ئانا سۈتى ۋە بوۋاقلار ساغلاملىقى ھەققىدە سوئال - جاۋابلار

— بوۋاقلارنى كۈتۈش ھەققىدە
200 مەسلىھەت

③

شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى

مۇقاۋىنى لايىھىلىگۈچى: ئەخەتجان داۋۇت
ئابدۇغېنى خېلىل

ئانا سۈتى ۋە بوۋاقلار ساغلاملىقى ھەققىدە سوئال - جاۋابلار

ئانا سۈتى ھەققىدە 200 سوئال (1)	12 · 80
بوۋاقلارنى كۈتۈش ھەققىدە 200 سوئال (2)	12 · 80
بوۋاقلارنىڭ ئۆسۈپ يېتىلىشى ھەققىدە 200 سوئال (3)	12 · 80

ISBN 7-5372-4217-8
9 787537 242172 >

ISBN 7-5372-4217-8
总定价 (全三册) : 38.40

كىرىش سۆز

جەمئىيەتنىڭ تەرەققىي قىلىشىغا ئەگىشىپ، نۇرغۇنلىغان بوۋاقلار يېمەكلىكلىرى ئانا سۈتىگە تەقلىد قىلىنىپ ئىشلەپچىقىرىلىپ بوۋاقلارنىڭ ئانا سۈتىدىن ياخشى بەھرىمەن بولالماسلىقىنى شۇنداقلا بىر قىسىم ئېرىنچەك ئانىلارنىڭ ئۆز پەرزەنتلىرىنى ئېمىتىشنى خالىماسلىقىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىۋاتىدۇ. بىز مانا مۇشۇ نۇقتىنى چىقىش قىلىپ، بۇ كىتابنى تۈزۈپ چىقتۇق.

بۇ كىتابتا، قانداق قىلغاندا بوۋاقلارنى ئانا سۈتىگە قاندۇرۇش، ساغلام ئۆسۈپ يېتىلىشىنى ئىلگىرى سۈرۈش، بوۋاقلاردىكى بىنورمال ئۆزگىرىشلەرگە تاقابىل تۇرۇش، بوۋاقلارنىڭ يوشۇرۇن ئىقتىدارىنى ئېچىش، توغرا ئوزۇقلاندۇرۇش قاتارلىق مەسىلىلەر سوئال ـ جاۋاب شەكلىدە تەپسىلىي چۈشەندۈرۈلگەن بولۇپ، مەسئۇلىيەتچان ئانىلارنىڭ ئەڭ ياخشى ئوقۇشلۇقى ۋە يېقىن دوستى بولالايدۇ.

بۇ كىتاب پەرزەنتىنىڭ ساغلام ئۆسۈپ يېتىلىشىگە ئالاھىدە ئەھمىيەت بېرىدىغان ھەر بىر ئانىنى مول ۋە ئەتراپلىق ساۋاتقا ئىگە قىلىدۇ.

سەۋىيىمىزنىڭ چەكلىكلىكى سەۋەبىدىن ھەرخىل سەۋەنلىك-لەردىن خالىي بولالمىغان بولۇشىمىز مۇمكىن، كەڭ ئوقۇرمەن-لەرنىڭ قىممەتلىك تەنقىدىي پىكىرلىرىنى ھەرقاچان تۆۋەنچىلىك بىلەن قوبۇل قىلىمىز.

تۈزگۈچىلەردىن

2006 - يىلى 10 - ئۆكتەبىر

مۇندەرىجە

بوۋاقلارنى مۇۋاپىق ئۇزۇقلاندۇرۇش

بوۋاقلىق مەزگىلى دېگەن نېمە؟ قانداق ئالاھىدىلىكى بار؟ ... 3
بىر ئايلىق بوۋاقنى بېقىشنىڭ قانداق ئالاھىدىلىكى بار؟ ... 4
نېمە ئۈچۈن بىر ئايلىق بوۋاقلارغا مېۋە شىرنىسى ۋە كۆكتات شەربەتلىرىنى قوشۇپ بېرىش كېرەك؟ 5
بىر ئايلىق بوۋاقلارغا مېۋە ۋە كۆكتات شەربىتىنى قانداق قوشۇپ بېرىمىز؟ 6
بىر ئايلىق بوۋاقلارغا بېلىق جىگىرى مېيى قانداق قوشۇپ بېرىلىدۇ؟ 7
ئىككى ئايلىق بوۋاقنىڭ بېقىلىشىدا قانداق ئالاھىدىلىكلەر بار؟ 8
بوۋاقنىڭ ئېمىزگۈدە سۈت ئىچىش ئادىتىنى قانداق يېتىلدۈرگىلى بولىدۇ؟ 9
ئۈچ ئايلىق بوۋاقنىڭ بېقىلىشىنىڭ قانداق ئالاھىدىلىكى بار؟ 11
بوۋاق تويۇقسىز كالا سۈتىگە ئىشتىھاسىز بولۇپ قالسا قانداق

قىلىش كېرەك؟ 12
كەسپىي ئانىلار ئانا سۈتى بىلەن بېقىشقا قانداق كاپالەتلىك قىلىش كېرەك؟ 13
كەسپىي ئانىلار ئانا سۈتىنى قانداق ساقلايدۇ؟ 14
تۆت ئايلىق بوۋاقنى بېقىشنىڭ قانداق ئالاھىدىلىكى بار؟ 15
نېمە ئۈچۈن تۆت ئايلىق بوۋاقلارغا قوشۇمچە يېمەكلىكلەر قوشۇپ بېرىلىدۇ؟ 16
تۆت ئايلىق بولغان بوۋاقلارغا قوشۇمچە يېمەكلىكلەرنى قانداق تەييارلاپ بېرىش كېرەك؟ 17
بوۋاقلارغا قوشۇمچە يېمەكلىك قوشۇپ بېرىشنىڭ قانداق پرىنسىپلىرى بار؟ 20
بالدۇر تۇغۇلغان بوۋاقلارغا قوشۇمچە يېمەكلىك قوشۇپ بېرىشتە نېمىلەرگە دىققەت قىلىش كېرەك؟ 21
بەش ئايلىق بوۋاقنى بېقىشنىڭ قانداق ئالاھىدىلىكى بار؟ 23
بەش ئايلىق بوۋاقلارغا قوشۇمچە يېمەكلىكلەر قانداق تەييارلاپ بېرىلىدۇ؟ 24
ئالتە ئايلىق بوۋاقلارنى بېقىشنىڭ قانداق ئالاھىدىلىكى بار؟ 26
ئالتە ئايلىق بوۋاقلارغا قوشۇمچە يېمەكلىكلەر قانداق تەييارلاپ بېرىلىدۇ؟ 27
يەتتە ئايلىق بوۋاقنىڭ بېقىلىشىدا قانداق ئالاھىدىلىكلەر بار؟ 29

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap

يەتتە ئايلىق بوۋاقلارغا قوشۇمچە يېمەكلىك قانداق تەييارلاپ بېرىلىدۇ؟ 30
بوۋاقلار قايسى ۋاقىتتا تۇز ئىستېمال قىلسا بولىدۇ؟ 31
بوۋاقلار قايسى ۋاقىتتىن باشلاپ ساپ سۈت ئىچسە بولىدۇ؟ 32
سەككىز ئايلىق بوۋاقلارنى بېقىشنىڭ قانداق ئالاھىدىلىكلىرى بار؟ 33
سەككىز ئايلىق بوۋاقلارغا قانداق قوشۇمچە يېمەكلىكلەرنى تەييارلاپ بېرىش كېرەك؟ 34
توققۇز ئايلىق بوۋاقلارنىڭ بېقىلىشىنىڭ قانداق ئالاھىدىلىكى بار؟ 36
توققۇز ئايلىق بوۋاقلارغا قانداق قوشۇمچە يېمەكلىكلەر تەييارلاپ بېرىلىدۇ؟ 37
ئون ئايلىق بوۋاقلارنىڭ بېقىلىشىنىڭ قانداق ئالاھىدىلىكى بار؟ 38
ئون ئايلىق بوۋاقلارغا قانداق قوشۇمچە يېمەكلىكلەرنى تەييارلاپ بېرىشكە بولىدۇ؟ 39
بوۋاق بەك سېمىز بولۇپ كەتسە قانداق قىلىش كېرەك؟ 41
11 ئايلىق بوۋاقلارنىڭ بېقىلىشىدا قانداق ئالاھىدىلىكلەر بار؟ 42
11 ئايلىق بوۋاقلارغا قانداق قوشۇمچە يېمەكلىكلەر تەييارلاپ بېرىلىدۇ؟ 44
12 ئايلىق بوۋاقلارنىڭ بېقىلىشىدا قانداق ئالاھىدىلىكلەر بار؟ 46

12 ئايلىق بوۋاقلارغا قانداق قوشۇمچە يېمەكلىكلەرنى تەييارلاپ بېرىشكە بولىدۇ؟ 47
بوۋاق قايسى ۋاقىتتا سۇ تولۇقلاشقا موھتاج؟ 49
بوۋاقلارغا سۇنى كۆپ بېرىۋېتىشنىڭ قانداق خەتىرى بار؟
50 ....
ئادەم تېنىدىكى «ئۈچ چوڭ ئوزۇقلۇق ماددا» قايسى؟ ... 52
ئادەم بەدىنى ئېھتىياجلىق بولغان «ئۈچ چوڭ ئوزۇقلۇق ماددا» نىڭ قانداق فىزىئولوگىيىلىك رولى بار؟ 53
بوۋاقلارنىڭ يېتىلىشىدە ئېھتىياجلىق بولغان «ئۈچ چوڭ ئاساسلىق ماددا» نىڭ نىسبىتىنى قانداق تەڭشەش كېرەك؟
54 ....
بوۋاقلارغا ئاقسىلنى قانداق تولۇقلاش كېرەك؟ 55
نېمە ئۈچۈن بوۋاقلارغا ۋىتامىن A تولۇقلىنىدۇ؟ 57
نېمە ئۈچۈن بوۋاقلارغا ۋىتامىن D نى تولۇقلاش كېرەك؟ 58
ۋىتامىن B_1 كەمچىل بولۇشنىڭ قانداق ئالامەتلىرى بار؟
59 ....
نېمە ئۈچۈن ۋىتامىن B_1 «مېڭىنى كۈچەيتكۈچى ۋىتامىن» دېيىلىدۇ؟ 59
بوۋاقلارغا ۋىتامىن B_1 نى قانداق تولۇقلاشقا بولىدۇ؟ 60
ئانئورگانىك تۇز دېگەن نېمە؟ 61
نېمە ئۈچۈن بوۋاقلارغا كالتسىي تولۇقلىنىدۇ؟ 62
بوۋاق باللاردا كالتسىي كەملىكنىڭ قانداق ئىپادىلىرى بار؟ 63

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap

بوۋاقلارغا كالتسىي قانداق تولۇقلىنىدۇ؟ 64
بوۋاقلارغا كالتسىي تولۇقلاش بىلىمىدىن خەۋرىڭىز
بارمۇ؟ 65
مىكرو ئېلېمېنتلار دېگەن نېمە؟ 66
نېمە ئۈچۈن يود «ئىنسانلارنىڭ ئەقلىي مەنبەسى»
دېيىلىدۇ؟ 67
بوۋاقلارغا يود قانداق تولۇقلىنىدۇ؟ 69
نېمە ئۈچۈن تۆت ئايلىق بوۋاقلارغا تۆمۈر تولۇقلىنىدۇ؟
70 ....
تۆت ئايلىق بوۋاقلارغا تۆمۈر قانداق تولۇقلىنىدۇ؟ 71
بوۋاقلار نېمە ئۈچۈن سىنك تولۇقلاشقا موھتاج؟ 72
بوۋاقلارغا سىنك قانداق تولۇقلىنىدۇ؟ 73
سىنكنى ئارتۇق تولۇقلىنىشنىڭ قانداق زىيىنى بار؟ ... 75
نېمە ئۈچۈن ئانا تۇغۇتتىن كېيىنكى ئۈچ ئاي ئىچىدە مونوناترىي
گلۇتامات (ۋېيجىڭ) نى كۆپ يېسە بولمايدۇ؟ 76
بوۋاقلارغا نېمە ئۈچۈن مىس تولۇقلاش كېرەك؟ 77
بوۋاقلارغا مىس قانداق تولۇقلىنىدۇ؟ 78
قايسى يېمەكلىكلەر بوۋاقلار ئەقلىي ئىقتىدارىنىڭ يېتىلىشىنى
ئىلگىرى سۈرىدۇ؟ 79
كالا سۈتى قانچە قويۇق بولسا شۇنچە ياخشىمۇ؟ 80
كالا سۈتى قانچە تاتلىق بولسا شۇنچە ياخشىمۇ؟ 81
نېمە ئۈچۈن بوۋاقلار قېتىقنى كۆپ ئىچمەسلىكى
كېرەك؟ 82
كالا سۈتىنى شوۋگۇرۇچ بىلەن بىللە بوۋاققا ئىچكۈزسە

بولامدۇ؟ 83
نېمە ئۈچۈن بوۋاقلارغا يېمەكلىكلەرنى چايناپ بەرمەسلىك كېرەك؟
.... 83
بوۋاقلارنىڭ سۈتتىن بىزار بولۇشىنىڭ سەۋەبلىرى قايسىلار؟
.... 84
قايسى ۋاقىتتا بوۋاقنى ئەمچەكتىن ئايرىش بىر ئاز
مۇۋاپىق؟ 86
بوۋاقنى ئەمچەكتىن ئايرىغاندا قايسى ئامىللارنى ئويلىشىش
كېرەك؟ 87
بوۋاقنى قانداق ئەمچەكتىن ئايرىيدۇ؟ 89
نېمە ئۈچۈن توخۇ تۇخۇمى بوۋاقلارنىڭ ياخشى
يېمەكلىكى؟ 90
بوۋاقلار توخۇ تۇخۇمىنى قانداق يەيدۇ؟ 91
نېمە ئۈچۈن كىچىك بوۋاقلار تۇخۇم ئېقى يېسە
بولمايدۇ؟ 92
بوۋاقنىڭ ئىشتىھاسىزلىقنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغان سەۋەبلەر
قايسىلار؟ 93

بوۋاقلارنىڭ كۈندىلىك تۇرمۇشى

بىر - ئىككى ئايلىق بوۋاقلارنى كۈتۈشتە قانداق مۇھىم نۇقتىلار
بار؟ 97
بوۋاقنىڭ چېچى شالاڭ، سېرىق بولسا نورمالمۇ؟ 98
قانداق قىلغاندا بوۋاقنىڭ ئۇخلاشتىن قىيسىق باش بولۇپ

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap

قىلىشىنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولامدۇ؟ 99
قايسى ۋاقىتتا بوۋاقنى يۆگىمىسە بولىدۇ؟ 100
بوۋاقنىڭ ئاڭلاش ئىقتىدارى قانداق قوغدىلىدۇ؟ 100
بوۋاقلارنىڭ ئۇيقۇ قانۇنىيىتى دېگەن نېمە؟ 102
بوۋاقنى قانداق ئاپتاپسىنىدۇرۇش كېرەك؟ 102
ھاۋا مۇنچىسى دېگەن نېمە؟ 103
ھاۋا مۇنچىسىغا چۈشۈرۈش قانداق ئېلىپ بېرىلىدۇ؟ ... 104
ئۈچ - تۆت ئايلىق بوۋاقلارنى كۈتۈشنىڭ قانداق مۇھىم نۇقتىلىرى
بار؟ 105
نېمە ئۈچۈن ئۈچ ئايلىق بوۋاقنىڭ چاپىقى كۆپ؟ 106
بوۋاقنىڭ چاپىقىنى قانداق تازىلاپ قويسا بولىدۇ؟ 107
بوۋاقلار تېلېۋىزور كۆرسە بولامدۇ؟ 108
بوۋاقلار نېمە ئۈچۈن قول ياكى پۇت بارماقلىرىنى شوراشقا ئامراق؟
109 ....
نېمە ئۈچۈن بوۋاقلارنىڭ شۆلگىيى ئاقىدۇ؟ 110
بوۋاقنىڭ شۆلگىيى كۆپرەك بولغاندا قانداق كۈتۈش
كېرەك؟ 112
بوۋاقلارغا قانداق بوۋاقلار ھارۋىسى تاللاپ بېرىلىدۇ؟
113 ....
بەش - ئالتە ئايلىق بوۋاقلارنى كۈتۈشنىڭ قانداق مۇھىم
نۇقتىلىرى بار؟ 114
بوۋاق يېتىرقىسا قانداق قىلىش كېرەك؟ 115
بوۋاققا قانچە تال چىش چىقىدۇ؟ 116
نېمە ئۈچۈن بوۋاقلارنىڭ سۈت چىشىنى ھەسسىلەپ ئاسراش

كېرەك؟ 117
بوۋاقلارنىڭ سۈت چىشى قانداق قوغدىلىدۇ؟ 118
نېمە ئۈچۈن بوۋاقلارغا قەرەللىك ھالدا چىش تەكشۈرتۈپ تۇرۇش
كېرەك؟ 120
قورۇق لۆڭگە بىلەن ئۇۋۇلاش دېگەن نېمە؟ 121
بوۋاق قورۇق لۆڭگە بىلەن قانداق ئۇۋۇلىنىدۇ؟ 122
قورۇق لۆڭگىدە ئۇۋۇلىغاندا نېمىلەرگە دىققەت قىلىش كېرەك؟
.... 122
نېمە ئۈچۈن ئالتە ئايلىقتىن كېيىنكى بوۋاقلار ئاسان كېسەل
بولىدۇ؟ 124
بوۋاقلار نېمە ئۈچۈن كېچىدە يىغلايدۇ؟ 125
بوۋاقنىڭ كېچىدىكى يىغىسىنى قانداق ئازلىتىشقا
بولىدۇ؟ 126
بوۋاقنىڭ كېچىدىكى يىغىسىنىڭ پاتولوگىيىلىك ئامىللىرى
قايسىلار؟ 127
يەتتە ـ سەككىز ئايلىق بوۋاقلارنى كۈتۈشنىڭ قانداق مۇھىم
تەرەپلىرى بار؟ 128
يازدا پاشا چېقىشنىڭ قانداق ئالدى ئېلىنىدۇ؟ 129
بوۋاقنى پاشا چېقىۋالسا قانداق قىلىش كېرەك؟ 130
بوۋاق دائىم ئاغزىغا بىر نەرسە سېلىۋالسا قانداق قىلىش كېرەك؟
.... 131
قاچاندىن باشلاپ بوۋاققا ئۆزى تاماق يېيىشنى ئۆگىتىش كېرەك؟
.... 132
11 ~ 12 ئايلىق بوۋاقلارنى كۈتۈشنىڭ قانداق مۇھىم نۇقتىلىرى

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap

بار؟ 133
بوۋاقلارنىڭ پاكىزلىق ئادىتىنى قانداق يېتىلدۈرۈش
كېرەك؟ 134

بوۋاقلارغا ئالدىنى ئېلىش ۋاكسىنىسى ئەملەش

ئالدىنى ئېلىش ۋاكسىنىسى ئەملەش دېگەن نېمە؟ 137
نېمە ئۈچۈن ئالدىنى ئېلىش ۋاكسىنىسى ئەملىنىدۇ؟ ... 137
پىلانلىق ئىممۇنىتېت دېگەن نېمە؟ 138
ۋاكسىنا دېگەن نېمە؟ 139
ئاكتىپ ئىممۇنىتېت دېگەن نېمە؟ 140
پاسسىپ ئىممۇنىتېت دېگەن نېمە؟ 141
ئاساسىي ئىممۇنىتېت دېگەن نېمە؟ 142
كۈچەيتىلگەن ئىممۇنىتېت دېگەن نېمە؟ 143
ۋاكسىنا ئەملىگەندە نېمە ئۈچۈن «بىر ئادەمگە بىر شپرىس، بىر
ئوكۇل يىڭنىسى» ئىشلىتىلىدۇ؟ 144
نېمە ئۈچۈن بەزى ۋاكسىنىنى تېرە ئاستىغا، بەزىلىرىنى بولسا
مۇسكۇلغا ئۇرىدۇ؟ 145
ئالدىنى ئېلىش ۋاكسىنىسى ئەملىگەندە نېمىلەرگە دىققەت قىلىش
كېرەك؟ 146
ئالدىنى ئېلىش ۋاكسىنىسىنى ئەملەش رېئاكسىيىسى قانچە خىل
بولىدۇ؟ 147
ئالدىنى ئېلىش ۋاكسىنىسىنى ئەملەش رېئاكسىيىسى يۈز

بىرنىشنىڭ سەۋەبلىرى قايسىلار؟ 148
ئالدىنى ئېلىش ۋاكسىنىسىنى ئەملەشنىڭ نورمال
رېئاكسىيىسىنىڭ قانداق ئالاھىدىلىكى بار؟ 149
ئالدىنى ئېلىش ۋاكسىنىسى ئەملەشنىڭ نورمال رېئاكسىيىسىنى
قانداق بىر تەرەپ قىلىش كېرەك؟ 150
ئالدىنى ئېلىش ۋاكسىنىسى ئەملەشنىڭ غەيرىي رېئاكسىيىسىنىڭ
قانداق ئورتاق ئالاھىدىلىكى بار؟ 151
ئالدىنى ئېلىش ۋاكسىنىسى ئەملەشنىڭ غەيرىي رېئاكسىيىسىنى
قانداق بىر تەرەپ قىلىش كېرەك؟ 152
ئالدىنى ئېلىش ۋاكسىنىسى ئەملەشتىن كېيىنكى رېئاكسىيەلەرنى
قانداق ئازايتىشقا بولىدۇ؟ 153
ئالدىنى ئېلىپ ئەملەشتىن كېيىنمۇ يەنە يۇقۇملۇق كېسەل بىلەن
يۇقۇملىنامدۇ؟ 154
نېمە ئۈچۈن بالىلارغا بالىلار پالىچى كۆمۈلچى
يېگۈزۈلىدۇ؟ 156
بالىلار پالىچى كۆمۈلچى يېگۈزگەندە نېمىگە دىققەت قىلىش
كېرەك؟ 157
نېمە ئۈچۈن قىزىل ۋاكسىنىسى ئۇرۇلىدۇ؟ 158
قىزىل ۋاكسىنىسى ئەملىگەندە نېمىلەرگە دىققەت قىلىش كېرەك؟
.... 159
نېمە ئۈچۈن قىزىل ۋاكسىنىسى ئۇرۇلغان بالىلارغا يەنە قىزىل
چىقىدۇ؟ 160
نېمە ئۈچۈن كۆكيۆتەل، بوغما، تىتانۇس ئۈچ بىرلەشمە
ۋاكسىنىسى ئوكۇل قىلىنىدۇ؟ 161

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

كۆكيۆتەل، بوغما، تېتانۇس ئۈچ بىرلەشمە ۋاكسىنىسىنى ئوكۇل قىلىشتا نېمىلەرگە دىققەت قىلىش كېرەك؟ 162
«بەش ۋاكسىنا يەتتە كېسەل» دېگەن نېمىنى كۆرسىتىدۇ؟ 163
نېمە ئۈچۈن تارقىلىشچان مېڭە يۇلۇن پەردە ياللۇغى ۋاكسىنىسى ئورۇش تەۋسىيە قىلىنىدۇ؟ 164
تارقىلىشچان مېڭە يۇلۇن پەردە ياللۇغى ۋاكسىنىسىنى ئەملەشتە نېمىلەرگە دىققەت قىلىش كېرەك؟ 165
نېمە ئۈچۈن B تىپلىق مېڭە ياللۇغى ۋاكسىنىسى ئورۇش تەۋسىيە قىلىنىدۇ؟ 166
تارقىلىشچان B تىپلىق مېڭە ياللۇغى ۋاكسىنىسىنى ئوكۇل قىلىشتا نېمىلەرگە دىققەت قىلىش كېرەك؟ 167
نېمە ئۈچۈن سوغان (يەلتاشما)، قولاق ئالدى بېزى ياللۇغى ۋاكسىنىسىنى ئورۇش تەۋسىيە قىلىنىدۇ؟ 168

بوۋاقلار كېسەللىكىنىڭ ئالدىنى ئېلىش ۋە داۋالاش

نېمە ئۈچۈن بوۋاقلارغا قەرەللىك ھالدا بەدەن تەكشۈرۈش ئېلىپ بېرىلىدۇ؟ 173
بوۋاقنىڭ كېسەلگە قارشى تۇرۇش ئىقتىدارى قانداق ئاشۇرۇلىدۇ؟ 174
بوۋاق كېسەل بولغانلىقنىڭ دەسلەپكى مەزگىلىدە قانداق ئالامەتلەر بار؟ 175

بوۋاقنىڭ ئائىلىسىدىكىلەر قانداق جىددىي قوتقۇزۇش دورىلىرى ۋە داۋالاشتا ئىشلىتىدىغان سايمانلارنى تەييارلاپ قويۇش كېرەك؟ 177 ....
ئوزۇقلىنىشى ناچارلىق دېگەن نېمە؟ 178
ئوزۇقلىنىشى ياخشى بولماسلىقنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغان ئامىللار قايسىلار؟ 179
بوۋاق بالىلاردا ئوزۇقلىنىشى ناچارلىقنىڭ دەرىجىسىگە قانداق ھۆكۈم قىلغىلى بولىدۇ؟ 180
ئوزۇقلىنىشى ناچار بالىلارنى قانداق داۋالاش ۋە كۈتۈش كېرەك؟ 181 ....
راخىت كېسىلى دېگەن نېمە؟ 183
نېمە ئۈچۈن بوۋاق بالىلار راخىت كېسىلىگە ئاسان گىرىپتار بولىدۇ؟ 184
راخىت كېسىلىنىڭ قانداق ئالدىنى ئالىدۇ؟ 186
نېمە ئۈچۈن پەقەت كالتسىي تابلېتكىسى يېگەنگە راخىت كېسىلىنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولمايدۇ دېيىلىدۇ؟ 187
بوۋاقلار ئۇخلىغاندا كۆپ تەرلەشنىڭ ئۆزى كالتسىي كەملىك بولامدۇ؟ 188
راخىتلىق كالتسىي تۆۋەنلىكتىن تارتىشىش دېگەن نېمە؟ 189 ....
نېمە ئۈچۈن قىشتا تۇغۇلغان بوۋاقلارنى باھارنىڭ دەسلەپكى مەزگىلىدە ئاپتاپسىندۇرسا ئاسانلا دۈلىنىپ قالىدۇ؟ 190
ۋىتامىن D دىن زەھەرلىنىش دېگەن نېمە؟ 191
ۋىتامىن D دىن زەھەرلىنىشنىڭ قانداق ئىپادىلىرى بار؟ ... 192 ....

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap

قان ئازلىق دېگەن نېمە؟ 193
تۆمۈر يېتىشمەسلىك خاراكتېرلىك قان ئازلىق دېگەن نېمە؟ 194
تۆمۈر يېتىشمەسلىك خاراكتېرلىك قان ئازلىق يۈز بېرىشنىڭ سەۋەبلىرى نېمە؟ 195
تۆمۈر يېتىشمەسلىك خاراكتېرلىك قان ئازلىقنىڭ قانداق ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ؟ 197
تۆمۈر يېتىشمەسلىك خاراكتېرلىك قان ئازلىقنى قانداق داۋالايدۇ؟ 198
بوۋاقلارنىڭ ئىچى سۈرۈشنىڭ سەۋەبلىرى قايسىلار؟ 200
كۆزلۈك ئىچى سۈرۈش دېگەن نېمە؟ 201
بوۋاقلاردىكى ئىچ سۈرۈشنىڭ قانداق ئالدىنى ئالىدۇ؟ 203
بوۋاقلارنىڭ ئىچى سۈرۈپ قالغاندا قانداق كۈتۈش كېرەك؟ 204
پەقەت چوڭ تەرەت قېتىم سانى كۆپ بولۇشنىڭ ئۆزى ئىچى سۈرۈشمۇ؟ 205
ئىچى سۈرگەندە ئانتىبىئوتىك دورىلارنى ئىچكۈزسە بولامدۇ؟ 206
بوۋاقلاردا «خەرىتىسىمان تىل» كۆرۈلگەندە قانداق قىلىش كېرەك؟ 207
بوۋاقلاردا «ئېرىقچىسىمان تىل» كۆرۈلگەندە قانداق قىلىش كېرەك؟ 208
«زۇكام» دېگەن نېمە؟ 209

«زۇكام» نىڭ قانداق ئالدى ئېلىنىدۇ؟ 210
ئۆتكۈر يۇقۇملىنىش خاراكتېرلىك كېكىردەك ياللۇغى دېگەن نېمە؟ 211
ئۆتكۈر يۇقۇملىنىش خاراكتېرلىك كېكىردەك ياللۇغىنى قانداق داۋالايدۇ؟ 212
ئۆتكۈر كاناىچە ياللۇغى دېگەن نېمە؟ 214
ھاسىراش خاراكتېرلىك كاناىچە ياللۇغى دېگەن نېمە؟
215 ....
ئۆتكۈر كاناىچە ياللۇغىنى قانداق داۋالايدۇ؟ 215
ئۆپكە ياللۇغى دېگەن نېمە؟ 217
ئۆپكە ياللۇغىنى قانداق داۋالايدۇ؟ 218
بەز ۋىرۇسلۇق ئۆپكە ياللۇغى دېگەن نېمە؟ 220
قىل كاناىچىلار ياللۇغى دېگەن نېمە؟ 221
ئۆپكە ياللۇغى مىكوپلازمىسى ئۆپكە ياللۇغى دېگەن نېمە؟ 222
بوۋاق بەلغەم يىغىلىشتىن خىرىلدىغان ئاۋاز چىقارسا قانداق قىلىش كېرەك؟ 223
قىزىتما دېگەن نېمە؟ 224
نېمە ئۈچۈن بوۋاقلار ئاسانلا قىزىيدۇ؟ 225
قىزىتمىنىڭ كۆپ كۆرۈلىدىغان سەۋەبلىرى قايسىلار؟
226 ....
قىزىتما بوۋاقلارغا نىسبەتەن قانداق پايدىسىز تەسىرلەرنى پەيدا قىلىدۇ؟ 227
قىزىتمىنىڭ بوۋاقلارغا نىسبەتەن قانداق پايدىلىق تەرەپلىرى بار؟

www.uyghurkitap

.... 228
بوۋاقلار قىزىغاندا ئاتا ـ ئانا قانداق قىلىشى كېرەك؟
.... 229
بوۋاق قىزىپ قالغاندا تېمپېراتۇرىسىنى قانداق چۈشۈرۈش كېرەك؟
.... 230
بوۋاق قىزىپ قالغاندا ئاتا ـ ئانا نېمىگە دىققەت قىلىش كېرەك؟
.... 231
يۆتەل قىزىتمىدا نېمە ئۈچۈن بوۋاقنىڭ كۆزىنى قوغداشقا دىققەت
قىلىش كېرەك؟ 232
قىزىتما بوۋاقنىڭ ئەقلىي ئىقتىدارىغا تەسىر
كۆرسىتەمدۇ؟ 233
قىزىغاندا نېمە ئۈچۈن بوۋاقلارنىڭ ئىشتىھاسى ناچار
بولىدۇ؟ 234
نېمە ئۈچۈن بوۋاقلار قىزىپ قالغاندا قىزىتما قايتۇرۇش
دورىلىرىنى قالايمىقان ئىشلىتىشكە بولمايدۇ؟ 235
كىچىك باللار قىزىپ قالغاندا نېمە ئۈچۈن ئاسانلا تارتىشىش يۈز
بېرىدۇ؟ 236
يۇقىرى قىزىتمىلىق تارتىشىش دېگەن نېمە؟ 237
يۇقىرى قىزىتمىلىق تارتىشىش يۈز بەرگەندە نېمىلەرگە دىققەت
قىلىش كېرەك؟ 238
يۇقىرى قىزىتمىلىق تارتىشىشنىڭ قانداق ئالدى
ئېلىنىدۇ؟ 240
تۇغما يۈرەك كېسىلىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغان سەۋەبلەر
قايسىلار؟ 241

تۇغما يۈرەكلىك كېسەللىكنىڭ قانداق ئىپادىلىرى بار؟ ··· 242
قانداق قىلىپ تۇغما يۈرەك كېسەللىكىنى بالدۇر بايقىغىلى بولىدۇ؟
243 ···
تۇغما يۈرەك كېسەللىكى بار بالىلارنى قانداق كۈتۈش كېرەك؟
244 ··
تۇغما يۈرەك كېسەللىكىنىڭ قانداق ئالدىنى ئالىدۇ؟ ·········· 245
نېمە ئۈچۈن بوۋاقلار ئاسانلا قەۋزىيەت بولۇپ قالىدۇ؟
246 ···
بوۋاقلار قەۋزىيەت بولغاندا قانداق كۈتۈش كېرەك؟ ······ 247
بوۋاقلارنىڭ چوڭ تەرىتىدە قان بولسا قانداق قىلىش كېرەك؟
249 ··
كۆكيۆتەل (يۈز كۆنلۈك يۆتەل) دە يۈز كۈن
يۆتىلەمدۇ؟ ··· 250
كۆكيۆتەلنىڭ ئاساسلىق ئىپادىسى نېمە؟ ················· 251
كۆكيۆتەلنىڭ قانداق ئالدى ئېلىنىدۇ؟ ···················· 253
كۆكيۆتەل بالىلارنى ئۆيىدە قانداق كۈتۈش كېرەك؟
254 ··
كۆكيۆتەلنى قانداق داۋالايدۇ؟ ························· 255

بوۋاقلارنى مۇۋاپىق ئوزۇق-لاندۇرۇش

بوۋاقلىق مەزگىلى دېگەن نېمە؟ قانداق ئالاھىدىلىكى بار؟

بوۋاقلىق مەزگىلى كەڭ مەنىلىك ۋە تار مەنىلىك بوۋاقلىق دەپ ئىككى خىل بولۇپ، كەڭ مەنىلىك بوۋاقلىق مەزگىلى تۇغۇلۇپ بىر ياشقا تولغىچە بولغان (يېڭى تۇغۇلغان بوۋاق مەزگىلىنىمۇ ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ) مەزگىلنى، تار مەنىدىكى بوۋاقلىق مەزگىلى يېڭى تۇغۇلغان بوۋاق مەزگىلى (تۇغۇلۇپ كىندىكى باغلانغان ۋاقىتتىن تارتىپ 28 كۈنلۈك بولغۇچە ئارىلىق) ئاخىرلاشقاندىن باشلاپ بىر ياشقا تولغىچە بولغان مەزگىلنى كۆرسىتىدۇ. بوۋاقلىق مەزگىلى (يېڭى تۇغۇلغان بوۋاق مەزگىلىنىمۇ ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ) بولسا بوۋاق تۇغۇلغاندىن كېيىنكى ئۆسۈپ يېتىلىشى ئەڭ تېز بولىدىغان مەزگىل بولۇپ، كۆپ مىقداردا ئوزۇقلۇق ۋە ئىسسىقلىققا موھتاج، بولۇپمۇ ئاقسىلغا بولغان ئېھتىياجى ئىنتايىن يۇقىرى. لېكىن بۇ مەزگىلدە بوۋاقنىڭ ھەزىم قىلىش، سۈمۈرۈش ئىقتىدارى مۇكەممەل بولمىغانلىقتىن ئاسانلا ھەزىم قىلىش ۋە ئوزۇقلۇق ئىقتىدارى قالايمىقانلىشىش يۈز بېرىدۇ. شۇڭا، بۇ مەزگىلدە ئانا سۈتى بىلەن بېقىش ۋە مۇۋاپىق ئوزۇقلاندۇرۇشنى بىرلەشتۈرۈش ئىنتايىن مۇھىم. شۇنداقلا بۇ مەزگىلدە بوۋاقنىڭ ئىممۇنىتېت كۈچى ئاجىزراق بولۇپ، پىلانلىق ھالدا ۋاكسىنا ئەملەش كېرەك.

بىر ئايلىق بوۋاقنى بېقىشنىڭ قانداق ئالاھىدىلىكى بار؟

بىر ئايلىق بوۋاقلار يېڭى تۇغۇلغان بوۋاقلىق مەزگىلدىن ئايرىلىپ بولىدۇ ھەم سۈتكە بولغان ئېھتىياجى كۆرۈنەرلىك كۆپىيىدۇ. ئادەتتىكى ئەھۋالدا بوۋاقنىڭ پۈتۈن كۈنلۈك سۈت مىقدارى 500 ~ 750 مىللىلىتىر بولۇپ، ھەر كۈنى ئالتە ـ يەتتە قېتىم، ھەر قېتىمدا 80 ~ 125 مىللىلىتىر ئېمىتىشكە موھتاج. پۈتۈنلەي كالا سۈتى بىلەنلا بېقىلىدىغان بوۋاقلار يېڭى تۇغۇلغان بوۋاق مەزگىلىدە سۇيۇقلاندۇرۇلغان سۈت بىلەن بېقىلاتتى، ھازىر بولسا ساپ سۈت بىلەن بېقىلسا بولىدۇ. ئەلۋەتتە، بوۋاقنىڭ بەدىنى، ھەزىم قىلىش ھەم ھەرىكەت مىقدارىنىڭ ئوخشىماسلىقىدىن سۈت مىقدارىغا بولغان ئېھتىياجىمۇ پەرقلىق بولىدۇ. بىر ئايلىق بوۋاقلارغا نىسبەتەن ھەر قېتىم تەخمىنەن ئون مىنۇت ئەتراپىدا ئېمىتىش. ئەگەر بوۋاق سۈت ئەمگەندىن كېيىن دائىم ئەمچەك توپچىسىنى شوراپ قويۇۋەتمىسە، شۇنىڭ بىلەن بىللە بەدەن ئېغىرلىقىنىڭ ئارتىشىمۇ ئاستا بولسا، بۇ ئانىنىڭ سۈت مىقدارى بوۋاقنىڭ ئېھتىياجىنى قاندۇرالمىغانلىقىنى بىلدۈرۈپ، ئارىلاشما بېقىش ئۇسۇلىنى قوللىنىش، ئارىلاشما باققاندا «ئانا سۈتى ئاساس، باشقا سۈت مەھسۇلاتلىرى قوشۇمچە» دېگەن پرىنسىپتا چىڭ تۇرۇش كېرەك.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap

نېمە ئۈچۈن بىر ئايلىق بوۋاقلارغا مېۋە شىرنىسى ۋە كۆكتات شەربەتلىرىنى قوشۇپ بېرىش كېرەك؟

ئاتا سۈتىنىڭ يېتەرلىك بولۇش ـ بولماسلىقىدىن قەتئىينەزەر، بىر ئايلىق بوۋاقلارغا مېۋە ۋە كۆكتات شەربىتى قوشۇپ بېرىشكە ئېھتىياجلىق. ئۆسۈپ يېتىلىشنىڭ تەلىپىگە ئاساسلانغاندا، بۇ ۋاقىتتا بوۋاقلارنىڭ ۋىتامىن C غا بولغان ئېھتىياجى كۆپرەك، لېكىن ھەرخىل سۈت مەھسۇلاتلىرىدىكى (ئانا سۈتىمۇ شۇنىڭ ئىچىدە) ۋىتامىن C نىڭ مىقدارى بوۋاقنىڭ ئېھتىياجىنى قاندۇرالمايدۇ. ۋىتامىن C يۇقىرى دەرىجىدە ئوكسىدسىزلىنىشچانلىققا ئىگە بولۇپ، بەدەندىكى توقۇلمىلارنى ئوكسىدلىنىپ زەخىملىنىشتىن ساقلاپ، بەدەننىڭ ئىممۇنىتېت ئىقتىدارىنى ئاشۇرىدۇ. بەدەندىكى ۋىتامىن C نىڭ مىقدارى كەمچىل بولغاندا بوۋاق تېنىدىكى قارشىلىق كۈچى تۆۋەنلەيدۇ، ئېغىر دەرىجىدە كەمچىل بولسا يەنە قان بۇزۇلۇش كېسىلى يۈز بېرىدۇ. يېمەك ـ ئىچمەكتىكى ۋىتامىن C نىڭ كەمچىل بولۇشى ۋە ۋىتامىن C نىڭ قوبۇل قىلىنىش مىقدارىنىڭ يېتەرسىزلىكى بوۋاقلاردىكى ۋىتامىن C كەمچىللىكىدىكى مۇھىم ئامىل. يېڭى كۆكتات ۋە مېۋىلەردىكى ۋىتامىن C نىڭ مىقدارى مول بولغانلىقتىن بىر ئايلىق بوۋاقلارغا مېۋە ۋە كۆكتات شەربىتىنى قوشۇپ بېقىش

تەلەپ قىلىنىدۇ.

بىر ئايلىق بوۋاقلارغا مېۋە ۋە كۆكتات شەربىتىنى قانداق قوشۇپ بېرىمىز؟

ۋىتامىن C نىڭ مىقدارى مول بولغان كۆكتات ۋە مېۋىلەر-دىن كۆك پۇرچاق مايسىسى، پالەك، يازلىق يېسىۋىلەك، شوخلا-، ئاپېلسىن، چىلان، ئاكتىنىيە (مايمۇن شاپتۇلى) قاتارلىقلار بار. بوۋاقلارغا مېۋە ۋە كۆكتات شەربىتى چىقىرىپ بېرىشتە، يېڭى مېۋە ۋە كۆكتات تاللاش ھەمدە ۋىتامىن C نىڭ خاراكتېرى تۇراقسىز بولغانلىقتىن، شەربەت ياساش جەريانىدا بەك ئۇزۇن قايناتماسلىق كېرەك. يېڭى مېۋە شەربىتى ياساشتا، ئاۋۋال مې-ۋىنى پاكىز يۇيۇپ پوستىنى ۋە ئۇرۇقىنى ئېلىۋېتىپ مېۋە سى-قىش ماشىنىسىدا سىقىپ سۇيىنى چىقىرىپ، مۇۋاپىق مىقداردا قايناق سۇ بىلەن ئاز مىقداردا شېكەر سېلىپ، ئېمىزگۈسىگە قۇيۇپ بوۋاققا ئىچكۈزسە بولىدۇ. كۆكتات شىرنىسى ياساشتا، يېڭى كۆكتات تاللاپ، پاكىز يۇيۇپ ئۇششاق چانىغاندىن كېيىن ئازراق سۇ قۇيۇپ، قوم قازاندا ئۈچ ~ بەش مىنۇت قايناتسىلا بولىدۇ، ھەرگىزمۇ مىس قازان ئىشلەتمەسلىك كېرەك. كۆكتات شىرنىسىنىڭ تېمپېراتۇرىسى ئادەتتە ئىچىدىغان سۇتنىڭ تېمپېرا-تۇرىسى بىلەن ئوخشاش ھالەتكە كەلگەندە ئىمىزگۈگە قۇيۇپ ئاز-راق شېكەر ئارىلاشتۇرۇپ بوۋاققا ئىچۈرۈلىدۇ. بوۋاقلارغا مېۋە شىرنىسى، كۆكتات شىرنىسى قوشۇپ بەرگەندە تەرتىپ بويىچە

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

تەدرىجىي ئىلگىرىلەش، باشلىنىشتا قويۇقلۇقى تۆۋەنرەك بولۇش، بوۋاق ماسلىشىۋالغاندىن كېيىن ئاندىن بارا ـ بارا قويۇقلۇقىنى ئاشۇرسا بولىدۇ. ئادەتتىكى ئەھۋالدا بىر ئايلىق بوۋاقلارغا ھەر قېتىم 10 ~ 15 مىللىلىتىر (تەخمىنەن ئىككى ـ ئۈچ قوشۇق ئەتراپىدا) مېۋە شەربىتى ياكى كۆكتات شەربىتى ئىچۈرۈش، ۋاقتىنى ئىككى قېتىم ئېمىتىش ئارىلىقىنى تاللاش كېرەك.

بىر ئايلىق بوۋاقلارغا بېلىق جىگىرى مېيى قانداق قوشۇپ بېرىلىدۇ؟

بېلىق جىگىرى مېيى بولسا بىر خىل ۋىتامىن تۈرىدىكى دورا بولۇپ، ئاساسلىقى ۋىتامىن A بىلەن ۋىتامىن D نى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ. ئانا سۈتى بىلەن كالا سۈتى تەركىبىدە ۋىتامىن D نىڭ مىقدارى ئازراق بولۇپ، مەيلى ئانا سۈتى بىلەن بېقىلغان ياكى سۈنئىي بېقىلغان بوۋاقلاردا بولسۇن، ئادەتتىكى ئەھۋالدا، نورمال تۇغۇلغان بوۋاقلارغا ئېيى توشقاندىن باشلاپ، بالدۇر تۇغۇلغان بوۋاقلارغا 15 ـ كۈندىن باشلاپ بېلىق جىگىرى مېيىنى تولۇقلاپ، كالتسىي، فوسفورنىڭ مېتابولىزمى ۋە سۈمۈرۈلۈشىنى ئىلگىرى سۈرۈش كېرەك. بېلىق جىگىرى مېيى تېمىتىش دورىسىنىڭ دورا شەكلى ھەرخىل بولۇپ، تەركىبىدىكى ۋىتامىن A، ۋىتامىن D نىڭ مىقدارىمۇ ئوخشىمايدۇ. قويۇقلاندۇرۇلغان بېلىق جىگىرى مېيىنى مىسالغا ئالساق، ھەر مىللى-

لىتىر بېلىق جىگىرى مېيى تەركىبىدە ۋىتامىن D نىڭ مىقدارى 5000 خەلقئارا بىرلىك، ھەر مىلىلىتىرى تەخمىنەن 20 تامچە بولۇپ، بۇنداقتا ھەر تامچىدىكى ۋىتامىن D تەخمىنەن 250 خەلقئارا بىرلىك بولىدۇ. بوۋاققا ھەر كۈنى بېرىلىدىغان ۋىتامىن D نى 400 خەلقئارا بىرلىككە يېتىدۇ دەپ ھېسابلىساق، بوۋاققا ھەر كۈنى ئىككى تامچە قويۇقلاندۇرۇلغان بېلىق جىگىرى مېيى بەرسىلا ئېھتىياجىنى قاندۇرىدۇ. ئادەتتىكى ئەھۋالدا بوۋاققا بېلىق جىگىرى مېيى تولۇقلاشنى بىر ـ ئىككى ياشقىچە داۋاملاشتۇرۇش. ئۇنىڭدىن سىرت كۆرسىتىپ بېرىشكە تېگىشلىكى، بېلىق جىگىرى مېيىنى نورمىدىن كۆپ ئىچۈرگەندە ئېغىر دەرىجىدە خەۋپ كېلىپ چىقىدۇ، شۇڭا دوختۇرنىڭ كۆرسەتمىسى ئاستىدا ئىلمىي ھالدا ئىچكۈزۈش كېرەك.

ئىككى ئايلىق بوۋاقنىڭ بېقىلىشىدا قانداق ئالاھىدىلىكلەر بار؟

ئىككى ئايلىق بوۋاقلارغا نىسبەتەن يەنىلا ئانا سۈتىدە بېقىش، ھەر قېتىملىق سۈت ئېمىتىش ئارىلىقىنى مۇۋاپىق ئۇزارتىش، ئادەتتە ھەر تۆت سائەت ئەتراپىدا بىر قېتىم، ھەر كۈنى بەش ـ ئالتە قېتىم ئېمىتىش، ھەر قېتىملىق ئېمىتىش ۋاقتىنى 10 ~ 15 مىنۇتتا كونترول قىلىش، بوۋاقنىڭ ھەرىكەت ئىقتىدارى ئاشتى دەپ قاراپ بىردەم ـ بىردەم يەيدىغان يامان ئادەتنى شەكىللەندۇرۇۋالماسلىق كېرەك. ئەگەر ئانا سۈتى يېتىشمەسلىك-

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap

تىن ئارىلاشما بېقىش ئۇسۇلىنى قوللانغاندا، ئەڭ ياخشىسى ئەتىگەن، چۈش، كەچ ئۇخلاشتىن ئىلگىرى ھەم كېچىدە بوۋاققا ئانا سۈتىنى ئېمىتىش كېرەك. تەييارلانغان سۈت پاراشوكى بىلەن سۈنئىي بېقىلىدىغان بوۋاقلارغا نىسبەتەن، بۇ ۋاقىتتا ئېھتىياجلىق بولغان سۈت مىقدارى بەلكىم يېڭى تۇغۇلغان بوۋاق مەزگىلىگە سېلىشتۇرغاندا زور دەرىجىدە ئېشىشى مۇمكىن. لېكىن ھەر قېتىم بېرىلىدىغان سۈتنىڭ مىقدارى 200 مىللىلىتىر ئىچىدە كونترول قىلىنىشى، كالا سۈتى بىلەن سۈنئىي بېقىلىدىغان بوۋاقلارغا نىسبەتەن، بۇ ۋاقىتتا ھەر كۈنلۈك ئومۇمىي سۈت مىقدارى 800 مىللىلىتىردىن ئېشىپ كەتمەسلىكى كېرەك. ئىككى ئايلىق بوۋاقلارغا داۋاملىق تۇردە مېۋە شەربىتى ۋە كۆكتات شەربىتىنى قوشۇپ بېرىش، ھەر قېتىمدا 20 ~ 30 مىللىلىتىر، تەخمىنەن تۆت ~ ئالتە قوشۇق، ھەر كۈنى بىر ~ ئىككى قېتىم بېرىش بىلەن بىللە قويۇقلۇق دەرىجىسىنى مۇۋاپىق ئۆرلىتىش، شۇنداقلا يەنە بېلىق جىگىرى مېيىنى قوشۇپ بېرىشنى داۋاملاشتۇرۇش، ھەر كۈنى قويۇقلاندۇرۇلغان بېلىق جىگىرى مېيىدىن ئىككى تامچىنى ئەتىگەن ـ كەچكە بۆلۈپ، ھەر قېتىمدا بىر تامچىدىن بېرىش كېرەك.

بوۋاقنىڭ ئېمىزگۈدە سۈت ئىچىش ئادىتىنى قانداق يېتىلدۈرگىلى بولىدۇ؟

خىزمەتتىكى ئانىلارغا نىسبەتەن ئېيتقاندا، تۇغۇت دەم ئېلىش

شى تۇگەشتىن ئىلگىرى چوقۇم بوۋاققا ئېمىزگۈدە سۈت ئېمىش-نى ئۆگىتىپ بولۇش كېرەك. شۇ سەۋەبتىن، ئانا خىزمىتىگە چىقىشتىن ئىلگىرىكى يېرىم ئاي ئەتراپىدا بوۋاققا ئېمىزگۈدە سۈت ئىچىشنى مەشىق قىلدۇرۇشنى باشلىسا بولىدۇ. ئەمما ساپ ئانا سۈتى بىلەن بېقىلىۋاتقان بوۋاقلارنىڭ ئىمىزگۈدە سۈت ئې-مىشنى ئۆگىنىشى ئۇنچە ئاسان ئىش ئەمەس. شۇڭا تۆۋەندىكى ئۇسۇلدىن پايدىلانغان ئاساستا ئېلىپ بېرىش لازىم:

1. ئاۋۋال ئانا سۈتىنى ئېمىزگۈگە سېغىپ، بوۋاق سۈت ئېمىدىغان ۋاقىتتا بىۋاستە ئېمىزگۈ بىلەن بېرىش، بوۋاق ئەل-ۋەتتە ئېمىزگۈ بىلەن ئانا ئەمچىكىنىڭ ئوخشىماسلىقىنى ھېس قىلىپ، ئېمىشنى رەت قىلىشى مۇمكىن لېكىن قەتئىي داۋاملاش-تۇرۇش.

2. سۈت ئېمىتكەندە ئانا ۋاقىتلىق ئايرىلىپ تۇرۇشى، باشقىلار ئانا ئورنىدا خىزمەت قىلىشى كېرەك. ئانا يېنىدا بولمى-غاندا نۇرغۇن ئاۋارىچىلىقلارنى ئازلاتقىلى بولىدۇ.

3. سۈت ئېمىش ھالىتىنى ئۆزگەرتىش مەسىلەن: بوۋاقنى يۆلەپ يۈزىنى سىرتقا قىلىپ ئولتۇرغۇزۇش ھالىتىنى قوللى-نىش، بۇنىڭدا ئانا ئەمچىكىنىڭ بوۋاققا بولغان غىدىقلىنىشىنى ئازايتقىلى بولىدۇ.

4. بوۋاقنىڭ قورسىقى ئاچقان ۋاقىتنى تاللاپ مەشىق قىل-دۇرۇش، بۇ ۋاقىتتا بوۋاق بەلكىم ئۇنچە كۆپ ئىشلارغا كۆڭۈل بۆلۈپ بولالماسلىقى مۇمكىن.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap

ئۈچ ئايلىق بوۋاقنىڭ بېقىلىشىنىڭ قانداق ئالاھىدىلىكى بار؟

ساپ ئانا سۈتى بىلەن بېقىلىۋاتقان بوۋاقلارنىڭ بەدەن ئېغىرلىقىنىڭ ئارتىشى ئوڭۇشلۇق بولسا ھەم ئانىنىڭ ئەمچىكى داۋاملىق تولغان ھالەتتە بولسا، ئاتا سۈتىنىڭ يېتەرلىك ئىكەنلىكىنى بىلدۈرۈپ، داۋاملىق ئانا سۈتى بىلەن بېقىش، باشقا يېمەكلىكلەرنى ئارىلاشتۇرۇپ بېرىشنىڭ ھاجەتسىز ئىكەنلىكىنى بىلدۈرىدۇ. سۈنئىي ئۇسۇلدا بېقىلىۋاتقان بوۋاقلاردا بەدەن ئېغىرلىقى ئارتىش سۈرئىتىنىڭ ئاستىلىشىغا ئەگىشىپ سۈت ئېمىش مىقدارىدىمۇ بىر ئاز تۆۋەنلەش بولۇشى مۇمكىن، بەزىدە ھەتتا قىسقا ۋاقىتلىق سۈتتىن چىقىپ قېلىش ئەھۋاللىرى كۆرۈلىدۇ. بۇ ۋاقىتتا سۈت ئېمىشكە زورلىماسلىق يەنىلا بۇرۇنقىدەك «ۋاقتىدا ئېمىتىش» پرىنسىپىغا ئەمەل قىلىپ، تەخمىنەن تۆت سائەتتە بىر ئېمىتىش، ئارىلىقتا قايناق سۇ ئىچۈرۈش، لېكىن ھەرگىز بوۋاققا بىردەم ـ بىردەم بىر نەرسە يېگۈزۈشكە بولمايدۇ. بۇ، بوۋاقنىڭ بەدىنى ۋە ئادەت يېتىلدۈرۈشكە پايدىسىز. ئۇنىڭدىن سىرت، ھاۋا ياخشى ۋاقىتلاردا ئىمكانقەدەر بوۋاقنى سىرتقا كۆتۈرۈپ چىقىپ ئاپتاپقا سېلىش، ھاۋا مۇنچىسىغا چۈشۈرۈش كېرەك. بۇ، بوۋاقنىڭ ساغلاملىقىغا ئىنتايىن پايدىلىق. ئەگەر بۇ ۋاقىتتا بوۋاق مېۋە شەربىتى ۋە كۆكتات شىرنىسى ئىچىشكە

ئادەتلىنىپ بولسا، مىقدارىنى سەل كۆپەيتىش، ھەر قېتىم 40 ~ 50 مىللىلىتىردىن كۈندە ئىككى - ئۈچ قېتىم ئىچكۈزۈش، شۇنىڭ بىلەن بىللە يەنە بېلىق جىگىرى مېيىنى قوشۇپ بېرىشنى داۋاملاشتۇرۇش كېرەك.

بوۋاق تويۇقسىز كالا سۈتىگە ئىشتىھاسىز بولۇپ قالسا قانداق قىلىش كېرەك؟

بوۋاقتا كالا سۈتىگە ئىشتىھاسىزلىق كۆرۈلسە، ئانا جىددىيلەشمەسلىك، سۈت پاراشوكىنىڭ تۈرىنى، تەمىنى ئۆزگەرتىپ بېقىپ قانداق نەتىجە بېرىدىغانلىقىنى كۆرۈپ بېقىش يەنى كالا سۈتىنى سۇيۇقراق تەڭشەپ بەرسىمۇ بولىدۇ. بۇنىڭدا بوۋاقتا زۆرۈر بولغان ئوزۇقلۇق تولۇقلىنىپلا قالماي يەنە يېتەرلىك بولغان سۇيۇقلۇقنى تولۇقلاشقىمۇ بولىدۇ. ئەگەر يەنىلا غەلىبىلىك بولمىسا كەچتە ئۇخلاشتىن ئىلگىرى ئېمىزگۈنى ئاغزىغا سېلىپ قويۇپ، ئۇخلاي دەپ قالغان ۋاقىتتىن پايدىلىنىپ سۈتنى ئېمىتىش، پەقەت بوۋاقنىڭ ئىپادىسى نورمال بولسىلا، كۈندە 100 ~ 200 مىللىلىتىر كالا سۈتى ئىچسىلا ئەنسىرەشنىڭ ھاجىتى يوق. بوۋاققا كۆپرەك قايناق سۇ، مېۋە شەربىتى ۋە كۆكتات شىرنىسى بەرسىمۇ بولىدۇ. تەخمىنەن ئون نەچچە كۈندە تەڭشىلىپ، بوۋاقنىڭ كالا سۈتىگە بولغان ئامراقلىقى بارا - بارا ئەسلىگە قايتىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap

كەسپىي ئانىلار ئانا سۈتى بىلەن بېقىشقا قانداق كاپالەتلىك قىلىش كېرەك؟

خىزمىتى بار ئانىلارنىڭ تۇغۇت دەم ئېلىشى بەلكىم ئۈچ - تۆت ئاي بولۇشى مۇمكىن، ئەمما ئانا سۈتى بولسا بوۋاقلارنىڭ ئەڭ ياخشى تەبىئىي يېمەكلىكى، ئىمكانقەدەر ئالتە ئايغىچە، مۇمكىن بولسا بىر ياشنىڭ ئالدى - كەينىگىچە داۋاملاشتۇرۇش كېرەك. ئۇنداقتا قانداق قىلىش كېرەك؟ ئەمەلىيەتتە، بالا ئېمىدىۋاتقان ئانىلارنىڭ بۇ مەسىلە ئۈستىدە ئەنسىرىشىنىڭ ھاجىتى يوق. پەقەت مۇۋاپىق ئامال بولسىلا بوۋاقنى بىر ياشقىچە ھەتتا ئۇنىڭدىن ئۇزۇنغىچە ئانا سۈتى بىلەن باقالايدۇ. بۇ ئۇسۇل بولسا دەل ئانا سۈتىنى سېغىپ توغرا ئۇسۇل بىلەن ساقلاش. ئەگەر ئانىنىڭ ئىش ئورنى ئۆيگە يېقىنراق بولسا، ئەتىگەندە ئىشقا ماڭغاندا، چۈشلۈك تاماق ۋاقتىدا ۋە كەچتە ئىشتىن چۈشكەندە بىر قېتىمدىن ئېمىتىش، شۇنىڭ بىلەن بىللە كەچتە دەم ئالغاندا ھەمدە كېچىدە ئېمىتىش. بۇنىڭدا بوۋاقنىڭ ئانا سۈتىگە بولغان ئېھتىياجىنى ئاساسەن قاندۇرغىلى بولىدۇ، بۇنىڭدىن سىرت ۋاقىتلاردا تەڭشەلگەن سۈت بېرىش كېرەك. ئەگەر ئانىنىڭ ئىش ئورنى ئۆيگە يىراقراق بولسا ئانا سۈتىنى سېغىش ۋە ساقلاش ئۇسۇلىنى قوللىنىشقا بولىدۇ.

كەسپىي ئانىلار ئانا سۈتىنى قانداق ساقلايدۇ؟

ئانا سۈتىنى ساقلاشنى تۆۋەندىكى ئۇسۇللار بويىچە ئېلىپ بېرىشقا بولىدۇ:

1. قولنى پاكىز يۇيۇۋېتىپ، سۈتنى سېغىپ چىقىرىپ، ئىشتىن ئىلگىرى دېزىنفېكسىيىلەپ تەييارلاپ قويۇلغان ئېمىزگۈگە قۇيۇپ ساقلاش. سۈت سېغىش ۋاقتىنى ئۆزىنىڭ شارائىتىغا قاراپ بەلگىلىسە بولىدۇ. كەچتە سېغىپ قويسىمۇ ياكى ئىشقا بېرىشنىڭ ئالدىدا سېغىپ قويسىمۇ بولىدۇ ۋە يەنە خىزمەت قىلىۋاتقاندىكى ئارىلىقلاردا سېغىپ قويسىمۇ بولىدۇ. لېكىن دائىم ئىككى قېتىملىق سۈت سېغىش ۋاقتىنىڭ ئارىلىقى ئۈچ سائەتتىن ئېشىپ كەتمەسلىكى، سۈت قايتىش يۈز بېرىشتىن ساقلىنىش كېرەك.

2. سېغىلغان سۈتنى توڭلاتقۇغا سېلىپ قويۇش. ئەگەر ئۈچ ~ بەش كۈن ئىچىدە ئىشلىتىلىدىغان ئانا سۈتىنى بىۋاستە يېڭى پېتى ساقلاش ئورنىدا قويۇش، ئۇزاقراق ساقلاشقا توغرا كەلسە توڭلىتىش ئورنىدا قويۇش مۇۋاپىق. توڭلىتىش ئورنىنىڭ تېمپېراتۇرىسى نۆلدىن تۆۋەن 18℃ دىن تۆۋەن بولغاندا سۈتنى تۆت ئاي ساقلىغىلى بولىدۇ. لېكىن سۈتنى ئاۋۋال نورمال تېمپېراتۇرىغىچە سوۋۇتۇپ ئاندىن توڭلاتقۇغا سېلىپ توڭلىتىشقا دىققەت قىلىش كېرەك. ئانا خىزمەت ۋاقتىدا سېغىپ قويغان

سۇتنىڭ سۈپىتى ئۆزگىرىپ كېتىشتىن ئەنسىرىمىسىمۇ بولىدۇ، چۈنكى يېڭى سېغىلغان سۈتنى ئۆي تېمپېراتۇرىسى شارائىتىدا 6 ~ 10 سائەت ساقلاشقا بولىدۇ. لېكىن سۈتنى بەك لىق سېغىۋەت-مەسلىككە ھەم ۋاقتىدا ئاغزىنى چىڭ ئېتىۋېتىشكە دىققەت قىلىش مۇھىم.

3. لازىم بولغاندا سۈتنى ئېلىپ ئىللىتقاندىن كېيىن بوۋاققا بېرىش. توڭلىتىلغان سۈتنى ئاۋۋال سوغۇق سۇغا سېلىپ ئېرىتىپ ئاندىن ئىسسىق سۇغا سېلىپ ئىللىتىش ھەمدە ئاستا تەكشى ئارىلاشتۇرغاندىن كېيىن بوۋاققا ئىچۈرۈش. سۈتنى ئىسسىتقاندا ھەرگىزمۇ بىۋاسىتە ئوتتا ياكى مىكرو دولقۇنلۇق دوخوپكىدا ئىسسىتماسلىق، ئانا سۈتىنىڭ ئوزۇقلۇق تەركىبىنىڭ بۇزۇلۇپ كېتىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىش ھەمدە بىر قېتىم توڭلىتىلغان سۈت-نى بوۋاق بىر قېتىمدا ئىچىپ بولالمىسا تۆكۈۋېتىش، ھەرگىز قايتىدىن توڭلاتماسلىق كېرەك.

تۆت ئايلىق بوۋاقنى بېقىشنىڭ قانداق ئالاھىدىلىكى بار؟

تۆت ئايلىق بوۋاق ئەمچەكتىن ئايرىلىش مەزگىلىگە كىرىش-كە باشلايدىغان بولۇپ، قوشۇمچە يېمەكلىكلەرنى ئارىلاشتۇرۇپ بېرىشكە ئېھتىياجلىق. بۇ بوۋاقنىڭ يېتىلىشىنىڭ يېڭى بىر باسقۇچقا كىرگەنلىكىنى كۆرسىتىپ بېرىدۇ. بۇ مەزگىلدىمۇ ئىمكانقەدەر ئانا سۈتىدە بېقىش ئاساس قىلىنىدۇ. لېكىن ئېمە-

تىش قېتىم سانىنى بەش قېتىمغا قىسقارتىش، چۈشتىن بۇرۇن ۋە كېيىن ئىككى قېتىمدىن، كەچتە ئۇخلاشتىن ئىلگىرى بىر قېتىم، كېچىدە ئېمىتمىسىمۇ بولىدۇ. ئەمما بۇ مەزگىلدە بوۋاققا سۈت ئېمىتىشتىن باشقا يەنە سۇيۇق ـ سەلەڭ تاماقلارنى قوشۇمچە قىلىپ بېرىپ، بوۋاقنىڭ كېيىنكى كۈنلەردە قاتتىقراق نەرسىلەرنى يېيىشى ئۈچۈن شارائىت هازىرلاش؛ بوۋاققا داۋاملىق مېۋە شەربىتى ۋە كۆكتات شىرنىسى بەرگەندىن سىرت، يەنە قوشۇمچە يېمەكلىكلەردىن ئېزىلگەن مېۋە، كۆكتات ۋە جىگەر قاتارلىقلارنى بېرىش ئارقىلىق بوۋاقنىڭ ئۆسۈپ يېتىلىشىدە ئېهتىياجلىق بولغان ئوزۇقلۇق تەركىبلەرنى تولۇقلاش؛ ئۇنىڭدىن سىرت بىلىق جىگىرى مېيىنى بېرىشنى داۋاملاشتۇرۇش، هەر قېتىمدا ئىككى تامچىدىن كۈندە ئىككى قېتىم بېرىش كېرەك.

نېمە ئۈچۈن تۆت ئايلىق بوۋاقلارغا قوشۇمچە يېمەكلىكلەر قوشۇپ بېرىلىدۇ؟

سۈتتىن باشقا، يەنە بوۋاقلارغا يېرىم قاتتىق (يەنە سۇيۇق ـ سەلەڭمۇ دېيىلىدۇ) ياكى قاتتىق يېمەكلىكلەرنى بېرىش ئارقىلىق ئۇنىڭ ئۆسۈپ يېتىلىشىدىكى ئېهتىياجىنى قاندۇرۇشقا موهتاج، بۇ خىل يېمەكلىكلەر قوشۇمچە يېمەكلىكلەر دېيىلىدۇ. مەيلى ئانا سۈتى بىلەن بېقىلغان ياكى سۈنئىي بېقىلغان بوۋاق بولسۇن، هەممىسىدىلا بىر ئايلىقتىن باشلاپ بوۋاققا ئانئورگانىك تۇز ۋە ۋىتامىن قوشۇپ بېرىش كېرەك. بوۋاقنىڭ ئۆسۈشىگە

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap...

ئەگىشىپ، ئاشقازان ئاجرىتىپ چىقارغان ھەزىم قىلىش ئېنزىمە-مۇ كۆپىيىدۇ، ھەزىم قىلىش ئىقتىدارىمۇ قەدەممۇقەدەم يۇقىرى كۆتۈرۈلىدۇ، بوۋاق تۆت ~ ئالتە ئايلىق بولغاندا بەزىبىر سۇيۇق - سەلەڭ يېمەكلىكلەرنى ھەزىم قىلالايدۇ، بۇ ۋاقىتتا بوۋاققا قوشۇمچە يېمەكلىكلەرنى بەرسە بولىدۇ. بۇ چاغدا ئانا سۈتىدىكى ئوزۇقلۇق تەركىبلەر يەنى ۋىتامىن ۋە مىكرو ئېلېمېنتلار قاتار-لىقلار بوۋاقنىڭ ئۈسۈپ يېتىلىشىدىكى ئېھتىياجىنى قاندۇرالماي-دۇ، بولۇپمۇ مىكرو ئېلېمېنت تۆمۈرنىڭ كەمچىللىكى تېخىمۇ گەۋدىلىك. مەسىلەن: ساپ ئانا سۈتى بىلەن بېقىلغان ئاي - كۈنى توشقان بوۋاقلارنىڭ ئانا تېنىدىن قوبۇل قىلىدىغان تۆمۈر ماددىسى پەقەت تۆت ئايلىققىچە بولغان يېتىلىشىدىكى ئېھتىياجى-نى قاندۇرالايدۇ. ئەگەر ۋاقتىدا تولۇقلىمىسا، بوۋاق چوقۇم ئاسانلا كەم قان بولۇپ قالىدۇ. شۇڭا، تۆت ئايلىق بوۋاقلارغا قوشۇمچە يېمەكلىك قوشۇپ بېرىش ئارقىلىق ئۇلارنىڭ ساغلام چوڭ بولۇشىنىڭ ئېھتىياجىنى قاندۇرۇش كېرەك. شۇنىڭ بىلەن بىللە كۆرسىتىپ بېرىشكە تېگىشلىكى، بوۋاققا قوشۇمچە يېمەك-لىك قوشۇپ بېرىش ۋاقتى بەك بالدۇر بولماسلىق، بولمىسا يەنە نۇرغۇن ناچار ئاقىۋەتلەر كېلىپ چىقىدۇ.

تۆت ئايلىق بولغان بوۋاقلارغا قوشۇمچە يېمەكلىك-لەرنى قانداق تەييارلاپ بېرىش كېرەك؟

ئادەتتىكى ئەھۋالدا تۆت ئايلىق بوۋاقلارغا تۆۋەندىكىدەك قو-

شۇمچە يېمەكلىكلەرنى تەييارلاپ بېرىشكە:

1. تۇخۇم سېرىقى بوتقىسى. تۇخۇمنى پاكىز يۇيۇۋېتىپ سوغۇق سۇغا سېلىپ سۇس ئوتتا پىشۇرۇش، تۇخۇم سېرىقىنى چىقىرىپ، ئېزىپ بەرسە بولىدۇ. يەنە ئېزىلگەن تۇخۇم سېرىقىغا كالا سۈتى، گۈرۈچ سۇيى ياكى كۆكتات سۇيى قوشۇپ بەرسىمۇ بولىدۇ. باشلىنىشتا يېرىم تۇخۇم بەرسە، ئۇنىڭدىن كېيىن بوۋاقنىڭ ھەزىم قىلىش، سۈمۈرۈش ئەھۋالىغا ئاساسەن، بارا ـ بارا ھەر كۈنى بىر تۇخۇمغا كۆپەيتسە بولىدۇ. تۇخۇم سېرىقىدا مول بولغان ئاقسىل، كالتسىي، فوسفور، تۆمۈر قاتارلىق ئوزۇقلۇق تەركىبلەر بولۇپ، بوۋاقنىڭ چوڭ مېڭە، سۆڭەك، مۇسكۇل ۋە نېرۋا ھۈجەيرىسىنىڭ يېتىلىشىگە پايدىلىق. ② كۆكتات بوتقىسى. مۇۋاپىق مىقداردا يېڭى كۆكتات ئېلىپ مەسىلەن يازلىق يېسىۋىلەك، پالەك، تۇرۇپ قاتارلىقلار، ئۇلارنى پاكىز يۇيۇپ، چاناپ، دۇملەپ ياكى پىشۇرغاندىن كېيىن ئېزىپ بوتقىسىمان ھالەتكە كەلتۈرسە بولىدۇ. يەككە ھالدا ياكى كۆكتات شىرنىسى بىلەن بىللە بوۋاققا قوشۇق بىلەن ئىچۈرسە بولىدۇ. كۆكتات بوتقىسىدا كۆپرەك مىقداردا ۋىتامىن، مىنېرال ماددىلار بولۇش بىلەن بىللە يەنە چوڭ تەرەتنىڭ قۇرغاقلىشىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىپ، بوۋاقلارنىڭ ساغلاملىقىغا ئىنتايىن پايدىلىق. كۆكتاتنىڭ تۈرى كۆپرەك بولۇپ، تۈرىنى ئالماشتۇرۇپ تۇرسا بولىدۇ. ③ ھايۋانات جىگىرى بوتقىسى. يېڭى ھايۋانات جىگىرىدىن 50 ~ 80 گىرام ئېلىپ، يۇيۇپ ئاجرىتىپ، سىڭىرلىرىنى ئېلىۋې-

تىپ، ئۇششاق چاناپ، ئازراق جىياڭيۇغا 10 مىنۇت ئەتراپىدا چىلاپ ئاندىن قايناۋاتقان سۇغا سېلىپ بەش مىنۇت تۇرغۇزسىلا بولىدۇ. ھايۋانات جىگىرى تەركىبىدە مول بولغان ئاقسىل، فوسفور، تۆمۈر قاتارلىقلار بولۇپ، قان تولۇقلاش، چوڭ مېڭىنىڭ يېتىلىشىنى ئىلگىرى سۈرۈش، كەم قانلىق ياكى راخىت كېسەللىنىڭ ئالدىنى ئېلىش قاتارلىق رولى بار.

تۆت ئايلىق بوۋاقلارغا تاماق ئورۇنلاشتۇرغاندا تۆۋەندىكى تىزىملىكتىن پايدىلىنىشقا بولىدۇ.

6:00 ئانا سۈتى

10:00 ئاۋۋال شورپا قوشۇقىدا ئىككى قوشۇق شوۋىگۇرۇچ قوشۇپ بېرىش، كېيىن بارا ـ بارا تۆت قوشۇققا كۆپەيتىش، ئارقىدىن ئانا سۈتى بېرىش.

12:00 ئانا سۈتى.

15:00 مۇۋاپىق مىقداردا تۇخۇم سېرىقى بوتقىسى، كۆكتات بوتقىسى ياكى ھايۋانات جىگىرى بوتقىسى بېرىش.

17:00 ئانا سۈتى.

21:00 ئانا سۈتى

ھەر قېتىملىق سۈت ئېمىتىش ئارىلىقىدا مۇۋاپىق مىقداردا ئىلمان قايناق سۇ، سوغۇق قايناق سۇ، ھەرخىل مېۋە شەربىتى، كۆكتات شىرنىسى، كۆكتات شورپىسى قاتارلىقلارنى قوشۇپ بەرسە بولىدۇ.

بوۋاقلارغا قوشۇمچە يېمەكلىك قوشۇپ بېرىشنىڭ قانداق پرىنسىپلىرى بار؟

بوۋاقلارغا قوشۇمچە يېمەكلىك قوشۇپ بېرىشنىڭ ئادەتتىكى پرىنسىپلىرى تۆۋەندىكىچە:

1. تۈرى جەھەتتە بىر خىلدىن كۆپ خىللىشىش. باشلىنىشتا بوۋاقنىڭ يېمەكلىككە بولغان ماسلىشىشچانلىقى تېخى ناچار، كۆپ يېمەكلىكلەرنى بىللە قوشۇپ بېرىشكە بولمايدۇ. بىر خىل ـ بىر خىلدىن سىناش، بوۋاق بىر خىلغا كۆنگەندىن كېيىن يەنە بىر خىلنى قوشۇپ بېرىش. ئەگەر بوۋاق يېمەكلىكنى رەت قىلغاندا ياكى ھەزىم قىلىش ناچار بولۇش كۆرۈلگەن ھامان ۋاقتىدا ئالماشتۇرۇش، ھەرگىزمۇ مەجبۇرلىماسلىق، بوۋاقتا بىزارلىق پسىخىكىسى شەكىللىنىشنىڭ ئالدىنى ئېلىش كېرەك.

2. مىقدارى جەھەتتە، ئازلىقتىن كۆپىيىش. قوشۇمچە يېمەكلىك قوشۇپ بەرگەندە ئاز مىقداردىن باشلاپ بارا ـ بارا كۆپەيتىش. چوڭ تەرەتنىڭ خاراكتېرىدە غەيرىيلىك كۆرۈلگەن ھامان، ئىچى سۈرۈش قاتارلىق ئالامەتلەردە قوشۇمچە يېمەكلىكلەرنىڭ مىقدارىنى ئازايتىش ياكى توختىتىش، بوۋاق نورمال ھالەتكە قايتقاندىن كېيىن ئاندىن ئاز مىقداردىن سىناپ يېگۈزۈش كېرەك.

3. سۈپەت جەھەتتە، سۇيۇقتىن قويۇقلىشىش ۋە يۇمشاق-

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

تىن قاتتىقلىشىش، قوشۇمچە يېمەكلىكلەرنى قوشۇپ بېرىشكە باشلىغاندا، سۇيۇق، يۇمشاق بولۇش، ئاساسىي جەھەتتىن شەربەت، بوتقا، شورپا، قىيما تەرتىپىگە ئاساسەن قەدەممۇ قەدەم قويۇقلىشىش، قاتتىقلىشىش كېرەك.

5. تاماقلاندۇرۇش ئۇسۇلى جەھەتتە، قوشۇقنى ئاساس قىلىش. بۇنداق قىلغاندا بوۋاق كۆندىلىك قاچا ـ قومۇشلارنى ئىشلىتىشكە كۆنۈپ، ئەمچەك تۇپچىسىغا بولغان بېقىندىلىق ئاجىزلاپ، ئەمچەكتىن ئايرىش ئۈچۈن ياخشى ئاساس يارىتىشقا بولىدۇ.

5. تەم جەھەتتە، تۇزسىزنى ئاساس قىلىش. يېرىم ياشتىن ئىلگىرى، بوۋاقنىڭ ھەزىم قىلىش ۋە چىقىرىش ئىقتىدارى بىر ئاز نازۇك، قوشۇمچە يېمەكلىكلەرگە ئەڭ ياخشىسى تۇزنى قوشماسلىق، جىگەر، بۆرەكنىڭ ۋەزىپىسىنى ئېغىرلىتىۋېتىشتىن ساقلىنىش. ئۇنىڭدىن سىرت، بوۋاق ئاغرىپ قالغانلاردا قوشۇمچە يېمەكلىكلەرنى ئازراق قوشۇپ بېرىش ياكى توختىتىش ئارقىلىق ئاشقازان، ئۈچەي يوللىرىنىڭ ۋەزىپىسىنى يېنىكلىتىش كېرەك.

