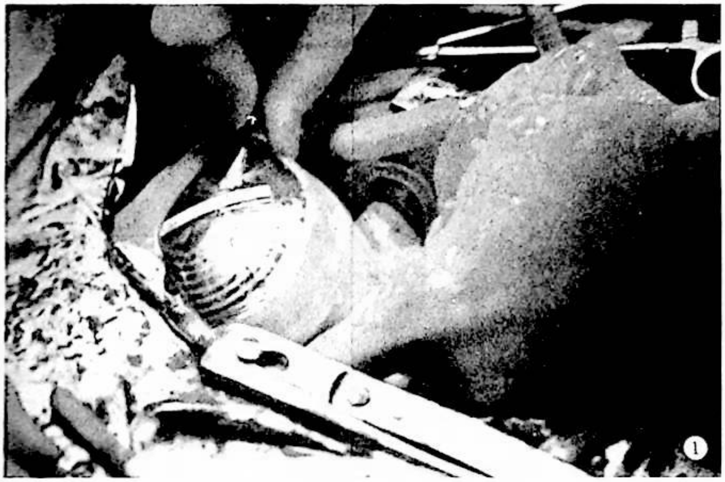
پەن ۋە تۇرمۇش

4

1985

سۈنئىي يۈرەك

(1) ئادەم تېنىگە ئورۇنلاشتۇرۇلغان كانىك 7 تىپلىق سۈنئىي يۈرەك. ئۇنىڭ ئاستىنقى قىسمى ئاليۇمىن، قالغان قىسمى پولىستىردىن ياسالغان. ئىچكى قىسمىنىڭ سۈنئىي قاپقاقلىرىغا كاربونلۇق ماتېرىياللار ئىشلىتىلگەن.



(2) بۇ سۈنئىي يۈرەك ھەر كۈنى يۈز مىڭ قېتىم قان بىلەن ئەمەلىيلەشتۈرىدىغان ھاياتلىق مەنبەسى بولۇپ قالدى.

(3) كانىك 7 تىپلىق سۈنئىي يۈرەكنى ئويۇپ چىقارغان دوكتور كانىك. ئۇ ئامېرىكىدا سىناكارلىق ۋە مائىشاسارلىق جېرتىپوز كەسپىنى ئۆگەنگەندىن كىيىن، ئىتاليىدە مېدىتسىنا ئىلمىنى ئۆگەنگەن.

پەن ۋە تۇرمۇش

4 - سان

1985 - يىل دېكابىر

(ئومۇمىي 5 - سان)

پەسىللىك ژۇرنال

مۇندەرىجە

بۇلغىنىش ھاسىل قىلمايدىغان بېنزىن ...... ئى. ئاسىموۋ (1)

تۇرمۇش بىلىملىرى

قانداق قىلغاندا فېرمېنتلىق سوپۇن پاراشوكىنى مۇۋاپىق ئىشلەتكىلى بولىدۇ ...... ئەخمەت ئابدۇللا تەرجىمىسى (3)

ئائىلىدە كىتابلارنى قانداق قىلغاندا ياخشى ساقلىغىلى بولىدۇ ... توختى نۇر تەرجىمىسى (4)

شوكولاتلىق تورت ...... تۇرسۇن ئابدىكامباي تۈزگەن (7)

سالامەت بولۇڭ

تاجىسىمان يۈرەك كېسەللىكىنىڭ ئالدىنى ئېلىش ۋە داۋالاش ... روزى ھاجى مۇھەممەدى (15)

مېڭىگە قان چۈشۈشتىكى خەۋپلىك ئامىللار ۋە ئۇنىڭ ئالدىنى ئېلىش ...... ۋارىسجان مەھەممەت تەرجىمىسى (28)

مۇھىت ۋە ئېكولوگىيە

مىكرو ئورگانىزم ۋە پاسكىنا سۇ ...... ئابباس بۇرھان (30)

ئەتراپىمىزدا

ئۆسۈملۈك ئوتتۇرىسىدىكى غەلىتە ئۇرۇش ...... ئېزىز ئىبرايىم تەرجىمىسى (34)

بىلىۋېلىڭ

تۇيۇقسىز ھۇشىدىن كەتكەن كىشىنى نېمە ئۈچۈن ئوڭدىسىغا تۈز ياتقۇزۇش كېرەك ...... (36)

◄ بالىلار تەربىيىسى ►

بالىلارنىڭ يىغىسىدىن ھەرگىز قورقىماڭ .... مۇسا روزى تەرجىمىسى (37)

◄ ئالىملار ھەققىدە ►

پاستېر ھەققىدە ھېكايە .... ئازات ئالماس تەرجىمىسى (40)

◄ ئائىلە ئېلېكتىر سايمانلىرى ►

ئاۋاز ساندۇقى ۋە ئۇنىڭ رولى .... دىلمۇرات جامال (43)

◄ ئۆزىڭىز ياسىۋېلىڭ ►

پارقىراق قەغەزدىن تېلېۋىزور ئانتېنناسى ياساش .... ئابدۇۋايىت قاسىم تەرجىمىسى (50)

◄ يېزا ئىگىلىك بىلىملىرى ►

بىروتسېللىيوز كېسەللىكى ۋە ئۇنىڭدىن مۇداپىئەلىنىش .... (53)

◄ ئىلمىي ھېكايە ►

مۇزىكىلىق گۆھەر قوڭغۇراق (فانتازىيە) .... تۇرسۇن ئەمەت تەرجىمىسى (56)

◄ پەننىي لەتىپىلەر ►

لەتىپىلەر .... رەيىم يۈسۈپ رەتلىگەن (62)

شىنجاڭ پەننىي ئومۇملاشتۇرۇش ئىجادىيەت جەمئىيىتى
«پەن ۋە تۇرمۇش» تەھرىر بۆلۈمى تۈزدى ۋە نەشر قىلدى
(ئۈرۈمچى بېيجىڭ يولى 11 - قورا) تېلېفون نومۇرى: 37638
ئۈرۈمچى شەھەرلىك باسما زاۋۇتىدا بېسىلدى.
شىنجاڭ شىنخۇا كىتابخانىسىدىن تارقىتىلىدى
پوچتا ۋاكالەت نومۇرى 87 — 58. باھاسى 0.25 يۈەن

新疆科普创作协会“科学与生活”编辑部编辑出版。（乌鲁木齐市北京路11号院）
乌鲁木齐市印刷厂印刷，新疆新华书店发行，代号：58—87，单价：0。25元

بۇلغۇنۇش ھاسىل قىلمايدىغان بېنزىن

ئاسموۋ .I (ئامېرىكا)

ئىنسانلار ھايات كەچۈرۈشتە ئېنېرگىيىدىن ئايرىلالمايدۇ. بىر قانچە مىڭ يىلدىن بۇيان، بىز ياغاچ، كۆمۈر، نېفىت قاتارلىقلارنى كۆيدۈرۈش ئارقىلىق، ئېنېرگىيىگە ئېرىشىپ كەلدۇق: ئەمما، مۇنداق يانۇچان ماددىلار بارغانسېرى ئازىيىپ كېتىۋاتىدۇ. ئېنېرگىيىگە ئېرىشىش ئۈچۈن، بىز بىر تەرەپتىن ئاتوملىنىڭ پارچىلىنىش ۋە سىنتېزلىنىش ئېنېرگىيىسى ئۈستىدە ئىزلەنسەك، يەنە بىر تەرەپتىن يېقىلغۇ كەتمەيدىغان شامال ئېنېرگىيىسى بىلەن قۇياش ئېنېرگىيىسىنى تاللىۋالدۇق.

دەرۋەقە، شامال ئېنېرگىيىسى بىلەن قۇياش ئېنېرگىيىسى ئېلىپ تۈگەتكىلى بولمايدىغان ئېنېرگىيە مەنبەسى. ئەمما ئۇنىڭدىن قانداق پايدىلانغاندا قاتناش ـ ترانسپورت ۋاستىلىرىنى ھەرىكەتلەندۈرگىلى بولىدۇ؟ ماشىنا ئۈستىگە يەلكەن ئورنىتىپ، شامال كۈچى ئارقىلىق ماشىنىنى ھەرىكەتلەندۈرۈش مۇمكىن ئەمەس. ئەلۋەتتە، بىز شامال ئېنېرگىيىسى بىلەن قۇياش ئېنېرگىيىسىنى ئېلېكتىر ئېنېرگىيىسىگە ئايلاندۇرۇپ، ئاككۇمۇلياتور ئارقىلىق ماشىنىلارنى ھەرىكەتلەندۈرەلەيمىز. بۇ خىل توك بىلەن ھەرىكەتلىنىدىغان ماشىنىلار كۆپلىگەن ئەۋزەللىكلەرگە ئىگە بولىدۇ: شاۋقۇن كىچىك بولۇپ، بۇلغۇنۇش ھاسىل قىلمايدۇ. بىراق، ئۇنىڭمۇ يېتەرسىز جايلىرى بار. ئۇ بولسىمۇ، تېزلىكى بېنزىن ئىشلىتىلىدىغان ماشىنىلارنىڭكىگە يەتمەيدۇ. تېخىمۇ مۇھىمى، كۈندىلىك تۇرمۇشتا، ھەممىلا نەرسىلەرنى ئېلېكتىرلەشتۈرۈپ كەتكىلى بولمايدۇ. يىراققا قاتنايدىغان توك بىلەن ھەرىكەتلىنىدىغان كېمىنى ياساش قىيىن بولغىنىغا ئوخشاش، ئېلېكتىرلىك ئايروپىلان ۋە ئېلېكتىرلىك راكېتىلارنى ياساشمۇ مۇمكىن ئەمەس. بۇنىڭدىن بىلىۋېلىش مۇمكىنكى، ھەيلى قايسى چاغدا بولمىسۇن، ئېنېرگىيە بىز ئۈچۈن ئېيتقاندا كەم بولسا بولمايدۇ.

ھەقىقەتەنمۇ ھۈنەر بولمىسا نەتىجە قازانغىلى بولمايدۇ. تەبىئەتتە ھەرگىزمۇ تۈگەپ كەتمەيدىغان بىر خىل يېقىلغۇ بار. ئۇ بولسىمۇ ھىدروگېن. ھېسابلاشلارغا قارىغاندا، مەلۇم مىقداردىكى ھىدروگېن ھاسىل قىلغان ئېنېرگىيىنىڭ مىقدارى، تەڭ مىقداردىكى بېنزىن ھاسىل قىلغان ئېنېرگىيىنىڭ ئۈچ ھەسسىگە باراۋەر كېلىدىكەن ياكى تەڭ مىقداردىكى كۆمۈر ھاسىل قىلغان ئېنېرگىيە مىقدارىدىن تۆت ھەسسە ئېشىپ چۈشىدىكەن.

ھىدروگېن نىسبەتەن ئاسان ئېرىشكىلى بولىدىغان بىر خىل ئېنېرگىيە مەنبەسى. بىز شامال، سۇ ۋە قۇياش ئېنېرگىيىلىرىنى ئۈزلۈك-

سىز ئېلېكتىر ئېنېرگىيىسىگە ئايلاندۇرۇپ، ئاندىن ئېلېكتىر ئېنېرگىيىسىدىن پايدىلىنىپ سۇ مالېكۇلىسى (ھىدروگېن بىلەن ئوكسىگېندىن ئىبارەت ئىككى ئېلېمېنتتىن تەشكىل تاپقان)نى ئېلېكتىرولىزلايدىغان بولساق، ئۇ ھىدروگېن ۋە ئوكسىگېندىن ئىبارەت ئىككى خىل ئېلېمېنتقا ئايرىلىدۇ. قوللىنىش كەسپى تەرەققىي تاپقان تەبىئىي گاز ئۇزىتىش سىستېمىسى ئارقىلىق، ھىدروگېن گازىنى ھەر قايسى ئېھتىياجلىق جايلارغا ئۈزۈلدۈرمەي ئۇزىتىپ بەرگىلى بولىدۇ. بىز يەنە بەزى قېتىشمىلارنىڭ ھىدروگېن گازىنى شۈمۈرۈپ ئۆزىدە تۇتۇپ تۇرۇش خۇسۇسىيىتىدىن پايدىلىنىپ ھىدروگېن گازىغا ئېرىشەلەيمىز. مەسىلەن: مەلۇم خىل تۆمۈر تىتان قېتىشمىسىنى سوۋۇتقاندا كۆپ مىقداردىكى ھىدروگېن گازىنى شۈمۈرۈپ ئۆزىگە يىغىۋالىدۇ. ئەمما، ئۇنى مۇۋاپىق قىزىتقاندا، يىغىۋالغان ھىدروگېن گازىنى قويۇپ بېرىدۇ.

ئۇنداق بولسا، ھىدروگېن گازى كۈنلەرنىڭ بىرىدە سەرپ بولۇپ تۈگەپ كېتىدىغان ئەھۋال كۆرۈلەمدۇ — قانداق؟ مېنىڭچە، مۇنداق ئەندىشىدە بولۇش ھاجەتسىز. چۈنكى يەر شارىدا 300 مىليون كۇپ ئېنگىلىز مىلى دائىرىسىدە دېڭىز سۈيى بار. تېخىمۇ مۇھىمى شۇكى، ھىدروگېن گازى كۆيۈپ ئېنېرگىيە ھاسىل قىلىش بىلەن بىر ۋاقىتتا، ئۆزى يەنە ئوكسىگېن بىلەن بىرىكىپ ئەسلىدىكى سۇ ھالىتىگە قايتىدۇ. بىراق، ھىدروگېن ئېنېرگىيىسىدىن پايدىلىنىشتا، مۇنداق بىر خەۋپ مەۋجۇت، ئۇ بولسىمۇ، ھىدروگېن گازى ئاسان پارتلايدۇ. ئازراقلا ئوت ئۇچقۇنىغا ئۇچرىسا قورقۇنۇچلۇق چوڭ پارتلاشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

ھىدروگېن گازىنىڭ قاتتىق پارتلاش ھاسىل قىلىشىنى چەكلەش ئۈچۈن، بىز يەنە باشقا بىر خىل ھىدروگېن ئېنېرگىيىسىدىن پايدىلىنىش ئۇسۇلىنى ئويلاپ تاپتۇق. ھىدروگېن گازى ئېنېرگىيىسى كاربون تۆت ئوكسىدى بىلەن بىرىككەندە، مېتىل ئىسپىرتى بىلەن مېتانغا ئوخشاش يېنىشچان گازنى ھاسىل قىلىدۇ. ھازىر، ھەتتا شۇنى پەرەز قىلىش مۇمكىنكى، ھىدروگېن گازى بىلەن كاربون تۆت ئوكسىدىنى بىرىكتۈرۈش رېئاكسىيىسىدىن باشلاپ قول سېلىپ ئىشلەپ، بىر قاتار خىمىيىلىك بىر تەرەپ قىلىش ئارقىلىق، ئاخىرىدا ئۇلارنى بىرىكتۈرۈپ بېنزىن ھاسىل قىلىش مۇمكىن. بۇ خىل بېنزىننىڭ مالېكۇلىسى يەتتە، 8 دانە كاربون ئاتومى بىلەن ھىدروگېن ئاتومىنىڭ ھالقىسىمان تۇتۇشۇش شەكلىدىن تۈزۈلگەن بولۇپ، ئۇ كۆيگەندە ھېچقانداق بۇلغىنىش كۆرۈلمەيدۇ. ۋاقتى كەلگەندە، بىز ئېلىپ تۈگەتكىلى بولمايدىغان بىر خىل يېڭى تىپتىكى بېنزىنغا ئېرىشىمىز.

مەھەممەت بارات تەرجىمىسى

ئىتتىرىش ئەسۋابى ئورنىتىلغان ۋېلسىپىت

يېقىندا، ئىتتىپاق گېرمانىيىسىنىڭ كېلون شەھىرىدە بىر قېتىملىق ۋېلسىپىت ۋە موتوتسىكلىت كۆرگەزمىسى ئېچىلدى. كۆرگەزمىگە قويۇلغان مەھسۇلاتلار ئىچىدە بىر دانە ئاددىي ۋېلسىپىت بار بولۇپ، ئۇنىڭغا يېڭى قۇرۇلمىلار ئورنىتىلغان. ۋېلسىپىت ئارقىسىدىكى چاقنىڭ ئىككى تەرىپىگە، ئايرىم - ئايرىم ھالدا ئىككى دانە تېگى يوق چېلەك ئورنىتىلغان. ھەر بىر چېلەكنىڭ ئىچىگە بىردىن ھاۋا ماتورى ئورنىتىلغان بولۇپ، ھەر بىر ماتورنىڭ ھەجمى: 10 كۇپ مىللىمېتىر كېلىدىكەن. بۇ ئىككى ئىتتىرىش ئەسۋابى ۋېلسىپىتنىڭ مېڭىش سۈرئىتىنى سائىتىگە 40 كىلومېتىرغا يەتكۈزەلەيدىكەن.

ئەسقەر ئەھمەت تەرجىمىسى

قالدۇق قالغاندا فېرمېنتلىق سوپۇن پاراشوكنى مۇۋاپىق ئىشلەتكىلى بولىدۇ

فېرمېنتلىق كىر يۇيۇش پاراشوكى بىر خىل يېڭى تىپتىكى كىيىم يۇيۇش پاراشوكى بولۇپ، ئۇنىڭ تەركىبىدە ئاقسىل فېرمېنتى بولغانلىقتىن، كىر كىيىملەردىكى ئاقسىل ماددىسى تەركىبىنى پارچىلايدۇ. شۇڭا كىر ئېلىشى ياخشى بولۇپ، كىيىمنى پاكىز يۇغىلى، ۋاقىت ۋە كۈچنى تېجىگىلى بولغانلىقتىن، بۇ خىل پاراشوك ئىستېمالچىلارنىڭ قىزغىن ئالقىشىغا ئېرىشتى. لېكىن يېقىندا چەتئەل ژۇرناللىرىدا، فېرمېنتلىق كىر يۇيۇش پاراشوكىنىڭ ئادەم ئورگانىزمىغا نىسبەتەن زىيانلىق تەرىپىنىڭ بارلىقى يېزىلغان. چۈنكى ئاقسىل فېرمېنتى كىر ئىچىدىكى ئاقسىل ماددىسىنى پارچىلىيالايدىغانلىقى ئۈچۈن، ئاقسىل فېرمېنتى ئەگەر تېرە بىلەن بىۋاستە ئۇچراشسا ئوخشاشلا ئادەم بەدىنىدىكى ئاقسىل ماددىسىنىمۇ پارچىلايدۇ. شۇنىڭ بىلەن تېرىنىڭ قوغدىنىش ئىقتىدارى تۆۋەنلەپ، تېرە كېسەللىرى بار كىشىلەرگە تېخىمۇ زىيانلىق رول ئوينايدۇ. بۇنىڭدىن باشقا بىر قىسىم ئاللېرگىيە خاراكتېرلىك بەدەنلىك كىشىلەر فېرمېنت قوشۇلغان پاراشوكنى ئىشلەتكەندە ياكى بۇ خىل كىر يۇيۇش پاراشوكىدا يۇيۇلغان، پاكىز چايقالمىغان كىيىمنى كەيگەندە، زىيادە سەزگۈرلۈك ئەسۋىسى، ھۆل تەمرەتكە، بۇرۇن بوشلۇقى ياكى يۇتقۇنچاق شىللىق پەردىلىرىدە زىيادە سەزگۈرلۈك سۇلۇقى ئىششىق پەيدا قىلىدۇ، ياكى ياندۇرۇش، زىققا، ھەتتا زىيادە سەزگۈرلۈكتىن ئېشىپ كەتكەن كوللاپس كېلىپ چىقىدۇ.

يۇقىرىقى ئەھۋاللارنىڭ يۈز بېرىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۈچۈن، كىر يۇغاندا فېرمېنت قوشۇلغان قويۇق پاراشوك سۈيىگە قولنى ئۇزۇن ۋاقىت چىلىماسلىق، ئامال بار قول بىلەن ئاز ئۇگىلاش، ئەڭ ياخشىسى كىر يۇيۇش ماشىنىسىنى ئىشلىتىش ھەم پاكىزە چايقاش لازىم. تېرە كېسەللىكى بار ياكى زىيادە سەزگۈرلۈك بەدەنلىك كىشىلەر ئۈچۈن ئېيتقاندا، ئەلۋەتتە فېرمېنتسىز پاراشوكنى ئىشلەتسە ياخشى بولىدۇ. لېكىن بۇنىڭ ئۈچۈن ھەددىدىن ئارتۇق ئەندىشە قىلىش ھاجەتسىز. چۈنكى يۇقىرىقى ئەھۋاللاردىن ساقلانغىلى بولىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا چەتئەللەردە بىر خىل يېڭى كىر چايقاش پاراشوكى ئىشلەپچىقىرىلغان بولۇپ، ئۇ يۇيۇلغان كىيىمدە قېپقالغان ئاقسىل فېرمېنتىنى چىقىرىپ تاشلايدۇ، بۇ خىل چايقاش پاراشوكىدا چايقىغان كىيىمنى زىيادە سەزگۈرلۈك بەدەنلىك كىشىلەر كىيسىمۇ رېئاكسىيە يۈز بەرمەيدۇ. ئۇزۇن ئۆتمەي بۇ خىل كىر چايقاش پاراشوكىمۇ دۆلىتىمىزدە جامائەت بىلەن يۈز كۆرۈشىدۇ.

ئەخمەت ئابدۇللا تەرجىمىسى

„قۇرۇتۇش بىلىملىرى"

ئۆيلەردە كىتابلارنى قانداق قىلغاندا ياخشى ساقلىغىلى بولىدۇ

ئۆيلىڭىزدىكى كىتابلارنى ياخشى ساقلىماقچى بولسىڭىز، مۇھىمى تۆۋەندىكىدەك 4 نىڭ ئالدىنى ئېلىشنى ياخشى ئىشلەڭ:

1 – چاڭ – توزاڭنىڭ ئالدىنى ئېلىش.

كىتابلارنىڭ ئۈستىگە چاڭ – توزاڭ قونۇپ كەتسە، كىتابلارنى پاسكىنا قىلىپ، ئوقۇشقا دەخلى قىلىدۇ. چاڭ – توزاڭ دائىم كۆكۈرۈك زەمبۇرۇغىنىڭ سپورىسىنى ئۆزى بىلەن بىللە ئېلىپ يۈرىدۇ. شۇنداقلا يەنە بۇ — ھاشارەتلەر يوشۇرۇنىدىغان ۋە كۆپىيىدىغان سورۇن بولۇپ قالىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن، چاڭ – توزاڭ قونۇپ كەتكەن كىتابلار ئاسانلا كۆكۈرۈپ قالىدۇ، قۇرۇتلاپ كېتىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا، چاڭ-توزاڭدىكى سۇ پارلىرى ئۇيۇشۇپ، ئاسانلا كىتابلارنى نەملەشتۈرۈپ سۈپىتىنى ئۆزگەرتىۋېتىدۇ. كىتابلارنى ئەڭ ياخشىسى كىتاب جازىلىرىدا ياكى كىتاب ئىشكاۋىدا قويغان ياخشى. كىتاب جازىسى بىلەن كىتاب ئىشكاۋىنىڭ پاكىزلىقىنى ياخشى ساقلاش كېرەك، كىتاب جازىسىنىڭ سىرتىغا پەردە تارتىپ قويسىمۇ بولىدۇ، مۇشۇنداق قىلسىڭىز رەتلىك، كۆركەم بولىدۇ، يەنە چاڭ – توپىلارنى توسۇپ قالالايدۇ.

2 – مىتە چۈشۈشنىڭ ئالدىنى ئېلىش.

مىتە چۈشۈش — كىتابلارنىڭ زىيانغا ئۇچرىشىدىكى مۇھىم سەۋەبلەرنىڭ بىرسى. كىتابقا زىيان سالىدىغان ئاساسلىق زىيانداشلار: مىتە، قاسراقلىق قوڭغۇز، خالتىلىق قۇرۇت، كېپىنەك ۋە كىتاب پىتى قاتارلىقلاردىن ئىبارەت. بۇ زىيانداش ھاشارەتلەرنىڭ لىچىنكا دەۋرىدە كىتابلارغا سالىدىغان زىيىنى ئىنتايىن ئېغىر بولىدۇ. مىتىنىڭ لىچىنكىسى كىتابنىڭ ئارىسىغا كىرىۋېلىشنى ياخشى كۆرىدۇ، بىر قەدەر ھۆل شارائىتتا ئۆسۈپ يېتىلىدۇ. قاسراقلىق قوڭغۇزنىڭ لىچىنكىسى ئاساسەن مۇقاۋىنىڭ ئىچىگە ياكى مۇقاۋىنىڭ ئەتراپىغا يېقىنراق جايلارغا يوشۇرۇنىۋالىدۇ. خالتىلىق قۇرۇت بىلەن كىتاب پىتىنىڭ لىچىنكىلىرى كىتابنىڭ تۈپلەنگەن يېرى ۋە مۇقاۋىغا چاپلىشىۋېلىپ، قەغەز يۈزىنى، تۇتقۇلما بۇيۇملىرىنى، تېرە بۇيۇملىرىنى، شېلىم قاتارلىق نەرسىلەرنى غاجىلاپ يەيدۇ. مىتە چۈشۈشنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۈچۈن، ئۆينىڭ ئىچى پاكىز، قۇرغاق بولۇشى، كىتابلارنى بەك زىچ تىزىۋەتمەسلىك، بولۇپمۇ كىتابلارنى تام تۈۋىگە ياكى قاراڭغۇ نەم جايلارغا ئۇزۇن مۇددەت تېگىپ تاشلاپ قويماسلىق كېرەك. ئۇيياق – بۇيياققا ئۆرۈمەيدىغان، ئىشلەتمەيدىغان كىتابلارنى ۋاقتى – ۋاقتىدا ئېلىپ، قۇرۇت چۈشكەن – چۈشمىگەنلىكىنى تەكشۈرۈپ تۇرۇش كېرەك. ئەگەر قۇرۇت چۈشكەنلىكى سېزىلسە ۋاقتىدا قۇرۇتنى يوقىتىش لازىم.

3 – كۆكۈرۈپ قېلىشنىڭ ئالدىنى ئېلىش.

كىتابنىڭ كۆكۈرۈپ قېلىشى، كۆكۈرۈك زەمبۇرۇغىنىڭ كىتابنىڭ ۋاراقلىرىدا ئۆسۈپ كۆپەيگەنلىكىنىڭ نەتىجىسى. شۇڭلاشقا، كىتاب جازىسىنى قۇرۇق، شامال ئۆتۈشۈپ تۇرىدىغان جايغا قويۇش كېرەك، ئەگەر كىتابنى كىتاب ئىشكاۋىدا قويۇش توغرا كەلگەندە، ئىشكاپنىڭ ئىشىكىنى ئۇزاق ۋاقىت ئېتىپ قويماسلىق كېرەك ھەم كىتابنى ئۇزۇنغىچە تېگىپ ياكى دۆۋىلەپ قويۇشقا بولمايدۇ. يامغۇر پەسلىدىن كېيىن، ھاۋا ئوچۇق بىر كۈننى تاللاپ، كىتابلارنى شامالغا سېلىش ھەمدە ئىمكان بار كىتابنىڭ ۋاراقلىرىنى ئېچىۋېتىپ، ئۇنى قۇرۇتۇش كېرەك، مۇشۇنداق قىلغاندا، كۆكۈرۈك زەمبۇرۇغىنىڭ كۆپىيىش شارائىتىنى يوقاتقىلى بولىدۇ.

4 – كۈن نۇرى چۈشۈشتىن ساقلاش.

كىتاب كۈن نۇرىدىن قورقىدۇ، چۈنكى كۈن نۇرىنىڭ تەپتى كىتاب قەغىزى سېللولوزىسىنىڭ ئوكسىدلىنىشىنى تېزلىتىدۇ، قەغەزنىڭ ئەۋرىشىملىكىنى يوقىتىپ چۈرۈكلەشتۈرۈۋېتىدۇ، قەغەزنىڭ كۈچىنى ئاجىزلاشتۇرۇۋېتىدۇ. شۇڭا، كىتاب جازىسى ۋە كىتاب ئىشكاۋىنى كۈن نۇرى بىۋاستە چۈشىدىغان يەرگە قويماسلىق لازىم.

تۇختى نۇر تەرجىمىسى

توي قىلىشتىن ئىلگىرى سالامەتلىكىڭىزنى تەكشۈرتۈڭ

دۆلىتىمىز قانۇنىدا مۇنداق بەلگىلەنگەن: «بىۋاستە قان قېرىنداشلار ۋە 3 ئەۋلات ئىچىدىكى شىرەم قان - قېرىنداشلار»، «ماخاۋ كېسىلىگە گىرىپدار بولۇپ داۋالىنىپ ساقايمىغانلار ياكى تىبابەتچىلىك ئىلمىي جەھەتتە توي قىلىشقا بولمايدۇ دەپ قارالغان كېسەللىكلەر بىلەن ئاغرىغانلارنىڭ توي قىلىشى مەنئى قىلىنىدۇ». شۇنىڭ ئۈچۈن، توي قىلىشتىن ئىلگىرى سالامەتلىكنى تەكشۈرتۈش ئىنتايىن زۆرۈر. توي قىلىشتىن ئىلگىرى تەكشۈرتكەندە، ئوغۇل - قىز ئىككى تەرەپنىڭ توي قىلىشقا مۇۋاپىق كەلمەيدىغان ھەر خىل كېسەللىكلىرىنىڭ بار - يوقلۇقى ئېنىقلىنىدۇ، ئەگەر تۇبېركۇليوز كېسەللىكى ياكى يۈرەك، جىگەر، بۆرەك، تال قاتارلىق مۇھىم ئەزالىرىدا ئېغىر كېسىلى بارلار توي قىلغاندىن كېيىن كېسەلنىڭ ئېغىرلىشىپ كېتىشى ياكى كېسەلنىڭ قارشى تەرەپ ۋە بالىغا يۇقۇپ قېلىشىدىن ساقلىنىش ئۈچۈن داۋالىنىپ ساقايغاندىن كېيىن توي قىلسا بولىدۇ. يەنە قىز - ئوغۇل ئىككى تەرەپنىڭ يېقىن ئۇرۇق - تۇغقان قانداشلىق مۇناسىۋىتىنىڭ بار - يوقلۇقى، ئائىلىسىدىكىلەر ئىچىدە روھى كېسەلگە مۇپتىلا بولغانلارنىڭ بار - يوقلۇقىنى ئېنىقلاش كېرەك. پۈتۈن بەدەننى ئادەتتىكىدەك تەكشۈرگەندىن سىرت، ئۆسۈپ يېتىلگەن - يېتىلمىگەنلىكى، جىنسى جەھەتتە بىرەر ئەيىبى بار - يوقلۇقى، روھى جەھەتتە، تىل جەھەتتە، ھەركىتىدە نورمالسىز ئىپادىلىرىنىڭ بار - يوقلۇقى، ئىرسى خىروموسوم كېسەللىكلىرى قاتارلىقلارنىڭ ھەممىسىگە ئالاھىدە دىققەت قىلىش كېرەك. بۇلار توي قىلىش شەرتىگە تەسىر يەتكۈزمىسىمۇ، لېكىن قارشى تەرەپ بۇنى بىلىپ قېلىشى كېرەك.

توي قىلىشتىن ئىلگىرىكى بەدەن تەكشۈرتۈش ۋاقتىدا، دوختۇر بۇ پۇرسەتتىن پايدىلىنىپ، توي قىلماقچى بولغان ياشقا توي دىن كېيىنكى ئەر - ئايالىق تۇرمۇشىدىكى بىلىملەرنى ئۆگىتىدۇ. ئەگەر قىز - يىگىت ئىككى تەرەپ توي قىلغاندىن كېيىن بالدۇر بالىلىق بولۇشنى خالىمىسا، دوختۇر ئۇلارغا تۇغۇتتىن ساقلىنىشنىڭ مۇناسىۋەتلىك ئۇسۇللىرىنى كۆرسىتىپ بېرىشى كېرەك.

توي قىلىشتىن ئىلگىرى تەكشۈرتۈشنىڭ پايدىسى كۆپ بولۇپ، ئوغۇل - قىز ئىككى تەرەپ ۋە داۋالاش - ساقلىقنى ساقلاش ئورۇنلىرى ئېتىبار بېرىشى لازىم.

ياشلارنىڭ نىكاھلىنىشتىكى ئەڭ مۇۋاپىق يېشى

توي قىلىش يېشى مەسىلىسىدە، دۆلىتىمىزنىڭ قانۇنىدا: ئوغۇللار 22 ياشتىن كىچىك بولماسلىقى، قىزلار 20 ياشتىن كىچىك بولماسلىقى كېرەك دەپ بەلگىلەنگەن. تىبابەتچىلىك ئىلمىي نۇقتىسىدىن ئېيتقاندا، مۇشۇ ياشقا يەتكەندە گەرچە بەدەننىڭ ئۆسۈشى مەلۇم دەرىجىگە يەتكەن بولسىمۇ، لېكىن تېخى تامامەن پىشىپ يېتىلىش باسقۇچىغا يەتكەن بولمايدۇ. سۆڭەكنى ئېلىپ ئېيتساق، ئادەتتە 23 ياشتىن 25 ياشقىچە ئاندىن سۆڭەكلەر تامامەن قاتىدۇ. بەدەننىڭ ئۆسۈشى تېخى تامامەن پىشىپ - يېتىلمەي تۇرۇپ توي قىلسا، كېيىنكى ئۆسۈش جەزمەن تەسىرگە ئۇچرايدۇ. بولۇپمۇ ئاياللار ئەگەر ئۆزىنىڭ سۆڭەكلىرى تېخى پۈتۈنلەي قاتماي تۇرۇپ بويىدا قېلىپ قالسا، ئۇنىڭ ئۈستىگە ئۆز تېنىدىن يەنە كالتىسىنى ئاجرىتىپ چىقىرىپ تۆرەلمىنىڭ ئۆسۈپ يېتىلىشىنى تەمىنلەيدىغان بولغاچقا، بۇ ئانا ۋە بالىغا زىيانلىق.

بالدۇر توي قىلغاندا، ئەگەر ھامىلدار بولۇشتىن ساقلانمىسا، تۇغۇشمۇ بالدۇر بولىدۇ. تىببىي مەلۇماتقا ئاساسلانغاندا، بەزى ئاياللار كېسەللىكلىرى كۆپ ھاللاردا بالدۇر توي قىلغان، بالدۇر تۇغقان ئاياللاردا كۆرۈلىدىكەن. مەسىلەن: بالىياتقۇ بويىنى راكىغا گىرىپتار بولغۇچىلار نىسبىتى — بالدۇر توي قىلىپ، بالدۇر تۇغقان ئاياللاردا كېيىن توي قىلىپ، ئاز تۇغقان ئاياللارغا قارىغاندا نەچچە ھەسسە كۆپ بولىدىكەن. بەك بالدۇر توي قىلغاندا، ئەر-ئايال ئىككىيلەننىڭ بالىلىق مىجەزى تېخى تۈگەپ كەتمىگەچكە، ئاسانلا جېدەل - ماجرا پەيدا بولۇپ، ھېسسىياتقا تەسىر يەتكۈزىدۇ، بالىلىق بولغاندا بالىنى ياخشى باقالماي، بالىنىڭ ئۆسۈپ- يېتىلىشىگىمۇ تەسىر يېتىدۇ. مۇنداقچە ئېيتقاندا، 20 ياشلاردىن ئاشقان ئوغۇل - قىز ياشلارنىڭ تازا جۇشقۇن - روھلۇق بولۇپ، بىلىم ئېلىپ قۇدرەت تاپىدىغان ئۆگىنىش مەزگىلى. بۇ ۋاقىتتا توي قىلسا، ئۆي ئىشىدىن باش كۆتۈرەلمەيدۇ، ئۆگىنىشكە تەسىر يېتىدۇ، ئىقتىسادىي جەھەتتىن مۇستەقىل بولمىغانلىقتىن مەسىلىلەر تېخىمۇ كۆپىيىدۇ.

قىزلارغا نىسبەتەن ئېيتقاندا، ئەلۋەتتە كېچىكىپ توي قىلسىمۇ بولمايدۇ. ئەگەر 35 ياشتىن ئاشقاندا تۇغسا، ئۇ چاغدا قىيىنچىلىقمۇ كۆپرەك بولىدۇ.

توي قىلىش يېشى — ئوغۇللار 25 ياش، قىزلار 23 ياش ئەتراپىدا بولسا بىر قەدەر مۇۋاپىق. ئەگەر ئوغۇل قىزدىن بىر نەچچە ياش چوڭراق بولسا بۇ تېخىمۇ ياخشى. چۈنكى، جىنسىي ئەزانىڭ يېتىلىشى ۋە ئاجىزلىشىشى ئەرلەرنىڭ ئاياللارغا قارىغاندا كېيىنرەك بولىدۇ، قىز بالا 13 ياش ئەتراپىدا ئادەت كۆرۈشكە باشلايدۇ، 47 ياش ئەتراپىدا ئادەت كۆرۈشى توختايدۇ.

ئوغۇل بالا 16 ياشقا يەتكەندە بالاغەتكە يېتىپ ئىسپېرما ئىشلەپچىقىرىشقا باشلايدۇ، 60 ياشقا بارغاندا جىنسىي قابىلىيەت ئاجىزلايدۇ. شۇڭلاشقا ئوغۇل بىر نەچچە ياش چوڭ بولسا، جىسمانىي جەھەتتىن ئىككى تەرەپنىڭ ماسلىشىشىغا پايدىلىق بولىدۇ.

شوكولاتلىق تورت

ئىككى دانە تۇخۇم، يېرىم ئىستاكان قۇم شېكەرنى قوشۇپ ئارىلاشتۇرۇۋالىسىز، بۇنىڭغا 200 گىرام قوي ماي، 2 ياكى 2 يېرىم ئىستاكان ئۇن قوشۇپ خېمىر يۇغۇرىسىز (خېمىرنىڭ يۇمشاق بولغىنى ياخشى). يۇغۇرۇلغان خېمىرنى تەڭ 3 كە بۆلۈپ، يېرىم سانتىمېتىر قېلىنلىقتا يايىسىز، ئاندىن ئايرىم - ئايرىم دوخۇپكىدا پىشۇرۇپ ئالىسىز. تۆت تۇخۇمنىڭ ئېقىغا يېرىم ئىستاكان قۇم شېكەر قوشۇپ ئوبدان ئارىلاشتۇرۇپ كۆپتۈرىسىز. بىر ئىستاكان ئۇگىتىلگەن ياڭاق مېغىزى ۋە ئۇگىتىلگەن بادام مېغىزى بىلەن بىر لىمۇننىڭ ئۇگىتىلگەن شۆپۈكىنى قوشۇپ ئارىلاشتۇرىسىز. ئاندىن ئۇنى ئىككىگە بۆلۈۋېلىپ، بايىقى پىشۇرۇپ ئالغان ئىككى پارچە ناننىڭ يۈزىگە تەكشى سۈرىسىز - دە، ئۇلارنى بىرىنىڭ ئۈستىگە بىرىنى قاتلاپ تىزىسىز، ئۈچىنچىسىنى تىزىپ بولغاندىن كېيىن، ئەڭ ئۈستىدىكىسىنىڭ (ئۇنىڭغا ھېچنەرسە سۈرۈلمىگەن) يۈزىگە شوكولات شىرنىسى سۈرىسىز، شۇنىڭ بىلەن شوكولات تورتى تەييار بولىدۇ.

ياڭاق قوشۇلغان پېچىنە

ئۇنغا ئازراق سودا ئارىلاشتۇرۇپ يۇغۇرۇپ، ئۇنى تاۋاققا سېلىپ، ياڭاق مېغىزى (ئۇگىتىلگەن)، ئۈزۈم (قۇرۇق) قوشۇپ يەنە يۇغۇرىسىز. تەييار بولغان خېمىرنى 15 — 20 مىنۇت سالقىن جايغا قويۇپ قويىسىز، ئاندىن سالقىنلىتىلغان خېمىرنى كىچىك بۆلەكلەرگە بۆلىسىز - دە، 5 — 6 سانتىمېتىر قېلىنلىقتا زۇگۇل قىلىسىز. مۇشۇنداق تەييارلانغان خېمىرنى، ئىچىگە ئۇن سېپىلگەن لېگەن (تاۋىغا) قاتار تىزىپ خېمىر يۈزىگە ياخشى ئارىلاشتۇرۇلغان تۇخۇم سۈركەپ، ئۇگىتىلگەن ياڭاق مېغىزىنى ئۈستىگە سېپىسىز، بۇنى 240 — 250 گىرادۇسقىچە قىزدۇرۇلغان دوخۇپكىدا، سىرتى قىزارغىچە پىشۇرىسىز، پىشقاندىن كېيىن ئۇنى سوۋۇتۇپ يالپاغلاپ توغرايسىز.

ياڭاق قوشۇلغان پېچىنىنى تەييارلاشتا، ئادەتتە 1·5 چىنە قۇم شېكەر، 5 چىنە ئۇن، 1 چىنە ماي (سېرىق ماي ياكى قوي مېيى)، 1 چىنە قۇرۇق ئۈزۈم، 1 چىنە ئۇگىتىلگەن ياڭاق مېغىزى، 4 ئاش قوشۇق قېتىق، 1 چاي قوشۇق تۇز ئىشلىتىلىدۇ.

ياڭاق قوشۇلغان باقالى

ئاۋال تاسقالغان ئۇنغا ئۇگىتىلگەن ياڭاق مېغىزى بىلەن ئۈزۈم (قۇرۇق) قوشۇپ ئارىلاشتۇرۇۋالىسىز، ئاندىن چېقىلغان تۇخۇمغا ئاز - ئازدىن قۇم شېكەر سېپىپ ئوبدان ئارىلاشتۇرۇپ، ئۇنى تەييارلانغان ئۇنغا قوشۇپ يەنە ئارىلاشتۇرىسىز. ئارىلاشتۇرۇپ بولغاندىن كېيىن مايلىق قەغەز سېلىنغان قاڭالتىر لېگەن (تاۋىغا) قويىسىز. قويۇلغان خېمىرنىڭ قېلىنلىقى لېگەن (تاۋا) قېلىنلىقىنىڭ 3/4 قىسمىدىن ئاشمىسۇن.

تەييارلانغان خېمىرنى ياخشى قىزدۇرۇلغان (235 — 240 گىرادۇس) دوخۇپكىغا سېلىپ، 50 — 60 مىنۇت پىشۇرىسىز، پىشىپ چىققاندىن كېيىن، ئۇنى بىر كېچە سالقىن ئورۇنغا قويىسىز.

ياڭاق قوشۇلغان باقالى ئۈچۈن، ئادەتتە 1 چىنە ئۇن، 1 چىنە قۇم شېكەر، 1 چىنە تۇخۇم، 1 چىنە ئۇگىتىلگەن ياڭاق مېغىزى، 0·5 چىنە قۇرۇق ئۈزۈم ئىشلىتىلىدۇ.

بادام قوشۇلغان باقالى

مايغا (ئېرىتىلگەن سېرىق ماي ياكى قوي مېيىغا) شېكەر قوشىسىز - دە، ياغاچ

يەمەكلىك پىشۇرۇپ ئاشقان ياغنى ئىشلىتىشكە بولمايدۇ

ھېيت - ئايەم كەلگەندە، ھەممە ئائىلىلەر سۆيىغى بىلەن خىلمۇ - خىل يەمەكلىكلەرنى پىشۇرۇپ تەييارلىق كۆرىدۇ. ياغدا پىشۇرۇلغان يەمەكلىكلەرنىڭ مىزىلىك پۇرىقى ئەتراپنى قاپلايدۇ. لېكىن، يېقىنقى يىللاردىكى تەتقىقاتلار يەمەكلىك پىشۇرۇپ ئاشقان ياغنى قايتا ئىشلەتسە، ئادەمنىڭ سالامەتلىكىگە تەسىر يېتىدىغانلىقىنى ئىسپاتلىدى. ئەپسۇسكى، ئائىلىلەردە يەمەكلىك پىشۇرۇپ ئاشقان ياغنى تەكرار ئىشلىتىش خېلىلا ئومۇملىشىپ كەتكەن. شۇڭا يەمەكلىك پىشۇرۇلغان ياغنىڭ خىمىيىلىك ئۆزگىرىشىنى بىلىۋېلىش ئىنتايىن مۇھىم.

