئاشقازىنى ياخشى بولمىغانلار تاماقتىن كېيىن ياكى تاماق يەۋاتقاندا ئىچىش كېرەك.

بۇ يەردە تونۇشتۇرماقچى بولغىنىم ئاچچىقسۇ ئىچىگە ھەسەل قوشۇلغان ئىچىملىكنى كۆرسىتىدۇ. ھەسەل قوشۇلغان ئىچىملىكنى ئادەتتىكى ساپ سۇيۇلدۇرۇلغان ئاچچىقسۇغا سېلىشتۇرغاندا ئىچىشلىك، شۇنداقلا ھەسەلمۇ بەدەنگە ناھايىتى پايدىلىق.

تەركىبىدە ئاچچىقسۇ بولغان ئىچىملىكنى ئىچكەندە دىققە-

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

ۋەت قىلىشقا تېگىشلىك ئىشلار: چوقۇم پارقىرىتىلمىغان گۈرۈچتە ئېچىتىلغان ئاچچىقسۇ ياكى ساپ گۈرۈچتىن ياسال- غان ئاچچىقسۇ قاتارلىق ئەلا سۈپەتلىك ئاچچىقسۇلارنى تال- لاش كېرەك. ئۇنىڭ ئۈستىگە چوقۇم قوتا ئۈستىدىكى ئەسلى ماتېرىيالى ئۈستىدە ئەسكەرتىلگەن چۈشەندۈرۈشكە دىققەت قىلىش لازىم. ئادەتتە ئومۇميۈزلۈك ئىشلىتىۋاتقان ئاچچىق- سۇغا ئاز مىقداردىكى گۈرۈچنى ساپ ماتېرىيال قىلىپ ياساي- دۇ. شۇنداقلا ئۇنىڭغا ئېچىتىشقا ئىشلىتىدىغان ئىسپىرتنى قوشىدۇ. ئېچىتىشقا ئىشلىتىلىدىغان ئىسپىرت ئادەتتە تەر- كىبىدە قەنت بولغان هاراق تىرىپىنى قايتا ئېمولسىيىلەشتۈ- رۈش ئارقىلىق ياسىلىدۇ.

ئىسپىرت قوشۇلغان ئاچچىقسۇنىڭ تەركىبىدە ئامىنونىي كىسلاتاسى، مىنېرال ماددىلار ۋە ۋىتامىن ئانچە كۆپ بولماي- دۇ. شۇڭلاشقا ئۇنىڭمۇ ئوخشاش بولمايدۇ.

شۇنىڭ ئۈچۈن ئەڭ ياخشىسى تەركىبىدە ئىسپىرت بول- غان، يەنە ئۇزۇن ۋاقىت ئېچىتىلغان ئاچچىقسۇنى تاللاش كېرەك. يەنە كېلىپ ئەسلى ماتېرىيالنىڭ ئىشلەپچىقىرىلغان ۋاقتىنى جەزملەشتۈرۈش كېرەك.

**تەييارلاش ئۇسۇلى**

30 مىللىلىتىر ساپ گۈرۈچتە ئېچىتىلغان ئاچچىقسۇغا 1 ~ 2 قوشۇق هەسەل قوشۇپ ئارىلاشتۇرۇلغاندىن كېيىن

3 ~ 5 ھەسسىسىچىلىك سۇ بىلەن سۇيۇلدۇرۇلىدۇ.

دىققەت قىلىشقا تېگىشلىك شۇكى، بۇ ئېچىملىكنى ئەڭ ياخشىسى تاماقتىن كېيىن ئىچكەن ياخشى. يۇقىرىدىكىسى پەقەت ئادەتتىكى تەييارلاش ئۇسۇلى، ئوخشاش بولمىغان كىشىلەر ئۆز ئېھتىياجىغا ئاساسەن ئاچچىقسۇ بىلەن ھەسەل-نىڭ نىسبىتىنى تەڭشىسە بولىدۇ، قەۋزىيەت ئېغىر بولغان-لار ئوخشاش مىقداردا نىسبەتلەشتۇرۇپ تەييارلىسا بولىدۇ.

## فېرمېنت تەركىبلىك كالا سۈتى

بوۋاقلارغا ئىشلىتىدىغان سۈت پاراشوكىنىڭ تەركىبىدە لاكتوزا بولىدۇ. قورامىغا يەتكەنلەرنىڭ تېنىدە لاكتوزىنى ھەزىم قىلدۇرىدىغان فېرمېنت ئازايغانلىقتىن، يېمەكلىكلەر يېتەرلىك ھەزىم قىلىنىپ سۈمۈرۈلمەستىنلا چوڭ ئۈچەيگە كىرىپ كېتىدۇ. ئۈچەيدىكى پايدىلىق باكتېرىيىلەر ئۈچەينى غىدىقلاپ، ئۈچەينىڭ لۆمۈلدىشىنى كۈچەيتكەچكە، قەۋزىيەتنىڭ ئالدىنى ئېلىشتا ئىنتايىن پايدىلىق. شۇڭلاشقا بۇ خىل سۈت پاراشوكىنىڭ تەركىبىگە بازاردا سېتىلىۋاتقان ئېچىتقۇنى قوشقاندا ئۈنۈمى تېخىمۇ يۇقىرى بولىدۇ.

**تەييارلاش ئۇسۇلى**

(1) بوۋاقلار پاراشوكىدىن چوڭ قوشۇقتا تۆتنى ئېلىپ (باكتېرىيە تەركىبلىك) ئىستاكانغا قويۇپ، 60—70℃ لۇق قايناق سۇدىن مۇۋاپىق مىقداردا قويۇپ، تېز سۈرئەتتە ئارىلاشتۇرىمىز.

(2) ۋۇجيەنساۋ (五健草) دىن ئىككى قوشۇق، ئېچىتقۇدىن يېرىم قوشۇق قويۇپ، تېز سۈرئەتتە ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلىنىدۇ.

بۇ، كۈندە بىر قېتىم تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىدۇ.

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

ىندۇ، قەۋزىيەت بولغان كىشىلەر سۇت پاراشوكىنىڭ مىقدارىنى 1 ~ 3 قوشۇقچە كۆپەيتسە بولىدۇ. ئىچى سۈرۈپ كەتكەن كىشىلەر ئەكسىچە مىقدارىنى ئازايتىش كې-رەك.

# بانان ئارىلاشتۇرۇلغان قېتىق

سۈت مەھسۇلاتلىرىنى ئىشلەپچىقارغۇچى زاۋۇتلار كۆپ-لىگەن تەجرىبىلەر ئارقىلىق دائىم قېتىق ئىچكەندە چوڭ تەرەت قېتىم سانىنى كۆپەيتىپ، قەۋزىيەتنى ئۈنۈملۈك داۋا-لايدىغانلىقىنى ئىسپاتلىغان. يەنى قېتىقنى ئىچكەندىن كې-يىن پايدىلىق باكتېرىيىلەر كۆپىيىپ، قېتىق تەركىبىدىكى لاكتوزىنى پارچىلاپ، سىركە كىسلاتاسى، سۈت كىسلاتاسى قاتارلىق ئورگانىك كىسلاتالارنى ھاسىل قىلىدىكەن. بۇ كىسلاتالار ئۈچەينى غىدىقلاپ، ئۈچەينىڭ لۆمۈلدىشىنى ئىل-گىرى سۈرۈش ئارقىلىق تەرەتنى راۋانلاشتۇرىدىكەن.

قەنتسىز قېتىققا ئازراق ئېزىۋېتىلگەن باناننى قوۋسا، ئاچچىق - چۈچۈك تەملىك، تەرەتنى راۋانلاشتۇرىدىغان ئە-چىملىك ھازىرلىنىدۇ. بۇنى تەييارلاش ئۇسۇلى ئىنتايىن ئاددىي بولۇپ، ئەتىگەنلىك تاماق، شۇنداقلا ئۇششاق - چۈش-شەك يېمەكلىك ئورنىدا ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

باناندىن باشقا بۆلجۈرگەن، شاپتۇل قاتارلىق مېۋىلەرنى تاللاشقىمۇ بولىدۇ. ھەر بىر ئادەمنىڭ ئىشتىھاسىغا ئاسا-سەن، يەنە ھەسەلنى قوشسىمۇ بولىدۇ.

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

## كۆكتات شورپىلىرى

بۇرۇن كۆكتات شورپىسى ئىچىش ئارقىلىق بەدەننى ساغلاملاشتۇرۇش ئۇسۇلى دەۋر سۈرگەنىدى. بۇ خىل ئۇسۇلنىڭ دەۋر سۈرۈشىدىكى ئاساسلىق سەۋەب تۇرۇپ، سەۋزە، موگۇ قاتارلىقلارنى ھەممىلا يەردە ئۇچراتقىلى بولىدۇ. ئۇنىڭ ئۈستىگە تەييارلاش ئۇسۇلىمۇ ئاددىي بولغاچقا، نۇرغۇنلىغان كېسەللەرگە داۋا بولالايدۇ.

ھەر كۈنى كۆپ مىقداردا كۆكتات ئىستېمال قىلغان تەقدىردىمۇ كۆكتاتتىن تەييارلانغان سالات ۋە كۆكتات شورپىسىغا ئوخشاش كۆپ خىل ئوزۇقلۇق ماددىلار بىلەن تەمىنلىيەلمەيدۇ. ھەر خىل كۆكتاتنى بىر سائەت قايناتساقلا، ھەر خىل كۆكتاتتا ياسالغان كۆكتات شورپىسى تەييارلانغان بولىدۇ.

كۆكتات سۈيىنى ئىچكەندە يېتەرلىك بولمىغان ئوزۇقلۇقنى تولۇقلاپ، قەۋزىيەتنى داۋالاشتا كۆرۈنەرلىك ئۈنۈم بېرىدۇ. بولۇپمۇ چارچىغان ياكى كېسەلدىن كېيىنكى جىسمانىي كۈچىنىڭ ئەسلىگە كېلىش مەزگىلىدىكى كىشىلەرگە نىسبەتەن ئەڭ مۇۋاپىق ھېسابلىنىدۇ.

تۆۋەندە تونۇشتۇرۇلىدىغان كۆكتات شورپىسىنى ياساش

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

ئۇسۇلى ۋىتامىن ۋە مىنېرالنى ماددىلارنى تەڭپۇڭ ھالەتتە قوبۇل قىلىدىغان مىساللاردۇر. ئادەتتە كۆكتات شورپىسى دورىغا ئوخشىمىغاچقا، ئۇنىڭ مىقدارىنىڭ ئاز - كۆپلۈكىدە چوڭ مەسىلە بولمايدۇ. پەقەت يېڭى، ساپ كۆكتاتلارنى ئىشلەتسىلا بولۇۋېرىدۇ.

ئەگەر سىزدە ئاق تۇرۇپ بولمىغان ئەھۋالدا، چامغۇر ياكى قىچىنى ئىشلەتسىڭىزمۇ بولىدۇ.

تەييارلاش ئۇسۇلى

(1) يېرىم تال ئاق تۇرۇپ كۆكى، بىر تال سەۋزە، يېرىم تال قېرىقىز، ئىككى تال موگۇنى يۇيۇپ پاكىزلاپ، پوستى بىلەن چوڭ - چوڭ پارچە كېسىلىدۇ.

(2) كېسىپ تەييارلانغان كۆكتاتنى ساپال قاچىغا سېلىپ، ئۈچ ھەسسە سۇ قۇيۇلىدۇ.

(3) ئوتنى دەسلەپتە كۈچەيتىپ، قاينىغاندىن كېيىن بىر سائەت ئەتراپىدا سۇس ئوتتا قاينىتىلىدۇ.

(4) لەيلەپ يۈرگەن نەرسىلەر سۈزۈۋېتىلگەندىن كېيىن، توڭلاتقۇدا ساقلىنىدۇ.

تەييارلانغان شورپىنى ئىمكانقەدەر 1 ～ 3 كۈن ئىچىدە ئىچىپ بولۇش، يەنى ئۇزۇن مۇددەت ساقلىماسلىق كېرەك.

# سەۋزە قوشۇلغان سۈت

بەزى ئېغىر قەۋزىيەت تۈپەيلىدىن قىينىلىۋاتقان كىشى-لەرگە نىسبەتەن ئېيتقاندا، باشقا ئامىللار كارغا كەلمىگەن ئەھۋالدا بىر نەپەستىلا بىر كىلو سۈتنى ئىچىۋەتسىمۇ، قور-ساق ئاغرىپ، چوڭ تەرەت قىلىشنى قوزغايدۇ. بۇنداق كى-شىلەرنىڭ سەۋزە قوشۇلغان سۈتنى ئىچىشىنى تەشەببۇس قىلىمىز.

سەۋزە سارغۇچ يېشىل رەڭلىك كۆكتاتلار تۈرىگە كىر-دۇ. 100 گرام سەۋزىنىڭ تەركىبىدە 730 مىكروگرام كاروتىن بار بولىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا قان بېسىمى ئۆرلەپ كېتىشنىڭ ئالدىنى ئالىدىغان كالتسىي بىلەن يېمەكلىك تالا-لىرىمۇ مول بولىدۇ.

ئۇنىڭدىن باشقا، سۈتنىڭ ئوزۇقلۇق قىممىتى يۇقى-رى، بولۇپمۇ سوۋۇتۇلغان سۈت قەۋزىيەتنى داۋالىيالايدۇ. سەۋزىگە سوۋۇتۇلغان سۈتنى ئارىلاشتۇرساق، ئۆزئارا تولۇق-لاش رولىنى ئويناپ، قەۋزىيەتنى داۋالاشتا ئۇنۇمى تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىرگە سالامەتلىكنى ياخشى-لاشتىكى ياخشى ئىچىملىك ھېسابلىنىدۇ.

تۆۋەندە ئادەتتىكى تەييارلاش ئۇسۇلىنى تونۇشتۇرىمىز،

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

ھەر كىم ئۆز ئىشتىھاسىنىڭ ئوخشىماسلىقىغا قاراپ تەڭشى‑سە بولىدۇ. مىسالغا ئالايلۇق، پوستى سويۇۋېتىلگەن ئالمى‑نى ئىشلەتسىمۇ ياكى ھەسەل بىلەن لىمونىنى ئارىلاشتۇرسىمۇ بولىدۇ.

تەييارلاش ئۇسۇلى

بىر ئىستاكان كالا سۈتىگە يېرىم تال سەۋزە قوشۇلى‑دۇ. يەنى پوستى سويۇلمىغان سەۋزە بوتقىسى بىلەن كالا سۈتى ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. ئارىلاشتۇرغۇچنى ئىشلەتكەندە سەۋزىنى توغراپ، ئاندىن كېيىن سۈت بىلەن بىرلىكتە ئار‑لاشتۇرغۇچقا قويۇپ ئارىلاشتۇرسا بولىدۇ.

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

## يەسمەن گۈلى ياكى يەسمەن گۈل چېيىدا دەملەنگەن سۈت

يەسمەن گۈل چېيى تىلغا ئېلىنسىلا، نۇرغۇن كىشىلەر چاي مۇراسىملىرىنى ئېسىگە ئالىدۇ ھەم بۇنىڭ ئادەتتىكى كىشىلەرنىڭ تۇرمۇشى بىلەن ئانچە چوڭ مۇناسىۋىتى يوق، دەپ قارايدۇ. بۇنداق دېيىش كىشىنى بەكمۇ ئەپسۇسلاندۇرىدۇ. شۇڭا قەۋزىيەت بولغان كىشىلەر بۇ خىل چايلارنى كۆپرەك ئىچىپ بېرىشى كېرەك.

100 گرام يەسمەن گۈل چېيىدا 6.7 گرام يېمەكلىك تالاسى ۋە 32.5 گرام ئېرىمەيدىغان يېمەكلىك تالاسى بولىدۇ. ئادەتتە بىر ئىستاكان يەسمەن گۈل چېيىدا 1.5 قوشۇق (تەخمىنەن 1.5 گرام) يەسمەن بولىدۇ. يەسمەن چېيى پاراشوك ھالەتتە بولغاچقا، بىر ئىستاكان يەسمەن چېيىدىن 0.6 گرام يېمەكلىك تالاسىنى قوبۇل قىلغىلى بولىدۇ.

يېقىندىن بۇيان كىشىلەرنىڭ يېمەكلىك تالالىرىنى قوبۇل قىلىشى بارغانچە ئازلاپ كېتىۋاتىدۇ. يەسمەن گۈل چېيىدىن يېمەكلىك تالالىرىنى قوبۇل قىلىش ناھايىتى ياخشى ئۇسۇل، شۇڭا كۆپچىلىك بوش ۋاقىتلاردا سىناپ باقسا بولىدۇ.

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

قەۋزىيەت ھەر خىل بىسىمنىڭ تەسىرىگە ئۇچرايدۇ.
بىر ئىستاكان يەسمەن چېيى سىزنىڭ روھىڭىزنى كۆتۈرىدۇ، مېڭىڭىزنى سەگەكلەشتۈرىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا پەقەت يەسمەن چېيىنىلا ئىچمەستىن، يەنە باشقا ھەر خىل يېمەكلىكلەرنى قوشۇمچە ئىستېمال قىلىسىمۇ بولىدۇ.

ئەڭ ئاددىي ئۇسۇل يېرىم قوشۇق يەسمەن چېيىنى قايناق سۇ بىلەن دەملەپ، سوغۇق سۇ بىلەن تەڭشەپ ئىچىشكىمۇ، يەنە سۇنىڭ ئورنىغا سۇتنى قويۇپ ئىچىشكىمۇ بولىدۇ.

نۇرغۇنلىغان كىشىلەر ئەتىگەندە، بۇ چايدىن بىر ئىستاكان ئىچىش ئارقىلىق قەۋزىيەتنى داۋالىغان. يەنى سۇنى يېتەرلىك قوبۇل قىلغاندىلا، چوڭ تەرەت يۇمشايدۇ، قېنى بۇ خىل ئۇسۇلنى سىلەرمۇ سىناپ بېقىڭلار.

بىز ئادەتتە ئىچىدىغان چاينىڭ تۆۋەندىكىدەك بىر نەچچە خىل ئىشلىتىش ئۇسۇلى بار:

(1) چاينى كۇنجۇت، قورۇتۇلغان ئۇششاق راك بىلەن بىرلىكتە ئارىلاشتۇرۇپ، گۈرۈچ تامىقى يېگەندە تاماق ئۈستىگە چېچىپ قويسىمۇ بولىدۇ.

(2) پاراشوك ھالەتتىكى چاينى ياغدا پىشۇرۇلغان يېمەكلىكلەرنىڭ ئۈستىگە سېپىپ قويساق، ئۇ يېمەكلىكنى رەڭدار قىلىپلا قالماستىن، يەنە خۇش پۇراقمۇ قىلىدۇ.

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

# ئالاھىدە تەييارلانغان ئىچىملىكلەر

قەۋزىيەتنى داۋالايمەن دەيدىكەنمىز، ئالدى بىلەن يې-
مەكلىكلەرنىڭ ئوزۇقلۇق تەكچۈكلۈقىغا دىققەت قىلىپ، ئاز-
دىن يېمەكلىك تالالىرىنى قوبۇل قىلىش كېرەك. بۇ چوقۇم
ئىنتايىن مۇرەككەپ تائاملارنى تەييارلا دېگەنلىك ئەمەس،
يەنى ئەتىگىنى ۋاقىت ئىسراپچىلىقى بولمايدىغان، يېمەكلىك
تالالىرى مول بولغان خەيدەي قوشۇلغان سۈتنى ئىچسە بولى-
دۇ.

خەيدەي ۋە دېگىز كۆكتاتلىرى قاتارلىق دېگىز يوسۇنى
تۇرىدىكى ئۆسۈملۈكلەردە سۇدا ئېرىيدىغان ئالگىن مول بو-
لىدۇ.

خەيدەينى پەقەت بىر خىللا كۆكتات دەپ قارىماي، ئۇ-
نىڭدىن ئومۇميۈزلۈك پايدىلىنىش كېرەك.

ئۇنىڭدىن باشقا، مېۋە تەركىبىدە سۇدا ئېرىيدىغان يې-
مەكلىك تالاسى ۋە تارترات كىسلاتاسى بولغاچقا، ئۈچەيدە
پارچىلايدىغان ۋە ئېچىتىدىغان كىسلاتانى پەيدا قىلىدۇ. بۇ
كىسلاتالار ئۈچەي دېۋارىنى غىدىقلاپ، چوڭ تەرەتنى راۋان-
لاشتۇرىدۇ. ئادەتتە يېمەكلىك تالالىرى يېگى مېۋە ـ چېۋە-
لەردىلا بولۇپ قالماستىن، يەنە مېۋە كونسېرۋاسى ۋە مېۋە

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

شەربەتلىرىمۇ مول بولىدۇ، يەنى شاپتۇل ۋە نەشپۈت قاقلى-
رى ئىستېمال قىلىنىدىغان ئەڭ ياخشى يېمەكلىك ھېسابلى-
نىدۇ.

**● خەيدەي بىلەن سۈتنى تەييارلاش ئۇسۇلى**

ئىستاكاننىڭ 3/4 گىچە كېلىدىغان سۈتكە بىر چىمدىم
خەيدەي، بىر چوڭ قوشۇق بۇغداي ئۇندۇرمىسى، بىر قو-
شۇق يەسمەن گۈل چېيى (抹茶) ۋە ئاق شېكەر سېلىنىپ
ئارىلاشتۇرغۇچتا ئارىلاشتۇرۇلىدۇ.

ئاسان قەۋزىيەت بولىدىغان كىشىلەر ھەر كۈنى ئەتىگەن-
دە بىر ئىستاكان سۈتنى ئىچسە بولىدۇ. بۇ خىل ئىچىملىك-
كە ئوزۇقلۇق تالاسى مول بولغان ئەڭ ياخشى بۇغداي ئۇن-
دۇرمىسى ۋە سۈت، يەسمەن چېيىنى قوشسا تېخىمۇ ياخشى
بولىدۇ. بۇ ئىچىملىكتىن بىر ئىستاكان ئىچكەندە تۆت گرام
ئوزۇقلۇق تالاسىنى قوبۇل قىلغىلى بولىدۇ.

ئۇنىڭدىن باشقا، پوچتا ماركىسى چوڭلۇقتىكى خەيدەي-
نى ئۇششاق - چۈششەك يېمەكلىك ئورنىدا شۈمۈپ بەرسىمۇ
بولىدۇ.

**● ئاناناس (بولو) بىلەن خاسىڭ سۈتىنى ئارى-
لاشتۇرۇپ تەييارلاش ئۇسۇلى**

100 گرام ئاناناس، يېرىم ئىستاكان خاسىڭ سۈتى،
يەنە بىر قوشۇق بۇغداي ئۇندۇرمىسىنى ئارىلاشتۇرغۇچقا سې-

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

لىپ ئارىلاشتۇرغاندىن كېيىن، ئىستاكانغا قۇيۇپ ئازراق مۇز قوشۇپ تەييارلىسا بولىدۇ.

ھەر كۈنى ئەتىگەندە بۇ خىل ئىچىملىكتىن بىر ئىستاكان ئىچىپ بەرسە، 5.2 گرام يېمەكلىك تالاسىنى قوبۇل قىلغىلى بولىدۇ.

● **بانان، ئالما ۋە سۈتنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلاش ئۇسۇلى**

(1) بىر تال پوستى ئاقلىۋېتىلگەن بانان بىلەن يېرىم تال پوستى ۋە ئۇرۇقى ئېلىۋېتىلگەن ئالما چوڭ - چوڭ پارچە قىلىپ تەييارلىنىدۇ.

(2) يېرىم ئىستاكان سۈت، بىر قوشۇق بۇغداي ئۈندۈرمىسى ۋە ھەسەلنى يۇقىرىدا دېيىلگەن بانان، ئالما بىلەن بىرلىكتە ئارىلاشتۇرغۇچقا سېلىپ ئارىلاشتۇرۇلىدۇ.

ئەگەر ئارىلاشتۇرغۇچتا ئارىلاشتۇرۇشنى ئاۋارىچىلىق كۆرسەك، ۋىلكا بىلەن بانانى ئېزىپ، ئالمىنى قىرىپ، ئۇنىڭدىن كېيىن باشقا ماتېرىياللار بىلەن ئارىلاشتۇرساق بولىدۇ.

بۇغداي ئۈندۈرمىسى، ھەسەل، مېۋىلەرنى بىرلىكتە ئارىلاشتۇرۇپ ئىچسىمۇ قەۋزىيەتنى داۋالىيالايدۇ. مۇشۇ ئىچىملىكتىن بىر ئىستاكان، 4.4 گرام يېمەكلىك ئىچكەندە يېمەكلىك تالاسىنى قوبۇل قىلغىلى بولىدۇ.

# ئىككىنچى باب دورىلىق چايلار ۋە ئۇنىڭ بىلەن قەۋزىيەتنى داۋالاش

## ئالوي شەربىتى ۋە ئۇنىڭ قايىناتمىسى

ئالوي قەدىمدىن تارتىپلا دورىلىق ئۆسۈملۈك بولۇپ، ئۇ ئىچىنى سۈرگۈزىدىغان ئالاھىدىلىككە ئىگە. ياپونىيە دورا ئورۇنلىرىدا ئالوي ئۆسۈملۈك مەنبەلىك ئىچىنى سۈرۈدىغان دورىلارنىڭ بىرى دەپ قارالغان، يەنى ئۇنىڭ چوڭ ئۈچەي مەنبەلىك ئىچى سۈرۈشنى داۋالاش ئارقىلىق، ئادەتلەنگەن قەۋزىيەتنى داۋالايدىغانلىقى خاتىرىلەنگەن. ئۇنىڭدىن باشقا، ئالوي تەركىبىدە ئىچىنى سۈرگۈزۈدىغان ھەم ئاشقازان - ئۈچەي ئىقتىدارىنى تەڭشەشتە مۇھىم رول ئوينايدىغان تەركىب بارلىقى ئىسپاتلانغان.

قەۋزىيەتنى داۋالاشتىكى ئەڭ ئاددىي، ئۈنۈملۈك ئۇسۇل ئالوينىڭ يېڭى يوپۇرمىقىنى بىۋاسىتە ئىستېمال قىلىشتۇر. ئاچچىق تەمدىن قورقىدىغانلار ئېزىپ شەربەت قىلىپ ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

ئالوي يوپۇرمىقىنى پاكىز يۇيۇپ، ئېزىپ شەربەت قىلى-

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

غاندىن كېيىن، ئۇنى سۇدا سۇيۇلدۇرۇپ كۆندە ئىككى قې-
تىم ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

بەزى كىشىلەر ئالوي شەربىتىنى ئىچسە ئىچى سۇرۇپ
كېتىشى مۇمكىن. شۇڭلاشقا دەسلەپتە ئىچكەندە مىقدارىنى
ئازراق قىلىپ، ئۇنىڭدىن كېيىن ئاستا - ئاستا ئۆزىگە ماس
كېلىدىغان مىقدارغا تەڭشەش لازىم.

ئالوينى ئاچچىق دەيدىغانلار تاتلىق يېمەكلىكلەرنى قوش-
سىمۇ بولىدۇ. يەنە ئالوي شەربىتىگە ھەسەل قوشۇپ، سۇ
بىلەن سۇيۇلدۇرۇپ ئىچىشكىمۇ بولىدۇ.

ئالوينى بىر قېتىمدىلا كۆپ تەييارلىۋالماستىن، يەيدى-
غان چاغدىلا تەييارلاش لازىم. ئۇنىڭدىن باشقا بەزى كىشىلەر
يېڭى ئالوي يوپۇرمىقىنى توڭلىتىپ قويۇپ ساقلايدۇ. ئۇنى
يەيدىغان ۋاقىتتا ئەڭ ياخشىسى ئېزىپ شەربەت قىلىپ ئىچسە
ياخشى بولىدۇ.

ئالوي پۇرىقىنى ياخشى كۆرمەيدىغان كىشىلەر ئالوي
قايناتمىسىنى ئىچسىمۇ بولىدۇ.

ئالوي تەركىبىدە تۆۋەندىكىدەك ئاشقازان - ئۈچەيگە
پايدىلىق بولغان تەركىبلەر بولىدۇ.

### ئالوي شەربىتىنى تەييارلاش ئۇسۇلى

ئالوي يوپۇرمىقىدىكى مەينەت نەرسىلەرنى يۇيۇپ تازى-
لاپ، ئۇنى ئېزىپ شەربەت قىلىپ، سۇ بىلەن سۇيۇلدۇرغان-

دىن كېيىن، ئېزىپ قويغان شەربەتنى سىقىپ چىقىرىپ، بىۋاستە ئىچسە بولىدۇ.

**ئالوي قايناتمىسىنى تەييارلاش ئۇسۇلى**

يۇيۇپ پاكىزلانغان ئالوينى بەش مىللىمېتىر قېلىنلىقتا كېسىپ پارچىلاپ، ئۇنى قازانغا سېلىپ، ئۈستىگە سۇ قۇيۇپ، قايىنىغىچە نورمال ئوتتا، قايىنىغاندىن كېيىن ئوتنى سۇسلىتىپ قويۇپ، تەمى چىققاندا ئوتنى ئۆچۈرۈۋېتىپ، ئۇنىڭدىن كېيىن سۈزگۈچ بىلەن سۈزۈۋېتىپ ئىچسە بولىدۇ.

| تەركىب نامى | رولى |
|---|---|
| ئالوي گلۇكوزىسى | تەمى ئاچچىق، ئاشقازاننى ساغلاملاشتۇرىدۇ، ئىچ سۈرۈشنى داۋالايدۇ، ئىچنى سۈرگۈزىدۇ. |
| ئالوي ماددىسى | تەمى ئاچچىق، ئاشقازاننى ساغلاملاشتۇرىدۇ، ئىچى سۈرۈشنى داۋالايدۇ، ئىچىنى سۈرگۈزىدۇ. |
| ئالوي ئىچ سۈرگۈزۈش ماددىسى | ئىچى سۈرۈشنى توختىتىدۇ |
| ئالوي كىسلاتاسى | ئاشقازاننى ساغلاملاشتۇرىدۇ |

## پونۇس ئۇرۇقى چېيى

پونۇس ئۇرۇقى چېيى پۇرچاق ئائىلىسىدىكى ئۆسۈملۈكلەرنىڭ ئۇرۇقىنى قاينىتىش ئارقىلىق ياسالغان بولۇپ، بۇ خىل ئۆسۈملۈك ئۇرۇقىنىڭ ئاشقازان - ئۈچەي ئىقتىدارىنى كۈچەيتىپ، چوڭ تەرەتنى راۋانلاشتۇرىدىغان ئۈنۈمى بار. بۇ سوزۇلما مەنبەلىك ئاشقازان - ئۈچەي كېسەللىكى ۋە قەۋزىيەتنى ياخشىلىغاندىن سىرت يەنە بۆرەك، جىگەر ئىقتىدارىنى كۈچەيتىش رولىغا ئىگە بولۇپ، سوزۇلما مەنبەلىك جىگەر ياللۇغى، سېرىقلىق چۈشۈش، بۆرەك ياللۇغى، دوۋساق ياللۇغى، ئارتېرىيە قېتىش، قان بېسىم، مەستلىك قاتارلىقلارنى داۋالىيالايدۇ.

پۇرچاق ئائىلىسىدىكى بۇ خىل ئۆسۈملۈكلەر تەركىبىدە ئانتراخىنون بولۇپ، ئۇ ھەزىم قىلىش سۇيۇقلۇقىنىڭ ئاجرىلىشى، ئۈچەينىڭ لۆمۈلدىشىنى ئىلگىرى سۈرۈپ، ئاشقازاننى ياخشىلاپ، تەرەتنى راۋانلاشتۇرۇشتا ئۈنۈملۈك رول ئوينايدۇ.

بىر تۇتام پونۇس ئۇرۇقى چېيىغا (20 ~ 30 گرام) 700 مىللىلىتىر سۇ قۇيۇپ، قايناپ يېرىمى قالغاندا ئوتنى ئۆچۈرۈۋەتسەك بولىدۇ. ئەگەر بەك قويۇق بولسا، ھەر قې-

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

تىم ئىچكەندە سۇيۇلدۇرۇپ ئىچسە بولىدۇ. ئىچ سۇرىدىغان كىشىلەر قايىنىتىشتىن بۇرۇن 10 گرام قاقىر تۇمشۇقىنى قوشۇپ قويسا بولىدۇ.

پۇنۇس ئۇرۇقىغا ئوخشاش تۇردىكى پۇنۇس ئوتىنىڭمۇ ئوخشاشلا تەرەتنى راۋانلاشتۇرىدىغان رولى بار.

## كۆركۆم قايناتمىسى

كۆركۆم بولسا زەنجىۋىل ئائىلىسىدىكى ئۆسۈملۈكلەرگە كىرىدۇ. بۇ خىل زەنجىۋىل يىلتىزىغا ئوخشاپ كېتىدىغىنى ئىسسىق بەلۋاغ رايونلىرىدا دورا ۋە خۇش پۇراق ماتېرىيال ئورنىدا ئومۇميۈزلۈك ئىشلىتىلىدۇ. بۇ خىل ئۆسۈملۈكنىڭ دورىلىق ئۈنۈمى ئۆزگىچە بولۇپ، ھىندىنوزىيىدە مۇھىم دورا ماتېرىيالى دەپ قارىلىدۇ.

كۆركۆم گۈلىنىڭ ئېچىلىش مەزگىلى ئوخشىماسلىقىغا قاراپ، كۆركۆم ئەتىيازلىق كۆركۆم ۋە كۈزلۈك كۆركۆم دەپ ئىككىگە بۆلىنىدۇ. بۇرۇن ئەتىيازلىق كۆركۆم دورا ئورنىدا، كۈزلۈك كۆركۆم بولسا يېمەكلىك ئورنىدا ئىشلىتىلەتتى. ئەمەلىيەتتە پرىنسىپ جەھەتتە ئۇلارنىڭ دورىلىق ئۈنۈمى ئانچە چوڭ پەرقلىنىپ كەتمەيتتى. ئەگەردە چاي ئورنىدا ئىچمەكچى بولسا يەنىلا ئەتىيازلىق كۆركۆمنى تاللىغان ياخشىراق.

