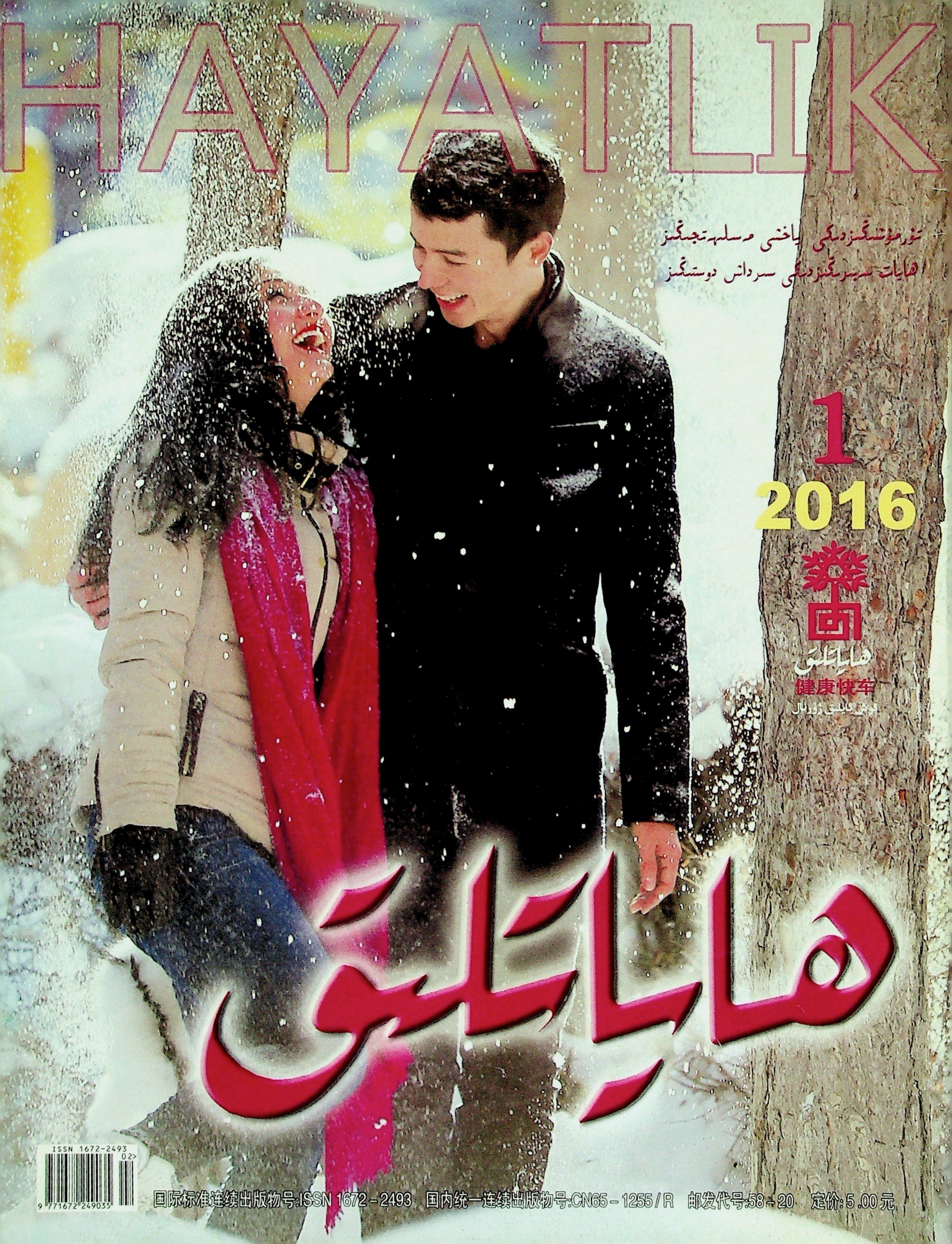


HAYATLIK

تۇرمۇشىڭىزدىكى ياخشى مەسلىھەتچىڭىز
ھايات سىرىڭىزدىكى سىرداش دوستىڭىز

1
2016

ھاياتلىق
健康快车
قوش ئايلىق ژۇرنال

ھاياتلىق

ISSN 1672-2493
国际标准连续出版物号:ISSN 1672-2493 国内统一连续出版物号:CN65-1255/R 邮发代号:58-20 定价:5.00元

www.uyghurkitap.com

كۈلكە ئەڭ ئېسىل دورا

مەن گېزىت - ژۇرنال بوتكىسىدىكى ئايالنىڭ ئىللىق تەبەسسۇم بىلەن خېرىدارلارغا تۈرلۈك ژۇرناللاردىكى ياخشى مەزمۇنلارنى تونۇشتۇرۇۋاتقانلىقىنى، هورنان ساتىدىغان ئايالنىڭ كۈلۈمسىرىگەن هالدا خېرىدارلارغا هورى چىقىپ تۇرغان هورنانلارنى تاللاپ بېرىۋاتقانلىقىنى كۆردۈم، مەكتەپتىن يانغان بىر نەچچە باشلانغۇچ مەكتەپ ئوقۇغۇچىسىنىڭ زىل كۈلكە ئاۋازىنى ئاڭلىدىم، بىر - بىرىنى قولتۇقلاپ ئاستا مېڭىشقان بىر جۈپ ئاشىق - مەشۇقنىڭ ناگان - ناگاندا بىر - بىرىنىڭ قۇلاقلىرىغا پىچىرلىشىپ مەنىلىك كۈلۈشۈپ كېتىۋاتقانلىقىنى كۆردۈم. ئەلۋەتتە، ماڭا ئوخشاش ئالدىراپ تېنەپ كېتىۋاتقان، قوشۇمىلىرى تۈرۈلگەنلەرنىمۇ ئۇچراتقىلى بولاتتى، ئۇلار گەرچە يولدا كېتىۋاتقان بولسىمۇ، كۆڭلىدە ئاشۇ كىشىنى بىزار قىلىدىغان ئۇششاق - چۈششەك ئىشلارنى ئويلاپ مېڭىشاتتى.

بۇ ئوخشاش بولمىغان كەيپىياتتىكى كىشىلەرنى كۆزىتىش ئارقىلىق كۆڭلۈمدە شۈبهە تۇغۇلدى، ئاشۇ كۈلۈمسىرەپ يۈرگەن كىشىلەرنىڭ هېچقانداق غېمى يوقمىدۇ؟ ئاۋۇ قوشۇمىلىرى مەهكەم تۈرۈلگەن كىشىلەر نۇرغۇن ئىشلارنى هەل قىلىۋېتەرمۇ؟ جاۋابى ئەمەلىيەتتە ئۇنچىلىك مۇرەككەپ ئەمەس، هەربىر كىشىنىڭ غېمى بولىدۇ، لېكىن بۇنىڭغا قانداق مۇئامىلە قىلىش هەربىر كىشىنىڭ ئوخشاش بولمىغان تەرىپى، خالاس.

قىيىنچىلىققا ئۇچرىغاندا يەنىلا كۈلۈمسىرەش بىر تۈرلۈك پسىخىكىلىق ئۇۋۇلاش بولۇپ، ئۇنىڭ ئاغرىقنى داۋالاش ئۈنۈمى بار؛ ئۇۋالچىلىققا ئۇچرىغاندا تەمكىنلىك بىلەن كۈلۈمسىرەپ ئۆتكۈزۈۋېتىش تەربىيە كۆرگەنلىك بولۇپ، كىشىنىڭ هۆرمىتىنى قوزغايدۇ؛ ناهەق زىيان تارتقاندا كۈلۈپ ئۆتكۈزۈۋېتىش كەڭ قورساقلىق بولۇپ، ئاشۇ ناچار كەيپىياتلارغا تېزلا خاتىمە بەرگىلى بولىدۇ؛ باشقىلار مەنسىتمىگەندە خاتىرجەم كۈلۈپ قويۇش ئۆزىگە ئىشىنىش بولۇپ، چۈنكى سىز مۇۋەپپەقىيەت ياكى مەغلۇبىيەت، ئېرىشىش ياكى يوقىتىش بىلەنلا ئۇيان - بۇيان بولۇپ كەتمەيسىز، هەممىنى بەلگىلەيدىغىنى يەنىلا سىزنىڭ ئەمەلىي ئىقتىدارىڭىز؛ كىشىلىك هاياتتا ئامالسىز قالغاندا كەڭ قورساقلىق بىلەن كۈلۈپ قويۇش بىر تۈرلۈك مەنزىل، چۈنكى كىشىلىك هايات يولى هامان ئەگرى - توقاي بولىدۇ، نورمال كەيپىيات بىلەن ئاشۇ نورمال بولمىغان ئىشلارغا يۈزلەنگەندە، ئوڭۇشسىزلىقلار تەبىئىيلا ئوڭۇشلىنىپ كېتىدۇ.

مەن تۇيۇقسىز شۇنى ئويلاپ قالدىم، ئەسلىدە كۈلكە ئەڭ ئېسىل دورا ئىكەن، كۈلكە كىشىلىك هاياتتىكى بارلىق غەم - قايغۇلارنى داۋالىيالايدىكەن. شۇغىنىسى بۇ دورا قەلبنى مەنبە قىلىشى لازىم، پەقەت ئاشۇ قەلبتىن باشلانغان سەمىمىي كۈلكىلەرلا دۇنيادىكى بارلىق غەم - قايغۇ، قىيىنچىلىقلارنى يوق قىلىۋېتەلەيدۇ.

هاياتلىق

مۇندەرىجە

★ تەۋەررۇك ★

رەھىمدىللىك ــ گۈزەل ئەخلاق.....مۇھەممەدجان تىلىۋالدى 3

★ سالامەت بولۇڭ ★

باش قېيىش .... مۇھىدىن غاپپار ھاجى 5
سۈيدۈك تېشى كېسەللىكى ھەققىدە سوئال ـ جاۋابلار.......... 8
ئورگانىزمدىكى ئېغىر مېتاللارنى ئازايتىشتىكى تەكلىپلەر....10
ئېيتىپ تۈگەتكىلى بولمايدىغان ساغلاملىق مەسىلىلىرى 12

★ ئۆمرىڭىز ئۇزۇن بولسۇن ★

چوڭ كېسەللىكلەردىن كېلىدىغان ئالتە چوڭ سىگنال......... 13
قېرىلىق ھەققىدىكى ئون خىل خاتا قاراش.............. 14
ساغلام كۈتۈنۈش ئۈچۈن «بەشكە قاراش» لازىم 16
يۈرەكنىڭ ساغلاملىق پىلانىنى بالدۇرراق تۈزۈش لازىم 17

★ بەختلىك بولۇڭ ★

ھاياتىڭىزنى مەنىلىك ئۆتكۈزەي دېسىڭىز ....
..........................مۇھەممەتجان ئالماس 18
ئائىلىمىزنى مۇھەببەتنىڭ ئىللىق نۇرىغا چۆمدۈرەيلى..........
.......................مۇھەممەتجان ئىسمائىل پۇناقى 21

★ ئەركەكلەرگە سۆھبەت ★

سېمىز ئەرلەرنىڭ سۈت بېزى راكىغا گىرىپتار بولۇش خەۋپى
يۇقىرى بولىدۇ..................................... 22
ياشانغانلاردىكى مەزى بېزى ياللۇغىغا كۆكۆل بۆلەيلى.........23
جىگەر كېسەللىكى بىلەن ئاغرىغۇچىلار سەمىگە................
.... قۇربانجان ئوبۇل 25
جىگەرنى زەخىملەندۈرىدىغان توققۇز ئامىل...................26.

★ تاغدىن ـ باغدىن ★

دەم ئېلىشنى بىلەمسىز ؟...............................27.
ئۆمۈر بويى قىلىدىغان ئىككى ئىش 29
ئائىنىسنى قول ھارۋىسىغا ئولتۇرغۇزۇپ ساياھەت قىلدۇرغانلار...30
ھەسەن ـ ھۈسەنئدەك گۈزەل ئارزۇ............................32.

2016 ـ يىللىق 1 ـ سان
(ئومۇمىي 68 ـ سان)
(قوش ئايلىق ئۇنىۋېرسال ژۇرنال)

باشقۇرغۇچى ئورۇن :
شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونلۇق ئاخبارات ـ نەشرىيات، رادىيو ـ كىنو ـ تېلېۋىزىيە ئىدارىسى
ئۇيۇشتۇرغۇچى ئورۇن :
شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونلۇق كىتاب، گېزىت ـ ژۇرنال تەرەققىيات مەركىزى
مۇئاۋىن باش مۇھەررىر : **ئايگۈل مەخمۇت**
مۇھەررىرلەر : **ئە . مۇھەممەد جەۋھەر**
گۆھەر نۇرمۇھەممەت
شېرىنئاي روزى
بۇ سانىنىڭ مەسئۇل مۇھەررىرى :
گۆھەر نۇرمۇھەممەت
گۈزەل سەنئەت مۇھەررىرى : **گۈلنار ئابدۇكېرىم**
مۇقاۋىدىكى سۈرەتنى **سەردار. خانبابا** تارتقان
ژۇرنال ئىسمىنى **قاينام جاپپار** يازغان
نەشر قىلغۇچى : **«هاياتلىق» ژۇرنىلى نەشرىياتى**
نەشرىيات ئادرېسى :
ئۈرۈمچى شەھىرى جەنۇبىي بېيجىڭ يولى 591 №
پوچتا نومۇرى : **830011** فاكس : **3637555 (0991)**
تېلېفون : **3637560** **3637559 (0991)**
1103216885 @ QQ.com Ayatlik
خەلقئارالىق ئۆلچەملىك نومۇرى :
ISSN1672—2493
مەملىكەت ئىچىدىكى بىر تۇتاش نومۇرى :
CN65 — 1255 / R
پوچتا ۋاكالەت نومۇرى : **20 ـ 58**
ئېلان ئىجازەتنامىسى نومۇرى :
650000600003 3
باھاسى : **5.00 يۈەن**
باسقۇچى : **شىنجاڭ شىنخۇا باسما زاۋۇتى**

www.uyghurkitap.com

健康快车（维吾尔文）

2016 年第 1 期

（双月刊）

主管单位：

新疆维吾尔自治区新闻出版广电局

主办单位：

新疆维吾尔自治区书报刊发展中心

副主编：阿依古力·买合木提

编辑：阿合买江·买买提

古哈尔·努尔买买提

西丽娜依·肉孜

本期责任编辑：古哈尔·努尔买买提

美编：古丽娜尔·阿布都克力木

封面摄影：沙尔达尔·汗巴巴

编辑出版：

《健康快车》杂志社

通讯地址：

新疆乌鲁木齐市北京南路 591 号

邮编：830011

电话：(0991) 3637559　3637560

传真：(0991）3637555

国际标准连续出版物号：

ISSN1672-2493

国内统一连续出版物号：CN65 — 1255/R

邮发代号：58-20

广告经营许可证：

6500006000033

广告联系电话：（0991） 3637559

定价：5.00 元

印刷：新疆新华印刷厂

★ خانىم - قىزلار كۇلۇبى ★

قىزلارنىڭ بالاغەتكە يېتىش مەزگىلىدىكى مۇھىم يېمەكلىكلىرى...... 34
سۈت بېزى راكىنىڭ مۇسبەت بەدەندىكى بەلگە «سىگنالى»...... 35
ئاياللارنىڭ كالتسىي تولۇقلىشىدىكى تۆت خىل خاتا قاراش...... 36
خورەك تارتىدىغان ئاياللار ئاسان قېرىپ كېتىدۇ............37
يۈزدىكى قورۇق ساغلاملىق ۋە كېسەللىكتىن بېشارەت بېرىدۇ.....38

★ نوتا پەرۋىشى ★

بالىلارنىڭ چوڭ ئادەملەردەك گەپ قىلىشىدىن ئېهتىيات قىلىڭ.. 40
يالغان سۆزلەيدىغان بالىلارنى قانداق يېتەكلەش كېرەك؟... 42
ئويۇن ئويناش بالىلارنىڭ ئىجادچانلىقىنى ئۆستۈرۈشى مۇمكىن...43
بالىلاردىكى بەزىسمان تەنچە چوڭىيىپ قېلىش كېسەللىكى ۋە ئۇنىڭ خەتىرى 44

★ شىپالىقلار ★

قاپاق ۋە ئۇنىڭ شىپالىق رولى ....ھەلىمە تۇرسۇن 45
قۇرت ئوت بىلەن كۆپ خىل كېسەللىنى داۋالىغىلى بولىدۇ...... 46
پۇتنى زەنجىۋىل سۈيىگە چىلاشنىڭ پايدىسى كۆپ.......... 48
هوردالغان چىلان تال ۋە ئاشقازانغا پايدىلىق 49
تۆگە قۇشى تۇخۇمى سەمرىشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ............49
تاماقتىن كېيىن نەشپۈت يېسە، راكنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.......50

★ بىلىۋېلىڭ ★

قانداق كىشىلەرنىڭ ئىممۇنىتېت كۈچى تۆۋەن بولىدۇ؟..... 51
ئۇخلاشتىن بۇرۇن ئېلېكتىرونلۇق ئۈسكۈنىلەرنى ئوينىماڭ... 52
خام يېيىشكە بولمايدىغان كۆكتاتلار 52
نېمە ئۈچۈن غەزەپلىنىش يۈرەكنىڭ دۈشمىنى دېيىلىدۇ؟ 53
كەچلىك تاماقتىن ئىلگىرى چېنىقىش ئوتتۇرا ياشلىقلارغا تازا ماس كېلىدۇ 54
قارا ئاشلىقنى قانداق ئىستېمال قىلغاندا ئاندىن قان قەنتىنى كونترول قىلغىلى بولىدۇ؟.................................. 55
قورۇق چۈشۈش ساغلاملىققا پايدىسىز بەش خىل خەۋپتىن بېشارەت بېرىدۇ.. 57
تۇرمۇشتىن نارازى بولغانلار ئاسان سەكتە بولۇپ قالىدۇ 58
قانداق كىشىلەر دېۋەڭلىك كېسەللىكىگە ئاسان گىرىپتار بولىدۇ؟.... 58
قۇلىقى گۆشلۈك ھەم يۇمشاق ئادەملەرنىڭ سالامەتلىكى ياخشى بولىدۇ... 59
مېگە ئىقتىدارىنى كۈچەيتىدىغان ئادەتلەر 60
بەدەن سۈسىزلىنىشنىڭ 12 تۈرلۈك زىيىنى..................... 61
ئاشقازىنىدا مەسىلە بارلار سەمىگە...............................63

★ كۆزنەك ★

ئەنگلىيە ئايال پادىشاھىنىڭ ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرۈش سىرى ....64.

رەھىمدىللىك — گۈزەل ئەخلاق

مۇھەممەدجان تىلىۋالدى

گۈزەل ئەخلاقنىڭ ئۆز ئىچىگە ئالىدىغان دائىرىسى ناھايىتى كەڭ بولۇپ، بۇلارنىڭ ئىچىدە رەھىمدىل بولۇش، رەھىمدىللىكنى تەشەببۇس قىلىش ھەممىمىزدە بولۇشقا تېگىشلىك مۇھىم ئەخلاق ـ پەزىلەت ھېسابلىنىدۇ. رەھىمدىللىك ئىنسان تەبىئىتىنىڭ مۇكەممەللەشكەنلىكى بولۇپ، ئادەملەر پەقەت بىر ـ بىرىگە ياخشى مۇئامىلە قىلىش، ئىللىق تەبەسسۇم بىلەن ئۆزئارا قەلبلەرنى ئىللىتىش، پېقىر ـ مىسكىنلەرگە ماددىي ۋە مەنىۋى جەھەتتىن كۈچىنىڭ يېتىشىچە ياردەم قىلىش، يامانلىققا ياخشىلىق قىلىش ئارقىلىقلا رەھىم ـ شەپقەت نۇرلىرىنى ئەتراپقا تارقىتالايدۇ.

ئالىيجاناب قەلبلەر رەھىمدىللىككە تولغان بولىدۇ، ئۇلارنىڭ قەلبىدە ئاداۋەت ۋە ئۆچمەنلىككە قارىغاندا كەڭ قورساقلىق، مېھرىبانلىق ۋە رەھىمدىللىك روھى ئۈستۈن تۇرىدۇ. رەھىمدىللىك پەزىلەتلىك كىشىلەرنىڭ تەبىئىتىگە سىڭىپ كەتكەن گۈزەللىكنىڭ ئىزناسى بولۇپ، ئۇ كىشىلەرنى ياخشىلىققا يېتەكلەيدۇ، ئۇلارغا ئەڭ قىيىن ۋاقىتلاردا كۆڭۈللەرنى روھلاندۇرۇپ، ھاياتلىقنى ئىللىقلىققا ئىگە قىلىدىغان سەلكىن شامال ئاتا قىلىدۇ. شۇڭا، ھەربىر كىشى ئۆز ئەتراپىدىكى تونۇيدىغان ياكى تونۇمايدىغان بارلىق كىشىلەرگە ئىللىق مۇئامىلىدە بولۇشى، رەھىمدىللىك روھىنى نامايان قىلىشى زۆرۈردۇر. رەھىم ـ شەپقەتلىك بولۇش ھەرگىزمۇ قىيىن ئىش ئەمەس، بەلكى ناھايىتى ئاسان. بۇ ھەقتە مۇنداق بىر ھېكايەت بار:

قار ـ شىۋىرغانلىق بىر كېچىدە روبېرتنىڭ ماشىنىسىدىن كاشىلا چىقىپ شەھەر سىرتىدا ناھايىتى تىت ـ تىت بوپتۇ. شۇ چاغدا ئات مىنىۋالغان بىر ئەر بۇ يەردىن ئۆتۈپتۇ. ئۇ ئەر ئەھۋالنى كۆرۈپ، ھېچنېمە دېمەستىن روبېرتنىڭ ماشىنىسىنى ئېتى بىلەن يېقىن ئەتراپتىكى بىر كىچىك بازارغا سۆرەپ ئاپىرىپ بېرىپتۇ. بۇ ئىشتىن چوڭقۇر تەسىرلەنگەن روبېرت ئۇ كىشىگە بىر تۇتام پۇلنى تەڭلەپ رەھمىتىنى بىلدۈرمەكچى بوپتۇ. ئۇ كىشى:

— بۇنىڭغا جاۋاب قايتۇرۇش ھاجەت ئەمەس. ئەمما، بۇنىڭدىن كېيىن باشقىلارنىڭ قىيىنچىلىققا يولۇققانلىقىنى كۆرگىنىڭدە كۈچۈڭنىڭ يېتىشىچە ياردەم بېرىشكە ۋەدە بەرگىن، — دەپتۇ.

شۇنىڭدىن كېيىن روبېرت قىيىنچىلىققا يولۇققان نۇرغۇن كىشىلەرگە ياردەم بېرىپتۇ ۋە ھەر قېتىم ئۆزىنىڭ ياردىمىگە ئېرىشكەن كىشىلەر ئۇنىڭغا مىننەتدارلىق بىلدۈرمەكچى بولغاندا ھېلىقى ئاتلىق كىشىنىڭ دېگەن سۆزلىرىنى تەكرارلاپتۇ.

ئارىدىن خېلى يىللار ئۆتۈپتۇ، ياش روبېرتمۇ قېرىپ قاپتۇ. بىر كۈنى تۇيۇقسىز يۈز بەرگەن كەلكۈن ئاپىتىدە ئۇ بىر ئارالغا قاپسىلىپ قاپتۇ. ئەمما، باتۇر بىر ياش يىگىت شىددەتلىك كەلكۈنگە قارىماي ئۇنى قۇتقۇزۇۋاپتۇ. بۇنىڭدىن سۆيۈنگەن روبېرت ياش يىگىتكە رەھمەت ئېيتىپتۇ. ھېلىقى ياش يىگىت بولسا:

— بۇنىڭغا رەھمەت ئېيتىش ھاجەت ئەمەس. ئەمما، بۇنىڭدىن كېيىن باشقىلارنىڭ قىيىنچىلىققا يولۇققانلىقىنى كۆرگىنىڭىزدە كۈچىڭىزنىڭ يېتىشىچە ياردەم بېرىڭ، — دەپتۇ.

بۇ سۆزلەرنى ئاڭلىغان روبېرتنىڭ ۋۇجۇدىدا ئىللىق بىر سېزىم مەۋج ئۇرۇپتۇ ۋە: «ئىنسانىي مېھىر ـ مۇھەببەتتىن يەنىلا مېھىر ـ مۇھەببەت تۇغۇلىدىكەن، باشقىلارغا بىر دەستە گۈل سۇنساق، ئەتراپىمىز گۈلزارلىققا ئايلىنىدىكەن. ئادەم بىراۋغا زەررىچە ياخشىلىق قىلسا، بىر كۈنى چوقۇم ئۇنىڭ مۇكاپاتىنى كۆرىدىكەن» دېگەنلەرنى ئويلاپتۇ.

بۇ ھېكايەتتىن ئايانكى، رەھىمدىللىك — ھاياتلىقنىڭ پەيدا بولۇشىنىڭ ئاساسى. رەھىمدىللىك — ھاياتلىقنىڭ داۋاملىشىپ تۇرۇشىنىڭ ئاساسى. رەھىمدىللىك — دۇنيا تىنچلىقىنىڭ ئاساسى. رەھىمدىللىك — دۇنيا مىللەتلىرىنىڭ ئۆزئارا ئىتتىپاقلىشىپ، ئورتاق تەرەققىي قىلىپ، ئورتاق گۈللىنىشىنىڭ ئاساسى. رەھىمدىللىك — ئىنسانىيەتنىڭ ئىنسانىي ئەخلاق ۋە ئىنسانىي

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

پەزىلىتىنىڭ ئاساسى. رەھىمدىللىك — ئىناق جەمئىيەت ۋە ئىناق دۇنيا بەرپا قىلىش ۋە ئادەملەر بىلەن ئادەملەر، ئادەملەر بىلەن تەبىئەتنىڭ ئىناق ئۆتۈشىنىڭ ئاساسى. رەھىمدىللىك — دۇنيا گۈزەللىكىنىڭ ئاساسى. رەھىمدىللىك — دۇنيا تەڭپۇڭلۇقىنىڭ ئاساسى.

ئىنسان ئىمكان بولسا ئەتراپىدىكى مۇھىتنى ئۆزگەرتىپ ياشاپ بېقىشى، بارلىق كىشىلەرگە رەھىمدىللىك ۋە مېھرىبانلىق بىلەن مۇئامىلە قىلىشى كېرەك. چۈنكى، رەھىمدىللىك كىچىك ئىشلاردىمۇ ئۆز ئىپادىسىنى تاپالايدۇ. شۇڭا، پۇل ـ مېلىڭىز ئۆزىڭىزنىڭ ھاجىتىدىن ئاشقۇدەك بولسا، باشقىلارغا بىلىندۈرمەي ياخشىلىق قىلىپ قويۇڭ، كۆڭلىڭىز چوقۇم خۇش بولۇپ قالىدۇ.

سىز لەززەتلىك تاماقلار بىلەن غىزالىنىۋاتقان ۋاقتىڭىزدا، قوشنىلىرىڭىزنىڭ ياكى يېتىم ـ يېسىر، غېرىب ـ غۇرۋالارنىڭ ئاچلىقتا قالغانلىقىنى ئويلاپ، ئۇلارغا بىرەر قاچا تاماق سۇنۇپ قويۇڭ، ئائىلىڭىزگە بەرىكەت ياغىدۇ.

ئاتا ـ ئانىسى يوق، كەمبەغەل، سىرتتا ئىشلەپ تۇرمۇشنى مىڭ تەسلىكتە ئاران قامداۋاتقان بىراۋ ياكى دەرد ـ ئەھۋالىنى باشقىلارغا ئېيتقۇسى كېلىدىغان يېتىم بالا بىلەن مۇڭدىشىپ، ئۇلارنىڭ دەردىگە ئازراق بولسىمۇ دەرمان بولۇڭ، ئىشلىرىڭىز يۈرۈشۈپ كېتىدۇ.

كوچىدا بىر ناتونۇش ئادەم بىرەر تاغار يۈكنى مۇرىسىگە ئېلىپ قويۇشىڭىزنى ئۆتۈنگەندە، ئىشىم ئالدىراش دېمەستىن يېنىغا بېرىپ ئۇنىڭغا ياردەم قىلىڭ، كۆڭلىڭىز خۇرسەنلىككە تولىدۇ.

يولدا ئاران كېتىۋاتقان ياشانغان بىر كىشىنى ماشىنىڭىزغا چىقىرىۋېلىپ مەنزىلىگە ئاپىرىپ قويۇڭ ياكى قىستاڭ كوچا ئاپتوبۇسىدا ئۆرە تۇرۇۋاتقان ياشانغان كىشىگە ئورۇن بوشىتىپ بېرىڭ، قەلبلەر ئارىسىدىكى مۇھەببەت كۈچىيىدۇ.

ماشىنىسى بۇزۇلۇپ قالغان بىرى ئۇچۇن ھەرقانچە ئالدىراش ئىشىڭىز بولسىمۇ توختاپ ئۇنىڭغا ياردەم قىلىڭ، غەم ـ قايغۇدىن يىراق بولىسىز.

گېزىت ـ ژۇرنال، تېلېۋىزور ۋە ياكى تورلاردىكى جىددىي ماددىي ياردەمگە موھتاج بولۇۋاتقانلار ھەققىدىكى ئۇچۇرلارنى كۆرگىنىڭىزدە، بىرەر قېتىم شۇلارغا ئاز بولسىمۇ ياردەم پۇلى ئەۋەتىپ قويۇڭ، سىزنىڭ بېشىڭىزغا ئېغىر كۈن چۈشكەندە چوقۇم باشقىلارمۇ سىزگە ياردەم قىلىدۇ. چۈنكى، مۇھەببەتتىن مۇھەببەت تۇغۇلىدۇ.

قىسقىسى، رەھىم ـ شەپقەتلىك بولۇش قىيىن ئەمەس، ھەممەيلەن مۇشۇ بەختىيار زاماندا ياشاۋاتقان ئىكەنمىز، قەلب قەسىرىمىزنى رەھىمدىل ھەم مېھىر ـ شەپقەتلىك بولۇش قاتارلىق ئىنسانىي پەزىلەتلەر بىلەن چىرايلىق زىننەتلەيلى، رەھىمدىللىك ئىنسانىي پەزىلەت ۋە ئادىمىي ئەخلاقنىڭ مۇھىم بىر قىسمىدۇر. نەزم:

سۇنۇپ قوي موھتاجغا ياردەم قولۇڭنى،
ئۇچاڭدىن سېلىپ بەر ھەتتا تونۇڭنى.
سۆيۈنسۇن سېنىڭدىن بارچە مىسكىن دىل،
ياخشىلىق يولىدا چالغىن كۈيۈڭنى...

ئاپتور: پەيزاۋات ناھىيە گۈللۈك يېزا ئاقتوقاي كەنتىدىن

باش قېيىش

مۇھەددىن غاپپار ھاجى

تونۇش: يېنىك باش قېيىش ئەرەبچە «سەدىر» دەپ ئاتىلىدۇ. پۈتۈن ئەتراپتىكى نەرسىلەر ئايلىنىۋاتقاندەك سېزىلىدۇ، باش قېيىش ئەرەبچە «دەۋۋار» دەپ ئاتىلىدۇ.

سەۋەبى: باش قېيىش ھەر خىل كېسەللىكلەرنىڭ ئالامىتى بولۇپ، بۇ ئاساسلىقى قان، سەپرا، بەلغەم ۋە سەۋدا خىلتلىرىنىڭ بۇزۇلۇش سەۋەبلىرىدىن كېلىپ چىقىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا يەنە نېرۋا ئاجىزلىق، ھەزىم قىلىش ناچارلىشىش، قان ئازلىق، ماغدۇرسىزلىق، قان بېسىمى ئۆرلەش ياكى تۆۋەنلەپ كېتىش، قەۋزىيەت، جىنسىي ئالاقىنى كۆپ ئۆتكۈزۈش، مېڭە سىلكىنىش، مېڭە قان تومۇرلىرى قېتىش، مېڭە ئۆسمىسى، ئاياللاردا ھەيز قېنى بەك كۆپ كېلىش، قۇلاق يوللىرى توسۇلۇش، يېقىننى ياكى يىراقنى كۆرەلمەسلىك، ئىسپىرت، نەشە قاتارلىقلار بىلەن زەھەرلىنىش، ئىسسىق ئۆتۈپ كېتىش، قاتناش ۋاسىتىلىرىنىڭ سەۋەبى قاتارلىق ئامىللارمۇ باش قېيىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

ئالامىتى: بىمار ئولتۇرۇپ قوپقاندا ياكى كۆپ ماڭغاندا بېشى قېيىپ، بىمارغا ئەتراپتىكى نەرسىلەر ئۆزلۈكىدىن چۆرگىلەۋاتقاندەك بىلىنىدۇ. ئەگەر كېسەللىك يەڭگىل بولسا، بېشى ئازراق قايىدۇ. ئېغىرراق بولسا، كۆز ئالدى قاراڭغۇلىشىپ كېتىدۇ. بۇنداق چاغدا بىمار دەرھال ئولتۇرۇۋالمىسا ياكى بىرەر نەرسىگە يۆلىنىۋالمىسا، يىقىلىپ چۈشۈشى، كۆڭلى ئېلىشىپ قۇسۇشى مۇمكىن. بەزىلەردە ئايروپىلان، پاراخوت، ماشىنىلارغا چىقسا، بۇنداق ئەھۋاللار كۆپرەك يۈز بېرىدۇ، قاتناش ۋاسىتىلىرى بىلەن ماڭغان چاغدا ئادەم بىر ئاز قەي قىلغاندىن كېيىن ياخشىلىنىپ قالىدۇ، بەزىدە باش قېيىش تۇتقاقلىق خاراكتېرلىك بولىدۇ.

باش قېيىش كۆپىنچە يۇقىرى قان بېسىمى، تۆۋەن قان بېسىمى، سەكتە، سەرئى ۋە شەقىقە كېسەللىكلىرىنىڭ دەسلەپكى ئالامىتى (بېشارىتى) بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. ياشانغانلاردىكى باش قېيىش بەزىدە سەكتە كېسەللىكىدىن دېرەك بېرىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى:

① باش قېيىش يۇقىرى قان بېسىمى ۋە مېڭە قان تومۇرلىرى قېتىش سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان بولسا، گاۋزىباندىن 100 گىرام، بادرەنجبۇيا، بىدىمۇشكىنىڭ ھەربىرىدىن 60 گىرام، ئاق سەندەلدىن 50 گىرام، قىزىلگۈلدىن 30 گىرام ئېلىپ، بۇلارنى مۇۋاپىق مىقدار-

دىكى سۇغا چىلاپ قايىنتىپ يېرىمى قالغاندا تىرىپىنى سۈزۈۋېتىپ، سۈيىگە 250 گىرام شېكەر سېلىپ، ئاندىن سۇس ئوتتا بىر ئۆرلىتىپ سۈيىنى كۈندە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىمدا 50 مىللىلىتىردىن ئىستېمال قىلىشقا بېرىلىدۇ؛ ② سەندەل گۈلابقا سۇرۇلۇپ بىمارنىڭ پېشانىسىگە سۈركىلىدۇ؛ ③ كۆك يۇمغاقسۈتنى گۈلابتا ئېزىپ شىرنىسىنى چىقىرىپ، ئۇنىڭغا ئىككى ھەسسە ھەسەل قوشۇپ ئىستېمال قىلىشقا بېرىلىدۇ؛ ④ ئەگەر باش قېيىش تۆۋەن قان بېسىمى، بەدەن ئاجىزلىق، قان ئازلىق سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان بولسا، بەدەننى قۇۋۋەتلەش مەقسىتىدە مەجۇنى ئامىلە نۇشدارى كۈندە ئىككى قېتىم، تاماقتىن كېيىن ھەر قېتىمدا 10 گىرامدىن؛ ھالۋائى بادام كۈندە ئىككى قېتىم، تاماقتىن كېيىن ھەر قېتىمدا 10 گىرامدىن بېرىلىدۇ؛ ⑤ سەپرا خىلتىنىڭ غەيرىي تەبىئىي ھالەتكە ئۆزگىرىشىدىن كېلىپ چىققان بولسا، ئىترىفىل كەشنىز كۈندە ئىككى قېتىم، تاماقتىن كېيىن ھەر قېتىمدا 10 گىرامدىن بېرىلىدۇ.

پەرھىزى: ئالدى بىلەن كېسەللىكنى كەلتۈرۈپ چىقارغۇچى سەۋەبنى ئېنىقلاپ چىقىپ، ئۇنى يوقىتىشقا قارىتا چارە قوللىنىلىدۇ. مەسىلەن، باش قېيىش ھەزىم قىلىش خىزمىتى بۇزۇلۇشتىن پەيدا بولغان بولسا، ئوزۇقلىنىشنى تەرتىپكە سېلىش، قەۋزىيەت بولۇپ قېلىشتىن ساقلىنىش، زىيادە ئىسسىق - سوغۇقتىن، بەتبۇي پۇراقلاردىن، سېسىق گازلاردىن ساقلىنىش، تاماكا چەكمەسلىك، ھاراق - شاراب ئىچمەسلىك، بىمارنى مۇۋاپىق دەم ئالدۇرۇش بۇيرۇلىدۇ. جىنسىي مۇناسىۋەت قىلىشنى چەكلەش، غەم - ئەندىشە ۋە ئەقلىي، جىسمانىي ئەمگەكلەرنىڭ زىيادە كۆپ بولۇپ كېتىشىدىن ساقلىنىش تەكىتلىنىدۇ.

مېڭە قان تومۇرلىرى توسۇلۇش

تونۇش: مېڭە پەردىلىرى قېلىنلىشىپ، قېتىپ قېلىش سەۋەبىدىن مېڭە قان تومۇرلىرىنىڭ تارىيىپ، بېسىمىنىڭ ئېشىپ كېتىشى مېڭە قان تومۇرلىرى توسۇلۇش دەپ ئاتىلىدۇ.

سەۋەبى: بەدەندە قان خىلتىنىڭ كۆپىيىپ كېتىشى، مېڭە قان تومۇرلىرىنىڭ قېتىشى، مېڭە خىزمىتىنىڭ ھەددىدىن زىيادە ئېشىپ كېتىشى، مېڭىگە ئوزۇقلۇق ماددىلارنىڭ يېتىشمەسلىكى، ئاپتاپ ئۆتۈپ كېتىش، دەم سىقىلىش، ئۇزۇن داۋام قىلغان يۆتەل، ھاراقنى كۆپ ئىچىش، تاماكىنى كۆپ چېكىش قاتارلىق سەۋەبلەر مېڭە قان تومۇرلىرى تارىيىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

ئالامىتى: بىمارنىڭ بېشى ئېغىرلىشىپ، چىڭقىلىپ ئاغرىيدۇ، بېشى قايىدۇ، كۆزىنىڭ شىللىق پەردىلىرى قىزىرىدۇ، سەزگۈ ئەزالارنىڭ خىزمىتى ياخشى بولمايدۇ، كۆزى تورلىشىپ، قۇلىقى غوڭۇلدايدۇ، ئۇيقۇسى قاچىدۇ. ھېسسىيات، تەپەككۇر قىلىش كۈچىمۇ ئاجىزلايدۇ. مىجەزى چۇس، ئاچچىقى يامان بولۇپ قالىدۇ. بىئاراملىق ھېس قىلىدۇ، يۈز - كۆزلىرى قىزىرىپ قالىدۇ. بولۇپمۇ ئولتۇرۇپ قوپقاندا يۈز - كۆزلىرى قىزىرىپ، بېشى قىزىق، پۇت - قوللىرى سوغۇق بولىدۇ. تومۇرى توم ھەم ئاستا سالىدۇ، قەۋزىيەت بولۇپ قالىدۇ، جۆيلۈش ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ، بۇنداق كېسەللەر ئازراقلا سىلكىنىشكە ئۇچرىسا، مېڭىسىگە قان چۈشۈپ قېلىشى، قان چۈشۈش ئېغىر بولسا، پالەچ بولۇپ قېلىشى، ھەتتا ھاياتى خەۋپكە ئۇچرىشىمۇ مۇمكىن.

داۋالاش ئۇسۇلى: بۇ كېسەللىكنىڭ سەۋەبلىرىنى تېپىپ چىقىپ بىمارنى پاكىز، تىنچ ئۆيدە ياتقۇزۇپ ئارام ئالدۇرۇش، بىمارنىڭ گالستۇك، تۈگمە، بەلباغلىرىنى بوشىتىپ، بېشىنى ئېگىزرەك قىلىپ ياتقۇزۇش، بېشىغا سوغۇق سۇ ياكى مۇز قاچىلانغان خالتا (گىرېلكا) قويۇش ياكى مۇز تېڭىش، پۇت - قوللىرىنى تۇتۇپ مۇجۇپ بېرىش، پۇتىنى ئىسسىق سۇدا يۇيۇپ بېرىش بۇيرۇلىدۇ. ۋاراڭ - چۇرۇڭ، شاۋقۇن - سۈرەنلەردىن ساقلىنىش، كۆپ ئويلانماسلىق، يۇقىرى ئاۋازدا سۆزلىمەسلىك، قاتتىق يۆتەلمەسلىك تەكىتلىنىدۇ.

① ئاق سەندەل سىركىگە سۇرۇلۇپ ئۇنىڭدا رەختنى ھۆل قىلىپ بىمارنىڭ بېشىغا قويۇلىدۇ؛ ② ھېلىلە ۋە تۇربۇتنىڭ ھەربىرىدىن 10 گىرام، سانادىن 20 گىرام، خىيارشەنبەردىن 10 گىرام ئېلىپ بۇ دورىلارنى ئىسسىق سۇتكە چىلاپ شىرنىسىنى چىقىرىپ ئىچىشكە بېرىلىدۇ؛ ③ نىلۇپەر، گاۋزىبان گۈلى، كاسنە ئۇرۇقى، ئوسۇڭ ئۇرۇقى، مارجان شوخلا، ئاق سەندەل، قىزىل سەندەل قاتارلىق دورىلارنىڭ ھەربىرىدىن بەش گىرام،

ئەينۇلادىن 25 گىرام، تەمرىھىندىدىن 10 گىرام ئېلىپ، دورىلارنى قايناق سۇغا بىر سوتكا چىلاپ قويۇپ، سىقىپ سۈيىنى ئېلىپ، ئۇنىڭغا ئاچچىق ئانار شەربىتى، سەندەل شەربىتى قاتارلىق دورىلاردىن 20 مىللىلىتىر قوشۇپ، بىر كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 15 گىرامدىن ئىچىشكە بېرىلىدۇ؛ ④ مېڭە ئىچكى بېسىمىنى تۆۋەنلىتىپ، ئاغرىق پەسەيتىش مەقسىتىدە ئىترىفىل كەشنىز كۈندە ئىككى قېتىم، تاماقتىن كېيىن ھەر قېتىمدا 10 گىرام؛ ھەببى قوقىيا كۈندە ئىككى قېتىم، تاماقتىن كېيىن ھەر قېتىمدا يەتتە داندىن؛ ھەببى شىپا كۈندە ئىككى قېتىم، تاماقتىن كېيىن ھەر قېتىمدا يەتتە داندىن تاللاپ ئىستېمال قىلىشقا بېرىلىدۇ.

پەرھىزى: بىمارنى ياغلىق، گۆشلۈك، قورۇق ئىسسىق تەبىئەتلىك تاماقلارنى ئىستېمال قىلىشتىن پەرھىز قىلدۇرۇپ، بىمارغا قۇشلارنىڭ گۆشى، كۆكتات قاتارلىق يەڭگىل يېمەك - ئىچمەكلەر كۆپرەك ئىستېمال قىلدۇرۇلىدۇ.

مېڭە ئاجىزلىقى

تونۇش: مېڭە ئاجىزلىقى دېگىنىمىز مېڭىنىڭ ئورگانىك تۈزۈلۈشى، خىزمىتىنىڭ چېكىنىشىنى كۆرسىتىدۇ. مەسىلەن، مېڭە ھۇجەيرىلىرىنىڭ ئازىيىپ ئاجىزلاپ كېتىشى، مېڭىنىڭ يىگىلىشى ۋە ئۇنىڭدىن كېلىپ چىققان كېسەللىكلەردە مېڭە ئاجىزلىقى كېلىپ چىقىدۇ.

سەۋەبى: مېڭە ئېھتىياجلىق بولغان ئوزۇقلۇق ماددىلار، قان ۋە ئوكسىگېنىنىڭ تولۇق يېتىشمەسلىكى، ئومۇمىي بەدەن ئاجىزلىق، قان ئازلىق، يۈرەك قان تومۇر كېسەللىكلىرى تۈپەيلىدىن مېڭىگە قاننىڭ تولۇق يېتىپ بارالماسلىقى، مېڭە قان تومۇرلىرىنىڭ قېتىشى، قان تومۇرلاردا توسالغۇ پەيدا بولۇش، ئۆسمە پەيدا بولۇش، ھەر خىل ئۇيقۇ دورىلىرى، ھاراق، تاماكا بىلەن زەھەرلىنىش، كۆپ زۇكام بولۇش، سەرسام، سەرئى، شەقىقە، مېڭە سىفلىسى، قۇلاق ياللۇغى، بۇرۇن ياللۇغى، كۆز ياللۇغى قاتارلىق كېسەللىكلەر سەۋەبىدىن مېڭە ئاجىزلىقى كېلىپ چىقىشى مۇمكىن. مېڭە ئاجىزلىقى بەزىدە ئۇدۇم (ئىرسىيەت) خاراكتېرلىكمۇ بولىدۇ.

ئالامىتى: بۇ كېسەللىكنىڭ دەسلەپكى مەزگىلىدە بىماردا باش ئاغرىش، باش قېيىش، كۆز تورلىشىش، قۇلاق غوڭۇلداش قاتارلىق ئالامەتلەر پەيدا بولۇپ، كېيىن ئۇنتۇغاقلىق، تەپەككۇر قىلىش ئىقتىدارى چېكىنىش، ئىجادىيەت، يېڭىلىق يارىتىش ئىقتىدارى ئاجىزلاپ كېتىش قاتارلىق ئەھۋاللار يۈز بېرىدۇ. مېڭىگە قان يېتىشمەسلىك ئەھۋالى ئېغىر بولسا، بىماردا چىرايى تاتىرىش، كۆز قارىچۇقى كېڭىيىپ كېتىش، پۇت - قوللىرى تارتىشىش، تەرلەش، ھوشسىزلىنىش ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ.

داۋالاش ئۇسۇلى: ئالدى بىلەن كېسەللىك سەۋەبىنى ئېنىقلاپ چىقىپ سەۋەبىگە قارىتا چارە قوللىنىلىدۇ. ئەگەر بىماردا قان ئازلىق بولسا، بۇنى ۋاقتىدا داۋالاش كېرەك.

① ئەگەر مېڭە ئاجىزلىقى مېڭىگە ئوزۇقلۇق يېتىشمەسلىكتىن كېلىپ چىققان بولسا، پىنىدىن 100 گىرام ئېلىپ، يۇمشاق سوقۇپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ، كۈندە ئەتىگەندە 10 گىرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ؛ ② مېڭە خىزمىتىنى ياخشىلاش، رەئىس ئەزالارنى كۈچلەندۈرۈپ، ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەتلەش مەقسىتىدە، مەجۇنى ماددەتۇلھايات كۈندە ئۈچ قېتىم، تاماقتىن كېيىن ھەر قېتىمدا 10 گىرامدىن؛ شەربىتى ئانار كۈندە ئۈچ قېتىم، تاماقتىن كېيىن ھەر قېتىمدا 30 مىللىلىتىردىن ئىچىشكە بېرىلىدۇ؛ ③ لوبوبى كەبىر كۈندە ئىككى قېتىم، تاماقتىن كېيىن ھەر قېتىمدا 10 گىرامدىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

پەرھىزى: مېڭە سىلكىنىپ كېتىش، ھاراق ئىچىش، تاماكا چېكىش، سوغۇق ئۆتۈپ كېتىش، يۇقۇملۇق كېسەللىكلەر، قان ئازلىق قاتارلىقلاردىن ساقلىنىش لازىم. بىمار بېشىنى ئېگىز قويۇپ ياتماسلىق، پۇت - قوللىرىنى تۆۋەندىن يۇقىرىغا قارىتىپ سىيرىپ بېرىش، زىيادە ھېرىپ - چارچاش ۋە غەم - قايغۇدىن خالىي بولۇش، مېڭىنى ئارام ئالدۇرۇش قاتارلىقلارغا دىققەت قىلىش بىلەن بىرگە، بىمارغا يەنە ئوزۇقلۇق قىممىتى يۇقىرى بولغان غىزالار بىلەن ئوزۇقلىنىش، ئەتىگەنلىك تاماقنى ۋاقتىدا، قۇۋۋەتلىك يېيىش قاتارلىقلار تەكىتلىنىدۇ.

ئاپتور: خوتەن ۋىلايەتلىك ئۇيغۇر تېبابەتچىلىك دوختۇرخانىسىدىن

www.uyghurkitap.com

سۈيدۈك تېشى كېسىلى ھەققىدە سوئال ـ جاۋابلار

سۈيدۈك تېشى كېسىلى سۈيدۈك ئاجرىتىش سىستېمىسى تېشى دەپ ئاتىلىدىغان بىرقەدەر كۆپ كۆرۈلىدىغان سۈيدۈك ئاجرىتىش سىستېمىسى كېسىلى. بىماردا كۆپ ھاللاردا بەل، قورساق، سۈيدۈك ئاغرىتىپ كېلىش ياكى قان سىيىش ئالامەتلىرى كۆرۈلگەندە، دوختۇرخانىغا كېلىپ كۆرۈنىدۇ. رېنتگېندە ۋە B تىپلىق ئۇلترا ئاۋازلىق دولقۇندا تەكشۈرۈش ئارقىلىق كېسەللىكنى بايقىۋالغىلى بولىدۇ. بۇ ئادەتتىكى كېسەللىك بولسىمۇ، جاننى ئالغۇدەك قاتتىق ئاغرىيدۇ. ئەگەر ۋاقتىدا داۋالانماي، مەيلىگە قويۇۋېتىلسە، بۆرەككە سۇ چۈشۈش، بۆرەك ئىقتىدارى ئاجىزلاش، سۈيدۈكتىن زەھەرلىنىشكە ئوخشاش ئېغىر ئاقىۋەتلەرگە دۇچار قىلىدۇ. سۈيدۈك تېشى كېسەللىكىنىڭ قانداق ئالامەتلىرى بار؟ قانداق داۋالاشقا بولىدۇ؟ تېبابەتتىكى تاش چۈشۈرۈش قايناتمىسىنىڭ تەسىرى قانداق؟ بۆرەك ئاغرىسا قانداق قىلىش كېرەك؟ قانداق قىلغاندا ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ؟ دېگەنگە ئوخشاش مەسىلىلەرگە مەملىكىتىمىزدىكى ئاتاقلىق تېببىي مۇتەخەسسىسلەر جاۋاب بېرىدۇ.