پۇرچاق يېغىغا ئوخشاش ئوزۇقلۇق ياغلارنىڭ تېمپېراتۇرىسى 250°C — 300°C قا چىققاندا، ھەر خىل زەھەرلىك بىرىكمىلەر ھاسىل بولىدۇ. بۇنىڭ ئىچىدىكى يەككە، مۇرەككەپ بىرىكمىلەر ئورگانىزمغا ئاسانلا قوبۇل قىلىنىدۇ. بۇنى ھايۋانلاردا تەجرىبە قىلغاندا، چاشقاننىڭ جىگىرى ئىششىپ كەتكەن، ھەتتا زەھەرلىنىپ ئۆلگەن. ئادەتتە تەركىۋىدە لىنولېننىڭ كىسلاتا كۆپرەك بولغان دادۇر يېغى، كۈنجۈت يېغى ئاسانلا زەھەرلىك ھالقىسىمان بىرىكمىنى ھاسىل قىلىدۇ. شۇنداقلا يۇقىرى تېمپېراتۇرىدا ياغنىڭ ئوكسىدلىشىش جەريانىنى تېزلىتىپ، ئىشلىتىش قىممىتى بىلەن ئوزۇقلۇق قىممىتى ئوخشاش تۆۋەنلەيدۇ. ئۇ بۇرۇننى ئىچىشتۇرىدىغان پۇراق چىقىرىپلا قالماي، يەنە ئىسسىقتىن ئوكسىدلىنىدىغان بىرىكمە ماددىنى شەكىللەندۈرۈپ، ئادەم بەدىنىنىڭ ئاقسىلنى قوبۇل قىلىشىغا توسقۇنلۇق قىلىپ، ئاقسىل تەركىۋىدىكى ئامىنو كىسلاتاسى — لىزىن كىسلاتاسى ۋە مېتونىت كىسلاتاسىنى بۇزغۇنچىلىققا ئۇچرىتىدۇ.

مايدا پىشۇرۇلغان يەمەكلىكلەرنىڭ بىخەتەر ئىشلىتىلىشىگە كاپالەتلىك قىلىش ئۈچۈن يەمەكلىك پىشۇرۇلۇپ ئاشقان ياغنى قايتا ئىشلەتمەسلىك، شۇنداقلا قىزىتىلغان ياغنىڭ تېمپېراتۇرىسىنى بەك يۇقىرى ئۆرلىتىۋەتمەسلىك ياكى يەمەكلىكلەرنىڭ ياغدا پىشىش ۋاقتىنى بەك ئۇزۇنغا سوزۇۋەتمەسلىك كېرەك. يەمەكلىك پىشۇرۇلۇپ ئېشىپ قالغان ياغنى ئىشلەتكەندىمۇ ئاۋال ئازراق ئىشلىتىلمىگەن ياغنى قۇيۇپ، ئاندىن ئىشلىتىلگەن ياغنى قويسا بولىدۇ. مۇشۇنداق قىلغاندا ھەم يەمەكلىكلەر پىشۇرۇلۇپ ئاشقان ياغنى بىخەتەر ئىشلىتىشكە كاپالەتلىك قىلغىلى، ھەم يەمەكلىكلەرنى مىزىلىك، پۇراقلىق پىشۇرغىلى بولىدۇ.

زۆھرە بارات تەرجىمىسى

قوشۇق بىلەن شېكەرنى ئېزىپ تا ئېرىپ بولغىچە ئارىلاشتۇرىسىز، ئاندىن ئۇنى قوشۇق بىلەن ئارىلاشتۇرغاچ ئۈستىگە بىر - بىرلەپ تۇخۇم چېقىپ قويىسىز، ئۇلارنى بىر ئاز قويۇقلاشقان ھالەتكە كەلگىچە ئارىلاشتۇرىسىز.

ئاندىن ئۇنىڭغا ئۇن، كىراخمال، ئۈگىتىلگەن بادام مېغىزى قوشۇپ يۇغۇرىسىز، خېمىر تەييار بولغاندىن كېيىن، ئۇنى ئىچىگە ماي سۈرۈپ ئۇن سېپىلگەن لېسقا (تاۋىغا) سالىسىز. خېمىرنىڭ قېلىنلىقى لېس ئىگىزلىكىنىڭ 3/4 قىسمىدىن ئاشمىسۇن. ئاندىن ئۇنى 210 — 220 گىرادۇس قىزدۇرۇلغان دوخۇپكىدا 40 — 50 مىنۇت پىشۇرىسىز.

بادام قوشۇلغان باقالىغا ئادەتتە 1 چىنە ئۇن، 5 ئاش قوشۇق ياڭيۇ ئۇنى (كىراخمال) بىر يېرىم چىنە قۇم شېكەر، 1 چىنە ئېرىتىلگەن ماي (سېرىق ماي ياكى قوي ماي)، 8 تۇخۇم، 1 چىنە ئۈگىتىلگەن بادام مېغىزى ئىشلىتىلىدۇ.

تۇرسۇن ئابدىكامباي تۈزگەن

قىشتا ئېچىلىدىغان گۈللەر

بۇ ماتېرىيالدا بۆلۈملەردە، ئائىلىلەردە ئۆستۈرۈشكە بولىدىغان گۈللەرنىڭ تۈرلىرى ۋە ئۇلارنىڭ خۇسۇسىيەتلىرى ئۈستىدە توختىلىمىز.

ئۆسۈملۈككە ئەڭ ئېھتىياجلىق نەرسە — تۇپراق. ئىيول ئېيىدا بىدە تېرىلغان يەرنىڭ تۇپرىقىنىڭ ئۈستىنكى قەۋىتىنى ئېلىپ، ئورگانىك ماددىلارنىڭ تېز چىرىشى ئۈچۈن، ئۇنىڭغا كالا قىغى (تېزىكى) قوشۇپ ياز بويى ئىككى قېتىم ئاغدۇرۇپ، سۇ قۇيۇش كېرەك. مۇشۇنداق ھازىرلانغان توپىدا، 2 - يىلى ئەتىيازدا (باھاردا) ئۆي گۈلى ئۆستۈرۈشكە بولىدۇ.

كۈز كۈنلىرى، دەل - دەرەخلەردىن سامىرىپ چۈشكەن غازاڭنى، غازاڭ چۈشكەن يەرنىڭ ئۈستىنكى قەۋىتىدىكى توپا بىلەن قوشۇپ يىغىۋېلىپ، چىرىتىپ پايدىلانغاندىمۇ، ئۆي گۈللىرىنى ئۆستۈرۈشكە بولىدۇ. ئۇنىدىن باشقا ئات ياكى كالا تېزەكلىرىنى (قىغىنى) چىرىتىپ، قارا تۇپراق بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ گۈل ئۆستۈرۈشكە پايدىلانغاندا، ئۈنۈمى ياخشى بولىدۇ.

ئۆيدە ئۆستۈرۈلىدىغان گۈللەر ئادەمنىڭ ئېستېتىكىلىق ھاجىتىدىن چىقىپلا قالماي، يەنە بۆلۈم، ئۆي ئىچى ھاۋاسىنى توپا - چاڭدىن تازىلاپ، كۆپلەپ ئوكسىگېن چىقىرىپ تۇرىدۇ. كۈندۈزى ئۆسۈملۈكلەر ئادەمنىڭ تەن - سالامەتلىكىگە زىيانلىق كاربون ئوكسىدى گازىنى شۈمۈرىۋالىدۇ. ئەنە شۇ كاربون ئوكسىدى گازى بىلەن سۇدىن پايدىلىنىپ، ئوكسىگېن ئاجرىتىپ چىقىرىدۇ. كېچىسى، ئۆسۈملۈكلەر كاربون ئوكسىدىنى چىقىرىدۇ. شۇڭلاشقا ئادەم ئۇخلايدىغان ئۆي - بۆلۈملەردە گۈلنىڭ كۆپ بولۇپ كەتمىگىنى ياخشى. چۈنكى، ھاۋا ئۆتۈشمەيدىغان، گۈل كۆپ ئۆستۈرۈلگەن ئۆيدە ئۇخلىغان ئادەملەر ھاياتىدىن ئايرىلغان ئەھۋاللار بۇرۇن سادىر بولغان.

ئادەتتە قىشتا، ئۆيىنى قىشتا ئېچىلىدىغان گۈللەر بىلەن بېزەشكە بولىدۇ. كۆپ چېچەكلەيدىغان ئۆسۈملۈكلەرگە سىكلامېن بىلەن نورۇز گۈللەر كىرىدۇ. ئۇلار ئۆكتەبىر ئېيىدىن ئاپرېل ئېيىغىچە ئېچىلىپ تۇرىدۇ.

سىكلامېن (cyelamen) تۈگۈن يىلتىزلىق ئۆسۈملۈك، كۈزدە يىلتىزدىن يوپۇرماق چىقىرىدۇ. ئەشۇ يوپۇرماقلار ئارىسىدىن گۈل غۇنچىلىرى ئۆسىدۇ - دە، گۈللىرى تۆۋەنگە قاراپ قايرىلىپ تۇرىدۇ. ئۇنىڭ گۈلى كۆك رەڭلىك بولۇپ، قىشتا ئۆيگە ناھايىتى چىرايلىق ھۆسن قوشىدۇ. سىكلامېن قىشتا ۋە باش ئەتىيازدا ئېچىلىدۇ. يازدا ئۇنىڭ يوپۇرمىقى سارغىيىپ، سولۇشۇپ، ئۇچەككە كىرىدۇ. بىراق بۇ مەزگىلدە پەرۋىشنى توختىتىپ قويماسلىق كېرەك. ئۇ باھاردا ئۇچەككە كۆچۈشكە باشلىشى بىلەنلا، سۇغۇرۇشنى ئازايتىش كېرەك. بىردىنلا توختىتىشقا بولمايدۇ. ماي ئايلىرىنىڭ ئاخىرى ياكى ئىيۇن ئايلىرىنىڭ بېشىدا، ئۇنى سايە چۈشىدىغان يەرگە قويۇپ شامالدىتىپ، ھاۋا ئالماشتۇرۇپ تۇرۇش كېرەك. ئىيۇن، ئاۋغۇست ئايلىرىدا ئۇنىڭ يىلتىزىدىن يوپۇرماق چىقىشقا باشلايدۇ. مۇشۇ مەزگىلدە، توپىسىنى يېڭىلاپ ئالماشتۇرۇش كېرەك. توپا تەركىبى — بىر ئۈلۈش چىم توپىسى، بىر ئۈلۈش چىرىگەن يوپۇرماق توپىسى، 0.5 ئۈلۈش قۇم بولۇشى كېرەك. توپىغا يىلتىزنىڭ يېرىمى كۆمۈلىدۇ. سەل سايە چۈشىدىغان يەرگە قويسا گۈل ئېچىلىش ۋاقتى ئۇزۇن بولىدۇ.

ئېچىلىپ تۇزۇلغان سىكلامېننىڭ يىلتىزى ۋە يوپۇرماقلىرىغا سۇ تەككۈزمەي (چاچراتماي) سۇغۇرۇش كېرەك. سولۇشۇپ قالغان گۈللىرى بىلەن يوپۇرماقلىرىنى يىلتىزغا تاقاپ تۇرۇپ كېسىپ ئېلىۋېتىش كېرەك. بىراق، زەخىملەندۈرۈپ قويۇشتىن ساقلىنىش لازىم. بۇ گۈلنى ئۇرۇغىدىنمۇ كۆپەيتىشكە بولىدۇ. ئۇرۇقنى بىر - بىرلەپ چىم توپىسى بىلەن چىرىگەن يوپۇرماق توپىسىنىڭ ئارىلاشمىسىغا تېرىپ، تېمپېراتۇرىسى 15°C — 20°C قىچە بولغان ئورۇنغا قويۇپ، توپىنىڭ نەملىكىنى ساقلاش كېرەك. ئۇرۇق سېلىپ بىر ئايدىن كېيىن بىخ پەيدا بولىدۇ. بۇ مەزگىلدە، ئۇنى كۈن نۇرىنىڭ تىك چۈشۈشىدىن ساقلاش كېرەك.

10 — 20 كۈندىن كېيىن ئىككى يوپۇرماق پەيدا بولىدۇ. بۇ ۋاقىتتا توپىدىكى چىم توپا مىقدارىنى كۆپەيتىپ، كۆچەتنى كۆچۈرۈش كېرەك. كۆچەتنىڭ يىلتىزسىمان غولىنىڭ يۇقىرى تەرىپىنى ئوچۇق قالدۇرۇش كېرەك.

كۈزدە، كۆچەتتە 3 — 4 كىچە يوپۇرماق چىقىدۇ. بۇ مەزگىلدە كۆچەتلەرنى دىئامېتىرى 7 — 8 سانتىمېتىرلىق تەشتەكلەرگە ئايرىم - ئايرىم كۆچۈرۈش كېرەك. قىشتا، ئۇلارنى ھاۋاسى سالقىن ھەم قۇرغاق ئورۇندا ساقلاش كېرەك. ئەتىيازدا، دىئامېتىرى 10 Cm كېلىدىغان تەشتەككە كۆچۈرۈش، كۈزنىڭ باشلىرىدا تەشتەكنىڭ ئۈستىنكى قەۋىتىدىكى توپىسىنى ئېلىپ تاشلاپ يىلتىزسىمان غولىنى يېرىمىغىچە يالىڭاچلاپ قويۇش كېرەك. ئۇرۇق چېچىلىپ (تېرىلىپ) گۈل ئېچىلغانغا قەدەر بىر يېرىم يىل ۋاقىت ئۆتىدۇ. ھەر بىر يىلتىزسىمان غول 20 — 25 يىلغىچە ئۆمۈر سۈرىدۇ.

پرىمولا. بۇ گۈل خەلق ئارىسىدا نورۇز گۈلى دەپمۇ ئاتىلىدۇ. ئۇنىڭ گۈلى چىرايلىق بولۇپ، بىر مەزگىل توختىغاندىن كېيىن، پەسىل ئۆزگىرىشىگە قارىماي ئېچىلىۋېرىدۇ. گۈلنىڭ رەڭگىمۇ ھەر خىل بولۇپ: قىزىل، سۆسۈن قىزىل، كۆك، ئاق كېلىدۇ.

نورۇز گۈلىنى ئۇرۇقى ۋە كۆچىتىنى يېتىلدۈرۈپ تىكىش ئارقىلىق كۆپەيتىشكە بولىدۇ، ئۇرۇقىنى توپا ئارىلاشتۇرۇلغان قۇمغا تېرىپ، ئۇرۇقنىڭ يىرىكلىكىگە (چوڭ - كىچىكلىكىگە) قاراپ ئۈستىدىن بىر قەۋەت توپا سېپىلىدۇ. بەزىدە توپا سەپمىسىمۇ بولىدۇ. گۈل تېرىلغان تەشتەك ئۈستىگە بىر قەۋەت ئەينەك تاختا يېپىپ، كۈن نۇرىنىڭ چۈشۈشىدىن ساقلاش تەلەپ قىلىنىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىرگە تۇپراقنىڭ نەملىكىنى كۆزىتىش كېرەك. ئەگەر گۈلنى كۈزدىمۇ، ئەتىيازدىمۇ ئېچىلدۇرۇش تەلەپ قىلىنسا، ئۇنداقتا ئۇرۇقنى يانۋار ۋە ئاپرېل ئايلىرىدا تېرىش كېرەك. تېرىلغان ئۇرۇقتىن كۈزدە، ئاپرېلدا گۈل ئېچىلىدۇ.

ئۇرۇقتىن ئۆستۈرۈلگەن ياش ئۆسۈملۈكنىڭ بىرىنچى ھەقىقى يوپۇرمىقى چىققاندا، تەشتەكلەرگە كۆچۈرۈشنى باشلاش لازىم. تەشتەك دىئامېتىرى 9 — 11 سانتىمېتىرغىچە بولۇشى كېرەك.

شاخ ئارقىلىق كۆپەيتكەندە، ئۇنىڭ تۆۋىنى تۇتاش نەم موك بىلەن بوراش لازىم. شۇنىڭدىن كېيىن شاخ غولىدا يىلتىز پەيدا بولىدۇ. شاخلارنى ئايرىم - ئايرىم كېسىۋېلىپ، تەشتەكلەرگە كۆچۈرۈش كېرەك. بۇ كۆپەيتىشنىڭ ئەڭ ئاددىي ئۇسۇلى.

نورۇز گۈلىنى چىم توپىسى بىلەن چىرىگەن پوپۇرماق توپىسىنىڭ ئارىلاشمىسىغا تېرىش كېرەك. نورۇز گۈلىنىڭ توپىسىنى ئەتىيازدا ئالماشتۇرۇپ، يورۇقلۇق نورمال چۈشىدىغان ئورۇنغا قويۇش كېرەك. يازدا خىرە يورۇق ئورۇنغا قويسا بولىدۇ. بۇ خىل گۈل قاتتىق ئىسسىقنى خالىمايدۇ.

تۇرسۇن ئابدىكامباي تەرجىمىسى

ئەقلىي ئەمگەك ۋە ئوزۇقلۇق

تۇرسۇن مۇقاجان

مېڭە ئادەم بەدىنىنىڭ ئالىي قوماندانلىق ئورگىنى. ئۇ بەدەننىڭ ھەر قايسى ئەزالىرىنىڭ پائالىيىتىنى تەڭشەپ ۋە كونترول قىلىپ تۇرىدۇ. ئىنسانلارنىڭ ئۆگىنىش، خىزمەت ۋە ئەستە قالدۇرۇش پائالىيىتى تامامەن چوڭ مېڭىنىڭ كونتروللۇقىدا ئېلىپ بېرىلىدۇ.

چوڭ مېڭىنىڭ خىزمەت ئىقتىدارىنى تېخىمۇ ئاشۇرۇش ھەمدە ئۆگىنىش، خىزمەت، ئەستە قالدۇرۇش ئۈنۈمىنى يۇقىرى كۆتۈرۈش ئۈچۈن، ئەڭ مۇھىمى چوڭ مېڭىنى تېخىمۇ كۆپ ساپ قان، ئوكسىگېن ۋە ئوزۇقلۇق ماددىلار بىلەن تەمىنلەپ، ماددا ئالمىشىشنى ئىلگىرى سۈرۈپ، چوڭ مېڭىنىڭ ئېغىر ئەقلىي ئەمگەكلەرگە بولغان چىدامچانلىقىنى ئاشۇرۇش زۆرۈر. ھېسابلاشلارغا قارىغاندا، چوڭ مېڭە ئادەتتە پۈتۈن بەدەندىكى قاننىڭ 1/5 قىسمىنى، ئوكسىگېننىڭ 1/4 قىسمىنى سەرپ قىلغانلىقىدىن، چوڭ مېڭىنى يېتەرلىك ئوزۇقلۇق بىلەن تەمىنلەپ تۇرۇشقا چوقۇم كاپالەتلىك قىلىش لازىم.

قانداق قىلغاندا چوڭ مېڭىنى يېتەرلىك ئوزۇقلۇق بىلەن تەمىنلەپ ئەقلىي ئەمگەك ئۈنۈمىنى ئۆستۈرگىلى بولىدۇ؟

ئادەم مېڭىسى بەدەن پائالىيىتىنى تەڭشەيدىغان ۋە كونترول قىلىدىغان ئىنتايىن مۇرەككەپ ۋە تولۇپ تاشقان ھاياتىي كۈچكە ئىگە ئەڭ نازۇك ئەزا. ئۇ ئۆز پائالىيىتىنى قان شېكىرىنىڭ ئوكسىدلىنىشىدىن ھاسىل بولغان ئېنېرگىيە بىلەن ئېلىپ بارىدۇ. شۇڭا ئەقلىي ئەمگەك بىلەن شۇغۇللانغۇچىلار يۇقىرى ئېنېرگىيىلىك ئوزۇقلۇقلارنى ئىستېمال قىلىشى، بولۇپمۇ تەركىبىدە ئاقسىل، شېكەر، ھەر خىل ۋىتامىن ۋە فوسفور تېپىلىدىغان بىرىكمىلەر مول بولغان يېمەكلىكلەرنى كۆپرەك ئىستېمال قىلىشى لازىم.

تۆۋەندە ئەقلىي ئەمگەك قىلغۇچىلارنىڭ چوڭ مېڭىسى ئۈچۈن ئەڭ پايدىلىق ۋە ئەڭ مۇۋاپىق بولغان بىر قانچە خىل يېمەكلىكلەرنى تونۇشتۇرۇپ ئۆتىمىز:

(1) سېرىق پۇرچاق: سېرىق پۇرچاقتىكى ئەلا سۈپەتلىك ئاقسىل ماددىسى 40% ئەتراپىدا بولۇپ، تۇخۇم بىلەن سۈتتىكى ئاقسىلدىن قېلىشمايدۇ. ئەگەر سېرىق پۇرچاقنى ئازراق گۆش ۋە تۇخۇم بىلەن پىششىقلاپ ئىشلەپ ئىستېمال قىلغاندا، ئۇنىڭ ئوزۇقلۇق قىممىتىنى تېخىمۇ ئاشۇرغىلى بولىدۇ. سېرىق پۇرچاق تەركىبىدە ئوزۇقلۇق قىممىتى ئىنتايىن يۇقىرى بولغان لېسىتىن يېغى بولۇپ، ئۇ نېرۋا سىستېمىسىنىڭ توقۇلمىسىنى ھاسىل قىلىدىغان، مېڭىدە بولىدىغان ماددا ئالمىشىشقا قاتنىشىدىغان مۇھىم ماددىلارنىڭ بىرى. ئۇنىڭدىن باشقا، سېرىق پۇرچاقتا يەنە ۋىتامىن B، ۋىتامىن B_1، كالتسىي، فوسفور، تۆمۈر ماددىسى قاتارلىقلار ئىنتايىن مول بولۇپ، بۇلار مېڭىدە مۇھىم رول ئوينايدۇ. شۇڭا سېرىق پۇرچاق ۋە ئۇنىڭدىن تەييارلانغان يېمەكلىكلەر ئەقلىي ئەمگەك بىلەن شۇغۇللانغۇچىلار ئۈچۈن ئەڭ زۆرۈر بولغان ئەلا سۈپەتلىك ئوزۇقلۇق ھېسابلىنىدۇ.

(2) تۇخۇم: تۇخۇم تەبىئىي يېمەكلىكلەر ئىچىدىكى ئوزۇقلۇق قىممىتى يۇقىرى، تەبىئىي مۆتىدىل ۋە باھاسى ئەرزان بولغان يېمەك-

لىكلەرنىڭ بىرى. تۇخۇم تەركىبىدىكى ئاقسىل 14.7% بولۇپ، ئۇ ئادەم بەدىنىگە ئېھتىياجلىق بولغان ئامىنو كىسلاتالىرىدىن سەككىز خىلىنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ. بۇ ئامىنو كىسلاتالىرى ئادەم بەدىنىدىكى ئاقسىل ماددىسى بىلەن ئوخشىشىپ كەتكەنلىكتىن، ئادەم بەدىنىنىڭ ئۇنى قوبۇل قىلىش نىسبىتى 99.7% كە يېتىدۇ. تۇخۇم تەركىبىدىكى ياغ 11.6% نى ئىگەللەيدۇ. ئۇ ئاساسەن تۇخۇم سېرىقىغا مەركەزلەشكەن لىسىتىن يېغى بولۇپ، بۇ خىل ياغ كالا سۈتى تەركىبىدىكى ماي بىلەن ئوخشاش بولغانلىقتىن، ئادەم بەدىنى ئۇنى ئاسان قوبۇل قىلالايدۇ. ئۇندىن باشقا، تۇخۇم سېرىقىدا يەنە كۆپ مىقداردا كالتسىي، فوسفور، تۆمۈر ماددىسى ۋە ۋىتامىن A، ۋىتامىن B، ۋىتامىن B_2، B_6، ۋىتامىن D، ۋىتامىن E قاتارلىقلار بولغاندىن تاشقىرى، تۇخۇم فوسفاتىد دېگەن بىر خىل ئېسىل ئوزۇقلۇق ماددىسى بار، ئۇ فېرمېنتنىڭ ياردىمى بىلەن ئادەمنىڭ ئۈچەي ھەزىم قىلىش سۇيۇقلۇقىدىن ئايرىلىپ چىققاندىن كېيىن، ئۆت شۈلتىسىنى ھاسىل قىلىپ بىۋاستە چوڭ مېڭىگە بارىدۇ. ئۇ چوڭ مېڭىدىكى سىركە كىسلاتاسى بىلەن بىرىكىپ، ئاتسېتىل خولىننى ھاسىل قىلىدۇ. ئاتسېتىل خولىن ئادەمنىڭ چوڭ مېڭىسىنى غىدىقلاپ سەگەكلەشتۈرىدۇ. شۇنداقلا شەرتلىك رېفلېكسنىڭ مۇستەھكەملىنىپ بېرىشىنى ئىلگىرى سۈرىدۇ. بۇنىڭ بىلەن ئادەمنىڭ ئەستە ساقلاش ئىقتىدارى ئاشىدۇ.

تەجرىبە ئەمەلىيەتلىرىنىڭ ئىسپاتلىشىچە، بىر ئادەم كۈنىگە 80 گرامدىن 120 گرامغىچە تۇخۇم بىلەن ئوزۇقلىنىپ تۇرسا، ئۆز بەدىنىنىڭ ئامىنو كىسلاتالىرىغا بولغان ئېھتىياجىنى قاندۇرالايدۇ. ئەقلىي ئەمگەك بىلەن شۇغۇللانغۇچىلار ھەر كۈنى بىردىن ئىككىگىچە تۇخۇم يېسە ۋە ئۇنىڭغا سېرىق پۇرچاق قوشۇپ ئىستېمال قىلسا ئۈنۈمى تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ. دېمەك، تۇخۇم ئەقلىي ئەمگەك بىلەن شۇغۇللانغۇچىلار ئۈچۈن ئىنتايىن مۇۋاپىق يېمەكلىكتۇر.

(3) بېلىق: بېلىقتا ئاقسىل ماددىسى 15% دىن 20% گىچە بولۇپ، گۆش تەركىبىدىكى ئاقسىل مىقدارىدىن ئانچە كۆپ پەرقلەنمەيدۇ. لېكىن بېلىقتىكى ماينىڭ كۆپ قىسمى تويۇنمىغان ماي كىسلاتاسى بولغاچقا، بەدەنگە شۈمۈرۈلۈش ئۈنۈمى 95% كە يېتىدۇ، ھەمدە ئوڭاي ھەزىم بولىدۇ.

بېلىق تەركىبىدىكى ئادەم بەدىنىگە كېرەكلىك بولغان كالتسىي، فوسفور، تۆمۈر، كالىي، گۈڭگۈرت قاتارلىق مىنېرال ماددىلار گۆشتىكىدىن يۇقىرى بولىدۇ.

(4) گۆش: گۆشتە بىر خىل مىزىلىك پۇراق بولۇپ، ئىشتەيىنى ئېچىپ، ھەزىم قىلىش سۇيۇقلۇقىنىڭ ئاجرىلىپ چىقىشىنى ئىلگىرى سۈرىدۇ. لېكىن گۆشتىكى مايدا تويۇنغان ماي كىسلاتاسى كۆپ، لىسىتىن ئازراق بولىدۇ. مىنېرال تۇزلار تەڭپۇڭلاشقان ئەمەس ھەمدە كىسلاتالىق ئېلېمېنتلار يۇقىرى بولغاچقا، گۆشنى كۆپ يېگەندە، بەدەندىكى كىسلاتا ئاساسنىڭ تەڭپۇڭلۇقىغا تەسىر يېتىدۇ. شۇڭا بەدەنگە ئاقسىل يېتىشمىسە، ئۇنىڭ ئورنىنى ئورۇقراق گۆش بىلەن تولدۇرۇش كېرەك. چۈنكى، ئورۇق گۆش تەركىبىدە ئاقسىل ماددىسى كۆپ بولىدۇ.

دېمەك، مېڭە ھۈجەيرە توقۇلمىسى ۋە ئۇنىڭ ئۆسۈشى زور مىقداردىكى ئاقسىلغا مۇھتاج بولغانلىقتىن، كىشىلەر بولۇپمۇ ئەقلىي ئەمگەك بىلەن شۇغۇللانغۇچىلار ئانچە-مۇنچە دادۇر، تۇخۇم، بېلىق، قوي گۆشى، كالا گۆشى، ياڭاق، خاسىڭ قاتارلىق ئاقسىل تەركىبى يۇقىرىراق يېمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلىپ تۇرۇشى لازىم. قوش، ھايۋانات گۆش-

لىرىنى يېگەندە، ئۇلارنىڭ مېڭىسىنى يېيىشكە دىسبەتەن سەل قارىماسلىق لازىم. چۈنكى ھايۋاناتلار مېڭىسىدە مېڭە فوسفورلۇق مېيى بولۇپ، ئۇ مېڭە قۇرۇلمىسى ۋە ھۈجەيرە پەردىلىرىنى شەكىللەندۈرىدىغان مۇھىم تەركىبىي قىسىم. بۇلاردىن تاشقىرى مېڭە، تەركىبىدە ۋىتامىن بولغان يېمەكلىكلەرگىمۇ مۇھتاج. چۈنكى ۋىتامىن B_1 مېڭە ۋە نېرۋا سىستېمىسىنى كۈچەيتىش ئىقتىدارىغا ئىگە بولۇپ، ئادەمنىڭ ئەستە قالدۇرۇش، تەپەككۇر قىلىش قابىلىيىتىنى ياخشىلايدۇ ۋە مېڭىنىڭ چارچىشىنى ئازايتىدۇ. بۇغداي ئۇنى، گۈرۈچ، كۆممە قوناق، ئاق قوناق ۋە پۇرچاق تېپىدىكى زىرائەتلەر، كاللەك بەسەي، ئۇسۇلۇك، تەرخەمەك، پەمىدۇر، قىزىلمۇچ، پىدىگەن، سەۋزە، چېكەندەي قاتارلىق كۆكتاتلارنىڭ تەركىبىدە ۋىتامىن B_1 خېلى كۆپ. تاۋۇز، قوغۇن، لىگا، سەي كاۋىسى، نەشپۈت، ئۆرۈك، ئالما، بانان قاتارلىق مېۋىلەرمۇ ۋىتامىن B_1 نىڭ مۇھىم كېلىش مەنبەسى ھېسابلىنىدۇ.

تۇرمۇشتىكى كىچىك ئىشلارغا سەل قارىماسلىق كېرەك

كۈندىلىك تۇرمۇشتا كۆز قىرىنى سالغۇچىلىكى يوق كىچىك ئىشلارمۇ بولىدۇ. بىراق، بۇ كىچىك ئىشلارغا بىر ئازلا سەل قارىسىدىغان بولسا، ئادەمنىڭ سالامەتلىكىگە بىۋاستە تەسىر كۆرسىتىدۇ. تۆۋەندە كۆرسىتىلگەن بىر قانچە مىسال بۇنىڭ تىپىك دەلىلى بولالايدۇ.

1 — بەزىلەر قولىنى پاكىز يۇيۇپ، كىر بولۇپ كەتكەن لۆڭگە، قول ياغلىقى قاتارلىقلار بىلەن سۈرتىدۇ. بەزىلەر تاماق يېيىشتىن ئىلگىرى قولىنى پاكىز يۇيۇپ بولۇپ، باشقا نەرسىلەرنى تۇتىدۇ ياكى داستىخان ئۈستىگە كىرگەنلەر بىلەن قول كۆرۈشىدۇ ياكى تاماق بېلىتى، سەي بېلىتى پۇل قاتارلىقلارنى سانايدۇ. نەتىجىدە، پاكىز يۇيۇلغان قول مىكروپ بىلەن يۇقۇملىنىدۇ.

2 — بەزىلەر تېرمۇسقا قايناقسۇ قاچىلاش ۋاقتىدا، تېرمۇسنى يەردە قويۇپ، قايناقسۇ قاچىلاپ بولغاندىن كېيىن، ئۇنى ئۈستەل ئۈستىگە قويىدۇ. نەتىجىدە، يەردىكى باكتېرىيىلەر ئۈستەل ئۈستىگە چىقىپ ئۈستەلنى يۇقۇملاندۇرىدۇ.

3 — بەزىلەر يېمەكلىكنى گېزىت - ژۇرنال قەغەزلىرى بىلەن ئورىۋالىدۇ. ئۇلار، بۇنداق قىلىشنى تازىلىققا رىئايە قىلغانلىق، يېمەكلىكنى پاكىز ساقلىغانلىق دەپ قارايدۇ. بىلىش كېرەككى گېزىت ژۇرنال - بېسىلىش، توشۇلۇش (تارقىتىش)، كۆرۈش جەريانىدا ناھايىتى نۇرغۇن كېسەللىك باكتېرىيىلىرى بىلەن بۇلغىنىدۇ. ئۇنىڭ ئۈستىگە، گېزىت - ژۇرنال بىلەن يېمەكلىكلەرنى ئورىغاندا خەتتىن يۇققان خېلورو ئانىلىن بىلەن زەھەرلىنىش خەۋپى تۇغۇلىدۇ.

4 — بەزىلەر قايناقسۇ، چاي ئىچىدىغان ئىستاكان، پىيالىلەرنى يۇغاندا، سۇنى ئاز ئىشلىتىپ، تىرنىقى بىلەن چاپلىشىپ قالغان نەرسىلەرنى قىرىدۇ. نەتىجىدە، تىرناقتىكى مىكروپ قاتارلىقلار ئىستاكان، پىيالىگە يۇقىدۇ.

5 — بەزىلەر تاماقتىن كېيىن پاكىز يۇيۇلغان قازان، قاچا - قۇچىنى يۇغۇچ بىلەن سۈرتۈشكە ئادەتلەنگەن. بۇنداق قىلغاندا، يۇغۇچتىكى باكتېرىيىلەر قازان، قاچا - قۇچىغا يۇقىدۇ. نەتىجىدە، قازان، قاچا - قۇچا يۇيۇشتىن ئىلگىرىكىدىنمۇ پاسكىنىلىشىپ كېتىدۇ.

سەي قورۇغاندا ۋىتامىن C نىڭ خوراپ كېتىشىنى قانداق قىلغاندا ئازايتقىلى بولىدۇ

كۈندىلىك تۇرمۇشىمىزدا ۋىتامىن C نى ئاساسەن كۆكتاتتىن قوبۇل قىلىمىز. شۇڭا سەي قورۇغاندا ئىمكان قەدەر ۋىتامىن C نىڭ خوراپ كەتمەسلىكىگە دىققەت قىلىش كېرەك. ۋىتامىن C نى خوراتماسلىق ئۈچۈن سەينى بەك پىشۇرۇۋېتىشكە بولمايدۇ. سەينى بەك پىشۇرۇۋەتكەندە، سەي ھۈجەيرىسىنىڭ پەردىسى بۇزغۇنچىلىققا ئۇچرايدۇ - دە، ئوكسىدلاش فېرمېنتى ھاسىل بولىدۇ. ئوكسىدلاش فېرمېنتى ۋىتامىن C نى بۇزۇش رولىنى ئوينايدۇ. سەي قورۇغاندا تېمپېراتۇرا 65°C قا يەتكەندە، ئوكسىدلاش فېرمېنتىنىڭ ۋىتامىن C نى خورىتىش سۈرئىتى تېزلىشىدۇ. تېمپېراتۇرا 85°C قا يەتكەندە، ئوكسىدلاش فېرمېنتى ئۆزىمۇ بۇزغۇنچىلىققا ئۇچرايدۇ، لېكىن، ئۇ بۇزغۇنچىلىققا ئۇچراش بىلەن بىر ۋاقىتتا، كۆكتاتتىكى ۋىتامىن C نى ئاساسەن خورىتىپ بولىدۇ. قاتتىق ئوتتا سەينى 2 — 3 مىنۇت تېز قورۇغاندا، 17 پىرسەن ئەتراپىدا ۋىتامىن C خورايدۇ، سەينى بىر قانچە مىنۇت قايناتقاندا، ۋىتامىن C نىڭ يېرىمىدىن كۆپرەكى خوراپ كېتىدۇ. ئەگەر پىشقان سەينى بىرەر سائەت ئىسسىق قويۇپ قويغاندا، ۋىتامىن C خوراپ تۈگەي دەپ قالىدۇ.

ياكيۇنى 20 مىنۇت قايناتقاندا، 40 پىرسەن ۋىتامىن C خورايدۇ؛ ئوخشاش ۋاقىتتا دۇدۇرنى قايناتساق 30 پىرسەن ۋىتامىن C خوراپ كېتىدۇ. سەي پىشقاندا، ئۇنىڭدىكى ۋىتامىن C سەينىڭ سۈيىگە قوشۇلۇپ كېتىدۇ. سەيگە قويۇلغان سۇنىڭ ئاز - كۆپلىكىگە قاراپ كۆكتات تەركىبىدىكى ۋىتامىن C ئوخشاش بولمىغان دەرىجىدە خورايدۇ، دۇدۇرغا يېرىم جىڭ سۇ قويۇپ 20 مىنۇت قايناتقاندا 1.5% ۋىتامىن C خورايدۇ. بىر جىڭ سۇ قويۇپ قايناتقاندا 30% ۋىتامىن C خورايدۇ.

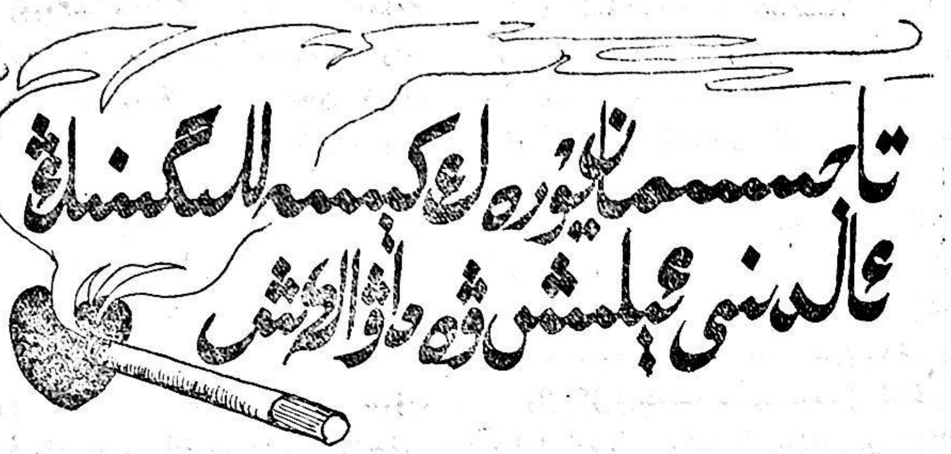
شۇڭا سەي قورۇغاندا ۋىتامىن C نىڭ كۆپرەك بولۇشىنى ئويلايدىكەنمىز، ئەڭ ياخشىسى سەينى كۈچلۈك ئوتتا تېز قورۇپ، ئۆز ۋاقتىدا يېيىشىمىز كېرەك. سەيگە سۇنى ئازراق قويۇشىمىز، بەك ئۇزاق قايناتماسلىقىمىز كېرەك. ياكيۇ قاتارلىق كۆكتاتنى سۇدا پىشۇرۇشقا، سۇ قايىنىغاندىن كېيىن ياكيۇنى سېلىش كېرەك.

مۇنداق قىلغاندا، كۆكتاتنىڭ ئۆزىنىڭ ئوكسىدلىنىش فېرمېنتىنى تېز تۈگەتكىلى بولىدۇ. شۇنداقلا ئۇنىڭ ۋىتامىن C غا بولغان بۇزغۇنچىلىقىنى ئازايتقىلى بولىدۇ.

---

6 - قازان تۈۋىقى، كورۇشكا، چەينەكنىڭ ئېغىزى (ياپقۇچى) قاتارلىقلارنىڭ ئىچكى يۈزى پاكىز بولىدۇ. ئەمما، بەزىلەر قازان، كورۇشكا، چەينەك قاتارلىقلارنى ئىشلەتكەندە، قازاننىڭ تۈۋىقىنى، كورۇشكا، چەينەكنىڭ ئېغىزى (ياپقۇچى)نى ئۈستەل ئۈستىگە دۈم كۆمتۈرۈپ قويىدۇ. نەتىجىدە، تۈۋاق ياكى ياپقۇچنىڭ ئىچكى يۈزىگە چاڭ - توزاڭ، باكتېرىيە قاتارلىق پاسكىنا نەرسىلەر چاپلىشىۋالىدۇ، قازان، كورۇشكا ۋە چەينەككە قايتا ياپقاندا، ئۇنىڭ ئىچىدىكى سۇ ياكى يېمەكلىك بۇلغىنىدۇ. شۇڭا، تۈۋاق، ئېغىز (ياپقۇچ)نى دۈم قويماي، ئوڭدىسىغا قويۇش كېرەك.

ئېزىز ئىبراھىم تەرجىمىسى



تاجسىمان يۈرەك كېسەللىكىنىڭ ئالدىنى ئېلىش ۋە داۋالاش

روزى ھاجى مۇھەممەدى

تاجسىمان يۈرەك كېسەللىكى. يۈرەكنى ۋە ئوزۇقلۇق بىلەن تەمىنلەيدىغان تاجسىمان ئارتېرىيىنىڭ قېتىشىدىن، تومۇر تارىيىپ يۈرەك موسكۇلىنى قان ۋە ئوزۇقلۇق بىلەن تولۇق تەمىنلىيەلمەسلىكىدىن پەيدا بولىدىغان كېسەللىكتۇر.

يېقىنقى يىللاردىن بېرى دۆلىتىمىزدە تاجسىمان يۈرەك كېسەللىكىنىڭ پەيدا بولۇش نىسبىتى كۆپەيمەكتە. لېكىن بۇ خىل كېسەللىكنىڭ تەرەققى قىلىشى ئاستا بولغانلىقتىن ئالدىنى ئېلىشقا ۋە داۋالاشقا بولىدۇ. تاجسىمان يۈرەك كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغاندا ۋاقتىدا تەكشۈرتۈپ مۇۋاپىق داۋالانسا تەدرىجى ساقىيىپ كېتىدۇ ياكى تەرەققى قىلىشتىن توختايدۇ.

تاجسىمان ئارتېرىيىنىڭ قېتىشى قانداق پەيدا بولىدۇ؟

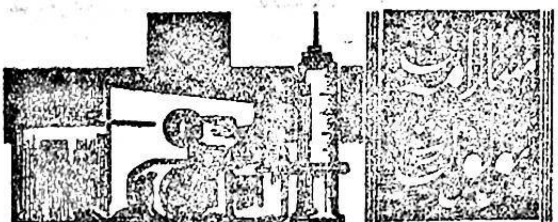
تاجسىمان ئارتېرىيىنىڭ قېتىشى پەيدا قىلىدىغان بىردىن - بىر سەۋەب ۋە ئۇنىڭ پەيدا بولۇشى مېخانىزىمى ھازىرغىچە تولۇق بولمىسىمۇ تۆۋەندىكى ئامىللار ئۇنىڭ پەيدا بولۇشىدا مەلۇم رول ئوينايدۇ.

1. ياش بىلەن مۇناسىۋەتلىك: بۇ خىل كېسەللىك 40 ياشتىن ئاشقان ئەرلەردە، ئادەت كۆرۈشتىن توختىغان ئاياللاردا نىسبەتەن كۆپ بولىدۇ، ياشانغانسېرى پەيدا بولۇش نىسبىتى يۇقىرىلايدۇ.

2. ئىرسىيەت بىلەن مۇناسىۋەتلىك: بىر ئائىلە ئەزالىرى ئىچىدە بىر قانچىسى ئوخشاشلا تاجسىمان يۈرەك كېسەللىكى بىلەن ئاغرىيدىغان ئەھۋال كۆپ ئۇچرايدۇ. بۇنىڭغا قارىغاندا ئىرسىيەت بىلەن مۇناسىۋەتلىك دەپ پەرەز قىلىشقا بولىدۇ.