بالدۇر تۇغۇلغان بوۋاقلارغا قوشۇمچە يېمەكلىك قوشۇپ بېرىشتە نېمىلەرگە دىققەت قىلىش كېرەك؟

ئادەتتىكى ئەھۋالدا، بالدۇر تۇغۇلغان بوۋاقلارنىڭ تۇغۇلغان

چاغدىكى بەدەن ئېغىرلىقى يېنىكرەك بولىدۇ. ئاشۇ بەدەن ئېغىر-لىقى 2.5 مىڭ گرامغا يەتمىگەن بالدۇر تۇغۇلغان بوۋاقلارغا نىسبەتەن، تۇغۇلغاندا ئانا تېنىدىن قوبۇل قىلىدىغان «بايلىق» سەل ئاز، بولۇپمۇ تۆمۈرنىڭ ساقلىنىش مىقدارى تېخىمۇ ئاز. تۇغۇلۇپ تۆت ئاي ئىچىدە، بوۋاقنىڭ تۆمۈرگە بولغان سۈمۈرۈش ئىقتىدارى ناچارراق، گەرچە دوختۇرنىڭ كۆرسەتمىسى بويىچە تۆمۈر ماددىسىنى تولۇقلىغان ھالەتتىمۇ بەدەندىكى تۆمۈرنىڭ مىق-دارى يەنىلا ئۆسۈپ يېتىلىشىدىكى ئېھتىياجىنى قاندۇرالمايدۇ. شۇڭا قوشۇمچە يېمەكلىك قوشۇپ بەرگەندە، تۆمۈرنىڭ تولۇقلى-نىشىغا بەكرەك دىققەت قىلمىسا بولمايدۇ. شۇ سەۋەبتىن يەنىلا دوختۇرنىڭ كۆرسەتمىسى بويىچە داۋاملىق تۆمۈر ماددىسىنى تو-لۇقلاش زۆرۈر. بالدۇر تۇغۇلغان بوۋاقلارنىڭ ھەزىم قىلىش ئىقتىدارى نىسبەتەن ئاجىزراق بولغانلىقتىن، يەنە ئاز - ئازدىن كۆپ قېتىم تاماق بېرىشكە دىققەت قىلىش، بوۋاقنىڭ ئىشتىھاسى قانچە ياخشى بولۇشىدىن قەتئىينەزەر، ھەرگىزمۇ بوۋاققا بىر قېتىمدىلا بەك كۆپ نەرسە بەرمەسلىك، ھەزىم قىلىش سىستېمى-سىنىڭ ۋەزىپىسىنى ئېغىرلاشتۇرۇپ ھەزىم قىلىش ناچارلىشىش-نىڭ ئالدىنى ئېلىش كېرەك. ئالتە ئايلىقتىن ئاشقاندا، بوۋاق-نىڭ تۆمۈرگە بولغان سۈمۈرۈش ئىقتىدارى ئاشىدۇ، بۇ ۋاقىتتا تۆمۈر تەركىبى مول بولغان يېمەكلىكلەرنى يەنى كىچىك راكلار، قورۇتۇلغان سۆسۈن يېسىۋىلەك قاتارلىقلارنى تاللاش، ئۇلارنى ئۇماچقا سېلىپ يۇمشاق پىشۇرغاندىن كېيىن بوۋاققا بېرىش. بۇ يېمەكلىكلەرنى بوۋاقلارغا بىر ياش ئەتراپىغىچە بېرىشكە بولىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap

بەش ئايلىق بوۋاقنى بېقىشنىڭ قانداق ئالاھىدىلىكى بار؟

بەش ئايلىق بوۋاقلارنىڭ يېمەكلىكى يەنىلا ئانا سۈتى ۋە باشقا سۈت ئورنىدىكى بۇيۇملارنى ئاساس قىلىدۇ. بېقىش ئۇسۇلى ۋە ۋاقتىنى ئۆتكەن ئايدىكى بويىچە ئېلىپ بارسا بولىدۇ. قوشۇمچە يېمەكلىك قوشۇش جەھەتتە، ئەگەر بوۋاقنىڭ ھەزىم قىلىش ئەھۋالى ياخشى، چوڭ تەرىتى نورمال بولسا، يەنە مېۋە بوتقىسى، كۆكتات بوتقىسىدىن ئىشتىھاسىغا قاراپ بېرىش، شۇنىڭ بىلەن بىللە بوۋاقنىڭ ئېغىرلىقى ۋە ھەرىكىتى كۆپىيىپ بارىدىغانلىقىدىن، يۇقىرىقى يېمەكلىكلەردىن سىرت يەنە كراخمال تۈرىدىكى يېمەكلىكلەر (مەسىلەن: گۈرۈچ ئۇنى ئۇمىچى، شوۋىگۈرۈچ، يۇمشاق ئۇگرە قاتارلىقلار) ۋە ئۆسۈملۈك مېيى تولۇقلاشقا موھتاج، چۈنكى بۇ ۋاقىتتا بوۋاقنىڭ ھەزىم قىلىش يولىدىكى ئامىلازىنىڭ ئاجرىتىلىشى كۆرۈنەرلىك ئاشىدۇ. ۋاقتىدا كراخمال تۈرىدىكى يېمەكلىكلەرنى تولۇقلاپ بەرگەندە، سۈت مەھسۇلاتلىرىدىكى ئېنېرگىيىنىڭ يېتىشمەسلىكىنى تولۇقلاپلا قالماي، يەنە بوۋاقلاردا قوشۇق ئىشلىتىش ۋە چايناش ئادىتىنى يېتىلدۈرگىلى بولىدۇ. ئۇنىڭدىن سىرت يەنە بىر قىسىم ياپلاق بېلىق، سېرىق بېلىق قاتارلىق بېلىق تۈرلىرىدىن بېلىق بوتقىسى تەييارلاپ بەرسە بولىدۇ. چۈنكى، بېلىق گۆشى تەركىبىدە بىر ئاز مول بولغان فوسفات، ئاقسىل بار شۇنداقلا گۆشى يۇمشاق بولغانلىقتىن ئاسان

ھەزىم بولىدۇ. بوۋاقلارنىڭ ئىستېمال قىلىشىغا ئىنتايىن مۇۋا-
پىق. شۇنىڭ بىلەن بىللە يەنىلا داۋاملىق بېلىق جىگىرى مېيىنى
ھەر قېتىمدا ئىككى تامچىدىن كۈندە ئىككى قېتىم بېرىش كې-
رەك.

بەش ئايلىق بوۋاقلارغا قوشۇمچە يېمەكلىكلەر قانداق تەييارلاپ بېرىلىدۇ؟

ئۆتكەن ئايدا بوۋاققا تەييارلاپ بەرگەن قوشۇمچە يېمەكلىك-
تىن سىرت، يەنە تۆۋەندىكىدەك قوشۇمچە يېمەكلىكلەرنى تەييار-
لاپ بېرىشكە بولىدۇ:

1. كۆكتات گۈرۈچ ئۇمىچى. يازلىق يېسىۋىلەك (مەسى-
لەن: پالەك، يازلىق يېسىۋىلەك) تىن ئازراق ئېلىپ، پاكىز
يۇيۇپ ئۇششاق چاناش. تېرىق (ياكى گۈرۈچ) دىن ئىككى كى-
چىك قوشۇق ئېلىپ پاكىز يۇيۇپ، سوغۇق سۇغا بىر - ئىككى
سائەت چىلاپ قويۇش. ئاندىن قازانغا 150 مىللىلىتىر ئەتراپىدا
سۇ قۇيۇپ، سۇ قايناغاندىن كېيىن گۈرۈچنى سېلىپ، سۇس
ئوتتا 40 ~ 50 مىنۇت دۈملىگەندىن كېيىن تەييارلانغان كۆك-
تاتنى سېلىپ يەنە ئون مىنۇت ئەتراپىدا دۈملەپ ئاز مىقداردا
چۇچۇتۇلغەن ئۆسۈملۈك مېيى قوشسىلا بولىدۇ.

2. بېلىق بوتقىسى. بېلىق قاسىرىقىنى ھەم ئىچكى ئەزالى-
رىنى تازىلاپ پاكىز يۇيۇۋېتىپ، سۇ قويۇپ سۇس ئوتتا پىشۇ-
رۇپ، قىلتىرىقلىرىنى ئايرىۋەتكەندىن كېيىن يۇمشاق ئېزىۋەت-

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap

سىلا بولىدۇ. يەنە شوۋىگۇرۇچ بىلەن قوشۇپ بەرسىمۇ بولىدۇ. ئۈچ ~ بەش كۈن ئاتلاپ بىر قېتىم بەرسە بولىدۇ. بېلىق گۆشى ئاقسىلى تەركىبىدىكى ئامىنو كىسلاتاسى بىلەن ئانا سۈتىدىكى لاكتالبۇمىن تەركىبىدىكى ئامىنو كىسلاتاسىنىڭ تەركىبى ئىنتا- يىن ئوخشايدۇ، ئوزۇقلۇق قىممىتىمۇ ئىنتايىن يۇقىرى ھەمدە ئىشلىتىلىش نىسبىتىمۇ يۇقىرى، بوۋاقنىڭ ساغلام يېتىلىشىگە ئىنتايىن پايدىلىق. ③ ئېزىلگەن شوخلا ئۈگرىسى. ئىنچىكە كەسمە چۆپنى ئۇششاق توغراپ تەييارلىنىدۇ. قازانغا مۇۋاپىق مىقداردا سۇ (ياكى شورپا) قۇيۇپ، سۇ قاينىغاندىن كېيىن توغرالغان كەسمە چۆپنى سېلىپ، ئاندىن بىر چوڭ قوشۇق شوخلا قىيامى قوشۇپ، چۆپ يۇمشىغىچە پىشۇرسا بولىدۇ.

بەش ئايلىق بوۋاقلارغا تاماق ئورۇنلاشتۇرۇشتا تۆۋەندىكى تاماق تىزىملىكىدىن پايدىلىنىشقا بولىدۇ.

6:00 ئانا سۈتى.

10:00 ئاۋۋال شوۋىگۇرۇچ ياكى كۆكتات شوۋىگۇرۇچىدىن شورپا قوشۇقىدا تۆت قوشۇق، ئارقىدىن ئانا سۈتى.

12:00 ئانا سۈتى.

15:00 تۇخۇم سېرىقى بوتقىسى، بېلىق بوتقىسى ياكى ئېزىلگەن ئۈگرە.

17:00 ئانا سۈتى.

21:00 ئانا سۈتى.

ئۇنىڭدىن سىرت ھەر قېتىملىق سۈت ئېمىتىش ئارىلىقىدا مۇۋاپىق مىقداردا ئىلمان قايناق سۇ، سوغۇق قايناق سۇ، ھەر-

خىل مېۋە شەربەتلىرىنى قوشۇپ بەرسە بولىدۇ.

ئالتە ئايلىق بوۋاقلارنى بېقىشنىڭ قانداق ئالاھىدىلىكى بار؟

بوۋاقلارنىڭ ساغلام يېتىلىشى ئۈچۈن ئانا ئىمكانقەدەر تۇغۇلۇپ ئالتە ئايلىققىچە ئانا سۈتىدە بېقىشنى قەتئىي داۋاملاشتۇرۇشى كېرەك. ئالتە ئايلىق بوۋاقلارنىڭ بەدىنى ئاللىقاچان بىر ئاز مۇستەھكەم بولۇپ قالغان بولۇپ، ھەرىكەت ئىقتىدارىمۇ ئىلگىرىكىدىن كۆپ ياخشىلانغان بولىدۇ. شۇڭا ئېنېرگىيە ۋە ئوزۇقلۇق تەركىبىگە بولغان ئېھتىياجى تېخىمۇ يۇقىرى. سۈنئىي بېقىلغان بوۋاقلارغا نىسبەتەن ئىلگىرى تەييارلانغان سۈت ئاساس قىلىناتتى، ھازىر بولسا يېڭى كالا سۈتى بېرىشنى باشلىسا بولىدۇ. ئەگەر بۇ ۋاقىتتا بوۋاق پەقەت ئانا سۈتىلا ئەمسە، ھازىر چوقۇم قوشۇمچە يېمەكلىك قوشۇپ بېرىشنى ئويلاشسا بولىدۇ. ئەگەر بوۋاق قوشۇمچە يېمەكلىكلەرنى يېيىشنى خالىمىسا، ھەر قېتىم بوۋاقنىڭ قورسىقى ئاچقاندا ئاۋۋال قوشۇمچە يېمەكلىك بېرىپ ئاندىن سۈت ئىمىتسە بولىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىللە، بوۋاقنىڭ چوڭىيىشىغا ئەگىشىپ، ئېمىتىش ئارىلىقىنى بارا - بارا ئۇزارتىش، ھەر قېتىملىق سۈت ئېمىتىش ۋاقتىنى قىسقارتىش، بارا - بارا قوشۇمچە يېمەكلىكنىڭ مىقدارىنى كۆپەيتىش. ئادەتتىكى ئەھۋالدا بۇ مەزگىلدە بوۋاق ھەر كۈنى ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا يېرىم پىيالىدىن شوۋىگۈرۈچ ئىچىشى، يەنە ئاز مىقداردا

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap

ئۇگرە، تۇخۇم سېرىقىدىن ھەر كۈنى بىرنى يېيىشكە كاپالەتلىك قىلىش كېرەك. ئالتە ئايلىق ۋاقتى دەل بوۋاقنىڭ چىشى چىقىدىغان ۋاقتى. شۇڭا شوۋىگۇرۇچ تۇردىكى يېمەكلىكلەرگە تۇخۇم سېرىقى، بېلىق قىيمىسى قاتارلىق كۆپ خىل قوشۇمچە يېمەكلىكلەرنى قوشۇپ بېرىش ھەم بوۋاققا بىر قىسىم سەل قاتتىقراق يېمەكلىكلەرنى يەنى پېچىنە پارچىسى، بولكا قاتارلىقلارنى يېگۈزۈش. بۇ بىر تەرەپتىن چىشىنىڭ يېرىپ چىقىشىنى ئىلگىرى سۈرسە، يەنە بىر تەرەپتىن بوۋاققا چايناشنى مەشىق قىلدۇرىدۇ.

ئالتە ئايلىق بوۋاقلارغا قوشۇمچە يېمەكلىكلەر قانداق تەييارلاپ بېرىلىدۇ؟

ئالتە ئايلىق بوۋاقلارغا تۆۋەندىكىدەك قوشۇمچە يېمەكلىكلەرنى تەييارلاپ بېرىشكە بولىدۇ. ① تۇخۇم سېرىقى ئۆمچى. گۇرۇچ (ياكى تېرىق) تىن ئىككى قوشۇق ئېلىپ يۇيۇپ، 120 مىللىلىتىر سۇغا بىر ـ ئىككى سائەت چىلاپ قويۇپ، ئاندىن سۇس ئوتتا 40 ~ 50 مىنۇت پىشۇرۇپ، ئۇنىڭغا ئېزىپ تەييارلانغان تۇخۇم سېرىقىنى سېلىپ يەنە ئون مىنۇت ئەتراپىدا پىشۇرسا بولىدۇ. ② قايماقلىق تۇخۇم. يېرىم خام تۇخۇم سېرىقى، كراخمالدىن يېرىم قوشۇق ئېلىپ قازانغا سېلىپ، سۇ قوشۇپ تەكشى ئارىلاشتۇرغاندىن كېيىن ئوتتا بىر تەرەپتىن ئارىلاشتۇرۇپ بىر تەرەپتىن پىشۇرۇلىدۇ. تاكى يېپىشقاق ھالەتكە كەلگۈ-

چە پىشۇرۇپ، سوۋۇغاندىن كېيىن ئازراق شېكەر ئارىلاشتۇرۇپ بەرسە بولىدۇ. ③ ياغدا پىشۇرۇلغان موما پارچىسى. موما 5.0 سانتىمېتىر قېلىنلىقتا كېسىپ تەييارلىنىدۇ. تۇخۇمنى قاچىغا چېقىپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ ئازراق كراخمال، ساپ تۇز قوشۇلۇپ ئۇماچ ھالەتكە كەلتۈرۈلىدۇ. ئاندىن ئۆسۈملۈك يېغىنى قازانغا قۇيۇپ قىزىتىپ، موما پارچىسىنى تۇخۇم ئۇمىچىغا سېلىپ، ئىككى تەرىپىگە تەكشى سۈركىگەندىن كېيىن، قازانغا سېلىپ مايدا سېرىق رەڭگە كىرگۈچە پىشۇرۇپ ئېلىپ، سوۋۇغاندىن كېيىن يېگۈزسە بولىدۇ.

ئالتە ئايلىق بوۋاقلارغا تاماق ئورۇنلاشتۇرۇشتا، تۆۋەندىكى تاماق تىزىملىكىدىن پايدىلىنىشقا بولىدۇ.

6:00 ئانا سۈتى.

10:00 ئاۋۋال شوۋىگۈرۈچ، تۇخۇم سېرىقى ئۇمىچى ھەمدە مېۋە بوتقىسى بېرىش، ئارقىدىن ئانا سۈتى بېرىش.

12:00 ئانا سۈتى.

15:00 تۇخۇم سېرىقى ئۇمىچى، ئېزىلگەن بېلىق گۆشى ياكى ئېزىلگەن ئۆگرە.

17:00 ئانا سۈتى.

21:00 ئاناسۈتى.

ئېمىتىش ئارىلىقىدا يەنە بوۋاققا ئازراق موما پارچىسى، پېچىنە چاينىتىش.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap

يەتتە ئايلىق بوۋاقنىڭ بېقىلىشىدا قانداق ئالاھىدىلىكلەر بار؟

مەيلى ئانا سۈتى بىلەن بېقىلغان ياكى سۈنئىي بېقىلغان بوۋاق بولسۇن يەتتە ئايلىق بولغاندا كۈندە ئېمىدىغان سۈت مىقدارىنى ئۆزگەرتمەي، ئۈچ ـ تۆت قېتىمغا بۆلۈپ ئېمىتىش. بوۋاق يەتتە ئايلىق بولغاندا ئانا سۈتى ئۇنىڭ ئۆسۈپ يېتىلىشىدىكى ئېھتىياجىنى قاندۇرالمايدۇ، شۇڭا تېخىمۇ ئىلگىرىلىگەن ھالدا قوشۇمچە يېمەكلىك قوشۇپ بېرىش كېرەك. قوشۇپ بەرگەن قوشۇمچە يېمەكلىكنىڭ تۈرى كۆپ خىل بولۇش، ئۆزئارا ماسلاشتۇرۇشنى ئىشقا ئاشۇرۇش، يەنە قوشۇمچە يېمەكلىكلەرگە ئاز مىقداردا ئاش تۇزى قوشۇپ بەرسىمۇ بولىدۇ. بۇنىڭ بىلەن يېمەكلىككە تېخىمۇ تەم كىرىدۇ. چوقۇم بوۋاقتا تاماق تاللايدىغان ئادەت شەكىللىنىپ قالماسلىققا دىققەت قىلىش. بۇ مەزگىلدە بوۋاقنىڭ چىشى چىقىشقا باشلايدىغان بولۇپ، يېمەكلىكنى چايناش ئىقتىدارى بارا ـ بارا ئاشىدۇ، ھەزىم قىلىش ئىقتىدارىمۇ بارا ـ بارا كۈچىيىدۇ. شۇڭا شوۋىگۈرۈچكە ئازراق ئۇششاق توغرالغان كۆكتات يوپۇرمىقى، گۆش قىيمىسى قاتارلىقلارنى سېلىپ بەرسە بولىدۇ. لېكىن بوۋاقلارغا توغرالغان كۆكتات يوپۇرمىقى ۋە گۆش قىيمىسى بەرگەندە ئازراقتىن بارا ـ بارا كۆپەيتىشكە دىققەت قىلىش، چىشى چىققان مەزگىللەردە بوۋاققا

يەنىلا پىچىنە، موما پارچىسى قاتارلىقلارنى بېرىپ چايناشنى مەشىق قىلدۇرۇشنى داۋاملاشتۇرۇش كېرەك.

يەتتە ئايلىق بوۋاقلارغا قوشۇمچە يېمەكلىك قانداق تەييارلاپ بېرىلىدۇ؟

يەتتە ئايلىق بوۋاقلارغا تۆۋەندىكىدەك قوشۇمچە يېمەكلىكلەر تەييارلاپ بېرىلسە بولىدۇ:

1. كۆكتات، هايۋانات جىگىرى ئۇمىچى. تورۇپنى يۇمشاق پىشۇرۇپ ئۇششاق چاناپ، پالەكنى سۇدا پىشۇرۇپ چاناپ، ئاندىن ئىككىسىنى چاناپ تەييارلانغان پىششىق هايۋانات جىگىرى بىلەن قازانغا سېلىپ مۇۋاپىق مىقداردا شورپا قويۇپ، سۇس ئوتتا ئون مىنۇت ئەتراپىدا قايناتقاندىن كېيىن، ئوتنى ئۆچۈرۈۋېتىپ، ئازراق ساپ تۇز ۋە چۈچۈتۇلگەن ئۆسۈملۈك مېيى قويسا بولىدۇ.

2. بانان سۈت ئۇمىچى. باناننىڭ $\frac{1}{6}$ نى ئېلىپ، يۇمشاق ئېزىپ قازانغا سېلىپ هەمدە ئىككى قوشۇق سۈت قويۇپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، سۇس ئوتتا بىر تەرەپتىن ئارىلاشتۇرۇپ بىر تەرەپتىن پىشۇرۇپ بەش مىنۇت ئەتراپىدا قاينىتىپ، ئازراق شېكەر سېلىۋېتىپ ئوتنى ئۆچۈرۈۋەتسە بولىدۇ.

يەتتە ئايلىق بوۋاقلارغا تاماق ئورۇنلاشتۇرۇشتا تۆۋەندىكى تاماق تىزىملىكىدىن پايدىلىنىشقا بولىدۇ.

6:00 ئانا سۈتى.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap

10 : 00 كالا سۈتى ياكى پورچاق سۈتى.
12 : 00 ئانا سۈتى.
15 : 00 تۇخۇم سېرىقى ئۇممىچى.
17 : 00 ئانا سۈتى.
21 : 00 ئانا سۈتى.

سۈت ئېمىتىش ئارىلىقلىرىدا يەنە بوۋاققا موما پارچىسى، پېچىنە قاتارلىقلارنى چاينىتىپ چىشىنىڭ يېتىلىشىگە ياردەم بېرىش لازىم.

بوۋاقلار قايسى ۋاقىتتا تۇز ئىستېمال قىلسا بولىدۇ؟

بوۋاق بەك بۇرۇن، كۆپ تۇز ئىستېمال قىلسا بولمايدۇ. سەۋەبى تۇز ناترىي بىلەن خلور ئىككى خىل ئېلېمېنتتىن تەركىب تاپقان بولۇپ، بوۋاقلار بۆرىكىنىڭ يېتىلىشى مۇكەممەل ئەمەس، بۆرەك شارچىلىرىدا ھۈجەيرە كۆپ، قان تومۇر ئاز، شۇ سەۋەبتىن سۈيدۈك سۈزۈش ھەجمى كىچىك، سۈيدۈكنى قويۇلدۇرۇش ئىقتىدارى ناچار. شۇڭا بۆرەك بەك كۆپ ناترىي، خلور قاتارلىق ئانئورگانىك تۇزلارنى چىقىرىۋېتەلمەيدۇ، ئەگەر بوۋاق تۇزنى بەك بالدۇر ياكى بەك كۆپ ئىستېمال قىلغاندا ناھايىتى ئاسانلا بۆرىكى زەخىمگە ئۇچرايدۇ. شۇ سەۋەبلەر تۈپەيلى ئالتە ئايلىق ئىچىدىكى بوۋاقلارغا نىسبەتەن ئىمكانقەدەر تۇز ئىستېمال قىلىشنىڭ ئالدىنى ئېلىش كېرەك. گەرچە ئالتە ئايلىق

ـتىن ئىلگىرىكى بوۋاقلارغا سۈت ئاساسلىق يېمەكلىك قىلىنىسـ
ـمۇ، ئەمما قوشۇپ بېرىلگەن قوشۇمچە يېمەكلىك تەركىبىدە ياكى
ئاز ياكى كۆپ مىقداردا بولسۇن ھەممىسىدىلا مەلۇم مىقداردا
ناترىي، خلور بولۇپ، بوۋاقنىڭ ناترىي، خلورغا بولغان فىزىئو-
لوگىيىلىك ئېھتىياجىنى قاندۇرالايدۇ. شۇڭا تۇز ئىستېمال قىلـ
ـمىسا بوۋاقلارغا نىسبەتەن پايدىسىز تەسىرى بولۇپ قېلىشتىن
ئەنسىرەشنىڭ ھاجىيتى يوق. ئادەتتە ئالتە ئايلىقتىن كېيىنكى
بوۋاقلارنىڭ بۆرىكىنىڭ سۈيدۈك سۈزۈش ئىقتىدارى چوڭلارنىڭـ
ـكىگە يېقىنلاشقانلىقتىن، بۇ ۋاقىتتا بوۋاقنىڭ قوشۇمچە يېمەكـ
ـلىكىگە ئازراق تۇز قوشۇپ بېرىشكە بولىدۇ لېكىن چوقۇم مۇۋاـ
ـپىق مىقداردا بېرىش، كۆپ بېرىشكە بولمايدۇ. بوۋاق ئالتە
ئايلىقتىن كېيىن تۇز مىقدارى ھەر كۈنى بىر گرامدىن تۆۋەندە
چەكلىنىشى، بىر ياشقا كىرگەندىن كېيىن بارا ـ بارا كۆپەيتىپ
بەرسە بولىدۇ. ياز كۈنى بوۋاق كۆپ تەرلەيدۇ ياكى ئىچ سۈرۈش،
قۇسۇش كۆرۈلگەن چاغلاردا تۇز مىقدارىنى بىر ئاز كۆپەيتىپ
بەرسە بولىدۇ.

بوۋاقلار قايسى ۋاقىتتىن باشلاپ ساپ سۈت ئىچسە بولىدۇ؟

ئادەتتىكىچە قىلىپ ئېيتقاندا، بوۋاق يەتتە ئايلىقتىن باشلاپ
قوشۇمچە يېمەكلىك مىقدارىنىڭ كۆپىيىشىگە ئەگىشىپ، كۈندۈـ
ـزى ئانا سۈتى ئېمىشنى تازا خالىمايدۇ ھەم ئۇنىڭغا سۈت پاراشوـ
ـكى بەرگەندىن ساپ سۈت بەرگەن قولايلىق بولىدۇ. ئۇنىڭ ئۇسـ

تىگە ساپ سۈتنىڭ تەمى سۈت پاراشوكىدىن سۈس بولغاچقا قو-شۇمچە يېمەكلىك قوشۇپ بەرگەندىن كېيىن بوۋاق ساپ سۈت ئىچىشنى بەكرەك ياقتۇرۇشى مۇمكىن. ساپ سۈت ھەم قولايلىق ھەم ئەرزان بولۇپ، چوڭراق بوۋاقلارغا نىسبەتەن ئېيتقاندا بىر خىل ئەڭ ياخشى تەبىئىي يېمەكلىك. مەيلى ئانا سۈتى بىلەن بېقىلىشتىن ياكى سۈت پاراشوكى بىلەن بېقىلىشتىن بولسۇن ساپ سۈت ئىچىشكە ئۆزگەرگەن ۋاقىتتا، ھەممىسىدىلا بەك تو-يۇقسىز بولماسلىقى، باشلىنىشتا سۈتنى سۇيۇقلاندۇرۇپ (سەك-كىز ئۈلۈش كالا سۈتىگە ئىككى ئۈلۈش سۇ قوشۇش) ئاۋۋال ئاز مىقداردا بېرىش، بارا ـ بارا مىقدارىنى ئاشۇرۇش. ئەگەر سېتىۋالغىنى قاتتىق دېزىنفېكسىيىلەشتىن ئۆتكەن سۈت بولسا بوۋاققا بىۋاستە ئىچۈرۈشكە بولىدۇ، ئەگەر دېزىنفېكسىيىلەپ بىر تەرەپ قىلىنمىغان ياكى دېزىنفېكسىيىلەنگىنىگە جەزم قىلغىلى بولمايدىغان بولسا دېزىنفېكسىيىلەنگەندىن كېيىن ئاندىن ئىچ-كۈزۈش. ئۇنىڭدىن سىرت ئورالغان سۈت پاراشوكىغا ئوخشىماي-دىغىنى، ساپ سۈت تېمپېراتۇرا سەل يۇقىرى بولسا ئىنتايىن ئاسان بۇزۇلۇپ قالىدۇ، شۇڭا چوقۇم ئۇنىڭ ساقلىنىش ۋاقتىغا دىققەت قىلىش كېرەك.

سەككىز ئايلىق بوۋاقلارنى بېقىشنىڭ قانداق4 ئالاھىدىلىكلىرى بار؟

بوۋاق سەككىز ئايلىق بولغاندا ئانا سۈتىنىڭ ئاجرىلىشى ئازلاشقا باشلايدۇ. ئانا سۈتىنىڭ مىقدارى ئازلىمىغان تەقدىردىمۇ سۈتىنىڭ سۈپىتى تۆۋەنلەشكە باشلايدۇ. بۇ ۋاقىتتا ئەمچەكتىن

ئايرىش تەييارلىقىنى قىلىش لازىم. بۇ ئايدىن باشلاپ، بوۋاقىقا ھەر كۈنى قوشۇپ بېرىلىدىغان قوشۇمچە يېمەكلىكنىڭ قېتىم سانىنى ئۈچ قېتىمغا كۆپەيتىشكە، تاماق بېرىش ۋاقتىنى چۈشتىن بۇرۇن 10:00، چۈشتىن كېيىن 2:00 ۋە 6:00 گە ئورۇنلاشتۇرۇشقا بولىدۇ. ماس ھالدا ئانا سۈتى بېرىش قېتىم سانىنى ئىككى ـ ئۈچ قېتىمغا ئازلىتىش، ۋاقتىنى ئەتىگەن تۇرغاندا، چۈشتە ۋە كەچتە ئۇخلاشتىن بۇرۇنغا ئورۇنلاشتۇرسا بولىدۇ. بۇ ۋاقىتتا بوۋاق دەل بەدەن ئۆسىدىغان باسقۇچتا بولۇپ كۆپ مىقداردا كالتسىيغا موھتاج، كالا سۈتى بولسا كالتسىي تولۇقلايدىغان ئەڭ ياخشى مەھسۇلات. سۈتئىي بېقىلغان بوۋاقلارغا بۇنىڭدىن كېيىن كالا سۈتىنى ئاساسلىق يېمەكلىك قىلماسلىق، قوشۇمچە يېمەكلىكنى كۆپەيتىپ بېرىش، لېكىن ھەر كۈنلۈك كالا سۈتىنىڭ مىقدارىنى يەنىلا 500 ~ 600 مىللىلىتىر ئەتراپىدا ساقلاش كېرەك. بۇ ۋاقىتتا، بوۋاقلارنىڭ ھەزىم قىلىش يولىدىكى ھەزىم قىلىش ئېنزىمى ئاقسىلنى تولۇق ھەزىم قىلالايدىغان بولغاچقا، بوۋاققا بىر قىسىم ئاقسىل مىقدارى كۆپ بولغان سۈت مەھسۇلاتلىرى، پۇرچاق مەھسۇلاتلىرى ھەمدە بېلىق گۆشى قاتارلىقلارنى بەرسە بولىدۇ.

سەككىز ئايلىق بوۋاقلارغا قانداق قوشۇمچە يېمەكلىكلەرنى تەييارلاپ بېرىش كېرەك؟

سەككىز ئايلىق بوۋاقلارغا تۆۋەندىكىدەك قوشۇمچە يېمەكلىكلەرنى تەييارلاپ بېرىشكە بولىدۇ:

1. ئارىلاش دۇفۇ ئۇمىچى. يۇمشاق دۇفۇدىن $\frac{1}{4}$ پارچە

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap

ئېلىپ، قايناق سۇغا بېسىپ سۇيىنى ساقىتىۋېتىپ ئۇششاق پارچىلايمىز. گۆش قىيمىسىدىن بىر قوشۇقنى قازانغا سېلىپ، شورپا، جياڭيۇ، ئۇششاق پارچىلانغان دۇفۇ ۋە بىر چوڭ قوشۇق يېشىل كۆكتات قىيمىسى قوشۇپ سۇس ئوتتا پىشۇرىمىز. ئاندىن ئارىلاشتۇرۇپ تەڭشەلگەن توخۇ تۇخۇمىنى قازانغا سېلىپ توختىماي ئىلەشتۇرۇپ ئۇماچ ھالىتىگە كەلتۇرسەك بولىدۇ.

2. گۆللۈك دۇفۇ. دۇفۇدىن 50 گرامنى پىشۇرغاندىن كېيىن قاچىغا سېلىپ ئېزىپ تەييارلىۋالىمىز. كۆكتات يوپۇرمىقىدىن ئون گرامنى پاكىز يۇيۇپ قايناق سۇغا بېسىۋەتكەندىن كېيىن ئۇششاق چاناپ ئۇنمۇ قاچىغا سېلىپ، كراخمال، ساپ تۇز، غول پىياز، زەنجىۋىل سۇيىنى قوشۇپ تەكشى ئارىلاشتۇرىمىز. ئېزىپ تەييارلانغان دۇفۇنى چاسا شەكىلدە ياساپ، پىشۇرۇلغان تۇخۇم سېرىقىنى ئېزىپ، دۇفۇنىڭ ئۈستىگە بىر قەۋەت چېچىپ، قاسقانغا سېلىپ ئوتتا ئون مىنۇت دۇملىسەك بولىدۇ.

3. قايماق بېلىق. پاكىز تازىلانغان بېلىقنى ئىسسىق سۇغا سېلىپ پىشۇرۇۋالغاندىن كېيىن قىلتىرىقنى ئېلىۋېتىپ ئۇششاق چانىۋالىمىز. قازانغا شورپا بىلەن ئازراق جياڭيۇ قويۇپ، ئاندىن تەييارلانغان بېلىق گۆشىنى سېلىپ بىر تەرەپتىن ئىلەشتۇرۇپ بىر تەرەپتىن پىشۇرغاندىن كېيىن ئازراق قايماق قوشۇۋەتسەك بولىدۇ.

سەككىز ئايلىق بوۋاقلارغا تاماق ئورۇنلاشتۇرۇشتا تۆۋەندىكى تاماق تىزىملىكىدىن پايدىلىنىشقا بولىدۇ.

6:00 ئانا سۈتى.

00 : 10 كالاسۈتى، پۇرچاق سۈتى ھەم ئېزىلگەن مېۋە.
00 : 12 ئانا سۈتى.
00 : 14 تۇخۇم سېرىقى ئۇمچى.
00 : 18 بولكا، قوناق ئۇمچى ياكى كالا سۈتى.
00 : 21 ئانا سۈتى.

ئېمىتىش ئارىلىقىدا يەنىلا بوۋاققا موما پارچىسى، پېچىنە قاتارلىقلارنى چاينىتىپ چىشىنىڭ ئۆسۈشىگە ياردەم بېرىش كې-رەك.

توققۇز ئايلىق بوۋاقلارنىڭ بېقىلىشىنىڭ قانداق ئالاھىدىلىكى بار؟

توققۇز ئايلىقتىن باشلاپ بوۋاقلار چوڭلارغا ئوخشاش ئەتى-گەن، چۈش، كەچتە ئۈچ ۋاخ قوشۇمچە يېمەكلىك يەيدۇ. بۇ ۋاقىتتا، بوۋاقنىڭ بەلكىم ئۈچ ـ تۆت چىشى چىقىپ بولغان بولۇپ، بەلگىلىك چايناش ئىقتىدارىغا ئىگە، بىر قىسىم مۇۋاپىق قاتتىقراق يېمەكلىكلەرنى يەنى چانالغان كۆكتات يوپۇرمىقى، چۆپ، گۆش قىيمىسى قاتارلىقلارنى بەرسە بولىدۇ. لېكىن بو-ۋاقنىڭ ھەزىم قىلىش ئىقتىدارى قانداقلا بولمىسۇن يەنىلا تازا مۇكەممەل ئەمەس. شۇ سەۋەبتىن تومراق بولغان يىلتىز، غوللى-رىنى ئېلىۋېتىش، بېلىق گۆشى بەرگەندە چوقۇم قىلتىرىقنى پاكىز ئېلىۋېتىش، بوۋاقنى زەخىملەندۈرۈپ قويماسلىق، قو-شۇمچە يېمەكلىك قوشۇپ بېرىش جەريانىدا ئاقسىل، كراخمال،

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap

ۋىتامىن، ياغ قاتارلىقلارنىڭ ئوزۇقلۇق ماددىلاردىكى تەڭپۇڭلۇ-قىغا دىققەت قىلىش، بوۋاققا ئېتىپ بېرىدىغان كۆكتات تۈرلىرى كۆپ خىل بولۇشى، دائىم ئىچى قېتىپ قالغان بوۋاقلارغا بولسا پالەك، كاپۇستا، تۇرۇپ، باشپىياز قاتارلىق تالالىرى كۆپرەك يېمەكلىكلەرنى تاللاش، شۇنىڭ بىلەن بىللە ئانا سۈتى ئېمىتىش قېتىم سانىنى ئۈچ قېتىمدىن ئىككى قېتىمغا قىسقارتىپ ئەتىگەن-دە، كەچتە ئېمىتسە بولىدۇ. بۇ ۋاقىتتا بوۋاق مېۋىنى پۈتۈن ئېلىپ يېيەلەيدىغان بولىدۇ لېكىن بوۋاقنىڭ قولىنى پاكىز يۇ-يۇش، مېۋىنىمۇ پاكىز يۇيۇپ، شۆپىكىنى سويۇۋېتىپ، ئۇرۇقى-نى ئېلىۋېتىپ ئاندىن بوۋاققا بېرىش كېرەك. ئۇنىڭدىن سىرت، بوۋاق توققۇز ئايلىقتىن ئاشقاندا تۇخۇم بەرگەندە تۇخۇم سېرىقى بىلەنلا چەكلەنمەي پۈتۈن تۇخۇم بەرسە بولىدۇ.

توققۇز ئايلىق بوۋاقلارغا قانداق قوشۇمچە يېمەك-لىكلەر تەييارلاپ بېرىلىدۇ؟

توققۇز ئايلىق بوۋاقلارغا تۆۋەندىكىدەك قوشۇمچە يېمەكلىك-لەرنى تەييارلاپ بېرىشكە بولىدۇ:

1. سەۋزە گۆش قىيمىسى: سەۋزىنى پاكىز يۇيۇپ قەلەمچە قىلىپ توغراپ، قازانغا ئۆسۈملۈك مېيى قۇيۇپ قىزىتىپ، قە-لەمچىنى قورۇپ پىشۇرۇپ ئېلىپ بوتقىسىمان ھالەتكە كەلتۈرۈ-ۋالىمىز. كالا گۆشىنى ئېلىپ يۇيۇۋېتىپ چاناپ قاچىغا ئېلىپ، ئازراق ئۆسۈملۈك مېيى، غولپىياز سۈيى، تۇز ۋە تۇخۇم قوشۇپ

ئاندىن سەۋزە بوتقىسىنى ۋە كراخمال قوشۇپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ قاسقاندا دۇملىسەك بولىدۇ. ② جىگەر قىيمىسى تۇخۇم ئۆيۈتمىسى. قوي جىگىرىنى يۇيۇپ ياپىلاق توغراپ، قايناق سۇغا بېسىۋېتىپ ئېلىپ، سىڭىر، قاپلىما پەردىسىنى ئېلىۋېتىپ يۇمشاق چاناپ قاچىغا ئېلىۋالىمىز. تۇخۇمنى جىگەر سېلىنغان قاچىغا چېقىپ ئازراق سۇ قوشۇپ تەكشى تەڭشەپ، ئازراق تۇز سېلىپ قاسقاندا دۇملەپ پىشۇرۇپ، يەنە بىر نەچچە تامچە كۇنجۇت يېغى قوشۇۋەتسەك پۈتىدۇ.

توققۇز ئايلىق بوۋاقلارغا تاماق ئورۇنلاشتۇرۇشتا تۆۋەندىكى تاماق تىزىملىكىدىن پايدىلانسا بولىدۇ.

6:00 ئانا سۈتى.

8:00 بولكا، كالا سۈتى ياكى پۇرچاق سۈتى.

12:00 چۆپ ياكى كۆكتات بوتقىسى ھەم مېۋە.

15:00 پېچىنە، موما پارچىسى ھەم مېۋە.

18:00 بولكا، قوناق ئۇمىچى ياكى كالا سۈتى.

21:00 ئانا سۈتى.

ئون ئايلىق بوۋاقلارنىڭ بېقىلىشىنىڭ قانداق ئالاھىدىلىكى بار؟

ئون ئايلىق بوۋاقلار ناھايىتى تېزلا ئەمچەكتىن ئايرىلىدىغان بولۇپ، ئەتىگەن، چۈشتە، كەچتە قوشۇمچە يېمەكلىك بېرىش. قوشۇمچە يېمەكلىكتە يەنىلا شوۋىگۈرۈچ، يۇمشاق چۆپ قاتارلىق-

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap

لارنى ئاساس قىلىش لېكىن ئۇلار ئىچىگە ئۇششاق گۆش، بېلىق گۆشى پارچىلىرى، چانالغان كۆكتات، ياڭيۇ، سەۋزە قاتارلىقلارنى سېلىپ بېرىش، مىقدارىنى ئۆتكەن ئايدىكىدىن كۆپەيتىش كېرەك. بۇ ۋاقىت دەل بوۋاقلارنىڭ چوڭلارنىڭ ھەرىكىتىنى دورايدىغان ۋە ئۆگىنىدىغان ۋاقتى بولۇپ، بوۋاق چوڭلار بىلەن بىللە ئولتۇرۇپ تاماق يېسە، يۇمشاقراق، سۇيۇقراق تاماقلارنى مۇۋاپىق قوشۇپ يېگۈزۈپ قويسا بولىدۇ. بۇنىڭدا بوۋاقتا ياخشى بولغان تاماق يېيىش ئادىتىنى يېتىلدۈرگىلى، كېلەركى قەدەمدىكى ئەمچەكتىن ئايرىش ئۈچۈن ئاساس سالغىلى بولىدۇ. ئون ئايلىق بوۋاقلارغا ئانا سۈتىنى ئېمىتىش قېتىم سانىنى ئەتىگەندە، كەچتە بىر قېتىمدىنلا ئېمىتىشكە قىسقارتىش. ھەرگىزمۇ بوۋاقنىڭ يىغىسىغا قاراپ ئېمىتىش قېتىم سانىنى ئاشۇرماسلىق، بولمىسا بوۋاقتا ئانا سۈتىگە بېقىنىۋېلىش پسىخىكىسى شەكىللىنىپ قالىدۇ. بۇنداق بولغاندا قوشۇمچە يېمەكلىكلەرنى قوشۇپ بېرىشكە پايدىسىز بولۇپلا قالماي يەنە ئوزۇقلۇق تولۇقلاش ۋە بەدىنىنىڭ يېتىلىشىگىمۇ پايدىسىز.

ئون ئايلىق بوۋاقلارغا قانداق قوشۇمچە يېمەكلىكلەرنى تەييارلاپ بېرىشكە بولىدۇ؟

ئون ئايلىق بوۋاقلارغا تۆۋەندىكىدەك قوشۇمچە يېمەكلىكلەرنى تەييارلاپ بېرىشكە بولىدۇ:

1. گۆش قەلەمچىسى چۆپى. قازانغا سۇ قۇيۇپ قايناتقاندىن

كېيىن بىر كىچىك باغلام مېزىمېريانتېمۇم چۆپى سېلىپ، ئۇ-نىڭغا ئازراق تۇز سېلىپ، چۆپ پىشقاندىن كېيىن سۈزۈۋېلىپ سوغۇق سۇدا چايقاپ، سۈيىنى پاكىز ئېقىتىۋېتىپ قويۇپ تۇرى-مىز. قوي گۆشىدىن 30 گىرامنى يۇيۇپ ئۇششاق قىيما قىلىپ، ئۇششاق راكتىن 20 گىرامنى چانىۋالىمىز. قازانغا ئۆسۈملۈك مېيى قۇيۇپ قىزىغاندىن كېيىن پىياز، گۆش قىيمىسىنى سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ قورۇيمىز ئاندىن كىچىككىنە جياڭيۇ قويۇۋېتىپ تەم كىرگۈچە داۋاملىق قورۇيمىز، ئۇنىڭدىن كېيىن قازانغا مۇۋاپىق سۇ قۇيۇپ گۆش قىيمىسىنى پىشۇرۇپ، يەنە چۆپ، كۆكتات قىيمىسى ۋە راكنى سېلىپ قاينىغاندىن كېيىن كىچىك-كىنە ساپ تۇز سېلىۋەتسەك بولىدۇ.

2. كالا گۆشى ئۇمىچى. 20 گىرام يىرىك گۈرۈچنى پاكىز يۇيۇۋېتىپ، قازانغا مۇۋاپىق سۇ قۇيۇپ، قاينىغاندىن كېيىن گۈرۈچنى سېلىپ سۈس ئوتتا ئېزىلدۇرۇپ پىشۇرۇۋالىمىز. 30 گىرام كالا گۆشىنى يۇيۇۋېتىپ چاناپ، قىيما قىلىپ، سېرىق ماي بىلەن تۇز سېلىپ بەش مىنۇت تۇرغۇزۇپ، سەۋزىدىن 20 گىرام-نى دۇملەپ پىشۇرغاندىن كېيىن يۇمشاق ئېزىپ، ئاندىن كالا گۆشى قىيمىسى، ئېزىلگەن سەۋزىنى بىرلا ۋاقىتتا ئۇماچقا سې-لىپ، مۇۋاپىق تۇز سالغاندىن كېيىن سۈس ئوتتا 15 مىنۇت پىشۇرۇپ ئەڭ ئاخىرىدا بىر قانچە تامچە كۈنجۈت يېغى سېلىۋەت-سەك بولىدۇ.

ئون ئايلىق بوۋاقلارغا تاماق ئورۇنلاشتۇرۇشتا، تۆۋەندىكى تاماق تىزىملىكىدىن پايدىلىنىشقا بولىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap...

6:00 ئانا سۈتى.
8:00 بولكا، كالا سۈتى ياكى پورچاق سۈتى.
12:00 گۆرۈچ تامىقى، بېلىق گۆشى، گۆش قەلەمچىسى چۆپى ياكى كالا گۆشى ئۈمىچى.
15:00 پېچىنە، موما پارچىسى ياكى مېۋە.
18:00 كۆكتات ئۈمىچى، گۆرۈچ تامىقى بىلەن بېلىق گۆشى.
21:00 ئانا سۈتى.

بوۋاق بەك سېمىز بولۇپ كەتسە قانداق قىلىش كېرەك؟

بەزىبىر تۇغۇلۇشىدىنلا ئىشتىھاسى ئىنتايىن ياخشى بوۋاقلار ئون ئايلىقىنىڭ ئالدى ـ كەينىدىن باشلاپ تېخىمۇ سەمرىپ كېتىدۇ. ئۇنىڭ ئىچىدىكى ئەڭ مۇھىم سەۋەب — بۇ ۋاقىتتا قوشۇپ بېرىلگەن قوشۇمچە يېمەكلىكلەرنىڭ مىقدارى ئاللىقاچان كۆپىيىپ كەتكەن، لېكىن ئانا سۈتى مىقدارى، بولۇپمۇ كالا سۈتى مىقدارى ئازلىمىغان. كالا سۈتىدىكى ئاقسىل تەركىبى يۇقىرىراق، ئۇنىڭ ئىچىدىكى كازېئىننىڭ مىقدارىمۇ كۆپرەك ئۇنىڭ ئۈستىگە كالا سۈتىنىڭ لاكتوزا (سۈت قەنتى) مىقدارى بەك تۆۋەن، كالتسىي ۋە فوسفورنىڭ نىسبىتى ماس كەلمىگەن بولۇپ، ئاسانلا بەدەن ئېغىرلىقى بەك تېز ئېشىپ كېتىدۇ ھەمدە بەزى ئاتا ـ ئانىلار بوۋاقنىڭ ئېغىرلىقى قانچە ئارتسا سالامەتلىكى-

مۇ شۇنچە ياخشى بولىدۇ دەپ قارىغانلىقتىن بوۋاق قانچىلىك يەيمەن دېسە شۇنچىلىك بېرىدۇ. لېكىن ئەگەر مۇشۇنداق چەكلىمىسىز بېرىۋەرسە بوۋاق سېمىز بوۋاق بولۇپ قېلىشى مۇمكىن. سېمىزلىك كېسەلگە گىرىپتار بولغۇچى بوۋاقلارنىڭ ھەرىكەت ئورگانىزمىنىڭ يېتىلىشى دائىم ئاستىراق بولۇپ، ھەرىكەت قىلىشنى خالىمايدۇ. سەمرىگەندىن كېيىن تېرىدىكى قورۇقلار چوڭقۇرلاپ، نەملىك ۋە تېمپېراتۇرا ئۆرلەپ ئاسانلا باكتېرىيىدىن يۇقۇملىنىش ياكى چىيقان پەيدا بولىدۇ ھەمدە چوڭ بولغاندا ئاسانلا يۇقىرى قان بېسىمى، يۈرەك كېسىلى قاتارلىقلارغا گىرىپتار بولىدۇ. كۆرۈنەرلىك سەمرىگەن بوۋاقلارغا نىسبەتەن، ھەر ئون كۈندە بىر قېتىم ئېغىرلىقىنى ئۆلچەپ ئەگەر ھەر قېتىمدا ئېغىرلىقى 200 گرامدىن ئارتۇق ئارتسا، دەل بەك سېمىزلىك بولۇپ، يېمەكلىككە چەكلىمە قويۇش كېرەك. بوۋاقلارنىڭ يېمەكلىكىدىكى ئۇماچ، گۆرۈچ تامىقى، چۆپلەرنى ئادەتتىكىدەك بېرىش لېكىن كالا سۈتىنىڭ مىقدارىنى چوقۇم ئازايتىش، بارا ـ بارا ھەر كۈنى 70 ~ 200 مىللىلىتىرغا چۈشۈرۈش، ئەمما توختىتىۋېتىشكە بولمايدۇ ياكى قېتىقنى ئورنىغا دەسسىتىشكە بولمايدۇ.

11 ئايلىق بوۋاقلارنىڭ بېقىلىشىدا قانداق ئالاھىدىلىكلەر بار؟

بوۋاقنىڭ بىر ياشقا توشاي دەپ قالغان بۇ ۋاقتى دەل ئەمـ

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap

چەكتىن ئايرىلىشنىڭ ئاخىرلىشىش باسقۇچى. بۇ ۋاقىتتىكى قوشۇمچە يېمەكلىكلەرنى ئىلگىرىكىدەك ئۇنچىلىك ئىنچىكە، يۇمشاق ئېزىپ بەرمىسىمۇ، قەدەممۇ قەدەم چوڭلارنىڭ تاماقلىنىشىغا يېقىنلاشتۇرسا بولىدۇ. بەزى بوۋاقلار مەلۇم سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن تېخى پۈتۈنلەي ئەمچەكتىن ئايرىلىپ بولالمايدۇ. بۇ چاغدا ئاتا ـ ئانا بەك جىددىيلىشىپ كەتمەسلىكى كېرەك. چۈنكى بوۋاقنى پۈتۈنلەي ئەمچەكتىن ئايرىش ھەقىقەتەنمۇ ئاسان ئىش ئەمەس. بوۋاق ئەمچەكتىن ئايرىلغاندىن كېيىن دانلىق زىرائەتلەر يېمەكلىكى ئاساسلىق يېمەكلىكى بولۇپ قالىدىغانلىقتىن ئىستېمال مىقدارى ئاساسەن مۇشۇ يېمەكلىكلەردىن كېلىدۇ. ئەمما بوۋاقلارنىڭ غىزاسى گۆرۈچ، ئۇننى ئاساس قىلىش بىلەن بىللە يەنە ھايۋانات يېمەكلىكلىرى ھەم كۆكتات، پۇرچاق مەھسۇلاتلىرى قاتارلىقلارنىمۇ ماسلاشتۇرۇش، بوۋاقنىڭ غىزالىنىش قىزغىنلىقىنى ئاشۇرۇش ئۈچۈن تاماق ئەتكەندىمۇ ھەرخىل ئۆزگەرتىپ تۇرۇش مەسىلەن: مانتا، تۈگرە (جۇۋاۋا)، چۆچۈرە، موما، خۇاجەر قاتارلىقلارنى ئېتىپ بېرىش. ئۇنىڭدىن سىرت ئەمچەكتىن ئايرىش ھەرگىزمۇ بوۋاقنى ھېچقانداق سۈت مەھسۇلاتلىرىنى ئىستېمال قىلماسلىق دېگەنلىك بولماستىن پەقەت سۈت مەھسۇلاتلىرى بولۇپمۇ ئانا سۈتى داۋاملىق تۈردە بوۋاقنىڭ ئاساسلىق يېمەكلىكى بولۇپ قالمىسۇن دېگەنلىكتۇر. كالا سۈتى كالتسىي ماددىسى ۋە باشقا ئوزۇقلۇق تەركىبلەرنى تولۇقلايدىغان ئەلا مەھسۇلات بولۇش سۈپىتى بىلەن يەنىلا بوۋاققا ھەر كۈنى مۇۋاپىق مىقداردا بېرىلىدۇ. ئادەتتە بوۋاقنىڭ كۈندە ئىچىدىغان

كالا سۈتىنىڭ مىقدارى 250 مىللىلىتىردىن تۆۋەن بولماسلىقى كېرەك.

11 ئايلىق بوۋاقلارغا قانداق قوشۇمچە يېمەكلىكلەر تەييارلاپ بېرىلىدۇ؟

11 ئايلىق بوۋاقلار تۆۋەندىكىدەك قوشۇمچە يېمەكلىكلەرنى تەييارلاپ بېرىشكە بولىدۇ:

1. كۆكتات تۇخۇم تۇرمىلى. بىر دانە توخۇ تۇخۇمىنى قاچىغا چېقىپ ئازراق تۇز سېلىپ تەكشى ئېلەشتۈرگەندىن كېيىن تاۋىغا تۆكۈپ مايدا پوشكال قىلىپ پىشۇرىمىز، ئۇششاق توغرالغان سەۋزە ۋە باش پىيازدىن ھەر بىرىدىن بىر قوشۇقتىن ئېلىپ مايدا يۇمشاق قورۇپ ئۇنىڭ ئۈستىگە يۇمشاق پىشۇرۇلغان گۈرۈچ تامىقىدىن بىر پىيالە سېلىپ، ئارىلاشتۇرۇلغاندىن كېيىن تۇخۇم پوشكىلىنىڭ ئۈستىگە تەكشى يېيىتىپ تۇرمەل قىلىپ ئوراپ، ئۇنى كىچىك ــ كىچىك كېسىپ بوۋاققا يېگۈزسەك بولىدۇ.

2. كۇنجۇت مەلھىمى تۇرمىلى. ئۇندىن 50 گرام، سېرىق پۇرچاقتىن بەش گرام ئېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ، خېمىرتۇرۇچ قوشۇپ ھەمدە مۇۋاپىق مىقداردا سۇ قۇيۇپ خېمىر يۇغۇرۇپ بولدۇرۇش؛ كۇنجۇت مەلھىمىدىن بەش گرام ئېلىپ ئازراق تۇز بىلەن تەكشى ئارىلاشتۇرۇش؛ بولدۇرۇلغان خېمىرنى سودا سۇيىدە تەكشى ئىشلىۋېتىپ، 0.5 سانتىمېتىر قېلىنلىقتا ئېچىپ، ئۈستىـ

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap

گە كۈنجۈت مەلھىمىنى تەكشى سۈركەپ ئاندىن تۈرمەل شەكلىدە ئوراپ، پىچاق بىلەن ئىككى سانتىمېتىر چوڭ ـ كىچىكلىكىدە كېسىپ، قاسقاندا دۈملەپ پىشۇرساق بولىدۇ.

3. مېزىلىك چۆرۈك بېلىق پارچىسى. بېلىق گۆشىدىن 50 گرام ئېلىپ يالپاقلاپ توغراپ، ئازراق سېرىق هاراق، پىياز قىيمىسى، تۇز، ئاق شېكەر سېلىپ بەش مىنۇت ئەتراپىدا تۇرغۇزۇپ، كۈنجۈتنى پاكىز يۇيۇپ سۇس ئوتتا قورۇپ پىشۇرۇپ ئېزىپ كۈنجۈت قىيمىسى ياسايمىز؛ توخۇ تۇخۇمىنى قاچىغا چېقىپ تەكشى ئىلەشتۈرۈپ ھەم ئازراق كراخمال، تۇز بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئۇماچسىمان هالەتكە كەلتۈرىمىز؛ ئاندىن بېلىق پارچىسىنى تۇخۇم ئۇمىچىغا سېلىپ ئىككى تەرىپىگە تەكشى سۈركەپ، ئۈستىگە كۈنجۈت قىيمىسىنى سېپىپ قول بىلەن چىڭ بېسىۋەتكەندىن كېيىن مايدا ئالتۇن رەڭگە كىرگۈچە پىشۇرساق بولىدۇ.

11 ئايلىق بوۋاقلارغا تاماق ئورۇنلاشتۇرۇشتا تۆۋەندىكى تاماق تىزىملىكىدىن پايدىلىنىشقا بولىدۇ.

6:00 ئانا سۈتى.

8:00 بولكا، كالا سۈتى ياكى يۇرچاق سۈتى.

12:00 گۈرۈچ تامىقى، توخۇ تۇخۇمى، گۆش تۇرىدىكىلەر، كۆكتات.

15:00 پېچىنە، موما پارچىسى ھەمدە مېۋە.

18:00 گۈرۈچ تامىقى، گۆش تۇرىدىكىلەر، كۆكتات ۋە شورپا.

21:00 ئانا سۈتى.

تاماق تۈرلىرىنى ھەرخىل ئۆزگەرتىپ تۇرۇش مەسىلەن: مانتا، تۇگرە، چۆچۈرە، موما، قاتارلىقلارنى ئېتىپ بېرىش كېرەك.

12 ئايلىق بوۋاقلارنىڭ بېقىلىشىدا قانداق ئالاھىدىلىكلەر بار؟

بىر ياشلىق بوۋاقلارنىڭ كۆپىنچىسى ئەمچەكتىن پۈتۈنلەي ئايرىلىپ بولىدۇ ھەمدە بارا ـ بارا بىر كۈندە ئۈچ ۋاخ تاماق ئاساسلىق بولۇپ، ئەتىگەن، كەچتە كالا سۈتىنى قوشۇمچە قىلىدىغان ئادەتنى يېتىلدۈرىدۇ. ئاز سانلىق بوۋاقلار بەلكىم مەلۇم سەۋەبلەر تۈپەيلى ئەمچەكتىن پۈتۈنلەي ئايرىلىپ بولالماسلىقى مۇمكىن، ئائىلە باشلىقلىرى بۇنىڭ ئۈچۈن بەك ئەنسىرەپ كەتمەي، ئانا سۈتى بىلەن بېقىش ۋاقتىنى سەل ئۇزارتىسىمۇ بولىدۇ. لېكىن 1.5 ياشتىن ئېشىپ كەتمەسلىكى كېرەك. ئاتا ـ ئانا بالىنىڭ ئۆزى تاماق يېيىش ئادىتىنى يېتىلدۈرۈش ئۈچۈن ئىككى ياشنىڭ ئالدى ـ كەينىگىچە، بوۋاقنىڭ چوڭلارنىڭ تامىقىنى تولۇق ھەزىم قىلالايدىغان بولۇشىنى بەش ـ ئالتە ياشتىن كېيىنگىچە سەۋرچانلىق بىلەن ساقلاشقا توغرا كېلىدۇ. شۇ سەۋەبتىن بوۋاقنىڭ يېمەك ـ ئىچمىكى جەھەتتە ئاتا ـ ئانا كۆپرەك كۆڭۈل بۆلۈشى، تاماقنى ئىنچىكىلىك بىلەن يۇمشاقراق، سۇيۇقراق قىلىپ بېرىش كېرەك. بۇ ۋاقىت يەنىلا بوۋاقنىڭ بەدىنى چوڭىيىـ

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap

ۋاتقان ۋاقتى بولۇپ، چوقۇم ئاقسىل ۋە ئىسسىقلىق مىقدارىنىڭ تەمىنلىنىشىگە كاپالەتلىك قىلىش، ئوزۇقلۇقنىڭ تەكشى بولۇشىغا، كۆكتات ۋە مېۋىنىڭ ماسلىشىشىغا دىققەت قىلىش، بالىدا تاماق تاللاش ئادىتى شەكىللەندۈرۈپ قويماسلىق كېرەك.

12 ئايلىق بوۋاقلارغا قانداق قوشۇمچە يېمەكلىكلەرنى تەييارلاپ بېرىشكە بولىدۇ؟

12 ئايلىق بوۋاقلارغا تۆۋەندىكىدەك قوشۇمچە يېمەكلىكلەرنى تەييارلاپ بېرىشكە بولىدۇ:

1. شىرنىلىك تۇخۇم ئۇيۇتمىسى. توخۇ تۇخۇمىدىن بىرنى قاچىغا چېقىپ، ئازراق سۇ ۋە تۇز بىلەن تەڭشەپ، دۇملەپ پىشۇرىمىز. ئىككى ـ ئۈچ دانە تازىلانغان يېڭى راكنى پاكىز يۇيۇۋېتىپ چاناپ قىيما قىلىپ، قازانغا مۇۋاپىق سۇ قۇيۇپ قاينىغاندىن كېيىن راك قىيمىسى، كۆكتات قىيمىسى ۋە ئازراق تۇز سېلىپ پىشۇرغاندىن كېيىن كراخمال قوشۇپ تەڭشەپ ئارىلاشتۇرۇپ شىرنە ياسايمىز ئاندىن تەييارلاپ قويۇلغان كۆكتات شىرنىسىنى دۇملەنگەن تۇخۇم ئۇيۇتمىسى ئۈستىگە قۇيۇپ، بىر نەچچە تامچە كۈنجۈت يېغى قۇيۇۋەتسەك بولىدۇ.

2. پۇرچاق سۈتى تورتى. ئۇندىن سەككىز گرام، قوناق ئۇندىن ئالتە گرام، سېرىق پۇرچاق ئۇنىدىن ئىككى گرام، پۈتۈن ياغلىق ئۇندىن بەش گرام ئېلىپ ئۆزئارا ئارىلاشتۇرۇپ

ئارىلاشما ئۇن تەييارلىۋالىمىز؛ بىر دانە توخۇمنى قاچىغا چې-
قىپ، ئازراق ئاق شېكەر بىلەن تەكشى ئارىلاشتۇرىمىز؛ ئارىلاش-
ما ئۇننى تەييارلىغان توخۇم شىرنىسىگە تۆكۈش بىلەن بىللە
ئىككىسى تەكشى ئارىلاشتۇرۇۋېلىپ، ئاندىن داكا يېيىتىلغان
ياغاچ قاسقان ئۈستىگە تۆكۈپ ھەمدە ئۈستىگە كۈنجۈت قىيمىسى-
دىن تەكشى چېچىپ 15 ~ 20 مىنۇت دۈملىسەك بولىدۇ.

3. بېلىق گۆشى تائامى. بېلىق گۆشىدىن 50 گرام ئېلىپ
پاكىز يۇيۇپ، چىنىگە سېلىپ ئازراق سوقۇلغان كاۋاۋىچىن،
پىياز قىيمىسى، تۇز، ئاق شېكەر ۋە سېرىق ھاراق قوشۇپ،
دۈملەپ پىشۇرغاندىن كېيىن بېلىق گۆشىنى ئېزىۋېتىمىز. قازان-
غا ئازراق ئۆسۈملۈك مېيى قۇيۇپ، ئېزىلگەن بېلىق گۆشىنى
قازانغا سېلىش بىلەن بىللە توختىماي ئۆرۈپ قورۇپ ئالتۇن
رەڭگە كىرگۈزۈۋېلىپ ھەمدە يۇمشاق ھالەتكە كەلتۈرسەك بولى-
دۇ.

12 ئايلىق بوۋاقلارغا تاماق ئورۇنلاشتۇرۇشتا تۆۋەندىكى
تاماق تىزىملىكىدىن پايدىلىنىشقا بولىدۇ:

8:00 بولكا، تورت، كالا سۈتى ياكى پۇرچاق سۈتى.

12:00 گۈرۈچ تامىقى، توخۇ توخۇمى، گۆش تۇرىدىك-
لەر، كۆكتات.

15:00 پېچىنە، موما پارچىسى ھەمدە مېۋە.

18:00 گۈرۈچ تامىقى، يۇمشاق گۆش، كۆكتات ھەمدە
شورپا.

21:00 ئانا سۈتى.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap

ھەرخىل كۆكتات، دۇفۇ قاتارلىقلارنىڭ مىقدارى بارا ـ بارا كۆپەيتىلسە، بوۋاققا مۇۋاپىق مىقداردا قايناق سۇ ئىچكۈزۈپ تۇرسا بولىدۇ. بۇ ئارقىلىق بوۋاقنىڭ ئىستاكان بىلەن قايناق سۇ ئىچىش ئادىتىنى يېتىلدۇرۇش كېرەك.

بوۋاق قايسى ۋاقىتتا سۇ تولۇقلاشقا موھتاج؟

ساپ ئانا سۈتى بىلەن بېقىلغان بوۋاقلارغا نىسبەتەن، بېقىلىش پرىنسىپىغا ئاساسەن، بوۋاق تۇغۇلۇپ تۆت ئاي ئىچىدە ئادەتتە ئانا سۈتىدىن سىرت سۇيۇقلۇق تولۇقلاشقا ئېھتىياجلىق بولمايدۇ. زۆرۈر بولغاندا ئىككى قېتىملىق ئېمىتىش ئارىلىقىدا ئازراق ئىلمان قايناق سۇ ئىچكۈزۈپ قويسا بولىدۇ. تۆت ئايلىقتىن كېيىن قوشۇمچە يېمەكلىكلەرنى يەنى مېۋە شەربىتى، كۆكتات شەربىتى قاتارلىقلارنىڭ قوشۇلۇشى بىلەن ماس ھالدا سۇ مىقدارى تولۇقلىنىپ كېتىدۇ، شۇ سەۋەبتىن يەنە كۆپ مىقداردا سۇ تولۇقلاشنىڭ زۆرۈرىيىتى يوق. لېكىن سۈتئىي بېقىلغان بوۋاقلارغا نىسبەتەن ئەكسىچە دائىم سۇ ئىچكۈزۈپ تۇرۇش كېرەك. بۇ كالا سۈتى تەركىبىدە ئاقسىل ۋە مىنېرال ماددىلارنىڭ مىقدارى كۆپرەك بولغانلىقتىن، ئارتۇقچە مىنېرال ماددىلار ۋە ئوزۇقلۇق تەركىبلەرنى بوۋاق سۈمۈرەلمەي بۆرەك ئارقىلىق بەدەن سىرتىغا چىقىرىۋېتىلىدۇ. لېكىن بوۋاقنىڭ بۆرەك ئىقتىدارىنىڭ يېتىلىشى تېخى مۇكەممەل بولمىغانلىقتىن، ئەگەر يېتەرلىك سۇ بولمىسا ئەكسىچە بەدەن ئىچىدىكى ئارتۇقچە مىنېرال

ماددىلارنى ئوگۇشلۇق هالدا بەدەن سىرتىغا چىقىرىۋېتىشكە ئامال-سىز قالىدۇ. شۇ سەۋەبتىن سۈتئەمى بېقىلغان بوۋاقلارغا نىسبە-تەن، سۈت تازىلىغۇچتىن سىرت يەنە يېتەرلىك سۇ بېرىش، ئەگەر مۇھىت تېمپېراتۇرىسى يۇقىرىراق بولسا بوۋاقنىڭ بەدەن تېمپېراتۇرىسى ئۆرلەيدۇ ياكى باشقا كېسەللەرگە گىرىپتار بولۇپ قالىسىمۇ ۋاقتىدا يېتەرلىك مىقداردا سۇ تولۇقلاش كېرەك.

بوۋاقلارغا سۇنى كۆپ بېرىۋېتىشنىڭ قانداق خەتىرى بار؟

بوۋاققا مۇۋاپىق مىقداردا سۇ تولۇقلاپ بېرىش ئۇلارنىڭ سالامەتلىكىگە ئىنتايىن پايدىلىق، لېكىن دەل كىشىلەرنىڭ دائىم «شەيئىلەر راۋاجلىنىپ چېكىگە يەتكەندە چوقۇم ئەكسىگە ئۆزگە-رىدۇ» دېگىنىدەك، بوۋاققا زىيادە كۆپ سۇ بېرىش بوۋاقنىڭ سالامەتلىكىگە پايدىسىز بولۇپلا قالماي يەنە بوۋاقنىڭ سالامەتلىكى-گە زىيان سالىدۇ. ئاساسلىق ئىپادىسى تۆۋەندىكى بىر قانچە تەرەپتە ئىپادىلىنىدۇ:

① بۆرەكنىڭ ۋەزىپىسىنى ئېغىرلىتىۋېتىدۇ. بوۋاق تېنى-دىكى ئارتۇقچە سۇ كۆپىنچىسى بۆرەك ئارقىلىق سۈيدۈك شەكلى-دە بەدەن سىرتىغا چىقىرىلىشقا موهتاج، ئەگەر تولۇقلانغان سۇ مىقدارى بەك كۆپ بولۇپ كەتسە، مۇقەررەر هالدا بۆرەكنىڭ ۋەزىپىسىنى ئارتتۇرۇۋېتىدۇ.

② ئاشقازان ئىقتىدارىنى قالايمىقانلاشتۇرۇۋېتىدۇ. سۇنى كۆپ بېرىش ئەتكەنلىكتىن بوۋاقنىڭ ئاشقازىنىدىكى ھەزىم قىلىش سۇيۇقلۇقىنىڭ قويۇقلۇقى تۆۋەنلەپ، ئاشقازاننىڭ ۋەزىپىسىنى ئېغىرلاشتۇرۇۋېتىدۇ، ۋاقىت ئۇزارغاندىن كېيىن ئاشقازان شىلىمشىق پەردىسىگە زىيان يەتكۈزىدۇ ھەتتا ئاشقازان ياللۇغىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

3. پات - پات سىيىش ياكى سىيىپ يېتىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. بوۋاق بالىلارنىڭ نېرۋا سىستېمىسى مۇكەممەل يېتىلمىگەنلىكتىن سۈيدۈك ئاجرىتىش ئىقتىدارىمۇ مۇكەممەل بولمايدۇ. بەك كۆپ مىقداردا سۇ بەرگەندە پات - پات سىيىش ياكى سىيىپ يېتىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

4. سۇدىن زەھەرلىنىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ئەگەر بىر قېتىم ياكى ئارقا - ئارقىدىن كۆپ قېتىم بەك كۆپ مىقداردا سۇ تولۇقلىسا، بۆرەك ئۇلارنى ۋاقتىدا بەدەن سىرتىغا چىقىرىۋېتىشكە ئامالسىز قېلىپ، كۆپ مىقداردىكى سۇ بەدەندە ساقلىنىشتىن سۇدىن زەھەرلىنىش كېلىپ چىقىشى مۇمكىن. يېنىكلىرىنىڭ ئىپادىسى چارچاپ ھالسىز بولىدۇ. ئېغىر بولغاندا ئەس - ھوشى خىرەلىشىش، تەپەككۇرى توسقۇنلۇققا ئۇچراش قاتارلىقلار كۆرۈلىدۇ. ئەمما بۇنداق ئەھۋال نىسبەتەن ئاز. شۇ سەۋەبتىن بوۋاقلارغا سۇنى قانچە كۆپ تولۇقلىسا شۇنچە ياخشى بولماستىن، مۇۋاپىق مىقداردا تولۇقلاش بىلەن چەكلىنىش كېرەك.

ئادەم تېنىدىكى «ئۈچ چوڭ ئوزۇقلۇق ماددا» قايسى؟

ئادەم تېنى ھەر كۈنى يېمەكلىكتىن ئېھتىياجلىق بولغان، ھەرىكىتىنى يېتەرلىك ئوزۇقلۇق بىلەن تەمىنلىيەلەيدىغان ئوزۇقلۇق ماددىلارنى قوبۇل قىلىپ، بەدىنىنىڭ فىزىئولوگىيىلىك ھەرىكىتىنى قامدايدۇ. ئادەم تېنى ئېھتىياجلىق بولغان ئوزۇقلۇق ماددىلاردىن ئاقسىل، ماي، كاربون سۇ بىرىكمىسى، ئانئورگانىك تۇز، ۋىتامىن، سۇ، تاماق تالالىرى قاتارلىق يەتتە خىل بولۇپ، ئۇلارنىڭ ئىچىدىكى ئاقسىل، ماي، كاربون ـ سۇ بىرىكمىسى ئادەم تېنىنى ئاساسلىق ئېنېرگىيە بىلەن تەمىنلەيدۇ. شۇ سەۋەبتىن يەنە «ئۈچ چوڭ ئوزۇقلۇق ماددا» دېيىلىدۇ. ئاقسىل بولسا توقۇلما، ئەزالارنى ھاسىل قىلىدىغان ئاساسلىق ماددا، ھاياتىي ئاكتىپچانلىقنى كاپالەتلىك قىلغۇچى ئاساسلىق تەركىب. سۇدىن قالسىلا ئادەم تېنى ئېغىرلىقىنىڭ يېرىمىنى دېگۈدەك ئىگىلەيدۇ. ياغ ھايۋانات يېغى ۋە ئۆسۈملۈك يېغى دەپ ئىككىگە بۆلۈنۈپ، ئادەم بەدىنىنى ئېنېرگىيە بىلەن تەمىنلەيدىغان ئۈچ چوڭ ئوزۇقلۇق ماددىنىڭ بىرى. كاربون ـ سۇ بىرىكمىلىرى يەنە ساخارىدلار دېيىلىپ، ھەزىم قىلىنىشى تېز شۇنداقلا ئادەم بەدىنى ئاسان قوبۇل قىلالايدىغان بولۇپ، ئادەم تېنىنىڭ ھەرىكىتى ئېھتىياجلىق بولغان ئېنېرگىيىنىڭ ئاساسلىق مەنبە-

سى. شۇنداقلا ساخارىدلار ئادەم تېنىگە كىرگەندىن كېيىن پۇتۇن-لەي «كۆيۈپ»، كاربون (Ⅳ) ئوكسىد ۋە سۇنى ھاسىل قىلىدى-غان بولۇپ، ئادەم بەدىنى ئېھتىياجلىق بولغان ئۈچ چوڭ ئوزۇق-لۇق ماددىنىڭ ئىچىدىكى ئەڭ مۇھىم، ئەڭ تېجەشلىك ئوزۇقلۇق ماددا.

ئادەم بەدىنى ئېھتىياجلىق بولغان «ئۈچ چوڭ ئوزۇقلۇق ماددا» نىڭ قانداق فىزىئولوگىيىلىك رولى بار؟

ئادەم بەدىنى ئېھتىياجلىق بولغان «ئۈچ چوڭ ئوزۇقلۇق ماددا» نىڭ فىزىئولوگىيىلىك رولى ئايرىم - ئايرىم ھالدا:

1. ئاقسىل: ئۇ ئادەم بەدىنىدىكى ھۈجەيرە، توقۇلمىلاردا كەم بولسا بولمايدىغان ماددا. ئېنزىم، ئانتىتېلا ھەم بەزىبىر هورمونلارنىڭ ئاساسلىق تەركىبى بولۇپ، ئۆسۈپ يېتىلىشنى ئىلگىرى سۈرىدۇ. بەدەندىكى سۇنىڭ تارقىلىشىنى ساقلايدۇ، ئاساسلىق ماددىلارنىڭ توشۇلۇشى ھەمدە ئىسسىقلىق ئېنېرگىيە بىلەن تەمىنلەش قاتارلىقلارغا قاتنىشىدۇ.

2. ياغ: ئۇ ھۈجەيرە پەردىسىنى تۈزگۈچى ئاساسلىق تەر-كىب. ئادەم بەدىنىدىكى بارلىق ھۈجەيرىلەرنىڭ سىرتقى پەردىسى-نىڭ تۈزۈلۈشىگە قاتنىشىدۇ، ئادەم بەدىنىنىڭ ئىممۇنىتېت ئىق-تىدارىنى ئاشۇرىدۇ، يەنە ئېنېرگىيە بىلەن تەمىنلەش، ئىسسىق-

لىق ئۆتكۈزمەسلىك، هارارەتنى ساقلاش، ئىچكى ئەزالارنى ۋە بوغۇملارنى قوغداش قاتارلىق روللارغا ئىگە.

3. كاربون ـ سۇ بىرىكمىلىرى: ئۇ ئورگانىزم توقۇلمىلىرىنىڭ تەركىبى. ئادەم بەدىنىدىكى ئىسسىقلىق ئېنېرگىيىسىنىڭ ئاساسلىق مەنبەسى، جىگەر گلىكوگېنى، مۇسكۇل گلىكوگېنىنىڭ كېلىش مەنبەسى. مېڭە، جىگەر، يۈرەك قاتارلىق مۇھىم ئەزالارنىڭ ئىقتىدارىنى ساقلايدۇ، چوڭ تەرەتنىڭ، يۈرەكنىڭ سىغىمىنى ئاشۇرىدۇ ھەم ئۈچەي ھەرىكىتىنى ئىلگىرى سۈرىدۇ قاتارلىقلار.

