قەۋزىيە تىنى داۋالاشنىڭ

ئەپچىل ئۇسۇللىرى

شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى

(3).

قەۋزىيەتنى داۋالاشنىڭ ئەپچىل ئۇسۇللىرى

شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى

图书在版编目(CIP)数据

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

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 113211 号

责任编辑:阿依古丽·买合木提
责任校对:热依汗·努尔

治疗便秘妙法
(维吾尔文)

木再排尔·热扎克
艾尼帕·买合木提 编译

* * *

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

* * *

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

مۇندەرىجە

قەۋزىيەت ھەققىدە چۈشەنچە

سىز راستىنلا قەۋزىيەتمۇ؟

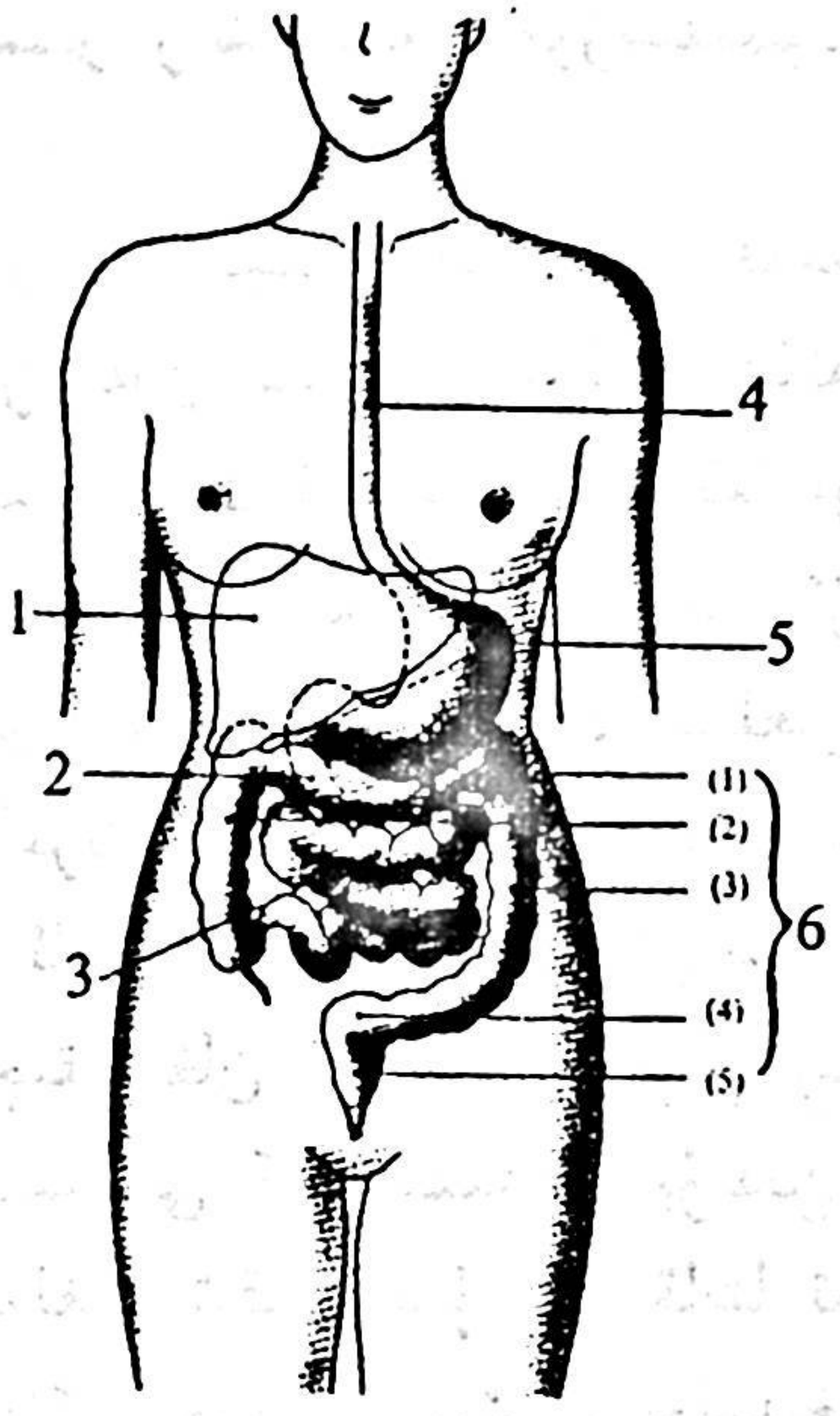
ئادەتتە نورمال كىشىلەر كۈندە بىر قېتىم چوڭ تەرەت قىلىدۇ. لېكىن بەزى كىشىلەر ئىككى كۈندە، ھەتتا ئۈچ كۈندە بىر قېتىم تەرەت قىلىدۇ. ئۇنداقتا بۇ كىشىلەرنىڭ ھەممىسى قەۋزىيەت بولغانلارمۇ؟ ئەلۋەتتە ئۇنداق ئەمەس. ئۈچ كۈندە بىر قېتىم چوڭ تەرەت قىلغان تەقدىردىمۇ، پەقەت تەرەت ئاغرىتىپ كەلمىسىلا قەۋزىيەت ھېسابلانمايدۇ.

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

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

ئالدى بىلەن ئۆزىڭىزنىڭ قايسى خىلدىكى قەۋ-
زىيەت ئىكەنلىكىڭىزنى ئېنىق ئايرىۋېلىڭ

ھەزىم قىلىش ئەزالىرىنىڭ ئورنى



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

★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

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

قەۋزىيەتنى داۋالاي دېسىڭىز قايسى خىلدىكى قەۋزىيەت ئىكەنلىكىنى ئېنىق ئايرىۋېلىڭ.

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

فۇنكسىيىلىك قەۋزىيەت

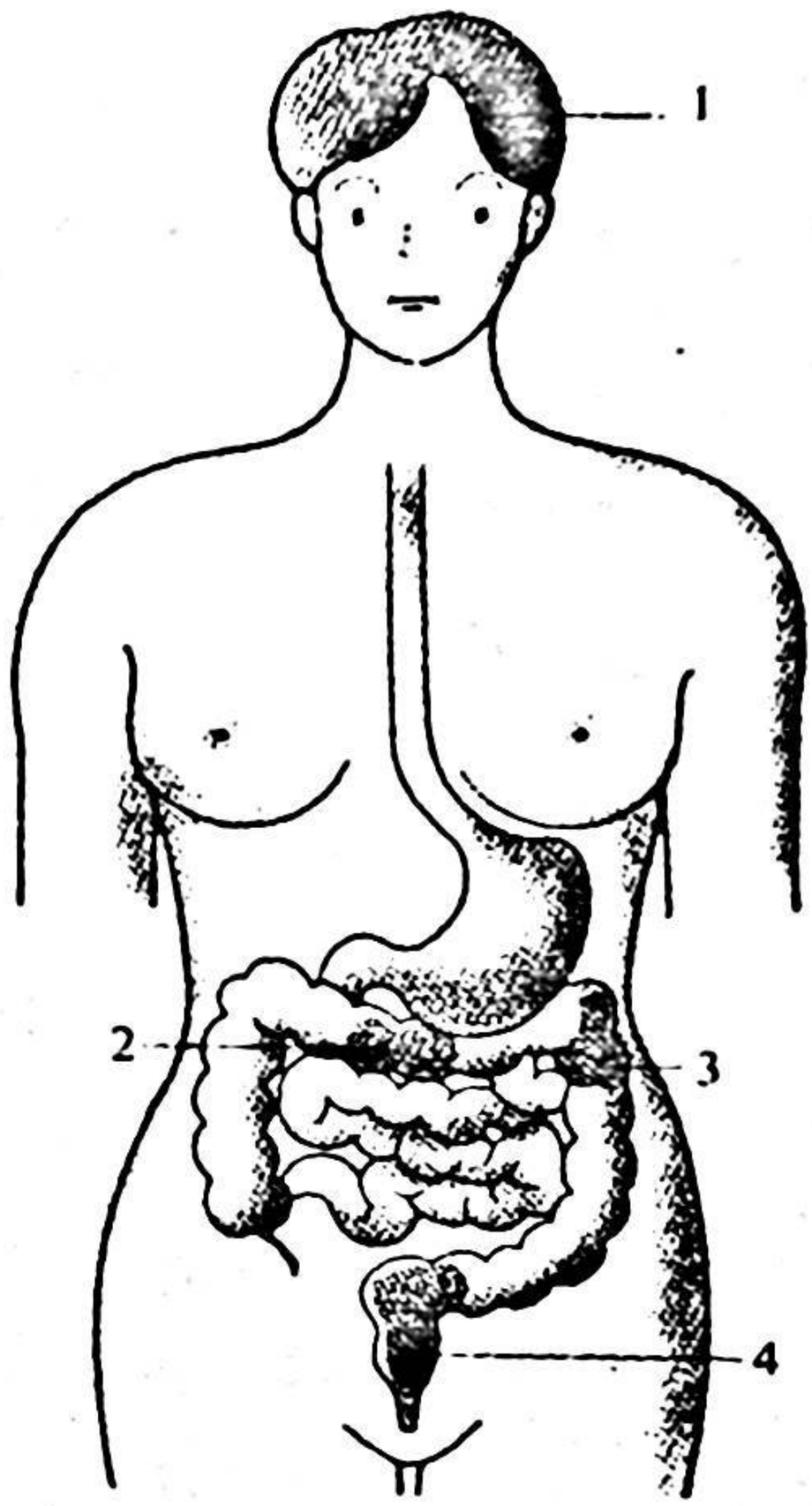
فۇنكسىيىلىك قەۋزىيەت ئادەتتە ئۈچەينىڭ لۆمۈلدىشى نورمالسىزلىنىش سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان بولۇپ، كۆپىنچە ئېنىقراق قەۋزىيەت بولغان كىشىلەر مۇشۇ تۈرگە تەۋە بولىدۇ. فۇنكسىيىلىك قەۋزىيەت يەنە تۆۋەندىكىدەك تۆت تۈرگە بۆلىنىدۇ.

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

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

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

تەرەتنى يەتكۈزۈپ بېرىش ئىقتىدارى ئاجىزلىشىشتىن كېـ
لىپ چىقىدىغان قەۋزىيەتنى كۆرسىتىدۇ. تېنى ئاجىز، ھەـ
ركىتى يېتەرلىك بولمىغان ياشانغانلار ۋە تۇغۇتتىن كېيىنـ
كى ئايالىلاردا كۆپ كۆرۈلىدىغان قەۋزىيەتلەر مۇشۇ تۈرگە
كىرىدۇ.



فۇنكسىيىلىك قەۋزىيەتنىڭ تۆت خىل تۈرى

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

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

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

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

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

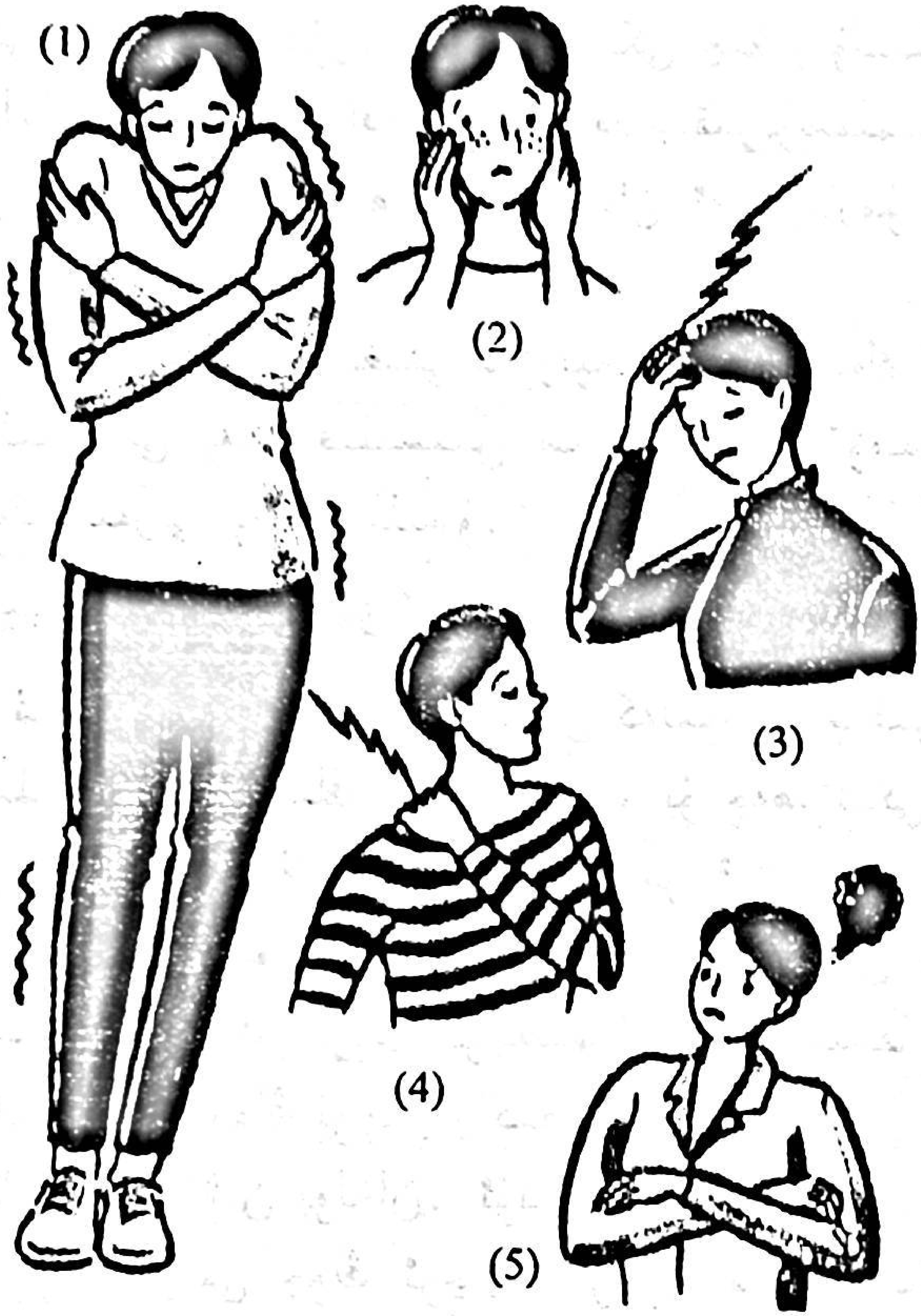
ئەزا خاراكتېرلىك قەۋزىيەت

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

ئەگەر قەۋزىيەتكە سەل قارىسىڭىز باشقا كېسەللىكلەرنى پەيدا قىلىدۇ

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

ئۇزۇن مەزگىل قەۋزىيەت بولغاندا تۆۋەندىكىدەك كېسەللىكلەرنى پەيدا قىلىدۇ



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

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

ئۇنىڭدىن باشقا، ئايالىلارنى بىئارام قىلىدىغىنى تېرىنىڭ پارقىراقلىقىنى يوقىتىپ، يۈزىدە داغخورەك ۋە سەپكۈننى پەيدا قىلىشتۇر. يەنە بەدەندىكى چىقىرىۋېتىشكە تېگىشلىك كېرەكسىز ماددىلار ۋاقتىدا چىقىرىۋېتىلمىگەچكە، بىئارام بولىدىغان، روھسىزلىنىدىغان ئەھۋاللارمۇ كېلىپ چىقىدۇ.

تېخىمۇ مۇھىم بولغىنى قەۋزىيەت يۇقىرىقىدەك كۆڭۈلسىزلىكلەرنى پەيدا قىلىشتىن سىرت، يەنە تۆۋەندىكىدەك كېسەللىكلەرنى پەيدا قىلىدۇ.

چوڭ ئۇچەي مونچاق گۆش كېسىلى ۋە چوڭ ئۇچەي راكى

قەۋزىيەت چوڭ ئۇچەي راكىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغان ئاساسلىق سەۋەبلەرنىڭ بىرى بولۇپ، بۇ جەھەتتىكى تەتقىقاتلار خېلى بۇرۇنلا ئىسپاتلانغان. بىر قېتىملىق تەكشۈرۈش تەتقىقاتى شۇنى ئىسپاتلىدىكى، ئافرىقىدىكى يەرلىك ئاھالىلارنىڭ چوڭ تەرىتى ئۇچەيدە ئىنتايىن قىسقا ۋاقىت تۇرغانلىقتىن، چوڭ ئۇچەي راكىغا گىرىپتار بولۇش نىسبىتى ناھايىتى تۆۋەن بولغان. ئۇنىڭ ئەكسىچە ياۋروپالىقلارنىڭ چوڭ تەرىتى چوڭ ئۇچەيدە ئۇزۇن ساقلانغانلىقتىن، ئۇلاردا چوڭ ئۇچەي راكىغا گىرىپتار بولۇش نىسبىتى يۇقىرى بولغان.

چوڭ ئۇچەيدە راكنى پەيدا قىلىدىغان نۇرغۇنلىغان ماد-

★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

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

ئەمچەك راكى

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

گېموررۇي

ئەگەر چوڭ تەرەت چوڭ ئۇچەيدە ئۇزۇن مۇددەت تۇرۇپ

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

قالسا ئۇچەيدىكى سۇ تەركىبىنى سۈمۈرۈۋېلىپ، چوڭ تەرەت قېتىپ قېلىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ئەگەر كۇچەپ تەرەت قىلسا، مەقئەت يېرىلىپ كېتىشنى پەيدا قىلىدۇ (يېرىلغان گېموررويي). ئەگەر مەقئەتتە قان ئۇيۇپ قالسا گېموررويىنى پەيدا قىلىدۇ (گېموررويي يادروسى).

چوڭ ئۇچەي دېۋىرتىكالى

بۇ چوڭ ئۇچەينىڭ كىچىك خالتىسىمان ئويمانلىشىشىدىن پەيدا بولىدىغان كېسەللىكنى كۆرسىتىدۇ. ئەگەر ئۇزۇن مەزگىل قەۋزىيەت بولۇپ قالسا، چوڭ تەرەت ۋە زەھەرلىك گازلار ئۇچەي دىۋارىنى بېسىپ يۇقىرىقىدەك ئەھۋالارنى پەيدا قىلىدۇ.

يۇقىرى قان بېسىم كېسىلى

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

ئۆتتە تاش پەيدا بولۇش

ئۆتتە تاش پەيدا بولۇش كېسەللىكى قەۋزىيەت بولغان

★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

كىشىلەردە ئىنتايىن كۆپ ئۇچرايدۇ ھەم دائىم قەۋزىيەت بولغاندا قوزغىلىدۇ. ئۆت نەيچىسى ئۆت سۈيۇقلۇقىنى ئاجرىتىپ چىقىرىش بىلەن بىرگە خولېستېرىننى ئاجرىتىپ چىقىرىدۇ. گەرچە بۇلارنىڭ ھەممىسى بەدەنگە قايتا سۈمۈرۈلگەن تەقدىردىمۇ (خولېستېرىننىڭ جىگەر - ئۇچەي ئايلىنىشى) ناۋادا قەۋزىيەت بولۇپ قالسا خولېستېرىننىڭ مىقدارى كۆپىيىپ كېتىدۇ.

جىگەر كېسىلى

قەۋزىيەت سەۋەبىدىن پەيدا بولغان كېرەكسىز ماددىلارنى پارچىلاش جىگەرنىڭ يۈكىنى ئېغىرلىتىۋېتىدۇ. شۇڭلاشقا، جىگەر كېسىلىگە گىرىپتار بولغانلارغا نىسبەتەن ئېيتقاندا قەۋزىيەت ئەڭ چوڭ دۈشمەن ھېسابلىنىدۇ.

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

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

زىيادە ئورۇقلاشمۇ قەۋزىيەتنى پەيدا قىلىدىغان سەۋەبلەرنىڭ بىرى

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

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

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

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

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

5. روھىي بېسىمى ئېغىر كىشىلەر.

6. ئادەتتە كۆپ ھەرىكەت قىلمايدىغان كىشىلەر.

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

8. گېموررۇي بولۇپ قالغان كىشىلەر.

9. قەۋزىيەتنى پەيدا قىلىدىغان دورىلارنى ئىشلەتكەن كىشىلەر.

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

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

بىرىنچى باب ئۆزى ياسىغان ئىچىملىكلەر بىلەن قەۋزىيەتنى داۋالاش

سوۋۇتۇلغان قايناق سۇ ياكى كالا سۈتى

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

ئادەتتە چوڭ ئۇچەي رىتمىلىق تارىيىپ، چوڭ تەرەتنى ئاز ـ ئازدىن تۆۋەنگە ھەيدەيدۇ، چوڭ تەرەت S سىمان بوغماق ئۇچەيگە يېتىپ بارغاندا، شۇ يەردە توختاپ يىغىلىشقا باشلايدۇ. بۇ چوڭ تەرەتلەر بوغماق ئۇچەينىڭ لۆمۈلدىشى ئارقىلىق تۈز ئۇچەيگە يەتكۈزۈلىدۇ. نېرۋا مەركىزى بۇ

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

چوڭ تەرەت قىلىش قۇرۇلمىسىدىن ئېيتقاندا، دىققەت قىلىشقا ئەرزىيدىغىنى، بۇ يەردىكى ئاشقازان - ئۇچەي رېفلېكس ھادىسىسىدۇر. بىز يېگەن تامىقىمىز، ئىچكەن سۈيىمىز ئاشقازانغا كىرگەن ۋاقىتتا، بىر خىل ھورمون ئاجرىلىپ چىقىدۇ، ئاجرىلىپ چىققان بۇ ھورموننىڭ ئەسىرىدە ئاشقازان ھەرىكەت قىلىشقا باشلايدۇ.

ئاشقازان ھەرىكەت قىلىشقا باشلىغاندا بوغماق ئۇچۇچەيمۇ تەڭلا لۆمۈلدەشكە باشلايدۇ. مانا بۇ نېمە ئۇچۇن ئاشقازان - ئۇچەي رېفلېكسى تاماق يېگەندىن كېيىن تەرەت قىلىش سېزىمىنى پەيدا قىلىشىدىكى ئاساسلىق سەۋەبدۇر. لېكىن بۇ خىل رېفلېكس ئاشقازان قۇرۇق ۋاقتىدا ئاسان كۆرۈلمەيدۇ. پەقەت سوغۇق نەرسىلەر غىدىقلاشتىنلا بۇ خىل رېفلېكسنى تېزلەشتۈرگىلى بولىدۇ.