3. ئوزۇقلىنىش ۋە ھەرىكەت بىلەن مۇناسىۋەتلىك: تەكشۈرۈشلەرگە قارىغاندا، ئۇزۇن مۇددەت كۆپ مىقداردا ماي گۆش بىلەن ئوزۇقلانغان، ھەرىكىتى ئاز كىشىلەرنىڭ بۇ خىل كېسەللىككە گىرىپتار بولۇش نىسبىتى كۆپ ئىكەن.

4. خىزمەت ۋە تۇرمۇش شارائىتى بىلەن مۇناسىۋەتلىك: تەكشۈرۈشلەرگە قارىغاندا تا-



جىسمانىي يۈرەك كېسەللىكى ئەقلىي ئەمگەك بىلەن ئۇزۇن مۇددەت شۇغۇللانغان كىشىلەردە، مىجەزى چۇس، ئاسان ئاچچىقلىنىدىغان خىيالچان ۋە تۇرمۇشتا رەتسىز كىشىلەردە كۆپ پەيدا بولىدىكەن.

5. يۇقىرى قان بېسىم كېسەللىكى بىلەن مۇناسىۋەتلىك: يۇقىرى قان بېسىم كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغاندا تومۇرلارنىڭ ئىچكى پەردىسى ئاسان زەخىملىنىدۇ، بۇنداق زەخىملەنگەن ئورۇنغا ماي ماددىسى ئاسان ئولتۇرۇپ قالىدۇ، شۇنىڭ بىلەن قېتىش پەيدا بولىدۇ.

6. قەنتلىك دىئابېت كېسەللىكى تاجىسىمان يۈرەك كېسەللىكىنى پەيدا قىلىشتا ۋە تەرەققىي قىلدۇرۇشتا ئالاھىدە رول ئوينايدۇ، يەنە بىر تەرەپتىن قاندىكى شېكەر ماددىسى يۇقىرى بولغانسېرى قاندىكى ماي ماددىسىمۇ يۇقىرىلاپ چۆكمە پەيدا قىلىدۇ.

7. قاندىكى ماي ماددىسىنىڭ يۇقىرىلاپ كېتىشى چوقۇم تاجىسىمان يۈرەك كېسەللىكىنى پەيدا قىلىدۇ، بۇنىڭدىن تاشقىرى سېمىزلىك، تاماكا چېكىشلەرمۇ مەلۇم رول ئوينايدۇ.

تەتقىقاتلارغا قارىغاندا تاجىسىمان يۈرەك كېسەللىكىنىڭ پەيدا بولۇشى يۇقىرىقى ئامىللاردىن تاشقىرى يەنە قان گۇرۇپپىسى بىلەنمۇ مۇناسىۋەتلىك ئىكەن. بىزنىڭ 130 نەپەر يۈرەك مۇسكۇل تىقىلمىسى بولغان بىمارلارنى دىن كۆزىتىش نەتىجىسىگە قارىغاندا «AB» قان گۇرۇپپىسىدىكىلەردە ئەڭ كۆپ، ئۇنىڭدىن قالسا «A» قان گۇرۇپپىسىدىكىلەردە بولۇپ، «O» ۋە «B» قان گۇرۇپپىسىدىكىلەردە ئازراق بولىدىكەن.

تاجىسىمان يۈرەك كېسەللىكىنىڭ خىللىرى:

تاجىسىمان يۈرەك كېسەللىكى يوشۇرۇن تاجىسىمان يۈرەك كېسەللىكى، يۈرەك سانجىقى، يۈرەك مۇسكۇل تىقىلمىسى ۋە يۈرەك مۇسكۇلىنىڭ قېتىشى قاتارلىقلارغا بۆلۈنىدۇ.

يوشۇرۇن تاجىسىمان يۈرەك كېسەللىكى:

يوشۇرۇن تاجىسىمان يۈرەك كېسەللىكى بولغاندا بىمار ھەر قانداق ئالامەت ھېس قىلمايدۇ. بىراق تاجىسىمان ئارتېرىيىنىڭ قېتىشى يوشۇرۇن تەرەققىي قىلىدۇ. مەلۇم سەۋەب بىلەن تەكشۈرۈشكە تىزغا كېلىپ ئېلېكتروكاردىئوگراممىي بىلەن تەكشۈرگەندە ياكى بىمارنى ھەرىكەت قىلدۇرۇپ يۈرۈكىنى تەكشۈرگەندە كېسەللىك بەلگىسى كۆرۈنىدۇ. بۇنداق ئەھۋال كۆرۈنگەندە كىشى تېخىمۇ ئىلگىرىلىگەن ھالدا ئۇنى تەكشۈرۈپ مۇۋاپىق داۋالىسا ھەمدە دىققەت قىلىشقا تېگىشلىك ئىشلارغا دىققەت قىلسا كېسەل تەدرىجى ساقىيىپ كېتىدۇ ياكى تەرەققىي قىلمايدۇ.

يۈرەك سانجىقى، تاجىسىمان ئارتېرىيىنىڭ قېتىپ تارىيىپ قېلىشىدىن يۈرەك مۇسكۇلىغا قان ۋە ئوكسىگېن يېتىشمەسلىكتىن پەيدا بولغان سانجىق بولۇپ، كېسەللىك تۇتقاندا تۆش سۆڭىكىنىڭ ئارقا قىسمى ياكى يۈرەكنىڭ ئالدىنقى تەرىپى كۆيۈپ سانجىپ ئاغرىيدۇ، ئاغرىق مۈرە، بويۇن، سول قولنىڭ ئىچكى قىسمى قاتارلىق ئورۇنلارغا تارقىلىدۇ، كۆكرەكنى باسقاندەك ھېس قىلىپ، دىمى سىقىلىپ، قورقۇنۇچلۇق باسىدۇ. سوغۇق تەر چىقىدۇ. ئاغرىق بىر نەچچە مىنۇت داۋاملىشىپ ئارام ئالغاندىن كېيىن ياكى نىتروگلىتسېرىنى شورىغاندىن كېيىن توختايدۇ، بۇنداق يۈرەك سانجىقى ھەرىكەت قىلغان ۋاقىتتا، تويۇنۇپ تاماق يېگەندە ياكى تاماكىنى كۆپ چەككەندە تۇتىدۇ، بەزىدە شامالغا قارشى يول يۈرۈپ دىمى تۇتۇلغاندا باشلىنىدۇ. يۇقىرىقىدەك يۈرەك سانجىقى ھەرىكەت ۋاقتىدا پەيدا بولىدىغان يۈرەك سانجىقى دەپ ئاتىلىدۇ.

بۇنىڭدىن تاشقىرى غەيرى ئۆزگىرىشچان يۈرەك سانجىقى بولۇپ ھەرىكەت ۋاقتىدا تۇتماي، ئۇخلاۋاتقان ۋاقىتتا ياكى تاڭ سەھەردە

تۇتىدۇ، بۇنىڭ تۇتۇش ۋاقتى ئۇزۇن بولۇپ، ھەر كۈنى بەلگىلىك ۋاقىتتا پەيدا بولىدۇ. سانجىق تۇتقان ۋاقىتتا ئېلېكتروكاردىئوگرامى ئىشلەتسە ئۆزگىرىش پەيدا بولۇدۇ، بۇ يۈرەك سانجىقىنىڭ خەتەرلىك خىلى. قانداق خىلدىكى يۈرەك سانجىقى بولمىسۇن يېقىندىن بېرى كۆپ قېتىم تەكرارلانغان بولۇپ قېلىپ ئاغرىقنىڭ ۋاقتى ئۇزۇنغا سوزۇلسا، دورىنىڭ تەسىرى ياخشى بولمىسا، بۇ يامانغا ئۆزگەرگىنى بولۇپ ھېسابلىنىدۇ، شۇڭا ۋاقتىدا دوختۇرغا بېرىپ تەكشۈرتۈش ۋە داۋالىنىش لازىم. يەنە شۇنىڭغا دىققەت قىلىش لازىمكى، كۆكرەك سۆڭىكىنىڭ ئارقا قىسمى ياكى يۈرەكنىڭ ئالدىنقى قىسمىنىڭ ئاغرىشىنىڭ ھەممىسى يۈرەك سانجىقىدىن بولۇۋەرمەيدۇ. يۈرەك نېرۋا ئاجىزلىقى كۆكرەك كۆمۈرچەك سۆڭەك ياللۇغى، بويۇن ئومۇرتقىسىنىڭ ئۆسۈپ قېلىشى، قوۋۇرغا ئارىلىق نېرۋىسىنىڭ ئاغرىقلىرىدىمۇ يۈرەك سانجىقىغا ئوخشاش ئاغرىق پەيدا بولىدۇ، بۇنداق ئاغرىقنىڭ ۋاقتى ناھايىتى قىسقا بولۇپ يىڭنە سانجىغاندەك ئاغرىيدۇ، بەزىلىرىنىڭ ئاغرىقى بوشراق، ۋاقتى ئۇزۇنراق داۋاملىشىدۇ. بۇنداق ۋاقىتلاردا كۆكرەك ئالدىنقى قىسمى ئېغىرلىشىدۇ. باسقاندا، ھەرىكەت قىلغاندا، قولنى كۆتەرگەندە ياكى چوڭقۇر نەپەس ئالغاندا ئاغرىيدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن بۇلارنى پەرقلەندۈرۈپ مۇئامىلە قىلىش لازىم.

يۈرەك مۇسكۇل تىقىلمىسى: تاجىسىمان ئارتېرىيىنىڭ مەلۇم تارمىقى قېتىپ تارىيىپ قېلىش، قان ئۇيۇلمىسى پەيدا بولۇش، تارتىشىپ قېلىش قاتارلىق سەۋەبلەردىن توسۇلۇپ قالسا، شۇ تومۇر قان بىلەن تەمىنلەيدىغان يۈرەك مۇسكۇلىدا زەخىملىنىش ۋە چىرىش پەيدا بولىدۇ. بۇنداق ھادىسە يۈرەك مۇسكۇل تىقىلمىسى دەپ ئاتىلىدۇ. يۈرەك مۇسكۇل تىقىلمىسى پەيدا بولغاندا كۆكرەك سۆڭىكىنىڭ ئارقىسى ياكى يۈرەكنىڭ ئالدىنقى قىسمى قاداپ ئاغرىيدۇ. ئاغرىش ۋاقتى ئۇزۇن بولۇپ دېمى سىقىلىدۇ، بىئارام بولىدۇ، تەرلەيدۇ، رەڭگى سارغىيىپ پۇت - قول مۇزلايدۇ، قان بېسىمى تۆۋەنلەيدۇ، بەزىلەردە بولسا قان بېسىمى يۇقىرىلايدۇ. يۈرەك رېتىمسىزلىقى ۋە يۈرەك زەئىپلىكى پەيدا بولۇدۇ. بۇ ئەڭ خەتەرلىك ئەھۋال. بۇنداق ئەھۋالدا بىمارنى ئىلاجى بار ئۆز ئورنىدا داۋالاش، دوختۇرنىڭ مەسلىھەتىسىز ئىختىيارى يۆتكىمەسلىك لازىم. ئەگەر يۆتكەشكە توغرا كەلسە، ئاغرىقنى توختاتقۇزۇپ، يۈرەك ھەرىكىتىنىڭ قالايمىقانلىشىشىنىڭ ئالدىنى ئالىدىغان ئوكۇلنى سېلىپ ئاندىن يۆتكەش لازىم.

تاجىسىمان يۈرەك كېسەللىكىنىڭ ئالدىنى ئېلىش ۋە داۋالاش

1. جىسمانى ھەرىكەت بىلەن شۇغۇللىنىش

بۇ ئەمگەك قىلىش، يول يۈرۈش، گىمناستىكا ئويناش، ۋېلىسىپىت مىنىش، تەيجىچۈەن ئويناشنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ. جىددى ئەقلىي ئەمگەك قىلىدىغانلار خىزمەت ئارىلىقىدا سىرتقا چىقىپ ھەرىكەت قىلىش لازىم. بۇنداق قىلغاندا نېرۋا ئارام ئالىدۇ، قان ئايلىنىش راۋانلىشىدۇ. تاجىسىمان يۈرەك كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغانلار مۇۋاپىق ھەرىكەت قىلسا ياكى ئوتتۇرا سۈرئەت بىلەن يول ماڭسا قاندىكى ماي ماددىسى، قەنت ماددىسى تۆۋەنلەيدۇ، تارىيىپ قالغان تاجىسىمان ئارتېرىيىنىڭ چۆرىسىدە قان ئايلىنىش پەيدا بولىدۇ، بىراق ھەرىكەت ياشقا قاراپ بولۇشى لازىم. ياشانغانلار زورىغا قاتتىق ھەم جىددى ھەرىكەت قىلىشتىن ساقلىنىش لازىم. جىددى ھەرىكەت قىلغاندا يۈرەك ھەرىكىتى تېزلەپ يۈرەك مۇسكۇلىنىڭ ئوكسىگېنغا بولغان ئېھتىياجى ئارتىدۇ، بۇنىڭ بىلەن يۈرەك سانجىقى پەيدا بولىدۇ.

2. مۇۋاپىق تۇرمۇش تۈزى بولۇشى كېرەك. تۇرمۇش رەتلىك بولۇش، جىددى خىزمەتتىن كېيىن مۇۋاپىق ئارام ئېلىنىش، ئۇيقا ياخشى بولمىسا مەلۇم دەرىجىدە تىنچلاندۇرۇش دورىلىرىنى ئىشلىتىش لازىم. ئورۇندا كۆپ يېتىۋالماسلىق، ھەددىدىن ئارتۇق ئۇخلىماسلىق، ئارام ئېلىشنى مۇۋاپىق ئورۇنلاشتۇرۇپ شاھمات قاتارلىقلارنى ئويناش، ياخشى كۆرىدىغان مۇزىكىلارنى ئاڭلاش لازىم.

3. تاماققا دىققەت قىلىش لازىم، تاماق ھەددىدىن ئارتۇق بولۇپ كەتسە بەدەن ئېغىرلىقى ئېشىپ يۈرەكنىڭ يۈكىنى ئېغىرلاشتۇرۇۋېتىدۇ. يەنە بىر تەرەپتىن قەنتلىك دىئابىت كېسەللىكى پەيدا بولىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن بەدەن ئېغىرلىقى مەلۇم دەرىجىدە كونترول قىلىنىش لازىم. بەدەن ئېغىرلىقى kg=100— بەدەن ئېگىزلىكى بولسا مۇۋاپىق بولىدۇ. يەنە بىر تەرەپتىن ئوزۇقلۇققا دىققەت قىلىش، گۆش - ماينى مۇۋاپىق ھالدا ئىستېمال قىلىش، سۇ ماي، بېلىق، توخۇ گۆشى، مېۋە قاتارلىقلارنى كۆپرەك يېيىش، توخۇ يېيىشكە ئادەتلىنىش لازىم. كەچلىك تاماقنى كۆپ يېمەسلىك، بولۇپمۇ كەچلىك تاماقنى يەپلا ياتماسلىق لازىم. ياشانغانلار تاتلىق يېمەكلىكنى ئاز، ئاقسىللىق يېمەكلىكنى كۆپ ئىستېمال قىلغان ياخشى، يېڭى كۆكتات، تاماقتىن كېيىن مېۋە يېيىشنى ئادەت قىلىش، ئاسان ھەزىم بولىدىغان تاماقنى يېيىش، سەۋزىنى ئارىلاشتۇرۇپ تاماق ياساش ۋە ھەر خىل تاماقلارنى ئاز - ئازدىن يېيىش لازىم.

4. تاماق، هاراق ۋە چاي.

تاماكا تاجىسىمان ئارتېرىيىنى تارايتىپ كېسەللىك پەيدا قىلىشتا خەتەرلىك ئېلېمېنت ھېسابلىنىدۇ. تاماكا چەككەندە يۈرەك ئوكسىگېن بىلەن تەمىنلىنىشكە تەسىر يەتكۈزىدۇ، يۈرەك مۇسكۇلىنى زەخىملەندۈرىدۇ، يۈرەك ھەرىكىتىنى تېزلىتىپ يۈرەك رېتىمسىزلىقى پەيدا قىلىدۇ ۋە ئېغىر دەرىجىدىكى تاجىسىمان يۈرەك كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغانلاردا تۇيۇقسىز ئۆلۈم پەيدا قىلىدۇ، شۇنىڭ ئۈچۈن تاماكىنى ئۈزۈل - كېسىل تاشلاش لازىم.

تاجىسىمان يۈرەك كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغانلار هاراق ئىچمەسلىكى لازىم. لېكىن جىگەر زىچلىقىدىكى ماي ئاقسىلىنى ئىشلەشكە ياردىمى بولىدۇ، بۇنداق ئاقسىلنىڭ تومۇر قېتىشنى ياخشىلاش رولى بار. چاينىڭ تومۇر قېتىشنىڭ ئالدىنى ئالىدىغان ۋە قاندىكى ماي ماددىسىنى تۆۋەنلىتىش رولى بار. شۇنىڭ ئۈچۈن چاي ئىچىشنى ئادەت قىلىش كېرەك. لېكىن ئۇيقۇسى قاچىدىغانلار ئۇخلاشتىن بۇرۇن چاي ئىچمەسلىك لازىم.

5. يۈرەك سانجىقى دەپ دىئاگنوز قويۇلغان بىمارلار يېنىدىن نىتروگلىتسېرىنى ئاجراتماسلىقى، قانداق ۋاقىتتا، قانداق مىقداردا ئىچىشنى بىلىۋېلىش زۆرۈر. ھەرىكەت قىلىشتىن بۇرۇن نىتروگلىتسېرىنى ئالدىن ئىچىۋېلىش كېرەك. يۈرەك سانجىقى بولىدىغان يۈرەك كېسەللىرى كۈنىگە بىر تالدىن ئاسپىرىنغا بىر تال پەنسىگدىنىڭ قوشۇپ ئىچسە، تاجىسىمان ئارتېرىيىگە قان ئۇيۇپ قالىدىغان يۈرەك مۇسكۇل تىقىلمىسىنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ.

6. يۈرەك سانجىقى بولغانلار ئاچچىقلانماسلىق، تويغۇدەك تاماق يېمەسلىكى، بوران چىققاندا كوچىغا چىقماسلىق، ۋاقتىدا تەكشۈرتۈپ دوختۇرلارنىڭ مەسلىھەتىنى ئېلىپ تۇرۇش لازىم.

7. يۈرەك مۇسكۇل تىقىلمىسىدىن گۇمانلانغانلارنى جىددى ئاغرىۋاتقان ۋاقتىدا ئۆز ئورنىدا ياتقۇزۇپ ئاغرىق توختاتقۇچى دورىلاردىن دولانتىن، مورفىن قاتارلىقلارنى ئوكۇل سېلىپ، ئاغرىق توختىغاندىن كېيىن، يۈرەك رېتىمسىزلىقى بولسا لىدوكائىندىن ئو-

زەخمىلىنىپ چۈشۈپ كەتكەن چىشنى تاشلىۋەتمەسلىك كېرەك

كۈندىلىك تۇرمۇشتا، كىشىلەر دائىم تەسادىپى ئۇرۇلۇش ياكى پۇتلىشىپ يىقىلىش سەۋەبىدىن، چىش زەخمىلىنىشتەك ھادىسىلەرگە ئۇچراپ تۇرىدۇ. بۇنداق چاغدا، بولۇپمۇ ئېغىزدىكى بىر نەچچە تال ئۇدۇل چىش كۆپرەك زەخمىلىنىدۇ. يېنىكرەك زەخمىلەنگەنلىرىنىڭ چىشى بوشاپ كەتسە، ئېغىرلىرىنىڭ چىشى سۇنىدۇ، ھەتتا قومۇرۇلۇپ كېتىدۇ. بۇنداق ھادىسىگە ئۇچرىغان كۆپلىگەن كىشىلەر دوختۇرخانىغا بېرىشتىن بۇرۇن قومۇرۇلۇپ كەتكەن چىشنى تاشلىۋېتىدۇ. بۇنداق بىر تەرەپ قىلىش ناھايىتى ئەپسۇسلىنارلىق. بۇ چاغدا، قومۇرۇلۇپ كەتكەن بۇنداق ساق چىشنى ھەرگىز تاشلىۋەتمەستىن، بەلكى ئۇنى تېرىۋېلىپ دەرھال دوختۇرخانىغا بېرىپ چىش دوختۇرىغا تاپشۇرۇش لازىم، ئۇلار مۇنداق قومۇرۇلۇپ كەتكەن چىشلارنىڭ چىش ئىلىكى (چىش نېرۋىسى دەپمۇ ئاتىلىدۇ) نى ئېلىۋېتىپ، دېزىنفېكسىيە قىلغاندىن كېيىن، ئەسلى چىش ئوقۇرىغا سېلىپ، داتلاشماس پولات سىم ئارقىلىق خوشنا چىشلارغا چېتىپ قوزغالماس قىلىپ بېكىتىدۇ. شۇنىڭ بىلەن ئۈچ - تۆت ھەپتىدىن كېيىن بۇ قايتىدىن سېلىنغان چىش مەزمۇتلىشىپ قالىدۇ. بۇ خىل ئۇسۇل «ئۆزىنىڭ چىشىنى ئۆزىگە قايتا تىكىش» دەپ ئاتىلىدۇ. ياشلاردا قايتا ئۆسۈش ئىقتىدارى كۈچلۈك بولغاچقا، پاتۇرۇپ قويۇلغان چىشلارنىڭ كۆپىنچىسى قايتىدىن تۇتۇپ قالىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن سىرتقى زەخمىلىنىشتىن تۆكۈلۈپ كەتكەن چىشلىرىمىزنى ھەرگىز تاشلىۋەتمەسلىكىمىز كېرەك.

سالاۋات ئەخمەت تەرجىمىسى

كۆل. سېلىش؛ يۈرەكنىڭ ھەرىكىتى ئاستا بولۇپ قان بېسىمى تۆۋەنرەك بولغانلارغا، ئاتروپىن ئوكۇلى سېلىپ ئاندىن دوختۇرخانىغا يۆتكەش لازىم. ئۆتكۈر خاراكتېرلىك يۈرەك مۇسكۇل تىقىلمىسى بولغاندا، 2 — 3 ھەپتە ئورنىدىن مىدىرلاتماي داۋالاش، تاماقنى باشقىلارنىڭ ياردىمى بىلەن يېگۈزۈش، 6 — 7 ھەپتىدىن كېيىن ئاستا ھەرىكەت قىلىشقا باشلاش لازىم. ئۆتكۈر خاراكتېرلىك يۈرەك مۇسكۇل تىقىلمىسى بار بىمارلار ئالدىراپ جىسمانى ئەمگەك قىلماسلىقى، داۋاملىق تەكشۈرتۈپ تۇرۇشى كېرەك. ئۆتكۈر خاراكتېرلىك يۈرەك مۇسكۇل تىقىلمىسى بىر يىل ئىچىدە يەنە قايتىلىنىپ قالىدۇ. بىر نەچچە يىل ئۆتكەندىن كېيىن قايتىلىنىش خەۋپى ئازراق بولىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن 1 - يىلى قاتتىق دىققەت قىلىش لازىم. ئۆتكۈر خاراكتېرلىك يۈرەك مۇسكۇل تىقىلمىسى بولغانلاردا يەنە يۈرەك سانجىقى پەيدا بولسا، ئۇنىڭغا سەل قارىماي تەكشۈرتۈپ داۋالىنىش كېرەك.

بۇرۇن سۈيۇقلۇقى ۋە بۇرۇن كېسەللىكلىرى

بۇرۇن بوشلۇقى ۋە قوشۇمچە بۇرۇن كاۋاك بوشلۇقىنىڭ شىللىق پەردىلىرىدە بەزىلەر مول بولۇپ، بۇ خىل بەزىلەر ئۆزلۈكسىز هالدا بەزى شىلىمشىق سۈيۇقلۇق ئاجرىتىپ چىقىرىپ، بۇرۇن بوشلۇقىدىكى شىللىق پەردىنىڭ نەملىكىنى ساقلايدۇ ۋە بۇرۇن بوشلۇقىنىڭ نورمال فىزىئولوگىيىلىك ئىقتىدارىنى جارى قىلدۇرۇشقا كاپالەتلىك قىلىدۇ. مانا بۇ خىل شىلىمشىق ئاجرالمىلار دەل بىز ئادەتتە ئاتاپ كەلگەن ماڭقىدىن ئىبارەت. ئادەتتە، هەر كۈنى بۇرۇن سۈيۇقلۇقىنىڭ مىقدارى 500 — 1000 مىللىلىتىرگىچە بولۇپ، كۆپ قىسمى كەينىگە يېنىپ بۇرۇن يۇتقۇنچاققا ئېقىپ، ئېغىز - يۇتقۇنچاق ئارقىلىق قىزىل ئۆڭگەچ ۋە ئاشقازانغا كىرىدۇ، سىرتقا ئېقىپ چىقمايدۇ. شۇڭا كىشىلەر ئادەتتە بۇنى سەزمەيدۇ. ئەمما كىشىلەردە قورقۇش، خۇشال بولۇش ۋە يىغلاش قاتارلىق هېسسىيات ئۆزگىرىشى ياكى فىزىكىلىق ۋە خىمىيىۋىلىك ئامىللارنىڭ غىدىقلىشىغا ئۇچرىغاندا، بۇرۇن سۈيۇقلۇقىنىڭ سىرتقا ئېقىش مىقدارى كۆپىيىدۇ.

نورمال بۇرۇن سۈيۇقلۇقى رەڭسىز، سۈزۈك هەم يېپىشقاق كېلىدۇ. قىزىقارلىقى شۇكى، بەزى بۇرۇن كېسەللىكلىرىدە بۇرۇن سۈيۇقلۇقى تۈرلۈك رەڭ ئۆزگىرىشى بىلەن كۆرۈلىدۇ. ئەگەر سىز بۇرۇن سۈيۇقلۇقىنىڭ رەڭ جەھەتتىكى ئۆزگىرىشىنى پەرقلەندۈرەلىسىڭىز، ئۇ هالدا ئۆز ۋاقتىدا بۇرۇن كېسەللىكلىرىنى داۋالىتالايسىز. چۈنكى بۇرۇن سۈيۇقلۇقى رەڭگىنىڭ ئۆزگىرىشى سىزنى بەزى كېسەللىكلەرنىڭ بەلگىسى بىلەن تەمىن ئېتىدۇ.

زۇكام (ئۆتكۈر بۇرۇن ياللۇقى)نىڭ دەسلەپكى مەزگىلىدە، باش ئاغرىش، دىمىقى پۈتۈپ قېلىش، ئومۇمى بەدەن بوغۇملىرى ئېچىلىپ ئاغرىش ۋە قىزىتمىسى ئۆرلەپ كېتىشتىن سىرت، بۇرۇندىن توختىماي سۇ تامچىپ ئېقىپ چۈشكەنلىكىنى كۆرگىلى بولىدۇ. زىيادە سېزىمچانلىق بۇرۇن ياللۇقى قوزغالغان مەزگىلدە بىر پەس جىددى چۈشكۈرۈشتىن كېيىنلا، سۈزۈك بۇرۇن سۈيۇقلۇقىمۇ ئەگىشىپلا كېلىدۇ. ئەگەر بېشى يارىلانغان ياكى بۇرۇن ئەزايىنى ئوپېراتسىيە قىلغاندىن كېيىن يەنىلا بۇنداق سۈزۈك بۇرۇن سۈيۇقلۇقى كۆرۈلۈپ تەكشى سۈرئەت بىلەن تامچىپ چۈشسە، ئۇ چاغدا مىڭە - يۇلۇن سۈيۇقلۇقى بۇرۇندىن ئېقىپ چۈشكەن بولۇشى مۇمكىن. شۇڭا دەرهال نېرۋا خىرۇرگىيىسىگە كۆرۈنۈپ داۋالىنىش كېرەك.

سېرىق يىرىڭ خاراكتېرلىك بۇرۇن سۈيۇقلۇقى — ئۆتكۈر بۇرۇن ياللۇقىنىڭ ئەسلىگە كېلىش مەزگىلى سوزۇلما بۇرۇن ياللۇقى، قوشۇمچە بۇرۇن كاۋاكلىرى ياللۇقىغا گىرىپتار بولغان كېسەللەردە دائىم كۆرگىلى بولىدۇ. بۇ خىل سېرىق يىرىڭلىق بۇرۇن سۈيۇقلۇقىنىڭ مىقدارى كۆپ بولۇپلا قالماي، بەلكى يېپىشقاق ۋە قويۇقراق بولۇپ ئاسانلىقچە مىشقىرىپ چىقىرىۋەتكىلى بولمايدۇ. باللارغا نىسبەتەن، بۇرۇندىن سېرىق يىرىڭلىق بۇرۇن سۈيۇقلۇقى ئاقسا، بۇرۇن بوشلۇقىدا باشقا نەرسە بارلىقىنى ئويلاش كېرەك، چۈنكى باللارنىڭ بۇرۇن بوشلۇقىغا تىقىۋالغان نەرسىلەرنىڭ ۋاقتى ئۇزىراپ بۇرۇننىڭ شىللىق پەردىسىنى غىدىقلىسىمۇ، سېرىق يىرىڭلىق بۇرۇن سۈيۇقلۇقى پەيدا قىلىدۇ.

ئالتۇن رەڭلىك بۇرۇن سۈيۇقلۇقى ئاز كۆرۈلىدۇ. بۇ يۇقىرى جاغ سىنۇس خالتىلىق ئىششىقى يېرىلىپ ئىچىدىن ئېقىپ چىققان سۈيۇقلۇقتىن ئىبارەت. بۇ خىل كېسەلگە گى-

رىپتار بولغان كىشىلەردە، مەلۇم مەزگىلدە بىر قېتىم بۇرۇن بوشلۇقىدىن بۇ خىل بۇرۇن سۈيۈقلۇقى ئېقىپ چىقىدۇ.

يېشىل رەڭلىك بۇرۇن سۈيۈقلۇقى-يىڭىلەش خارەكتېرلىك بۇرۇن ياللۇغىنىڭ ئالامىتى بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. بۇرۇن شىللىق پەردىسى زەخىملىنىپ يىڭىلەپ كەتكەنلىكتىن، ئۇنىڭ ئۈستىگە باكتېرىيەنىڭ تەسىر كۆرسىتىشى بىلەن، بۇرۇندىن يېشىل رەڭلىك بۇرۇن سۈيۈقلۇقى ياكى قەقەشكە ئەگىشىپ كىشىنى سەسكەندۈرىدىغان سېسىق پۇراقمۇ چىقىدۇ.

سۆزمەسمان بۇرۇن ياللۇغىغا گىرىپتار بولغاندىن كېيىن مىشقىرغاندا، بۇرۇندىن دائىم ئاق رەڭلىك پۇرچاق يامىسىغا ئوخشاش بۇرۇن سۈيۈقلۇقىغا ئەگىشىپ بىر خىل غەلىتە سېسىق پۇراق چىقىدۇ.

قىزىل رەڭلىك بۇرۇن سۈيۈقلۇقى كىشىنى جىددىيلەشتۈرىدۇ ۋە چۆچۈتىدۇ. بۇرۇن بوشلۇقىنىڭ دىۋارى يارىلانغان، ئوپېراتسىيە قىلىنغان، بۇرۇن كوچىلاش، يۇقۇملانغان ياللۇغلىنىش، قان چۇشۇش ۋە باشقا يات نەرسىلەرنى ھەممە پۈتۈن بەدەن قان بېسىمى، قىزىل تومۇر قېتىش، قان كېسەللىكى قاتارلىقلار تۈپەيلىدىن كېلىپ چىققان بۇرۇندىن قان كېتىشتىن باشقا، بۇ خىل قىزىل رەڭلىك ماڭ- ئا ئادەتتە بۇرۇن بوشلۇقى، قوشۇمچە بۇرۇن كاۋاكلىرى ۋە بۇرۇن يۇتقۇنچاق ئەزالىرىدىكى يامان سۈپەتلىك ئۆسمىنىڭ دەسلەپكى مەزگىلىدىكى ئالامەتلىرىنىڭ بىرى، شۇنداقلا راك ئىششىقىنىڭ يىپ ئۇچى بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. لېكىن قاننى كۆرۈپ چۆچۈشنىڭ ھاجىتى يوق، پەقەت ھوشيارلىقنى ئۆستۈرۈپ، ۋاقتىدا دوختۇرخانىغا بېرىپ، تەپسىلى تەكشۈرتسىلا توغرا يەكۈنگە ئىگە بولالايدۇ. دەسلەپكى مەزگىلدە سېزىلىپ، ئۆز ۋاقتىدا داۋالانسىلا، داۋالاش ئۈنۈمى يەنىلا كۆرۈنەرلىك بولىدۇ.

كۆمۈركان ياكى قۇيمىچىلىق سېخىدا ئىشلەيدىغان ئىشچىلار، ئادەتتە مىشقارسا قارا بۇرۇن سۈيۈقلۇقى چىقىدۇ. بۇ پۈتۈنلەي خىزمەت شارائىتىدىكى قارا چاڭ - توزاڭلارنى سۈمۈرگەنلىكتىن كېلىپ چىققان بولۇپ، بۇرۇن بوشلۇقىنىڭ ئۆزىدە بار كېسەللىك ئۆزگىرىشىدىن كېلىپ چىققان ئەمەس، شۇڭا ئەنسىرەشنىڭ ھېچ قانداق ھاجىتى يوق.

سىز دائىم بۇرۇن سۈيۈقلۇقىڭىزنىڭ رەڭگىگە دىققەت قىلىڭ! مۇشۇنداق قىلغاندىلا كېسەل ئەھۋالىنى ۋاقتىدا سېزىپ داۋالىنالايسىز.

ئابلشات ئېلى تەرجىمىسى

دورا تابلېتكىسىنى قۇرۇق يۇتماسلىق كېرەك

بەزى كىشىلەر دورا يېگەندە قايناقسۇ قۇيۇشتىن ئېرىنىپ يوغان ھەم ئاچچىق دورا تابلېتكىسىنى ئاغزىغا سېلىپلا يۇتىۋېتىدۇ. بۇنداق دورا ئىچىش ئۇسۇلى ياخشى ئەمەس. نۇرغۇن دورىلارنىڭ قىزىل ئۆڭگەچ شىللىق پەردىسىنى غىدىقلاش رولى بار. مەسىلەن: ئاسپىرىن كالى خلور، خلورپرومازىن، تۆمۈر سۇلفاتلارنى بولۇپمۇ ئالدىنقى ئىككى خىل دورىنىڭ غىدىقلاش خاراكتېرى كۈچلۈك بولۇپ، مۇنداق دورا تابلېتكىلىرىنى قۇرۇق يۇتسا، ئۇلارنىڭ قىزىل ئۆڭگەچ ئىچىدە تۇرۇش ۋاقتى بەك ئۇزۇراپ كېتىپ، قىزىل ئۆڭگەچ پەردىلىرىنىڭ زەخىملىنىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ئادەتتە كۆپ ئۇچرايدىغىنى يۈزەكى يارا بولۇپ زەخىملىنىش ئېغىر بولغاندا قاناش كېلىپ چىقىدۇ.

يۇتۇلغان تاماق زەخمىلەنگەن جايىدىن ئۆتكەندە نېرۋا ئۇچلىرى غىدىقلىنىپ ئاغرىق سېزىمى پەيدا بولىدۇ. تاماق يۇتۇلۇش بىلەن تەڭ تۆش سۆڭىكىنىڭ ئارقا تەرىپىدە ئاغرىق پەيدا بولغانلىقتىن كېسەللەر دائىم زارلىنىدۇ. قىزىل ئۆڭگەچ زەخمىلىنىش، دورا يەپ ئۇزۇن ئۆتمەي پەيدا بولۇشى ياكى بىر نەچچە ھەپتە، بىر نەچچە ئايدىن كېيىن پەيدا بولۇشى مۇمكىن. بۇنداق تابلېتكا دورىلىرىنىڭ زەخمىلىشىدىن پەيدا بولغان قىزىل ئۆڭگەچ ياردىلىرىنى داۋالاپ ساقايتىش قىيىن. ھەتتا بەزىدە ئوپېراتسىيە قىلىپ داۋالاشقا توغرا كېلىدۇ. شۇڭا مەيلى دورا تابلېتكىسى ياكى كاپسۇللۇق دورا بولسۇن چوقۇم ئىلمان قايناقسۇ بىلەن ئىچىش لازىم. دورا ئىچىشتىن ئىلگىرى بىر يۇتۇم قايناق سۇ ئىچىپ قىزىل ئۆڭگەچنى سىلىقلاشتۇرۇۋېلىپ، ئاندىن دورىنى ئېغىزغا سېلىپ بىر ئىستاكان قايناقسۇ بىلەن ئىچىش لازىم. ئەڭ ياخشىسى ئۆرە تۇرۇپ ياكى ئولتۇرۇپ ئىچكەن ياخشى. بۇنداق قىلغاندا، قىزىل ئۆڭگەچ تىك ھالەتتە بولۇپ دورا تابلېتكىسىنىڭ تۆۋەنلەپ ئاشقازانغا چۈشۈشىگە پايدىلىق بولىدۇ. دورىنى يېتىپ ئىچىش ياكى يەپ بولۇپلا دەرھال يېتىشتىن قاتتىق ساقلىنىش كېرەك. بۇنداق قىلغاندا، دورا تابلېتكىسى ئاسانلا قىزىل ئۆڭگەچ شىللىق پەردىلىرىگە چاپلىشىپ قالىدۇ. چەتئەلدە بىر دوختۇر دورا ئىچكەن كېسەل كىشىلەرنى رېنتگەن نۇرى ئارقىلىق ئىنچىكىلىك بىلەن كۆزىتىپ، ئۆرە تۇرۇپ ئىچكەن دورا تابلېتكىسىنىڭ بىر يۇتۇم قايناقسۇ بىلەن بىر نەچچە سېكۇنت ئىچىدىلا ئاشقازان ئىچىگە چۈشۈپ كەتكەنلىكىنى، يېتىپ ئىچكەن دورىنىڭ قايناقسۇنى قانچە كۆپ ئىچسىمۇ، بىر قىسمى ئاشقازان ئىچىگە كىرىپ، كۆپ قىسمى قىزىل ئۆڭگەچتە ئېرىپ كەتكەنلىكىنى بايقىغان. مۇنداق دورا ئىچىش مۇقەررەر ھالدا قىزىل ئۆڭگەچ شىللىق پەردىلىرىنىڭ زەخمىلىنىشىنى ياكى باشقا ناچار ئەھۋاللارنى كەلتۈرۈپ چىقىرىشى مۇمكىن.

ئەخمەت ئابدۇللا تەرجىمىسى

تۇيۇقسىز ھۇشىدىن كېتىپ يىقىلىپ قالغان ياشانغان كىشىلەرنى قانداق قۇتقۇزۇش كېرەك

ياشانغان كىشىلەر ئارىسىدا تۇيۇقسىز ھۇشىدىن كېتىپ يىقىلىپ قالىدىغانلارنىڭ نىسبىتى ياشنىڭ چوڭىيىشىغا ئەگىشىپ كۆپ ئۇچرايدۇ، ئۇنى ۋاقتىدا قۇتقۇزۇپ داۋالىغاندا، كېسەلنى خەۋپتىن قۇتۇلدۇرغىلى بولىدۇ. ئەگەر جىددىي قۇتقۇزۇش ئۈنۈملۈك بولمىسا، شۇ ئورۇندىلا ھاياتىدىن ئايرىلىپ قېلىشى مۇمكىن.

ياشانغان كىشىلەرنىڭ ھۇشىدىن كېتىپ يىقىلىپ قېلىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغان سەۋەبلەر ناھايىتى كۆپ. ئادەتتە كۆپرەك ئۇچرايدىغىنى شۇكى، يۈرەك قان تومۇرلىرى ئىقتىدارىنىڭ بىر مەزگىللىك ئۆزگىرىشى ياشانغان كىشىلەرنىڭ ھۇشىدىن كېتىپ يىقىلىش ھادىسىسىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ئۇندىن باشقا، يۈرەكنىڭ ئۆزى ئورگان خاراكتېرلىك زىيانغا ئۇچرىغاندا يۈرەكنىڭ قان چىقىرىش مىقدارى تۇيۇقسىز ئازىيىپ كېتىدۇ - دە، ھۇشىدىن كېتىپ يىقىلىپ چۈشۈش كۆرۈلىدۇ، ئىككىنچى خىلدىكى ئەھۋال ئېغىر بولۇپ، بەزىدە قۇتقۇزۇپ قېلىش تەسكە توختايدۇ.

ياشانغان كىشىلەر ھۇشىدىن كېتىپ يىقىلىپ چۈشكەندە، كېسەل كىشىنىڭ يۈرەك

سۈيدۈك ساقلاپ ئۇخلاشنىڭ زىيىنى كۆپ

بەزى كىشىلەر قىشنىڭ سوغاق كۈنلىرىدە، يوتقانغا كىرگەندىن كېيىن سىيگۈسى كەلسە، سوغۇقتىن قورقۇپ ياكى ئېرىنىپ سىرتقا چىقىپ سىيىشنى خالىمايدۇ. بۇ تۆۋەندىكى جەھەتلەردىن سالامەتلىك ئۈچۈن زىيانلىق:

1 - سىيگۈسى كەلسىمۇ سىيمەسلىك ئۇيقۇغا تەسىر يەتكۈزىدۇ. ئىندىيىدە بىر خىل بېسىم پەيدا بولۇپ، سىيىپ قويارمەنمىكىن دېگەن ئەندىشىدە بولىدۇ. كېچىچە ياخشى ئۇخلىيالمىغانلىقى ئۈچۈن مۇقەررەركى ئەتىكى خىزمەت ۋە ئۆگىنىشكە تەسىر يېتىدۇ.

2 - سۈيدۈك ساقلاپ ئۇخلاش ھوزۇرلۇق ئۇيقۇ بولماستىن، بەلكى خىرە ئۇيقۇ بولۇپ، سۈيدۈك قىستاش سېزىمىنىڭ غىدىقلىشى تۈپەيلىدىن، ئادەم سىيىپ چۈشەيدۇ، ھەتتا بەزىدە سىيىپمۇ قويىدۇ. ئۇنىڭ ئۈستىگە سۈيدۈك ساقلاپ ئۇخلىغاندا، دوۋۇسۇندىكى سۈيدۈك يىغىلىپ كۆپىيىدۇ، دوۋۇسۇندىكى سۈيدۈك توپلىنىپ مەلۇم مىقدارغا يەتكەندىن كېيىن، دوۋۇسۇندىكى بېسىم سۈيدۈك يولىنىڭ قارشىلىق كۈچىدىن ئېشىپ كېتىدۇ - دە، نەتىجىدە سۈيدۈك ئۆزلۈكىدىن دوۋۇسۇنغا ئېتىلىپ چىقىپ، ئېقىپ چىقىش خاراكتېرلىك سۈيدۈك تۇتالماسلىق كېسەللىكى پەيدا بولىدۇ.

3 - داۋاملىق سۈيدۈك ساقلاپ ئۇخلاشقا ئادەتلىنىپ قالغان ئادەمدە، ۋاقىتنىڭ ئۆتۈشى بىلەن بىر خىل نېرۋا خاراكتېرلىك سىيگەك كېسىلى پەيدا بولىدۇ. دوۋۇسۇندا گەرچە ئانچە كۆپ سۈيدۈك بولمىسىمۇ ئەمما، سۈيدۈك قىستايدىغان بولىدۇ. ھەتتا سۇنىڭ ئېقىۋاتقان ئاۋازىنى ئاڭلىسىمۇ، سىيگۈسى كېلىپ تۇرالماي قالىدۇ. بۇ خىل ھالەت گەرچە تەرەققىي قىلىپ سىيىپ قويۇش دەرىجىسىگە يەتمىسىمۇ، نېرۋا خاراكتېرلىك پات - پات سىيىشنى پەيدا قىلىدۇ، دوۋۇسۇندا قانچىلىك سۈيدۈكنىڭ بولۇشىدىن قەتئىي نەزەر سىيگۈسى كېلىپلا تۇرىدۇ.