1. سۈيدۈك تېشى كېسىلى دېگەن نېمە؟

سۈيدۈك تېشى كېسىلى سۈيدۈك ئاجرىتىش سىستېمىسى تېشى ياكى سۈيدۈك يولى تېشى دەپمۇ ئاتىلىدىغان دائىم كۆرۈلىدىغان كېسەللىك. كېسەللىك سەۋەبى ۋە شەكىللىنىش جەريانى تولىمۇ مۇرەككەپ بولۇپ، ئىجتىمائىي، تەبىئىي مۇھىت، ئىرق، ئىرسىيەت، يېمەك ـ ئىچمەك ئادىتى، ماددا ئالماشتۇرۇشتىكى نورمالسىزلىق، كېسەللىك، دورا تەسىرى، سۈيدۈك يولى سىستېمىسى توسۇلۇش، ياللۇغلىنىش قاتارلىق ئامىللارغا چېتىلىدۇ.

2. سۈيدۈك تېشى كېسىلىنىڭ ئەڭ زور خەۋپى نېمە؟

ئەڭ زور خەۋپى ئاغرىش ئەمەس، قان سىيىشمۇ ئەمەس، بەلكى بۆرەك ئىقتىدارىغا كەلتۈرىدىغان زىيىنى بولۇپ، ئېغىرلىشىپ كەتسە، سۈيدۈكتىن زەھەرلىنىش كېلىپ چىقىدۇ. تاشنىڭ ئورنىغا قاراپ، يۇقىرى سۈيدۈك يولى تېشى (بۆرەك ۋە سۈيدۈك نەيچىسى تېشى)، تۆۋەن سۈيدۈك يولى تېشى دەپ ئايرىلىدۇ. بۆرەك ئىقتىدارىغا زىيان يەتكۈزىدىغىنى ئاساسەن يۇقىرى سۈيدۈك يولى تېشى بولۇپ، ئاسانلا يۇقىرى سۈيدۈك يولىدا توسالغۇ پەيدا قىلىپ ۋە يۇقۇملىنىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىپ، بۆرەكتە سۇ پەيدا قىلىدۇ؛ تۆۋەن سۈيدۈك يولى تېشى كېسىلىدە كۆپىنچە سۈيدۈكتىن قان كېلىدۇ، سۈيدۈك پات ـ پات كېلىدۇ، سۈيدۈك ئاغرىتىپ كېلىدۇ، سۈيدۈك قىستايدۇ ۋە باشقىلار.

3. سۈيدۈك تېشى كېسىلى رايون خاراكتېرىگە ئىگىمۇ؟

ئېلىمىزدە بۇ كېسەللىك مۇئەييەن رايون خاراكتېرىگە ئىگە بولۇپ، ھاك تېشى بار رايونلاردا كېسەللىك نىسبىتى بىرقەدەر يۇقىرى بولىدۇ.

4. بۇ كېسەللىكنىڭ جىنس، ياش بىلەن مۇناسىۋىتى بارمۇ؟

كېسەللىكنىڭ ئەر ـ ئاياللاردا پەيدا بولۇش نىسبىتى ھەرقايسى جايلاردا ناھايىتى زور پەرقلىنىدۇ. ئومۇمەن ئەرلەردە ئاياللارغا قارىغاندا 1~2 ھەسسە كۆپ بولىدۇ. بۇ كېسەلگە گىرىپتار بولۇش يېشىنىڭ يۇقىرى پەللىسى 25~40 ياشقىچە بولغان ئارىلىقتا كۆرۈلىدۇ، ئەمما ئاياللارنىڭ 25~40 ياشقىچە، 50~65 ياشقىچە ئىككى يۇقىرى پەللىسى بولىدۇ. ئىككىنچى يۇقىرى پەللىسى ئاياللاردىكى ھەيز توختاش ۋە سۆڭەك شالاڭلىشىش بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولۇشى مۇمكىن. %2 ~ %3 سۈيدۈك تېشى كېسەللىكى 2~6 ياشقىچە بولغان بالىلاردا كۆرۈلىدىغان بولۇپ، بۇ، سۈيدۈك يولى يۇقۇملىنىش، تۇغما غەيرىيلىك بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولىدۇ.

5. سۈيدۈك تېشى كېسەللىكىنىڭ يېمەك ـ ئىچمەك بىلەن مۇناسىۋىتى بارمۇ؟

ناچار يېمەك ـ ئىچمەك ئادىتى سۈيدۈك تېشى كېسىلىنىڭ ئاساسلىق ئامىلى. ناچار يېمەك ـ ئىچمەك ئادىتى سۇنى كۆپ ئىچىشنى ئادەت قىلماسلىق، تۇزلۇقراق تاماق يېيىش، تاتلىق نەرسىلەرگە ئامراق بولۇش، ھايۋانات ئاقسىلى، ياغ ۋە فوسفورلۇق نەرسىلەرنى زىيادە ئىستېمال قىلىش قاتارلىقلارنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ. يېمەك ـ ئىچمەك قۇرۇلمىسىنى ئۆزگەرتكەندە، سۈيدۈك تېشى كېسىلىنىڭ ئۈنۈملۈك ئالدىنى ئالغىلى ۋە كېسەل-

سالامەت بولۇك

لىكنى ئازايتقىلى بولىدۇ، مەسىلەن، سۇ ئىچىش قېتىم سانى ۋە ئىچىدىغان سۇنىڭ مىقدارىنى كۆپەيتىش، مېۋە، كۆكتاتنى كۆپ ئىستېمال قىلىش، كاربون سۇ بىرىكمىسى، يېمەكلىك تالاسى ۋە ۋىتامىن C نى تولۇقلاپ بېرىش قاتارلىقلار.

6. سۈيدۈك تېشى كېسىلىنىڭ ئالامەتلىرى قايسىلار؟

ئاساسلىق ئالامەتلىرى قاتتىق ئاغرىش، قان سىيىش بولۇپ، ئاز ساندىكى بىمارلار ئۇزۇنغىچە بۇ ئالامەتلەرنى سېزىۋالالمايدۇ.

1) قاتتىق ئاغرىش: كۆپ ساندىكى بىمارلارنىڭ بېلى ۋە قورسىقى قاتتىق ئاغرىيدۇ. تاش چوڭراق بولسا، شۇ تەرەپتىكى بەل قاتتىق ئاغرىيدۇ ياكى يوشۇرۇن ئاغرىيدۇ، ھەرىكەتتىن كېيىن كۆپ ھاللاردا ئاغرىق كۈچىيىپ كېتىدۇ؛ تاش كىچىكرەك بولسا، كۆپىنچە سىلىق مۇسكۇل ئىسپازمىلىنىپ، مۇجۇپ ئاغرىش كۆرۈلىدۇ، بۇ خىل ئاغرىش تۇيۇقسىز ۋە قاتتىق بولىدۇ. شۇنداقلا پىچاق تىلغاندەك ئاغرىپ، قورساقنىڭ تۆۋەن قىسمى، جىنسىي ئەزا ئەتراپى ۋە يوتىنىڭ ئىچكى قىسمىغا كېڭىيىدۇ. بەزىدە بىمارنىڭ چىرايى تاتىرىپ كېتىدۇ، سوغۇق تەر باسىدۇ، كۆڭلى ئاينىيدۇ، قەي قىلىدۇ. ئېغىر بولغاندا تومۇر ئاجىز، تېز سوقىدۇ، قان بېسىمى چۈشۈپ كېتىدۇ ۋە باشقىلار. ئاغرىش كۆپىنچە بىر مەھەل ئاغرىپ ئۆتۈپ كېتىدۇ ياكى مەلۇم ھەرىكەت سەۋەبىدىن بىردىنلا توختاپ قالىدۇ ۋە ياكى پەسىيىدۇ.

2) قان سىيىش: تاش بۆرەك ۋە سۈيدۈك نەيچىسى شىللىمشىق پەردىسىنى بىۋاستە زىيانغا ئۇچراتقانلىقى سەۋەبىدىن قاتتىق ئاغرىشتىن كېيىن ئەينەكتە تەكشۈرگەندە، قان سىيىش كۆرۈلىدۇ ياكى ئۇنى بىۋاستە كۆرگىلى بولىدۇ.

3) يىرىڭلىق سۈيدۈك: بۆرەك ۋە سۈيدۈك نەيچىسىدە تاش پەيدا بولغان ھەمدە يۇقۇملانغان چاغدا، سۈيدۈكتە يىرىڭلىق ھۈجەيرىلەر كۆرۈلۈپ، قىزىش، بەل ئاغرىش ئالامەتلىرى پەيدا بولىدۇ.

4) باشقىلار: تاش توسالغۇسى بۆرەككە سۇ چۈشۈش، بۆرەك ئىقتىدارى نورمالسىزلىقىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ، بەزى بىمارلاردا ئاشقازان، ئۈچەي يولى كېسەللىك ئالامەتلىرى، قان ئازلىق قاتارلىقلار كۆرۈلىدۇ.

7. سۈيدۈك يولى كېسىلىنى قانداق بايقىغىلى بولىدۇ؟

1) سۈيدۈكنى تەكشۈرتۈش: سۈيدۈكنى ئادەتتىكىچە تەكشۈرتكەندە، قىزىل قان ھۈجەيرىسى، ئاق قان ھۈجەيرىسى ياكى كىرىستاللىق قاتما كۆرۈلىدۇ؛ بىرىكمە ياللۇغلانغاندا، يىرىڭلىق ھۈجەيرە كۆرۈلىدۇ.

2) رېنتگېندە تەكشۈرۈش: بۇ خىل تەكشۈرۈش بۆرەك ۋە سۈيدۈك نەيچىسى تېشىنى تەكشۈرۈشتىكى مۇھىم بىر ئۇسۇل، %95 دىن ئارتۇق بىمارنىڭ كېسىلى رېنتگېندە تەكشۈرۈشتىن مەلۇم بولىدۇ. يەنە بۆرەك جامى ۋە سۈيدۈك نەيچىسىنى سايىلاندۇرۇپ سۈرەتكە ئېلىش ئارقىلىق تاش ئورنىنى، توسالغۇ بار - يوقلۇقى ۋە ئۇنىڭ دەرىجىسىنى ئېنىقلىغىلى بولىدۇ.

3) B تىپلىق ئۇلترا ئاۋازلىق ئاپپاراتتا تەكشۈرۈش: B تىپلىق ئۇلترا ئاۋازلىق ئاپپاراتتا تاش ئورنى ۋە ئۇنىڭ زىچلىق نۇر نۇقتىسى ياكى نۇرلىنىشى تەكشۈرۈلىدۇ، بۆرەككە سۇ چۈشۈش قوشۇلۇپ كەلگەن بولسا، سۇيۇقلۇقنىڭ تەكشى يۈزىنى تەكشۈرۈپ تاپىدۇ.

4) CT دا تەكشۈرۈش: CT دا تەكشۈرگەندە، سۈيدۈك سىستېمىسىدىكى تاشنى بايقىۋالغىلى بولىدۇ، ئەمما رېنتگېندە سۈرەتكە ئېلىش ۋە سۈيدۈك يولىنى سايىلاندۇرۇپ سۈرەتكە ئېلىپ بىۋاستە كۆزەتكەندەك بولمايدۇ، ھەققىمۇ قىممەت بولۇپ، ئادەتتە CT دا ئادەتتىكىچە تەكشۈرۈش ئېلىپ بېرىلمايدۇ.

8. «ئوپېراتسىيە»نىڭ سۈيدۈك تېشى كېسەللىكىنى داۋالاشتىكى رولى قانداق؟

سۈيدۈك تېشىنى ئوپېراتسىيە قىلىش ئەزەلدىن ئىشلىنىپ كېلىۋاتقان ئۇسۇل بولۇپ، ئوپېراتسىيەدە يارا ئېغىزى چوڭ بولىدۇ، قان كۆپ چىقىپ كېتىدۇ، قالدۇق تاش نىسبىتى يۇقىرى، ئەسلىگە كېلىشى ئاستا، قوشۇمچە كېسەللىكلەر كۆپ بولۇشتەك مەسىلىلەر كۆرۈلىدۇ. سۈيدۈك ئاجرىتىپ چىقىرىش يولىغا رېنتگېن ئەسۋابىنىڭ مەلۇم قىسمىنى كىرگۈزۈپ داۋالاش تېخنىكىسىنىڭ ئۈزلۈكسىز تەرەققىي قىلىشىغا ئەگىشىپ، ئوپېراتسىيە قىلىپ داۋالاشنىڭ نىسبىتى كۆرۈنەرلىك تۆۋەنلىدى. ئەمما، ھەجمى چوڭراق، ئەگەشمە كېسەللىكلەر ئېغىر، تۆشۈك ئېچىپ ئوپېراتسىيە قىلىشتا نورمالسىزلىق كۆرۈلىدىغان ئاچىماق شەكىللىك تاش بولسا يەنىلا ئېچىپ ئوپېراتسىيە قىلىش تېخنىكىسىنى قوللىنىش زۆرۈر.

(داۋامى كېلەركىساندا)

ئىبادىگۈل مەمەت تەرجىمىسى

سۈيدۈك تېشى كېسىلى ھەققىدە سوئال - جاۋابلار

سۈيدۈك تېشى كېسىلى سۈيدۈك ئاجرىتىش سىستېمىسى تېشى دەپ ئاتىلىدىغان بىرقەدەر كۆپ كۆرۈلىدىغان سۈيدۈك ئاجرىتىش سىستېمىسى كېسىلى. بىماردا كۆپ ھاللاردا بەل، قورساق، سۈيدۈك ئاغرىتىپ كېلىش ياكى قان سىيىش ئالامەتلىرى كۆرۈلگەندە، دوختۇرخانىغا كېلىپ كۆرۈنىدۇ. رېنتگېندە ۋە B تىپلىق ئۇلترا ئاۋازلىق دولقۇندا تەكشۈرۈش ئارقىلىق كېسەللىكنى بايقىۋالغىلى بولىدۇ. بۇ ئادەتتىكى كېسەللىك بولسىمۇ، جانني ئالغۇدەك قاتتىق ئاغرىيدۇ. ئەگەر ۋاقتىدا داۋالانماي، مەيلىگە قويۇۋېتىلسە، بۆرەككە سۇ چۈشۈش، بۆرەك ئىقتىدارى ئاجىزلاش، سۈيدۈكتىن زەھەرلىنىشكە ئوخشاش ئېغىر ئاقىۋەتلەرگە دۇچار قىلىدۇ. سۈيدۈك تېشى كېسەللىكىنىڭ قانداق ئالامەتلىرى بار؟ قانداق داۋالاشقا بولىدۇ؟ تېبابەتتىكى تاش چۈشۈرۈش قايناتمىسىنىڭ تەسىرى قانداق؟ بۆرەك ئاغرىسا قانداق قىلىش كېرەك؟ قانداق قىلغاندا ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ؟ دېگەنگە ئوخشاش مەسىلىلەرگە مەملىكىتىمىزدىكى ئاتاقلىق تېببىي مۇتەخەسسىسلەر جاۋاب بېرىدۇ.

1. سۈيدۈك تېشى كېسىلى دېگەن نېمە؟

سۈيدۈك تېشى كېسىلى سۈيدۈك ئاجرىتىش سىستېمىسى تېشى ياكى سۈيدۈك يولى تېشى دەپمۇ ئاتىلىدىغان دائىم كۆرۈلىدىغان كېسەللىك. كېسەللىك سەۋەبى ۋە شەكىللىنىش جەريانى تولىمۇ مۇرەككەپ بولۇپ، ئىجتىمائىي، تەبىئىي مۇھىت، ئىرق، ئىرسىيەت، يېمەك - ئىچمەك ئادىتى، ماددا ئالماشتۇرۇشتىكى نورمالسىزلىق، كېسەللىك، دورا تەسىرى، سۈيدۈك يولى سىستېمىسى توسۇلۇش، ياللۇغلىنىش قاتارلىق ئامىللارغا چېتىلىدۇ.

2. سۈيدۈك تېشى كېسىلىنىڭ ئەڭ زور خەۋپى نېمە؟

ئەڭ زور خەۋپى ئاغرىش ئەمەس، قان سىيىشمۇ ئەمەس، بەلكى بۆرەك ئىقتىدارىغا كەلتۈرىدىغان زىيىنى بولۇپ، ئېغىرلىشىپ كەتسە، سۈيدۈكتىن زەھەرلىنىش كېلىپ چىقىدۇ. تاشنىڭ ئورنىغا قاراپ، يۇقىرى سۈيدۈك يولى تېشى (بۆرەك ۋە سۈيدۈك نەيچىسى تېشى)، تۆۋەن سۈيدۈك يولى تېشى دەپ ئايرىلىدۇ. بۆرەك ئىقتىدارىغا زىيان يەتكۈزىدىغىنى ئاساسەن يۇقىرى سۈيدۈك يولى تېشى بولۇپ، ئاسانلا يۇقىرى سۈيدۈك يولىدا توسالغۇ پەيدا قىلىپ ۋە يۇقۇملىنىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىپ، بۆرەكتە سۇ پەيدا قىلىدۇ؛ تۆۋەن سۈيدۈك يولى تېشى كېسىلىدە كۆپىنچە سۈيدۈكتىن قان كېلىدۇ، سۈيدۈك پات - پات كېلىدۇ، سۈيدۈك ئاغرىتىپ كېلىدۇ، سۈيدۈك قىستايدۇ ۋە باشقىلار.

3. سۈيدۈك تېشى كېسىلى رايون خاراكتېرىگە ئىگىمۇ؟

ئېلىمىزدە بۇ كېسەللىك مۇئەييەن رايون خاراكتېرىگە ئىگە بولۇپ، ھاك تېشى بار رايونلاردا كېسەللىك نىسبىتى بىرقەدەر يۇقىرى بولىدۇ.

4. بۇ كېسەللىكنىڭ جىنس، ياش بىلەن مۇناسىۋىتى بارمۇ؟

كېسەللىكنىڭ ئەر - ئاياللاردا پەيدا بولۇش نىسبىتى ھەرقايسى جايلاردا ناھايىتى زور پەرقلىنىدۇ. ئومۇمەن ئەرلەردە ئاياللارغا قارىغاندا 1~2 ھەسسە كۆپ بولىدۇ. بۇ كېسەلگە گىرىپتار بولۇش يېشىنىڭ يۇقىرى پەللىسى 25~40 ياشقىچە بولغان ئارىلىقتا كۆرۈلىدۇ، ئەمما ئاياللارنىڭ 25~40 ياشقىچە، 50~65 ياشقىچە ئىككى يۇقىرى پەللىسى بولىدۇ. ئىككىنچى يۇقىرى پەللىسى ئاياللاردىكى ھەيز توختاش ۋە سۆڭەك شالاڭلىشىش بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولۇشى مۇمكىن. %2~%3 سۈيدۈك تېشى كېسەللىكى 2~6 ياشقىچە بولغان بالىلاردا كۆرۈلىدىغان بولۇپ، بۇ، سۈيدۈك يولى يۇقۇملىنىش، تۇغما غەيرىيلىك بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولىدۇ.

5. سۈيدۈك تېشى كېسەللىكىنىڭ يېمەك - ئىچمەك بىلەن مۇناسىۋىتى بارمۇ؟

ناچار يېمەك - ئىچمەك ئادىتى سۈيدۈك تېشى كېسىلىنىڭ ئاساسلىق ئامىلى. ناچار يېمەك - ئىچمەك ئادىتى سۇنى كۆپ ئىچىشنى ئادەت قىلماسلىق، تۇزلۇقراق تاماق يېيىش، تاتلىق نەرسىلەرگە ئامراق بولۇش، ھايۋانات ئاقسىلى، ياغ ۋە فوسفورلۇق نەرسىلەرنى زىيادە ئىستېمال قىلىش قاتارلىقلارنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ. يېمەك - ئىچمەك قۇرۇلمىسىنى ئۆزگەرتكەندە، سۈيدۈك تېشى كېسىلىنىڭ ئۈنۈملۈك ئالدىنى ئالغىلى ۋە كېسەل-

سالامەت بولۇك

لىكنى ئازايتقىلى بولىدۇ، مەسىلەن، سۇ ئىچىش قېتىم سانى ۋە ئىچىدىغان سۇنىڭ مىقدارىنى كۆپەيتىش، مېۋە، كۆكتاتنى كۆپ ئىستېمال قىلىش، كاربون سۇ بىرىكمىسى، يېمەكلىك تالاسى ۋە ۋىتامىن C نى تولۇقلاپ بېرىش قاتارلىقلار.

6. سۈيدۈك تېشى كېسەللىكىنىڭ ئالامەتلىرى قايسىلار؟

ئاساسلىق ئالامەتلىرى قاتتىق ئاغرىش، قان سىيىش بولۇپ، ئاز ساندىكى بىمارلار ئۆزۈنىغىچە بۇ ئالامەتلەرنى سېزىۋالالمايدۇ.

1) قاتتىق ئاغرىش: كۆپ ساندىكى بىمارلارنىڭ بېلى ۋە قورسىقى قاتتىق ئاغرىيدۇ. تاش چوڭراق بولسا، شۇ تەرەپتىكى بەل قاتتىق ئاغرىيدۇ ياكى يوشۇرۇن ئاغرىيدۇ، ھەرىكەتتىن كېيىن كۆپ ھاللاردا ئاغرىق كۆچىيىپ كېتىدۇ؛ تاش كىچىكرەك بولسا، كۆپىنچە سىلىق مۇسكۇل ئىسپازمىلىنىپ، مۇجۇپ ئاغرىش كۆرۈلىدۇ، بۇ خىل ئاغرىش تۇيۇقسىز ۋە قاتتىق بولىدۇ. شۇنداقلا پىچاق تىلغاندەك ئاغرىپ، قورساقنىڭ تۆۋەن قىسمى، جىنسىي ئەزا ئەتراپى ۋە يوتىنىڭ ئىچكى قىسمىغا كېڭىيىدۇ. بەزىدە بىمارنىڭ چىرايى تاتىرىپ كېتىدۇ، سوغۇق تەر باسىدۇ، كۆڭلى ئاينىيدۇ، قەي قىلىدۇ. ئېغىر بولغاندا تومۇر ئاجىز، تېز سوقىدۇ، قان بېسىمى چۈشۈپ كېتىدۇ ۋە باشقىلار. ئاغرىش كۆپىنچە بىر مەھەل ئاغرىپ ئۆتۈپ كېتىدۇ ياكى مەلۇم ھەرىكەت سەۋەبىدىن بىردىنلا توختاپ قالىدۇ ۋە ياكى پەسىيىدۇ.

2) قان سىيىش: تاش بۆرەك ۋە سۈيدۈك نەيچىسى شىللىمشىق پەردىسىنى بىۋاستە زىيانغا ئۇچرىتالايدىغانلىقى سەۋەبىدىن قاتتىق ئاغرىشتىن كېيىن ئەينەكتە تەكشۈرگەندە، قان سىيىش كۆرۈلىدۇ ياكى ئۇنى بىۋاستە كۆرگىلى بولىدۇ.

3) يىرىڭلىق سۈيدۈك: بۆرەك ۋە سۈيدۈك نەيچىسىدە تاش پەيدا بولغان ھەمدە يۇقۇملانغان چاغدا، سۈيدۈكتە يىرىڭلىق ھۈجەيرىلەر كۆرۈلۈپ، قىزىش، بەل ئاغرىش ئالامەتلىرى پەيدا بولىدۇ.

4) باشقىلار: تاش توسالغۇسى بۆرەككە سۇ چۈشۈش، بۆرەك ئىقتىدارى نورمالسىزلىقىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ، بەزى بىمارلاردا ئاشقازان، ئۈچەي يولى كېسەللىك ئالامەتلىرى، قان ئازلىق قاتارلىقلار كۆرۈلىدۇ.

7. سۈيدۈك يولى كېسەللىنى قانداق بايقىغىلى بولىدۇ؟

1) سۈيدۈكنى تەكشۈرتۈش: سۈيدۈكنى ئادەتتىكىچە تەكشۈرتكەندە، قىزىل قان ھۈجەيرىسى، ئاق قان ھۈجەيرىسى ياكى كىرىستاللىق قاتما كۆرۈلىدۇ؛ بىرىكمە ياللۇغلانغاندا، يىرىڭلىق ھۈجەيرە كۆرۈلىدۇ.

2) رېنتگېندە تەكشۈرۈش: بۇ خىل تەكشۈرۈش بۆرەك ۋە سۈيدۈك نەيچىسى تېشىنى تەكشۈرۈشتىكى مۇھىم بىر ئۇسۇل، 95% دىن ئارتۇق بىمارنىڭ كېسەللىكى رېنتگېندە تەكشۈرۈشتىن مەلۇم بولىدۇ. يەنە بۆرەك جامى ۋە سۈيدۈك نەيچىسىنى سايىلاندۇرۇپ سۈرەتكە ئېلىش ئارقىلىق تاش ئورنىنى، توسالغۇ بار - يوقلۇقى ۋە ئۇنىڭ دەرىجىسىنى ئېنىقلىغىلى بولىدۇ.

3) B تىپلىق ئۇلترا ئاۋازلىق ئاپپاراتتا تەكشۈرۈش: B تىپلىق ئۇلترا ئاۋازلىق ئاپپاراتتا تاش ئورنى ۋە ئۇنىڭ زىچلىق نۇر نۇقتىسى ياكى نۇرلىنىشى تەكشۈرۈلىدۇ، بۆرەككە سۇ چۈشۈش قوشۇلۇپ كەلگەن بولسا، سۇيۇقلۇقنىڭ تەكشى يۈزىنى تەكشۈرۈپ تاپىدۇ.

4) CT دا تەكشۈرۈش: CT دا تەكشۈرگەندە، سۈيدۈك سىستېمىسىدىكى تاشنى بايقىۋالغىلى بولىدۇ، ئەمما رېنتگېندە سۈرەتكە ئېلىش ۋە سۈيدۈك يولىنى سايىلاندۇرۇپ سۈرەتكە ئېلىپ بىۋاستە كۆزەتكەندەك بولمايدۇ، ھەققىمۇ قىممەت بولۇپ، ئادەتتە CT دا ئادەتتىكىچە تەكشۈرۈش ئېلىپ بېرىلمايدۇ.

8. «ئوپېراتسىيە»نىڭ سۈيدۈك تېشى كېسەللىكىنى داۋالاشتىكى رولى قانداق؟

سۈيدۈك تېشىنى ئوپېراتسىيە قىلىش ئەزەلدىن ئىشلىنىپ كېلىۋاتقان ئۇسۇل بولۇپ، ئوپېراتسىيەدە يارا ئېغىزى چوڭ بولىدۇ، قان كۆپ چىقىپ كېتىدۇ، قالدۇق تاش نىسبىتى يۇقىرى، ئەسلىگە كېلىشى ئاستا، قوشۇمچە كېسەللىكلەر كۆپ بولۇشتەك مەسىلىلەر كۆرۈلىدۇ. سۈيدۈك ئاجرىتىپ چىقىرىش يولىغا رېنتگېن ئەسۋابىنىڭ مەلۇم قىسمىنى كىرگۈزۈپ داۋالاش تېخنىكىسىنىڭ ئۆزلۈكسىز تەرەققىي قىلىشىغا ئەگىشىپ، ئوپېراتسىيە قىلىپ داۋالاشنىڭ نىسبىتى كۆرۈنەرلىك تۆۋەنلىدى. ئەمما، ھەجمى چوڭراق، ئەگەشمە كېسەللىكلەر ئېغىر، تۆشۈك ئېچىپ ئوپېراتسىيە قىلىشتا نورماللىقسىزلىق كۆرۈلىدىغان ئاچىماق شەكىللىك تاش بولسا يەنىلا ئېچىپ ئوپېراتسىيە قىلىش تېخنىكىسىنى قوللىنىش زۆرۈر.

(داۋامى كېلەركى ساندا)

ئىبادىگۈل مەمەت تەرجىمىسى

ئورگانىزمدىكى ئېغىر مېتاللارنى ئازايتىشتىكى تەكلىپلەر

ئېغىر مېتاللار ئادەم بەدىنىگە زىيادە كۆپ قوبۇل قىلىنسا، بىر قاتار كېسەللىكلەرنى پەيدا قىلىدۇ. مەسىلەن، كادمىي (镉) زىيادە كۆپ قوبۇل قىلىنسا، يۇقىرى قان بېسىمى كېسەللىكىنى پەيدا قىلىپ، يۈرەك، مېڭە قان تومۇرلىرى كېسەللىكىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ ۋە بۆرەك ئىقتىدارىنى ئاجىزلاشتۇرۇۋېتىدۇ. سىماب چوڭ مېڭە ۋە كۆرۈش نېرۋىسىنى ئىنتايىن زور دەرىجىدە بۇزغۇنچىلىققا ئۇچرىتىدۇ. سىماب زىيادە كۆپ قوبۇل قىلىنسا، ئادەم شۇ ھامان ئۆلۈپ كېتىدۇ. قوغۇشۇن ئادەم بەدىنى تەرىپىدىن قوبۇل قىلىنغاندىن كېيىن، ئۇنى سىرتقا چىقىرىش ئىنتايىن تەسكە توختايدۇ. بىۋاسىتە ئادەمنىڭ چوڭ مېڭە ھۈجەيرىسىگە زەخمە يەتكۈزۈپ، ئادەمنى دىققىتىنى يىغالمايدىغان قىلىپ قويىدۇ. بالىلارنىڭ ئەقلىي كەمتۈكلۈكىنى پەيدا قىلىدۇ. ياشانغانلارنى دېۋەڭ قىلىپ قويىدۇ ۋە مېڭىنى كاردىن چىقىرىدۇ؛ ئارسېن (砷) «ئاق مەرگىمۇش»نىڭ ئاساسلىق تەركىبى بولغانلىقتىن، جىگەر، بۆرەككە زىيان يەتكۈزىدۇ، ھەتتا شۇ ھامان ئادەمنىڭ جېنىنى ئالىدۇ.

كۈندىلىك تۇرمۇشىمىزدا ئېغىر مېتاللارنى ھەممىلا جايدا ئۇچرىتىپ تۇرىمىز. قانداق قىلغاندا ئېغىر مېتاللارنىڭ قوبۇل قىلىنىشىنى ئازايتالايمىز؟ ئەگەر شەرت ـ شارائىتىمىز يار بەرسە، ئىمكانقەدەر سۈيى، ھاۋاسى ياخشى، تۇپراق بۇلغانمىغان رايونلاردا ئىشلەپچىقىرىلغان دېھقانچىلىق مەھسۇلاتلىرىنى تاللاپ ئىستېمال قىلىشىمىز، بالىلارغا ئەڭ ياخشىسى مۇھىت ئاسرايدىغان، قوغۇشۇن تەركىبى بولمىغان ئويۇنچۇقلارنى ئېلىپ بېرىشىمىز، يېمەك ـ ئىچمەك جەھەتتە سۇنى كۆپ ئىچىشكە، گۆشسىز يېمەكلىكلەرنى يېيىشكە، ھايۋانلارنىڭ ئىچكى ئەزالىرىنى يېمەسلىككە دىققەت قىلىشىمىز لازىم. يېمەك ـ ئىچمەك جەھەتتىكى كونكرېت تەكلىپ مۇنۇلاردىن ئىبارەت:

1. سۇنى كۆپ ئىچىش سۇ ئىچىشنىڭ ئورگانىزمدىكى توكسىننى سىرتقا ھەيدەشكە ياردىمى بولىدۇ. ئەگەر قايناق سۇ ئىچىشنى خالىمىسىڭىز، كۆك چاي دەملەپ ئىچىڭ. بۇنىڭغا ئوخشاش ئىششارلىق چايلار (قىزىل چاي ئادەتتە كىسلاتالىق بولىدۇ) ئېغىر مېتاللارنىڭ كىسلاتالىقىنى نېيتراللاشتۇرىدۇ.

2. ھايۋانلارنىڭ ئىچكى ئەزاسىنى يېمەسلىك ھايۋاناتلار ئادەملەرگە ئوخشاش ئۈچەي، جىگەر ۋە بۆرەك ئارقىلىق ئېغىر مېتاللارنى مېتابولىزم قىلىدۇ. شۇڭلاشقا، بۇنداق ئەزالارغا ئېغىر مېتاللار كۆپ توپلانغان بولىدۇ.

3. كالا سۈتىنى كۆپ ئىچىش كالا سۈتىدىكى ئاقسىل ئاشقازان، ئۈچەي يوللىرى ئارقىلىق مۇھاپىزەت پەردىسى ھاسىل قىلىپ، ئادەملەرنى زىيانلىق ماددىلارنى ئازراق قوبۇل قىلىش ئىمكانىيىتىگە ئىگە قىلىدۇ ھەمدە ئېغىر مېتاللارنى قورشىۋېلىپ بەدەن سىرتىغا چىقىرىۋېتىدۇ.

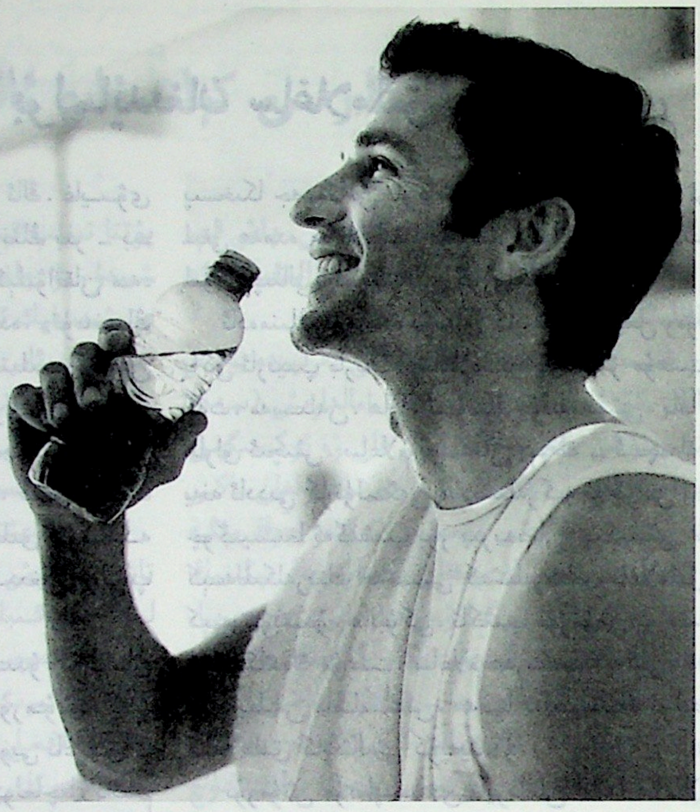
4. ئالا ـ چىپار بويالغان چىنە ـ قاچىلارنى ئىشلەتمەسلىك قاچا ـ قۇچىلاردىكى رەڭلەردە ئېغىر مېتال ماددىلىرى كۆپ بولىدۇ.

5. ئەڭ ياخشىسى كۆرۈنۈپ تۇرىدىغان ئەينەك ئىستاكان ئىشلىتىش ئەينەك ئىستاكان بىرقەدەر مۇھىت ئاسرايدىغان قاچا ھېسابلىنىدۇ. فارفۇر قاچىلار، بولۇپمۇ خىرۇستال قاچىلاردا ئېغىر مېتال مىقدارى بىرقەدەر كۆپ بولىدۇ.

6. سىرى ئۆچكەن چاپلاشماس قازاننى ئىشلەتمەسلىك ۋاقىت ئۇزارغانسېرى چاپلاشماس قازاننىڭ سىرى ئۆچۈپ كېتىدۇ. شۇڭا ئېغىر مېتاللار بەدەنگە قوبۇل قىلىنىپ قالىدۇ. مۇتەخەسسىسلەر تۆمۈر قازان ئىشلىتىش تەكلىپىنى بېرىدۇ.

7. ئاليۇمىن قۇتىغا قاچىلانغان كىسلاتالىق ئىچىملىكلەرنى ئىچمەسلىك كىسلاتالىق ماددىلار ئىچىملىك قۇتىسىنى چىرىتىپ، ئاليۇمىن ئىيونى ئاجرىتىپ چىقىرىدۇ. ئائىلىدە قايناقسۇ قايىنىتىدىغانغا ئەڭ ياخشىسى ئاليۇمىن چۆگۈن ئىشلەتمەسلىك لازىم.

سالامەت بۆلۈكى



8. قۇلۇلىنى 12 سائەت سۇزۇك سۇدا بېقىپ ئاندىن يېيىش

قۇلۇلىنىڭ ئورگانىزمىدىكى ئېغىر مېتاللارنىڭ مىقدارىنى تەكشۈرۈشتىن ئايان بولۇشىچە، قوغۇشۇن، كادمىي، خىروم، مىس، سىماب قاتارلىق ئېغىر مېتاللارنىڭ مىقدارى ئوخشاشمىغان دەرىجىدە ئۆلچەمدىن ئېشىپ كەتكەن. بولۇپمۇ قوغۇشۇننىڭ ئۆلچەمدىن ئېشىپ كېتىش ئەھۋالى ئىنتايىن ئېغىر بولغان. بەزى ئەۋرىشكىلەر دۆلەت ئۆلچىمىدىن بەش ھەسسە كۆپ چىققان. مۇتەخەسسىسلەر قۇلۇلىنى 12 سائەت سۇزۇك سۇدا بېقىپ قۇلۇلە ئورگانىزمى ئىچىدىكى قوغۇشۇن مىقدارىنى كۆرۈنەرلىك ئازايتىش، قۇلۇلىنىڭ قۇيرۇق قىسمىنى يېمەسلىك توغرىسىدا تەكلىپ بەردى.

9. قىزىل دېڭىز يۇسۇنى، لامىنارىيەدىكى ئېغىر مېتال بېلىق، قۇلۇلىنىڭكىدىن كۆپ بولىدۇ

دېڭىز مەھسۇلاتلىرىنىڭ ئېغىر مېتاللار تەرىپىدىن بۇلغىنىشىنىڭ ئېغىر ـ يېنىكلىك تەرتىپى مۇنداق: دېڭىز يۇسۇنى تۈرىدىكىلەردىن قىزىل دېڭىز يۇسۇنى، لامىنارىيەدە ئەڭ كۆپ بولۇپ، ئۇنىڭدىن قالسا دېڭىز سۈيىدىكى يۇمشاق تەنلىكلەر، دېڭىز بېلىقلىرى ۋە دېڭىز قۇلۇلىلىرىنىڭ بۇلغىنىشى بىرقەدەر يېنىك بولىدۇ. بېلىق تۈرلىرى ئىچىدە ئوزۇقلىنىش خۇسۇسىيىتىگە قاراپ، ئېغىر مېتال تەركىبىنى تۆۋەندىن ـ يۇقىرىغا قاراپ تىزغاندا: مۇرەككەپ ئوزۇقلىنىدىغان بېلىقلار، لەيلىمە جانلىقلارنى يەيدىغان بېلىقلار، لەيلىمە ھايۋانلارنى يەيدىغان بېلىقلار، گۆشخور بېلىقلار ۋە يۇسۇن تۈرلىرىنى يەيدىغان بېلىقلاردىن ئىبارەت. يەنە قانچە چوڭقۇر دېڭىز ئاستىدا ياشايدىغان بېلىقلارنىڭ تېنىدىكى ئېغىر مېتاللار شۇنچە كۆپ بولىدۇ.

10. يىرىك تالالىق يېمەكلىكلەرنى يېيىش

يىرىك تالالىق يېمەكلىكلەر ئۈچەينىڭ لۆمۈلدىشى ۋە كېرەكسىز ماددىلارنىڭ سىرتقا چىقىرىلىشىنى ئىلگىرى سۈرۈپ، ئېغىر مېتاللارنى ئىمكانقەدەر سىرتقا ھەيدەيدۇ، ۋىتامىن C مول بولغان مېۋە ـ چېۋىلەردىن ئالما، مايمۇن شاپتۇلى، ئاپېلسىن قاتارلىقلارنى كۆپ يېيىش لازىم. قارا مور، ماش شورپىسىنىڭمۇ توكسىن ھەيدەش رولى بار.

تۇرسۇن مۇسا تەرجىمىسى

ئۇيغۇر كىتاب تورىبېتى www.uyghurkitap.com

ئېيتىپ تۈگەتكىلى بولمايدىغان ساغلاملىق مەسىلىلىرى

ساغلاملىق ئىنسانلارغىلا خاس ئۇقۇم ۋە ئاڭ. غايىۋى ساغلاملىق بىلەن ساغلام غايە، ئۈمىد بىلەن ئارزۇنىڭ بىر - بىرىگە مۇخالىپ بولۇشى ئادەملەر كۆڭۈل بۆلۈپ كېلىۋاتقان مەسىلە بولۇپ قالدى. قەدىمكى پادىشاھلىق مەزگىلىدە، «تۈمەنمىڭ يىللار ياشىسۇن» دېگەن تەبرىك سۆزى دائىم ئېيتىلىپ كەلگەن بولۇپ، ئۇنىڭ ئىچىگە قېرىماي ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرۈش ئىستىكى يوشۇرۇنغان بولسىمۇ، بىراق ساغلاملىقتىن ئىبارەت بۇ مەزمۇن تىلغا ئېلىنمىغان. ھالا بۈگۈنكى كۈنگە كەلگەندە، كىشىلەرنىڭ ئۆزئارا ئېيتىشىدىغان تەبرىك سۆزلىرى ساغلاملىق ئۈستىگە مەركەزلىشىپ، ئىلمىي، مەدەنىيلىكتىن ئايرىلمايدىغان بولۇپ قالدى.

ئادەم ھەر خىل يېمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلىدۇ، ئۇششاق ئاغرىق - سىلاقتىن خالىي بولالمايدۇ. رېئال تۇرمۇشتا، بىر قىسىم كىشىلەر جاسارەتلىك بولغاچقا، ئۆمۈر بويى ئاغرىق - سىلاق بولمايدۇ. بىر قىسىم كىشىلەر تەلەيلىك بولغاچقا، دائىم چوڭ كېسەللىكلەرگە گىرىپتار بولمايدۇ. يەنە بىر قىسىم كىشىلەر يىل بويى دېگۈدەك دوختۇرخانىدىن چىقمىسىمۇ سالامەت يۈرۈۋېرىدۇ. بىر قىسىم كىشىلەر بىرەر قېتىم دوختۇرخانىغا بارماي تۇرۇپمۇ كۈتۈلمىگەن ھادىسىلەرگە ئۇچرايدۇ.

يۇقىرىقىلاردىن شۇنى چۈشىنىمىزكى، دۇنيادا مۇتلەق غايىۋى ساغلاملىق بولمايدۇ. پەقەت ساغلام غايە كىشىلەرنىڭ ساغلاملىقتا بولغان مەسئۇلىيىتى ۋە ھاياتقا بولغان ۋەدىسى، شۇنداقلا ئازابقا بولغان چۈشەنچىسى ۋە تەسىراتىنى ئۆز ئىچىگە ئالغان بولىدۇ. مانا بۇ ئىنتايىن زور ئەقىل - پاراسەت ھېسابلىنىدۇ.

غەربتىكى جەمئىيەتشۇناسلار «ساغلاملىق كاپىتالى» دېگەن ئۇقۇمنى ئوتتۇرىغا قويدى ۋە بۇلار پۇل مۇئامىلە كاپىتالىغا ئۆزگىرىدۇ، دەپ قاراشتى. بۇ ئۇقۇم شەخسلەرنىڭ بەدەن ساغلاملىقى ئەھۋالىنى ئۆلچەيدىغان يېڭى كۆرسەتكۈچ بولۇپ، ئۇ ساغلاملىق ئامىلىنىڭ ھەممە تەرەپلىرىنى، جۈملىدىن سۇبيېكتىپ بەدەن تەكشۈرتۈش، ئوبيېكتىپ ۋە مىقدارلاشتۇرغىلى بولىدىغان كۆرسەتكۈچلەرنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ. شۇنداقلا ماسلىشىش ئىقتىدارى، ئېنېرگىيە زاپىسى، ئىممۇنىتېت كۈچى ھالىتى، ئىرسىيەت ئالاھىدىلىكى، بەدەندىكى زەخمە، ئىقتىدارىنىڭ چېكىنىشى، پىسخىكا جەھەتتىن بەرداشلىق بېرىش كۈچى ۋە ئۇنىڭ مۇقىملىقى ھەمدە ساغلاملىققا مۇناسىۋەتلىك ھەممە ئامىللار «ساغلاملىق كاپىتالى» ئىچىگە كىرگۈزۈلگەن.

ئادەمنىڭ ئۆمرىدە بۇنداق كاپىتال ئىزچىل رەۋىشتە ئېشىپ ياكى ئازىيىپ بارىدۇ. ساغلاملىققا پايدىسىز مۇھىت ياكى ھەرىكەت، مەسىلەن، ھاۋا، سۇنىڭ بۇلغىنىشى، تاماكا چېكىش، ھاراق ئىچىش، ساغلام بولمىغان يېمەك - ئىچمەك قاتارلىقلار، يەنە ئاددىي كۈتۈلمىگەن ھادىسىلەرگە ئۇچراش ياكى ياشنىڭ چوڭىيىشىغا ئەگىشىپ يۈز بېرىدىغان چېكىنىش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنىڭ ھەممىسى كىشىلەرنىڭ ساغلاملىق كاپىتالىنى كېمەيتىۋېتىدۇ. ھالبۇكى، ئاكتىپ تۇرمۇش پوزىتسىيەسى، كۆڭۈلدىكىدەك مۇھىت، ساغلام ھەرىكەت شەكلى، تەشەببۇسكارلىق بىلەن ماسلىشىش، ھەتتا تەلىيىنىڭ ئوڭدىن كېلىشى ساغلاملىق كاپىتالىنى كۆپەيتىدۇ.

تۇرمۇش مۇساپىسىدىن ئايرىلغان ھالدا ساغلاملىق ۋە كېسەللىك مەسىلىسىنى تەتقىق قىلىش ياكى «ھەرىكەت شەكلى» ۋە «ماددىي شارائىت»نىلا كۆزدە تۇتۇپ سەۋەب ئىزدەش كۇپايە قىلمايدۇ. داۋالاشتا كۆرۈلگەن ھادىسە بىر مۇنچە ئىشلارنى كەلتۈرۈپ چىقىرىشى، ھەتتا يەنە بىر داۋالاش ۋەقەسىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىشى مۇمكىن. بۇلارنىڭ ئوتتۇرىسىدا مۇئەييەنكى سەۋەب - نەتىجە مۇناسىۋىتى بولىدۇ. بۇنداق سەۋەب - نەتىجە مۇناسىۋىتى زەنجىرسىمان ھالەتتە ئائىلە جەمەتىدىكى بىرقانچە ئەۋلاد كىشىلەرگە بېرىپ تاقىلىشى مۇمكىن.

جەمەت ئىرسىيەتلىرى ئىچىدىن ساغلاملىق بىلەن كېسەللىك سەۋەبلىرىنى ئىزدەپ، ئۆمرىدىكى ھەر خىل ساغلاملىق مەسىلىلىرىنى بىرلەشتۈرۈشنى ھاياتنىڭ داۋاملىشىشىدىكى توغرا تونۇش دەپ قاراشقا بولىدۇ. جەمەتتىكى كېسەللىك تارىخى بىلەن ئۆزىنىڭ سالامەتلىك ۋە كېسەللىك كەچۈرمىشى قوشۇلۇپ شەخسلەرنىڭ «ساغلاملىق كاپىتالى» شەكىللىنىدۇ. ئادەم ئوتتۇرا ياشقا بارغاندىن كېيىن يۈز بەرگەن ھەر خىل ساغلاملىق مەسىلىلىرىنى شەخسلەرنىڭ يۇقىرىقى ئالاھىدىلىكىدىن پايدىلىنىپ ئۇنىۋېرسال تەھلىل قىلىپ ھەل قىلىشقا توغرا كېلىدۇ.

تۇرسۇن مۇسا تەرجىمىسى

چوڭ كېسەللىكلەردىن كېلىدىغان ئالتە چوڭ سىگنال

1. پۇت - قوللار ئۇيۇشۇش، سانجىپ ئاغرىش، باش قېيىش، روھىي ھالىتى قالايمىقانلىشىش، تىلى كالۇالىشىش ۋە سۆزى قالايمىقانلىشىش

بولۇپمۇ يۈز قىسمىدا ياكى بەدەننىڭ بىر يان تەرىپىدە يۇقىرىقىدەك ئەھۋاللار كۆرۈلسە، بۇ ئېھتىمال شامالدارىش (سەكتە)نىڭ ئالامىتى بولۇشى ھەم چوڭ مېڭىنى قان ۋە ئوكسىگېن بىلەن تەمىنلەيدىغان ئارتېرىيە قان تومۇرى توسۇلغان ياكى يېرىلغانلىقىنىڭ بېشارىتى بولۇشى مۇمكىن. ئەگەر چوڭ مېڭە ئارتېرىيە قان تومۇرىدىن مەسىلە چىققان بولسا، چوڭ مېڭىنىڭ ناھايىتى چوڭ بىر قىسمى تەسىرگە ئۇچراپ، يېرىم بەدەن پالەچلىنىدۇ ھەم سۆزلەشتىنمۇ قالىدۇ. ئەگەر كىچىك قان تومۇرلاردىن مەسىلە چىققان بولسا، پۇت - قوللار ئۇيۇشۇش تۇيغۇسى پەيدا بولىدۇ. يۇقىرىقى ئالامەتلەر كۆرۈلگەندە، دەرھال دوختۇرغا كۆرۈنۈش كېرەك، قان نۆكچىسى پەيدا بولۇپ ئۈچ سائەت ئىچىدە داۋالانسا، ناھايىتى ياخشى داۋالاش ئۈنۈمىگە ئېرىشكىلى بولىدۇ.

2. مەيدىسى ئاغرىش ياكى ئارامسىزلىنىش، بىلەك، ئاستى - ئۈستى تاڭلاي، بويۇن ئاغرىش، تۇيۇقسىز سوغۇق تەرلەش، قاتتىق ماغدۇرسىزلىنىش، كۆڭلى ئاينىش، ياندۇرۇش، باش قېيىش ۋە نەپەس يېتىشمەسلىك

ئادەتتە، يۈرەك كېسىلى قوزغالغاندا مۇشۇنداق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ. بەزى بىمارلاردا يەنە ئاغرىقسىز يۈرەك كېسىلىمۇ كۆرۈلىدۇ، ئۇنىڭ ئەڭ روشەن ئىپادىسى شۇكى، تۇيۇقسىز باش قايىدۇ، يۈرەك سوقۇشى تېزلىشىدۇ، كۆڭۈل ئاينىيدۇ، ياندۇرىدۇ ۋە سوغۇق تەرلەيدۇ. ئەگەر يۇقىرىقىدەك بەزى ئالامەتلەر كۆرۈلسە، دەرھال دوختۇرغا كۆرۈنۈش كېرەك.