كۆركۆم ئاشقازان ـ ئۈچەي ھەرىكىتىنى نورماللاشتۇرۇش ئالاھىدىلىكىگە ئىگە بولۇپ، قەۋزىيەت بىلەن ئىچى سۈرۈشنى داۋالاشتا ئۈنۈمى ناھايىتى ياخشى. بۇ ئاساسلىقى كۆركۆم تەركىبىدىكى ماي تەركىبىنىڭ تەسىر كۆرسىتىشى-

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★★☆☆★

ـدىن بولغان.

ئۇنىڭدىن باشقا ئاشقازان ـ ئۈچەي توسالغۇسىدىن باشقا يەنە جىگەر توسالغۇسى، قاندىكى ماي تەركىبى ئارتىپ كېتىش، دىئابېت، يۇقىرى قان بېسىم كېسىلى قاتارلىق ياشانغانلار كېسەللىكىنى ئالدىنى ئېلىشتا كۆرۈنەرلىك ئۈنۈمى بار.

كۆركۈمنى خام يېيىشكە ھەم چاي ئورنىدا دەملەپ ئىچىشكىمۇ بولىدۇ. ئادەتتە چاي دەملەپ ئىچسە ياخشىراق. يەنى 10 گرام كۆركۈمنى 500 مىللىلىتىر سۇغا قويۇپ، ئوتتا يېرىم سائەت قاينىتىپ، بىر كۈندە ئىچىپ بولۇشى كېرەك. ئادەتتە كۈندىلىكى كۈندە قاينىتىپ ئىچىلىدۇ.

## ئۈجمە يوپۇرمىقىدا دەملەنگەن چاي

ئۈجمە يوپۇرمىقى تىلغا ئېلىنسىلا كىشىلەر ئادەتتە ئۇنى پەقەتلا پىلە قۇرتىنىڭ يېمەكلىكى دەپلا ئويلايدۇ. ئەمەلىيەتتە ئۇ قەۋزىيەتنىڭ دەسلەپكى مەزگىلى، شۇنداقلا چوڭلار كې-سەللىكلىرىنىڭ ئالدىنى ئېلىشتا ناھايىتى ئۇنۇملۇك. ئۈجمە يوپۇرمىقىدىكى تەركىبلەر قان تومۇرلارنى كېڭەيتىشە، قان بېسىمنى تۆۋەنلىتىشتە، قاندىكى قەنتنى تۆۋەنلىتىشتە ھەم ئاشقازان - ئۈچەي ھەرىكىتىنى ئىلگىرى سۈرۈشتە ئاكتىپ رول ئوينايدۇ.

ئۇنىڭدىن باشقا، ئوزۇقلۇق نۇقتىسىدىن قارىغاندا، ئۈجمە يوپۇرمىقى تەركىبىدە كالتسىي، كالىي، ۋىتامىن C ، ۋىتامىن B ۋە يېمەكلىك تالاسى قاتارلىق تەركىبلەر ئىنتايىن مول بولۇپ، شەرق تېبابىتىدە ئۇنىڭ ئۇنۇمىنى كېڭەيتىپ، بېسىمنى يوقىتىش، قۇرۇق ئىسسىقنى ھەيدەش ۋە كۆز چارچاپ كېتىشنى داۋالاش دەرىجىسىگە يەتكۈزگەن.

قۇرۇتۇلغان ئۈجمە يوپۇرمىقىنى ساغلاملىق يېمەكلىك-لىرى دۇكانلىرىدىن سېتىۋېلىپ چاي دەملەپ ئىچسە بولى-دۇ. ئادەتتىكى چايغا ئوخشاش قايناق سۇدا دەملەپ ئىچسىمۇ بولىدۇ. تاماق يېگەندە 2 ~ 1 ئىستاكان ياكى داۋاملاشتۇ-رۇپ ئىچىپ بەرسە ئۇنۇمى تېخىمۇ كۆرۈنەرلىك بولىدۇ.

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

## چارتال يوپۇرمىقىدا دەملەنگەن چاي

چارتال دەرىخىنىڭ دورىلىق قىممىتى خېلى بۇرۇنلا كىشىلەر تەرىپىدىن بايقىۋېلىنغان. «دورىلىق دەرەخ شاھى» دېگەن نام بىلەن مەسچىتلەر ئىچىگە تىكىلگەن بولۇپ، ئادەتتە ئاۋام خەلقىنىڭ كېسىلىنى داۋالاشقا ئىشلەتكەن. چارتال دەرىخىنىڭ دورىلىق ئۈنۈمى ئۇنىڭ مېۋىسىدە بولماستىن، بەلكى ئۇنىڭ يوپۇرمىقى ۋە ئۇرۇقىدا ئەڭ ئاددىي ئۇسۇل ئۇنى چاي قىلىپ ئىچىش، يەنى چارتال يوپۇرمىقىدا ياسالغان چاي يۈرەكنى توختىتىش، بەلغەم بوشىتىش، ھاردۇقنى چىقىرىش، ئاشقازاننى ياخشىلاش، ئۇچەينى راۋانلاشتۇرۇش رولىغا ئىگە.

چارتال يوپۇرمىقى چېيىنى ساغلاملىق مەھسۇلاتلىرى ماگىزىنلىرىدىن سېتىۋالغىلى بولىدۇ. بۇ خىل چاينى تەييارلىۋېلىپ ئىچسىمۇ بولىدۇ. ياز كۈنلىرى توڭلاتقۇدا، قىش كۈنلىرى تېرمۇستا ساقلىسا بولىدۇ. يەنە كېلىپ ئۆزگىچە ئىشتىھانىڭ ئۇخشىماسلىقىغا قاراپ ئىئوۋلېۋا بىلەن خوتتىنىيەنى بىرلىكتە ئارىلاشتۇرۇپ ئىچسىمۇ بولىدۇ.

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆☆★

# ئۈچىنچى باب كۆندىلىك تۇرمۇشتىكى يېمەكلىكلەر ئارقىلىق قەۋزىيەتنى داۋالاش

## سامساق بىلەن ياسالغان سەي

سامساق ئەزەلدىنلا بەدەننى كۈچەيتىش ھەم ساغلاملاشتۇرۇش رولىغا ئىگە بىرىنچى دەرىجىلىك يېمەكلىك دەپ قارىلىپ كەلمەكتە.

بۇنىڭ دورىلىق ئۈنۈمىنى ساناپ تۈگەتكىلى بولمايدۇ. ئۇنىڭ بەدەننى كۈچەيتىش ھەم ساغلاملاشتۇرۇش، ئەقلىي كۈچىنى ئاشۇرۇشتىن باشقا، يەنە زۇكامنىڭ ئالدىنى ئېلىش، ئاشقازان - ئۈچەي ئىقتىدارىنى تەڭشەش، ئۆيقۇسىزلىقنى تۈگىتىش قاتارلىق روللارغىمۇ ئىگە. بولۇپمۇ يۇقىرى قان بېسىم كېسىلى، ئارتېرىيە قېتىش ۋە جىگەر كېسىلىنى داۋالاشتا ئالاھىدە رولى بار. مەن ئاشقازان - ئۈچەي مۇتەخەسسىسى، سامساقنىڭ ئاشقازاننى ساغلاملاشتۇرۇپ، ئۈچەينى راۋانلاشتۇرىدىغان رولىغا ئالاھىدە دىققەت قىلىپ كەلگەنىدىم.

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

سامساق تەركىبىدە پۇرىقى كۈچلۈك بىر خىل تەركىب بولۇپ، ئۇ شۆلگەي سۇيۇقلۇقى بىلەن ھەزىم قىلىش سۇيۇقلۇقىنى ئاجرىتىپ چىقىرىشنى ئىلگىرى سۈرۈپ، ئاشقازان - ئۈچەينى ھەرىكەتلەندۈرىدۇ. ھەزىم قىلىشنى كۈچەيتىدۇ.

ئۇنىڭدىن باشقا، بۇ خىل تەركىب بەدەندىكى ۋىتامىن بىلەن بىرىككەندىن كېيىنكى ھاسىل بولغان ماددا ئۈچەي ھەرىكىتىنى كۈچەيتىدۇ. دېمەكچى، سامساق ئۈچەيدىكى سىلىق مۇسكۇلنىڭ ھەرىكىتىنى تەڭشەپ، ئۈچەينىڭ لۆمۈلدىشىنى ئىلگىرى سۈرىدۇ. يەنى قەۋزىيەتنى داۋالاشتا ئىنتايىن ياخشى ئۈنۈمى بار بولۇپ، سامساق ئۈچەيدىكى پايدىلىق باكتېرىيىلەرنىڭ مىقدارىنى ئاشۇرىدۇ، بۇ خىل ئەھۋالدا سۈت كىسلاتاسى بىلەن سىركە كىسلاتاسى ئۈچەينى غىدىقلاپ، ئۈچەينىڭ لۆمۈلدىشىنى ئىلگىرى سۈرگەچكە، ئۈنۈمى كۆرۈنەرلىك. ئەمەلىي تۇرمۇشتا، سوزۇلما مەنبەلىك قەۋزىيەت سەۋەبىدىن بىئارام بولىدىغان كىشىلەر سامساقنى ئىستېمال قىلغاندىن كېيىن، قەۋزىيەت ساقىيىپ كېتىدىغان مىساللارمۇ ئىنتايىن كۆپ ئۇچرايدۇ.

لېكىن سامساقنى ھەددىدىن ئارتۇق ئىستېمال قىلىشقا زىيان قىلىدۇ ياكى قىلچىلىك پايدىسى بولمايدۇ. ئادەتتە

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

كۆندە 5 گرام ئەتراپىدا ئىستېمال قىلىپ بەرسە يېتەرلىك بولىدۇ. ئالاھىدە دىققەت قىلىشقا تېگىشلىكى شۇكى، ھەر-گىز ئاچ قورساق ئىستېمال قىلىشقا بولمايدۇ. چۈنكى سام-ساق ئاشقازان شىللىق پەردىسى غىدىقلىنىپ، ئاشقازان ئاغ-رىشنى پەيدا قىلىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا يەنە ئۇنى كۆپ ئىستې-مال قىلىۋەتسە، ئۇچەي يولىنى تارايتىپ، چوڭ تەرەت راۋان بولماسلىقنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

ئادەتتە كىشىلەر خام سامساقنى يېيىشكە ئادەتلەنمەسلى-كى مۇمكىن. شۇڭلاشقا باشقىچە ئۇسۇللار ئارقىلىق ئىستې-مال قىلىسىمۇ بولىدۇ.

ئۇنى يېيىشنىڭ بىر نەچچە خىل ئۇسۇللىرىنى تونۇشتۇ-رىمىز. بىرىنچى ئۇسۇل سامساققا ھەسەل، جاڭيۇ ياكى تۇز قوشسا، غەيرىي پۇراقنى يوقاتقىلى بولىدۇ. يەنە بىر خىل ئۇسۇل ماي بىلەن پىشۇرۇۋەتسە خۇش پۇراق، تەملىك بول-دۇ.

ئۇنىڭدىن باشقا، يەنە سامساق بىلەن سىرىقمايىنى قوغۇ-شۇنلۇق پارقىراق قەغەزگە ئوراپ 2 ~ 3 مىنۇت پىشۇرغاند-دىن كېيىن ئىستېمال قىلسىمۇ بولىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا يەنە سامساق قىيامىنى شورپىغا ياكى سوغۇق سەيگە ئارىلاشتۇ-رۇپ يېسىمۇ بولىدۇ.

ئادەتتە سامساقنى مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىشقا دىققەت قىلىش، بەك كۆپ ئىستېمال قىلماسلىق لازىم.

● ھەسەل ئارىلاشتۇرۇلغان سامساقنى تەييارلاش ئۇسۇلى

(1) سامساقتىن 500 گرامنى تەييارلاپ، ئايرىم - ئايرىم پوستىنى ئاجرىتىپ پاكىز يۇغاندىن كېيىن، قۇرۇق لاتا بىلەن سۈيىنى سۈرتىۋېتىمىز.

(2) سامساقنى بوتۇلكىغا سېلىپ ھەسەلنى سامساق چۆكمىگۈدەك قۇيۇپ، ئېغىزىنى ھىم ئېتىپ، قاراڭغۇ، سالقىن جايغا قويۇپ ساقلايمىز.

يەنى ئۇنى يېرىم يىل قويۇپ قويساقلا تەمى تاتلىققا ئۆزگىرىدۇ. پۇرىقىمۇ ئاجىزلايدۇ. ئېشىپ قالغان ھەسەلنى سۇ بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىچسىمۇ بولىدۇ.

● جياڭيۇغا چىلىغان سامساقنى تەييارلاش ئۇسۇلى

(1) سامساقتىن 500 گرامنى تەييارلاپ، ئايرىم - ئايرىم پوستىنى ئاجرىتىۋېتىپ، پاكىز يۇغاندىن كېيىن سۈيىنى سۈرتىۋېتىمىز.

(2) سامساقنى بوتۇلكىغا سېلىپ 900 مىللىلىتىر جياڭيۇ قۇيغاندىن كېيىن ئېغىزىنى ئېتىپ ساقلايمىز. يەنى ئۇنى 2 ~ 3 ھەپتە چىلىغاندىن كېيىن ئىستېمال قىلسا

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

بولىدۇ، لېكىن 2 ~ 3 ئاي ئۆتكەندىن كېيىن سۈيى چاي رەڭگىگە ئۆزگىرىدۇ، بۇ ۋاقىتتا تېخىمۇ يېيىشلىك بولىدۇ. ئۇنى ئۇششاق چانىغاندىن كېيىن، تاماقلارغا قوشسىمۇ ياكى تۇزلانغان سەي ئورنىدا ئىستېمال قىلسىمۇ بولىدۇ. ئېشىپ قالغان جىيائىيۇ سۈيىنى سەي قورىغاندا ياكى بەنشە قىلغاندا تەم تەڭشىگۈچ قىلسىمۇ بولىدۇ.

● سامساق قىيامىنى تەييارلاش ئۇسۇلى

(1) 200 گرام سامساقنى ئاقلاپ، چوڭ ـ كىچىكلىكىگە قاراپ 2 ~ 3 بۆلەككە ئايرىپ يۇغاندىن كېيىن، سۈيىنى سۈرتىۋېتىمىز.

(2) يۇقىرىدا تەييارلانغان (1) بىلەن 230 گرام قىيامنى داسقا قويۇپ ئارىلاشتۇرىمىز.

(3) يۇقىرىدا تەييارلانغان (2) نى بوتۇلكا ئىچىگە رەتلىك تىزىپ، ئۈستىگە يەنە 120 گرام قىيام قويىمىز.

يەنى بۇنى يېرىم يىلدىن كېيىن ئىستېمال قىلسا بولىدۇ. بۇ خىل قىيامدا سەي قورۇغاندا مەززىلىك، پۇرىقى ئىنتايىن كۈچلۈك بولىدۇ.

## كۆك قارىئۆرۈك قېقىدىن دەملەنگەن چاي

سىز ئىشتىھايىڭىز ياخشى بولمىغان ۋاقىتتا بىر نەچچە تال كۆك قارىئۆرۈك قېقىنى يەپ ئىشتىھايىڭىزنىڭ ئىنتايىن ياخشىلىنىپ كەتكەنلىكىنى ھېس قىلغانمۇ؟ يەنى بۇ خىل ئەھۋال كۆك قارىئۆرۈك قېقى تەركىبىدىكى چۇچۇمەل تەملىك لىمون كىسلاتاسى ئاشقازاننى غىدىقلاپ، ئاشقازان سۇيۇقلۇقىنىڭ ئاجرىلىشىنى ئىلگىرى سۈرگەنلىك سەۋەبىدىن بولغان. بۇ خىل لىمون كىسلاتاسىنىڭ قەۋزىيەتنى داۋالاشتىكى ئۈنۈمى ئىنتايىن يۇقىرى. ئۇندىن باشقا لىمون كىسلاتاسى ئاشقازاننى غىدىقلاپلا قالماستىن، يەنە ئۈچەيىنىمۇ غىدىقلاپ لۆمۈلدىتىدۇ.

ئۇنىڭدىن باشقا، لىمون كىسلاتاسى ئۈچەيدىكى باكتېرىيەلەرنىڭ ھەرىكىتىنى تورمۇزلاپ، سۈت كىسلاتاسى باكتېرىيىسىنىڭ كۆپىيىشىنى ئىلگىرى سۈرىدۇ. ئۈچەيدىكى سۈت كىسلاتاسى باكتېرىيىسى كۆپەيگەندىن كېيىن چوڭ تەرەتنىڭ بىر قىسمىغا ئۆزگىرىپ، چوڭ تەرەتنىڭ مىقدارىنى كۆپەيتىدۇ، چوڭ تەرەت كۆپەيسە، تەبىئىي ھالدا چوڭ تەرەت قىلىشقا پايدىلىق بولىدۇ.

بولۇپمۇ قەۋزىيەتنى كۆپىنچە ئەھۋاللاردا روھىي بېسىم

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★★

كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. چۈچۈك تەملىك كۆك قارىئۆرۈك قېقى بولسا روھىي بېسىمنى يېنىكلىتىدۇ، شۇڭا ئۇ قەۋزىيەتنى داۋالىيالايدۇ. كۆك قارىئۆرۈك قېقىنى تاماقتىن بۇرۇن ئىستېمال قىلسا بولىدۇ، لېكىن ئاچ قورساققا ئىستېمال قىلغاندا كۆك قارىئۆرۈك تەركىبىدىكى لىمون كىسلاتاسى بىلەن تۇز تەركىبى بىۋاستە ئاشقازان دىۋارىغا تەسىر قىلغاچقا، ئاشقازاننى بىئارام قىلىدۇ. شۇڭلاشقا ئەڭ ياخشىسى سۇيۇلدۇرغاندىن كېيىن ئىچىش كېرەك. ئەگەر سۇ بىلەن بىرلىكتە ئىستېمال قىلسا، كۆك قارىئۆرۈكنىڭ تۇز تەركىبى ئاجرىلىپ چىقىپ، يەنىلا ئاشقازان - ئۈچەينى غىدىقلاپ، ھەزىم قىلىش سىستېمىسىنىڭ پۈتكۈل ھەرىكىتىگە پايدىلىق يارتىپ بېرىدۇ.

كۆك قارىئۆرۈك قېقىنى دۇملەنگەن سەي ۋە ياكى سوغۇق سەيگە ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلىشمۇ بولىدۇ. كۆپچىلىك بۇنىڭدىن باشقا ئۇسۇللار ئارقىلىقمۇ ئىستېمال قىلىپ بەرسە بولىدۇ. لېكىن قەۋزىيەتنى داۋالايدۇ ياكى تەنگە پايدىلىق دېگەندەك گەپلەرنى ئاڭلاپلا مىقدارىنى تىزگىنلىمەي ئىستېمال قىلىۋەرسە، ئۇنىڭ ئەكسىچە تۇز بەدەنگە يىغىلىپ قالىدىغان ئەھۋاللار كېلىپ چىقىدۇ. بۇ كۆپچىلىك دىققەت قىلىشقا تېگىشلىك مۇھىم نۇقتىدۇر.

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

## ياڭاق

ياڭاق مېغىزى قەدىمدىن تارتىپلا دورا ئورنىدا ئىشلىتى‌لىپ كەلگەن. بۆرەكنى قۇۋۋەتلەش، ئۆپكىنى مۇتىدىللەش‌تۈرۈش ۋە ئۈچەينى راۋانلاشتۇرۇش رولىغا ئىگە ئوزۇقلۇق يېمەكلىكتۇر. ئۇنىڭ ئۈچەينى راۋانلاشتۇرۇش رولى قەۋزىد‌يەتنى ياخشىلايدۇ، بولۇپمۇ بەدىنى ئاجىزلاشقان ياشانغانلار ھەم پۈتۈن بەدىنى ئاغرىيدىغان كىشىلەرگە نىسبەتەن ئۈنۈمى ئىنتايىن ياخشى. يەنە چوڭ تەرىتى نورمالسىز، قۇرغاق بولغانلار ئىستېمال قىلسىمۇ ئۈنۈمى ناھايىتى ياخشى بولى‌دۇ. شۇنداقلا تۇغۇتلۇق ۋە تۇغۇتتىن كېيىنكى ئاياللارنىڭ قەۋزىيەت كېسىلىنى داۋالايدىغان ياخشى دورا. لېكىن ياڭاق‌نىڭ ماي تەركىبى ئاسانلا كىسلاتالىشىپ كېتىدۇ، شۇڭا يېڭى سېتىۋېلىپ ۋاقتىدا يەپ تۈگىتىۋېتىش كېرەك. ئادەتتە ياڭاق ئىسسىقلىق ئېنېرگىيىسى يۇقىرى يېمەكلىكلەرگە كى‌رىدۇ، شۇڭا ئۇنى كۆپ يېمەسلىك لازىم.

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

## كۆممقوناق سۈيى

كۆممقوناق ياز پەسلىدىكى يېمەكلىك بولۇپ، ئۇنى يېيىش ئۇسۇللىرى ناھايىتى كۆپ، يەنى سۇدا دۇملەپ، ئوتتا قاقلاپ پىشۇرۇشقا بولىدۇ ھەم ئۇنىڭدىن كراخمال تەييارلىغىلىمۇ بولىدۇ. يېقىندىن بېرى پىششىقلاپ ئىشلەش تېخنىكىسىنىڭ تەرەققىي قىلىشىغا ئەگىشىپ، توڭلىتىلغان مەھسۇلاتى بىلەن كونسېرۋا قاتارلىق مەھسۇلات تۈرلىرى كۆپەيدى. شۇنىڭغا ئەگىشىپ بىزنىڭ كۆممقوناقنى يېيىش پۇرسىتىمىزمۇ بارغانچە كۆپەيدى.

بىز كۆممقوناق كراخمالى ۋە ئۇنىڭ سىرتقى پوستىنى ئۆز ئىچىگە ئالغان يېمەكلىك تالالىرىغا دىققەت قىلىپ باقايلى. كۆممقوناق تەركىبىدىكى سۇدا ئېرىمەيدىغان يېمەكلىك تالالىرى ئۈچەيدىكى باكتېرىيە تەرىپىدىن تېز سۈرئەتتە پارچىلىنىپ، قىسقا زەنجىرلىك ياغ كىسلاتاسىنى ھاسىل قىلغاندىن كېيىن چوڭ ئۈچەي تەرىپىدىن سۈمۈرۈلىدۇ. بۇ خىل قىسقا زەنجىرلىك ياغ كىسلاتاسى ئۈچەينىڭ لۆمۈلدىشىنى ئىلگىرى سۈرۈپ، تېزدىن قەۋزىيەتنى يوقىتىدۇ. بولۇپمۇ ئۇ زىيانلىق باكتېرىيەلەرنى يوقاتقاچقا، ئارتېرىيە قېتىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىپ، ئۈچەيدىكى پايدىلىق باكتېرىيەلەرنى كۆپەيتىدۇ.

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

## تەركىبىدە سۈت كىسلاتا باكتېرىيىسى بولغان قېتىق

بۇرۇن ئۇچەيدىكى باكتېرىيىلەر تىلغا ئېلىنىسىلا، نۇرغۇن كىشىلەر چوڭ ئۈچەي تاياقچە باكتېرىيىسىنى ئېسىگە ئالىدۇ. يېقىنقى يىللاردىن بۇيان سۈت مەھسۇلاتلىرىنىڭ ئومۇملىشىشىغا ئەگىشىپ، كۆپىنچە كىشىلەر پايدىلىق باكتېرىيە بىلەن سۈت كىسلاتا باكتېرىيىسىنى تونۇپ يەتتى. بىزنىڭ ئۈچىيىمىزدە تەخمىنەن 100 مىليونغا يېقىن، 100 خىلدىن ئارتۇق باكتېرىيە بولىدۇ. بۇ 100 خىلدىن ئارتۇق باكتېرىيىنىڭ ئىچىدە سالامەتلىككە پايدىلىق ھەم زىيانلىق باكتېرىيىلەرمۇ بولىدۇ.

پايدىلىق باكتېرىيىلەر بىرىكىپ ۋىتامىنلارنى ھاسىل قىلىپ، ھەزىم قىلىپ سۈمۈرۈلۈشنى ئىلگىرى سۈرىدۇ. يەنە زىيانلىق باكتېرىيىلەر كىرىشنىڭ ئالدىنى ئېلىپ، ئۈچەيدىكى زىيانلىق باكتېرىيىلەرنى چەكلەش رولىنى ئوينايدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا، ئۇ يەنە بەدەننىڭ ئىممۇنىتېت ئىقتىدارىنى ئاشۇرۇپ، كېسەللىكنىڭ ئالدىنى ئېلىشتا ئىنتايىن چوڭ ياردىمى بار.

يەنە بىر جەھەتتىن، بۇ يەردىكى زىيانلىق باكتېرىيىگە چوڭ ئۈچەي تاياقچە باكتېرىيىسى بىلەن ۋىرۇس قاتارلىقلار

ۋەكىل بولالايدۇ، يەنى ئادەم ساغلام بولغاندا پايدىلىق باكتې-
رىيىلەر ئەۋزەللىكنى ئىگىلەپ، ئادەم تېنىدىكى ھۇجەيرىلەر
تەڭپۇڭلۇقىنى ساقلايدۇ. لېكىن ياشنىڭ چوڭىيىشىغا ھەم
بېسىمنىڭ ئېغىرلىشىشىغا ئەگىشىپ، بۇ خىل مۇۋازىنەت
بۇزۇۋېتىلگەچكە، پايدىلىق باكتېرىيىلەر قەدەممۇ قەدەم كې-
مىيىش بىلەن بىر ۋاقىتتا زىيانلىق باكتېرىيىلەر تېز سۈر-
ئەتتە كۆپىيىدۇ. بۇنداق تېز سۈرئەتتە كۆپەيگەن زىيانلىق
باكتېرىيىلەر نۇرغۇن كېسەللەرنى پەيدا قىلىدۇ. مەسىلەن:
قەۋزىيەت، ئىچى سۈرۈش، جىگەر كېسىلى، يۇقىرى قان
بېسىم، ئارتېرىيە قېتىش، راك قاتارلىقلار. شۇڭلاشقا،
قەۋزىيەتنى داۋالاشتا پايدىلىق باكتېرىيىلەر سانىنى ئاكتىپ-
لاشتۇرساق، ئۈچەيدىكى باكتېرىيىلەرنىڭ تەڭپۇڭلۇقىنى
ساقلىيالايمىز. بەدىنىمىزدىكى پايدىلىق باكتېرىيىلەرنىڭ
سانىنى كۆپەيتىشتىكى ئەڭ ئۈنۈملۈك ئۇسۇل قېتىق ئىچىش-
تىن ئىبارەت.

بازاردا سېتىلىۋاتقان قېتىقنى تاللاشتا ئەڭ ياخشىسى
سۈت كىسلاتا باكتېرىيىسى قوشۇلغىنىنى تاللىغان ياخشى.
ئادەتتىكى قېتىقنىڭ تەركىبىگە سۈت كىسلاتاسى باكتېرىيە-
سى پاراشوكىنى قوشقاندىمۇ ئوخشاش ئۈنۈم بېرىدۇ. نۇر-
غۇنلىغان زاۋۇتلاردا پاراشوكسىمان سۈت كىسلاتا باكتېرىيە-
سىنى ئىشلەپچىقىرىدۇ. شۇنداقلا بۇنى ساغلاملىق يېمەك-

لىكلىرى دۇكانلىرىدىن سېتىۋالغىلىمۇ بولىدۇ. يەنە ئۇنى تەييارلاش ئۇسۇلىمۇ بەك ئاددىي. شۇڭا قەۋزىيەت بولۇپ تۇرىدىغان كىشىلەر داۋاملىق سۈت كىسلاتاسى باكتېرىيىسى-نى ئىستېمال قىلىپ بەرسە بولىدۇ.

## مېۋە شېكىرى

بىز پايدىلىق باكتېرىيىنىڭ قەۋزىيەتنى داۋالىيالايدىغانلىقىنى بىلىمىز. ئادەتتە سىرتتىن بىۋاسىتە تولۇقلىغاندىن سىرت، يەنە باشقا ئۇسۇللار بىلەنمۇ ئۈچەيدىكى پايدىلىق باكتېرىيىلەرنى كۆپەيتكىلى بولىدۇ. يەنى پايدىلىق باكتېرىيىدىن تەركىب تاپقان مېۋە شېكىرىنى باكتېرىيە تولۇقلىغۇچى قىلىسىمۇ بولىدۇ.

سۇ تەركىبىدە مېۋە شېكىرى بولۇپ، ئىنچىكە ئۈچەيدىكى ئېنزىم تەرىپىدىن پارچىلىنىپ سۈمۈرۈلىدۇ. ئەگەر مېۋە شېكىرى پارچىلانماي ھەم ئىنچىكە ئۈچەي تەرىپىدىن سۈمۈرۈلمەي قالسا، بىۋاسىتە چوڭ ئۈچەيگە كىرىپ، پايدىلىق باكتېرىيە تەرىپىدىن ئىشلىتىلىدۇ. ئەگەردە پايدىلىق باكتېرىيىدىن پايدىلىنىشقا بولمىسا، مېۋە شېكىرى چوڭ تەرەت بىلەن بىرلىكتە بەدەن سىرتىغا چىقىپ كېتىدۇ. شۇڭلاشقا ئۇنى كۆپرەك ئىستېمال قىلىۋەتكەندە سەمرىپ كېتىشتىن ئەندىشە قىلمىسىمۇ بولىدۇ.

مەن ئىلگىرى 23 نەپەر ياشانغانلارنى تاللاپ، بەزى تەجرىبىلەرنى ئىشلەپ، تۆۋەندىكىدەك سانلىق مەلۇماتلارغا ئېرىشتىم. يەنى ئۇلارغا تەركىبىدە سەككىز گرام مېۋە شې-

كىرى بولغان بوتقا كۈنىگە بىر قېتىمدىن يېگۈزۈلدى. ئىك-
كى ھەپتە ئىستېمال قىلغاندىن كېيىن ھەر بىر ئادەمنىڭ
ئۈچەيدىكى پايدىلىق باكتېرىيىنىڭ سانى ئوتتۇرا ھېساب بى-
لەن سەككىز ھەسسە كۆپەيگەن. ئۇنىڭدىن باشقا، ئۈچەيدىكى
باكتېرىيە نىسبىتىدىمۇ ئۆزگىرىش بولدى. ئۇنىڭ ئىچىدە
پايدىلىق باكتېرىيە 5~25.1% كىچە كۆپەيگەن. زىيانلىق
باكتېرىيە 63.1% تىن (چوڭ دائىرىدە) تېز سۈرئەتتە
ئازىيىپ، 39.8% كە چۈشۈپ قالغان. يەنە بىر خىل تەجرى-
بىدە 69 نەپەر قەۋزىيەت بولغانلارغا ھەر كۈنى بىر قېتىمدىن
مېۋە شېكىرى ئىچكۈزۈلدى. يەنى ئۇلار ئايرىم - ئايرىم
ھالدا تۆت گراملىق، سەككىز گراملىق، 12 گراملىق، 16
گراملىق گۇرۇپپىلارغا ئايرىۋېتىلدى. ئىككى ھەپتە ئىچكەن-
دىن كېيىن 12 گرام بىلەن 16 گرام ئىچكەن گۇرۇپپىدىكى-
لەر پۈتۈنلەي ساقايغان. سەككىز گرام بىلەن تۆت گرامدىن
ئىچكەنلەرنىڭ قەۋزىيەت بولۇشى 70~74% كىچە ياخشىلان-
غان.

مېۋە شېكىرىنى ئىستېمال قىلغانلىقتىن، ئۈچەي ئى-
چىدىكى پايدىلىق باكتېرىيە سانى كۆپىيىپ، ئالاھىدە رول
ئوينىغاچقا، قەۋزىيەت ياخشىلانغان.

قېرىقىز، باش پىياز، سامساق ۋە سۈڭپىيازلارنىڭ
تەركىبىدە مېۋە شېكىرى بولىدۇ. ئادەتتە ئادەم تېنىنىڭ ھەر

كۈنى ئېھتىياج بولىدىغان مىقدارى تەخمىنەن 5~10g غىچە
بولىدۇ. شۇڭلاشقا پەقەت يېمەكلىكلەرگىلا تايىنىۋالسا شې-
كەرنى يېتەرلىك قوبۇل قىلالمايدۇ. كۆپچىلىك مېۋە شېكە-
رىنىڭ ئورنىغا قۇم شېكەرنى قىزىل چايغا ياكى قەھۋەگە
سېلىپ ئىچىشنى ئويلاشسىمۇ بولىدۇ. تاماق ئەتكەن ۋا-
قىتلاردا تاماققا ئازراق قوشۇپ قويسىمۇ بولىدۇ.

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

## ئاچچىقسۇغا چىلانغان دادۇر

بۇرۇن ئاچچىقسۇغا چىلانغان دادۇر يۇقىرى قان بېسىم، سېمىزلىك ۋە قەۋزىيەتنى داۋالاشتا كەڭ كۆلەمدە ئىشلىتىلەتتى. ھازىرمۇ بۇ خىل ئۇسۇل ئومۇمىيۈزلۈك ئىشلىتىلمەكتە.

دادۇر چىلانغان ئاچچىقسۇ كۆپ مىقداردا ئاشقازان كىسلاتاسى ئاجرىتىپ چىقىرىپ، ھەزىم قىلىشنى ياخشىلاپ، چوڭ ئۈچەينىڭ يۇكىنى يېنىكلىتىدۇ.

ئەگەر قەۋزىيەت ئېغىر بولمىسا، بىر ئىستاكان سۇغا بىر قوشۇق ئاچچىقسۇ قوشۇپ، ھەر كۈنى ئەتىگەندە ئىچىپ بەرسە قەۋزىيەتنى داۋالىيالايدۇ.

