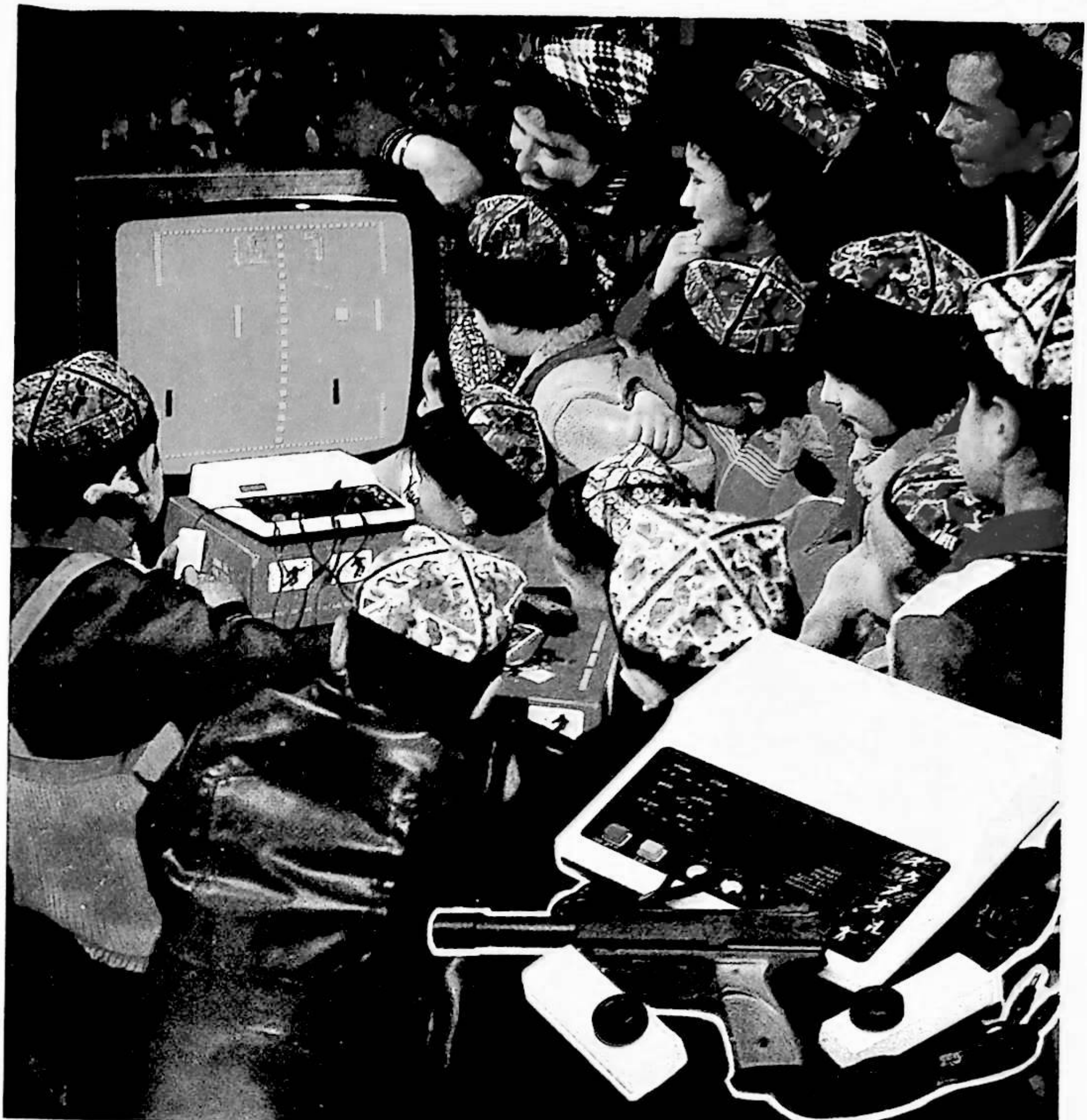
پەن ۋە تۇرمۇش

3



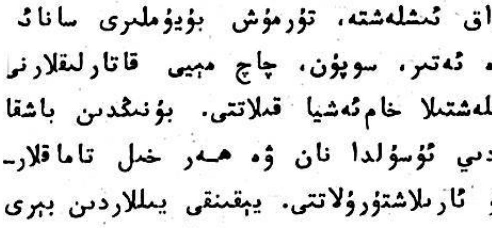
تېلېۋىزورلۇق ئويۇنچۇق ماشىنىسى بىلەن ئائىلىلەردە ئىشلىتىلىدىغان رەڭلىك ياكى رەڭسىز تېلېۋىزورنى ئۆتكۈزگۈچ سىم ئارقىلىق ئۇلىغاندىن كېيىن، ئىشلەتكۈچى بولغان ھەرخىل ھەرىكەت، شەكىل ۋە ھەرپلىك بەلگىلەر ئېكراندا ئېنىق كۆرۈنىدۇ. ئويۇننىڭ مەزمۇنى ۋە شەكلى ئويۇنچۇق ماشىنىسىنىڭ ئىقتىدارى ئارقىلىق بەلگىلىنىدۇ. جياڭسۇنىڭ ۋۇشى شەھىرىدە ئىشلەنگەن ئويۇنچۇق ماشىنا ئالتە خىل ئىقتىدارغا ئىگە بولۇپ، ئۇنىڭ بىلەن تۆت خىل توپ تۈرى (سېتكا توپ، پۇتبول، رېزىنكە توپ ۋە قول توپ) ۋە ئىككى خىل قارىغا ئېتىش ئويۇنلىرىنى ئېلىپ بارغىلى بولىدۇ. توپ تۈرىدىن ئالغاندا، ئويۇنغۇچىلارنىڭ ئويناش تېخنىكىسىنىڭ پىششىقلىق دەرى جىسىنىڭ ئوخشىماسلىقىغا ئاساسەن، ئۆز ئىختىيارى بىلەن توپنىڭ ھەرىكەت تېزلىكىنى ۋە توپ باشلاش بۇلۇڭىنى خالىغانچە ئۆزگەرتسە، پالاقنىڭ چوڭ-كىچىكلىكىنى، توپنى ئاپتوماتىك باشلاش ياكى قول بىلەن باشلاش قاتارلىقلارنى ئىختىيارى تاللىۋالسا بولىدۇ. بۇ ئويۇنچۇق ماشىنىسى ئاپتو ماتىك ھالدا رېپېرلىق قىلىپ، يېڭىش-يېڭىلىشنى باھالاپ بېكىتەلەيدۇ.

ئۆسۈملۈكلەرنىڭ خۇش پۇراقلىرىدىن پايدىلىنىشنىڭ يېڭى يوللىرى

ياسىن هازىت

تەبىئەتتە شۇنداق ئۆسۈملۈكلەر باركى، ئۇلارنىڭ تېنىدىن ھەر خىل پۇراقلار چىقىپ تۇرىدۇ. بۇ پۇراقلار ئۇلارنىڭ تېنىدىكى ئايرىپ چىقىرىلغان ئۇچۇچان مايلاردىن ئىبارەت. ئۇچۇچان مايلارنىڭ تەركىبى ئوخشاش بولمىغىنى ئۈچۈن، ئۇ پۇراقلارنىڭ كىشىلەرگە بېرىدىغان تەسىرىمۇ ئوخشاش بولمايدۇ. بىر قىسىم ئۆسۈملۈكلەرنىڭ تېنىدىن چىققان سېسىق پۇراق كىشىنىڭ كۆڭلىنى ئايلاندۇرىدۇ. ئەمما خېلى كۆپ ساندىكى يەنە بىر قىسىم ئۆسۈملۈكلەرنىڭ تېنىدىن چىققان خۇش پۇراق كىشىنىڭ دىمىقىغا ئۇرۇنغان ھامان ھوزۇرلىنىش پەيدا قىلىدۇ-دە، پۇرىغانسېرى پۇرىغىسى كېلىدۇ. بۇ خۇش پۇراقلار ئۆسۈملۈكلەرنىڭ ئوخشىمىغان ئەزالىرىدىكى ئىچكى ياكى تاشقى سېكرېتسىيە توقۇلمىلىرى ئايرىم چىقارغان ئۇچۇچان مايلاردىن كېلىدۇ. بەزىلىرى گۈل ئاچقاندا ياكى چېچەكلىگەندە تاج بەرگىلىرىدىن چىقىدۇ. مەسىلەن، قىزىل گۈل، ئەتىرگۈل، رەيھانگۈل، ئالما چېچىكى قاتارلىق خېلى كۆپ ئۆسۈملۈكلەر ئەنە شۇنداق. بەزىلىرىنىڭ يوپۇرماقلىرىدىن چىقىدۇ. مەسىلەن، ئارچا، قارىغاي، يالپۇز، يۇمغاقسۈت، ئەمەن قاتارلىق ئۆسۈملۈكلەر. يەنە بەزىلىرىنىڭ بولسا مېۋە پوستىدىن چىقىدۇ. ئەمما مېۋىسىنى يانجىپ تالقانلىغاندىلا بۇ خىل خۇش پۇراق ئۇچۇپ چىقالايدۇ. مەسىلەن، زىرە قاتارلىق ئۆسۈملۈكلەر. مۇندىن ئىلگىرى كىشىلەر ئاجرىتىپ ئېلىنغان ئۇچۇچان ماي جەۋھەرلىرىنى پەقەت يېمەكلىكلەر سانائىتىدە كەمپۈت، پېچىنە ھاراق ئىشلەشتە، تۇرمۇش بۇيۇملىرى سانائىتىدە ئەتىر، سوپۇن، چاچ مېيى قاتارلىقلارنى ئىشلەشتىلا خام ئەشيا قىلاتتى. بۇنىڭدىن باشقا ئاددىي ئۇسۇلدا نان ۋە ھەر خىل تاماقلارغىمۇ ئارىلاشتۇرۇلاتتى. يېقىنقى يىللاردىن بېرى خەلقئارادا ئۆسۈملۈك پۇرىقىدىن پايدىلىنىشتا يېڭى كەشپىياتلار بارلىققا كەلمەكتە.

مۇندىن سەل بۇرۇن سوۋېت ئىتتىپاقى تاجىكىستان جۇمھۇرىيىتىدە يېڭى تىپتىكى بىر دوختۇرخانا — خۇش پۇراق بىلەن داۋالاش پونكىتى قۇرۇلغان بولۇپ، كېسەل كىشى دوختۇرخانىغا بېرىپ داۋالانغاندا، دورا يېمەيدى-



كەن، ئۇ كۆل سالدۇرمايدىكەن، ئوپېراتسىيە قىلدۇرۇشنىڭ ئەسلا ھاجىتى يوق ئىكەن. دىئاگنوزدىن كېيىن بەلگىلىگەن گۈللۈك باغچىغا بېرىپ گۈل - چېچەكلەرنىڭ خۇش پۇراقلىرىنى پۇراپ بەرسىلا كېسەللىكە داۋا بولىدىكەن.

ئۆسۈملۈك پۇرىقى ھەقىقەتەنمۇ پۈتمەس-تۈگىمەس يوشۇرۇن كۈچكە ئىگە. يېقىنقى يىللاردىن بۇيان خۇش پۇراق بىلەن داۋالاش ئۇسۇلى يۇقىرى قان بېسىمىنى داۋالاشنىڭ ياردەمچى ۋاستىسى بولۇش رولىنى ئويناپ كەلمەكتە. يۇقىرى قان بېسىمغا گىرىپتار بولغۇچى كىشى ئاق جۆھەر، ئەمەن يوپۇرمىقى ئۈچقات يوپۇرمىقى قاتارلىقلارنىڭ ھەر قايسىسىدىن 25 گرامدىن، 120 گرام زەمچىگە قوشۇپ رەختتىن تىكىلگەن خالتىغا سېلىپ ياستۇق قىلىپ ئۇخلىسا قان بېسىمىنى چۈشۈرۈش رولىنى ئوينايدۇ. ئۇخلىيالماسلىق كېسەلگە مۇپتىلا بولغان كىشى ئۇخلاشتىن ئاۋۋال سېسىق يار (قوغۇن گۈل) نىڭ پۇرىقىنى پۇراپ بەرسە نېرۋىنى تىنچلاندۇرۇپ، ھاردۇق چىقىرىپ ئۇيقۇ كەلتۈرىدىكەن.

مەلۇم جەھەتلەردىن قارىغاندا ئۆپكە كېسەللەر دوختۇرخانىسى قارىغاي ئورمانلىقىغا قۇرۇلغىنى تۈزۈكرەك ئىكەن. چۈنكى ئارچا، قارىغاي دەرىخى قويۇپ بەرگەن ئۈچۈچان ماي تۇبېركۇليوز باكتېرىيىسىنىڭ چوڭ كۈشەندىسى بولۇپ، ھەر بىر گېكتار يەردىكى ئارچا، قارىغاي 30 كىلوگرام ئۈچۈچان ماي ئىشلەپچىقىرالايدىكەن. ئۆلچەشلەردىن قارىغاندا ئارچا، قارىغاي، جاڭزى قارىغاي ئورمانلىقىنىڭ ھەر بىر كۇب مېتىر ھاۋاسىدىكى باكتېرىيە مىقدارى ئايرىم - ئايرىم ھالدا 589، 747، 1218 دانە بولۇپ، ئورمىنى شالاڭ، ئاۋات جايلاردىكى باكتېرىيە مىقدارى 49،700 دانىگە يېتىدىكەن.

ياپونىيە، ياۋروپا ۋە ئامېرىكا ئەللىرىدە «ئورمان مۇنچىسى» غا چۈشۈش ئادىتى كېڭەيمەكتە. ئاتالمىش ئورمان مۇنچىسى قارىغاي ئورمانلىقى ئىچىدە ھەرىكەت قىلىپ، پۈتۈن بەدىنىنى يالىڭاچلاپ، مىكروب ئۆلتۈرۈش ئىقتىدارىغا ئىگە خۇش پۇراقتىن بەھرىمەن قىلىش، ئۆسۈملۈك باكتېرىيىسىدىن ۋە كىسلورودنىڭ مەنپىي ئىئونى بىلەن تولغان ھاۋاغا سىڭىش دېمەكتۇر. شۇنداق قىلغاندا كىشىلەر تەرىپىدىن «ھاۋادىكى ۋىتامىن» دەپ ئاتالغان كىسلورود مەنپىي ئىئونلىرى ئادەم بەدىنىگە ناھايىتى پايدىلىق فىزىئولوگىيىلىك تەسىر كۆرسىتەلەيدىكەن ھەمدە نېرۋىنىڭ سەزگۈرلۈك ئىقتىدارىنى ئاشۇرۇپ، ھەر خىل كېسەلدىن ساقلىنىش مەقسىتىگە يەتكىلى بولىدىكەن.

بەش ئەزانىڭ ئۆزگىرىشىگە ھوشيار بولۇڭ

بىرىنچى، كۆز تاسادىپىي كۆرمەس بولۇپ قالسا، بۇ جىگەر رولىنىڭ ئاجىزلاشقانلىقىنىڭ بەلگىسى.

ئىككىنچى، پۇراش سەزگۈسى تەدرىجىي ناچارلاشسا، بۇ ئۆپكە رولىنىڭ ئاجىزلاشقانلىقىنىڭ بەلگىسى.

ئۈچىنچى، كالپۇك سىزىمى سۇسلىشىپ كەتسە، بۇ ئاشقازان ئاستى بېزى رولىنىڭ ئاجىزلاشقانلىقىنىڭ بەلگىسى. ئاشقازان زەخمىلەنسە كالپۇك قۇرۇيدۇ، ھەتتا يېرىلىدۇ.

تۆتىنچى، قۇلاق ئوچۇق ئاڭلىيالمىسا، بۇ بۆرەك رولىنىڭ ئاجىزلاشقانلىقىنىڭ بەلگىسى. بۆرەك رولىنىڭ توسالغۇغا ئۇچرىشى، ئولتۇرۇپ خىزمەت قىلىدىغانلاردا كۆپرەك كۆرۈلىدۇ.

بەشىنچى، تەم سەزگۈسى تەمنى تېتىيالمايدىغان بولۇپ قالسا، بۇ يۈرەك رولىنىڭ ئاجىزلاشقانلىقىنىڭ بەلگىسى.

سۇلتان ھەمدۇل تەرجىمىسى

باكتېرىيە ئۆلتۈرگۈچى ئۈسۈملۈك — مەرۋايىت گۈل

جى لىن

شىمالىي جۇڭگو مەرۋايىت گۈلى، بېيجىڭ ۋە شەرقىي شىمالدىكى ھەر قايسى ئۆلكە، شەھەرلەرنىڭ يول ياقىلىرىدا دائىم ئۇچرايدىغان بىر خىل چاتقال. ئۇنىڭ شەكلى چىرايلىق، شاخ - يوپۇرماقلىرى زىچ. 5 - ئايدىن 10 - ئايغىچە شۇ يىلقى شاخنىڭ يۇقىرىقى قىسمىدا كەڭ كونۇس شەكىللىك گۈل رېتىنى ھاسىل قىلىدۇ. گۈللىرى مەرۋايىتقا ئوخشاش كىچىك ئاق رەڭدە بولۇپ كىشىگە گۈزەللىك تۇيغۇسىنى بېرىدۇ. مانا بۇ شىمالىي جۇڭگو مەرۋايىت گۈلى (Serbaria kirilowii).

شىمالىي جۇڭگو مەرۋايىت گۈلىنى تىكىپ ئۆستۈرۈش ئاسان، ئۇنىڭ كېسەللىك ھاشارەتلەرگە قارشى تۇرۇش كۈچى يۇقىرى بولۇپ، ئۇ ئۇچۇچان خاراكتېرلىك باكتېرىيە ئۆلتۈرگۈچى ماددا تارقاتقانلىقى ئۈچۈن، مۇھىتنى تازىلىغۇچى ئەلا سورتلۇق ئۈسۈملۈك بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. ئۇنىڭ ئالتۇن رەڭلىك ئۈزۈمسىمان شارچە باكتېرىيە، يېشىل يىرىڭ تاياقچە باكتېرىيىسى قاتارلىق باكتېرىيەلەرنى ئۆلتۈرۈش ئۈنۈمى 100% كە يېتىدىغانلىقى مەلۇم. ئۇنىڭ سىل تاياقچە باكتېرىيىلىرى ئىچىدىكى كېسەل پەيدا قىلىش كۈچى ئەڭ يۇقىرى بولغان كالا تىپلىق ۋە ئادەتتىكى تىپلىق كىسلاتاغا قارشى سىل تاياقچە باكتېرىيىلىرىنى يوقىتىش رولى ئالاھىدە گەۋدىلىك بولۇپلا قالماي، يەنە ئۇنىڭ ئۈنۈمى مۇقىم بولىدۇ.

سىنىلىشتۇرما تەجرىبىگە ئاساسلانغاندا، مەرۋايىت گۈل يوپۇرمىقىدا باكتېرىيە ئۆلتۈرۈش ماددىسى ئەڭ كۆپ، رولى ئەڭ چوڭ، يۇمران شاخلىرى ئۆزۈۋېلىنىشپ ئۆسكەن، گۈلى ناھايىتى كىچىك. يوپۇرمىقىنىڭ ئۇچۇچان ماددىلىرى يەنە چىۋىن ئۆلتۈرۈش ئىقتىدارىغىمۇ ئىگە. سىنىلىشتۇرما تەجرىبىنىڭ كونكرېت ئۇسۇلى مۇنداق: مەرۋايىت گۈلنىڭ يېڭى يوپۇرمىقىدىن بەش گرام ئېلىپ سۈيۈق ھالەتكە كەلتۈرۈپ، تەجرىبە نەيچىسىگە قويىمىز، ئاندىن بەش دانە چىۋىننى سېلىپ پاختا بىلەن نەيچە ئاغزىنى ئېتىۋېتىمىز. شۇنىڭ بىلەن بىر ۋاقىتتا قۇرۇق نەيچىگە چىۋىن سېلىپ سېلىشتۇرما قىلىمىز. نەتىجىدە تەجرىبە نەيچىسى ئىچىدىكى چىۋىن ئۈچ مىنۇتتىلا ئۆلىدۇ. سېلىشتۇرما قىلىنغان قۇرۇق نەيچىدىكى چىۋىن 48—24 سائەتتىن كېيىن ئاندىن ئۆلىدۇ.

بىز دېستىلاپ ھورلاندۇرۇش ۋە ئېكستراكتلاش ئۇسۇلى ئارقىلىق ھۆل يوپۇرماق ئېغىرلىقىنىڭ تەخمىنەن 0.2% نى ئىگىلەيدىغان ئۇچۇچان مايغا ئىگە بولدۇق، بۇ ئۇچۇچان ماي تەركىبىدە، ئوكـ - 3 - ھېكسىلىن ئىسپىرت 1 نى ئاساس قىلغان ئوكـ - 3 - ھېكسىلىن ئىسپىرت [1] نىڭ ئېتىل كىسلاتا ئېستىرى، 3 بوتېلىن كېتون [2] ، بېنزىن ئالكوھول سىيانىدلىق پېنتىلىن [2] ، فېنول قاتارلىق 15 خىل خىمىيىۋى تەركىب بار.

شىمالىي جۇڭگو مەرۋايىت گۈلى، كۈچلۈك ۋە مۇقىم بولغان باكتېرىيە ئۆلتۈرۈش رولىغا ئىگە بولۇپ زور كۈچ بىلەن تېرىپ كېڭەيتىش لازىم. ئۇ بولۇپمۇ سىل باكتېرىيىسى ئىچىدىكى كېسەل پەيدا قىلىش كۈچى ئەڭ يۇقىرى بولغان باكتېرىيە تۈرلىرىنى ئۆلتۈرۈش رولىغا ئىگە. شۇڭا ئۇنى سىل كېسەللىكلىرى دوختۇرخانىسى، ساناتورىيە ئەتراپلىرىغا كەڭ كۆلەمدە تىكىشنى تەشەببۇس قىلىش كېرەك. مۇشۇنداق قىلغاندا ھاۋانى ساپلاشتۇرغىلى، سىل كېسىلىنىڭ تارقىلىپ كېتىشىنىڭ ئالدىنى ئالغىلى ھەم بىمارلارنىڭ داۋالىنىپ ساقىيىشىنى تېزلەتكىلى بولىدۇ.

مۇزەپپەر ھەسەن تەرجىمىسى

قەنت سىيىش كېسەللى بىلەن ئاغرىغۇچىلارنىڭ شىپالىق يېمەكلىكى ــ كاۋا

تاڭ جيەنگاڭ

ياپونىيىنىڭ ئىچكى ئاجراتما پېنى ئالىملىرى قەنت سىيىش كېسىلىنىڭ يۈز بېرىش ئەھۋالىنى تەكشۈرگەندە، قىزىقارلىق بىر ئىشنى بايقىغان: كاۋىنى ئامراق خاككايدۇ ئارىلىدىكى ئادەملەرنىڭ قەنت سېيىش كېسىلىگە گىرىپتار بولۇش نىسبىتى باشقا رايوندىكى كىشىلەردىن خېلىلا تۆۋەن بولغان. ئوزۇقلۇقشۇناس، دورىشۇناسلار، كاۋىنى تەجرىبىخانىغا ئەكىرىپ زور كۆلەمدە تەھلىل ۋە تەتقىق قىلغان ھەمدە ھايۋاناتلار ۋە قەنت سىيىش كېسىلىگە گىرىپتار بولغۇچىلار ئۈستىدە تەجرىبە ۋە كۆزىتىش ئېلىپ بارغان.

مۇتەخەسسىسلەر كاۋىنى يانجىپ تالقان (پاراشوك) قىلىپ، بىمارلارغا كۈنىگە ئىككى قوشۇق (6 گرام)دىن ئىچكۈزگەندە، ئاچ قورساق ۋاقتىدا قاندىكى شېكەر ماددىسى 150% (مىللىگرام) بولغان بىمارلارغا يالغۇز كاۋا پاراشوكى ئىشلىتىلسىلا شۇ ھامان ئۈنۈم بەرگەن. ئاچ قورساق ۋاقتىدىكى قاننىڭ شېكەر ماددىسى 150% مىللىگرامدىن 200% مىللىگرامغىچە بولغان بىمارلارغا قارىتا، كاۋا پاراشوكى بېرىش بىلەن يېمەك ـ ئىچمەككە چەك قويۇپ، ھەركەت ئارقىلىق داۋالاشنى بىرلەشتۈرگەن. ئەگەر 1 ـ 2 ئايغىچە داۋاملىق ئىچىپ بەرگەندە كىشىنى خۇشال قىلغۇدەك داۋالاش ئۈنۈمىگە ئېرىشكىلى بولغان.

دۆلىتىمىزدە شېكەر سىيىش كېسەللى بىلەن ئاغرىغان بىر بىمار كۆپ قېتىم جۇڭگوچە، غەربچە داۋالانغان بولسىمۇ، نەتىجىسى دېگۈدەك بولمىغان. كېيىن ئۇ، كۈنىگە بىر جىڭ (500 گرام) كاۋا يېيىشنى داۋاملاشتۇرۇپ، ئەتىگەنلىكى ۋە كەچتۇرۇنلۇقى ئىككى قېتىم يېگەن. بىر ئاي داۋاملاشتۇرغاندىن كېيىن، ئويلىمىغان يەردىن، سۈيدۈك شېكەرسىزلىنىپ، نورماللىقى ئەسلىگە كەلگەن. دۆلەت ئىچى ــ سىرتىدىكى مېدىتسىنا مۇتەخەسسىسلىرىنىڭ تەتقىقاتىغا ئاساسلانغاندا، كاۋىنىڭ بەدەندىكى ئىنسۇلىن ئاجرىتىشنى ئىلگىرى سۈرۈش ئۈنۈمى بولۇپ، شۇڭا ئۇ قاندىكى قەنت ماددىسىنى تۆۋەنلىتىپ، كېسەل ئەھۋالىنى ياخشىلايدىكەن. بۇندىن سىرت كاۋىدا، مول سەۋزە تەركىبلىرى، كۆپ خىل ۋىتامىن ۋە كالتسىي، فوسفور، تۆمۈر قاتارلىق ئادەم بەدىنىدە بولۇشقا تېگىشلىك مىنېراللىق ماددىلار بار. شېكەر سىيىش كېسەللى بىلەن ئاغرىغۇچىلار ياز ۋە كۈز پەسىللىرىدە ھەر قېتىمدا يېڭى كاۋىدىن 4 ـ 5 سەر (200 ~ 250 گرام)دىن، ھەر كۈنى ئەتىگەن، كەچ ئىككى ۋاقىتلىق تاماقتا بىر ئايدىن ئۈچ ئايغىچە ئۇدا يەپ بەرسە بولىدۇ. قىش ۋە ئەتىياز پەسلىدە ھەر قېتىمدا 20 ~ 30 گرام كاۋا قېقىنى قازاندا دۇملەپ پىشۇرغاندىن كېيىن ھەر كۈنى ئىككى قېتىمدىن يېسە بىر قەدەر ياخشى داۋالاش ئۈنۈمىگە ئېرىشكىلى بولىدۇ.

ئابلىز ئابدۇللا تەرجىمىسى

كېۋەزدىن 1000 خىلدىن ئارتۇق يارامىلىق ماددا ئايرىۋېلىشقا بولىدۇ

يېقىندا، سوۋېت ئىتتىپاقى ئۆزبېكىستان پەنلەر ئاكادېمىيىسى بىئو - ئورگانىك خىمىيە تەتقىقات ئورنىنىڭ مۇتەخەسسىلىرى، كېۋەزنىڭ يوپۇرمىقى، غولى ۋە چىگىتىدىن 1000 خىلدىن ئارتۇق يارامىلىق ماددا بار ئىكەنلىكىنى بايقىغان. بۇنىڭغا ئاساسلانغاندا، كېۋەزنىڭ يوپۇرمىقىدا مىقدارى خېلى كۆپ بولغان 17 خىل ئورگانىك كىسلاتا، قۇرۇق يوپۇرمىقىدا بولسا 5 ~ 8% لىمون كىسلاتاسى ھەمدە 3 ~ 4% ئالما كىسلاتاسى بار ئىكەنلىكى مەلۇم.

كېۋەز يوپۇرمىقىدىن ئۆستۈرگۈچى دورا ياسالمىسىنى ئايرىۋېلىشقا بولىدۇ، ئۇنىڭ خىمىيىلىك تەركىبى جەھەتتىن قارىغاندا، ئانچە كۆپ ئىشلىتىشكە بولمايدۇ. ئەمما بۇ خىل ئۆستۈرگۈچى دورا تەركىبىدە ۋىتامىن، ئامىنو كىسلاتا ۋە ئورگانىك كىسلاتا قاتارلىقلار بار بولۇپ، ئالىملار تەجرىبە ئارقىلىق بۇ خىل ئۆستۈرگۈچى دورىنىڭ، دېھقانچىلىق زىرائەتلىرىنىڭ مەھسۇلات مىقدارىنى ئاشۇرىدىغانلىقى، كالا، قوي قاتارلىق ئۆي ھايۋانلىرى ئۈچۈن يەم - خەشەك ئورنىدا ئىشلەتسە، ئۆي ھايۋانلىرىنىڭ ئۆسۈشىنى تېزلىتىپ، ئوخشاش مەزگىل ئىچىدە ئىشلىتىلگەن باشقا يەم - خەشەكلەرگە سېلىشتۇرغاندا، ئۆي ھايۋانلىرىنىڭ بەدەن ئېغىرلىقىنى 12 پىرسەنتتىن 20 پىرسەنتكىچە ئاشۇرىدىغانلىقىنى ئىسپاتلىدى.

ئىشنىڭ قىزىق بولغىنى شۇكى: بۇ خىل ئۆستۈرگۈچى دورىدا، كىشىلەر ئويلاپ باقمىغان باشقا بىر خىل ئالاھىدە ئىقتىدارمۇ بار. ئالايلۇق، بىناكارلىقتا ئىشلىتىلىدىغان پولات چىۋىقلىق سېمونت ماتېرىياللىرىنى ياساشتا، كېۋەز يوپۇرمىقىدىن ياسالغان بۇ خىل ئۆستۈرگۈچى دورىدىن مەلۇم مىقداردا ئارىلاشتۇرۇلسا، بېتوننىڭ قېتىش جەريانىنى تېزلىتىش بىلەن بىرگە سۈپىتىنى ئۆستۈرىدۇ ھەمدە 5 پىرسەنتتىن 8 پىرسەنتكىچە سېمونت تېجەپ قالىدۇ.

كېۋەزنىڭ مۇتلەق كۆپ قىسمىنى تەشكىل قىلىدىغان كېۋەز غولىمۇ، ئۆي ھايۋانلىرى ئۈچۈن ئوزۇقلۇق مىقدارى ناھايىتى يۇقىرى بولغان كۆڭۈلدىكىدەك يەم - خەشەك بولىدۇ. يەنى، كېۋەزنىڭ غولىنى توغراپ ئۇششاقلىغاندىن كېيىن، سۇغا چىلاپ قويسا مونوساخارىد ماددىسىغا ئايلىنىدۇ، ئاندىن يەنە مۇۋاپىق مىقداردا ئاقسىل ۋە ئامىنو كىسلاتاسىنى ئارىلاشتۇرۇپ سۇ تەركىبىنى چىقىرىۋەتكەندىن كېيىن، ئوزۇقلۇقى يۇقىرى بولغان يېشىل يەم - خەشەككە ئايلىنىدۇ.

كېۋەز چىگىتىنىڭ تەركىبىدە زور مىقداردا ۋىتامىن E بار. چىگىت مېيىنى سۈزۈلدۈرۈپ بىر تەرەپ قىلغان چاغدا، ۋىتامىن E كۇنجۇرە تەركىبىدە قېپقالىدۇ، بۇ خىل كۇنجۇرىدىن كۆپ مىقداردا ۋىتامىن E نى ئايرىۋېلىشقا بولىدۇ. چىگىتنى پىششىقلاپ ئىشلەش جەريانىدا يەنە باشقا قوشۇمچە مەھسۇلاتلارغا، بولۇپمۇ زور مىقداردا ياغ كىسلاتاسىغا ئېرىشكىلى بولىدۇ. چىگىت فېنولى ۋە ئۇنىڭ بىر نەچچە خىل ھاسىلىۋى ماددىلىرى ھەر خىل ئورگانىك ماددىلارنىڭ ئوكسىدلىنىپ قېلىشى ۋە يېمەكلىك ھەم كاۋچۇك بۇيۇملىرىنىڭ چىرىپ قېلىشىنىڭ ئالدىنى ئالىدىغان ئۈنۈملۈك دورىسى بولىدۇ. مىسال ئۈچۈن ئېيتساق، چىگىت مېيىنى ئىشلەپچىقى-

(داۋامى 12 - بەتتە)

پىلىونكا يۇيۇش جەريانى ۋە ئۇسۇلى

ئابلەت ئابدۇراخمان

پىلىونكا يۇيۇش — سۈرەت تارتىلىپ بولغان پىلىونكىنى خىمىيىلىك دورا سۇيۇقلۇقىغا سېلىپ يۇيۇش ئارقىلىق نىگاتىپقا (سۈرەت قارا قەغىزىگە) ئېرىشىش جەريانى بولۇپ، بۇ فوتو سۈرەتچىلىك تېخنىكىسى ئىچىدە ئەڭ مۇھىم ئۆتكەل ھېسابلىنىدۇ. چۈنكى پىلىونكا ئۈنۈملۈك يۇيۇلمايدىكەن، ھەر قانچە تۈزەشتۈرگەندىمۇ مۇۋەپپەقىيەتلىك سۈرەتكە ئېرىشىش مۇمكىن ئەمەس. ئەگەر پىلىونكا ياخشى يۇيۇلسا ئۇ ھالدا كۆزلىگەن مەقسەتكە يېتىش مۇمكىن.

1. پىلىونكا يۇيۇشنىڭ تەييارلىق خىزمەتلىرى

بىر غالتەك (ئورام) پىلىونكا تارتىلىپ بولغاندىن كېيىن، قاراڭغۇ جايدا ئاپپارات ئىچىدىن پىلىونكىنى چىقىرىپ غالتەككە چىڭ ئورىغاندىن كېيىن بىنت (جىياۋبۇ) بىلەن پېچەتلىۋېتىش كېرەك (ھازىر ئىشلەپچىقىرىلىدىغان بەزى 135 لىك پىلىونكىلار نۇر ئۆتكۈزمەس قۇتا ئىچىگە قاچىلانغان بولۇپ، ئاپپاراتقا سېلىش ۋە چىقىرىۋېلىشتا يورۇق جاي بولسىمۇ بولۇۋېرىدۇ)؛

135 لىك پىلىونكىنى ئاپپارات ئىچىدە ئارقىغا ياندۇرۇپ، نۇر ئۆتكۈزمەس قۇتا ئىچىگە ئوراپ ئاخىرقى قىسمىدىن 3cm ئۇزۇنلۇقتا قۇتا سىرتىغا قالدۇرۇپ قويۇش كېرەك (بۇ قاراڭغۇ ئۆيدە پىلىونكىنى يۇغاندا قۇتىنى ئاچماي پىلىونكىنى سۇغۇرۇپ ئېلىشقا ئەپلىك بولىدۇ).

پىلىونكا مۇتلەق قاراڭغۇ ئۆي ئىچىدە يۇيۇلىدۇ. شۇڭا پىلىونكا تەييارلىنىپ بولغاندىن كېيىن، قاراڭغۇ ئۆينىڭ قاراڭغۇلۇق ئەھۋالىنى تەپسىلىي تەكشۈرۈش كېرەك. ئادەتتە، سىرتتىن بىراقلا قاراڭغۇ ئۆيگە كىرگەندە ناھايىتى قاراڭغۇدەك كۆرۈنسىمۇ، ئون مىنۇت ئەتراپىدا تۇرغاندىن كېيىن يورۇقلۇق ئۆتىدىغان بوشلۇقلارنى سەزگىلى بولىدۇ. يىغىپ ئېيتقاندا، قاراڭغۇ ئۆينىڭ قىلچىمۇ يوچۇق كىرىدىغان بوشلۇقى بولماسلىقى كېرەك. ئەگەر ئازغىنا يورۇق كىرىپ قالىدىغان بولسا، پىلىونكىغا نۇر تېگىپ كېتىپ بۇزۇلۇش ھادىسىسى كۆرۈلىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن قول بىلەن پىلىونكا يۇغاندا تولۇق قاراڭغۇ بولمىغان ئۆيلەردە ۋە كۈندۈزى يۇماستىن، ئەڭ ياخشىسى ئاخشىمى قاراڭغۇ چۈشكەندىن كېيىن يۇيۇش لازىم.

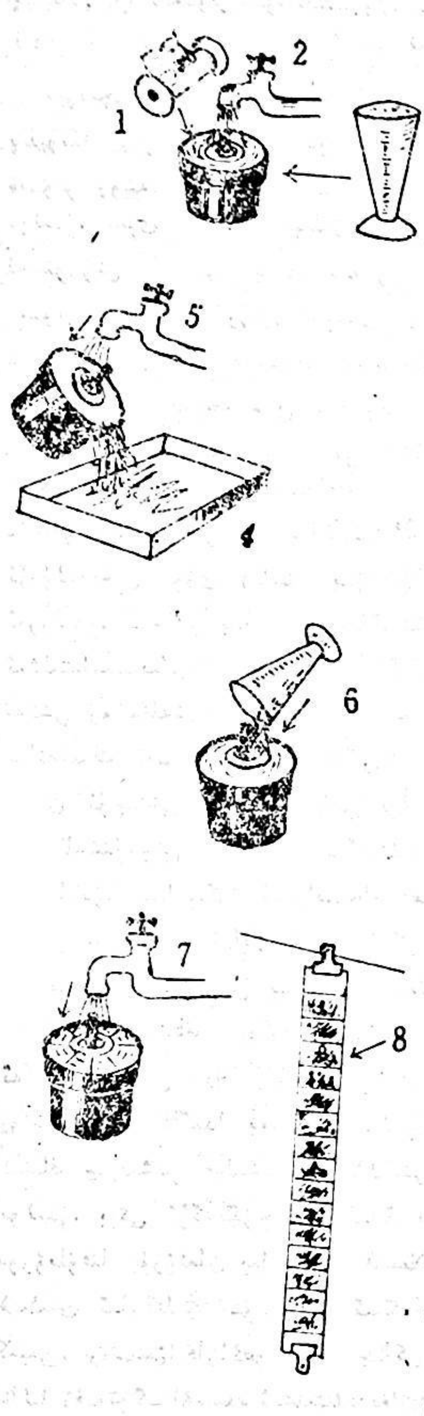
پىلىونكىنى يېشىل چىراق نۇرىدا يۇيۇشقا بولىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا ھەر قانداق رەڭدىكى چىراق نۇرىدا يۇماسلىق كېرەك. يېشىل چىراقمۇ ۋولفىرام سىم كۆرۈنمەيدىغان ناھايىتى كۆكۈم يورۇق بېرىدىغان بولۇشى كېرەك. يېشىل چىراق ئادەتتە 15W تىن چوڭ بولمىغىنى مۇۋاپىق. ئەگەر يېشىل چىراق يورۇقلۇقى ئازغىنا ئېشىپ كەتسە پىلىونكا يۇيۇش سۈپىتىگە تەسىر يېتىدۇ.

دورا سۇيۇقلۇقى پىلىونكا يۇيۇشتىن ئالتە سائەت ئەتراپىدا بۇرۇن تەييارلاپ (بۇنداقتا دورا كرىستاللىرى تولۇق ئېرىپ بولالايدۇ) قويۇلۇشى لازىم. دورا سۇيۇقلۇقى قويۇپ ئىش-

لىتىلىدىغان تەخسىدىن ئۈچىنى تەييارلاپ، ئۇ- لارنىڭ بىرىگە تەسۋىر روشەنلەشتۈرۈش دورى- سى، يەنە بەرىگە تەسۋىرنى مۇقىملاشتۇرۇش دورىسى، ئۈچىنچىسىگە سۇ قۇيۇپ ئىشلىتىلىدۇ. ئەگەر تەسۋىر روشەنلەشتۈرۈش قاچىسى ئىشلى- تىلمەكچى بولغاندا تەسۋىر روشەنلەشتۈرۈش قاچىسىدىن بىرنى (ئىككى دانە بولغاندا تې- خىمۇ ئەپلىك بولىدۇ) تەييارلاپ قۇيۇش، تېر- مومېتىردىن بىرنى (فوتوگرافىيىدە ئىشلىتىلىدى- غان)، ۋاقىت خاتىرىلەش سائىتىدىن بىرنى (فوسفورلۇق قول سائىتى بولسىمۇ بولىدۇ) تەييارلاپ بولغاندىن كېيىن، ئىشلىتىدىغان دورا سۇيۇقلۇقى ۋە سايمانلارنى تەرتىپى بوي- يىچە رەتلەپ، قايسى نەرسىنىڭ قايسى جايدا ئىكەنلىكىنى ئەستە ساقلاش كېرەك. ئۇنداق بولمىغاندا دورىلار ئالمىشىپ كېتىش ئەھۋالى كۆرۈلۈپ پىلىونكا يۇيۇش مۇۋەپپەقىيەتسىز بولىدۇ.

2. پىلىونكا يۇيۇش جەريانى ۋە ئۇسۇلى

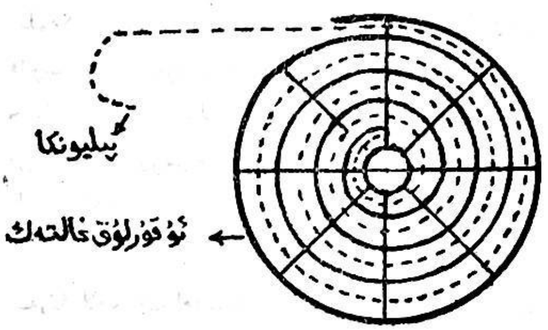
فوتوگرافىيىدە زامانىۋى ئۈسكۈنىلەر بىلەن پىلىونكا يۇيۇشنى ھېسابقا ئالمىغاندا، ئادەت- تىكى پىلىونكا يۇيۇش ئىككى خىل بولىدۇ. بىر خىلى تەسۋىر روشەنلەشتۈرۈش قاچىسى بىلەن يۇيۇش، يەنە بىر خىلى تەسۋىر روشەن- لەشتۈرۈش دورا سۇيۇقلۇقىنى تەخسىگە قۇيۇپ، قول بىلەن يۇيۇش. مەيلى قايسى خىل ئۇسۇلدا پىلىون- كا يۇيۇش بولسۇن، ئاساسەن پىلىونكىنى تەسۋىر روشەنلەشتۈرۈش قاچىسىغا قاچىلاش ← سۇدا چايقاش ← تەسۋىر روشەنلەشتۈرۈش ← يەنە سۇدا چاي- قاش ← تەسۋىر مۇقىملاشتۇرۇش ← سۇدا چايقاش ← قۇرۇتۇشتىن ئىبارەت يەتتە باسقۇچ بويىچە ئېلىپ بېرىلىدۇ (1 - رەسىمگە قاراڭ).

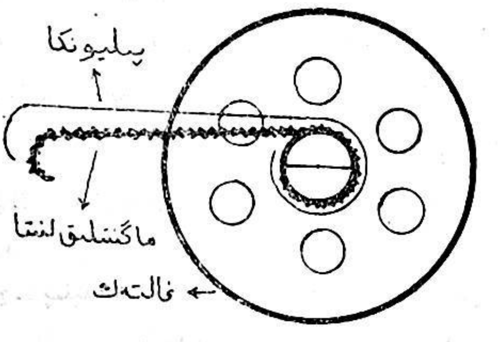


1-رەسىم: پىلىونكا يۇيۇش مەشغۇلات تەرتىپى.
1) روشەنلەشتۈرۈش قاچىسىغا پىلىونكا قاچىلاش؛ 2) سۇدا چايقاش؛ 3) تەسۋىر روشەنلەشتۈرۈش دورا سۇيۇقلۇقىنى قۇيۇش؛ 4) تەسۋىر روشەنلەشتۈرۈش سۇيۇقلۇقىنى ئايرىم قاچىغا تۆكۈپ قويۇش؛ 5) سۇدا

چايقاش؛ 6) تەسۋىر مۇقىملاشتۇرۇش سۇيۇقلۇقىنى قۇيۇش؛ 7) سۇدا چايقاش. 8) ئېسىپ قۇرۇتۇش.

