为“健康新疆—全民健康素养促进行动”加油！

«ساغلام شىنجاڭ — ئومۇمىي خەلق ساغلاملىق سەۋىيەسىنى ئۆستۈرۈش ھەرىكىتى» ئۈچۈن تىرىشايلى !

保健事业
（健康）

ساقلىق-ساقلاش
(ساغلاملىق)

ياز پەسلىدە كۆتۈنۈش بىلىملىرى

سەھەردە چېنىقىشمۇ ئىلمىي بولۇشى كېرەك

چەت ئەل شەھەرلىرىنىڭ كۆتۈنۈش سىرلىرى

يېمەكلىك قاچىلايدىغان سۇلياۋ خالتا ۋە بالىلار ساغلاملىقى

2016 . 7 (كېيىنكى سان)

ISSN 1002-9478

ساغلاملىقىقا كۆچ چىقىرىش ئۆز بۇرچىمىزدۇر!

شىنجاڭ بىلىگ دوختۇرخانىسى تىببىي داۋالاش، پەن تەتقىقاتنى، ساقلىقنى ساقلاشنى بىر گەۋدە قىلغان، ئاپتونوم رايون بويىچە ئۈنۈرسال2_دەرىجىلىك داۋالاش ئورگىنىدۇر.

بىز ئۆز ھاياتىمىزنى قەدىرلىگەنگە ئوخشاش، ھەربىر بىمارنىڭ ھاياتىغا كۆڭۈل بۆلىمىز ھەم ئۇلارغا ئىللىقلىقىمىزنى يەتكۈزىمىز. ساغلاملىق قۇرۇلۇشىنى ئەستايىدىل، سەممىي، مېھرى_شەپقەت بىلەن ئورۇنلاپ، بىمارلارنىڭ سالامەتلىكىنىڭ بالدۇرراق ئەسلىگە كېلىشىنى چىن دىلىمىزدىن ئۈمىد قىلىمىز.

دوختۇرخانىمىزنىڭ تۆۋرۈك كەسپى بولغان ئوزون O₃ (ozone)بىلەن داۋالاش تېخنىكىسى كەڭ بىمارلارنىڭ قىزغىن ئالقىشىغا ئېرىشىپ كەلمەكتە. دوختۇرخانىمىز يەنە تۆۋەندىكى كېسەللىكلەرنى داۋالاشتا ياخشى ئۈنۈمگە ئېرىشتى:

- بويۇن _ بەل ئومۇتقا ئارلىق تەخسىسى پولتۇيۇپ چىقىش، يانپاش سۆڭىكى مىكروپسىز چىرىش، تىز بوغۇم بوغۇم ياللۇغى كېسەللىكلىرى؛
- بويۇن، بەل ،تىز بوغۇم،پۇت ئاغرىقى، رېماتىزم كېسەللىكلىرى؛
- قان يېتىشمەسلىكتىن بولغان مېڭە قان تومۇر ،مېڭە يىگىلەش كېسەللىكلىرى؛
- سوزۇلما ۋە ئۆتكۈر يۇقۇملۇق كېسەللەر؛
- چوڭ ھەجىمدىكى زەخمە، كۆيۈك، قاندىن زەھەرلىنىش قاتارلىقلار؛
- بەلۋاغسىمان قوۋاق ياللۇغى كېسەللىكلىرى؛
- سوزۇلما جىگەر ياللۇغى كېسەللىكلىرى؛
- ھەر خىل ئۆپكە كېسەللىكلىرى؛
- كالا تەمرەتكىسى ۋە تېرە كېسەللىكلىرى؛
- سوزۇلما بۇرۇن ياللۇغى، رېئاكسىيەلىق بۇرۇن ياللۇغىنى كېسەللىكلىرى؛
- بالىلاردىكى خورەك تارتىش، چوڭلارنىڭ خورەك تارتىش؛
- قۇلاق قىچىشىش غۇڭۇلداش، تاشقى قۇلاق غەيرىلىك،قۇلاق يوللى ياللۇغى ۋە ئۆسمەلەر،ئوتتورا قۇلاق ياللۇغىنى داۋالاتماقچى بولسىڭىز .يۈز ،بۇرۇن ،قۇلاق دائىرىسىدىكى ھەر خىل شەكىل تۈزەش ئوپراتسىيىسىلىرىنى قىلدۇرماقچى بولسىڭىز بىلىگ دوختۇرخانىسىغا كېلىڭ.

ئاپتونوم رايونلۇق،شەھەرلىك،بىڭتۇەن،سودا سۇغۇرتىسى ۋە يېڭى تىپتىكى يېزا ھەمكارلىشىپ داۋالىنىش سۇغۇرتا كارتىلىرى نورمال ئىشلەيدۇ.

24سائەت مۇلازىمەت قىزىق لىنىيە تېلفون: 0991_6201323 , 4008000925

تور ئادرېسى: www.xjrzyy.com

مەسلھەت سوراش،ئەرزىيەت ئىلخەت ساندۇقى: bilgdht@163.com

دوختۇرخانا ئادرىسى: ئۈرۈمچى شەھىرى دۆڭ كۆۋرۈكتىكى خەلقارا چوڭ بازارنىڭ شەرقى شىمالى بۇرجىكىگە جايلاشقان بولۇپ، ماشىنا توختۇتۇش ئورنى كۆپ ۋە قولايلىق

كۆچىدىكى تارماق دوختۇرخانا: كۈچا ناھىيە تەڭرىتاغ غەربىي يولى كۈسەن گۈللۈكى9 _بىنا

بويۇن، بەل، تىز، بوغۇم ئاغرىقى، رېماتىزم كېسەللىكلىرى بولسا بىلىگ دوختۇرخانىسىغا كېلىڭ!

8- نۆۋەتلىك مەملىكەتلىك تېببىي ساھەدە O_3(ozone) مۇھاكىمە يىغىنى ئېچىلدى

شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونلۇق تېببىي پەنلەر جەمئىيىتى، باشلامچىلىق-قىدا ئۇيۇشتۇرۇلغان، جەنۇبىي جۇڭگو تېببىي ئۇنىۋېرسىتېتى، جەنۇبىي جۇڭ-گو دوختۇرخانىسى، شىنجاڭ بىلىگ دوختۇرخانىسى بىرلىشىپ ئۆتكۈزىدىغان 8-نۆۋەتلىك مەملىكەتلىك تېببىي ساھەدە O_3 (ozone)نى يەنى ئۈچ ئوكسى-گېننى كېلىنىكىدا ئىشلىتىش ئىلمىي مۇھاكىمە يىغىنى 2016-يىلى 7-ئاي-نىڭ 29-كۈنىدىن 31-كۈنىگىچە ئۈرۈمچى شەھىرىمىزدە ئۆتكۈزۈلىدۇ.

شىنجاڭ بىلىگ دوختۇرخانىسى ياشانغانلار كۈتۈنۈش مەركىزى قۇرۇلدى

شىنجاڭ بىلىگ دوختۇرخانىسى ئاپتونوم رايونلۇق2-دەرىجىلىك دوختۇرخانا بو-لۇپ، يېقىندىن ياشانغانلارنى كۈتۈش سالامەتلىكنى ئەسلىگە كەلتۈرۈش، ساقلىقنى ساقلاش مەركىزىنى قۇردى. دوختۇر سېستىرالار، ئۇزۇقشۇناسلار، پسىخىكا يېتەكچە-لەر ئاتا-ئانىڭىزنىڭ ھالىدىن تولۇق چىقىپ، سىزگە خاتىرجەملىك ئاتا قىلىدۇ.

ئالاقىلاشقۇچى: ئەركىن: 13999809885

ماھنۇر: 13579880944

دوختۇرخانا ئادرېسى: ئۈرۈمچى شەھەر ئالتۇن كۆمۈش يولى717-قورۇ

تور ئادرېسى: www.xjrzyy.com

ھۆرمەت بىلەن: شىنجاڭ بىلىگ دوختۇرخانىسى ياشانغانلار كۈتۈنۈش مەركىزى

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

مۇندەرىجە

تېببىي ئۇچۇرلار

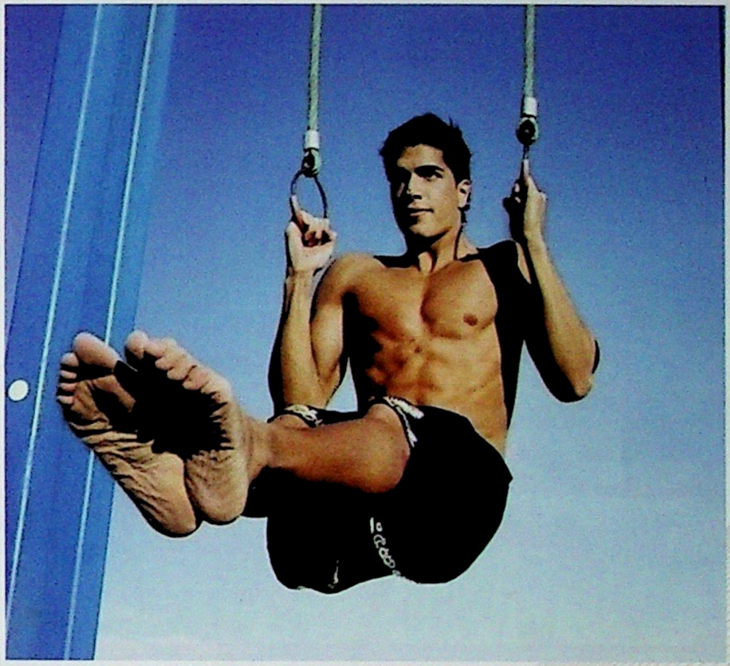
چەت ئەل شەھەر ئەرلىرىنىڭ كۈتۈنۈش سىرلىرى ...4

روھىيەت

كېسەللىك كەيپىياتتىن كېلىدۇ 7

ئائىلە لەززىتى

شەرق مۇتەپەككۇرلىرىنىڭ ئائىلە توغرىسىدىكى پەلسەپىۋى قاراشلىرى 11



يۈز ياشقا يۈزلىنىڭ

ئەقلىي ئەمگەك چوڭ مېڭىنىڭ قېرىشىنى كې-چىكتۈرۈشنىڭ ئاچقۇچى 14

جىنسىيەت ۋە ئەيدىز

ئەيدىزگە مۇناسىۋەتلىك ئون ئاساسىي بىلىم ۋە ئون ئالاقىدار ئۇچۇر 17

ساغلاملىق مەكتىپى

قانۇنىيەتلىك ئۆگىنىش ۋە ئارام ئېلىشنىڭ پايدىسى 20

تازىلىق يېتەكچىسى

يېمەك-ئىچمەك تازىلىقىدىكى كۆپ ئۇچراي-دىغان خاتا قاراشلار 22

چېنىقىش ۋە ئورۇقلاش

سەھەردە چېنىقىشمۇ ئىلمىي بولۇشى كېرەك ... 25

پۈتۈنلەي گۆشسىز غىزالىنىپ ئورۇقلاشتىكى خاتا ئۇسۇللار 25

گۈزەللىك سالونى

مېۋە شەربىتى گۈزەللىك ۋە ساغلاملىقىڭىزنىڭ ياخشى ياردەمچىسى 28

تېرە ئاسراش BB مەلھىمى 30

غىزالىنىش ھېكمىتى

ساغلام يېمەكلىكلەر قايسىلار؟ 33

بەسىل ۋە ساغلاملىق

ياز پەسلىدە ئىچ سۈرۈشنىڭ ئالدىنى ئالدىغان
يېمەكلىكلەر......................................36
ياز پەسلىدە كۆتۈنۈش بىلىملىرى..........37

ياشانغاندا كۆتۈنۈش

قىياپەت ۋە قېرىشنىڭ ئالدىنى ئېلىش 40
ياشانغانلار يازدا سەكتىنىڭ ئالدىنى ئېلىشقا
ئەھمىيەت بېرىش كېرەك 43

ئانا ۋە بالا

يېمەكلىك قاچىلايدىغان سۇلياۋ خالتا ۋە بالىلار
ساغلاملىقى......................................44
ھامىلىدارلارنىڭ توغرا ئوزۇقلىنىشى ۋە تازىلىققا
رىئايە قىلىشىنىڭ تۆرەلمىگە بولغان تەسىرى 46

دەرد ۋە شىپا

1001 تىببىي ھېكمەت..........................48

تېز كار ياردەم

جىگەر، ئۆت يولىمى بىمارلىرى بىلىشكە تېگىش-
لىك ئىشلار.......................................52

بىلىپ قويغان ياخشى

ساغلاملىق ئۈچۈن دىققەت قىلىشقا تېگىش-
لىك ئىنچىكە تۇرمۇش ساۋاتلىرى 55
ئۆزگەرگىنى «دېزىنفېكسىيە» قىلىشنى ئو-
گىنىۋېلىڭ 57

شىپالىق يېمەكلىكلەر

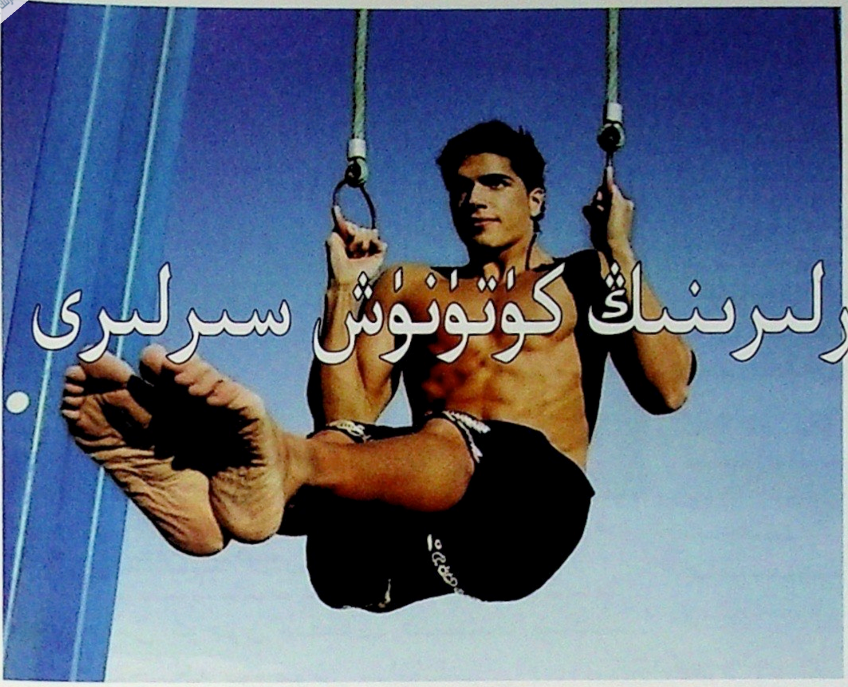
سۈيۈق-سەلەڭ تائاملار ھەققىدە (3) ...60
شېكەرلىك پېرەنىڭ.........................62

شىپالىق ئىچىملىكلەر

جىگەرگە شىپالىق چايلار 63

شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى نەشرقىلدى
«ساقلىق ساقلاش» ژۇرنىلى بۆلۈمى تۈزدى
باش تۈزگۈچى: يالقۇن ئابدۇسالام
تەھرىر بۆلۈم مەسئۇلى: قۇربانجان قادىر تېلېفون: 2840546 ـ 0991
مەسئۇل مۇھەررىرى: قۇربانجان قادىر، مەرھابا غاپپار
ئەدەبىي مۇھەررىر : راھىلە روزى
مۇقاۋا ـ بەت لايىھەسى: قۇربانجان قادىر
جاۋابكار كوررېكتورى: چولپان تۇرسۇن
ئېلان تەشۋىقات مەسئۇلى: رۇستەم سەمەت
مۇقاۋىدا : ئانا-بالا
ئادرېسى: ئۈرۈمچى شەھرى بۇلاقبېشى كوچىسى 196 - قورۇ
پوچتا نومۇرى: 830001
ئېلخەت: bjshy@aliyun.com
ئېلان ئىجازەتنامە نومۇرى: **6501004000052**
شىنجاڭ شىڭخۇاشىيا رەڭلىك باسما چەكلىك مەسئۇلىيەت شىركىتىدە بېسىلدى
ھەرئاينىڭ 15 ـ كۈنى نەشردىن چىقىدۇ مۇشتەرى باھاسى 8.00 يۈەن باھاسى 10.00 يۈەن

新疆人民卫生出版社出版
《保健事业》杂志编辑部编
主编:亚力坤·阿不都萨拉木
编辑部主任:库尔班·卡得尔 **电话**:0991-2840546
责任编辑:库尔班·卡得尔、买力哈巴·阿帕尔
文学编辑:热依兰·肉孜
美术设计:库尔班·卡得尔
责任校对:乔帕·吐尔逊
宣传负责人:热伊沙·阿不都热西提
地址:龙泉街196号
邮政编码:830001
e-mail:bjshy@aliyun.com
广告许可证号:**6501004000052**
新疆兴华夏彩印有限公司
每月15日出版 零售价10.00元 邮政定价8.00元



چەت ئەل شەھەر ئەرلىرىنىڭ كۈتۈنۈش سىرلىرى

مېكسىكا ئەرلىرى: ئۇيقۇ ئەڭ ياخشى ئارام.

شەھەرلەردىكى ماددىي تۇرمۇش ناھايىتى ئەۋزەل، مېكسىكا ئەرلىرىگە نىسبەتەن يېمەك-ئىچمەك، داۋالىنىش، ساقلىق ساقلاش ۋە ئارام ئېلىشتا ھېچقانداق مەسىلە يوق. ئۇلارنىڭ قارىشىچە، ساغلام بەدەننى ساقلاش ئۈچۈن، ئەڭ ئالدى بىلەن ئۇيقۇ ياخشى بولۇشى كېرەك. كېچىدە ئوبدان ئۇخلاش ئۈچۈن، مېكسىكا ئەرلىرىنىڭ كۆپىنچىسى تاماقتىن كېيىن پىيادە مېڭىشقا ئادەتلەنگەن، بۇنىڭدىن باشقا، ئۇلار كەچلىك تاماقنىڭ مىقدارىنىمۇ ئالتە، يەتتە ئۈلۈش تويۇنۇش ھالىتىدە كونترول قىلىدۇ.

ئوزۇقلۇقشۇناسلارنىڭ ئانالىزىدىن قارىغاندا، ئادەم ئۇخلاشتىن ئاۋۋالقى 4 سائەت ئىچىدە، يېگەن يېمەكلىكتىن پەيدا بولغان ياغ بەل ۋە قورساق قىسمىغا يىغىلىپ قالىدۇ. ئەنئەنىۋى جۇڭيى دوختۇرلىرىنىڭ قارىشىچە، «ئاشقازان بىئارام بولسا ئۇيقۇ ياخشى بولمايدۇ»، كەچلىك تاماقنى زىيادە تويۇنۇپ يېگەندە، ئاشقازان ۋە ئۈچەينىڭ يېمەكلىكنى ھەزىم قىلىشى ۋە سۈمۈرۈشىگە تەسىر يېتىپ، ئاشقازان كىسلاتاسى كۆپلەپ ئاجرىلىپ چىقىپ، ئاشقازان ـ ئۈچەينىڭ يۈكى ئارتىپ كېتىدۇ؛ ئاشقازان ـ ئۈچەي راھەت، راۋان بولغاندىلا ئاندىن سۈپەتلىك ئۇيقۇغا كاپالەتلىك قىلغىلى بولىدۇ. شۇڭا، كەچلىك تاماقنى چوقۇم ئاز يېيىش، شۇنداقلا زۆرۈر بولغاندا يېنىك دەرىجىدىكى ھەرىكەتلەرنى قىلىش (مەسىلەن: پىيادە مېڭىش

ئارقىلىق ھەزىمگە ياردەم بېرىش لازىم. سۇپەتلىك ئۇيقۇ ئەتىدىكى تولۇپ تاشقان روھنىڭ كاپالىتىدۇر.

شىۋىتسىيە ئەرلىرى: قىسقۇچپاقا، بەرەڭگى ۋە بولكىغا ئەڭ ئامراق.

ئادەتتە جۇڭگولۇقلارنى قورساققا ئامراق دېيىشىدۇ، ئەمما شىۋىتسىيەلىكلەرمۇ يېمەك-ئىچمەك جەھەتتە جۇڭگولۇقلاردىن قېلىشمايدۇ. شىۋىتسىيە ئەرلىرىمۇ قورساققا ئامراق، يەنە كېلىپ ئۇلار قورساققا ئوبدان يېگەندىلا ئاندىن ھاياتىي كۈچى ئۇرغۇپ تۇرىدىغانلىقىغا ئىشىنىدۇ. شىۋىتسىيە ئەرلىرى يېمەك-ئىچمەكتە ئاساسلىقى ئوزۇقلۇق قىممىتى يۇقىرى ۋە ساغلام بولۇشنى قوغلىشىدۇ.

شىۋىتسىيە ئەرلىرى قىسقۇچپاقا يېيىشكە ئەڭ ئامراق. قىسقۇچپاقىدا ئاقسىل كۆپ، يەنە كېلىپ ئەلا سۇپەتلىك ئاقسىل ئاساسىي ئورۇندا تۇرىدىغان بولۇپ، لىمفا ھۇجەيرىلىرىنىڭ ئىممۇنىتېت كۈچىنى كۈچەيتىدۇ، يارىنىڭ ساقىيىشىنى تېزلىتىدۇ، ياللۇغقا قارشى تۇرىدۇ، بەدەننى قۇۋۋەتلەش رولى بار.

ئىككىنچىسى بەرەڭگى. بەرەڭگىدىكى ئاقسىل ھايۋانات ئاقسىلىغا ئەڭ يېقىن، بەرەڭگىدە لىزىن، تروپتوفان ۋە كالىي، سىنك، كالتسىي قاتارلىقلار مول بولۇپ، ئىسسىقلىق مىقدارى تۆۋەن يېمەكلىكلەرنىڭ بىرى. شىۋىتسىيەلىكلەرنىڭ تاماق ئۇستىلىدە، ھەركۈنى دېگۈدەك بەرەڭگى ئۆكسۈمەيدۇ، ئۇلار سۇدا پىشۇرۇلغان بەرەڭگىگە بەكرەك ئامراق. ئامېرىكا دېھقانچىلىق مىنىستىرلىقىنىڭ تەتقىقات خادىملىرى ئىلگىرى بەرەڭگىنى ئوخشىمىغان ئۇسۇللاردا پىششىقلاپ ئىشلىگەن ھەمدە بەرەڭگىنىڭ مىنېرال ماددا مىقدارىنى (كالىي ۋە باشقا 10 خىل مىنېرال ماددا) نى ئانالىز قىلغان، نەتىجىدە بەرەڭگىنى سۇدا پىشۇرغاندا مىنېرال ماددىلارنىڭ تولۇق ساقلىنىدىغانلىقى، تېخىمۇ كۆپ ئوزۇقلۇق ئېلېمېنتلىرىغا ئېرىشكىلى بولىدىغانلىقىنى بايقىغان. ئوزۇقلۇقشۇناسلارنىڭ تونۇشتۇرۇشىدىن قارىغاندا، ھەركۈنى بىر ۋاق تاماقتا پەقەت بەرەڭگىلا يېيىشتە چىڭ تۇرسا، بەدەندىكى ئارتۇق ياغلارنى ئازايتىشتا ئۈنۈمى كۆرۈلىدىكەن.

ئۈچىنچىسى، قوڭۇر رەڭ بولكا، مەسىلەن: قارا بۇغداي ۋە يىرىك ئارپا ئۇنلىرىدىن ئىشلەنگەن يىرىك بولكىلار. قوڭۇر رەڭ بولكىلاردا مول ئوزۇقلۇق بولۇپلا قالماستىن، يەنە مول كاربون-سۇ بىرىكمىسى ۋە ئېنېرگىيە بار. مانا بۇلارنىڭ ھەممىسى شىۋىتسىيە ئەرلىرىنىڭ ساغلام تەنگە ئېرىشىشىنىڭ مۇھىم كاپالىتىدۇر.

ياپونىيە ئەرلىرى: سۇشىدىكى ساغلاملىق سىرى.

سۇشى-(SUSHI) ياپونىيەنىڭ ئەنئەنىۋى ئېسىل تائاملىرىدىن بىرى، شۇنداقلا شەھەر ئەرلىرى ئەڭ ياقتۇرۇپ يەيدىغان يېمەكلىك تۈرى.

سۇشى- گۈرۈچ تامىقىغا بېلىق گۆشى، دېڭىز مەھسۇلاتلىرى، كۆكتات ۋە تۇخۇم قاتارلىقلارنى قوشۇپ تەييارلىنىدىغان يېمەكلىك بولۇپ، تەمى تەملىك بولۇپلا قالماستىن، ئوزۇقلۇق قىممىتىمۇ

www.uyghurkitap.com

مول. يېقىنقى يىللاردىن بۇيان، شەھەر كىشىلىرىنىڭ ساغلام يېمەكلىككە بولغان يېڭىچە ئېھتىياجى بويىچە، ياپونىيە شەھەر ئەرلىرى ياغ تەركىبى تۆۋەن، ئاقسىل ۋە كاربونلۇق سۇ مىقدارى يۇقىرى بولغان سۇشىنى كۆپرەك تاللىماقتا، بۇخىل سۇشى بەدەننى سەمرىتمەيدۇ، شۇنداقلا مېڭە ۋە يۈرەكنىڭ ساغلاملىقىنى ساقلايدۇ.

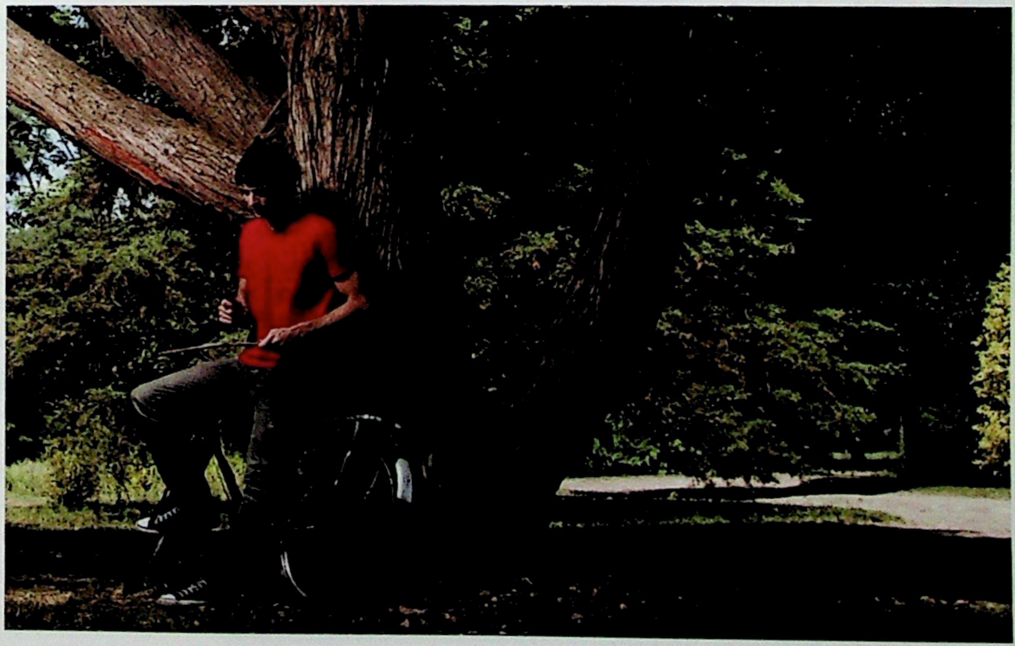
فىرانسىيە ئەرلىرى: ئاددىي تۇرمۇشنى قوغلىشىدۇ.

فىرانسىيەلىكلەرنىڭ ئوتتۇرىچە ئۆمرى پۈتۈن دۇنيادا ئالدىنقى ئورۇندا تۇرىدۇ، بۇنىڭ سەۋەبلىرىدىن بىرى فىرانسىيەلىكلەرنىڭ قىزىل ھاراق ئىچىشكە ئامراقلىقىدىن بولسا كېرەك. قىزىل ھاراقنى مۇۋاپىق ئىچىپ بەرگەندە، قان بېسىمنى چۈشۈرىدۇ ۋە يۈرەك قان تومۇر كېسەللىكلىرىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. فىرانسىيەلىكلەر يەنە سۇ ئۈزۈش ۋە تەنھەرىكەتنى ياخشى كۆرىدۇ، بۇلارنىڭ ھەممىسى تەبىئەتكە يۈزلەنگەن تۇرمۇش ئۇسۇلىدۇر. ئالاھىدە سەۋەب بولمىسىلا، فىرانسىيە ئەرلىرىنىڭ كۆپىنچىسى ۋېلىسىپىت مىنىپ ياكى پىيادە ئىشقا بېرىشنى ياقتۇرىدۇ، ئۇلار ئاددىي تۇرمۇش ئىچىدە تەبىئەت بىلەن يېقىن ئۇچرىشىپ، بەدىنىنى تېخىمۇ كۈچلەندۈرۈشنى خالايدۇ.

ئىتالىيە ئەرلىرى: ئارام ۋاقتىنى ياخشى كونترول قىلىدۇ.

ئىتالىيەلىكلەرنىڭ ئوتتۇرىچە ئۆمرى 85 ياش، ئۇلارنىڭ ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرۈشى ئارام ئېلىش ئادىتى بىلەن مۇناسىۋەتلىك. ئىستاتىستىكىغا ئاساسلانغاندا، ئىتالىيەلىكلەرنىڭ ئارام مەزگىلى دۇنيا بويىچە ئەڭ ئۇزۇن، ئۇلارنىڭ كۈندۈزلۈك خىزمەت ۋاقتىمۇ دۇنيا بويىچە ئەڭ قىسقا. ئىتالىيەدىكى ھەرقانداق بىر ئورۇندا، خىزمەتچىلەر پەقەت ئىككى سائەتتىن ئارتۇق ئىزچىل ئىشلىسە، غوجايىنى ئۇلارنى مەجبۇرىي ھالدا مەلۇم ۋاقىت ئارام ئالدۇرىدۇ. ئىتالىيەلىكلەر بېسىم ئاستىدا ئىشلەشنى ياقتۇرمايدۇ. ئۇلارنىڭ قارىشىچە، خىزمەت قىلىپ چارچىسىلا بېسىم شەكىللىنىدۇ، بېسىم ئاستىدا ئىشلىگەندە خىزمەت ئۈنۈمىگە تەسىر يېتىپلا قالماستىن، ھەتتا بىخەتەرلىك ۋەقەسى يۈز بېرىشى مۇمكىن. خىزمەت ئارىلىقىدا ئارام ئېلىش- بىر ياخشى ئادەت، چۈنكى ئارام ئالغاندىلا ئاندىن خىزمەتكە تېخىمۇ روھلۇق كىرىشكىلى بولىدۇ، بۇ ھەم ئىتالىيە ئەرلىرىنىڭ بەدەن ساغلاملىقىنى ساقلىشىدىكى ئاچقۇچ.

راھىلە روزى تەرجىمىسى.



كىيسەللىك كەيپىياتتىن كېلىدۇ

جون سىيندىلېر (ئامېرىكا)

(بېشى ئالدىنقى ساندا)

تۇرمۇشنى رەڭدارلىقا ئىگە قىلىدىغان 12 مۇھىم پىرىنسىپ

(ئالدىنقى سانىمىزدا تۇرمۇشنى رەڭدارلىقا ئىگە قىلىدىغان 12 مۇھىم پىرىنسىپنىڭ ئىككىنچىسى، «گۇمانخورلۇق قىلىپ، زىيادە سەزگۈرلىشىپ كەتمەڭ» نى بايان قىلغانىدۇق. بۇ ساندا ئۈچىنچى ۋە تۆتىنچى پىرىنسىپنى بايان قىلىمىز.)

ئۈچىنچى پىرىنسىپ، خىزمىتىڭىزنى ياخشى كۆرۈڭ

ئەگەر سىز ئادەتتىكى ئادەم بولسىڭىز، خىزمەت قىلىپ تۇرمۇشىڭىزنى قامداشقا توغرا كەلسە، ئۇنداقتا خىزمىتىڭىزگە چوقۇم ياخشى مۇئامىلە قىلىڭ، چۈنكى خىزمىتىڭىزنى ياخشى كۆرمىسىڭىز، بۇ سىزگە كۆپ ئاۋارىچىلىك ئېلىپ كېلىدۇ.

خىزمىتىنى ياخشى كۆرمەيدىغان كىشىنىڭ خىزمەت ۋاقتىدىكى كەيپىياتى ناھايىتى ناچار بولىدۇ. بۇنداق بولغاندا، ئۇ ئاسانلا كەيپىيات خاراكتېرلىك كېسەللىككە گىرىپتار بولىدۇ. ئىلگىرى بىرەيلەن ماڭا ئۆز خىزمىتىنى ياقتۇرمايدىغانلىقى ھەققىدە ئاغرىنغانىدى، شۇنىڭ بىلەن مەن ئۇنىڭغا ئۆزى ياخشى كۆرىدىغان باشقا خىزمەت تېپىش تەكلىپىنى بەرگەنىدىم. ئەمما بايقىشىمچە، بۇنداق كىشىلەر باشقا خىزمەت تاپقان ھالەتتىمۇ يەنە دېگەندەك رازى بولالمايتتى. مەسىلىنىڭ نىگىزى شۇكى، ئۇ ئەسلىدە خىزمەت قىلىشنى ياقتۇرمايدۇ.

ئېنىقكى، خىزمىتىنى ياقتۇرمايدىغان كىشى خىزمەت قىلغاندا خۇشال بولالمايدۇ. شۇڭا بۇ خىلدىكى كىشىلەر

دائىم ئۇنداق، بۇنداق باھانىلەر بىلەن ئىشلىمەيدۇ. ئىشلىمىسە كىرىم بولمايدۇ، بۇنىڭ بىلەن ئۇلارنىڭ كەيپىياتى تېخىمۇ يامانلىشىدۇ.

بىكار تەلەپ كىشىلەر خۇشال بولالمايدۇ. نەچچە ئەسىرلەرگىچە تارقالغان بىر رىۋايەت بار. ئۇنىڭدا بىر ھۇرۇننىڭ كۈنبويى بىكار يۇرۇيدىغانلىقى، ناھايىتى خۇشال ئۆتىدىغانلىقى سۆزلىنىدۇ. ھېرىپ-چارچاپ ئىشلەيدىغان كىشىلەرگە نىسبەتەن ئېيتقاندا، بۇنداق خۇشال يۇرۇيدىغان بىكار تەلەپ كىشى ئادەمنىڭ قانچىلىك ھەۋىسىنى كەلتۈرىدۇ-ھە! شۇڭا ئۇنىڭغا نۇرغۇن كىشىلەر دىققەت قىلىدۇ. ئەمما ئۇ پەقەت ئالاھىدە بىر مىسال — مۇتلەق كۆپ قىسىم بىكار تەلەپ كىشىنىڭ كۈنى ناھايىتى ئېچىنىشلىق ئۆتىدۇ. مەن تونۇيدىغان 25 ھۇرۇننىڭ ئىچىدە پەقەت بىرلا كىشى غەمسىز، خۇشال يۇرۇيدۇ. يەنە كېلىپ ئۇنىڭ كۈچ-قۇۋۋىتى ئۇرغۇپ تۇرىدۇ. ئەمما ئۇنىڭ كۈچ-قۇۋۋىتى قىلچە تۆھپىسىز سەرپ بولىدۇ.

ناۋادا سىز بۇ دۇنيادىن كېتىدىغان ۋاقتىڭىزدا ئۆزىڭىزنى تۇرمىدە ياكى نامراتلىقتىن يىقىلغان ھالەتتە كۆرۈشنى خالىمىسىڭىز، ئۇنداقتا ئەڭ ياخشىسى ئۆزىڭىزنى خىزمەتنى ياخشى كۆرۈشكە قايىل قىلىڭ. خىزمەتكە بولغان بىزارلىق سىزگە تۇرلۇك ئاۋارىچىلىكلەرنى ئېلىپ كېلىدۇ.

ئۆزىڭىز تېخى ياش، ئۇنچە جاھىل ئەمەس ۋاقتىڭىزدا خىزمەتنى ياقتۇرۇش سىزگە ئاسانغا توختايدۇ. شۇڭا سىز ئىزچىل ئۆزىڭىزگە، مەن خىزمەت قىلىشنى ياخشى كۆرىمەن دەپ تۇرۇڭ. ئەتىگەندە ئورنىڭىزدىن تۇرغاندا، خۇددى تارزان (ئامېرىكىنىڭ «ئادەمسىمان مايمۇن تارزان» ناملىق كىنوسىدىكى باش قەھرىمان، تارزاننىڭ ھەرىكىتى جەبدەس، ھاياتي كۈچكە تولغان، قاۋۇل ئەر) دەك مۇشتۇمىڭىزنى كۆكرىكىڭىزگە ئۇرۇپ، ئاندىن يۇقىرى ئاۋازدا: — غەيرەت قىل، ئىشلە! خىزمەت، قېنى كېلە، — دەڭ. مۇشۇنداق قىلسىڭىز، خۇشاللىققا چۆمىسىز. ئەكسىچە بولسا، ئۇنچە خۇشال بولالماسلىقىڭىز مۇمكىن.

ئوتتۇرا مەكتەپ ياكى ئالىي مەكتەپ ئوقۇغۇچىلىرى دائىم كېيىن قانداق خىزمەت تاللاش توغرىسىدا ياكى قايسى خىل خىزمەتنىڭ ئۆزىگە ماس كېلىدىغانلىقى ھەققىدە باش قاتۇرىدۇ. ئەمەلىيەتتە، قايسى خىلنى تاللاش ئۇنچە مۇھىم ئەمەس. ھەربىر ئادەم بىرلا ۋاقىتتا بىر قانچە خىل خىزمەتكە ماس كېلىشى مۇمكىن. بەزى كىشىلەر ھەرقانداق بىر خىزمەتتە مۇۋەپپەقىيەت قازىنىشى مۇمكىن. مۇھىمى دەل شۇ كىشىنىڭ خىزمەت قىلىشنى خالىشىدا. مۇشۇنداق روھىي ھالەت بولسا، ئۇ بىر ياخشى دوختۇر بولالىشى، مۇنەۋۋەر سۇ تۇرۇ-

بىسى ئىشچىسى بولالىشى ياكى بىر ياخشى ئوقۇتقۇچى بولالىشى مۇمكىن. ئەمما ئەكسىچە بولسا، مەيلى قايداقلا خىزمەت قىلمىسۇن، ئۇ ھامان ياخشى قىلالمايدۇ.