4 - ياشلار ياكى ئوتتۇرا ياشلىقلار سۈيدۈك ساقلاپ ئۇخلىغاندا، جىنسى ئەزاسىدا قان تولۇش ئىلگىرى سۈرۈلۈپ، ئوڭاي ئويغىنىش خاراكتېرلىك ئۆزىنى تۇتىۋالالماسلىق ياكى ئانانىزىم پەيدا بولىدۇ. ياشانغانلارنىڭ دوۋۇسۇندا سۈيدۈك ھەددىدىن ئارتۇق توپلىنىپ كەتسە، ئۇلارنىڭ يېشىنىڭ چوڭىيىشىغا ئەگىشىپ پەيدا بولىدىغان دوۋۇسۇن قىسقىراشنىڭ ئاجىزلاش ئەھۋالى بارغانسېرى ئېغىرلىشىدۇ.

5 - سۈيدۈك يولى تار، سۈيدۈك يولىدا تاش پەيدا بولۇش، مەزى بېزى ئۆسۈپ چىقىش قاتارلىق كېسەللىكلەرگە گىرىپتار بولغۇچىلارنىڭ سىيىشى دېگەندەك راۋان بولمايدۇ. ئۇلارنىڭ يۇقىرىقى كېسەللىكىگە سۈيدۈك ساقلاپ ئۇخلاش قوشۇلسا، مۇقەررەركى، دوۋساق بوينى ۋە سۈيدۈك يولىغا قان تولۇش تېزلىشىپ، سۈيدۈك يىغىلىپ قېلىش پەيدا بولىدۇ.

ئېزىز ئىبراھىم تەرجىمىسى

سېزىمى، تومۇرىنىڭ سوقۇشى، قان بېسىمى ۋە نەپەس ئېلىشىنى دەرھال تەكشۈرۈپ، ئۇنى ھاۋا ئۆتۈشىدىغان جايغا تۈز ياتقۇزۇپ، مۇمكىن قەدەر شۇ جايدا دەم ئالدۇرۇش ھەمدە كىيىمىنىڭ ياقىسىنى ۋە بەلۋىغىنى بوشىتىش لازىم. زۆرۈر بولغاندا، بارماق ئارقىلىق بۇرۇن كالپۇك ئېرىقىنى بېسىش لازىم. شارائىت يار بەرسە دەرھال ئوكسىگېن بىلەن نەپەس ئالدۇرۇش لازىم. شۇنىڭ بىلەن بىر ۋاقىتتا، مۇمكىن قەدەر دوختۇر ئىزدەپ كۆرسىتىش، كېسەل ئەھۋالى نورماللاشقاندىن كېيىن، ئاندىن دوختۇرخانىغا ئاپىرىپ قايتا تەكشۈرۈش لازىم. كېسەلنىڭ سەۋەبىنى مۇمكىن قەدەر بالدۇرراق ئېنىقلاپ ئاكتىپلىق بىلەن داۋالىتىش لازىم.

سامساق سادىق تەرجىمىسى

يىرىڭلىق ئوتتۇرا قۇلاق ياللۇغىنىڭ ئالدىنى ئېلىش ۋە ئۇنى داۋالاش

يالقۇن ياسىن

قۇلاق — ئادەمنىڭ ئەڭ مۇھىم سەزگۈ ئەزاسى، قۇلاق كېسەللىكلىرىنىڭ خىللىرى ناھايىتى كۆپ، بۇنىڭ ئىچىدە يىرىڭلىق ئوتتۇرا قۇلاق ياللۇغى كۆپ ئۇچرايدىغان ۋە ئادەمنىڭ ھاياتىغا خەۋپ كەلتۈرىدىغان كېسەللىك بولۇپ، ئادەتتە باكتېرىيە بىلەن يۇقۇملىنىشتىن پەيدا بولىدۇ.

كېسەللىك قوزغىغۇچى باكتېرىيەلەر كۆپىنچە زەنجىرسىمان شارچە باكتېرىيىسى، قوش شارچە باكتېرىيە، ئۈزۈمسىمان شارچە باكتېرىيە، شەكلى ئۆزگىرىشچان تاياقچە باكتېرىيە قاتارلىقلاردىن ئىبارەت.

يىرىڭلىق ئوتتۇرا قۇلاق ياللۇغى ئاقىۋىتى خەتەرلىك بولغان كېسەللىكلەرنىڭ بىرى بولۇپ، ئەگەر ۋاقتىدا داۋالىتىپ، ئالدىنى ئالمىغاندا تەرەققىي قىلىپ قۇلاق ئەمچەكسىمان ئۆسۈكچە ياللۇغى، قۇلاق مەنبەلىك يارتا يۈز پالىچى، ئېزىتقۇ يولى ياللۇغى، چېكە سۆڭىكىنىڭ تاشلىق قىسمى ياللۇغى، مېڭە يىرىڭلىق ئىششىقى، مېنىنگىت، قۇلاق مەنبەلىك مېڭىگە سۈيشلىمىسىمان كاۋاكچە تۈك قان تومۇر ياللۇغى قاتارلىق يانداش كېسەللىكلەر بىلەن قوشۇلۇپ كېلىپ، كىشىلەر ھاياتىغا ئېغىر دەرىجىدە تەسىر يەتكۈزۈشى مۇمكىن. يىرىڭلىق ئوتتۇرا قۇلاق ياللۇغى كلىنىكىدا، ئۆتكۈر خاراكتېرلىك ۋە سوزۇلما خاراكتېرلىك دەپ ئىككىگە بۆلۈنىدۇ.

ئۆتكۈر خاراكتېرلىك يىرىڭلىق ئوتتۇرا قۇلاق ياللۇغى ئاساسەن كىچىك بالىلاردا چوڭلارغا قارىغاندا بەش ھەسسە كۆپ بولىدۇ، يۇقۇملىنىش كۆپىنچە تۆۋەندىكى 3 يول بىلەن بولىدۇ: (1) يۇتقۇنچاق قۇلاق كانىلى ئارقىلىق يۇقۇملىنىش: ئادەتتە ئادەم زۇكام بولۇپ ئۈستۈنكى نەپەس يولىدا يۇقۇملىنىش پەيدا بولغاندا، باكتېرىيەلەر يۇتقۇنچاق قۇلاق كانىلى ئارقىلىق ئوتتۇرا قۇلاققا كىرىپ ئوتتۇرا قۇلاقنىڭ يۇقۇملىنىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. بولۇپمۇ يېڭى تۇغۇلغان بالىلارنىڭ يۇتقۇنچاق قۇلاق كانىلى قىسقا، كەڭ ۋە تۈز بولغانلىقتىن، باكتېرىيىلەرنىڭ بۇ يول بىلەن ئوتتۇرا قۇلاققا كىرىپ كېتىشى تېخىمۇ ئاسان بولىدۇ، بوۋاقلاردا يەنە تاماق نەپەس يولىغا كىرىپ كېتىش، ياندۇرۇش ۋە ئوڭدىسىغا ياتقۇزۇپ ئېمىتىش قاتارلىق ئەھۋاللار ئاستىدا، يۇقىرىقى ھالەت تېخىمۇ تېزلىشىدۇ. (2) قۇلاق پەردىسى ئارقىلىق يۇقۇملىنىش: ئادەتتە قۇلاق پەردىسى زەخىملىنىپ، يىرتىلىپ كەتكەندە، باكتېرىيەلەر پاسكىنا سۇ قاتارلىق نەرسىلەر ئارقىلىق كىرىپ يۇقۇملىنىشنى پەيدا قىلىدۇ. (3) قان سۇيۇقلۇقى ئارقىلىق يۇقۇملىنىش: سېپتىسېمىيە، كېزىك قاتارلىق كېسەللىكلەرگە گىرىپتار بولغۇچىلاردا شۇنداقلا ئۆتكۈر يۇقۇملۇق كېسەللىكلەرگە گىرىپتار بولغان بالىلاردا بەدەندىكى كېسەلگە قارشى كۈچىنىڭ زەئىپلىشىشى تۈپەيلىدىن قانغا كىرگەن باكتېرىيە بەزىدە قۇلاقنىڭ يۇقۇملىنىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىشى مۇمكىن. ئۆتكۈر خاراكتېرلىك يىرىڭلىق ئوتتۇرا قۇلاق ياللۇغى كۆپىنچە، زۇكامدىن باشلىنىدۇ. ئاندىن باشقا يەنە ئۆتكۈر خاراكتېرلىك بۇرۇن ياللۇغى، ئانگىنا، كاناي ياللۇغى قاتارلىقلارمۇ بۇ خىل كېسەللىكنىڭ قوزغىلىشىدىكى ئاساسلىق سەۋەبلەردىن ئىبارەت. كېسەللىك قوزغالغان دەسلەپكى مەزگىلدە بى-

ماردا مىجەزى سۇسلىشىش، قىزىتمىسى ئۆر-
لەش، قۇلاق لوقۇلداپ ئاغرىش، ئاڭلاش سې-
زىمى تۆۋەنلىشىش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈ-
لىدۇ. كىچىك باللاردا بولسا قىزىپ پۇت -
قولى تارتىشىپ قېلىش، تىنماي يىغلاش،
قولى بىلەن ئاغرىق قۇلىقىنى تاتىلاش، بېشى-
نى ئۇياق - بۇياققا سۈركەش، ئۇخلاۋېتىپ
چۆچۈپ يىغلاپ كېتىش، ئۇنىڭدىن باشقا يان-
دۇرۇش، ئىچى سۈرۈش قاتارلىق ئالامەتلەرمۇ
كۆرۈلىدۇ. ئېغىرلاشقان مەزگىلدە يۇقىرىقىدەك
ئالامەتلەر تېخىمۇ كۈچىيىدۇ. (كىچىك باللار
ھەتتا شوك بولۇپ قېلىشىمۇ مۇمكىن) قۇلاق
پەردىسى تېشىلىپ يىرىڭ كۆپلەپ سىرتقا ئې-
قىشقا باشلايدۇ، يىرىڭ سىرتقا ئاققاندىن كې-
يىن يۇقىرىقىدەك ئەھۋاللار تېزدىن ياخشى بو-
لۇپ قالغاندەك بولىدۇ. كلىنكىلىق ئۇسۇل
بىلەن قۇلاقنى تەكشۈرگەندە قۇلاق پەردىسى-
نىڭ چۆرىسى قىزىرىپ كەتكەنلىكى كۆرۈلىدۇ،
ئېغىرلاشقان مەزگىلدە يەنى قۇلاق پەردىسى
تېشىلىشتىن بۇرۇن پۈتۈنلەي قان تولۇپ قى-
زىرىپ ئالدى تەرەپكە كۆپچىشىپ چىققان ھا-
لىتى كۆرۈلىدۇ، ئەگەر قۇلاقتىن يىرىڭ ئېقىش-
قا باشلىغان بولسا يىرىڭنى سۈرتىۋېتىپ تەك-
شۈرگەندە، قۇلاق پەردىسىنىڭ ئوخشىمىغان
ئورۇندىن تېشىلگەنلىكى ۋە شۇ ئورۇندىن
يىرىڭ سىرتقا لوقۇلداپ چىقىۋاتقان ھالىتى
كۆرۈلىدۇ، ئەگەر ئاڭلاش سېزىمىنى تەكشۈر-
گەندە ئۆتكۈزۈش خاراكتېرلىك ئاڭلىماسلىقنى
بايقىغىلى بولىدۇ.

2 - سوزۇلما خاراكتېرلىك يىرىڭلىق
ئوتتۇرا قۇلاق ياللۇغى: بۇ خىل كېسەللىك
ئاساسەن ئۆتكۈر خاراكتېرلىك يىرىڭلىق ئوت-
تۇرا قۇلاق ياللۇغىنى داۋالىماسلىق ياكى دا-
ۋالاشقا ئەھمىيەت بەرمەسلىك تۈپەيلىدىن
كېلىپ چىقىدۇ. بۇ كېسەلنىڭ گاس بولۇپ
قېلىشىغا سەۋەبچى بولىدىغان ئاساسلىق كې-
سەللىك بولۇپ، كۆپىنچە سوزۇلما خاراكتېر-
لىك ئەمچەكسىمان ئۆسۈكچە ياللۇغى بىلەن
بىرىكىپ كېلىدۇ، بۇ خىل كېسەللىكنىڭ ئالا-
مەتلىرى تۆۋەندىكىچە بولىدۇ: (1) ئاڭلاش
دەرىجىسى تەدرىجى تۆۋەنلەپ كېتىدۇ ھەتتا
ئاخىرىدا گاس بولۇپ قېلىشىمۇ مۇمكىن. (2)
قۇلاقتىن توختىماي ياكى ئارىلاپ يىرىڭ ئې-
قىپ تۇرىدۇ، يىرىڭ كۆپىنچە پۇراقسىز بولى-
دۇ. ئەگەر يىرىڭ سېسىق پۇراقلىق بولسا ئۇ
ھالدا كېسەللىكنىڭ ئېغىر ئىكەنلىكىنى كۆر-
سىتىدۇ، يىرىڭنىڭ ئاز - كۆپ بولۇشى ئوخ-
شىمىغان دەرىجىدە بولىدۇ. زۇكام بولۇپ،
ئۈستىنكى، نەپەس يولىدا يۇقۇملىنىش پەيدا
بولغاندا يىرىڭ كۆپىيىپ كېتىدۇ، بۇنداق
ئەھۋال ئاستىدا يەنە باش ئاغرىش، باش قېيىش
ئەستە تۇتۇش قابىلىيىتى تۆۋەنلەش، ياداش
قاتارلىق ئالامەتلەرمۇ كۆرۈلۈشى مۇمكىن. (3)
كلىنكىلىق تەكشۈرگەندە، قۇلاق پەردىسىنىڭ
ئوخشىمىغان ئورۇندىن، ئوخشىمىغان دەرىجىدە
تېشىلگەنلىك ھالىتى كۆرۈلىدۇ، ئەگەر تۆشۈك
چوڭراق بولسا ناغراخانا شىللىق پەردىسىنىڭ
قىزىرىپ ياكى تاتىرىپ، ئىششىپ قېلىنلاپ
كەتكەن ھالىتى كۆرۈلىدۇ. ئاڭلاش سېزىمىنى
تەكشۈرۈش نەتىجىسى ئاساسەن ئالدىنقىسىغا
ئوخشاش بولىدۇ. ئېغىرراق بولغانلىرىدا نېرۋا
خاراكتېرلىك ئاڭلىماسلىق كېلىپ چىقىشى مۇم-
كىن، رېنتگېن بىلەن رەسىمگە ئېلىپ تەكشۈر-
گەندە كېسەللىك ئەھۋالىنى تېخىمۇ ئېنىق بېلىشكە
بولىدۇ. مەيلى قايسى خىلدىكىسى بولمىسۇن،
ئالدىنى ئېلىپ داۋالاش ناھايىتى مۇھىم، ئا-
دەتتە زۇكام بولۇپ ئۈستىنكى نەپەس يولى
يۇقۇملىنىپ قېلىشتىن ساقلىنىش كېرەك. ئەگەر
قۇلاققا يېقىن بولغان بۇرۇن، گال، بادام
بەز، بوغۇز (كىكىردەك) قاتارلىق ئەزالاردا
يۇقۇملىنىش پەيدا بولسا، ۋاقتىدا داۋالىتىش
كېرەك، سېپتىسېمىيە، كېزىك قاتارلىق كېسەل-
لىكلەرگە گىرىپتار بولغۇچىلارغا ۋە ئۆتكۈر
يۇقۇملۇق كېسەللىكلەرگە گىرىپتار بولغان با-

تاماق ۋە ئۇيقۇ بېسىش

ئانار مەمەت

ئادەتتە كىشىلەر تويۇپ تاماق يېگەندىن كېيىن، بىر خىل ئۇيقۇ بېسىۋاتقانلىقىنى ھېس قىلىدۇ. بۇنىڭ سەۋەبىنى ئالىملار تەكشۈرۈپ ئېنىقلاپ چىققان. تاماقتىن كېيىن ئۇيقۇ بېسىش (مۈگدەش) يېگەن تاماق بىلەن مۇناسىۋەتلىك. يېمەكلىك تەركىبىدىكى ئاقسىل تەركىبىدە بىر خىل ئامىنو كىسلاتا ئامىنو - ئىندولىپ پىروپونىك كىسلاتا (تىرىپتوفان) بولۇپ، بۇ مۈگدەشنى كەلتۈرۈپ چىقارغۇچى ئاساسى سەۋەبتۇر.

ئاقسىل ھاياتلىقنىڭ ماددىي ئاساسى. ئورگانىزىم تەركىبىنىڭ ئاساسلىق قىسمى ئاقسىلدىن تۈزۈلگەن. ئادەم بەدىنىدە 100 مىڭدىن ئارتۇق ئوخشىمىغان قۇرۇلما ۋە شەكىلگە ئىگە ئاقسىل بولۇپ، بۇلار 20 نەچچە خىل ئامىنو كىسلاتاسىدىن تۈزۈلگەن بۇ خىل ئامىنو كىسلاتالىرىنىڭ بىر قىسمى كىشىلەر تېنىدە بىرىكتۈرۈلۈپ ھاسىل بولسا، يەنە بىر قىسمى بەدەنگە يېمەكلىكلەر ئارقىلىق كىرىدۇ. ئامىنو - ئىندولىپ پىروپونىك كىسلاتا تاماق ئارقىلىق بەدەنگە كىرىپ ئېھتىياجىنى قامدايدۇ. ئۇ مېڭىدىكى خىمىيىۋى ماددىلارنىڭ ئاساسىي بولۇپ، فىزىئولوگىيىلىك پائالىيەتلەرنى تەڭشەپ ئۇخلىتىش رولىنى ئوينايدۇ. تاماق ئارقىلىق كىرگەن ئامىنو - ئىندولىپ پىروپونىك كىسلاتانىڭ مىقدارى قانچە كۆپ بولسا، ئادەم شۇنچە ئاسان ئۇخلاپ قالىدۇ. ئالىملار ئامىنو - ئىندولىپ پىروپونىك كىسلاتانى سۈتكە قوشۇپ بوۋاقلارغا ئىچمىتىش ئارقىلىق بوۋاقلارنىڭ تېز ئۇخلىشىنى كۆزەتكەندە ھەم ئېنىقلىغان. نېرۋىسى ئاجىز كىشىلەرگە دورىغا ئارىلاشتۇرۇپ بېرىش ئارقىلىق ئۇلارنى ئۇخلىتىپ ئارام ئالدۇرغان.

ھازىر ئۇزۇقلۇق مۇتەخەسسىس ئالىملىرى ئامىنو - ئىندولىپ پىروپونىك كىسلاتا ھەققىدە كەڭ تەتقىقات ئېلىپ بارماقتا. ئۇزۇقلۇق بىلەن كېسەللىكنى داۋالاشنىڭ يېڭى نەتىجىلىرى بارلىققا كەلمەكتە. تەتقىقاتچىلارنىڭ پىكرىچە — ئۇيقۇسى قاچقان كىشىلەر كەچتە ئوگلېۋۇدتلىق تەركىبى يۇقىرى، ئاقسىل مىقدارى كۆپرەك يېمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلسا، ياخشى ئۇخلىيالايدىكەن.

لىلارغا نىسبەتەن ئۈنۈملۈك تەدبىر قوللىنىپ داۋالىتىشتىن سىرت، يەنە ئالدىنى ئېلىش تەدبىرلىرىنى قوللىنىش لازىم، ئاتا - ئانىلار باللىرىنى ئوزۇقلاندۇرۇش ھەققىدىكى ساۋاتلارنى پىششىق ئىگەللەپ، مۇۋاپىق ئوزۇقلاندۇرۇشى، بوۋاقلارنىڭ ياندۇرۇشىدىن ساقلىنىش كېرەك، بالىنى ئېمىتكەندە بېشىنى ئېگىزرەك تۇتۇپ ئېمىتىش كېرەك، مۇبادا ياندۇرۇۋېتىش، يېمەكلىك نەپەس يولىغا كىرىپ كېتىش قاتارلىق ئەھۋاللار يۈز بەرسە، بالىنى دەرھال دۈم قىلىپ بېشىنى يۇقىرى كۆتىرىش كېرەك. بۇنداق قىلغاندا باكتېرىيىلەرنىڭ يۇتقۇنچاق قۇلاق كانىلى ئارقىلىق ئوتتۇرا قۇلاققا كىرىپ كېتىشىدىن ساقلانغىلى بولىدۇ. ئەگەر يۇقىرىقىدەك ئۆتكۈر خاراكتېرلىك يىرىڭلىق ئوتتۇرا قۇلاق ياللۇغىنىڭ ئالامەتلىرى ۋە سۆرەلمە خاراكتېرلىك يىرىڭلىق ئوتتۇرا قۇلاق ياللۇغىنىڭ جىددىي قوزغالغان ئالامەتلىرى كۆرۈلسە تېزدىن دوختۇرغا كۆرسىتىپ داۋالىتىش لازىم. قۇلاق پەردىسى تېشىلىشتىن بۇرۇن، قۇلاققا 2% لىك ۋېنولگىلىتسېرىدىن ئېرىتمىسىنى تېمىتسا زەھەر قايتۇرۇپ ئاغرىق پەسەيتىش رولىنى ئۆتەيدۇ، قۇلاق قاتتىق ئاغرىپ كەتسە، A·P·S سومىدون ئاغرىق پەسەيتكۈچى دورىلارنى ئىشلەتسىمۇ بولىدۇ.

ئاڭلاش ئىقتىدارى تۆۋەنلەپ كەتكەنلەرگە نىسبەتەن داۋالاپ يىرىڭنى توختاتقاندىن كېيىن 3 — 6 ئايغىچە قايتا قوزغۇلۇش ئېھتىمالى بولمىسا، ئەھۋالغا قاراپ، «قۇلاق پەردىسىنى ياماش ئوپېراتسىيىسى ۋە ناغراخانا تۈزەش ئوپېراتسىيىسى» ئارقىلىق، ئاڭلاش ئىقتىدارىنى مەلۇم دەرىجىدە ياخشىلىغىلى بولىدۇ.

پەن ۋە ئادەت

بەزى كىشىلەر كۈندۈزى خىزمەت ۋە ئۆگىنىش بىلەن ئالدىراش بولۇپ كېتىپ بەدەن چېنىقتۇرۇشقا ۋاقىت چىقىرالمىغانلىقتىن، كەچتە ئۇخلاشتىن ئىلگىرى يۈگرەشكە ئادەتلىنىۋالىدۇ. بۇ فىزىئولوگىيە ئىلمىگە ئۇيغۇن بولمىغان ئادەت ھېسابلىنىدۇ. چۈنكى ئادەم قاتتىق ھەرىكەت قىلغاندىن كېيىن بەدەننىڭ قوبۇل قىلغان ئوكسىگېن مىقدارى كۆپىيىپ، چوڭ مېڭە ئوكسىگېن بىلەن تولۇق تەمىنلەنگەچكە، ئادەم روھلىنىپ، مېڭە ھۈجەيرىلىرى جانلىنىپ، نېرۋىلار غىدىقلىنىپ، قىسقا ۋاقىت ئىچىدە ئۇخلىيالمايدۇ، دەم ئېلىشقا پايدىسىز بولىدۇ.

بەزى كىشىلەر كۈندۈزى ھېرىپ - چارچاپ كەتكەنلىكتىن، كەچتە يېتىپ تۇرۇپ كىتاب كۆرۈشكە ئادەتلىنىۋالىدۇ. بۇمۇ ئىلمىي بولمىغان ئادەتتۇر. ئىلمىي تەتقىقاتلارنىڭ ئىسپاتلىشىچە، شەرتلىك رېفلېكس تۈپەيلىدىن ئادەم ياتقان چاغدا، چوڭ مېڭە ئىختىيارسىز ھالدا بىر خىل دەم ئېلىش ھالىتىگە كىرىدىكەن. بۇ چاغدا سىز يېتىپ تۇرۇپ كىتاب كۆرسىڭىز چوڭ مېڭە ھەم دەم ئېلىش ھەم كىتاب كۆرۈشتەك زىددىيەتلىك ھالەتكە چۈشۈپ قېلىپ، چوڭ مېڭە نېرۋىلىرىنىڭ قالايمىقانلىشىشى كېلىپ چىقىدىكەن. بۇ خىل ئەھۋال ئۇزاققىچە داۋام قىلسا، نېرۋا بۇزۇلۇش ۋە نېرۋا ئىقتىدارى تۆۋەنلەش پەيدا بولىدىكەن. ئۇنىڭدىن باشقا، يېتىپ كىتاب كۆرۈش كۆزگە ناھايىتى پايدىسىز بولۇپ، ئۇ يىراقنى كۆرەلمەسلىك كېسەللىكىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغان ئاساسلىق سەۋەبلەرنىڭ بىرى ھېسابلىنىدۇ.

نۇرغۇنلىغان كىشىلەردە يەنە ئەتىگەنلىك تاماقنى ناھايىتى ئاز يېيىش، چۈشلۈك تاماقنى ئادەتتىكىچە يېيىش، كەچلىك تاماقنى بولسا ياخشى ۋە كۆپ يېيىشتەك بىر خىل ئادەتنى ئۆزلەشتۈرۈۋالغان. بۇمۇ ئىنتايىن ئىلمىي بولمىغان ئوزۇقلىنىش ئادىتىدۇر. ئەتىگەنلىك تاماق ئاساسلىقى چۈشتىن بۇرۇنقى ئەقلىي ۋە جىسمانىي ئەمگەك ئۈچۈن سەرپ قىلىنىدىغان بولۇپ، ئادەتتە كىشىلەرنىڭ چۈشتىن بۇرۇنقى خىزمەت ئۈنۈمى ناھايىتى زور بولىدۇ. بۇ چاغدا تاماق ئاز يېيىلسە، چوڭ مېڭىنىڭ ئىسسىقلىق بىلەن تەمىنلىنىشى يېتەرلىك بولمايدۇ، شۇنداقلا روھسىزلىنىش كېلىپ چىقىدۇ. كېچىدە ئادەتتە جىسمانىي كۈچىنى كۆپلەپ سەرپ قىلىدىغان ھەرىكەتلەر بولمايدۇ، ھالبۇكى كەچتە تاماقنى ياخشى ۋە كۆپ يەپ ئۇخلىغاندا، تاماق ئاسانلىقچە ھەزىم بولمايدۇ. ھەزىم بولدى دېگەن ھالەتتىمۇ ئېنېرگىيە سەرپىياتى بولمىغانلىقتىن ئوزۇقلۇق بەدەندە ساقلىنىپ قېلىۋېرىدۇ - دە، ۋاقىتنىڭ ئۇزىرىشى بىلەن ئادەم سەمرىپ كېتىدۇ.

بۇنىڭغا ئوخشىغان ئىلمىي بولمىغان تۇرمۇش ئادەتلىرى خېلى كۆپ. مەسىلەن: بەزى كىشىلەر ئۇخلاش ئالدىدا چاي ئىچىدۇ، چاي ئادەمنى ھاياجانلاندۇرۇپ ئۇيقۇسىنى قاچۇرىۋېتىدۇ. بەزى كىشىلەر يېمەكلىكنى چىلاپ قويۇپ يېيىشكە ئادەتلەنگەن. مۇنداق قىلغاندا ئاشقازان سۇيۇقلۇقىنىڭ ئاجراپ چىقىشى ئازىيىپ، يېمەكلىكلەرنىڭ نورمال ھەزىم بولۇشىغا تەسىر يېتىدۇ.

ئىلمىي بولمىغان تۇرمۇش ئادەتلىرىنى ئۆزگەرتىشنىڭ چارىسى يەنىلا بار.

مۇھىمى مۇنۇ 3 نۇقتىنى ئىگىلەش لازىم: ئالدى بىلەن قەتئىي نىيەتكە كېلىپ، ئاشكارە ھالدا باشقىلارنى نازارەت قىلىشقا تەكلىپ قىلىش لازىم؛ ئۇنىڭدىن باشقا چىدامىلىق بولۇش لازىم، كونا ئادەتلەرگە قىلچە يول قويماسلىق، كونا يولغا مېڭىپ قالماسلىق لازىم؛ يەنە ئۇيغۇن كېلىدىغان ئادەتنى گۇمانلىنىپ ئولتۇرماستىن دەرھال ئىشقا ئاشۇرۇش لازىم. ئۇنىڭ شەكىللىنىشى قانچە تېز بولسا، ئۇنىڭ مۇقىملىق دەرىجىسىمۇ شۇنچە چوڭ بولىدۇ.

كېرەم توختى تەرجىمىسى

مېڭىگە قان چۈشۈشتىكى خەۋپلىك ئامىللار ۋە ئۇنىڭ ئالدىنى ئېلىش

مېڭىگە قان چۈشۈش — بەزى نېرۋا سېزىملىرىنىڭ ئۈشتۈمتۇت توسالغۇغا ئۇچرىشى ۋە پۇت - قوللارنىڭ پالەچلىنىشى بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

مېڭىگە قان چۈشۈشنىڭ سەۋەبلىرى ناھايىتى كۆپ، ئۇنىڭ بەزىلىرىنى كىشىلەر ئانچە-مۇنچە چۈشىنىدۇ، مەسىلەن: يۇقىرى قان بېسىم، قىزىل تومۇر بوتقىسىمان قېتىشى، قاندا ماي كۆپ بولۇش كېسەللىكى قاتارلىقلار؛ بەزىلىرى كىشىلەرگە ئانچە تونۇش ئەمەس، مەسىلەن: شېكەر سىيىش كېسەللىكى، تاماكا چېكىش، تاشقى مەنبەلىك ئانىسلىق هورمۇن ۋە قىزىل قان هۈجەيرىسىنىڭ كۆپىيىپ كېتىش كېسەللىكى قاتارلىقلار. مانا بۇلار — كىشىلەرنىڭ دىققەت قىلىشىغا ئەرزىيدۇ.

يۇقىرى قان بېسىم كېسەللىكى — مېڭىگە قان چۈشۈشتىكى ئەڭ خەۋپلىك ئامىل. يۇقىرى قان بېسىم كېسەللىكى تۈپەيلىدىن مېڭىسىگە قان چۈشكەن بىمارلار قان بېسىمى نورمال كىشىلەرنىڭ 4 ~ 7 ھەسسىگە باراۋەر كېلىدۇ. مېڭىسىگە قان چۈشكەن بىمارلارنىڭ قان بېسىمىنى ئۈنۈملۈك كونترول قىلىش نەتىجىسىدە، ئۇلارنىڭ 5 يىل ئىچىدىكى ئۆلۈش نىسبىتى 16%، ئۈنۈملۈك كونترول قىلىنمىغان چاغدىكى ئۆلۈش نىسبىتى بولسا 65% بولغان. يۇقىرى قان بېسىم كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغان بىمارلارنى داۋالاش ۋە كۈتۈشتە، ئۇلارنىڭ بەدەن ئېغىرلىقىنى مۇۋاپىق چۈشۈرۈش، تۇزلۇق يېمەكلىكنى ئاز بېرىش، تاماكا چەكمەسلىك ھەمدە روھىي جىددىيلىكتىن ساقلىنىشقا دەۋەت قىلىش كېرەك. ھاۋا كىلىماتىدا ئۈشتۈمتۇت ئۆزگىرىش بولۇپ تېمپېراتۇرا تۆۋەنلەپ كەتكەن چاغلاردا، مېڭىگە قان چۈشۈشنىڭ ئالدىنى ئېلىشقا تېخىمۇ ئەھمىيەت بېرىش لازىم. يۇقىرى قان بېسىم كېسەللىكى بارلار قان بېسىمىنى چۈشۈرىدىغان دورىلارنى ئىچىپ بېرىش ئارقىلىق قان بېسىمىنى كونترول قىلىشى، يېشى 65 ياشتىن تۆۋەنلەر قان بېسىمىنى 150~140/100~90 مىللىمېتىر سىماپ تۈۋرۈكىدىن تۆۋەن ئۆلچەم بويىچە كونترول قىلىشى لازىم. 75 ياش ئەتراپىدىكىلەر قان بېسىمىنىڭ كېڭىيىشى 105 مىللىمېتىر سىماپ تۈۋرۈكىگە چىققاندا قان بېسىمىنى چۈشۈرۈش دورىسىنى ئىچمىسىمۇ بولىدۇ. مېڭىگە قان چۈشكەن كۆپلىگەن كېسەل كىشىلەر ئادەتتە قان بېسىمىنى چۈشۈرگۈچى دورىنى ئىچمەيدۇ، دوختۇرغىمۇ ئاز كۆرۈنىدۇ، كېسىلى قوزغالغاندىلا ئاندىن دوختۇرخانىغا چاپىدۇ. بۇ — ھورۇنلۇقنىڭ ئالامىتى. شۇنىڭ ئۈچۈن، يۇقىرى قان بېسىم كېسەللىكى بارلار ئۆز ۋاقتىدا تەكشۈرتۈپ داۋالىنىشى كېرەك.

شېكەر سىيىش كېسەللىكىمۇ ئوخشاشلا مېڭىگە قان چۈشۈشتىكى خەۋپلىك ئامىللارنىڭ بىرى. بولۇپمۇ شېكەر سىيىش كېسەللىكىنى ياخشى كونترول قىلمىغان كىشىلەردە ئاسانلا مېڭىگە قان چۈشۈش يۈز بېرىدۇ. ئەمما شېكەر سىيىش كېسەللىكى ياخشى كونترول قىلىنغان كېسەللەردە ئەگەشمە كېسەللىك ئاز كۆرۈلىدۇ ھەمدە ئۇلار ئوخشاشلا ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرىدۇ. مەلۇماتلارغا قارىغاندا، شېكەر سىيىش كېسەللىكى بار كىشىلەر ئىچىدە مېڭىسىگە قان چۈشىدىغانلارنىڭ سانى باشقا خىلدىكى كېسەللەرنىڭ 2.5 ~ 3.5 ھەسسىگە توغرا كېلىدۇ. قاندىكى شېكەر ماددىسىنى كونترول قىلغاندا، مېڭىگە قان چۈشۈشنىڭ ئالدىنى ئېلىپ قان تومۇرلارنىڭ سۈپەت ئۆزگىرىشىنى كىچىكلىتىدۇ.

يۇقىرى خولېستېرىن بىلەن گلىتسېرىنلىق سېتارىن كېسەللىكىمۇ مېڭىگە قان چۈشۈشتىكى بىر خىل خەۋپلىك ئامىل ھېسابلىنىدۇ. قان تومۇر ئىندۇتېلىيىسى (ئىچكى تېرىسى) يېنىك زەخىملەنگەندە، يۇقىرى خولېستېرىن قىزىل تومۇردا بىر قەدەر كۈچلۈك ئۆزگىرىش پەيدا قىلىدۇ ھەمدە سىلىق موسكۇل ھۈجەيرىسىنىمۇ زەخىملەندۈرىدۇ. قاندا ماي كۆپ بولۇش كېسەللىكى قاننىڭ يېپىشقاقلىق دەرىجىسىگە ئوڭ تاناسىپ، قاننىڭ ئېقىش سۈرئىتىگە تەتۈر تاناسىپ بولىدۇ. قاننىڭ يېپىشقاقلىق دەرىجىسى ۋە مېڭىدىكى قاننىڭ ئېقىش سۈرئىتى مېڭىگە قان چۈشۈش بىلەن مۇناسىۋەتلىك. ئەگەر خولېستېرىن بىلەن گلىتسېرىنلىق ستېئارىن ئۈنۈملۈك كونترول قىلىنسا، مېڭىگە قان چۈشۈش نىسبىتىنى ئازايتقىلى بولىدۇ.

سەمرىپ كېتىشمۇ ئوخشاشلا مېڭىگە قان چۈشۈشتىكى بىر خىل خەتەرلىك ئامىل. سەمرىپ كېتىش دېگىنىمىز، ئاددەتتە بەدەن ئېغىرلىقى ئەسلىدىكى ئېغىرلىق ئۆلچىمىدىن 10～20% ئېشىپ كەتكەنلەرنى كۆرسىتىدۇ. سېمىز كىشىلەردە يۇقىرى قان بېسىم، قىزىل تومۇر قېتىشىش، شېكەر سىيىش كېسەللىكى، ئۆت خالتىسى ياللۇغى قاتارلىق كېسەللىكلەر ياندىشىپ كېلىدۇ... سېمىزلەر تۇزلۇق ۋە ئىسسىقلىق كالورىيىسى تۆۋەن بولغان يېمەكلىكلەرنى ئاساس قىلغان ھالدا ھىدرو كاربون ۋە مايلىق يېمەكلىكلەرنى ئاز ئىستېمال قىلىشى كېرەك؛ دائىم تەنھەرىكەت بىلەن شۇغۇللىنىپ تۇرۇشى، بەدەننىڭ سەرپ قىلىدىغان ئىسسىقلىق كالورىيىسىنى ئاشۇرۇش ئارقىلىق بەدەن ئېغىرلىقىنى كونترول قىلىشى لازىم، شۇنداق قىلغاندىلا سەمرىپ كېتىشنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ.

تاماكا چېكىدىغان كىشىلەر كۈنىگە نۇرغۇن نىكوتىننى شۈمۈرۈپ تۇرىدۇ، سۈزگۈچلۈك تاماكا چەككۈچىلەر گەرچە نىكوتىننى ئاز شۈمۈرگەندەك تۇرسىمۇ، لېكىن كاربون (II)-ئوكسىدىنىڭ شۈمۈرۈلۈشى ئازايمايدۇ. ئارتۇق شۈمۈرۈلگەن كاربون (II)-ئوكسىدى يۈرەك قان تومۇرىغا تەسىر كۆرسىتىدۇ. شۇڭا، تاماكا چېكىش بىلەن باشقا ئامىللارنى بىرلەشتۈرۈپ قارىغاندىمۇ ئوخشاشلا مېڭىگە قان چۈشۈشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

قىزىل قان ھۈجەيرىلىرىنىڭ كۆپىيىشى ئاسانلا مېڭە تىقىلمىسىنى پەيدا قىلىدۇ. قىزىل قان ھۈجەيرىلىرىنىڭ سانى قانچە كۆپ بولسا، مېڭە تومۇرلىرىدىكى قاننىڭ ئېقىشى شۇنچە ئاستىلايدۇ، قاننىڭ يېپىشقاقلىق دەرىجىسىمۇ شۇنچە زور بولىدۇ. قىزىل قان ھۈجەيرىلىرىنىڭ سانىنى ئازايتىش مېڭىگە قان چۈشۈشنىڭ ئالدىنى ئېلىشتا مۇھىم ئەھمىيەتكە ئىگە. مەسىلەن: بۇ خىل مېڭىگە قان چۈشۈشنى قان ئېلىش (قان ئېلىپ داۋالاش)، قىزىل يىلتىزلىق چۆل يالپۇزى، تۆۋەن مالېكۇلىلىق دېكستران قاتارلىقلار بىلەن داۋالىسىمۇ ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ.

مېڭىگە قان چۈشۈش كېسەللىكى كۆپىنچە يۇقىرىقىدەك بىر نەچچە خىل خەتەرلىك ئامىللارنىڭ بىرلىكتە قوزغىلىشى نەتىجىسىدە پەيدا بولىدۇ. مېڭىگە قان چۈشۈش كېسەللىكىنىڭ پەيدا بولۇش نىسبىتىنى تۆۋەنلىتىش ئۈچۈن، ھەر تەرەپلىمىلىك داۋالاش تەدبىرلىرىنى كۈچەيتىش كېرەك. شۇنداق قىلغاندىلا ئاندىن بىر قەدەر ياخشى ئۈنۈمگە ئېرىشكىلى بولىدۇ.

ۋارىسجان مەھەممەت تەرجىمىسى

مىكرو ئورگانىزم ۋە پاسكىنا سۇ

ئابباس بۇرھان

مىكرو ئورگانىزىملارنىڭ مۇھىم تۆھپىلىرى بار. ئۇنىڭ بىر تۆھپىسى، پاسكىنا سۇلارنى تازىلايدۇ. پاسكىنا سۇلارنى تازىلاش بەزى مىكرو ئورگانىزىملارنىڭ ھاياتلىق پائالىيىتى، پاسكىنا سۇلارنىڭ كېلىش مەنبەسى ئىككى بولىدۇ: بىرسى، سانائەت چىقىندى سۇلىرى، يەنە بىرسى تۇرمۇشتا ئىشلىتىلگەن سۇلار.

سۇ ئىنسانلار ئۈچۈن ناھايىتى قىممەتلىك بولۇپ، ئىنسانلارنىڭ تۇرمۇشى سانائەت، دېخانچىلىق، قاتناش ترانسپورت قاتارلىقلار سۇدىن ئايرىلمايدۇ. سۇ بولمىسا ھايات بولمىغان بولاتتى. يەر شارىدىكى ھاياتلىققا كېرەكلىك تاتلىق سۇنىڭ مەنبەسى يەر يۈزىگە قايتىدىغان (چۈشىدىغان) يامغۇر، قار ۋە دەريا سۈيى، كۆل سۈيى، يەر ئاستىدىن چىقىدىغان بۇلاق سۇلىرى قاتارلىق تاتلىق سۇلار يەر يۈزىدە دەۋرى قىلىپ ئايلىنىپ يۈرىدۇ. ھەر يىلى ھېسابلاپ ئىستاتىستىكا قىلىشلارغا قارىغاندا، قۇرۇقلۇققا قايتا چۈشىدىغان سۇ مىقدارى 105 مىڭ كۇپ/كىلومېتىر بولۇپ، ئۇنىڭ تەخمىنەن 2/3 قىسمىنى ئۆسۈملۈك ۋە يەر يۈزى پارغا ئايلاندۇرۇۋېتىدىكەن. تەخمىنەن 37 مىڭ 500 كۇپ/كىلومېتىر سۇ ئىنسانلارنىڭ تۇرمۇشى، يېزا ئىگىلىك، سانائەتلەر ئۈچۈن ئىشلىتىلىدىكەن. ئەگەر دۇنيا نوپۇسىنى 4 مىليارت دەپ مۆلچەرلىگەندە، ھەر بىر ئادەمگە ھەر يىلى 9 مىڭ كۇپ/ مېتىر، يەنى يەرشارىدىكى ھەر بىر ئادەمگە ئوتتۇرا ھېساب بىلەن كۈنىگە 25 مىڭ لىتىر سۇ سەرپ بولىدىكەن (بۇنىڭغا دېخانچىلىق، سانائەت، تۇرمۇش سۇلىرى ھەممىسى كىرىدۇ.) دۇنيا نوپۇسىنىڭ تارقىلىشى تەكشى ئەمەس. يامغۇر- يېشىنلار دۇنيانىڭ ھەممە يېرىدە تەكشى ياغمايدۇ. نەملىكلەرنىڭ تارقىلىشىمۇ تەكشى بولمايدۇ. شۇڭا كۆپلىگەن قۇرغاق، يېرىم قۇرغاق رايونلاردا سۇ ناھايىتى جىددى بولۇپ كەلمەكتە.

سۇنىڭ بۇلغىنىشى سانائەتتىن ھەم شەھەر تۇرمۇشىدىن بولىدۇ، بۇنداق بۇلغانغان سۇلار يۇقۇملۇق كېسەللەرنىڭ تارقىلىشىنى كېڭەيتىدۇ. بۇلغانغان سۇلاردا ھايۋانات ھەم ئۆسۈملۈكتىن كەلگەن ئورگانىك ئانئورگانىك ماددىلار بولىدۇ. تەركىبىدە ناھايىتى ئۇرغۇنلىغان ئورگانىك، ئانئورگانىك زەھەرلىك ماددىلار بولغان سانائەت چىقىرىندى سۇلىرى ئېقىپ دەريا، كۆللەر ۋە دېڭىزلارغا كىرىدۇ. بۇنداق سۇلارنىڭ رەڭگى ئۆزگىرىپ بەزىدە سېسىق پۇراقمۇ چىقىدۇ، بۇ سۇلار سۇدا ياشايدىغان جانلىقلارنى كۆپلەپ ۋەيران قىلىدۇ. ئىنسانلارنىڭ ھاياتىغىمۇ چوڭ خەۋپ يەتكۈزىدۇ، زىيان سالىدۇ.