بىرىنچى، تەسۋىر روشەنلەشتۈرۈش قاچىسىدا پىلىيونكا يۇيۇش. نۆۋەتتە كۆپ ئىشلىتىلىۋاتقان تەسۋىر روشەنلەشتۈرۈش قاچىسى ئۈچ خىل بولىدۇ. بىرى ماگنىت لېنتىلىق تەسۋىر روشەنلەشتۈرۈش قاچىسى، بىرى ئوقۇر غالتەكلىك تەسۋىر روشەنلەشتۈرۈش قاچىسى، يەنە بىرى داتلاشماس پولات تەسۋىر روشەنلەشتۈرۈش قاچىسى، بىر نەچچە خىل تەسۋىر روشەنلەشتۈرۈش قاچىسىنىڭ پىلىيونكىدىن ئۆزۈن، جيەكلىرى ھەرە چىشىدەك ياسالغان بىر دانە ئاق سۇلياۋ لېنتىسى بولۇپ، پىلىيونكىنىڭ غالتەككە ئۆرۈلىدىغان يۈزى (ئاستى يۈزى) گە چاپلاپ ئورۇلىدۇ. ئەگەر بۇ خىل ماگنىتلىق لېنتا ئىشلىتىلمىسە پىلىيونكا چاپلىشىپ قېلىپ، تەسۋىر ئەكشى روشەنلەشمەيدۇ. ئىككىنچى خىل ئوقۇر غالتەكلىك تەسۋىر روشەنلەشتۈرۈش قاچىسى بىلەن ئۈچىنچى خىل داتلاشماس پولات تەسۋىر روشەنلەشتۈرۈش قاچىسىنىڭ ماگنىتلىق لېنتىسى بولمايدۇ. پىلىيونكا ئورايدىغان غالتەكنىڭ ئىككى تەرەپتىكى ئايلانما گىرۋىكى پۈرژىنا ئايلانمىسىغا ئوخشاش بولۇپ، پىلىيونكا شۇ ئايلانما ئوقۇرنىڭ ئىچىگە ئورۇنلاشتۇرۇلىدۇ. ئەگەر قاچىلاش دەل جايىدا بولىدىكەن پىلىيونكىنىڭ ئارىلىقىدا بوشلۇق قېلىپ، پىلىيونكىنىڭ چاپلىشىپ قېلىشىنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ. يېڭى ئۆگەنگۈچىلەر ئەڭ ياخشىسى يورۇقلۇقتا بۇزۇلغان پىلىيونكىنى قاچىلاپ مەشىق قىلىش ئارقىلىق پۇختىراق ئىگەللىگەندىن كېيىن، رەسىمي قاراڭغۇ ئۆيدە ياكى قاراڭغۇ خالتا (فوتوگرافىيىدە ئىشلىتىلىدىغان) ئىچىدە قاچىلاپ، ئاندىن قالغان مەشغۇلاتلارنى يورۇق جايدا ئېلىپ بارسا بولىدۇ. ماگنىتلىق لېنتا بىلەن پىلىيونكىنى جۈپلەشتۈرۈپ غالتەك ئوقۇرغا ئورۇنلاشتۇرغاندا، ئۇنىڭ ئورىلىشى بەك چىڭ ياكى بەك بوش بولۇپ قالماسلىقى كېرەك. چىڭ ياكى بوش بولۇپ قالسا پىلىيونكىدا تەكشى تەسۋىر روشەنلەشمەستىن پىلىيونكىنىڭ سۈپىتىگە تەسىر يېتىدۇ (2-رەسىمگە قاراڭ).





2- رەسىم: تەسۋىر روشەنلەشتۈرۈش قاچىسىنىڭ ئىچىگە پىلىيونكا ئوراش ئۇسۇلى
A) ئوقۇرلۇق قاچىنىڭ ئىچىگە پىلىيونكا ئوراش ئۇسۇلى B) ماگنىتلىق قاچىدا پىلىيونكا ئوراش

پىلىيونكا تەسۋىر روشەنلەشتۈرۈش قاچىسىغا قاچىلىنىپ بولغاندىن كېيىن $20°C$ — 18 لىق سۈزۈك سۇنى قاچىغا لىق قۇيۇپ (سۇ ۋە دورا سۇيۇقلۇقى قاچىنىڭ ئوق ئايلانمىسى ئەتراپىدىن قۇيۇلىدۇ) ئوقنى ئايلاندۇرۇش ياكى ئاستىن-ئۈستۈن چايقاش ئارقىلىق ھاۋا كۆپۈكلىرىنى چىقىرىپ تاشلاپ سۇنى تۆكۈۋېتىش (سۇدا چايقاش ۋاقتى 30 سېكۇنتتىن بىر مىنۇتقىچە بولسا بولىدۇ)، ئاندىن $20°C$ — 18 لىق تەسۋىر روشەنلەشتۈرۈش دورا سۇيۇقلۇقىدىن 500 مىل-

مىلىمېتر (135 لىق پىلىيونكا يۇيۇش ئۈچۈن 300 مىللىمېتىر) قاچىغا قۇيۇپ تەسۋىر روشەنلەشتۈرۈشنى باشلاش لازىم. تەسۋىر روشەنلەشتۈرۈش سۇيۇقلۇقىنى قاچىغا قۇيۇپ بىر مىنۇتقىچە ئۇقىنى توختاتماي ئايلاندۇرۇش ياكى يۇقىرى-تۆۋەن (پولات تەسۋىر روشەنلەشتۈرۈش قاچىسىنىڭ ئوقى بولمىغاچقا يۇقىرى-تۆۋەن چايقىلىدۇ) چايقىتىش كېرەك. ئىككىنچى مىنۇتتىن باشلاپ ھەر ئىككى مىنۇتتا 20 سېكۇنتتىن چايقىتىلسا بولىدۇ. ئەمما چايقاتقان ۋاقىتتىكى ھەركەت سىلىق بولۇشى كېرەك. قوپال چايقاتقاندا پىلىيونكا چېچىلىپ كېتىش ياكى پىلىيونكا ئوقۇردىن چىقىپ كېتىپ چاپلىشىپ قېلىش مۇمكىن. ئەگەر پىلىيونكىنىڭ تەسۋىر روشەنلەشتۈرۈش ئەھۋالىنى كۆزەتمەكچى بولساق، قاراڭغۇ ئۆيدە بىخەتەرلىك يېشىل چىرىغىنىڭ يورۇقىدا كۆرۈشىمىز، ئەمما ۋاقتى ناھايىتى قىسقا بولۇشى لازىم. قاچىدا تەسۋىر روشەنلەشتۈرۈش ۋاقتى، D—76 تىپتىكى تەسۋىر روشەنلەشتۈرۈش دورىسىدا توققۇز مىنۇتتىن 16 مىنۇتقىچە، D—72 تىپتىكى تەسۋىر روشەنلەشتۈرۈش دورىسىدا تۆت مىنۇتتىن ئالتە مىنۇتقىچە بولسا بولىدۇ. ئەمما دەل تەسۋىر روشەنلەشتۈرۈش ۋاقتىنى، دورا سۇيۇقلۇقىنىڭ خاراكتېرى، تېمپېراتۇرىسى، پىلىيونكىنىڭ كونكرېت نۇرلىنىش ئەھۋالى ۋە دورا ھەم پىلىيونكىنىڭ چۈشەندۈرۈلۈشى قاتارلىقلارغا ئاساسەن بەلگىلەش كېرەك. تەسۋىر روشەنلەشتۈرۈش مۇددىتى توشقاندىن كېيىن، تەسۋىر روشەنلەشتۈرۈش سۇيۇقلۇقىنى ئايرىم قاچىغا قۇيۇۋېتىپ پىلىيونكىنى سۈزۈك سۇدا چايقاش لازىم. سۇدا چايقىلىپ بولغاندىن كېيىن، سۇنى تۆكۈۋېتىپ تەسۋىر مۇقىملاشتۇرۇش دورا سۇيۇقلۇقىنى قاچىغا قۇيۇپ، تەسۋىر روشەنلەشتۈرگەن ۋاقىتتىكىدەك چايقاش كېرەك. تەسۋىر مۇقىملاشتۇرۇش دورىسىنىڭ تېمپېراتۇرىسىمۇ تەسۋىر روشەنلەشتۈرۈش دورا سۇيۇقلۇقىنىڭ تېمپېراتۇرىسى بىلەن ئوخشاش بولىدۇ. تەسۋىر مۇقىملاشتۇرۇش ۋاقتى ئون مىنۇتتىن 15 مىنۇتقىچە بولسا بولىدۇ. تەسۋىر مۇقىملىشىپ بولغاندىن كېيىن پىلىيونكىنى قاچا ئىچىدىن ئېلىپ سۈزۈك سۇغا يېرىم سائەت چىلاپ (تۇرۇبا سۈيى بىلەن 15—20 مىنۇتقىچە يۇسىمۇ بولىدۇ) پاكىز چايقىغاندىن كېيىن قۇرغاق چاڭ-توزاڭ بولمايدىغان ئۆيدە قىستۇچ بىلەن ئېسىپ قۇرۇتۇلىدۇ.

ئىككىنچى، قول بىلەن تەخسىدە پىلىيونكا يۇيۇش ئۇسۇلى

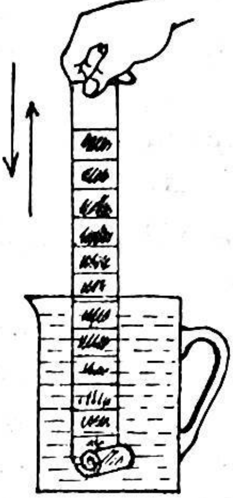
قول بىلەن تەخسىدە پىلىيونكا يۇيۇش— تەسۋىر روشەنلەشتۈرۈش بىلەن يۇيۇشنىڭ مەشغۇلات تەرتىپى بىلەن تامامەن ئوخشايدۇ. ئەمما يۇيۇش ئۇسۇلى جەھەتتىن پەرقلىنىدۇ. قول بىلەن تەخسىدە پىلىيونكا يۇيۇش پۈتۈنلەي (بارلىق مەشغۇلات) قاراڭغۇ ئۆيدە يېشىل چىراق نۇرىدىن پايدىلىنىپ ئېلىپ بېرىلىد

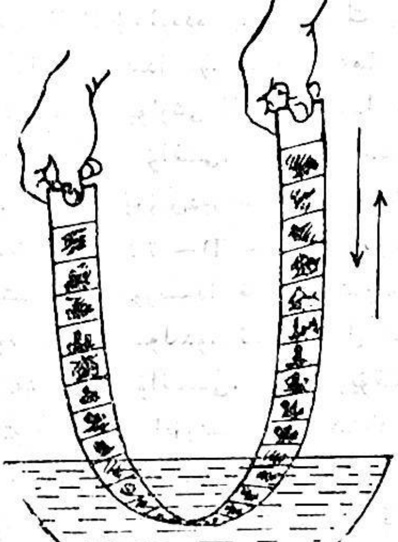
قول بىلەن تەخسىدە پىلىيونكا يۇيۇش ئۈچ دانە تەخسە، بىر دانە يېشىل بىخەتەرلىك چىرىغى (چىراق بولمىغاندا فوسفورلۇق سائەت ياكى قوڭغۇراقلىق سائەت بىلەن ۋاقىتقا قاراپ يۇيۇشقىمۇ بولىدۇ). تەسۋىر روشەنلەشتۈرۈش ۋە تەسۋىر مۇقىملاشتۇرۇش دورا سۇيۇقلۇقى تەييارلانغاندىن كېيىن ئىش باشلاشقا بولىدۇ.

پىلىيونكا يۇيۇشنى باشلاشتىن ئاۋۋال بىر تەخسىگە تەسۋىر روشەنلەشتۈرۈش دورا سۇيۇقلۇقى، بىر تەخسىگە سۈزۈك سۇ، يەنە بىر تەخسىگە تەسۋىر مۇقىملاشتۇرۇش دورا سۇيۇقلۇقى تەييارلاپ، قاراڭغۇ ئۆينىڭ چىرىغىنى ئۆچۈرۈپ، پىلىيونكىنى ئاسرىغۇچى قەغەز ياكى نۇر ئۆتكۈزمەس قۇتىنىڭ ئىچىدىن ئاجرىتىپ

ئېلىپ، ئىككى قول بىلەن پىلىيونكىنى ئىككى ئۇچىدىن تۇتۇپ تۇرۇپ سۈزۈك سۇدا چايقاش، ئاندىن تەسۋىر روشەنلەشتۈرۈش دورا سۇيۇقلۇقىغا چىلاپ تۇرۇپ، توختىماي بىر قولنى پەس، بىر قولنى ئۈستۈن قىلىش ئارقىلىق دورا سۇيۇقلۇقىدا يۇقىرى - تۆۋەن ھەركەتلەندۈرۈپ يۇيۇلسا بولىدۇ. ئەمما ھەركەتلەندۈرگەندە جەزمەن پىلىيونكىنىڭ دورا سۇيۇقلۇقىدا تەكشى چىلىنىشىغا كاپالەتلىك قىلىش كېرەك. ئۇنداق بولمىغاندا پىلىيونكىدا، تەكشى تەسۋىر روشەنلىشىشكە تەسىرى يېتىدۇ. پىلىيونكىنىڭ دورا سۇيۇقلۇقى ئىچىدە تەسۋىر روشەنلىشىش ۋاقتىنى توغرا كونترول قىلىش لازىم. پىلىيونكىنى تەخسىدە قول بىلەن يۇيۇش ۋاقتى: D—76 دورا سۇيۇقلۇقىدا 8—14 مىنۇت، D—72 دورا سۇيۇقلۇقىدا 3—5 مىنۇت ئەتراپىدا بولسا بولىدۇ. يازدىكى ئىسسىق كۈنلەردە قول بىلەن تەخسىدە پىلىيونكا يۇيۇش ۋاقتىدا قولنىڭ دورا سۇيۇقلۇقىدا تۇرۇش ۋاقتى ئۇزۇن بولۇپ كەتمەسلىكى لازىم. چۈنكى قولنىڭ تېمپېراتۇرىسى دورا سۇيۇقلۇقىنىڭ تېمپېراتۇرىسىدىن يۇقىرى بولغاچقا دورا سۇيۇقلۇقىنىڭ تېمپېراتۇرىسى نورمىدىن ئېشىپ كېتىپ، پىلىيونكىنىڭ دورا قەۋەتلىرى بوشاپ ئاسانلا چېچىلىپ كېتىش ھادىسىسى كۆرۈلىدۇ. تېمپېراتۇرا يۇقىرى بولغاندا ۋاقىتنىمۇ كونترول قىلىش قىيىن بولىدۇ. قول بىلەن پىلىيونكىنى تەخسىدە يۇغاندا دورا سۇيۇقلۇقىنىڭ تېمپېراتۇرىسى، تەسۋىر روشەنلەشتۈرۈش قاچىسىدا پىلىيونكا يوغان چاغدىكى دورا سۇيۇقلۇقىدىن يۇقىرى بولغاچقا تەسۋىر روشەنلەشتۈرۈش ۋاقتىمۇ قىسقىراق بولۇشى لازىم.

تەسۋىر روشەنلەشتۈرۈش تاماملانغاندىن كېيىن سۈزۈك سۇدا چايقاپ تەسۋىر مۇقىملاشتۇرۇش دورا سۇيۇقلۇقىغا سېلىپ تەسۋىر مۇقىملاشتۇرۇش كېرەك. تەسۋىر مۇقىملاشتۇرۇش ۋاقتى 10 — 15 مىنۇت ئەتراپىدا بولسا بولىدۇ. تەسۋىر مۇقىملىشىپ بولغاندىن كېيىن سۈزۈك سۇغا يېرىم سائەت چىلاپ قويۇپ ئاندىن قۇرۇتۇلسا بولىدۇ (3 - رەسىمگە قاراڭ).





3 - رەسىم: قاچىدا ياكى تەخسىدە قول بىلەن پىلىيونكا يۇيۇش ئۇسۇلى

3. پىلىيونكا يۇغاندا ئالاھىدە دىققەت قىلىدىغان ئىشلار

بىرىنچى، پىلىيونكىنىڭ يۇيۇلۇشى جەريانىدا نۇرلىنىپ كېتىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۈچۈن

قاراڭغۇ ئۆينىڭ تولۇق قاراڭغۇ بولۇشىغا كاپالەتلىك قىلىش كېرەك. ئادەتتىكى سۈرەت يۇيۇلىدىغان قاراڭغۇلۇق دەرىجىسى ياخشى بولمىغان ئۆيلەردە پىلىيونكىنى يۇماسلىق كېرەك. يېشىل چىراقمۇ ئادەتتىكى زىننەت ئورنىدا ئىشلىتىلىدىغان چىراق بولماسلىقى لازىم. ئەگەر مەخسۇس چىراق بولمىغاندا يېشىل زىننەت چىراقىنىڭ ئۈستىگە قويۇق يېشىل رەڭ بېرىپ، ۋولفرام سىم كۆرۈنمەيدىغان، ئادەتتىن تاشقىرى گۇگۇم ھالەتتە بولغاندىن كېيىن ئىشلىتىش كېرەك. چىراقنىڭ رولى پەقەت پىلىيونكىنىڭ تەسۋىر روشەنلەشتۈرۈش ۋاقتىدىكى قارىداش ئەھۋالىنى كۆزىتىشكە ياردەم بېرىش بولۇپ، پىلىيونكا يۇغاندا سۈرەتكە چۈشكەن بارلىق جىسىملارنى بىر - بىرلەپ كۆزىتىش تەلەپ قىلىنمايدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن يېڭى ئۆگەنگۈچىلەر كۆپ قېتىم ئەستايىدىل سىناق ئېلىپ بېرىش ئارقىلىق تەدرىجى ئىگەللەپ كېتەلەيدۇ. قاراڭغۇ خاتا ئىشلىتىپ تەسۋىر روشەنلەشتۈرۈش قاچىسىغا پىلىيونكا قاچىلىغاندا پىلىيونكا ۋە سايمانلارنى خالتا ئىچىگە قاچىلاپ بولۇپ، خالتىنىڭ سىرتىما ۋە ئىزمىلىرىنى تولۇق ئېتىپ، ئاندىن بوغۇملۇق يەڭدىن قول سېلىپ پىلىيونكا قاچىلاش كېرەك. بىخەتەرلىكى ياخشى بولمىغان خالتىنى ئىشلەتمەسلىك لازىم. پىلىيونكىنى تەسۋىر روشەنلەشتۈرۈش قاچىسىغا قاچىلاپ بولغاندىن كېيىن، قاچىنىڭ ئېغىزىنى پۇختا ئېتىپ ئاندىن يورۇقلۇقتا مەشغۇلات ئېلىپ بارسا بولىدۇ.

ئىككىنچى، تەسۋىر روشەنلەشتۈرۈش ۋاقتى دورا سۇيۇقلۇقىنىڭ تېمپېراتۇرىسى ۋە دورىلارنىڭ مىقدارى توغرا بولۇشى لازىم. تەسۋىر روشەنلەشتۈرۈش ۋاقتىنىڭ ئۇزۇن - قىسقا بولۇشى بىلەن چوڭايتىلىدىغان سۈرەتنىڭ ھەجمى، سۈرەتنىڭ رەڭ قەۋەتلىرى بىۋاستە مۇناسىۋەتلىك. تەسۋىر روشەنلەشتۈرۈش ۋاقتىنىڭ ئۇزۇن - قىسقا بولۇپ قېلىشى يالغۇز يۇقىرىدىكى ئەھۋاللار بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولۇپلا قالماستىن، بەلكى بەزىدە سۈرەت يۇيۇپ چىقىرىشقا بولماي قېلىشتەك ئاقىۋەتكىمۇ سەۋەب بولىدۇ. ۋاقتى بەك قىسقا بولۇپ قالسا، نىگاتىپ نېپىز چىقىپ قېلىپ، سۈرەت قارا چىقىپ قالىدۇ. ۋاقتى بەك ئۇزۇن بولۇپ كەتسە نىگاتىپ قارا چىقىپ قېلىپ سۈرەت ئاق (سۇس) ئەكس ئېتىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن ھەر خىل دورا سۇيۇقلۇقى ئىشلەتكەندە، شۇ دورىنىڭ خاراكتېرى ۋە چۈشەندۈرۈشكە قاراپ توغرا بەلگىلەش كېرەك.

دورا سۇيۇقلۇقىنىڭ تېمپېراتۇرىسى، نىگاتىپنىڭ ئاق - قارىلىق پەرقى، تەسۋىر روشەنلەشتۈرۈش ۋاقتىنىڭ ئۇزۇن - قىسقا بولۇشى، پىلىيونكىنىڭ سۈزۈك يۇيۇلۇشى بىلەن مۇناسىۋەتلىك. ئەگەر دورا سۇيۇقلۇقىنىڭ تېمپېراتۇرىسى يۇقىرى بولۇپ كەتسە، دورا سۇيۇقلۇقىنىڭ تەسۋىر روشەنلەشتۈرۈلۈش كۈچى ئېشىپ، سۈرئەتنى تېزلىتىۋېتىش بىلەن ۋاقىت بەلگىلىمەك قىيىن ھەم يۇيۇلغان پىلىيونكىنىڭ سۈپىتىمۇ ياخشى بولمايدۇ. دورا سۇيۇقلۇقىنىڭ تېمپېراتۇرىسى بەك تۆۋەن بولۇپ قالسا تەسۋىر روشەنلەشتۈرۈلۈشى ئاستا بولۇپ، ۋاقىت بەلگىلەش قىيىن بولغاندىن سىرت، سۈرەتنىڭ رەڭ قەۋەتلىرىنى تولۇق ئەكس ئەتتۈرگىلى بولمايدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن تېمپېراتۇرىنى توغرا كونترول قىلىشتا، بىر داسقا يېرىم سۇ قاچىلاپ تېمپېراتۇرىسىنى ئۆلچەمگە لايىقلاشتۇرغاندىن كېيىن، دورا سۇيۇقلۇقى قاچىلانغان تەسۋىر روشەنلەشتۈرۈش قاچىسى ياكى تەخسىنى داسقا سېلىپ داستىكى سۇنىڭ تېمپېراتۇرىسى ئارقىلىق دورا سۇيۇقلۇقىنىڭ تېمپېراتۇرىسىنى كونترول قىلىشقا بولىدۇ.

دورىلارنىڭ مىقدارىنى بەلگىلەشتە قايسى خىل رېتسېپتىكى دورا ئىشلىتىلمەكچى بولسا شۇ رېتسېپتىكى ئۆلچەم بويىچە دورا تەڭشەش كېرەك. دورىلارنى ھەرگىزمۇ چوڭ تارازا ياكى مۆلچەر بويىچە تەڭشىمەسلىك كېرەك. كىچىك تارازىلاردا توغرا نىسبەتتە تەڭشەش لازىم. ئۇنداق بولمىغاندا پىلىيونكا يۇيۇش مۇۋەپپەقىيەتلىك بولمايدۇ.

ئۈچىنچى، پىلىيونكا يۇيۇشتا تازىلىقنىڭ ياخشى-يامان بولۇشى پىلىيونكىنىڭ سۈپىتىگە زور تەسىر كۆرسىتىدۇ. ئىشلەتكەن دورا سۇيۇقلۇقى ۋە سۇ ناھايىتى سۈزۈك، پاكىز بولۇشى كېرەك. ئەگەر دورا سۇيۇقلۇقى ۋە سۇنىڭ دۇغى بولغاندا پىلىيونكىنىڭ ئىمولسىيە (يورۇقلۇق سېزىدىغان قەۋىتى) گە دۇغلار چاپلىشىپ قالىدۇ-دە، شۇ جايدا تەسۋىر روشەنلەشتۈرۈش تەكشى بولماي، يۇيۇلغان سۈرەت چاپاق چىقىپ قالىدۇ. ئىشلىتىدىغان سايمانلارنىمۇ ھەر قېتىم ئىشلىتىشتىن بۇرۇن قايناقسۇ بىلەن پاكىز يۇيۇپ ئىشلىتىش كېرەك. ئەمما تەسۋىر روشەنلەشتۈرۈش قاچىسى پاكىز سۈرتۈپ قۇرۇغاندىن كېيىن ئىشلىتىش لازىم.

قولنى پاكىز يۇيۇپ قۇرۇغاندىن كېيىن پىلىيونكا قاچىلاش لازىم. قول ۋە ئىشلەتكەن دورا سۇيۇقلۇقى ھەم سايمانلاردا ماي يۇقى بولماسلىقى كېرەك.

تۆتىنچى، پىلىيونكىنىڭ ئىمولسىيە قەۋىتىنى ياخشى ئاسراش كېرەك. فىلىم دورا سۇيۇقلۇقىغا چىلانغاندىن كېيىن يۇمشاپ كېتىدۇ-دە، ئازغىنا سۈركىلىش بىلەن سۈيۈلۈپ چىقىپ كېتىشى مۇمكىن. شۇنىڭ ئۈچۈن قول بىلەن تەخسىدە پىلىيونكا يۇيغاندا پىلىيونكىنى ئىمكان قەدەر تەخسە ۋە باشقا نەرسىلەرگە سۈركىمىگەن ھالدا يۇيۇش كېرەك. قول بىلەن پىلىيونكىنىڭ يۈزىنى تۇتماسلىق لازىم. پىلىيونكا يۇيۇلۇپ بولغاندىن كېيىن، چاڭ-توزاڭ بولمىغان ئۆيدە ئېسىپ قۇرۇتۇپ، پارچە-پارچە كېسىپ ئايرىم كونۋېرتتا ياكى قەغەزگە ئوراپ ساقلاش ياكى پىلىيونكىنىڭ ئاشۇرغۇچى قەغىزى بىلەن ئەسلىدىكىدەك ئوراپ ساقلاش كېرەك.

پىلىيونكىنى سۈپەتلىك يۇيۇش ئۈچۈن ئىمكان قەدەر تەسۋىر روشەنلەشتۈرۈش قاچىسى بىلەن يۇيۇشى لازىم.

(بېشى 5-بەتتە)

رىشتىكى بىر ئىش تەرتىپى — سۈزۈش ئارقىلىق بىر تەرەپ قىلىنىش بولۇپ، بۇ ئىش تەرتىپى جەريانىدا ھوردىلىپ چىققان چېكىت مېيىنى، ياغاچتىن ياكى، مېتالدىن ياسالغان مەھسۇلاتلار ئۈچۈن چىرىشنىڭ ئالدىنى ئېلىش دورىسى قىلىپ ئىشلەتكىلى بولىدۇ.

سوۋېت ئىتتىپاقى ئالىملىرى يەنە، چېكىت فېنولىنى ئاساسىي خام ئەشيا قىلىپ ئىممونىتېتلىق كېسەللىكلەر ۋە ۋىرۇسقا قارشى ئۈنۈمى ئالاھىدە ياخشى دورا ئىشلەپچىققان، چېكىت فېنولى ئاساس قىلىپ ياسالغان سىرتىدىن چېپىلىدىغان دورا، ئۇزۇن يىللاردىن بېرى تاقابىل تۇرۇش قىيىن بولۇپ كېلىۋاتقان بەلباغسىمان قورقاق، تەمرەتكە ۋە بىردىكتۇرگۈچى پەردە ياللۇغى قاتارلىق ۋىرۇس خاراكتېرلىك تېرە كېسەللىكلىرىنى تېزلا ساقايتقان.

سوۋېت ئىتتىپاقى ئالىملىرى، چېكىت فېنولىنى ئاساسىي خام ماتېرىيال قىلىش ئارقىلىق ئىممونىتېتلىق كېسەللىكلەرگە دورا ياساپ چىققان. بۇ خىل دورا بۆرەكنى كۆچۈرۈپ تىككەندە ئوخشاش بولمىغان ئىككى خىل ھۈجەيرە قۇرۇلمىلىرى ئوتتۇرىسىدىكى بىر-بىرىنى يەكلەش خاراكتېرىنى ئاخىرلاشتۇرۇش ئۈچۈن قوللىنىلغان، كۆچۈرۈلگەن بۆرەك قىسقا ۋاقىت ئىچىدىلا بىمار تېنىگە ئۆزلىشىپ كەتكەن.

قىسقىسى، كېۋەزنىڭ تۇرغان-پۈتكىنى گۆھەر بولۇپ، ئۇنىڭ پايدىلىق ماددىلىرىنىڭ كۆپلەپ ئىشلىتىلىشىگە ئەگىشىپ كېۋەزنىڭ ئىقتىسادىي قىممىتىمۇ زور دەرىجىدە ئاشماقتا.

گۈرۈچ سۈيىنىڭ ئىشلىتىلىش ئورنى

سۇن ئوۋ

كىشىلەر گۈرۈچ يۇغاندا، ھەمىشە سۈتتەك گۈرۈچ سۈيىنى تۆكۈۋېتىدۇ. بۇ بەكمۇ ئېچىنارلىق ئىش. گۈرۈچ سۈيىنىڭ ئىشلىتىلىش دائىرىسى بىر قەدەر كەڭ. ئۇ بىر خىل خېلى ياخشى كىر تازىلىغۇچى دورا بولۇپلا قالماستىن، بەلكى يەنە بەزى كېسەللىكلەرنى داۋالاشتىمۇ بىر خىل ئۈنۈملۈك دورىسىدۇر.

گۈرۈچ سۈيى بىلەن سۈس رەڭلىك كىيىملەر يۇيۇلسا، كىيىمنىڭ ئەسلى رەڭگىنى ساقلىغىلى بولىدۇ ھەم ناھايىتى پاكىز كۆرۈنىدۇ. ئۇنىڭ بىلەن ئاق كىيىملەر يۇيۇلسا، كىيىم تېخىمۇ ئاقىرىدۇ. قىسقىسى گۈرۈچ سۈيى بىلەن كىيىم يۇيۇلسا، ھەم سوپۇن ۋە سوپۇن پاراشوكى بىلەن ئوخشاش ئۈنۈمگە ئېرىشكىلى ھەم كىيىمگە بولغان زىياننى ئازايتقىلى بولىدۇ.

گۈرۈچ سۈيىدىكى ئاق چۆكمە ماددىلار (ئۈستىدىكى سۈزۈك سۇ تۆكۈۋېتىلگەندىن كېيىن) قاينىتىلغاندىن كېيىن، ئۇنىڭدا كىيىم پاختا يىپلار پاتلانسا، باشقا نەرسىلەردىن ئۈنۈمى ياخشى بولىدۇ.

داتلىشىپ قالغان پولات، تۆمۈر ئۈسكۈنىلەر گۈرۈچ سۈيىگە 3 – 5 سائەتكىچە چىلانغاندىن كېيىن سۈرتۈۋېتىلسە داتلىرى چىقىپ كېتىدۇ، بەلكى بۇنىڭ ئۈنۈمى سالىيارگا، كىرسىنلاردىنمۇ ياخشىراق بولىدۇ. پىچاق، تۆمۈر قوشۇق قاتارلىق تاماق سايمانلىرى گۈرۈچ سۈيىگە چىلاپ قويۇلسا، داتلىشىشتىن ساقلانغىلى بولىدۇ.

بەزى كىشىلەر ئائىلىدە گارشوكتا تاھارەت قىلىدۇ، ۋاقىتنىڭ ئۆزگىرىشى بىلەن گارشوك ئىچى بىر قەۋەت قاسماق باغلاپ، ئۇنى تازىلاش قىيىن بولىدۇ. بۇ چاغدا گارشوكنى گۈرۈچ سۈيى بىلەن ئۇدا 2 – 3 قېتىم يۇيۇۋەتسە، قاسماق چىقىپ كېتىدۇ.

ئادەتتە قول، يۈزنى گۈرۈچ سۈيى بىلەن يۇسا، تېرىنى سىلىقلاشتۇرغىلى بولىدۇ. بوۋاق باللارنىڭ چىشى داۋاملىق گۈرۈچ سۈيى بىلەن يۇيۇپ بېرىلسە، ئات چىشى (马牙) قاتارلىقلارنى داۋالىغىلى، ئەگەر ئېغىز داۋاملىق گۈرۈچ سۈيى بىلەن چايقالسا ئېغىز پۇراش، ئېغىز بوشلۇقى يارىسى قاتارلىق ئىللەتلەرنى داۋالىغىلى بولىدۇ.

يېنىك دەرىجىدە ئۇرۇقدان خالتىسى ئېكىزمىسىغا («油糍» دەپمۇ ئاتىلىدۇ) گىرىپتار بولغانلار دەسلىۋىدىن باشلاپ، ئېكىزما ئورنىنى گۈرۈچ سۈيى بىلەن كۈنلۈكى 2 – 3 قېتىم يۇيۇپ، ئۇدا 3 – 4 كۈن داۋاملاشتۇرسىلا ساقىيىپ كېتىدۇ.

گۈرۈچ سۈيىدە كىراخمال، ئاقسىل ۋە ياغ قاتارلىق ئوزۇقلۇق تەركىبلىرى مول بولىدۇ. ھالبۇكى ئۇ يەنە ناھايىتى ياخشى بىر خىل يەم بوغۇزىدۇر. ئۇ ئۆي قۇشى ۋە چارۋىلارغا بېرىلسە، قۇش ۋە چارۋىلارنىڭ ئىشتىيىنى ئاچقىلى ۋە بوردىغىلى بولىدۇ.

گۈرۈچ سۈيى سەيلىكلەرگە قۇيۇلسا، سەيلەر بولۇق، يوغان ئۆسىدۇ. گۈللەرگە قۇيۇلسا باراقسان ئۆسىدۇ ۋە توزۇشىنى كېيىنگە سۈرگىلى بولىدۇ.

گۈرۈچ سۈيى قانداق يىغىلىدۇ؟ مەيلى ئاشخانا، مېھمانخانا ياكى شەخسى ئائىلىلەر بولسۇن ئىدىش ياكى كۆلچەك ھازىرلاپ، گۈرۈچ يۇغاندا، گۈرۈچ قاچىلانغان سېۋەت ياكى باشقا سايمانلارنى ئىدىش ياكى كۆلچەك ئىچىگە قويۇپ يۇيۇپ ئاندىن كېيىن يۇيۇلغان گۈرۈچنى سۇ تۇرۇبىسىنىڭ ئاستىغا قويۇپ سۈزۈك سۇ بىلەن بىر قېتىم چايقىۋەتسىلا بولىدۇ. بۇنداق قىلغاندا ھەم گۈرۈچ پاكىز يۇيۇلىدۇ، ھەم گۈرۈچ سۈيى يىغىلىدۇ.

قەيسەر ئابدۇللا تەرجىمىسى

ئايروپىلانغا ئولتۇرۇشتىن بۇرۇن قانداق غىزالىنىش كېرەك

يەنجۇڭ خاۋ

يولۇچىلار ئايروپىلانغا ئولتۇرۇشتىن بۇرۇن ئوزۇقلىنىشتا مۇنداق ئۈچ نەرسىدىن ساقلىنىشى لازىم.

1. قورسىقىنى بەك تويغۇزۇۋالماسلىقى كېرەك. چۈنكى يېگەن - يېمەكلىكلەر ئېگىز ئاسماندا ئادەم بەدىنىدە زورمىقداردا گاز پەيدا قىلىدۇ. ئەگەر قورساق بەك تويۇپ كەتكەن بولسا، بۇ بىر تەرەپتىن يۈرەك ۋە قان ئايلىنىشىنىڭ يۈكىنى ئېغىرلاشتۇرۇۋېتىدۇ، يەنە بىر تەرەپتىن كۆڭۈل ئاينىش، قۇسۇش، باش قېيىش قاتارلىق «ئۇچۇش كېسەللىرى»نى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

2 كۆپ تالالىق ۋە ئاسانلا گاز پەيدا قىلىدىغان يېمەكلىكلەرنى يېيىشتىن ساقلىنىش لازىم. 5000 مېتر ئېگىز ئاسماندا ئادەم بەدىنىدىكى گاز يەردە تۇرغان ۋاقىتتىكىگە قارىغاندا ئىككى ھەسسە ئاشىدۇ. ئەگەر ئۇچۇشتىن بۇرۇن ئاسانلا گاز پەيدا قىلىدىغان يېمەكلىكلەر ۋە يىرىك تالالىق ماددىلار (يىرىك سىللولوزا) كۆپرەك بولغان يېمەكلىكلەرنى يېسە ئۇچقان چاغدا مەيدىسى چىڭقىلىپ قورسىقى كۆپۈش سېزىمىنى كۈچەيتىۋېتىدۇ. شۇڭلاشقا ياڭيۇ، تۇرۇپ، پۇرچاق، پۇرچاقتىن ئىشلەنگەن نەرسىلەر، خام سەي، تەرخەمەك، سەۋزە، خاسىڭ، لىمونات (گازلىق سۇ) قاتارلىقلارنى يېمەسلىك ۋە ئىچمەسلىك كېرەك.

3. بەك مايلىق ۋە ھايۋان ئاقسىلى كۆپ يېمەكلىكلەرنى يېمەسلىك كېرەك. چۈنكى بۇنداق يېمەكلىكلەر گەرچە كۆپ يېيىلمىسىمۇ، ئەمما ئاشقازاندا بۆلۈنۈپ چىقىشى تەس بولغانلىقتىن، ھاۋادا ئۇچقاندىن كېيىن ئوخشاشلا ئاشقازان ۋە ئۈچەينى كۆپۈرىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا ئاسماندا ئادەم بەدىنىدىكى ھەزىم قىلىش سۇيۇقلۇقلىرىنىڭ ئاجرىلىپ چىقىشى كېمىيىپ، ئاشقازان- ئۈچەيلەرنى سازاڭسىمان ھەرىكىتى ئاجىزلىشىدۇ. مايلىق ۋە ئاقسىللىق يېمەكلىكلەر تەستە ھەزىم بولغانلىقتىن، يالغۇز ئۇچۇۋاتقاندىلا قورساق كۆپۈپ، بىئارام بولۇپلا قالماي، بەلكى ئايروپىلاندىن چۈشكەندىن كېيىنمۇ قورساق ئېسىلىپ ئاغرىش، كېكىرىش قاتارلىق ياخشى ھەزىم بولماسلىق ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ. ئاسماندا تېمپېراتۇرا، ھاۋا بېسىمى قاتارلىقلار ئۆزگىرىپ تۇرىدىغانلىقى ئۈچۈن، ئۇچۇش ۋاقتىدا بەدەندە ئۇچۇش سەرپ بولىدىغان ئېنېرگىيە كۆپرەك بولىدۇ. شۇڭلاشقا يېمەك - ئىچمەكلەر ئىچىدە يۇقىرى ئىسسىقلىق پەيدا قىلىدىغان يېمەكلىكلەرنىڭ بولۇشىغا دىققەت قىلغاندىلا، ئاندىن سالامەتلىككە كاپالەتلىك قىلغىلى بولىدۇ. ئۇنداق بولسا، ئايروپىلانغا ئولتۇرۇشتىن بۇرۇن زادى قايسى يېمەكلىكلەرنى تاللاپ يېسە ياخشى بولىدۇ؟ ئادەتتە يولۇچىلار ئايروپىلانغا چىقىشتىن 1.5—1 سائەت بۇرۇن ھەر قايسىسى ئۆزلىرىنىڭ كونكرېت ئەھۋالىغا ئاساسەن ھەر خىل بولكا، گۈرۈچ پىرەنىكلىرى، ئۇندىن ياسالغان پىرەنىكلەر، پېچىنە، سۇيۇق ئاش، قېتىق،

(داۋامى 21 - بەتتە)

تېرىلەرنى ئاشلاش تېخنىكىسى

دېڭ فۇگۇاڭ

تېرىلەرنى ئاشلاپ پىششىقلاپ ئىشلىگەندىن كېيىن ئاندىن ئۇنىڭدىن خروم ئاياق، خروم چامىدان، جۇۋا، خروم قۇلاقچا، خروم پەلەي قاتارلىق كۈندىلىك تۇرمۇش بويۇملىرىنى ياساشقا بولىدۇ. تېرىلەرنى ئاشلاشنىڭ ئۇسۇللىرى ناھايىتى كۆپ بولۇپ، بۇ يەردە بىر خىل ئەمەلىي، ئاددىي پىششىقلاپ ئىشلەش تېخنىكىسىنى تونۇشتۇرىمىز.

1. خام تېرىلەردىكى مايلارنى ئېلىۋېتىش. ئۇرغۇنلىغان ئۆي ھايۋانلىرى ۋە ياۋايى ھايۋانلارنى سويغاندىن كېيىن، يېڭى تېرىنى تېرىزاۋۇتلىرىغا پىششىقلاپ ئىشلەش ئۈچۈن بىۋاستە ئېلىپ بارماستىن، بىر مەزگىل قويۇپ قويۇشقا توغرا كېلىدۇ. بۇ ۋاقىتتا تېرىلەرنىڭ سېسىپ قالماسلىقى ئۈچۈن رەتلەپ تازىلاش ۋە سېسىشنىڭ ئالدىنى ئېلىش لازىم. بۇنى ئىشلەش ئۇسۇللىرى مۇنداق: تېرىلەردە قېپقالغان تۇياق، قولاق، كالپۇك، قۇيرۇق، سۆڭەك قاتارلىقلارنى ئېلىۋېتىپ، ئاندىن تېرىلەرنىڭ سويۇلغان يۈزىدىكى قالدۇق گۆش، مايلارنى پىچاق بىلەن قىرىپ چىقىرىۋېتىپ تېرىلەرگە چاپلىشىۋالغان لاي، قان، تېزەك قاتارلىق پاسكىنا نەرسىلەرنى يۇيۇپ تازىلاش لازىم. ئاندىن يېڭى تېرىنى تەتۈر ئۆرۈپ (سويۇلغان يۈزىنى تېشىغا قىلىپ) كۈچلۈك ئاپتاپقا ياياماستىن، شامال ئۆتۈشۈپ تۇرىدىغان ئالا-كۆلەڭگە جايغا يېيىپ قۇرۇتۇش لازىم. ئۇندىن باشقا تۇزلاش ئۇسۇلىنى قوللىنىپ، تېرىلەرنىڭ ئىچ تەرىپىگە ھەر بىر تېرە ئېغىرلىقىنىڭ 25% تىگە تەڭ مىقداردا تۇز سېپىپ ئالتە كۈن ئەتراپىدا تۇرغۇزغاندىن كېيىن، ئاندىن بىر ئورۇنغا يىغىپ قويۇلسا بولىدۇ.

2. تېرىلەرنى سۇغا چىلاپ يۇيۇش. يۇقىرىدىكىدەك بىر تەرەپ قىلىنغان يېڭى تېرىلەرنى يۇمشىتىش مەقسىتىدە تېمپېراتۇرىسى 15—18℃ بولغان سۈزۈك سۇ قاچىلانغان ئىدىشقا 6—10 سائەت چىلاپ، ھەر 100 دانە قوي تېرىسى ئۈچۈن ساپ شولتىدىن 3—4 جىڭ ياكى كىرسوپۇندىن 5—6 نى، ھەر 100 دانە ئىشت تېرىسى ئۈچۈن ساپ شولتىدىن 1—2.5 جىڭ ياكى كىرسوپۇندىن 2—3 نى سېلىپ سۇيۇق ئېرىتىپ، تېرىنى شۇ ئىدىشقا سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ، ئۇۋۇلاپ يۇيۇپ مايلارنى چىقىرىپ تاشلىغاندىن كېيىن، سۈزۈك سۇ بىلەن چايقاپ سىقىپ قۇرۇتۇش لازىم. تېرىلەرنى شولتىلىق سۇدا 4—6 مىنۇت يۇيۇپ ئارقىدىنلا سۈزۈك سۇ بىلەن چايقاپ پاكىز يۇيۇۋېتىش كېرەك. ئەگەر ئۇنداق قىلماي تېرىلەر شولتىلىق سۇدا ئۇزۇن تۇرغۇزۇۋېتىلسە تۈكلىرى ئاسانلا چۈشۈپ كېتىپ تېرە ماتېرىياللىرىنىڭ كۆرۈنۈشىگە تەسىر يېتىدۇ.