ئەگەر بىر كىشى خىزمەت قىلىشنى ياخشى كۆرسە، خىزمەت ئېلىپ كەلگەن ئۇتۇق تۇيغۇسىدىن ھوزۇرلىنالىسا ھەمدە جەمئىيەتكە بەرەر تۆھپە قوشقىنىدىن خۇشال بولالىسا، ئۇنداقتا ئۇ خىزمەت جەريانىدا ئۆزى ھەم غوجايىنغا خۇشاللىق ئېلىپ كېلەلەيدۇ.

خىزمىتىنى ياخشى كۆرىدىغان كىشىنىڭ خىزمەت سالمىقى ئېشىپ كەتكەن تەقدىردىمۇ، ئۇ ئاسانلىقچە كەيپىيات خاراكتېرلىك كېسەللىككە گىرىپتار بولمايدۇ. ئۇنىڭ ھەتتا ئويلانغۇدەك ۋاقتىمۇ يوق. بۇ يەردىكى ئويلىنىش ئۆزىدە قانداق ئاۋارىچىلىكلەرنىڭ بارلىقىنى قايتا - قايتا ئويلاشنى كۆرسىتىدۇ. مەزكۇر كىتابنىڭ بېشىدا تىلغا ئالغىنىمدەك، مېنىڭ يۇرتۇمدىكى ئاشۇ دېھقان ئاياللار ئەزەلدىن كەيپىيات خاراكتېرلىك كېسەللىككە گىرىپتار بولمايدۇ. ئۇلار نۇرغۇن بالىلارنى باقىدۇ، ئۆي ئىشلىرىنى قىلىدۇ، شۇنىڭ بىلەن بىر ۋاقىتتا، يەنە ئېتىز ئىشلىرىنىمۇ قىلىدۇ. شۇڭا ئۇلارنىڭ ئويلانغۇدەك ياكى كېسەل بولغۇدەك ۋاقتى يوق. بۇ خۇددى ئەتىدىن كەچكىچە قىلىدىغان ئىشى يوق بىر بىمارنىڭ مەن تاكى ئويلىنىشقا باشلىغانغا قەدەر ساق ئىدىم دېگىنىدەك بىر ئىش.

خىزمەت كېسەل داۋالايدىغان ياخشى دورا. خىزمەتنى ياخشى كۆرگەندە كەيپىيات خاراكتېرلىك كېسەللىكلەردىن ئۇبدان مۇداپىئەلەنگىلى بولىدۇ.

توختىنچى پرىنسىپ، ياخشى ھەۋەس ۋە قىزىقىش

خىزمەتتىن باشقا، ئىجادچانلىققا ئىگە ھەۋەس ۋە قىزىقىشمۇ چوقۇم تۇرمۇشىمىزنى خۇشاللىققا ئىگە قىلىدۇ. ئادەمنىڭ ئىككى چوڭ ئاساسىي ئېھتىياجى، يېڭى سەرگۈزەشتىگە بولغان ئېھتىياج ۋە ئىجادچانلىققا بولغان ئېھتىياجدۇر. ياخشى بىر ھەۋەس بۇ ئىككى خىل ئېھتىياجنى قاندۇرالايدۇ.

ئەگەر قىزىقىش ۋە ھەۋىسىمىز بولمىسا، بىزنىڭ ئىشتىن سىرتقى ۋاقتىمىز مەنىسىز ئۆتىدۇ ھەمدە تۇرلۇك ئاۋارىچىلىكلىرىمىز ئاسانلا خىيالىمىزغا كىرىۋالىدۇ.

قىزىقىش ۋە ھەۋەسنىڭ نۇرغۇن تۈرى بولىدۇ، بۇ يەردە بىرمۇبىر مىسال كەلتۈرمەيمەن. ئۇمۇمەن ئېيتقاندا، مېنىڭچە ئىجادىي خاراكتېردىكى قىزىقىش يىغىش خاراكتېرىدىكى قىزىقىشقا قارىغاندا كىشىنى تېخىمۇ قانائەتلەندۈرىدۇ. ئەمما يىغىش خاراكتېرىدىكى قىزىقىشمۇ يامان ئەمەس.

ئېسىمدە قېلىشىچە، 70 نەچچە ياشلىق بىر ياشانغان ئايال بىمارىم بولىدىغان. ئۇ ئالدىنقى يېرىم ئۆمرىدىكى 40 نەچچە يىلدا ئۆزىنىڭ قورساق ئاغرىقى توغرىسىدا توختىماي ئاغرىنغان. ئۇ نەچچە سائەتكىچە قايسى داڭلىق دوختۇرلارغا كۆرۈنگەنلىكى ھەققىدە توختىماي سۆزلەيتتى؛ قايسى دوختۇر نېمە قىلدى، قايسى دوختۇر نېمە دېدى، قايسى دوختۇر قانداق ئۇسۇلنى سىنىدى دېگەندەكلەرنى سۆزلەيتتى؛ ئەمما ئۇنىڭ قورساق ئاغرىقى يەنىلا ساقايمىدى، ھەتتا بارغانسېرى ئېغىرلىشىپ كەتتى. ئۇ ھەر قېتىم سۆزلىگەندە ئاز-تولا خورۇچلارنى قوشۇپ، ھېكايىلىرىنى پەرقلىق چىقىراتتى. ئەمما شۇنداق بولغان تەقدىردىمۇ، ئۇنىڭ گەپلىرى ئائىلىسىدىكىلەرگە يەنىلا ئاڭلىغانسېرى كونا، مەززىسىز بىلىنەتتى. ئاشۇ تايىنى يوق ھېكايىلەرنى ئاڭلىماسلىق ئۈچۈن ئۇلار ھەتتا ئۇنىڭدىن قاچاتتى. شۇنىڭ بىلەن ئۇ مومايىنىڭ ئۆزۈندىن - ئۆزۈن ھېكايىلىرىگە يەنە بىر مەزمۇن قوشۇلدى. ئۇ بولسىمۇ ئائىلىسىدىكىلەرنىڭ

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

ئۇنىڭدىن يىراقلىشىپ كەتكىنى ئىدى.

ئاخىرى بىر قېتىم، ئۇ ھېلىقى كونا ھېكايىلىرىنى تەكرارلاشقا باشلىغاندا، مەن سۆز قىستۇردۇم: — سىز نېمىشقا ئۆزىڭىزگە بىرەر قىزىقىش تاپمايسىز؟

ئۇ ماڭا جاۋاب بەرمەي ئۆزىنىڭ گېپىنى قىلىۋەردى، ئېچىنىشلىق كەچۈرمىشلىرىنى داۋاملىق سۆزلىدى. ئەمما مېنى ھەيران قالدۇرغىنى، ئىككى ھەپتىدىن كېيىن ئۇ ماڭا تېلېفون قىلىپ: — مېنىڭ بىر قىزىقىشىم بار بولدى، — دېدى.

— ناھايىتى ياخشى، — دېدىم مەن.

— قانداق قىزىقىش؟

— تۇگمە يىغىش، — دېدى ئۇ.

— تۇگمە يىغىش! — دەپ تەكرارلىدىم مەن. ئەمما شۇنىڭدىن باشلاپ، مەن ئۇنىڭ ھەرخىل ھەر ياڭزا تۇگمىلەرنى يىغقانلىقىنى كۆردۇم، ھەتتا مېنىڭمۇ سىناپ باققۇم كەلدى. بۇ قىزىقىش ئەسلىدىكى كېسەلمەن ئايالنى خوشاللىققا باشلىغانىدى. ئەمەلىيەتتە، ئۇنى تېخىمۇ سۆيۈملۈك قىلغانىدى.

شۇنىڭدىن كېيىن، ئۇ دائىم سىرتلارغا چىقىپ تۇگمە يىغىدىغان بولدى. ھەر چىققاندا بىرنەچچە كونا ۋاقىت سەرپ قىلاتتى. تۇگمە تاپقان ھامان ئۇ تۇگمىلەرنى تۈرلەرگە ئايرىپ، كارتىلارنىڭ ئۈستىگە چاپلاپ، ھۇجرىسىنىڭ تېمىغا ئېسىپ قوياتتى. ھازىر بىرەرسى ئۇنى يوقلاپ كەلسە، ئۇ ئۆزىنىڭ ئاشقازان-ئۈچەيلىرى ھەققىدە ئەمەس، بەلكى ئاشۇ تۇگمىلىرى ھەققىدە سۆزلەشنى بەكرەك خالايدىغان بولدى. مومايىنىڭ تۇغقانلىرىمۇ قايتىپ كەلدى ۋە ئۇنىڭ تۇگمىلىرىگە ئىنتايىن قىزىقتى.

بىر كۈنى بۇ موماي مادىسون بازىرىغا ۋېنكونسىن ئىشتاتىنىڭ باشلىقىنى ئىزدەپ بېرىپتۇ. ئېسىمدە قېلىشىچە، شۇ ۋاقىتتىكى ئىشتات باشلىقى گودىلان ئەپەندى ئىدى. ئىشتات باشلىقى ئەينى ۋاقىتتا 84 ياش، ئۇ موماي بولسا 74 ياش ئىدى. ئۇ ئىشتات باشلىقىنى كۆرگەندە ئۇنىڭغا: — ئىشتات باشلىقى ئەپەندى، مەن بۇ يەرگە سىزدىن كىيىمىڭىزنىڭ تۇگمىسىنى سورىغىلى كەلدىم، ئۇنى ئېلىپ ساقلاپ قويماقچىدىم، — دەپتۇ.

— مەن سىزگە بىر تال بېرىشنى بەكمۇ خالايمەن، — دەپتۇ ئىشتات باشلىقى. — ئەمما مەن تۇگمىنى كېسىپ چىقارغۇدەك بىرەر نەرسە يوقتە.

موماي بۇ ئەھۋالنى بۇرونلا پەرەز قىلغانىكەن، شۇنىڭ بىلەن خالتىسىدىن بىر قايچىنى چىقىرىپ، ئىشتات باشلىقىغا سۇنۇپتۇ. كىشىنىڭ ھۆرمىتىنى قوزغايدىغان بۇ ياشانغان ئەپەندى ئاخىرى كۆڭلىكى ۋە چاپىنىنىڭ ھەممە تۇگمىلىرىنى كېسىپ ئاپتۇ. ئۇ تۇگمىلەرنى مومايغا سۇنۇپ: — ئېلىڭ، خانىم. سىزگە يەنە كۆپرەك بەرمەكچى ئىدىم، ئەمما ئۆيگە بېرىپ ئەكېلىشىمگە توغرا كېلىدىكەن، — دەپتۇ.

داۋامى كېيىنكى ساندا.

راھىلە روزى تەرجىمىسى.

شەرق مۇتەپەككۇرلىرىنىڭ ئائىلە توغرىسىدىكى پەلسەپىۋى قاراشلىرى

سەيدوۋ (ئۆزبېكىستان)

11- ئەسىرنىڭ بۈيۈك مۇتەپەككۇرى ۋە شائىرى يۈسۈپ خاس ھاجىپ ئۆزىنىڭ «قۇتادغۇ بىلىگ» — «سائادەتكە باشلىغۇچى بىلىم» — كىتابىدا ۋە ئۇنىڭدىن كېيىنكى قاتار ئەسەرلىرىدە ئۆزىنىڭ ئەخلاق ھەمدە ھاياتقا ئائىت قاراشلىرىنى بايان قىلىدۇ. ئىنسان پەقەت جەمئىيەتتىلا كامالەتكە يېتىشى مۇمكىن، مۇلاقات ۋە ئىجتىمائىي، پايدىلىق مېھنەت ئۇنىڭ راۋاجلىنىشى ۋە ياشىشىنىڭ مىزانىدۇر، دەپ ھېسابلايدۇ. «باشقا ئادەملەرگە پايدىسى تەگمەيدىغان ئىنسان — ئۆلۈكتۇر» دەپ يازىدۇ ئۇ. ئادەم كىم بولۇشىدىن قەتئىينەزەر، مەيلى شاھ ياكى گاداي بولسۇن، ئاۋۋال ئىنسانىيىتى بولۇشى كېرەك، چۈنكى «دۇنيادا ئۆلمەس بولۇپ پەقەت ئىنسانىيلىق قالىدۇ»، «ياخشى ئەخلاقىي پەزىلەتلەرگە ئىگە كىشى — ھەرقانداق قىممەت باھا دورىلاردىنمۇ قىممەتلىكتۇر». شائىرنىڭ پىكرىچە، پەرزەنت كۆرۈش ۋە ئۇنىڭغا تەربىيە بېرىش ھەربىر ئىنسان ئۈچۈن بۈيۈك بەختتۇر، ئۇلارسىز ھاياتنىڭ مەنىسى يوق. لېكىن بۇ نەرسە ئاتا-ئانىغا ناھايىتى زور مەسئۇلىيەت يۈكلەيدۇكى، ئۇنىڭ ھۆددىسىدىن چىقماق ھەربىر ئاتا-ئانا ئۈچۈن ھەم پەرز، ھەم قەرزدۇر. شۇنىڭ ئۈچۈن يۈسۈپ خاس ھاجىپ ئائىلىۋى تەربىيەنى بالا ئەخلاقىي تەرەققىياتىنىڭ ئاساسى دەپ ھېسابلىغان: «ئەگەر بالىنىڭ خۇلقى يامان بولسا، بۇ بالىنىڭ ئەيىبى ئەمەس، ھەممە ئەيب — ئاتىسىدا». شۇنىڭ ئۈچۈن ئاتا-ئانا، بولۇپمۇ، ئاتا بۇنىڭغا زور ئېتىبار بەرمىكى لازىم.

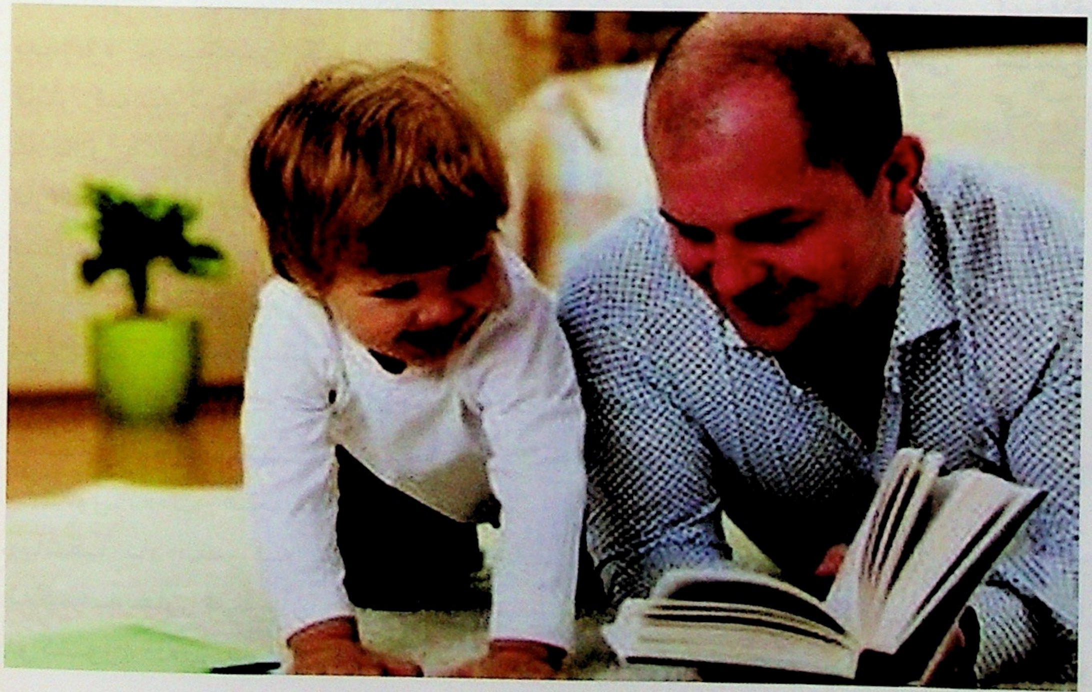
مەلۇمكى، سوفىزم ئىنسانىي مۇھەببەت، سۆيگۈنى ئىنكار قىلىپ، پەقەت ئاللاغا نىسبەتەن سۆيگۈ ۋە مۇھەببەتنىڭلا بارلىقىنى ئېتىراپ قىلىدۇ. بۇنىڭدىن پەرقلىق

ئۇيغۇر كىتاب تورى بېتى www.uyghurkitap.com

ھالدا، يۈسۈپ خاس ھاجىپ ئادەملەر ئوتتۇرىسىدىكى سۆيگۈ-مۇھەببەتنى مەدھىيىلىگەن. ئۇ سۆيگۈنى ئائىلىۋى بەخت ۋە ئىجتىمائىي مۇۋەپپەقىيەتلەرنىڭ كاپالىتى، دەپ ھېسابلىغان. «يىگىت ئۆيلەنمەستىن ئاۋۋال كېلىنىنىڭ كىملىكىنى، ئۇنىڭ كېلىپچىقىشى، خاراكتېرى ۋە مىجەز-خۇلقىنى بىلىشى كېرەك» دەيدۇ ئۇ. ئۇنىڭ ئەخلاقىي دىداكتىكىسى ئوتتۇرا ئاسىيادىكى ئىلغار پىكىرلەرنىڭ تەرەققىياتىغا كاتتا ھەسسە قوشقان، شۇنىڭ ئۈچۈن ئۇنىڭ قاراشلىرى خەلق ئارىسىدا كەڭ تارقالغان ۋە يۇقىرى ئالقىشلارغا سەۋەب بولغان.

كەيكاۋۇس ئۇنسۇرۇلمەئالى — 63 يېشىدا ئوغلىغا ئاتاپ «قابۇسنامە» نى يېزىپ، ئۇنىڭدا ئۆزىنىڭ بالا تەربىيەسى، ئائىلىۋى ھايات، شەخس كامالىتى مەسىلىلىرىنى بايان قىلغان. كىتابتىكى ئاساسىي غايە — ياشلارنى ئاتا-ئانىنى ھۆرمەت قىلىشقا، ئەزىزلەشكە چاقىرىشتۇر. ئۇنىڭ بۇ جەھەتتىكى پىكىرلىرى پەندنامىنىڭ«ئاتا-ئانا ھەققىنى بىلمەك زىكرىدە» بابىدا بايان قىلىنغان: «ھەربىر پەرزەنتكى، ئاقىل ۋە دانا بولسا، ئاتا-ئانا مېھىر-مۇھەببىتىنى ئادا قىلماقتىن باش تارتمىغاي». ئۇ بۇ ھەقتە«نېمە تېرىساڭ، شۇنى ئورۇيسەن»دېگەن ماقالنى ئىشلىتىپ، ئائىلىدە بالا تەربىيەسىنىڭ يولغا قويۇلۇشى ئەنە شۇ مۇھىم ماقال ئاساسىدا قۇرۇلسا، مەقسەتكە مۇۋاپىق بولىدۇ، دەپ ھېسابلايدۇ. مەلۇمكى، «قابۇسنامە» تەربىيە جەھەتتە شۇنچىلىك نادىر ئەسەرلەردىن ھېسابلىنىدۇكى، ئۇ مەشھۇر ھىند مەسەلى«كەلىلە ۋە دىمنە»، ناسىر خىسراۋنىڭ «سائادەتنامە»، ئەھمەد يۈكنەكىينىڭ «خىلبەت ئۇل خەقائىق»، ئەلىشىر نەۋائىينىڭ«مەھبۇبۇل قۇلۇب»«ۋەقفىيە»گە ئوخشاش ئەسەرلەر قاتارىدا سانىلىدۇ.ئۇنىڭدىكى پىكىرلەر ۋە كۆرسەتمىلەر ئاتا-ئانىلار ئۈچۈن، بولۇپمۇ ياش-ئۆسمۈرلەرنىڭ تەربىيەلىنىشىدە مۇھىم دەستۇردۇر.

تۇرمۇش مەدەنىيىتى، ئەدەپ-ئەخلاق، سۆيگۈ — مۇھەببەت جەھەتتە ئۆزگىچە خاس تېپىلغۇسىز پىكىرلەر ساھىبى بۈيۈك بوۋىمىز ئەلىشىر نەۋائىينىڭ ئۆز ئەسىرىگە «مەھبۇبۇل قۇلۇب» ياكى «قەلبلەرنىڭ سۆيگۈسى» دەپ نام قويۇشى سەۋەبسىز ئەمەس. چۈنكى بۇ ئەسەردە نەۋائىي ئىنسانلارغا قەلبىدىكى ئەڭ كېرەكلىك ئۆگۈتلەرنى



بايان قىلىپ، ئۇلارنى تۇر -
مۇشتىكى، ئائىلىۋى ھايات -
تىكى تۈرلۈك ھادىسىلەر ۋە
ۋەزىيەتلەردىن چىقىش قىلىش -
قا ئىمكان بەرگۈچى ياخشى
پەزىلەتلەرگە، تەربىيەلەش
مەسىلىلىرىگە دىققەتنى قارى -
تىدۇ. رىسالىنىڭ «ئۆيلىنىش
ۋە خوتۇنلار توغرىسىدا» بابى -
دا ئۇ ئۆيلىنىش ۋە ئۇنىڭ
پايدىسى، ئائىلىۋى مۇناسى -
ۋەتلەر ھەققىدە دۇردانە پى -
كىرلەرنى بايان قىلىدۇ. ئۇ -
نىڭدا ئاساسەن ئىنسانىيەت
دۇنياسىدا مەۋجۇت بولغان
ئۈچ خىل سۆيگۈنىڭ نەقەدەر
گۈزەل، تەبىئىي ۋە ئىنسانى -
يەت تەرەققىياتى ئۈچۈن زۆ -
رۈرلۈكىنى زىكىر قىلىدۇ.
ئىنسانىي سۆيگۈ، چىن مۇ -
ھەببەت، ئىككى خىل جىنس -
نىڭ تۇرمۇشتا ئىناق-ئىجىل

ئۆتۈشىگە ئوخشاش غايىلەرنى
مەدھىيىلىگەن بۇ نادىر ئەسەر
بۈگۈنكى دەۋرىمىز ئۈچۈنمۇ
غايەت قىممەتلىكتۇر. نەۋائىي
ئايال كىشىنىڭ ئائىلىدىكى
ئورنى ھەققىدە تۆۋەندىكىچە
توختىلىدۇ:«ياخشى خوتۇن -
ئائىلىنىڭ دۆلىتى ۋە بەختى،
ئۆينىڭ ئازادىلىكى، ئۆي ئى -
گىسىنىڭ خاتىرجەملىكى ۋە
تىنچلىقى ئايالدىن كېلىدۇ،
ھۆسنى بولسا - كۆڭۈل ئارا -
مى، خوش مۇئامىلە بولسا -
جان ئوزۇقىدۇر. ئاقىلە(ئاقىل
ئايال) بولسا، ئۆيدە تەرتىپ
ئىنتىزام بولىدۇ، ئەسۋاب-ـ -
ئەنجاملار سەرەمجان تۇرىدۇ.
كىشى بۇنىڭدەك جۈپتى ھالال
بىلەن قوۋۇشسا، ئەگەر بۇنداق
بەختكە ئېرىشسە، غەم ۋە
كۈلپەتتە سىرداشقا، ئاشكارا
ۋە پىنھانىي دەرد-ئەلەمدە
ھەمنەپەس مەھرەمگە ئىگە

بولىدۇ.

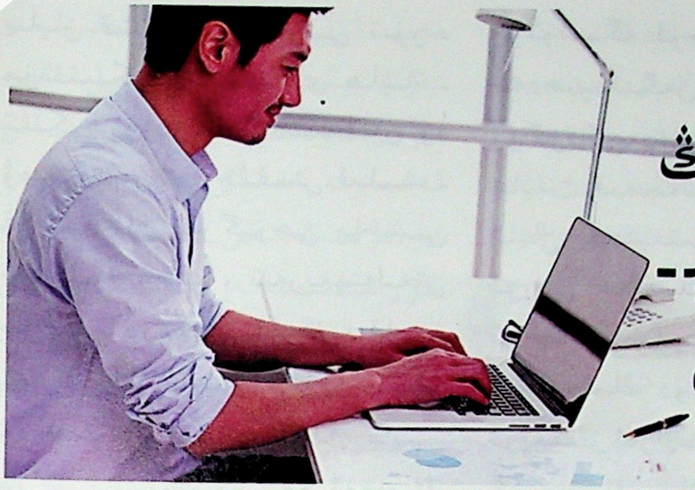
تۇرمۇشتا بېشىڭغا ھەر -
قانداق جاپا چۈشسە، ھەمدەر -
دىڭ ئۇ. تەتۈر ئايلانغۇچى پە -
لەكتىن ھەر بالا كەلسە، كۆ -
مەكدىشىڭ ئۇ. كۆڭلۈڭگە
غەم يۈزلەنسە، ئۇ ھەمراھ، بە -
دىنىڭگە كېسەللىك ۋە زەئىپ -
لىك كەلسە، ئۇنىڭمۇ جېنى
ھەلەك، ئەمما بېشىڭغا كەل -
مىسۇن، نامۇۋاپىق خوتۇن
ئۇچرىسا، ئۆز ئۆيۈڭدە ھالا -
كەتلىك ئىللەت پەيدا بولىدۇ.
ئۇ بىغەم بولسا، شاللاق بول -
سا، كۆڭۈل ئۇنىڭدىن ئازار
چېكىدۇ ۋە يامانلىق ئاختۇر -
غۇچى بولسا، ئۇنىڭدىن روھ
ئازابلىنىدۇ. تىلى ئاچچىق
بولسا، بارچىنىڭ دىلىنى يارا
قىلىدۇ، پاكىز بولمىسا، ئې -
رىگە يۈزى قارىلىق قىلىدۇ،
ئەگەر مەيخور بولسا، ئۆي
ئەدەپى يوقىلىدۇ، ئەخلاقسىز
بولسا، ئائىلە رەسۋا بولىدۇ».

بۈيۈك ئەللامىنىڭ ئائى -
لىۋى بەخت، سۆيگۈ ۋە ئەر-
خوتۇن مۇناسىۋەتلىرى،
ئۇلارغا زۆرۈر بولغان پەزىلەت -
لەر ھەققىدىكى بۇنداق پى -
كىرلىرىنى بىلىش، ئۇلارغا
رىئايە قىلىش ھەربىر ياشنىڭ
مۇقەددەس بۇرچى بولمىقى
شەرت.

(داۋامى كېيىنكى ساندا)

ئۇيغۇرچىلاشتۇرغۇچى:
يالقۇن ئابدۇسالام

ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى
www.uyghurkitap.com



ئەقلىي ئەمگەك چوڭ مېڭىنىڭ قېرىشىنى كېچىكتۈرۈشنىڭ ئاچقۇچى

چوڭ مېڭە ھەرىكىتىمۇ ساغلاملىقنىڭ بىر قىسمى

ساغلام بولۇش ئۈچۈن بەدەننى ھەرىكەتلەندۈرۈپلا قالماي، چوڭ مېڭىنىمۇ ھەرىكەتلەندۈرۈش كېرەك. زامانىۋى ئىلىم - پەن ناھايىتى تەرەققىي قىلدى، لېكىن بىر پەن ئەڭ ئارقىدا قالدى، يەنى ئادەمنىڭ ئۆزىنى تەتقىق قىلىشى يېتەرلىك بولمىدى، بولۇپمۇ ھەم تونۇشلۇق، ھەم ناتونۇش بولغان چوڭ مېڭە تەتقىقاتىدا شۇنداق بولدى. ئامېرىكا چوڭ مېڭە تەتقىقاتىغا ناھايىتى ئەھمىيەت بېرىدۇ، ئامېرىكا پارلامېنتى قارار ئارقىلىق «50 يىل سەرپ قىلىپ، ئادەمنىڭ چوڭ مېڭىسىنى تەتقىق قىلىش كېرەك» دەپ ئوتتۇرىغا قويدى. بەزى ئالىملار: «كەلگۈسى جەمئىيەتتە ھاياتلىق ئىلمى ساھەسىدە ئىككى زور بۆسۈش بولىدۇ، گېن قۇرۇلۇشى، يەنە بىرى، چوڭ مېڭە قۇرۇلۇشى» دەپ ئوتتۇرىغا قويدى. 21 - ئەسىرگە كەلگەندە، چوڭ مېڭە قۇرۇلۇشى — ئىنسانلارنىڭ ئۆزىدىكى سىرنى بايقاشنى مەقسەت قىلغان تەتقىقات ئېلىپ بېرىلىشقا باشلىدى. قۇرامىغا يەتكەنلەرنىڭ چوڭ مېڭىسى ئوتتۇرىچە 1400 گىرام كېلىدۇ، 100 مىليارد مېڭە نېرۋا ھۈجەيرىسى بولىدۇ، ئادەمنىڭ چوڭ مېڭىسىدىكى نېرۋا ھۈجەيرىلىرى كۈنىگە 86 مىليون ئۇچۇرنى قوبۇل قىلالايدۇ. مېڭە ھۈجەيرىسى شۇنچە كۆپ ئىكەن، شۇنچىۋالا كۆپ ئۇچۇرنى قوبۇل قىلالايدىكەن، ئۇنداقتا، ئۇنىڭدىن قانداق پايدىلىنىۋاتىمىز؟ ئالىملارنىڭ تەتقىقاتى ئارقىلىق، چوڭ مېڭىمىزدىكى نېرۋا ھۈجەيرىلىرىنىڭ ئاران 3% — 5% ىلا ئىشلىتىلىدىغانلىقىنى، ھەرقانچە ئىشچان، كاللىسىنى بەك ئىشلىتىدىغان ئادەمنىڭمۇ 10% ئەتراپىدا ئىشلىتىلىدىغانلىقى مەلۇم بولدى، دۇنيادىكى ئەڭ مەشھۇر ئالىم ئېينىشتېيىنمۇ چوڭ مېڭە ھۈجەيرىسىنىڭ ئاران 17% ىنى ئىشلەتكەن، مۇتلەق كۆپ قىسمىنى ئىشلەتمىگەن، بۇنى ئامېرىكىلىق بىر مەشھۇر دوختۇر 1986 - يىلى ئېينىشتېيىننىڭ چوڭ مېڭىسىنى تەتقىق قىلغاندىن كېيىن كۆرسەتكەن. شۇڭا، ئادەم چوڭ مېڭىسىنىڭ يوشۇرۇن كۈچى ناھايىتى زور. سابىق سوۋېت ئىتتىپاقى مېدىتسىنا ئالىملىرى ئەگەر ئادەم چوڭ مېڭىسىنىڭ ئىقتىدارىنىڭ يېرىمىنى ئىشقا سالالىسا، نەچچە ئون خىل چەت ئەل تىلىنى ئىگىلىيەلەيدىغانلىقى، 12 قامۇستىكى بىلىملەرنى ئىگىلىيەلەيدىغانلىقىنى ئېيتقان. بىز ئۇنى زادى قانچىلىك ئىشقا سالالىدۇق، يەنە ئىشقا سېلىش قىممىتى بارمۇ - يوق؟ ھازىر نۇرغۇن كىشىلەر ئۆزىنى قېرىپ قالدىم، تۈگىدىم، كارغا كەلمەيدىغان بوپقالدىم، دەپ ھېسابلاۋاتىدۇ. ئەگەر مېڭىڭىزنى ئىشلەتمىسىڭىز، ئۇ ئاسانلا يىگىلەپ قالىدۇ. يەنە بەزىلەرنىڭ بىر نەرسىنى ئەستە تۇتۇقىسى يوق، ئۇلار ئېسىمدە تۇتالمايدىغان بولۇپ

قالدىم، «ئادەم قېرىسا، تەنلىرى
بوشاپ كېتىدىكەن، ھېچ
نەرسە ئېسىدە تۇرمايدىكەن»
دەيدۇ. بۇ ئۆز - ئۆزىنى تاش -
لىۋەتكەنلىك، ئۆز - ئۆزىنى
يىگلەتكەنلىك، چوڭ مېڭە
ئىشلەتكەنسېرى سەزگۈرلە -
شىدۇ، ئىشلەتكەنسېرى تە -
رەققىي قىلىدۇ، ئىشلەتمى -
گەنسېرى چېكىنىدۇ، بۇنى
18 - ئەسىردە ئۆتكەن فىراز -
سىيەلىك تەبىئەت ئالىمى
لاماك ئوتتۇرىغا قويغان.
«ئىشلىسە ئالغا باسىدۇ، ئىش -
لىمىسە چېكىنىدۇ» — بۇ
جانلىقلار دۇنياسىنىڭ ئومۇ -
مىي قائىدىسى. ئالىملار تەت -
قىق قىلىش ئارقىلىق مۇنداق
ھېسابلىدى: ئەگەر 18 ياشتىن
35 ياشقىچە بولغانلارنىڭ
ئەستە تۇتۇش ئىقتىدارى
100% بولسا، ئۇنداقتا 36 —
60 ياشتىكىلەرنىڭ ئەستە
تۇتۇش ئىقتىدارى90% ، 61 -
85 ياشتىكىلەرنىڭ ئەستە
تۇتۇش ئىقتىدارى 85% بولى -
دۇ. ئادەمنىڭ ئەستە تۇتۇش
ئىقتىدارى يېشىنىڭ چوڭى -
يىشىغا ئەگىشىپ تۆۋەنلەپ
بارىدۇ، يەنە كېلىپ ناھايىتى
ئاستا سۈرئەت بىلەن تۆۋەن -
لەيدۇ.

چوڭ مېڭە ئىقتىدارىنى
ئاشۇرۇپ، چوڭ مېڭىنىڭ قې -
رىشىنى كېچىكتۈرۈشتىكى
بەش ماددا

بىرىنچى ماددا: بەدەن چې -
نىقتۇرۇش نېرۋا سىستېمى -
سى، بولۇپمۇ چوڭ مېڭە ئىق -
تىدارىنى كۈچەيتىشتە ناھا -
يىتى مۇھىم رول ئوينايدۇ.

ئادەمنىڭ چوڭ مېڭىسى باش
قوماندان، ئۇنىڭ ئېھتىياجى
ھەممىدىن كۆپ، تۆھپىسىمۇ
ھەممىدىن زور، ئۇ ئوزۇقلۇق -
قىلا ئەمەس، زور مىقداردىكى
ئوكسىگېنغىمۇ موھتاج.
چوڭ مېڭىنىڭ ئېغىرلىقى بە -
دەن ئېغىرلىقىنىڭ1/50 قىس -
مىغا توغرا كېلىدۇ، ئەمما ئۇ
ئېھتىياجلىق بولغان ئوكسى -
گېن 1/5 قىسمىنى تەشكىل
قىلىدۇ، يەنى ئوكسىگېن ئو -
مۇمىي سەرپىياتىنىڭ 20% ى -
نى ئىگىلەيدۇ، بولۇپمۇ مې -
ڭىنى كۆپ ئىشلەتكەندە،
تېخىمۇ كۆپ ئوكسىگېنغا
ئېھتىياجلىق بولىدۇ. ئوك -
سىگېن ئوزۇقلۇقنى كۆيدۇ -
رۇپ، ئېنېرگىيەگە ئايلاندۇ -
رۇپ چوڭ مېڭىنى تەمىنلەي -
دۇ. شۇڭا، ھاۋاسى ساپ بول -
غان باغچە، دالا، ئورمانلىق،
دېڭىز ياقىسىغا بېرىپ ھەرى -
كەت قىلىش كېرەك. ئادەتتى -
كى ئەھۋالدا ھاۋانىڭ تەركى -
بىدە 21% ئوكسىگېن بولىدۇ،
بۇلغىنىش ئېغىر بولغان
جايلاردا بۇنىڭدىنمۇ تۆۋەن
بولىدۇ، دېڭىز يۈزىدىن 5300
مېتىر ئېگىز بولغان جايلاردا
ئوكسىگېن 53% ئازىيىپ
كېتىدۇ. دېڭىز يۈزىدىن 1000
مېتىر ئېگىز بولغان جايلاردا
ئوكسىگېن 10% ئازىيىدۇ،
ئوكسىگېننىڭ يېرىمى ئازى -
يىپ كەتسە، ھاياتقا خەۋپ
يېتىدۇ، شۇڭا، ئوكسىگېن
كۆپ جايلاردا چېنىقىش كې -
رەك.

