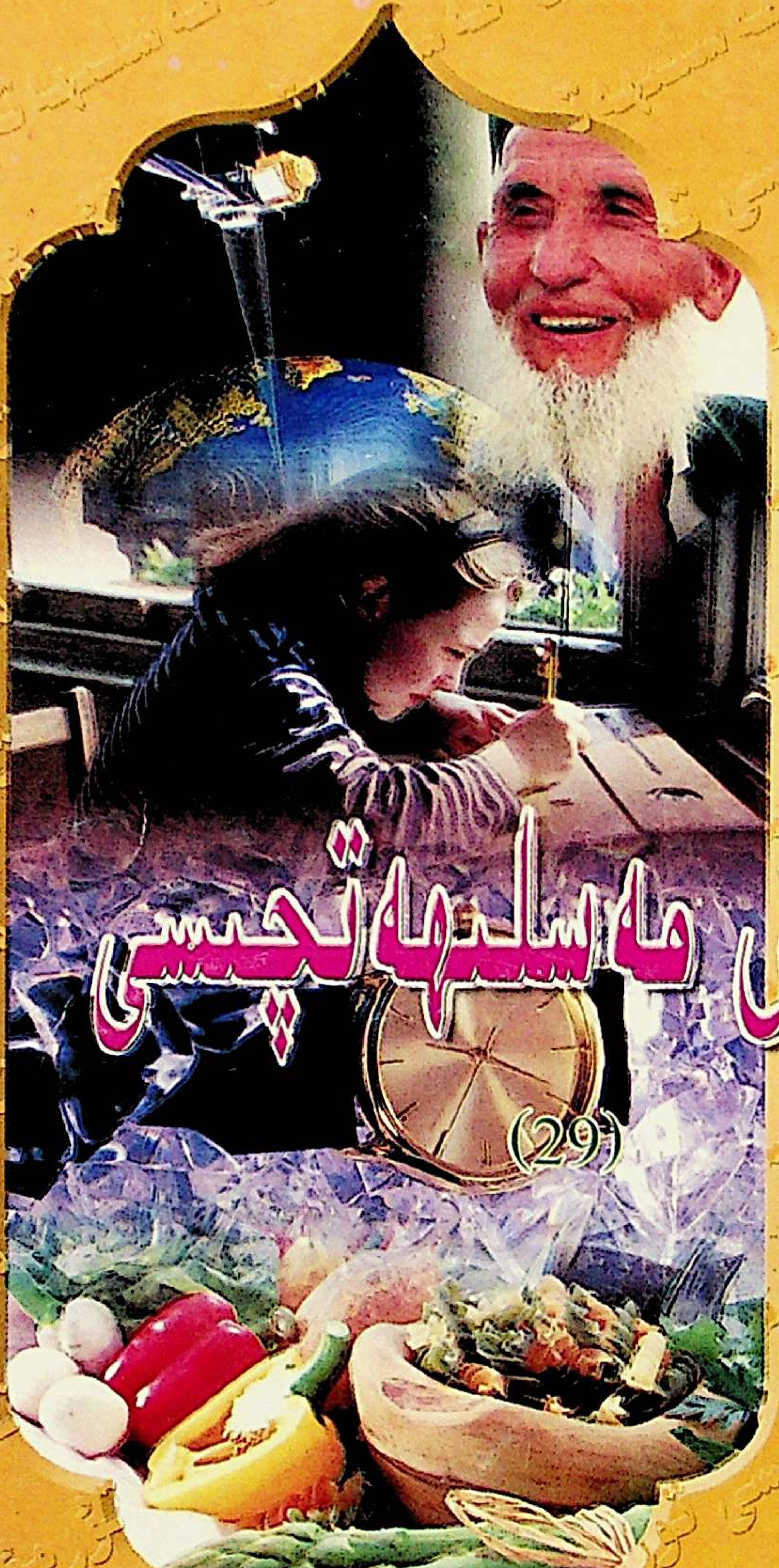
تۇرمۇش مەسلىھەتچىسى



(29)

قەشقەر ئۇيغۇر نەشرىياتى

تۇرمۇش مەسلىھەتچىسى

(29)

نەشرىياتىمىز تۈزگەن

قەشقەر ئۇيغۇر نەشرىياتى

图书在版编目(CIP)数据

生活之友.29/阿提凯木·阿布都克日木整理.—喀什:喀什维吾尔文出版社,2006.2
ISBN 7—5373—1475—6

Ⅰ.生… Ⅱ.阿… Ⅲ.生活—知识—维吾尔语(中国少数民族语言) Ⅳ.TS976.3
中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 007768 号

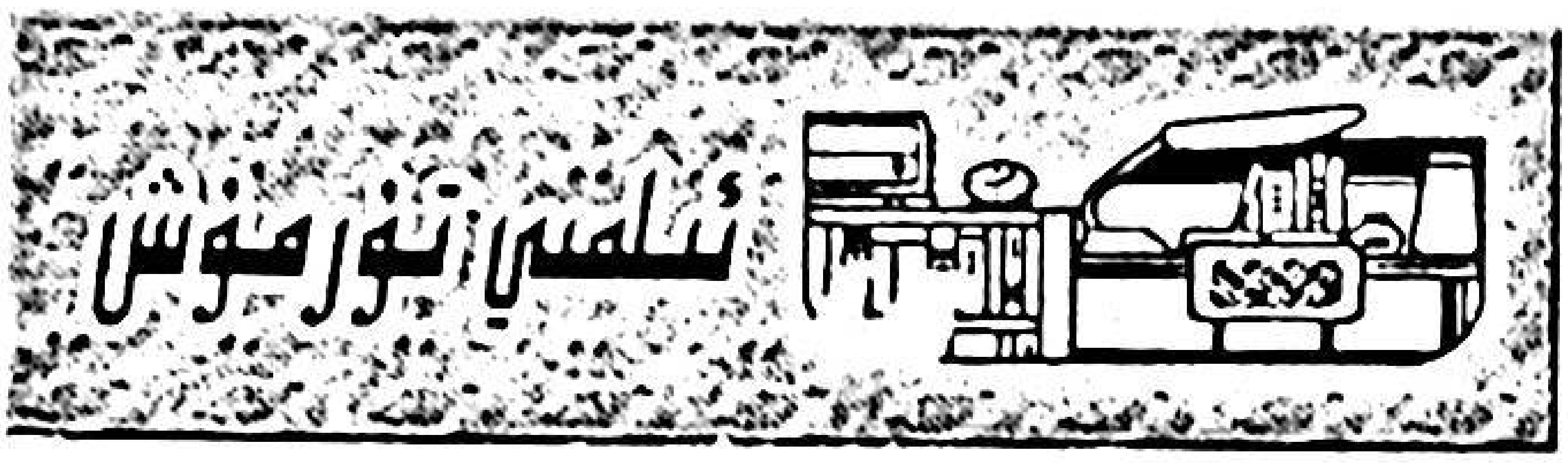
责任编辑:拜合提亚尔·加苏尔
责任校对:阿尔祖姑丽·斯迪克

生活之友(29)
本社编

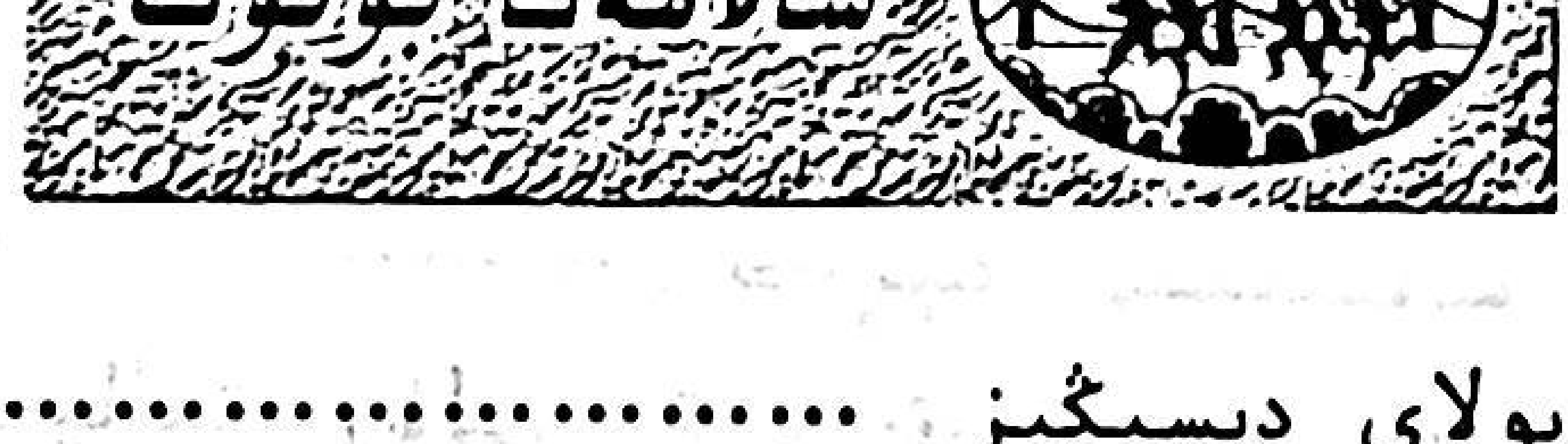
喀什维吾尔文出版社出版发行
(喀什市塔吾古孜路 14 号 邮编:844000)
各地新华书店经销
喀什维吾尔文出版社印刷厂印刷
787×1092 毫米 1/32 开本 5.875 印张
2006 年 2 月第 1 版 2006 年 2 月第 1 次印刷
印数:1——3080 定价:9.00 元

如有质量问题,请与我社联系调换 电话:0998—2653927

مۇندەرىجە



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



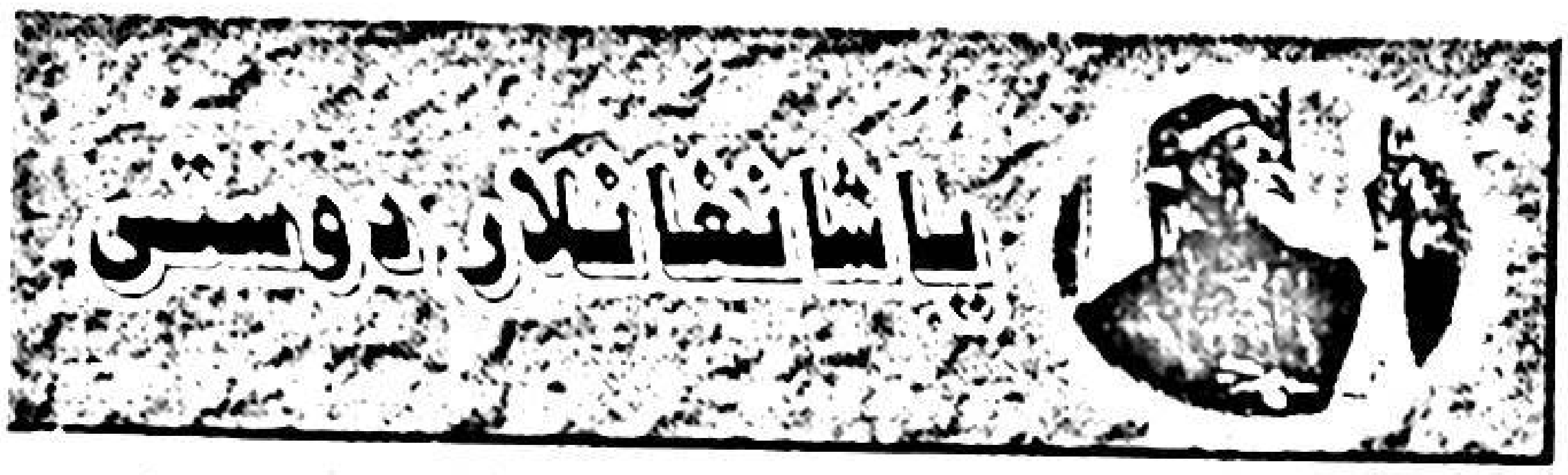
ساغلام بولاي دېسىڭىز 12

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

شىپالىق مېۋىلەر ۋە كۆكتاتلار

ياڭاقنىڭ شىپالىق رولى 33

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



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

يانفون ئىشلىتىشكە بولمايدۇ 53

بىلىۋالىڭ

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

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

خانىم - قىزلار سەھىپىسى

تەربىيە كۆرگەن ئاياللار قانداق بولىدۇ ·············· 96

ئوتتۇرا ياشلىق ئاياللارنىڭ كىيىنىشىگە مەسلىھەت 97

خانىم - قىزلارغا «ئىچكى پەرداز» ئىنتايىن مۇھىم 97

ئاياللار گۈزەللىكى ۋە يېمەكلىك 98

چېچىڭىزنىڭ قۇرغاقلىشىش سەۋەبىنى بىلەمسىز 100

ئاياللار كومپيۇتېردا خىزمەت قىلغاندا كۆكسىنى ئاسراشقا ئەھمىيەت بېرىشى كېرەك 101

ئىشخانىدىكى شاۋقۇن ئاياللارغا تېخىمۇ پايدىسىز 102

ئەرلەر بىزار ئاياللار 103

ئەرلەرنىڭ پىسخىكىسىنى چۈشىنىدىغان ئاياللاردىن بولۇڭ 104

ئېرىڭىزنىڭ تېخىمۇ چوڭقۇر مۇھەببىتىگە ئېرىشەي دېسىڭىز 107

تۇغۇتلۇق ئاياللار تۇخۇمدىنى كۆپ يېمەسلىكى كېرەك 109

خانىم - قىزلار چېچىنى دائىم ئۇۋۇلاپ بېرىشى كېرەك 110

خانىم - قىزلار توي قىلىشتىن ئىلگىرى روھىي بېسىمنى قانداق يېنىكلىتىش كېرەك 111

ئاياللار ۋە ئۆتتە تاش پەيدا بولۇش كېسەللىكى ... 112

گىرىدىم قىلغاندا كۆز كېسەللىكىدىن پەخەس
بولۇڭ 113
قۇرغاق ۋە مايلىق تېرىلەرنى ئاسراش 114

بالىلارنىڭ ئۆسۈشىگە پايدىلىق يېمەكلىكلەر 115
بالىلار بالىلار باغچىسىغا بېرىشتا ئۇنىمىسا قانداق
قىلىش كېرەك 115
بالىنى بەك كىچىك مەكتەپكە بېرىش بالىنىڭ
ئەقىللىق بولۇشىغا پايدىسىز 117
بوۋاقنى يۇيۇشتا ئالدىرىماڭ 119
بالىلار ئاچچىقلانغاندا قانداق قىلىش كېرەك 119
كېچىكىپ ئۇخلاش بالىلارنىڭ ئۆسۈپ يېتىلىشىگە
زىيانلىق 120
مۇھىتنىڭ ئۆزگىرىشىمۇ بالىلارغا تەسىر
كۆرسىتىدۇ 121
بالىلاردىكى سەمىرىشنىڭ ئەڭ يۇقىرى پەللىسى ... 122
سۈت پاراشوكىنى قويۇق تەڭشەشتىن پەخەس
بولۇڭ 122
بالىلارنىڭ مېۋىنى كۆپ يەپ بېرىشى پايدىلىق ... 123
بالىلارنىڭ لوگىكىلىق تەپەككۇر ئىقتىدارىنى يېتىل-
دۈرۈشتە 124
بالىلارنى چىش چوتكىلاشقا ئادەتلەندۈرۈشنىڭ ئەڭ
ياخشى پەيتى 126

قانداق قىلغاندا بالىلارنىڭ بويىنى ئۆستۈرگىلى بولىدۇ 126
بالىلاردىكى جىددىي كەيپىياتنى تۈگىتىشنىڭ ئۇسۇللىرى 127
قانداق قىلغاندا بالىلارنى يارىملىق قىلىپ يېتىشتۈرگىلى بولىدۇ 128
ئاتا - ئانىلار قانداق قىلغاندا بالىلىرىنى ئۆزىگە يېقىنلاشتۇرالايدۇ 130
پەرزەنتىڭىزنىڭ ئەدەپلىك ۋە قابىلىيەتلىك يېتىلىشىنى ئارزۇ قىلامسىز 131

ئاددىي رېتسېپلار

زۇكامنى داۋالاشنىڭ ئاددىي رېتسېپلىرى 135
سامساق بىلەن كېسەل داۋالاش رېتسېپلىرى 137
بالدۇر چاچ ئاقىرىشنى داۋالاش رېتسېپلىرى 138
سەپكۈن ۋە داغنى يوقىتىشنىڭ ئەپچىل رېتسېپلىرى 140
تۇخۇم بىلەن كېسەل داۋالاش رېتسېپلىرى 141

ئائىلىدە تەييارلىنىدىغان يېمەك - ئىچمەك تەييارلاش

ئائىلىدە قېتىق ئۇيۇتۇش ئۇسۇلى 148
ئالما ئىچىملىكى تەييارلاش 149

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

ئائىلە ئېلېكتىر سايمانلىرىدىن ئىلمىي پايدىلىنىش

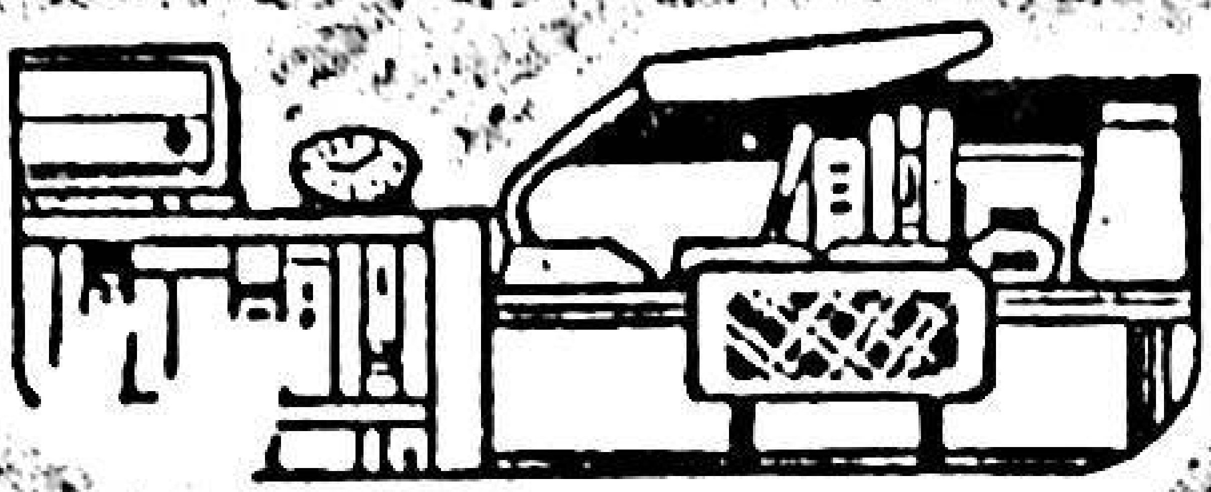
تۇڭلاتقۇنى باشقا ئائىلە ئېلېكتر سايمانلىرىنىڭ تە-
سىرىدىن قانداق ساقلاش كېرەك 151
لامپۇچكا سىمى ئۈزۈلگەندىن كېيىن ئۇلاپ قويۇلسا
نېمە ئۈچۈن تېخىمۇ يورۇپ كېتىدۇ 152
كەڭ ئېكرانلىق رەڭلىك تېلېۋىزورنى قانداق تاللاپ
سېتىۋېلىش كېرەك 153
كومپيۇتېرنى ئۇزاق ۋاقىت ئېچىپ قويماڭ 154
رەڭلىك تېلېۋىزورنىڭ ئورنىنى كۆپ
ئۆزگەرتمەڭ 155
شامالدۇرغۇچنى توغرا ئىشلىتىش ئۇسۇلى 155
تېلېۋىزورنى كۆرۈپ بولۇپلا ئورنىدىن يۆتكىمەسلىك
كېرەك 157
تېلېۋىزور كۆرگەندە توك تېجەش ئۇسۇلى 158
سىنئالغۇ ئىشلەتكەندە 158
كىر ئالغۇنىڭ شاۋقۇن ئاۋازى بەك يۇقىرى
بولسا 159

تېلېۋىزوردا مۇنۇ كاشىلىلار كۆرۈلسە 160
تىزگىنەك ئىشلىتىشنى بىلەمسىز 160

پەن-تېخنىكا مۇنبىرى

نەسىللىك قوچقارلارغا بوغۇز تەييارلاش ئۇسۇلى 163
بېھى كۆچىتى ئۆستۈرۈش تېخنىكىسى 164
مېۋىلىك دەرەخلەرنى ئۈششۈكتىن ساقلاش تەدبىرلىرى 166
پارنىكتا قىزىلمۇچ ئارىسىغا تەرخەمەك كىرىشتۈرۈپ ئۆستۈرۈش 169
سۇپىتى ئۆزگەرگەن يەم-خەشەكلەردىن قانداق پايدىلىنىش كېرەك 171
قىشتا تراكتورنى قانداق ئاسراش كېرەك 173

ئىلمىي تۇرمۇش



كۆڭۈلسىزلىك ۋە روھىي بېسىمغا ئۇچرىغاندا...

1) ئۆزىڭىزنى بېسىۋېلىڭ. تۇرمۇشتا نۇرغۇن ئۇقۇشماسلىقلارنىڭ بارلىقىنى ئېتىراپ قىلىڭ. دۇنيادىكى كىشىلەرنىڭ ھەممىسى كەم - كۇتىسىز ئەمەس. ھەممە ئىش كۆڭۈلدىكىدەك بولۇۋەرمەيدۇ. داۋاملىق ئاچچىقلىنىش سالامەتلىككە زىيانلىق. بىز خىزمەت جەريانىدا، تۇرمۇشىمىزدا، يول ئۈستىدە داۋاملىق مۇناسىۋەت جىددىيلىكى، كەيپىيات جىددىيلىكى قاتارلىق ئادەمنى روھىي جەھەتتىن ئازابلايدىغان ھەر خىل ھاياجانلىنىشلارغا ئۇچراپ تۇرىمىز. بۇنداق چاغلاردا ئېغىر - بېسىق بولۇپ، باشقىلارنى چۈشىنىڭ، ئەسكىلەرگە پىسەنت قىلماڭ.

2) مىننەتدارلىقىڭىزنى ئىپادىلەڭ. بۇنىڭدىن باشقىلار خۇشاللىق ھېس قىلسۇن، بۇ چاغدا سىزنىڭ كەيپىياتىڭىز تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ. باشقىلارنىڭ پىكرىنى كۆڭۈل قويۇپ ئاڭلاڭ، شۇنداق قىلسىڭىز تۇرمۇشىڭىز تېخىمۇ مەنىلىك بولىدۇ، باشقىلار سىزنى تېخىمۇ ياخشى كۆرىدۇ.

3) ھەر كۈنى ئاز دېگەندە بىر ئادەمگە سىزنىڭ نېمە ئۈچۈن ئۇنىڭغا ھەۋەسكىز كېلىدىغانلىقىنى ئېيتىڭ.

4) ئۆز پىكرىڭىزدە جاھىللىق بىلەن چىڭ تۇرۇۋال-ماڭ.

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

6) باشقىلار سىزنىڭ سەۋەنلىكىڭىز، مەغلۇبىيىتى-ڭىز ئۈچۈن جاۋابكارلىققا تارتىلمىسۇن. مەغلۇپ بولغانلى-قىڭىزغا تەن بېرىڭ. بۇنىڭلىق بىلەن ئاسمان ئۆرۈلۈپ چۈشمەيدۇ.

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

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

يۈرەك كېسىلى بار كىشىلەر تېلېۋىزور كۆرگەندە...

يۈرەك كېسىلى بار كىشىلەر تېلېۋىزور كۆرگەندە

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

چايدا ئېغىز چايقاش چىشقا پايدىلىق

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

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

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

كومپيۇتېر خادىملىرى ئوزۇقلۇققا ئەھمىيەت بېرىشى كېرەك

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

كومپيۇتېر خادىملىرى ئوزاق ۋاقىت ئېكرانغا تىكى-

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

بىرگە قويۇشقا بولمايدىغان يېمەكلىكلەر

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

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

ئۈچىگە كىرىپ، تۇخۇمنىڭ سۈپىتىنى ئۆزگەرتىۋېتىدۇ. ۋاقىت ئۇزارسا، تۇخۇم بۇزۇلۇپ قېلىشى مۇمكىن.

گۆرۈچ ئاسان قىزىيدۇ. مېۋە - چېۋىلەر قىزىشقا ئۇچرىغاندا ئاسانلا ھورلىنىپ قۇرۇپ كېتىدۇ. ئەمما، گۆرۈچ سۇ تەركىبىنى تېزدىن قوبۇل قىلىدۇ - دە، كۆكىرىپ كېتىدۇ ياكى مىتە چۈشۈپ قالىدۇ.

بولكا بىلەن پېچىنە - پىرەنىكنى بىرگە قويۇماسلىق لازىم. پېچىنە - پىرەنىك قۇرغاق كېلىدۇ. ئەمما، بولكا تەركىبىدە سۇ بىرقەدەر كۆپ بولۇپ، ئىككىسىنى بىرگە قويغاندا پېچىنە - پىرەنىكلەر يۇمشاپ ئۆۋىلىپ كېتىدۇ، بولكا قېتىپ قالىدۇ.

تەرخەمەك بىلەن شوخلىنى بىرگە قويماسلىق لازىم. تەرخەمەك تەركىبىدە ئېتىلىن يوق. ئەمما، شوخلا تەركىبىدە ئېتىلىن بولۇپ، ئىككىسىنى بىرگە قويغاندا، شوخلا تەركىبىدىكى ئېتىلىن تەرخەمەك تەركىبىنى بۇزۇپ، ئىشلەتكۈسىز قىلىپ قويىدۇ. شۇڭا، يۇقىرىدا كۆرسىتىلگەن يېمەكلىك ۋە كۆكتاتلارنى بىرگە قويماڭ.

قانداق قىلغاندا «ھاۋا تەڭشىگۈچ كېسەللىكى» دىن ساقلانغىلى بولىدۇ

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

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

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

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

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

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

لازىم.

5) ئىشىك ـ دېرىزىلەرنى ئېچىپ ھاۋا ئالماشتۇرۇپ تۇرۇش كېرەك. يەنە ھاۋا تەڭشىگۈچ بار ئۆيدە ئامال بار تاماكا چەكمەسلىك كېرەك.

6) ياشانغانلار ۋە بوۋاقلارنى كۈتۈشكە دىققەت قىلىش كېرەك. چۈنكى، ئۇلارنىڭ سىرتقى تېمپېراتۇرىغا ماسلىشىشى باشقا ئادەملەرگە قارىغاندا ناچار بولىدۇ. شۇڭا، ئۆي بىلەن سىرتنىڭ تېمپېراتۇرا پەرقىنى 3 —4°C ئەتراپىدا تەڭشەش كېرەك.

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

مېۋە ئىستېمال قىلىشتىكى خاتا قاراش

مېۋە تەركىبىدىكى مىنېرال ماددىلار بىلەن ۋىتامىن تۈرىدىكى ماددىلار كۆكتاتتىكىدىن خېلىلا ئاز بولۇپ، كۆكتاتنىڭ ئورنىغا مېۋە يېسە، بەدەن يېتەرلىك ئوزۇقلۇققا ئېرىشەلمەيدۇ. ۋىتامىن C نى ئېلىپ ئېيتساق، بەسەي، سەۋزىنىڭ تەركىبىدىكى ۋىتامىن C ئالما، نەشپۈت، شاپتۇلنىڭكىنىڭ 10 ھەسسىسىگە، كۆك مۇچنىڭ تەركىبىدىكى ۋىتامىن C بۆلجۈرگەننىڭكىنىڭ 2 — 3 ھەسسىسىگە تەڭ.

مېۋىنىڭ كۆكتاتتىن ئۈستۈن تۇرىدىغان يېرى شۇ.

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

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

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

رەك.

مېۋە تەركىبىدە قەنت ماددىسى بىرقەدەر كۆپ بولۇپ، ئادەم مېۋىنى يېگەندە تاتلىق بىلىنىپ كېتىدۇ - دە، كۆپ-رەك يېۋالىدۇ. شۇڭا، مېۋىنى كۆپ ئىستېمال قىلغاندا بەدەندىكى قەنت ماددىسى ئۆلچەمدىن ئېشىپ كېتىپ، ئو-رۇقلاش مەقسىتىگە يەتكىلى بولمايدۇ. شۇڭا، مېۋە ئارقى-لىق ئورۇقلاشتا، ئاۋۋال ئۇسۇلنى توغرا تاللاش كېرەك.

نۇرغۇن كىشىلەر مېۋە يېگەندە دېھقانچىلىق دورىسى، خىمىيىۋى ئوغۇت قالدۇقىدىن ئەنسىرەپ، مېۋە پوستىنى سويۇۋېتىپ يەيدۇ. ئەمەلىيەتتە، دېھقانچىلىق دورىسى مې-ۋىگە قورت چۈشۈشنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۈچۈن مېۋىلىك دەرەخنىڭ يىلتىز قىسمىغا ياكى دەرەخ شېخىغا چېچىلىدۇ. مېۋىنىڭ ئوزۇقلۇق ماددىسى ئەڭ كۆپ، تەمى ئەڭ تاتلىق يېرى پوستى بولۇپ، مېۋىنى پاكىز يۇيۇۋېتىپ، پوستى بىلەن يېيىش ئىلمىي يېيىش ئۇسۇلىدۇر.

ئائىلىدە گاز تېجەش ئۇسۇللىرى

1) ئوت يېقىشتىن ئىلگىرى ھەممە تەييارلىقنى قى-لىپ بولۇش كېرەك. ئوتنى يېقىپ بولۇپ قازاننى ئاسىدى-غان، سۇ ئالىدىغان ياكى سەي، گۆرۈچ يۇيىدىغان ئىشلار-دىن ساقلىنىپ، ئوتنى بىكار كۆيدۈرمەسلىك كېرەك.

2) ئوت ياققاندا ئوت يالقۇنى قازان تېگى دائىرىسىدىلا بولسا كۇپايە، بەك چوڭ يېقىش ھاجەتسىز ھەم ئىسراپچى-لىق.