3. ئىدىشتا ئاشلاش. ئاممونىيلىق زەمچىدىن 4—5 ھەسسە، ئاش تۇزىدىن 3—5 ھەسسە، سۈزۈك سۇدىن 100 ھەسسە ئېلىپ شۇ نىسبەت بويىچە ئاش سۈيىنى تەييارلاش لازىم. بۇنى تەييارلاشتا ئالدى بىلەن زەمچىنى مەلۇم مىقداردىكى ئىسسىق سۇدا ئېرىتىۋېلىپ، ئاندىن ئۇنىڭغا ئاش تۇزىنى سېلىپ ئۈستىگە قالغان سۇنى قۇيۇپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇش كېرەك. شۇ ۋاقىتتىكى تېمپېراتۇرا 15℃ ئەتراپىدا بولسا ئاش تۇزىنى ئازراق سېلىش، تېمپېراتۇرا 20℃ تىن يۇقىرى بولسا ئاش تۇزىنى كۆپرەك سېلىپ ئىدىشتىكى سۇنى قوچۇپ (مالتىلاپ) بېرىش لازىم. سۇ-

نىڭ تېمپېراتۇرىسى 30℃ ئەتراپىدا بولسا ياخشى بولىدۇ. يۇقىرىقىدەك ياسالغان سۈيۈقلۇقتا تېرىلەرنى يەتتە كۈن چىلىغاندىن كېيىن ئېلىپ سۈزۈك سۇ بىلەن چايقاش لازىم. چايقىغاندا ئىچ يۈزىنى سۇ بىلەن يۇماستىن پەقەت تېشى تەرىپى (يۇڭى بار تەرىپى) سۈزۈك سۇ بىلەن يۇيۇلسا بولىدۇ. ئاندىن ئابدىمەلىك يېغىدىن 10 ھەسسە، كىرسوپۇندىن 10 ھەسسە، سۇدىن 100 ھەسسە ئېلىپ ئارىلاشما سۇيۇقلۇق ياساپ تېرىنىڭ يېرىم قۇرۇق ھالەتتىكى ئىچى تەرىپىگە سۈرتۈش ھەمدە نەم تۇرۇشى ئۈچۈن مۇۋاپىق مىقداردا سۇ پۈركۈپ سۇلياۋ بىلەن يۆگەپ تاش بىلەن باستۇرۇپ قويۇش لازىم.

تېرىلەرنى ئاپتاپقا يېيىش، قىرىپ يۇمشىتىش (داسلاش). ئاشلاپ باستۇرۇپ قويۇلغان تېرىلەرنى ئوتلۇققا يېيىپ، ئارقان ياكى باشقا نەرسىلەرگە ئېسىپ قۇرۇتۇش لازىم. تېرىلەرنى يايغاندا ئالدى بىلەن ئىچ تەرىپىنى، كېيىن تاش تەرىپىنى يېيىش كېرەك. شۇنىڭ بىلەن بىرگە يۇڭنىڭ ئەسلى ھالىتىدە قۇرۇشى ئۈچۈن يۇڭنى قول بىلەن يېيىش تەرىپىگە سىلاپ رۇسلاش لازىم. شۇنىڭدىن كېيىن گال پىچاق بىلەن تېرىلەرنىڭ ئىچى تەرىپىدە قېلىپ قالغان گۆش، ياغلارنى قىرىپ چىقىرىۋېتىش كېرەك (داسلاش كېرەك). داسلىغاندا سول قول بىلەن تېرىنى چىڭ تۇتۇپ، ئوڭ قول بىلەن پىچاقنى تۇتۇپ يۇقىرىدىن تۆۋەنگە تېرىنىڭ ئىچ يۈزىنى تېرە يۇمشىغىچە قىرىمىز. داسلاپ بولغان تېرىلەرنى تەتۈر قىلىپ تاختاي ۋە باشقا نەرسىلەرگە مىخلاپ كېرىپ سالقىن جايغا يېيىپ قۇرۇتىمىز.

5. يۇڭنى رەتلەش. تېرىلەر قۇرۇغاندىن كېيىن ھۆكۈنەكسىمان تاش ياكى قۇم قەغەز بىلەن تېرىنىڭ ئىچ يۈزىنى سۈرتۈپ سىلىقلاپ، تېرىنىڭ قىرغاقلىرىنى ياساپ، ئەڭ ئاخىرىدا يۇڭنى تاغاق بىلەن تاراپ ئەسلىدىكى چىرايلىق ھالىتىگە كەلتۈرۈش لازىم.

غوجەخمەت تەرجىمىسى

مېۋە - چېۋە يېيىشتىمۇ ئىلمىيلىك بولۇش لازىم

بەزىلەر، مېۋە - چېۋىنى كۆپ يېيىش پايدىلىق، دەپ قارايدۇ. بۇ قاراشنىڭ ئانچە ئىلمىيلىكى يوق. چۈنكى، ھەر خىل مېۋە - چېۋىلەرنىڭ ئوزۇقلۇق تەركىبى ئوخشاش بولمىغانلىقتىن، سالامەتلىك ئەھۋالى ئوخشاش بولمىغان كىشىلەرنىڭ ھەر خىل مېۋە - چېۋىلەرگە بولغان ماسلىشىشچانلىقىدىمۇ مەلۇم پەرقلەر بولىدۇ. شۇڭا، مېۋە - چېۋىلەرنى زىيادە كۆپ يېيىش ساغلاملىققا پايدىسىز.

ئېلىمىزنىڭ تىببىي ئالىملىرى مېۋە - چېۋىلەرنىڭ خۇسۇسىيىتىگە قاراپ ئۇلارنى مۆتىدىل ھۆل ئىسسىق، سوغۇق قاتارلىق تۈرلەرگە ئايرىيدۇ. ھۆل ئىسسىققا كىرىدىغان مېۋە - چېۋىلەردىن: ئانار، ئاناناس، پەمىدۇر، نەشپۈت قاتارلىقلار بار. ئىسسىق مىجەزلىك كىشىلەر بۇ خىل مېۋىلەرنى مۇۋاپىق مىداردا ئىستېمال قىلىشى كېرەك. سوغۇققا ياتىدىغان مېۋە - چېۋىلەردىن، ئاپېلسىن، بانان، قۇلۇپنەك، ئالما، شاپتول، تاغ ئالمىسى قاتارلىقلار بار. تېنى ئاجىز، سوغۇق مىجەزلىك كىشىلەر بۇ خىل مېۋە - چېۋىلەرنى كۆپ يېمەسلىكى كېرەك.

ئوخشىمىغان پەسىللەردە كېسەللىك ئەھۋالىغا قاراپ مېۋە - چېۋىلەرنى تاللاپ ئىستېمال قىلىشتا دىققەت قىلىش لازىم. مەسىلەن، كۈز

ۋە قىش پەسىللىرىنىڭ ھاۋاسى قۇرغاق كېلىدۇ، شۇڭا بۇ مەزگىلدە تاغ ئالمىسىنى يەپ بەرسە، سۇيۇقلۇقنى راۋانلاشتۇرۇپ، قىزىتمىنى قايتۇرىدۇ، بانان ۋە ئالمىنى يەپ بەرسە، ئۈچەينى سىلىقلاشتۇرىدۇ. داۋاملىق يۆتىلىدىغان كىشىلەر نەشپۈت يەپ بەرسە، ئۆپكىنى سىلىقلاشتۇرىدۇ، ياللۇغنى قايتۇرۇپ، يۆتەلنى توختىتىدۇ، ئاشقازان، ئۈچەي كېسەللىكى بار (ھەزىم قىلىشى ناچار بولغان كىشىلەر) لار، يۈرىكى ئاجىز كىشىلەر، تاجىسمان يۈرەك كېسەللىكى ۋە يۇقىرى قان مايلىق كېسەللىككە گىرىپتار بولغانلار دولانىنى كۆپرەك يەپ بەرسە، كېسەللىككە شىپا قىلىدۇ، ئامازشام قارىغۇسى كېسەللىكى، كۆز قۇرغاقلىشىش كېسەللىكى ۋە مۇگگۇز پەردە يۇمشاش كېسەللىككە گىرىپتار بولغانلار تەركىبىدە ۋىتامىن A بولغان مېۋىلەردىن ئۆرۈكنى كۆپرەك يەپ بېرىش كېرەك، بېرى كېسەللىككە گىرىپتار بولغانلار (بۇ كېسەللىكنى ۋىتامىن B نىڭ كەمچىل بولۇشى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ) ئاپېلسىن ۋە چىلاننى كۆپرەك يەپ بەرسە، مەلۇم داۋالاش ئۈنۈمى بولىدۇ.

يېقىندا، ياپونىيىنىڭ توكيو شەھىرىدىكى مەلۇم بىر ئۇنىۋېرسىتېتنىڭ پروفېسسورى تيەن يىلاڭ: «مېۋە-چېۋىلەرنى زىيادە كۆپ يېگەندە، بەدەندىكى ۋىتامىن C نىڭ مىقدارى ھەسسىلەپ ئېشىپ كېتىپ، چۆپ كىسلاتاسى پەيدا قىلىدۇ. چۆپ كىسلاتاسى بەدەندىن چىقىدىغان تەر سۇيۇقلۇقى بىلەن قوشۇلۇپ سىرتقا تېپىدۇ-دە، تېرىنى يېرىكلەشتۈرىۋېتىدۇ، ھەتتا ئېغىر بولغاندا، رېئاكسىيە خاراكتېرلىك تېرە ياللۇغىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ» دېگەن قارىشىنى ئوتتۇرىغا قويدى.

ۋارىسجان مەھەممەت تەرجىمىسى

(بېشى 19 - بەتتە)

ئىقتىدارى ئۈچۈر ئوپتىكىسىدىكى «رەسىم ئالاھىدىلىكىنى پەرقلەندۈرۈش» تەتقىقاتىنىڭ نەتىجىسى بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. پۈتۈن دۇنيادا بارماق ئىزلىرى پۈتۈنلەي ئوخشاش كېلىدىغان ئادەمنى تاپماق تەس بولغانلىقتىن، بۇ قۇلۇپ ھەقىقەتەن ئىسمى-جىسمىغا لايىق «ئىگىسىلا ئاچالايدىغان» مەخپىي قۇلۇپ بولۇپ قالدى. بارماق ئىزى قولدىن ئايرىلمايدىغان بولغاچقا، ئاچقۇچنىڭ ئۆيى ئىچىدە ئۇنتۇلۇپ قىلىشىدىن ئەنسىرەشنىڭ ئورنى يوق. يوقىلىپ كېتىشتىن ئەنسىرەش تېخىمۇ ھاجەتسىز. پەقەت بارماق يارىلىنىپ چولاق بولۇپ قالمىسىلا بولىۋېرىدۇ.

ئىلىم-پەن راۋاجلانماقتا، قۇلۇپتىن ئىبارەت بۇ «ئىشىك باقاۋۇلى» مۇ بىر ئاچقۇچ بىرلا قۇلۇپنى ئاچىدىغان «نىشانغا قاراپ تەرەققىي قىلماقتا». قۇلۇپ بارغانسېرى مۇرەككەپلەشمەكتە، بۇنىڭ ئەكسىچە ئاچقۇچ بارغانسېرى ئاددىيلاشماقتا.

كېرىم نۇردۇن تەرجىمىسى

بارماق ئىزىغا قاراپ ئېچىلىدىغان تولۇق سىگنالىق قۇلۇپ

لى جېڭمىن

قۇلۇپ بىخەتەرلىك بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولۇپ، كىشىلەر ئارىسىدا «بىرتال ئاچقۇچ بىرلا قۇلۇپنى ئاچىدۇ» دېگەن تەمسىل بار. ئەلۋەتتە، قەدىمكى زاماندىن يېقىنقى زامانغىچە قۇلۇپلارنىڭ ھەممىسىدە بۇ نۇقتىنى ئىشقا ئاشۇرۇش مۇمكىن بولمىدى. كونا پاسوندىكى قۇلۇپلارنىڭ يا پۇرژىنىسى، يا ساقىسى يوق. شۇڭا ئاچقۇچ بەكمۇ ئاددىي، تەگدىن تولىسى باش تەرىپى ئىگىلگەن بىرتال مېتال زىقچىدىن ئىبارەت بولغانىدى. كېيىنچە ساقىلىق قۇلۇپ بارلىققا كەلدى. چوڭ-كىچىكلىكى ئوخشاش بولمىغان ساقا بىلەن پۇرژىنىنىڭ بىرلەشتۈرۈلۈشىدىن ھەر خىل تۈردىكى قۇلۇپلار ئىشلەندى. بۇنىڭغا مۇناسىپ ھالدا ئاچقۇچلارنىڭ شەكلىمۇ خېلى مۇرەككەپلەشتى. شۇنداقتىمۇ، شەكلى ئوخشىشىپ كېتىدىغان ئاچقۇچلارنىڭ ئۆز-ئارا «ئورتاق ئىشلەپ» قېلىشىدىن ساقلىنىش تەس بولدى. بۇنىڭدىن باشقا، ئوغرىلارنىڭ ئاچقۇچلارنى ئوخشىتىپ ياساۋالىدىغان ئىقتىدارى بولىدۇ. ھەتتا تەييار ئېلىۋالغان «ئۇنىۋېرسال ئاچقۇچ» لىرىمۇ بار بولىدۇ. شۇڭا، قۇلۇپنى بىخەتەر ئەمەس، دەيدىغان تۇيغۇلار يەنىلا مەۋجۇت بولۇپ كەلدى.

كېيىن نومۇرلۇق قۇلۇپ بارلىققا كەلدى. ئۇنىڭدا نۆلدىن تارتىپ توققۇزغىچە كۆپلىگەن رەقەملەرنىڭ بىرلەشتۈرۈلۈشى، ئاچقۇچ «گەۋدىسى» نىڭ ئورنىنى ئالدى، قۇلۇپنىڭ ئىگىسى پەقەت مەخپىي نومۇرنى باسىلا قۇلۇپنى ئاچالى بولىدىغان بولدى. تېخىمۇ خەۋپسىز بولۇشنى كۆزلىگەندە، ساقىلىق قۇلۇپ بىلەن نومۇرلۇق قۇلۇپنى بىرلەشتۈرۈشكە بولىدۇ. بۇنىڭدا ئالدى بىلەن نومۇرنى توغرىلاپ قويغاندىن كېيىن، ئاندىن ساقىلىق قۇلۇپ ئېچىلىدۇ. ئادەتتىكى بىخەتەر ئىشكاپلارنىڭ قۇلۇپىنىڭ تەگدىن تولىسىدا مۇشۇ شەكىل قوللىنىلغان. ھازىر نومۇرلۇق قۇلۇپ يەنىمۇ تەرەققىي قىلدۇرۇلۇپ، ئۇنىڭغا ۋاقىت ئامىلى قوشۇلدى؛ بۇنىڭدا ھەم نومۇر توغرىلىنىدۇ، ھەم ۋاقىت بەلگىلىنىدۇ. ئالدىنقى قېتىمدا كېلەركى قېتىم قۇلۇپنى ئاچىدىغان ۋاقىت بەلگىلەپ قويۇلىدۇ. دۆلىتىمىزنىڭ شەرقىي-شىمالىدىكى چاڭچۇن يەر ئاستى بانكا غەزنىسىگە مۇشۇ خىلدىكى قۇلۇپ ئىشلىتىلگەن. نومۇرلۇق قۇلۇپ بىلەن ئوخشىشىپ كېتىدىغىنى ھەرپلىك قۇلۇپتۇر.

ۋېنگرىيىدە يېقىندا بۇ خىل قۇلۇپ مەيدانغا كەلگەن. ئۇنىڭدا 26 لاتىن ھەرپى بىرلەشتۈرۈلۈپ، بىر مەخپىي سۆز تۈزۈلىدۇ. مۇشۇ سۆز قۇلۇپنى ئاچىدىغان ئاچقۇچ ھېسابلىنىدۇ. ئوغرى ئەگەر تەلەي سىناپ بۇ سۆزنى تۈزمەكچى بولىدىكەن، ئۇ ھالدا بۇ پۈتۈنلەي بىھۇدە ئاۋارىچىلىق بولىدۇ. چۈنكى بۇ 26 ھەرپتىن 67 مىليوندىن ئارتۇق سۆز تۈزگىلى بولىدىكەن.

ئېلېكترونلۇق ھېسابلاش ماشىنىسىنىڭ كەڭ قوللىنىلىشىغا ئەگىشىپ، مېخانىك تۈزۈلۈشتىكى قۇلۇپنىڭ ئورنىنى ئېلېكترونلۇق قۇلۇپ ئىگەل-

بىلىش-بىلىك

لىمەكتە. خەۋەرلەرگە قارىغاندا، تەيۋەندىكى بىر ئېلېكترون شىركىتى، يېقىندىن بىر خىل ئېلېكترونلۇق مېڭە بىلەن تىزگىنلىنىدىغان ئېلېكترونلۇق قۇلۇپنى تەتقىق قىلىپ ياساپ چىققان. بۇنى «تىلسىم قۇلۇپ» دەپ ئاتىغان. ئۇ، ئېلېكترونلۇق مېڭىگە تايىنىپ ئون مىڭ گۇرۇپپىدىن ئارتۇق مەخپىي رەقەمنى خاتىرىگە ئالالايدىكەن. شۇنداقلا رەقەملەرنى خالىغانچە ئۆزگەرتىپ تۇرۇشقا بولىدىكەن. مۇبادا «مەخپىيەتلىك ئاشكارىلىنىپ» قالسا، دەرھال باشقىدىن يېڭى مەخپىي رەقەمنى ئالماشتۇرۇپ قويسىلا، قۇلۇپ يەنە «پولاتتەك مۇستەھكەم» بولىدىكەن. بۇنىڭدىن باشقا، ئۇنىڭ يەنە سىگنال بېرىش قۇرۇلمىسى بولۇپ، ئەگەر ئوغرى ئېلېكترونلۇق مېڭىنى باشقۇرۇپ، قالايمىقان رەقەم توغرىلىماقچى بولسا، ئۇ ھالدا «تىلسىم قۇلۇپ» دەرھال ئاپتوماتىك ھالدا سىگنال بېرىپ، ئىگىسىنى ئوغرى تۇتۇشقا چاقىرىدىكەن.

ئېلېكترونلۇق مېڭە بىلەن تىزگىنلىنىدىغان مەخپىي رەقەم ئاچقۇچىنىڭ رولىنى ئويناپ قۇلۇپنى ئاچالىغان ئىكەن، ئادەمنىڭ ئاۋازىمۇ بىر خىل ئالاھىدە ئاچقۇچ بولالامدۇ-يوق؟ «ئەلى بابا بىلەن قىرىق قاراقچى» ھېكايىسىدا بۇ جەھەتتە يۈرەكلىك قىياس قىلىنغان. «سىم سىم ئىشىكنى ئاچ!» دېگەن بىر ئاۋاز بىلەن ئالتۇن-كۆمۈچ، يامبۇلار ساقلىنىۋاتقان تاش ئۆڭكۈرنىڭ ئىشىكى ئۆزلۈكىدىن ئېچىلىپ كېتىدۇ. يېقىندا چەتئەلدە بىر خىل «ئاۋاز ئارقىلىق كونترول قىلىنىدىغان قۇلۇپ» مەيدانغا كەلگەن. بۇنىڭ ئۆزى يۇقىرىقىغا ئوخشاپ كەتمىسىمۇ، لېكىن ئوينايدىغان رولى يەنىلا ئوخشاش ئالاھىدىلىككە ئىگە. ئىگىسى پەقەت ئۇنىڭغا بىر جۈملە ئالاھىدە مەخپىي سۆزنى سۆزلىسىلا، قۇلۇپ ئۆزلۈكىدىن ئېچىلىدۇ. بۇ خىل ئاۋاز بىلەن كونترول قىلىنىدىغان قۇلۇپ ئادەمنىڭ قۇلىقىغا ئوخشاش، ئىگىسىنىڭ ئاۋازىنى توغرا پەرق ئېتەلەيدۇ. ئەگەر يات ئادەملەر دوراپ ئوخشاش «مەخپىي سۆز» نى قىلسا، ئۇ ھەرگىز ئالدانمايدۇ. بۇ خىل قۇلۇپتا «سۆز ئاۋاز ئالاھىدىلىكىنى پەرقلەندۈرۈش» تىن ئىبارەت ھازىرقى زامان ئاۋازشۇناسلىق تەتقىقات مۇۋەپپەقىيىتى قوللىنىلغان. ئۇ، يارىدارلار، مەجرۇھلار، بولۇپمۇ ئەمالارغا نىسبەتەن ئالاھىدە ئەھمىيەتكە ئىگە.

يەنە بىر خىل تولۇق سىگناللىق قۇلۇپمۇ بار. ئۇ ئىگىسىنىڭ بارماق ئىزىنىڭ بىر پارچە ئالاھىدە تولۇق سىگناللىق رەسىمى ھەمدە شۇنىڭغا مۇناسىپ فوتو ئېلېكترون ئالماشتۇرۇش سىستېمىسى ۋە مېخانىزم سىمىنى ئۆز ئىچىگە ئالغان قۇلۇپنى ئاچقىچە، ئىگىسى پەقەت قۇلۇپنىڭ مەلۇم بىر يېرىگە قول بارمىقىنى يېنىككىنە تەككۈزۈپ قويسىلا، قۇلۇپ دەرھال ئۆزلۈكىدىن ئېچىلىدۇ. ئەسلىدە مۇشۇ قىسقىغىنا ۋاقىت ئىچىدە، قۇلۇپ بارماق ئىزىنى سېلىشتۇرۇش قاتارلىق بىر يۈرۈش مۇرەككەپ مەشغۇلاتلارنى ئورۇنلاپ بولىدۇ. تولۇق سىگناللىق قۇلۇپ ئىگىسىنىڭ بارماق ئىزى ئىكەنلىكىنى پەرق ئېتىپ چىققان چاغدا، يالتىراق نۇرلۇق ئېكرانىدا بىر يورۇق نۇقتا كۆرۈنىدۇ، فوتو ئېلېكترون ئالماشتۇرۇش ئارقىلىق، مېخانىزم قۇرۇلمىسى ھەركەتكە كېلىدۇ. بۇنىڭ بىلەن قۇلۇپ ئېچىلىدۇ. ئەگەر يورۇق نۇقتا كۆرۈنمىسە، ئۇ ھالدا ئاچقۇچ — بارماق ئىزى توغرا ئەمەسلىكىنى بىلدۈرىدۇ-دە، تولۇق سىگناللىق قۇلۇپ قەتئىي ئېچىلمايدۇ. بۇنىڭدىن بىلىۋېلىش مۇمكىنكى، تولۇق سىگناللىق قۇلۇپ ئاۋاز بىلەن كونترول قىلىنىدىغان قۇلۇپقا ئوخشاش ئىگىسىنى تونىيالايدۇ. بۇنىڭدىكى پەرق پەقەت بىرىنىڭ «شەكىلگە قارايدىغان» لىقى، يەنە بىرىنىڭ «ئاۋازنى ئاڭلىيالايدىغانلىقى» دىنلا ئىبارەت. تولۇق سىگناللىق قۇلۇپنىڭ بۇ خىل ئالاھىدە

(داۋامى 17-بەتتە)

پىياز ھەققىدە قىزىقارلىق پاراڭ

روبېرت، لوئىس. ستېۋېنسىن بىر ۋاقىتلاردا: «پىياز ـ تۇگۈنەك يىلتىزلىق ئۆسۈملۈكلەر ئارىسىدىكى ئەتىرگۈل» دەپ يازغان ئىدى. بۇ تىلشۇناس ئۇستازمۇ خۇددى ئارىمىزدىكى كۆپ سانلىق كىشىلەرگە ئوخشاش، پىيازنى ھەقىقىي تونۇپ يەتمىگەن بولسا كېرەك.

پىياز ھەرگىزمۇ تۇگۈنەك يىلتىزلىق ئۆسۈملۈك بولماستىن، بەلكى بىر خىل تەڭگىچە غوللۇق ئۆسۈملۈك. ئۇنىڭ 500 دىن ئارتۇق ئۇرۇقدىشى بار ھەمدە ئۇ ياۋا ساماق ۋە گۈلساماق ئائىلىسىدىكىلەر بىلەن قويۇق مۇناسىۋەت ئورناتقان. شۇڭا ئۇنى ھامبورگنىڭ كالا قوۋۇرغىسىدىن قورۇلىدىغان سېيىنىڭ ئەڭ قىممەتلىك ھەمراھى دېگەندىن كۆرە، چېچەكلەپ چاڭلىنىدىغان بىر خىل ئۆسۈملۈك دېگەن تۈزۈكرەك. ئۇ ئاشخانىلاردا زىننەت ئۈچۈن لوڭقىلارغا سېلىپ قويۇلمايدۇ، بەلكى ئۇ ئىدارە قىلىش ئورنىدا تۇرىدۇ. پىياز بىر خىل ئاساسلىق كۆكتات بولۇپ، ھەر قانداق بىر دۆلەتتىن ئۇنىڭ ئۆزگىچە ئاچچىق تەمىنى تېتىپ كۆرمىگەن بىرەر كىشىنى تېپىش تەس.

پىيازنى شورپا، سالاد، بولكا، دۇملەپ پىشۇرۇلىدىغان تاماقلار، تۇخۇم تۇرمىلىغا ئوخشاش يېمەكلىكلەرگە سېلىشقا بولىدۇ. يەنە ئوتقا قاخلاپ، قورۇپ، ئىسلاپ، قاينىتىپ ياكى خام پېتى يېيىشكىمۇ بولىدۇ. ئۇندىن باشقا، پىيازنىڭ تەركىبىدە كالتسىي، تۆمۈر، نىكوتىن كىسلاتاسى، ئاقسىل ۋە ۋىتامىنلار بولۇپ، ئادەم بەدىنى ئۈچۈن پايدىلىق.

پىيازنىڭ سۇڭپىياز دەپ ئاتىلىدىغان بىر خىلى بولۇپ، ئۇ 11 ـ ئەسىردە ئەھلى سەلىب شەرققە يۈرۈش قىلغاندا، سۈرىيەدىن فرانسىيىگە كىرگەن. سۇڭپىياز ئەينى ۋاقىتتا فرانسىيىدە تاماق ئېتىشتە ئالاھىدە ئاتاققا ئىگە بولغان.

پىيازنى سۇس ئوتتا ئاستا قايناتقاندا، فرانسىيە پىياز شورپىسى تەييارلىنىدۇ. ھازىر، بۇ خىل شورپا ئامېرىكىنى ئۆز ئىچىگە ئالغان كۆپلىگەن دۆلەتلەرنىڭ داڭلىق سەيلىرى قاتارىدىن ئورۇن ئالماقتا. فرانسىيىنىڭ باش پىياز سېلىنغان قاتلىمىسى مايدا پىشۇرۇلىدىغان ياڭيۇ سەيدىن قېلىشمايدىغان بولدى.

ئەمما، پىيازنىڭ ئۆزىگە نىسبەتەن ئېيتقاندا، گەپ ئۇنىڭ تەمىنىڭ ئالاھىدىلىكى بىلەنلا چەكلىنىپ قالمايدۇ، ئەمەلىيەتتە، ئۇ تارىخنىڭ جەريانىنى ئۆزگەرتكەن بولۇشىمۇ مۇمكىن. ئامېرىكىنىڭ مۇستەقىللىق ئۇرۇشى يۇقىرى دولقۇنغا كۆتۈرىلگەن مەزگىلدە، گېنېرال گىرانت جەڭ قىلغۇچى قىسمىغا بىر پارچە جىددىي خەت يازغان، خەتتە: «باش پىياز بولمىسا، مەن قوشۇنۇمنى يۆتكەشكە ئامالسىز قالىمەن» دېيىلگەن. شۇنىڭدىن كېيىن، باش پىياز بېسىلغان ئۈچ پويىز ئالدىنقى سەپكە قاراپ يولغا چىققان. گېنېرال گىرانت باش پىيازنىڭ تولغاق ۋە باشقا كېسەللەرنىڭ ئالدىنى ئالىدىغانلىقىغا ئىشەنگەن.

مۇندىن 5000 يىل ئىلگىرى، ئوتتۇرا ئاسىيا رايونىدىكى كىشىلەر باش پىيازنىڭ تېببىي داۋالاشتا كۆزگە كۆرۈنەرلىك ئۈنۈم بېرىدىغانلىقىنى بىلگەن. تېببىي دورىگەرلىكنىڭ پېشۋاسى ھىپپوكرات پىيازنىڭ كۆرۈش قۇۋۋىتىگە مەنپەئەت يەتكۈزىدىغانلىقىغا ئىشەنگەن. 1596 ـ يىلى نەشر قىلىنغان «ھېكمەتلىك ئۆسۈملۈك دورىلىرى» دېگەن كىتابتا:

پىياز سۈيىنىڭ ئايپا ئېباشلارنىڭ چوققا چېچىنى ئۆستۈرىدىغانلىقىنى، سىپازمىغا مەنپەئەت قىلىدىغانلىقى، شۇنداقلا غالجىر ئىت چىشلىۋالغان كىشىلەرگە داۋا بولىدىغانلىقى خاتىرىلەنگەن. باش پىياز يەنە زۇكامنى داۋالاپ، چىرايىنى قىزارتىدۇ، بۇغۇم - ياللۇغىغا شىپا بولىدۇ. قان بېسىمىنى يېنىكلىتىدۇ ھەمدە ھەزىم قىلىش يولىغا مەنپەئەت قىلىدۇ، دەپ قارالماقتا.

تەتقىقاتلار، باش پىيازنىڭ بەزى تېببىي داۋالاش ئىقتىدارى خەلق ئارىسىدىكى رىۋايەتلەردىن خېلىلا ئېشىپ چۈشىدىغانلىقىنى ئىسپاتلىدى. مۇندىن 12 يىل ئىلگىرى، ئەنگلىيىلىكلەرنىڭ ئىشلىگەن بەزى تەجرىبىلىرى شۇنى كۆرسەتتىكى، باش پىيازنى ئوزۇقلۇق قىلىشنى ئاساس قىلغان كېسەل كىشىلەردىكى قان قېتىش ئادەتتىكى يېمەكلىكلەر بىلەن ئوزۇقلىنىدىغان كېسەل كىشىلەرگە قارىغاندا ئاز كۆرۈلىدىكەن. يېقىندا ئامېرىكىدىكى تېكساس شتاتلىق ئۇنىۋېرسىتېتىنىڭ خىمىيە پروفېسسورى ساموس. ئاتلېپ ۋە ئۇنىڭ ھەمراھلىرى باش پىيازنىڭ تەركىبىدىن قان بېسىمىنى تۆۋەنلىتىدىغان بىر خىل خىمىيىلىك ماددا — پروستاگلاندىن A_1 نى ئايرىپ چىقتى. مىلادىيىدىن 3000 يىل ئىلگىرىدىكى مىسىر قەۋرىستانلىقىدىكى ئويما سۈرەتلەردە باش پىياز مۇقەددەس نەرسە قىلىپ كۆرسىتىلگەن، باش پىياز كۆپ قەۋەتلىك يۇمىلاق بولغانلىقى ئۈچۈن، قەدىمكى مىسىرلىقلار ئوڭ قولىنى باش پىياز ئۈستىگە قويۇپ قەسەمياد قىلىشقان، ئۇنى ئەبەدىيلىكنىڭ سىمۋولى دەپ بىلگەن. ئېھرامنى ياسىغان مىسىرلىق قۇللار باش پىيازنى مۇقەددەس بىلىپ، ئۇنىڭغا چوقۇنغان. باش پىياز بىلەن ساماسقىنى كۆپلەپ ئىستېمال قىلىپ، ئۇنىڭدىن ئېنېرگىيە قوبۇل قىلغان.

رىمدا، پادىشاھ نېرو پىيازنىڭ ئۆزىنىڭ كېكىرتىكىنى نەملىگەنلىكىنى ماختىغان؛ ئوتتۇرا ئەسىردىكى ياۋروپادا، باش پىياز ئەڭ قىممەت باھالىق نەرسە دەپ قارىلىپ، ئالتۇن قەرز ئېلىش، قايتۇرۇشتا ئىشلىتىلگەن ھەمدە توي سوغىسى قىلىنغان.

1570 - يىلىغا كەلگەندە، ئاندىن پىيازنى ئۆستۈرۈش، تېپلارغا ئايرىش ۋە تاماق تەييارلاشقا دائىر ئۇسۇل ھەم بايانلار بارلىققا كەلگەن. بەزى باش پىيازلار يېتىشتۈرۈش ئارقىلىق، رەڭلىك، تاتلىق تەمى بولمىغان، ئاچچىق - چۈچۈك داڭلىق سورتلارغا ئايلانغان: مەسىلەن، بېرمۇدا پىيىزى، ئىسپانىيە پىيىزى ۋە ئىتالىيە قىزىل پىيىزى.

بۈگۈنكى كۈندە، ئامېرىكىدا مەخسۇس باش پىياز ئۆستۈرىدىغان 2000 مەشغۇلات رايونى بار بولۇپ، ھەر يىلى تەخمىنەن ئىككى مىليون توننا باش پىياز ئىشلەپچىقىرىلىدۇ، قىممىتى تەخمىنەن 237 مىليون ئامېرىكا دوللىرىغا تەڭ كېلىدۇ. بۇنىڭ يېرىمى كالىفورنىيە، تېكساس ۋە نيۇ-يورك ئىشتاتلىرىدا ئۆستۈرۈلىدۇ. ھەر بىر ئامېرىكىلىق ھەر يىلى 51 قاداق باش پىياز ئىستېمال قىلىدۇ (بۇنىڭ 3 قاداقى سۇسىز باش پىياز).

مەھەممەت بارات تەرجىمىسى

(بېشى 14 - بەتتە)

ئېرىمچىك، تورت، تۇخۇم پىرەنىكى، تۇخۇم شورپىسى، يېشىل يوپۇرماقلىق كۆكتاتلاردىن قىلىنغان قىيما. بەسەي شىڭزىسى، ھەر خىل ئورۇق گۆش، ھايۋان جىگىرى، مۇراببا، مېۋە شىرنىلىرى، شاكىلات، كەمپۈت، ھەسەل، ئالما، نەشپۈت، گىلاس قاتارلىق نەرسىلەرنى تاللاپ يېسە بولىدۇ.

بىناكارلىق قۇرۇلۇش ماتېرىياللىرىنىڭ سۈپىتىنى قانداق پەرقلەندۈرۈش كېرەك

بىناكارلىق قۇرۇلۇش خادىملىرىنىڭ قۇرۇلۇش ماتېرىياللىرىنى تاللاش ۋە سېتىۋېلىشتا پايدىلىنىشى ئۈچۈن تۆۋەندە بىرنەچچە خىل قۇرۇلۇش ماتېرىياللىرىنىڭ سۈپىتىنى پەرقلەندۈرۈش ئۇسۇلىنى تونۇشتۇرۇپ ئۆتىمىز.

سېمونت: ئەلا سۈپەتلىك سېمونتنى قولغا بىر تۇتام ئېلىپ سىققاندا، قولدا كاللەك بولۇۋالماي شۇ ھامان بارماقلار ئارىسىدىن توزۇپ چىقىپ كېتىدۇ. ئەگەر قولدا ئوخشاش بولمىغان چوڭ كىچىكلىكتە كاللەك بولۇپ قالسا (كىچىكلىرى كۆك پۇرچاقتەك، چوڭلىرى دادۇردەك)، ئۇ ھالدا بۇخىل سېمونتنىڭ سۈپىتى ناچار ياكى ئۆزىنىڭ خۇسۇسىيەتلىرىنى يوقاتقان بولىدۇ. مۇنداق سېمونتنىڭ ئۈنۈمى، مۇستەھكەملىكى ۋە ئۇزۇنغا چىداشچانلىقى ئالدىنقىسىغا يەتمەيدۇ. سېمونتنى سېتىۋالغان ۋاقىتتا ياخشىسى ئۇنىڭ زاۋۇتتىن چىققان ۋاقتىنى ئوچۇق كۆرۈۋېلىش كېرەك. سېمونت قانچىكى يېڭى بولسا، سۈپىتى شۇنچە ياخشى بولىدۇ. ئەگەر زاۋۇتتىن چىققان ۋاقتىدىن بىر ئاي ئۆتكەن بولسا ئۇنىڭ ئۈنۈمى 5% تۆۋەنلەيدۇ. ئۈچ ئاي ئۆتكەن بولسا 15—20% تۆۋەنلەيدۇ؛ يېرىم يىل ئۆتكەن بولسا 25—30% تۆۋەنلەيدۇ. بىر يىل ئۆتكەن بولسا 30—40% تۆۋەنلەيدۇ. ئەگەر 2 يىل تۇرۇپ قالغان سېمونت بولسا ئۇنىڭ ئۈنۈمدارلىقى 40—50% تۆۋەنلەپ كېتىدۇ.

ھاك: ھاكنىڭ سۈپىتىنى پەرقلەندۈرۈشتە تۆۋەندىكى ئۇسۇلدىن پايدىلىنىشقا بولىدۇ. ھاك بىلەن قۇمنى (1:3) نىسبەتتە لاي ئېتىپ، سەككىز دانە قىزىل خىشنى تاللاپ ئېلىپ، ئادەتتىكى تام قوپۇرۇش ئۇسۇلى بويىچە كېتىدىغان مىقداردا، سەككىز دانە خىشنى قوپۇرۇپ، تۆت كۈندىن كېيىن، ئەڭ ئۈستىدىكى قەۋىتىدىن تۇتۇپ يۇقىرىغا تارتىلىدۇ. ئەگەر قوپۇرۇلغان تام ئاجراپ پارچىلىنىپ كەتمىسە، ئۇ ھالدا ھاك ئەلا سۈپەتلىك بولۇپ ھېسابلىنىدۇ.

خىش: رەڭگى سۇس خىش ئوتتا تولۇق پىشۇرۇلمىغان بولۇپ، پىششىق ھېسابلانمايدۇ. ئۇنىڭ سۇ سۈمۈرۈشچانلىقى كۈچلۈك بولىدۇ. ئادەتتە يامغۇر كۆپ ياغىدىغان، ئاتموسفېرا بېسىمى چوڭ بولغان رايونلاردا مۇنداق خىشنى ئىشلەتمەسلىك كېرەك.

قىزىل خىش نورمال خىش بولۇپ، بىر قەدەر پىششىق ھەم چىدامىلىق بولىدۇ. ئۇنىڭ سۇ سۈمۈرۈشچانلىقى ئانچە چوڭ بولمايدۇ. قولغا ئېلىپ چەككەندە زىل ئاۋاز چىقىدۇ. بۇ خىل خىشنى سۇندۇرۇپ قارىغاندا ئىچكى قۇرۇلمىسى بىر خىل، تەكشى بولىدۇ. ھاۋا تۆشۈكچىلىرى بولمايدۇ ھەمدە سېمونت لاي بىلەن ناھايىتى ئوڭاي بىرىكەلەيدۇ. بۇ خىل خىش ئادەتتە تام قوپۇرۇشقا ۋە ئۆي - ئىمارەتلەرنىڭ ئاساسلىق گەۋدە قۇرۇلۇشلىرىغا ئىشلىتىلىدۇ. توق جىگەررەڭ خىش ئوتتا بەك پىشىپ ئۆتۈپ كەتكەن بولۇپ، ئوتقا چىدامىلىق خىش بىلەن ئوخشىشىپ كېتىدۇ، سىرتقى يۈزىدە ناھايىتى چوڭقۇر چاكلار بولىدۇ. بۇ خىل خىش ناھايىتى چىڭ بولۇپ، سۇ سۈمۈرمەيدۇ ھەمدە سېمونت لاي بىلەن ئوڭايلىقچە بىرىكەلمەيدۇ. بۇ خىل خىشنىڭ نەملىكنى ۋە سوغۇقنى ئوڭاي ئۆتكۈزمەسلىكتەك خۇسۇسىيەتلىرىگە ئاساسەن قۇرۇلۇشنىڭ ھۆل قىسمىغا ئىشلىتىلسە ئەڭ مۇۋاپىق بولىدۇ.

تاش پاختا كاھىش: بۇنىڭ سىرتقى قىياپىتىنى تەكشۈرگەندە، ئۇزۇنسىغا سوزۇلغان ئىزلىرىنىڭ بار-يوقلۇقىغا دىققەت قىلىش لازىم. نەق مەيداندا تەكشۈرگەندە ئالدى بىلەن بىر پارچە تۈز يەرنى تاللاپ، ئۈچ دانە تاش پاختا كاھىشنى بىر-بىرىنىڭ ئۈستىگە دەستىلەپ (ئىزلىرى بىر-بىرىنىڭ ئۈستىگە توغرا كېلىش كېرەك)، ئۈستىگە بىر ئادەم چىقىپ دەسسىگەندە (پۈت بىلەن تېپىشكە، سەكرەشكە بولمايدۇ)، سۇنۇپ بۇزۇلمىسا، سۈپەت تەلىپىدىن ئۆتكەن بولىدۇ، ئۇندىن باشقا قارىداپ كەتكەن تاش پاختا كاھىش، شامالنىڭ ئۇزۇن مۇددەتلىك سوقۇشى، كۈن نۇرىنىڭ قىزدۇرۇشى ۋە يامغۇر-يېشىنلارنىڭ تەسىرىدىن پەيدا بولغان بولۇپ، ئۇنىڭ ئۇزۇنغا چىداشچانلىقى ۋە مۇستەھكەملىكىنى تۆۋەنلىتىۋېتىدۇ.

ئەينەك: دېرىزە ئەينەكلىرىگە نىسبەتەن ئېيتقاندا ئۇ، رەڭسىز، ئۇزۇنىسىدىن قارىغاندا كۆك، يېشىل بولسىلا بولىدۇ. ئەگەر سېرىق كۆرۈنسە ئۇنىڭ سۈپىتىنىڭ ناچارلىقىنى بىلدۈرىدۇ. سېرىق ئەينەكنى كەسمەكمۇ تەس ھەم ئوڭاي سۇنۇپ كېتىدۇ. ئەينەكنىڭ رەڭگىنى پەرقلەندۈرۈش ناھايىتى ئوڭاي بولۇپ، ئۈچ دانە ئەينەكنى بىر-بىرىنىڭ ئۈستىگە جۈپلەپ، پارچە ئاق قەغەزنىڭ ئۈستىگە قويۇپ قارىغاندا قانداق رەڭدىكى ئەينەك ئىكەنلىكىنى بىر قاراپلا بىلىۋالغىلى بولىدۇ.

سىر: ئەلا سۈپەتلىك سىر، ئىشلىتىلىپ 24 سائەت ئىچىدە قۇرۇپ بولىدۇ. 48 سائەت ئىچىدە قۇرۇپ بولىدىغان سىرنىمۇ يامان ئەمەس دېيىشكە بولىدۇ. ئەگەر سىرلانغان يەرنى بارمىقىمىز بىلەن بەش سېكۇنت بېسىپ تۇرۇپ تارتىۋالغاندا قولغا چاپلاشمىسا، بۇ خىل سىرنى ئىشەنچلىك دەپ قاراشقا بولىدۇ.

تۇرسۇن ئەسئەت تەرجىمىسى

نېمە ئۈچۈن ئازراق ھاراق ئىچىلسىلا يۈز قىزىرىدۇ؟

ليۇشياۋباۋ

كۆپلىگەن كىشىلەر ئانچە كۆپ ھاراق ئىچمەيلا يۈزى قىزىرىدۇ، يۈرىكى سالىدۇ، بېشى ئاغرىپ كېتىدۇ، لېكىن بەزىلەر خېلى كۆپ ھاراق ئىچسىمۇ يۈزى قىزىرىپ كەتمەيدۇ. يۈرەك سوقۇشىمۇ تېزلىشىپ كەتمەيدۇ. بۇنىڭ سەۋەبى نېمە؟ ئۆتمۈشتە بۇ ھەقتىكى گەپ-سۆزلەر تولا بولغان بولسىمۇ، لېكىن يېتەرلىك ئىسپاتقا ئىگە بولالمىغان ئىدى، تاكى 80-يىللارغا كەلگەندىلا، بۇ مەسىلە ئاندىن ئايدىڭلاشتى.