ئۇنىڭدىن باشقا، دادۇر تەركىبىدىكى تويۇنمىغان ماي كىسلاتاسى ئۈچەيدىكى تەرەتكە تەسىر قىلىدۇ. بولۇپمۇ دادۇر تەركىبىدىكى ئوزۇقلۇق تالاسى ئۈچەيدىكى سۇنى سۈمۈرۈۋېلىپ، تەرەت مىقدارىنى كۆپەيتىۋېتىپ، تەرەتنى راۋانلاشتۇرىدۇ. ئاچچىقسۇغا چىلانغان دادۇر ئاچچىقسۇ بىلەن دادۇرنىڭ بىرىكمىسى بولغاچقا، قەۋزىيەتنى داۋالاشتا قوش تەسىرلىك ئۈنۈم بېرىدۇ.

ئاچچىقسۇغا چىلانغان دادۇرنى تەييارلاش بەكمۇ ئاددىي،

كۆپچىلىك سىناپ باقسا بولىدۇ.

سوزۇلما مەنبەلىك قەۋزىيەت ئادەتتە ئادەتلەنگەن قەۋزىيەت، بوشاشقان قەۋزىيەت، سپازمىلىق قەۋزىيەتتىن ئىبارەت ئۈچ تۈرگە ئايرىلىدۇ. كۆپچىلىك ئۆزىنىڭ ئەھۋالىغا قارىتا تۆۋەندىكى ئۇسۇللارنى قوللىنىپ ئۆزىنى داۋالىسا بولىدۇ.

ئەگەر ئادەتلەنگەن قەۋزىيەت بىلەن بوشاشقان قەۋزىيەت بولسا، چوقۇم كۈندە ئۈچ ۋاخلىق تاماقتا كاپالەتلىك قىلىش، بىر تەرەپتىن چېنىقىشنى كۈچەيتىپ، يەنە بىر تەرەپتىن ھەر كۈنى 10 ~ 20 تالغىچە ئاچچىقسۇغا چىلانغان دادۇرنى يېيىشكە ئادەتلىنىش، لېكىن ئەڭ كۆپ بولغاندىمۇ 30 تالدىن ئېشىپ كەتمەسلىكى كېرەك. دادۇرنى چوقۇم يۇمشاق چاينىغاندىن كېيىن ئاندىن يۇتۇش لازىم.

ئەگەر ئاچچىقسۇغا چىلانغان دادۇرنى بىر قېتىمدا يەپ بولالمىسا، ئۇنى سەيگە ئارىلاشتۇرۇۋېتىسىمۇ بولىدۇ ياكى بولمىسا توخۇ گۆشى، مور، سەۋزە بىلەن بىرلىكتە قورۇۋەتسىمۇ، يەنە نېلۇپەرنىڭ يەر ئاستى غولى ۋە قېرىقىز بىلەن قايناتسىمۇ بولىدۇ. ئومۇمەن يېمەكلىك تالاسى مول بولغان يېمەكلىكلەرگە دادۇرنى قوشۇپ ئىستېمال قىلىپ بەرسە ئۇنداقتا ئۇنۇمى تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ.

بۇنى سپازمىلىق قەۋزىيەت بولغان كېسەللەر ئىستېمال

قىلغاندا دىققەت قىلىش كېرەك. چۈنكى چوڭ ئۈچەي قاتتىق
ھەرىكەت ھالىتىدە تۇرغاچقا، ئاشقازان - ئۈچەينى قايتا غىد-
دىقلىماسلىق لازىم. دادۇرنى چاناپ ئۇششاقلىسىمۇ ياكى
بولمىسا ئارىلاشتۇرغۇچقا سېلىپ ئارىلاشتۇرغاندىن كېيىن
ئىستېمال قىلسىمۇ بولىدۇ. بۇنداق قىلىش ھەزىم قىلىشقا
ناھايىتى پايدىلىق.

مىسالغا ئالايلۇق، چاناپ ئۇششاقدالغان تاتلىقياڭيۇ بىد-
لەن ئاچچىقسۇغا چىلانغان دادۇرغا شورپا قۇيۇپ، ئارىلاش-
تۇرغۇچتا ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلانغان بوتقىنى سپازمىلىق
قەۋزىيەتنى داۋالاشقا ئىشلەتسە ئۈنۈمى ئەڭ ياخشى. يەنە چالا
پىشۇرۇلغان سەيگە، ئاچچىقسۇغا چىلانغان ئۇششاقدالغان دا-
دۇرنى سېلىپ، يۇمشاق چاينىغاندىن كېيىن ئىستېمال قىل-
سىمۇ بولىدۇ.

ئاچچىقسۇغا چىلىماقچى بولغان دادۇر خام بولسىمۇ يا-
كى پىششىق بولسىمۇ بولىدۇ. يەنە بىۋاسىتە ئىستېمال قىل-
سىمۇ بولىدۇ. ئەگەر خام دادۇرنى قاتتىق ھېس قىلسا،
ئۇنى پىشۇرۇۋېتىپ ئىستېمال قىلسىمۇ بولىدۇ.

كۆپچىلىك ئۆزى بىلگەن باشقا يېيىشلىك ئۇسۇللارنى
قوللىنىپ باقسىمۇ بولىدۇ. بىر ئۇچۇم دادۇرغا 200 مىللى-
لىتىر ئەتراپىدا ئاچچىقسۇ قۇيۇپ، ئۇنىڭدىن كېيىن ئۇنى
چوڭ ئېغىزلىق بوتۇلكىغا قۇيۇپ، 4 ~ 6 كۈنگىچە ساق-

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

لاپ، دادۇر ئاچچىقسۇنى پۈتۈنلەي سۈمۈرۈپ بولغاندىن كې-
يىن ئاندىن ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

ئاچچىقسۇغا چىلانغان دادۇرنى تەييارلاش ئۇسۇلى:

دادۇرنى كىچىك تور سېۋەتكە سېلىپ پاكىز يۇيۇپ، پاكىز داكا بىلەن ئۇنىڭ سۈيىنى سۈرتۈۋېتىپ قۇرۇتىمىز. ئۇنىڭدىن كېيىن دادۇرنى كەڭ ئېغىزلىق بوتۇلكىغا سېلىپ ئۈستىگە ئاچچىقسۇ قۇيۇپ 4 ~ 6 كۈن تۇرغۇزسا بولىدۇ.

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

## ئاچچىقسۇغا چىلانغان ئالوي

ئادەتتە ئالوينىڭ پايدىسى كۆپ، لېكىن دائىم بەزى كىشىلەردىن ئالوينىڭ تەمى بەك ئاچچىق دېگەننى ئاڭلايمىز. بۇ يەردە مېنىڭ تونۇشتۇرىدىغىنىم ئاچچىقسۇغا چىلانغان ئالوي بولۇپ، ئۇ ئالوينىڭ ئاچچىق تەمىنى باسالايدۇ.

ئاچچىقسۇغا چىلانغان ئالوينىڭ ئەڭ چوڭ ئالاھىدىلىكى قەۋزىيەتنى داۋالىيالايدۇ. ئالوي تەركىبىدە ئىچ سۈرگۈزىدىغان تەركىب بولۇپ، ئۇ چوڭ ئۈچەينىڭ لۆمۈلدىشىنى كۈچەيتىش ئارقىلىق، چوڭ تەرەتنى راۋانلاشتۇرىدۇ. يەنە بىر تەرەپتىن ئاچچىقسۇ ئاشقازان ھەرىكىتىنى كۈچەيتىدۇ. يەنى ئاشقازاننىڭ ھەرىكىتى نورماللاشسىلا ئۈچەيگە تەسىر قىلىپ، چوڭ ئۈچەينىڭ ھەرىكىتىمۇ تېزلىشىدۇ. شۇنىڭ بىلەن قەۋزىيەتنى داۋالىيالايدۇ.

بەزى كىشىلەر ئالوينى ئىستېمال قىلغاندىن كېيىن ئۈنۈمدىكى قەۋزىيەت ياخشىلىنىپ كېتىدۇ. ئەمما ئىچى سۈرۈش ئەھۋالى كېلىپ چىقىدۇ. بۇنىڭ ئاساسلىق سەۋەبى ئالوينى ھەددىدىن زىيادە ئىستېمال قىلىنىشۋەتكەنلىكتىن بولىدۇ.

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

ئادەتتە ھەر كۈنى ئالوي يوپۇرمىقىدىن 5 ~ 3 سانتى-مېتىرغىچە ئىستېمال قىلسا مۇۋاپىق بولىدۇ. ھەر بىر ئادەمنىڭ سالامەتلىك ئەھۋالى ئوخشاش بولمىغاچقا، ئىستې-مال قىلىدىغان مىقدارىمۇ ئوخشاش بولمايدۇ. يەنى ئىچىلى-دىغان مىقدارى چوڭ تەرەتنى قۇرغاقمۇ ئەمەس، سۇيۇقمۇ ئەمەس نورمال ھالەتكە ئەكەلسىلا مۇۋاپىق بولغان بولىدۇ.

ئالوينى ئاچچىقسۇغا چىلىغاندا ئىشلىتىدىغان لىموننى دۆلىتىمىزدە چىققان موم سۈركىمىگەن لىموننى ئىشلى-تىش، ھەسەلنىمۇ خۇرۇچ قوشمىغىنىنى ئىشلىتىش لازىم.

تەييارلاش ئۇسۇلى

(1) يوپۇرمىقى قېلىن، گۆشلۈك ئالوينى تاللاپ پاكىز يۇيۇپ، تىكىنىنى ئېلىۋېتىپ، سۈيىنى سۈرتىۋېتىش.

(2) ئالوينى مۇۋاپىق پارچىلاپ، كەڭ ئېغىزلىق بىر بوتۇلكىغا سېلىپ، ئۈستىگە ھەسەل قۇيۇش.

(3) 10 تال ئالوي يوپۇرمىقى بىلەن بىر تال لىموننى پاكىز يۇيۇپ، سۈيىنى سۈرتۈۋېتىپ، پوستى بىلەن سەككىز پارچە قىلىپ كېسىپ، ئىككىنچى خىل ئۇسۇل بىلەن ئارىلا-شتۇرۇش.

(4) ئالوي يوپۇرمىقى بىلەن لىمونغا قارا كۈنجۈتتىن ياسالغان ئاچچىقسۇنى چۆكمىگۈدەك دەرىجىدە قۇيۇش.

(5) ئېغىزىنى ھىملاپ توڭلاتقۇ ياكى كارىۋات ئاستى-

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

غا، ئىشكاپ قاتارلىق قاراڭغۇ، سوغۇق جايلاردا ساقلاش.

بىر ئايدىن كېيىن چوڭ تەرەتنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلسا بولىدۇ. ئېشىپ قالغان ئاچچىقسۇدا سوغۇق سەي تەييارلىسا بولىدۇ.

كاپۇسكا بىلەن ئاچچىقسۇنى ئارىلاشتۇرۇپ سوغۇق سەي تەييارلاش

بىر ئېغىز گەپ بىلەن قەۋزىيەتنىڭ سەۋەبىنى ۋە دەردىنى چۈشەندۈرگىلى بولمايدۇ. قەۋزىيەت ئېغىر بولغاندا ئۈچەي راكىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ، شۇڭلاشقا بالدۇرراق داۋالىتىش كېرەك. قەۋزىيەتنىڭ ئالدىنى ئېلىشتا ئەڭ مۇھىمى ئوزۇقلۇقى مول بولغان يېمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلىش، ئەگەردە ھەر كۈنى ئىستېمال قىلمىسا ئۈنۈمى بولمايدۇ. شۇڭلاشقا، دائىم ئاددىي سەيلەرنى تەييارلاپ، يېمەكلىك تالالىرىنى تولۇقلاش كېرەك.

بۇ يەردە كۆپچىلىككە تونۇشتۇرىدىغىنىمىز ئاچچىقسۇ بىلەن تەييارلانغان كاپۇسكىدۇر. ئۇ تۇزلۇق سەي بىلەن ئوخشاشمايدۇ. يەنى تەركىبىدە تۇز بەك كۆپ بولمايدۇ. ئاچچىقسۇ ئارىلاشتۇرغاندىن كېيىن سەينىڭ مىقدارى ئازىيىدۇ. شۇڭلاشقا كۆپ مىقداردا ئىستېمال قىلىسمۇ بولۇۋېرىدۇ. نۇرغۇنلىغان سەيلەرنى ئاچچىقسۇ بىلەن ئارىلاشتۇرۇشقا بولىدۇ. لېكىن ئەڭ يېيىشلىكى يەنىلا كاپوستا. كاپۇستا

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

تەركىبىدە يېمەكلىك تالالىرى مول بولۇپلا قالماستىن، يەنە ئاشقازان ـ ئۈچەينىڭ ھەرىكەت ئىقتىدارىنى كۈچەيتىدىغان ۋىتامىن K بىلەن ۋىتامىن U بار.

بىر قېتىمدىلا يېگىلى كاپۇسكىدىن 500 گرامنى تەييارلاش بىلەن بىرگە، سۈپەتلىك ئاچچىقسۇ ۋە تۇزنىمۇ تەييارلاش كېرەك.

**تەييارلاش ئۇسۇلى**

1 . 500 گرام كاپۇسكىنىڭ سىرتقى يوپۇرمىقى ئېلىۋېتىلىپ، ئازراق تۇز قوشۇلغان قايناق سۇدا پىشۇرۇلىدۇ.

2 . سوۋۇتقاندىن كېيىن مۇۋاپىق چوڭلۇقتا كېسىپ، سۈيى سىقىۋېتىلىدۇ.

3 . 1.5 ئىستاكان ئاچچىقسۇ، يېرىم ئىستاكان بېلىق شورپىسى، ئىككى چوڭ قوشۇق هاراق، بەش چوڭ قوشۇق مىلىن (米林) (ياپونىيىنىڭ تەم تەڭشىگۈچى ماتېرىيالى)، يېرىم قوشۇق تۇز ھەم بىر تال ئۇرۇقى ئېلىۋېتىلگەن مۇچ ئارىلاشتۇرۇلۇپ قايناتقاندىن كېيىن سوۋۇتۇلىدۇ.

4 . ھىملەنگەن بوتۇلكىنىڭ ئىچىگە ئىككىنچى خىل ئۇسۇلدىكى تەييارلانغان كاپۇسكىنى ۋە 10 سانتىمېتىر ئۇزۇنلۇقتىكى خەيدەينى (لامنارىيە) سېلىپ، ئۇنىڭ ئۈستىگە ئۈچىنچى خىل ئۇسۇلدىكى تەييارلانغان سۇيۇقلۇقنى تۆ-

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

كۆش.

يۇقىرىقى تەييارلانغان سەينى بىر كۈن قويۇپ قويغاندىن كېيىن، ئاندىن ئىستېمال قىلسا بولىدۇ. دائىم تەييارلىۋېلىپ ئىستېمال قىلسا، يېمەكلىك تالالىرىنى تولۇقلىغىلى بولىدۇ.

# مايدا پىشۇرۇلغان خەيدەي

خەيدەينى مايدا پىشۇرۇش دېگەنلىك ئۈستۈرۈلگەن خەيدەينى شۇ جاينىڭ ئۆزىدىلا مايدا پىشۇرۇپ، ئاندىن كېيىن چاناپ ئۇششاقداپ، پەنجىرىلىك ياغاچ ئۈستىگە يېيىتىپ، قۇرۇتىمىز. بۇ خىل خەيدەي ئادەتتە قىزىل دېگىز يۇسۇنىغا ئوخشايدۇ. يەنى ئۇنىڭ تەركىبىدە يېمەكلىك تالاسى، مىنېرال ماددىلار ۋە كالىي بولۇپلا قالماستىن، يەنە ۋىتامىن A ، ۋىتامىن $B_2$ ، كالتسىي، تۆمۈر قاتارلىق ئوزۇقلۇق ماددىلار بولىدۇ.

مايدا پىشۇرىدىغان خەيدەينى ئىشلەپچىقىرىدىغان جاي — ياپونىيىنىڭ يەنشۇ ناھىيىسى بولۇپ، بۇ يەردىكى كىشىلەر ھەر كۈنى دېگۈدەك مۇشۇ خىل خەيدەينى ئىستېمال قىلىدىكەن. يەنى بۇ خىل خەيدەي قەۋزىيەتكە ناھايىتى ياخشى ئۈنۈم بېرىدىكەن. خەيدەي تەركىبىدىكى يېمەكلىك تالاسى چوڭ تەرەتنى كۆپەيتىپ، ئۈچەي ھەرىكىتىنى تېزلەشتۇرۇپ، چوڭ تەرەتنى راۋانلاشتۇرىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا ۋىتامىنلار بىلەن مىنېرال ماددىلارنىڭ رولى مېتابولىزمنى ياخشىلاشتىن ئۈچەينىڭ ھەرىكىتى تېزلىشىپ، قەۋزىيەتنى داۋالىيالايدۇ.

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

قۇرۇتۇلغان خەيدەينى سۇغا چىلاپ قويسىلا ئەسلى ھا-لىتىگە قايتىدۇ، ئۇنىڭدىن كېيىن ئۇنى توغراپ قەلەمچە قىلىپ، بىۋاسىتە ئىستېمال قىلسىلا بولىدۇ. يەنە ئوتتا قاقلاپ سەي قىلىپ يېسىمۇ بولىدۇ.

بۇ خىل خەيدەي تاللا بازارلىرى ۋە سودا سارايلاردا سېتىلىدۇ. ئۇنى تەييارلاش ئادەتتىكى خەيدەيگە قارىغاندا ئاسانراق بولىدۇ. بۇ خىل خەيدەيدىن ھەم سوغۇق سەي ھەم ئادەتتىكى دۇملىمە سەي قىلىپ تەييارلىغىلىمۇ بولىدۇ. دۇملەپ پىشۇرۇلغاندىن كېيىنكى سەيىنىڭ سۈيى شورپا دېيى-لىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا، بۇ خىل خەيدەينى مايدا پىشۇرغان-دىن كېيىن، دادۇر بىلەن بىرلىكتە ئىستېمال قىلسىمۇ بولىدۇ. يەنى مۇۋاپىق مىقداردا كۆپرەك ماي قويۇۋەتسە قەۋزىيەتنى داۋالاشقىمۇ پايدىلىق.

## بۇغدايدىن ياسالغان ئارىلاشما يېمەكلىكلەر ۋە قارا بولكا

تېز تاماق يېيىش، تېز ئۇخلاش، تېز تەرەت قىلىش سالامەتلىككە كاپالەتلىك قىلىشنىڭ ئۈچ چوڭ ئامىلى. يەنى بۇغدايدىن ياسالغان ئارىلاشما يېمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلغاندا تەرەتنى تېزلەشتۈرۈش، ئۈچەينى راۋانلاشتۇرۇش ئۈنۈمگە ئېرىشكىلى بولىدۇ. بۇنىڭ سەۋەبى بۇغداي تەركىبىدە يېمەكلىك تالاسى مول بولغاچقا، تەرەتنى راۋانلاشتۇرۇش رولىنى ئوينايدۇ. ئەگەر گۈرۈچ بىلەن ئۇننى سېلىشتۇرساق، گۈرۈچ تەركىبىدە پەقەتلا 0.8% يېمەكلىك تالاسى بولىدۇ. ئەمما بۇغداي تەركىبىدە بولسا 5.9% بولىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا، بۇغداينىڭ سۇدا ئېرىيدىغان ۋە ئېرىمەيدىغان يېمەكلىك تالا نىسبىتىمۇ ئىنتايىن تەڭپۇڭ ھالەتتە بولىدۇ.

بىر قېتىملىق مەملىكەتلىك بۇغداي سانائىتى بىرلەشمە يىغىنىنىڭ تەكشۈرۈش نەتىجىسىدە، ئاسان قەۋزىيەت بولىدىغان كىشىلەر بۇغداي ئارىلاشما مەھسۇلاتلىرىنى ئىستېمال قىلغاندىن كېيىن 60% كىشىلەر ئۇنىڭ ئۈچەينى راۋانلاشتۇرۇش رولى بار، دەپ قارىغان، قالغان كىشىلەردە بولسا «تەرەت قىلغۇسى باردەك»، «قورسىقى غورۇلدىغاندەك»،

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

«قورسىقى كۆپكەندەك» ئالامەتلەر كۆرۈلگەن. 85% كىشىدە تەبىئىي تەرەت قىلىش سىزىمى بولغان.

بۇغداي بىلەن سۈنى بىرلىكتە ئىستېمال قىلىش قەۋزىيەتنى داۋالاشتىكى ئەڭ ئۈنۈملۈك ئۇسۇل. يېمەكلىك تالاسى بىلەن سۈنى بىرلىكتە ئىستېمال قىلسا ئۈچەيىنى راۋانلاشتۇرۇشتا ئۈنۈمى ناھايىتى ياخشى. بولۇپمۇ ئاق تۇرۇپ، قىزىقىز، سەۋزە قاتارلىق كۆكتاتلارنىڭ تەركىبىدە يېمەكلىك تالاسى ئىنتايىن مول بولىدۇ.

بۇغدايدىن باشقا يەنە يىرىك گۈرۈچ (پىششىقلانمىغان گۈرۈچ)، بۇغداي مەھسۇلاتلىرى (بولكا قاتارلىقلار)، يىلتىزى ئىستېمال قىلىنىدىغان كۆكتاتلار، مېۋە - چېۋە، دېڭىز يۇسۇنى تەركىبىدە يېمەكلىك تالاسى مول بولغاچقا، ئوزۇقلۇق تەڭپۇڭ ھالەتتە بولىدۇ.

ئۇنىڭدىن باشقا، تاماق مىقدارىنى ئاشۇرۇش، ئەتىگەنلىك تاماقتىن كېيىن سەيلە قىلىش قاتارلىق ئاكتىپ بەدەن چېنىقتۇرۇشمۇ قەۋزىيەتنى داۋالاشتا ئىنتايىن پايدىلىق.

## گۆشسىز قورۇغان سەيلەر

كۆپ ساندىكى كىشىلەر قەۋزىيەتنى داۋالاش ئۈچۈن خام سەي يېيىش كېرەك دەپ قاراپ، ھەر كۈنى كۆكتات، سالات يەيدۇ. ئەمەلىيەتتە بۇ خىل ئۇسۇل ئانچە مۇۋاپىق ئەمەس. يەنى چوڭ بىر تەخسە خام سەي يېگەن تەقدىردىمۇ، خام سەينىڭ ھەجمى چوڭ بولغاچقا، يېمەكلىك تالالىرىنى كۆپ-لەپ قوبۇل قىلغىلى بولمايدۇ. ئۇنىڭ ئۈستىگە كۆكتات سالاتنىڭ تەركىبىدە سارغۇچ يېشىل رەڭلىك كۆكتاتلارنىڭ كۆپ بولۇشىمۇ ناتايىن. ئادەتتە ھەر كۈنى ئىستېمال قىلىشقا تېگىشلىك سارغۇچ يېشىل رەڭلىك كۆكتاتلاردىن 100 گرام، باشقا كۆكتاتلاردىن 200 گرام، جەمئىي 300 گرام بولسا مۇۋاپىق بولىدۇ. ئەمما يوغان بىر تەخسە كۆكتات سالاتنى ئىستېمال قىلسا پەقەتلا 60% زۆرۈر بولغان كۆكتات-نى قوبۇل قىلغىلى بولىدۇ.

بولۇپمۇ قەۋزىيەت بولغان كىشىلەرگە نىسبەتەن كۆك-تات تەركىبىدىكى يېمەكلىك تالاسى كەم بولسا بولمايدۇ. كۆكتاتنى خام يېگەندىن سىرت، يەنە پىشۇرۇش ۋە قورۇش ئارقىلىق، ھەر خىل كۆكتاتلارنى كۆپ يەپ بېرىش كېرەك. بولمىسا قوبۇل قىلىش يېتەرلىك بولمايدۇ. سەينى ئىسسىت-

قاندا گەرچە كۆكتاتلار تەركىبىدىكى ۋىتامىنلار بۇزۇۋېتىلىسىمۇ، لېكىن ئۇنى كۆپ مىقداردا ئىستېمال قىلىپ بەرسە يەنىلا تولۇقلىغىلى بولىدۇ.

بۇ يەردە قەۋزىيەت بولغان كىشىلەرگە گۆشسىز قورۇلغان سەينى تونۇشتۇرىمىز. ئۇ سەۋزە، كاۋا قاتارلىق سارغۇچ يېشىل رەڭلىك كۆكتاتلار ئاساسلىق ماتېرىيال قىلىنىپ، ئۇنىڭغا تاتلىقياڭيۇ، نېلۇپەر، قېرىقىز قاتارلىق يىلتىزلىق سەيلەر، شۇنداقلا پىدىگەن، ياپىلاق پۇرچاق، پەمىدۇرلار ئارىلاشتۇرۇلۇپ قورۇلىدۇ. بۇنى تەييارلاشتا سەينىڭ رەڭگى ۋە تەمىنى تەڭشەشكە ئالاھىدە دىققەت قىلىش كېرەك. ئۇنىڭدىن باشقا، گۆشسىز قورۇلغان سەيگە ئىشلىتىدىغان ئۆسۈملۈك مېيى ئۈچەي ھەرىكىتىگە ئىنتايىن پايدىلىق بولۇپ، ئۇ تەرەتنى راۋانلاشتۇرىدۇ، شۇڭلاشقا گۆشسىز قورۇلغان سەي قەۋزىيەتنى داۋالىيالايدۇ.

## دۇفۇ

دۇفۇ جۇڭگودا ئەزەلدىنلا كەڭ ئىشلىتىلىپ كېلىۋاتقان يېمەكلىك. ھازىر ياپونىيىلىكلەر بۇ خىل يېمەكلىكنى مۇھىم سەيلەرنىڭ بىر خىل سۈپىتىدە ئومۇميۈزلۈك ئىشلىتىپ كەلمەكتە. ياپونىيە سەيلىرى ھازىر چوڭلار كېسىلىنىڭ ئالدىنى ئالالايدۇ، دېگەن سۆز - چۆچەك بىلەن دۇنيادىكى كەڭ تارقىلىپ كېلىۋاتقان يېمەكلىكلەرنىڭ بىر تۈرىگە ئايلاندى.

دۇفۇ تەركىبىدە ئاقسىل، ماي، مىنېرال ماددا، ۋىتامىن، لېتسىتىن قاتارلىق تەركىبلەر مول بولۇپ، ئېنېرگىيىسى تۆۋەن، ئاسان ھەزىم بولىدىغان ساغلاملىق يېمەكلىكى ھېسابلىنىدۇ.

دۇفۇدا ياز كۈنى سوغۇق سەي، قىش كۈنى شورپا تەييارلىغىلى بولىدۇ. يەنى بىر يىلنىڭ تۆت پەسلىدە ئىستېمال قىلسا بولىۋېرىدۇ. سوغۇق سەي تەييارلايدىغان دۇفۇ سەۋزە، ئاق تۇرۇپ، موگۇ، مور، كىراخمال قايمىقى (فېندىپى)، كەرەپشە، كۆك پۇرچاق قاتارلىق يېمەكلىك تالاسى مول بولغان ماتېرىياللاردىن تەييارلىنىدۇ.

دۇفۇغا ئۇششاق چانالغان كۈنجۈتنى سېپىپ قويسىمۇ بولىدۇ. چۈنكى ئۇنىڭ تەركىبىدىكى ماي تەرەتنى راۋانلاشتۇرۇش رولىنى ئوينايدۇ.

## ئاچچىقسۇغا چىلانغان نېلۇپەر غول يىلتىزىدىن تەييارلانغان سەي

بۇرۇن خەلق ئارىسىدا نېلۇپەر غول ئاستى يىلتىز سۈيى ئاشقازاننى ساغلاملاشتۇرغۇچى دورا سۈپىتىدە ئىشلىتىلەتتى. ئەلۋەتتە هازىرمۇ قېرىقىز قاتارلىقلار بىلەن بىرلىكتە ئېسىل يېمەكلىكلەر سۈپىتىدە ئىشلىتىلمەكتە. لېكىن كىشىنىڭ دىققىتىنى قوزغايدىغىنى شۇكى، هازىر كىشىلەر بارغانچە ئاز ئىستېمال قىلىدىغان بولۇپ قالدى.

بۇ كىشىنى بەكمۇ ئەپسۇسلاندۇرىدۇ. بولۇپمۇ قەۋزىيەت بولغان كىشىلەر ئۇنىڭدىن ئايرىلىپ قالسا بولمايدۇ. نېلۇپەر غول يىلتىزى تەركىبىدە ئۈچەيدىكى كېرەكسىز ماددىلارنى چىقىرىپ تاشلايدىغان، تەرەت قۇرغاقلىشىشىنىڭ ئالدىنى ئالىدىغان يېمەكلىكنىڭ تالالىرى بولۇپ، بۇ خىل يېمەكلىكنىڭ تالالىرى ئۈچەي دىۋارىنى غىدىقلاپ، قەۋزىيەتنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

بۇ يەردە بىز كۆپچىلىككە ئاچچىقسۇغا چىلانغان نېلۇپەر غول ئاستى يىلتىزىنى تونۇشتۇرىمىز. ئۇنى تەييارلاش ئۇسۇلى بەكمۇ ئاددىي بولۇپ، پەقەت نېلۇپەر غول ئاستى يىلتىزىنى قايناق سۇغا بېسىپ پىشۇرغاندىن كېيىن، ئۇنىڭغا تاتلىق ئاچچىقسۇنى قۇيسىلا تەييار بولىدۇ. ئادەتتە ئاچ-

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

چىقسۇنىڭ ئۇچەيىنى غىدىقلاش رولى بولغانلىقتىن، ئۇنۇمى ناھايىتى ياخشى بولىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا بۇ خىل سەينى ئېلىپ يۇرۇشكە ئەپلىك بولۇپ، كۆپرەك تەييارلىۋېلىپ ئىستېمال قىلسىمۇ بولىدۇ.

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

## قىزىل دېڭىز يۇسۇنى تالقىنى بىلەن كۈنجۈتنى گۈرۈچلۈك تاماققا ئارىلاشتۇرۇش

ياپونىيىلىكلەرنىڭ ئەزەلدىن يېمەك - ئىچمەككە ئېتىبار بېرىپ كېلىۋاتقىنى ھەممىمىزگە ئايان. بولۇپمۇ ئۇلار يېمەك - ئىچمەك جەھەتتە ساغلام، ئاددىي، قۇۋۋەتلىك، پاكىز بولۇشقا ئەھمىيەت بېرىپ كەلمەكتە. ئۇلارنىڭ ئەنئەنىۋى غىزالىنىش ئادىتىدە «يېمەكلىك ئەڭ ياخشى دورا» دېگەن كۆزقاراش مەۋجۇت. بۇ خىل كۆزقاراشنىڭ ئۇزۇن مەزگىل داۋاملىشىشى ئارقىسىدا سالامەتلىككە پايدىلىق بولغان يېمەكلىكلەرنى داۋاملىق ئىستېمال قىلىپ كەلمەكتە. بۇنىڭ ئىچىدىكى قىزىل دېڭىز يۇسۇنى سالامەتلىكنى ياخشىلاپ، كېسەللىنى ساقايتىپ، ئۆمۈرنى ئۇزارتىدىكەن.

بۇ خىل يېمەكلىكنىڭ تېز غىزالىنىش، ئۇخلىتىش، تېز سۈرئەتتە تەرەتنى ھەيدەشتىكى ئۈنۈمى ئىنتايىن ياخشى بولغاچقا، قەۋزىيەت سەۋەبىدىن ئازاب چېكىۋاتقانلار سىناپ باقسىمۇ بولىدۇ.

بۇ خىل تاماقنى تەييارلاش ئۇسۇلى ئىنتايىن ئاددىي بولۇپ، قىزىل دېڭىز يۇسۇنى، قارا كۈنجۈت ۋە ئاق كۈنجۈتنى ئېزىپ، ئارىلاشتۇرساقلا بولىدۇ. ھەر قېتىم غىزالانغان

ۋاقتىڭىزدا كىچىك بىر قوشۇق يەپ بەرسىڭىزلا ئويلاپ باقـ
ـمىغان داۋالاش ئۈنۈمىگە ئېرىشىسىز.

بۇ كۆپ يىللىق ئەمەلىي تەجرىبە بولۇپلا قالماستىن، ھازىرقى زامان ئوزۇقلۇق ئىلمى تەرىپىدىن ئېتىراپ قىلىنـ
ـغان.

قىزىل دېڭىز يۇسۇنى تەركىبىدە كاروتىن، ۋىتامىن B گۇرۇپپىسىدىكىلەر، كالتسىي، كالىي، تۆمۈر قاتارلىق ئېـ
ـلېمېنتلار، كۇنجۇت تەركىبىدە ئامىنو كىسلاتاسى، ۋىتامىن E ۋە ھەر خىل مىنېرال ماددىلار يەنە يېمەكلىك تالالىرى بولۇپ، قەۋزىيەتنى داۋالاشقا پايدىلىق.

قىزىل دېڭىز يۇسۇنى كۇنجۇت قوشۇلغان گۇرۇچ تامىـ
ـقىنى يېگەندە كۆپرەك چايناشقا دىققەت قىلىش، يەنى شۆلـ
ـگەي بىلەن گۇرۇچ پۈتۈنلەي ئارىلاشقاندىلا، ئاندىن ئۈنۈمى كۆرۈلىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا يەنە نۇرغۇنلىغان يېيىش ئۇسۇلـ
ـلىرىمۇ بار. مەسىلەن: ياڭيۇنى مايدا پىشۇرۇپ ياكى گۆشـ
ـسىز قورۇلغان سەي ئۈستىگە سېپىپ يېسە بولىدۇ. ئۇنىڭـ
ـدىن باشقا پۇرچاق سۈتى ۋە سۈتكە ئارىلاشتۇرۇپ ئىچسىمۇ بولىدۇ.

**تەييارلاش ئۇسۇلى**

(1) 120 گرام قارا كۇنجۇتنى ئېزىپ تەييارلاش.

(2) 120 گرام ئاق كۇنجۇتنى ئېزىپ تەييارش.

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

(3) 100 گرام دېڭىز يوسۇنىنى توغراپ پارچىلاش.

(4) ③ ② ① دە تەييارلانغاننى داسقا سېلىپ، ئارىلا-شتۇرۇلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن ھەم قاچىغا قۇيۇپ، توڭلى-تىش ئۆيىدە ساقلىنىدۇ.