3) سۇ قاينىغاندىن كېيىن ئوتنى كىچىكلىتىش كې-

رەك. سۇنىڭ قايىنىشى توختاپ قالمىسىلا بولىدۇ.
4) تاماقنى دۇملەپ پىشۇرغاندا، قازاندىكى سۇ يېتەرلىك بولسىلا كۇپايە. سۇنى بەك كۆپ قۇيغاندا ئۇزاقتا قاينايدۇ ـ دە، گاز ئىسراپ بولىدۇ.
5) گازلىق مۇنچا ئىشلەتكەندە، سۇنى مۇۋاپىق تېمپېراتۇرىدا ئىسسىتىش كېرەك.
6) گاز تېجەيدىغان ئوچاقلارنى تاللاپ ئىشلىتىش كېرەك. گاز تېجەيدىغان ئوچاق ئادەتتىكى ئوچاقلارغا قارىغاندا گازنى %10 تېجەيدۇ. سۇ قايىنىغاندا بىلمەي قېلىپ گاز ئىسراپ بولۇشتىن ساقلىنىش ئۈچۈن، سۇ قايناتقاندا ئىمكانبار سىگناللىق چەينەك ئىشلىتىش كېرەك.
7) ئاشخانىدا غەيرىي پۇراق سېزىلگەن هامان سەۋەبنى تېپىش كېرەك. ئەگەر گاز تۇرۇبىسى، ئوچاق، تۇڭ ئېغىزىدىن گاز قاچقانلىقى سېزىلسە، دەرهال رېمونت قىلىدۇرۇش كېرەك.

سالامەت بولۇڭ

ساغلام بولاي دېسىڭىز...

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

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

3. كىيىمنى نېپىزرەك كىيىپ، كۆپرەك يۇيۇ-نۇڭ. كىيىمنى پەقەت ئىسسىغۇدەك دەرىجىدە كىيسىڭىزلا كۇپايە. كۆپ يۇيۇنسىڭىز، تېرىنى تازىلاپلا قالماستىن، مۇھىمى مۇسكۇللارنى ئۇۋۇلاپ، قان ئايلىنىشنى راۋانلاش-تۇرۇپ، قېرىشنى كېچىكتۈرىدۇ.

4. خام خىيالنى ئازراق، ئەمەلىي ئىشنى كۆپ-

رەك قىلىڭ. ھەرقانداق ئادەمدە ئارزۇ - ئارمان بولىدۇ. شۇڭا، شۇ توغرۇلۇق خام خىيال قىلىدۇ. خام خىيالنى كۆپ قىلغاندىن كۆرە، ئۆز ئارزۇيىڭىزنى ئەمەلگە ئاشۇرۇش ئۈچۈن ئىزدەنسىڭىز، كۆپرەك ئەمەلىي ئىش قىلسىڭىز، شۇنداقلا باشقىلارغا كۆپرەك ئەمەلىي ياردەم قىلسىڭىز، زور خۇشاللىققا ئېرىشەلەيسىز.

5. ئازراق قايغۇرۇپ، كۆپرەك ئارام ئېلىڭ. ھەمىشە يوقىلاڭ ئىشلارغا قايغۇرۇپ يۈرمەي، غەم - قايغۇغا توغرا پوزىتسىيە بىلەن قاراپ، ئۆزىڭىزنى خۇشال تۇتسىڭىز ھەمدە كۆپرەك ئارام ئالسىڭىز سالامەتلىكىڭىزگە پايدىسى كۆپ.

سالامەتلىككە پايدىلىق پەرھىزلەر

1) قان ئازلىق كېسەللىكى بارلار چاينى كۆپ ئىچمەسلىكى لازىم.

2) يەللىك بوغۇم ئاغرىقى بارلار بېلىق گۆشى يېمەسلىكى لازىم.

3) كۆرۈش قۇۋۋىتى ئاجىزلار ۋە تاجىسمان يۈرەك كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغانلار تاماكا چەكمەسلىكى لازىم.

4) بۇرۇن قانىغاندا باشنى يۇقىرى كۆتۈرۈشتىن ساقلىنىش لازىم.

5) يىراقنى كۆرەلمەيدىغانلار شېكەرنى ئازراق ئىستېمال قىلىشى لازىم.

6) ئۇششۇپ قالغان پۇت - قولنى سوغۇق سوغا

چىلىماسلىق لازىم.

7) ئوكۇل ئۇرغاندىن كېيىن ئۇۋۇلىماسلىق لازىم.

8) سىرتقى زەخىمدە دورىنى كۆپ ئالماشتۇرماسلىق لازىم.

9) تۇتقاقلىق كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغانلار ئۇس-سۇل ئوينىماسلىقى لازىم.

10) بوغۇم ياللۇغىغا گىرىپتار بولغانلار مايلىق يې-مەكلىكلەرنى ئازراق ئىستېمال قىلىشى لازىم.

11) ئاستا خاراكتېرلىك بەل ئاغرىقىغا گىرىپتار بول-غانلار يۇمشاق كارىۋاتتا ئۇخلىماسلىقى لازىم.

12) چىش تارتقۇزغاندىن كېيىن تاماكا چەكمەسلىك لازىم.

13) ياندۇرۇش خاراكتېرلىك قىزىلئۆڭگەچ كېسەل-لىكىگە گىرىپتار بولغانلار كالا سۈتىدىن پەرھىز تۇتۇشى لازىم.

14) قىزىپ قالغاندا قېنىق دەملەنگەن چاي ئىچمەس-لىك لازىم.

15) ئىچى سۈرۈپ قالغانلار تۇخۇمدىن پەرھىز تۇتۇ-شى لازىم.

16) ئۆت ياللۇغى كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغانلار خاسىڭ يېمەسلىكى لازىم.

17) گېمورويى كېسەللىكى بارلار ئاچچىق يېمەكلىك-لەرنى ئىستېمال قىلماسلىقى لازىم.

18) سۈيدۈك يولىدا تاش بارلار پىۋا ۋە پالەكتىن پەرھىز تۇتۇشى لازىم.

19) بۆرەك ياللۇغى كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغانلار

تۇخۇم ۋە باناندىن پەرھىز تۇتۇشى لازىم.
20) مېڭە قان تومۇر كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغانلار قەھۋەنى ئازراق ئىستېمال قىلىشى لازىم.
21) ئاشقازان ئاغرىغاندا ئاغرىق توختىتىش تابلېتكىسىنى يېيىشتىن ساقلىنىش لازىم.
22) ئۆتتە تاش پەيدا بولسا سول تەرەپنى بېسىپ يېتىشتىن ساقلىنىش لازىم.

ئەتىگەنلىك ناشتىدا كۆكتات ئىستېمال قىلىشىڭىز ياخشى

بەزى كىشىلەر ئەتىگەنلىك ناشتىدا مانتا، قاتلىما، مايدا پىشۇرۇلغان يېمەكلىكلەر، شوۋىگۇرۇچ، پۇرچاق سۈتى قاتارلىقلارنى ئىستېمال قىلىشنى ياخشى كۆرىدۇ. يەنە بەزىلەر تۇخۇم يېيىش، سۈت ئىچىشنى ياقتۇرىدۇ. ئەمەلىيەتتە، بىر قىسىم كۆكتاتلارنى ئىستېمال قىلىش ئىلمىي ناشتا قىلىش بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. گەرچە يۇقىرىدىكى يېمەكلىكلەردە كاربون سۇ بىرىكمىلىرى، ئاقسىل ۋە ماي بولسىمۇ، ئۇلارنىڭ ئىسسىقلىق مىقدارى يۇقىرى، تەركىبىدە يەنە گۈڭگۈرت، فوسفور قاتارلىق ئېلېمېنتلارمۇ بولۇپ، كىسلاتالىق خاراكتېردىكى يېمەكلىكلەرگە تەۋە.
كۆكتاتلار تەركىبىدە سۇدا ئېرىشچان ۋىتامىن ۋە يەرىك تالا، كالتسىي، كالىي، ماگنىي، مول كاروتىن قاتارلىقلار بار بولۇپ، ئىشقارلىق يېمەكلىكلەرگە تەۋە. ئەگەر يېمەك - ئىچمەكنى مۇۋاپىق ماسلاشتۇرمىغاندا، قى

زىئولوگىيىلىك جەھەتتە كىسلاتا، ئىشقارلارنىڭ تەڭپۇڭ-لۇقى بۇزۇلۇپ، قان كىسلاتالىشىپ قالىدۇ. قاننىڭ يې-پىشقاقلىق، قويۇقلۇق دەرىجىسى ئېشىپ، قاننىڭ ئېقىشى ئاستىلايدۇ. بۇنىڭ بىلەن پۈتۈن بەدەن ماغدۇرسىزلىنىش، چارچاش، باش قېيىش، ئەستە تۇتۇش قابىلىيىتى تۆۋەن-لەش، دىققەتنى مەركەزلەشتۈرەلمەسلىك، ئۇيقۇسىزلىق قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

ئۆزىمىز ۋە ئائىلىمىزدىكىلەرنىڭ سالامەتلىكى ئۈچۈن ئەتىگەنلىك ناشتىنى ئىلمىي ئورۇنلاشتۇرۇڭ. قورغاق ۋە سۈيۈق تاماقلارنى ئاساسىي يېمەكلىك، گۆشلۈك تاماقلارنى قوشۇمچە يېمەكلىك ئورنىدا ئىستېمال قىلىڭ. ئىمكانىيەت يېڭى كۆكتاتلارنى كۆپرەك ئىستېمال قىلسىڭىز تېخىمۇ ياخشى.

تاماق يەپ بولۇپلا دەملەنگەن چاي ئىچمەڭ

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

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

ۋىتامىنلىق دورىلارنى ئۇزاق مەزگىل ئىچىشكە بولمايدۇ

ۋىتامىنلىق دورىلار كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئېلىش ۋە داۋالاشتا كۆپ ئىشلىتىلىدۇ. بىراق، ئۇنى كۆپ ۋە ئۇزاق مەزگىل ئىچىشكە بولمايدۇ. ئۇنداق بولمايدىكەن، ئادەمدە زىيادە سەزگۈرلۈك رېئاكسىيىسىنى، ھەتتا ئېغىر دەرىجىدىكى زەھەرلىنىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

ۋىتامىن A ئادەتتە نامازشام قارىغۇسىنىڭ ئالدىنى ئېلىشتىكى ياخشى دورا. بىراق، ئۇنى ئۇزاق مۇددەت ئىچكەندە، چاچ چۈشۈش، تېرە قۇرغاقلىشىش، قىچى-شىش، ئىشتىھا تۇتۇلۇش، قان ئازلىق، قول - پۇت ئاغرىش، كۆز پولتىيىپ چىقىش قاتارلىق ئالامەتلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

ۋىتامىن D ئادەتتە راخىت كېسەللىكىنىڭ ئالدىنى ئېلىش ۋە داۋالاشتىكى ياخشى دورا. بىراق، ئۇنى ئۇزاق مۇددەت ئىستېمال قىلغاندا، بىئارام بولۇش، ئىشتىھا تۇ-تۇلۇش، جىگەر يوغىناش، بۆرەك زەخىملىنىش، سۆڭەك چۈرۈكلىشىپ ئاسان سۇنىدىغان بولۇشنى كەلتۈرۈپ چىقى-رىدۇ.

ۋىتامىن B_1 ۋە ۋىتامىن B_2 نى كۆپ ۋە ئۇزاق مەزگىل ئىستېمال قىلسا، ئوخشىمىغان دەرىجىدە، ھەر خىل ناچار تەسىرلەرنى پەيدا قىلىدۇ. ۋىتامىن B_1 باش ئاغرىش، كۆز تورلىشىش، يۈرەك رىتىمى قالايمىقانلىشىش، بەدەن ئىششىش، نېرۋا ئاجىزلىق قاتارلىق كېسەللىكلەرنى، ۋىتامىن B_2 تېرە قىچىشىش، جىگەرنىڭ خىزمىتى قالايمىقانلىشىش، قان بېسىمى تۆۋەنلەپ كېتىش، ئاشقازان يارىسى قاتارلىق كېسەللىكلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

ۋىتامىن C نى ئۇزاق مەزگىل ئىچكەندە، قورساق ئاغرىش، ئىچ سۈرۈش، دىئابېت كېسىلى، بۆرەككە تاش چۈشۈش قاتارلىق ئالامەتلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ، يەنە تۇغۇت يېشىدىكى ئاياللارنىڭ تۇغۇش ئىقتىدارىنى تۆۋەنلىتىۋېتىدۇ. شۇڭا، ۋىتامىنلىق دورىلارنىڭ ئەكس تەسىرى يوق، ئۇلارنى ئۇزاق مەزگىل ئىستېمال قىلىش ساغلاملىققا پايدىلىق دەيدىغان خاتا قاراشنى ئۆزگەرتىش كېرەك.

يۈرىكى ئاستا سوقىدىغانلار ئۇزاق ئۆمۈر كۆرىدىكەن

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

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

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

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

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

قانداق كىشىلەر چاي ئىچسە بولمايدۇ

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

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

2) ھەزىم يوللىرى جاراھەتلەنگەن كىشىلەر چاي

ئىچسە ئاشقازان كېسەللىكىنىڭ ئاجرىلىپ چىقىشىنى كۆپەيتىپ، جاراھەتلەنگەن ئورۇننىڭ بىرىكىشىگە تەسىر يەتكۈزۈپ، كېسەللىك ئەھۋالىنى تېخىمۇ ئېغىرلاشتۇرۇۋېتىدۇ.

3) تاجىسمان يۈرەك كېسەللى بارلار چاي ئىچسە يۈرەكنىڭ سوقۇشىنى تېزلەشتۈرۈۋېتىدۇ ھەمدە يۈرەك سانجىقى قاتارلىقلارنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

4) قەۋزىيەت بولغانلار چاي ئىچسە ئۈچەينىڭ لۆمۈلدەش ھەرىكىتىنى ئاستىلىۋېتىدۇ، ھەزىم سۇيۇقلۇقىنىڭ ئاجرىلىپ چىقىشىنى كېمەيتىۋېتىپ، قەۋزىيەتنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

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

تاۋۇزنى كۆپ، سامساقنى ئاز ئىستېمال قىلىش تەنگە داۋا

تاۋۇزنىڭ تەبىئىتى سوغۇق. ئۇ ئىسسىقلىقنى ھەيدەش ھەم قايتۇرۇش، بىئاراملىقنى تۈگىتىش، ئۇسسۇزلۇقنى قاندۇرۇش، سۈيدۈكنى راۋانلاشتۇرۇش، قان بېسىمىنى تۆۋەنلىتىش قاتارلىق روللارغا ئىگە. ئۇ يەنە ئىس-

ـسىقلىق ئېشىپ كېتىش، زىيادە تەرلەپ ھالىدىن كېتىش-تەك نۇرغۇن ئىسسىقلىق كېسەللىكلىرىگە شىپا بولىدۇ. تاۋۇزدا شېكەر، ۋىتامىنلىق تەركىبلەر مول بولۇپ، ئىس-سىقلىقنى قايتۇرۇپ، بەدەننىڭ نەملىكىنى ساقلايدۇ. تەت-قىقاتلار شۇنى ئىسپاتلىدىكى، تاۋۇز شەربىتى ۋە ئۇنىڭ شاپىقىدىكى ئائىورگانىك تۇز تۇرىدىكى تەركىبلەر سۈيدۈك-نى راۋانلاشتۇرىدۇ، ئۇنىڭدىكى گلۇكوزىد تەركىبلەر قان بېسىمىنى چۈشۈرىدۇ. ئاقسىل ئېنزىمى تەركىبى بىلەن ئېرىمەيدىغان ئاقسىلنى ئېرىيدىغان ئاقسىلغا ئايلاندۇرغىلى بولىدۇ. شۇڭلاشقا، ئۇ جىگەر ياللۇغى بىمارلىرىغا ئىنتا-يىن باب كېلىدۇ، شۇنداقلا جىگەر ياللۇغىنى داۋالايدىغان تەبىئىي يېمەكلىك — شىپالىق دورا ھېسابلىنىدۇ.

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

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

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

سەۋزە ئىممۇنىتېت كۈچىنى ئاشۇرىدۇ

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

ھارغىنلىقنى تۈگىتىش ئۇسۇللىرى

زەنجىۋىل ئىستېمال قىلىش. خام زەنجىۋىل بەدەننى قىزىتىپ، ئىممۇنىتېت كۈچىنى ئاشۇرىدۇ. مەيلى

خام ياكى پىششىق زەنجەۋىل بولسۇن، زەھەر قايتۇ-
رۇش، روھلاندۇرۇش ۋە ھارغىنلىقنى تۈگىتىش رولىغا
ئىگە.

يالپۇز قوشۇلغان سۈت ئىچىش. قىزىتىلغان سۈت-
كە بىر تال يالپۇز كەمپۈتى سېلىۋەتسىڭىز قان ئايلىنىشقا
ياردىمى بولىدۇ. سۈت تەركىبىدە كالتسىي مول بولۇپ،
نېرۋا سىستېمىسىغا نىسبەتەن فىزىئولوگىيە-
لىك رول ئوينايدۇ.

**سەۋزە ۋە قىزىلچا تۇرىدىكى كۆكتاتلارنى يې-
يىش.** بۇ خىل كۆكتاتلارنى كۆپرەك ئىستېمال قىلىش
كېرەك. داۋاملىق ھارغىنلىق ھېس قىلىدىغان كىشىلەر-
نىڭ كۆپىنچىسىدە قاندىكى تۆمۈر ماددىسى كەمچىل بولى-
دۇ. سەۋزە ۋە قىزىلچا تۇرىدىكى كۆكتاتلاردا تۆمۈر مول
بولۇپ، ئاسان ھەزىم بولىدۇ.

قاقاقلاپ كۈلۈش. ئادەم ئۆزىنى قويۇۋېتىپ قاقاقلاپ
كۈلگەندە، بەدەندىكى 80 نەچچە پارچە مۇسكۇل سۆڭەكلەر
ھەرىكەتلىنىدۇ. بىر مىنۇت قاقاقلاپ كۈلۈش 45 مىنۇت
بەدەن چېنىقتۇرغانغا باراۋەر.

ئالقاننى بىر-بىرىگە سۈركەش. ئىككى قولنىڭ
بارمىقىنى ئېچىپ، ئۆزئارا گىرەلەشتۈرۈپ قول قىزىغۇچە
سۈركىگەندە پەللىلەرنى غىدىقلاپ، ھارغىنلىقنى تۈگىتىدۇ.

سوغۇق سۇ ئىشلىتىش. ئىككى قولنى سوغۇق سۇ-
غا چىلاش ئارقىلىق روھنى ئۇرغۇتقىلى بولىدۇ. قولنى

سۇغا تىققاندا قولىنىڭ جەينىكىنىمۇ بىراقلا سىلىپ، كېيىن سۇدىن چىقىرىۋېلىپ قۇرۇتقاندا ھارغىنلىقنى تۈگەتكىلى بولىدۇ.

ئەتىگەنلىك تاماققا ئېتىبار بېرىش سالامەتلىككە پايدىلىق

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

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

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

كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

مايدا پىشۇرۇلغان يېمەكلىكلەرنى بەك كۆپ يېمەڭ

سۇ مېيى ۋە يېمەكلىكلەر يۇقىرى تېمپېراتۇرىدا ئىنتايىن مۇرەككەپ رېئاكسىيىگە كىرىشىپ، نۇرغۇنلىغان يېڭى خىمىيىلىك ماددىلارنى ھاسىل قىلىدۇ. سۇ مېيى ۋە مايلىق يېمەكلىكلەرنىڭ ئاساسلىق تەركىبى ماي كىسلاتاسى بىلەن گلىتسېرىن بولۇپ، ماي كىسلاتاسى 200℃ تا رېئاكسىيىلىشىدۇ. بۇ ئىسسىقلىقتىن رېئاكسىيىلىشىش دېيىلىدۇ. تۈرلۈك ماي كىسلاتالىرى ئىسسىقلىقتىن رېئاكسىيىلەشكەندە ئوخشاش بولمىغان ھەر خىل ماددىلار ھاسىل بولىدۇ. ماي تەركىبىدىكى ئاكتىپلىقى تۆۋەنرەك تويۇنغان ماي كىسلاتاسى ئىسسىقلىقتىن رېئاكسىيىلىشىپ، ھالقىسىمان يەككە رېئاكسىيىلىك گەۋدە ھاسىل قىلىپ، زەھەرلىنىدىغان ماددىغا ئايلىنىدۇ.

سۇ مېيىنىڭ يۇقىرى تېمپېراتۇرىدا ھاۋا بىلەن ئۇچرىشىدىغان يۈزى ئىسسىقلىقتىن ئوكسىدلىنىش رېئاكسىيىسىگە كىرىپ ئوكسىدلانغان ماددىلارنى ھاسىل قىلىدۇ. بۇلار ئادەمنىڭ شىللىق پەردىسىنى كۈچلۈك غىدىقلايدۇ، سۇ مېيىدا قايتا ـ قايتا يېمەكلىك پىشۇرغاندا، ئالدىنقى قېتىم يېمەكلىكنى پىشۇرغاندا پەيدا بولغان زىيانلىق ماددىلارنىڭ بىر قىسمى سۇ مېيىدا يەنە قالىدۇ. قايتا پىشۇرۇش قېتىم سانى كۆپەيگەنسېرى، سۇ مېيىدىكى زىيانلىق ماددىلار شۇنچە كۆپىيىدۇ. شۇڭا، سۇ مېيىدا قايتا ـ قايتا

يېمەكلىك پىشۇرۇشتىن ساقلىنىش لازىم.

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

يامان سۈپەتلىك ئۆسمىنىڭ ئالدىنى ئېلىش تەدبىرلىرى

1) تاماكا ۋە هاراقنى تاشلاش كېرەك. كۆپ قىسىم ئۆپكە راكىنىڭ پەيدا بولۇشى تاماكا چېكىش بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولۇپ، ئۇزاق مۇددەت تاماكا چېكىش ئۆپكە راكىنى پەيدا قىلىدىغان خەتەرلىك ئامىل بولۇشى مۇمكىن. ئۇزاق مۇددەت هاراق ئىچىشمۇ ئېغىز بوشلۇقى راكى، يۇتقۇنچاق - كېكىردەك راكى، قىزىلئۆڭگەچ راكى، جىگەر راكى، بوغماق ئۆچەي راكى ۋە سۈت بېزى راكىنىڭ پەيدا بولۇشى بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولۇشى مۇمكىن. ئەگەر هاراق ئىچىشنى مۇۋاپىق كونترول قىلغاندا ئېغىز بوشلۇقى راكى، يۇتقۇنچاق راكى، قىزىلئۆڭگەچ راكى، جىگەر راكى ۋە سۈت بېزى راكىغا گىرىپتار بولۇش خەتىرىنى 20%

ئازايتقىلى بولىدۇ.

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

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

سابلىنىدۇ.

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

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

چوڭ مېڭىنى ئوبدان ئاسراپ، ئەستە ساقلاش ئىقتىدارىنى يۇقىرى كۆتۈرۈش كېرەك

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

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

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

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

مۇتەخەسسىسلەر 300 دىن ئارتۇق ئۇزاق ئۆمۈر كۆرگۈچىنى تەكشۈرۈپ: «تىرىشىپ مېڭە ئىشلەتسە قېرىشنى كېچىكتۈرۈشكە بولىدۇ، ھۇرۇنلۇق ئادەمنى بالدۇر قېرىتىۋېتىدۇ» دەپ جەزملەشتۈرگەن.

تەتقىقاتلار ئادەمنىڭ چوڭ مېڭىسى ئۈچۈرنىڭ تەسىرىگە قانچە ئاز ئۇچرىسا، قېرىپ ماغدۇرىدىن كېتىش شۇنچە تېز بولىدىغانلىقىنى، ئۈچۈرنىڭ تەسىرىگە قانچە كۆپ ئۇچرىسا، مېڭە ھۈجەيرىلىرىمۇ شۇنچە تەرەققىي قىلىدىغانلىقىنى، قېرىش سالمىقى شۇنچە ئاستا بولىدىغانلىقىنى ئىسپاتلىدى.

ئۇيقۇ — ياز پەسلىدىكى ساغلاملىقنىڭ ئاساسى

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

1) چۈشلۈك ئۇيقۇ بەك ئۇزاق بولماسلىقى كېرەك. ئەڭ ياخشىسى 1 — 2 سائەت ئۇخلاش ئەڭ مۇۋاپىق.

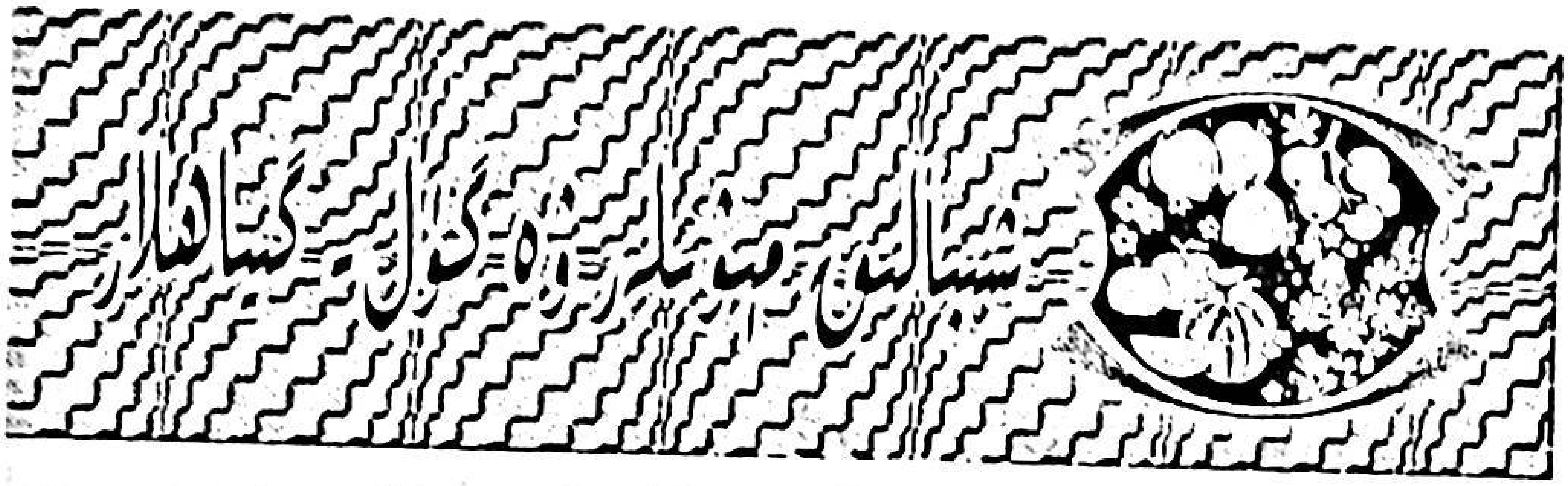
2) تاماق يەپ بولۇپلا ئۇخلىماسلىق كېرەك. تاماق يەپ بولغاندا، ھەزىم قىلىش ئەزالىرى خىزمەت ھالىتىدە تۇرغانلىقتىن، تاماق يەپ بولۇپلا ئۇخلىغاندا، ئاشقازاننىڭ ھەزىم قىلىش ئىقتىدارى تۆۋەنلەپ كېتىدۇ. شۇڭا، تاماق يەپ بولۇپ 10 — 30 مىنۇتلاردىن كېيىن ئۇخلىسا ئەڭ مۇۋاپىق.

3) كارىۋاتتا ئۇخلاش كېرەك. ئۈستەل ياكى ساپا،

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

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

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



ياڭاقنىڭ شىپالىق رولى

ياڭاقنىڭ تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق بولۇپ، تۆۋەندە-
كى كېسەللىكلەرنى داۋالاش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.

1) يۇقىرى قان بېسىمىنى داۋالايدۇ. تاجىسمان ئار-
تېرىيە بوتقىسىمان قېتىش مەنبەلىك يۈرەك كېسىلى، قاندا
ماي مىقدارى ئېشىپ كېتىش قاتارلىقلارنىڭ ئالدىنى ئال-
دۇ.

2) مېڭە ۋە باھنى قۇۋۋەتلەيدۇ. ياڭاق مېڭە ۋە باھنى
قۇۋۋەتلەش ئۇزۇقلۇقى بولۇپ، دائىم يەپ بېرىلسە ئەستە
تۇتۇش قابىلىيىتىنى ئۆستۈرىدۇ، نېرۋا خىزمىتىنى ياخ-
شىلايدۇ.

3) يۆتەلنى توختىتىپ، نەپەسنى راۋانلاشتۇرىدۇ.
ياڭاقنىڭ يۆتەل توختىتىش، زىققىنى داۋالاش رولى بار
بولۇپ، ياشانغانلاردىكى ئاستا خاراكتېرلىك زىققىگە ئوبدان
مەنپەئەت قىلىدۇ.

4) سۈيدۈك ئاجرىتىش سىستېمىسىدىكى تاشلارنى

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

5) راكنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. ياڭاق مېغىزى تەركىبىدە ئادەم بەدىنى ئاسان قوبۇل قىلالايدىغان بىر خىل ئامىنو كىسلاتا بولۇپ، ئۇ ئۆسمىنىڭ ئۆسۈشىنى چەكلەپ، راكقا قارشى دورىلارنىڭ ئەكس تەسىرىنى چەكلەيدۇ، راكنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

6) قەۋزىيەتنى داۋالايدۇ. ياڭاق مېغىزى تەركىبىدىكى مول ياغلار ئۈچەينى سىلىقلاپ، تەرەتنى راۋانلاشتۇرىدۇ. ياشانغانلاردىكى قەۋزىيەتكە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

7) ئۆمۈرنى ئۇزارتىدۇ. ياڭاق مېغىزى تەركىبىدىكى ۋىتامىن E ھۈجەيرىلەرنى ياشارتىپ، ئەستە تۇتۇش قابىلىيىتى ۋە جىنسىي ئىقتىدارنى ياخشىلايدۇ.