سانائەتتىن چىقىرىۋېتىلگەن پاسكىنا سۇلارنىڭ تەركىبىدە، سانائەت خام ئەشيالىرىنىڭ قالدۇقلىرى، ئارىلىق مەھسۇلات قالدۇقلىرى، كىر ئالغۇ ماددىلار، سىيانىتلىق ماددىلار، ئېغىر مېتاللار، سۈيۈق ماددىلار، تۇزلار، بوياقلار، سىرلار، ئاقارتقۇچى ماددىلار، ئامىياك، تانىن كىسلاتاسى، كىسلاتالار، ئىشقارلار، سۇل-

پاسكىنا سۇلار تەركىبىدە ئامىئونى كىسلاتا، ماي كىسلاتا، سۈت كىسلاتا، سوپۇنلار، ئېتىرلار، كىر ئالغۇلار، ئامىئونىيلىق قەنتلەر، ئامىنلار، ئاتسىلامىنلار، كېسەللىك پەيدا قىلغۇچى باكتېرىيە ھەم ۋىروسلار، پارازىتلار، ھەر خىل پارازىت قۇرۇتلارنىڭ تۇخۇملىرى قاتارلىقلار بولىدۇ.

سۇلارنىڭ سۈنئى يوللار بىلەن بۇلغىنىش سەۋەبلىرى ئىنتايىن كۆپ خىل بولىدۇ. مۇھىمى سانائەتنىڭ تەرەققى قىلىشى، كىشىلەرنىڭ شەھەرلەرگە كۆپلەپ توپلۇنۇشى سۇنىڭ بۇلغىنىشىدىكى ئاساسىي سەۋەب ھېسابلىنىدۇ. يۇقىرىدىكى ھەر خىل بۇلغانغان سۇنى مىكرو ئورگانىزىملار تازىلايدۇ. ھايۋانات ھەم ئۆسۈملۈكتىن كەلگەن ئورگانىك ماددىلارنى مىكرو ئورگانىزىملار پارچىلايدۇ. تۇرمۇشتىكى چىقىرىندى سۇلار تۇپراققا سىڭىپ كىرسە ياكى سۇ ئامبىرى، ئېرىق - ئۆستەڭلەرگە ئېقىپ كىرىپ ئېتىزلارغا بارسا تۇپراقنىڭ سۈزگۈچلىكى ۋە سۇنىڭ ئۆز - ئۆزىنى تازىلاش ئىقتىدارى ئارقىلىق سۇ ئامبىرى، ئېرىق - ئۆستەڭ ئىچىدىمۇ تازىلىنىدۇ. پاسكىنا سۇلاردىكى ھەر خىل ئورگانىك ماددىلارنى سۇدىكى ياكى تۇپراقتىكى مىكرو ئورگانىزىملار پارچىلاپ، ئۇنى ئانئورگانىكلارشتۇرىدۇ. مىكرو ئورگانىزىملارنىڭ بۇنداق تۆھپىسى شەھەرلەرنىڭ چىقىرىندى پاسكىنا سۇلىرىنى سۈنئىي يول بىلەن ئەرزان باھادا تازىلاشقا مۇۋاپىق شارائىت يارىتىپ بېرىدۇ. ئورگانىزىملارغا سۈنئىي يول بىلەن تايىنىپ تۇرمۇشتا ئىشلىتىلگەن سۇلارنى تازىلاشنىڭ جەريانى ئىككى خىل بولىدۇ: ئۇ، ھاۋالىق شارائىتتا ھەم ھاۋاسىز شارائىتتا تازىلاش دېيىلىدۇ. ھازىر كەڭ قوللىنىلىۋاتقان ئۇسۇل گەندە - سۈيدۈكلەرنى ئاساس قىلغان پاسكىنا سۇلارنى بىر كۆلچەككە يىغىپ ھاۋاسىز شارائىت ھازىرلىنىدۇ. بۇ كۆل-

ئۇنتلىق بىرىكمىلەر، فېنوللار، مىس، سىنىك قاتارلىق مېتاللار ۋە زەھەرلىك ماددىلار ۋە تەركىبىدە ئازوت بولغان ماددىلار قاتارلىق ئانئورگانىك ھەم ئورگانىك ماددىلار بولىدۇ.

بۇلغانغان پاسكىنا سۇلارنى بىر تەرەپ قىلىش مەسىلىسى ھازىر دۇنياۋى مەسىلە بولۇپ قالدى. يېقىنقى يىللاردىن بۇيان كىشىلەر پاسكىنا سۇلارنى مىكرو ئورگانىزىملارنىڭ ناھايىتى ياخشى تازىلايدىغانلىقىنى بىلىۋالدى. بۇ، ئەرزان، قوللىنىشقا ئاسان بىر خىل ئۇسۇل. پاسكىنا سۇلارنى مىكرو ئورگانىزىملار تازىلىغاندىن كېيىن يەر سۇغارغىلى بولىدۇ. لازىملىق ھەر خىل جايلارغا ئىشلەتكىلى بولىدۇ. تۇپراقتىكى نۇرغۇنلىغان مىكرو ئورگانىزىملارنىڭ سۇنى تازىلاش ئىقتىدارى بولىدۇ. پاسكىنا سۇلار تۇپراققا ئېقىپ كىرگەندىن كېيىن، تەركىبىدىكى نۇرغۇنلىغان ھەر خىل ئورگانىك ماددىلار مىكرو ئورگانىزىملار تەرىپىدىن پارچىلىنىپ، تۇپراقنىڭ ئۈنۈمدارلىقىنى ئاشۇرىدۇ. سانائەت پاسكىنا سۇلىرى بىلەن تۇرمۇشتا ئىشلىتىلگەن سۇلارنى ئارىلاشتۇرۇپ مىكرو ئۇگارنىزىملارغا تايىنىپ تازىلاپ يەر سۇغارماقچى بولغاندا، سۇ تەركىبىدىكى زەھەرلىك ماددىلارنىڭ تەركىبىنى ئېنىق بىلىشكە، پارچىلاش دەرىجىسىنى ئىگىلەشكە، تازىلىنىش مىقدارىنى ئېنىق كونترول قىلىشقا توغرا كېلىدۇ. مۇھىمى فېنوللۇق ماددىلار بولغان سۇدا فېنول مىقدارىنى كونترول قىلىش ناھايىتى مۇھىم.

يېزا ئىگىلىك پاسكىنا سۇلىرىدا ئادەم ۋە ھايۋانلارنىڭ سۈيدۈك گەندە، تېزەكلىرى، ھەر خىل چىقىرىندى ماددىلار، خىمىيىۋى ئوغۇتلار، خىمىيىلىك ئانئورگانىك ۋە ئورگانىك دورىلار ھەم ئۆسۈملۈكلەرنىڭ ئۆسۈشىنى تېزلەتكۈچى دورىلار بار بولىدۇ. تۇرمۇشتىكى

پەكتىكى سۇغا ھاۋاسىز شارائىتتا ياشايدىغان مىكرو ئورگانىزىملار كىرگۈزۈلسە، ئۇلار تەرىپىدىن ھەر خىل ماددىلارغا پارچىلىنىدۇ. يەنى بىر قىسمى ئورگانىك ۋە ئانئورگانىك مىنېرال ماددىلارغا ئايلىنىدۇ. يەنە بىر قىسمى زەھەرسىز، پۇراقسىز ئورگانىك ماددىلارغا ئايلىنىدۇ. بۇنداق تازىلاش ھاۋاسىز تازىلاش دېيىلىدۇ. يەنە بىر خىل ھاۋالىق شارائىتتا ياشايدىغان مىكرو ئورگانىزىملاردىن پايدىلىنىپ سۇنى پاكىزلەش ئۇسۇلى بولۇپ، تىرىك تازىلاش ئۇسۇلى دېيىلىدۇ. گەندە ـ سۈيدۈكلۈك سۇلارنى كۆلچەكلەرگە توپلاپ، ھاۋالىق شارائىت يارىتىپ بېرىلىدۇ، ياكى ھاۋا كىرگۈزۈلۈپ تۇرىدۇ. مىكرو ئورگانىزىملارنىڭ كۆپلەپ ئۆسۈپ كۆپىيىشى لايىق كېلىدىغان ھاۋالىق شارائىت يارىتىپ بەرگەندە، بىر مەزگىل ئۆتكەندىن كېيىن چىگىتتەك-چىگىتتەك «تىرىك پاتقاق تۈگۈنلىرى» دەپ ئاتىلىدىغان دانچىلار شەكىللىنىدۇ. بۇنىڭدىن مىكرو ئورگانىزىملارنىڭ پائالىيىتى بىلەن پاسكىنا سۇلاردىكى ئورگانىك ماددىلار جىددىي ئوكسىدلىنىشقا، پارچىلىنىشقا باشلايدۇ. پاسكىنا سۇلار تېزلىكتە تازىلىنىپ پاكىز سۇلار سىستېمىسىغا كىرگۈزۈلسە بولىدۇ. «تىرىك پاتقاق تۈگۈنلىرى» ئۈستىدە ناھايىتى پائالىيەتچان «ھاياتلىق پەردىسى» شەكىللەنگەن بولىدۇ. ھەر بىر تال «تىرىك پاتقاق تۈگۈنى» ئىچىدە نەچچە يۈزمىليارت مىكرو ئورگانىزىملار ياشايدۇ. ھاياتلىق پەردىسىمۇ كۆپ خىل مىكرو ئورگانىزىم ۋە مىكرو ئورگانىزىم شىلىمشىق ماددىلىرى ھەم باشقا جانلىقلاردىن تۈزۈلىدۇ. بۇلارنىڭ ناھايىتى كۈچلۈك بىئولوگىيىلىك ئوكسىدلاش ئىقتىدارى بولىدۇ. پاسكىنا سۇلارنى بۇنداق ئوكسىدلاپ مىكروبلار ئارقىلىق تازىلاش، تەبىئەتتىكى ئۆزلۈكىدىن تەبىئىي تازىلاشتىن 80 — 100 باراۋەر تېز بولىدۇ. بۇنداق ھاياتلىق پەردىسى ئارقىلىق بىئولوگىيىلىك ئوكسىدلاشتىن ئۆتكەن كاربون سۇ بىرىكمىلىرى ئوكسىدلىنىپ كاربون (IV) ئوكسىدىغا، ئازوتلۇق ئورگانىك بىرىكمىلەر ئوكسىدلىنىپ نىترات تۇزلىرىغا ئايلىنىدۇ.

سانائەتتىن چىققان پاسكىنا سۇلار كۆپ خىل بولىدۇ. بەزىلىرى ھەر خىل كادمىي، سىماپ، مىس، سىنىك قاتارلىق مېتاللارنىڭ زەھەرلىك ماددىلىرى بولىدۇ. بەزىلىرى ئورگانىك ماددىلاردىن تەركىب تاپقان پاسكىنا سۇلار بولىدۇ ۋە بەزىلىرى يېزا ئىگىلىكىدىن چىققان پاسكىنا سۇ ۋە ياكى يېزا ئىگىلىك مەھسۇلاتلىرىنى پىششىقلاپ ئىشلەشتىن چىققان پاسكىنا سۇ بولىدۇ. بىنزوللۇق ئورگانىك بىرىكمىلىك ماددىلارنى تازىلاشتا مىكرو ئورگانىزىملار ئۆزىمۇ خەتەرگە ئۇچرايدۇ. كاربون كىسلاتاسىنىڭ پاسكىنا سۇدىكى مىقدارى 0·1% دىن ئېشىپ كەتسە، مىكرو ئورگانىزىملارنىڭ ئۆزىنىمۇ زەھەرلەيدۇ. شۇنداقتىمۇ مىكرو ئورگانىزىملارنىڭ ئۆزىدە شەكىللەندۈرگەن «ھاياتلىق پەردىسى»گە تايىنىپ ئۆز ھاياتىنى داۋاملاشتۇرۇپ تازىلاشنى يۈرگۈزىدۇ. پاسكىنا سۇلارنى تازىلاشتا يىلتىز تۈگۈنچە تاياقچە باكتېرىيىسى، ئۈرسىمان باكتېرىيە، بىر قىسىم ئىچەكتىكى زەمبۇرۇغ ۋە بەزى دەسلەپكى ئاددىي بىر ھۈجەيرىلىك جانلىقلار رول ئوينايدۇ. تۇپراقتا كۆپ خىل مىكرو ئورگانىزىملار بولىدۇ. ئۇلارنىڭ سۇلارنى تازىلاش ئىقتىدارى ھەر خىل دەرىجىدە بولىدۇ. ئورگانىك ماددىلارغا باي بولغان سانائەت ھەم تۇرمۇش سۇلىرىدا ئېتىز سۇغارسىمۇ، تۇپراققا سىڭگەندىن كېيىن تازىلىنىش ئۈنۈمىنى بېرىدۇ. بۇنداق تازىلانغان سۇلار تۇپراقنى مۇنبەتلەشتۈرىدۇ. بىراق بۇنداق سۇغۇرۇشتىن بۇرۇن سۇنىڭ تەركىبىنى، سۇغۇرۇش-قىسمىتى ھەم مىقدارىنى ياخشى ئىگەللەش لازىم. پاسكىنا

سۇلاردا ئېتىزلارنى سۇغۇرۇشتىكى مەقسەت بىر تەرەپتىن، پاسكىنا سۇلارنىڭ ئوغۇتلۇق تەركىبىدىن پايدىلىنىش، يەنە بىر تەرىپى تۇپراقتىكى مىكرو ئورگانىزىملار ئارقىلىق پاسكىنا سۇلاردىكى زەھەرلىك ماددىلارنى تازىلاش بولىدۇ. تۇپراقتا ھايات كەچۈرىدىغان مىكرو ئورگانىزىملارنىڭ فىنوللۇق ماددىلارنى تازىلاش ئىقتىدارى ناھايىتى كۈچلۈك بولىدۇ. تۇپراقتىكى مىكرو ئورگانىزىملار فىنوللارنى تېزلا پارچىلىۋېتىدۇ.

بەزى ئورگانىك سىماپلىق زەھەرلىك ماددىلارنى كىلاستىرىدىئۇم(clastridium) دېگەن يىلتىز تۈكچە باكتېرىيىسى پارچىلىۋېتىدۇ. ھاۋالىق شارائىتتا بەزى مىكروپلار، زەمبۇرۇغلار DDT نى پارچىلاپ DDE دېگەن ماددىغا ئايلاندۇرىدۇ. ھاۋاسىز شارائىتتا DDT نى پارچىلاپ DDD ماددىسىغا ئايلاندۇرىدۇ. بۇنىڭ بىلەن DDT نىڭ جانلىقلارغا بولغان زىيىنى كۆپلەپ ئازىيىدۇ.

ئارىلاشما مىكرو ئورگانىزىملاردىن پايدىلىنىپ چىگىلۈن ئېرىتمىلىرى بولغان پاسكىنا سۇلىرىنى تازىلىغىلى بولىدۇ. مىكرو ئورگانىزىملارنىڭ ھاياتلىق كۈچىگە تايىنىپ ھەر خىل پاسكىنا سۇلارنى تازىلاش، مۇھىت ئاسراش ئىشىدا مۇھىم رول ئوينايدۇ. يېقىندا بىئولوگىيە ئالىملىرى بىر خىل «SAT13» دەپ ئات قويغان ئارىلاشما مىكرو ئورگانىزىملارنى تېپىپ تاللاپ ئۆستۈرۈپ يېتىشتۈرۈپ چىقتى. بۇ مىكرو ئورگانىزىم ئۆزىدىن ئۇرۇقلىنىدىغان مىكرو ئورگانىزىم ھەم چەتتىن ئۇرۇقلىنىدىغان مىكرو ئورگانىزىمدىن تەركىب تاپقان بولۇپ، بۇ مىكرو ئورگانىزىم يۇقىرى قويۇقلۇقتىكى ناترىي سىيانىت كىسلاتاسىنى ھاۋادىن تازىلاپ چىقىرالايدۇ. يەنە چىگىلۈن پاسكىنا سۇلىرىدىكى باشقا پاسكىنا نەرسىلەرنى پارچىلاپ، چۆكمە قىلىپ چىقىرالايدۇ. بۇ خىل مىكرو ئورگانىزىمنى پاسكىنا سۇلارنى ئوكسىدلاپ تازىلاشقا ياسالغان مەخسۇس كۆلچەكلىرىگە بىئولوگىيىلىك ئۇسۇل بىلەن كىرگۈزۈلگەندىن كېيىن، دەرھال ھاياتلىق پەردىلىرىنى پەيدا قىلىپ،بۇ ھاياتلىق پەردىلەرنىڭ رولى بىلەن چىگىلۈن چىقىرىندى پاسكىنا ماددىلارنى ئۈنۈملۈك پارچىلايدۇ. بىر توننا چىگىلۈن پاسكىنا سۇيىنى تازىلاشقا ئاران 0.065 دوللار سەرپ بولىدىكەن، مىكرو ئورگانىزىملاردىن پايدىلىنىپ، پاسكىنا سۇلارنى تازىلاش ھەم ئەرزان، ھەم ئاسان، ئۈنۈملۈك ئۇسۇل بولۇپ قالدى.

ساخارىننىڭ ئوزۇقلۇق قىممىتى بارمۇ

ساخارىن خىمىيىۋى بىرىكمە ماددا بولۇپ، ئۇنىڭ ئاساسلىق تەركىبى ساخارىن ناترى، ئۇندىن باشقا يەنە ئارىلاشما ماددىلاردىن مېتال، ئارسېن قاتارلىقلار بار. ساخارىننى ئورگانىزىم قوبۇل قىلالمىغاچقا، كۆپ قىسمى سۈيدۈك ئارقىلىق چىقىپ كېتىدۇ. ئەمما ساخارىننىڭ ئاشقازان، بۆرەك، دۇۋساق قاتارلىق ئىچكى ئەزالارنىڭ شىللىق پەردىسىنى غىدىقلاش رولى بولۇپ، ئۇزۇن ۋاقىت كۆپ مىقداردا ساخارىن ئىستېمال قىلىش ئورگانىزىمغا زىيانلىق. شۇڭا بىر كىلوگىرام يېمەكلىكتىكى ساخارىن مىقدارى 0.15 گىرامدىن ئېشىپ كەتمەسلىكى كېرەك.

ئابدۇۋايىت تەرجىمىسى

ئۆسۈملۈك ئوتتۇرىسىدىكى غەلىتە ئۇرۇش

تۇغۇلغان كۈنۈمنى خاتىرىلەپ ئۆتكۈزۈلگەن كەچلىك زىياپىتىمگە قاتناشقان دوستلىرىم ماڭا ھەر خىل دەستە - دەستە گۈللەرنى تەقدىم قىلىپ، مېنى تەبرىكلەشتى. مەن بۇ گۈللەرنى ئايرىم - ئايرىم ھالدا گۈل قاچىسىغا سانجىپ قويدۇم.

يۇلتۇزلار تارقاشقا باشلىدى. مەن دوستلىرىمنى ئۇزىتىپ قويۇپ، ئۆيگە قايتىپ كىرىپ، دوستلىرىم ئېلىپ كەلگەن گۈللەرگە زوق بىلەن قارىدىم. تۇساتتىنلا، مەرۋايىت گۈلنىڭ يېنىدىكى سېرىنگۈلنىڭ يىگىلەپ قالغانلىقىغا كۆزۈم چۈشتى. مەن كۆڭلۈمنىڭ يېرىملىكىنى يوقىتىش ئۈچۈن، سېرىنگۈلنى يۇلۇپ تاشلاپ، ھويلىمىزدىكى كىچىك گۈلزارلىققا چىقتىم - دە، باراخسان ئۆسكەن بىر تال نەرگەس گۈلنى قايچىدا پەم بىلەن قىيىپ، ئەسلىدىكى گۈل قاچىسىغا سانجىپ قويدۇم. ئىككىنچى كۈنى سەھەر ئورنۇمدىن تۇرۇپ، گۈللەرنى بىر - بىرلەپ كۆزدىن كەچۈردۈم. نەرگەس گۈل بىلەن مەرۋايىت گۈلنىڭ ھەر ئىككىلىسىلا يىگىلەپ قاپتۇ، باشقا گۈللەر خۇددى تۈنۈگۈنكى ھالىتىنى يوقاتماي چىرايلىق ئېچىلغان پېتى خۇشپۇراق چېچىپ تۇرۇپتۇ. ئەجەپلىنەرلىك ھە! بۇ زادى قانداق ئىش؟

مەن كۆڭلۈمدىكى بۇ تۈگۈننى يېشىش ئۈچۈن، دەرھال خوشنىمىز جۇ پىرافېسسورنىڭ ئۆيىگە باردىم - دە، ئىشىكىنى چەكتىم ... جۇ پىرافېسسور مەخسۇس ئۆسۈملۈكنىلا تەتقىق قىلاتتى. مەن تۈنۈگۈندىن بۇيان بولغان ئىشلارنى ئۇنىڭغا تەپسىلىي سۆزلەپ بەرگىنىمدىن كېيىن، ئۇ جەزملەشتۈرگەن ھالدا: «بۇنى ئۇرۇش كەلتۈرۈپ چىقىرىپتۇ.» دېدى.

«ئۇرۇش؟» مەن ھەيران بولغان ھالدا:

«مەن ئۇرۇش بولغانلىقىنى ئاڭلىمىدىم، ئۇرۇش بوپتۇما؟» دەپ سورىدىم ئۇنىڭدىن.

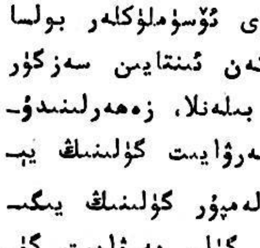
«مەن دېگەن ئۇرۇش ئادەملەر ئوتتۇرىسىدىكى ئۇرۇش ئەمەس، بەلكى ئۆسۈملۈكلەر ئوتتۇرىسىدىكى ئۇرۇشتۇر» دېدى جۇ پىرافېسسور كۈلۈپ تۇرۇپ.

«ئۆسۈملۈكلەر ئوتتۇرىسىدىمۇ ئۇرۇش بولامدۇ؟» دېدىم مەن ھەيران بولۇپ.

«بولىدۇ. بىراق، ئۆسۈملۈكلەر ئوتتۇرىسىدىكى ئۇرۇش ئادەملەر ئوتتۇرىسىدىكى ئۇرۇشقا ئوخشاش ئۇرۇش قوراللىرىغا تايىنىپ ئېلىپ بېرىلمايدۇ، ئۆسۈملۈكلەر ئوتتۇرىسىدىكى ئۇرۇش غەلىتە ئۇرۇش بولۇپ، ئاساسلىقى زەھەرلىك گاز، زەھەرلىك سۇيۇقلۇق قاتارلىق خىمىيىلىك قوراللارغا تايىنىپ ئۇرۇش قىلىدۇ. بۇ بىئولوگىيە ئىلمىدا «بىر - بىرىنى چەكلەش» دېيىلىدۇ.

مەن جۇ پىرافېسسورنىڭ سۆزىنى پۈتۈن زېھنىم بىلەن ئاڭلىدىم. ئۇ سۆزىنى يەنە داۋاملاشتۇردى:

«بەزى ئۆسۈملۈكلەر ئالاھىدە بىر خىل پۇراق چىقىرىدۇ، بەزى ئۆسۈملۈكلەر بولسا بۇ خىل پۇراققا نىسبەتەن ئىنتايىن سەزگۈر كېلىدۇ، پۇراپ قېلىشى بىلەنلا، زەھەرلىنىدۇ - دە، قۇرۇپ كېتىدۇ، مەرۋايىت گۈلنىڭ يېنىغا قويۇپ قويغان قەلەمپۇر گۈلنىڭ يىگىلىشىپ قېلىشى، قەلەمپۇر گۈلى مەرۋايىت گۈ-



لى چىقارغان زەھەرلىك گاز بىلەن زەھەرلىنىپ يىگىلىشىپ قالغان. ھەرۋايىمت گۈل بىلەن نەركەس گۈلىدىن ئىبارەت بۇ ئىككى كۈچ تەڭمۇ ـ تەڭ كېلىدىغان رەقىپلەر چاپالىق ئۇرۇشتىن كېيىن ھەر ئىككىلىسىلا ھالاك بولغان.»

«ھە! ئىش ئەسلىدە مۇنداق ئىكەن ـ دە!» مەن بۇ سىرنىڭ تەگتىنى بىلىۋالغانلىقىمدىن خۇشاللىقىمدا سەكرەپ كەتتىم.

«چەتئەلدە بىر نەپەر ئۈزۈملۈك باغ خوجايىنى بولۇپ، بىر يىلى مەلۇم بىر كىشى نەچچە يۈز تۈپ قارىياغاچ كۆچىتىنى ئۇنىڭغا ھەقسىز بېرىپتۇ. خوجايىن بۇ قارىياغاچ كۆچەتلىرىنى ئۈزۈملۈك باغ ئەتراپىغا ۋە باشقا بوش جايلارغا تىكىپتۇ. ئارىدىن ئۇزۇن ئۆتمەيلا بۈك ـ باراقسان ئۆسۈۋاتقان ئۈزۈم دەرىخى بىر ـ بىرلەپ قۇرۇپ كېتىپتۇ، ئۈزۈم دەرىخىنىڭ قۇرۇپ كېتىشى بىلەن باغ خوجايىنىمۇ ۋەيران بوپتۇ. كېيىن، ئالىملار بۇ ئىشنى تەتقىق قىلىپ، ئۈزۈم دەرىخىنىڭ قۇرۇپ كېتىش سەۋەبى — قارىياغاچ دەرىخى ئاجرىتىپ چىقارغان زەھەرلىك سۇيۇقلۇقنىڭ تەسىرىدىن بولغانلىقىنى جەزملەشتۈرۈپتۇ. دېدى جۇ پىرافېسسور تەسىرلىك قىلىپ.

«بەكمۇ قورقۇنچلۇق» دېدىم مەن پىچىرلاپ.

«ئاجىزلارنىڭ كۈچلۈكلەرگە يەم بولۇش نەزەرىيىسىنى ئۆسۈملۈكلەر ئوتتۇرىسىدىكى ئۇرۇشقا تەتبىقلاش تولىمۇ تەس. ئۆسۈملۈكلەر ئوتتۇرىسىدىكى ئۇرۇشتا، كۆپىنچە ھاللاردا كىچىكلەر چوڭلار ئۈستىدىن غەلىبە قىلىدىغان، ئاجىزلار كۈچلۈكلەر ئۈستىدىن غەلىبە قىلىدىغان ئىشلار بولۇپ تۇرىدۇ. ئېتىز بويى تېكىنى، قىياق، پىلاك ئوت، سۈپۈرگە تاش ئەپنۇس قاتارلىق ھەر خىل ئوتلار زىرائەتلەر بىلەن ئۇرۇش قىلغاندا، ھەر قېتىم پۈتۈنلەي غەلىبە قىلىدۇ، ئۈزۈم دەرىخى مەيلى قانچىلىك چوڭ ئۆسسۇن، مەيلى قانچىلىك ئىگىز ياماشقان بولسۇن، ئۇ كاپوستاننىڭ ھۇجۇمىغا ئۇچرىشى بىلەنلا، ھالاك بولۇش تەقدىرىدىن قۇتۇلالمايدۇ» دېدى جۇ پىرافېسسور بىر ـ بىرلەپ چۈشەندۈرۈپ. مەن جۇ پىرافېسسورنىڭ ئېغىزىغا قارىغىنىمچە تاڭ قېتىپ تۇرۇپ قالدىم ...

«ئۆسۈملۈكلەر ئوتتۇرىسىدا بەزى چاغلاردا ئىنسانپەرۋەرلىكمۇ بولىدۇ؛ بەزى ئۆسۈملۈكلەر ئۆزىنىڭ رەقىبىنى قۇرۇتىۋەتمەي، بەلكى ئۆزىگە بويسۇندۇرىدۇ. شۇڭا بىز ئۆسۈملۈكلەر ئوتتۇرىسىدىكى مۇناسىۋەتنى تەتقىق قىلىپ، ئۆسۈملۈكلەر ئوتتۇرىسىدىكى ئۇرۇشنىڭ ئالدىنى ئېلىشىمىز، ئۆسۈملۈكلەر ئوتتۇرىسىدىكى ئۇرۇشنى ئازايتىشىمىز ۋە ئۆسۈملۈكلەر ئوتتۇرىسىدىكى ئۇرۇشتىن پايدىلىنىشىمىز، ئىنسانىيەت ئۈچۈن بەخت يارىتىشىمىز كېرەك.» دېدى جۇ پىرافېسسور ئۈمىدۋار كۆزىنى ماڭا تىكىپ تۇرۇپ ...

ئېزىز ئىبرايىم تەرجىمىسى

تۇيۇقسىز ھوشىدىن كەتكەن كىشىنى نېمە ئۈچۈن ئۆگدىسىغا تۈز ياتقۇزۇش كېرەك

قان بېسىمغا تەسىر كۆرسىتىدىغان ئامىللار ئىچىدە، بەدەن ئورنىنىڭ تەسىرى ئىنتايىن روشەن بولىدۇ. ئادەم ياتقاندا چوڭ قان تومۇر بىلەن يۈرەك بىر تۈز سىزىقتا بولۇپ، ھەر قايسى ئورۇندىكى قان بېسىمىدا ئانچە زور ئۆزگىرىش بولمايدۇ. تۈز يېتىش ھالىتىدىن ئۆرە تۇرۇش ھالىتىگە ئۆزگەرگەندە، ئوخشاش بولمىغان ئورۇندىكى قان بېسىمىنىڭ ئۆزگىرىشى نىسبەتەن زور بولىدۇ. مەسىلەن، ئۆرە تۇرغاندا بەدەن ئېغىرلىقىنىڭ تەسىرى بىلەن ئارتېرىيە قان بېسىمى 120 مىللىمېتىر سىماپ تۈۋرۈكىدە بولغاندا، باشنىڭ قان بېسىمى پەقەتلا ~ 96 مىللىمېتىر سىماپ تۈۋرۈكىدە بولىدۇ. ئاياق قىسمىدىكى قان بېسىمى بولسا 190 مىللىمېتىر سىماپ تۈۋرۈكىگە ئۆرلەيدۇ. كۆپچىلىككە مەلۇمكى، قاننىڭ ئۆزىدىمۇ ئېغىرلىق بولۇپ، سۇيۇقلۇق تۈۋرۈكى قانچىكى يۇقىرى بولسا، تۆۋەنكى قىسمىغا بولغان بېسىم شۇنچە زور بولىدۇ. بۇ بېسىم سۇيۇق جىسىملارنىڭ تىنىش بېسىمى دەپ ئاتىلىدۇ. يۈرەك قىسقىراپ قاننى باش قىسمىغا يەتكۈزۈپ بېرىش ئۈچۈن، يەنى يۈرەكتىن باشقىچە بولغان ئارىلىقتىكى قان تومۇر ئىچىدىكى قان سۇيۇق جىسىملارنىڭ تىنىش بېسىمىنى يېڭىشىغا توغرا كېلىدۇ. شۇڭا ئارتېرىيە قان بېسىمىدىن يۈرەك ـ باش قان سۇيۇقلۇق تۈۋرۈكىنىڭ سۇيۇق جىسىملار تىنىش بېسىمىنى ئېلىۋەتكەندە ئاندىن باش قىسمىدىكى ئارتېرىيە بېسىمى بولىدۇ. ئۆلچەشكە ئاساسلانغاندا، يۈرەك ـ باش ئارىلىقىدىكى قاننىڭ ۋىنا ئاقما بېسىمى 24 مىللىمېتىر سىماپ تۈۋرۈكى بولىدۇ. شۇڭا قان يۈرەكتىن باش قىسمىغا پەقەتلا 24 مىللىمېتىر سىماپ تۈۋرۈكى بېسىم كۈچى سەرپ بولىدۇ. تۆۋەندىكى مۇچىلەردە ئەكسىچە بولۇپ، ئارتېرىيە قان بېسىمىغا ئاياق ـ يۈرەك ئارىلىقىدىكى قان بېسىمىنى سۇيۇق جىسىملار تىنىش بېسىمىغا قوشقاندىن كېيىن، ئاياق قىسمىدىكى قان تومۇرلارنىڭ قان بېسىمى سانى كېلىپ چىقىدۇ. يىغىنچاقلاپ ئېيتقاندا، تىك تۇرغاندا يۈرەكنىڭ ئۈستى تەرىپىدىكى قان بېسىمى تۆۋەن، يۈرەك ئاستى تەرىپىدىكى قان بېسىمى يۇقىرى بولىدۇ. تۆۋەنلەش بىلەن يۇقىرى ئۆرلەش سانى شۇ ئورۇننىڭ يۈرەك بىلەن بولغان ئارىلىقىغا مۇناسىۋەتلىك بولىدۇ.

ئارىلىق قانچىكى يىراق بولسا، ئۆزگىرىش شۇنچە روشەن بولىدۇ. (بۇنى چۈشىنىش تەس ئەمەس) نېمە ئۈچۈن تۇيۇقسىز ھوشىدىن كەتكەندە دەرھال تۈز ياتقۇزۇش بىلەن بىرگە تۆت مۇچىنى سەل يۇقىرى كۆتىرىش كېرەك؟ بۇنىڭ ئاساسى سەۋەبى قاننىڭ سۇيۇق جىسىملار تىنىش بېسىمىنى كېمەيتىپ، مېڭە قىسمىدىكى قان ئايلىنىشىنى ياخشىلاشتىن ئىبارەت.

ئەخمەت ئابدۇللا تەرجىمىسى

بىلىشۇبىلىمك

بالىلارنىڭ يىغىسىدىن ھەرگىز قورقماڭ

فاڭ شياڭ

بىر ياش دادا ماڭا بالىسىنىڭ يىغىسىدىن قورقىدىغانلىقىنى، بالىسى يىغلىسىلا خۇدىنى يوقىتىپ قويىدىغانلىقىنى ئېيتتى. بالا ئاتا - ئانىسىنىڭ يۈرەك - باغرى، ئۇنىڭ خوشلۇقى ۋە خاپىلىقى ئاتا - ئانىسىنىڭ دىلى بىلەن تۇتاش، ئەلۋەتتە.

بالىلارنىڭ كېسەللىك سەۋەبىدىن بولغان يىغىسىنى ھېسابقا ئالمىغاندا، باشقا يىغىلىرىنىڭ سەۋەبلىرى تۈرلۈك بولىدۇ، ئەھۋالمۇ ئوخشاش بولمايدۇ. يېڭى تۇغۇلغان بوۋاقنىڭ ئىڭگە - ئىڭگە دېگەن يىغىسى ئۇنىڭ يېڭى مۇھىتقا ماسلىشالمايۋاتقانلىقىنىڭ ئىنكاسىدۇر، ئاتا - ئانىلار ئۇنى ئاڭلىغاندا تىت - تىت بولماستىن، ئەكسىچە، يىغا قانچە قاتتىق بولسا، بالىنى شۇنچە ساغلام ئىكەن دەپ قارىسا بولىدۇ، مانا بۇ زور خۇشاللىق ئىشتۇر.

ئۈچ، تۆت ئايلىق بوۋاقلارنىڭ قورسىقى توق، ئۇيقۇسى تولۇق بولسىلا، كەيپىياتى ھەمىشە خۇشال - خورام بولىدۇ. پەقەت قورسىقى ئاچسا، ئۇيقۇسى كەلسە ۋە تېنى ساقسىز بولسىلا يىغلايدۇ.

بەش، ئالتە ئايلىق بالىلاردا ھېسسىياتنىڭ تەرەققىياتىغا ئەگىشىپ، چوڭلار بىلەن ئالاقىلىشىش تەلىپى تۇغۇلىدۇ ۋە نەرسە - كېرەكلەر (ياكى ئويۇنچۇقلار) بىلەن ھەپىلىشىش ئارقىلىق ئەتراپىدىكى دۇنيانى بىلىش تەلىپىنى بىلدۈرىدۇ. بالىلار ھەر قېتىم ئويغانغىنىدا، بىرسىنىڭ ئويناتىشىنى، كۆتۈرۈشىنى تەلەپ قىلىدۇ. چۈنكى ئۇلار تېخى سۆزلەشنى بىلمىگەچكە، پەقەت يىغا بىلەن ئادەم چاقىرىدۇ. چوڭلار يېقىن كەلگەندە ياكى ئۇنى كۆتۈرگەندىلا يىغىسى توختايدۇ.

سەككىز، توققۇز ئايلىق بالىلار ئۆزىنى باققان كىشىگە كۆنۈپ قالغاچقا، يات كىشى قېشىغا كەلسە ياكى ئاتا - ئانىسى سىرتقا چىقىپ كېتىپ يالغۇز قويسا، ئەنسىزلىك ھېس قىلىپ، شۇ ھامان يىغلايدۇ.

يۇقىرىقىدەك يىغىلارنى ئاتا - ئانىلار ئازراق دىققەت قىلسىلا پەس قىلالايدۇ. ئائىلە باشلىقلىرى قورقىدىغان «بالا يىغىسى»

نى كۆپىنچە ئۆزلىرىنىڭ بالىغا بولغان زىيادە ئامراقلىقى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ، ئالايلۇق، دادا بالا بىلەن كوچىغا چىققاندا چوكا مۇز ساتقۇچىلار ئۇچراپ قالىدۇ ـ دە، بالا ئۇنى ئېلىپ بەر دەپ تۇرىۋالىدۇ، دادا «ھېلى تاماق يەيمىز، بىردەمدىن كېيىن ئېلىپ بېرەي!» دەيدۇ. بۇنىڭ بىلەن بالىنىڭ تەلىۋى رەت قىلىنىپ، بالا ئۇنىماي يىغلايدۇ، ھەر قانداق گوللىغان بىلەنمۇ ئۇنىمايدۇ، دادا ئىلاجسىز بالىنىڭ رايىغا باقىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بالا «يىغلىسام تەلىپىمنى قاندۇرالايدىكەنمەن» دېگەن تەجرىبىگە ئىگە بولىدۇ، كېيىنمۇ يەنە شۇنداق قىلىدۇ. نەتىجىدە، بالىدا يىغا بىلەن ئاتا ـ ئانىنى قىستاش ئەيىبى تەدرىجى يېتىلىدۇ.

شۇڭلاشقا، ياخشى دادا بولۇش ئۈچۈن ھەرگىز بالىنىڭ يىغىسىدىن قورقماسلىق كېرەك، ئۇنىڭ كونكرېت چارىلىرى مۇنداق:

1. بالىنىڭ تۇرمۇشىنى مۇۋاپىق ئورۇنلاشتۇرۇشقا ئەھمىيەت بېرىپ، ئۇنىڭ تۇرمۇش مەزمۇنىنى بېيىتىش، تۇرمۇشىنى قانۇنىيەتلىك ئورۇنلاشتۇرۇش كېرەك. ئادەتتىكى كۈنلەردە بالىلارغا زۆرۈر بولغان ئويۇنچۇقلارنى بېرىپ، كىچىك دوستلار بىلەن بىللە ئوينايدىغان پۇرسەت يارىتىش، بالىلارنىڭ ئەقلىگە مۇۋاپىق تەلىپىنى قاندۇرۇش كېرەك، بالىلار يىغلىغاندىن كېيىن تەلىپىنى قاندۇرۇشنى كۆتۈپ تۇرماسلىق لازىم.

2. بالىنىڭ نامۇۋاپىق تەلىپىگە قارىتا، ئۆزمەيلىگە قويۇپ بېرىپ مادارا قىلماسلىق، ئۇنىڭ تەلىپىنى ئورۇندىماسلىقنىڭ سەۋەبىنى ئاددىي قىلىپ چۈشەندۈرۈش، مۇبادا، يەنىلا يىغلاۋەرسە پەقەت پەرۋا قىلماستىن، قانچە يىغلىۋېلىشىغا قويۇۋېتىپ، بالىنى ئەمەلىيەت ئارقىلىق ئۆزىنىڭ «يىغىسىنىڭ كارغا كەلمەيدىغانلىقى» توغرىسىدىكى خۇلاسىگە كەلتۈرۈش لازىم.

3. ئائىلە باشلىقلىرىنىڭ تەلىپى بىردەك بولۇشى كېرەك، ئەگەر دادا بالىنىڭ يىغىسىدىن قورقمىغان ئەھۋالدا، ئانا يىغىنى ئاڭلاپلا كۆڭلى يۇمشاقلىق قىلىپ ئەجرىنى بىكار قىلىۋەتسە، بالىنىڭ ئەيىبىنى ئۆزگەرتكىلى بولمايدۇ.

4. بالىنى ئۇرۇش، تىللاشتىن قاتتىق ساقلىنىش، ئۇنىڭغا سەۋرچانلىق بىلەن تەربىيە بېرىش لازىم؛ ئۇرۇش، تىللاش پەقەت دەل ئۇنىڭ ئەكسىچە ئۈنۈم بېرىدۇ.

بالىنىڭ يىغىسىدىن قورقۇش، بالا يىغلىسىلا رايىغا بېقىش، بالىلارنى تەربىيىلەشكە پايدىسىز. شۇنداقلا ئائىلە باشلىقلىرىنىڭ بالىلارنى ئۆزمەيلىگە قويۇۋېتىشى، بالىلارنىڭ بەڭۋاش، قائىدىسىز، باشقىلارنى كۆزگە ئىلمايدىغان ھەمدە ھەر خىل يامان خۇلقى ـ مىجەزلىك ۋە قىلىقسىز بولۇپ قېلىشىنىڭ مۇھىم سەۋەبى بولۇپ، ئۇ ئىنتايىن زىيانلىق. بىز بالىلارنى دېسەك، بۇنداق روھىي ھالەتنى تۈگىتىشىمىز لازىم.

مۇسا روزى تەرجىمىسى

بالىڭىزنىڭ چىشى سالامەت بولسۇن

بىزگە مەلۇمكى، كىچىك دوستلارنىڭ چىشلىرىنىڭ بۇزۇلۇشى ئادەتتە كۆپ ئۇچراپ تۇرىدۇ. بۇنىڭ جاۋابكارلىقى كۆپىنچە ئاتا ـ ئانىلاردا. چۈنكى ئاتا ـ ئانىلار بالىلىرىغا ھەددىدىن تاشقىرى كۆيۈنۈپ، داۋاملىق كەمپت، شېكەرگە ئوخشاش تاتلىق يېمەكلىكلەر-

لى ئېلىپ بېرىدۇ. ۋاقىت ئۆزارغاندىن كېيىن باللار كۆپ مىقداردا كەمپىت يەيدىغان، كەمپىت يېمىسە، كەپ ئاڭلىمايدىغان يامان ئادەتنى ئۆگىنىۋېلىپ چىشىنى بۇزۇۋالىدۇ.

تاماقتىن ئىلگىرى كەمپىت - قەن يېيىش ناھايىتى يامان ئادەت. چۈنكى، قەن ھەزىم بولۇش جەريانىدا ھاسىل بولغان پىرۇۋىك كىسلاتا قانغا كىرىپ، مەركىزى نېرۋا سىستېمىسىنى چارچىتىپ، ئىشتەيسىز قىلىپ قويىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن بالا تاماقتىن ئىلگىرى 1 — 2 سائەت ئىچىدە كەمپىت - قەنلەرنى يېگەندىن كېيىن تاماقنى ئازلاپ كېتىدۇ. مۇنداق ئادەت ئۇزۇن مۇددەت داۋام قىلغاندىن كېيىن، چىش بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولغان ئوزۇقلىنىش ناچارلىشىش كېلىپ چىقىپ، چىش تەركىبىدىكى قەنت ئاقسىلىنىڭ مىقدارى كۆپىيىپ چىش تۇقۇلمىسىنى ئاجىزلاشتۇرىدۇ ھەم ئاسانلا كاۋاك چىش پەيدا قىلىپ، سۇت چىش پارچە - پارچە يۇلۇپ ئۆگۈلۈپ كېتىدۇ.