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

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

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

خەيدەي يىلتىزى چىلانغان سۇ

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

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

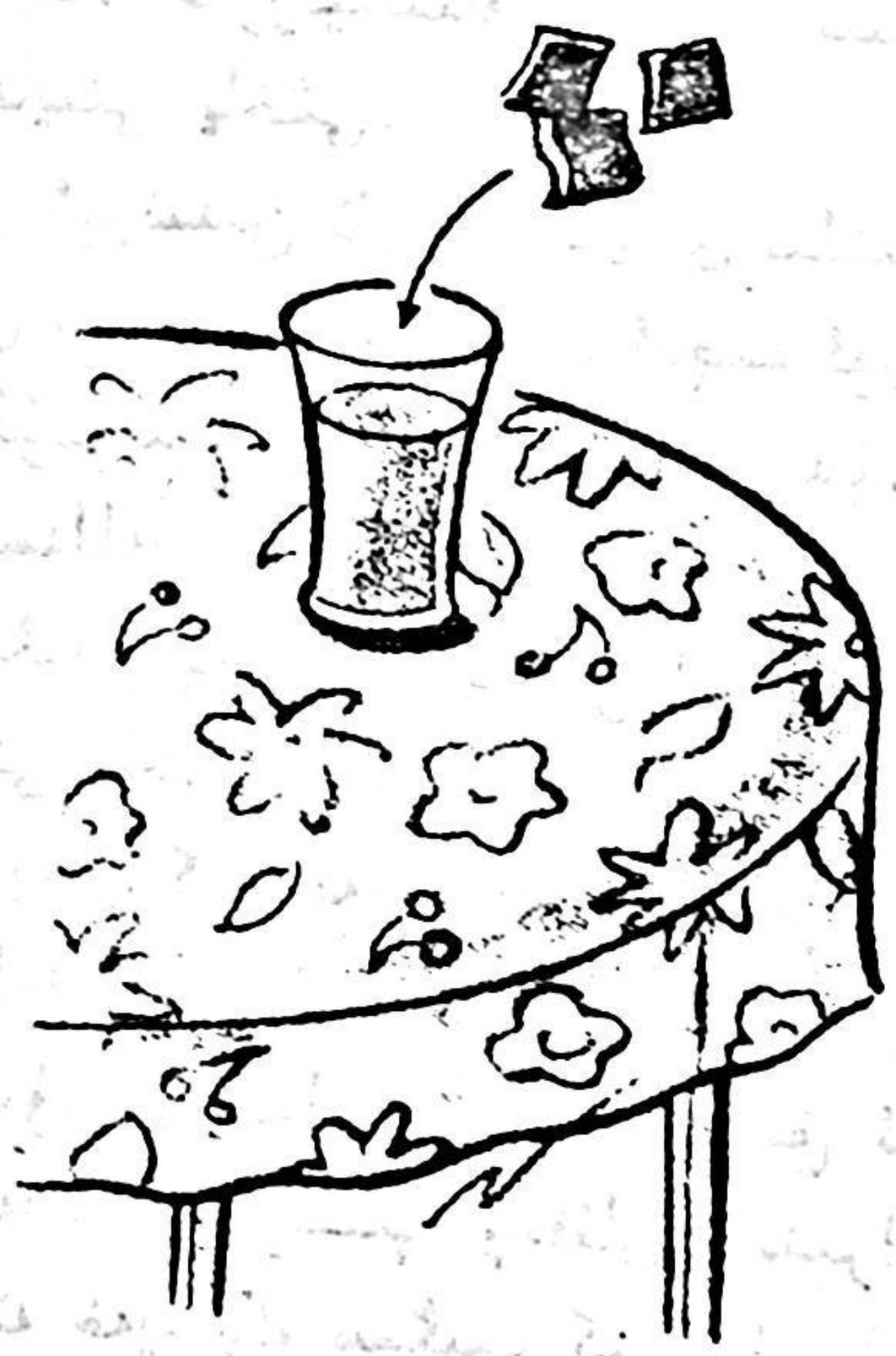
لېكىن بەزى كىشىلەر خەيدەي يىلتىزىنى بىر قېتىمدىلا كۆپرەك دەملىۋېلىپ، ئۇنى توڭلاتقۇغا سېلىپ قويۇپ ئالدىرىماي ئىچىدۇ. بۇ خىل ئۇسۇل مۇۋاپىق ئەمەس، چۈنكى بۇ ۋاقىتتا تەستە ئاجرىلىپ چىققان مىنېرال مادداىلار ۋە ۋىتامىنلار يەنە خەيدەيگە سىڭىپ كېتىدۇ. شۇڭا ھەر كۈنى

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

ئاخشىمى بىر ئىستاكان خەيدەي يىلتىزى دەملىمىسىنى تەيـ
يارلاپ قويۇپ، ئەتىسى سەھەردە ئىچكەن ياخشى.

تەييارلاش ئۇسۇلى

ئامالنىڭ بارىچە پوستى قېلىنراق خەيدەي يىلتىزىنى تاللاپ، تېز سۇرئەتتە يۇيۇپ پاكىزلاپ، بىر ئىستاكان سۇغا 5~4cm ئۇزۇنلۇقتىكى خەيدەيدىن 3~4 پارچىنى سېلىپ، كېيىن يېڭى پېتى ساقلىغۇچى سۇلياۋ بىلەن ئىستاكاننىڭ ئېغىزىنى ھىملاپ، بىر ئاخشام قويۇپ قويسا، خەيدەيدىكى تەركىبلەر ئاجرىلىپ چىقىدۇ. شۇنىڭ بىلەن خەيدەي دەملەنـ مىسى تەييارلانغان بولىدۇ.



كۆك قارىئۆرۈك شەربىتى

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

قەۋزىيەت بولغانلار كۆك قارىئۆرۈك (قېقى) نى بىۋاسىتە يېگەندىن ئۇنىڭ ئېتىدە ياسالغان شەربەتنى ئىچكەن ياخشى. چۈنكى قاينىتىلغاندىن كېيىنكى كۆك قارىئۆرۈك شەربىتىنىڭ ئۇنۇملۇك تەركىبى قويۇلدۇرۇپ ئايرىۋېلىنىدۇ، شۇڭا بۇنى ئوخشاش مىقداردىكى كۆك قارىئۆرۈك قېقىغا سېلىشتۇرغاندا، ئۇنىڭ ئۇنۇمى 30 ھەسسە چوڭ بولىدۇ. يەنى بۇنى كۆك قارىئۆرۈك قېقى تەركىبىدىكى تۈزدىن قورقىدىغان كىشىلەر خاتىرجەم ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

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

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

تەييارلاش ئۇسۇلى

(1) 1 ~ 2 كىلوگرام كۆك قارىئۇرۇكنى ساپال قاچىدا ئېزىپ، سۈيىنى چىقارسا، ئۇنىڭ شەربىتى تەييارلـ نىدۇ.

(2) سۇس سېرىق رەڭلىك شەربەتنى ساپال قاچىغا قۇيۇپ، نورمال ئوتتا قاينىتىمىز. قاينىغاندىن كېيىن ئوتـ نى كىچىكلىتىپ قويۇپ، قاچىدىكى شەربەتنى ئارىلاشتۇرۇپ

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

بېرىمىز.

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

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

هەسەل بىلەن ئاچچىقسۇدا ياسالغان ئىچىملىك

ئاچچىقسۇ ئادەتتە تەڭشەپلا قالماستىن، يەنە بەدەنگە پايدىلىق بولغان ساغلاملىق يېمەكلىكدۇر. ئۇنىڭ بىردىنبىر ئالاھىدىلىكى قەۋزىيەتنى داۋالاش. يەنى ئاچچىقسۇ ئاشقازان كىسلاتاسىنىڭ ئاجرىلىپ چىقىشىنى ئىلگىرى سۈرۈش ئار-قىلىق، ھەزىم قىلىش، سۈمۈرۈشنى ياخشىلاپ، چوڭ تە-رەتنى راۋانلاشتۇرىدۇ.

لېكىن ئاچچىقسۇنى بىۋاسىتە ئىستېمال قىلىشقا بولمايـ-دۇ. چۈنكى ئاچچىقسۇ ئاشقازان بىلەن ئون ئىككى بارماق ئۇچەينى زەخىملەندۈرگەچكە، چوقۇم ئۇنى سۈيۈلدۈرغاندىن كېيىن ئاندىن ئىچىشكە بولىدۇ. بولۇپمۇ ئاشقازىنى ياخشى بولمىغانلار تاماقتىن كېيىن ياكى تاماق يەۋاتقاندا ئىچىش كېرەك.

بۇ يەردە تونۇشتۇرماقچى بولغىنىم ئاچچىقسۇ ئىچىگە ھەسەل قوشۇلغان ئىچىملىكنى كۆرسىتىدۇ. ھەسەل قوشۇلـ-غان ئىچىملىكنى ئادەتتىكى ساپ سۈيۈلدۈرۈلگان ئاچچىقسۇـ-غا سېلىشتۇرغاندا ئىچىشلىك، شۇنداقلا ھەسەلمۇ بەدەنگە ناھايىتى پايدىلىق.

تەركىبىدە ئاچچىقسۇ بولغان ئىچىملىكنى ئىچكەندە دىقـ-

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

قەت قىلىشقا تېگىشلىك ئىشلار: چوقۇم پارقىرىتىلمىغان گۈرۈچتە ئېچىتىلغان ئاچچىقسۇ ياكى ساپ گۈرۈچتىن ياسالغان ئاچچىقسۇ قاتارلىق ئەلا سۈپەتلىك ئاچچىقسۇلارنى تاللاش كېرەك. ئۇنىڭ ئۈستىگە چوقۇم قۇتا ئۈستىدىكى ئەسلى ماتېرىيالى ئۈستىدە ئەسكەرتىلگەن چۈشەندۈرۈشگە دىققەت قىلىش لازىم. ئادەتتە ئومۇمىيۈزلۈك ئىشلىتىۋاتقان ئاچچىقسۇغا ئاز مىقدارىدىكى گۈرۈچنى ساپ ماتېرىيال قىلىپ ياسايدۇ. شۇنداقلا ئۇنىڭغا ئېچىتىشقا ئىشلىتىدىغان ئىسپىرتنى قوشىدۇ. ئېچىتىشقا ئىشلىتىلىدىغان ئىسپىرت ئادەتتە تەركىبىدە قەنت بولغان ھاراق تىرىپىنى قايتا ئېمولسىيىلەشتۈرۈش ئارقىلىق ياسىلىدۇ.

ئىسپىرت قوشۇلغان ئاچچىقسۇنىڭ تەركىبىدە ئامموني كىسلاتاسى، مىنېرال ماددىلار ۋە ۋىتامىن ئانچە كۆپ بولمايدۇ. شۇڭلاشقا ئۇنۇمىمۇ ئوخشاش بولمايدۇ.

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

تەييارلاش ئۇسۇلى

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

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

3 ~ 5 ھەسسىسىچىلىك سۈ بىلەن سۈيۈلدۈرۈلىدۇ.

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

فېرمېنت تەركىبلىك كالا سۈتى

بۇۋاقلارغا ئىشلىتىدىغان سۈت پاراشوكىنىڭ تەركىبىدە لاكتوزا بولىدۇ. قۇرامىغا يەتكەنلەرنىڭ تېنىدە لاكتوزنى ھەزىم قىلدۇرىدىغان فېرمېنت ئازايغانلىقتىن، يېمەكلىكلەر يېتەرلىك ھەزىم قىلىنىپ سۈمۈرۈلمەستىنلا چوڭ ئۇچەيگە كىرىپ كېتىدۇ. ئۇچەيدىكى پايدىلىق باكتېرىيىلەر ئۇچەينى غىدىقلاپ، ئۇچەينىڭ لۆمۈلدىشىنى كۈچەيتكەچكە، قەۋزىيەتنىڭ ئالدىنى ئېلىشتا ئىنتايىن پايدىلىق. شۇڭلاشقا بۇ خىل سۈت پاراشوكىنىڭ تەركىبىگە بازاردا سېتىلىۋاتقان ئېچىتقۇنى قوشقاندا ئۇنۇمى تېخىمۇ يۇقىرى بولىدۇ.

تەييارلاش ئۇسۇلى

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

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

بۇ، كۈندە بىر قېتىم تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىدۇ.

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

نىدۇ، قەۋزىيەت بولغـان كىشىلـەر سۈت پاراشـوكىنىـڭ مىقدارىنى 1 ~ 3 قوشۇققىچە كۆپەيتسە بولىدۇ. ئىچى سۈرۈپ كەتكەن كىشىلەر ئەكسىچە مىقدارىنى ئازايتىش كېرەك.

باناں ئارىلاشتۇرۇلغان قېتىق

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

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

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

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

كۆكتات شورپىلىرى

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

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

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

تۆۋەندە تونۇشتۇرۇلىدىغان كۆكتات شورپىسىنى ياساش

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

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

تەييارلاش ئۇسۇلى

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

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

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

(4) لەيلەپ يۇرگەن نەرسىلەر سۇزۇۋېتىلگەندىن كېيىن، توڭلاتقۇدا ساقلىنىدۇ.

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

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

سەۋزە قوشۇلغان سۈت

بەزى ئېغىر قەۋزىيەت تۈپەيلىدىن قىينىلىۋاتقان كىشىلەرگە نىسبەتەن ئېيتقاندا، باشقا ئامىللار كارغا كەلمىگەن ئەھۋالدا بىر نەپەستىلا بىر كىلو سۈتنى ئىچىۋەتسىمۇ، قورساق ئاغرىپ، چوڭ تەرەت قىلىشنى قوزغايدۇ. بۇنداق كىشىلەرنىڭ سەۋزە قوشۇلغان سۈتنى ئىچىشنى تەشەببۇس قىلىمىز.

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

ئۇنىڭدىن باشقا، سۈتنىڭ ئوزۇقلۇق قىممىتى يۇقىرى، بولۇپمۇ سوۋۇتۇلغان سۈت قەۋزىيەتنى داۋالىيالايدۇ. سەۋزىگە سوۋۇتۇلغان سۈتنى ئارىلاشتۇرساق، ئۆزئارا تولۇقلاش رولىنى ئوينىپ، قەۋزىيەتنى داۋالاشتا ئۈنۈمى تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىرگە سالامەتلىكنى ياخشىلاشتىكى ياخشى ئىچىملىك ھېسابلىنىدۇ.

تۆۋەندە ئادەتتىكى تەييارلاش ئۇسۇلىنى تونۇشتۇرىمىز،

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

هەر كىم ئۆز ئىشتىهاسىنىڭ ئوخشىماسلىقىغا قاراپ تەڭشىسە بولىدۇ. مىسالغا ئالايلۇق، پوستى سويۇۋېتىلگەن ئالمىنى ئىشلەتسىمۇ ياكى هەسەل بىلەن لىموننى ئارىلاشتۇرسىمۇ بولىدۇ.

تەييارلاش ئۇسۇلى

بىر ئىستاكان كالا سۈتىگە يېرىم تال سەۋزە قوشۇلىدۇ. يەنى پوستى سويۇلمىغان سەۋزە بوتقىسى بىلەن كالا سۈتى ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. ئارىلاشتۇرغۇچنى ئىشلەتكەندە سەۋزىنى توغراپ، ئاندىن كېيىن سۈت بىلەن بىرلىكتە ئارىلاشتۇرغۇچقا قۇيۇپ ئارىلاشتۇرسا بولىدۇ.

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

يەسمەن گۈلى ياكى يەسمەن گۈل چېيىدىغا دەملەنگەن سۈت

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

100 گرام يەسمەن گۈل چېيىدا 7 . 6 گرام يېمەكلىك تالاسى ۋە 5 . 32 گرام ئېرىمەيدىغان يېمەكلىك تالاسى بولىدۇ. ئادەتتە بىر ئىستاكان يەسمەن گۈل چېيىدا 5 . 1 قوشۇق (تەخمىنەن 5 . 1 گرام) يەسمەن بولىدۇ. يەسمەن چېيى پاراشوك ھالەتتە بولغاچقا، بىر ئىستاكان يەسمەن چېيىدىن 6 . 0 گرام يېمەكلىك تالاسىنى قوبۇل قىلغىلى بولىدۇ.

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

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

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

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

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

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

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

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

ئالاهىده تەييارلانغان ئىچىملىكلەر

قەۋزىيەتنى داۋالايمەن دەيدىكەنمىز، ئالدى بىلەن يەمەكلىكلەرنىڭ ئوز ۋەقلۇق تەڭپۇڭلۇقىغا دىققەت قىلىپ، ئاندىن يېمەكلىك تالالىرىنى قوبۇل قىلىش كېرەك. بۇ چوقۇم ئىنتايىن مۇرەككەپ تائاملارنى تەييارلا دېگەنلىك ئەمەس، يەنى ئەتىگىنى ۋاقىت ئىسراپچىلىقى بولمايدىغان، يېمەكلىك تالالىرى مول بولغان خەيدەي قوشۇلغان سۈتنى ئىچسە بولىدۇ.

خەيدەي ۋە دېڭىز كۆكتاتلىرى قاتارلىق دېڭىز يۇسۇنى تۇرىدىكى ئۆسۈملۈكلەردە سۈدا ئېرىيدىغان ئالگىن مول بولىدۇ.

خەيدەينى پەقەت بىر خىللا كۆكتات دەپ قارىماي، ئۇنىڭدىن ئومۇمىيۈزلۈك پايدىلىنىش كېرەك.

ئۇنىڭدىن باشقا، مېۋە تەركىبىدە سۈدا ئېرىيدىغان يېمەكلىك تالاسى ۋە تارترات كىسلاتاسى بولغاچقا، ئۇچەيدە پارچىلايدىغان ۋە ئېچىتىدىغان كىسلاتانى پەيدا قىلىدۇ. بۇ كىسلاتالار ئۇچەي دىۋارىنى غىدىقلاپ، چوڭ تەرەتنى راۋاندىلاشتۇرىدۇ. ئادەتتە يېمەكلىك تالالىرى يېڭى مېۋە - چېۋىدىلەردىلا بولۇپ قالماستىن، يەنە مېۋە كونسېرۋاسى ۋە مېۋە

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

شەربەتلىرىمۇ مول بولىدۇ، يەنى شاپتۇل ۋە نەشپۈت قاقلىرى ئىستېمال قىلىنىدىغان ئەڭ ياخشى يېمەكلىك ھېسابلىنىدۇ.

● **خەيدەي بىلەن سۈتنى تەييارلاش ئۇسۇلى**

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

ئاسان قەۋزىيەت بولىدىغان كىشىلەر ھەر كۈنى ئەتىگەندە بىر ئىستاكان سۈتنى ئىچسە بولىدۇ. بۇ خىل ئىچىملىكنىڭ ئوزۇقلۇق تالاسى مول بولغان ئەڭ ياخشى بۇغداي ئۇندۇرمىسى ۋە سۈت، يەسىمەن چېيىنى قوشسا تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ. بۇ ئىچىملىكتىن بىر ئىستاكان ئىچكەندە تۆت گرام ئوزۇقلۇق تالاسىنى قوبۇل قىلغىلى بولىدۇ.

ئۇنىڭدىن باشقا، پوچتا مارکىسى چوڭلۇقتىكى خەيدەيىنى ئۇششاق ـ چۇششەك يېمەكلىك ئورنىدا شۇمۇپ بەرسىمۇ بولىدۇ.

● **ئاناناس (بولو) بىلەن خاسلىق سۈتىنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلاش ئۇسۇلى**

100 گرام ئاناناس، يېرىم ئىستاكان خاسلىق سۈتى، يەنە بىر قوشۇق بۇغداي ئۇندۇرمىسىنى ئارىلاشتۇرغۇچقا سېـ

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

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

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

● بانان، ئالما ۋە سۈتنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلاش ئۇسۇلى

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

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

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

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

ئىككىنچى باب دورىلىق چايلار ۋە ئۇنىڭ بىلەن قەۋزىيەتنى داۋالاش

ئالوي شەربىتى ۋە ئۇنىڭ قايناتمىسى

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

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

ئالوي يوپۇرمىقىنى پاكىز يۇيۇپ، ئېزىپ شەربەت قىلـ

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

غاندىن كېيىن، ئۇنى سۇدا سۈيۈلدۈرۈپ كۈندە ئىككى قېـ
تىم ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

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

ئالوينى ئاچچىق دەيدىغانلار تاتلىق يېمەكلىكلەرنى قوشـ
سىمۇ بولىدۇ. يەنە ئالوي شەربىتىگە ھەسەل قوشۇپ، سۇ
بىلەن سۈيۈلدۈرۈپ ئىچىشكىمۇ بولىدۇ.

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

ئالوي پۇرىقىنى ياخشى كۆرمەيدىغان كىشىلەر ئالوي
قاياناتمىسىنى ئىچسىمۇ بولىدۇ.

ئالوي تەركىبىدە تۆۋەندىكىدەك ئاشقازان ـ ئۇچەيگە
پايدىلىق بولغان تەركىبلەر بولىدۇ.

ئالوي شەربىتىنى تەييارلاش ئۇسۇلى

ئالوي يوپۇرمىقىدىكى مەينەت نەرسىلەرنى يۇيـۇپ تازىـ
لاپ، ئۇنى ئېزىپ شەربەت قىلىپ، سۇ بىلەن سۈيۈلدۈرۈغانـ

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

ئالوي قايناتمىسىنى تەييارلاش ئۇسۇلى

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

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

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

پۇنۇس ئۇرۇقى چېيى

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

پۇرچاق ئائىلىسىدىكى بۇ خىل ئۆسۈملۈكلەر تەركىبىدە ئانتراخىنون بولۇپ، ئۇ ھەزىم قىلىش سۈيۇقلۇقىنىڭ ئاجىرىلىشى، ئۇچەينىڭ لۆمۈلدىشىنى ئىلگىرى سۈرۈپ، ئاشقازاننى ياخشىلاپ، تەرەتنى راۋانلاشتۇرۇشتا ئۇنۇملۇك رول ئوينايدۇ.

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

★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

تىم ئىچكەندە سۈيۈلدۈرۈپ ئىچسە بولىدۇ. ئىچ سۈرىدىغان كىشىلەر قاينىتىشتىن بۇرۇن 10 گرام قاقىر تۇمشۇقىنى قوشۇپ قويسا بولىدۇ.

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

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

كۆركۆم قاياتمىسى

كۆركۆم بولسا زەنجىۋىل ئائىلىسىدىكى ئۆسۈملۈكلەر-گە كىرىدۇ. بۇ خىل زەنجىۋىل يىلتىزىغا ئوخشاپ كېتىدىغىنى ئىسسىق بەلۋاغ رايونلىرىدا دورا ۋە خۇش پۇراق ماتېرىيال ئورنىدا ئومۇمىيۈزلۈك ئىشلىتىلىدۇ. بۇ خىل ئۆسۈملۈكنىڭ دورىلىق ئۇنۇمى ئۆزگىچە بولۇپ، ھىندىنوزىيىدە مۇھىم دورا ماتېرىيالى دەپ قارىلىدۇ.

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

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

دىن بولغان.