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

ئەنجۈرنىڭ شىپالىق رولى

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

بار. تەبىئىتى ھۆل ئىسسىق. ئاشقازان خىزمىتىنى ياخشىلايدۇ، ئۆپكىنى ياشارتىپ، زەھەر قايتۇرىدۇ، سەمرىتىدۇ، ئۆسمىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

بېھىنىڭ شىپالىق رولى

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

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

ئانار ۋە ئۇنىڭ دورىلىق قىممىتى

ئانار ئاپتونوم رايونىمىزنىڭ كۆپلىگەن جايلىرىدىن چىقىدىغان، بولۇپمۇ جەنۇبىي شىنجاڭدا كۆپلەپ ئۆستۈرۈ-

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

ئانارنىڭ تەبىئىتى ھۆل ئىسسىق بولۇپ، تەركىبىدە ئاقسىل، تۆمۈر، ھەر خىل ۋىتامىنلار، شېكەر، كالتسىي ۋە فوسفور قاتارلىق ماددىلار بار. ئانار بەدەننى قۇۋۋەت-لەش، قاننى ساپلاشتۇرۇش، قاننى تازىلاش، ساپ قان كۆپەيتىش، قان توختىتىش، جىگەر، تال قاتارلىق ئەزا-لارنىڭ قىزىقىنى پەسەيتىش رولىغا ئىگە. ئانارنىڭ يەنە يۈرەكنى قۇۋۋەتلەش، قاننىڭ ئايلىنىشىنى جانلاندۇرۇش، ھاسىراشنى توختىتىش ۋە ئۈمۈرنى ئۇزارتىش رولى بار.

ئاناردىن ھەر كۈنى بىر ياكى ئىككىدىن مەلۇم ۋاقىت يەپ بەرسە، يۈرەكنى قۇۋۋەتلەپ، قان ئايلىنىشىنى ياخشى-لايدۇ، شۇنداقلا قاننى كۆپەيتىدۇ. ھەر خىل ئاستا خاراك-تېرلىك يۈرەك كېسەللىكلىرىگە ئوبدان شىپا بولىدۇ، يۇقىرى قان بېسىمىنى چۈشۈرىدۇ. ئاچچىق ئانار بىلەن تاتلىق ئانارنى تەڭ مىقداردا ئارىلاشتۇرۇپ سىقىپ سۈيىنى ئىچىپ بەرسە، ساپ قان ھاسىل قىلىپ، قاننى كۆپەيتىد-دۇ. بۇلاردىن باشقا، ئانار سۈيىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئىچىپ تۇرسا، قان ئازلىقتىن كېلىپ چىققان باش قې-يىش، كۆڭلى ئېلىشىش، نېرۋا ئاجىزلىق، ئەستە ساق-لاش ئىقتىدارى تۆۋەنلەش ۋە ئۇنتۇغاقلىق قاتارلىق كېسەل-لىكلەرگە داۋا بولىدۇ. باناننى سىقىپ ئوبدان پىشقان ئانار سۈيى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىچىپ بەرسە، ئىشتىھا تۇتۇ-لۇش ۋە ئاشقازان، جىگەر ئاجىزلىقىغا شىپا قىلىدۇ. قو-

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

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

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

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

شاپتۇل ۋە ئۇنىڭ دورىلىق قىممىتى

شاپتۇل شىنجاڭنىڭ ھەرقايسى جايلىرىدىن چىقىدۇ، ئاپتونوم رايونىمىزدا شاپتۇلنىڭ خىللىرى كۆپ. ئۇنىڭ تەركىبىدە كالتسىي، فوسفور، تۆمۈر، كاروتىن، ۋىتامىن B، B_2، C ۋە ھەر خىل مىنېرال ماددىلار بار.

شاپتۇل بەدەنگە ئوزۇق بولۇش، بەدەننىڭ قىزىتمىسىنى پەسەيتىش، ئۇسسۇزلۇقنى بېسىش ۋە قاننى سوۋۇتۇش قاتارلىق خۇسۇسىيەتلەرگە ئىگە. ياز كۈنلىرى شاپتۇل ئوبدان پىشقاندا ھەر كۈنى مۇۋاپىق مىقداردا يەپ تۇرسا، بەدەنگە ھۆللۈك يەتكۈزىدۇ. قاننىڭ قىزىقىنى سوۋۇتىدۇ، ئېغىزدىكى سېسىق پۇراقنى يوقىتىدۇ، ئاشقازاننىڭ خىزمىتىنى ياخشىلاپ، ئىشتىھانى ئاچىدۇ. بەدەننى سالقىنلاشتۇرۇپ، كۆزنىڭ كۆرۈش قۇۋۋىتىنى ياخشىلايدۇ. جىگەرنى ئاسراپ، جىگەر قېتىشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ، مېڭىنى كۈچلەندۈرىدۇ. نېرۋىلارنى تىنچلاندۇرۇپ، ئۇيقۇنى ياخشىلايدۇ، يۇقىرى قان بېسىمىنى چۈشۈرۈپ، داۋاملىق باش قېيىش، باش چىڭقىلىپ ئاغرىش، ئەستە

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

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

شاپتۇل بەدەننى قۇۋۋەتلەپ، ئادەمنى تەدرىجىي سەمى-
رىتىدۇ. نېرۋىلار ياللۇغلىنىش، بەدەن مۇسكۇللىرى
كۆچسىزلىنىش، پۈتۈن بەدەننى تىترەك بېسىش ۋە ئىشتى-
ھا ياخشى بولماسلىق قاتارلىقلارغىمۇ مەنپەئەت قىلىدۇ.

شاپتۇل مېغىزىنىڭ تەبىئىتى مۆتىدىل بولۇپ، دورى-
گەرلىكتە شاپتۇل مېغىزىنى خام ئەشيا قىلىپ ھەر خىل
تەييار دورىلار ياسىلىدۇ. چۈنكى، ئۇنىڭ مېغىزىدا ماي
ماددىسى مول بولۇپ، يۆتەلنى پەسەيتىپ، بەلغەمنى بوشى-
تىدۇ. مېڭىنى قۇۋۋەتلەپ، قاننى راۋانلاشتۇرۇپ، ئۈچەي-
نى سىلىقلاشتۇرىدۇ.

شاپتۇل مېغىزىنى زاراڭزا چېچەكى بىلەن بىرگە قو-
شۇپ يېسە ئاياللاردىكى ھەيز كەلمەسلىك ياكى ئاغرىتىپ
كېلىش قاتارلىقلارغا داۋا بولىدۇ.

شاپتۇل يوپۇرمىقى يەرلىك ئورۇننى دېزىنفېكسىيى-
لەشكىمۇ ئىشلىتىلىدۇ. شاپتۇل قېقىنىڭ تەبىئىتى ھۆل

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

قوغۇن ۋە ئۇنىڭ شىپالىق
رولى

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

قوغۇننىڭ تەبىئىتى ھۆل ئىسسىق. ئۇ ئىچنى يۇمشىتىش، چوڭ تەرەتنى راۋان قىلىش، بۆرەك ۋە سۈيدۈك يوللىرىدىكى تاشلارنى ئېرىتىپ چىقىرىۋېتىش، مېگە ۋە نېرۋىلارنى تىنچلاندۇرۇش، قۇۋۋەتلەش، ياز كۈنلىرى ئۇسسۇزلۇقنى قاندۇرۇش قاتارلىق خۇسۇسىيەتلەرگە ئىگە.

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

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

بۇلاردىن باشقا، يەنە قوغۇن جىگەر ۋە بۆرەك خىزمىتىنىڭ ئاجىزلاپ كېتىشى، داۋاملىق يۆتىلىش، ئۆپكە تۇبېركۇليوزى ۋە بۆرەك كېسەللىكلىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

قوغۇن ئۇرۇقىنىڭ مېغىزى دورا ئورنىدا ئىشلىتىلىدۇ. بۇنىڭدا ئاساسلىقى ئوبدان پىشقان قوغۇننىڭ مېغىزى ئاپتاپتا قۇرۇتۇلۇپ، ئاندىن ئىشلىتىلىدۇ.

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

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

قوغۇن ئۇرۇقىنىڭ مېغىزىنى ئاپتاپقا يېيىپ، قۇرۇتۇلغان قوغۇننىڭ شاپىقى بىلەن سوقۇپ، ئۇنىڭغا ئازراق هەسەل ئارىلاشتۇرۇپ، يۇزگە مەلۇم ۋاقىت سۈركەپ بەر-

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

نوقۇت ۋە ئۇنىڭ دورىلىق قىممىتى

نوقۇتنىڭ تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق بولۇپ، تەركىبىدە ئاقسىل، كراخمال، ۋىتامىن C، B_1، E ۋە تۆمۈر قاتارلىق ماددىلار بار.

نوقۇتنىڭ سۈيدۈك ۋە قەنت مىقدارىنى تىزگىنلەش ۋە ئۇلارنى تۆۋەنلىتىش، بەدەننى سەمرىتىش، ئۆت، جىگەر ۋە ئۆپكە قىسمىدىكى ھەر خىل توسالغۇلارنى ئېچىش ۋە ئۇنى يوقىتىش، ئەرلەرگە نىسبەتەن باھنى قۇۋۋەتلەش، بەدەندىكى ھەر خىل ئىششىقلارنى ياندۇرۇش رولى بار.

نوقۇتنى ھەر كۈنى مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلغاندا بەدەن ئاجىزلىقىغا شىپا بولىدۇ، ئىشتىھانى ئاچىدۇ، ئاشقازاننى ساغلاملاشتۇرىدۇ، قاننى كۆپەيتىدۇ. ئۆپكە ۋە بۆرەك قاتارلىق ئىچكى ئەزالارنىڭ خىزمىتىنى كۈچەيتىپ، ئۆپكىنى ياشارتىدۇ. بۆرەكنىڭ سۈيدۈك ئاجرىتىش، چىقىرىش قابىلىيىتىنى ئۆستۈرىدۇ. مېڭىنى قۇۋۋەتلەپ، نېرۋىلارنى ياخشىلاپ، ئۇنتۇغاقلىق، ئەستە تۇتۇش قابىلىيىتى ئاجىزلاش قاتارلىقلارغا شىپا بولىدۇ. نوقۇتنى يۇمشاق سوقۇپ، قايناق سۇ بىلەن بىرگە ئىچسە ياكى يېڭى سۈت بىلەن قايىنتىپ ئىچسە، گال ئاغرىش، ئاڭقىنا، ئېغىز ئىچى ياللۇغلىنىپ قېلىش، ئاۋاز پۈتۈپ قېلىشلارغا

مەنپەئەت قىلىدۇ.
ياخشى پىشقان نوقۇتنى ئوبدان تازىلاپ، بىر كېچە سوغۇق سۇغا چىلاپ قويۇپ، ئەتىگەنلىك ناشتىدا مۇۋاپىق مىقداردا يەپ بەرسە ۋە نوقۇت سۈيىگە مۇۋاپىق ھەسەل سۈيى قوشۇپ ئىچىپ بەرسە، جىنسىي ئىقتىدارنى ئەسلىگە كەلتۈرۈپ، باھنى قوزغايدۇ. ياشانغانلار، ئوتتۇرا ياش كىشىلەردىكى قەۋزىيەتكە مەنپەئەت قىلىدۇ. بۇلاردىن باشقا، يەنە نوقۇتنى ئاچچىقسۇغا چىلاپ قويۇپ، ئۇنى ھەر كۈنى ئەتىگەندە مۇۋاپىق يەپ، سۈيىنى ئىچسە ۋە شۇ كۈنى باشقا ھېچقانداق نەرسە يېمىسە، ئۇچەيدە تۇرۇپ قالغان ھەر خىل قۇرتلارنى ئۆلتۈرىدۇ ھەم ئۇلارنى بەدەندىن چىقىرىدۇ. ئادەتتە ئوبدان پىشقان نوقۇتنى ئازراق تۇز قوشۇلغان سۇدا قاينىتىپ يېسە ۋە سۈيىنى ئىچسە بەدەندىكى ھەر خىل تۇرۇپ قالغان نەرسىلەرنى راۋانلاشتۇرىدۇ. سۈيدۈك يوللىرىنى تازىلاپ، سۈيدۈكنى راۋانلاشتۇرىدۇ، شۇنداقلا ئۆپكە ياللۇغى ياكى ئۆپكە يىرىڭلىق ئىششىقىغا شىپا بولىدۇ. نوقۇتنى سوقۇپ خېمىر قىلىپ، ئاغرىغان ئورۇنغا مەلھەم قىلىپ چاپلىسا، قىچىشىپ ئاغرىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ، ئاغرىق توختىتىدۇ. ھەر خىل سەۋەبلەردىن بەدەننىڭ توختىماي قىچىشقىنىغا پايدا قىلىدۇ.
نوقۇت ئەزەلدىن مىللىي تېبابەتتە ئىشلىتىلىدىغان دورىلاردىن بىرى بولۇپ، ئۇنى مۇۋاپىق ھالدا يەپ بەرسە ياكى باشقا دورىلار بىلەن بىرگە قوشۇپ دورا ياساپ، كۈندە مۇۋاپىق مىقداردا يەپ بەرگەندە، ئەرلەردىكى جىنسىي ئاجىزلىق، دىئابىت كېسەللىكى، سۈيدۈكتە شېكەر ماددىسى كۆپ بولۇپ كېتىش قاتارلىق كېسەللىكلەرگە

شىپا بولىدۇ.

پىيازنىڭ شىپالىق رولى

ھەر 100 گرام پىياز تەركىبىدە 1.8 گرام ئاقسىل، 8 گرام قەنت، 40 مىللىگرام كالتسىي، 50 مىللىگرام فوسفور، 1.8 مىللىگرام تۆمۈر، ئاز مىقداردا كاروتىن، 0.03 مىللىگرام ۋىتامىن B_1، 0.02 مىللىگرام ۋىتامىن B_2، 0.2 مىللىگرام ۋىتامىن PP ۋە 8 مىللىگرام ۋىتامىن C بار. تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق.

پىياز ئىشتىھانى، توسالغۇلارنى ئاچىدۇ، باھنى قۇۋۋەتلەيدۇ، مىكروب ئۆلتۈرىدۇ.

ئۈزۈم ۋە ئۇنىڭ دورىلىق قىممىتى

ئۈزۈمنىڭ خىللىرى كۆپ بولۇپ، شىنجاڭ مەملىكىتىمىز بويىچە تارىختىن بۇيان ئۈزۈم ئەڭ كۆپ چىقىدىغان رايون ھېسابلىنىدۇ.

ئۈزۈمنىڭ تەبىئىتى 2- دەرىجىدە ھۆل ئىسسىق بولۇپ، ئۇنىڭ تەركىبىدە ئاقسىل، قەنت، كالتسىي، فوسفور، ھەر خىل ۋىتامىنلار ۋە كالىي قاتارلىق ماددىلار بار.

ئۈزۈم ئادەتتە بەدەنگە ئوزۇق بولىدۇ. بەدەندىكى قاننى ياخشىلاپ، ياخشى قان پەيدا قىلىدۇ ۋە قان ئايلىنىشنى ياخشىلايدۇ. پىشقان ئۈزۈمدىن ھەر كۈنى مۇۋاپىق يەپ

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

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

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

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

ئۈزۈمدىن تەييارلانغان شەربەتنى ئەنجۈر ۋە شۇمشا

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

پالەك ۋە ئۇنىڭ دورىلىق قىممىتى

پالەك كۈندىلىك تۇرمۇشىمىزدا ئىشلىتىلىدىغان كۆكتاتلارنىڭ بىرى بولۇپ، ئۇنىڭ تەركىبىدە ئاقسىل، قەنت، يېرىك تالا، كالتسىي، فوسفور، تۆمۈر، ۋىتامىن C ۋە سىنك قاتارلىق ماددىلار بار.

پالەك يالغۇز كۆكتات ئورنىدا ئىشلىتىلىشتىن باشقا، يەنە دورا ئورنىدىمۇ ئىشلىتىلىدۇ، يەنى قەۋزىيەتنى داۋالاش، ئىشتىھانى ئېچىش، مەيدە ئاغرىقىنى پەسەيتىش ۋە تېرىلەرنى يۇمشىتىش قاتارلىق خۇسۇسىيەتلەرگە ئىگە.

پالەكنى قايناق سۇدا قىزىتىپ، ئاندىن ئۇنى كۈنجۈت يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، ھەر كۈنى ئۈچ قېتىم يەپ تۇرسا، باش ئاغرىقى، باش قېيىش، يۈرەك سېلىش ۋە ھەر خىل يۇقىرى قان بېسىمغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

پالەكنى سىقىپ سۈيىنى چىقىرىپ، ئۇششاق توغرىغان گۆش بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ يەپ بەرسە، نامازشام قارىغۇسىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

پالەكنىڭ ئۇرۇقىنى ئوتتا سارغايتىپ قورۇتۇپ، ئان-

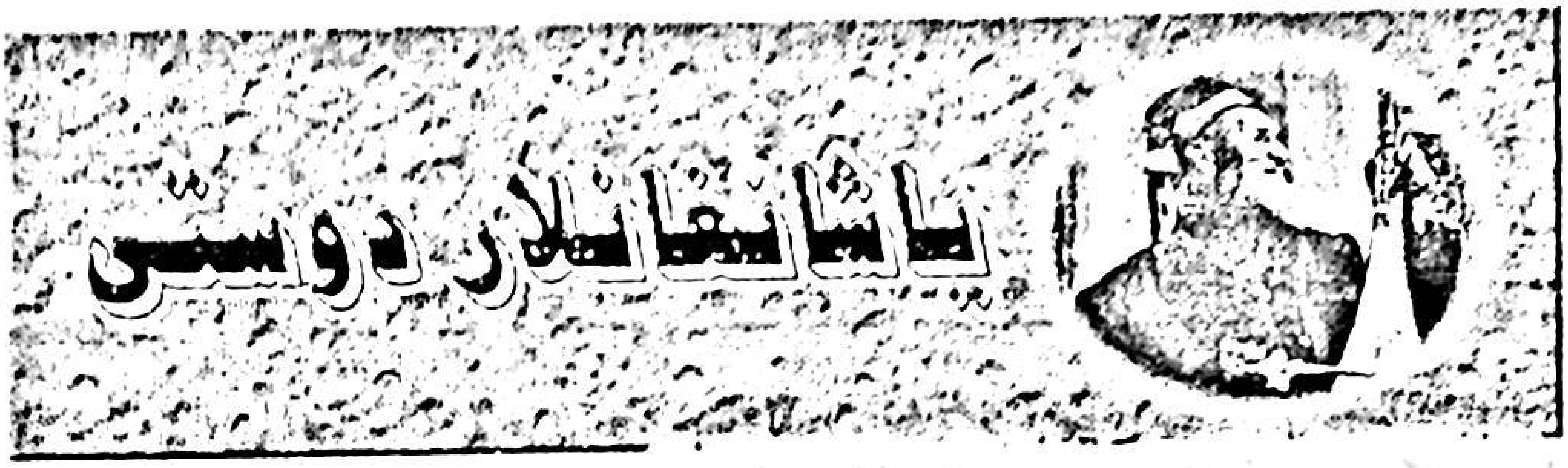
دىن ئۇنى سوقۇپ، ئاز مىقداردا ئۇن قوشۇپ كۆمىلاچ قىلىپ، كۈندە ئۈچ قېتىم ئاز - ئازدىن يەپ تۇرسا، دېمى سىقىلىش ۋە ھاسىراش قاتارلىق كېسەللىكلەرگە شىپا بولىدۇ. پالەك ئۇرۇقىنى سامساق بىلەن سوقۇپ، ئۇنى ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ، ھەر كۈنلۈكى تاماقتىن كېيىن مۇۋاپىق مىقداردا يەپ تۇرسا، ئۆپكە تۇبېركۇليوز كېسەللىكىگە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

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

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

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

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



ئۆتكەن ئىشلارنى دائىم ئويلاش سالامەتلىككە زىيانلىق

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

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

بۇنىڭدىن باشقا، ئادەم ياشانغاندا رېئاللىققا بويسۇنۇشى، ئۆزى ئۈچۈن مول، رەڭگارەڭ تۇرمۇش مۇھىتىنى يارىتىشى، ياخشى ئىدىيىنى تۇرغۇزۇشى، ئىجتىمائىي ئالاقىنى كۈچەيتىشى لازىم. ئۆيدىن سىرتقا چىقماي، دائىم ئۆيدە ئىچى پۇشۇپ ئولتۇرۇشتىن ساقلىنىشى كېرەك.

ياشانغانلار ئويغانغاندىن كېيىن دەرھال ئورنىدىن تۇرماسلىقى كېرەك

يېقىنقى بىرقانچە يىللاردىن بېرى مەملىكىتىمىز ئىچى ۋە چەت ئەللەردە ئېلان قىلىنىۋاتقان تېببىي ماقالىلەردە ياشانغانلاردىكى مېڭىگە قان چۈشۈش ئەھۋاللىرى كۆپىنچە ئەتىگەندە يۈز بېرىدىغانلىقى خاتىرىلەنگەن. بۇ ئەھۋال چۈشتە ئازراق يۈز بېرىدۇ. چۈشتىن كېيىن سائەت3—4 ئارىلىقىدا كۆپرەك كۆرۈلىدۇ. نېمە ئۈچۈن بۇنداق ئەھۋال سەھەردە كۆپ ئۇچرايدۇ؟ بۇنداق بولۇشىدىكى ئاساسلىق سەۋەب شۇكى، ئادەم ياشانغانسېرى بەدەندىكى ھەرقايسى ئەزالارنىڭ ئىقتىدارى بۇرۇنقىغا قارىغاندا ئاجىزلىشىپ كېتىدۇ، يەنى قان تومۇرلارنىڭ پوستى بۇرۇنقىدىن قاتتىقلىشىدۇ، ئېلاستىكىلىقىمۇ تۆۋەنلەپ كېتىدۇ. ياشانغانلار ئەتىگەندە ئويغانغاندا، بولۇپمۇ تېز ئورنىدىن تۇرغاندا قاندا تۇيۇقسىز ئۆزگىرىش بولىدۇ. نەتىجىدە ئەسلىدىكى قان بېسىممۇ تېزلىك بىلەن ئۆرلەيدۇ، شۇنىڭ

بىلەن بۇرۇنلا قېتىپ كەتكەن قان تومۇرلار ئاسانلا يېرى-لىپ، مېڭىگە قان چۈشىدۇ.

بۇلاردىن باشقا، ياشانغانلار ئەتىگەندە ئورنىدىن تۇر-غاندا قاندىكى قان پلاستىنكىلىرى ئادەم ئۇخلاۋاتقان ۋاقىتى-تىكىگە قارىغاندا قويۇقلىشىپ كېتىش سەۋەبىدىنمۇ ئاسانلا يۇقىرىقىدەك ئەھۋاللار يۈز بېرىدۇ. شۇڭا، ياشانغانلار ئەتىگەندە ئويغاندىن كېيىن، دەرھاللا ئورنىدىن تۇرماسلى-قى، ئەڭ ياخشىسى كارىۋاتتا سەل يانچە يېتىپ، بىر ئازدىن كېيىن ئورنىدىن تۇرۇشى لازىم.

ئادەم ياشانغاندا نېمىشقا تېرىككەك بولۇپ قالىدۇ

ئادەم قېرىلىق دەۋرىگە قەدەم قويغاندىن كېيىن، چوڭ مېڭە ئىقتىدارىنىڭ چېكىنىشى ئالىي نېرۋا پائالىيى-تىنىڭ توسالغۇغا ئۇچرىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. بو-لۇپمۇ تورمۇزلاش كۈچىنىڭ تۆۋەنلىشى بىلەن چېچىلاڭغۇ-لۇق، ئالدىراڭغۇلۇق قىلىدىغان، كوتۇلداش، ئاسان تېرى-كىشكە ئوخشاش ئۆزىنى كونترول قىلالمايدىغان مىجەز ئۆزگىرىشىنى پەيدا قىلىدۇ. بۇ بىر خىل فىزىئولوگىيە-لىك ئۆزگىرىش ھېسابلىنىدۇ.

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

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

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

ياشانغانلار نەرسە-كېرەك سېتىۋالغاندا ئالدامچىلىقتىن ساقلىنىشى كېرەك

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

مەبلەغ سېلىش ئۇسۇلىنى تاللىغاندا، مېڭىسىنى سەگەك تۇتۇشى ھەمدە مۇنداق ئۈچ تۈرلۈك قىلتاقتىن ھەزەر ئەيلىشى كېرەك:

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

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

3) ئائىلىلەرگىچە بېرىپ «ئىلغار تېخنىكا قوللىنىل-

غان، يېشىل مەھسۇلات، مۇھىتنى ئاسرايدۇ» دېگەندەك نامىلار بىلەن ئۆز مەھسۇلاتىنىڭ ئىقتىدارىنى ئاشۇرۇپ تەشۋىق قىلىپ، ياشانغانلارنى ئىستېمالغا جەلپ قىلىدۇ، يەنە بەزىلىرى ياشانغانلارنىڭ كۆپىنچە هاللاردا ئائىلىلەردە يالغۇز قالىدىغانلىقىدىن پايدىلىنىپ، مەھسۇلاتلىرىنى ئۇ-لارنىڭ ئىشىك ئالدىغا ئاپىرىپ ساتىدۇ، مەھسۇلاتىنىڭ ئىقتىدارىنى ئاشۇرۇپ تەشۋىق قىلىپ، ياشانغانلارنى ئىس-تېمالغا قىزىقتۇرىدۇ. شۇڭا، ياشانغانلار ئىستېمالدىكى بۇنداق قىلتاقلاردىن هەزەر ئەيلىشى لازىم.

ئۈچ خىل كېسەللىككە گىرىپتار بولغان ياشانغانلار يانفون ئىشلەتمىسە بولمايدۇ

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

2. تۇتقاقلىق كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغان-لار. يانفون ئىشلەتكۈچىلەرنىڭ چوڭ مېڭىسىنىڭ ئەتراپى-دا پەيدا بولىدىغان ئېلېكتر ماگنىت دولقۇنى هاۋا بوشلۇ-

قىدىكى ئېلېكتر ماگنىت دولقۇنىنىڭ 4 — 6 ھەسسىسىگە تەڭ كېلىدۇ. بۇ، تۇتقاقلىق كېسەللىكىنىڭ قوزغىلىشىغا سەۋەب بولىدۇ.

3. كۆزىگە ئاق چۇشكەنلەر. يانفون تارقاتقان ئېلېكتر ماگنىت دولقۇنى كۆزگە ئاق چۇشۇش كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغان بىمارلارنىڭ كۆز گۆھىرىنىڭ تېمپېراتۇرىسىنى ئۆرلىتىپ، سۇلۇق ئىششىق پەيدا قىلىدۇ. بۇنىڭ بىلەن كېسەللىك ئەھۋالى ئېغىرلىشىپ كېتىدۇ.

بىلىۋېلىڭ

ئادەمنىڭ بەدىنىگە قاراپ كېسەللىك ئەھۋالىنى بىلگىلى بولىدۇ

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

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

مىن C تابلېتكىسىنى يەپ بېرىش كېرەك.

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

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

4. بۇرۇنغا قاراپ ھۆكۈم قىلىش. ئەگەر بۇرۇن- نىڭ ئىككى تەرىپى قىزىل، مايلىق ھەم پارقىراق بولۇپ، تېرىسى چۈشۈپ تۇرسا بەدەندە سىنك كەملىكىنى ئىپادىلەيـ دۇ. سىنك كەمچىل بولسا ئىشتىھا تۇتۇلۇش ۋە ماددا ئالمىشىش نورمال بولماسلىق كېلىپ چىقىدۇ. كۆپلىگەن يېمەكلىكلەرنىڭ تەركىبىدە سىنك بار بولۇپ، پەقەت تاماق تاللىمىغاندا سىنكنى تولۇقلاش مەقسىتىگە يەتكىلى بولىـ دۇ.

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

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

7. قۇلاققا قاراپ ھۆكۈم قىلىش. قۇلاق بۆرەك

ئەھۋالىغا ۋەكىللىك قىلىدىغان بولۇپ، قولاق سۇپۇرىسى قىزىل ياكى بىنەپشە رەڭدە بولسا، بۆرەكتىكى قان ئايلە-نىشىنىڭ ياخشى ئەمەسلىكىنى بىلدۈرىدۇ، بۇنداق ئەھۋال كۆرۈلگەندە هاراقنى ئاز ئىچىش، پىششىقلاپ ئىشلەنگەن يېمەكلىكلەرنى ئاز ئىستېمال قىلىش، شېكەرنى ئاز يې-يىش، كۆپ ھەرىكەت قىلىش لازىم.

8. مەڭزگە قاراپ ھۆكۈم قىلىش. مەڭز ئۆپكە ئەھۋالىغا ۋەكىللىك قىلىدۇ. مەڭز سەل يېشىل رەڭدە بولسا، ئۆپكە راكىغا گىرىپتار بولۇش خەۋپىنىڭ يۇقىرى-لىقىدىن، بېغىر رەڭدە بولسا يۇقىرى قان بېسىمىنىڭ ئالامىتىدىن دېرەك بېرىدۇ. ئۇنىڭ ئالدىنى ئېلىشتا تاما-كىنى ئاز چېكىش ياكى تاماكا تاشلاش، قان بېسىمىنى ئۆلچىتىپ تۇرۇش لازىم.

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

10. ئېغىزغا قاراپ ھۆكۈم قىلىش. ئېغىز ھە-زىم قىلىش سىستېمىسىنى، يەنى ئۇستۈنكى كالپۇك ئاشقا-زاننى، ئاستىنقى كالپۇك ئۈچەينى ئەكس ئەتتۈرىدۇ. ئاس-تىنقى كالپۇك ئىششىسا قەۋزىيەتتىن دېرەك بېرىدۇ. بۇنى داۋالاشتا سۇنى كۆپ ئىچىش، چاي، قەھۋە، ئىسپىرتلىق ئىچىملىكلەرنى ئاز ئىچىش، كۆپ ھەرىكەت قىلىش لازىم.