3. پاقالچاق سىرقىراپ ئاغرىش، مەيدە ئاغرىش، نەپەس قىسىلىش ۋە قان تۈكۈرۈش

بۇ پۇت قىسمىدا قان نۆكچىسى پەيدا بولۇپ قالغانلىقىنىڭ ئالامىتىدۇر. ئۇزۇن ئولتۇرۇپ كەتكەن ۋە ئوپېراتسىيەدىن كېيىن ئۇزۇن ئورۇن تۇتۇپ يېتىپ كەتكەن ئەھۋاللاردىمۇ ناھايىتى ئاسانلا مۇشۇنداق ئالامەتلەر كۆرۈلۈپ قالىدۇ. يېتىش ياكى ئولتۇرۇش ۋاقتى بەك ئۇزۇن بولۇپ كەتسە، بىر قىسىم قانلار پۇتتا تىنىپ قېلىپ، قان نۆكچىسى پەيدا بولۇپ، پاقالچاق ئىششىدۇ، بۇ چاغدا ئەگەر تۇيۇقسىز مەيدە ئاغرىش ياكى نەپەس يېتىشمەسلىك ئەھۋاللىرى كۆرۈلسە، بۇ قان نۆكچىلىرىنىڭ پۇت قىسمىدىن ئايرىلىپ قان ئارقىلىق ئۆپكىگە بېرىپ قېلىش ئېھتىماللىقى بارلىقىنى چۈشەندۈرىدۇ. بۇ ئەھۋال ناھايىتى خەتەرلىك بولۇپ، دەرھال دوختۇرغا كۆرۈنۈش كېرەك.

4. ئاغرىقسىز قان سىيىش

قان سىيىشنىڭ كۆپ كۆرۈلىدىغان سەۋەبلىرى بۆرەككە تاش چۈشۈش، دوۋساق ياكى مەزى بېزى يۇقۇملىنىش قاتارلىقلاردىن ئىبارەت بولىدۇ. ئېغىرراقلىرىدا ئېھتىمال بۆرەك، سۈيدۈك نەيچىسى، دوۋساق ۋە مەزى بېزى قاتارلىق ئورۇنلاردا راكقا ئۆزگىرىش يۈز بەرگەن بولۇشى مۇمكىن. كېسەللىك ئەمدىلا باشلانغان، يەنى داۋالاپ ساقايتقىلى بولىدىغان چاغدا، كىشىلەردە ئاغرىق سېزىمى بولمايدۇ. شۇڭا، قان سىيىش كۆرۈلگەن ھامان دەرھال دوختۇرغا كۆرۈنۈش كېرەك.

5. زىققە كېسىلى ساقايماسلىق، ئېغىرلاپمۇ كەتمەسلىك

زىققە كېسىلى قوزغالغاندا دائىم دېگۈدەك ھاسىراش ياكى نەپەس قىيىنلىشىش ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ. ئەگەر كېسەللىك ئەھۋالى ئېغىرلىشىپمۇ كەتمىسە ھەم ياخشىلىنىپمۇ كەتمىسە، دەرھال دوختۇرغا كۆرۈنۈش كېرەك. ئەگەر زىققە كېسىلى قوزغالغاندا داۋالاتمىسا، كۆكرەك مۇسكۇلى ئېغىر دەرىجىدە چارچىشى، ھەتتا ئادەم ئۆلۈپ كېتىشى مۇمكىن.

6. ئەسەبىيلىشىش ۋە ئۆزىنى ئۆلتۈرۈۋالماقچى بولۇش

بەزى ئادەملەر ئەسەبىيلەشكەن چاغلىرىدا باشقىلارنىڭ ئۆزلىرىنى نېرۋىسىدا مەسىلە بار دەپ قېلىشىدىن ئەنسىرەپ ياردەم سورىمايدۇ. ئەمەلىيەتتە، بۇ بىر خىل كېسەللىك بولۇپ، چوڭ مېڭىدىكى خىمىيەلىك ماددىلارنىڭ تەڭپۇڭلۇقى بۇزۇلغانلىقىدىن بولىدۇ. ئەسەبىيلىشىش ھەسرەت چېكىش، چارچاش، ھەممىگە ئېتىبارسىز سوغۇق قاراش، تەشۋىشلىنىش، ئۇخلاش ئادىتى ئۆزگىرىپ كېتىش ۋە ئىشتىھاسىزلىق قاتارلىقلارنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ.

نۇسرەتگۈل ئۆمەر تەرجىمىسى

قىزىلىق ھەققىدىكى ئون خىل خاتا قاراش

ھازىر جەمئىيەتتە قىزىلىق ھەققىدە خىلمۇخىل كۆز-
قاراشلار، ھەتتا بىر قىسىم خاتا قاراشلار تارقىلىپ يۈر-
مەكتە، بۇلارنىڭ ئىچىدە بەزى قاراشلار قارىماققا ناھايى-
تى توغرىدەكلا كۆرۈنۈپ كىشىلەرنى ئاسانلا ئىشەندۈ-
رۈپ قويىدۇ.

1. ئورۇقلاش ياشنىڭ چوڭىيىشىغا ئەگىشىپ بارغانسېرى تەسلىشىدۇ

ئادەم بەدىنىدىكى مېتابولىزمنىڭ سۈرئىتى بەدەننىڭ
زەئىپلىشىشىگە ئەگىشىپ ئاستىلاپ بارىدۇ، بىراق بۇ
ئورۇقلاش جەريانىدا ئۇچرىغان قىيىنچىلىقلارنى قىرد-
لىققا ئارتىپ قويۇشقا بولىدىغانلىقتىن دېرەك بەرمەيدۇ.
ئەگەر يېمەك - ئىچمەك بەك ياغلىق ياكى ئىسسىقلىق
مىقدارى بەك يۇقىرى بولسا، ئورۇقلاش تەبىئىي تەسلى-
شىدۇ. تۆۋەن ناترىيلىق يېمەك - ئىچمەكلەر ئورۇقلاش-
نىڭ قىيىنلىق دەرىجىسىنى تۆۋەنلىتىدۇ، ئەمما ياشان-
غانلار ئىستېمال قىلىدىغان بىر قىسىم رېتسېپلىق دو-
رىلار سەمرىپ كېتىشكە سەۋەب بولۇپ قېلىشى
مۇمكىن.

2. چاچ ئاسراش بۇيۇملىرىنى كۆپ ئىشلىتىش چاچ چۈشۈشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ

قاتۇرغۇچى چاچ يېلىمى ۋە چاچ مېيى قاتارلىق بىر
تۈركۈم چاچ ئاسراش بۇيۇملىرى بەك كۆپ ئىشلىتىل-
سە، چاچلار چۈرۈكلىشىدۇ ۋە يېپىشقاق بولۇپ قالىدۇ،
بىراق چاچ چۈشۈشنى كەلتۈرۈپ چىقارمايدۇ. چۈنكى،
چاچنىڭ چۈشۈش - چۈشمەسلىكى تۈك خالتىسىغا
باغلىق بولۇپ، چاچ تازىلاش ۋە ئاسراش بۇيۇملىرى
تېرە ئاستىدىكى چوڭقۇر قاتلاملارغا سىڭىپ كىرەلمە-
گەچكە، چاچنىڭ ئۆسۈشىگە تەسىر قىلالمايدۇ.
شۇنداقتىمۇ چاچلارنىڭ تېخىمۇ ساغلام بولۇشى ئۈ-
چۈن، چاچ ئاسراش ۋە گۈزەللەشتۈرۈش بۇيۇملىرىنى
ئامال بار كۆپ ئىشلەتمەسلىك كېرەك.

3. چاچ چۈشۈش ئانىنىڭ گېنى بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولىدۇ

بىر ئادەمنىڭ چېچىنىڭ يېشىنىڭ چوڭىيىشىغا ئە-
گىشىپ چۈشۈش - چۈشمەسلىكى شۇ ئادەمنىڭ گېنى-
غا باغلىق بولىدۇ، ھەرگىز ئانىنىڭ گېنىغا باغلىق بول-
مايدۇ. پاينەكباش بولۇپ قېلىش گەرچە ئىرسىيەت بى-
لەن مۇناسىۋەتلىك بولسىمۇ، بۇنى پۈتۈنلەي ئانىنىڭ
گېنىغا باغلاپ قويۇشقا بولمايدۇ، ھەقىقىي سەۋەبنى
ئاتا - ئانا ئىككى تەرەپنىڭ جەمەتىدىن ئىزدىسە ئاندىن
توغرا بولىدۇ.

4. 50 ياشتىن كېيىن ئەڭ ياخشىسى يەڭگىل ھەرىكەت بىلەن چېنىقىش كېرەك

ھەرقانداق بىر شەكىلدىكى ھەرىكەتنىڭ ھەممىسى
سالامەتلىككە پايدىلىق بولۇپ، ھورۇنلۇق بىلەن تېلې-
ۋىزور ئالدىدا ئولتۇرغاندىن كۆپ ياخشى بولىدۇ. نۇر-
غۇن كىشىلەر يۇقىرى كۈچەنىشلىك جىددىي ھەرىكەت-
لەر 50 ياشتىن ئاشقان كىشىلەرگە ئېغىر كېلىدۇ،
سالامەتلىكىگە زىيان يەتكۈزىدۇ، دەپ قارايدۇ، ئەمەلى-
يەتتە چېنىقماسلىق سالامەتلىككە تېخىمۇ زىيانلىق بو-
لىدۇ، چۈنكى مۇۋاپىق چېنىقىش يۈرەك، مېڭە قان تو-
مۇرلىرىنىڭ ساغلاملىق ئەھۋالىنى تېخىمۇ ياخشىلايدۇ،
يۈرەك كېسىلى ۋە دىيابېت كېسىلى قاتارلىق
كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئېلىشقا ھەم ئورۇقلاشقا ياردى-
مى بولىدۇ.

5. ساغلاملىق مەھسۇلاتلىرى ئارقىلىق قېرىشنى كېچىكتۈرگىلى بولىدۇ

ئامېرىكا ھەر يىلى نەچچە مىليارد ئامېرىكا دوللىرى
مەبلەغ چىقىرىپ بازارغا سېلىنغان ساغلاملىق مەھ-
سۇلاتلىرى ھەققىدە زىيادە كۆپتۈرۈپ تەشۋىقات ئېلىپ
بارىدۇ. بىراق، ئىلمىي تەتقىقاتلاردىن مەلۇم بولۇشىچە،
قېرىشنى كېچىكتۈرىدۇ دەپ ئاتالغان ھەرقانداق بىر
خىل ساغلاملىق مەھسۇلاتلىرىدا كۈچلۈك ئىسپاتلار
كەمچىل بولۇپ، ۋىتامىن، ئېنزىم ۋە باشقا تولۇقلىغۇچى
دورىلار بىلەن ساغلاملىقنى ئىلگىرى سۈرۈش ئارىسىدا
ھېچقانداق مۇناسىۋەت بولمايدىكەن. ئادەتتە، ساغلاملىق
مەھسۇلاتلىرىنىڭ ئۈنۈمى گۇمانلىق بولغاندىن سىرت،
يەنە نۇرغۇن ساغلاملىق مەھسۇلاتلىرىنى قەرەللىك ئىس-

تېمال قىلغاندىكى بىخەتەرلىك مەسىلىسىمۇ گۇمانلىق ئىكەن. شۇڭا، بەدەن ئېھتىياجلىق بولغان ھەر خىل ئوزۇقلۇق ماددىلارغا تولۇق كاپالەتلىك قىلىش ئۈچۈن، يېمەكلىكلەرنىڭ سۈپىتىنى يۇقىرى كۆتۈرۈشكە تايىنىش، ھەرگىز تولۇقلىغۇچى ساغلاملىق مەھسۇلاتلىرىغا تايانماسلىق كېرەك.

6. مۇسكۇلنىڭ خورىشىدىن ساقلانغىلى بولمايدۇ

نۇرغۇن كىشىلەر ئادەم 40 ياشتىن ئاشقاندا مۇسكۇللارنىڭ خورىشى ناھايىتى كۆرۈنەرلىك بولىدۇ، بۇنىڭدىن ساقلانغىلى بولمايدۇ، دەپ قارايدۇ. كانادا ئالىملىرىنىڭ بىر تۈرلۈك تەتقىقاتىدىن ئايان بولۇشىچە، 53～75 ياشقىچە بولغان دائىم چېنىقىپ تۇرىدىغان بىر تۈركۈم كىشىلەر بىلەن ئوخشاش ياشتىكى دائىم ئولتۇرۇۋالىدىغان باشقا كىشىلەرنى سېلىشتۇرغاندا، دائىم چېنىقىپ تۇرىدىغان كىشىلەرنىڭ مۇسكۇللىرىنىڭ جانلىقلىقى 20 نەچچە ياشلىق يىگىتلەرنىڭكى بىلەن ئوخشاش بولىدىكەن. تەتقىقاتلاردىن مەلۇم بولۇشىچە، 40 ياشتىن كېيىنكى مۇسكۇللارنىڭ خورىشى قېرىلىققا قارىغاندا چېنىقماي ئۇزۇن ئولتۇرۇش بىلەن بەكرەك مۇناسىۋەتلىك ئىكەن.

7. قىش كۈنلىرى ئاپتاپتىن ساقلىنىش بۇيۇملىرىنى ئىشلەتمىسىمۇ بولىدۇ

ئۇلترا بىنەپشە نۇرلار بۇلۇتلۇق كۈنلەردىمۇ بۇلۇتلاردىن تېشىپ ئۆتۈپ، تېرىلەرنى غىدىقلاپ بالدۇر قېرىتىۋېتىدىغان بولغاچقا، بالدۇر قېرىپ كېتىش ۋە تېرە راكىدىن ساقلىنىش ئۈچۈن، كىشىلەر ھەر كۈنى، ھەتتا يامغۇرلۇق ۋە بۇلۇتلۇق كۈنلەردىمۇ ئاپتاپتىن ساقلىنىش بۇيۇملىرىنى ئىشلىتىشى كېرەك.

8. تېرىسى ئاقلارنىڭ قېرىشى تېز بولىدۇ

تاكى ھازىرغىچە ھېچقانداق بىر پاكىت تېرىسى ئاق كىشىلەرنىڭ تېرىسى بۇغداي ئۆڭ كىشىلەردىن بالدۇر قېرىپ كېتىدىغانلىقىنى ئىسپاتلىغىنى يوق. ئەكسىچە، تېرە قانچە قارا بولسا، بەدىنىدىكى قارا پىگمېنتلارنىڭ شۇنچە كۆپلۈكىنى، تېرىنىڭ قېرىشىغا ئەگىشىپ كۈن نۇرىنىڭ زەخىملەندۈرۈش خەۋپىنىڭمۇ شۇنچە يۇقىرى بولىدىغانلىقىنى چۈشەندۈرىدۇ. ئاق تېرىلەر كۆپ ھاللاردا قۇرغاقراق بولىدىغان بولغاچقا، ئاسانلا ئىنچىكە سىزىقچىلار ۋە قورۇقلار پەيدا بولۇپ قالىدۇ. ئەگەر يۈز تېرىسى بەك ئاق ھەم تاتىراڭغۇ بولسا، سىرتلارغا چىقماقچى بولغاندا چوقۇم سۇ تولۇقلىغۇچى ۋە ئاپتاپتىن ساقلىغۇچى مەھسۇلاتلارنى ئىشلىتىش كېرەك.

9. سۇ تولۇقلاش مەھسۇلاتلىرى تېرىنى ياشارتىدۇ

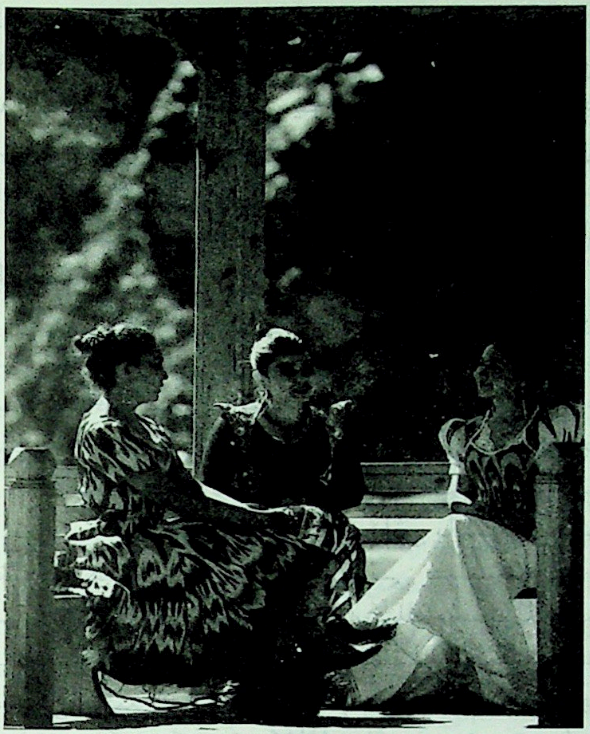
ئالىملار تەتقىقات ئارقىلىق ھازىر بار بولغان ھەرقانداق بىر خىل تېرە ئاسراش بۇيۇمىنىڭ تېرىنى ياش ۋاقتىدىكى ھالىتىگە قايتۇرالمايدىغانلىقىنى بايقىدى. ئەڭ ياخشى سۇ تولۇقلىغۇچى مەھسۇلات ۋە قان پىلازمىسىمۇ پەقەت ھۈجەيرىلەرنىڭ ئالمىشىشىنى تېزلىتىپ، سىرتقى قاتلام تېرىلەرنى يېڭى ھەم نەم ھالەتكە كەلتۈرۈپ، كىشىلەرگە ياشلىق تۇيغۇسى بەخش ئېتىدىكەن. بۇنىڭدىن باشقا سۇ تولۇقلىغۇچى مەھسۇلاتلار يەنە تېرىنى سىلىقلاشتۇرۇپ سۇ تولۇقلايدۇ، تېرىنىڭ قۇرغاقلىقىنى ياخشىلايدۇ، يۈزدىكى ئىنچىكە سىزىقچىلارنى ئازايتىش بىلەن بىر ۋاقىتتا، كۆز ئەتراپىدىكى ئىنچىكە قورۇقلارنى سۇسلاشتۇرىدۇ.

10. قېرىشنىڭ سۈرئىتى گېنغا باغلىق بولىدۇ

قېرىشقا دائىر مەسىلىلەردىكى ئەڭ چوڭ خاتا قاراشلارنىڭ بىرسى «قېرىش سۈرئىتى ئەڭ زور دەرىجىدە گېن بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولىدۇ» دەپ قاراشتىن ئىبارەت. ئادەتتە، ئاتا - ئانىلاردىن مىراس قالغان گېنلار بەدەندىكى توقۇلمىلارغا مۇھىم تەسىر كۆرسىتىدۇ، بىراق سىرتقى ئامىللارنىڭ قېرىش جەريانىدىكى تەسىرى تېخىمۇ زور بولىدۇ. بۇ بىر خۇش خەۋەر بولۇپ، ئادەملەر ئۆزلىرىنىڭ تىرىشچانلىقى ئارقىلىق ئۆز بەدىنىنى كونترول قىلالايدىغانلىقىدىن ھەم ئۆزىنى تېخىمۇ ياش كۆرسىتەلەيدىغانلىقىدىن دېرەك بېرىدۇ. قېرىشقا مۇناسىۋەتلىك بولغان مۇھىت ئامىللىرىنىڭ ساغلاملىققا كەلتۈرىدىغان زىيىنىنى ئازايتىش ئۈچۈن، كۈن نۇرى بىلەن بىۋاسىتە ئۇچرىشىش ۋاقتىنى ئازايتىش، تەڭپۇڭ بولغان يېمەك - ئىچمەك ئادىتىنى ساقلاش، چېنىقىشنى كۈچەيتىش، شۇنىڭ بىلەن بىر ۋاقىتتا بۇلغانغان ماددىلار بىلەن ئۇچرىشىش پۇرسىتىنى ئازايتىش كېرەك.

نۇسرەتگۈل ئۆمەر تەرجىمىسى

ئۇيغۇر كىتاب تورىخانىسى
ئۇيغۇرچە كىتابلارنىڭ يېڭى ئادرېسى
www.uyghurkitap.com



ساغلام كۆتۈنۈش ئۈچۈن «بەشكە قاراش» لازىم

1. يېمەكلىككە قاراش لازىم ئىشتىھا بەدەن ساغلاملىقىنىڭ بارومېتىرى. ئادەمنىڭ ئىشتىھاسى تۇيۇقسىز تۇتۇلۇپ، ھېچنەرسىنى كۆڭلى تارتماس بولۇپ قالسا ياكى ئىشتىھاسى ئۇشتۇمتۇت ئېچىلىپ، يەپ تويماس بولۇپ قالسا، چوقۇم دوختۇرغا كۆرۈنۈپ، بۇ ئىككى خىل نورمال بولمىغان ئەھۋالنىڭ سەۋەبىنى ئېنىقلاپ، كېسەللىككە قارىتا داۋالىتىش لازىم.

2. «بەدەن ئېغىرلىقى»غا قاراش لازىم بەدەن ئېغىرلىقىنىڭ ئۆزگىرىشى تەن ساغلام بولۇشتا ئىنتايىن مۇھىم بولۇپ، بەدەن ئېغىرلىقى بىر ئادەمنىڭ ساغلاملىق ئەھۋالىنى كۆرسىتىپ بېرىدۇ. ئادەمنىڭ بەدەن ئېغىرلىقىنىڭ تېز سۈرئەتتە ئېشىپ سەمرىپ كېتىشى ياكى تېز سۈرئەتتە تۆۋەنلەپ ئورۇقلاپ كېتىشىنىڭ ھەممىسى ئوخشاشلا تەن ساغلاملىقىغا زىيانلىق. شۇنىڭ ئۈچۈن، ئادەم بەدەن ئېغىرلىقىنىڭ تەڭپۇڭلۇقىنى ساقلىشى، بەدەن ئېغىرلىقىنى چوقۇم مەلۇم دائىرە ئىچىدە كونترول قىلىشى ئىنتايىن مۇھىم.

3. «ئۇخلاش» ئەھۋالىغا قاراش لازىم ئادەملەرنىڭ ھەممىسىدە بىر تۈرلۈك بىيولوگىيەلىك سائەت بولىدۇ. ئەگەر ئۇزۇن ۋاقىت بىر خىل رىتىمدا كېلىۋاتقان تۇرمۇش رىتىمىنى ئۆزگەرتسە، ئىچكى ئاجراتمىلار ئۆزگىرىپ، نېرۋىنىڭ قالايمىقانلىشىپ كېتىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن، ئىمكانىيەتنىڭ بارىچە يېتىپ - قوپۇش ۋاقتىغا، ئۇيقۇنىڭ تولۇق بولۇشىغا كاپالەتلىك قىلىپ، بەدەننىڭ بىيولوگىيەلىك رىتىمغا ئۇيغۇنلاشتۇرۇش كېرەك.

4. «رەڭ»گە قاراش لازىم چوڭ - كىچىك تەرەتنىڭ رەڭگىگە داۋاملىق دىققەت قىلىش كېرەك. ئوخشاشمىغان مىقداردىكى يېمەكلىكتىن چىقىرىلغان تەرەتنىڭ يۇمشاق - قاتتىقلىقى، رەڭگى ئوخشاش بولمايدۇ. ئەگەر چوڭ تەرەت قان ئارىلاش ياكى شىلىمشىق سۇيۇق ھالەتتە بولسا ياكى ئىچى سۈرۈپ توختىمىسا، بۇنىڭدىن ئاشقازان - ئۈچەي يوللىرىدا چاتاق بارلىقىنى كۆرۈۋالغىلى بولىدۇ. چوڭ تەرەت تۇتۇق، قارىمايدەك قارا - قۇرا نەرسىلەر ئارىلاش كەلسە، بۇنىڭدىن ھەزىم قىلىش يوللىرىدىن قان چىقىۋاتقانلىقىنى كۆرۈۋالغىلى بولىدۇ. ئەگەر چوڭ تەرەت ئاقۇچ رەڭدە كەلسە، بۇنىڭدىن ئۆت يولى كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغانلىقىنى بىلىۋالغىلى بولىدۇ.

5. «ئاچچىقلىنىش»قا قاراش لازىم سىز دائىم ھېچنېمىدىن ھېچنېمە يوقلا ئاچچىقلىنىپ كېتىدىغان بولۇپ قالغان بولسىڭىز، بۇ ئاچچىق دەل سىزدە بىر خىل كېسەل بارلىقىنى بىلدۈرىدۇ.

ئادەتتىكى ئەھۋالدا يۇقىرى قان بېسىمى، ئاشقازان كېسىلى، جىگەر ياللۇغى قاتارلىق كېسەللىكلەرنىڭ ھەممىسى ئادەمنى بىزار قىلىپ ئوڭاي ئاچچىقلىنىدىغان قىلىپ قويىدۇ. بۇنىڭدىن باشقا، ئادەتتىكى ئەھۋالدا ئادەم ئۆزىنىڭ نەپەسلىنىش ئەھۋالى، بەدەن تېمپېراتۇرىسى، قان بېسىمى قاتارلىقلارنى قەرەللىك ھالدا ئۆلچەپ، تەكشۈرتۈپ تۇرۇشى لازىم. بۇ ئەھۋاللارغا سەل قاراشقا بولمايدۇ.

ئابلىكىم ھاپىز تەرجىمىسى

يۈرەكنىڭ ساغلاملىق پىلانىنى بالدۇرراق تۈزۈش لازىم

ئاياللارنىڭ قان تومۇرلىرى نىسبەتەن ئىنچىكە بولغانلىقتىن ناھايىتى ئاسان توسۇلۇپ قالىدىغانلىقىنى، بولۇپمۇ كىلىماكتېرىيە مەزگىلىدىن كېيىن ئاياللارنىڭ قېنىدىكى ياغ ماددىسى ئۆرلەپ ئاسانلا ئارتېرىيە بوتقىسىمان قېتىشلىق داغ شەكىللىنىش ئالاھىدىلىكىنى كۆزدە تۇتۇپ، ماك. كىرېللوۋ ۋە ستېفېن نىيېسېن قاتارلىق ئىككى پروفېسسور ئاياللاردىن، بولۇپمۇ كىلىماكتېرىيە دەۋرىگە قەدەم قويغان ئاياللاردىن يۈرەك قان تومۇرلىرى بۆلۈمىنىڭ دوختۇرلىرىدىن بالدۇرراق مەسلىھەت سوراپ، ھەرىكەت، يېمەكلىك، دورا ئارقىلىق ئالدىنى ئېلىشنى ئۆز ئىچىگە ئالغان يۈرەكنىڭ ساغلاملىق پىلانىنى تۈزۈش تەكلىپىنى بېرىدۇ.

1. ئاكتىپ ھەرىكەت قىلىش كىشىلەر ھەرىكەتنى تەن سالامەتلىك ئەھۋالىنى ئاساسىي شەرت قىلغان ئاساستا ئۆزىنىڭ قىزىقىشى بويىچە تاللاش لازىم. مەسىلەن، پىيادە مېڭىش، ئاستا يۈگۈرۈش، تەيجى گۇمپىسى، تېنىس توپ ئويناش، بەدەن گۈزەللەشتۈرۈش گىمناستىكىسى قاتارلىقلار. بىراق، ھەددىدىن زىيادە چارچاپ كەتمەسلىككە چوقۇم دىققەت قىلىش لازىم. ئۇزۇن مۇددەت ھەرىكەت قىلىشنى داۋاملاشتۇرغاندا، پۈتۈن بەدەننىڭ ئوكسىگېن ۋە قان ئايلىنىشى نورمال بولىدۇ، يۈرەكنىڭ يۈكىمۇ يېنىكلەيدۇ.

2. ياغ مىقدارى تۆۋەن يېمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلىش كۆپرەك قارا ئاشلىق، كۆكتاتلارنى ئىستېمال قىلىش، ئەلا سۈپەتلىك يېمەكلىكلەردىن ئورۇق گۆش، توخۇ گۆشى، بېلىق گۆشى ۋە ئۆسۈملۈك ياغلىرىنى ئىستېمال قىلىش، ھايۋاناتلارنىڭ ياغلىرى، سېمىز گۆش قاتارلىق ياغ مىقدارى يۇقىرى، شاكىلات قاتارلىق قەنت مىقدارى يۇقىرى يېمەكلىكلەرنى ئاز ئىستېمال قىلىش ياكى ئىستېمال قىلماسلىق لازىم. بۇنىڭدىن باشقا، تاماكا چەكمەسلىك، ھاراق ئىچمەسلىك، تاماقنى ھەددىدىن زىيادە تويۇنۇپ يېمەسلىك ۋە ئىچىملىكنى زىيادە ئىچمەسلىك، ھەر قېتىملىق غىزا نورمال بولۇشى كېرەك.

3. بەل ئايلانمىسىنى كونترول قىلىش بەل ئايلانمىسى تاجسىمان ئارتېرىيە بوتقىسىمان قېتىشلىق يۈرەك كېسىلىنىڭ قوزغىلىش خەتىرىنى ئالدىن مۆلچەرلەشتىكى كۈچلۈك كۆرسەتكۈچ WHO (دۇنيا سەھىيە تەشكىلاتى)نىڭ كۆرسەتمىسىدە، ئەگەر ئەرلەرنىڭ بەل ئايلانمىسى 90 سانتىمېتىر، ئاياللارنىڭ بەل ئايلانمىسى 80 سانتىمېتىر بولسا، چوقۇم ئورۇقلاشقا دىققەت قىلىش كېرەك.

4. تاجسىمان ئارتېرىيە بوتقىسىمان قېتىشلىق يۈرەك كېسىلىنىڭ بىرىنچى دەرىجىلىك ئالدىنى ئېلىش تاجسىمان ئارتېرىيە بوتقىسىمان قېتىشلىق يۈرەك كېسىلىنىڭ بىرىنچى دەرىجىلىك ئالدىنى ئېلىش تاجسىمان ئارتېرىيە بوتقىسىمان قېتىشلىق يۈرەك كېسىلىنىڭ ھازىر ئىنسانلارغا كەلتۈرىدىغان خەتەرلىك ئامىللىرىنىڭ ئالدىنى ئېلىشنى كۆرسىتىدۇ. تاجسىمان ئارتېرىيە بوتقىسىمان قېتىشلىق يۈرەك كېسىلىنىڭ خەتەرلىك ئامىللىرى ياش، جىنس ئايرىمىسى، جەمەت تارىخى قاتارلىق ئامىللاردىن باشقا، يەنە تاماكا چېكىش، سېمىزلىك، ھەرىكەت كەمچىل بولۇش، يۈرەكنىڭ بېسىمى ئېغىر بولۇش، شۇنىڭدەك قاندا ياغ يۇقىرى بولۇش، قاندا قەنت يۇقىرى بولۇش، يۇقىرى قان بېسىمى قاتارلىقلارنىمۇ ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ. يۇقىرىقىدەك خەتەرلىك ئامىللارغا قارىتا بىرمۇبىر ئالدىنى ئېلىش، بولۇپمۇ ئاياللار ھەيز كېسىلگەندىن كېيىن تەن سالامەتلىكىنى قەرەللىك تەكشۈرتۈپ تۇرۇشى، قاندىكى ياغ، قان بېسىمى، قان شېكىرى قاتارلىقلارنىڭ ئۆزگىرىش ئەھۋاللىرىنى ۋاقتىدا بايقاپ تۇرۇشى، بالدۇر داۋالاشنى ئىشقا ئاشۇرۇشى لازىم. يەنە كېسەلگە مۇۋاپىق كېلىدىغان بىر قىسىم جۇڭگو تېبابىتى دورىلىرىنى ئىچىش ئارقىلىق، قاندىكى ياغنى تەڭشەپ، داغ پارچىلىرىنى تۇراقلاشتۇرۇش، ئېندوتېلىيەنى قوغداش، «ئۈچ يۇقىرى» بولۇشنى كونترول قىلىش، يۈرەك قان تومۇر كېسەللىكىنىڭ خەتەرلىك ئامىللىرىنى يوقىتىش بىلەن بىر ۋاقىتتا تاجسىمان ئارتېرىيە بوتقىسىمان قېتىشلىق يۈرەك كېسىلىنىڭ ئۈنۈملۈك ئالدىنى ئېلىش لازىم.

ئابلىكىم ھاپىز تەرجىمىسى

ھاياتىڭىزنى مەنىلىك ئۆتكۈزەي دېسىڭىز

مۇھەممەتجان ئالماس

«تۇرمۇش» دېگەن بۇ سۆز قارىماققا ئىنتايىن ئاددىي، ئېغىزدا دېيىشكە ئاسان بولغان بىلەن ئەمەلىيەتتە تۇرمۇش ئۇنچىۋالا ئاددىي ئەمەس. ئۇنىڭ چېتىلىش دائىرىسى ناھايىتى كەڭ بولۇپ، بىزگە پەقەت بىرلا قېتىم مېڭىش نېسىپ بولغان بۇ ھاياتلىق مۇساپىسى ئىنتايىن ئەگرى ـ توقاي بولىدۇ. ئۇنداقتا قانداق قىلغاندا تۇرمۇش يولىدىكى ئېگىز ـ پەس داۋانلاردىن غەلىبىلىك ھالقىپ، بىزدىن زور ئۈمىدلەرنى كۈتۈۋاتقان بۇ ھاياتنى مەنىلىك ئۆتكۈزگىلى بولىدۇ؟

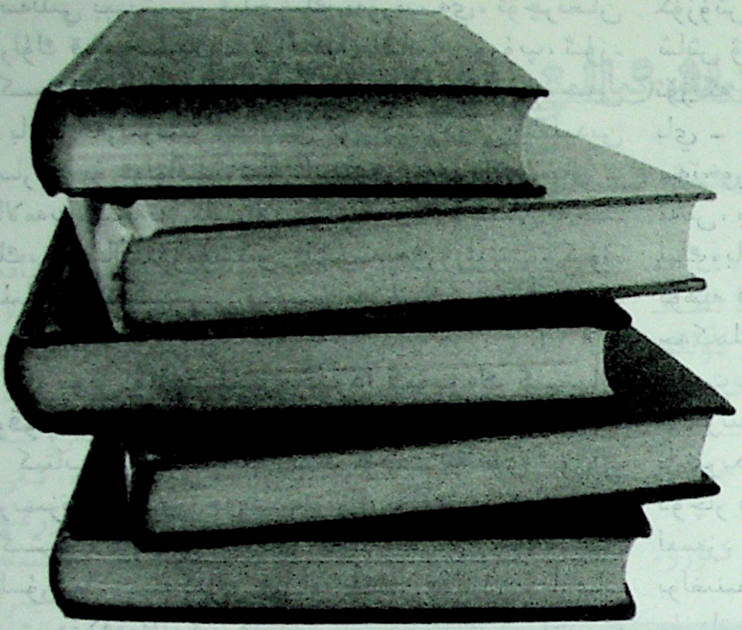
1. ھاياتقا ئۈمىدۋار قاراپ، توغرا بولغان كىشىلىك تۇرمۇش قارىشى تۇرغۇزۇڭ

كىشىلىك تۇرمۇش مۇساپىسى ئۇزۇن ھەم مۇرەككەپ مۇساپە. بىز بۇ مۇساپىنى بېسىش جەريانىدا نۇرغۇنلىغان ئىسسىق ـ سوغۇقلارنى باشتىن كەچۈرىمىز ھەمدە تۈرلۈك قىيىنچىلىقلارغا دۇچ كېلىمىز. بەزىلەر بۇ قىيىنچىلىقلار ئۈستىدىن غالىب كېلەلمەي، تۇرمۇشتىن قاقشاپ ئۈمىدسىزلىنىدۇ، بەزىلەر ھاياتقا بولغان ئىشەنچىنى يوقىتىپ، ھەممە نەرسىدىن رايى يانغاندەك بولۇپ، بۇرۇقتۇملۇق، چۈشكۈنلۈك پاتقىقىغا بارغانسېرى چۆكۈپ كېتىدۇ. يەنە بەزىلەر قەيسەر ئىرادە بىلەن تۇرمۇشقا ئۈمىد ۋە تەبەسسۇم بىلەن بېقىپ، تىرىشچانلىقىغا تايىنىپ، تۈرلۈك قىيىنچىلىقلارنى يېڭىپ، كەلگۈسى ئۈچۈن ئۇل سالغاچ، ھاياتنىڭ تاتلىق، شېرىن مېۋىلىرىدىن لەززەتلىنىدۇ. ھەممىمىز مەنىلىك، خۇشال ئۆتكۈزۈشنى ئارزۇ قىلىدىغان بۇ ھايات ئەمەلىيەتتە بىر ئەينەككە ئوخشايدۇ، سىز ئۇنىڭغا چوڭقۇر ئۈمىد بىلەن كۈلۈپ قارىسىڭىز، ئۇمۇ سىزگە شۇنچە خۇشخۇي كۈلۈپ باقىدۇ. سىز ئۇنىڭغا ئۈمىدسىزلىك بىلەن قارىسىڭىز، ئۇمۇ سىزگە سىزدىن نەچچە ھەسسە ئاشۇرۇپ، ئۈمىدسىزلىك بىلەن باقىدۇ. دۇنيا ئىنتايىن گۈزەل، تۇرمۇش تېخىمۇ شۇنداق. سىز ھايات سەپىرىڭىزدە مەيلى قانداق قىيىنچىلىققا ئۇچرىماڭ، قەتئىي ئۈمىدسىزلەنمەي، ھاياتقا كۈلۈپ بېقىڭ. ئۇچرىغان شۇ قىيىنچىلىقلارغا قەتئىي باش ئەگمەي، توغرا ۋە گۈزەل بولغان كىشىلىك تۇرمۇش قارىشى تۇرغۇزۇپ، قىيىنچىلىق ئۈستىدىن غالىب كېلىڭ. شۇ ئېسىڭىزدە بولسۇنكى، ھايات سىزنىڭ ئۈستىڭىزدىن ئەمەس، سىز ھايات ئۈستىدىن غالىب كېلىشىڭىز كېرەك.

2. تۈرلۈك قىيىنچىلىقلار ئارقىلىق ئۆزىڭىزنى چېنىقتۇرۇڭ، ئىرادىڭىزنى تاۋلاڭ

ئادەمنىڭ ھەربىر ئەزاسى ئوخشاش بولمىغان دەرىجىدىكى ئۆزىگە خاس ھەرىكەتلەر بىلەن چېنىقتۇرۇشقا موھتاج بولغانغا ئوخشاش، بىز ۋە بىزنىڭ ئىرادىمىزمۇ ئوخشاش بولمىغان مۇھىت، شارائىتلار ئاستىدا چېنىقىشقا موھتاج. بىر خىل مۇھىتقا كۆنۈپ قالغان نەرسە باشقا يەنە بىر خىل مۇھىتقا ماسلىشالمىغاندەك، ھايات مۇساپىڭىزدە ئۇچرىغان تۈرلۈك سىناق ۋە قىيىنچىلىقلاردىن ئۆزىڭىزنى قاچۇرۇپ، قورقۇش پوزىتسىيەسىدە بولسىڭىز، ئىرادىڭىزنى چېنىقتۇرۇش ئۇياقتا تۇرسۇن، چوڭلىرىمىز ئېيتقاندەك پارنىكتا چوڭ بولغان ئادەمگە ئوخشاپ قېلىپ، كىچىككىنە بىر قىيىنچىلىققا ئۇچرىسىڭىز ياكى جاپالىق مۇھىتقا دۇچ كەلسىڭىز، شەك ـ شۈبھىسىز شۇ قىيىنچىلىق ۋە مۇھىتلارنىڭ بوزەك قىلىشىغا ئۇچراپ، ئېغىرراق بولغاندا ھالاكەت گىردابىغا بېرىپ قېلىشىڭىز مۇمكىن. تازا بىر ئويلىنىپ باقسىڭىز، بىز ھايات سەپىرىمىزدە ئۇچرىغان ئاشۇ قىيىنچىلىقلار، تۈرلۈك ئەگرى ـ توقايلىقلار دەل تۇرمۇشنىڭ بىزنى سىنىشى ھەمدە بىزگە يارىتىپ بەرگەن كۈچلۈك، ئەۋزەل چېنىقىش سورۇنى ۋە شارائىتىدىن ئىبارەت. شۇڭا، تۇرمۇشنىڭ بىزگە يارىتىپ بەرگەن بۇ چېنىقىش سورۇنىدا كۈچلۈك ئىرادە بىلەن جاپادىن قورقماي، ئۆزىڭىزنى چېنىقتۇرۇپ، ھايات مۇساپىڭىزدىكى تۈرلۈك قىيىنچىلىق ۋە سىناقلارنى توغرا، ئۈنۈملۈك ئۇسۇللار ئارقىلىق يېڭىپ، ئىرادىڭىزنى ھەقىقىي تاۋلاپ چىقىڭ. شۇندىلا سىز تۇرمۇشنىڭ تۈرلۈك قايناملىرىدىن، ئوخشىمىغان ئەگرى ـ توقايلىقلاردىن ئو-

بەختلىك بولۇڭ



گۈشلۇق ئۆتۈپ، ھەرقانداق قىيىنچىلىقتىن
قورقمايدىغان، ئەكسىچە قىيىنچىلىقنى خۇ-
شاللىق بىلەن قارشى ئالالايدىغان ھالەتنى
شەكىللەندۈرەلەيسىز - دە، ئۇ ۋاقىتتا سىز-
گە قۇچاق ئاچىدىغىنى غەلىبە، خۇشاللىق
ھەمدە چەكسىز بەخت بولۇپ، ھايات مۇسا-
پىڭىزدىكى گۈزەل، پارلاق مەنزىلگە ئوڭۇش-
لۇق يېتىپ بارالايسىز.

3. بەدەن چېنىقتۇرۇشقا ئەھمىيەت بېرىپ، جىسمانىي ۋە روھىي ساغلاملىقىڭىزنى كاپالەتكە ئىگە قىلىڭ

بىزدە «ساغلام تەندە ساپ ئەقىل»، «تەن
ساقلىق زور بايلىق» دېگەندەك ئۇلۇغ ھېك-
مەتلەر بار. دېمىسمۇ ئادەمگە نىسبەتەن تەن-
نىڭ ساقلىقىدىنمۇ چوڭ بايلىق بولمىسا كې-
رەك. تەنىنىڭ ساغلاملىقى بىزنىڭ ھەرقانداق
ئىشنى غەلىبىلىك تاماملىشىمىزنىڭ ئالدىنقى شەرتى دې-
سەكمۇ ئازلىق قىلمايدۇ. ناۋادا بەدەن چېنىقتۇرۇشقا
ئەھمىيەت بەرمەي، كېسەل بولۇپ قالساق، كېسەل ئازا-
بىنى تارتقاندىن باشقا، كېسەللىك بىزنىڭ ھەربىر ئىشى-
مىزغا تەسىر كۆرسىتىدۇ. روھىي جەھەتتىكى ساغلام-
لىق جىسمانىي جەھەتتىكى ساغلاملىققا تەسىر كۆر-
سەتكەندىن باشقا، يەنە تۇرمۇشنىڭ ھەربىر ھالقىلىرىغا
قەدەر تەسىر كۆرسىتىپ، ئويلىمىغان ئاقىۋەتلەرنى كەل-
تۈرۈپ چىقىرىشى مۇمكىن. شۇڭا، ساغلام تۇرمۇشتىن
ھەقىقىي بەھرىمەن بولۇپ، كۆڭلىرىڭىزنى خۇشال، مە-
نىلىك ئۆتكۈزەي دېسىڭىز، چوقۇم بەدەن چېنىقتۇرۇشقا
ئەھمىيەت بېرىپ، جىسمانىي ۋە روھىي جەھەتتىكى
ساغلاملىقىڭىزغا ئورتاق كۆڭۈل بۆلۈڭ.

4. ئىناقلىق گۈللىرىنى پورەكلەپ ئېچىلدۇرۇپ، ئائىلىڭىزنى ئىللىق مېھىر - مۇھەببەت باغچىسىغا ئايلاندۇرۇڭ

جەمئىيەتنى بىر دېڭىزغا ئوخشاتساق، ئائىلە ئۇنىڭ
بىر تامچىسى. ئائىلە بىزنىڭ ھايات مۇساپىمىزدىكى ئىن-
تايىن مۇقەددەس بىر ماكان. ئائىلە ئەر - ئايال ئىككى
تەرەپنىڭ چىن مۇھەببىتى ۋە سەمىمىي ساداقىتىدىن
قۇرۇلىدىغان مۇستەھكەم قورغان بولۇپ، بۇ قورغان
ھەر ئىككى تەرەپنىڭ ئۆز مەجبۇرىيىتىنى ياخشى ئادا
قىلىپ، مەسئۇلىيەتچانلىق بىلەن قوغدىشىغا موھتاج. ئا-
ئىلە يەنە ئىنسانلار تۇرمۇشىنىڭ مۇھىم بىر تەركىبىي
قىسمى بولۇپ، ئىنسان ئائىلىسىز قۇدرەت تاپالمايدۇ.
تۇرمۇشىمىزنىڭ ناھايىتى مۇھىم بىر قىسمى بولغان ئا-
شۇ ئائىلىنى ئەر بىلەن ئايال ئورتاق قۇرىدۇ. نىكاھ بول-
سا بىر - بىرىگە تەلپۈنگەن ئىككى يۈرەكنىڭ قوشۇلۇ-
شى ۋە ئائىلىدىن ئىبارەت ئۆزى كىچىك، ئەمما مۇقەد-
دەس ماكانغا بولغان مەسئۇلىيەتنىڭ بەلگىسىدۇر. كى-
شىلىك تۇرمۇش ئەزەلدىن ئەر - ئاياللار ئوتتۇرىسىدىكى
چىن مۇھەببەت، كۆيۈمچانلىق، سەمىمىي ساداقەت بى-
لەن گۈزەل ھەم سۆيۈملۈكتۇر. ئائىلىۋى مۇناسىۋەت
ئۆزگىچە ئالاھىدىلىككە ئىگە بولۇپ، ئائىلىۋى ئىناقلىق
ۋە خاتىرجەملىكنىڭ ئورنىنى ھېچقانداق نەرسە باسال-
مايدۇ. شۇڭا، تۇرمۇش سەپىرىڭىزدە، چوڭقۇر ۋەدىلەر-
نى بېرىشىپ، گۈزەل ئارزۇ - ئارمانلارنى كۆڭۈلگە پۈ-
كۈپ، مىڭ بىر تەستە قۇرغان ئائىلىدىن ئىبارەت بۇ
قولۋاقنى ئورتاق ھەيدىگۈچى بولۇش سۈپىتىڭىز بى-
لەن، ئۆزىڭىزنىڭ ئائىلىدىكى مەسئۇلىيىتىڭىزنى،
شۇنداقلا مەجبۇرىيىتىڭىزنى ياخشى ئادا قىلىپ، جاپادى-
مۇ، ھالاۋەتتىمۇ جورىڭىز بىلەن مەڭگۈ بىرگە بولۇپ،
ئىناقلىق ۋە كۆيۈمچانلىقتىن ئىبارەت غايىۋى كۈچكە
ئىگە قۇدرەتلىك پالاق ئارقىلىق ئۆزئارا روھىي مەدەت،

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

تەسەللىي بېرىشىپ، قىلچىلىك تەۋرەنمەي، ئۇچرىغان تۈرلۈك قىيىنچىلىقلارغا بىرلىكتە تاقابىل تۇرۇپ، ئۈزلۈكسىز ئالغا ئىلگىرىلىسىڭىز، ئىشىنىمەنكى، سىز، مەن ۋە باشقا ھەربىرىمىز ھاياتلىق مۇساپىمىزدىكى ئائىلىدىن ئىبارەت بۇ قولۋاقنى ئەڭ ئاخىرقى مەنزىلگە ساق - سالامەت، بىخەتەر ئاپىرالايمىز ھەممە ئائىلىدىكى بەختلىك، خۇشال تۇرمۇشتىن قانغۇچە ھۇزۇرلىنىپ، كۆڭۈللىك تۇرمۇشىمىزنى تېخىمۇ مەنىلىك، خۇشال ئۆتكۈزەلەيمىز.

5. بوش ۋاقىتلىرىڭىزدا كۆپرەك كىتاب ئوقۇپ بېرىڭ

كىتاب — بىز ئىنسانلارنىڭ مۇھىم مەنىۋى ئوزۇقلىرىمىزنىڭ بىرى. جەمئىيەتنىڭ تەرەققىي قىلىشىغا ئەگىشىپ، ھازىرقى كىتابلار مەيلى مەزمۇن جەھەتتىن بولسۇن ياكى شەكىل، تۈر جەھەتتىن بولسۇن، بارغانسېرى مۇكەممەللىشىپ، سەھىپىلىرىنىڭ كۆپلۈكى، مەزمۇنىنىڭ موللۇقى ھەممە رەڭدارلىقى بىلەن كەڭ ئوقۇرمەنلەرنى ئۆزىگە تېخىمۇ جەلپ قىلىپ، مەنىۋى جەھەتتىكى تەشنالىقىمىزنى قاندۇرۇپ كەلمەكتە. ئادەم كىتابنى قانچە كۆپ ئوقۇغانسېرى، نەزەر دائىرىسى ۋە بىلىمى شۇنچە ئېشىپ بارىدۇ. بىزدىكى «ھاياتلىق» ژۇرنىلىغا ئوخشاش نۇرغۇن ياخشى كىتاب - ژۇرناللار مەنىۋى تۇرمۇشىمىزنى تېخىمۇ بېيىتىش بىلەن بىرگە، بىزنى نۇرغۇنلىغان تۇرمۇش، ساغلاملىق ھەققىدىكى ساۋاتلارغا ئىگە قىلىپ، بەختلىك، ساغلام، خۇشال تۇرمۇشتىن قانغۇچە بەھرىمەن بولۇشىمىزغا يېقىندىن ياردەم بېرىپ، ھايات مۇساپىمىزدىكى ھەربىر قەدەمنى تېخىمۇ غەلىبىلىك بېسىشىمىزدا تۈرتكىلىك رول ئويناپ كەلمەكتە. يەنە نۇرغۇن ياخشى كىتابلار بىزنىڭ كۆپرەك ۋاقىت چىقىرىپ ئوقۇشىمىزنى تەقەززالىق بىلەن كۈتمەكتە. شۇ ئېسىڭىزدە بولسۇنكى، كىتاب بىزنىڭ مەنىۋى تۇرمۇشىمىزدىكى ئەڭ چوڭ سوۋغا بولۇپلا قالماستىن، بەلكى يەنە بىزنىڭ تۇرمۇش سەپىرىمىزدىكى ئەڭ يېقىن ياردەمچى، يول باشلىغۇچى ھەممە ئايرىلماس ھەمراھىمىز ۋە سىرداش دوستىمىز.