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

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

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

ئۇجمە يوپۇرمىقىدا دەملەنگەن چاي

ئۇجمە يوپۇرمىقى تىلغا ئېلىنسىلا كىشىلەر ئادەتتە ئۇنى پەقەتلا پىلە قۇرتىنىڭ يېمەكلىكى دەپلا ئويلايدۇ. ئەمەلىيەتتە ئۇ قەۋزىيەتنىڭ دەسلەپكى مەزگىلى، شۇنداقلا چوڭلار كېسەللىكلىرىنىڭ ئالدىنى ئېلىشتا ناھايىتى ئۇنۇملۇك. ئۇجمە يوپۇرمىقىدىكى تەركىبلەر قان تومۇرلارنى كۇچەيتىشە، قان بېسىمنى تۆۋەنلىتىشتە، قاندىكى قەنتنى تۆۋەنلىتىشتە ھەم ئاشقازان ـ ئۇچەي ھەرىكىتىنى ئىلگىرى سۈرۈشتە ئاكتىپ رول ئوينايدۇ.

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

قۇرۇتۇلغان ئۇجمە يوپۇرمىقىنى ساغلاملىق يېمەكلىكلىرى دۇكانلىرىدىن سېتىۋېلىپ چاي دەملەپ ئىچسە بولىدۇ. ئادەتتىكى چايغا ئوخشاش قايناق سۇدا دەملەپ ئىچسىمۇ بولىدۇ. تاماق يېگەندە 2 ~ 1 ئىستاكان ياكى داۋاملاشتۇرۇپ ئىچىپ بەرسە ئۇنۇمى تېخىمۇ كۆرۈنەرلىك بولىدۇ.

چارتال يوپۇرمىقىدا دەملەنگەن چاي

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

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

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

ئۇچىنچى باب كۇندىلىك تۇرمۇشتىكى يېمەكلىكلەر ئارقىلىق قەۋزىيەتنى داۋالاش

سامساق بىلەن ياسالغان سەي

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

بۇنىڭ دورىلىق ئۇنۇمىنى ساناپ تۈگەتكىلى بولمايدۇ. ئۇنىڭ بەدەننى كۇچەيتىش ھەم ساغلاملاشتۇرۇش، ئەقلىي كۇچىنى ئاشۇرۇشتىن باشقا، يەنە زۇكامنىڭ ئالدىنى ئېلىش، ئاشقازان - ئۇچەي ئىقتىدارىنى تەڭشەش، ئۇيقۇسىزلىقنى تۈگىتىش قاتارلىق رول‌لارغىمۇ ئىگە. بولۇپمۇ يۇقىرى قان بېسىم كېسىلى، ئارتېرىيە قېتىش ۋە جىگەر كېسىلىنى داۋالاشتا ئالاھىدە رولى بار. مەن ئاشقازان - ئۇچەي مۇتەخەسىسى، سامساقنىڭ ئاشقازاننى ساغلاملاشتۇرۇپ، ئۇچەينى راۋانلاشتۇرىدىغان رولىغا ئاللىبۇرۇنلا دىققەت قىلىپ كەلگەنىدىم.

سامساق تەركىبىدە پۇرىقى كۇچلۇك بىر خىل تەركىب بولۇپ، ئۇ شۇلگەي سۈيۇقلۇقى بىلەن ھەزىم قىلىش سۈيۇقلۇقىنى ئاجرىتىپ چىقىرىشنى ئىلگىرى سۈرۈپ، ئاش-قازان - ئۇچەينى ھەركەتلەندۈرىدۇ. ھەزىم قىلىشنى كۇ-چەيتىدۇ.

ئۇنىڭدىن باشقا، بۇ خىل تەركىب بەدەندىكى ۋىتامىن بىلەن بىرىككەندىن كېيىنكى ھاسىل بولغان ماددا ئۇچەي ھەرىكىتىنى كۇچەيتىدۇ. دېمەكچى، سامساق ئۇچەيدىكى سىلىق مۇسكۇلنىڭ ھەرىكىتىنى تەڭشەپ، ئۇچەينىڭ لۇمۇل-دىشىنى ئىلگىرى سۈرىدۇ. يەنى قەۋزىيەتنى داۋالاشتا ئىنتا-يىن ياخشى ئۇنۇمى بار بولۇپ، سامساق ئۇچەيدىكى پايدىلىق باكتېرىيىلەرنىڭ مىقدارىنى ئاشۇرىدۇ، بۇ خىل ئەھۋالدا سۈت كىسلاتاسى بىلەن سىركە كىسلاتاسى ئۇچەينى غىدىقـ-لاپ، ئۇچەينىڭ لۇمۇلدىشىنى ئىلگىرى سۈرگەچكە، ئۇنۇ-مىمۇ كۆرۈنەرلىك. ئەمەلىي تۇرمۇشتا، سوزۇلما مەنبەلىك قەۋزىيەت سەۋەبىدىن بىئارام بولىدىغان كىشىلەر سامساقنى ئىستېمال قىلغاندىن كېيىن، قەۋزىيەت ساقىيىپ كېتىدى-غان مىساللارمۇ ئىنتايىن كۆپ ئۇچرايدۇ.

لېكىن سامساقنى ھەددىدىن ئارتۇق ئىستېمال قىلىۋەت-سە زىيان قىلىدۇ ياكى قىلچىلىك پايدىسى بولمايدۇ. ئادەتتە

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

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

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

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

ئۇنىڭدىن باشقا، يەنە سامساق بىلەن سېرىقماينى قوغۇ-شۇنلۇق پارقىراق قەغەزگە ئوراپ 2 ~ 3 مىنۇت پىشۇرغاندە-دىن كېيىن ئىستېمال قىلىسىمۇ بولىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا يەنە سامساق قىيامىنى شورپىغا ياكى سوغۇق سەيگە ئارىلاشتۇ-رۇپ يېيىسىمۇ بولىدۇ.

★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

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

● **ھەسەل ئارىلاشتۇرۇلغان سامساقنى تەييارلاش ئۇسۇلى**

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

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

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

● **جياڭيۇغا چىلىغان سامساقنى تەييارلاش ئۇسۇلى**

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

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

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

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

● سامساق قىيامىنى تەييارلاش ئۇسۇلى

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

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

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

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

كۆك قارىئۆرۈك قېقىدىن دەملەنگەن چاي

سىز ئىشتىهايىڭىز ياخشى بولمىغان ۋاقىتتا بىر نەچچە تال كۆك قارىئۆرۈك قېقىنى يەپ ئىشتىهايىڭىزنىڭ ئىنتايىن ياخشىلىنىپ كەتكەنلىكىنى هېس قىلغانمۇ؟ يەنى بۇ خىل ئەھۋال كۆك قارىئۆرۈك قېقى تەركىبىدىكى چۈچۈمەل تەملىك لىمون كىسلاتاسى ئاشقازاننى غىدىقلاپ، ئاشقازان سۈلىۋىنىڭ ئاجرىلىشىنى ئىلگىرى سۈرگەنلىك سەۋەبىدىن بولغان. بۇ خىل لىمون كىسلاتاسىنىڭ قەۋزىيەتنى داۋالاشتىكى ئۈنۈمى ئىنتايىن يۇقىرى. ئۇندىن باشقا لىمون كىسلاتاسى ئاشقازاننى غىدىقلاپلا قالماستىن، يەنە ئۇچەينىمۇ غىدىقلاپ لۆمۈلدىتىدۇ.

ئۇنىڭدىن باشقا، لىمون كىسلاتاسى ئۇچەيدىكى باكتېرىيىلەرنىڭ هەرىكىتىنى تورمۇزلاپ، سۈت كىسلاتاسى باكتېرىيىسىنىڭ كۆپىيىشىنى ئىلگىرى سۈرىدۇ. ئۇچەيدىكى سۈت كىسلاتاسى باكتېرىيىسى كۆپەيگەندىن كېيىن چوڭ تەرەتنىڭ بىر قىسمىغا ئۆزگىرىپ، چوڭ تەرەتنىڭ مىقدارىنى كۆپەيتىدۇ، چوڭ تەرەت كۆپەيسە، تەبىئىي هالدا چوڭ تەرەت قىلىشقا پايدىلىق بولىدۇ.

بولۇپمۇ قەۋزىيەتنى كۆپىنچە ئەهۋاللاردا روهىي بېسىم

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

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

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

ياڭاق

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

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

كۆممىقوناق سۇيى

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

بىز كۆممىقوناق كراخمالى ۋە ئۇنىڭ سىرتقى پوستىنى ئۆز ئىچىگە ئالغان يېمەكلىك تالالىرىغا دىققەت قىلىپ باقايلى. كۆممىقوناق تەركىبىدىكى سۇدا ئېرىيدىغان يېمەكلىك تالالىرى ئۇچەيدىكى باكتېرىيە تەرىپىدىن تېز سۈرئەتتە پارچىلىنىپ، قىسقا زەنجىرلىك ياغ كىسلاتاسىنى ھاسىل قىلىغاندىن كېيىن چوڭ ئۇچەي تەرىپىدىن سۈمۈرۈلىدۇ. بۇ خىل قىسقا زەنجىرلىك ياغ كىسلاتاسى ئۇچەينىڭ لۆمۈلدىشىنى ئىلگىرى سۈرۈپ، تېزدىن قەۋزىيەتنى يوقىتىدۇ. بولۇپمۇ ئۇ زىيانلىق باكتېرىيىلەرنى يوقاتقاچقا، ئارتېرىيە قېتىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىپ، ئۇچەيدىكى پايدىلىق باكتېرىيىلەرنى كۆپەيتىدۇ.

تەركىبىدە سۈت كىسلاتا باكتېرىيىسى بولغان قېتىق

بۇرۇن ئۇچەيدىكى باكتېرىيىلەر تىلغا ئېلىنسىلا، نۇر-غۇن كىشىلەر چوڭ ئۇچەي تاياقچە باكتېرىيىسىنى ئېسىگە ئالىدۇ. يېقىنقى يىللاردىن بۇيان سۈت مەھسۇلاتلىرىنىڭ ئومۇملىشىشىغا ئەگىشىپ، كۆپىنچە كىشىلەر پايدىلىق باك-تېرىيە بىلەن سۈت كىسلاتا باكتېرىيىسىنى تونۇپ يەتتى. بىزنىڭ ئۇچىيىمىزدە تەخمىنەن 100 مىليونغا يېقىن، 100 خىلدىن ئارتۇق باكتېرىيە بولىدۇ. بۇ 100 خىلدىن ئارتۇق باكتېرىيىنىڭ ئىچىدە سالامەتلىككە پايدىلىق ھەم زىيانلىق باكتېرىيىلەرمۇ بولىدۇ.

پايدىلىق باكتېرىيىلەر بىرىكىپ ۋىتامىنلارنى ھاسىل قىلىپ، ھەزىم قىلىپ سۈمۈرۈلۈشنى ئىلگىرى سۈرىدۇ. يەنە زىيانلىق باكتېرىيىلەر كىرىشنىڭ ئالدىنى ئېلىپ، ئۇ-چەيدىكى زىيانلىق باكتېرىيىلەرنى چەكلەش رولىنى ئوينايـ-دۇ. ئۇنىڭدىن باشقا، ئۇ يەنە بەدەننىڭ ئىممۇنىتېت ئىقتىدا-رىنى ئاشۇرۇپ، كېسەللىكنىڭ ئالدىنى ئېلىشتا ئىنتايىن چوڭ ياردىمى بار.

يەنە بىر جەھەتتىن، بۇ يەردىكى زىيانلىق باكتېرىيىگە چوڭ ئۇچەي تاياقچە باكتېرىيىنىسى بىلەن ۋىرۇس قاتارلىقلار

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

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

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

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

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

مېۋە شېكىرى

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

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

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

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

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

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

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

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

كۈنى ئېھتىياج بولىدىغان مىقدارى تەخمىنەن 5~10g غىچە بولىدۇ. شۇڭلاشقا پەقەت يېمەكلىكلەرگىلا تايىنىۋالسا شېكەرنى يېتەرلىك قوبۇل قىلالمايدۇ. كۆپچىلىك مېۋە شېكەرنىڭ ئورنىغا قۇم شېكەرنى قىزىل چايغا ياكى قەھۋەگە سېلىپ ئىچىشنى ئۈيلاشسىمۇ بولىدۇ. تاماق ئەتكەن ۋاقتلاردا تاماققا ئازراق قوشۇپ قويسىمۇ بولىدۇ.

ئاچچىقسۇغا چىلانغان دادۇر

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

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

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

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

ئاچچىقسۇغا چىلانغان دادۇرنى تەييارلاش بەكمۇ ئاددىي،

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

كۆپچىلىك سىناپ باقسا بولىدۇ.

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

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

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

بۇنى سپازمىلىق قەۋزىيەت بولغان كېسەللەر ئىستېمال

قىلغاندا دىققەت قىلىش كېرەك. چۈنكى چوڭ ئۇچەي قاتتىق ھەرىكەت ھالىتىدە تۇرغاچقا، ئاشقازان ـ ئۇچەينى قايتا غىدىقلىماسلىق لازىم. دادۇرنى چاناپ ئۇششاقلىسىمۇ ياكى بولمىسا ئارىلاشتۇرغۇچقا سېلىپ ئارىلاشتۇرغاندىن كېيىن ئىستېمال قىلسىمۇ بولىدۇ. بۇنداق قىلىش ھەزىم قىلىشقا ناھايىتى پايدىلىق.

مىسالغا ئالايلۇق، چاناپ ئۇششاقدالغان تاتلىقياخىيۇ بىلەن ئاچچىقسۇغا چىلانغان دادۇرغا شورپا قۇيۇپ، ئارىلاشتۇرغۇچتا ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلانغان بوتقىنى سپازمىلىق قەۋزىيەتنى داۋالاشقا ئىشلەتسە ئۇنۇمى ئەڭ ياخشى. يەنە چالا پىشۇرۇلغان سەيگە، ئاچچىقسۇغا چىلانغان ئۇششاقدالغان دادۇرنى سېلىپ، يۇمشاق چاينىغاندىن كېيىن ئىستېمال قىلىسىمۇ بولىدۇ.

ئاچچىقسۇغا چىلىماقچى بولغان دادۇر خام بولسىمۇ ياكى پىششىق بولسىمۇ بولىدۇ. يەنە بىۋاسىتە ئىستېمال قىلىسىمۇ بولىدۇ. ئەگەر خام دادۇرنى قاتتىق ھېس قىلسا، ئۇنى پىشۇرۇۋېتىپ ئىستېمال قىلسىمۇ بولىدۇ.

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

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

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

ئاچچىقسۇغا چىلانغان دادۇرنى تەييارلاش ئۇسۇلى:

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

ئاچچىقسۇغا چىلانغان ئالوي

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

ئاچچىقسۇغا چىلانغان ئالوينىڭ ئەڭ چوڭ ئالاھىدىلىكى قەۋزىيەتنى داۋالىيالايدۇ. ئالوي تەركىبىدە ئىچ سۇرگۈزىدىغان تەركىب بولۇپ، ئۇ چوڭ ئۇچەينىڭ لۆمۇلدىشىنى كۈچەيتىش ئارقىلىق، چوڭ تەرەتنى راۋانلاشتۇرىدۇ. يەنە بىر تەرەپتىن ئاچچىقسۇ ئاشقازان ھەرىكىتىنى كۈچەيتىدۇ. يەنى ئاشقازانىنىڭ ھەرىكىتى نورماللاشسىلا ئۇچەيگە تەسىر قىلىپ، چوڭ ئۇچەينىڭ ھەرىكىتىمۇ تېزلىشىدۇ. شۇنىڭ بىلەن قەۋزىيەتنى داۋالىيالايدۇ.

بەزى كىشىلەر ئالوينى ئىستېمال قىلغاندىن كېيىن ئۇنىڭدىكى قەۋزىيەت ياخشىلىنىپ كېتىدۇ. ئەمما ئىچى سۇيۇرۇش ئەھۋالى كېلىپ چىقىدۇ. بۇنىڭ ئاساسلىق سەۋەبى ئالوينى ھەددىدىن زىيادە ئىستېمال قىلىۋەتكەنلىكتىن بولىدۇ.

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

ئادەتتە ھەر كۈنى ئالوي يوپۇرمىقىدىن 5 ~ 3 سانتىمېتىرغىچە ئىستېمال قىلسا مۇۋاپىق بولىدۇ. ھەر بىر ئادەمنىڭ سالامەتلىك ئەھۋالى ئوخشاش بولمىغاچقا، ئىستېمال قىلىدىغان مىقدارىمۇ ئوخشاش بولمايدۇ. يەنى ئىچىلىدىغان مىقدارى چوڭ تەرەتنى قۇرغاقمۇ ئەمەس، سۈيۈقمۇ ئەمەس نورمال ھالەتكە ئەكەلسىلا مۇۋاپىق بولغان بولىدۇ.

ئالوينى ئاچچىقسۇغا چىلىغاندا ئىشلىتىدىغان لىموننى دۆلىتىمىزدە چىققان موم سۈركىمىگەن لىموننى ئىشلىتىش، ھەسەلنىمۇ خۇرۇچ قوشمىغىننى ئىشلىتىش لازىم.

تەييارلاش ئۇسۇلى

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

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

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

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

(5) ئېغىزىنى ھىملاپ توڭلاتقۇ ياكى كارىۋات ئاستى-

غا، ئىشكاپ قاتارلىق قاراڭغۇ، سوغۇق جايلاردا ساقلاش.

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

كاپۇسكا بىلەن ئاچچىقسۇنى ئارىلاشتۇرۇپ سوغۇق سەي تەييارلاش

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

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

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

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

بىر قېتىمدىلا يېگۈى كاپۇسكىدىن 500 گرامنى تەييار-لاش بىلەن بىرگە، سۈپەتلىك ئاچچىقسۇ ۋە تۇزنىمۇ تەييار-لاش كېرەك.

تەييارلاش ئۇسۇلى

1. 500 گرام كاپۇسكىنىڭ سىرتقى يوپۇرمىقى ئېلىۋې-تىلىپ، ئازراق تۇز قوشۇلغان قايناق سۇدا پىشۇرۇلىدۇ.

2. سوۋۇتقاندىن كېيىن مۇۋاپىق چوڭلۇقتا كېسىپ، سۈيى سىقىۋېتىلىدۇ.

3. 1.5 ئىستاكان ئاچچىقسۇ، يېرىم ئىستاكان بېلىق شورپىسى، ئىككى چوڭ قوشۇق ھاراق، بەش چوڭ قوشۇق مىلىن (米林) (ياپونىيىنىڭ تەم تەڭشىگۈچى ماتېرىيالى)، يېرىم قوشۇق تۇز ھەم بىر تال ئۇرۇقى ئېلى-ۋېتىلگەن مۇچ ئارىلاشتۇرۇلۇپ قايناتقاندىن كېيىن سوۋۇ-تۇلىدۇ.

4. ھىملەنگەن بوتۇلكىنىڭ ئىچىگە ئىككىنچى خىل ئۇسۇلدىكى تەييارلانغان كاپۇسكىنى ۋە 10 سانتىمېتىر ئۇ-زۇقلۇقتىكى خەيدەينى (لامناريە) سېلىپ، ئۇنىڭ ئۈستىگە ئۇچىنچى خىل ئۇسۇلدىكى تەييارلانغان سۈيۇقلۇقنى تۆ-

★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

كۆش.

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

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

مايدا پىشۇرۇلغان خەيدەي

خەيدەينى مايدا پىشۇرۇش دېگەنلىك ئۆستۈرۈلگەن خەيدەينى شۇ جاينىڭ ئۆزىدىلا مايدا پىشۇرۇپ، ئاندىن كېيىن چاناپ ئۇششاقداپ، پەنجىرىلىك ياغاچ ئۇستىگە يېيىتىپ، قۇرۇتىمىز. بۇ خىل خەيدەي ئادەتتە قىزىل دېگىز يۇسۇنىغا ئوخشايدۇ. يەنى ئۇنىڭ تەركىبىدە يېمەكلىك تالاسى، مىنېرال مادداىلار ۋە كالسي بولۇپلا قالماستىن، يەنە ۋىتامىن A ، ۋىتامىن B_2 ، كالتسي، تۆمۈر قاتارلىق ئوزۇقلۇق مادداىلار بولىدۇ.

مايدا پىشۇرىدىغان خەيدەينى ئىشلەپچىقىرىدىغان جاي — ياپونىيەنىڭ يەنشوۋ ناھىيىسى بولۇپ، بۇ يەردىكى كىشىلەر ھەر كۈنى دېگۈدەك مۇشۇ خىل خەيدەينى ئىستېمال قىلىدىكەن. يەنى بۇ خىل خەيدەي قەۋزىيەتكە ناھايىتى ياخشى ئۇنۇم بېرىدىكەن. خەيدەي تەركىبىدىكى يېمەكلىك تالاسى چوڭ تەرەتنى كۆپەيتىپ، ئۇچەي ھەرىكىتىنى تېزلەشتۈرۈپ، چوڭ تەرەتنى راۋانلاشتۇرىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا ۋىتامىنلار بىلەن مىنېرال مادداىلارنىڭ رولى مېتابولىزمنى ياخشىلاشتىن ئۇچەينىڭ ھەرىكىتى تېزلىشىپ، قەۋزىيەتنى داۋالىيالايدۇ.

★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

قۇرۇتۇلغان خەيدەينى سۇغا چىلاپ قويسىلا ئەسلى ھالىتىگە قايتىدۇ، ئۇنىڭدىن كېيىن ئۇنى توغراپ قەلەمچە قىلىپ، بىۋاستە ئىستېمال قىلىسىلا بولىدۇ. يەنە ئوتتا قاقلاپ سەي قىلىپ يېيىشمۇ بولىدۇ.

بۇ خىل خەيدەي تاللا بازارلىرى ۋە سودا سارايلاردا سېتىلىدۇ. ئۇنى تەييارلاش ئادەتتىكى خەيدەيگە قارىغاندا ئاسانراق بولىدۇ. بۇ خىل خەيدەيدىن ھەم سوغۇق سەي ھەم ئادەتتىكى دۇملىمە سەي قىلىپ تەييارلىغىلىمۇ بولىدۇ. دۇملەپ پىشۇرۇلغاندىن كېيىنكى سەينىڭ سۇيى شورپا دېيىلىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا، بۇ خىل خەيدەينى مايدا پىشۇرغاندىن كېيىن، دادۇر بىلەن بىرلىكتە ئىستېمال قىلىسىمۇ بولىدۇ. يەنى مۇۋاپىق مىقداردا كۆپرەك ماي قۇيۇۋەتسە قەۋزىيەتنى داۋالاشقىمۇ پايدىلىق.

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

بۇغدايدىن ياسالغان ئارىلاشما يېمەكلىكلەر ۋە قارا بولكا

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

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

«قورسقى كۆپكەندەك» ئالامەتلەر كۆرۈلگەن. 85%
كىشىدە تەبىئىي تەرەت قىلىش سېزىمى بولغان.

بۇغداي بىلەن سۈنى بىرلىكتە ئىستېمال قىلىش قەۋزد-
يەتنى داۋالاشتىكى ئەڭ ئۈنۈملۈك ئۇسۇل. يېمەكلىك تالا-
سى بىلەن سۈنى بىرلىكتە ئىستېمال قىلسا ئۇچەينى راۋاز-
لاشتۇرۇشتا ئۈنۈمى ناھايىتى ياخشى. بولۇپمۇ ئاق تورۇپ،
قېرىقىز، سەۋزە قاتارلىق كۆكتاتلارنىڭ تەركىبىدە يېمەك-
لىك تالاسى ئىنتايىن مول بولىدۇ.