11. ئىككى قاش ئارىسىغا قاراپ ھۆكۈم قى-

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

12. بۇرۇن ئۇچىغا قاراپ ھۆكۈم قىلىش. بۇرۇن يۈرەك ئەھۋالىنى بىلدۈرىدۇ. بۇرۇن ئۇچى قىزىل ياكى بىنەپشە رەڭدە بولسا، قان بېسىمىنىڭ سەل يۇقىرىلاپ قالغانلىقىنى ياكى يېمەكلىكتىكى تۇز ياكى ئىسپىرتنىڭ ئېشىپ كەتكەنلىكىنى چۈشەندۈرىدۇ. يۇقىرىقىدەك ئالامەتلەر كۆرۈلسە، دائىم قان بېسىمىنى ئۆلچەپ تۇرۇش، ئىسپىرتلىق ئىچىملىكلەر ۋە تۇزنى ئاز ئىستېمال قىلىش لازىم.

يېمەكلىكتىن زەھەرلەنگەنلەرنى ئائىلىدە جىددىي قۇتقۇزۇش ئۇسۇللىرى

ئەگەر ئىچى سۈرۈش، قۇسۇش، قورساق ئاغرىش قاتارلىق يېمەكلىكتىن زەھەرلىنىش ئالامەتلىرى كۆرۈلگەندە ھەرگىز تەمتىرىمەسلىك، سوغۇققانلىق بىلەن كېسەلنىڭ سەۋەبىنى تەھلىل قىلىپ، زەھەرلىنىشنى كەلتۈرۈپ چىقارغان يېمەكلىك ۋە ئۇنى يېگەندىن كېيىنكى ۋاقىتنىڭ ئۇزۇن - قىسقىلىقىغا قاراپ، تۆۋەندىكى ئۈچ تۈرلۈك ئۇسۇلنى قوللىنىش لازىم:

1. قۇستۇرۇش. يېمەكلىكتىن زەھەرلەنگە-

نىگە 1 ~ 2 سائەت بولغان بولسا، قۇستۇرۇش ئۇسۇلىنى قوللىنىشقا بولىدۇ. بۇنىڭدا، 20 گرام ئاش تۇزىغا200 مىللىلىتىر قايناق سۇ ئارىلاشتۇرۇپ سوۋۇتقاندىن كېيىن بىراقلا ئىچۈرۈش، يەنىلا قۇسمىسا بۇ ئۇسۇلنى يەنە بىر قانچە قېتىم تەكرارلاش كېرەك. بۇنىڭدىن باشقا، 100 گرام يېڭى زەنجىۋىلنى يانجىپ سۈيىنى چىقىرىپ، ئۇنىڭغا 200 مىللىلىتىر قايناق سۇ قوشۇپ ئىچۈرسىمۇ بولىدۇ. ئەگەر يېگىنى سۈپىتى ئۆزگىرىپ كەتكەن گۆش بولسا، رېئوكامفورا ئىچۈرۈپ قۇستۇرۇش لازىم. چوكا ياكى بارماقنى كېكىردەككە تىقىش ئارقىلىق قۇستۇرسىمۇ بولىدۇ.

2. ئىچىنى سۈرگۈزۈش. ئەگەر يېمەكلىكتىن زەھەرلەنگىنىگە 2 ~ 3 سائەتتىن ئاشقان بولسىمۇ، كېسەلنىڭ روھىي ھالىتى بىرقەدەر ياخشى بولسا، سۈرگە دورىسى ئىچۈرۈپ، زەھەرلەنگەن يېمەكلىكنى چوڭ تەرەت ئارقىلىق چىقىرىۋېتىش لازىم. ئادەتتە تۆگىقۇلاقتىن 30 گرامنى قايىنتىپ ئىچۈرسە بولىدۇ. ياشانغانلارغا تازىلانغان شوردىن 20 گرامنى قايناق سۇدا ئېرىتىپ ئىچۈرسە ئىچى سۈرىدۇ. 15 گرام سانانى دەملەپ ئىچۈرسىمۇ ئىچ سۈرىدۇ.

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

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

شېكەر ۋە تۇز كۆپ ئىستېمال قىلىنسا چاچ ئۇچىلا ئاقىرىپ كېتىدۇ

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

شوخلىنى قورۇپ يېگەن ياخشى

شوخلا تەركىبىدە شوخلا قىزىل پىگمېنتى بولۇپ، بەز راكىغا گىرىپتار بولۇشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. بىراق، شوخ-

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

ئىچ سۈرۈپ قالغاندا نېمە يېسە مۇۋاپىق

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

قىزىل تومۇر قېتىشىۋاتقانلىقنىڭ بەلگىلىرى

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

ـنىڭ، بەزىدە ئېغىر بولىدۇ ۋە دائىم بولۇپ تۇرىدۇ.

2) ئەستە تۇتۇش قابىلىيىتى ئاجىزلىشىپ كېتىدۇ، بولۇپمۇ ئادەملەرنىڭ ئىسمىنى، رەقەمنى، ۋاقىتنى تېز ئۇنتۇپ قالىدۇ، قىلماقچى بولغان ئىشنى بىردەمدىلا ئۇنـتۇپ كېتىدۇ.

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

4) مىجەز ئۆزگىرىدۇ. بىرەر ئىشقا يولۇققاندا ئاسانلا ھاياجانلىنىدۇ، كەيپىيات تۇراقسىزلىشىدۇ. شادلىنىش، ئاچچىقلىنىش، قايغۇرۇش، خۇشاللىنىش كەيپىياتى تېز ئۆزگىرىدۇ ۋە ئېنىق بولىدۇ. قالايمىقان سۆزلەش ئەھۋاللىرى كۆرۈلۈپ تۇرىدۇ.

5) بەزىدە بەدەننىڭ مەلۇم قىسىملىرىدا چۈمۈلە مېڭىۋاتقاندەك سېزىم ھاسىل بولىدۇ.

6) ھەرىكەت ئاستىلايدۇ، پىكىر قىلىش، ئىنكاس قايتۇرۇش ئاستىلىشىدۇ.

تېز ئۇخلاشنىڭ ئاددىي چارىسى

ئادەم بەزىدە چارچاش، ھاياجانلىنىش ياكى روھىي ھالەتنىڭ جىددىيلىشىشى سەۋەبىدىن دائىم ئۇياق - بۇياققا ئۆرۈلۈپ ئۇخلىيالماي قالىدۇ.

تۆۋەندە ئۇخلاشنىڭ بىر خىل ئەپچىل چارىسىنى تونۇشتۇرىمىز: ئۇخلاشتىن ئىلگىرى بىر قوشۇق ئاچچىقسۇنى بىر ئىستاكان سوۋۇتۇلغان قايناق سۇغا قوشۇپ ئىچىۋەتسىڭىز، تېزلا ئۇخلىيالايسىز ھەمدە ناھايىتى ياخشى

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

ئاسان ئۆزگەرمەيدىغان 10 خىل ئىرسىيەت

مۇتەخەسسىسلەر ئۇزاق مەزگىل تەتقىق قىلىش ئارقىلىق، ئىنسانلاردىكى 10 خىل ئالاھىدىلىكنىڭ ئىرسىيەت بىلەن بىۋاستە مۇناسىۋەتلىك بولىدىغانلىقىنى بايقىغان. ئۇلار تۆۋەندىكىچە:

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

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

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

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

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

6. قوش قاپاق. بۇ ئەڭ ئاشكارا ئىرسىيەت ھېسابلىنىدۇ.

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

ئۇچلۇق بولسا ئوغلىنىڭ ئېگىزلىكىنىڭ ئۇچلۇق بولۇش نىسبىتى 8 — 9 ئۆلۈش بولىدۇ.

8. تاقىر باش. بۇنىڭ ئىرسىيەت قىلىش نىسبىتى 50%تىن ئاشىدۇ ھەمدە ئەۋلاد ئاتلاپ ئىرسىيەت قالىدۇ.

9. خامۇد پۇت. ئۆزگەرتىشكە بولىدىغان ئىرسىيەت بولۇپ، ئۇزۇن - قىسقىلىقىنى ئۆزگەرتكىلى بولمايدۇ.

ئىرسىيەت بىلەن مۇناسىۋەتلىك كېسەللىكلەر

تېببىي ئالىملار تەتقىقات ئارقىلىق، پەرزەنتلەرنىڭ بەزى كېسەللىكلىرى ۋە بىنورمال فىزىئولوگىيىلىك ئەھۋالىنىڭ كۆپىنچە ئاتىدىن ئىرسىيەت بولۇپ قالىدىغانلىقىنى بايقىغان. شۇڭا، پەرزەنتلەر تۇۋەندىكىدەك كېسەللىكلەر ئانىسى ياكى مومىسىدا بولسا، يۇكسەك دەرىجىدە ئەھمىيەت بېرىپ، بالدۇرراق تۇتۇش قىلىپ، ئۇنىڭ ئالدىنى ئېلىشى كېرەك.

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

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

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

3. بەدەن ئېغىرلىقى ئېشىپ كېتىش. ئادەتتە قىزلارنىڭ بەدەن ئېغىرلىقى ئانىسىنىڭكى بىلەن، بەدەن قۇرۇلۇشى دادىسىنىڭكى بىلەن زىچ مۇناسىۋەتلىك بولىدىكەن. سەمرىش كەتكەنلەردە ئىرسىيەت ئامىلى20—40% بولىدىكەن. بۇ، قاندىكى ياغ تەركىبى يۇقىرى بولۇش ۋە يۇرەك كېسەللىكىنىڭ قوزغىلىشى بىلەن زىچ مۇناسىۋەتلىك.

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

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

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

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

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

9. هاراقخۇمارلىق. ئەگەر ئانا هاراققا بېرىلگەن بولسا، قىزىدىمۇ هاراقخۇمارلىق ئىرسىيىتى قالىدىكەن. بۇ ئەھۋال دادىسى هاراقكەش قىزلاردىن ئىككى ھەسسە يۇقىرى بولىدىكەن.

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

قان تىپى ۋە كېسەللىك

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

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

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

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

A قان تىپىدىكىلەر. بۇ خىل قان تىپىدىكىلەر كۆپىنچە نەپەس يولى سىستېمىسى كېسەللىكىگە گىرىپتار بولىدۇ. A قان تىپىدىكى نۇرغۇن كىشىلەردە يەنە ھەزىم قىلىش ئەزالىرىنىڭ نېرۋا خاراكتېرلىك توسالغۇغا ئۇچراش كېسەللىكىگە گىرىپتار بولۇش كۆپرەك ئۇچرايدۇ. ئاق قان كېسەللىكى بۇ قان تىپىدىكىلەردە ئاز كۆرۈلىدۇ.

B قان تىپىدىكىلەر. بۇ خىل قان تىپىدىكىلەر كۆپىنچە سۈيدۈك ئاجرىتىش سىستېمىسى يۇقۇملىنىش، بوغۇم ياللۇغى، تۇغماسلىق ۋە بويىدىن ئاجراپ كېتىش قاتارلىق كېسەللىكلەرگە گىرىپتار بولىدۇ. بۇ خىل قان تىپىدىكىلەرنىڭ راككا قارشى تۇرۇش كۈچى يۇقىرى بولىدۇ. ئەمما، B قان تىپىدىكىلەر كۆپىنچە قان بېسىمىغا مۇناسىۋەتلىك كېسەللىكلەرگە گىرىپتار بولۇپ قالىدۇ.

AB قان تىپىدىكىلەر. بۇ خىل قان تىپىدىكىلەرنىڭ كۆپىنچىسى بۆرەك ياللۇغى، زىققە، قان تومۇرلار توسۇلۇپ قېلىش قاتارلىق كېسەللىكلەرگە گىرىپتاربولىدۇ.

يانفوندا باتارېيىنىڭ خوراپ كېتىشىنىڭ سەۋەبى

يانفوندا باتارېيىنىڭ تېز خوراپ كېتىشى تۆۋەندىكى-

دەك ئەھۋاللاردىن كېلىپ چىقىدۇ:

1) يانفوننى تېمپېراتۇرىسى بەك يۇقىرى ۋە بەك تۆۋەن مۇھىتتا ئىشلەتسىمۇ باتارېيىسى تېز خوراپ كېتىدۇ.

2) يانفون سىگنال ياخشى بولمىغان مۇھىتتا كۆپ ئىشلىتىلسىمۇ باتارېيىسى خوراپ كېتىدۇ.

3) يانفوننىڭ باتارېيىسى پۈتۈنلەي زەرەتسىزلەنگەندىن كېيىن ئاندىن ئۇزاقراق زەرەتلەش كېرەك. بولمىسا باتارېيە تېز خوراپ كېتىدۇ.

4) يانفوننىڭ ئانتېنناسى تولۇق چىقىرىلمىغان ئەھۋالدىمۇ باتارېيە تېز خوراپ كېتىدۇ.

شۇڭا، يانفون باتارېيىسىنى ئۇزاقراق ئىشلىتىش ئۈچۈن يۇقىرىدىكى ئەھۋاللارغا دىققەت قىلىش كېرەك.

ماروژنى نېمىشقا ئۇسسۇزلۇقنى قاندۇرمايدۇ

ياز كۈنلىرى كىشىلەر ماروژنىنى ياقتۇرۇپ يېيىشىدۇ. بىراق، ماروژنىنى يېگەندىن كېيىن ئۇسسۇزلۇقنى باسماي، ئەكسىچە ئادەمنى تېخىمۇ ئۇسسىغاندەك ھېس قىلدۇرىدۇ، بۇ نېمە ئۈچۈن؟

ماروژنى كالا سۈتى، تۇخۇم قاتارلىقلاردىن ياسىلىدىغان بولۇپ، تەركىبى ئاساسلىقى ئاقسىل. بىز ئاقسىلنى ھەزىم قىلغان چاغدا كۆپ مىقداردا سۇ سەرپ قىلىشىمىزغا توغرا كېلىدۇ. چۈنكى، ئاقسىل سۈمۈرۈلگەندىن كېيىن، ماددا ئالمىشىش ئارقىلىق، ئەڭ ئاخىرىدا ئۇرېيە بولۇپ شەكىللىنىدۇ. ئۇرېيە ئادەم بەدىنىدىكى كېرەكسىز ماددا

ئادەتتە سۈرگە دورىلىرىنى ھەرگىز ھەيز مەزگىلىدىكى ئاياللار قالايمىقان ئىشلىتىشكە بولمايدۇ. ئەگەر بۇ دورىلار قالايمىقان ئىشلىتىلسە ئادەت بولۇپ قالىدۇ ھەمدە بوغماق ئۈچەي تارتىشىشىنى ياكى قەۋزىيەتنى كەلتۈرۈپ چىقىرىپ، چوڭ تەرەتنىڭ سىرتقا چىقىرىلىشىنى تېخىمۇ قىيىنلاشتۇرۇۋېتىدۇ. سۈرگە دورىلىرىنى خالىغانچە ئۇزاق مۇددەت ئىشلىتىشكىمۇ بولمايدۇ. ئەگەر ئۇزاق مۇددەت ئىشلەتكەندە بەدەندىكى كالتسىي ۋە ھەر خىل ۋىتامىنلارنىڭ خورىشىنى پەيدا قىلىپ، ۋىتامىن كەملىكنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. شۇنىڭغا دىققەت قىلىش كېرەككى، ئۆتكۈر خاراكتېرلىك قورساق ئاغرىقى، ئاشقازان - ئۈچەي يوللىرى قاناش، ئۈچەي توسۇلۇش كېسەللىكلىرىگە گىرىپتار بولغانلار ۋە گېمورروي سەۋەبىدىن چوڭ تەرەتتىن قان كەلگەنلەر، ھەيز مەزگىلىدىكى ئاياللار، ياشانغانلار ۋە بەدىنى ئاجىز كىشىلەر سۈرگە دورىلىرىنى ئىشلەتمەسلىكى كېرەك. ئىشلىتىشكە توغرا كەلسە ھەر خىل يامان ئاقىۋەتلەرنىڭ كېلىپ چىقىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۈچۈن، سىلىقلاش تۈرىدىكى سۈرگە دورىلىرىنى ئىشلىتىش لازىم.

ئادەمنىڭ خاراكتېرى بىلەن يېمەكلىكنىڭ مۇناسىۋىتى

1) يېمەكلىكلەرنى تاللاپ ئىستېمال قىلىدىغان كىشىلەر ئادەتتە ئېھتىياتچان، ھوشيار بولۇپ، ئىش قىلغاندا ئىنچىكە ۋە پۇختا كېلىدۇ.

2) يېمەكلىكلەرنى تېز ئىستېمال قىلىدىغان كىشى-

لەر ئادەتتە كۆچ - قۇۋۋىتى ئۇرغۇپ تۇرىدىغان، خىزمەتنى ئەستايىدىل ئىشلەيدىغان، قىزغىن، خۇشخۇي، كىشىلەرگە ياردەم بېرىشنى خۇشاللىق دەپ بىلىدىغان كېلىدۇ.

3) يېمەكلىكلەرنى ئاستا ئىستېمال قىلىدىغان كىشىلەر گۇمانخور، ئۆزگىرىشچان، نىسبەتەن قۇسۇرچى كېلىدۇ.

4) تاماقنى ۋاقتىدا يېمەيدىغان كىشىلەر ئادەتتە باشقىلارغا ئەقىل كۆرستىشكە ئامراق، ئۆزگىرىشچان بولۇپ، ئۆزىنىڭ ھېسسىياتىنى يوشۇرۇشنى بىلمەيدۇ.

5) ھەر قېتىم بىر خىل تاماقنى يەپ بولۇپ، دەرھال يەنە باشقا بىر خىل تاماقنى ئىستېمال قىلىشنى ياخشى كۆرىدىغان كىشىلەر چىقىشقاق، ھەربىر ئىشنى كۆڭۈل قويۇپ ئىشلەيدىغان، ئېھتىياتچان كېلىدۇ.

6) ھەر خىل قورۇملارنى ئارىلاشتۇرۇپ يېيىشنى ياخشى كۆرىدىغان كىشىلەر ئادەتتە ئەتراپىدىكى شەيئىلەرگە ئېتىبارسىز قارايدىغان، ھېسسىياتى ئۆزگىرىشچان، تاشقى كۆرۈنۈشكە دىققەت قىلمايدىغان، ئىشلارغا دائىم سەل قارايدىغان كېلىدۇ.

پەي تارتىشىپ قېلىشنىڭ ئالدىنى ئېلىش ۋە ئۇنى داۋالاش

پەي تارتىشىپ قېلىش كلىنىكىدا «مۇسكۇل تارتىشىپ قېلىش» دەپ ئاتىلىدۇ. ئۇ دائىم پاچاقتا كۆرۈلىدۇ. بۇ خىل كېسەللىك كۆپىنچە كىچىك باللار، ھامىلىدار ئاياللار، ئوتتۇرا ياش ۋە ياشانغانلار، شۇنداقلا تەنھەر-

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

قېتىقنى كۆپ ئىچىشكە ماس كېلىدىغان كىشىلەر

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

1) دائىم ھاراق ئىچىدىغانلار؛

2) دائىم تاماكا چېكىدىغانلار؛

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

چىراغ يورۇتۇپ ئۇخلاش زىيانلىق

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

سوۋۇتۇلغان قايناق سۇدا يۇيۇنۇش تەرىنى ئاسراشقا پايدىلىق

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

تۇخۇم ئېقىنىڭ شىپالىق رولى

ناۋادا زۇكامداشتىن قىزىپ قالسىڭىز، ئىككى دانە تۇخۇمنىڭ ئېقىنى داكىغا تەگكۈزۈپ، مەيدە، دۈمبە، ئىككى قولىڭىزنىڭ ئالقىنى، پۇتىڭىزنىڭ تاپىنىغا تېرىڭىز قىزارغۇچە سۈركەپ بەرسىڭىز، 20 مىنۇت ئۆتكەندىن كېيىن قىزىتمىڭىز يېنىپ، بەدەن تېمپېراتۇرىڭىز نورمال

ھالەتكە كېلىدۇ.
قېنى، سىناپ كۆرۈڭ.

زۇكامغا ئوخشاپ كېتىدىغان كېسەللىك-لەرنى بىر-بىرىدىن پەرقلەندۈرۈش

1. ۋىرۇسلۇق جىگەر ياللۇغى. كېسەللىك باش-قۇچىنىڭ تۇنجى قەدىمىدە قاتتىق قىزىش، ماغدۇرسىزلى-نىش، باش قېيىش ۋە ئاغرىش ئالامىتى كۆرۈلىدۇ. ئا-ساسلىق پەرقلەندۈرۈش نۇقتىسى — كېسەللىك تارىخى ئۇزىراپ كېتىدۇ، مايلىق نەرسىلەردىن سەسكىنىدۇ، چىرايى سارغىيىپ، جىگەر بار جاي ئاغرىيدۇ.
2. تارقىلىشچان زۇكام. قىسقىغىنە ۋاقىت ئىچىدە مەلۇم بىر رايوندا زۇكاملانغۇچىلارنىڭ سانى شىددەت بىلەن ئۆرلەپ كېتىدۇ، تۇيۇقسىز قىزىپ، باش چىدىغۇسىز دەرىجىدە ئاغرىپ كېتىدۇ، ئىچى ئازراق سۈرىدۇ، نەپەس يولىنىڭ كېسەللىك ئىپادىسى نىسبەتەن يېنىك بو-لىدۇ، كۆز ئەتراپى پەردىسىنىڭ ياللۇغلىنىشى گەۋدىلىك بولىدۇ.
3. تارقىلىشچان گۈرەن بېزى ياللۇغى. دەسلەپ-تە ئاددىي زۇكام ئالامىتى كۆرۈلىدۇ، ئاندىن قىزىتمىسى تۇيۇقسىز ئۆرلەپ، ئۈزاققىچە يانمايدۇ ھەمدە گۈرەن بېزى ياللۇغلىنىپ ئىششىپ كېتىدۇ، يۈز قىسمى ئىششىپ ئاغ-رىيدۇ ۋە بۇ خىل ئالامەت 3 — 5 كۈنگىچە داۋام قىلىدۇ. مۇشۇ مەزگىلدە دەرھال داۋالانمىسا يېرىڭلاش خاراكتېر-لىك گۈرەن بېزى ياللۇغى ياكى تۇرلۇك كېسەللىكلەرنى

پەيدا قىلىشى مۇمكىن.

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

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

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

ئۆپكە ياللۇغى ۋە كۆز مۇڭگۇز پەردىسى ياللۇغى قاتارلىق كېسەللىكلەرنى پەيدا قىلىدۇ، ئۆلۈش نىسبىتى يۇقىرى.

7. سكارلاتىنا. بەدەن قاتتىق قىزىيدۇ ۋە بەدەننى قىزىل دانچىلار قاپلاپ كېتىدۇ، ماڭلاي قىزىرىپ، كال-پۇكلار ئاقىرىپ كېتىدۇ، تىلغا قېنىق قىزىل رەڭلىك دانچىلار ئۆرلەيدۇ، كېيىنچە تېرىدىكى دانچىلار يېرىلىپ، ئاستا - ئاستا ساقىيىشقا قاراپ يۈزلىنىدۇ.

8. ئۆپكە تۇبېركۇليوزى (سىل). بەدەن تېمپې-راتۇرىسى داۋاملىق نورمالسىز بولۇش، كۆپ تەرلەش، ئىشتىھاسى تۇتۇلۇش، يۆتىلىش، بەلغەم تۈكۈرۈش، ئو-رۇقلاش ئالامىتى كۆرۈلىدۇ.

9. رېماتىزملىق كېسەللىكلەر. كۆپ ھاللاردا زۇكامدىن كېيىن تەدرىجىي بوغۇملار ئىششىش، ئاغرىش ئالامىتى كۆرۈلىدۇ. ئەگەر ئۇز ۋاقتىدا داۋالانمىسا، تە-رەققىي قىلىپ ئاخىرىدا رېماتىزملىق يۈرەك كېسەللىكىنى پەيدا قىلىدۇ. شۇڭا، زۇكامدىن كېيىن پۇت - قول بو-غۇملىرىدا كۆرۈلىدىغان، سەۋەبى ئېنىق بولمىغان قىزى-رىپ ئىششىپ ئاغرىش ئالامىتىگە دىققەت قىلىش كېرەك.

ئىستېمالچىلار سوغۇرتىدىكى ئالدامچىلىقتىن قانداق ساقلىنىشى كېرەك

يېقىنقى يىللاردىن بۇيان، بىر قىسىم قانۇنسىز ئۇن-سۇرلار يۇقىرى ئۆسۈم بېرىمىز، دەپ ۋەدە قىلىش، سو-غۇرتا ۋاكالەتچىلىك سالاھىيىتىنى يالغاندىن ئويدۇرۇپ چىقىرىش قاتارلىق ناتوغرا ۋاستىلەردىن پايدىلىنىپ، سو-

غورتىغا قاتناشقۇچىلارنىڭ سوغۇرتا پۇلىنى ئالداپ ئېلىۋا-
لىدىغان ئىشلار كۆرۈلۈۋاتىدۇ. مۇشۇنداق ساختىلىقلارنىڭ
ئالدىنى ئېلىش ئۈچۈن، سوغۇرتىنى نازارەت قىلىپ باشقۇ-
رۇش كومىتېتى يېقىندا مەخسۇس ھۆججەت چىقىرىپ،
ئىستېمالچىلارنى تۆت خىل شەكىلدىكى سوغۇرتا ئالدامچى-
لىقىدىن ھوشيار بولۇشقا ئاگاھلاندۇردى.

1. يۇقىرى ئۆسۈم بېرىشكە ۋەدە قىلغانلاردىن ئېھتىيات قىلىش لازىم. يېقىنقى يىللاردىن بۇيان، بىر قىسىم سوغۇرتا ۋاكالەتچىلىرى ئۆزلىرىنىڭ كەسىپ مىقدا-رىنى كۆپەيتىش ئۈچۈن، قىسمەن سوغۇرتا تۈرلىرىنىڭ ئۆسۈم نىسبىتىنى خالىغانچە ئۆستۈرۈپ سوغۇرتا بازارلى-رىنى قالايمىقانلاشتۇرۇۋەتكەن. بۇ ئەھۋالغا قارىتا، سو-غۇرتىنى نازارەت قىلىپ باشقۇرۇش كومىتېتى مۇنداق دەپ كۆرسەتتى: نۆۋەتتە، ھەرقايسى ئۆمۈر سوغۇرتىسى شىر-كەتلىرى سوغۇرتا تالونلىرىنىڭ ئۆسۈم نىسبىتىنى ئالدىن بېكىتىشتە سوغۇرتا نازارەت كومىتېتىنىڭ باشقۇرۇشىنى قوبۇل قىلىدۇ. ئۆمۈر سوغۇرتىسى تالونىنىڭ يىللىق تەك-رار ئۆسۈم نىسبىتىنىڭ ئەڭ يۇقىرى چېكى 2.5% تىن ئېشىپ كەتمەيدۇ. شۇڭا، سوغۇرتىغا قاتناشقۇچىلار بەزى قانۇنسىز ئۇنسۇرلارنىڭ سوغۇرتا تالونىغا يېزىۋالغان يۇقى-رى ئۆسۈم بېرىش ۋەدىلىرىگە ئالدىنىپ قالماسلىقى كې-رەك.

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

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

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

سوغۇرتا ماددىلىرىدىكى سوغۇرتا مەسئۇلىيىتى، سوغۇرتىنى قايتۇرۇش شەرتى، قايتۇرۇلىدىغان سوغۇرتىنىڭ قىممىتى، سېلىنما ئۇنۇمى، پايدا بۆلۈشۈش سىياسىتى قاتارلىق مەزمۇنلارنى تەپسىلىي ئوقۇپ چىقىپ، سوغۇرتا تالونىنىڭ ئۆزىنىڭ سوغۇرتىغا قاتنىشىش تەلىپىگە ئۇيغۇر كېلىدىغان ـ كەلمەيدىغانلىقىنى، سوغۇرتا ۋاكالەتچىسىنىڭ تەشۋىقاتى بىلەن بىردەك ياكى بىردەك ئەمەسلىكىنى سېلىشتۇرۇشى كېرەك.

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

توردىكى خىلمۇخىل ئالدامچىلىقلار

تورغا كىرىش قېتىم سانىنىڭ كۆپىيىشى ۋە ۋاقتىنىڭ ئۇزىرىشى بىلەن ئاز ساندىكى «پۇل تېپىپ بېيىش»

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

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

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

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

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

دۇ. ئىشلەپچىقارغان تاۋارلارنى ئۆزلىرى سېتىۋالىدىغان-لىقى قەيت قىلىنىدۇ. ئەمما، مەھسۇلاتنى سېتىۋالىدى-غان چاغدا «سۇپىتى ئۆلچەمگە يەتمىگەن» دەپ، ئۇسكۇنە ساتقۇچىلارنىڭ تاۋارلىرىنى قايتۇرۇۋېتىپ، ئۇلارنى زور زىيانغا ئۇچرىتىدۇ.

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

6. تەييارغا ھەييار بولۇش رېتسېپى. ئەمەلىيەت-تە بۇ قانۇنسىز «تاشقى پېرېۋوت ئالدامچىلىقى» ئارقى-لىق، ئېلېكترونلۇق ھېسابات بىلەن تورغا كىرگۈچىلەرنى خەلقئارا پۇل بازىرىدىن پايدا ئالىدىغانلىقىغا ئىشەندۇرمەك-چى بولۇشتىن ئىبارەت.

7. ھەقسىز ھەدىيە بىلەن ئازدۇرۇش. «زور مۇكاپاتقا ئېرىشكىنىڭىزنى تەبرىكلەيمىز» دەپ، سىزگە ھەقسىز كومپيۇتېر، يانفون قاتارلىق قىممەت باھالىق تا-ۋارلارنى ھەدىيە قىلىشماقچى بولىدۇ. ئەمما، سىزدىن ئاۋ-ۋال خېلى يۇقىرى سوممىلىق «پوچتا ھەققى»نى تاپشۇرۇ-شىڭىزنى تەلەپ قىلىدۇ. نەتىجىدە سىز پۇلنى ئەۋەتكەندىن كېيىن مۇكاپات بۇيۇمنى تاپشۇرۇپ ئالالمايسىز.