6. كەڭ قورساق، ئەپۇچان، ئاقكۆڭۈل بولۇپ، ۋاقىتنى قەدىرلەپ، ئۆز كەسپىڭىزنى بېرىلىپ ئىشلەڭ

ھاياتلىق — ۋاقىت دېمەكتۇر. ھاياتنى قانداق ئۆتكۈزۈش، تۇرمۇشقا قانداق مۇئامىلە قىلىش، قانداق ياشاش ۋە ۋاقىتنى نېمىلەرگە سەرپ قىلىش شۇ ئادەمنىڭ ئۆزىگە باغلىق. ئادەمنىڭ ھاياتلىقتىكى قەدىر - قىممىتى باي - كەمبەغەللىك، چوڭ يەپ، چوڭ ئىچىش، ھەشەمەتخورلۇق، ئىسراپچىلىق، ھەشەمەتچىلىك بىلەن ئەمەس، بەلكى شۇ ئادەمنىڭ ھاياتىدا قانچىلىك ئەھمىيەتلىك، ياخشى ئىشلارنى قىلغانلىقى، جەمئىيەتكە قانچىلىك تۆھپە قوشقانلىقى بىلەن ئۆلچىنىدۇ. ھايات تولىمۇ چەكلىك. تۇرمۇش ئىنتايىن مۇرەككەپ ۋە رەھىمسىز. ۋاقىت — ئاتقان ئوق. سىز ھاياتىڭىزنى، ۋاقتىڭىزنى قەدىرلىمەي، كۈنلىرىڭىزنى بىھۇدە ئۆتكۈزۈۋەتسىڭىز، ئاخىرىدا ئۆزىڭىز ئويلاپمۇ باقمىغان يامان ئاقىۋەتلەرگە دۇچار بولۇپ، پۇشايمانىنى ئالدىغانغا قاچا تاپالماي قالىسىز. خۇددى ھەسەلنىڭمۇ ھەرىسى، گۈلنىڭمۇ تىكىنى بولغىنىغا ئوخشاش، ئادەم تۇرمۇش جەريانىدا ئۇنداق - مۇنداق كۆڭۈلسىزلىكلەردىن خالىي بولمەن دەپمۇ خالىي بولالمايدۇ. شۇڭا، سىز ھاياتىڭىزنى قەدىرلەش بىلەن بىرگە، ھەممە ئىشتا يۈزدەيۈز مۇكەممەللىكنى قوغلىشىپ كەتمەي، كۆكسى - قارنىڭىزنى كەڭ تۇتۇپ، ئەپۇچان، ئاقكۆڭۈل بولۇپ، باشقىلار قىيىنچىلىققا ئۇچرىغاندا تەشەببۇسكارلىق بىلەن ياردەم قولىڭىزنى سۇنۇپ، ئۆزىڭىزنىڭ كەسپىنى ئوتتەك ئىشتىياق بىلەن ئەستايىدىل بېرىلىپ ئىشلەپ، تۇرمۇشتا ئەھمىيىتى چوڭقۇر، مەنىلىك ياخشى ئىشلارنى كۆپرەك قىلىڭ. ئۆزىڭىزنىڭ جەمئىيەتتىكى بىر كىشىلىك رولىڭىزنى ياخشى جارى قىلدۇرۇپ، گۈزەل ئەخلاقنى ئۆزىڭىزگە ھەمراھ قىلىپ، ۋەتەن، خەلقنىڭ ياخشى پۇقراسى ۋە پەرزەنتى بولۇڭ. ئاخىرىدا شۇ ئېسىڭىزدە بولسۇنكى، تۇرمۇش مەڭگۈ ئەجىر ۋە ئەقىدىگە موھتاج بولغان، ھەددى - ھېسابسىز بەدەل بىلەن رەڭلەنگەن گۈزەل بىر باغ بولۇپ، ئۇ ئۆزئارا غەمخورلۇق، سەممىي ياردەم، مېھىر - مۇھەببەت، مىننەتسىز تۆھپە قوشۇش، شۇنداقلا ئالىيجاناب، ئېسىل ئەخلاق - پەزىلەت بىلەن تېخىمۇ گۈزەلدۇر. پەقەت بىز ھەممىمىز كۈندىلىك پائالىيىتىمىزدە بۇلارنى ئۆزىمىزگە ھەمراھ قىلساق، ھاياتىمىز تېخىمۇ خۇشال ھەم مەنىلىك ئۆتىدۇ.

ئاپتور: قەشقەر يېڭىشەھەر ناھىيە دۆگىلەك 1 - ئۇمىد باشلانغۇچ مەكتەپتىن

ئائىلىمىزنى مۇھەببەتنىڭ ئىللىق نۇرىغا چۆمدۈرەيلى

مۇھەممەتجان ئىسمائىل پۈناقى

ھەر قېتىم خىزمەت ياكى ئەمگەكتىن ئىللىق، ئازادە ئۆيىڭىزگە قايتىپ كېلىپ بۇرنىڭىزغا مەززىلىك تاماقنىڭ ھېدى ئۇرۇلغاندا، بالىلىرىڭىزنىڭ خۇشال كۈلكە ساداسى سىزگە ئاجايىپ ھوزۇر بېغىشلىغاندا ياكى جورىڭىزنىڭ سىزگە قاراپ يېقىملىق كۈلۈمسىرىگىنىنى كۆرگىنىڭىزدە، ئىختىيارسىز بەخت تۇيغۇسىغا چۆمۈلىسىز، ئەلۋەتتە.

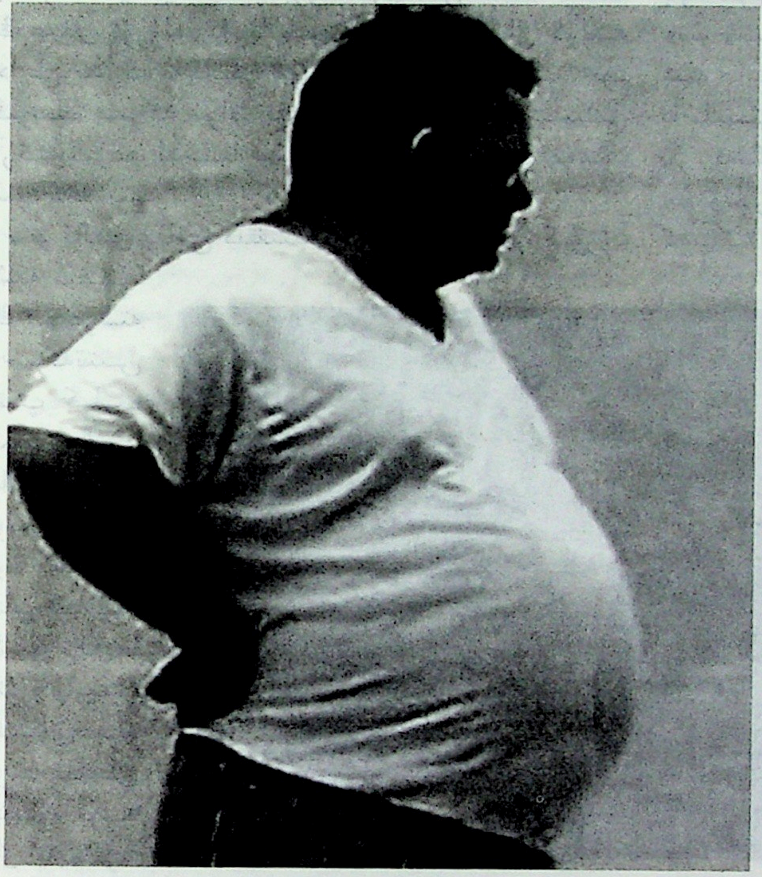
سىز ئالدى بىلەن دىققىتىڭىزنى مۇنداق بىر كۆرۈنۈشكە ئاغدۇرۇڭ : «چۈشتە ئۇ خىزمەتتىن قايتىپ كېلىپ ئالدى بىلەن ئايالىغا قاراپ كۈلۈپ قويۇپ، ئاندىن تاماق شىرەسىنىڭ ئالدىدا ئولتۇرۇپ مەمنۇنلۇق بىلەن : تاماق پىشتىمۇ، نېمە تاماق يەيمىز ؟ مەن سىز ئەتكەن تاماقتا بەكمۇ ئامراق» دېدى.

بۇ سۆزلەر كىشىنىڭ كۆڭلىنى ھەقىقەتەن خۇش قىلىدۇ. ئەر - خوتۇنلار ئوتتۇرىسىدا بىر - بىرىنىڭ مېھىر - شەپقىتىگە مىننەتدارلىق بىلدۈرۈش ھاجەتسىز، پەقەت ئىللىق كۈلۈمسىرەشنىڭ ئۆزىلا كۇپايە. چۈنكى، بۇ خىل ئىللىق كۈلۈمسىرەشنىڭ ئۆزىلا قارشى تەرەپنىڭ شۇ كۈندىكى ھەرقانداق ئىشىغا مەدەت بولىدۇ. بىزدە ئۇرۇق - تۇغقان، قولۇم - قوشنا، دوست - بۇرادەرلەر ئۆزئارا ئۇچراشقاندا ئەدەپ - ئىكرام بىلەن سالاملىشىدىغان، ھال - ئەھۋال سورىشىدىغان ئادەت بار. بىراق، ئەر - خوتۇنلارچۇ ؟ بەزى ئەر - خوتۇنلار : «بىر ئائىلە كىشىلىرى تۇرۇقلۇق، تەكەللۇپ قىلىشنىڭ نېمە ھاجىتى ؟» دەيدۇ. خەلقىمىز ئارىسىدا : «ياخشى باشلىنىش - مۇۋەپپەقىيەتنىڭ يېرىمى» دېگەن گەپ بار. ئەمگەك ياكى خىزمەتتىن قايتىپ كەلگەندە، ئەر - خوتۇنلارنىڭ ئۆزئارا قىلىشقا تېگىشلىك نۇرغۇن گەپ - سۆزلىرى ۋە ئىشلىرى بولىدۇ. ئەگەر ئىككىيلەن بىر - بىرىگە چىراي ئاچمىسا، بۇنداق ئەھۋالدا پاراڭ قىلىش، ئىش قىلىش كىمگىمۇ خۇشياقسۇن ؟! بۇنداق ئائىلىدە ئەر - خوتۇنلار ئائىلىنىڭ ئىللىقلىقىنى ھېس قىلالمايدۇ.

سىزنى پەرىشانلىق باسقان چاغدا، ئائىلىڭىز ھەققىدە يېڭى پىلانلارنى كۆڭلىڭىزگە پۈككەن چېغىڭىزدا، بۇلارنىڭ ھەممىسىنى ئالدى بىلەن كىمگە ئېيتىشنى خالايسىز ؟ ئەلۋەتتە، ئايالىڭىزغا ئېيتىشنى خالايسىز. ئائىلە — مۇھەببەتلىك ھاياتنىڭ كۆڭۈلدىكىدەك ئارامگاھى، شۇنداق بولغان ئىكەن، تۇرلۇك چارە - ئاماللار بىلەن ئائىلىمىزنى مۇھەببەتنىڭ ئىللىق نۇرىغا چۆمدۈرەيلى!

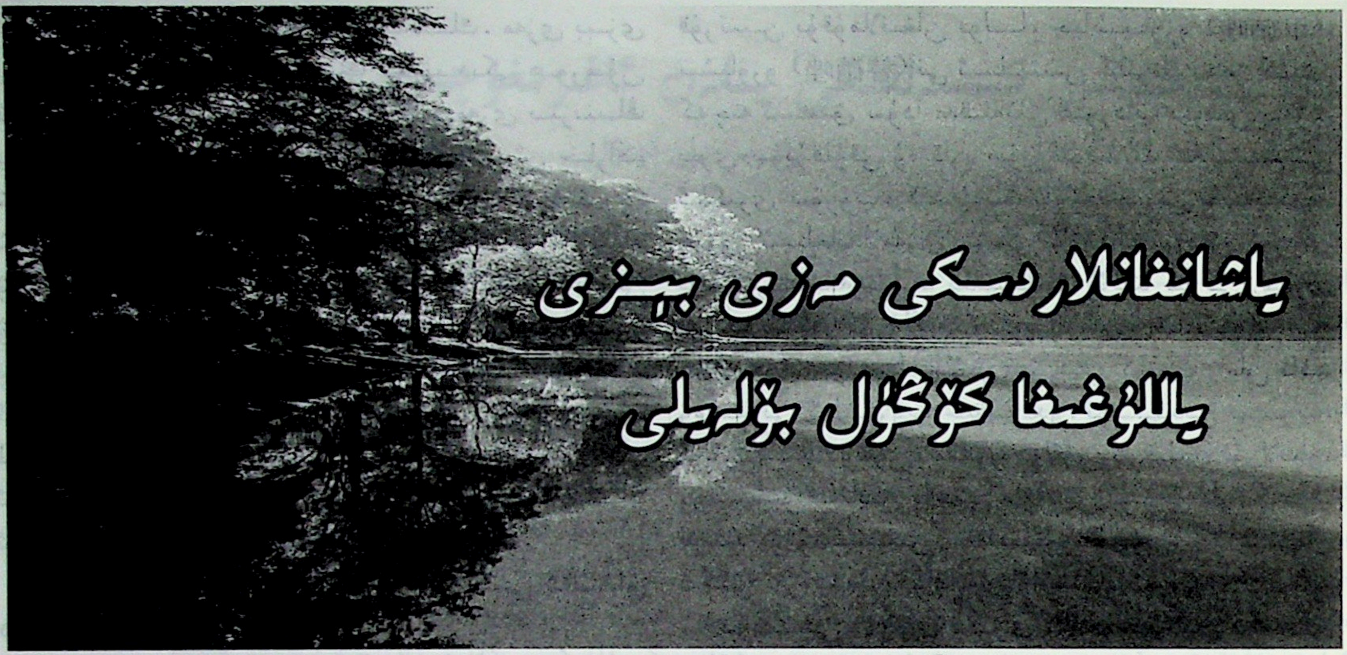
ئاپتور : چىرا ناھىيەلىك سودا - سانائەت مەمۇرىي باشقۇرۇش ئىدارىسىدىن

سېمىز ئەرلەرنىڭ سۈت بېزى راكىغا گىرىپتار بولۇش خەۋپى يۇقىرى بولىدۇ



گەرچە ئەرلەرنىڭ سۈت بېزى راكىغا گىرىپتار بولۇش نىسبىتى ئىنتايىن تۆۋەن بولسىمۇ، يەنىلا مەۋجۇت بولىدۇ. ئەنگلىيەدىكى بىر تۈرلۈك تەتقىقاتتىن مەلۇم بولۇشىچە، ئەرلەر قانچە سېمىز بولسا، سۈت بېزى راكىغا گىرىپتار بولۇش خەۋپى شۇنچە يۇقىرى بولىدىكەن. ئەرلەردىكى سۈت بېزىنىڭ ئۆسۈپ قېلىشى، ھەتتا ئەڭ ئاخىرى سۈت بېزى راكىغا گىرىپتار بولۇش سەۋەبى ئاياللار بىلەن ئوخشاش، ئاساسلىقى ئىچكى ئاجراتمىلارنىڭ تەڭپۇڭسىزلىقى ۋە ھورمون قوبۇللۇقىنىڭ تەكشىسىزلىكى بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولىدۇ. ئىلگىرىكى تەتقىقاتلاردىن مەلۇم بولۇشىچە، ئەرلەرنىڭ ياغ ھۈجەيرىسىدە ئەرلىك ھورمۇنىنى ئانىلىق ھورمۇنىغا ئايلاندۇرىدىغان بىر خىل ئېنزىم بولىدۇ. ئەرلەرنىڭ تېنىدە ياغ قانچە كۆپ بولسا، بارلىققا كېلىدىغان ئانىلىق ھورمۇنى شۇنچە كۆپ بولۇشى مۇمكىن. كىلىنىكىدا 90% تىن ئارتۇق ئەرنىڭ سۈت بېزى راك ھۈجەيرىسىنىڭ سىرتقى يۈزىدە ئالاھىدە بەلگىلەنگەن قوبۇل قىلغۇچى تەنچە بولىدۇ، بۇ قوبۇل قىلغۇچى تەنچىلەر ئانىلىق ھورمۇننى پەرقلەندۈرەلەيدۇ ھەم شۇلاردىن پايدىلىنىپ كۆپىيىپ تارقىلىدۇ. مانا بۇ سېمىز ئەرلەرنىڭ نېمە ئۈچۈن سۈت بېزى راكىغا ئاسان گىرىپتار بولۇپ قېلىشىنىڭ سەۋەبىدۇر. بۇنىڭدىن باشقا تەتقىقاتچىلار يەنە خولېستېرىننىڭ بىر خىل ماددىغا ئايلىنىدىغانلىقىنى، بۇ خىل ماددىنىڭ ئانىلىق ھورمۇنغا ئوخشاش رول ئوينايدىغانلىقىنى بايقىدى. سېمىز ئەرلەرنىڭ تېنىدىكى خولېستېرىننىڭ مىقدارى ئومۇمىيۈزلۈك ناھايىتى يۇقىرى بولغاچقا، بۇ خىل ماددىنىڭ مىقدارىمۇ ماس ھالدا خېلى يۇقىرى بولىدۇ، شۇنىڭ بىلەن سۈت بېزى راكىنىڭ پەيدا بولۇش خەۋپى ئېشىپ كېتىدۇ.

ئىرفانجان ياسىن تەرجىمىسى



ياشانغانلاردىكى مەزى بېزى ياللۇغىغا كۆڭۈل بۆلەيلى

ياشانغانلاردا سۈيدۈك كەلمەسلىك، سىيىشتا قىينىلىش، ئىنچىكە سىيىش، سىيىش جەريانى ئۈزىراش قاتارلىق سۈيدۈك يولى توسۇلۇش ئالامەتلىرى كۆرۈلگەن هامان، ئۇلار ئالدى بىلەن بۇنى مەزى بېزى يوغىناش كەلتۈرۈپ چىقارغان، دەپ ئويلىشىدۇ. ئەمەلىيەتتە، ئۇنداق ئەمەس، بەزى سۈيدۈك يولى توسۇلۇش ئالامەتلىرى بار ياشانغانلار ئەگەر بىر مەزگىل مەزى بېزى يوغىناشنى داۋالايدىغان دورىلارنى ئىچكەندىن كېيىنمۇ ئۈنۈمى كۆرۈلمىسە، بۇنداق ئەھۋالنى كۆپىنچە مەزى بېزى يوغىناش بىلەن بىللە كۆرۈلگەن مەزى بېزى ياللۇغى كەلتۈرۈپ چىقارغان بولۇشى مۇمكىن.

بىرىنچى، ياشانغانلار نېمە ئۈچۈن ئاسانلا مەزى بېزى ياللۇغىغا گىرىپتار بولۇپ قالىدۇ؟

ئىستاتىستىكىغا ئاساسلانغاندا، تەخمىنەن %40 مەزى بېزى يوغىنىغان بىمارلاردا سوزۇلما مەزى بېزى ياللۇغى كۆرۈلگەن بولىدۇ. ئۇنىڭ سەۋەبىنى سۈرۈشتۈرگەندە، مەزى بېزى يوغىنىغاندىن كېيىن دوۋساق بوينى ئىچىگە تەرەققىي قىلىشچان بېسىم پەيدا قىلىپ، دوۋساق سۈيدۈك مۇسكۇلىنى زىيادە قىسقارتىۋەتكەنلىكتىن سۈيدۈك تەلتۆكۈس چىقالمايدۇ. شۇنداقلا قالدۇق سۈيدۈك مىكروبلارنىڭ ئۆسۈپ كۆپىيىشىدىكى ياخشى ئۆستۈرگۈچ بولۇپ قالىدۇ، ئۇنىڭ ئۈستىگە دوۋساق شىللىق پەردىسىنىڭ مۇداپىئە ئىقتىدارى زىيانغا ئۇچرىغاچقا، بەدەننىڭ قارشىلىق كۈچى تۆۋەنلىگەن هامان مەزى بېزى ئىنتايىن ئاسان يۇقۇملىنىپ، مەزى بېزى ياللۇغىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. يۇقۇملىنىش يولىنى سۈيدۈك يولىدا نورمال ياشاۋاتقان مىكروبلار كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ، شۇنداقلا يەنە لىمفا يولى، ئۈچەي يولى ۋە قان ئارقىلىق تارقىلىش كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. مەزى بېزى ياللۇغى كۆرۈلگەندە، بەزىسمان توقۇلمىلارغا قان تولۇپ ئىششىپ، سۈيدۈك يولىنى بېسىپ، سىيىش قىيىنلىشىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىش بىلەن بىللە يەنە پات - پات سىيىش، سۈيدۈك قىستاش، سۈيدۈك ئاغرىتىپ كېلىش قاتارلىق دوۋساقنى غىدىقلايدىغان كېسەللىك ئالامەتلىرىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

ئىككىنچى، مەزى بېزى ياللۇغى بىلەن مەزى بېزى يوغىناشنىڭ قانداق پەرقى بار؟

چۈنكى، مەزى بېزى يوغىناش بىلەن مەزى بېزى ياللۇغى مەزى بېزىدە يۈز بېرىپ، پات - پات سىيىش، سۈيدۈك قىستاش، سۈيدۈكنى ساقلالاش، ئىنچىكە سىيىش قاتارلىق ئوخشاش ئالامەتلەر كۆرۈلگەچكە، نۇرغۇنلىغان كىشىلەر بۇ ئىككى خىل كېسەللىكنى ئوخشاش ئوخشايدۇ دەپ قالىدۇ. ئەمەلىيەتتە، ئۇلار تامامەن

ئوخشاشمايدىغان ئىككى خىل كېسەللىك. مەزى بېزى يوغىناش ياشانغان ئەرلەرنىڭ بەدىنىدىكى هورمون تەڭپۇڭسىزلىقى كەلتۈرۈپ چىقارغان مەزى بېزىنىڭ يوغىنىشىدۇر، مەزى بېزى ياللۇغى ياللۇغلىنىش خاراكتېرلىك كېسەللىكتۇر، بۇ ئىككى خىل كېسەللىك ئوخشاش ۋاقىتتا مەۋجۇت بولۇپ تۇرىدۇ، يەنە ئۆزئارا سەۋەب ـ نەتىجىمۇ بولۇپ قالىدۇ. بۇ، دىياگنوز قويۇش ۋە داۋالاشقا بەلگىلىك قىيىنچىلىق ئېلىپ كېلىدۇ، لېكىن پەقەت مەزى بېزى سۇيۇقلۇقىنى ئادەتتىكىچە خىمىيەلىك ئانالىز قىلىپ تەكشۈرگەندە، مۇبادا ئاق قان هۈجەيرىلىرىنىڭ سانى كۆپ بولسا، لېتسىتىن كىچىك ھەجىمدە ئازلاپ كەتسە، يەنە كېسەللىك تارىخى ۋە كېسەللىك ئالامەتلىرىگە قاراپ دىياگنوز قويغىلى بولىدۇ.

ئۈچىنچى، مەزى بېزى ياللۇغىنى قانداق داۋالاش كېرەك؟

ھەم مەزى بېزى ياللۇغى بولغان، ھەم مەزى بېزى يوغىنىغان ياشانغان بىمارلارغا نىسبەتەن ئېيتقاندا، ئالدى بىلەن مەزى بېزى ياللۇغىنى داۋالاش كېرەك. پەقەت مەزى بېزى ياللۇغىنى داۋالاپ ساقايتقاندىلا، ئاندىن سۈيدۈك يولى توسۇلۇشتىكى كېسەللىك ئالامەتلىرىنى پەسەيتكىلى بولىدۇ. ئەڭ مۇھىمى، سەزگۈر باكتېرىيەگە قارشى دورىلارنى ئىشلىتىپ، ياللۇغقا قارشى داۋالاش لازىم. چۈنكى، مەزى بېزىنى ئېپىتېلىيە ياغسىمان پىلازما پەردە قاپلاپ تۇرغاچقا، شۇڭا ئادەتتىكى دورىلارنىڭ بەز پۇۋەكچىسى ئىچىگە كىرمىكى تەس. بەزى مۇتەخەسسىسلەر باكتېرىيەگە قارشى دورىنى چاتراق قىسىم ئارقىلىق مەزى بېزىگە بىۋاستە ئوكۇل قىلىپ ئۇرۇپ كېسەللىك ئوچىقىغا بىۋاستە يەتكۈزسە، دورا بىۋاستە باكتېرىيە ئۆلتۈرۈش ئۈنۈمىنى كۆرسىتىپ، ياخشى ئۈنۈمگە ئېرىشكىلى بولىدۇ، دېگەننى تەشەببۇس قىلىدۇ. باكتېرىيەسىز مەزى بېزى ياللۇغىغا نىسبەتەن ئېيتقاندا، ئوخشاش بولمىغان كېسەللىك قوزغاتقۇچىغا ئاساسەن دورىنى تاللاپ ئىشلىتىش كېرەك. ئەگەر مىكوپلازما（支原体）ۋە خلامىدىيە（衣原体）دىن يۇقۇملانغان بولسا، جىنتامېيسۇ（吉他霉素）، ئاچمېيسۇ（阿奇霉素）قاتارلىق ماكرولىد（大环内酯类）دورىلارنى ئىشلىتىش كېرەك؛ ئەگەر زەمبۇرۇغدىن يۇقۇملانغان بولسا، فۇكازو（氟康唑）نى ئىشلىتىش كېرەك؛ ئەگەر تامچە قۇرتتىن يۇقۇملانغان بولسا، جياشياۋزو（甲硝唑）، تىنشياۋزو（替硝唑）نى ئىشلىتىش كېرەك. ھەر كۈنى كەچتە ئىسسىق سۇدا مەقئەتنى ھورداپ بېرىش مەزى بېزى سۇيۇقلۇقى ۋە قان سۇيۇقلۇقىنىڭ ئايلىنىشىنى ئىلگىرى سۈرۈپ، كېسەللىك ئالامەتلىرىنى پەسەيتىدۇ. زۆرۈر تېپىلغاندا مەزى بېزىنى ئۇۋۇلاپ بېرىش كېرەك. يەنە بىر ئەسكەرتىشكە تېگىشلىك نۇقتا شۇكى، مەزى بېزىدە ياللۇغ كۆرۈلگەندە، ئوپېراتسىيە قىلىشنىڭ ھاجىتى يوق، بولمىسا ياللۇغ كېڭىيىپ كېتىپ يامان ئاقىۋەتلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ئۇنىڭدىن سىرت، ئۇلترا قىسقا دولقۇن، مىكرو دولقۇن ئارقىلىق نۇرلاندۇرۇشنىڭمۇ ئىنتايىن ياخشى داۋالاش ئۈنۈمى بار. گىرەلەشمە يۇقۇملىنىشتىن ساقلىنىش ئۈچۈن، ئەر ـ ئايال ئىككى تەرەپ بىرلا ۋاقىتتا داۋالىنىش كېرەك.

تۆتىنچى، مەزى بېزى ياللۇغىدىن قانداق ساقلىنىش كېرەك؟

ياشانغان مەزى بېزى ياللۇغى بىمارلىرى تۆۋەندىكى بىر نەچچە نۇقتىدىن ئۆزىنى ياخشى كۈتۈشى كېرەك: 1. ياخشى روھىي ھالەتنى ساقلاپ، كەيپىياتنى تۇراقلاشتۇرۇپ، ئوچۇق ـ يورۇق بولۇپ، پەرىشانلىق ۋە ئاچچىقلىنىشتىن ساقلىنىش كېرەك؛ 2. يېمەك ـ ئىچمەكتە سۈيۈق ـ سەلەڭ، ئاسان ھەزىم بولىدىغان تاماقلارنى يېيىش، يېڭى كۆكتات، مېۋە ـ چېۋىلەرنى كۆپرەك ئىستېمال قىلىش، ھاراق ئىچىشتىن ساقلىنىش، ئاچچىق تەملىك غىدىقلاش خاراكتېرىدىكى يېمەكلىكلەردىن پەرھىز تۇتۇش كېرەك؛ 3. سۇنى كۆپرەك ئىچىش، سۈيدۈكنى قىسىۋالماسلىق، چوڭ تەرەتنىڭ راۋانلىقىغا كاپالەتلىك قىلىش كېرەك؛ 4. سوغۇقتىن مۇداپىئەلىنىپ، ئۆزىنى ئىسسىق تۇتۇپ، ھاۋا رايى ئۆزگىرىشكە قارىتا ئۆز ۋاقتىدا كىيىم ـ كېچەك ئالماشتۇرۇپ، زۇكامداپ قېلىشتىن ساقلىنىش كېرەك؛ 5. بەدەن چېنىقتۇرۇشنى قەتئىي داۋاملاشتۇرۇپ، كۆپ ئولتۇرۇشتىن ساقلىنىش، ۋېلسىپىتنى ئاز مىنىش ئارقىلىق مەزى بېزىنىڭ بېسىلىشى كەلتۈرۈپ چىقارغان مەزى بېزىگە قان تولۇش ۋە مەزى بېزى ئىششىشنى ئازايتىش كېرەك؛ 6. داۋالىنىۋاتقان مەزگىلدە جىنسىي تۇرمۇشتىن ساقلىنىش كېرەك.

گۆھەر نۇرمۇھەممەت تەرجىمىسى

جىگەر كېسەللىكى بىلەن ئاغرىغۇچىلار سەمىگە

قۇربانجان ئوبۇل

جىگەر بەدەندىكى ئەڭ چوڭ ئەزا بولۇپ، ئۇنىڭ قوغداش، خىلىت ئىشلەش، ئەزالارنى ئوزۇقلاندۇرۇش، قەنت، ياغ، ئاقسىل، ۋىتامىن، ھورمون قاتارلىق ماددىلارنى پارچىلاش، زەھەرسىزلەندۈرۈش، بىرىكتۈرۈش قاتارلىق رولى بار. جىگەرنىڭ بۇ خىل رولى جىگەرنىڭ قۇۋۋىتى تەبىئىي ۋە باشقا خىزمەتلىرىنىڭ نورماللىقى ئارقىلىق ئورۇندىلىدۇ. جىگەردە كېسەللىك پەيدا بولۇش بەدەن ساغلاملىقىغا ئېغىر دەرىجىدە تەسىر كۆرسىتىدۇ. شۇڭا، جىگەرنىڭ ساغلاملىقىنى ساقلاش ۋە جىگەردە ھەر خىل كېسەللىكلەرنىڭ پەيدا بولۇشىنىڭ ئالدىنى ئېلىش ناھايىتى مۇھىم.

جىگەر كېسەللىكىنىڭ ئالدىنى ئېلىشتا تۆۋەندىكىلەرگە دىققەت قىلىش لازىم.

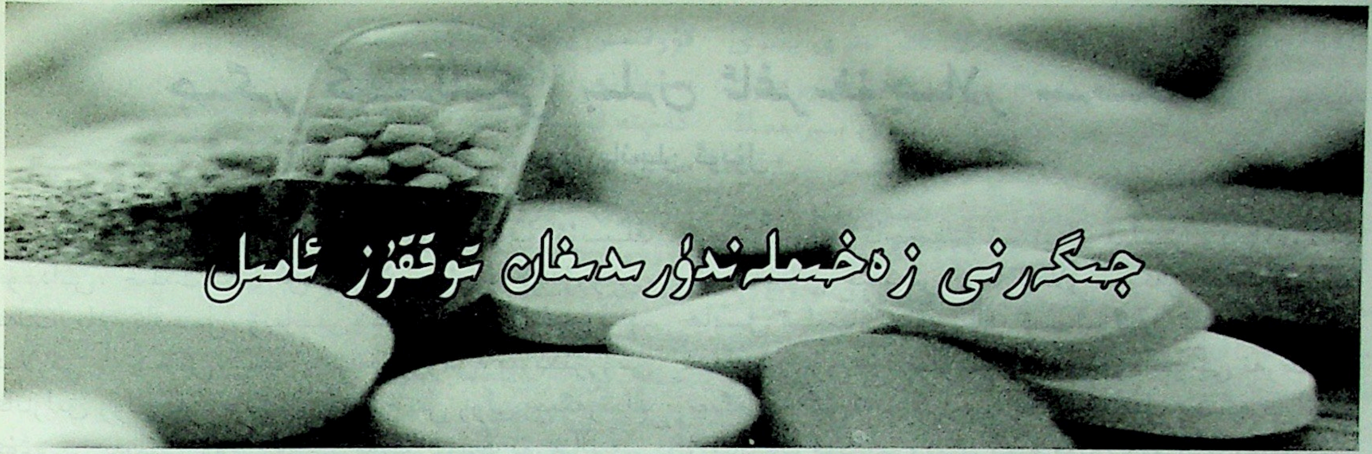
1. ئىسسىق ـ سوغۇق كەيپىياتنىڭ زىيادە تەسىردىن ساقلىنىش كېرەك يەنى بەدەندە ئىسسىقلىق كەيپىيات ئارتىپ كەتسە، جىگەر ھارارىتى يۇقىرى كۆتۈرۈلىدۇ، نەتىجىدە جىگەرنىڭ ئېنېرگىيە بىلەن تەمىنلىنىشى، خىلىت ئىشلەش، ھەزىم قىلىش، بەدەن ئىممۇنىتېتىنى كونترول قىلىش قاتارلىق پائالىيەتلىرى توسقۇنلۇققا ئۇچرايدۇ، بۇ خىل ئەھۋال ئاقىۋەتتە جىگەر ئىششىش، يوغىناش، زەئىپلىشىش، ھەتتا يۇقۇملىنىپ يىرىڭداش قاتارلىقلارنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ئەگەر بەدەندە سوغۇقلۇق كەيپىيات ئارتىپ كەتسە، جىگەر ھارارىتى تۆۋەنلەپ، جىگەردىكى ياغ، قەنت، ئاقسىل، فېرمېنت ۋە ئاكتىپلاشتۇرغۇچى فېرمېنتلارنىڭ رولىغا تەسىر يەتكۈزىدۇ، يەنە بىر تەرەپتىن جىگەر ھارارىتى تۆۋەنلىسە، قان ئايلىنىشىنىڭ ئومۇمىي جەريانىغا توسقۇنلۇق قىلىدۇ ـ دە، ئاقىۋەتتە ئۆتكۈر جىگەر ياللۇغى، جىگەر قېتىشىش، ھەتتا بىرلەمچى جىگەر راكى قاتارلىق كېسەللىكلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

2. ئاچچىق ـ چۈچۈك، غىدىقلىغۇچى، قوزغاتقۇچى ئىسپىرت تەركىبلىك زەھەرلىگۈچى يېمەك ـ ئىچمەكلەرنى ئىستېمال قىلىشتىن ساقلىنىش لازىم يەنى ھاراق ئىچىش، مۇچ، ئاچچىقسۇ ئىستېمال قىلىش، تاماكا، نەشە، ئەپيۇن چېكىش قاتارلىقلار جىگەردە رېئاكسىيە ھاسىل قىلىپ، جىگەرنىڭ گىلىكوگېن ئىشلەش ئىقتىدارىنى بۇزىدۇ. بولۇپمۇ زىيادە قوزغاتقۇچى نەرسىلەر جىگەرگە كۆپلەپ كېلىپ، بىر مەزگىل جىگەرنى قىزىتقاندەك قىلسىمۇ، ئېنېرگىيە قويۇپ بېرىش تەسىرىنى چوڭ زىيانغا ئۇچرىتىدۇ ھەم ئاقسىل، ياغ، قەنت ۋە فېرمېنت قاتارلىقلارنى ئاكتىپلاشتۇرۇۋېتىپ، جىگەر توقۇلمىلىرىغا ئېغىر بېسىم كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ، نەتىجىدە ئاللېرگىيە (زەھەرلىنىش) خاراكتېرلىك جىگەر كېسەللىكىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. نەشە، ئەپيۇن قاتارلىق زەھەرلىك چېكىملىكلەرمۇ ئۆپكىدىن قانغا، قاندىن جىگەرگە بېرىپ، جىگەر خىزمىتىگە تەسىر يەتكۈزىدۇ ـ دە، ئاقىۋەتتە جىگەر ياللۇغى، جىگەر قېتىشىش، قورساققا سۇ چۈشۈش قاتارلىق كېسەللىكلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

3. يېمەكلىكلەر تەركىبىگە دىققەت قىلىش كېرەك يەنى تۇزلۇق، ياغلىق يېمەكلىكلەرنى زىيادە ئىستېمال قىلىشتىن ساقلىنىش، چۈنكى تۇزلۇق، ياغلىق يېمەكلىكلەرنىڭ زىيادە ئىستېمال قىلىنىشى ئۆت سۇيۇقلۇقىنىڭ پەيدا بولۇش ۋە ئاجرىلىش مىقدارىنى ئاشۇرۇۋېتىدۇ ھەم ئۆت سۇيۇقلۇقىنىڭ قويۇقلۇق دەرىجىسىگە بىۋاسىتە تەسىر يەتكۈزىدۇ. نەتىجىدە ئۆت سۇيۇقلۇقى جىگەرگە تەسىر قىلىپ، ئۇنىڭ خىزمىتىنى توسقۇنلۇققا ئۇچرىتىپ، سېرىقلىق چۈشۈش، ئۆت خالتىسىدا تاش پەيدا بولۇش قاتارلىقلارنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

4. يېمەك ـ ئىچمەك تازىلىقىغا ئالاھىدە دىققەت قىلىش كېرەك يەنى يۇقۇملىنىش مەنبەسى بولغان سۇ، ھايۋانات گۆشى قاتارلىق يۇقۇملىنىش مەنبەلىرىنى پاكىز ساقلاش ۋە ئاسراش لازىم. ئەگەر بىلمەستىن يۇقۇملىنىپ قالغان سۇ، گۆش ۋە يېمەك ـ ئىچمەكلەرنى ئىستېمال قىلىپ قالغاندا، ئۇلاردىكى كېسەللىك مىكروبلىرى جىگەردە ئاسانلا يۇقۇملىنىش پەيدا قىلىپ، جىـ

ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى
www.uyghurkitap.com



جىگەرنى زەخىملەندۈرىدىغان توققۇز ئامىل

جىگەر ھەزىم قىلىش ۋە ماددا ئالماشتۇرۇش خىزمىتىنى ئۆتەيدىغان مۇھىم ئەزا بولۇپ، جىگەردىكى ئازراق زەخىملىنىشمۇ ھاياتقا خەۋپ يەتكۈزىدۇ. مۇتەخەسسىسلەر جىگەرنى زەخىملەندۈرىدىغان توققۇز ئامىلنى ئوتتۇرىغا قويدى:

1. ئۇيقۇ يېتەرلىك بولماسلىق؛

2. ئەتىگەندە ئورۇندىن تۇرغاندىن كېيىن ۋاقتىدا كىچىك تەرەت قىلماسلىق؛

3. ھەددىدىن ئارتۇق غىزالىنىش؛

4. ناشتا قىلماسلىق؛

5. دورىنى بەك كۆپ يېيىش؛

6. پىششىقلاپ ئىشلەنگەن يېمەكلىكلەرنى ھەددىدىن ئارتۇق يېيىش؛

7. ياغدا پىشۇرۇلغان يېمەكلىكلەرنى كۆپ يېيىش؛

8. چالا پىشقان ياكى كۆيۈپ كەتكەن يېمەكلىكلەرنى يېيىش؛

9. ھاراقنى كۆپ ئىچىش.

رىزۋانگۈل ئابدۇللا تەرجىمىسى

گەرنىڭ يۇقۇملىنىش خاراكتېرلىك كېسەللىكلىرىنى پەيدا قىلىدۇ.

5. زىيادە چارچاشتىن ساقلىنىش كېرەك زىيادە ئەقلىي ئەمگەك، كۈچىنىش خاراكتېرلىك ئەمگەك قاتارلىقلاردىن ساقلىنىش كېرەك. چۈنكى، بۇلار بىۋاستە مەركىزى نېرۋا سىستېمىسىغا تەسىر يەتكۈزۈپ، نېرۋىنىڭ خىزمىتىنى توسقۇنلۇققا ئۇچرىتىدۇ. مەركىزى نېرۋا سىستېمىسىنىڭ خىزمىتى بۇزۇلسا، جىگەرگە تەسىر قىلىپ، جىگەرنىڭ نېرۋىلىق تەڭشەش خىزمىتىنى قالايمىقانلاشتۇرىدۇ. نەتىجىدە، جىگەر زەئىپلىشىش ۋە باشقا جىگەر كېسەللىكلىرىنى پەيدا قىلىدۇ.

6. روھىي كەيپىياتنى تەڭشەشكە ئالاھىدە ئەھمىيەت بېرىش لازىم روھىي كەيپىياتنىڭ نورماللىقىنى ساقلاپ قېلىش ئۈچۈن، روھىي بېسىم، غەم ـ قايغۇ، تەشۋىشلىنىش، ئاچچىقلىنىشلاردىن ساقلىنىش، ھەر قانداق شارائىتتا خۇشال ـ خۇرام يۈرۈش لازىم. چۈنكى، داۋاملىق پاسسىپ كەيپىيات تەسىرىگە ئۇچراش جىگەردىكى روھىي تەبىئەتنى ئاجىزلاشتۇرۇپ، تېزلا جىگەر كېسەللىكلىرىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

7. بەدەن چېنىقتۇرۇپ بېرىشكە ئەھمىيەت بېرىش لازىم خىزمەت بىلەن دەم ئېلىشنى مۇۋاپىق ئورۇنلاشتۇرۇش، خىزمەت قىلىپ چارچىغاندا جىسمانىي ھەرىكەت ۋە تەنھەرىكەت پائالىيەتلىرى بىلەن شۇغۇللىنىپ بەدەن چېنىقتۇرۇپ بېرىش كېرەك. بۇ ئارقىلىق ماددا ئالماشتۇرۇشنى راۋانلاشتۇرۇپ، بەدەن قۇۋۋىتىنى ئەسلىگە كەلتۈرگىلى ۋە جىگەر خىزمىتىنى ياخشىلاپ، ھەر خىل جىگەر كېسەللىكىنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ.

ئاپتور: قاراقاش ناھىيە قاراساي بازارلىق شىپاخانىدىن

دەم ئېلىشنى بىلەمسىز؟

دەم ئېلىش دېگەن نېمە؟ ئۇزاق ئۇخلاش، بىر ۋاخ
ئوبدان تاماق يېيىش، بىر قانچە سائەت ئايروپىلانغا ئول-
تۇرۇش، بىرەر جاي تېپىپ شىشخال ئويناش، سۇ ئۈ-
زۈشتىن ئىبارەت بولامدۇ؟ ئەمەلىيەتتە، بۇنداق دەم ئال-
غانسىرى ئادەم شۇنچە هارغىنلىق هېس قىلىدۇ. ئېهتىمال
بىز دەم ئېلىشقا نىسبەتەن خاتا چۈشەنچىدە بولۇۋاتقان-
دىمىز. دەم ئېلىشنىڭ ھەقىقىي مەنىسى نېمە؟ هارغىنلىق-
نى تۈگىتىش، نېرۋا، پەيلەرنى بوشىتىش، يېڭىباشتىن
خىزمەتكە كىرىشكەندە، روهىڭىزنىڭ كۆتۈرەڭگۈ ها-
لەتتە تۇرۇۋاتقانلىقىنى هېس قىلىشتىن ئىبارەت. ئەگەر
دەم ئېلىش شەكلىڭىز سىزگە يۇقىرىقىدەك تۇيغۇ ئاتا
قىلالمىسا، ئۇنداقتا سىز قانچىلىك ياخشى پائالىيەت بىد-
لەن شۇغۇللىنىڭ، ئۇ دەم ئالغانغا باراۋەر بولمايدۇ.

ئالدى بىلەن بىز دەم ئېلىشقا قارىتىلغان بىر قانچە
خاتا چۈشەنچىلەرگە قاراپ باقايلى. سىز بىر كۈن يې-
زىقچىلىق قىلغان ياكى يىغىنغا رىياسەتچىلىك قىلغان
بولسىڭىز، ئۆزىڭىزنى بەك هارغىن هېس قىلىسىز ۋە
ياخشىراق ئۇخلىۋالسام دەپ ئويلايسىز. بىزنىڭ چار-
چاشقا بولغان تۇنجى ئىنكاسىمىز «يېتىپ ئارام ئالايچۇ»
دېگەندىنلا ئىبارەت بولىدۇ. لېكىن، بۇ بىر خىل توزاق.
ئۇخلاش ھەقىقەتەن بىر خىل ئۈنۈملۈك دەم ئېلىش
شەكلى بولسىمۇ، لېكىن ئۇ پەقەت ئۇيقۇسى كەم قالغان
ياكى جىسمانىي ئەمگەك قىلغۇچىلارغىلا ماس كېلىدۇ.
جىسمانىي ئەمگەك قىلغۇچىلارنىڭ هېرىپ - چارچىشى
بەدەننىڭ ئىچكى قىسمىدا كۆپ مىقداردىكى كىسلاتالىق
ماددىلارنى پەيدا قىلغاچقا، ئۇخلاش ئارقىلىق يوقاتقان
ئېنېرگىيەنى تولۇقلاپ، يىغىلىپ قالغان ئەخلەتلەرنى
سىرتقا ھەيدەپ چىقىرىدۇ. ئەگەر سىز ئىشخانىدا ئىش-
لىسىڭىز، چوڭ مېڭىڭىزنىڭ پوستلاق قەۋىتى ئىنتايىن
روهلۇق، ئەكسىچە بەدىنىڭىز روهسىز هالەتتە تۇرىدۇ.
بۇنداق چارچاشقا نىسبەتەن ئەگەر سىز ئادەتتە نورمال
ئۇيقۇغا كاپالەتلىك قىلالىغان بولسىڭىزلا، روهىي كۈ-
چىڭىزنى ئەسلىگە كەلتۈرۈشكىز ئۈچۈن ئۇيقۇ ئانچە
كار قىلىپ كەتمەيدۇ. چۈنكى، سىزگە ئېهتىياجلىق
بولغىنى تىنچ هالەتتە بەدەن ئىقتىدارىڭىزنى ئەسلىگە
كەلتۈرۈش بولماستىن، بەلكى بىرەر ئىش تېپىپ نېر-
ۋىڭىزنى ئارام ئالدۇرۇشتىن ئىبارەت بولىدۇ. نېمە ئۈ-
چۈن ھەپتە ئاخىرىدا ئىككى كۈن تالا - تۈزگە چىقماي
تۇرۇپمۇ روهسىز تۇرۇۋاتقانلىقىڭىزنى ئەمدى چۈشەن-
گەنسىز. ئەگەر سىز ئىشتىن چۈشكەندىن كېيىن يېرىم
سائەت سۇ ئۈزسىڭىز، بەدەنلىرىڭىز يايراپ كېتىدۇ.

ئۇيقۇنىڭ بىزنىڭ چوڭ مېڭىمىزنى ئارام ئالدۇرۇشى-
مىزغا ياردىمى تەگمىسە، ئۇنداقتا قانداق ئۇسۇلنى قول-
لىنىشىمىز كېرەك؟ بۇنىڭغا بېرىلىدىغان جاۋاب شۇكى،
توختىماي ھەرىكەت قىلىڭ، ھەرىكەتنىڭ مەزمۇنىنى
ئۆزگەرتىپ تۇرۇڭ، چوڭ مېڭە قاتلىمىدىكى 10 نەچچە
مىليارد نېرۋا هۈجەيرىلىرى ئوخشىمىغان ئىقتىدارغا ئى-
گە بولۇپ، ئوخشاش بولمىغان شەكىللەر بىلەن بىر -
بىرىگە ئوخشىمايدىغان بىرلەشمە ئىقتىدار رايونىنى
تەشكىل قىلغان. بۇ رايون پائالىيەت قىلسا، يەنە بىر
رايون دەم ئالىدۇ. شۇڭلاشقا، پائالىيەت مەزمۇنىنى
ئۆزگەرتىپ تۇرغاندا، چوڭ مېڭىنىڭ ئوخشىمىغان
رايونلىرىنى دەم ئالدۇرغىلى بولىدۇ. رۇسىيەدىكى پىس-
خىكا، فىزىيولوگىيە ئالىمى شېرگىنوف مۇنداق بىر
تەجرىبە ئىشلىگەن، يەنى ئوڭ قولىدىكى هارغىنلىقنى
تۈگىتىش ئۈچۈن مۇنداق ئىككى خىل ئۇسۇل قوللان-
غان، بىرى، ئىككىلا قولىنى جىم تۇتۇپ دەم ئالدۇر-
غان، يەنە بىر خىلى، ئوڭ قولىنى جىم تۇتۇش بىلەن
بىر ۋاقىتتا سول قولىنى مۇۋاپىق ھەرىكەتلەندۈرۈپ
بەرگەن، ئارقىدىن هارغىنلىقنى ئۆلچەش ماشىنىسىدا
ئوڭ قولىنىڭ سىقىش كۈچىنى سىناق قىلغان. نەتىجى-
دە، سول قولى ھەرىكەت قىلغان ئەهۋال ئاستىدا، ئوڭ
قولىدىكى هارغىنلىق ئىنتايىن تېز يوقالغان. مانا بۇلار
ئۆزئارا ئالماشتۇرۇپ ھەرىكەت قىلىش مەزمۇنىنىڭ ھە-
قىقەتەن ئىجابىي دەم ئېلىش شەكلى ئىكەنلىكىنى ئىس-
پاتلىغان. شۇڭلاشقا، سىز بەش كۈن ئىشلىگەندىن كې-

يىن، ئەڭ ياخشىسى ئاخشىمى سائەت 10 دا ئۇخلاپ، ئەتىسى ئەتىگەن سائەت يەتتە بىلەن ئورنىڭىزدىن تۇرۇپ، گۈل ـ گىياھلىرىڭىزنى پۇتاپ، سۇغىرىپ، ئادەم ئاز كوچا ـ كويلارنى ئايلىنىڭ ياكى سىزگە كۆرۈش پۇرستى چىقمىغان ئەتىگەنلىك تېلېۋىزىيە پىروگراممىلىرىنى كۆرۈڭ، شۇندىلا سىز بۇ كۈننىڭ ئۆتۈپ كەتكەن بىر قانچە مىڭ شەنبىلەرگە ئوخشىمايدىغانلىقىنى بايقايسىز.

چوڭ مېڭىنىڭ چارچىشىنى تۈگىتىشتە، سىز ئەقلىي ئەمگەكنى توختىتىش ئارىلىقىدا ئېلىپ بېرىڭ. فىرانسىيەنىڭ مەشھۇر مۇتەپەككۇرى لۇجۇن ئۆز تەسىراتىنى سۆزلەپ مۇنداق دېگەن: «مەن ئەسلىي پەن تەتقىقاتى بىلەن شۇغۇللىنىشقا باب كەلمەيدىغان ئادەم ئىدىم. چۈنكى، ئىشلىگەن ۋاقتىم ئۇزاقراق بولۇپ كەتسىلا چارچاپ كېتەتتىم، ھەتتا مەن ئۇدا نەچچە سائەت بىر مەسىلە ئۈستىگە زېھنىمنى يىغالمايتتىم. لېكىن، مەن ئۇدا بىر قانچە مەسىلىلەرنى تەتقىق قىلغان ۋاقتىمدا، ئارىلىقتا توختاپ قالمىساممۇ، مەن يەنىلا ئۆزۈمنى ئەركىن، خۇشال تۇتالايدىغان بولدۇم. چۈنكى، بىر مەسىلە يەنە بىر مەسىلە ئېلىپ كەلگەن ھارغىنلىقنى تۈگىتىپ ماڭاتتى.» ئەگەر مۇشۇ بىر قانچە كۈندە، سىز بىر قانچە ئىشنى بىر تەرەپ قىلماقچى بولسىڭىز، بىر ئىشنى تۈگىتىپ يەنە بىر ئىشنى قىلماي، ئەڭ ياخشىسى ئۆزئارا ئالماشتۇرۇپ بىر تەرەپ قىلىڭ، شۇنداق قىلسىڭىز، زېھنىي كۈچىڭىز تېزلىكتە خوراپ كەتمەيدۇ.