ھاراق ئىچىلگەندىن كېيىن ھەزىم قىلىش يوللىرىدا ھەزىم قىلىنمايلا بىۋاسىتە قانغا سۈمۈرۈلۈپ ئاندىن پۈتۈن بەدەنگە تارقايدۇ. ئۇنىڭ 10% گە يەتمەيدىغان قىسمى ئۆپكە، بۆرەك ئارقىلىق ئۆز ئەينى بويىچىلا سىرتقا چىقىرىلىدۇ. قالغان 90% دىن كۆپرەك قىسمى جىگەرگە بېرىپ ئىسپىرتنى ھىدروگېنسىزلاندۇرغۇچى فېرمېنت (دېھىدروگىنازا) نىڭ تەسىرى بىلەن ئوكسىدلىنىپ ئاتسېتالدېگىت ھاسىل قىلىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن پۈتۈن بەدەنگە تارقالغان ئاتسېتالدېگىتنى ھىدروگېنسىزلاندۇرغۇچى فېرمېنت (ئاتسېتالدېگىت دېھىدروگىنازا ALDH) نىڭ تەسىرى بىلەن ئاتسېتىلىق كىسلاتاغا ئايلاندۇرىدۇ. رېئاكسىيە يەنىمۇ داۋاملىشىپ سۇ ۋە كاربون (IV) ئوكسىدىغا پارچىلىنىدۇ. ALDH دا ئوتتۇراق ئىق-

تىدارلىق ALDH-I ۋە ALDH-II دىن ئىبارەت ئىككى تۈرلۈك فېرمېنت بار. بۇلار كاتالىزاتورلۇق (رېئاكسىيىنى تېزلەتكۈچى) ئىقتىدارى ئوخشايدىغان، لېكىن كاتالىزاتورلۇق خۇسۇسىيىتى، فىزىكىلىق، خىمىيىلىك ۋە ئىممۇنىتېتلىق خۇسۇسىيەتلىرى ئوخشىمايدىغان فېرمېنتلاردۇر.

ALDH دىكى ئورتاق ئىقتىدارلىق فېرمېنتلار ئايرىم - ئايرىم ھالدا ئاتسېتالدېگىت ئوخشىمىغان قويۇقلۇققا يەتكەندە تەسىر كۆرسىتىپ ئۇنى ئاتسېتلىق كىسلاتاغا ئايلاندۇرىدۇ.

مۇبادا ALDH-I كەمچىل بولۇپ قان تەركىبىدىكى ئاتسېتلىق ئالدېگىت خېلى يۇقىرى قويۇقلۇققا يەتكەن ۋاقىتتا، يۈز قىزىرىپ، يۈرەك سېلىپ باش ئاغرىش ھادىسىلىرى كۆرۈلىدۇ.

ALDH-I نىڭ كەم بولۇشى ئېھتىمال ئىرق بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولۇشى مۇمكىن. ياپونىيىدە 40% ئادەمنىڭ بەدىنىدە ALDH-I كەمچىل ئىكەن، ئامېرىكىدا تۇغۇلۇپ ئۆسكەن ياپونلۇق باللار ئوخشاشلا بۇ نۇقتىنى ئىپادىلايدۇ. ياۋروپالىقلار ۋە ئامېرىكىلىقلار ئىچىدە ھازىرغىچە ALDH-I كەمچىل بولغانلار سېزىلمىگەن، شۇڭا ئۇلاردا ئازراق ھاراق ئىچىش بىلەنلا يۈز قىزىرىدىغان، يۈرەك سالىدىغان، باش ئاغرىيدىغان ئەھۋاللار يوق دېيەرلىك ئىكەن. جۇڭگولۇقلار ئىچىدە ALDH-I نىڭ كەملىكىنىڭ - قانچىلىك نىسبەتتە ئىكەنلىكى توغرىسىدا ھازىرغىچە مەلۇمات يوق، لېكىن كۈندىلىك تۇرمۇش ئۈستىدىكى كۆزىتىش ۋە تەھلىلىي مۆلچەردىن قارىغاندا خېلى كۆپلىگەن ئادەملەرنىڭ بەدىنىدە ALDH-I نىڭ كەملىكىنى قىياس قىلىشقا بولىدۇ. بۇ ئادەملەر ھاراق ئىچكەندە كۆرۈلىدىغان خۇشاللىق، ئۆزىنى يېنىك ئازادە ھېس قىلىش تۇيغۇلىرى ئادەتتىكى كىشىلەر بىلەن ئوخشاش، لېكىن ئازراق ھاراق ئىچكەندە يۈز قىزىرىش، يۈرەك سېلىش ھادىسىلىرى يۈز بېرىدۇ.

سۇلايمان مامۇت تەرجىمىسى

بالىلارنى مۇنداق ئەركىلىتىش ياخشى ئەمەس

ئاز بولمىغان كىشىلەر بالىلارنى بوشلۇققا ئېگىز تاشلاش ياكى قاتتىق ئىغاڭلىتىش ئارقىلىق ئەركىلىتىشنى ياخشى كۆرىدۇ. ئۇلار بالىنى پەقەت مۇشۇنداق ئەركىلەتكەندە بالا ئادىن خۇش بولىدۇ دەپ قارىشىدۇ. ئەمەلىيەتتە بۇنداق ئەمەس. بۇنداق قىلغاندا بالىنىڭ مېڭىسى ئاسانلا زەخىملىنىدۇ. چۈنكى بوۋاقلىق باسقۇچىدا بالىنىڭ باش قىسمى بىر قەدەر ئېغىر بولىدۇ، بويۇن مۇسكۇلىمۇ بوش بولىدۇ. ئەگەر بالىنى بوشلۇققا ئېگىز تاشلىغاندا ياكى ئىغاڭلاتقاندا بالىنىڭ مېڭىسى تەۋرەپ كېتىپ، يېنىك بولغاندا ئەقلىي كۈچىنىڭ ئۆسۈپ يېتىلىشىگە تەسىر يېتىدۇ. ئېغىر بولغاندا ئۆلۈمنى كەلتۈرۈپ چىقىرىشى مۇمكىن. بۇنىڭدىن باشقا بالىلارنىڭ نېرۋىسى ئاجىز بولغانلىقى ئۈچۈن، تاشقى جەھەتتىكى تەسىرگە بولغان تەڭشەش ئىقتىدارى كەمچىل بولىدۇ، قاتتىق ئىغاڭلاتقاندا چۆچۈش كېسىلى ئاسانلا پەيدا بولىدۇ.

دولقۇن ئابدىرېھىم تەرجىمىسى

چەتئەللىكلەرنىڭ يېمەك-ئىچمەكتىكى پەرھىزلىرى

دۇنيادىكى كۆپلىگەن ھايۋانات ۋە ئۆسۈملۈكلەرنىڭ قايسىنى يېگىلى بولىدۇ؟ قايسىنى يېگىلى بولمايدۇ؟ قايسى نازۇ-نېمەتلىك ئوزۇق؟ قايسىنى يېيىش چەكلەنگەن؟

قەدىمكىنى قويۇپ تۇرۇپ يېقىنقى زامانىنىلا ئېلىپ ئېيتقاندا، ئىنسانلار گەرچە ئوزۇقلىنىش جەھەتتە كۆپلىگەن ئورتاقلىققا ئىگە بولسىمۇ، بىراق ئىرقلار، جايلار، ۋاقىت-دەۋرلەر ئوخشاش بولمىغاچقا، كۆپلىگەن ئوزۇقلۇقلاردا مۇتلەقلەشتۈرۈلگەن ئۆلچەمنىڭ بولمايدىغانلىقى ئىسپاتلاندى. مەلۇم ئوزۇقلۇق بۇ يەردە مەزىلىك ھېسابلانسا يەنە بىر يەردە يېيىش چەكلەندى. مەلۇم دەۋردە چەكلەنگەن ئوزۇقلۇق يەنە بىر دەۋرگە كەلگەندە مەشھۇر يېمەكلىك بولۇپ قالدى.

تۆۋەندە بۇ جەھەتتە چەتئەللەرنىڭ بەزى مۇھىم مىساللىرىنى كەلتۈرۈمىز.

كۆكتات جەھەتتە: شوخلىغا بولغان قاراشنىڭ ئۆزگىرىشى تىپىك مىسال بولالايدۇ. ياۋروپادا ئۇزۇن ئەسىرلەرگىچە كىشىلەر شوخلا (پەمىدۇر) نى زەھىرى بار، يېگىلى بولمايدۇ، دەپ قاراپ كەلگەن ئىدى. لېكىن 19-ئەسىرنىڭ 30-يىللىرىغا كەلگەندە ئۇ ئامېرىكىدا ھەر خىل كىشىلەرگە شىپا بولىدىغان ئوزۇق بولۇپ قالدى. ئىككىنچى دۇنيا ئۇرۇشىدىن بۇرۇن ئەنگلىيىلىكلەر سەۋزىنى پەقەت ئاتقا بوغۇز ئۈچۈنلا ئىشلىتىدىغان نەرسە دەپ قاراپ تاماق جوزىسىغا يېقىن يولاتمايتتى.

فرانسىيىلىكلەر 19-ئەسىرنىڭ ئاخىرى 20-ئەسىرنىڭ باشلىرىغىچە ياڭيۇ يېسە ماخاۋ كېسىلىگە گىرىپتار بولۇپ قالىدۇ دەپ قارايتتى.

ئۇنىڭدىن باشقا سەي-كۆكتاتلارنى قانداق ئۇسۇلدا ئىستېمال قىلىش مەسىلىسىدىمۇ ئوخشىمىغان جايلار، ئوخشىمىغان دەۋرلەردە كىشىلەر ئوخشىمىغان قاراشتا بولۇپ كەلدى. تېخى نەچچە ئون يىللار بۇرۇن ئامېرىكا ئاياللىرى پەتىنگان (چەيزە) نى تۇزغا چىلىغاندا ئاندىن يېگىلى بولىدۇ، كۆكتاتنى ئېزىپ ئوماچ قىلىپ يېگەندىلا ئاندىن بەدەنگە زىيان قىلمايدۇ، تەرخەمەك (خاڭگا) نىڭ بېشىنى توغراۋېتىپ ئېزىپ مەلھەم قىلغاندىلا، ئاندىن زەھىرىنى چىقىرىۋەتكىلى بولىدۇ، بولمىسا يېگىلى بولمايدۇ، دەپ قاراپ كەلگەن ئىدى.

مېۋە-چېۋە جەھەتتە: قەدىمكى يۇناندا كىشىلەر مېۋە يېسە ئادەمنىڭ ئىسسىتمىسى ئۆرلەپ كېتىدۇ دەپ قارايتتى. بۇ توغرىدا يۇناننىڭ قەدىمكى مەشھۇر كىتابلىرىدا يازما خاتىرىلەر بار.

19-ئەسىرنىڭ 30-يىللىرىدا ئامېرىكىنىڭ چىكاگو شەھىرىدىكى بىر گېزىت مېۋە كۆچەتلى-

رىنى تىكىش - ئۆستۈرۈش ۋە مېۋىنى سېتىشنى ئومۇميۈزلۈك مەنئىي قىلىشنى تەلەپ قىلغان ئىدى.

گۆش جەھەتتە: ھىندى دىنىي مۇرىتلىرى كالا گۆشى يېمەيدۇ، چوشقا گۆشى يەيدۇ، ئىسلام دىنىي مۇرىتلىرى ۋە ئەنئەنىۋى يەھۇدى دىنىي مۇرىتلىرى بولسا چوشقا گۆشى يېمەيدۇ، كالا گۆشى يەيدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا فرانسىيىلىكلەر قولۇلە يېيىشنى، ياپونىيىلىكلەر خام بېلىق يېيىشنى ياخشى كۆرىدۇ. بىر قىسىم ئافرىقىلىقلار ئاق چۈمۈلە ۋە سېرىق تاشپاقىنىڭ باللىرىنى يېيىشنى ياخشى كۆرىدۇ. بەزىلەر سىيىرنىڭ يىلىنى (ئەمچىكى)، قوينىڭ كۆزى، قۇشنىڭ تىلىنى يېيىشكە ئامراق بولسا، باشقا بەزى جايلاردىكى كىشىلەر بۇ خىل نەرسىلەرنى يېيىشنى ياخشى كۆرمەيدۇ.

سۇ مەھسۇلاتلىرى جەھەتتە: ئىرانلىقلار قاسىرىقى يوق بېلىقلارنى يېمەيدۇ. ئامېرىكىلىقلار بىر يىل ئىچىدە پەقەت نامىدا «R» ھەرپى ئارىلاشقان ئايلاردىلا بىر خىل قاسىراقلىق قۇرۇتنى يېيىشكە بولىدۇ، قالغان ئايلاردا يەنى 5 - ئاي (May)، 6 - ئاي (July)، 8 - ئاي (August) لاردا يېيىشكە بولمايدۇ، دەپ قارايدۇ. نۇرغۇن ئامېرىكىلىقلار تاكى ھازىرغىچە مۇشۇنداق چۈشىنىدۇ.

تاتلىق يېمەكلىكلەر جەھەتتە: شاكىلات 17 - ئەسىردە فرانسىيىگە تارقىلىشى بىلەنلا كىشىلەر ئارىسىدا ناھايىتى زور غۇلغۇلا قوزغىغان ئىدى. بەزىلەر ئۇنى ئادەمنىڭ ئىسسىتمىسىنى ئۆرلىتىۋېتىدۇ، ئىچكى ئەزالارنى زەھەرلەيدۇ دەپ قارىغان، بەزىلەر شاكىلاتنى جىنسىي ھەۋەسنى كۈچەيتىدىغان دورا بولۇپ ئىنسانىي ئەخلاققا خىلاپ يېمەكلىك، دەپمۇ قارىغان ئىدى.

مامۇت نۇر تەرجىمىسى

(بېشى 37 - بەتتە)

راتسىيە ياش چەكلىمىسىگە ئۇچرىمايدۇ. بىراق، بۇ خىل ئوپېراتسىيە 40 ياشتىن ئاشقانلارغا نىسبەتەن مۇۋاپىق كېلىدۇ، ئوپېراتسىيە قىلىش ئارقىلىق ئادەمنى ئون يىل ئاۋۋالقى ھالىتىگە كەلتۈرگىلى بولغانلىقتىن، 60 ياش ئەتراپىغا كەلگەن ئادەمنىڭ يۈز تېرىلىرى يەنە بوشىشىپ كەتكەندە، ئىككىنچى قېتىملىق يۈز تارتىش ئوپېراتسىيىسىنى ئىشلەشكە توغرا كېلىدۇ. ئەگەر ئوپېراتسىيە قىلدۇرغان ۋاقتى بالدۇر بولسا، ھەقىقىي قېرىلىق يېشىغا يەتكىچە 3 - 2 قېتىم ئوپېراتسىيە قىلىشقا توغرا كېلىدۇ.

بۇ خىل ئوپېراتسىيىنىڭ ئۈنۈمى زادى قانچىلىك ۋاقىت ساقلىنىدۇ؟ بۇ كىشىلەر ئورتاق كۆڭۈل بۆلۈۋاتقان مەسىلە. ئىرسىيەت خاراكتېرلىك بالدۇر قېرىش ياكى دائىم شامالداش، كۈن نۇرىدا كۆيۈش، تۇرمۇشى تەرتىپسىز بولۇش ھەممە ئېغىر تىپتىكى ئورۇقلاش قاتارلىق ئامىللار، ئوپېراتسىيە ئۈنۈمىنىڭ بالدۇر تۈگەپ كېتىشىنى ئىلگىرى سۈرۈشى مۇمكىن. قىسقىسى، بۇ ئوپېراتسىيە ئادەتتە بەش يىلدىن ئون يىلغىچە ئۈنۈم بېرىدۇ. شۇڭا ئوپېراتسىيىدىن كېيىنكى ياشلىق ھالىتىنى داۋاملىق ساقلاپ قېلىش ئۈچۈن، تۆۋەندىكى ئۈچ نۇقتىغا دىققەت قىلىش لازىم:

1) ئادەتتىن تاشقىرى جىددىيلىشىش ۋە چارچاشنىڭ ئالدىنى ئېلىش، تۇرمۇش تەرتىپلىك بولۇشى لازىم.

2) سىرتتا چېنىقىشنى دائىم داۋاملاشتۇرۇش كېرەك.

3) يېمەكلىكلەر تازىلىقىغا دىققەت قىلىش، مايسىز، تۆۋەن خولېستېروللۇق، يۇقىرى ئاقسىللىق، كۆپ خىل ۋىتامىنلىق، ئوزۇقلۇق تەركىبى مول، ئوڭاي شۈمۈرۈلىدىغان يېمەكلىكلەرنى يېيىش لازىم.

پاتىگۈل ساۋۇت تەرجىمىسى

كالا سۈتى ھەققىدە ساۋاتلار

تاجىسىمان تومۇرلۇق يۈرەك كېسەللىكىگە (گۇەنشىنبىڭ) گىرىپتار بولغانلار كالا سۈتى ئىستېمال قىلىشقا بولامدۇ؟

جاڭ شۇسەن

تاجىسىمان تومۇرلۇق يۈرەك كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغان بەزى بىمارلار، تېنىدىكى ماي تەركىبى ئېشىپ كېتىپ، كېسەللىكنىڭ ئېغىرلىشىپ كېتىشىدىن ئەندىشە قىلىپ سۈت ئىچىشكە جۈرئەت قىلالمايدۇ. بەزى تەتقىقاتچىلار سۈتنىڭ خىمىيىۋى تەركىبىنى تەكشۈرۈپ كۆرۈپ، سۈت تەركىبىدە تويۇنغان ماي كىسلاتاسى كۆپرەك، تويۇنمىغان ماي كىسلاتاسى ناھايىتى ئاز بولۇپ خىمىيىۋى تەركىب جەھەتتىن ئېلىپ ئېيتقاندا، سۈت ئىستېمال قىلىنغاندا قاندىكى ماي تەركىبى ئۆرلەپ كېتىشى مۇمكىن دەپ قارىماقتا. ۋاھالەنكى، ئەمەلىيەتتە ئۇنداق ئەمەس.

شەرقىي ئافرىقىدا ماساي دېگەن بىر قەبىلە بولۇپ، تۇرمۇش شارائىتى نىسبەتەن قالاق، كۈندىلىك تۇرمۇشتىكى يېمەكلىكتە سۈت بىلەن ئوزۇقلىنىشنى ئاساس قىلىدۇ. لېكىن، تەكشۈرۈشلەرگە قارىغاندا، ئۇلارنىڭ قېنىدىكى خولېستېرىننىڭ مىقدارى ناھايىتى ئاز بولۇپ، تومۇر قېتىشىش، تاجىسىمان تومۇرلۇق يۈرەك كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغانلار ئىنتايىن ئاز ئىكەن، خىمىيىۋى تەركىب جەھەتتىن ئېلىپ ئېيتقاندىمۇ. سۈت تەركىبىدە بىر خىل ئىسسىققا چىدامىلىق تۆۋەن مولېكۇلالىق بىرىكمە ماددا بولۇپ، ئۇ خولېستېرىننىڭ ھاسىل بولۇشىنى چەكلەيدۇ. سۈت تەركىبىدىكى كۆك سۈت كىسلاتاسى (ئوروتىك كىسلاتا) بولسا مايىنىڭ ئالمىشىشىغا تەسىر كۆرسىتىدۇ. كالتسىي بىلەن خولىن بولسا خولېستېرىننىڭ شۈمۈرۈلۈشىنى ئازايتىدۇ. دېمەك سۈت ئىستېمال قىلىنغاندا سۈت قان مېيىنىڭ رولىنى تۆۋەنلىتىدۇ. سۈت تەركىبىدىكى ئوزۇقلۇق ماددىلىرىنى ئېلىپ ئېيتقاندا، ئۇنىڭدا ئاقسىل، كالتسىي، تۆمۈر، ۋىتامىن B_1، B_2، C قاتارلىق ئالىي سورتلۇق ئوزۇقلۇقلار بار، ھەر 100 گرام سۈت تەركىبىدە 13 مىللىگرام خولېستېرىن بولۇپ، سۆگەخۇادەن (ھاك بىلەن پىشۇرۇلغان تۇخۇم) سېرىقىنىڭ ھەر 100 گرامىدا 2015 مىللىگرام خولېستېرىن بولىدۇ. بۇلارنى سېلىشتۇرغاندا ئاسمان-زېمىن پەرق بار. شۇڭا تاجىسىمان تومۇرلۇق يۈرەك كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغان بىمارلار ئەندىشە قىلماي، يۈرەكلىك بىلەن سۈت ئىستېمال قىلسا بولىۋېرىدۇ.

قانداق كىشىلەر كالا سۈتى ئىستېمال قىلسا مۇۋاپىق بولمايدۇ

شۈي يۈرۈ

كالا سۈتى بىر خىل ئېسىل ئوزۇقلۇق. لېكىن بەزى كىشىلەر ئۈچۈن ئېيتقاندا، پەقەت «سۈت»كە قاراپ زوقلىنىپ، ئىچەلمەستىن خۇرسىنىپلا ئۆتۈشتىن باشقا ئامال يوق. چۈنكى، كالا سۈتىنىڭ ئۆزىدىمۇ بەزى نۇقسانلار بار. مەسىلەن، سۈتتىكى ئاقسىل ئورگانىزمنىڭ سىزىمچانلىقىنى ئاشۇرۇۋېتىش رولىغا ئىگە بولۇپ، ئۇنىڭ مۇتلەق كۆپ قىسمى ئاسان ھەزىم بولمايدىغان پىشلاق ئاقسىلى (كازېئىن) دىن ئىبارەت. سۈتتىكى ماي شارچىلىرى (لىپوئىد) نىسبەتەن چوڭراق بولۇپ، ئوڭاي ھەزىم بولمايدۇ. سۈت تەركىبىدە يەنە تۆۋەن ۋالېنتلىق پارلىنىش (ئۈچۈچان) خاراكتېرلىك ماي كىسلاتاسى كۆپرەك بولۇپ، ئۈچەي يوللىرىغا مەلۇم دەرىجىدە غىدىقلىغۇچى تەسىر كۆرسىتىدۇ.

سۈت ئوڭايلا مىكروبلار تەرىپىدىن بۇلغىنىدۇ. كالا سۈتى تەركىبىدىكى سۈت شېكىرى (لاكتازا) سۈت شېكىرى فېرمېنتى (لاكتوزا) نىڭ تەسىرى بولمىغاندىلا ئاندىن ھەزىم بولىدۇ. شۇڭا بەزى كىشىلەر، بولۇپمۇ ھەزىم قىلىش سىستېمىسىدا كېسىلى بار بىمارلار كالا سۈتى ئىستېمال قىلىشتا ئېھتىيات قىلىشى ياكى ئىستېمال قىلماسلىقى لازىم.

تۆۋەندىكى ئەھۋاللار كۆرۈلگەنلەرنىڭ ئومۇمەن كالا سۈتى ئىستېمال قىلىشى مۇۋاپىق ئەمەس.

1. سۈتتىن رېئاكسىيىلىنىش. بۇ نورمالنى ئادەملەردىمۇ كۆرۈلۈشى مۇمكىن، بولۇپمۇ ئورگانىزمى زىيادە سېزىمچان بولغانلاردا تېخىمۇ كۆپ ئۇچرايدۇ. بۇنىڭ ئىچىدە بوۋاق بالىلاردا كۆپرەك يۈز بېرىدۇ. ئادەتتە سۈتنى ئىستېمال قىلىپ بولغاندىن كېيىنلا، قورساق ئاغرىش، ئىچى سۈرۈش قاتارلىق ئاشقازان ئۈچەي يوللىرىدىكى كېسەللىك ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ. بۇرۇن ياللۇغى، دەم سىقىلىش قاتارلىق نەپەس يوللىرىدىكى كېسەللىك ئالامەتلىرى ياكى يەل تېشىش ئالامەتلىرى كۆرۈلۈشى مۇمكىن.

2. كالا سۈتى ياقماسلىق: بۇ سۈتنى قوبۇل قىلالماسلىقنى كۆرسىتىدۇ. جۇڭگولۇقلارنىڭ خېلى كۆپچىلىكىنىڭ ئورگانىزمىدا سۈت شېكىرى فېرمېنتى (لاكتوزا) تولۇق ئەمەس ياكى كەملىك قىلىدۇ، بۇ ئەھۋال روشەن بولغانلىرىدا، سۈت ئىستېمال قىلغاندىن كېيىن، سۈتتىكى سۈت شېكىرى (لاكتوزا) ھەزىم قىلىنىپ شۈمۈرۈلەلمەسلىك تۈپەيلىدىن بوغماق ئۈچەي (كولون) دىكى مىكروبلارنىڭ ئېچىتىپ پارچىلىشى ئارقىسىدا گاز پەيدا بولۇپ قورساق كۆپۈش، كۆپ يەل مېڭىش (ئۇسۇرۇش)، قورساق ئاغرىش ۋە ئىچى سۈرۈش قاتارلىقلارنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ئومۇمەن سۈت ۋە ئۇنىڭدىن ئىشلەنگەن مەھسۇلاتلارنى ئىستېمال قىلغاندىن كېيىن، يۇقىرىقىدەك ئالامەتلەر كۆرۈلسە، باشقا سەۋەب تېپىلمىغاندا سۈت ئىستېمال قىلماسلىقنى ئويلىشىش كېرەك.

3. قايتىش خاراكتېرلىك قىزىل ئۆڭگەچ ياللۇغى. بۇ، قىزىل ئۆڭگەچنىڭ تۆۋەندىكى قىسمىدىكى قىسقۇچى مۇسكۇلنىڭ بېسىمى تۆۋەنلەپ كەتكەنلىكتىن، ئاشقازان ۋە ئون ئىككى بارماق ئۈچەيدىكى سۇيۇقلۇقلار قىزىل ئۆڭگەچكە قايتىپ چىقىپ پەيدا قىلغان ياللۇغلىنىشتىن

ئىبارەت. تەتقىقاتلار ئىسپاتلىدىكى: تەركىبىدە ماي تۇتقان كالا سۈتى قىزىل ئۆڭگەچنىڭ تۆۋەنكى قىسمىدىكى قىسقۇچى مۇسكۇلىنىڭ بېسىمىنى تۆۋەنلىتىپ، ئاشقازان سۇيۇقلۇقى ياكى ئۈچەي سۇيۇقلۇقىنىڭ قىزىل ئۆڭگەچكە قايتىشىنى پەيدا قىلىپ، قىزىل ئۆڭگەچ ياللۇغىنى ئېغىرلاشتۇرۇۋېتىدۇ. شۇڭا يۇقىرىقى كېسەللىككە گىرىپتار بولۇپ قالغانلار كالا سۈتى ئىستېمال قىلىشقا بولمايدۇ.

4. قىزىل ئۆڭگەچ تۆشۈكى گىرىژىسى (چۇقۇقى) مەزكۇر كېسەللىك كۆپىنچە 50 ياشتىن ئاشقان سېمىز، تۇغۇتلۇق بولغان ئاياللاردا ئۇچرايدۇ. چۈنكى ئاشقازان خالتىسىنىڭ بىر قىسمى، نورمال دىئافراگما ئۈستىدىكى قىزىل ئۆڭگەچ يېرىقى ئارقىلىق پۇلتىيىپ چىقىپ كۆكرەك بوشلۇقىغا كىرىۋالىدۇ. قىزىل ئۆڭگەچ تۆشۈكى گىرىژىسى ئاشقازان كىرىش ئېغىزىنىڭ نورمالنى قوغداش مېخانىزمىنى بۇزغۇنچىلىققا ئۇچرىتىپ، ئاشقازان ۋە ئون ئىككى بارماق ئۈچەي سۇيۇقلۇقلىرى، قىزىل ئۆڭگەچكە قايتىپ چىقىپ ياللۇغلىنىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىشى مۇمكىن. تەركىبىدە ماي تۇتقان كالا سۈتى ئىستېمال قىلىنغاندا، ئوخشاشلا قىزىل ئۆڭگەچنىڭ تۆۋەنكى قىسمىدىكى قىسقۇچى مۇسكۇلىنىڭ بېسىمىنى تۆۋەنلىتىپ، سۇيۇقلۇقنىڭ قىزىل ئۆڭگەچكە قايتىپ چىقىشىنى كۈچەيتىپ، كېسەللىك ئالامەتلىرىنى ئېغىرلاشتۇرۇۋېتىدۇ.

5. ئاشقازاننى ئىككىنچى دەرىجىدە پۈتۈن كېسىۋېتىش ئوپېراتسىيىسىدىن كېيىن: بۇنىڭدىن قېپقالغان ئاشقازان خالتىسى ناھايىتى كىچىك بولغاچقا، تەركىبىدە سۈت شېكىرى بولغان كالا سۈتى يەنە ئىستېمال قىلىنسا سۈت تېزلىك بىلەن كىچىك ئۈچەيگە كىرىپ، ئەسلىدە يېتىشمەيۋاتقان ياكى كەملىك قىلىۋاتقان سۈت شېكىرى فېرمېنتى (لاكتوزا)نى تېخىمۇ يېتىشمەيدىغان، تېخىمۇ كەملىك قىلىدىغان قىلىپ قويۇپ، كالا سۈتى ياقماسلىقنىڭ كېسەللىك ئالامەتلىرىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

6. يارا خاراكتېرلىك بوغماق ئۈچەي ياللۇغى. 60 - يىللاردىلا كىشىلەر مەزكۇر كېسەللىك بىلەن ئاغرىغۇچىلارنىڭ، ئەسلىدە كالا سۈتى ئىستېمال قىلىۋاتقان بولسا، سۈت ۋە ئۇنىڭدىن ئىشلىگەن مەھسۇلاتلارنى ئىستېمال قىلىشنى توختاتقان ھامان، كېسەللىك دەرھال ياخشىلانغانلىقىنى: ئەگەر يەنە قايتا سۈت ياكى ئۇنىڭ مەھسۇلاتلىرىنى ئىستېمال قىلغان بولسا دەرھال كېسەللىك ئېغىرلىشىپ ياكى قايتا قوزغىلىپ، قورساق ئاغرىش، ئىچى سۈرۈش ۋە يىرىڭ - قانلىق تەرەت قىلىش قاتارلىق ئۈچ چوڭ ئالامەتلەرنىڭ پەيدا بولغانلىقىنى ئىسپاتلىغان. قارىغاندا بۇ كالا سۈتىگە زىيادە سەزگۈچان بولغانلىق، سۈت ياقماسلىق ۋە سۈتتىكى تۆۋەن ۋالېنتلىق ئۇچۇچان ماي كىسلاتاسىنىڭ ئۈچەي يوللىرىغا بولغان غىدىقلىشى بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولسا كېرەك.

7. ئۈچەيدە ئوڭاي پەيدا بولىدىغان جەددىي بىرلەشمە كېسەللىك ئالامەتلىرى: بۇ ئۈچەي يوللىرىنىڭ ئەڭ كۆپ ئۇچرايدىغان فۇنكسىيە (خىزمەت ئىقتىدارى) خاراكتېرلىك كېسەللىكى بولۇپ، بۇنىڭ ئالاھىدىلىكى، ئۈچەي يوللىرىدىكى مۇسكۇللارنىڭ پائالىيەت فۇنكسىيىسى ۋە ئۈچەي يوللىرىدىكى شىللىق پەردىلەر ئاجرىتىپ چىقارغان شىلىمسىمان سۇيۇقلۇق فۇنكسىيىسىنىڭ غىدىقلىنىشقا قايتۇرىدىغان فىزىئولوگىك رېئاكسىيىسىنى نورمالسىزلاشتۇرۇۋېتىشتىن ئىبارەت بولۇپ، ئۈچەي يوللىرىدىكى قۇرۇلمىلاردا ھەر قانداق كېسەللىك زەخمەتلىرى كۆرۈلمەيدۇ. كېسەللىك ئالا-

مەتلىرى ئاساسەن قورساق ئاغرىش، قەۋزىيەت بولۇش ياكى ئىچى سۈرۈش ۋە تېرەتتە شىلىملىق سۇيۇقلۇق بولۇشتىن ئىبارەت بولىدۇ. بۇ كېسەلنىڭ پەيدا بولۇشى ئاساسەن روھىي ئامىل، يېمەكلىكلەرگە زىيادە سەزگۈچان بولۇش بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولۇپ، كالا سۈتى ۋە ئۇنىڭدىن ياسالغان مەھسۇلاتلارغا زىيادە سەزگۈچان بولۇشمۇ بۇ كېسەللىكنىڭ پەيدا بولۇشىغا سەۋەب بولىدۇ.

8. ئۆت خالتىسى ياللۇغى ۋە قېرىن ئاستى بېزى ياللۇغى. كالا سۈتى تەركىبىدە ماي بولغانلىقتىن، مايىنىڭ ھەزىم بولۇشىدا ئۆت سۇيۇقلۇقى ۋە قېرىن ئاستى بېزى ماي فېرمېنتى (يانكرېئاتىك لىپازا) لازىم بولىدۇ. شۇڭا تەركىبىدە ماي تۇتقان سۈتنى ئىستېمال قىلغاندا، ياللۇغ ئۆت خالتىسى ۋە قېرىن ئاستى بېزىنىڭ يۈكىنى ئېغىرلاشتۇرۇپلا قالماستىن، بەلكى كېسەللىك ئالامەتلىرىنىمۇ كۈچەيتىپ جىددىيلەشتۈرۈپ قويىدۇ.

9. ئادەتتىكى ۋاقىتتا: قورساق كۆپۈش، كۆپ يەل كېلىش (ئۇسۇرۇش)، قورساق ئاغرىش ۋە ئىچى سۈرۈش قاتارلىق كېسەللىك ئالامەتلىرى كۆرۈلگەن كىشىلەردە، گەرچە بۇ ئالامەتلەرنى سۈت ئىستېمال قىلىش كەلتۈرۈپ چىقارمىغان بولسىمۇ، لېكىن سۈت ئىستېمال قىلغاندىن كېيىن بۇ ئالامەتلەر كۈچىيىپ ئېغىرلىشىدۇ. شۇڭا بۇنداق ئەھۋاللاردىمۇ سۈت ئىستېمال قىلىش مۇۋاپىق ئەمەس.

دورىنى كالا سۈتى بىلەن ئىچمەسلىك كېرەك

چېن چۈچىڭ

بەزى بىمارلار دورا ئىچىشتە، قايناقسۇ بىلەن ئىچمەستىن كالا سۈتى بىلەن ئىچىدۇ. روشەنكى بۇ توغرا ئەمەس. چۈنكى، سۈت ۋە ئۇنىڭدىن ئىشلەنگەن مەھسۇلاتلارنىڭ تەركىبىدە نۇرغۇنلىغان كالتسىي، تۆمۈر قاتارلىق ئىئونلار بولىدۇ. ئادەتتە ھەر بىر لىتىر يېڭى سۈت تەركىبىدە 1300 مىللىگرام كالتسىي. 0.4 مىللىگرام تۆمۈر بولىدۇ. بۇ ئىئونلار مەلۇم دورىلار تېترا تسىكلىن قاتارلىق بىلەن مۇقىملىقتا ئىنگە تورسىمان بىرىكمە ياكى ئاسان ئېرىمەيدىغان تۇز ھاسىل قىلىپ، ئاشقازان ئۈچەيدە دورىلارنىڭ شۈمۈرۈلۈشىنى قىيىنلاشتۇرۇپ قويىدۇ. بۇ ئىئونلار ھەتتا بەزى دورىلارنى بۇزۇپ تاشلىشى مۇمكىن. بۇنىڭ بىلەن دورىلارنىڭ قان سۇيۇقلۇقىدىكى قويۇقلۇق دەرىجىسى (كونسىنتراتسىيىسى) تۆۋەنلەپ كېتىپ داۋالاش ئۈنۈمىگە تەسىر يەتكۈزىدۇ.

شۇڭا دورا ئىچىشتە سۈت بىلەن ئىچىشكە بولمايدۇ. ئەگەر سۈت ۋە ئۇنىڭدىن ياسالغان مەھسۇلاتلارنى ئىستېمال قىلمىشقا توغرا كەلسە دورا ئىچىش ۋاقتىنىڭ ئارىلىقى بىر يېرىم سائەتتىن يۇقىرى بولۇشى لازىم.

سۈت ئىچىشكە بولمايدىغانلار قېتىق ئىچسە بولىدۇ

يەن جىشەن

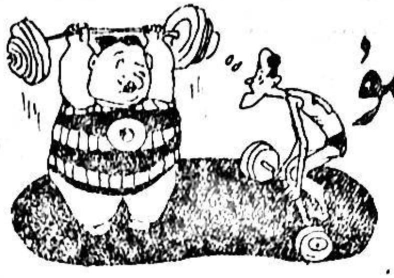
كالا سۈتى ئالىي سۈپەتلىك ئاقسىلنىڭ مۇھىم مەنبەسى، دۆلىتىمىزدە خەلقىمىزنىڭ تۇرمۇش سەۋىيىسىنىڭ تەدرىجى ئۆسۈشىگە ئەگىشىپ كالا سۈتىگە بولغان ئېھتىياج بارغانسېرى چوڭ بولماقتا. لېكىن بۇنىڭدا بەزى يېڭى مەسىلىلەرمۇ كېلىپ چىقىدۇ. مەسىلەن، بىر

مۇنچە كىشىلەر سۈت ئىچكەندىن كېيىن ئوخشاش بولمىغان دەرىجىدە قورساق غولدۇرلاش، قورساق كۆپۈش، ھەتتا ئىچى سۈرۈش ئەھۋاللىرى كۆرۈلىدۇ. بۇنىڭغا سۈت ئىچكۈچىلەرنىڭ ئورگانىزمىدىكى سۈت شېكىرى فېرمېنتىنىڭ يېتىشمەسلىكى سەۋەب بولىدۇ. سۈت شېكىرى فېرمېنتى (لاكتوزا)، سۈت شېكىرىنى (لاكتازا) ئاددىي شېكەر (مونوساخارىد) گە ئۈزۈم شېكىرى (گلۈكوزا) گە يېرىم سۈت شېكىرى (گالاكتوزا) گە ئايلاندۇرىدۇ. ئەگەر سۈت تەركىبىدىكى سۈت شېكىرى فېرمېنتى بىردىنلا يېتىشمەي قالىدىغان ئەھۋال يۈز بەرسە سۈت شېكىرىنىڭ شۈمۈرۈلۈشى ياخشى بولمايدۇ. ئىرسىيەت مۇناسىۋىتى تۈپەيلىدىن سېرىق تەنلىك، قارا تەنلىكلەر ۋە يەھۇدىلەرنىڭ ئورگانىزمىدا سۈت شېكىرى فېرمېنتىنىڭ يېتىشمەسلىكى ئاسانلا يۈز بېرىدۇ. بىراق شىمالىي ياۋروپا، غەربىي ياۋروپادىكى ئاق تەنلىكلەرنىڭ ئورگانىزمىدا سۈت شېكىرى فېرمېنتى تولۇق بولىدۇ. شۇڭا سۈت شېكىرىنى ناھايىتى ئوبدان پارچىلاپ ھەزىم قىلىۋېتەلەيدۇ. ئۇلار خېلى كۆپ مىقداردا سۈت ئىستېمال قىلسىمۇ قورساقتا بىئاراملىق كۆرۈلمەيدۇ.

سۈت شېكىرى فېرمېنتىنىڭ يېتىشمەسلىكى، مەيلى تۇغما خاراكتېرلىك ياكى كېيىن پەيدا بولغان بولمىسۇن، ئۇنىڭ تۆۋەندىكى كېسەللىكلەر بىلەن مۇناسىۋەتلىك ئىكەنلىكى ئېنىقلاندى. بالىلاردا بولىدىغان قايتىلانما خاراكتېرلىك قورساق ئاغرىقى، چوڭ ئادەملەردە بولىدىغان يارا خاراكتېرلىك بوغماق ئۈچەي ياللۇقى، بوغماق ئۈچەيدە ئاسان پەيدا بولىدىغان بىرلەشمە كېسەللىك ئالامەتلىرى، ياشانغانلاردا بولىدىغان سۆڭەك بوشاپ كېتىش ۋە بوغماق ئۈچەي ۋە تۈز ئۈچەي راكلىرى ۋە باشقىلار.

دەرۋەقە، كالا سۈتى بىر خىل ئالىي سۈپەتلىك ئوزۇقلۇق بولغانلىقى ئۈچۈن، سۈت شېكىرى فېرمېنتى يېتىشمەيدىغانلارنىمۇ سۈت ئىستېمال قىلىش ئىمكانىيىتىگە ئىگە قىلىشقا توغرا كېلىدۇ. شۇڭا سۈت مەھسۇلاتلىرىنى پىشىقلاپ ئىشلىگۈچىلەر، سۈت شېكىرى فېرمېنتى ئارقىلىق ئالدىنئالا بىر تەرەپ قىلىنغان سۈت بىلەن تەمىنلىمەكتە، بۇنى ئىستېمال قىلغاندىن كېيىن قورساقتا ھېچ قانداق بىئاراملىق ئالامەتلىرى كۆرۈلمەيدۇ. نۆۋەتتە بازارلاردا تەمىنلەۋاتقان قېتىق (قېتىق پىشلىقى) مۇشۇ خىل سۈت مەھسۇلاتلىرىغا كىرىدۇ. قېتىق زور مىقداردىكى سۈت كىسلاتا تاياقچە باكتېرىيىسى (باتسىللوس لاكتىكوس) نىڭ ئېچىتىشى ئارقىلىق پىشلاق ئاقسىلى (كازئىن) نى چۆكتۈرۈشتىن ھاسىل بولغان بىر خىل تاتلىق چۈچۈمەل تەمگە ئىگە پىشلاقتىن ئىبارەت بولۇپ، تەمى ياخشى، تېتىملىق، قېرى-ياش ھەممە كىشىنىڭ ئىستېمال قىلىشىغا مۇۋاپىق كېلىدۇ، قېتىقنىڭ تەركىبىدىكى سۈت كىسلاتا تاياقچە باكتېرىيىسى، سۈت شېكىرىنى پارچىلىۋەتكەنلىكتىن قېتىق ئوڭايلا ھەزىم بولىدۇ. ئومۇمەن سۈت ئىستېمال قىلغاندا قورساقتا بىئاراملىق پەيدا بولغانلار، قېتىق ئىچىشكە ئادەتلەنسە بولىدۇ. بۇنداقتا مۇتلەق كۆپ قىسىم كىشىلەرنىڭ قورسىقىدا بىئاراملىق يۈز بەرمەستىن تۇرۇپ، ئوزۇقلۇق ماددىسىغا ئىگە بولالايدۇ. چەتئەللەرنىڭ ئىسپاتلىشىچە ئادەم بەدىنى ئوخشاش 18 گرام سۈت شېكىرىنى قوبۇل قىلىشتا، ئەگەر قېتىقتىن قوبۇل قىلسا، ئادەتتىكى سۈتتىن قوبۇل قىلغانغا قارىغاندا 66% ئارتۇق مەنپەئەت قىلىدىكەن، شۇڭا سۈت ئىستېمال قىلىشقا بولمايدىغانلار، پۈتۈنلەي خاتىرجەم ھالدا قېتىق ئىستېمال قىلىۋەرسە بولىدۇ.

سۈلايمان مامۇت تەرجىمىسى



سېمىزلىك ياخشىمۇ، ئورۇقلۇقمۇ

چېن جىنچۈەن

بۇ قەدىمدىن تارتىپ، تۇرمۇش مۇتەخەسسىسلىرى بىر پىكىرگە كېلەلمەي ھەر خىل جاۋاب بېرىپ كېلىۋاتقان مەسىلە.