بەزى باللار ئاخشىمى ئۇخلايدىغان ۋاقىتتىمۇ كەمپىت (قەنت) نى ئېغىزغا سېلىۋالىدۇ. ئاخشىمى ئۇخلىغان ۋاقىتتا ئېغىزنىڭ چايناش ۋە يۇتۇش ھەركىتى توختىغان ھالەتتە بولۇپ، سۈيۈغلۇق ئاجرالمىسىمۇ، ئەمما كەمپىت ياكى قەن ئېغىز ئىچىدە ئېرىپ، مىكروپلارغا پايدىلىق بولغان ھايات كەچۈرۈش شارائىتى يارىتىپ بېرىدۇ، ئۇنىڭ ئۈستىگە باللاردا چىش تازىلىقىنى ساقلايدىغان ئادەت كەمچىل بولغاچقا، ئاسانلا چىش چىرىش يۈز بېرىدۇ.

قەن (كەمپىت) يېيىشنى مەنئى قىلىش كېرەكمۇ؟ ياق، چۈنكى قەن ئادەم بەدىنىنى ئىسسىقلىق بىلەن تەمىنلەيدىغان مۇھىم ماددا. شۇڭا مۇھىمى قەن (كەمپىت) يەيدىغان ۋاقىت ۋە ئۇنىڭ مىقدارىنى ياخشى ئىگىلەش كېرەك. چوقۇم تاماقتىن ئىلگىرى ۋە ئۇخلاش ۋاقتىدا قەن (كەمپىت) يەيدىغان يامان ئادەتنى ئۆزگەرتىۋېتىش لازىم. قەن (كەمپىت) يېگەندە، ئېغىزدىكى قەننىڭ قويۇقلۇق دەرىجىسىنى سۇسلاشتۇرۇش ئۈچۈن، باللارغا بىر ئاز سۇ ئىچۈۋېتىدىغان ئادەتنى ئۆگىتىش كېرەك. ئۇخلاشتىن ئىلگىرى (چۈش ۋە ئاخشامدا) چىشنى يۇيۇشنى داۋاملاشتۇرۇش كېرەك. مۇشۇنداق قىلغاندا چىشنىڭ چىرىشىنى ئازايتىپ، باللارنىڭ چىشىنىڭ ساق بولۇشىغا كاپالەتلىك قىلغىلى بولىدۇ.

قەھرىمان ۋايىت تەرجىمىسى

ئامبولاتورىيىدىكى ماشىنا ئادەم

ئامېرىكىنىڭ ئاتلانتا ئۇنىۋېرسىتېتىدىكى ئالىملار يېقىندا بىر خىل چىش ئامبولاتورىيىسىدە كېسەل كۆرەلەيدىغان ماشىنا ئادەمنى كەشىپ قىلدى. بۇ ماشىنا ئادەمنىڭ سۇلياۋ، مېتال ۋە كاۋچۇكتىن ياسالغان بېشى بار، بېشىدا چېچى، ئاغزىدا چىشى بولۇپ، پۈتۈن ئەزايى ئادەمگە ئوخشايدۇ. ئۇنىڭ چىشى ۋە چىش مىلىكىگە كىچىك تىپتىكى ئېلېكترون مىگە ئورۇنلاشتۇرۇلغان. ئۇ پراكتىكانتلارنىڭ كېسەل تەكشۈرۈش ئۇسۇلى ۋە سەۋىيىسىنى توغرا ئۆلچەيدۇ. بۇ خىل ماشىنا ئادەمنىڭ تېنىدە يەنە تېخى «قان» ۋە «شۆلگەي» بولۇپ، ئەگەر پراكتىكانتلار ئۇنىڭ كېسىلىنى تەكشۈرۈپ تاپالمىسا ياكى كۈچەپ بېسىۋەتسە، ئۇنىڭدىكى ئېلېكترون مىگە ئۆزىدىكى «بىئاراملىق» سېزىمىنى دەرھال خاتىرىلىۋالىدۇ. بۇنىڭ بىلەن ماشىنا ئادەم «ئىڭرايدۇ»، ھەتتا چىش مىلىكىدە قاناش يۈز بېرىدۇ. ئېيتىشلارغا قارىغاندا، بۇ خىل ماشىنا ئادەم پراكتىكانتلارنىڭ ھەر خىل چىش كېسەللىكلىرىنى داۋالىشىدا ۋە ئوقۇش - ئوقۇتۇش ئىشلىرىدا ناھايىتى زور رول ئوينايدىكەن.

ۋارىسجان مەھەممەت تەرجىمىسى

پاستېر ھەققىدە ھېكايە

ئىرادە تىكلەش، مۇھەببەت ۋە ياشلارغا كۆڭۈل بۆلۈش

لۇئى پاستېر فرانسىيىنىڭ دۇنياغا مەشھۇر ئۇلۇغ ئالىمى، ھازىرقى زامان مىكروبىئولوگىيىگە ئاساس سالغۇچى. پاستېرنىڭ ئىلمىي كەشپىياتلىرى ئىنسانىيەت ئۈچۈن ئۇلۇق تۆھپىلەرنى قوشقان، ئۇنىڭ ئالىي پەزىلەتلىك كىيىنكىلەر ئۈچۈن ئۈلگە ياراتقان. بىز بۇ يەردە پاستېرنىڭ ياشلىق دەۋرىدىكى بىر - ئىككى ئىشنى ھېكايە قىلىپ ئۆتىمىز.

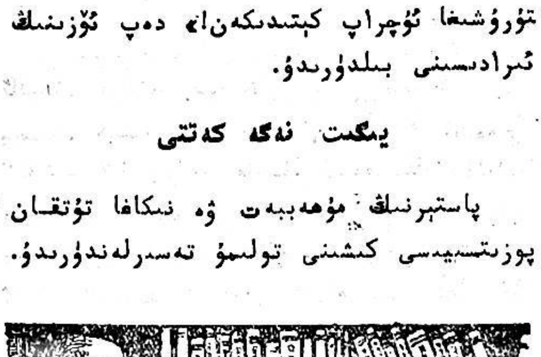
«ئىرادە تىكلەش مۇھىم بىر ئىش»

پاستېر 1822 - يىلى 12 - ئاينىڭ 27 - كۈنى فرانسىيىنىڭ دور شەھىرىدىكى بىر موزدوز ئائىلىسىدە دۇنياغا كەلگەن، ئۇنىڭ بىر ھەدىسى ۋە ئىككى سىڭلىسى بولۇپ، ئۇ، ئائىلىدە يالغۇز ئوغۇل بولغاچقا دادىسى ئۇنىڭغا بەكمۇ ئامراق ئىدى. ئائىلە ئىقتىسادى ئانچە ياخشى بولمىسىمۇ، لېكىن پاستېرنىڭ دادىسى ھەر ئايدا ئالدى بىلەن باللىرىنىڭ ئوقۇش پۇلىنى تۆلەپ بولغاندىن كېيىن ئېشىپ قالغان پۇلنى ئائىلىسىنىڭ باشقا خىراجىتىگە ئىشلىتەتتى. پاستېر مەكتەپتە تىرىشىپ ئوقۇغانلىقتىن بىر قانچە قېتىم مۇكاپاتلانغانىدى. سىڭلىسى كىتاب ئوقۇشقا ئانچە قىزىقمايتتى. شۇڭا، پاستېر دائىم سىڭلىسىغا ياخشى ئۆگىنىش ھەققىدە نەسىھەت قىلاتتى. 1840 - يىلى 11 - ئاينىڭ 1 - كۈنى سىڭلىسىغا مۇنداق دەپ خەت يازىدۇ: «ئىرادە تىكلەش مۇھىم بىر ئىش! ئىرادە خىزمەتنىڭ باشلامچىسى، خىزمەت غەلىبىنىڭ ھەمراھى. ئىرادە يورۇقلۇق، بەخت - سائادەت ۋە غەلىبىنىڭ دەرۋازىسىغا ئېلىپ بارىدۇ. خىزمەت يول تېپىشتىكى مۇساپە، بۇ مۇساپىنىڭ چېكىگە يەتسەڭ ساڭا مۇۋەپپەقىيەت دىلبىرى قۇچاق ئېچىپ، تىرىشچانلىقىڭنى قۇتلۇقلايدۇ.» بۇ خەتنى ئوقۇغان پاستېرنىڭ سىڭلىسى قاتتىق تەسىرلەنگەن ۋە شۇندىن ئېتىۋارەن بېرىلىپ كىتاب ئوقۇيدىغان بولغان.

1842 - يىلى، پاستېر پارىژغا ئوقۇشقا كېلىدۇ، ئاپىسى ئۇنىڭ پايتەختتىكى ئەيش - ئىشرەتلىك تۇرمۇش قوينىدا يامان ئادەتلەرنى يۇقتۇرۇۋېلىشىدىن ئەنسىرەيدۇ. پاستېر ئاتا - ئانىسىغا يازغان خېتىدە «مەن نۇرلۇق، داغدام يولغا مېڭىشقا قەتئىي بەل باغلىدىم، بۇ جايدىمۇ، باشقا جايغا ئوخشاش ئىرادىسى ئاجىز كىشىلەر باشقىلارنىڭ ئېزىقتۇرۇشىغا ئۇچراپ كېتىدىكەن!» دەپ ئۆزىنىڭ ئىرادىسىنى بىلدۈرىدۇ.

يىگىت نەگە كەتتى

پاستېرنىڭ مۇھەببەت ۋە نىكاھقا تۇتقان پوزىتسىيىسى كىشىنى تولىمۇ تەسىرلەندۈرىدۇ.



1849 - يىلى 1 - ئايدا پاستېر ستراسبورگ (Strasborg) ئۇنىۋېرسىتېتىغا كېلىپ خىمىيە مۇئەللىمى بولۇپ ئىشلەيدۇ. ئۇ مەكتەپ مۇدىرىنىڭ ئائىلىسىدىكىلەر بىلەن تونۇشقاندىن كېيىن مۇدىرنىڭ قىزى مارىنى ياخشى كۆرۈپ قالىدۇ. پاستېر ساپ يۈرىكى ۋە ئوتتەك قىزغىن مۇھەببىتىنىڭ دالالىتى بىلەن مارىغا توي قىلىش تەكلىپىنى قويىدۇ. ئۇ، قىزغا يازغان خېتىدە، ئۆزىنىڭ قول ئىلكىدە يوقلۇقىنى، سالامەتلىك، غەيرەت - شىجائەت ۋە ئۇنىۋېرسىتېتىكى خىزمەت ئورنىلا ئۆزىنىڭ زور بايلىقى ئىكەنلىكىنى ئېيتقان. ئۇ مارىغا مۇنداق دەپ خەت يازىدۇ: «خانىم، مېنىڭ سىزگە قويغان تەلىپىمگە ئالدىراپ جاۋاب بېرىۋەتمەڭ، ۋاقىت سىزگە شۇنى ئۇقتۇرىدۇكى، ئېغىر بېسىقلىق، تارتىنچاقلىق، يەنە كېلىپ كىشىنىڭ خۇشىنى كەتكۈزىۋېتىدىغان بۇ سىرتقى قىياپەتنىڭ كەينىدە ئۆزىڭىزگە چىن مۇھەببەت قويغان سەمىمى - سادىق يۈرەك بار.»

پاستېر قائىدە بويىچە مارىنىڭ دادىسىغا بىر پارچە خەت يېزىپ، قىزى بىلەن رەسمىي توي قىلىش تەكلىپىنى ئوتتۇرىغا قويىدۇ.

بۇ خەت ئۆزىنىڭ ئانكېتىغا ئوخشاپراق كەتكەن بولۇپ تۆۋەندىكىلەر يېزىلغانىدى: مەن بۇنىڭدىن ئىككى يىل ئىلگىرى دارىلمۇئەللىمىنى پۈتتۈرۈپ، ئوتتۇرا مەكتەپتە فىزىكا ئوقۇتقۇچىسى بولدۇم. 18 ئاي ئىلگىرى دوكتۇرلۇق ئۇنۋان ئالدىم ... قول - ئىلكىمدە چوڭلاردىن قالغان ئازغىنە مىراسىم بار...، لېكىن ئۇنىۋېرسىتېتتا پىرافېسسور بولۇشتەك ئىستىقبالغا ئىگىمەن...

پىراقنى كۆرەلىك ۋە بىلىملىك مارى پاستېرنىڭ توي قىلىش تەكلىپىگە ماقۇل بولىدۇ. توي ۋاقتىنى 1849 - يىلى 5 - ئاينىڭ 29 - كۈنىگە بېكىتىدۇ. توي بولغان كۈنى قىز ۋە ئۇنىڭ پۈتۈن دوستلىرى جەم بولىدۇ، لېكىن يىگىتنىڭ قارىسىمۇ كۆرۈنمەيدۇ. مېھمانلار تىت - تىت بولۇپ ئەتراپنى ئىزلىشىدۇ. پاستېرنىڭ يېقىن دوستى شاپۇي ئاخىرى مەكتەپنىڭ تەجرىبىخانىسىدىن ئۇنى تاپىدۇ. پاستېر پۈتۈن دىققىتى بىلەن ئەينەك نەيچىنى ئىگىشتۈرۈپ تۇرغان ئىكەن. شاپۇي:

— دوستۇم، ئۆزۈڭنىڭ توي بولىۋاتقانلىقىنى ئۇنتۇپ قالدىڭمۇ؟ — دەپ سورايدۇ.

— ياق دەيدۇ پاستېر.

— ئۇنداقتا، بۇ يەردە نېمە قىلىپ تۇرىسەن؟

— خىزمىتىمنى ئادا قىلىۋېتەي دەپ! شۇنداق، سەنمۇ مېنىڭ تەجرىبەمنى يېرىم يولدا توختىتىپ قويۇشۇمنى خالىمايسەن!

كۆپچىلىك ئۇنى تويغا قاتنىشىشى كېرەكلىكىنى ئېيتىپ، زاڭلىق قىلىپ كۈلۈشىدۇ. «سىلەر شۇنى بىلىشىڭلار كېرەككى، ھەپتىدە ئالتە كۈن توختىماي دەرس ئۆتىمەن، كاسپىك يازىمەن، شۇڭا يەكشەنبە كۈنىلا ئۆزۈمنىڭ، يەنى ئىلمىي خىزمىتىم ئۈچۈنلا تەئەللۇق» دەپ جاۋاب بېرىدۇ.

تويدىن كېيىن، پاستېر پۈتۈن ۋۇجۇدى بىلەن ئىلمىي تەجرىبىگە كىرىشىپ كېتىپ، ھەر كۈنى ئائىلىسى بىلەن بىللە بولىدىغان چاغلار ناھايىتى كەم بولىدۇ. لېكىن مارى بۇنىڭدىن ھەرگىز ئاغرىنىپ يۈرمەيدۇ. ئۇمۇ ئۆزىنىڭ تېگىشلىك رول ئوينىشى كېرەكلىكىنى چوڭقۇر ھېس قىلىپ، يولدىشىنىڭ خىزمىتىگە يېقىندىن ياردەمدە بولىدۇ. مارى تارتىنغان ھالدا يولدىشىنىڭ ئۆز سالامەتلىكىگە دىققەت قىلىشىنى، زىيادە چارچاپ كەتمەسلىكىنى ئېيتىدۇ. پاستېر كۈلۈپ تۇرۇپ: «سىز مېنىڭ خىزمىتىمگە يېتەكچىلىك قىلىۋاتامسىز نېمە، بىر ئۆمرۈممۇ بۇ ئىشلارغا

يەتمەيدۇ، بىزنىڭ ئەۋلادلىرىمىز داۋاملىق ئىشلەيدۇ تېخى ...» دەيدۇ.

«ئىلىم - پەننى ئۇنتۇش كۈچىدىن قېلىش دېمەكتۇر»

پاستېر ياش ئوقۇغۇچىلارنى ئىلمىي ئىشلارغا قىزىقتۇرۇشتا باشلامچىلىق قىلاتتى، ئۇ، تەجرىبە ۋە نەزەرىيىۋى تەتقىقاتقىمۇ تەڭ ئېتىبار بەرگەن. پاستېر 1854 - يىلى 12 - ئاينىڭ 7 - كۈنى لىللې (Lille) ئىنستىتۇتىدا ئۆتكۈزۈلگەن ئوقۇش باشلاش مۇراسىمىغا قاتناشقان ئائىلە باشلىقلىرىغا، «ئەگەر سىلەرنىڭ پەرزەنتلىرىڭلار قىزىلچىدىن شېكەر، شېكەردىن هاراق، هاراقتىن ئېفىر ۋە ئاچچىقسۇ ياسىيالىسا، بۇ سىلەرنىڭ ھەۋەسلىرىڭلار ۋە قىزىقىشىڭلارنى قوزغىمامدۇ؟ تەجرىبە ئارقىلىق كەلگەن بىلىم ئەستىن چىقمايدۇ. لېكىن، تەجرىبىلا بولۇپ، نەزەرىيە بولمىسا كەشپىيات ياراتقىلى، ئىلگىرى باسقىلى ۋە سەۋىيەنى ئۆستۈرگىلى بولمايدۇ. شۇڭا سىلەر نەزەرىيە ئۆگەنسە ئەسقاتمايدۇ، دەپ قارىماسلىقىڭلار كېرەك» دېگەن. ئۇ پەندە كەشپىيات يارىتىشتا پۈتۈنلەي تاسادىپىي پۇرسەتكە تايىنىش كېرەك دەيدىغان كۆز قاراشنى ئالاھىدە تەنقىد قىلغان. ئۇ: «كۆزىتىش دائىرىسىدە ئوبدان پۇرسەت پەقەت تەييارلىقتا تۇرغان مېڭىگە ئامراق كېلىدۇ» دەيدۇ. بۇ سۆزلەر ئىنتايىن جايىدا ۋە دەل ئېيتىلغان.

پاستېر سۇپېرىسى قۇرۇق سىياسەتۋازلارغا ئالاھىدە قارشى تۇرۇپ كەلگەن، ئۇ، گېرمانىيە - فرانسىيە ئۇرۇشى مەزگىلىدە ئوقۇغۇچىلىرىغا خەت يېزىپ دۆلەتنىڭ زاۋاللىققا يۈزلىنىشىگە سەۋەب بولغان سىياسەتۋازلارنى قاتتىق تەنقىد قىلغان. ئۇ خېتىدە «ھېلىقىدەك سىياسەتۋازلار كۆپىيىپ ئابستراكت سىياسىي مەسىلىلەر ئۈستىدە قۇرۇق گەپ سېتىپ، زور پىلان توغرىسىدا ھەرگىزمۇ سۆز ئاچمايدۇ. ھازىرقى بالايى - ئاپەتنىڭ يىلتىزىنى قۇرۇتۇش بىزگە باغلىق، 50 يىلدىن بۇيان، پەنگە ئېتىۋار بەرمەي، ئۇنىڭ تەرەققىيات شارائىتى يوقالدى. شۇنداق قىلىپ پەننىڭ مىللىتىمىزنىڭ تەقدىرىدە بىزنى بەھرىمەن قىلىدىغان چەكسىز كۈچىدىن مەھرۇم بولدۇق» دەپ يازغان.

پاستېر ياش ئەۋلادلارنىڭ ئۆسۈپ يېتىلىشىگە كۆڭۈل بۆلگەن. ئۇ ئۆمرىنىڭ ئاخىرىدا «بىر ئادەم ئۆزىنىڭ قابىلىيىتىنىڭ بارا - بارا ئاجىزلاپ كېتىۋاتقانلىقىنى ھېس قىلغاندا ئۇنىڭ بىردىنبىر تەسەللىسى بىزدىنمۇ ئۈمىدلىك بولغان، پارلاق يولدا قەتئىي ئالغا ئىلگىرىلىيەلەيدىغان ياشلارغا ياردەم بېرىشتە!» دېگەن. پاستېر ياشلاردىن «مەن ئۆگىنىشتە نېمە ئىشلارنى قىلدىم؟ ئۆز ئانا ۋەتىنىمگە نېمە ئىشلارنى قىلىپ بەردىم؟» دېگەن سوئالنى قويۇشنى تەلەپ قىلغان، ئۆزىنىڭ مۇۋەپپەقىيەتلىرى ئۈستىدە توختالغاندا مۇنداق دەيدۇ: «مەن سىلەرگە ئۆزۈمنىڭ كۆزلىگەن نىشانىغا يېتەلىشىمدىكى سىرنى ئېيتىپ بېرەي، مېنىڭ بىردىنبىر كۈچۈم مەندە قەتئىي روھنىڭ بولغانلىقىدا» بۇ، ئاددىي ئەمما پەلسەپىۋىلىك سۆزلەر ئۇنىڭ تىرىشىپ ئۆگىنىدىغان، جاپاغا چىداپ كۆرەش قىلىدىغان شانلىق ھاياتىنى دەل جايىدا يىغىنچاقلاپ بېرىدۇ.

ئازات ئالماس تەرجىمىسى

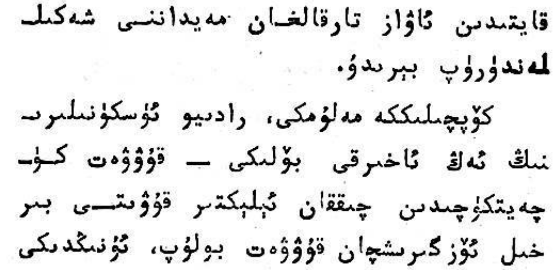
ئاۋاز ساندۇقى ۋە ئۇنىڭ رولى

دىلمۇرات جامال

پەن - تېخنىكىنىڭ تېز سۈرئەتتە تەرەققىي قىلىشى ۋە خەلقنىڭ ماددىي، مەنىۋى تۇرمۇش سەۋىيىسىنىڭ كۈنسايىن ئېشىپ بېرىشىغا ئەگىشىپ، ئائىلە ئېلېكتر سايمانلىرى بارغانسېرى كۆپەيمەكتە. جۈملىدىن ئائىلە رادىيو ئۈسكۈنىلىرىمۇ ئىلگىرىكى تۆۋەن سەۋىيىدىن تەدرىجىي يۇقىرى سەۋىيىگە قاراپ ئۈزلۈكسىز تەرەققىي قىلماقتا. كىشىلەر ھازىر ئائىلىلەردە ئىشلىتىدىغان رادىيو قوبۇللىغۇچ، تېلېۋىزور، ئۈنئالغۇ قاتارلىق رادىيو ئۈسكۈنىلىرىنىڭ كۆرۈنۈشىنىڭ كۆركەم، ئىقتىدارىنىڭ كۆپ بولۇشىغىلا ئېتىبار بېرىپ قالماي، ئاۋازىنىڭ يۇقىرى دەرىجىدە ئەينەن ھەم يېقىملىق بولۇشىنى ئارزۇ قىلىدىغان بولدى. شۇڭا، ھازىر ئاۋاز ساندۇقى ئائىلىلەردىمۇ ئىشلىتىلىشكە باشلىدى. ئاۋاز ساندۇقى ئىشلەتكۈچىلەر ۋە رادىيو ھەۋەسكارلىرىنىڭ پايدىلىنىشى ئۈچۈن، تۆۋەندە ئاۋاز ساندۇقىنىڭ ئىشلەش جەريانى ۋە ئۇنىڭ تۈرلىرى توغرىسىدا قىسقىچە توختىلىپ ئۆتىمىز.

ئاۋاز ساندۇقى، ئادەتتە ئاۋاز ياڭرىتىش ساندۇقى ياكى ئاۋاز ياڭراتقۇچى ساندۇق دەپمۇ ئاتىلىدۇ. ئۇ ئاۋاز تارقىتىش سىستېمىسىنىڭ مۇھىم تەركىبىي قىسمى. ئاۋاز ساندۇقى — ئاۋازنىڭ ياڭراق چىقىشىدا يارىدەمچىلىك رول ئوينايدۇ. ئاۋاز ياڭراتقۇچ، تەكرارلىق بۆلگۈچ، ئاجىزلاشتۇرغۇچ ھەم ئاۋاز يۇتقۇچى ماتېرىياللاردىن تۈزۈلىدۇ. ئاۋاز تەكرارلىقىدىكى ئېلېكتر ئېنېرگىيىسىنى ئۇنۇملۇك ھالدا تەڭ نىسبەتتىكى ئاۋاز ئېنېرگىيىسىگە ئايلاندۇرۇپ، ھەم ئۇنى تارقىتىپ، قايتىدىن ئاۋاز تارقالغان مەيداننى شەكىللەندۈرۈپ بېرىدۇ.

كۆپچىلىككە مەلۇمكى، رادىيو ئۈسكۈنىلىرىنىڭ ئەڭ ئاخىرقى بۆلىكى — قۇۋۋەت كۈچەيتكۈچتىن چىققان ئېلېكتر قۇۋۋىتى بىر خىل ئۆزگىرىشچان قۇۋۋەت بولۇپ، ئۇنىڭدىكى توك بېسىمى بىلەن توك كۈچى ھامان ۋاقىتنىڭ سىنۇس فۇنكسىيىسى بولىدۇ. ئاۋاز ياڭراتقۇچ بۇ خىل ئۆزگىرىشچان ئېلېكتر قۇۋۋىتىنىڭ تەسىرىگە ئۇچرىشى بىلەنلا، ئۇنىڭ قەغەز ۋارانكىسى تەرتىپلىك تەۋرىنىدۇ ھەم قەغەز ۋارانكىسىنىڭ ئالدى - كەينىدىكى ماددىي



نۇقتىلارمۇ ئۇنىڭغا ئەگىشىپ تەۋرىنىپ زىچلىقى بىلەن شالاڭلىقى ئالمىشىپ ئۆزگىرىپ تۇرىدىغان ھالەتنى شەكىللەندۈرۈش ئارقىلىق ئەڭ ئاخىرى ئاۋاز دولقۇنى شەكلىنى تارقىتىپ بېرىدۇ.

ئاۋاز ياڭراتقۇچقا كىرگەن ئېلېكتىر قۇۋۋىتى ئوڭ يۆلۈنۈشلۈك بولغاندا، قەغەز ۋارانكىنىڭ تەۋرىنىش پەردىسى سىرتقا قاراپ تەۋرىنىدۇ. ئوڭ يۆنۈلۈشلۈك قۇۋۋەت قانچە چوڭ بولسا، تەۋرىنىش پەردىسىنىڭ سىرتقا قاراپ تەۋرەنگەن ئامپلىتۇدىسىمۇ شۇنچە چوڭ بولىدۇ. قۇۋۋەت تەتۈر يۆلۈنۈشلۈك بولغاندا، تەۋرىنىش پەردىسى ئىچىگە قاراپ تەۋرىنىدۇ ۋە بۇ تەتۈر يۆنۈلۈشلۈك قۇۋۋەت قانچە چوڭ بولسا، تەۋرىنىش پەردىسىنىڭ ئىچىگە قاراپ تەۋرەنگەن ئامپلىتۇدىسىمۇ شۇنچە چوڭ بولىدۇ. قۇۋۋەت بىر دەۋر ئۆزگەرگەندە، تەۋرىنىش پەردىسىمۇ ئالدىغا بىر، كەينىگە بىر تەۋرىنىشنى تاماملايدۇ ھەمدە ئۇنىڭغا ماس ھالدىكى ئاۋاز دولقۇنىدىن بىر دولقۇن ئۇزۇنلۇقنى تارقىتىدۇ.

ئاۋاز ياڭراتقۇچنىڭ تەۋرىنىش پەردىسى تەۋرىنىگەندە تەۋرىنىش پەردىسىنىڭ ئالدى-كەينىدىكى ھاۋانىڭ زىچلىقى بىلەن شالاڭلىقى ئۆز ئارا قارىمۇ-قارشى بولىدۇ، شۇڭا تۆۋەن تەكرارلىقتىكى ئەھۋال ئاستىدا يەنى زىچ-شالاڭلىق ئۆزگىرىشى بىر قەدەر ئاستا بولغاندا تەۋرىنىش پەردىسى ئالدىدا سىقىلىشقا ئۇچرىغان ھاۋا دەرھال تەۋرىنىش پەردىسىنىڭ ئارقىسىغا ئەگىپ ئۆتۈپ، ئۇ يەردىكى ھاۋانىڭ شالاڭ قىسمىنى تولدۇرۇپ ئاتالمىش ئاۋاز ئىنتېرفېرېنسىيىسىنى شەكىللەندۈرىدۇ. نەتىجىدە بىر قىسىم ئاۋاز ئېنېرگىيىسى ئۆز ئارا يېيىشىپ، ئاۋاز بېسىمى تۆۋەنلەپ ئاۋازنىڭ تارقىلىش ئىقتىدارى ئاجىزلاپ كېتىدۇ. بۇ خىل ھادىسە خۇددى توك يولى كالتە يول بولغاندا توك بېسىمى تۆۋەنلەپ توك كۈچى ئاجىزلىغان ئەھۋالغا ئوخشايدۇ. شۇڭلاشقا ئاۋازنىڭ ئىنتېرفېرېنسىيىسى ئاۋازنىڭ كالتە يول بولۇش ئېففېكتى دەپ ئاتىلىدۇ.

ئاۋازنىڭ كالتە يول بولۇپ قېلىشىدىن خالىي بولۇش ئۈچۈن، ئاۋاز ياڭراتقۇچ ئالدىغا ئاتالمىش توسقۇچى (ئايرىغۇچى) تاختا ئورنىتىشقا توغرا كېلىدۇ. بۇ توسقۇچى تاختا ئاۋاز ياڭراتقۇچ تەۋرىنىش پەردىسىنىڭ ئالدى-كەينىدىكى ھاۋانى ئايرىپ تۇرۇش رولىنى ئوينايدۇ. نەزەرىيە جەھەتتىن ئالغاندا، ئۇنىڭغا چەكسىز كەتكەن توسقۇچى تاختا بولۇش تەلەپ قىلىنىدۇ. ئەمما ئەمەلىيەتتە بولسا، ئۇنداق قىلىش مۇمكىن ئەمەس ھەم ئۇنداق قىلىشنىڭمۇ زۆرۈرىيىتى يوق. ئەمەلىيەت ئىسپاتلىدىكى، توسقۇچى تاختىنىڭ ئۈنۈملۈك تەرەپ ئۇزۇنلۇقى (چاسا شەكىللىك توسقۇچى تاختىنىڭ) ياكى ئۈنۈملۈك دىئامېتىرى (يۇمىلاق شەكىللىك توسقۇچى تاختىنىڭ) ئاۋاز ياڭراتقۇچ ئۈنۈملۈك تارقىتالايدىغان ئاۋاز دولقۇنىنىڭ ئەڭ ئۇزۇن دولقۇن ئۇزۇنلۇقىنىڭ 1/2 قىسمىدىن كىچىك بولۇپ قالمىسىلا بولىدۇ.

دولقۇن ئۇزۇنلۇقى تەكرارلىقنىڭ ئەكس سانىدىن ئىبارەت چوڭ-كىچىكلىكى ئوخشاش توسقۇچى تاختىغا نىسبەتەن ئېيتقاندا، تەكرارلىق قانچە يۇقىرى بولسا دولقۇن ئۇزۇنلۇقى شۇنچە قىسقا، دىفراكسىيىسىمۇ شۇنچە ناچار، ئىنتېرفېرېنسىيىسى شۇنچە كىچىك بولىدۇ. شۇڭلاشقا ئاۋازنىڭ كالتە يول بولۇش ئېففېكتى ئاساسەن تۆۋەن تەكرارلىق بۆلىكىدە يۈز بېرىدۇ. توسقۇچى تاختىنىڭ تۆۋەن تەكرارلىقتىكى ئاۋازنىڭ ياڭراقلىقىنى ئۆزگەرتىشتە ئوينايدىغان رولى يۇقىرى تەكرارلىققا قارىغاندا خېلىلا چوڭ بولىدۇ. ئەگەر ئاۋاز ياڭراتقۇچ ئالدىدا توسقۇچى تاختا بولغاندا، توسقۇچى تاختا بولمىغان ئاۋاز ياڭ-

قۇراتچقا قارىغاندا ئۈنۈمى زور دەرىجىدە يۇقىرى بولىدۇ. بىراق توسقۇچى تاختا ئەمەلىي ئىشلىتىشلەردە قوللىنىلمايدۇ. چۈنكى بۇنىڭ تۆۋەندىكىدەك كەمچىلىكلىرى بار.

1 – تەكرارلىق ياڭراقلىقىنىڭ تەكشىسىزلىكى يۇقۇرى ئاۋاز تارقىتىش ئۈنۈمى تۆۋەن.

2 – ھەجمى چوڭ، كىيىلمە تەكرارلىقنى تۆۋەنلىتىش تەس.

3 – قۇراشتۇرۇش ئەپسىز.

گەرچە توسقۇچى تاختا ئەمەلىي قوللىنىشقا مۇيەسسەر بولمىغان بولسىمۇ، ئەمما ئاۋاز ساندۇقى توسقۇچى تاختىنىڭ ئاۋاز ئېنېرگىيىسىنى كالتە يول بولۇپ قېلىشتىن توساش پرىنسىپىغا ئاساسەن كەشىپ قىلىنغان. شۇڭلاشقا ئاۋاز ساندۇقى ئاۋازنىڭ كالتە يوللىشىپ قېلىشىنى ئۈنۈملۈك ھالدا تىزگىنلەپ، تۆۋەن تەكرارلىقتىكى ئاۋازنىڭ ياڭراقلىق ئالاھىدىلىكىنى ئۆزگەرتىپ، ئاۋاز ياڭراتقۇچتىن يېقىملىق ئاۋاز چىقىرىپ بېرىدۇ.

ئاۋاز ساندۇقى ئىچىگە ئورنىتىلغان ئاۋاز ياڭراتقۇچنىڭ ئاز – كۆپلىكىگە ئاساسەن يەككە سەپلىك ئاۋاز ساندۇقى ۋە بىرىكمە سەپلىك ئاۋاز ساندۇقى دەپ ئىككىگە بۆلۈنىدۇ. تۈزۈلۈش شەكلىگە ئاساسەن بۆلگەندە، يېپىق شەكىللىك ئاۋاز ساندۇقى، فازا ئاغدۇرۇشلۇق ئاۋاز ساندۇقى، ئەگرى يوللۇق ئاۋاز ساندۇقى، كاناي شەكىللىك ئاۋاز ساندۇقى، قوشۇمچە ۋارانكىلىق ئاۋاز ساندۇقى، ئاجىزلاتما ئاۋازلىق ئاۋاز ساندۇقى، ئوچۇق شەكىللىك ئاۋاز ساندۇقى قاتارلىق تۈرلەرگە ئايرىلىدۇ. ئىشلىتىلىش ئورنىنىڭ ئوخشىماسلىقىغا ئاساسەن ئائىلىلەردە ئىشلىتىلىدىغان ئاۋاز ساندۇقى، رادىيو ئاڭلىتىش سىستېمىلىرىدا ئىشلىتىلىدىغان ئاۋاز ساندۇقى قاتارلىقلارغا ئايرىلىدۇ.

نېمە ئۈچۈن تېلېۋىزورنىڭ يورۇتۇش دەرىجىسى يۇقىرى بولغاندا ئېكرانىدا نېگاتىپلىق تەسۋىر پەيدا بولىدۇ

نېگاتىپلىق تەسۋىر دېگىنىمىز، تېلېۋىزور ئېكرانىدىكى سۈرەتنىڭ قارا قىسمى ئاق رەڭگە ياكى سۇس كۈل رەڭگە ئۆزگەرگەنلىكىنى، ئاق قىسمى قارا رەڭگە ئۆزگەرگەنلىكىنى كۆرسىتىدۇ.

نېمە ئۈچۈن بەزى ۋاقىتلاردا تېلېۋىزور ئېكرانىدا نېگاتىپلىق تەسۋىر كۆرۈلىدۇ؟ چۈنكى بۇ، ئەسلىدە تېلېۋىزور ئېكرانىدىكى سۈرەت — سۈرەت لامپىسىنىڭ سېتكىسىدىكى «كۆرۈش چاستوتا سىگنالى (ۋىدېيو سىگنال)» غا قوشۇلغان بىر خىل يېپىلىشتىن كېلىپ چىققان. بۇ جەريانىدا كۆرۈش چاستوتا سىگنالىنىڭ قۇتۇپلۇقى توغرا بولۇش – بولماسلىقى، ئېكرانىدىكى سۈرەتلىك توغرا ئەكس ئېتىش ئەتمەسلىكىدىكى مۇھىم شەرتلەرنىڭ بىرى. سۈرەت ئۆتكۈزۈش قىسمى (سۈرەت ئۆتكۈزۈش، سۈرەت دېتېكتىرلەش، كۆرۈش چاستوتىنى چوڭايتىش) بۇزۇلسا ياكى توسالغۇغا ئۇچرىغاندا، كۆرۈش چاستوتا سىگنالىنىڭ قۇتۇپلۇق ئۆزگىرىش تۈپەيلىدىن نېگاتىپلىق تەسۋىرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىشى مۇمكىن. مۇنداق چاغدا، زۆرۈر بولغان تەكشۈرۈش رېمونتىنى ئېلىپ بېرىش لازىم.

نېگاتىپلىق تەسۋىر ئادەتتە سۈرەت لامپىسى كونىراش تۈپەيلىدىن كېلىپ چىقىدۇ. بۇ چاغدا سۈرەت لامپىسىنىڭ مەنپى قۇتۇپى تارقاتقان ئېلېكترونىنىڭ ئىقتىدارى ئاجىزلىشىدۇ. يورۇتۇش دەرىجىسى ۋە مودۇلياتسىيە سېزىمچانلىقىمۇ مۇناسىپ هالدا تۆۋەنلەيدۇ. كۆڭۈلدىكى سۈرەتكە ئېرىشىش ئۈچۈن، هامان يورۇتۇش دەرىجىسى ۋە سېلىشتۇرما دەرىجىسىنى چوڭايتىشقا توغرا كېلىدۇ. بۇ چاغدا مەنپى قۇتۇپى تارقاتقان ئېلېكترون ئېقىمى كۆپەيگەن بولسىمۇ، لېكىن ئۇنىڭ مودۇلياتسىيە ئالاھىدىلىكىدە تەتۈر ئايلانغان ئەگرىلىك پەيدا بولىدۇ. مۇشۇنداق بولغاندا، ئېلېكترون دەستىسى يايغان ئاق - قارا سۈرەتلەر تەتۈر بولۇشتەك هادىسە كېلىپ چىقىدۇ، سۈرەت قارا رەڭ بولۇشقا تېگىشلىكلىرى ئاق ياكى سۇس كۆلرەڭگە ئۆزگىرىپ قالىدۇ، ئاق رەڭ بولۇشقا تېگىشلىكلىرى قارا رەڭلىك نېگاتىپلىق تەسۋىر هالىتىگە كىرىپ قالىدۇ. مۇشۇنداق بولۇپ قالغاندا، سۈرەت لامپىسىنى ئالماشتۇرسىلا نېگاتىپلىق تەسۋىرنى يوقىتىشلى بولىدۇ.

جاڭ شياۋجۈن تەرجىمىسى

☆☆☆☆☆☆☆☆☆

ئۈن قويغۇچى ماگنىتلىق باشنى ئاسراپ ئىشلىتىش توغرىسىدا مەسلىھەت

ئۈنئالغۇدىكى ئۈن قويغۇچى ماگنىتلىق باش ماگنىت ئېنېرگىيىسىنى ئېلېكتر ئېنېرگىيىسىگە ئالماشتۇرىدىغان مۇھىم بۆلەكچە بولۇپ، ماگنىتلىق لېنتىدىكى ماگنىتلىق ئۆزگىرىشنى ئېلېكتر بېسىمى ئۆزگىرىشىگە ئالماشتۇرۇش ۋەزىپىسىنى ئۆتەيدۇ. شۇڭا ئۈن قويغۇچى ماگنىتلىق باشنى ئاسراش ۋە ئىشلىتىش ئۇسۇلىنىڭ مۇۋاپىق بولۇش - بولماسلىقى ئۈنئالغۇنىڭ ئۈن قويۇش سۈپىتىگە بىۋاسىتە تەسىر كۆرسىتىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن ئۇنى ئاسراش ۋە ئىشلىتىش جەريانىدا تۆۋەندىكى نۇقتىلارغا دىققەت قىلىش لازىم.

1 - ئۈن قويغۇچى ماگنىتلىق باشنىڭ خىزمەت يۈزى كىرلىشىپ قالسا، ئۈنئالغۇ ئاۋازى نېمە ئۈچۈن كىچىك ۋە تۇتۇق ئاڭلىنىدۇ؟

ئەگەر ماگنىتلىق باش بىلەن ماگنىتلىق لېنتا ئوتتۇرىسىدىكى ئارىلىقنىڭ خورىشى چوڭايسا، ماگنىتلىق باش بىلەن ماگنىتلىق لېنتا ئوتتۇرىسىدىكى خوراشمۇ ماس هالدا ئاشىدۇ.

ماگنىتلىق باشنىڭ خىزمەت يۈزى كىرلەشكەنسېرى ماگنىتلىق باش بىلەن ماگنىتلىق لېنتا ئوتتۇرىسىدىكى ئارىلىقنىڭ خورىشى ماس هالدا چوڭىيىدۇ. بۇنداق بولغاندا ماگنىتلىق باشنىڭ خىزمەت يۈزى بىلەن ماگنىتلىق لېنتا ئوتتۇرىسىدىكى ئارىلىقنىڭ ئېشىشىغا ئەگىشىپ ماگنىتلىق باش ئىچىگە باغلىنىدىغان ماگنىت ئېقىمى ئازايغانلىقتىن، ئۈنئالغۇنىڭ ئاۋازى كىچىكلەپ كېتىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىر ۋاقىتتا دولقۇن ئۇزۇنلۇقى قىسقا بولغاندا، خوراش چوڭراق بولغانلىقتىن ماگنىتلىق باشنىڭ خىزمەت يۈزى بىلەن ماگنىتلىق لېنتا ئوتتۇرىسىدىكى ئارىلىق چوڭايغانسېرى يۇقىرى تەكرارلىق سىگنالنىڭ خورىشى ئېغىرلىشىپ ئۈنئالغۇنىڭ ئاۋازى تۇتۇق ئاڭلىنىدۇ. شۇڭا ماگنىتلىق باشنىڭ خىزمەت يۈزىنى هەر ۋاقىت پاكىزە سۈرتۈپ ماگنىتلىق باشنىڭ خىزمەت يۈزى بىلەن ماگنىتلىق لېنتىنىڭ ياخشى تېگىشىشىگە كاپالەتلىك قىلىش يۇقىرى سۈپەتلىك ئاۋازغا ئېرىشىشنىڭ زۆرۈر شەرتلىرىدىن بىرىدۇر.

ماگنىتلىق باشنىڭ خەزمەت يۈزى كىرلىشىپ قالسا، ئۇنىڭ ئىشلەش ئۆمرىگىمۇ مەلۇم دەرىجىدە تەسىر كۆرسىتىدۇ. شۇڭا ماگنىتلىق باش 60 سائەتتىن ئارتۇقراق ئىشلىتىلگەندىن كېيىن (كىر بولۇش ئەھۋالىغا قاراش لازىم) ساپ ئىسپىرتقا چىلانغان پاكىزە يۇمشاق پاختا بىلەن يېنىك سۈرتۈپ تازىلاش لازىم. ئۆز ئارا سېلىشتۇرۇش نەتىجىسىدىن مەلۇمكى، ماگنىتلىق باشنىڭ خىزمەت يۈزىنى بىر نۆۋەت تازىلاش ئۇنىڭ ئىشلەش ئۆمرىنى 40 سائەتتىن ئارتۇقراق ئۇزارتىشقا باراۋەر كېلىدۇ. ماگنىتلىق باشنىڭ خىزمەت يۈزىنى ۋاقتىدا تازىلاپ ئاسراش ياخشى بولىدىغان بولسا ئۇنىڭ ئىشلەش ئۆمرىنى 1000 سائەتتىن ئاشۇرۇشقا بولىدۇ. ئەگەر ئاسراش ياخشى بولمىسا ئۇنىڭ ئىشلەش ئۆمرى ئاران 400 سائەت ئەتراپىدا يېتىدۇ.