ئەمەلىيەتتە، بىزدىكى ھارغىنلىق ئاساسەن ھازىرقى ئۆزگەرمەس تۇرمۇشقا بولغان زېرىكىشتىن پەيدا بولىدۇ. شۇڭلاشقا، ئەڭ ياخشى دەم ئېلىش بىزنى تۇرمۇشقا بولغان قىزغىنلىقىمىزنى يېڭىباشتىن تېپىۋېلىش ئىمكانىيىتىگە ئىگە قىلىدىغان پائالىيەتتىن ئىبارەت. ئەگەر سىز بىرەر ئىشنى قىلىپ بولۇپ، بەختىيار ھالدا «ئەتە يېڭى بىر كۈن باشلىنىدۇ» دېيەلىسىڭىز، ئۇ ئىش سىز ئۈچۈن قىزغىن كەيپىياتىڭىزنى ئەسلىگە كەلتۈرۈش ۋە كەيپىياتىڭىزنى تەڭشەشتىكى ئەڭ ياخشى دەم ئېلىش ئۇسۇلى بولۇپ قالىدۇ.

تۇرسۇن مۇسا تەرجىمىسى

ئۆمۈر بويى قىلىدىغان ئىككى ئىش

مېنىڭ قارىشىمچە، ئادەم ئۆمۈر بويى مۇنداق ئىككى ئىشنىلا قىلىپ ئۆتىدۇ: قورسىقى ئاچسا تاماق يەيدۇ، چارچىسا ئۇخلايدۇ.

چۈنكى، ئادەمنىڭ ئۆمۈر بويى تېتىغىدەك تاماق يەپ، بىخارامان قېنىپ ئۇخلىشى ھەقىقەتەن ئاسان ئىش ئەمەس.

لىن چىڭشۈەن ياش ۋاقتىدا مۇھەببەت جەھەتتە پېشكەللىككە ئۇچراپ قاتتىق ئازابلىنىپ، يېگەن - ئىچكىنى ئېغىزىغا تېتىماي ئۇيقۇدىن بىدار بولغان.

چەن مەزھىپىنىڭ راھىبى «ئادەم ئۇچۇن تەربىيەلىنىش زۆرۈر» دەپ ئېيتقان.

لىن چىڭشۈەن «قانداق تەربىيەلىنىمەن؟» دەپ سورىغان.

چەن مەزھىپىنىڭ راھىبى ئۇنىڭغا «قورسىقىڭىز ئاچسا تاماق يەڭ، چارچىسىڭىز ئۇخلاڭ» دېگەن.

لىن چىڭشۈەن «ئەجەبا، تاماق يېيىش، ئۇخلاش ئۇچۇنمۇ تەربىيەلىنىش كېتەمدۇ؟» دەپ سورىغان.

چەن مەزھىپىنىڭ راھىبى مۇنداق جاۋاب بەرگەن: «ھەممىمىز ئوخشاشلا تاماق يەيمىز، ئۇخلايمىز، لېكىن نەتىجىسى بىر - بىرىگە ئوخشىمايدۇ. ئاددىي ئادەملەر تاماق يېگەندە، ئۇنىڭغا - بۇنىڭغا سەپسېلىپ، ئۇنى - بۇنى خىيال قىلىپ، ھېساب - كىتاب قىلىپ، غەم - ئەندىشىگە پاتىدۇ؛ ئۇخلىغان ۋاقتىدا كۆزىگە ئۇيقۇ كەلمەي، قالايمىقان چۈش كۆرۈپ، باش - ئاخىرى يوق خىياللارغا غەرق بولىدۇ. تەربىيە كۆرگەنلەر تاماق يېگۈسى كەلسە تاماق يەپ، ئۇخلىغۇسى كەلسە ئۇخلاپ باشقىچە خىياللاردا بولمايدۇ.»

«بىراق، قانداق قىلغاندا تاماق يېگۈسى كەلگەندە تاماق يەيدىغان، ئۇيقۇسى كەلگەندە ئۇخلايدىغان بولغىلى بولىدۇ؟»

«سىز ھاۋا رايىنى ئۆزگەرتەلمىگەن بىلەن، ئۆزىڭىزنىڭ كەيپىياتىنى ئۆزگەرتەلەيسىز. سىز رەڭگى - رۇخسارىڭىزنى ئۆزگەرتەلمىگەن بىلەن، لېكىن سىز چىرايىڭىزدىن تەبەسسۇم كۈلكىلىرىنى جىلۋىلەندۈرەلەيسىز.» چەن مەزھىپىنىڭ راھىبى يەنە مۇنداق دەپتۇ: «باشقىلارغا يالۋۇرغاندىن كۆرە، ئۆزىڭىزگە يالۋۇرۇڭ، ئۆزىڭىزگە يالۋۇرغاندىن كۆرە، قەلبىڭىزگە يالۋۇرۇڭ! قەلب بىر كۆلچەك سۈزۈك سۇغا ئوخشايدۇ. قەلب سۈيىڭىز پاكىز بولسا، تاغ - دەريالار، دەل - دەرەخ، گۈل - گىياھلارنىڭ سۇ يۈزىدىكى شولىسى گۈزەل كۆرۈنىدۇ. شۇنداق بولسىلا، كۆڭلىڭىز ياخشى، كېچە خاتىرجەم ئۆتىدۇ، ھەممىلا جايدا بەخت سىزگە قۇچاق ئاچىدۇ، قىلغان - ئەتكەنلىرىڭىزنىڭ ھەممىسى يوللۇق بولىدۇ. ھېچقانداق نەرسە بىزنى ئېزىقتۇرالمايدۇ.»

لىن چىڭشۈەن ئۇيقۇدىن ئويغانغاندەك بولۇپتۇ.

لياڭ شۇمىڭ ئادەم ئۆمرىدە ئالدى بىلەن ئادەملەر بىلەن شەيئىلەرنىڭ مۇناسىۋىتىنى ھەل قىلىپ، ئاندىن ئادەم بىلەن ئادەم ئوتتۇرىسىدىكى مۇناسىۋەتنى ھەل قىلىشى، ئەڭ ئاخىرىدا ئادەملەر بىلەن ئۆزىنىڭ مۇناسىۋىتىنى ھەل قىلىشى لازىم؛ ئۇنىڭ ئىچىدە، ئەڭ ئاخىرقى ماددا ئەڭ قىيىن، دېگەنىدى.

ئادەم ئۆمرىدە، نۇرغۇنلىغان ئادەم ۋە ئىشلار بىلەن ئۇچرىشىدۇ، ئۇنىڭ ئىچىدىكى بەزىلىرى زۆرۈر بولسىمۇ، يەنە بىر قىسمىلىرىنىڭ پۈتۈنلەي ھاجىتى بولمايدۇ. مەسىلەن، نام - مەنپەئەت، تەمەخورلۇق، قۇرۇق ئاتاق، ھەسەتخورلۇق، ئۆچمەنلىك قاتارلىقلار، ئۇلار ئادەم ئۇچۇن بىر يۈك بولۇپ ۋاقتىدا چۆرۈۋېتىش لازىم. ئۇ خۇددى كومپيۇتېر ئىچىدىكى ئەخلەت ھۆججەت، خاتا ئۇچۇرلارنى ۋاقتىدا بىر تەرەپ قىلىۋەتسە، مەشغۇلات ئېلىپ بارماق ئوڭاي بولغانغا ئوخشايدۇ. كىشىلىك ھايات بىر قەدەم - بىر قەدەمدىن بېسىلىدۇ. بىر قەدەم - بىر قەدەمدىن چۆرۈپ تاشلىنىدۇ. باسقان قەدىمىمىزدىن يول پەيدا بولىدۇ. چۆرۈپ تاشلايدىغىنىمىز يۈك بولىدۇ. مۇشۇنداق بولغاندا، يولىمىز ماڭغانسېرى ئۇزىرايدۇ، قەلبىمىز ماڭغانسېرى ئەمىن تاپىدۇ.

تۇرسۇن مۇسا تەرجىمىسى

ئانىسىنى قول ھارۋىسىغا ئولتۇرغۇزۇپ ساياھەت قىلدۇرغانلار

خېلۇگجياڭ ئۆلكىسىنىڭ لەنشى ناھىيەسىدە ئولتۇرۇشلۇق ۋاڭ رۇي بىر يېرىم ئايلىق پىيادە سەپىرىنى ئاخىرلاشتۇرۇپ، 2013 ـ يىلى 6 ـ ئاينىڭ بېشىدا ئۆيىگە قايتىپ كەلدى. ئەمما، ئۇنىڭ پىيادە ساياھىتى دۇمبىسىگە سومكا تېڭىپ ساياھەت قىلغان سەيياھلارنىڭكىگە ئوخشىمايدۇ. بۇ يىل 60 ياشقا كىرگەن ۋاڭ رۇي 84 ياشلىق ئانىسىنى قول ھارۋىسىغا ئولتۇرغۇزۇپ ۋە ھارۋىنى سۆرىگىنىچە پىيادە مېڭىپ ساياھەت قىلدى. گەرچە ئۇ ھارۋا سۆرەپ قىلغان بىر يېرىم ئايلىق پىيادە سەپىرىدە يەتكىچە چارچىغان ھەم ئاپتاپتا كۆيۈپ قارىدىغان بولسىمۇ، ئانىسىنىڭ خۇشاللىقتا چۆمگەن چېھرىدىن ئۆزىنى چەكسىز بەختىيار ھېس قىلدى. يەنە كېلىپ بۇ قېتىم بەش ئائىلىنىڭ بىرگە ساياھەتكە چىقىپ بىللە قايتىپ كېلىشى بۇ ئۇپچە ساياھەت سەپىرىنىڭ تەشەببۇسچىسى بولغان ئۇنى مۇۋەپپەقىيەت ئىپتىخارىدىن بەھرىمەن قىلدى.

«بىز پىيادە ساياھەت قىلىش سەپىرىنى تامامەن ئۆزلۈكىمىزدىن جەم بولۇپ قىلدۇق، دېدى ۋاڭ رۇي، بۇنداق قىلىشىمىزدىن مەقسەت «بارلىق ساۋابلىق ئىچىدە ۋاپادارلىق ئەلا» دەيدىغان قاراشنى تەشەببۇس قىلىشتىن ئىبارەت.

ئۈچ قېتىملىق ساياھەت سەپىرى

ۋاڭ رۇي 2007 ـ يىلى سىنتەبىردە ئاكىسى بىلەن بىرلىكتە ئۆزلىرى ئۆزگەرتىپ ياسىغان «ئۆي»سىمان قول ھارۋىسىغا ئانىسىنى ئولتۇرغۇزۇپ ساياھەت سەپىرىگە چىقىپ جەنۇبنى بويلاپ پىيادە ماڭغانچە شياڭگاڭغا بارغان. قويۇق مېھرىبانلىققا تولغان «ئاستا سەپەرلىك ساياھەت» ئانىنى تولىمۇ خۇشال قىلىپ، كۆڭلىنى يايرىتىۋەتكەن، ئۇلار ئۆزلىرىمۇ پىيادە قىلىنغان بۇ ئەھمىيەتلىك ساياھەت سەپىرىدىن تەسىرلىنىپ قاتتىق ھاياجانلانغان. شۇڭا، ئۇلار 2009 ـ يىلى سىنتەبىردە يەنە ئاشۇنداق سەپەرگە چىققان. «مەنزىلىمىز تەيۋەن ئىدى، بىراق كىرگۈزمىگەچكە فۇجيەندىن قايتىپ كەلدۇق» دېدى ۋاڭ رۇي. ئاكا ـ ئۇكىلارنىڭ بۇ ئەھمىيەتلىك ھەرىكىتى جەمئىيەتتە قىزغىن ۋە كۈچلۈك ئىنكاس قوزغىدى. ۋاڭ رۇي يېقىنقى نەچچە يىلدا، ئۆزىنىڭ بىۋاستە كەچۈرمىشى ۋە تەسىراتلىرىنى ھېكايە قىلىپ، پۈتۈن مەملىكىتىمىزدىكى نۇرغۇن مەھەللىدە 30 نەچچە مەيدان نۇتۇق سۆزلەپ تەشۋىق قىلدى.

2013 ـ يىلىنىڭ بېشىدا خېنەن، ئەنخۇي، شۇجۇ قاتارلىق جايلاردىن ئالتە ئائىلە كىشىلىرى كېلىپ، ئۇ بىلەن تەشكىللىشىپ شەكىللەنگەن ئۆزلىرىنى مەلۇم قىلدى ۋە 22 ـ ئاپرېل شاڭخەيدىن يولغا چىقىپ، كۇنشەن، سۇجۇ، ۋۇشى، چاڭجۇ، نەنجىڭ، شۇجۇ، چۇفۇ، جىنەن، دېجۇ، تيەنجىن قاتارلىق جايلار ئارقىلىق ئالاھىزەل 1280 كىلومېتىر پىيادە يول يۈرۈپ بېيجىڭگە بارماقچى بولغان. ئۇلارنىڭ ئانىلىرىغا ۋاپادارلىقىنى ئىپادىلەش ئۇچۇن پىيادە سەپەر قىلماقچى بولغانلىقىنى ئاڭلاپ تەسىرلەنگەن بىر كارخانا پۇل چىقىرىپ، ئۇلار ئۈچۈن «ئۆي»سىمان قول ھارۋىسى ياساپ بېرىپتۇ ۋە ساياھەت

سەپىرى خىراجىتىنى ئۈستىگە ئاپتۇ.

مېھرىبانلىق نامايان قىلىنغان ئىشلار

سەپەرداشلار كونىشەھەر رايونىغا يېتىپ بارغاندا ئاپتوموبىل تىقىلمىسى سەۋەبىدىن يول بويىدا توختاپ قالدۇ. ماڭالماي تۇرۇپ قالغان ئاپتوموبىللارنىڭ شوپۇرلىرى كابىنكا ئەينىكىنى چۈشۈرۈپ، ئۇلاردىن نەگە ماڭغانلىقىنى سورايدۇ ۋە ئەھۋالنى ئۇققاندىن كېيىن ئارىدىن بىرى ئاپتوموبىلىدىن دەرھال چۈشۈپ ۋاڭ رۇيىنىڭ قوللىرىنى ھاياجان بىلەن تۇتقان ھالدا: «شۇنچە يىراقتىن كەپسىلەر، يۈرۈڭلار، مېنىڭكىگە بېرىپ ئۇسسۇلۇق ئىچىۋېلىڭلار» دەپ تەكلىپ قىلىدۇ. بىر ياشقىنا بولكۋاي شوپۇرى بىر يەشىك ئىچىملىك سېتىۋېلىپ، 10 كىلومېتىرچە يول يۈرۈپ ئۇلارنىڭ ئۇنىمىغىنىغا قارىماي ئىچىملىكنى ئۇلارغا بېرىۋېتىپ، «ھارۋاڭلاردا خۇشال ئولتۇرغان ئاق باش مومايلارنى كۆرۈپ، يۇرتۇمدىكى ئانامنى ئەسلەپ قالدىم، ئاناڭلار ھارۋىدا نېمىدېگەن خۇشال ئولتۇرغان راستىلا مەستلىكىم كېلىپ قالدى، مەن ئىشلەيمەن، پۇل تاپىمەن دەپ كۈنبويى شاپاشلاپ يۈرىمەن، پۇلنىمۇ خېلى ئوبدان تاپتىم. بىراق، بېرىپ ئانامنى يوقلاپ كېلىشكە ۋاقىت چىقىرالمايۋاتىمەن» دەيدۇ.

«كارۋان» ئەزالىرى «ئارام ئالغىلى توختىغانلا يېرىمىزدە، يەيدىغان، ئىچىدىغان لازىمەتلىكلەرنى ئەكېلىپ بېرىدىغانلار چىقىپلا تۇردى، ئۇلاردىن قاتتىق تەسىرلەندۇق. يەنە نەنجىڭگە بارغاندا غىزالانغىلى بىر ئاشپۇزۇلغا كىرىۋېدۇق، ئاشپۇزۇل غوجايىنى ئەھۋالىمىزنى ئۇقۇپ، بىزنى ئېسىل غىزالىرى بىلەن كۈتۈۋالدى. ئەمما، پۇل بەرسەك پەقەت ئالغىلى ئۇنىمىدى، ئاخىر چىڭ تۇرۇۋالغانلىقىمىزدىن ئارانلا 100 يۈەن ئالدى ۋە: «سىلەرنىڭ بۇ ھەرىكىتىڭلاردىن قاتتىق تەسىرلەندىم. ئەسلىي مۇشۇ 100 يۈەننىمۇ ئالمىسام بولاتتى» دەپ مىنەتدارلىقىنى بىلدۈرۈشتى، دېدى.

ئانىڭىزغا بەرگەن ھەرقانچە كۆپ پۇلمۇ خۇشچىراي، ئىللىق بولغىنىڭىزغا يەتمەيدۇ

شۇجۇنىڭ فېڭشيەن ناھىيەسىدىن كېلىپ بۇ «كارۋان»غا قېتىلغان شى شۇخۇا 63 ياشتا بولۇپ، ئۇنىڭ ھارۋىسىدىكى ئانىسى 90 ياشقا كىرىپتۇ. ئۇ مۇنداق دېدى: «بىز تىجارەتچى، ئالتە بالامنىڭ ھەممىسىنىڭ پىكاپى بار. ئۇلار دائىم ئانامنى نۆۋەت بىلەن ئاچىقىپ ئايلاندۇرۇپ كېلىدۇ. ئەمما، ئانام پىكاپقا ئولتۇرۇشقا كۆنەلمىدى. مەلۇم بىر كۈنى بالىلىرىم ئانامنى يەنە ئاچىقىپ ئايلاندۇرۇپ ئەكەلمەكچى بولۇپ پىكاپقا ئاران تەستە چىقىرىۋېدى، ئانامنىڭ بېشى قېيىپ بولالماي قالدى ۋە پىكاپتىن چۈشۈپ ئاشپۇزۇلغا كىرىپ ئولتۇرۇشىمىزغىلا قەي قىلىۋەتتى. مانا بۇ قېتىم قول ھارۋىسىغا ئولتۇرغۇزۇپ ساياھەت قىلدۇرغىلى يولغا چىقىۋىدىم. ئانام: «نېمىدېگەن راھەت، بېشىممۇ قايمىدى، يول بويى ساپ ھاۋادىن قانغىچە نەپەس ئېلىپ تازا ھۇزۇرلىنىۋالدىم» دەپ قالتىس خۇش بولۇپ كەتتى.

شى شۇخۇا كۆڭلىدىكى خاتىرە يېزىشنى سەپەر جەريانىدا ناھايىتى ياخشى ئارام ئېلىش ئۇسۇلى قىلىۋاپتۇ. ئۇنىڭ خاتىرىسىدە: «ھەرقانچە قىلغان بىلەنمۇ ئانىغا يۆلەنچۈك بولغانغا يەتمەيدۇ. ئانىڭىزغا بەرگەن ھەرقانچە كۆپ پۇلمۇ خۇشچىراي، ئىللىق بولغىنىڭىزغا يەتمەيدۇ. ئانامنى ھارۋامدا يىراق ـ يىراقلارغا ئاپىرىمەن، ئىچ ـ ئىچىدىن خۇشال قىلىمەن» دېگەن گەپلەر بار ئىكەن.

نەۋرىسى ھەمسەپەر بولغان 100 ياشلىق مومايىنىڭ شادلىقى

بىللە سەپەرگە چىققانلارنىڭ ھارۋىلىرىدىكى مومايلارنىڭ ئەڭ چوڭى ئەنخۇيلۇق چاڭ جۇشى بولۇپ، 102 ياشتا ئىكەن. سەپەردە، ھارۋىنى 51 ياشلىق نەۋرىسى چاڭ خاۋبەي سۆرەپتۇ. كەچتە قونالغۇغا بارغاندا، كارىۋاتنى ئايالى بىلەن چوڭ ئانىسىغا بېرىپ، ئۆزى ھارۋىدا قىسىلىپ ئۇخلاپتۇ.

مومايىنىڭ 43 ياشلىق نەۋرە كېلىنى دۇڭ چىڭ پۈتكۈل سەپەر جەريانىدا مومايىنىڭ ھالىدىن ناھايىتى ئوبدان خەۋەر ئاپتۇ. مومايىنى خۇش قىلىپ كۈلدۈرەلەيدىغان بارلىق ئامالنى قىپتۇ.

«بۇ قېتىمقى سەپىرىمىزدە بىزنى ئەڭ خۇشال قىلغىنى، چوڭ ئانامنىڭ ئاپئاق چېچىنىڭ قارىيىپ قالغىنى بولدى، دېدى دۇڭ چىڭ، تېرىلىرى مېنىڭكىدىنمۇ بەك پارقىراق بولۇپ كېتىپتۇ. ئېرىمنى كىچىكىدىنلا چوڭ ئانام بېقىپ چوڭ قىپتىكەن. شۇڭا، ئۇ چوڭ ئانامغا بەك ئامراق.»

داۋۇت ساۋۇت تەرجىمىسى

ھەسەن - ھۈسەندەك گۈزەل ئارزۇ

قىزچاق كېرەكسىز نەرسىلەرنى يىغىۋېلىش ئورنىدىن چىقىپ، تاپاۋەت قىلغان پۇلنى سىقىمداپ چىڭ تۇتقان ھالدا ئادىتى بويىچە پاراۋانلىق لاتارىيەسى دۇكىنىغا قاراپ يول ئالدى. پاراۋانلىق لاتارىيەسى دۇكىنىدىكى خادىم ئۆلۈك ھالدا قېلىپلىشىپ كەتكەن تەرتىپ بويىچە مەشغۇلاتنى باشلايتتى، داۋاملاشتۇراتتى، خېرىدار سۇنغان پۇلنى ئالاتتى، مەلۇم قىلغان نومۇر سىپىرنى كومپيۇتېرغا كىرگۈزەتتى. ئەمما، لاتارىيە سېتىۋېلىشقا كەلگەن خېرىدارنىڭ بوي - تۇرقى، ئورۇق - سېمىزلىكى، چىرايى ۋە ئۆڭىنىڭ رەڭگى قاتارلىقلارغا ئىشقىلىپ ھېچقانداق بەلگە ئالامەتلىرىگە سەپسالمايتتى، بىراق بۇ قېتىم نېمە ئۈچۈندۇر بۇ قىزچاقنىڭ تۇرقىغا ئىختىيارسىز سەپسېلىپ قالدى، قىزچاقنىڭ ئوڭ قولىنىڭ ئالىقىنى يوق ئىكەن، پۇلنى سول قولى بىلەن سۇنۇپ، لاتارىيەنىمۇ سول قولىدا ئالغانىدى. ئوڭ پۇتى سول پۇتىدىن كۆرۈنەرلىك قىسقا بولغاچقا، بەدىنىنىڭ ئېغىرلىقى پۈتۈنلەي دېگۈدەك ئوڭ پۇتىغا چۈشەتتى. قىزچاق شۇنچىلىك جۈدەڭگۈ ئىدىكى، ھەتتا يېنىدىن ئۆتۈپ كېتىۋاتقان ئادەمنىڭ تېز مېڭىشىدىن ھاسىل بولغان بوشقىنا شامالدىمۇ دەلدەڭشىپ يىقىلىپ چۈشىدىغاندەك ھالەتتە ئورۇق ئىدى. شۇڭا، بەدىنىمۇ ئوڭ پۇتىغا ئانچە ئېغىر كەلمەس بەلكىم. بۇ قىزچاقنىڭ پۈتكۈل تۇرقى مانا مۇشۇنداق ئىدى.

قىزچاق ھەر كۈنى ئەسكى - تۈسكى نەرسە تېرەتتى، پۇلغا يارىغىدەك نەرسە - كېرەك يىغقاندا دەرھال سېتىۋېتىپ، ئۇدۇل لاتارىيە دۇكىنىغا باراتتى - دە، لاتارىيە سېتىۋالاتتى. لاتارىيە دۇكىنى خادىمى قورسىقى تويغىدەك تاماق يېيەلمەيدىغانلىقىدىنمىكىن، ئەيتاۋۇر شۇنچە جۈدەپ كەتكەن بۇ قىزچاقنىڭ ھەر كۈنى لاتارىيە سېتىۋالىدىغانلىقىدىن قاتتىق ھەيران بولدى. ھەرقانچە قىلىپمۇ بۇ ئەھۋالنىڭ سەۋەبىنى چۈشىنەلمىدى، «ئەجەبا، بۇ قىز نامرات تۇرمۇشىغا پۈتۈنلەي كۆنۈپ كەتكەنمىدۇ؟ بىردىنلا بېيىپ قېلىشنى ئارزۇ قىلىۋېرىپ ئېلىشىپ قالغانمىدۇ - يا؟» ئۇ قىزچاقنىڭ چىرايلىق كۆزلىرىگە دىققەت بىلەن سەپسالدى، قىزچاقنىڭ بۇلاقتەك چىرايلىق ھەم ئاجايىپ سۈزۈك كۆزلىرىنىڭ شۇنچە غۇبارسىز چاقناپ تۇرۇشى لاتارىيە خادىمىنىڭ ئۆزىچە ئويلاپ چىققان قىياسلىرى بىلەن ئاسمان - زېمىن پەرقلىنەتتى.

قىزچاق پوكەي ئالدىدىكى تەكچىگە كۈچەپ تەستە چىقتى - دە، چىڭ سىقىمدىۋالغان، بىر تال لاتارىيەگە يەتكىدەكلا پۇلنى پونكىت خادىمىغا سۇندى، ئاندىن ھازىرغىچە داۋاملاشتۇرۇپ كېلىۋاتقان بىر قاتار سىپىرنى دەپ بەردى. لاتارىيەنى قولىغا ئېلىپ ئارقىسىغا بۇرۇلۇپ، ئىشىككە بېرىشىغا تۇساتتىن شارقىراپ يامغۇر يېغىپ كەتتى. قىزچاق كۈنلۈك ئېلىۋالماپتىكەن، ئامالىنىڭ يوقىدىن ئىشىك يېنىدىكى تامغا يۆلەنگىنىچە يامغۇرنىڭ توختىشىنى كۈتۈپ تۇرۇپ قالدى. ئۇنىڭ ئوڭ

پۇتىغا ئېغىرلىقىنى سېلىپ، قىينىلىۋاتقان ھالدا تامغا يۆلىنىپ تۇرغان تۇرقىنى كۆرگەن لاتارىيە دۇكىنى خادىمىنىڭ قىزچاققا ئىچى ئاغرىپ قالدى ۋە:

— دۇكانغا كىرىپ ئولتۇرۇڭ، يامغۇر توختىغاندا ماڭسىڭىزمۇ بولىدۇ، — دېدى.

يامغۇر قاتتىق يېغىۋاتقاچقا، دۇكانغا كىرىدىغان خېرىدارلار سېلىكىپ قالغان بولۇپ، دۇكاندا قىزچاق بىلەن دۇكان خادىمىلا قالغانىدى. دۇكان خادىمىنىڭ بۇ جىمجىتلىقتىن ئىچى سىقىلدىمۇ قانداق، قىزچاقتىن گەپ سوراپ قالدى:

— لاتارىيەگە بەك ئامراق ئوخشايسىز ـ ھە!؟

— ياق، ئۇنداق ئەمەس.

— ئەمىسە دائىم لاتارىيە سېتىۋالغىلى كېلىسىزغۇ؟ باشقىلارغا ئېلىشىپ بېرىۋاتامسىز ـ يا!؟

— بۇنداقمۇ ئەمەس.

— ئۆزىڭىزگە سېتىۋالىدىكەنسىز ـ دە؟

— لاتارىيەنى ئۆزۈم ئۈچۈن ئەمەس، دادام ئۈچۈن سېتىۋېلىۋاتىمەن، — دېدى قىزچاق، شۇ تاپتا ئۇنىڭ تۇرقىدىن بىلىنەر ـ بىلىنمەس ھاياجانلىنىۋاتقانلىقى مەلۇم بولۇپ تۇراتتى.

ئۇ ئۆزىنىڭ يۇقىرىقى سۆزىنى سەل ھاياجانلانغان ھالدا دېگەنلىكىنى ھېس قىلىپ قالدىمۇ قانداق، سۆزىنى تۈگىتىپ ماڭا لاپپىدە قاراپ قويدى ـ دە، ئەپۇ سورىغان تەرىزدە پىسسىڭىدە كۈلۈپ قويۇپ سۆزىنى داۋاملاشتۇردى:

— ئەمەلىيەتتە، مەن دادامنىڭ ئۆز بالىسى ئەمەس. 15 يىل ئىلگىرى دادام مېنى يول بويىدىن تېپىۋاپتىكەن.

قىزچاق سول قولىنى ئوڭ يوتىسىغا قويۇۋالغان ھالدا بېشىنى تۆۋەن سېلىپ ئولتۇرغان پېتى سۆزىنى داۋام قىلدى:

— بۇ 15 يىلدىن بېرى دادام پۇتۇمنى داۋالىتىش ئۈچۈن، تاپقان ـ تەرگىنىنى پۇتۇنلەي ئىشلىتىپ بولدى. ئەمدى بۇ پۇل...

قىزچاق سۆزىنىڭ ئاخىرىنى يۇتۇۋېتىپ، بېشىنى بۇرىدى ـ دە، سىرتقا قارىغىنىچە ئۈن ـ تىنسىز ئولتۇرۇپ قالدى. لاتارىيە دۇكىنى خادىمى ئۇنىڭ يۈزىنى كۆرەلمەيۋاتاتتى، ئەمما سول قولىنىڭ دۈمبىسىگە چۈ-

شۈۋاتقان تامچىلارنى كۆرۈپ قالدى.

بۇ تامچىلار قىزچاقنىڭ كۆز يېشى ئىدى. قىزچاق تالاغا قاراپ ئولتۇرغان پېتى سۆزىنى داۋاملاشتۇردى:

— بۇ پۇللارنى دادام بىر ئۆمۈر جاپالىق ئىشلەپ يىغىپتىكەن. دادام بۇ پۇلغا ئۆي سېتىۋالماقچى ئىكەنتۇق. ئەمما مەن پەيدا بولغاندىن كېيىن...

ئۇ ئىككى ئالىقىنى بىلەن يۈزىنى ئېتىۋالماقچى بولغان چېغى، ئىككى قولىنى كۆتۈردى، ئەمما ئۇنىڭ بىرلا ئالىقىنى ئۇنىڭ ئۆزىنى ئەيىبلەۋاتقان چاغدىكى ئازابلىق ئالامەتلىرىنى تەلتۆكۈس يېپىپ قالالمىدى.

— مېنىڭ سەۋەبىمدىن دادامنىڭ پۇلى قالمىدى. شۇڭا، مەن دادامنىڭ ئۆي سېتىۋېلىش ئارزۇسىنى ئىشقا ئاشۇرۇشىغا ياردەم قىلماقچى بولدۇم. ئەمما، مەن مېيىپ بولغىنىم ئۈچۈن، قىسقا ۋاقىت ئىچىدە ئۇنچىلا كۆپ پۇلنى تاپالمايمەن. شۇڭا، لاتارىيە سېتىۋېلىۋاتىمەن...

قىزچاق سۆزلەپ شۇ يەرگە كەلگەندە بېشىنى لاتارىيە دۇكىنى خادىمى تەرەپكە بۇرىدى:

— ماڭا ئايان، سىز شۇ تاپتا، بۇ قىز ئەجەب ئاقمايدىغان ئىشنى قىلىۋېتىپتۇ دەپ ئويلاۋاتقانسىز ـ ھە!

لاتارىيە دۇكىنى خادىمى ئۆزىنىڭ نېمىلا دېمىسۇن، ئوشۇقچە گەپ قىلىپ قويىدىغانلىقىنى ھېس قىلىپ، چىش يېرىپ بىر نېمە دېمەي، بېشىنى چايقاپ قويدى ۋە قىزچاقنىڭ كۆڭلىدىكىنى چۈشەنگەنلىكىنى بىلدۈرۈپ كۈلۈمسىرىدى.

— مەن ئىشلىتىۋاتقان ئاشۇ ئۆزگەرمەس سېپىرلار دادام مېنى تېپىۋالغان يىلدىكى ئاي ـ كۈنلەر. شۇندىلا مەن شۇ يىل، شۇ ئاي، شۇ كۈنلەرنى مەڭگۈ يادىمدا ساقلىيالايمەن. شۇنداقلا بۇ سېپىرلارنىڭ دادامنىڭ ئارزۇسىنى ئىشقا ئاشۇرۇشىنى ئۈمىد قىلىمەن.

يامغۇر قاچانلاردىدۇر توختاپ قاپتۇ، قىزچاق دادام مەندىن ئەنسىرەپ قالدۇ، دەپ ئورنىدىن تۇرۇپ، مېڭىشقا تەمشەلدى. شۇ چاغدا كۆكنىڭ قەرىدە ئاجايىپ چىرايلىق ھەسەن ـ ھۈسەن پەيدا بولدى. قىزچاق ھەسەن ـ ھۈسەن نۇرلىرىغا چۆمگەن ھالدا ھەسەن ـ ھۈسەن نۇرىدا چىرايلىق تۈس ئالغان كوچىدا ئاقساقلىغىنىچە يۈرۈپ كەتتى.

داۋۇت ساۋۇت تەرجىمىسى

قىزلارنىڭ بالاغەتكە يېتىش مەزگىلىدىكى مۇھىم يېمەكلىكلىرى

بەدەن ساغلاملاشتۇرۇش نۇقتىسىدىن ئېلىپ ئېيتقاندا، قىزلارنىڭ ئوخشىمىغان فىزىيولوگىيەلىك باسقۇچلاردىكى يېمەك - ئىچمەك ۋە ئوزۇقلۇققا بولغان ئېھتىياجى ئوخشاش بولمايدۇ. زادى قانداق ئوزۇقلانغاندا ئەڭ مۇۋاپىق بولىدۇ ؟

بالاغەتكە يېتىش باشلانغان دەسلەپكى مەزگىللەردە قىزلار چوقۇم قىزىل قان ھۈجەيرىسىنىڭ ھاسىل بولۇشىنى ئىلگىرى سۈرىدىغان، ئىممۇنىتېت ئىقتىدارىنى يۇقىرى كۆتۈرىدىغان ھەم ساغلاملىق ئۈچۈن ياخشى ئاساس سالىدىغان يېمەكلىكلەرنى تاللاپ يېيىشى كېرەك. مەسىلەن، قوي جىگىرى، چىلان، تۇخۇم، لامىنارىيە، پۇرچاق، قارا ئاشلىق قاتارلىق يېمەكلىكلەر. بۇ مەزگىلدە قىزلاردا ۋاقتىدا تاماق يېمەسلىك، مىقدارىغا دىققەت قىلماسلىق قاتارلىق سەۋەنلىكلەر كۆپ ئۇچرايدىغان بولۇپ، بۇ خىل ئەھۋال كالتسىي يېتىشمەسلىكنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. شۇڭا، بۇ مەزگىلدە ھەر كۈنى 1200 مىللىگىرام كالتسىينى قوبۇل قىلىش كېرەك. ئۇنداق بولمىغاندا، كېيىنكى كۈنلەردە ئاسانلا سۆڭەك شالاڭلىشىش كېسىلىگە گىرىپتار بولۇپ قالىدۇ.

بالاغەتكە يېتىش مەزگىلىنىڭ ئوتتۇرا ۋە كېيىنكى باسقۇچلىرىدا ياغ، ئاقسىل، قەنت، ۋىتامىن، تۆمۈر ۋە ئانورگانىك تۇزلارغا بولىدىغان ئېھتىياج ئاشىدۇ. شۇڭا، بۇ مەزگىلدە قوي جىگىرى، توخۇ تۇخۇمى، ئورۇق گۆش، چىلان، پىچەكگۈل، يېسىسى پۇرچاق قاتارلىق يېمەكلىكلەرنى كۆپرەك، قايماق، سېمىز گۆش، تاتلىق - تۈرۈم قاتارلىقلارنى ئازراق ئىستېمال قىلىش كېرەك. تائاملار ياغسىزراق بولۇشى، كۆكتاتلار ھەم يودلۇق سۇ مەھسۇلاتلىرىدىن لامىنارىيە، قىزىل دېڭىز يوسۇنى، بېلىق قاتارلىقلارنى قەرەللىك ئىستېمال قىلىپ تۇرۇش كېرەك.

مىراجىگۈل ساتتار تەرجىمىسى

سۈت بېزى راكىنىڭ مۇسبەت بەدەندىكى بەلگە «سىگنالى»

سۈت بېزى راكىنىڭ نىسبىتى يىلدىن - يىلغا ئېشىپ بارماقتا. بىز بالدۇر ئالدىنى ئېلىش، بالدۇر بايقاش، بالدۇر داۋالاش خىزمىتىنى ياخشى ئىشلىيەلىسەكلا، سۈت بېزى راكىنىڭ دائىم كۆرۈلۈپ تۇرىدىغان بىر قىسىم ئالامەتلىرىنى چوقۇم بىلەلەيمىز.

ئىششىق مونەك پەيدا بولىدۇ مۇنداق ئىششىق مونەك دائىم كۆرۈلۈپ تۇرىدىغان بولغاچقا، تەجرىبىلىك دوختۇرلار بەزىدە ئىنچىكە دىياگنوز قويۇش ئارقىلىق سۈت بېزى راكىنىڭ دەسلەپكى مەزگىلى ئىكەنلىكىنى بايقىيالايدۇ. بىراق، بەزى بىمارلار ئىششىق مونەكنى ئۆزلىرى سىيلاپ بىلگەن چاغدا، بۇنىڭ دەسلەپكى مەزگىلىدىن ئۆتۈپ كەتكەن بولۇپ چىقىدۇ. سۈت بېزى راكى ئۆسمىسى كۆپىنچە بىر ئەمچەكتە پەيدا بولىدۇ، ئۆزى قاتتىق، چېگراسى ئېنىق بولمايدۇ. ئاز ساندىكى ئەھۋالدا ئىككى ئەمچەكتە پەيدا بولۇپ، بىرقەدەر سىلىق، ھەرىكەتچان، يۇمشاق بولىدۇ. ئەگەر سۈت بېزى راكى ئۆسمىسى يېقىنقى چاغلاردا پەيدا بولغان، تېز سۈرئەتتە يوغىناۋاتقان ئەھۋال بايقالسا، بۇ ئىش دەرھال دىققەت - ئېتىبارىمىزنى قوزغىشى لازىم.

تېرىدە ئۆزگىرىش پەيدا بولىدۇ تېرىدە زىنىخ بەلگىلەر، ئاپېلسىن پوستىسىمان بەلگە قاتارلىقلار داۋاملىق كۆزگە چېلىقىپ تۇرىدۇ. ياللۇغلىنىش خاراكتېرىدىكى سۈت بېزى راكىغا گىرىپتار بولغان بىمارلارنىڭ كۆكرەك قىسمىنىڭ تېرىسى ئۆزگىرىپ چوڭ پارچە قىزىل ئىششىق پەيدا بولىدۇ. سۈت بېزى راكىنىڭ ئاخىرقى مەزگىلىگە بېرىپ قالغان بىمارلارنىڭ كېسەللىك ئەھۋالى تەرەققىي قىلىپ، تېرىنىڭ بەزى جايلىرى زەخىملىنىدۇ، يارا پەيدا بولىدۇ ياكى چېچەكسىمان ئۆسۈكچە شەكىللىنىدۇ.

ئەمچەك تۇگمىسى، ئەمچەك دېغىدا ئۆزگىرىش پەيدا بولىدۇ ئەمچەك تۇگمىسىدە ئويمان ئولتۇرۇشۇپ كېتىش ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ. يەنە ئەمچەك تۇگمىسى، ئەمچەك دېغى تېرىسىدىكى ھۆل تەمرەتكىسىمان ئۆزگىرىشلەر تەدرىجىي ھالدا ئەمچەك تۇگمىسى، ئەمچەك دېغىنى يوقىتىۋېتىدۇ.

ئەمچەك تۇگمىسىدىن داۋاملىق سۇيۇقلۇق ئاقىدۇ داۋاملىق دېگۈدەك بىر ئەمچەكتىن قان ئارىلاش سۇيۇقلۇق ئاقىدۇ. بەزىدە ئىككى ئەمچەكتىن تەڭلا شىرىلىك سۇيۇقلۇق ئاقىدۇ.

قولتۇق لىمفا تۈگۈنى ئىششىقىنىڭ يوغىنىشى كۆپ ساندىكى سۈت بېزى راكىنىڭ تەرەققىي قىلىۋاتقانلىقىنىڭ مۇھىم ئىپادىسى. ئاز ساندىكى سۈت بېزى راكى كېسەللىكىنىڭ تۇنجى قېتىم قوزغىلىشىدىكى كېسەللىك ئالامەتلىرىدە (مەسىلەن، يوشۇرۇن خاراكتېردىكى سۈت بېزى راكى) ئادەتتە لىمفا تۈگۈنى قاتتىق، ئىششىق، يوغان بولىدۇ.

ئاغرىيدۇ ئاخىرقى مەزگىلگە بېرىپ قالغان سۈت بېزى راكى ئۆسمىسى بىۋاسىتە نېرۋىغا تەسىر قىلىدىغان بولغاچقا، بىمارلار كۆپ ھاللاردا بۇنىڭ ئاغرىقىغا چىدىمايدۇ. دەسلەپكى مەزگىلدىكىلىرىنىڭ بولسا بەك قاتتىق ئاغرىپ كەتمەيدۇ.

رەڭلىك ئۇلترا سوفگراف (彩超)، مولىبدېن (钼靶) ۋە يادرو ماگنىت رېزونانس (核磁共振) بىلەن تەكشۈرۈش ئارقىلىق سۈت بېزى راكىنىڭ دەسلەپكى مەزگىللىرىنى بايقاش ھەقىقەتەن مۇھىم قىممەتكە ئىگە. ياش قۇرۇلمىسى ۋە سۈت بېزىنىڭ مۇسبەت بەدەندىكى بەلگىلىرى بىلەن ئەمەلىي ئەھۋالنى بىرلەشتۈرۈپ داۋالىتىش ۋە دورا ئىشلىتىش لازىم.

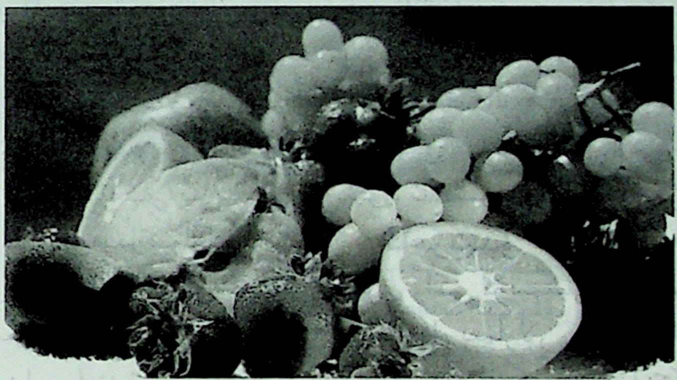
ئابلىكىم ھاپىز تەرجىمىسى

35

ئاياللارنىڭ كالتسىي تولۇقلىشىدىكى تۆت خىل خاتا قاراش

1. كالا گۆشى سۆڭەككە پايدىلىق

نۇرغۇن كىشىلەر ئامېرىكا ۋە ياۋروپالىقلارنىڭ بەستلىك بولۇشى كالا گۆشىنى كۆپ ئىستېمال قىلغانلىقىنىڭ نەتىجىسى، دەپ قارايدۇ. لېكىن، كالا گۆشىدە كالتسىي ئىنتايىن ئاز بولغاچقا، كالا گۆشىنى كۆپ ئىستېمال قىلىدىغان كىشىلەرنىڭ كۆپىنچىسىدە ئېغىر دەرىجىدە كالتسىي كەملىك يۈز بېرىدۇ. ئەمەلىيەتتە، ھەر خىل گۆشلەرنىڭ ھەممىسىدە كالتسىي مىقدارى ئاز، كىسلاتالىق ئېلېمېنتلار كۆپ بولغاچقا، گۆشلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلغاندا، قان كىسلاتالىققا مايىللىشىدۇ، شۇنىڭ بىلەن بەدەن يېمەكلىك ۋە سۆڭەكتىكى كالتسىي ئىيونى ئارقىلىق كىسلاتالىق ئېلېمېنتلارنى نېيتراللاشقا مەجبۇر بولىدۇ - دە، بەدەن كۆپ مىقداردا كالتسىي يوقىتىدۇ. شۇڭا، كالتسىي يېتىشمەيدىغان ئوتتۇرا ياش ۋە ياشانغان كىشىلەر گۆش ئىستېمالىنى مۇۋاپىق دەرىجىدە كونترول قىلىشى كېرەك.



2. سۆڭەك ساغلاملىقى كۆكتات بىلەن مۇناسىۋەتسىز

نۇرغۇن كىشىلەر كۆكتاتلاردا پەقەت يېمەكلىك تالالىرى ۋە ۋىتامىنلارلا بولغاچقا، سۆڭەك ساغلاملىقى بىلەن ئانچە چوڭ مۇناسىۋىتى بولمايدۇ، دەپ قاراپ، كۆكتات ئىستېمالىغا سەل قاراپ، ھايۋانات مەھسۇلاتلىرى ئىستېمالىغا بەكرەك كۆڭۈل بۆلىدۇ. ئەمەلىيەتتە، كۆكتاتلاردا كالىي، كالتسىي ۋە ماگنىي قاتارلىق مىكرو ئېلېمېنتلار مول بولۇپ، بەدەننىڭ كىسلاتا - ئىشقارلىق تەڭپۇڭلۇقىنى ساقلاش ۋە كالتسىينىڭ ئېقىپ كېتىشىنى توسۇشقا پايدىلىق بولىدۇ. كالتسىي تولۇقلاشتا مايلىق يېسسىۋېلەك، يازلىق يېسسىۋېلەك ۋە كەرەپشە قاتارلىق يېشىل يوپۇرماقلىق كۆكتاتلار سەل قاراشقا بولمايدىغان كۆكتاتلار ھېسابلىنىدۇ.

3. مېۋىنى تاماق ئورنىدا يېيىش سۆڭەك ساغلاملىقىغا پايدىلىق

ئورۇقلىماقچى بولغان بەزى خانىم - قىزلار مېۋە - چېۋىلەر ئارقىلىق يېتەرلىك دەرىجىدىكى ئاقسىل ۋە ۋىتامىنلارغا ئېرىشكىلى بولىدۇ، دەپ قارىغاچقا، تاماقنىڭ ئورنىدا مېۋە - چېۋە يەيدۇ. ئەمەلىيەتتە، مېۋە - چېۋىلەردە ئاقسىل ۋە كالتسىي كەمچىل بولۇپ، كىسلاتا ۋە ئىشقارلىقنى تەڭپۇڭلاشتۇرۇشقا پايدىلىق بولىدۇ. سۆڭەكنىڭ شەكىللىنىشى كۆپ مىقداردىكى كالتسىي ۋە كوللاگېن ئاقسىلىغا ئېھتىياجلىق بولىدۇ، مېۋە - چېۋىلەر بۇنىڭ ھۆددىسىدىن چىقالمىغاچقا، مېۋە - چېۋىلەرنى تاماقنىڭ ئورنىغا قويغاندا، سۆڭەك شالاڭلىشىش يۈز بېرىدۇ.

4. ئىچىملىك ئىچىش كالتسىي تولۇقلاش بىلەن مۇناسىۋەتسىز

كۆپ قىسىم ئىچىملىكلەردە كالتسىينىڭ سۈمۈرۈلۈشىگە توسقۇنلۇق قىلغۇچى فوسفاتلار بولىدۇ. كولا ئىچىملىكىدە فوسفات كىسلاتاسى بولغاچقا، زىيىنى ئەڭ چوڭ بولىدۇ، شۇنداقلا ئۇنىڭدىكى قەنتلەر كالتسىينىڭ سۈمۈرۈلۈشىگە تېخىمۇ پايدىسىز بولىدۇ. چايدا كالىي ئىيونى ۋە سۆڭەك، چىشلارنىڭ مۇستەھكەملىكىنى ئاشۇرىدىغان فىتور ئېلېمېنتى مول بولغاچقا، چاي ئىچىش سۆڭەك ساغلاملىقىغا ناھايىتى پايدىلىق.

نۇسرەتگۈل ئۆمەر تەرجىمىسى

خانىم - قىزلار كۇلۇبى

خورەك تارتىدىغان ئاياللار ئاسان قېرىپ كېتىدۇ

ئاياللاردىكى خورەك تارتىشنىڭ كۆپىنچىسىنى ئۇخلاش ھالىتىنىڭ توغرا بولماسلىقى سەۋەبىدىن بۇرۇن بوشلۇقىنىڭ يېتەرلىك ھاۋا بىلەن تەمىنلىيەلمەسلىكى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. بۇنىڭدىن باشقا، يەنە مېڭە ۋە باشقا قىسىملارنىڭ ئوكسىگېن بىلەن تەمىنلىنىشى يېتەرلىك بولماسلىقى، ئۇيقۇ سۈپىتىنىڭ ياخشى بولماسلىقى ۋە سېمىزلىك قاتارلىقلارمۇ خورەك تارتىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

1. ئاياللارنىڭ ئۇزۇن مۇددەت خورەك تارتىشى ھاۋا ئالماشتۇرۇش ۋە قان ئايلىنىشنى توسالغۇغا ئۇچرىتىپ، ئاياللاردا ناھايىتى ئاسانلا يۈز تېرىسى بوشاپ كېتىش، تېرە يىرىكلىشىش، ئېغىز پۇراش، بالدۇر قورۇق چۈشۈش، كۆز ئېقى دۇغلىشىش، كۆز ئەتراپى قارىداش، كۆز خالتىسى چوڭىيىپ كېتىش، ھەيز قالايمىقانلىشىش ۋە ئاسان قېرىپ كېتىش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ، ھەتتا ئاياللارنى 3～15 يىل بۇرۇن كىلىماكتېرىيە دەۋرىگە كىرگۈزۈپ قويىدۇ.

2. ئاياللارغا نىسبەتەن ئېيتقاندا، خورەك تارتىش ئۇلارنىڭ سالامەتلىكىگە زىيانلىق بولۇپلا قالماستىن، يەنە باشقىلارنى بىزار قىلىدۇ، ھەمراھى ۋە دوستلىرىنى ئۇلاردىن يىراقلاشتۇرۇپ، كىشىلىك مۇناسىۋەت ۋە ئائىلىدە يامان تەسىر پەيدا قىلىدۇ.