بوۋاقلارنىڭ يېتىلىشىدە ئېھتىياجلىق بولغان «ئۈچ چوڭ ئاساسلىق ماددا» نىڭ نىسبىتىنى قانداق تەڭشەش كېرەك؟

بوۋاقلار ئۆسۈپ يېتىلىشىنىڭ ئەڭ يۇقىرى پەللىسىدە بولغاچقا تېخىمۇ كۆپ ئوزۇقلۇق ماددا قوبۇل قىلىپ تېز سۈرئەتتە يېتىلىشىدىكى ئېھتىياجىنى قاندۇرۇش ئۈچۈن يەنە ئىلمىي، مۇۋاپىق ئۇسۇلدا ئۈچى ئوتتۇرىسىدىكى نىسبەت مۇناسىۋىتىنى تەڭشەش كېرەك. نىسبەت تەڭشەشنىڭ كونكرېت ئۇسۇلى تۆۋەندىكىچە:

1. كاربون ـ سۇ بىرىكمىسى ئومۇمىي ئېنېرگىيە مەنبەسىنىڭ 50%~60% نى ئىگىلەيدۇ. كاربون ـ سۇ بىرىكمىسى ئاساسلىقى گۈرۈچ، ئۇن، پىششىقلاپ ئىشلەنگەن دانلىق زىرائەت

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap

قاتارلىقلاردىن كېلىدۇ. ② ياغ ئومۇمىي ئېنېرگىيە مەنبەسىنىڭ 30%~35% ىنى ئىگىلەيدۇ. بوۋاقلارنىڭ ئوزۇق ـ يېتىلىشى ياغ ۋە خولېستېرىنغا ئېھتىياجلىق بولۇپ، ئۇلار ئېنېرگىيىنىڭ ئەڭ چوڭ كېلىش مەنبەسى بولۇپلا قالماي يەنە بوۋاقلار نېرۋا سىستېمىسى يېتىلىشىنىڭ ئېھتىياجى. مايدا ئېرىشچان ۋىتامىن (ۋىتامىن A, D, E, K) نىڭ سۈمۈرۈلۈشىنى ئىلگىرى سۈرىدۇ. ئورۇق گۆش، بېلىق، توخۇم، ئوزۇملۇك مېيىدىن كەلگەن ياغ ياخشىراق بولىدۇ. ③ ئاقسىل ئومۇمىي ئېنېرگىيە مەنبەسىنىڭ 12%~15% ىنى ئىگىلەيدۇ. ئاقسىل توقۇلمىسىنىڭ ئوسۇشى ۋە ئەسلىگە كېلىشىنى ئىلگىرى سۈرىدۇ. ئاساسلىقى ئورۇق گۆش، بېلىق، راك، توخۇم، سۈت مەھسۇلاتلىرى، پۇرچاق تېپىدىكىلەر، مېغىز قاتارلىقلاردىن كېلىدۇ. تىلغا ئېلىشقا ئەرزىيدىغىنى، تەكچۈك ھالەتتىكى ئاقسىلغا ئېرىشىش ئۈچۈن بوۋاققا يېمەكلىكنى مۇۋاپىق ماسلاشتۇرۇپ بېرىش، يەنى پۇرچاق تۈرىدىكىلەر بىلەن دانلىق زىرائەت تۈرىدىكىلەرنى ياكى سۈت مەھسۇلاتلىرى بىلەن دانلىق زىرائەت تۈرىدىكىلەرنى بىرگە يېگۈزۈش كېرەك.

بوۋاقلارغا ئاقسىلنى قانداق تولۇقلاش كېرەك؟

ئاقسىل ھايۋانات خاراكتېرلىك ئاقسىل ۋە ئوسۇملۇك خاراكتېرلىك ئاقسىل دەپ ئىككى تۈرگە بۆلۈنىدۇ. ئوسۇملۇك خاراكتېرلىك ئاقسىل تەركىبى مول بولغان يېمەكلىكلەردىن

پۇرچاق تۇرىدىكىلەر، خاسلىق قاتارلىقلار بار. ھايۋانات خاراك-
تېرلىك ئاقسىل تەركىبى مول بولغان يېمەكلىكلەردىن گۆش
تۇرىدىكىلەر، سۈت تۇرىدىكىلەر، تۇخۇم تۇرىدىكىلەر، بېلىق،
راك قاتارلىقلار بار. ئادەم بەدىنىنىڭ ئاقسىلغا بولغان ئېھتىياجى
پەقەت يېمەكلىكتىكى ئاقسىلنىڭ مىقدارى بىلەن باغلىق بولۇپلا
قالماستىن، يەنە ئاقسىل ئۆز ئىچىگە ئالغان زۆرۈر ئامىنو كىس-
لاتاسىنىڭ تۈرى ۋە نىسبىتىگىمۇ باغلىق. ھايۋانات خاراكتېرلىك
ئاقسىل ئۆز ئىچىگە ئالغان ئامىنو كىسلاتاسىنىڭ تۈرى ۋە نىسبى-
تى ئادەم بەدىنىنىڭ ئېھتىياجىغا ماسىراق بولغانلىقتىن، ھايۋا-
نات خاراكتېرلىك ئاقسىلنىڭ ئۆسۈملۈك خاراكتېرلىك ئاقسىلغا
قارىغاندا ئوزۇقلۇق قىممىتى يۇقىرى بولىدۇ. ئۆسۈملۈك خاراك-
تېرلىك يېمەكلىكلەردە يەنى گۈرۈچ، ئۇن ئۆز ئىچىگە ئالغان
ئاقسىلدا لىزىنىنىڭ مىقدارى كەمچىل، پۇرچاق تۈرىدىكى ئاقسىل-
دا بولسا مېتئونىن ۋە سىيستىنىنىڭ مىقدارى ئاز. شۇ سەۋەبتىن
ئىككىسىنى بىرلەشتۈرۈپ بەرگەندە بىر ـ بىرنى تولۇقلاپ، ئارد-
لاشما ئاقسىلنىڭ ئىشلىتىلىش نىسبىتىنى يۇقىرى كۆتۈرگىلى
بولىدۇ. گەرچە ئانا سۈتى، كالا سۈتى، توخۇ تۇخۇمى تەركىبىدى-
كى ئاقسىلنىڭ مىقدارى تۆۋەنرەك بولسىمۇ لېكىن ئۇلار ئۆز
ئىچىگە ئالغان زۆرۈر ئامىنو كىسلاتاسىنىڭ مىقدارى ئاساسىي
جەھەتتىن ئادەم بەدىنىدىكىگە ئوخشاش بولغاچقا، ئوزۇقلۇق قىم-
مىتى يۇقىرىراق بولۇپ، بوۋاقلارنىڭ ئەڭ ياخشى يېمەكلىكى-
دۇر.

نېمە ئۈچۈن بوۋاقلارغا ۋىتامىن A تولۇقلىنىدۇ؟

ۋىتامىن A كۆرۈش تور پەردىسىدىكى كۆرۈش تور پەردە سۆسۈن ماددىسىنىڭ ھاسىل بولۇشىغا قاتنىشىدۇ. كۆرۈش تور پەردە سۆسۈن ماددىسى بولسا كۆرۈش تور پەردىسى ئاجىز نۇرلارنى ھېس قىلىشتا كەم بولسا بولمايدىغان ماددا. شۇ سەۋەبتىن ۋىتامىن A كەمچىل بولغاندا ئاسانلا نامازشام قارىغۇسى كېسىلى كېلىپ چىقىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىللە ۋىتامىن A ئېپىتېلىيە ھۈجەيرىسىنىڭ مۇكەممەللىكىنى ساقلايدۇ. ئەگەر كەمچىل بولغاندا تېرە، شىللىق پەردە ئېپىتېلىيە ھۈجەيرىسىنىڭ قارشىلىق كۈچى تۆۋەنلەشتىن ئوخشىلا يۇقۇملىنىش كېلىپ چىقىدۇ. ئۇنىڭدىن سىرت ۋىتامىن A يەنە ئادەم بەدىنىنىڭ ئىممۇنىتېت كۈچىنى ئاشۇرىدۇ. ۋىتامىن A كەمچىل بولغاندا، ئاسانلا كۆز قۇرغاقلىشىش كېسىلى، مۈڭگۈز پەردە ياللۇغى، نامازشام قارىغۇسى كېسىلى ھەمدە نەپەس يول يۇقۇملىنىش قاتارلىقلارنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ۋىتامىن A ئاساسلىقى ھايۋانات خاراكتېرلىك يېمەكلىكلەردە بولىدۇ، بولۇپمۇ ھايۋانات جىگىرىنىڭ تەركىبىدە ۋىتامىن A نىڭ مىقدارى ئىنتايىن مول. بوۋاقلارغا نىسبەتەن ئېيتقاندا بېلىق جىگىرى مېيى بېرىش ئارقىلىق ۋىتامىن A نى تولۇقلاشقا بولىدۇ.

نېمە ئۈچۈن بوۋاقلارغا ۋىتامىن D نى تولۇقلاش كېرەك؟

ۋىتامىن D ئادەم بەدىنى ئۆزلۈكىدىن بىرىكتۈرىدىغان بىر خىل ۋىتامىن. قۇياش نۇرى ئۇلترا بىنەپشە نۇرىنىڭ چۈشۈشى بىلەن تېرىدىكى 7 ـ دېھىدروخولېستېرول ۋىتامىن D غا ئۆزگىرىدۇ. ۋىتامىن D كالتسىينىڭ سۈمۈرۈلۈشى ۋە ساقلىنىشىنى ئىلگىرى سۈرۈپ، بوۋاق بالىلارنىڭ ئۆسۈپ يېتىلىشىدە كەم بولسا بولمايدىغان مۇھىم ماددا. ئۇ قالقانسىمان يان بەز هورمونى بىلەن بىرلىكتە قاندىكى كالتسىي تەكشىلىكىنىڭ تۇراقلىقىنى ساقلاش رولىنى ئوينايدۇ. نورمال بولغان قاندىكى كالتسىي تەكشىلىكى بولسا سۆڭەك كالتسىيلىشىش، نېرۋا كوندۇكسىيەسى ھەمدە مۇسكۇل چىڭقىلىشتا كەم بولسا بولمايدىغان شەرت. دائىم قۇياش نۇرى مۇنچىسىغا چۈشۈپ تۇرۇش بەدەن ئىچكى ئاكتىپلىقى بولغان ۋىتامىن D نىڭ بىرىكىشىگە پايدىلىق. ۋىتامىن D مىقدارى مول بولغان يېمەكلىكلەرنى يەنى تۇخۇم سېرىقى، ھايۋانات جىگىرى قاتارلىقلارنى يەپ بەرسىمۇ بولىدۇ. ۋىتامىن D نىڭ كەمچىل بولۇشى بوۋاق بالىلاردا راخىت كېسىلىنىڭ پەيدا بولۇشىدىكى ئەڭ ئاساسلىق سەۋەب. شۇڭا ئۆسۈپ يېتىلىشنىڭ يۇقىرى پەللىسىدە تۇرۇۋاتقان بوۋاقلارغا بېلىق جىگىرى مېيىنى مۇۋاپىق مىقداردا قوشۇپ بېرىش ئارقىلىق ۋىتامىن D نى تولۇقـ

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap

لاش كېرەك.

ۋىتامىن B_1 كەمچىل بولۇشنىڭ قانداق ئالامەتلىرى بار؟

بوۋاقلار يېمەكلىكىدىكى ۋىتامىن B_1نىڭ مىقدارى يېتەرلىك بولماسلىق ياكى بەك كۆپ خوراپ كېتىش، سۈمۈرۈلۈش توسقۇنلۇققا ئۇچراش قاتارلىقلارنىڭ ھەممىسى بوۋاقلاردا ۋىتامىن B_1 كەمچىللىكىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. بۇ كېسەل بىلەن كېسەللەنگەن بۇ ۋاقىتتىكى ئاساسلىق ئىپادىلەر: ئىشتىھاسى ياخشى بولماسلىق، قۇسۇش، ئىچى سۈرۈش، قەۋزىيەت، تەرىتى يېشىل سېرىق رەڭدە بولۇش، بىئارام بولۇش، كۆپ يىغلاش، كىچىك تەرىتى ئازلاش، پۇت - قول سەل ئىششىپ قېلىش قاتارلىقلار؛ ئېغىر بولغانلاردا پۇت - قول مۇزلاش، ھەتتا كۆكىرىش، ئايلىنىپ قېلىش، چۆچۈش ھەمدە يۈرەك زەئىپلىشىش قاتارلىقلار كۆرۈلىدۇ.

نېمە ئۈچۈن ۋىتامىن B_1 «مېگنىي كۆچەيتكۈچى ۋىتامىن» دېيىلىدۇ؟

ئادەم ئويغاق ۋاقىتتا چوڭ مېگنىنىڭ مېتابولىزمىدا خورايدىغان ئوكسىگېننىڭ مىقدارى پۈتۈن بەدەن خورىتىدىغان ئوكسىگېن مىقدارىنىڭ $\frac{1}{5}\sim\frac{1}{4}$ نى دېگۈدەك ئىگىلەيدۇ، چوڭ مېگنىي

ئوكسىگېن بىلەن تەمىنلەش ئاساسەن ھېموگلوبىن ئارقىلىق ئو-رۇنلىنىدۇ، ۋىتامىن B_1بولسا ھېموگلوبىنىنىڭ ھاسىل بولۇشىغا قاتنىشىدىغان ۋە ئۇنىڭ ئوكسىگېن توشۇش رولىنى تاماملىشىغا كاپالەتلىك قىلىدىغان مۇھىم ئوزۇقلۇق ماددا. شۇنىڭ بىلەن بىللە چوڭ مېڭە نورمال خىزمەت قىلغاندا يەنە ئېنېرگىيە سەرپ قىلىنىدۇ، ئۇچ چوڭ ئوزۇقلۇق ماددىنىڭ ئىچىدە پەقەت كاربون - سۇ بىرىكمىسىلا چوڭ مېڭە ئېنېرگىيىسىنىڭ كېلىش مەنبەسى بولالايدۇ. ھالبۇكى كاربون - سۇ بىرىكمىسىنىڭ بەدەن ئىچىدە-كى مېتابولىزمىغا چوقۇم ۋىتامىن B_1قاتنىشىشى كېرەك، شۇڭا كىشىلەر ۋىتامىن B_1نى «مېڭىنى كۈچەيتكۈچى ۋىتامىن» دەپ قارايدۇ.

بوۋاقلارغا ۋىتامىن B_1نى قانداق تولۇقلاشقا بولىدۇ؟

بوۋاققا ۋىتامىن B_1نى تولۇقلاشتا ئەڭ ئاۋۋال ئانا قول سېلى-شى، بالا ئىمىتىدىغان ئانىلار ۋىتامىن B_1مول بولغان يېمەكلىك-لەردىن گۈرۈچ شېكىرى، بۇغداي كېپىكى، پۇرچاق تۈرىدىكى يېمەكلىك قاتارلىقلارنى كۆپرەك ئىستېمال قىلىپ بېرىشى كې-رەك. قارا ئاشلىق بىلەن ئاق ئاشلىقنى ماسلاشتۇرۇش مۇھىم. چۈنكى ئاشلىق قانچە ئىنچىكە ئىشلەنسە ۋىتامىن B_1نىڭ مىقدارى شۇنچە ئاز بولىدۇ. تاماق ئېتىش ئۇسۇلىغىمۇ دىققەت قىلىش، سۈزۈدىغان تاماقنى دۇملەيدىغان ياكى هوردا پىشۇرۇلىدىغان تا-

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap

ماقۇا ئۆزگەرتىش كېرەك. چۈنكى ۋىتامىن B_1 سۇدا ئېرىشچان بولۇپ، سۈزۈلىدىغان تاماقلار سۇغا سىڭىدۇ. تاماق تەركىبىدىكى ۋىتامىن B پۈتۈنلەي سۇدا ئېرىپ كېتىدۇ. گاڭپەندە ھېچقانچە قالمايدۇ. مايدا پىشۇرۇلغان يېمەكلىكلەرنى ئاز يېيىش، چۈنكى يېمەكلىك مايدا پىشۇرۇلسا ۋىتامىن B_1 پۈتۈنلەي بۇزۇلىدۇ. قوشۇمچە يېمەكلىك قوشۇپ بەرگەندىن كېيىن بوۋاقا بىر قىسىم قارا ئاشلىق يېمەكلىكلىرىدىن شوۋىگۈرۈچ، ئۆگرە ياكى تۇخۇم سېرىقى قاتارلىقلارنى بەرسە بولىدۇ. ئەگەر بوۋاق ۋىتامىن B_1 كەملىك كېسىلىگە گىرىپتار بولسا، دوختۇرنىڭ كۆرسەتمىسى بويىچە ۋىتامىن B_1 تابلېتكىسى بەرسە بولىدۇ.

ئانئورگانىك تۇز دېگەن نېمە؟

ئادەم بەدىنى ئېھتىياجلىق بولغان ئۇزۇقلۇق ماددا ئانئورگانىك تۇزنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ. ئادەم بەدىنى ئېھتىياجلىق ئانئورگانىك تۇز 20 نەچچە خىل بولۇپ، تەخمىنەن ئادەم بەدىنى ئېغىرلىقىنىڭ %4~%5 ىنى ئىگىلەيدۇ. گەرچە ئادەم بەدىنىنىڭ ئۇنىڭغا بولغان كۈندىلىك ئېھتىياجى كۆپ بولماستىن پەقەتلا بىر نەچچە مىللىگرام ھەتتا بىر نەچچە مىكروگرام بولسىمۇ، لېكىن مۇشۇ ئانئورگانىك تۇزلار ئادەمنىڭ بەدەن سۇيۇقلۇقىدا پارچىلىنىپ چىقارغان ھەرخىل ئىئونلىرىنىڭ ئۆزىگە تۇشلۇق ئالاھىدە رولى بولۇپ، ئادەم بەدىنىنىڭ نورمال فىزىئولوگىيىلىك فۇنكسىيىسىنى ساقلاشتا كەم بولسا بولمايدىغان ماددا. ئادەم

تېنىدىكى ئانئورگانىك تۇز ماكرو ئېلېمېنت ۋە مىكرو ئېلېمېنت دەپ ئىككى چوڭ تۈرگە بۆلۈنىدۇ. ماكرو ئېلېمېنت كالتسىي، فوسفور، كالىي، ناترىي، خلور، ماگنىي قاتارلىق ئالتە خىل؛ مىكرو ئېلېمېنت تۆمۈر، سىنك، مىس، يود قاتارلىقلار. ھەر-خىل ئېلېمېنتلارنىڭ فىزىئولوگىيىلىك فۇنكسىيىلەرنى تەڭشەش-تە ئىنتايىن مۇھىم رولى بار. كەمچىل ياكى ئارتۇق بولۇشنىڭ ھەممىسى ئادەم بەدىنىنىڭ رولىنى بۇزغۇنچىلىققا ئۇچرىتىدۇ ھەتتا ھاياتىغا خەۋپ يەتكۈزىدۇ. ئۇنىڭ ئىچىدە بوۋاقلار بىلەن مۇناسىۋىتى ئەڭ قويۇق بولغانلىرى كالتسىي، تۆمۈر، كالىي، يود، سىنك، ناترىي قاتارلىقلار. ئانئورگانىك تۇز ھاياتلىقتا زۆرۈر بولغان، ئادەم بەدىنىنىڭ ساغلاملىقىدا كەم بولسا بولماي-دىغان ماددا. شۇ سەۋەبتىن بوۋاقلارنىڭ غىزاسىدا چوقۇم مۇۋا-پىق ئانئورگانىك تۇز بولۇشى كېرەك.

نېمە ئۈچۈن بوۋاقلارغا كالتسىي تولۇقلىنىدۇ؟

كالتسىي ئادەم بەدىنىدىكى ئالتە خىل ماكرو ئېلېمېنت (كالتسىي، فوسفور، ماگنىي، كالىي، ناترىي، خلور) ئىچىدە-كى مىقدارى ئالدىنقى قاتاردا تۇرىدىغىنى بولۇپ، ئومۇمىي مىقدا-رى تەخمىنەن 1.2 ~ 1.3 مىڭ گرام، ئاساسلىقى سۆڭەك ۋە چىشنىڭ تەركىبىي قىسمى. ئۇنىڭدىن سىرت، يەنە قان قاتارلىق بەدەن سۇيۇقلۇقلىرىدا ئاز مىقداردا مەۋجۇت بولۇپ، نېرۋا، مۇسكۇللارنىڭ ئويغىنىشچانلىقىنى ساقلاپ، نېرۋا ئىمپۇلسىنىڭ

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap

يەتكۈزۈلۈشىنى تاماملاپ، يۈرەك، مۇسكۇللارنىڭ قىسقىرىشى ۋە كېڭىيىشىگە، قان قېتىشىشقا قاتنىشىش قاتارلىق مۇھىم روللار-نى جارى قىلدۇرىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىللە، كالتسىينىڭ يەنە تىنچلاندۇرۇش، نېرۋىنى تىنچلاندۇرۇش، كۆپ خىل ئېنزىملار-نى ئاكتىپلاشتۇرۇش رولى بار. شۇ سەۋەبتىن كالتسىي «بەدەن-نىڭ ئاساسى» دېيىلىدۇ. شۇڭا بوۋاق مەزگىلىدىن باشلاپ مۇۋا-پىق مىقداردا كالتسىي تولۇقلاپ بېرىش كېرەك.

بوۋاق بالىلاردا كالتسىي كەملىكنىڭ قانداق ئىپادىلىرى بار؟

بوۋاق بالىلار ئۆسۈپ يېتىلىشنىڭ ئەڭ يۇقىرى پەللىسىدە تۇرۇۋاتقاچقا، كالتسىينىڭ بەدەنگە كىرىش مىقدارى يېتەرلىك بولمىسا ئۇلارغا نىسبەتەن ئىنتايىن ئېغىر تەسىرلەرنى پەيدا قىلى-دۇ. ئەگەر قىسقا مەزگىل ئىچىدە كالتسىينىڭ بەدەنگە كىرىش مىقدارى يېتەرلىك بولمىسا ياكى باشقا بىر سەۋەبلەر قاندىكى كالتسىينىڭ تەكشىلىكىنى تۆۋەنلىتىۋەتسە، ئۇلارنىڭ نېرۋا ئوي-غىنىشچانلىقىنى زور دەرىجىدە ئۆرلىتىپ، پۇت - قول تارتى-شىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ئەگەر كالتسىينىڭ بەدەنگە كى-رىش مىقدارى ئۇزۇن مەزگىل يېتەرلىك بولمىسا، شۇنداقلا ۋىتامىن D مۇ كەمچىل بولسا، بوۋاقلارنىڭ ئۆسۈپ يېتىلىش سۈرئىتى ئاستىلاش، كۆمۈرچەكنىڭ تۈزۈلۈشى غەيرىي بولۇشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ھەتتا، سۆڭەكنىڭ شەكلى ئۆزگىرىش،

چىشىنىڭ يېتىلىشى ياخشى بولماسلىق قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈ-لىدۇ ھەم راخىت كېسىلىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. بوۋاقلىق مەزگىلىدىكى باللارغا نىسبەتەن ئېيتقاندا ئانا سۈتى ياكى كالا سۈتىدىن كۆپ قىسىم كالتسىي ئېلېمېنتىغا ئېرىشكەندىن سىرت، يەنە بەلگىلىك كالتسىي تابلېتكىسىنى يېگۈزۈش ئارقى-لىق ئۇلارنىڭ ئۆسۈپ يېتىلىشىدىكى ئېھتىياجىنى قاندۇرۇش كېرەك.

بوۋاقلارغا كالتسىي قانداق تولۇقلىنىدۇ؟

بوۋاقلارغا كالتسىي تولۇقلاش تۆۋەندىكى بىر قانچە ئۇسۇل ئارقىلىق ئېلىپ بېرىلىدۇ:

1. ئانا سۈتى بىلەن بېقىش ھەمدە كالا سۈتىنى كۆپ بې-رىش. تۆت ~ ئالتە ئايلىق ئىچىدىكى بوۋاقلارنىڭ ئوزۇقلۇقى ئاساسەن ئانا سۈتىدىن كېلىدۇ. ئەگەر ئانىنىڭ يېمەكلىكىدىكى كالتسىينىڭ مىقدارى يېتەرلىك بولسا، ئانا سۈتىنىڭ سۈپىتى ياخشى ھېسابلىنىپ، يېرىم ياشلىق بوۋاقنىڭ ئۆسۈپ يېتىلىشىدە كالتسىيغا بولغان ئېھتىياجىنى قاندۇرالايدۇ. شۇڭا بالا ئېمىتىد-ۋاتقان ئانىلار چوقۇم ئوزۇقلۇق تولۇقلاشقا دىققەت قىلىشى، تەركىبىدە كالتسىي ماددىسى مول بولغان يېمەكلىكلەر يەنى سۈت مەھسۇلاتلىرى، پۇرچاق تۈرىدىكىلەر، بېلىق، راك قاتارلىقلارنى كۆپرەك ئىستېمال قىلىشى كېرەك. كالا سۈتىمۇ كالتسىينىڭ ياخشى بولغان كېلىش مەنبەسى شۇنداقلا كالا سۈتىدىكى كالتسىي-نىڭ سۈمۈرۈلۈش نىسبىتى ئانا سۈتىدىن باشقا يېمەكلىكلەردىن

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap

يۇقىرى، شۇڭا بوۋاقلارغا بولۇپمۇ ئەمچەكتىن ئايرىلغان بوۋاقلارغا كالا سۈتىنى كۆپرەك بېرىشكە ئەھمىيەت بېرىش كېرەك.

2. تەركىبىدە كالتسىي كۆپرەك بولغان قوشۇمچە يېمەكلىكلەرنى قوشۇپ بېرىش. بوۋاقلارغا تۆت ~ ئالتە ئايلىقتىن كېيىن قوشۇمچە يېمەكلىك مەسلەن: يېڭى كۆكتات بوتقىسى، بېلىق قىيمىسى ھەمدە پۇرچاق سۈتى قاتارلىقلارنى بېرىش ئارقىلىق كالتسىي ماددىسىنى تولۇقلاشقا بولىدۇ. دىققەت قىلىشقا تېگىشلىكى، قوشۇمچە يېمەكلىك تەييارلاشتا كۆكتات تەركىبىدىكى ئوكسالىك كىسلاتا ئاسانلا كالتسىي بىلەن بىرىكىپ كالتسىي ئوكسالات ھاسىل قىلىپ، بوۋاقنىڭ كالتسىي سۈمۈرۈشكە پايدىسىز ھالەتنى شەكىللەندۈرىدۇ. شۇڭا تەركىبىدە ئوكسالىك كىسلاتا بولغان كۆكتاتنى مەسلەن: پالەكنى ئاۋۋال قايناق سۇغا بېسىپ ئوكسالىك كىسلاتانى چىقىرۋېتىش كېرەك. ئۇنىڭدىن سىرت شورپا قايناتقاندا ئازراق ئاچچىقسۇ قوشۇۋەتسە كالتسىينىڭ ئېرىشچانلىقىنى ئىلگىرى سۈرگىلى بولىدۇ.

3. كالتسىي تولۇقلايدىغان نەرسىلەرنى يېگۈزۈش. كالتسىي تولۇقلىغۇچى يېمەكلىكلەرنى بەرگەندە ئېھتىياتچان بولۇش، دوختۇرنىڭ كۆرسەتمىسى بويىچە ئىش كۆرۈش كېرەك.

بوۋاقلارغا كالتسىي تولۇقلاش بىلىمىدىن خەۋىرىڭىز بارمۇ؟

بوۋاقلار ساغلاملىق ئىلمىنىڭ ئومۇملىشىشىغا ئەگىشىپ، كەڭ ئاتا ـ ئانىلار بوۋاققا كالتسىي تولۇقلاش كېرەكلىكىنى بارا

- بارا تونۇپ يەتتى. لېكىن كونكرېت قانچىلىك تولۇقلىغاندا نىسبەتەن مۇۋاپىق بولىدۇ؟ ھازىرچە نۇرغۇنلىغان كىشىلەر بوۋاقلا كالتسىينىڭ تولۇقلىنىش مىقدارىدا «جۇڭگو ئاھالىسىنىڭ ئىزادىن قوبۇل قىلىدىغان ئوزۇقلۇقنىڭ پايدىلىنىش مىقدارى» (2000 - يىلى نەشرى) تەمىنلىگەن بوۋاقلارنىڭ كالتسىينى كۈندە مۇۋاپىق قوبۇل قىلىش مىقدارى بويىچە ھېسابلاۋاتىدۇ. كۆرسىتىپ بېرىشكە تېگىشلىكى، جەدۋەلدە دېيىلگەن مۇۋاپىق قوبۇل قىلىش مىقدارى دېگىنى، بوۋاقنىڭ بىر كۈندىكى ئېھتىياجى بويىچە قوبۇل قىلىدىغان كالتسىي ماددىسىنىڭ ئومۇمىي مىقدارى. بىراق كالتسىيلىق دورىلار بىلەن كالتسىي تولۇقلىغاندا بوۋاقنىڭ يېمەكلىكتىن قوبۇل قىلىدىغان كالتسىي ماددىسىنى چىقىرىۋېتىش، بوۋاقنىڭ كونكرېت تولۇقلىنىدىغان كالتسىي مىقدارى دوختۇرنىڭ كۆرسەتمىسى بويىچە ئېلىپ بېرىلىشى كېرەك.

مىكرو ئېلېمېنتلار دېگەن نېمە؟

ھازىرغا قەدەر بىلىدىغان، تەبىئەت دۇنياسىدا مەۋجۇت بولۇپ تۇرۇۋاتقان خىمىيىۋى ئېلېمېنتلار 98 خىل، ئادەم بەدىنىدە ھازىرغىچە بايقالغىنى بولسا 81 خىل. ئۇلارنى ئادەم بەدىنىدىكى مىقدارى ھەم بەدەننىڭ ئۇلارغا بولغان ئېھتىياجىغا ئاساسەن، ماكرو ئېلېمېنتلار ۋە مىكرو ئېلېمېنتلار دەپ ئىككى چوڭ تۈرگە ئايرىشقا بولىدۇ. ئۇنىڭ ئىچىدە بەدەندىكى مىقدارى بەش گرامدىن يۇقىرى ھەمدە ھەر ئادەمنىڭ ھەر كۈنلۈك ئېھتىياجلىق مىقدارى

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap

100 مىللىگرامدىن ئارتۇق بولغان ئېلېمېنتلار ماكرو ئېلېمېنت-لار دېيىلىدۇ. ئورتاق بولغىنى كالتسىي، فوسفور، ماگنىي، كالىي، ناترىي، خلور قاتارلىق ئالتە خىل. بەدەندىكى مىقدارى بەش گرامدىن تۆۋەن ھەمدە ھەر ئادەمنىڭ ھەر كۈنلۈك ئېھتىياج-لىق مىقدارى 100 مىللىگرامدىن ئاز بولغان ئېلېمېنتلار مىكرو ئېلېمېنتلار دېيىلىدۇ. ھازىر ئېنىق بولغان، بەدەنگە زۆرۈر بولغان مىكرو ئېلېمېنتلاردىن يود، تۆمۈر، مىس، سىنك، مانگان، سېلېن، فوسفور قاتارلىق 10 نەچچە خىل بار. مىكرو ئېلېمېنتلارنىڭ ئادەم بەدىنىدىكى رولى ھەرخىل بولۇپ، ئۇلار ئاساسەن بىرىكمە ئاقسىل (مەسىلەن: ھېموگلوبىن ‹قان قىزىل ئاقسىلى›، كوۋېلېت ‹تەبىئىي مىس سۇلفىد› ئاقسىلى)، ئېنزىم، ھورمون ۋە ۋىتامىن قاتارلىقلارنى شەكىللەندۈرۈش ئارقىلىق تەسىر كۆرسىتىدۇ. بولۇپمۇ ئەڭ مۇھىمى، نۇرغۇنلىغان ئېنزىملارغا تايىنىش ۋە مىكرو ئېلېمېنتلارنىڭ بىرىكىشىدىن رولىنى جارى قىلدۇرىدۇ. شۇڭا مۇۋاپىق مىقداردىكى مىكرو ئېلېمېنتلار بوۋاقلارنىڭ ئۆسۈپ يېتىلىشىدە ئەھمىيەتلىك بولۇپ كەلمەكتە.

نېمە ئۈچۈن يود «ئىنسانلارنىڭ ئەقلىي مەنبەسى» دېيىلىدۇ؟

يود ئادەم بەدىنىدىكى زۆرۈر بولغان مىكرو ئېلېمېنت، قالقانسىمانبەز ھورمونىنىڭ مۇھىم ماتېرىيالى، بەدەندىكى ھەر

قايسى سىستېما بولۇپمۇ نېرۋا سىستېمىسىنىڭ يېتىلىشىدە كەم بولسا زادىلا بولمايدىغان مىكرو ئېلېمېنت، ئىنسانلارنىڭ «ئەق-لىي مەنبەسى» . ھامىلە مەزگىلى ۋە بوۋاقلىق مەزگىلى ئادەم مېڭىسىنىڭ يېتىلىشى ئەڭ تېز مەزگىل، مېڭە ھۈجەيرىلىرىنىڭ بۆلۈنۈشى، كۆپىيىشى ئەڭ گۈللەنگەن باسقۇچ بولۇپ، يودنىڭ كەمچىللىكى مۇقەررەر ھالدا قالقانسىمانبەزنىڭ بىرىكىشىنى كې-مەيتىش، ھامىلە ۋە بوۋاقنىڭ چوڭ مېڭە پوستلاق ماددىسى تولۇق رەۋىشتە بۆلۈنەلمەسلىك ۋە يېتىلەلمەسلىكىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىپ، بوۋاق چوڭ مېڭىسى ۋە ئەقلىنىڭ يېتىلىشىگە ئېغىر دەرىجىدە تەسىر قىلىدۇ، شۇنداقلا بۇ ۋاقىتتىكى يودنىڭ كەمچىل-لىكى كەلتۈرۈپ چىقارغان ئاقىۋەتنى ئوڭشىماق بەكمۇ تەس. يود كەمچىل بولغان مۇھىتتا تۇغۇلغان بوۋاق بەلكىم تۇغما ئەقلىي يېتىلىشى ياكى بەدىنىنىڭ يېتىلىشى ئاستا بولۇشى ياكى يېتىلىش جەريانىدا ئۆگىنىشى توسقۇنلۇققا ئۇچرىشى مۇمكىن. جۇڭگو ئوزۇقلۇق ئىلمىي جەمئىيىتى 2000 ـ يىلى تەۋسىيە قىلىپ، كۈندىلىك تاماقتىكى يودنىڭ قوبۇل قىلىنىش مىقدارى بوۋاقلار-نىڭ 50 مىكروگرام، ئۆسمۈرلەرنىڭ 90 ~ 120 مىكروگرام، چوڭلارنىڭ 150 مىكروگرام بولۇشىنى تونۇشتۇردى. دۇنيادا كۆپلىگەن دۆلەتلەرنىڭ مۇھىتىدا يود كەمچىل. جۇڭگو بولسا دۇنيادىكى يود كەملىك كېسىلى تارقىلىشى ئېغىرراق بولغان دۆلەتلەرنىڭ بىرى. شۇ سەۋەبتىن بوۋاقلىق مەزگىلىدە بوۋاقنىڭ يېتەرلىك مىقداردا يود قوبۇل قىلىشىغا كاپالەتلىك قىلىش كې-رەك.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap

بوۋاقلارغا يود قانداق تولۇقلىنىدۇ؟

بوۋاققا يود تولۇقلاشتا ئەڭ ياخشى ئۇسۇل ئانا سۈتى بىلەن بېقىش ئارقىلىق ئانا تېنىدىن يېتەرلىك يودقا ئېرىشىپ، بوۋاق، بالىلارنىڭ فىزىئولوگىيىلىك ئېھتىياجىنى قاندۇرۇشقا كاپالەت-لىك قىلىش. بۇ مەزگىلدە ئانا تېنىنى يود بىلەن تەمىنلىگەندە، بوۋاق بالىلاردا يود كەملىك كۆرۈلمەيدۇ. شۇ سەۋەبتىن بالا ئېمىتىۋاتقان مەزگىلدە ئانا ھەر كۈنى ئاز دېگەندىمۇ 200 مىك-روگرام يود قوبۇل قىلىشى كېرەك، شۇنىڭدىلا ئانا ـ بالا ھەر ئىككىسىنىڭ لازىملىق يود مىقدارىغا كاپالەتلىك قىلغىلى، شۇ-نىڭدىن ئۈنۈملۈك ھالدا يود كەملىكىنىڭ ئانا ـ بوۋاققا ئېلىپ كېلىدىغان زىيىنىنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ. ئانا ئادەتتە پە-قەت تەركىبىدە يود بولغان تۇزنى ئىستېمال قىلسىلا ئېھتىياجىنى قاندۇرالايدۇ. لېكىن يودلۇق تۇزنى ئىستېمال قىلىشتىمۇ ئىلا-مىي بولۇش كېرەك. بولمىسا يود تولۇقلاش ئۈنۈمىگە ئېرىشكىلى بولمايدۇ. يودلۇق تۇزنى يەپ بولۇشقا ئەگىشىپ سېتىۋېلىش؛ ئاغزىنى ئېچىۋەتكەندىن كېيىن ھەم ئېتىلىدىغان قاچىلارغا سې-لىپ، يودنىڭ تۇزدا پارلىنىپ كېتىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىش؛ قو-رۇما قورۇغاندا، شورپا سالغاندا تۇزنى ھەممىدىن كېيىن يەنى قازاندىن قورۇمىنى ئېلىشتىن نەچچە سېكۇنت ئىلگىرى ئاش تۇزى سېلىش؛ يودلۇق تۇزنى مايدا قورۇماسلىق، ئىسسىقتىن يودنىڭ بۇزۇلۇپ كېتىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىش؛ شۇنىڭ بىلەن

بىللە ئانىمۇ بالا ئېمىتىشۋاتقان مەزگىلىدە يود مىقدارى كۆپرەك بولغان يېمەكلىكلەرنى مەسىلەن: لامىنارىيە (خەيدەي)، قىزىل دېڭىز يوسۇنى (زىسەي)، يېڭى تاسما بېلىق، قورۇق سەدەپ، دېڭىز ئادەمگىياھى، قالپاقلىق مېدوزا، چوڭ راك قاتارلىق دېڭىز مەھسۇلاتلىرىنى ئىستېمال قىلىپ بېرىشى كېرەك. سۇنئىي بېقىلغان بوۋاقلارغا ئەڭ ياخشىسى ئۆلچەملىك تەييارلانغان سۈت بېرىش، ئەگەر بوۋاقتا يود كەملىك كۆرۈلۈشتىن ئەنسىرىسە، دوختۇرخانىغا ئاپىرىپ مەخسۇس ئۆلچىتىش ۋە كۆرسەتمە ئېلىش، ھەرگىزمۇ خالىغانچە يود تولۇقلىماسلىق كېرەك.

نېمە ئۈچۈن تۆت ئايلىق بوۋاقلارغا تۆمۈر تولۇقلىنىدۇ؟

تۆمۈر بەدەندىكى ھۈجەيرىلەرنىڭ ئېنېرگىيە مېتابولىزمىدا ئىنتايىن مۇھىم رول ئوينايدۇ. بەدەندىكى تۆمۈر ئېلېمېنتى ئاساسلىقى قىزىل قان ھۈجەيرىسىدىكى ھېموگلوبىنىنىڭ تۈزۈلۈشىگە قاتنىشىپ، بەدەندىكى تۆمۈر ئېلېمېنتى ئومۇمىي مىقدارىنىڭ تەخمىنەن 67% نى ئىگىلەيدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا تۆمۈر ئېلېمېنتى مىئوگلوبىن (مۇسكۇل قىزىل ئاقسىلى)، ھۈجەيرە پىگمېنتى C ۋە كۆپ خىل ئېنزىملارنىڭ تۈزۈلۈشىگە قاتنىشىدۇ. ھېموگلوبىن بىلەن ئوكسىگېن بىرىككەندىن كېيىن، ئوكسىگېن بەدەندىكى ھەربىر ھۈجەيرىگىچە يەتكۈزۈلۈپ، بەدەندىكى ئېنېرگىيە مېتابولىزمىنى تاماملايدۇ. شۇڭلاشقا بىللە تۆمۈر بوۋاق

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap

باللارنىڭ مەركىزىي نېرۋا سىستېمىسىنىڭ يېتىلىشىدىمۇ مۇھىم رول ئوينايدۇ. نېرۋا ھۇجەيرىسىنىڭ ئۆسۈشى، يېتىلىشى، بۆلۈنۈشى قاتارلىق جەريانلىرى ئۇنىڭ قاتنىشىشىغا موھتاج. بوۋاقنىڭ بەدىنىدە ساقلانغان تۆمۈر پەقەت ئۇنىڭ تۇغۇلۇپ تۆت ئايلىق بولغۇچە ئۆسۈپ يېتىلىشىدىكى ئېھتىياجىنى قاندۇرالايدۇ، لېكىن پۈتۈن بوۋاقلىق مەزگىلىدە بوۋاقلارنىڭ ھەممىسى ئۆسۈپ يېتىلىشىنىڭ يۇقىرى پەللىسىدە تۇرغاچقا، قان سىغىمچانلىقى تېز ئېشىپ، ئېنېرگىيىگە بولغان تەلىپى يۇقىرىلايدۇ، تۆمۈر بولسا بەدەندىكى ئېنېرگىيىنىڭ تۇشۇلۇش جەريانىدا ئىنتايىن ئاچقۇچلۇق رول ئوينايدۇ. شۇ سەۋەبتىن تۆمۈرگە نىسبەتەن بوۋاقنىڭ لازىملىق مىقدارى ئىنتايىن چوڭ بولىدۇ. ئەگەر تۆمۈرنىڭ قوبۇل قىلىنىش مىقدارى يېتىشمىسە بوۋاق تۆمۈر كەملىك كېسىلىگە گىرىپتار بولىدۇ. دائىم كۆرۈلىدىغان ئىپادىلىرى، تۆمۈر يېتىشمەسلىك خاراكتېرلىك قان ئازلىق، ئۆسۈپ يېتىلىشى توختاپ قېلىش، ئەقلىي ئىقتىدارىنىڭ تەرەققىياتى ئاستا بولۇش ۋە قارشى تۇرۇش كۈچى ئاجىزلاش قاتارلىقلار.

تۆت ئايلىق بوۋاقلارغا تۆمۈر قانداق تولۇقلىنىدۇ؟

بوۋاق تۆت ئايلىق بولغاندا، يالغۇز ئانا سۈتى ياكى كالا سۈتىگە تايىنىپلا ئۇلارنىڭ تۆمۈرگە بولغان ئېھتىياجىنى قانائەتلەندۈرگىلى بولمايدۇ. شۇ سەۋەبتىن چوقۇم تۆمۈر تەركىبى مول بولغان قوشۇمچە يېمەكلىكلەرنى قوشۇپ بېرىش ئارقىلىق بوۋاققا

تۆمۈر تولۇقلاش كېرەك. تۆمۈر مىقدارى مولراق بولغان يېمەك-لىكلەر ھايۋانات تۈردىكى يېمەكلىكلەر ۋە ئۆسۈملۈك تۈردىكى يېمەكلىكلەر دەپ ئىككى چوڭ تۈرگە بۆلۈنىدۇ. ھايۋانات تۈردى-كى يېمەكلىكلەر مەسىلەن: جىگەر، ئورۇق گۆشلەرنىڭ تەركى-بىدە تۆمۈرنىڭ مىقدارى مولراق، بوۋاقنىڭ سۈمۈرۈشىمۇ ئا-سانراق. ئۆسۈملۈك تۈردىكى يېمەكلىكلەر مەسىلەن: پۇرچاق تۈردىكىلەر، قوش تۇخۇمى تۈردىكىلەرنىڭ تەركىبىدىمۇ تۆمۈر مىقدارى مولراق لېكىن سۈمۈرۈلۈش نىسبىتى تۆۋەنرەك. مېۋە - چېۋە ۋە كۆكتات تەركىبىدە مول بولغان ۋىتامىن C بار، ۋىتامىن C بولسا تۆمۈرنىڭ سۈمۈرۈلۈشىگە ياردەم بېرىدۇ، شۇڭا ئائىلە باشلىقلىرى بوۋاقلارغا تۆمۈر مىقدارى يۇقىرىراق بولغان كۆكتات ۋە مېۋە - چېۋىنى تولۇقلاپ بېرىشى كېرەك.

بوۋاقلار نېمە ئۈچۈن سىنك تولۇقلاشقا موھتاج؟

سىنك ئادەم بەدىنىدە زۆرۈر بولغان مىكرو ئېلېمېنتلارنىڭ بىرى، ئورگانىزمنىڭ فىزىئولوگىيىلىك ئىقتىدارىغا نىسبەتەن كۆپ خىل مۇھىم رول ئۆتەيدۇ. سىنك بەدەندىكى 90 خىلدىن ئارتۇق ئېنزىمنىڭ بىرىكىشىگە قاتنىشىدۇ، 200 خىلدىن ئارتۇق ئېنزىمنىڭ ئاكتىپچانلىقى بىلەن مۇناسىۋەتلىك؛ سىنك ھۈجەيرى-نىڭ بۆلۈنۈشى، ئۆسۈشى ۋە قايتا ئۆسۈشىنى ئىلگىرى سۈرىدۇ؛ ئورگانىزمنىڭ ئىممۇنىتېت ئىقتىدارىغا قاتنىشىدۇ؛ سىنك يەنە سىنكلىق ئاقسىل ئارقىلىق تەم سەزگۈسى ۋە ئىشتىھاغا نىسبەتەن

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap

رول ئوينىاپ، شۇ ئارقىلىق ئىشتىھانى ئاچىدۇ. تەتقىقاتتا كۆرۈلۈشىچە، ئانا سۈتى بىلەن بېقىلغان بوۋاقلارغا سىنىك مىقدارى مول بولغان يېمەكلىكلەرنى قوشۇپ يېگۈزگەندە، بوۋاقنىڭ ئۈسۈپ يېتىلىشىنى ئىلگىرى سۈرىدىكەن. بوۋاقلارغا سىنىك تولۇقلاشنىڭ سەۋەبى، بوۋاقلار دەل ئۈسۈپ يېتىلىشىنىڭ يۇقىرى پەللىسىدىكى مەزگىلدە بولغاچقا، سىنىككە بولغان ئېھتىياجلىق مىقدارى كۆپرەك، لېكىن بوۋاقنىڭ مېتابولىزمى بەك راۋاجلانغان بولۇپ، كۆپرەك تەرلەيدۇ، كۆپ مىقداردىكى سىنىك تەردە ئېقىپ كېتىدۇ. ئەگەر ۋاقتىدا سىنىك تولۇقلىمىغاندا، بوۋاق سىنىك كەمچىللىككە گىرىپتار بولىدۇ. ئاساسلىق ئىپادىلىرى ئۈسۈپ يېتىلىشى ئاستىلاش، ئىشتىھاسى تۇتۇلۇش، ئەقلىي ئىقتىدارىنىڭ يېتىلىشى ناچار بولۇش، ئىممۇنىتېت ئىقتىدارى زىيانغا ئۇچراش، تەم سەزگۈسى ئاجىزلاش ھەتتا يوقۇلۇش، نامازشام قارىغۇسى، تېرە يارىلانغاندا ياخشى ساقايماسلىق، ئاسان يۇقۇملىنىش قاتارلىقلار.

بوۋاقلارغا سىنىك قانداق تولۇقلىنىدۇ؟

بوۋاقلارغا ئاساسلىقى تۆۋەندىكى ئۇسۇللار ئارقىلىق سىنىك تولۇقلىنىدۇ:

1. ئانا سۈتى ۋە كالا سۈتى. لېكىن كۆرسىتىپ بېرىشكە تېگىشلىكى ئانا سۈتىدىكى سىنىك تەركىبىنىڭ مىقدارى بىر لىتىردا 20 مىللىگرام ھەمدە سىنىك كىچىك مولېكۇلىلىق ئاقسىل

بىرىككەن ھالەتتە بولغانلىقتىن ئاسان سۈمۈرۈلىدۇ؛ لېكىن كالا سۈتىدىكى سىنك مىقدارى تۆۋەنرەك بولۇپلا قالماستىن يەنە چوڭ مولېكۇلىلىق ئاقسىل بىلەن بىرىككەنلىكتىن ئاسان سۈمۈرۈلمەيدۇ. شۇڭا كالا سۈتى بىلەن بېقىلغان بوۋاقلارغا سىنك تولۇقلاشقا ئانا سۈتى بىلەن بېقىلغان بوۋاقلارغا قارىغاندا بەكرەك ئەھمىيەت بېرىش كېرەك.

2. سىنك مىقدارى مول بولغان قوشۇمچە يېمەكلىكلەرنى قوشۇپ بېرىش. ھايۋانات خاراكتېرلىك يېمەكلىكلەر مەسىلەن: جىگەر، بېلىق، ئورۇق گۆش قاتارلىقلاردا سىنك مىقدارى كۆپرەك بولغانلىقتىن بوۋاقلارنىڭ ئىستېمال قىلىشىغا مۇۋاپىق.

3. تەڭشەپ ياسالغان سىنك تولۇقلىغۇچىلار. ھازىرچە بازاردا تەڭشەپ ياسالغان سىنك تولۇقلىغۇچىلاردىن ئاساسلىقى سىنك گىلىكونات، سىنك سۇلفات، سىنك ئاتسېتات قاتارلىقلار بار. سىنك تولۇقلاشنىڭ ھەرخىل ئۇسۇللىرىدا ئانا سۈتى بىلەن بېقىشنى تەشەببۇس قىلىش بىللە بىر ئاز ياخشىراق ئۇسۇللىرىدىن يەنە تەركىبىدە سىنك مىقدارى كۆپرەك بولغان قوشۇمچە يېمەكلىكلەرنى قوشۇپ بېرىش، يېمەكلىك تەركىبىدىكى سىنك مىقدارى ئازراق بولسا، يېمەكلىك ئارقىلىق سىنك تولۇقلاش جەريانىدا ئەكس تەسىر بېرىش ئېنتايىن ئاز كۆرۈلگەچكە نىسبەتەن بىخەتەر. ئەگەر سىنكنى مۇۋاپىق تولۇقلىمىغاندا سىنكتىن زەھەرلىنىش كېلىپ چىقىدۇ. شۇ سەۋەبتىن دورا ماتېرىياللىرى بىلەن سىنك تولۇقلاشتا، دوختۇرنىڭ كۆرسەتمىسى ۋە مۇھاپىزەتى ئاستىدا ئېلىپ بېرىش. ئۇنىڭدىن سىرت، سىنك تولۇقلاشتا

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap

بەلگىلىك داۋالاش باسقۇچى ئارقىلىق ئۇنۇمگە ئېرىشكىلى بولىدۇ.

سىنكنى ئارتۇق تولۇقلىۋېتىشنىڭ قانداق زىيىنى بار؟

سىنكنى مۇۋاپىق تولۇقلىمىغاندا سىنكتىن زەھەرلىنىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. سىنكتىن زەھەرلىنىشنىڭ ئاساسلىق ئىپادىلىرى ۋە زىيىنى:

1. بوۋاقتا قۇسۇش، باش ئاغرىش، ئىچى سۈرۈش، تارتىشىش، قان ئازلىق، قان يېغى مېتابولىزمى قالايمىقانلىشىش ھەم ئىممۇنىتېت ئىقتىدارى تۆۋەنلەش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

2. سىنكتىن زەھەرلەنگەن بوۋاقنىڭ نېرۋا سىستېمىسى زىيانغا ئۇچرايدۇ. مەسىلەن: نېيرون ۋە سىپونگىئوست زەخمىگە ئۇچرايدۇ.

3. بەدەندىكى سىنكنىڭ بەك كۆپ بولۇشى تۆمۈر ۋە مىسنىڭ سۈمۈرۈلۈشىنى تورمۇلاپ، تۆمۈر كەملىك، مىس كەملىك كېسىلى كېلىپ چىقىدۇ. شۇنداقلا بەدەندىكى مىسنىڭ كەمچىللىكى تۆمۈرنىڭ كەملىكىنى تېخىمۇ ئېغىرلاشتۇرۇۋېتىپ، ئەڭ ئاخىرى تۆمۈر يېتىشمەسلىك خاراكتېرلىك قان ئازلىقنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ، ھەتتا مېڭە ئىقتىدارى زەخىمگە ئۇچراپ بوۋاقنىڭ ئەقلىي ئىقتىدارىنىڭ يېتىلىشى ئاستا بولۇش ياكى ئەقلىي ئىقتىدارى زىيانغا ئۇچراشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. سۇ سەۋەب-

تىن بالىدا سىنك ئازلىقىنىڭ ئىپادىلىرى كۆرۈلسە دوختۇرنىڭ كۆرسەتمىسى بويىچە سىنك تولۇقلاپ داۋالاش، ھەرگىزمۇ خالىغانچە دورا ئېلىپ قارىغۇلارچە ئۇزۇن مەزگىل سىنك تولۇقلىماسلىق كېرەك.

نېمە ئۇچۇن ئانا تۇغۇتتىن كېيىنكى ئۇچ ئاي ئىچىدە مونوناترىي گلۇتامات (ۋېيجىڭ) نى كۆپ يېسە بولمايدۇ؟

مونوناترىي گلۇتامات بىر خىل ياخشى تەم تەڭشىگۈچ بولۇپ، نۇرغۇن ئائىلىلەر ئاللىبۇرۇنلا ئۇنى قوشۇپ قورۇما قورۇش ۋە تەم تەڭشەشكە ئادەتلىنىپ كەلگەن. ئادەتتىكى ئەھۋالدا، چوڭلار مونوناترىي گلۇتامات ئىستېمال قىلسا ھېچقانداق زىيىنى بولمايدۇ، لېكىن بالا ئېمىتىۋاتقان ئانا كۆپ ئىستېمال قىلىشقا بولمايدۇ. چۈنكى مونوناترىي گلۇتاماتنىڭ ئاساسلىق تەركىبى ناترىي گلۇتامات بولۇپ، ئەگەر بالا ئېمىتىۋاتقان ئانا كۆپرەك ئىستېمال قىلسا، كۆپ مىقداردىكى ناترىي گلۇتامات سۈت ئارقىلىق بوۋاق تېنىگە كىرىش بىلەن بىللە قاندىكى سىنك بىلەن بىرىكىپ، ئورگانىزم سۈمۈرەلمەيدىغان سىنك گلۇتاماتنى ھاسىل قىلىپ، سۈيدۈك ئارقىلىق چىقىرىۋېتىلىپ، بوۋاقتا سىنك كەملىكنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. بوۋاق بالىلاردا سىنك كەم بولغاندا تەم سەزگۈسى ناچارلاش، ئىشتىھاسىزلىق ئىپادىلىرى كۆرۈلۈپلا قالماستىن، يەنە ئەقلىي ئىقتىدارى تۆۋەنلەش، ئۆسۈپ يېتىلىش

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap

ئاستا بولۇش قاتارلىق ناچار ئاقىۋەتلەر كېلىپ چىقىدۇ. بۇنىڭ-دىن كۆرۈۋېلىشقا بولىدۇكى، بالا ئېمىتىۋاتقان ئانا مونوناترىي گلۇتاماتنى كۆپ ئىستېمال قىلسا بوۋاقلارغا بولۇپمۇ 12 ھەپتى-نىڭ ئىچىدىكى بوۋاقلارنىڭ ئۆسۈپ يېتىلىشىگە ئېغىر تەسىر كۆرسىتىدۇ. شۇ سەۋەبتىن ئانا تۇغۇتتىن كېيىنكى ئۈچ ئاي ئىچىدە مونوناترىي گلۇتاماتنى كۆپ ئىستېمال قىلىش مۇۋاپىق ئەمەس. بوۋاقلاردا سىنىك كەمچىل بولۇپ قېلىشتىن ساقلىنىش كېرەك.

بوۋاقلارغا نېمە ئۈچۈن مىس تولۇقلاش كېرەك؟

مىس ئادەم بەدىنىدە كەم بولسا بولمايدىغان مىكرو ئېلې-مېنتلارنىڭ بىرى، مىس بەدەندىكى ئاقسىل ۋە ئېنزىملارنىڭ مۇھىم تەركىبى. بەدەندىكى نۇرغۇنلىغان مۇھىم ئېنزىملارنىڭ ھەممىسى مىسنىڭ قاتنىشىشى بىلەن ئاكتىپلىشىدۇ ھەم بۇ ئېن-زىملارنىڭ بەدەننىڭ فىزىئولوگىيىلىك ھەرىكىتى ئېھتىياجلىق بولغان ئېنېرگىيە بىلەن تەمىنلەشكە ياردىمى بولۇپ، قاندىكى ھىماتىن (قان قىزىل ماددىسى) نىڭ شەكىللىنىشىگە ياردەم قىلىدۇ؛ بىرىكتۈرگۈچى توقۇلمىنى تۇتۇپ تۇرىدۇ ۋە ئەسلىگە كەلتۈرىدۇ؛ چاچ، سۆڭەك، چوڭ مېڭە ھەمدە يۈرەك، جىگەر، مەركىزىي نېرۋا سىستېمىسى ۋە ئىممۇنىتېت سىستېمىسىنىڭ ئىقتىدارىنى ساقلايدۇ. مىس كەمچىل بولغاندا بوۋاق باللار ھەم

ئۆسمۈرلەرنىڭ بەدىنى ۋە ئەقلىي ئىقتىدارىنىڭ يېتىلىشىگە توس-
قۇنلۇق قىلىدۇ. بوۋاقلاردا مىس كەمچىل بولغاندا بەدەن ئۆسۈش-
تىن توختاپ قېلىش، كىچىك مېڭىسى تولۇق يېتىلمەسلىك،
چوڭ مېڭە قان تومۇرى كېڭىش، قان ئازلىق قاتارلىق ئالامەتلەر
كۆرۈلىدۇ. لېكىن مىس بەك كۆپ بولۇپ كەتسىمۇ زەھەرلىنىش
ئەھۋالى مەسىلەن: كۆكۈچ يېشىل تەرەت كېلىش ۋە شۆلگەي
ئېقىش، جىددىي خاراكتېرلىك قان ئېرىش ھەم بۆرەك ئىقتىدارى
بىنورماللىق قاتارلىق ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ.

بوۋاقلارغا مىس قانداق تولۇقلىنىدۇ؟

بوۋاقلار ئاساسلىقى تۆۋەندىكى ئىككى خىل يول ئارقىلىق
مىسقا ئېرىشىدۇ. بىر خىلى ھامىلە مەزگىلىدە ئانا تېنىدىن
ئېرىشىدۇ ھەمدە ھامىلىنىڭ جىگىرىدە ساقلىنىدۇ. ئەمما ئانا
تېنىدىن ئېرىشكەن مىس پەقەت بوۋاق تۇغۇلۇپ تۆت ~ ئالتە
ئايلىق بولغۇچە ئېھتىياجىنى قاندۇرالايدۇ. يەنە بىر خىلى قو-
شۇمچە يېمەكلىك قوشۇپ بەرگەندە يېمەكلىكتىن ئېرىشىدۇ.
شۇڭا بوۋاقلارغا قوشۇمچە يېمەكلىك قوشۇپ بەرگەندە مۇۋاپىق
ھالدا تەركىبىدە مىس مول بولغان يېمەكلىكلەرنى قوشۇپ بېرىش
كېرەك. ھايۋانات جىگىرى، كالا گۆشى، كۆكتات، مېۋە ـ
چېۋە، دېڭىز مەھسۇلاتلىرى ھەمدە دانلىق زىرائەت قاتارلىقلار-
نىڭ تەركىبىدە مىس مىقدارى كۆپرەك بولىدۇ.

قايسى يېمەكلىكلەر بوۋاقلار ئەقلىي ئىقتىدارىنىڭ يېتىلىشىنى ئىلگىرى سۈرىدۇ؟

بوۋاقنىڭ ئەقلىي ئىقتىدارىنىڭ يېتىلىشىنى ئىلگىرى سۈرىدىغان ئادەتتىكى يېمەكلىكلەردىن:

1. ئانا سۈتى: ئانا سۈتى تەركىبىدە ئەلا سۈپەتلىك ئاقسىل بولۇپ، ئەڭ ئاسان سۈمۈرۈلىدۇ. ئامىنو كىسلاتاسى ۋە لاكتوزا (سۈت قەنتى) نىڭ مىقدارىمۇ بىر قەدەر كۆپ. بۇلارنىڭ ھەممىسى بوۋاق چوڭ مېڭىسىنىڭ يېتىلىشىدە ئىنتايىن مۇھىم.

2. تۇخۇم تۈرىدىكىلەر: توخۇ تۇخۇمى تەركىبىدىكى ئاقسىل ئىنتايىن سۈپەتلىك بولۇپ، تۇخۇم سېرىقىدىكى لېتسىتىن ئاتسېتىل خولىننىڭ شەكىللىنىشىگە قاتنىشىدۇ. ئاتسېتىل خولىن بولسا بىر خىل نېرۋا ئۆتكۈزگۈچ ئارىلىق ماددىسى بولۇپ، بوۋاق ئەقلىي ئىقتىدارىنىڭ يېتىلىشى ۋە ئەستە ساقلاش قابىلىيىتىنىڭ يۇقىرى كۆتۈرۈلۈشىگە پايدىلىق. شۇنىڭ بىلەن بىللە تۇخۇم سېرىقىدا تۆمۈر، فوسفور بىر قەدەر كۆپ بولۇپ، ھەممىسىنىڭ چوڭ مېڭىنىڭ يېتىلىشىگە ياردىمى بار.

3. بېلىق تۈرىدىكىلەر: بېلىق تەركىبىدە مول بولغان ئاقسىل مەسىلەن: گلوبۇلىن (شار ئاقسىل)، ئالبۇمىن (ئاق ئاقسىل) قاتارلىقلار، يەنە تويۇنمىغان ياغ كىسلاتاسى ھەمدە كالتسىي، تۆمۈر، ۋىتامىن B_2 قاتارلىق تەركىبلەر بولۇپ، ئۇلارنىڭ ھەممىسى مېڭە ھۈجەيرىسىنىڭ يېتىلىشىدىكى زۆرۈر بولغان

ئوزۇقلۇق ماددىلار.

4. كۆكتات، مېۋە ـ چېۋە ۋە قۇرۇق مېۋىلەر: ئۇلارنىڭ تەركىبىدە مول بولغان ۋىتامىن A، ۋىتامىن B، ۋىتامىن C، ۋىتامىن E قاتارلىقلار بار. تۇرمۇشتا، بوۋاق باللارغا دائىم يۇقىرىدىكى يېمەكلىكلەرنى بەرگەندە، بۇ يېمەكلىكلەر چوڭ مېڭىنىڭ يېتىلىشى، چوڭ مېڭىنىڭ ئېچىلىشى، مېڭە نېرۋا ئىقتىدارىنىڭ توسقۇنلۇقتىن ساقلىنىشى قاتارلىقلارغا نىسبەتەن بەلگىلىك رول ئوينايدۇ.

كالا سۈتى قانچە قويۇق بولسا شۇنچە ياخشىمۇ؟

قويۇق كالا سۈتى دېگىنىمىز، سۈت پاراشوكىنى تەڭشەش جەريانىدا سۇنى ئاز قوشۇش ياكى ساپ كالا سۈتىگە سۈت پاراشوكى قوشۇشتىن قويۇقلۇقى نورمال نىسبەت ئۆلچىمىدىن ئېشىپ كەتكەنلىكىنى كۆرسىتىدۇ. قويۇق كالا سۈتى تەركىبىدىكى ئوزۇقلۇق تەركىبلەرنىڭ قويۇقلۇق دەرىجىسى بوۋاقلار ھەزىم قىلىش ئىقتىدارىنىڭ كۆتۈرۈش مىقدارىدىن ئېشىپ كېتىپ، ھەزىم قىلالمايلا قالماستىن، يەنە بوۋاقلارنىڭ ھەزىم قىلىش ئەزالىرىنى زەخىملەندۈرۈپ قويۇشى، ئىچى سۈرۈش، قەۋزىيەت، ئىشتىھاسىزلىق ھەتتا تاماق يېمەسلىك قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلۈشى مۇمكىن. شۇنداقلا ئۇزۇن مەزگىل قويۇق كالا سۈتى ئىستېمال قىلغاندا، ئېغىر بولغاندا جىددىي خاراكتېرلىك قاناش خاراكتېرلىك ئىنچىكە ئۈچەي ياللۇغى كېلىپ چىقىدۇ. شۇڭا

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap

بوۋاقلارنىڭ ئوزۇقلىنىشىدا سۈت پاراشوكى (ياكى كالا سۈتى) نىڭ سۈيىتىگە ئاساسەن، بوۋاقنىڭ يېشىغا قاراپ تەڭشەپ بېرىش كېرەك. ھەرگىزمۇ كالا سۈتى قانچە قويۇق بولسا شۇنچە ياخشى بولمايدۇ.

كالا سۈتى قانچە تاتلىق بولسا شۇنچە ياخشىمۇ؟

كالا سۈتىگە شېكەر قوشۇشنىڭ سەۋەبى كالا سۈتى تەركىبىدىكى قەنتنىڭ مىقدارى ئانا سۈتىگە قارىغاندا ئازراق، شېكەر قوشۇش ئارقىلىق سۈت تەمىنلەيدىغان ئىسسىقلىق مىقدارىنى ئاشۇرغىلى بولىدۇ. لېكىن شېكەرنى چوقۇم بەلگىلىك مىقداردا قوشۇش، ئادەتتە 100 مىللىلىتىر سۈتكە بەش ~ سەككىز گرام شېكەر قوشۇلسا مۇۋاپىق. ئەگەر شېكەرنى بەك كۆپ قوشۇۋەتسە بوۋاقلارنىڭ ئۆسۈپ يېتىلىشىگە قىلچىلىك پايدىسى يوق. بوۋاق قەنتنى كۆپ قوبۇل قىلىشتىن مۇسكۇل ۋە تېرە ئاستى توقۇلمىسى بوشاپ جانسىز بولۇپ كېتىدۇ. بۇ ۋاقىتتا بوۋاق ئىنتايىن سېمىز كۆرۈنسىمۇ، ئەمەلىيەتتە بەدەننىڭ قارشى تۇرۇش كۈچى ئىنتايىن ئاجىز بولۇپ، ئاسانلا كېسەللىك باكتېرىيىسى بىلەن يۇقۇملىنىدۇ ۋە ئوزۇقلۇق ناچار بولۇشنى ھەمدە شېكەرنىڭ بەدەندە ساقلىنىش مىقدارىنىڭ كۆپىيىشىدىن بوۋاقتا ئاسانلا ئىشتىھاسىزلىقنى كەلتۈرۈپ چىقىرىپلا قالماي يەنە ئىچى سۈرۈش، چىش چىرىش، يىراقنى كۆرەلمەسلىك قاتارلىق كېسەللىكلەرنىڭ خەتەرلىك ئامىلىغا ئايلىنىپ قالىدۇ. شۇڭا بوۋاقلارغا كالا سۈتى

بەرگەندە شېكەرنى بەك كۆپ سېلىپ بەرمەسلىك كېرەك.

نېمە ئۈچۈن بوۋاقلار قېتىقنى كۆپ ئىچمەسلىكى كېرەك؟

قېتىق بولسا ساپ كالا سۈتىگە سۈت كىسلاتا تاياقچە باكتېرىيىسىنى قوشۇپ ئىچىتىش ئارقىلىق ياسىلىدۇ. كالا سۈتى كىسلاتالاشقاندىن كېيىن كازېئىن (پىشلاق ئاقسىلى) نىڭ ئۇيۇغان پارچىلىرى كىچىكلەپ ھەمدە يەنە ئاشقازاننىڭ كىسلاتالىقى ئاشىدۇ، بۇنىڭ بوۋاقلارنىڭ ھەزىم قىلىش، سۈمۈرۈشىگە بەلگىلىك پايدىسى بار. ئەگەر بوۋاق قېتىقنى كۆپ ئىچسە ياكى ئۇنى ئاساسلىق يېمەكلىكى قىلسا، ئۇ بوۋاقلار بەدىنىدىكى كىسلاتا ـ ئىشقار تەڭپۇڭلۇقىغا دەخلى يەتكۈزۈپ، بەدەندىكى پايدىلىق زەمبۇرۇغ توپىنىڭ ئۆسۈش شارائىتىنى بۇزۇۋېتىدۇ. بۇنداق بولغاندا بوۋاقنىڭ يۇمران بولغان ھەزىم يولىغا زەخمە يەتكۈزىدۇ ھەم نورمال ھەزىم ئىقتىدارىغا تەسىر كۆرسىتىدۇ. شۇڭا قېتىقنى ئادەتتە يېرىم ياشتىن ئاشقان، ئىچى سۈرۈپ قالغان ياكى ھەزىم قىلىشى ناچارلاشقان بوۋاقلارغا قىسقا مەزگىل ئىچكۈزۈش كېرەك. لېكىن كىچىك بوۋاقلار (ئالتە ئايلىقتىن تۆۋەن بوۋاقلار) غا ھەزىم قىلىش ئىقتىدارى ئاجىزراق بولغانلىقتىن قېتىق ئىچكۈزمەسلىك، ئۇنىڭدىن سىرت قېتىقنىڭ سۈپىتى ئاسانلا ئۆزگىرىپ قالىدۇ، شۇڭا ۋاقتىدا ئېلىپ، ۋاقتىدا ئىچكۈزۈش كېرەك.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap

كالا سۈتىنى شوۋىگۇرۇچ بىلەن بىللە بوۋاققا ئىچكۈزسە بولامدۇ؟

بوۋاققا بەزىدە ئانا سۈتى ياكى كالا سۈتى يېتىشمەسلىكى مۇمكىن، شۇڭا ئاتا ـ ئانىلار بوۋاقنىڭ ئېھتىياجىنى قاندۇرۇشقا ئامالسىز قالغاندا، سۈتتىن كېيىنلا بوۋاققا شوۋىگۇرۇچ ئىچكۈزىدۇ. ئەمەلىيەتتە بۇنداق قىلىش ئىلمىي ئەمەس. سەۋەبى، شوۋىگۇرۇچ تەركىبىدە كراخمالنىڭ مىقدارى كۆپ، بوۋاقلار ئېھتىياجلىق بولغان ۋىتامىن A ئاساسلىقى ئانا سۈتى ياكى كالا سۈتىدىن كېلىدۇ، ئەگەر ئىككىسىنى ئارىلاشتۇرۇۋەتكەندە ۋىتامىن A زور مىقداردا بۇزۇلىدۇ. شۇڭا ئەگەر ئۇزۇن مەزگىل كالا سۈتى ۋە شوۋىگۇرۇچنى بىللە بېرىپ بېقىلغان بوۋاقلاردا بەدەندىكى ۋىتامىن A يېتىشمەسلىكنى پەيدا قىلىپ، يېتىلىشى ئاستا بولۇش، بەدىنى ئاجىزلىشىپ كۆپ كېسەل بولۇش قاتارلىقلارنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. توغرا بولغان ئۇسۇل بولسا بوۋاق سۈت ئېمىپ بولۇپ 1 ~ 1.5 سائەتتىن كېيىن ئاندىن شوۋىگۇرۇچ بېرىش كېرەك.

نېمە ئۈچۈن بوۋاقلارغا يېمەكلىكلەرنى چايناپ بەرمەسلىك كېرەك؟

بەزى ياشانغانلار بوۋاق ئۆزى يېمەكلىكلەرنى چايناپ ئېزەلمەسلىكتىن ئەنسىرەپ دائىم ئاۋۋال ئۆزى چايناپ ئاندىن بوۋاق-

لارغا يېگۈزىدۇ. بۇنى بوۋاقلارنىڭ يېمەكلىكلەرنى ھەزىم قىلىشىغا ياردىمى بار دەپ ھېسابلايدۇ؛ يەنە بىر قىسىم ئاتا ـ ئانىلار تاماقنى بەك قىزىق بولۇپ كېتىشىدىن ئەنسىرەپ ھەمىشە ئۆزى ئاۋۋال تېتىپ بېقىپ ئاندىن بوۋاققا بېرىدۇ؛ ئۇنىڭدىن باشقا يەنە بەزى ئاتا ـ ئانىلار شاكاللىق يېمەكلىكلەرنى ھەمىشە ئۆزى شاكىلىنى ئاغزى بىلەن ئايرىۋېتىپ ئاندىن بوۋاققا يېگۈزىدۇ؛ ئەمەلىيەتتە بۇنداق قىلىشنىڭ ھەممىسى تازىلىققا ئەھمىيەت بەرمىگەنلىك بولۇپ، بوۋاقنىڭ سالامەتلىكىگە ئىنتايىن پايدىسىز. چۈنكى ساغلام ئادەم بولسىمۇ ئېغىز بوشلۇقىدا بەلكىم نۇرغۇن كېسەللىك باكتېرىيىسى مەۋجۇت بولۇشى مۇمكىن، ھالبۇكى يۇقىرىقىدەك يېمەكلىك بېرىش ئۇسۇلىنىڭ كېسەللىك باكتېرىيىسىنى بوۋاققا يۇقتۇرۇپ قويۇشى ئېھتىماللىقى ئىنتايىن يېقىن. بوۋاق بەدىنىنىڭ ئىممۇنىتېت مېخانىزمى تېخى ئاجىزراق، قارشى تۇرۇش كۈچى تۆۋەنرەك، شۇڭا كېسەللىك باكتېرىيىسى بەدەنگە كىرگەن ھامان كېسەللىنىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا يېمەكلىكنى بوۋاق ئۆزى چاينىغاندا يەنە سۈت چىشىنىڭ ئۆسۈشىگە ۋە ئېغىز بوشلۇقىدىكى ھەزىم قىلىش سۇيۇقلۇقىنىڭ ئاجرىلىپ چىقىشىغا ياردىمى بولىدۇ. شۇ سەۋەبتىن بوۋاقلارنىڭ سالامەتلىكى ئۈچۈن يېمەكلىكنى چايناپ بەرمەسلىك، بۇ ۋەزىپىنى بوۋاق ئۆزى تاماملىشى كېرەك.

بوۋاقلارنىڭ سۈتتىن بىزار بولۇشىنىڭ سەۋەبلىرى قايسىلار؟

بوۋاقلىق مەزگىلىدە سۈت بوۋاقلارنىڭ ئەڭ ئاساسلىق ئو-

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap

زۇقلۇق مەنبەسى. سۈت ئىچكىلى ئۇنىمايدىغان ياكى بىر نەچچە يۇتۇم ئىچىسىلا بىزارلىق ھېس قىلىپ يىغلايدىغان ئەھۋال كۆرۈلگەن ھامان ئاتا ـ ئانا ياكى ئائىلە باشلىقلىرىنىڭ ھەممىسى بەك جىددىيلىشىپ كېتىدۇ. ھالبۇكى بۇ ۋاقىتتا بوۋاقنىڭ سۈتتىن بىزارلىق ھېس قىلىشىنىڭ سەۋەبىنى تېپىپ چىقىش كېرەك. بوۋاقلاردا سۈتتىن بىزار بولۇشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغان كۆپ كۆرۈلىدىغان سەۋەبلەر تۆۋەندىكىدەك:

1. ئانا نامۇۋاپىق يېمەكلىك ئىستېمال قىلىپ، ئانا سۈتىنىڭ تەمىدە ئۆزگىرىش بولۇپ قېلىپ، شۇنىڭدىن بوۋاق سۈتتىن بىزار بولغان. ئادەتتىكى ئەھۋالدا ئانا يېگەن يېمەكلىكنىڭ تەمى تەخمىنەن ئىككى سائەتتە سۈتكە كىرىدۇ بوۋاق سۈتنىڭ تەمگە نىسبەتەن ئىنتايىن سەزگۈر، ئەگەر ئۇ ياخشى كۆرمەيدىغان تەم بولسا ياكى بىئاراملىق ھېس قىلدۇرسا مەسىلەن: قورساق ئاغرىش، قورساق كۆپۈش قاتارلىقلارنى كەلتۈرۈپ چىقارسا سۈتتىن بىزار بولۇش ئەھۋالى كۆرۈلىدۇ. كۆپ كۆرۈلىدىغان نامۇۋاپىق يېمەكلىكلەردىن ئاچچىق يېمەكلىكلەر مەسىلەن: قىزىلمۇچ، سامساق، كۆدە قاتارلىقلار، تەركىبىدە كوففېئىن بولغان يېمەكلىكلەردىن مەسىلەن: قەھۋە، قېنىق چاي، ئىچىملىك قاتارلىقلار بار. نامۇۋاپىق يېمەكلىكلەر كەلتۈرۈپ چىقارغان سۈتتىن بىزارلىق ئانا يېمەكلىك يەپ 24 سائەتكىچە ساقلىنىدۇ. ئەگەر ئانا بۇ خىل يېمەكلىكلەرنى يېيىشتىن توختىسا، بوۋاقنىڭ سۈتتىن بىزار بولۇش ئالامىتى ئاستا ـ ئاستا يېنىكلەيدۇ ياكى يوقايدۇ.

2. سۈتئەمگەن بىقىلىدىغان بوۋاقلارغا نىسبەتەن سۈتنىڭ تېمپېراتۇرىسى مۇۋاپىق بولمىدىمۇ ياكى سۈت بېرىش قىياپىتى ياكى پوزىتسىيىسى ياخشى بولمىدىمۇ دېگەننى ئويلىنىش كېرەك.