2 - نېمە ئۈچۈن ئۈن قويغۇچى ماگنىتلىق باشنى ئىشلىتىش ۋاقتى ئۇزارغانسېرى ئۈننالغۇنىڭ ئاۋازى شۇنچە كىچىك ۋە تۇتۇق ئاڭلىنىدۇ؟

ئۈن قويغۇچى ماگنىتلىق باشنىڭ خىزمەت يۈزى ئۇپراش نەتىجىسىدە خىزمەت يېرىقچىسى چوڭىيىپ كەتكەنلىكىدىن ئۈننالغۇنىڭ ئاۋازى كىچىك ۋە تۇتۇق ئاڭلىنىدۇ. ئۈن قويغۇچى ماگنىتلىق باشنىڭ خىزمەت يېرىقچىسىنىڭ كەڭلىكىنى g بىلەن ئىپادىلىسەك، ئۇنىڭ خىزمەت يېرىقچىسىنىڭ خورىشى تۆۋەندىكىدەك بولىدۇ.

$$\text{خوراش} = 20\log_{10}\frac{\pi g/\Upsilon}{\sin(\pi g/\Upsilon)}$$

بۇ فورمۇلىدىكى Υ خاتىرىلەنگەن سىگنالنىڭ دولقۇن ئۇزۇنلۇقىنى ئىپادىلەيدۇ. فورمۇلىدىن كۆرۈۋېلىشقا بولىدۇكى $g < \Upsilon$ بولغان ئەھۋالدا خىزمەت يېرىقچىسىنىڭ كېڭىيىشى خوراشنى ئاشۇرۇۋېتىدۇ. ئادەتتە ئۈن قويغۇچى ماگنىتلىق باشنىڭ خىزمەت يېرىقچىسىنىڭ كەڭلىكى 1 — 4μm ئەتراپىدا بولۇپ، خىزمەت يېرىقچىسى كېڭىيىپ كەتكەندىن كېيىن، ماگنىتلىق باش ئىچىگە ئىندۇكسىيىلىنىدىغان ماگنىت ئېقىمى كېڭىيىپ كېتىدۇ، شۇڭا ئۈننالغۇنىڭ ئاۋازى كىچىك ئاڭلىنىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا يېرىقچە كېڭىيىپ كەتكەنلىكتىن، ئۆزگىرىۋاتقان ماگنىت ئېقىمى ماگنىتلىق باشنىڭ خىزمەت يېرىقچىسىدا ئۆز ئارا يېيىشىش ھادىسىسىنى پەيدا قىلىپ ماگنىتلىق باش ماگنىتلىق لېنتىدىكى سىگنالنىڭ ھەممىسىنى قوبۇل قىلالمايدۇ - دە، يۇقىرى تەكرارلىق سىگنالنىڭ خورىشى ئېشىپ كېتىپ قويۇلغان ئۈن تۇتۇق ئاڭلىنىدۇ.

شۇڭا ئۈننالغۇنى بىر مەزگىل ئىشلەتكەندىن كېيىن، ئاۋاز كىچىك ھەم تۇتۇق بولۇپ قالغاندا، ماگنىتلىق باشنىڭ يېڭىسىدىن بىرنى ئالماشتۇرغاندىلا ئاندىن قانائەتلىنەرلىك ئاۋاز سۈپىتىگە ئېرىشكىلى بولىدۇ.

3 - ئۈن قويغۇچى ماگنىتلىق باشنىڭ ئۇپراش ئەھۋالى قايسى دەرىجىگە بارغاندا يېڭىسىنى ئالماشتۇرۇش كېرەك؟ ئالماشتۇرۇشتا نېمىلەرگە دىققەت قىلىش كېرەك؟

ئادەتتە قويۇلغان ئۈننىڭ سۈپىتى قانائەتلىنەرلىك بولۇشى ئۈچۈن، ماگنىتلىق باشنىڭ تەكرارلىق ياڭراقلىقى ئاز دېگەندە $6KH_2$ بولۇشى تەلەپ قىلىنىدۇ. شۇڭا يېرىقچىسىنىڭ كەڭلىكى 3·96μm دىن ئېشىپ كەتمەسلىكى لازىم. شۇنىڭ ئۈچۈن يېرىقچە كەڭلىكى 3·96μm دىن چوڭ بولغاندا يەنى يېرىقچە روشەن كۆرۈنگىدەك بولغاندا ئۈن قويغۇچى ماگنىتلىق باشنى ئالماشتۇرۇش كېرەك.

ماگنىتلىق باشنى ئالماشتۇرۇشتا ئالماشتۇرماقچى بولغان يېڭى ماگنىتلىق باشنىڭ قارشىلىق - توسقۇنلۇقى ئەسلىدىكى ماگنىتلىق باشنىڭ قارشىلىق - توسقۇنلۇقى بىلەن ئوخشاش بولۇشى لازىم. بۇنىڭدىن باشقا ئالماشتۇرۇلغان يېڭى ماگنىتلىق باشنىڭ گورىزونتال ئورنى، تىك ئورنى ۋە بۇلۇڭى قاتارلىقلارنى ئايرىم - ئايرىم ھالدا ئىنچىكىلىك بىلەن تەلەپكە لايىق تەڭشەش كېرەك.

ھېسامىددىن ئىسرائىل تۈزگەن

ئاڭلاشقا ياردەم بېرىدىغان يېڭى تىپتىكى ئېلېكترونلۇق ئەسۋاب

گاس ياكى ئاڭلاش ئىقتىدارى ناچار بولۇش ناھايىتى ئازابلىق ئىش. يېقىندا، غەربىي گېرمانىيىدىكى شىمېنزى شىركىتىدىكى ئالىملار «Mini – fonator» دەپ ئاتالغان ئاڭلاشقا ياردەم بېرىدىغان يېڭى تىپتىكى ئېلېكترونلۇق ئەسۋابنى تەتقىق قىلىپ مۇۋاپىقىيەت قازاندى. ئۇنى ئىلگىركى ھەر قانداق ئاڭلاشقا ياردەم بېرىدىغان ئۈسكۈنىلەرگە سېلىشتۇرغاندا، گاس ياكى ئاڭلاش ئىقتىدارى ناچارلارغا بولغان ئۈنۈمى ئەڭ ياخشى بولغان. ئۇ پەقەت تاشقى دۇنيانىڭ ئاۋازىنى كۈچەيتىپلا قالماستىن، بەلكى ھەر خىل ئاۋاز مەسىلەن: نۇتۇق، مۇزىكا، مۇھىتتىكى شاۋقۇن قاتارلىقلارنى ئادەم تېرىسىگە بولغان تىگىش سېزىمىغا ئايلاندۇرۇپ بېرىدۇ. ئۇ ئاڭلاشقا ياردەم بېرىدىغان يېڭى تىپتىكى ئەسۋابنىڭ تاشقى شەكلى ئادەتتىكى قول سائىتىگە ئوخشايدۇ. ئۇنىڭمۇ سائەت تەختىسى بىلەن كۆرسەتكۈچ يىڭنىسى بار، ئىشلەتكۈچىلەر قول سائىتىگە ئوخشاش قولغا تاقىۋالسا بولىدۇ. كۆرۈنۈشى چىرايلىق، ئىشلىتىشكە ئەپلىك. ئىشلەتكۈچىلەر بۇرۇن ئىگە بولالمىغان سېزىمغا ئىگە بولالايدۇ ھەم ئەتراپتىكى مۇھىتقا ناھايىتى ماسلىشالايدۇ.

ئىلگىركى ئاڭلاشقا ياردەم بەرگۈچى ئەسۋاب پەقەت ئاڭلاش ئىقتىدارى ناچارراق بولغانلارغا مۇۋاپىق كېلەتتى. ئاڭلاش سېزىمى ئەزالىرى ئېغىر دەرىجىدە زەخىملەنگەن ياكى ئىقتىدارىنى پۈتۈنلەي يوقاتقانلارغا نىسبەتەن ھېچقانداق كارغا كەلمەيتتى. كېيىنكىسى، پەقەت «قول ئىشارىتى» ئارقىلىق ۋە «كالپۇك» ئارقىلىق باشقىلار بىلەن ئالاقە قىلىدىغانلارغا ياردەم بېرىدۇ. «Mini – fonator» ئاڭلاشقا ياردەم بەرگۈچى ئەسۋاب ئاساسىقى «كالپۇك ئىشارىتى» نىڭ ئۈنۈمىنى كۈچەيتىپ، بىر دانە مىكرو تىپتىكى تىگىشكۈچ ئارقىلىق ئوخشاش بولمىغان ئاۋازنى سېزىمگە ئىگە تەۋرىنىشكە ئايلاندۇرۇپ بېرىدۇ، ھەمدە بېغىشقا يەتكۈزۈپ بېرىدۇ. بولۇپمۇ، بۇ ئەسۋاب ئارقىلىق «كالپۇك ئىشارىتى» دىكى ئايرىش ئەڭ تەس بولغان ئاھاڭداش سۆزلەرنى ئايرىشقا بولىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا ئۇ يەنە ئىشلەتكۈچىلەرگە سۆزنىڭ رىتىمىنى كۆرسىتىپ بېرىدۇ، بۇ خىل رىتىملىق سېزىمنىڭ، سۆزلەرنىڭ مەنىسىگە چۈشىنىشنىڭ مۇناسىۋىتى بەكمۇ مۇھىم.

مەريەم ئابدۇقادىر تەرجىمىسى.

مۇزلاتقۇنى يۆتكەش

مۇزلاتقۇ بىر قەدەر ئېغىر بولۇپ، يۆتكەش ۋاقتىدا ئۇنىڭ ئىككى يان ئاستى قىسمىدىن كۆتىرىپ، يېنىك يۆتكەپ، يېنىك قويۇش، ئۇنىڭ تېنى ياكى باشقا زاپچاسلىرىنى زەخىملەندۈرۈشتىن قاتتىق ئېھتىيات قىلىش كېرەك. بولۇپمۇ ئىشىك تۇتقۇچى ياكى مۇزلاتقۇچنى تۇتۇشقا زادى بولمايدۇ، چۈنكى بۇ ئورۇنلارنىڭ مېخانىزىملىق كۈچىنىشى بىر قەدەر ئاجىز بولۇپ، مۇزلاتقۇنىڭ پۈتۈن گەۋدىسىنى كوتىرىشكە بەرداشلىق بېرەلمەيدۇ، سىقىلىش شەكلىدىكى مۇزلاتقۇنىڭ ماتورى بىلەن سىقىلغۇچىسى بىر تۆمۈر قاپقاقنىڭ ئىچىگە ھىملانغان بولۇپ، مۇۋاپىق

مىقداردا سىلىقلاش مېيى قاچىلانغان، ماشىنا تېپىنىڭ يانتۇلۇق دەرىجىسى ئادەتتە 20 گرادۇستىن ئېشىپ كېتىشكە بولمايدۇ. ئۇنداق بولمىغاندا ماي سىرغۇق ھاسىل قىلىش سىستېمىسىنىڭ تورۇبا يولىغا كىرىۋېلىپ سوۋۇتۇش ئۈنۈمى بىلەن سىقىلغۇچنىڭ قوزغىلىشىغا تەسىر يەتكۈزىدۇ. ئەمما ئورۇنلاشتۇرغان ۋاقىتتا مۇزلاتقۇ ئىشىكىنى ئاپتوماتىك يېپىلىش ھالىتىدە تۇرغۇزۇپ ھەم بولۇشقا كاپالەتلىك قىلىش ئۈچۈن ئارقىغا ئازراق يانتۇ ھالدا تۇرغۇزۇش كېرەك.

مۇزلاتقۇنىڭ سوۋۇتۇش ئۈنۈمى ئۇنىڭ ئارقا قىسمىدىكى سوۋۇتقۇچنىڭ ئىسسىقلىقنى تارقىتىش ئەھۋالى بىلەن زىچ مۇناسىۋەتلىك. شۇنىڭ ئۈچۈن مۇزلاتقۇنىڭ يېقىن ئەتراپىدا ئىسسىقلىق مەنبەسى بولماسلىقى ھەمدە قۇياش نۇرىنىڭ بىۋاستە تېگىشىدىن ساقلىنىش ۋە ئۇنى قۇرغاق شامال ئۆتۈشۈپ تۇرىدىغان ئورۇنغا ئورۇنلاشتۇرۇش كېرەك. مۇزلاتقۇ كەينىدىكى سوۋۇتقۇچ تامدىن 10 سانتىمېتىردىن كۆپرەك يىراق بولۇشى، ئىككى تەرىپى باشقا ماددىلاردىن 20 سانتىمېتىردىن كۆپرەك يىراق بولۇشى كېرەك.

قەھرىمان ۋايىت تەرجىمىسى

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

نېمە ئۈچۈن رەڭلىك تېلېۋىزورغا مەخسۇس بىخەتەرلىك سىمى ئىشلىتىلىدۇ

رەڭلىك تېلېۋىزورنىڭ توك يولى قۇرۇلمىسى ئادەتتىكى رەڭسىز تېلېۋىزورنىڭكىگە ئوخشاش بولمايدۇ. ئۇنىڭدا دائىمى كۆرۈش-ئاڭلاش ۋە قىزىل - يېشىل، كۆك رەڭدىن ئىبارەت ئاساسلىق رەڭ سىگنالىنى ئىشلەش ھەم توك يوللىرىنى ئەسلىگە كەلتۈرۈش ئىقتىدارى بولغاندىن سىرت، يەنە سۈرەت لامپىسىدىكى سەبدەل تۇچكىلارنى ئاپتوماتىك ماگنىتسىزلاش توك يولىغا ئىگە، ماگنىتسىزلاش توك يولىنىڭ توك خورىتىشى چوڭ، خىزمەت ۋاقتى قىسقا بولۇشتەك ئالاھىدىلىككە ئىگە بولۇپ، تېلېۋىزورنى ئاچقان ھامان ماگنىتسىزلاش توك يولى دەرھال خىزمەت قىلىدۇ، بۇ چاغدا 10 ئامپېر چامىسىدىكى توك ئېقىمى رەڭلىك تېلېۋىزورنىڭ بىخەتەر سىمىدىن ئۆتىدۇ، بىراق ئۇنىڭ خىزمەت ۋاقتى بەكمۇ قىسقا بولۇپ، ئادەتتە 1000 مىللىسېكۇنت ۋاقىت ئىچىدە تېرمودېتال ئارقىلىق دەرھال تېلېۋىزور ئۈچۈن خىزمەت قىلىدىغان توك ئېقىمى ئەسلىگە كېلىپ 2 ئامپېرغا چۈشۈپ قالىدۇ. ئەگەر ئادەتتىكى 2 ئامپېرلىق بىخەتەر سىمى ئىشلىتىلگەندە، تېلېۋىزورنى ئاچقان ھامان قىسقا ۋاقىت ئىچىدە پەيدا بولغان يۇقىرى توك ئېقىمى بىخەتەر سىمىنى ئېرىتىۋېتىدۇ، ۋاھالەنكى 10 ئامپېرلىق بىخەتەر سىمى ئىشلىتىلگەندە، تېلېۋىزور نورمال خىزمەت قىلغان ۋاقىتتا، «بىخەتەرلىك» رولىنى جارى قىلدۇرالمايدۇ.

بۇ مەسىلىنى ھەل قىلىش ئۈچۈن رەڭلىك تېلېۋىزوردا مەخسۇس ئۆزۈراش بىخەتەر سىمى ئىشلىتىلىدۇ: بۇ خىل بىخەتەرلىك سىمى ئىنتايىن قىسقا ۋاقىت ئىچىدە، نورمال توك ئېقىمىدىن يۇقىرى بولغان 5 تىن 10 ئامپېرغىچە توك ئېقىمىغا بەرداشلىق بېرەلەيدۇ. لېكىن نورمال خىزمەتتە پەقەتلا 2 ئامپېر توك بولسىلا، ئادەتتىكى بىخەتەرلىك سىمىنىڭ ئىقتىدارىغا ئوخشاش رول ئوينايدۇ. شۇڭا، رەڭلىك تېلېۋىزورنىڭ بىخەتەر سىمى ئۈزۈلگەندە، ئادەتتىكى بىخەتەر سىمىنى ئالماشتۇرۇپ قويۇشقا بولمايدۇ.

جاڭ شياۋجۈن تەرجىمىسى

پاقىۋاق قەغەزدىن تېلېۋىزور ئانتېنناسى ياساش

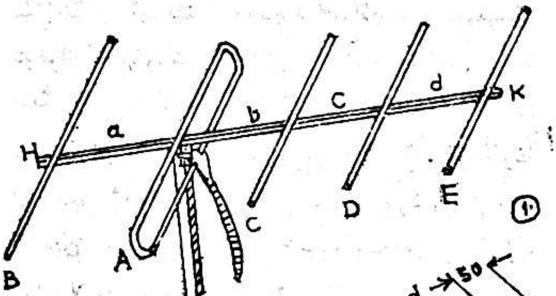
ھازىر تېلېۋىزور يېزىلاردىمۇ ئومۇملاشماقتا. مۇتلەق كۆپ ساندىكى يېزىلار تېلېۋىزىيە ئىستانسىسىدىن يىراقتا بولغاچقا، تېلېۋىزور كۆرگۈچىلەر سىرتقى ئانتېننا ئورناتقاندىلا، ئاندىن بىر قەدەر ياخشى ئۈنۈمگە ئېرىشەلەيدۇ. رەسىم ① دە ئادەتتە كۆپ ئىشلىتىلىدىغان سىرتقى ئانتېننانىڭ شەكلى كۆرسىتىلگەن. رەسىمدىكى A ۋە B ئايرىم - ئايرىم ھالدا ۋىبراتور ۋە قايتۇرغۇچ دەپ، C، D ۋە E لار يۆنىلىش تاللىغۇچ دەپ ئاتىلىدۇ. بۇلار ئومۇملاشتۇرۇلۇپ ئانتېننانىڭ قانىتى دەپ ئاتىلىدۇ. F، G ئىككى نۇقتا ئانتېننانىڭ توك تەقسىملەش نۇقتىسى بولۇپ، ئارىلىقى 80 — 50 مىللىمېتىر بولىدۇ. HK بولسا ئانتېننانىڭ توغرى ئوقىدۇر. ئانتېننانىڭ ھەر قايسى قاناتلىرىنىڭ ئۇزۇنلۇقى ۋە ئۆز ئارا ئارىلىقلىرى تۆۋەندىكى قوشۇمچە جەدۋەلدە كۆرسىتىلگەندەك بولىدۇ.

قوشۇمچە جەدۋەل: 1 ~ 12 ـ چى كانالغىچە ۋىبراتور شەكىللىك بەش قاناتلىق يۆنىلىش ئانتېنناسىنىڭ ھەرقايسى بۆلەكلەر ئۆلچىمى

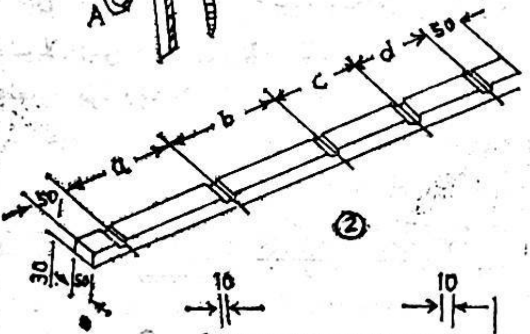
تېلېۋىزور كانىلى	ھەرقايسى قاناتلارنىڭ ئۆلچىمى (مىللىمېتىر)								
	A	B	C	D	E	a	b	c	d
1	2760	3130	2510	2490	2430	1200	730	700	740
2	2400	2720	2180	2150	2110	1050	635	605	640
3	2110	2400	1930	1900	1860	930	560	535	565
4	1790	2060	1650	1630	1600	790	480	460	485
5	1620	1870	1500	1485	1450	720	435	420	440
6	760	880	750	750	730	340	220	520	440
7	730	840	720	720	700	325	210	500	420
8	690	820	680	680	660	310	210	530	365
9	680	800	660	660	650	300	210	490	370
10	660	760	640	610	610	290	200	450	380
11	605	700	610	610	610	260	190	445	315
12	580	710	580	580	570	260	190	390	350

ئادەتتە، ئانتېننانىڭ قاناتلىرى دىئامېتىرى 20 — 10 مىللىمېتىر بولغان مېتال تۇرۇبىدىن ياسىلىدۇ. ئانتېننانى ئۆزى ياساۋالماقچى بولغاندا، ئەگەر مېتال تۇرۇبا بولمىسا، قاپلىق تاماكا (زىيەن) ئورىغان پارقىراق قەغەزنى تېپىپ كېلىپ نەيچە شەكلىدە ئوراپ پايدىلىنىشقا بولىدۇ. بۇنداق پارقىراق قەغەزنىڭ مېخانىكىلىك كۈچىنىشى ناچار بولغاچقا، ئۇنى يۇمۇلاق تاياق (ئىنچىكە - تومىلىقى بىردەك بولغان بامبۇك تاياق بولسىمۇ بولىدۇ) ئۈستىگە ئوراش لازىم. بۇ تاياقلارنىڭ دىئامېتىرى 20 — 10 مىللىمېتىر بولسا بولىدۇ. يەنە ئانتېننانىڭ توغرى ئوقىغا كۈچلۈكلىك دەرىجىسى يېتەرلىك بولغان ياغاچنى تاللاش لازىم.

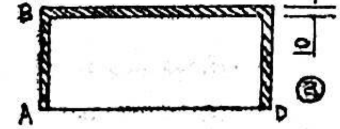
بۇ خىل ئانتېننانى ياساش ئۇسۇلى مۇنداق بولىدۇ:



①



②

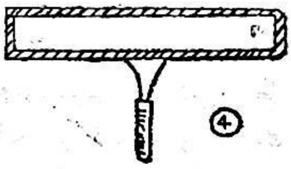


③

1. قوبۇل قىلىپ كۆرمەكچى بولغان تېلېۋىزور كانىلىغا ئاساسەن، جەدۋەلدىن ھەر قايسى قاناتلار ۋە ئۇلارنىڭ ئۆز-ئارا ئارىلىقلىرىغا دائىر ئۆلچەملەرنى تاللاپ، تاياقلارنى مۇشۇ ئۆلچەم بويىچە كېسىش لازىم. ئاندىن ئۇلارنى بىر - بىرىگە چىڭ چېتىپ تىك تۆتبۇلۇڭلۇق رامكا شەكلىگە كەلتۈرۈش لازىم. ئۇنىڭ ئىككى ئۇزۇن يان تەرىپىدىكى تاياقلارنىڭ ئوق سىزىق ئارىلىقى L (رەسىم ④ كە قاراڭ) 80 مىللىمېتىر (بارلىق كاناللار ئۈچۈن ئوخشاش) بولسا بولىدۇ. رامكا بىر تەكشىلىكتە بولۇشى، ھەر قايسى قىسىملىرى بىر - بىرى بىلەن سىممېترىك بولۇشى، تۆت بۇرجىكىنىڭ سىرتقى قىرى يۇمۇلاق ياسىلىشى لازىم. ئانتېننانىڭ قاناتلىرىنى توغرى ئوق ئۈستىگە ۋىنت بىلەن مۇقىملاشتۇرۇش ئۈچۈن ئۇلارنىڭ ھەر بىرىنىڭ ئوتتۇرىسىغا دىئامېتىرى 3 مىللىمېتىر كېلىدىغان تۆشۈك تېشىش لازىم. ئانتېننانىڭ توغرى ئوقى تۈز بولۇشى، رەسىم ② دە كۆرسىتىلگەندەك، ئۇنىڭ ھەر ئىككى ئۇچىدا 50 مىللىمېتىر ئورۇن قالدۇرۇش لازىم. رەسىم ② دە كۆرسىتىلگەن ئۆلچەملەر بويىچە توغرى ئوق ئۈستىدە پارقىراق قەغەز ئورۇلىدىغان تاياقنىڭ يېرىمى چۆككىدەك چوڭقۇرلۇقتىكى يېرىم چەمبەر شەكىللىك ئېرىقچىلارنى ئويۇش كېرەك. ئاخىرىدا بارلىق تاياقلارنى سىرلاش لازىم.

2. توك ئۆتكۈزىدىغان پارقىراق قەغەز (بەزى قاپلىق تاماكىلارنىڭ قېپى ئىچىدىكى «پارقىراق قەغەز» توك ئۆتكۈزمەيدۇ) لەرنى تاللاپ، كىرلىرىنى تازىلاپ، پۈرلەشكەن يەرلىرىنى تۈزلەش، كەڭلىكىنى (رەسىم ③ تىكى AB) ئۇ ئورۇلىدىغان تاياق ئايلانما ئۇزۇنلۇقىدىن تەخمىنەن 20 مىللىمېتىر چوڭ قىلىپ كېسىۋېلىش لازىم. پارقىراق قەغەزنىڭ ئارقا يۈزىدە توك ئۆتكۈزمەيدىغان بىر قەۋەت قەغەز

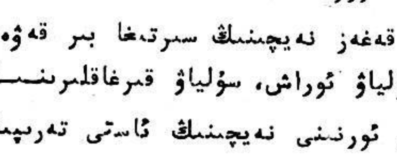
بولۇپ، پارقىراق قەغەزنىڭ چىداملىقلىقىنى ئاشۇرۇش رولى بار. شۇڭا ئۇنى سوپىۇەتمەسلىك كېرەك. ئەمما پارقىراق قەغەزنى توك ئۆتكۈزۈشى ياخشى بولغان بىر نەچچە شەكىلدە ئوراش ئۈچۈن، ھەر بىر ۋاراق پارقىراق قەغەزنىڭ ئۈچ تەرىپىنى رەسىم ③ تىكى قىيپاش سىزىق بىلەن كۆرسىتىلگەن بويىچە توك ئۆتكۈزمەيدىغان يۈزى تەرىپىگە 10 مىللىمېتىر كەڭلىكتە قاتلاش لازىم. ۋىبىراتورنىڭ توك تەقسىملەش نوقتىسى FG ئارىلىقىغا پارقىراق قەغەز ئورالماي، تاياق ئوچۇق قالدۇرۇلىدۇ، مەسىلەن، رەسىم ④ تىكى



④

قىيپاش سىزىق سىزىلماي قالدۇرۇلغان قىسمىغا ئوخشاش. پارقىراق قەغەزنى توك ئۆتكۈزمەيدىغان يۈزىنى تاياققا چىڭ تەككۈزۈپ تۇرۇپ (رەسىم ⑤ تىكىدەك) رەسىم ③ تە كۆرسىتىلگەندەك AB قىرىدىن باشلاپ ئوراش لازىم. رەسىم ⑤ تە كۆرسىتىلگەندەك، ئۆزئارا خوشنا ئىككى پارچە پارقىراق قەغەز قىرغاقلىرى بىر - بىرىنىڭ ئۈستىگە چۈشۈشى لازىم. ئوراش داۋامىدا پارقىراق قەغەز يىرتىلىپ كەتسە، باشقىسىنى ئېلىپ يېڭىباشتىن ئوراش كېرەك. ئوراپ بولغاندىن كېيىن تانا يىپ بىلەن چىڭ چىگىش (ئۆزئارا تۇتاشقان جايلىرىنى ئالاھىدە چىڭ چىگىش)، ۋېنت ئۆتكۈزىدىغان تۆشۈك ئېتىلىپ قالغان بولسا، تېشىپ قويۇش لازىم. ئەڭ ئاخىرىدا ئوراپ تەييار بولغان پارقىراق قەغەز نەيچە (تۇروبا) نىڭ توك ئۆتكۈزۈش ئەھۋالىنى تەكشۈرۈش، ئەگەر ئېلېكتىر قارشىلىقى چوڭ بولسا، بىر - بىرلەپ تەكشۈرۈپ، توك ئۆتكۈزۈشى ياخشى بولمىغان قىسمى بايقالسا، پارقىراق قەغەزنى يېڭىسىغا ئالماشتۇرۇپ قايتا ئوراش لازىم. توك ئۆتكۈزۈش ياخشى بولسا، پارقىراق قەغەز تۇرۇبا تەييار بولغان ھېسابلىنىدۇ. مىس سىمنى ۋىبىراتورنىڭ توك تەقسىملەش نوقتىسى (رەسىم ① F، C) دىكى پارقىراق قەغەز ئۈستىگە 2 — 3 ئورام ئوراپ چىڭ يۆگەش ھەمدە تۇتاشتۇرۇلغان جاينى كەپشەرلەپ مۇقىملاش لازىم.

3. يامغۇر سۇلىرى ۋە چاڭ - توزاڭلارنىڭ پارقىراق قەغەز نەيچە ئارىسىغا ئېقىپ كىرىپ، ئۇنىڭ توك ئۆتكۈزۈش خۇسۇسىيىتىگە تەسىر يەتكۈزۈشىنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۈچۈن پارقىراق قەغەز نەيچىنىڭ سىرتىغا بىر قەۋەت نېپىز سۇلياۋ ئوراش، سۇلياۋ قىرغاقلىرىنىڭ تۇتۇشقان ئورنىنى نەيچىنىڭ ئاستى تەرىپىگە توغرا كەلتۈرۈش، ئاندىن تانا يىپ بىلەن چىڭ چىگىۋېتىش لازىم. مۇشۇنداق تەييارلانغان قاناتلارنى توغرا ئوقفا ئويۇلغان ئېرىقچىلارغا قويۇپ، ۋېنت بىلەن مۇقىملاشتۇرۇش كېرەك. ئاندىن مۇۋاپىق ئىزولياتسىيىلەنگەن تۈۋرۈك بولسىلا، بىر دانە سىرتقى ئانتېننا تەييار بولغان بولىدۇ.



⑤

ئابدۇۋايىت قاسىم تەرجىمىسى

بىروتسىلىيوز كېسەللىگى ۋە ئۇنىڭدىن مۇداپىئەلىنىش

بىروتسىلىيوز كېسىلى — ئادەم ۋە چارۋا ماللارنىڭ سالامەتلىكى ئۈچۈن خەۋپ يەتكۈزىدىغان بىر خىل يۇقۇملۇق كېسەللىك. ئادەملەر بۇ كېسەل بىلەن يۇقۇملانغاندا، ئەمگەك قىلىش ئىقتىدارىدىن ئايرىلىدۇ، ھەتتا مەيىپ بولۇپ قالىدۇ، چارۋا ماللار كۆپىيىش جەھەتتىن زور زىيانغا ئۇچراپ بالا تاشلايدۇ.

1 - كېسەل قوزغاتقۇچى باكتېرىيىسى

بىروتسىلىيوز كېسىلىنى — بىروتسىللا تاياقچە باكتېرىيىسى قوزغايدۇ. بىروتسىللا باكتېرىيىسىنى، 1886 - يىلى ئەنگىلىيەلىك بىروتس دېگەن ئالىم، ئۆلگەن ئادەمنىڭ تىلىدىن بىرىنچى قېتىم ئاجرىتىپ چىقانلىقى ئۈچۈن، بۇ خىل باكتېرىيىنى شۇ ئالىمنىڭ نامى بىلەن بىروتسىللا باكتېرىيىسى، بۇ كېسەلنى بىروتسىلىيوز كېسىلى دەپ ئاتاپ كېلىۋاتىدۇ.

بىروتسىللا باكتېرىيىسى، چارۋا ماللاردا كېسەل پەيدا قىلىش ئالاھىدىلىكىگە ئاساسەن، كالا تىپلىق، قوي تىپلىق ۋە چوشقا تىپلىق بىروتسىللا باكتېرىيىسىدىن ئىبارەت 3 تىپقا بۆلۈنىدۇ. بۇ 3 خىل تىپ، بىروتسىللا باكتېرىيىسى تىپلىرى بويىچە شۇ چارۋىلاردا، بىروتسىلىيوز كېسەللىكىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىشتىن تاشقىرى، بەزى ۋاقىتلاردا ئۆز تىپىنىڭ ئالاھىدىلىكىنى ساقلىغان ھالدا قوي، كالا، چوشقىلاردا ئارىلىشىپ يۇقۇپمۇ بىروتسىلىيوز كېسىلىنى پەيدا قىلىدۇ. يەنى، كالا تىپى بىلەن قويلار، قوي تىپى بىلەن كالىلارمۇ ئاغرىش ئەھۋالى كۆرۈلىدۇ.

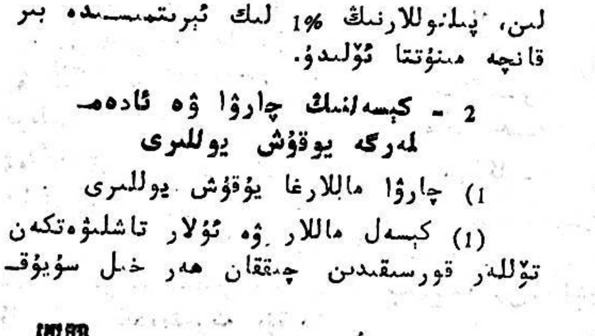
بىروتسىلىيوز كېسىلىگە كالا، قوي، چوشقىلاردىن باشقا يەنە تۆگە، ئۆشكە، ئات، ئېشەك، بۇغا، توشقان ۋە ئۆي قۇشلىرى قاتارلىقلارمۇ يۇقۇملىنىپ كېسەللىنىدۇ.

ئادەملەرگە بىروتسىلىيوز كېسىلى چارۋا ماللار ئارقىلىق يۇقۇپ تارقىلىدۇ. كۆپىنچە قوي تىپىنىڭ ئادەمگە يۇقۇشى تېز، كېسەللىنىڭ ئۆتۈشى ئېغىر بولىدۇ. لېكىن، بىروتسىللا باكتېرىيىسى سوغۇقتا چىداملىق بولۇپ، سوغۇق ھاۋا 20 — 30 كۈن، توڭلىتىلغان گۆشتە 14 — 17 كۈن، سېغىۋېلىنغان سۈتتە 2 — 18 كۈن، قۇرغاق تۇپراقتا 4 ئاي، تېرە - يۇڭلاردا 45 كۈندىن 4 ئايغىچە ھايات كەچۈرەلەيدۇ. ئىسسىققا چىدامسىز بولۇپ، تىك چۈشكەن كۈن نۇرىدا 10 — 20 مىنۇت ئىچىدە ئۆلىدۇ. قايناۋاتقان سۇدا بىر مىنۇتتا ئۆلىدۇ. خىمىيىۋى دورىلاردىن لىزول، كىرولىن، پېنوللارنىڭ 1% لىك ئېرىتمىسىدە بىر قانچە مىنۇتتا ئۆلىدۇ.

2 - كېسەلنىڭ چارۋا ۋە ئادەملەرگە يۇقۇش يوللىرى

1) چارۋا ماللارغا يۇقۇش يوللىرى

(1) كېسەل ماللار ۋە ئۇلار تاشلىۋەتكەن تۆللەر قورسىقىدىن چىققان ھەر خىل سۇيۇق-



لۇقلىرىدا بىروتسىللا باكتېرىيەسى بولىدۇ. بۇلار ئېغىل - قوتان، ياياقلارنى بۇلغايدۇ. بۇ جايلاردا ساق ماللار بېقىلسا بۇ كېسەل ئاسان يۇقىدۇ.

(2) كېسەل ماللارنىڭ بىر ئورۇندىن 2 - ئورۇنغا قالايمىقان يۆتكىلىپ سېتىلىش، ساق ماللارنىڭ كېسەل ماللارغا ئارىلاشتۇرۇلۇپ بېقىلىش تۈپەيلىدىن ساق ماللارغا ئاسان يۇقۇملىنىدۇ.

(3) ئەركەك ماللار ساق بولسىمۇ، بىروتسىليوز بىلەن يۇقۇملىنىپ ئاغرىغان چىشى ماللارنى تەبىئىي ئۇرۇقلاندۇرۇش جەريانىدا ئەركەك مال يۇقۇملىنىپ كېسەللىنىدۇ.

2) ئادەملەرگە يۇقۇش يوللىرى

ئادەملەرگە بىروتسىليوز كېسىلى كېسەل چارۋىماللار ئارقىلىق، ئاساسلىق ئادەمنىڭ هەزىم قىلىش يوللىرى ئارقىلىق يۇقىدۇ.

(1) بىروتسىليوز كېسىلى بىلەن ئاغرىغان ماللارنىڭ قايناتمىغان سۈتى ۋە ئوبدان قايىنىتىلمىغان سۈتتىن قىلىنغان قېتىق، سېرىق ماي قاتارلىقلارنى ئىچىش ياكى يەپ قويۇشتىن يۇقىدۇ.

(2) ماللارنىڭ گۆش ۋە ئىچكى ئەزالىرىنى ياخشى قايىنىتىپ پىشۇرماستىن قالايمىقان ئىستېمال قىلىش ئارقىلىق يۇقىدۇ.

(3) ئادەملەر هەر دائىم چارۋىماللارغا بىۋاستە ئارىلىشىپ بېقىپ - باشقۇرۇش، ئېغىل - قوتانلارنى تازىلاش، ئۇرۇقلاندۇرۇش، تۆل ئېلىش جەريانلىرىدا تازىلىققا دىققەت قىلماي بۇ كېسەلدىن يۇقتۇرۇۋالغان باكتېرىيە بار قوللىرى بىلەن تاماكا چېكىش، مېۋە - چېۋە، تاماق قاتارلىق نەرسىلەرنى يېيىش ئارقىلىق ئادەملەرگە يۇقىدۇ.

(4) كېسەل مالدىن ئېلىنغان تېرە، يۇڭلارنى دېزىنفېكسىيە قىلماستىنلا ئىشلىتىش ئارقىلىق ئادەملەرگە يۇقىدۇ.

3 - كېسەللەنگەن چارۋا ۋە ئادەملەردىكى كېسەللىك بەلگىلىرى

بىروتسىليوز كېسىلى بىلەن يۇقۇملانغان چارۋا ماللاردا تۆۋەندىكى كېسەللىك بەلگىلىرى كۆرۈلىدۇ:

كالا، قوي قاتارلىق بوغاز ماللار ئاسان بالا تاشلايدۇ، تاشلانغان تۆل ئۆلۈك چۈشىدۇ ياكى چالا تۇغۇلۇپ، قاتارغا قوشۇلماي ئۆلۈپ كېتىدۇ. كالىلار بوغازلىقىنىڭ 7 - ئېيىدىن باشلاپ بالا تاشلايدۇ، قويلار بوغازلىقىنىڭ 4 - ئېيىدىن باشلاپ بالا تاشلايدۇ. بالا تاشلىغان چىشى ماللارنىڭ جىنسى غىلاپىدىن بىر هەپتىگىچە قان ئارىلاش سېرىق يىرىڭلىق سۇيۇقلۇق ئاقىدۇ، كۆپ ۋاقىتلاردا هەمرىيى چۈشمەيدۇ، بەزىلىرىدە قايتا بوغاز بولماسلىق، بوغاز بولغاندىمۇ بىر قانچە يىلدىن كېيىن بوغاز بولۇش ئەھۋالى كۆرۈلىدۇ. ئايرىملىرىدا جىنسى ئورگانلىرىنىڭ يالluغى ۋە يىلىن ياللۇغى كۆرۈلىدۇ.

ئەركەك ماللار بىروتسىليوز بىلەن يۇقۇملانغاندا، تىنىز بوغۇملىرى ئىششىپ چوڭىيىپ كېتىش، جىنسى ئورگانلىرى ياللۇغلىنىش كۆرۈلۈپ، تىز بوغۇملىرى ئىششىپ كەتكەندە ئارقا پۇتىنى ئېلىپ ماڭالماستىن، سۆرەپ قېلىش ئەھۋاللىرى كۆرۈلىدۇ.

ئادەملەردىكى كېسەللىك بەلگىسىنى بايقاش تەسرەك بولىدۇ، چۈنكى بىروتسىليوز كېسىلى ئادەملەردە دولقۇنسىمان ئۆتىدۇ، مەلۇم ۋاقىتلاردا كېسەل جىددى ۋە ئېغىر ئۆتىدۇ، بەزى ۋاقىتلاردا كېسەل ئەھۋالى ياخشىلانغاندەك بولۇپ ئاستا ئۆتىدۇ. ئومۇملاشتۇرۇپ ئالغاندا، تىپىك بەلگىلىرىدىن بىرى، بۇ كېسەل بىلەن يۇقۇملانغان ئادەملەرخۇددى ئېغىر زۇكام بولغاندەك تىترەپ مۇزلايدۇ، ئاندىن ئاستا - ئاستا قىزىپ، بەدەن تېمپېراتۇرىسى ئۆرلەپ 38.5°C، هەتتا 40°C قىچە بارىدۇ. باش، پۇت - قوللار قاتتىق ئاغرىيدۇ. تاماق يېيىشنى خالىمايدۇ، كۈزىدە كۈچ يوقتەك هېس قىلىپ، دائىم يېتىشنى خالايدۇ، دائىم تەرلەيدۇ. بۇ خىل ئەھۋاللار بەدىنى ئاجىز ئادەملەردە كېسەل يۇقۇملىنىپ 2 - كۈنىلا باشلىنىدۇ. بەدىنى كۈچلۈك ئادەملەردە تەدرىجى كېسەللىك ئۆزگىرىش

پەيدا بولىدۇ. ئىركىشىنىڭ تېز بوغۇملىرى ۋە زەكىرى ئىشىشىپ ئاغرىيدۇ، پەرزەنت كۆرۈشكە تەسىر يېتىدۇ. (ئاياللارنىڭ بويىدا قالماسلىق، بويىدىن ئاجراپ كېتىش كۆرۈلمەيدۇ). كېسەللەنگەن ئادەملەردە بۇ بەلگىلەرنىڭ ئۆتۈش ۋاقتى تېز بولغاندا بىر ئاي، ئۇزۇنغا سوزۇلغاندا 3 ئايدىن 6 ئايغىچە، بەزىلىرىدە بىر يىلغىچە داۋاملىشىپ ئاندىن تەدرىجى ياخشىلىنىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن بۇ كېسەلنىڭ ئۆزگىرىش بەلگىسىگە قاراپ دىئاگنوز قويۇش بىر ئازتەس بولۇپ، لابىراتورىيىلىك تەكشۈرۈشنى بىرلەشتۈرۈپ دىئاگنوز قويۇش لازىم.

4 - كېسەلنىڭ ئالدىنى ئېلىش تەدبىرلىرى

1) بۇ كېسەل بىلەن ئاغرىغان ئادەملەرنى ئۈزۈل - كېسىل ساقايتىدىغان ئۈنۈملۈك دورا يوق، لېكىن، كېسەلنىڭ كۈچىيىپ ئېغىرلىشىپ كېتىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۈچۈن، ئانتىبىئوتىك دورىلاردىن پېنىتسىلىن، ئىستىرېپتومىتسىن، خۋاڭ ئەنمىدىڭ، سىخمۇەنسۇ، تومىسۇ قاتارلىقلار ئوكۇل قىلىنسا ۋە ئېغىز ئارقىلىق كاپ ئېتىپ ئىشلىتىلسە بولىدۇ. بۇنىڭغا بىرلەشتۈرۈپ كېسەل كىشىلەر كۆپ دەم ئېلىش، ئېغىر ئىش قىلماسلىق، ۋىتامىنلىق ئوزۇقلۇقلارنى كۆپ ئىستېمال قىلىش يەنى سۈت، تۇخۇم، يېشىل كۆكتات، گۆش قاتارلىقلار بىلەن ياخشى ئوزۇقلىنىش لازىم.

2) كېسەلنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۈچۈن، چارۋىچىلىق خىزمىتى بىلەن شۇغۇللىنىدىغان تېخنىكلار ۋە چارۋىچىلارغا مەخسۇس ئادەملەر ئۈچۈن ئىشلىتىلىدىغان ۋاكسىنىدىن يىلىغا بىر قېتىم ئوكۇل قىلىپ تۇرۇش كېرەك.

3) چارۋامالىلارنىڭ سۈتىنى ئالدى بىلەن قاينىتىپ، ئاندىن ئىستېمال قىلىش لازىم. تېرە - يۇڭلارنىمۇ دېزىنفېكسىيە قىلىپ، ئاندىن ئىشلىتىش لازىم.