3. خورەك تارتىدىغان ئاياللارنىڭ ئىجتىمائىي ئالاقىدىكى پسىخىك بېسىمى باشقىلاردىن چوڭراق بولىدۇ، بولۇپمۇ ئۇخلىغان چاغدا روھىي جەھەتتىن جىددىيلىشىپ نېرۋا ئاجىزلىشىش ۋە يۇقىرى قان بېسىمى، تاجسىمان ئارتېرىيە بوتقىسىمان قېتىشلىق يۈرەك كېسىلى قاتارلىق يۈرەك قان تومۇر كېسەللىكلىرى پەيدا بولۇش بىلەن بىر ۋاقىتتا، يەنە ئۆزىنى كەمسىتىش قاتارلىق مىجەز - خاراكتېرلارمۇ شەكىللىنىپ قالىدۇ.

نۇسرەتگۈل ئۆمەر تەرجىمىسى

يۈزدىكى قورۇق ساغلاملىق ۋە كېسەللىكتىن بېشارەت بېرىدۇ

بەزىلەر قورۇق يىللارنىڭ بىزگە قالدۇرغان سوۋغىسى، دەپ ئويلايدۇ. قورۇق بىر ئادەمنىڭ باشتىن ئۆتكۈزگەنلىرى ۋە تەسىراتىدىن دېرەك بېرىدۇ. قورۇق قېرىلىقنىڭ بەلگىسى، بولۇپمۇ ئاياللار قورۇقتىن ئىنتايىن قورقىدۇ. ئەمەلىيەتتە، قورۇق ئەڭ مۇھىمى ساغلاملىق ۋە كېسەللىكتىن بېشارەت بېرەلەيدۇ.

1. پېشانىدە قورۇقنىڭ كۆپ بولۇشى خامۇشلۇق كېسەللىكى بىلەن مۇناسىۋەتلىك

پېشانىسىدە قورۇق كۆپ كىشىلەرنىڭ كەيپىياتى تۇراقسىز، روھىي جەھەتتە چۈشكۈن بولىدۇ ھەمدە خامۇشلۇق كېسەللىكىگە گىرىپتار بولۇش ئېھتىماللىقى يۇقىرى بولىدۇ.

شۇڭا، كۆڭۈل ئاچىدىغان ئىشلار بىلەن كۆپرەك شۇغۇللىنىپ بېسىمنى يەڭگىللىتىش، پېشانىنى يەڭگىل ئۇۋۇلاش كېرەك.

2. قاڭشاردا قورۇقنىڭ كۆپ بولۇشى ئەستە ساقلاش ئىقتىدارى بىلەن مۇناسىۋەتلىك

قاڭشىرىدا قورۇق پەيدا بولغان كىشىلەرنىڭ ئاسانلا بېشىنىڭ يېرىمى ئاغرىيدۇ. قاڭشىرىدا كىرىپىست شەكىللىك قورۇق پەيدا بولغان كىشىلەر ئاسانلىقچە كېسەل بولمايدۇ.

شۇڭا، ئەستە ساقلاش ئىقتىدارىنى ئاشۇرىدىغان يېمەكلىكلەرنى كۆپرەك يېيىش، شۇنداقلا تەركىبىدە كىرېئاتىن بار بولغان تېرە ئاسراش بۇيۇملىرىنى ئىشلىتىش كېرەك.

3. مەڭزىدە قورۇقنىڭ كۆپ بولۇشى قان تومۇر كېسەللىكلىرى بىلەن مۇناسىۋەتلىك

مەڭزىدە قورۇق كۆپ كىشىلەردە ئاسانلا قان تومۇر كېسەللىكلىرى كۆرۈلىدۇ. ئەگەر يۈزنىڭ ئوڭ تەرىپىدىكى قورۇق سول تەرىپىدىن كۆپ بولسا، جىگەر ئىقتىدارىنىڭ ناچارلاشقانلىقىنىڭ ئىپادىسى. يۈزدە قىيپاش سىزىقچىلار كۆپ بولسا، قان بېسىمىنى تەكشۈرتۈش كېرەك. ئەگەر ياڭاق سۆڭىكىدە ئورغاق شەكىلدە قورۇق پەيدا بولسا، ئۆپكىدە مەسىلە بولۇشى مۇمكىن.

شۇڭا، يۈزىدە قورۇق بار كىشىلەر تېرىسىنىڭ نەملىكىنى ئاشۇرۇشقا ۋە يۈزىنى تازىلاشقا ئەھمىيەت بېرىشى لازىم.

4. بۇرۇندا قورۇق كۆپ بولسا، يۈرەك كېسەللىكى بىلەن مۇناسىۋەتلىك

بۇرۇندىكى قورۇق ئىرسىيەت خاراكتېرلىك بولىدۇ. ياشنىڭ چوڭىيىشىغا ئەگىشىپ قورۇق تېخىمۇ روشەنلىشىپ كېتىدۇ. بۇرۇندىكى قورۇق ۋەكىللىك قىلىدىغان ئەزا دەل يۈرەكتۇر. ئەگەر قاڭشاردا كىرىپىست شەكىللىك قورۇق كۆپ بولسا، ئومۇرتقا تۈۋرۈكى ۋە بۆرەكتە مەسىلە كۆرۈلگەن بولۇشى مۇمكىن، بۇنداق ئەھۋالدا ئومۇرتقا تۈۋرۈكى ئېگىلىپ قالىدۇ.

يۈرەك ئىقتىدارىنى ياخشىلاش ئۈچۈن، ھەر كۈنى ئازراق قىزىل ئۈزۈم ھارىقى ئىچىپ بەرسە بولىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىر ۋاقىتتا، تەركىبىدە ۋىتامىن C مول بولغان تېرە ئاسراش بۇيۇملىرىنى ئىشلىتىپ بەرگەندە قورۇق كۆپىيىپ كېتىشنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ.

5. قوشۇمىدا قورۇق بولسا، جىددىيلىك ۋە بېسىمنىڭ كۆپىيىپ كەتكەنلىكىنى بىلدۈرىدۇ

كىشىلەر چوڭقۇر ئويغا پاتقاندا ياكى ئاچچىقلانغاندا، قوشۇمىسىدا قورۇق پەيدا بولىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا قوشۇمىسىدا قورۇق پەيدا بولۇش بۇرۇن كاۋاكلىرىنىڭ ياخشى ئەمەسلىكىنىڭ بەلگىسى.

6. كۆز ئەتراپىدىكى قورۇق كەيپىيات بىلەن مۇناسىۋەتلىك

كۆز ئەتراپىدىكى قورۇق ئادەتتە كۈلگەندە ياكى كەيپىيات ئۆزگەرگەندە پەيدا بولىدىغان قورۇق بولۇپ،

خانىم - قىزلار كۈلۈبى

بۇ خىل قورۇقنىڭ پەيدا بولۇشى بەدەندىكى بىرىكتۈرگۈچى توقۇلمىلارنىڭ ۋە ئاڭلاش ئىقتىدارىنىڭ ئاجىزلاشقانلىقىنىڭ ئالامىتى. كۆز ئەتراپىدا قورۇق كۆپ كىشىلەرنىڭ گېمورويى بولۇش ئېھتىماللىقى يۇقىرى بولىدۇ. ئۇستۇنكى قاپاقتا قورۇق كۆپ بولسا، يۈرەك ئىقتىدارىنىڭ ئاجىزلاشقانلىقى، كۆز قۇيرۇقىدا بېلىق قۇيرۇقسىمان قورۇق كۆپ بولسا، ئاڭلاش ئىقتىدارىنىڭ ئاجىزلاشقانلىقى ۋە باشنىڭ يېرىمى ئاغرىش ئەھۋالىنىڭ بارلىقىنى بىلدۈرىدۇ. شۇڭا، كەيپىياتنى تەڭشەپ تۇرۇش كېرەك.

7. كۆز ئاستىدىكى قورۇق توكسىن تازىلاش ئىقتىدارى بىلەن مۇناسىۋەتلىك

كۆزنىڭ ئاستىدا قورۇق كۆپ بولسا، بۆرەك ۋە دوۋساقنىڭ بەدەندىكى توكسىننى تازىلاش ئىقتىدارىنىڭ ياخشى ئەمەسلىكىنى بىلدۈرىدۇ. كۆز ئاستىدىكى تېرە نېپىز بولغاچقا، ئاسان قۇرغاقلىشىدۇ. كۆز خالتىسى پەيدا بولغانلار بۆرىكىنى قۇۋۋەتلىشى كېرەك. كۆزنىڭ ئاستىدا يېرىم ئاي شەكىللىك قورۇقنىڭ پەيدا بولۇشى بۆرەك، دوۋساق ۋە يۈرەكتە مەسىلە كۆرۈلگەنلىكىنىڭ ئىپادىسى. شۇڭا، ئىشقارلىق خۇسۇسىيىتى كۈچلۈك يېمەكلىكلەرنى يېيىش ۋە كۆپرەك قايناقسۇ ئىچىش كېرەك. كۆز ئاستىدىكى تېرىنىڭ بالدۇر بوشاپ كېتىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۈچۈن، ئۆزىنى ئاسراشقا ئەھمىيەت بېرىش، ئەتىگەن ۋە كەچتە مۇۋاپىق كۆز مەلھىمى ئىشلىتىش كېرەك.

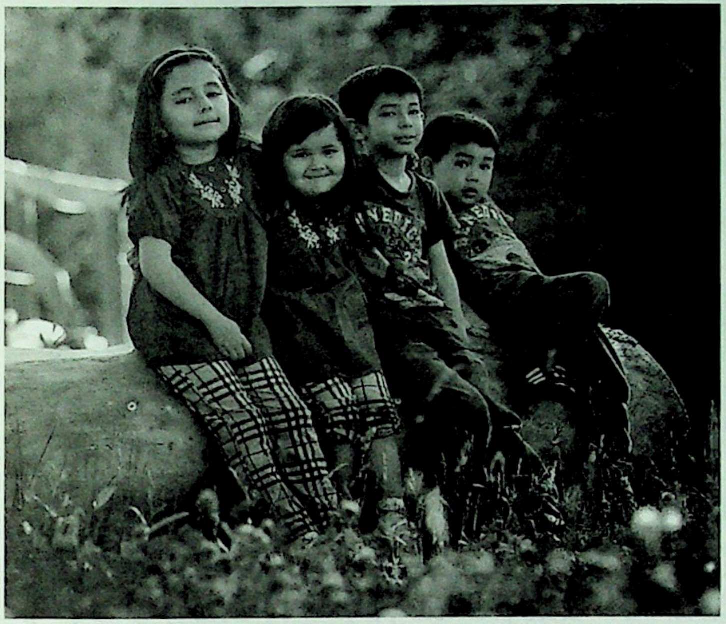
8. ئۇستۇنكى كالپۇكتىكى تىك شەكىللىك قورۇق ھورمون ئىقتىدارىنىڭ تۆۋەنلىگەنلىكى بىلەن مۇناسىۋەتلىك

كىلىماكتېرىيە دەۋرىدە ۋە كىلىماكتېرىيە دەۋرىدىن كېيىن، بەدەندە ئانىلىق ھورمۇن كېمەيگەندە، ئۇستۇنكى كالپۇكتا تىك شەكىللىك ئۇششاق قورۇقلار پەيدا بولىدۇ، بۇ ھورمۇن ئازايغانلىقنىڭ ئىپادىسى. ئەگەر بۇرۇننىڭ ئاستى، كالپۇكنىڭ ئۇستىدە قورۇق بولسا، ھورمۇن ئىقتىدارى ئاجىزلاشقانلىقنىڭ بەلگىسى. ئەگەر بۇرۇندىن كالپۇك ئەتراپىغىچە ئۇزۇن، يانتۇ شەكىلدە قورۇق پەيدا بولغان بولسا، يۈرەكتە مەسىلە بولۇشى مۇمكىن.

كانىماش، بۇغداي، ۋە ھەر خىل كۆكتاتلار (غەرب كەترىنى، كاۋا قاتارلىقلار) ھورمۇننى تەڭشەش رولىنى ئوينايدۇ.

رىزۋانگۇل ئابدۇللا تەرجىمىسى

بالىلارنىڭ چوڭ ئادەملەردەك گەپ قىلىشىدىن ئېھتىيات قىلىڭ



مەلۇم باشلانغۇچ مەكتەپنىڭ دەرۋازىسى ئېچىلىشى بىلەنلا «خوتۇن، مېنى ساقلاپ تۇر» دېگەن بۇ گۆدەكلەرچە ئېيتىلغان سۆزدىن نۇرغۇن ئاتا - ئانىلار داڭ قېتىپ تۇرۇپ قالدى.

يېشى كىچىك بالىلار نېمە ئۈچۈن چوڭلارنىڭ گېپىنى قىلىدۇ؟ بۇنىڭ سەۋەبلىرى ھەر تەرەپلىمە بولۇپ، بۇنىڭدا تاشقى مۇھىتنىڭ تەسىرى ئاساسلىق ئامىل ھېسابلىنىدۇ. بالىلارنىڭ رەھىمدىللىك، رەزىللىك، گۈزەللىك، سەتلىكنى پەرق ئېتىش ئىقتىدارى بىرقەدەر ئاجىز بولىدۇ. ئۇلار كۆرۈپ تۇرغان چوڭلار جەمئىيىتىدىكى ھەر خىل ھادىسىلەر، ئۇنىڭ ئۈستىگە بەزى كىنو - تېلېۋىزىيە پروگراممىلىرىدىكى پەس، چاكىنا مەدەنىيەتنىڭ يامراپ كېتىشى ئۇلاردا بىر خىل قىزىقىش ۋە قايمۇقۇشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. گەرچە بالىلار ئۇلارنى دېگەندەك چۈشىنىپ كېتەلمىسىمۇ، لېكىن بالىلاردا دوراش ئىقتىدارى كۈچلۈك بولىدۇ. بىر مۇنچە ئاتا - ئانىلار بالىلىرىنى مۇۋاپىق يېتەكلىمىگەنلىكى ۋە تەربىيە بەرمىگەنلىكى سەۋەبلىك بالىلار خۇددى سۈنى ئۆزىگە ئېچىۋالغان بۇلۇتقا ئوخشاش، ھەممە مەزمۇنلارنى ئۆزىگە قوبۇل قىلىۋېلىپ، كۆڭلى ئۇزارغانسېرى چوڭلارنى دوراپ ھەدېسىلا چوڭ ئادەمدەك گەپ قىلىدىغان بولۇپ قالىدۇ. شۇڭلاشقا، ئاتا - ئانىلار ۋاقتىدا ئارىلىشىپ، بالىلارنى توغرا يولغا يېتەكلىشى لازىم.

ياخشى تىل مۇھىتى يارىتىش

بالىلار تىل ئۆگىنىشتەك ھالقىلىق پەيتتە تۇرغاندا، ئاتا - ئانىلار بالىلىرىغا ياخشى تىل ئۆگىنىش مۇھىتى يارىتىپ بېرىشى لازىم.

بىر قىسىم ياش ئاتا - ئانىلار تېلېۋىزور تىياتىرىنى بالىلىرىنىڭ تىل ئۆگىنىشىدىكى تەربىيەۋى فىلىم قىلىشقا خۇشتار كېلىدۇ. ئۇلار بۇنىڭ بالىلارنىڭ تۇرمۇش ساۋاتلىرىنى ئۆگىنىشىگە، بالىلىرىنىڭ قائىدە - يوسۇن ۋە تىل ئۆگىنىشىگە ياردىمى تېگىدۇ ھەم بۇ ئارقىلىق بالىلارنىڭ تەپەككۇر قابىلىيىتى ۋە مەسىلىلەرنى ئويلىنىش ئىقتىدارىنى قوزغاتقىلى بولىدۇ، دەپ قارايدۇ. لېكىن، بالىلارغا مۇۋاپىق كېلىدىغان تېلېۋىزىيە تىياتىرلىرىنى تاللاپ، بالىلارنىڭ ئۆز يېشىغا ماس كەلمەيدىغان كىنو - تېلېۋىزىيە كۆرۈنۈشلىرىنى كۆرۈپ قېلىشىدىن ساقلىنىش لازىم.

ئاتا - ئانىلار يېشى كىچىكرەك بالىلارغا ئاكتىپ يۇقىرى ئۆرلەيدىغان ھەم قىزىقارلىق كارتون فىلىملەرنى كۆرسىتىشى، بالىلارنىڭ يېشى چوڭراق بولغاندا، بالىلىرىنىڭ تېلېۋىزىيە ئىستانسىسى ماتارىپ قانىلىدىكى بالىلار پروگراممىلىرىنى كۆرۈشىگە يول قويۇپ، بالىلارنىڭ مېڭىسىنى تولۇقلاپ مېڭىشى لازىم.

ۋاقتىدا ئارىلىشىپ يېتەكلەش

دەرۋەقە، بالىلارنى جەمئىيەت ۋە كىنو - تېلېۋىزىيە تىياتىرلىرىدىن ئايرىۋېتىش مۇمكىن ئەمەس. شۇڭلاشقا، ئاتا - ئانىلار تەشەببۇسكارلىق بىلەن بالىلىرى كىنو - تېلېۋىزىيە تىياتىرى كۆرگەندە، بالىلىرىنى توغرا يېتەكلىشى ۋە تەربىيە بېرىشى لازىم. بالىلار تېلېۋىزىيە نومۇرلىرىنى دوراپ دوستلىرى بىلەن «يولدىشىم، خو-

تۇنۇم» دېيىشسە، بۇ ئۇلارنىڭ كىشىلىك مۇناسىۋىتىدىكى «ياخشى كۆرۈش»نى ئىپادىلەشتىكى بىر خىل ۋاستە شەكلى ھېسابلىنىدۇ. بۇنداق ھاللاردا، ئاتا ـ ئانىلار بالىلىرىغا «يولدىشىم»، «خوتۇنۇم» دېگەن ئاتالغۇلار پەقەت ئەر ـ خوتۇن ئوتتۇرىسىدىلا دېيىلىدىغان، ئەر ـ خوتۇننىڭ بىر ـ بىرىگە بولغان مۇھەببىتىنى ئىپادىلەيدىغان ئاتالغۇ ئىكەنلىكىنى ئېنىق ئۇقتۇرۇش لازىم. ئۇنىڭ ئارقىدىن بالىلارغا تويىنىڭ نېمە ئىكەنلىكىنى، ئائىلە قۇرۇشنىڭ نېمە ئىكەنلىكىنى، توي قىلغاندىن كېيىن ئەر ـ ئايالنىڭ ئائىلىدىكى ئىش تەقسىماتىنى چۈشەندۈرۈش لازىم. مۇشۇنداق يېتەكلەش، تەربىيەلەش ئارقىلىق بالىلارنىڭ ئائىلە ئالدىدىكى مەجبۇرىيەت مەسىلىسىنى ئۆگىنىۋېلىشىغا ياردەم بەرگىلى بولىدۇ، بۇ ئۇلاردا ئائىلە كۆزقارىشىنىڭ شەكىللىنىشىگە پايدىلىق.

بالىلارنىڭ قوپال، چاكىنا گەپلىرىنى تۈزىتىش

كەيپىياتى تۇراقلىق بولمىغان ۋاقىتتا، بالىلارنىڭ بىر ـ ئىككى ئېغىز قوپال گەپ قىلىپ قويۇشىدىن ساقلانغىلى بولمايدۇ. ئەگەر ئاتا ـ ئانىلار قوپاللىق بىلەن مەجبۇريي چەكلىسە، بالىلار تېخىمۇ ئەدەپ كېتىدۇ. بالىلار قوپال، چاكىنا گەپ ـ سۆزلەرنى قىلغان ۋاقىتتا، ئاتا ـ ئانا بولغۇچى دەرھال ئېنىق پوزىتسىيە بىلدۈرۈپ، ئۇلارغا «سېنىڭ بۇنداق گەپلەرنى قىلىشىڭ باشقىلارنى ھۆرمەتلىمىگەنلىك، بۇ ئۆزۈڭنىڭمۇ ياخشى بالا ئەمەسلىكىڭنى چۈشەندۈرۈپ بېرىدۇ. بۇنداق قىلساڭ، باشقىلار سەن بىلەن دوست بولمايدۇ» دېيىشى لازىم.

بالا ئاچچىقلانغان، ئوڭۇشسىزلىققا ئۇچرىغان ياكى مېنى ھېچكىم ياخشى كۆرمەيدىكەن، دېگەن تۇيغۇغا كەلگەن ۋاقىتتا، قوپاللىشىپ بىھۆرمەتلىك قىلىپ قويىدۇ ياكى ئاغزىنى بۇزۇپ تىللايدۇ. بۇنداق سۆز ـ ھەرىكەتلەر ئەمەلىيەتتە بالىلارنىڭ ئاتا ـ ئانىسىنىڭ دىققەت قىلىشىغا ئېرىشىشنى مەقسەت قىلغان بولىدۇ. شۇڭا، ئاتا ـ ئانىلار ئۇنىڭغا سوغۇققانلىق بىلەن مۇئامىلە قىلىپ، پەرۋا قىلماسلىق پوزىتسىيەسىنى تۇتۇپ، ئۇلارغا بۇنداق سۆز ـ ھەرىكەتلەردە بولسا ئاتا ـ ئانىسىنىڭ دىققەت قىلىشى ۋە مېھرىبانلىق كۆرسىتىشىگە ئېرىشەلمەيدىغانلىقىنى بىلدۈرۈپ قويۇش لازىم.

بالىلار بىلەن ئاتا ـ ئانىلار گەپ تەگىشىپ قالغاندا، بالىلار سەت گەپلەر بىلەن ئاتا ـ ئانىلىرىنىڭ چىشىغا تېگىپ، ئۇلارنى ئاچچىقىدىن يېرىلغۇدەك ئەھۋالغا چۈشۈرۈپ قويىدۇ. بۇنداق ئەھۋالدا، ئاتا ـ ئانىلار سوغۇققانلىق بىلەن ئىنكاس قايتۇرۇشى ياكى ئۇلارنىڭ يېنىدىن كېتىپ بالىلارنىڭ يالغۇز ئويلىنىپ بېقىشىغا شارائىت يارىتىپ بېرىشى لازىم.

ئاتا ـ ئانىلار ئۆزى ئۈلگە بولۇشى كېرەك

ئەمەلىيەتتە، بالىلارنىڭ چوڭ ئادەملەردەك گەپ قىلىشىنىڭ ماھىيىتى ۋە ئىچكى مەنىسى ئېنىق بولمىسىمۇ، ئۇلار قانداق گەپلەرنى قىلىش، قانداق گەپلەرنى قىلماسلىقنى ئانچە بىلىپ كەتمەيدۇ. بۇنداق گەپلەرنى دېيىشكە نېمە ئۈچۈن بولمايدىغانلىقىنى چۈشەنمەيدۇ. بالىلارنىڭ تىلى چىقىۋاتقان ۋە سۆزلەش ئادىتى تەدرىجىي يېتىلىۋاتقان مەزگىلدە، ئائىلىدىكى تىل مۇھىتى ئىنتايىن مۇھىم بولۇپ، ئاتا ـ ئانىلار بىلىپ ـ بىلمەي دەپ سالغان سەت گەپلەرنى بالىلار ئاڭلاپ دېسە بولىدىغان ئوخشايدۇ، دەپ دورايدۇ. شۇڭا، ئاتا ـ ئانىلار ئۆزى ئۈلگە بولۇپ، ئۆزلىرىنىڭ سۆز ـ ھەرىكىتىگە ھەر ۋاقىت دىققەت قىلىپ مېڭىشى لازىم.

بالىلارنىڭ ئالدىدا، ئاتا ـ ئانىلار مەدەنىي، لايىقىدا سۆزلەرنى قىلىش ھەمدە مەقسەتلىك ھالدا بالىلارنىڭ تىل ماھارىتىنى يېتىلدۈرۈپ مېڭىشى لازىم. ئاتا ـ ئانىلار باشقىلار بىلەن سۆزلەشكەن، پىكىر ئالماشتۇرغان ۋاقىتتا تەكەللۇپ سۆزلىرىنى كۆپرەك قوللىنىشى، باشقىلارنى ھۆرمەت قىلىشى لازىم. شۇنداق قىلغاندىلا، بالىلار ياندا تۇرۇپ ئاڭلاپ، قۇلاققا سىغدۇرۇۋېلىپ، بالىلاردىمۇ مەدەنىي سۆز ـ ھەرىكەتلەر يېتىشىپ ماڭىدۇ.

ئاتا ـ ئانىلار بالىلىرىنى ئېلىپ كۆپرەك سىرتلارغا چىقىپ باشقىلار بىلەن باردى ـ كەلدى قىلىشى، بالىلارغا توغرا تەلەپپۇزدا باشقىلارنى چاقىرىش، سوۋغا ـ سالام قوبۇل قىلغاندا رەھمەت ئېيتىش، ئىشنى خاتا قىلىپ قويغاندا كەچۈرۈم سوراشنى ئۆگىتىشى، شۇنىڭ بىلەن بىر ۋاقىتتا كۆپرەك ماختاش ۋە ئىلھام بېرىشكە ئەھمىيەت بەرگەندە، بالىلارنىڭ سۆز ـ ھەرىكىتى پەيدىنپەي ئوچۇق ـ يورۇق ۋە لايىقىدا بولىدۇ.

تۇرسۇن مۇسا تەرجىمىسى

ئۇيغۇر كىتاب تورىبېكىتى
www.uyghurkitap.com

يالغان سۆزلەيدىغان بالىلارنى قانداق يېتەكلەش كېرەك؟

ئاتا - ئانىلار بالىلىرىنىڭ كىچىك ۋاقتىدا يالغان سۆزلىگىنىنى بايقىسا، ئالدى بىلەن بالىلىرىنى ئەيىبلىمەي، بالىلىرىنىڭ نېمە ئۈچۈن يالغان سۆزلىگەنلىكىنى سوغۇققانلىق بىلەن تەھلىل قىلىپ، يالغان سۆزلىگەنلىكىنىڭ سەۋەبىنى ئېنىقلىغاندىن كېيىن، مۇناسىپ تەلىم - تەربىيە تەدبىرلىرىنى قوللىنىشى لازىم. شۇنداق قىلغاندىلا، ئۈبدان ئۈنۈمگە ئېرىشكىلى بولىدۇ.

بالىلارنىڭ يالغان سۆزلەشتەك يامان ئادىتىنى تۈزىتىش

ئاتا - ئانىلاردا بالىلىرىنىڭ يالغان سۆزلىگەنلىكىنى تەھلىل قىلىش ۋە ئۇنىڭغا ھۆكۈم قىلىش ئىقتىدارى بولۇشى لازىم. بالىلىرىنىڭ يالغان سۆزلىگەن - سۆزلىمىگەنلىكى ھەققىدە ئالدى بىلەن شۇ ۋاقىتتىكى ئارقا كۆرۈنۈشنى، يەنى بالىلىرىنىڭ شۇ ياشتىكى ئىپادىلەش ئىقتىدارى، مۇددىئاسى قاتارلىقلارنى ئەستايىدىل تەھلىل قىلىپ بېقىشى؛ ئىككىنچىدىن، بالىلىرىنىڭ گەپ قىلغان ۋاقىتىدىكى چىراي ئىپادىسى، گېپىنىڭ مەزمۇنى بىلەن ئەمەلىيەت ئۆزئارا زىددىيەتلىكمۇ - ئەمەسمۇ؟ دېگەنلەرنى تەھلىل قىلىشى لازىم. بۇنداق قىلىش يەنىمۇ ئىلگىرىلىگەن ھالدا مۇناسىپ تەلىم - تەربىيە تەدبىرلىرىنى قوللىنىشقا پايدىلىق.

بالىلىرىنىڭ يالغان سۆزلەشتەك يامان ئادىتىنى بايقاشقا ماھىر بولۇش

بالىلار تۇنجى قېتىم يالغان سۆزلىگەندە، مەيلى قانداق مۇددىئا بىلەن دېمىسۇن، ھامان بىر ئاز جىددىيلىشىدۇ، ئائىلە باشلىقلىرىنىڭ بىلىپ قېلىپ ئەيىبلىشىدىن قورقىدۇ. لېكىن، تەلەيسىناش پسىخىكىسى بىلەن ئائىلە باشلىقلىرى گېپىمگە ئېرەن قىلمايدۇ، دەپ ئويلايدۇ. دەسلەپتە بىرقانچە قېتىم يالغان سۆزلىسىمۇ ئائىلە باشلىقلىرى بىلەلمەي قالغان بولسا، ئۆز - ئۆزىدىن كۆرەڭلەپ كېتىدۇ - دە، ئۇنىڭدىن كېيىن تېخىمۇ كۆپ يالغانچىلىق قىلغىلى باشلايدۇ. مۇبادا، ئائىلە باشلىقلىرى تەرىپىدىن سېزىپ قېلىنىپ تەنقىدكە ئۇچرىسا، يەنە ئاسانلىقچە يالغان سۆزلىمەيدىغان بولىدۇ. شۇڭلاشقا، ئائىلە باشلىقلىرى بالىلىرىنىڭ يالغان سۆزلەيدىغان ھەرىكىتىنى بالدۇر بايقاپ، ۋاقتىدا تەربىيە بېرىشى لازىم. بۇ جەرياندا بالىلىرىنىڭ مەسىلىلەرنى بايقاپ، قىيىنچىلىقلارنى يېڭىشىگە ياردەم بېرىشى كېرەك.

بالىلاردىكى ھەق - ناھەق كۆزقارىشىنى كۈچەيتىش

بالىلارنى بىر قىسىم توغرا ۋە خاتا ئىشلارنى دەسلەپكى قەدەمدە بىلىش ئىمكانىيىتىگە ئىگە قىلىش ئۈچۈن، بالىلار چۈشىنەلەيدىغان شەكىللەر ئارقىلىق پەرقلەندۈرۈپ بېرىش ھەمدە ئۆز ھەرىكىتى ئارقىلىق ئائىلە باشلىقلىرىنىڭ پوزىتسىيەسىنى بىلدۈرۈش لازىم. توغرا بولمىغان ئىشلارغا يانتاياق بولۇشتىن ساقلىنىش ئۈچۈن، بالىلار توغرا قىلغان ئىشلارغا ئىلھام بېرىش، توغرا قىلمىغان ئىشلارنى توسۇش ياكى زېھنىنى باشقا ياققا بۇراش، ھەرگىز ئاددىي، قوپال ئۇسۇللار بىلەن بالىلارنىڭ سۆز - ھەرىكىتىنى توسماسلىق لازىم.

بالىلارنىڭ يالغان سۆزلەشكە ئامراق بولۇپ قېلىشىدىن قانداق ساقلىنىش لازىم

1. ئاتا - ئانىلار ئۆزلىرى ياخشى ئۈلگە يارىتىشى، ئىمكانقەدەر زۆرۈر بولمىغان يالغان سۆز ۋە باھانە - سەۋەبلەرنى تىلغا ئېلىشتىن ساقلىنىشى لازىم.

2. ئاتا - ئانىلار بىلەن بالىلار ئوتتۇرىسىدىكى ئىشەنچ ۋە چۈشىنىش بالىلارنىڭ راستچىل بولۇشىنىڭ ئالدىنقى شەرتى. بالىلارغا ئۇلار يالغان سۆزلەپ قويسىمۇ، سىزنىڭ يەنە ئۇنى ياخشى كۆرىدىغىنىڭىزنى، ئۇنىڭ ھېسسىياتىنى چۈشىنىدىغانلىقىڭىزنى بىلدۈرۈشىڭىز لازىم.

3. بالىلار مۇبادا يالغان سۆزلەپ قويسا، بالىلار بىلەن بىرلىكتە كېيىنكى قېتىم مۇشۇنداق ئەھۋاللارغا يولۇققاندا تېخىمۇ ياخشى ئۇسۇللار بىلەن يالغان سۆزلىمەيدىغان قىلىش ھەققىدە مەسلىھەتلىشىش لازىم.

4. قاتتىق جازالاش ئۇسۇلىنى قوللىنىپ بالىلارغا تەھدىت سالماسلىق لازىم. بۇنداق ئۇسۇل بالىلارنى تېخىمۇ يالغان سۆزلەيدىغان، تېخىمۇ ھىيلىگەر قىلىۋېتىدۇ - دە، سىزمۇ ئاسانلىقچە سېزەلمەيدىغان بولۇپ قالىسىز.

5. مۇبادا بالىڭىزنىڭ يالغان سۆزلەۋاتقانلىقىنى بايقىسىڭىز، بالىڭىزنى باشقىلارنىڭ ئالدىدا ئەيىبلەپ كەتمەڭ، ئەڭ ياخشىسى مۇۋاپىق ۋاقىتنى تاللاپ بالا بىلەن ئايرىم سۆزلىشىڭ.

6. زور كۆپ ساندىكى ئەھۋال ئاستىدا، بالىلار ئەدەپلىنىشتىن قورقۇپ يالغان سۆزلەيدۇ. شۇڭا، ئىمكانقەدەر بالىلارغا ئاتا - ئانىسىنىڭ بىلىپ قېلىشىدىن نېمە ئۈچۈن قورقىدىغانلىقىنى دېگۈزۈش لازىم. مۇشۇنداق قىلغاندىلا، بالىلارنىڭ يالغان سۆزلەش سەۋەبىنى چۈشەنگىلى بولىدۇ.

7. ئادەتتىكى ۋاقىتلاردا بالىلارنىڭ تۇرمۇشىغا كۆپرەك كۆڭۈل بۆلۈپ، بالىلارنىڭ تەلەپلىرى ئەمەلىيەتكە ئۇيغۇن بولسا قاندۇرۇش، بالىلارنىڭ قىلغان خاتا ئىشىنى تەكشۈرۈپ تەھلىل قىلىش، بالىلارنىڭ توغرا ھەرىكەت بىلەن شۇغۇللىنىشىغا ئىلھام بېرىش لازىم.

8. ئەگەر بالىڭىز دادىللىق بىلەن خاتالىقىنى ئېتىراپ قىلسا، دەرھال مۇۋاپىق سۆز - ئىبارىلەر بىلەن ئۇنى ماختاپ قويۇڭ.

9. ئەگەر بالا داۋاملىق يالغان سۆزلىسە، شۇنداقلا سىز ئۇنى قانداق بىر ياقلىق قىلىشنى بىلمىسىڭىز، ئەڭ ياخشىسى بالىلار پسىخىكىسى مۇتەخەسسىسلىرىدىن ياردەم تەلەپ قىلىڭ.

تۇرسۇن مۇسا تەرجىمىسى

ئويۇن ئوينىماس بالىلارنىڭ ئىجادچانلىقىنى ئۆستۈرۈشى مۇمكىن

ئامېرىكا مىچىگان ئۇنىۋېرسىتېتىنىڭ تەتقىقاتچىلىرى 491 نەپەر ئۆسمۈرنى بىرنەچچە گۇرۇپپىغا بۆلۈپ بىر خىل «تورىنىس سىنىقى» دەپ ئاتىلىدىغان ئىجادچانلىقى ۋە تەسەۋۋۇر قىلىش ئىقتىدارىنى تەكشۈرىدىغان سىناقنى ئېلىپ بارغان، بۇ خىل سىناقنىڭ ئاساسلىق پىرىنسىپى بىر تۈركۈم شەكىللەرگە، كېڭەيتىپ سىزىلغان سۈرەتلەرگە ئاساسەن ئىجادچانلىقىنىڭ يۇقىرى ـ تۆۋەنلىكىگە ھۆكۈم قىلىنىدۇ. بالىلار مەلۇم بىر خىل ئالاھىدە بەلگىلەنگەن شەكىل ئاساسىدا ئەركىن ئىجادىيەت ئېلىپ بارىدۇ، ئاندىن ئۆزىنىڭ ئەسىرىگە ئىسىم قويىدۇ ھەم ئىجادىيەت ئارقا كۆرۈنۈشىنى تەسۋىرلەپ بېرىدۇ.

سىناق نەتىجىسىدىن مەلۇم بولۇشىچە، ئويۇن ئويناش تەجرىبىسى مول بولغان بالىلارنىڭ ئىجادىيەت ئىقتىدارى ئويۇن ئوينىمايدىغان بالىلارنىڭكىدىن كۆپ يۇقىرى بولغان. بۇنىڭدىن باشقا دائىم يانفون، كومپيۇتېر ۋە تور بىلەن ئۇچرىشىپ تۇرغان بالىلارنىڭ ئىجادىيەت ئىقتىدارى ۋە تەپەككۇرىمۇ يۇقىرىقىدەك تەجرىبىسى يوق بالىلارنىڭكىدىن كۆرۈنەرلىك يۇقىرى بولغان.

گۈلنىساخان سەمەت تەرجىمىسى

باللاردىكى بەزسىمان تەنچە چوڭىيىپ قېلىش كېسەللىكى ۋە ئۇنىڭ خەتىرى

بەزسىمان تەنچە چوڭىيىش كېسەللىكى 3 ~ 10 ياشقىچە بولغان باللاردا كۆپرەك ئۇچرايدىغان كېسەللىك بولۇپ، نۇرغۇن ئاتا - ئانىلارنىڭ بۇ كېسەللىككە نىسبەتەن چۈشەنچىسى چوڭقۇر ئەمەس.

بەزسىمان تەنچە چوڭىيىپ قېلىشنىڭ خەتىرى

باللار زۇكامداپ ۋىرۇس ۋە باكتېرىيەدىن يۇقۇملانغاندا، بەزسىمان تەنچىدە پاتولوگىيەلىك چوڭىيىش ئەھۋالى كۆرۈلىدۇ. بۇ خىل چوڭىيىش مەلۇم چەكتىن ئېشىپ كەتكەندە، قۇلاق، بۇرۇن، يۇتقۇنچاق قاتارلىق ئەزالارنىڭ ھاۋا ئالماشتۇرۇشىغا توسقۇنلۇق قىلىپ، تۆۋەندىكىدەك كېسەللىك ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ:

1. خورەك تارتىدۇ بەزسىمان تەنچە چوڭىيىپ قالغان باللاردا دىماق پۈتۈش، نەپەس راۋان بولماسلىق، كېچىچە ئۇخلىغاندا خورەك تارتىش، كەينى - كەينىدىن دەم ئالالماسلىق ئەھۋاللىرى كۆرۈلىدۇ.

2. بويى ئۆسمەيدۇ باللاردا بەزسىمان تەنچە چوڭىيىپ قالسىمۇ، ئاتا - ئانىلارنىڭ كارى بولمىسا، بەزسىمان تەنچە ئۆستۈرگۈچى ھورمۇننى ئازايتىپ، باللارنىڭ بويىنىڭ ئۆسۈشىگە تەسىر كۆرسىتىدۇ.

3. چوڭ مېڭىنى زەخىملەندۈرىدۇ باللاردا ئۇزاق مۇددەت نەپەس راۋان بولمىسا، چوڭ مېڭىگە ئوكسىگېن ۋە قان يېتىشمەسلىك، دىققىتىنى يىغالماسلىق، ئىنكاسى ئاستىلاش، ئەستە تۇتۇش ئىقتىدارى چېكىنىش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

4. چىرايىغا تەسىر كۆرسىتىدۇ نەپەس يولى توسۇلۇپ قالغاندىن كېيىن، باللار ئاغزىنى ئېچىپ كۆچەپ نەپەس ئالغاچقا، ئېڭەك سۆڭىكى غەيرىي ئۆسۈپ، ئالاھىدە «بەزسىمان تەنچە چىراي» شەكىللىنىپ قالىدۇ. ئادەتتىنكىچە قىلىپ ئېيتقاندا، باللار 12 ياشقا كىرگەندە، ئېڭەك سۆڭىكى يېتىلىپ بولىدۇ، ئەگەر بۇ ۋاقىتتىن ئىلگىرى داۋالاتمىسا، ئەسلىگە كەلتۈرۈش تەس بولىدۇ.

بەزسىمان تەنچە چوڭىيىپ قېلىش بىلەن زۇكام روشەن پەرقلىنىدۇ

زۇكام ئادەتتە بىر ھەپتە ئەتراپىدا داۋاملىشىپ، مەلۇم ۋاقىتقا كەلگەندە، ئىممۇنىتېت كۈچى تەدرىجىي ئەسلىگە كېلىدۇ. دىماق پۈتۈش، بۇرۇندىن سۇ ئېقىش ئالامەتلىرىمۇ يوقايدۇ. بەزسىمان تەنچە چوڭىيىپ قالغاندا، داۋالاتماي كېسەللىك ئالامەتلىرى داۋاملىشىۋەرسە، باللىدا ئاغزىنى ئېچىپ نەپەس ئېلىش، خورەك تارتىش، بەزىلەردە قۇلاق غوڭۇلداش، ئاڭلاش ئىقتىدارى تۆۋەنلەش قاتارلىق ئالامەتلەر ئىزچىل داۋاملىشىدۇ.

بەزسىمان تەنچە ئېغىر دەرىجىدە چوڭىيىپ كەتسە، ئىمكانقەدەر بالدۇر ئوپېراتسىيە قىلدۇرۇش كېرەك

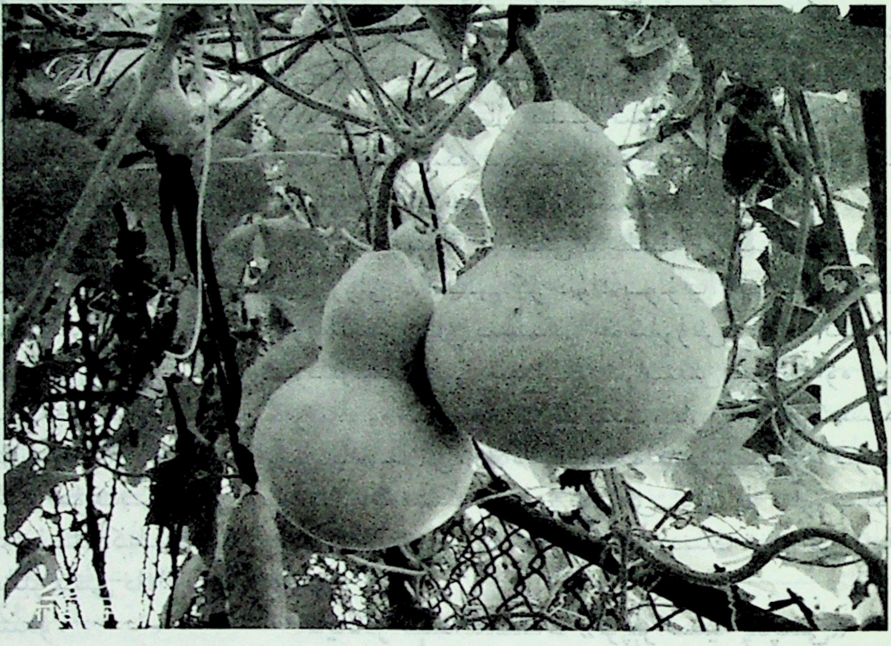
بەزسىمان تەنچە ئازراق چوڭىيىپ قالسا، دورا ئارقىلىق داۋالىتىشقا بولىدۇ. بىراق، باللىدا ئاغزىنى ئېچىپ نەپەس ئېلىش، ئۇخلىغاندا خورەك تارتىش، ئاڭلاش ئىقتىدارى تۆۋەنلەش، چىرايى ئۆزگىرىش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلسە، بەزسىمان تەنچىنىڭ ئېغىر دەرىجىدە چوڭىيىپ كەتكەنلىكىنى بىلدۈرىدۇ. شۇڭا، بۇنداق ۋاقىتتا ئەڭ ياخشىسى بالدۇرراق ئوپېراتسىيە قىلدۇرۇۋېتىش كېرەك.

نۇرغۇن ئاتا - ئانىلار بەزسىمان تەنچىنى كېسىپ ئېلىۋەتسە، بالىنىڭ ئىممۇنىتېت كۈچىگە تەسىر كۆرسىتىدۇ، دەپ قاراپ، ئوپېراتسىيە قىلدۇرۇشنى خالىمايدۇ. مۇتەخەسسىسلەر مۇنداق دەپ كۆرسەتتى: تۆت ياشتىن كېيىن بەزسىمان تەنچە ئاساسىي جەھەتتىن يېتىلىپ بولىدۇ، ئوپېراتسىيە قىلدۇرۇش باللارنىڭ ئىممۇنىتېت كۈچىگە ئازراقلا تەسىر كۆرسىتىدۇ. شۇڭا، باللاردا ئۇزاق مۇددەت بۇرۇنى پۈتۈش، بۇرۇندىن سۇ ئېقىش كۆرۈلسە، ئاڭلاش ئىقتىدارى ياخشى بولمىسا، خورەك تارتىش ئەھۋالى روشەن بولسا، باللىنى قۇلاق، بۇرۇن، كېكىردەك كېسەللىكلىرى بۆلۈمىگە ئاپىرىپ دىياگنوز قويدۇرۇپ، بالدۇرراق داۋالىتىش كېرەك.

رىزۋانگۈل ئابدۇللا تەرجىمىسى

قاپاق ۋە ئۇنىڭ شىپالىق رولى

ھەلىمە تۇرسۇن



قاپاق رايونىمىزنىڭ ھەرقايسى جايلىرىدا، بولۇپمۇ خوتەن، قۇمۇللاردا بەك ئوخشايدۇ. تەبىئىتى ھۆل سوغۇق بولۇپ، يىلدا مۇۋاپىق ئىستېمال قىلسا، سۈيدۈكنى راۋانلاشتۇرۇپ، توسالغۇلارنى ئېچىش، بەدەنگە ھۆللۈك يەتكۈزۈش، ئىسسىقتىن بولغان تەپنى پەسەيتىش رولىنى ئوينايدۇ ھەمدە ئاشقازان، ئۈچەي ۋە قاندىكى زەھەرنى ياندۇرۇپ، ھەر خىل يامان كېسەللىكلەرنىڭ ئۇنۇملۇك ئالدىنى ئالىدۇ.

1. قاپاقنى خام ۋاقتىدا ئۇششاق توغراپ ياغلىق گۆش بىلەن مانتا تۈگۈپ يېسە، بەدەندىكى زەھەرنى قايتۇرۇپ، ھەر خىل كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئېلىش رولىنى ئوينايدۇ.

2. قاپاقنى سىقىپ سۈيىنى چىقىرىپ، مۇۋاپىق مىقداردا تۇز قوشۇپ ئىچسە، جىگەر ياللۇغىغا ۋە تولغاققا شىپا بولىدۇ.

3. قاپاق پوستىنى قايناتىپ، سۈيىنى ئاچ قورساق ئىچسە، ئىلمەك قۇرت ۋە قىل قۇرت مەددىلىرىنى ئۆلتۈرۈپ چۈشۈرىدۇ.

4. قاپاقنى تالقانلاپ مەقئەتكە سۈرسە ياكى يېسىپ بەرسە، بوۋاسىردا كەلگەن قاننى توختىتىپ، ياللۇغ قايتۇرۇش رولىنى ئوينايدۇ.

5. قاپاقنى بادام يېغى بىلەن پىشۇرۇپ يېسە، مېڭە ۋە بەدەنگە ھۆللۈك يەتكۈزۈپ، يۆتەلگە شىپا بولىدۇ.

6. قاپاقنى چۈجە گۆشى بىلەن پىشۇرۇپ يېسە ۋە شورپىسىنى ئىچسە، قىزىتما قايتۇرۇپ سەكتە كېسىلىگە شىپا بولىدۇ.

7. پىشقان قاپاقنى تالقانلاپ مۇۋاپىق يېسە، ئۇسسۇزلۇقنى بېسىپ، ئىچى سۈرۈشكە شىپا بولىدۇ.

8. خام قاپاقنى سىقىپ سۈيىنى چىقىرىپ، 150～300 گىرام سۈيىگە مۇۋاپىق مىقداردا ھەسەل، توغرىغۇ قوشۇپ ئىچسە، چوڭ تەرەتنى راۋانلاشتۇرۇپ قەۋزىيەتنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

9. قاپاقنى قوي گۆشى بىلەن پىشۇرۇپ يېسە، بەدەندىكى زەھەرنى تازىلاپ، سەپرا مىجەز كىشىلەرنى خۇشخۇي قىلىدۇ.

10. قاپاقنى پۈتۈن پېتى خېمىرنىڭ ئارىسىغا ئېلىپ قوقاسقا كۆمۈپ پىشۇرۇپ، سوۋۇتۇپ سۈيىنى سىقىپ، 200 گىرام سۈيىگە 30 گىرام شېكەر قوشۇپ ئىچسە، ئاشقازان، جىگەر، يۈرەك ھارارىتىنى تەڭشەپ، ئىسسىق كېسەللىكلەرگە شىپا بولىدۇ.

ئاپتور: «يېزا پەن - تېخنىكىسى» ژۇرنىلى تەھرىر بۆلۈمىدىن

قۇرت ئوت بىلەن كۆپ خىل كېسەلنى داۋالىغىلى بولىدۇ

بۆرەكنى ئاجىزلارنىڭ ئېسىل دورىسى

قۇرت ئوت (虫草) نىڭ بۆرەكنى كۈچەيتىش رولى بولغانلىقتىن، «دۇنيادا بىرىنچى» دەپ ئاتالغان. بۆرەك ئاجىزلىق مەنپىي ۋە مۇسبەت دەپ ئايرىلىدىغان بولغاچقا، دورىنى پەرقلەندۈرۈپ ئىشلىتىشكە توغرا كېلىدۇ. كۆپلىگەن كىشىلەر دورىنى خاتا ئىشلەتكەنلىكتىن ئەھۋالى تېخىمۇ ئېغىرلىشىپ كېتىدۇ. قۇرت ئوت دورىلار ئىچىدىكى بىرلا ۋاقىتتا مەنپىي ۋە مۇسبەت جەھەتتىن تولۇقلاش ئېلىپ بارغىلى بولىدىغان بىردىنبىر دورا بولۇپ، ئىسسىقتىن ياكى سوغۇقتىن بولغان كېسەللىكلەرگە ماس كېلىۋېرىدىغان بولغاچقا، ئۇنى تەڭرىنىڭ ئىلتىپاتى، دەپ تەرىپلەشكىمۇ بولىدۇ.

قۇرت ئوت يەنە بۆرەك شارچىلىرى ھۈجەيرىسىنى قوغداپ، زەخىملەنگەن بۆرەكنىڭ ئەسلىگە كېلىشىگە ياردەم بېرىدۇ، ئۇ سوزۇلما بۆرەك ياللۇغىنى داۋالاشتا كەم بولسا بولمايدىغان دورا ھېسابلىنىدۇ.

يۇرەك، مېڭىنى ئاسرايدىغان ئېسىل مەھسۇلات

ياشانغانلار ئۆيدە يالغۇز قالغاندا تۇيۇقسىز كېسەللىك قوزغىلىپ قالسا ناھايىتى خەتەرلىك، بۇنداق ۋاقىتتا قۇرت ئوتنى ئىستېمال قىلىش ئىنتايىن زۆرۈردۇر. قۇرت ئوت يۇرەك، مېڭە قان تومۇرلىرى كېسەللىكىنىڭ قوزغىلىشىنى زور دەرىجىدە تۆۋەنلىتىدۇ.