3. بوۋاق قوشۇمچە يېمەكلىكنى يەپ قورسىقى ئاللىقاچان تويۇپ قالدىمۇ ـ قانداق؟

4. بوۋاق ئاغرىپ قالدىمۇ مەسىلەن: نەپەسلىنىش يولى يۇقۇملىنىش، قۇلاق ياللۇغى، ئېغىز ياللۇغى قاتارلىقلار بىلەن كېسەللەندىمۇ؟ ئەگەر سەۋەبى ئېنىق بولمىسا ياكى بوۋاق ئاغرىپ قالسا دوختۇرغا كۆرسىتىپ تەكشۈرۈپ داۋالىتىش كېرەك.

قايسى ۋاقىتتا بوۋاقنى ئەمچەكتىن ئايرىش بىر ئاز مۇۋاپىق؟

ئەمچەكتىن ئايرىش سۈت ئورنىدىكى مەھسۇلاتلار ۋە قوشۇمچە يېمەكلىكلەرنى قوشۇپ بېرىش ئارقىلىق بوۋاقنىڭ پەقەت سۈت بىلەنلا بېقىلىشتىن كۆندىلىك يېمەكلىكنى ئاساسىي يېمەكلىككە ئۆزگەرتىش جەريانى. ئەمچەكتىن ئايرىش بوۋاقلارغا نىسبەتەن ئىنتايىن مۇھىم بىر ئىش. ئېمىتىش ۋاقىتنىڭ سۇرۇلۇشىغا ئەگىشىپ، ئانا سۈتى ئوغۇز سۈتتىن پىشقان سۈت (ئىككى ~ توققۇز ئايدىكى سۈت) كە ئۆتىدۇ، ئۇنىڭدىن ئىلگىرىلەپ ئاخىرقى سۈت (ئون ئايلىقتىن كېيىنكى سۈت) كە ئۆتىدۇ. سۈتنىڭ مىقدارى ۋە سۈپىتى بارا ـ بارا تۆۋەنلەيدۇ ھەم ئەكسىچە بوۋاقلارنىڭ ئۆسۈپ يېتىلىشىدە ئېھتىياجلىق بولغان

www.uyghurkitap

ئوزۇقلۇق ئوزلۇكسىز ئېشىپ بارىدۇ. پەقەت سۈت بىلەنلا بېقىش ئاللىبۇرۇنلا بوۋاقنىڭ ئۆسۈپ يېتىلىشىدىكى ئېھتىياجىنى قاندۇرالمايدۇ. شۇ سەۋەبتىن بوۋاق تۇغۇلۇپ تۆت ~ ئالتە ئايلىقتىن كېيىنلا بوۋاقتا ئوزۇقلۇقى مول ھەم ئاسان ھەزىم بولىدىغان قوشۇمچە يېمەكلىكلەرنى قوشۇپ بېرىش بىلەن بىللە سۈت بىلەن تەمىنلەش مىقدارىنى بارا ـ بارا ئازايتىش كېرەك. بىر ياشقا يېقىنلاشقاندا بوۋاقنىڭ ھەزىم قىلىش ئىقتىدارى ۋە چايناش ئىقتىدارى كۆپ ياخشىلىنىپ كېتىدۇ، قوشۇمچە يېمەكلىك ئارقىلىق ئېرىشىدىغان ئوزۇقلۇق بوۋاق ئېھتىياجلىق بولغان ئوزۇقلۇقنىڭ %60 تىدىن كۆپرەكىنى ئىگىلەيدۇ. بۇ ۋاقىتتا بوۋاق ئەمچەكتىن ئايرىلىشقا شەرت ھازىرلاپ بولغان بولىدۇ. شۇ سەۋەبتىن ئادەتتىكى ئەھۋالدا بوۋاق بىر ياش ئەتراپىدا ئەمچەكتىن ئايرىلسا بىر قەدەر مۇۋاپىق بولىدۇ.

بوۋاقنى ئەمچەكتىن ئايرىغاندا قايسى ئامىللارنى ئويلىشىش كېرەك؟

بوۋاقنى ئەمچەكتىن ئايرىغاندا، تۆۋەندىكى ئامىللارنى ئويلىشىش كېرەك:

1. ئەمچەكتىن ئايرىشنىڭ مۇۋاپىق مەزگىلى. ئادەتتە بوۋاقلارنى بىر ياش ئەتراپىدا ئەمچەكتىن ئايرىسا بىر ئاز مۇۋاپىق بولىدۇ.

2. قوشۇمچە يېمەكلىك قوشۇپ بېرىش جەريانى. ئەگەر

بوۋاققا قوشۇمچە يېمەكلىكنى سەل كېيىنرەك قوشۇپ بەرگەن بولسا، ئۇنىڭ ئېھتىياجلىق بولىدىغان ئوزۇقلۇقى يەنىلا ئاساسلىقى سۈتكە تايىنىدۇ، ئۇنداقتا بوۋاقنى ئەمچەكتىن ئايرىشنى مۇۋاپىق كېچىكتۈرۈش كېرەك.

3. بوۋاقنىڭ سالامەتلىك ئەھۋالى. ياخشى ۋاقىتنى تاللاپ ئەمچەكتىن ئايرىمىسا بوۋاقنىڭ سالامەتلىكىگە تەسىر قىلىدۇ. چۈنكى ئەمچەكتىن ئايرىغاندىن كېيىن بوۋاقنىڭ ھەزىم قىلىش سىستېمىسى بىر ئۆزلىنىش جەريانىغا ئېھتىياجلىق، بۇ ۋاقىتتا قارشى تۇرۇش كۈچى ئاجىزلاپ كېتىشى مۇمكىن. شۇڭا بوۋاق ئاغرىپ قالغان مەزگىلدە ئەمچەكتىن ئايرىسا بولمايدۇ.

4. مۇۋاپىق بولغان ئەمچەكتىن ئايرىش پەسلى. ئىمكانقەدەر يازدا، قىشتا ئەمچەكتىن ئايرىشتىن ساقلىنىش. يازدا بوۋاق كۆپ تەرلەيدۇ، ئاشقازان، ئۈچەينىڭ ھەزىم قىلىش ئىقتىدارى ئاجىز، ھەممە يېمەكلىك ئاسانلا بۇزۇلۇپ ئۆزگىرىپ قېلىپ ئوڭايلا بوۋاقتا ئىچى سۈرۈش، ھەزىم قىلىش ياخشى بولماسلىقنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. قىشتا سوغۇق، بوۋاققا ئاسان سوغۇق تېگىپ، زۇكامداپ قالىدۇ، ھەتتا ئۆپكە ياللۇغى بىلەن يۇقۇملىنىشى مۇمكىن. شۇ سەۋەبتىن ئەمچەكتىن ئايرىغاندا ئەڭ ياخشىسى ئىللىق باھار ياكى سالقىن كۈز پەسلىنى تاللاش. ئۇنىڭدىن سىرت بوۋاقنى ئەمچەكتىن ئايرىغاندا بوۋاققا قارايدىغانلار كۆپرەك بولۇش مۇمكىنچىلىكى بولغانلىقتىن، بوۋاقنىڭ ھالىدىن خەۋەر ئېلىشقا ياردەملەشكۈچىلەرنىڭ ۋاقتىنى ئويلىشىش كېرەك.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

بوۋاقنى قانداق ئەمچەكتىن ئايرىيدۇ؟

ئەمچەكتىن ئايرىش مەيلى بوۋاققا نىسبەتەن بولسۇن ۋە مەيلى ئانىغا نىسبەتەن بولسۇن ئىنتايىن مۇھىم ئەھمىيەتكە ئىگە. ئاۋۋال ئەمچەكتىن ئايرىش بوۋاقنىڭ يېمەكلىكتە ئاساسىي جەھەتتە ئانىغا يۆلىنىۋېلىشتىن قۇتۇلغانلىقى، مۇستەقىل ھالدا تەبىئەتتىن ئوزۇقلۇققا ئېرىشىشكە باشلىغانلىقىدىن بېشارەت. ئاندىن ئەمچەكتىن ئايرىش ئانىنىڭ مۇرەككەپ بولغان بالا ئېمىتىشتىن قۇتۇلۇپ، تۇرمۇشنى قايتىدىن ئورۇنلاشتۇرۇش پۇرسىتى بارلىقىدىن بېشارەت. شۇ سەۋەبتىن بەزىلەر ئەمچەكتىن ئايرىشنى تۇغۇتتىن كېيىنكى ئانا بىلەن بوۋاقنىڭ ئايرىلىشى دەيدۇ. ئومۇملۇق ھالدا بوۋاقنى ئەمچەكتىن ئايرىش ئۇچۇن تۆۋەندىكى باسقۇچ ۋە ئۇسۇللاردىن پايدىلىنىشقا بولىدۇ. ئاۋۋال، ئەمچەكتىن ئايرىش ئۇسۇلى ئىلمىي بولۇشى، مەجبۇرىي ئۇسۇللارنى قوللانماسلىق مەسىلەن: ئانا بالىنى ۋاقىتلىق ئايرىۋېتىش ياكى ئەمچەك تۇگمىسىگە غىدىقلاش خاراكتېرلىك قىزىلمۇچ سۈيى، مامىرانچىن سۈيى قاتارلىقلارنى سۈرۈۋالماسلىق. بۇ خىل مەجبۇرلاش خاراكتېردىكى ئۇسۇللاردا بەلكىم بوۋاقنىڭ ئىشتىھاسى تېزلا تۆۋەنلەپ كېتىدۇ، ھەزىم قىلىش ئىقتىدارى قالايمىقانلىشىپ ھەتتا كېسەللىنىدۇ. ئاندىن، ئەمچەكتىن ئايرىشنى بىر تەبىئىي جەريان دەپ قاراش. بوۋاق كۈندىن ـ كۈنگە چوڭىيىپ،

بىر مەزگىل قوشۇمچە يېمەكلىك قوشۇپ بېرىش ئارقىلىق بالا ئاستا ـ ئاستا ھەرخىل يېمەكلىكلەرگە كۆنۈپ، ئاننى ئېمىش قېتىم سانى بارا ـ بارا ئازىيىدۇ. ئادەتتە بىر ياش ئەتراپىغا كەلگەندە ئەڭ ئاخىرقى ئەمچەكتىن ئايرىش پۇرسىتى پىشىپ يېتىلىدۇ. ئاخىرىدا، ئەڭ ئاخىرقى ئەمچەكتىن ئايرىش جەريانىدا، بوۋاقنىڭ يىغىسىدىن خالىي بولغىلى بولمايدۇ. بۇ ۋاقىتتا بوۋاققا تېخىمۇ كۆڭۈل بۆلۈش، ھەرگىزمۇ بالىنى تىللاپ قورقۇتماسلىق ھەمدە بوۋاقنىڭ دىققىتىنى بۇزۇۋېتىش، ئۇنىڭ بىلەن كۆپرەك بىللە ئويۇن ئويناش، باغچىلارنى ئايلىنىش ياكى يېمەكلىك بەرگەندە بوۋاق ئەڭ ياقتۇرىدىغان يېمەكلىكلەرنى يېگۈزۈش قاتارلىقلار.

نېمە ئۈچۈن توخۇ تۇخۇمى بوۋاقلارنىڭ ياخشى يېمەكلىكى؟

توخۇ تۇخۇمى بىر خىل ئوزۇقلۇقى ئىنتايىن مول، باھاسى نىسبەتەن تۆۋەنرەك بولغان دائىم ئىشلىتىلىدىغان يېمەكلىك. ئۇ ئۆسۈپ يېتىلىشتە زۆرۈر بولغان زور مىقداردىكى ئوزۇقلۇق ماددىلارنى ئۆز ئىچىگە ئالغان. شۇ سەۋەبتىن ئۇ ئىنسانلارنىڭ بولۇپمۇ بوۋاق بالىلارنىڭ ئەڭ ياخشى ئوزۇقلۇق مەھسۇلاتى. ھەر 100 گرام (تەخمىنەن ئىككى دانە) توخۇ تۇخۇمى 14 گرام ئاقسىل، 11.6 گرام ياغ، 1.6 گرام شېكەرنى، يەنە بەلگىلىك مىقداردا تۆمۈر، كالتسىي، فوسفور قاتارلىق مىنېرال ماددىلارنى

ۋە ۋىتامىنلارنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ. تۇخۇمدىكى ئاقسىل تەركى-
بىدە بوۋاق بالىلارنىڭ ئۆسۈپ يېتىلىشىدە زۆرۈر بولغان سەككىز
خىل زۆرۈر ئامىنو كىسلاتاسى بار بولۇپ، بىر خىل ئەلا سۈپەت-
لىك ئاقسىل. ئىككى دانە توخۇ تۇخۇمى ئۆز ئىچىگە ئالغان
ئاقسىل تەخمىنەن ئۈچ سەر بېلىق گۆشى ئۆز ئىچىگە ئالغان
ئاقسىل بىلەن باراۋەر ھەم توخۇ تۇخۇمىدىكى ئاقسىل كالا سۈتى،
كالا گۆشى ۋە گۈرۈچلەرنىڭ تەركىبىدىكى ئاقسىلدىن تېخىمۇ
ئاسان ھەزىم بولىدۇ. توخۇ تۇخۇمى تەركىبىدىكى ئاقسىلنىڭ
كۆپىنچىسى تۇخۇم سېرىقىغا يىغىلغان ھەمدە تويۇنمىغان ياغ
كىسلاتاسى كۆپرەك، ياغ سۈتتەك ئېرىشچان ھالەتتە بولۇپ ئادەم
بەدىنى ئاسان سۈمۈرەلەيدۇ. ئۇنىڭدىن سىرت توخۇ تۇخۇمى تەر-
كىبىدە يەنە مول بولغان ۋىتامىن ۋە مىكرو ئېلېمېنتلار بار.
بولۇپمۇ تۆمۈر، فوسفور، ۋىتامىن A، D، E ۋە B
گۇرۇپپىسىدىكى ۋىتامىنلارنىڭ مىقدارى مول. شۇڭا توخۇ تۇخۇ-
مى بوۋاقلارنىڭ ياخشى يېمەكلىكى.

بوۋاقلار توخۇ تۇخۇمىنى قانداق يەيدۇ؟

توخۇ تۇخۇمىدا بولۇپمۇ تۇخۇم سېرىقىدا مول بولغان ئو-
زۇقلۇق تەركىبلەر بولۇپ، بوۋاقنىڭ ئىستېمال قىلىشىغا ئىنتا-
يىن مۇۋاپىق. بەزى بوۋاقلار تۇخۇم يېگەندە ئوۋالبۇمىن (تۇخۇم
ئاق ئاقسىلى) غا نىسبەتەن زىيادە سېزىم بولغانلىقتىن بوۋاقلارغا
تۇخۇم ئېقى بېرىشتىن ساقلىنىش كېرەك. تۆت ~ سەككىز

ئايلىق بوۋاقلارغا تۇخۇم سېرىقىنى بەرسە مۇۋاپىق، ئادەتتە $\frac{1}{4}$ دانە تۇخۇم سېرىقىدىن باشلاپ بارا ـ بارا 1 ~ 1.5 تۇخۇم سېرىقىغا كۆپەيتىلىدۇ. توغرا بولغان تۇخۇم پىشۇرۇش ئۇسۇلى، تۇخۇمنى پاكىز يۇيۇپ، سوغۇق سۇ قۇيۇلغان قازانغا سېلىپ، ئاستا ـ ئاستا تېمپېراتۇرىسىنى ئۆرلىتىپ، قاينىغاندىن كېيىن سۇس ئوتتا ئىككى مىنۇت پىشۇرسا، ئوتنى ئۆچۈرۈۋېتىپ سۇدا بەش مىنۇت تۇرغۇزسا بولىدۇ. ئاندىن تۇخۇمنى ئېلىپ، بوۋاققا تۇخۇم سېرىقى بوتقىسى، تۇخۇم سېرىقى ئۇمىچى قاتارلىق قوشۇمچە يېمەكلىكلەرنى قىلىپ بەرسە بولىدۇ.

نېمە ئۈچۈن كىچىك بوۋاقلار تۇخۇم ئېقى يېسە بولمايدۇ؟

بۇنىڭ سەۋەبى كىچىك (ئالتە ئايلىق ئىچىدىكى) بوۋاقلار-نىڭ ھەزىم قىلىش سىستېمىسىنىڭ يېتىلىشى مۇكەممەل ئەمەس، ئۈچەي دېۋارىنىڭ ئۆتكۈزۈشچانلىقى يۇقىرى، ئەمما تۇخۇم ئاقسىلىنىڭ مولېكۇلاسى كىچىكرەك، بەزىدە بۇ كىچىك مولېكۇ-لىلىق ئاقسىللار ئۈچەي دېۋارى ئارقىلىق بىۋاسىتە قانغا ئۆتۈپ، بوۋاقلار ئورگانىزمىدا غەيرىي خاراكتېرلىك ئاقسىل مولېكۇلى-سىغا نىسبەتەن زىيادە سېزىم رېئاكسىيىسى شەكىللىنىپ، ھۆل تەمرەتكە، يەلتاشما ياكى باشقا تېرە كېسەللىكلىرىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. شۇ سەۋەبتىن بوۋاقلارغا تۇخۇم ئېقى بېرىشكە بولماي-

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap

دۇ، پەقەت تۇخۇم سېرىقىنىلا يېگۈزۈش كېرەك. بوۋاق ئون ئايلىق بولغاندا ئاندىن پۈتۈن تۇخۇمنى يېسە بولىدۇ.

بوۋاقنىڭ ئىشتىھاسىزلىقنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغان سەۋەبلەر قايسىلار؟

بوۋاقلارنىڭ ئىشتىھاسىزلىقنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغان ئاساسلىق ئامىللار تۆۋەندىكىچە:

1. ئاغرىپ قېلىش. ئېغىز يارىسى، جاۋىغاي ياللۇغى، قىزىش، جىگەر ياللۇغى قاتارلىقلارنىڭ ھەممىسى بوۋاقلارنىڭ ئىشتىھاسىغا تەسىر كۆرسىتىدۇ.

2. تاتلىق يېمەكلىكلەرنى بەك كۆپ يېيىش. بوۋاقلار تاتلىق يېمەكلىكلەرنى بەك كۆپ يېۋەتسە قان قەنتى ئۆرلەپ كېتىدۇ. قان قەنتى ئۆرلەپ بەلگىلىك سەۋىيىگە يەتكەندە تويغىچە يېيىش مەركىزىي نېرۋىنى غىدىقلاپ، بارا ـ بارا چوڭ مېڭىدىكى دۆڭچە مېڭىنىڭ ئوزۇقلىنىش مەركىزىنى تورمۇزلاپ، بوۋاقنىڭ ھەر قانداق يېمەكلىككە بولغان ھەۋىسىنى تۆۋەنلىتىۋېتىدۇ.

3. قوشۇمچە يېمەكلىك بېرىش بەك بالدۇر ياكى بەك كېيىن بولۇش. بوۋاققا قوشۇمچە يېمەكلىك قوشۇپ بېرىش ئالتە ئايلىقتىن كېيىن ياكى تۆت ئايلىقتىن بۇرۇن بولۇپ كېتىشىنىڭ ھەممىسى بوۋاقنىڭ تەم سەزگۈسى يېتىلىشىگە تەسىر كۆرسىتىشى، ھەتتا مەڭگۈلۈك ئىشتىھاسىغا تەسىر كۆرسىتىشى مۇمكىن.

4. سىنىك كەم بولۇش. بوۋاقلارنىڭ ئىشتىھاسى ياخشى بولماسلىقىنىڭ دائىم كۆرۈلىدىغان ئامىللىرىنىڭ بىرى.

5. ناچار ئوزۇقلىنىش ئادىتى. مەسىلەن: قەرەللىك تاماق يېمەسلىك، كۆڭۈل قويماسلىق ياكى مەجبۇرىي تاماق يېگۈزۈش قاتارلىقلار. ئۇنىڭدىن سىرت، پسىخولوگىيىلىك ئامىلمۇ بوۋاق-لارنىڭ ئىشتىھاسىغا تەسىر كۆرسىتىدۇ.

بوۋاقلارنىڭ كۈندىلىك تۇرمۇشى

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap

بىر ـ ئىككى ئايلىق بوۋاقلارنى كۈتۈشتە قانداق مۇھىم نۇقتىلار بار؟

بىر ـ ئىككى ئايلىق بوۋاقلارنى كۈتۈشتىكى مۇھىم نۇقتىلار تۆۋەندىكىچە:

1. بۇ ۋاقىتتا بوۋاقلارنىڭ بەدەن ساپاسى يېڭى تۇغۇلغان بوۋاقلار بىلەن سېلىشتۇرغاندا زور دەرىجىدە ياخشىلىنىپ كەتكەن بولۇپ، كۆن نۇرى مۇنچىسى ۋە ھاۋا مۇنچىسىغا چۈشۈرۈشكە بولىدۇ. لېكىن چوقۇم تەرتىپ بىلەن تەدرىجىي ئىلگىرىلەش، ئالدىراقسانلىق قىلماسلىق كېرەك.

2. كىيىم كىيدۈرۈش جەھەتتە، بوۋاقلارنىڭ ھەرىكەت بوشلۇقى يېڭى تۇغۇلغان بوۋاقنىڭكىدىن بىر ئاز كېڭەيگەنلىكتىن بوۋاقلارنىڭ كىيىمىنى كەڭ ـ كۆشادە كىيىملەرگە ئۆزگەرتىش. ئۈستى ۋە ئاستى ئايرىم ئىچ كىيىملەرنى ئالماشتۇرۇپ قويۇش، ئەگەر مۇھىت تېمپېراتۇرىسى 20℃ ئەتراپىدا بولسا كەچتە ئۇخلىغاندا كالتە يەڭ مايكا، كۆسار كىيدۈرۈپ قويۇپ، بوۋاقنى تېخىمۇ چوڭ ھەرىكەت بوشلۇقى بىلەن تەمىنلەشكە بولىدۇ.

3. تازىلىق جەھەتتە، ئۈستىرا بىلەن بوۋاقنىڭ چېچىنى ئالماسلىق، ئەگەر چېچى ئۆسۈپ كەتسە قايچا بىلەن كېسىپ قىسقارتىپ قويسا بولىدۇ.

بوۋاقنىڭ چىچى شالاڭ، سېرىق بولسا نورمالمۇ؟

بەزى ئاتا - ئانىلار بوۋاقنىڭ چېچىنىڭ ھەم شالاڭ ھەم سېرىق ئىكەنلىكىنى كۆرۈپ، بىر تەرەپتىن بوۋاقنىڭ ھامىلە ۋاقتىدا ياخشى يېتىلمىگەنلىكىدىن ئەنسىرىسە يەنە بىر تەرەپتىن بوۋاقنىڭ چوڭ بولغاندا چىچى ياخشى بولماسلىقتىن ئەنسىرەيدۇ. ئەمەلىيەتتە، ئائىلە باشلىقلىرى بۇنىڭ ئۈچۈن ئەنسىرىمىسىمۇ بولىدۇ. بۇ خىل ئەھۋال ئىنتايىن ئومۇميۈزلۈك بولۇپ، بەزى كىشىلەر ئۇنى «بالىلار تاقىرلىقى» دەيدۇ. ئۇنىڭ ئانىنىڭ ھامىلىدار مەزگىلىدىكى ئوزۇقلۇقنىڭ ياخشى - يامانلىقى، كېسەللىك ئەھۋالى، ھامىلىدارلىقتىكى ئىنكاسى ۋە روھىي ھالىتى قاتارلىقلار بىلەن مۇناسىۋىتى يوق. ھامىلە بالىياتقۇدا بەش - ئالتە ئايلىق بولۇپ يېتىلگەندە پۈتۈن بەدىنى قويۇق ھامىلە تۈكى بىلەن قاپلىنىدۇ. كېيىن ئاستا - ئاستا چۈشۈپ كېتىدۇ. ئەگەر ھامىلە تۈكى بەك كۆپ چۈشۈپ كەتسە، تۇغۇلغاندىن كېيىن چىچى ئىنتايىن شالاڭ بولۇپ قالىدۇ. شۇڭا، «بالىلار تاقىرلىق» ھادىسىسى كۆرۈلىدۇ. بوۋاق چېچىنىڭ شالاڭلىقى ئۆسۈپ يېتىلىش جەريانىدىكى بىر خىل نورمال ۋاقىتلىق ئەھۋال. بوۋاق بىر ياش ئەتراپىدا نورمال چىچى بارا - بارا ئۆسۈپ چىقىپ، بەش - ئالتە ياشقا كىرگەندە ھەم قارا ھەم پارقىراق بولۇپ كېتىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap

قانداق قىلغاندا بوۋاقنىڭ ئۇخلاشتىن قىيسىق باش بولۇپ قېلىشىنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ؟

بوۋاق بىر ـ ئىككى ئايلىق بولغاندا بەزى بوۋاقلار ئۇخلىغاندا ئاللىبۇرۇنلا يېڭى تۇغۇلغان بوۋاقلاردەك «ئۇرۇق ـ تۇغقانلىرىدىنىڭ ئورۇنلاشتۇرۇش» نىغا بويسۇنماي يېنىنى بېسىپ بىر يۆنىلىشكە قاراپ ئۇخلايدۇ. بۇ ئاسانلا ئۇخلاشتىن قىيسىق باش بولۇپ قېلىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. بوۋاقنىڭ بۇنداق ئۇخلاش ئادىتى بەلكىم ئۇنىڭ ھامىلە مەزگىلىدىكى ھالىتى بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولۇشى مۇمكىن. ئۇ ھامىلە مەزگىلىدە بىر يۆنىلىشكە قارىغان ھالەتكە ئادەتلىنىپ قالغانلىقتىن، تۇغۇلغاندىن كېيىنمۇ بىر يۆنىلىشكە قاراپ ئۇخلاشقا ئادەتلىنىپ كېتىدۇ. بوۋاقنىڭ قىيسىق باش بولۇپ قېلىشتىن ساقلىنىش ئۈچۈن، ئىمكانقەدەر ئالداپ تۇرۇپ، قارشى يۆنىلىشكىمۇ قاراپ ئۇخلاشقا ماسلاشتۇرۇش مەسىلەن: قارشى تەرەپتىكى نۇرنى بىر ئاز كۈچەيتىش، ياكى كىچىك ئويۇنچۇقلارنى قويۇپ قويۇش، بۇنىڭدا ۋاقىت ئۇزارغانسېرى بوۋاق ھەر قانداق بىر تەرەپكە قاراپ ئۇخلاشقا ئادەتلىنىپ، ئۇخلاشتىن بېشى قىيسىق بولۇپ قېلىشتىن ئەنسىرىمىسىمۇ بولىدۇ.

قايسى ۋاقىتتا بوۋاقنى يۇدۇشكە بولىدۇ؟

بوۋاقنىڭ دادىسى بوۋاقنى يۇدۇپ بېقىشنى ياخشى كۆرىدۇ، لېكىن ئىككى ئايلىق ۋاقىتىدا بوۋاقنىڭ بەدىنى تېخى يۇمشاق، بېشىنىمۇ كۆتۈرەلمەيدۇ، ئەگەر بوۋاقنى دۈمبىسىگە يۇدۇۋالسا، ئۇنىڭ بېشى تەۋرىنىپ ئاسانلا زەخىملىنىدۇ. بۇ ۋاقىت بوۋاقنى يۇدۇشكە تېخى بالدۇر كېلىدۇ. كىشىلەر دائىم بالىلار بېشىنى كۆتۈرەلىگەندىلا يۇدۇشكە بولىدۇ دەپ قارايدۇ. ئەمەلىيەتتە، بوۋاقنىڭ بېشىنى پۈتۈنلەي كۆتۈرۈپ ئۇزاق تۇرالىشى ئۈچۈن يەنە تۆت ـ بەش ئايلىق بولغۇچە ساقلاش، بوۋاقنى يۇدۇشنى خالىسا چوقۇم تۆت ـ بەش ئايلىقتىن كېيىنگە ساقلاش كېرەك.

بوۋاقنىڭ ئاڭلاش ئىقتىدارى قانداق قوغدىلىدۇ؟

ئاڭلاش ئىقتىدارى ئادەم بەدىنىنىڭ تاشقى مۇھىتنى ھېس قىلىشىدىكى مۇھىم ئۆتەر يول. بولۇپمۇ بوۋاقلارغا نىسبەتەن تېخىمۇ مۇھىم. بوۋاقلارنىڭ ئاڭلاش ئىقتىدارىنى قوغداشتا تۆۋەندىكى بىر قانچە تەرەپكە ئەھمىيەت بېرىش كېرەك:

1 . پۈتۈن بەدىنىنى ياكى بېشىنى يۇغاندا قۇلاققا سۇ كىرگۈزۈۋەتمەسلىك، ياللۇغلىنىپ ئاڭلاش ئىقتىدارىغا تەسىر يېتىشتىن ساقلىنىش؛

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap

2. بوۋاقنىڭ ئاڭلاش ئەزاسى تېخى مۇكەممەل يېتىلىپ بولمىغان، شۇڭا شاۋقۇن ـ سۈرەندىن بۇلغىنىشنىڭ ئالدىنى ئېلىپ، شاۋقۇن ـ سۈرەن خاراكتېرلىك گاسلىق شەكىللىنىشـ تىن ساقلىنىش؛

3. بوۋاقنىڭ ئىنچىكە، كىچىك نەرسىلەرنى قۇلىقىغا تىقىـ ۋېلىپ، سىرتقى قۇلاق يولى شىللىق پەردىسى ھەمدە ناغرا پەردىـ نى زەخىملەندۈرۈپ، يۇقۇملىنىش كېلىپ چىقىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىش؛

4. قىزىل، تارقىلىشچان مېڭە يۇلۇن پەردە ياللۇغى، تارـ قىلىشچان B تىپلىق مېڭە ياللۇغى قاتارلىق يۇقۇملۇق كېسەللەرـ نىڭ ھەممىسى بوۋاقنىڭ ئاڭلاش سەزگۈ ئەزالىرىنى زەخىملەندۈـ رۈشى مۇمكىن. شۇ سەۋەبتىن ۋاقتىدا ئالدىنى ئېلىش ۋاكسىنىـ سى ئەملەش. ئەگەر بوۋاقنىڭ نەپەسلىنىش يولى يۇقۇملىنىپ قالسا، ئېغىز بوشلۇقى، بۇرۇن بوشلۇقى ۋە يۇتقۇنچاق قىسمىـ نىڭ پاكىزلىقىنى ساقلاشقا ئەھمىيەت بېرىش. بوۋاق جىددىي، ئاستا خاراكتېرلىك، ئوتتۇرا قۇلاق ياللۇغىغا گىرىپتار بولغاندا ۋاقتىدا يىلتىزىدىن داۋالاپ ساقايتىش؛

5. بوۋاق ئاغرىپ قالغاندا ئىمكانقەدەر ستريپتومىتسىن، گېنتامىتسىن، كانامىتسىن قاتارلىق ئاڭلاش نېرۋىسى زەخىملەـ نىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىش مۇمكىنچىلىكى بولغان دورىلارنى ئىشلەتمەسلىك، گاس بولۇپ قېلىشنىڭ ئالدىنى ئېلىش كېرەك.

بوۋاقلارنىڭ ئۇيقۇ قانۇنىيىتى دېگەن نېمە؟

بوۋاقلارنىڭ يېڭى تۇغۇلغان بوۋاق مەزگىلىدىكى ئۇخلاش ۋاقتى ئىنتايىن ئۇزۇن، كۈنىگە 20 سائەت ئەتراپىدا ئۇخلايدۇ. بوۋاقنىڭ چوڭىيىشىغا ئەگىشىپ، ئومۇمىي ئۇخلاش ۋاقتى بارا - بارا ئازىيىپ، كۈندۈزى ھەرىكەت قىلىدىغان ۋە ئوينايدىغان ۋاقتى بارا - بارا ئۇزىراپ، كېچىدىكى سۈت ئېمىش ۋاقتى كۈندىن - كۈنگە ئازلايدۇ، ئۇدا ئۇخلايدىغان ۋاقتى بولسا بارا - بارا ئۇزىرايدۇ.

بوۋاقنى قانداق ئاپتاپسىندۇرۇش كېرەك؟

«بارلىق مەۋجۇداتلارنىڭ ئۆسۈشى قۇياشقا تايىنىدۇ». بوۋاق دەل ئۆسۈپ يېتىلىش مەزگىلىدە بولۇپ، دائىم ئاپتاپسىندۇرۇپ، قۇياش مۇنچىسىغا چۈشۈرۈش بوۋاقنىڭ ساغلام ئۆسۈشىگە ئىنتايىن پايدىلىق. قۇياش نۇرىدىكى ئۇلترا بىنەپشە نۇر بىۋاسىتە چۈشكەندە تېرىدىكى ۋىتامىن D نىڭ شەكىللىنىشىنى ئىلگىرى سۈرۈپ، كالتسىي، فوسفور تېز سۈمۈرۈلۈپ راخىت كېسىلىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. تېرىدىكى باكتېرىيىلەرنى ئۆلتۈرۈپ، تېرىنىڭ قارشى تۇرۇش كۈچىنى ئاشۇرىدۇ. ئاپتاپسىندۇرۇش ۋاقتى ئادەتتە تۇغۇلۇپ ئۈچ ~ تۆت ھەپتىدە باشلانسا بولىدۇ.

باشلىنىشتا ۋاقتى قىسقىراق بولۇش ھەمدە بەدەننىڭ بىر قىسمىنى ئاپتاپسىندۇرۇش، ھەرگىزمۇ باش ۋە يۈزىنى بىۋاسىتە ئاپتاپتا تۇتماستىن سايە يەردە تۇرغۇزۇش ياكى پوسما كىيدۈرۈش، كېيىن ئاپتاپسىندۇرىدىغان ۋاقىت ۋە دائىرىنى بارا ـ بارا كېڭەيتىش كېرەك. يازدا ئاپتاپسىندۇرغاندا ئەتىگەن سائەت ئوندىن بۇرۇن ياكى چۈشتىن كېيىن تۆتتىن كېيىن بولۇش، ئۇنىڭدىن كېيىنكى پەسىللەردە چۈشنىڭ ئالدى ـ كەينىنى تاللاپ، كۈندە بىر ـ ئىككى سائەت ئەتراپىدا ئاپتاپسىندۇرسا بولىدۇ. ئۇنىڭدىن سىرت ئەينەك ئۈلترا بىنەپشە نۇرنىڭ ئۆتۈشىنى توسۇپ قالىدىغان بولغاچقا، ئەينەك ئاستىدا ئاپتاپسىندۇرۇشنىڭ رولى بولمايدۇ.

ھاۋا مۇنچىسى دېگەن نېمە؟

بوۋاق ئىككى ~ ئۈچ ئايلىقتىن باشلاپ ھاۋا مۇنچىسىغا چۈشۈرۈلسە بولىدۇ. ئاتالمىش ھاۋا مۇنچىسى بوۋاقنىڭ يۇمران تېرىسىنى پاكىز، ساپ ھاۋا بىلەن بىۋاسىتە ئۇچراشتۇرۇپ، بەدەننىڭ كۆپ قىسىم تېرىسىنى ھاۋادا يۇيۇندۇرۇپ، ھاۋا تېمپېراتۇرىسى ۋە ئادەم بەدىنىنىڭ تېمپېراتۇرا پەرقىدىن پايدىلىنىپ ھاۋانىڭ كونۋېكسىيىسى ۋە رادىئاتسىيىسى ئارقىلىق بوۋاق بەدىنىنى غىدىقلاپ ھەم ئۇنىڭ ئىنكاس قايتۇرۇش ئىقتىدارىنى قوزغىتىشتىن ئىبارەت. ھاۋا مۇنچىسىغا چۈشۈرۈپ چېنىقتۇرۇش ئارقىلىق، بوۋاقنىڭ بەدەن تېمپېراتۇرىسىنى تەڭشەش ئىقتىدارى

ۋە مۇھىتقا ماسلىشىش ئىقتىدارى كۈندىن ـ كۈنگە ياخشىلىنىدۇ، بۇرۇن ياللۇغى، كاناي ياللۇغى، كانايچە زىققىسى قاتارلىقلارنىڭ ھەممىسىنىڭ ئالدىنى ئېلىشتا بەلگىلىك رولى بار. ئۇنىڭدىن سىرت ساپ ھاۋادا ئوكسىگېن كۆپ، مەنپىي ئىئوننىڭ قويۇقلۇقى يۇقىرى بولۇپ، بوۋاقلارنىڭ قان ئايلىنىشىنى ياخشىلاپ، مېتابولىزمنى تېزلىتىپ، ئورگانىزمنىڭ كېسەلگە قارشى تۇرۇش كۈچىنى ئاشۇرىدۇ.

ھاۋا مۇنچىسىغا چۈشۈرۈش قانداق ئېلىپ بېرىلىدۇ؟

ھاۋا مۇنچىسىدا چېنىقتۇرۇشتا تەرتىپ بىلەن تەدرىجىي ئىلگىرىلەش پرىنسىپىغا ئەمەل قىلىپ، ئاۋۋال ئۆيدە ئاندىن سىرتتا، باشلىنىشتا ۋاقىت سەل قىسقىراق بولۇشى ئاندىن بارا ـ بارا ئۇزارتىش؛ ئەگەر ئۆيدە ھاۋا مۇنچىسىغا چۈشۈرمەكچى بولسا، ئاۋۋال ئىشىك ـ دېرىزىلەرنى ئېچىپ ساپ ھاۋانىڭ ئەركىن ئۆتۈشتۈرۈش، لېكىن سىرتنىڭ ھاۋاسىغا ئاساسلىنىپ چوڭ ياكى كىچىك ئېچىشنى بەلگىلەش؛ ئاندىن بوۋاقنىڭ كىيىمىنى يېشىپ، زاكىسىنى ئېلىۋېتىپ تېرىسىنى ھاۋا بىلەن ئۇچراشتۇرۇش ھەمدە دائىم بەدىنىنىڭ ئورنىنى ئۆزگەرتىپ تۇرۇپ، ھەر قايسى قىسىملىرىنى تولۇق ھاۋالاندۇرۇش. ھاۋا مۇنچىسىغا چۈشۈرگەندە، ئۆينىڭ ھاۋاسىنى ئەڭ ياخشىسى 18℃ ~ 22℃ ئوتتۇرىسىدا ساقلاپ بوۋاققا سوغۇق ئۆتۈپ قېلىشتىن ساقلى-

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.

نىش، ئەگەر سىرت بەك سوغۇق بولسا بوۋاققا ئەديىال يېپىپ قويسا بولىدۇ. لېكىن بەك قېلىن كىيدۈرۈۋەتمەسلىك، تەرلەـ مەسلىكىنى ئاساس قىلىش. ئەگەر ھاۋا ئىللىق بولسا، سىرتنىڭ ھاۋاسى 20℃ دىن يۇقىرى ۋاقىتتا، سىرتقا ئەپچىقىپ ھاۋا مۇنـ چىسىغا چۇشۇرسە بولىدۇ. ئادەتتە ھەر كۈنى بىرـ ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا ئۈچ ~ بەش مىنۇت ئېلىپ بارسا بولىدۇ؛ تۆت ـ بەش ئايلىق بولغاندا بەش ـ ئالتە مىنۇتقا ئۇزارتىشقا بولىدۇ؛ يازدا بارا ـ بارا ئىككى ـ ئۈچ سائەتكە كۆپەيتسە بولىدۇ.

ئۈچ ـ تۆت ئايلىق بوۋاقلارنى كۈتۈشنىڭ قانداق مۇھىم نۇقتىلىرى بار؟

1. بوۋاق ئۈچ ئايغا تولغاندىن كېيىن پۇت ـ قولىنىڭ ھەرىكىتى تېخىمۇ كۆپىيىدىغانلىقتىن ئاستى ـ ئۈستى ئايرىم كىيىملەرنى كىيدۈرۈش لازىم. ئۈچ ـ تۆت ئايلىق بوۋاقلار ئاسانلا تەرلىگەنلىكتىن بەك قېلىن يوتقان ياپماسلىق، پەقەت چوڭلار بىلەن ئوخشاش بولسىلا بولىدۇ. بۇنىڭدا بوۋاقنىڭ ئۇخـ لىغاندا تەرلىشىنى ئازايتقىلى بولىدۇ.

2. بۇ ۋاقىتتا بوۋاقلارنى سىرتقا ئەپچىقىپ ئايلاندۇرغاچ كۈن نۇرى مۇنچىسى ۋە ھاۋا مۇنچىسىغا چۈشۈرسە، سىرتتىكى ۋاقىتنى مۇۋاپىق ئۇزارتسا ھەر كۈنى سىرتتىكى ۋاقىت ئەڭ ئاز بولغاندا بىر سائەت ئەتراپىدا بولسا بولىدۇ. ئەگەر بوۋاقنىڭ

بەدىنى ئېغىرراق بولسا، بوۋاقنى هارۋىغا سېلىپ سىرتقا ئەپچىقىپ هەرىكەتلەندۈرسە بولىدۇ.

3. بوۋاق تۆت ~ ئالتە ئايلىقتىن باشلاپ چىشى چىقىشقا باشلاپ شۆلگىيى كۆپرەك بولىدۇ. شۇڭا ئېغىز بوشلۇقىنىڭ پاكىزلىقىغا دىققەت قىلىش كېرەك.

4. ئۈچ ـ تۆت ئايلىق بوۋاقلارنىڭ هەممىسى ئويۇنچۇقلارنى قولغا ئېلىۋېلىشقا ياكى ئاغزىدا چىشلەشكە ئامراق بولىدۇ، شۇڭا ئويۇنچۇق تاللاپ سېتىۋالغاندا دىققەت قىلىش كېرەك.

5. بوۋاقتا ياخشى بولغان تەرەت ئادىتىنى يېتىلدۈرۈش. ئۇنىڭدىن سىرت، بۇ ۋاقىتتا بوۋاقنىڭ كۆزىنىڭ ئاجىرالما ماددىلىرى كۆپرەك بولۇپ، ئاۋايلاپ تازىلاپ ئاسراش كېرەك.

نېمە ئۈچۈن ئۈچ ئايلىق بوۋاقنىڭ چاپىقى كۆپ؟

بوۋاق ئۈچ ئايلىق ئەتراپىدا، كۆزىنىڭ ئاجرالمىلىرى (ئادەتتە «چاپاق» دېيىلىدۇ) ئىنتايىن كۆپ، بۇ خىل ئەهۋالنىڭ يۈز بېرىشىنىڭ ئىككى خىل سەۋەبى بولۇشى مۇمكىن. بىرى فىزىئولوگىيىلىك سەۋەب. چۈنكى بۇ ۋاقىتتا بوۋاقنىڭ بۇرۇن ياش نەيچىسى تولۇق يېتىلمىگەنلىكتىن كۆز يېشىنى ئوڭۇشلۇق چىقىرىۋېتىشكە ئامالسىز، شۇنىڭدىن چاپاق يىغىلىپ قېلىش كېلىپ چىقىدۇ. ئۇنىڭدىن سىرت، نۇرغۇن بالىلاردا كىرپىكى ئەتۇر ئۆسۈپ قېلىپ، كۆز كىرپىكنىڭ قايتا ـ قايتا غىدىقلىشىدىن چاپاقنىڭ ئاجرىلىپ چىقىشى كۆپىيىدۇ. فىزىئولوگىيىلىك

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap

سەۋەب كەلتۈرۈپ چىقارغان چاپاق كۆپىنچە ئاق رەڭلىك شىلمە-شىق سۇيۇقلۇق ھالىتىدە بولىدۇ. يەنە بىرى يۇقۇملىنىشنى كەلتۈرۈپ چىقارغان بولۇپ، ئاساسلىقى باكتېرىيە خاراكتېرلىك بىرىكتۈرگۈچى پەردە ياللۇغى. بۇ خىل بىرىكتۈرگۈچى پەردە ياللۇغى كەلتۈرۈپ چىقارغان چاپاق كۆپىنچىسى سېرىق رەڭلىك يېپىشقاق ھالەتتە بولىدۇ. باكتېرىيە خاراكتېرلىك بىرىكتۈرگۈ-چى پەردە ياللۇغىدا ئاسانلا ئۆزئارا يۇقۇملىنىش يۈز بېرىدىغانلىق-تىن، ئاتا - ئانا بوۋاقنى يېقىنلىشىشتا چوقۇم قولىنى پاكىز يۇيۇش كېرەك.

بوۋاقنىڭ چاپىقىنى قانداق تازىلاپ قويسا بولىدۇ؟

كۆز بوۋاقنىڭ دۇنيانى ھېس قىلىشىدىكى ئەينىكى بولۇپلا قالماستىن ھەمدە يەنە تۈزۈلۈشى مۇرەككەپ، زىل ھەم نازۇك بولغان مۇھىم ئەزاسى. شۇڭا كۆزنى ئاسراشتا چوقۇم ئېھتىيات قىلىش كېرەك. بوۋاقنىڭ چاپىقى كۆپرەك بولغاندا، ئانا ئاۋۋال قولىنى پاكىز يۇيۇۋېتىپ، ئاندىن پاكىز پاختا پىلتىكۇچكە بىر تامچە پاكىز سۇ تېمىتىپ، كۆز قۇيرۇقىنىڭ ئىچىدىن سىرتىغا قاراپ ئاستا سۈرتۈۋەتسە بولىدۇ. دىققەت قىلىشقا تېگىشلىكى، بىر كۆزنى سۈرتۈپ بولغاندىن كېيىن، يەنە بىر كۆزنى سۈر-تۈشتە ئاۋۋال پاختا پىلتىكۇچنى ئالماشتۇرۇپ، ئىككى كۆزنىڭ ئۆزئارا يۇقۇملىنىشىدىن ساقلىنىش؛ بوۋاق ئېغىر بىرىكتۈرگۈ-چى پەردە ياللۇغى بولۇپ قالغاندا، چاپاقنى يىلتىزىدىن ئۆزگەرت-

مەكچى بولسا چوقۇم فىزىئولوگىيىلىك تۇز سۈيى ۋە پاختا پىلتە-كۈچتە سۈرتۈش؛ ئۇنىڭدىن سىرت چاپاق بەك كۆپ ھەم پاكىز تازىلاشقا ئامالسىز قالغاندا ياكى كۆزدە غەيرىيلىك كۆرۈلسە، ۋاقتىدا دوختۇرنى تەكشۈرۈپ داۋالاشقا تەكلىپ قىلىش كېرەك.

بوۋاقلار تېلېۋىزور كۆرسە بولامدۇ؟

بەزى ئاتا ـ ئانىلار بوۋاقنىڭ يېتىلىشىگە تەسىر يېتىشتىن قورقۇپ ئۇلارنى تېلېۋىزور كۆرگىلى قويمايدۇ، ئەمەلىيەتتە بۇ خىل قاراش پۈتۈنلەي توغرا دېيەرلىك ئەمەس. نۆل ~ ئۈچ ئايلىق بوۋاقلارغا نىسبەتەن كۆرۈش سەزگۈ سىستېمىسى تېخى بىر ئاز يۇمران بولغانلىقتىن، بوۋاقنىڭ تېلېۋىزور كۆرۈشىدىن ساقلىنىش زۆرۈرىيىتى بار. لېكىن تۆت ~ ئالتە ئايلىق بوۋاق-لارنىڭ كۆرۈش سەزگۈسى ۋە ھېس قىلىش سىستېمىسى ئاللىبۇ-رۇنلا بەلگىلىك تەرەققىي قىلغان بولۇپ، بەلگىلىك سەزگۈ ئىق-تىدارى ۋە دىققىتىنى بىر يەرگە يىغىش ئىقتىدارىنى ھازىرلىد-غان. ئەگەر تېلېۋىزور كۆرۈش ئۇسۇلى توغرا بولسا، تېلېۋىزور كۆرۈشنىڭ بوۋاقلارنىڭ ئەقلىنىڭ ئېچىلىشىغا بەلگىلىك پايدىسى بولىدۇ. تۆت ئايلىقتا بوۋاقلار رەڭلىك رەسىم، ھەرىكەت قىلىد-ۋاتقان جىسىم، رىتىملىق ئاۋازغا نىسبەتەن ئىنتايىن سەزگۈر، تېلېۋىزور بولسا دەل بوۋاقلارنىڭ مۇشۇ خىل ئېھتىياجلىرىنى قاندۇرالايدۇ. شۇڭا ئاتا ـ ئانىلار بوۋاق يىغلاپ كەتكەندە شۇنداق تېلېۋىزورنى قويغان ھامان يىغىسىدىن توختايدىغانلىقىنى بايقاي-

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap

دۇ. تېلېۋىزور بوۋاقنىڭ كۆرۈش، ئاڭلاش سەزگۈسىنى مۇۋا-
پىق غىدىقلىغاندىن كېيىن، ئۇلارنىڭ ئەقلىنىڭ تەرەققىياتىنى
ئىلگىرى سۈرگىلى بولىدۇ. ئەمما دىققەت قىلىشقا تېگىشلىكى،
ئادەتتە تېلېۋىزور بىلەن كۆزنىڭ ئارىلىقى ئىككى مېتىردىن يى-
راق بولۇشى، بەك يېقىن بولۇپ كەتمەسلىكى كېرەك. تېلېۋى-
زور كۆرۈش ۋاقتىنى ئەڭ ياخشىسى كۇندۇزى تاللاش چۇنكى
كۇندۇزى تەبىئىي نۇر تەگ بولۇپ، كۆرۈش ئىقتىدارىنى قوغداش
رولىنى ئوينايدۇ. تېلېۋىزورنىڭ يورۇقلۇق دەرىجىسى، رەڭگى،
ئاۋازى دەل بولۇش، بوۋاققا نىسبەتەن بەك كۈچلۈك غىدىقلىنىش-
تىن ساقلىنىش. ئادەتتىكىچە ئېيتقاندا، تۆت ~ سەككىز ئايلىق
بوۋاقلارنىڭ ئۇدا تېلېۋىزور كۆرۈش ۋاقتى ئىككى مىنۇتتىن
ئېشىپ كەتمەسلىكى، سەككىز ~ ئون ئىككى ئايلىق بوۋاقنىڭ
بەش مىنۇتتىن ئېشىپ كەتمەسلىكى كېرەك.

بوۋاقلار نېمە ئۈچۈن قول ياكى پۇت بارماقلىرىنى شوراشقا ئامراق؟

قول ياكى پۇت بارمىقىنى شوراشنى ياخشى كۆرۈش كۆپلە-
گەن بوۋاقلارنىڭ ئۆسۈپ يېتىلىشى جەريانىدىكى كۆپ كۆرۈلىدى-
غان فىزىئولوگىيىلىك ئەھۋال. سەۋەبى شۇكى، بوۋاقلار تۇغما
بىر خىل ئىستىخىيىلىك فىزىئقاقلىق پىسخىكىسىغا ئىگە بولۇپ،
تاشقى دۇنيانى چۈشىنىشنى، يېڭى نەرسىلەردىن تەسىر ئېلىشنى
ياخشى كۆرىدۇ. بوۋاقلىق مەزگىلىدە، ئۇلارنىڭ تېگىش سېزىمى

سىستېمىسىنىڭ يېتىلىشى بىر ئاز تولۇق بولۇپ، بولۇپمۇ لەۋ، تىل، قول بارمىقى، پۇت بارمىقى قاتارلىق قىسىملارنىڭ تېگىش سېزىمى ئەڭ سەزگۈر ھەمدە بوۋاقنىڭ قول، پۇتىنىڭ ھەرىكەت ئىقتىدارى بىر ئاز بالدۇر يېتىلگەن بولۇپ، كونتروللۇقىنى تەڭشەش ئىقتىدارى نىسبەتەن بىر ئاز كۈچلۈك، ئۇنىڭ ئۈستىگە ئۇلار ھېس قىلالايدىغان نەرسىلەر ھەم ئىنتايىن ئاز. شۇڭا بوۋاقلار قول ۋە پۇت بارماقلىرىنى شوراش ئارقىلىق تاشقى دۇنيانى ھېس قىلىش ئېھتىياجىنى قاندۇرىدۇ. بوۋاقنىڭ ئۆسۈپ-شىگە ئەگىشىپ، بارا- بارا تېخىمۇ كەڭ تاشقى دۇنيا بىلەن ئۇچرىشىپ، ئۇلارنىڭ دىققىتىمۇ باشقا شەيئىلەر ئۈستىگە يۆتكى-لىپ، قول (ياكى پۇت) بارماقلىرىنى شورايدىغان ئەھۋالمۇ تەبىئىي ھالدا ئازلايدۇ. شۇڭا ئاتا- ئانىلار قارىغۇلارچە بوۋاقلار-نىڭ بۇ خىل شوراش ھەرىكىتىگە ئارىلىشىۋېلىشىنىڭ زۆرۈرىيىتى يوق. پەقەت بوۋاقنىڭ پۇت ۋە قول بارماقلىرى تازىلىقىنىڭ پاكىزلىقىغا دىققەت قىلىپ كېسەل كەلتۈرۈپ چىقىرىشىنىڭ ئال-دىنى ئالسىلا بولىدۇ.

نېمە ئۈچۈن بوۋاقلارنىڭ شۆلگىيى ئاقىدۇ؟

«ئون بوۋاقتا ئون ئېقىم» دېگەن تەمسىلدەك، شۆلگەي ئېقىش نورمال فىزىئولوگىيىلىك ئەھۋال. شۆلگەي ئادەمنىڭ ئېغىز بوشلۇقىدىكى شۆلگەي بەزلىرى ئاجرىتىپ چىقارغان بىر سۇيۇقلۇق، تەركىبىدە مول بولغان ھەزىم قىلىش ئېنزىمى بو-

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap

لۇپ، يېمەكلىكنىڭ ھەزىم بولۇشىنى ئىگىرى سۈرۈشتىكى مۇ-ھىم ماددا. ئۈچ ئايلىقتىن كىچىك بوۋاقلارنىڭ مەركىزىي نېرۋا سىستېمىسى تېخى تولۇق يېتىلىپ بولالمىغانلىقتىن، شۆلگەي بېزى تەرەققىي قىلمىغان، ئاجرىتىپ چىقىرىدىغان شۆلگەي ئاز-راق، شۇنداقلا بۇ ۋاقىتتا بوۋاقنىڭ ئاساسلىق يېمەكلىكى سۈت بولۇپ، شۆلگەي بېزىنى بەك غىدىقلىيالمايدۇ. شۇڭا ئىنتايىن ئاز شۆلگەي ئاقىدۇ. بوۋاق ئۈچ ـ تۆت ئايلىق بولغاندا، ئۇلار-نىڭ مەركىزىي نېرۋا سىستېمىسى ۋە شۆلگەي بېزى تولۇق يېتى-لىشكە يۈزلەنگەن، شۇنىڭ بىلەن بىللە قوشۇپ بېرىلىۋاتقان قوشۇمچە يېمەكلىكلەر تەركىبىدە كراخمال قاتارلىق ئوزۇقلۇق تەركىبلەر بولۇپ، شۆلگەي بېزى غىدىقلاشقا ئۇچرىغاندىن كې-يىن، شۆلگەينىڭ ئاجرىلىشىمۇ كۆرۈنەرلىك كۆپىيىدۇ. ھەمدە تۆت ~ ئالتە ئايلىقتا، بوۋاقتا ئادەتتە سۈت چىشى چىقىشقا باشلايدۇ، چىش مىلىكى توقۇلمىلىرى يېنىك دەرىجىدە ئىش-شىپ، چىش مىلىكى نېرۋىسىنى غىدىقلاشتىنمۇ شۆلگەي ئاجرى-لىشى كۆپىيىدۇ. لېكىن بۇ ۋاقىتتا بوۋاقنىڭ يۇتۇش ئىقتىدارى تېخى مۇكەممەل يېتىلمىگەنلىكتىن، ئاجرىلىپ چىققان شۆلگەي سۈيۇقلۇقنى يۇتۇشقا ئۈلگۈرمەي ئېغىز سىرتىغا ئېقىپ چىقىپ شۆلگەينى شەكىللەندۈرىدۇ. شۇڭا، بوۋاقلارنىڭ شۆلگىيى ئېقى-شى بىر خىل نورمال ئەھۋال، پەقەت تازىلىقنى ساقلىسىلا بولى-دۇ. ئەمما ئەگەر شۆلگەينىڭ كۆپىيىشىنى ئېغىز بوشلۇقى ياللۇ-غى، ئېغىز بوشلۇقى يارىسى قاتارلىق كېسەللىكلەر كەلتۈرۈپ چىقارغان بولسا، ۋاقتىدا دوختۇرخانىغا ئاپىرىپ تەكشۈرۈپ داۋا-

لىتىش كېرەك.

بوۋاقنىڭ شۆلگىيى كۆپرەك بولغاندا قانداق كۈتۈش كېرەك؟

گەرچە بوۋاقنىڭ شۆلگىيى ئېقىش بىر خىل فىزىئولوگىيە-لىك ئەھۋال بولسىمۇ، لېكىن شۆلگەي كىسلاتالىق ماددا ھەمدە تەركىبىدە ھەزىم ئېنزىمى بولغاچقا، شۆلگەي تېرىگە ئېقىپ كەت-كەندە ئاسانلا تېرىنىڭ ئەڭ سىرتقى يۈزىدىكى مۈڭگۈزلۈك قەۋەت-نى چىرىتىپ تېرە ياللۇغى كېلىپ چىقىشقا سەۋەب بولۇپ، ھۆل تەمرەتكە قاتارلىق تېرە كېسەللىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. شۇڭا دائىم شۆلگىيى ئاقىدىغان بوۋاقلارغا نىسبەتەن ھەر ۋاقىت ئېغى-زىنىڭ ئەتراپىدىكى شۆلگىيىنى تازىلاپ تۇرۇش؛ شۆلگىيىنى تازىلىغاندا پاكىز، يۇمشاق بولغان پاختا لۆڭگە ياكى سالفېتكا (ئېغىز سۈرتىدىغان قەغەز) بىلەن سۈرتۈش؛ لېكىن بەك كۈچە-مەسلىك، پەقەت بوشقىنا بېسىپ شۆلگەينى پاكىز سۈرتۈۋەتسىلا كۇپايە. شۇنىڭ بىلەن بىللە يەنە دائىم ئىلمان سۇ بىلەن ئېڭەك ۋە بويۇن قىسمىنىڭ تېرىسىنى يۇيۇپ بېرىش كېرەك. تېرە ۋە كىيىمىنىڭ پاكىز ۋە قۇرۇقلۇقىنى ساقلاش ئۈچۈن، شۆلگىيى بەك كۆپ ئاقىدىغان بوۋاقلارغا شالدۇرۇق تارتىپ قويسا بولىدۇ. دىققەت قىلىشقا تېگىشلىكى، شالدۇرۇقنىڭ رولى ئاساسلىقى شۆلگەي كىيىمنى مەينەت قىلىۋېتىشنىڭ ئالدىنى ئېلىش، شۇڭا ياش، پوتلا قاتارلىقلارنى سۈرتۈشكە بولمايدۇ. ئۇنىڭدىن سىرت،

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap

شالدۇرۇق ۋە لۆڭگىنى دائىم يۇيۇپ دەزماللاش ۋە قۇرۇقلۇقىنى ساقلاش، كېسەللىك باكتېرىيىسىنى ئېلىپ يۇرۇپ يۇقۇملىنىش ۋە كېسەل بولۇشنىڭ ئالدىنى ئېلىش كېرەك.

بوۋاقلارغا قانداق بوۋاقلار هارۋىسى تاللاپ بېرىلىدۇ؟

بوۋاق ئۈچ ـ تۆت ئايلىق بولغاندا سىرتقا چىقىپ ھەرىكەت قىلىشقا ۋە ئاپتاپسىندۇرۇشقا قولايلىق بولسۇن ئۈچۈن بىر هارۋا ئورۇنلاشتۇرۇپ بېرىشكە بولىدۇ. بوۋاققا بوۋاقلار هارۋىسى تاللىغاندا، تۆۋەندىكى ئامىللارنى ئويلىشىش كېرەك:

1. بىخەتەرلىكى. بوۋاقلارغا بوۋاقلار هارۋىسى تاللىغاندا، بىخەتەرلىكنى بىرىنچى ئورۇنغا قويۇش، نۇرغۇن بىخەتەرلىك ئامىللىرى ئىچىدە، قاتلىنىش قۇرۇلمىسى ئەڭ مۇھىم ھالقا. شۇنداقلا بىخەتەرلىكنى قوغداش ئۈسكۈنىسى بولۇشى، نورمال قاتلىنىش ئۈسكۈنىسى ئىشلىمىگەندە، ئۇ قوغداش رولىنى ئوينايدۇ. ئاندىن تورمۇز ۋە سۈرئەت ئاستىلىتىش ئۈسكۈنىسىگە دىققەت قىلىش كېرەك. چۈنكى بوۋاقلار هارۋىسى تىنچ تۇرغان ھالەتتە قارىغۇچى ھەر دائىم چوقۇم هارۋىنىڭ قېشىدا بولۇشقا كاپالەتلىك قىلالمايدۇ. شۇ سەۋەبتىن هارۋىنى تورمۇزلاش ئۈسكۈنىسى بىلەن مۇقىم توختىتىشقا كاپالەتلىك قىلغىلى بولىدۇ. ئۇنىڭدىن سىرت، يەنە بىخەتەرلىك تاسمىسى ۋە ئالدى مۇھاپىزەت رىشاتكىسى سەپلەنگەن بولۇشى، بوۋاقنىڭ قالايمىقان ھەرىكەت قىلىپ هارۋىدىن چۈشۈپ كېتىشتىن ساقلىنىش كېرەك.

2. راھەتلىكى. تەگلىك بوۋاق بىلەن ئەڭ كۆپ تېگىشىپ تۇرىدىغان ئورۇن بولۇپ، ئادەتتىكىچە ئېيتقاندا ئولتۇرۇش، يېتىشتا قوش پايدىلىنىدىغان ھارۋىنىڭ سېلىنچىسى كەڭرەك ۋە قېلىنراق بولۇشى، سېلىنچىنىڭ يۈكى ئېغىرلىغاندىن كېيىن بېسىلىش دەرىجىسى بەك چوڭ بولماسلىق، بولمىسا بوۋاق ئول-تۇرغاندا بىئاراملىق ھېس قىلىدۇ. ئۇنىڭدىن سىرت، بوۋاقنىڭ باش قىسمىنى قوغداش ئۈچۈن يۇمشاق باش قوغداش يۆلەنچۈكى بار ھارۋىلارنى تاللاش كېرەك.

3. قۇلايلىقلىقى. بۇنىڭغا ئائىت سەپلىمە ئۈسكۈنىلەردىن ئاساسلىقى كۈن توسقۇچ لاپاس، نەرسە قويىدىغان سېۋەت، سىل-كىنىشتىن ساقلىنىش ئۈسكۈنىسى، پەتنۇس، يامغۇر قېپى قاتار-لىقلار بار. ئاتا ـ ئانىلار ئۆزىنىڭ ئىقتىسادىي شارائىتى ۋە ئىشلىتىش ئېھتىياجىغا ئاساسەن سېتىۋېلىش، زۆرۈر ياكى ئە-مەسلىكىنى ئويلىشىش كېرەك.

بەش ـ ئالتە ئايلىق بوۋاقلارنى كۈتۈشنىڭ قانداق مۇھىم نۇقتىلىرى بار؟

بەش ـ ئالتە ئايلىق بوۋاقلارنى كۈتۈشنىڭ مۇھىم نۇقتىلى-رى تۆۋەندىكىچە:

1. بەش ـ ئالتە ئايلىق بوۋاقلار تېخىمۇ ھەرىكەتچان بولۇپ، ناھايىتى ئاسان تەرلەيدۇ، شۇڭا داۋاملىق ئىچى ـ سىرتى كىيىم-لىرىنى ئالماشتۇرۇپ تۇرۇش. ئەگەر مۇھىت تېمپېراتۇرىسى

25℃ ئەتراپىغا يەتسە، بوۋاقلارغا كۈندۈزى قىسقا يەڭلىك كىيىم ۋە كۇسار كىيدۈرۈپ قويسا، كەچتە ئۇخلىغاندا پەقەت نىپىز ئەديال يېپىپ قويسىلا بولىدۇ.

2. بوۋاق ئالتە ئايلىق ئەتراپىدا چىش چىقىشقا باشلايدۇ. چىش چىققاندا بوۋاقلاردا بەلگىلىك يىغلاش، شۆلگىيى يەنە كۆپىيىش، قول بارمىقى ۋە قاتتىق نەرسىلەرنى چىشلەشنى ياخشى كۆرۈشتىن باشقا، ئۇيقۇسى ناچار بولۇش، ئىشتىھاسى تۇتۇلۇش قاتارلىق ئەھۋاللار كۆرۈلۈشمۇ مۇمكىن، بۇ ۋاقىتتا ئاتا ـ ئانىلار بوۋاقلارنى سەۋرچانلىق بىلەن ياخشى كۈتۈش كېرەك.

3. ئالتە ئايلىق ئەتراپىدا، بوۋاقلارنىڭ ئانا تېنىدىن ئېرىشكەن ئىممۇنىتېتلىق ماددىلار ئاساسەن يوقايدۇ شۇڭا ئىنتايىن ئاسان كېسەللىنىدۇ. بۇ ۋاقىتتا كۈن نۇرى مۇنچىسى، ئۇۋۇلاش قاتارلىق ئۇسۇللار بىلەن بوۋاق تېنىنىڭ قارشى تۇرۇش كۈچىنى ئاشۇرۇپ، كېسەللىنىشنىڭ ئالدىنى ئېلىش كېرەك.

بوۋاق يېتىرقىسا قانداق قىلىش كېرەك؟

بوۋاق ئالتە ئايلىقتا يېتىرقاشقا باشلايدۇ. 8 ~ 12 ئايلىقدا يېتىرقاش ئەھۋالى ئەڭ روشەن بولىدۇ. يېتىرقاش بوۋاقلارنىڭ ئۆسۈپ ـ يېتىلىش جەريانىدىكى بىر خىل كۆپ كۆرۈلىدىغان ھادىسە. بوۋاق ئانا ۋە ئائىلىدىكىلەرنىڭ كۆڭۈل قويۇپ قارىشى ئاستىدا، يەتتە ئايلىقتىن باشلاپ بىر خىل ئايرىلالماسلىق كەيپىياتى شەكىللەنگەن بولۇپ، پەقەت ئانا ياكى ئائىلىسىدىكىلەر

يېنىدا بولسا بىخەتەر ھېس قىلىپ، يات ئادەملەرگە يولۇققاندا تەشۋىشلىنىش ھەتتا قورقۇش پسىخىكىسى كۆرۈلىدۇ. بوۋاقلاردىكى يېتىرقاشنىڭ ئېغىرلىق دەرىجىسى تۇغما ساپاسى بىلەن مۇناسىۋەتلىك. مىجەزى ئىچكى مايىللىقتا ئىگە، سەل قورقۇنچاقراق بوۋاقلارنىڭ يېتىرقاش ئىپادىسى ئېغىرراق بولىدۇ. ئەكسىچە مىجەزى ئوچۇق، ئالاقە قىلىشقا ئامراق بوۋاقلارنىڭ يېتىرقاش ئىپادىسى يېنىكرەك بولىدۇ. بوۋاقلارنىڭ يېتىرقاش ئىپادىسىگە نىسبەتەن ئائىلە باشلىقلىرى ئەيىبلىمەسلىك، بولمىسا جىددىيلىشىش ۋە قورقۇش پسىخىكىسىنى تېخىمۇ ئېغىرلىتىدۇ. ئەكسىچە بوۋاقنى يات كىشىلەر بىلەن كۆپ ئۇچرىشىشقا ئىلھاملاندۇرۇپ، سىرتلارغا ئەپچىقىپ ئىجتىمائىي ئالاقە پائالىيەتلىرىگە مەسىلەن: كىچىك دوستلار بىلەن چاقچاقلىشىش، ئويۇن ئويناش قاتارلىقلارغا كۆپرەك قاتنىشىپ بوۋاقتىكى ئەندىشە ۋە قورقۇشنى ئاستا - ئاستا تۈگىتىش كېرەك. بوۋاقنىڭ يېشىنىڭ چوڭىيىشىغا ئەگىشىپ، ئۇلارنىڭ جەمئىيەت بىلەن ئالاقە قىلىش ئىقتىدارى ئۈزلۈكسىز يۇقىرى كۆتۈرۈلۈپ، بۇ خىل ھادىسىمۇ بارا - بارا ئاجىزلايدۇ.

بوۋاققا قانچە تال چىش چىقىدۇ؟

ھەربىر ئادەمنىڭ ئۆمرىدە ئىككى يۇرۇش چىشى بولىدۇ. بىرىنچىسى سۈت چىشى، ئىككىنچىسى تۇراقلىق چىش. بوۋاقلارنىڭ سۈت چىشى جەمئىي 20 دانە بولۇپ، ئادەتتە ئالتە ئايلىق-

نىڭ ئالدى ـ كەينىدىن باشلاپ چىقىشقا باشلىسا، ئەڭ كېيىن بولغاندا 2.5 يېشىدا ھەممىسى چىقىپ بولىدۇ. سۈت چىشىنىڭ چىقىش ۋاقتىنىڭ پەرقى بىر ئاز چوڭ بولۇپ، دائىم ئىككى ياش ئىچىدە، سۈت چىشىنىڭ سانى ئاي يېشىنىڭ سانىدىن تۆت ~ ئالتىنى ئېلىۋەتكەنگە باراۋەر، مەسىلەن: 12 ئايلىق بوۋاقلارغا تەخمىنەن ئالتە ~ سەككىز دانە چىش چىقىدۇ. ئالتە ياش ئەتراپىدا، بالىلارنىڭ بىرىنچى تۇراقلىق چىشى چىقىشقا باشلاپ، بىرىنچى ئۆپرايدىغان چىش دېيىلىدۇ. يەتتە ـ سەككىز يېشىدا، سۈت چىشى چىقىش تەرتىپىگە ئاساسەن چۈشۈشكە باشلايدۇ. 18 ياشتىن كېيىن ئەڭ ئاخىرقى بىر دانە چىش چىقىپ، ئەقىل چىشى دېيىلىدۇ. لېكىن بەزى ئادەملەرگە بىر ئۆمۈر ئەقىل چىشى چىقمايدۇ. شۇڭا تۇراقلىق چىش جەمئىي 28 ~ 32 دانە بولىدۇ.

نېمە ئۈچۈن بوۋاقلارنىڭ سۈت چىشىنى ھەسسىلەپ ئاسراش كېرەك؟

سۈت چىشى گەرچە ۋاقىتلىق بولسىمۇ، لېكىن بوۋاقلارنىڭ ئۆسۈپ يېتىلىشىگە زور تەسىرى بار. بىرىنچى سۈت چىشى چىققاندىن باشلاپ ئىككىنچى تۇراقلىق چىش چىققۇچە بولغان بۇ بىر مەزگىل سۈت چىش دەۋرى دېيىلىپ، ئادەتتە تۇغۇلۇپ ئالتە ئايلىقتىن ئالتە ياشقىچە بولغان بوۋاق بالىلىق دەۋرىنى ئۆز ئىچىدە ئالىدۇ. سۈت چىش دەۋرىدە چىرىگەن چىشنىڭ كېسەللىنىش

نىسبىتى يۇقىرىراق، زىيىنى چوڭراق بولۇپ، ۋاقتىدا داۋالىمىغاندا ئاغرىش، ناچار ئوزۇقلىنىش ئادىتى، تىل تەرەققىياتى توسقۇنلۇققا ئۇچراش، چىشى ئەگرى ـ بۈگرى بولۇش، جىپسىلاشماسلىقنى كەلتۈرۈپ چىقىرىش بىلەن بىللە يەنە كېيىن تۇراقلىق چىشىنىڭ ئۆسۈشىگە تەسىر يەتكۈزىدۇ. سۈت چىشى چىققاندىن كېيىن ئۇزۇن ئۆتمەيلا چىش چىرىشى مۇمكىن ھەمدە تەرەققىي قىلىش سۈرئىتى ئىنتايىن تېز بولىدۇ. سۈت چىشىنىڭ چىرىش ئالامىتى تۇراقلىق چىشنىڭكىدەك روشەن بولمايدۇ، ئالامىتى يېنىك بولغاندا بوۋاق ئادەتتە دېيەلمىگەنلىكتىن ئاسانلا ئاتا ـ ئانا تەرىپىدىن سەل قارىلىدۇ. دائىم ئاغرىپ بوۋاق چىدىيالمىغاندا، چىش يىلىكى كېسىلى ياكى يىلتىز ئۇچى كېسىلىگە تەرەققىي قىلىپ بولغان بولۇپ، تاماق يېيىشىگە تەسىر كۆرسىتىپ، ئۇخلايدىغان ۋاقىتتىلا ئائىلە باشلىقىنىڭ دىققىتىنى ئۆزىگە تارتىدۇ. لېكىن بۇ ۋاقىتتا ئاللىبۇرۇنلا ئاسراش ۋە داۋالاشنىڭ ئەڭ ياخشى پۇرسىتىنى قولدىن بېرىپ قويغان بولىدۇ. شۇ سەۋەبتىن بوۋاقنىڭ سۈت چىشىغا نىسبەتەن، ئاتا ـ ئانا ئۇنىڭ چىققان ۋاقتىدىن باشلاپلا ھەسسىلەپ ئاسراش كېرەك.

بوۋاقلارنىڭ سۈت چىشى قانداق قوغدىلىدۇ؟

بوۋاقلارنىڭ سۈت چىشىنى قوغداشتا تۆۋەندىكى تۈرلەرگە دىققەت قىلىش كېرەك:

1. توغرا بولغان بېقىش ئۇسۇلىنى تالالاش. مەسىلەن:

بوۋاقنى ئەمچەك توپچىسى (ئېمىزگۇ) نى چىشلىتىپ ئۇخلاتماسلىق، چۈنكى بۇنداق قىلغاندا چىش ئۇزاق ۋاقىت سۈتكە چىلىنىپ چىرىشتىن چىشنىڭ قۇرتلىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىدۇ.

2. توغرا بولغان ئۇخلاش ئۇسۇلىنى يېتىلدۈرۈش. دائىم بوۋاقنىڭ ئۇخلاش ھالىتىنى ئۆزگەرتىپ تۇرۇش، ئادەت خاراكتېرلىك دائىم بىر تەرەپكە قارىتىپ ياتقۇزماسلىق، بولمىسا ئېڭەكنىڭ نورمال يېتىلىشىگە تەسىر يېتىش بىلەن بىللە تېخىمۇ ئىلگىرىلىگەن ھالدا چىشنىڭ نورمال ئۆسۈشىگىمۇ تەسىر يېتىدۇ.

3. مۇۋاپىق ئوزۇقلۇق بولۇش. تاماق تاللىماسلىق، ئاقسىل، كالتسىي ۋە ھەرخىل مىكرو ئېلېمېنتلارنى يېتەرلىك تولۇقلاپ، ئوزۇقلۇق تەڭپۇڭلۇقىنى ئىشقا ئاشۇرۇش ئارقىلىق چىشنىڭ نورمال ئۆسۈشىدىكى ئېھتىياجىنى قاندۇرۇش.

4. تازىلىقنى ياخشى قىلىش. بوۋاق چىش چوتكىلاشنى ئۆگىنىشتىن ئىلگىرى ھەر قېتىم بوۋاقنى ئېمىتىپ بولغاندىن كېيىن ۋە ئۇخلاشتىن بۇرۇن بىر ئاز قايناق سۇ ئىچكۈزۈۋېتىش ئارقىلىق ئېغىزدا قېپقالغان سۈت ۋە تاماق يۇقۇندىلىرىنى پاكىزلاش.

5. باللار ئۈچ ياشقا كىرگەندە چىش چوتكىلاشنى ئۆگىنىشى كېرەك. بوۋاقتا چىش چىقىش مەزگىلىدە، بىر قىسىم پېچىنە، موما پارچىسى قاتارلىق قاتتىقلىق دەرىجىسى ئوتتۇراھال بولغان يېمەكلىكلەرنى يېگۈزۈشكە بولىدۇ. بۇنداق چايناش ئارقىلىق سۈت چىشىنىڭ چىقىشىنى ئۈنۈملۈك ئىلگىرى سۈرگىلى،

چىش ئەگمىسى ۋە ئېڭەكنىڭ يېتىلىشىنى ئىلگىرى سۈرگىلى بولىدۇ.

6. قەرەللىك (ئاز دېگەندىمۇ يېرىم يىل) دوختۇرخانىغا ئاپىرىپ بوۋاقنىڭ چىشىنى تەكشۈرتۈپ تۇرۇش كېرەك.