ئىككىنچى ماددا: ئىزچىل
ئۆگىنىش مېڭە پائالىيىتىنى
كۈچەيتىشنىڭ مۇھىم ئۇسۇ -
لى. ئادەم چوقۇم ئۆگىنىشى،
چوڭ مېڭە چوقۇم ھەرىكەت
قىلىشى كېرەك. ئۆگىنىش
مېڭە ھۈجەيرىسى ھەرىكىتى
ھېسابلىنىدۇ، شۇڭا يېڭى
بىلىملەرنى ئۈزۈكسىز ئۆگى -
نىش كېرەك، ھازىر چەت ئەل
تىلى ئۆگىنىشنىڭ چوڭ مې -
ڭىنىڭ ھەر خىل ئىقتىدارلى -
رىنى چېنىقتۇرۇشنىڭ ئەڭ
ياخشى قورالى ئىكەنلىكى مە -
لۇم بولدى. پىسخىكا ئالىم -
لىرى مۇنداق قارايدۇ: «ئادەم -
نىڭ ئۆگىنىش ئىقتىدارى ئا -
دەمنىڭ يېشىنىڭ چوڭىيى -
شىغا ئەگىشىپ بەك تۆۋەنلەپ
كەتمەيدۇ، ئادەمنىڭ ئۆگى -
نىش ئىقتىدارى 30 ياشتىن
ئىلگىرى يۇقىرى باسقۇچتا
تۇرىدۇ، 30 — 50 ياشلاردا
نورمال ھالەتتە بولىدۇ، 50
ياشتىن ئاشقاندىن كېيىن تۆ -
ۋەنلەشكە باشلايدۇ، 60 ياشقا
كىرگەندە ياش ۋاقتىدىكى
ئۆگىنىش ئىقتىدارىنىڭ 90%
ىنى، 70 ياشقا كىرگەندە
ياش ۋاقتىدىكى ئۆگىنىش
ئىقتىدارىنىڭ 80% — 70%
ىنى ساقلاپ قالىدۇ». ئۆگى -
نىشكە ھېرىسمەن، ئۆمۈر بو -
يى كالىلىسىنى ئىشلىتىپ
ئۆتكەن بىر مۇنچە كىشىلەر -
نىڭ ئەستە تۇتۇش ئىقتىدارى
ياخشى بولغان. مەسىلەن:
ماۋزېدۇڭنىڭ ئوقۇتقۇچىسى
شۇتېلى 70 ياشقا كىرگەندى -
مۇ، يەنە 20 يىللىق ئۆگىنىش
پىلانى تۈزۈپ، ئۇلۇغ ئىند -

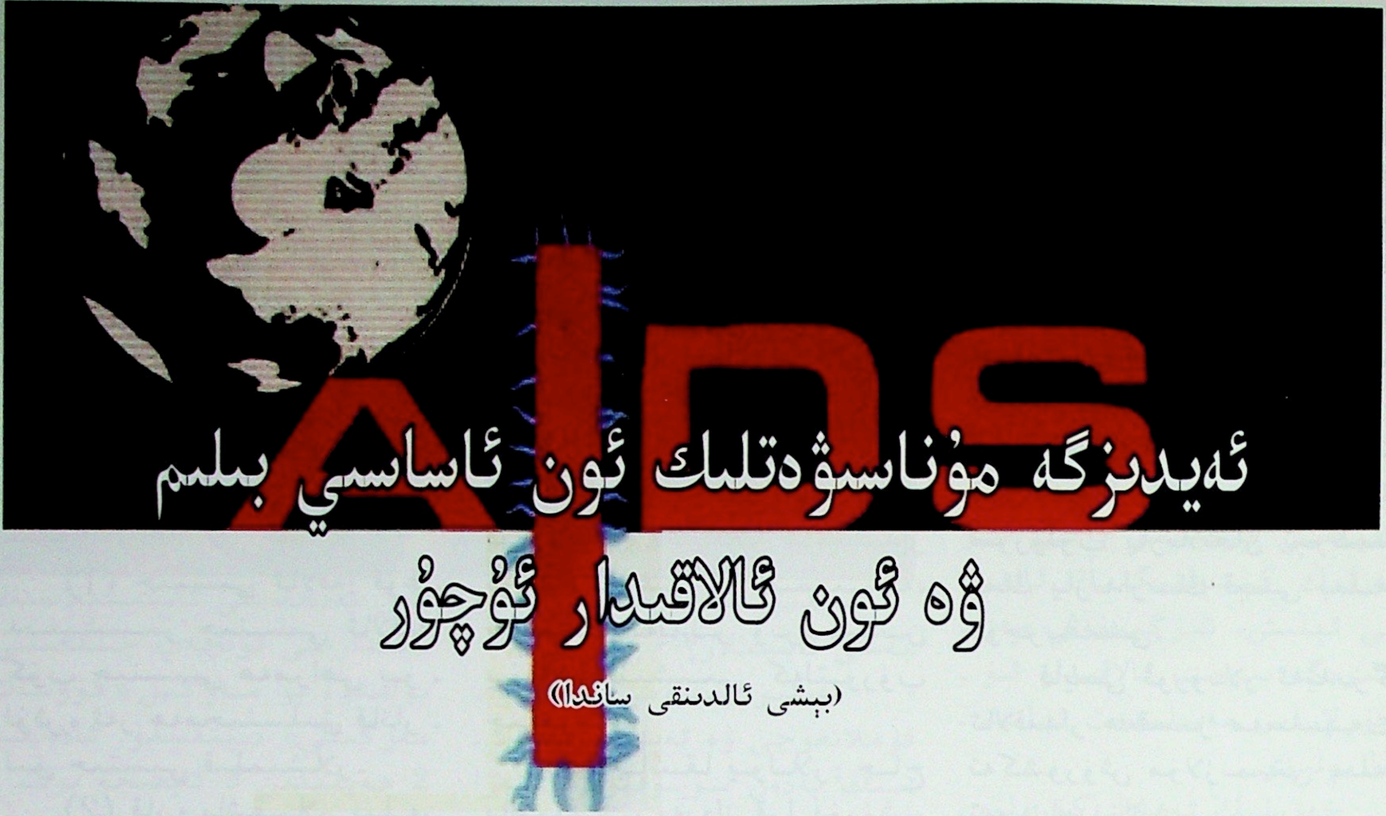
ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

قىلابچى، مائارىپچى بولغان، 91 يىل ئۆمۈر كۆرگەن. لۇ يوۋ 30 مىڭ خىل كىتاب ئوقۇغان، ئۇ جەنۇبىي سۇڭ سۇلالىسى زامانىسىدا ئۆتكەن مەشھۇر كۆپ شېئىر يازىدىغان، ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرگەن شائىر، ئۇنىڭ ھازىرغىچە يېتىپ كەلگەن شېئىرى 9200 دىن ئاشىدۇ، ئۇ 85 يىل ئۆمۈر كۆرگەن.

ئۈچىنچى ماددا: چوڭ مېڭىنى ئاسراش ئۈچۈن ياخشى كەيپىيات بولۇشى كېرەك. ھازىر ئادەمنىڭ كەيپىياتى ياخشى بولمىسا، مېڭە ھۈجەيرىلىرىنىڭ زور مىقداردا زىيانغا ئۇچرايدىغانلىقى مەلۇم بولدى. ئادەمنىڭ چوڭ مېڭە ھۈجەيرىسىدىن ھەر كۈنى 100 مىڭى ئۆلىدۇ، ئادەمنىڭ ھاياتىدا ئۆلگەن مېڭە ھۈجەيرىسى بىر مىلياردتىن ئاشمايدۇ. باشقا ھۈجەيرىلەر ئۆلگەندىن كېيىن يېڭىلىنىدۇ، مېڭە نېرۋا ھۈجەيرىلىرىلا يېڭىلانمايدۇ، بۇ نورمال ئۆلۈش ھېسابلىنىدۇ. ئەگەر ئادەمنىڭ كەيپىياتى ناچار بولسا، كۆڭلىدە جاراھەت بولسا، ئۇزاق مۇددەت بېسىم ئىچىدە تۇرسا، چوڭ مېڭە نېرۋا ھۈجەيرىلىرىنىڭ ئۆلۈش نىسبىتى نورمال ئەھۋالدىكىدىن نەچچە ئون ھەسسە، ھەتتا نەچچە 100 ھەسسە يۇقىرى بولىدۇ. بىر جۈپ ياشانغان ئەر - خوتۇن بولۇپ، ئايالى ئۆلۈپ كەتكەندىن كېيىن، ئېرىنىڭ ھالىدىن خەۋەر ئالىدىغان ئادەم بولمىغاچقا، ئۇزاق ۋاقىت روھىي تۆۋەن، چۈشكۈن بولغان، ھەتتا ئۇ مىدىرسىزلەنگەن، نەتىجىدە چوڭ مېڭە نېرۋا ھۈجەيرىلىرى زور مىقداردا ئۆلۈپ كەتكەن ۋە ناھايىتى تېزلا دېۋەڭ بولۇپ قالغان. دېۋەڭلىك چوڭ مېڭە نېرۋا ھۈجەيرىلىرىنىڭ 70% — 30% ىنىڭ ئۆلۈپ كەتكەنلىكىدىن دېرەك بېرىدۇ. شۇڭا، چوڭ مېڭىمىزنى ئاسراش ئۈچۈن، كەيپىياتىمىز چوقۇم ياخشى بولۇشى كېرەك.

تۆتىنچى ماددا: چوڭ مېڭىنى ئاسراش، ئۇنىڭغا زىيان يەتكۈزمەسلىك كېرەك. مېڭىنى ئىلمىي ئىشلىتىشكە ئەھمىيەت بېرىش، ھەددىدىن زىيادە چارچاپ كەتمەسلىك كېرەك. خاپا بولسا، چوڭ مېڭە زىيانغا ئۇچرايدۇ، ئوزۇقلۇق زىيادە كۆپ بولۇپ كەتسە، مېڭە زىيانغا ئۇچرايدۇ. چوڭ مېڭىنىڭ 60% ى ماي، 35% ى ئاقسىل، مېڭىدىكى ماي قۇرۇلمىلىق ماي، ھايۋانات مېيى زىيادە كۆپ يېيىلسە، چوڭ مېڭىگە زىيان يېتىدۇ. ھاراق - تاماكا چوڭ مېڭىگە زىيان يەتكۈزىدۇ. تاماكا چېكىدىغانلار تاماكا چېكىپ ئالتە سېكۇنتتىن كېيىن، زەھەرلىك ماددىلار قان بىلەن بىللە چوڭ مېڭىگە كىرىدۇ ۋە زىيان يەتكۈزىدۇ. باشقىلار تاماكا چەككەندە سىز يىراقراق تۇرۇڭ، چۈنكى تاماكا ئىسىدىن ۋاستىلىك زەھەرلىنىشمۇ بەدەنگە زىيانلىق، ھاراقمۇ چوڭ مېڭىگە زىيان يەتكۈزىدۇ، ھاراقنى كۆپ ئىچىدىغانلارنىڭ ئەقلىي ئىقتىدارىغا زىيان يېتىدۇ، خاتىرىسىمۇ ياخشى بولمايدۇ، ئاخىرىدا دېۋەڭ بولۇپ قالىدۇ.

بەشىنچى ماددا: مېڭىنىڭ ئوزۇقلۇقىغا ئەھمىيەت بېرىش مېڭە ھۈجەيرىلىرىنى ياخشىلاش، مېڭە ئىقتىدارىنى كۈچەيتىشتە ھەل قىلغۇچ رول ئوينايدۇ. چوڭ مېڭە ئوزۇقلۇقشۇناسلىقى بىر يېڭى پەن. مېكسىكىلىق ئوزۇقلۇقشۇناس كىرابىئوتو ھەممىدىن بۇرۇن: «تۆۋەن مىقداردىكى ئوزۇقلۇق چوڭ مېڭىنىڭ يېتىلىشىگە تەسىر يەتكۈزۈپ، كەيپىيات ۋە ھەرىكەتنىڭ شەكىللىنىشىگە شۇنداقلا ئەقلىي ئىقتىدارنىڭ تەرەققىياتىغا توسالغۇ بولۇپلا قالماي، يەنە مېڭىدە ئېغىر دەرىجىدە كەمتۈكلۈك پەيدا قىلىدۇ» دەپ كۆرسەتكەن. ئادەم چوڭ مېڭىسىنىڭ قۇرۇلمىسى پەۋقۇلئاددە، ئىقتىدارى پەۋقۇلئاددە، ئوزۇقلۇقمۇ پەۋقۇلئاددە. دۇنيادىكى مەشھۇر چوڭ مېڭە ئوزۇقلۇق ئىلمى ئالىمى ياپونىيەلىك پىروفېسسور يېبەن جىيېفۇ: «چوڭ مېڭىنىڭ ئوزۇقلۇقى چوڭ مېڭە ئىقتىدارىنىڭ ياخشى - ناچار بولۇشىنى بەلگىلەيدۇ، 80% ھەل قىلغۇچ رول ئوينايدىغىنى ئوزۇقلۇق، ئوزۇقلۇقنىڭ تەڭپۇڭ بولماسلىقى، زىيادە بولۇشىمۇ چوڭ مېڭىنىڭ تەرەققىياتىغا يامان تەسىر كۆرسىتىدۇ» دېگەن.



ئەيدىزگە مۇناسىۋەتلىك ئۈچ ئاساسىي بىلىم ۋە ئۈچ ئالاقىدار ئۇچۇر

(بېشى ئالدىنقى ساندا)

ئەيدىز ۋىرۇسىدىن يۇقۇم-
لىنىشىنىڭ ئالدىنى قانداق
ئالغىلى بولىدۇ؟

1. جىنسىي ئالاقە يولى
ئارقىلىق تارقىلىشىنىڭ ئالدى-
نى ئېلىش: جىنسىيەت ئەخلا-
قىغا بويسۇنۇش، جىنسىي
ھەمراھى مۇقىم بولۇش، بىخە-
تەر جىنسىي مۇناسىۋەتتە بو-
لۇش-ئەيدىزنىڭ جىنسىي
ئالاقە ئارقىلىق يۇقۇشىنىڭ
ئالدىنى ئېلىشتىكى ئۈنۈم-
لۈك يول، سۈپىتى لاياقەتلىك
كوندومنى توغرا ئىشلىتىش
ئارقىلىق ئەيدىز ۋىرۇسىدىن
يۇقۇملىنىش خەۋپىنى زور دە-
رىجىدە تۆۋەنلەتكىلى بولىدۇ.

2. قاندىن يۇقۇملىنىشىنىڭ
ئالدىنى ئېلىش: زەھەردىن يى-
راق تۇرۇش، باشقىلار بىلەن
ئىشپىرىسنى ئورتاق ئىشلى-
تىپ زەھەر چەكمەسلىك،
ئەيدىز ۋىرۇسى ئانتىتېلاسى-
نى تەكشۈرۈش لاياقەت ئۆت-
كىلىدىن ئۆتمىگەن قان،
مەھسۇلاتلىرى ۋە ئەزالارنى
قوبۇل قىلماسلىق، قاتتىق دې-
زىنفېكسىيەلەنمىگەن شپى-
رىسنى ئىشلەتمەسلىك، باش-
قىلار بىلەن ساقال ئالغۇچ يا-
كى دېزىنفېكسىيەلەنمىگەن
پەرداز قىلىش، سۈرەت چې-
كىش ئەسۋابلىرىنى ئورتاق
ئىشلەتمەسلىك لازىم.

3. ئانىدىن بوۋاققا يۇقۇش-
نىڭ ئالدىنى ئېلىش: ئەيدىز
ۋىرۇسى بىلەن يۇقۇملانغان
ئاياللار ھامىلدار بولۇشتىن
ئاۋۋال چوقۇم تېببىي مەسلى-
ھەت ئېلىشى، دوختۇرنىڭ
كۆرسەتمىسى ئارقىلىق ئانا-

www.uyghurkitap.com

بوۋاق ئارىسىنى توسۇش ئۇسۇلىنى قوللىنىپ، بالىنىڭ يۇقۇملىنىش خەۋپىنى تۆۋەنلىتىشى، تۇغۇتتىن كېيىن ئانا سۈتى بىلەن ئېمىتمەسلىكى ھەمدە بالىغا ۋىرۇسقا قارشى دورىلار بىلەن مۇداخىلە قىلىش تەدبىرىنى قوللىنىشى لازىم.

قايسى خىل ئەھۋاللاردا ئەيدىز ۋىرۇسىدىن يۇقۇملىنىدۇ؟

(1) جىنسىي ئالاقە: قوغدىنىشسىز جىنسىي ئالاقە، كۆپ جىنسىي ھەمراھى بولۇش، ئەر ھەمجىنسلىق قاتارلىق جىنسىي قىلمىشلار.

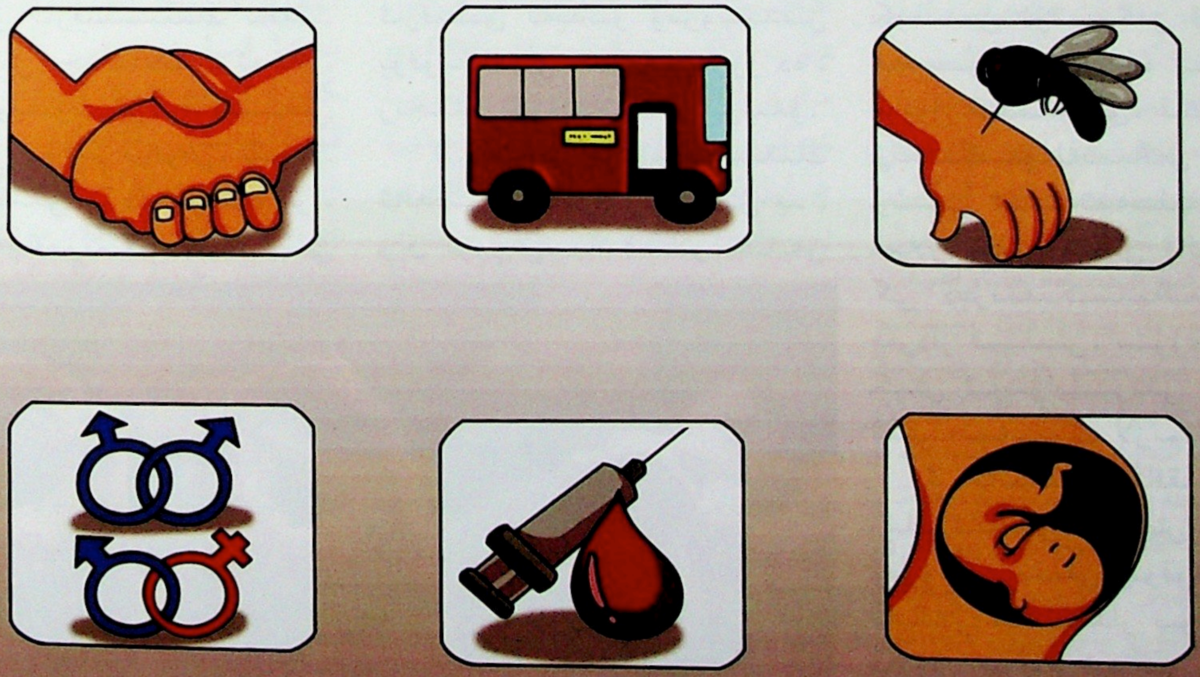
(2) قان: باشقىلار بىلەن ئىشپىرىسنى ئورتاق ئىشلىتىپ، زەھەرنى ۋېنادىن ئوكۇل قىلىپ چېكىش؛ قاتتىق دېزىنفېكسىيەلەنمىگەن ئىشپىرىس، يىڭنە ئىشلىتىش؛ تەكشۈرۈلمىگەن قان ياكى قان مەھسۇلاتلىرىنى ئىشلىتىش، ئەيدىز ۋىرۇسى بىلەن بۇلغانغان توقۇلما، ئەزالارنى كۆچۈرۈش.

(3) ئانىدىن بوۋاققا يۇقۇش: ئەيدىز ۋىرۇسى بىلەن يۇقۇملانغان ئاياللار ھامىلدار بولسا، تۇغسا ۋە ئېمىتسە، بالىنىڭ ئەيدىز ۋىرۇسىدىن يۇقۇملىنىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

(4) باشقا يوللار: چاچ ياسىتىش، پەرداز قىلدۇرۇش، سۈرەت چەكتۈرۈش، قۇلاق تەشتۈرۈش، پۇتىنى پەرداز قىلدۇرۇش قاتارلىق ئەھۋاللاردا ئىشلىتىلگەن ئەسۋابلار دېزىنفېكسىيەلەنمەسلىك؛ باشقىلار بىلەن ساقال ئالغۇچ، چىش چوتكىلىرىنى ئورتاق ئىشلىتىش؛ تاشقى يارا ۋە سوقۇشۇپ يارىلانغاندا چىققان قان ئارقىلىق گىرەلەشمە يۇقۇملىنىش؛ يارىدارلارنى قۇتقۇزغاندا، قۇتقۇزغۇچىنىڭ سۇرۇلۇپ يارىلانغان تېرىسىنىڭ يارىدارنىڭ قېنى بىلەن ئۇچرىشىشى.

قايسى ئورۇنلار ئەيدىزگە ئالاقىدار ھەقسىز مەسلىھەت، تەكشۈرۈش مۇلازىمىتى بىلەن تەمىنلەيدۇ؟

ھەر دەرىجىلىك كېسەل-



لىكىنىڭ ئالدىنى ئېلىش، تىزگىنلەش مەركەزلىرى ۋە داۋالاش سەھىيە ئورۇنلىرى تەسىس قىلغان ئەيدىزدىن خالىس مەسلىھەت بېرىش، تەكشۈرۈش ئامبۇلاتورىيەلىرى (VCT ئامبۇلاتورىيەلىرى) ئالاقىدار مۇلازىمەتلەر بىلەن تەمىنلەيدۇ، كونكرېت ئەھۋاللاردا شۇ يەرلىك ئەيدىزدىن مەسلىھەت بېرىش قىزىق لىنىيەسى ئارقىلىق ياكى شۇ يەرلىك كېسەللىكنىڭ ئالدىنى ئېلىش، تىزگىنلەش مەركىزىگە بېرىپ ئالاقىدار ئۇچۇرلاردىن مەسلىھەت ئېلىشقا بولىدۇ.

خەۋپلىك ئەھۋال كۆرۈلۈپ 24 سائەت ئىچىدە قانداق قىلىش كېرەك؟

خەۋپلىك ئەھۋال كۆرۈلگەندىن كېيىن، دەرھال ئاقما سۇ ئارقىلىق بۇلغانغان تېرە ياكى يېپىشقاق پەردىنى يۇيۇش لازىم. ئەگەر يارا بولسا، يارىنىڭ ئەتراپىنى يېنىك بېسىپ، يارا ئورنىدىكى قاننى ئىمكان بار سىقىپ چىقىرىش، ئاندىن سوپۇن سۈيى ياكى ئاقما سۇ ئارقىلىق يۇيۇش كېرەك، ئەمما بۇ ۋاقىتتا يارىنىڭ ئەتراپىنى داۋاملىق سىقىشقا بولمايدۇ، يارىنى يۇيۇپ بولغاندىن كېيىن، دېزىنفېكسىيەلەش سۇيۇقلۇقى، مەسىلەن: 75% لىك ئالكوھول ياكى 0.5% لىك يود بىلەن دېزىنفېكسىيەلەش ھەمدە يارىنى تېڭىش لازىم.

ئەيدىزنىڭ تارقىلىش مەنبەسى قايسىلار؟

ئەيدىز ۋىرۇسىدىن يۇقۇملانغۇچى ۋە ئەيدىز بىمارىنىڭ بەدەن سۇيۇقلۇقى، ئەزا توقۇلمىلىرىنىڭ ئىچكى قىسمى، يۇقۇملانغۇچى ۋە ئەيدىز بىمارىنىڭ قېنى، ئىسپېرمىسى، جىنسىي يول ئاجراتمىلىرى، سۈتى، يارىسىدىن چىققان ئاقمىلارنىڭ تەركىبىدە زور مىقداردا ئەيدىز ۋىرۇسى بار بولۇپ، بىر قەدەر كۈچلۈك يۇقۇمچانلىققا ئىگە. كۆز يېشى، شۆلگەي، تەر، سۈيدۈك، تەرەت قاتارلىقلارغا قان ۋە ياللۇغلۇق ئاقمىلار ئارىلاشمىغان ئەھۋالدا، يۇقۇمچانلىقى ناھايىتى تۆۋەن بولىدۇ.

تەكشۈرۈش نەتىجىسى مەنپىي چىقسا، ئەيدىز ۋىرۇسىدىن يۇقۇملىنىش خەۋپىنى ساقىت قىلىشقا بولامدۇ؟

ئادەم بەدىنى ئەيدىز ۋىرۇسىدىن يۇقۇملانغاندىن كېيىن، بىر مەزگىل ئۆتسە ئاندىن بەدەندىكى ئانتىتېلانىڭ مىقدارىنى ئۆلچەپ چىققىلى بولىدۇ، بۇ مەزگىل «كۆزنەك مەزگىلى» دېيىلىدۇ. ئادەتتە 2 ھەپتىدىن 3 ئايغىچە بولىدۇ، ئەگەر دىياگنوز قويۇش ۋاقتى ئۆتۈپ كەتسىمۇ يەنىلا قاندا ئانتىتېلا بايقالمىسا، بۇ يۇقۇملانمىغانلىقنى بىلدۈرىدۇ. شۇڭا، ئادەتتە خەۋپلىك قىلمىش يۈز بەرگەندىن كېيىنكى 4-ھەپتىسى، 8-ھەپتىسى، 12-ھەپتىسى ۋە 6 ئايدا، ئەيدىز ۋىرۇسى ئانتىتېلاسى تەكشۈرۈلىدۇ. ئەگەر 6 ئايدىن كېيىنكى ئانتىتېلا تەكشۈرۈشتە يەنىلا مەنپىي چىقسا، ئەيدىز ۋىرۇسىدىن يۇقۇملىنىش گۇمانىنى ئاساسىي جەھەتتىن ساقىت قىلىشقا بولىدۇ.

(ئاپتونوم رايونلۇق ئەيدىزنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئىشخانىسى تەمىنلىگەن ماقالە.)

راھىلە روزى تەرجىمىسى

www.uyghurkitap.com

قانۇنىيەتلىك ئۆگىنىش ۋە ئارام ئېلىشنىڭ پايدىسى

ئەڭ يېڭى تەتقىقاتلاردىن بايقىلىشىچە، قانۇنىيەتلىك بولغان ئۆگىنىش ۋە ئارام ئېلىش بالىلارنىڭ تونۇش ئىقتىدارىنى يۇقىرى كۆتۈرۈشكە پايدىلىق ئىكەن. ھەر ئاخشىمى قەرەللىك ۋاقىتتا ئۇخلىغان ئۈچ ياشلىق بالىنىڭ يەتتە ياشقا كەلگەندە بىلىش ئىقتىدارى تەڭ ياشتىكى بالىلاردىن ئېشىپ كېتىدىكەن.

بۇ تۈردىكى تەتقىقات ئامېرىكىنىڭ «تارقىلىشچان كېسەللىكلەر ۋە مەھەللە تازىلىقى» تور بېكىتىدە ئېلان قىلىنغان، تەتقىقاتچىلار 11178 نەپەر بالىنى ماتېماتىكا، دېكلاماتسىيە ۋە بوشلۇق ئىقتىدارى تەرەپتىن سىنىغان ۋە باشقا ئامىللارنى چىقىرىۋەتكەن. تەتقىقاتتىن بايقىلىشىچە، ئىككى ئۇلۇشكە يېقىن ئۈچ ياشلىق بالىلاردا قەرەللىك ئۇخلاش ئادىتى يوق ئىكەن. تەتقىقاتچىلار يەتتە ياشلىق بالىلارنىڭ ئائىلە ئىقتىسادىي ئەھۋالى، ياش، ئائىلە قۇرۇلمىسى قاتارلىق ئامىللارنى چىقىرىۋەتكەندىن كېيىن، ئىپادىسى ئەڭ ناچار بالىلارنىڭ ئۇخلاش ۋاقتى بەك بالدۇر، بەك كەچ ۋە قانۇنىيەتسىز بولغانلار ئىكەن. ئۈچ ياش، بەش ياش، يەتتە ياش ۋاقتىدا قانۇنىيەتلىك ئۆگىنىش قىلمىغان ۋە ئارام ئالمىغان بالىلارنىڭ بىلىش ئىقتىدارى سىنىقىدىكى ئىپادىسى ياخشى بولمىغان.

ئۇيقۇ مۇتەخەسسىسلىرى ئىلگىرى بالىلارنىڭ ئۇخلاش ۋاقتىنىڭ ئاز-كۆپلۈكىگە كۆڭۈل بۆلگەن. ئەمما بۇ تەتقىقات شۇنى بىلدۈرىدۇكى، ئۇيقۇسى قانماسلىق ۋە كېچە-كۈندۈز رىتىمىنىڭ تەرتىپسىز بولۇشى بالىلارنىڭ بىلىش ئىقتىدارىنىڭ زىيانغا ئۇچرىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدىكەن. تەتقىقاتچىلارنىڭ كۆرسىتىشىچە، ئۆگىنىش ۋە ئارام ئېلىشنىڭ قانۇنىيەتسىز بولۇشى بالىلارنىڭ بىلىش ئىقتىدارىنىڭ تەرەققىياتىغا زىيانكەشلىك قىلىپ، كېچە-كۈندۈز رىتىمىنىڭ بۇزۇلۇشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىشى مۇمكىن ئىكەن، يەنە ئۇيقۇسى قانماسلىق ئەھۋالىمۇ بالىلار چوڭ مېڭىسىنىڭ جانلىقلىقى ۋە نېرۋا تەرەققىياتىغا تەسىر يەتكۈزىدىكەن.

ئادەتتىكى ئەھۋالدا، بالىلار باغچىسى ۋە باشلانغۇچ مەكتەپ بالىلىرى ھەر كۈنى ئون سائەت ئۇخلىشى، 3 - 4ياشلىق بالىلار11 - 13سائەت ئۇخلىشى كېرەك، بۇ چوڭلۇق ئۇيقۇنىمۇ ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ. ئۇيقۇسى قانماسلىق كۆپىنچە ئوقۇغۇچىلارنىڭ بىلىش ئىقتىدارى ۋە ئۆگىنىش ئىقتىدارىغا تەسىر قىلىدۇ، يەنە بالىلارنىڭ خام سېمىز بولۇشىدىكى ئاساسلىق سەۋەبلەرنىڭ بىرى ھېسابلىنىدۇ. ئوقۇتقۇچىلار دائىم بەزى ئوقۇغۇچىلارنى يېڭى ئوقۇش

باشلانغان ۋاقىتتا ئۆگىنىش ئەھۋالى تازا ياخشى بولمايدۇ ياكى يېڭى دەرسلىككە يېتىشىپ بولالمايدۇ دەپ ئىنكاس قىلىدۇ. بۇ ئۇخلاش ۋە ئوزۇقلۇقنىڭ ياخشى بولماسلىقى بىلەن مۇناسىۋەتلىك. شۇڭا، بالىلارنىڭ تەتىل مەزگىلى ئاخىرلىشاي دىگەندە ئاتا-ئانىلار ئۆگىنىش ۋە ئارام ئېلىشنى تەڭشىشى كېرەك ، بۇنى ھەر كۈنى 15 مىنۇت ئالدىغا سۈرگەندە ئىككى ھەپتىدە ماسلىشىپ كېتەلەيدۇ.

ئون بەش مىنۇت بۇرۇن ئۇخلاش ئۇچۇن كەچلىك تاماق، تېلېۋىزور كۆرۈش، يۇيۇنۇش قاتارلىقلارنى ئون بەش مىنۇت ئالدىغا سۈرۈش ياكى تېلېۋىزور كۆرمەسلىك لازىم. ئائىلە باشلىقى بالىلارغا ئۆگىنىش ۋە ئارام ئېلىشنى تەڭشەشنىڭ مۇھىملىقىنى چۈشەندۈرۈشى، ئامال بار بالىلار ئۆزلىرىنىڭ ئۆگىنىش ۋە ئارام ئېلىش ۋاقتىنى ئۆزى تىزگىنلىشى، ئاتا-ئانىلار مۇۋاپىق ۋاقىتتا بالىلارنىڭ ئورۇنلاشقا تېگىشلىك ۋەزىپىسىنى ئەسكەرتىپ قويۇشى لازىم. ئوقۇش باشلاشتىن ئىككى كۈن بۇرۇن ئاتا-ئانىلار ئوقۇش باشلانغاندىن كېيىنكى ئۆگىنىش ۋە ئارام ئېلىش قانۇنىيىتىگە تەقلىد قىلىپ، ئەتىگەندە قوپقاندىن كېيىن سىرتقا ئەچىقىپ سەيلە قىلدۇرۇش، كەچلىك تاماقتىن كېيىن يېرىم سائەت ئەتراپىدا كىتاب ئوقۇتۇش ياكى باشقا دەرس تەكرارلىتىش لازىم.

ياخشى بولغان ئۆگىنىش ۋە ئارام ئېلىش ئادىتى چوقۇم ئۇخلاشتىن بۇرۇن تېلېۋىزور ياكى كومپيۇتېر قاتارلىق ئېلېكتىر ئۇسكۇنىلىرىنى ئۆچۈرۈشتىن باشلىنىدۇ. چۈنكى ئۇلار چوڭ مېڭىنىڭ ئۇزاققىچە غىدىقلىنىش ھالىتىدە تۇرۇشىغا سەۋەب بولىدۇ. بالىلار ئۇخلاشتىن بىر سائەت بۇرۇن ئېلېكتىر ئۇسكۇنىلىرىنى چوقۇم ئۆچۈرۈۋېتىپ ئۇخلىشى كېرەك. بۇنىڭغا ئاتا-ئانىلار ئۆزلىرىمۇ ئۈلگە بولۇشى، يان تېلېفونلىرىنى ئاۋازسىز ھالەتتە قويۇشى كېرەك. بالىلارنى ھەر كۈنى ئەتىگەندە ئورنىدىن مەجبۇري قوپقۇزۇش ئۇلارنىڭ كەچ ياتقانلىقىنى ئىپادىلەپ بېرىدۇ. ئۇنىڭ ئۈستىگە ئورنىغا بېرىپ ياتقانلىق ئۇلارنىڭ دەرھال ئۇخلىغانلىقىنى ئىپادىلىمەيدۇ. ئۇخلاشتىن بۇرۇنقى ياخشى بولغان دائىمىي قائىدىلەرنى تۇرغۇزۇشقا ئەھمىيەت بېرىش، مەسىلەن: ئىلمان سۇدا يۇيۇنۇش، چىشنى چوتكىلاش، ئائىلىدىكىلەر بىلەن خوشلىشىش، ئۇخلاشتىن بۇرۇن ئون بەش مىنۇت ھېكايە ئېيتىشىش، چىراغنى ئۆچۈرۈپ ئۇخلاش قاتارلىقلار. چۈشتىن كېيىن سائەت ئۈچتىن كېيىن تاتلىق يېمەكلىك ياكى تەركىبىدە كوفېئىن بار يېمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلماسلىق، ھەر كۈنى يېرىم سائەت ھەرىكەت قىلىش قاتارلىقلارنىڭ ئۇيقۇ سۈپىتىنى ياخشىلاشقا پايدىسى بار. يەنە ئاتا-ئانىلار بالىلار ئۇچۇن راھەت بولغان ئۇخلاش مۇھىتىنى ھازىرلاش، ياتاق ئۆي بەك سوغۇق ياكى بەك ئىسسىق بولماسلىق، كارىۋات، يوتقان - كۆرپىلەر ئىللىق بولۇشى كېرەك.

مەرھابا غاپپار تەرجىمىسى

www.uyghurkitap.com

يېمەك-ئىچمەك تازىلىقىدىكى كۆپ ئۇچرايدىغان خاتا قاراشلار

1 . ئاق قەغەز بىلەن يېمەكلىكنى ئوراش: بەزى كىشىلەر يېمەكلىكنى ئاق قەغەز بىلەن ئوراشنى ياخشى كۆرىدۇ، چۈنكى ئاق قەغەز قارىماققا پاكىز كۆرۈنىدۇ. ئەمما ئەمەلىيەتتە، ئاق قەغەزنى ئىشلەپچىقىرىش جەريانىدا، نۇرغۇن ئاقارتقۇچ شۇنداقلا چىرىشتىن ساقلاش رولى بولغان خىمىيەلىك ماتېرىياللار قوشۇلىدۇ، قەغەز بوتقىسى گەرچە يۇيۇپ، سۈزۈلىدىغان بولسىمۇ، تەركىبىدە يەنىلا ئاز بولمىغان خىمىيەلىك تەركىبلەر بار بولۇپ، يېمەكلىكنى بۇلغايدۇ. يېمەكلىكنى گېزىتكە ئوراشقا تېخىمۇ بولمايدۇ، چۈنكى گېزىت-ژۇرناللارنى باسقاندا، كۆپلىگەن باسما مېيى ياكى باشقا زەھەرلىك ماددىلار ئىشلىتىلىدىغان بولۇپ، بەدەنگە ئىنتايىن زىيانلىق.

2. قاچا-چوكىلارنى هاراق بىلەن دېزىنفېكسىيە قىلىش: بەزىلەر دائىم ئاق هاراق بىلەن قاچا-چوكىلارنى سۈرتىدۇ ۋە بۇنداق قىلغاندا دېزىنفېكسىيەلىگىلى بولىدۇ دەپ قارايدۇ. ئەمما شۇنى بىلمەيدۇكى، مېدىتسىنادا ئىشلىتىلىدىغان ئىسپىرتنىڭ گرادۇسى 75 گرادۇس، ئادەتتىكى ئاق هاراقنىڭ ئىسپىرت تەركىبى بولسا كۆپىنچە 56 گرادۇستىن تۆۋەن بولىدۇ ھەمدە ئاق هاراق قانداقلا بولمىسۇن مېدىتسىنادا ئىشلىتىلىدىغان ئىسپىرتقا ئوخشىمايدۇ. شۇڭا، ئاق هاراق بىلەن قاچا-چوكىلارنى سۈرتكەندە، دېزىنفېكسىيەلەش مەقسىتىگە يەتكىلى بولمايدۇ.

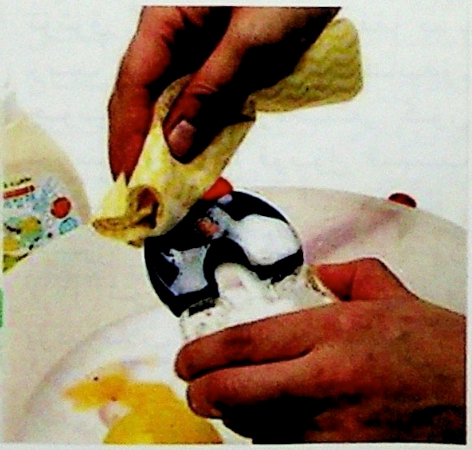
3. دەسمالنى ۋاقتىدا تازىلىماسلىق: تەجرىبىدىن كۆرسىتىلىشىچە، ئۆيدە بىر ھەپتە ئىشلىتىلگەن يىڭى دەسمالدا پەيدا بولىدىغان باكتېرىيەلەرنىڭ سانى كىشىنى چۆچۈتىدۇ؛ ئاشخانا ياكى چوڭ ئاشپۇزۇللاردا ئەھۋال تېخىمۇ ئېغىر. شۇڭا، ئۈستەلنى دەسمال بىلەن سۈرتۈشتىن ئاۋۋال، چوقۇم پاكىز يۇيۇۋېتىش كېرەك. دەسمالنى ئۈچ-تۆت كۈندە بىر قايناق سۇغا بېسىپ دېزىنفېكسىيەلەپ، دەسمالنى نامۇۋاپىق ئىشلىتىشتىن كېلىپچىقىدىغان ساغلاملىق خەتىرىنىڭ ئالدىنى ئېلىش لازىم.

4. ئاشخانا جابدۇقلىرىنى تازىلىق قەغىزى بىلەن سۈرتۈش: خىمىيەلىك ئانالىزدىن ئىسپاتلىنىشىچە، نۇرغۇن تا-

زىلىق قەغەزلىرى (بولۇپمۇ غەيرىي رەسمىي زاۋۇتلار ئىشلەپچىقارغان تازىلىق قەغەزلىرى) نىڭ دېزىنفېكسىيەلىنىش ئەھۋالى قىلچە ياخشى ئەمەس، بۇ تازىلىق قەغەزلىرى ئۈزۈل-كېسىل دېزىنفېكسىيە قىلىنمىغاچقا، تەركىبىدە زور مىقداردا باكتېرىيە مەۋجۇت بولىدۇ؛ دېزىنفېكسىيە ياخشى قىلىنغان تەقدىردىمۇ، تازىلىق قەغىزى ساقلىنىش جەريانىدا بۇلغىنىدۇ. شۇڭا، ئادەتتىكى تازىلىق قەغىزى بىلەن قاچا-چوكىلارنى ياكى مېۋىلەرنى سۈرتكەندە، يېمەكلىكلەرنى پاكىز تازىلىغىلى بولمايلا قالماستىن، ئەكسىچە سۈرتۈش جەريانىدا، يېمەكلىكلەرنى تېخىمۇ كۆپ باكتېرىيەلەر بىلەن بۇلغايدۇ.