سېمىزلەر: قەددى - قامەتلىك، تولۇق بەستلىك كېلىدۇ.

ئورۇقلار: ئەپچىل، چاققان، چانلىق، تېتىك كېلىدۇ.

سېمىزلىك ياخشى ئەمەس: نۇرغۇن كېسەللىكلەر سېمىزلىك بىلەن مۇناسىۋەتلىك.

ئورۇقلۇق ياخشى ئەمەس: ئورۇقلۇقنىڭ ئۆزىلا بىر خىل كېسەللىك.

كىچىك بالىلارنىڭ سېمىزرەك بولغىنى ياخشى؛ سېمىز بالىلار ئادەمنىڭ ئامراقلىقىنى كەلتۈرىدۇ.

ئوتتۇرا - چوڭ ياشتىكىلەرنىڭ ئورۇقراق بولغىنى ياخشى. چۈنكى، «ئورۇق قېرىماق ئامەت، پۇلغا سېتىپ ئالغىلى بولماس». قاراڭ! بۇ پىكىرلەرنىڭ قايسى توغرا؟ ھۆكۈم قىلىش ھەقىقەتەن تەس. ئۇنىڭ ئۈستىگە كىشىلەرنىڭ كۆز قارىشىمۇ بارغانسېرى ئۆزگىرىپ تۇرماقتا. بۇندىن ئون يىل ئىلگىرى كىشىلەر تېخى، ھايۋانات يېغىنى ۋە سېمىز گۆشلەرنى تالىشىپ سېتىۋېلىشاتتى. ئەمدى بولسا ئورۇق گۆشلەرنى تاللاپ سېتىۋالىدىغان بولدى. گەرچە ئورۇق گۆشنىڭ باھاسى ئۆرلەۋاتقان بولسىمۇ، يەنىلا سېمىز گۆشكە مەيلى بار كىشى ئاز تېپىلىدۇ. بۇنىڭ سەۋەبى نەدە؟ ناھايىتى ئاددىي يەردە. چۈنكى ئىلگىرى كىشىلەر تېنىدە «ئىسسىقلىق تەمىناتى» يېتىشمەيدىغان بولسا ھازىر «ئوزۇقلۇق ئېشىپ كېتىش» يۈزلىنىشى بارلىققا كەلدى. بۇ خۇددى «گايىدا خۇدا بىلەن رەسۇل، گايىدا دۇتتار بىلەن ئۇسۇل» دېگەننىڭ ئۆزىدە! ئەمما بۇ خىل ئەھۋال دەل مۇنداق بىر ئىشتىن دېرەك بەرمەكتە:

سېمىزلىك ئاپىتى

تەرەققىي قىلغان مەملىكەتلەردە سېمىزلىك بىر خىل نۇقسان بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. تۇرمۇش سەۋىيىسىنىڭ يۇقىرى، ئەمگەك سىجىللىقىنىڭ تۆۋەن بولۇشى تۇپەيلىدىن كىشىلەرنىڭ يېمەك-ئىچمەكتىن قوبۇل قىلىدىغان ئىسسىقلىقى كۆپ. بەدەننىڭ سەرپىياتى ئەكسىچە ئاز بولىدۇ. ئارتۇقچە ئوزۇقلۇق بەدەندە ياغ ھالىتىدە ساقلىنىپ قېلىش بىلەن بەدەن ئېغىرلىقىنى ئاشۇرۇپ، سېمىزلىك پەيدا قىلىدۇ. بەزىلەر سېمىزلىكنىڭ بولۇپمۇ يۈرەك، قان تومۇرى سىستېمىسىدا نۇرغۇن كېسەللىكلەرنى قوزغايدىغانلىقىنى تەتقىق قىلىپ چىققان. ھازىر دۇنيا بويىچە، ئىنسانلار-

نىڭ مەۋجۇت بولۇشىغا تەھدىت سېلىۋاتقان ھەر خىل كېسەللىكلەر ئىچىدە، يۈرەك قان تومۇرى كېسەللىكى بىلەن ئاغرىغۇچىلارنىڭ ئۆلۈش نىسبىتى ئالدىنقى ئورۇندا تۇرىدۇ. پەقەت مۇشۇ ئۇقتىنىڭ ئۆزىلا كىشىلەرنىڭ يۈرەك باغرىنى زىلزىلە قىلىشقا كۇپايە قىلىدۇ!

بەزىلەرنىڭ ستاتىستىكا قىلىشىچە: سېمىزلەرنىڭ ئۆلۈش نىسبىتى نورمال كىشىلەردىن يۇقىرى بولىدىكەن. 50—55 ياشتىكىلەرنى مىسال قىلغاندا، ئېغىرلىقى ئۆلچەملىك ساندىن 20% ئېشىپ كەتكەن ئەرلەرنىڭ ئۆلۈش نىسبىتى ئوتتۇرىچە قىممەتتىن 20% يۇقىرى بولىدىكەن. ئېغىرلىقى ئۆلچەملىك ساندىن 35% ئېشىپ كەتكەن ئەرلەرنىڭ بولسا 40% تىن يۇقىرى بولىدىكەن. سېمىزلەرنىڭ ئۆمرىمۇ ئادەتتە، كىشىلەرنىڭ ئوتتۇرىچە ئۆمرىدىن قىسقا بولىدىكەن. شۇڭا بەدەننىڭ سېمىزلىكى — سالامەتلىك ۋە ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرۈشنىڭ زور دۈشمىنى دەپ قارالماقتا.

شۇنداق قىلىپ، سېمىزلىكنى ئازايتىشنىڭ ھەر خىل ئەپچىل ئۇسۇللىرى بىر مەزگىل ئەۋج ئېلىپ، ئۇزۇنغا يۈگرەش قىزغىنلىقىمۇ شۇ دولقۇندا بارلىققا كەلدى. سېمىزلىكنى ئازايتىش، ساغلاملىق، گۈزەللىك ھەققىدىكى ئېلانلار بەس-بەس بىلەن بازارنى قاپلىدى. بۇ تەشۋىقاتلار ئىچىدە ھەممىسى بىردەك ياغنى ھۇجۇم نىشانى قىلىپ، كىشىلەرنى سېمىزلىك ھەققىدە سۆز ئېچىلسىلا رەڭگى ئۆڭىدىغان ھالەتكە كەلتۈرۈپ قويدى. بۇ خىل ئۇقۇشماسلىق — زور بىر خىل ئۇۋاللىقنى كەلتۈرۈپ چىقارغان بولۇپ، ئەمەلىيەتتە نورمال ئادەم تېنىنىڭ ساغلاملىقىنى ساقلىغۇچىلار ئىچىدە مۇنداق بىر نەرسىگە سەل قاراشقا بولمايدۇ:

ياغنىڭ تۆھپىسى

ياغ ـ ئادەم بەدىنىدە ئاقسىل ۋە قەنت ماددىسى بىلەن تەڭ قاتاردا تۇرغان ئۈچ چوڭ ئوزۇقلۇق ئامىلىنىڭ بىرى. ئۇ يالغۇز ئادەم تېنىنى ئىسسىقلىق بىلەن تەمىنلىگۈچ بولۇپلا قالماي بەلكى، تەن ھۈجەيرىلىرىدە توقۇلما تۈزۈلمىلىرىنىڭ قاتناشقۇچىسىدۇر. ياغ توقۇلمىلىرى ئىچكى ئەزالار ئارىسىنى تولدۇرۇپ، بىر خىل ئاسراش رولىنى ئويناش بىلەن ئەزالار ئوتتۇرىسىدىكى سۈركىلىش ۋە سىلكىنىشنى ئازايتىدۇ. ساغرا ۋە تاپان قىسىملىرىدىكى ياغ توقۇلمىلىرى ناھايىتى يۇمشاق، ئېلاستىك بولۇپ، زەربىنى بوشاشتۇرۇش ۋە تەۋرىنىشنى ئازايتىش رولىغا ئىگە. بۇ ئادەم ئورۇندىن تۇرغان ۋە ئولتۇرغان چاغلاردا بەھۇزۇرلۇق ھېس قىلدۇرىدۇ. تېرە ئاستىدىكى ياغ توقۇلمىلىرى ئادەم تېنىنىڭ فىگۇرىسىنى گۈزەللەشتۈرۈپ كىشىگە تېخىمۇ تولۇقلۇق ھېس قىلدۇرىدۇ. تېرە ئاستىدىكى ياغ قەۋىتى يەنە سىرتقى مېخانىنىك تەسىرلەرنىڭ زەربىنى يەڭگىللىتىدۇ. مەسىلەن، ئۇزۇن مۇددەت ئورۇن تۇتۇپ ياتقان كېسەللەردىن ئورۇق بولغانلار ياتقان يېرى تۈشەك بەدىنىگە پېتىپ، يارا بولۇپ كېتىدۇ.

تېرە ئاستىدىكى ياغ تەبىئىي ھالدا بىر خىل ئىسسىقلىق ساقلاش رولىنى ئۆتەپ، تەندىكى ئىسسىقلىقنىڭ تولىمۇ كۆپ تارقىلىپ كېتىشىنى توسايدۇ. بۇ قاتتىق سوغۇق شارائىتتا ئىشلەيدىغان كىشىلەر ئۈچۈن ئالاھىدە مۇھىم. ياغ ئادەم تېنىدە ئىسسىقلىق ئەڭ كۆپ ساقلىنىدىغان ئېنېرگىيە ماددىسىدۇر. بىر گىرام ياغ تولۇق ئوكسىدلىنىپ يانىدىغان بولسا توققۇز كىلوكالورىيە ئىسسىقلىق چىقىرىدۇ. بۇ قەنت ۋە ئاقسىلنىڭ ئىككى ھەسسىسىگە باراۋەر كېلىدۇ. ئادەم ئۇزۇن مۇددەت كۈچلۈك مۇسكۇل ھەرىكىتى بىلەن مەشغۇل بولغاندا، تەندىكى بىر قىسىم ماينى خورىتىدۇ. شۇڭا جىسمانىي ئەمگەكچىلەر ۋە كۈچ تەلەپ قىلىدىغان تۈرلەرنىڭ تەنھەرىكەتچىلىرى مۇۋاپىق ھالدا كۆپرەك ماي ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

سوزۇلما، خورىتىش خاراكتېرلىك كېسەللەرگە گىرىپتار بولغاندا، ياغ شۈبھىسىزكى، زاپاس

قوشۇن بولۇپ، قەنتنىڭ ئورنىدا ئادەم بەدىنىنىڭ سەرپىياتىنى تەمىن ئېتەلەيدۇ. بولۇپمۇ، ھەزىم قىلىش ۋە قوبۇل قىلىش ئىقتىدارى تەڭپۇڭلۇقىنى يوقىتىپ، ئىسسىقلىقنىڭ كىرگىنى چىققىنىغا يەتمەيدىغان بولۇپ قالغاندا، سېمىزلەر ئورۇقلارغا قارىغاندا «ئەۋزەللىك» كە ئىگە بولىدىغانلىقىنى روشەن ھالدا كۆرۈش مۇمكىن، ئەلۋەتتە. ئادەم ئاچ قالغان چاغدا تېخىمۇ شۇنداق بولىدىغانلىقىدا گەپ يوق.

ئۇندىن باشقا، ياغنىڭ يەنە بىر زور تۆھپىسى بار. ئۇ بولسىمۇ، ۋىتامىن A، D، E قاتارلىق ھەر تۈرلۈك ئېرىگۈچى ۋىتامىنلارنىڭ ھەممىسى ياغنىڭ ئېلىپ كىرىشى بىلەن ئاندىن بەدەنگە قوبۇل قىلىنىدۇ.

بۇنىڭدىن قارىغاندا ياغ ھەرگىزمۇ ئەيىپلىك نەرسە ئەمەس. بەلكى ئۇ، ئادەم تېنىدە كەم بولسا بولمايدىغان ماددىدۇر. ئۇنداقتا، ئۇنىڭدىن ئېھتىيات قىلىشنى تەكىتلەش تولىمۇ ئارتۇقچە ئەمەسمۇ؟ ھالبۇكى، پۈتۈنلەي ئۇنداقمۇ ئەمەس. بۇ يەردە ھەل قىلغۇچ مەسىلە مۇنداق:

ئارتۇقچە ئېغىرلىقنى ئازايتىش

مەلۇم مەنىدىن ئېيتقاندا ياغ «قوربانلىق قوي» بولۇپ قالدى. ئادەم تېنىدە ئوزۇقلۇقنىڭ ئېشىپ كېتىشى كۆپ تەرەپلىمە سەۋەبلەردىن بولىدۇ. قوبۇل قىلىنغان قەنت، ئاقسىلنىڭ مىقدارى بەك كۆپ بولۇپ كەتكەندىمۇ، ئۇ ئاخىرقى ھېسابتا تەندە ماي ھالىتى ئارقىلىق ساقلىنىپ قالىدۇ. ھەتتا ماينىڭ قوبۇل قىلىشنى ئەڭ زور دەرىجىدە تىزگىنلىگەن ھالەتتىمۇ، ئەگەر باشقا ئوزۇقلۇق ماددىلار بەك كۆپ بولۇپ كەتسە ئادەم ئوخشاشلا «بورداق» بولۇپ قالىدۇ.

تەنىنىڭ ئېغىرلىقى ئېشىپ كەتكەن ئەكەن، سېمىزلىكنى ئازايتىش لازىم. بۇنىڭ ئەڭ ياخشى چارىسى «قارىمۇ قارشى يول تۇتۇش» تىن ئىبارەت. ئوزۇقلۇق كۆپىيىپ كەتكەندە يېمەك - ئىچمەكنى قىسىش، ھەركەت ئازىيىپ كەتكەندە، چېنىقىشنى كۈچەيتىش لازىم. سېمىزلىكنى تۈگىتىشنىڭ يوللىرى تۈرلۈك - تۈمەن بولۇپ، يىغىنچاقلىغاندا، ئېنېرگىيىنىڭ كىرىشىنى ئازايتىش، سەرپ قىلىنىشىنى كۈچەيتىشتىن ئىبارەت. يېمەك - ئىچمەكنى قىسىش جەھەتتە ئادەم تېنىگە ئېھتىياجلىق بولغان ئوزۇقلۇقتا كاپالەتلىك قىلىش شەرتى ئاستىدا، ئىسسىقلىقنىڭ كىرىشىنى ئىمكانىيەتنىڭ بېرىچە ئازايتىش لازىم.

بەدەن چېنىقتۇرۇشنى كۈچەيتىپ، مۇسكۇللارغا تېخىمۇ كۆپ ئېنېرگىيە خوراتتۇزۇشمۇ، ئادەم تېنىنىڭ ئارتۇقچە ئېغىرلىقىنى يەڭگىللىتىشنىڭ ئۈنۈملۈك ئۇسۇلى.

تېنىڭىزدىكى ئارتۇقچە ئېغىرلىق يوقالغاندىن كېيىن، ئاستا - ئاستا ئورۇقلاپ قالىسىز. بۇ بىر خىل نورمال، نىسپىي ئەھۋال. ئەمما ھەر قانداق ئىشتا ھامان ئۇنىڭ «گرادۇس» ى بولىدۇ. ئەگەر ئېغىرلىقنى يەڭگىللىتىش — مەلۇم بىر خىل ئورۇق تەن شەكلىنى قوغلىشىپ، نامۇۋاپىق ھالدا قورساقنى ئاچ قويۇپ داۋاملىنىش ياكى چېنىقىش ئۇسۇلى قوللىنىش، دەپ قارالسا، بۇمۇ سالامەتلىككە زىيانلىق، بۇنىڭ سەۋەبى مۇنداق:

ئورۇقلۇق — سالامەتلىك ئەمەس

بۇ يەردە مۇنداق بىر چۈشەنچىنى ئايدىڭلاشتۇرۇۋېلىش لازىم. ئورۇق گۆش ۋە ئورۇق ئادەم، بۇ ئىككىسى بىر گەپ ئەمەس، كۆپچىلىككە مەلۇمكى سېمىز گۆش دېگەنلىك ياغقا قارىتىلغان، ئورۇق گۆش بولسا مۇسكۇلنى كۆرسىتىدۇ. ئەمما ئادەمنىڭ ئورۇقلۇقى ھەرگىزمۇ بۇلجۇڭ گۆشلىرىنىڭ تەرەققىي قىلغانلىقىنى بىلدۈرمەيدۇ. «شىنخۇا لۇغىتى» دە «ئورۇق» دېگەن سۆز تەندە ياغ ئاز، مۇسكۇللار تولۇق ئەمەس، دەپ ئىزاھلانغان. شۇڭا تېنى ساغ-

لام بىر ياش، ھەرگىزمۇ ئورۇق ـ ئاجىزلاردىن بولماسلىقى كېرەك.

بىر كىشىنىڭ ئورۇق ـ سېمىز بولۇشى نۇرغۇن ئامىللارغا باغلىق. ئۇ تۇغما ئىرسىيەت ئامىللىرىدىن تاشقىرى، ئادەمنىڭ ئوزۇقلىنىش ئەھۋالى بىلەن ئالاھىدە زىچ مۇناسىۋەتكە ئىگە ئورۇقلۇق، ئەمەلىيەتتە ئوزۇقلۇق ياخشى بولمىغانلىقنىڭ بىر خىل سىرتقى ئىپادىسى. ئادەم تېنىنىڭ ئۆسۈپ ـ يېتىلىشى ھەر خىل ئوزۇقلۇق ماددىلار بىلەن تەمىنلىنىشكە باغلىق. ئوزۇقلۇق ياخشى بولمىسا، ئىسسىقلىق يېتىشمەيدۇ. بولۇپمۇ، ئاقسىل كەم بولسا، تەن ئورۇقلاپ كېتىدۇ. بۇنداق ئورۇقلاش، ياش ئۆسمۈرلەر بەدىنىنىڭ نورمال ئۆسۈپ يېتىلىشىگە بىۋاستە زىيان يەتكۈزىدۇ.

ئورۇقلۇق يەنە ئادەم تېنىگە كۆپ خىل كېسەللىكلەرنى ئاپىرىدە قىلىدۇ. مەسىلەن، ئوزۇقلۇق خاراكتېرىدىكى قان ئازلىق، جىگەر ياللۇغى، ئىچكى ئەزالارنىڭ تۆۋەنلەپ كېتىشى قاتارلىقلار. «رەڭگى سېرىق، ئۆزى ئورۇق» دېيىلگىنى مانا مۇشۇنداق بىر خىل كېسەل قىياپىتىدىن ئىبارەت.

ئۇنىڭ ئەكسىنچە، نۇرغۇن كېسەللىكلەرمۇ بەدەننىڭ ئورۇقلۇقىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىشى مۇمكىن. مەسىلەن ياللۇغلىنىشلىق قىزىتما، قەنت سىيىش كېسەللىكى، ئۆپكە تۇبېركۇليوزى، ئىششىق، ھەزىم يولى كېسەللىكلىرى، بۆرەك ياللۇغى، ۋاھاكازالار. دېمەك، كىشىلەرنىڭ ئورۇقلۇقىنىڭ ئۆزى بىر خىل كېسەلمەنلىك، دېگىنى بىكار ئەمەسكەندە!

كەيپىياتنىڭ ياخشى بولماسلىقىمۇ ئادەمنى ئورۇقلىتىۋېتىدۇ. ئۇزۇن مۇددەت ھەسرەت ئىچىدە قېلىش، روھىي كەيپىياتنى چۈشۈرىدۇ. ئىشتەينى قاچۇرىدۇ، ئوزۇقلۇق ياخشى بولمىسا، ئورۇق بولۇپلا قالماي، يەنە كېسەلمەن بولىدۇ. «قىزىل راۋاقتىكى چۈش» تىكى لىن دەيۈي ئۆمۈر بويى ئاق كۆڭۈل دەرتمەن بولغاچقا، ھەر كۈنى نازۇ ـ نېمەتلەرمۇ گېلىدىن ئۆتمەيدۇ. نەتىجىدە ئورۇقلۇق ئۈستىگە ئاجىزلىق قوشۇلۇپ ئۆپكە تۇبېركۇليوزىغا مۇپتىلا بولۇپ، بالدۇر ئالەمدىن ئۆتىدۇ.

ئورۇقلۇق يەنە مۇسكۇللارنىڭ قىسقا، سۆڭەكلەرنىڭ بوش بولغانلىقىدا ئىپادىلىنىدۇ. ئادەم ئۇزۇن مۇددەت ئورۇن تۇتۇپ يېتىپ، پۇت ـ قوللىرىدا ھەركەت كەم بولۇشىمۇ بەدەنگە تەدرىجى ئورۇقلۇق ئېلىپ كېلىدۇ. بولۇپمۇ، ئوتتۇرا ياش ـ قېرى كىشىلەرنىڭ ئورگانىزمىغا كۈنسېرى قېرىپ، مۇسكۇللىرىدا كېرەكتىن چىقىش خاراكتېرلىك تارىيىش يۈز بېرىپ، ئۈستىخىنىمۇ چۇرۇكلىشىپ بارىدۇ. بۇ ئەسلىدە ياخشى ئالامەت ئەمەس، مۇۋاپىق تەنھەرىكەت قىلىش ئارقىلىق، بۇ بىر جەرياننى ئاستىلىتىش، كېچىكتۈرۈش لازىم. «ئورۇق قېرىماق ئامەت، پۇلغا سېتىپ ئالغىلى بولماس» دېگەن سۆزدىكى ئورۇقلۇق ئېھتىمال بۇنداق قېرى ـ قورۇق، ئاجىز ـ ئورۇق ھالەتنى كۆزدە تۇتمىسا كېرەك. ئادەمنىڭ ئورۇق ـ سېمىزلىكى نىسبەتەن ئېيتىلغان. ئۇنىڭ ئۆلچىمىمۇ ئىستاتىستىكىغا ئاساسەن بېكىتىلگەن. شۇڭا بۇنىڭدىكى ئوتتۇراھال قىممەت، نورمال ھېسابلىنىدۇ. بەك سېمىز ۋە بەك ئورۇقلارنىڭ ھەممىسى غەيرىي نورمال، بىر تەرەپلىمە ھالەتلەردۇر.

پەنگە خىلاپ بولغان ئۇسۇللار ئارقىلىق ئورۇقلۇق ياكى سېمىزلىكنى قوغلىشىشلارنىڭ ھەر ئىككىلىسى تەن سالامەتلىككە زىيانلىق بولۇپ، ھەرگىزمۇ بۇنداق قىلىشقا بولمايدۇ.

پەقەت ئوزۇقلۇق مۇۋاپىق مىقداردا چېنىقىش ئۆز لايىقىدا بولسىلا نورمال تەن ئېغىرلىقىنى ساقلاپ قالغىلى بولىدۇ.

يۈزگە چۈشكەن قورۇقنى قانداق تۈگىتىش كېرەك

ئىنسان ئورگانىزمى قېرىش جەريانىدا بىر قاتار ئۆزگىرىشلەرنى پەيدا قىلىدۇ. ئەلۋەتتە، بۇ ئۆزگىرىشلەر ھەر بىر ئورگانىزمدا ئوخشاش بولمىغان دەرىجىدە ئىپادىلىنىدۇ.

قېرىش ئادەم ئورگانىزمىنىڭ ھەر قايسى قىسىملىرىدىكى توقۇلمىلاردا كۆرۈلىدۇ، جۈملىدىن ئوتتۇرا ياشلىق ۋە ياشانغانلارنىڭ يۈزىدىكى قورۇقنىڭ پەيدا بولۇشى ئەڭ روشەن بولىدۇ، ئۇنداقتا يۈزدىكى قورۇق قانداق پەيدا بولغان؟

ئوتتۇرا ياشلىقلار ۋە ياشلارنىڭ يۈزىدىكى قورۇق كۆپ ھاللاردا ئۇلارنىڭ مول چىراي ئىپادىسىنىڭ كۈنلەرنىڭ ئۆتۈشى بىلەن ئىز قالدۇرۇشىدىن پەيدا بولىدۇ. ياشانغان كىشىلەرنىڭ يۈزىدىكى قورۇق بولسا، تېرىلەرنىڭ قېرىغانلىقىنىڭ مۇقەررەر مەھسۇلى. چۈنكى ئادەمنىڭ يۈزى داۋاملىق ئوچۇق تۇرىدۇ. شۇڭا، ياشانغان كىشىلەرنىڭ تېرىسى ۋە تېرىگە مۇناسىۋەتلىك ئەزالىرىنىڭ شەكىل ياكى ئىقتىدار جەھەتتە قېرىشى، كىشىلەر ئەڭ ئاسان سېزەلەيدىغان قېرىلىق ئالامەتلىرى بولۇپ قالىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن كىشىلەر ئادەتتىكى تېرىدە يۈز بېرىدىغان قېرىش ئالامەتلىرىنى ئىچكى ئورگانلار قېرىشىنىڭ ئەينىكى، دەپ قارايدۇ.

تېرىنىڭ قېرىشى ئادەتتە 30 ياشتىن باشلىنىپ ياشنىڭ چوڭىيىشىغا ئەگىشىپ تەدرىجى روشەنلىشىدۇ، ئۇنىڭدىن باشقا، قېرىش ئىچكى-تاشقى مۇھىتنىڭ ئومۇمىيۈزلۈك تەسىرىگە ئۇچرايدۇ. كۆپىنچە ئۇزۇن مەزگىل سىرتتا ئىشلەيدىغان ياكى دائىم شامال ۋە كۈن نۇرىنىڭ تەسىرىگە ئۇچراپ تۇرىدىغان، خىزمەتتە ئادەتتىن تاشقىرى چارچايدىغان تولۇق ئۇخلىيالمايدىغان، روھىي كەيپىياتى جىددىيلىشىپ تۇرىدىغان، تۇرمۇشى رەتسىز، تەرتىپسىز تۇرمۇشلارمۇ ئادەمنىڭ يۈزىدە ئاسان قورۇق پەيدا قىلىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا ئىرسىيەت ئامىللىرى، سوزۇلما خاراكتېرلىك كېسەللىك، ئىچكى ئاجرىتىشنىڭ تۆۋەنلىشىشمۇ تېرىنىڭ بالدۇر قېرىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

تېرە قېرىشىنىڭ ھىستولوگىيىلىك ئۆزگىرىشى — ئاساسەن يۈزدە تېرىدىكى ئۈسۈكچە قەۋىتىدىكى پۈۋەكچىنىڭ ئۆزگىرىشى، تېرىنىڭ ئەمچەكسىمان بورتمىسىنىڭ تۆۋەنلىشى، ئەمچەكسىمان تور تالالىرىنىڭ يوقىلىشى، ئېلاستىك تالالارنىڭ پارچىلىنىپ بارغانسېرى ئېلاستىكىلىقىنى يوقىتىشىدىن كېلىپ چىقىدۇ. شۇنداقلا كوللوئىد تالالىرىنىڭ يېڭىلىنىشى ئاستىلايدۇ ھەمدە خىمىيىۋى خاراكتېرلىك ئۆزگىرىشلەرنى پەيدا قىلىدۇ. ھۈجەيرە پروتوپلازمىسى ئىچىدىكى ئۆتكۈزگۈچى ماددىلارنىڭ كىسلاتالىقى ئاجىزلايدۇ. خوندورويتىن سۇلفات نىسپىي كۆپىيىدۇ. شۇنىڭ

بىلەن تېرىدىكى سۇ مىقدارى تۆۋەنلەيدۇ. تېرە ئاستى مېيى ئازىيىدۇ. تەر بېزى ۋە تېرە ئاستى ماي بەزلىرى يىگىلەيدۇ. تۈك تۆشۈكلىرى چوڭىيىپ قېرىلىق داغلىرى چۈشۈشتەك ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ. شۇنىڭ بىلەن تېرە نېپىزلەپ، قۇرغاقلىشىپ، ئېلاستىكلىقى تۆۋەنلەپ پارقىراقلىقىنى يوقىتىدۇ ھەمدە بوشىشىپ قورۇلىدۇ، داغ چۈشىدۇ، تېرىنىڭ رەڭگىدە تۈرلۈك ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

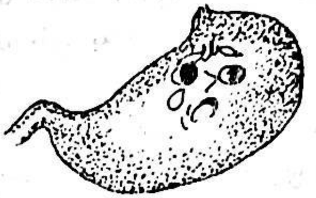
كۆپ ساندىكى كىشىلەرنىڭ پېشانىسىگە 30 ياش ئەتراپىدا قورۇق چۈشىدۇ. 40 ياش ئەتراپىدا قورۇق بارغانسېرى كۆپىيىدۇ ۋە چوڭقۇرلىشىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىرگە ئاستى-ئۈستى قاپاق تېرىسى بوشىشىپ ئولتۇرۇشىدۇ. ئۈستى قاپاق تېرىسىنىڭ ساڭگىلىشى ئېغىرلىشىدۇ. ھەتتا كۆرۈش دائىرىسىنى توسايمۇ ئالىدۇ. كۆز قۇيرۇقلىرىدا يەلپۈگۈچسىمان بېلىق قۇيرۇقىدەك قورۇقلار پەيدا بولىدۇ. تېخىمۇ ئىلگىرىلىگەندە مەڭزى قىسمىنىڭ تېرىسى ماي ماددىسى ۋە ئېلاستىك تالالارنىڭ يوقىلىشى تۈپەيلىدىن بوشىشىدۇ. ئېڭەك ئاستى ۋە بويۇن قىسمىدا كۆزگە توخۇنىڭ بوينىغا ئوخشاش تېرە خالتىسى پەيدا بولىدۇ، ئېغىرلىرىدا ئېغىز ئەتراپى ۋە جاۋغايلىرىدا كۆندىلەڭ ياكى تورسىمان قورۇق پەيدا بولىدۇ. بۇنىڭغا ئەگىشىپ يۈزدىكى قېرىش ئالامەتلىرى قاپاق ئاستى تېرىسىنىڭ ساڭگىلاپ چۈشۈشى بىلەن ئىپادىلىنىدۇ. بۇ خىل ساڭگىلاش ئالامىتى كۆپىنچە 30—40 ياش ئەتراپىدا پەيدا بولىدۇ. بۇ ئاساسەن كۆز چانىقىدىكى ماي تۆقۇلمىلىرىنىڭ تېرە ئاستىغا پۈلتىيىپ چىققانلىقىدىن بولىدۇ. بۇ خىل ئالامەت كۆپىنچە سۇ يىغىلىپ قېلىش بىلەن قوشۇلۇپ كېلىدۇ. كۆز ئويمانچىسىنىڭ ماي ماددىسى يوقالغانلىقى نەتىجىسىدە كۆز ئالمىسى ئولتۇرۇشۇپ كېتىدۇ.

بۇ خىل ئۆزگىرىش 80 ياش ئەتراپىدا تېخىمۇ ئېنىق كۆرۈلىدۇ. كېيىنچە تەدرىجىي تەرەققىي قىلىپ، بىر قېرى ئادەمنىڭ تىپىك تەلەتى شەكىللىنىدۇ.

فىزىكىلىق داۋالاش، لازېر نۇرى بىلەن داۋالاش ئارقىلىق، يۈز تېرىسىنىڭ قان ئايلىنىشىنى ئىلگىرى سۈرۈپ، قېرىشنى ئاستىلاتقىلى بولىدۇ. لېكىن بوشاپ بولغان تېرىلەرنى ئەسلى قىياپىتىگە كەلتۈرۈش قىيىن. ئەگەر كاربون كىسلاتاسى ئاساسلىق ماددا قىلىنىپ ياسالغان خىمىيىۋى دورا سۇيۇقلۇقىنى سۈرتۈش ئارقىلىق تېرىلەرنى كۆيدۈرگەندە، تېرىلەرنىڭ بوشىشىپ كېتىشىنى كونترول قىلىپ، سىلىقلىقىنى ساقلاش مەقسىتىگە يەتكىلى بولىدۇ. بۇ پەقەتلا ئېغىز ئەتراپىدىكى زىچ قورۇقلارنى تۈگىتىشكە مۇۋاپىق بولىدۇ.

يۈز، بويۇن قىسمىدىكى تېرىلەرنىڭ بوشىشىدىن كېلىپ چىققان چوڭقۇر قورۇقلارنى پەقەت ئوپېراتسىيە قىلىش ئۇسۇلى بىلەنلا تۈزەش مۇمكىن. بۇ، يۈز-بويۇن قىسمىدىكى تېرىلەرنى كۆتۈرۈپ تارتىش ئوپېراتسىيىسى دېيىلىدۇ. بۇنىڭدا بوشاپ كەتكەن تېرىلەر ئاجرىتىلىدۇ، شۇنداقلا مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىۋېتىلىدۇ. ئەگەر بويۇن قىسمىدا تىك چۈشكەن قورۇق بولسا، بويۇن كەڭ مۇسكۇلى قاتلاپ تىكىلىدۇ. شۇنداق قىلغاندىلا قانائەتلىنەرلىك ئۈنۈمگە ئېرىشىش مۇمكىن. نۆۋەتتە ئىشلىنىۋاتقان يۈز تېرىسىنى كۆتۈرۈپ تارتىش ئوپېراتسىيىسى ھۆسۈن تۈزەش تاشقى كېسەللىك بۆلۈمىدە ئەڭ كۆپ ئۇچرايدىغان ئوپېراتسىيىلەرنىڭ بىرى بولۇپ قالدى. مۇشۇ ئوپېراتسىيە ئارقىلىق، ئادەتتە ئادەمنى ئۆزىنىڭ ئون نەچچە يىلدىن ئىلگىرىكى ھالىتىگە كەلتۈرگىلى بولىدۇ. ئادەتتىكى ئەھۋالدا، ئوپې-

(داۋامى 26 - بەتتە)



ئاشقازاننىڭ شىكايىتى

مەن ئىسمىمنىڭ ئاشقازان ئىكەنلىكى بىلەن ھەممىڭلارغا تونۇش. خوجام ماڭا ئۇزۇندىن بۇيان تېگىشلىك ئېتىبار قىلمىغاچقا، يېشىم ئەمدىلا 29—30لاردا بولسىمۇ، بىراق، خېلى بۇرۇنلا قېرى - قورۇق، ئاجىز - ئورۇق ھالەتكە چۈشۈپ قالغانلىقىمغا ھەسرەتلىنىمەن.

مېنىڭ مەجبۇرىيىتىم ئەسلىدە خوجايىنىمنىڭ يېگەنلىرىنى ھەزىم قىلىش بولۇپ، مېنىڭمۇ خۇددى ئاپتوموبىلغا ئوخشاش سىغدۇرۇشچانلىقىم چەكلىك ئىدى. خوجايىن مېنى داۋاملىق ئۆلچەمدىن زىيادە يۈك قاچىلاشقا زورلايدۇ. ھېلىھەم ئېسىمدە تۇرۇپتۇ، بىر قېتىم خوجايىن ئاغىنىسىنىڭ توي مەرىكىسىدە، بىر جۈپ كويزىنى قولىغا ئالدىدە، گۆش، تۇخۇم قاتارلىق تەستە ھەزىم بولىدىغان ئالىي مايلىق، يۇقىرى ئاقسىللىق يېمەكلىكلەرنى ئاغزى بېسىقماي يېدى، مەن ئەسلىدە 7—8 سەر تاماقنى سىغدۇرالايتتىم. بىراق، بۇ قېتىم بىراقلا بىر جىڭدىن ئارتۇق قاچىلىۋەتتى. نەتىجىدە، ھەددىدىن ئارتۇق قاچىلانغان بۇ يېمەكلىكلەر مېنىڭ ھەزىم قىلىشىمغا ياردەم بېرىدىغان ئاشقازان كىسلاتاسىنى ئاجرىتىپ چىقىرىشىمنى چەكلەش رولىنى ئوينىدى. مەن، بۇ قېتىم گەرچە بارچە ئىقتىدارىمنى ئىشقا سېلىپ، ئەڭ زور تىرىشچانلىق كۆرسەتكەن بولسامۇ، بىراق، «ۋەزىپەم»نى ئورۇنلىيالمىدىم. مەن ئامالسىز تېخى تولۇق يۇمشىتىلىپ ئېزىلمىگەن يېمەكلىكلەرنى ئۈچەيگە يولغا سېلىپ قويدۇم، كىچىك ئۈچەي شۇھامان ماڭا نارازىلىق بىلدۈرۈپ: ھەي، ئاشقازان، سەن بۇرچۇڭنى تولۇق بەجا (ئادا) كەلتۈرمەپسەن، نېمانچە ئىسراپچىلىق قىلىسەن؟ — دېدى. مەنچۇ؟ مەن دېمىمنى ئىچىمگە يۇتۇپ، ئاڭلىسامۇ ئاڭلىماسقا سېلىپ، جىم تۇرۇۋالدىم.

ھاردۇق يەتكەندە ئارام ئالىدىغان ئىش. بۇ ئەقەللىي ئۇقۇم ھەممىڭلارغا مەلۇم. بىراق، ماڭا دائىما ئارام يوق، بولۇپمۇ، خوجايىن كەچتە ئىشتىن چۈشكەندىن كېيىن، كەچلىك بىر ۋاقلىق تاماقنى ماڭا پاتقۇچە قاچىلاشتىن سىرت، ئەتىگەنلىك، چۈشلۈك تامىقىنىڭ كەم قالغان قىسمىنىمۇ قوشۇپ قاچىلايدۇ؛ نەتىجىدە، كېچىچە بەكمۇ ئالدىراش بولۇپ كېتىمەن، مېنىڭ ئۈستۈمدىكى باشلىقىم ۋېگىتاتىپ نېرۋىسىمۇ مەن بىلەن بىرگە ھېرىپ - چارچاپ ھالى قالمايدۇ. خوش، ھازىرقى ھالىتىمنى سورىمايسىز، ھازىر ئاشقازان سۇيۇقلۇقى ئىشلەپچىقىرىشىم ئازىيىپ كەتتى، ئاشقازان تېمى مۇسكۇللىرىنىڭ يىغىلىش كۈچىمۇ توختاۋسىز ھەركەت قىلىپ ئارام ئالمىغاچقا، ئۇنىڭ ئەھۋالىمۇ يامانلىشىپ، ئىلگىرىكىگە يەتمەيدىغان بولۇپ قالدى. خوجايىنىمچۇ؟ ئۇ، ھازىر، ھەزىم قىلىشىنىڭ ناچارلىشىش كېسەللىكىنىڭ كۆپ يىللىق مۇپتىلاچىسىغا ئايلىنىپ قالدى.

مېنىڭ يېمەكلىك ئەۋلادىلا بولىدىكەن، ئۇنى ناھايىتى تېزلا بىر تەرەپ قىلىۋېتەلەيدىغان ئىمتىيازىم مۇھىم ئالاھىدىلىكىممۇ بار. شۇڭا، تاماق يېيىلىپ ماڭا يېتىپ كېلىشى بىلەنلا، خوجايىنىمنىڭ پۈتۈن بەدىنىد-

كى قانىنىڭ ھەممىسى ماڭا مەركەزلىشىدۇ-دە، بىر نىيەتتە ھەمكارلىشىپ، ماڭا قىزغىنلىق بىلەن ياردەم بېرىدۇ. نەتىجىدە، باشقا تەڭتۇشلىرىمنىڭ خىزمىتى ۋاقتىنچە كېيىنگە سۈرۈلىدۇ. ئەپسۇسكى، مېنىڭ خوجايىنىم تاماقتىن كېيىن دائىم ھەركەت قىلىدۇ، مەن تەمىنلەنگەن قاننىڭ خېلى كۆپ مىقدارى ھەركەت قىلغان مۇسكۇللارغا قېچىپ كېتىدۇ. شۇ سەۋەبلىك، بىر سائەتتە ئورۇنلاپ بولۇشقا تېگىشلىك ۋەزىپەمنى بىر قانچە سائەتتە ئاندىن ئورۇنلاپ بولىمەن. شۇنىڭ بىلەن بىرلا ۋاقىتتا، مېنى تۆۋەندە تىرەپ تۇرىدىغان نەرسە بولمىغاچقا، غوجام مېنى تازا تويۇندۇرغان چاغدا، مېنىڭ ئۈستۈنكى تەرىپىمدىكى سىڭىر ۋە مۇسكۇللار تازا چىڭ سوزۇلىدۇ، خوجايىن ھەركەت قىلغان چاغدا، مەن ئۇيان-بۇيان چايقىلىمەن، ھازىرقى ھالىتىمنى سورىسىڭىز مېنىڭ ئورنۇم ئەسلىدىكى جايىدا ئەمەس، خوجايىن مېنىڭ ھالىتىمنى دوختۇرغا ئېيتقان ئىدى، مەن دوختۇرنىڭ: ئاشقازان تۆۋەنلەپ كېتىپتۇ، دېگىنىنى ئاڭلاپ قالدىم.

مەن، ئەسلىدە كېسەللىك باكتېرىيىسىدىن قورقمايتتىم، چۈنكى، مەن ئىشلەپ چىقارغان ئاشقازان كىسلاتاسى باكتېرىيىنى ئۆلتۈرۈپ تاشلىيالايتتى، بىراق، ئاشقازان كىسلاتاسىنىڭ «جەڭگىۋارلىق كۈچى» ھامان چەكلىكتۇر. بىر قېتىم خوجايىن مېنى ئۆزى بىلەن بىرگە بازارغا ئېلىپ باردى، كوچىدا كېتىۋېتىپ، خوجام چاڭ-توپا قاپلىغان بازاردىن خېلى كۆپ ئالما سېتىۋالدى، ھەمدە بىر يولىلا ٤، ٩ نى پوستىنى سويماي ياكى پاكىز يۇمايلا كېسەللىك باكتېرىيىسى بىلەن قوشۇپ يەۋەتتى. نەتىجىدە، خوجامنىڭ 2، 3 كۈنگىچە قورسىقى ئاغرىپ ساقايمىدى، ئېغىزىدىن ياندۇردى، ئىچى سۈرۈپ ئارام بەرمىدى. ئاخىرى، ھېچ ئىلاجى بولماي دوختۇرغا باردى. دوختۇر بىۋاپا ئەمەس ئىكەن، كۆپ ياردەم بەردى. خوجايىن دوختۇر بەرگەن ئاۋرۇمىتسىن قاتارلىق باكتېرىيىگە قارشى دورىلارنى يېگەن ئىدى. «تاجاۋۇزچىلار» ناھايىتى تېزلا يوقىتىلدى. بىراق خوجام دورىنى ئەسلىدىكى ئۆلچەمدىن بىر قانچە ھەسسە كۆپەيتىپ يەۋىدى، مېنىڭدىكى چوڭ ئۈچەي تاياقچە باكتېرىيىسى، گاز چىقارغۇچى تاياقچە باكتېرىيە قاتارلىق تەڭتۇش ھەمدوسلىرىمنىڭمۇ خېلى بىر قىسمى ئۆلۈپ تۈگىدى، نورمالنى باكتېرىيەلەرمۇ ئازلاپ كەتتى. شۇنداق قىلىپ خوجايىنىمدىكى ھەزىم قىلىشنىڭ ناچارلىشىش كېسىلىمۇ كۈندىن-كۈنگە كۈچىيىپ كەتتى.

مەن خوجايىنىمنىڭ مېنى «خارلىشى»غا چىدىماي ئاخىرى بۇ قېتىمقى نارازىلىقىمنى بىلدۈردۈم. بولمىسا، راك قاتارلىق قورقۇنۇچلۇق كېسەللىكلەر جىنىمغا زامىن بولىدىغاندەك تۇرىدۇ.

ئېزىز ئىبراھىم تەرجىمىسى

(بېشى 42 - بەتتە)

شۇ يىلى يازدا ئۇنىڭ ھەمراھلىرى جۈپ-جۈپلىرى بىلەن دېڭىز بويىغا بېرىپ سەيلە-ساياھەت قىلسا، ئۇ، تەجرىبىخانىدىن چىقماي تەتقىقات بىلەن شۇغۇللانغان. 1984-يىل 5-ئايدا پاتىخ ماھمۇد ئامېرىكىنىڭ مىننېسوتا ئۇنىۋېرسىتېتىغا تاللىنىپ، راك كېسەللىكىنى تەتقىق قىلىشقا ئەۋەتىلگەن. ئۇ، جاپاغا چىداپ تىرىشىپ ئۆگىنىش ئارقىلىق ئاخىرى پۈتۈن دۇنيادا كۆزگە كۆرۈنەرلىك مۇۋەپپەقىيەتكە ئېرىشىپ، دۇنياغا تونۇلغان تىببىي ئالىم بولۇپ قالدى.