نېمە ئۈچۈن بوۋاقلارغا قەرەللىك ھالدا چىش تەكشۈرتۈپ تۇرۇش كېرەك؟

بوۋاقنىڭ چىشىنى ۋاقتىدا تەكشۈرتۈپ تۇرغاندا ئۇلارنىڭ چىش كېسەللىرىنى بالدۇر بايقىغىلى ھەمدە داۋالاپ چىش چىرىش ۋە باشقا چىش كېسەللىرىدىن ساقلانغىلى بولىدۇ. ئاتا ـ ئانا ھەرگىزمۇ سۈت چىشى بۇزۇلسا ھېچقەقەسى يوق دەپ قارىماسلىق، چۈنكى چىش بىر زەخىملەنگەندىن كېيىن ھەرگىزمۇ ئەسلىگە قايتۇرغىلى بولمايدۇ. چىش باكتېرىيىسى دېگى چىشنىڭ سىرتقى يۈزىگە چىڭ چاپلىشىپ تۇرىدىغان باكتېرىيە خاراكتېرلىك نېپىز پەردە بولۇپ، چىشنىڭ چىرىشى ۋە چىش ئەتراپى ياللۇغىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغان ئاساسلىق ئامىل. بوۋاقتا ئەگەر سۈت چىشى كەملىك كۆرۈلسە ۋاقتىدا چىش بوشلۇقلىرىنى ساقلاش تېخنىكىسىنى قوللىنىش، بولمىسا تۇراقلىق چىشنىڭ چىقىشى ۋە يېتىلىشىگە تەسىر يەتكۈزىدۇ. ئەگەر تەتۈر ئېڭەك، چىش قاتىرى تىقما ـ تىقماق بولۇش، ئورنى خاتا بولۇش قاتارلىق ئەھۋاللار كۆرۈلسىمۇ بالدۇر ئېغىز بوشلۇقى بۆلۈمىگە داۋالىتىپ، تېزراق تۈزەش كېرەك. قەرەللىك تەكشۈرۈش ئارقىلىق

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap

ئاتا ـ ئانىنىڭ بۇ رۇنراق يوقىرنقىدەك چىش كېسەللىكلىرى بار ـ يوقلۇقىنى بايقىشىغا ياردەم قىلغىلى، ھەمدە ۋاقتىدا ئالدىنى ئېلىش ياكى داۋالاش تەدبىرلىرىنى قوللانغىلى بولىدۇ. ئادەتتە كىچە قىلىپ ئېيتقاندا نۆل ـ ئىككى ياشلىق بوۋاقلارنى ھەر ئىككى ـ ئۈچ ئايدا بىر قېتىم تەكشۈرۈش، ئىككى ـ يەتتە ياشلىقلارنى ھەر يېرىم يىلدا بىر قېتىم تەكشۈرۈپ تۇرۇش كېرەك.

قۇرۇق لۆڭگە بىلەن ئۇۋۇلاش دېگەن نېمە؟

بەش ئايلىقتىن كېيىنكى بوۋاقلارغا قۇرۇق لۆڭگە بىلەن ئۇۋۇلاش ئېلىپ بارسا بولىدۇ. قۇرۇق لۆڭگە بىلەن ئۇۋۇلاش دېگىنىمىز، بوۋاقنى كۈن نۇرى مۇنچىسى، ھاۋا مۇنچىسىغا چۈشۈرگەندىن كېيىن ياكى يۇغاندىن كېيىن پاكىز، يۇمشاق، سىپتا قۇرۇق لۆڭگە بىلەن تېرىسىنى ئۇۋۇلاش ئارقىلىق بوۋاقنىڭ تېرىسىنى چېنىقتۇرۇپ، قارشىلىق كۈچىنى ئاشۇرۇش ئۇنۇمىگە ئېرىشىشنى كۆرسىتىدۇ. قۇرۇق لۆڭگە بىلەن ئۇۋۇلاش بوۋاقنىڭ تېرىسىدىكى قىلدام قان تومۇرلارنى كېڭەيتىپ قان ئايلىنىشىنى تېزلىتىدۇ. مېتابولىزمنى ئىلگىرى سۈرۈپ، بەدەندىكى كېرەكسىز ماددىلارنىڭ چىقىرىۋېتىلىشىنى تېزلىتىدۇ، بوۋاقنىڭ ئىممۇنىتېت كۈچىنى ئاشۇرىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىللە قۇرۇق لۆڭگە بىلەن ئۇۋۇلىغاندا بوۋاقنىڭ يالىڭاچ بەدىنى ھاۋا بىلەن بىۋاستە ئۇچرىشىدۇ. بۇنىڭ بوۋاقنىڭ مۇھىتنىڭ ئۆزگە-

رىشىگە بولغان ماسلىشىش ئىقتىدارىنى يېتىلدۈرگىلى، ئۇلار-نىڭ زۇكامغا بولغان قارشىلىق كۈچىنى ئاشۇرغىلى بولىدۇ.

بوۋاق قۇرۇق لۆڭگە بىلەن قانداق ئۇۋۇلىنىدۇ؟

قۇرۇق لۆڭگە بىلەن ئۇۋۇلاش ئادەتتىكى ئۇۋۇلاش ھەرىكى-تى بىلەن ئوخشىمايدۇ، ئۇ پۈتۈن بەدەننىڭ تېرىسىنى نەزەردە تۇتۇپلا قالماي يەنە پەللە ئىزدەش قاتارلىق كەسپىي بىلىملەرنىڭ ھاجىتى يوق. ئىنتايىن ئەپچىل، قۇرۇق لۆڭگىدە ئۇۋۇلاش ئېلىپ بارغاندا بوۋاقنى كارىۋاتتا ياتقۇزۇپ، كىيىمىنى سالدۇرۇ-ۋېتىپ، ئىشلىتىشكە تەييارلانغان پاكىز، يۇمشاق، قۇرۇق لۆڭگە بىلەن بوۋاقنىڭ پۈتۈن بەدىنىگە سۈركەپ چىقىلىدۇ. پۇت — قولىغا كەلگەندە پۇتنىڭ ئۇچى ۋە قولنىڭ بارماقلىرىدىن بەدەنگە قارىتىپ يەڭگىل سۈركىلىدۇ، دۈمبىنى ئۇۋۇلاشتا، تۆۋەندىن يۇقىرىغا قاراپ سۈرتسە بولىدۇ، قورساق قىسمىنى ئۇۋۇلاشتا، سائەت ئىستىرىلكىسىنىڭ ئوڭ يۆنىلىشى بويىچە ئېلىپ بارسا بولىدۇ لېكىن كۈچەشكە بولمايدۇ، بولمىسا بوۋاق ئۇنىمايدۇ. ئومۇمەن، قۇرۇق لۆڭگىدە بەدەننىڭ ئاخىرقى ئۇچلىرىدىن مەر-كەزگە قاراپ، تېرە قىزارغىچە ئۇۋۇلسا بولىدۇ.

قۇرۇق لۆڭگىدە ئۇۋۇلىغاندا نېمىلەرگە دىققەت قىلىش كېرەك؟

بوۋاقلارنى قۇرۇق لۆڭگىدە ئۇۋۇلىغاندا تۆۋەندىكى مەسىلى-

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap

لەرگە دىققەت قىلىش كېرەك:

① ئادەتتە بوۋاق بەش ـ ئالتە ئايلىق بولغاندا ئاندىن قورۇق لۆڭگىدە ئۆۋۈلاپ بەرسە بولىدۇ. چۈنكى يېڭى تۇغۇلغان بوۋاقلار ۋە كىچىك بوۋاقلارنىڭ تېرىسى يۇمران بولۇپ، قورۇق لۆڭگە بىلەن سۈرتۈشنىڭ كۈچلۈكرەك دەرىجىسىگە بەرداشلىق بېرەلمەيدۇ.

② ئۆۋۈلىغاندا ئۆي تېمپېراتۇرىسى بەك يۇقىرى بولۇپ كەتسىمۇ، بەك تۆۋەن بولۇپ كەتسىمۇ بولمايدۇ. چۈنكى بەك يۇقىرى بولغاندا بوۋاق ئاسان تەرلەيدۇ، بەك تۆۋەن بولۇپ كەتسە ئاسان زۇكامدايدۇ. تېمپېراتۇرىنى 20℃ ئەتراپىدا كونترول قىلىش كېرەك.

4. ئىشلىتىدىغان لۆڭگە پاكىز، يۇمشاق بولۇش، بولمىسا بوۋاقنىڭ تېرىسىنى زەخىملەندۈرۈش يەنە يۇقۇملىنىش كەلتۈرۈپ چىقىرىشىمۇ مۇمكىن.

5. قورۇق لۆڭگىدە ئۆۋۈلىغاندا ھەرىكەت تېز، كۈچلۈكلۈك دەرىجىسى مۇۋاپىق بولۇش، بوۋاقنىڭ تېرىسىنى زەخىملەندۈرۈپ قويۇشنىڭ ئالدىنى ئېلىش كېرەك. قورۇق لۆڭگىدە ئۆۋۈلاشنى ئەمدىلا باشلىغاندا، ۋاقتى ئەڭ ياخشىسى ئىككى مىنۇتتىن ئېشىپ كەتمەسلىكى، بوۋاق ئاستا ـ ئاستا كۆنگەندىن كېيىن بەش مىنۇت ئەتراپىدا ئۇزارتىشقا بولىدۇ.

6. قورۇق لۆڭگىدە ئۆۋۈلاش ئېلىپ بېرىش بىلەن بىللە يەنە يەڭگىل مۇزىكىلارنى قويۇپ قويۇش ياكى بوۋاققا تۆۋەن ئاۋازدا تەسەللى بېرىش، بۇنىڭ بوۋاقنىڭ روھىي ھالىتىنى ئەر-

كىن تۇتۇشقا پايدىسى بولۇپ قالماستىن يەنە ئانا ـ بالا ئوتتۇرىسىد-
دىكى پىكىر ئالماشتۇرۇشنى كۈچەيتىشكىمۇ پايدىلىق.①

نېمە ئۈچۈن ئالتە ئايلىقتىن كېيىنكى بوۋاقلار ئاسان كېسەل بولىدۇ؟

بوۋاق ئالتە ئايلىق ئىچىدە ئىنتايىن ئاز كېسەل بولىدۇ. لېكىن ئالتە ئايلىقتىن كېيىن بولسا كۆرۈنەرلىك هالدا كۆپ ئاغرىيدۇ. ئاساسلىق سەۋەبى: هامىلە مەزگىلىدە ئانا بالا هەمرا-هى ئارقىلىق تېنىگە بىر قىسىم ئىممۇنىتېت كۈچىگە ئىگە ئىم-مۇنىتېت شار ئاقسىلى توشۇپ بەرگەن هەمدە ئانا سۈتى (بولۇپمۇ ئوغۇز سۈتى) تەركىبىدە كۆپ مىقداردا ئىممۇنىتېتلىق ماددىلار بولۇپ، ئۇلار ئورتاق هالدا قوغدان مۇداپىئە سېپى ئالتە ئاي ئىچىدىكى بوۋاقلارنىڭ ئۆمرىدىكى ئەڭ ئاجىز باسقۇچتىن ئۆتۈۋې-لىشىغا ياردەم قىلالايدۇ. لېكىن ئالتە ئايدىن كېيىن بۇ ئىممۇنى-تېت ماددىلار ئاساسەن دېگۈدەك سەرپ بولۇنۇپ بولغان هەمدە بوۋاق ئۆز بەدىنىنىڭ ئىممۇنىتېت سىستېمىسى تېخى تولۇق يېتىلىپ بولالمىغان، شۇ سەۋەبتىن بوۋاق ئىلگىرىكىدىن ئاجىز-لىشىشقا باشلاپ، ئاسانلا هەرخىل يۇقۇملۇق كېسەللەر ۋە نەپەس يولى، هەزىم يولى قاتارلىق تەرەپلەردىكى كېسەللەر بىلەن كې-سەللىنىدۇ. ئەڭ كۆپ كۆرۈلىدىغىنى بولسا زۇكام، قىزىش ۋە ئىچى سۈرۈش قاتارلىقلار. شۇڭا، تارقىلىشچان كېسەللىكلەر ۋە

www.uyghurkitap

ھەرخىل يۇقۇملۇق كېسەللەرنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئالتە ئايلىقتىن كېيىنكى بوۋاقلارنى كۈتۈشتىكى مۇھىم مەزمۇن.

بوۋاقلار نېمە ئۈچۈن كېچىدە يىغلايدۇ؟

نۇرغۇن بوۋاقلار ئالتە ـ يەتتە ئايلىقتىن باشلاپ كېچىدە يىغلاپ كېتىدۇ. بولۇپمۇ قىش پەسلىدە، بۇ خىل ئەھۋال تېخىمۇ كۆپ. خۇددى چوڭلار دائىم «ئۆيۈمدە كېچىدە يىغلايدىغان دانا بار» دېگىنىدەك، بۇ ۋاقىتتا ئالدى بىلەن سەۋەبىنى ئېنىقلاش كېرەك. بوۋاقنىڭ يىغىسى فىزىئولوگىيىلىك يىغا ۋە پاتولوگىيىلىك (كېسەل خاراكتېرلىك) يىغا دەپ ئىككىگە بۆلۈنىدۇ. ئەگەر بوۋاق ئاغرىپ قالغان بولسا ۋاقتىدا كېسىلىنى كۆرسىتىش. كېسەل بولۇشتىن سىرت كېچىدىكى يىغىسىنىڭ كۆپىنچىسى فىزىئولوگىيىلىك يىغا. مەسىلەن: قورسىقى ئېچىش، ئۇسساش، زاكىسى ھۆل بولۇش، توڭلاش، ئىسسىش، شاۋقۇن ـ سۈرەن قاتارلىقلار. قىش پەسلىدە، بوۋاقنىڭ كۈندۈزدىكى ھەرىكىتى سەل ئاز، كېچە بولسا ئۇزۇنراق. بۇمۇ كېچىدىكى يىغىنىڭ بىر ئامىلى. ئۇنىڭدىن سىرت، بۇ ۋاقىتتا كۆپ ھاللاردا بوۋاقلارغا قوشۇمچە يېمەكلىك قوشۇپ بېرىشكە باشلايدۇ، ئەگەر يېمەكلىك مۇۋاپىق قوشۇپ بېرىلمىسىمۇ بوۋاق كېچىدە يىغلايدۇ.

بوۋاقنىڭ كېچىدىكى يىغىسىنى قانداق ئازلىتىشقا بولىدۇ؟

فىزىئولوگىيىلىك سەۋەبلەر كەلتۈرۈپ چىقارغان كېچىدىكى يىغىغا نىسبەتەن، نۇرغۇن سەۋەبلەر كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغان بولغاچقا، ئانا سەۋرچانلىق بىلەن ئەتراپلىق كۈتۈشى كېرەك. ئاساسلىق كۈتۈش تەدبىرلىرى تۆۋەندىكىچە:

1. كۈندۈزى بالىنىڭ ئۇخلاش قېتىم سانى بەك كۆپ، ۋاقتى بەك ئۇزۇن بولماسلىق، بالا ئويغانغاندا كۆپرەك سىرتقا چىقىپ ئويناش، ئاپتاپقا قاقلىنىش؛

2. كەچتە كۈچلۈك غىدىقلىنىشتىن ساقلىنىپ، بوۋاقنىڭ قاتتىق ھاياجانلىنىشتىن ئۇخلىيالماسلىق ياكى كېچىدە چۆچۈشتىن ساقلىنىش؛

3. كىيىمى، يوتقىنى مۇۋاپىق بولۇش، ياتاق ئۆيى مۇھىتىنىڭ تىنچلىقىنى ساقلاش؛

4. قوشۇمچە يېمەكلىكلەرنى قوشۇشتا ئىلمىي بولۇش، كەچتە قاتتىقراق يېمەكلىكلەرنى بەرمەسلىك، بەك كۆپ سۇ ئىچكۈزمەسلىك. ئۇنىڭدىن سىرت، ئۇخلاشتىن ئىلگىرى بوۋاقنى يۆيۈپ قويۇش ياكى بوش ئۇۋۇلاپ قويۇشنىڭ ھەممىسى بوۋاقنىڭ تىنچ ئۇخلىشىغا پايدىلىق بولۇپ، كېچىدە يىغلاش ئەھۋالىنى ئازايتقىلى بولىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap

بوۋاقنىڭ كېچىدىكى يىغىسىنىڭ پاتولوگىيىلىك ئامىللىرى قايسىلار؟

بوۋاقلارنىڭ كېچىدىكى يىغىسىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغان پاتولوگىيىلىك ئامىللاردىن ئاساسلىقى تۆۋەندىكىلەر بار:

1. زۇكامداش. بۇ بوۋاقلارنىڭ كېچىدە يىغلىشىدا كۆپ كۆرۈلىدىغان سەۋەب. زۇكامدىغاندا بۇرۇن بوشلۇقى توسۇلۇشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. كېچىدە ئۇخلىغاندا بوۋاق نەپەسلىنىش قىيىنلىشىش ھېس قىلىپ يىغلايدۇ.

2. راخىت كېسىلى. ۋىتامىن D كەملىكتىن كېلىپ چىققان راخىت كېسىلى، ئادەتتە بوۋاق تۇغۇلۇپ ئۈچ ئاي ئەتراپىدا كېسەللىنىشكە باشلايدۇ. بۇ كېسەلنىڭ دەسلەپكى مەزگىلىدىكى ئىپادىلىرىدىن تىت ـ تىت بولۇش، قاتتىق ئۇخلىيالماسلىق، ئاسانلا چۆچۈپ كېتىش، دائىم كېچىسى يىغلاش قاتارلىقلار.

3. ئۇچەي سپازمىسى. يېمەكلىكنى بەك كۆپ بېرىش ياكى كراخمال تۈرىدىكى يېمەكلىكلەرنى كۆپ قوبۇل قىلىشتىن، ئۈچەي يەللىك كۆپۈش، ئۈچەي سپازمىسى ۋە ئۈچەي ھەرىكىتى كۈچىيىپ كېتىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. بۇ ۋاقىتتا بوۋاقلار كېچىدە ئۇخلاۋېتىپ تۇيۇقسىز يىغلايدۇ ھەم شۇنىڭ بىلەن دومىلاش، ئىككى پۇتىنى تۈگۈۋېلىش، چىرايى تاتىرىش قاتارلىق ئالامەتلەر تەڭ كېلىدۇ. ئەگەر قول بىلەن قورساقنى ئۇۋۇلىغاندا يىغىسى ۋاقىتلىق توختايدۇ، تەرەت قىلغاندا، يەل ماڭغاندا ئاغ-

رىق پەسىيىدۇ. بۇنىڭغا ئەگىشىپ يىغىسىمۇ توختايدۇ.

4. تۇتۇ مەددە (چۇچۇك) كېسىلى. تۇتۇ مەددە بوۋاقلارنىڭ ئۈچىيىدە پارازىتلىق ياشاپ، كېچىدە ئۇخلاۋاتقاندا دائىم مەقئەت-نىڭ سىرتىغا ئۆمىلەپ چىقىپ، مەقئەت ئەتراپىغا تۇخۇم تۇغۇپ، بوۋاقنى بىئارامىلىقنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. شۇڭا بوۋاقلار كېچى-دە ئۇخلاپ بىر ئىككى سائەتتىلا يىغلاشقا باشلاپ توختىمايدۇ ھەم قولى بىلەن مەقئەتنى تاتىلايدۇ. ئەلۋەتتە، بوۋاقنىڭ كېچىدە يىغلىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغان يەنە باشقا نۇرغۇن سەۋەبلەر بولۇشى مۇمكىن. بوۋاق كېچىدە يىغلىغاندا ئەگەر ئاۋازى ئىنچى-كە بولسا ھەم قىزىش، قۇسۇش، چىلىق ـ چىلىق تەرلەش، سۈت ئەممەسلىك قاتارلىق ئالامەتلەر بىللە كەلسە، كۆپىنچىسى ئاغرىپ قالغانلىقتىن بولغان بولۇپ، ۋاقتىدا دوختۇرخانىغا ئاپى-رىپ تەكشۈرتۈپ داۋالاش كېرەك.

يەتتە ـ سەككىز ئايلىق بوۋاقلارنى كۈتۈشنىڭ قانداق مۇھىم تەرەپلىرى بار؟

يەتتە ـ سەككىز ئايلىق بوۋاقنى كۈتۈشتىكى مۇھىم نۇقتى-لار تۆۋەندىكىچە:

1. يەتتە ـ سەككىز ئايلىق بوۋاقلارنىڭ پۇت ـ قولى ئىنتا-يىن كۈچلۈك، ئۆزى ئۆرۈلەلەيدۇ، كېچىدە ئۇخلاۋاتقاندا تەرلەپ كەتكەنلىكتىن يوتقاننى تېپىپ ئېچىۋېتەلەيدۇ. كىشىلەر دائىم «بوۋاق ئۈچ ئۇلۇش سوغۇق ساقلاپ قېلىش كېرەك» دېگەندەك،

www.uyghurkitap

ئاتا ـ ئانا بوۋاققا بەك كۆپ، بەك قېلىن يېپىۋەتمەسلىك لېكىن ھەم يېپىپ بوۋاققا سوغۇق ئۆتۈپ قالماسلىقىغا دىققەت قىلىش كېرەك.

2. يەتتە ـ سەككىز ئايلىقتا بوۋاق بوۋاقلار ھارۋىسىدا بىخەتەر ئولتۇرۇپ سىرتلارغا چىقىپ ئايلىنىپ كېلەلەيدۇ ۋە ئاپتاپسىنالايدۇ. بوۋاققا كۆپرەك دەرەخلەرنى، گۈللەرنى ھەم ھەرخىل ھەرىكەت قىلىدىغان نەرسىلەرنى كۆرسىتىپ بەرسە بوۋاقنىڭ ئۆسۈشىگە ئىنتايىن پايدىلىق.

3. بۇ ۋاقىتتا بوۋاق ئۆمىلەشنى ئۆگىنىشكە باشلايدۇ. شۇڭا بوۋاقنىڭ كارىۋاتتا، پولدا ئەركىن ئۆمىلىشىگە يول قويۇش، لېكىن چوقۇم بىر ئادەم قاراپ بىر يەرلەرگە ئۆسۈپ يارىلىنىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىش كېرەك.

يازدا پاشا چېقىشنىڭ قانداق ئالدى ئېلىنىدۇ؟

ياز پەسلىدە، كىچىككىنە بىر پاشا كىشىلەرگە نۇرغۇن ئاۋارىچىلىقلارنى ئېلىپ كېلىدۇ. بوۋاقلىق مەزگىلدە ئۇلارنىڭ تېرىسى ئىنتايىن يۇمران بولۇپ، پاشا چېقىۋالغان ھامان يىغلاپ توختىمايدۇ، ياخشى ئۇخلىيالمايدۇ ھەتتا تېرىدە يۇقۇملىنىش، بەزگەك كېسىلى بىلەن يۇقۇملىنىش، B تىپلىق مېڭە ياللۇغى قاتارلىق كېسەللەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىشى مۇمكىن. شۇڭا پاشىدىن ساقلىنىش بوۋاقنىڭ ياز پەسلىدىكى ساغلاملىقىغا كاپالەتلىك قىلىشتىكى بىر چوڭ ۋەزىپە. ھازىر بازاردا نۇرغۇن پاشا

يوقىتىش بۇيۇملىرى بار. مەسىلەن: پاشىلىق، ئىسرىق (پاشىغا قارشى)، پاشا ھەيدەش سۇيۇقلۇقى، تۇمانلاشتۇرغۇچى دورا قا-تارلىقلار. بۇنداق كۆپ مەھسۇلاتلار ئىچىدە، يەنىلا ئالدى بىلەن پاشىلىقنى تاللاش كېرەك. چۈنكى ئۇ بوۋاققا نىسبەتەن ئەڭ بىخەتەر، باشقا مەھسۇلاتلار بولسا بوۋاقلارنىڭ سالامەتلىكىگە ئاز-دۇر ـ كۆپتۇر تەھدىت ئېلىپ كېلىدۇ. تۇمانلاشتۇرغۇچى دورا، ئىسرىق، توكلۇق ئىسرىقمۇ بار، ئەمما چېچىش ياكى ياندۇرغاندىن كېيىن ئىس ياكى غىدىقلىغۇچى پۇراق بوۋاقنىڭ كۆزى ۋە نەپەسلىنىش يولىدا غىدىقلاش رولىنى ئوينايدۇ، پاشا ھەيدەش سۇيۇقلۇقى بوۋاقنىڭ تېرىسىنى ئازدۇر ـ كۆپتۇر غىدىقلايدۇ. پاشىلىق ئىشلىتىش بىلەن بىللە پاشىلىقنىڭ ئاغزى ياخشى ئېتىل-گەن ـ ئېتىلمىگەنلىكىگە دىققەت قىلىش، توردىن چۈشۈپ قالغان پاشا بولۇپ قېلىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىش كېرەك.

بوۋاقنى پاشا چېقىۋالسا قانداق قىلىش كېرەك؟

پاشا چېقىۋالغاندىن كېيىن چوقۇم بەك قىچىشىدۇ، ئەگەر بىر تەرەپ قىلمىسا بوۋاق توختىماي تاتىلاپ تېرىدە قىزىرىپ ئىششىش ھەتتا يۇقۇملىنىشنى كەلتۈرۈپ چىقىدۇ. شۇڭا ئاتا ـ ئانىلار بوۋاقنى پات ـ پات يۇيۇپ تۇرۇش، تىرنىقىنى ئېلىۋېتىپ تاتىلاشتىن تېرىدە يۇقۇملىنىش كەلتۈرۈپ چىقىرىش پۇرسىتىنى ئازايتىش؛ بوۋاقنى پاشا چېقىۋالغاندىن كېيىن چوقۇم بەك تاتى-لىۋېلىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىپ، شۇ ئورۇنغا قىچىشىشنى باسىدىغان

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap

سالقىنلاشتۇرىدىغان ماي، مورەككەپ كالامىن سۇيۇقلۇقى قاتارلىقلارنى سۈركەش بىلەن قىچىشىشنى بېسىش كېرەك. گۈل سۈيى (ئەتىر تۈرىدىكى قىچىشىشنى توختىتىش سۇيۇقلۇقلىرى) كۆپىنچىسى ئىسپىرتتىن تەڭشەپ ياسالغان ياسالمىلار بولۇپ، قىسمەن ئورۇنغا سۈرۈشكە مۇۋاپىق، ئەگەر كەڭ دائىرىلىك سۈرسە بوۋاق بىئاراملىق ھېس قىلىدۇ، شۇڭا بوۋاقتا پۈتۈن بەدەنلىك ياكى كەڭ دائىرىلىك ئىسپىرت سۈرمەسلىك. ئەگەر قىزىرىپ ئىششىش ئالامىتى بىر ئاز ئېغىر بولسا ياكى يۇقۇملىنىش، زىيادە سېزىم كۆرۈلسە ۋاقتىدا دوختۇرخانىغا ئاپىرىپ تەكشۈرۈتۈش كېرەك.

بوۋاق دائىم ئاغزىغا بىر نەرسە سېلىۋالسا قانداق قىلىش كېرەك؟

يەتتە ئايلىقتىن باشلاپ بوۋاقلارنىڭ ھەرخىل ھەرىكىتى بىر ئاز كۈچلۈك بولغان ئاڭلىقلىقا ۋە مەقسەتكە ئىگە بولىدۇ ھەم بۇ ۋاقىتتا ئىككى قول ئەركىن ھەرىكەت قىلىپ، بەزى بوۋاقلار ئۆمىلەشنى ئۆگىنىشكە باشلايدۇ. شۇڭا بۇ مەزگىل ئۇنىڭ شەيئىلەرنى تەتقىق قىلىشىنىڭ بىخ دەۋرى. ئۇ نەرسىلەرنى تۇتقاندا قىزىقىش بىلەن ئۇيان ـ بۇيانغا قاراش، ئورۇپ بېقىشتىن سىرت يەنە دائىم ئاغزىغا سېلىپ شوراش، يالاش، چىشلەش ئۇسۇلى ئارقىلىق شەيئىلەرنى تونۇش، دۇنيانى بىلىشكە ئورۇنۇپ باقىدۇ. ئەگەر مۇشۇنداق ئەھۋالنى بايقىغاندا، ئاتا ـ ئانا مەجبۇرىي چەكلىمەسلىك، ئەكسىچە ئويۇنچۇقلارنى دائىم يۇيۇپ دېزىنفېكسىيىلەپ، پاكىز بولماسلىقتىن ھەزىم يول كېسەللىكلىرى كې-

لىپ چىقىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىش كېرەك. ئۇنىڭدىن سىرت، ئاتا ـ ئانا ھەر ۋاقىت بوۋاقنىڭ ھەرىكەتلىرىگە دىققەت قىلىش، بوۋاققا بىسلىق، خەتەرلىك مەسىلەن: سىرلانغان، زاپچاسلىرى ئاسان بۇزۇلۇپ كېتىدىغان ئويۇنچۇقلارنى بەرمەسلىك، بۇلارنىڭ بوۋاقنىڭ سالامەتلىكىگە تەھدىت سېلىشتىن ساقلىنىش كېرەك.

قاچاندىن باشلاپ بوۋاققا ئۆزى تاماق يېيىشنى ئۆگىتىش كېرەك؟

10 ~ 12 ئايلىق بوۋاقلارنىڭ دۈمبە قىسمى ۋە بويۇن قىسمىدىكى مۇسكۇللار كۆرۈنەرلىك دەرىجىدە يېتىلىپ بولغان بولۇپ، بوۋاقلار ئېگىز يۆلەنچۈكلۈك ئورۇندۇقتا مەزمۇت ئولتۇرالايدۇ. قول ۋە ئېغىزنىڭ ماسلىشىشچانلىقى بارا ـ بارا ياخشىلىنىپ ئۆزى تاماق يەيدىغان ئىقتىدارىنى ھازىرلاپ بولغان بولۇپ، ئاتا ـ ئانا ئاددىي قاچا ـ قوچىلار بىلەن ئۆزى تاماق يېيىشنى ئۆگىتىشكە باشلىسا بولىدۇ. تاماق يېيىشنى ئۆگىنىش قەدەممۇقەدەم يېتىشتۈرۈلىدىغان جەريان، ئاتا ـ ئانا چوقۇم سەۋرچان بولۇشى ھەم بوۋاققا بىر يۈرۈش مەخسۇس ئىشلىتىدىغان، گىرۋەكلىرى سىلىق، ئاسان چېقىلمايدىغان قاچا ـ قوچىلارنى تەييارلاپ بېرىش ھەمدە دېزىنفېكسىيىلەشكە دىققەت قىلىش كېرەك. ئەگەر بوۋاق مۇۋەپپەقىيەتلىك ھالدا تاماق يېيىش جەريانىنى تاماملىسا، ئۇلارنىڭ ئىشەنچىسىنى ئاشۇرۇپلا قالماي يەنە تاماق يېگەندە باشقا ئائىلە ئەزالىرى ئارىسىغا قېتىلىپ، تېخىمۇ ئىلگىرىلىگەن ھالدا بوۋاقلارنىڭ ئىجتىمائىي ئالاقە ئىقتىدارىنى ئىلگىرى سۈرگىلى بولىدۇ.

www.uyghurkitap

11 ~ 12 ئايلىق بوۋاقلارنى كۈتۈشنىڭ قانداق مۇھىم نۇقتىلىرى بار؟

11 ~ 12 ئايلىق بوۋاقلارنى كۈتۈشتىكى مۇھىم نۇقتىلار تۆۋەندىكىچە:

1. بۇ ۋاقىتتا بوۋاقلار مۇستەقىل تۇرالايدۇ ھەم دەلدەڭشىپ تۇرۇپ بىر نەچچە قەدەم ماڭالايدۇ، سىرتلارغا چىقىپ ھەرىكەت قىلىشنى ياخشى كۆرىدۇ. شۇڭا بوۋاقنى كۆپرەك سىرتلارغا ئەپ-چىقىپ ئالدىغا مېڭىش، كەينىگە يېنىپ مېڭىش ئىقتىدارىنى ۋە تەڭپۇڭلۇق سېزىمىنى چېنىقتۇرۇش كېرەك.

2. بۇ ۋاقىتتا بوۋاق سۆزلەشنى ئۆگىنىۋاتقان بولۇپ، گەپ قىلغاندا كېكەچلەپ قېلىشنىڭ ئالدىنى ئېلىش كېرەك.

3. بوۋاق مېڭىشنى ئۆگىنىپ بولغاندىن كېيىن ھەرىكەت قىلىدىغان دائىرىسى كېڭىيىپ، بارلىق شەيئىلەرگە نىسبەتەن يېڭىلىق، قىزىقىش ھېس قىلىپ، ھەممىسىنى ئۆزى تۇتۇپ باققۇسى كېلىدۇ. شۇڭا بۇ ۋاقىتتا ئاتا - ئانىلار تاسادىپىي ۋەقەلەر يۈز بېرىشنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۈچۈن چوقۇم تېخىمۇ بەك دىققەت قىلىشى كېرەك.

4. بۇ ۋاقىت يەنە بوۋاقلارنىڭ ئۆزىنىڭ خاراكتېرىنى شە-كىللەندۈرىدىغان مەزگىلى بولۇپ، ئاتا - ئانىلار بوۋاقلارنىڭ نامۇۋاپىق تەلىپىگە يول قويماسلىق، بالىنىڭ خاراكتېرىنى ياخ-شى، ساغلام بولغان يۆنىلىشكە قاراپ تەرەققىي قىلدۇرۇش، بالىلارنىڭ نامۇۋاپىق ھەرىكەتلىرىگە نىسبەتەن ئېنىق بولغان چەكلەش ئىپادىسىنى بىلدۈرۈش كېرەك.

بوۋاقلارنىڭ پاكىزلىق ئادىتىنى قانداق يېتىلدۈرۈش كېرەك؟

پاكىزلىق ئادىتىنى يېتىلدۈرۈش بوۋاقنىڭ ساغلاملىقىغا ئىنتايىن پايدىلىق. ئاۋۋال بوۋاقلىق مەزگىلىدە ئۇلانىڭ تېرىسى ئىنتايىن يۇمران بولۇپ، پاكىزلىققا دىققەت قىلمىسا ئاسانلا يالللۇغلىنىش ئەھۋالىنى كەلتۈرۈپ چىقىدۇ. ئاندىن، بوۋاقتا پاكىزلىق ئادىتىنى يېتىلدۈرگەندە، ئىش ئۇققاندىن كېيىن ئاسانلا پات ـ پات قولىنى يۇيۇپ تۇرۇش، مەينەت نەرسىلەرنى يېمەيدىغان ياخشى ئادەتنى شەكىللەندۈرىدۇ. بوۋاقلاردا پاكىزلىق ئادىتىنى يېتىلدۈرۈشتە كىچىك ئىشلاردىن باشلاش كېرەك. ئاۋۋال، بوۋاقنىڭ بەدىنى ۋە كىيىمىنىڭ پاكىزلىقىنى ساقلاش، پات ـ پات زاكىسىنى ئالماشتۇرۇپ تۇرۇش، يۈز ـ قولىنى يۇيۇپ تۇرۇش، كىيىمىنى ئالماشتۇرۇپ تۇرۇش ھەم قەرەللىك تۇردە بوۋاقنىڭ بېشىنى، بەدىنىنى يۇيۇش، تىرنىقىنى ئېلىپ تۇرۇش، ئاندىن، بوۋاقلىق مەزگىلىدىكى پاكىزلىق ئادىتىنى مەشىق قىلدۇرۇش ۋە تەربىيىلەشنى ئاساس قىلىدۇ. بۇ ۋاقىتتا بوۋاق تېخى ئىش ئۇقمايدىغان بولۇپ، دائىم قورقۇش ۋە يۈرەكسىزلىك روھىي ھالىتى بولىدۇ. بۇنداق چاغدا ھەرگىز مەجبۇرلىماسلىق، ئەكسىچە كۆپ ئىلھام بېرىش، قايتا ـ قايتا تەربىيە قىلىش، ئەڭ ئاخىرىدا ئاتا ـ ئانا چوقۇم ئۆزىدىن باشلاپ، ھەممە ئىشتا ئۈلگىلىك رول ئويناش كېرەك.

بوۋاقلارغا ئالدىنى ئېلىش ۋاكسىنىسى ئەملەش

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap

ئالدىنى ئېلىش ۋاكسىنىسى ئەملەش دېگەن نېمە؟

ئالدىنى ئېلىش ۋاكسىنىسى ئەملەش دېگىنىمىز، ۋاكسىنىنى ئوكۇل قىلىش ياكى يېگۈزۈش ئۇسۇلى بىلەن بەدەنگە كىرگۈزۈپ، بەدەندە ئالاھىدە ئىممۇنىتېت كۈچى ھاسىل قىلىپ، مۇناسىۋەتلىك تارقىلىشچان كېسەللەرنىڭ ئالدىنى ئېلىش مەقسىتىگە يېتىشنى كۆرسىتىدۇ. بەدەن ۋاكسىنا بىلەن تونجى ئۇچراشقىنىدا، ئۆزىدىكى ئىممۇنىتېت سىستېمىسى بۇ ۋاكسىنىلارنىڭ غىدىقلىشى بىلەن ئاكتىپلىشىپ، ئىممۇنىتېت ئىقتىدارىغا ئىگە ئىممۇنىتېتلىق ئاكتىپلاشقان ماددىلارنى ئاجرىتىپ چىقىرىپ، بەدەن يەنە بىر قېتىم مۇشۇ كېسەللەندۈرگۈچى باكتېرىيىلەرنىڭ ھۇجۇمىغا ئۇچرىغاندا بۇ ئىممۇنىتېتلىق ئاكتىپلاشقان ماددىلار رول ئويناپ، كېسەللەندۈرگۈچ باكتېرىيىلەرنىڭ بەدەنگە زىيان يەتكۈزۈشىنى توسۇپ قېلىش ئارقىلىق مۇناسىپ يۇقۇملۇق كېسەللەر بىلەن كېسەللەنمەسلىك مەقسىتىگە يېتىدۇ.

نېمە ئۈچۈن ئالدىنى ئېلىش ۋاكسىنىسى ئەملىنىدۇ؟

ھامىلە مەزگىلىدە ھامىلە بالا ھەمراھى ئارقىلىق ئانا تېنىدىن بەزىبىر يۇقۇملۇق كېسەللەرگە قارشى ئىممۇنىتېتلىق ماددىلارغا ئېرىشىدۇ. شۇ سەۋەبتىن بوۋاق تۇغۇلۇپ بىر مەزگىل

(تەخمىنەن ئالتە ئاي) ئىچىدە بۇ ئىممۇنىتېتلىق ماددىلار بەلگە-
لىك دەرىجىدە بوۋاقلارنى مەلۇم خىل يۇقۇملۇق كېسەللەردىن
قوغدايدۇ. لېكىن بوۋاقنىڭ چوڭىيىشىغا ئەگىشىپ بۇ ئىممۇنى-
تېتلىق ماددىلار بارا ـ بارا ئاجىزلايدۇ ۋە يوقايدۇ، بوۋاقنىڭ
قارشى تۇرۇش كۈچى بارا ـ بارا ئاجىزلاپ ئاسانلا بەزىبىر يۇقۇم-
لۇق كېسەللەر بىلەن يۇقۇملىنىپ قالىدۇ. شۇڭا پىلانلىق ھالدا
ئالدىنى ئېلىش ۋاكسىنىسى ئەملەش ئارقىلىق بەزىبىر يۇقۇملۇق
كېسەللەر يۈز بېرىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىش مەقسىتىگە يېتىپ،
بوۋاق بەدىنىنىڭ ساغلاملىقى قوغداپ قېلىنىدۇ.

پىلانلىق ئىممۇنىتېت دېگەن نېمە؟

پىلانلىق ئىممۇنىتېت دېگىنىمىز، جۇڭگو ۋە جۇڭگو يەرلىك سەھىيە بۆلۈملىرىنىڭ تەلىپىگە ئاساسەن، ئۇخشاشمىغان ئاي (يىل) ياشتىكى بالىلارغا قارىتا، سۇنئىي ئۇسۇلدا ھەمدە بەلگە-لەنگەن تەرتىپكە بىنائەن پىلانلىق ھالدا، يەرلىك ئورۇندىكى ئالدىنى ئېلىش ۋاكسىنىسى ئەملەش نۇقتىلىرىدا ۋاكسىنا ئەمـ-لەپ، بوۋاقنىڭ يۇقۇملۇق كېسەللەرگە بولغان ئىممۇنىتېت كۇ-چىنى ئاشۇرۇشنى كۆرسىتىدۇ. پىلانلىق ئىممۇنىتېتنى يۈرگۈ-زۈش — ئالدىنى ئېلىش ۋاكسىنىسى ئەملەش دائىرىسىنى كېڭەيـ-تىپ، ئالدىنى ئېلىش ۋاكسىنىسى ئەملەش سۈپىتىنى يۇقىرى كۆتۈرۈپ، ھەرخىل ۋاكسىنلارنىڭ رولىنى تولۇق جارى قىلدۇ-رۇشقا، بوۋاقلارنىڭ يۇقۇملۇق كېسەللەرگە نىسبەتەن ئىممۇنى-

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap

تىت كۆچىنى ھەر تەرەپتىن ئاشۇرۇپ، يۇقۇملۇق كېسەللەرنى ئەڭ كىچىك دائىرىدە كونترول قىلىپ، كەڭ بوۋاقلارنىڭ تەن سالامەتلىكىگە كاپالەتلىك قىلىشقا پايدىلىق.

ۋاكسىنا دېگەن نېمە؟

ئادەتتە كىشىلەر ئېيتىدىغان ۋاكسىنا كەڭ مەنىدىكى ۋاكسىنىنى كۆرسىتىدۇ. مۇداپىئە ئەملەشتىكى ئىشلىتىلىدىغان بىئولوگىيىلىك بۇيۇملار، يەنى مىكرو ئورگانىزم ياكى مىكرو ئورگانىزم توكسىنى، ئادەم ياكى ھايۋانلارنىڭ قان زەردابى قاتارلىقلاردىن تەييارلانغان ئالدىنى ئېلىش، دىئاگنوز ۋە داۋالاش بىلەن ئەمىنلەشتە ئىشلىتىلىدىغان ياسالمىلار. بۇ بىئولوگىيىلىك بۇيۇملار ۋاكسىنا، باكتېرىيە ۋە توكسوئىدنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ. ۋاكسىنا (تار مەنىدىكى ۋاكسىنا) ۋىرۇس ياكى رىككېتسىيەدىن ياسالغان بولۇپ، ئىنچىكە ئايرىسا ئۆلۈك ۋاكسىنا ۋە زەھىرى ئاجىزلاشتۇرۇلغان ۋاكسىنا دەپ ئىككى خىل بولىدۇ. مەسىلەن: قارا كېزىك ۋاكسىنىسى، غالجىر كېسىلى ۋىرۇسى باكتېرىيىسى قاتارلىقلار ئۆلۈك ۋاكسىنا. چېچەك ۋاكسىنىسى، يۇلۇن سۇر ماددا ياللۇغى ۋاكسىنىسى، تارقىلىشچان قولاق ئالدى بېزى ياللۇغى ۋاكسىنىسى، قىزىل ۋاكسىنىسى بولسا زەھىرى ئاجىزلاشتۇرۇلغان ۋاكسىنا. باكتېرىيە باكتېرىيىدىن ياسالغان بولۇپ، ئۇ يەنە ئۆلۈك باكتېرىيە ۋە تىرىك باكتېرىيە دەپ ئىككىگە بۆلۈنىدۇ. ئۆلۈك باكتېرىيە ئادەتتە ئىممۇنىتېتلىقى ياخشى بولغان

باكتېرىيىنى تاللاپ ئۇنى ئۆلتۈرۈشتىن ياسالغان. مەسىلەن: خولېرا، كۆكيۆتەل، ئىلمەك ئۇچلۇق بۇرغىسىمان تەنچە باكتې-رىنى قاتارلىقلار. بۇ خىل مەھسۇلاتلار بەدەنگە كىرگەندىن كې-يىن كۆپىيەلمەيدۇ. شۇڭا كۆپ قېتىم قايتا ـ قايتا ئوكۇل قىلىش ئارقىلىق ئاندىن بىر ئاز يۇقىرى ۋە ئۇزۇنغا داۋاملىشىدى-غان ئىممۇنىتېت كۈچىگە ئېرىشكىلى بولىدۇ. تىرىك باكتېرىيىن ئادەتتە «زەھەرسىز» ياكى زەھىرى ئىنتايىن تۆۋەن، ئەمما ئىم-مۇنىتېتلىقى ئىنتايىن يۇقىرى بولغان تىرىك باكتېرىيىدىن يا-سالغان. مەسىلەن: تۇبېركۇليوز، چۇما تىرىك باكتېرىنى قاتار-لىقلار. بۇ تۈردىكى باكتېرىنلار بەدەنگە كىرگەندىن كېيىن ئۆ-سۈپ كۆپىيەلەيدۇ، بەدەنگە تەسىر قىلىش ۋاقتى ئۇزۇن، شۇڭا ئىممۇنىتېت ئۈنۈمى ياكى ئىممۇنىتېتنى داۋاملاشتۇرۇش ۋاقتى ئۇزۇن. توكسوئىد بولسا باكتېرىيە ھاسىل قىلغان ئېكسوتوك-سىنىنى زەھەرسىزلەندۈرۈش ئارقىلىق ياسالغان. توكسوئىد بە-دەنگە نىسبەتەن زەھەرسىز، ئوكۇل قىلىنغاندىن كېيىن بەدەنگە تەسىر قىلىپ توكسىنغا قارشى ئىممۇنىتېت كۈچىنى ھاسىل قىلىدۇ. مەسىلەن: بوغما، تېتانۇس توكسوئىدى قاتارلىقلار.

ئاكتىپ ئىممۇنىتېت دېگەن نېمە؟

بەدەندىكى ئىممۇنىتېت ئىقتىدارى ئاكتىپ ئىممۇنىتېت ۋە پاسسىپ ئىممۇنىتېت دەپ بۆلۈنىدۇ. ئاكتىپ ئىممۇنىتېت ئانتې-گېنىنىڭ غىدىقلىشى بىلەن بەدەندىكى ئىممۇنىتېت سىستېمىسى

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap...

ئانتىگېنغا نىسبەتەن ئىنكاس قايتۇرۇپ، مەخسۇس مۇشۇ ئانتى-
گېنغا قارشى ئانتىتېلا ھاسىل قىلىپ، كېيىن يەنە مۇشۇنداق
ئانتىگېنغا ئۇچرىغاندا ئانتىتېلا قاتارلىق ئىممۇنىتېتلىق ماددىلار
ئاكتىپ ھالدا بۇ خىل ئانتىگېنغا قارشى تۇرۇپ، بەدەننى زىيانغا
ئۇچراشتىن قوغدايدۇ. يۇقىرىدا سۆزلەپ ئۆتكەن ئالدىنى ئېلىش
ۋاكسىنىسى ئەملەش دەل ئاكتىپ ئىممۇنىتېتتۇر. بەزى ئالدىنى
ئېلىش ۋاكسىنىسى ئەملىگەندە ۋاقىتنىڭ ئۇزىرىشىغا ئەگىشىپ
بەدەندىكى ئانتىتېلانىڭ رولى بارا - بارا ئاجىزلاپ، قايتا ئەملەش-
كە ياكى كۈچەيتىشكە توغرا كېلىدۇ.

پاسسىپ ئىممۇنىتېت دېگەن نېمە؟

پاسسىپ ئىممۇنىتېت بولسا دەل ئەكسىچە ئانتىتېلا تۇرىدى-
كى ماددىلار مەسىلەن: گاما شار ئاقسىلى، ئانتىتوكسىن، ئىم-
مۇنىتېتلىق قان زەردابى (تەركىبىدە زور مىقداردا ئىممۇنىتېت-
لىق ئاقسىل بار) قاتارلىقلارنى بىۋاسىتە بەدەنگە كىرگۈزۈپ،
بەدەننى بىۋاسىتە ئىممۇنىتېت كۈچىگە ئېرىشتۈرۈشنى كۆرسىتى-
دۇ. پاسسىپ ئىممۇنىتېت بولسا بىر خىل جىددىي ئەھۋالغا
تاقابىل تۇرۇش تەدبىرى بولۇپ، پاسسىپ ئىممۇنىتېت ئارقىلىق
ئېرىشكەن ئىممۇنىتېت كۈچىنىڭ داۋاملىشىش ۋاقتى قىسقىراق،
ئادەتتە ئۈچ - تۆت ھەپتە ساقلىنىدۇ. مەسىلەن: ئىممۇنىتېتلىق
قان زەردابى ياكى شار ئاقسىلىنى ئوكۇل قىلغاندا، بەدەن ئىممۇ-

نىتېتلىق ھالەتتە تۇرىدۇ ئەمما بۇ خىل ئىممۇنىتېتنى سۇنئىي ئۇسۇلدا كىرگۈزگەن ئانتىتېلا ھاسىل قىلغان بولۇپ، بەدەندە ئانتىتېلا ھاسىل قىلمىغان، كىرگۈزۈلگەن ئانتىتېلا ئۈزلۈكسىز بۇزۇلۇپ ۋە سىرتقا چىقىرىۋېتىلىدىغان بولغانلىقتىن ساقلىنىش ۋاقتى ئۇزۇن ئەمەس، ئادەتتە ئۈچ ھەپتىدىن ئېشىپ كەتمەيدۇ. شۇڭا بىر خىل ۋاقىتلىق ئىممۇنىتېت تەدبىرىدۇر. كۆپ كۆرۈلىدىغان پاسسىپ ئىممۇنىتېت ياسالمىلىرىدىن: ئانتىتوكسىن، ئىممۇنىتېتلىق قان زەردابى، گامما شار ئاقسىلى، ئالاھىدە ئىممۇنىتېتلىق شار ئاقسىلى، يۆتكىگۈچ فاكتور، توسالغۇ ماددا قاتارلىقلار بار.

ئاساسىي ئىممۇنىتېت دېگەن نېمە؟

ئاساسىي ئىممۇنىتېت دېگەن ئورگانىزم تۇنجى قېتىم مەلۇم بىر ۋاكسىنا بىلەن ئەملىنىشنى تاماملىغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ. ۋاكسىنىنىڭ تۈرى ئوخشاش بولمىغانلىقتىن ئەملەنگەندىن كېيىن ھاسىل قىلىدىغان ئىممۇنىتېت ئۈنۈمىمۇ ئوخشاش بولمايدۇ. ئادەتتە تىرىك ۋاكسىنىنىڭ ئىممۇنىتېت ئۈنۈمى ياخشىراق. ئاساسىي ئىممۇنىتېت پەقەت بىر قېتىم ئەملىگەندىلا تاماملىنىشنى تەلەپ قىلىدۇ. ئۆلۈك ۋاكسىنىنىڭ ئىممۇنىتېت ئۈنۈمى ناچارراق، ئاساسىي ئىممۇنىتېت چوقۇم بىر قانچە قېتىم ئەملەنگەندىن

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap

كېيىن ئاندىن تاماملىنىدۇ، كۆپ قىسىم ۋاكسىنىنىڭ ئاساسىي ئىممۇنىتېتى كۆپ قېتىم ئەملەنگەندىن كېيىن ئاندىن قانائەتلىنەرلىك ئىممۇنىتېت ئۈنۈمىگە ئېرىشكىلى بولىدۇ. بوۋاقلار بىر ياش ئىچىدە چوقۇم بىر قېتىم كالمېت ـ گۇېرىن ۋاكسىنىسى، ئۈچ قېتىم يۇلۇن سۇر ماددا ياللۇغىنىڭ ئالدىنى ئالىدىغان باللار تاتلىق كۇمىلىچى، ئۈچ قېتىم كۆكيۆتەل، بوغما، تېتانۇس ئۈچ بىرلەشمە ۋاكسىنىسى، بىر قېتىم تىرىك قىزىل ۋاكسىنىسى بىلەن ئەملىنىشنى تاماملىشى كېرەك. بۇنىڭدا پىلانلىق ئىممۇنىتېتتىكى ئاساسىي ئىممۇنىتېتنى تاماملىغان بولىدۇ.

كۈچەيتىلگەن ئىممۇنىتېت دېگەن نېمە؟

ھەرخىل ۋاكسىنا ئەملەش مۇۋەپپەقىيەتلىك بولغاندىن كېيىن ھاسىل قىلغان ئىممۇنىتېتلىق ئالدىنى ئېلىش رولى ھەرگىزمۇ مەڭگۈ ئۈنۈملۈك بولماستىن ھەممىسىنىڭ بەلگىلىك ۋاقىت چەكلىمىسى بار. ئاساسىي ئىممۇنىتېت بەلگىلىك ۋاقىت ئۆتكەندىن كېيىن بەدەننىڭ ئىممۇنىتېت كۈچى بارا ـ بارا ئاجىزلايدۇ ياكى يوقايدۇ. ئورگانىزمنىڭ زۆرۈر بولغان ئىممۇنىتېت ئالاھىدىلىكىگە ئاساسەن بەلگىلىك ۋاقىت ئىچىدە يەنە بىر قېتىم ئەملەش (قايتا ئەملەش) ئېلىپ بېرىش تەلەپ قىلىنىدۇ. بۇ ئىممۇنىتېتنى كۈچەيتىش دېيىلىدۇ.

ۋاكسىنا ئەملىگەندە نېمە ئۈچۈن «بىر ئادەمگە بىر شپىرىس، بىر ئوكۇل يىڭنىسى» ئىشلىتىلىدۇ؟

بەزى دوختۇرخانا ياكى ئاساسىي قاتلام ساقلىقنى ساقلاش پونكىتلىرىدا، بەزىدە نۇرغۇن ئادەملەرگە ئالدىنى ئېلىش ۋاكسىنىسى ئەملىگەندە، بىر ئادەمگە ئوكۇل قىلىپ بولغاندىن كېيىن بىر ئوكۇل يىڭنىسى ئالماشتۇرغانلىقنى ئەمما شپىرىس ئالماشتۇرمىغانلىقنى كۆرۈشكە بولىدۇ. ئەملىگۈچى خادىم ئوكۇل يىڭنىسى تېرە (ياكى مۇسكۇل) گە سانجىلىپ بولغاندى، ئىككىنچى ئادەمگە ئوكۇل قىلىشتا ئالماشتۇرۇۋېتىش كېرەك دەپ قارايدۇ. لېكىن، ئۇلار شپىرىسنىڭمۇ ئوخشاشلا بۇلغىنىدىغانلىقىغا، ئوخشاشلا كېسەللىك باكتېرىيىسى يۇقتۇرىدىغانلىقىغا، مەسىلەن: جىگەر ياللۇغى، ئەيدىز قاتارلىقلارنىڭ ۋىرۇسىنى بوۋاققا يۇقتۇرۇپ قويىدىغانلىقىغا، ئۇنىڭ بوۋاق، ئائىلە ھەمدە جەمئىيەتكە ئىنتايىن زور ئازاب ۋە ئەسلىگە كەلتۈرگىلى بولمايدىغان زىيان سالىدىغانلىقىغا سەل قارايدۇ. شۇڭا كەڭ داۋالاش ئىشلىرى خىزمەتچىلىرى ھەم ئالدىنى ئېلىش ۋاكسىنىسى ئەملەگۈچى خادىملار بوۋاق، ئائىلە ۋە جەمئىيەتكە نىسبەتەن مەسئۇلىيەتچانلىق روھىنى ئاساس قىلىپ، ئوكۇل قىلىش ئەسۋابلىرىنىڭ بىر قېتىملىق ئىشلىتىش پرىنسىپىنى قاتتىق ئىجرا قىلىپ

«بىر ئادەمگە بىر شپىرىس، بىر ئوكۇل يىڭنىسى» بولۇشنى ئىشقا ئاشۇرۇش كېرەك. ئۇنىڭدىن سىرت، بوۋاقنىڭ ئائىلە باشلىقلىرى بۇنداق قائىدىگە خىلاپ مەشغۇلات ئەھۋالىنى بايقىغان ھامان چوقۇم ئىشلىتىشنى رەت قىلىش، ۋاقتىدا توسۇپ قىلىش ھەم مۇناسىۋەتلىك ئورۇنلارغا ئىنكاس قىلىش كېرەك.

نېمە ئۈچۈن بەزى ۋاكسىنىنى تېرە ئاستىغا، بەزىلىرىنى بولسا مۇسكۇلغا ئۇرىدۇ؟

ئالدىنى ئېلىش ۋاكسىنىسى ئەملىگەندە، بەزى ۋاكسىنىلار تېرە ئاستىغا ئۇرۇلىدۇ. مەسىلەن: قىزىل، كۆكيۆتەل، بوغما، تىتانۇس ۋە B تىپلىق مېڭە ياللۇغى قاتارلىق ۋاكسىنىلار، ئەكسىچە بەزىلىرى مۇسكۇلغا ئۇرۇلىدۇ. مەسىلەن: B تىپلىق جىگەر ياللۇغى ۋاكسىنىسى قاتارلىقلار. بەزى ئاتا ـ ئانىلار دائىم بۇ ئوخشىمايدىغان ئىككى خىل ئوكۇل قىلىش ئۇسۇلىغا نىسبەتەن شۈبھىلىنىدۇ. ئەمەلىيەتتە، تېرە ئاستىغا ئوكۇل قىلىشنىڭ ئۈنۈمى مۇسكۇلغا ئوكۇل قىلىشتىن ياخشى. ئەگەر پەقەت ئۈنۈمىنىلا ئويلىسا، ئىمكانقەدەر تېرە ئاستىغا ئوكۇل قىلىشنى قوللانسا بولىدۇ. لېكىن ئاكتىپ ئەمەس ۋاكسىنىنىڭ ئۈنۈمى ناچارراق بولغانلىقتىن، ئۈنۈمنى يۇقىرى كۆتۈرۈش ئۈچۈن ئۇلارغا دائىم ئىممۇنولوگىيىلىك رېئاكسىيىسىنى كۈچەيتىدىغان ئىممۇنىتېتلىق ياردەمچى دورا قوشۇۋېتىلىدۇ. ئەگەر بۇ خىل تەركىبىدە

ئىممۇنىتېتلىق ياردەمچى دورا بولغان ئاكتىپ ئەمەس ۋاكسىنىنى تېرە ئاستىغا ئوكۇل قىلغاندا، بەلكىم ئېغىر بولغان يەرلىك ئورۇن ئىششىپ ئاغرىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىشى، ھەتتا مىكروب-سىز يىرىڭلىق جاراھەتنى كەلتۈرۈپ چىقىرىشى مۇمكىن. مۇس-كۇلدا بولسا قان ئېقىمى بىر ئاز كۆپ، مۇسكۇلغا ئوكۇل قىلىن-غان ۋاكسىنا ئاسانلىقچە ئەكس تەسىر پەيدا قىلمايدۇ. شۇڭا بۇ خىل تەركىبىدە ئىممۇنىتېتلىق ياردەمچى دورا بولغان ۋاكسىنىنى مۇسكۇلدىن ئوكۇل قىلىش ئۇسۇلىغا ئۆزگەرتىۋەتتى.

ئالدىنى ئېلىش ۋاكسىنىسى ئەملىگەندە نېمىلەرگە دىققەت قىلىش كېرەك؟

ئالدىنى ئېلىش ۋاكسىنىسى ئەملەش ئېلىپ بارغاندا، ھەممە بالىلارغا ئوخشاشلا ئالدىنى ئېلىش ۋاكسىنىسىنى ئوكۇل قىلىشقا بولىۋەرمەيدىغانلىقىغا، بوۋاقتا تۆۋەندىكى ئەھۋاللار كۆرۈلسە، ئالدىن ئېلىش ۋاكسىنىسى ئەملەش مۇۋاپىق بولمايدىغانلىقى ياكى ۋاقىتلىق توختىتىشقا دىققەت قىلىش كېرەك:

1. ئەگەر ئېغىر يۈرەك كېسىلى، جىگەر كېسىلى، بۆرەك كېسىلى، تۇبېركۇلوز كېسىلى بولغاندا ئالدىنى ئېلىش ۋاكسىنى-سى ئەملەش مۇۋاپىق ئەمەس؛

2. ئەگەر نېرۋا سىستېمىسى كېسەللىكلىرى مەسىلەن: تۇتقاقلىق، چوڭ مېڭە تولۇق يېتىلمەسلىك قاتارلىقلاردا ئالدىنى ئېلىش ۋاكسىنىسى ئەملەش مۇۋاپىق ئەمەس؛

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap

3. ئەگەر ئىغىز دەرىجىدە ئوزۇقلۇق ياخشى بولماسلىق، ئىغىز راخىت كېسىلى، تۇغما ئىممۇنىتېت كەملىك بولسا ئالدى-نى ئېلىش ۋاكسىنىسى ئەملەش مۇۋاپىق ئەمەس؛

4. باللارنىڭ ئىچى سۈرۈپ قالسا ياكى چوڭ تەرەت قېتىم سانى تۆت قېتىمدىن ئېشىپ كەتسە، باللار پالەچلىك كۆمۈلىچى بېرىشكە بولمايدۇ؛

5. ئەگەر بەدەن تېمپېراتۇرىسى 37.5℃ دىن ئېشىپ كەت-سە، ئالدى بىلەن تەكشۈرۈپ قىزىشىنىڭ سەۋەبىنى تېپىپ چى-قىپ، داۋالاپ ساقايغاندىن كېيىن ئاندىن ۋاكسىنا ئەملەش؛

6. ئەملىگەن ئورۇندا ئىغىز تېرە ياللۇغى، تەڭگە تەمرەت-كە، ھۆل تەمرەتكە ھەم يىرىڭلىق تېرە كېسىلى بولسا، داۋالاپ ساقايتقاندىن كېيىن ئاندىن ۋاكسىنا ئەملەش كېرەك.

ئالدىنى ئېلىش ۋاكسىنىسىنى ئەملەش رېئاكسىيىسى قانچە خىل بولىدۇ؟

ئالدىنى ئېلىش ۋاكسىنىسى ئەملەشتە ئىشلىتىدىغان ۋاكسى-نا گەرچە زەھىرىنى ئاجىزلاشتۇرۇش ياكى زەھەرسىزلەندۈرۈپ بىر تەرەپ قىلىشتىن ئۆتكەن بولسىمۇ، لېكىن ئورگانىزمغا نىسبەتەن قانداقلا بولمىسۇن بىر خىل غەيرىي نەرسە، ئەملەنگەن-دىن كېيىن ئورگانىزمدا فىزىئولوگىيىلىك، پاتولوگىيىلىك ۋە ئىممۇنولوگىيىلىك ئۆزگىرىشلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. بۇ رېئاكسىيە جەريانىدا ئىپادىلىنىدىغان كلىنىكىلىق ئالامەتلەر ئالدى-

نى ئېلىش ۋاكسىنىسى ئەملەش رېئاكسىيىسى دېيىلىدۇ. ئالدى-نى ئېلىش ۋاكسىنىسى ئەملەش رېئاكسىيىسى نورمال رېئاكسى-يە، ئېغىرلاشقان رېئاكسىيە ۋە غەيرىي رېئاكسىيە دەپ بۆلۈن-دۇ، نورمال رېئاكسىيە يەنە يەرلىك ئورۇن رېئاكسىيىسى ۋە پۈتۈن بەدەنلىك رېئاكسىيە دەپ ئىككىگە بۆلۈنىدۇ.

ئالدىنى ئېلىش ۋاكسىنىنى ئەملەش رېئاكسىيىسى يۈز بېرىشنىڭ سەۋەبلىرى قايسىلار؟

ئالدىنى ئېلىپ ئەملەش رېئاكسىيىسى يۈز بېرىشنىڭ ئاسا-سلىق سەۋەبلىرىدىن تۆۋەندىكىلەر بار:

1. ۋاكسىنىنىڭ توشۇلۇش مەسىلىسى. ھازىر ئىشلىتىۋات-قان ھەرخىل مەھسۇلاتلار ئادەتتە ھەممىسى دېگۈدەك بىخەتەر، ئىشەنچلىك، رېئاكسىيە يۈز بېرىش ئەھۋالىمۇ ئىنتايىن يېنىك ھەم رېئاكسىيىنىڭ داۋاملىشىشى قىسقىراق. لېكىن بەزىدە ۋاك-سىنىنىڭ توشۇلۇش جەريانىدا مۇۋاپىق بولغان سوغۇق ساقلاش ئۈسكۈنىلىرىنى ئىشلەتمىگەنلىكتىن ۋاكسىنا ئۈنۈمىنى يوقىتىشى مۇمكىن.

2. ۋاكسىنىنى ئىشلىتىش مەسىلىسى. ئەملەش ئوبيېكتى ماس كەلمەسلىك، كېسەلنى قاتتىق كونترول قىلالماسلىق، ئەم-لەش مىقدارى بەك كۆپ بولۇش، ئەملەش ئورنى توغرا بولماس-لىق، ياخشى دېزىنفېكسىيىلىمەسلىك ياكى خاتا ئەملەش قاتارلىق-لارنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap

3. خۇسۇسىي ئامىل. ئەملەنگۈچى دەل مەلۇم بىر خىل كېسەلنىڭ يوشۇرۇن دەۋرىدە بولۇپ، ۋاقتىنچە ھېچقانداق تاشقى ئالامەت كۆرۈلمىگەندە؛ زىيادە سەزگۈر بەدەن؛ ۋاكسىنا ئەملەشتىن ئىلگىرى بىر نەرسە يېمىگەن، قان شېكىرى تۆۋەنرەك ھەم ئەملەنگۈچىنىڭ كەيپىياتى جىددىيلىشىش قاتارلىقلار.

ئالدىنى ئېلىش ۋاكسىنىسىنى ئەملەشنىڭ نورمال رېئاكسىيىسىنىڭ قانداق ئالاھىدىلىكى بار؟

نورمال رېئاكسىيىنى ۋاكسىنا مەھسۇلاتلىرىنىڭ ئۆزىدە بولغان ئالاھىدىلىكلىرى كەلتۈرۈپ چىقارغانلىقتىن خاراكتېرى ۋە كۈچلۈكلۈكى ۋاكسىنىنىڭ ئوخشىماسلىقىغا قاراپ پەرقلىق بولىدۇ. مەسىلەن: تىرىك ۋاكسىنا ئەملەش ئەمەلىيەتتە بىر قېتىملىق يېنىك دەرىجىدىكى سۈنئىي يۇقۇملاندۇرۇش بولۇپ، بەزى ئۆلۈك ۋاكسىنىلار بەلگىلىك دەرىجىدە زەھەرلىكلىكىنى ساقلاپ قالغان. نورمال رېئاكسىيە يەرلىك ئورۇندىكى رېئاكسىيە ۋە پۈتۈن بەدەنلىك رېئاكسىيە دەپ ئىككى خىلغا بۆلۈنىدۇ. يەرلىك ئورۇندىكى رېئاكسىيە ۋاكسىنا ئەملىنىپ 24 سائەت ئەتراپىدا ئەملەنگەن ئورۇندا قىزىرىش، ئىششىش، قىزىش، ئاغرىش ھادىسىسى يۈز بېرىشنى كۆرسىتىدۇ. پۈتۈن بەدەنلىك رېئاكسىيىنىڭ ئاساسلىق ئىپادىسى قىزىش ئالامىتى. بەدەن تېمپېراتۇرىسى 38.6℃ دىن يۇقىرى بولىدۇ، بەزىدە باش ئاغرىش، كۆڭلى

ئېلىنىش، قۇسۇش، قورسىقى ئاغرىش، ئىچ سۇرۇش قاتارلىق ئالامەتلەر بىللە كېلىدۇ. ئېغىرلىغان ئالامەت رېئاكسىيە يۈز بەرگەن قېتىم سانى ۋە كۈچلۈكلۈكى مۇشۇ ۋاكسىنىدا بولۇشقا تېگىشلىك دائىرىدىن ئېشىپ كەتكەنلىكىنى كۆرسىتىدۇ. ئەمما پەقەت ئادەتتىكى رېئاكسىيىنىڭ ئېغىرلاشقىنى بولۇپ ھەرگىزمۇ باشقا تەرەپلەردە غەيرىي ئالامەتلەر يۈز بەرمەيدۇ ھەمدە رېئاكسىيە خاراكتېرى جەھەتتىن پۈتۈنلەي ئۆزگىرىپ كەتمەيدۇ.

ئالدىنى ئېلىش ۋاكسىنىسى ئەملەشنىڭ نورمال رېئاكسىيىسىنى قانداق بىر تەرەپ قىلىش كېرەك؟

ئادەتتىكى ئەھۋالدا نورمال رېئاكسىيە ۋە ئېغىرلاشقان رې-ئاكسىيىنىڭ ھەممىسىنى بىر تەرەپ قىلىش تەلەپ قىلىنىدۇ، بىر تەرەپ قىلىش ئۇسۇلى ئوخشاش. پەقەت مۇۋاپىق ئارام ئې-لىش، قايناق سۇنى كۆپرەك ئىچىش، ئىسسىقلىق ساقلاشقا ئەھ-مىيەت بېرىش، ئوزۇقلۇقنى كۈچەيتىشكە دىققەت قىلسىلا دائىم بىر - ئىككى كۈندىن كېيىن رېئاكسىيە ئۆزلۈكىدىن توگەيدۇ. يەرلىك ئورۇندىكى رېئاكسىيە ئېغىرراق بولغاندا لۆڭگە بىلەن ئىسسىقلىق ئۆتكۈزۈپ بەرسە، قىزىتما ياندۇرۇپ تىنچلاندۇرىدى-غان دورىلارنى ئىچكۈزسە ياكى ياتقۇزۇپ ئارام ئالدۇرسا بولىدۇ. لېكىن كالمېت — گۆھېرىن ۋاكسىنىسىنىڭ قىزىرىپ ئىششىغان ئورنىغا ئىسسىق ئۆتكۈزۈشكە ھەم ياللۇغ قايتۇرغۇچى دورا

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap

(ئىسپىرت ياكى يود تىنىكتۇرىسى) سۈرتۈشكە بولمايدۇ. ئەگەر رېئاكسىيە بەك ئېغىر مەسىلەن: يىرىڭلاش، يۇقىرى تېمپېراتۇرا داۋاملىق چۈشمەسلىك ھەتتا تارتىشىش، ھوشىدىن كېتىش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلگەندە، ۋاقتىدا دوختۇرخانىغا ئاپىرىپ تەكشۈرتۈپ داۋالاش كېرەك.

ئالدىنى ئېلىش ۋاكسىنىسى ئەملەشنىڭ غەيرىي رېئاكسىيىسىنىڭ قانداق ئورتاق ئالاھىدىلىكى بار؟

ئالدىنى ئېلىش ۋاكسىنىسى ئەملەشنىڭ غەيرىي رېئاكسىيەسى — بىر ۋاقىتتا ئوخشاش بىر تۈركۈم ۋاكسىنا بىلەن نۇرغۇن ئادەم ئەملەنگەن، لېكىن ئايرىم بىر قىسىم ئادەملەرنىڭ بەدىنىدە يۈز بېرىدىغان بىر خىل رېئاكسىيىنى كۆرسىتىدۇ. ئۇلارنىڭ تۆۋەندىكىدەك ئورتاق ئالاھىدىلىكى بار:

1. بۇ خىلدىكى رېئاكسىيە بىلەن ئەملەنگەن ۋاكسىنىنىڭ تۈرىدە بەلگىلىك باغلىنىش بار لېكىن پەقەت ئايرىم ئادەملەرنىڭ بەدىنىدە يۈز بېرىدۇ. كۆپىنچىسى ئەملەنگۈچىنىڭ بەدەن ساپاسى بىلەن مۇناسىۋەتلىك؛

2. رېئاكسىيىنىڭ خاراكتېرى، كلىنىكىلىق ئىپادىسى ئادەتتىكى رېئاكسىيە بىلەن ئوخشىمايدۇ؛

3. رېئاكسىيىنىڭ دەرىجىسى بىر ئاز ئېغىر، چوقۇم ۋاقتىدا دوختۇرخانىغا ئاپىرىپ تەكشۈرۈپ داۋالاش كېرەك. ئالدىنى

ئېلىش ۋاكسىنىسى ئەملەشنىڭ غەيرىي رېئاكسىيەدىن ئاساسلىقى هوشسىزلىنىش، زىيادە سەزگۈرلۈك خاراكتېرلىك كېسەللىك ئالامىتى، ئاللېرگىيىلىك مېڭە يۇلۇن ياللۇغى قاتارلىقلار بار.

ئالدىنى ئېلىش ۋاكسىنىسى ئەملەشنىڭ غەيرىي رېئاكسىيىسىنى قانداق بىر تەرەپ قىلىش كېرەك؟

ئالدىنى ئېلىپ ئەملەشنىڭ غەيرىي رېئاكسىيىسىنىڭ دەرىجىسى ئادەتتە ھەممىسىنىڭ دېگۈدەك ئېغىرراق، چوقۇم ۋاقتىدا داۋالاپ ساقايتىش كېرەك:

1. هوشسىزلىنىش. ئادەتتە ئاچ قورساق، چارچاش، كەيپىياتى جىددىيلىشىش ياكى قورقۇش بىلەن مۇناسىۋەتلىك. هوشسىزلىنىش كۆرۈلگەن هامان دەرهال كېسەل ئادەمنى تۈز ياتقۇزۇپ، بېشىنى تۆۋەن قىلىپ، هاۋانىڭ ساپلىقىنى ۋە تىنچلىقىنى ساقلاپ، قايناق سۇ ياكى شېكەر سۇيى ئىچكۈزسە بولىدۇ. ئادەتتە ئالاهىدە بىر تەرەپ قىلىشنىڭ هاجىتى يوق، قىسقا ۋاقىت ئىچىدىلا ئەسلىگە كېلىدۇ.

2. زىيادە سەزگۈرلۈك بىرلەشمە كېسەللىك ئالامىتى. زىيادە سەزگۈرلۈك شوك، زىيادە سەزگۈرلۈك ئەسۋە، قان تومۇر نېرۋىسى مەنبەلىك سۇلۇق ئىششىق، قان زەردابى كېسىلى قاتارلىقلار، ئۇلارنىڭ ئىچىدىكى زىيادە سەزگۈرلۈك شوك ئەڭ خەتەرلىك بولۇپ، ۋاقتىدا جىددىي قۇتقۇزۇش ئېلىپ بېرىش، كېسەل-

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap

لەنگۆچىنىڭ بېشىنى پەس قىلىپ تۆز يانتۇزۇش ئىسسىقلىق ساقلاشقا دىققەت قىلىش ھەمدە دوختۇر چاقىرتىپ ۋاقتىدا داۋالاش ئېلىپ بېرىش كېرەك.

3. ئاللېرگىيىلىك مېڭە يۇلۇن ياللۇغى. ئادەتتە ۋاكسىنا ئەملىنىپ ئىككى ھەپتە ئەتراپىدا كۆرۈلىدۇ. كېسەللەنگۈچى پۇت - قولى ماغدۇرسىزلىنىش، پۇت - قولى ئۇيۇشۇش، پۇت - قول تېلىپ ئاغرىش، سىيدۈك ئاستىلاشقا باشلىغانلىقىنى ھېس قىلىدۇ. ئاندىن يۇقىرىغا ئۆرلەشچان پۇت - قول ئۇيۇشۇش كۆرۈلىدۇ. بەزىلىرىدە مېڭە ياللۇغى ئالامىتى بىلەن ئىپادىلىنىپ دائىم كېسەللىك ئاسارىتى قالىدۇ ھەتتا ئۆلۈمنى كەلتۈرۈپ چىقىرىشى مۇمكىن. شۇڭا بالىنىستتا يانتۇزۇپ داۋالاش كېرەك.

ئالدىنى ئېلىش ۋاكسىنىسى ئەملەشتىن كېيىنكى رېئاكسىيىلەرنى قانداق ئازايتىشقا بولىدۇ؟

بوۋاقنىڭ ئاتا - ئانىسى خاتىرجەم بولسا بولىدۇ. كۆپىنچە ۋاكسىنا ئەملەنگەندىن كېيىن، ئېغىر رېئاكسىيىنى كەلتۈرۈپ چىقارمايدۇ. رېئاكسىيە يۈز بېرىش ئەھۋالىمۇ ئىنتايىن ئاز، لېكىن ھەربىر بوۋاقنىڭ بەدەن ساپاسى ئوخشاش بولمىغانلىقتىن ئالدىنى ئېلىش ۋاكسىنىسى ئەملەش ئېلىپ بارغاندا، ئېغىر - يېنىكلىكى ئوخشاش بولمىغان نورمال رېئاكسىيىلەر يۈز بېرىشى مۇمكىن. بوۋاقنىڭ بىخەتەرلىكىگە كاپالەتلىك قىلىش ئۈچۈن،

ئالدىنى ئېلىش ۋاكسىنىسى ئەملەشتىن كېيىنكى رېئاكسىيىلەر-نى ئازايتىش، ھەرخىل ئالدىنى ئېلىش ۋاكسىنىسى ئەملەشنىڭ ھەممىسىنى چوقۇم بوۋاقنىڭ ساغلام ۋاقتىدا ئېلىپ بېرىش، ئەگەر كېسەل بولسا ۋاقتىنچە ۋاكسىنا ئەملىمەسلىك كېرەك. مەسىلەن: قىزىپ قالغاندا بوغما، كۆكيۆتەل، تېتانۇس ئۈچ بىرلەشمە ۋاكسىنىسى ئۇرۇشقا بولمايدۇ؛ ئىچ سۈرۈپ قالغاندا بالىلار پالەچى كۇمۇلچى يېگۈزۈشكە بولمايدۇ؛ ئاچ قورساق ۋاقىتتا ۋاكسىنا ئۇرۇشقا بولمايدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىللە ئوكۇل سېلىشتىن ئىلگىرى تەييارلىق خىزمەتلەرنى ياخشى ئىشلەش، بوۋاقنا تەسەللى بېرىش ۋە ئىلھاملاندۇرۇش، ئۇلاردىكى جىددىي-لىشىش ۋە قورقۇش پسىخىكىسىنى يوقىتىش كېرەك. ۋاكسىنا ئەملىنىپ ئىككى - ئۈچ كۈن كۈتۈشكە دىققەت قىلىش، ئوكۇل قىلىنغان ئورۇننىڭ پاكىزلىقىغا دىققەت قىلىش، ۋاقىتىنچە بالى-نى يۇماسلىق، يەرلىك ئورۇندا ياللۇغلىنىشنىڭ ئالدىنى ئېلىش كېرەك.