8. مەبلەغ سېلىشنىڭ «پايدىسى». ئېلېكترون-لۇق پوچتا يوللانمىلىرىدا ئازراق مەبلەغ سالسا، كۆپ پايدىغا ئېرىشىدىغانلىق توغرىسىدا ۋەدە بېرىلىپ، ئىستې-

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

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

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

«نىكاھلىنىشنى تىزىملاش نىزامنامىسى» دىكى يېڭى ئۆزگىرىشلەر

1. نىكاھلانغۇچىلارنىڭ تونۇشتۇرۇش خېتى ئەكېلىشى بىكار قىلىندى. نىكاھلىنىشنى تىزىملاتقىلى بارغاندا، پەقەت نوپۇس دەپتىرى بىلەن كىملىكنى ئېلىپ بېرىپ، بىر پارچە باياناتقا ئىمزا قويسىلا بولىدۇ، يەنى ئۆزىنىڭ قانۇنلۇق جۈپتىنىڭ يوقلۇقى، نىكاھلانماق-

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

2. تويدىن ئىلگىرىكى سالامەتلىك تەكشۈرتۈش ئىختىيارىي بولىدۇ. ئەسلىدىكى تويدىن ئىلگىرىكى مەجبۇرىي بەدەن تەكشۈرتۈش ئىختىيارىي تەكشۈرتۈشكە ئۆزگەرتىلدى. تېببىي ساھەدە نىكاھلىنىشقا بولمايدۇ، دېيىلگەن كېسەللىككە گىرىپتار بولغۇچىلارنىڭ زادى قايسى خىلدىكى كېسەللىك توغرىسىدا ئېنىق قانۇنىي كۆرسەتمە ۋە بەلگىلىمە بولمىغانلىقتىن، بەدەن تەكشۈرتۈش - تەكشۈرتمەسلىك ھەركىمنىڭ ئۆز ئىختىيارلىقىدا بولىدۇ. ئەمما، بىر تەرەپنىڭ كېسىلى بار تۇرۇپ قارشى تەرەپ بىلمىگەن ئەھۋالدا، نىكاھلانغۇچىلارنىڭ نىكاھى ئېتىراپ قىلىنمايدۇ.

3. نىكاھتىن ئاجرىشىشقا ئىدارىنىڭ ئىسپاتنامىسى ھاجەتسىز. نىكاھتىن ئاجراشماقچى بولغان بىۋاستە ئالاقىدار كىشىلەر پەقەت ئۆز سالاھىيىتىنى ئىسپاتلايدىغان ئۆنۆملۈك كىنىشكىسى بىلەن نىكاھتىن ئاجرىشىش كېلىشىمنامىسىنى ئېلىپ، بىۋاستە ئالاقىدار بىر تەرەپنىڭ نوپۇسى دائىملىق تۇرۇشلۇق ئورۇندىكى نىكاھلىنىشنى تىزىملاش ئورنىغا بارسىلا، نىكاھتىن ئاجرىشىش

رەسمىيىتىنى بېجىرەلەيدۇ.

ئېلىمىزدىكى ئاھالىلەر نىكاھتىن ئاجراشماقچى بولسا، زۆرۈر گۇۋاھنامە ۋە ئىسپات ماتېرىياللىرى شۇ كىشىنىڭ نوپۇس دەپتىرى، كىملىكى؛ ئۆزلىرىنىڭ نىكاھلىنىش كىنىشكىسى ۋە ھەر ئىككى تەرەپتىكى بىۋاسىتە ئالاقىدار كىشىلەر بىرلىكتە قول قويغان نىكاھتىن ئاجرىشىش كېلىشىمنامىسى قاتارلىقلارنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ. ئۆزى تۇرۇشلۇق ئورۇن، كەنت ئاھالىلەر كومىتېتى ۋە ئاھالىلەر كومىتېتىنىڭ تونۇشتۇرۇش خېتىنى ئالىسىمۇ بولىدۇ.

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

5. قانۇنسىز بىللە تۇرۇش — قانۇنغا خىلاپ قىلمىش. نىكاھلىنىش چوقۇم قانۇني تەرتىپلەر بويىچە بولۇشى كېرەك. ئەگەر تىزىملاتماي ئەر - خوتۇن نامىدا بىللە تۇرۇش شەكىللەنسە، بۇنى قانۇن ئېتىراپ قىلمايدۇ. بىر ئەر بىر خوتۇنلۇق بولۇش تۈزۈمى ئىزچىل ئىجرا قىلىنىدۇ.

6. **ئۈچ خىل ئەھۋالدا نىكاھتىن ئاجرىشىشقا بولمايدۇ.** (1) نىكاھتىن ئاجرىشىشتا كېلىشەلمىگەنلەر؛ (2) ھەرىكەت قىلىش ئىقتىدارى بولمىغان ياكى مۇددەتلىك ئىش قىلىش ئىقتىدارىدىن قالغانلار؛ (3) نىكاھلىنىش رەسمىيىتىنى ئېلىمىزدە بېجىرمىگەنلەر.

7. **ئالاھىدە كېسەللىكلەرگە گىرىپتار بولغانلار نىكاھلانسا بولمايدۇ.** تېببىي ساھەدە نىكاھلىنىشقا بولمايدۇ، دەپ قارالغان كېسەللىككە گىرىپتار بولغانلارنى نىكاھلىنىشنى تىزىملاش ئاپپاراتلىرىنىڭ تىزىمغا ئېلىشىغا بولمايدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا، نىكاھلىنىشنى تىزىمغا ئېلىشقا بولمايدىغان مۇنداق تۆت شەرتمۇ ئېنىق ئوتتۇرىغا قويۇلغان: (1) قانۇندا بەلگىلەنگەن نىكاھلىنىش يېشىغا توشمىغانلار؛ (2) ھەر ئىككى تەرەپنىڭ خاھىشىغا خىلاپ نىكاھلىنىش؛ (3) بىر تەرەپ ياكى ھەر ئىككى تەرەپنىڭ جۈپتى بار بولسا؛ (4) بىۋاستە قانداشلىقى بار يېقىن تۇغقانلار ياكى ئۈچ ئەۋلاد ئىچىدىكى يېقىن قانداشلىقتا ئىگە كىشىلەر.

8. **ئۆلچەمدىن يۇقىرى ئېلىنغان تىزىملاش ھەققى قايتۇرۇلىدۇ.** نىكاھلىنىشنى تىزىملاش ئاپپاراتلىرى ۋە نىكاھلىنىشنى تىزىملىغۇچى خادىملار نىكاھلىنىشنى تىزىملىتىش رەسمىيىتى بېجىرگەندە ياكى نىكاھلىنىش كىنىشكىسىنى تولۇقلاپ بېجىرگەندە ۋەياكى نىكاھتىن ئاجرىشىش كىنىشكىسىنى بېجىرگەندە، ئۆلچەمدىن ئاشۇرۇپ ھەق ئېلىۋالسا، بىۋاستە مەسئۇلىيىتى بار كىشىلەرگە مەمۇرىي جازا بېرىلگەندىن سىرت، بەلگىلىمىگە خىلاپ ھالدا ئارتۇق ئېلىۋېلىنغان ھەق ئىگىسىگە قايتۇ-

رۇلىدۇ.

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

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

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

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

قۇرۇق يۇيۇلغان كىيىملەرنى كىيىشتە دىققەت قىلىدىغان ئىشلار

تۇرمۇش سەۋىيىسىنىڭ ئۆسۈشىگە ئەگىشىپ، كىشىلەر كىيىملىرىنى قۇرۇق يۇيۇش دۇكانلىرىغا يۇيۇشقا بېرىشكە ئادەتلەنمەكتە. كىيىمنى قۇرۇق يۇيۇش دېگىنىمىز، سۇ ئىشلىتىلمەي، تازىلاش سۇيۇقلۇقى ياكى ئېرىتكۈچى ئىشلىتىلىش ئارقىلىق كىيىملەردىكى كىرلەر ياكى داغلارنىڭ چىقىرىۋېتىلىشىنى كۆرسىتىدۇ.

نۆۋەتتە كىيىملەرنى قۇرۇق يۇيۇش دۇكانلىرىدا ئىشلىتىلىۋاتقان ئادەتتىكى ئېرىتكۈچى— تېتراخلورۇئېتىلېن بولۇپ، ئادەم تېرىسى بۇ ماددىنى قوبۇل قىلغاندىن كېيىن كۆزى تورلىشىش، كۆڭلى ئېلىشىش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا، مۇھىت تەتقىقاتچىلىرىنىڭ كۆرسىتىشىچە، قۇرۇق يۇيۇش دۇكانلىرىدا يۇيۇلغان كىيىملەر بىر خىل گاز جىسىمنى تارقىتىدىغان بولغاچقا،

ئۆينىڭ مۇھىتىنى بۇلغايدىغان ئاساسلىق مەنبەلەرنىڭ بى-
رى بولۇپ ھېسابلىنىدىكەن. ئادەتتە بۇ خىل كىيىملەر
سېلىنغان خالتىلاردىمۇ بۇ زەھەرلىك ماددا ساقلانغان بولى-
دىكەن. شۇڭا، ئەڭ ياخشىسى قۇرۇق يۇيۇلغان كىيىملەر-
نى كىيمەسلىك، ئەگەر كىيىمنى چوقۇم قۇرۇق يۇيۇشقا
توغرا كەلگەندە، يۇيۇلغان كىيىمنى ئۆيگە ئەكەلگەندىن
كېيىن، دەرھال خالتىدىن ئېلىپ، ئۇنى شامال ئۆتۈشۈپ
تۇرىدىغان جايغا قويۇپ، كىيىمدىكى قۇرۇق يۇيۇش ئېرىت-
مىسى پۈتۈنلەي پارغا ئايلىنىپ چىقىپ كەتكەندىن كېيىن
كىيىش كېرەك.

ئەرەنچە كۆكلەكنى يۇيۇش ئۇسۇلى

كۆكلەكنى ئاستا ئۇۋۇلاپ يۇيۇش كېرەك، چوتكىلاپ
يۇيۇشقا، كۈچەپ سىقىشقا بولمايدۇ، يايغاندا رەختىنىڭ
توقۇلۇش يۆنىلىشى بويىچە كىيىم ئاسقۇچقا ئېسىپ يېيىش
لازىم. سۇنئىي تالالىق رەختلەردىن تىكىلگەن كۆكلەكلەر-
نى سۇغا سالغاندا، ئۇنىڭدىكى تالانىڭ زىچلىقى قۇرۇق
ۋاقتىدىكىگە قارىغاندا 30% تۆۋەن بولىدۇ. شۇڭا، سۇغا
بەك ئۇزاق ۋاقىت چىلىماسلىق، يۇغاندا كۈچەپ ئۇۋۇلى-
ماسلىق، بەك چىڭ سىقماسلىق، سالقىن جايغا يېيىپ
قۇرۇتۇش كېرەك. كۈچلۈك ئاپتاپقا ئۇزاق ۋاقىت يېيىپ
قويۇلسا، كۆكلەك سارغىيىپ چىرىپ كېتىدۇ. پاختا
رەختلىك كۆكلەكنى يۇغاندا ئاۋۋال 40% لىك تۇز سۇيىگە

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

ماي قاچىلاش پونكىتىدا يانفون ئىشلىتىش خەتەرلىك

سىز ماي قاچىلاش پونكىتىدا يانفون ئىشلىتىش چەكلىنىدىغانلىقىنى بىلەمسىز؟ بۇ جايدا يانفون ئىشلەتسىڭىز

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

يانفون ئىشلەتكەندە كۆزەينەكىڭىزنى ئېلىۋېتىڭ

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

سى پەيدا قىلىدۇ. مېتال كۆزەينەك رامكىسى بىر خىل
ئۆتكۈزگۈچ جىسىم بولۇپ، يانفون پەيدا قىلغان رادىئاتسىد-
يە كۆزنىڭ كۆرۈش قۇۋۋىتى ۋە چوڭ مېڭىگە مەلۇم دەرى-
جىدە تەسىر يەتكۈزىدۇ. يېقىندا مېتالدىن ياسالغان كۆزەي-
نەك رامكىلىرى ئېلېكترو ماگنىت مەيدانىنى كۈچەيتىۋې-
تىدىغانلىقى، مېتال رامكىلىق كۆزەينەك تاقاپ يانفون
ئىشلەتكەندە، ئېلېكترون رادىئاتسىيىسىنىڭ قوبۇل قىلى-
نىش نىسبىتى 63% كە يېتىدىغانلىقى ئىسپاتلاندى. شۇڭا،
يانفون ئىشلەتكەندە ئەڭ ياخشىسى كۆزەينىكىڭىزنى ئېلىۋې-
تىشىڭىز كېرەك. بولمىسا سالامەتلىكىڭىزگە تەسىر يەت-
كۈزىدۇ.

يانچۇق ئۈنئالغۇسىنى نورمال ئىشلىتىڭ

هازىر ياشلار ئارىسىدا يانىدا ئېلىپ يۈرىدىغان يانچۇق
ئۈنئالغۇسىدا ناخشا، مۇزىكا ئاڭلاش يۇقىرى دولقۇنغا كۆ-
تۈرۈلمەكتە. بۇنىڭ ئىچىدە كۆپ سالماقنى يەنىلا ئوقۇغۇ-
چىلار ئىگىلەيدۇ. بەزى ئوقۇغۇچىلار بۇ خىل يانچۇق ئۈن-
ئالغۇسىدا ئۇزاق ۋاقىت تىل ئۆگىنىدۇ، ناخشا - مۇزىكا
ئاڭلايدۇ. ئۇلار يول يۈرگەندە، تاماق يېگەندە، ھەتتا ئۇخ-
لايدىغان ۋاقىتتىمۇ ناخشا - مۇزىكا ئاڭلىغاچ ئۇخلاپ قالى-
دۇ، بىر مۇنچىلىرى ئەتىسى ئورنىدىن تۇرغاندا قۇلىقى
غوڭۇلداپ، ئاڭلاش ئىقتىدارى تۆۋەنلەپ كەتكەنلىكىنى
ھېس قىلىدۇ. بىراق، كۆپلىگەن كىشىلەر بۇنىڭغا ئانچە
ئېتىبار بەرمەي، داۋالىنىش پۇرسىتىنى ئۆتكۈزۈۋېتىدۇ.
ئۇلار ئاڭلاش ئىقتىدارىنىڭ تۆۋەنلىشى ياشلارغا نىسبەتەن

بەكمۇ بالدۇر، چوڭ زىيىنى يوق، ياشلار ئاڭلاش ئىقتىدا-
رى كۆرۈنەرلىك تۆۋەنلىگەندە ئاندىن دوختۇرخانىغا بېرىپ
تەكشۈرتۈشى كېرەك، دەپ قارايدۇ. ئەمەلىيەتتە ۋاقتى
ئۆتكەندە داۋالانغاندا ئاڭلاش ئىقتىدارىغا مەڭگۈلۈك تەسىر
يېتىپ، ئاڭلاش ئىقتىدارىنىڭ ئەسلىگە كېلىشى تەسكە
توختايدۇ.

تەربىيە كۆرگەن ئاياللار قانداق بولىدۇ

1) تەربىيە كۆرگەن ئاياللار ئاممىۋى سورۇنلارغا كېچىكىپ قالمايدۇ؛

2) باشقىلارنىڭ گېپىنى بۆلۈۋەتمەيدۇ، باشقىلار بىلەن سۆزلەشكەندە دىققىتىنى چاچمايدۇ؛

3) باشقىلارنىڭ پىكرىگە ھۆرمەت قىلىدۇ، ئەگەر ئۇلارنىڭ پىكرىگە قوشۇلمىسا، قوشۇلماسلىقتىكى ئاساسىنى چۈشەندۈرىدۇ؛

4) ھەرقانداق ۋاقىتتا ۋەدىسىگە ۋاپا قىلىدۇ؛

5) چوڭلارنى ھۆرمەتلەيدۇ، كىچىكلەرنى ئىززەتلەيدۇ؛

6) تۇغقانلىرى، تونۇشلىرى، خىزمەتداشلىرىنىڭ تۇغۇلغان كۈن ۋە بايراملىرىنى تەبرىكلەشنى ئۇنتۇپ قالمايدۇ؛

7) ياخشى - يامانىنى ئېنىق ئايرىيدۇ، پايدا - زىيانىنى مۆلچەرلىيەلەيدۇ، يوقىلاڭ ئىشلار سەۋەبىدىن دوستلىرى بىلەن مۇناسىۋەتنى ئۈزۈپ قويمايدۇ؛

8) باشقىلارنىڭ كەمچىلىكىنىلا كۆرۈپ، ئارتۇقچىلىقىغا كۆز يۇممايدۇ؛

9) باشقىلار قىيىنچىلىقتا ئۇچرىغاندا كۈچىنىڭ بارىچە ياردەم بېرىدۇ؛

10) كوچىدا باللارنىڭ ئاممىۋى ئەسلىھەلەرگە بۇزغۇنچىلىق قىلىشۋاتقىنىنى كۆرسە دەرھال توسىدۇ ھەم بۇنداق قىلىشنى ئۆز مەسئۇلىيىتى، دەپ تونۇيدۇ.

ئوتتۇرا ياشلىق ئاياللارنىڭ كىيىنىشىگە مەسلىھەت

1) ئوتتۇرا ياشلىق ئاياللار بەك چوڭ گۈللۈك رەختلەردىن كىيىم كىيمەسلىكى، گۈللىرى مۇۋاپىق بولغان رەختلەردىن كىيىم كىيىشى كېرەك.

2) پاسونى ئاددىي كىيىملەرنى كىيىشى كېرەك. بۇنداق كىيىنگەندە ئازادە ۋە رەتلىك كۆرۈنىدۇ.

3) بەك تار كىيىملەرنى كىيمەسلىكى، بولۇپمۇ سەمىرىپ كەتكەن ئاياللار ئامال بار كەڭرەك كىيىملەرنى كىيىشى كېرەك.

4) مودا قوغلىشىپ، قىزلارغا ماس كېلىدىغان كىيىملەرنى كىيمەسلىكى كېرەك.

5) رەڭگى بەك ئوچۇق كىيىملەرنى كىيمەسلىكى كېرەك.

6) ياز پەسلىدە بەك نېپىز، قىش پەسلىدە بەك قېلىن كىيىنىۋالماسلىقى كېرەك.

خانىم - قىزلارغا «ئىچكى پەرداز» ئىنتايىن مۇھىم

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

1. كەڭ قورساقلىق. بۇ بىر ئېسىل ئەخلاق - پەزىلەت. شۇڭا، خانىم - قىزلار بۇ جەھەتتىكى تەربىيىلىنىشكە ئالاھىدە ئەھمىيەت بېرىشى، ئۆز - ئۆزىنى تەربىيىلىشى كېرەك.

2. كۆلۆمسىرەش. كۆلۆمسىرەش كىشىلەر ئارىسىدىكى ئارىلىقنى يېقىنلاشتۇرۇپ، ئادەمگە ئازادىلىك ئېلىپ كېلىدۇ.

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

ئاياللار گۈزەللىكى ۋە يېمەكلىك

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

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

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

ئىستاكان سۈت ئىچىپ بەرسىڭىز، بەدەن ساپاسىنى يۇقى-
رى كۆتۈرۈشكە، ساغلاملىققا، چىشنى مۇستەھكەملەشكە
ناھايىتى پايدىلىق.

4. **ئەتىگەنلىك تاماقنى ياخشى يەڭ.** ئەتىگەن-
لىك تاماق ئۈچ ۋاخ تاماق ئىچىدىكى ئەڭ مۇھىم تاماق
بولۇپ، مول بولغان ئەتىگەنلىك تاماق بەدەننى ئېھتىياج-
لىق ئېنېرگىيە بىلەن تەمىنلەپ، سىزنى تولۇپ تاشقان
ھاياتى كۈچكە ئىگە قىلىدۇ.

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

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

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

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

ئىقتىدارىنى كۈچەيتىدۇ.

9. دائىم گۈل پۇراپ تۇرۇڭ. گۈل - گىياھلار نەرۋىنىڭ جىددىيلىكىنى پەسەيتىپ، كىشىگە راھەت ۋە ياخشى كەيپىيات بېغىشلايدۇ.

10. تازىلىققا ئەھمىيەت بېرىڭ. يوتقان - كۆرپىلەرنى دائىم ئاپتاپقا سېلىڭ، كىيىم - كېچەكلەرنى يۆتكەپ تۇرۇڭ، ئىشىك - دېرىزىلەرنى دائىم ئېچىپ ھاۋا ئالماشتۇرۇپ تۇرۇڭ، سىرتتىن كىرگەندە قولنى يۇيۇڭ، ئېغىز چايقاڭ، كەچتە پۇتنى ئىسسىق سۇدا يۇيۇپ تۇرۇڭ.

11. قېنىپ ئۇخلاڭ. يېتەرلىك بولغان ئۇيقۇ كىشىگە تولۇپ تاشقان كۈچ ۋە چېھرىگە نۇر ئاتا قىلىدۇ.

12. تېرىڭىزنى ئاسراڭ. كۈن قىزىپ كەتكەندە سىرتقا چىقىشقا توغرا كەلسە، باش كىيىمى كىيىڭ ۋە يۈزىڭىزگە كۈن نۇرىدىن ساقلىنىش مېيى سۈركىۋېلىڭ. بىراق، ماي مۇۋاپىق بولۇشى كېرەك، كۆپ بولۇپ كەتسە تېرىگە زىيانلىق. شۇڭا، كۈندە تېرىنى يۇمرانلاشتۇرىدىغان يۈز يۇيۇش مەلھىمىدە يۈزىڭىزنى يۇيۇپ تۇرۇڭ.

چېچىڭىزنىڭ قۇرغاقلىشىش سەۋەبىنى بىلەمسىز

قۇرغاق چاچ خانىم - قىزلارنىڭ چاچ گۈزەللىكىگە تەسىر يەتكۈزىدۇ. ئۇنداقتا چېچىڭىزنىڭ قۇرغاقلىشىشىنىڭ سەۋەبىنى بىلەمسىز؟

چاچنى بوياشقا ئىشلىتىدىغان رەڭ ۋە سۇيۇقلۇقلار چاچنىڭ قۇرغاقلىشىشىغا سەۋەب بولىدىغان ئەڭ مۇھىم

ئامىل ھېسابلىنىدۇ. شۇڭا، چاچنى بوياش سۇيۇقلۇقى ئىشلەتكەندە چاچ ئاسراش سۇيۇقلۇقىنىمۇ ئىشلىتىش، ئەڭ ياخشىسى قۇرغاق چاچلار ئۈچۈن مەخسۇس ياسالغان چاچ يۇيۇش ۋە چاچ ئاسراش سۇيۇقلۇقىنى ئىشلىتىش كېرەك.

كۈچلۈك كۈن نۇرى چاچتىكى ماينى ۋە چاچنى قوغداپ تۇرىدىغان سۇنى خورىتىپ، چاچنى قۇرغاقلاشتۇرۇۋېتىدۇ. شۇڭا، سىرتقا چىققاندا، چاچقا ئاپتاپنىڭ كۆيدۈرۈشىدىن مۇداپىئە كۆرىدىغان چاچ مەلھىمىنى سۈركىۋېلىش كېرەك.

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

ئاياللار كومپيۇتېردا خىزمەت قىلغاندا كۆكسىنى ئاسراشقا ئەھمىيەت بېرىشى كېرەك

ئاياللار كومپيۇتېردا خىزمەت قىلغاندا، كۆكسىنى ئاسراشقا دىققەت قىلمىسا، كۆكسى تېلىپ ئاغرىشتەك ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ. بۇ، كومپيۇتېر ئۈستىلىدە ئۇزاق ۋاقىت خىزمەت قىلغاندا، ئادەمنىڭ كۆكسىگە بولغان بېسىمنىڭ بەك ئېغىرلىشىپ كەتكەنلىكىدىن بولىدۇ. ئاياللار كومپيۇتېردا بەك ئۇزاق خىزمەت قىلغاندا، سۈت بېزىنىڭ نورمال ماددا ئالمىشىشى توسقۇنلۇققا ئۇچرايدۇ.

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

ئۇنىڭدىن باشقا، كومپيۇتېردا بىر سائەت ئەتراپىدا خىزمەت قىلىپ ئاندىن ئورنىدىن تۇرۇپ، كۆكرەك كېرىش ھەرىكىتى قىلىش، چوڭقۇر نەپەس ئېلىش، قول بېغىشلىرىنى ھەرىكەتلەندۇرۇش كېرەك. بۇنداق قىلغاندا، كۆكرەك ئەتراپىدىكى مۇسكۇللار ھەرىكەتلىنىپ، كۆكسىنىڭ بالدۇر قېرىشىنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا، قولنى پاكىز يۇيۇۋېتىپ، كۆكسىنى بىرنەچچە مىنۇت ئۇۋۇلاپ بېرىش ئارقىلىقمۇ كۆكسى ئەتراپىدىكى مۇسكۇللارنى ھەرىكەتلەندۇرۇپ، قان ئايلىنىشنى ياخشىلاش مۇمكىن.

ئىشخانىدىكى شاۋقۇن ئاياللارغا تېخىمۇ پايدىسىز

سىز ھاۋا تەڭشىگۈچ، كومپيۇتېر، كۆپەيتىپ بېسىش ماشىنىلىرى ۋە ئەتراپىڭىزدىكى پاراڭلارنىڭ سىزگە روھىي بېسىم ئېلىپ كېلىدىغانلىقىنى ئويلاپ باقتىڭىزمۇ؟

ئاياللار ساغلاملىقى مۇتەخەسسىسلىرى تىنچ مۇھىتتا ۋە يېنىك شاۋقۇن مۇھىتىدا خىزمەت قىلىدىغان ئاياللارنى تەكشۈرۈش ئارقىلىق، يېنىك شاۋقۇن مۇھىتىدا خىزمەت

قىلىدىغان ئاياللارنىڭ بۆرىكىدىكى بەزنىڭ يوغىناپ كەتكەن-لىكىنى، شۇنداقلا ئادەمدە قايتىلانما خاراكتېرلىك هار-غىنلىقنى پەيدا قىلىپ، سالامەتلىككە تەسىر يەتكۈزىدىغان-لىقىنى ئىسپاتلىدى.

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

ئەرلەر بىزار ئاياللار

1) ئېرى بىر يەرگە كەتكەندە ئۇنىڭ ئىش - هەرىكە-تىنى سۈرۈشتۈرىدىغان ئاياللار؛

2) ئەركەك مىجەزلىك قوپال ئاياللار؛

3) ئۆزىگە بولغان ئىشەنچى ۋە مۇستەقىل كۆز - قارىشى يوق ئايالار؛

4) ئەقلىنى ئىشلەتمەيدىغان، ئازراق كاللا ئىشلىتە-ئىشلەتمەيلا ۋايسايدىغان ئايالار؛

5) تالاش - تارتىش قىلىشنى ياخشى كۆرىدىغان، زىيان تارتىشنى قىلچىمۇ خالىمايدىغان ئايالار؛

6) ياخشى كۆرۈش ۋە ئۆچمەنلىكتە ئۇچىغا چىققان، دائىملا يىغلاپ، ۋارقىراپ - جارقىراپ مۇرات - مەقسىتىگە يېتىدىغانلار؛

7) ئېرىنى كۆز ئالدىدىن بىرەر مىنۇتمۇ نېرى كەت-

كۆزمەيدىغانلار؛

8) ئېرىنىڭ يانچۇقلىرىنى ئوغرىلىقچە ئاختۇرىدىغانلار.

ئەرلەرنىڭ پسىخىكىسىنى چۈشىنىدىغان ئاياللاردىن بولۇڭ

پسىخولوگىيە نۇقتىسىدىن قارىغاندا، كىشىلەرنىڭ فىزىئولوگىيە، پسىخىكا ۋە كەچۈرمىشلىرىنىڭ ئوخشاش بولمىغانلىقى تۈپەيلىدىن، كۆڭلىنىڭ چوڭقۇر قاتلىمىدا ئۆزىگە خاس پسىخىك «يارىسى» بولىدۇ. ھەربىر ئادەمنىڭ پسىخىكىسى، بىرەر ئىشقا بولغان سەزگۈرلۈك دەرىجىسىمۇ ئوخشىمايدۇ. ئەرلەرنى ئاياللارغا قارىغاندا ھەرقانداق ئىشقا چىدامىلىق دەپ قارىغاندىمۇ، ئەمما ئۇلارنىڭ ئۆزىگە خاس نازۇك تەرەپلىرى بولىدۇ. شۇڭا، ئاياللار ئېرىنىڭ پسىخىكىسىدىن ئاز - تولا خەۋەردار بولۇشى، ئاشكارىلاشنى خالىمايدىغان نازۇك جايلىرىغا تېگىپ قالماسلىقى لازىم. پەقەت ئائىلىدىلا ئەمەس، بەلكى كەسپداشلىرى بىلەن بولغان مۇناسىۋەتتىمۇ بۇ مەسىلىگە ئەھمىيەت بېرىشى كېرەك. بۇ، ئاياللارنىڭ باشقىلارغا يېقىشلىق تەسىر بېرىشى، كەسپتە مۇۋەپپەقىيەت قازىنىشىدا كەم بولسا بولمايدىغان مۇھىم تەرەپ. ئەگەر ئويلىماستىن ياكى قەستەن ئۇلارنىڭ «يارىسى» غا تېگىپ سالسىڭىز، ئۆزىڭىزگە ئاۋا-

رىچىلىك تېپىشۋېلىپلا قالماي، باشقىلارغا سەت كۆرۈنۈپ قالىسىز.

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

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

2. چىرايىدىن قوسۇر ئىزدىمەڭ. ئەرلەر ئايال-لارنىڭ ئۆزىنى تەرىپلىشىنى ياقتۇرىدۇ. ئەگەر سىز ئېرى-ڭىزنىڭ چىرايىنى، تەقى - تۇرقىنى ماختاپ قويسىڭىز، ئۇنىڭدا بىر خىل ئىشەنچ پەيدا بولىدۇ - دە، ئىجتىمائىي پائالىيەتلەرگە تېخىمۇ بىمالال قاتنىشالايدىغان بولىدۇ. ئە-گەر زاڭلىق قىلغاندەك گەپ قىلسىڭىز، ئۇنىڭدا ئۆزىنى كەمسىتىش تۇيغۇسى پەيدا قىلىپ، چىشىغا تېگىپ قويى-سىز، ھەتتا سىزدىن رەنجىپ قاتتىق غەزەپلىنىشى مۇم-

كىن. ئەرلەردىكى بۇنداق غەزەپنى سەل چاغلاشقا بولمايدۇ.