ئوسمان توختى تەرجىمىسى

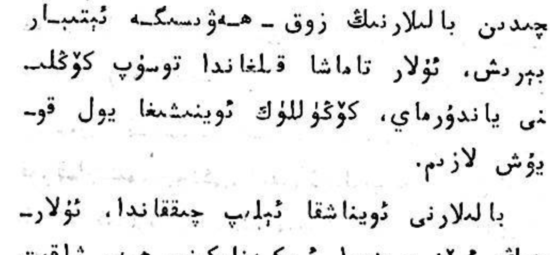
بالىلار يەكشەنبە كۈنلىرىنى خۇشال-خۇرام ئۆتكۈزسۇن

جىجۇ

يەكشەنبە كۈنلىرى كۆپ ساندىكى ئائىلە باشلىقلىرى ئۆيلىرىدە دەم ئالىدۇ. بالىلار ئادەتتە ئۆز ئاتا-ئانىلىرى بەرگەن ۋەدىلىرىنى ئەمەلدە كۆرسىتىدۇ، دەپ بۇ كۈننىڭ يېتىپ كېلىشىنى ئىنتىزارلىق بىلەن كۈتىدۇ.

يەكشەنبە كۈنلىرىنى بالىلار ۋە ئاتا-ئانىلارنىڭ ئورتاق «بايرام كۈنى» گە ئايلاندۇرۇش ئۈچۈن، ئالدى بىلەن ھەر بىر يەكشەنبە كۈنىگە بىر-ئىككى تۈرلۈك جانلىق، قىزىقارلىق، مول مەزمۇنلۇق پائالىيەت ئورۇنلاشتۇرۇش كېرەك. مەسىلەن، ئائىلىدىكى ھەممەيلەن بىللە سىرتقا چىقىپ سەيلە قىلسا، مېھماندارچىلىق قىلسا، كىنو كۆرسە، سۈرەتلىك كۆرگەزمىلەرنى، ھايۋاناتلار باغچىسىنى ئېكىسكۇرسىيە قىلسا، ئاخشاملىرى ئۆيدە توپلىغان بۇيۇملار (پوچتا ماركىلىرى، سەرەڭگە قېپى ماركىلىرى، كەمپۈت قەغەزلىرى) نى كۆرۈپ ئوينىسا، شاخمەت، قارت ئوينىسا، رەسىم سىزسا، خەت يازسا، كىتاب-ژۇرناللارنى ئوقۇسا بولىدۇ. ئۇنىدىن قالسا، يەكشەنبە كۈنىنىڭ ھەقىقىي دەم ئېلىش كۈنى بولۇشى ئۈچۈن، بەزى ئائىلە ئىشلىرىنى، مەسىلەن، كىر يۇيۇش، ئۆيلەرنى تۈزەشتۈرۈش، بالىلارنى يۇيۇندۇرۇش قاتارلىق ئىشلارنى ئىمكان قەدەر ئالدىنقى ئاخشامدا قىلىپ تۈگىتىش لازىم. يەكشەنبە كۈنلىرىمۇ ئادەتتىكى كۈنلەر بىلەن ئوخشاش ئورنىدىن سەھەر تۇرۇش، بالىلارنىڭ بۇ كۈننى چىرايلىق، روھلۇق، خۇشال-خۇرام ئۆتكۈزۈشى ئۈچۈن، ئۇلارنىڭ ئۇستى-باشلىرىنى چىرايلىق تۈزەشتۈرۈپ قويۇش لازىم. ئۈچىنچىدىن بالىلارنىڭ زوق-ھەۋىسىگە ئېتىبار بېرىش، ئۇلار تاماشا قىلغاندا توسۇپ كۆڭلىنى ياندۇرماي، كۆڭۈللۈك ئوينىشىغا يول قويۇش لازىم.

بالىلارنى ئويناشقا ئېلىپ چىققاندا، ئۇلارنىڭ ئۆز يېنىدا ئىكەنلىكىنى ھەر ۋاقىت ئەستە تۇتۇش، ئۇلارنى ئاتا-ئانىنىڭ ئەگەشكۈچىسى قارىماسلىق لازىم. ئەگەر ئاتا-ئانىلار ئىشى بولغانلىقتىن سىرتقا چىقالمايدىغان بولسا، بالىلارنى قورۇ ئىچىدىكى كىچىك ھەمراھلىرى بىلەن ئويناشقا رىغبەتلەندۈرۈش لازىم. ئۇلار خۇشال-خۇراملىق بىلەن يۈگۈ-



روشوپ - سەكرىشىپ، ھەتتا چوقان سېلىشىپ
ئوينىسۇن، بەزى ئاتا - ئانىلار بالىلىرىنىڭ
سىرتتا چاتاق چىقىرىپ قويۇشىدىن ئەنسىرەپ،
ئۇلارنى ئۆيگە سولاپ قويىدۇ. بۇنداق قىلىش
توغرا ئەمەس. بالىلار دوستلىرى بىلەن ئاز
ئۇچراشسا، ھېسسىيات ئالماشتۇرۇش ئاز بول-
سا، باشقا بالىلارغا ئىلىقمايدىغان، بەزىدە
ئۇۋاللىققا دۇچ كەلسىمۇ ئۆزىنى قوغداشنى
بىلمەيدىغان بولۇپ قالىدۇ. بالىلارنى كىچىك
دوستلىرى بىلەن ئويناش، ئۆزىنىڭ كىتاب ۋە
ئويۇنچۇقلىرىنى ئىچى تارلىق قىلماستىن ئۇ-
لار بىلەن تەڭ بەھرىمەن بولۇشقا ئۆگىتىش لازىم.

ئاتا - ئانىلار بالىلارنىڭ دوستلۇقىنى قەدىر-
لەش، بالىلىرىنىڭ دوستلىرىغا كۆيۈنۈشى لازىم.
يەكشەنبە كۈنلىرى ئۆيگە بالىلارنىڭ دوستلى-
رى كېلىپ قالسا، بالىلىرىغا ئۇلارنى قىزغىن
كۈتكۈزۈشى، ئۇلارنىڭ قانغۇدەك خۇشال - خۇ-
رام ئوينىشىغا يول قويۇشلىرى لازىم. ئۇلار
بىللە كىتاب - ژۇرناللارنى كۆرسە، نەرسە كې-
رەكلەرنى ياسىسا ياكى ئويۇن ئوينىسا، ئۇلار-
نى ئۆينىڭ نورمال تەرتىپىنى بۇزدى، تازى-
لىققا تەسىر يەتكۈزدى دەپ ئەيىبلىمەسلىك
لازىم. دەرۋەقە، يۇقىرىقىدەك ئەھۋاللار يۈز
بېرىشى مۇمكىن. لېكىن، ئويناپ بولغاندىن
كېيىن جوزا - بەندىڭلەرنى جاي - جايىغا قويۇپ،
ئۆينى پاكىز تۈزەشتۈرۈپ قويۇشنى ئالدىن-
ئالا بالىلارنىڭ ئېسىگە سېلىپ قويسىلا بولى-
دۇ. بالىلار ئوينىغاندا ئۇلارغا لازىمەتلىك
ئويۇنچۇقلىرىنى تېپىپ بېرىش كېرەك. ئەگەر
ئاتا - ئانىلارمۇ ئۇلارنىڭ ئويۇنىغا قاتنىشىپ
بىرەر رول ئېلىپ، ئۇلارنىڭ خۇشاللىقىغا جۆر
بولسا، ئويۇن تېخىمۇ كۆڭۈللۈك بولىدۇ. با-
لىلارنىڭ ئويۇنلىرىنى كۆرۈش ياكى ئۇنىڭغا
قاتنىشىش، ئاتا - ئانىلارنىڭ ئۆز بالىلىرىنىڭ
دوستلىرى بىلەن پىششىق تونۇشۇشى ئۈچۈن
ياخشى پۇرسەت. بەزىدە بالىلارنى پايدىلىق
پائالىيەتلەر بىلەن شۇغۇللىنىشقا يېتەكلەپ،
ئۇلارنىڭ قىزىقارلىق ئويۇنلارنى تاللىۋېلىشىغا
ياردەم بەرسە، ئۇلاردا تالاش بولۇپ قال-
غاندا كېلىشتۈرۈپ قويسا بولىدۇ. لېكىن ئۇ-
لارنىڭ دە - تالاش ۋە توقۇنۇشلىرىنى بىر تە-
رەپ قىلىشتا ئادىل، ئورۇنلۇق بولۇش لازىم.

يەكشەنبە كۈنلىرى تاماق ئېتىدىغان ۋە
داستىخان، جوزىلارنى يىغىشتۇرىدىغان چاغدا
ئۆيدىكى ھەممەيلەن ئىش قىلىشى، ئائىلىنى
كۆڭۈللۈك ئەمگەك كوللېكتىپىغا ئايلاندۇرۇشى
لازىم. گەرچە بالىلارنىڭ ئەمگىكىنىڭ ياردىمى
تايىنلىق بولسىمۇ، لېكىن بۇ بالىلارغا ئۆي
ئىشلىرىنى قىلىشنى ئۆگىتىش، مۇستەقىل تۇر-
مۇش كەچۈرۈش ئىقتىدارىنى يېتىلدۈرۈشنىڭ
ياخشى پۇرسىتى.

يەكشەنبە كۈنلىرى مەيلى بالىلارنى تالا
ئېلىپ چىقىپ تەبىئەت مەنزىرىلىرىنى كۆرسەت-
تىش، چوڭلار بىلەن ئۆي ئىشلىرىنى قىلدۇرۇش
بولمىسۇن ياكى ئۇلارنى كىچىك ھەمراھلىرى
بىلەن بىللە ئوينىتىش بولمىسۇن، ئۇلارنىڭ
ھەممىسىدە بالىلارنىڭ تەپەككۇرىنى تەرەققىي
قىلدۇرۇپ، ئۇلارنىڭ بىلىمىنى مول قىلغىلى ۋە
تۇرمۇش ئىقتىدارىنى يېتىلدۈرگىلى ھەمدە بىر
ھەپتىلىك ئەقلىي ئەمگەكنىڭ ھاردۇقىنى چى-
قارغىلى بولىدۇ. بۇ خىل ئاكتىپ دەم ئېلىش
بالىلارنىڭ ئۆگىنىشىنى تېخىمۇ ئۈنۈملۈك قىلىدۇ.

تۇرسۇن تۆمۈر تەرجىمىسى

ئاق قان كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغۇچىلارنىڭ دەردىگە دەرمان بولۇش يولىدا

پاتىخ ماھمۇد «يېڭى تەتقىقات مۇكاپاتى» غا ئېرىشتى

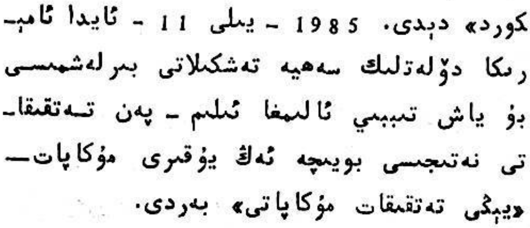
27 ياشلىق تۈركىيىلىك ياش تىببىي ئالىم پاتىخ ماھمۇد يېقىندا راك كېسەللىكىنى داۋالاشتا زور نەتىجە قازانغانلىقتىن 340 مىڭ ئامېرىكا دوللىرى بىلەن مۇكاپاتلاندى.

پ. ماھمۇد ئىلىكنى كۆچۈرۈش ئارقىلىق ئاق قان كېسەللىكىنى داۋالاشنىڭ ئىككى خىل ئىلغار ئۇسۇلىنى كەشىپ قىلغان. ئۇنىڭ بىرسى «باشقىلارنىڭ تېنىدىكى ئىلىكنى ئېلىپ كۆچۈرۈش ئۇسۇلى» دىن ئىبارەت. بۇنىڭدا ئۇ، ئالدى بىلەن خىمىيىلىك داۋالاش ۋە رادىئو ئاكتىپلىق داۋالاش ئۇسۇلى بىلەن كېسەل ھۈجەيرىلىرىنى ئۆلتۈرگەن، ئاندىن كېيىن يەنە ساغلام كىشىنىڭ تېنىدىكى راك بولمىغان ئىلىكنى ئېلىپ، بىمارنىڭ تېنىگە كۆچۈرگەن. كۆچۈرۈلگەن ئىلىكنىڭ مىقدارى بىر نورمال ئادەمنىڭ پۈتۈن ئىلىكىنىڭ ئاران يۈزدىن بىرىگىلا يەتكەچكە، ساغلام كىشىگە ھېچقانداق تەسىر يەتمىگەن. ئىككىنچىسى، «بىمارنىڭ ئۆز تېنىدىكى ئىلىكنى ئېلىپ كۆچۈرۈش ئۇسۇلى» دىن ئىبارەت. بۇنىڭدا ئۇ، ئالدى بىلەن بىمارنىڭ ئومۇرتقا سۆڭىكىدىكى ئىلىكنىڭ بىر قىسمىنى ئېلىپ، ئۇنى تەجرىبە نەيچىسىگە (پروبىركىغا) سېلىپ تۇرۇپ، دورا ئارقىلىق ئاق قان كېسەللىكىنىڭ ھۈجەيرىلىرىنى ئۆلتۈرۈپ، بىمارنىڭ پۈتۈن بەدىنىنى رادىئو ئاكتىپلىق داۋالاشتىن ئۆتكۈزۈپ بولغاندىن كېيىن، تەجرىبە نەيچىسى ئىچىدىكى دورىلاپ بىر تەرەپ قىلىنغان ئىلىكنى بىمارنىڭ ئومۇرتقا سۆڭىكى ئىچىگە يېڭىۋاشتىن كىرگۈزگەن. شۇنىڭ بىلەن بىر ۋاقىتتا، بىمارنىڭ تېنىدىكى قاننى ساغلام كىشىنىڭ قېنى بىلەن ئالماشتۇرغان.

ياش تىببىي ئالىم ماھمۇدنىڭ ئاق قان كېسەللىكى تەتقىقاتىدا قازانغان زور مۇۋەپپەقىيىتى دۇنيا ئەللىرىدىكى پەن - تېخنىكا ساھەسىدىكىلەرنىڭ ئومۇميۈزلۈك دىققەت ئېتىبارىنى قوزغىدى. ئۇنىڭ ئۇستازى، تۈركىيىدىكى ئاتاقلىق راك كېسەللىكى مۇتەخەسسىسى پروفېسسور مۇزەپپەر ئۇنىڭغا ناھايىتى يۇقىرى باھا بېرىپ: «بۇ، ھازىرغا قەدەر خەلقئارادا ئاق قان كېسەللىكى تەتقىقاتى جەھەتتە قازىنىلغان ئاجايىپ قالتىس مۇۋەپپەقىيەت، ئاق قان كېسەللىكىنى داۋالاش جەھەتتىكى زور رېكورد» دېدى. 1985 - يىلى 11 - ئايدا ئامېرىكا دۆلەتلىك سەھىيە تەشكىلاتى بىرلەشمىسى بۇ ياش تىببىي ئالىمغا ئىلىم - پەن تەتقىقاتى نەتىجىسى بويىچە ئەڭ يۇقىرى مۇكاپات — «يېڭى تەتقىقات مۇكاپاتى» بەردى.

پاتىخ ماھمۇد ئىتتىپاق گېرمانىيىسىنىڭ ھايدېلبۇرگ ئۇنىۋېرسىتېتىنى پۈتتۈرگەن. ئۇ، دۆلىتىگە قايتىپ كەلگەندىن كېيىن، ئىستانبۇل تىببىي ئىنستىتۇتىدا خىزمەت قىلغان. ئۇ پۈتۈن زېھنى كۈچىنى راك كېسەللىكىنى بويسۇندۇرۇش يولىدىكى تەتقىقات ئىشىغا بېغىشلىغان.

(داۋامى 39 - بەتتە)



ئىشتىن سىرتقى شارائىتتا رادىئولۇق ئۈنئالغۇنىڭ كىچىك كاشىلىلىرىنى تەكشۈرۈپ رېمونت قىلىش

جىڭ رۇيگۇاڭ

رادىئولۇق ئۈنئالغۇدا كىچىك كاشىلىلار يۈز بەرگەندە، ئادەتتىكى ئەھۋال ئاستىدا ئۆزى بىر تەرەپ قىلغىلى بولىدۇ. ھازىر نۆۋەتتىكى ئۈنئالغۇلاردا ئەڭ كۆپ كۆرۈلىدىغان كاشىلىلار ۋە ئۇنى تەكشۈرۈپ رېمونت قىلىش ئۇسۇلىنى تۆۋەندىكىچە تونۇشتۇرۇپ ئۆتىمىز:

1. ئۈن ئېلىش ۋە قويۇشتا ئاۋازى بوش ھەمدە ئەينەنسىز بولۇش. ئۈنئالغۇنى بىر مەزگىل ئىشلەتكەندىن كېيىن ئادەتتىكى ئەھۋالدا رادىئو قوبۇللىغۇچ قىسمى نورمال ئىشلەپ، ئۈن ئېلىپ ئۇنى قويغاندا ئاۋاز بوش بولۇپ قېلىش ئۆز ئەينى چىقماسلىق ئەھۋالى يۈز بېرىدۇ. بۇ خىل ئەھۋال كۆپىنچە ماگنىت باش ۋە مۇناسىۋەتلىك توك يولىدا كاشىلا يۈز بەرگەنلىكتىن كېلىپ چىقىدۇ. بۇ خىل ئەھۋال كۆرۈلگەندە لېنتا ساندۇقىنىڭ ئېغىزىنى ئېچىپ ئاۋاز قويۇش توپچىسىنى بېسىپ ماگنىت باشنىڭ سىرتقى يۈزىنى ئىنچىكىلىك بىلەن كۆزىتىش، ماگنىت باشنىڭ يۈزىگە قوڭۇر رەڭلىك پاراشوكسىمان ماددىلار چاپلىشىۋالغانلىقى ياكى يۈزى ئويغۇل-دوڭغۇل بولۇپ قالغانلىقى سېزىلسە، ماگنىت باشنىڭ ئۇپرىغانلىقى ياكى ئۇنى تازىلاشقا توغرا كەلگەنلىكىنى بىلدۈرىدۇ. تازىلاشتا پوپايكا توقۇيدىغان قومۇچ زىقنىڭ بىر ئۇچىغا تىببىي داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان داكا ياكى پاختىنى يۆگەپ، ئۇنى سۇسىز ئىسپىرتقا چىلاپ ئىسپىرتقا چىلانغان شۇ پاختىنى ماگنىت باشقا تەككۈزۈپ بىردەم دۈملەپ تۇرۇپ ماگنىت باش يۈزىدىكى ئارىلاشما ماددىلار تولۇق ئېرىگەندىن كېيىن قايتا-قايتا سۈرتۈپ يۇيۇپ پاكىزلاش كېرەك. ئۇندىن كېيىن تىببىي داۋالاشتا ئىشلىتىلىدىغان داكا بىلەن داۋاملىق سۈرتۈپ قۇرۇتۇش لازىم. ماگنىت باشنىڭ تۈۋىنى ئۈنئالغۇنىڭ ئاستىنقى تاختىسى بىلەن مۇتلەق پاراللېل بولۇشى شۇنىڭ بىلەن بىر ۋاقىتتا ماگنىت باش يۈزى ئوي-دۆڭ بولۇپ قالماسلىقى لازىم. يۇيۇپ سۈرتۈپ بولغاندىن كېيىن بۇلارنى ئىنچىكە كۆزىتىپ تەكشۈرۈش لازىم. تۈنجى ئاۋازلىق (كۆچۈرۈلگەن ئەمەس) لېنتىنى سېلىپ ئاڭلاپ كۆرۈش، ئەگەر ئاۋاز سۈپىتى سەل ياخشىلانغان، ئەمما يەنىلا كۆڭۈلدىكىدەك بولمىغانلىقى سېزىلىپ ماگنىت باشنىڭ قويۇلۇش ئورنىنى تەڭشىگەندىن كېيىنمۇ ئۈنۈم بەرمىسە، بۇ ۋاقىتتا ماگنىت باشنى ئالماشتۇرۇشنى ئويلىشىش كېرەك. ئالماشتۇرۇشتا ئۈنئالغۇ قېپىنىڭ ئالدى تاختىسىنى ئېلىۋەتكەندىن كېيىن مېخانىزم قىسمى سىرتقا كۆرۈنىدۇ. بۇ ۋاقىتتا ماگنىت باشنى تۇتاشتۇرغان سىمنى پايات قىلىپ ئاجرىتىپ

ماگنىت باشنى چىقىرىۋېلىپ، ئوخشاش ئۇسۇل بىلەن ئوخشاش تىپلىق ماگنىت باشقا ئالماشتۇرغاندىن كېيىن، ماگنىتلىق لېنتىنى سېلىپ، يۆنىلىش بۆلۈكىنى تەڭشەپ، ئاۋازنى ئەڭ چوڭ چىقىرىش، تەڭشەشتە ئاۋازنى كىچىكلىتىۋېتىپ تەڭشەش لازىم. بولمىسا پەرق ئەتكىلى بولمايدۇ. تۇراقلىق توك ئاغما ماگنىتلىق ئۈنئالغۇلارغا يېڭى ماگنىتلىق باشنى ئالماشتۇرغاندىن كېيىن ئۈن ئالغاندا ئەكسىچە ئاۋازى كىچىكلەپ ئەيىنەنسىزلىك يۈز بەرسە، ماگنىت بېشىنىڭ ئىككى تال سىمىنى ئۆز ئارا ئالماشتۇرۇپ بېكىتىش كېرەك.

2. لېنتىنى يۆگەپ كېتىش: ماگنىتلىق لېنتىنىڭ ناچارلىقى ۋە مېخانىزملىق كاشىلىلار لېنتا چايناشنىڭ ئاساسلىق سەۋەبى بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. لېنتا چايناشقاندا ئاساسىي ئوق ماگنىتلىق لېنتىنى سائەت ئىستىرېلكىسىنىڭ تەتۈر ئايلىنىش يۆنىلىشى بويىچە ئۈستىگە يۆگىۋالىدۇ. لېنتا باستۇرۇچى چاق ماگنىتلىق لېنتىنى سائەت ئىستىرېلكىسىنىڭ ئوڭ ئايلىنىش يۆنىلىشى بويىچە يۆگەپ كېتىدۇ. بۇ ۋاقىتتا ئۇچقۇر چاقنى چۆرۈپ ئاساسىي ئوقنى سائەت ئىستىرېلكىسىنىڭ ئوڭ ئايلىنىش يۆنىلىشى بويىچە ئايلاندۇرغاندا ماگنىتلىق لېنتا بوشاپ چۈشىدۇ.

ئۆزەك (مېخانىزم ۋە توك يولى) قىسمى ساندۇق گەۋدىسىدىكى جازىغا ئورنىتىلغان ئۈنئالغۇلارنىڭ كاشىلىسىنى رېمونت قىلىش بىر قەدەر ئوڭاي بولۇپ، ئارقا قاپقاقنى ئېچىپ، قول بىلەن ئۇچقۇر چاقنى يېنىك ھالدا سائەت ئىستىرېلكىسىنىڭ ئوڭ ئايلىنىش يۆنىلىشى بويىچە ئايلاندۇرۇپ، شۇنىڭ بىلەن بىر ۋاقىتتا لېنتا چىقىرىش كونۇپكىسىنى بېسىپ تۇرۇپ ئۇچقۇر چاق قايتا - قايتا ئايلاندۇرۇلسا، لېنتا ساندۇقنىڭ ئىشكى ئېچىلغاندىن كېيىن ماگنىتلىق لېنتا بوشايدۇ - دە، يۆگىشىۋالغان لېنتىمۇ بوشاپ چىقىدۇ.

ئۆزەك قىسمى ئارقا قاپقاققا ئورنىتىلغان ھەمدە ئارقا قاپقاق بىلەن مەركەز بىر پۈتۈن گەۋدە قىلىنىپ ئىشلەنگەن ئۈنئالغۇلارنىڭ لېنتا چاينىۋېلىش كاشىلىسىنى رېمونت قىلىش بىر قەدەر قىيىن، رېمونت قىلىشتا ئارقا تاختىينىڭ ۋىنتىسىنى بوشىتىپ ئالدى تاختىيىنى مەلۇم گرادۇستا يانتۇ قىلىپ، ئوتتۇرا رامكىنىڭ تۆۋەنگە چۆكۈش يۆنىلىشى بويىچە ئالدى تاختاي بىلەن لېنتىنى بىرگە چىقىرىش لازىم. ماگنىتلىق لېنتىنى چىقارغاندىن كېيىن ئۈنئالغۇنى دەرھال ئىشلەتمەستىن، لېنتا چايناشنىڭ سەۋەبىنى تېپىپ چىقىش، ئەگەر ماگنىتلىق لېنتا ناچار بولغان بولسا، ماگنىتلىق لېنتىنى رېمونت قىلىش، ئەگەر مېخانىكىلىق كاشىلىلار تۈپەيلىدىن كېلىپ چىققان بولسا ئۈزۈل-كېسىل رېمونت قىلىش كېرەك. مېخانىكىلىق كاشىلىلار تۈپەيلىدىن لېنتا يۆگىۋېلىشنىڭ يۈز بېرىش سەۋەبلىرى ناھايىتى كۆپ بولۇپ، بۇنى تۆۋەندىكى تەرتىپ بويىچە تەكشۈرۈش كېرەك:

(1) ماگنىتلىق لېنتا سۈپىتىنىڭ ياخشى - يامانلىقىنى تەكشۈرۈش لازىم. لېنتىنىڭ قىرغاقلىرى قىيىلىپ، شەكلى ئۆزگىرىپ كېتىش، لېنتا غالتىكىنىڭ ئايلىنىشى راۋان بولماسلىق، لېنتا بەك چىڭىۋېلىش، ماگنىت ئۇۋاقلىرى ئاجراپ چۈشۈپ كېتىش قاتارلىقلار لېنتا چايناشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغان ئاساسىي ئامىللاردۇر. ماگنىتلىق لېنتىنى ئىشلىتىشتە C—45، C - 60، تىپلىق نورمال لېنتىنى ئىشلىتىش، C - 90، C - 120 نېپىز تىپتىكى لېنتىنى ئىشلەتمەسلىك كېرەك، (2) لېنتا يۆگىگۈچى غالتەكنىڭ كۈچ مومېنتىنى تەكشۈرۈشتە ئاۋاز قويۇش ھالىتىدە تۇرغان لېنتا يۆگىگۈچى غالتەككە ئوتتۇرا بارماقنى تەككۈزۈپ كۆرۈپ،

(داۋامى 47 - بەتتە)

يەر ئاستى سۈيى قانداق ئىزدەپ تېپىلىدۇ؟

گاۋكەيجيې

تەبىئەت دۇنياسىدا بەزىبىر گېئولوگىيىلىك ئامىللار، بەزى ھايۋاناتلارنىڭ ھەركىتى، ئۆسۈملۈكلەرنىڭ ئۆسۈشى ھەمدە مەلۇم تەبىئەت ھادىسىلىرى ھەممىشە يەر ئاستى سۈيىنىڭ مەۋجۇتلۇقى بىلەن زىچ مۇناسىۋەتلىك بولۇپ، بۇلار ئەمەلىيەتتە يەر ئاستى سۈيىنى ئىزدەپ تېپىشنىڭ ئۈنۈملۈك بەلگىسى بولۇپ قالغان. ئەگەر بىز بۇ خىل بەلگىلەرنى بايقاپ ئالالىساق، يەر ئاستى سۈيىنى تېپىۋېلىشىمىز مۇمكىن. بۇ خىل بەلگىلەردىن مۇھىملىرى تۆۋەندىكى بىر قانچە خىلدىن ئىبارەت:

1 - بۇلاقتىن پايدىلىنىپ يەر ئاستى سۈيىنى تېپىش. بۇلاق يەر ئاستى سۈيىنىڭ تەبىئىي ئاشكارىلىنىشىدۇر. بۇلاق سۈيى بايقالغاندىن كېيىن بىز بۇلاقنىڭ چىقىش ئەھۋالىنى كۆزىتىپ، بۇلاقنىڭ شەكىللىنىش خۇسۇسىيىتىگە ھۆكۈم قىلىشىمىز، بۇلاقنىڭ سۇ مىقدارىنى ئۆلچەپ، بۇلاق پەيدا بولۇشتىكى گېئولوگىيىلىك، يەر قىياپىتى شارائىتىنى تەكشۈرۈپ تەتقىق قىلىپ، يېقىن ئەتراپتىكى بۇلاق بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولغان ئەھۋاللارنى ئىگىلىشىمىز لازىم. بۇنىڭ بىلەن بىز بۇلاقنىڭ ئومۇمىي ئەھۋالىغا نىسبەتەن ئېنىق، توغرا تونۇشقا ئىگە بولۇپ، مۇشۇ ئاساستا بۇلاق بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولغان يەر ئاستى سۈيىنى ئىزدەپ تاپالايمىز ھەمدە ئۇنى ئېچىپ چىقىرالايمىز ياكى بىۋاستە بۇلاق سۈيىگە ئېرىشەلەيمىز.

2 - سۇغا ئامراق ياكى نەملىككە ئامراق ھايۋاناتلارنىڭ ھەركەت قانۇنىيىتىگە ئاساسەن سۇ تېپىش. چۈمۈلىلەر كامار ئاغزىغا توپلىشىۋالىدىغان، دائىم يىلان، پاقىلار ھەركەت قىلىدىغان ياكى قىشلىق ئۇخلايدىغان ياز كۈنلىرى پاشا - كۇمۇتىلار توپلىشىپ ئايلىنىپ ئۇچىدىغان، ياۋا غاز، قالغاچلار ماكانلىشىدىغان جايلارنىڭ ھەممىسىدە يەر ئاستى سۈيى مەۋجۇت بولۇشى مۇمكىن.

3 - ئۆسۈملۈكلەرنىڭ تارقىلىپ ئۆسۈش ئەھۋالىغا ئاساسەن سۇ تېپىش. دائىم چىغ، يېكەن، قومۇش قاتارلىق سۇغا ئامراق ئۆسۈملۈكلەر ئۆسىدىغان جايلار، ئەتىياز پەسلىدە دەل - دەرەخلەر بالدۇر بىخ چىقىرىپ، كۈز پەسلىدە كېيىن غازاڭ تاشلايدىغان، چوڭ قۇرغاقچىلىقتىمۇ دەرەخلەر قۇرۇمايدىغان، ئوت - چۆپلەر يەنىلا ياپ - يېشىل تۇرىدىغان جايلارنىڭ يەر ئاستىدىمۇ ئادەتتە يەر ئاستى سۈيى مەۋجۇت بولىدۇ.

4 - يەر ئاستى سۈيى بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولغان تەبىئىي ھادىسىلەرگە ئاساسەن سۇ تېپىش. مەسىلەن، قىش پەسلىدە قار كېچىكىپ توپلىشىدىغان، باھار پەسلىدە قار بالدۇر ئېرىيدىغان، ياز پەسلىدە باشقا رايونلارغا قارىغاندا سالقىن بولىدىغان جايلار، قىش پەسلىدە يەر يېرىقلىرىدا ئاق قىراۋلار بولىدىغان جايلارنىڭ ئانچە چوڭقۇر بولمىغان تەكتىدە يەر ئاستى سۈيى بولۇشى مۇمكىن.

يۇقىرىدىكى بايان قىلىنغان بەلگىلەرنى بايقاپ ئالغاندا ئادەتتە يەر ئاستى سۈيىنى تېپىشقا بولىدۇ. لېكىن يۇقىرىدا ئېيتىلغان بەلگىلەرنى ئۇچراتمىغان ئەھۋالدا، يەر ئاستى سۈيىنى قانداق تېپىش كېرەك؟ تۆۋەندە ئايرىم-ئايرىم هالدا تاغ رايونى، تاغ ئالدى بەلبېغى ۋە تۈزلەڭلىك رايونلار بويىچە يەر ئاستى سۈيىنى قانداق تېپىش مەسىلىسى ئۈستىدە توختىلايلى:

1. تاغ رايونىدا سۇ ئىزدەش. ئادەتتىكىچە ئېيتىلغاندا، تۆۋەندە بايان قىلىنغان نۇقتىلارنىڭ ھەممىسىدە يەر ئاستى سۈيىنى تېپىشقا بولىدۇ. (1) تۆت ئەتراپى ئېگىز، ئوتتۇرىسى پەس بولغان «ئالقان يەر» دىن قۇدۇق كولىغاندا ھەمىشە ناھايىتى زور مىقداردا سۇ چىقىدۇ؛ (2) ئۈچ تەرىپى تاغ بىلەن ئورالغان، بىر تەرىپىدە چىقىش ئېغىزى بولغان تاغ جىلغىسىنىڭ چىقىش ئېغىزى ئورنىدا بىر قەدەر مول يەر ئاستى سۈيى بولۇشى مۇمكىن؛ (3) ئىككى ئۇزۇنغا سوزۇلغان تاغ جىلغىسىنىڭ ئوتتۇرىسىدا، ئەگەر جىلغىنىڭ ئوتتۇرىسىنى تورايدىغان يەككە تاغ بولسا يەككە تاغنىڭ يۇقىرى تەرىپىدىنمۇ نىسبەتەن مول بولغان يەر ئاستى سۈيىنى تېپىش مۇمكىن؛ (4) ئىككى تاغ قارىمۇ قارشى قىشايغان بولسا، ئىككى تاغ ئۇچراشقان جاينىڭ تۆۋىنىدە دائىم يەر ئاستى سۈيى بولىدۇ، (5) ئىككى تاغ جىلغىسى بىرلىشىدىغان پەس جايلاردىمۇ يەر ئاستى سۈيىنى تېپىش مۇمكىن؛ (6) كېرىلىش كۈچى تۈپەيلىدىن، ئۈزۈلمە قەۋەت يېمىرىلگەن بەلباغدىمۇ مول يەر ئاستى سۈيىنى تېپىش مۇمكىن.

2. تاغ ئالدى بەلبېغى — تاغ رايونى بىلەن تۈزلەڭلىك ئارىسىدىكى ئۆتكۈنچى بەلبېغىنى كۆرسىتىدۇ. بۇ بىر بەلباغدىن سۇ تېپىشتا تۆۋەندىكى بىر قانچە تەرەپلەرگە دىققەت قىلىش لازىم: (1) تاغ رايونى بىلەن تۈزلەڭلىكنىڭ تۇتاشقان بەلبېغىدا دائىم چوڭ بولغان كېرىلىش خاراكتېرلىك ئۈزۈك تۈزۈلمە مەۋجۇت بولۇپ، تۈزۈلمە بەلبېغى ئىچىدە تاغ جىنسلىرى يېمىرىلىپ، يېرىقلار تەرەققىي قىلىش بىلەن بۇنداق جايلاردا سۇنىڭ يىغىلىشى بىر قەدەر ياخشى بولىدۇ. شۇڭا ھەمىشە بۇ يەرلەردىن مول بولغان يەر ئاستى سۈيى تېپىلىپ قالىدۇ؛ (2) تاغ رايونى بىلەن تۈزلەڭلىكنىڭ ئۇچراشقان بەلبېغىدا دائىم بۇلاق سۇلىرى پەيدا بولىدۇ. ئادەتتىكىچە ئېيتقاندا بۇلاق سۈيى يېنىدىكى تاغ جىنىس قاتلىمىنىڭ سۇ ئۆتكۈزۈشچانلىقى ۋە تولۇقلاش شارائىتلىرىمۇ نىسبەتەن ياخشى بولغانلىقتىن يەر ئاستى سۇلىرىنى ئېچىش ۋە ئىزدەپ تېپىشقا مۇۋاپىق كېلىدۇ؛ (3) دەريا ئېقىملىرى تاغ رايونىدىن تۈزلەڭلىككە ئېقىپ كىرگەندە، ئېقىم تېزلىكى تۆۋەنلەپ نىسبەتەن ئۇششاق بولغان شېغىل تاش ۋە قۇم تۇپىلار دانىچىلىرى چۆكۈپ تىنىش بىلەن ئوچۇق تىندۇرما (چۆكمە) قانات شەكىللەندۈرىدۇ. تىندۇرما قەۋەتتىكى قۇم-شېغىل قاتلىمىنىڭ ئۆتكۈزۈش ئىقتىدارى ناھايىتى كۈچلۈك، تولۇقلاش شارائىتى ياخشى بولۇپ، ئۇ يەر ئاستى سۈيى ئىنتايىن مول بولغان تەمىنلەش مەنبەسىدۇر؛ (4) ئېگىز تاغ تىزمىلىرى جايلاشقان رايونلار قوبۇل قىلىدىغان ھۆل-يېغىن مىقدارى، پاكار تاغ رايونلىرىنىڭ قوبۇل قىلىدىغان ھۆل-يېغىن مىقدارىدىن كۆپ بولۇپ جىلغىلارنىڭ سۇ يىغىش كۆلىمىمۇ نىسبەتەن زور بولىدۇ. شۇڭا ئېگىز تاغ تىزمىلىرىغا قوشنا بولغان تاغ ئالدى بەلباغلىرىدا يەر ئاستى سۈيى نىسبەتەن مول بولىدۇ. ئەكسىچە پاكار تاغ تىزمىلىرىغا قوشنا

بولغان تاغ ئالدى بەلبېغىدا يەر ئاستى سۈيى نىسبەتەن كەمچىل بولىدۇ.

3. تۈزلەڭلىك رايونلاردا يەر ئاستى سۇلىرىنى ئىزدەپ تېپىشنى تۆۋەندىكى بىر قانچە تەرەپلەردىن ئېلىپ بېرىشقا بولىدۇ: (1) دەريا ئېقىملىرىنىڭ ئىككى قىرغىقى بولۇپمۇ چوڭ دەريالارنىڭ ئىككى قىرغىقىغا دائىم نىسبەتەن ياخشى بولغان بوش ھالەتتىكى قۇم-شېغىل قاتلىمى توپلاشقان بولۇپ، بۇ خىل قۇم-شېغىل قاتلىمى يەر ئاستى سۈيىنىڭ تولۇقلىنىشى ۋە ساقلىنىشىدا ئىنتايىن پايدىلىق. بولۇپمۇ دەريا ئېقىمى بىلەن گىدرولىكىلىق مۇناسىۋىتى بولغان قۇم-شېغىل قاتلىمى يەر ئاستى سۈيىنى تېپىشنىڭ تېخىمۇ مۇھىم ئوبيېكتىدۇر. مەسىلەن، خۇاڭخې دەرياسىنىڭ ئىككى يان تەرىپىدىكى قۇم-شېغىل قاتلىمىنىڭ قېلىنلىقى ناھايىتى چوڭ بولۇپ، يەر ئاستى سۈيىنىڭ تولۇقلىنىش شارائىتى ياخشى. شۇڭا بۇ جايلاردا يەر ئاستى سۈيى مەنبەسى نىسبەتەن تولۇق؛ (2) يەر پوستىنىڭ ئۆرلەش، پەسىيىش ھەرىكىتى تۈزلەڭ رايونلاردا دائىم قەدىمكى دەريا يوللىرىنى كۆمۈپ تاشلايدۇ. قەدىمكى دەريا يوللىرى تارقالغان بەلباغلاردا دائىم نىسبەتەن ياخشى بولغان يەر ئاستى سۇلىرى ساقلىنىدۇ؛ (3) تۈزلەڭ رايونلارنىڭ يەر ئاستىدىكى چوڭقۇر جايلاردا بېسىملىق سۇ جايلاشقان ئويمان مەۋجۇت بولسا بۇ يەردە تولۇقلىنىش شارائىتى ياخشى بولغان بېسىملىق سۇ ساقلانغان بولىدۇ. بىراق بۇ بىر قىسىم يەر ئاستى سۈيىنى ئىزدەشتە زۆرۈر بولغان گېئولوگىيىلىك تەكشۈرۈش خىزمەتلىرىنى ئىشلەپ، تەھلىلىي ھۆكۈم چىقارغاندىن كېيىن ئاندىن يەر ئاستى سۈيى ئەھۋالىنى ئېنىقلىغىلى بولىدۇ.

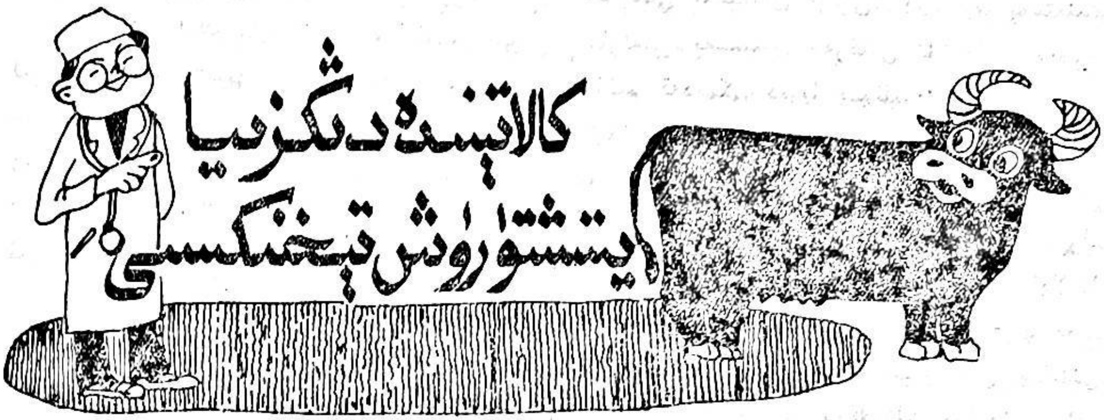
ئىنايەتۇللا تەرجىمىسى

(بېشى 44 - بەتتە)

ئايلىنىش كۈچى ئاجىز ئەكەنلىكى سېزىلسە، لېنتا يۆگەش كۈچ مومېنتىنى ئاشۇرۇشنى ئويلىشىش كېرەك. كۈچ مومېنتىنىڭ ئاجىزلىشىپ كېتىشىگە تەسىر كۆرسىتىدىغان ئاساسىي ئامىللار مۇنداق: لېنتا يۆگىگۈچى غالتەككە تېگىشىپ تۇرىدىغان چاق كونىراپ، ئۇپراپ، قېتىۋېلىپ، قۇرۇق ئايلىنىپ، ئايلىنىش كۈچ مومېنتىنى ئاجىزلاشتۇرۇۋېتىدۇ. بۇ ۋاقىتتا لېنتا يۆگىگۈچى چاقتا تېگىشكۈچى چاقنىڭ رېزىنكە چەمبىرىنى ئالماشتۇرۇش ياكى رېزىنكە چەمبىرىنى ئىسپىرت بىلەن يۇيۇش كېرەك؛ (3) لېنتا باسقۇچى چاق، ئاساسىي ئوق كىرلىشىپ كەتكەن بولۇپ، لېنتا ئايلىنىش جەريانىدا چاپلىشىۋالغان بولسا، بۇنى سۇسىز ئىسپىرت بىلەن سۈرتۈپ پاكىزلىسا بولىدۇ؛ (4) لېنتا ساندۇقىنىڭ ئېغىزى ناچار بولۇپ، لېنتا چاينىۋېلىشنى كەلتۈرۈپ چىقارغان بولسا، لېنتا ساندۇقى ئېغىزىنىڭ ئىككى تەرىپىدىكى بېسىم كۈچى پلاستىنكىسىنى تەكشەپ قىزىتىش ئۇسۇلى بىلەن ئۇنى 4 - 6 مىللىمېتىر كۆتۈرۈپ ئېلاستىكىلىق كۈچىنى ئاشۇرۇش كېرەك؛ (5) ئاساسىي ئوق بىلەن لېنتا باسقۇچى چاق پاراللېل بولماي قېلىپ، لېنتا قىسىۋېلىشنى كەلتۈرۈپ چىقارغان ياكى ئاساسىي ئوققا ماي تېگىپ قالغان بولۇپ لېنتا تېيىلىپ، لېنتا چايناش كاشىلىسىنى كەلتۈرۈپ چىقارغان بولسا، يۇيۇپ تازىلاش (سۇسىز ئىسپىرت ياكى تازىلاش مېيى ئىشلىتىلىدۇ) ۋە تەكشەش ئارقىلىق ھەل قىلىشقا بولىدۇ.