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

## دورىلىق تائاملارنى سەيگە ئارىلاشتۇ-رۇش

دورىلىق تائاملار دېگەن سۆز تىلغا ئېلىنىسلا، نۇرغۇن كىشىلەر جۇڭيى دورىلىرىنى يادىغا ئالىدۇ. ئەمەلىيەتتە ئۇنى تەييارلاش ئۇسۇلى بەكمۇ ئاددىي. ئادەتتە ئاددىي سەي - غىزالارنى تەييارلىغاندا سەل دىققەت قىلىپ، ئۆزىمىزنىڭ ئەھۋالىمىزغا ماسلاشتۇرساقلا دورىلىق تائاملارنى تەييارلىيا-لايمىز. مىسالغا ئالايلۇق، كۆك قارىمۇرۇك، كۇنجۇت ئارى-لاشمىسى ئادەتتە ھەممە ئائىلىلەر ئومۇميۈزلۈك تەييار-لىيالايدىغان دورىلىق تائامدۇر.

بۇ ئارىلاشما تائامغا ئىشلىتىلىدىغان ماتېرىياللار كۆك قارىمۇرۇك سۈيى، كۇنجۇت، ئىئوۋلېۋا دېنى قاتارلىقلارنىڭ ھەممىسى ئاشقازان - ئۈچەينىڭ لۆمۈلدىشىنى ئىلگىرى سۈ-رۈش رولىغا ئىگە. ھەسەل بولسا ئاشقازان - ئۈچەينىڭ ھەزىم قىلىش، سۈمۈرۈش ئىقتىدارىنى ياخشىلايدۇ. يەنى كالتسىي بولسا نېرۋىلارنى تىنچلاندۇرۇش رولىغا ئىگە. شۇڭلاشقا، قايسى بىر خىلدىكى ماتېرىيال بولۇشىدىن قەتئ-ئىينەزەر، ھەممىسىنىڭ قەۋزىيەتنى داۋالاشتىكى ئۈنۈمى ئىنتايىن ياخشى.

ھەر كۈنى بىر قانچە تال ئوزۇقلۇق قىممىتى مول

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

بولغان كۆك قارىغۇرۇك ـ كۈنجۈت ئارىلاشمىسىنى ئىستې-
مال قىلساق، سوزۇلما قەۋزىيەتنى داۋالاپلا قالماستىن، يەنە
سوغۇقتىن قورقۇش كېسەللىكىنىمۇ داۋالىيالايدۇ. بەزى كې-
شىلەر بىر نەچچە كۈن ئىستېمال قىلسىلا قەۋزىيەت ئالامىتى
يوقىلىپ كېتىدۇ. ئادەتتە 2 ～ 3 ئايغىچە ئىستېمال قىلسا
ئورگانىزمنىڭ ئىچكى قىسمىنىڭ ئىقتىدارى ياخشىلىنىپ
كېتىدۇ.

**كۆك قارىغۇرۇك ـ كۈنجۈت ئارىلاشمىسىنى تەييارلاش ئۇسۇلى**

ماتېرىياللار: كۆك قارىغۇرۇك سۈيىدىن بىر قوشۇق،
كۈنجۈتتىن 300 گرام، ئىسۇۋلېۋا تالقىنىدىن 250 گرام،
ھەسەلدىن 380 گرام، تۇزدىن 10 گرام.

تەييارلاش ئۇسۇلى

(1) كۈنجۈت بىلەن ھەسەلنى داسقا قويۇپ ئارىلاشتۇ-
رۇپ، ئۇستىگە كۆك قارىغۇرۇك بىلەن تۇزنى قويۇلغۇچە
قوشۇپ، ئۇنىڭدىن كېيىن ئاز ـ ئازدىن ئىسۇۋلېۋا تالقىنى
قويۇلىدۇ.

(2) نېپىز پەلەي كىيگەندىن كېيىن بەكرەك كۈچەپ
يۇغۇرۇلىدۇ.

(3) خېمىر يۇغۇرۇلۇپ پارقىراق ھالەتكە كەلگەندە،
ئەنبەل ئۇستىگە قويۇپ بىر سانتىمېتىر قېلىنلىقتا يايىمىز.

(4) پىچاق بىلەن كىچىك تۆت بۇرجەك قىلىپ كې-

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

ـسىپ، ھەر بىرىگە كالتسىي تالقىنى سېپىمىز.

(5) كالتسىي تالقىنىنى سېپىپ تەييارلىغان كاللەكنى قوغۇشۇن قەغەزگە ئوراپ، توڭلاتقۇغا سېلىپ 1 ~ 2 ئاي ساقلايمىز.

كۆپچىلىككە بۇ ئۇسۇلدىن باشقا قەۋزىيەتنى داۋالاشتىـ ـكى ئۈچ خىل دورىلىق تائاملارنى تونۇشتۇرىمىز. بۇ ئۇسۇلـ ـلار ناھايىتى ئاددىي.

**● پالەك ئۈمىچىنى تەييارلاش ئۇسۇلى**

(1) 100 گىرام پالەكنى قايناق سۇغا بېسىپ پىشۇرغانـ ـدىن كېيىن توغراپ ئۇششاقداش.

(2) 50 گىرام گۈرۈچنى يۇيۇپ پاكىزلىغاندىن كېيىن 800 مىللىلىتىر سۇ قۇيۇپ، قاينىغاندىن كېيىن ئوتنى سۇسلىتىپ، 30 مىنۇت قاينىتىش.

(3) يەيدىغان ۋاقىتتا كۈنجۈت يېغى بىلەن ئازراق تۇز قۇيسا بولىدۇ.

**● تارو ئۈمىچىنى تەييارلاش ئۇسۇلى**

(1) 100 گىرام تارو پوستىنى ئاقلىغاندىن كېيىن ئۇششاق پارچە قىلىپ كېسىش.

(2) 50 گىرام گۈرۈچنى يۇيۇپ پاكىزلىغاندىن كېيىن 800 مىللىلىتىر سۇ قۇيۇپ، (1) دىكى تەييارلانغان تارو بىلەن 30 ~ 40 مىنۇتقىچە قاينىتىش.

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

(3) يەيدىغان ۋاقىتتا كۆنجۈت يېغى بىلەن ئازراق تۇز قويسا بولىدۇ.

● كۆدە سۈيى ئارىلاشمىسىنى تەييارلاش ئۇسۇلى

(1) 30 گرام كۆدىنى (جۈسەينى) توغراپ، ئازاق سۇ قويۇپ، ئېزىش ياكى ئارىلاشتۇرغۇچتا يېنىك ئارىلاشتۇرۇش.

(2) بىرىنچى خىل ئۇسۇلغا 150 مىللىلىتىر سۈت ياكى ئۇنىڭ تەمىگە ئاساسەن ئاز مىقداردا ھەسەل قوشسىمۇ بولىدۇ.

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

## ساغلاملىق يېمەكلىكلىرى ئارقىلىق يېمەكلىك تالالىرىنى تولۇقلاش

ھەر بىر ئادەم ھەر كۈنى ئېھتىياجلىق بولىدىغان يې-مەكلىك تالاسىنىڭ مىقدارى ئادەتتە 20 گرام ئەتراپىدا بولى-دۇ. دېڭىز يۇسۇنى تىپىدىكى كۆكتاتلاردا سۇدا ئېرىيدىغان يېمەكلىك تالالىرى بولۇپ، ئۇ ئۈچەيدىكى سۇ تەركىبىنى سۈمۈرگەچكە، تەرەت مىقدارىنى ئاشۇرۇپ، قەۋزىيەتنى داۋا-لاشتا چوڭ رول ئوينايدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا تاتلىقياڭيۇ، ياڭيۇ، تارو قاتارلىقلارنىڭ تەركىبىدە سۇدا ئېرىمەيدىغان يېمەكلىك تالالىرى بولغاچقا، ئىستېمال قىلغان ۋاقتىمىزدا ھەزىم بولماستىنلا تېزدىن بەدەن سىرتىغا چىقىرىۋېتىلىدۇ. شۇڭلاشقا تەرەتنى راۋانلاشتۇرۇشتا مۇھىم رول ئوينايدۇ.

ئۇنىڭدىن باشقا، موگۇ ۋە پۇرچاق تۈرىدىكى يېمەكلىك-لەرنىڭ تەركىبىدە يېمەكلىك تالالىرى كۆپ بولۇپ، كۈندى-لىك ئۈچ ۋاخ تاماقتا كەم بولسا بولمايدۇ. ئەگەر قۇرۇق پۇرچاقنى ئۇندۇرمە قىلىشنى ئاۋارىچىلىق دەپ قارىسا، يېڭى (ساپ) دادۇر، كۆك پۇرچاق، گىرت (كۆك پۇرچاقنىڭ بىر تۈرى) قاتارلىقلارنى ئىستېمال قىلسىمۇ بولىدۇ. ئۇ-نىڭدىن باشقا توڭلىتىلغان پۇرچاق مەھسۇلاتلىرىنىمۇ بىر يىلنىڭ تۆت پەسلىدە ئىشلەتسە بولىۋېرىدۇ.

يېمەكلىك تالالىرىنىڭ قەۋزىيەتنى داۋالاشتىكى ئۈنۈمى

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

ياخشى بولسىمۇ، لېكىن ئۇنىڭ پىششىقلاپ ئىشلەنگەن مەھ-سۇلاتلىرىغا تايىنىشىلىشقا بولمايدۇ. كۆندە ئۈچ ۋاخ تاماقتا يېمەكلىك تالالىرى كۆپ بولمىغان گۆرۈچ تامىقى، بولكا قاتارلىق ئاساسلىق تاماقلار بىلەن چەكلىنىپ قالسا بولمايدۇ. ئادەتتە ئاددىي تاماقلارنى كۆپرەك ئىستېمال قىلىش، يەنى قارا بۇغداي ئۇنىدىن ياسالغان پېچىنە - پىرەنىكلەرنى يېسىمۇ بولىدۇ.

● پىدىگەن بىلەن كۆك پۇرچاقنى ئارىلاشتۇرۇپ سوغۇق سەي تەييارلاش

(1) چوڭ - كىچىكلىكى ئوخشاش ئىككى تال پىدىگەننى ئوتتۇرىدىن ئىككى قىلىپ، يەنە ئايرىم - ئايرىم ھالدا ئالتە پارچىغا پارچىلاپ، قازانغا سېلىپ مايدا پىشۇرۇش.

(2) كىچىك بىر قوشۇق ئاچچىقسۇ، بىر قوشۇق كۆنجۈت مېيى، ئىككى قوشۇق جىياڭيۇ، بىر قوشۇق پىياز قىيمىسى، بىر قوشۇق يانجىلغان زەنجىۋىل تالقىنىنى يېرىم ئىستاكان قاينىتىپ، تەييارلانغان كۆك پۇرچاقنى ئارىلاشتۇرۇپ، توڭلاتقۇدا 3 ~ 4 كۈن ساقلاپ ئىستېمال قىلسىمۇ بولىدۇ. يەنى بۇ خىل سوغۇق سەيدىن ھەر بىر كىشى 5.5 گرام يېمەكلىك تالاسىنى قوبۇل قىلالايدۇ.

● چېچەكسەي موگۈسى بىلەن جىنياڭيۇ پىنتوزىسىدىن سوغۇق سەي تەييارلاش ئۇسۇلى

(1) 200 گرام ئېغىرلىقتىكى چېچەكسەي موگۈسى ئىككى پارچە قىلىپ كېسىلىدۇ.

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

(2) بىر قاپ جىنياڭيۇ پىنتوزىسىنى قايناق سۇدا پىشۇرغاندىن كېيىن بەش سانتىمېتىر ئۇزۇنلۇقتا كېسىلىدۇ.

(3) يۇقىرىقى بىرىنچى خىل ئۇسۇل بىلەن ئىككىنچى خىل ئۇسۇلغا زەنجىۋىل قەلەمچىسى، بىر يېرىم قوشۇق هاراق يەنە جاڭيۇ قويۇپ ئوتتا پىشۇرۇلىدۇ.

بۇ سەي يېمەكلىك تالاسى مول بولغان، تۆۋەن ئېنېرگىيىلىك يېمەكلىكلەر تۈرىگە كىرىدۇ. يەنى ماتېرىيالىنى ئاسان تاپقىلى بولىدىغان هەم ئاسان تەييارلىغىلى بولىدىغان يېمەكلىك. بۇنى يېگەندە هەر بىرى كىشى 5.5 گرام يېمەكلىك تالاسىنى قوبۇل قىلالايدۇ.

● **پىشۇرۇلغان خەيدەي قەلەمچىسىنى تەييارلاش ئۇسۇلى**

(1) سۇدا پىشۇرۇلغان ياكى قاينىتىۋېتىلگەن خەيدەينى بەش سانتىمېتىر ئۇزۇنلۇقتا قەلەمچە قىلىپ توغراپ، بىر قوشۇق جاڭيۇ، شېكەر ۋە كۈندىلىك تۇرمۇشتا ئىشلىتىلىدىغان تېتىتقۇ، شۇنداقلا بىر نەچچە تال قىزىلچە قوشۇپ ئارىلاشتۇرۇلىدۇ.

(2) سۇيى قايناپ ئازلىغاندا كۈندىلىك تۇرمۇشتا ئىشلىتىدىغان تېتىتقۇنى قويۇپ ئوتنى ئۆچۈرۈش.

(3) تەخسىگە قويۇپ ئۈستىگە ئاق كۈنجۈتنى سېپىپ قويۇش.

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

بۇ خىل سەيىنى ئائىلە قورۇمىسى قىلىشقىمۇ بولىدۇ. يەنى بۇنىڭدىن ھەر بىر ئادەم 4.4 گرام يېمەكلىك تالاسىنى قوبۇل قىلالايدۇ.

● تاتلىقياڭيۇدا پىشۇرۇلغان كىچىك قىزىل پۇرچاقنى تەييارلاش ئۇسۇلى

(1) تاتلىقياڭيۇنىڭ پوستىنى سويۇۋېتىپ، ئىككى سانتىمېتىر كەڭلىكتە كېسىپ ئوتتا پىشۇرۇش.

(2) قازان ئىچىگە بىرىنچى خىل ئۇسۇلدىكى تاتلىقياڭيۇ بىلەن پىشۇرۇۋېلىنغان كىچىك قىزىل پۇرچاقتىن 100 گرام قوشۇپ، ئوتتا بىر دەم پىشۇرۇش.

ئەگەر كىچىك قىزىل پۇرچاقنى پىشۇرۇش تەس بىلىنسە، كىچىك قىزىل پۇرچاقنىڭ كونسېرۋاسىنى ئىشلەتسىمۇ بولىدۇ.

بۇ سەيدىن ھەر بىر كىشى 5.1 گرام يېمەكلىك تالاسىنى قوبۇل قىلالايدۇ.

● قارا بۇغدايدىن ياسالغان پېچىنە - پىرەنىكنى تەييارلاش ئۇسۇلى

(1) بىر تال تۇخۇم، يېرىم ئىستاكان سۈت، 20 گرام سېرىقماي، كىچىك بىر قوشۇق شېكەر، ئاز مىقداردا تۇز، بۇغداي ئۇندۇرمىسى، 50 گرام قارا بۇغداي ئۇنى، 20 گرام ياڭاقنى داسقا سېلىپ ئارىلاشتۇرىمىز.

(2) قازانغا ماي قۇيۇپ بىرىنچى خىل ئۇسۇلدا تەييارلانغان ماتېرىيالنى قازانغا تۆكۈپ، پېچىنىدەك پىشۇرۇلىدۇ.

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

(3) پىشقاندىن كېيىن تەخسىگە ئېلىپ، مېۋە شەربىتىنى سۇركەپ ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

يېمەكلىك تالاسى كۆپ بولغان يېمەكلىكلەر

| | 100 گرامدىكى يېمەكلىك تالا ئېغىرلىقى/ گرام | ھەر قېتىملىق تاماقتا ئىشلىتىلىدىغان مىقدارى/ گرام | يېمەكلىك تالا ئېغىرلىقى/ گرام |
|---|---|---|---|
| مەي پۇرچاق (سۇدا پىشۇرۇلغىنى) | 13.3 | 50 | 6.7 |
| كىچىك قىزىل پۇرچاق (سۇداپىشۇرۇلغىنى) | 11.8 | 50 | 5.9 |
| كۆك پۇرچاق (خام) | 10.1 | 50 | 5.1 |
| دۇفۇ تىرىپلىرى | 9.8 | 50 | 4.8 |
| قىرىقىز | 8.5 | 50 | 4.3 |
| قۇرۇتۇلغان تۇرۇپ قەلەمچىسى | 20.3 | 20 | 4.1 |
| قارا بۇغداي ئۇنى | 12.9 | 30 | 3.9 |
| كۆك پۇرچاق (خام) | 17.6 | 50 | 3.8 |
| دادۇر (سۇدا پىشۇرۇلغىنى) | 7.0 | 50 | 3.5 |
| ياڭشىسەي (羊栖菜) (قۇرۇتۇلغىنى) | 43.0 | 8 | 3.4 |
| كۆممىقوناق | 3.4 | 100 | 3.4 |
| چاقما كاۋا | 2.8 | 120 | 3.4 |
| خەيدەي (海带) | 27.1 | 10 | 2.7 |
| مىگرى يېسەي (明日叶菜) | 5.3 | 50 | 2.7 |
| لەيلىگۈل | 4.9 | 50 | 2.5 |
| تاتلىقياڭيۇ | 1.7 | 125 | 2.1 |

## نەشپۈت شەربىتىنى تەييارلاش ئۇسۇلى

خېلى بۇرۇنلا ياۋروپالىقلار نەشپۈت ئارقىلىق قەۋزىيەتنى راۋانلاشتۇرۇپ كەلگەن. ھازىرمۇ ياپونىيىدىكى دوختۇرخانىلاردا نەشپۈتنى سەيگە ئارىلاشتۇرۇپ، كېسەللەرنىڭ قەۋزىيەت كېسىلىنى داۋالاشقا ئىشلىتىدىكەن.

ئوزۇقلۇق ئىلمى نۇقتىسىدىن قارىغاندا، نەشپۈت تەركىبىدە ئىچىنى سۈرگۈزىدىغان تەركىبلەر بولىدىكەن. بىرىنچى بولۇپ تىلغا ئېلىشقا تېگىشلىكى شۇكى، يەنىلا كالىي. ئۇ تۇز ماددىسىنىڭ بەدەن سىرتىغا چىقىرىلىشىنى ئىلگىرى سۈرۈپ، قان بېسىمىنى تۆۋەنلىتىدۇ. كالىينى كۆپ ئىستېمال قىلغاندا ئۈچەينىڭ لۆمۈلدىشىنى ئىلگىرى سۈرۈپ، تەرەتنى راۋانلاشتۇرىدۇ.

ئۇنىڭدىن باشقا، بۇ خىل نەشپۈت تەركىبىدە يېمەكلىك تالالىرى كۆپ بولۇپ، ۋىتامىن $B_1$، ۋىتامىن $B_2$، ۋىتامىن C، ۋىتامىن B تۈرىدىكىلەر ئۈچەيدىكى پايدىلىق باكتېرىيىنى كۆپەيتىپ، ئۈچەينىڭ لۆمۈلدىشىنى ئىلگىرى سۈرىدۇ. ئۇنىڭ ئۈستىگە نەشپۈتنىڭ پوستى قېلىن، تەمى تاتلىق بولۇپ، كۆپ قىسمى گلۇكوزا ۋە مېۋە شۆپۈكىدىن تەركىب تاپقان. ئۇلار بەدەنگە سۈمۈرۈلگەندە، بەدەندىكى ۋىتامىنلار

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

خورىمىغاچقا، ئادەم تېنىگە ناھايىتى پايدىلىق بولىدۇ. بو-
لۇپمۇ ماگنىي ئوكسىد ئۇچەيىنىڭ لۆمۇلدىشىگە چوڭ ياردەم
بېرىدۇ.

تەشپۇتنى كۇندە ئازراقتىن يەپ بەرسە، ئۇچەينى غىدىق-
لاپ، تەرەتنى راۋانلاشتۇرۇش رولىنى ئوينايدۇ. ئادەتتە بۇ
خىل نەشپۇتنىڭ قۇرۇتقىنىنىمۇ يېگىلى بولىدۇ ياكى بولمى-
سا، ئۇنى قاينىتىپ توڭلاتقۇدا ساقلاپ يېسىمۇ بولىدۇ.
ئىشقىلىپ يېيىش ئۇسۇللىرى بەك كۆپ. سۇدا قايناتقاندىن
سىرت، يەنە قىزىل چاي، قىزىل هاراقتا قايناتسىمۇ بولى-
دۇ.

سۇغا چىلاپ يۇمشىتىلغان شىمالىي ئامېرىكا نەشپۇتىنى
ئېزىپ تەييارلىغاندىن كېيىن، قەنتسىز قېتىقا قۇيۇپ ئىس-
تېمال قىلسا، تەرەتنى راۋانلاشتۇرۇشى ئىنتايىن ئۈنۈملۈك
بولىدۇ. ئەگەر تاتلىقياغيۇ بىلەن نەشپۇتنى قاينىتىپ پى-
شۇرغاندىن كېيىن ئۇششاق - چۇششەك يېمەكلىك ئورنىدا
ئىستېمال قىلسىمۇ ياخشى بولىدۇ. ئۇنى يەنە گۆش بىلەن
بىرلىكتە دۇملەپ پىشۇرساق تەمى ئۆزگىچە تاتلىق، يېيىش-
لىك بولىدۇ. توغراپ، ئۇششاقداپ كۆكتاتقا ئارىلاشتۇرۇپ
ياكى ئىچىملىككە قوشۇپ ئىچسىمۇ بولىدۇ.

## ئالما پوستى

ئالما ئۇچەيىنى راۋانلاشتۇرىدىغان مېۋىلەرنىڭ بىرى. نۇرغۇن كىشىلەر كىچىك ۋاقتىدا قورساق بىئارام بولسىلا چوڭلارنىڭ ئالما يېگۈزىدىغانلىقىنى ئېسىگە ئالالايدۇ. يەنە كەچلىك تاماقتىن كېيىن بىر تال ئالما يەۋەتسە ئىككىنچى كۈنى ئەتىگەندە تەرەت قىلىشقا ناھايىتى پايدىلىق دەيدىغان گەپلەرمۇ بار. تېخىمۇ ھەيران قالارلىقى شۇكى، ئالما قەۋزىيەتنى داۋالاپلا قالماستىن، يەنە ئىچى سۈرۈشنىمۇ داۋالىيالايدۇ.

ئۇزاقتىن بېرى، ئالما قەۋزىيەتنى داۋالىيالايدۇ، دېگەن سۆز - چۆچەك تارقىلىپ كەلمەكتە. بۇنىڭ سەۋەبى ئالمىنىڭ تەركىبىدە يېمەكلىك تالالىرى مول بولغانلىقىدىن بولغان. بولۇپمۇ ئالما پوستىنىڭ تەركىبىدە تەرەتنى راۋانلاشتۇرىدىغان مېۋە كىسلاتاسى بولىدۇ.

بۇ يېمەكلىك تالالىرى چوڭ تەرەت مىقدارىنى كۆپەيتىدۇ. شۇنداقلا ئۇنىڭدىكى سۇ تەركىبى چوڭ تەرەتنى يۇمشىتىپ، تەرەتنى راۋانلاشتۇرىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا يېمەكلىك تالالىرى ئۇچەيدىكى پايدىلىق باكتېرىيىلەرنى كۆپەيتىدۇ. بۇ خىل باكتېرىيىلەر ئالمىنىڭ مېتابولىزم مەھسۇلاتى-

ـنى پارچىلاش ئارقىلىق سۈت كىسلاتاسى بىلەن سىركە كىسـ
لاتاسىغا ئۆزگىرىدۇ. يەنى بۇ ئورگانىك ماددىلار ئۈچەينى
غىدىقلاپ، تەرەتنى راۋانلاشتۇرۇش رولىنى ئوينايدۇ.

ئۇنىڭدىن باشقا، ئاچچىق - چۈچۈك ئالمىنىڭ تەركىبىـ
دە ئالما ۋە لىمون كىسلاتاسى قاتارلىق ئورگانىك كىسلاتالار
بولغاچقا، ئۇلارمۇ ئوخشاشلا قەۋزىيەتنى داۋالاش رولىنى
ئوينايدۇ.

ئالما يەنە ئىچى سۈرۈشنىمۇ داۋالىيالايدۇ. يەنى سو-
زۇلما خاراكتېرلىك ئىچى سۈرۈش بىلەن ئانافىلاكسىيىلىك
ئۈچەي ياللۇغى بولغان بىمارلار ئالما تۇرىدىكى يېمەكلىك
تالالىرى كۆپ بولغان مېۋىلەرنى ئىستېمال قىلسا، ئۇنۇمى
ئىنتايىن ياخشى بولىدۇ.

ئېغىر قەۋزىيەت بولغان ھەم ئىچى سۈرگەن كىشىلەر-
نىڭ ھەر كۈنى 4 ～ 5 تالغىچە ئالما يەپ بېرىشىنى تەۋسىيە
قىلىمىز. قەۋزىيەتنىڭ ئالدىنى ئېلىشتا كۈندە ئاز دېگەندە
بىر تال ئالمىنى پاكىز يۇغاندىن كېيىن پوستى بىلەن يېيىش
لازىم. بولۇپمۇ خىزمەت بېسىمى ئېغىر كىشىلەرنىڭ ئۈچە-
يىدىكى پايدىلىق باكتېرىيىلەر ئاسانلا ئازلاپ كېتىدۇ. شۇڭا
كۆپرەك ئالما يەپ بېرىش لازىم. بۇنداق قىلغاندا ئۈچەيدىكى
پايدىلىق باكتېرىيىلەر سانىنى ئاشۇرغىلى، شۇنداقلا نېرۋا
خاراكتېرلىك قەۋزىيەت بىلەن ئىچى سۈرۈشنىڭ ئالدىنى
ئالغىلى بولىدۇ.

## ئاپېلسىن

ئاپېلسىن تەركىبىدە ۋىتامىن C بولۇپ، زۇكامنىڭ ئالدىنى ئېلىپلا قالماستىن، يەنە قەۋزىيەتنىڭمۇ ئالدىنى ئالالايدۇ. ئاپېلسىن تەركىبىدە تالالىق ماددىلار يېرىم تالا ماددىسى قاتارلىق سۇدا ئېرىمەيدىغان يېمەكلىك تالالىرى بىلەن مېۋە كىسلاتاسى قاتارلىق سۇدا ئېرىيدىغان يېمەكلىك تالالىرى بولىدۇ.

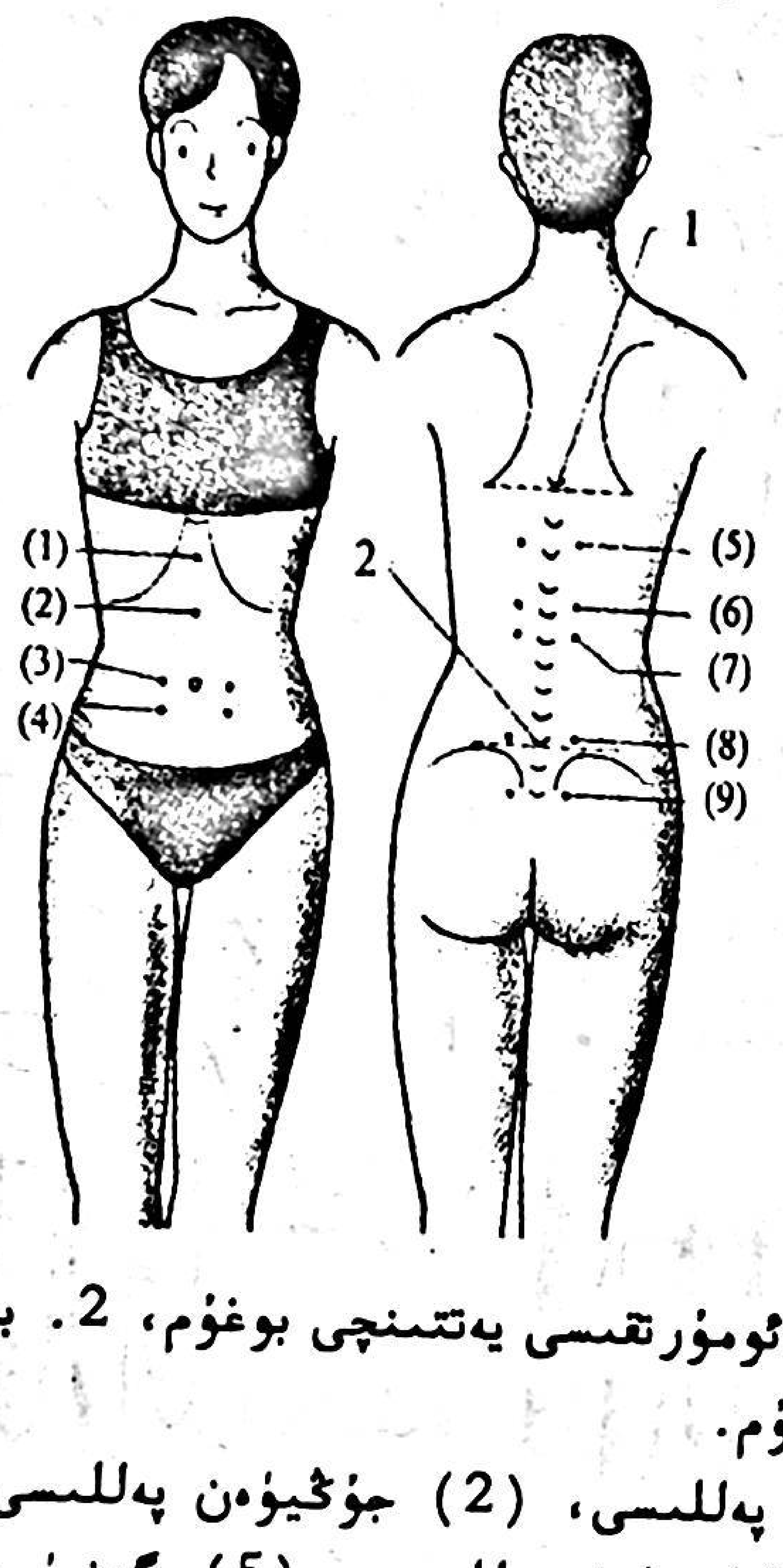
تالالىق ماددىلار چوڭ تەرەتنى نەملەشتۈرىدۇ. تەرەتنىڭ مىقدارى كۆپەيگەندىن كېيىن ئۈچۈشلۈق (توسالغۇسىزلا بەدەن سىرتىغا چىقىرىۋېتىلىدۇ. مېۋە كىسلاتاسى سۈت كىسلاتاسى باكتېرىيىسىنىڭ ئۆزۈقلۇقى قىلىنىدۇ. سۈت كىسلاتاسى باكتېرىيىسىگە ئوخشاش پايدىلىق باكتېرىيەلەر كۆپەيسە، زىيانلىق باكتېرىيە سانى ئازىيىپ، قەۋزىيەتنى ياخشىلايدۇ.

كۆپ ساندىكى كىشىلەر ئاپېلسىن يېگەندە ئىچىدىكى نېپىز بىر قەۋەت پوستىنى تاشلىۋېتىدۇ. بۇ ئىستېمال قىلىش جەريانىدىكى ئىسراپچىلىق ھېسابلىنىدۇ. چۈنكى ئا-

پىلىسىنىڭ تەركىبىدىكى مېۋە كىسلاتاسى ئەڭ كۆپ بولغان قىسمى بولسا دەل ئاشۇ نېپىز بىر قەۋەت پوستىدا بولىدۇ. ئەگەر قەۋزىيەتنى داۋالاي دېسىڭىز، ئاپېلسىن يېگەندە ئاشۇ نېپىز بىر قەۋەت پوستىنى ئاقلىۋەتمەي قوشۇپ ئىستېمال قىلىڭ! شۇنىڭدا مەقسەتكە يېتەلەيسىز.

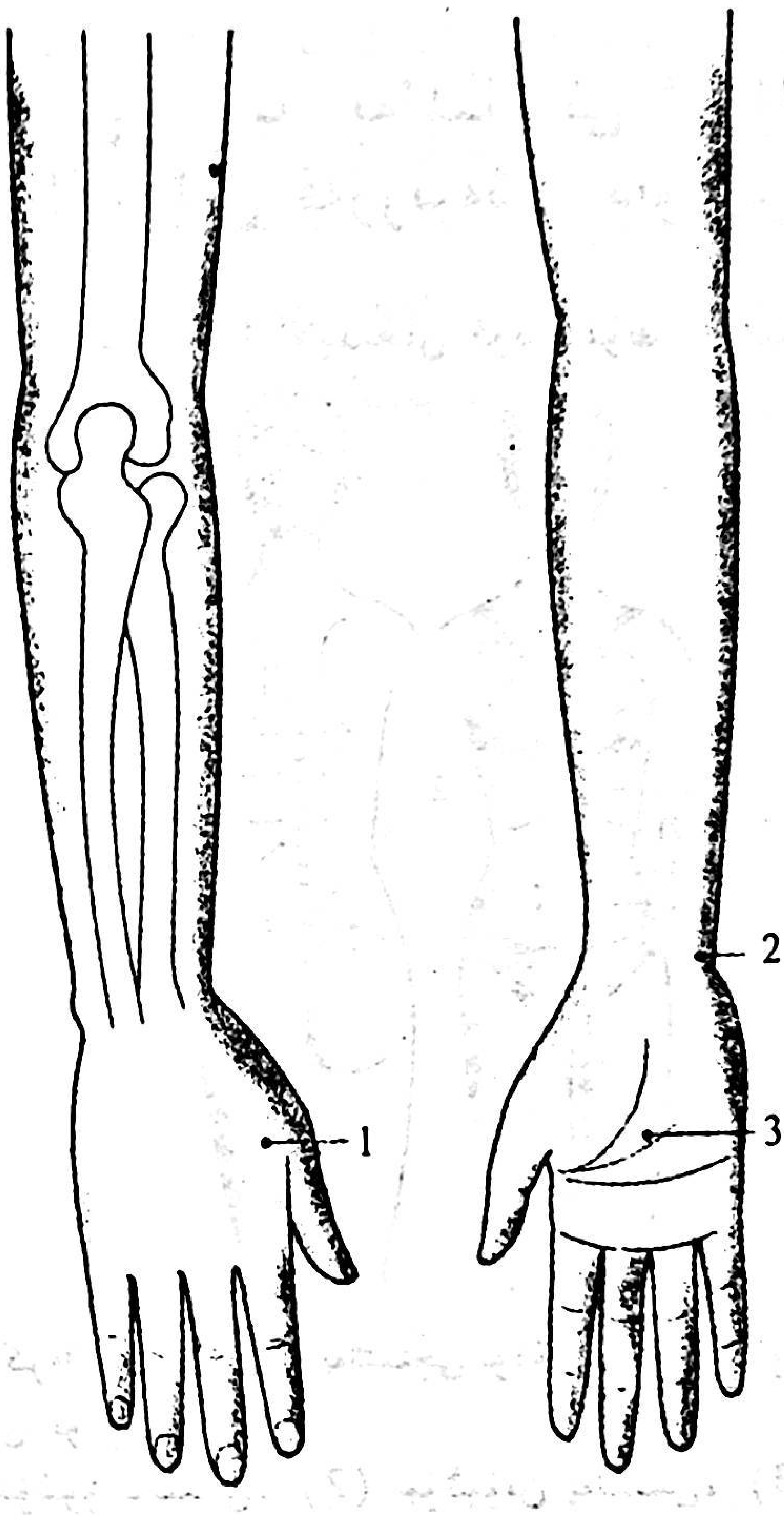
# تۆتىنچى باب پەللىلەرنى ئۇۋۇلاش ئارقىلىق قەۋزىيەتنى داۋالاش

## قەۋزىيەتنى داۋالايدىغان ئونۇملۇك پەللىلەر




1. كۆكرەك ئومۇرتقىسى يەتتىنچى بوغۇم، 2. بەل ئومۇرتقىسى تۆتىنچى بوغۇم.