قۇرت ئوتنىڭ قاندىكى ئەخلەتلەرنى بىر تەرەپ قىلىش رولى ئىنتايىن كۈچلۈك بولۇپ، قاندىكى ياغنى تۆۋەنلىتىش، قان بېسىمىنى چۈشۈرۈش، غەرب تېبابىتى دورىلىرىنىڭ دورا مىقدارىنى ئازايتىش، بۆرەك ۋە جىگەرنىڭ زەخىملىنىشىنى ئازايتىپ، قان ياساش ئىقتىدارىنى ياخشىلاش، يۇرەك مۇسكۇلىنى ئاسراش، يۇرەك يوغىناپ كېتىشكە قارشى تۇرۇش رولى بار. قۇرت ئوت يۇرەك قان تومۇر كېسەللىكى بىمارلىرىنىڭ قوغداش ئىلاھىدۇر.

ئاياللار كېسەللىكىنىڭ «ئوپېراتسىيە پىچىقى»

بەزىلەر ئۇنى ئاياللار كېسەللىكىنىڭ «ئوپېراتسىيە پىچىقى»غا ئوخشاتقان. قۇرت ئوت جىگەر، بۆرەكنى قۇۋۋەتلەش بىلەن بىرگە يەنە بالىياتقۇنى ئاسراپ چىرايىنى گۈزەللەشتۈرۈپ، بەدەننىڭ مەنپىي ۋە مۇسبەتلىكىنى تەڭپۇڭلاشتۇرىدۇ. ئاياللاردىكى ھەيز ئاغرىتىپ كېلىش، ھەيز قالايمىقانلىشىش، قان قارىداش، جىنسىي يول ياللۇغى، بالىياتقۇ ئىچكى پەردە ياللۇغى، بالىياتقۇ مۇسكۇلى ئۆسمىسى قاتارلىقلارغا مەنپەئەت قىلىدۇ، ئاياللارنىڭ كىلىماكتېرىيە مەزگىلىنى كېچىك-

تۇرىدۇ.

دىيابېت كېسىلىنىڭ ئەگەشمە كېسىلىنى يوقىتىدۇ

قۇرت ئوت قان شېكىرىنى چۈشۈرەلمەيدۇ، ئەمما دىيابېت كېسىلىنىڭ ئەگەشمە كېسەللىكلىرىنى يوقىتىدۇ، ئۇنىڭ رولى ھەر ە يېلىمىدىن نەچچە ھەسسە كۈچلۈك.

قان شېكىرىنى چۈشۈرۈش ئارقىلىق دىيابېت كېسىلىنىڭ ئەگەشمە كېسەللىكلىرىنىڭ خەتىرىنى ئازلاتقىلى بولمايدۇ. چۈنكى، كۆزى غۇۋالىشىش، قىچىشىش، ماغدۇرسىزلىنىش، گانگرېنا قاتارلىق كېسەللىكلەرنىڭ ھەقىقىي سەۋەبى قان شېكىرىنىڭ يۇقىرىلاپ كەتكەنلىكىدىن ئەمەس، بەلكى قان سۇيۇقلۇقى بۇلغىنىشتىن كېلىپ چىققان قاننىڭ بوتقىسىمان قېتىۋېلىشى بولۇپ، بۇنىڭدىن قان ئايلىنىش ناچارلىشىش كېلىپ چىقىدۇ.

قۇرت ئوت قاننى تازىلاپ، قان تومۇرلىرىنىڭ ئېلاستىكلىقىنى ئەسلىگە كەلتۈرۈپ، دىيابېت كېسىلىنىڭ ئەگەشمە كېسەللىكلىرىگە خاتىمە بېرىدۇ.

بەلغەملىك يۆتەلنىڭ شىپالىق دورىسى

قۇرت ئوتنى بەلغەملىك يۆتەل بىمارلىرى بىر ھەپتە ئىشلەتسە، يۆتىلى يېنىكلەپ، بەلغىمى ئازىيىدۇ؛ ئۇدا ئۈچ ئاي ئىشلەتسە، كېسەللىك ئەھۋالى يېنىكلەيدۇ، ھەتتا ساقىيىدۇ. قۇرت ئوت ئۆپكە، كاناي شاخچىلىرىنىڭ ئىقتىدارىنى ئەسلىگە كەلتۈرۈپ، ئۆپكە ۋە كاناي شاخچىلىرىدىكى ئەخلەتلەرنى تازىلايدۇ. قۇرت ئوتنى ئىستېمال قىلغان بىمارلارنىڭ كېسىلى ھاۋا ئۆزگەرگەن ۋاقىتتىمۇ ئاز قوزغىلىدۇ، بۇ ئەھۋال ئۇلارنىڭ سالامەتلىكىگە نىسبەتەن ناھايىتى مۇھىم.

ئۇيقۇسىزلىق كېسىلىگە شىپا قىلىدۇ

ئۇخلىيالمايدىغانلار ئۇيقۇ دورىسىغا ناھايىتى ئۆچ، سەۋەبى ئۇيقۇ دورىسىنى ئىستېمال قىلسا، ئەتىسى باش ئاغرىپ ماغدۇرسىزلىنىدۇ، ھەتتا ئۇيقۇسىغا قانمىغاندەك ھېس قىلىدۇ. قۇرت ئوت خۇددى ئەللەي ناخشىسىغا ئوخشاش ئادەمنى ناھايىتى تېز ھەم تاتلىق ئۇخلىتىدۇ، يەنە كېلىپ ئۇنىڭ ئەكس تەسىرى يوق.

قۇرت ئوت ئۇيقۇسىزلىقنى تۈپتىن ياخشىلاپ، ئون كۈندە ئۈنۈمى كۆرۈلىدۇ، ئادەم ئۇيقۇسىغا قېنىپ ئۇخلايدۇ، ئەتىسى شۇنداق روھلۇق ئورنىدىن تۇرىدۇ. ئۇنى ئۇزۇن مەزگىل ئىشلىتىپ بەرسە، قېرىشقا قارشى تۇرۇپ، ياشلىقنى ساقلاپ قالالايدۇ.

جىگەر كېسىلىنى داۋالىيالايدۇ

ئاساسەن دېگۈدەك بارلىق جىگەر كېسىلى جىگەرنىڭ تالالىشىپ كېتىشىدىن كېلىپ چىقىدىغان بولۇپ، ئاخىرقى باسقۇچقا بېرىپ قالغاندا ئۇنى داۋالايدىغان دورا تېپىلمايدۇ. قۇرت ئوتنىڭ جىگەرنىڭ تالالىشىپ كېتىشىنى توسۇشتىكى ئۈنۈمى ناھايىتى ياخشى.

قۇرت ئوت جىگەر كېسىلىنى داۋالاشتىكى تەبىئىي دورا بولۇپ، قان زەردابىدىكى گىلوتامىك پىروۋات، ترانسئامىنازا، بىلىرۇبىن سەۋىيەسىنى تۆۋەنلىتىپ، قان زەردابى تىپلىق كوللاگېن ۋە يېپىشقاق ئاقسىلنى تۆۋەنلىتىپ، قان زەردابىدىكى ئاقسىلنىڭ قويۇقلۇقىنى يۇقىرى كۆتۈرۈپ، ۋىرۇس خاراكتېرلىك جىگەر ياللۇغىنىڭ ئىممۇنىتېت ئىقتىدارىنى تەڭشەپ، جىگەر ياللۇغى ۋىرۇسلىرىنىڭ زەھەرنى چىقىرىپ تاشلاش ئىقتىدارىنى كۈچەيتىدۇ. قۇرت ئوت يەنە جىگەرنى ياغ قاپلاپ كېتىشنى يوقىتىدۇ.

ئىممۇنىتېت كۈچى ناچارلىشىش، ئوپېراتسىيە، تۇغۇتتىن كېيىنكى ئالدىنقى تاللاش سېلىن «ئۆسمىگە قارشى تۇرغۇچى جەڭچى» دەپ تەرىپلىنىدىغان بولۇپ، قۇرت ئوتنىڭ ئۆسمە ھۈجەيرىسىنى يوقىتىۋېلىش ئىقتىدارى سېلىننىڭكىدىن تۆت ھەسسە يۇقىرى ھەم قىزىل قان ھۈجەيرىسىنىڭ ئۆسمە ھۈجەيرىسىگە يېپىشىۋېلىش ئىقتىدارىنى كۆرۈنەرلىك كۈچەيتىپ، ئۆسمىنىڭ ئۆسۈشى ۋە يۆتكىلىشىنى تىزگىنلەيدۇ. نۆۋەتتە، ئامېرىكىدا قۇرت ئوت ئۆسمىگە قارشى تۇرۇشتىكى يېڭى دورا سۈپىتىدە كلىنىكىدا ئىشلىتىلمەكتە.

قۇرت ئوت ئاق قان ھۈجەيرىسى ۋە قان پىلاستىنكىسىنىڭ سانىنى كۆرۈنەرلىك يۇقىرى كۆتۈرۈپ، رادىياتسىيەلىك ۋە خىمىيەلىك داۋالاشتىن كېيىنكى ياندۇرۇش، كۆڭلى ئېلىشىش، ئىشتىھاسى ناچارلىشىش، چېچى چۈشۈش، ئۇيقۇسىزلىق قاتارلىق كېسەللىك ئالامەتلىرىنى تېز ئەسلىگە كەلتۈرىدۇ. ئۇنى ئازابتىن قۇتۇلۇشتىكى ئېسىل دورا دېيىشكە بولىدۇ، ئۇزۇن مەزگىل ئىستېمال قىلىپ بەرسە، ئۆسمە قوزغىلىشنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ.

ئابدۇقېيىم ئابدۇرېھىم تەرجىمىسى

ئۇيغۇر كىتاب تورى بېكىتى
www.uyghurkitap.com

پۇتنى زەنجىۋىل سۈيىگە چىلاشنىڭ پايدىسى كۆپ

1. زۇكامنى داۋالاش باش بارماقتەك چوڭلۇقتىكى بىر پارچە زەنجىۋىلنى سۇدا قاينىتىپ، تېمپېراتۇرىسى مۇۋاپىق ھالەتكە (تەخمىنەن 40℃ ئەتراپىغا) چۈشكەندە پۇتنى چىلاپ بەرسە، زۇكامنىڭ تېخىمۇ ئېغىرلىشىپ كېتىشىنىڭ ئۈنۈملۈك ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ. بۇنىڭدىن باشقا يەنە سوغۇقنى ھەيدەپ، بەدەننى ئىسسىق تۇتقىلى ۋە زۇكامنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ.

2. رېماتىزمنى داۋالاش كۆندە كەچتە پۇتنى زەنجىۋىل سۈيىگە يېرىم سائەت چىلاپ بەرسە، سوغۇق ۋە نەملىكتىن بولغان رېماتىزملىق بوغۇم ياللۇغىنى ئۈنۈملۈك داۋالىغىلى ياكى بىمارنىڭ ئاغرىق ئازابىنى يەڭگىللەتكىلى بولىدۇ. پۇتنى چىلىغاندا پاقالچاقنىمۇ قوشۇپ چىلىسا، ئۈنۈمى تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ.

3. پۇت - قول مۇزلاشنى داۋالاش پۇت - قوللارنىڭ مۇزلىشى ئاساسلىقى بەدەندىكى قان بىلەن تەمىنلەشنىڭ بەدەننىڭ ئاخىرقى ئۇچلىرىغىچە بارالمىغانلىقىدىن بولىدۇ. پۇتنى زەنجىۋىل سۈيىگە چىلاپ بەرگەندە، بەدەندىكى قان ئايلىنىشنى ئىلگىرى سۈرۈپ، پۇت - قول مۇزلاشنى ئۈنۈملۈك ياخشىلىغىلى بولىدۇ.

4. ئۇيقۇنى ياخشىلاش پۇتنى زەنجىۋىل سۈيىگە چىلىغان چاغدا مۇۋاپىق مىقداردا قارا ئاچچىقسۇ قوشۇۋەتسە، پۇت ئالقىنىدىكى پەللىلەرنى ناھايىتى ياخشى غىدىقلاپ مېتابولىزمنى كۈچەيتىدۇ، شۇنىڭ بىلەن بىر ۋاقىتتا بەدەننى بوشىتىپ ھارغىنلىقنى يوقىتىدۇ، ئۇيقۇنى ياخشىلايدۇ.

5. بۆرەكنى ئاسراش پۇتنى زەنجىۋىل سۈيىگە چىلاش قان ئايلىنىشنى ئىلگىرى سۈرۈپ، قان يېتىشمەسلىكنى ياخشىلايدۇ، بۆرەك قۇۋۋەتلەش يېمەكلىكلىرىگە ماسلاشتۇرۇلسا، بۆرەكنى ئىللىتىش ۋە قۇۋۋەتلەشنى ئىلگىرى سۈرۈش رولىغا ئىگە بولىدۇ.

6. قېرىشنى كېچىكتۈرۈش بۆرەك ئاجىزلاشسا، ئادەم تېز قېرىپ كېتىدۇ، پۇتنى زەنجىۋىل سۈيىگە چىلاش قان ئايلىنىشنى ئىلگىرى سۈرۈش، بۆرەكنى ئاسراش، قېرىشنى كېچىكتۈرۈش رولىغا ئىگە.

نۇسرەتگۈل ئۆمەر تەرجىمىسى

ھوردالغان چىلان تال ۋە ئاشقازانغا پايدىلىق

چىلاندا ئاقسىل، ياغ، قەنت، كاروتىن، ۋىتامىن B، ۋىتامىن C، ۋىتامىن P ۋە كالتسىي، فوسفور، تۆمۈر قاتارلىق ئوزۇقلۇق تەركىبلەر مول. بولۇپمۇ چىلاندىكى ۋىتامىن C نىڭ مىقدارى يەل - يېمىشلەر ئىچىدە ئالدىنقى ئورۇندا تۇرغاچقا، چىلان يەنە «ۋىتامىن شاھى» دەپمۇ ئاتىلىدۇ.

چەت ئەللەردىكى كىلىنىكىلىق تەتقىقاتلاردىن مەلۇم بولۇشىچە، داۋاملىق چىلان يەپ تۇرىدىغان بىمارلارنىڭ سالامەتلىكىنىڭ ئەسلىگە كېلىشى پەقەت ۋىتامىنلارنىلا يەيدىغان بىمارلاردىن ئۈچ ھەسسە تېز بولىدىكەن. ھوردالغان چىلان تېخىمۇ ئاسان ھەزىم بولىدۇ. شۇڭا، ئۇ تال ۋە ئاشقازان زەئىپلەشكەن كىشىلەرگە تېخىمۇ مۇۋاپىق كېلىدۇ. ماغدۇرسىز، جىگەر ۋە بۆرەك ئىقتىدارى ئاجىز كىشىلەر چىلاننى ئالقات ۋە تۇخۇم بىلەن قوشۇپ ھورداپ ئىستېمال قىلسا بولىدۇ. ئادەتتىكى كىشىلەر چىلان ۋە پىچەكگۈلنى بىرلىكتە دۈملەپ ئىستېمال قىلسا بولىدۇ. يېرىم توغرالغان چىلان ۋە ئۇششاق توغرالغان پىچەكگۈلنى ئازراق سوغۇق سۇ بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ دۈملەپ، سۇ قايناپ قايىنىغاندىن كېيىن سۇس ئوتتا يەنە 20 مىنۇت دۈملەپ يېسە مەنپەئەت قىلىدۇ.

گۈلنىساخان سەمەت تەرجىمىسى

تۆگە قۇشى تۇخۇمى سەمرىشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ

يېقىندا تەتقىقاتچىلارنىڭ بايقىشىچە، كىشىلەر تۆگە قۇشى تۇخۇمىدىن ئايرىپ ئېلىنغان ھەزىم قىلىش ئېنزىملىرىنىڭ رولىنى چەكلەيدىغان بەزى ئاجايىپ ئانتىتېلالارنى ئىستېمال قىلغاندا، ھەر كۈنى يۇقىرى ئىسسىقلىق ۋە يۇقىرى ياغلىق يېمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلغان ھالەتتىمۇ بەدەنگە ئاسانلىقچە قوبۇل قىلىنمايدىكەن. بەدەنگە كىرگەن ياغلار ھەزىم قىلىش ئېنزىملىرىنىڭ بىرسى بولغان لىپازا (ياغ ئېنزىمى) تەرىپىدىن پارچىلىنىدۇ، كاربون سۇ بىرىكمىلىرى ئامىلىزا (كىراخمال ئېنزىمى) ۋە لاكتوزا تەرىپىدىن پارچىلىنىدۇ، ئاندىن بەدەنگە سۈمۈرۈلۈپ كېتىدۇ، پارچىلانمىغان تەركىبلەر بولسا بەدەن سىرتىغا چىقىرىپ تاشلىنىدۇ. ئەگەر ھەزىم قىلىش ئېنزىملىرىنىڭ رولى چەكلەنسە، ياغ ۋە كاربون سۇ بىرىكمىلىرىنىڭ بەدەنگە سۈمۈرۈلۈشى چەكلىنىدۇ. چاشقانلار ئۈستىدە ئېلىپ بېرىلغان تەجرىبىلەردە كۆرسىتىلىشىچە، ئەگەر چاشقانلار پەقەت يۇقىرى ياغلىق يېمەكلىكلەر بىلەنلا بېقىلسا، ئالتە كۈندىن كېيىن چاشقانلارنىڭ ئوتتۇرىچە بەدەن ئېغىرلىقى 50 گىرامدىن 57 گىرامغا ئېشىپ كېتىدىكەن، ئەمما چاشقانلارنىڭ يېمەكلىكلىرىگە تەركىبىدە لىپازا (ياغ ئېنزىمى) ئانتىتېلاسى بولغان سۇ بىللە قوشۇپ بېرىلسە، ئۇلارنىڭ بەدەن ئېغىرلىقلىرىدا ئۆزگىرىش بولمايدىكەن.

نۇسرەتگۈل ئۆمەر تەرجىمىسى

www.uyghurkitap.com

تاماقتىن كېيىن نەشپۈت يېسە، راكنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ

نەشپۈت نۇرغۇن ئادەملەر ناھايىتى ياخشى كۆرۈپ يەيدىغان بىر خىل تاتلىق ھەم شىرنىلىك مېۋە بولۇپ، تەركىبىدە ۋىتامىنلار، يېمەكلىك تالالىرى ۋە كالتسىي، فوسفور، تۆمۈر، يود قاتارلىق مىكرو ئېلېمېنتلار مول بولىدۇ. دائىم نەشپۈت يەپ تۇرغاندا، قەۋزىيەتنىڭ ئالدىنى ئېلىپلا قالماستىن، يەنە بەدەندىكى راك پەيدا قىلغۇچى ماددىلارنىڭ چىقىرىپ تاشلىنىشىنى ئىلگىرى سۈرىدۇ. بولۇپمۇ كاۋاپ، ياغدا پىشۇرۇلغان يېمەكلىكلەر ۋە تېز تاماق تۈرىدىكى يېمەكلىكلەرنى يېگەندىن كېيىن بىر تال نەشپۈت يېسە، تېخىمۇ پايدىلىق بولىدۇ.

نەشپۈت گەرچە ناھايىتى تاتلىق بولسىمۇ، ئۇنىڭدىكى ئىسسىقلىق ۋە ياغ مىقدارى ناھايىتى تۆۋەن، ئوتتۇرا ياش ۋە ياشانغان كىشىلەر نەشپۈتنى كۆپرەك يەپ بەرسە، ئىچكى ئەزالارنى تازىلاپ قان تومۇرلارنى يۇمشىتىشقا پايدىلىق. نەشپۈت يېيىشنىڭ يەنە تاماق تالاش، ھەزىم ياخشى بولماسلىق، ئۈچەي ياللۇغى ۋە سوزۇلما يۇتقۇنچاق ياللۇغى قاتارلىق كېسەللىكلەرگە قارىتا بەلگىلىك دەرىجىدە قوشۇمچە داۋالاش ئۈنۈمى بار.

ئەمما، مۇتەخەسسىسلەرنىڭ ئاگاھلاندۇرۇشىچە، نەشپۈت گەرچە ياخشى مېۋە بولسىمۇ، بىراقلا كۆپ يېيىشكە بولمايدىكەن، بولۇپمۇ سوغۇقتىن يۆتىلىۋاتقان، ئاشقازىنى سوۋۇپ ئاغرىغان، تال زەئىپلەشكەن ۋە تۇغۇتلۇق ئاياللار ئېھتىيات قىلىشى كېرەك. نەشپۈتنىڭ يەنە سۈيدۈك ھەيدەش رولى بولغاچقا، كېچىسى كىچىك تەرەت قېتىم سانى كۆپلەرمۇ ئۇخلاشتىن بۇرۇن كۆپ يېمەسلىكى كېرەك. نەشپۈتتە يەنە مېۋە كىسلاتاسى كۆپ بولغاچقا، ئاشقازان كىسلاتاسى ئارتۇق كەتكەن كىشىلەرمۇ كۆپ يېمەسلىكى كېرەك.

نۇسرەتگۈل ئۆمەر تەرجىمىسى

قانداق كىشىلەرنىڭ ئىممۇنىتېت كۈچى تۆۋەن بولىدۇ؟

بەزىلەر دائىم كېسەلدىن بېرى كېلەلمەيدۇ. ھاۋا ئۆزگەرسىلا ئاسان زۇكامدايدۇ. ئىممۇنىتېت كۈچىنىڭ تۆۋەن بولۇشى بەدەن سۈپىتىگە مۇناسىۋەتلىك بولۇپلا قالماي، كۈندىلىك تۇرمۇش ئادەتلىرى بىلەنمۇ زىچ مۇناسىۋەتلىك. ئۇنداقتا قانداق كىشىلەرنىڭ ئىممۇنىتېت كۈچى تۆۋەن بولىدۇ؟

1. ئۆي ئىچى مۇھىتى ناچار كىشىلەر: بۇلغانغان ھاۋا ئىممۇنىتېت سىستېمىسىدىكى T ھۈجەيرىسىنىڭ ئىقتىدارىنى تورمۇزلاپ قويىدۇ، بۇنىڭ بىلەن ھەر خىل ياللۇغلىنىشلار كېلىپ چىقىدۇ. شۇڭا، دائىم ئىشىك ـ دېرىزىلەرنى ئېچىپ ئۆينىڭ ھاۋاسىنى ئالماشتۇرۇش ھەمدە ئۆي ئىچىدە تاماكا چەكمەسلىك كېرەك.

2. ئۇزاق ئولتۇرىدىغانلار: نۇرغۇن ئىشچى ـ خىزمەتچى ئىشقا بېرىپ ئورۇندۇقتا بىر ئولتۇرۇۋالسا، ئىشتىن چۈشكەندە ئاندىن ئورنىدىن تۇرىدۇ. بۇنداق ئادەت ئادەم بەدىنىنىڭ ماددا ئالماشتۇرۇش سۈرئىتى ۋە ئوزۇقلۇقلارنىڭ سۈمۈرۈلۈش نىسبىتىنى زور دەرىجىدە تۆۋەنلىتىۋېتىدۇ. بۇ ئىممۇنىتېت كۈچىنى ساقلاشقا زىيانلىق.

3. يالغۇز تۇرىدىغان كىشىلەر: ئۇزۇن مۇددەت يالغۇز تۇرغان كىشىلەرنىڭ بېسىمغا تاقابىل تۇرۇش ئىقتىدارى ئاجىز بولىدۇ. بۇ ئادەم بەدىنىدىكى ھورمونلارنىڭ ئاجرىلىپ چىقىشىنى تەڭپۇڭسىزلاشتۇرۇپ، ئىممۇنىتېت سىستېمىسىنى زىيانغا ئۇچرىتىدۇ. يالغۇز تۇرىدىغان كىشىلەر دائىم ئائىلىدىكىلىرى، دوست ـ بۇرادەرلىرى، خىزمەتداش ۋە قوشنىلىرى بىلەن بېرىش ـ كېلىش قىلىپ تۇرۇشى كېرەك. كىشىلىك مۇناسىۋەت دائىرىسىنىڭ كېڭىيىشىگە ئەگىشىپ پىسخىك بېسىمغا تاقابىل تۇرۇش ئىقتىدارىمۇ كۈچىيىپ بارىدۇ، ئىممۇنىتېت سىستېمىسىمۇ ئۈن ـ تىنسىز ھالدا ئۆزىنى كۈچەيتىدۇ.

4. گۆشنى كۆپ يەيدىغانلار: گۆشكە نۇرغۇن كىشى ئامراق. بىراق، گۆشنى كۆپ يېيىش ھايۋانات ئاقسىلىنىڭ بەدەنگە كۆپلەپ قوبۇل قىلىنىشىدىن دېرەك بېرىدۇ، بۇ «ھورمون»نىڭ ئاجرىلىپ چىقىشىنى كۆپەيتىۋېتىپ، ئەكسىچە ئادەم بەدىنىنىڭ قېرىشىنى تېزلىتىپ، ئىممۇنىتېت كۈچىنى ئاجىزلاشتۇرۇۋېتىدۇ. كۈندە قوبۇل قىلىدىغان ئىسسىقلىق مىقدارى ئىچىدە گۆش ۋە سۈت ياسالمىلىرىنىڭ مىقدارى بىر كۈنلۈك يېمەكلىك مىقدارىنىڭ 10% ىدىن ئېشىپ كەتمەسلىكى، ھەتتا 5% ىدىن تۆۋەن بولۇشى كېرەك، شۇنىڭ بىلەن بىرگە كۆكتات ۋە پۇرچاق ياسالمىلىرىنى كۆپرەك يەپ بېرىش لازىم.

5. «ياخشى» ياغنىڭ قوبۇل قىلىنىشى يېتەرسىز كىشىلەر: ھازىرقى كىشىلەرنىڭ ياغنى قوبۇل قىلىشى تەڭپۇڭ ئەمەس. «ئەسكى» ياغ (تويۇنغان ياغ ۋە تەتۈر تىپلىق ياغ)نى قوبۇل قىلىشى كۆپ، «ياخشى» ياغ (تويۇنمىغان ياغ)نى قوبۇل قىلىشى ئاز. پىششىقلاپ ئىشلەنگەن يېمەكلىكلەرنى ئاز يەپ، سالمون بېلىقى، ساردىن بېلىقى قاتارلىق بېلىق تۈرلىرى، ئۆرۈك مېغىزى قاتارلىق قاتتىق پوستلۇق مېۋىلەر، باشپىياز، شوخلا قاتارلىق كۆكتاتلارنى كۆپرەك يەپ بېرىش كېرەك. ئۇلارنىڭ تەركىبىدە تويۇنمىغان ياغ مول.

6. تېز تاماققا ئامراق كىشىلەر: مەززىلىك خۇشبۇي تېز تاماقلار ئادەمنىڭ ئىشتىھاسىنى قوزغايدۇ. بىراق، ئۇنىڭدىكى نۇرغۇن تەركىبلەر، مەسىلەن، ياغدا قورۇلغان ئۇن T ھۈجەيرىسى ۋە B ھۈجەيرىسى قاتارلىق ئىممۇنىتېت ھۈجەيرىلىرىنىڭ ئىقتىدارىغا تەسىر يەتكۈزىدۇ، ئۇزۇن مۇددەت مۇشۇنداق بولۇۋەرسە، بەدەننىڭ ئىممۇنىتېت ئىقتىدارى ئاجىزلىشىدۇ. شۇڭا، تولۇق بۇغداي ئۇنى يېمەكلىكلىرىنى كۆپرەك يەپ بېرىش كېرەك. ئۇنىڭ تەركىبىدە ئىممۇنىتېت ئىقتىدارىنى كۈچەيتىدىغان يېمەكلىك تالاسى مول.

7. ئۇيقۇسى يېتەرسىز كىشىلەر: دائىم كېچىسى تۈنەپ ئەتىسى ۋاقچە ئورنىدىن تۇرغاندا داغ يوقىتىش ھورمونى يېتەرلىك ئاجرىلىپ چىقالمايدۇ، ئىممۇنىتېت سىستېمىسىمۇ كېسەللىك باكتېرىيەلىرىنى تىزگىنلەيدىغان ئاق قان ھۈجەيرىسىنى يېتەرلىك ئاجرىتىپ چىقىرىشقا ئامالسىز قالىدۇ. قۇرامىغا يەتكەنلەر كۈندە 7~8 سائەت قېنىپ ئۇخلىشى، ئاخشىمى بالدۇر يېتىپ، سەھەر تۇرۇش ئادىتىنى يېتىلدۈرۈشى كېرەك.

ساتتار غوپۇر قەلەمىيار تەرجىمىسى

www.uyghurkitap.com

ئۇخلاشتىن بۇرۇن ئېلېكترونلۇق ئۈسكۈنىلەرنى ئوينىماڭ

نۇرغۇن كىشىلەرگە نىسبەتەن ئېيتقاندا ئۇخلاشتىن بۇرۇن يانفون ياكى تەكشى يۈزلۈك كومپيۇتېر ئويناش بىر خىل ئادەتكە ئايلىنىپ قالدى، بىراق تەتقىقاتلاردىن مەلۇم بولۇشىچە، بۇ ئۈسكۈنىلەر چىقارغان يورۇقلۇق ئادەمنىڭ كۆرۈش ئىقتىدارىغا زىيان يەتكۈزۈپلا قالماستىن، يەنە ئۇيقۇسىغىمۇ تەسىر كۆرسىتىدۇ. بولۇپمۇ ئۇلارنىڭ ئىچىدىكى كۆك نۇر بەدەندىكى مېلاتونىننىڭ قويۇپ بېرىلىشىگە توسقۇنلۇق قىلىدىغان بولغاچقا، ئۇنىڭ ئۇيقۇغا بولغان زىيىنى تېخىمۇ زور بولىدۇ، ئادەتتىكى ئەھۋالدا كىشىلەر ئۇخلاشتىن بىر نەچچە سائەت بۇرۇنلا چوڭ مېڭىدىكى چىلغوزا تەنچە (مېڭە ئۈستى بېزى) مېلاتونىن ئاجرىتىپ چىقىرىشقا باشلايدۇ. نۇر، بولۇپمۇ كۆك نۇر چىلغوزا تەنچىنىڭ مېلاتونىن ئاجرىتىپ چىقىرىشىغا توسقۇنلۇق قىلىپ، ئادەمنى چارچاش ھېس قىلدۇرمايدۇ. بۇ خىل تەسىرگە چوڭلارغا قارىغاندا ياشلار ـ ئۆسمۈرلەر تېخىمۇ بەك ئۇچرايدۇ. ئادەتتە، بەدەندە مېلاتونىن كەمچىل بولسا، ئادەم ئاسانلا كېسەل بولۇپ قالىدۇ، مىجەزىمۇ تۇراقسىزلىشىپ كېتىدۇ.

گۈلنساخان سەمەت تەرجىمىسى

خام يېيىشكە بولمايدىغان كۆكتاتلار

1. سېمىز ئوت قاتارلىق ياۋا كۆكتاتلار

سېمىز ئوت قاتارلىق ياۋا كۆكتاتلارنى يېگەندە، ئۇلارغا يېپىشقان توپا ۋە قۇرت ـ قوڭغۇزلارنى پاك ـ پاكىز تازىلىۋېتىپ، زىيادە سېزىم ھادىسىلىرىنىڭ كۆرۈلۈشىدىن ساقلىنىش كېرەك.

2. كىرېست گۈللۈكلەر ئائىلىسىدىكى كۆكتاتلار

كىرېست گۈللۈكلەر ئائىلىسىدىكى كۆكتاتلار، مەسىلەن، غەرب كەترىنى ۋە چېچەكسەي قاتارلىق ئوزۇقلۇق تەركىبى مول بولغان كۆكتاتلار قايناق سۇغا چىلىنىپ تازىلانغاندىن كېيىن ئۇلارنىڭ تەمى تېخىمۇ ياخشىلىنىپ كېتىدۇ ھەمدە ئۇلارنىڭ تەركىبىدىكى مول مىقدارلىق سېللىيۇلوزا تېخىمۇ ياخشى ئېرىپ ئاسان ھەزىم بولىدۇ.

3. خەردەك تۈرىدىكى كۆكتاتلار

مەسىلەن، تۈگۈنەك قىچا قاتارلىقلارنى پىشۇرۇپ يېگەندە، ھەزىم قىلىش ۋە قوبۇل قىلىش ئىقتىدارىنى ئىلگىرى سۈرۈش رولىنى ئوينايدۇ.

4. تەركىبىدە چۆپ كىسلاتاسى بىرقەدەر كۆپ بولغان كۆكتاتلار

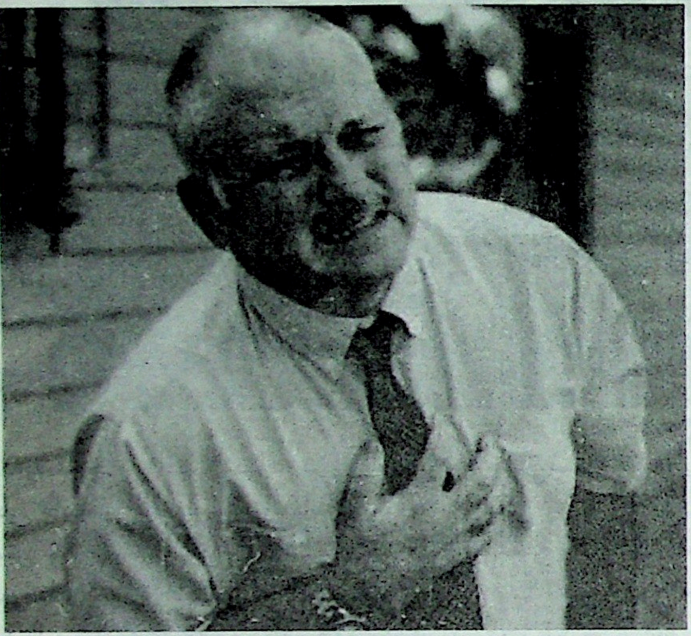
تەركىبىدە چۆپ كىسلاتاسى بىرقەدەر كۆپ بولغان كۆكتاتلار، مەسىلەن، پالەك، بامبۇك، قاپاق ھۆررىكى قاتارلىقلارنى سوغۇق قىلىپ تەييارلاشتىن ئاۋۋال قايناق سۇغا بېسىپ، ئۇلارنىڭ تەركىبىدىكى ئاسان ھەزىم بولمايدىغان چۆپ كىسلاتاسىنى يۇيۇپ چىقىرىۋېتىش كېرەك.

ئابدۇۋەلى ئەلى ئەلا تەرجىمىسى

بىلىۋېلىڭ

نېمە ئۈچۈن غەزەپلىنىش يۈرەكنىڭ دۈشمىنى دېيىلىدۇ؟

ئىلمىي تەتقىقاتتىن ئايان بولۇشىچە، ئاچچىق ھەقىقەتەن ئادەمنىڭ جېنىنى ئالىدىكەن. غەزەپلىنىش، جىددىيلىشىش قاتارلىق پاسسىپ كەيپىياتتىكى كىشىلەرنىڭ يۈرەك كېسىلىگە گىرىپتار بولۇش خەۋپى ئىنتايىن يۇقىرى. ھالبۇكى، ئىجابىي، ئاكتىپ كەيپىياتتىكى كىشىلەرنىڭ يۈرەك كېسىلىگە گىرىپتار بولۇش نىسبىتى ئىنتايىن تۆۋەن بولىدىكەن. غەزەپلىنىپ ئىككى سائەت ئىچىدە يۈرەك كېسىلى قوزغاش خېيىم - خەتىرى ئادەتتىكى ۋاقىتلارنىڭكىدىن 4.7 ھەسسە، مېڭە سەكتىسىگە گىرىپتار بولۇش خەۋپى 3.6 ھەسسە يۇقىرى بولىدىكەن. قېرىنچە مەنبەلىك يۈرەك سوقۇشى رېتىمسىزلىقىنىڭ خېيىم - خەتىرى كۆرۈنەرلىك دەرىجىدە ئېشىپ كېتىدىكەن.



يۈرەك فىزىيولوگىيە ئىلمى جەھەتتىكى قان پۈركۈپ چىقىرىدىغان ھەرىكەتلەندۈرگۈچى ماشىنا دەپ ئاتالسىمۇ، لېكىن خۇشال بولالايدىغان، غەزەپلىنەلەيدىغان، زەئىپلىشىدىغان، يايراپ كۈلەلەيدىغان ئەقلىي ئىقتىدارغا ئىگە ئەزا بولۇپ، كەيپىيات ئۇنىڭغا بىۋاسىتە تەسىر كۆرسىتىدۇ. ئاكتىپ كەيپىيات بەدەن ئىقتىدارى پائالىيىتىنىڭ ياخشى سۈپەتتە ئايلىنىشىنى ئىلگىرى سۈرىدۇ، ئۇ يۈرەك قان تومۇرلىرىنى قوغداش رولىغا ئىگە. ئادەتتىكى ئەھۋال ئاستىدا، تېزگىنلىگىلى بولىدىغان دەرىجىدىكى پاسسىپ كەيپىياتنى بەدەن سىمپاتىك نېرۋا پائالىيىتىنى كۈچەيتىش ۋە نېرۋا ئىچكى ئاجراتما پائالىيەتلىرىنى ئۆزگەرتىش ئارقىلىق ماسلىشىش خاراكتېرىدە تەڭشىگەچكە، كېسەللىك پەيدا قىلمايدۇ. لېكىن، قاتتىق غەزەپلىنىپ ئۆزىنى تۇتۇۋالالماسلىق ياكى ئۇزاق مۇددەت پاسسىپ كەيپىياتتا بولۇش سىمپاتىك — بۆرەك ئۈستى بېزى سىستېمىسىنىڭ كۆپ مىقداردا ئادرېنالىن ۋە نورئېپىنفرىن قويۇپ بېرىشىنى زىيادە ئاكتىپلاشتۇرۇپ، يۈرەك سوقۇشىنىڭ تېزلىشىشىنى، يۈرەك مۇسكۇلىنىڭ كېڭىيىش، قىسقىراش كۈچىنى ئاشۇرۇۋېتىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىر ۋاقىتتا، قان تومۇرلار قىسقىراپ، قان بېسىمىنى ئۆرلىتىۋېتىدۇ. بۇنىڭ بىلەن يۈرەكنىڭ يۈكى ئېغىرلىشىپ، زىيادە جىددىي ھالەتتە تۇرىدۇ. زىيادە ئاكتىپلاشتۇرۇش يەنە قاندىكى ياغ سەۋىيەسىنى ئۆرلىتىپ، قان داغلىرىنىڭ يېرىلىشىنى تېزلىتىپ، قان نۆكچىلىرىنىڭ پەيدا بولۇشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ - دە، يۈرەك تىقىلمىسى ۋە مېڭە سەكتىسىنى پەيدا قىلىدۇ. سىمپاتىك نېرۋا زىيادە خۇشال بولۇپ كەتسە، سىنۇسلۇق يۈرەك سوقۇشى تېزلىشىپ كېتىش، يۈرەك سوقۇشى توختاپ قېلىش، يۈرەك تىترەش ۋە گاھىدا تېز، گاھىدا ئاستا سوقۇش قاتارلىق يۈرەك رېتىمسىزلىقىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ - دە، تۇيۇقسىز ئۆلۈپ كېتىشنى پەيدا قىلىدۇ.

تۇرسۇن مۇسا تەرجىمىسى

كەچلىك تاماقتىن ئىلگىرى چېنىقىش ئوتتۇرا ياشلىقلارغا تازا ماس كېلىدۇ

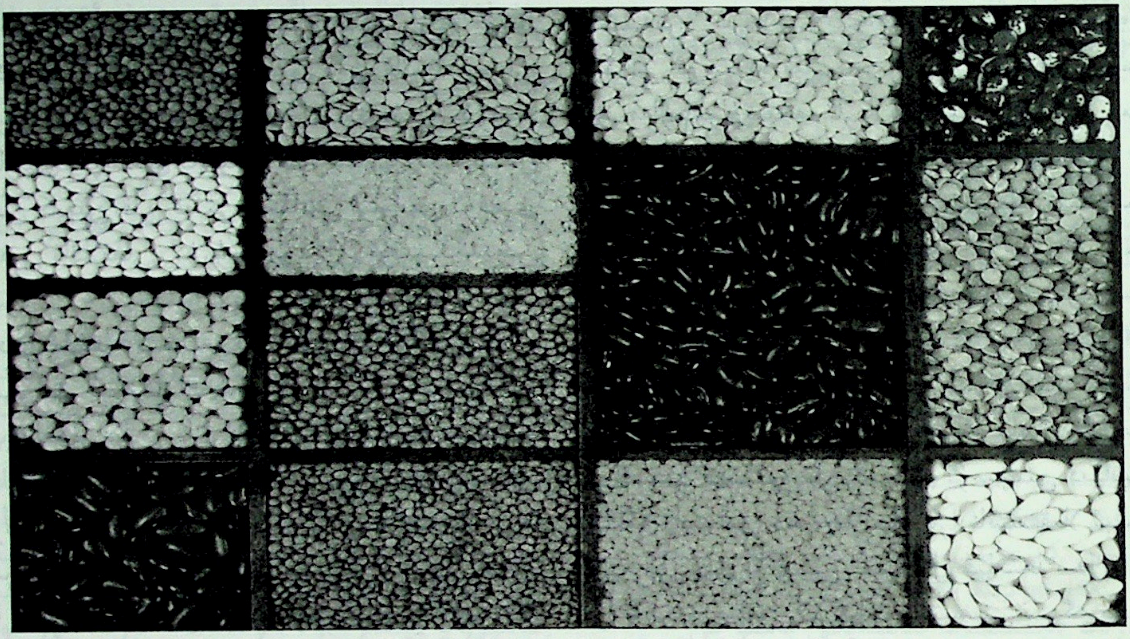
تەتقىقاتچى خادىملارنىڭ كۆرسىتىشىچە، چېنىقمايدىغان ئادەملەرگە سېلىشتۇرغاندا ھەر ھەپتىدىكى ئارام ئېلىش ۋاقىتلىرىدا بىر سائەتتىن كەم چېنىقىدىغان كىشىلەرنىڭ يۈرەك كېسىلىگە گىرىپتار بولۇش نىسبىتى 15% ئازىيىدىكەن. ئەگەر ھەر ھەپتىدىكى ئارام ئېلىش ۋاقتىدا ئىككى سائەت چېنىقسا، يۈرەك كېسىلىگە گىرىپتار بولۇش نىسبىتى 40% ئازىيىدىكەن. ئاددىي ئوكسىگېنلىق ھەرىكەت، مەسىلەن، تۆۋەن سىجىللىق پىيادە سەيلە قىلىش ياكى تېز مېڭىپ بېرىش يۈرەك كېسىلى بىلەن ئۆلۈپ كېتىش نىسبىتىنى زور دەرىجىدە تۆۋەنلىتىدۇ. تەھلىل قىلىش ئارقىلىق شۇنداق قاراشقا بولىدۇكى، ئادەم تېز قەدەم تاشلاپ ماڭغان ۋاقىتتا ئېنېرگىيەنىڭ خورىشى ئېشىپ بارىدۇ ھەمدە بەدەندىكى زاپاس ياغ تەركىبى ئارقىلىق نورمىدىن سىرت قوشۇلغان ئېنېرگىيەنىڭ ئېھتىياجى قاندۇرۇلىدۇ. ھەرىكەت قىلىپ بولغاندىن كېيىنكى ئەسلىگە كېلىش مەزگىلىدە، قان سۇيۇقلۇقى ئىچىدىن يېمەكلىك يېغى ئېلىش ئارقىلىق ياغ زاپىسى تولۇقلىنىدۇ ـ دە، قاندىكى ياغ سەۋىيەسى تۆۋەنلەيدۇ. بۇ تاجىسمان ئارتېرىيە بوتقىسىمان قېتىشلىق يۈرەك كېسىلىنىڭ ئالدىنى ئېلىشقا پايدىلىق.

زور كۆپ ساندىكى ئوتتۇرا ياشلىق كىشىلەر چۈشتىن كېيىن سائەت ئالتە يېرىمدىن يەتتىگىچە كەچلىك تاماق يەيدۇ. ئەگەر چۈشتىن كېيىن سائەت بەش يېرىمدىن ئالتىگىچە ئىشتىن چۈشۈپ چېنىقسا، بۇ ئەمەلىيەتتە ئىنتايىن مۇۋاپىق بولغان بولىدۇ.

چەت ئەلنىڭ يەنە بىر تەتقىقاتىدىن بايقىلىشىچە، مول ھەم ياغلىق يېمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلىشتىن بۇرۇن مەلۇم ۋاقىت ئاجرىتىپ چېنىقسا، ياغنىڭ قان تومۇر ئىقتىدارىغا زىيان يەتكۈزۈشىنى ئازايتقىلى بولىدىكەن. تەركىبىدە ياغ بىر قەدەر كۆپ بولغان يېمەكلىكلەر قاندىكى ياغ سەۋىيەسىنى قىسقا مۇددەت ئۆرلىتىۋېتىپ، قان تومۇر ئىچكى دىۋارىنىڭ ئىقتىدارىغا زىيان يەتكۈزىدىغان بولۇپ، تاماقتىن بۇرۇن ھەرىكەت قىلسا، بۇ زىياننى ئەڭ تۆۋەن چەككە چۈشۈرگىلى بولىدىكەن. تاماقتىن ئىلگىرى ئادەم بەدىنى ئاچ ھالەتتە تۇرىدۇ. بەدەندىكى ياغمۇ ئاجرىلىش ھالىتىدە بولىدۇ. بىر قىسىم ياغ كىسلاتاسى قانغا ئۆتىدۇ. ئەگەر بۇنداق ۋاقىتتا ھەرىكەت مىقدارىنى ئاشۇرغاندا، ئېنېرگىيەنى ئۈنۈملۈك خورىتىپ، ياغنى ئازايتقىلى بولىدۇ. ئەكسىچە، تاماقتىن كېيىن ھەرىكەت قىلىش ھەزىم يوللىرىنىڭ ھەزىم قىلىشىغا پايدىسىز بولۇپلا قالماستىن، يەنە ئۈنۈملۈك ھالدا ئورۇقلىغىلى بولمايدۇ.

تۇرسۇن مۇسا تەرجىمىسى

قارا ئاشلىقنى قانداق ئىستېمال قىلغاندا ئاندىن قان قەنتىنى كونترول قىلغىلى بولىدۇ؟



قارا ئاشلىقنىڭ قان قەنتىگە بولغان ئىنكاسى ئاقلانغان گۈرۈچ تامىقىنىڭكىدىن روشەن تۆۋەن بولىدۇ. بىر قىسىم بىمارلاردا قارا ئاشلىق تامىقىنى ئىستېمال قىلغاندىن كېيىنمۇ قان قەنتىنىڭ كونترول قىلىنىشىدا يەنىلا مەسىلە كۆرۈلىدۇ. بۇلارنى ئاساسلىقى قارا ئاشلىقنىڭ مىقدارى، تاللىنىشى، پىشۇرۇپ تەييارلىنىشى ۋە ماسلاشتۇرۇلۇشى قاتارلىقلارنىڭ مۇۋاپىق بولماسلىقى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

قارا ئاشلىق ئىستېمال قىلغاندىمۇ كونترول مىقدارى بولۇشى كېرەك ھەر خىل ئاشلىقنىڭ كىراخمال تەركىبى بىلەن ئىسسىقلىق مىقدارىنىڭ پەرقى ئانچە چوڭ بولمايدۇ، 100 گىرام قارا ئاشلىق تەركىبىدە 70% ~ 80% ئەتراپىدا كىراخمال بار بولسىمۇ، بىراق نوقۇت تۈرىدىكىلەردە 60% ئەتراپىدا كىراخمال بولىدۇ، شۇڭا قارا ئاشلىقنى ئىستېمال قىلىش مىقدارى بىلەن سۈپەتلىك ئاقلانغان گۈرۈچ تامىقىنىڭ مىقدارى ئوخشاش بولىدۇ. بۇنداق بولغاندا قوبۇل قىلىنغان كىراخمال مىقدارىنىڭ پەرقىمۇ ئۇنچە چوڭ بولمايدۇ. بىراق، دىيابېت بىمارلىرى كۈندىلىك ئومۇمىي كاربون سۇ بىرىكمىسىنىڭ مىقدارىنى كونترول قىلىشى، قارا ئاشلىق ئىستېمال قىلغانلىقى سەۋەبلىك كاربون سۇ بىرىكمىسىنىڭ مىقدارىنى چەكتىن ئاشۇرۇۋەتمەسلىكى كېرەك. توغرا ئۇسۇل ئوخشاش مىقداردىكى قارا ئاشلىقنى ئىلگىرى ئىستېمال قىلغان ئاقلانغان گۈرۈچ، بۇغداي ئۇنىنىڭ ئورنىغا دەسسىتىش كېرەك. ئەڭ ياخشىسى بۇنىڭدىن ئىلگىرى ئىستېمال قىلغان ئاشلىق ئو-

مۇمىي مىقدارىدىن ئازراق كېمەيتىش كېرەك. يەنى ئەسلىدە كۈنلىكى 250 گىرام گۈرۈچ (ئىككى يېرىم چىنە ئاقلانغان گۈرۈچ تامىقى) ئىستېمال قىلىنغان بولسا، ھازىر ئۇنى 200 گىرام، ھەتتا 150 گىرام قارا ئاشلىق ئىستېمال قىلىشقا ئۆزگەرتىش كېرەك.

ھەقىقىي قارا ئاشلىقنى توغرا تاللاش كېرەك

قارا ئاشلىقنىڭ سورتىنى تاللاش، ئۇلارنىڭ تاماقتىن كېيىنكى قان قەنتىگە بولغان تەسىرى بىلەن زىچ مۇناسىۋەتلىك. مەسىلەن، قارا ئاشلىق دەپ ئاتىلىدىغان چوڭ سېرىق گۈرۈچ، يېپىشقاق سۆك، يېپىشقاق كۆممىقوناق قاتارلىق يېپىشقاق ئاشلىق سورتلىرى ئىستېمال قىلىنغاندىن كېيىن قان قەنتى ئىنكاسى ئىنتايىن يۇقىرى بولىدۇ، يەنى ئاقلانغان گۈرۈچ، بۇغداي ئۇنىنىڭكىدىن قېلىشمايدۇ.

ئۇنىڭدىن باشقا، كىشىلەر ئاسانلا «ساختا قارا ئاشلىق» ئاساسلىق يېمەكلىك مەھسۇلاتلىرىنى سېتىۋالىدۇ ياكى يەپ قالىدۇ. ھازىر بازارلاردا ئومۇميۈزلۈك مەۋجۇت ئەھۋاللار: ساپ بۇغداي ئۇنى بولكىسى ۋە ساپ بۇغداي ئۇنى ھورنانلىرى داغلىق بولۇپ، بۇلارغا ئاز مىقداردا كېپەك سېلىنىدۇ. يۇمشاق ئاپئاق ھورنان، قوناق ھورنانلىرىغا ئەمەلىيەتتە كۆپ مىقداردا بۇغداي ئۇنى ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. قارا بۇغداي قاتۇرمىچى، سۆسۈن گۈرۈچ ھورنىنى، قوناق ئۇنى پىچىنە - پىرەنىكلىرى قاتارلىقلارغىمۇ بۇغداي ئۇنى ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. ئاتالمىش دىيابېت بىمارلىرىغا ماس كېلىدۇ دەيدىغان «قۇۋۇۋەت ئارپا پىچىنىسى»، «يىرىك ئاشلىق پىچىنىسى» قاتارلىقلارمۇ بار.