قەھرىمان ۋاھىت تەرجىمىسى

كالا تېنىدە دىڭىزىيا يېتىشتۈرۈش تېخنىكىسى



ۋۇجۇلىشۇ، چياۋجىڭشىن

دىڭىزىيانىڭ يەنە بىر ئىسمى كەركىدان دىڭىزىياسى بولۇپ، ئۇ كالا ئائىلىسىدىكى هايۋاناتلارنىڭ ئۆت يولى، ئۆت نەيچىلىرى، جىگەردىكى ئۆت كانايلىرىدا ئۆسىدىغان تاش بولۇپ هېسابلىنىدۇ.

تەبىئىي دىڭىزىيا ئىنتايىن ئاز بولغانلىقى ئۈچۈن ئۇنىڭ باھاسى ناھايىتى قىممەت. بىر كىلوگرام دىڭىزىيانىڭ باھاسى خەلق پۇلىغا 20،000 يۈەندىن ئارتۇق بولۇپ ئەزەلدىن ئىنتايىن كەمچىل بولغان ئەتىۋارلىق دورا ماتېرىيالى دەپ قارىلىپ كەلمەكتە. دۆلىتىمىزدىن چىقىدىغان ناھايىتى ئاز مىقداردىكى تەبىئىي دىڭىزىيا ھېچقاچان جۇڭگو تىبابەت دورىلىرى بىلەن دۆلەتنىڭ ئىچكى بازارلىرىنى تەمىنلەش ۋە ئېكسپورت قىلىش ئېھتىياجىنى قاندۇرالمايدۇ. بۇ زىددىيەتنى ھەل قىلىش ئۈچۈن، پەن ـ تېخنىكا خادىملىرى كالا تېنىدە دىڭىزىيا يېتىشتۈرۈش تېخنىكىسىنى تەتقىق قىلىپ، دىڭىزىيا ئىشلەپچىقىرىشنىڭ يېڭى يولىنى ئاچتى.

كالا تېنىدە دىڭىزىيا يېتىشتۈرۈش — كالىنىڭ ئۆت يولىغا يات ماددىلارنى كىرگۈزۈش، دىڭىزىيا مىكروبىنى ئۇكۇل قىلىش ئارقىلىق سۈنئىي ئۇسۇلدا «ئۆت تېشى» نى شەكىللەندۈرۈپ، مەلۇم ۋاقىت ئۆتكەندىن كېيىن ئەتىۋارلىق «تاش» دىڭىزىيا ئېلىشتىن ئىبارەت بولۇپ، بۇنى بىر كالىدا ئۇدا ئىككى قېتىمدىن ئوشۇق ئىشلەشكە بولىدۇ، بۇنىڭ كالا بەدىنىنىڭ ئۆسۈپ يېتىلىشىگە، ئوزۇقلىنىشىغا، بوغازلىقىغا، تۇغۇشىغا ۋە كالىنى ئىشلىتىشكە ھېچقانداق تەسىرى بولمايدۇ.

كالا تېنىدە دىڭىزىيا يېتىشتۈرۈش ئوپېراتسىيىسىگە ئىشلىتىلىدىغان ئۈسكۈنىلەر بىر قەدەر ئاددىي، ئوپېراتسىيە تېخنىكىسىمۇ ئانچە مۇرەككەپ ئەمەس. ئادەتتە، ناھىيە، يېزا مال دوختۇرخانا خادىملىرىنى قىسقا مۇددەت تەربىيىلىسىلا ئىگەللەپ ئالالايدۇ. بۇنى تۆۋەندە قىسقىچە تونۇشتۇرىمىز.

بىرىنچى، كالا تېنىدە دىڭىزىيا يېتىشتۈرۈش ئوپېراتسىيىسى

كالا تېنىدە دىڭىزىيا يېتىشتۈرۈش ئوپېراتسىيىسى، ئۆت يولى توقۇلمىلىرىنى كېسىش، ئۆت يولى بويىنىدىن يېرىم چىگىش، ئاندىن ئۆت يولىغا يات نەرسە ۋە دىڭىزىيا مىكروبىنى كىرگۈزۈپ قويۇش، ئاخىرىدا توقۇل

ملارنىڭ ھەر بىر قەۋەتلىرىنى تىكىشتىن ئىبارەت ئوپېراتسىيىدۇر.

1. ئوپېراتسىيىدىن ئاۋۋالقى تەييارلىق.

ئوپېراتسىيىدىن بىر كۈن بۇرۇن كالىنى ئوزۇقلاندۇرۇش توختىتىلىدۇ، كالىنى ئوپېراتسىيە ۋاقتىدا بېكىتىدىغان ئادەملەر بەلگىلىنىدۇ، ئوپېراتسىيىگە كېتىدىغان دورىلار تەييارلىنىدۇ. ئوپېراتسىيە سايمانلىرى، تېڭىش ماتېرىياللىرى دېزىنفېكسىيە قىلىنىدۇ. كالىنىڭ ئوپېراتسىيە قىلىنىدىغان ئورنىنىڭ يۇڭى چۈشۈرۈلۈپ، پۈتۈن بەدىنى پاكىز تازىلىنىپ دېزىنفېكسىيە قىلىنىدۇ.

2. كالىنى بېكىتىش ئۇسۇلى

ئادەتتە كالىنى ئالتە تۈۋرۈكلۈك داۋالاش دارىدا تۇرغۇزۇپ بېكىتسە بولىۋېرىدۇ، ئايرىم خۇيى يامان كالىلارغا بۇرۇن قىسقۇچىنى قوشۇپ ئىشلىتىش كېرەك.

ئالتە تۈۋرۈكلۈك داۋالاش دارى بولمىغان ئەھۋالدا، كالىنى سول تەرىپىگە يىقىتىپ بېكىتىش لازىم.

3. ھوشسىزلاندۇرۇش ئۇسۇلى

1) پۈتۈن بەدەنلىك ھوشسىزلاندۇرۇش ئۇسۇلى:

كالا مۇسكۇلىغا جىڭ سۇڭ لىڭ 静松林 دىن 3—5ml ئوكۇل قىلىپ، 7—10 مىنۇتتىن كېيىن، ئاغزىدىن شۆلگەي ئاقسىلا ھوشسىزلانغان بولىدۇ. ئوپېراتسىيە ئورنىنى دائىرىلىك ھوشسىزلاندۇرمايلا كېسىۋەرسە بولىدۇ.

2) دائىرىلىك سىڭدۈرۈپ سەزمەس قىلىش ئۇسۇلى:

0.25—0.5% لىك پروكايىن ياكى تېتراكايىن ئېرىتمىسىدىن ئوپېراتسىيە قىلىنىدىغان ئورۇننىڭ تېرە ئاستىغا ئوكۇل قىلىنسا بولىدۇ.

3) توك يىڭنىسى بىلەن دائىرىلىك ھوشسىزلاندۇرۇش ئۇسۇلى:

ئاساسىي پەللە: بەيخۇي پەللىسى؛ قوشۇمچە پەللە: قوۋۇرغا ئارىلىق پەللىسى (ۋاقىتلىق ئىسمى).

بەيخۇي پەللىسى: يىڭنە ئەڭ ئاخىرقى بەل ئومۇرتقىسى بىلەن قۇيۇمچاقنىڭ قوشۇلغان يېرىدىكى چوڭقۇرلۇققا 3 ~ 4 سۇڭ چوڭقۇرلۇقتا سانجىلىدۇ.

قوۋۇرغا ئارىلىق پەللىسى: يىڭنە سۆڭگەك گورىزونتال سىزىقىغا تۈز قىلىپ، ئارقىدىن سانىغاندا 3 - قوۋۇرغا ئارىلىقىغا 2—4 سۇڭ چوڭقۇرلۇقتا سانجىلىدۇ. توك ئېقىمى ھايۋان كۆچى بەرداشلىق بېرەلىگىدەك دەرىجىدە، چاستوتىسى سېكۇنت/قېتىم 180 بولۇشى لازىم. يۇقىرىدا بايان قىلىنغان ھوشسىزلاندۇرۇش ئۇسۇللىرىدىن خالىغان بىرى تاللاپ ئىشلىتىلسە بولىدۇ.

4. ئوپېراتسىيە ئورنىنى بەلگىلەش

كالا تېنىنىڭ ئوڭ تەرەپ، مۇرە بوغۇمىدىن بەل سىزىقىغا پاراللېل سىزىق ئېلىپ بۇ سىزىقنى بويلاپ ئارقىدىن سانىغاندا 3. قوۋۇرغا ئارىلىقىدىن ئۆتكۈزۈپ (10 - ۋە 11 - قوۋۇرغا ئارىلىقى) قوۋۇرغا ئارىلىقىدىكى شۇ سىزىقنىڭ دەل ئوتتۇرىسىنى، كېسىش ئاغزىنىڭ تۆۋەنكى سىزىقى قىلىپ، ئىككى قوۋۇرغا ئارىلىقىدىن يۇقىرىغا قارىتىپ 5—8 سانتىمېتىر كېسىلىدۇ.

5. ئوپېراتسىيە ئۇسۇلى

ئىككى قوۋۇرغا ئارىلىقىدىكى تېرىنى سەككىز سانتىمېتىر كېسىپ، تاشقى، ئىچكى مۇسكۇللارنى، مۇسكۇل تالالىرىنىڭ يۆنىلىشىگە ئاساسەن، زەخىملەندۈرمەي ئايرىپ، قورساق توغرا مۇسكۇلنى كېسىپ قان ئوبدان توختىتىلغاندىن كېيىن، قورساق پەردىسىنى چىشلىق پىنسات بىلەن كۆتۈرۈپ تۇرۇپ، قايچا بىلەن 2—3 سانتىمېتىر كېسىپ، ئۆت يولىنى تېپىپ تارتىپ،

كەسكەن ئوپېراتسىيە تۆشۈكىگە ئېلىپ كېلىمىز. ئۆت يولى سىرتقى يۈزىگە تارقالغان تورسىمان قان تومۇرلار ئاموت شەكىللىك خالتىنى شەكىللەندۈرگەن بولۇپ، ئۆت يولىغا ئويمان ھالەتتە جايلاشقان. ئۆت يولىنىڭ ئۇزۇنلۇقى تەخمىنەن 10 — 20 سانتىمېتر بولۇپ، بىر قىسمى جىگەر يۈزىگە تۇتىشىدۇ، يەنە بىر قىسمى قۇرساق دىۋارىغا تېگىپ جايلاشقان بولۇپ، 10-، 11- قوۋۇرغا ئارىلىقىنىڭ تۆۋەنكى قىسمىغا توغرا كېلىدۇ. ئۆت يولى ئىككەنلىكىنى بېكىتىش ئۈچۈن، شپىرتىس ئارقىلىق ئۆت سۇيۇقلۇقىدىن ئازراق تارتىپ ئېلىپ كۆرۈپ بېقىپ، ھەقىقەتەن ئۆت سۇيۇقلۇقى ئىكەنلىكى ئېنىقلانغاندىن كېيىن، ئۆت يولى تېمىنىڭ قان تومۇرلار ئاز بولغان يېرىدىن پىچاق ياكى قايچا بىلەن، شىرلىق پەردىسى، مۇسكۇل قەۋىتى ۋە شىللىق پەردىلىرى قېتىمدىلا كېسىلىدۇ، كېسىلىش ئاغزىنىڭ چوڭ - كىچىكلىكى سۇلياۋ تورلۇق جازىنى كىرگۈزۈشكە قولايلىق بولسىلا بولىدۇ. ئاندىن ئۆت يولىدىكى ئۆت سۇيۇقلۇقىدىن بىر قىسمىنى چىقىرىۋېتىپ، ئۆت يولى بويىنىنى يېرىم بوغۇپ، ئۆت يولى ئىچىگە، دىچۆلياك رەختلىك سۇلياۋ تورلۇق جازىنى كىرگۈزۈپ، ئۆت يولىنى ئاشقازان، ئۈچەيلەرنى تىكىش ئۇسۇلى بويىچە تىكىپ، ئۆستۈرۈلگەن دىڭىزىيا مىكرو-بىدىن شپىرتىسكە 8 — 10 مىللىلېتىر تارتقۇزۇپ، ئۆت يولىنى يۇيۇپ ئاندىن ئۆت يولىنى قورساق بوشلۇقىغا سېلىپ، مۇسكۇللارنى ئايرىم - ئايرىم يۆمەپ تىكىپ ئەڭ ئاخىرىدا تېرىنى تۈگۈنچە قىلىپ تىكىش بىلەن، دىڭىزىيا يېتىشتۈرۈش ئوپېراتسىيىسى ئاياقلاشتۇرۇلىدۇ.

6. دىققەت قىلىدىغان ئىشلار

(1) ئوپېراتسىيىنىڭ پۈتۈن جەريانى مىكروبسىز شارائىتتا ئىشلىنىشى شەرت.

(2) ئوپېراتسىيە جەريانىدا ۋە جاراھەت ئاغزى ساقىيىپ بولغىچە ئارىلىقتا كالىغا ئانتىبىئوتىك ۋە سۇلفامىد تۈرىدىكى دورىلارنى ئىشلىتىشتىن قەتئىي ساقلىنىش كېرەك.

3. ئادەتتە كالىنى ئوپېراتسىيىدىن كېيىن، كالا پادىسىغا قوشۇپ باقسىمۇ بولىدۇ. بىراق، ھۆل - يېغىندا قېلىشىدىن، جاراھەت ئاغزىنىڭ پاسكىنا بولۇپ كېتىشىدىن كالىنىڭ جاراھەت ئاغزىنى يالاپ غاجىلىشىدىن، باشقا نەرسىلەرگە سۈركىشىدىن قاتتىق ساقلىنىش كېرەك. ئەگەر جاراھەت ئاغزى يۇقۇملانسا، تىككەن يىپنى ئېلىۋېتىپ، سىرتقى جاراھەتنى بىر تەرەپ قىلىش ئۇسۇلى بويىچە بىر تەرەپ قىلىنسا بولىدۇ.

(4) كالىغا تەركىبىدە ئاقسىل، ۋىتامىن مول بولغان ئوزۇقلارنى بېرىش كېرەك، بۇنىڭ ئوپېراتسىيىدىن كېيىن جاراھەتنىڭ ساقىيىشى، ئورگانىزمنىڭ تېز ئەسلىگە كېلىشىدە ئالاھىدە رولى بولىدۇ.

(5) جاراھەت ئاغزىنىڭ ساقىيىشىنى ئىلگىرى سۈرۈش ئۈچۈن ئوپېراتسىيىدىن كېيىن كالىنى مۇۋاپىق ھەرىكەتلەندۈرۈپ تۇرۇش كېرەك.

ئىككىنچى، دىڭىزىيانى پەرق ئېتىش

ئەگەر ئۆت يولىدىكى تاش دىڭىزىيا بولسا، ئۇنىڭ تۆۋەندىكىدەك ئالاھىدىلىكلىرى بولىدۇ:

(1) دىڭىزىيا خۇش پۇراق، چاينىغاندا تەمى ئاۋۋال ئاچچىق، كېيىن تاتلىق بولۇپ، سالقىنلىتىش سېزىمى روشەن بولىدۇ. ئوتقا ي ئېزىلىدۇ، چىشقا چاپلاشمايدۇ.

(2) دىڭىزىيادىن ئازراق ئېلىپ، پاكىز سۇ بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، تىرناق ئۈستىگە سۈرگەندە، تىرناقنى سېرىق رەڭدە بوياپ تىرناق ئۈستىدە پەردە ھاسىل قىلىدۇ.

(3) دىڭىزىيا پاراشوكىدىن ئازراق ئېلىپ،

بىر مىللىلىتىر خلوروفورم قوشۇپ، چالغۇتۇپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، ئۇنىڭغا سۇلفات كىسلاتاسى ۋە 30% لىك پېرېكىس ۋودورۇت (قوش ئوكسىگېنلىق سۇ) سۇيۇقلۇقىنىڭ ھەر قايسىسىدىن ئىككى تامچە تېمىتىپ، چالغۇتۇپ تەكشى ئارىلاشتۇرساق يېشىل رەڭ شەكىللىنىدۇ.

(4) دىگىزىيا پاراشوكىنىڭ تەخمىنەن 0.1 گرامىغا تۇز كىسلاتاسىدىن بىر مىللىلىتىر قوشۇپ، ئۇنىڭغا ئېفىردىن 20 مىللىلىتىر قوشۇپ چالغۇتۇپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، بىر ئاز قويۇپ قويغاندىن كېيىن، ئېفىر سۇيۇقلۇقىنى چىقىرىۋېتىپ، سۈزگۈچتىن ئۆتكۈزۈپ، سۇيۇقلۇق ئايرىغۇچى ۋارونكىدا تۇرغۇزۇپ، بارىي ھىدروكسىدىنىڭ تويۇنغان ئېرىتمىسى بىلەن ھەر قېتىمدا ئون مىللىلىتىردىن قوشۇپ ئىككى قېتىم يۇيۇپ، ئېفىر قەۋىتىنى ئايرىۋېتىپ، سۈزۈپ، پارلاندۇرۇپ قۇرۇتۇلىدۇ. قۇرۇغاندىن كېيىن قالغان قالدۇققا خلوروفورمدىن بىر مىللىلىتىر قوشۇپ ئېرىتكەندىن كېيىن، يەنە ئانھىدرىد ئاتسېتىك كىسلاتادىن بىر مىللىلىتىر ۋە سۇلفات كىسلاتادىن ئىككى تامچە قوشۇپ چالغۇتۇپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، تەخمىنەن ئون مىنۇت قويۇپ قويغاندىن كېيىن يېشىل رەڭگە كىرىدۇ.

(5) دىگىزىيانىڭ تەخمىنەن 0.1 گرامىغا 60% لىك سىركە كىسلاتاسىدىن تۆت مىللىلىتىر قوشۇپ، ئېزىپ ئارىلاشتۇرۇپ فىلتىرلىنىدۇ. فىلتىرلەنگەن سۇيۇقلۇقتىن بىر مىللىلىتىر ئېلىپ، ئۇنىڭغا يېڭىدىن ياسالغان ئالدۇرانىڭ: يېڭىدىن دىستىرلەنگەن رەڭسىز دېگۇدەكلا سۇيۇقلۇقتىن (1:100) بىر مىللىلىتىر ۋە سۇلفات كىسلاتا سۇيۇقلۇقى (سۇلفات كىسلاتاسىدىن 50 مىللىلىتىرغا 65 مىللىلىتىر سۇ قوشۇلغان ئارىلاشما) دىن ئون مىللىلىتىرنى قوشۇپ، 70°C لۇق سۇ قويۇلغان قاچىغا سېلىپ ئون مىنۇت قىزدۇرغاندا سۆسۈن رەڭگە كىرىدۇ.

ئۈچىنچى، دىگىزىيانى يىغىش، پىششىقلاپ ئىشلەش ۋە ساقلاش

دىگىزىيانى كالا تېنىدە بىر يىلدىن ئوشۇق يېتىشتۈرگەندىن كېيىن ئېلىشقا بولىدۇ. دىگىزىيانى ئېلىش ئۇسۇلى، دىگىزىيانى يېتىشتۈرۈش ۋاقتىدا سۇلياۋ تورلۇق جازىنى كىرگۈزۈپ قويۇش ئوپېراتسىيە ئۇسۇلى بىلەن تامامەن ئوخشاش. ئۆت خالتىسىنى كەسكەندىن كېيىن، چىشلىق پىنسات ياكى قان توختاتقۇچى قىسقۇچ بىلەن دىگىزىيا تىنغان (چۆككەن) سۇلياۋ تورلۇق جازىنى قىسىپ، ئېھتىياتچانلىق بىلەن چىقىرىپ ئالىمىز. شۇنىڭ بىلەن بىر ۋاقىتتا دىگىزىيانى ئېلىش ئۈچۈن كېسىلگەن جايدىن پايدىلىنىپ، 2 - قېتىملىق سۇلياۋ تورلۇق جازىنى قويۇۋېلىپ، 2 - قېتىملىق يات نەرسىنى كىرگۈزۈپ قويۇش ئارقىلىق 2 - قېتىملىق دىگىزىيا يېتىشتۈرۈشنى باشلايمىز. ئادەتتىكى ئەھۋالدا بىر كالىدا 2 ~ 3 قېتىم يېتىشتۈرگىلى بولىدۇ.

كالا تېنىدە يېتىشتۈرۈلگەن دىگىزىيا سۇلياۋ تورلۇق جازا يۈزىگە يېپىشقان ياكى چۆككەن دىگىزىيا ماددىسىدىن ئىبارەت بولۇپ، ئۇنىڭ سىرتقى يۈزىدىكى ئۆت قىزىل پىگمېنتىنىڭ ھاۋادا تېز ئوكسىدلىنىشىدىن ياكى ئۆتتىكى يېپىشقاق سۇيۇقلۇقلار پاكىز چىقىرىۋېتىلمىگەنلىك سەۋەبىدىن، دىگىزىيا قوڭۇر رەڭگە ئۆزگىرىپ، ئۇنىڭ چىرايلىقلىقىغا، ھەتتا ئۇنى بۇلغاپ، سېسىق پۇراپ دىگىزىيانىڭ سۈپىتىگىمۇ تەسىر يەتكۈزىدۇ. شۇڭلاشقا دىگىزىيانى چىقىرىپ ئالغاندىن كېيىن، تېزدىن

پاسكىنا ماددىلارنى ۋە يېپىشقاق سۇيۇقلۇقلارنى چىقىرىۋېتىپ، ئۆز ۋاقتىدا شامالدىتىپ ياكى قاقلاپ قۇرۇتۇش كېرەك. قۇرۇغاندىن كېيىن يۈزىگە يېپىشقان ماددا (دىگمىزىيا) نى قىرىۋېلىپ قۇرۇق ئەينەك قاچا ئىچىگە سېلىپ ئاغزىنى مەھكەم ئېتىپ نۇردىن خالى ئورۇندا ساقلاپ، نەم ئۆتۈش ۋە بېسىلىپ كېتىشنىڭ ئالدىنى ئېلىش كېرەك.

تۆتىنچى، يەل كۆكرەكنى ئېتىش (توساش). كالىنىڭ ئۆت يولى كۆكرەك پەردىسىگە يېقىن جايلاشقان بولۇپ، ئايرىم ھايۋانلارنىڭ كۆكرەك پەردىسى تۇغما ھالدا ئارقىغىراق بولىدۇ، مۇبادا ئوپېراتسىيە ۋاقتىدا پەخەس بولمايدىغان بولساق، كۆكرەك بوشلۇقىنىڭ ھىملىقى بۇزۇلىدۇ-دە، يەل كۆكرەك پەيدا بولۇپ، كۆكرەك بوشلۇقىنىڭ تەبىئىي بېسىمىدا ئۆزگىرىش ھاسىل قىلىدۇ. ئەگەر ۋاقتىدا ئېتىلمىسە نەپەس قىيىنلىشىدۇ، ھەتتا يۇقۇملىنىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. يەل كۆكرەك بايقالغان ھامان ھودۇقۇپ كەتمەستىن، ۋاقتىدا تېز بىر تەرەپ قىلىش لازىم. ئاۋۋال يىرتىلغان (كېسىلگەن) ئېغىزنى داكا بىلەن ئېتىپ تۇرۇپ، ئايسىمان يىڭنە، تىكىش يىپلىرىنى تاييارلاپ، تاكى كۆكرەك بوشلۇقىدا كۈشۈلدىغان ئاۋاز ئاڭلانمىغانغا قەدەر يىرتىلغان ئورۇننى تۈگۈنچە قىلىپ تىكىش لازىم. ئەتكەندە ھىم ئېتىپ، ھاۋانىڭ كىلىش مەنبەسىنى ئۈزۈپ تاشلاش زۆرۈر. ئەگەر يەنىلا نەپەسلىنىشتە نورمالسىز ئەھۋال بولسا، كۆكرەك بوشلۇقىدىن ھاۋانى تارتىپ چىقىرىش ئۇسۇلىنى قوللىنىپ، ئۆپكە، يۈرەككە سىرتتىن كەلگەن بېسىمنى ئازايتىپ، ئۆپكىنىڭ كۆپىشىنى ئىلگىرى سۈرۈپ، نەپەسلىنىشنى ياخشىلاش كېرەك.

باۋۇدۇن ئابدۇلئەلا تەرجىمىسى

ھەسەل ھەرىسىنى سۇغىرىشنىڭ ياخشى ئۇسۇلى

500 گراملىق بوتۇلكىغا سۇ تولدۇرۇپ، ئازراق تۇز سېلىۋەتكەندىن كېيىن داكىنى 35 سانتىمېتر ئەتراپىدا بىنت قىلىپ يۆگەپ، بىنتنىڭ ئوتتۇرىسىدىن چىگىپ تۆگگىرەك قىلىمىز، بىر ئۇچىنى بوتۇلكىنى ئىچىگە سېلىپ، چىڭ بوشلۇقىنى مۇۋاپىق قىلغاندىن كېيىن، بوتۇلكىنىڭ ئىچىدىكى سۇ پەسكە قارىتىپ سىزدۇرۇلىدۇ. ئەمما سۇ ئالماسلىقى بىنتنىڭ بىر ئۇچى بوتۇلكىنىڭ سىرتىغا چىقىرىپ قويۇلۇشى كېرەك. بۇنداق قىلغاندا پوتۇلكىدىكى سۇ بىنتنى نەمدەپ ئۇسسىغان ھەسەل ھەرىلىرىنىڭ سۇ ئىزدەپ سىرتقا چىقىپ كېتىشىنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ.

راخمان رۇسۇل تەرجىمىسى

(بېشى 58 - بەتتە)

داقلا شەھەر كوچىلىرى، ئاھالىلار رايونلىرىنى كۆكەرتىشكە مۇۋاپىق كېلىدىغان، ناھايىتى ياخشى ئىقتىسادىي دەرەخ ۋە مەنزىرە دەرىخىدۇر. ئۇ مەملىكىتىمىزنىڭ شىمالىي رايونلىرىدىكى قۇرغاق ۋە يېرىم قۇرغاق رايونلىرىدا راۋاجلىنىش ئىستىقبالىغا ئىگە.

رەختلەر ئائىلىسىنىڭ يېڭى ئەزالىرى

دۆلىتىمىزنىڭ ھەر قايسى جايلىرىدىكى توقۇمىچىلىق فابرىكىلىرىدا ئىشلەپچىقىرىلغان رەختلەرنىڭ مەھسۇلاتى يۇقىرى بولسىمۇ، ئەمما نۇسخىلىرى كۆپ بولمىغاچقا، بازارنىڭ كۆپ تەرەپلىمىلىك ئېھتىياجىنى قاندۇرالمايۋاتىدۇ. كۆپچىلىككە ياردىمى بولسۇن ئۈچۈن، بۇ يەردە بىر قىسىم چەتئەل بازارلىرىدا مەيدانغا كەلگەن رەختلەرنىڭ يېڭى خىللىرىنى تونۇشتۇردۇق. يېقىندىن بېيىۋاتقان يېزا - بازار كارخانىلىرى ۋە خەلقلەر ئۆزى قۇرغان ئوتتۇرا، كىچىك تىپتىكى توقۇمىچىلىق فابرىكىلىرىنىڭ پايدىلىنىشىنى ئۈمىد قىلىمىز.

تېمپېراتۇرىنى تەڭشىيەلەيدىغان رەخت

ئامېرىكىنىڭ بىر شىركىتى ئاپتوماتىك ھالدا تېمپېراتۇرىنى تەڭشىيەلەيدىغان بىر خىل رەختنى تەتقىق قىلىپ ياسىغان. تېمپېراتۇرىنى تەڭشىيەلەيدىغان بۇ خىل رەختتىن تىكىلگەن كىيىملەرنى كىيىۋالسا، كىشىلەر تېمپېراتۇرا يۇقىرى بولغاندا ئىسسىپ كەتمەيدىكەن، تېمپېراتۇرا تۆۋەن بولغاندا توڭلاپ كەتمەيدىكەن. بۇ خىل رەختكە ئالاھىدە ئىشلەنگەن نەيچىسىمان تالا ئىشلىتىلگەن بولۇپ، تالانىڭ ئىچكى بوشلۇقىغا ھاۋا ۋە «سوغۇقلۇقتىن كېڭىيىپ، ئىسسىقلىقتىن تارىيىدىغان» بىر خىل ماددا قاچىلانغان.

ئىسسىققا چىداملىق رەخت

ئىسسىقلىققا چىداملىق رەختكە بىر قەۋەت ئىسسىقلىق قايتۇرىدىغان ئاليۇمىن يالىتىلغان بولۇپ، ئۇنىڭ ئوتتۇرا قاتلىمى ئىسسىقلىق ئايرىغۇچى ماتېرىيال ۋە يۇقىرى تېمپېراتۇرىغا بەرداشلىق بېرەلەيدىغان دىۋىرقاي (دەرەخ يېلىمى) دىن ياسالغان. بۇ خىل رەختتىن تىكىلگەن كىيىملەر، يۇقىرى تېمپېراتۇرىدا مەشغۇلات ئېلىپ بارغۇچى ياكى ئوت ئۆچۈرگۈچى خادىملارغا مۇۋاپىق بولۇپ، يۇمشاق ھەم يەڭگىل كېلىدۇ. بۇ خىل كىيىملەرنى كىيىپ 500℃ لۇق يۇقىرى تېمپېراتۇرىدا مەشغۇلات ئېلىپ بارسىمۇ كىشىلەر ئىسسىقلىق ھېس قىلمايدۇ.

سوغۇققا چىداملىق رەخت

كان ۋە ئېگىزلىكلەردە تەكشۈرۈش، ئۆلچەش خىزمىتى بىلەن شۇغۇللىنىدىغان كىشىلەر قىش پەسلىدە بىر خىل يەڭگىل ۋە ئىسسىق بولغان كىيىملەرگە مۇھتاج بولىدۇ. قار، بوران، قاتتىق سوغۇقتىن ساقلاپ قالالايدىغان بىر خىل رەخت بولۇپ، ئۇنىڭغا بىر خىل دەرەخ يېلىمى زىچ ۋە نېپىز سۈرتۈلگەن. بۇ خىل دەرەخ يېلىمى نۆلدىن تۆۋەن 60℃ لۇق تۆۋەن تېمپېراتۇرىدىمۇ يۇمشاقلىقىنى ساقلاپ قالالايدىكەن. بۇنىڭ

ئىچىدە ئالىيومىن پاراشوكى بولغاچقا، بۇ خىل رەخت ھەم نېپىز، ھەم يۇمشاق بولۇپ، شامال، سۇ ئۆتكۈزمەيدىكەن، ئىسسىق ھەم يەڭگىل ئىكەن.

تەر ئۆتكۈزىدىغان رەخت

ياپونىيە بىر خىل ئالاھىدە خىتنى تەتقىق قىلىپ ياساپ چىققان بولۇپ، ئۇ تەر ئۆتكۈزىدىكەن، ئەمما سۇ ئۆتكۈزمەيدىكەن. بۇ خىل رەختنىڭ ئۇستىگە بىر قەۋەت ئىنتايىن نېپىز كاربامىك كىسلاتا مايلىق پەردىسى سۈرتۈلگەن ۋە دىئامېتىرى 2-3 مىللىمېتىرلىق تۆشۈكچىلەر قالدۇرۇلغان بولۇپ، بۇ خىل تۆشۈكچىلەر نەم ھاۋانى، تەرنى ئۆتكۈزىدىكەن. ئەمما سۇ تامچىلىرىنى ئۆتكۈزمەيدىكەن.

باكتېرىيىگە چىداملىق رەخت

بۇ خىل رەختنى ئىشلەشتە، سىنكلىق بىرىكمىلەر (سىنك ئاتسېتات) ياكى لىتىلىق بىرىكمىلەر (لىتى ئاتسېتات) نى پېر ئوكسىدلار (ھىدروپېر ئوكسىدى) بىلەن ئارىلاشتۇرۇش ئارقىلىق، بىر خىل پولىمېرلانغان ماددىلارنى ھاسىل قىلىپ، رەختنىڭ تالالىرىغا سۈرتۈلگەن. بۇ خىل پولىمېرلانغان ماددىلار مىكروبلارنى ئۆلتۈرۈش رولىغا ئىگە پېر ئوكسىد ماددىلارنى چىقارغانلىقتىن، بۇ خىل رەخت باكتېرىيىلەرنى يوقىتىش رولىغا ئىگە ئىكەن. بۇ خىل رەختنى 50 قېتىم يۇيۇپ سىناق قىلغاندىمۇ، يەنىلا باكتېرىيىنى يوقىتىش، دېزىنفېكسىيە قىلىش رولىنى يوقاتمىغان. بۇ خىل رەختلەردىن، دوختۇرخانىلاردا ئىشلىتىلىدىغان كىرلىك ۋە كىيىم - كېچەك قاتارلىقلارنى تىكىشكە بولىدىكەن.

بۇلغىنىشقا چىداملىق رەخت

سوۋېت ئىتتىپاقىنىڭ ئۇكرائىنا توقۇمىچىلىق تەتقىقات ئورنى كىرىمنىي، سىنك، مىسلارنىڭ ھاسىلەۋى ماددىلىرىنى ئاساس قىلغان بىرىكمە ماددىلارنى ياساپ، ئۇنى توقۇمىچىلىق بويۇملىرىغا قوشۇپ، توپا ۋە پاسكىنا نەرسىلەر پەقەت يۇقمايدىغان ئالاھىدە ئىقتىدارغا ئىگە بىر خىل رەختنى توقۇپ چىققان.

كېسەلگە شىپا رەخت

ئەنگلىيىنىڭ ئېرلاندىيىدىكى بىر توقۇمىچىلىق شىركىتى، كېسەلگە شىپا بولىدىغان بىر خىل ماگنىتلىق رەختنى توقۇپ چىققان. بۇ خىل رەخت قاننىڭ ئايلىنىشىنى تېزلىتىدىكەن، رېماتىزم خاراكتېرلىك بوغۇم ياللۇغى ۋە يۇقىرى قان بېسىمىنى داۋالاشتا بەلگىلىك ئۈنۈمگە ئىگە ئىكەن. ياپونىيىدىكى بىر خىمىيە سانائەت شىركىتىمۇ ھازىر بىر خىل خىلورلۇق دىلون رەختنى تەتقىق قىلىپ توقۇپ چىققان. بۇ خىل رەختنى كىشىلەرنىڭ بەدىنىگە دەل كېلىدىغان توك ئارقىلىق داۋالاش كىيىملىرىنى تىككەندە، بۇ خىل كىيىملەر بەدەنگە تەككەن ھامان بىر خىل ئاجىز بولغان ئېلېكتروستاتىك مەيدان ھاسىل قىلىپ، قاننىڭ ئايلىنىشىنى تېزلىتىدىكەن. ھەمدە ئۇنىڭ رېماتىزملىق بوغۇم ياللۇغى قاتارلىق كېسەللىكلەرنى داۋالاشتا بەلگىلىك ئۈنۈمى بولىدىكەن.

خۇش پۇراقلىق رەخت

چەتئەل پەن - تېخنىكا خادىملىرى بىر خىل پۇراقلىق ماددىنى مۇۋەپپەقىيەتلىك ياساپ، ئۇنى خىمىيىۋى ئۇسۇللار ئارقىلىق تالالار بىلەن بىرلەشتۈرۈپ، بىر خىل خۇش پۇراقلىق رەخت توقۇپ چىققان. بۇ خىل خۇش پۇراقلىق رەختلەردىن تىكىلگەن كىيىملەرنى كەيگەندە، ئۇ كىشىلەرگە گۈزەللىك تۇيغۇسىنى بېرىپلا قالماستىن، بەلكى كىشىگە ھوزۇر بېغىشلاپ، كۆڭلى ئازادە، كەيپى خۇش بولۇپ قالىدىكەن.

نۇر چىقىرىدىغان رەخت

بۇ خۇددى ئاسماندىكى توپ ـ توپ يۇلتۇزلاردەك نۇر چاچىدىغان بىر خىل رەخت بولۇپ، بۇ خىل رەختنىڭ نۇر چىقىرالىشى دىۋرقايىدىن پايدىلىنىپ، فوسفور پاراشوكىنى رەختنىڭ ئۈستىگە يېپىشتۇرغانلىقتىن بولىدۇ. ئەگەر شۇ بويىچە بۇ خىل رەختلەرگە ھەر خىل گۈللەر بېسىلسا، بۇ خىل رەختلەر چاقناپ تۇرغان رەڭمۇ رەڭ نۇرلارنى چىقىرىدىكەن. بۇ خىل نۇرلار كېچىسى تېخىمۇ رەڭدار بولۇپ كۆزنى قاماشتۇرىدىكەن.

پاشىلاردىن ساقلايدىغان رەخت

چەتئەللەردە پاشىلاردىن ساقلايدىغان بىر خىل رەختنى سىناق قىلىپ غەلىبىلىك توقۇپ چىققان. ئەگەر پاشىلار بۇ خىل رەختكە قونۇپ قالسا، 15 مىنۇتتىن كېيىن زەھەرلىنىپ ئۆلىدىكەن. بۇ خىل رەخت ئادەم بەدىنىگە زىيانسىز بولۇپ، كۆپ قېتىم يۇغاندىن كېيىنمۇ يەنىلا پاشىلارنى ئۆلتۈرەلەيدىكەن.

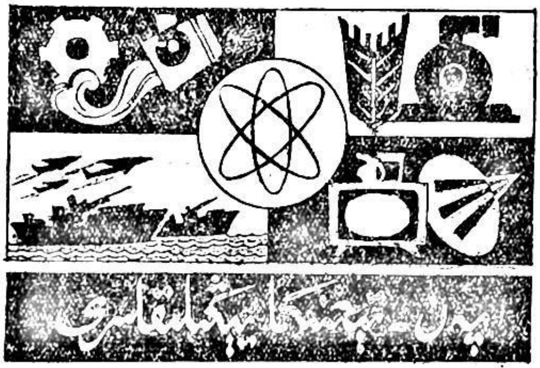
توك ئۆتكۈزىدىغان رەخت

ئادەتتە كىيىم ـ كېچەك تىكىلىدىغان رەختلەر توك ئۆتكۈزمەيدىغان ماددىلاردىن توقۇلغان بولۇپ، ھازىر توك ئۆتكۈزىدىغان بىر خىل رەخت بارلىققا كەلگەن. بۇ خىل رەختلەر خىمىيىلىك تالالار ئاساسىي ماتېرىيال قىلىنىپ توقۇلغان بولۇپ، ئۇنىڭغا مېتالدىن بىر قەۋەت ھەل بېرىلگەن. توك ئۆتكۈزىدىغان رەختلەردىن ئادەتتىكى رەختلەرگە ئوخشاش ھەر خىل كىيىم ـ كېچەكلەرنى تىككىلى بولىدىكەن بۇ خىل رەختلەردىن تىكىلگەن كىيىملەرنى كېيگەندە، مىكرو دولقۇنلۇق رادىئاتسىيە شارائىتىدا خىزمەت قىلىدىغان خادىملارنى ئېلېكتر ماگنىت دولقۇنلىرىنىڭ زەرەر يەتكۈزۈشىدىن ساقلاپ قالىدىكەن. توك ئۆتكۈزىدىغان رەخت يەڭگىل، يۇمشاق، نېپىز بولۇپ، بىر كۋادراتمېترىنىڭ ئېغىرلىقى 120 گرام كېلىدىكەن. ئۇ ناھايىتى ياخشى سوزۇلۇشچانلىققا ئىگە بولۇپ، يىرتىلىشكە، يۇيۇشقا، ئوكسىدلىنىپ چىرىپ كېتىشكە چىداملىق ئىكەن. ئۇنىڭدىكى مېتال بىلەن تالالارنىڭ يېپىشقاقلىقى ياخشى بولۇپ، سوپۇن بىلەن 300 قېتىم يۇسىمۇ مېتال ھەللىرى چۈشۈپ كەتمەيدىكەن. بۇ خىل توك ئۆتكۈزىدىغان رەخت دۆلىتىمىزنىڭ جېجياڭ ئۆلكىسى جياشىڭ مىكرو دولقۇن يۇيۇق ماتېرىياللار زاۋۇتىدا ئىشلەپچىقىرىلدى.

قەغەز رەخت

قەغەز «رەخت» قەغەزنى بەلگىلىك دەرىجىدە خىمىيىلىك بىر تەرەپ قىلغاندىن كېيىن، قىسمەن ھالدا پىلاستىماسسا يېپىشتۇرۇش ئارقىلىق ياسىلىدىكەن. بۇ خىل قەغەز رەختتىن تىكىلگەن كىيىم ـ كېچەكلەر يۇمشاق، ئىسسىقلىق ساقلىيالايدىغان ھاۋا ئۆتكۈزىدىغان ئالاھىدىلىككە ئىگە بولۇپ، يۇيۇشقا، دەزمال سېلىشقىمۇ بولىدىكەن. چەتئەللەردە بۇ خىل رەختلەرنى دوختۇرخانىلاردىكى ئوپېراتسىيە ئۆيلىرى ۋە كېسەلخانىلاردا ئىشلەتمەكتە.

ئېلى ئابدىكېرىم تەرجىمىسى



خىلمۇ خىل كۆزەينەكلەر

رەڭ قارىغۇلىرى كۆزەينىكى: ئامېرىكىنىڭ بىر تەجرىبىخانىسىدا بىر خىلدىكى مەخسۇس رەڭ قارىغۇسى كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغانلار تاقايدىغان كۆزەينەكنى تەتقىق قىلىپ ياساپ چىققان بولۇپ، ئۇنىڭغا ئۈچ دانە سۈزگۈچ ئەسۋاب ئورۇنلاشتۇرۇلغان.

رەڭ قارىغۇسى بولغانلار بۇ خىل كۆزەينەكنى تاقىۋالسا ئەتراپتىكى مۇھىتتا مەۋجۇت بولغان رەڭلەرنى پەرق ئېتەلەيدۇ.

ئېرۋىنى سەگەكلەشتۈرگۈچى كۆزەينەك: غەربىي گېرمانىيە كەشپىياتچىلىرى پويىز شوپۇرلىرى ئۈچۈن بىر خىل سىگنال كۆزەينىكىنى كەشپ قىلغان بولۇپ، ئۇنىڭدا كۆزەينەك جازىسى ئۈستىگە مەخسۇس ئېلېكترونلۇق ئەسۋاب ئورۇنلاشتۇرۇلغان.

ئەگەر شوپۇرنىڭ كۆزى يۇمۇلۇپ قالغىدەك بولسا سىگنال قوڭغۇرىقى بەلگە بېرىپ ھادىسە پەيدا بولۇشنىڭ ئالدىنى ئالالايدىكەن.

رەڭ ئۆزگەرتىدىغان كۆزەينەك: بۇ خىل كۆزەينەكنىڭ ئەينىكى نۇرغا سەزگۈر ئەينەكتىن ياسالغان بولۇپ، كۈچلۈك قۇياش نۇرى ئاستىدا ئۇ خىرەلىشىپ كۆزنى ئاسرايدۇ. ئۆيگە كىرگەندە ۋە نۇر ئاجىز يەرلەردە ئەينەك سۈزۈكلىشىدۇ. بۇ خىل كۆزەينەك گېئولوگىيە خادىملىرى، تاغقا چىقىش تەنھەرىكەتچىلىرى، ساياھەتچىلەر قاتارلىق سىرتتا خىزمەت قىلىدىغانلارنىڭ ئىشلىتىشىگە مۇۋاپىق كېلىدۇ.