5. ئاشخانا جابدۇقلىرى ۋە مېۋىلەرنى لۆڭگە بىلەن سۈرتۈش: كىشىلەر كۆپىنچە تورۇبا سۈيى خام سۇ، پاكىز ئەمەس دەپ قاراپ، ئاشخانا جابدۇقلىرى ياكى مېۋىلەرنى تورۇبا سۈيى بىلەن يۇغاندىن كېيىن، لۆڭگە بىلەن سۈرتىدۇ. بۇ قارىماققا پاكىزلىقتەك كۆرۈنگىنى بىلەن، ئەمەلىيەتتە ئەكسىچە بولىدۇ. شۇنى بىلىش كېرەككى، قۇرۇق لۆڭگىدە كۆپىنچە نۇرغۇنلىغان باكتېرىيەلەر مەۋجۇت بولىدۇ. نۆۋەتتە، مەملىكىتىمىز شەھەرلىرىنىڭ تورۇبا سۈيى ئاساسەن قاتتىق دېزىنفېكسىيەلىنىپ بىر تەرەپ قىلىنىدۇ، شۇڭا، يۇيۇش سۇيۇقلۇقى ۋە تورۇبا سۈيى بىلەن يۇيۇلغان يېمەكلىكلەر ئاساسىي جەھەتتىن پاكىز بولىدۇ، ئۇنى يەنە قۇرۇق لۆڭگە بىلەن سۈرتۈشنىڭ زۆرۈرىيىتى يوق.

6. سۈپىتى ئۆزگەرگەن يېمەكلىكنى قاينىتىۋېتىپ ئىستېمال قىلىش: بەزى ئائىلە ئاياللىرى بىرقەدەر تېجەشلىك بولۇپ، بەزىدە يېنىك دەرىجىدە سۈپىتى ئۆزگەرگەن يېمەكلىكلەرنى يۇقىرى تېمپېراتۇرىدا قاينىتىۋېتىپ، يەيدۇ ۋە بۇنداق قىلغاندا باكتېرىيەلەرنى تولۇق يوقاتقىلى بولىدۇ دەپ قارايدۇ. تېببىي تەتقىقاتلاردىن بايقىلىشىچە، باكتېرىيە ئادەم تېنىگە كىرىشتىن بۇرۇن توكسىن ئاجرىتىپ چىقىرىدۇ، بۇ ئىسسىققا ئىنتايىن چىدامچان بولۇپ، ئاسانلىقچە پارچىلانمايدۇ. شۇڭا، ئاشقان يېمەكلىكلەرنى بۇخىل قىزىتىش ئۇسۇلىدا قىزىتىپ بىر تەرەپ قىلىشمۇ مۇۋاپىق ئەمەس.



8. مېۋىلەرنىڭ سېسىغان قىسمىنى كېسىۋېتىپ يېيىش: بەزى كىشىلەر مېۋە يېگەندە، مېۋىلەرنىڭ سېسىغان قىسمىنى كېسىۋېتىپ، ئاندىن يېيىشكە ئادەتلەنگەن بولۇپ، مۇشۇنداق قىلغاندا بىرقەدەر پاكىز بولىدۇ دەپ قارايدۇ. ۋاھالەنكى، مىكروجانلىقلار ئىلمي مۇتەخەسسىسلىرىنىڭ قارىشىچە، مېۋىلەرنىڭ سېسىغان قىسمىنى كېسىپ ئېلىۋەتكەن تەقدىردىمۇ، باكتېرىيەلەر مېۋە شىرنىسى ئارقىلىق قالغان قىسىملىرىغىمۇ سىڭىپ كەتكەن بولىدۇ، ھەتتا بەزى مىكروجانلىقلار كۆپىيىشكە باشلايدۇ، بۇنىڭ ئىچىدە زەمبۇرۇغلار ئادەم تېنى ھۈجەيرىلىرىدە ئۇشتۇمتۇت ئۆزگىرىش پەيدا قىلىپ، راك كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. شۇڭا، مېۋىلەرنىڭ بىر قىسمى سېسىغان ھامان، ياخشىسى يېمەسلىك، تاشلىۋېتىش لازىم.

راھىلە روزى تەرجىمىسى.

www.uyghurkitap.com

سەھەردە چېنىقىشنىڭ ئىلمىي بولۇشى كېرەك

چېنىقىشنى ياخشى كۆرىدىغان كىشىلەرگە نىسبەتەن ئېيتقاندا، كۆپ قىسىم كىشىلەر سەھەردە چېنىقىشنى ياخشى كۆرىدۇ. سەھەردە چېنىقىش دائىم كىشىگە جۇشقۇنلۇق ۋە ھاياتىي كۈچ بېغىشلايدۇ. لېكىن سىز سەھەردە چېنىققاندا ئىلمىي چېنىقىشنى بىلەمسىز؟

«توخۇ چىللاش بىلەن تەڭ ئۇسسۇلغا چۈشۈش» نىڭ ھاجىتى يوق. بەزى كىشىلەر سەھەر سائەت3 - 4لەردە ئورنىدىن تۇرۇپ چېنىقىپ بولغاندىن كېيىن قايتا كىرىپ ئۇخلايدۇ. بۇ بىيولوگىيەلىك سائەتنى قالايمىقان قىلىپ چارچاش ۋە بالدۇر قېرىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىپلا قالماستىن، بەلكى ئاسانلا بۇلغانغان ھاۋانىڭ تەسىرىگە ئۇچرايدۇ. چۈنكى كۈن چىقىشتىن بۇرۇن يەر يۈزىنىڭ ھاۋا بۇلغىنىشى ئەڭ ئېغىر ھەم ئوكسىگېننىڭ مىقدارى تۆۋەن بولىدۇ. كۈن چىققاندىن كېيىن يېشىل ئۆسۈملۈكلەر فوتوسىنتېز ئېلىپ بېرىپ كاربون (IV) ئوكسىدنى سۈمۈرۈپ ئوكسىگېن چىقىرىپ ھاۋانى ساپلاشتۇرىدۇ.

ئويغىنىپلا ھەرىكەت قىلىشنى باشلىماسلىق كېرەك. بەزى كىشىلەر دائىم ئورنىدىن تۇرۇپلا ئالدىراپ-تېنەپ چېنىقىشقا كىرىشىپ كېتىدۇ. ئەمەلىيەتتە ئويغانغاندىن كېيىن كارىۋاتتا يېتىپ تۇرۇپ بىر نەچچە مىنۇت ھەرىكەت قىلىپ، بىر تەرەپتىن بىيولوگىيەلىك سائەتنىڭ ئاستا ئايلىنىشتىن ئىتتىك ئايلىنىشىغىچە بولغان رىتىمىگە ماسلىشىپ، يەنە بىر تەرەپتىن قورساقنى ئۇۋۇلاش، چىشنى كاسىلدىتىش، سوڭنى كۆتۈرۈشتەك تەييارلىق ھەرىكەتلەرنى ئىشلەپ، روھىي ھالەتنى تەڭشەپ، خۇشال-خۇرام ھالدا چېنىقىشنى باشلاش كېرەك. مۇشۇنداق قىلغاندا ھاياتىمىزغا تېخىمۇ ھاياتىي كۈچ قوشۇلىدۇ.

ئاۋۋال سۇ ئىچىپ ئانددىن تاماق يېيىش. ئەتىگىنى ئورنىدىن تۇرغاندىن كېيىن ئەڭ ياخشىسى بىر ئىستاكان ئىلمان سۇ ئىچكەن ياخشى. چۈنكى سۇ قاننى سۇيۇلدۇرۇپ، بەدەندىكى يىغىلىپ قالغان زەھەرنى تازىلاپ، ئىچكى ئەزالارنى يۇيۇش رولىنى ئوينايدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا، سەھەردە سىرتتا چېنىقىشتىن بۇرۇن ئازراق يېمەكلىك يەۋېلىش كېرەك. مەسىلەن: بولكا، مېۋە-چېۋە قاتارلىقلار. ئاچ قورساق ھەرىكەت قىلماسلىق كېرەك.

ئىككى خىل ھاۋا كىليماتىدا چېنىقىشقا بولمايدۇ. بىرى يامغۇرلۇق تۇمانلىق كۈندە، چۈنكى ھازىر ھاۋا بۇلغىنىش ئېغىر بولۇپ، ئۇششاق تۇمان تامچىلىرى تەركىبىدە كۆپ مىقداردا بۇلغانغان ماددىلار ۋە كېسەللىك پەيدا قىلىدىغان باكتېرىيە بولۇپ، سەھەردە چېنىققاندا كۆپ مىقداردا سۈمۈرۈۋالسا ئادەم ساقسىز بولۇپ قېلىپ، ئېغىر بولغاندا نەپەسلىنىش قىيىنلىشىپ، يۈرىكى سىقىلىش قاتارلىق ئەھۋاللار يۈز بېرىدۇ. يەنە بىرى، تېمپېراتۇرا بەك تۆۋەن بولغاندا، بەدەن تېمپېراتۇرىسىنىڭ ماسلىشىشچانلىقى ناچار بولغان ياشانغان كىشىلەر بىلەن بەدىنى ئاجىز كىشىلەرگە نىسبەتەن بىر خىل ئېغىر يۈك بولىدۇ. يەنە يامغۇرلۇق، ھاۋا تۇتۇق كۈندە ئورمانلىقتا چېنىقىشقا بولمايدۇ. سەھەردە ئورمانلىقتا چېنىققاندا ساپ ھاۋادىن نەپەسلەنگىلى بولىدۇ. لېكىن يامغۇرلۇق ھاۋا تۇتۇق كۈندە ئورمانلىققا بېرىپ چېنىقىشقا بولمايدۇ. چۈنكى دەل-دەرەخلەر كۈن نۇرىنى ۋاقتىدا قوبۇل قىلىپ ئوكسىگېن چىقىرالمىغانلىقتىن، ھاۋادىكى كاربون (IV) ئوكسىدنىڭ مىقدارى يۇقىرىلاپ كېتىدۇ.

مەرھابا غاپپار تەييارلىغان

پۇتونلەي گۆشسىز غىزالىنىپ ئورۇقلاشتىكى خاتا ئۇسۇللار

هازىر نۇرغۇنلىغان كىشىلەر سىمىزلىكنىڭ ساغلاملىققا بولغان خەۋپىنى تونۇپ يېتىپ، ئورۇقلاش ئارقىلىق بەدەن ئېغىرلىقىنى تىزگىنلىمەكتە. يەنە نۇرغۇنلىغان كىشىلەر گۈزەللىك نۇقتىسىنى چىقىش قىلغان ئاساستا ئاكتىپلىق بىلەن ھەرخىل ئورۇقلاش ئۇسۇللىرىنى ئىزدىنىۋاتىدۇ. بۇ بىر ياخشى ئەھۋال. ئەمما نۇرغۇنلىغان ئورۇقلاش ئۇسۇللىرى ئىچىدە بەزىلەر «پۇتونلەي گۆشسىز غىزالىنىپ ئورۇقلاش ئۇسۇلى»نى تەشەببۇس قىلىۋاتىدۇ، يەنە تېخى بۇ خىل ئۇسۇلنى ساغلاملىققا پايدىسى بار ئورۇقلاش ئۇسۇلى دەپ قارايدۇ. ئەمەلىيەتتە بۇ خىل ئۇسۇل خاتا، بۇنىڭ ئورۇقلاش ئۈنۈمى كۆڭۈلدىكىدەك بولۇپلا قالماستىن، بەلكى يەنە ساغلاملىققا نۇرغۇنلىغان خەۋپلەرنى ئېلىپ كېلىدۇ.

پۇتونلەي گۆشسىز غىزالانغاندا ئەكسىچە سەمرىپ كېتىدۇ

مەلۇم بىر خانىم بىر مەزگىل ئارام ئېلىپ خىزمەت ئورنىغا قايتىپ كەلگەندىن كېيىن، ئۆزىنىڭ ئىلگىرىكىدىن سەمرىپ قالغانلىقىنى ھېس قىلغان. بۇ ئۆزىنىڭ بەدەن گۈزەللىكىگە ئالاھىدە كۆڭۈل بۆلىدىغان بۇ خانىم ئۈچۈن ئىنتايىن بىر ئېچىنىشلىق ئىش ئىدى. شۇنىڭدىن ئېتىبارەن ئۇ قەتئىي ئورۇقلاشنى قارار قىلدى، شۇنداقلا ئورۇقلاش ئۇسۇللىرى ئىچىدىن ئۇزاق ۋاقىت گۆشسىز غىزالىنىشنى تاللىدى. ئەمما بىر نەچچە ئايدىن كېيىن ئۇنىڭ بەدەن ئېغىرلىقى بىر ئازمۇ چۈشمىدى، ئەكسىچە بىر نەچچە كىلو سەمرىپ كەتتى. ئەڭ چاتاق بولغىنى روھىي ھالىتى بۇرۇنقىدەك ئەمەس بولۇپ، دائىم بېشى قېيىپ تۇراتتى.

ئۇ ئاخىرى دوختۇردىن مەسلىھەت سورىدى. دوختۇر ئۇنىڭ ئەھۋالىنى ئۇققاندىن كېيىن، قان تەكشۈرتۈشنى ئېيتتى. قان تەكشۈرتۈشتىن

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

ئۇنىڭ كېسەللىك يىلتىزى بايقالدى: ئەسلىدە بۇ خانىم تۆمۈر كەملىكتىن بولغان قان ئازلىقتا گىرىپتار بولغان بولۇپ، شۇ سەۋەبتىن بېشى قېيىپ ماغدۇرسىزلانغان ئىكەن. گەرچە بۇ خىل قان ئازلىق قىسقا مەزگىل ئىچىدە شەكىللەنگەن بولمىسىمۇ، ئەمما گۆشسىز غىزالىنىش بۇ ئەھۋالنى ئېغىرلاشتۇرۇۋەتكەن، شۇڭا باش قېيىش، روھىي ھالەتتە ناچارلىشىش قاتارلىق ئەھۋاللار كۆرۈلگەن؛ ئۇنداقتا بەدەن ئېغىرلىقى نېمىشقا چۈشمەيدۇ؟ ئەسلىدە ئۇ پۈتۈنلەي گۆشسىز غىزالانغان مەزگىلدە، ئاسانلا قورسىقى ئېچىپ ئارىلىقتا نۇرغۇنلىغان ئۇششاق يېمەكلىكلەرنى يەپ قورسىقىنى تويغۇزغان. ئېنىقكى ئۇ گۆشلۈك غىزا يېمىگەن بىلەن ئۇنىڭ ئورنىدا يېگەن ئۇششاق يېمەكلىكلەرنىڭ ئىسسىقلىق ئېنېرگىيەسى بىر قەدەر يۇقىرى بولۇپ، بىلىپ-بىلمەي نۇرغۇن ئىسسىقلىق ئېنېرگىيەلىرىنى قوبۇل قىلىۋالغان.

ئۇزاق ۋاقىت گۆشسىز غىزالىنىش ئوزۇقلۇق يېتىشمەسلىكنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ

ئوزۇقلۇق ئىلمىدىن ئېلىپ ئېيتقاندا، ئۇزاق ۋاقىت گۆشسىز غىزالانغان كىشىلەر ساغلام ئورۇقلىيالمايدىكەن.

قاراشقا گۆشسىز غىزالىنىدىغان كىشىلەرنىڭ قوبۇل قىلغان ئىسسىقلىق مىقدارى ۋە گۆش-ياغسىز غىزالىنىشنى تەشەببۇس قىلمايدىغان كىشىلەرگە قارىغاندا ئاز بولىدۇ. شۇڭا، گۆشسىز غىزالىنىدىغانلارنىڭ بەدەن ئېغىرلىقى ئوخشاش بوي ئېگىزلىكتىكى گۆشسىز غىزالىنىشنى تەشەببۇس قىلمايدىغانلارنىڭكىدىن تۆۋەنرەك بولىدۇ. بۇ جەھەتتىن ئېلىپ ئېيتقاندا، ياغ مىقدارى تۆۋەن بولغان گۆشسىز يېمەكلىكلەرنىڭ ئورۇقلاشقا پايدىسى بار. ئەمما، ئەمەلىي مەشغۇلات جەريانىدا كۆرۈلىدىغان مەسىلىلەر بۇنداق بولماسلىقى مۇمكىن. گۆشسىز غىزالىنىشنى تەشەببۇس قىلمايدىغانلارغا ئوخشاش بەزى گۆشسىز غىزالىنىدىغانلارمۇ ئادەمنى سەمرىتىدىغان يېمەكلىكلەرنى تاللاپ قېلىشى مۇمكىن، مەسىلەن: كۆپ مىقداردىكى يۇقىرى ياغلىق، يۇقىرى ئېنېرگىيەلىك يېمەكلىكلەر ياكى ئوزۇقلۇق قىممىتى ناھايىتى تۆۋەن ھەتتا قىلچىلىكمۇ ئوزۇقلۇق قىممىتى بولمىغان يېمەكلىكلەرنى يەپ، ئەكسىچە قوبۇل قىلغان ئېنېرگىيە بەلگىلەنگەن مىقداردىن خېلىلا ئېشىپ كېتىپ، ئورۇقلاش مەقسىتىگە يېتەلمەيلا قالماستىن، يەنە ئوزۇقلۇق يېتىشمەسلىك كېلىپچىقىدۇ.

ئۇزاق ۋاقىت گۆشسىز غىزالىنىش ئادەم بەدىنىدە بىر قىسىم ئوزۇقلۇق تەركىبلەرنىڭ كەمچىل بولۇشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. گۆشسىز غىزالانغۇچىلار گەرچە ئۆسۈملۈك مەنبەلىك يېمەكلىكلەردىن ئاقسىل قوبۇل قىلسىمۇ، ئەمما بۇ ھايۋانات مەنبەلىك ئاقسىلدىن ناچار بولۇپ، ئادەم بەدىنى بىر قىسىم ئەلا سۈپەتلىك ئاقسىللارغا موھتاج. ئۇنىڭدىن باشقا، مەسىلەن: ۋىتامىن A, K,E,D ۋە تۆمۈر، سىنىك، كالتسىي قاتارلىق مىنېرال ماددىلار، مىكرو ئېلېمېنتلار ئاساسلىقى ھايۋانات مەنبەلىك يېمەكلىكلەردىن كېلىدۇ، شۇڭا ئۇزاق ۋاقىت گۆشسىز غىزالىنىدىغانلاردا بۇ خىل ئېلېمېنتلار كەمچىل بولىدۇ.

توغرا ئۇسۇل گۆشسىز غىزا تەييارلىغان ۋاقىتتا، گۆشلۈك غىزاغا مۇئامىلە قىلغانغا ئوخشاش ئۇلارنىڭ ئوزۇقلۇق تەڭپۇڭلۇقىغا كاپالەتلىك قىلىش لازىم.

يەنە تۆمۈر، كالتسىي، ۋىتامىن D ، ۋىتامىن B12 ، سىنىك ۋە ئاقسىل قاتارلىق بۇ ئوزۇقلۇق تەركىبلەرنى گۆشسىز غىزالىنىشنى تەشەببۇس قىلمايدىغانلار ھايۋانات مەنبەلىك يېمەكلىكلەردىن قوبۇل قىلىدۇ، ئەمما گۆشسىز غىزا بۇ ئېھتىياجنى

قاندۇرالمايدۇ.

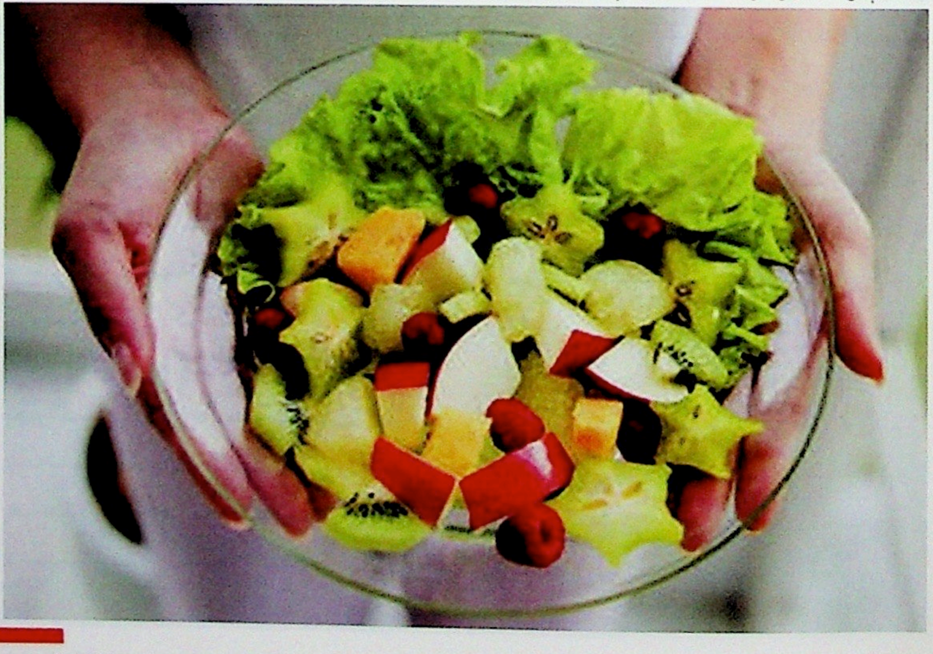
ئۇزاق ۋاقىت گۆشسىز غىزالانغۇچىلاردا ئاسانلا قان كەملىك كۆرۈلىدۇ

ھايۋانات مەنبەلىك يېمەكلىكلەر تەركىبىدە ئىككى ۋالېنتلىق تۆمۈر مول بولۇپ، ئادەم بەدىنى ئاسانلا قوبۇل قىلىدۇ. ئۆسۈملۈك مەنبەلىك يېمەكلىكلەردە بولسا ئاساسلىقى ئۈچ ۋالېنتلىق تۆمۈر بار بولۇپ، ئادەم بەدىنىنىڭ قوبۇل قىلىشى بىر قەدەر تەس. ھايۋانات مەنبەلىك ئاقسىل بىلەن ئۆسۈملۈك مەنبەلىك ئاقسىلنىڭ بەلگىلىك نىسبەتتە بولۇشىغا كاپالەتلىك قىلىپ، گۆش، ھايۋانات جىگىرى قاتارلىق يېمەكلىكلەردىن تۆمۈر، ۋىتامىن قاتارلىق ھەرخىل ئوزۇقلۇق ماددىلارنى قوبۇل قىلىپ، گۆشلۈك-گۆشسىز يېمەكلىكلەرنى ماسلاشتۇرغاندا ئوزۇقلۇقنىڭ تەڭپۇڭ بولۇشىغا كاپالەتلىك قىلغىلى بولىدۇ. شۇڭا ئورۇقلىماقچى بولغانلار بېلىق، ئورۇق گۆشلەرنى كۆپرەك يەپ بەرسە، ياغنىڭ قوبۇل قىلىنىشى ۋە ئاقسىلنىڭ قوبۇل قىلىنىشىغا كاپالەتلىك قىلالايدۇ.

قانداق ئورۇقلاش ئۇسۇلى ئەڭ مۇۋاپىق؟

ئوزۇقلۇق قۇرۇلمىسىنى تەڭشەش، ھەرىكەت مىقدارىنى ئاشۇرۇش بەدەن ئېغىرلىقىنى ئەڭ ئۈنۈملۈك تىزگىنلەش ئۇسۇلىدۇر.

ئورۇقلاشتا قىسقا ۋاقىت ئىچىدە ئورۇقلاشنى ئويلىماسلىق لازىم. ئەڭ مۇۋاپىق سۈرئەت بىر ئاي ئىچىدە كۆپ بولغاندا ئىككى يېرىم كىلو ئورۇقلاشتۇر. ھازىر نۇرغۇنلىغان ئورۇقلىتىش مەركەزلىرى كىشىنى ئەندىشىگە سېلىپ قويۇۋاتىدۇ، ئۇلار دەسلەپتىلا سېمىزلارنىڭ بەدەن



ئېغىرلىقىنى كۆرۈنەرلىك چۈشۈرۈۋېتىدۇ، ئەمەلىيەتتە چۈشكىنى بەدەندىكى سۇ، ھەرگىزمۇ ياغ ئەمەس، بۇ ئىنتايىن خەتەرلىك.

ئەگەر سىز ھەقىقەتەن ئورۇقلىماقچى بولسىڭىز، ئۇنداقتا ئەڭ ياخشىسى ئوزۇقلۇقشۇناسلارغا ھەر كۈنلۈك قوبۇل قىلىش مىقدارى ۋە خوراش مىقدارىنى ھېسابلىتىپ، ئاندىن يېمەكلىك قۇرۇلمىڭىزنى تەڭشەپ، چېنىقىشنى كۈچەيتسىڭىز بولىدۇ.

ئەگەر، سىزنىڭ ئورۇقلاشتىن ئىلگىرى ھەر كۈنى قوبۇل قىلىدىغان ئىسسىقلىق مىقدارىڭىز 3000 بىرلىك بولسا، ئۇنداقتا ھەر كۈنى بېلىق، كۆكتات، مېۋە قاتارلىقلارنى كۆپرەك يەپ، ھەر كۈنلۈك قوبۇل قىلىدىغان ئىسسىقلىق مىقدارىڭىزنى 1000 بىرلىك تۆۋەنلىتىڭ، ئاندىن ھەر كۈنى يېرىم سائەت چېنىقىپ، ئىسسىقلىق مىقدارىڭىزنى خورىتىڭ. نېمىشقا بۇنداق تەڭشەش كېرەك؟ چۈنكى، بېلىق، قارا گۆش تەركىبىدە ئاقسىل مىقدارى يۇقىرى، ياغ مىقدارى تۆۋەن بولۇپ، ئورۇقلىماقچى بولغانلارنىڭ يېيىشىگە ماس كېلىدۇ.

مەرھابا غاپپار تەرجىمىسى

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

مېۋە شەربىتى گۈزەللىك ۋە ساغلاملىقىڭىزنىڭ ياخشى ياردەمچىسى

بەدەن گۈزەللىكى، تېرى-
نىڭ پارقىراق، سۈزۈك بولۇ-
شى ئۈچۈن، مېۋە شەربىتىنى
كۆپرەك ئىچىپ بېرىشى
لازىم. مېۋە شەربىتىنى سى-
قىپ چىقىرىش ناھايىتى ئا-
سان، شۇنداقلا ئۇ ساغلاملىق
جەھەتتە نۇرغۇن مەنپەئەتلەرگە
ئىگە. مېۋە شەربىتىنىڭ تۈرى
ناھايىتى كۆپ، ئۇنى ھەر
كۈنى قەرەللىك ئىچىپ تۇ-
رۇش لازىم.

ئۈزۈم شەربىتى: كەم
قان خانىملار ياكى تۇغۇتلۇق
ئاياللار مېۋە شەربىتى ئارقى-
لىق قۇۋۋەت تولۇقلىماقچى
بولغاندا، ئۈزۈم شەربىتىنى
ھەرگىز ئۇنتۇپ قالماسلىقى
لازىم، ئۈزۈم شەربىتىنى دا-
ۋاملىق ئىستېمال قىلسا، كەم
قانلىق، تۇغۇتتىن كېيىنكى
كەم ماغدۇرلۇققا نىسبەتەن
ناھايىتى ئوبدان قۇۋۋەت تو-
لۇقلاش رولىغا ئىگە.

كۆكمۇچ شەربىتى:
كۆكمۇچنىڭ تەمى ئاچچىق
بولسىمۇ، چاچنىڭ تۆتۈق،
قۇرغاقلىشىپ كېتىشى، تىر-
ناقنىڭ خۇنۇك، نۇرسىز بولۇپ
قېلىشىدىن ئۈنۈملۈك ساقلان-
غىلى بولىدۇ. بۇنىڭدىن
سىرت، يېمەكلىككە ئىشلى-
تىلىدىغان كۆكمۇچ ئادەمنىڭ
كۆرۈش قۇۋۋىتىنى ئاشۇرۇپ،
يىراقنى كۆرەلمەسلىك كې-
سەللىكىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ
ھەمدە ئادەم بەدىنىدىكى خو-
لېستېرىن مىقدارىنى تۆۋەن-
لىتىپ، بەدەننىڭ تەڭپۇڭلۇ-
قىنى ساقلاشقا ياردەم بېرىدۇ.

تەرخەمەك شەربىتى: بۇ
ئىنتايىن ئادەتتىكى، ئەمما
سەل قاراشقا بولمايدىغان
كۆكتات بولۇپ، تەبىئىي ھەم
كۆرۈنەرلىك زەھەر قايتۇرۇش
ئىقتىدارى ئۇنىڭ ئەڭ چوڭ
سېھرىي كۈچىنىڭ تۈگۈنى،
ھالبۇكى، ئۆيدە تەييارلانغان
تەرخەمەك شەربىتى تېخىمۇ
ئىچىشلىك بولۇپ، ئۆزگىچە
ئالاھىدىلىككە ئىگە. تەرخە-
مەك شەربىتى يىرىك ھەم يو-
غان تۈك تۆشۈكچىلىرىنى ئۈ-
نۈملۈك تارايتىپ، يۇقىرى قان
بېسىمىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ،
قىزىتمىنى قايتۇرۇپ، سۈي-
دۈكنى راۋان قىلىدۇ، تىرناق-

نىڭ ئۇۋۇلىپ كېتىشى ۋە
يېرىلىپ كېتىشىنىڭ ئالدىنى
ئالىدۇ. تەرخەمەكنى ئىستې -
مال قىلغاندا، ئۇنى ۋىتامىن
C مىقدارى كۆپ مېۋە-چېۋە
ۋە ئوتياشقا ئارىلاشتۇرۇپ
ئىستېمال قىلىشتىن ساقلى -
نىش ئارقىلىق ئۇنىڭ يۇقىرى -
قى ئۇنۇمىنىڭ بۇزغۇنچىلىق -
قا ئۇچرىشىنىڭ ئالدىنى ئې -
لىش لازىم.

ئاپېلسىن شەربىتى: ئا -
پېلسىن شەربىتىنى دائىم
ئىستېمال قىلىپ بەرگەندە،
تىرناقنىڭ تېخىمۇ پارقىراق،
چىرايلىق بولۇشىنى ئىلگىرى
سۈرگىلى ھەمدە زۇكامنى
ئەپچىل داۋالىغىلى، ئىچ سۈ -
رۈش ۋە قەۋزىيەتنىڭ ئالدىنى
ئېلىپ، تېرىنىڭ پارقىراق،
سىلىق بولۇشىنى ساقلاپ قال -
غىلى بولىدۇ.

بۆلجۈرگەن شەربىتى:
ئاچ قىزىل بۆلجۈرگەن شەربى -
تى ئىشتىھايىڭىزنى راسا ئا -
چىدۇ، شۇنداقلا ئۇنىڭ چۈچۈ -
مەل تەمى كىشىگە ئاجايىپ
لەززەت بېغىشلايدۇ، قاتتىق
ئىسسىق كىلىمات ياكى باش -
قا سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن ئىش -
تىھا ياخشى بولمىغاندا، شەر -
بەت چىقىرىش ماشىنىسى ئار -
قىلىق سىقىپ چىقىرىلغان
شەربەتتىن بىر نەچچە ئىستا -
كان ئىچسە، تال قۇۋۇەتلى -
نىپ، ئاشقازان ياخشىلىنىپ،
پۈتۈن بەدەننى راھەتلەندۈرىدۇ.
تېرىسى قورغاق ۋە تۇتۇق،
سەپكۈن، داغ بارلار، قورۇق
چۈشۈپ كەتكەنلەر بۆلجۈر -
گەنىڭ ياردىمى بىلەن تېرى -
سىنى ئوزۇقلاندۇرسا بولىدۇ.

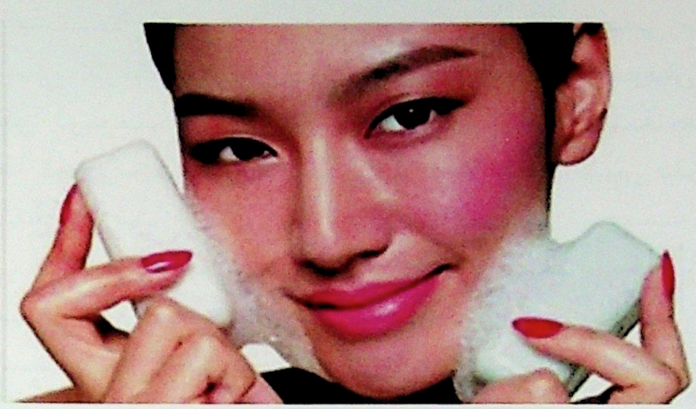
كەرەپشە شەربىتى: كە -
رەپشە شەربىتىنىڭ تەمى
ئاچچىقراق، ئەمما قان بېسى -
مى يۇقىرى، يۈرىكى ئەنسىز
كىشىلەرگە قارىتا ياخشى ئۇ -
نۇمگە ئىگە بولۇپ، كېسەل -
لىك ئالامىتىنى ناھايىتى تېز
يېنىكلىتەلەيدۇ. شەربەت چى -
قىرىش ئارقىلىق كۈنگە بىر
ئىستاكاندىن كەرەپشە شەر -
بىتى ئىچىپ بەرسە ئاشقازان -
نى ياخشىلاپ، سۈيدۈكنى را -
ۋان قىلىپ، قاننى جانلاندۇ -
رۇپ، ھەيزنى تەڭشەيدۇ
ھەمدە نېرۋا ئاغرىشنى داۋالاش
تەسىرىگە ئىگە.

تاۋۇز شەربىتى: يازلىق
مېۋىلەر شاھى تاۋۇز كىشى -
لەرنىڭ زوقىنى كەلتۈرىدىغان
مېۋە، ئۇنىڭدىن سىقىپ چى -
قىرىلغان شەربەت ئېسىل
تەملىك ئىچىملىكتۇر. تاۋۇز
شەربىتى ئىسسىقنى قايتۇ -
رۇپ، ئۇسسۇزلۇقنى باسىدۇ،
ئۇنىڭ تەمى ئېسىل ھەم تات -
لىق، شۇنداقلا ئۇ يەنە بۆرەك
ياللۇغى، سۈيدۈك يولى يۇقۇم -
لىنىش قاتارلىق كېسەللىك -
لەرنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

مەرھابا غاپپار تەييارلىغان

www.uyghurkitap.com

تېرە ئاسراش BB مەلھىمى



بۇگۈنكى كۈندە مۇھىتنىڭ بۇلغىنىشى كۆپچىلىك ئەھمىيەت بېرىدىغان مۇھىم مەسىلە بولۇپ قالدى. تېرە كېسەللىكلىرى بۆلۈمى دوختۇرلىرىمۇ دائىم بىمارلارنىڭ: ھاۋانىڭ بۇلغىنىشى تېرە ساغلاملىقىغا تەسىر يەتكۈزەمدۇ؟ دېگەن سوئاللىرىنى ئاڭلاپ تۇرىدۇ. ئەلۋەتتە تەسىر يەتكۈزىدۇ.

چاڭ-توزان تېرىنى قانداق زەخىملەيدۇ؟

توزان ئاساسلىقى PM2.5 دىن تەركىب تاپىدۇ، يەنى دانچىسىنىڭ دىيامېتىرى 2.5مىكرومېتىردىن كىچىك بولغان دانچە ماددا بولۇپ، ئۇلار ھاۋادا مۇقىم ھالدا لەيلەپ يۈرىدۇ. يۇرەك قان تومۇر كېسەللىكدىن باشقا يەنە ھاۋانىڭ بۇلغىنىشىمۇ تېرىگە تەسىر قىلىدۇ. نۆۋەتتە ھاۋا بۇلغىنىشىنىڭ تېرىگە بولغان زەخىمىسى ئىككى خىل يول ئارقىلىق بولۇۋاتىدۇ: بىرىنچىدىن، ئۆپكىگە سۈمۈرۈلگەندىن كېيىن ئايلىنىش ئارقىلىق تېرىگە (ئىچىدىن تېشىغا قارىتا) بارىدۇ. ئىككىنچىدىن، ئادەم بەدىنىنىڭ سىرتقى قىسمى ئارقىلىق تەدرىجىي تېرىگە (تېشىدىن ئىچىگە قارىتا) سىڭىپ كىرىدۇ. ھاۋا بۇلغىنىشىنىڭ تېرىگە بولغان تەسىرى تۆۋەندىكىدەك نەچچە خىل مېخانىزم ئاساسىدا بولىدۇ:

● بەزى خىمىيەلىك غىدىقلىغۇچى ماددىلار تېرىگە بىۋاسىتە تەسىر قىلىپ، ياللۇغلىنىش ۋە تېرە زىيادە سەزگۈرلۈكىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ؛

● دانچىلارغا يېپىشىۋالغان كېسەللىك پەيدا قىلغۇچى مىكروئورگانىزملار تېرە بىلەن ئۇچرىشىپ، يۇقۇملىنىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ ياكى ۋاسىتىلىك ھالدا ياللۇغلىنىش رېئاكسىيەسىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ؛

● دانچە ئۆزى ياكى ئۇنىڭغا يېپىشىۋالغان ماددا سەزگۈرلۈك مەنبەسى بولۇپ، تېرە بىلەن ئۇچراشقاندىن كېيىن تېرىدە زىيادە سەزگۈرلۈك رېئاكسىيەسىنى پەيدا قىلىدۇ؛

● دانچىلارنىڭ كاتالىزلاپ ئوكسىدلاش سېزىمچانلىق رېئاكسىيەسى تېرىنى ئوكسىدلاپ زەخىملەندۈرىدۇ؛

● ئۇلترا بىنەپشە نۇر قاتارلىق باشقا زىيانلىق ئامىللار تېرىنى فوتوخىمىيەلىك زەخىملەيدۇ؛

بۇ خىل زەخىملەر ئەڭ ئاخىرى تېرىدە ياللۇغلىنىش، سەزگۈرلۈك، قېرىش، داغ، قورۇق ھەتتا ئۆسمە قاتارلىق خەۋپلەرنى پەيدا قىلىدۇ. تەتقىقاتلاردىن كۆرسىتىلىشىچە، PM2.5 قاتارلىق بۇلغانمىلارنىڭ قويۇقلۇق دەرىجىسى ئاشسا ھۆل تەمرەتكە ۋە بەزى تېرە كېسىلى بار بىمارلاردا كىلىنىكىلىق ئالامەتلەر تېخىمۇ ئاسان كۆرۈلىدۇ، ئۇلترا بىنەپشە نۇرنىڭ تەسىرىنى چىقىرىۋەتكەن ئەھۋال ئاستىدا، ئېغىر بۇلغانغان رايونلاردا ياشايدىغان كىشىلەردە داغ ۋە قورۇق ئاسانلا پەيدا بولىدۇ.