قورۇما قورۇش ۋە تەمىنى تەڭشەش جەريانىدىكى «ئۈچ خىل ناچار ئادەت» بىرىنچى، قورۇما قورىغاندا ۋە تەمىنى تەڭشىگەندە شېكەر سېلىش، ئىككىنچى، قورۇما قورۇغاندا ۋە تەمىنى تەڭشىگەندە يۇمشاق بولۇشىنى قوغلىشىش، كۆپلىگەن دىيابېت بىمارلىرىنىڭ كېكىردىكى پەۋقۇلئاددە «نازۇك» بولۇپ، ئۇلار ئۇزۇن يىللاردىن بېرى سۈپەتلىك ئاقارتىلغان يۇمشاق يېمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلىشقا ئادەتلىنىپ قالغان. ئۇلار قارا ئاشلىق ئۈمىچىنىڭمۇ «يۇمشاق، يېپىشقاق» بولۇشىنى بەك قوغلىشىدۇ. يۇمشاق، يېپىشقاق قارا ئاشلىق چىشنىڭ ھەرىكىتىنى ئازايتىپ، ھەزىم قىلىش سۈرئىتىنى تېزلىتىپ، تاماقتىن كېيىن قان قەنتىنىڭ ئۆرلىشىنى كۆرۈنەرلىك يۇقىرىلىتىدۇ. ئۈچىنچى، قورۇما قورۇش ۋە تەمىنى تەڭشەش جەريانىدا كۆپلەپ ياغ ئىشلىتىش.

قارا ئاشلىق ئىستېمال قىلىشنى ئىلمىي تەڭشەش ئارىلاشما يېمەكلىكنىڭ قان قەنتىگە بولغان ئىنكاسى ئۈستىدە ئېلىپ بېرىلغان تەتقىقات نەتىجىسىدىن مەلۇم بولۇشىچە، ئارىلاشما يېمەكلىك تەركىبىدىكى زور مىقداردىكى كۆكتات ۋە يۇقىرى ئاقسىللىق يېمەكلىكلەر تاماقتىن كېيىنكى قان قەنتىنىڭ ئىنكاسىنى تۆۋەنلىتىدۇ. مەسىلەن، ناشتىدا پۇرچاق ئۇيۇتمىسى، كۆكتات مانتىسى ۋە سوغۇق سەي ئىستېمال قىلىنغان بولسىمۇ، بىراق ئۇ سۈپەتلىك بۇغداي ئۇنىدىن تەييارلىنىدۇ. ئۇنىڭغا پۇرچاق بوتقىسى ۋە كۆكتات قوشۇلغان بولغاچقا، ئومۇمىي قان قەنتىنىڭ ئىنكاسى تۆۋەنلەيدۇ. بىر قىسىم كىشىلەر قارا ئاشلىق ئۈمىچىنى دىيابېت كېسەللىكىگە پايدىلىق دەپ قاراپ، قارا ئاشلىققىلا ئېتىبار بېرىپ، پۇرچاق بوتقىسى ئىستېمال قىلىشقا سەل قارايدۇ. قارا ئاشلىق بىلەن كۆكتات مانتىسىنى بىرگە ئىستېمال قىلىدۇ. نەتىجىدە، كاربون سۇ بىرىكمىسىنىڭ مىقدارى ئېشىپ، ئاقسىلنىڭ مىقدارى تۆۋەنلەش ئارقىلىق قان قەنتى قىممىتى تۆۋەنلەيدۇ.

كۆرۈۋېلىشقا بولىدۇكى، قان قەنتىنى كونترول قىلىشنىڭ ئۇسۇلى ھەرگىزمۇ قارا ئاشلىقنى كۆپ ئىستېمال قىلىش ئەمەس. بېلىق، گۆش، تۇخۇم، سۈت، پۇرچاق بوتقىسى، دۇفۇ، قاتتىق پوستلۇق مېۋە، كۆكتات قاتارلىقلارنى قارا ئاشلىق ئورنىدا ئىستېمال قىلىش بولماستىن، سۈپەتلىك ئاقلانغان گۈرۈچ، سۈپەتلىك بۇغداي ئۇنىنىڭ مۇۋاپىق قىسمىنى قارا ئاشلىق ئورنىدا ئىستېمال قىلىش ئارقىلىق باشقا يېمەكلىكلەرنىڭ تولۇق بولۇشىغا كاپالەتلىك قىلىپ، پۈتكۈل ئوزۇقلۇقنىڭ تەڭپۇڭ بولۇشىنى قولغا كەلتۈرۈشتىن ئىبارەت.

ئادالەت ئوسمان تەرجىمىسى

قورۇق چۈشۈش ساغلاملىققا پايدىسىز بەش خىل خەۋپتىن بېشارەت بېرىدۇ

1. سۆڭەك شالاڭلىشىش كېسىلى

بىر تورلۇق ئەڭ يېڭى تەتقىقاتتىن مەلۇم بولۇشىچە، تېرە سۆڭەك ساغلاملىقىنىڭ كۆزنىكى بولۇپ، تېرىدىكى قورۇق سىزىقچىلىرى قانچە چوڭقۇر بولسا، سۆڭەكنىڭ زىچلىقى شۇنچە تۆۋەن بولىدىكەن. تەتقىقاتچى خادىملار 100 نەپەر 50 ياش ئەتراپىدىكى ھەيز كېسىلىش دەۋرىدە تۇرۇۋاتقىنىغا ئۈچ يىل بولغان ئاياللارنى تەكشۈرگەن، تەكشۈرۈشكە قاتناشقان بۇ ئاياللار بىردەك ھورمون ئارقىلىق داۋالاشنى قوبۇل قىلمىغان، نەتىجىدە قورۇق سىزىقچىلىرى كۆپ بولغان ئاياللارنىڭ سۆڭىكىنىڭ زىچلىقى ئەڭ تۆۋەن بولۇپ چىققان.

تەتقىقاتچىلارنىڭ چۈشەندۈرۈشىگە ئاساسلانغاندا، ياشنىڭ چوڭىيىپ بېرىشىغا ئەگىشىپ، ئاياللار تېنىدىكى كوللاگېنلىق ئاقسىلنىڭ پەيدىنپەي كېمىيىشى تېرىدە قورۇق سىزىقچىلىرىنىڭ كۆپىيىشى بىلەن سۆڭەك شالاڭلىشىش كېسىلىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغان ئاساسلىق سەۋەبلەرنىڭ بىرى بولۇپ ھېسابلىنىدىكەن.

2. يۈرەك كېسىلىنىڭ دەسلەپكى باسقۇچى

قولاق يۇمشىقىدا ئەگەر يانتۇ سىزىق ھالىتىدىكى قورۇقلار پەيدا بولسا، بۇ ئېھتىمال يۈرەك كېسىلىنىڭ دەسلەپكى بېشارىتى بولۇشى مۇمكىن. بىر تورلۇق تەتقىقاتتىن مەلۇم بولۇشىچە، قولاق يۇمشىقىدا يانتۇ سىزىق ھالىتىدە قورۇق بار كىشىلەرنى CT سكانىرلاش ئاپپاراتىدا تەكشۈرگەندە يۈرەك كېسىلىنىڭ ئالامەتلىرى تېخىمۇ ئېنىق بولۇپ چىققان. تەتقىقاتچىلار يەنىمۇ ئىلگىرىلىگەن ھالدا تەتقىق قىلىش ئارقىلىق قولاق يۇمشىقىدىكى قىل قان تومۇرلارنىڭ ئولتۇرۇشۇپ كېتىشى تۈپەيلىدىن قولاق يۇمشىقىدا يانتۇ سىزىق ھالىتىدىكى قورۇقلارنىڭ پەيدا بولغانلىقىنى ئېنىقلاپ چىققان، شۇنىڭدەك قان تومۇرلاردىكى بۇ خىل ئۆزگىرىشنىڭ دەل يۈرەك ئەتراپى قان تومۇرلىرىدىكى كېسەللىك ئۆزگىرىشىنىڭ بىر خىل ئالامىتى ئىكەنلىكىنى دەلىللەپ چىققان.

3. يۇقىرى قان بېسىمى

بىر تورلۇق ئەڭ يېڭى تەتقىقاتتىن بايقىلىشىچە، قارىماققا چىراي ئىپادىسى ئەمەلىي يېشىدىن كىچىك كۆرۈنىدىغان ئاياللارنىڭ يۈز قىسمىدا قورۇق ياكى يۈز گۆشلىرىنىڭ تۆۋەنگە ساڭگىلىشى تېخىمۇ ئاز بولىدىكەن، قان بېسىمىمۇ كۆپىنچە ھاللاردا تېخىمۇ تۆۋەن بولىدىكەن. تەتقىقاتتىن يەنە مەلۇم بولۇشىچە، ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرۈش ئائىلىسىدىن كېلىپ چىققان ئەرلەر بىلەن ئاياللارنىڭ يۇقىرىقى بىلەكلىرىدە قورۇق سىزىقچىلارنىڭ پەيدا بولۇش نىسبىتى باشقا ئوخشاش ياشتىكىلەرگە قارىغاندا تۆۋەنرەك بولىدىكەن.

4. بېسىمنىڭ زىيادە چوڭ بولۇشى

كۈندىلىك تۇرمۇشتا زور بېسىمغا دۇچار بولغان ۋاقىتتا، پېشانىدىكى قورۇقلار كۆپىيىپ كېتىدۇ، شۇنىڭدەك بېسىم بولۇش مەزگىلىنىڭ ئۇزىرىشىغا ئەگىشىپ پېشانىدە مەڭگۈلۈك قورۇقلار پەيدا بولىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا يۈز قىسمى ۋە باشقا ئورۇنلاردىكى قورۇقلارمۇ بېسىم، كۆپ تەشۋىشلىنىش قاتارلىق ئامىللار بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولىدۇ. بېسىمنىڭ چوڭ بولۇشى بەدەننىڭ تېخىمۇ كۆپ سېرىمچان ھورمونلارنى قويۇپ بېرىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ، شۇنىڭدەك تېرىدىكى كوللاگېنلىق ئاقسىل ماددىسى كېمىيىپ كېتىپ، قورۇق چۈشۈشنى كۆپەيتىۋېتىدۇ.

5. قەنت تۈردىكىلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلىش

قورۇق چۈشۈش يەنە قەنت تۈردىكىلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلغانلىقنىڭ سىگنالى بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. قەنت تۈردىكىلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلغاندا، قەنتلەر بەدەندىكى ئاقسىلغا يېپىشىۋېلىپ، ئارتۇق مىقداردىكى قەنت بىلەن ئاقسىلنىڭ بىرىكىشىدىن ھاسىل بولغان ھاسىلات — AGEs（晚期糖基化终产物）نى شەكىللەندۈرىدۇ، AGEs كوللاگېنلىق ئاقسىل بىلەن ئېلاستىننى پارچىلاپ، تېرىدە تېخىمۇ كۆپ ئىنچىكە قورۇق ۋە قورۇق ئىزلىرىنىڭ پەيدا بولۇشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن، تاتلىق يېمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلىشنى ياخشى كۆرىدىغان كىشىلەر ئەڭ ياخشىسى مېۋە - چېۋىلەرنى قەنت تۈردىكى يېمەكلىك ئورنىدا ئىستېمال قىلىپ بېرىشى كېرەك.

ھۆسناجى ئابدۇرېھىم تەرجىمىسى

تۇرمۇشتىن نارازى بولغانلار ئاسان سەكتە بولۇپ قالىدۇ

پېنسىيەگە چىققاندىن كېيىن ئاخىرقى ئۆمرىنى خاتىرجەم ئۆتكۈزۈش لازىم. لېكىن، تۇرمۇش بېسىمى چوڭ بولسا ياكى تۇرمۇش ئەھۋالىدىن نارازى بولسا، سەكتە بولۇپ قېلىشنىڭ ئېھتىماللىقى ئاشىدىكەن.

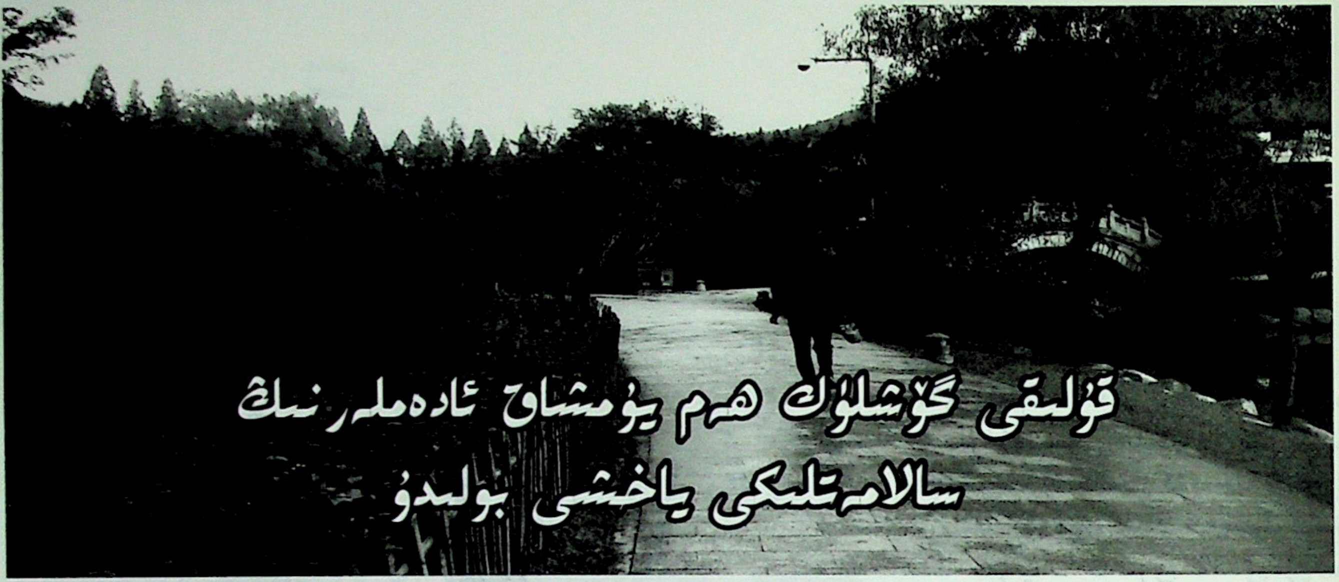
ئامېرىكا مىنېسوتا ئۇنىۋېرسىتېتى تېببىي پەنلەر پروفېسسورى سۇسەن 4120 نەپەر 65 ياشتىن ئاشقان ياشانغانلارنىڭ پسىخىكا ئەھۋالىنى سۈرۈشتە قىلىپ چىققان. بۇلار بېسىم ھېس قىلامدۇ - يوق، غەم - ئەندىشە قىلامدۇ - يوق، غەزەپلىنەمدۇ - يوق، ھېسسىيات جەھەتتە ئاجىزلامدۇ - يوق ۋە تۇرمۇشقا نىسبەتەن رازى بولۇش دەرىجىسى قاتارلىق دېگەنلەرنى ئۆز ئىچىگە ئالغان. نەتىجىدە، پاسسىپ كەيپىياتنىڭ كۆپىيىشىگە ئەگىشىپ، ياشانغانلاردا سەكتە بولۇش خېيىم - خەتىرىنىڭ ئېشىپ كېتىدىغانلىقى بايقالغان. 65 ياشتىن ئاشقان كىشىلەردە ئەگەر پاسسىپ، تۇرمۇشقا نارازى بولۇشتەك ئەھۋاللار كۆرۈلسە، سەكتە بىلەن ئۆلۈپ كېتىش ئېھتىماللىقى نورمال تەڭتۇشلىرىغا قارىغاندا ئۈچ ھەسسە يۇقىرى بولىدىكەن. تەتقىقاتچى خادىملارنىڭ قارىشىچە، كەيپىيات ساغلاملىق ئەھۋالىغا مۇھىم تەسىر كۆرسىتىدۇ. كىشىلەر پسىخىك ئامىللارنىڭ سالامەتلىكىگە تەسىر يەتكۈزۈۋاتقانلىقىنى سەزگەندە، ئاكتىپلىق بىلەن ئۆزىنى ئەركىن تۇتۇپ، بېسىمنى ئازايتىشى لازىم.

تۇرسۇن مۇسا تەرجىمىسى

قانداق كىشىلەر دېۋەڭلىك كېسەللىكىگە ئاسان گىرىپتار بولىدۇ؟

شۋېتسىيە تەتقىقاتچىلىرىنىڭ تەتقىقات نەتىجىلىرىدىن مەلۇم بولۇشىچە، ئەگەر ئەرلەرنىڭ ياش چاغلىرىدىكى بىلىش قابىلىيىتى ۋە يۈرەك قان تومۇر ساغلاملىقى ئانچە ياخشى بولمىسا، كۆپ قىسمى 60 ياشتىن ئىلگىرىلا دېۋەڭلىك كېسەللىكىگە گىرىپتار بولۇپ قېلىشى، يەنى بالدۇر كۆرۈلىدىغان دېۋەڭلىك كېسەللىكىگە گىرىپتار بولۇپ قېلىشى مۇمكىن. تەتقىقاتچىلارنىڭ بايقىشىچە، ئەگەر ئەرلەرنىڭ ياش چاغلىرىدىكى يۈرەك قان تومۇر ساغلاملىقى ئانچە ياخشى بولمىسا، دېۋەڭلىك كېسەللىكىگە بالدۇر گىرىپتار بولۇش ئېھتىماللىقى ئادەتتىكى كىشىلەرنىڭ 2.5 ھەسسىسىگە توغرا كېلىدىكەن، ئەگەر ئەرلەرنىڭ ياش ۋاقتىدىكى بىلىش قابىلىيىتى ئانچە ياخشى بولمىسا، دېۋەڭلىك كېسەللىكىگە بالدۇر گىرىپتار بولۇش ئېھتىماللىقى ئادەتتىكى كىشىلەرنىڭ تۆت ھەسسىسىگە توغرا كېلىدىكەن، ئەگەر بۇ ئىككى خىل ئەھۋال تەڭلا مەۋجۇت بولسا، ئۇلارنىڭ دېۋەڭلىك كېسەللىكىگە بالدۇر گىرىپتار بولۇش ئېھتىماللىقى ئادەتتىكى كىشىلەرنىڭ يەتتە ھەسسىسىگە توغرا كېلىدىكەن. شۇڭا، بەدەن چېنىقتۇرۇش ۋە ئەقلىي ئىقتىدار جەھەتتىكى چېنىقىش فىزىيولوگىيە ۋە پسىخىكا جەھەتتىكى ئىقتىدارنى يۇقىرى كۆتۈرىدۇ ھەم دېۋەڭلىك كېسەللىكىنىڭ ئالدىنى ئېلىش ۋە داۋالاشقا پايدىلىق بولىدۇ.

گۈلنىساخان سەمەت تەرجىمىسى



قۇلىقى گۆشلۈك ھەم يۇمشاق ئادەملەرنىڭ سالامەتلىكى ياخشى بولىدۇ

كىشىلەر «بەش ئەزاسى ساق» دېگەن سۆز بىلەن ئادەمنىڭ تەقى - تۇرقىنى سۈپەتلىشىدۇ. قۇلاق بىز دېگەن بەش ئەزانىڭ بىرى بولسىمۇ، لېكىن ناھايىتى ئاز ساندىكى كىشىلەرلا ئۆز قۇلىقىنىڭ قانداق رەڭدە ئىكەنلىكىگە، چىرايلىق ياكى سەتلىكىگە دىققەت قىلىدۇ. ئەمەلىيەتتە، قۇلاق رەڭگى پۈتكۈل بەدەن ساغلاملىقىنىڭ كىچىكلىتىلگەن كۆرۈنۈشىدىن ئىبارەت.

ئادەمنىڭ قۇلاق شەكلى بىر - بىرىگە ئوخشىشىپ كەتمىسىمۇ، سەل - پەل پەرقلىق بولىدۇ. ئاياللار 35 ياشتىن، ئەرلەر 40 ياشتىن كېيىن قېرىش جەھەتتىكى ئۆزگىرىشلەر پەيدىنپەي بىلىنىشكە باشلايدۇ، جۇڭگولۇقلارنىڭ قۇلىقىنىڭ ئۇزۇنلۇقى 5 سانتىمېتىردىن 8 سانتىمېتىرغىچە، ئوتتۇرا ھېساب بىلەن 6.5 سانتىمېتىر ئۆپچۆرىسىدە بولىدۇ. كۆركەم قۇلاق يۈزگە چىڭ چاپلىشىپ تۇرىدۇ، رەڭگى قىزىل، پارقىراق، سىلىق بولىدۇ. قانچە ئۇزۇن ۋە گۆشلۈك بولسا، قانچە يۇمشاق ۋە پارقىراق بولسا، شۇنچە ياخشى ھېسابلىنىدۇ.

قۇلاق رەڭگىگە قاراپ كېسەللىكنى بايقاش قانۇنىيىتى چىراي رەڭگىگە قاراپ كېسەللىككە ھۆكۈم قىلىش ئۇسۇلى بىلەن ئاساسىي جەھەتتىن بىردەك بولۇپ، ئادەتتىكىچە ئېيتقاندا، ئاقۇش رەڭ زەئىپلىكتىن، سوغۇق قاپلاپ كەتكەنلىكتىن؛ سېرىق رەڭ ھۆللۈك ئېشىپ كەتكەنلىكتىن، رەئىس ئەزالارنىڭ كېسەللىككە مۇپتىلا بولغانلىقىدىن؛ تاتىراڭغۇ رەڭ جىگەر كېسىلى، ئاشقازان، قان ئۇيۇپ قېلىش، ئاغرىق، سوغۇقتىن قورقىدىغانلىقتىن؛ قارا رەڭ بۆرەك كېسىلى، ئۇسسۇزلۇق، قان ئۇيۇپ قېلىش قاتارلىق كېسەللىكلەرگە مۇپتىلا بولغانلىقتىن بېشارەت بېرىدۇ. قۇلاق مەيلى قانداق رەڭدە بولمىسۇن، پارقىراق، سىلىق كۆرۈنسە ياخشىلىقتىن، قۇرغاق، رەڭسىز بولسا يامانلىقتىن دېرەك بېرىدۇ. رەڭگى سەل پارقىراق بولسا، كېسەلگە يېڭىدىن گىرىپتار بولغانلىقىنى، رەڭگى قارا بولسا، كېسەلنىڭ كونىراپ قالغانلىقىنى بىلدۈرىدۇ.

قۇلاقتا 260 تىن كۆپرەك پەللە بولۇپ، پۈتكۈل ئەزالارغا تۇتاشقان بولىدۇ، قۇلاقنى ئاسرىغانلىق پۈتكۈل بەدەن ساغلاملىقىنى ئاسرىغانلىق ھېسابلىنىدۇ. قۇلاقنى ئۇۋۇلاپ بېرىش باش قىسمىنى ئۇۋۇلىغانلىق بىلەن باراۋەر بولىدۇ. بارماقلارنى قۇلاق ئۈستىگە قويۇپ، ئۆزى راھەت ھېس قىلغان شەكىلدە قۇلاق قىزىغىچە ئۇۋۇلاپ بەرسە، مېڭىنى سەگەكلەشتۈرۈپ، كۆزنى روشەنلەشتۈرگىلى، شۇنداقلا باش ئاغرىقى، باش قېيىش، نېرۋا ئاجىزلىق، قۇلاق غۇڭۇلداش قاتارلىقلارنى داۋالىغىلى بولىدۇ. بۇ ئۇسۇل ئاددىي، ئاسان بولغانلىقتىن تېلېۋىزور كۆرگەچ قۇلاقنى ئۇۋۇلاپ بەرسە بولىدۇ، ئىشخانىدا ئىشلەپ چارچىغاندا، كۆز تالغاندا، ھەر قېتىم ئۈچ مىنۇتتىن، بەش مىنۇتقىچە ئۇۋۇلاپ بەرسە بولىدۇ.

تۇرسۇن مۇسا تەرجىمىسى

مېڭە ئىقتىدارىنى كۈچەيتىدىغان ئادەتلەر

ئۈچ خىل ئىشنى نۆۋەت بىلەن ئالماشتۇرۇپ ئىشلەش

ئوخشىمىغان ئۈچ خىل ئىشنى نۆۋەت بىلەن ئالماشتۇرۇپ ئىشلىگەندە، چوڭ مېڭىنىڭ ئوخشىمىغان جايلىرىنى غىدىقلىغانلىقتىن، مېڭىنىڭ زەئىپلىشىش سۈرئىتىنى ئاستىلىتىدۇ. مەسىلەن، ئالدى بىلەن بىر سائەت ۋاقىت چىقىرىپ ئۆي ئىشلىرىنى قىلىش، يەنە بىر سائەتتە شاھمات ئويناش، ئاندىن بىرەر سائەت كىتاب ئوقۇش قاتارلىقلار.

ھەر كۈنى بىر قېتىم قاتتىق كۈلۈش

قاتتىق كۈلۈشنىڭ روھىي بېسىمنى يېنىكلىتىش ۋە روھىي ھالەت جەھەتتىن قېرىشقا تاقابىل تۇرۇش ئىقتىدارى بار.

يەتتە سائەت تولۇق ئۇخلاش

يېتەرلىك ئۇيقۇ چوڭ مېڭىنىڭ سەگەكلىكىنى ساقلاشتا ھالقىلىق رول ئوينايدۇ.

ھەر كۈندىكى تېلېۋىزور كۆرۈش ۋاقتىنى ئىككى سائەتتىن ئاشۇرۇۋەتمەسلىك

ھەر كۈندىكى تېلېۋىزور كۆرۈش ۋاقتىنى بىر سائەت كۆپەيتكەندە، قېرىلىقتىكى دېۋەڭلىك كېسەللىكىنىڭ خەۋپ - خەتىرى 1.3% كۆپىيىدۇ. مۇتەخەسسىسلەر ھەر كۈندىكى تېلېۋىزور كۆرۈش ۋاقتىنى ئىككى سائەتتىن ئاشۇرۇۋەتمەسلىكنى تەۋسىيە قىلىدۇ.

بىر خىل چەت ئەل تىلى ئۆگىنىش

ئىككى خىل تىلدا سۆزلەشنى بىلىدىغان قېرىلاردىكى دېۋەڭلىك كېسەللىكىنىڭ پەيدا بولۇش ۋاقتى چەت ئەل تىلىنى بىلمەيدىغان قېرىلارغا قارىغاندا ئاز دېگەندىمۇ تۆت يىل كېيىن بولىدۇ.

چىشنى كۈندە ئۈچ قېتىم چوتكىلاش

تەتقىقاتلاردىن بايقىلىشىچە، چىش كېسەللىكى بىمارلىرىنىڭ ئەقلىي ئىقتىدارى چىشى ساغلام كىشىلەرنىڭكىگە قارىغاندا ناچار بولىدىكەن. شۇڭا، ھەر كۈنلۈك ئۈچ ۋاخ تاماقتىن كېيىن چىشنى پاكىزلاش تەۋسىيە قىلىنىدۇ.

بەدەن ساغلاملاشتۇرۇشنى تۆت ئاي داۋاملاشتۇرۇشتا چىڭ تۇرۇش

ھەر ھەپتىدە تۆت قېتىم بەدەن چېنىقتۇرۇشنى تۆت ئايغىچە ئۈزمەي داۋاملاشتۇرغاندا، چوڭ مېڭىنىڭ ئەھۋالى كۆرۈنەرلىك ياخشىلىنىدۇ.

ئابدۇۋەلى ئەلى ئەلا تەرجىمىسى

بەدەن سۇسىزلىنىشنىڭ 12 تۈرلۈك زىيىنى

ئادەم بەدىنىنىڭ 60% تىن كۆپرەكى سۇ بولۇپ، بەدەن 1.5% سۇ يوقاتسىلا «يېنىك دەرىجىدە سۇسىزلىنىش» يۈز بېرىدۇ. يېقىندا ئامېرىكا «ساغلاملىق» ژۇرنىلىدا سۇسىزلىنىشتىن پەيدا بولىدىغان يامان ئاقىۋەتلەر ھەققىدە نۇرغۇن ئىلمىي ماقالىلەر ئېلان قىلىندى.

1. ئېغىز پۇرايدۇ ئامېرىكا كالىفورنىيە ئىشتاتى چىش كېسەللىكلىرى مۇتەخەسسىسى دوكتور مارشالنىڭ كۆرسىتىشىچە، شۆلگەينىڭ باكتېرىيەگە قارشى تۇرۇش ئىقتىدارى ناھايىتى كۈچلۈك بولىدۇ، بەدەن سۇسىزلانسا، شۆلگەي ئازىيىدۇ، شۇنىڭ بىلەن ئېغىز بوشلۇقىدىكى باكتېرىيەلەر شىددەت بىلەن كۆپىيىپ ئېغىز پۇراشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

2. شېكەر يېگۈسى كېلىدۇ ئامېرىكا تېكساس ئىشتاتى داللاس شەھىرىدىكى ھەرىكەت ئوزۇقشۇناسى ئامىي. گوئودسوننىڭ چۈشەندۈرۈشىچە، بەدەننىڭ سۇسىزلىنىشى ئاچلىق تۇيغۇسىنى كۈچەيتىدۇ، بولۇپمۇ تاتلىق يېمەكلىك يېيىش ئىستىكىنى تېخىمۇ كۈچەيتىدۇ. بۇنداق ئەھۋال كۈچلۈك چېنىققان چاغلاردا ئەڭ روشەن ئىپادىلىنىدۇ. بەدەن سۇسىزلانغان ھالەتتە قاتتىق چېنىقسا، بەدەندە ساقلانغان كاربون سۇ بىرىكمىلىرىنىڭ خوراش سۈرئىتى تېخىمۇ تېزلىشىدۇ، چېنىقىشتىن كېيىن كاربون سۇ بىرىكمىلىرىنى ئىستېمال قىلىش ئارقىلىق خوراپ كەتكەن ئېنېرگىيەنى تولۇقلاش ئىستىكى ناھايىتى كۈچلۈك بولىدۇ.

3. چېنىقىشقا تەسىر يېتىدۇ گوئودسوننىڭ كۆرسىتىشىچە، بەدەننىڭ سۇسىزلىنىشى 2% كە يەتكەندە، چېنىقىش نەتىجىسى 10% تۆۋەنلەپ كېتىدۇ. سۇسىزلىنىش ئېغىرلاشقانسېرى چېنىقىش ئىپادىسى شۇنچە ناچارلىشىدۇ. سۇسىزلانغان چاغدا 6 ـ دەرىجىلىك كۈچىنىشتىكى چېنىقىشنىڭ تۇيغۇسى خۇددى 8 ـ دەرىجىلىك كۈچىنىشتىكى چېنىقىشقا ئوخشاش بولۇپ قالىدۇ.

4. تېرە قۇرغاقلىشىدۇ ئامېرىكا كالىفورنىيە ئىشتاتى تېرە كېسەللىكلەر دوختۇرى دوكتور ئاننى. مارىيە. تېلايماننىڭ كۆرسىتىشىچە، تېرە ساغلاملىقى ۋە گۈزەللىكىنى ساقلاشتا ئىچى ھەم تېشىدىن سۇ تولۇقلاش ئىنتايىن مۇھىم. قەھۋە ۋە كوك چاي قاتارلىق تەركىبىدە كوفېئىن بولغان ئىچىملىكلەرنى كۆپ مىقداردا ئىچكەندە بەدەن سۇسىزلىنىدۇ. بەدەن سۇسىزلانغاندا، تېرىنىڭ پارقىراقلىقى ۋە نەملىكىنى ساقلىغىلى بولمايدۇ. بۇنىڭدىن باشقا يەنە ھەر قېتىم يۇيۇنغان چاغدا ئىسسىق سۇنىڭ تېرىنى تېخىمۇ قۇرغاقلاشتۇرۇشىدىن ساقلىنىش ئۈچۈن، يۇيۇنۇش ۋاقتى بەش مىنۇتتىن ئېشىپ كەتمەسلىكى كېرەك.

5. ماشىنا ھەيدەشنىڭ خەتىرى ئاشىدۇ تەرەتتىن ساقلىنىش ئۈچۈن نۇرغۇن كىشىلەر يول (بولۇپمۇ ئۇزۇن يول)غا چىقىشتىن بۇرۇن ئۇسسۇزلۇقنى ئامال بار ئىچمەيدۇ ياكى ئاز ئىچىدۇ. ئامېرىكا «فىزىيولوگىيە ۋە ساغلاملىق» ژۇرنىلىدا ئېلان قىلىنغان بىر تۈرلۈك تەتقىقاتتىن بايقىلىشىچە، ئىككى سائەتلىك ماشىنا ھەيدەش جەريانىدا، ئۇسسۇزلۇقنى يېتەرلىك ئىچكەن شوپۇرلارغا سېلىشتۇرغاندا سۇسىزلانغان شوپۇرلارنىڭ خاتالىق سادىر قىلىش ئەھۋالى بىر ھەسسە يۇقىرى بولىدىكەن.

6. ئاسان چارچايدۇ ئامېرىكا كالىفورنىيە ئىشتاتى لوس ئانژېلېس جوب سۆگەك كېسەللىكلىرى شىپاخانىسىنىڭ تەنھەرىكەت تېبابىتى مۇتەخەسسىسى دوكتور لۇگا. پودېستانىڭ كۆرسىتىشىچە، سۇسىزلانغان چاغدا قان بېسىمى تۆۋەنلەيدۇ، يۈرەك سوقۇشى تېزلىشىدۇ، قاننىڭ چوڭ مېڭىگە ئېقىش سۈرئىتى ئاستىلايدۇ، ئادەم تېخىمۇ ھارغىن ھېس قىلىدۇ.

7. **تاقەتسىزلىنىدۇ** دوكتور پودېستانىڭ كۆرسىتىشچە، بەدەننىڭ سۇسىزلىنىشى نېرۋا سىستېمىسىغا ئەكس تەسىر كۆرسىتىپ، تىت - تىتلىقنى پەيدا قىلىدۇ. ئامېرىكا «ئوزۇقشۇناسلىق ژۇرنىلى»دا ئېلان قىلىنغان بىر تۈرلۈك تەتقىقاتتا كۆرسىتىلىشچە، يېنىك دەرىجىدە سۇسىزلانغانلاردا دىققىتى ناھايىتى ئاسانلا چېچىلىش ۋە ئاسان ئاچچىقلىنىش قاتارلىق ئەھۋاللار يۈز بېرىدىكەن.

8. **بەدەن مۇزلايدۇ** سۇسىزلانغان چاغدا تېرىگە ئاقىدىغان قاننىڭ مىقدارى كېمىيىپ كېتىدىغان بولغاچقا، بەدەن ئاسانلا مۇزلاپ قالىدۇ. دوكتور پودېستانىڭ چۈشەندۈرۈشچە، سۇسىزلانغان ئەھۋالدا بەدەننىڭ تېمپېراتۇرا تەڭشىشى تەسلىشىپ كېتىپ، ئادەم ئانچە سوغۇق بولمىغان مۇھىتتا تۇرغان چاغدىمۇ يەنىلا سوغۇق ھېس قىلىدۇ.

9. **مۇسكۇللار تارتىشىپ قالىدۇ** بەدەن سۇسىزلانغان چاغدا قان ئايلىنىشى ئاستىلاپ، مۇسكۇللارنىڭ تارتىشىپ قېلىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ئامېرىكا كالىفورنىيە ئىشتاتى لائامستېد ئائىلە ساغلاملىق مەركىزىنىڭ داۋالاش مۇدىرى دوكتور لېي. كاردىنىڭ چۈشەندۈرۈشچە، بەدەن سۇسىزلانغان چاغدا بەدەن ئۆزىدىكى مۇھىم ئەزالارنى قوغداپ قېلىش ئۈچۈن مۇسكۇل قاتارلىق ئانچە بەك مۇھىم بولمىغان ئەزالاردىكى سۇنى ئازايتىدۇ، شۇنىڭ بىلەن مۇسكۇللار تارتىشىپ قېلىش ئەھۋاللىرى يۈز بېرىدۇ. بۇنىڭدىن باشقا كۆپ تەرلەشمۇ ناترىي ۋە كالىيلارنىڭ ئېقىپ كېتىشىنى پەيدا قىلىدۇ، بۇمۇ مۇسكۇللارنىڭ تارتىشىپ قېلىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

10. **باش قېيىپ كۆز تورلىشىدۇ** دوكتور لېي. كاردىنىڭ چۈشەندۈرۈشچە، بەدەن سۇسىزلانغان چاغدا چوڭ مېڭە ئېرىشىدىغان سۇ تېخىمۇ ئازىيىپ كېتىدۇ، قان ئايلىنىشى تېخىمۇ ناچارلىشىدۇ، بۇ باش قېيىش ۋە كۆز تورلىشىشنى پەيدا قىلىدۇ. «ئەنگلىيە ئوزۇقشۇناسلىق ژۇرنىلى»دا ئېلان قىلىنغان بىر تۈرلۈك تەتقىقاتتىن مەلۇم بولۇشچە، يېنىك دەرىجىدىكى سۇسىزلىنىش تەپەككۇرنى تۇتۇقلاشتۇرۇپ، پىسخىكىلىق ۋەزىپىلەرنى ئورۇنداش ئىقتىدارىغا تەسىر يەتكۈزىدۇ. قىزىقارلىقى شۇكى، مەيلى ئارام ئالغان ياكى ھەرىكەت قىلغان چاغلاردا بولسۇن، سۇسىزلىنىشنىڭ ئاياللارغا كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئەرلەرگە كۆرسىتىدىغان تەسىرىدىن كۆپ چوڭ بولىدىكەن.

11. **باش ئاغرىقى قوزغىلىدۇ** دوكتور لېي. كاردىنىڭ چۈشەندۈرۈشچە، بەدەننىڭ سۇسىزلىنىشى سېروتونىننىڭ مىقدارىغا تەسىر كۆرسىتىپ، باش ئاغرىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. بۇنىڭدىن باشقا بەدەن سۇسىزلانغاندا چوڭ مېڭىدىكى ئۇششاق قان تومۇرلار تېزلىكتە ئۆزگىرىپ باش ئاغرىش، ھەتتا باشنىڭ يېرىمى ئاغرىشنى قوزغايدۇ. دەل ۋاقتىدا ئۇسسۇزلۇق ئىچىش باش ئاغرىشنى توختىتىدۇ ياكى يەڭگىللىتىدۇ، مېۋە يېيىشمۇ سۇ تولۇقلاشتىكى ياخشى تاللاش ھېسابلىنىدۇ.

12. **قەۋزىيەت بولىدۇ** بەدەننىڭ سۇسىزلىنىشى ئۈچەينىڭ نورمال لۆمۈلدىشىگە تەسىر يەتكۈزۈپ، ئۈچەي قۇرۇش مەنبەلىك قەۋزىيەت پەيدا قىلىدۇ. شۇڭا، ئادەتتىكى چاغلاردا ئۇسسۇزلۇقنى كۆپرەك ئىچىشكە دىققەت قىلىش، سۇ تەركىبى ۋە يېمەكلىك تالالىرى مول بولغان مېۋە - چېۋە ۋە كۆكتاتلارنى كۆپرەك ئىستېمال قىلىش ئارقىلىق قەۋزىيەتنىڭ ئالدىنى ئېلىش كېرەك.

نۇسرەتگۈل ئۆمەر تەرجىمىسى

ئاشقازىنىدا مەسىلە بارلار سەمىگە...

تاماقتىن ئىلگىرى ۋە كېيىن قاتتىق ھەرىكەت قىلماسلىق كېرەك ئاشقازان كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغانلار ناشتا قىلمىغان ئەھۋالدا، ئەڭ ياخشىسى ھەرىكەت قىلماسلىقى كېرەك، قاتتىق ھەرىكەت قىلىشقا تېخىمۇ بولمايدۇ. بۇ ئارقىلىق ئاشقازان كېسەللىكىنىڭ قوزغىلىشى ياكى يامانلىشىشىنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ. ھالبۇكى، تاماقتىن كېيىنمۇ ھەرىكەت قىلىشقا بولمايدۇ. چۈنكى، تاماقتىن كېيىن ئاشقازان ھەزىم قىلىش باسقۇچىدا بولغاچقا، دەرھال ھەرىكەت قىلغاندا، ئاشقازاننىڭ يۈكىنى ئېغىرلاشتۇرۇپ، كېسەللىككە ھېچقانداق پايدىسى بولمايدۇ. ئاشقازىنى تۆۋەنلەپ كەتكەنلەرمۇ بۇ نۇقتىغا دىققەت قىلىشى كېرەك. مۇتەخەسسىسلەر تاماقتىن كېيىن ئازراق دەم ئېلىپ مۇۋاپىق ھەرىكەت قىلسا، جىسمانىي ۋە روھىي ساغلاملىققا پايدىسى بار، دېگەن تەكلىپنى بېرىدۇ.

مۇۋاپىق ھەرىكەت ئاشقازاننى ئاسراشقا پايدىلىق ئاشقازان كېسەللىكىنى ياخشىلاشتا، قانۇنىيەت ۋە يېمەك - ئىچمەككە كاپالەتلىك قىلغاندىن سىرت، مۇۋاپىق ھەرىكەت قىلىشنىڭ پايدىسى كۆپ. ھەرىكەت ئاشقازان، ئۈچەي يوللىرىنىڭ لۆمۈلدىشىنى كۈچەيتىپ، ئاشقازان سۈيۇقلۇقىنىڭ ئاجرىلىشىنى كۈچەيتىدۇ. ھەرىكەت دىيافراگما مۇسكۇلىنىڭ يۇقرى - تۆۋەن يۆتكىلىشى ۋە قورساق مۇسكۇلى ھەرىكىتىنى ئىلگىرى سۈرۈپ، ئاشقازان، ئۈچەي يوللىرىنى ئۇۋۇلاش رولىنى ئوينايدۇ. ھەرىكەت قىلغاندا، ھەرىكەتنىڭ سىجىللىقى ۋە دەرىجىسىگە دىققەت قىلىش، بەدەننىڭ قوبۇل قىلىش دەرىجىسىنى ئۆلچەم قىلىش كېرەك. مۇتەخەسسىسلەر ئاشقازان كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغانلارغا پىيادە مېڭىش، ئاستا يۈگۈرۈش، ۋېلىسىپىت مىنىشنى تەۋسىيە قىلىدۇ.

ھەرىكەتكە ئۇۋۇلاش قوشۇلسا، ئۈنۈمى تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ نۇرغۇن كىشىلەر ئادەتتە ئاشقازىنى ئاغرىغاندا، ئاغرىغان جايىنى تەكرار ئۇۋۇلىغاندا، كېسەللىك ئەھۋالى خېلى يېنىكلىگەن. ئاشقازان كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغانلار ھەرىكەتنى كۈچەيتىش بىلەن بىر ۋاقىتتا، ئاشقازىنىنى مۇۋاپىق دەرىجىدە ئۇۋۇلاپ بەرگەندە، ئاشقازان، ئۈچەينىڭ نېرۋا فۇنكسىيەسىنى تەڭشەپ، كېسەللىك ئالامەتلىرىنى يېنىكلىتىدۇ، ئۈنۈمى تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ.

ئاشقازان كېسەللىكى قوزغالغاندا ھەرىكەت قىلماسلىق كېرەك ئەگەر سىزدە دائىم ئاشقازان كېسەللىكىنىڭ ئالامىتى كۆرۈلسە، ۋاقتىدا دوختۇرخانىغا بېرىپ تەكشۈرتۈڭ. ئۇزاق ۋاقىت ئاشقازان دورىسى يېيىش ياكى ئاغرىققا چىداش ئاشقازان كېسەللىكىنى ئېغىرلاشتۇرۇۋېتىدۇ. ئەسكەرتىشكە تېگىشلىكى شۇكى، ئاشقازان كېسەللىكى جىددىي قوزغالغاندا، ھەرىكەت قىلماسلىق، ئەڭ ياخشىسى تىنچ ئارام ئېلىش، كېسەللىك ئەھۋالى ياخشىلانغاندىن كېيىن ئاندىن مۇۋاپىق ھەرىكەت قىلىش كېرەك.

مۇتەخەسسىسلەر ئاشقازان كېسەللىكى ئاغرىقلىرىغا شۇنى ئەسكەرتىدۇكى، ھەرىكەت ئىزچىل بولۇش، يېنىك ھەرىكەتلەرنى ئاساس قىلىش كېرەك. ئاشقازان كېسەللىكى تۇيۇقسىز قوزغالغاندا چوقۇم مۇۋاپىق داۋالاش تەدبىرىنى قوللىنىش لازىم.

رىزۋانگۈل ئابدۇللا تەرجىمىسى

www.uyghurkitap.com

ئەنگلىيە ئايال پادىشاھىنىڭ ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرۈش سىرى

ئەنگلىيەنىڭ ھازىر 89 ياشقا كىرگەن ئايال پادىشاھى ئېلىزابېت II 1952 ـ يىلى تەخت ۋارىسلىقىغا ئولتۇرۇپ، 1953 ـ يىلى تاج كىيدۈرۈلگەن بولۇپ، ھازىرغىچە ئەنگلىيەگە 63 يىلدىن ئارتۇق خان بولغان. ئەنگلىيە ئايال پادىشاھى ئېلىزابېت II نىڭ مومىسى ۋىكتورىيە ئايال پادىشاھ ياراتقان «63 يىل 216 كۈن» ھۆكۈمرانلىق قىلىشتەك رېكورتنى بۇزۇپ تاشلاپ، «ئەنگلىيە تارىخىدىكى ھۆكۈمرانلىق قىلغان ۋاقتى ئەڭ ئۇزۇن پادىشاھ» بولۇپ قالدى، ئېلىزابېت II نىڭ مۇنداق ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرۈشىدە زادى قانداق سىرلار بار؟

1. گېن. ۋىندسور جەمەتىدىكىلەرنىڭ ئۇزاق ئۆمۈر كۆرۈشىنى دۇنيادىكى ھەممە بىلىدۇ ئېلىزابېت II نىڭ دادىسى ئەنگلىيە پادىشاھى جورجى 56 يېشىدا ئالەمدىن ئۆتكەن بولۇپ، ئاساسلىقى تاماكا چېكىشتىن ئىبارەت يامان ئادىتى بار ئىدى. ئانىسى ئېلىزابېت ۋەلىدە خان 2002 ـ يىلى ئالەمدىن ئۆتكەن بولۇپ، ئالەمدىن ئۆتكەندە 101 ياشتا ئىدى، گىلوستىر خانىم ئەيلىس خانىش ئالەمدىن ئۆتكەندە 102 ياشتا ئىدى.

2. بارمۇلىر قەلئەسىنىڭ بۇلاق سۈيى مۇندىن 250 يىللار ئىلگىرى ئۇ جاينىڭ بۇلاق سۈيى توغرىسىدا ئاجايىپ ـ غارايىپ رىۋايەتلەر تارقالغان بولۇپ، ئېيتىشلارغا قارىغاندا، بۇلاق سۈيىدىكى مىنېرال ماددىلارنىڭ مۇسكۇل ۋە تېرىلەرنى ئەسلىگە كەلتۈرۈپ، قېرىشنى كېچىكتۈرۈش رولى بار ئىكەن.

3. ئىئوۋلېۋا دېڭىزىنىڭ سۈيىنى ئىچىش ئىئوۋلېۋا دېڭىزىنىڭ سۈيى ئەنگلىيە خان ئوردىسىدىكىلەرنىڭ ئەڭ ئامراق ئىچىملىكى بولۇپ، ھىندىستان، شەرقىي جەنۇبى ئاسىيا ۋە ئەنگلىيەدە دائىم ئۇچراتقىلى بولىدىغان ئىچىملىك ئىكەن.

4. يېمەك ـ ئىچمەك تەڭپۇڭلۇقى ئايال پادىشاھنىڭ يېمەك ـ ئىچمىكىگە قاتتىق چەك قويۇلىدىغان بولۇپ، تاماق قاچىلىرىدىكى ئورگانىك كۆكتات، تۇخۇم ۋە گۆش تۈرىدىكىلەرنىڭ ھەممىسى ۋەلىئەھدى سارىس بىر قوللۇق قۇرغان ئورگانىك دېھقانچىلىق مەيدانىدىن كەلتۈرۈلىدىكەن. بۇلاردىن باشقا، بېلىق گۆشى ئەنگلىيە جەمەتىنىڭ يېمەك ـ ئىچمىكىدە كەم بولسا بولمايدىغان بىر تۈر ئىكەن.

5. چاي بىلەن ئاچچىق ئەمەن ھارىقى كۆك چاي چۈشتىن كېيىنكى چاينىڭ پېشۋاسى بولۇپ، ئۇنىڭ ئوكسىدلىنىشقا، راكقا قارشى تۇرۇش رولى ۋە يۈرەك قان تومۇر كېسەللىكىنىڭ ئالدىنى ئېلىش رولى بار ئىكەن. بۇلاردىن باشقا ھەر كۈنى كەچلىك تاماقتا قىزىل ئۈزۈم ھارىقى بىلەن ئاچچىق ئەمەن ھارىقىمۇ كەم بولمايدىكەن.

6. ئەرمەك ھايۋان بېقىش ئايال پادىشاھ ئېلىزابېتنىڭ 18 ياشقا كىرگەن چاغدىلا «سوسى» ئىسىملىك بىر ئەرمەك ئىتى بار بولۇپ، ھازىرمۇ ئۇنىڭ ئەتراپىدا ئۇنىڭغا ھەمراھ بولىدىغان ئىككى ئىتى، يەنە بىر دانە مەيدىن ئىتى ۋە كېجى ئىتى بىلەن چېتىلدۇرۇلغان ئەرمەك ئىتى بار ئىكەن.

راخمانجان رۇسۇل تەرجىمىسى

«ھاياتلىق» ژۇرنىلىغا مۇشتەرى بولۇڭ

«ھاياتلىق» ژۇرنىلى توغرا ھاياتلىق قارىشى تۇرغۇزۇپ، ساغلام، بەختلىك ياشاپ، ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرۈشكە دائىر تۈرلۈك - تۈمەن ساۋاتلارنى دىلىڭىزغا سالىدۇ. سىزگە يولداش، سىرداش بولىدۇ.

جايلاردىكى پوچتىخانىلار ژۇرنالىنىڭ 2016 - يىللىق سانلىرىغا 2016 - يىلى 1 - ئاينىڭ 1 - كۈنىدىن باشلاپ يىل بويى مۇشتەرى قوبۇل قىلىدۇ. ھەر سانىنىڭ باھاسى 5 يۈەن، يىللىق باھاسى 30 يۈەن، **پوچتا ۋاكالەت نومۇرى 20_58.**

تېلېفون : 3637559__0991

3637560__0991

فاكس : 3637555__0991

ئالاقىلاشقۇچىلار : ئايگۈل مەخمۇت
ئە . مۇھەممەد جەۋھەر
گۆھەر نۇرمۇھەممەت
شېرىنئاي روزى