ئۇلترا ئاۋازلىق كۆزەينەك: بۇ مەخسۇس قارىغۇلار ئۈچۈن ياسالغان بولۇپ ئۇ قايتقان ئاۋازغا قاراپ ئورۇننى بەلگىلەش پرىنسىپىدىن پايدىلىنىپ ياسالغان. كۆزەينەكنىڭ توغرا جازىسىدا مىكرو ئۇلترا ئاۋاز دولقۇنىنى تارقىتىش ئەسۋابى، ئىككى چېتىدە ئاۋاز قوبۇل قىلىپ قايتۇرالايدىغان ئەسۋاب ئورنىتىلغان بولۇپ، ئۇ ئۇلترا ئاۋاز دولقۇنىنى، قارىغۇلار ئاڭلىيالايدىغان ئاۋاز دولقۇنىغا ئايلاندۇرۇپ بېرىدۇ. شۇنىڭ بىلەن قارىغۇلار ئەتراپتىكى توسالغۇ جىسىملارنى پەرق ئېتىپ ئالالايدۇ.

يوشۇرۇن كۆزەينەك: بۇ مەخسۇس تەنھەرىكەتچىلەر، ئارتىستلار ۋە كۆزەينەك تاقىشى بىئەپ بولغان كىشىلەر ئۈچۈن ياساپ چىقىلغان بىر خىل كۆزەينەك بولۇپ، ئۇنىڭ ئەينىكى ناھايىتى نېپىز، ئالاھىدە ماتېرىياللاردىن ياسالغان. ياسىلىشى ئادەمنىڭ كۆز ئالمىسىچىلىك ئىكەن. ھاۋا، سۇ ئۆتكۈزىدىكەن، بىۋاستە كۆز ئالمىسىغا چاپلاپ قويۇلىدىكەن.

سۇلياۋ كۆزەينەك: ئەينەكتىن ياسالغان كۆزەينەكلەر ئاسان چېقىلىپ كېتىدىغان بولغاچقا، بىر خىل كۆزەينەك پەيدا بولغان. بۇنىڭ ئەينىكى سۇلياۋدىن ياسالغان. نۇر ئۆتكۈزۈش دەرىجىسى يۇقىرى بولۇپ ئاسان چېقىلىپ كەتمەيدۇ. بۇ خىلدىكى ئەينەك بالىلارنىڭ تاقىشى ئۈچۈن بەكمۇ مۇۋاپىق.

سۇ توختىمايدىغان كۆزەينەك: ئادەتتىكى كۆزەينەكنىڭ ئۈستىگە ئاسان سۇ توختىۋېلىپ، ئۇنى خىرەلەشتۈرۈپ قويىدۇ. سۇ توختىمايدىغان كۆزەينەكنىڭ يۈزىدە بىر قەۋەت نەملىكنى شۈمۈرگۈچ دىۋىرقاي بار. شۇڭا ئەينەكتە ئاسانلىقچە سۇ توختىمايدۇ. بۇ خىل كۆزەينەكنى تاقىغان كىشىلەر تۇمان قاپلىغان، سۇ پارلىرى كۆپ بولغان شارائىتتىمۇ خىزمەت قىلالايدۇ.

(داۋامى 61 - بەتتە)

ئاز ئۇچرايدىغان دورا ئۆسۈملۈكى - پىستە

ناسىر نىياز

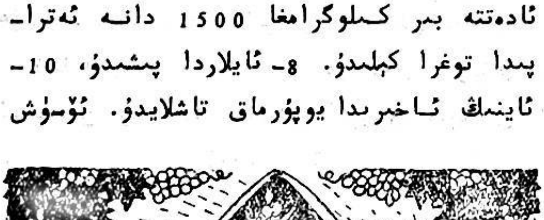
پىستە دەرىخى (pistaciaueralin) سىر دەرەخ ئائىلىسى، چاتقال دەرەخلەر تىپىگە تەۋە ئاز ئۇچرايدىغان ئوتتۇرا هال ياغاچ غوللۇق دەرەختۇر. ئۇنىڭ مېۋىسىنىڭ ئوزۇقلۇق قىممىتى ئىنتايىن يۇقىرى بولۇپ تەركىبىدە مول بولغان ئاقسىل ۋە باشقا ئوزۇقلۇق ماددىلار بار. شۇڭلاشقا ئۇ سانائەت، تىبابەتچىلىك، دورىگەرلىك قاتارلىق جەھەتلەردە ئىشلىتىلىش دائىرىسى ناهايىتى كەڭ بولغان، ئەمما نۇرغۇن كىشىلەرگە تېخى ئانچە تونۇشلۇق بولمىغان ئۆسۈملۈكتۇر.

پىستە دەرىخىنىڭ ماسلىشىشچانلىقى كۈچلۈك، ئۆسۈشى ئاستا، ئۆمرى ئۇزۇن بولۇپ، ئادەتتە 350—400 يىل ياشايدۇ، بەش مېتردىن ئون مېترغىچە ئۆسىدۇ. يوپۇرماق سانى تاق (3 تىن 7 گىچە) رەڭگى سۇس يېشىل، كەڭ ئېلىپسىلىق يۇمىلاق ياكى تۇخۇمسىمان، كەڭ يېيىلما يىڭنە شەكىللىك بولىدۇ. گۈلى يەككە جىنسلىق، ئاتلىق ھەم ئانىلىق ئايرىم ئۆسىدۇ. مېغىزى سوقچاق ۋە تۇخۇمسىمان يۇمىلاق بولۇپ ئۇزۇنلۇقى 0.8 سانتىمېتردىن 1.5 سانتىمېترغىچە، كەڭلىكى 0.6 سانتىمېتردىن 8 سانتىمېترغىچە، قىزغۇچ سېرىق، هايۋانات سۆڭىكى رەڭگىدە بولىدۇ. مېۋە شېخى ئۈزۈمگە ئوخشاش مېۋىلەيدۇ.

پىستىنىڭ ئەسلى يۇرتى ئوتتۇرا ئاسىيا، شەرقىي ئاسىيا ۋە غەربىي ئاسىيادىكى قۇرغاق تاغ ئېتەكلىرى ۋە يېرىم قۇملۇق رايونلار بولۇپ، ئېنىقراق ئېيتقاندا، پىستە ئەسلىدە ئىران، ئىراق، تۈركىيە، ئافغانىستان، سۈرىيە، ئىتالىيە ۋە تۇنىس قاتارلىق مەملىكەتلەردىن چىققانتى. شۇنداقلا سوۋېت ئىتتىپاقىنىڭ تۈركمەنىستان قاتارلىق جايلىرىغىمۇ تارقالغان ئىدى. هازىر ئامېرىكىنىڭ كالىفورنىيە، ئارىزونا، ئىكساس قاتارلىق شتاتلىرىغىمۇ ئاپىرىپ ئۆستۈرۈلىۋاتىدۇ. تاڭ سۇلالىسىنىڭ دەسلەپكى مەزگىلىدە جەنۇبىي شىنجاڭنىڭ قەشقەرگە ئەكىلىپ ئۆزلەشتۈرۈلگەن، 1962 - يىللاردىن كېيىن شىنجاڭدىن، بېيجىڭ، شەنشى قاتارلىق جايلارغا ئۇرۇق يۆتكەپ تېرىپ، ئۆستۈرۈلدى. كېيىنكى ۋاقىتلاردا يەنە ئافغانىستاندىن، شىنجاڭ، بېيجىڭ، شىئەن قاتارلىق جايلارغا يۆتكەپ تىكىپ ئۆستۈرۈش سىنىقى مۇۋەپپەقىيەت قازىنىلدى. 1976 - يىلى يەنە ئافغانىستاندىن شىنجاڭغا ئۇرۇق كىرگۈزۈپ تېرىپ ئۆستۈرۈش مۇۋەپپەقىيەتلىك بولدى.

قەشقەر بەشكېرەم پىستىسى مەملىكىتىمىز بويىچە مەشھۇر بولۇپ ئۇنى ئاساسەن تۆۋەندىكىدەك ئىككى چوڭ سورتقا ئايرىشقا بولىدۇ.

(1) چىلگە پىستە ياكى يۇمىلاق پىستە. بۇنىڭ مېۋىسى يۇمىلاق شار شەكلىدە بولۇپ، دانلىرى تولۇق، ئادەتتە بىر كىلوگرامغا 1500 دانە ئەتراپىدا توغرا كېلىدۇ. 8- ئايلاردا پىشىدۇ، 10- ئاينىڭ ئاخىرىدا يوپۇرماق تاشلايدۇ. ئۆسۈش



ۋاقتى 180 كۈندىن ئارتۇق بولىدۇ؛ 2) ئاق پىستە ياكى سوقچاق پىستە، بۇنىڭ مېۋىسى ئۇزۇنچاق، يۇمىلاق، چوڭ ـ كىچىك ھەر خىل بولىدۇ. شۇڭا كىشىلەر بۇنى يەنە سوقا پىستە ۋە يۇمىلاق پىستە دەپ ئىككى خىلغا ئايرىيدۇ. بۇ ئوتتۇرا ھېساب بىلەن ھەر كىلوگرامغا 400 دانىدىن توختايدۇ. 8 ـ ئاينىڭ ئوتتۇرىسىدىن باشلاپ 9 ـ ئاينىڭ باشلىرىغىچە پىشىدۇ. يىللىق ئۆسۈش ۋاقتى 200 كۈن ئەتراپىدا بولىدۇ.

پىستىنىڭ ئىشلىتىلىش ئورنى ناھايىتى كۆپ بولۇپ، مۇھىم يېمەكلىك دورا ماتېرىيالى ۋە سانائەت مېيى سۈپىتىدە ئىشلىتىلىدۇ. پىستە مېغىزىنىڭ تەركىبىدە 62% ماي، 20—22% ئاقسىل، 9—13% قەنت ماددىلىرى بولىدۇ. قۇرۇق مېۋىسىنىڭ پۇرىقى خۇش بۇي، تاتلىق بولۇپ، شۇڭا «ياغاچ خاسىڭ» دېگەن نامغا ئىگە. ئۇ يېمەك ـ ئىچمەك سانائىتىدىكى قىممەتلىك خام ئەشيا، شۇنداقلا كۈندىلىك تۇرمۇشتىكى ياخشى ئوزۇقلۇق مېۋىدۇر. مېۋىسىنىڭ ۋىتامىنلىق قىممىتى ناھايىتى يۇقىرى بولغانلىقى ئۈچۈن ھەمىشە بىمارلارنىڭ ئىستېمال قىلىشىغا بېرىلىدۇ. پوستى، يوپۇرمىقىدىكى قۇرۇق پوقاقلىرى ۋە ياغىچىنىڭ تەركىبىدە 5—12% تانىن ماددىسى بولۇپ، ئۇنىڭدىن بوياق ماتېرىياللىرىنى ياسىغىلى بولىدۇ. ياغىچى سىپتا، پۇختا رەڭلىك ۋە پارقىراق بولۇپ ھەر خىل ياغاچ ھۈنەر ـ سەنئەت بۇيۇملىرىنى ياسىغىلى بولىدۇ.

تىبابەتچىلىكتە پىستىنىڭ دورىلىق ئۈنۈمى ئىنتايىن روشەن. ئۇنىڭ قۇرۇق مېۋىسى، مېۋە پوستى، يوپۇرمىقى ۋە يېغى ئىچكى ـ تاشقى كېسەللىكلەر، ئاياللار كېسەللىكلىرى ۋە تېرە كېسەللىكلىرىگە ئوخشىمىغان دەرىجىدە مەنپەئەت قىلىدۇ. ئۇ يەنە باشقا ھەر خىل ئاغرىقلارغا شىپا بولالايدۇ. مەسىلەن، پىستە مېغىزى بىلەن شېكەرنى قوشۇپ دورا قىلسا ئاشقازان ئاغرىقى ۋە ئاشقازان ئاجىزلىقىنى داۋالايدۇ. ھەر خىل بۇزۇلغان ھاۋا تەسىرىدىن زەھەرلىنىپ قېلىشنىڭ ئالدىنى ئالالايدۇ. مېغىزىنى چايناپ بەرسە ياكى پىلانلىق تۇردە يەپ بەرسە، چىشنى چىڭىتىپ، ئېغىزنى خۇش بۇي قىلىدۇ. ئېغىزغا چىقىپ قالىدىغان يارىلارنى داۋالايدۇ. ئاشقازان، يۈرەك ئاغرىقى ۋە ئىچ ئۆتۈش قاتارلىقلارنى توختىتىدۇ. ھاراققا چىلاپ ئىچسە ھەر خىل زەھەرلىك ھاشارات زەھەرلىرىنى قايتۇرىدۇ. مېغىزى ئۈستىدىكى قاتتىق شاكىلىنى سۇدا قاينىتىپ شەربەت ياساپ ئۇنى سوكى چېقىپ قىلىش ۋە تۇغۇت ئۈستىدە زەخىملىنىش قاتارلىق كېسەللەرگە ئىشلەتسە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ. يوپۇرماق پوستىنى قاينىتىپ قويسا بالىياتقۇ ۋە جىنسىي ئەزالارنىڭ ئىقتىدارىنى كۈچەيتىدۇ. ھەر خىل قوتۇر، داغلارنى داۋالايدۇ، چاچنى پىلانلىق يۇيۇپ بەرسە سەۋدانىڭ غالىس كېلىش بىلەن رەڭگى قارىداش، چاچنىڭ ۋاقىتسىز ئاقىرىپ كېتىشى قاتارلىقلارنى داۋالاش ئۈنۈمى بولىدۇ. پىستە مېغىزى تاماق ـ يېمەكلىكلەرگە ئارىلاشتۇرۇلسا، ئۇلارغا تەم كىرگۈزۈپ خۇش بۇي قىلىدۇ. ئىشتەينى ئاچىدۇ ۋە باشقىلار. قىسقىسى، پىستىنىڭ پايدىلىق تەسىرى كۆپ تەرەپلىمە بولۇش بىلەن بىرگە ئۇ يەنە ئالىي دەرىجىلىك ئوزۇقلۇق تولۇقلىغۇچى ھېسابلىنىدۇ. بىراق ئىستېمال قىلىشتا بەلگىلىك نىسبەت ۋە ئۇسۇلغا ئەمەل قىلىنمىسا زىيانلىق تەسىرلەرنىمۇ كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

پىستە دەرىخى بۇلغىنىشقا قارشىلىقى كۈچلۈك، دەرەخ شەكلى كۆركەم، يېرىم قۇملۇق، چۆللۈك بەلۋاغلار ۋە تاغ باغرىدىكى ئېدىرلىقلاردىمۇ تىكىپ ئۆستۈرۈشكە بولىدىغان، شۇن

(داۋامى 52 ـ بەتتە)

ئېلېكترونلۇق مۇزىكىنى قانداق قوراشتۇرۇش كېرەك؟

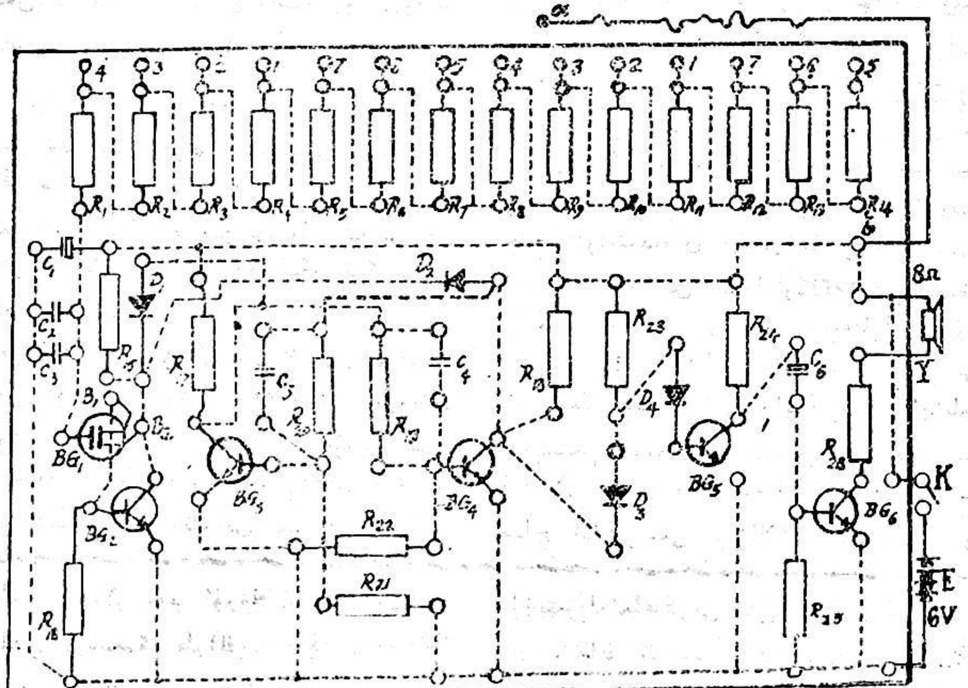
يولداش مۇھەررىر:

مەن بىر ئىشتىن سىرتقى رادىئو تېخنىكىسى ھەۋەسكارى بولۇپ، ژۇرنىلىڭىزلارنى، بولۇپمۇ ئۇنىڭ «ئۆزىڭىز ياسىۋېلىڭ» سەھىپىسىنى ئالاھىدە قىزىقىش بىلەن كۆرۈپ تۇرىمەن ۋە ئۇنىڭدا كۆرسىتىلگەنلەردىن بەزىلىرىنى ياساپ كۆرىمەن. بۇ ژۇرنالنىڭ 1985 - يىللىق 1 - سانىغا بېسىلغان «ئەڭ ئاددىي ئېلېكترونلۇق مۇزىكا» دېگەن ماقالە مېنى تولىمۇ قىزىقتۇردى. شۇڭا مەن نەچچە ئون يۈەن پۇل خەجلەپ، ئۇنى سخېمىدا كۆرسىتىلگىنى بويىچە قوراشتۇرۇپ چىقتىم. ئەمما ھەر قانداق قىلىپمۇ ئۇنىڭدىن ئاۋاز چىقىرالمىدىم. قانداق قىلىشىم كېرەك؟ مەسلىھەت بېرىشىڭىزلەرنى سورايمەن.

قەشقەردىن: ئىلھام ياسىن

يولداش ئىلھام ياسىن:

«پەن ۋە تۇرمۇش» ژۇرنىلى تەھرىر بۆلۈمى ئارقىلىق خېتىڭىزدىن خەۋەر تاپتىم. قايتا تەكشۈرۈپ كۆرۈشۈمچە، توك يولى سخېمىسىنى قايتا سىزىش ۋە بېسىش جەريانىدىكى دىققەتسىزلىكتىن بولسا كېرەك. ھەقىقەتەنمۇ ئايرىم جايلارنىڭ چالا قالغانلىقى مەلۇم بولدى. بۇنى تۈزەتكەندىن كېيىنكى سىناقتا مەسىلە كۆرۈلمىدى. سىزنىڭمۇ شۇ بويىچە ئوڭشايلا ئۆزگەرتىۋېلىشىڭىزگە بولىدۇ. سىز كۆرگەن سخېمىدا ئەسلىدە 1) C_3 بىلەن R_{20} نىڭ بىر-بىرىگە ئۇلانغان يۇقىرىقى ئۇچى (BG_3 نىڭ ئاساسي قۇتۇپىغا ئۇلانغان يۇقىرىقى ئۇچى ئەمەس) BG_4 نىڭ يىغقۇچى قۇتۇپىغا، 2) BG_1 نىڭ B_1 قۇتۇپى BG_2 نىڭ ئاساسي قۇتۇپىغا، BG_2 نىڭ B قۇتۇپى BG_2 نىڭ يىغقۇچى قۇتۇپىغا ئۇلىنىشى كېرەك ئىدى. ئەمما ئۇنىڭدا: 1) دە كۆرسىتىلگەن نۇقتىلار بىر-بىرىگە تۇتاشتۇرۇلماي قالغان. 2) دە گەرچە تۇتاشتۇرۇلغان بولسىمۇ B_1، B_2 قۇتۇپلار ھەرپ بىلەن بەلگىلەنمىگەن. ھازىر سخېمىنى تۈزىتىپ قايتا باستۇق. تۇتاشتۇرۇشقا



چاچنىڭ بالدۇر ئاقىرىپ كېتىشىنى داۋالىغىلى بولامدۇ؟

يولداش مۇھەررىر:

ھازىر بەزى ياشلار ھەتتا بالىلارنىڭ چېچىغا بالدۇر ئاق كىرىپ كەتكەنلىكىنى دائىم ئۇچرىتىپ تۇرىمىز. بۇ تولىمۇ ئەپسۇسلىنارلىق ئىش. بۇنىڭ ئالدىنى ئېلىش ۋە داۋالاشنىڭ يوللىرى بار - يوقلۇقى ھەققىدە ئاز - تولا مەلۇماتقا ئىگە بولۇش ئۈچۈن، مۇناسىۋەتلىك ماتېرىياللارنى ئاختۇرۇپ، تېۋىپلاردىن سوراپ خېلى ئىزدىنىپ، ئۆگەنگەنلىرىمنى ئىشلەپ كۆرگەن بولسامۇ - لېكىن تېگىشلىك ئۈنۈمگە ئېرىشەلمىدىم. ژۇرنىلىڭىزلارنىڭ 1985 - يىل 3 - سانىغا بېسىلغان «نېمە ئۈچۈن ئادەمنىڭ چوققا چېچى بالدۇر چۈشىدۇ؟ چېكە چېچى بالدۇر ئاقىرىدۇ؟» دېگەن ماقالىدىن بۇنىڭ سەۋەبلىرىنى بىلگەن بولسامۇ، لېكىن داۋالاش - ئالدىنى ئېلىش ئۇسۇللىرىنىڭ بار - يوقلۇقىنى بىلەلمىدىم. سىزلەرنىڭ بۇ ھەقتە چۈشەنچە بېرىشىڭىزلەرنى سورايمەن.

قەشقەردىن: مۇھەممەت ئىمىن

يولداش مۇھەممەت ئىمىن:

«پەن ۋە تۇرمۇش» تەھرىر بۆلۈمى سىزنىڭ خېتىڭىزنى ماڭا ئەۋەتىپ بەرگەن ئىكەن. خېتىڭىزدە ئوتتۇرىغا قويۇلغان مەسىلىلەرگە قارىتا تۆۋەندە ئۆز پىكرىمنى بىلدۈرۈپ ئۆتىمەن.

چاچقا بالدۇر ئاق كىرىشنىڭ سەۋەبلىرى ھەر خىل بولغاچقا بۇنىڭدا ھەممىگە ئورتاق دورا يوق. چاچ ئاقىرىشنىڭ سەۋەبلىرىنى يىغىنچاقلىغاندا ئۇ ئىرسىيەت، روھىي كەيپىيات ۋە كېسەللىك قاتارلىق بىر قانچە تەرەپلەر بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولىدۇ. مەسىلەن، ئاقچى كېسەل (ئالبىنىزم) گە گىرىپتار بولغان كىشىلەرنىڭ تېرىسىدە قارا پىگمېنت دانىچىلىرى بولمايدۇ. مۇنداق كىشىلەر بىر قانچە ئەۋلادلىرىغا قەدەر ئاز دۇر - كۆپتۇر ئىرسىيەت قالدۇرىدۇ. چېچىغا بۇرۇن ئاق كىرىپ كەتكەن بەزى كىشىلەر ئۈستىدىكى تەكشۈرۈش نەتىجىلىرىمۇ ئۇلارنىڭ ئەجدادلىرىدا مۇشۇنىڭغا ئوخشاش كېسەللىك ياكى ئالامەتلەرنىڭ بولغانلىقىنى ئىسپاتلىغان.

ئۇنىڭدىن باشقا روھىي جەھەتتىكى ئەندىشە، خاپىلىق، كۆپ ئويلىنىش، قايغۇرۇش، چۈشكۈنلۈك قاتارلىق ھالەتلەرمۇ چاچنىڭ بالدۇر ئاقىرىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ھەر خىل كېسەللىك بولۇپمۇ نېرۋا ئاجىزلىق قاتارلىقلارمۇ چاچنىڭ بالدۇر ئاقىرىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. يېقىنقى يىللاردىن بۇيانقى تەكشۈرۈشلەر قېرىلىق يېشىغا يەتمەستىنلا قان تومۇر قېتىشىش كېسىلىگە گىرىپتار بولغان كىشىلەردىمۇ چاچقا بالدۇر ئاق كىرىش كۆرۈلىدىغانلىقىنى ئىسپاتلىدى. ئەگەر بالدۇر چاچ ئاقىرىش، ئىرسىيەت تۈپەيلىدىن بولغان بولسا بۇنى داۋالاش ئەھمىيەتسىز. كىشىلەر بۇنىڭدىن كۆڭۈلسىزلىك ھېس قىلسا، مەخسۇس چاچ قارايتىدىغان بوياق ماتېرىياللىرىنى ئىشلىتىپ، چاچنى قارا رەڭگە كىرگۈزۈۋېلىشى مۇمكىن. مەلۇم بىر خىل كېسەللىك تۈپەيلىدىن پەيدا بولغان بالدۇر چاچ ئاقىرىش شۇ كېسەلنىڭ تەلتۆكۈس داۋالاپ ساقايتىلىشىغا ئەگىشىپ، داۋا تاپىدۇ. روھىي جەھەتتىكى ئامىللار بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولغان بالدۇر چاچ ئاقىرىشنى داۋالاشتا ئاساسەن روھىي

تېگىشلىك ئورۇنلار تومۇ ئۈزۈك سىزىق بىلەن كۆرسىتىلدى (رەسىمگە قارالسۇن).

سىزنىڭ ۋە باشقا ھەۋەسكارلارنىڭ شۇ بويىچە تۈزىتىۋېلىشىڭىزلارنى سورايمىز.

شىنجاڭ ئۇنىۋېرسىتېتى فىزىكا فاكۇلتېتىدىن

يادىكار ئابدۇللا

چۈشكۈنلۈكنى تۈگىتىش، ئۆزىنى خۇشال - خۇرام، ئەركىن - ئازادە تۇتۇش، نېرۋىنى كۈچەيتىش قاتارلىق ئۇسۇللار ئارقىلىق داۋالىغىلى بولىدۇ. دېمەك چاچ ئاقىرىشنى داۋالاشتا ئۇنىڭ سەۋەبىنى ئېنىقلاش زۆرۈر. ئۇ قوشۇمچە ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكىدە چاچ ئاقىرىشنى داۋالاشقا بولىدىغانلىقى مەلۇم. بۇنى بىلمەكچى بولسىڭىز «بىلىم - كۈچ» ژۇرنىلىنىڭ 1986 - يىل 9 - سانىنى كۆرۈپ باقارسىز.

شىنجاڭ تىببىي ئىنستىتۇت قارمىقىدىكى
1 - دوختۇرخانىدىن ھۆرنىسا ئۆمەر

توك بىلەن قىزىتىدىغان سەھىيە بۇيۇملىرى

شاڭخەي چاتقۇچ بۇيۇملار زاۋۇتى، توك بىلەن قىزىتىدىغان بەل تاسمىسى، توك بىلەن قىزىتىدىغان پەلەي، توك بىلەن قىزىتىدىغان يەلكىلىك، توك بىلەن قىزىتىدىغان ئۆتۈك قاتارلىقلارنى ئۆز ئىچىگە ئالغان توك بىلەن ئىسسىتىلىدىغان سەھىيە بۇيۇملىرىنى سىناق قىلىپ ئىشلەپ مۇۋەپپەقىيەت قازاندى. بولار يېقىندا بازارغا سېلىنماقچى. بۇ خىل مەھسۇلاتلار توك بىلەن قىزىتىدىغان ئەدىيالغا ئوخشاشلار ئىسسىقلىق ساقلاش رولىغا ئىگە.

بولۇپمۇ توك بىلەن قىزىتىدىغان ئۆتۈكنىڭ ئىچىگە پۇت تەرلەشتىن ساقلىنىش، پۇت ئۇششۇك يارىسىنىڭ ئالدىنى ئېلىش ۋە داۋالاش دورىسى ئورۇنلاشتۇرۇلغان بولۇپ، ئۇ مەلۇم داۋالاش ئۈنۈمىگە ئىگە. توك بىلەن قىزىتىدىغان بەل تاسمىسى ئىچىگە مەخپىي رېتسېپ بويىچە ياسالغان بەل مۇسكۇلىنىڭ زورۇقۇشىنى داۋالايدىغان دورا ئورۇنلاشتۇرۇلغان بولۇپ، ئۇنىڭغا ئىسسىق ئۆتكەندىن كېيىن، پەيلەرگە ئارام بېرىپ قاننى كۈچلەندۈرىدۇ. ئۇ بەل ئاغرىقىنى داۋالاش رولىغا ئىگە. بۇ مەھسۇلاتلار قېرى، ئاجىز كېسەلمەنلەرگە مۇۋاپىق بولۇپلا قالماستىن، بەلكى ئۇزۇن مۇددەت جوزىدا ئولتۇرۇپ خىزمەت قىلىدىغانلارغىمۇ ئىنتايىن مۇۋاپىق كېلىدۇ.

بۇ خىل توك بىلەن ئىسسىتىلىدىغان سەھىيە بۇيۇمنى ئىشلىتىش ۋاقتىدا، ئۇلارغا ئايرىم - ئايرىم ھالدا 200 ۋولت توك كىرگۈزۈلىدۇ. كىشىلەرنىڭ بىخەتەرلىكىگە كاپالەتلىك قىلىش ئۈچۈن نۇرغۇنلىغان توك ئۆتكۈزمەيدىغان خەۋپسىزلەندۈرۈش تەدبىرلىرى قوللىنىلغاچقا ئۇ ئىشەنچلىك، بىخەتەر بولىدۇ. بۇلارغا 25 سائەتتە بىر كىلوۋات توك سەرپ بولىدۇ. يەنى بىر سائەتتە پەقەتلا بىر پۇڭلۇق توك ھەققى كېتىدۇ.

گۈلنار تەرجىمىسى

(بېشى 56 - بەتتە)

ھەرە كۆزلۈك كۆزەينەك: ئامېرىكىدىكى بىر كۆز دوختۇرى ھەر خىل ھەسەل ھەرىسىنىڭ مۇرەككەپ كۆزىنىڭ ئىلھامى بىلەن، ھەرە كۆزلۈك كۆزەينەكنى كەشپ قىلغان. كۆزەينەكنىڭ ئۈستۈنكى قىسمىدا ئۈچ دانە لېنزا ئەينەك بولۇپ، ئوخشاش بولمىغان يۆلىنىشتىكى قىسمەن كۆرۈنۈشلەرنى تارتىپ ئالالايدۇ. بۇ كۆزەينەكنىڭ تۆۋەنكى قىسمىدا تەكشى نۇر ئۆتكۈزگۈچى ئەينەك بولۇپ، يېقىن جايدىكى مەنزىرىلەرنى كۆرگىلى بولىدۇ. بۇ خىل كۆزەينەك كۆرۈش قۇۋۋىتى ئاجىز بولغانلارنىڭ كۆز قۇۋۋىتىنى يۇقىرى كۆتۈرەلەيدۇ.

ئىمىن ھاجى تەرجىمىسى

پەن ۋە تۇرمۇش

1986 – يىل سىنتەبىر

3 – سان

(پەسىللىك ژۇرنال)

(ئومۇمىي 8 – سان)

مۇندەرىجە

△ ئەتراپىمىزدا △

ئۆسۈملۈكلەرنىڭ خۇش پۇراقلىرىدىن پايدىلىنىشنىڭ يېڭى يوللىرى ...
.... ياسىن ھازىت (1)

باكتېرىيە ئۆلتۈرگۈچى ئۆسۈملۈك — مەرۋايىت گۈل ....
.... مۇزەپپەر ھەسەن تەرجىمىسى (3)

قەنت سېيىش كېسەللىكى بىلەن ئاغرىغۇچىلارنىڭ شىپالىق يېمەكلىكى — كاۋا ...
.... ئابلىز ئابدۇللا تەرجىمىسى (4)

كېۋەزدىن 1000 خىلدىن ئارتۇق يارامىلىق ماددا ئايرىۋېلىشقا بولىدۇ ......
.... ئابدۇسالام ئابلەي تەرجىمىسى (5)

△ تۇرمۇش بىلىملىرى △

پىلىونكا يۇيۇش جەريانى ۋە ئۇسۇلى .... ئابلەت ئابدۇراخمان (6)

گۈرۈچ سۈيىنىڭ ئىشلىتىلىش ئورنى .... قەيسەر ئابدۇللا تەرجىمىسى (13)

ئايروپىلانغا ئولتۇرۇشتىن بۇرۇن قانداق غىزالىنىش كېرەك ...... غوجەخمەت تەرجىمىسى (14)

تېرىلەرنى ئاشلاش تېخنىكىسى .... (15)

مېۋە - چېۋە يېيىشتىمۇ ئىلمىيلىك بولۇشى لازىم .... ۋارىسجان تەرجىمىسى (16)

△ بىلىۋېلىڭ △

بارماق ئىزىغا قاراپ ئېچىلىدىغان تولۇق سىگناللىق قۇلۇپ ....
.... كېرىم نۇردۇن تەرجىمىسى (18)

پىياز ھەققىدە قىزىقارلىق پاراڭ .... مەمەت بارات تەرجىمىسى (20)

بىناكارلىق قۇرۇلۇش ماتېرىياللىرىنىڭ سۈپىتىنى قانداق پەرقلەندۈرۈش كېرەك...
...... تۇرسۇن ئەسئەت تەرجىمىسى (22)
نېمە ئۈچۈن ئازراق ھاراق ئىچىلسىلا يۈز قىزىرىدۇ؟ ...... (23)
چەتئەللەرنىڭ يېمەك - ئىچمەكتىكى پەرھىزلىرى ...... مامۇت نۇر تەرجىمىسى (25)

△ سالامەت بولۇڭ △

كالا سۈتى ھەققىدە ساۋاتلار ...... سۇلايمان مامۇت تەرجىمىسى (27)
سېمىزلىك ياخشىمۇ، ئورۇقلۇقمۇ ...... (32)
يۈزگە چۈشكەن قورۇقنى قانداق تۈگىتىش كېرەك ... پاتىگۈل ساۋۇت تەرجىمىسى (36)
ئاشقازاننىڭ شىكايىتى ...... ئېزىز ئىبراھىم تەرجىمىسى (38)
بەش ئەزانىڭ ئۆزگىرىشىگە ھوشيار بولۇڭ...... سۇلتان ھەبىبۇل تەرجىمىسى (2)

△ بالىلار تەربىيىسى △

بالىلار يەكشەنبە كۈنلىرىنى خۇشال - خۇرام ئۆتكۈزسۇن ......
...... تۇرسۇن تۆمۈر تەرجىمىسى (40)
بالىلارنى مۇنداق ئەركىلىتىش ياخشى ئەمەس ...... دولقۇن ئابدۇرېھىم تەرجىمىسى (24)

△ ئائىلىلەر ھەققىدە △

ئاق قان كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغۇچىلارنىڭ دەردىگە دەرمان بولۇش يولىدا...
...... ئوسمان توختى تەرجىمىسى (42)

△ ئائىلە ئېلېكتر سايمانلىرى △

ئىشتىن سىرتقى شارائىتتا رادىئولۇق ئۈنئالغۇنىڭ كىچىك كاشىلىلىرىنى
تەكشۈرۈپ رېمونت قىلىش ...... قەھرىمان ۋايىت تەرجىمىسى (43)

△ يېزا ئىگىلىك بىلىملىرى △

يەر ئاستى سۈيى قانداق ئىزدەپ تېپىلىدۇ ...... ئىنايىتۇللا تەرجىمىسى (45)
كالا تېنىدە دىڭزىيا يېتىشتۈرۈش تېخنىكىسى ...... باۋۇدۇن ئابدۇللا تەرجىمىسى (48)
ھەسەل ھەرىسىنى سۇغۇرۇشنىڭ ياخشى ئۇسۇلى ......
...... راخمان رۇسۇل تەرجىمىسى (52)

△ پەن — تېخنىكا يېڭىلىقلىرى △

رەختلەر ئائىلىسىنىڭ يېڭى ئەزالىرى .... ئېلى ئابدۇكېرىم تەرجىمىسى (53)
خىلمۇ خىل كۆزەينەكلەر .... ئىمىن ھاجى تەرجىمىسى (56)
توك بىلەن قىزىيدىغان سەھىيە بۇيۇملىرى .... گۇلنار تەرجىمىسى (61)

شىنجاڭدا

ئاز ئۇچرايدىغان دورا ئۆسۈملۈكى — پىستە .... ناسىر نىياز (57)

△ مۇشتەرى، مۇئەللىپ، مۇھەررىر △

ئېلېكترونلۇق مۇزىكىنى قانداق قۇراشتۇرۇش كېرەك .... (59)
چاچنىڭ بالدۇر ئاقىرىپ كېتىشىنى داۋالىغىلى بولامدۇ .... (60)

مۇقاۋىنىڭ 1 . بېتىدە: سۈنئىي يۈرەك

4 . بېتىدە: شاۋخۇا ئېغىدىكى تەبىئىي تاش مەنزىرە — «مالائىكىلەر كۆۋرۈكى»

科 学 与 生 活

（维吾尔文）

季刊 1986第三期

新疆科普创作协会《科学与生活》
编辑部编辑出版
（乌鲁木齐市胜利路166号） 电话27608
新疆交通厅印刷厂印刷
乌鲁木齐市邮局发行，各地邮局预订
报刊登记证号 344
邮局代号58—87
单价：0.35元

شىنجاڭ پەننى ئومۇملاشتۇرۇش ئىجادىيەت جەمئىيىتى «پەن ۋە تۇرمۇش» تەھرىر بۆلۈمى تۈزۈپ نەشر قىلدى. (ئۈرۈمچى غالىبىيەت يولى 166 قورۇ). تېلېفون نومۇرى: 27608.

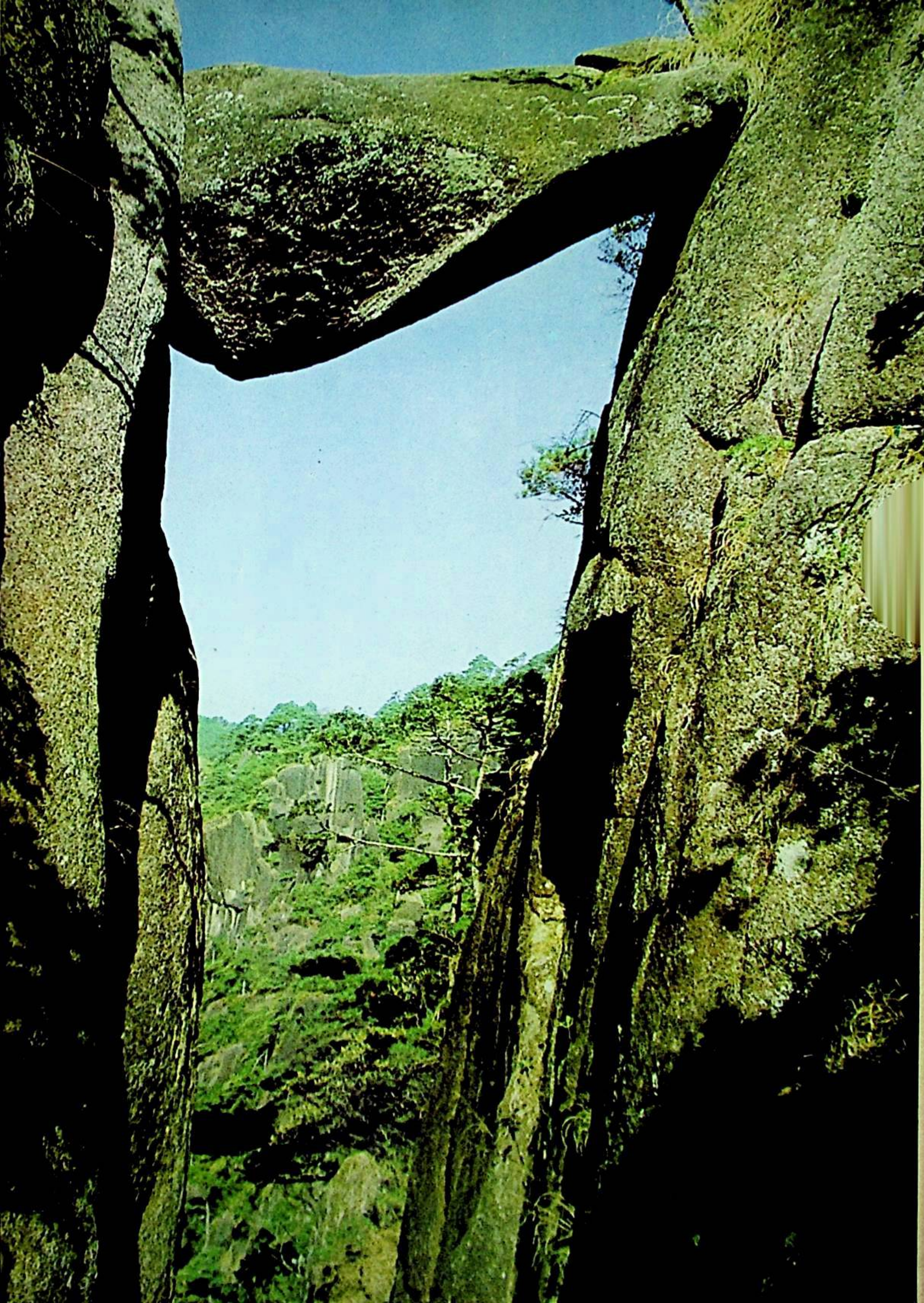
شىنجاڭ قاتناش نازارىتى باسما زاۋۇتىدا بېسىلدى.

ئۈرۈمچى شەھەرلىك پوچتا ئىدارىسى تارقىتىدۇ. جايلاردىكى پوچتىخانىلار مۇشتەرى قوبۇل قىلىدۇ.

ش ئۇ ئا ر كېزىت ژۇرناللارنى تىزىملاش كىنىشكا نومۇرى: 344، پوچتا ۋاكالەت نومۇرى: 58—87

باھاسى 0.35 يۈەن

مىكرو دولقۇنلۇق ئوچاق

مىكرو دولقۇنلۇق ئوچاق بولسا ئوت يېقىلمايدىغان، ئىس چىقارمايدىغان بىر خىل ئوچاق بولۇپ، چەت ئەللەردە تولىمۇ ئومۇمىيۈزلۈك ئىشلىتىلمەكتە. مەملىكىتىمىزدىمۇ بىر قىسىم زاۋۇت-كان، ھەربىي قىسىم، دوختۇرخانا ۋە ئاشخانىلاردا ئىشلىتىلىشكە باشلىدى.

ئۇنىڭ شەكىللىرى ھەرخىل بولۇپ، شاڭخەيدە ئىشلەنگەن مىكرو دولقۇنلۇق ئوچاقنىڭ سىرتقى شەكلى تېلېۋىزورغا ئوخشاپ كېتىدۇ. تېلېۋىزور ئېكرانىنىڭ ئورنىدا ئەينەك ۋە ناھايىتى نېپىز بىر قەۋەت مېتال توردىن ياسالغان ئىشىك بار. ئۇنىڭ ئىچىدىكى داتلاشماس پولاتتىن ياسالغان ساندۇق ئىچىگە، ئادالاپ تەييارلانغان ھەرخىل خام يېمەكلىكلەر سېلىنىپ، كونۇپكا ئارقىلىق قۇۋۋەت، تېمپېراتۇرا ۋە ۋاقىت تېگىشلىك دەرىجىدە تەڭشەپ قويۇلسىلا تاماق پىشىدۇ. ئېلىمىز خەلقىنىڭ تۇرمۇش سەۋىيىسىنىڭ تەدرىجى يۇقىرى كۆتىرىلىشىگە ئەگىشىپ ئۇ جەزمەن ئائىلىلەردىن ئورۇن ئالىدۇ.