ئالدىنى ئېلىپ ئەملەشتىن كېيىنمۇ يەنە يۇقۇملۇق كېسەل بىلەن يۇقۇملىنامدۇ؟

ئالدىنى ئېلىش ۋاكسىنىسى ئەملەش ئۈنۈملۈك ھالدا يۇقۇم-لۇق كېسەلنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ، لېكىن ھەرگىز يۇقۇملۇق كې-سەل بىلەن يۇقۇملانمايدۇ دەپ كاپالەتلىك قىلغىلى بولمايدۇ. ئاساسلىق سەۋەبى:

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

1. ئورگانىزمنىڭ ئىممۇنىتېتى ۋاقىتلىق ئۇنۇمدارلىققا ئىگە. ئالدىنى ئېلىش ۋاكسىنىسى ئەملەنگەندىن كېيىن بەدەندە ھاسىل بولغان ئانتىتېلا پەقەت مۇئەييەن ۋاقىت ئىچىدە ئۇنۇملۇك بولۇپ، ئەگەر ئىممۇنىتېت قەرەلىدىن ئېشىپ كەتسە ئىممۇنىتېت كۈچى ئاجىزلايدۇ ياكى يوقايدۇ؛

2. ۋاكسىنىنى نامۇۋاپىق ساقلاش. ئالدىنى ئېلىش ۋاكسىنىسى ئەملەشتە ئىشلىتىلىدىغان ۋاكسىنىنىڭ توشۇلۇش، ساقلاش شارائىتىغا بولغان تەلىپى ئىنتايىن قاتتىق. ئەگەر مۇۋاپىق ساقلىمىسا ياكى ۋاقتى ئۆتۈپ كەتسە، ئالدىن كۆزلەنگەن ئىممۇنىتېت ئۈنۈمىگە ئېرىشكىلى بولمايدۇ؛

3. ئەملەش ئۇسۇلى نامۇۋاپىق بولۇش. بەزى ۋاكسىنا ئالاھىدە ئەملەش ئۇسۇلىنى تەلەپ قىلىدۇ. ئەگەر ئۇسۇل نامۇۋاپىق بولسا يەنىلا يۇقۇملۇق كېسەلگە گىرىپتار بولىدۇ؛

4. يەككە تەندىكى پەرق. ئالدىنى ئېلىپ ئەملەش ئارقىلىق ھاسىل بولغان ئىممۇنىتېت كۈچىنىڭ كۈچلۈك، ئاجىزلىقى بىلەن يەنە ئەملەنگۈچىنىڭ يەككە تېنىنىڭ ئاملى ئوتتۇرىسىدا باغلىنىش مەۋجۇت بولۇپ، بەزى يەككە تەن ھاسىل قىلغان ئىممۇنىتېت كۈچى كۈچلۈكرەك، بەزىلىرىنىڭ بولسا ئاجىزراق. شۇڭا بوۋاققا ئالدىنى ئېلىش ۋاكسىنىسى ئەملەش ئېلىپ بېرىلغان بولسىمۇ، ئاتا ـ ئانا يەنە بوۋاقنىڭ تازىلىقىغا قاتتىق ئەھمىيەت بېرىش، بوۋاقنىڭ بەدەن ساپاسىنى ئۆستۈرۈش ئارقىلىق ئۇلارنىڭ كېسەلگە قارشى تۇرۇش كۈچىنى ئاشۇرۇش كېرەك.

نېمە ئۈچۈن بالىلارغا بالىلار پالەچى كۆمۈلچى يېگۈزۈلىدۇ؟

بالىلار پالەچى كۆمۈلچى بالىلار پالەچلىكىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. بالىلار پالەچى تېبابەتتە «يۇلۇن سۇر ماددا ياللۇغى» دېيىلىپ، بىر خىل يۇقۇملۇق كېسەل بولۇپ، پۇت ـ قولى پالەچلىنىپ مەڭگۈلۈك مېيىپلىكنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. بالىلار پالەچى كۆمۈلچىنىڭ ھەقىقىي نامى يۇلۇن سۇر ماددا زەھىرى ئاجىزلاشتۇرۇلغان تىرىك ۋاكسىنا بولۇپ، ئۈچ قېتىمغا بۆلۈپ، ھەر قېتىمدا 28 كۈندىن ئارتۇق (بىر ئاي) ۋاقىت ئۆتكۈزۈپ يېگۈزۈلىدۇ. بوۋاق ئىككى ئايغا تولغاندا بىرىنچى قېتىم يېگۈزۈلىدۇ، ئۈچ ئايلىق بولغاندا ئىككىنچى قېتىم، تۆت ئايلىق بولغاندا ئۈچىنچى قېتىم يېگۈزۈلىدۇ. ئۈچ قېتىم يېگۈزۈلۈپ بولغاندىن كېيىن بوۋاق بەدىنىدە ماس ھالدا كېسەلگە قارشى تۇرۇش كۈچى ھاسىل بولۇپ، ئۇنۇملۇك ھالدا بالىلار پالەچىنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ. ئۇنىڭدىن سىرت، بوۋاق تۆت ياشلارغا كىرگەندە بىر قېتىم كۈچەيتىپ يېگۈزۈلىدۇ. بوۋاقنىڭ سالامەت ئۆسۈپ يېتىلىشى ئۈچۈن چوقۇم ۋاقتىدا ئالدىنى ئېلىش ۋاكسىنىسى ئەملەش ۋاقىتلىرىدا كۆمىلاچ يېگۈزۈش كېرەك.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap

بالىلار پالىچى كۆمۈلچى يېگۈزگەندە نېمىگە دىققەت قىلىش كېرەك؟

بالىلار پالىچى كۆمۈلچى بىر خىل زەھىرى ئاجىزلاشتۇ-رۇلغان تىرىك ۋاكسىنا. ئىلمان قايناق سۇدا ئېرىتىپ ياكى باشقا ئىچىملىكلەرگە ئارىلاشتۇرۇپ ئىچكۈزۈشنى ئەستە چىڭ تۇتۇپ، ۋاكسىنىدىكى ۋىرۇسنى ئۆلتۈرۈپ قويۇشتىن ساقلىنىش ھەمدە تارقىتىلغان ھامان دەل ۋاقتىدا يېگۈزۈش، قويۇپ قويماسلىق، ئۈنۈمىنى يوقىتىشنىڭ ئالدىنى ئېلىش كېرەك. يېگۈزگەندە پا-كىز كىچىك قوشۇققا سېلىپ ئېزىپ، ئاندىن سوغۇق قايناق سۇدا ئېرىتىپ ئىچكۈزۈش كېرەك. دورا ئىچكۈزۈشتىن ئىلگىرى - كېيىن يېرىم سائەت ئىچىدە قايناق سۇ ئىچمەسلىك ياكى قىزىق يېمەكلىكلەرنى يېگۈزمەسلىك، شۇنىڭ بىلەن بىللە يەنە ئانا سۈتى ياكى كالا سۈتى بەرمەسلىك ئىممۇنىتېت ئۈنۈمىگە تەسىر يېتىش-تىن ساقلىنىش ئەگەر بوۋاقنىڭ ئىچى سۈرۈپ قالسا كۆمۈلچ يېگۈزۈشنى ۋاقىتلىق كېچىكتۈرۈش؛ ئەگەر بوۋاق كالا سۈتىگە نىسبەتەن زىيادە سەزگۈر ياكى بەدىنى ئاجىز ۋاقىتتا، ئىشتىن ئىلگىرى دوختۇرغا ئېيتىش كېرەك. بالىلار پالەچ كۆمۈلچى بىر ئاز بىخەتەر، ئادەتتە ناچار رېئاكسىيە پەيدا بولمايدۇ. ئاز ساندىكى بوۋاقلاردا كۆڭلى ئېلىشىش، قىزىش، قۇسۇش، ئەس-ۋە، ئىچ سۈرۈش قاتارلىق يەڭگىل ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ. ئادەتتە

ئىككى ـ ئۈچ كۈن ئىچىدە ئۆزلۈكىدىن ساقىيىدۇ.

نېمە ئۈچۈن قىزىل ۋاكسىنىسى ئۇرۇلىدۇ؟

قىزىل ۋاكسىنىسى بولسا بىر خىل زەھىرى ئاجىزلاشتۇ-رۇلغان تىرىك ۋاكسىنا. قىزىل ۋاكسىنىسى ئۇرۇشنىڭ مەقسە-تى ئادەم بەدىنىدە ماس ھالدىكى ئانتىتېلا ھاسىل قىلىش، شۇ ئارقىلىق قىزىلنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۈنۈمىگە يېتىشتىن ئىبارەت. جۇڭگو باللار ئىممۇنىتېت تەرتىپى بەلگىلىمىسىگە ئاساسەن، قىزىل ۋاكسىنىسىنى بوۋاق تۇغۇلۇپ سەككىز ئايلىقتىن كېيىن ئەملەش كېرەك. ئاساسلىق سەۋەبى سەككىز ئايلىق ئىچىدىكى بوۋاقلارنىڭ قېنى تەركىبىدە ئانا تېنىدىن قوبۇل قىلغان قىزىل ئانتىتېلاسى بار بولۇپ، بوۋاقلارنى قىزىل چىقىشتىن ساقلايدۇ. بۇ مەزگىلدە ئەگەر قىزىل ۋاكسىنىسى ئەملىنىلسە ۋاكسىنىدىكى ۋىرۇس بوۋاق تېنىدە بار بولغان ئانتىتېلا بىلەن نېيتراللىشىپ كېتىپ ۋاكسىنا ئۈنۈمدارلىقىنى جارى قىلدۇرالماي، ئورگا-نىزمنى غىدىقلاپ ئىممۇنىتېت ھاسىل قىلىش مەقسىتىگە يەتكىلى بولمايدۇ. سەككىز ئايلىقتىن كېيىن بوۋاق ئانا تېنىدىن ئېرىش-كەن ئانتىتېلا ئاساسەن تۈگەيدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىللە بوۋاقلار تېنىنىڭ ئىممۇنىتېت سىستېمىسىنىڭ يېتىلىشى تېخى مۇكەم-مەل بولمىغانلىقتىن، بۇ ۋاقىتتا قىزىل ۋاكسىنىسى ئەملىگەندە ئاسانلا مۇۋەپپەقىيەت قازانغىلى بولىدۇ. شۇڭا قىزىل ۋاكسىنى-سىنى بوۋاق تۇغۇلۇپ سەككىز ئايلىقتىن كېيىن ئەملەش، ئۇ-

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap

نىڭدىن سىرت، يەتتە ياش ئەتراپىدا يەنە بىر قېتىم كۈچەيتىپ ئوكۇل قىلىش كېرەك.

قىزىل ۋاكسىنىسى ئەملىگەندە نېمىلەرگە دىققەت قىلىش كېرەك؟

قىزىل ۋاكسىنىسى ئەملەشتە تۆۋەندىكى بىر نەچچە نۇقتىغا دىققەت قىلىش كېرەك:

1. بوۋاق ئېغىر دەرىجىدە كېسەللەنگەندە، قىزىپ قالغاندا ياكى زىيادە سەزگۈرلۈك (بولۇپمۇ توخۇمغا زىيادە سەزگۈرلۈك) تارىخى بولغانلارنى ئەملەشكە بولمايدۇ؛

2. قىزىل چىقىپ بولغان بالىلارنىڭ بەدىنىدە ئاللىبۇرۇنلا قىزىل ۋىرۇسىغا قارشى ئانتىتېلا شەكىللىنىپ بولغانلىقتىن، يەنە قىزىل ۋاكسىنىسى ئۇرۇشنىڭ ھاجىتى يوق؛

3. ئەگەر گامما شار ئاقسىلى ئۇرۇلغان بولسا، ئاز دېگەندىمۇ ئالتە ھەپتىدىن ئارتۇق ۋاقىتنى ئۆتكۈزۈپ ئاندىن قىزىل ۋاكسىنىسى ئەملەشكە، قىزىل ۋاكسىنىسى ئەملىنىپ بولغاندىن كېيىن، ئاز دېگەندىمۇ ئىككى ھەپتىدىن ئارتۇق ۋاقىت ئۆتكۈزۈپ ئاندىن گامما شار ئاقسىلىنى ئوكۇل قىلىشقا بولىدۇ؛

4. قىزىل ۋاكسىنىسى بىلەن B تىپلىق جىگەر ياللۇغى ۋاكسىنىسى ئىككىسىنىڭ ئانتىگېنى ئوتتۇرىسىدا توسقۇنلۇق بولغانلىقتىن بىر ۋاقىتتا ئەملەشكە بولمايدۇ.

5. قىزىل ۋاكسىنىسىنى ئەملىگەندىن كېيىن ئادەتتە ناچار

رېئاكسيە كۆرۈلمەيدۇ، ئىنتايىن ئاز ساندىكى بوۋاقلاردا ئەملە-
نىپ ئالتە ~ ئون كۈندە بەلكىم قىزىش كۆرۈلۈشى مۇمكىن،
بۇ خىل ئەھۋالمۇ ئىككى كۈندىن ئۆتمەي ياخشى بولۇپ كېتىدۇ.

نېمە ئۈچۈن قىزىل ۋاكسىنىسى ئۇرۇلغان بالىلارغا يەنە قىزىل چىقىدۇ؟

بۇ خىل ئەھۋال ئازراق ئۇچرايدۇ، لېكىن سەۋەبى بىر ئاز
مۇرەككەپ. ئاساسلىقى تۆۋەندىكىدەك سەۋەبلىرى بار:

1. قىزىل ۋاكسىنىسىنىڭ سۈپىتى تۇراقلىق ئەمەس ياكى
ۋاقتى ئۆتۈپ كەتكەن ھەمدە توشۇلۇش، ساقلاش شارائىتلىرى
ئۆلچەمگە يەتمىگەنلىكتىن ئىممۇنتېت ئۈنۈمىنى يوقىتىشنى
كەلتۈرۈپ چىقارغان؛

2. ئەملەش ئۇسۇلى نامۇۋاپىق، تەلەپكە ئاساسەن ئەملىمە-
گەن مەسىلەن: مىقدارى يېتىشمەسلىك قاتارلىق.

3. ئەملەش ۋاقتى نامۇۋاپىق. بوۋاق سەككىز ئايغا توشمى-
غاندا، قاندا ئانا تېنىدىن ئېرىشكەن ئانتىتېلا بار بولۇپ، ۋاكسى-
نىدىكى تىرىك ۋىرۇسنى نېيتراللاشتۇرۇۋېتىپ ئىممۇنتېت
مەغلۇپ بولۇشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ؛

4. يەككە تەن ئامىلى. بوۋاقتا بەلكىم مەلۇم بىر خىل
يەككە تەن ئامىلى مەۋجۇت بولۇشى مۇمكىن، شۇنىڭدىن ئىممۇن-
تېت مەغلۇپ بولۇش كېلىپ چىقىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap

نېمە ئۈچۈن كۆكيۆتەل، بوغما، تېتانۇس ئۈچ بىرلەشمە ۋاكسىنىسى ئوكۇل قىلىنىدۇ؟

كۆكيۆتەل، بوغما، تېتانۇس ئۈچ بىرلەشمە ۋاكسىنىسى يەنە كۆكيۆتەل، بوغما، تېتانۇس ئۈچ بىرلەشمە ئوكۇلى (كۆكيۆتەل، بوغما، تېتانۇس ئۈچ بىرلەشمە ئارىلاشما مەھسۇلاتى) دېيىلىپ، ئاساسلىق كۆكيۆتەل، بوغما ۋە تېتانۇسنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. كۆكيۆتەل، بوغما، تېتانۇس ئۈچ بىرلەشمە ۋاكسىنىسى كۆكيۆتەل باكتېرىيىسى، بوغما توكسوئىدى، تېتانۇس توكسوئىدىدىن تەركىب تاپقان ئۈچ بىرلەشمە ۋاكسىنا، ئۇ بالىلارنىڭ كۆكيۆتەل، بوغما، تېتانۇس قاتارلىق يۇقۇملۇق كېسەللەرگە بولغان قارشىلىق كۈچىنى ئاشۇرىدۇ. كۆكيۆتەل، بوغما، تېتانۇس ئۈچ بىرلەشمە ۋاكسىنىسىنىڭ ئاساسىي ئىممۇنىتېتى ئۇدا ئۈچ قېتىم ئۇرغاندا ئاندىن ئۈنۈملۈك بولۇپ، تۇغۇلۇپ ئۈچ ئايلىق، تۆت ئايلىق، بەش ئايلىقىدا ئارقا ـ ئارقىدىن ئۈچ قېتىم ئۇرۇلىدۇ. ئۇنىڭدىن سىرت، بۇ ئانتىتېلا پەقەت بەلگىلىك ۋاقىت ساقلىنىدۇ. شۇڭا مەلۇم مەزگىلدىن كېيىن يەنە كۈچەيتىش كە، 1.5 ~ 2 ياش ۋە ئالتە يېشىدا ئىككى قېتىم كۈچەيتىپ ئوكۇل قىلىشقا توغرا كېلىدۇ.

كۆكيۆتەل، بوغما، تېتانۇس ئۈچ بىرلەشمە ۋاكسىنىسىنى ئوكۇل قىلىشتا نېمىلەرگە دىققەت قىلىش كېرەك؟

كۆكيۆتەل، بوغما، تېتانۇس ئۈچ بىرلەشمە ۋاكسىنىسىنى ئوكۇل قىلىشتا تۆۋەندىكى بىر نەچچە نۇقتىغا دىققەت قىلىش كېرەك:

1. تۇتقاقلىق قاتارلىق نېرۋا سىستېمىسى كېسەللىكلىرى ۋە تارتىشىش كېسەللىك تارىخى بولغانلارغا بۇ ۋاكسىنىنى ئۇرۇشنى چەكلەش، جىددىي يۇقۇملۇق كېسەل (ياخشىلىنىش مەزگىلىنمۇ ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ) ھەم قىزىتىپ قالغانلارغا ئوكۇل قىلىشنى ۋاقىتلىق كەينىگە سۈرۈش؛

2. ئوكۇل قىلىشتا يېتەرلىك ھالدا تەكشى چايقاش، مەھسۇلات ئۇيۇپ قالماسلىق، ئۇيۇپ قالغان پارچىلار كۆرۈلۈپ قالسىلا ھەرگىز ئىشلىتىشكە بولمايدۇ. بىرىنچى ئوكۇل ئۇرۇلغاندىن كېيىن يۇقىرى قىزىتما، چۆچۈش قاتارلىق غەيرىي ئەھۋاللار كۆرۈلسە، ئىككىنچى ئوكۇلنى ئۇرماسلىق؛ ئەگەر ئىككىنچى ئوكۇلنى ئۇرۇشقا بولسا، ئوكۇل قىلىش ئورنىنى ئۆزگەرتىش؛ شۇنىڭدەك بۇ ۋاكسىنا شۇمۇرگۇچ رېئاكتىپ دېيىلىپ ئاسان سۇمۇرۇلمەيدۇ. شۇڭا چوڭقۇر قىسمىدىكى مۇسكۇلغا ئوكۇل قىلىنىشى كېرەك.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap

3. ئايرىم بوۋاقلاردا قىزىرىش، ئىششىش، ئاغرىش، قىچىشىش ياكى تۆۋەن قىزىتما، چارچاش، باش ئاغرىش قاتارلىق رېئاكسىيىلەر كۆرۈلىدۇ، ئادەتتە بىر تەرەپ قىلمىسىمۇ ئۆزلۈكىدىن يوقاپ كېتىدۇ. ئەگەر پۈتۈن بەدەنلىك رېئاكسىيە ئېغىر راق بولسا ۋاقتىدا دوختۇرخانىغا ئاپىرىپ تەكشۈرۈپ داۋالىتىش كېرەك.

«بەش ۋاكسىنا يەتتە كېسەل» دېگەن نېمىنى كۆرسىتىدۇ؟

جۇڭگو بالىلار ئالدىنى ئېلىپ ئەملەشنىڭ ئاساسلىق مەزمۇنى «بەش ۋاكسىنا يەتتە كېسەل» ، باشقىچە ئېيتقاندا ئىممۇنىتېت پرىنسىپىغا ئاساسەن يەتتە ياشتىن تۆۋەن بالىلارغا پىلانلىق ھالدا كالمېت ـ گۋېرىن ۋاكسىنىسى، يۇلۇن سۇر ماددا ياللۇغى زەھەرى ئاجىزلاشتۇرۇلغان تىرىك ۋاكسىنىسى (بالىلار تاتلىق كومىلىچى)، كۆكيۆتەل، بوغما، تېتانۇس ئۈچ بىرلەشمە ئارىلاش مەھسۇلاتى، قىزىل ۋاكسىنىسى ۋە B تىپلىق جىگەر ياللۇغى ۋاكسىنىسى قاتارلىق بەش خىل ۋاكسىنىنىڭ ئاساسىي ئىممۇنىتېتى ۋە كۈچەيتمە ئىممۇنىتېتى ئارقىلىق تۇبېركۇليوز، يۇلۇن سۇر ماددا ياللۇغى، كۆكيۆتەل، بوغما، تېتانۇس، قىزىل ۋە B تىپلىق جىگەر ياللۇغى قاتارلىق يەتتە خىل كېسەلنىڭ ئالدىنى ئېلىش مەقسىتىگە يەتكىلى بولىدۇ.

نېمە ئۈچۈن تارقىلىشچان مېڭە يۇلۇن پەردە ياللۇغى ۋاكسىنىسى ئۇرۇش تەۋسىيە قىلىنىدۇ؟

مېڭە يۇلۇن پەردە ياللۇغىنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۈچۈن مېڭە يۇلۇن پەردە ياللۇغى ۋاكسىنىسى ئوكۇل قىلىنىدۇ. مېڭە يۇلۇن پەردە ياللۇغى قوش شارچە باكتېرىيىسى قىشتا، ئەتىيازدا كېسەللىنىدۇ ۋە تارقىلىدۇ. مېڭە ياللۇغى قوش شارچە باكتېرىيىسىنىڭ ئەڭ ئاسان تاجاۋۇز قىلىدىغىنى ئالتە ئايلىقتىن ئىككى ياشقىچە بولغان بوۋاقلار بولغاچقا، ئالتە ئايلىقتىن چوڭ بوۋاقلارغا تارقىلىشچان مېڭە يۇلۇن پەردە ياللۇغى ۋاكسىنىسى ئەملەشكە باشلاش كېرەك. تارقىلىشچان مېڭە يۇلۇن پەردە ياللۇغى ۋاكسىنىسى «ئۆلۈك ۋاكسىنا» غا تەۋە بولۇپ، ئادەتتە ئاساسىي ئوكۇلىغا بىرسى ئۇرۇلۇپ (لېكىن تارقىلىش رايونلىرىدا ئۈچ ئايدىن كېيىن قايتا بىرنى ئۇرۇش كېرەك)، ئەملىگەندىن كېيىن بىر ئايدا ئاندىن بوۋاق بەدىنىدە ئۈنۈملۈك ئىممۇنىتېت كۈچى شەكىللىنىدۇ. ئانتىتېلانىڭ تەكشۈرۈلۈشى بوۋاق بەدىنىدە پەقەت بىر يىل ساقلىنالىغانلىقتىن، كېلەر يىلى ئوخشاش ۋاقىتتا يەنە بىر قېتىم مېڭە يۇلۇن پەردە ياللۇغى ۋاكسىنىسى كۈچەيتىپ ئەملەشنى تەلەپ قىلىدۇ.

تارقىلىشچان مېڭە يۇلۇن پەردە ياللۇغى ۋاكسىنىسىنى ئەملەشتە نېمىلەرگە دىققەت قىلىش كېرەك؟

مېڭە يۇلۇن پەردە ياللۇغى ۋاكسىنىسىنى ئوكۇل قىلغاندا ئادەتتە بەك چوڭ رېئاكسىيە بولمايدۇ. ئەملەنگەن ئورۇندا قىزىرىش، باسسا ئاغرىش كۆرۈلۈپ، كۆپىنچىسى ئەملىنىپ 24 سائەت ئىچىدە ئاستا ــ ئاستا يوقاپ كېتىدۇ. ئايرىم بوۋاقلاردا قىسقا ۋاقىتلىق قىزىش يۈز بېرىدۇ، بۇ كۆپىنچىسى ئەملىنىپ ئالتە ~ سەككىز سائەتتە كۆرۈلىدۇ. ئەگەر بەدەن تېمپېراتۇرىسى 38.5℃ دىن تۆۋەن بولسا، بوۋاقتا كۆپرەك قايناق سۇ ئىچكۈزۈش ھەمدە ئازراق سۇيۇق ــ سەلەڭ يېمەكلىك بېرىشكە بولىدۇ. ئادەتتە قىزىش ئالامىتى ئىككى كۈن ئىچىدە ساقىيىپ كېتىدۇ. ئەگەر قىزىتما 38.5℃ دىن يۇقىرى ھالدا داۋاملاشسا ياكى ئىككى كۈندىن كېيىنمۇ ساقايمىسا، ۋاقتىدا دوختۇرخانىغا ئاپىرىپ تەكشۈرۈشنى قوبۇل قىلىش كېرەك. ئايرىم بوۋاقلاردا يەنە زىيادە سەزگۈرلۈك رېئاكسىيىسى يۈز بېرىدۇ. ئەگەر ئەملىنىپ ئون نەچچە سائەتتە تېرىدە قاپارتما كۆرۈلسىمۇ ۋاقتىدا دوختۇرخانىغا ئاپىرىپ داۋالىتىش كېرەك.

نېمە ئۈچۈن B تىپلىق مېڭە ياللۇغى ۋاكسىنىسى ئۇرۇش تەۋسىيە قىلىنىدۇ؟

تارقىلىشچان B تىپلىق مېڭە ياللۇغىنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۈچۈن B تىپلىق مېڭە ياللۇغى ۋاكسىنىسى ئوكۇل قىلىنىدۇ. B تىپلىق مېڭە ياللۇغى پاشا قاتارلىق ۋاستىچىلەر تارقىتىدىغان جىددىي ۋىرۇس خاراكتېرلىك يۇقۇملۇق كېسەل. ياز پەسلى كېسەللىنىشنىڭ ئەڭ كۆپ پەسلى، كېسەللەنگۈچى ئاساسەن ئون ياشتىن تۆۋەن بالىلار. كېسەللىك ئەھۋالى يېنىك ھەم ئېغىر بولۇپ، ئېغىر بولغاندا يۇقىرى قىزىتما، دۆلىنىش، ھوشسىزلىنىش، سىپازمىلىنىش، ھەتتا ئۆلۈم يۈز بېرىدۇ، ساقايغاندىن كېيىنمۇ پالەچ بولۇش قاتارلىق كېسەللىك ئاسارەتلىرى قالىدۇ. چوڭلارنىڭ كۆپ قىسمىدا B تىپلىق مېڭە ياللۇغىغا نىسبەتەن ئىممۇنىتېت كۈچى بار، ئالتە ئايلىق بوۋاقلاردا ئانا تېنىدىن ئېرىشكەن ئانتىتېلا بولۇپ، بوۋاقنىڭ B تىپلىق مېڭە ياللۇغى بولۇپ قېلىشىدىن قوغدايدۇ. جۇڭگودا بەلگىلەنگەن B تىپلىق مېڭە ياللۇغى ۋاكسىنىسى بىلەن ئەملەنگۈچى ئوبيېكتلار ئاساسەن، تارقىلىش رايونىدىكى ئالتە ئايلىقتىن ئون ياشقىچە بالىلار

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap

ھەمدە تارقالمايدىغان رايوندىن تارقىلىش رايونىغا كىرگەن ئادەم-
لەر. تارقىلىش رايونىدا تۇغۇلۇپ سەككىز ئايلىقتىن بىر ياشقىچە
بولغان (كۆپىنچە رايونلاردا بىر ياشلىقلارنى تاللايدۇ) بوۋاقلارغا
B تىپلىق مېڭە ياللۇغى ۋاكسىنىسىنىڭ بىرىنچى ئوكۇلى، يەتتە
- ئون كۈندىن كېيىن ئىككىنچى ئوكۇل ئۇرۇلسا، ئاساسىي
ئىممۇنىتېتقا ئەۋە بولۇپ، ئىممۇنىتېت دەۋرى بىر يىل بولىدۇ.
كېيىن ھەر يىلى بىر ئوكۇلنى كۈچەيتىپ ئۇرۇش كېرەك.

تارقىلىشچان B تىپلىق مېڭە ياللۇغى ۋاكسىنىسىنى ئوكۇل قىلىشتا نېمىلەرگە دىققەت قىلىش كېرەك؟

تارقىلىشچان B تىپلىق مېڭە ياللۇغى ۋاكسىنىسىنى ئۇرۇش-
تا تۆۋەندىكى مەسىلىلەرگە دىققەت قىلىش كېرەك:

1. قىزىش، جىددىي خاراكتېرلىك يۇقۇملۇق كېسەللەر،
ئوتتۇرا قۇلاق ياللۇغى، ئاكتىپ تۇبېركۇليوز ۋە يۈرەك، جى-
گەر، بۆرەك قاتارلىق كېسەللەر بىلەن كېسەللەنسە، بەدىنى
ئاجىز، زىيادە سەزگۈرلۈك تارىخى ۋە تۇتقاقلىق كېسىلى بارلار،
تۇغما ئىممۇنىتېتى كەمتۈكلەر، يېقىندا ياكى دەل شۇ ۋاقىتتا
ئىممۇنىتېتنى تورموزلاپ داۋالىنىۋاتقانلار ۋە ھامىلىدار ئاياللارغا

ئوخشاشلا B تىپلىق مېڭە ياللۇغى زەھىرى ئاجىزلاشتۇرۇلغان تىرىك ۋاكسىنىسىنى ئوكۇل قىلىشقا بولمايدۇ؛

2. كىچىك بوتۇلكىنى ئاچقاندا ياكى ئوكۇل قىلغاندا دېزىنفېكسىيە دورىلىرى بىلەن ئۇچراشتۇرۇشقا بولمايدۇ؛ ۋاكسىنا ئېرىگەندىن كېيىن بىر سائەت ئىچىدە ئىشلىتىلىپ بولۇنۇشى ئەگەر ئىشلىتىلىپ بولۇنمىسا تاشلىۋېتىش كېرەك؛

3. بۇ ۋاكسىنىنىڭ ناچار رېئاكسىيىسى ئازراق، ئاز بىر قىسىم بالىلاردا ئوكۇل قىلىنىپ بولغاندىن كېيىن 24 سائەت ئىچىدە يەرلىك ئورۇندا ئاغرىش ياكى قىزىرىپ ئىششىش كۆرۈلۈپ بىر ـ ئىككى كۈن ئىچىدە يېنىپ كېتىدۇ. بەزىدە قىزىش كۆرۈلۈپ ئۆزلۈكىدىن يېنىپ كېتىدۇ. بەزىدە بولسا ئەسۋە كۆرۈلىدۇ، ئادەتتە ئالاھىدە بىر تەرەپ قىلىشنىڭ ھاجىتى يوق.

نېمە ئۈچۈن سوغان (يەلتاشما)، قۇلاق ئالدى بېزى ياللۇغى ۋاكسىنىسىنى ئۇرۇش تەۋسىيە قىلىنىدۇ؟

تارقىلىشچان قۇلاق ئالدى بېزى ياللۇغى — قۇلاق ئالدى بېزى ياللۇغى ۋىرۇسى نەپەس يولى ئارقىلىق تارقىلىدىغان جىددىي يۇقۇملۇق كېسەل. كېلىنىكىلىق ئالامىتىنىڭ ئالاھىدىلىكى

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap

قولاق ئالدى بېزى ئىششىپ ئاغرىش بولۇپ، كېسەللىك باشلىنىشىدا دائىم قىزىش، باش ئاغرىش، پۈتۈن بەدىنى بىئارام بولۇش، مۇسكۇل ئاغرىش، ئىشتىھاسى تۇتۇلۇش قاتارلىق ئالامەتلەر بىللە كېلىدۇ. ئادەتتە كېسەللىك جەريانى ئون كۈن ئەتراپىدا ساقىيىدۇ. سوغان بولسا سوغان ۋىرۇسى كەلتۈرۈپ چىقارغان نەپەس يولى ئارقىلىق تارقىلىدىغان جىددىي يۇقۇملۇق كېسەل بولۇپ، ئوقۇش يېشىغا تولمىغان بالىلاردا كۆپ كۆرۈلىدۇ. ئادەتتە قىزىش، ئەسۋە، قولاق ئارقا لىمفا تۈگۈنى ئىششىش، باش ئاغرىش، ئىشتىھاسى تۇتۇلۇش، مۇڭگۈزلۈك پەردە ياللۇغى، يۆتىلىش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلۈپ، كېسەل جەريانى ئۈچ ـ بەش كۈندە ساقىيىدۇ. گاھى ـ گاھىدا ئۆپكە ياللۇغى، يۈرەك مۇسكۇل ياللۇغى، مېڭە ياللۇغى قاتارلىق ئەگەشمە كېسەللىكلەر بىللە كېلىدۇ. بوۋاق بىر ياشقا تولغاندا سوغان، قولاق ئالدى بېزى ياللۇغى ۋاكسىنىلىرىنى ئۇرۇش ئارقىلىق بۇ ئىككى خىل جىددىي يۇقۇملۇق كېسەللەرنىڭ ئالدىنى ئېلىش مەقسىتىگە يەتكىلى بولىدۇ. ئۇنىڭدىن سىرت يەنە قىزىل، سوغان، قولاق ئالدى بەز ياللۇغى ئۈچ ۋالېنتلىق ۋاكسىنىسىنى ئۇرۇش ئارقىلىقمۇ مەقسەتكە يەتكىلى بولىدۇ. مەيلى قىزىل، سوغان، قولاق ئالدى بەز ياللۇغى ئۈچ ۋالېنتلىق ۋاكسىنىسى بولسۇن ياكى سوغان، قولاق ئالدى بەز ياللۇغى ۋاكسىنىسى بولسۇن، ئوخشاش-

لا كۆكيۆتەل، بوغما، تېتانۇس، يۇلۇن سۇر ماددا ياللۇغى ۋاكسىنىسى بىلەن بىر ۋاقىتتا ئەملەشكە بولىدۇ. گەرچە ۋاكسىنىنىڭ ئەكس رېئاكسىيىسىنىڭ يۈز بېرىش نىسبىتى تۆۋەنرەك بولسىمۇ، لېكىن تۇغۇت يېشىدىكى ئاياللارغا ئوخشاشلا ئەملەپ ئۈچ ئاي ئىچىدە قورساق كۆتۈرۈشتىن ساقلىنىش كېرەك.

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap

بوۋاقلار كېسەللىكىنىڭ ئالدىنى ئېلىش ۋە داۋالاش

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap

نېمە ئۈچۈن بوۋاقلارغا قەرەللىك ھالدا بەدەن تەكشۈرۈش ئېلىپ بېرىلىدۇ؟

بوۋاقلىق مەزگىلى بوۋاقلارنىڭ ئۆسۈپ يېتىلىشىنىڭ ئەڭ يۇقىرى پەللىسىدىكى دەۋرى. بۇ مەزگىلدە بوۋاقنىڭ بەدەن، ھەرىكەت ئورگانىزمى ۋە ئەقلىي ئىقتىدارىنىڭ ھەممىسىدە سەك-رەش خاراكتېرلىك ئۆزگىرىش يۈز بېرىدۇ. بوۋاقنىڭ ئۆسۈپ يېتىلىش ئەھۋالىنى ۋاقتىدا بىلىپ تۇرۇش ئۈچۈن قەرەللىك ھالدا بەدەن ھەم ئەقلىي ئىقتىدارىنى تەكشۈرۈپ تۇرۇش كېرەك. قەرەللىك بەدەن تەكشۈرۈش ئېلىپ بارغاندا بوۋاق بەدىنىنىڭ ئۆسۈپ يېتىلىشى ۋە ئەقلىي ئىقتىدارىنىڭ يېتىلىش ئەھۋالىنى سىستېمىلىق ئىگىلەپلا قالماستىن، يەنە غەيرىي ئەھۋاللارنى ۋاق-تىدا بايقىغىلى، بەزىبىر ئالامىتى ئېنىق بولمىغان كېسەللەرنى بالدۇر بايقاپ، بالدۇر دىئاگنوز قويۇپ ۋە بالدۇر داۋالىغىلى بولىدۇ. ئۇنىڭدىن سىرت، قەرەللىك تەكشۈرۈش ئېلىپ بېرىش جەريانىدا ئاتا ـ ئانا يەنە سالامەتلىك تەكشۈرگۈچى خادىم، دوختۇر قاتارلىق كەسپىي خادىملارنىڭ ئىلغار بولغان بالا تەربىيىلەش يېتەكچىلىكىگە ئېرىشىپ، بوۋاقنى تېخىمۇ ساغلام، تېخىمۇ ئىل-مىي ھالدا ئۆسۈپ يېتىلدۈرۈشكە تۈرتكە بولىدۇ. ئادەتتىكىچە ئېيتقاندا، ئالتە ئايلىق ئىچىدىكى بوۋاقلارغا ھەر بىر ـ ئىككى ئايدا بىر قېتىم؛ ئالتە ئايدىن بىر ياشقىچە بوۋاقلارغا ھەر ئىككى

ـ ئۈچ ئايدا بىر قېتىم؛ بىر ياشتىن ئۈچ ياشتا ھەر يېرىم يىلدا بىر قېتىم؛ ئۈچ ياشتىن كېيىن ھەر يىلى بىر قېتىم بەدەن تەكشۈرۈش ئېلىپ بېرىش كېرەك. بۇنداق قىلغاندا، كېسەل بولسا بالدۇر داۋالاپ، كېسەل بولمىسا ئالدىنى ئېلىش مەقسىتىگە يەتكىلى بولىدۇ.

بوۋاقنىڭ كېسەلگە قارشى تۇرۇش ئىقتىدارى قانداق ئاشۇرۇلىدۇ؟

بوۋاقنىڭ كېسەلگە قارشى تۇرۇش ئىقتىدارىنى ئاشۇرۇش ئۈچۈن ئاساسلىقى تۆۋەندىكى بىر قانچە تەرەپكە دىققەت قىلىش كېرەك:

1. تولۇق، تەڭپۇڭ بولغان ئوزۇقلۇق. تولۇق، تەڭپۇڭ بولغان ئوزۇقلۇق بوۋاقنىڭ نورمال، ساغلام ئۆسۈپ يېتىلىشىگە كاپالەتلىك قىلىشنىڭ ئالدىنقى شەرتى، ئۇ بوۋاقنىڭ بەدەن ساپا-سىنى ئۆستۈرۈپ، بوۋاقنىڭ ئىممۇنىتېت ۋە كېسەلگە قارشى تۇرۇش ئىقتىدارىنى يۇقىرى كۆتۈرىدۇ. شۇڭا ئانا سۈتى بىلەن بېقىش، ۋاقتىدا قوشۇمچە يېمەكلىك قوشۇپ بېرىش، ھەرخىل ئوزۇقلۇق ئېلېمېنتلارنى تولۇقلاش، ياخشى بولغان يېمەك ـ ئىچمەك ئادىتىنى يېتىلدۈرۈش تەشەببۇس قىلىنىدۇ؛

2. كۆتۈشنى كۈچەيتىش. شەخسىي تازىلىققا ئەھمىيەت بېرىش، بوۋاققا ياخشى بىر تۇرمۇش مۇھىتى يارىتىپ بېرىش، ئەستايىدىل كۆتۈش، مەسىلەن: پات ـ پات يۇيۇپ تۇرۇش،

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap

كېيىمنى ئالماشتۇرۇش، قولنى يۇيۇش قاتارلىقلار، بوۋاقنىڭ شەخسىي تازىلىقىغا كاپالەتلىك قىلىش؛

3. كېيىمنىڭ قېلىن ـ نېپىزلىقىنى ماسلاشتۇرۇپ كىيدۈرۈش. پەسىل، ھاۋا، ئۆي تېمپېراتۇرىسىنىڭ ئۆزگىرىشىگە ئاساسەن بوۋاقنىڭ كىيىمنى قېلىنلىتىش ياكى نېپىزلىتىش؛

4. تەنتەربىيە چېنىقىشنى كۈچەيتىش. بوۋاق ئېيىغا توشقاندىن كېيىن سىرتلارغا ئەپچىقىپ ھەرىكەت قىلدۇرۇش، كۆپرەك ئاپتاپسىندۇرۇش، يەنە بوۋاقنى ئۇۋۇلاپ ساغلاملىق ھەرىكىتى ئىشلىتىش قاتارلىقلار.

بوۋاق كېسەل بولغاننىڭ دەسلەپكى مەزگىلىدە قانداق ئالامەتلەر بار؟

بوۋاق كېسەل بولغاننىڭ دەسلەپكى مەزگىلىدە ھەممىسىدىلا بىر قىسىم غەيرىي ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ. ئەگەر ئاتا ـ ئانا ۋاقتىدا بايقىيالىسا ئىمكانقەدەر بالدۇر داۋالىتىپ، ياخشى داۋالاش ئۈنۈمىگە ئېرىشەلەيدۇ. بوۋاقلار كېسەل بولۇشنىڭ دەسلەپكى مەزگىلىدىكى ئىپادىلىرى:

1. چىرايى ياكى روھىي كەيپىياتى غەيرىيلىشىش. ساغلام بوۋاقلارنىڭ مەڭزى قىزىل، كۆزى نۇرلۇق، ئىنكاسى ئۆتكۈر، كۈچ ـ قۇۋۋىتى ئۇرغۇپ تۇرغان بولۇپ، ئەگەر بوۋاق ئاغرىپ قالسا چىرايى تاتىرىش، كۆكىرىش ياكى قارىداش، روھىي چۈش-

كۆن ياكى تىت ـ تىت بولۇش قاتارلىق ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ؛

2. يىغا ئاۋازى چىرقىراق بولۇش. نورمال بوۋاقلارنىڭ يىغا ئاۋازى كۈچلۈك بولۇپ، ئېھتىياجى قاندۇرۇلغاندىن كېيىن توختاپ قالىدۇ. ئەكسىچە كېسەلنىڭ دەسلەپكى مەزگىلىدە، ئادەتتە بوۋاقنىڭ يىغا ئاۋازى قۇلاقنى يارغۇدەك چىرقىراق بولۇپ، شۇنىڭ بىلەن تەڭ يەنە پۇت، قولنى قالايمىقان ھەرىكەتلەندۈرۈش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ؛

3. بەدەن تېمپېراتۇرىسى بەك يۇقىرى بولۇش. بوۋاقنىڭ نورمال بەدەن تېمپېراتۇرىسى 36℃~37℃ بولۇپ، ئەگەر بەدەن تېمپېراتۇرىسى 37.5℃ دىن يۇقىرى ھالەتتە داۋاملاشسا، دەل مەلۇم كېسەللىك ئالامىتىنىڭ بېشارىتىدۇر؛

4. ئېمىش ھەرىكىتى كۈچسىز بولۇش ياكى قۇسۇپ توختىماسلىق. ئەگەر بوۋاقنىڭ ئېمىش ھەرىكىتى كۈچسىز، روھىي چۈشكۈن، ئىشتىھاسى ئۇستۇن بولمىسىلا مەلۇم كېسەل بىلەن كېسەللەنگەنلىك ئېھتىماللىقى بولىدۇ ياكى ئۈزلۈكسىز قۇسۇش بىلەن قۇسقان نەرسىلەردە غەيرىي پۇراق بولسىمۇ كېسەل بولغانلىقىنىڭ سىگنالىدۇر.

5. چوڭ تەرەتى غەيرىي بولۇش. ئەگەر بوۋاقنىڭ چوڭ تەرىتىنىڭ ھالىتىنى ئادەتتىكى بىلەن سېلىشتۇرغاندا چوڭراق ئۆزگىرىش يەنى سۇيۇق، قېتىم سانى كۆپ قاتارلىقلار بولسا ئىچ سۈرگەنلىكىنىڭ بېشارىتى بولۇشى مۇمكىن.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap

بوۋاقنىڭ ئائىلىسىدىكىلەر قانداق جىددىي قۇتقۇزۇش دورىلىرى ۋە داۋالاشتا ئىشلىتىدىغان سايمانلارنى تەييارلاپ قويۇش كېرەك؟

بوۋاق بالىلارنىڭ ئىممۇنىتېت كۈچى تۆۋەنرەك بولغانلىقتىن قىزىپ قېلىش ياكى ئاغرىپ قېلىشتىن ساقلانغىلى بولمايدۇ. بوۋاق ئۆمىلەپ ياكى ماڭغاندىن كېيىن دائىم يىقىلىپ ياكى ئۇسۇۋېلىپ يارىلىنىدۇ. بەزىبىر ئۇششاق كېسەل يېنىك يارىلارغا نىسبەتەن ئاددىي بولغان ئائىلىدە ئاسراشلارنى ئېلىپ بارسا بولىدۇ. ئائىلىدە كۈتۈشنىڭ ئېھتىياجىنى قاندۇرۇش ئۈچۈن تۆۋەندىكى جىددىي قۇتقۇزۇش دورىلىرى ۋە داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان ئەسۋابلارنى تەييارلاپ قويۇش كېرەك. موچىن، قايچا، تېرمومېتىر، داۋالاشتا ئىشلىتىدىغان پاختا پىلتىكۈچ، داكا، بېنت، داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان پىلاستىر، داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان ئىسپىرت ياكى مېركۇروخروم، ھىدروگېن پروكسىد (قوش ئوكسىگېنلىق سۇ)، سىنك ئوكسىدى مەلھىمى، ئانتىبىئوتىك مەلھىمى، كۆزگە تېمىتىش دورىسى، قىزىتما قايتۇرۇپ ئاغرىق توختاتقۇچى دورىلار، جۇڭيى زۇكام دورىسى، ئاشقازان - ئۈچەي دورىسى قاتارلىقلار. جىددىي قۇتقۇزۇش دورىلىرىنىڭ ۋاقتى ئۆتۈپ كېتىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۈچۈن ھەر يىلى ئۇلارغا نىسبە-

تەن تەكشۈرۈش ئېلىپ بېرىش ھەم ئۈزلۈكسىز تولۇقلاپ ئالماش-تۇرۇپ تۇرۇش كېرەك.

ئۈزۈقلىنىشى ناچارلىق دېگەن نېمە؟

ئۈزۈقلىنىشى ناچارلىق ئىسسىقلىق مىقدارى ۋە (ياكى) ئاقسىل كەمچىل بولۇش كەلتۈرۈپ چىقارغان بىر خىل ئۈزۈق-لۇق كەملىك كېسىلى بولۇپ، بوۋاق، بالىلاردا كۆپ كۆرۈلىدۇ. بۇنىڭ ئىچىدە بوۋاقلاردا تېخىمۇ كۆپ كۆرۈلىدۇ. كېسەللىنىش نىسبىتى ۋە ئۆلۈش نىسبىتىمۇ بىر ئاز يۇقىرى. بەدەن ئېغىرلى-قى ئارتماسلىق ئەڭ دەسلەپتە كۆرۈلىدىغان ئالامەت بولۇپ، كې-يىن بەدەن ئېغىرلىقى تۆۋەنلەپ، تېرە ئاستىدىكى ماي ئازلايدۇ. دەسلەپتە قورساقتىكى تېرە ئاستى مېيى ئاندىن گەۋدە، كاسا، پۇت - قول ئەڭ ئاخىرىدا يۈز قىسمىدىكى تېرە ئاستى مېيى ئازلايدۇ. ئۈزۈقلىنىشى ناچار بولۇش ئېغىرلاشقاندا خۇددى قېرى ئادەمدەك پېشانىدە قورۇق پەيدا بولىدۇ. ئېگىزلىكى نورمال ھالەتتىن كۆرۈنەرلىك پاكار بولىدۇ، ئىشتىھاسى ناچارلاش، روھىي چۈشكۈنلىشىش، تېرىسى ئاقىرىش، قۇرغاق، ئېلاستى-كىلىقى يوق، مۇسكۇل يىگلەش، ھەرىكىتىنىڭ يېتىلىشى ئارقى-دا قېلىش، ئەقلىي ئىقتىدارىنىڭ يېتىلىشى تۆۋەنلەش قاتارلىقلار ھەمدە قان زەردابىدىكى ئاقسىل مىقدارى تۆۋەنلەشتىن سۇلۇق ئىششىش كۆرۈلىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap

ئوزۇقلىنىشى ياخشى بولماسلىقنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغان ئامىللار قايسىلار؟

ئوزۇقلىنىشى ياخشى بولماسلىقنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغان ئاساسلىق ئامىللاردىن تۆۋەندىكىدەك بىر قانچە تەرەپ بار:

1. تۇغما يېتەرسىزلىك. مەسىلەن: ھامىلە يېشىدىن كىچىك بوۋاقلار، يەڭگىل تۇغۇلغان بوۋاقلار، بالدۇر تۇغۇلغان بوۋاقلار، قوشكېزەك قاتارلىقلاردا ئاساسەن دېگۈدەك ئوزۇقلىنىشى ناچارلىق كېلىپ چىقىدۇ.

2. يېقىش ئامىلى. مەسىلەن: ئانا سۈتى يېتىشمەي، سۈنئىي باققاندا سۈتنى مۇۋاپىق تەڭشىمەي (كالا سۈتى ياكى سۈت پاراشوكىنىڭ قويۇقلۇقى بەك تۆۋەن بولۇش)، ۋاقتىدا قوشۇمچە يېمەكلىك قوشۇپ بەرمەي، دانلىق زىرائەتلەر (گۈرۈچ ئۇنى، سۈتلۈك مالتوزا) يېمەكلىكلىرىنى ئاساسىي يېمەكلىك قىلىپ، ئۆزۈن مەزگىل ئاقسىل ۋە ئىسسىقلىق مىقدارى يېتىشمەسلىك، سۈت پاراشوكىنىڭ سۈپىتى ناچار ياكى ئۆلچەمگە توشمىغانلىقتىن، باللار ئۇزۇن مەزگىل تاماق تاللاش قاتارلىقلاردىن كېلىپ چىقىدۇ.

3. كېسەللىك ئامىلى. يەنى تۇغما قېلىنلاش خاراكتېرلىك ئاشقازان چىقىش ئېغىزى تارىيىش، بوۋاق باللاردىكى ئىچى سۈرۈش، ئاشقازاننىڭ سۈمۈرۈشى ياخشى بولماسلىق يىغىندى

كېسەللىك ئالامىتى، تۇبېركۇليوز، پارازىت قۇرت كېسىلى، ئۇزۇن مەزگىل قىزىش ياكى يامان سۈپەتلىك ئۆسمە قاتارلىقلار.

بوۋاق بالىلاردا ئوزۇقلىنىشى ناچارلىقنىڭ دەرىجىسىگە قانداق ھۆكۈم قىلغىلى بولىدۇ؟

ئادەتتە ئوزۇقلىنىشى ناچارلىق ئېغىر - يېنىكلىك دەرىجىسىگە ئاساسەن يېنىك دەرىجىدىكى ئوزۇقلىنىشى ناچارلىق، ئوتتۇرا دەرىجىدىكى ئوزۇقلىنىشى ناچارلىق، ئېغىر دەرىجىدىكى ئوزۇقلىنىشى ناچارلىق دەپ بۆلۈنىدۇ. ئەمەلىيەتتە جىددىي، ئاستا خاراكتېرلىك ئوزۇقلىنىشى ناچارلىققا ھۆكۈم قىلىشنىڭ ئاساسلىق كۆرسەتكۈچى تۆۋەندىكىچە:

1. بەدەن ئېغىرلىقى. ئەگەر بالىلارنىڭ ئېغىرلىقى ئوخشاش ياشتىكىلەرنىڭ پايدىلىنىش قىممىتى (ئوتتۇرىچە قىممىتىنى يېقىنلاشتۇرۇپ ئورنىدا ئىشلىتىشكە بولىدۇ) دىن 25%~15% تۆۋەن بولسا يېنىك دەرىجىدىكى ئوزۇقلۇق يېتىشمەسلىك، ئېغىرلىقى بۇ قىممەتتىن 26%~40% تۆۋەن بولسا ئوتتۇرا دەرىجىدىكى ئوزۇقلۇق ناچارلىققا؛ ئېغىرلىقى بۇ قىممەتتىن 40% پىرسەنتتىن كۆپ تۆۋەن بولسا ئېغىر دەرىجىدىكى ئوزۇقلۇق ناچارلىققا تەۋە بولىدۇ.

2. قورساق قىسمىدىكى مايىنىڭ قېلىنلىقى. قورساق قىسمىدىكى مايىنىڭ قېلىنلىقى 0.8~0.4 سانتىمېتىر ئارىلىقىدا

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap

بولسا يېنىك دەرىجىدىكى ئوزۇقلۇق ناچارلىقى؛ 0.4 سانتىمېتىردىن تۆۋەن بولسا ئوتتۇرا دەرىجىدىكى ئوزۇقلۇق ناچارلىقى؛ ماي پۈتۈنلەي دېگۈدەك تۈگەپ كەتكەن بولسا ئېغىر دەرىجىدىكى ئوزۇقلۇق ناچارلىقى تەۋە بولىدۇ.

3. ئېگىزلىكى. يېنىك دەرىجىدىكى ئوزۇقلىنىشى ناچار بالىلارنىڭ ئېگىزلىكى ئاساسەن نورمال؛ ئوتتۇرا دەرىجىدىكى ئوزۇقلىنىشى ناچار بالىلارنىڭ ئېگىزلىكى نورمال قىممەت بىلەن سېلىشتۇرغاندا تۆۋەن بولىدۇ؛ ئېغىر دەرىجىدىكى ئوزۇقلىنىشى ناچار بالىلارنىڭ ئېگىزلىكى بولسا نورمال قىممەتتىن كۆرۈنەرلىك دەرىجىدە تۆۋەن بولىدۇ.

ئوزۇقلىنىشى ناچار بالىلارنى قانداق داۋالاش ۋە كۈتۈش كېرەك؟

ئوزۇقلىنىشى ناچارلىقى گىرىپتار بولغان بالىلارنى داۋالاش ۋە كۈتۈشتە ئاساسلىقى سەۋەبىگە ئاساسەن ئالامىتىگە قارىتا داۋالاش ئېلىپ بېرىش كېرەك.

1. كېسەللىك كەلتۈرۈپ چىقارغان ئوزۇقلىنىشى ناچار بالىلار ۋە ئېغىر دەرىجىدىكى ئوزۇقلىنىشى ناچار بوۋاقلارغا نىسبەتەن، بالدۇر بايقاش، بالدۇر داۋالاش كېرەك. كېسەلنىڭ دەسلەپكى مەزگىلىدە داۋالاش بۇ خىلدىكى ئوزۇقلىنىشى ناچار بالىلارنى داۋالاشقا نىسبەتەن ئىنتايىن مۇھىم.

2. يېنىك، ئوتتۇرا دەرىجىدىكى ئوزۇقلىنىشى ناچارلىققا گىرىپتار بولغۇچى بالىلارغا نىسبەتەن ئەگەر ھەزىم قىلىش ئىقتىدارى نورمال، پەقەتلا بېقىش مۇۋاپىق بولمىغانلىقتىن كېلىپ چىققان بولسا، دورا بىلەن داۋالىماي پەقەت بېقىش ئۇسۇلىنى ۋە ئوزۇقلۇق قۇرۇلمىسىنى تەڭشەپ داۋالاشقا بولىدۇ.

3. ئۇزۇن مەزگىل ئاقسىل يېتىشمەسلىك كەلتۈرۈپ چىقارغان ئوزۇقلىنىشى ناچار بالىلارغا نىسبەتەن، ئەسلىدىكى ئوزۇقلاندۇرۇش ئۇسۇل ئاساسىدا تەرتىپ بىلەن ئىلگىرىلىگەن ھالدا ئاقسىلنىڭ قوبۇل قىلىنىش مىقدارىنى ئاشۇرۇش، ئاندىن قەدەممۇقەدەم مۇۋاپىق تەڭپۇڭلاشتۇرۇلغان يېمەك - ئىچمەك قۇرۇلمىسىغا ئۆتسە بولىدۇ.

4. ئىسسىقلىق مىقدارى كەملىكتىن كېلىپ چىققان ئوزۇقلىنىشى ناچار بالىلارغا نىسبەتەن، مۇۋاپىق تەڭپۇڭ ھالەتتىكى يېمەك - ئىچمەك قۇرۇلمىسى ئاساسىدا، مۇۋاپىق ھالدا يۇقىرى ئىسسىقلىق يېمەكلىك بىلەن بېقىش، يەنى-ئانا سۈتىنىڭ ئوزۇقلۇق سۈپىتىنى يۇقىرى كۆتۈرۈش ۋە ئەلا سۈپەتلىك سۈت پاراشوكى بىلەن بېقىش ئاساسىدا، ئۈگرە، شوۋىگۈرۈچ قاتارلىق قوشۇمچە يېمەكلىكلەرنى بېرىش ھەمدە ۋىتامىن ۋە مىنېرال ماددىلارنى يېتەرلىك تولۇقلاش بىلەن بىللە يەنە ياخشى بولغان يېمەك - ئىچمەك ئادىتىنى شەكىللەندۈرۈپ، تاماق تاللايدىغان يامان ئادەتلەرنى يوقىتىش كېرەك.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap

راخىت كېسىلى دېگەن نېمە؟

راخىت كېسىلى ۋىتامىن D كەملىك خاراكتېرلىك راخىت كېسىلىنىڭ قىسقارتىلمىسى بولۇپ، ۋىتامىن D يېتىشمەسلىك كەلتۈرۈپ چىقارغان بىر خىل ئاستا خاراكتېرلىك ئوزۇقلۇق ماددا يېتىشمەسلىك كېسىلى. ئۈچ ئايلىقتىن ئىككى ياشقىچە بولغان كىچىك بالىلاردا كۆپ كۆرۈلىدۇ. دەسلەپكى مەزگىلىدە تۇغۇلۇپ ئۈچ ئاي ئەتراپىدا كېسەللىنىدۇ. ئاساسلىق ئىپادىسى غەيرىي خاس نېرۋا روھىي ئالامىتى مەسىلەن: تىت ـ تىت بولۇش، ياخشى ئۇخلىيالماسلىق، ئاسان چۆچۈش، كېچىدە ئا-سانلا يىغلاش، مۇھىت بىلەن مۇناسىۋەتسىزلا كۆپ تەرلەش، بولۇپمۇ بوۋاقنىڭ باش قىسمى كۆپ تەرلەپ، بېشىنى ياستۇققا تولا سۈركەپ، بېشىنىڭ كەينى تەرىپىدىكى بىر قىسىم چاچ ئازلاپ كېتىدۇ. بۇ تىبابەتتە گەجگىدە چاچ قالماسلىق دېيىلىدۇ. ھەرىكەت قىلغان مەزگىلىدىكى ئاساسلىق ئىپادىسى: سۆڭەك ئۆزگىرىش ۋە ھەرىكىتىنىڭ يېتىلىشى ئارقىدا قېلىش بولۇپ، سۆڭەك ئۆزگىرىش ئاساسلىقى باش سۆڭىكى يۇمشىشىش، چېكە سۆڭىكى (تەييانىڭ پەللىسىنىڭ كەينى ئۈستى تەرەپ) ياكى گەجگە سۆڭەك (ئارقا مېڭە دۆڭچىسى) نىڭ ئوتتۇرا قىسمىنى قول بىلەن يېنىك باسقاندا باش سۆڭىكى ئولتۇرۇشۇپ كېتىۋاتقاندەك سەزگۈ بولىدۇ ھەمدە قويۇپ بېرىش بىلەن تەڭ ئەسلىگە قايتىدۇ.

چاسا باش. سۆڭەكسىمان توقۇلما ئۆسۈپ، ماڭلاي سۆڭەك ۋە چوققا سۆڭەكنىڭ ئىككى تەرىپىدىن قارىمۇ قارشى كۆتۈرۈلۈپ چىقىپ گىرىپتار بولغۇچىنىڭ بېشىنى چاسا شەكىلدە كۆرسىتىدۇ. مېڭە ئالدى لىپىلدىقى چوڭىيىپ، پۈتۈشى كەينىگە سۈرۈلۈش، چىشىنىڭ چىقىشى كەينىگە سۈرۈلۈش، توخۇ كۆكرەك ياكى ۋارونكا كۆكرەك، «O شەكىللىك پۇت» ياكى «x شەكىللىك پۇت»، تەنھەرىكەت ئىقتىدارىنىڭ يېتىلىشى ئارقىدا قېلىش، ئاساسلىق ئىپادىسى باش بويۇن قىسمى ئاجىزلاش، ئولتۇرۇش، قوپۇش، مېڭىش قاتارلىقلارنىڭ يېتىلىشى ئارقىدا قېلىش، ئېغىر دەرىجىدە گىرىپتار بولغۇچىلاردا دائىم ئىممۇنىتېت كۈچى ئاجىزلاش ھەمدە ئاسانلا يۇقۇملىنىش، ھەزىم ئىقتىدارى قالايمىقانلىشىش قاتارلىقلار بىللە كېلىدۇ. ئەگەر ۋاقتىدا داۋالاتماي ئۈچ ياشتىن ئېشىپ كەتسە دائىم ئوخشاش بولمىغان دەرىجىدىكى سۆڭەك غەيرىيلىشىش كېسەللىك ئاسارىتى قالىدۇ.

نېمە ئۈچۈن بوۋاق بالىلار راخىت كېسىلىگە ئاسان گىرىپتار بولىدۇ؟

بوۋاق بالىلارنىڭ راخىت كېسىلىگە ئاسان گىرىپتار بولۇشى ۋىتامىن D نىڭ مىقدارى يېتىشمەسلىكىدىن بولۇپ، ۋىتامىن D يېتىشمەسلىكنىڭ ئاساسلىق سەۋەبى بولسا تۆۋەندىكى بىر قانچە تەرەپنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ:

1. كۈن نۇرىنىڭ چۈشۈش ۋاقتى قىسقا بولۇش. بەدەندىكى

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap

ۋىتامىن D ئاساسلىق تېرىدىكى 7 ـ دېگىدروخولېستېرول ئۇلترا بىنەپشە نۇرنىڭ چۈشۈشى ئارقىلىق شەكىللەندۈرۈشىدىن كېلىدىغان بولۇپ، ئۇلترا بىنەپشە نۇر ئادەتتىكى ئەينەكلەردىن ئۆتەلمەيدۇ، شۇڭا بوۋاقلارنىڭ سىرتتىكى پائالىيىتى ئاز بولسا ئاسانلا راخىت كېسىلىگە گىرىپتار بولىدۇ. ئۇنىڭدىن سىرت، قىش پەسلىدە ئۇلترا بىنەپشە نۇر ئاجىزراق، كۈن نۇرىنىڭ چۈشۈش ۋاقتى قىسقا، شۇڭا قىش، ئەتىياز پەسلىدە راخىت كېسىلىنىڭ كېسەللىنىش نىسبىتى كۆپرەك.

2. ۋىتامىن D نىڭ قوبۇل قىلىنىشى يېتەرسىز بولۇش. تەبىئىي يېمەكلىكلەردە ۋىتامىن D نىڭ مىقدارى ئاز، مەسىلەن: ئانا سۈتىدىكى ۋىتامىن D نىڭ مىقدارى 100 ~ 4 خەلقئارالىق بىرلىك / لىتىر، كالا سۈتىدە 40 ~ 3 خەلقئارالىق بىرلىك / لىتىر، كۆكتات ۋە مېۋە ـ چېۋىلەرنىڭ تەركىبىدە تېخىمۇ ئاز بولۇپ، بوۋاق بالىلارنىڭ ئۆسۈپ يېتىلىشىدىكى ئېھتىياجىنى قاندۇرالمايدۇ.

3. يېمەكلىكتىكى كالتسىي، فوسفورنىڭ مىقدارى بەك تۆۋەن ياكى نىسبىتى مۇۋاپىق بولماي كالتسىينىڭ سۈمۈرۈلۈشىگە تەسىر يەتكۈزۈش، مەسىلەن: كالا سۈتى تەركىبىدىكى كالتسىي، فوسفورنىڭ مىقدارى ئانا سۈتىدىن كۆپ، لېكىن نىسبىتى مۇۋاپىق ئەمەس. شۇڭا كالا سۈتىدە باققان بوۋاقلاردا راخىت كېسىلىنىڭ كۆرۈلۈش نىسبىتى ئانا سۈتىدە باققان بوۋاقلارغا قارىغاندا يۇقىرى.

4. ۋىتامىن D غا نىسبەتەن ئېھتىياج مىقدارى ئېشىش.

بوۋاق باللارنىڭ ئۆسۈپ يېتىلىش سۈرئىتى تېز، ۋىتامىن D غا بولغان ئېھتىياج مىقدارى كۆپ، كېسەللىنىش نىسبىتى يۇقىرى.

5. كېسەلنىڭ تەسىرى. ئاشقازان، ئۈچەي يولى ياكى جىگەر، ئۆت كېسىلى مەسىلەن: بوۋاقلاردىكى جىگەر ياللۇغى يىغىندى كېسەللىك ئالامىتى، ياغلىق ئىچى سۈرۈش، ئاستا خاراكتېرلىك ئىچى سۈرۈش قاتارلىقلار ۋىتامىن D ۋە كالتسىي فوسفورنىڭ سۈمۈرۈلۈشىگە تەسىر يەتكۈزىدۇ.

راخىت كېسىلىنىڭ قانداق ئالدىنى ئالىدۇ؟

راخىت كېسىلىنىڭ ئالدىنى ئېلىشتا ھامىلە مەزگىلىدىن باشلاش كېرەك. ھامىلىنىڭ ھامىلدارلىقنىڭ ئاخىرىدىكى ئۈچ ئايدا ۋىتامىن D، كالتسىي ۋە فوسفورغا بولغان ئېھتىياج مىقدارى ئۈزلۈكسىز ئۆرلەيدۇ. شۇڭا ھامىلدار ئانا كۆپرەك ئاپتاپسىنىپ بېرىشى، ھامىلدارلىق مەزگىلىدە تەركىبىدە ۋىتامىن D، كالتسىي، فوسفور قاتارلىقلارنىڭ مىقدارى كۆپ بولغان ياكى بەدىنى ئاجىز، كۆپ كېسەل بولغۇچىلارغا نىسبەتەن، دوختۇرنىڭ كۆرسەتمىسى ئاستىدا ۋىتامىن D ۋە كالتسىيلىق دورىلارنى ئىچىپ بېرىشى كېرەك. يېڭى تۇغۇلغان بوۋاقلىق مەزگىلىدە ئانا سۈتى بىلەن بېقىشنى تەشەببۇس قىلىش، بالدۇر تۇغۇلغان بوۋاق، قوشكېزەك، سۈنئىي بېقىلىۋاتقان بوۋاق ياكى قىشتا تۇغۇلغان بوۋاقلارغا تۇغۇلۇپ ئىككى ھەپتىدە ۋىتامىن D ۋە

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap

كالتسىيلىق دورىلارنى تولۇقلىسا، ئانا سۈتى بىلەن بېقىلغان بوۋاقلارغا تۇغۇلۇپ بىر ئايدا ۋىتامىن D ۋە كالتسىيلىق دورىلار-نى تولۇقلىسا بولىدۇ. بوۋاقلىق مەزگىلىدە، داۋاملىق ئانا سۈتى-دە بېقىشنى تەشەببۇس قىلىش، ۋاقتىدا قوشۇمچە يېمەكلىك تولۇقلاپ بېرىش؛ سۈنئىي بېقىلىدىغان بوۋاقلارغا ۋىتامىن D نى كۈچەيتىش سۈتى تاللاپ بېرىش، كۆپرەك ئاپتاپسىندۇرۇش، سىرتتىكى كۈندىلىك ھەرىكىتى تەخمىنەن بىر ـ ئىككى سائەت ئەتراپىدا بولۇش. ئادەتتە ۋىتامىن D نىڭ كۈندىلىك ئېھتىياج مىقدارى 400 خەلقئارا بىرلىك لېكىن ۋىتامىن D تەڭشەلمىلىرىنى دوختۇرنىڭ كۆرسەتمىسى ئاستىدا ئىشلىتىشكە دىققەت قىلىپ، ۋىتامىن D دىن زەھەرلىنىش كېلىپ چىقىشتىن ساقلىنىش كېرەك.

نېمە ئۈچۈن پەقەت كالتسىي تابلېتكىسى يېگەن-گە راخىت كېسىلىنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولمايدۇ دېيىلىدۇ؟

ئادەمنىڭ كالتسىينى سۈمۈرۈشى پەقەت ئۈچەي يولىدىلا ئېلىپ بېرىلىدۇ. ئۈچەي يولىنىڭ كالتسىينى سۈمۈرۈشى بولسا چوقۇم ۋىتامىن D نىڭ قاتنىشىشىنى تەلەپ قىلىدۇ. ئادەم ۋىتا-مىن D نى يېگەندىن كېيىن جىگەر، بۆرەكنىڭ ماددا ئالماشتۇرۇ-شى بىلەن ئاكتىپ ھالدىكى ۋىتامىن D غا ئايلاندۇرغاندىن كېيىن ئاندىن ئۈچەي يولى كالتسىي، فوسفورنى سۈمۈرۈپ، قانغا ئۆتۈ-

دۇ. ۋىتامىن D نىڭ يەنە قاندىكى كالتسىينىڭ نورمال قويۇقلۇ-
قىنى ساقلاشقا ياردىمى بار ھەم كالتسىي، فوسفورنى سۆڭەككە
يەتكۈزۈپ بېرىدۇ. شۇڭا پەقەت كالتسىي تابلېتكىسىنى يەپ ۋىتا-
مىن D نى يېمىگەندە راخىت كېسىلىنىڭ ئالدىنى ئېلىش مەقسى-
تىگە يەتكىلى بولمايدۇ.

بوۋاقلار ئۇخلىغاندا كۆپ تەرلەشنىڭ ئۆزى كالتسىي كەملىك بولامدۇ؟

بەزى بوۋاقلار ئۇخلىغاندا بەك كۆپ تەرلەپ ھەتتا ئىچ كىيى-
مىنىمۇ ھۆل قىلىۋېتىدۇ، بۇ ۋاقىتتا ئاتا ـ ئانا بوۋاقنى كالتسىي
كەم دەپ بەك ئەنسىرەپ كەتمىسىمۇ بولىدۇ. ئەمەلىيەتتە بوۋاقلار
ئۇخلىغاندىن كېيىن كۆپ تەرلەش نورمال فىزىئولوگىيىلىك ھا-
دىسە. بوۋاق دەل ئۆسۈپ يېتىلىش مەزگىلىدە بولۇپ، ماددا
ئالمىشىش ئىنتايىن يۇقىرى پەللىدە، ھاسىل قىلغان ئىسسىقلى-
قى كۆپ، تېرىدىكى قان تومۇرلار كۆپ، تەرلەش بەدەندىكى
ئىسسىقلىقنىڭ تارقىلىشىغا ياردەم قىلىپ، بەدەن تېمپېراتۇرىسى-
نىڭ تۇراقلىقىنى ساقلايدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىللە تەر بەدەن ئىچى-
دىكى ماددا ئالمىشىش ھاسىل قىلغان كېرەكسىز ماددىلارنى
بەدەن سىرتىغا چىقىرىۋېتىپ، بوۋاقنىڭ سالامەتلىكىگە پايدىلىق.
بەدەننىڭ تەرلىشىنى مەركىزىي نېرۋا كونترول قىلىدىغان بو-
لۇپ، بوۋاقلارنىڭ مەركىزىي نېرۋا سىستېمىسى تېخى مۇكەممەل
يېتىلىپ بولالمىغانلىقتىن، ئۇخلىغاندا سىمپاتىك نېرۋىدا قىسقا

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap

ۋاقىتلىق غىدىقلىنىش كېلىپ چىقىپ ئاسانلا كۆپ تەر چىقىدۇ. ئۇنىڭدىن سىرت، بوۋاقلارنىڭ كىيىمى ۋە يېپىنچىسى بەك قېلىن، مۇھىت تېمپېراتۇرىسى يۇقىرى بولسىمۇ بوۋاق كۆپرەك تەرلىشى مۇمكىن. شۇڭا بوۋاق پەقەتلا كۆپ تەرلەپ باشقا ئەھۋاللىرى ياخشى بولسا، كالتسىي كەملىكىنىڭ مۇمكىنچىلىكى ئىنتايىن كىچىك. لېكىن ئەگەر كۆپ تەرلىگەندىن سىرت، بوۋاقتا يەنە ياخشى ئۇخلىيالماسلىق، چۇچۇپ كېتىش، گەجگە قىسمىدىكى چېچى چۇشۇپ كېتىش قاتارلىق ئالامەتلەر بىللە كەلسە كالتسىي كەملىك ئېھتىماللىقى بولۇپ ۋاقتىدا دوختۇرخانىغا ئاپىرىپ تەكشۈرۈپ داۋالاش كېرەك.

راختىلىق كالتسىي تۆۋەنلىكتىن تارتىشىش دېگەن نېمە؟

راختىلىق كالتسىي تۆۋەنلىكتىن تارتىشىش يەنە ۋىتامىن D كەملىك خاراكتېرلىك پۇت - قولى تارتىشىش كېسىلى دېيىلىپ، ۋىتامىن D كەملىك، قاندىكى كالتسىي ئىئونىنىڭ قويۇقلۇقى تۆۋەنلەش، نېرۋا، مۇسكۇللارنىڭ غىدىقلىنىشى ئارتىشتىن كېلىپ چىققان بولۇپ، ئاساسلىق ئىپادىسى:

1. تارتىشىش (دۆلىنىش). ئىپادىسى: تۇيۇقسىز پۇت - قولى تارتىشىپ قېلىش، ئىككى كۆزى ئۈستىگە قايرىلىش، ئەس - ھوشىنى يوقىتىش، نەچچە سېكۇنت ياكى نەچچە مىنۇتقىچە داۋاملىشىدۇ. تۇتۇشتىن توختىغاندىن كېيىن ئەس - ھوشى ئەسلىگە كېلىپ روھى چۈشكۈنلىشىپ ئۇخلاپ قالىدۇ. ئويغانغاندا.

دىن كېيىن ھەممە خۇددى ئىلگىرىكىدەك بولىدۇ، تۇتۇش قېتىم سانى كۈندە بىر قېتىمدىن ھەر كۈنى تۇتۇش قېتىم سانى ئوخشاش بولمايدۇ، ئادەتتە قىزىش بىللە كەلمەيدۇ، بۇ ئالامەت ئەڭ كۆپ كۆرۈلىدۇ.

2. پۇت - قول تارتىشىپ قېلىش. ئىپادىسى: تۇيۇقسىز تۇتۇپ پۇت - قول يا شەكىلدە سىپازمىلىنىپ، بىر جۈپ قول بېغىشى قايرىلىپ، بارماقلىرى تۈزلىنىدۇ. باش بارمىقى ئىچىگە ئىگىلىدۇ، پۇت بېغىشى تۈزلىنىپ پۇت بارماقلىرى تۆۋەنگە ئىگىلىدۇ.

3. كېكىردەك سىپازمىلىنىش. بوۋاقلاردا كۆپ كۆرۈلىدۇ. ئىپادىسى: كېكىردەك مۇسكۇل ۋە ئاۋاز قاپقىقى تۇيۇقسىز سىپازمىلىنىپ، نەپەسلىنىش قىيىنلىشىدۇ ئېغىر بولغاندا تۇنجۇقۇشتىن ئۆلۈپ كېتىش كېلىپ چىقىدۇ. ئەگەر بوۋاق بالىلاردا تۇيۇقسىز تارتىشىش بولۇپ قىزىش بولمىسا ھەمدە دائىم قايتا - قايتا تۇتسا، تۇتۇپ بولغاندىن كېيىن ھەممە نورمال ھالىتىگە قايتسا، بوۋاقنىڭ بۇ كېسەلگە گىرىپتار بولغان - بولمىغانلىقىنى ئويلىشىپ، ۋاقتىدا دوختۇرخانىغا ئاپىرىپ داۋالىتىش كېرەك.

نېمە ئۈچۈن قىشتا تۇغۇلغان بوۋاقلارنى باھارنىڭ دەسلەپكى مەزگىلىدە ئاپتاپسىندۇرسا ئاسانلا دۆلىنىپ قالىدۇ؟

قىشتا تۇغۇلغان بوۋاقنى ھاۋا سوغۇق بولغانلىقتىن، ئاتا - ئانىسى ئاپتاپسىندۇرۇشقا ئىنتايىن ئاز ئېلىپ چىقىدۇ. ئەگەر

يەنە ۋاقتىدا بېلىق جىگىرى مېيى (ۋىتامىن A ۋە ۋىتامىن D نىڭ ئارىلاشما ياسالمىسى) نى تولۇقلىمىسا، بوۋاق تېنىدىكى ۋىتامىن D نىڭ مىقدارى يېتىشمەي، كالتسىي تولۇق ئىشلىتىلىپ، سۆڭەكنى چىڭىتىپ چىشنى ساغلاملاشتۇرالمايدۇ. لېكىن قاندىكى كالتسىينىڭ قويۇقلۇقى تېخى نورمال سەۋىيىدە ساقلىنالمايدۇ. ئەتىيازدا ھاۋا ئىللىغاندا ئەگەر ئۇزاق ۋاقىت ئاپتاپسىندۇرغاندا، بەدەندىكى ۋىتامىن D نىڭ مىقدارى ئىنتايىن تېز سۈرئەتتە ئارتىپ، قاندىكى كالتسىي سۆڭەككە توشۇلۇپ، سۆڭەكنىڭ كالتسىيلىشىشىنى تېزلىتىپ، كالتسىي سۆڭەكنىڭ يۈزىدە يىغىلىپ قالىدۇ ھەمدە ئۈچەي يولىدىكى كالتسىي نىسبەتەن يېتىشمەي، قاندىكى كالتسىي قويۇقلۇقىنى تۆۋەنلىتىۋېتىدۇ. ئەگەر بەلگىلىك سەۋىيىگىچە تۆۋەنلەپ كەتسە دۆلىنىش (پەقەت ۋىتامىن D كەملىك خاراكتېرلىك پۈت ـ قول تارتىشىش كېسەلى) يۈز بېرىدۇ. شۇڭا ئەتىيازدا ئاپتاپسىندۇرغاندا بەك ئۇزۇن بولماسلىقى، شۇنىڭ بىلەن بىللە ۋاقتىدا كالتسىي تولۇقلاش كېرەك.