4) بىروتسېليوز كېسىلىنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۈچۈن ئىشلەنگەن قوي تىپلىك 5 - نومۇرلۇق بىروتسېليوز ۋاكسىنىسىنى كالا، قوي، ئۆچكىلەرگە يىلىغا بىر قېتىم ئۇرۇپ تۇرۇش كېرەك.

5) بىروتسېليوز كېسىلى تارقالغان رايونلار، چارۋا ماللاردىن ئومۇميۈزلۈك بىر قېتىم قان ئېلىپ تەكشۈرۈپ، ماللارنى ئاجرىتىپ، ئايرىم بېقىش لازىم. سانى ئاز بولسا سويۇپ تۈگىتىش كېرەك.

6) ھەر قېتىم ئورۇقلاندۇرۇشنىڭ ئالدى - كەينىدە، تۆل ئېلىشنىڭ ئالدى - كەينىدە ئېغىل - قوتانلارنى ھاك سۈيى، لىزول، كىرولىن قاتارلىق دورىلار بىلەن دېزىنفېكسىيە قىلىش لازىم.

7) كېسەل ماللار بالا تاشلىغان ئۆلۈك تۆل ۋە كېرەكسىز نەرسىلەرنى قالايمىقان تاشلىۋەتمەستىن، يىراق جايلارغا ئورا كولاپ چوڭقۇر كۆمۈۋېتىش لازىم.

8) مال قوراللىرىدىن چىقىرىلغان تېزەك - قىغلارنى ئەپچىقىپلا ئىشلەتمەستىن، 3 ئايغىچە بىر جايغا دۆۋىلەپ قويۇپ سېسىتىپ، ئۆزلىكىدىن دېزىنفېكسىيە بولغاندىن كېيىن ئىشلىتىش لازىم.

چىۋىن تەشتەكتە ئۆستۈرۈلگەن شوخۇلدىن قاچىدۇ

فىدىراتىپ گېرمانىيىلىك پىرافېسور كامىنسكى ئۆيىدە بىر نەچچە تەشتەكتە شوخۇلا ئۆستۈرۈلسە، چىۋىن يېقىن كەلمەي جىنىنىڭ بېرىچە قاچىدىغانلىقىنى بايقىدى. چۈنكى چىۋىن شوخۇلا تۈپىدىن چىققان پۇراقتىن ئىنتايىن قورقىدىكەن.

راھىلە يۈسۈپ تەرجىمىسى

مۇزىكىلىق گۆھەر قوڭغۇراق

[ئامېرىكا] ئىساك. ئاسىموف

(بېشى ئۆتكەن ساندا)

ھالبۇكى، شۇ كۈنى ئۇلارنىڭ ئۈمىدسىزلىك ھېسسىياتلىرى تارقاشقا باشلىدى. ئۇلار گۆھەر قوڭغۇراق يوشۇرۇلغان مەخپى ئورۇننى تېپىۋېلىشتى.

ئۇلار گۆھەر قوڭغۇراقنى ئالەم كېمىسىگە ئېھتىياتلىق بىلەن ئەكېلىپ، ھەرە كېپەكى ئۈستىگە قويدى - دە، يەنە باشقىلىرىنى ئەكېلىش ئۈچۈن مېڭىشتى. ئۇلار ئۈچ قېتىم بېرىپ كەلدى. مۇبادا، يەر شارىدا بولغان بولسا، مۇشۇنچە ئۇزۇن مۇساپىنى بېسىپ بولغۇچە چارچاپ مادارسىزلانغان بولاتتى. لېكىن، ئايدىكى تارتىش كۈچى چوڭ بولمىغانلىقى ئۈچۈن، بۇنچىلىك ئۇزۇن مۇساپىنى بېسىشقا ھېچقانچە كۈچ سەرپ قىلمىدى.

پىنوئېر ئەڭ ئاخىرقى گۆھەر قوڭغۇراقنى پىلتونغا سۇندى. پىلتون ئۇنى ناھايىتى ئېھتىياتچانلىق بىلەن بۆلۈمچە ئاغزىغا ئورۇنلاشتۇرۇپ قويدى.

— گۆھەر قوڭغۇراقنى بۆلۈم ئاغزىدىن نېرىراق قويسىڭىزكەن، پىلتون ئەپەندى، — دېدى ئۇ، — مەن قايتىپ چىقىمەن — ئۇنىڭ ئاۋازى پىلتوننىڭ نائۇشنىكىدا ھەددىدىن ئارتۇق قۇلاققا ياقمايدىغان دەرىجىدە ياڭراپ كەتتى.

پىنوئېر ئالدىغا ئېڭىشىپ، ئايدا يۇقىرىغا سەكرەشكە تەرەددۇت قىلدى. بۇنداق سەكرىگەندە ئېگىز سەكرىگىلى بولاتتى ۋە سەكرەشنىڭ داۋاملىشىش ۋاقتىمۇ ئۇزۇنغا سوزۇلاتتى. ئۇ بېشىنى كۆتۈرۈپ يۇقىرىغا قاراپ قېتىپلا قالدى. پىلتوننىڭ چىرايى كېيىۋالغان سۈزۈك پولات ئەينەك باش قالپىقىدىن ئېنىق كۆرۈنۈپ تۇراتتى. پىنوئېر ئۆزىنىڭ ئۆلۈم گىرداۋىغا كېلىپ قالغانلىقىنى تۇيۇپ، قورقىنىدىن جان - پېنى چىقىپ كەتتى.

— ياق، پىلتون ئەپەندىم، ياق!

پىلتون قولىدا چاقماق تاپانچىسىنى مەھكەم تۇتۇپ تۇراتتى. ئارقىدىنلا تاپانچە ئاۋازى چىقتى. كۆزنى قاماشتۇرىدىغان نۇردىن كېيىن، پىنوئېر مۇردىغا ئايلىنىپ، ئالەم كېيىمىنىڭ پارچىلىرى ئىچىگە يىقىلدى. ئۇنىڭ پۈتۈن بەدىنىدە ئۇيۇغان قان داغلىرىنىڭ ئىزى قالدى.

پىلتون تەلەتىنى سۆرۈنلەشتۈرۈپ جەسەتكە قاراپ قويدى. لېكىن، بۇ ناھايىتى قىسقا ۋاقىتلا داۋاملاشتى. ئاندىن ئۇ، ئەڭ ئاخىرقى بىر قانچە گۆھەر قوڭغۇراقنى ئالدىن تەييارلاپ قويغان ھىم يېپىلىدىغان ساندۇققا سالدى، ئۇ ئالەم كېيىمىنى سېلىۋېتىپ ئالدى بىلەن ئانتى ئېغىرلىق كۈچ مەيدانىنى ئاچتى، ئاندىن مىكرو رېئاكسىيە قازىنىغا ئۇلىدى. ھازىر ئۇ مال - دۇنياسى يېرىم ئايدىن ئىلگىرىكىگە قارىغاندا، بىراقلا نەچچە يۈز مىليون ئامېرىكا دوللىرى كۆپەيگەن كاتتا بايغا ئايلىنىپ، مۇۋەپپەقىيەتلىك ھالدا يەر شارىغا قاراپ ئۇچتى.

29 - ئاۋغۇست، پىلتوننىڭ ئالەم كېمىسى ئۈن - تىنسىز ھالدا قۇيرۇق تەرىپى بىلەن

ئىلمى ھېكايە

پەسلەپ دەسلەپتە ئۇچقات يەنى — ۋايومىڭ شىتاتىغا قوندى. پىلتون بۇ يەرنى ئىخلاس بىلەن تاللاپ، ھېسابلاپ قويغان ئىدى. ئۇنىڭ ياپما قاناتلىق ئايروپىلانى بىخەتەر ھالدا قىيانىڭ يېرىقىدا تۇراتتى. بۇنداق يېرىقلار بۇ تاشلىق تاغنىڭ تۈز يەرلىرىدە كۆپ ئۇچرايتتى.

پىلتون مۇزىكىلىق كۆمەر قوڭغۇراق قاچىلانغان ھەم يېپىقلىق ساندۇقنى قىيا يېرىقىنىڭ ئىچىدىراق بىر چېتىگە ئاپىرىپ، تۇپا بىلەن پۇختا كۆمدى، ئاندىن ئالەم كېمىسىگە قايتىپ كېلىپ، پۈتۈن كۆرسەتكۈچ ئەسۋابلارنىڭ ھەممىسىنى ئىشقا چۈشۈرۈپ، ئەڭ ئاخىرقى ھازىرلىق خىزمەتلىرىنى ئىشلىدى. ئۇ ئالەم كېمىسىدىن چۈشۈپ ئىككى مىنۇتتىن كېيىن، ئالەم كېمىسىنىڭ ئۆزچۈشىنى ئاۋتوماتىك باشقۇرۇش سىستېمىسى ئىشقا چۈشتى.

ئالەم كېمىسى ئۈن - تىنسىزلا تېزلىكنى ئاشۇرۇپ، كۆككە قاراپ ئۇچتى. ئۇچۇش جەريانىدا، يەرشارىنىڭ ئۆز ئوقىدا ئايلىنىشىنىڭ تەسىرىدە ئالەم كېمىسىنىڭ يۆنىلىشى غەرىپكىرەك ئاغدى. پىلتوننىڭ كۆزلىرى يۇمۇلۇپ كەتكەنىدى، ئۇ، بىر قولىنى شەپكىسىنىڭ چېكىلىكىگە قويۇپ ئاپتاپنى توسقاچ ئالەم كېمىسىنى كۈزەتتى. ئالەم كېمىسى كۆزدىن غايىپ بولاي دەپ قالغاندا، ئۇ بىر كىچىك يالتىراق نۇقتىنىڭ چاقنىغانلىقىنى ۋە كۆك ئاسماندا بىر پارچە ئاق بۇلۇت پەيدا بولغانلىقىنى كۆردى.

ئۇنىڭ تېنىدە سوغۇق كۈلكە ئالامىتى كۆرۈندى. ئۇنىڭ ھېسابلىشى توغرا ئىدى. سۈمۈرۈش ئەسۋابىنىڭ كادمىي تاياقچىسى سەللا چەتكە ئىتتىرىۋېتىلسىلا، مىكرو رېئاكسىيە قازىنىدا كاشىلا چىقاتتى ۋە ئالەم كېمىسى يادرولۇق پارتلاشنىڭ لاۋۇلداپ يانغان ئوتىدا گۇمران بولاتتى.

پىلتون 20 مىنۇتتىن كېيىن ئۆيىگە قايتىپ كەلدى. ئۇ چارچىغان ئىدى. ئۇنىڭ پۈتۈن ئەزايى تېلىپ ئاغرىشقا باشلىدى، بۇ يەر شارى مەركىزىنىڭ تارتىش كۈچىنىڭ تەسىرىدىن بولغانىدى. ئۇ ناھايىتى تاتلىق ئۇخلاپ قالدى.

20 سائەتتىن كېيىنكى سۈبھى ۋاقتىدا ساقچى ئىشىكنى قاقتى.

ئىشىك ئاچقۇچى كىشى قوللىرىنى باراڭدەك قوسىقىنىڭ ئۈستىگە قويۇپ تۇرۇپ، تەبەسسۇم بىلەن توختىماي باش لىڭشىتاتتى. ئۆيگە كىرگۈچى كىشى بولسا، پۈتۈن يەر شارى تەكشۈرۈپ قولغا ئېلىش ئىدارىسىدىكى سىلتون. دېۋىنپورت ئىدى. ئۇ ئەتراپقا كۆز يۈگرۈتۈپ چىقىپ ناھايىتى بىئاراملىق ھېس قىلدى.

ئۆي ناھايىتى چوڭ بولۇپ، غۇۋا يورۇپ تۇراتتى. پەقەت يۇمشاق ئورۇندۇق - ئۈستەللىك بىر ئېلېكتىرونلۇق جاھازا ئۈستىگە قۇراشتۇرۇلغان سۈرەت كۆرسىتىش ئەينىكى ئۈستىدە بىرلا چىراق يېنىپ تۇراتتى. تۆت تامغا لىبىتلىق كىتاب بىلەن لىق تولغان كىتاب جازىسى قويۇلغان ئىدى. ئۆينىڭ بىر بۇلۇڭىغا سامان يول سىستېمىسىنىڭ خەرىتىسى ئېسىلغان، يەنە بىر بۇرجەككە بىر تىمىرەك تىكلەپ قويۇلغان، ئۇنىڭ ئۈستىگە «سامان يول سىستېمىسى ئوبيېكتىپى» ئورۇنلاشتۇرۇلغان بولۇپ، ئۇ ئىللىق نۇر چېچىپ تۇراتتى.

— سىز، دوكتور ئېلىۋىن ئېلبېرت بولامسىز؟ — دەپ سورىدى دېۋىنپورت. ئۇنىڭ سۆزىدىن بۇ نۇقتىغا ئىشەنمەيدىغانلىقى چىقىپ تۇراتتى. دېۋىنپورت قارا چاچلىق، پاكار سېمىز كەلگەن بەردەم كىشى بولۇپ، ئىنچىكە، ئۇزۇن كەلگەن بۇرنىدا يولتۇزسىمان تارتۇقى بار ئىدى، بۇ ئۇ نېيترون قامچا يېگەندە قالغان تارتۇق ئىدى.

— ھەئە! مەن شۇ سىز ساقچى ئەمەلدارى دېۋېنپورت بولامسىز؟ — دېدى ئېلبېرت ئەپەندى ئىنچىكە، يۇقىرى ئاۋازدا.

— ئۇنۇۋېرسىتېت ئاسمان جىسىملىرى ئالىمى بولغان سىزنى بىزگە تونۇشتۇردى، — دېدى ساقچى ئەمەلدارى كېنىشكىسىنى چىقىرىپ كۆرسەتكەچ ئەسكەرتىپ.

— سىز بۇنى يېرىم سائەت ئىلگىرى تېلېفوندا سۆزلەپ ئۆتكەن ئىدىڭىز، — دوكتور ئېلبېرت قىزغىنلىق بىلەن جاۋاب بەردى ئۇ يۈز - كۆزى سېمىزگىنە كەلگەن ياڭيۇ بۇرۇن كىشى بولۇپ، قېلىن كۆز ئەينەكنىڭ كەينىدە ئالتۇن بېلىقنىڭكىدەك بىر جۈپ كۆزى تىنماي ھەركەتلىنىپ تۇراتتى.

— مەنچە ھۆكۈمەت ئىشى ئۈستىدە ھازىرلا سۆزلەشسەك دوكتور ئېلبېرت. ئەتىمالىم، سىز ئايغا چىقىپ باققان بولغىنىڭىز ...

بۇ چاغدا ئېلبېرت بىردۈۋە لېنتىدىلىق رەسىملىك كىتابلار ئارىسىدىن بىر بوتۇلكا ھاراقنى ئېلىپ بولغانىدى. بوتۇلكىغا قىزىل رەڭلىك سۇيۇقلۇق قاچىلانغان بولۇپ، ئۇنىڭ قولىدا يەنە ئىككى پاكىز رومكىمۇ بار ئىدى. ئۇ تۇساتتىنلا تۇڭلۇق بىلەن مۇنداق دېدى:

— مەن ئەزەلدىن ئايغا چىقىپ باققان ئەمەس، ساقچى ئەمەلدارى، ئايغا چىقىش خىيالىممۇ يوق. ئاسمانغا چىقىپ ساياھەت قىلىش بىر ئاخماقانە ئىش، مەن ئۇنىڭغا قىزىقمايمەن.

ئۇ مۇشۇلارنى دەپ بولۇپ، سەل مۇلايىمراق ئاھاڭ بىلەن:

— ئولتۇرۇڭ ئەپەندىم، ئولتۇرۇڭ. بىرەر رومكىغا مەرھەمەت قىلىڭ، — دەپ قوشۇمچە قىلدى.

ساقچى ئەمەلدارى دېۋېنپورت بىر رومكىنى ئىچىۋېتىپ:

— لېكىن، سىز؟ — دېدى.

— شۇنداق. مەن ئاسمان جىسىملىرىنى تەتقىق قىلىدىغان ئاسترونوم. مەن باشقا دۇنيالارغا ئىنتىلىمەن. لېكىن، بۇ دېگەنلىك ھەرگىز ئۇلارنى بىۋاسىتە ساياھەت قىلىش كېرەك، دېگەنلىك ئەمەس. خۇدا تۇرۇپتۇ، تارىخشۇناسلىق دېپلومىنى ئېلىش ئۈچۈن، چوقۇم قەدىمىي دەۋرگە قايتىپ ساياھەت قىلىش كېرەكمۇ؟

ئۇ ئولتۇردى، ئۇنىڭ دومىلاق يۈزىگە يەنە كۈلكە يۈگۈرۈشكە باشلىدى.

— ياخشى، ئەمدى سىز قانداق تەلەپىڭىز بارلىقىنى دەپ بېقىڭ، — دەپ سورىدى ئۇ.

— مەن قاتىللىق ئەنزىسى ئۈستىدە سىزدىن ياردەم سوراپ كەلگەن ئىدىم، — دەپ سۆزلەپ كەتتى ساقچى ئەمەلدارى قاپاقلىرىنى تۈرگەن ھالدا.

— قاتىللىق ئەنزىسى؟ مەن قاتىللىق ئەنزىسى توغرىسىدا نېمىمۇ بىلەتتىم؟

— بۇ قاتىللىق ئەنزىسى ئايدا يۈز بەرگەن، دوكتور ئېلبېرت.

— ھەقىقەتەنمۇ كىشىنى چۆچۈتىدىكەن!

— كىشىنى چۆچۈتىدىغىنى بىر گەپ، ھەقىقەتەنمۇ تۇنجى قېتىم يۈز بەرگەن ئىش، دوكتور ئېلبېرت، ئاي شارىدا ئاپتونومىيە ئورنىتىلغان 50 يىلدىن بۇيان ئالەم كېمىسى ياكى ئالەمگە ئۇچۇش كېمىلىرىدىن گاز قېچىش ۋەقەلىرى يۈز بەرگەنىدى. بەزىلەر ئاينىڭ كۈن نۇرى يورۇتقان تەرىپىدە كۆيۈپ كەتكەن. بەزى كىشىلەر ئاينىڭ قاراڭغۇ يۈزىدە توڭلاپ ئۆلۈپ قالغان ياكى بۇ ئىككىلا تەرەپتە تۇنجۇقۇپ ئۆلۈپ قالغانىدى. ھەتتا بەزى كىشىلەر تىك قىيادىن ئۆزىنى تاشلاپ ئۆلۈۋالماقچىمۇ بولۇشقانىدى، ئايدا تارتىش كۈچى كىچىك بولغانلىقتىن ئۇنى ئىشقا ئاشۇرۇش ئۇنداق ئاسان ئەمەس. لېكىن، يېقىنقى يىللاردىن بېرى ئايدا بىر كىشىنىڭ باشقا بىر كىشىنى زورلۇق كۈچ بىلەن ئۆلتۈرگەن ئەنزىسى يۈز بەرمىگەن ئىدى ... بۇ، تۇنجى قېتىم يۈز بەرگەن ئەنزە.

— قاتىللىق ئۇسۇلى قانداق ئىكەن؟

— چاقماق تاپانچىدا ئېتىپ ئۆلتۈرگەن. تەلەيگە يارىشا، قانۇن ئىجرا قىلغۇچى خادىملار بىر سائەت ئىچىدىلا جىنايەت ئۆتكۈزۈلگەن نەق مەيدانغا يېتىپ كەلگەن. چارلىغۇچى ئالەم كېمىسى ئايدا بىر قېتىم چاقماق چېقىلغانلىقىنى بايقىغان. ئاينىڭ قاراڭغۇ تەرىپىدە چاقماپ چاققانىنى قانچىلىك يىراقتا بولسىمۇ كۆرگىلى بولىدىغانلىقىنى سىزمۇ تەسەۋۋۇر قىلالايسىز. ئالەم كېمىسىنىڭ ئۇچقۇچىسى ئاي شارى شەھىرىگە بۇنى دوكلات قىلىپ، دەرھال تۆۋەنلىگەن. ئۇ قونۇش ئۈچۈن ئايلىنىۋاتقاندا، يەر شارىنىڭ يورۇقىدا ئايدىن كۆتىرىلىۋاتقان بىر ئالەم كېمىسىنى كۆرۈپ قالغان. ئۇ، خاتاكۆرمىگەنلىكى ھەققىدە قەسەم قىلىۋاتىدۇ. ئۇ ئايغا قونغاندىن كېيىن، كۆيۈپ كەتكەن بىر جەسەت بىلەن ئاياق ئىزلىرىنى كۆرگەن.

— سىزچە، بۇ قېتىملىق چاقماق، چاقماقلىق تاپانچا ئېتىلغاندا چىققانمۇ؟ — سورىدى دوكتۇر ئېلبېرت.

— بۇنىڭدا شۈبھە يوق. قاتىل يېڭىلا ئەنزە سادىر قىلغان. جەسەت تېخى تولۇق تۈگىلەپ كەتمىگەن ئىككى ئادەمنىڭ ئاياق ئىزى بار ئىكەن. ئۆلچەشلەر ئارقىلىق، توزاڭدا قالغان ئىزنىڭ دىئامېتىرلىرىنىڭ ئوخشىمايدىغانلىقى مۇئەييەنلەشتۈرۈلدى، باشقىچە قىلىپ ئېيتقاندا، ئىزى قالغان ئۆتۈكلەرنىڭ رازمېرلىرى ئوخشىمايدۇ. بۇ ئىزلار ئاساسىي جەھەتتىن ھالقىسمان تاغلار GC – 3 ۋە GC – 5 لەرگە قاراپ ماڭغان. بۇ ئىككى ...

ئايدىكى ھالقىسمان تاغلارنى كۆرسىتىدىغان رەسىمى سىستېما گىرافىكىنى بىلىمەن — يۇقىرى ئاۋازدا سۆزلىدى دوكتۇر ئېلبېرت.

ھە! بىر ئېغىز سۆز، GC – 3 ھالقىسمان تاغدىكى ئاياق ئىزى تاغ ئېغىزىدىكى يانتۇلۇقتىكى بىر تاش يېرىقىغا قاراپ ماڭغان. يېرىقتىن قېتىپ كەتكەن كۆپۈكلۈك تاغ جىنسىنىڭ پارچىلىرى تېپىلدى. رېنتگېنلىك تەك-
شۈرۈش نەتىجىسى بۇنىڭ ...

— مۇزىكىلىق گۆھەر قوڭغۇراق!؟ سىز بېجىرىۋاتقان بۇ قاتىللىق ئەنزىسى مۇزىكىلىق گۆھەر قوڭغۇراق بىلەن مۇناسىۋەتلىكمۇ؟ — ئاسترونوم غەلىتە ھاياجانلىنىش بىلەن ئۇنىڭ سۆزىنى بۆلۈۋەتتى.

— شۇنداق بولسا قانداق قىلىش كېرەك — دەپ سورىدى ساقچى ئەمەلدارى نېمە قىلارىنى بىلمىگەن ھالدا.

— مەندە بىر مۇزىكىلىق گۆھەر قوڭغۇراق بار. بۇنى ئۇنىۋېرسىتېت تەكشۈرۈش ئەترىتى تاپقان ئىكەن. بۇنى ماڭا تەشەككۈر ئېيتىش يۈزىسىدىن سوغا قىلغان ... ياق، ساقچى ئەمەلدارى مەن ئۇنى سىزگە كۆرسىتىشىم كېرەك.

دوكتۇر ئېلبېرت تېزلىك بىلەن ئورۇندۇقتىن تۇرۇپ، كىچىك قەدەم بىلەن ئۆينى كېسىپ ئۆتتى ۋە مېھمانلارنىڭمۇ ئۆزىگە ئەگىشىپ بىللە كېلىشىنى ئىشارەت قىلدى، دېۋدىنپورت ئولاشقان ھالدا ئۇنىڭ بىلەن ماڭدى.

ئۇلار ياندىكى ئۆيگە كىردى. بۇ ئۆي دەسلەپتە، كىرگەن ئۆيدىن خېلى چوڭ بولۇپ، ئۆي تېخىمۇ غۇۋا، تېخىمۇ قالايمىقانىدى. دېۋدىنپورت بۇ ئۆيدىكى قالايمىقان دۆۋىلەپ قويۇلغان ئاجايىپ - غارايىپ نەرسىلەرگە ھەيرانلىق بىلەن كۆز سالدى.

ئۇ مارىستىن ئېلىپ كېلىنگەن سىرتى كۆكۈش بىر پارچە نەرسىنى كۆردى. ئاشۇ جاھىل خىيالپەرەسلەر بۇنى مارىستا بۇرۇنلا ئورۇقى قۇرۇپ كەتكەن مارس كىشىلىرىنىڭ سۈپىتى ئۆزگەرگەن سىكىلىتلىرى، دەپ قارايتتى. بىر پارچە ئانچە چوڭ بولمىغان مىتورىت ئەڭ بۇرۇنقى ئالەم ئايروپىلانىنىڭ مودېلى تۇراتتى، يەنە ماركىسغا: ۋېنېرا دېڭىز - ئوكيانى، دەپ يېزىپ قويۇلغان سۈيۈقلۇق قاچىلانغان بوتۇلكىنىمۇ ئۇچراتتى.

دوكتۇر ئېلبېرت كۆرەڭلىگەن ھالدا مۇنداق دېدى:

— مەن ئائىلەمنى بىر موزىيغا ئايلاندۇرۇۋالدىم. بۇ بويتاقلىق تۇرمۇشىنىڭ بىر ئەۋزەللىكى، ئەلبەتتە، يەنە ياخشىراق بىر رەتلەش كېرەك. ۋاقتىم چىققاندا بىر - ئىككى ھەپتە سەرپ قىلسام ...

ئۇ بىردەم خۇدىنى يوقىتىپ تۆت تەرەپكە قارىدى، بىر ھازادىن كېيىن ئېسىگە كەلدى ۋە دېڭىز - ئوكيان ئومۇرتقىسىز ھايۋاناتلىرىنىڭ ئېۋولوتسىيە بولۇش رەسىمنى (بۇ مۇشۇ پىلانېتتىكى ھاياتلىقنىڭ ئەڭ يۇقىرى شەكلى) ئېلىۋەتتى:

— مانا بۇ گۆھەر قوڭغۇراق. ئەپسۇسلىنارلىقى ئۇنىڭ كەمتۈكى بار. — دېدى.

گۆھەر قوڭغۇراق بىر تال ئىنچىكە سىم بىلەن ئېسىپ قويۇلغان بولۇپ، سىم ئۇستىلىق بىلەن ئۇنىڭ ئۇستىگە پاياتلىنىپ قويۇلغانىدى. ئۇنىڭ كەمتۈك يېرىنى بايقىماق ئانچە قىيىن ئەمەس، گۆھەر قوڭغۇراقنىڭ دەل ئوتتۇرىسىدا بىر چوڭقۇر ئېرىقچە بولۇپ، بۇ ئېرىقچە گۆھەر قوڭغۇراقنى گويا يەملەنگەن ياپىلاق توپقا ئوخشىتىپ قويغانىدى. گەرچە ئۇنىڭ كەمتۈكى بولسىمۇ، ئىنچىكىلىك بىلەن سىلىقلانغاچقا، ئۇنىڭدىن ئانچە يورۇق بولمىغان كۆلرەڭ نۇر چېچىلىپ تۇراتتى. ئۇنىڭ گويا ئايدەك يۈزىدىن شۇ ئۇششاق ئىزلارنى كۆرگىلى بولاتتى. بۇنى، گۆھەر قوڭغۇراقنى سۈنئىي ئۇسۇلدا سىنتېزلاشقا ئۇرۇنغان ھەرقانداق تەجرىبىخانىمۇ دوراپ ياساشقا ئامالسىز ئىدى.

دوكتور ئېلبىرت سۆزىنى داۋاملاشتۇرۇپ:

— مەن نۇرغۇن قېتىم تەجرىبە قىلىپ، ئۇنى چالىدىغان مۇۋاپىق چوكىنى تاللاپ چىقتىم. كەمتۈكى بار گۆھەر قوڭغۇراقنىڭ خۇسۇسىيىتىنى ئېنىقلاش ناھايىتى قىيىن. لېكىن، ئۇنىڭغا ئۇستىخاندىن ياسالغان چوكا ئەڭ مۇۋاپىق كېلىدۇ. قاراڭ. — ئۇ، كۆلرەڭ ماتېرىيالدىن ياسالغان قىسقا ھەم كەڭ كەلگەن كىچىك قوشۇققا ئوخشاپ كېتىدىغان نەرسىنى قولىغا ئېلىپ قوشۇپ قويدى، — بۇنى بۇقىنىڭ قوۋۇرغىسىدىن ئۆزەم ياساتقان ... قېنى ئاڭلاپ كۆرۈڭ.

ئۇ ئۆزىنىڭ دىخماق بارماقلىرىغا مۇناسىپ كەلمەيدىغان ئەپچىللىك بىلەن گۆھەر قوڭغۇراقنى ئۇرغاندا ئەڭ گۈزەل ئاۋاز تارقىتىدىغان ئورۇنىنى ئىزدەپ، گۆھەر قوڭغۇراقنىڭ سىرتىنى سىلاشقا باشلىدى، ئاندىن گۆھەر قوڭغۇراقنى ئۇرۇپ ئېھتىياتلىق بىلەن ئالقىنىغا ئالدى ۋە ئارقىدىنلا ئۇستىخاندىن ياسالغان قوشۇقنىڭ كەڭ تەرىپى بىلەن يەڭگىلگىنە ئۇردى.

گويا يىراقتا نەچچە مىليون ئارفانىڭ تارىسى تەڭلا ئۇرۇلغاندەك بولدى. مۇزىكا ساداسى گاھ كۆتۈرۈلۈپ، گاھ چۈشۈپ، تۇرۇپ يىراقلاپ، تۇرۇپ يېقىنلاپ، خۇددى بىر بوشلۇقتىن كېلىۋاتقان سادادەك ئۇلارنى ئەگىتتى. بۇ ئاجايىپ يېقىملىق ۋە ھەسرەتلىك مۇزىكا ساداسى كىشىنى ئىنتايىن ھاياجانغا سالاتتى.

مۇزىكا ساداسى ئاستا - ئاستا يوقاشقا باشلىدى، لېكىن، ئالىم ۋە ئۇنىڭ مېھمىنى خېلىغىچە سۈكۈتكە چۆمدى.

— يامان ئەمەستۇ، ھە! — دەپ سورىدى دوكتۇر ئېلبىرت.

ئۇ سۆزلىگەچ گۆھەر قوڭغۇراقنى قولى بىلەن مىدىرلىتىپ قويدى.

— ئېھتىيات قىلىڭ. قولىڭىزدىن چۈشۈپ سۇنۇپ كەتمىسۇن، يەنە!

ئەلا سۈپەتلىك گۆھەر قوڭغۇراقنىڭ ئوڭاي سۇنۇپ كېتىدىغانلىقى كىشىلەرگە بۇرۇنلا مەلۇم ئىدى.

— گېئولوگلار، گۆھەر قوڭغۇراق يۇقىرى بېسىمدا قاتتىقلىشىپ كەتكەن، ئوتتۇرىسى بوش كۆپۈكچە تاغ جىنسلىرىدىنلا ئىبارەت، ئۇنىڭ ئىچىدە يەنە نۇرغۇن ئۇششاق تاش دانچىلى

رى ھەرىكەتلىنىپ تۇرىدۇ، دەپ ھۆكۈم قىلىشىدۇ. لېكىن، داۋلى مۇشۇنداق ئاددى بولىدىغان بولسا، ئۇنى نېمە ئۈچۈن سۇنئى ئۇسۇلدا ياسىيالمايمىز؟ بۇنى بىلىش كېرەك. مېنىڭ گۆھەر قوڭغۇرىقىمنى كەمتۈكى يوق گۆھەر قوڭغۇراق بىلەن سېلىشتۇرغاندا، ئۇنىڭ ئالدىدا بىر ئاددى كىچىك گارموشكىدىنلا ئىبارەت، — دېدى دوكتۇر ئېلبىرت.

— توغرا — دېۋىنپورت قوشۇلىدىغانلىقىنى بىلدۈردى ۋە ئارقىدىنلا، — يەر شارىدا بېجىرىم گۆھەر قوڭغۇرىقى بارلار ئالاھەزەل، ئۇنغا يەتمەيدۇ. نەچچە يۈزلىگەن موزېي، ئورگان ۋە شەخسلەر گۆھەر قوڭغۇراقنى قىلچە ئىككىلەنمەي تۇرماستىنلا ھەر قانداق يۇقىرى باھادا سېتىۋېلىشقا تەييار. بۇنچىلىك كۆپ گۆھەر قوڭغۇراق ئۈچۈن ئادەم ئۆلتۈرۈش ئەرزىيدۇ، جۇمۇ! — دېدى.

ئاسترونوم ئارقىغا ئۆرۈلۈپ، دېۋىنپورتقا تىكىلدى ۋە دىخماق بىگىز قولى بىلەن ياڭيۇ بۇرنى ئۈستىدىكى كۆز ئەينىكىنى يۇقۇرىغا كۆتۈرۈپ قويدى.

— مەن سىزنىڭ مېنىڭ بىلەن سۆزلەشمەكچى بولغان قىلتىلماق ئەنزىسىنى ئۇنتۇپ قالمىدىم، ئاخىرىنى داۋاملاشتۇرۇۋېرىڭ.

— بۇنىڭ ھەممىسىنى بىر ئېغىز سۆز بىلەن چۈشەندۈرگىلى بولىدۇ. مەن قاتىلنىڭ كىم ئىكەنلىكىنى بىلىمەن.

ئۇلار كىتاب ساقلايدىغان ئۆيگە قايتىپ كىرىپ، يۇمشاق ئورۇندۇققا قايتىدىن ئولتۇردى. دوكتۇر ئېلبىرت قوللىرىنى يوغان قورسىقىنىڭ ئۈستىدە قويۇپ گىرەلەشتۇردى — دە:

— ھەقىقەتەن شۇنداقمۇ؟ ئۇنداق بولسا، سىز قانداق قىيىنچىلىققا دۇچ كېلىپ قالدىڭىز؟ ساقچى ئەمەلدارى؟ — دەپ سورىدى.

— بىلىش بىلەن ئىسپاتلاش بۇ بىر ئىش ئەمەس، دوكتۇر ئېلبىرت. ئەپسۇسلىنارلىقى شۇكى، جىنايەتچىنىڭ جىنايەت ئۆتكۈزگەن نەق مەيدان ئىسپاتى بولمىغانلىقى.

— ئۇ، شۇنداقتۇ. سىز «ئەپسۇسلىنارلىقى، ئۇنىڭ جىنايەت ئۆتكۈزگەندە نەق مەيدان ئىسپاتىنىڭ بولمىغان» لىقىنى دېمەكچىمۇ؟

— مېنىڭ ھېلى سۆزلىگىنىم دەل مېنىڭ دېمەكچى بولغىنىم. ئۇنىڭ نەق مەيدان ئىسپاتى بولمىغان ئىكەن مەن ئۇنىڭ يالغانلىقىنى ئىسپاتلىيالايمەن، چۈنكى، ئۇ چوقۇم يالغان. ئەگەر ئۇ، ئىسپاتقا ئادەم كۆرسىتىپ، ئەنزە سادىر قىلغاندا ئۆزىنى يەر شارىدا كۆرگەنلىكىنى ئىسپاتلاشقا تەييارلىنىدىكەن، ئۇنداقتا، ئىسپات بولغۇچى ئادەمنىڭ يالغان سۆزلىگەنلىكىنى تەكشۈرۈپ تېپىۋالغىلى بولىدۇ. ئەگەر ئۇ ھۆججەت كۆرسىتىدىكەن، ھۆججەتنىڭ ساختىلىقىنىمۇ ئېنىقلىغىلى بولىدۇ ياكى ئۇ باشقا خىل ئۇسۇللاردا يوشۇرماقچى بولىدىكەن، ئوخشاشلا بولىدۇ. لېكىن، جىنايەتچى بۇ جەھەتتىكى ھېچقانداق ئاساسىنى ئوتتۇرىغا قويغىنى يوق.

— ئۇنداقتا ئۇ، ئۆزىنى قانداق ئاقلايدۇ؟

ساقچى ئەمەلدارى دېۋىنپورت پىلتوننىڭ كارىدوردىكى قورۇقىنى تەپسىلى تەسۋىرلەپ ئاخىرى مۇنداق دېدى:

— ئۇ ھەر يىلى ئۆزى يالغۇزلا ئاۋغۇستنى شۇ يەردە ئۆتكۈزىدۇ، ھەتتا يەر شارى تەكشۈرۈش — قولغا ئېلىش ئىدارىسىمۇ، بۇنى ئىسپاتلىماي تۇرالمايدۇ، ئەگەر بىز ئۇنىڭ ئايغا چىققانلىقى ھەققىدە پاكىت كۆرسىتىپ بېرەلمىسەك زاسداتىللارمۇ، پىلتون ئاۋغۇستنى ئۆز قورۇقىدا دەم ئېلىپ ئۆتكۈزگەن، دەپ خۇلاسە چىقىرىشقا مەجبۇر بولىدۇ.

— ئۇنداقتا، سىز نېمە ئۈچۈن ئۇنى ھەقىقەتەن ئايغا چىققان دەپ قارايسىز؟ ئېھتىمالىم، ئۇ ھەقىقەتەن گۇناسىز بولۇشى مۇمكىن.

(داۋامى بار)

تۇرسۇن ئەمەت تەرجىمىسى

پەننى لەتىپىلەر

لەتىپىلەر

تېلېۋىزور داشۆمگە ئىمتىھان بېرىش

باش ئىشچى: شۇجى، ھازىر ئىلىم - پەن ئۇچقاندەك تەرەققى قىلىۋاتقاچقا، ئەمەلىي خىزمەتلەردە بىلىمسىزلىكنىڭ زىيىنىنى كۆپ تارتتىم، شۇڭا دەۋرنىڭ قەدىمىگە يېتىشىپ مېڭىش ئۈچۈن، تېلېۋىزور داشۆسىگە ئىمتىھان بېرىپ، بىلىم ئاشۇرايمىكىن دەيمەن، سىزنىڭچە قانداق؟

شۇجى: بىزنىڭ زاۋۇتىمىز يېزا ئىگىلىك ماشىنىلىرىنى رېمونت قىلىدىغان زاۋۇت، بىز بىرىنچىدىن تېلېۋىزور ئىشلەپچىقارمايمىز، ئىككىنچىدىن تېلېۋىزور رېمونت قىلمايمىز، بۇنداق تۇرۇقلۇق تېلېۋىزور داشۆسىگە كىرىپ نېمە قىلىسىز؟

ئاتا بىلەن بالىنىڭ سۆھبىتى

دادىسى: بالام، بىز بىلىمسىزلىكنىڭ ئازابىنى ئاز تارتمىدۇق، ھازىر بىلىمسىز ئادەم يالغۇز جەمئىيەت ئۈچۈنلا يۈك بولۇپ قالماستىن، بەلكى يەر شارى ئۈچۈنمۇ ئېغىر يۈك بولماقتا. ئەگەر سەن بۇ قېتىم داشۆگە كىرەلمىسەڭ، مەن سەندەك بالىنى تونىمايمەن!

بالىسى: ئۇنداق بولسا ناھايىتى ياخشى، ئەگەر مەن داشۆگە كىرەلىسەم، ئۇ چاغدا مەنمۇ سەندەك دادىنى تونىمايمەن!

نەسىھەت قىلىش

دادىسى: بالام، مەن ساڭا تاماكا چېكىشنىڭ زىيىنى توغرىسىدا شۇنچە كۆپ سۆزلىگەن بولسامۇ، لېكىن سەن مېنىڭ گېپىمنى قۇلىقىڭدا تۇتماي، مەندىن يوشۇرۇن تاماكا چېكىۋاتىسەن، بۇ قىلىقىڭغا سېنى ئۆلتۈرۈۋەتكىدەك ئاچچىقىم كېلىۋاتىدۇ.

ئوغلى: دادا، خوش بولاي، مېنى ئۆلتۈرمەڭ، مەن سىزدىن يوشۇرۇن تاماكا چەكسەم خاپا بولغان بولسىڭىز، بۇندىن كېيىن يوشۇرماي ئاشكارە چېكەي.

دادىسى: ھە؟

جەدۋەل توشقۇزۇش

— مۇئەللىم، ئەسلى يۇرتى دېگەن ئورۇنغا نېمە دەپ يازسام بولىدۇ؟

— تۇغۇلغان جايىڭىزنى يازسىڭىز بولىدۇ.

— ئەندى چۈشەندىم، مەن ئەسلىدە ناھىيىلىك دوختۇرخانىدا تۇغۇلغان!

كىتاب ساقلاشنىڭ سىرى

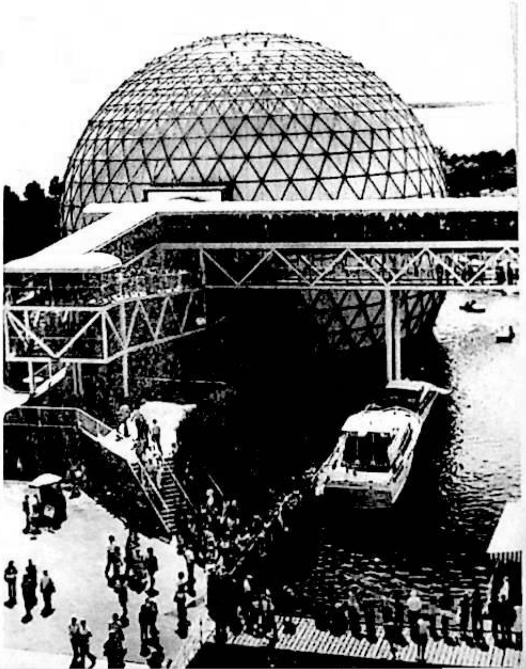
ئا: كىتاب بىلىم بۇلىقى. مەن بىر يېڭى كىتاب كۆرسەم، خۇددى ئۆزەمنىڭ مەشۇقىنى كۆرگەندەك خوش بولۇپ كېتىمەن. ئەمما كىتابنى سەندەك پاكىزە ساقلاشنى بىلمەيدىكەنمەن. سەن بىر قانچە يىلنىڭ ئالدىدا نەشر قىلىنغان كىتابلارنى خۇددى يېڭىلا نەشردىن چىققاندەك ساقلىيالايدىكەنسەن، بۇنىڭدا سىنىڭ زادى قانداق سىرىڭ بار؟

ب: بۇنىڭ ئۇسۇلى ئاددىي، مەن كىتابنى ئېلىپلا جازىدا قويىمەن - دە، ئىككىنچى قولۇمغا ئالمايمەن!

رەيىم يۈسۈپ رەتلىگەن

دۇنيادىكى يېڭىلىقلار

(1) كانادادىكى پولات قۇرۇلمىلىق سۇ ئۈستى كۆرگەزمىخانىسى. بۇ كۆرگەزمىخانا سۇ يۈزىدىن 50 مېتىر ئېگىزلىكتە ھەم كۆتىرىپ تۇرىدۇ.

(2) ئامېرىكا ئاريزونا شىتاتىدىكى بىر ئايروپىلان ياساش سېخىدىكى قوش رېلىسلىق ئېلېكترون تۈلەكلىرىنى ئاپتوماتىك قوراشتۇرۇش ماشىنىسى. بىر بىسجاقلانغان ئېلېكترون تۈلەكلىرىنى ناسما توك يولى ياخشىغا ئاپتوماتىك تورۇپلاشتۇرالايدۇ. بۇ ئىلگىركى قول بىلەن ياسۇرغاندىكىغا قارىغاندا قوراشتۇرۇش ئۈنۈمى 10 ھەسسە يۇقىرى كۆتۈرگەن.

(3) ئامېرىكىدىكى ھاۋاي ئاراللىرى شەرقى جەنۇبىدىكى ئانار تاغ ياردىلاپ زور مىقداردىكى ماگما ئېتىلىپ چىققان.