قانداق قىلغاندا تېرىنى چاڭ-توزاندىن قوغدىغىلى بولىدۇ؟

دانچە ماددىلارنىڭ سۈمۈرۈلۈشىنىڭ ئالدىنى ئېلىشتا، بۇلغانغان ھاۋادا سىرتقا چىقىپ پائالىيەت قىلىشنى ئازايتىش، دانچە ماددىلاردىن قوغداش بۇيۇملىرىنى ئىشلىتىش، ئۆي ئىچىگە ھاۋا ساپلاشتۇرۇش ئەسلىھەلىرىنى ئورنىتىش قاتارلىق ئۇسۇللار ئارقىلىق ئۇنىڭ ئادەم بەدىنىگە بولغان خەۋپىنى ئازايتقىلى بولىدۇ. تېرىنى بۇلغانغان مۇھىتنىڭ تېگىشىش مەنبەلىك زەخىملىنىشىدىن قوغداشتا، تېرە كېسەللىكلىرى بۆلۈمىنىڭ نوپۇزلۇق مۇتەخەسسىسلىرى يېقىنقى مەزگىلدە «تېرە كېسەللىكلىرى ئىلمىي ژۇرنىلى» دا ماقالە ئېلان قىلىپ ماس بولغان پەرۋىش تەكلىپلىرىنى ئوتتۇرىغا قويدى:

● تازىلاش مەھسۇلاتلىرى بىلەن يۈزنى يۇيۇپ، تېرىدىكى بۇلغانمىلارنىڭ قالدۇقلىرىنى چىقىرىپ تازىلاش؛

● BB مەلھىمى ياكى ئۇپا ئارقىلىق تېرىنى يېپىپ قوغداش؛

● كۈن نۇرىدىن قوغداش مەھسۇلاتلىرىنى ئىشلىتىپ ئۇلترا بىنەپشە نۇرنى توسۇپ، يورۇقلۇق سېزىش رېئاكسىيەسىنىڭ ئالدىنى ئېلىش؛

● كۈندىلىك تۇرمۇشتا تېرىگە نەملىك يەتكۈزۈش مەھسۇلاتلىرىنى ئىشلىتىپ، تېرە توسۇقىنىڭ مۇكەممەللىكىنى قوغداش؛

● شۇنىڭ بىلەن بىر ۋاقىتتا تېرىنى بەك يۇيۇۋېتىپ تېرە توسۇقىنىڭ زەخىملىنىشىدىن ساقلىنىش؛

بۇ بەش تەكلىپنى يىغىنچاقلىساق، بىز ئىلگىرى تەكىتلىگەن مۇۋاپىق تازىلاش، نەملىكنى ساقلاش ۋە كۈن نۇرىدىن ساقلىنىشتىن ئىبارەت ئۈچ چوڭ تېرە ئاسراش پرىنسىپى بىلەن بىردەكلىككە ئىگە ئىكەنلىكىنى كۆرۈۋالالايمىز.

ھاۋانىڭ بۇلغىنىشى ۋە ئۇلترا بىنەپشە نۇرنىڭ تېرىگە بولغان زەخىمىسى سەۋەبلىك، تېرە پەرۋىشىگە نىسبەتەن كۈن نۇرىدىن ساقلاش ئىنتايىن مۇھىم.

ماس كېلىدىغان BB مەلھىمىنى تاللاش

كۈن نۇرىدىن ساقلاش ئىنتايىن مۇھىم، ئەمما يەنىلا بىر قىسىم مەسىلىلەر مەۋجۇت: كۈن نۇرىدىن ساقلاش مەلھىمىنى گىرىم قىلىشتىن ئاۋۋال سۈركەش كېرەكمۇ ياكى كېيىن سۈركەش كېرەكمۇ؟ كۈن نۇرىدىن ساقلاش مەلھىمىنى سۈركەشتىن بۇرۇن نەملىك ساقلاش مېيىنى سۈركەش كېرەكمۇ؟ رەڭلىك گىرىم ۋە ئۇپا سۈركىگەندە كۈن نۇرىدىن ساقلاش مەلھىمى سۈركەش كېرەكمۇ؟ ئەگەر بىر مەھسۇلاتنىڭ كۈن نۇرىدىن ساقلاش، قورۇقنى يېپىش، نەملىك ساقلاش ئۈنۈمى بولسا، مەسىلەن: كۈن نۇرىدىن ساقلاش BB مەلھىمى بولسا بۇ مەسىلىلەرنى ئويلىشىشنىڭ ھاجىتى يوق. كۆپ ساندىكى ئەنئەنىۋى BB مەلھەملەرنىڭ «قورۇقنى يېپىش» رولى بار، ئەمما مۇۋاپىق گىرىم قىلىپ ئاز مىقداردا ئىشلەتكەندە ئاپتاپتىن ساقلاش ئۈنۈمى كۆڭۈل-

ئۇيغۇر كىتاب تورى بېتى www.uyghurkitap.com

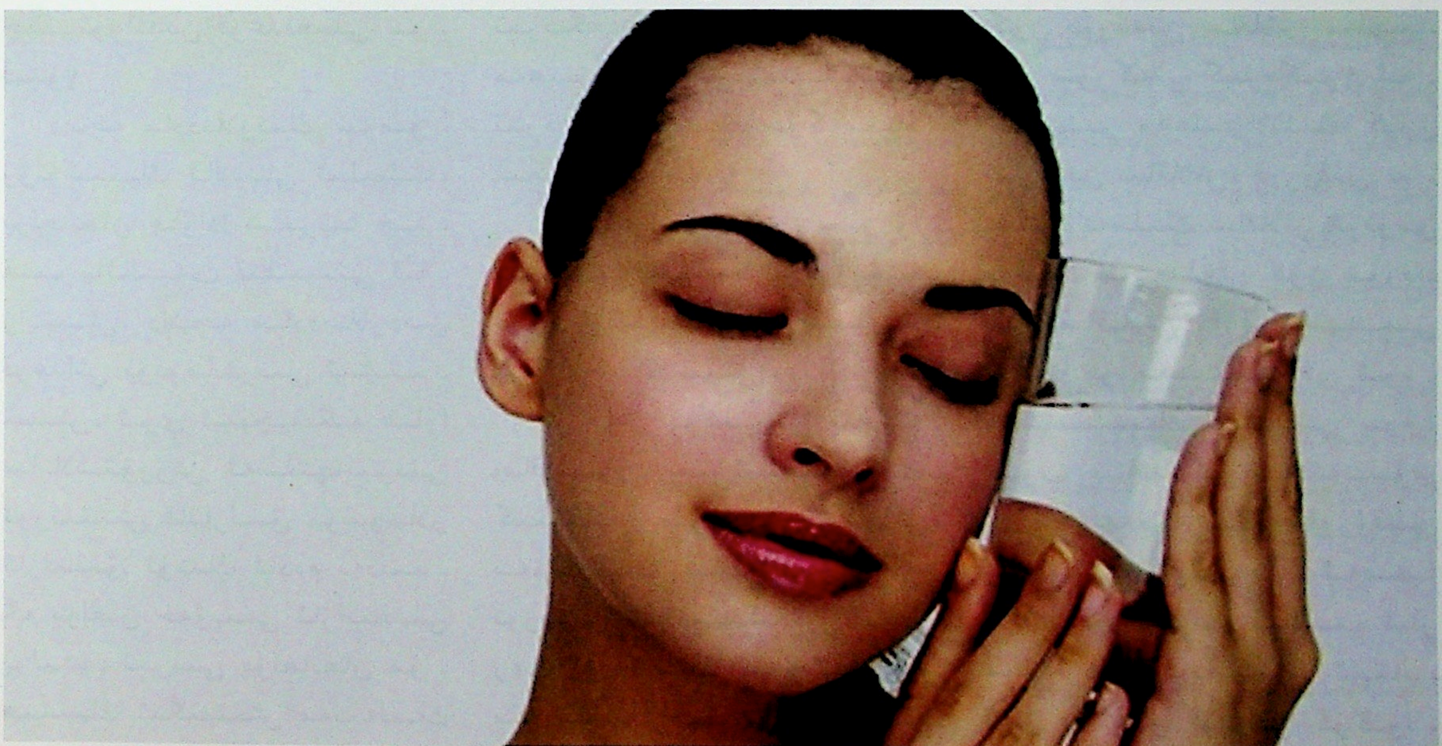
دىكىدەك بولمايدۇ. ئەگەر قورۇق يېپىش ئۈنۈمى ئۇنچە كۈچلۈك بولمىغان كۈن نۇرىدىن ساقلاش BB مەلھىمىنى تاللىغاندا شۇنداقلا ئاپتاپتىن ساقلاش كوئېففىتسېنتى يېتەرلىك بولسا، ئۇنداقتا قورۇق يېپىش ۋە كۈن نۇرىدىن ساقلاش ئۈنۈمى ھەر ئىككىلىسى تولۇق بولغان بولىدۇ.

BB مەلھەمدىكى قورۇق يېپىش ماددىسى سىنك ئوكسىدى قاتارلىق پارچە قاتلام قۇرۇلمىلىق مىنېرال ماددىلارنى ئاساس قىلىدۇ، نەزەرىيە جەھەتتىن ئېلىپ ئېيتقاندا ھاۋادىكى بۇلغانمىلارنى بەلگىلىك توسۇش رولى بار. شۇڭا ھاۋا بۇلغىنىشىدىن قوغداش تېرىنىڭ زەخىملىنىشىگە نىسبەتەن بىر خىل تولۇقلاش ھېسابلىنىدىغان بولۇپ، BB مەلھىمىمۇ بىر قىسىم مۇتەخەسسىسلەر ئىشلىتىشنى تەكىتلەيدۇ.

ئۇنداقتا سەزگۈر تېرىلەرگىمۇ BB مەلھىمى ئىشلىتىشكە بولامدۇ؟ ئەلۋەتتە بولىدۇ، چۈنكى ئەڭ دەسلەپتە BB مەلھىمى تېرىسىدە مەسىلىسى بار كىشىلەرنىڭ ئىشلىتىشى ئۈچۈن كەشىپ قىلىنغان. ئەمما BB مەلھىمىنىڭ ئادەتتىكى گىرىم مەھسۇلاتلىرى ئىچىدىكى ئورنىنىڭ مۇستەھكەملىنىشىگە ئەگىشىپ، كۆپ خىل ئۈنۈم بىرلەشتۈرۈلۈش بىلەن بىرگە يەنە تېخىمۇ كۆپ مەسىلىلەر كېلىپچىقىۋاتىدۇ. شۇڭا سەزگۈر تېرىلىك دوستلار BB مەلھىمىنى سېتىۋالغاندا، غىدىقلىنىشى تۆۋەن، تەركىبى ئاددىي، كۈن نۇرىدىن قوغداش ئۈنۈمى بولغان ئىشەنچلىك تېببىي تېرە ئاسراش مەھسۇلاتلىرىنى تاللىشى، ئەڭ ياخشىسى تەركىبىدە بەلگىلىك دەرىجىدە ئوكسىدلىنىشقا قارشى تەركىب بولغانلىرىنى تاللاش كېرەك.

ئىشلىتىش جەھەتتە، ئېغىزنى ئاچقان مەھسۇلاتنى ئىمكان بار تېزراق ئىشلىتىۋېتىش، بۇلغانما ۋە ئۈنۈملۈك تەركىبلەرنىڭ سۈپىتىنىڭ ئۆزگىرىپ كېتىشىدىن ساقلىنىش، ئەگەر ئۇزاق ۋاقىت كۈن نۇرىدا يۈرۈشكە توغرا كەلسە قەرەللىك ھالدا كۈن نۇرىدىن قوغداش مەھسۇلاتلىرىنى ئىشلىتىش كېرەك.

مەرھابا غاپپار تەرجىمىسى



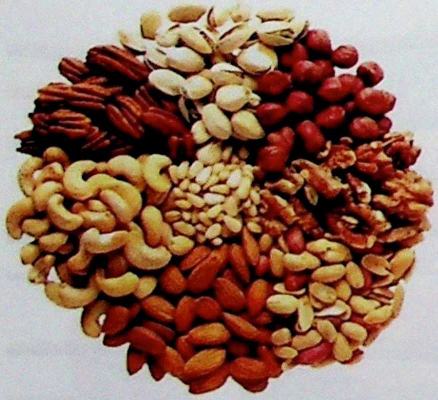
ساغلام يېمەكلىكلەر قايسىلار؟

دادۇر ۋە پۇرچاق تۈرىدىكى مەھسۇلاتلار

دادۇرنىڭ تەركىبىدىكى ئامىنو كىسلاتاسى ئادەم تېنى ئېھتىياجلىق بولغان، شۇنداقلا مېڭىنى ساغلاملاشتۇرۇش رولى بار بولغان لىزىننى بىرىكتۈرىدۇ. سېرىق پۇرچاقنىڭ تەركىبىدىكى لېتسىتىن مېڭىنى قۇۋۋەتلەيدىغان ماددا بولۇپ، پۇرچاق تۈرىدىكى مەھسۇلاتلار، مەسىلەن: پۇرچاق ئۇيۇتمىسى، پۇرچاق ئۇندۇرمىسى قاتارلىقلارمۇ مېڭىنى ساغلاملاشتۇرىدىغان ياخشى يېمەكلىكلەر ھېسابلىنىدۇ.

قۇرۇق مېۋە ۋە ئۇلارنىڭ مېغىزى

قۇرۇق مېۋىلەرنىڭ مېغىزى، مەسىلەن: ياڭاق مېغىزى، كاشتان مېغىزى، ئۆرۈك مېغىزى، يەر ياڭىقى، قارا كۈنجۈت، كاۋا ئۇرۇقى قاتارلىقلارنىڭ ھەممىسىدە ياغ كىسلاتاسى ۋە لىنولېك كىسلاتاسى (ياغ كىسلاتاسىنىڭ بىر خىلى) مول بولۇپ، چوڭ مېڭىنىڭ يېتىلىشىنى ئىلگىرى سۈرۈش ۋە تەپەككۇر ئىقتىدارىنى كۈچەيتىشتىكى ئەڭ ئوبدان يېمەكلىكلەر ھېسابلىنىدۇ، بولۇپمۇ ياڭاق ۋە قارا كۈنجۈتتە B تۈردىكى ۋىتامىنلار ناھايىتى مول. ياڭاقنى ئېلىپ ئېيتساق، ياڭاق ئەزەلدىن مېڭىنى قۇۋۋەتلەيدىغان، كالتسىي تولۇقلايدىغان ياخشى مەھسۇلات دەپ قارىلىپ كەلگەن؛ ئۆرۈك مېغىزى ئۇيقۇنى ياخشىلاپ، مېڭىنى سەگەك تۇتۇشقا پايدىلىق بولۇپ، ئۆگىنىش ۋە خىزمەت ئۈنۈمىنى يۇقىرى كۆتۈرىدۇ؛ قۇرۇق مېۋىلەرنىڭ ئىچىدىكى لوڭگىيەننىڭ يۈرەك ۋە تالنى قۇۋۋەتلەش، قاننى راۋانلاشتۇرۇش، روھنى ئۇرغۇتۇش رولى بار، ئۇيقۇسىزلىق، ئۇنتۇغاقلىق، روھىي ئاجىزلىقنى قوشۇمچە داۋالايدۇ، شۇڭا «ئەقلىي قۇۋۋەت مېۋىسى» دەيدىغان نامى بار؛ لىچى مېڭە ھۈجەيرىلىرىنى قۇۋۋەتلەش رولىغا ئىگە؛ يۇقىرىقى ھەر ئىككى مېۋە مېڭە فۇنكسىيەسىنىڭ چېكىنىشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. چىلاننىڭ قەنت مىقدارى ناھايىتى يۇقىرى، ئۇمۇ مېڭىنى قۇۋۋەتلەيدۇ.



مېۋە تۈرىدىكىلەر

مېڭىنى ساغلاملاشتۇرىدىغان مېۋىلەردىن ئالدى بىلەن ئاپېلسىن ۋە لىمون تەۋسىيە قىلىنىدۇ. ئاپېلسىننىڭ تەركىبىدە زور مىقداردا ۋىتامىن B1، C بار بولۇپ، ئەلا دەرىجىلىك ئىشقارلىق يېمەكلىك ھېسابلىنىدۇ. بۇنىڭدىن باشقا، تەركىبىدە ۋىتامىن C بىر قەدەر كۆپ مېۋىلەردىن بۆلجۈرگەن، ئۈششاق ئاپېلسىن، چىلان قاتارلىقلارمۇ بار.

دانلىق زىرائەت تۈرلىرى

بۇغداي ئۈندۈرمىسى-مېڭىنى قۇۋۋەتلەيدىغان، كالتسىي تولۇقلايدىغان يېمەكلىك، تەركىبىدە يەنە ئادەمنىڭ ئەستە ساقلاش ئىقتىدارىنى ياخشىلايدىغان ماگنىيمۇ بار. بۇغداي كېپىكىمۇ شۇنداق، كېپەك بولكىسى ئەلا سۈپەتلىك مېڭىنى ساغلاملاشتۇرۇش يېمەكلىكى ھېسابلىنىدۇ.

سۇ مەھسۇلاتلىرى

بېلىق گۆشى ئەلا سۈپەتلىك ئاقسىل، كالتسىي، شۇنداقلا تويۇنمىغان ياغ كىسلاتاسى بىلەن تەمىنلەيدۇ، تەركىبىدە يەنە ناھايىتى مول گىلۇتاتئون ۋە چوڭ مېڭە ئېھتىياجلىق بولغان ئامىنو كىسلاتاسى بار. بولۇپمۇ سارتىن بېلىقى، كېتا بېلىقى، كىچىك ماككېرېل بېلىقىنىڭ تەركىبىدە تويۇنمىغان تاغ كىسلاتاسى بىرقەدەر كۆپ. بېلىق گۆشىنىڭ تەركىبىدىكى تۈرلۈك ئامىنو كىسلاتالىرىنىڭ نىسبىتى ئادەم تېنىنىڭ ئېھتىياجىغا ناھايىتى يېقىنلىشىدۇ. كۆك بېلىقنىڭ قاسىرىقىنى قايناتىپ قىيام قىلىپ ئىچسە، ئەستە تۇتۇش ئىقتىدارىنى كۈچەيتىپ، چوڭ مېڭە ھۇجەيرىسىنىڭ چېكىنىشىنى تىزگىنلەيدۇ؛ بېلىق كۆزى مېڭىنىڭ فۇنكسىيەسىنى كۈچەيتىشكە پايدىلىق. بارلىق بېلىقلار ئىچىدە، سارتىن بېلىقى ئەڭ ياخشى مېڭە ئاسراش يېمەكلىكى ھېسابلىنىدۇ. بۇنىڭدىن باشقا، دېڭىز يۇسۇنى ۋە قىزىل دېڭىز يۇسۇنىنىڭ تەركىبىدىمۇ خولىن مول بولۇپ، ئەستە تۇتۇش قابىلىيىتىنى ئاشۇرۇپ، مېڭىنىڭ قېرىشىنى كېچىكتۈرىدۇ. 1995-يىلى ياۋروپا دوختۇرلىرى تەتقىقات ئارقىلىق، سەدەپ قۇلۇلىسىنىڭ مېڭىگە ئىنتايىن پايدىلىق ئىكەنلىكىنى بايقىغان. قۇرۇتۇلغان ئۇششاق راكنىڭ تەركىبىدىمۇ كالتسىي مىقدارى بىر قەدەر يۇقىرى.

گۆش، تۇخۇم، سۈت تۈرلىرى ۋە كۆكتاتلار

ھەر خىل ھايۋانات مې-

گىسىمۇ ئادەم مېڭىسىنىڭ يېتىلىشىگە ئىنتايىن پايدىلىق. ھايۋانات جىگىرىدە گلۇتاتىئون ۋە چوڭ مېڭە ئېھتىياجلىق ئامىنو كىسلاتاسى شۇنداقلا بىرىكمە ۋىتامىن B مول. تۇخۇمنىڭ تەركىبىدىكى ئاقسىل 14.7% كە يېتىدۇ، بولۇپمۇ تۇخۇم سېرىقىدا لېتسىتىن ناھايىتى مول بولۇپ، مېڭىنىڭ ئەستە تۇتۇش قابىلىيىتىنى ئۆستۈرۈش ۋە مېڭىنىڭ خىزمەت ئۈنۈمىنى يۇقىرى كۆتۈرۈشكە ناھايىتى پايدىلىق. سۈتنىڭ تەركىبىدە ئەلا سۈپەتلىك ئاقسىل ۋە مېڭە ئېھتىياجلىق بولغان ئامىنو كىسلاتا شۇنداقلا كالتسىي بار. سۈتتىن ئايرىۋېلىنغان پىشلاقنىڭ تەركىبىدە مېڭىگە قۇۋۋەت بولىدىغان فوسفور ۋە كالتسىي بىر قەدەر كۆپ.

كۆكتاتلارنىڭ ئىچىدە مېڭىگە ئەڭ قۇۋۋەت بېرىدىغانلىرى پالەك ۋە سەۋزە. پالەكنىڭ تەركىبىدە ئاقسىل، مىنېرال ماددا، ۋىتامىن A ۋە ۋىتامىن B_1، B_2 لەر بىرقەدەر كۆپ بولۇپ، مېڭە ھۈجەيرىلىرىنىڭ مېتابولىزمىدىكى ئەلا سۈپەتلىك ئوزۇقلۇق ھېسابلىنىدۇ، ئۇنىڭدىكى خلوروفىلنىڭ مېڭىنى قۇۋۋەتلەش رولى بار. سەۋزىنىڭ تەركىبىدە ۋىتامىن A، ۋىتامىن B شۇنداقلا زور مىقداردا كالتسىي بار بولۇپ، گلۇتامىك كىسلاتانىڭ سۈمۈرۈلۈشىگە ياردەم بېرىش رولىنى ئوينايدۇ. تەركىبىدە ۋىتامىن C مول كۆكتاتلاردىن يەنە سامساق، كەرەپشە، قاپاق مۇچ، مۇچ، تۇرۇپ يوپۇرمىقى قاتارلىقلار بار. كالتسىي مىقدارى بىرقەدەر يۇقىرى بولغانلىرىدىن چېچەكسەي، چۆپۈرشاڭ، تۇرۇپ، كاۋا، رەيھان قاتارلىقلار بار. ئۇنىڭدىن باشقا كاللەكبەسەينىڭ مېڭە يۇلۇننى تولۇقلاش رولى بار. زەمبۇرۇغ تۈرىدىكى گۆمبىمەدەك بەدەندىكى ھارغىنلىقنى تۈگىتىش، روھنى ئۇرغۇتۇش، نېرۋىنى تىنچلاندۇرۇش رولىغا ئىگە.

راھىلە روزى تەرجىمىسى

ياز پەسلىدە ئىچ سۈرۈشنىڭ ئالدىنى ئالىدىغان يېمەكلىكلەر

ياز پەسلى يېتىپ كەلدى، هاۋا بارغانسېرى ئىسسىماقتا، بۇ مەزگىلدە كىشىلەر سوغۇق نەرسىلەرنى يېيىشكە ئامراق بولىدۇ، ئەمما باكتېرىيەلەرمۇ ناهايىتى ئاسان كۆپىيىدۇ، بۇنىڭ بىلەن يازدا ئىچ سۈرۈشنىڭ خەتىرىمۇ كۈچىيىدۇ. شۇڭا، قورساق ئاغرىغاندا ئاندىن ئامالىنى ئويلاشماي، سۇ كەلگۈچە توغان تۇتۇپ، ئاۋۋال ئالدىنى ئالغان ياخشى. يازدا تۆۋەندىكى يېمەكلىكلەرنى يەپ بەرسە، ئىچ سۈرۈشنىڭ ئۈنۈملۈك ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ.

1. زەنجىۋىل - قارا شېكەر سۈيى

ياز پەسلىدە سوغۇق يېمەكلىكلەر كۆپ يېيىلىدۇ، بولۇپمۇ ئادەتتە تال ۋە ئاشقازىنى سوغۇق مىزاجلىق كىشىلەرنىڭ ئاسانلا سوغۇقى ئېشىپ، ئىچى سۈرۈپ قالىدۇ. شۇڭا، ئەتىگەندە ئازراق زەنجىۋىل - قارا شېكەر سۈيى ئىچىپ بەرسە تالغا ئىللىقلىق يەتكۈزۈپ ئىچ سۈرۈشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. ئەمما ئاياللار هەيز مەزگىلىدە قارا شېكەرنى ئىچمىگىنى ياخشى، قارا شېكەر قاننى جانلاندۇرۇپ، هەيز مىقدارىنى ئاشۇرۇۋېتىدۇ.

2. ئاچچىقسۇ

ئاچچىقسۇنىڭ ناهايىتى ئوبدان باكتېرىيە يوقىتىش، ئىچ سۈرۈشنى توختىتىش رولى بار، شۇڭا، سىرتتا تاماق يېگەندە، ئاچچىقسۇنى كۆپرەك ئىشلىتىش لازىم، ئاچچىقسۇنى كۆپ ئىستېمال قىلىپ بەرگەندە، باكتېرىيەلىك ئىچ سۈرۈشنىڭ ئۈنۈملۈك ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ. باكتېرىيەلىك ئىچ سۈرۈش كۆرۈلگەن هالەتتىمۇ، سۇيۇلدۇرۇلغان ئاچچىقسۇ ئىچىپ بەرسە ئىچ سۈرۈشنى يېنىكلەتكىلى بولىدۇ.

3. يېپىشقاق گۈرۈچ - چوڭ چىلان قايىنىقى

يېپىشقاق گۈرۈچنىڭ تەبىئىتى ئىللىق بولۇپ، تالنى ئىللىتىپ، ئىچ سۈرۈشنى توختىتىشتىكى مۇھىم يېمەكلىك هېسابلىنىدۇ، شۇڭا دائىم يېپىشقاق گۈرۈچ - چوڭ چىلان قايىنىقى ئىچىپ بېرىش كېرەك. ئەمما يېپىشقاق گۈرۈچ ئاسان هەزىم بولمايدۇ، ئۇنى گۈرۈچ بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلىشقا بولىدۇ، تال ۋە ئاشقازاننىڭ ئەھۋالىغا قارىتا مۇۋاپىق نىسبەتتە ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلغان ياخشى.

ئۇنىڭدىن باشقا، ئاققوناق دېنىمۇ، تەبىئىتى ئىللىق، تالنى ئىللىتىپ، ئىچ سۈرۈشنى توختىتىدىغان ئوبدان يېمەكلىك بولۇپ، ئۇنىمۇ قايناق قىلىپ ئىچىشكە بولىدۇ.

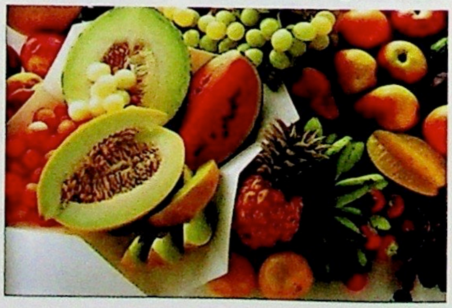
يۇقىرىقى بىرقانچە خىل يېمەكلىك ياز پەسلىدىكى يېمەكلىكتىن بولىدىغان ئىچ سۈرۈشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. سىناپ بېقىشقا ئەرزىيدۇ.

راھىلە روزى تەرجىمىسى.

ياز پەسلىدە كۆتۈنۈش بىلىملىرى

ياز پەسلىدە كۆتۈنۈش-يېمەكلىك جەھەتتە

مېۋە-چېۋىلەرنى كۆپرەك يېيىش: ياز پەسلىدە تېمپېراتۇرا يۇقىرى بولغاچقا، بەدەندە سۇ تەركىۋى بىرقەدەر كۆپ خورايدۇ، شۇڭا ۋاقتىدا سۇ تولۇقلاش لازىم. مېۋە ۋە كۆكتاتلارنىڭ تەركىۋىدىكى سۇ كۆپ قاتلاملىق بىيولوگىيىلىك قەۋەتلەردىن سىنتىزلانغان تەبىئىي، پاكىز، ئوزۇقلۇق قىممىتى يۇقىرى، بىيوئاكتىپلىققا ئىگە سۇدۇر. ئۇنىڭ ئۈستىگە مېۋە-كۆكتاتلاردىكى سۇنىڭ مىقدارى 90% تىن ئاشىدۇ. بارلىق مېۋە-كۆكتاتلار قان بېسىمىنى چۈشۈرۈش، قان تومۇرلارنى قوغداش رولىغا ئىگە.



تەبىئىتى سوغۇق كۆكتاتلارنى كۆپرەك يېيىش: ياز پەسلىدە تەبىئىتى سوغۇق كۆكتاتلارنى دائىم يەپ بەرگەندە، ئۇسسۇزلۇقنى قاندۇرۇش، ئىسسىقنى ياندۇرۇش، توكسىن ھەيدەپ، تەرەتنى راۋانلاشتۇرۇشقا پايدىلىق. كاۋا-قاپاق تۈرىدىكى كۆكتاتلارنىڭ ئىچىدە كاۋىنىڭ تەبىئىتى ئىسسىق بولغاندىن باشقا، ئاچچىق كاۋا، يوغۇچ، تەرخەمەك، كۆك كاۋىسى، قوغۇن، تاۋۇزلارنىڭ ھەممىسى سوغۇق تەبىئەتلىك بولۇپ، ياز پەسلىدە ئىستېمال قىلىشقا تولىمۇ مۇۋاپىق يېمەكلىكلەردۇر. ئۇندىن باشقا، پەمىدۇر، كەرەپشە، خام كۆك قاتارلىقلارمۇ تەبىئىتى سوغۇق كۆكتاتلارغا كىرىدۇ.

«باكتېرىيە ئۆلتۈرىدىغان» كۆكتاتلارنى كۆپرەك يېيىش: ياز پەسلى تۈرلۈك كېسەللىكلەر بولۇپمۇ ئۈچەي يولى ياللۇغى كېسەللىكلىرى كۆپ كۆرۈلىدىغان پەسىل. «باكتېرىيە ئۆلتۈرۈش» رولىغا ئىگە كۆكتاتلارنى كۆپرەك يەپ بەرگەندە، بەزى كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئېلىشقا بولىدۇ. بۇ تۈردىكى كۆكتاتلار: سامساق، باشپىياز، كۆدە، غولپىياز قاتارلىقلارنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ. پىياز-سامساق تۈرىدىكى كۆكتاتلارنىڭ تەركىۋىدە كۆپ خىل رولغا ئىگە ئۆسۈملۈك باكتېرىيە ئۆلتۈرۈش ئېلېمېنتى مول بولۇپ، تۈرلۈك شارچە باكتېرىيە، تاياقچە باكتېرىيە، زەمبۇرۇغ، ۋىرۇس قاتارلىقلارنى ئۆلتۈرۈش ۋە تىزگىنلەش رولىنى ئوينايدۇ. بۇلارنىڭ ئىچىدە رولى ئەڭ گەۋدىلىك بولغىنى سامساقتۇر، ئۇنى ياخشىسى خام يېگەن ئەۋزەل.

ۋىتامىن

ۋىتامىن تولۇقلاش: تۈرلۈك ۋىتامىنلارنى تولۇقلاش ئۈچۈن، پەمىدۇر، كۆك مۇچ، تەكسىيە كاۋا، تاۋۇز، مىرىكا مېۋىسى، قوغۇن، شاپتۇل،

ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى www.uyghurkitap.com

نەشپۈت قاتارلىق يېڭى مېۋە-كۆكتاتلارنى كۆپرەك يەپ بېرىش لازىم.

سۇ ۋە ئانئورگانىك تۇزلارنى تولۇقلاش: بولۇپمۇ كالىي تولۇقلاشقا ئەھمىيەت بېرىش لازىم، پۇرچاق تۈرىدىكىلەر ۋە پۇرچاق ياسالمىلىرى، مېۋە، كۆكتاتلار كالىينىڭ كېلىش مەنبەسىدۇر. ئۇندىن باشقا يەنە ئىسسىق ياندۇرۇپ، نەملىك يەتكۈزۈش رولىغا ئىگە يېمەكلىكلەر، مەسىلەن، تاۋۇز، ئاچچىق كاۋا، شاپتۇل، قارائۆرۈك، بۆلجۈرگەن، پەمىدۇر، تەرخەمەك قاتارلىقلارمۇ ياز پەسلىدە ئىسسىق ئۆتۈپ كېلىشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

مۇۋاپىق مىقداردا ئاقسىل تولۇقلاش: بۇنىڭ ئۈچۈن، بېلىق، قارا گۆش، توخۇم، سۈت ۋە پۇرچاق تۈرىدىكىلەرنى كۆپرەك ئىستېمال قىلىش لازىم، بۇ يېمەكلىكلەرنىڭ ھەممىسى ئەلا سۈپەتلىك ئاقسىلنىڭ مەنبەلىرىدۇر.

ياز پەسلىدە كۈتۈنۈش — ئۇيقۇ جەھەتتە

تۆشەكنى پاكىز تۇتۇش: ياز پەسلى ناھايىتى ئىسسىق، باكتېرىيەلەر ئاسان كۆپىيىدۇ، تۆشەكنى پاكىز، رەتلىك تۇتقاندا، ئۇخلاش مۇھىتىنى ياخشىلىغىلى بولۇپلا قالماستىن بەلكى يەنە ئۇيقۇدىكى كەيپىياتنىڭ ياخشى بولۇشىغىمۇ كاپالەتلىك قىلغىلى بولىدۇ.

ھۇجرىنىڭ تېمپېراتۇرىسى، نەملىك دەرىجىسىگە ئەھمىيەت بېرىش:

ئادەتتە ئۆي ئىچىنىڭ تېمپېراتۇرىسى20 ـ 23سېلسىيە گرادۇسقىچە ، نىسبىي نەملىك دەرىجىسى50% ـ 70%كىچە بولسا ئەڭ مۇۋاپىق بولىدۇ. 20 سېلسىيە گرادۇستىن تۆۋەن تېمپېراتۇرىدا ئادەم مۇزلىغاندەك ھېس قىلىدۇ، 23 سېلسىيە گرادۇستىن ئېشىپ كەتكەندە بولسا ئىسسىپ كەتكەندەك تۇيغۇدا بولىدۇ ۋە ياخشى ئۇخلىيالمايدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا ھۇجرىدىن ھاۋا ئۆتۈشۈپ تۇرۇشى كېرەك.

ھۇجرا جابدۇقلىرىنى تاللاشقا ئەھمىيەت بېرىش

ھۇجرا جابدۇقلىرىنىڭ ئۇيقۇنىڭ سۈپىتىگە بولغان تەسىرى ناھايىتى چوڭ، تۆشەك ۋە يوتقان، كۆرپىلەرنىڭ يۇمشاق،قاتتىقلىقى مۇۋاپىق بولۇشى كېرەك. بارلىق ھۇجرا جابدۇقلىرىنىڭ ئىچىدە، ياستۇق ۋە كۆرپىنىڭ رولى ناھايىتى مۇھىم. ياستۇق بەك ئېگىز بولۇپ كەتمەسلىكى لازىم، ئىسسىق ياز كۈنلىرىدە پاختا ياستۇقلارنى ئىشلەتسە، بويۇنغا ئىسسىقلىق چىقىپ كېتىدۇ، تەردىن ھۆل بولۇپ كەتكەن ياستۇقنى ۋاقتىدا يۇيۇپ، قۇرۇتۇپ ئىشلەتمىسە، ئۇنىڭدىن چىققان تەر پۇرىقى كىشىنى بىئارام قىلىپ ئۇيقۇسىنى بۇزىدۇ. ياز پەسلىدە ياخشىسى تەبىئىي ئۆسۈملۈكلەرنى ئىچىگە پىششىقلاپ ياسالغان پاخال بورا ۋە بامبۇك ماتېرىيالىدىن ياسالغان ياستۇقلارنى ئىشلەتكەن تۈزۈك.

چۈشلۈك ئۇيقۇ

كېچىسى ياخشى ئۇخلىيالمايدىغان كىشىلەرگە نىسبەتەن، مۇۋاپىق چۈشلۈك ئۇيقۇ كەم قالغان ئۇيقۇنى تولۇقلاش رولىنى ئوينايدۇ. ئەمما چۈشتە ئەڭ ياخشىسى 1 سائەت ئەتراپىدىلا ئۇخلىغان تۈزۈك، بەك كۆپ ئۇخلاشقا بولمايدۇ.

ئۇنىڭدىن باشقا، شۇنىڭغا دىققەت قىلىش كېرەككى، ياز پەسلىدە سالقىنلىق ئىستەپ كارىدور، لەمپە ئاستى ياكى شامال ئۆتۈشۈش ئېغىزىغا ئوخشاش سالقىن جايلاردا ئۇزۇن ئولتۇرۇشقا، ئۇزۇن يېتىشقا، ئۇزۇن ئۇخلاشقا بولمايدۇ. شامالدۇرغۇچنى ئۇزۇن ۋاقىت ئىشلىتىشكە تېخىمۇ بولمايدۇ، چۈنكى ياز پەسلىدە ھاۋا ئىسسىق بولغانلىقتىن، بەدەندىن تەر كۆپ چىقىپ، تەر تۆشۈكچىلىرى ئوچۇق ھالەتتە تۇرغاچقا، ئاسانلا سوغۇق ھاۋانىڭ زەربىسىگە ئۇچرايدۇ، سوغۇق شامالدا ئۇزۇن تۇرغاندا، باش ئاغرىش، بەل مۇسكۇللىرى تېلىش، يۈزى تارتىشىپ قېلىش ياكى مۇسكۇللار تېلىپ ئاغرىش ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ.

ياز پەسلىدە كۈتۈنۈش-

چېنىقىش جەھەتتە

ياز پەسلىدە بەك سەھەر تۇرۇپ چېنىقىشمۇ بولمايدۇ، بەك سەھەر تۇرىۋالغاندا، ئۇيقۇغا تەسىر يېتىدۇ.

چېنىقىپ بولغاندىن كېيىن سوغۇق ئىچىملىك ئىچىپ بەدەن تېمپۇراتۇرىسىنى چۈشۈرۈشكە ئۇرۇنماسلىق لازىم، بەزىلەر چېنىقىشتىن كېيىن سوغۇق ئىچىملىك ئىچىشكە ئادەتلەنگەن، ئەمەلىيەتتە، بەدەن تېمپۇراتۇرىسى ئۆرلەپ كەتكەن ۋاقىتتا سوغۇق ئىچىملىك ئىچسە، ئاشقازان-ئۈچەيگە زەخمە يېتىدۇ. چېنىقىشتىن كېيىن، ئىلىمان سۇغا ئازىراق تۇز ئارىلاشتۇرۇپ ئىچىش ئەڭ مۇۋاپىق.