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

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

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

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

ئەرلەردە بۇ جەھەتتە ئازراق مەسىلە كۆرۈلسە، ئۇنىڭغا قوشۇلۇپ باشقىلارنىڭ ئانچە - مۇنچە ئۇششاق گەپ - سۆزلىرىنى ئاڭلاپ قالسا، بۇ ئۇلار ئۈچۈن قاتتىق زەربە بولىدۇ. بۇنىڭ بىلەن قايغۇرۇش، گاڭگىراش، ئەندىشە قىلىشتەك پاسسىپ روھىي ھالەتكە چۈشۈپ قالىدۇ.

يۇقىرىقىلاردىن شۇنى كۆرۈۋېلىشقا بولىدۇكى، ئەرلەرنىڭ پسىخىكىسىنى ئاز - تولا چۈشىنىشمۇ ئاياللارنىڭ جەلپكارلىقى جۈملىسىدىندۇر.

ئېرىڭىزنىڭ تېخىمۇ چوڭقۇر مۇھەببىتىگە ئېرىشەي دېسىڭىز ...

1. ئېرىڭىزنىڭ ئۇششاق - چۈششەك كەمچىلىكلىرىنى ئەزۋەيلەپ يۈرمەڭ. ئۇنى سۆيگەن ئىكەنسىز، ئۇنىڭ كەمچىلىكلىرىنىمۇ قوبۇل قىلىڭ. پەيتىنى تاللاپ تۇرۇپ، ئۇ قوبۇل قىلالىغۇدەك ئۇسۇل بىلەن ئۇنى قايىل قىلىڭ.

2. زۆرۈر تېپىلغاندا مىننەتدارلىقىڭىزنى بىلدۈرۈپ تۇرۇشنىمۇ ئۇنتۇماڭ. ئېرىڭىز سىزگە ياردەملىشىپ بىرەر ئىش قىلىپ بەرگەندە، مەيلى ئۇ چوڭ ئىش ياكى تىلغا ئالغۇچىلىكى يوق كىچىك ئىش بولسۇن، رەھمىتىڭىزنى بىلدۈرۈپ بىر - ئىككى ئېغىز تاتلىق گەپ قىلىشنى بىلىڭ.

3. ئېرىڭىزنىڭ كۆڭلىنى ئالىمەن دەيدىكەنسىز، ئۇنىڭ ئىشتىھاسىغا سەل قارىماڭ. ئەرلەرنىڭ ھەممىسى قورساقتا ئامراق بولىدۇ. ئامال بار ئۇ ياخشى

كۆرىدىغان تائاملارنى ئوخشىتىپ ئېيتىشنى ئۆگىنىۋېلىڭ. دەم ئېلىش كۈنلىرى مەخسۇس ۋاقىت چىقىرىپ تۇجۇپىلەپ تاماق ئېيتىپ بېرىڭ.

4. ئۆي ئىچىدىمۇ چىرايلىق، پاكىز كىيىنىپ يۈرۈڭ. بەزى ئاياللار: «بىز ئەر - خوتۇن بولۇپ بولغان تۇرساق، ياسالمىلىق قىلىشنىڭ نېمە ھاجىتى؟» دەپ قارايدۇ - دە، ئېرىنىڭ ئالدىدىكى يۈرۈش - تۇرۇشىغا پەقەتلا ئەھمىيەت بەرمەيدۇ. ئېرىڭىز ھېرىپ - ئېچىپ كەلگەندە چاچلىرىڭىز تارالمىغان، كىيىملىرىڭىز پۈرلىشىپ كەتكەن ھالدا ئۇنىڭ ئالدىغا چىقسىڭىز، چوقۇم ئۇنى بىئارام قىلىپ قويىسىز. چېچەن ئايالار شۇنچە جىددىيچىلىك ئىچىدىمۇ ئۆزىنى تۈزەشتۈرۈشكە ۋاقىت چىقىرالايدۇ. كونىلارنىڭ «ئاناڭنى ئاتاڭغا پەردازسىز كۆرسەتمە» دېگەن سۆزىنى ھەرگىزمۇ ئۇنتۇماڭ.

5. ئۇنىڭ ئاتا - ئانىسى، ئۇرۇق - تۇغقانلىرىغا قىزغىن بولۇڭ. ھەرگىزمۇ «ھەسىنىكام ئاچچىق، ئامۇتى تاتلىق» دېگەندەك ئىشنى قىلماڭ. ئېرىڭىزنى قانچە كۆتكىنىڭىز بىلەن، ئاتا - ئانىسىنىڭ، ئۇرۇق - تۇغقانلىرىنىڭ، دوستلىرىنىڭ ھۆرمىتىنى قىلمىسىڭىز ھامان بىر كۈنى ئاراڭلاردىكى مۇھەببەتكە تەسىر يېتىدۇ.

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

7. ئۇنى رىغبەتلەندۇرۇپ تۇرۇڭ. ئېرىڭىزنىڭ ئەڭ ياخشى پىكىردىشى، سۆھبەتدىشى بولۇشقا تىرىشىڭ. ئەر-ئايال مۇھەببىتىدە پىكىر ئورتاقلىقى بەكمۇ مۇھىم. مەيلى خۇشال بولسۇن ياكى بىرەر ئۇڭۇشسىزلىققا ئۇچرىسۇن، ئېرىڭىزنى ئاۋۋال سىز بىلەن ئورتاقلىشىدىغان قىلالىسىڭىز، مانا بۇ سىزنىڭ غەلىبىڭىز. شۇنداق چاغلاردا ئۇنىڭغا تەسەللى بېرىشنى، رىغبەتلەندۇرۇشنى بىلىڭ.

تۇغۇتلۇق ئاياللار تۇخۇمنى كۆپ يېمەسلىكى كېرەك

بەزى تۇغۇتلۇق ئاياللار ئوزۇقلىنىشنى كۈچەيتىش ئۈچۈن، قىرىقى ئىچىدە داۋاملىق تۇخۇم يېيىش ئارقىلىق بەدىنىنى قۇۋۋەتلەيدۇ، ھەتتا تۇخۇمنى ئاساسلىق يېمەكلىكى قىلىدۇ. ئۇنداقتا تۇخۇمنى قانچە كۆپ يېسە شۇنچە ياخشى بولامدۇ؟

تۇخۇم بەك كۆپ ئىستېمال قىلىنسا بەدەنگە زىيانلىق. تېببىي ئىلىمدە ئىسپاتلىنىشىچە، ئاياللار يەڭگىگەندىن كېيىن ئون نەچچە سائەت ئىچىدە ئەڭ ياخشىسى تۇخۇم يېمەسلىكى كېرەك. چۈنكى، تۇغۇت جەريانىدا بەدەندە قۇۋۋەت زور دەرىجىدە سەرپ بولىدۇ، بەك تەرلەپ كېتىدۇ، بەدەندىكى سۇيۇقلۇقمۇ يېتىشمەيدۇ، ھەزىم قىلىش ئىقتىدارىمۇ بارغانسېرى تۆۋەنلەيدۇ. شۇڭلاشقا، تۇغۇتتىن كېيىن دەرھاللا تۇخۇم يېسە ھەزىم قىلىش تەسكە توختايدۇ. ئاشقازان-ئۈچەيلەرنىڭ يۈكى ئېغىرلىشىپ كېتىدۇ. شۇڭا، تۇغۇتتىن كېيىنكى ئون نەچچە سائەت ئىچىدە ئەڭ

ياخشىسى سۇيۇق - سەلەك تاماقلار بىلەن ئوزۇقلانغان ياخشى. تۇغۇتلۇق ئايالللارنىڭ 40 كۈن ئىچىدىكى ھەركۈنلۈك ئىستىمال قىلىدىغان ئاقسىلى 100 گرام ئەتراپىدا بولسىلا كۇپايە.

خانىم - قىزلار چېچىنى دائىم ئۇۋۇلاپ بېرىشى كېرەك

چاچ ئۇۋۇلاش سالامەتلىككە پايدىلىق ھەرىكەت بولۇپ، باش قىسمىنى ئۇۋۇلاش چاچ ۋە تېرە ساغلاملىقىنىڭ مۇھىم بىر تەركىبىي قىسمى ھەمدە چاچنى ئاسراشتىكى بىر تۈرلۈك ياخشى تەدبىر.

ئۇنداقتا چاچنى دائىم ئۇۋۇلاپ بېرىشنىڭ قانداق پايدىسى بار؟

1) چاچنىڭ پارقىراقلىقىنى ئاشۇرغىلى بولىدۇ.

2) چاچنىڭ ئۆسۈشىنى ئىلگىرى سۈرگىلى بولىدۇ.

3) روھىي ھالەتنى ياخشىلاپ، قان تومۇرلارنى راۋانلاشتۇرۇپ، مىجەزنى تەڭشىگىلى بولىدۇ.

4) چاچ خالتا تۆشۈكچىلىرى ئەتراپىدىكى ماددا ئالمىشىشنى ئىلگىرى سۈرگىلى بولىدۇ.

5) چاچ يېرىلىشنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ. چۈنكى، چاچنىڭ يېرىلىشى روھىي كەيپىياتنىڭ تەسىرگە ئۇچرىشى ۋە جىددىيلىكتىن كېلىپ چىقىدۇ. شۇڭا، چاچنى ئۇۋۇلاپ بەرگەندە، كىشىگە ھوزۇرلىنىش تۇيغۇسى بېرىدۇ.

6) چاچنى ئۇۋۇلىغاندا ئۇزۇن چىشلىق سۈلياۋ تار-

غاق ياكى چاچقا زىيان يەتكۈزىدىغان باشقا خىلدىكى سايمان-
لارنى ئىشلەتمەسلىك كېرەك.

7) چېچىڭىز مايلىق بولسا، يېنىكرەك ئۇۋۇلاڭ، بولمىسا، ماي بەزلىرى ئاجرىتىپ چىقىرىدىغان مايىنىڭ كۆپىيىپ كېتىشىدىن ساقلانغىلى بولمايدۇ.

8. چېچىڭىز قۇرغاق بولسا، بارماقلىرىڭىزغا ئازراق سىلىقلاش مېيىنى سۈركەپ ئۇۋۇلاڭ. چۈنكى، چېچى قۇرغاق كىشىنىڭ بارماق تېرىسىمۇ قۇرغاق بولىدۇ. بار-ماقلارغا سىلىقلاش مېيى سۈركەلسە، بارماقلار سىلىقلاش ۋە ئاسراش رولىنى ئوينايدۇ.

خانىم - قىزلار توي قىلىشتىن ئىلگىرى روھىي بېسىمنى قانداق يېنىكلىتىش كېرەك

تويلۇق نەرسە - كېرەكلەرنى سېتىۋېلىش ۋە باشقا تەييارلىق ئىشلىرى يېڭى تۇرمۇشنى باشلاش ئالدىدا تۇرۇ-ۋاتقان بىر جۈپ ياش ئۈچۈن، بولۇپمۇ كېلىنچەك ئۈچۈن بىر خىل بېسىم پەيدا قىلىدۇ. بۇ خىل بېسىمنى يېنىكلى-تىش ئۈچۈن تۆۋەندىكىدەك بىرقانچە نۇقتىغا دىققەت قى-لىش لازىم:

1) ئوبدان ئوزۇقلىنىش كېرەك. تاماقنى ۋاقتىدا يېيىش، قايناق سۇنى كۆپرەك ئىچىش، ۋىتامىنلارنى تو-لۇقلاش لازىم.

2) ۋاقىتنى مۇۋاپىق ئورۇنلاشتۇرۇش، بارلىق ئىش-

لارنى ياخشى پىلانلاپ، ۋاقتىدا قىلىش، ھەرگىزمۇ ئالدى-راقسانلىق قىلماسلىق لازىم.

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

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

5) خاپىلىقلارنى كۆڭلىدىن چىقىرىۋېتىش لازىم.

ئاياللار ۋە ئۆتتە تاش پەيدا بولۇش كېسەللىكى

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

(1) ئەتىگەندە ناشتا قىلماسلىق؛ (2) كۆپ قېتىم ھامىلدار بولۇش؛ (3) ھەددىدىن ئارتۇق ئوزۇقلىنىش؛ (4) چېنىقماسلىق؛ (5) ئانىلىق گورمونىنىڭ تەسىرى.

يۇقىرىقىلاردىن شۇنى كۆرۈۋېلىشقا بولىدۇكى، خانىم- قىزلار ئۆتتە تاش پەيدا بولۇش كېسەللىكىنىڭ ئالدىنى

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

گىرىم قىلغاندا كۆز كېسەللىكىدىن پەخەس بولۇڭ

كۆپىنچە خانىم - قىزلار قاش، كۆز، لەۋ ۋە مەڭزىلىرىگە چىرايلىق گىرىم قىلىپ، ياسىنىپ يۇرۇشنى ياخشى كۆرىدۇ. ئۇلار بەزىدە گۈزەل بولۇشنىلا ئويلاپ، كۆزنى ئاسراشنى ئۇنتۇپ قالىدۇ.

مۇتەخەسسىسلەر كۆز كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغان خانىم - قىزلارنىڭ گىرىم بۇيۇملىرىدىكى خىمىيىلىك تەركىبلەرنى نۇسخا ئېلىپ تەكشۈرۈش ئارقىلىق، لاكنىڭ تەركىبىدە بۇلغىغۇچى باكتېرىيە بارلىقىنى، بۇ باكتېرىيەنىڭ بۇلغاش نىسبىتى گەرچە 1% كە يەتمىسىمۇ، بىراق داۋاملىق ئىشلىتىش جەريانىدا، بۇلغىنىش نىسبىتىنىڭ ئۆزلۈكسىز يۇقىرى كۆتۈرۈلىدىغانلىقى ھەمدە ئادەمنى ئوڭايلا كۆز كېسەللىكىگە گىرىپتار قىلىدىغانلىقىنى ئىسپاتلىدى.

شۇ سەۋەبتىن، خانىم - قىزلارغا گىرىم قىلغاندا،

گىرىم بۇيۇملىرىنىڭ بۇلغىنىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىشى لازىم. كۆز قەلىمى، سۇرمە، لاك قاتارلىق گىرىم بۇيۇم-لىرىنى ئىشلەتكەندە، ۋاقتىدا يۇيۇۋېتىش كېرەك. يۇيۇش-تىن ئاۋۋال پەلكۈچ بىلەن كۆز ئەتراپىنى سۈرتۈۋېتىپ، ئاندىن گىرىم بۇيۇملىرىنى پاكىز سۇ بىلەن يۇيۇپ چىقىرى-ۋېتىش لازىم. ئەگەر كۆزىڭىز بىئارام بولۇپ ئاغرىسا، قىچىشسا، ۋاقتىدا دوختۇرخانىغا بېرىپ تەكشۈرتكىنىڭىز ياخشى.

قۇرغاق ۋە مايلىق تېرىلەرنى ئاسراش

1. قۇرغاق تېرىنى ئاسراش. قۇرغاق تېرىگە ئا-سانلا تەمرەتكە ئۆرلەيدۇ، قورۇق چۈشىدۇ. شۇڭا، خانىم - قىزلار بىر قوشۇق ھەسەلگە بىر تۇخۇمنىڭ سېرىقى ۋە بىر قوشۇق زەيتۇن مېيىنى ئارىلاشتۇرۇپ تېرىگە سۈركەپ بەرسە تېرە نەملىكىنى ساقلاپ، قورۇق چۈشۈشنىڭ ئالدى-نى ئالغىلى بولىدۇ.

2. مايلىق تېرىنى ئاسراش. مايلىق تېرە كۆپ مىقداردا ماي ئاجرىتىپ چىقارغاچقا، تېرە پارقىراق بولى-دۇ. شۇڭا، تېرىسى مايلىق خانىم - قىزلار بىر دانە تەرخەمەكنى ئېزىپ، سۈيىنى چىقىرىپ، ئۇنىڭغا يېرىم قوشۇق لىمون سۈيى، بىر تۇخۇمنىڭ ئېقىنى ئارىلاشتۇ-رۇپ يۈزىگە سۈركەپ بەرسە، تېرىنى ئاقارتىدۇ ۋە نەملىك-نى ساقلايدۇ. بۇ خىل ئۇسۇلنى ھەپتىدە بىر قېتىم ئىش-لەتسە بولىدۇ.

پەرزەنت تەربىيىسى

بالىلارنىڭ ئۆسۈشىگە پايدىلىق يېمەكلىكلەر

1. سۈت. ئۇ «ئۇنىۋېرسال يېمەكلىك» بولۇپ، سۆڭەكنىڭ ئۆسۈشىدە مۇھىم رولى بار.

2. بېلىق. تەركىبىدە ئاقسىل مىقدارى كۆپ.

3. پالەك. تەركىبىدە ۋىتامىن مىقدارى كۆپ.

4. كاۋا. بالىلار كۈنىگە 100 گرام كاۋا ئىستېمال قىلسا پايدىسى كۆپ.

5. ئاپېلسىن. تەركىبىدىكى ۋىتامىن A ، B ، C ۋە كالتسىي مىقدارى ئالمىنىڭكىدىن كۆپ.

بۇنىڭدىن باشقا، پۇرچاق، ياڭاق، كۈنجۈت، خاسىڭ، كۈدە، كەرەپشە، بۆلجۈرگەن، هالۋابىدىت، ئۈزۈم، هايۋانلارنىڭ جىگىرى، توخۇ گۆشى، قوي گۆشى، دېڭىز يۇسۇنى، هەسەل، قىچا، شوخلا قاتارلىقلارمۇ بالىلارنىڭ ئۆسۈشىگە پايدىلىق يېمەكلىكلەردۇر.

بالىلار بالىلار باغچىسىغا بېرىشقا ئۇنىمىسا قانداق قىلىش كېرەك

بالىلار چوڭ بولغانسېرى تەلپى يۇقىرىلاشقا باشلاپ، بالىلار باغچىسىغا بېرىشقا ئالدىرايدۇ. ئەمما، هەممىلا بالا

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

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

بۇنىڭدىن باشقا، ئاتا - ئانىلار بالىلىرىنىڭ ئائىلىدە
مۇستەقىل ياشاش ئىقتىدارىنى يېتىلدۈرۈشكە ئەھمىيەت
بېرىشى لازىم. مەسىلەن، بالىلارنى كىچىكىدىنلا تاماق
يېيىش، كىيىم كىيىش، چىنە - قاچىلارنى يۇيۇش قاتار-
لىق تۇرمۇشتىكى ئاددىي ئىشلارنى ئۆزلىرى قىلىشقا ئادەت-
لەندۈرۈشى كېرەك. ئەگەر بالىنىڭ بالىلار باغچىسىغا كى-
رىشتىن ئىلگىرىكى مۇستەقىل ياشاش ئىقتىدارىنى يېتىل-
دۈرەلىسە، بالا كوللېكتىپ تۇرمۇشقا تېزدىن ماسلىشىپ
كېتەلەيدۇ. ئاتا - ئانىلار يەنە بالىلاردا كوللېكتىپلىشىش

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

بالىنى بەك كىچىك مەكتەپكە بېرىش بالىنىڭ ئەقىللىق بولۇشىغا پايدىسىز

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

ئۇنداقتا يېشى كىچىك بالىلار مەكتەپكە كىرگەندىن كېيىن زادى قانداق قىلىدۇ، ئۇلار راستتىنلا ئاتا - ئانىسىنىڭ ئارزۇ قىلغىنىدەك دانىشمەن بالا بولۇپ كېتەمدۇ؟

مۇتەخەسسىسلەرنىڭ قارىشىچە، بالىلارنى بەك كىچىك مەكتەپكە بېرىش ئۇلارنىڭ تەپەككۇر تەرەققىياتى بىلەن ماسلىشالمايدىكەن. «مەكتەپكە كىرىشتىن ئاۋۋالقى پسىخىك بىلىم قوللانمىسى» دا بالىلارنىڭ دەسلەپكى ئۆگىنىش مەزگىلى 1 — 3 ياش، ئۆگىنىش مەزگىلى 3 — 5 ياش، ئوقۇش مەزگىلى 6 — 12 ياش دەپ ئۈچ تۈرگە ئايرىلغان.

تەتقىقات نەتىجىسىدە كۆرسىتىلىشىچە، ئۆگىنىش مەزگى-
لىدە باللارنىڭ تەپەككۇرى كونكرېت باسقۇچتا تۇرىدى-
كەن، ئۇقۇش مەزگىلىدە پەقەت ئابستراكت بىخ ئۇرىدى-
كەن. دېمەك، تەپەككۇرى تېخى تەرەققىي قىلمىغان ۋاقىت-
تا باللار ئۆزلىرى ئانچە چۈشىنىپ كېتەلمەيدىغان شەيئى-
لەرنى قوبۇل قىلىشقا مەجبۇر قىلىنسا، ئۇلارنىڭ تەپەك-
كۇر تەرەققىياتىدا «كېسەللىك ئۇچىقى» شەكىللىنىدۇ.
ئەگەر ۋاقتىدا دوختۇرخانىغا كۆرسىتىپ داۋالاتمىسا، بالى-
نىڭ كېيىنكى ئۆگىنىشىگە ناھايىتى زور ئەكس تەسىر
پەيدا قىلىدۇ.

بالىنى بەك كىچىك مەكتەپكە بېرىپ دانىشمەن بالا
قىلغىلى بولمايدۇ. ھازىرقى زامان تېببىي ئىلىم ۋە مائا-
رىپ مۇتەخەسسىسلىرىنىڭ تەتقىقات نەتىجىسى شۇنى ئىس-
پاتلىدىكى، مەكتەپكە كىرىش ئالدىدا تۇرۇۋاتقان باللار
ئۆگىنىشكە ماسلىشىشتا ئەستە تۇتۇش ۋە دوراشنى ئاساس
قىلغاچقا، ئۆز مەيلىچە بولۇپ كېتىپ، ئاڭلىقلىقى ۋە
چىدامچانلىقى تۆۋەنلەپ كېتىدۇ، شۇنىڭ بىلەن بىللە بال-
لارنىڭ ئەقلىي ئىقتىدارى، مىجەز - خۇلقى ۋە قىزىقىشى
50 —60% ئەتراپىدا ئىرسىيەت ئامىلىنىڭ تەسىرىگە،
40 —50% ئەتراپىدا ئۆزى ياشاۋاتقان مۇھىتنىڭ ۋە تەربى-
يىنىڭ تەسىرىگە ئۇچرايدۇ. شۇڭا، ئاتا - ئانىلار ئۆزلىرى-
نىڭ شارائىتىغا ۋە بالىسىنىڭ ئەمەلىي ئەھۋالىغا قاراپ
تەدبىر قوللىنىشى، ئۆزلىرىنى رېئاللىقتىن قاچۇرۇپ،

بالىلىرىنى تېزلا «كامالەتكە يەتكەن ئادەم» بولۇشقا مەجبۇرلىماسلىقى لازىم.

بوۋاقنى يۇيۇشقا ئالدىرىماڭ

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

بالىلار ئاچچىقلانغاندا قانداق قىلىش كېرەك

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

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

كېچىكىپ ئۇخلاش بالىلارنىڭ ئۆسۈپ يېتىلىشىگە زىيانلىق

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

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

مۇھىتنىڭ ئۆزگىرىشىمۇ بالىلارغا تەسىر كۆرسىتىدۇ

يېقىندا ئېلان قىلىنغان يېڭى بىر تەتقىقاتتا، ئىجتىما-
ئىي مۇھىت كەلتۈرۈپ چىقارغان بارلىق ئۆزگىرىشلەر
بالىلارنىڭ ھەر خىل كېسەللىككە گىرىپتار بولۇشىنى كەل-
تۈرۈپ چىقىرىدىغانلىقى كۆرسىتىلگەن.

شۇڭا، ئاتا - ئانىلار بالىلاردا بولۇۋاتقان ئۆزگىرىش-
لەرنى ۋاقتىدا بايقىشى لازىم. مەسىلەن، بالىلارنىڭ تۇيۇق-
سىز ئورنىغا سىيىپ قويۇشى، ئۇيقۇسى ياخشى بولماس-
لىق، كېچىدە ئورنىدىن تۇرۇۋېلىپ ئۆيلەرنى ئايلىنىپ
يۈرۈشى، دائىم دېگۈدەك قورسىقى ھەم بېشى ئاغرىش
قاتارلىقلار.

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

سىپ تەسىر قوزغاپ قويۇشىنىڭ ئالدىنى ئېلىپ، ئۇلارغا نىسبەتەن ئاكتىپ پوزىتسىيە تۇتۇشى كېرەك.

بالىلاردىكى سەمرىشنىڭ ئەڭ يۇقىرى پەللىسى

ئېيتىشلارغا قارىغاندا، بالىلارنىڭ سەمرىشىنىڭ ئەڭ يۇقىرى پەللىسى بەش ياش ھېسابلىنىدىكەن.
مۇتەخەسسىسلەر، بالىلارنىڭ بەش ياش ۋاقتىدىن باشلاپ سەمرىشى ئۇلارنىڭ يېشى، ئوزۇقلىنىش مىقدارىنىڭ كۆپىيىشى، يۇقىرى ھارارەتلىك ئىسسىق يېمەكلىكلەرنى كۆپرەك ئىستېمال قىلىش قاتارلىقلار بىلەن مۇناسىۋەتلىك دەپ قارىماقتا.
تېببىي مۇتەخەسسىسلەر، بالىلارنىڭ سەمرىپ كېتىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۈچۈن تۆۋەندىكىلەرگە دىققەت قىلىشنى، يەنى نورمال ئوزۇقلىنىشنى، تاماقلارنى بەك تېز ۋە بەك كۆپ يېمەسلىكنى، كەچتە بەك كۆپ ئوزۇقلانماسلىقنى؛ بەدەن چېنىقتۇرۇش جەھەتتە توپ ئويناش، سۇ ئۈزۈش پائالىيەتلىرىگە كۆپرەك قاتنىشىشنى، ھەپتىدە ئۈچ قېتىمدىن ئارتۇق چېنىقىشى كېرەكلىكىنى؛ ئۇنىڭدىن باشقا، بالىلارنىڭ روھىي ساغلاملىقىغىمۇ ئەھمىيەت بېرىش زۆرۈرلۈكىنى تەكىتلىدى.

سۈت پاراشوكىنى قويۇق تەڭشەشتىن پەخەس بولۇڭ

بەزىبىر ئاتا - ئانىلار بالىلىرىغا سۈت پاراشوكى ئە-

چۈرگەندە قويۇق تەڭشەپ بېرىش كېرەك، بوۋاقلارنىڭ سۈت پاراشوكىدىكى ئۇزۇقلۇق ماددىنى سۇمۇرۇشى كۆپ بولسا بوۋاقلار بارغانسېرى سەمرىيدۇ، دەپ قارايدۇ. بۇ بەزى كىشىلەرنىڭ بىر تەرەپلىمە قارىشى. سۈت پاراشوكى تەركىبىدىكى كۆپ مىقداردىكى ناترىي ئىئونى بوۋاقلار ئۇزۇقلانغاندىن كېيىن قان سۇيۇقلۇقىغا كىرىپ، قاندىكى ناترىي مىقدارىنى كۆپەيتىپ، قاننىڭ قويۇقلۇق دەرىجىسى ۋە قان تومۇرنىڭ بېسىم كۈچىنى ئاشۇرۇۋېتىدۇ. چۈنكى، بوۋاقلارنىڭ قىل قان تومۇرى ئىنتايىن ئاجىز بولۇپ، بېسىمغا ئۇچرىغاندىن كېيىن، چۈرۈكلۈك دەرىجىسى ئې-شىپ، مېڭە قىسمىدىكى قىل قان تومۇرلار ئاسانلا يېرى-لىپ، قان چىقىپ، بوۋاقلاردا پەي تارتىشىش ۋە هوشسىز-لىنىش ئالامەتلىرىنى، باش سۆڭىكى يېرىلىشتىن ئىبارەت ئېغىر دەرىجىدىكى مېڭە ياللۇغىنى پەيدا قىلىپ، هاياتىغا تەهدىت سالىدۇ، بولۇپمۇ ئىرسىيەت خاراكتېرلىك كېسەل-لىك بولۇپ ساقلىنىپ، ئەقلىي كۈچىنىڭ تەرەققىي قىلى-شىغا تەسىر يەتكۈزىدۇ.

بالىلارنىڭ مېۋىنى كۆپ يەپ بېرىشى پايدىلىق

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

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

بالىلارنىڭ لوگىكىلىق تەپەككۇر ئىقتىدارىنى يېتىلدۈرۈشتە...

بالىلار پسىخولوگىيىسى ئالىملىرى ۋە مائارىپشۇناس-لىرى بالىلارنىڭ ئۇسۇپ يېتىلىش ئالاھىدىلىكىگە ئاسا-سەن، ئۇلارنىڭ لوگىكىلىق تەپەككۇر ئىقتىدارىنى تۆۋەندى-كى ئالتە نۇقتا بويىچە يېتىلدۈرۈشنى ئوتتۇرىغا قويغان.

1. ئۆگىنىشنى تۈرلەرگە ئايرىش ئۇسۇلى. كۈندىلىك تۇرمۇشتا بەزى نەرسىلەرنىڭ مەلۇم جەھەتتىن ئوخشاشلىقى بولىدۇ. مەسىلەن، جىسىملارنىڭ رەڭگى، ھالىتى، ئىشلىتىلىشى قاتارلىقلار. ئاتا - ئانىلار بالىلىرى-نى ئوخشاش تۈردىكى نەرسىلەرنى تېپىشقا يېتەكلىشى لازىم. شۇنداق قىلغاندا بالىلارنىڭ شەيئىلەرنى ئىنچىكى-لىك بىلەن كۆزىتىش ئىقتىدارىنى ئاشۇرغىلى بولىدۇ.