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

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

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

گۆشسىز قورۇغان سەيلەر

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

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

★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

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

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

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

دۇفۇ

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

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

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

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

ئاچچىقسۇغا چىلانغان نېلۇپەر غول يىلتىزىدىن تەييارلانغان سەي

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

بۇ كىشىنى بەكمۇ ئەپسۇسلاندۇرىدۇ. بولۇپمۇ قەۋزىيەت بولغان كىشىلەر ئۇنىڭدىن ئايرىلىپ قالسا بولمايدۇ. نېلۇپەر غول يىلتىزى تەركىبىدە ئۇچەيدىكى كېرەكسىز مادىدىلارنى چىقىرىپ تاشلايدىغان، تەرەت قۇرغاقلىشىشنىڭ ئالدىنى ئالىدىغان يېمەكلىك تالالىرى بولۇپ، بۇ خىل يېمەكلىك تالالىرى ئۇچەي دىۋارىنى غىدىقلاپ، قەۋزىيەتنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

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

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

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

قىزىل دېڭىز يۈسۈنى تالقىنى بىلەن كۈنجۈتنى گۈرۈچلۈك تاماققا ئارىلاشتۇرۇش

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

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

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

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

ۋاقتىڭىزدا كىچىك بىر قوشۇق يەپ بەرسىڭىزلا ئويلاپ باقـ
مىغان داۋالاش ئۇنۇمىگە ئېرىشىسىز.

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

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

قىزىل دېڭىز يۇسۇنى كۇنجۇت قوشۇلغان گۇرۇچ تامـ قىنى يېگەندە كۆپرەك چايناشقا دىققەت قىلىش، يەنى شۆلـ گەي بىلەن گۇرۇچ پۈتۈنلەي ئارىلاشقاندىلا، ئاندىن ئۇنۇمى كۆرۈلىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا يەنە نۇرغۇنلىغان يېيىش ئۇسۇلـ لىرىمۇ بار. مەسىلەن: ياڭيۇنى مايدا پىشۇرۇپ ياكى گۆش ـسىز قورۇلغان سەي ئۇستىگە سېپىپ يېسە بولىدۇ. ئۇنىڭـ دىن باشقا پۇرچاق سۈتى ۋە سۈتكە ئارىلاشتۇرۇپ ئىچسىمۇ بولىدۇ.

تەييارلاش ئۇسۇلى

(1) 120 گرام قارا كۇنجۇتنى ئېزىپ تەييارلاش.

(2) 120 گرام ئاق كۇنجۇتنى ئېزىپ تەييارش.

(3) 100 گرام دېڭىز يۇسۇننى توغراپ پارچىلاش.

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

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

دورىلىق تائاملارنى سەيگە ئارىلاشتۇرۇش

دورىلىق تائاملار دېگەن سۆز تىلغا ئېلىنسىلا، نۇرغۇن كىشىلەر جۇڭيى دورىلىرىنى يادىغا ئالىدۇ. ئەمەلىيەتتە ئۇنى تەييارلاش ئۇسۇلى بەكمۇ ئاددىي. ئادەتتە ئاددىي سەي - غىزالارنى تەييارلىغاندا سەل دىققەت قىلىپ، ئۆزىمىزنىڭ ئەھۋالىمىزغا ماسلاشتۇرساقلا دورىلىق تائاملارنى تەييارلىيالايمىز. مىسالغا ئالايلۇق، كۆك قارىئۆرۇك، كۇنجۇت ئارىلاشمىسى ئادەتتە ھەممە ئائىلىلەر ئومۇمىيۇزلۇك تەييارلىيالايدىغان دورىلىق تائامدۇر.

بۇ ئارىلاشما تائامغا ئىشلىتىلىدىغان ماتېرىياللار كۆك قارىئۆرۇك سۈيى، كۇنجۇت، ئىئوۋلېۋا دېنى قاتارلىقلارنىڭ ھەممىسى ئاشقازان - ئۇچەينىڭ لۆمۇلدىشىنى ئىلگىرى سۈرۈش رولىغا ئىگە. ھەسەل بولسا ئاشقازان - ئۇچەينىڭ ھەزىم قىلىش، سۈمۈرۈش ئىقتىدارىنى ياخشىلايدۇ. يەنى كالتسىي بولسا نېرۋىلارنى تىنچلاندۇرۇش رولىغا ئىگە. شۇڭلاشقا، قايسى بىر خىلدىكى ماتېرىيال بولۇشىدىن قەتئىينەزەر، ھەممىسىنىڭ قەۋزىيەتنى داۋالاشتىكى ئۇنۇمى ئىنتايىن ياخشى.

ھەر كۈنى بىر قانچە تال ئوزۇقلۇق قىممىتى مول

بولغان كۆك قارىئۆرۈك - كۈنجۈت ئارىلاشمىسىنى ئىسىتىمال قىلساق، سوزۇلما قەۋزىيەتنى داۋالاپلا قالماستىن، يەنە سوغۇقتىن قورقۇش كېسىلىنىمۇ داۋالىيالايدۇ. بەزى كىشىلەر بىر نەچچە كۈن ئىستېمال قىلسىلا قەۋزىيەت ئالامىتى يوقىلىپ كېتىدۇ. ئادەتتە 2 ~ 3 ئايغىچە ئىستېمال قىلسا ئورگانىزمنىڭ ئىچكى قىسمىنىڭ ئىقتىدارى ياخشىلىنىپ كېتىدۇ.

كۆك قارىئۆرۈك - كۈنجۈت ئارىلاشمىسىنى تەييارلاش ئۇسۇلى

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

تەييارلاش ئۇسۇلى

(1) كۈنجۈت بىلەن ھەسەلنى داسقا قۇيۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، ئۇستىگە كۆك قارىئۆرۈك بىلەن تۇزنى قويۇلغۇچە قوشۇپ، ئۇنىڭدىن كېيىن ئاز - ئازدىن ئىئوۋلېۋا تالقىنى قۇيۇلىدۇ.

(2) نېپىز پەلەي كىيگەندىن كېيىن بەكرەك كۈچەپ يۇغۇرۇلىدۇ.

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

(4) پىچاق بىلەن كىچىك تۆت بۇرجەك قىلىپ كې-

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

سىپ، ھەر بىرىگە كالتسىي تالقىنى سېپىمىز.

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

كۆپچىلىككە بۇ ئۇسۇلدىن باشقا قەۋزىيەتنى داۋالاشتىكى ئۇچ خىل دورىلىق تائاملارنى تونۇشتۇرىمىز. بۇ ئۇسۇللار ناھايىتى ئاددىي.

● پالەك ئۇمىچىنى تەييارلاش ئۇسۇلى

(1) 100 گرام پالەكنى قايناق سۇغا بېسىپ پىشۇرغاندىن كېيىن توغراپ ئۇششاقداش.

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

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

● تارو ئۇمىچىنى تەييارلاش ئۇسۇلى

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

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

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

● كۈدە سۈيى ئارىلاشمىسىنى تەييارلاش ئۇسۇلى

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

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

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

ساغلاملىق يېمەكلىكلىرى ئارقىلىق يېمەكلىك تالالىرىنى تولۇقلاش

ھەر بىر ئادەم ھەر كۈنى ئېھتىياجلىق بولىدىغان يېمەكلىك تالاسىنىڭ مىقدارى ئادەتتە 20 گرام ئەتراپىدا بولىدۇ. دېگىز يۇسۇنى تىپىدىكى كۆكتاتلاردا سۈدا ئېرىيدىغان يېمەكلىك تالالىرى بولۇپ، ئۇ ئۈچەيدىكى سۇ تەركىبىنى سۈمۈرگەچكە، تەرەت مىقدارىنى ئاشۇرۇپ، قەۋزىيەتنى داۋالاشتا چوڭ رول ئوينايدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا تاتلىقياڭىيۇ، ياڭىيۇ، تارو قاتارلىقلارنىڭ تەركىبىدە سۈدا ئېرىمەيدىغان يېمەكلىك تالالىرى بولغاچقا، ئىستېمال قىلغان ۋاقتىمىزدا ھەزىم بولماستىنلا تېزدىن بەدەن سىرتىغا چىقىرىۋېتىلىدۇ. شۇڭلاشقا تەرەتنى راۋانلاشتۇرۇشتا مۇھىم رول ئوينايدۇ.

ئۇنىڭدىن باشقا، موگۇ ۋە پۇرچاق تۇرىدىكى يېمەكلىكلەرنىڭ تەركىبىدە يېمەكلىك تالالىرى كۆپ بولۇپ، كۈندىلىك ئۇچ ۋاخ تاماقتا كەم بولسا بولمايدۇ. ئەگەر قۇرۇق پۇرچاقنى ئۇندۇرمە قىلىشنى ئاۋارىچىلىق دەپ قارىسا، يېڭى (ساپ) دادۇر، كۆك پۇرچاق، گىرت (كۆك پۇرچاقنىڭ بىر تۈرى) قاتارلىقلارنى ئىستېمال قىلسىمۇ بولىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا توڭلىتىلغان پۇرچاق مەھسۇلاتلىرىنىمۇ بىر يىلنىڭ تۆت پەسلىدە ئىشلەتسە بولىۋېرىدۇ.

يېمەكلىك تالالىرىنىڭ قەۋزىيەتنى داۋالاشتىكى ئۇنۇمى

★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

ياخشى بولسىمۇ، لېكىن ئۇنىڭ پىششىقلاپ ئىشلەنگەن مەھ-
سۇلاتلىرىغا تايىنىۋېلىشقا بولمايدۇ. كۈندە ئۇچ ۋاخ تاماقتا
يېمەكلىك تالالىرى كۆپ بولمىغان گۈرۈچ تامىقى، بولكا
قاتارلىق ئاساسلىق تاماقلار بىلەن چەكلىنىپ قالسا بولماي-
دۇ. ئادەتتە ئاددىي تاماقلارنى كۆپرەك ئىستېمال قىلىش،
يەنى قارا بۇغداي ئۇنىدىن ياسالغان پېچىنە - پىرەنىكلەرنى
يېيىشىمۇ بولىدۇ.

● پىدىگەن بىلەن كۆك پۇرچاقنى ئارىلاشتۇرۇپ سوغۇق
سەي تەييارلاش

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

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

● چېچەكسەي موگۈسى بىلەن جىنياڭيۇ پىنتوزىسىدىن
سوغۇق سەي تەييارلاش ئۇسۇلى

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

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

(2) بىر قاپ جىنىيائىيۇ پىنتوزىسىنى قايناق سۇدا پىشۇرغاندىن كېيىن بەش سانتىمېتىر ئۇزۇقلۇقتا كېسىلىدۇ.

(3) يۇقىرىقى بىرىنچى خىل ئۇسۇل بىلەن ئىككىنچى خىل ئۇسۇلغا زەنجىۋىل قەلەمچىسى، بىر يېرىم قوشۇق ھاراق يەنە جائىيۇ قۇيۇپ ئوتتا پىشۇرۇلىدۇ.

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

● پىشۇرۇلغان خەيدەي قەلەمچىسىنى تەييارلاش ئۇسۇلى

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

(2) سۇيى قايناپ ئازلىغاندا كۇندىلىك تۇرمۇشتا ئىشلىتىدىغان تېتىتقۇنى قۇيۇپ ئوتنى ئۆچۈرۈش.

(3) تەخسىگە قۇيۇپ ئۇستىگە ئاق كۇنجۇتنى سېپىپ قويۇش.

★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

بۇ خىل سەينى ئائىلە قورۇمىسى قىلىشقىمۇ بولىدۇ. يەنى بۇنىڭدىن ھەر بىر ئادەم 4 . 4 گرام يېمەكلىك تالاسىنى قوبۇل قىلالايدۇ.

● تاتلىقياڭىيۇدا پىشۇرۇلغان كىچىك قىزىل پۇرچاقنى تەييارلاش ئۇسۇلى

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

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

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

بۇ سەيدىن ھەر بىر كىشى 1 . 5 گرام يېمەكلىك تالاسىنى قوبۇل قىلالايدۇ.

● قارا بۇغدايدىن ياسالغان پېچىنە ـ پىرەنىكنى تەييارلاش ئۇسۇلى

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

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

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

(3) پىشقاندىن كېيىن تەخسىگە ئېلىپ، مېۋە شەربىتىنى سۈر-كەپ ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

يېمەكلىك تالاسى كۆپ بولغان يېمەكلىكلەر

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

نەشپۇت شەربىتىنى تەييارلاش ئۇسۇلى

خېلى بۇرۇنلا ياۋروپالىقلار نەشپۇت ئارقىلىق قەۋزىيەت-نى راۋانلاشتۇرۇپ كەلگەن. ھازىرمۇ ياپونىيىدىكى دوختۇر-خانىلاردا نەشپۇتنى سەيگە ئارىلاشتۇرۇپ، كېسەللەرنىڭ قەۋزىيەت كېسىلىنى داۋالاشقا ئىشلىتىدىكەن.

ئوزۇقلۇق ئىلمى نۇقتىسىدىن قارىغاندا، نەشپۇت تەر-كىبىدە ئىچىنى سۈرگۈزىدىغان تەركىبلەر بولىدىكەن. بە-رىنچى بولۇپ تىلغا ئېلىشقا تېگىشلىكى شۇكى، يەنىلا كا-لىي. ئۇ تۇز مادداسىنىڭ بەدەن سىرتىغا چىقىرىلىشىنى ئىلگىرى سۈرۈپ، قان بېسىمنى تۆۋەنلىتىدۇ. كالىينى كۆپ ئىستېمال قىلغاندا ئۇچەينىڭ لۆمۈلدىشىنى ئىلگىرى سۈرۈپ، تەرەتنى راۋانلاشتۇرىدۇ.

ئۇنىڭدىن باشقا، بۇ خىل نەشپۇت تەركىبىدە يېمەكلىك تالالىرى كۆپ بولۇپ، ۋىتامىن B_1، ۋىتامىن B_2، ۋىتامىن C، ۋىتامىن B تۈرىدىكىلەر ئۇچەيدىكى پايدىلىق باكتېرىيىنى كۆپەيتىپ، ئۇچەينىڭ لۆمۈلدىشىنى ئىلگىرى سۈرىدۇ. ئۇ-نىڭ ئۈستىگە نەشپۇتنىڭ پوستى قېلىن، تەمى تاتلىق بو-لۇپ، كۆپ قىسمى گلۈكوزا ۋە مېۋە شۆپۈكىدىن تەركىب تاپقان. ئۇلار بەدەنگە سۈمۈرۈلگەندە، بەدەندىكى ۋىتامىنلار

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

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

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

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

ئالما پوستى

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

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

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

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

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

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

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

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

ئاپېلسىن

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

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

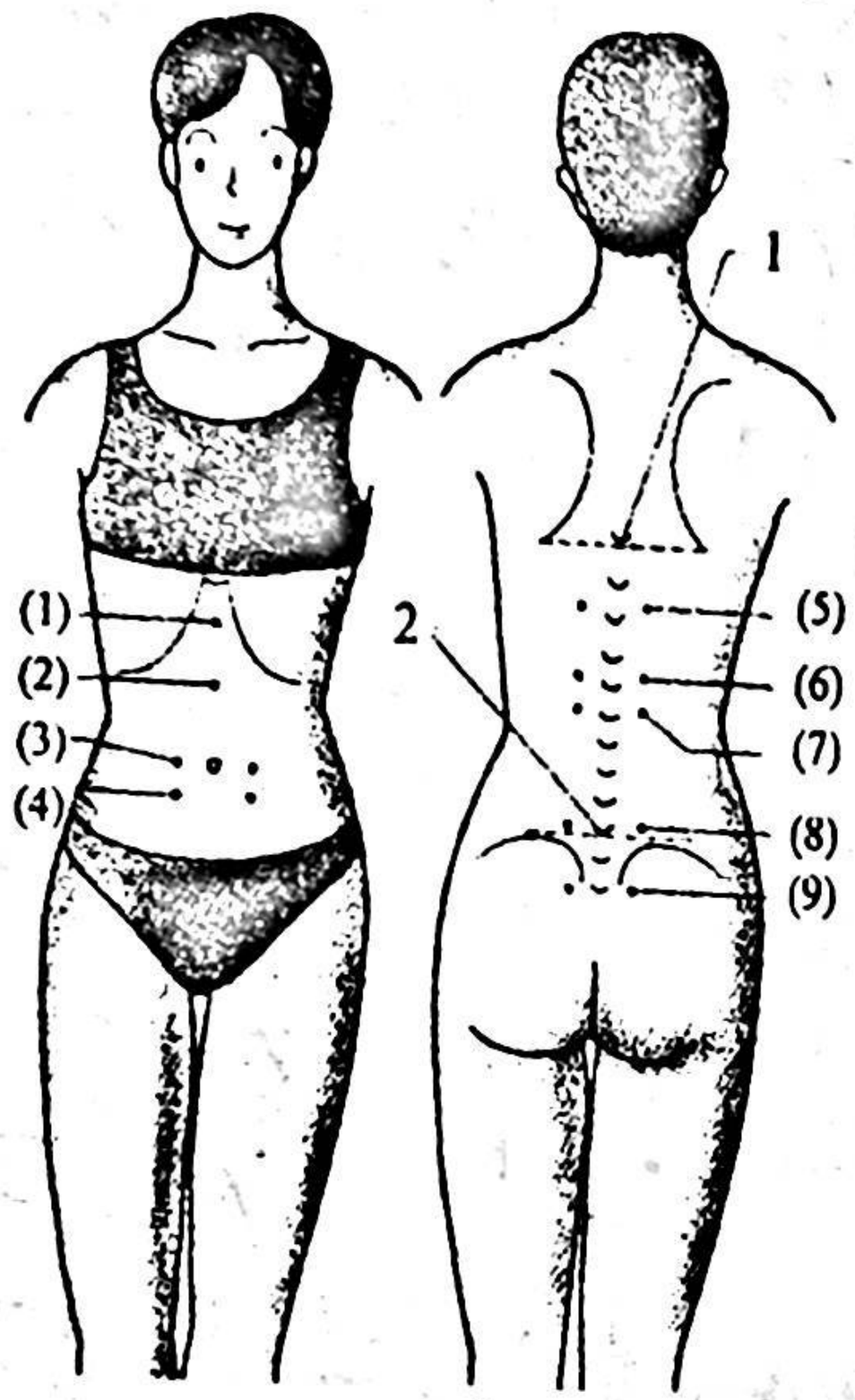
كۆپ ساندىكى كىشىلەر ئاپېلسىن يېگەندە ئىچىدىكى نېپىز بىر قەۋەت پوستىنى تاشلىۋېتىدۇ. بۇ ئىستېمال قىلىش جەريانىدىكى ئىسراپچىلىق ھېسابلىنىدۇ. چۈنكى ئا-

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

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

تۆتىنچى باب پەللىلەرنى ئۇۋۇلاش ئارقىلىق قەۋزىيەتنى داۋالاش

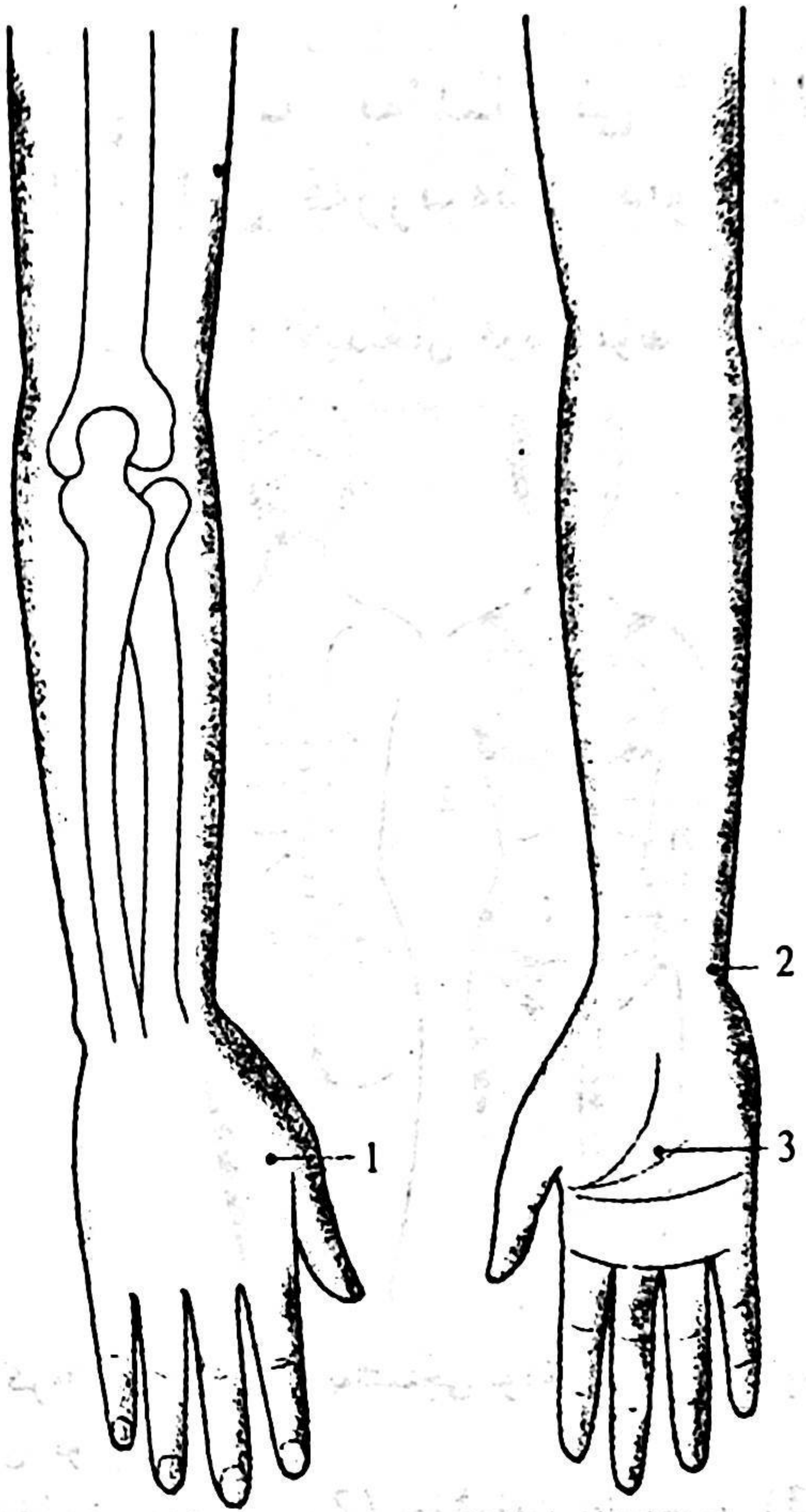
قەۋزىيەتنى داۋالايدىغان ئۇنۇملۇك پەللىلەر



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

(1) خۇشۇۋۇ پەللىسى، (2) جۇڭيۇەن پەللىسى، (3) تيەنشۇ پەللىسى، (4) داجۇ پەللىسى، (5) گەنيۇ پەللىسى، (6) پيشۇ پەللىسى، (7) ۋەيىۋ پەللىسى، (8) داچاڭيۇ پەللىسى، (9) شياۋچاڭيۇ پەللىسى.