ياز پەسلىدە كۆتۈنۈش -- ئىسسىق ئۆتۈشنىڭ ئالدىنى ئېلىش جەھەتتە

ھاۋارايى ئىلمىدە، كۈندىلىك ئەڭ يۇقىرى تېمپۇراتۇرا 35 سېلسىيە گرادۇستىن يۇقىرى ياكى ئۇنىڭغا تەڭ بولسا، «يۇقىرى تېمپۇراتۇرا» ھېساپلىنىدۇ، ھاۋا ئۇدا 5 كۈن «يۇقىرى تېمپۇراتۇرا» دا ئىسسىسا، «ئۇزۇكسىز يۇقىرى تېمپۇراتۇرا» دېيىلىدۇ. تېمپۇراتۇرا زىيادە يۇقىرى بولسا، ئادەمنىڭ ئاشقازان-ئۈچەي ئىقتىدارى ئىسسىقنىڭ تەسىرىگە ئۇچراپ، نىسبەتەن ئاجىزلىشىدۇ، بۇنىڭ بىلەن كىشىدە ئاسانلا ھارغىنلىق، ئىچى سىقىلىش، ئىشتىھاسىزلىق قاتارلىق بىئاراملىق ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ، ھەتتا ئىسسىق ئۆتۈپ قېلىپ، سالامەتلىككە زىيانغا ئۇچرىشىمۇ مۇمكىن. يازدا ئىسسىق ئۆتۈپ قېلىشتىن ساقلىنىشتا، ئىمكانىبار كۈچلۈك قۇياش نۇرىدا تالادا ئىش قىلماسلىق ياكى ھەرىكەت قىلماسلىق لازىم، بولۇپمۇ چۈشتىن كېيىنكى يۇقىرى تېمپۇراتۇرا مەزگىلىدە، سىرتتا خىزمەت ياكى ھەرىكەت قىلغاندا، ئۇزۇن ۋاقىت كۈن نۇرىدا تۇرۇشتىن ساقلىنىش، شۇنىڭ بىلەن بىرگە ئاپتاپتىن قوغدىنىش تەدبىرلىرىنى قوللىنىش لازىم، مەسىلەن، سۇس ۋە رەڭسىز كىيىملەرنى كېيىنىش، قالپاق، چىغ قالپاق كېيىش ياكى كۈنلۈك تۇتۇش؛ سۇنى كۆپ ئىچىش، بولۇپمۇ، تۇز ئارىلاشتۇرۇپ سوۋۇتۇلغان قايناقسۇ ئىچىش، ئىسسىق ئۆتۈپ قېلىشنىڭ ئالدىنى ئالىدىغان دورىلارنى ئېلىۋېلىش لازىم، مەسىلەن، رىندەن، سالقىنلىتىش مېيى (清凉油)، شامالدىتىش مېيى (风油精) قاتارلىقلار. يۇقىرى تېمپۇراتۇرلۇق ئىش مەيدانلىرىدا، كارخانىلار ئىسسىق ئۆتۈشتىن ساقلىنىش، تېمپۇراتۇرىنى تۆۋەنلىتىش تەدبىرلىرىنى ئۈنۈملۈك قوللىنىپ، ئىشچىلارغا ئىسسىق ئۆتۈشتىن ساقلىنىش بىلىملىرىنى تەشۋىق قىلىشى، ئىشچىلارنىڭ ئىش ۋە ئارام ۋاقتىنى مۇۋاپىق تەڭشەپ، يۇقىرى تېمپۇراتۇرىدا سىرتتا ئىشلەتمەسلىكى، ئەمگەكنىڭ كۈچلۈكلۈك دەرىجىسىنى يېنىكلىتىشى لازىم. بۇندىن باشقا يەنە يېمەك-ئىچمەك جەھەتتىمۇ تەڭشەشكە بولىدۇ، مەسىلەن، يېشىل پۇرچاق قايناتمىسى ، نىلۇپەر ئۇرۇقى، يالپۇز، نىلۇپەر يوپۇرمىقىنى گۈرۈچ بىلەن قوشۇپ، ناۋات سېلىپ تەييارلانغان قايناقلارمۇ ئىسسىقنى ياندۇرۇشتىكى ئوبدان دورا ھېساپلىنىدۇ، شۇنداقلا يەنە ئىسسىق ئۆتۈپ قېلىشنىڭ ئۈنۈملۈك ئالدىنى ئالىدۇ.

ناۋادا ئىسسىق ئۆتۈپ قالسا، ئاۋۋال بىمارنى دەرھال سالقىن، شامالىلىق جايغا يۆتكەپ، ياتقۇزۇپ، ئارام ئالدۇرۇش، كىيىملىرىنى يېلىڭلىتىش، لۆڭگىنى سوغۇق سۇ بىلەن ھۆللەپ، پېشانىسى ۋە بويىنىغا قويۇش ، ئاندىن يېقىن ئەتراپتىكى دوختۇرخانىغا ئاپىرىپ داۋالىتىش لازىم.

راھىلە روزى تەرجىمىسى.

ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى
www.uyghurkitap.com

قىياپەت ۋە قېرىشنىڭ ئالدىنى ئېلىش

نۇرغۇنلىغان كىشىلەر قېرىلىق مەزگىلىگە كىرگەندىن كېيىن، بەل-پۇتلىرىنىڭ تېلىپ، بوغۇملىرىنىڭ قېتىپ، ھەرىكىتىنىڭ قولايسىزلىشىۋاتقانلىقىنى ھېس قىلىدۇ، بۇ ئۇلارنىڭ روھىي ۋە جىسمانىي ساغلاملىقىغا تەسىر يەتكۈزۈپ، كېيىنكى ئۆمرىگە سايە تاشلايدۇ.

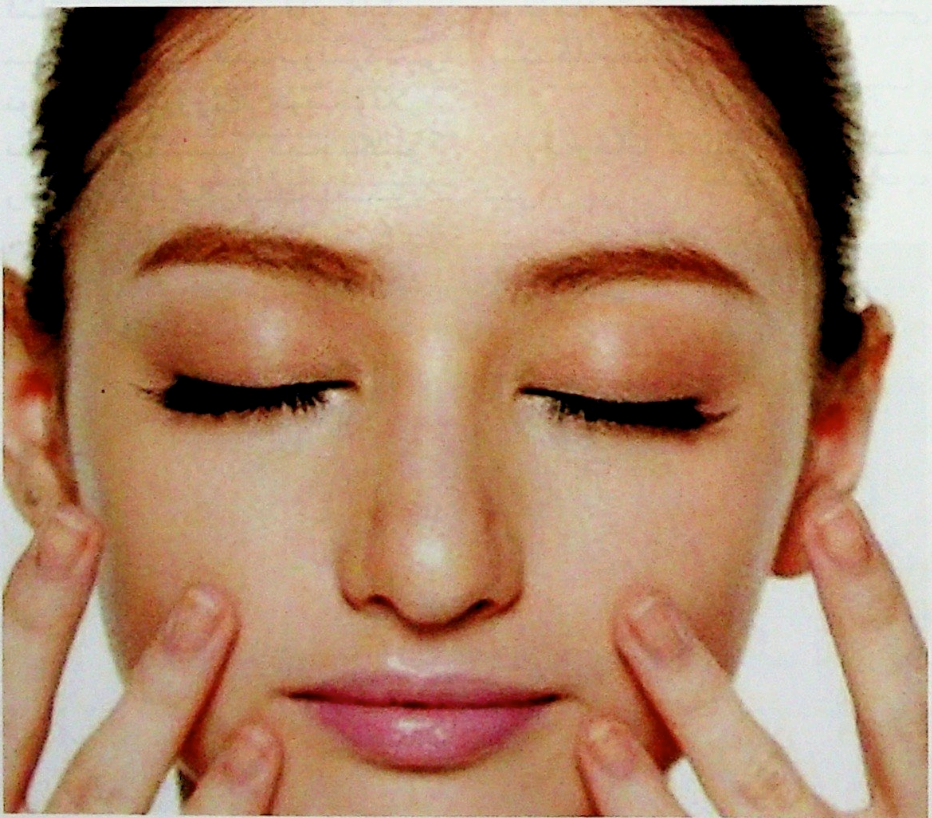
ئادەم قېرىغاندىن كېيىن نېمە ئۈچۈن بېلى ئېگىلىپ، پۇت-قوللىرى چاققان بولماي دەلدەڭشىپ ماڭىدىغان بولۇپ قالىدۇ؟ ئادەم بەدىنىنىڭ ھەرىكەت سىستېمىسى، سۆڭەك بىلەن سۆڭەك بوغۇملار ئارقىلىق تۇتىشىپ، ھاياتلىق تۈۋرۈكىنى ھاسىل قىلىدۇ، مۇسكۇللار سۆڭەككە چاپلىشىپ، مۇسكۇللارنىڭ قىسقىرىشى ئارقىلىق مېڭىش، يۈگۈرۈش، سەكرەش قاتارلىق پائالىيەتلەر تاماملىنىدۇ، قېرىلىق دەۋرىگە قەدەم قويغاندىن كېيىن توقۇلمىلار تەدرىجىي سۇسىزلىنىپ، ئېلاستىكلىقى ئاجىزلاپ، سۆڭەك شالاڭلىشىدۇ، كۆچلۈكلۈك ۋە ئېلاستىكلىقى تۆۋەنلەپ پۇتلار ئېگىلىدۇ؛ ئومۇرتقا ئارىلىق تەخسىسىدە يىگلەش مەنبەلىك ئۆزگىرىش يۈز بېرىپ، تارىمۇشلار چېكىنىش خاراكتېرلىك ئۆزگىرىش ۋە تاللالىنىش خاراكتېرلىك قېتىشتىن ئومۇرتقا تۈۋرۈكى ئەگرى بولۇپ قالىدۇ؛ بوغۇملار ئۇزاق يىل جەريانىدا سۈركىلىپ ئوخشاش بولمىغان دەرىجىدە زەخىملىنىدۇ. بۇ خىل قېرىلىشىش ئەھۋالى ياشانغانلاردا تېخىمۇ بەدەن ھالىتى ئۆزگىرىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ، ھەتتا ھەرىكىتى قولايسىزلىشىدۇ.

ئۇنداقتا، قانداق قىلغاندا قېرىش ئەھۋالىنى ئاستىلاتقىلى بولىدۇ؟ مۇھىمى ياشانغانلار ياخشى بولغان بەدەن قىياپىتىنى ساقلىشى كېرەك.

يېتىش ھالىتى. ياشانغانلار مەيلى ئۇخلىسۇن ياكى يېتىپ ئارام ئالسۇن، ئومۇرت-

قا تۈۋرۈكى نورمال فىزىيو -
لوگىيەلىك ئەگرى ھالەتتە
تۇرۇشى، ئوڭدىسىغا ياكى
ئارقىغا تايىنىپ ياتماسلىقى
لازىم؛ ئوڭ تەرەپنى بېسىپ «
يا شەكىل » دە ياتقاندا، بە -
دەننىڭ ئەڭ چوڭ ئايلانمىسى -
نىڭ دىيامېتىرىنى يۈرەك
قىسمىغا توغرا كەلتۈرۈپ يې -
تىشى، كۆكرەك-قورساق
قىسمىنى بېسىپ ياتماسلىقى
لازىم. بۇ خىل يېتىش ئۇسۇلى
يۈرەك سوقۇشى، نەپەس، ئاش -
قازان-ئۈچەي يولىنىڭ لۆمۈل -
دىشىگە پايدىلىق بولۇپ، ئا -
سان ئۇخلايدۇ، قارا باسمايدۇ،
يەنە ئومۇرتقا تۈۋرۈكىنىڭ
ئەگرى بولۇپ قېلىشىنىڭ
ئالدىنى ئالىدۇ. ئېغىر كېسەل
بولۇپ ئورنىدىن قوپماي ياتى -
دىغان ياشانغانلارنىڭ يېتىش
ھالىتىگە تېخىمۇ دىققەت قى -
لىش لازىم، ئادەتتە تۈز يەرگە
ياتقۇزۇپ، تىزىنىڭ ئاستىغا
يەل ياستۇق ياكى پاختا كۆر -
پە قىستۇرۇپ قويۇش، بىمار -
نىڭ بوغۇملىرىنى ھەرىكەت -
لەندۈرۈشكە ياردەملىشىپ،
سالامەتلىكىنىڭ تېزراق ئەس -
لىگە كېلىشىنى ئىلگىرى
سۈرۈش، ياشانغانلارنىڭ ياتى -
دىغان يېرى مۇۋاپىق دەرىجى -
دە يۇمشاق بولۇش لازىم. بەك
قاتتىق بولۇپ قالسا بەدەنلەر
ئاغرىپ ئۇيقۇسىغا تەسىر يې -
تىدۇ؛ بەك يۇمشاق بولۇپ
كەتسە بەل، بويۇن-مۈرە ئاغ -
رىپ، پۈتۈن بەدەن چارچىغان -
دەك ھېس قىلىدۇ.

ياشانغانلار تىنچ تۇرغان -
نى خالايدۇ، ھەرىكەت قىلىش -
نى ياقتۇرمايدۇ، ئولتۇرىدىغان
ۋاقتى بىر قەدەر ئۇزاق، شۇڭا
چوقۇم ئولتۇرۇش قىياپىتىگە
دىققەت قىلىشى لازىم. توغرا
بولغان ئولتۇرۇش قىياپىتى
بولسا تۈز، تەبىئىي، راھەت
بولۇشى، كىرىسلودا ياكى يۆ -
لەنچۈكلۈك ئورۇندۇقتا ئول -
تۇرغاندا ئومۇرتقا تۈۋرۈكى
يۆلەنچۈككە يېقىن بولۇشى،
بەل بىلەن يۆلەنچۈك ئارىلى -
قىدىكى ئارىلىقتا ئالىقان
پاتقۇدەك ئورۇن قويۇپ، يەرنى
دەسسەپ ئولتۇرۇشى، تىز بو -
غۇمى ۋە داس سۆڭەك بوغۇمى
90 ° ئېگىلىشى، ئىككى
قولنى ئورۇندۇقنىڭ تۇتقۇچى -
غا قويۇپ ئازراق ئېگىپ ئول -
تۇرۇشى ، ئولتۇرغاندا مۈك -
چىيىپ بەلنى ئېگىپ ئولتۇر -
ماسلىقى لازىم. ناچار قىياپەت -
تە ئولتۇرغاندا ئاسانلا چارچاپ
تارىمۇش، بوغۇملار زەخىملى -
نىپ، بوغۇم كېسەللىكلىرى
كېلىپچىقىدۇ. بوغۇم ياكى
ئومۇرتقا تۈۋرۈكى كېسەللى -
كىگە گىرىپتار بولغان ياشان -
غانلار يۇمشاق ئورۇندۇقتا
ئولتۇرماسلىقى لازىم. ئەگەر
ئۇزاق ۋاقىت يۇمشاق ئورۇن -
دۇقتا ئولتۇرۇپ، قىياپىتى
تۈز بولمىسا ئاسانلا ئومۇرتقا
تۈۋرۈكى، داس سۆڭىكى بو -
غۇمى، تىز بوغۇمى، جەينەك
ۋە بېغىش بوغۇمى تارتىشىپ
قالىدۇ، ھەتتا غەيرىيلىك كۆ -
رۈلىدۇ. يۇمشاق ئورۇندۇقتا
ئۇزاق ۋاقىت ئولتۇرغاندا يەنە
داس بوشلۇقىنىڭ قان ئايلى -
نىشى تەسىرگە ئۇچراپ، ئا -



www.uyghurkitap.com

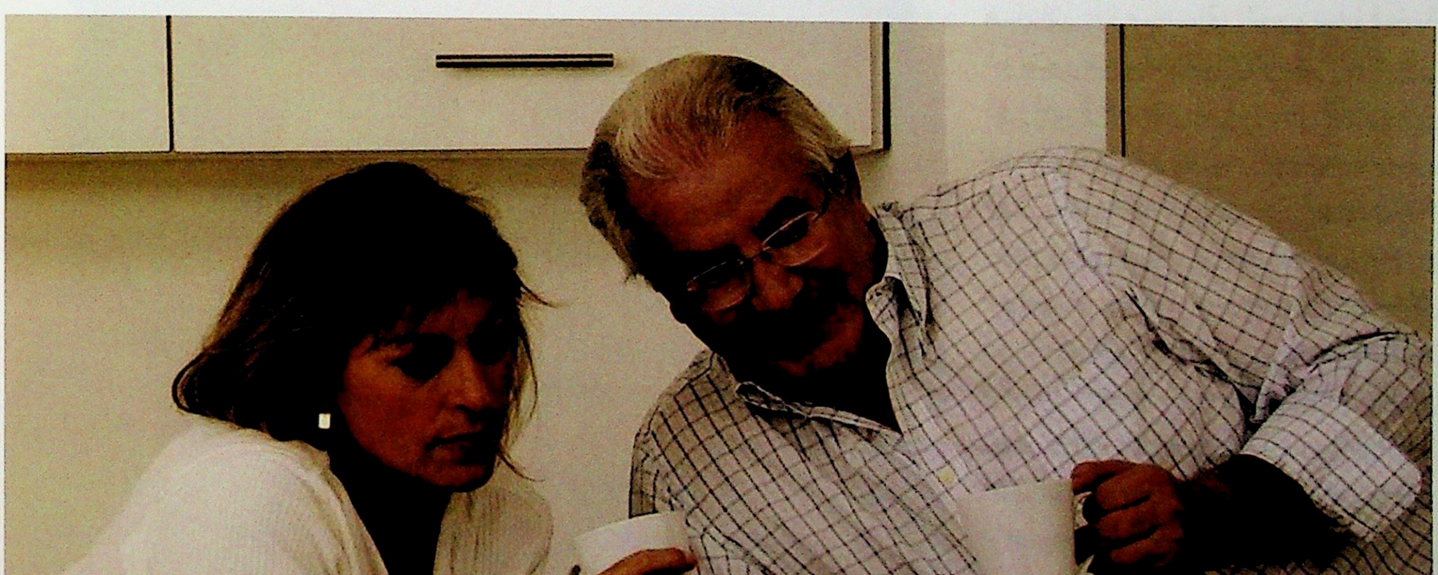
سانلا ساغرا قىسمى كېسەللىكى كۆرۈلىدۇ.

تۇرۇش قىياپىتى. توغرا بولغان تۇرۇش قىياپىتى ياشانغانلارنى ياش، سالاپەتلىك كۆرسىتىدۇ. ئەمما كۈندىلىك تۇرمۇشتا بەزى ياشانغانلارنىڭ ئۆرە تۇرغاندا مۈكچىيىپ تۇرغانلىقىنى كۆرىمىز، بۇ ئۇلارنى قېرىپ كەتكەندەك كۆرسىتىپلا قالماستىن، يەنە ئىچكى ئەزالار، ئومۇرتقا تۈۋرۈكى ۋە ھەرقايسى بوغۇملارغا تەسىر قىلىدۇ. ئۆرە تۇرغاندا ئىمكان بار بەدەننى رۇسلاپ تەڭپۇڭلۇقىنى ساقلاپ، ئىككى پۇتىنى ئازراق كېرىپ تۇرۇش كېرەك. بۇ خىل قىياپەت ھەر قايسى بوغۇم، تارىمۇش، مۇسكۇللارنىڭ نورمال فىزىيولوگىيەلىك ئىقتىدارىنى ساقلاپ، قېرىشنى كېچىكتۈرۈشتە ئىنتايىن مۇھىم. ئەمما ياشانغانلار ئۇزاق ۋاقىت ئۆرە تۇرماسلىقى، ئۆرە تۇرغاندا تۇرۇش قىياپىتىنى ئۆزگەرتىپ چارچاشنىڭ ئالدىنى ئېلىشى لازىم.

پىيادە مېڭىش ياشانغانلارنىڭ ساغلام، ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرۈشىدە ئىنتايىن مۇھىم رول ئوينايدۇ. كونىلار «ياشانغانلار پۇتتىن قېرىيدۇ» دەيدۇ. ياش چوڭايغانسېرى ئارمانغا تۇشلۇق دەرمان يوقتەك، پۇت-قوللار چەبدەس ئەمەستەك تۇيۇلىدۇ؛ بەزى ياشانغانلار يول ماڭغاندا مۈكچىيىپ ماڭىدۇ، بۇ خىل ئادەت ياخشى ئەمەس. ھەر كۈنى سىرتقا چىقىپ سەيلە قىلىش چوڭ مېڭە مەركىزىي نېرۋا سىستېمىسىنىڭ تەڭشىلىشىگە پايدىلىق بولۇپ، ھاياجانلىنىش ۋە تىزگىنلەشنىڭ تەڭپۇڭلۇقىنى ساقلايدۇ؛ يۈرەك-ئۆپكە ئىقتىدارىنى ئىلگىرى سۈرۈپ، قان ئايلىنىش، يېڭى مېتابولىزمنى نورماللاشتۇرۇپ، مۇسكۇللارنىڭ يىگىلىشىنى كېچىكتۈرىدۇ، بوغۇملارنىڭ قېتىۋېلىشى ياكى ئۆزگىرىپ كېتىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىپ، ھەرىكەتنى چاققانلاشتۇرىدۇ. يول ماڭغاندا بەدەننى رۇسلاپ، سىلىق، تەبىئىي قولنى قەدەمگە ماسلاشتۇرۇپ ماڭغاندىلا، ئاندىن بەدەن چېنىقتۇرۇش ئۈنۈمىگە ئېرىشكىلى بولىدۇ. بوغۇم كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغان ياشانغانلار پەقەت بەدەن شارائىتى يار بەرسە، باشقىلارنىڭ يۆلىشى بىلەن پىيادە مېڭىپ، ھەرىكەت قىلىپ بەرسە سالامەتلىكىگە پايدىلىق.

ئۇنىڭدىن باشقا، ياشانغانلار ئەمگەك بىلەن دەم ئېلىشنى بىرلەشتۈرۈپ، ئىش قىلغاندا بىر خىل قىياپەت بىلەن قىلماي دائىم بەدەن قىياپىتىنى ئۆزگەرتىپ تۇرسا، بوغۇملارنىڭ زەخىملىنىشىنى يېنىكلەتكىلى بولىدۇ.

مەرھابا غاپپار تەرجىمىسى



ياشانغانلار يازدا سەكتىنىڭ ئالدىنى ئېلىشقا ئەھمىيەت بېرىش كېرەك

سەكتە كۆپىنچە قىش پەسلىدە كۆرۈلىدىغان كېسەللىك بولغاچقا، بىر قىسىم كىشىلەر يازدا سەكتە كېسەلىنىڭ ئالدىنى ئېلىشقا ئانچە ئەھمىيەت بەرمەيدۇ، بۇ توغرا ئەمەس. چۈنكى، تېمپېراتۇرا 32℃ تىن يۇقىرى بولسا، سەكتە كېسىلىنىڭ قوزغىلىش ئېھتىماللىقى زور دەرىجىدە ئاشىدۇ.

يازدا ئادەم كۆپ تەرلەيدۇ. ياشانغانلارنىڭ بەدىنىدە سۇ مىقدارى نىسبەتەن ئاز بولغاچقا، كۆپرەك تەرلىسە ئاسانلا بەدىنىدە سۇ يېتىشمەي، قان قويۇلۇپ كېتىدۇ. بۇ خىل ئەھۋال يۇقىرى قان بېسىمى، يۇقىرى قان يېغى، يۈرەك-مېڭە قان تومۇر كېسەللىكى بار ياشانغانلارنىڭ چوڭ مېڭىسىنىڭ قان بىلەن تەمىنلىنىشىنى توسقۇنلۇققا ئۇچرىتىپ، سەكتە پەيدا بولۇش خەۋپىنى ئاشۇرۇۋېتىدۇ.

مۇتەخەسسىسلەرنىڭ كۆرسىتىشىچە، يۇقىرى قان بېسىمى، قاندا ماي ئۆرلەش، يۈرەك-مېڭە قان تومۇر كېسەلى قاتارلىقلارغا گىرىپتار بولغان بىمارلار يازلىق تۇرمۇشنى مۇۋاپىق ئورۇنلاشتۇرۇپ، ئەمگەك بىلەن دەم ئېلىشنى مۇۋاپىق بىرلەشتۈرۈپ، قان بېسىمنى چۈشۈرىدىغان، قان يېغىنى تۆۋەنلىتىدىغان، قان تومۇرنى ساغلاملاشتۇرىدىغان يېمەكلىكلەرنى كۆپرەك ئىستېمال قىلىشى ھەمدە دوختۇرنىڭ يېتەكچىلىكىدە زۆرۈر بولغان دورىلارنى ئىچىشى كېرەك.

يۇقىرى قان بېسىم، قاندا ماي يۇقىرىلاش ۋە يۈرەك-مېڭە قان تومۇر كېسىلى بار ياشانغانلار يازدا يەنە سەگىدەشكە بەك بېرىلىپ كەتمەسلىكى كېرەك. چۈنكى، بىمارنىڭ قان تومۇرى نىسبەتەن قېتىشقان بولغاچقا، ئىسسىق، سوغۇق ھاۋانىڭ تەكرار ۋە تېز ئالمىشىشى كېسەلنى ئېغىرلاشتۇرۇۋېتىشى، ھەتتا سەكتىنى پەيدا قىلىشى مۇمكىن. شۇڭا ھاۋا تەڭشىگۈچ ئىشلەتكەندە ئۆي ئىچى بىلەن سىرتىنىڭ تېمپېراتۇرا پەرقى 8℃ تىن ئېشىپ كەتمەسلىكى كېرەك. ئۇنىڭدىن باشقا، سۇسىزلىنىشنىڭ ئالدىنى ئېلىش كېرەك. ئىلگىرى سەكتە بولغان ياشانغانلاردا باش قېيىش، باش ئاغرىش، يېرىم بەدەن ئۇيۇشۇش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلسە، دەرھال دوختۇرغا ئاپىرىش كېرەك.

مەرھابا غاپپار تەييارلىغان

ئۇيغۇر كىتاب تورىبېكىتى
www.uyghurkitap.com

يېمەكلىك قاچىلايدىغان سولياۋ خالتا ۋە بالىلار ساغلاملىقى

خەلقئارا بازارلاردا سولياۋ يېمەكلىك خالتىسىنى ئىشلىتىش چەكلىنىپ، قەغەز خالتا ئىشلىتىش يولغا قويۇلغان. سولياۋ يېمەكلىك خالتىسى ئىشلىتىشكە ئەپلىك، چىدامچانلىقىمۇ بىر قەدەر يۇقىرى. لېكىن، ئۇنىڭ ئادەمنىڭ سالامەتلىكىگە زىيان يەتكۈزۈش ۋە ئېكولوگىيەلىك مۇھىتنى بۇلغاشتىن ئىبارەت ئىككى خىل يېتەرسىزلىكى بار. مۇناسىۋەتلىك مۇتەخەسسىسلەرنىڭ كۆرسىتىشىچە، سولياۋلار ئەسلىدىنلا ئۆزىدىن بىر خىل زىيانلىق گاز تارقىتىدىكەن ھەمدە ئاغزى ھىم ئېتىلگەندە بۇ گاز تېخىمۇ كۆپ يىغىلىدىكەن. زەھەرلىك گازنىڭ قويۇقلۇقى خالتا ئېغىزىنىڭ ئېتىلىش ۋاقتىنىڭ ئۇزىرىشىغا ئەگەشىپ يۇقىرىلاپ، خالتا ئىچىدىكى يېمەكلىكلەرنى ئوخشىمىغان دەرىجىدە بۇلغايدىكەن. مەملىكىتىمىز يېمەكلىك بازىرىدا ناھايىتى كۆپ خىل بالىلار يېمەكلىكى سولياۋ خالتىغا قاچىلانغان بولۇپ، ئادەتتە تەييار چۆپ، پېچىنە تۇرىدىكىلەرنىڭ ساقلىنىش مۇددىتى ئالتە ئاي، باشقا ئىچىملىك ۋە يېمەكلىكلەرنىڭ ساقلىنىش مۇددىتى 12 ئاي، مەكتەپ ئەتراپىدىكى نۇرغۇنلىغان ماگىزىنلاردىكى يېمەكلىكلەرنىڭ باھاسى ئىنتايىن ئەرزان بولۇپ، نەچچە مودىن بىر يۈەنگىچە بارىدۇ. بۇ مەھسۇلاتلارنىڭ تازىلىق ۋە سۈپەت مەسىلىلىرىنى كىم ئۆلچەملىك دەپ ئېيتالايدۇ. قايسىسىنى قەغەز خالتىغا قاچىلايدۇ؟

مەملىكىتىمىز مىقياسىدا يۈز بەرگەن نەچچە قېتىملىق چوڭ-كىچىك يېمەكلىكلەر تازىلىق ۋەقەلىرى قانچىلىك ئائىلە ۋە ئاتا-ئانىلارنى ۋەيران قىلدى، بۇنى تېخى ھېچكىم ھېسابلاپ باقمىدى. مۇشۇ ئۆلچەمسىز يېمەكلىكلەرنىڭ ئىككىلەمچى تەسىرىنى تېخى بىز ئاتا-ئانىلار ئويلاپ يېتەلمەيۋاتىمىز. بىر قىسىم چوڭلاردا يۈز بېرىدىغان كېسەللىكلەرنىڭ كىچىك بوۋاقلاردا، گۆدەكلەردە، ئۆسمۈرلەردە پەيدا بولۇشىنى بولسا، زاماننىڭ تەرەققىياتى دەپ بىخۇدلارچە ياشىدۇق ۋە بۇنى دەۋرگە، زامانغا ئارتىپ قويدۇق. بۇنىڭ ئەڭ چوڭ قاتىلى سولياۋ خالتىغا قاچىلانغان يېمەكلىكلەر ۋە « ئۈچ خىل كىنىشكىسى يوق » يېمەك-

لىكلەر ئىكەنلىكىنى بولسا تىلغا ئېلىپلا قويدۇق. لېكىن ئەمەلىي ھەرىكەت قوللىنىپ قارشى تۇرمىدۇق ياكى بالىلارنى ئۇنى يېمەسلىككە كۆندۈرەلمىدۇق.

يېقىندا سەھىيە مىنىستىرلىقى قوش فېنول A نى بوۋاقلار ۋە ئۆسمۈرلەرنىڭ يېمەكلىك قاچىلىرىغا ئىشلىتىشنى چەكلەشنى قارار قىلغان بولۇپ، نۆۋەتتە ئالاقىدار تارماقلار پىكىر ئېلىشنى باشلىدى.

ئىگىلىنىشچە، سەھىيە مىنىستىرلىقى ئىشخانىسىنىڭ «بوۋاقلار ۋە ئۆسمۈرلەرنىڭ يېمەكلىك قاچىلىرىغا قوش فېنول A نى ئىشلىتىشنى چەكلەش توغرىسىدا ئومۇمىي پىكىر ئېلىشقا ئالاقىدار ئالاقە»دە، 2011 ـ يىلى 1 ـ ئىيۇندىن باشلاپ قوش فېنول A قوشۇلغان بوۋاقلار ۋە ئۆسمۈرلەر يېمەكلىك قاچىلىرىنى ئىشلەپچىقىرىش ۋە ئىمپورت قىلىشنى، 1 ـ سېنتەبىردىن باشلاپ سېتىشنى چەكلەش ئوتتۇرىغا قويۇلغان.

قاچانكى جەمئىيەت، ھۆكۈمەت، ئائىلە بىرلىشىپ گۆدەكلەر ۋە ئۆسمۈرلەرنىڭ سالامەتلىكىگە زىيان يەتكۈزىدىغان قىلمىشلارغا ئورتاق قارشى تۇرۇش، جەمئىيەت كەيپىياتىغا ئايلانمايدىكەن، مەملىكىتىمىز بالىلىرىنىڭ سالامەتلىكى ھەر ۋاقىت تەھدىتكە ئۇچرايدۇ ۋە بالىلىرىمىز ساغلام ئۆسۈپ يېتىلمەيدۇ. ئادەتتە مەسىلە چىقىپ بىر ـ ئىككى بالا ئۆلۈپ كەتمىسە، ھېچكىم بۇ ئىشقا دىققەت قىلمايدۇ، قاچانكى «سەنلۇ» ۋەقەسىدەك نەچچە مىڭ بالا زىيانكەشلىككە ئۇچرىسا، ئاندىن چۆچۈپ بىر مەھەل قاتتىق تۇتىدۇ. بۇنىڭ قانداقمۇ ئۈنۈمى بولسۇن ياكى نېمە ئەھمىيىتى بولسۇن. ئۇنىڭ ئۈستىگە شۇ سەۋەبتىن كېيىنكى ئېغىر دەرىجىدىكى ھەر خىل راكلار پەيدا بولسا، ئۇنى كىم ئۈستىگە ئالىدۇ، بۇنى كىم شۇ يېمەكلىكلەردىن پەيدا بولمىغان دەپ ئېيتالايدۇ.

شۇڭا، ئاتا ـ ئانىلار بۇنىڭغا يۇكسەك دەرىجىدە ئەھمىيەت بېرىپ، بالىلارنىڭ ئاستا خاراكتېرلىك «زەھەرلىنىشى»گە قارشى تۇرۇشىمىز كېرەك.

مەرھابا غاپپار تەييارلىغان

ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى
www.uyghurkitap.com

هامىلدارلارنىڭ توغرا ئوزۇقلىنىشى ۋە تازىلىققا رىئايە قىلىشىنىڭ تۆرەلمىگە بولغان تەسىرى

يېڭى تۇغۇلغان بالىنىڭ تەن قۇرۇلۇشى ۋە ئەقلىي قابىلىيىتى تۆرەلمە ۋاقتىدىكى ئۆسۈپ يېتىلىشى بىلەن زىچ مۇناسىۋەتلىك بولىدۇ. هامىلدارلىق مەزگىلىدە ئانىنىڭ ئوزۇقلىنىشىنىڭ يېتەرلىك بولماسلىقى، زىيانلىق ئوزۇقلىنىش ئادىتىنى يېتىلدۈرۈۋېلىشى، هامىلدارلىقنىڭ دەسلەپكى ئۈچ ئېيى ۋە ئاخىرقى ئىككى ئېيىدا جىنسىي ئالاقە قىلىش، يۇقۇملىنىش، زەھەرلىنىش قاتارلىقلارنىڭ ھەممىسى هامىلىنىڭ نورمال ئۆسۈشىگە زىيان يەتكۈزىدۇ. هامىلدار ئايالنىڭ كىيىنىشى ۋە تازىلىققا رىئايە قىلىش-قىلماسلىقىمۇ بالىنىڭ سالامەتلىكى ۋە تۇغۇلغاندىن كېيىنكى نورمال ئۆسۈپ يېتىلىشىگە تەسىرى ئالاھىدە بولغان مەسىلىلەرنىڭ بىرىدۇر. شۇنىڭ ئۈچۈن بوۋاقلارنىڭ سالامەتلىكىنى ئاسراش خىزمىتىنى تۆرەلمە ۋاقتىدىن باشلاش لازىم.

ئالدى بىلەن هامىلدار ئاياللارغا ئۆزىنىڭ بەدەن ھالىتىنى ۋە سالامەتلىك ئەھۋالىنى بىلىش ۋە ئۆزىنى ئاسراش لازىملىقى توغرىسىدا تەربىيە بېرىپ، ئاندىن ئۇلارغا كېسەللىكلەرنى ئۆز ۋاقتىدا داۋالاش ۋە ئالدىنى ئېلىش خىزمىتىنى ئوبدان ئىشلىگەندە، ئۇلارنىڭ مۇۋاپىق ۋە ئىلمىي ئوزۇقلىنىشىغا كاپالەتلىك قىلغاندا ئاندىن هامىلىنىڭ نورمال ئۆسۈشىگە كاپالەتلىك قىلىپ ساغلام ۋە بېجىرىم تۇغۇلۇشىنى قولغا كەلتۈرگىلى بولىدۇ.

هامىلدار ئاياللار تۆۋەندىكى ئىشلارغا دىققەت قىلىش كېرەك:

1. روھىي جەھەتتە، ئۆزىنى خۇشال-خۇرام تۇتۇشى، كەڭ قورساق بولۇشى، غەزەپلىنىش، خاپىلىق، غەم-ئەندىشە ۋە قورقۇشتىن ساقلىنىش كېرەك.

2. شەخسىي تازىلىق ۋە مۇھىت تازىلىقىغا رىئايە قىلىشى، كەڭ-كۇشادە كىيىنىشى، بېلىنى چىڭ باغلىۋالماسلىقى، قورساقنى كۆچەپ

باسماسلىق كېرەك.

3. ئورۇلۇش-سوقۇلۇش، يىقىلىش، قىسىلىشتىن، قاتتىق ۋارقىراشلاردىن ساقلىنىشى كېرەك.

4. سورگە دورىسى ئىچىشتىن ساقلىنىشى لازىم. ئەگەر قەۋزىيەت بولسا كۆكتات ۋە مېۋىلەرنى كۆپرەك ئىستېمال قىلىش كېرەك.

5. داۋاملىق يېتىپ ئارام ئالماستىن، يەڭگىل ھەرىكەت ۋە يېنىك ئۆي ئىشى بىلەن شۇغۇللىنىش كېرەك. بۇنداق قىلغاندا تۇغۇت ئاسان بولىدۇ.

6. ھامىلدارلىق مەزگىلىدە، بولۇپمۇ ھامىلدارلىقنىڭ دەسلەپكى ۋە ئاخىرقى ئايلىرىدا جىنسىي مۇناسىۋەتتىن ساقلىنىش لازىم.

7. قىزىلمۇچ، قارىمۇچ، پىلپىل، لوبىيا قاتارلىق يەل پەيدا قىلغۇچى ئۆتكۈر ۋە ئاچچىق تەملىك، غىدىقلىغۇچى يېمەكلىكلەرنى، مەست قىلغۇچى، بوشاشتۇرغۇچى دورىلارنى ئىستېمال قىلىشتىن ساقلىنىش، يۈرەكنى كۈچەيتكۈچى، مىجەزنى تەڭشىگۈچى دورىلارنى مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىپ بېرىش كېرەك.

8. ئوزۇقلىنىش جەھەتتە، يۇمشاق ۋە قۇۋۋەتلىك يېمەكلىكلەرنى، مەسىلەن: ئوبدان پىشقان بۇغداي نېنى، سۈت، تۇخۇم شورپىسى، پاقلان گۆشى، ئوغلاق گۆشى، ئالما، بېھى، ئامۇت، ئانار، كىشمىش، بادام، خاسىڭ قاتارلىقلارنى ئىستېمال قىلسا، خوش پۇراق شەربەتلەرنى ئىچسە، كۆكتات كۆپ سېلىنغان تاماقلارنى يېسە بولىدۇ. ھامىلىنىڭ ئوزۇقلىنىشى ئانىنىڭ بەدىنىگە كىرگەن ئوزۇقلۇقنى كىندىك ئارقىلىق سۈمۈرۈش بىلەن تەمىنلىنىدىغان بولغاچقا ھامىلدارلىقنىڭ كېيىنكى ئايلىرىدا، بالىنىڭ چوڭىيىشىغا ئەگىشىپ ئانا بەدىنىنىڭ ئوزۇقلۇققا بولغان ئېھتىياجى ئاشىدۇ. بۇنداق چاغدا تېخىمۇ قۇۋۋەتلىك ۋە ھەر خىل ئوزۇقلۇقلار بىلەن ئوزۇقلىنىش بىلەن بىرگە، بەدەننى قۇۋۋەتلەيدىغان شەربەت دورىلارنىمۇ مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىشنىڭمۇ پايدىسى بار.