(1) خۇشۇۋ پەللىسى، (2) جۇڭيۇەن پەللىسى، (3) تيەنشۇ پەللىسى، (4) داجۇ پەللىسى، (5) گەنيۇ پەللىسى، (6) پىيشۇ پەللىسى، (7) ۋېييۇ پەللىسى، (8) داچاڭيۇ پەللىسى، (9) شياۋچاڭيۇ پەللىسى.




1. خېگو پەللىسى، 2. شېنمېن پەللىسى، 3. لاۋگۇڭ پەللىسى.

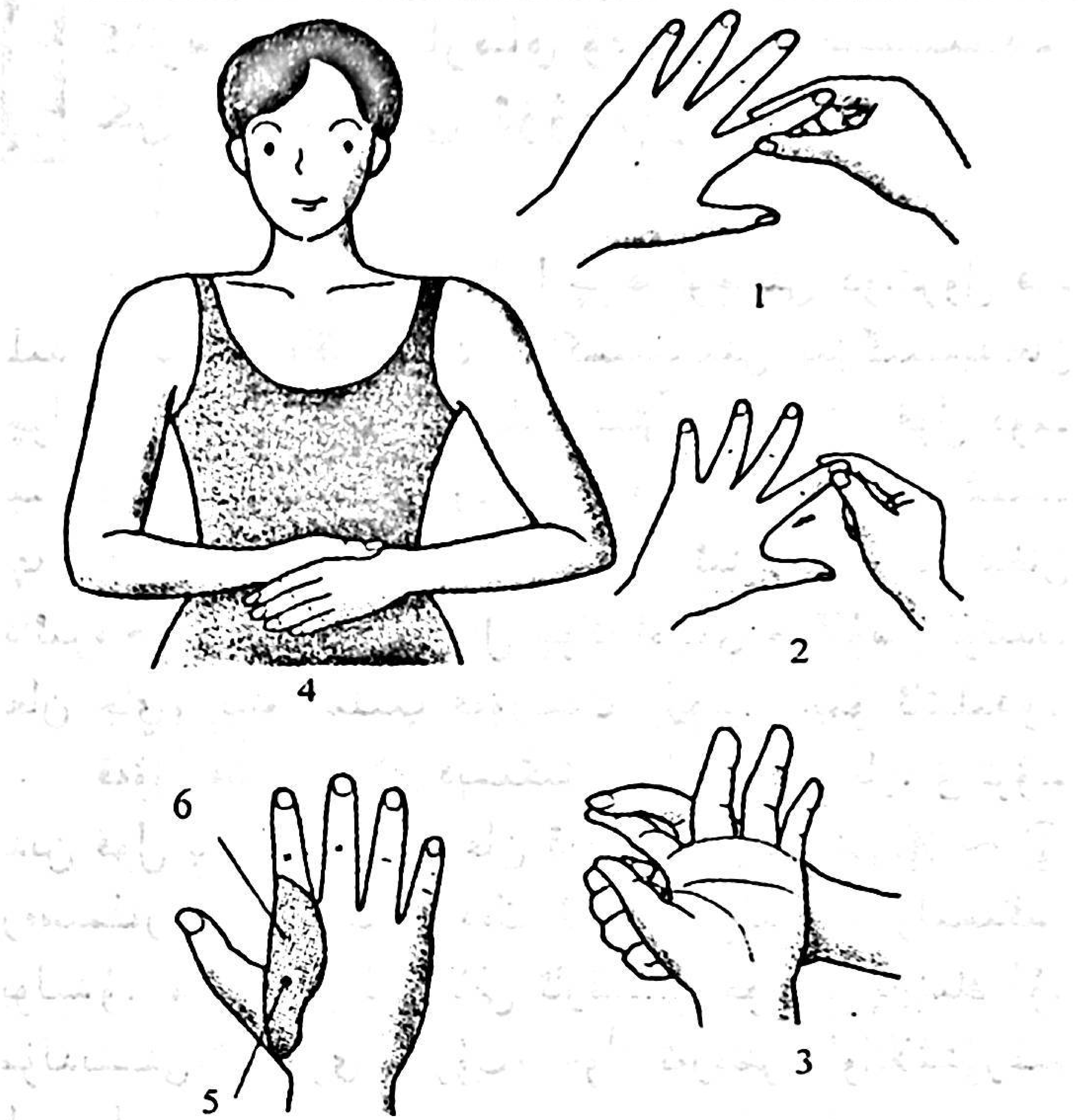
☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

## كۆرسەتكۈچ بارماق ۋە قول دۈمبىسىدىكى پەللىلەرنى ئۇۋۇلاش

كۆرسەتكۈچ بارماق بولسا چوڭ ئۈچەينى كونترول قىلىدۇ. يەنى چوڭ تەرەت فۇنكسىيىسىنى تىزگىنلەيدىغان چوڭ ئۈچەي جىگىلۇسىنىڭ باشلىنىش نۇقتىسى. قول دۈمبىسىدىكى كۆرسەتكۈچ بارماق تۈۋىدىن قولنىڭ بىغىشىغىچە بولغان دائىرە ئادەتتە قان بېسىم ئىنكاس قايتۇرىدىغان دائىرە ھېسابلىنىدۇ. بۇ دەل چوڭ ئۈچەي جىگىلۇسى ئۆتىدىغان جاي، يەنە كېلىپ قەۋزىيەت رايونى دەپمۇ ئاتىلىدۇ.

قەۋزىيەتنى داۋالاي دېسىڭىز، كۆرسەتكۈچ بارماق تۈۋىدىن قول بىغىشىغىچە بولغان قەۋزىيەت رايونىنى ④ ~ ① رەسىملەردە كۆرسىتىلگەندەك ئىككى قولنى ئۇۋۇلىسىڭىز بولىدۇ. مۇشۇنداق ئۇۋۇلاش ئارقىلىق چوڭ ئۈچەينىڭ لۆمۈلدىشىنى ئىلگىرى سۈرۈپ، چوڭ تەرەتنى راۋانلاشتۇرغىلى بولىدۇ.

شۇڭا، قەۋزىيەت بولغان كىشىلەر ئەتىگەنلىك تاماقتىن كېيىن چوڭ تەرەت قىلىش ئادىتىنى يېتىلدۈرۈش، شۇنداقلا ئۇنىڭ ئۈستىگە ھاجەت قىلىۋاتقان ۋاقىتتىن پايدىلىنىپ ئىككىلا قولنى ئۇۋۇلاپ بېرىش كېرەك. مۇشۇنداق قىلغاندا چوڭ ئۈچەي جىگىلۇسى ياخشىلىنىپلا قالماستىن، يەنە تەرەتمۇ راۋانلىشىدۇ.




1. سولدىن ئوڭغا، يۇقىرىدىن تۆۋەنگە ئۈچ قېتىمدىن كۆرسەتكۈچ بارماقنىڭ ئۇچىدىن تاكى تۆۋىگىچە ئۇۋۇلاش، 2. كۆرسەتكۈچ بارماقنىڭ ئۇچىنى چىمدىۋېلىپ، ئوڭ - سولغا 10 قېتىم ئايلاندۇرۇش، 3. ئالدى بىلەن كۆرسەتكۈچ بارماقنى ئالقانغا ئېگىپ، ئاندىن كەينىگە ئېگىش ئۇسۇلىنى بەش سىكۇنت داۋاملاشتۇرۇش، 4. باش بارماق بىلەن خېگۇ پەللىسىنى ئۇۋۇلاش. 5. خېگۇ پەللىسى، 6. قەۋزىيەت رايونى.

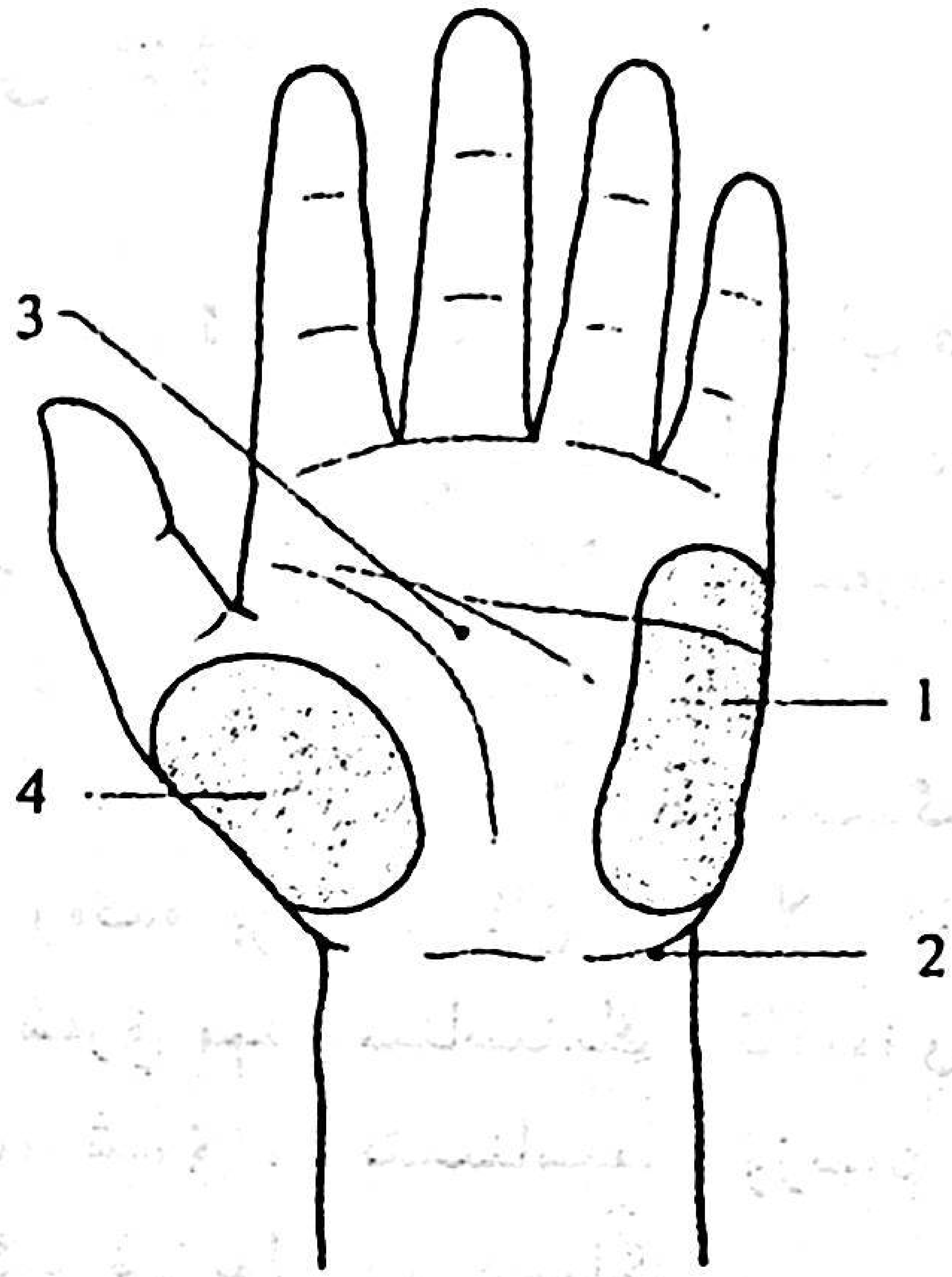
## ئالىقاندىكى ۋە قول بېغىشىدىكى پەللە- لەرنى ئۇۋۇلاش

كىشىلەردىن ئالىقان سىزىقلىرىغا قاراپ قەۋزىيەت بولغان ـ بولمىغانلىقىنى بىلىۋالغىلى بولىدۇ، دەيدىغان سۆزلەرنى ئاڭلايمىز. قەۋزىيەت بولغان كىشىلەرنىڭ چىمچىلاق بارمىقىنىڭ تۈۋىدىن بېغىشىغىچە بولغان ئارىلىقتا تومپىيىپ چىققان جايدا گۆش بولمايدۇ. ئۇنىڭ ئۈستىگە رەڭگى كۆكۈش كۆل رەڭدە بولۇپ، قان تومۇرلار كۆپۈپ چىققان بولىدۇ. بۇ شەرق مېدىتسىناسىنىڭ دىئاگنوزى بىلەن ئوخشاش بولۇپ، شەرق مېدىتسىناسىدا قەۋزىيەت بولغانلارنىڭ قولىدا ئۆزگىرىش بولىدۇ، دېيىلگەن.

قەۋزىيەتنى داۋالاي دېسىڭىز، قول بېغىشىدىكى شىپەمېن پەللىسىنى ئۇۋۇلاپ بېرىڭ. شىپەمېن پەللىسى يۈرەكنىڭ جىگلۇسى ھېسابلىنىدۇ. ئۇ يۈرەككە ئوخشاش قان ئايلىنىش بىلەن مۇناسىۋەتلىك ئەزالار، شۇنداقلا روھىي پائالىيەت بىلەنمۇ ئىنتايىن زىچ مۇناسىۋەتلىك. مۇشۇنداقلا بولۇپ قالماي، ئۇ يەنە قەۋزىيەت بىلەن گېمورروينى داۋالايدىغان پەللە ھېسابلىنىدۇ.

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

## ئالىقاندىكى پەللىلەر



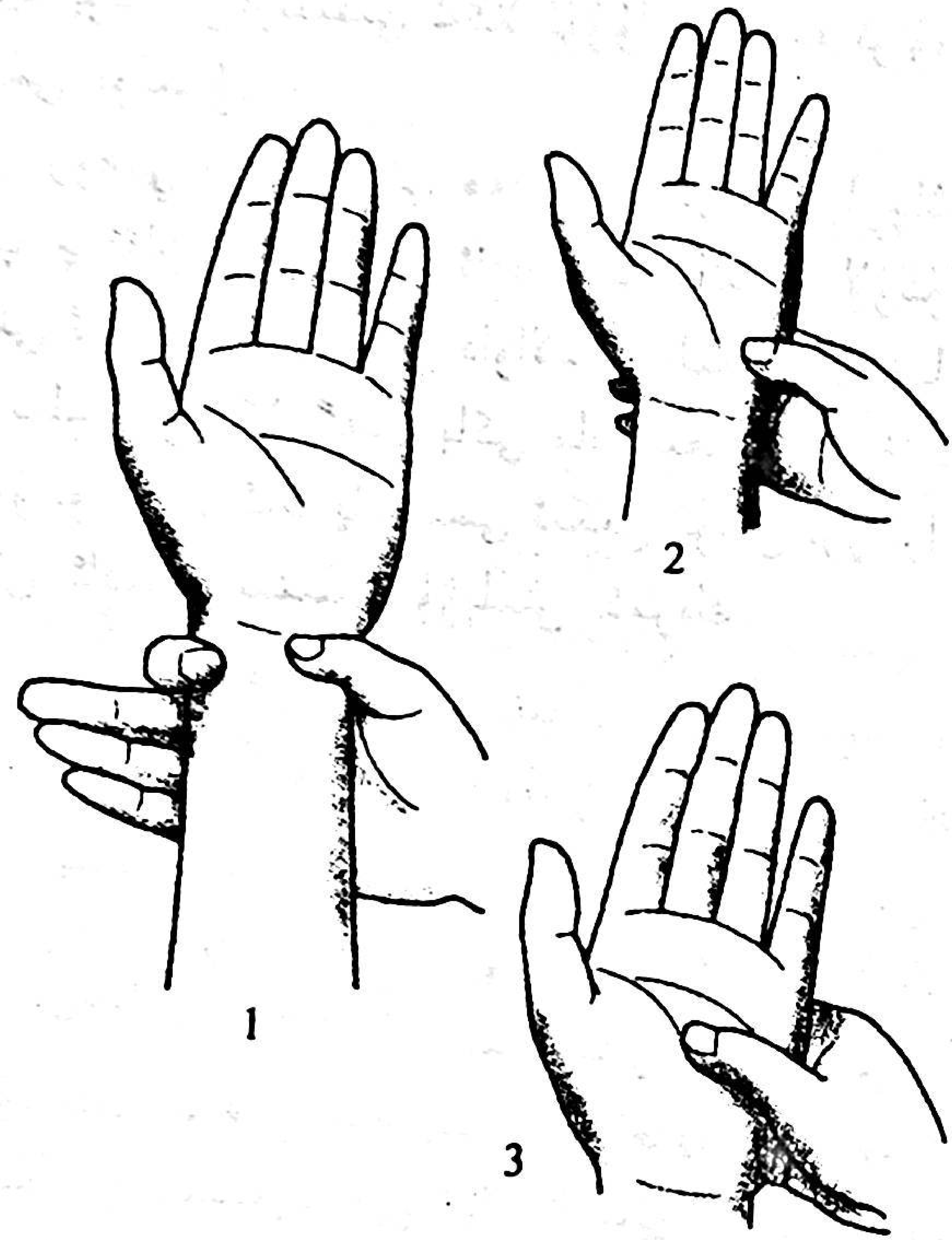

1. چىمچىلاق بارماق دۆڭچىسى، 2. شىنمىن پەللىسى، 3. لاۋگوڭ پەللىسى، 4. باش بارماق دۆڭچىسى.

شىنمىن پەللىسى قول بىغىشنىڭ ئىچكى تەرىپىدىكى كىچىك بارماققا يېقىن جاينى كۆرسىتىدۇ. ئەگەر قەۋزىيەت بولغانلار بۇ پەللىنى باسقاندا ئاغرىغاندەك ھېس قىلىدۇ. باش بارماق بىلەن بۇ پەللىنى ئۇۋۇلىسا بولىدۇ.

تېخىمۇ ئاددىي ئۇسۇل قول بىغىشنى ئۇۋۇلاپ بېرىش. ئالدى بىلەن باش بارماق، كۆرسەتكۈچ بارماق ۋە ئوتتۇرا بارماق بىلەن يەنە بىر قول بىغىشنى چىڭ تۇتۇپ، ئاندىن

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

ئوڭ - سولغا قول بېغىشىنى ئۇۋۇلاش. بۇنداق قىلغاندا شىنىمىن پەللىسىنى تاپالمىغان تەقدىردىمۇ، يەنىلا ئۈنۈمى كۆرۈلىدۇ.




1. بىر قول بىلەن يەنە بىر قولنى چىڭ سىقىپ، ئوڭ - سولغا ئۇۋۇلاش، 2. چىمچىلاق بارماق ۋە باش بارماق دۆگچىسىنى ئۇۋۇلاش، 3. باش بارماق بىلەن لاۋگوڭ پەللىسىنى بېسىش.

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

شۇنىڭ بىلەن بىرلىكتە باشقا ئورۇنلارنى ئۇۋۇلىسىمۇ
بولىدۇ. بولۇپمۇ باش بارماق تۇۋىدىن قول بېغىشىغىچە
شۇنىڭ بىلەن بىللە چىمچىلاق بارماق تۇۋىدىن قول بېغىشىـ
غىچە بولغان ئارىلىقنى تەكلا ئۇۋۇلاپ بەرسە ئۈنۈمى تېخىمۇ
ياخشى بولىدۇ.

روھىي بېسىم ياكى ھەددىدىن ئارتۇق چارچاشتىن كېـ
لىپ چىققان قەۋزىيەتنى ئادەتتە ئالىقاندىكى لاۋگۇڭ پەللىـ
سىنى ئۇۋۇلاش ئارقىلىق داۋالاشقا بولىدۇ. بۇ خىل ئۇسۇلـ
نى تېلېۋىزور كۆرگەندە ياكى ماشىنىغا ئولتۇرغاندا ئىشلىـ
سىمۇ بولىدۇ. ئەڭ ياخشىسى ئىككى قولنى ئۆزئارا ئۇۋۇلايـ
دىغان ئادەتنى يېتىلدۈرۈۋېلىش كېرەك.

# پۇت بارمىقىدىكى پەللىلەرنى ئۇۋۇلاش

قەۋزىيەتنىڭ سەۋەبى ئىنتايىن كۆپ، ئۇنىڭ ئىچىدىكى بىر سەۋەب دەل ھەرىكەت يېتەرلىك بولمىغاچقا، تەرەت قىلغاندا كۈچىيەلمەيمىز. شەرق تىبابىتىدىمۇ ھەرىكەت يېتەرلىك بولماسلىقتىن، قەۋزىيەتنىڭ كېلىپ چىقىشى مۇقەررەر دەپ قارايدۇ.

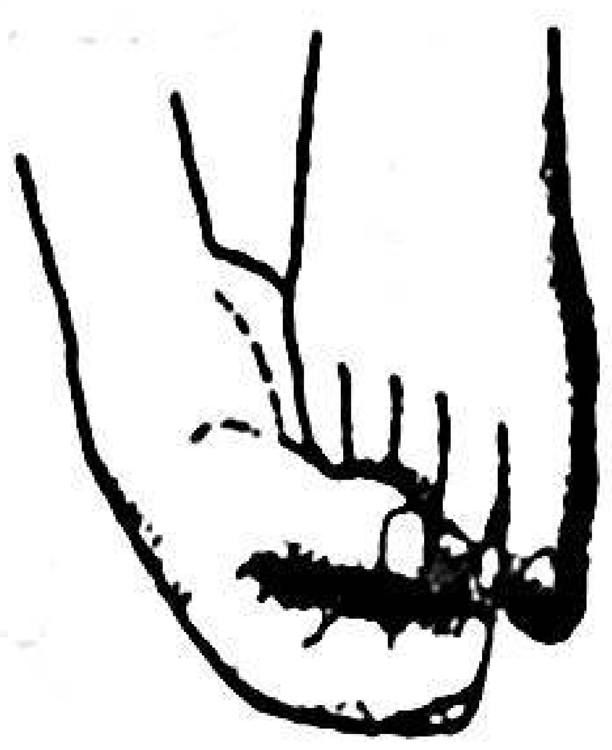
1. يىنبەي پەللىسى،
2. لىرۇي پەللىسى،
3. جىيىن پەللىسى.

پۇتىمىزنىڭ باش بارمىقى، ئوتتۇرا بارمىقى ۋە چىمچىلاق بارمىقى ئۈچەينىڭ لۆمۈلدىشى بىلەن زىچ مۇناسىۋەتلىك. يەنى ئۈچەينىڭ جىڭلۇسى بىلەن باغلىنىشلىق. پۇتنىڭ باش بارمىقىدىن باشلانغان تال جىڭلۇسى ئۇنىڭ ھەرىكىتى بىلەن بىۋاستە مۇناسىۋەتلىك بولغان مۇھىم جىڭلۇ ھېسابلىنىدۇ.

يەنە كېلىپ، پۇتنىڭ ئوتتۇرا بارمىقىدىن باشلانغان ئاشقازان جىڭلۇسىمۇ ئاشقازاننى ئاساس قىلىدۇ. ئەگەر ئاشقازان ھەرىكىتى ئاستىلاپ كەتسە، ئۈچەي يولىنى ئېغىرلىتىۋېتىدۇ.

پۇتنىڭ چىمچىلاق بارمىقىدىن باشلانغان دوۋساق جىگىلۇسى بەدەندىكى سۇنىڭ ئالمىشىشى بىلەن ئىنتايىن زىچ مۇناسىۋەتلىك. چوڭ تەرەتنىڭ قاتتىق، قۇرغاق بولۇشى، چوڭ تەرەت ئۇچەيدە ئۇزۇن مەزگىل تۇرۇپ قې-لىپ سۇنى سۇمۇرۇۋالغانلىقتىن بول-غان. شۇڭلاشقا دوۋساق جىگىلۇسىنىڭ نورمال بولماسلىقى قەۋزىيەت كېلىپ چىقىشىنىڭ مۇھىم سەۋەبلىرىنىڭ بى-رى.

1



2

1. پۇت باش بارمىقى-نى ئىچىدىن تېشىغا 10 قېتىم ئايلاندۇ-رۇش، 2. ئوتتۇرا بارماقنى بىر تەرەپ-تىن ھەرىكەتلەندۇ-رۇپ، يەنە بىر تەرەپ-تىن ئۇۋۇلاش.

ئومۇمەن ھەرىكەت يېتەرلىك بولمىسا، جىگىلۇنىڭ راۋان بولۇشى توسقۇنلۇققا ئۇچراپ، ئۇچەي ھەرىكى-تىنى ئاجىزلاشتۇرۇپ، قەۋزىيەتنى كەلتۇرۇپ چىقىرىدۇ.

بۇ خىل قەۋزىيەتنى پۇت بارماق-لىرىنى ئۇۋۇلاش ئارقىلىق ھەل قىل-غىلى بولىدۇ. پۇت بارمىقىدا قەۋزى-يەتنى داۋالاشتا يۇقىرى ئۇنۇمگە ئىگە يىنبەي، لىرۇي، جىيىن قاتارلىق ئۈچ پەللە بولۇپ، بۇ ئۈچ جىگىلۇ دەل مۇشۇ

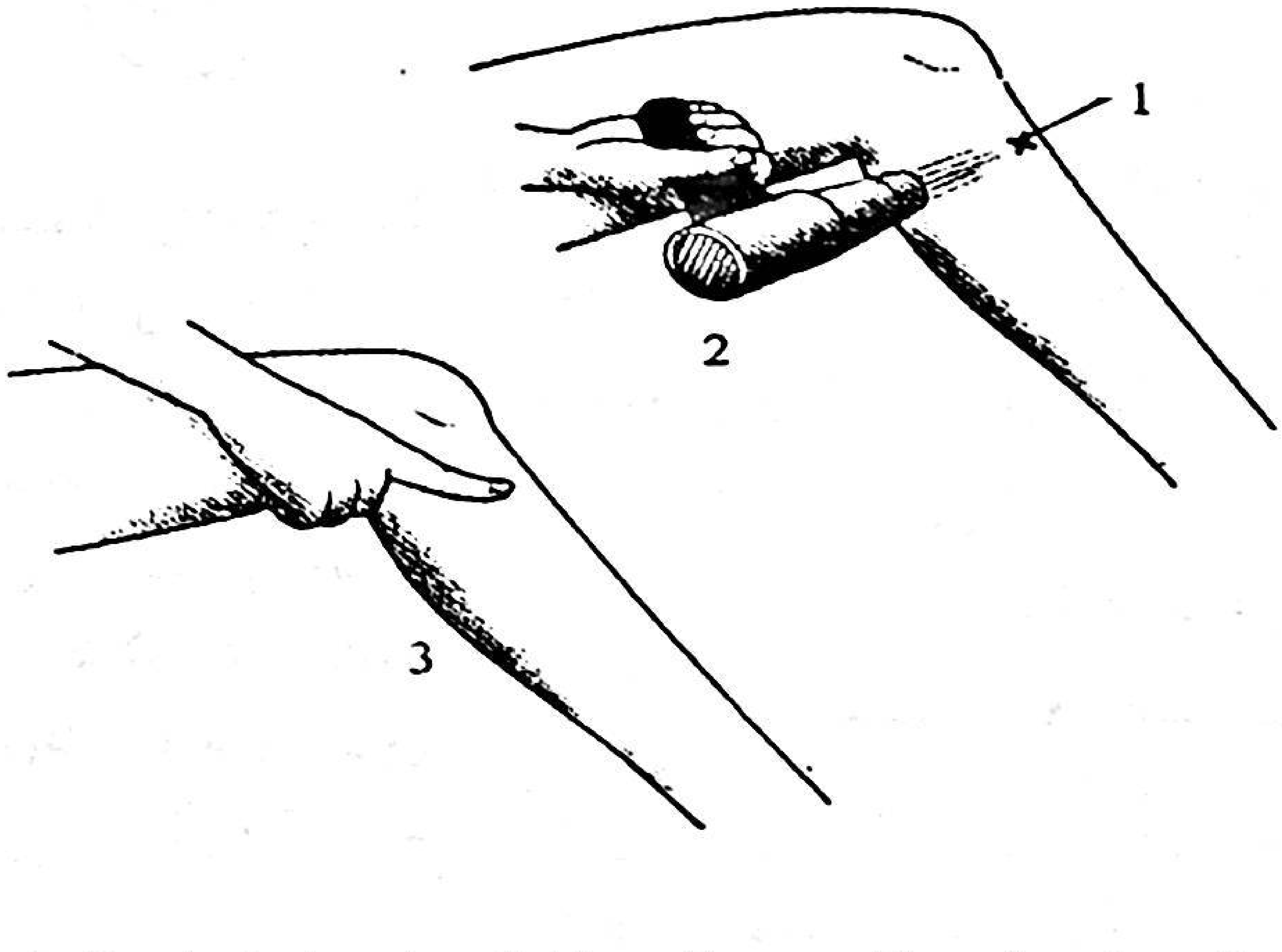
☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

ئۈچ پەللىدىن باشلانغان. شۈڭلاشقا بۇ ئۈچ پەللىنى ئۆۋۈلـ-
غاندا تەرەتنى راۋانلاشتۇرۇشقا ياردەم بېرىدۇ.

ئەڭ ياخشىسى سەھەر ئورنىدىن تۇرغاندا پۇت بارماقلىـ-
رىنى ئۆۋۈلاشقا ئادەتلەنسە، قەۋزىيەتنى داۋالاشقا پايدىلىق.

# چاچ قۇرۇتقۇچ بىلەن پۈتتىكى پەللىلەر- نى ئۇۋۇلاش

زۇسەنلى پەللىسىدىن پايدىلىنىپ ئىككى خىل ئۇسۇلدا قەۋزىيەتنى داۋالاشقا بولىدۇ. بىر خىلى چاچ قۇرۇتقۇچتا ئۇۋۇلاش، يەنە بىرى قول بارمىقى بىلەن ئۇۋۇلاش. ئالدى بىلەن رەسىمدە كۆرسىتىلگەندەك زۇسەنلى پەللىسىنى تېپىپ، ئۇ جايغا ماي قەلەم بىلەن بەلگە قويۇپ قويىمىز. يەنى رەسىمدىكىدەك بەلگە قويۇلىدۇ.




1. زۇسەنلى پەللىسى، 2. پەللىگە چاچ قۇرۇتقۇچ ئارقىلىق ئىللىق شامال ئۈتكۈزۈش ئارقىلىق غىدىقلاش، 3. قول بارمىقى بىلەن پەللىنى بېسىپ بېرىش.

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

## ● ئىللىق شامال بىلەن غىدىقلاش

چاچ قۇرۇتقۇچنى زۇسەنلى پەللىسىگە يېقىنلاشتۇرۇپ، ئازراق ئارىلىق قويۇپ، ئىللىق شامال پۈۋلەپ تېرە قىزار-غاندا چاچ قۇرۇتقۇچنى توختىتىپ، يەنە بىر پۇتنىڭ زۇسەن-لى پەللىسىنى ئوخشاش ئۇسۇلدا غىدىقلاش، يەنى بۇ ئۇسۇل-نى تەكرار يەتتە قېتىم داۋاملاشتۇرۇش كېرەك.

چاچ قۇرۇتقۇچنىڭ ئوخشاشمىغانلىقىدىن شامالنىڭ تېمپېراتۇرىسى، يەنە شامال كۈچىمۇ ئوخشاش بولمايدۇ. يەنى شۇ ۋاقىتتىكى بەدەن ئەھۋالىغا قارىتا تەڭشەپ ئىشلەتسە بولىدۇ.

ئادەتتە ئەتىگەنلىك تاماقتىن كېيىن چاچ قۇرۇتقۇچ ئارقىلىق ئىللىق شامال چىقىرىپ پەللىنى غىدىقلاپ، ئۇنىڭ-دىن كېيىن چوڭ تەرەت قىلسا ناھايىتى ياخشى بولىدۇ. شۇڭلاشقا سەھەردە چوڭ تەرەت قىلىشقا ئادەتلىنىش كېرەك.

## ● پەللىنى ئۇۋۇلاش

تەرەت قىلىش ۋاقتىدىن پايدىلىنىپ تۆۋەندىكىدەك ھە-رىكەتلەرنى ئىشلىسەكمۇ بولىدۇ. باش بارماق ياكى كۆرسەت-كۈچ بارماق بىلەن ئوڭ ۋە سول پۇتتىكى زۇسەنلى پەللىسى-نى ئۇۋۇلاش.