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★



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

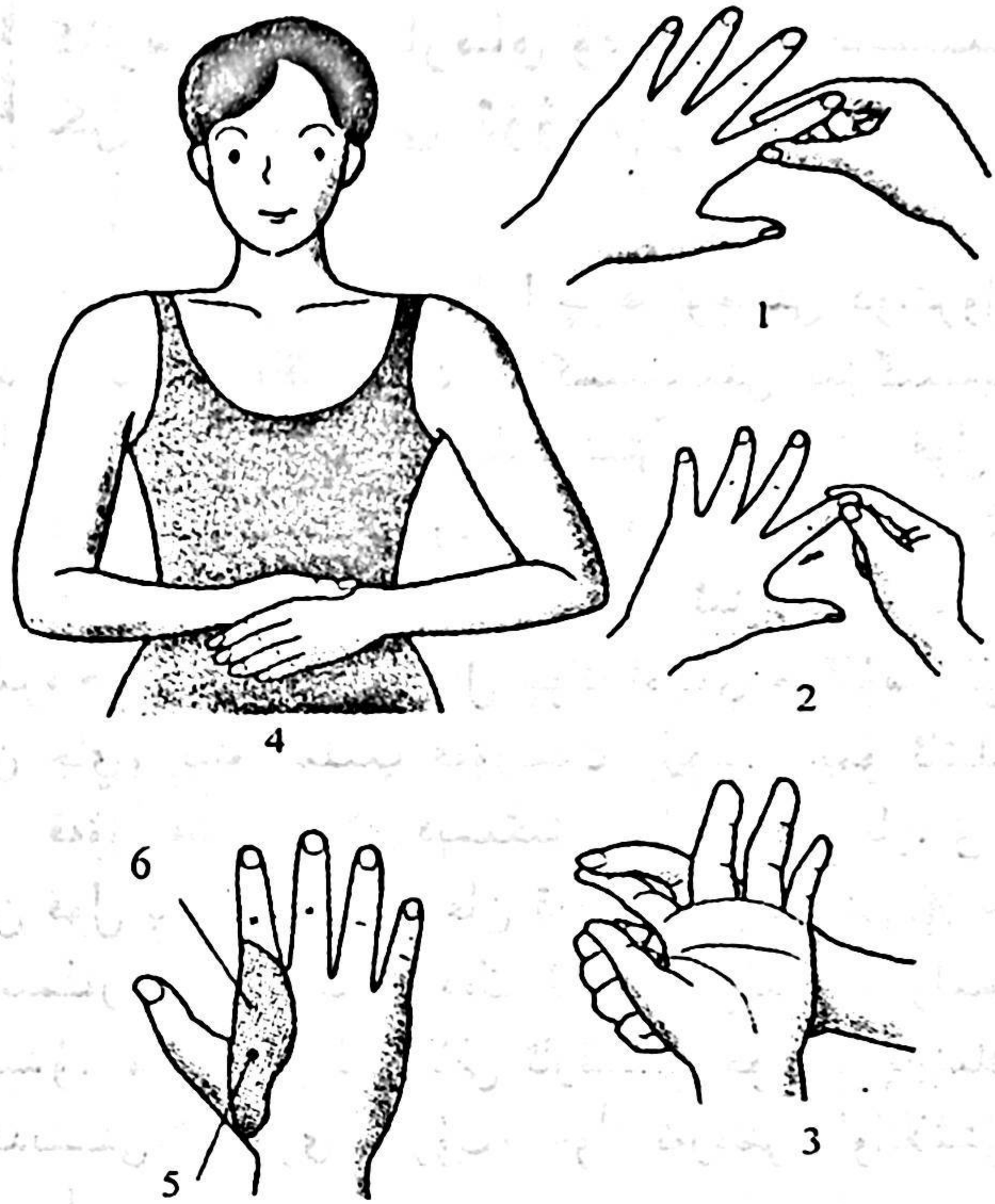
كۆرسەتكۈچ بارماق ۋە قول دۇمبىسىدە-كى پەللىلەرنى ئۇۋۇلاش

كۆرسەتكۈچ بارماق بولسا چوڭ ئۇچەينى كونترول قە-لىدۇ. يەنى چوڭ تەرەت فۇنكسىيىسىنى تىزگىنلەيدىغان چوڭ ئۇچەي جىڭلۇسىنىڭ باشلىنىش نۇقتىسى. قول دۇمـ-بىسىدىكى كۆرسەتكۈچ بارماق تۈۋىدىن قولىنىڭ بېغىشىغىـ-چە بولغان دائىرە ئادەتتە قان بېسىم ئىنكاس قايتۇرىدىغان دائىرە ھېسابلىنىدۇ. بۇ دەل چوڭ ئۇچەي جىڭلۇسى ئۆتىدىـ-غان جاي، يەنە كېلىپ قەۋزىيەت رايونى دەپمۇ ئاتىلىدۇ.

قەۋزىيەتنى داۋالاي دېسىڭىز، كۆرسەتكۈچ بارماق تۈۋۈـ-دىن قول بېغىشىغىچە بولغان قەۋزىيەت رايونىنى ④ ~ ① رەسىملەردە كۆرسىتىلگەندەك ئىككى قولنى ئۇۋۇلىسىڭىز بولىدۇ. مۇشۇنداق ئۇۋۇلاش ئارقىلىق چوڭ ئۇچەينىڭ لۆـ-مۇلدىشىنى ئىلگىرى سۈرۈپ، چوڭ تەرەتنى راۋانلاشتۇرغىـ-لى بولىدۇ.

شۇڭا، قەۋزىيەت بولغان كىشىلەر ئەتىگەنلىك تاماقتىن كېيىن چوڭ تەرەت قىلىش ئادىتىنى يېتىلدۇرۇش، شۇنداقلا ئۇنىڭ ئۈستىگە ھاجەت قىلمۇاتقان ۋاقىتتىن پايدىلىنىپ ئىككىلا قولنى ئۇۋۇلاپ بېرىش كېرەك. مۇشۇنداق قىلغاندا چوڭ ئۇچەي جىڭلۇسى ياخشىلىنىپلا قالماستىن، يەنە تەرەتـ-مۇ راۋانلىشىدۇ.

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★



1. سولدىن ئوڭغا، يۇقىرىدىن تۆۋەنگە ئۇچ قېتىمدىن كۆرسەتكۈچ بارماقنىڭ ئۇچىدىن تاكى تۆۋەنگىچە ئۇۋۇلاش، 2. كۆرسەتكۈچ بارماقنىڭ ئۇچىنى چىمدىۋېلىپ، ئوڭ ـ سولغا 10 قېتىم ئايلاندۇرۇش، 3. ئالدى بىلەن كۆرسەتكۈچ بارماقنى ئالىقانغا ئېگىپ، ئاندىن كەينىگە ئېگىش ئۇسۇلىنى بەش سېكۇنت داۋاملاشتۇرۇش، 4. باش بارماق بىلەن خېگۈ پەللىسىنى ئۇۋۇلاش. 5. خېگۈ پەللىسى، 6. قەۋزىيەت رايونى.

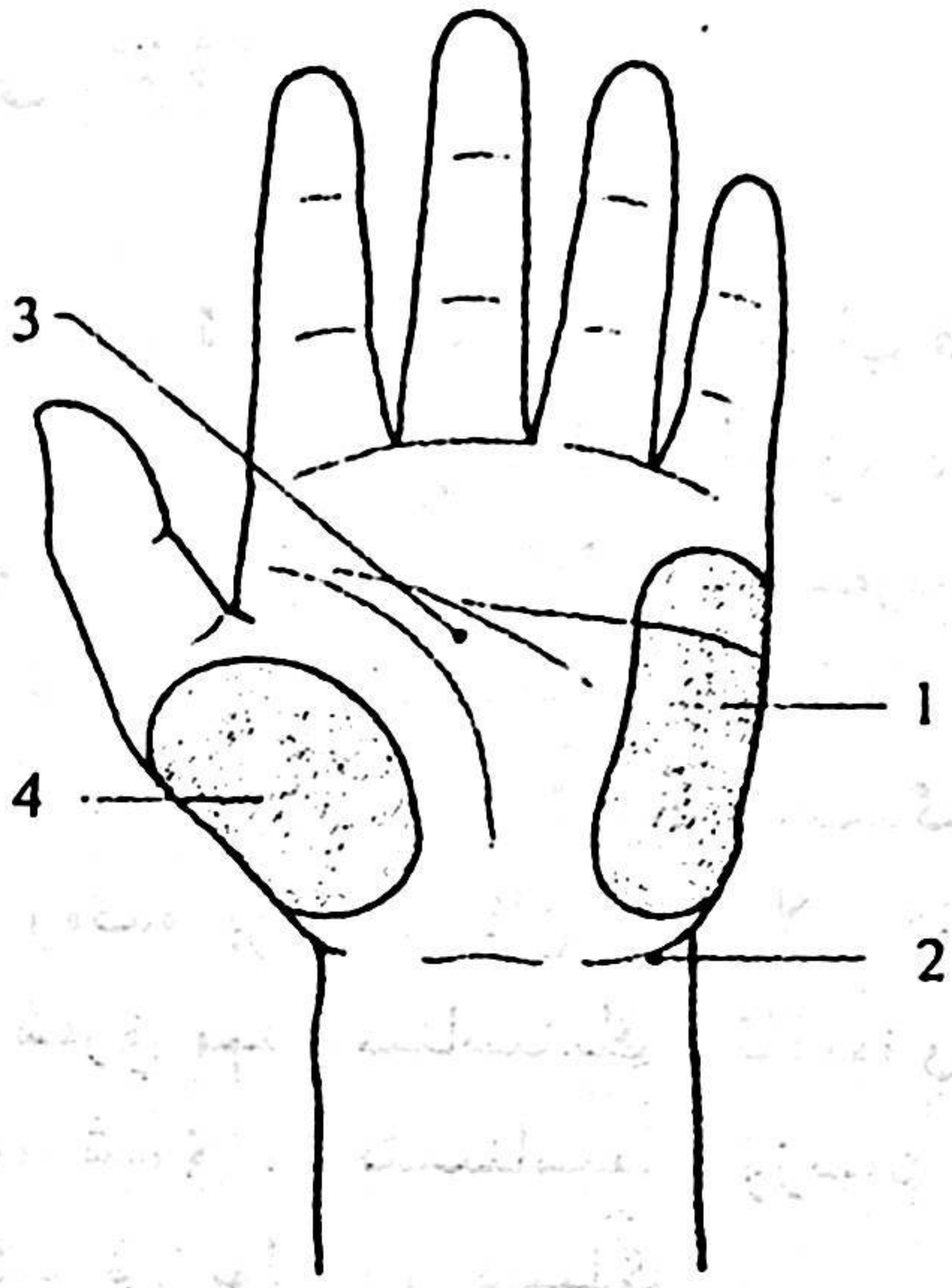
ئالىقاندىكى ۋە قول بېغىشىدىكى پەللە-لەرنى ئۇۋۇلاش

كىشىلەردىن ئالىقان سىزىقلىرىغا قاراپ قەۋزىيەت بول-غان - بولمىغانلىقىنى بىلىۋالغىلى بولىدۇ، دەيدىغان سۆز-لەرنى ئاڭلايمىز. قەۋزىيەت بولغان كىشىلەرنىڭ چىمچىلاق بارمىقىنىڭ تۈۋىدىن بېغىشىغىچە بولغان ئارىلىقتا تومپىيىپ چىققان جايدا گۆش بولمايدۇ. ئۇنىڭ ئۈستىگە رەڭگى كۆ-كۈش كۈل رەڭدە بولۇپ، قان تومۇرلار كۆپۈپ چىققان بولىدۇ. بۇ شەرق مېدىتسىناسىنىڭ دىئاگنوزى بىلەن ئوخ-شاش بولۇپ، شەرق مېدىتسىناسىدا قەۋزىيەت بولغانلارنىڭ قولىدا ئۆزگىرىش بولىدۇ، دېيىلگەن.

قەۋزىيەتنى داۋالاي دېسىڭىز، قول بېغىشىدىكى شېن-مېن پەللىسىنى ئۇۋۇلاپ بېرىڭ. شېنمېن پەللىسى يۈرەك-نىڭ جىڭلۇسى ھېسابلىنىدۇ. ئۇ يۈرەككە ئوخشاش قان ئايلىنىش بىلەن مۇناسىۋەتلىك ئەزالار، شۇنداقلا روھىي پائالىيەت بىلەنمۇ ئىنتايىن زىچ مۇناسىۋەتلىك. مۇشۇنداقلا بولۇپ قالماي، ئۇ يەنە قەۋزىيەت بىلەن گېموررويىنى داۋالاي-دىغان پەللە ھېسابلىنىدۇ.

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

ئالىقاندىكى پەللىلەر

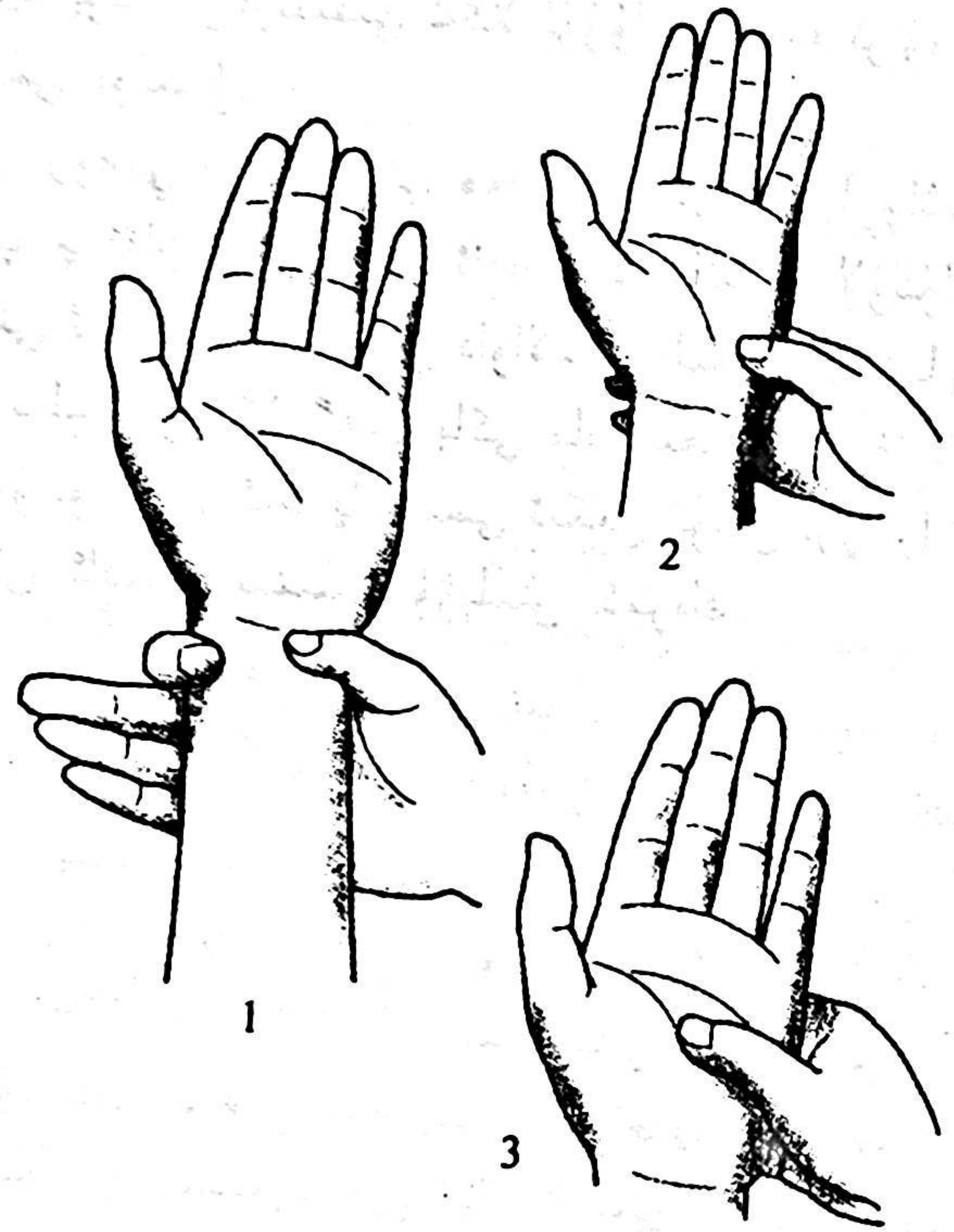


1. چىمچىلاق بارماق دۆڭچىسى، 2. شېنمېن پەللىسى، 3. لاۋگۈك پەللىسى، 4. باش بارماق دۆڭچىسى.

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

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

ئوك ـ سولغا قول بىغىشىنى ئۇۋۇلاش. بۇنداق قىلغاندا شىنمىن پەللىسىنى تاپالمىغان تەقدىردىمۇ، يەنىلا ئۇنۇمى كۆرۈلىدۇ.



1. بىر قول بىلەن يەنە بىر قولنى چىك سىقىپ، ئوك ـ سولغا ئۇۋۇلاش، 2. چىمچىلاق بارماق ۋە باش بارماق دۆڭچىسىنى ئۇۋۇلاش، 3. باش بارماق بىلەن لاۋگۈك پەللىسىنى بېسىش.

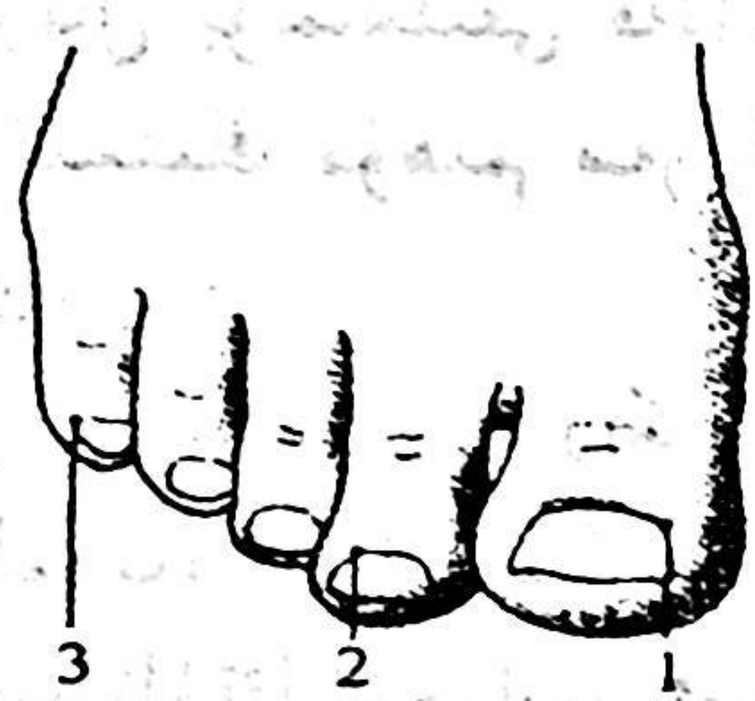
☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

شۇنىڭ بىلەن بىرلىكتە باشقا ئورۇنلارنى ئۇۋۇلىسىمۇ بولىدۇ. بولۇپمۇ باش بارماق تۇۋىدىن قول بېغىشىغىچە شۇنىڭ بىلەن بىللە چىمچىلاق بارماق تۇۋىدىن قول بېغىشىغىچە بولغان ئارىلىقنى تەڭلا ئۇۋۇلاپ بەرسە ئۇنۇمى تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ.

روھىي بېسىم ياكى ھەددىدىن ئارتۇق چارچاشتىن كېلىپ چىققان قەۋزىيەتنى ئادەتتە ئالىقاندىكى لاۋگۇك پەللىسىنى ئۇۋۇلاش ئارقىلىق داۋالاشقا بولىدۇ. بۇ خىل ئۇسۇلنى تېلېۋىزور كۆرگەندە ياكى ماشىنىغا ئولتۇرغاندا ئىشلىسىمۇ بولىدۇ. ئەڭ ياخشىسى ئىككى قولنى ئۆزئارا ئۇۋۇلايدىغان ئادەتنى يېتىلدۇرۇۋېلىش كېرەك.

پۇت بارمىقىدىكى پەللىلەرنى ئۇۋۇلاش

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



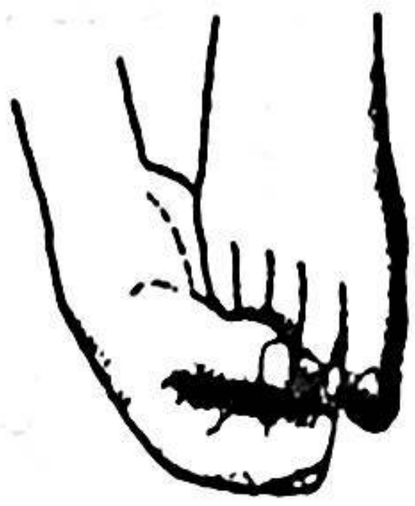
1. يىنبەي پەللىسى،
2. لىرۇي پەللىسى،
3. جىيىن پەللىسى.

پۇتىمىزنىڭ باش بارمىقى، ئوتتۇرا بارمىقى ۋە چىمچىلاق بارمىقى ئۈچەينىڭ لۆمۇلدىشى بىلەن زىچ مۇناسىۋەتلىك. يەنى ئۈچەينىڭ جىگىلۇسى بىلەن باغلىنىشلىق. پۇتنىڭ باش بارمىقىدىن باشلانغان تال جىگىلۇسى ئۇنىڭ ھەرىكىتى بىلەن بىۋاسىتە مۇناسىۋەتلىك بولغان مۇھىم جىگىلۇ ھېسابلىنىدۇ.

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

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

1



2

1. پۇت باش بارمىقىنى ئىچىدىن تېشىغا 10 قېتىم ئايلاندۇرۇش، 2. ئوتتۇرا بارماقنى بىر تەرەپتىن ھەرىكەتلەندۈرۈپ، يەنە بىر تەرەپلىرىنى ئۇۋۇلاش ئارقىلىق ھەل قىلىغىلى بولىدۇ. پۇت بارمىقىدا قەۋزىيەتنى داۋالاشتا يۇقىرى ئۇنۇمگە ئىگە يىنىبەي، لىرۇي، جىيىن قاتارلىق ئۇچ پەللە بولۇپ، بۇ ئۇچ جىگىلۇ دەل مۇشۇ

پۇتنىڭ چىمچىلاق بارمىقىدىن باشلانغان دوۋساق جىگىلۇسى بەدەندىكى سۇنىڭ ئالمىشىشى بىلەن ئىنتايىن زىچ مۇناسىۋەتلىك. چوڭ تەرەتنىڭ قاتتىق، قۇرغاق بولۇشى، چوڭ تەرەت ئۇچىدە ئۇزۇن مەزگىل تۇرۇپ قېلىپ سۇنى سۇمۇرۇۋالغانلىقتىن بولغان. شۇڭلاشقا دوۋساق جىگىلۇسىنىڭ نورمال بولماسلىقى قەۋزىيەت كېلىپ چىقىشىنىڭ مۇھىم سەۋەبلىرىنىڭ بىرى.

ئومۇمەن ھەرىكەت يېتەرلىك بولمىسا، جىگىلۇنىڭ راۋان بولۇشى توسقۇنلۇققا ئۇچراپ، ئۇچەي ھەرىكىتىنى ئاجىزلاشتۇرۇپ، قەۋزىيەتنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

بۇ خىل قەۋزىيەتنى پۇت بارماقلىرىنى ئۇۋۇلاش ئارقىلىق ھەل قىلىغىلى بولىدۇ. پۇت بارمىقىدا قەۋزىيەتنى داۋالاشتا يۇقىرى ئۇنۇمگە ئىگە يىنىبەي، لىرۇي، جىيىن قاتارلىق ئۇچ پەللە بولۇپ، بۇ ئۇچ جىگىلۇ دەل مۇشۇ

★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

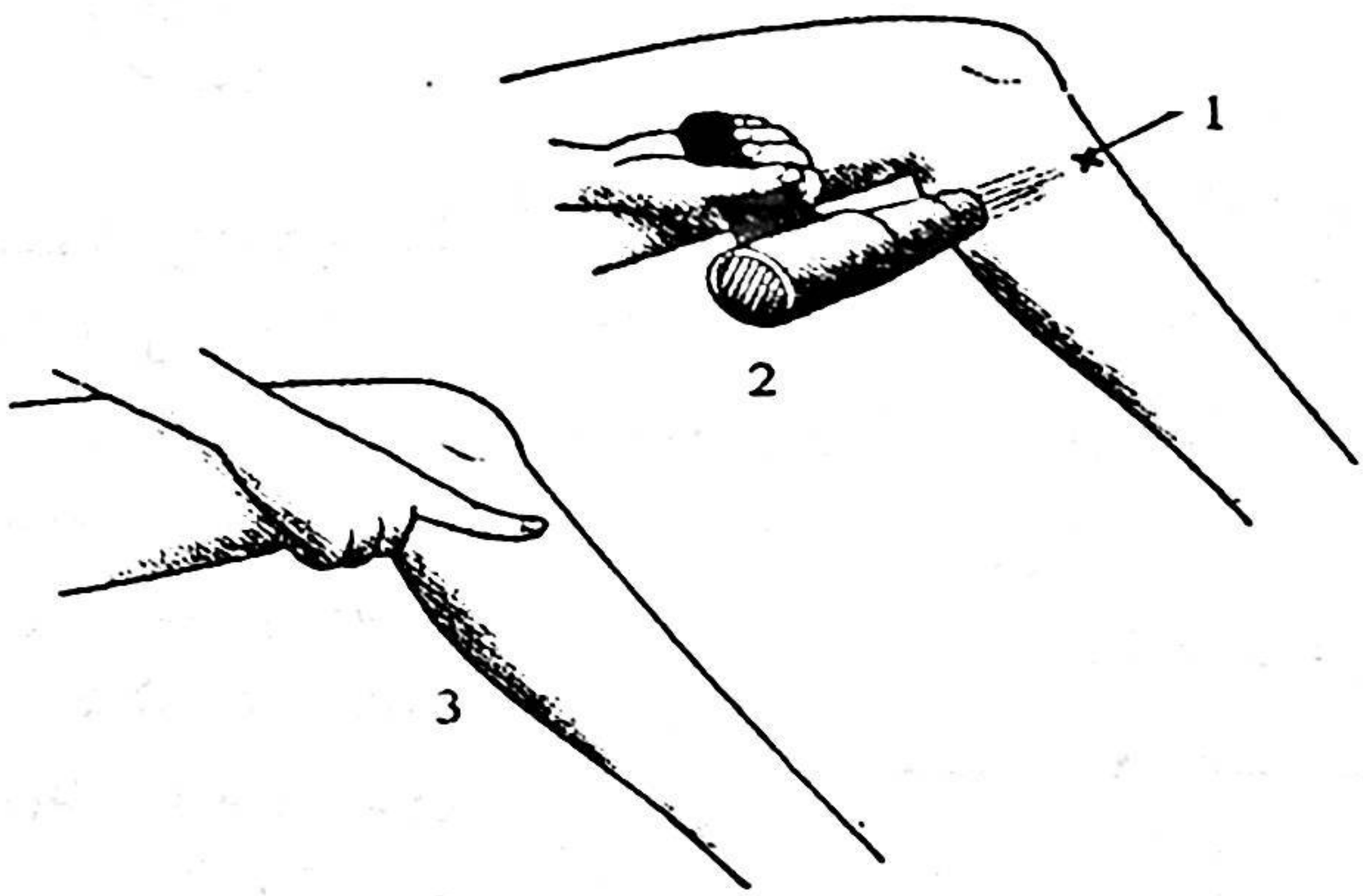
ئۇچ پەللىدىن باشلانغان. شۇنىلاشقا بۇ ئۇچ پەللىنى ئۇۋۇلىغاندا تەرەتنى راۋانلاشتۇرۇشقا يارەم بېرىدۇ.

ئەڭ ياخشىسى سەھەر ئورنىدىن تۇرغاندا پۇت بارماقلىرىنى ئۇۋۇلاشقا ئادەتلەنسە، قەۋزىيەتنى داۋالاشقا پايدىلىق.

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

چاچ قۇرۇتقۇچ بىلەن پۈتتىكى پەللىلەر-نى ئۇۋۇلاش

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



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

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

● ئىللىق شامال بىلەن غىدىقلاش

چاچ قۇرۇتقۇچنى زۇسەنلى پەللىسىگە يېقىنلاشتۇرۇپ، ئازراق ئارىلىق قويۇپ، ئىللىق شامال پۈۋلەپ تېرە قىزارغاندا چاچ قۇرۇتقۇچنى توختىتىپ، يەنە بىر پۈتىنىڭ زۇسەنلى پەللىسىنى ئوخشاش ئۇسۇلدا غىدىقلاش، يەنى بۇ ئۇسۇلنى تەكرار يەتتە قېتىم داۋاملاشتۇرۇش كېرەك.

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

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

● پەللىنى ئۇۋۇلاش

تەرەت قىلىش ۋاقتىدىن پايدىلىنىپ تۆۋەندىكىدەك ھەرىكەتلەرنى ئىشلىسەكمۇ بولىدۇ. باش بارماق ياكى كۆرسەتكۈچ بارماق بىلەن ئوڭ ۋە سول پۈتتىكى زۇسەنلى پەللىسىنى ئۇۋۇلاش.

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

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

ئوزۇقلۇق تەڭپۇك بولماسلىقتىن كېلىپ چىققان. ئوزۇق-
لۇققا ئەھمىيەت بېرىش بىلەن بىرگە بەكرەك ئاغرىغان پەل-
لىلەرنى كۆپرەك ئۇۋۇلاپ بېرىش، يەنى ئامالنىڭ بارىچە
تىرىشىپ ئوك ۋە سول پۇتتىكى سېزىمنى ئوخشاش ھالەتكە
كەلتۈرۈش لازىم.

پىياله ئارقىلىق قولدىكى پەللىلەرنى ئۇ-ۋۇلاش

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

ئالدى بىلەن قول بېغىشىدىكى شېنمېن پەللىسىنى غد-دىقلاش ئۇسۇلىنى تونۇشتۇرىمىز. شېنمېن پەللىسى قول بېغىشىنىڭ ئىچكى تەرىپىدە بولۇپ، بۇ يۇرەك كېسىلىنى داۋالاشتىكى ئەڭ ياخشى پەللە ھېسابلىنىدۇ.

قايناق سۇ قۇيۇلغان ئىستاكان بىلەن شېنمېن پەللىسى-نى ئۇۋۇلاش، سەل ئىللىغاندەك ھېس قىلغاندا يەنە بىر قولغا ئالماشتۇرۇپ، ئوخشاش ئۇسۇل بىلەن داۋاملاشتۇ-رۇش، ھەر بىر قولنى 4 ~ 3 قېتىم تەكرارلاش كېرەك.

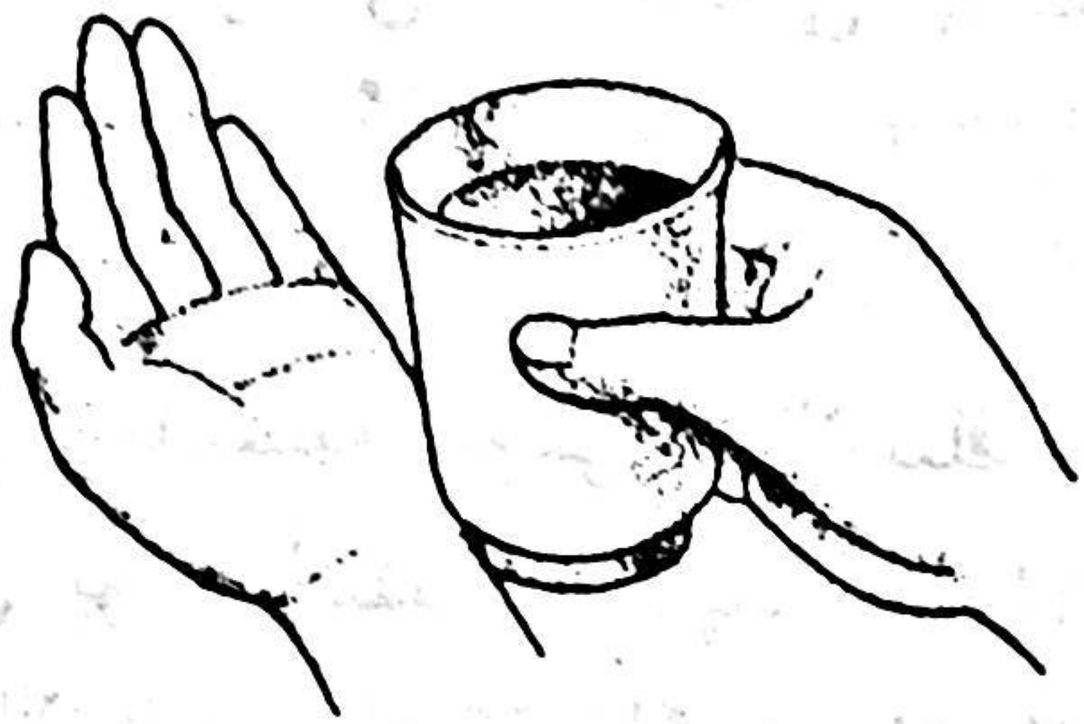
يەنە بىر خىل ئۇسۇل ئىككىلا قول بىلەن ئىستاكاننى

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

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

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

پەللىلەرگە ئىسسىقلىق ئۆتكۈزۈپ ئۆۋۈلاش ئۇسۇلى



1

2

3

1. ئىسسىق چاي قۇيۇلغان ئىستاكان بىلەن شېنمېن پەللىسىنى ئۆۋۈلايمىز، 2. ئالىقاننى قىزىتىمىز، 3. قورساقنى ئۆۋۈلايمىز.

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

پۇت ئۇۋۇلاش تاختىسى بىلەن پۇتتىكى پەللىلەرنى ئۇۋۇلاش

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

ئادەتلەنگەن قەۋزىيەت بولغانلارنىڭ پۇت ئالىقىغا دىقەت قىلىنغان بولساق شۇنى كۆرۈۋالالايمىزكى، چوڭ ئۇچەي بىلەن مۇناسىۋەتلىك جايلىرىدا مونەك ۋە ئىششىقلار بولىدۇ.

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

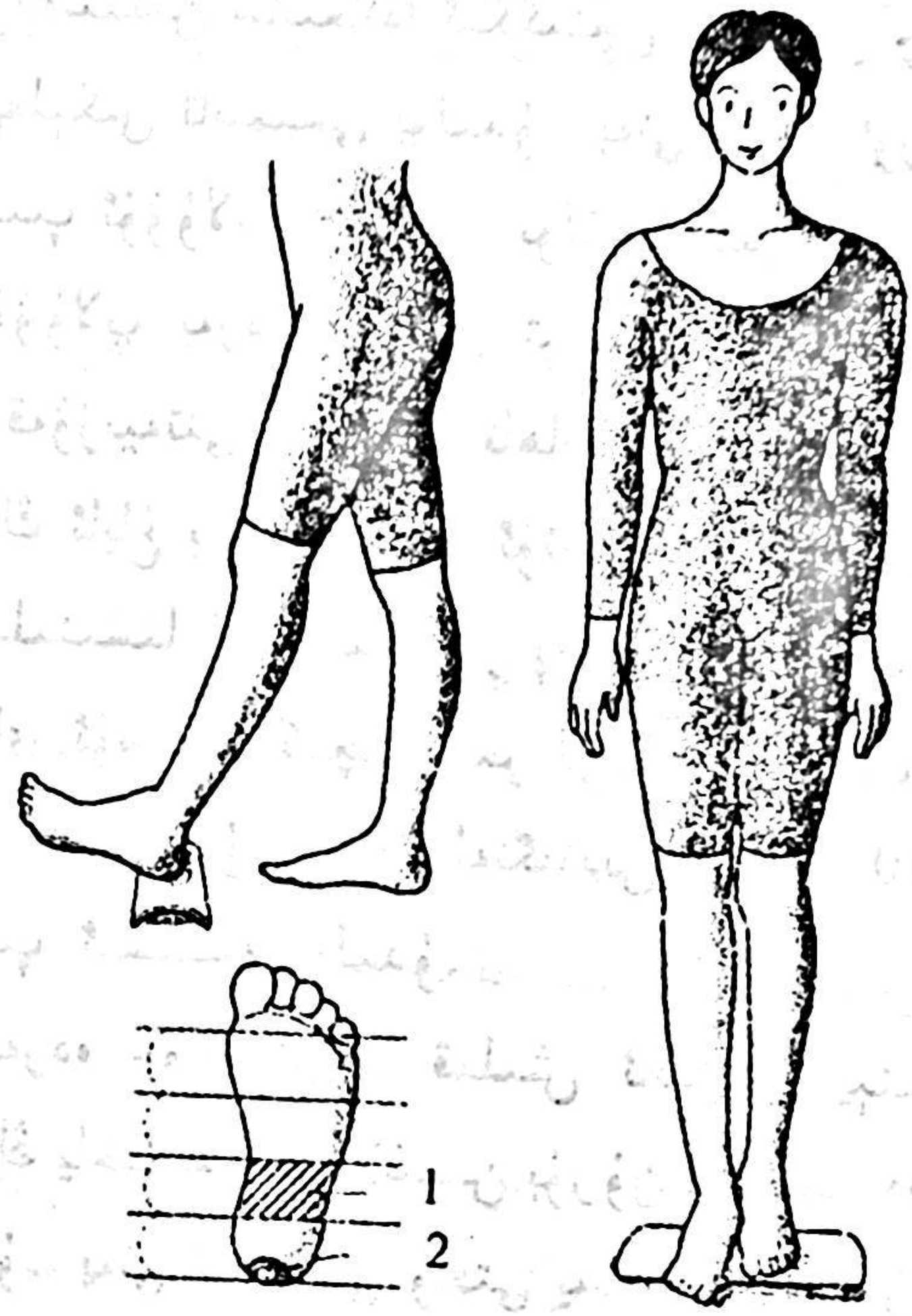
پۇت ئۇۋۇلاش تاختىسى بىلەن پۇتنى ئۇۋۇلاش ئىنتايىن ئاددىي بولۇپ، ئەگەردە پۇت ئالىقىنىنى تۆت پارچىغا بۆلۈ-

سەك، كەينىدىن سانىغاندا ئىككىنچى پارچىسى چوڭ ئۇچەيـ
نىڭ رېغلېكس تاسمىسى بولىدۇ. يەنى مۇشۇ ئورۇننى مەر-
كەز قىلىپ ئۇۋۇلاش كېرەك. بولۇپمۇ گىرۋەكلىرىنى كۆپـ
رەك ئۇۋۇلاپ بەرسە ئۇنۇمى تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ. بۇ
ئۇسۇل قەۋزىيەتنى داۋالاشقا ناھايىتى پايدىلىق.

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

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

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★



1. چوڭ ئۇچەينىڭ رېغلېكس تاسمىسى 2. مەقئەتنىڭ رېغلېكس تاسمىسى قەۋزىيەت بولغاندىن سىرت، يەنە گېموررۇي بولغان كىشىلەر يۇقىرىقى ئۇسۇللار ئارقىلىق تاپىنىنى يېنىك ئۇ- ۋۇلاپ بەرسىمۇ بولىدۇ.

گرىلكا ئارقىلىق قەۋزىيەتنى داۋالىيالايدىغان پەللىلەرگە ئىسىق ئۆتكۈزۈش

شەرق تىبابىتىدە ئىچكى ئەزالار ئوتتۇرىسىدىكى مۇناسىۋەتنى ھاۋا، قان، سۇ ئاتالغۇسى بىلەن سۈپەتلىگىلى بولىدۇ، دەپ قارايدۇ. بۇنى بىر - ئىككى ئېغىز سۆز بىلەن ئېنىق چۈشەندۈرگىلى بولمايدۇ، لېكىن ئۇلار بەدەندە ياخشى سۈپەتلىك ئايلىنىشنى پەيدا قىلالىسىلا بەدەن ناھايىتى ساغلام بولىدۇ.

قەۋزىيەتنى داۋالىيالايدىغان ۋەكىل خاراكتېرىدىكى پەللىلەردىن قورساق ئەتراپىدىكى تىەن شۇ پەللىسى ۋە دۇمبە ئەتراپىدىكى داچاڭشۇ پەللىسى. تىەن شۇ پەللىسىنى كىنىدىكىنىڭ ئىككى تەرىپى ئۈچ ئىلىك يىراقلىقتىكى ئورۇندىن تاپقىلى بولىدۇ. داچاڭشۇ پەللىسى بەل دۇمبە تەرەپتە بولۇپ، بەل بىلەن دۇمبە سۆڭىكى كېسىشكەن نۇقتىسىنىڭ ئوڭ ۋە سولغا ئىككى ئىلىك كېلىدىغان جايىدا بولىدۇ. قەۋزىيەت بولغانلار مۇشۇ ئىككى پەللىسىنى باسقاندا ئاغرىغاندەك ھېس قىلىدۇ.

لېكىن تۇنجى قېتىم سىناپ كۆرگەنلەرگە پەللىنى تېپىش تەسكە توختايدۇ. شۇڭلاشقا بۇ يەردە كۆپچىلىككە گرىلكا بىلەن پەللە ئەتراپىدىكى رايونلارغا ئىسىق ئۆتكۈ-

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

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

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

ئادەتتىكى پەللە گىمناستىكىسى ئارقىلىق ئىككى پەللىنى ئۇۋۇلاش

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

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

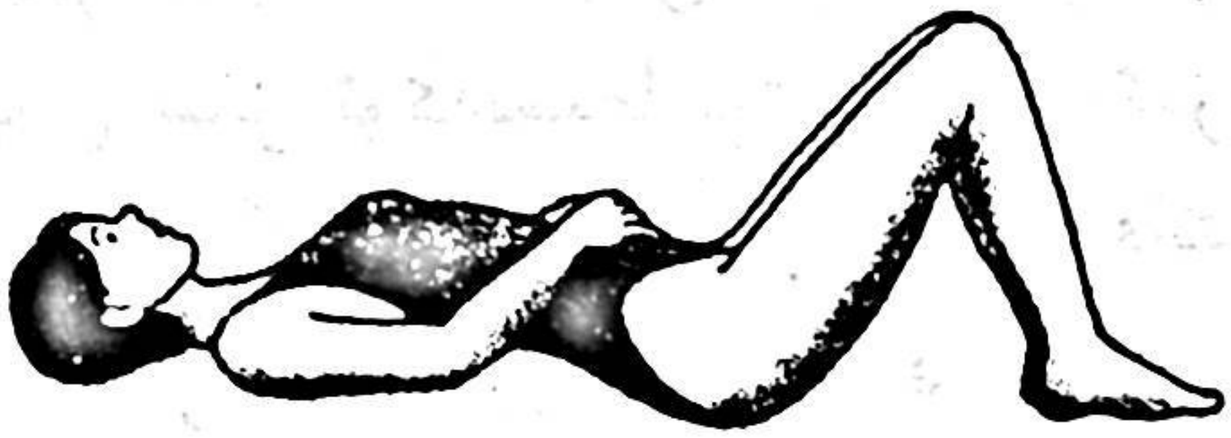
ئۇچەي ھەرىكىتىدە مەسىلە كۆرۈلگەن ۋاقىتتا، داچاڭيۇ پەللىسىدە ئىنكاس پەيدا بولىدۇ. يەنى پۇت باغلايدىغان بەل

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

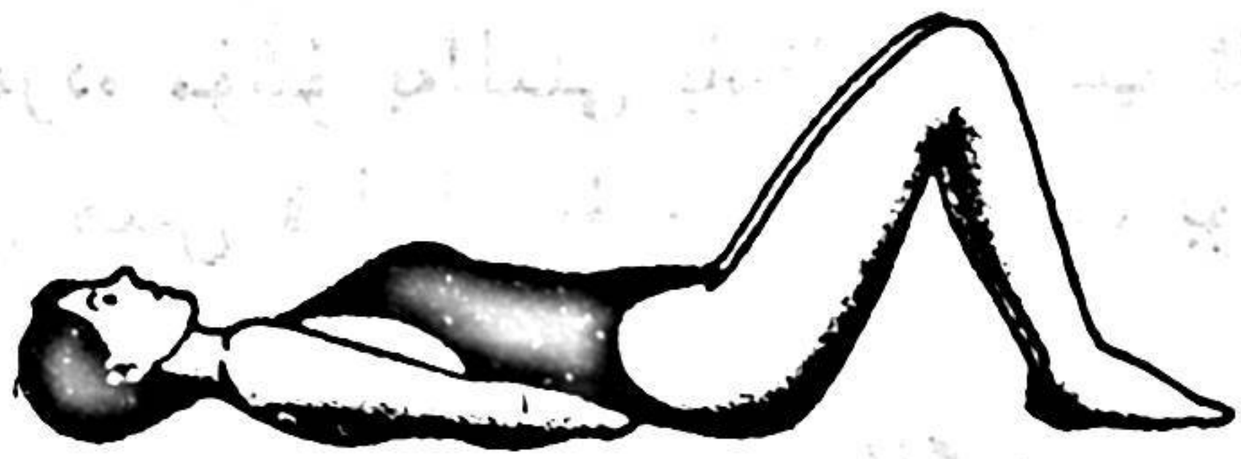
سۆئىكىنىڭ ئىچكى تەرىپىدە بولىدۇ.

گىمناستىكا ئويۇنۇش ئارقىلىق بۇ ئىككى پەللىنى ئۇۋۇلىغاندا ئامالنىڭ بارىچە ئاستا ـ ئاستا نەپەسلىنىپ، ئاستا ـ ئاستا نەپەس چىقىرىش لازىم. ئادەتلەنگەن قەۋزىيەت بولغان كىشىلەر ھەر كۈنى سەھەردە كارىۋات ئۈستىدە بۇ بىر يۈرۈش گىمناستىكىنى ئوينىغاندا، قورساق مۇسكۇللىرى ھەركەتلىنىش جەريانىدا تەبىئىيلا تەرەت قىلغۇسى كېلىدىغان بولىدۇ.

1



2



3

4

1. ئوڭدىسىغا يېتىپ تىزنى پۈكۈپ، ئوتتۇرا ۋە نامىز بارماقنى داجۇ پەللىسىگە قويۇش.

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

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

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

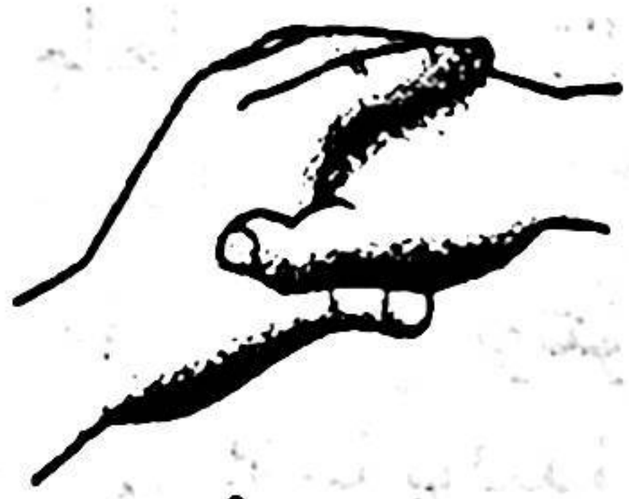
☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

ساغلام ئۇۋۇلاش ئۇسۇلى ئارقىلىق دۇمبىدىكى پەللىلەرنى ئۇۋۇلاش

بۇ خىل ساغلام ئۇۋۇلاش ئۇسۇلىنى ھەر كۈنى، ئۈدا ئۈزۈن مەزگىل داۋاملاشتۇرسا ئۈنۈمى كۆرۈلىدۇ. دۇمبىدىكى پەللىلەر قەۋزىيەتنى داۋالاشتا ناھايىتى ياخشى ئۈنۈمگە ئىگە. دۇمبە سۆڭىكىنىڭ ئىككى تەرىپىدە پىيۇ، ۋىيىۋ، شىنيۇ، داچاڭيۇ قاتارلىق پەللىلەر بار. ئۇلار ھەزىم قىلىش سىستېمىسىنىڭ ھەرىكىتىنى ئىلگىرى سۈرىدۇ. ئىككى قولنىڭ باش بارمىقى بىلەن بۇ پەللىلەرنى ئۇۋۇلسا بولىدۇ.

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

1 2



3

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

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

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

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

بارماق بىلەن بېسىش ئۇسۇلى ئارقىلىق ئۇچەي ھەرىكىتىنى رىتمىلاشتۇرۇش

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

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

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

ھەر كۈنى داۋاملىق ئۇۋۇلاپ بەرسە، ئۇچەينىڭ ھەرىكىتى رىتملىشىپ، قەۋزىيەتنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ.

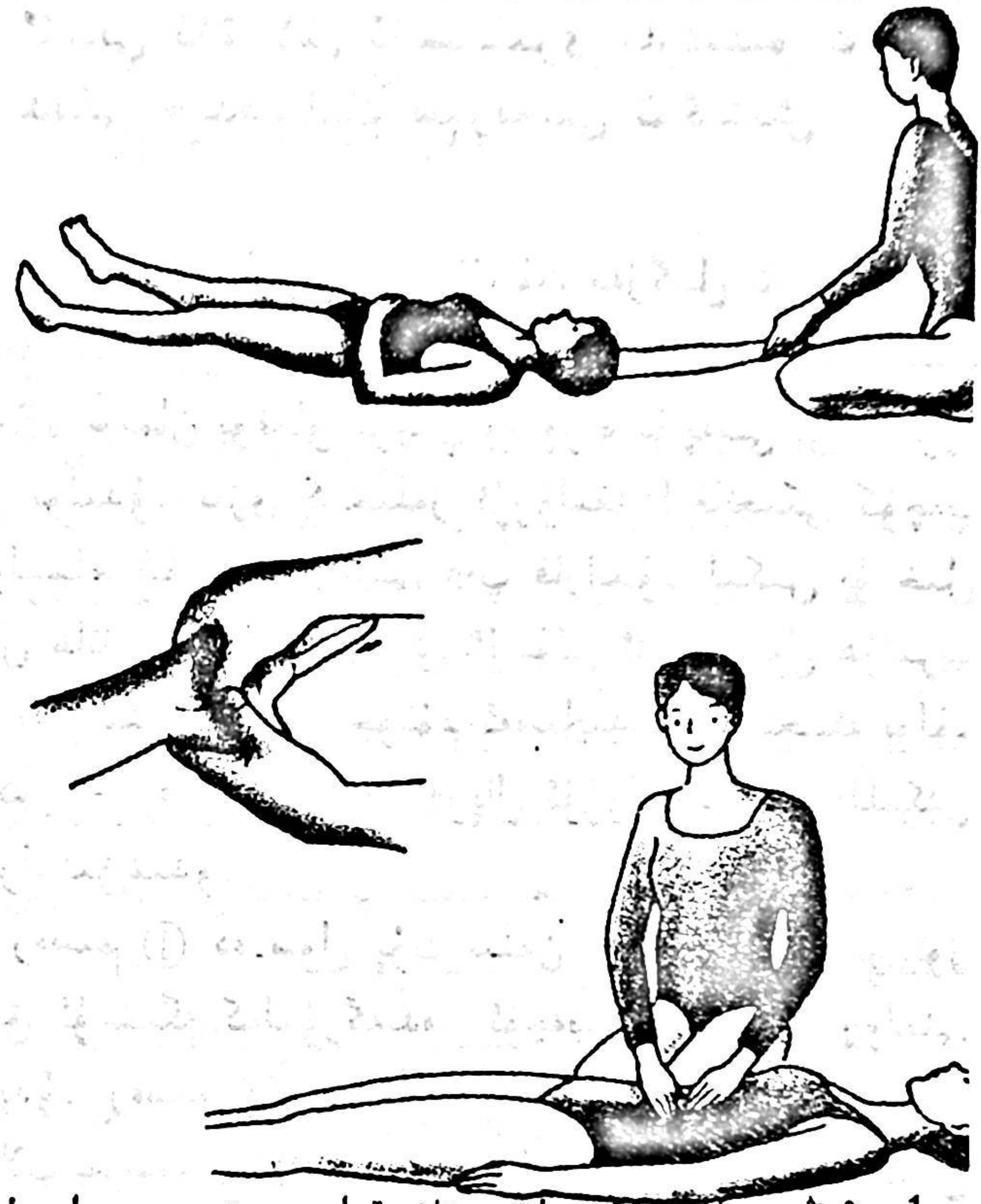
ئاددىي ئۇۋۇلاش ئۇسۇللىرى ئارقىلىق ئۇچەيدىكى جىددىيلىك سېزىمىنى تۆگىتىش

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

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

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

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★



1. ئوڭدىسىغا كىككى پۇتنى تۈز قىلىپ يېتىپ، سول پۇتنى 30 سانتىمېتىر كەڭلىكتە ئېچىپ، ئوڭ مۇرىنى يانتۇ سوزۇپ، سول پۇت بىلەن بىر تۈز سىزىق شەكلىگە كەلتۈرۈش ئۈسۈلى.
2. كىككى بارماقنى ئۈستى ـ ئۈستىگە قويۇپ، ئالىقاننىڭ ئوتتۇرىسىدىن قول بېغىشى تەرەپكە ئۇۋۇلاش ئۈسۈلى.
3. قورساقنى يېنىك دەرىجىدە ئۇۋۇلاش ئۈسۈلى.

بەشىنچى باب ھەربكەت ئارقىلىق قەۋزىيەتنى داۋالاش

قورساق مۇسكۇلىنى چېنىقتۇرۇش ئارقىلىق ئۇ- چەي ھەربكىتىنى راۋانلاشتۇرۇش

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

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

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

ئۇنىڭدىن باشقا، چوڭ ئۇچەينىڭ لۆمۇلدىشىنى تېزلد-
تىدىغان كۈچ ئەمەلىيەتتە مۇسكۇللارنىڭ كۈچى بولۇپ، بۇ
خىل كۈچ ئاجىزلىغاندا چوڭ تەرەت راۋان چىقىرىۋېتىلمەي-
دۇ. بولۇپمۇ ئۆپكىنىڭ نەپەس ئېلىش سىغىمچانلىقى بىلەن
قورساق مۇسكۇللىرىنىڭ كۈچى ئاجىزلىسا، تەرەت قىلغاندد-
كى بېسىم يېتەرلىك بولمايدۇ. پرىنسىپ بويىچە ئېيتقاندا
ھەرىكىتى يېتەرلىك بولمىغان، مۇسكۇللار كۈچسىز بولغان
كىشىلەرنىڭ بەدىنى ئەسلىدىلا ئاجىز بولغاچقا، ناھايىتى
ئاسانلا قەۋزىيەت بولۇپ قالىدۇ.

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

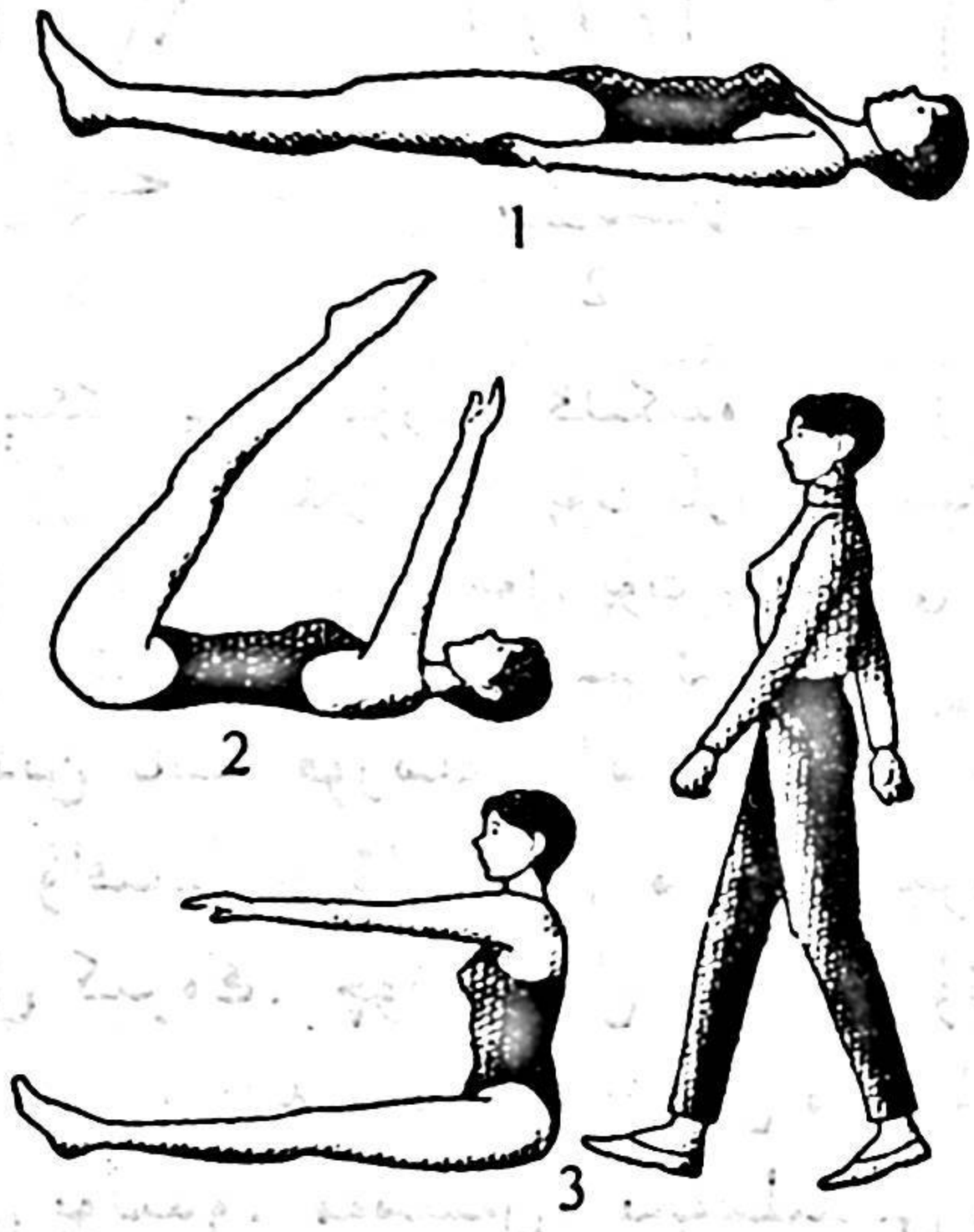
بوشاشقان قەۋزىيەتنى داۋالاي دېسىڭىز، ئالدى بىلەن
قورساق مۇسكۇللىرىنىڭ كۈچىنى ئاشۇرۇشىڭىز كېرەك.
قورساق مۇسكۇللىرىنىڭ كۈچى ئاشقاندا ئىچكى ئەزالارنىڭ
تۆۋەنگە سائگىلىشى ۋە بوشىشىنى ياخشىلىغىلى بولىدۇ.
بولۇپمۇ قورساق مۇسكۇللىرىنىڭ ھەرىكىتىنى ئاشۇرۇپ،
قورساق قىسمىنىڭ قان ئايلىنىشىنى ياخشىلايدۇ، شۇنداقلا
ئاشقازان ـ ئۇچەي ھەرىكىتىنى تېزلىتىدۇ.

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

جەت قىلىشتىن بۇرۇن قورساق مۇسكۇللىرىنى كۆچەيتىدۇ. غان ھەرىكەتلەرنى قىلسا ئۇنۇمى تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ.

بۇ يەردە كۆپچىلىككە قورساق مۇسكۇللىرىنى چېنىقتۇرىدىغان ئۇسۇللارنى تونۇشتۇرىمىز. ئەگەر كۆپچىلىك ھەر كۈنى ئىشلەشكە كاپالەتلىك قىلىپ، قەتئىي داۋاملاشتۇرغاندىلا، ئاندىن ياخشى ئۇنۇمگە ئېرىشەلەيدۇ.

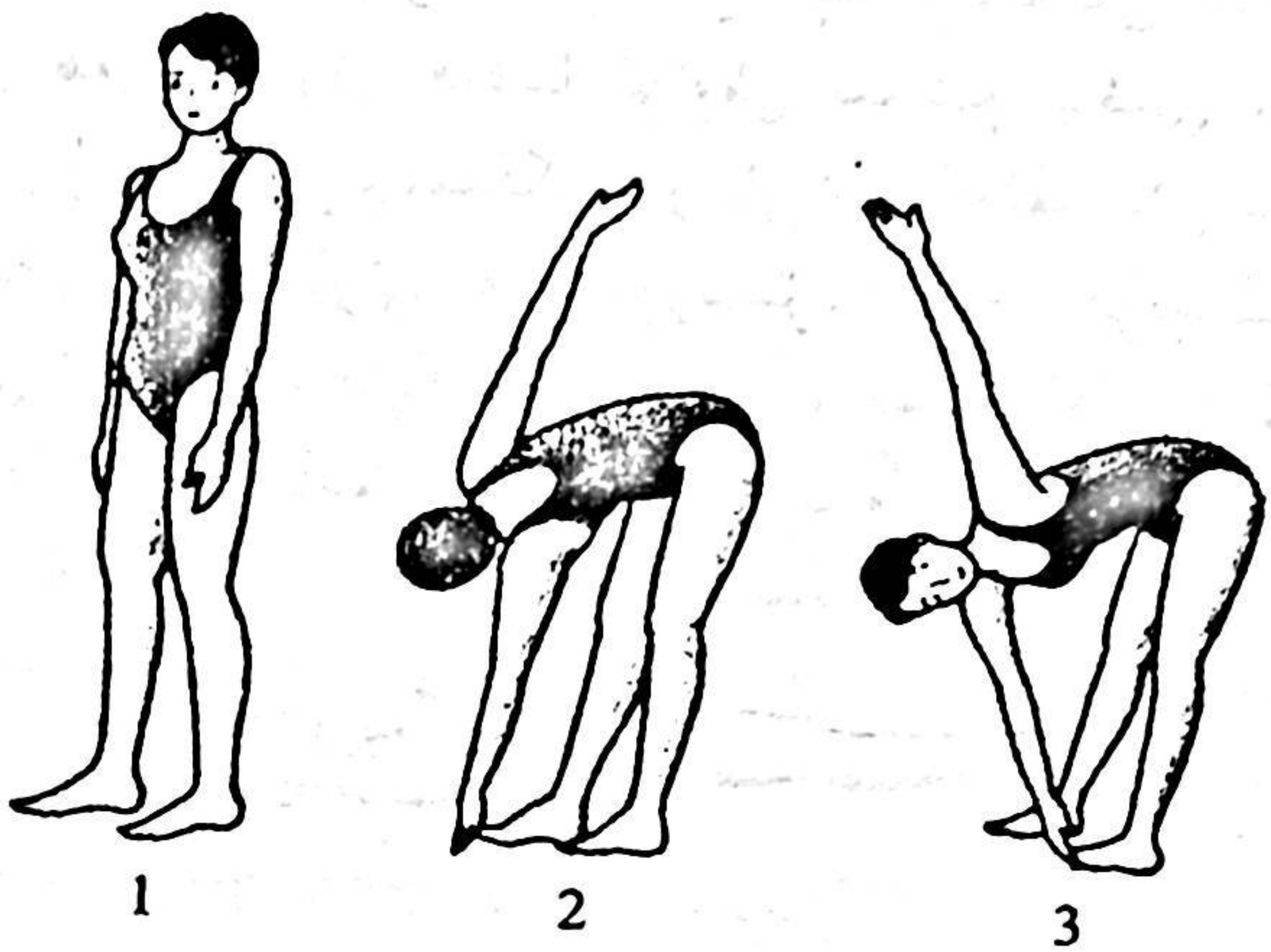
A گىمناستىكا



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

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

B گىمناستىكا

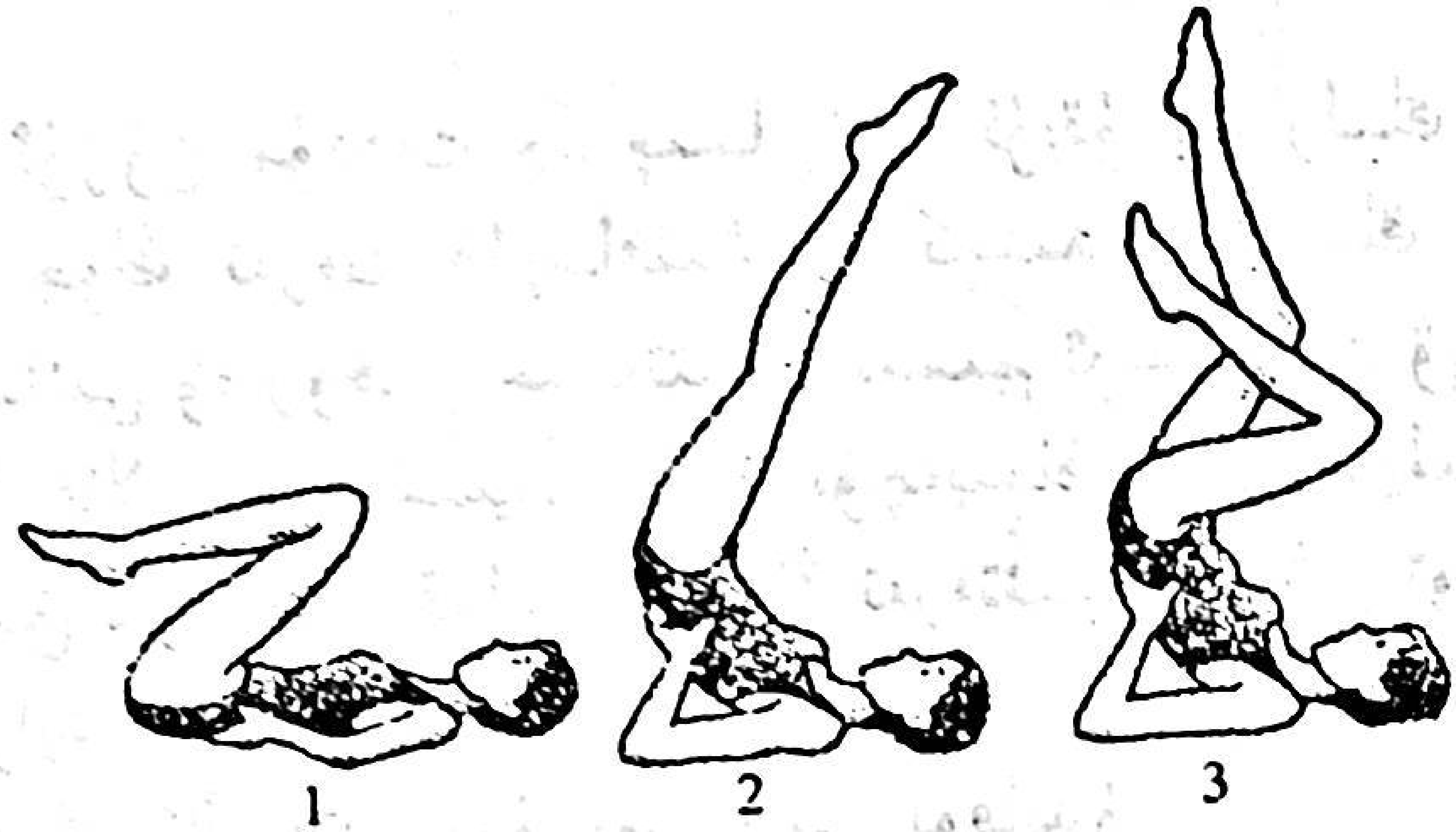


1. ئىككى پۇتنى مۇرە كەڭلىكىدە ئاچىمىز، 2. بەلنى ئېگىپ، سول قول بىلەن ئوڭ پۇت بارماق ئۇچىنى تۇتىمىز، 3. ئاندىن ئوڭ قول بىلەن سول پۇت بارمىقىنى تۇتىمىز. بۇ ھەرىكەتنى تەكرار 5 ~ 10 قېتىم ئىشلەيمىز.

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

شۇپ، پىيادە مېڭىشتەك چېنىقىش ئۇسۇللىرىنىڭ ھەممىسى قورساق مۇسكۇلىنى چېنىقتۇرىدۇ.

C گىمناستىكا



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

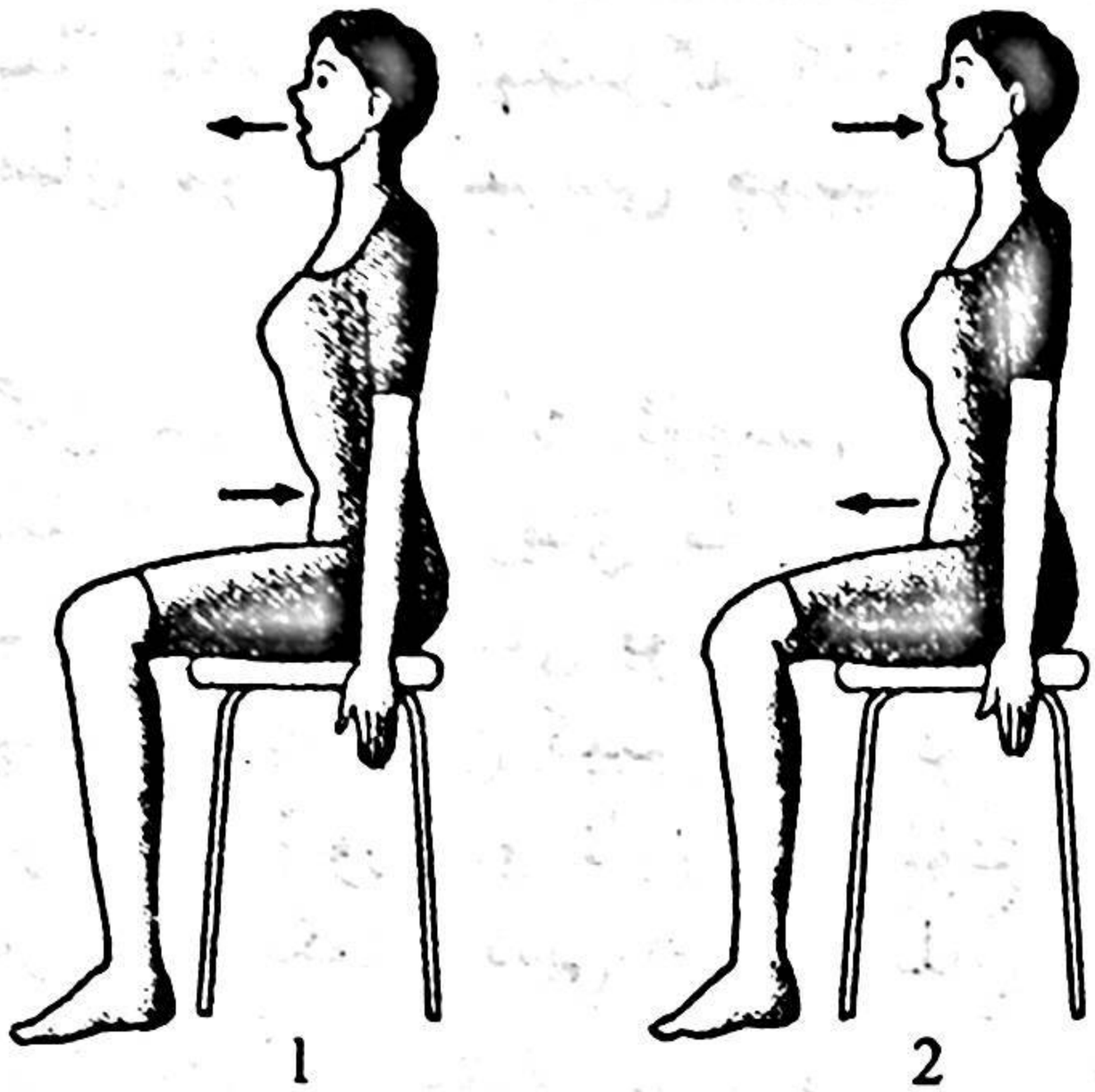
☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

نەپەسلىنىش ئۇسۇلى ئارقىلىق كۆڭۈل-
دىكى جىددىيلىكنى يوقىتىش

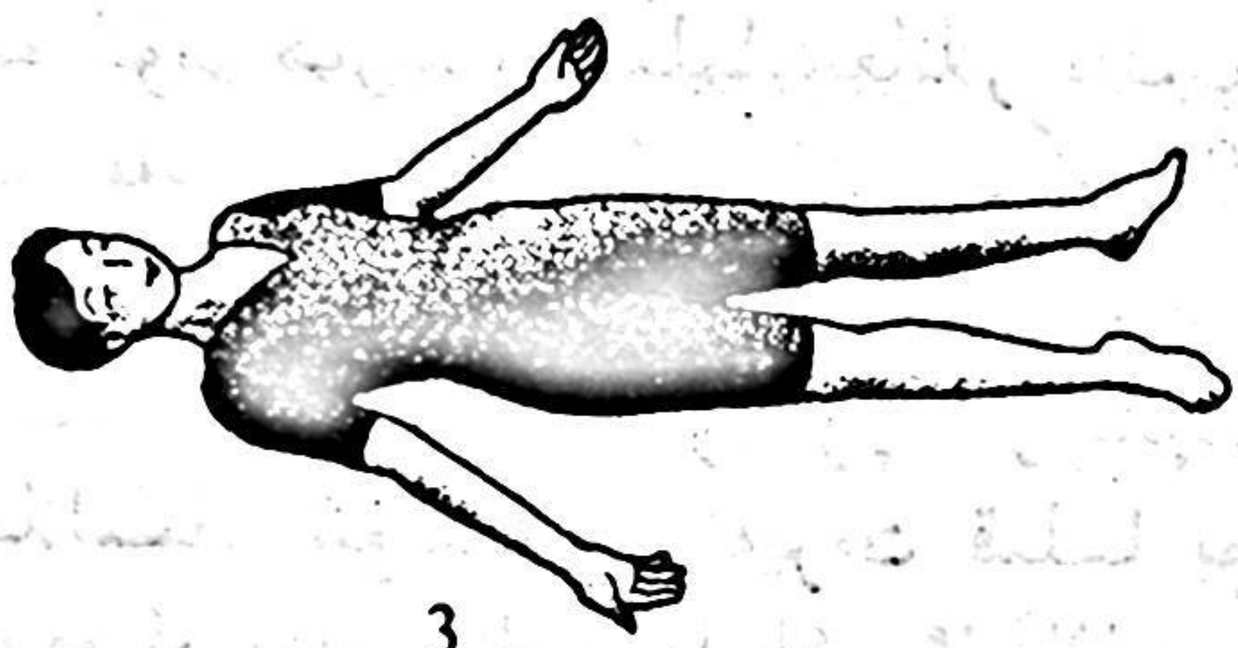
ئۇزۇن مۇددەت چارچىسا ياكى ئۇيقۇ يېتەرلىك بولمە-
سا، چوڭ تەرەت قۇرغاقلىشىپ كېتىدۇ. بۇنىڭ سەۋەبى
جىسمانىي ۋە روھىي جەھەتتىكى بېسىم تۈپەيلىدىن ۋېگېتاتىۋ
نېرۋا قالايمىقانلىشىپ، چوڭ ئۇچەينىڭ بەزى جايلىرى ۋا-
قىتلىق تارتىشىپ قېلىپ، چوڭ تەرەتنىڭ ئۆتۈشى توسالغۇغا
ئۇچرايدۇ. ئەگەر روھىي جەھەتتىكى بېسىم يوقالسا، كې-
سەللىك ئالامەتلىرىمۇ تەدرىجىي يوقايدۇ.

ئەزەلدىنلا ۋېگېتاتىۋ نېرۋا ھەرىكىتى قالايمىقانلىشى-
دىغان كىشىلەردە ئازراق روھىي جەھەتتىكى بېسىم بولسىلا
قەۋزىيەتنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ، ئۇنىڭ ئۈستىگە ئاسان
ساقايمايدۇ. بۇ خىل ئەھۋالنى سپازمىلىنىش مەنبەلىك قەۋ-
زىيەت دەيمىز.

تۇرمۇش رىتمىسىز بولۇش، ھەددىدىن زىيادە ئوزۇقلى-
نىش، ھەددىدىن زىيادە چارچاش، ئۇيقۇ يېتەرلىك بولماس-
لىق قاتارلىقلارنىڭ ھەممىسى جىددىيلىك كەلتۈرۈپ چىقى-
رىدىغان ئاساسلىق سەۋەبلەر ھېسابلىنىدۇ. ئالدى بىلەن
مۇشۇ خىل ئەھۋاللار يۈز بېرىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىشىمىز
كېرەك. ئۇنىڭدىن باشقا، كۆپچىلىككە ئاددىي بىر خىل
نەپەسلىنىش ئۇسۇلىنى تونۇشتۇرىمىز. بۇ ئۇسۇلنى دەم ئال-
غان مەزگىللەردە سىناپ باقسا بولىدۇ.



1 2



3

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

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

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

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

پۇتنىڭ ئۇچىنى ئېگىزگە كۆتۈرۈش ئارقىلىق قورساق مۇسكۇللىرىنى چېنىقتۇرۇش

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

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

سەھەردە ئورنىدىن تۇرغاندا ياكى ئۇخلاشتىن بۇرۇن بۇ ھەرىكەتنى ئىشلىسە بولىدۇ.

سەكرەش ئارقىلىق چوڭ ئۇچەي ھەرىكىتىنى ئىلگىرى سۈرۈش

ئورنىدا تۇرۇپ سەكرەشنىڭ قەۋزىيەتنى داۋالاشتىكى ئۈنۈمى ناھايىتى ياخشى. يەنى ئۈسۈلنى ئىنتايىن ئاددىي بولۇپ، ئالدى بىلەن ئوڭ پۇتتا 15 قېتىم ئەتراپىدا سەكرەش، ئۈنىڭدىن كېيىن سول پۇتتا ئوخشاشلا 15 قېتىم سەكرەش. قەۋزىيەت ئېغىر بولغاندا ھەرگىزمۇ زورلاپ ھەرىكەت قىلماسلىق، لېكىن توختايدىغان چاغدا چوقۇم سول پۇتتا توختاش كېرەك. سەكرەش ھەرىكىتىنى ئەتىسى - ئاخشىمى داۋاملىق ئىشلەش، ئەگەردە سېمونتلۇق يەر بولسا رىزىنكە تاپانلىق ئاياغ كىيىپ سەكرەش كېرەك.

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

قورساق گىمناستىكىسى ئارقىلىق قورساق مۇسكۇلىنى چىنىقتۇرۇش

قورساق مۇسكۇللىرىنى ھەرىكەتلەندۇرۇش قەۋزىيەتنى داۋالاشتىكى ئەڭ ياخشى ئۇسۇل، ۋاقتى يوق ياكى ھەرىكەت قىلىشنى ياخشى كۆرمەيدىغان كىشىلەر، يۇيۇنىدىغان ۋاقىت-تىن پايدىلىنىپ ئاددىي ھەرىكەتلەرنى ئىشلىسە بولىدۇ.

ئادەتتىكى ئەھۋالدا يۇيۇنغاندا سوپۇن سۈرۈلگەن لۆڭگە-نى قورساققا قويۇپ، پەقەت قولنى ھەرىكەتلەندۇرسىلا بولى-دۇ. تۆۋەندە تونۇشتۇرىدىغان ئۇسۇل دەل بۇنىڭ ئەكسىچە يەنى قولنى ھەرىكەتلەندۇرمەي بەدەننى ھەرىكەتلەندۇرىمىز. ئالدى بىلەن تۈز تۇرۇپ، ئۇنىڭدىن كېيىن قورسا-قنى ئوڭ ـ سولغا ھەرىكەتلەندۇرىمىز. بۇنداق قىلساق قورساق مۇسكۇللىرىنى ھەرىكەتلەندۇرىمىز. بۇ ناھايىتى ياخشى ھەرىكەتلىنىش ئۇسۇلى.

ئۇنىڭدىن باشقا، قورساقنى ئوڭ ـ سولغا ھەرىكەتلەن-دۇرسەك، دۇمبە سۆڭەكلىرىنى تۈزلىگىلى بولىدۇ. ئادەتلە-نىپ قالغاندىن كېيىن، قول ھەرىكەتلىرىگە ئۆزگەرتىش كىرگۈزسە بولىدۇ. قورساقنى پەقەت ئوڭ ـ سولغا ھەرە-كەتلەندۇرۇپلا قالماي، يەنە چۆگىلەش ھەرىكەتلىرىنى قىلە-سىمۇ بولىدۇ.

قۇندۇزغا تەقلىد قىلىنغان ھەربكەت ئارقىلىق ئۇچەي ھەربكىتىنى ياخشىلاش

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

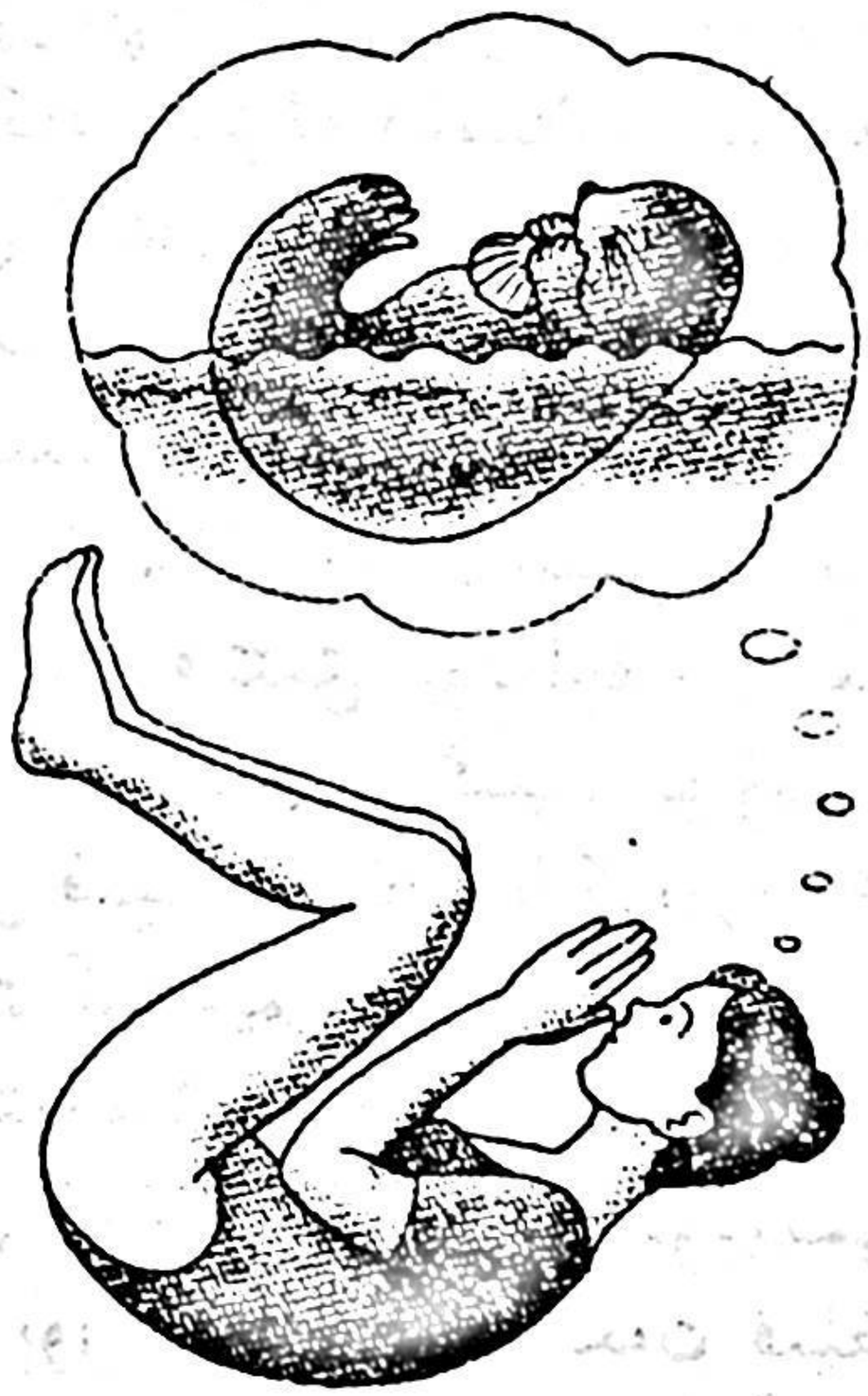
دىققەت قىلىشقا تېگىشلىكى شۇكى، ئىرغاڭلىغان ۋاقتىمىزدا باشنى ئاسمانغا قاراتماسلىق لازىم. دەسلەپتە دۇمبە سۆڭىكى بىر ئاز قاتتىق بولغاچقا، ئانچە كۆنەلمەسلىكى مۇمكىن. ئەمما دۇمبىنى ئېگىپ، بويۇننى سوزۇپ، بەدەننىڭ ئۇستۇنكى قىسمىنى ئالدىغا كۆتۈرسەك، تەبىئىيلا لىڭشىپ ھەربكەت قىلالايمىز.

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

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

ئادەتلىنىپ قالسا ناھايىتى راھەت ھېس قىلىدۇ.

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



گوگىدىسىغا تۈز يېتىپ، قول ـ پۇتلارنى ئالدىغا يىغىپ بەل بىلەن دۈمبىنى تومپايتىپ چىقىرىپ، بويۇننى كۆتۈرۈپ، بەدەنـ نى ئالدى ـ كەينىگە چايقاش ھالىتى.

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

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

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

ئالتىنچى باب قەۋزىيەتنى داۋالاشقا مۇناسىۋەتلىك دورىلار

قەۋزىيەتنى داۋالىيالايدىغان دورىلارنى سېتىۋېلىشتىن بۇرۇن

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

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

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

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

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

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

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

کی چوڭ تەرەتنی شەكللەندۇرىدۇ - دە، ئىككىنچى كۈنى تەرەت قىلىشمۇ ئاسانغا توختايدۇ.

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

تەسىر كۈچى ئاجىزراق قەۋزىيەت دورىلىرىنى ئىچىش

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

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

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

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

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

دورا دۇكانلىرىدا سېتىلىدىغان دورىلار ئادەتتە ھەر خىل تەركىبلەردىن ياسالغان بولۇپ، ئۇلارنىڭ رولىلىرىمۇ ئوخشاش بولمايدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا بۇ دورىلارنى ئىشلەتكەنلەرنىڭ ئۆز بەدەن ئەھۋالىدا پەرقلەر بولغاچقا، دورا ئۇنۇمىمۇ ئوخشاش بولمايدۇ. شۇڭلاشقا ئەڭ مۇھىمى ئۆزىگە مۇۋاپىق كېلىدىغان دورىلارنى تاللاپ ئىشلىتىش كېرەك.

ئۇنداقتا قەۋزىيەتنىڭ تۈرلىرىنى ئېنىق بېكىتىپ باقايلى. ئالدى بىلەن ئۆزىمىزنىڭ قايسى خىلدىكى قەۋزىيەت ئىكەنلىكىمىزنى بىلىۋېلىشىمىز كېرەك. ئاندىن مۇۋاپىق دورىلارنى تاللاپ ئىشلەتسەك بولىدۇ. ئادەتتە كىشىلەر غىدىقلاش كۈچى كۈچلۈكرەك بولغان بىرىنچى خىل سۈرگۈ دورىلىرىنى ئىشلىتىشكە ئادەتلەنگەن. ئەمما مۇبادا سپازمىلىنىش مەنبەلىك قەۋزىيەت بولۇپ قالسا، غىدىقلاش خاراكتېرىدىكى سۈرگۈ دورىلىرىنى ئىشلەتسە، قورساق ئاغرىش بىلەن ئېغىر دەرىجىدىكى ئىچى سۈرۈشتەك ناچار تەسىرلەرنى پەيدا قىلىدۇ.

سوزۇلما مەنبەلىك قەۋزىيەت بىلەن ئادەتلەنگەن قەۋزىيەت بولغانلار، دەسلەپتە غىدىقلاش خاراكتېرىدىكى سۈرگۈ دورىلارنى ئىشلەتكەندە، ئۇچەينىڭ غىدىقلاش تەسىرى سۇسلىشىپ، كۆپ مىقداردا ئىشلەتسىمۇ تەسىر قىلمايدىغان ئاقىۋەتنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. كۆپچىلىك شۇنىڭغا دىققەت

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

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

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

قەۋزىيەتنىڭ ئالدىنى ئالالايدىغان ۋىتامىنلار

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

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

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

ئادەتتە سۈركۈ دورىلىرىنى ئىچمەي ۋىتامىنلارنى ئىچىپ بەرسىمۇ بولىدۇ. مەسىلەن: ئۇچەينىك لۆمۈلدىشىنى شۇنداقلا مۈسكۈل مېتابولىزمىنى ئىلگىرى سۈرىدىغان ۋىتامىن B_1 مۇ قەۋزىيەتنى داۋالىيالايدۇ. بۇنىڭغا ئوخشاش مىسالار ئىنتايىن كۆپ بولۇپ، كلىنىكىلىق دوكلاتلاردىمۇ ئىسپاتلانغانلىقى خاتىرىلەنگەن.

قەۋزىيەتنى داۋالاش ئۈچۈن ھەر كۈنى 300 مىللىگرام ئەتراپىدا ۋىتامىن E نى ئىچىپ بەرگەن ياخشى. ئۇنىڭدىن باشقا، ۋىتامىن E نىڭ گېموررويىنى داۋالاشتىكى ئۈنۈمىمۇ ئىنتايىن ياخشى، يەنى گېموررويى يادروسى ئۆسۈپ قالغان كىشىلەر مىقدارىنى 600 مىللىگرامغا ئۆزگەرتىپ بولىدۇ.

بۇنىڭدىن باشقا، سپازمىلىق قەۋزىيەتنى داۋالاشتا ۋىتامىن C نىڭ ئۈنۈمى ئىنتايىن ياخشى. ۋىتامىن A بولسا بېسىمنى يەڭگىللىتىپ، ئاكتىپلاشقان ئوكسىگېننىڭ چىقىرىۋېتىش ئارقىلىق، ھەزىم قىلىش يولىنىڭ ھەرىكىتىنى نورماللاشتۇرىدۇ. بۇ قەۋزىيەتنى داۋالاشتا ئىنتايىن پايدىلىق.

مەسئۇل مۇھەررىرى: ئايگۈل مەخمۇت
مەسئۇل كوررېكتورى: رەيھان نۇر

قەۋزىيەتنى داۋالاشنىڭ ئەپچىل ئۇسۇللىرى

تەرجىمە قىلىپ تۈزگۈچى: مۇزەپپەر رازاق
ھەنىپە مەخمۇت

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

ISBN7—5372—3994—0
باھاسى: 8.5 يۈەن