9. ھامىلە 9 - ئايغا قەدەم قويغاندا، ئانا ھەر كۈنى ناشتىدا 9 گىرام بادام مېغىزى بىلەن سۈت ئىچىش، كۈندە بىر قوشۇقتىن كۈنجۈت يېغى ئىستېمال قىلىش لازىم. بۇ ئانا بەدىنىنى مۇۋاپىق قۇۋۋەت بىلەن تەمىنلەپلا قالماي تۇغۇتنى ئاسانلاشتۇرىدۇ.

10. بەدىنىدىكى ھۆللۈك كۆپ بولغان ئەھۋالدا شورپا ۋە ھۆل مېۋە-چېۋىلەرنى ئازراق يېيىش لازىم. ھۆللۈكنى يوقىتىش ئۈچۈن سۈيدۈكنى راۋانلاشتۇرۇش، تەرلىتىش چارىلىرى قوللىنىلىدۇ.

مەرھابا غاپپار تەييارلىغان

ئۇيغۇر كىتاب تورى بېكىتى www.uyghurkitap.com

1001 تىببىي ھېكمەت

(مەھمۇد ھەسەنى)

پىيازنىڭ خاسىيەتلىرى

1. كۆزدىن ياش ئېقىش
پىيازنىڭ سۈيىدىن تېمىتساڭ كۆزگە،
كۆزدىن ياش ئېقىشى بولىدۇ ئۆزگە.
«كۆزگە سۇ كىرىش» نىڭ ئالدىنى ئالىدۇ،
قىچىشىش توختايدۇ، ئىشەنگىن سۆزگە.

2. كۆز ئېقى، يارىسى ۋە زەئىپلىكى
پىيازنىڭ سۈيىنى قوشساڭ ھەسەلگە،
سوڭ ئۇنى تەۋسىيە قىلساڭ كېسەلگە.
كۆزگە سۈرتسە يارا، زەئىپلىكىنى،
كۆزگە چۈشكەن ئاقنى يوقىتار يەنە.

3. قۇلاق ئېغىرلىقى ۋە ئاۋازى
قۇلىقى ئېغىر بولسا يا كەلسە ئاۋاز،
قۇلاق ئىچى بولسا چىرىك ئىلە ناساز.
پىياز سۈيىنى ئىچسەڭ ياكى تېمىتساڭ،
بۇلارنىڭ ھەممىدىن قۇتۇلارسەن ساز.

4. چايان چېقىش
يوشۇرۇن جايلاردا ياتقاندا چايان،
ئۇنىڭ ئىشى ساڭا مەلۇم ھەم ئايان.
ناگاھ چېقىپ ئالسا پىيازنى ئەزگىن،
چاققان جايغا باسقىن، تۇزىلەر ئاسان.

5. تېرە ئېقى
ھەرقاچان ياخشىلاپ ئېزىلسە پىياز،
ئۇنىڭغا ھەسەل تۇز قوشۇلسا بىراز.
پوروختىن ھەم سېلىپ، ئاقىقا سۈركىسەڭ،
تېرە ئېقى كېتەر، قىلما ئېتىراز.

6. كۆرۈنمەس خەت
خېتىم كۆرۈنمىسۇن دېگىنىڭ زامان،
پىياز سۈيى بىلەن خەت ياز ئاشۇ ئان.
قەغەزنى ئىسسىققا تۇتمىغىنىڭچە،
خېتى كۆرۈنمەيدۇ، تۇرىدۇ نىھان.

7. شەقىقە
بىر ئاغرىق بار، بىلسەڭ، نامى شەقىقە،
باش يېرىمى ئاغرىيدۇ بەزى دەقىقە.

پىيازنىڭ ئاچچىقى كىرسە بۇرنۇڭغا،
شەقىقە توختايدۇ ئاشۇ بۇرنۇڭغا.

8. چىش ئاغرىقى
ئاغرىپ تۇرسا ئەگەر ئاغزىڭدا چىشىڭ،
ھالىڭ يامان بولسا، ئاقمىسا ئىشىڭ.
پاختىنى پاتۇرۇپ پىياز سۈيىگە،
چىشقا باس، بىردەمدە كېتەر تەشۋىشىڭ.

9. قۇلاق شاۋقۇنى
شاۋقۇن پەيدا بولسا ئەگەر قۇلاقتا،
يۈرگەن بولساڭ ئەگەر غەمۇ پىراقتا.
پىياز سۈيى بىلەن پاختىنى ھۆلدەپ،
قۇلاق ئىچرە قويساڭ كېتەر شۇ چاغدا.

سامساقنىڭ خاسىيەتلىرى

10. كاۋا ئۈرۈقسىمان قۇرت
بىر باش سامساقنى قىرغۇچقا تۇت - دە،
يىگىرمە دەقىقە قايناتقىن سۈتتە.
تاڭدا ئىچ، چۈشكىچە تاماق يېمىگىن،
داۋام قىلغىن بۇنى، تۈگەر ئەلۋەتتە.

11. جىنسىي قۇۋۋەت
سامساق بىل شەھۋەتكە شەھۋەت قوشىدۇ،
سۈيدۈك راۋان بولار، سۈدەك چۈشىدۇ.
تومۇرلار ئىچىنى تازىلار دائىم،
شۇ سەۋەب قان بېسىم ئۈندىن چۈشىدۇ.

12. ئۇنتۇغاقلىق ۋە زېھنى بۇزۇلۇش
كىمدە پەيدا بولسا ئەگەر ئۇنتۇش،
بۇ سۆزنى لازىمدۇر يادىدا تۇتۇش.
خاتىرە بۇزۇلسا يا زېھنى خىرە،
سامساقتىن يېيىشنى لازىم ياد ئېتىش.

13. قۇلاق ئېغىرلىقى
قۇلاق ئېغىر بولسا تەسىر قىلىپ باد،
ئۇشبۇ نەسىھەتنى بىزدىن ئالغىن ياد.
پاختىنى سامساقنىڭ سۈيىدە نەملەپ،
قۇلاققا قويۇلسا، كار بولار بەرباد.

14. قان تازىلاش
سامساق تازىلار بەدەندە قاننى،
دېمەك بېسىمغىمۇ قىلدىر دەرماننى.
نەپەس سىقىشىمۇ كېمىيەر ئۇنىڭدىن،
بەزەن قۇتقۇزىدۇ بۇندىن ئىنساننى.

بېھىنىڭ خاسىيەتلىرى

15. ۋەسۋەسە
بېھى يە، دىلىڭنى قىلىدۇ شادان،
ۋەسۋەسە ئىللىتى كېتىدۇ راۋان.
جىگەر ۋە مەيدىگە قۇۋۋەت بېرىدۇ،
ئىشتىھا ئېچىلار، دىل بولسا خەندان.

16. بالا چۈشۈشى
بالىنى چۈشۈشتىن ساقلايدۇ بېھى،
ئېغىزدىن ھىد قوۋۇپ، ياقلايدۇ بېھى.
كۆڭۈل ئېلىشىش، قۇسۇشنى ھەيدەپ،
بېھى دېگەن نامنى ئاقلايدۇ بېھى.

www.uyghurkitap.com

17. ھىق تۇتۇش
بىھەدىن ئالدىراپ كۆپ يېسەڭ ئەگەر،
شۇ ھامان ئىچىڭنى ھىق بېسىپ كېلەر.
ھەسەل يەپ قوغلىساڭ ئۇنىڭ كەينىدىن،
ھىق تۇتۇش بىر دەمدە قېچىپلا كېتەر.

شېكەرنىڭ خاسىيەتلىرى

18. شېكەرنىڭ مىزاجى
شېكەردە بولىدۇ قانداقراق مىزاج،
دەپ، سوئال بەرسەڭ، جاۋاب بېرەي ساز.
قۇرۇق ئىسسىق بولار ئىككىنچى مىقدار،
تېۋىپلار سۆزى بۇ، قىلما ئېتىراز.

19. شېكەرنىڭ قۇۋۋىتى
شېكەردىن روھلارغا كۈچ يېتەر مۇدام،
جىگەرنى بەقۇۋۋەت قىلىدۇ تامام.
سۆڭەك ۋە ئەسەبنى مۇستەھكەم قىلار،
تازا قان تۇغۇلار ئۇنىڭدىن، ۋەسسالام.

چامغۇرنىڭ خاسىيەتلىرى

20. يۆتەلنى بىر تەرەپ قىلىدۇ چامغۇر،
مۇلايىم بولىدۇ ئادەم ئىچى ھەم.
كۆز نۇرى ئاشىدۇ، ئىشتىھا ئاچار،
مەنىي تۇغدۇرىدۇ، قىلىدۇ بەردەم.

21. بۆرەك تېشى
چامغۇر سۇندۇرىدۇ بۆرەكتە تېشىڭ،
ئازاد قىلار سېنى بۇ غەملىك بېشىڭ.
چۇنكى باھقا قۇۋۋەت بېرىدۇ ھەر دەم،
ئۇنىڭدىن يە، نۇر چېچىپ چىقار قۇياشىڭ.

22. چامغۇر تومۇرى
ئۇششاق تومۇرلارنى چامغۇردىن ئېلىپ،
سوقۇپ، كېيىن ئۇنى ھەسەلگە سېلىپ.
ئۇنىڭدىن تەنەۋۋۇل قىل، قىيىن سىيىش ۋە،
ھەمدە جىگەر دەردى كېتىدۇ قېلىپ.

23. پۇشت كۈچى
چامغۇرنى قاينىتىپ، پىشۇرۇپ ئالغىن،
خېمىرغا ئال، چوغنىڭ تېگىگە سالغىن.
يېتىلىپ پىشقاندا تەنەۋۋۇل قىلساڭ،
پۇشت كۈچى ئاشىدۇ، ھەيرەتتە قالغىن.

24. چامغۇر ئۇرۇقىنىڭ مىزاجى
چامغۇر ئۇرۇقىدا ھۆل ئىسسىق مىزاج،
ئىككى دىرھەمگىچە ئىچىلمىكى ساز.
ئىسسىق مىزاج بولسا باش ئاغرىق قوزغار،
قوزغالسا، شېكەر يە ئۇستىلەپ ئاز - ئاز.

25. چامغۇر ئۇرۇقىنىڭ كۈچى
چامغۇر ئۇرۇقىنىڭ كۈچى كۆپ بىراق،
چامغۇرنىڭ ئۆزىدىن ئۇرۇق كۈچلۈكرەك.
قازاندا تەب بېرىپ ئىستېمال قىلساڭ،
پۇشت كۈچى ئاشىدۇ، غەم بولار يىراق.

شاپتۇلنىڭ خاسىيەتلىرى

26. شاپتۇلنىڭ مىزاجى
شاپتۇلا باغرىدا ھۆل سوغۇق مىزاج،
ئادەمنىڭ ئىچىنى يۇمشىتىدۇ ئاز.

چاڭقاقنى قالدۇرۇپ، بېسىم چۈشۈرەر،
مېڭە قىزىپ كەتسە، سوۋۇتىدۇ ساز.

27. سەپرالىق قىزىتما
قىزىتما سەپرادىن بولسا يا قاندىن،
ئەلىمى ئۆتسە گەر بۇ ئەزىز جاندىن.
قىزىتما كۈچىنى سۇندۇرار بېشەك،
ئىشتىها ئاچىدۇ، قۇتۇل گۇماندىن.

28. شاپتۇلنىڭ زەرەرى
ئىسسىق كۆيگەن خىلتنى قوغلار شاپتۇلى،
سوغۇق مىزاج بولسا ياماندۇر هالى.
ئەسەبنى سۇس قىلار، تېزلا بۇزۇلار،
ئىسلاهى زەنجىۋىل يا هەرە هەسىلى.

29. شاپتۇل يوپۇرمىقى
ياپراقتىن ئالغىن بىر پىيالە سۇغا،
شېكەر قوش، ئىچىڭدىن قۇرتنى قوغلار.
ئاددىي قۇرت ۋە ياكى «كاۋا ئۇرۇقى»،
بۇ سۇدىن ئىچكەندە تۆكىلەر تېزلا.

30. ئاشقازان قۇرتى
شاپتۇل ياپرىقىدىن ئاستا سۇ ئالغىن،
ئېلىپ ئۇنى بىرەر ئىدىشكە سالغىن.
كىندىكىنىڭ ئۈستىگە سۇركىسەڭ ئەگەر،
قۇرتلارنى ئۆلتۈرەر، هەيرەتتە قالغىن.

31. سۆگەل
سۆگەل پەيدا بولسا قولدا بىرەر گەل،
يوقاتماقچى بولساڭ تولۇق هەم تۈگەل.
كەرەم سۈيىگە قوش شاپتۇل گۈلىنى،
سۆگەلگە باغلاپ قوي، تۈگەيدۇ سۆگەل.

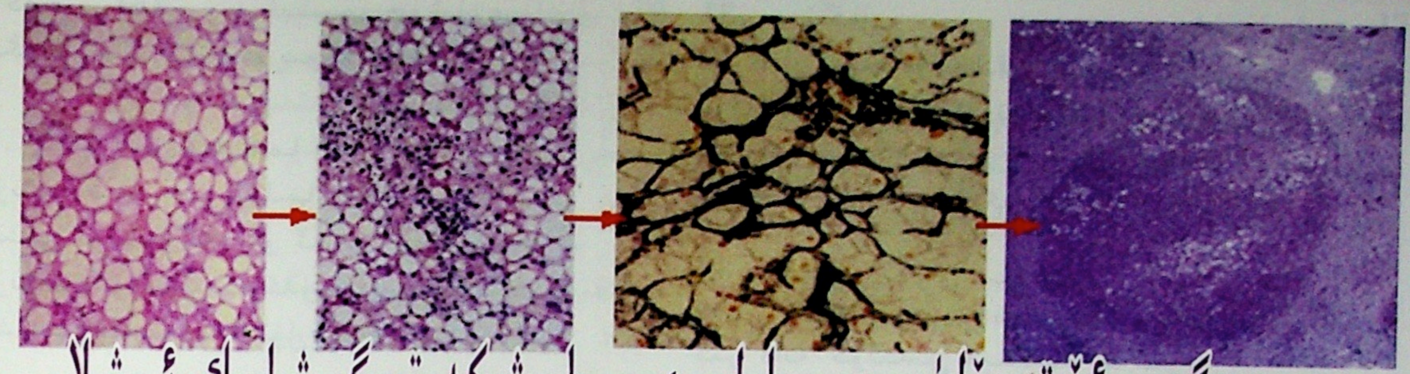
32. ئىبنى رىزۋان سۆزى
ئىبنى رىزۋان بەردى شۇنداق بىر خەۋەر،
بىر دانە گۈلىدىن ئېلىنسا ئەگەر.
قورساقتىن بالىنى چۈشۈرەر بېشەك،
كېرەكلىك ئۇسۇلدا قوللانساڭ يېتەر.

33. شاپتۇل مېيى
شاپتۇلا مېغىزىدىن ئېلىنغاندا ماي،
قۇلاق ئاغرىق دەردىگە جاۋاب بېرەر باي.
تىقىلمىنى ئاچار، بوۋاسىر دەردى،
يوق بولۇپ، يۈزىڭدە ئېچىلار چىراي.

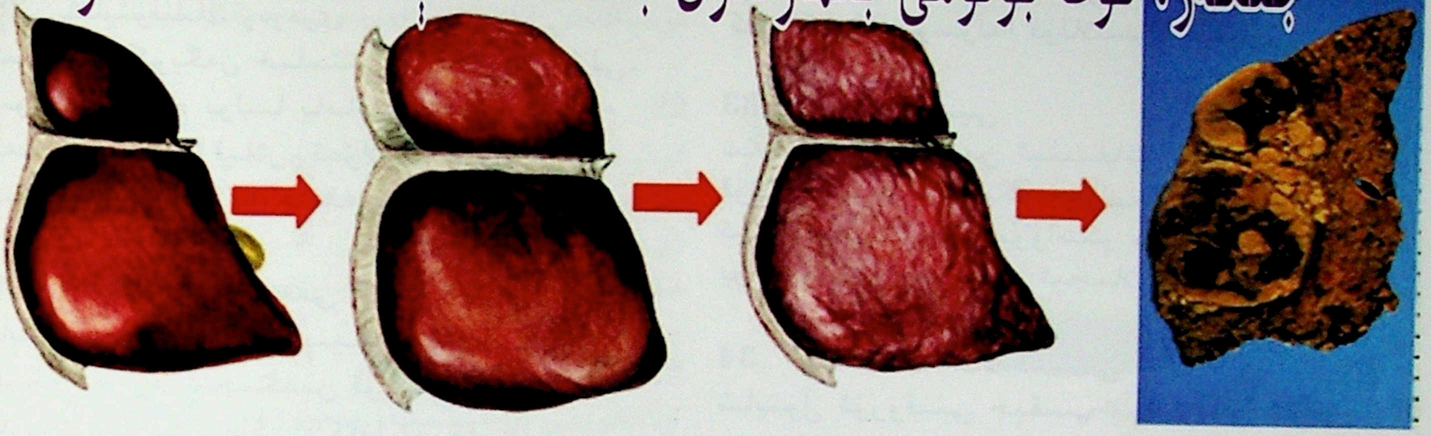
34. چىشنىڭ گاللىشىشى
شاپتۇل ئۇرۇقىنى چېقىپ مېغىزىنى ئال،
ئاستا - ئاستا ئۇنى ئاغزىڭ ئىچرە سال.
چىشىڭ بىلەن ئۇنى ياخشى پارچىلا،
ئۆتمەس چىشىڭ ئۆتكۈر بولىدۇ دەرهال.

35. شاپتۇل ئۇرۇقى
شاپتۇل ئۇرۇقىنى ئوتقا سالغىن،
كۆيگەندە ئىچىدىن مېغىزىنى ئالغىن.
بالىدىكى تاشما ياكى قوتۇرغا،
سۈركىگىن غەم كېتىپ، راهەتتە قالغىن.

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com



جىگەر، ئۆت يولى بىمارلىرى بىلىشكە تېگىشلىك ئىشلار



1. ئوپېراتسىيەدىن كېيىن ياتقاندا ۋە ھەرىكەت قىلغاندا دىققەت قىلىشقا تېگىشلىك ئىشلار:

(1) يېتىش : پۈتۈن بەدەن ناركوز قىلىنغان بىمارلارنى ياستۇق قويماي تۈز ياتقۇزۇپ، ناركوز رېئاكسىيەسى كۆرۈلگەن(كۆڭلى ئېلىشىش، قۇسۇش)دە، قۇسۇش ئاسان بولۇشى ئۈچۈن بېشىنى بىر يانغا قارىتىپ قويۇش كېرەك. تىنچلانمىغان بىمارلارنى قوغداشنى كۈچەيتىش، كارىۋاتتىن چۈشۈپ كېتىش ۋە نەيچىلەرنى ئاجرىتىۋېتىشتىن ساقلىنىش ئۈچۈن، زۆرۈر بولغاندا قوغداش خاراكتېرلىك چەكلەش كېرەك. ھوشىغا كېلىپ بەدەن ھالىتى نورماللاشقاندا ياستۇق قويۇپ خالىغانچە ياتسا بولىدۇ. بەل ناركوزلانغان ياكى يۆلۈن ناركوز قىلىنغان بىمارلار باش قىسمىنىڭ قان بېسىمى تۆۋەنلەپ كېتىش سەۋەبلىك باش ئاغرىتىشتىن ساقلىنىش، ياستۇق قويماي 6 سائەت تۈز يېتىشى كېرەك. پۇت ۋېنا تومۇرى كېڭىيىپ كەتكەن بىمارلار ئوپېراتسىيە قىلىنغان پۇتىنى ئۈستۈنرەك قويۇپ قاننىڭ يېنىپ كېتىشىدىن ساقلىنىشى كېرەك.

(2) ئۆرۈلۈش: ئوپېراتسىيەدىن كېيىن1 ـ 2سائەتتە بىر قېتىم ئۆرۈلۈش، كۆرپە يارىسى بولۇپ قېلىشتىن ساقلىنىش كېرەك.

(3) يېرىم يېتىش: قورساقى ئوپېراتسىيە قىلىنغان بىمارلارنىڭ بەدەن ھالىتى نورماللاشقاندىن كېيىن ئوپېراتسىيەدە ئېغىزىنىڭ كېڭىيىپ كېتىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىش ، ئاغرىقنى پەسەيتىش، زەرداپنى چىقىرىشقا قولايلىق بولۇشى ئۈچۈن بالدۇرراق يېرىم يېتىش كېرەك.

(4) كارىۋات ئۈستىدە ھەرىكەت قىلىش: يېتىش جەريانىدا تومۇردا قان نۆكچىسى پەيدا بولۇشنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۈچۈن پۇتىنىڭ دۈمبىسىنى سوزۇپ ھەرىكەت قىلىش كېرەك. 1 ـ 2 سائەتتە30 ـ 40 قېتىم ھەرىكەت قىلىش كېرەك.

(5) ئوپېراتسىيەدىن كېيىنكى ھەرىكەت قىلىش

چەكلىنىدىغان كېسەل بولمىسىلا ئامال بار بالدۇر كارىۋاتتىن چۈشۈپ نەپەس يولى ۋە ئۈچەي، ئاشقازان قاتارلىقلارنىڭ ئىقتىدارىنى راۋانلاشتۇرۇش، قورساقنىڭ كۆپۈپ كېتىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىش كېرەك.

(6) ھوشىدىن كەتكەن، بەدىنى ناھايىتى ئاجىز بىمارلار ياكى ئوپېراتسىيەدىن كېيىن ھەرىكەت قىلىش چەكلىنىدىغان بىمارلار (قان تومۇرىنى ئۇلاش، جىگەرنىڭ بىر قىسمىنى كېسىپ ئېلىۋېتىش ئوپېراتسىيەسى قىلىنغان) بالدۇر ھەرىكەت قىلماسلىقى كېرەك.

(7) كارىۋاتتىن چۈشۈپ ھەرىكەت قىلىش ئۇسۇلى: ئاستا - ئاستا ئولتۇرۇش، تۇرۇش، مېڭىش، تەرتىپى بويىچە ھەر قېتىمدا توختاپ بىمارنىڭ ئەھۋالىنى سوراپ ئاندىن كېيىنكى ھەرىكەتنى قىلىشقا بولىدۇ، كېسەل ئەھۋالى ۋە بەدەن قۇۋۋىتىگە ئاساسەن ھەرىكەتنى ئاستا - ئاستا كۆپەيتىش كېرەك. بىمار ھەرىكەت قىلغاندا بېشى قېيىش، ھالسىزلىنىش، كۆڭلى ئاينىش، يۈرىكى سېلىش قاتارلىق ئەھۋاللار كۆرۈلسە يېتىپ ئارام ئېلىش كېرەك. ھەرىكەت مۇۋاپىق بولمىغانلىقتىن يىقىلىپ كېتىش، كارىۋاتتىن چۈشۈپ كېتىش قاتارلىق ئەھۋاللاردىن ساقلىنىش كېرەك.

2. ئوپېراتسىيەدىن كېيىن شىلانكا سېلىپ قويغاندا دىققەت قىلىشقا تېگىشلىك ئىشلار:

(1) شىلانكا راۋان بولۇشى، بېسىلىپ قاتلىنىشىپ قالماسلىقى كېرەك؛ مۇقىم بولۇشى، ئۆرۈلگەندە ئاجراپ چىقىپ كېتىشىدىن ساقلىنىش لازىم؛ يەرگە چۈشۈپ ھەرىكەت قىلغاندا زەرداب يىغىش خالتىسىنى كىيىمىڭىزگە ئېسىۋالسىڭىز بولىدۇ، ئەمما خالتا ئىچىدىكى زەردابنىڭ يېنىپ كېتىشىدىن ساقلىنىش ئۈچۈن، خالتا ئوپېراتسىيە ئېغىزىدىن ئېگىز بولۇپ قالماسلىقى كېرەك. شىلانكىنى خالىغانچە ئېلىۋېتىشكە بولمايدۇ، ئېھتىياتسىزلىقتىن چىقىپ كەتسە ، زەرداب سۈيۇقلۇقى تۇيۇقسىز كۆپىيىپ ياكى ئازلاپ كەتسە، قان، يىرىڭ ۋە باشقا نەرسىلەر ئارىلاش چىقسا، رەڭگى ئۆزگىرىپ كەتسە، راۋان چىقمىسا، دەرھال سېستراغا مەلۇم قىلىش كېرەك.

(2) شىلانكىنى ئېلىۋېتىش ۋاقتى: ئاشقازان شىلانكىسى ئادەتتە ئوپېراتسىيەدىن1 - 2 كۈن كېيىن ئېلىنىدۇ، ئاشقازان - ئۈچەي يولى ئوپېراتسىيە قىلىنغانلار بولسا، شىلانكا5 - 7 كۈنگىچە ياكى تېخىمۇ ئۇزۇن ۋاقىت تۇرىدۇ؛ سۈيدۈك يولى شىلانكىسى ئوپېراتسىيەدىن1 - 2 كۈن كېيىن ئېلىنىدۇ؛ ئالدىنى ئېلىش ئۈچۈن ئىشلىتىلگەن شىلانكىنى48 - 72 سائەتكىچە ئېلىۋېتىش كېرەك، جاراھەت ئېغىزى يېرىلىپ كېتىپ ھەزىم قىلىش سۇيۇقلۇقى قورساقتا ئېقىپ كىرىپ كېتىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۈچۈن ئىشلىتىلگەن شىلانكا 4 - 6 كۈندىن كېيىن ئېلىنىدۇ، قورساق پەردىسى ياللۇغى يىرىڭنى ئېقىتىپ چىقىرىۋېتىش ئۈچۈن ئىشلىتىلگەن بولسا ئەھۋالغا قاراپ ئىش كۆرۈش كېرەك. شىلانكىنى بىمارنىڭ كېسەللىك ئەھۋالىغا ئاساسەن دوختۇر، سېستىرالار ئېلىۋېتىدۇ، بىمار ئۆزى ئېلىۋېتىشكە بولمايدۇ.

3. ئوپېراتسىيەدىن كېيىن بىئارام بولۇش ئالامەتلىرى:

(1) ئوپېراتسىيە ئېغىزى ئاغرىش: ئوپېراتسىيەدىن كېيىن 24 - 48 سائەتكىچە ئاغرىق ئەڭ كۈچلۈك بولىدۇ، ئاغرىق توختىتىش پومپىسى ئىشلەتكەن بولسىڭىز، سېسترا سىزگە قانداق ئىشلىتىشنى ئۆگىتىپ قويىدۇ. ئوپېراتسىيە ئېغىزى بەك ئاغرىپ پەسەيمىگەن بولسا، سېستراغا دەپ دوختۇرنىڭ كۆرسەتمىسى بويىچە ئاغرىق توختىتىش داۋالىشى ئېلىپ بېرىشقا بولىدۇ.

(2)كىچىك تەرەت قىيىن بولۇش: ئۆزى كىچىك تەرەت قىلالمايدىغانلارنى ئالدى بىلەن قوزغىتىش ئۇسۇلى قوللىنىلىدۇ (قورساقنىڭ ئاستىنقى قىسمىغا ئىسسىق ئۆتكۈزۈش، ئۇۋۇلاش ۋە سۇ-

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

نىڭ ئاۋازىنى ئاڭلىتىش قاتارلىقلار)، ئۈنۈمى بولمىغانلارنى سۈيدۈك راۋانلاشتۇرۇش ئوپېراتسىيەسى قىلىدۇ، سۈيدۈك شىلانكىسى سېلىنغان بىمارلارغا سېستىرالار قانداق ئىشلىتىشنى ئۆگىتىپ قويىدۇ.

(3) يۆتىلىش، بەلغەم راۋان بولماسلىق: ئوپېراتسىيە قىلىنغان بىمارلار ئاغرىقتىن قورقۇپ يۆتىلىشتىن ئەنسىرەيدۇ، بىمارلارغا ياردەملىشىپ ئوپېراتسىيە ئېغىزىنى بېسىپ تۇرۇپ، چوڭقۇر نەپەس ئالغاندىن كېيىن يۆتىلىش، ھور سۈمۈرۈش، دۈمبىسىنى بوش ئۇرۇش، تاماق يېيەلمەيدىغان بىمارلار يۆتەل توختىتىش دورىسى ئىچىش قاتارلىق ئۇسۇللارنى قوللانسا بولىدۇ.

(4) قورساق كۆپۈش: قورسىقى كۆپۈپ قالغان بىمارلارنىڭ ئەھۋالىغا ئاساسەن مۇنداق ئۇسۇللار قوللىنىلىدۇ. مەقئەتتىن دورا سېلىش، پەللىگە ئۈچەي راۋانلاشتۇرۇش ئوكۇلى ئۇرۇش؛ ئۈچەيگە سوپۇن سۈيى ماڭدۇرۇش؛ بىمارنى ئوپېراتسىيەدىن كېيىن ئۈچەينى راۋانلاشتۇرۇش ئۈچۈن تېزرەك يەرگە چۈشۈپ ھەرىكەت قىلىشقا رىغبەتلەندۈرۈش قاتارلىقلار.

4. ئوپېراتسىيەدىن كېيىنكى ئوزۇقلىنىش

(1) ئوپېراتسىيە قىلىش بىر خىل جاراھەتلىك داۋالاش ۋاستىسى بولۇپ، بەدەن جاراھەتلەنگەندىن كېيىن ساقىيىشقىچە يېتەرلىك ئوزۇق بولۇشى كېرەك. تاماق يېيەلمەيدىغان بىمارلارغا سېستىرالار ئوزۇق تولۇقلاش ئوكۇلى ئۇرۇپ قويىدۇ؛ ئادەتتە ئوپېراتسىيەدىن 24 - 48 سائەت كېيىن ئۈچەينىڭ ئىقتىدارى نورماللاشقاندىن كېيىنلا تاماق يېيىشكە بولىدۇ، ئاشقازان - ئۈچەي ئوپېراتسىيەسى قىلىنغان بىمارلار 5 - 7 كۈندىن كېيىن شىلانكىنى ئېلىۋېتىپ يەل ماڭغاندىن كېيىن تاماق يېسە بولىدۇ.

(2) غىزالىنىش پرىنسىپى: ئالدى بىلەن ئازراق سۇ ئىچىپ، باشقا ئەھۋال بولمىسا ئازراق سۇيۇق، (دەسلەپكى مەزگىلدە سۈت ئىچىشكە بولمايدۇ)، ئالدى بىلەن 2 - 3 كۈن سۇيۇق، يەنە 1 - 2 كۈن سەل سۇيۇقراق تاماق يەپ، ئۇنىڭدىن كېيىن ئادەت بويىچە ئاز - ئازدىن كۆپ قېتىم يەڭ.

5. ئوپېراتسىيە ئېغىزىغا دورا ئالماشتۇرۇش ۋە يىپىنى سۆكۈش

(1) ئوپېراتسىيە ئېغىزىغا دورا ئالماشتۇرۇش ۋاقتى ئەھۋالغا قاراپ بەلگىلىنىدۇ، يۇقۇملىنىش ئەھۋالى بولمىسا، 2 - 3 كۈندە بىر ئالماشتۇرۇلىدۇ. يۇقۇملانغان بولسا 1 - 2 كۈندە بىر ئالماشتۇرۇلىدۇ.

(2) يىپىنى سۆكۈش ۋاقتى ئوپېراتسىيە ئېغىزىنىڭ ئورنى، قان ئايلىنىش ئەھۋالى، بىمارنىڭ يېشى ۋە يۇقۇملىنىش ئەھۋالىغا قاراپ بەلگىلىنىدۇ. ئادەتتە يۈز، باش، بويۇن قىسمىدا بولسا 4 - 5 كۈنگىچە؛ قورساقنىڭ ئاستى قىسمى، چاتراقتا بولسا 5 - 7 كۈنگىچە؛ مەيدە، قورساق، كاسا قىسمىدا بولسا 7 - 9 كۈنگىچە؛ پۇت - قولدا بولسا 10 - 12 كۈنگىچە؛ بوغۇمغا يېقىن جايلار بولسا ۋاقىت مۇۋاپىق ئۇزارتىلىدۇ. بەزىدە ئارىلاپ سۆكۈشكىمۇ بولىدۇ. ياش ئۆسمۈرلەر بولسا بۇرۇنراق؛ يېشى چوڭ ياكى ئاجىزلار بولسا كېيىنگە سۈرۈشكە بولىدۇ. ياش - ئۆسمۈرلەر بولسا بۇرۇنراق، يېشى چوڭلار ياكى ئاجىزلار بولسا كېيىنگە سۈرۈشكە بولىدۇ. مۇسكۇل بىلەن بىرلىشىپ كېتەلەيدىغان يىپ بولسا، ئوپېراتسىيەدىن كېيىن يىپىنى سۆكۈشنىڭ ھاجىتى يوق.

ساغلاملىق ئۈچۈن دىققەت قىلىشقا تېگىشلىك ئىنچىكە تۇرمۇش ساۋاتلىرى

ساغلاملىق — ئىنسانلارنىڭ مەڭگۈلۈك تېمىسى. ھەممە ئادەم ساغلام بەختلىك تۇرمۇش كەچۈرۈشنى ئارزۇ قىلىدۇ. بىراق كېسەللىك دائىم ئىنسانلارنى ئارامسىزلاندۇرىدۇ. ساغلاملىققا كۆڭۈل بۆلۈشنى كىچىك ئىشلاردىن باشلاش كېرەك.

1. كېچىلىك غىزانى كۆپ يېيىش ئاشقازان راكىغا گىرىپتار قىلىدۇ. چۈنكى بۇنداق قىلغاندا ئاشقازان ياخشى ئارام ئالالمايدۇ.

2. ھەپتىدە پەقەت 4 دانە تۇخۇم يېيىش لازىم، بەك كۆپ يېسە سالامەتلىككە پايدىسىز.

3. توخۇ قۇيرۇقى تەركىبىدە راك پەيدا قىلغۇچى ماددىلار بار، شۇڭا ئۇنى يېمەسلىك كېرەك.

4. تاماقتىن كېيىن مېۋە يېيىش خاتا قاراش، مېۋىنى تاماقتىن بۇرۇن يېيىش كېرەك.

5. ئاياللار ئادەت كۆرگەندە يېشىل چاي ۋە باشقا چاي تۈرىدىكىلەرنى ئىچمەسلىك، قان تولۇقلايدىغان يېمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلىشكېرەك.

6. پۇرچاق سۈتى ئىچكەندە تۇخۇم ياكى قەنت قوشماسلىق، بەك كۆپ ئىچىۋالماسلىق كېرەك.

7. ئاچ قورساققا پەمىدۇر يېمەسلىك، تاماقتىن كېيىن يېيىشكېرەك.

8. ئەتىگەندە ئويغانغاندا بىر ئىستاكان سۇ ئىچىپ بەرسە تاش پەيدا بولۇشنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ.

9. ئۇخلاشتىن بۇرۇنقى ئۈچ سائەت ئىچىدە يېمەكلىك يېمەسلىك لازىم، بولمىسا سەمرىپ كېتىدۇ.

10. سۇتلۇكچاينى ئاز ئىچىش. چۈنكى يۇقىرى ئېنېرگىيە، يۇقىرى مايلىق يېمەكلىكلەرنىڭ ئوزۇقلۇق قىممىتىدىن ئېغىز ئاچقىلى بولمايدۇ، ئەكسىچە بۇ خىل يېمەكلىكلەرنى ئۇزۇن مەزگىل ئىستېمال قىلىش يۇقىرى قان بېسىم ۋە قەنت سىيىش قاتارلىق كېسەللىكلەرگە گىرىپتار بولۇش نىسبىتىنى يۇقىرىلىتىۋېتىدۇ.

www.uyghurkitap.com

11. ئۇخلاشتىن بۇرۇن كۆپ سۇ ئىچمەسلىك كېرەك، بۇنداق قىلمىغاندا ئۇيقۇنىڭ سۈپىتىگە تەسىر يېتىپلا قالماي، يەنە قاپاق ئىششىپ قالىدۇ.

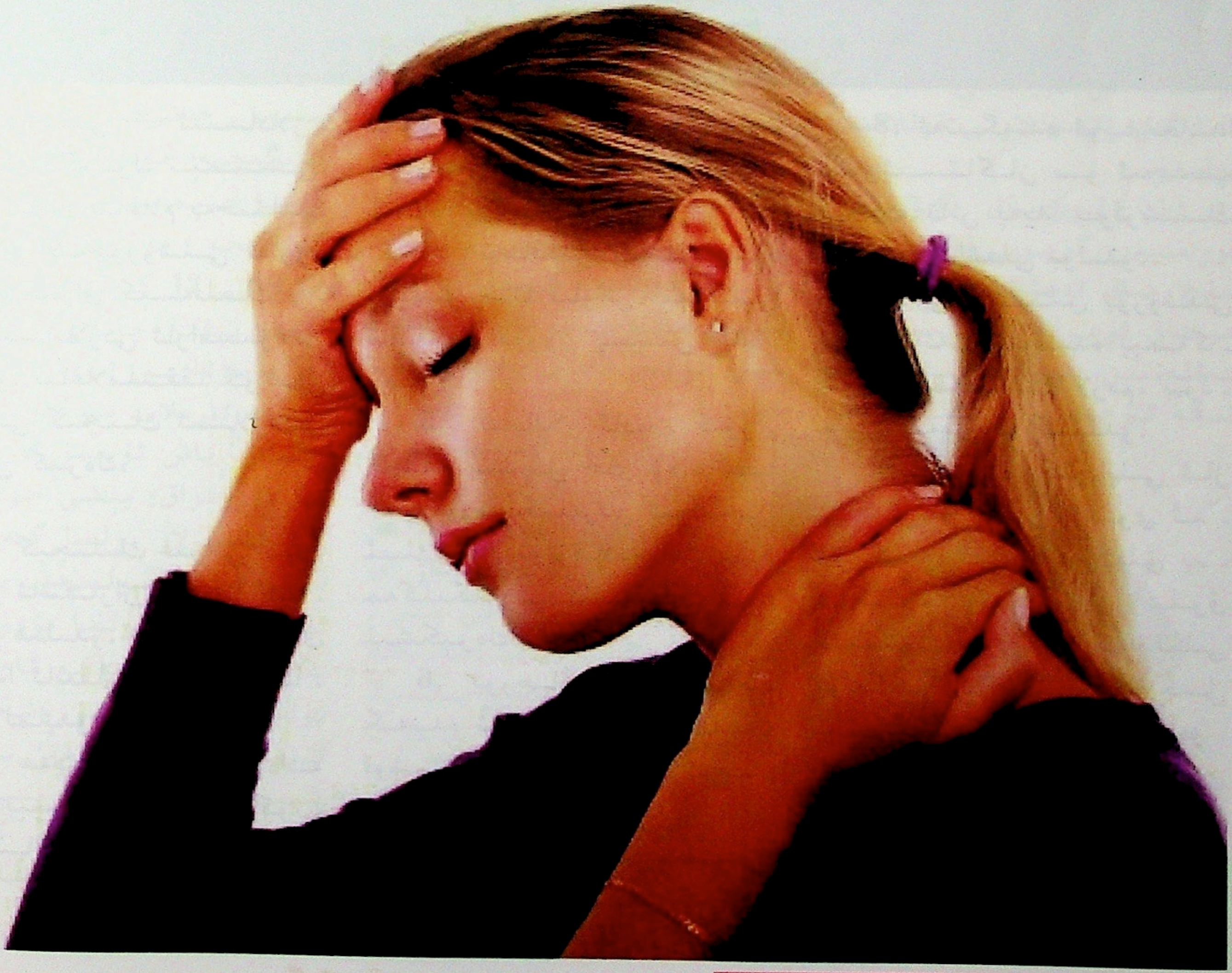
12. ياستۇقنىڭ ئېگىزلىكىنى مۇۋاپىق تەڭشەش، بەك ئېگىز ياكى بەك پاكار قىلىۋالماسلىق كېرەك. ئادەتتە7 ـ 8 سانتىمېتىر بولسا بىر قەدەر مۇۋاپىق بولىدۇ.