2. كۆپ ياكى ئاز نەرسىلەرنى پەرقلەندۈرۈش. ئالدى بىلەن بالىلارغا ئومۇمىيۈزلۈك ئاتىلىدىغان نەرسىلەر-نى نامىنى، مەسىلەن ئائىلە سايمانلىرى، ھايۋانلار، يې-مەكلىك قاتارلىقلارنىڭ نامىنى چۈشەندۈرۈش، شۇنداقلا

ئومۇمىيۈزلۈك ئاتىلىدىغان نەرسىلەرنىڭ ئايرىم ئاتىلىشىنىڭمۇ بارلىقىنى، ئايرىم ئاتىلىدىغان نەرسىلەرنىڭ بىردىكىپ ئومۇمىيۈزلۈك ئاتىلىدىغان نەرسىلەرنى ھاسىل قىلىدىغانلىقىنى چۈشەندۈرۈش لازىم.

3. تەرتىپلىك ئۆگىنىش. بۇ خىل ئۆگىنىش ئۇسۇلىنىڭ بالىنىڭ كېيىنكى ئۆگىنىشىگە ياردىمى كۆپ بولىدۇ. بۇ ئۇسۇل بالىلارنىڭ لوگىكىلىق تەپەككۇر قىلىشىنىڭ مۇھىم يولى. بۇ تەرتىپلەر چوڭ دائىرىدىن كىچىك دائىرىگە، قاتتىقلىقتىن يۇمشاقلىققا قاراپ يۈزلىنىدۇ.

4. ۋاقىت كۆزقارىشىنى تىكلەش. ئاتا - ئانىلار بالىلىرىغا ۋاقىتقا رىئايە قىلىش، ۋاقىتنى قەدىرلەش توغرۇلۇق ئەمەلىي تەربىيە ئىشلەپ، ئۇلارنىڭ ۋاقىت كۆزقارىشىنى يېتىلدۈرۈشى لازىم.

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

6. ئەمەلىي يېتەكلەش. چوڭلار بالىلىرىنى ئەقىللىق، دەپ ساناپ، ئۇلارنى «يۇقىرى - تۆۋەن، ئىچى - تېشى، ئالدى-كەينى» دېگەندەك سۆزلەرنىڭ ھەممىسىنى چۈشىنىدۇ، دەپ قارايدۇ. ئەمەلىيەتتە ئۇنداق ئەمەس. ئاتا- ئانىلار كۈندىلىك تۇرمۇشتىكى ھەر خىل پۇرسەتلەردىن پايدىلىنىپ، بالىلارنى ئەمەلىي يېتەكلىشى لازىم. يۇقىرىقى ئۇسۇللارنىڭ بالىلارنىڭ لوگىكىلىق تەپەككۇر ئىقتىدارىنى

يۇقىرى كۆتۈرۈشتە پايدىسى زور.

باللارنى چىش چوتكىلاشقا ئادەتلەندۈ-رۈشنىڭ ئەڭ ياخشى پەيتى

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

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

3) باللار چىش پاستىسىنى ئازراق ئىشلىتىشى لازىم. چۈنكى، باللار ئەمدىلا چىش چوتكىلاشنى ئۆگەن-گەچكە، قايتا - قايتا چايقاشنى بىلىپ كەتمەيدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن، باللارنى چىش پاستىسىنى ئازراق ئىشلىتىشكە ئادەتلەندۈرۈش لازىم.

4) چىشنى توغرا چوتكىلاشقا، چىشنىڭ ئىچى- تېشى-نى تەكشى چوتكىلاشقا ئادەتلەندۈرۈش لازىم.

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

6) ھەرقېتىم نەرسە - كېرەك يېگەندە چىشنى چاي-قاشنى ئۇنتۇپ قالماسلىققا ئادەتلەندۈرۈش لازىم.

قانداق قىلغاندا باللارنىڭ بويىنى ئۆستۈرگىلى بولىدۇ

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

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

باللاردىكى جىددىي كەيپىياتنى تۈگىتىشنىڭ ئۇسۇللىرى

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

1) ئاتا - ئانىلار باللىرىغا تىنچ، ئازادە شارائىت

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

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

3) ئائىلىدە ھەر خىل پائالىيەتلەرنى ئويۇشتۇرۇش ئارقىلىقمۇ بالىلاردىكى جىددىي كەيپىياتنى پەسەيتكىلى بو-لىدۇ. بالىلاردىكى ئاچچىقلىنىش تولاراق ئائىلىدىن كېلى-دۇ. بۇ ۋاقىتتا ئائىلە كىشىلىرى بىرلىكتە سىرتلارنى سەيلە قىلىپ كەلسە كەيپىيات ياخشىلىنىدۇ.

4) تەنتەربىيە پائالىيەتلىرىگە قاتنىشىش روھىي بې-سىمنى يېنىكلىتىشكە پايدىلىق.

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

قانداق قىلغاندا بالىلارنى ياراملىق قىلىپ يېتىشتۈرگىلى بولىدۇ

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

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

2) ئاتا - ئانىلارنىڭ خىزمەتكە، ئۆگىنىشكە قىزىقىشى، مەرد - مەردانىلىكى، قەيسەر روھى بالىلارنى قەتئىي تىز پۇكمەيدىغان غالىبلاردىن قىلىپ يېتىشتۇرىدۇ.

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

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

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

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

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

ئاتا - ئانىلار قانداق قىلغاندا بالىلىرىنى ئۆزىگە يېقىنلاشتۇرالايدۇ

ئاتا - ئانىلار تۆۋەندىكىلەرگە ئەھمىيەت بەرگەندە بالى-لىرىنى ئۆزىنىڭ تەربىيىسىگە يېقىنلاشتۇرالايدۇ.

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

2. تەربىيىنى چۈشىنىشلىك، قىزىقارلىق سۆزلەش كېرەك. بالىلار ياش جەھەتتە كىچىك بولغاچقا، شۇنداقلا ئۇلارنىڭ تەپەككۇر قىلىش ئىقتىدارى تولۇق پې-شىپ يېتىلمىگەچكە، تەربىيىنى ئىنچىكە، ئەستايىدىل چۈشەندۈرمىگەندە، ئاسانلا قايمۇقۇپ قالىدۇ. تەربىيە سىڭمىگەنسېرى، بالا تەربىيىگە قىزىقمايدىغان بولۇپ قالى-دۇ. شۇڭا، تەربىيىنى جانلىق، چۈشىنىشلىك، قىزىقار-لىق سۆزلەش بالىلارنى جەلپ قىلىشنىڭ مۇھىم ۋاسىتى-سى.

3. باللارنىڭ ئالدىدا سورلۇك بولۇۋالماسلىق كېرەك. بەزى ئاتا - ئانىلار تەربىيىنى چىڭىتىش ئۈچۈن، ئەتەي ناھايىتى سورلۇك قىياپەتكە كىرىۋالىدۇ. بۇنداقتا ئەمدىلا تەربىيىنى قوبۇل قىلىشقا باشلىغان باللار ئاتا - ئانىسىنىڭ تەربىيىسىدىن قاچىدىغان بولۇپ قالىدۇ. شۇ- نىڭ بىلەن باللار ئاتا - ئانىسىدىن قورقۇپ ياكى ئەيمە- نىپ، قورقۇنچاقلىق خاراكتېرنى يېتىلدۈرۈۋالىدۇ.

4. باللارغا پۇرسەت بېرىش كېرەك. ئاتا - ئانىلار باللارنى ئۆز - ئۆزىنى باشقۇرىدىغان، گۇمانىي مەسىلىلەرنى دادىللىق بىلەن ئوتتۇرىغا قويالايدىغان پۇر- سەت بىلەن تەمىنلەپ، باللارغا ئۆگىنىش ئۇسۇلى جەھەتتە يېتەكچىلىك قىلىپ، ئۇلاردا ئۆز - ئۆزىنى رىغبەتلەندۈر- دىغان ئىقتىدارنى يېتىلدۈرۈشى كېرەك.

يىغىپ ئېيتقاندا، باللارنىڭ خاراكتېرىنى، قىزىقى- شىنى ۋە ئالاھىدىلىكىنى ياخشى ئىگىلەپ، تەربىيە ئۇسۇ- لىدا ئۆزلۈكسىز يېڭىلىق يارىتىپ، باللارنى بىلىم - ماھارەت ئىگىلەشكە قىزىقتۇرۇش كېرەك. بۇنىڭ ئۈچۈن، ئاتا - ئانىلارنىڭ ھەر ۋاقىت ئىزدىنىپ، ئۆز ساپاسىنى ئۆستۈرۈشىگە، باللارنى ھەقىقىي ئىقتىدارلىق قىلىپ يې- تىشتۈرۈش ئۈچۈن يۈرەك قېنىنى سەرپ قىلىشىغا توغرا كېلىدۇ.

پەرزەنتىڭىزنىڭ ئەدەپلىك ۋە قابىلىيەتلىك يېتىلىشىنى ئارزۇ قىلامسىز

ئۆز پەرزەنتىنى ئەدەپ - ئەخلاقلىق ۋە بىلىملىك تەر-

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

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

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

3) پەرزەنتىڭىزنى ئاممىۋى پائالىيەتلەرگە قاتنىشىش-
قا، ئاممىۋى مۇناسىۋەتكە قىزىقىشقا رىغبەتلەندۈرۈڭ.
ئاممىۋى پائالىيەتلەرگە كۆپ قاتنىشىش پەرزەنتىڭىزنىڭ
كۆپ تەرەپلىمە پىكىر قىلىش ئىقتىدارى، تەشكىللەش ئىق-
تىدارى ۋە ھۆكۈم قىلىش ئىقتىدارىنىڭ يېتىلىشىگە پايدى-
لىق، شۇنداقلا پەرزەنتىڭىزنىڭ شەخسىيەتسىز چوڭ بولۇ-
شىدىكى مۇھىم ئامىل. پەرزەنتىڭىزنى كىچىك ۋاقتىدىن
باشلاپلا ئاممىۋى مۇناسىۋەتكە قىزىقتۇرسىڭىز، بۇ سىزنىڭ
ئالدىن كۆرەرلىكىڭىز بولۇپ، سىزنىڭ يېڭى دەۋر تەرەققى-
ياتىغا ماسلىشىپ، پەرزەنتىڭىزنى زامانغا لايىق قىلىپ تەر-
بىيىلەپ چىققانلىقىڭىز بولىدۇ. چۈنكى، كەلگۈسىدە ئامما-
ۋى مۇناسىۋەتكە ماھىرلار ھامان سەپنىڭ ئالدىدا تۇرىدۇ.

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

پەرزەنتلەرنى يارامىلىق تەربىيىلەپ، جەمئىيەت ئۈ-
چۈن تۆھپە يارىتىش بارلىق ئاتا - ئانىلارنىڭ باش تارتىپ
بولمايدىغان مۇقەددەس مەسئۇلىيىتى. ئېسىڭىزدە بولسۇن.

كى، تەربىيىلەشتە يېتەكلەشنى ئاساس، باشقۇرۇشنى تو-
لۇقلىما قىلىشنى ئىشقا ئاشۇرسىكىمىز ئارزۇيىمىزغا چوقۇم
يېتەلەيمىز.

ئاددىي رېتسېپلار

زۇكامنى داۋالاشنىڭ ئاددىي رېتسېپلىرى

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

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

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

شىپالىق رولى: زۇكامغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

3 - رېتسېپ: 300 گرام نەشپۈتنى يۇيۇپ، پوستى-

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

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

4 ـ رېتسېپ: 30 گرام يېڭى ئاپېلسىنىنىڭ پوستىنى (قورۇقى 15 گرام) سۈزۈك سۇدا چايقاپ، ئۇششاق قەلەمچە قىلىپ توغراپ، 50 گرام شېكەر قوشۇپ، 1000 مىللىلىتىر سۇدا ئاۋۋال كۈچلۈك ئوتتا، ئاندىن سۇس ئوتتا سۇنىڭ يېرىمى (500 مىللىلىتىر) قالغۇچە قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ. ئىككىگە بۆلۈپ، كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا بىر بۆلۈكى قىزىتىپ ئىچىلىدۇ.

شىپالىق رولى: بەلغەم بوشىتىپ، يۆتەل توختىتىدۇ، زۇكامغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

5 ـ رېتسېپ: 100 گرام بەسەي، 2 تال باش پىياز، 20 گرام زەنجىۋىلنى پاكىز يۇيۇپ توغراپ، سۇدا قاينىتىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ تەييارلىنىدۇ، ئاندىن ئىلمانراق ھالەتتە مۇۋاپىق مىقداردا ئىچىلىدۇ.

شىپالىق رولى: زۇكام ۋە كاناي يالـلۇغـىغا پايـدا قىلىدۇ.

6 ـ رېتسېپ: 30 گرام قىزىلمۇچنى پاكىز يۇيۇپ،

قىزىل-مۇۋاپىق مىقداردىكى ماش ۋە سامساقنى قايىنتىپ، قىزىل-مۈچ شورپىسى تەييارلىنىدۇ. بۇنى بىر قېتىمدىلا ئىچىۋې-تىش كېرەك.
شىپالىق رولى: زۇكامغا پايدا قىلىدۇ.

سامساق بىلەن كېسەل داۋالاش رېتسېپلىرى

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

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

بالدۇر چاچ ئاقىرىشنى داۋالاش رېتسېپلىرى

1 - رېتسېپ

تەركىبى: ياڭاق مېغىزى 30 گرام، سىيادان 30 گرام، قارا كۈنجۈت 20 گرام، كالا سۈتى 180 گرام، پۇرچاق سۈتى 180 گرام.

تەييارلاش ئۇسۇلى: ياڭاق مېغىزى، سىيادان ۋە قارا كۈنجۈتلەرنى پاكىز يۇيۇپ تازىلىغاندىن كېيىن، كالا سۈتى ۋە پۇرچاق سۈتى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، ھاۋانچىدا بىر قوشۇق - بىر قوشۇقتىن ئېزىپ، قازاندا قايىنىتىپ تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: بىر قېتىمدا تەييارلانغان دورىنى ئىككىگە بۆلۈپ ھەر كۈنى ئەتىگەندە بىر بۆلىكى، كەچتە يەنە بىر بۆلىكى ئىستېمال قىلىنىدۇ. ئۇزاق مۇددەت ئىستېمال قىلىپ بېرىلسە ياخشى ئۈنۈمگە ئېرىشكىلى بولىدۇ. ئادەتتە ئۇسسۇلۇق ئورنىدا ئىستېمال قىلىنىدىغان بولغاچقا، مىقدارىغا چەك قويۇلمايدۇ.

شىپالىق رولى: بالدۇر چاچ ئاقىرىپ كېتىشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

2 - رېتسېپ

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

تەييارلاش ئۇسۇلى: دەسلەپتە ياڭاق مېغىزىنى پۈتۈن چىقىرىپ، ئۈچ كېچە - كۈندۈز سۇغا چىلاپ، مېغىز پوستىنى سويۇۋېتىپ، ئاندىن ئاق شېكەرنى قازاندا قىزدىتىپ ئېرىتكەندىن كېيىن، ياڭاق مېغىزىنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، سوۋۇتۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: ھەر كۈنى 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا ياڭاق مېغىزىدىن 10 تال ئىستېمال قىلىنىدۇ. ئۈچ ئاي بىر داۋالاش باسقۇچى قىلىنىدۇ.

شىپالىق رولى: چاچقا بالدۇر ئاق چۈشۈشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

3 - رېتسېپ.

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

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

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: تاماقتا قوشۇپ ئىستېمال قىلىنىدۇ، مىقدارى چەكلەنمەيدۇ.

شىپالىق رولى: بۆرەكنى قۇۋۋەتلەپ، چاچنى قارايتىدۇ.

سەپكۇن ۋە داغنى يوقىتىشنىڭ ئەپچىل رېتسېپلىرى

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

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

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

بىر قېتىم سۈركەپ بەرگەندە يۈزدىكى داغ يوقىلىدۇ.

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

تۇخۇم بىلەن كېسەل داۋالاش رېتسېپلىرى

1. يۆتەلنى داۋالاش. 1 دانە تۇخۇمدىن كىچىكرەك تۆشۈك ئېچىپ، تۇخۇمنىڭ ئىچىگە مۇۋاپىق مىقداردا سى-چۇەن سوغاگۈلى تالقىنى ۋە ناۋات سېلىپ، قوچۇپ ئارى-لاشتۇرغاندىن كېيىن، تۆشۈكنى ھۆل قەغەز بىلەن چاپلاپ تۇخۇمنى هوردا پىشۇرۇپ، كۈنىگە 1 — 3 قېتىم ئىستې-مال قىلسا يۆتەلگە شىپا بولىدۇ.

2. دېمى سىقىلىشنى داۋالاش. 2 دانە تۇخۇم، 100 گرام كۈدە تەييارلىنىدۇ. كۈدىنى يۇيۇپ توغراپ، تۇخۇمنى چېقىپ ئارىلاشتۇرۇپ، قازانغا ماي قۇيۇپ داغلى-ۋەتكەندىن كېيىن، كۈدە بىلەن تۇخۇمنى سېلىپ پىشۇ-رۇپ ئىستېمال قىلسا، سوغۇقتىن بولغان دېمى سىقىلىش-نى داۋالىغىلى بولىدۇ.

3. چىش ئاغرىقىنى داۋالاش. بىر دانە تۇخۇم، 30 ممىللىلىتىر ئاق هاراق تەييارلىنىدۇ. هاراقنى قاچىغا قۇ-يۇپ، ئۈستىگە تۇخۇمنى چېقىپ، هاراققا ئوت يېقىلىدۇ، هاراق كۆيۈپ بولغاندا تۇخۇممۇ پىشىپ بولىدۇ. بۇنى بىر قېتىمدىلا يېۋەتسە، بىر سائەتتىن كېيىن چىش ئاغرىقى

توختايدۇ.

بودۇشقاق ئۇرۇقىدىن 6 گرام، تۇخۇمدىن 1 دانە ئېلىپ، بودۇشقاق ئۇرۇقىنىڭ تىكەنلىرىنى ئېلىۋېتىپ سارغايغۇچە قورۇپ، ئۇششاق ئۇۋاپ، تۇخۇم بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ مەلھەم هالەتكە كەلتۈرۈپ، كۈنىگە بىر قېتىم، ئۇدا ئۈچ كۈن يەپ بەرسىمۇ چىش ئاغرىقىغا شىپا بولىدۇ.

4. گال ئاغرىقىنى داۋالاش. 2 دانە تۇخۇم، 15 گرام ئاق شېكەر، بىرنەچچە تېمىم كۈنجۈت يېغى تەييارلىنىدۇ. تۇخۇمنى چېقىپ شېكەر ۋە كۈنجۈت يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرغاندىن كېيىن، ئاچ قورساققا بىر قېتىمدىلا ئىچىۋەتسە، گال ئاغرىقى توختايدۇ.

5. كۆيۈك يارىسىنى داۋالاش. 1 دانە تۇخۇم، 15 مىللىلىتىر ئاق هاراق تەييارلىنىدۇ. تۇخۇمنىڭ سېرىقىنى ئېلىۋېتىپ، ئېقى بىلەن هاراقنى ئارىلاشتۇرغاندىن كېيىن، يارىلانغان جايغا كۈنىگە 3 — 4 قېتىم سۈركەپ بەرسە، ئوتتا، چاي ياكى پاردا كۆيگەن كۆيۈك يارىسىنى داۋالىغىلى، ياللۇغنى قايتۇرغىلى، ئاغرىقنى توختاتقىلى بولىدۇ.

6. يۇتقۇنچاق - كېكىردەك ئىششىقىنى داۋالاش. يېڭى تۇخۇمدىن 1 دانە، ئاق شېكەردىن 13 گرام، هەسەلدىن 25 گرام ئېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ، قايناق سۇ بىلەن تەڭشەپ، هەر كۈنى ئەتىگەن - كەچتە بىر قېتىم ئىچىپ بەرسە، يۇتقۇنچاق - كېكىردەك ئىششىقىغا شىپا بولىدۇ.

7. ئىچى سۈرۈش ئۇزاققىچە توختىماسلىقنى داۋالاش. تۇخۇمدىن بىرنى قورۇپ، ئۇنىڭغا 3 گرام زەمچە

ئارىلاشتۇرۇپ ئۇۋاق ھالەتكە كەلتۈرۈپ، بىر قېتىم ئىچ- سە، ئىچى سۈرۈش ئۇزاققىچە توختىمىغانلارغا شىپا بولى- دۇ.

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

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

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

11. لىمفا بېزى تۇبېركۇليوزىنى داۋالاش. يىلان قاسرىقىدىن 3 ~ 6 تال ئېلىپ ئۇششاق كېسىپ، ئالدى بىلەن تۇخۇمدىن 3 دانە ئېلىپ كىچىك تۆشۈك ئېچىپ، ئېقىنى ئېلىۋېتىپ، ئاندىن ھەربىر تۇخۇمغا يىلان قاسىرى-

قىدىن ئىككى تال سېلىپ، تۇخۇم تۆشۈكىنى ئۇن بىلەن ئېتىپ، سۇدا پىشۇرۇپ شاكىلىنى سويۇۋېتىپ، كۇنىگە ئۈچ ۋاخ، ھەرقېتىمدا بىر دانە يەپ بەرسە لىمفا بېزى تۇبېركۇليوزىغا شىپا بولىدۇ.

12. ياتاق يارىسىنى داۋالاش. تۇخۇمدىن 1 ~ 2 دانە ئېلىپ سۇدا پىشۇرۇپ، ئېقىنى ئېلىۋېتىپ، سېرىقىدىنى قازاندا قورۇپ تۇخۇم يېغى چىقىرىپ، يارىنى دېزىنفېكسىيە قىلغاندىن كېيىن، تۇخۇم يېغىنى يارىغا سۈركەيمىز. ھەر كۈنى 1 ~ 2 قېتىم سۈركەپ بەرسە ئۈنۈمى بولىدۇ.

13. ئۇرۇقدان خالتىسى ھۆل تەمرەتكىسىنى داۋالاش. تۇخۇم يېغىدىن مۇۋاپىق ئېلىپ، ھەر كۈنى 2 قېتىم سۈركەپ بەرسە شىپا بولىدۇ.

14. شاپاق يارىسىنى داۋالاش. تۇخۇم يېغىنى سۈركەپ بەرسە شاپاق يارىسىغا شىپا بولىدۇ.

15. يىرىڭلىق ئوتتۇرا قۇلاق ياللۇغىنى داۋالاش. تۇخۇم يېغىغا ئازراق كامفول قوشۇپ، قۇلاق ئىچىگە كۈنىگە 3 ۋاخ تېمىتىپ بەرسە، يىرىڭلىق ئوتتۇرا قۇلاق ياللۇغىغا شىپا بولىدۇ.

16. مەقئەت يېرىلىشىنى داۋالاش. چوڭ تەرەتتىن كېيىن ئىلمان سۇ بىلەن مەقئەتنى پاكىز يۇيۇپ، ئاندىن پەلكۈچ بىلەن تۇخۇم يېغىنى مەقئەت يېرىلغان ئورۇنغا سۈركەپ بەرسە، مەقئەت يېرىلىشقا شىپا بولىدۇ.

17. ئېغىز بوشلۇقى يارىسىنى داۋالاش. تۇخۇم يېغىنى يارا ئاغزىغا كۈنىگە بىر قانچە قېتىم سۈركەپ بەرسە ئۈنۈمى ياخشى بولىدۇ.

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

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

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

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

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

23. تۇغۇتتىن كېيىن چىللە خۇنى پاكىز بول-

ماسلىقنى داۋالاش. تۇخۇمدىن 1 ~ 2 دانە ئېلىپ، شا-
كىلىنى سويۇۋېتىپ، ئۇنىڭغا يالغان مېھرىگىياھتىن 3
گىرام، نېلۇپەرنىڭ يەر ئاستى غولى شىرنىسىدىن 50 مىل-
لىلىتىر، كونا هاراقتىن 50 مىللىلىتىر ئېلىپ ئارىلاش-
تۇرۇپ مەلھەم ھالەتكە كەلتۈرۈپ، ئاندىن قايىنىتىپ ئى-
چىپ بەرسە، تۇغۇتتىن كېيىن چىللە خۇنى پاكىز بولماس-
لىقىغا شىپا بولىدۇ.

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

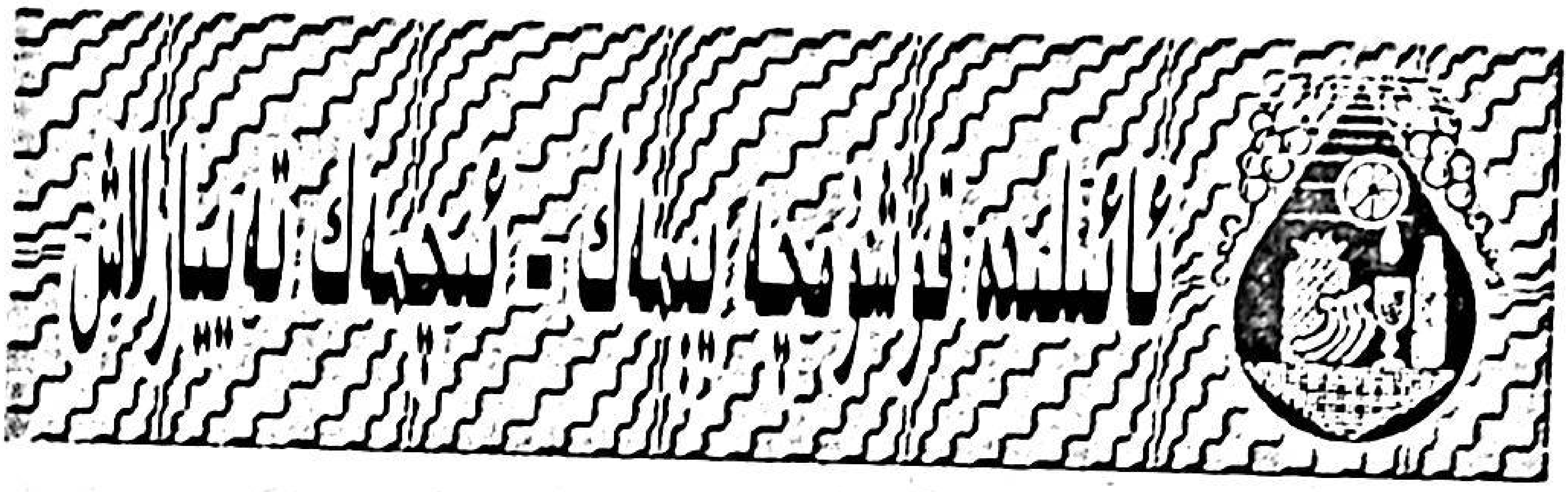
25 . كۆكيۆتەلنى داۋالاش. 1 دانە تۇخۇمنى چې-
قىپ، ئۇنىڭغا سوقۇلغان ناۋاتنى قوشۇپ چوكا بىلەن ئارى-
لاشتۇرۇپ، قايناق سۇ بىلەن ئىچىش كېرەك. كۈنىگە بىر
قېتىم ئۇدا ئۈچ كۈن ئىچىپ بەرسە، كۆكيۆتەلگە شىپا
بولىدۇ.

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

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

سۈيىگە ئارىلاشتۇرۇپ يەپ بەرسە، بالىلاردىكى كۆمۈرچەك كېسىلىگە شىپا بولىدۇ.

28. بالىلارنىڭ تاشقى تەسىردىن قىزىپ قېلىشىنى داۋالاش. توخۇم ئېقىنى ئىستاكانغا قويۇپ، ئاق رەخت بىلەن ئىستاكاننىڭ ئاغزىنى ئوراپ، بالىنىڭ ئۆمۈرتقىسى، پۇت - قوللىرىغا يۇقىرىدىن تۆۋەنگە قارىتىپ سۈركەپ بەرسە شىپا بولىدۇ.



ئائىلىدە قېتىق ئۇيۇتۇش ئۇسۇلى

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

ئۇيۇتۇش ئۇسۇلى: سۇتنى بەش مىنۇت ئەتراپىدا قاينىتىپ، مىكروبنى ئۆلتۈرگەندىن كېيىن، مۇۋاپىق مىقداردا ئاق شېكەر قوشۇپ، 40°C ئەتراپىدا سوۋۇتۇپ (سۇت قاينىتقان قاچىنىڭ سىرتىنى تۇتقاندا، قول كۆيمە-گۈدەك بولسىلا بولىدۇ)، ئاندىن ئۇنىڭغا مەلۇم مىقداردا كۆنەلگە قوشۇپ (بىر تاۋاق قېتىقنى 5 — 6 تاۋاق سۇتكە كۆنەلگە قىلىمىز)، ئوبدان ئارىلاشتۇرغاندىن كېيىن، پا-كىز يۇيۇلغان تاۋاق ياكى ئەينەك ئىستاكانغا قويۇپ، ئاغزى-نى مەھكەم ئېتىمىز، ئاندىن 30°C تىن يۇقىرى تېمپېرا-تۇرىدا ئېچىتىمىز. ئېچىتىش ۋاقتى 4 — 6 سائەت بولسا

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

ئالما ئىچىملىكى تەييارلاش

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

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

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

چىلان ئىچىملىكى تەييارلاش

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

【تەييارلاش ئۇسۇلى】چىلاننى يۇيۇپ، ئاۋۋال 700 مىللىلىتىر سۇدا قايىنىغۇچە كۆچلۈك ئوتتا، كېيىن سۇس ئوتتا 30 مىنۇت قايناتقىپ سۈزۈپ، قالدۇقنا يەنە 300

مىللىلىتىر سۇ قۇيۇپ 20 مىنۇت قايىنىتىپ، سىقىپ سۈزۈپ، ئىككى قېتىملىق سۈزۈلمىنى قوشۇپ، شېكەرنى سېلىپ، سۇس ئوتتا يەنە 10 مىنۇتچە قايىنىتىپ، يەنە بىر قېتىم تۆت قەۋەت داكىدا سۈزۈپ سوۋۇتۇلىدۇ.

ئىچىملىكنى ئۇسسۇلۇق ئورنىدا ئىستېمال قىلسا يېڭى قان پەيدا قىلىدۇ، قاننىڭ يېپىشقاقلىقىنى تۆۋەنلىتىدۇ.

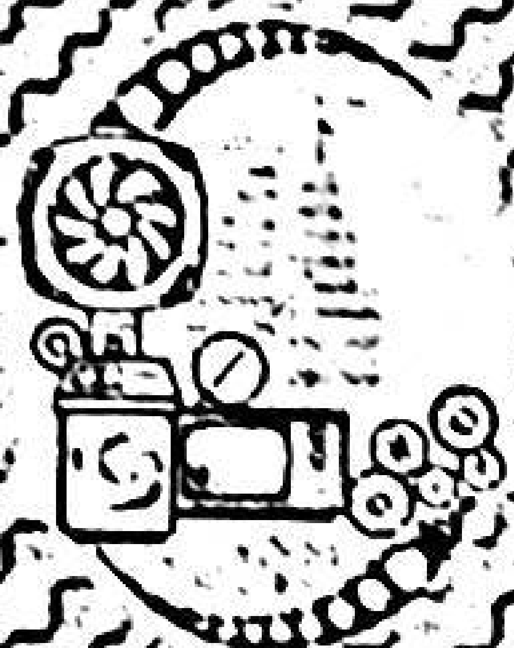
نەشپۈت ـ شاپتۇل ئىچىملىكى تەييارلاش

250 گرام نەشپۈت، 150 گرام شاپتۇل، 50 مىللىلىتىر سوۋۇتۇلغان قايناق سۇ تەييارلاپ، شاپتۇل ۋە نەشپۈتنىڭ شۆپۈكىنى سويۇپ، ئۇرۇقىنى ئېلىۋېتىپ، يۇمشاق قىيما قىلىپ، سوۋۇتۇلغان قايناق سۇنى قوشۇپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. بۇ ئىچىملىك مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىپ بېرىلسە، تېرىنى يۇمرانلاشتۇرۇپ پارقىرىتىدۇ.

ئۈزۈم ئىچىملىكى تەييارلاش

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

ئائىلە ئېلېكتر سايمانلىرىدىن ئىلمىي پايدىلىنىش



توڭلاتقۇنى باشقا ئائىلە ئېلېكتر سايمانلىرىنىڭ تەسىرىدىن قانداق ساقلاش كېرەك

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

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

خوسۇسىيىتى كۈچلۈك بولغاچقا، ئۇنىڭ ئالغۇلۇق رادىئو قو-
بۇللىغۇچ قويۇلۇۋاتقاندا پەيدا بولغان كۈچلۈك ماگنىت
مەيدانى توختىلاتقۇ ئىشىكىنىڭ ماگنىتلىق خوسۇسىيىتىنى
ئاجىزلاشتۇرۇپ، توختىلاتقۇ ئىشىكىنى ھەم يېپىلماس قى-
لىپ قويىدۇ ـ دە، سىرتتىن ئىسسىق ھاۋا توختىلاتقۇ ئىچىگە
كىرىپ، كومپرېسسورنىڭ يۈكىنى ئاشۇرۇۋېتىدۇ.

لامپۇچكا سىمى ئۈزۈلگەندىن كېيىن ئۇلاپ قويۇلسا نېمە ئۈچۈن تېخىمۇ يورۇپ كېتىدۇ

ئېلېكتر لامپۇچكىسىنىڭ سىمى ئۈزۈلگەندىن كېيىن
قايتا تۇتاشتۇرۇپ قويسا، لامپۇچكا بۇرۇنقىدىنمۇ ئېنىق
يورۇپ كېتىدۇ. بۇنىڭ سەۋەبى شۇكى، توكنىڭ ئۆتكۈز-
گۈچتىن ئۆتكەندە چىقارغان ئىسسىقلىق مىقدارىنىڭ يۇقى-
رى ـ تۆۋەنلىكى، ئۆتكۈزگۈچنىڭ قارشىلىقى ۋە توكنىڭ
چوڭ ـ كىچىكلىكىگە قاراپ ئۆزگىرىش بولىدۇ. يەنە بەل-
گىلىك توك بېسىمى شارائىتىدا ئۆتكۈزگۈچتە ھاسىل بول-
غان ئىسسىقلىقنىڭ يۇقىرى ـ تۆۋەنلىكى ئۆتكۈزگۈچ قار-
شىلىقىنىڭ چوڭ ـ كىچىكلىكىگە تەتۈر تاناسىپ، لامپۇچكا
سىمى قارشىلىقىنىڭ چوڭ ياكى كىچىكلىكى ئۇزۇنىنىڭ ئۇ-
زۇنلۇقى بىلەن ئوڭ تاناسىپ بولىدۇ. كۆيۈپ ئۈزۈلگەن
سىمنى قايتا تۇتاشتۇرغاندىن كېيىن، توك ئۆتكەن بۆلەك
سىمنىڭ ئۇزۇنلۇقى ئەسلىدىكىگە قارىغاندا قىسقىرىدۇ،
لامپۇچكا سىمىنىڭ قارشىلىقى ئەسلىدىكىدىن كىچىكلەي-

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

كەڭ ئېكرانلىق رەڭلىك تېلېۋىزورنى قانداق تاللاپ سېتىۋېلىش كېرەك

كەڭ ئېكرانلىق رەڭلىك تېلېۋىزورلارنى تاللاپ سېتىۋېلىشتا تۆۋەندىكىدەك بىرقانچە نۇقتىغا دىققەت قىلىش كېرەك:

1. چوڭ - كىچىكلىكىنى ياخشى تاللاش كېرەك. كەڭ ئېكرانلىق رەڭلىك تېلېۋىزورلارنى سېتىۋالغاندا، ئاۋۋال ئۆز ئۆيىنىڭ شارائىتىنى ئويلىشىش، بەك چوڭ ئېكرانلىقىنى سېتىۋېلىشتىن ساقلىنىش كېرەك. ئادەتتە، تېلېۋىزورنى كۆرۈش ئارىلىقى ئۈچ مېتىردىن يېقىن بولماسلىقى كېرەك. شۇنىڭغا ئاساسەن ئۆز ئۆيىگە ماس كېلىدىغان ھەجىمدىكى تېلېۋىزورنى تاللاپ سېتىۋېلىش كېرەك.

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

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

4. ئاۋازنىڭ سۈزۈكلۈك دەرىجىسىگە قاراش كېرەك. ئالدى بىلەن ئاۋازنى تەڭشەپ، ئاۋاز مىقدارىنىڭ چوڭ - كىچىكلىكىنى ئالماشتۇرۇپ بېقىش، غاڭ - غۇڭ ئاۋازلارنىڭ قوشۇلۇۋالىدىغان ياكى قوشۇلۇۋالمايدىغانلىقىغا دىققەت قىلىش، ھەر خىل ئاۋازلارنىڭ ئۆلچەم بويىچە چىقىدىغان-چىقمايدىغانلىقىنى تەكشۈرۈپ كۆرۈش كېرەك.

يۇقىرىقىلاردىن باشقا، يەنە تېلېۋىزورنىڭ چۈشەندۈرۈشىدىكى ئالاھىدىلىكلەرنىڭ شۇ تېلېۋىزوردا راست بار ياكى يوقلۇقىنى بىرمۇبىر تەكشۈرۈپ كۆرۈش كېرەك.

كومپيۇتېرنى ئۇزاق ۋاقىت ئېچىپ قويماڭ

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

سى ۋە باشقا زاپچاسلىرىنىڭ ئۆمرىنى قىسقارتىۋېتىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا، توك سەرپىياتىمۇ يۇقىرىلاپ كېتىدۇ. شۇڭا، مۇبادا كومپيۇتېرنى 1 — 2 سائەتكىچە ئىشلەتمەسىڭىز، ئەڭ ياخشىسى ئېتىۋېتىڭ.

رەڭلىك تېلېۋىزورنىڭ ئورنىنى كۆپ ئۆزگەرتمەڭ

رەڭلىك تېلېۋىزورنىڭ ئورنىنى كۆپ ئۆزگەرتمەسلىك كېرەك. بولمىسا ماگنىت مەيدانى ئېكران لامپىسىنىڭ ئىچىدىكى تۆمۈر سايىۋەنگە تەسىر كۆرسىتىپ، يورۇقلۇق سېتكىسىدىكى رەڭ قالايمىقانلىشىپ، رەڭنىڭ ساپ بولماسلىقىدەك غەيرىي ئەھۋال پەيدا بولىدۇ.

رەڭلىك تېلېۋىزورنىڭ ئورنى ھەرقېتىم ئۆزگەرگەندە، ماگنىتسىزلاشتۇرۇش توك يولى قىسمى جىددىي خىزمەت ھالىتىگە ئۆتىدۇ. رەڭلىك تېلېۋىزورنىڭ ئورنىنى دائىم ئۆزگەرتكەندە، رەڭلىك تېلېۋىزوردا ئارىلاشما رەڭ يورۇقلۇق سېتكىسى تەكرار پەيدا بولۇپ، رەڭ ساپ ئەمەستەك، تېلېۋىزوردا كاشىلا پەيدا بولغاندەك تۇيغۇ بېرىدۇ. شۇڭا، رەڭلىك تېلېۋىزورنىڭ ئورنىنى كۆپ ئۆزگەرتمەڭ.

شامالدۇرغۇچنى توغرا ئىشلىتىش ئۇسۇلى

1) شامالدۇرغۇچنى ئىشلىتىش چۈشەندۈرۈشىدە: «نورمىلىق توك بېسىمى بويىچە ئىشلىتىش، توك مەنبەسى

ئۈچ ئۆزەكتىن ئىبارەت بولغان شامالدۇرغۇچنى ئۈچ ئۆ-
زەكلىك روزېتكىغا ئۇلاپ ئىشلىتىش ھەمدە توك سوقۇۋې-
تىشتىن ساقلىنىش ئۈچۈن يەر سىمى ئۇلاش كېرەك» دەپ
كۆرسىتىلگەن.

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

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

4) شامالدۇرغۇچنى ئىشلىتىپ بولغاندىن كېيىن،
ئاۋۋال ئۇنىڭ بۇرىغۇچىسىنى ئىمكانقەدەر «قىزىق» ئورۇن-
دىن «سوغۇق» ئورۇنغا يۆتكەپ، ئاندىن توك مەنبەسىدىن
ئۈزۈۋېتىش لازىم. مۇشۇنداق قىلغاندا شامالدۇرغۇچنىڭ
ئىچكى قىسمىدىكى ئىزولياتسىيىلىك ماتېرىياللارنىڭ كو-
نىرىشىنى ئازايتىپ، ئۇنىڭ ئىشلىتىلىش ئۆمرىنى ئۇزارتى-
قىلى بولىدۇ.

5) شامالدۇرغۇچنىڭ قىزىق خوتىدا ئىشلىتىلىش
ۋاقتىنى ئىمكانقەدەر ئازايتىش، ئارىلىق توكنى تېجەپ قې-
لىش ۋە ئۇنىڭ ئۆمرىنى ئۇزارتىش لازىم.

6) شامالدۇرغۇچنى ئىشلىتىۋاتقاندا، ئۇنىڭ قويۇل-غان ئورنىنىڭ نەملىك ئەھۋالىغا دىققەت قىلىپ، شامال-دۇرغۇچنى قايتا ئىشلەتكەندە توك قېچىپ ئادەمنى زەخىم-لەندۈرۈپ قويۇشىدىن ساقلىنىش لازىم.

7) شامالدۇرغۇچنىڭ ئېلېكترلىك قىزىتىش زاپچاس-لىرىنىڭ قىسقا يوللۇق تۇتىشىپ قېلىشى ۋە ئىچكى ئى-زولياتورلىرىنىڭ بۇزۇلۇپ كېتىشى سەۋەبىدىن ئىشلەتكى-لى بولمايدىغان بولۇپ قېلىشىدىن ساقلىنىش ئۈچۈن، ئۇنى قالايمىقان يۆتكىمەسلىك لازىم.

تېلېۋىزورنى كۆرۈپ بولۇپلا ئورنىدىن يۆتكىمەسلىك كېرەك

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

لامپىسىنى زىيانغا ئۇچرىتىشى مۇمكىن.

تېلېۋىزور كۆرگەندە توك تېجەش ئۇسۇلى

1) تېلېۋىزورنىڭ شتېپسېلىنى توك مەنبەسىگە تەك-رار چېتىپ تارتماسلىق كېرەك. چۈنكى، تېلېۋىزورنىڭ توك يولى تولا ئۈزۈلۈش - ئۇلىنىش ئارقىلىق توك يولىدا ئىمپۇلسلىق ئېقىم ھاسىل بولۇپ، توك سەرپىياتىنى ئا-شۇرۇۋېتىدۇ ھەمدە تېلېۋىزورنىڭ ئۆمرىنى قىسقارتىۋېتى-دۇ.

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

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

سىنئالغۇ ئىشلەتكەندە…

1) سىنئالغۇ ئىشلەتكەندە، سىنئالغۇنىڭ ماگنىتلىق

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

2) سىنئالغۇنى تېمپېراتۇرىسى بەك يۇقىرى ۋە بەك تۆۋەن جايلارغا قويماسلىق كېرەك. بولمىسا يۇقىرى تېمپېراتۇرا ۋە نەم ھاۋا سىنئالغۇنى ئاسانلا كاردىن چىقىرىدۇ.

3) سىنئالغۇنىڭ ئىچىگە چاڭ - توزان كىرىپ كېتىشتىن ساقلىنىش كېرەك. بولمىسا سىنئالغۇنىڭ سۈرىتى ۋە ئاۋازى ئېنىق چىقمايدۇ.

4) سىنئالغۇنى ماگنىت مەيدانى بەك كۈچلۈك ئورۇنغا قويماسلىق كېرەك، بولمىسا سىنئالغۇ لېنتىسى ئوڭايلا كاردىن چىقىدۇ.

كىرئالغۇنىڭ شاۋقۇن ئاۋازى بەك يۇقىرى بولسا...

كىرئالغۇنىڭ شاۋقۇن ئاۋازىنىڭ بەك يۇقىرى بولۇشى ئىچىدىكى مەلۇم زاپچاسنىڭ بوشاپ كەتكەنلىكى، ئوق قازىنىنىڭ مايسىراپ كەتكەنلىكى ياكى ھەرىكەت ئۆزاتقۇچ تاسمىسىنىڭ سۈركىلىش قارشىلىق كۈچىنىڭ بەك يۇقىرىلىقى قاتارلىق ئامىللار بىلەن مۇناسىۋەتلىك. بۇ كاشىلىلارنى بوشىغان زاپچاسلارنى چىڭىتىش، ئوق قازىنىنى ماي-

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

تېلېۋىزوردا مۇنۇ كاشىلىلار كۆرۈلسە…

1) ئاۋاز يۇقىرى ھەم گاژ - گۇژ چىقسا ۋە پروگراممىسى يوق قانالللاردىمۇ يەنىلا شۇنداق ئاۋاز چىقسا، تېلېۋىزور ئىچىدىكى بەزى زاپچاسلار سۈپىتىنىڭ ئۆزگىرىۋاتقانلىقىنى ياكى بۇزۇلۇۋاتقانلىقىنى بىلدۈرىدۇ. بۇنداق چاغدا بۇزۇلغان زاپچاسلارنى ئالماشتۇرۇپ، كاشىلىنىڭ چوڭىيىپ كېتىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىش لازىم.

2) تېلېۋىزورنى ئاچقاندىن كېيىن، سۈرەت ئاستا - ئاستا كىچىكلەپ غۇۋالاشسا بىسىم مۇقىملاشتۇرۇش توك مەنبەسىدە كاشىلا بارلىقىنى چۈشەندۈرىدۇ. ئەگەر بۇ چاغدا تېلېۋىزورنى داۋاملىق كۆرۈۋەرگەندە توك مەنبە بېسىمىنى توغرىلىغۇچى لامپا بۇزۇلۇپ، ئېكراندا يورۇقلۇق پۈتۈنلەي يوقاپ كېتىشى مۇمكىن.

تىزگىنەك ئىشلىتىشنى بىلەمسىز

ھازىر كۆپىنچە ئائىلىلەردە ئېلېكتر سايمانلىرىغا ئىنفرا قىزىل نۇرلۇق تىزگىنەك ئىشلىتىلىدۇ. بىراق، توغرا ئىشلىتىلمىسە ۋە ئاسراشقا دىققەت قىلىنمىسا، تىزگىنەك ئىشلىمەس بولۇپ قالىدۇ، ھەتتا بۇزۇلۇپ قالىدۇ.

1) تىزگىنەكنى ئىشلەتكەندە، تىزگىنەك بىلەن تىزگىنەك قوبۇللىغۇچ ئوتتۇرىسىدىكى ئارىلىق 10 مېتىردىن ئېشىپ كەتمەسلىكى لازىم. تىزگىنەكنى ئېلېكتر سايمانلىرىنىڭ قوبۇل قىلىش يۆنىلىشىگە توغرىلاش، ئوڭ - سول ئېغىش پەرقى 25°C تىن ئېشىپ كەتمەسلىكى كېرەك.

2) تىزگىنەك بىلەن قوبۇللىغۇچ ئوتتۇرىسىدا توسالغۇ بولماسلىقى لازىم. مەسىلەن، ئادەم، جىسىم قاتارلىقلار بولمىسا توسالغۇ جىسىملار ئىنفرا قىزىل نۇرنىڭ نورمال تارقىلىشىغا كاشىلا پەيدا قىلىدۇ.

3) تىزگىنەكنى ئىشلەتكەندە قۇياش ۋە چىراغ نۇرى قاتارلىق كۈچلۈك نۇرلاردىن ساقلىنىش لازىم، بولمىسا تىزگىنەكنىڭ ئىشلەش ئۈنۈمىگە تەسىر يېتىدۇ.

4) تىزگىنەك تىزگىنلىنىدىغان ئېلېكتر سايمانلىرىنى ۋاقىتلىق تېز سۇرئەتتە ئۆچۈرەلىسىمۇ، ئەمما ئېلېكتر سايمانلىرى يەنىلا ئىش ھالىتىدە بولۇپ، پۈتۈنلەي ئۆچۈرۈۋېتىلمەيدۇ، شۇڭا ئېلېكتر سايمانلىرىنى ئىشلەتمىگەندە، دەرھال توك مەنبەسىنى ئېتىۋېتىش ياكى توك مەنبە شتېپسىلىنى ئۇزۇۋېتىش، ئېلېكتر سايمانلىرىنى تىزگىنەك بىلەن ئۆچۈرۈپلا بولدى قىلماسلىق لازىم.

5) تىزگىنەكنى ئۇزاق مۇددەت ئىشلەتمىگەن ئەھۋالدا، ئىچىدىكى باتارېيىنى چىقىرىۋېتىش كېرەك. بولمىسا، باتارېيە ئىچىدىكى ئېلېكترولىز ئېرىتمىسى ئېقىپ چىقىپ، تىزگىنەك ئىچىدىكى سايمانلارنى چىرىتىۋېتىدۇ. تىزگىنەكنىڭ سىرتقى قېپىدا چاڭ - توزان، ماي داغلىرى بولسا يۇمشاق لاتىنى سوپۇن سۈيىگە چىلاپ سۈرتۈپ چىقى-

رىۋېتىش لازىم. تېزگىنەكنىڭ نورمال ئىشلىشىگە تەسىر يەتمەسلىكى ئۈچۈن، تارقىتىش كۆزنىكى ۋە ئېلېكتىر ساي-مانلىرى قوبۇل قىلىش كۆزنىكىنىڭ پاكىزلىقىنى ساقلاش لازىم.

پەن-تېخنىكا مۇنبىرى

نەسىللىك قوچقارلارغا بوغوز تەييارلاش ئۇسۇلى

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

دۇ. سۇپەتلىك كۆك ئوت ۋە قۇرۇق ئوت - چۆپلەردە ئاقسىل، كالتسىي، فوسفور ۋە كاروتىن تەركىبلىرى مول بولغاچقا، قوچقارنى مۇشۇ خىل ئوزۇق بىلەن باققاندىمۇ ئۇنۇمى ناھايىتى ياخشى بولىدۇ. قوشۇمچە ئوزۇق ئۆلچە-مىنى قوچقارنىڭ بەدەن ئېغىرلىقى ۋە ئىسپېرما ئېلىش قېتىمىغا قاراپ بېكىتىش كېرەك. ئادەتتە بەدەن ئېغىرلى-قى 90 كىلوگرام كېلىدىغان قوچقاردىن كۈنگە 2 — 3 قېتىم ئىسپېرما ئېلىش ئۈچۈن، ھەر كۈنى 1 — 1.5 كىلوگرام كېپەك، 0.5 — 1 كىلوگرام سەۋزىنى قوشۇم-چە ئوزۇق قىلىپ بېرىش كېرەك. شارائىت يار بەرسە يەنە كۈنگە 1 — 2 دانە تۇخۇم، مىنېرال ماددىلىق ئوزۇقلۇق-لاردىن تۇز، سۆڭەك پاراشوكى قاتارلىقلاردىن 10 — 15 گرامغىچە بېرىش كېرەك.

بېھى كۆچىتى ئۆستۈرۈش تېخنىكىسى

بېھى ئەتىرگۈل ئائىلىسىدىكى يوپۇرماق تاشلايدىغان ياغاچ غوللۇق مېۋىلىك دەرەخ بولۇپ، 4 — 6 مېتىر ئېگىزلىكتە ئۆسىدۇ. بېھى قۇرغاقچىلىققا، ئىسسىققا چى-داملىق دەرەخ بولۇپ، جەنۇبىي شىنجاڭنىڭ قۇرغاق، يې-رىم قۇرغاق رايونلىرىدا كۆپرەك ئۆستۈرۈلىدۇ.

ئاپتونوم رايونىمىزدىكى بېھى ئۇرۇقدىشىنىڭ ئۈچ خىل تۈرى ۋە ئۇنىڭ يەتتە خىل سورتى بولۇپ، ھەرقايسى-سى خاس ئالاھىدىلىككە ۋە دورىلىق خۇسۇسىيەتلەرگە ئى-گە. ئېچكىرى ئۆلكىلەردىن كىرگۈزۈلگەن پاكار غوللۇق بېھى دەرىخىنىڭ بىرنەچچە خىل سورتلىرىمۇ ئاپتونوم رايو-

نىمىزنىڭ بەزى جايلىرىدا ئۆستۈرۈلمەكتە.

بېھى ئىقتىسادىي قىممىتى يۇقىرى مېۋىلىك دەرەخ بولۇپ، ئۇنى كۆپەيتىش ئۇسۇلى ئاددىي، ئاساسەن ئۇرۇقىنى تېرىش، يىلتىزىدىن تۇپ ئايرىش، يىلتىز ۋە يىلتىز ئەتراپىدىن چىققان بىر يىللىق نوتىلىرىنى قەلەمچە قىلىپ تىكىش، ئۇلاش ئارقىلىق كۆپەيتىلىدۇ.

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

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

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

3) قەلەمچە قىلىپ كۆپەيتىشتە، بېھى دەرىخىنىڭ
يىلتىز ئەتراپىدىن ئۆسۈپ چىققان، ئەمما تۇپ ئايرىغىلى
بولمايدىغان، شۇنداقلا ئۇرۇقتىن تېرىپ ئۆستۈرۈلگەن
كۆچەتلەردىن ئېگىزلىكى 1 مېتىردىن يۇقىرى، دىئامېتى-
رى 0.6 — 0.8 سانتىمېتىردىن يۇقىرى بولغانلىرىنى
تاللاپ، 15 — 18 سانتىمېتىر ئەتراپىدا قەلەمچە قىلىپ
تىكىش ئۇسۇلى قوللىنىلىدۇ. قەلەمچە نوتىلىرى 11-
ئاينىڭ 25- كۈنىدىن كېيىن كېسىلىپ، ھەر 50 — 100
تېلى بىر باغلام قىلىپ، ئورىغا سېلىپ توڭلىتىپ ساقلى-
نىدۇ. 4- ئاينىڭ 10-، 20- كۈنلىرى ئارىلىقىدا
ئورىدىن ئېلىپ قەلەمچە توغراپ، تېرەك قەلەمچىسى تىك-
كەنگە ئوخشاش تىكىلىدۇ. قەلەمچە تىكىلىپ بولغاندىن
كېيىن ئۈستىگە سۇلياۋ يوپۇق يېپىلمىسا، كۆكلەش ئۇنۇ-
مى تۆۋەن بولۇپ قالىدۇ.

مېۋىلىك دەرەخلەرنى ئۈششۈكتىن ساقلاش تەدبىرلىرى

پەسىل ئالمىشىش مەزگىلىدىكى سوغۇقتا مېۋىلىك

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

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

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

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

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

ئالدىنى ئېلىش ئۈچۈن تۆۋەندىكى خىزمەتلەرنى ياخشى ئىشلەش كېرەك:

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

2) باغ پەرۋىشىنى كۈچەيتىش. باغلارنى تۈجۈپىلەپ باشقۇرۇپ، ئوزۇقلۇق ماددىلارنى ۋاقتىدا تولۇقلاشقا ئەھ-مىيەت بېرىپ، دەرەخلەرنىڭ سوغۇققا تاقابىل تۇرۇش ئىقتىدارىنى كۈچەيتىش لازىم.

3) قىشتا مۇۋاپىق بولغان مۇھاپىزەت تەدبىرلىرىنى قوللىنىش، يەنى مېۋىلىك كۆچەتلەرنى كۆمۈپ قىشتىن چىقىرىش، تۈۋىگە توپا يۆلەش، دەرەخ غولىغا ھاك سۈر-كەش، دەرەخ غولىنى پاخال بىلەن ئوراش، يەر بېغىرلە-تىپ ئۆستۈرۈش، ئۆز ۋاقتىدا كۆمۈش ۋە ئېچىش كې-رەك.

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

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

پارنىكتا قىزىلمۇچ ئارىسىغا تەرخەمەك كىرىشتۈرۈپ ئۆستۈرۈش

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

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

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

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

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

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

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

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

سۇپىتى ئۆزگەرگەن يەم - خەشەكلەردىن قانداق پايدىلىنىش كېرەك

ھەر خىل يەم - خەشەك، بوغۇز ۋە يىرىك ئوزۇقلۇق-

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

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

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

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

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

توپ چارۋىلارغا بەرسە بولىدۇ.

5) سۈپىتى ئۆزگەرگەن كۆممقوناقنى يارمىلاپ، 5 — 6 ھەسسە سۇ بىلەن ئارىلاشتۇرغاندىن كېيىن، سۇ يۈزىگە لەيلەپ چىققان قىسمىنى سۈزۈپ ئېلىۋېتىپ، قالغان قىسمىنى پاكىز يۇيۇپ قۇرۇتقاندىن كېيىن چارۋىلارغا بەرسە بولىدۇ.

سۈپىتى ئۆزگەرگەن ئوزۇقلۇقتىن زەھەرلەنگەن چارۋىلارغا سۈپەتسىز ئوزۇقلۇقنى بېرىشنى دەرھال توختىتىپ، داۋالاش كېرەك.

قىشتا تراكتورنى قانداق ئاسراش كېرەك

1) تراكتوردىكى ماي داغلىرى، لاي - توپىنى پاكىز تازىلىۋېتىپ، سىرى چۈشۈپ كەتكەن ئورۇنلىرىغا قايتا سىر بېرىش كېرەك.

2) بۇزۇلغان ۋە چۈۋۈپ ئېلىۋېتىشكە تېگىشلىك زاپچاسلارنى ئايرىم ساقلاش كېرەك. مەسىلەن، ئاككۇمۇلياتور، ھەرىكەت ئۆزىتىش تاسمىسى ۋە گېنېراتور قاتارلىقلار.

3) سوغۇقتا يېرىلىشتىن ساقلاش كېرەك. ھاۋا سوۋۇپ، تېمپېراتۇرا تۆۋەنلىگەندە ماتوردىكى سۇ مۇز تۇتۇپ كېڭەيگەنلىكتىن، ماتور ئىچىدىكى زاپچاسلار ئاسانلا يېرىلىپ كېتىدۇ. بۇنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۈچۈن، سۇنى قويۇۋېتىش، ئاككۇمۇلياتورنى ئايدا بىر قېتىم زەرەتلەپ، ئۇنىڭ توڭلاپ يېرىلىپ كېتىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىش كېرەك.

4) تراكتورنى قوٗرغاق، شامالدىن دالدا ۋە ئاپتاپ چۈشمەيدىغان جايدا توختىتىپ قويۇش لازىم. زەنجىر تاپان تراكتورلارنىڭ زەنجىرىنى بوشىتىۋېتىش، چاقلىق تراك-تورلارنىڭ چاقىغا تىرەك قويۇپ، چاق ئۈقىنى كۆتۈرۈپ، چاقنى يەردىن ئايرىپ قويۇش كېرەك.

5) سېرىق ماي ئۈرۈلىدىغان بارلىق تۆشۈككە سېرىق ماي ئۈرۈش ھەم سىلىندىر ئىچىگە ئازراق ئاپتول قۇيۇپ، ئۈقنى بىرقانچە قېتىم چۆرگىلىتىۋېتىش لازىم.

丛书的这一辑编入有关科学生活，子女教育，妇女必知，家庭治病偏方等方面的综合知识。

مەسئۇل مۇھەررىرى: بەختىيار جەسۇر
مەسئۇل كوررېكتورى: ئارزۇگۇل سىدىق

تۇرمۇش مەسلىھەتچىسى
(29)

نەشرىياتىمىز تۈزگەن

نەشرگە تەييارلىغۇچى: ئاتىكەم ئابدۇكېرىم

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

ISBN7 — 5373 — 1475 — 6
باھاسى: 9.00 يۈەن
سۈپەتتە مەسىلە كۆرۈلسە ئالماشتۇرۇپ بېرىلىدۇ
تېلېفون: 0998—2653927

مۇقاۋىنى لايىھىلىگۈچى: غەيرەت خالىق

ISBN 7-5373-1475-6

9 787537 314756 >

ISBN 7－5373－1475－6

（民文）定价：9.00 元