ئۇنىڭدىن باشقا، بەزى كىشىلەر ئوڭ ۋە سول پۇتتىكى زۇسەنلى پەللىسىنى باسقاندا ئاغرىغاندەك ھېس قىلىدۇ. بۇ

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

ئوزۇقلۇق تەڭپۇڭ بولماسلىقتىن كېلىپ چىققان. ئوزۇق-لۇقتا ئەھمىيەت بېرىش بىلەن بىرگە بەكرەك ئاغرىغان پەل-لىلەرنى كۆپرەك ئوزۇلاپ بېرىش، يەنى ئامالنىڭ بارىچە تىرىشىپ ئوڭ ۋە سول پۇتتىكى سېزىمنى ئوخشاش ھالەتكە كەلتۈرۈش لازىم.

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

## پىيالە ئارقىلىق قولدىكى پەللىلەرنى ئۇ-ۋۇلاش

قەۋزىيەتنى داۋالاش جەھەتتە، يېمەك - ئىچمەك ۋە مۇۋاپىق ھەرىكەت قىلىشقا ئەھمىيەت بەرگەندىن سىرت، پەللىلەرنى ئۇۋۇلاپ بەرسە ئۈنۈمى تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ. بەكمۇ مۇرەككەپلەشتۈرۈۋەتسەك بەلكىم ئاۋارىچىلىق ھېس قىلىپ قېلىشىمىز مۇمكىن. شۇڭلاشقا سۇ ئىچكەن ۋاقىت-تىكى ئادىتى ئۇۋۇلاش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىپ باقساق بولىدۇ.

ئالدى بىلەن قول بېغىشىدىكى شېنمېن پەللىسىنى غىدىقلاش ئۇسۇلىنى تونۇشتۇرىمىز. شېنمېن پەللىسى قول بېغىشىنىڭ ئىچكى تەرىپىدە بولۇپ، بۇ يۈرەك كېسىلىنى داۋالاشتىكى ئەڭ ياخشى پەللە ھېسابلىنىدۇ.

قايناق سۇ قۇيۇلغان ئىستاكان بىلەن شېنمېن پەللىسىنى ئۇۋۇلاش، سەل ئىللىغاندەك ھېس قىلغاندا يەنە بىر قولغا ئالماشتۇرۇپ، ئوخشاش ئۇسۇل بىلەن داۋاملاشتۇرۇش، ھەر بىر قولنى 4 ~ 3 قېتىم تەكرارلاش كېرەك.

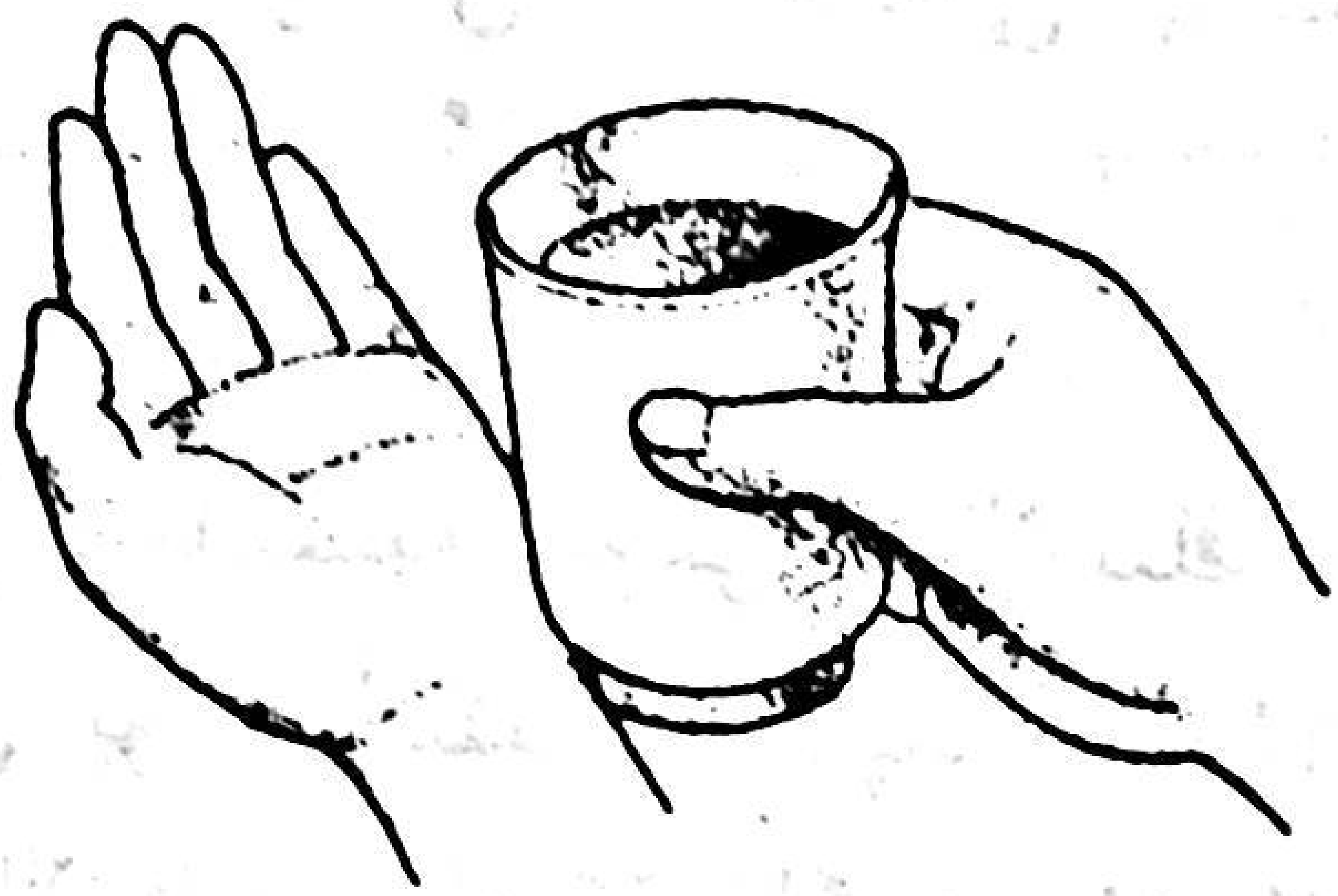
يەنە بىر خىل ئۇسۇل ئىككىلا قول بىلەن ئىستاكاننى

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

قاماللىۋېلىپ ئالىقاننى ئۇۋۇلاش، ئاندىن كېيىن ئىلىلغان ئالىقاننى قورساق ئۈستىگە قويۇپ ئۇۋۇلاش، بۇ ۋاقىتتا سائەت ئىسترېلكىسى يۆنىلىشىدە ئۇۋۇلىساق، ئۈنۈمى تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ.

ئاشقازان ۋە ئۈچەي قاتارلىق ھەزىم قىلىش ئەزالىرى ۋېگېتاتىۋلىق نېرۋا سىستېمىسىدىكى پاراسىمپاتىك نېرۋىنىڭ ئىدارە قىلىشىدا بولۇپ، ئەگەر ئالىقان ئىللىسا پاراسىمپاتىك نېرۋىنى غىدىقلاپ، ئۈچەي ھەرىكىتىنى تېزلەشتۈرىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا، قەۋزىيەت بولغان كىشىلەرنىڭ قورساق قىسمى ئادەتتە سوغۇق تۇرغاچقا، ئۈچەي لۆمۈلدىشىمۇ جانلىق بولمايدۇ، شۇڭلاشقا ئىللىغان قول بىلەن قورساقنى ئۇۋۇلىسا، ئۈچەي ھەرىكىتىنى ئىلگىرى سۈرگىلى بولىدۇ.

## پەللىلەرگە ئىسسىقلىق ئۆتكۈزۈپ ئۇۋۇلاش ئۇسۇلى



1

2

3

1. ئىسسىق چاي قۇيۇلغان ئىستاكان بىلەن شېنىمېن پەللىسىنى ئۇۋۇلايمىز، 2. ئالىقانىنى قىزىتىمىز، 3. قورساقنى ئۇۋۇلايمىز.

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

## پۇت ئۇۋۇلاش تاختىسى بىلەن پۇتتىكى پەللىلەرنى ئۇۋۇلاش

شەرق تېبابىتىدە ئىچكى ئەزالارنىڭ ساغلام بولۇش - بولماسلىقى پۇت ئالىقىنىدا ئىپادىلىنىدۇ، دەپ قارايدۇ. ئىچكى ئەزالاردا مەسىلە كۆرۈلگەندە پۇتنىڭ ماس قىسملىرىدا ھەر خىل ئۆزگىرىشلەر يۈز بېرىدۇ.

ئادەتلەنگەن قەۋزىيەت بولغانلارنىڭ پۇت ئالىقىنىغا دىققەت قىلىدىغان بولساق شۇنى كۆرۈۋالايمىزكى، چوڭ ئۈچەي بىلەن مۇناسىۋەتلىك جايلىرىدا مونەك ۋە ئىششىقلار بولىدۇ.

ئۇنىڭدىن باشقا، يەنە قورساقنىڭ تۆۋەنكى سول تەرىپى «S» سىمان بوغماق ئۈچەيگە ماس كېلىدىغان جايدىمۇ مونەك ۋە ئىششىقلار بولىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن قەۋزىيەتتىن قۇتۇلاي دېسە، چوقۇم پۇت ئۇۋۇلاش تاختىسىدا دائىم تۇرۇپ بېرىش كېرەك. شۇنداق قىلغاندا قان ئۇيۇپ قالغان جايلارنى ئوڭشىغىلى بولىدۇ.

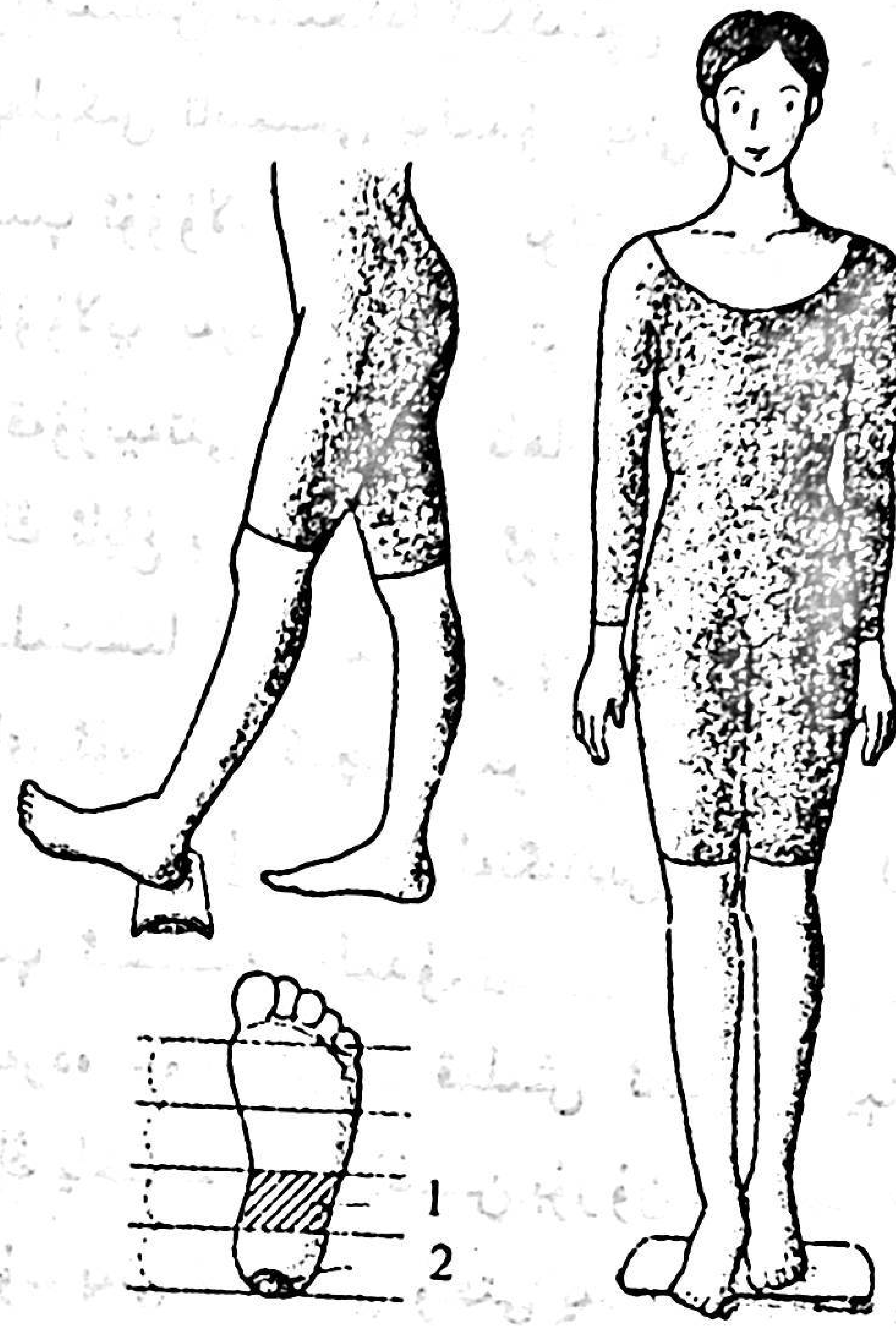
پۇت ئۇۋۇلاش تاختىسى بىلەن پۇتنى ئۇۋۇلاش ئىنتايىن ئاددىي بولۇپ، ئەگەردە پۇت ئالىقىنىنى تۆت پارچىغا بۆل-

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

سەك، كەيىندىن سانىغاندا ئىككىنچى پارچىسى چوڭ ئۆچەي-
نىڭ رېفلېكس تاسمىسى بولىدۇ. يەنى مۇشۇ ئورۇننى مەر-
كەز قىلىپ ئۇۋۇلاش كېرەك. بولۇپمۇ گىرۋەكلىرىنى كۆپ-
رەك ئۇۋۇلاپ بەرسە ئۈنۈمى تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ. بۇ
ئۇسۇل قەۋزىيەتنى داۋالاشقا ناھايىتى پايدىلىق.

يالاڭ ئاياغ يەر دەسسىسە ئۈنۈمى ئەلۋەتتە ياخشى بولى-
دۇ. باشلىنىشتا كۆنەلمىگەنلەر پۇتىغا پايپاق كىيىۋالسا يا-
كى تاختاي ئۈستىگە كىچىك بىر لۆڭگە قويۇۋالسا بولىدۇ.
دەسلەپتە بەش مىنۇت، ئادەتلەنگەندىن كېيىن 10 مىنۇتقا
ئۆزگەرتىپ ئىشلىسە بولىدۇ.

سەھەردە چوڭ تەرەت قىلىش ئادىتىنى يېتىلدۈرۈش
ئۈچۈن ئەڭ ياخشىسى ئۇخلاشتىن بۇرۇن تاختاينى دەسسىسە-
مۇ بولىدۇ. يەنى ئەتىگىنى ۋاقتى يەتكەن كىشىلەر بۇ خىل
ئۇسۇلنى ئىشلەپ بەرسىمۇ بولىدۇ.




1. چوڭ ئۈچەينىڭ رېفلېكس تاسمىسى 2. مەقئەتنىڭ رېفلېكس تاسمىسى

قەۋزىيەت بولغاندىن سىرت، يەنە گېموررويى بولغان كىشىلەر يۇقىرىقى ئۇسۇللار ئارقىلىق تاپىنىنى يېنىك ئۇۋۇلاپ بەرسىمۇ بولىدۇ.

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

## گرېلكا ئارقىلىق قەۋزىيەتنى داۋالىيالاي-دىغان پەللىلەرگە ئىسسىق ئۆتكۈزۈش

شەرق تېبابىتىدە ئىچكى ئەزالار ئوتتۇرىسىدىكى مۇنا-سىۋەتنى ھاۋا، قان، سۇ ئاتالغۇسى بىلەن سۈپەتلىگىلى بولىدۇ، دەپ قارايدۇ. بۇنى بىر ـ ئىككى ئېغىز سۆز بىلەن ئېنىق چۈشەندۈرگىلى بولمايدۇ، لېكىن ئۇلار بەدەندە ياخشى سۈپــەتلىك ئــايلىنىشنى پــەيدا قىلالىسىلا بەدەن ناھايتى ساغلام بولىدۇ.

قەۋزىيەتنى داۋالىيالايدىغان ۋەكىل خاراكتېرىدىكى پەل-لىلەردىن قورساق ئەتراپىدىكى تيەن شۇ پەللىسى ۋە دۇمبە ئەتراپىدىكى داچاڭشۇ پەللىسى. تيەن شۇ پەللىسىنى كىند-دىكنىڭ ئىككى تەرىپى ئۈچ ئىلىك يىراقلىقتىكى ئورۇندىن تاپقىلى بولىدۇ. داچاڭشۇ پەللىسى بەل دۇمبە تەرەپتە بو-لۇپ، بەل بىلەن دۇمبە سۆڭىكى كېسىشكەن نۇقتىسىنىڭ ئوڭ ۋە سولغا ئىككى ئىلىك كېلىدىغان جايىدا بولىدۇ. قەۋزىيەت بولغانلار مۇشۇ ئىككى پەللىسىنى باسقاندا ئاغرى-غاندەك ھېس قىلىدۇ.

لېكىن تۇنجى قېتىم سىناپ كۆرگەنلەرگە پەللىنى تې-پىش تەسكە توختايدۇ. شۇڭلاشقا بۇ يەردە كۆپچىلىككە گرېلكا بىلەن پەللە ئەتراپىدىكى رايونلارغا ئىسسىق ئۆتكۈ-

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

زۇش ئۇسۇلىنى تونۇشتۇرىمىز. يېنىك دەرىجىدىكى قەۋزە-يەتكە پەقەت بەل قىسمىغا، جاھىل خاراكتېرلىك قەۋزىيەت بولغانلار قورساققا ئىسسىق ئۆتكۈزسىلا بولىدۇ.

گىرېلكىنى تېرىگە بىۋاستە قويغاندا تېرىنى يېنىك دە-رىجىدە كۆيدۈرۈپ قويۇشى مۇمكىن. شۇڭلاشقا ئەڭ ياخشى-سى ئۇنى داكا ياكى قولياغلىققا ئوراپ، ئۇنىڭدىن كېيىن قويۇش كېرەك ياكى بولمىسا بەلگە قويسىمۇ بولىدۇ. لېكىن قەۋزىيەت سەۋەبىدىن قورساق ئاغرىسا ياكى قەۋزىيەت بىلەن ئىچى سۈرۈش ئالمىشىپ كۆرۈلگەندە بۇ خىل ئۇسۇلنى قول-لانماسلىق لازىم.

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

## ئادەتتىكى پەللە گىمناستىكىسى ئارقىلىق ئىككى پەللىنى ئۇۋۇلاش

قەۋزىيەتنىڭ ئېغىر - يېنىكلىك دەرىجىسى ھەر قانداق ئادەمدە ئوخشاش بولمايدۇ. بۇنىڭ ئىچىدە بىر ھەپتە چوڭ تەرەت قىلمايدىغانلارمۇ ئاز ئەمەس. سوزۇلما خاراكتېرلىك قەۋزىيەتكە گىرىپتار بولغانلار، ئاۋۋال قورساق قىسمىنى بېسىپ، قورساق مۇسكۇللىرى قىسقارغاندىن كېيىن تەرەت قىلسا تەرەت راۋان بولىدۇ.

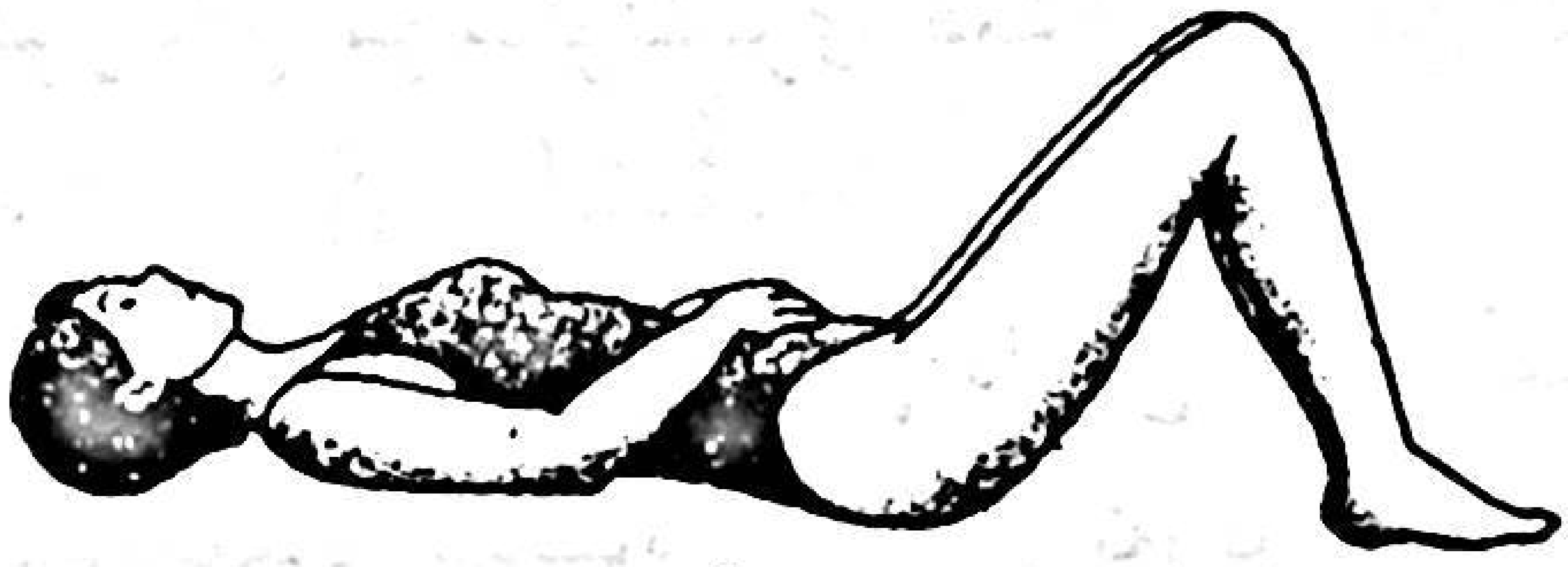
بۇنداق ئەھۋالدا ئىككى پەللىنى ئۇۋۇلىسا بولىدۇ. بىرسى كىندىكنىڭ قىيپاش ئاستى تەرىپىدىكى داجۇ پەللىسى، يەنە بىرسى بەلنىڭ ئىچكى تەرىپىدىكى داچاڭشۇ پەللىسىدۇر. يەنى سىز ئوڭدىسىغا يېتىپ ئورنىڭىزدىن تۇرغان ۋاقتىڭىزدا كىندىكنىڭ ئىككى تەرىپىدىكى قاتتىق قورساق مۇسكۇلىنىڭ سىرتقى تەرىپى كىندىكنىڭ تۆۋىنىدىن تۆت سانتىمېتىر ئارىلىق كېلىدىغان جاي دەل داجۇ پەللىسى بولىدۇ. ئەگەردە مۇشۇ پەللىنى باسقاندا تېلىپ ئاغرىسا ياكى بىئاراملىق ھېس قىلسا، بۇ دەل قەۋزىيەت بولغانلىقىنىڭ ئالامىتىدۇر.

ئۇچەي ھەرىكىتىدە مەسىلە كۆرۈلگەن ۋاقىتتا، داچاڭيۇ پەللىسىدە ئىنكاس پەيدا بولىدۇ. يەنى پۇت باغلايدىغان بەل

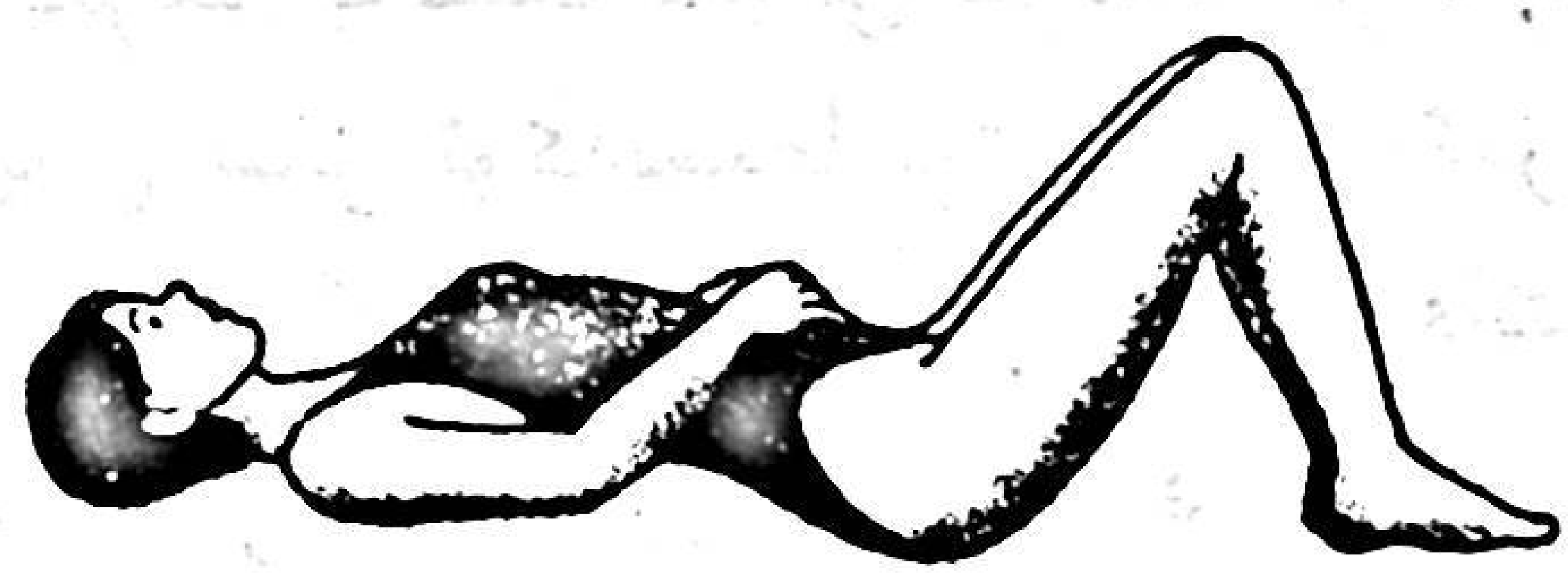
☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

سۆڭىكىنىڭ ئىچكى تەرىپىدە بولىدۇ.

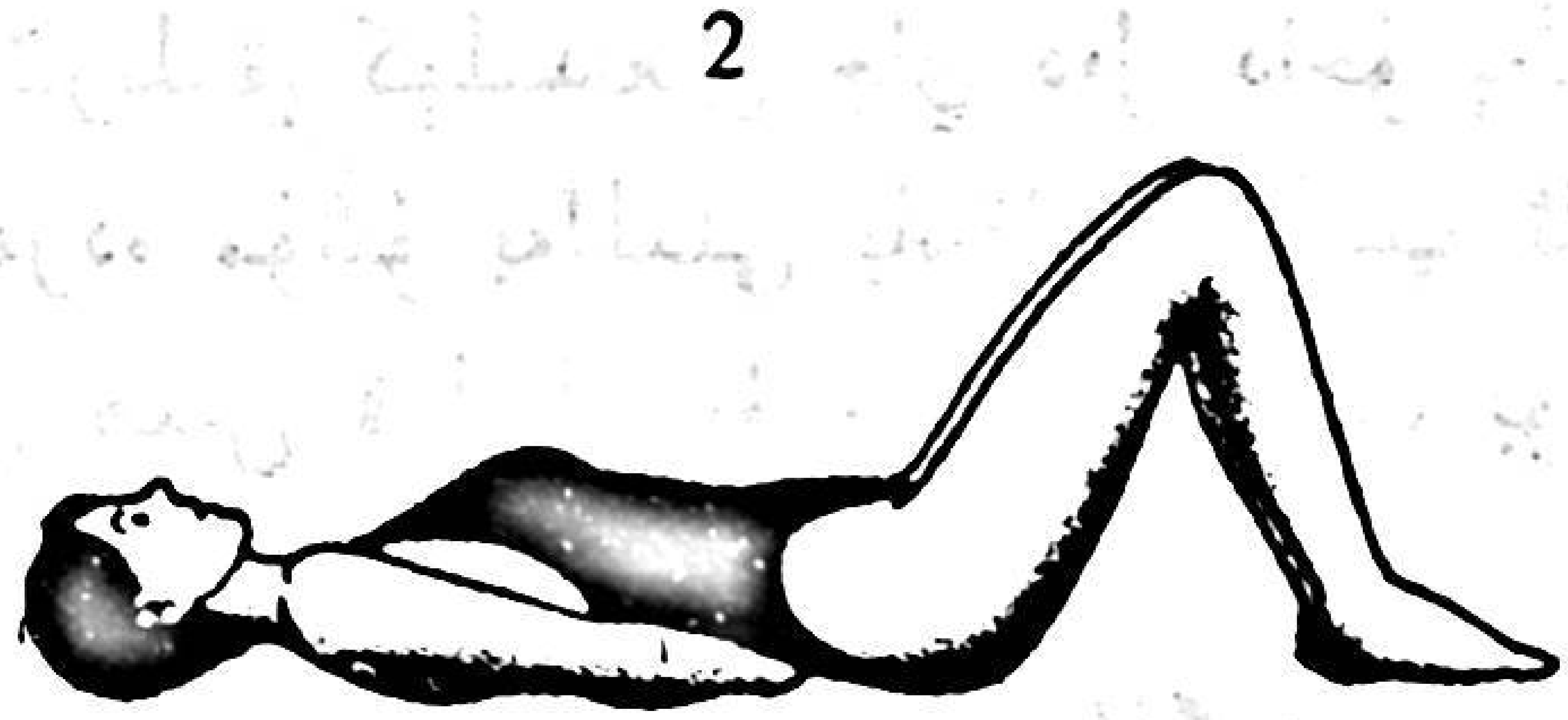
گىمناستىكا ئويناش ئارقىلىق بۇ ئىككى پەللىنى ئۇۋۇ-لىغاندا ئـامـالىنىڭ بـارىچە ئاستا ـ ئاستا نەپەسلىنىپ، ئاستا ـ ئاستا نەپەس چىقىرىش لازىم. ئادەتلەنگەن قەۋزىيەت بولغان كىشىلەر ھەر كۈنى سەھەردە كارىۋات ئۈستىدە بۇ بىر يۈرۈش گىمناستىكىنى ئوينىغاندا، قورساق مۇسكۇللى-رى ھەرىكەتلىنىش جەريانىدا تەبىئىيلا تەرەت قىلغۇسى كې-لىدىغان بولىدۇ.



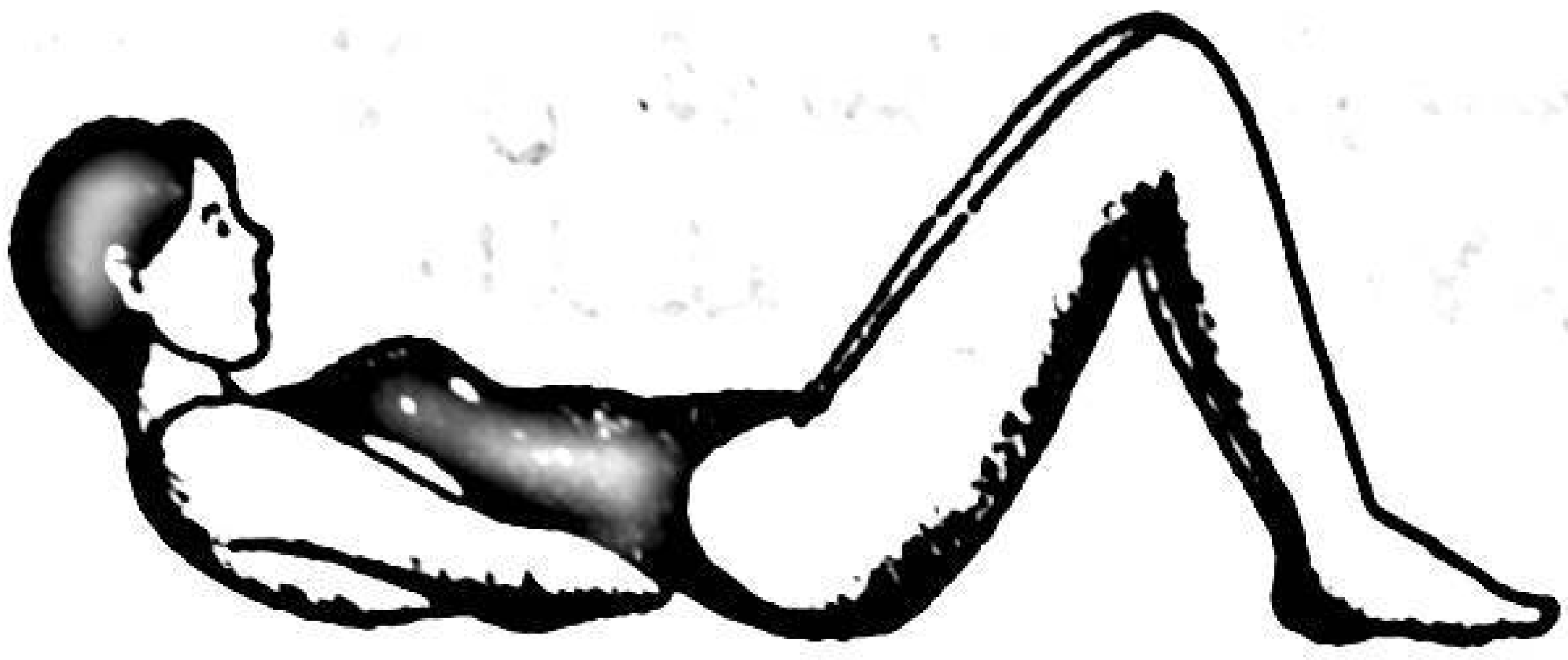
1



2



3



4

1. ئوگدىسىغا يېتىپ تىزنى پۈكۈپ، ئوتتۇرا ۋە نامسىز بارماقنى داجۇ پەللىسىگە قويۇش.

2. ئاستا نەپەسلىنىپ قورساقنى كۆپتۈرۈپ تۇرۇپ پەللىنى باسىمىز. ئاندىن قولنى بوشىتىپ، نەپەسنى قويۇۋەتكەچ قورساقنى ئەسلى ھالىتىگە قايتۇرىمىز.

3. ئىككى قولنى مۇشتۇم ھالەتكە كەلتۈرۈپ، داچاگيۇ پەللىسىنى باسىمىز.

3. بىر تەرەپتىن نەپەس چىقىرىپ، يەنە بىر تەرەپتىن قورساق مۇسكۇللىرى ئارقىلىق كۈچەپ تۇرۇپ بېشىمىزنى كۆتۈرىمىز، قۇيرۇق سۆڭەك ئەتراپىنى ئۈستىگە كۆتۈرىمىز، ئۇنىڭدىن كېيىن نەپەسنى قويۇۋەتكەچ ئەسلى ھالىتىمىزگە قايتىمىز.

## ساغلام ئۇۋۇلاش ئۇسۇلى ئارقىلىق دۈمبىدىكى پەللىلەرنى ئۇۋۇلاش

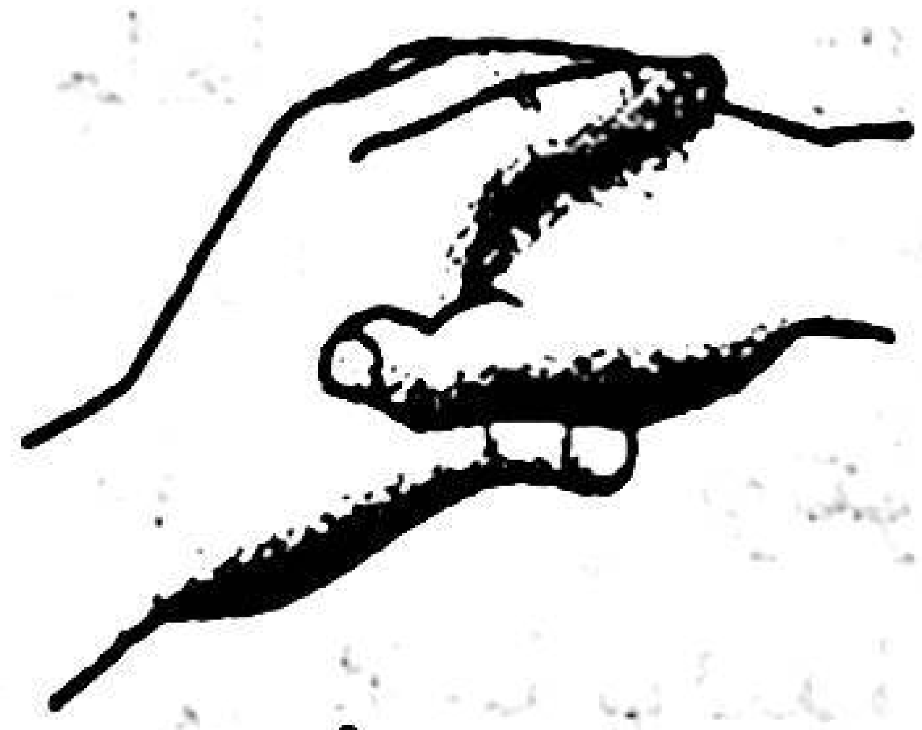
بۇ خىل ساغلام ئۇۋۇلاش ئۇسۇلىنى ھەر كۈنى، ئۇدا ئۇزۇن مەزگىل داۋاملاشتۇرسا ئۈنۈمى كۆرۈلىدۇ. دۈمبىدىكى پەللىلەر قەۋزىيەتنى داۋالاشتا ناھايىتى ياخشى ئۈنۈمگە ئىگە. دۈمبە سۆڭىكىنىڭ ئىككى تەرىپىدە پىيۇ، ۋېيىيۇ، شېنيۇ، داچاڭيۇ قاتارلىق پەللىلەر بار. ئۇلار ھەزىم قىلىش سىستېمىسىنىڭ ھەرىكىتىنى ئىلگىرى سۈرىدۇ. ئىككى قولنىڭ باش بارمىقى بىلەن بۇ پەللىلەرنى ئۇۋۇلىسا بولىدۇ.

ئۇنىڭدىن باشقا، قورساقنى ئۇۋۇلىسا تېخىمۇ ئۈنۈملۈك بولىدۇ. يەنە ئىككى قولنى ئۆزئارا ئالدى ـ كەينىگە قاتلاپ، كىندىك ئەتراپىنى سائەت ئىسترېلكىسى يۆنىلىشىدە ئۇۋۇلىسا بولىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا قولدىكى خېگۇ پەللىلىرىمۇ قەۋزىيەتنى داۋالىيالايدۇ. ئىككى خىل ئۇسۇلنى بىرلىكتە ئۇۋۇلىسا ئۈنۈمى تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ.

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

1

2



3

1. ئىككى قولنىڭ باش بارمىقى ئارقىلىق پىيۇ (脾俞)، ۋېيىۇ (胃俞)، شېنيۇ (肾俞)، داچاڭيۇ (大肠俞) پەللىلىرىنى ئۇۋۇلايمىز.

2. ئىككى قولنى بىر - بىرىگە ئۈستمۇ ئۈست قىلىپ كىندىك ئەتراپىغا قويغاندىن كېيىن، سائەت ئىسترېلكىسىنىڭ يۆنىلىشى بويىچە قورساقنى مۇجۇيمىز.

3. باش بارماقنىڭ تۇۋىدىكى خېگۇ (合谷) پەللىسىنى باسىمىز.

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

## بارماق بىلەن بېسىش ئۇسۇلى ئارقىلىق ئۇچەي ھەرىكىتىنى رىتىملاشتۇرۇش

بارماق بىلەن بېسىش ئۇسۇلى دورا يېگەندەك ئەكس تەسىر بەرمەيدۇ. ئادەتلەنگەن قەۋزىيەت بولغانلار خاتىرجەم قوللانسىلا بولىدۇ. بۇ خىل ئۇسۇل ناھايىتى ئاددىي بولۇپ، ئەتىسى - ئاخشىمى كارىۋات ئۇستىدە ئىشلىسە بولىدۇ.

ئوڭدىسىغا يېتىپ، سول قولنى قورساقنىڭ سول يان تەرىپىنىڭ تۆۋەن تەرىپىگە قويىمىز. يەنى بۇ ئورۇن «S» سىمان بوغماق ئۇچەي دەپ ئاتىلىدۇ. چوڭ ئۇچەي دەل مۇشۇ جايدا «S» سىمان ھالەتتە بولغاچقا، قەۋزىيەت بولغانلارنىڭ چوڭ تەرىتى مۇشۇ جايغا يىغىلىپ قالىدۇ. بۇ جاينى قول بىلەن باسقاندا قاتتىق بىلىنىدۇ.

ئىككى قولنىڭ كۆرسەتكۈچ ئوتتۇرا ۋە نامسىز بارماق-لىرى بىلەن مۇشۇ جاينى باسسا بولىدۇ. كەينى - كەينىدىن تەكرار باسسا تەرەت قىلىش سېزىمى پەيدا بولىدۇ. ئەگەر قەۋزىيەتنىڭ ئالامەتلىرى يېنىك بولسا پەقەت ئۈچ مىنۇتلا ئۇۋۇلاپ بەرسە بولىدۇ.

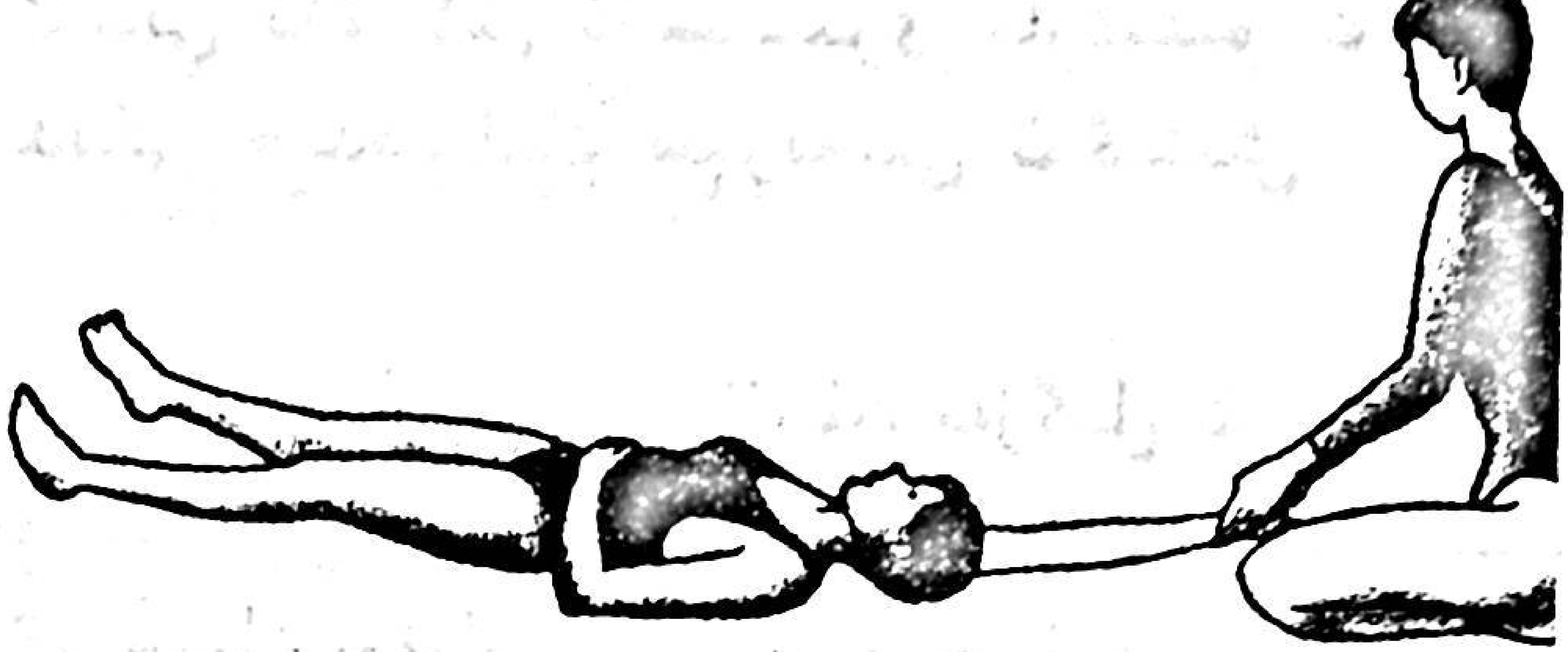
ھەر كۈنى داۋاملىق ئۇۋۇلاپ بەرسە، ئۇچەينىڭ ھەرى-كىتى رىتىملىشىپ، قەۋزىيەتنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ.

## ئاددىي ئۇۋۇلاش ئۇسۇللىرى ئارقىلىق ئۈچەيدىكى جىددىيلىك سېزىمىنى تۈگىتىش

چوڭ تەرەتنىڭ ئۈچەيدە ئۇزۇن مەزگىل تۇرۇپ قېلىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۈچۈن، دائىم ئۇۋۇلاپ بەرگەندە «S» سىمان بوغماق ئۈچەي ۋە چوڭ ئۈچەينى بوشاشتۇرغىلى بولىدۇ. بەزى كىشىلەر ئۇۋۇلىغاندا قانچىكى كۈچەپ ئۇۋۇلىسا، شۇنچىكى ياخشى دەپ قارايدۇ. لېكىن بۇ خىل قاراش خاتا. ئۇۋۇلاپ داۋالاش ئۇسۇلى ئادەتتە قول ھۈنىرىدىن پايدىلىنىدۇ، يەنى چوقۇم ئەستايىدىل، ئىنچىكە بولۇشى كېرەك. قاتتىق كۈچەپ قوپال ئۇۋۇلىغاندا كېسەللىكنى ئېغىرلىتىۋېتىدۇ.

رەسىم ① دە سول پۇت بىلەن ئوڭ مۇرىنى بىر تۈز سىزىق ئۈستىگە كەلتۈرگەندە، ئۈچەينى سىلىقلاش رولىنى ئوينايدۇ. رەسىم ② دە ئوڭ قول بېغىشى بىلەن ئالىقاننى ئۇۋۇلاپ بەرسە، «S» سىمان بوغماق ئۈچەي بىلەن مەقئەتنى بوشاشتۇرىدۇ. رەسىم ③ تىكى قورساقنى يېنىك دەرىجىدە ئۇۋۇلاپ بەرسە جىددىيلىكنى تۈگىتىدۇ.

دىققەت قىلىشقا تېگىشلىكى، بۇ ئۇۋۇلاش ئۇسۇلىنى ئىشلىگەندىن كېيىن ئۈچ سائەت ئىچىدە يۇيۇنسا بولمايدۇ.



1. ئوڭدىسىغا ئىككى پۇتنى تۈز قىلىپ يېتىپ، سول پۇتنى 30 سانتىمېتىر كەڭلىكتە ئېچىپ، ئوڭ مۈرىنى يانتۇ سوزۇپ، سول پۇت بىلەن بىر تۈز سىزىق شەكلىگە كەلتۈرۈش ئۇسۇلى.

2. ئىككى بارماقنى ئۈستى - ئۈستىگە قويۇپ، ئالىقاننىڭ ئوتتۇرىسىدىن قول بېغىشى تەرەپكە ئۇۋۇلاش ئۇسۇلى.

3. قورساقنى يېنىك دەرىجىدە ئۇۋۇلاش ئۇسۇلى.

# بەشىنچى باب ھەرىكەت ئارقىلىق قەۋزىيەتنى داۋالاش

## قورساق مۇسكۇلىنى چېنىقتۇرۇش ئارقىلىق ئۇ-چەي ھەرىكىتىنى راۋانلاشتۇرۇش

قاتناشنىڭ تەرەققىي قىلىشى، خىزمەت ئورنىنىڭ ما-شىنىلىشىشى، ئائىلە سايمانلىرىنىڭ ئېلېكترلىشىشى قاتار-لىق سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن، ھازىرقى كىشىلەر بارغانچە ئاز يول ماڭىدىغان، بارغانچە ئاز ھەرىكەت قىلىدىغان بولۇپ قالدى. يەنى ھەرىكەت يېتەرلىك بولماسلىق سالامەتلىككە ئېغىر تەسىر كۆرسىتىدۇ. شۇنداقلا قەۋزىيەتنى پەيدا قىلىدۇ.

بىزنىڭ ئىچكى ئەزالىرىمىز قورساق پەردىسى، تارد-مۇش، مۇسكۇل قاتارلىقلارنى ئىدارە قىلىپ، يەنى ئۇلار ئورتاق رول ئوينىغاندا ئىچكى ئەزالىرىمىز نورمال ھالەتنى ساقلاپ تۇرالايدۇ. ئەگەر بۇ مۇسكۇللار كۈچى ئاجىزلاپ كەتسە، ئىدارە قىلىش كۈچى تەسىرگە ئۇچراپ، ئىچكى ئەزالارنىڭ تۆۋەنگە ساڭگىلىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. چوڭ ئۈچەيمۇ بۇ خىل تىرەش كۈچىنى يوقاتسا ئوخشاشلا بىر يەرگە يىغىلىۋېلىپ، چوڭ تەرەتنىڭ راۋان بولۇشىغا تەسىر كۆرسىتىدۇ.

ئۇنىڭدىن باشقا، چوڭ ئۇچەينىڭ لۆمۇلدىشىنى تېزلە-
تىدىغان كۇچ ئەمەلىيەتتە مۇسكۇللارنىڭ كۇچى بولۇپ، بۇ
خىل كۇچ ئاجىزلىغاندا چوڭ تەرەت راۋان چىقىرىۋېتىلمەي-
دۇ. بولۇپمۇ ئۆپكىنىڭ نەپەس ئېلىش سىغىمچانلىقى بىلەن
قورساق مۇسكۇللىرىنىڭ كۇچى ئاجىزلىسا، تەرەت قىلغاندى-
كى بېسىم يېتەرلىك بولمايدۇ. پرىنسىپ بويىچە ئېيتقاندا
ھەرىكەتتى يېتەرلىك بولمىغان، مۇسكۇللار كۇچسىز بولغان
كىشىلەرنىڭ بەدىنى ئەسلىدىنلا ئاجىز بولغاچقا، ناھايىتى
ئاسانلا قەۋزىيەت بولۇپ قالىدۇ.

مۇشۇ خىل سەۋەب تۇپەيلىدىن كېلىپ چىققان قەۋزىيەت
بوشاشقان قەۋزىيەت دەپ ئاتىلىدۇ.

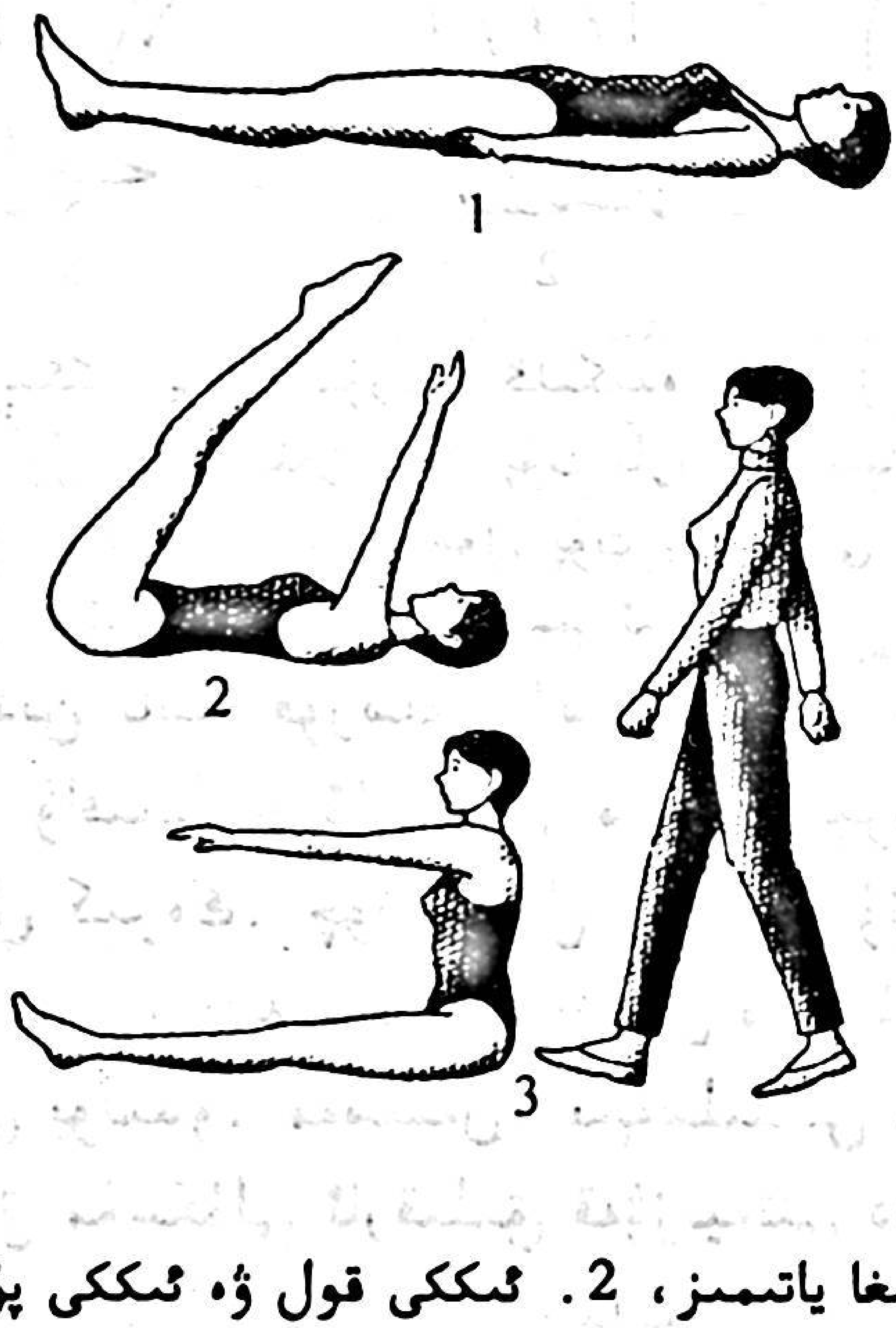
بوشاشقان قەۋزىيەتنى داۋالاي دېسىڭىز، ئالدى بىلەن
قورساق مۇسكۇللىرىنىڭ كۇچىنى ئاشۇرۇشىڭىز كېرەك.
قورساق مۇسكۇللىرىنىڭ كۇچى ئاشقاندا ئىچكى ئەزالارنىڭ
تۆۋەنگە ساڭگىلىشى ۋە بوشىشىنى ياخشىلىغىلى بولىدۇ.
بولۇپمۇ قورساق مۇسكۇللىرىنىڭ ھەرىكىتىنى ئاشۇرۇپ،
قورساق قىسمىنىڭ قان ئايلىنىشىنى ياخشىلايدۇ، شۇنداقلا
ئاشقازان - ئۇچەي ھەرىكىتىنى تېزلىتىدۇ.

ئۇنىڭدىن باشقا، قورساق مۇسكۇللىرىنىڭ ھەرىكىتىنى
كۇچەيتكەندە قورساق قىسمىنىڭ يۇكىنى ئېغىرلىتىۋېتىدۇ.
شۇنىڭ بىلەن بىر ۋاقىتتا چوڭ ئۇچەينى غىدىقلاپ، ئۇچەي-
نىڭ لۆمۇلدىشىنى ئىلگىرى سۇرۇپ، تەرەت قىلىش سېزى-
مىنى پەيدا قىلىدۇ. ئەتىگەندە ئورنىدىن تۇرغاندا ياكى ھا-

جەت قىلىشتىن بۇرۇن قورساق مۇسكۇللىرىنى كۆچەيتىدى-
غان ھەرىكەتلەرنى قىلسا ئۈنۈمى تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ.

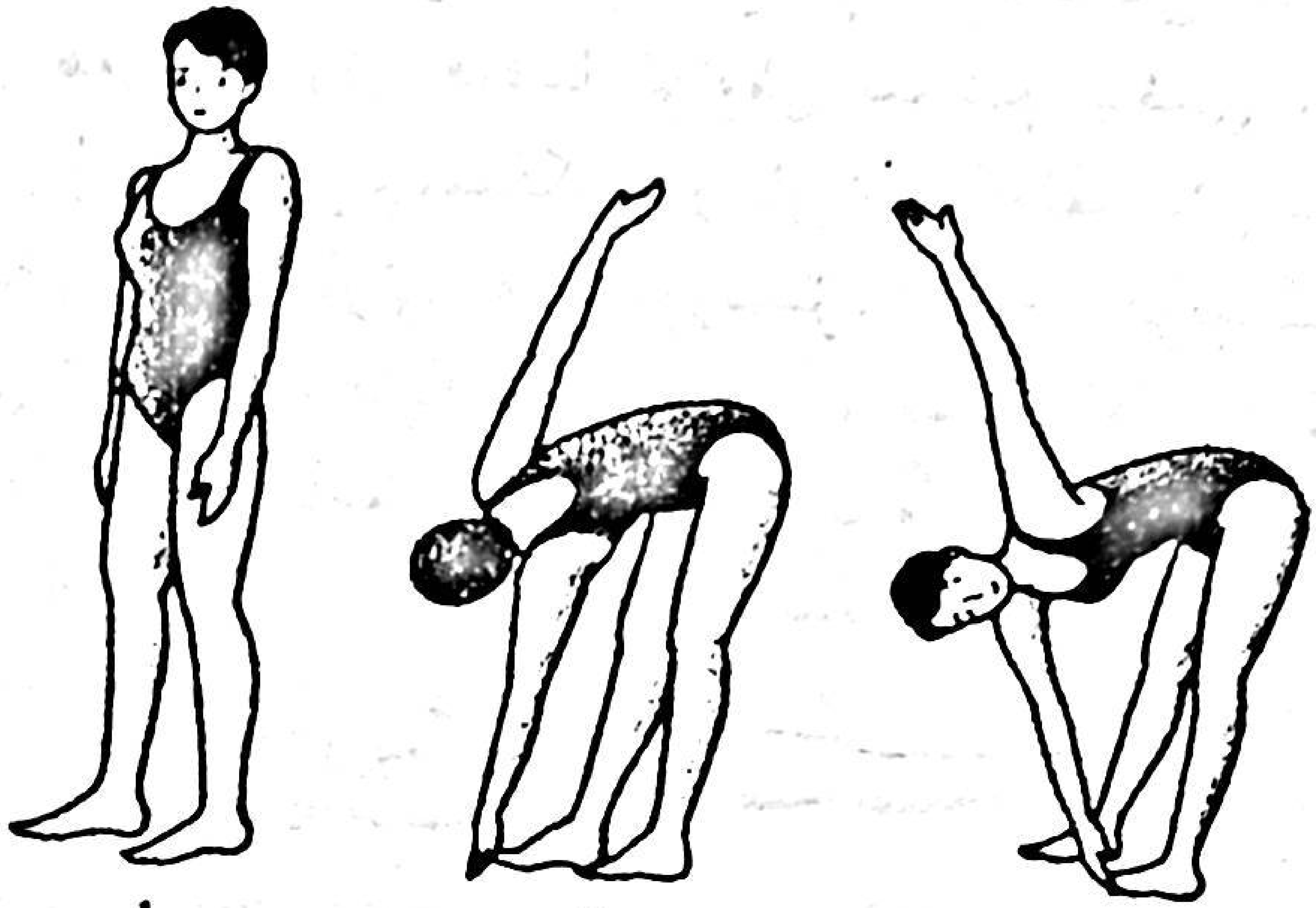
بۇ يەردە كۆپچىلىككە قورساق مۇسكۇللىرىنى چېنىقتۇ-
رىدىغان ئۇسۇللارنى تونۇشتۇرىمىز. ئەگەر كۆپچىلىك ھەر
كۈنى ئىشلەشكە كاپالەتلىك قىلىپ، قەتئىي داۋاملاشتۇرغان-
دىلا، ئاندىن ياخشى ئۈنۈمگە ئېرىشەلەيدۇ.

### A گىمناستىكا




1. ئوڭدىسىغا ياتىمىز، 2. ئىككى قول ۋە ئىككى پۇتنى يۇقى-
رىغا كۆتۈرىمىز، 3. ئىككى خىل ئۇسۇلدا ئوخشاشلا باشنى
كۆتۈرۈش ھەرىكىتىنى ئىشلەيمىز.

## B گىمناستىكا



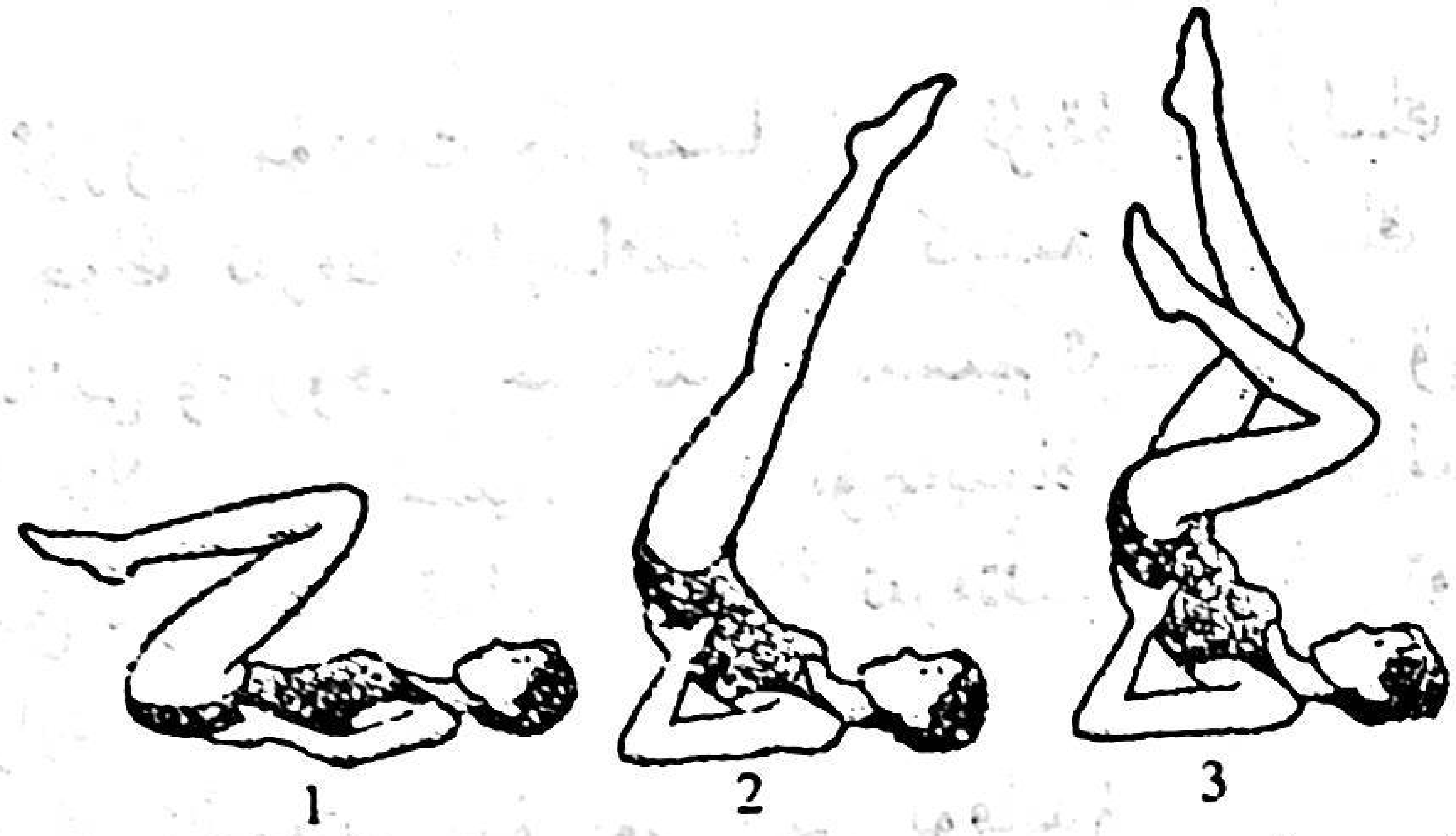
1　　　2　　　3

1. ئىككى پۇتنى مۈرە كەڭلىكىدە ئاچىمىز، 2. بەلنى ئېگىپ، سول قول بىلەن ئوڭ پۇت بارماق ئۇچىنى تۇتىمىز، 3. ئاندىن ئوڭ قول بىلەن سول پۇت بارمىقىنى تۇتىمىز. بۇ ھەرىكەتنى تەكرار 5 ~ 10 قېتىم ئىشلەيمىز.

ئۇنىڭدىن باشقا قورساق مۇسكۇللىرىنى چېنىقتۇرۇش بىلەن بىر ۋاقىتتا چوقۇم يول مېڭىپ بېرىش ئادىتىنى يېتىلدۈرۈش كېرەك. چۈنكى يول ماڭغاندا پۇتنى چېنىقتۇرۇپلا قالماستىن، يەنە پۈتۈن بەدەندىكى مۇسكۇللارنىمۇ چېنىقتۇرغىلى بولىدۇ. مەسىلەن: نەپەسلىنىش مۇسكۇلى بىلەن قورساق مۇسكۇلى ئارقىلىق قەۋزىيەتنى داۋالىغىلى بولىدۇ. كۈندىلىك تۇرمۇشتا، كۆپچىلىك ھەر خىل ئۇسۇللاردىن پايدىلىنىپ مەسىلەن: بىناغا چىققاندا لىفتكە ئولتۇرماسلىق ياكى ماشىنىغا ئولتۇرغاندا بىر بېكەت بۇرۇن چۈ-

شۇپ، پىيادە مېڭىشتەك چېنىقىش ئۇسۇللىرىنىڭ ھەممىسى قورساق مۇسكۇلىنى چېنىقتۇرىدۇ.

C گىمناستىكا



1. ئوڭدىسىغا يېتىپ، ئىككى قول بىلەن بەلنى تىرەش بىلەن بىرگە، ئىككى پۇتنى يۇقىرىغا كۆتۈرىمىز، 2. ئىككى پۇتنى بوشلۇقتا ئېگىزگە تۈز سۇنىمىز، 3. بىر تەرەپتىن قول بىلەن بەلنى تىرەپ تۇرۇپ، يەنە بىر تەرەپتىن ۋېلىسىپىت مىنگەندەك ھەرىكەتنى ئىشلەيمىز.

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

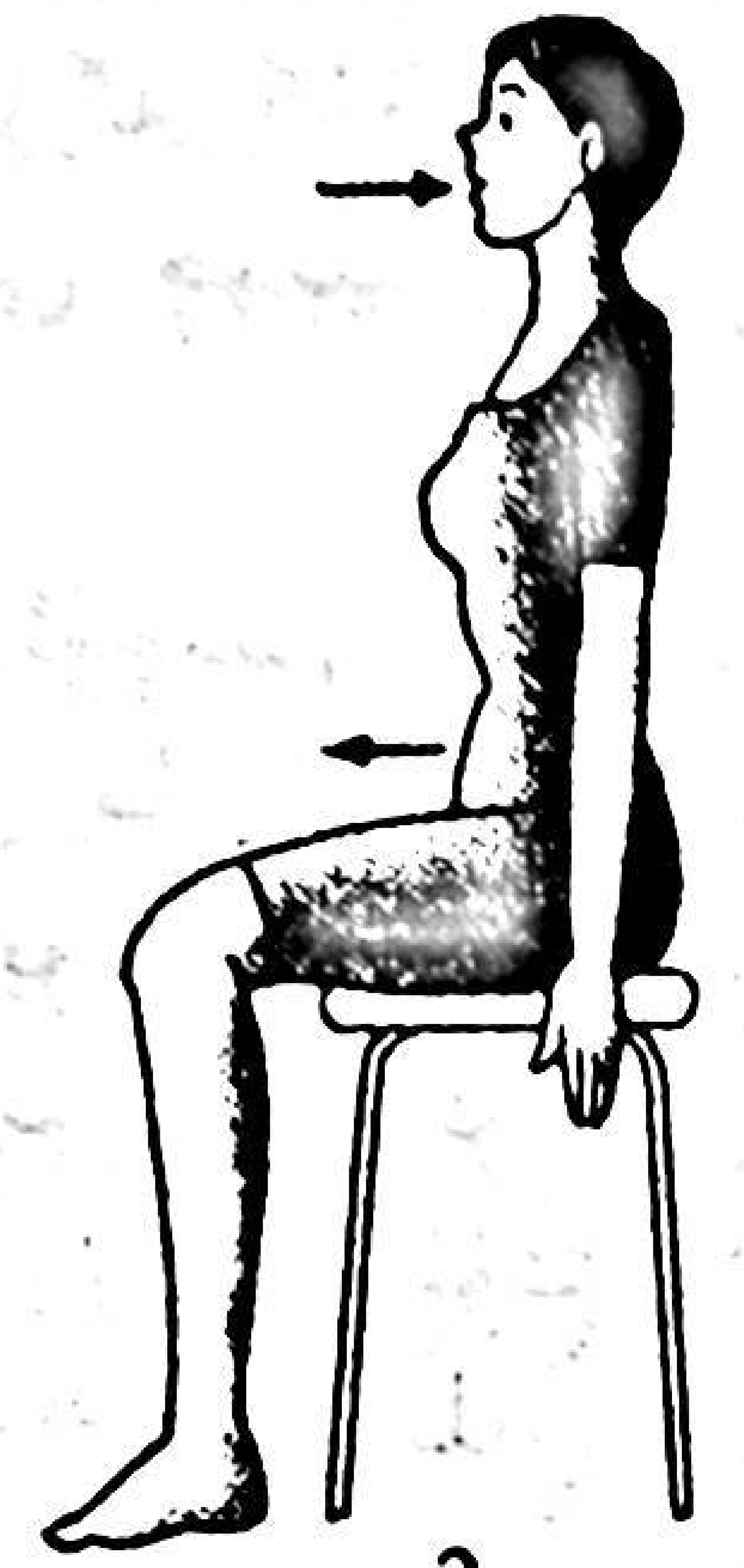
## نەپەسلىنىش ئۇسۇلى ئارقىلىق كۆڭۈلدىكى جىددىيلىكنى يوقىتىش

ئۇزۇن مۇددەت چارچىسا ياكى ئۇيقۇ يېتەرلىك بولمىسا، چوڭ تەرەت قۇرغاقلىشىپ كېتىدۇ. بۇنىڭ سەۋەبى جىسمانىي ۋە روھىي جەھەتتىكى بېسىم تۈپەيلىدىن ۋېگېتاتىۋ نېرۋا قالايمىقانلىشىپ، چوڭ ئۈچەينىڭ بەزى جايلىرى ۋاقىتلىق تارتىشىپ قېلىپ، چوڭ تەرەتنىڭ ئۆتۈشى توسالغۇغا ئۇچرايدۇ. ئەگەر روھىي جەھەتتىكى بېسىم يوقالسا، كېسەللىك ئالامەتلىرىمۇ تەدرىجىي يوقايدۇ.

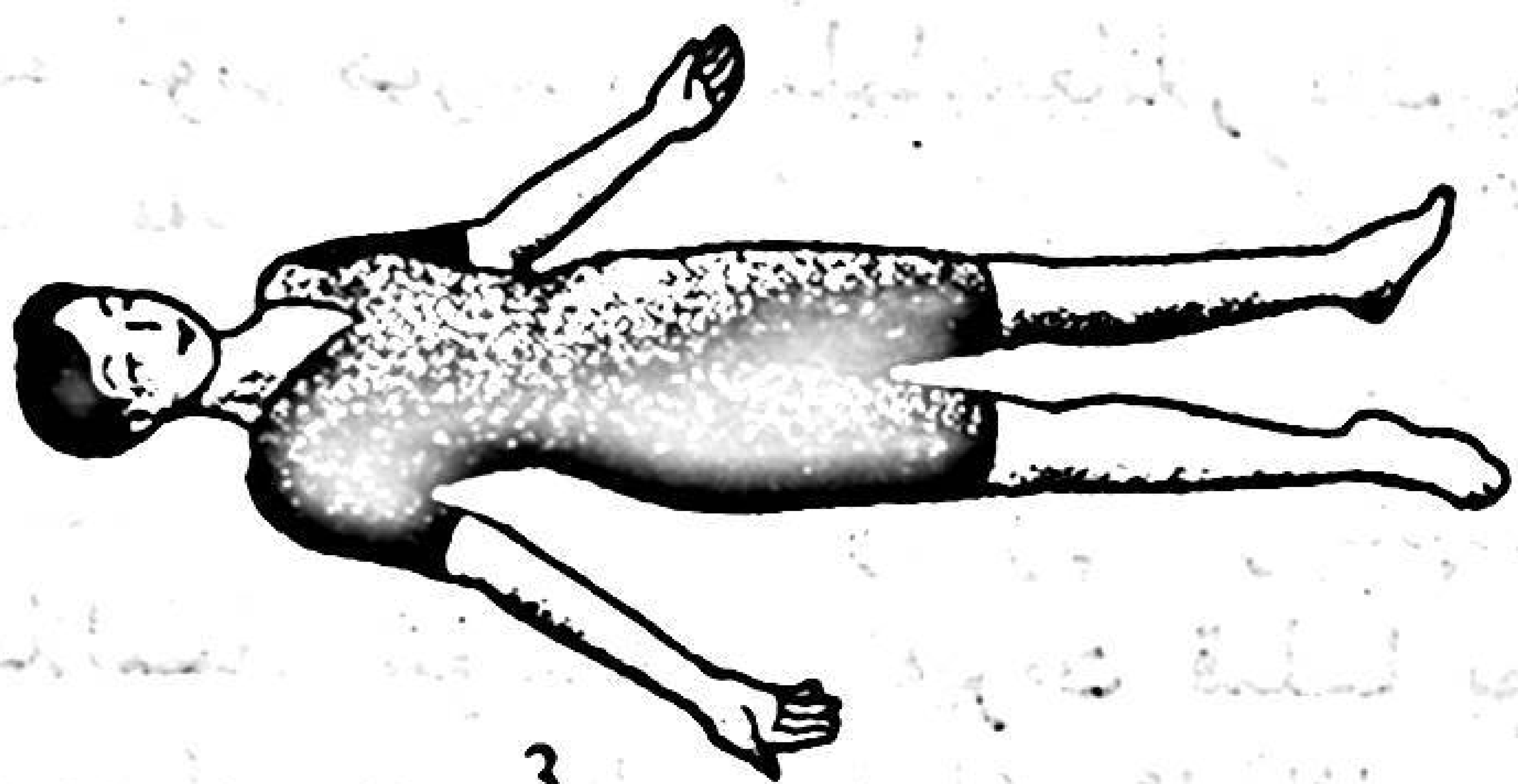
ئەزەلدىنلا ۋېگېتاتىۋ نېرۋا ھەرىكىتى قالايمىقانلىشىدىغان كىشىلەردە ئازراق روھىي جەھەتتىكى بېسىم بولسىلا قەۋزىيەتنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ، ئۇنىڭ ئۈستىگە ئاسان ساقايمايدۇ. بۇ خىل ئەھۋالنى سىپازمىلىنىش مەنبەلىك قەۋزىيەت دەيمىز.

تۇرمۇش رىتىمسىز بولۇش، ھەددىدىن زىيادە ئۇزۇقلىنىش، ھەددىدىن زىيادە چارچاش، ئۇيقۇ يېتەرلىك بولماسلىق قاتارلىقلارنىڭ ھەممىسى جىددىيلىك كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغان ئاساسلىق سەۋەبلەر ھېسابلىنىدۇ. ئالدى بىلەن مۇشۇ خىل ئەھۋاللار يۈز بېرىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىشىمىز كېرەك. ئۇنىڭدىن باشقا، كۆپچىلىككە ئاددىي بىر خىل نەپەسلىنىش ئۇسۇلىنى تونۇشتۇرىمىز. بۇ ئۇسۇلنى دەم ئالغان مەزگىللەردە سىناپ باقسا بولىدۇ.

1



2



3

1. ئورۇندۇقتا بەلنى تۈز قىلىپ تىك ئولتۇرۇپ، بىر تەرەپتىن قورساقنى ئىچىگە تارتىپ، يەنە بىر تەرەپتىن ئۆپكىد- كى ھاۋانى چىقىرىۋېتىپ، 2 ~ 3 مىنۇت جىم تۇرۇش ھالىتى.

2. بىر تەرەپتىن قورساقنى چىقىرىپ، يەنە بىر تەرەپتىن يېتەرلىك ھاۋانى سۈمۈرۈش ھالىتى. يەنى ① بىلەن ② تەكرار ئىشلىنىدۇ.

3. ئوڭدىسىغا قول - پۇتلارنى كېرىپ، تۈز ياتقاندىن كېيىن كۈچنى چىقىرىپ، چوڭقۇر نەپەس ئېلىش ھالىتى.

## پۇتنىڭ ئۇچىنى ئېگىزگە كۆتۈرۈش ئارقىلىق قورساق مۇسكۇللىرىنى چېنىقتۇرۇش

ئەتىگەن - كەچتە پۇت ئۇچىنى كۆتۈرىدىغان ئاددىي گىمناستىكا ئارقىلىق قورساق مۇسكۇلىنى چېنىقتۇرۇپ، قەۋزىيەتنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ. كارىۋاتتا پۇتنى تۈز سوزۇپ يېتىش، ئۇنىڭدىن كېيىن پۇت ئۇچىنى 40 ~ 30 سانتىمېتىرغىچە كۆتۈرۈپ، ئاندىن بوشلۇقتا كۆتۈرۈپ تۇ- رۇش. گەرچە ھەرىكەت ئاددىي بولغان بىلەن سىز قانچىلىك چىداپ تۇرالايسىز؟

ئادەتتە كۆپ ھەرىكەت قىلمايدىغانلار پەقەت 10 ~ 15 سېكۇنتقىچە غەيرەت قىلالايدۇ. بۇنى چوقۇم 30 سېكۇنت غەيرەت قىلىش نىشانىغا يەتكۈزۈپ، تەكرار ئۈچ قېتىم ئىش- لەش كېرەك. تۇنجى سىناپ كۆرگۈچىلەر قانچىلىك ۋاقىت غەيرەت قىلالىسا، شۇنچىلىك غەيرەت قىلسا بولىدۇ.

سەھەردە ئورنىدىن تۇرغاندا ياكى ئۇخلاشتىن بۇرۇن بۇ ھەرىكەتنى ئىشلىسە بولىدۇ.

## سەكرەش ئارقىلىق چوڭ ئۈچەي ھەرىكى- تىنى ئىلگىرى سۈرۈش

ئورنىدا تۇرۇپ سەكرەشنىڭ قەۋزىيەتنى داۋالاشتىكى ئۈنۈمى ناھايىتى ياخشى. يەنى ئۇسۇلى ئىنتايىن ئاددىي بو- لۇپ، ئالدى بىلەن ئوڭ پۇتتا 15 قېتىم ئەتراپىدا سەكرەش، ئۇنىڭدىن كېيىن سول پۇتتا ئوخشاشلا 15 قېتىم سەكرەش. قەۋزىيەت ئېغىر بولغاندا ھەرگىزمۇ زورلاپ ھەرىكەت قىلى- ماسلىق، لېكىن توختايدىغان چاغدا چوقۇم سول پۇتتا توخ- تاش كېرەك. سەكرەش ھەرىكىتىنى ئەتىسى - ئاخشىمى داۋاملىق ئىشلەش، ئەگەردە سېمونتلۇق يەر بولسا رىزىنكە تاپانلىق ئاياغ كىيىپ سەكرەش كېرەك.

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

## قورساق گىمناستىكىسى ئارقىلىق قورساق مۇسكۇلىنى چىنىقتۇرۇش

قورساق مۇسكۇللىرىنى ھەرىكەتلەندۈرۈش قەۋزىيەتنى داۋالاشتىكى ئەڭ ياخشى ئۇسۇل، ۋاقتى يوق ياكى ھەرىكەت قىلىشنى ياخشى كۆرمەيدىغان كىشىلەر، يۆيۈنىدىغان ۋاقىتتىن پايدىلىنىپ ئاددىي ھەرىكەتلەرنى ئىشلىسە بولىدۇ.

ئادەتتىكى ئەھۋالدا يۆيۈنغاندا سوپۇن سۈرۈلگەن لۆڭگەنى قورساققا قويۇپ، پەقەت قولنى ھەرىكەتلەندۈرسىلا بولىدۇ. تۆۋەندە تونۇشتۇرىدىغان ئۇسۇل دەل بۇنىڭ ئەكسىچە يەنى قولنى ھەرىكەتلەندۈرمەي بەدەننى ھەرىكەتلەندۈرىمىز. ئالدى بىلەن تۈز تۇرۇپ، ئۇنىڭدىن كېيىن قورساقنى ئوڭ - سولغا ھەرىكەتلەندۈرىمىز. بۇنداق قىلساق قورساق مۇسكۇللىرىنى ھەرىكەتلەندۈرىمىز. بۇ ناھايىتى ياخشى ھەرىكەتلىنىش ئۇسۇلى.

ئۇنىڭدىن باشقا، قورساقنى ئوڭ - سولغا ھەرىكەتلەندۈرسەك، دۇمبە سۆڭەكلىرىنى تۈزلىگىلى بولىدۇ. ئادەتلىنىپ قالغاندىن كېيىن، قول ھەرىكەتلىرىگە ئۆزگەرتىش كىرگۈزسە بولىدۇ. قورساقنى پەقەت ئوڭ - سولغا ھەرىكەتلەندۈرۈپلا قالماي، يەنە چۆگىلەش ھەرىكەتلىرىنى قىلسىمۇ بولىدۇ.

## قۇندۇزغا تەقلىد قىلىنغان ھەرىكەت ئارقىلىق ئۈچەي ھەرىكىتىنى ياخشىلاش

بۇ يەردە كۆپچىلىككە تونۇشتۇرىدىغىنىمىز، ياشانغانلارغا، شۇنداقلا بەل، پۇت ھەرىكەت قىلىشقا ئەپسىز بولغان كىشىلەر ئىشلەيدىغان گىمناستىكىدۇر. بۇنىڭدا ئالدى بىلەن ئۇماق قۇندۇزنىڭ سۇ ئۈستىدە لەيلىگەن ھالىتىنى كۆز ئالدىمىزغا كەلتۈرۈپ باقايلى. ئاندىن كېيىن كارىۋات ئۈستىدە ئولتۇرۇپ، تىزنى قۇچاقلاپ، باشنى ئالدى تەرەپكە چۆكتۈرۈپ، كەينىمىزگە دۇملاپ، دۇمبە بىلەن بەلنى ئېگىپ، بەدەننى ئالدى ـ كەينىگە لىڭشىتىمىز. بۇ ھەرىكەتنى ئىشلىگەن ۋاقىتتا ياستۇقنى قورساققا قويۇۋالساقمۇ بولىدۇ.

دىققەت قىلىشقا تېگىشلىك شۇكى، ئىرغاڭلىغان ۋاقتىمىزدا باشنى ئاسمانغا قاراتماسلىق لازىم. دەسلەپتە دۇمبە سۆڭىكى بىر ئاز قاتتىق بولغاچقا، ئانچە كۆنەلمەسلىكى مۇمكىن. ئەمما دۇمبىنى ئېگىپ، بويۇننى سوزۇپ، بەدەننىڭ ئۈستۈنكى قىسمىنى ئالدىغا كۆتۈرسەك، تەبىئىيلا لىڭشىپ ھەرىكەت قىلالايمىز.

پول ئۈستىدە ئىشلىگەن ۋاقىتتا بەدەن قاتتىق بولغانلىقتىن، بەزى كىشىلەرنىڭ ئارقا دۇمبىسى كۆكىرىپ كېتىدۇ. ئەگەر پول ئۈستىدە ھەرىكەت قىلغاندا بەدىنىمىزنى بەك قاتتىق ھېس قىلسا، كۆرپە سېلىپ ئىشلىسىمۇ بولىدۇ. ئاغرىق يوقىغاندىن كېيىن، تەدرىجىي گىلەم ئۈستىدە، چىغ پالاز ياكى پول ئۈستىدە ئىشلىسىمۇ بولىدۇ. كېيىن

ئادەتلىنىپ قالسا ناھايىتى راھەت ھېس قىلىدۇ.

مەيلى قايسى خىلدىكى گىمناستىكا بولۇشىدىن قەتئىي-نەزەر، دەسلەپتە ئىشلىگەندە زورلاپ قىلماسلىق كېرەك. دەسلەپكى قەدەمدە قانچىنى قىلالىسا شۇنچىنى قىلىش، بىر نەچچىنى ئىشلىگەندىن كېيىنلا، ئۆزىنى ئىنتايىن يېنىك ھېس قىلىدۇ. بۇ گىمناستىكىنى دەسلەپكى مەزگىللەردە ئارقا - ئارقىدىن 10 نى، ئادەتلىنىپ قالغاندىن كېيىن 50 نى ئىشلىسە بولىدۇ. يەنى بۇ ھەرىكەتنى ھەر كۈنى ئىشلەپ بېرىشى تەلەپ قىلىنىدۇ.

ئوڭدىسىغا تۈز يېتىپ، قول - پۇتلارنى ئالدىغا يىغىپ بەل بىلەن دۈمبىنى تومپايتىپ چىقىرىپ، بويۇننى كۆتۈرۈپ، بەدەن-نى ئالدى - كەينىگە چايقاش ھالىتى.

بۇ ھەرىكەت بەدەننى ئالدى ـ كەينىگە ھەرىكەتلەندۈرۈپ قالماستىن، ئىچكى ئەزالارنىمۇ ماس ھالدا ئالدى ـ كەينىگە ھەرىكەتلەندۈرىدۇ، ئۈچەينى غىدىقلايدۇ. ئۈچەي غىدىقلانغاندىن كېيىن ئۇنىڭ ھەرىكىتىمۇ تېزلىشىپ، قەۋزىيەتمۇ يوقاپ كېتىدۇ. شۇ سەۋەبتىن قورساق مۇسكۇللىرىمۇ چېنىقىپ، نېرۋىلارمۇ تىنچلىنىدۇ.

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

# ئالتىنچى باب  قەۋزىيەتنى داۋالاشقا مۇناسىۋەتلىك دورىلار

## قەۋزىيەتنى داۋالىيالايدىغان دورىلارنى سىڭدۈرەلىشتىن بۇرۇن

سىز ئەگەر قەۋزىيەت بولۇپ قالسىڭىز، دەرھال ئىچنى سۈرگۈزىدىغان دورىلارنى ئىچىشنى ئويلامسىز ياكى دورا يېگەندىن كېيىن خۇمار بولۇپ قالىدۇ، دەپ قاراپ قەتئىي يېمەسلىكنى ئويلامسىز؟ مەيلى سىز قانداق ئادەم بولۇشىڭىزدىن قەتئىينەزەر، ئالدى بىلەن تۇرمۇش ۋە يېمەك - ئىچمەكنى تەڭشىشىڭىز كېرەك.

ئالدى بىلەن يېمەك - ئىچمەككە كاپالەتلىك قىلىپ، تەركىبىدە يېمەكلىك تالالىرى مول بولغان يېمەكلىك ۋە ئىچىملىكلەرنى كۆپرەك ئىستېمال قىلىش، يەنە بەلگىلىك مۇددەتتە تەرەت قىلىش ئادىتىنى يېتىلدۈرۈپ، مۇۋاپىق ھەرىكەت بىلەن شۇغۇللىنىش كېرەك. يەنى بارماق بىلەن بېسىش ئۇسۇلى ۋە پەللىلەرنى ئۇۋۇلاش ئۇسۇلى ئارقىلىق قەۋزىيەتنى داۋالاش كېرەك. يۇقىرىقى ئۇسۇللار ئۈنۈم بەرمىگەن ئەھۋالدا ئاندىن قەۋزىيەتنى داۋالايدىغان دورىلارنى ئىچسە بولىدۇ. قەۋزىيەتنى داۋالايدىغان دورىلارنى ئىچىش

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

ئەڭ ئاخىرقى داۋالاش ۋاستىسى بولۇپ، كۆپچىلىك بۇ جەھەتتە يېتەرلىك تونۇشقا ئىگە بولۇشى كېرەك.

ئۇنداقتا قەۋزىيەتنى داۋالىيالايدىغان دورىلارنى قانداق تاللاش كېرەك؟ كۆپ ساندىكى كىشىلەر دورا دۇكىنىغا كەلگەندىن كېيىنلا XX دورىنى ئالىمەن دەيدۇ، بۇ ئاساسلىقى تېلېۋىزوردا بېرىلگەن ئېلانلارنىڭ تەسىرىدىن بولسا كېرەك. ئەمەلىيەتتە ئوخشاش بىر خىل دورا ھەممە ئادەمگە ماس كېلىۋەرمەيدۇ. يەنى ئادەمنىڭ مىجەزىگە بېقىپ ئوخشاش بولمايدۇ. شۇڭلاشقا دورا سېتىۋالغاندا ئەڭ ياخشىسى تونۇشتۇرۇشنى ئاڭلىغان ياخشى.

شۇڭلاشقا قەۋزىيەتنى داۋالىيالايدىغان بىر قىسىم دورىلار توغرىسىدىكى ئاساسىي بىلىملەرنى ئۆگىنىۋېلىش ئىنتايىن مۇھىم.

پرىنسىپ جەھەتتە قەۋزىيەتنى داۋالايدىغان دورىلارنى ئۇخلاشتىن بۇرۇن ئىچىش كېرەك. چۈنكى ئادەم بەدىنىدىكى ھەزىم قىلىش، سۈمۈرۈشكە مەسئۇل بولىدىغان ئاشقازان ۋە ئىنچىكە ئۈچەي كۈندۈزى خىزمەت قىلىدۇ، ئەمما چوڭ تەرەتنى پەيدا قىلىدىغان چوڭ ئۈچەي بولسا، كېچىسى خىزمەت قىلىدۇ. قەۋزىيەتنى داۋالايدىغان دورىلارنى ئىچكەندە ئۇخلاشتىن بۇرۇن ئىچكەندە، ئۇخلىغاندا دورىلار تۆۋەنكى ھەزىم قىلىش ئەزالىرىغا يەتكۈزۈلۈپ، مۇۋاپىق قاتتىقلىقتى-

كى چوڭ تەرەتنى شەكىللەندۈرىدۇ - دە، ئىككىنچى كۈنى تەرەت قىلىشمۇ ئاسانغا توختايدۇ.

بەزى كىشىلەر قەۋزىيەتنى داۋالايدىغان دورىلارنى ئىچ-سە ئىچى سۈرۈپ كېتىدۇ، دەپ ئويلايدۇ. بۇ خىل قاراش خاتا. يەنى ئىچى سۈرۈپ كېتىش ئاساسلىقى دورا كۈچى بەك كۈچلۈك بولۇش، شۇنداقلا دورا مىقدارى ھەددىدىن زىيادە بولۇپ كېتىش سەۋەبىدىن بولىدۇ. بۇ خىل ئەھۋالدا دورا مىقدارى بىلەن قايسى خىلدىكى دورىنى ئىچىشتە چوقۇم مۇتەخەسسىسلەردىن مەسلىھەت سوراش كېرەك. نورمال تە-رەت قىلىش ئادىتىنى يېتىلدۈرۈپ، دورا ئىشلەتسىمۇ بىما-لال تەرەت قىلالايدىغان دەرىجىگە يەتكەندە، ئاندىن دورىنىڭ مىقدارىنى ئاز - ئازدىن كېمەيتىش لازىم.

## تەسىر كۈچى ئاجىزراق قەۋزىيەت دورىلىرىنى ئىچىش

بازاردا سېتىلىۋاتقان قەۋزىيەت دورىلىرى تەركىب ۋە روھىي جەھەتتە ئومۇمەن ئۈچ چوڭ تۈرگە بۆلىنىدۇ.

1. غىدىقلاش خاراكتېرىدىكى سۈرگۈ دورىلىرى: غىدىقلاش خاراكتېرىدىكى سۈرگۈ دورىلىرى ئادەتتە چوڭ ئۈچەي شىلىمشىق پەردىسىنى غىدىقلاپ، چوڭ ئۈچەينىڭ لۆمۈلدىشىنى ئىلگىرى سۈرىدىغان دورىلارنى كۆرسىتىدۇ.

2. كۆپتۈرۈش خاراكتېرىدىكى سۈرگە دورىلىرى: بۇ ئادەتتە سۇ تەركىبىنى سۈمۈرۈۋېلىپ، چوڭ تەرەت مىقدارىنى كۆپەيتىپ، تەرەتنى راۋانلاشتۇرىدىغان دورىلارنى كۆرسىتىدۇ. گەرچە بۇ دورىلار چوڭ تەرەتنىڭ قاتتىق - يۇمشاقلىقىنى تەڭشەش، تەرەتنى راۋانلاشتۇرۇش رولىغا ئىگە بولسىمۇ، ئەمما دەرھاللا ئۈنۈم بېرىپ كەتمەيدۇ. خەن تيەن (寒天) بولسا دەل مۇشۇ خىل تەسىرگە ئىگە دورىدىن ئىبارەت.

3. نەملەشتۈرۈش خاراكتېرىدىكى سۈرگۈ دورىلىرى: بۇ ئادەتتە قاتتىق تەرەتنىڭ سۇ تەركىبىنى سۈمۈرۈۋېلىش ئارقىلىق تەرەتنى يۇمشىتىدىغان سۈرگۈ دورىلىرىنى كۆرسىتىدۇ.

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

دورا دۇكانلىرىدا سېتىلىدىغان دورىلار ئادەتتە ھەر خىل تەركىبلەردىن ياسالغان بولۇپ، ئۇلارنىڭ رولىرىمۇ ئوخشاش بولمايدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا بۇ دورىلارنى ئىشلەتكەن-لەرنىڭ ئۆز بەدەن ئەھۋالىدا پەرقلەر بولغاچقا، دورا ئۈنۈمى-مۇ ئوخشاش بولمايدۇ. شۇڭلاشقا ئەڭ مۇھىمى ئۆزىگە مۇۋا-پىق كېلىدىغان دورىلارنى تاللاپ ئىشلىتىش كېرەك.

ئۇنداقتا قەۋزىيەتنىڭ تۈرلىرىنى ئېنىق بېكىتىپ باقاي-لى. ئالدى بىلەن ئۆزىمىزنىڭ قايسى خىلدىكى قەۋزىيەت ئىكەنلىكىمىزنى بىلىۋېلىشىمىز كېرەك. ئاندىن مۇۋاپىق دورىلارنى تاللاپ ئىشلەتسەك بولىدۇ. ئادەتتە كىشىلەر ئىچ-نى قلاش كۈچى كۈچلۈكرەك بولغان بىرىنچى خىل سۈرگۈ دورىلىرىنى ئىشلىتىشكە ئادەتلەنگەن. ئەمما مۇبادا سپازمى-لىنىش مەنبەلىك قەۋزىيەت بولۇپ قالسا، ئىچىنى قلاش خاراك-تېرىدىكى سۈرگۈ دورىلىرىنى ئىشلەتسە، قورساق ئاغرىش بىلەن ئېغىر دەرىجىدىكى ئىچى سۈرۈشتەك ناچار تەسىرلەرنى پەيدا قىلىدۇ.

سوزۇلما مەنبەلىك قەۋزىيەت بىلەن ئادەتلەنگەن قەۋزى-يەت بولغانلار، دەسلەپتە ئىچىنى قلاش خاراكتېرىدىكى سۈرگۈ دورىلارنى ئىشلەتكەندە، ئۈچەينىڭ ئىچىنى قلاش تەسىرى سۇس-لىشىپ، كۆپ مىقداردا ئىشلەتسىمۇ تەسىر قىلمايدىغان ئا-قىۋەتنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. كۆپچىلىك شۇنىڭغا دىققەت

قىلىش كېرەككى، تېلېۋىزوردا بەرگەن بارلىق ئېلانلارنىڭ ھەممىسى ئۆزىمىزگە ماس كېلىشى ناتايىن.

مەيلى قايسى تۈردىكى قەۋزىيەت بولۇشىدىن قەتئىينەزەر، دەسلەپتە نىسبەتەن مۇۋاپىق كېلىدىغان سۈرگۈ دورىلىرىنى ئىچىش، ئەگەردە ئۈنۈمى كۆرۈلمىسە، ئاندىن تەسىرى كۈچلۈك دورىلارغا ئالماشتۇرسا بولىدۇ. دوختۇرنىڭ كۆرسەتمىسى بويىچە ئېيتقاندا دورا ئىشلەتكەندە ئىنتايىن ئېھتىياتچان بولۇش، يەنى كۆپتۈرۈش خاراكتېرىدىكى دورىلارنى ئىشلىتىشتىن بۇرۇن، سۈت كىسلاتاسى باكتېرىيىسى ۋە پېۋا، ئېچىتقۇ تۈردىكى دورىلارنى ئاۋۋال ئىشلىتىپ بېقىش كېرەك.

## قەۋزىيەتنىڭ ئالدىنى ئالالايدىغان ۋىتامىنلار

ئادەتتە ۋىتامىنلارنىڭ قەۋزىيەتنى داۋالاشتىكى ئۈنۈمى ئىنتايىن ياخشى. چوڭلاردىكى كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئېلىشتا ئىشلىتىدىغان ۋىتامىنمۇ قەۋزىيەتنى داۋالىيالايدۇ.

ۋىتامىن E قان پلاستىنكىلىرى قېتىپ قېلىشنىڭ ئالدىنى ئېلىپ، قان ئايلىنىشنى ئىلگىرى سۈرۈپ، مۇسكۇللار ھەرىكىتىنى ياخشىلاش، تەرەتنى راۋانلاشتۇرۇش رولىنى ئوينايدۇ.

ئۇنىڭدىن باشقا ۋىتامىن E يەنە ئۈچەينىڭ لۆمۈلدىشىگە تەسىر كۆرسىتىدىغان ماددىلارنى كۆپەيتىدۇ. شۇنداقلا ھۆجەيرىلەرنى قوغداش، قان نۆكچىسىنى ئېرىتىش، تۇغۇتنى تېزلىتىشتەك فىزىئولوگىيىلىك روللارنى ئوينايدۇ. ئۇنىڭ كېسەللىكلەرنى داۋالاشتىكى رولى نۆۋەتتە تەتقىق قىلىنماقتا. ئەمەلىيەتتە مەن بۇ دورىنى ئاشقازان يارىسى، ئاشقازان ياللۇغى، مېڭىدە قان نۆكچىسى پەيدا بولۇش، ئارتېرىيە توسۇلۇش قاتارلىق كېسەللىكلەرگە ئىشلەتكىنىمدە ئۈنۈمى ئىنتايىن ياخشى بولدى. ئۇنىڭدىن باشقا يەنە ئوپېراتسىيىدىن كېيىن ئۈچەينىڭ لۆمۈلدىشى راۋان بولماسلىق قاتارلىقلارغىمۇ ئۈنۈمى ئىنتايىن ياخشى.

ئادەتتە سۈرگۈ دورىلىرىنى ئىچمەي ۋىتامىنلارنى ئى-
چىپ بەرسىمۇ بولىدۇ. مەسىلەن: ئۆچەيىنىڭ لۆمۈلدىشىنى
شۈنداقلا مۇسكۇل مىتابولىزمىنى ئىلگىرى سۈرىدىغان ۋىتا-
مىن $B_1$ مۇ قەۋزىيەتنى داۋالىيالايدۇ. بۇنىڭغا ئوخشاش مى-
ساللار ئىنتايىن كۆپ بولۇپ، كلىنىكىلىق دوكلاتلاردىمۇ
ئىسپاتلانغانلىقى خاتىرىلەنگەن.

قەۋزىيەتنى داۋالاش ئۈچۈن ھەر كۈنى 300 مىللىگ-
رام ئەتراپىدا ۋىتامىن E نى ئىچىپ بەرگەن ياخشى. ئۇنىڭ-
دىن باشقا، ۋىتامىن E نىڭ گېموررويىنى داۋالاشتىكى ئۈنۈ-
مىمۇ ئىنتايىن ياخشى، يەنى گېموررويي يادروسى ئۆسۈپ
قالغان كىشىلەر مىقدارىنى 600 مىللىگرامغا ئۆزگەرتسە
بولىدۇ.

بۇنىڭدىن باشقا، سىپازمىلىق قەۋزىيەتنى داۋالاشتا ۋىتا-
مىن C نىڭ ئۈنۈمى ئىنتايىن ياخشى. ۋىتامىن A بولسا
بېسىمنى يەڭگىللىتىپ، ئاكتىپلاشقان ئوكسىگېننى چىقىرى-
ۋېتىش ئارقىلىق، ھەزىم قىلىش يولىنىڭ ھەرىكىتىنى نور-
ماللاشتۇرىدۇ. بۇ قەۋزىيەتنى داۋالاشتا ئىنتايىن پايدىلىق.

مەسئۇل مۇھەررىرى: ئايگۈل مەخمۇت
مەسئۇل كوررېكتورى: رەيھان نۇر

# قەۋزىيەتنى داۋالاشنىڭ
# ئەپچىل ئۇسۇللىرى

تەرجىمە قىلىپ تۈزگۈچى: مۇزەپپەر رازاق
ھەنىپە مەخمۇت

---

شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى نەشر قىلدى
(ئۈرۈمچى بۇلاقبېشى كوچىسى 66 - قورۇ، پوچتا نومۇرى 830001)
شىنجاڭ خۇڭتۇ باسما ئىشلىرى چەكلىك مەسئۇلىيەت شىركىتىدە بېسىلدى
شىنجاڭ شىنخۇا كىتابخانىسى تارقاتتى
787×1092 مىللىمېتىر، 32 فورمات، 4.875 باسما تاۋاق
2005 - يىل 9 - ئاي 1 - نەشرى، 1 - قېتىم بېسىلىشى
تىراژى: 1 — 2000

---

ISBN7—5372—3994—0
باھاسى: 8.5 يۈەن