ۋىتامىن D دىن زەھەرلىنىش دېگەن نېمە؟

ھازىر ئىلىمنىڭ ئومۇملىشىشىغا ئەگىشىپ، كىشىلەر ۋىتامىن D نى تولۇقلىغاندا راخىت كېسىلى ۋە تۆۋەن كالتسىيلىق قان كېسىلىنىڭ ئالدىنى ئالغىلى ۋە داۋالىغىلى بولىدىغانلىقىغا نىسبەتەن بەلگىلىك تونۇشقا ئىگە بولدى. لېكىن ۋىتامىن D بىر خىل مايدا ئېرىشچان ۋىتامىن بولۇپ، قوبۇل قىلىش مىقدارى

بەدەنىنىڭ ئېھتىياج مىقدارىدىن ئېشىپ كەتسە، بەلكىم بەدەندە بولۇپمۇ جىگەردە زاپاس ساقلىنىپ، قوبۇل قىلىنىش مىقدارى ئۇزۇن مەزگىل بەك كۆپ بولسا، ۋىتامىن D دىن زەھەرلىنىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. شۇڭا بوۋاققا نىسبەتەن ۋىتامىن D نى مۇۋاپىق تولۇقلاش زۆرۈر. لېكىن شۇنى ئەستە چىڭ ساقلاش كېرەككى، ۋىتامىن D نى ھەرگىزمۇ ئۆزۈڭلۇق مەھسۇلاتى قاتارىدا بوۋاققا ئۇزاق مەزگىل، كۆپ مىقداردا ئىچكۈزمەسلىك، بولۇپمۇ، بوۋاق راخىت كېسىلى بولۇپ قېلىپ، ۋىتامىن D ئارقىلىق داۋالاشقا دۇچ كەلگەندە چوقۇم ۋىتامىن D نى دوختۇرنىڭ كۆرسەتمىسى بويىچە ئىچكۈزۈش ياكى ئوكۇل قىلىش، قەتئىي ئەستە بولسۇنكى ھەرگىزمۇ خالىغانچە دورا قوشۇپ بېرىشكە بولمايدۇ.

ۋىتامىن D دىن زەھەرلىنىشنىڭ قانداق ئىپادىلىرى بار؟

ۋىتامىن D دىن زەھەرلىنىشنىڭ كېسەللىنىش مېخانىزمى ئاساسلىقى، كۆپ مىقداردىكى ۋىتامىن D كەلتۈرۈپ چىقارغان يۇقىرى كالتسىيلىق قان كېسىلىنىڭ ئۇزۇن مەزگىل داۋاملىشىشى، ئۇلارپلا كالتسىي تۇزىنىڭ ھەرقايسى ئەزا توقۇلمىلىرىدا چۆكۈپ قېلىشى، ئۇلارنىڭ ئىقتىدارىغا تەسىر كۆرسىتىپ كېسەللەندۈرىدۇ. دەسلەپكى مەزگىلدىكى ئىپادىسى ئاساسلىقى ئىشتىھاسى تۆۋەنلەش، كۆڭلى ئېلىشىش، چارچاش، تىت ـ تىت

www.uyghurkitap

بولۇش، تۆۋەن قىزىتما، ئىچ سۈرۈش، جاھىل خاراكتېرلىك قەۋزىيەت، ئېغىر لىقى تۆۋەنلەش، ئېغىر بولغاندا تارتىشىش، باش ئاغرىش، قان بېسىمى ئۆرلەش، پات ـ پات ئۇسساش، كىچىك تەرەت قېتىم سانى كۆپىيىش قاتارلىقلار كېلىپ چىقىدۇ، ھەمدە نەپەس يولى يۇقۇملىنىش، بۆرەك ئىقتىدارى زەئىپلى-شىش، بەدەن ۋە ئەقلىي ئىقتىدارنىڭ يېتىلىشىگە تەسىر يېتىش قاتارلىق كېسەللەرنىمۇ كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. شۇڭا ۋىتامىن D نى ئىچۈرگەندە، دوختۇرنىڭ كۆرسەتمىسى بويىچە ئىش قىلىش، ئۇزۇن مەزگىل، كۆپ مىقداردا ۋىتامىن D نى قوبۇل قىلغان بالىلارغا نىسبەتەن بۇ كېسەلدىن ئېھتىمۇ ھوشيار بولۇش كېرەك.

قان ئازلىق دېگەن نېمە؟

قان ئازلىق قان تومۇرنىڭ ئاخىرقى ئۇچىدىكى قاننىڭ بىر-لىك ھەجىمدىكى قىزىل قان ھۈجەيرىسىنىڭ سانى ياكى ھېموگ-لوبىنىنىڭ مىقدارى نورمال قىممەتتىن تۆۋەن بولۇپ قالغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ. يېڭى تۇغۇلغان بوۋاقلارنىڭ ھېموگلوبىنى لىتىر / گرام 145 دىن تۆۋەن؛ بىر ـ تۆت ئايلىقتا ھېموگلوبىن لىتىر / گرام 90 دىن تۆۋەن. تۆت ـ ئالتە ئايلىقتا ھېموگلوبىن لىتىر / گرام 100 دىن تۆۋەن، ئالتە ئايلىقتىن ئالتە ياشقىچە ھېموگ-لوبىن لىتىر / گرام 110 دىن تۆۋەن بولغۇچىلار قان ئازلاردۇر. ھېموگلوبىنىنىڭ مىقدارى ئادەتتە بارماقتىن قان ئېلىپ، قاننى قائىدىلىك خىمىيىلىك تەكشۈرۈش ئۇسۇلى ئارقىلىق ئېنىقلى-

دۇ. قان ئازلىقنىڭ كۆپ كۆرۈلىدىغان ئىپادىلىرى چىرايى ئاقىرىش، كالپۇك، تىرناق قاتارلىقلارنىڭ رەڭگى سۇسلاش، نەپەس، يۈرەك رىتىمى تېزلىشىش، ئىشتىھاسى ئازلاش، كۆڭلى ئېلىشىش، قورسىقى كۆپۈش، ئەس ـ ھوشى تۇراقسىز بولۇش، زېھنىنى يىغالماسلىق، كەيپىياتى ئاسان جىددىيلىشىش قاتارلىقلار. يېشى چوڭايغانسېرى يەنە باش ئاغرىش، باش قېيىش، كۆز ئالدىدا قارا چېكىتلەر پەيدا بولۇش قاتارلىقلار كۆرۈلىدۇ. كېسەللىنىش ۋاقتى ئۇزۇن بولغان كېسەللەنگۈچى بالىلاردا يەنە دائىم ئاسانلا چارچاش، چېچى قۇرغاقلىشىش، ئۆسۈپ يېتىلىشى ئارقىدا قېلىش قاتارلىقلار كۆرۈلىدۇ. ئەگەر بالىدا يۇقىرىقىدەك ئەھۋاللار كۆرۈلسە، ۋاقتىدا دوختۇرخانىغا ئاپىرىپ داۋالىتىش كېرەك.

تۆمۈر يېتىشمەسلىك خاراكتېرلىك قان ئازلىق دېگەن نېمە؟

تۆمۈر يېتىشمەسلىك خاراكتېرلىك قان ئازلىق بەدەندىكى تۆمۈر يېتىشمەي ھېموگلوبىنىنىڭ بىرىكىشى ئازايىتىشتىن كېلىپ چىققان بىر خىل قان ئازلىق بولۇپ، بالىلاردىكى قان ئازلىقتا ئەڭ كۆپ كۆرۈلىدىغان بىر خىلى. تۆمۈر يېتىشمەسلىك خاراكتېرلىك قان ئازلىق ئالتە ئايلىقتىن ئىككى ياشقىچە بولغان بالىلاردا كۆپ كۆرۈلىدىغان بولۇپ، كېسەللىنىشى بىر ئاز ئاستا بولغانلىقتىن دائىم ئائىلە باشلىقلىرى تەرىپىدىن سەل قارىلىدۇ.

تۆمۈر يېتىشمەسلىك خاراكتېرلىك قان ئازلىقنىڭ ئاساسلىق ئىپادىلىرى تېرە شىللىق پەردىلىرى بارا ـ بارا ئاقىرىش (كالپۇك، تىرناقنىڭ رەڭ ئىپادىسى ئەڭ كۆرۈنەرلىك)، ئىشتىھاسى ئازلاش، قۇسۇش ياكى ئىچى سۈرۈشتىن سىرت يەنە بەزى بالىلاردا غەيرىي نەرسىلەرنى يېيىش خۇمارى مەسىلەن: داڭگال، توپا يېيىش قاتارلىقلار. روھى چۈشكۈن ياكى بىئارامىلىق، زېھنىنى يىغالماسلىق، ئەقلىي ئىقتىدارى تۆۋەنلەش قاتارلىقلار كۆرۈلىدۇ. ئېغىر بولغاندا نەپەسلىنىش، يۈرەك رىتىمى تېزلىشىش، يۈرەك كېڭىيىش كۆرۈلىدۇ ياكى ئىممۇنىتېت ئىقتىدارى تۆۋەنلەشتىن ئاسانلا بىرىكمە كېسەللىكنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ئەگەر ئائىلە باشلىقلىرى يۇقىرىقىدەك ئىپادىلەرنى بايقىغاندا ۋاقتىدا دوختۇرخانىغا ئاپىرىپ تەكشۈرۈپ داۋالىتىش كېرەك.

تۆمۈر يېتىشمەسلىك خاراكتېرلىك قان ئازلىق يۈز بېرىشنىڭ سەۋەبلىرى نېمە؟

تۆمۈر يېتىشمەسلىك خاراكتېرلىك قان ئازلىق يۈز بېرىشنىڭ سەۋەبلىرى تۆۋەندىكى بىر قانچە تەرەپتە ئىپادىلىنىدۇ:

1. تۆمۈرنىڭ زاپاس ساقلىنىش مىقدارى يېتىشمەسلىك. ھامىلە ھامىلىدارلىقنىڭ ئاخىرقى ئۈچ ئېيىدا كىندىك ئارقىلىق ئانا تېنىدىن ئېرىشكەن تۆمۈر ئەڭ كۆپ بولۇپ، ئاي ـ كۈنى توشقان يېڭى تۇغۇلغان نورمال بوۋاقلارنىڭ بەدىنىدە زاپاس ساقلانغان تۆمۈر ھەمدە تۇغۇلغاندىن كېيىن قىزىل قان ھۈجەيرىسى

بوز ۋولۇشتىن قويۇپ بەرگەن تۆمۈر، تۇغۇلۇپ ئۈچ ـ تۆت ئاي ئىچىدە قان ياساشتىكى ئېھتىياجىنى قاندۇرۇشقا يېتىدۇ. لېكىن ئەگەر ئانا ئېغىر دەرىجىدىكى تۆمۈر يېتىشمەسلىك خاراكتېرلىك قان ئازلىقتا گىرىپتار بولغان بولسا، بالدۇر تۇغۇلغان ياكى قوشكېزەك تۇغۇلغان بوۋاقلارنىڭ بەدەن ئېغىرلىقى بەك تۆۋەن بولۇش قاتارلىقلارنىڭ ھەممىسى يېڭى تۇغۇلغان بوۋاقلارنىڭ زاپاس ساقلىغان تۆمۈرنىڭ مىقدارى ئازلاشتىن ئاسانلا تۆمۈر يېتىشمەسلىك خاراكتېرلىك قان ئازلىق كېلىپ چىقىدۇ.

2. تۆمۈرنى تولۇقلىنىشى يېتىشمەسلىك. ئانا سۈتى ۋە كالا سۈتىدىكى تۆمۈرنىڭ مىقدارى ئوخشاشلا تۆۋەن، ئەگەر ۋاقتىدا تەركىبىدە تۆمۈر كۆپرەك بولغان قوشۇمچە يېمەكلىكلەرنى قوشۇپ بەرمىگەندە ئاسانلا تۆمۈر يېتىشمەسلىك خاراكتېرلىك قان ئازلىق يۈز بېرىدۇ.

3. تۆمۈرنىڭ سۈمۈرۈلۈشى توسالغۇغا ئۇچراش. ئۇزۇن مەزگىل ئىچى سۈرۈش، ھەزىم يولىنىڭ شەكلى ئۆزگىرىش ياكى ئۈچەينىڭ سۈمۈرۈشى ياخشى بولماسلىق قاتارلىقلار تۆمۈرنىڭ سۈمۈرۈلۈشىنى توسالغۇغا ئۇچرىتىپ، يەنە تۆمۈر يېتىشمەسلىك خاراكتېرلىك قان ئازلىقنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

4. تۆمۈرنىڭ ئېھتىياج مىقدارى ئېشىش. بوۋاق بالىلارنىڭ ئۆسۈپ يېتىلىشى تېز، قان سىغىمچانلىقىنىڭ ئېشىشمۇ تېز، ئەگەر ۋاقتىدا تۆمۈر مىقدارى كۆپ بولغان يېمەكلىكلەرنى قوشۇپ بەرمىگەندە تۆمۈر يېتىشمەسلىك خاراكتېرلىك قان ئازلىقنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap

5. تۆمۈرنىڭ ئىشلىتىلىشى ياكى سەرپ بولۇشى بەك كۆپ بولۇش. نورمال بوۋاقلار ھەر كۈنى سىرتقا چىقىرىۋەتكەن تۆمۈر چوڭلارغا قارىغاندا كۆپ، بۇنىڭدىن سىرت ئۈچەي مونچاق گۆشى، ئىلمەك قۇرت كېسەللىكى قاتارلىقلاردا ئۈچەي يولى قان يوقىتىشتىن تۆمۈرنى يوقىتىدۇ. ئەگەر ئۇزۇن مەزگىل قايتا - قايتا يۇقۇملۇق كېسەللەر بىلەن كېسەللىنىپ سەرپ بولۇشى كۆپ بولغانلىقتىن تۆمۈر يېتىشمەسلىك خاراكتېرلىك قان ئازلىق كېلىپ چىقىدۇ.

تۆمۈر يېتىشمەسلىك خاراكتېرلىك قان ئازلىقنىڭ قانداق ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ؟

تۆمۈر يېتىشمەسلىك خاراكتېرلىك قان ئازلىقنىڭ ئالدىنى ئېلىشتا ئالدى بىلەن تازىلىق جەھەتتە تەشۋىق ۋە تەربىيە خىزمىتىنى ياخشى ئىشلەشتىن باشلاپ، ياش ئاتا - ئانىلارغا بۇ كېسەلنىڭ بوۋاققا نىسبەتەن خەتەرلىكلىكى ۋە ئالدىنى ئېلىشنىڭ مۇھىملىقىنى تونۇتۇش. كونكرېت ئالدىنى ئېلىش ئامىللىرى مۇنۇلارنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ:

1. ئانا سۈتى بىلەن بېقىش، ۋاقتىدا تۆمۈر مىقدارى كۆپ بولغان ۋە ئاسان ھەزىم بولىدىغان قوشۇمچە يېمەكلىكلەرنى قوشۇپ بېرىشنى تەشەببۇس قىلىش. مەسىلەن: تۇخۇم سېرىقى، ھايۋانات جىگىرى، ئورۇق گۆش قاتارلىقلار. لېكىن يېمەك - ئىچمەكنىڭ مۇۋاپىق ماسلاشتۇرۇلۇشتۇرۇپ ھەزىم قىلىش ئىق-

تېدارىنىڭ قالايمىقانلىشىپ كەتمەسلىكىگە دىققەت قىلىش كې-
رەك. ئالاھىدە كۆرسىتىپ بېرىلىدىغان بىر نۇقتا، ئەگەر بوۋاق
كالا سۈتى بىلەن بېقىلغان بولسا چوقۇم كالا سۈتىنى ئىسسىتىۋې-
تىش ئارقىلىق كالا سۈتىگە زىيادە سەزگۈرلۈكتىن ئۈچەي يولى
ئاز مىقداردا قان يوقىتىش تۆمۈر يوقىتىپ تۆمۈر يېتىشمەسلىك
خاراكتېرلىك قان ئازلىقىنىڭ كېلىپ چىقىشىنى ئازايتىش.

2. بالدۇر تۇغۇلغان بوۋاق، قوشكېزەك ھەم ئېغىرلىقى تۆۋەن تۇغۇلغان بوۋاقلارغا، تۇغۇلۇپ ئىككى ئاي ئەتراپىدا تۆمۈر ماددىسى بار دورىلارنى تولۇقلاشقا، تۆمۈر ماددىسىنى كۆپەيتىش يېمەكلىكلىرىنى تاللاپ بېرىشكە بولىدۇ.

3. يۇقۇملۇق كېسەللەرنىڭ ئالدىنى ئېلىپ، كېسەلنىڭ ساقىيىش مەزگىلىدە، گىرىپتار بولغۇچى بالىلارغا تۆمۈر قاتار-لىق ئوزۇقلۇق ماددىلارنى تولۇقلاپ بېرىشكە دىققەت قىلىش كې-رەك.

تۆمۈر يېتىشمەسلىك خاراكتېرلىك قان ئازلىقنى قانداق داۋالايدۇ؟

تۆمۈر يېتىشمەسلىك خاراكتېرلىك قان ئازلىقنى داۋالاش پرىنسىپى: كېسەل سەۋەبىنى يوقىتىش ۋە تۆمۈر تولۇقلاپ بې-رىش. ئالدى بىلەن يېمەك - ئىچمەكنى مۇۋاپىق ئەمەس بالىلارغا نىسبەتەن ئۇلارنىڭ يېمەك - ئىچمەك قۇرۇلمىسىنى تەڭشەپ، يېمەك - ئىچمەكنى مۇۋاپىق ئورۇنلاشتۇرۇش ھەم ئۇلارنىڭ

ناچار يېمەك ـ ئىچمەك ئادىتىنى تۈزىتىش. ئىممۇنىتېت كۆچى ئاجىزلىقتىن ئاسانلا يۇقۇملۇق كېسەل بىللە كېلىدىغان بوۋاقلار-غا نىسبەتەن ئىممۇنىتېت كۈچىنى ماس قەدەمدە كۈچەيتىش ئار-قىلىق داۋالاش، ئىمكانقەدەر يۇقۇملىنىش يوز بېرىشنىڭ ئالدىنى ئېلىش. ئەگەر ئۇچەي يول غەيرىي ئۆزگىرىش، ئىلمەك قۇرتتىن يۇقۇملىنىش ياكى ئاستا خاراكتېرلىك قان يوقىتىش كەلتۈرۈپ چىقارغان تۆمۈر يېتىشمەسلىك خاراكتېرلىك قان ئازلىقنىڭ ئاك-تىپ ھالدا بىرلەمچى كېسەللىك ئۆزگىرىشىنى داۋالاش، ئاندىن تۆمۈر تولۇقلىغۇچى دورىلار بىلەن داۋالاش. ئادەتتە ئىككى ۋا-لېنتلىق تۆمۈر تۇزىنى ئىچكۈزۈش، كۆپ ئىشلىتىلىدىغان تەڭ-شەپ ياسالغان ياسالمىلاردىن تۆمۈر (Ⅱ) سۇلفات، تۆمۈر گلۇ-كونات (Ⅱ) سۇلفات قاتارلىقلار بار. تۆمۈر تولۇقلىغۇچى دورى-لارنى ئەڭ ياخشىسى ئىككى قېتىملىق تاماقنىڭ ئارىلىقىدا ئى-چىش، بۇنداق قىلغاندا دورىنىڭ ئاشقازان شىللىق پەردىلىرىنى غىدىقلىشىنى ئازايتىشقا ھەم ئۇنىڭ سۈمۈرۈلۈشىگە پايدىلىق. شۇنىڭ بىلەن تەڭ ۋىتامىن C نى ئىچكۈزگەندە تۆمۈرنىڭ سۈمۈ-رۈلۈشىنى ئىلگىرى سۈرگىلى بولىدۇ. ئاندىن ئېغىر كېسەللەن-گەن بالىلارغا نىسبەتەن كۈتۈشنى كۈچەيتىش، يۇقۇملىنىشنىڭ ئالدىنى ئېلىش، دەم ئېلىشقا ئەھمىيەت بېرىش، ئەگەر ئېغىر يۇقۇملىنىش قاتارلىق ئەگەشمە كېسەللىكلەر كۆرۈلگەن قان بې-رىش ئارقىلىق داۋالاشقا بولىدۇ. لېكىن شۇنىڭغا دىققەت قىلىش كېرەككى، كونكرېت داۋالاش ئۇسۇلىنى دوختۇر بەلگىلىشى كې-رەك.

بوۋاقلارنىڭ ئىچى سۈرۈشىنىڭ سەۋەبلىرى قايسىلار؟

كىچىك بالىلاردىكى ئىچى سۈرۈشنىڭ كېسەللىنىش نىسبىتى ئىنتايىن يۇقىرى، شۇنىڭ بىلەن بىللە يەنە كۆپ خىل سەۋەبلەر كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغان كېسەللىك بولۇپ، گىرىپتار بولغۇچى بالىلارنىڭ كۆپ ساندىكىلىرى ئىككى ياشتىن كىچىك بوۋاقلار، 6 ~ 11 ئايلىق بوۋاقلاردا تېخىمۇ كۆپ كۆرۈلىدۇ. بوۋاقلارنىڭ ئىچى سۈرۈشتىكى كۆپ كۆرۈلىدىغان سەۋەبلەر:

1. يېمەك ـ ئىچمىكى پاكىز بولماسلىق. سۈت ئېمىتىش ئەسۋابلىرى ۋە قاچا ـ قۇچىلار پاكىز يۇيۇلۇپ، تەلتۆكۈس دېزىنفېكسىلەنمىگەنلىكتىن باكتېرىيە قاتارلىقلارنىڭ بۇلغىنىشىغا ئۇچراپ، بوۋاق پاكىز بولمىغان يېمەكلىكنى يەۋېلىپ، ئاشقازان ـ ئۈچەي يولى يۇقۇملىنىشتىن ئىچى سۈرۈش كېلىپ چىقىدۇ.

2. پەسىل خاراكتېرلىك ئامىل. بەزى بوۋاقلار تۇنجى قېتىم ياز، كۈز پەسلىنى بېشىدىن ئۆتكۈزۈۋاتقاچقا، بۇ ۋاقىتتا يېمەكلىكتىكى كېسەللىك باكتېرىيىسى كۆپرەك، بەدەن تېخى بەزى كېسەللىك باكتېرىيىسىگە نىسبەتەن ئانتىتېلا شەكىللەندۈرۈپ بولالمىغانلىقتىن، ئاسانلا يۇقۇملىنىپ ئىچ سۈرۈش كېلىپ چىقىدۇ. يازدا ئىچى سۈرۈش ئادەتتە باكتېرىيە يۇقۇملاندۇرۇش ئارقىلىق كېلىپ چىقىدىغان بولۇپ كۆپىنچە شىلىمشىق تەرەت كېلىپ، بەتبۇي پۇراقىقا ئىگە بولۇش بىلەن ئىپادىلىنىدۇ. كۈز پەسلىدىكى ئىچى سۈرۈشى كۆپىنچە چاقىسمان ۋىرۇس كەلتۈرۈپ

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap

چىقىرىدىغان بولۇپ، سۈدەك چوڭ تەرەت كۆپ كۆرۈلىدۇ، لې-كىن سېسىق پۇراق بولمايدۇ.

③ بېقىش مۇۋاپىق بولماسلىق. يېگەن تامىقى بەك كۆپ ياكى قېتىم سانى بەك كۆپ بولۇش. ئاشقازان ئۈچەينىڭ ۋەزىپى-سىنى ئېغىرلىتىۋېتىپ، يېمەكلىك تولۇق سۈمۈرۈلمەيدۇ. ئۇ-زۇقلىنىش قەرەللىك بولمىغاندا، ئاشقازان ـ ئۈچەي قەرەللىك ھالدا ھەزىم قىلىش سۇيۇقلۇقى ئاجرىتىپ چىقىرىش شارائىت رېفلېكسى شەكىللەندۈرەلمەي ۋە ئورگانىزمنىڭ ھەزىم قىلىش ئىقتىدارى ئاجىزلاش قاتارلىقلاردىن ئىچ سۈرۈش كېلىپ چىقى-دۇ.

4. باشقا كېسەللەرنىڭ ئىچ سۈرۈش كەلتۈرۈپ چىقىرىشى. بوۋاق زۇكام، جىگەر ياللۇغى قاتارلىق كېسەللەرگە گىرىپتار بولغاندىمۇ ئىچ سۈرۈشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىشى مۇمكىن.

5. چوڭلاردىن يۇقۇش. ئەگەر چوڭلارنىڭ ئىچ سۈرۈپ قېلىپ شەخسىي تازىلىققا ئەھمىيەت بەرمىسىمۇ ئاسانلا بالىلارغا يۇقتۇرۇپ قويىدۇ. ئىچ سۈرۈشنىڭ كېسەللىنىش نىسبىتى جىد-دىي نەپەسلىنىش يولى يۇقۇملىنىشىنىڭ ئارقىسىدىلا بولۇپ، ئە-گەر ۋاقتىدا ئۈنۈملۈك داۋالاش ئېلىپ بارمىغاندا ئۆلۈش نىسبى-تىمۇ ئىنتايىن يۇقىرى.

كۆزلۈك ئىچى سۈرۈش دېگەن نېمە؟

كۆزلۈك ئىچى سۈرۈش چاقسىمان ۋىرۇسلۇق ئۈچەي ياللۇ-

غى، چاقسىمان ۋىرۇس يۇقۇملاندۇرۇشتىن كېلىپ چىققان ئىچ سۈرۈش كېسىلى بولۇپ، كىچىك بالىلاردا كۆزدە، قىشتا ئىچى سۈرۈش كۆپ كۆرۈلىدىغانلىقتىن مۇشۇنداق ئاتالغان. كۈزلۈك ئىچى سۈرۈش ئالتە ئايلىقتىن ئىككى ياشقىچە بوۋاقلاردا كۆپ كۆرۈلىدۇ. كېسەل باشلىنىشتا دائىم قىزىش قاتارلىق ئۈستۈنكى نەپەس يول يۇقۇملىنىش ئالامىتى قاتارلىقلار بىللە كېلىپ، ئىچ سۈرۈشتىن ئىلگىرى دائىم ئاۋۋال قۇسىدۇ. گىرىپتار بولغۇچى-نىڭ چوڭ تەرىتىنىڭ قېتىم سانى كۆپىيىدۇ. كۆپىنچىسىنىڭ كۈندىلىك چوڭ تەرەت قېتىم سانى 10 قېتىمنىڭ ئىچىدە، بەزىدە 10 قېتىمدىن كۆپ بولۇپ، ھەر قېتىملىق مىقدارى كۆپ، سېرىق ياكى سۈس سېرىق رەڭدە سۇدەك ياكى تۇخۇم شورپىسى-دەك، سېسىق پۇرىمايدۇ، چوڭ تەرەتنى مىكروسكوپتا تەكشۈر-گەندە ئاز مىقداردا ئاق قان ھۈجەيرىسى كۆرۈنىدۇ. بۇ كېسەلنىڭ بىر تەبىئىي جەريانى بولۇپ، ئادەتتە كېسەللىك جەريانى ئۈچ - سەككىز كۈن، ئاز ساندىكىلىرىنىڭ تېخىمۇ ئۇزۇن بولىدۇ. كۈزلۈك ئىچى سۈرۈشتە چوڭ تەرەتنىڭ قېتىم سانى كۆپ ھەم مىقدارى كۆپ، سۇدەك بولىدۇ. شۇڭا گىرىپتار بولغۇچىدا ئا-سانلا سۇسىزلىنىش، ئېلېكترولت قالايمىقانلىشىش قاتارلىق ئا-لامەتلەر يۈز بېرىدۇ. شۇڭا ئائىلە باشلىقلىرى بوۋاقنىڭ كېسەل-لىك ئەھۋالىنى كۆزىتىشكە ئەھمىيەت بېرىش، غەيرىي ئەھۋال كۆرۈلگەن ھامان دوختۇرخانىغا ئاپىرىپ تەكشۈرۈپ داۋالاش كې-رەك.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap

بوۋاقلاردىكى ئىچ سۈرۈشنىڭ قانداق ئالدىنى ئالىدۇ؟

ئىچ سۈرۈشنىڭ خەۋپىمۇ چوڭراق بولغانلىقتىن ئالدىنى ئېلىشنى ئاساس قىلىپ، ئىمكانقەدەر كېسەللىنىش پۇرسىتىنى ئازايتىش كېرەك. ئاساسلىق تۆۋەندىكى بىر قانچە تەرەپنى ئىشقا ئاشۇرۇش كېرەك:

1. تازىلىققا ئەھمىيەت بېرىش. يېمەكلىك تازىلىقىغا ئەھمىيەت بېرىش ئاساسىدا يەنە قاچا ـ قۇچا، ئېمىزگۇ، ئويۇنچۇق ھەمدە باشقا بوۋاقلار بۇيۇملىرىنى پات ـ پات يۇيۇپ دېزىنفېكسىيىلەپ تۇرۇش، چوڭلار، بوۋاقلار پات ـ پات يۇيۇنۇپ تۇرۇش، پات ـ پات كىيىمنى ئالماشتۇرۇپ شەخسىي تازىلىقنى ياخشىلاش كېرەك.

2. ئىلمىي ئۇسۇلدا بېقىش. ئىلمىي ئۇسۇلدا ئېمىتىش ياكى قوشۇمچە يېمەكلىك بېرىش، بارا ـ بارا قەرەللىك، بەلگىلىك مىقداردا تاماق يېيدىغان ئادەتنى شەكىللەندۈرۈش.

3. مۇۋاپىق ئىسسىقلىق ساقلاش. ئەتىياز، قىش پەسىللىرىدە بوۋاقنى ئىسسىق ساقلاشنى ئەمەلگە ئاشۇرۇپ، پەسىل ئالماشقان ۋاقىتلاردا ماس ھالدا كىيىمنى نېپىزلىتىش ياكى قېلىنلىتىپ، زۇكام قاتارلىق كېسەللەرنىڭ يۈز بېرىشىنى ئازايتىش. يازدا، كۆزدە تېمپېراتۇرىنى چۈشۈرۈش ۋە ئىسسىق ئۆتۈشنىڭ ئالدىنى ئېلىش تەييارلىقىنى ياخشى ئىشلەش؛

④ بەدەن ساپاسىنى ئۆستۈرۈش. بوۋاقنى كۆپ ئاپتاپسىنىدۇرۇش، كۆپ ھەرىكەت قىلدۇرۇش بىلەن بىللە يەنە ئۇۋۇلاش ۋە ساغلاملىق تەنھەرىكىتى ئىشلىتىش ئارقىلىق بوۋاقنىڭ بەدەن ساپاسىنى ئۆستۈرۈپ قارشىلىق كۈچىنى ئاشۇرۇش كېرەك.

بوۋاقلارنىڭ ئىچى سۈرۈپ قالغاندا قانداق كۈتۈش كېرەك؟

بوۋاقلارنىڭ ئىچ سۈرۈشىدىن خەۋەر ئېلىشتا تۆۋەندىكى بىر قانچە تەرەپنى ياخشى ئىشلەش:

1. ئىچ سۈرگەندە تاماقنى چەكلىمەسلىك. ئىچى سۈرگەندە داۋاملىق ئانا سۈتى بېرىش بىلەن بىللە بوۋاققا يەنە سۇيۇق ـ سەلەڭ، كراخمال تۈرىدىكى مەسىلەن: يۇمشاق چۆپ، شوۋىگۇرۇچ قاتارلىق يېمەكلىكلەرنى ئاساس قىلىش، تۇخۇم، گۆش قاتارلىق ئاسان ھەزىم بولمايدىغان يېمەكلىكلەرنى يېيىشكە بولمايدۇ. ئىچ سۈرۈش سەل پەسەيگەندىن كېيىن بالىغا مۇۋاپىق مىقداردا كالا سۈتى، تۇخۇم قاتارلىقلارنى قوشۇپ بېرىپ ئوزۇقلۇق تولۇقلاش.

2. ئىچ سۈرگەندە سۇ تولۇقلاشقا ئەھمىيەت بېرىش. بوۋاققا كۆپرەك سۇ ئىچۈرۈش ياكى بوۋاققا شېكەرلىك تۇز سۈيى، سۇس تۇز سۈيى قاتارلىقلارنى ئاز مىقداردا، كۆپ قېتىم بېرىپ سۇسىزلىنىشنىڭ ئالدىنى ئېلىش.

3. ئىسسىقلىق ساقلاشقا دىققەت قىلىش. ئىچى سۈرگەندە

قورساق قىسمىنى ئىسسىق تۇتۇشقا دىققەت قىلىپ، لۆڭگە ياكى گرېلكا بىلەن قورساق قىسمىغا ئىسسىق ئۆتكۈزۈپ بېرىش، شۇنىڭ بىلەن بىللە بوۋاقنى كۆپرەك ئارام ئالدۇرۇش، تەرەت قىلىپ بولغاندىن كېيىن كاسا قىسمىنى پاكىز يۇيۇپ كاسا قىزىرىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىش. ئەگەر ئىچى سۈرۈش ئېغىر بولۇپ، قۇسۇش، قىزىش، كۆز ئۇۋىسى، مېڭە لىپىلدىقى ئولتۇرۇشۇش، كالپۇكى قۇرۇش، سۈيدۈك ئاز بولۇش بىللە كەلسە سۇسىزلىنىش كېلىپ چىققانلىقىنى چۈشەندۈرۈپ بېرىدۇ ياكى ئۆيدە ئىككى ـ ئۈچ كۈن داۋالاپمۇ كېسەللىك ئەھۋالىدا ياخشىلىنىش بولماسلىقنىڭ ھەممىسىدە ۋاقتىدا دوختۇرخانىغا ئاپىرىپ داۋالاش كېرەك.

پەقەت چوڭ تەرەت قېتىم سانى كۆپ بولۇشنىڭ ئۆزى ئىچى سۈرۈشمۇ؟

بوۋاقلارنىڭ چوڭ تەرەت قېتىم سانىنىڭ كۆپ بولۇشىنىڭ ئۆزىلا ئىچ سۈرۈش بولۇشى ناتايىن. ئالدىراپ ئىچى سۈرۈشنى توختىتىش دورىسى ئىشلىتىشكە ھەرگىزمۇ بولمايدۇ. چۈنكى ئانا سۈتى بىلەن بېقىلىۋاتقان بوۋاقلاردا يەنە فىزىئولوگىيىلىك ئىچ سۈرۈش مەۋجۇت بولۇشى مۇمكىن. ئانا سۈتى بىلەن بېقىلىۋاتقان بوۋاقلاردا ئالتە ئاي ئىچىدە چوڭ تەرەت قېتىم سانى كۆپ بولۇش يۈز بېرىشى مۇمكىن. كۈندە ئاز بولغاندا تۆت ـ ئالتە قېتىم، كۆپ بولغاندا ئون قېتىمدىن كۆپ بولۇشى، چوڭ تەرەت سېرىق

سۈيۈقراق، شىلىمشىق ۋە يىرىڭلىق قان يوق بولۇشى مۇمكىن. لېكىن بوۋاقنىڭ ئىشتىھاسى، روھىي ھالىتى ياخشى، بەدەن تېمپېراتۇرىسى نورمال، ئېغىرلىقى نورمال ئارتىۋاتقان بولسا بۇ دەل فىزىئولوگىيىلىك ئىچ سۈرۈش بولىدۇ. فىزىئولوگىيىلىك ئىچ سۈرۈشنى ئالاھىدە بىر تەرەپ قىلىشنىڭ ھاجىتى يوق. ئادەتتە قوشۇمچە يېمەكلىك قوشۇپ بەرگەندىن كېيىن چوڭ تەرەتنىڭ قېتىم سانى ئۆزگىرىپ نورمال ھالەتكە كېلىدۇ. شۇڭا بوۋاقلارنىڭ ئىچ سۈرگەندە ئاتا ـ ئانا كېسەل سەۋەبىنى ئېنىقلاپ ياكى دوختۇرخانىغا ئاپىرىپ تەكشۈرتكەندىن كېيىن ئاندىن مۇۋا- پىق خەۋەر ئېلىش ۋە داۋالاش كېرەك.

ئىچى سۈرگەندە ئانتىبىئوتىك دورىلارنى ئىچكۈزسە بولامدۇ؟

بەزى ئاتا ـ ئانىلار بواقنىڭ ئىچى سۈرگىنىنى كۆرگەن ھامان دەرھاللا ئانتىبىئوتىك دورىلارنى ئىچكۈزىدۇ. ئەمەلىيەتتە ئىچى سۈرۈشنى باكتېرىيە كەلتۈرۈپ چىقىرىشتىن سىرت، يەنە ۋىرۇس ياكى زەمبۇرۇغ قاتارلىق مىكرو ئورگانىزملار كەلتۈرۈپ چىقىرىشىمۇ مۇمكىن. ئەمەلىيەتتە بالىلاردىكى ئىچ سۈرۈشنىڭ يېرىمىدىن كۆپرەكىنى ۋىرۇس كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ ياكى يېمەك ـ ئىچمەك مۇۋاپىق بولماسلىقتىن كېلىپ چىقىدۇ. مەسىلەن: كۈزلۈك ئىچى سۈرۈشنى چاقىسمان ۋىرۇستىن يۇقۇملىنىش كەلتۈرۈپ چىقارغان. بۇ تۈردىكى ئىچى سۈرۈشكە ئانتىبىئوتىك

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap

دورىلارنى ئىچكۈزگەندىن كېيىن ئۈنۈمى بولمايلا قالماستىن يەنە ئۇچەيدىكى باكتېرىيە توپىنى قالايمىقانلاشتۇرۇۋېتىپ، تېخىمۇ ئېغىر دەرىجىدىكى ئىچى سۈرۈشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ، بەزى ئانتىبىئوتىكلار ھەتتا بوۋاققا خەۋپ ئېلىپ كېلىدۇ. شۇڭا ئىچى سۈرگەندە دوختۇرخانىغا ئاپىرىپ دوختۇرغا تەكشۈرۈش، خالىغانچە ئانتىبىئوتىك دورىلارنى قالايمىقان ئىشلەتمەسلىك كېرەك.

بوۋاقلاردا «خەرىتىسىمان تىل» كۆرۈلگەندە قانداق قىلىش كېرەك؟

خەرىتىسىمان تىل، تىلنىڭ يۈزىدىكى گەزنىڭ قېلىن ـ نېپىزلىقى ئوخشاش ئەمەس، قىزىل ئاق ئارىلاش بولۇپ، شەكلى خەرىتىگە ئوخشاپ كېتىدۇ. خەرىتىسىمان تىل كۆرۈلگەن بوۋاقلارنىڭ كۆپىنچىسى بەدىنى ئاجىزراق بولۇشى ياكى چارچاش، ھەزىم ياخشى بولماسلىق، سىنك ياكى B گۇرۇپپىدىكى ۋىتامىنلارنىڭ يېتىمەسلىكى قاتارلىقلار بىلەن مۇناسىۋەتلىك. خەرىتىسىمان تىل ئادەتتە ئىككى ـ ئۈچ ئايلىق بولغاندىلا كۆرۈلىدۇ. كۆپ ساندىكى بوۋاقلارنىڭ روھىي كەيپىياتى، ئىشتىھاسى نورمال، كۆرۈنەرلىك بولغان بىئارامىلىق كۆرۈلمەيدۇ. خەرىتىسىمان تىل ئۇزۇن بولسا بىر قانچە يىلغىچە داۋاملىشىپ، يېشىنىڭ چوڭىيىشىغا ئەگىشىپ تەبىئىي يوقاپ كېتىدۇ. ئەگەر بوۋاقتا روھىي چۈشكۈنلۈك، ئىشتىھاسى ناچار بولۇش، چېچى شالاڭ سېرىق بولۇش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلسە، سىنك يېتىشمەس-

لىنىك ئېھتىماللىقى بولۇپ، دىققەت قىلىش ھەم دوختۇرخانىغا ئاپىرىپ تېخىمۇ ئىلگىرىلىگەن ھالدا تەكشۈرۈش كېرەك. بالىدا خەرىتىسىمان تىل كۆرۈلگەندىن كېيىن ئېغىزنىڭ تازىلىقىغا بەك ئەھمىيەت بېرىش، تاماقنىڭ ئالدى ـ كەينىدە ئېغىز چايقىتىش؛ كەچتە ئۇخلاشتىن ئىلگىرى سۇس تۇز سۈيىدە ئېغىز چايقىتىش؛ يېڭى كۆكتات، مېۋە ـ چىۋە ھەم ئاقسىل ماددىسى كۆپ بولغان بېلىق، گۆش، تۇخۇم، پۇرچاق قاتارلىقلارنى كۆپرەك يېگۈزۈش؛ شۇنىڭ بىلەن بىللە، قورۇغان، ئىسسىتقان، مايلىق، ئاچچىق، توڭلىتىلغان يېمەكلىكلەردىن پەرھىز تۇتۇش؛ ئۇششاق ـ چۈششەك يېمەكلىكلەرنى ئاز بېرىش، B گورۇپپىدىكى ۋىتامىنلار مۇۋاپىق تولۇقلاش؛ زۆرۈر تېپىلغاندا سىنك تولۇقلاش كېرەك.

بوۋاقلاردا «ئېرىقچىسىمان تىل» كۆرۈلگەندە قانداق قىلىش كېرەك؟

ئېرىقچىسىمان تىل يەنە يېرىقسىمان تىل دېيىلىپ، تىل يۈزىدە چوڭقۇر ـ تېيىز لىقى ئوخشىمايدىغان، ئۇزۇن ـ قىسقىلىقى تەڭ بولمىغان، ئۇزۇنىسىغا ياكى توغرىسىغا يېرىقچىلار پەيدا بولغانلىقىنى كۆرسىتىدۇ. ئېرىقچىسىمان تىل كۆرۈلگەن بوۋاقلاردا ئادەتتە ھېچقانداق نامۇۋاپىق ئىپادىلەر كۆرۈلمەيدۇ. تىل يۇمشاق، ھەرىكىتى ئەركىن، تەم سەزگۈسى نورمال مەۋجۇت بولۇپ تۇرىدۇ. ئەگەر تىلىدىكى يېرىقلار چوڭقۇر بولسا، ئۇنىڭ

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap

ئىچىدە چوقۇم يېمەكلىك قالدۇقلىرى ساقلىنىپ قېلىشتىن مىك-
رو ئورگانىزملار كۆپىيىپ، ئاسانلا ئەگەشمە يۇقۇملىنىشنى كەل-
تۈرۈپ چىقىرىپ، يېنىك دەرىجىدە سانجىپ ئاغرىيدۇ. ھازىرچە
ئېرىقچىسىمان تىل شەكىللىنىشىنىڭ سەۋەبى ئېنىق ئەمەس. كۆ-
پىنچىسى بىر خىل تۇغما يېتىلىشتىكى غەيرىيلىك دەپ قارىلى-
دۇ. يەنە بەزى كىشىلەر ۋىتامىنىنىڭ يېتىشمەسلىكى بىلەن مۇنا-
سىۋەتلىك دەپ قارايدۇ. ئېرىقچىسىمان تىل كۆرۈلگەن بوۋاقلار
ئېغىز تازىلىقىغا ئالاھىدە ئەھمىيەت بېرىشى، تاماقتىن ئىلگىرى
- كېيىن ئېغىز چايقىتىش، يېتىشتىن ئىلگىرى سۇس تۇز
سۈيىدە ئېغىزىنى چايقاپ ئېغىز بوشلۇقىنىڭ يۇقۇملىنىشىنىڭ
ئالدىنى ئېلىشى كېرەك.

«زۇكام» دېگەن نېمە؟

زۇكام ئۈتكۈر ئۇستۇنكى نەپەس يولى ياللۇغى، كېسەللەنـ-
دۈرگۈچى باكتېرىيىدىن يۇقۇملىنىشتىن كېلىپ چىققان بۇ-
رۇن، بۇرۇن يۇتقۇنچاق ۋە يۇتقۇنچاق قىسمىنىڭ ياللۇغلىنىشى،
كىچىك بالىلاردا ئەڭ كۆپ كۆرۈلىدىغان كېسەللىك. ۋىرۇستىن
يۇقۇملىنىشتىن كېلىپ چىققان زۇكام 90% تىن كۆپرەكىنى
ئىگىلەيدۇ، يەنە باكتېرىيىدىن يۇقۇملىنىش ئەگىشىپمۇ كېلىدۇ،
زۇكامنىڭ ئالامىتىنىڭ ئېغىر - يېنىكلىكى ياش قۇرامى، كې-
سەل قوزغاتقۇچىلار ۋە ئورگانىزمنىڭ قارشىلىق كۈچى بىلەن
مۇناسىۋەتلىك بولۇپ، بوۋاق بالىلارنىڭ كېسەللىك ئالامىتى ئې-

غىرراق. كېسەللەنگەچىدە دائىم سوغۇق ئۆتۈپ بىر ـ ئىچ كۈندە بۇرۇن تۇسۇلۇش، پوتلا ئېقىش، چۈشكۈرۈش، قۇرۇق يۆتەل، قىزىش قاتارلىق ئىپادىلەر كۆرۈلىدۇ. بوۋاق بالىلار تۇيۇقسىز كېسەللىنىپ، يۇقىرى قىزىتما، ئىشتىھاسى ناچارلاش، بىئارام-لىق، يۆتىلىش، قۇسۇش، ئىچى سۈرۈش قاتارلىقلار كۆرۈلى-دۇ. ھەتتا بەزى بوۋاقلاردا يەنە يۇقىرى قىزىتمىلىق تارتىشىش كۆرۈلىدۇ. ئۇنىڭدىن سىرت ئاز بىر قىسىم كېسەللەنگۈچىدە كېسەللىنىشنىڭ دەسلەپكى مەزگىلىدە كىندىك ئەتراپى مۇجۇغان-دەك ئاغرىيدۇ.

«زۇكام» نىڭ قانداق ئالدى ئېلىنىدۇ؟

زۇكام كىچىك بالىلاردا ئەڭ كۆپ كۆرۈلىدىغان كېسەللىك. زۇكامنىڭ ئالدىنى ئېلىشتىكى مۇھىم ھالقا قارشىلىق كۈچىنى ئاشۇرۇشتا، قارشىلىق كۈچىنى ئاشۇرۇشنىڭ كونكرېت ئۇسۇلى ئانا سۈتىدە بېقىشتا چىڭ تۇرۇپ، ۋاقتىدا مۇۋاپىق يېمەكلىك بېرىپ، ياخشى بولغان يېمەك ـ ئىچمەك ئادىتىنى يېتىلدۈرۈش، يەنى تاماق تاللاش قاتارلىق ناچار ئادەتلەردىن ساقلىنىش، تولۇق ۋە يېتەرلىك بولغان ئوزۇقلۇق ئارقىلىق راخىت كېسىلى ياكى ئوزۇقلىنىش ياخشى بولماسلىق قاتارلىق كېسەللەرنىڭ ئالدىنى ئېلىشقا كاپالەتلىك قىلىش، بەدەننى چېنىقتۇرۇشنى كۈچەيتىپ سوغۇققا قارشى تۇرۇش ئىقتىدارىنى ئاشۇرۇش. ئۇنىڭدىن سىرت، بوۋاقنى كۈتۈشتە شەخسىي تازىلىققا ئەھمىيەت بېرىش،

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap

زوكامداپ قالغانلار يوقلاپ كىرىپ گىرەلەشمە يۇقۇملىنىشتىن ساقلىنىش، بوۋاقنى ئادەم كۆپ بولغان ئاممىۋى سورۇنلارغا ئېلىپ بېرىشتىن ساقلىنىش قاتارلىقلار. ئالدىبىرۇن زوكامداپ بولغان بوۋاقلارغا نىسبەتەن پەرۋىش قىلىشنى كۈچەيتىش. مەسىلەن: ۋاقتىدا ھاۋا ئالماشتۇرۇپ تۇرۇش، ئۆينىڭ ھاۋاسىنىڭ ساپلىقىغا كاپالەتلىك قىلىش، كۆپرەك سۇ ئىچكۈزۈش، ۋاقتىدا تېمپېراتۇرا چۈشۈرۈش ئاماللىرىنى ئىزدەش، يېمەكلىككە ئاسان ھەزىم بولىدىغان نەرسىلەرنى بېرىش قاتارلىقلار. قىسمەنلىرىگە بۇرۇنغا دورا تېمىتىش ئۇسۇلى بىلەن بۇرۇن پۈتۈشنى پەسەيتىش بىلەن بىللە زوكام دورىسى بېرىش، ۋىرۇسقا قارشى دورا ئىچكۈزۈش، ئەگەر باكتېرىيە بىلەن بىرىكىپ يۇقۇملاندۇرغاندا ئانتىبىئوتىك دورىلارنى بېرىپ داۋالاش لېكىن كونكرېت داۋالاش ئۇسۇلىنى دوختۇرخانىغا بېرىپ تەكشۈرتكەندە دوختۇر بەلگىلىشى كېرەك.

ئۆتكۈر يۇقۇملىنىش خاراكتېرلىك كېكىردەك ياللۇغى دېگەن نېمە؟

ئۆتكۈر يۇقۇملىنىش خاراكتېرلىك كېكىردەك ياللۇغى كېكىردەك قىسمىنىڭ شىللىق پەردىسىنىڭ ئۆتكۈر يامراشلىق ياللۇغى، دائىم بوۋاق بالىلاردا قىش ۋە ئەتىياز پەسلىدە كۆپ كۆرۈلىدۇ. بۇ كېسەلنىڭ ئاساسلىق ئالاھىدىلىكى، كېسەللىنىشى تېز، ئالامىتى ئېغىر (كېچىدە كېكىردەك مۇسكۇل بوشى-

شىشتىن ئاجرالمىلار توسۇلۇپ قېلىپ كېسەللىك ئالامىتىنى تېخىمۇ ئېغىرلاشتۇرۇۋېتىدۇ)، كېسەللىك ئەھۋالىنىڭ تەرەققىياتى تېز، ئېغىر بولغاندا كېكىردەك توسۇلۇپ قالىدۇ. ئەگەر ۋاقتىدا بىر تەرەپ قىلمىسا نەپەس ئېلىش قىيىنلىشىشتىن تۇنجۇقۇپ ئۆلۈشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. بۇ كېسەلنىڭ ئاساسلىق ئىپادىسى، كېسەللەنگۈچىنىڭ يۆتەل ئاۋازى ئالاھىدە بولۇپ، تاڭ - تاڭ ئاۋازى ياكى كۈچۈكنىڭ ئاۋازىدەك ئاۋاز چىقىرىدۇ. تېبابەتتە ھاۋىشغاندەك يۆتەل دېيىلىدۇ؛ ئاۋازى ئوخشىمىغان دەرىجىدە پۈتۈپ قالىدۇ؛ نەپەس سۈمۈرگەندە خىرقىرىغان ئاۋازدىنى ئاڭلىغىلى بولىدۇ؛ ئوخشىمىغان دەرىجىدىكى نەپەس سۈمۈرۈش خاراكتېرلىك نەپەسلىنىش قىيىنلىشىدۇ. مەسىلەن: نەپەسلىنىش تېزلىشىش، نەپەس سۈمۈرگەندە كۆچەش قاتارلىقلار، شۇنداقلا قىزىش بىللە كېلىدۇ، ئېغىر بولغاندا كېسەللەنگۈچىدە يەنە بىئاراملىق، چىرايى تاتىرىش، ئېغىز ئەتراپى كۆكىرىش، يۈرەك رېتىمى تېزلىشىش قاتارلىقلار كۆرۈلىدۇ. ئەگەر بوۋاقتا تۇيۇقسىز يۇقىرىقىدەك ئالامەتلەر كۆرۈلگەن ھامان ۋاقتىدا تەكشۈرۈتۇپ خەتەرنىڭ ئالدىنى ئېلىش كېرەك.

ئۆتكۈر يۇقۇملىنىش خاراكتېرلىك كېكىردەك ياللۇغىنى قانداق داۋالايدۇ؟

ئۆتكۈر يۇقۇملىنىش خاراكتېرلىك كېكىردەك ياللۇغىنى داۋالاش تۆۋەندىكى بىر قانچە تەرەپنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ:

1. نەپەس يولىنىڭ راۋانلىقىغا كاپالەتلىك قىلىش. مەسىلەن: بەلغەم يۆمشىتىش دورىلىرىنى پۈركۈپ، بەلغەم قاتارلىق ئاجراتمىلارنىڭ چىقىرىلىشىنى ئىلگىرى سۈرۈش، شۇنىڭ بىلەن بىللە ئېغىر دەرىجىدە ئوكسىگېن يېتىشمەسلىكنىڭ ئالدىنى ئېلىپ، ۋاقتىدا ئوكسىگېن سۈمۈرۈتۈش كېرەك.

2. پائال تۇردە يۇقۇملىنىشنى كونترول قىلىپ، ۋېنادىن تەڭ تەسىرلىك ئانتىبىئوتىكلارنى ئوكۇل قىلىش. مەسىلەن: پېنىتسىللىن تۇرىدىكىلەر، سىفالوگلىتسىن تۇرىدىكىلەر قاتارلىقلار. 3. بۆرەك ئۈستى بېزى پوستلاق هورمونىنىڭ ئىشلىتىلىشى. بۆرەك ئۈستى بېزى پوستلاق هورمونى بىلەن ئانتىبىئوتىكلارنى بىرلەشتۈرۈپ ئىشلەتكەندە ۋاقتىدا كېكىردەكتىكى سۆلۈق ئىششىقنى پەسەيتكىلى، كېكىردەك توسۇلۇشنى يېنىكلەتكىلى بولىدۇ. ئالامىتى يېنىكرەك بولغۇچىلارغا يەرلىك ئورۇنغا دورا ئىشلىتىش ياكى دورا ئىچكۈزۈش ئۇسۇلىنى قوللىنىش، ئالامىتى ئېغىرراق بولغۇچىلارغا ۋېنادىن دورا ئوكۇل قىلىش ئۇسۇلىنى قوللىنىشقا بولىدۇ.

4. باشقىچە داۋالاش. مەسىلەن: بىئارام بولىدىغانلارغا مۇۋاپىق تىنچلاندۇرغۇچى دورا بېرىشكە بولىدۇ. ئالاھىدە كۆرسىتىپ بېرىشكە تېگىشلىكى، ئەگەر يۇقىرىقىدەك بىر تەرەپ قىلىش ئۇسۇلىنى قوللىنىپ بولغان بولسىمۇ كېسەللەنگۈچىنىڭ كېكىردەك توسۇلۇش ئەھۋالىدا يېنىكلەش بولمىسا ۋاقتىدا كانايىنى يېرىش ئوپېراتسىيىسى ياكى كانايغا نەيچە كىرگۈزۈپ نەپەسلەندۈرۈش ئېلىپ بېرىش كېرەك.

ئۆتكۈر كانايچە ياللۇغى دېگەن نېمە؟

ئۆتكۈر كانايچە ياللۇغى كانايچىنىڭ ئۆتكۈر ياللۇغى بولۇپ، دائىم كانايمۇ تەڭ ئاغرىيدۇ. شۇڭا ئەمەلىيەتتە ئۆتكۈر كاناي، كانايچە ياللۇغى دېيىلىدۇ. ئۆتكۈر كانايچە ياللۇغىنىڭ كۆپ سانـ دىكىلىرى ئۈستۈنكى نەپەس يولى يۇقۇملىنىش (زۇكام) تىن كېيىن ئەگىشىپ كەلگەن بولۇپ، ئۈستۈنكى نەپەس يولى ياللۇ- غىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغان كېسەل قوزغاتقۇچىلارلا بولسا ئۆت- كۈر كانايچە ياللۇغىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. كېسەل قوزغاتقۇ- چىلار ھەرخىل باكتېرىيە ياكى ۋىرۇس بولسىمۇ يەنە ئارىلاشما يۇقۇملىنىش بولىدۇ. كېسەللەنگۈچىدە دائىم ئالدى بىلەن پوتلا ئېقىش، بۇرنى توسۇلۇش قاتارلىق زۇكامنىڭ ئالامەتلىرى بولىـ دۇ. بۇلارنىڭ ئىچىدە يۆتەل ئەڭ ئاساسلىق ئىپادىسى، باشلىـ نىشتىلا قۇرۇق يۆتەل بولۇپ كېيىن بەلغەم بولىدۇ. بوۋاق بالىلار ئۆتكۈر كانايچە ياللۇغى بولغاندا ئىپادىلىرى ئېغىرراق، دائىم قىزىش، تامىقى ئازلاش، قۇسۇش، ئىچى سۈرۈش قاتارلىق ئىپادىلەر بولىدۇ. ئەگەر بوۋاقتا يۇقىرىقىدەك ئىپادىلەر كۆرۈلسە ياكى زۇكامدىن كېيىن يۆتەل ئېغىرلاپ كەتسە، بۇ كېسەلنىڭ يۈز بېرىش مۇمكىنچىلىكىگە ھوشيار بولۇپ، ۋاقتىدا دوختۇرخا- نىغا ئاپىرىپ تەكشۈرۈپ داۋالاش كېرەك.

www.uyghurkitap

ھاسىراش خاراكتېرلىك كانايچە ياللۇغى دېگەن نېمە؟

ھاسىراش خاراكتېرلىك كانايچە ياللۇغى كانايچە ياللۇغىنىڭ بىر خىل ئالاھىدە تىپى بولۇپ، دېمى سىقىلىشتىن قوزغالغان كانايچە ياللۇغىنى كۆرسىتىدۇ. كېسەللەنگۈچىدە قىزىش، يۆتىلىش قاتارلىق ئۆتكۈر كانايچە ياللۇغى ئىپادىلىرى كۆرۈلۈشتىن سىرت يەنە دېمى سىقىلىش، نەپەس چىقىرىشتا كۈچىنىش قاتارلىق ئىپادىلەر بولىدۇ. دوختۇر تىڭشاپ تەكشۈرگەندە ئىككى ئۆپكىنىڭ ھەممىلا يېرىدىن ھاسىرىغان ئاۋاز ئاڭلىنىدۇ. بەزىلىرى ياشنىڭ چوڭىيىشىغا ئەگىشىپ يوقايدۇ، لېكىن بەزىلىرى بىر نەچچە يىلدىن كېيىن كانايچە زىققىسىغا تەرەققىي قىلىدۇ. شۇڭا يۇقىرىقىدەك ئالامەتلەر كۆرۈلگەندە ئائىلە باشلىقلىرى بالىنى ۋاقتىدا دوختۇرخانىغا ئاپىرىپ تەكشۈرۈپ داۋالاش ھەمدە كېسەللىكنىڭ تەرەققىياتىغا دىققەت قىلىش كېرەك.

ئۆتكۈر كانايچە ياللۇغىنى قانداق داۋالايدۇ؟

ئۆتكۈر كايانچە ياللۇغىنى داۋالاش تۆۋەندىكى بىر قانچە تەرەپنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ:

1. كۇتۇشنى كۈچەيتىش. ۋاقتىدا ھاۋا ئالماشتۇرۇپ، تو-

روشلۇق ئۆينىڭ ھاۋاسىنىڭ ساپلىقىغا كاپالەتلىك قىلىش، بوۋاقنى كۆپرەك سۇ ئىچىپ بېرىشكە ئىلھاملاندۇرۇش ھەمدە دائىم بوۋاقنىڭ بەدەن ئورنىنى ئالماشتۇرۇپ، نەپەس يولىدىكى ئاجرالمىلارنىڭ چىقىپ كېتىشىنى ئىلگىرى سۈرۈش، ۋاقتىدا تېمپېراتورنى چۈشۈرۈش چارىلىرىنى قوللىنىش، تاماققا ئاسان ھەزىم بولىدىغان يېمەكلىكلەرنى بېرىش قاتارلىقلار.

2. يۇقۇملىنىشنى كونترول قىلىش. يېشى كىچىك، بەدىنى ئاجىز بوۋاقلارغا نىسبەتەن ياكى قىزىش، بەلغەم سېرىق رەڭدە بولۇش ئالامەتلىرى كۆرۈلگەندە باكتېرىيەدىن يۇقۇملىنىشنىڭ ئالدىنى ئېلىش ۋە كونترول قىلىش ئۈچۈن كەڭ تەسىرلىك ئانتىبىئوتىكلار بىلەن داۋالاش كېرەك.

3. باشقىچە داۋالاش. بەلغەم يۇمشىتىش دورىلىرىنى بېرىپ بەلغەمنىڭ چىقىرىلىشىنى ئىلگىرى سۈرۈشكە بولىدۇ. ئادەتتىكى ئەھۋالدا يۆتەل توختىتىش دورىلىرىنى ئىشلىتىش تەشەببۇس قىلىنمايدۇ. يۆتىلىش رېفلېكسى چەكلىنىپ قالسا بەلغەمنىڭ چىقىرىلىشى تەسىرگە ئۇچراشتىن ساقلىنىش. شارائىت يار بەرسە پۈركۈپ سۈمۈرۈش ياكى ئۇلترا ئاۋازلىق تۇمانلاشتۇرۇش ئۇسۇلىنى قوللىنىپ يەرلىك ئورۇننى داۋالاش ئارقىلىق بەلغەمنى سۇيۇقلاندۇرۇپ چىقىرىۋېتىلىشىنى ئىلگىرى سۈرۈشكە بولىدۇ. دېمى سىقىلىشتىن قوزغالغان كېسەللەنگۈچىلەرگە ئامىنوفىلىن قاتارلىق دەم سىقىلىشنى پەسەيتىش دورىلىرى بىلەن داۋالاشقا بولىدۇ.

ئۆپكە ياللۇغى دېگەن نېمە؟

ئۆپكە ياللۇغى باكتېرىيە، ۋىرۇس، مىكوپلازما قاتارلىق ئوخشاش بولمىغان كېسەل قوزغاتقۇچىلار ياكى باشقا ئامىللار كەلتۈرۈپ چىقارغان ئۆپكىدىكى ياللۇغ، ئاناتومىيە قىلىنغان ئورۇنغا ئاساسەن كانايچە ئۆپكە ياللۇغى، چوڭ بۆلەك ئۆپكە ياللۇغى ۋە ئارىلىق ماددىلىق ئۆپكە ياللۇغىغا بۆلۈنىدۇ. ئۇلارنىڭ ئىچىدىكى كانايچە ئۆپكە ياللۇغى كىچىك بالىلاردا ئەڭ كۆپ كۆرۈلىدىغان ئۆپكە ياللۇغى تىپى. جۇڭگودا ئۆپكە ياللۇغىغا گىرىپتار بولۇپ بالنىستتا ياتقۇچىلار بالنىستتا ياتقانلار ئومۇمىي سانىنىڭ يېرىمىنى دېگۈدەك ئىگىلەيدۇ. ئۇلارنىڭ ئىچىدىكى بوۋاق بالىلارنىڭ ئۆپكە ياللۇغى بىلەن ياتقانلارنىڭ سانى بولسا ئوقۇش يېشىدىكى ئۆسمۈرلەرنىڭ 5.39 ھەسسىسىنى ئىگىلەيدۇ. يەڭگىل ئالامەتلىك ئۆپكە ياللۇغى پەقەت نەپەسلىنىش سىستېمىسىنى زورۇقتۇرۇپ قويىدۇ، دائىم كېسەل بولۇشى جىددىيرەك بولۇپ، ئاساسلىق ئىپادىسى قىزىش (يۇقىرى قىزىتما ياكى يۆتەلگەندە بەلغەممۇ بار)، نەپەسلىنىشى تېز (نەپەسلىنىش رىتىمى مىنۇتىغا 40 ~ 80 قېتىم)، دوختۇر ئاڭلاپ تەكشۈرگەندە ئۆپكە قىسمىدىن تۇراقلىق ھۆل خىرىپ ئاۋازى ئاڭلىنىدۇ. ئېغىر بولغان ئۆپكە ياللۇغى بىر ۋاقىتتا يەنە باشقا ئەزالارنى زورۇقتۇرۇشتىن ئوخشىمىغان ئىپادىلەر كۆرۈلىدۇ. مەسىلەن: نېرۋا

سىستېمىسىنى زورۇقتۇرغاندا بىنورماللىق، ئۇيقۇسىراش، دۆ-
لىنىش، ھوشسىزلىنىش قاتارلىق ئىپادىلەر كۆرۈلىدۇ. قان
ئايلىنىش سىستېمىسىنى زورۇقتۇرۇغاندا چىرايى تاتىرىش، يۈ-
رەك رىتىمى تېزلىشىش قاتارلىق ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ. ئېغىر
بولغاندا يۈرەك مۇسكۇل ۋە يۈرەك زەئىپلىشىش بىللە كېلىدۇ،
ھەزىم قىلىش سىستېمىسىنى زورۇقتۇرۇغاندا ئىشتىھاسى ياخشى
بولماسلىق، قۇسۇش، ئىچى سۈرۈش، قورساق كۆپۈش قاتارلىق-
لار كۆرۈلىدۇ. ئەگەر يۇقىرىقىدەك ئالامەتلەر كۆرۈلگەندە دوخ-
تۇرخانىغا بېرىپ تەكشۈرۈپ داۋالىتىش، داۋالاش پۇرسىتىنى
كەتكۈزۈپ قويۇپ ئېغىر ئاقىۋەتلەر كېلىپ چىقىشىنىڭ ئالدىنى
ئېلىش كېرەك.

ئۆپكە ياللۇغىنى قانداق داۋالايدۇ؟

ئۆپكە ياللۇغىنى داۋالاش تۆۋەندىكى بىر قانچە تەرەپنى ئۆز
ئىچىگە ئالىدۇ:

1. كۈتۈشنى كۈچەيتىش. ئۆينىڭ ھاۋاسى ئۆتۈشۈپ تۇ-
رۇشنى ساقلاپ قېلىش، ئۆينىڭ تېمپېراتۇرىسى 20℃ ئەتراپىدا،
نەملىكى 60% تە بولسا بىر ئاز مۇۋاپىق بولىدۇ. نەپەس يولىنىڭ
راۋانلىقىنى ساقلاش، قەرەللىك ھالدا كېسەللەنگۈچىنىڭ بەدەن
ئورنىنى يۆتكەپ تۇرۇش. مەسىلەن: ئۆرۈپ قويۇش، تىك كۆتۈ-
رۈش قاتارلىقلار، پات ـ پات بوۋاقنىڭ دۈمبىسىنى تۆۋەندىن ـ
يۇقىرىغا، سىرتىدىن ـ ئىچىگە قارىتىپ قېقىپ بېرىش، بۇنداق

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap

قىلغاندا كىچىك نەپەس يوللىرىدىكى ئاجرالمىلارنى بوشىتىپ، چوڭراق نەپەس يولىغا چىقىرىپ، بەلغەمنى سىرتقا چىقىرىۋېتىشكە پايدىلىق ھەم ئۆپكىدىكى قان ئايلىنىشنى ئىلگىرى سۈرگىلى بولىدۇ. بەلغەم شىلمىشىق ھالەتتىكىلەر تۇمانلاشتۇرغۇچى سۈمۈرۈشنى ماسلاشتۇرۇپ نەپەس يولىنى نەمدەپ، بەلغەمنىڭ چىقىرىۋېتىلىشىنى ئىلگىرى سۈرۈش. يېمەكلىككە ئاسان ھەزىم بولىدىغان يېمەكلىكلەرنى تاللاپ، ئازراقتىن كۆپ قېتىم تاماقلىنىش كېرەك.

2. يۇقۇملىنىشنى كونترول قىلىش. كېسەللىك مەنبەسىگە ئاساسەن ئۈنۈملۈك بولىدىغان دورا بىلەن داۋالاش ئۇسۇلىنى تاللاش، مەسىلەن: باكتېرىيەدىن يۇقۇملانغان بولسا كەڭ تەسىرلىك ھەم تۆۋەنكى نەپەس يولىغا بارىدىغان قويۇقلۇقى يۇقىرى ئانتىبىئوتىك (مەسىلە پېنىتسىللىن) نى تاللاپ ئىشلىتىش، مىكوپلازمىدىن يۇقۇملانغان بولسا ماكرولىد تۈرىدىكى دورىلار (ئېرىترومىتسىن قاتارلىقلار) نى تاللاپ ئىشلىتىش، ۋىرۇستىن يۇقۇملانغان بولسا ۋىرۇسقا قارشى دورىلار (ۋىرازول قاتارلىقلار) نى تاللاپ ئىشلىتىش كېرەك.

3. باشقىچە داۋالاش. تېمپېراتۇرىنى چۈشۈرۈش، مۇۋاپىق ئوكسىگېن ئىشلىتىش، كېسەللىك ئەھۋالىنىڭ ئۆزگىرىشىنى تەپسىلىي كۆزىتىش، ئەگەشمە كېسەللىكلەرنى ۋاقتىدا بىر تەرەپ قىلىش قاتارلىقلار.

بەز ۋىرۇسلۇق ئۆپكە ياللۇغى دېگەن نېمە؟

بەز ۋىرۇسلۇق ئۆپكە ياللۇغى بەز ۋىرۇسىدىن ياللۇغلىنىش-تىن كېلىپ چىققان ئۆپكە ياللۇغى. بەز ۋىرۇسى 3 ~ 7 تىپى ئاساسلىق كېسەل قوزغاتقۇچى بولۇپ، بوۋاق بالىلار ئۆپكە ياللۇ-غىنىڭ ئېغىر تىپى. بۇ كېسەل كۆپىنچە 6 ~ 24 ئايلىق بوۋاق، كىچىك بالىلاردا كۆرۈلىدۇ. ئاساسلىق ئىپادىسى: تۇيۇقسىز يۇقىرى قىزىتما يانماسلىق، روھىي چۈشكۈن، ئۇيقۇسىراش، چىرايى تاتىرىش، قاتتىق يۆتىلىش، (كەينى - كەينىدىن يۆتى-لىش ياكى تۇتقاقلىق يۆتەل)، روشەن دېمى سىقىلىش، نەپەسلى-نىشى تېز ھەم كۈچىنىش، ئېغىر ئەترابى كۆكىرىش ھەم پۇت - قولىنىڭ ئۇچى كۆكىرىپ كېتىش قاتارلىقلار، قىزىپ ئۈچ - بەش كۈندىن كېيىن ئۆپكە قىسمىدىن ھۆل خىرىپ ئاۋازىنى ئاڭلاشقا بولىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن ئۆپكە پۈتەيلىشىش ئىپادىسى كۆرۈلىدۇ. ئاز ساندىكى كېسەللەندۈرگۈچىلەردە سىرغىتمىلىق كۆكرەك پەردە ياللۇغى ئەگىشىپ كېلىدۇ. كۆكرەك سۈرەت پىلىيونكىسىنىڭ ئالاھىدىلىكى، رېنتگىندا (x نۇرىدا) ئۆزگىرىش بالدۇر بايقىلىپ، چوڭ - كىچىكلىكى ئوخشاش بولمىغان ياپىلاق داغ بىلەن ئىپادىلىنىدۇ ياكى بىرىكىپ چوڭ بىر كېسەل ئوچىقى-نى شەكىللەندۈرىدۇ، ئۆپكە ھاۋالىق ئىششىقى كۆپ كۆرۈلىدۇ. لېكىن كېسەل ئوچىقىنىڭ سۈمۈرۈلۈشى ئاستا، پۈتۈنلەي سۈمۈ-

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

رولۇپ بولۇش ئۈچۈن بىر نەچچە ھەپتىدىن بىر نەچچە ئايغىچە ۋاقىت كېتىدۇ.

قىل كانايچىلار ياللۇغى دېگەن نېمە؟

قىل كانايچىلار ياللۇغى يەنە دەم سىقىلىش خاراكتېرلىك ئۆپكە ياللۇغى دېيىلىدۇ. ئۇ نەپەس يولى جۇپلەشمە ھۇجەيرە ۋىرۇسلىرىدىن يۇقۇملىنىشتىن كېلىپ چىققان. ئىككى ياشتىن تۆۋەن بوۋاق، كىچىك بالىلاردا كۆرۈلىدۇ. ئىككى - ئالتە ئايلىق بوۋاقلاردا كۆپ كۆرۈلىدۇ. قىش، ئەتىياز پەسىللىرىدە كۆپ يۈز بېرىدۇ. قىل كانايچىلار ياللۇغىدا قىزىش، يۆتىلىش، نەپەسلى-نىش تېزلىشىش قاتارلىق ئىپادىلەردىن باشقا، دەم سىقىلىش ئۇنىڭ گەۋدىلىك ئىپادىسى. دوختۇر ئاڭلاپ تەكشۈرگەندە ئىككى ئۆپكىدە ھاسىراش ئاساسلىق بولۇپ، ئېغىر بولغاندا كېسەللەنگۈ-چىدە بىئاراملىق، ئىشتىھاسى ناچارلاش، قۇسۇش، ئىچى سۈ-رۈش، نەپەسلىنىش كۆرۈنەرلىك قىيىنلىشىش قاتارلىقلار كۆرۈ-لىدۇ ھەمدە يۈرەك زەئىپلىشىش ھاياتىغا خەۋپ يېتىدۇ. ھازىرچە داۋالاشتىن كېيىنكى تەتقىقات شۇنى ئىسپاتلىدىكى، قىل كانايچى-لار ياللۇغى كەلتۈرۈپ چىقارغان ھاسىراشنىڭ كېسەل بولۇش نىسبىتى 22%~66%. شۇڭا بۇ كېسەلگە گىرىپتار بولغان بالىلار دىئاگنوزىغا دىققەت قىلىش كېرەك.

ئۆپكە ياللۇغى مىكوپلازمىسى ئۆپكە ياللۇغى دېگەن نېمە؟

ئۆپكە ياللۇغى مىكوپلازمىسى باكتېرىيە ۋىرۇس ئارىلىقىدىكى بىر خىل مىكرو ئورگانىزم بولۇپ، ئۆپكە ياللۇغى مىكوپلازمىسى ئۆپكە ياللۇغى ئۆپكە ياللۇغى مىكوپلازمىسى ئاساسلىقى نەپەس يولى ئارقىلىق يۇقتۇرىدۇ. بالىلار ئۆپكە ياللۇغىنىڭ تەخمىنەن 50% ىنى ئىگىلەيدۇ. بىر يىل تۆت پەسىلنىڭ ھەممىسىدىلا يۈز بېرىدۇ. ئىلگىرى ئوقۇش يېشىدىكى بالىلاردا كۆپ كۆرۈلىدۇ دەپ قارىلاتتى، ھازىرقى تەتقىقاتتا ئىسپاتلىنىشىچە، يېقىنقى يىللاردىكى بوۋاق بالىلارنىڭ يۇقۇملىنىشمۇ يېقىنلىشىپ قالدى. ئۆپكە ياللۇغى مىكوپلازمىسى ئۆپكە ياللۇغىنىڭ ئاساسلىق ئىپادىلىرى قىزىتما (يۇقىرى قىزىتما ياكى قىزىتما) قىزىش ۋاقتى بىر ـ ئۈچ ھەپتە؛ غىدىقلىنىشتىن يۆتىلىش، بۇ مۇشۇ كېسەلنىڭ گەۋدىلىك ئىپادىسى بولۇپ، بەلغەم شىلىمشىقراق، ئۆپكىنىڭ ئالاھىدىلىكى ئېنىق ئەمەس. كۆكرەك سۈرەت پىلىيۇنكىسىدا بىر خىل تىپتىكى ئۇيۇللاشقان داغ كۆرۈنىدۇ، ئۆپكە قاپقىقىدىكى داغ تېخىمۇ قېنىق، كانايچە ئۆپكە ياللۇغى ياكى ئارىلىق ماددىلىق ئۆپكە ياللۇغىنىڭ ئۆزگىرىشى قاتارلىقلار. بوۋاق بالىلارنىڭ كېسەللىك ئەھۋال يېشى چوڭراق بالىلارغا قارىغاندا كېسەللىنىشى جىددىيرەك، كېسەللىك جەريانى ئۇزۇن،

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap

ئاساسلىق ئىپادىسى نەپەسلىنىش قىيىنلىشىش، دەم سىقىلىش قاتارلىقلار. ئايرىم كېسەللەنگۈچىلەردە يەنە قان ئېرىشچان كەم قانلىق، يۈرەك مۇسكۇل ياللۇغى، جىگەر ياللۇغى قاتارلىقلار تەك قوزغىلىدۇ.

بوۋاق بەلغەم يىغىلىشتىن خىرىلدىغان ئاۋاز چىقارسا قانداق قىلىش كېرەك؟

ئىككى ئايلىق ئەتراپىدىكى بوۋاقلارنىڭ بەزىدە كېكىردەك ياكى كۆكرەك قىسمىدىن خور - خور قىلغان بەلغەم يىغىلىپ قالغان ئاۋازنى ئاڭلاشقا بولىدۇ. بۇ ئاساسلىقى كانايچە ئاجرالمىلار بىلەن يېنىك دەرىجىدە توسۇلۇپ قالغانلىقتىن پەيدا بولغان. ئەمەلىيەتتە بەزى بوۋاقلاردا ئەڭ بالدۇر بولغاندا تۇغۇلۇپ يېرىم ئايدىلا بەلغەم يىغىلىش ئەھۋالى كۆرۈلىدۇ. بەلغەم يىغىلىش بولغان بوۋاقلار كېچىدە يۆتىلىدۇ، يۆتەلگە ئەگىشىپ ھەتتا سۈتنى تۈكۈرۈۋېتىدۇ. بەلغەم يىغىلىشتىن خىرىلدىغان بوۋاقلارغا نىسبەتەن روھىي كەيپىياتى ئىنتايىن ياخشى، سۈت ئېمىشى نورمال، بەدەن ئېغىرلىقىمۇ نورمال ئاشسا، قىزىش قاتارلىق ئالامەتلەر بولمىسا ئاتا - ئانىنىڭ ئەنسىرەپ بوۋاقنى كېسەل ئورنىدا كۆرۈپ كۈتۈشىنىڭ زۆرۈرىيىتى يوق. لېكىن ئەگەر بوۋاقنىڭ بەلغەم يىغىلىش ئەھۋالى روشەنرەك بولغاندا، يۇيۇش قېتىم سانىنى كونترول قىلىش لازىم. چۈنكى بالىنى يۇغاندا قان ئايلى-

ىىشنى تېزلىتىپ، كاناپچىنىڭ ئاجرىتىپ چىقىرىشىنى ئىلگىرى سۈرۈپ بەلغەمنىڭ يىغىلىشىنى كۆپەيتىۋېتىدۇ. ئەگەر ھاۋا ياخ-شى بولسا ئىمكانقەدەر بوۋاقنى سىرتقا ئەپچىقىپ ھاۋا مۇنچىسىغا چۈشۈرۈش، مۇسكۇللىرىنى ۋە كاناپچىلىرىنى چېنىقتۇرۇپ، بە-دىنىنىڭ ساپاسىنى ئۆستۈرۈش كېرەك. بوۋاقنىڭ چوڭىيىشىغا ئەگىشىپ، بۇ خىل ئەھۋال بارا ـ بارا ئاجىزلايدۇ ياكى يوقىلىپ كېتىدۇ، پەقەت ئاز بىر قىسىم چېنىقىش كەمچىل بولغان بوۋاق-لاردا ئاندىن چوڭ بولغاندا «زىققە كېسىلى پەيدا بولىدۇ.»

قىزىتما دېگەن نېمە؟

قىزىتما بەدەن تېمپېراتۇرىسى نورمال دائىرىدىن ئېشىپ كەتكەنلىكىنى كۆرسىتىدۇ. ھازىر بەدەن تېمپېراتۇرىسىنى ئۆل-چەش ئۇسۇللىرىدىن ئېغىز بوشلۇقىدىن ئۆلچەش، قولتۇق ئاس-تىدىن ئۆلچەش ۋە مەقئەت ئىچىدىن ئۆلچەش ئۇسۇلى بار. بۇلار-نىڭ ئىچىدە ئەڭ كۆپ كۆرۈلىدىغىنى قولتۇق ئاستىدىن ئۆلچەش ئۇسۇلى. ئادەتتىكى ئەھۋالدا ئادەم بەدىنىنىڭ قولتۇق ئاستى نورمال تېمپېراتۇرىسى 37℃~36℃، نورمال تېمپېراتۇرىنىڭ بەلگىلىك يەككە تەن پەرقىگە ئىگە ھەم دائىم ئورگانىزم ئىچى، سىرتىدىكى ئامىللارنىڭ تەسىرىگە ئۇچراپ تەۋرىنىدۇ. مەسى-لەن: بىر كۈنى چۈشتىكى بەدەن تېمپېراتۇرىسى ئەتىگەندىن بىر ئاز يۇقىرى، ياز پەسلى، ھەرىكەت، يىغلاش ياكى تاماقتىن كېيىنكى بەدەن تېمپېراتۇرىسى يېنىك دەرىجىدە يۇقىرى كېلىپ

ئادەتتە تەۋرىنىش دائىرىسى 1℃ دىن ئېشىپ كەتمەيدۇ. بەدەن تېمپېراتۇرىسىنىڭ يۇقىرى - تۆۋەنلىكىگە ئاساسەن قىزىتما تۆۋەندىكىدەك ئايرىلىدۇ. تۆۋەن قىزىتما 37.3℃~38℃؛ ئوتتۇرا دەرىجىدىكى قىزىتما 38.1℃~39℃؛ يۇقىرى قىزىتما 39.1℃~41℃؛ ئادەتتىن تاشقىرى يۇقىرى قىزىتما 41℃ دىن يۇقىرى.

نېمە ئۈچۈن بوۋاقلار ئاسانلا قىزىيدۇ؟

بوۋاقلار تېخى ئۆسۈپ يېتىلىش مەزگىلىدە تۇرۇۋاتقاچقا بەدىنىنىڭ ھەربىر توقۇلما، ئەزالىرى تېخى مۇكەممەل يېتىلىپ بولالمىغان. شۇڭا قارشىلىق كۈچى ئاجىزراق، ئىنتايىن ئاسان كېسەل قوزغاتقۇچى باكتېرىيىنىڭ تەسىرىگە ئۇچراپ ئاغرىپ قالىدۇ ھەم قىزىش ئالامىتى كۆرۈلىدۇ. ئاۋۋال، بوۋاقلارنىڭ ھەزىم قىلىش سىستېمىسى تېخى مۇكەممەل بولمىغاچقا، ئاشقازان سۇيۇقلۇقىنىڭ ئاجرىتىلىشى ئازراق، كىسلاتالىقى تۆۋەنرەك. شۇڭا باكتېرىيە ئۆلتۈرۈش ئىقتىدارى چوڭلارنىڭكىگە يەتمەيدۇ ھەمدە بوۋاقلارنىڭ ئۈچەي دېۋارى نېپىزرەك، ئۆتكۈزۈشچانلىقى يۇقىرى، شۇڭا كېسەل قوزغاتقۇچى باكتېرىيە ئاسانلا قانغا ئۆتۈپ شۇ ئارقىلىق يۇقۇملىنىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ئاندىن بوۋاقلارنىڭ تېرىسى يۇمران، ئىنتايىن ئاسان زەخىمگە ئۇچرايدۇ ھەم يۇقۇملىنىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن بوۋاقلارنىڭ بەدىنىدىكى ئىممۇنىتېت سىستېمىسى تېخى مۇكەممەل ئەمەس، قارشى تۇرۇش كۈچى ئاجىز، ئىنتايىن ئاسان

زەربىگە ئۇچرايدۇ. يەنە بوۋاقلار چوڭ مېڭىسىنىڭ تېمپېراتۇرا تەڭشەش تۇگۈنى تېخى تولۇق يېتىلمىگەن، شۇڭا بەدەن تېمپېرا- تۇرىسىنى كونترول قىلىش ئىقتىدارى ئاجىزراق. يۇقىرىدىكى سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن بوۋاقلار ئىنتايىن ئاسانلا ھېچقانداق ئالدىن بېشارەت بولمىغان ئەھۋال ئاستىدىلا كېسەل قوزغاتقۇچى باكتېرى- يىنىڭ تاجاۋۇز قىلىشىغا ئۇچراپ قىزىپ كېتىدۇ.

قىزىتمىنىڭ كۆپ كۆرۈلىدىغان سەۋەبلىرى قايسىلار؟

قىزىتمىنىڭ كۆپ كۆرۈلىدىغان سەۋەبلىرى:

1. يۇقۇملىنىش خاراكتېرلىك قىزىتما. ھەرخىل كېسەل قوزغاتقۇچىلار مەسىلەن: ۋىرۇس، مىكوپلازما، باكتېرىيە، سپىروخېت (بۇرما تەنچە)، زەمبۇرۇغ، پارازىت قۇرت قاتارلىق- لار كەلتۈرۈپ چىقارغان يۇقۇملىنىش، ئوخشاشلا قىزىتما ئالامە- تى بولىدۇ.

2. يۇقۇملىنىش بولمىغان قىزىتما. باكتېرىيەسىز، مېخا- نىكىلىق ياكى فىزىكىلىق يارىلىنىش، مەسىلەن: چوڭ ئوپېراتسىيەدىن كېيىن توقۇلما زەخىملىنىش، ئىچكى قاناش، چوڭ دائىرىلىك كۆيۈپ يارىلىنىش قاتارلىقلار، توقۇلما نېكروزلى- نىش، ھوجەيرە بۇزۇلۇش مەسىلەن: راك، ئاق قان كېسىلى، لىمفا ئۆسمىسى، قان ئېرىش رېئاكسىيىسى قاتارلىقلارنىڭ ھەم- مىسى قىزىتمىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

3. ئىچكى ئاجراتما ۋە مېتابولىزم توسقۇنلۇققا ئۇچراش.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap

مەسىلەن: قالقانسىمانبېزىنىڭ ئىقتىدارى ئۇستۇن بولۇش، ئېغىر دەرىجىدە سۇ يوقىتىش قاتارلىقلارمۇ قىزىتما پەيدا قىلىدۇ.

4. تېرىنىڭ ئىسسىقلىق تارقىتىشى ئازلاش. مەسىلەن: چوڭ دائىرىدىكى تېرە ياللۇغى، قاسىراقلىق تەمرەتكە قاتارلىقلار. ئۇنىڭدىن سىرت بوۋاققا ۋاكسىنا ئۇرغاندىن كېيىنمۇ قىسقا ۋاقىتلىق قىزىتما كۆرۈلۈشى مۇمكىن.

قىزىتما بوۋاقلارغا نىسبەتەن قانداق پايدىسىز تەسىرلەرنى پەيدا قىلىدۇ؟

ئادەم تۇراقلىق تېمپېراتۇرىلىق جانلىق. ئادەم بەدىنىنىڭ ھەربىر سىستېما ۋە ئەزالىرى پەقەت نورمال بەدەن تېمپېراتۇرىسى شارائىتى ئاستىدىلا ئاندىن نورمال فىزىئولوگىيىلىك پائالىيەت ئېلىپ بارالايدۇ. ئەگەر قىزىتما بەك يۇقىرى ياكى ئۇزۇن مەزگىل تۆۋەن قىزىتما بولسىلا ئادەم بەدىنىنىڭ ھەر قايسى ئەزالىرىدا فۇنكسىيىلىك توسقۇنلۇق ياكى زەخىملىنىش بولغان بولۇشى مۇمكىن. قىزىتما بوۋاقلارغا نىسبەتەن پەيدا قىلىدىغان پايدىسىز تەسىرلەر ئاساسلىقى:

1. ئورگانىزمنىڭ ئىممۇنىتېت ئىقتىدارىنى تۆۋەنلىتىپ، ئورگانىزمنى تېخىمۇ ئاسان ۋىرۇستىن يۇقۇملىنىشقا ئۇچرىتىدۇ؛

2. بەدەندىكى مېتابولىزىم ھەرىكىتىنىڭ تېزلىشىشىنى ئىلگىرى سۈرۈپ، جىسمانىي كۈچىنىڭ خورىشىنى ئاشۇرۇپ، ھە-

زىم ئىقتىدارىنى ئاجىزلىتىپ، ئاسان تېز سۈرئەتتە ئورۇقلىتىۋېتىدۇ؛

3. بەدەن تېمپېراتۇرىسى تۆۋەن، تېز سۈرئەت ئۆرلەپ ئاسانلا دۆلىنىشنى پەيدا قىلىدۇ.

قىزىتمىنىڭ بوۋاقلارغا نىسبەتەن قانداق پايدىلىق تەرەپلىرى بار؟

ئالدى بىلەن ئەگەر بوۋاق ئاغرىپ قالغاندىن كېيىن قىزىمىسا، ئۇنداقتا بوۋاقنىڭ ئاغرىق ئەمەسلىكىگە ھۆكۈم قىلىش تەس بولىدۇ. دوختۇرنىڭ كېسەلنى داۋالاش جەريانىدا بەدەن تېمپېراتۇرىنىڭ ئۆزگىرىش ئەھۋالى بىر مۇھىم بولغان پايدىلىنىش ئاملى. ئاندىن ئەگەر بوۋاق ئاغرىپ قالغاندا قىزىسا، بىر تەرەپتىن ئېلىپ ئېيتقاندا ئۇنىڭ ئورگانىزمىنىڭ ئىنكاس قايتۇرۇش ئىقتىدارىنىڭ ياخشىلىقىنى چۈشەندۈرىدۇ ھەمدە ئادەم بەدىنى قىزىغاندا بەدەندىكى ئىممۇنىتېت سىستېمىسىنى غىدىقلاپ، ئۇنىڭ ئىممۇنىتېت ئىقتىدارىنى ئاشۇرۇپ، بەدەن ئىچىدىكى ماددا ئالماشتۇرۇشنى تېزلىتىپ، كېرەكسىز نەرسىلەرنى ئالماشتۇرۇپ چىقىرىۋېتىشكە پايدىلىق ئىكەنلىكى تەتقىقاتتا ئىسپاتلانغان. قىزىش يەنە جىگەرنىڭ زەھەر قايتۇرۇش ئىقتىدارىنى كۈچەيتىپ، كېسەل قوزغاتقۇچى باكتېرىيىنىڭ ئۆسۈشى ۋە كۆپىيىشىنى تىزگىنلەيدۇ. قىزىش ئورگانىزمنىڭ ئۆزىگە خاس بولغان بىر خىل قوغدىغۇچى رېفلېكسى. ئەمما ئەگەر قىزىتما داۋاملاشسا، ئورگا-

نىزمىنىڭ تەڭشەش ئىقتىدارىنى قالايمىقانلاشتۇرۇپ نۇرغۇنلىغان ناچار رېئاكسىيىلەرنى پەيدا قىلىدۇ. مەسىلەن: ئوكسىگېنىنىڭ سەرپىياتى ئېشىپ كېتىش قاتارلىقلار. بەدەن تېمپېراتۇرىسى تۆيۈقسىز، تېز سۇرئەتتە يۇقىرىلاپ كەتسە چوڭ مېڭە پوستلاق قەۋىتى زىيادە ئويغىنىشتىن كىچىك باللاردا تارتىشىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

بوۋاقلار قىزىغاندا ئاتا ـ ئانا قانداق قىلىشى كېرەك؟

بوۋاق قىزىغاندا، ئاتا ـ ئانا ۋاقتىدا دوختۇرخانىغا ئاپىرىپ تەكشۈرۈپ، كېسەل سەۋەبىنى ئېنىقلاپ، مۇناسىپ ھالدا داۋالاش ئېلىپ بېرىشى كېرەك. ھالبۇكى دائىم بەزى ئاتا ـ ئانىلار بوۋاقنىڭ يۇقۇملىنىپ قېلىشىدىن قورقۇش قاتارلىق سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن دوختۇرخانىغا بېرىشقا ئۇنىمايدۇ. ئائىلىدە پەقەت بىر قىسىم ئاددىي تېمپېراتۇرا چۈشۈرۈش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىش ياكى قىزىتما ياندۇرۇش دورىلىرىنى ئىشلىتىش ئارقىلىق بوۋاقنىڭ بەدەن تېمپېراتۇرىسىنى ۋاقىتلىق چۈشۈرىدۇ. بۇنداق قىلغاندا كېسەلنى ۋاقتىدا بايقىيالماي، شۇنىڭدىن كېسەللىك ئەھۋالىنى كېچىكتۈرۈۋېتىدۇ. شۇڭا ۋاقتىدا دوختۇرخانىغا ئاپىرىپ داۋالىتىش ئىنتايىن مۇھىم.

بوۋاق قىزىپ قالغاندا تېمپېراتۇرىسىنى قانداق چۈشۈرۈش كېرەك؟

ئەگەر بوۋاق قىزىپ قالغاندا، ئاتا ـ ئانا دوختۇرخانىغا ئاپىرىشقا ئۈلگۈرمىسە تۆۋەندىكى ۋاقىتلىق بەدەن تېمپېراتۇرىسىنى چۈشۈرۈش چارىلىرىنى قوللىنىشقا بولىدۇ؛

1. هاۋانىڭ ئۆتۈشۈپ تۇرۇشىنى، ئۆي تېمپېراتۇرىسىنىڭ مۇۋاپىقلىقىنى ساقلاش. ئۆينىڭ تېمپېراتۇرىسىنى 25℃~27℃ ئەتراپىدا كونترول قىلسا بولىدۇ.

2. ئىلمان سۇدا پېشانە ياكى بويۇننىڭ يېنىنى، يىرىق، قولتۇق ئاستى قاتارلىق ئورۇنلارنى سۈرتۈپ بېرىش.

3. ئەگەر بوۋاقنىڭ پۇت ـ قولى ئىسسىق ھەم پۈتۈن بەدىنى تەرلىسە، ئارتۇق كىيىملىرىنى سالدۇرۇۋېتىپ ئىسسىقلىق تارقىتىش.

4. بوۋاققا كۆپرەك سۇ ئىچكۈزۈپ بەرسە، سۇسىزلىنىشنىڭ ئالدىنى ئېلىپلا قالماي يەنە بەدەن تېمپېراتۇرىسىنى تۆۋەنلىتىدۇ.

5. بوۋاقنىڭ بەدەن تېمپېراتۇرىسى 38.5℃ دىن ئېشىپ كەتكەندە مۇۋاپىق مىقداردا قىزىتما ياندۇرۇش دورىسى ئىشلىتىش ھەمدە دوختۇرخانىغا ئاپىرىپ داۋالىتىش كېرەك.

www.uyghurkitap.com

بوۋاق قىزىپ قالغاندا ئاتا ـ ئانا نېمىگە دىققەت قىلىش كېرەك؟

بوۋاق قىزىپ قالغاندا ئاتا ـ ئانا تۆۋەندىكى بىر قانچە نۇقتىغا دىققەت قىلىش كېرەك:

1. بوۋاققا پات ـ پات سۇ ئىچكۈزۈپ تۇرۇش. قىزىغاندا بەدەندىن تەر كۆپ چىقىپ بەدەندە سۇ كەمچىللىكنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىللە سۈيدۈك مىقدارى ئازلاپ بەدەننىڭ كېرەكسىز ماددىلارنى ئالماشتۇرۇپ چىقىرىۋېتىشىگە تەسىر يېتىدۇ. شۇڭا سۇ تولۇقلاش ئىنتايىم مۇھىم.

2. يېمەكلىك ئاسان ھەزىم بولىدىغان بولۇشى كېرەك. قىزىغاندا سۈيۇق ـ سەلەڭ يېمەكلىكلەر ئاساس قىلىنىشى مەسىلەن: سۈت تۇرىدىكىلەر، گۈرۈچ ئۇمىچى، مېيى ئاز بولغان گۆش شورپىسى قاتارلىقلار. تۇخۇم ۋە مايدا قورۇلغان يېمەكلىكلەرنى يېيىشكە بولمايدۇ. شۇنداقلا ئاز ـ ئازدىن كۆپ قېتىم ئوزۇقلىنىشى كېرەك.

3. ئەگەر قىزىتمىدا ئىچى سۈرۈش، قۇسۇش بىللە كەلسە لېكىن كېسەللىك ئالامىتى يېنىكرەك بولسا ئاز ـ ئازدىن كۆپ قېتىم سۇيۇقلۇق ياكى شېكەرلىك تۇز سۈيى قاتارلىقلارنى ئىچكۈزۈش.

4. بوۋاقنى كۆپرەك ئارام ئالدۇرۇش. يېڭى مېۋە، كۆك-

تاتلارنى كۆپرەك يېگۈزۈش ئارقىلىق ۋىتامىن ۋە مىنېرال ماددىلارنى تولۇقلاش.

5. يۇقىرى قىزىتما بولغاندا يەنە بوۋاقنىڭ كۆزىنى قوغداشقا دىققەت قىلىش كېرەك.

يۇقىرى قىزىتمىدا نېمە ئۈچۈن بوۋاقنىڭ كۆزىنى قوغداشقا دىققەت قىلىش كېرەك؟

بوۋاق يۇقىرى قىزىتما بولغاندا، ئائىلە باشلىقلىرى دائىم پەقەت يۇقىرى قىزىتمىنىڭ ئەھۋالىغىلا دىققەت قىلىپ، بوۋاقنىڭ ئىككى كۆزىنىڭ چىڭ يۇمۇلۇپ، چاپاقنىڭ كۆپىيىپ كېتىۋاتقانلىقىغا نىسبەتەن ئېتىبارسىز قارايدۇ. ھالبۇكى بۇ كىچىككىنە بىخەستەلىك بەلكىم ئاپەت خاراكتېرلىك ئاقىۋەتنى كەلتۈرۈپ چىقىرىشى مۇمكىن. بوۋاق يۇقىرى قىزىتما بولغاندا، ئىشتىھاسى ناچارراق بولۇشى ھەمدە ھەزىم قىلىش سىستېمىسىنىڭ ئىقتىدارىدا بەلكىم قالايمىقانلىشىش يۈز بېرىشى مۇمكىن. لېكىن بوۋاقنىڭ دەل بەدەندىكى ئوزۇقلۇقنىڭ سەرپىياتى ئېشىپ بارغانلىقتىن ئوزۇقلۇق توسالغۇغا ئۇچراش يۈز بېرىپ، ۋىتامىن A يېتىشمەسلىكنى پەيدا قىلىپ، بىرىكتۈرگۈچى پەردە، مۈڭگۈز پەردە ۋىرۇستىن يۇقۇملىنىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. كۆز ئالما بىرىكتۈرگۈچى پەردىسىدە قۇرغاقلىشىش، قان تولۇش، تېخىمۇ ئېگىرلىگەن ھالدا مۈڭگۈز پەردىدە دۇغلىنىش ھەتتا جاراھەتلىنىش بولۇپ تېشىلىشتىن كۆرۈش قابىلىيىتىنى يوقى-

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.

تىدۇ. بۇ خىل ئەھۋال بوۋاقلاردا كۆپرەك كۆرۈلىدۇ. شۇڭا يۇقىرى قىزىتمىدا ئائىلە باشلىقلىرى دائىم پاكىز، سوغۇق لۆڭگىدە كۆزنى سۈرتۈپ بېرىش ھەمدە كۆزگە تېمىش دورىسىنى ئازراق تېمىتىپ مۇڭگۈز پەردە ياللۇغلىنىشتىن ساقلىنىش، غەيرىي ئۆزگىرىش بايقىغان ھامان دەرھال دوختۇرخانىغا ئاپىرىپ تەكشۈرۈپ داۋالاش كېرەك.

قىزىتما بوۋاقنىڭ ئەقلىي ئىقتىدارىغا تەسىر كۆرسىتەمدۇ؟

كىشىلەر دائىم قىزىتما بوۋاقنىڭ چوڭ مېڭىسىنى «كۆيدۈرۈۋېتىپ»، بوۋاقنىڭ ئەقلىي ئىقتىدارىغا تەسىر يەتكۈزىدۇ دەپ قارايدۇ، شۇڭا بوۋاق قىزىپ قالغاندا ئائىلە باشلىقلىرى بەك ئەنسىرەپ كېتىدۇ. ئەمەلىيەتتە قىزىش بىر خىل تاشقى ئىپادىلىنىشلا بولۇپ، كېسەلنىڭ بىر خىل ئومۇميۈزلۈك ئالامىتى، ھەرگىزمۇ كېسەل پەيدا قىلىدىغان سەۋەب ئەمەس. چوڭ مېڭىنىڭ ئاساسلىق تەركىبى ئاقسىل، ئادەتتە ئاقسىل پەقەت 42℃ دىن يۇقىرى تېمپېراتۇرىدا ئاندىن ئاستا - ئاستا بۇزۇلىدۇ. ئادەتتىكى قىزىتمىنىڭ بۇ تېمپېراتۇرىدىن ئېشىپ كېتىشى ئىنتايىن ئاز، شۇڭا چوڭ مېڭىنى كۆيدۈرۈۋېتىپ ئەقلىي ئىقتىدارىغا تەسىر يېتىشتىن ئەنسىرەشنىڭ ھاجىتى يوق. لېكىن ھەقىقەتەن ئىنتايىن ئاز ساندىكى بوۋاقلار يۇقىرى قىزىتمىدىن كېيىن ئەقىللىق ئەمەستەك بىلىنىدۇ. لېكىن بۇنى ھەرگىزمۇ يۇقىرى

قىزىتما كەلتۈرۈپ چىقارمىغان، ئەكسىچە بوۋاق مېڭە ياللۇغى، مېڭە پەردە ياللۇغىغا گىرىپتار بولۇش قاتارلىق مېڭە قىسمىنىڭ يۇقۇملىنىشىدىن كېيىن يۇقىرى قىزىتما بولغان، ئاشۇ ئاددىي كۆز كۆرگىلى بولمايدىغان كېسەل قوزغالغۇچى مىكرو ئورگانىزملار چوڭ مېڭىنى زەخىملەندۈرگەن، ھەرگىزمۇ يۇقىرى قىزىتما چوڭ مېڭىنى زەخىملەندۈرگەن ئەمەس.

قىزىغاندا نېمە ئۈچۈن بوۋاقلارنىڭ ئىشتىھاسى ناچار بولىدۇ؟

بوۋاقلار قىزىپ قالغاندا، تىلنىڭ ئۈستىگە قېلىن بىر قەۋەت گەز باغلاپ، تىلنىڭ تاماق تەمىنى ھېس قىلىدىغان تەم سەزگۈسىنى يېپىۋېلىپ، بوۋاقلار تاماقنىڭ تەمىنى ئىنتايىن تەستە ھېس قىلىدۇ. شۇ سەۋەبتىن ئىشتىھاسى ناچارلاپ كېتىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىللە قىزىپ قالغاندا ئاشقازان ـ ئۈچەينىڭ ھەرىكىتىمۇ ئاجىزلاپ، ھەزىم قىلىش ئېنزىمى، ئاشقازان كىسلاتاسى، ئۆت سۇيۇقلۇقىنىڭ ئاجرىتىلىپ چىقىرىلىشىمۇ ماس ھالدا ئازلايدۇ. بۇنداقتا تاماقنىڭ ئاشقازاندا تۇرۇش ۋاقتى ئۇزىراپ، بوۋاق قورسىقى ئاچقانلىقىنى ھېس قىلماي تاماققا ئىشتىھاسى بولمايدۇ. بۇنىڭدىن سىرت، ئاغرىپ قالغاندا بوۋاقنىڭ ھەرىكىتى ئادەتتىكىدىن كۆپ ئازلاپ كەتكەنلىكتىنمۇ ئىشتىھاسى ئازلاپ كېتىدۇ. شۇڭا بالىلار قىزىپ قالغاندا ئاتا ـ ئانا ئۇلارغا گۆش، تۇخۇم قاتارلىق گۆشلۈك تاماقلارنى تەييارلىماي، كۆپ-

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap

رەك قايناق سۇ ئىچكۈزۈپ، كۆپرەك يېڭى كۆكتات ۋە مېۋە ـ چېۋىلەرنى يېگۈزۈپ بېرىشى كېرەك.

نېمە ئۈچۈن بوۋاقلار قىزىپ قالغاندا قىزىتما قايتۇرۇش دورىلىرىنى قالايمىقان ئىشلىتىشكە بولمايدۇ؟

بوۋاقلار قىزىپ قالغاندا قىزىتما قايتۇرۇش دورىسىنى قالايـ ـمىقان ئىشلىتىشكە بولماسلىقىنىڭ سەۋەبى:

1. قىزىتما قايتۇرۇش دورىسى پەقەت قىزىتمىنى ۋاقىتلىق چۈشۈرەلەيدۇ، ئۇ ھەرگىزمۇ ھەقىقىي كېسەل داۋالايدىغان دورا ئەمەس، كېسەل داۋالاش ئۈنۈمىگە يەتكىلى بولمايدۇ. بەزىدە ئەكسىچە كىشىلەرگە كېسەلنى داۋالاپ ساقايتقاندەك خاتا تۇيغۇ بېرىپ داۋالاشنىڭ پۇرسىتىنى كېچىكتۈرگۈزۈۋېتىدۇ؛

2. بوۋاق ـ گۆدەكلەرنىڭ دورىغا بولغان بەرداشلىق بېرىش ئىقتىدارىنى ھەرگىزمۇ چوڭلارغا سېلىشتۇرغىلى بولمايدۇ. قىـ ـزىتما قايتۇرۇش دورىسىنى قالايمىقان ئىشلەتكەندە، بولۇپمۇ مىقـ ـدارى بەك كۆپ بولۇپ كېتىش، دورىنى خاتا ئىشلىتىش سەۋەبـ ـلىك كېسەلنى ساقايتالمايلا قالماي بەزىدە ئەكسىچە كېسەللىك ئەھۋالىنى تېخىمۇ ئېغىرلاشتۇرۇۋېتىدۇ ياكى باشقا كېسەللەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ؛

3. قىزىتما قايتۇرۇش دورىسىنى قالايمىقان ئىشلىتىش كېسەلنىڭ ھەقىقىي ئەھۋالىنى يوشۇرۇپ، دوختۇرنىڭ بوۋاقنىڭ

ھەقىقىي كېسەللىككە دىئاگنوز قويۇشقا تەسىر يەتكۈزۈپ، بۇنىڭ بىلەن داۋالاشنىڭ پۇرسىتىنى ئۆتكۈزۈۋېتىدۇ.

كىچىك بالىلار قىزىپ قالغاندا نېمە ئۈچۈن ئاسانلا تارتىشىش يۈز بېرىدۇ؟

تارتىشىش ئادەتتە دۆلىنىش دېيىلىدۇ، تەتقىقاتتا ئىسپاتلىنىشىچە، بەش ياشتىن تۆۋەن كىچىك بالىلارنىڭ ئىچىدە تەخمىنەن %2~%5 تىدە ئىلگىرى يۇقىرى قىزىتمىدىن تارتىشىش بولغان، يۇقىرى قىزىتمىدىن تارتىشىش بالىلار بۆلۈمى جىددىي داۋالاشتا ئەڭ كۆپ كۆرۈلىدىغان كېسەللەرنىڭ بىرى. يۇقىرى قىزىتمىدىن تارتىشىش دائىم كېسەلنىڭ دەسلەپكى مەزگىلىدە يۈز بېرىدۇ، يۇقىرى قىزىتما بولغاندىن كېيىن ناھايىتى تېزلا تارتىشىپ ئەس ـ ھوشىنى يوقىتىش، ئىككى كۆزى ئۈستىگە قايرىلىش ياكى ئالىغايلىق، بىر يەرگە قاراپ قېتىپ قېلىش، كۆز قارىچۇقى مىدىرلىماسلىق، پۇت ـ قول قېتىۋېلىش، تۇزلىنىش، ئىككى قول تۈگۈلۈش، بەزىدە بېشى كەينىگە قاتتىيۋېلىش، دەم ئالالماسلىق، ئاغزىدىن مازغاپ كېلىش، چىرايى كۆكىرىش بىلەن ئىپادىلىنىپ، نەچچە مىنۇتقىچە داۋاملاشقاندىن كېيىن كۆپىنچە كېسەللەنگۈچىلەر ئاساسەن ئۆزلۈكىدىن قويۇپ بېرىدۇ. تارتىشىش قويۇپ بەرگەندىن كېيىن كېسەللەنگۈچىنىڭ روھىي ھالىتىدىكى ئىنكاسى ياخشى بولۇپ ئادەتتىكىدەك ئويناي-دۇ. لېكىن كېلەر قېتىم قىزىتما بولغاندا يەنىلا تارتىشىش يۈز

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap

بېرىشى مۇمكىن. يۇقىرى قىزىتمىدىن تارتىششنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغان سەۋەبلەر ھازىرچە تېخى پۈتۈنلەي ئېنىق بولغىنى يوق. كۆپىنچە كىشىلەر كىچىك باللارنىڭ نېرۋا سىستېمىسىنىڭ يېتىلىشى تېخى مۇكەممەل بولمىغانلىقتىن يۇقىرى قىزىتما يەنە كىچىك باللارنىڭ چوڭ مېڭىسىنى زىيادە قوزغىلىش ھالىتىدە تۇرغۇزۇشى، ئۇنىڭ سىرتقى تەسىرلەرگە بولغان سەزگۈرلۈكىنى ئاشۇرۇۋېتىشى مۇمكىن دەپ قارايدۇ. چوڭ مېڭە بىر ئاز غىدىقلاشقا ئۇچرىسىلا غىدىقلىنىشىنى ئاسانلا كېڭەيتىپ تارتىشىش كېلىپ چىقىدۇ. شۇنىڭ بىللە تەتقىقاتتا ئىسپاتلىنىشىچە، يۇقىرى قىزىتمىلىق تارتىشىش بەلگىلىك ئىرسىيەت خاراكتېرىگە ئىگە لېكىن كونكرېت مېخانىزمى ھازىرچە ئېنىق ئەمەس.

يۇقىرى قىزىتمىلىق تارتىشىش دېگەن نېمە؟

يۇقىرى قىزىتمىلىق تارتىشىش كىچىك باللاردا ئەڭ كۆپ كۆرۈلىدىغان تارتىششنىڭ بىرى. تەتقىقاتتا ئىسپاتلىنىشىچە، يۇقىرى قىزىتمىلىق تارتىشىش كىچىك باللاردىكى ھەر قانداق تارتىششنىڭ 30% ئەتراپىدا ئىگىلەيدۇ. ھازىرچە يۇقىرى قىزىتمىلىق تارتىششقا نىسبەتەن تېخى بىر بىرلىككە كەلگەن يەكۈن يوق. جۇڭگودىكى كۆپ ساندىكى ئالىملار يۇقىرى قىزىتمىلىق تارتىششنىڭ تۆۋەندىكى بىر نەچچە ئالاھىدىلىكى بار دەپ قارايدۇ:

1. بىرىنچى قېتىم قوزغالغان يېشى ئۈچ ئايلىقتىن تۆت،

بەش ياش ئارىلىقىدا؛

2. يۇقىرىقى نەپەس يولى يۇقۇملىنىش ياكى باشقا يۇقۇملۇق كېسەللەرنىڭ دەسلەپكى مەزگىلىدە يۈز بېرىدۇ؛

3. بەدەن تېمپېراتۇرىسى 38℃ دىن يۇقىرى بولغاندا تۇيۇقسىز تارتىشىش (دۆلىنىش) يۈز بېرىدۇ؛

4. باش ئىچى يۇقۇملىنىش ياكى باشقا تارتىشىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغان ئەزا خاراكتېرلىك (مەسىلەن: باش ئىچى قاناش قاتارلىقلار) نى ياكى مېتابولىزم خاراكتېرلىك غەيرىيلىك (مەسىلەن: فېنىل كېتون سىيىش كېسىلى قاتارلىقلارنى) چىقىرىۋېتىش؛

5. ئىلگىرى قىزىماي تارتىشىش تارىخى يوقلار.

يۇقىرى قىزىتمىلىق تارتىشىش يۈز بەرگەندە نېمىلەرگە دىققەت قىلىش كېرەك؟

يۇقىرى قىزىتمىلىق تارتىشىش يۈز بەرگەندە تۆۋەندىكى بىر قانچە نۇقتىغا دىققەت قىلىش كېرەك:

1. تارتىشىش يۈز بەرگەندە، ئائىلە باشلىقى تىنچلىنىش، كېسەللەنگۈچىنى يانچە ياتقۇزۇپ، تېزلىكتە كىيىمىنىڭ ياقىسى ۋە ئىشتانىنىڭ بېلىنى بوشىتىۋېتىش، بۇنداق قىلغاندا ھاۋانىڭ ئۆتۈشۈشىنى ساقلاپ، ئاجرالمىلار ياكى قۇسقان نەرسىلەرنىڭ چىقىرىۋېتىلىشىگە پايدىلىق بولۇپ، خاتا يۇتۇۋېلىشتىن ساقلانغىـ

www.uyghurkitap

لى بولىدۇ، شۇنداقلا رېنجۇڭ پەللىسىنى بېسىۋېلىش، شارائىت يار بەرسە مۇۋاپىق ئوكسىگېن سۈمۈرتۈش ھەم دوختۇرخانىغا ئاپىرىش؛

2. ئەگەر تارتىشىش داۋاملىشىپ قويۇپ بەرمىسە، ۋېنا-دىن، توغرا ئۈچەيدىن ياكى مۇسكۇلدىن تارتىشىشنى توختىتىش دورىسى بېرىشكە بولىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىللە كۆتۈشنى كۆچەي-تىش، نەپەس يولىنىڭ راۋانلىقىنى ساقلاش يەنى پائال تۈردە بەلغەمنى سۈمۈرۈپ چىقىرىۋېتىش، ئوكسىگېن سۈمۈرۈش، داكا بىلەن تىل باسقۇچىنى ئوراپ ئېغىزغا سېلىپ قويۇپ تىلنى چىشلىۋېلىشنىڭ ئالدىنى ئېلىشقا بولىدۇ. تارتىشىش پەسەيگەن-دىن كېيىن زۆرۈر تېپىلغاندا، داۋاملىق تارتىشىشنى توختىتىش دورىسىدىن مۇۋاپىق بېرىش؛

3. ئاكتىپ ھالدا ئىلمان سۇ بىلەن سۈرتۈپ بېرىش ياكى قىزىتما قايتۇرۇش دورىسى بېرىپ ۋاقتىدا قىزىتمىنى قايتۇرۇش ھەمدە ئاكتىپ ھالدا بىرلەمچى كېسەللىكنى داۋالاش؛

4. تۈنجى قېتىم تارتىشىش يۈز بەرگەنلەرگە نىسبەتەن كېسەل سەۋەبىنى تېپىپ چىقىپ، تارتىشىش كەلتۈرۈپ چىقىرى-دىغان باشقا ئەزا خاراكتېرلىك ياكى مېتابولىزم خاراكتېرلىك كېسەللەرنى چىقىرىپ تاشلاش؛

5. كېسەللەنگۈچىنىڭ كېسەللىك ئەھۋالىنى تەپسىلىي كۆ-زىتىپ، قىزىتما قايتۇرۇش قاتارلىقلار ئارقىلىق بىر تەرەپ قى-لىش كېرەك.

يۇقىرى قىزىتمىلىق تارتىشىشنىڭ قانداق ئالدى ئېلىنىدۇ؟

يۇقىرى قىزىتمىلىق تارتىشىش يۈز بېرىشنىڭ ئالدىنى ئې-لىشتىكى مۇھىم هالقا ئىمكانقەدەر بوۋاق ـ گۆدەكلىك مەزگىلى-دە ئۆتكۈر قىزىتمىلىق كېسەل يۈز بېرىشنىڭ ئالدىنى ئېلىش ياكى ئازايتىش. بۇ بوۋاق ـ گۆدەكلەرنىڭ كېسەلگە قارشى تۇ-رۇش كۈچىنى ئاشۇرىدۇ. كونكرېت ئۇسۇلى: ئالدى بىلەن ياخ-شى بولغان يېمەك ـ ئىچمەك ئادىتىنى يېتىلدۈرۈش ئارقىلىق يېتەرلىك ھەم تولۇق بولغان ئوزۇقلۇقنى كاپالەتلىك قىلىش، بەدەن چېنىقتۇرۇشنى كۈچەيتىش ئارقىلىق سوغۇققا تاقابىل تۇ-رۇش ئىقتىدارىنى ئۆستۈرۈش، ئۇستۇنكى نەپەس يولى يۇقۇملى-نىش قاتارلىق كېسەللەرنىڭ ئالدىنى ئېلىش، ئاستا خاراكتېر-لىك يۇقۇملۇق كېسەل ئوچىقىنى تازىلاش قاتارلىقلار. ئاندىن ئەگەر بەك يۇقىرى قىزىتمىلىق تارتىشىش يۈز بەرگەن بوۋاقلار قايتا قىزىپ قالسا ۋاقتىدا قىزىتما قايتۇرۇپ بىر تەرەپ قىلىش، مەسىلەن: ئىلمان سۇدا بەدىنىنى سۈرتۈش، تېمپېراتۇرىسى 38℃ قا چىققان ھامان قىزىتما قايتۇرۇش دورىسى بىلەن قىزىت-مىنى قايتۇرۇش. ئۇنىڭدىن قالسا، خەتەرلىك ئامىل قايتا قوز-غالغان بوۋاقلارغا نىسبەتەن، ئەگەر بىرىنچى قېتىم قوزغالغاند-كى يېشى 15 ئايلىقتىن تۆۋەن، يۇقىرى قىزىتمىلىق تارتىشىش

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap

ياكى تۇتقاقلىق تۇرىدىكىلەر بولغانلىق تارىخى بارلار قاتارلىقلار ياكى قايتا ـ قايتا قىزىتمىلىق تارتىشىش بولغۇچىلارغا دوختۇر-نىڭ كۆرسەتمىسى بىلەن ئارىلاپ ـ ئارىلاپ ياكى ئۇزۇن مەزگىل تارتىشىشنى توختىتىش دورىسى ئىشلىتىلىشكە بولىدۇ.

تۇغما يۈرەك كېسىلىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغان سەۋەبلەر قايسىلار؟

تۇغما يۈرەك كېسىلى ھامىلە مەزگىلىدە يۈرەك قان تومۇر-لىرى نورمالسىز يېتىلىشتىن غەيرىيلىك كەلتۈرۈپ چىقىرىدى-غان، كىچىك بالىلاردا ئەڭ كۆپ كۆرۈلىدىغان يۈرەك كېسىلى. تەتقىقاتتا ئىسپاتلىنىشىچە، بۇ كېسەل تۇغۇلۇپ بىرىنچى يىلىدا يۈز بېرىش نىسبىتى 0.69% ئەتراپىدا بولىدۇ. تۇغما يۈرەك كېسىلىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغان سەۋەبلەر تېخى پۈتۈنلەي ئې-نىق بولغىنى يوق. ھازىرچە ئىچكى ئامىل ۋە تاشقى ئامىل دەپ ئىككىگە بۆلۈنىدۇ دەپ قارايدۇ. ئىچكى ئامىل ئاساسلىقى ئىر-سىيەت بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولۇپمۇ خروموسوزوما- (بويالغۇچى تەن) يەنى 21 ـ تروزومىك يىغىندى كېسەللىك ئالامىتى، 18 ـ تروزومىك يىغىندى كېسەللىك ئالامىتى قاتارلىقلار؛ تاشقى ئامىلنىڭ ئىچىدىكى ئەڭ ئاساسلىقى بالىياتقۇ ئىچىدىكى يۇقۇملى-نىش. مەسىلەن: سوغان ۋىرۇسى، تارقىلىشچان قۇلاق ئالدى بېزى ياللۇغى ۋىرۇسى، كوكساككى ۋىرۇسىدىن يۇقۇملىنىش قاتارلىقلار، ئۇنىڭدىن باشقا يەنە ھامىلىدار ئايال كۆپ مىقداردا

كى رادىئوئاكتىپ نۇر بىلەن ئۇچرىشىش، مېتابولىزم خاراكتېر-لىك كېسەللەرگە گىرىپتار بولۇش مەسىلەن: دىئابېت كېسەلى قاتارلىقلار، ھامىلىدارلىق مەزگىلىدە بەزىبىر دورىلارنى ئىشلە-تىش مەسىلەن: راكقا قارشى دورىلار قاتارلىقلار، بۇ تاشقى ئامىللارنىڭ بولۇپمۇ ھامىلىدارلىقنىڭ ئالدىنقى ئۈچ ئېيىدا ھامە-لىگە بولغان تەسىرى ئەڭ چوڭ.

تۇغما يۈرەكلىك كېسىلىنىڭ قانداق ئىپادىلىرى بار؟

تۇغما يۈرەك كېسىلىدە ئەڭ كۆپ كۆرۈلىدىغان تىپى قېرىن-چىلار ئارا پاسىل كەمتۈك بولۇش، ئارتېرىيە كانىلى ئېتىلمەس-لىك، ئۆنىڭدىن قالسا ئۆپكە ئارتېرىيە كلاپانى تار بولۇش، خامىن تۆت بىرلەشمە ئالامىتى قاتارلىقلار. يېنىك ئالامەتلىك تۇغما يۈرەك كېسەلى بولغۇچىلاردا ھېچقانداق غەيرىي ئىپادىلەر بولمايدۇ، ئۆسۈپ يېتىلىشى، ھەرىكەت مىقدارى قاتارلىقلارنىڭ ھەممىسى دېگۈدەك نورمال كىچىك باللار بىلەن ئوخشاش، پە-قەت باشقا سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن تەكشۈرتكەندە دوختۇر بەدەن تەك-شۈرۈش جەريانىدا يۈرەك شاۋقۇن ئاۋازىدىن تاسادىپىي بايقىۋالى-دۇ. لېكىن ياشنىڭ چوڭىيىشىغا ئەگىشىپ تۇغما يۈرەك كېسەلى باللارنىڭ كېسەللىك ئالامىتى بارا ــ بارا روشەنلىشىپ، دائىم ھەرىكەتتىن كېيىن يۈرەك سېلىش، نەپەسلىنىشى تېزلىشىش، ئاسانلا چارچاش، يۆتىلىش، قان تۈكۈرۈش، ھەتتا ھوشسىزلى-نىش، يۈرەك زەئىپلىنىش قاتارلىقلار بىلەن ئىپادىلىنىدۇ. ئې-

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap

غىر ئالامەتلىك كېسەللەنگۈچىلەر بەزىلىرى تۇغۇلغاندىن كېيىن شىللىق پەردە كۆكىرىش، نەپەسى قىس بولۇش، يۈرەك زەئىپلە- شىش قاتارلىقلار كۆرۈلىدۇ، بەزىلىرى بوۋاقلىق مەزگىلىدە بې- قىش تەسكە توختاش، سۈتنى بىر نەچچە يۇتۇم ئېمىپلا توختاپ قېلىش، نەپەسى قىس بولۇش، كۆپ مىقداردا تەر چىقىش قاتار- لىقلار كۆرۈلىدۇ. ئەگەر ۋاقتىدا دىئاگنوز قويۇپ داۋالىمىغاندا كىچىكلا ئۆلۈپ كېتىشى مۇمكىن.

قانداق قىلىپ تۇغما يۈرەك كېسىلىنى بالدۇر بايقىغىلى بولىدۇ؟

تۇغما يۈرەك كېسىلىنى بالدۇر بايقاش ئۈچۈن ئالدى بىلەن ئاتا ـ ئانا ھەم ئائىلە ئەزالىرى دوختۇرنىڭ تاپىلىغانلىرىغا ئەستا- يىدىل مۇئامىلە قىلىپ، بوۋاقنى تۇغۇتتىن كېيىنكى تەكشۈرتۈش ئېلىپ بېرىش ھەمدە قەرەللىك دوختۇرخانىغا بېرىپ سالامەتلىك تەكشۈرتۈش؛ ئاندىن ئاتا ـ ئانا ۋە ئائىلىدىكىلەر بوۋاقنى كۈتۈش ۋە ھالىدىن خەۋەر ئېلىش جەريانىدا تۆۋەندىكى بىر قانچە تەرەپنى كۆزىتىشكە دىققەت قىلىش كېرەك. بوۋاق تۇغۇلغاندىن كېيىن چىرايى ھەم تېرىسى كۆكەرگەنمۇ يوق؟ بوۋاق سۈت ئەمگەندە ياكى يىغلىغاندا چىرايى كۆكىرىش ئىپادىسى بارمۇ ـ يوق؟ بوۋاق سۈت ئەمگەندە قىيىنىلىش، ئەمگىلى ئۇنىماسلىق، قېقىلىش ياكى نەپەس سىقىلىش قاتارلىق ئىپادىلەر بارمۇ ـ يوق؟ بوۋاق دائىم زۇكام، كانايچە ئۆپكە ياللۇغى ياكى ئۆپكە ياللۇغى بولامدۇ ـ

يوق؟ بوۋاقنىڭ ئۆسۈپ يېتىلىشى ئاستا، ئورۇق، كۆپ تەرلەمدۇ يوق؟ بوۋاقنىڭ جىسمانىي كۈچى ئاجىز، ئاسان چارچاش، يېنىك ھەرىكەتتىن كېيىن ئېغىزنىڭ ئەتراپى كۆكىرىش ياكى ئۇزاقىچە نەپەس چىقىرىش ئەھۋاللىرى بارمۇ ـ يوق؟

تۇغما يۈرەك كېسىلى بالىلارنى قانداق كۈتۈش كېرەك؟

تۇغما يۈرەك كېسىلى بالىلارنى كۈتۈشتە تۆۋەندىكى بىر قانچە تەرەپكە دىققەت قىلىش كېرەك:

1. ئىنچىكىلىك بىلەن بېقىش. كىچىك بوۋاقلارغا نىسبەتەن سۈت ئېمىتكەندە بەك ئەستايىدىل، سەۋرچان بولۇش، قېقىلىش-نىڭ ئالدىنى ئېلىش ھەم ئاز ـ ئازدىن كۆپ قېتىم ئېمىتىش.

2. ئارام ئېلىشقا ئەھمىيەت بېرىش، كۈچلۈك ھەرىكەت قىلىشتىن ساقلىنىش، كېسەللەنگۈچىنىڭ تىنچلىقىنى ساقلاشقا ئەھمىيەت بېرىش. قاتتىق يىغلاشتىن يۈرەكنىڭ ۋەزىپىسىنى ئېغىرلىتىۋېتىشتىن ساقلىنىش.

3. ئوزۇقلۇقىغا كاپالەتلىك قىلىش. تەركىبىدە ۋىتامىن، ئاقسىل مول بولغان ھەم يۇقىرى ئېنېرگىيىلىك يېمەكلىكلەرنى كۆپرەك يېگۈزۈپ كېسەللەنگۈچىنىڭ بەدەن ساپاسىنى ئۆستۈ-رۈش.

4. يۇقۇملىنىشتىن ساقلىنىش. كېسەللەنگۈچىنى ئادەم كۆپ بولغان ئاممىۋى سورۇنلارغا ئېلىپ بېرىشتىن ساقلىنىش،

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap

قىزىپ قالغان ياكى يۆتەل بولۇپ قالغانلار بىلەن ئۇچراشتۇرماسلىق.

5. قەرەللىك تەكشۈرتۈش. تۇغما يۈرەك كېسىلىگە گىرىپتار بولغۇچىلارنى قەرەللىك ھالدا دوختۇرخانىغا ئاپىرىپ تەكشۈرۈپ تۇرۇش، كېسەللىك ئەھۋالىدىكى ئۆزگىرىشنى تەكشۈرۈش كېرەك.

6. ۋاقتىدا دىئاگنوز قويۇپ داۋالاش. كېسەللەنگۈچىدە قىزىش، يۆتىلىش، نەپەسلىنىشى جىددىيلىشىش، رەڭگى كۆكىرىش قاتارلىق ئىپادىلەرنىڭ كۆرۈلۈشى كېسەللىك ئەھۋالىنىڭ ئېغىرلاشقانلىقى ياكى ئەگەشمە كېسەللىكلەرنىڭ كۆرۈلگەنلىكىنى چۈشەندۈرۈپ، دەرھال دوختۇرخانىغا ئاپىرىپ داۋالىتىش كېرەك.

تۇغما يۈرەك كېسىلىنىڭ قانداق ئالدىنى ئالىدۇ؟

تۇغما يۈرەك كېسىلىنىڭ ئالدىنى ئېلىشتىكى مۇھىم ھالقا ھامىلدارلىق مەزگىلى. ئالدى بىلەن ھامىلدار ئايال ساقلىقنى ساقلاش خىزمىتىنى ياخشى ئىشلىشى، ھامىلدارلىقنىڭ ئالدىدا ئۆز ۇقلۇقنى مۇۋاپىق كۈچەيتىشى، تەنتەربىيە چېنىقىشنى كۈچەيتىشى بولۇپمۇ ھامىلدارلىقنىڭ دەسلەپكى ئۈچ ئېيىدا پائال تۇردە سوغان، تارقىلىشچان زۇكام قاتارلىق ۋىرۇسلۇق كېسەللەرنىڭ ئالدىنى ئېلىشى، دىئابېت كېسىلى، تۇتقاقلىق كېسىلى قاتارلىقلارغا گىرىپتار بولغۇچىلار دوختۇرنىڭ كۆرسەتمىسى ئاس-

تىدا توي قىلىش، ھامىلىدار بولۇش ۋاقتىنى قارار قىلىشى؛ ئاندىن كېسەل قوزغىلىش بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولغان ئامىللار بىلەن ئۇچرىشىشتىن ساقلىنىش، مەسىلەن: رادىئوئاكتىپ نۇر بىلەن ئۇچرىشىشتىن ساقلىنىش، ئەگەر خىزمەت جەريانىدا ئۇ-زۇن مەزگىل رادىئوئاكتىپ نۇر بىلەن ئۇچراشقۇچىلار ياكى رادىئوئاكتىپ نۇر بىلەن داۋالانغۇچىلار ئاز دېگەندىمۇ يېرىم يىل رادىئو ئاكتىپ نۇردىن ئايرىلىپ ئاندىن ھامىلىدار بولۇشى؛ ئەر - خوتۇن ئىككى تەرەپ ھاراق - تاماكا تاشلىشى؛ دائىم دېھقانچى-لىق دورىلىرى، خىمىيىلىك ماددىلار بىلەن ئۇچراشقۇچى ئاياللار مۇداپىئە قىلىش چارىلىرىنى كۈچەيتىشى؛ ئىمكانقەدەر تېتراتـ-سىكلىن سۇلفامىد ۋە ھورمون تۈرىدىكى دورىلارنى ئىشلىتىشتىن ساقلىنىش كېرەك.

نېمە ئۈچۈن بوۋاقلار ئاسانلا قەۋزىيەت بولۇپ قالىدۇ؟

بوۋاقلارنىڭ قەۋزىيەت بولۇشى دائىم ئاتا - ئانىلارنى قىيناي-دىغان قىيىن مەسىلە. ئاساسلىق ئىپادىسى چوڭ تەرەت قېتىم سانى ئازىيىش، تەرىتى قۇرغاق بولۇش، تەرەت قىلمىقى قىيىن بولۇش ھەتتا مەقئەت يېرىلىش ۋە تەرەت قىلغاندا ئاغرىش. بوۋاق-لارنىڭ قەۋزىيەت بولۇشىدا كۆپ كۆرۈلىدىغان سەۋەبلەر:

1. يېمەك - ئىچمەك ئامىلى. بوۋاقلارنىڭ يېمەك - ئىچمە-كى ئاددىي بولۇش بولۇپمۇ تۆت ئايلىق ئىچىدە بوۋاق پەقەت ئانا

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap

سوتىنىلا ئىمىش، يىمەكلىك ئىچىدە سىپلىيولوزا ئاز ھەم ئاق-سىل تەركىبى يوقىرىراق بولۇش. شۇ سەۋەبتىن ئاسانلا قەۋزىيەت يۈز بېرىدۇ.

2. قەرەللىك تەرەت قىلىش ئادىتىنى يېتىلدۈرمەي، دائىم ئويۇن بىلەن بولۇپ كېتىپ تەرەت قىلىشنى ئۇنتۇلۇپ قېلىپ چوڭ تەرەت ئۈچەيدە ئۇزاق تۇرۇپ قېلىپ قەۋزىيەتنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

3. كېسەللىك ئامىلى. تۇغما ئۈچەي تار بولۇش، ئۈچەينىڭ ئىقتىدارى نورمال بولماسلىق، ئوزۇقلىنىشى ياخشى بولماسلىق قاتارلىقلارنىڭ ھەممىسى قەۋزىيەتنى كەلتۈرۈپ چىقىرىشى مۇمكىن.

4. روھىي كەيپىيات ئامىلى. تۇيۇقسىز روھىي غىدىقلىنىش ياكى تۇرمۇش مۇھىتى ۋە تۇرمۇش ئادىتى تۇيۇقسىز ئۆزگىرىشىمۇ قىسقا ۋاقىتلىق قەۋزىيەتنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ئۇنىڭدىن سىرت، قەۋزىيەت يەنە ئىرسىيەت ئامىلى بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولۇشى مۇمكىن.

بوۋاقلار قەۋزىيەت بولغاندا قانداق كۈتۈش كېرەك؟

قەۋزىيەت بوۋاقلاردا تەرەت قىلىشتىن قورقۇش پسىخىكىسىنى شەكىللەندۈرۈپ، تېخىمۇ ئىلگىرىلىگەن ھالدا يامان سۈپەتكە قاراپ ئۆزگىرىپ، ۋاقىت ئۇزىراشتىن قورساق كۆپۈش، ئىشتىھاسى ئازلاش ۋە ئوزۇقلىنىشى ياخشى بولماسلىق قاتارلىق كې-

سەللىك ئالامەتلىرىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىپ، بوۋاقنىڭ نورمال ئۆسۈپ يېتىلىشىگە تەسىر يەتكۈزىدۇ. شۇ سەۋەبتىن ۋاقتىدا ھالىدىن خەۋەر ئېلىش كېرەك. كۆپ كۆرۈلىدىغان كۈتۈش ئۇ-سۇللىرى:

1. يېمەك ـ ئىچمىكىنى تەڭشەش. ئانا سۈتى بىلەن بېقىش مەزگىلىدە ئادەتتە قەۋزىيەت بولمايدۇ. ئەگەر قەۋزىيەت بولۇپ قالسا قايناق سۇ ياكى ئاز مىقداردا مېۋە شەربىتى ۋە كۆكتات شەربىتى بولۇپمۇ يېسىۋىلەك شەربىتى، ئاق تۇرۇپ شەربىتى قاتارلىقلارنى ئىچكۈزسە بولىدۇ. قوشۇمچە يېمەكلىك قوشۇپ بەرگەندىن كېيىن مۇۋاپىق مىقداردا كۆكتات تۇرىدىكى يېمەكلىك-لەرنى قوشۇپ بېرىشكە بولىدۇ. بۇنىڭ بىلەن تاماقتىكى تالالارنى كۆپەيتىپ، قەۋزىيەت ئالامىتىنى يېنىكلەتكىلى بولىدۇ.

2. بوۋاقنى قەرەللىك تەرەت قىلدۇرۇپ تۇرۇش. تەرەت قىلىش شەرتلىك رېفلېكسى تۇرغۇزۇش، بوۋاقنىڭ ياخشى بولغان تەرەت قىلىش ئادىتىنى يېتىلدۈرۈشكە پايدىلىق.

3. بوۋاقنى كۆپرەك ھەرىكەت قىلدۇرۇش ياكى بوۋاقنىڭ قورسىقىنى يەڭگىل تۇتۇپ بېرىپ، ئۈچەينىڭ ھەرىكىتىنى ئىل-گىرى سۈرۈش چوڭ تەرەتنىڭ چىقىرىلىشىغا پايدىلىق.

4. ئەگەر تەرەت قىلىشتا قىينىلىش يۈز بەرسە بالىلارنىڭ توسالغۇلارنى ئېچىش شەربىتى ئىشلىتىش ياكى قاتتىق سوپۇننى يۇمىلاق تۇرۇكسىمان شەكىلدە كېسىپ مەقئەتكە كىرگۈزۈپ بەش مىنۇت تۇرغۇزسا ئالامەتنى ۋاقىتلىق يېنىكلەتكىلى بولىدۇ. كې-سەللىكتىن كېلىپ چىققان قەۋزىيەتكە نىسبەتەن ياكى قەۋزىيەت-

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap

ـنىڭ ئالامىتى ئېغىرراق بولغاندا ۋاقتىدا دوختۇرخانىغا ئاپىرىپ تەكشۈرۈپ داۋالىتىش كېرەك.

بوۋاقلارنىڭ چوڭ تەرىتىدە قان بولسا قانداق قىلىش كېرەك؟

ئائىلە باشلىقلىرى بوۋاقلارنىڭ تەرىتىدە قان قىلچىلىرىنى بايقىسا ئىنتايىن ھودۇقۇپ كېتىدۇ. ئەمەلىيەتتە بوۋاقلارنىڭ تەرىتىدىن قان كېلىش ئادەتتە ئۇنچە بەك ئېغىر ئەمەس، داۋالاشـمۇ بىر ئاز ئاسان، بوۋاقلارنىڭ تەرىتىدىن قان كەلگەندە ئاۋۋال دوختۇرخانىغا ئاپىرىپ بوۋاقنىڭ تەرىتىنى خىمىيىلىك تەكشۈرۈـتۈپ، زادى تەرەتتىن قان كەلدىمۇ ـ يوق بۇنى مۇئەييەنلەشتۈـرۈش كېرەك. ئەمەلىيەتتە چوڭ تەرەتتىكى قانغا ئوخشايدىغان نەرسىنىڭ ھەممىسى قان بولۇشى ناتايىن. بەزىدە يېمەكلىك ياكى دورا كەلتۈرۈپ چىقارغان بولۇشى مۇمكىن، بۇنى خىمىيىلىك تەكشۈرۈشتىن كېيىن ئاتا ـ ئانىنىڭ تەشۋىشىنى تۈگەتكىلى بولىدۇ. ئاندىن ئەگەر تەرەتتىكىسى ھەقىقەتەنمۇ قان بولسا، بەلكىم قەۋزىيەت كەلتۈرۈپ چىقارغان بولۇشىمۇ مۇمكىن. قەۋـزىيەت مەقئەت يېرىلىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىپ، مەقئەت يېرىلـغاندا چىققان قان ئادەتتە ئوچۇق قىزىل رەڭدە بولىدۇ. ئەگەر راستىنلا قەۋزىيەت كەلتۈرۈپ چىقارغانلىقىنى مۇئەييەنلەشتۈـرۈلسە، پەقەت قەۋزىيەتتە كۆتۈشنى بەكرەك كۆچەيتىپ، كۆپرەك مېۋە ـ چېۋە، كۆكتات يېگۈزۈپ تەرەتنى يۇمشىتىش ئارقىلىق،

مەقئەتنىڭ پۈتۈشىنى ئىلگىرى سۈرۈشكە بولىدۇ. ئاندىن يەنە يۇقۇملىنىشتىن كېلىپ چىققان ئىچى سۈرۈشمۇ تەرەتتىن قان كېلىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىشى مۇمكىن، بۇ ۋاقىتتا دوختۇرنىڭ كۆرسەتمىسىگە ئاساسەن داۋالاش ئېلىپ بېرىش كېرەك. ئەڭ ئاخىرىدا، ئەگەر تەرەتتىن قان كەلسە دولانا قىيامىدەك ياكى قارا رەڭلىك ئاسفالىتتەك بولۇپ، يەنە دائىم تۇتقاقلىق خاراكتېرىدىكى يىغلاش ۋە قۇسۇش بىللە كەلسە، ئۈچەي كىرىشىپ قېلىشقا گىرىپتار بولۇپ قالغانلىق ئىمكانىيىتى بارلىقىنى بىلدۈرىدۇ. بۇ خىل كېسەل سەككىز ئايلىق ئەتراپىدىكى سېمىز-زەك بوۋاقلاردا كۆپرەك كۆرۈلىدۇ. بۇ چاغدا جىددىي بىر تەرەپ قىلىش كېرەك.

كۆكيۆتەل (يۈز كۈنلۈك يۆتەل) دە يۈز كۈن يۆتىلەمدۇ؟

كۆكيۆتەل جۇڭيى تېبابىتىدە «يۈز كۈنلۈك يۆتەل» دېيىلىپ، كۆكيۆتەل تاياقچە باكتېرىيىسى كەلتۈرۈپ چىقارغان ئۆتكۈر نەپەس يولى يۇقۇملۇق كېسىلى. كۆكيۆتەل (يۈز كۈنلۈك يۆتەل) ھەرگىزمۇ يۈز كۈن يۆتىلىشنى كۆرسەتمەيدۇ ھەم يۈز كۈن يۆتىلىپ ئۆزلۈكىدىن ساقىيىشنىمۇ كۆرسەتمەيدۇ. ئەكسىچە بۇ كېسەلنىڭ يۆتىلىش ۋاقتى ئۇزۇنراق، كېسەل جەريانى ئىككى - ئۈچ ئاي بولغاچقا، جۇڭيى تېبابىتىدە «يۈز كۈنلۈك يۆتەل» دەپ ئاتالغان. كۆكيۆتەل ئاساسلىق چاچراتمىلار نەپەس

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap

يولى ئارقىلىق تارقىلىدۇ، كېسەل كىشى بىردىنبىر يۇقۇملاندۇ-رۇش مەنبەسى. كېسەللىنىشتىن ئىلگىرىكى بىر ـ ئىككى كۈن-دىن كېسەلنىڭ دەسلەپكى مەزگىلىدىكى ئۈچ ھەپتە ئىچىدە يۇ-قۇملۇقلۇقى ئەڭ كۈچلۈك، تۆت پەسىلنىڭ ھەممىسىدە يۈز بېرى-دۇ لېكىن قىش، ئەتىياز پەسلىدە، بەش ياشتىن تۆۋەن كىچىك باللاردا كۆپرەك كۆرۈلىدۇ. يېشى قانچە كىچىك بولسا كېسەل-لىك ئەھۋالى كۆپىنچىسى شۇنچە ئېغىر بولىدۇ. كېسەلدىن كې-يىن ئۇزاق مەزگىللىك ئىممۇنىتېت كۈچىگە ئېرىشەلەيدۇ.

كۆكيۆتەلنىڭ ئاساسلىق ئىپادىسى نېمە؟

كۆكيۆتەلنىڭ يوشۇرۇن دەۋرى 7 ~ 14 كۈن، تىپىك كېسەللەنگۈچىلەر پۈتكۈل كېسەللىك جەريانى تەخمىنەن ئالتە ـ سەككىز ھەپتە بولۇپ، ئۈچ دەۋرگە بۆلۈشكە بولىدۇ:

1. كاتارلىق دەۋرى. بۇ دەۋر تەخمىنەن بىر ـ ئىككى ھەپتە. ئىپادىسى زۇكامنىڭ ئالامىتى بىلەن ئوخشاش مەسىلەن: تۆۋەن قىزىتما، يۆتەل، پوتلىسى ئېقىش قاتارلىقلار ئۈچ ~ تۆت كۈندىن كېيىن يۆتەل ئېغىرلاشتىن بارا ـ بارا سىپازمىلىق يۆتەل يۈز بېرىدۇ.

2. سىپازمىلىق يۆتەل دەۋرى. بۇ دەۋر ئىككى ـ تۆت ھەپتە ياكى تېخىمۇ ئۇزۇن، تۇتقاقلىق سىپازمىلىق يۆتەل بۇ دەۋرنىڭ ئالاھىدىلىكى. ھەر قېتىم يۆتەلگەندە ئارقا ـ ئارقىدىن ئون نەچچە قېتىمدىن نەچچە ئون قېتىمغىچە يۆتىلىدۇ. مۇشۇ تەرىقىدە كۆپ

قېتىم تەكرارلىنىپ، شىلىمشىق بەلغەمنى ياكى ئاشقازاندىكى نەرسىلەرنى چىقىرىۋەتكىچە داۋاملىشىدۇ، ئۇلاپلا بىر قېتىم چوڭقۇر نەپەس ئالىدۇ، ئاۋاز قاپقىقى يەنىلا قىسقارغان ھالەتتە تۇرغاچقا، توخۇ چىللىغاندەك نەپەس سۈمۈرۈش خاراكتېرلىك گۈركىرىگەن ئاۋاز چىقىرىدۇ. كۈندۈزى يەڭگىل، كېچىسى ئېغىر بولىدۇ. يۆتەلگەندە دائىم كېسەللەنگۈچىنىڭ كۆزى يۇپيۇمىلاق ئېچىلىپ، يۈزى قىزىرىپ، پوتلىسى بىلەن كۆز يېشى تەڭ ئېقىپ، كالپۇكلىرى تاتىرىپ چىراي ئىپادىسى ئىنتايىن ئازابلىق بولىدۇ. ئاز ساندىكى كېسەللەنگۈچىلەر كۆپ قېتىم سىپازمىلىق يۆتەلگەندە قاپىقى ئىششىش، كۆز بىرىكتۈرگۈچى پەردىسى ۋە بۇرۇن شىللىق پەردىسىدىن قان چىقىش قاتارلىقلار كۆرۈلىدۇ. چوڭلار ۋە يېشى چوڭراق ئۆسمۈرلەردە تىپىك بولغان سىپازمىلىق يۆتەل بولمايدۇ. بوۋاقلارنىڭ ئاۋاز قاپقىقى تار بولغانلىقتىن، سىپازمىلىق يۆتەلگەندە نەپەس ۋاقىتلىق توختاش ھەمدە مېڭىدە ئوكسىگېن يېتىشمەسلىكتىن دۆلىنىش يۈز بېرىدۇ ھەتتا ئۆلۈپ كېتىدۇ.

3. ساقىيىش دەۋرى. بۇ دەۋر ئادەتتە بىر ـ ئىككى ھەپتە تۇتقاقلىق سىپازمىلىق يۆتەل بارا ـ بارا ئازىيىپ ھەتتا توختايدۇ. لېكىن ئەگەر ئوتتۇرا قۇلاق ياللۇغى، كۆكيۆتەل مېڭە كېسىلى قاتارلىق ئەگەشمە كېسەللەر كۆرۈلگەندە كېسەل جەريانى نەچچە ئايغىچە ئۇزىراپ كېتىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap

كۆكيۆتەلنىڭ قانداق ئالدى ئېلىنىدۇ؟

كۆكيۆتەلنىڭ ئالدىنى ئېلىشتا ئالدى بىلەن يۇقۇش مەنبەسىنى كونترول قىلىش، كېسەللەنگۈچىنى ئۆز ۋاقتىدا بايقاش ۋە ئايرىۋېتىش، قويۇق ئۇچرىشىپ تۇرغۇچىلارغا نىسبەتەن 21 كۈن تېببىي تەكشۈرۈش ئېلىپ بېرىش، ئاسان يۇقۇملانغۇچى كىشىلەر توپىنى قوغداش كېرەك. كىشىلەر توپى بۇ كېسەلگە نىسبەتەن ئومۇميۈزلۈك ئاسان يۇقۇملىنىدىغان بولغانلىقتىن بۇ تەرەپ روشەن ھالدا ئىنتايىن مۇھىم، ئاساسلىقى تۆۋەندىكىدەك ئىككى خىل ئۇسۇل بار:

1. ئاكتىپ ئىممۇنىتېت ئۈچ بىرلەشمە ۋاكسىنىنى (كۆكيۆتەل باكتېرىيىسى، بوغما توكسوئىدى، تېتانۇس توكسوئىدى) ئەملەش جۇڭگو پىلانلىق ئىممۇنىتېتنىڭ بىرى، تۇغۇلۇپ ئۈچ، تۆت، بەش ئايلىقىدا ھەر ئايدا بىر قېتىم ئەملەپ 1.5 ياشتىن ئىككى ياشقىچە يەنە بىر قېتىم كۈچەيتكەندە ئالدىن ئېلىش ئۈنۈمى تەخمىنەن 90% كە يېتىدۇ.

2. دورا بىلەن ئالدىنى ئېلىش، كېسەللەنگۈچى بىلەن قويۇق ئۇچرىشىپ تۇرىدىغان ئائىلە ئەزالىرى بولۇپمۇ ئۆسمۈرلەر دوختۇرنىڭ كۆرسەتمىسى بويىچە ئېرىترومىتسىن ئىچىشى كېرەك.

كۆكيۆتەل بالىلارنى ئائىلىدە قانداق كۈتۈش كېرەك؟

كۆكيۆتەلنىڭ كېسەللىك جەرياني ئۇزۇن، شۇڭا ئائىلىدىكى كۈتۈش ئىنتايىن مۇھىم بولۇپ، تۆۋەندىكى بىر قانچە تەرەپنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ:

1. ئايرىپ تۇرۇپ داۋالاش. ئايرىش مەزگىلى سىپازمىلىق يۆتىلىش كۆرۈلگەندىن كېيىن 30 كۈن، بۇ مەزگىلدە باشقا كىچىك بالىلار بىلەن ئۇچرىشىشقا بولمايدۇ. باشقىلارغا يۇقتۇرۇپ قويۇشتىن ساقلىنىش كېرەك.

2. ياخشى بولغان تۇرالغۇ ئۆي مۇھىتى. ئۆي ئىچىنىڭ تىنچ، پاكىز، ھاۋاسى ساپ، كۈن نۇرى يېتەرلىك، ئىسسىقلىق ئەملىكىنىڭ مۇۋاپىقلىقىنى ساقلاش، سىپازمىلىق يۆتەلنى قوزغىتىدىغان ئامىللار مەسىلەن: ئىس، چاڭ ـ توزان، غەيرىي پۇراق قاتارلىقلاردىن ساقلىنىش كېرەك.

3. ئوزۇقلۇقنى كۈچەيتىش. ئوزۇقلۇقى مول، ئاسان ھەزىم بولىدىغان، غىدىقلىمايدىغان يېمەكلىكلەرنى تاللاپ، ئاز ـ ئازدىن كۆپ قېتىم يەپ بېرىش، بەك سوغۇق، بەك قىزىق يېمەكلىكلەردىن ساقلىنىپ سىپازمىلىق يۆتەلنى قوزغاپ قويۇشنىڭ ئالدىنى ئېلىش كېرەك.

4. ئارام ئېلىشقا ئەھمىيەت بېرىش. يېنىكرەكلىرى كارد-

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap

ۋاتتا يېتىپ ئارام ئېلىشنىڭ ھاجىتى يوق. كېسەللەنگۈچىنى ئۆي ئىچىدە مۇۋاپىق دەرىجىدە ھەرىكەت قىلدۇرسا بولىدۇ. ھايا-جانلىنىش، ئاچچىقلاش، يىغلاش بىلەن قاتتىق يۆتەلنى كەلتۈ-رۈپ چىقىرىشتىن ساقلىنىش، ئېغىرلىرى يېتىپ ئارام ئېلىشى كېرەك.

5. ئېغىز بوشلۇقىنىڭ پەرۋىشىنى كۈچەيتىش. ھەر كۈنى ئىلمان تۇز سۈيى بىلەن ئېغىز بوشلۇقىنى ئۈچ ـ تۆت قېتىم تازىلاش، يۆتەل ھەم قۇسۇشتىن كېيىن ئىلمان قايناق سۇ بىلەن ئېغىزنى چايقاپ ئېغىز بوشلۇقىنىڭ پاكىزلىقىنى ساقلاش كې-رەك.

6. كېسەللىك ئەھۋالىنىڭ ئۆزگىرىشىنى ئىنچىكىلىك بى-لەن كۆزىتىش. ئەگەر بەلغەم شىلىمشىق بولۇپ يۆتىلىپ چىقى-رىۋېتىشكە قولايسىز بولسا، تومانلاشتۇرۇپ سۈمۈرگۈچ ۋە بەل-غەم بوشىتىش دورىلىرىنى بېرىش لېكىن دوختۇرنىڭ تاپىلىغى-نىغا ئەمەل قىلىش. ئەگەر نەپەسلىنىش قىيىنلىشىش، كالپۇكى كۆكىرىش، دۈلىنىش قاتارلىقلار بايقالسا، دەرھال دوختۇرخانىغا ئاپىرىپ داۋالىتىش كېرەك.

كۆكيۆتەلنى قانداق داۋالايدۇ؟

كۆكيۆتەلنى داۋالاش تۆۋەندىكى بىر قانچە تەرەپنى ئۆز ئىچى-گە ئالىدۇ:

1. ئادەتتە ئالامىتىگە قارىتا داۋالاش. نەپەس يولىنى ئاي-

رىش، ھاۋانىڭ ساپلىقىنى ساقلاش، ئارام ئېلىش ۋە ئوزۇقلىنىد-
شىغا ئەھمىيەت بېرىش؛ غىدىقلىنىش، يىغلاش قاتارلىق سىپاز-
مىلىق يۆتەلنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغان ئامىللاردىن ساقلىنىش؛
بوۋاقلار سىپازمىلىق يۆتەلگەندە بېشىنى تۆۋەن قىلىپ، دۈمبە-
سىنى بوش شاپىلاقلاش؛ يۆتىلى ئېغىرراق بولغانلارغا مۇۋاپىق
مىقداردا فېنېرگاننى توختىتىپ بېرىشكە بولىدۇ. بۇنىڭ ئۇخ-
لاشقا پايدىسى بار ھەم تۇتقاقلىق يۆتەلنى ئازايتىدۇ. بەلغەم
شىلىمشىق بولغانلارغا بەلغەم بوشىتىش دورىلىرى ۋە تۇمانلاشتۇ-
رۇپ سۈمۈرگۈچ بېرىشكە بولىدۇ. كېسەللەنگۈچىدە تۇنجۇقۇش
يۈز بەرسە دەرھال سۇنئىي نەپەسلەندۈرۈش، بەلغەمنى سۈمۈرۈ-
تۇش ۋە ئوكسىگېن بېرىش كېرەك.

2. ئانتىبىئوتىكلار بىلەن داۋالاش.

3. ئەگەشمە كېسەللىكلىرىنى داۋالاش. ئەگەر ئوتتۇرا قۇ-
لاق ياللۇغى، كۆكيۆتەل، مېڭە كېسىلى قاتارلىق ئەگەشمە كې-
سەللىكلەر كۆرۈلسە، مۇناسىپ بولغان داۋالاش ئېلىپ بېرىش
كېرەك.

ئانا سۈتى ۋە بوۋاقلار ساغلاملىق ھەققىدە سوئال - جاۋابلار

— بوۋاقلارنىڭ ئۆسۈپ يېتىلىشى ھەققىدە 200 مەسلىھەت (3)

تۈزگۈچى: بۈمەريەمگۈل ئىمىن
ئايگۈل ئىسمائىل
مەسئۇل مۇھەررىرى: ئابلىكىم نۇرمۇھەممەت ھاجى
مەسئۇل كوررېكتورى: خاسىيەت ئىبراھىم

* * *

شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى نەشر قىلدى
ئادرېسى: ئۈرۈمچى بۇلاقبېشى كوچىسى 66 - قورۇ
ئۈرۈمچى جيانيەنخۇا باسمىچىلىق چەكلىك شىركىتىدە بېسىلدى
شىنجاڭ شىنخۇا كىتابخانىسى تارقاتتى
2006-يىلى 5-ئاي 1-نەشرى، 2010-يىلى 3-ئاي 2-بېسىلىشى
850×1168 مىللىمېتىر، 32 كىسلەم، 24.875 باسما تاۋاق

* * *

ISBN 7-5372-4217-8
تىراژى: 8000 — 5000
ئومۇمىي (ئۈچ كىتاب) باھاسى: 38.40 يۈەن

ئالاقىلىشىش تېلېفونى: 0991-2552897 پوچتا نومۇرى: 830004