13. ئۇزۇن ۋاقىت ئۇزۇكسىز خىزمەت قىلغاندىن كېيىن كۆزنى ئارام ئالدۇرۇشقا دىققەت قىلىش كېرەك. ئاساسلىق ئۇسۇللىرىدىن كۆز ئالمىسىنى ھەرىكەتلەندۇرۇش، كۆزنى چىمچىقلىتىش، پاكىز بولغان ئىسسىق-سوغۇق لۆڭگە بىلەن كۆزنى سۇرتۇش، كۆز گىمناستىكىسى ئىشلەش، يىراقلارغا قاراش قاتارلىقلار بار.

14. كومپيۇتېر بىلەن خىزمەت قىلىش ۋاقتىنى ئۇخلاشتىن بۇرۇنغا توغرىلىماسلىق كېرەك، بۇنداق بولمىغاندا نېرۋىلارنىڭ ۋە خدلىتلارنىڭ تەڭشىلىشى بۇزغۇنچىلىققا ئۇچرىغانلىقتىن، ئۇيقۇنىڭ سۈپىتىگە ۋە سالامەتلىككە تەسىر يېتىدۇ. بولۇپمۇ جىگەرگە بولغان تەسىرى بىرقەدەر چوڭ بولۇپ، جىگەر ئىقتىدارىنىڭ ئېغىر دەرىجىدە بىنورماللىقىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

15. خىزمەت جەريانىدا بەدەنگە سۇ تولۇقلاشنى ئۇنۇتۇپ قالماسلىق كېرەك. بۇنداق قىلغاندا خىزمەت ئۈنۈمىنى يۇقىرى كۆتۈرۈپلا قالماستىن، يەنە سالامەتلىكنى قوغداش مەقسىتىگىمۇ يەتكىلى بولىدۇ.

16. سالامەتلىكنى ساقلاشنىڭ يەنە بىر مۇھىم ھالقىسى «ساغلاملىق ژۇرنىلى» غا مۇشتەرى بولۇپ، داۋاملىق ژۇرنىلىمىزنى زىيارەت قىلىپ تۇرۇش.



ئۆزىڭىزنى «دېزىنفېكسىيە» قىلىشنى ئۆگىنىۋېلىڭ

هاۋا ئىسسىغاندا، ئادەم
بەدىنى تەر چىقىرىش ئارقىلىق
بەدەن تېمپېراتۇرىسىنى تۆ -
ۋەنلىتىدۇ، بۇ ھەم بەدەننىڭ
سىرتقى قەۋىتىگە چاپلىشىپ
تۇرغان باكتېرىيەلەرنىڭ تېز -
لىكتە كۆپىيىشىگە تۈرتكە
بولىدۇ. باكتېرىيە خۇددى
ئادەمگە ئوخشاش، ئۆزى ياق -
تۇرىدىغان مۇھىتنى تاللايدۇ.
ئۇنداقتا باكتېرىيە قايسى ئو -
رۇنلاردا تۇرۇشنى ياخشى كۆ -
رىدۇ؟ كۆپچىلىك بۇلارنى بى -
لىۋالغاندىن كېيىن، ۋاقتىدا
بەدىنىمىزنى «دېزىنفېكسىيە»
قىلىپ، باكتېرىيەنىڭ ھۇجۇ -
مىدىن ساقلىنالايلى.

كىندىك: كولاشقا بول -
مايدۇ، پەلكۇچ بىلەن يۇيۇشقا
بولىدۇ

كىندىكنىڭ ئالاھىدە
شەكلى سەۋەبلىك ئۇنىڭغا
كىرلەر يىغىلىۋالىدۇ.تەتقى -
قاتچىلار 200 ئادەمنى تەك -
شۈرۈپ، كىندىكىدە جەمئىي
4000 خىلدىن ئارتۇق باكتې -
رىيە تاپقان.ھەربىر ئادەمنىڭ
كىندىكىدىكى باكتېرىيە
ئوخشىمايدىغان بولۇپ، بۇ
باكتېرىيەلەر تېرە ئارقىلىق
بەدەندىكى ئوزۇقلۇق ماددىلار -
نى سۈمۈرىدۇ.

تەكلىپ، كىندىكتىكى
باكتېرىيەلەر شۇنچە كۆپ
بولغانىكەن، مۇۋاپىق تازىلاپ
تۇرۇش لازىم. ئەمما كۆچەپ
كولاشقا بولمايدۇ، پەلكۇچنى
سۇغا تەككۈزۈپ ئالدىرىماي
تازىلاش كېرەك، سۇغا تۆۋەن
قويۇقلۇقتىكى ئىسپىرتتىن
ئازىراق قوشۇۋەتسە، دېزىن -
فېكسىيەلەش رولىنى ئوينا -
يدۇ.

بۇرۇن: ھەركۈنى
ئۇخلاشتىن بۇرۇن بىر قېتىم
يۇيۇش

ئادەمنىڭ بۇرۇنى ھەر مى -
نۇت، ھەر سېكۇنت ھاۋا بى -
لەن، باكتېرىيە بىلەن ئۇچى -
رىشىپ تۇرىدۇ، يەنە كېلىپ
بۇرۇن بوشلۇقىنىڭ تېمپېرا -
تۇرىسى كېسەللىك باكتېرى -
يەلىرىنىڭ ياشىشىغا ئىنتا -
يىن ماس كېلىدۇ.

تەكلىپ: بۇرۇننى تازىلاپ
تۇرغاندا بۇرۇن بوشلۇقىدىكى
قالدۇق ماددىلارنى چىقىرىپ
تاشلاپ، بۇرۇن بوشلۇقىنىڭ
سىرتقى كېسەللىك ۋىرۇس -
لىرىغا قارشى تۇرۇش كۈچىنى
ئاشۇرغىلى، بۇرۇن بوشلۇقى -
نىڭ يالluغلىنىش نىسبىتىنى
ئازايتقىلى بولىدۇ. كۈندە

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

كەچتە بىر قېتىم تازىلاش لازىم.

قۇلاق: يۇيۇنغاندا سۇ كىرىپ كەتمىسۇن

چەتئەللىك تەتقىقات دوكلاتىدا كۆرسىتىلىشىچە، قۇلاقتا 2000 خىلغا يېقىن باكتېرىيە پارازىت ياشايدىكەن. ئەمما، بەك ئەندىشە قىلىپ كەتمەڭ، بۇ باكتېرىيەلەرنىڭ ھەممىسىلا زىيانلىق ئەمەس. يۇيۇنغاندا قۇلاققا سۇ كىرىپ كەتسە، سۇنى ۋاقتىدا سۈرتىۋەتمىگەندە، قىسمەن كىسلاتالىق قۇلاق كىرلىرى سۇغا چىلىشىپ تۇرغاندىن كېيىن، تاشقى قۇلاق يولىدا چېرىپ، قۇلاق ياللۇغىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

تەكلىپ: يۇيۇنغاندا ئىمكان بار قۇلاقنى ھۆللىمەسلىك لازىم. ئەگەر ئېھتىياتسىزلىقتىن قۇلاققا سۇ كىرىپ كەتسە، پەلكۈچنى قۇلاققا ئاستا تىقىپ، سۇنى سۈرتىۋېتىش كېرەك. ئەسكەرتىپ قويۇشقا تېگىشلىكى شۇكى، ئادەتتە بەك قاتتىق نەرسىلەر بىلەن قۇلاقنى كولىماسلىق لازىم، چۈنكى تاشقى قۇلاق يولىنىڭ تېرىسى ئىنتايىن نازۇك، ئاسانلا يىرتىلىپ كېتىدۇ.

بارماق: باكتېرىيە ئەڭ كۆپ، پات-پات يۇيۇش لازىم

بارماق ھەر مىنۇت، ھەر سېكۇنت نەرسىلەر بىلەن، باكتېرىيە بىلەن ئۇچرىشىدۇ، شۇڭا بارماق ئادەم تېنىدىكى باكتېرىيە ئەڭ كۆپ ئورۇن ھېسابلىنىدۇ. بولۇپمۇ تىرناق ئارىسىدا تۇرىدىغان باكتېرىيەنىڭ سانى 3 مىليارد 800 مىليونغا يېتىدۇ.

تەكلىپ: چوقۇم قولنى پات-پات يۇيۇپ تۇرۇشىمىز لازىم، ئەڭ ياخشىسى سوپۇن ياكى قول يۇيۇش سۇيۇقلۇقىدا يۇيايلى.

قولتۇق: پۇرىمىسىمۇ يۇيۇش لازىم

قولتۇق ئادەم بەدىنىدىكى تەر بەزلىرى ئەڭ تەرەققىي قىلغان ئورۇنلارنىڭ بىرى، شۇنداقلا ئەڭ «پۇراقلىق» ئورۇن. تەرنىڭ كۆپ چىقىشى قولتۇقنىڭ ئاسان پۇرىشىنىڭ سەۋەبىدۇر، قولتۇقتا تۇرىدىغان باكتېرىيە تەردە پارچىلىنىدىغان ماددا بولغاچقا، پۇراقلىق ياغ كىسلاتاسىنى ھاسىل قىلىدۇ.

تەكلىپ: قولتۇقنى قەرەللىك يۇيۇپ تۇرۇش، ئەگەر سېسىق پۇراق بولسا ۋاقتىدا دورا ئىشلىتىش لازىم.

پېشانە: باكتېرىيە ئۆلتۈرىدىغان ھۆل قولياغلىق بىلەن سۈرتۈپ تۇرۇش

پېشانە ياغنى ئەڭ كۆپ ئاجرىتىپ چىقىرىدىغان ئورۇنلارنىڭ بىرى، پېشانىدىكى باكتېرىيە دەل مۇشۇ ياغلارنى ئوزۇق قىلىپ ياشايدۇ. يەنە كېلىپ پېشانە ئاسان تەرلەيدىغان بولغاچقا، باكتېرىيەنىڭ تېرە تاشقى قەۋىتىدە ياشىشىغا پايدىلىق شارائىت يارىتىلىدۇ. باكتېرىيە تەر ئىچىدە ئۇزۇن تۇرۇپ، كۆپ مىقداردا ئوزۇقلۇق سۈمۈرگەندىن كېيىن، كېسەللىك باكتېرىيىسىگە ئايلىنىپ، تېرىمىزگە ھۇجۇم قىلىشقا باشلايدۇ، بۇنىڭ بىلەن دانىخورەك، قىزىل ئەسۋەلەر پەيدا بولىدۇ.

تەكلىپ: باكتېرىيە ئۆلتۈرۈش ئىقتىدارىغا ئىگە ھۆل قولياغلىق بىلەن تازىلاشقا بولىدۇ، بۇنىڭدا باكتېرىيە ئۆلتۈرۈپ، دېزىنفېكسىيە قىلغىلى بولۇپلا قالماستىن، يەنە تېرىگە سۇ تولۇقلىغىلى، شۇنداقلا سۇنىڭ پارلىنىشى بىلەن بەدەن تېمپېراتۇرىسىنى تۆۋەنلىتىپ، ئىسسىق ئۆتۈشنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ.

جىددىي قۇتۇلۇش كېرەك بولغان 10خىل يامان ئادەت

1.ناشتىسىزلىق

ناشتا قىلمايدىغان كىشىلەر قېنىدا گلۇكوزا مىقدارى ناھايىتى تۆۋەن بولىدۇ، بۇ مېڭە پائالىيىتىنى ئاجىزلاشتۇرىدۇ.

2. ئارتۇقچە غىزالىنىش

كېرىكىدىن ئارتۇقچە تاماق يېگىنىمىزدە ئورگانىزىمىمىزدىكى قان تومۇرلىرى ۋە مېڭە تومۇرلىرىدا خولېستېرىن توپلىنىدۇ.

3. تاماكا چېكىش

تاماكا مېڭە پائالىيىتىگە زەرەر يەتكۈزىدۇ ۋە مېڭە ھۈجەيرىلىرىنى يېمىرىدۇ. تەتقىقاتلار تاماكا چېكىش ياشانغاندا دېۋەڭلىك كېسىلىگە گىرىپتار بولۇش سەۋەبلىرىدىن بىرى بولۇشى مۇمكىنلىكىنى كۆرسىتىدۇ.

4. شېكەرنى كۆپ ئىس-

تېمال قىلىش

قانچىلىك كۆپ شېكەر ئىستېمال قىلسىڭىز، شۇنچىلىك كۆپ توكسىنلار ۋە ئارتۇقچە سېمىزلىك ھاسىل بولىدۇ، ئورگانىزمدىكى پايدىلىق ماددىلارمۇ كېمىيىدۇ.

5.بۇلغانغان ھاۋادا ئۇزۇن تۇرۇش

بۇ ئامىل سىز بىلەن كۆپ مۇناسىۋەتلىك بولمىسىمۇ، شۇنى بىلىشىڭىز كېرەككى، ئەگەر مېڭىگە ئوكسىگېن يېتىشمىسە، ئۇنىڭ پائالىيىتى كۆرۈنەرلىك دەرىجىدە ئاجىزلايدۇ.

6.قېنىپ ئۇخلىماسلىق

يېتەرلىك ئۇخلىماسلىق مېڭە ھۈجەيرىلىرىنىڭ يېمىرىلىشىگە سەۋەب بولىدۇ.

7.زەھەرلەر ۋە ئىسپىرتلىق ئىچىملىكلەر ئىستېمال قىلىش

ئۇشبۇ ماددىلار مېڭە پائالىيىتىنى ئەسلىگە كەلتۈرۈپ بولمايدىغان دەرىجىدە كاردىن چىقىرىدۇ.

8.كېسەللىك پەيتىدە ئىشلەش

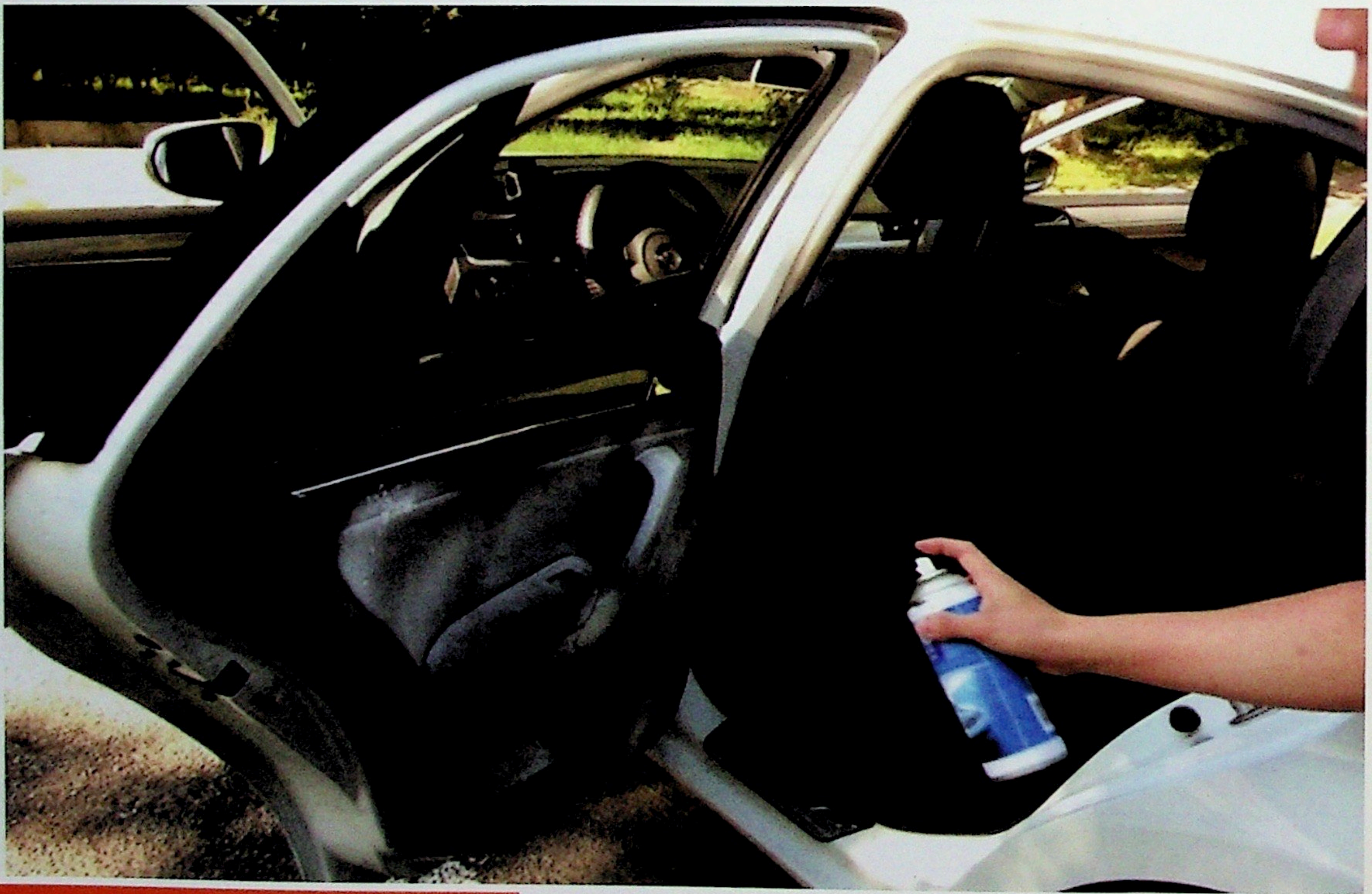
تاۋىڭىز قاچقان ۋاقىتتا زورۇقۇپ ئەقلىي ئەمگەك قىلىش مېڭە پائالىيىتىگە زەرەر يەتكۈزىدۇ، چۈنكى بۇ پەيتتە ئورگانىزىم ئۆزىدىكى بارلىق مەنبەلەرنى كېسەللىك بىلەن ئېلىشىشقا سەرىپ قىلىدۇ. بۇنداق چاغلاردا مېڭىگە يېتەرلىك ئوكسىگېن بارمايدۇ.

9.مېڭىنى راۋاجلاندۇرماسلىق

مېڭە دائىمىي رەۋىشتە راۋاجلىنىشى كېرەك، شۇنىڭ ئۈچۈن تېلېۋىزور كۆرگەننىڭ ئورنىغا كىتاب ئوقۇڭ، تېپىشماق تېپىڭ ياكى شاخمات ئويناڭ.

10.كەمسۆزلۈك

سۆزلىشىشمۇ مېڭىنى راۋاجلاندۇرۇشنىڭ بىر ئۇسۇلىدۇر. سۆھبەت جەريانىدا، سىز پاكىتلارنى ئەسكە ئالىسىز، يېڭى سۆز ۋە ئىبارىلەرنى ئۆگىنىسىز، شۇ تەرىقىدە، مېڭىنى مەشىق قىلدۇرۇپ، ئۇنى دائىمىي ھەرىكەت ھالەتتە ساقلايسىز.



www.uyghurkitap.com

سۈيۈق-سەلەڭ تائاملار ھەققىدە (3)

شوۋىگۈرۈچ

سۈيۈق-سەلەڭ تائاملىرىمىزنىڭ ئىچىدە «شوۋىگۈرۈچ» دېگەن بىر تائام تۈرى بار، بۇ تائامنىڭ خەلقىمىز ئىچىدە پەيدا بولغىنىغا مىڭ يىلدىن ئاشتى. بۇ ئەسلىدە ئۈستىخان شورپىسىغا گۈرۈچ سېلىش ياكى ماش بىلەن گۈرۈچنى ئارىلاشتۇرۇپ سېلىش ئارقىلىق ئېتىلىدىغان تائام بولۇپ، قىزىتمىلىق كېسەللەر، يەنى زۇكام ۋە قان قېتىش، قان قويۇلۇش قاتارلىقلارنى داۋالاشتا ياردەمچى تائاملىق رولىنى ئوينىغان. بۇ خىل تائام مېھماننىڭ ئالدىغا ئېلىپ چىقىلمايدىغان، زىياپەت شىرەسىگىمۇ چىقىرىلمايدىغان، ئامالسىزلىقتىن ياكى ئاغرىپ قالغان ۋاقىتلاردا ئىستېمال قىلىنىدىغان، كېسەللەرگە بېرىلىدىغان تائاملارنىڭ بىرى ئىدى. ھازىر بولسا بۇ تائام «شورپا گۈرۈچ» دېگەن نامغا لايىق بولماي قېلىۋاتىدۇ، يەنى پەقەت قۇرۇق گۈرۈچنى قاينىتىپ، ئۇنىڭغا ئانچە-مۇنچە كۆكتاتلارنى سېلىپلا تەييارلىنىدىغان بولۇپ قالدى. ئەمەلىيەتتە، گۈرۈچنى قايناتقان ياكى ئۈستىگە كۆكتات سېلىپ قايناتقان نەرسىنى ئادەملەر ئىستېمال قىلسا بولمايدۇ. بۇنداق تائام تەييارلاش ئىلىم دۇنياسىدا ۋە مەدەنىيەت دۇنياسىدا رەت قىلىنغان ئىشلاردىن ھېسابلىنىدۇ. بۇ پەقەت نوپۇس كۆپىيىپ كەتكەن، ئۇرۇش-جېدەل كۆپ بولىدىغان، تائامنىڭ ھەجمىنى كۆپەيتىش زۆرۈر بولۇپ قالغان رايونلاردا پەيدا بولغان ئىشلار، خالاس.

گۈرۈچنىڭ ئۆزى قۇرۇق سوغۇق، سۇنىڭ ئۆزى ھۆل سوغۇق نەرسە، بۇلار بىرلەش-

كەندە، ئومۇمىي تەبىئىتى ھۆل سوغۇق بولىدۇ. ھازىر بىز بۇنى «شىپەن» دەيمىز، بۇنى كۆپ ئىستېمال قىلغان ۋاقىتتا ئەرلىك ئىقتىدارى تۆۋەنلەپ، ئۇرۇق سانى ئازىيىدۇ. كىشىلەردە ساقال-بۇرۇت چىقمايدۇ. بەل، پۇت-قولنىڭ چىدامچانلىقى ماغدۇر جەھەتتىن تۆۋەنلەيدۇ. پەقەت ئۇ ھاياتلىقنى ئۆلمەسلىكتىن ساقلاپ قېلىش، قورساق تويغۇزۇشتا رول ئوينىغانلىقتىن، ھازىرغىچە تاماقلار سېپىدىن چۈشمەي كېلىۋاتىدۇ.

شۇڭا، سۇيۇق-سەلەڭ تائاملار ئىچىدە شۈۋىگۈرۈچنى ئاساسەن سەلبىي، مەنپىي نۇقتىدىن يېيىلىدىغان تائاملار ئىچىدە ئېنېرگىيەسى ئەڭ تۆۋەن، بەدەنگە زىيىنى كۆپرەك بولغان تائاملارنىڭ بىرى، دەپ قارايمىز. شۈۋىگۈرۈچ ئادەتتە ئېغىزدىن كىرىدىغان يېمەكلىكلەر ئىچىدە تاماكا، ھاراق ۋە باشقا زىيانلىق نەرسىلەرگە ئوخشاش ئورۇندا تۇرىدۇ. شۇڭا بىز شۈۋىگۈرۈچ ئىچمەكچى بولساق، چوقۇم بۇنى سۆڭەك شورپىسىغا گۈرۈچ، مۇناسىپ دورا-دەرمانلارنى سېلىپ قاينىتىپ، چېيىمىزغا بەدىيان سېلىپ ئىچكەن ۋاقىتتا ئاندىن قۇۋۋىتى بولىدۇ.

شېكەر پىرەنىك

ئامانگۈل تۇردى

ئالاقىلىشىش نومۇرى: 13899810160

كېرەكلىكلەر:

قۇيرۇق ماي 200g

1 بالا قوشۇق سودا

4 تال تۇخۇم

شېكەر 250g

سۈت 100g

يېتەرلىك ئۇن

پىشۇرۇش ئۇسۇلى:

قۇيرۇق مايىنى جاۋۇرغا سېلىپ قولىمىزدا كۆپتۈرۈپ، ئاندىن سودىنى سېلىپ يەنە ياخشى كۆپتۈرۈپ شېكەرنى سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ، ئاندىن تۇخۇمنى، سۈتنى قۇيۇپ ئارىلاشتۇرىمىز، ئۇننى سېلىپ يۇمشاق خېمىر يۇغۇرىمىز (خېمىرنىڭ يۇمشاق بولۇشى پىرەنىكنىڭ ئوخشىشىدا ناھايىتى مۇھىم ھالقا).

ئەسكەرتىش: سۈتنىڭ ئورنىدا مېۋە سۈيى ياكى قېتىقنى ئىشلىتىپ پىشۇرساقمۇ ناھايىتى ياخشى بولىدۇ. ئۆزىمىز ياخشى كۆرىدىغان قېلىپقا سېلىپ قىزارتىپ پىشۇرىمىز.

جىگەرگە شىپالىق چايلار

ياز كەلدى، بۇ پەسىلدە جىگەر ياخشى كۈتۈلسە سالامەتلىكىڭىز تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ، ئۇنداقتا جىگەرنى قانداق كۈتۈش لازىم؟ تۆۋەندىكى جىگەرگە شىپالىق چايلارنى دەملەپ ئىچىڭ.

1. ئالقات - جۇخار - ۋۇلۇك چېيى

جۇخار گۈلى مۇۋاپىق مىقداردا، ئالقات 20 گرام، ۋۇلۇك چېيىدىن 5 گرام ئېلىپ، ئۇلارنى چەينەككە سالىسىز ۋە ئۈستىگە قايناۋاتقان سۇدىن ئازراق قۇيۇپ، توپا - تۇمانلىرىنى چايقاپ تۆكۈۋېتىسىز، ئاندىن ئۈستىگە يەنە قايناق سۇ قۇيۇپ بىر پەس دەملىگەندىن كېيىن ئىچسىڭىز بولىدۇ، بۇ چاي كاروتىن، ۋىتامىنB ، ۋىتامىنC ، كۆپ خىل ئامىنو كىسلاتالار بىلەن كالتسىي، فوسفور، تۆمۈر قاتارلىق كۆپ خىل مىنېرال ماددىلارغا باي بولۇپ، دائىم مۇۋاپىق مىقداردا ئىچىپ بېرىلسە قاننىڭ ئايلىنىشىنى ۋە ماددىلار ئالمىشىشىنى ئىلگىرى سۈرىدۇ، جىگەرنى ياغ يىغىندىلىرىدىن ساقلاپ جىگەر ۋە بۆرەككە قۇۋۋەت بېغىشلايدۇ، كۆزنى روشەن قىلىدۇ.

2.ئاق جۇخار گۈلى چېيى:

يازدا جىگەرنى كۆپ ھاللاردا ئىسسىق قاپلىۋالىدۇ، ئاق جۇخار گۈلىنىڭ ئىسسىق يەلنى ھەيدەش، جىگەرنى مۆتىدىللەشتۈرۈپ كۆزنى روشەن قىلىش، جىگەرنى ئاسراش، زەھەردىن تازىلاش قاتارلىق تەسىرلىرى بار، شۇڭا ئاق جۇخار گۈلىنىڭ دەملىمىسى -

نى ئىچسىڭىز جىگەرنى مۇتەدىللەشتۈرۈش ۋە ئۇنى كۈتۈشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

3.ئالقات چېيى

ئالقاتنىڭ بۆرەكنى قۇۋۋەتلەش، جىگەرگە ئوزۇق ئاتا قىلىپ كۆزنى روشەنلەشتۈرۈش، ئۆپكىگە قۇۋۋەت بېرىش تەسىرلىرى بار بولۇپ، بۆرەك زەئىپلىكى ۋە جىگەر قۇۋۋەتسىزلىكىدىن ھاسىل بولغان پۇت-قول ماغدۇرسىزلىقى، باش قېيىپ قۇلاق غوڭۇلداش، چىراي سارغىيىش قاتارلىقلارغا مەنپەئەت بېرىدۇ، دائىم ئىچىپ بېرىلسە قاننىڭ ئايلىنىشىنى ئىلگىرى سۈرۈپ، ئارتېرىيە قېتىشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

4.ئۈچقات چېيى

ئۈچقاتنىڭ جىگەرنى تازىلاپ كۆزنى روشەنلەشتۈرۈش، ئىسسىقنى ھەيدەپ زەھەر قاتۇرۇش، جىگەرنى مۇتەدىللەشتۈرۈپ قاننى سوۋۇتۇش، قان تولۇقلاش ۋە قۇۋۋەتلەش، ۋىرۇسقا قارشى تۇرۇش، مۇداپىئەنى كۈچەيتىش قاتارلىق تەسىرلىرى بار بولۇپ، دائىم مۇۋاپىق مىقداردا ئىچىپ بېرىلسە بەدەنگە ساغلاملىق بەخش ئېتىدۇ، شۇڭا جىگەرنى كۈتۈشتە ياخشى تاللىشىڭىز بولالايدۇ.

كۆكنۇر KOKNUR
قان قويۇقمۇ ؟
qan qoyuqmu?
كۆكنۇر پەن ـ تېخنىكىسى
科科努儿科技
www.koknur.net
400 0991 911 0991-8569862
سازقان
血资根
شىنجاڭ كۆكنۇر يۇقىرى تېخنىكا ئېچىش ھەسسىدارلىق
努儿科技开发有限公司
شىنجاڭ كۆكنۇر يۇقىرى تېخنىكا ئېچىش ھەسسىدارلىق شىركىتى
تىجارەت بۆلۈم ئورنى : ئۈرۈمچى شەھىرى بۇغدا يولى 175 ـ نومۇر (خەلقئارا چوڭ بازاردىكى يېرچىنا بانكىسى يېنىدا)

شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونلۇق كۆكرەك كېسەللىكلىرى دوختۇرخانىسى

شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونلۇق كۆكرەك كېسەللىكلىرى دوختۇرخانىسى1958 -يىلى قۇرۇلغان بولۇپ، شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونلۇق سەھىيە ۋە پىلانلىق تۇغۇت كومىتېتىغا قاراشلىق، شىنجاڭدىكى بىردىنبىر كۆكرەك كېسەللىكلىرىنى داۋالاش، ئالدىنى ئېلىش، تەتقىقات، ئوقۇتۇش بىر گەۋدە قىلىنغان ئۈچ ئا دەرىجىلىك مەخسۇس دوختۇرخانا. دوختۇرخانا شىنجاڭنىڭ ھەرقايسى جايلىرىدىكى ئېغىر كېسەللىكلەر، دورىغا چىدامچان، داۋالاش قىيىن بولغان تۇبېركۇليوز كېسەللىكلىرىگە دىياگنوز قويۇش، شۇنداقلا ھەرقايسى ۋىلايەتلەردىكى تۇبېركۇليوز كېسەللىكى نۇقتىلىق دوختۇرخانىلىرىنى ئۆلچەملەشكەن داۋالاش جەھەتتە تەربىيەلەش ۋە يېتەكلەش خىزمىتىنى ئۈستىگە ئالغان.

مەزكۇر دوختۇرخانىدا خەنزۇ، ئۇيغۇر، خۇيزۇ، قازاق قاتارلىق 10 مىللەتتىن تەركىب تاپقان 607 خىزمەتچى خادىم باربولۇپ، كەسپىي تېخنىكا خادىملىرى 587 نەپەر. جەمئىي كارىۋات 700 بولۇپ، ئەمەلىي ئىشلىتىلىدىغىنى527 ، جەمئىي 17 كىلىنىكا بۆلۈمى، 6 تېببىي تېخنىكا بۆلۈمى، 18 فۇنكسىيە ئىشخانىسى تەسىس قىلىنغان.

دوختۇرخانىنىڭ پەنلەر تەرەققىياتى ۋە ئالاھىدىلىكى

50 نەچچە يىللىق تەرەققىيات نەتىجىسىدە، دوختۇرخانا مەخسۇس كەسىپنى كۈچەيتىش، ئۇنىۋېرسال بۆلۈملەرنى تەرەققىي قىلدۇرۇشتا چىڭ تۇرۇپ، كۆپ قوزغىلىدىغان، كۆپ ئۇچرايدىغان كېسەللىكلەرگە دىياگنوز قويۇش، داۋالاش سالمىقىنى زورايتىپ، دوختۇرخانىنىڭ ئۆزىگە خاس بولغان مەخسۇس بۆلۈم بويىچە داۋالاش تېخنىكىسىنى ئومۇمىيۈزلۈك يۇقىرى كۆتۈردى.

دوختۇرخانىنىڭ مەخسۇس بۆلۈم بويىچە داۋالاش تېخنىكىسىنىڭ ئالاھىدىلىكى بولسا تۈرلۈك تۇبېركۇليوز كېسەللىكلىرىگە دىياگنوز قويۇش ۋە داۋالاش، بولۇپمۇ دورىغا چىدامچان تۇبېركۇليوز، ھەر خىل تۇبېركۇليوز كېسەللىكلىرى (تۇبېركۇليوز خاراكتېرلىك مېڭە پەردىسى ياللۇغى، تۇبېركۇليوز خاراكتېرلىك كۆكرەك پەردىسى ياللۇغى، سۆڭەك ۋە بوغۇم تۇبېركۇليوزى قاتارلىقلار)، ئۆپكە تۇبېركۇليوزىغا قوشۇلۇپ كېلىدىغان كېسەللىكلەر (تۇبېركۇليوزغا قوشۇلۇپ كېلىدىغان دىيابېت كېسىلى، تۇبېركۇليوزغا قوشۇلۇپ كەلگەن جىگەر ئىقتىدار زىيانغا ئۇچراش، تۇبېركۇليوز - ئەيدىز قوش يۇقۇمى قاتارلىقلار)گە دىياگنوز قويۇش ۋە داۋالاشتا ئۆزگىچە ئالاھىدىلىك شەكىللەندۈرگەن. تۇبېركۇليوز كېسىلى تەجرىبىخانىسى مەملىكەتلىك تۇبېركۇليوز كېسەللىكى بويىچە پايدىلىنىش تەجرىبىخانىلىرىنىڭ بىرى بولۇپ، تەكشۈرۈش بۆلۈمى ئاپتونوم رايون بويىچە نۇقتىلىق بۆلۈم ھېسابلىنىدۇ. دوختۇرخانا قانات يايدۇرغان، دورىغا چىدامچان تۇبېركۇليوز كېسەللىكىگە دىياگنوز قويۇش - داۋالاش، تۇبېركۇليوز تەجرىبىخانىسىدا تېز دىياگنوز قويۇش، كانايچە ئەينىكىدە دىياگنوز قويۇش- داۋالاش، رادىيوئاكتىپلىق كىر گۈزۈپ دىياگنوز قويۇش- داۋالاش، كۆكرەك تاشقى مىكرو جاراھەتلىك ئوپېراتسىيە تېخنىكىسى قاتارلىق دىياگنوز قويۇش- داۋالاش تېخنىكىلىرى شىنجاڭ بويىچە ئالدىنقى سەۋىيەدە تۇرىدۇ.

دوختۇرخانىنىڭ تەرەققىيات نىشانى

يېقىنقى يىللاردىن بۇيان دوختۇرخانا پۈتۈن شىنجاڭنىڭ تۇبېركۇليوز ساھەسىدىكى باشلامچىلىق رولىنى تولۇق جارىي قىلدۇرۇپ، تۇبېركۇليوز كېسىلىنى كەسىپكە توغرىلاپ باشقۇرۇش ۋە داۋالاشنى ئۈزۈكسىز مۇكەممەللەشتۈرۈپ، شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونىنىڭ تۇبېركۇليوزنىڭ ئالدىنى ئېلىش ۋە داۋالاش خىزمىتىدە مۇھىم تايانچ رول ئوينىدى. دوختۇرخانا ئۆزىنىڭ شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونلۇق تۇبېركۇليوز كېسەللىكىنىڭ ئالدىنى ئېلىش، داۋالاش كېلىنىكىلىق مەركىزى، شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونلۇق تۇبېركۇليوز كېسەللىكىنىڭ كىلىنىكىلىق سۈپىتىنى تىزگىنلەش مەركىزى، شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونلۇق تۇبېركۇليوز كېسەللىكى كىلىنىكىلىق تەجرىبىخانا دىياگنوز قويۇش مەركىزى، شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونلۇق يىراق مۇساپىلىق تېببىي ئىلىم مەركىزى تۇبېركۇليوز كېسەللىكى يىراق مۇساپىلىق داۋالاش مەركىزى ۋە جۇڭگو دورىغا چىدامچان تۇبېركۇليوز كېسەللىكىنىڭ ئالدىنى ئېلىش، داۋالاشتىكى ئۈلگىلىك بازىسى، شىنجاڭ تېببىي ئۇنىۋېرسىتېتى ئاممىۋى سەھىيە ئىنستىتۇتىنىڭ پىراكتىكا بازىسى بولۇشتەك ۋەزىپىلىرىنى ئەستايىدىل ئورۇنلىدى.

刊号: ISSN1002-9478 ژۇرنال نومۇرى:

باھاسى 8.00 يۈەن

邮发代号:58-199 پوچتا ۋاكالەت نومۇرى: