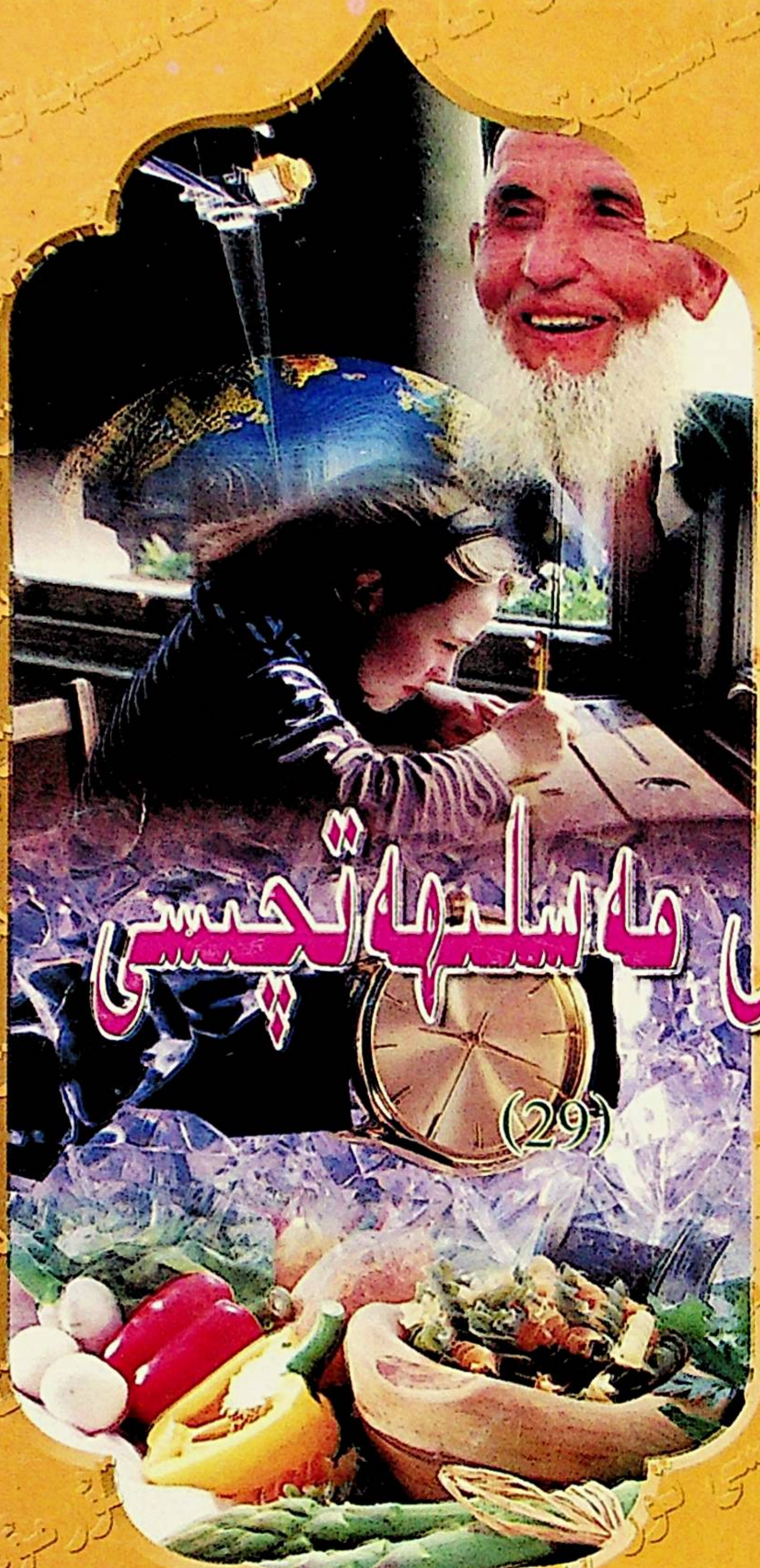
تۇرمۇش ھەسسىلىرى

(29)



قەشقەر ئۇيغۇر نەشرىياتى

تۇرمۇش مەسىلىھەتچىسى

(29)

نەشرىياتىمىز تۇزگەن

قەشقەر ئۇيغۇر نەشرىياتى

图书在版编目(CIP)数据

生活之友.29/阿提凯木·阿布都克日木整理.—喀什:喀什维吾尔文出版社,2006.2
ISBN 7—5373—1475—6
Ⅰ.生… Ⅱ.阿… Ⅲ.生活—知识—维吾尔语(中国少数民族语言) Ⅳ.TS976.3
中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 007768 号

责任编辑:拜合提亚尔·加苏尔
责任校对:阿尔祖姑丽·斯迪克

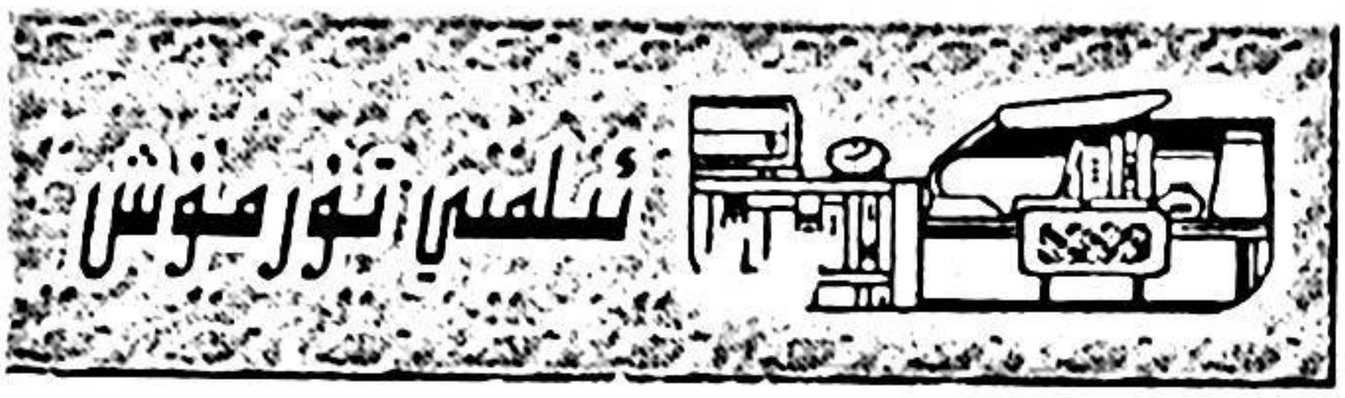
生活之友(29)

本社编

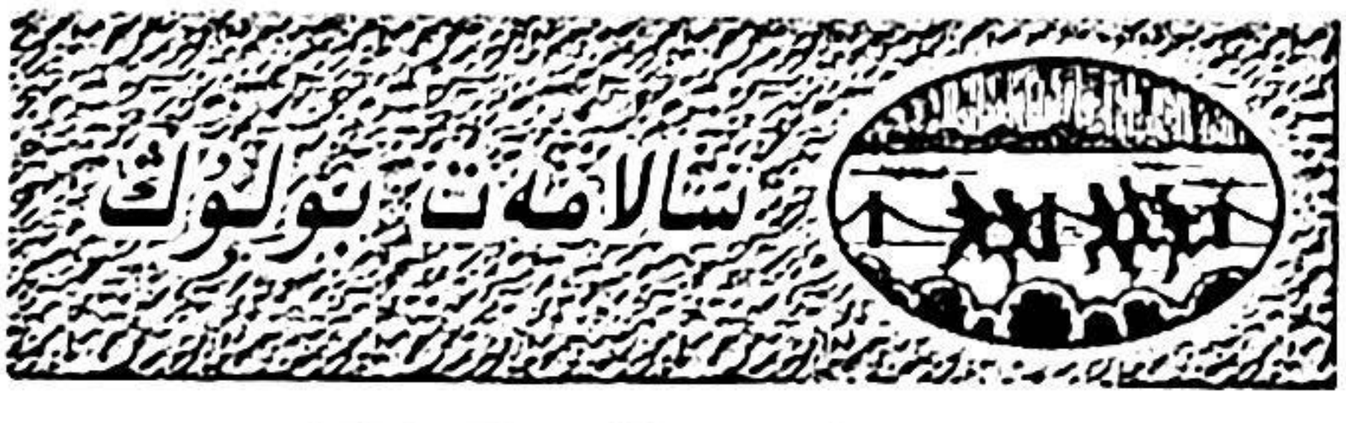
喀什维吾尔文出版社出版发行
(喀什市塔吾古孜路 14 号 邮编:844000)
各地新华书店经销
喀什维吾尔文出版社印刷厂印刷
787×1092 毫米 1/32 开本 5.875 印张
2006 年 2 月第 1 版 2006 年 2 月第 1 次印刷
印数:1——3080 定价:9.00 元

如有质量问题,请与我社联系调换 电话:0998—2653927

مۇندەرىجە

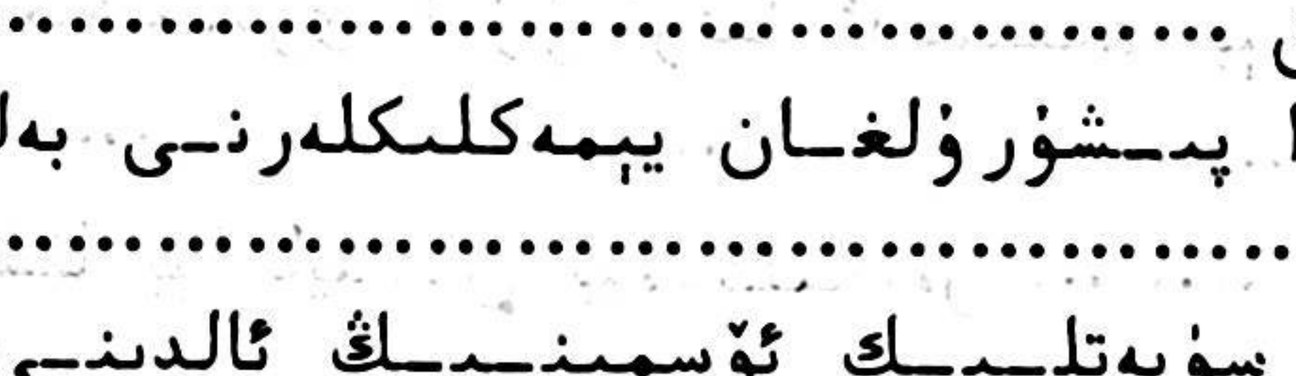


كۆڭۈلسىزلىك ۋە روھىي بېسىمغا ئۇچرىغاندا 1
يۈرەك كېسىلى بار كىشىلەر تېلېۋىزور كۆرگەندە 2...
چايدا ئېغىز چايقاش چىشقا پايدىلىق 3
كومپيۇتېر خادىملىرى ئوزۇقلۇققا ئەھمىيەت بېرىشى كېرەك 4
بىرگە قويۇشقا بولمايدىغان يېمەكلىكلەر 5
قانداق قىلغاندا «ھاۋا تەڭشىگۈچ كېسەللىكى» دىن ساقلانغىلى بولىدۇ 6
مېۋە ئىستېمال قىلىشتىكى خاتا قاراش 8
ئائىلىدە گاز تېجەش ئۇسۇللىرى 10



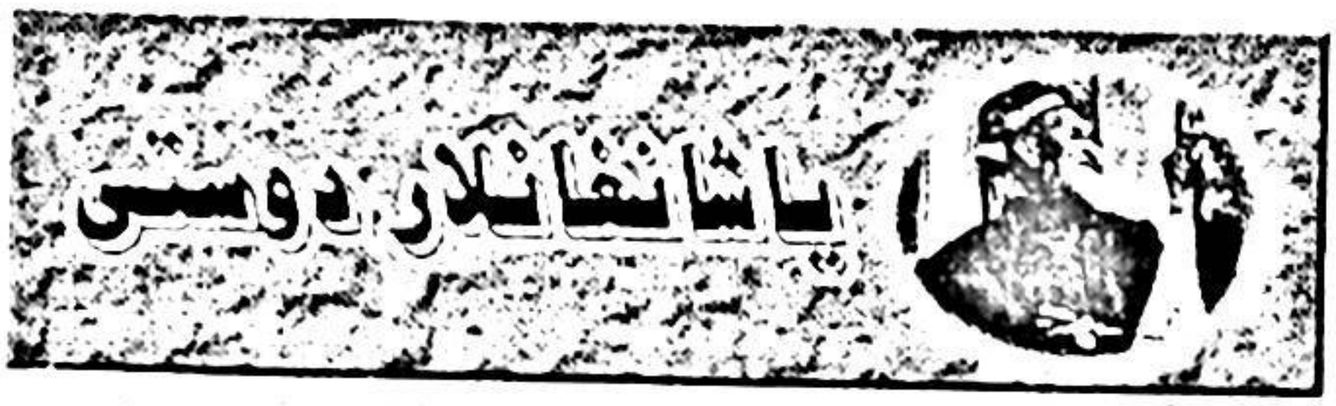
ساغلام بولاي دېسىڭىز 12

سالامەتلىككە پايدىلىق پەرھىزلەر 13
ئەتىگەنلىك ناشتىدا كۆكتات ئىستېمال قىلىشنىڭ
ياخشى 15
تاماق يەپ بولۇپلا دەملەنگەن چاي ئىچمەك 16
ۋېتامىنلىق دورىلارنى ئۇزاق مەزگىل ئىچىشكە
بولمايدۇ 17
يۇرەكنى ئاستا سوقىدىغانلار ئۇزاق ئۆمۈر
كۆرىدىكەن 18
قانداق كىشىلەر چاي ئىچسە بولمايدۇ 20
تاۋۇزنى كۆپ ، سامساقنى ئاز ئىستېمال قىلىش
تەنگە داۋا 21
سەۋزە ئىممۇنىتېت كۈچىنى ئاشۇرىدۇ 23
هارغىنلىقنى تۈگىتىش ئۇسۇللىرى 23
ئەتىگەنلىك تاماقنا ئېتىبار بېرىش سالامەتلىككە
پايدىلىق 25
مايدا پىشۇرۇلغان يېمەكلىكلەرنى بەك كۆپ
يېمەك 26
يامان سۈپەتلىك ئۆسمىنىڭ ئالدىنى ئېلىش
تەدبىرلىرى 27
چوڭ مېڭىنى ئوبدان ئاسراپ، ئەستە ساقلاش ئىقتى-
دارىنى يۇقىرى كۆتۈرۈش كېرەك 29
ئۇيقۇ — ياز پەسلىدىكى ساغلاملىقنىڭ ئاساسى 31



ياخاقنىڭ شىپالىق رولى 33

ئەنجۈرنىڭ شىپالىق رولى 34
بېھىنىڭ شىپالىق رولى 35
ئانار ۋە ئۇنىڭ دورىلىق قىممىتى 35
شاپتۇل ۋە ئۇنىڭ دورىلىق قىممىتى 38
قوغۇن ۋە ئۇنىڭ شىپالىق رولى 40
نوقۇت ۋە ئۇنىڭ دورىلىق قىممىتى 42
پىيازنىڭ شىپالىق رولى 44
ئۈزۈم ۋە ئۇنىڭ دورىلىق قىممىتى 44
پالەك ۋە ئۇنىڭ دورىلىق قىممىتى 46



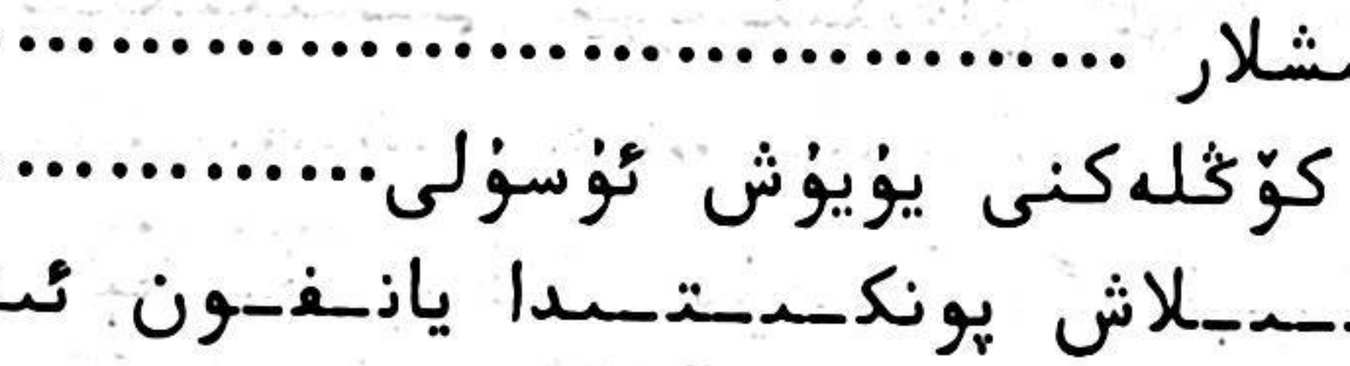
ئۆتكەن ئىشلارنى دائىم ئويلاش سالامەتلىككە زىيانلىق 48
ياشانغانلار ئويغانغاندىن كېيىن دەرھال ئورنىدىن تۇرماسلىقى كېرەك 49
ئادەم ياشانغاندا نېمىشقا تېرىكچەك بولۇپ قالىدۇ 50
ياشانغانلار نەرسە - كېرەك سېتىۋالغاندا ئالدامچىلىقتىن ساقلىنىشى كېرەك 51
ئۇچ خىل كېسەللىككە گىرىپتار بولغان ياشانغانلار

يانفون ئىشلىتىشكە بولمايدۇ 53

سىلىۋىلىك

ئادەمنىڭ بەدىنىگە قاراپ كېسەللىك ئەھۋالىنى بىلىش
گىلى بولىدۇ 55
يېمەكلىكتىن زەھەرلەنگەنلەرنى ئائىلىدە جىددىي قۇتۇ-
قۇزۇش ئۇسۇللىرى 59
شېكەر ۋە تۇز كۆپ ئىستېمال قىلىنسا چاچ ئوخايلا
ئاقىرىپ كېتىدۇ..... 61
شوخلىنى قورۇپ يېگەن ياخشى 61
ئىچ سۇرۇپ قالغاندا نېمە يېسە مۇۋاپىق 62
قىزىل تومۇر قېتىشۇاتقانلىقىنىڭ بەلگىلىرى..... 62
تېز ئۇخلاشنىڭ ئاددىي چارىسى 63
ئاسان ئۆزگەرمەيدىغان 10 خىل ئىرسىيەت 64
ئىرسىيەت بىلەن مۇناسىۋەتلىك كېسەللىكلەر 65
قان تىپى ۋە كېسەللىك..... 67
يانفوندا باتارېيىنىڭ خوراپ كېتىشىنىڭ سەۋەبى ... 68
ماروزنى نېمىشقا ئۇسسۇزلۇقنى قاندۇرمايدۇ 69
سۇرگە دورىلىرىنى قانداق ئىشلىتىش لازىم 70
ئادەمنىڭ خاراكتېرى بىلەن يېمەكلىكنىڭ
مۇناسىۋىتى 72
پەي تارتىشىپ قېلىشنىڭ ئالدىنى ئېلىش ۋە ئۇنى
داۋالاش 73

قېتىقىنىڭ كۆپ ئىچىشكە ماس كېلىدىغان كىشىلەر 74
چىراغ يورۇتۇپ ئۇخلاش زىيانلىق 75
سوۋۇتۇلغان قاينىق سۇدا يۇيۇنۇش تېرىنى ئاسراشقا پايدىلىق 76
تۇخۇم ئېقىنىڭ شىپالىق رولى 76
زۇكامغا ئوخشاپ كېتىدىغان كېسەللىكلەرنى بىر-بىرىدىن پەرقلەندۈرۈش 77
ئىستېمالچىلار سۇغۇرتىدىكى ئالدامچىلىقتىن قانداق ساقلىنىشى كېرەك 79
توردىكى خىلمۇخىل ئالدامچىلىقلار 82
«نىكاھلىنىشنى تىزىملاش نىزامنامىسى» دىكى يېڭى ئۆزگىرىشلەر 85
قۇرۇق يۇيۇلغان كىيىملەرنى كىيىشتە دىققەت قىلىدىغان ئىشلار 90
ئەرەنچە كۆڭلەكنى يۇيۇش ئۇسۇلى 91
ماي قاچىلاش پونكىتىدا يانفون ئىشلىتىش خەتەرلىك 92
يانفون ئىشلەتكەندە كۆزەينەكنى ئېلىۋېتىڭ 93
يانچۇق ئۇنئالغۇسىنى نورمال ئىشلىتىڭ 94



تەربىيە كۆرگەن ئاياللار قانداق بولىدۇ 96

ئوتتۇرا ياشلىق ئاياللارنىڭ كىيىنىشىگە مەسلىھەت 97
خانىم - قىزلارغا «ئەچكىي پەرداز» ئىنتايىن مۇھىم..... 97
ئاياللار گۈزەللىكى ۋە يېمەكلىك 98
چېچىڭىزنىڭ قۇرغاقلىشىش سەۋەبىنى بىلەمسىز 100
ئاياللار كومپيۇتېردا خىزمەت قىلغاندا كۆكسىنى ئاسراشقا ئەھمىيەت بېرىشى كېرەك..... 101
ئەشخانىدىكى شاۋقۇن ئاياللارغا تېخىمۇ پايدىسىز 102
ئەرلەر بىزار ئاياللار 103
ئەرلەرنىڭ پىسخىكىسىنى چۈشىنىدىغان ئاياللاردىن بولۇڭ 104
ئېرىڭىزنىڭ تېخىمۇ چوڭقۇر مۇھەببىتىگە ئېرىشەي دېسىڭىز 107
تۇغۇتلۇق ئاياللار تۇخۇمىنى كۆپ يېمەسلىكى كېرەك 109
خانىم - قىزلار چېچىنى دائىم ئۈزۈلۈپ بېرىشى كېرەك 110
خانىم - قىزلار توي قىلىشتىن ئىلگىرى روھىي بېسىمنى قانداق يېنىكلىتىش كېرەك 111
ئاياللار ۋە ئۆتتە تاش پەيدا بولۇش كېسەللىكى ... 112

گىرىم قىلغانىدا كۆز كېسەللىكىدىن پەخەس
بولۇك 113
قۇرغاق ۋە مايلىق تېرىلەرنى ئاسراش 114

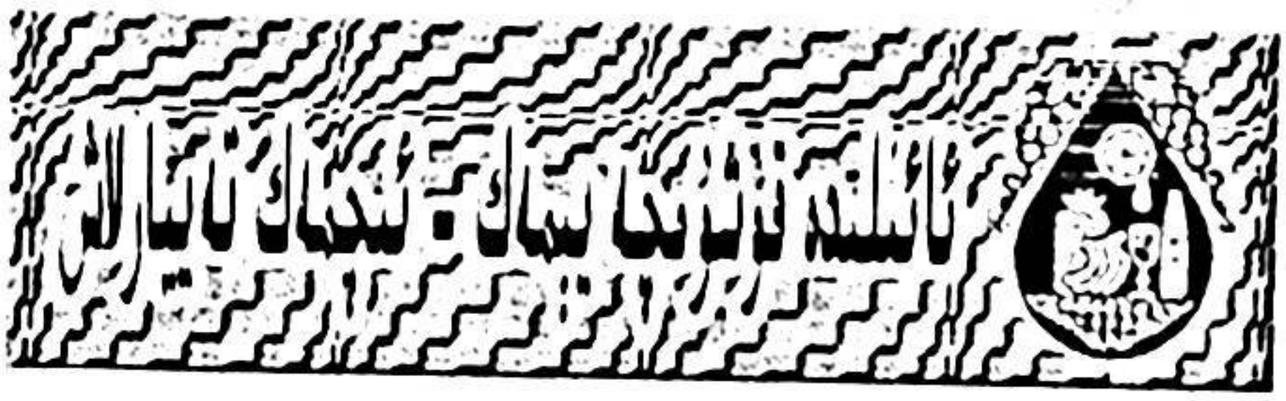


بالىلارنىڭ ئۆسۈشىگە پايدىلىق يېمەكلىكلەر 115
بالىلار بالىلار باغچىسىغا بېرىشقا ئۇنىمىسا قانداق
قىلىش كېرەك 115
بالىنى بەك كىچىك مەكتەپكە بېرىش بالىنىڭ
ئەقىللىق بولۇشىغا پايدىسىز 117
بوۋاقنى يۇيۇشقا ئالدىرىماڭ 119
بالىلار ئاچچىقلانغاندا قانداق قىلىش كېرەك 119
كېچىكىپ ئۇخلاش بالىلارنىڭ ئۆسۈپ يېتىلىشىگە
زىيانلىق 120
مۇھىتنىڭ ئۆزگىرىشىگە بالىلارغا تەسىر
كۆرسىتىدۇ 121
بالىلاردىكى سەمرىشنىڭ ئەڭ يۇقىرى پەللىسى ... 122
سۈت پاراشوكىنى قويۇق تەڭشەشتىن پەخەس
بولۇك 122
بالىلارنىڭ مېۋىنى كۆپ يەپ بېرىشى پايدىلىق ... 123
بالىلارنىڭ لوگىكىلىق تەپەككۇر ئىقتىدارىنى يېتىلـ
ـدۇرۇشتە 124
بالىلارنى چىش چوتكىلاشقا ئادەتلەندۇرۇشنىڭ ئەڭ
ياخشى پەيتى 126

قانداق قىلغاندا بالىلارنىڭ بويىنى ئۆستۈرگىلى بولىدۇ 126
بالىلاردىكى جىددىي كەيپىياتنى تۈگىتىشنىڭ ئۇسۇللىرى 127
قانداق قىلغاندا بالىلارنى ياراملىق قىلىپ يېتىشتۈرگىلى بولىدۇ 128
ئاتا - ئانىلار قانداق قىلغاندا بالىلىرىنى ئۆزىگە يېقىنلاشتۇرالايدۇ 130
پەرزەنتىڭىزنىڭ ئەدەپلىك ۋە قابىلىيەتلىك يېتىلىشىنى ئارزۇ قىلامسىز 131

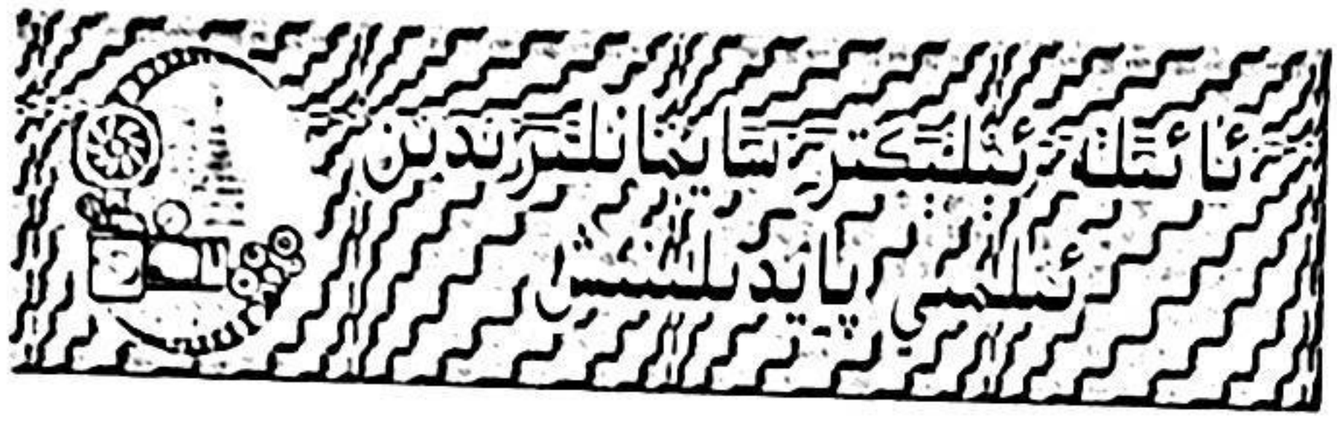


زۇكامنى داۋالاشنىڭ ئاددىي رېتسېپلىرى 135
سامسىق بىلەن كېسەل داۋالاش رېتسېپلىرى 137
بالدۇر چاچ ئاقىرىشنى داۋالاش رېتسېپلىرى 138
سەپكۈن ۋە داغنى يوقىتىشنىڭ ئەپچىل رېتسېپلىرى 140
تۇخۇم بىلەن كېسەل داۋالاش رېتسېپلىرى 141



ئائىلىدە قېتىق ئۇيۇتۇش ئۇسۇلى 148
ئالما ئىچىملىكى تەييارلاش 149

چىلان ئىچىملىكى تەييارلاش 149
نەشپۈت - شاپتۇل ئىچىملىكى تەييارلاش 150
ئۈزۈم ئىچىملىكى تەييارلاش 150

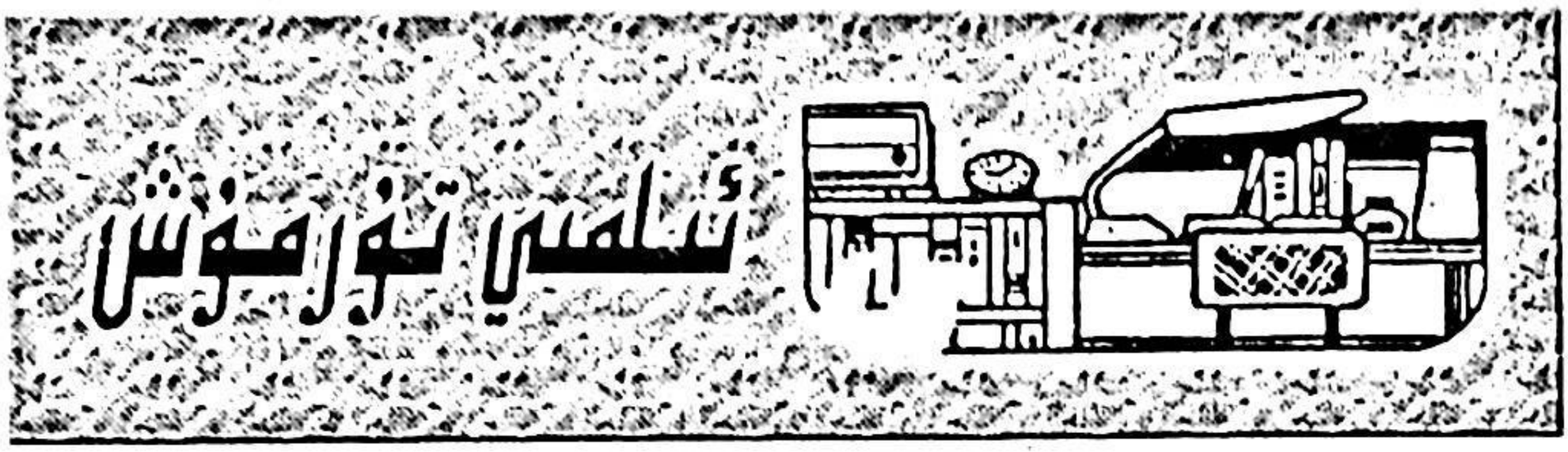


توڭلاتقۇنى باشقا ئائىلە ئېلېكتر سايمانلىرىنىڭ تە-
سىرىدىن قانداق ساقلاش كېرەك 151
لامپۇچكا سىمى ئۈزۈلگەندىن كېيىن ئۇلاپ قويۇلسا
نېمە ئۇچۇن تېخىمۇ يورۇپ كېتىدۇ 152
كەڭ ئېكرانلىق رەڭلىك تېلېۋىزورنى قانداق تاللاپ
سېتىۋېلىش كېرەك 153
كومپيۇتېرنى ئۇزاق ۋاقىت ئېچىپ قويماڭ 154
رەڭلىك تېلېۋىزورنىڭ ئورنىنى كۆچ
ئۈزگەرتمەك 155
شامالدۇرغۇچنى توغرا ئىشلىتىش ئۇسۇلى 155
تېلېۋىزورنى كۆرۈپ بولۇپلا ئورنىدىن يۆتكىمەسلىك
كېرەك 157
تېلېۋىزور كۆرگەندە توك تېجەش ئۇسۇلى 158
سىنئالغۇ ئىشلەتكەندە 158
كىرئالغۇنىڭ شاۋقۇن ئاۋازى بەك يۇقىرى
بولسا 159

تېلېۋىزوردا مۇنۇ كاشىلىلار كۆرۈلسە 160
تىزگىنەك ئىشلىتىشنى بىلەمسىز 160



نەسىلىلىك قوچقارلارغا بوغۇز تەييارلاش
ئۇسۇلى 163
بېھى كۆچىتى ئۆستۈرۈش تېخنىكىسى 164
مېۋىلىك دەرەخلەرنى ئۇششۇكتىن ساقلاش
تەدبىرلىرى 166
پارنىكتا قىزىلمۇچ ئارىسىغا تەرخەمەك كىرىشتۈرۈپ
ئۆستۈرۈش 169
سۇپىتى ئۆزگەرگەن يەم-خەشەكلەردىن قانداق پايدا-
لىنىش كېرەك 171
قىشتا تراكتورنى قانداق ئاسراش كېرەك 173



كۆڭۈلسىزلىك ۋە روھىي بېسىمغا ئۇچرىغاندا...

1) ئۆزىڭىزنى بېسىۋېلىڭ. تۇرمۇشتا نۇرغۇن ئۇ-قۇشماسلىقلارنىڭ بارلىقىنى ئېتىراپ قىلىڭ. دۇنيادىكى كىشىلەرنىڭ ھەممىسى كەم - كۆتىسىز ئەمەس. ھەممە ئىش كۆڭۈلدىكىدەك بولۇۋەرمەيدۇ. داۋاملىق ئاچچىقلا-نىش سالامەتلىككە زىيانلىق. بىز خىزمەت جەريانىدا، تۇرمۇششىزدا، يول ئۈستىدە داۋاملىق مۇناسىۋەت جىد-دىيلىكى، كەيپىيات جىددىيلىكى قاتارلىق ئادەمنى روھىي جەھەتتىن ئازابلايدىغان ھەر خىل ھاياجانلىنىشلارغا ئۇچ-راپ تۇرىمىز. بۇنداق چاغلاردا ئېغىر - بېسىق بولۇپ، باشقىلارنى چۈشىنىڭ، ئەسكىلەرگە پىسەنت قىلماڭ.

2) مىننەتدارلىقىڭىزنى ئىپادىلەڭ. بۇنىڭدىن باشقا-لار خۇشاللىق ھېس قىلسۇن، بۇ چاغدا سىزنىڭ كەيپىيا-تىڭىز تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ. باشقىلارنىڭ پىكرىنى كۆ-ڭۈل قويۇپ ئاڭلاڭ، شۇنداق قىلسىڭىز تۇرمۇشىڭىز تېخى-مۇ مەنىلىك بولىدۇ، باشقىلار سىزنى تېخىمۇ ياخشى كۆ-رىدۇ.

3) هەر كۈنى ئاز دېگەندە بىر ئادەمگە سىزنىڭ نېمە ئۈچۈن ئۇنىڭغا ھەۋىسىڭىز كېلىدىغانلىقىنى ئېيتىڭ.

4) ئۆز پىكرىڭىزدە جاھىللىق بىلەن چىڭ تۇرۇۋالماڭ.

5) دائىم باشقىلارغا تۇزىتىش بېرىمەن دەپلا يۈرمەڭ. بۇ سىزنى روھىي جەھەتتىن خورىتىدۇ. باشقىلارغا كۈلۈمسىرەپ قارىڭ، باشقىلارنىڭ سۆزىنى بۆلمەڭ.

6) باشقىلار سىزنىڭ سەۋەنلىكىڭىز، مەغلۇبىيىتىڭىز ئۈچۈن جاۋابكارلىققا تارتىلمىسۇن. مەغلۇپ بولغانلىڭىز ئۈچۈن ئاسمان ئۆرۈلۈپ چۈشمەيدۇ.

7) ھەممە ئىشلىرىم ئوڭۇشلۇق بولسىكەن دېگەن خىيالدا بولماڭ. چۈنكى، ئۆزىڭىزمۇ مۇكەممەل ئەمەس. تۇرسىز. شۇنداق قىلسىڭىز ئۆزىڭىزنى توساتتىنلا يېنىكتۇرسىز. لەپ قالغاندەك ھېس قىلىسىز.

8) ناۋادا ئاچچىقىڭىزنى پەقەتلا بېسىۋالالمىسىڭىز، ئۆزىڭىزدىن «ئاچچىقلىنىشىمدىكى سەۋەب مەن ئۈچۈن شۇنداق مۇھىممۇ؟» دەپ سوراپ بېقىڭ. بۇ سىزدە نۇر-غۇن ئىشلارغا نىسبەتەن توغرا كۆزقاراش پەيدا قىلىدۇ. ئىشەنمىسىڭىز بىر مەزگىل سىناپ كۆرۈڭ.

يۈرەك كېسىلى بار كىشىلەر تېلېۋىزور كۆرگەندە...

ئىمكانبار تېلېۋىزوردىن پىراق ئولتۇرۇشى، ئەڭ ياخشىسى بىر كىشى ھەمراھ بولۇپ بىللە تېلېۋىزور كۆرۈشى كېرەك، بولۇپمۇ خەتەرلىك ھەرىكەتلەر، تېررورلۇق ھەرىكەتلەر، كەسكىن ئېلىپ بېرىلغان تەنتەربىيە كۆرۈنۈشلىرى ۋە تېلېۋىزىيە پروگراممىلىرىنى كۆرگەندە تېخىمۇ دىققەت قىلىشى كېرەك. ئەڭ ياخشىسى، يۇرەك كېسىلى بار كىشىلەر تېلېۋىزور كۆرۈشتىن ئىلگىرى دوختۇرنىڭ مەسلىھىتى بويىچە بىرئاز تىنچلاندۇرۇش دورىسى ئىچىپ، ئاندىن تېلېۋىزور كۆرگىنى ياخشى. ئۇنىڭدىن باشقا، روھىي جەھەتتىن ئۆزىنى تۇتۇۋېلىشى، ھەددىدىن زىيادە ھاياجانلانماسلىقى، قايغۇرماسلىقى، جىددىيلەشمەسلىكى لازىم.

چايدا ئېغىز چايقاش چىشقا پايدىلىق

چاي يوپۇرمىقى تەركىبىدە مىكروب ئۆلتۇرگۈچى مادا بار. چايدا ئېغىز چايقاش ئارقىلىق چىش چىرىش كېسىللىكىنىڭ ئالدىنى ئالغىلى ھەمدە ئەسلىدىكى چىرىگەن چىشنىڭ كېسەللىك ئۆزگىرىشىنىڭ تەرەققىياتىنى توختاتقىلى بولىدۇ. چايدا ئېغىز چايقاش ئارقىلىق يەنە چىش ئەتراپى يالليۇغى ۋە چىش مىلىكىدىن قان چىقىشنىڭ ئالدىنى ئالغىلى ۋە داۋالىغىلى بولىدۇ. چىش ئەتراپى يالليۇغىنى ئوكسىگېندىن قاچقۇچى باكتېرىيىلەر كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ئادەتتىكى باكتېرىيىگە قارشى دورىلار بۇ خىل

كېسەللىك مىكروبلىرىنى يوقىتالمايدۇ. ئەمما، قويۇقلۇق دەرىجىسى مۇۋاپىق بولغان چاي ئارقىلىق ئېغىز بوشلۇقىدىكى ئوكسىگېندىن قاچقۇچى باكتېرىيىلەرنى كونترول قىلغىلى بولىدۇ. شۇڭا، چايدا ئېغىز چايقاش چىش ئەترا-پى يالليۇغىنى داۋالاش ۋە ئۇنىڭ ئالدىنى ئېلىش رولىنى ئويناليالايدۇ.

چايدا ئېغىز چايقاشنىڭ كونكرېت ئۇسۇلى مۇنداق: ئەلا سۈپەتلىك يەسسەن گۈلى چېيىدىن 5 گرامنى 300 مىللىلىتىر ئىسسىق سۇدا 30 مىنۇت دەملەپ، ئۇنىڭ بىلەن ئەتىگەن، چۈش ۋە كەچتە ئۈچ قېتىم ئېغىز چايقاش لازىم. ھەرقېتىمدا 100 مىللىلىتىر ئىشلىتىلسە بولىدۇ. ئىشلىتىلگەن چاي يوپۇرمىقىنىڭ مىقدارى بەك كۆپ ياكى بەك ئاز بولۇپ قالماسلىقى، چاي دەملەيدىغان قاچىناق سۇ-نىڭ تېمپېراتۇرىسى 80—90℃ بولۇشى كېرەك.

كومپيۇتېر خادىملىرى ئۇزۇقلۇققا ئەھمىيەت بېرىشى كېرەك

نۆۋەتتە، كومپيۇتېر بىلەن شۇغۇللىنىدىغانلار بارغا-سېرى كۆپەيمەكتە. كومپيۇتېر ئالدىدا ئۇدا بىرنەچچە سا-ئەت خىزمەت قىلىدىغانلار، بولۇپمۇ پۈتۈن كۈن خىزمەت قىلىدىغانلار قانداق يېمەكلىك ئىستېمال قىلسا ياخشى بو-لىدىغانلىقىنى بىلىۋېلىشى كېرەك.

كومپيۇتېر خادىملىرى ئۇزاق ۋاقىت ئېكرانغا تىكە-

لىپ ئولتۇرىدىغان بولغاچقا، ئېكراندىن چىققان رادىئاتسىيە نىلىك ماددا كۆز پەردىسىدىكى كۆرۈش سۆسۈن قىزىل ماددىسىنى خورىتىۋېتىدۇ. كۆرۈش سۆسۈن قىزىل ماددىسى A دىن تۈزۈلگەن. شۇڭا، كومپيۇتېر خادىمىسى تەركىبىدە ۋىتامىن A مول بولغان سەۋزە، بەسەي، پۇرچاق ئۇندۇرمىسى، چىلان، ئاپېلسىن، سۈت، تۇخۇم ۋە ئاقسىل قاتارلىقلارنى كۆپرەك ئىستېمال قىلىپ، ۋىتامىن A ۋە ئاقسىل تولۇقلاپ تۇرۇشى كېرەك. ئادەتتە چاينىمۇ كۆپرەك ئىچىپ بېرىش كېرەك. چۈنكى، چاي تەركىبىدىكى ئاكتىپ ماددىلار كومپيۇتېر ئېكرانىدىن چىقىقان رادىئاتسىيىلىك ماددىلارنى سۈمۈرىدۇ ھەمدە ئۇنىڭ كۆزگە بولغان زىيىنىنى توسىدۇ.

بىرگە قويۇشقا بولمايدىغان يېمەكلىكلەر

ئادەتتە، كۈندىلىك تۇرمۇشىمىزدا قۇلاي بولسۇن دەپ بەزى يېمەكلىكلەرنى بىرگە قويۇپ قويىمىز. بۇنداق قىلىش ھەر جەھەتتىن زىيانلىق. شۇنىڭ ئۈچۈن، تۆۋەندە يېمەكلىكلەرگە دىققەت قىلىش لازىم:

يېڭى تۇخۇم بىلەن زەنجۈبىل، باش پىيازنى بىرگە قويماسلىق لازىم. چۈنكى، توخۇم پوستىدا نۇرغۇنلىغان كىچىك تۆشۈكچىلەر بولۇپ، زەنجۈبىل، باش پىيازلارنىڭ كۈچلۈك پۇرىقى تۆشۈكچىلەردىن تۇخۇمنىڭ

ئىچىگە كىرىپ، تۇخۇمنىڭ سۇپىتىنى ئۆزگەرتىۋېتىدۇ. ۋاقىت ئۇزارسا، تۇخۇم بۇزۇلۇپ قېلىشى مۇمكىن.

گۇرۇچ ئاسان قىزىيدۇ. مېۋە - چېۋىلەر قىزىشقا ئۇچرىغاندا ئاسانلا هورلىنىپ قۇرۇپ كېتىدۇ. ئەمما، گۇرۇچ سۇ تەركىبىنى تېزدىن قوبۇل قىلىدۇ - دە، كۆكىرىپ كېتىدۇ ياكى مىتە چۈشۈپ قالىدۇ.

بولكا بىلەن پېچىنە - پىرەنىكنى بىرگە قويماسلىق لازىم. پېچىنە - پىرەنىك قۇرغاق كېلىدۇ. ئەما، بولكا تەركىبىدە سۇ بىرقەدەر كۆپ بولۇپ، ئىككىسىنى بىرگە قويغاندا، ئىشلەتكۈسىز قىلىپ قويىدۇ. شۇڭا، يۇقىرىدا كۆرسىتىلگەن بېمەكلىك ۋە كۆكتاتلارنى بىرگە قويماڭ.

قانداق قىلغاندا «هاۋا تەڭشىگۈچ كېسەللىكى» دىن ساقلانغىلى بولىدۇ

ياز كۈنلىرى كۆپىنچە تېمپېراتۇرا يۇقىرى بولغاچقا، هاۋا تەڭشىگۈچ بار ئۆيدە نېپىز كىيىملەر بىلەن ئۇزاق ۋاقىت تۇرغاندا، چارچاش، تېرە قۇرغاقلىشىش، باش ۋە

كېكسرده‌ك ئاغرىش، نېرۋا خاراكتېرلىك ئاشقازان، ئۆ-
چەي كېسەللىكى ۋە پۈت - قول ئۈيۈشۈپ قېلىشته‌ك كې-
سەللىك ئالامەتلىرى پەيدا بولىدۇ. كىشىلەر بۇنى «ھاۋا
تەڭشىگۈچ كېسەللىكى» دەپ ئاتايدۇ. شۇڭا، بۇ كېسەل-
لىكتىن ساقلىنىش ئۈچۈن تۆۋەندىكىلەرگە دىققەت قىلىش
كېرەك:

1) ھاۋا تەڭشىگۈچنى ئىشلەتكەندە ئۆي ئىچى بىلەن
سىرتنىڭ تېمپېراتۇرا پەرقى 7℃ ئەتراپىدا بولۇشى كې-
رەك. مۇشۇ دائىرىدە ئادەم بەدىنىدىكى ئاساسىي نېرۋىلار
بەدەن تېمپېراتۇرىسىنىڭ نورمال ھالىتىنى ساقلىيالايدۇ.

2) ھاۋانىڭ ئېقىش سۈرئىتىنى سېكۇنتىغا 2.0 مې-
تىردىن قىلىپ تەڭشەش كېرەك. ئەگەر بۇ دائىرىدىن
ئېشىپ كەتسە، سوغۇق ھاۋانىڭ ئادەم بەدىنىگە بولغان
تەسىرى ئادەمنىڭ بەرداشلىق بېرىش كۈچىدىن ئېشىپ
كېتىدۇ. ۋاقىت ئۇزارغانسېرى كېسەللىك ئالامەتلىرى
پەيدا بولىدۇ. شۇڭا، خىزمەت قىلغاندا ياكى دەم ئالغاندا
ھاۋا تەڭشىگۈچكە بەك يېقىن تۇرماسلىق كېرەك.

3) سوغۇق تېگىپ قېلىشتىن ساقلىنىش كېرەك.
ئۇزاق ۋاقىت ھاۋا تەڭشىگۈچ بار ئۆيده خىزمەت قىلغاندا
ياكى ئارام ئالغاندا، قېلىنراق كىيىنىش ياكى تىزغا بىر
نەرسە يېپىۋېلىش كېرەك.

4) قان ئايلىنىشنى ئىلگىرى سۈرۈش كېرەك. ھاۋا
تەڭشىگۈچ بار ئۆيده خىزمەت قىلغاندا، ئانچە - مۇنچە
ھەرىكەت قىلىپ تۇرۇش، ئاخشىمى يۇيۇنغاندا مۇنچىنىڭ
سۇيىنىڭ بېسىمىنى يۇقىرى كۆتۈرۈپ بەدەننى سۇ ئارقا-
لىق ئۇۋۇلاش، ئۇخلاشتىن بۇرۇن بەدەننى ئۇۋۇلاش

لازىم.

5) ئىشىك - دېرىزىلەرنى ئېچىپ ھاۋا ئالماشتۇرۇپ تۇرۇش كېرەك. يەنە ھاۋا تەڭشىگۈچ بار ئۆيدە ئامال بار تاماكا چەكمەسلىك كېرەك.

6) ياشانغانلار ۋە بوۋاقلارنى كۈتۈشكە دىققەت قىلىش كېرەك. چۈنكى، ئۇلارنىڭ سىرتقى تېمپېراتۇرىغا ماسلىشىش باشقا ئادەملەرگە قارىغاندا ناچار بولىدۇ. شۇڭا، ئۆي بىلەن سىرتنىڭ تېمپېراتۇرا پەرقىنى 3 — 4℃ ئەتراپىدا تەڭشەش كېرەك.

7) شارائىت يار بەرسە، ئۆزگىرىشچان چاستوتىلىق ھاۋا تەڭشىگۈچنى ئىشلىتىش كېرەك. چۈنكى، بۇ خىل ھاۋا تەڭشىگۈچ سىرتقى مۇھىتتىكى ھاۋانىڭ ئۆزگىرىشىگە ئەگىشىپ ئاپتوماتىك تەڭشىلەيدۇ.

مېۋە ئىستېمال قىلىشتىكى خاتا قاراش

مېۋە تەركىبىدىكى مىنېرال ماددىلار بىلەن ۋىتامىن تۇرىدىكى ماددىلار كۆكتاتتىكىدىن خىلىلا ئاز بولۇپ، كۆكتاتنىڭ ئورنىغا مېۋە يېسە، بەدەن يېتەرلىك ئوزۇقلۇققا ئېرىشەلمەيدۇ. ۋىتامىن C نى ئېلىپ ئېيتساق، بەسەي، سەۋزىنىڭ تەركىبىدىكى ۋىتامىن C ئالما، نەشپۈت، شاپتۇلنىڭكىنىڭ 10 ھەسسىسىگە، كۆك مۇچنىڭ تەركىبىدىكى ۋىتامىن C بۆلجۇرگەنىنىڭكىنىڭ 2 — 3 ھەسسىسىگە تەڭ.

مېۋىنىڭ كۆكتاتتىن ئۈستۈن تۇرىدىغان يېرى شۇ-

كى، مېۋە تەركىبىدە ئورگانىك كىسلاتا، خۇش پۇراقلىق ماددىلار بار بولۇپ، ھەزىم قىلىشنى ياخشىلاپ، ئوزۇقلۇق ماددىلارنىڭ قوبۇل قىلىنىشىدا مۇھىم رول ئويناىدۇ. شۇ- ڭا، كۈنىگە جەزمەن 500 گرامدىن كۆكتات ئىستېمال قىلىش كېرەك.

مەلۇم بولۇشىچە، نۇرغۇن مېۋىلەرنىڭ تەركىبىدە ۋە- تامىن C ئانچە كۆپ ئەمەس، باشقا ۋىتامىنلارمۇ چەكلىك ئىكەن. شۇڭا، مېۋىگىلا تايىنىپ ۋىتامىن تولۇقلاش مەق- سىتىگە يېتىش تەس. مەسىلەن، ئالما تەركىبىدە ۋىتامىن C مول. ئادەم كۈندىلىك ئېھتىياجلىق ۋىتامىن C نى تولۇقلاش ئۈچۈن مېۋىگىلا تايانسا، كۈنىگە 5 كىلوگرامدىن ئالما يېيىشى كېرەك، بۇنى ئەمەلگە ئاشۇرۇش ئاسان ئە- مەس. يېڭى چىلان، دولانە، بۆلجۇرگەن قاتارلىق مېۋىلەر- نىڭ تەركىبىدە ۋىتامىن C بىرقەدەر مول. بىز دائىم ئىستېمال قىلىدىغان ئالما، نەشپۈت، شاپتۇل، ئۆرۈك، بانان، ئۇزۇم قاتارلىق مېۋىلەرنىڭ تەركىبىدە ۋىتامىن C دېگەندەك مول ئەمەس. شۇڭا، مېۋە ياكى ياۋا مېۋە بولسۇن ھەممىسىنى ئىستېمال قىلىشقا ئادەتلىنىش كېرەك.

ئادەم 50 نەچچە خىل ئوزۇقلۇق ماددىنى قوبۇل قى- لىش ئارقىلىق ھاياتىنى ساقلاپ قالالايدۇ، بولۇپمۇ كۈنىگە 65 گرامدىن ئارتۇق ئاقسىل، 20 گرامدىن ئارتۇق ياغ قوبۇل قىلىش ئارقىلىق ئىچكى ئەزالارنىڭ ھاياتىي كۈچى- نى ساقلايدۇ ۋە ئەسلىگە كەلتۈرىدۇ. مېۋە تەركىبىدىكى سۇ %85 تىن يۇقىرى بولغان بىلەن، ئاقسىل%1 كىمۇ يەتمەيدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا، مېۋە تەركىبىدە زۆرۈر بولغان ياغ كىسلاتاسى يوق دېيەرلىك بولغاچقا، مېۋە بەدەن ئېھتى- ياجلىق ماددىنى تولۇقلاپ بېرەلمەيدۇ. شۇڭا، كۈندىلىك ئىستېمالدا ئاساسى، مېۋىنى قوشۇمچە قىلىش كې-

رەك.

مېۋە تەركىبىدە قەنت ماددىسى بىرقەدەر كۆپ بولۇپ، ئادەم مېۋىنى يېگەندە تاتلىق بىلىنمەپ كېتىدۇ - دە، كۆپ- رەك يېۋالمىدۇ. شۇڭا، مېۋىنىكۆپ ئىستېمال قىلغاندا بەدەندىكى قەنت ماددىسى ئۆلچەمدىن ئېشىپ كېتىپ، ئو- رۇقلاش مەقسىتىگە يەتكىلى بولمايدۇ. شۇڭا، مېۋە ئارقا- لىق ئورۇقلاشتا، ئاۋۋال ئۇسۇلنى توغرا تاللاش كېرەك.

نۇرغۇن كىشىلەر مېۋە يېگەندە دېھقانچىلىق دورىسى، خىمىيىۋى ئوغۇت قالدۇقىدىن ئەنسىرەپ، مېۋە پوستىنى سويۇۋېتىپ يەيدۇ. ئەمەلىيەتتە، دېھقانچىلىق دورىسى مې- ۋىگە قۇرت چۈشۈشنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۈچۈن مېۋىلىك دەرەخنىڭ يىلتىز قىسمىغا ياكى دەرەخ شېخىغا چېچىلىدۇ. مېۋىنىڭ ئوزۇقلۇق ماددىسى ئەڭ كۆپ، تەمى ئەڭ تاتلىق يېرى پوستى بولۇپ، مېۋىنى پاكىز يۇيۇۋېتىپ، پوستى بىلەن يېيىش ئىلمىي يېيىش ئۇسۇلىدۇر.

ئائىلىدە گاز تېجەش ئۇسۇللىرى

1) ئوت يېقىشتىن ئىلگىرى ھەممە تەييارلىقنى قە- لىپ بولۇش كېرەك. ئوتنى يېقىپ بولۇپ قازاننى ئاسىدە- غان، سۇ ئالىدىغان ياكى سەي، گۈرۈچ يۇيىدىغان ئىشلار- دىن ساقلىنىپ، ئوتنى بىكار كۆيدۈرمەسلىك كېرەك.

2) ئوت ياققاندا ئوت يالقۇنى قازان تېگى دائىرىسىدىلا بولسا كۈپايە، بەك چوڭ يېقىش ھاجەتسىز ھەم ئىسراپچە- لىق.

3) سۇ قاينىغاندىن كېيىن ئوتنى كىچىكلىتىش كې-

رەك. سۇنىڭ قايىنىشى توختاپ قالمىسىلا بولىدۇ.

4) تاماقنى دۇملەپ پىشۇرغاندا، قازاندىكى سۇ يېتەرلىك بولسىلا كۆپايە. سۇنى بەك كۆپ قۇيغاندا ئۇزاقتا قاينايدۇ - دە، گاز ئىسراپ بولىدۇ.

5) گازلىق مۇنچا ئىشلەتكەندە، سۇنى مۇۋاپىق تېمپېراتۇرىدا ئىسسىتىش كېرەك.

6) گاز تېجەيدىغان ئوچاقلارنى تاللاپ ئىشلىتىش كېرەك. گاز تېجەيدىغان ئوچاق ئادەتتىكى ئوچاقلارغا قارىغاندا گازنى 10% تېجەيدۇ. سۇ قايىنىغاندا بىلمەي قېلىپ گاز ئىسراپ بولۇشتىن ساقلىنىش ئۈچۈن، سۇ قاينىتقاندا ئىمكانىيار سىگناللىق چەينەك ئىشلىتىش كېرەك.

7) ئاشخانىدا غەيرىي پۇراق سېزىلگەن ھامان سەۋەبىنى تېپىش كېرەك. ئەگەر گاز تۇرۇبىسى، ئوچاق، تۇك ئېغىزىدىن گاز قاچقانلىقى سېزىلسە، دەرھال رېمونت قىلدۇرۇش كېرەك.



ساغلام بولاي دېسەڭىز...

1. تۇزنى ئازراق ئاچچىقسۇنى كۆپرەك ئىستېمال قىلىڭ. تۇزنى كۆپ ئىستېمال قىلىدىغان كىشىلەر سەكتە ۋە بۆرەك كېسەللىكىگە ئاسان گىرىپتار بولىدۇ. ھەر كۈنى 50 — 100 گرام ئاچچىقسۇ ئىچىپ بەرگەندە، ئاشقازان - ئۇچەينى ساغلاملاشتۇرۇپ، تېرىنىڭ پارقىراق-لىشىغا پايدىسى بار.

2. ئاز يەپ، كۆپ چاينىڭ. بەك تويغۇچە تاماق يېگەندە، ئاشقازان - ئۇچەينىڭ يۈكى ئېشىپ كېتىدۇ، شۇنداقلا ئوشۇقچە ئوزۇقلۇق تېرىدە ساقلىنىپ قالىدۇ. يېمەكلىكلەرنى كۆپرەك چاينىغاندا، نېرۋىنى غىدىقلاپ جانلاندۇرىدۇ.

3. كىيىمنى نېپىزرەك كىيىپ، كۆپرەك يۈيۇڭ. كىيىمنى پەقەت ئىسسىغۇدەك دەرىجىدە كىيىسەڭىز كۈپايە. كۆپ يۈيۈنسەڭىز، تېرىنى تازىلاپلا قالماستىن، مۇھىمى مۇسكۇللارنى ئۇۋۇلاپ، قان ئايلىنىشىنى راۋانلاشتۇرۇپ، قېرىشنى كېچىكتۈرىدۇ.

4. خام خىيالنى ئازراق، ئەمەلىي ئىشنى كۆپ-

ىرەك قىلىمك. ھەرقانداق ئادەمدە ئارزۇ - ئارمان بولىدۇ. شۇڭا، شۇ توغرۇلۇق خام خىيال قىلىدۇ. خام خىيالنى كۆپ قىلغاندىن كۆرە، ئۆز ئارزۇيىڭىزنى ئەمەلگە ئاشۇرۇش ئۈچۈن ئىزدەنىسىڭىز، كۆپرەك ئەمەلىي ئىش قىلىسىڭىز، شۇنداقلا باشقىلارغا كۆپرەك ئەمەلىي ياردەم قىلىسىڭىز، زور خۇشاللىققا ئېرىشەلەيسىز.

5. ئازراق قايغۇرۇپ، كۆپرەك ئارام ئېلىڭ.

ھەمىشە يوقىلاڭ ئىشلارغا قايغۇرۇپ يۈرمەي، غەم - قايغۇ-غا توغرا پوزىتسىيە بىلەن قاراپ، ئۆزىڭىزنى خۇشال تۇتۇ-سىڭىز ھەمدە كۆپرەك ئارام ئالسىڭىز سالامەتلىكىڭىزگە پايدىسى كۆپ.

سالامەتلىككە پايدىلىق پەرھىزلەر

1) قان ئازلىق كېسىللىكى بارلار چاينى كۆپ ئىچ-مەسلىكى لازىم.

2) يەللىك بوغۇم ئاغرىقى بارلار بېلىق گۆشى يېمەس-لىكى لازىم.

3) كۆرۈش قۇۋۋىتى ئاجىزلار ۋە تاجىسىمان يۈرەك كېسىللىكىگە گىرىپتار بولغانلار تاماكا چەكمەسلىكى لازىم.

4) بۇرۇن قانىغاندا باشنى يۇقىرى كۆتۈرۈشتىن ساقلىنىش لازىم.

5) يىراقنى كۆرەلمەيدىغانلار شېكەرنى ئازراق ئىس-تېمال قىلىشى لازىم.

6) ئۇششۇپ قالغان پۇت - قولنى سوغۇق سوغا

چىلىماسلىق لازىم.
7) ئوكۇل ئۇرغاندىن كېيىن ئۇۋۇلىماسلىق لازىم.
8) سىرتقى زەخمىدە دورىنى كۆپ ئالماشتۇرماسلىق لازىم.
9) تۇتقاقلىق كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغانلار ئۇسسۇل ئويناسلىقى لازىم.
10) بوغۇم يالليۇغىغا گىرىپتار بولغانلار مايلىق يەمەكلىكلەرنى ئازراق ئىستېمال قىلىشى لازىم.
11) ئاستا خاراكتېرلىك بەل ئاغرىقىغا گىرىپتار بولغانلار يۇمشاق كارىۋاتتا ئۇخلىماسلىقى لازىم.
12) چىش تارتقۇزغاندىن كېيىن تاماكا چەكمەسلىك لازىم.
13) ياندۇرۇش خاراكتېرلىك قىزىلئۆڭگەچ كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغانلار كالا سۈتىدىن پەرھىز تۇتۇشى لازىم.
14) قىزىپ قالغاندا قېنىق دەملەنگەن چاي ئىچمەسلىك لازىم.
15) ئىچى سۇرۇپ قالغانلار تۇخۇمدىن پەرھىز تۇتۇشى لازىم.
16) ئۆت يالليۇغى كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغانلار خاسلىق يېمەسلىكى لازىم.
17) گېموروي كېسەللىكى بارلار ئاچچىق يېمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلماسلىقى لازىم.
18) سۈيدۇك يولىدا تاش بارلار پۈتۈن پالەكتىن پەرھىز تۇتۇشى لازىم.
19) بۆرەك يالليۇغى كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغانلار

تۇخۇم ۋە باناندىن پەرھىز تۇتۇشى لازىم.
20) مېڭە قان تومۇر كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغاندىلار قەھۋەنى ئازراق ئىستېمال قىلىشى لازىم.
21) ئاشقازان ئاغرىغاندا ئاغرىق توختىتىش تابلېتكىسىنى يېيىشتىن ساقلىنىش لازىم.
22) ئۆتتە تاش پەيدا بولسا سول تەرەپنى بېسىپ يېتىشتىن ساقلىنىش لازىم.

ئەتىگەنلىك ناشتىدا كۆكتات ئىستېمال قىلىسىڭىز ياخشى

بەزى كىشىلەر ئەتىگەنلىك ناشتىدا مانتا، قاتلىما، مايدا پىشۇرۇلغان يېمەكلىكلەر، شوۋگۇرۇچ، پۇرچاق سۇتى قاتارلىقلارنى ئىستېمال قىلىشنى ياخشى كۆرىدۇ، يەنە بەزىلەر تۇخۇم يېيىش، سۇت ئىچىشنى ياقتۇرىدۇ. ئەمەلىيەتتە، بىر قىسىم كۆكتاتلارنى ئىستېمال قىلىش ئىلمىي ناشتا قىلىش بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. گەرچە يۇقىرىدىكى يېمەكلىكلەردە كاربون سۇ بىرىكمىلىرى، ئاقسىل ۋە ماي بولسىمۇ، ئۇلارنىڭ ئىسسىقلىق مىقدارى يۇقىرى، تەركىبىدە يەنە گۈڭگۇرت، فوسفور قاتارلىق ئېلېمېنتلار-مۇ بولۇپ، كىسلاتالىق خاراكتېرىدىكى يېمەكلىكلەرگە تەۋە.

كۆكتاتلار تەركىبىدە سۇدا ئېرىشچان ۋىتامىن ۋە يەنە بىرىك تالا، كالتسىي، كالىي، ماگنىي، مول كاروتىن قاتارلىقلار بار بولۇپ، ئىشقارلىق يېمەكلىكلەرگە تەۋە. ئەگەر يېمەك - ئىچمەكنى مۇۋاپىق ماسلاشتۇرمىغاندا، فە-

زىئولوگىيىلىك جەھەتتە كىسىلاتا، ئىشقارلارنىڭ تەڭپۇڭ-
لۇقى بۇزۇلۇپ، قان كىسلاتالىشىپ قالىدۇ. قاننىڭ يې-
پىشقاقلىق، قويۇقلۇق دەرىجىسى ئېشىپ، قاننىڭ ئېقىشى
ئاستىلايدۇ. بۇنىڭ بىلەن پۈتۈن بەدەن ماغدۇرسىزلىنىش،
چارچاش، باش قېيىش، ئەستە تۇتۇش قابىلىيىتى تۆۋەن-
لەش، دىققەتنى مەركەزلەشتۈرەلمەسلىك، ئۇيقۇسىزلىق
قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ.

ئۆزىڭىز ۋە ئائىلىڭىزدىكىلەرنىڭ سالامەتلىكى ئۈچۈن
ئەتىگەنلىك ناشتىنى ئىلمىي ئورۇنلاشتۇرۇڭ. قۇرغاق ۋە
سۈيۇق تاماقلارنى ئاساسىي يېمەكلىك، گۆشلۈك تاماقلارنى
قوشۇمچە يېمەكلىك ئورنىدا ئىستېمال قىلىڭ. ئىمكانبار
يېڭى كۆكتاتلارنى كۆپرەك ئىستېمال قىلسىڭىز تېخىمۇ
ياخشى.

تاماق يەپ بولۇپلار دەملەنگەن چاي ئىچمەك

كۆپلىگەن كىشىلەر گۆش، بېلىق قاتارلىق ئاقسىل
تەركىبى يۇقىرى يېمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلغاندىن كې-
يىن، ھەزىم قىلىشقا ياردەم بېرىدۇ، دەپ قاراپ دەرھال
قېنىق دەملەنگەن چاي ئىچىشكە ئادەتلەنگەن. لېكىن، يۇ-
قىرى ئاقسىللىق يېمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلغاندىن كې-
يىن دەرھال چاي ئىچىش سالامەتلىككە زىيانلىق. چۈنكى،
چاي يوپۇرمىقى تەركىبىدىكى كۆپ مىقدارلىق تانىن كىس-
لاتاسى يېمەكلىكلەردىن قوبۇل قىلىنىدىغان ئاقسىل بىلەن
بىرىككەندىن كېيىن، ئۈچەينىڭ لۆمۈلدىشىنى ئاستىلا-

تىپ، يېمەكلىك قالدۇقلىرىنىڭ قورساقتا تۇرۇش ۋاقتى-
نى ئۇزارتىۋېتىدۇ ھەمدە قەۋزىيەت پەيدا قىلغۇچى ماددى-
لارنىڭ بەدەنگە سۈمۈرۈلۈشىنى ئاشۇرۇۋېتىدۇ. شۇڭا،
يۇقىرى ئاقسىللىق يېمەكلىكلەرنى يەپ بىرئاز ۋاقىت ئۆت-
كەندىن كېيىن چاي ئىچكەن ياخشى.

ۋىتامىنلىق دورىلارنى ئۇزاق مەزگىل ئىچىشكە بولمايدۇ

ۋىتامىنلىق دورىلار كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئېلىش ۋە داۋالاشتا كۆپ ئىشلىتىلىدۇ. بىراق، ئۇنى كۆپ ۋە ئۇزاق مەزگىل ئىچىشكە بولمايدۇ. ئۇنداق بولمايدىكەن، ئادەمدە زىيادە سەزگۈرلۈك رېئاكسىيىسىنى، ھەتتا ئېغىر دەرىجىدىكى زەھەرلىنىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

ۋىتامىن A ئادەتتە نامازشام قارىغۇسىنىڭ ئالدىنى ئېلىشتىكى ياخشى دورا. بىراق، ئۇنى ئۇزاق مۇددەت ئىچكەندە، چاچ چۈشۈش، تېرە قۇرغاقلىشىش، قىچىشىش، ئىشتىها تۇتۇلۇش، قان ئازلىق، قول - پۇت ئاغرىش، كۆز پولتىيىپ چىقىش قاتارلىق ئالامەتلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

ۋىتامىن D ئادەتتە راخىت كېسەللىكىنىڭ ئالدىنى ئېلىش ۋە داۋالاشتىكى ياخشى دورا. بىراق، ئۇنى ئۇزاق مۇددەت ئىستېمال قىلغاندا، بىئارام بولۇش، ئىشتىها تۇتۇلۇش، جىگەر يوغىناش، بۆرەك زەخىملىنىش، سۆڭەك چۈرۈكلىشىپ ئاسان سۇنىدىغان بولۇشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

ۋىتامىن B_1 ۋە ۋىتامىن B_2 نى كۆپ ۋە ئۇزاق مەزگىل ئىستېمال قىلسا، ئوخشىمىغان دەرىجىدە ھەر خىل ناچار تەسىرلەرنى پەيدا قىلىدۇ. ۋىتامىن B_1 باش ئاغرىش، كۆز تورلىشىش، يۈرەك رېتىمى قالايمىقانلىشىش، بەدەن ئىشىشىش، نېرۋا ئاجىزلىق قاتارلىق كېسەللىكلەرنى، ۋىتامىن B_2 تېرە قىچىشىش، جىگەرنىڭ خىزمىتى قالايمىقانلىشىش، قان بېسىمى تۆۋەنلەپ كېتىش، ئاشقازان يارىسى قاتارلىق كېسەللىكلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

ۋىتامىن C نى ئۇزاق مەزگىل ئىچكەندە، قورساق ئاغرىش، ئىچ سۇرۇش، دىئابىت كېسىلى، بۆرەككە تاش چۈشۈش قاتارلىق ئالامەتلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ، يەنە تۇغۇت يېشىدىكى ئاياللارنىڭ تۇغۇش ئىقتىدارىنى تۆۋەنلىتىدۇ. شۇڭا، ۋىتامىنلىق دورىلارنىڭ ئەكس تەسىرى بولمايدۇ. شۇڭا، ۋىتامىنلىق دورىلارنىڭ ئەكس تەسىرى يوق، ئۇلارنى ئۇزاق مەزگىل ئىستېمال قىلىش ساغلاملىق قا پايدىلىق دەيدىغان خاتا قاراشنى ئۆزگەرتىش كېرەك.

يۇرىكى ئاستا سوقىدىغانلار ئۇزاق ئۆمۈر كۆرىدىكەن

ھايۋاناتلار دۇنياسىدىكى ئۆمۈر چولپىنى دەپ ئاتىلىدىغان چوڭ قىسقۇچپاقلىنىڭ يۈرەك سوقۇشى ئەڭ ئاستا بولغاندا مىنۇتىغا 10 قېتىمغا يەتمەيدۇ، ھالبۇكى ئۇ 500 يىلغا يېقىن ئۆمۈر كۆرىدۇ. مۇشۇكنىڭ يۈرىكى مىنۇتىغا 240 قېتىم سوقىدۇ، ئۇ بىرنەچچە يىللا ئۆمۈر كۆرىدۇ. بۇ ھادىسىلەر كىشىلەرگە شۇنى ئاگاھلاندۇرىدۇكى، يۈرەك قانچە تېز سوقسا، ئارىلىقتا ئارام ئېلىش ۋاقتى شۇنچە

قىسقا بولىدۇ - دە، ئاسانلا چارچايدۇ. دېمەك، يۈرەكنىڭ تېز ياكى ئاستا سوقۇشى ئۆمۈرنىڭ ئۇزاق ياكى قىسقا بولۇشىنى بەلگىلەيدۇ.

ئىنسانلارنىڭ ئۇزاق ئۆمۈر كۆرۈشى ھەققىدىكى تەتقىقات بىلەن شۇغۇللىنىدىغان ئالىملار مۇنۇلارنى ئوتتۇرىغا قويدى: بەدەن چېنىقتۇرۇش ئارقىلىق يۈرەك رېتىمىنى ئاستىلىتىش ئۆمۈرنى ئۇزارتىشنىڭ مۇھىم تەدبىرى، چېنىقمايدىغانلارنىڭ يۈرىكىنىڭ قان سىغىمچانلىقى ئاران 600 — 700 millilitrgiche، يۈرەك رېتىمى مىنۇتىغا ئوتتۇرا ھېساب بىلەن 80 — 100 قېتىمغىچە بولىدۇ. بىراق، تەنھەرىكەتچىلەرنىڭ يۈرىكىنىڭ قان سىغىمچانلىقى 1300 — 1400 millilitrgiche بولىدۇ، يۈرىكى مىنۇتىغا 50 — 60 قېتىمغىچە سوقىدۇ. دېمەك، چېنىقمايدىغانلارنىڭ يۈرىكى چېنىققىدىغانلارنىڭ يۈرىكىدىن سائىتىگە 1200 قېتىم ئەتراپىدا، بىر كۈندە 28 مىڭ 800 قېتىم، بىر يىلدا 10 مىليون 512 مىڭ قېتىم ئارتۇق سوقىدۇ، چېنىقمايدىغانلارنىڭ يۈرىكى مۇشۇنداق «ئالدىراش» بولغانلىقتىن، مۇقەررەر ھالدا بالدۇرلا چارچاپ ھالىدىن كېتىدۇ. بۇنىڭدىن بىلىۋېلىشقا بولىدۇكى، يۈرەكنىڭ بىر مىنۇتتىكى رېتىمى تەن ساپاسى ۋە ئۆمۈرنىڭ ئۇزاق - قىسقا بولۇشىنى مۆلچەرلەشنىڭ مۇھىم ئاساسى.

تەنھەرىكەت يۈرەك رېتىمىنى ئاستىلىتىپ، ئۆمۈرنى ئۇزارتىدۇ. يۈرەك كېسەللىكلىرى مۇتەخەسسىسلىرى ئاستا خاراكتېرلىك مۇقىم يۈرەك سانجىقى كېسىلىگە گىرىپتار بولغان بىمارلار ئۈستىدە تەجرىبە ئېلىپ بارغاندىن كېيىن مۇنداق يەكۈنگە ئېرىشكەن: دائىم پروپرانولول،

نىتروگلىتسېرىن قاتارلىق دورىلارنى يەيدىغان بىمارلارنىڭ كۆپى چېنىقىش ئارقىلىق يۈرەك رىتىمىنى ئاستىلىتىپ، كېسەللىك ئالامىتىنى يېنىكلىتەلەيدىكەن. كۆزىتىشنى قوبۇل قىلغان ھەربىر گۇرۇپپىسىدىكى بىمارلارنىڭ بىر ھەپتە بولغاندا يۈرەك رىتىمى ئاستىلاشقا باشلىغان، كېسەلنىڭ كۆرۈنەرلىك ياخشىلانغان، بىر يىلدىن كېيىن بەزىلىرىنىڭ سالامەتلىكى ياخشىلىنىپ، كېسىلىدىن ئەسەرمۇ قالمىغان. ئەمما، ياشىنىپ قالغانلار، كەم ماغدۇرلار ۋە ئاستا خاراكتېرلىك كېسىلى بارلار يۈرىكىنىڭ ساغلاملىقىغا كاپالەتلىك قىلىش ئۈچۈن، ھەربىر قېتىشتىن ئىلگىرى دوختۇردىن مەسلىھەت سورىشى كېرەك.

قانداق كىشىلەر چاي ئىچسە بولمايدۇ

چاي ئۇسسۇزلۇقنى بېسىش، يالىلۇغنى، زەھەرنى قايتۇرۇش رولىغا ئىگە بولۇپلا قالماستىن، ئۇنىڭ تەركىبىدىكى مىكرو ماددىلار ئادەم بەدىنىنىڭ ئۆسۈپ يېتىلىشىگە پايدىلىق. بىراق، بەزى كىشىلەر چاي ئىچسە بولمايدۇ:

1) ھامىلىدار ئاياللار چاي ئىچسە يۈرەك ۋە بۆرەكنىڭ يۈكىنى ئېغىرلاشتۇرۇۋېتىپ، ھامىلىدارلىقتىن بولغان يۇقىرى قان بېسىم كېسەللىكلىرىنى پەيدا قىلىدۇ، شۇنىڭدەك قان كېسەللىكىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا، چاي ھامىلىنىڭ ئۆسۈپ يېتىلىشىگە تەسىر يەتكۈزىدۇ.

2) ھەزىم يوللىرى جاراھەتلەنگەن كىشىلەر چاي

ئىچسە ئاشقازان كىسلاتاسىنىڭ ئاجرىلىپ چىقىشىنى كۆ-
پەيتىپ، جاراھەتلەنگەن ئورۇننىڭ بىرىكىشىگە تەسىر يەت-
كۈزۈپ، كېسەللىك ئەھۋالىنى تېخىمۇ ئېغىرلاشتۇرۇۋې-
تىدۇ.

3) تاجسىمان يۇرەك كېسىلى بارلار چاي ئىچسە يۇ-
رەكنىڭ سوقۇشىنى تېزلەشتۇرۇۋېتىدۇ ھەمدە يۇرەك سان-
جىقى قاتارلىقلارنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

4) قەۋزىيەت بولغانلار چاي ئىچسە ئۇچەينىڭ لۆمۈل-
دەش ھەرىكىتىنى ئاستىلىۋېتىدۇ، ھەزىم سۈيۇقلۇقىنىڭ
ئاجرىلىپ چىقىشىنى كېمەيتىۋېتىپ، قەۋزىيەتنى كەلتۈ-
رۈپ چىقىرىدۇ.

5) ئۇخلىيالمايدىغانلار چاي ئىچسە يۇرەكنىڭ سوقۇ-
شى ۋە قانىنىڭ ئېقىشى تېزلىشىپ، ئادەم ئۇزاققىچە ئۇخلە-
يالمايدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا، يۇقىرى قان بېسىمى، نېرۋا
ئاجىزلىق، تۆمۈر يېتىشمەسلىكتىن بولغان قان ئازلىق
قاتارلىق كېسەللىكلەرگە گىرىپتار بولغان كىشىلەر چاي
ئىچسە بولمايدۇ. بۇنداق كىشىلەر چاي ئىچسە كېسەللىك
ئەھۋالى تېخىمۇ ئېغىرلىشىپ كېتىدۇ.

تاۋۇزنى كۆپ، سامساقنى ئاز ئىستېمال قىلىش تەنگە داۋا

تاۋۇزنىڭ تەبىئىتى سوغۇق. ئۇ ئىسسىقلىقنى ھەي-
دەش ھەم قايتۇرۇش، بىئاراملىقنى تۇگىتىش، ئۇسسۇز-
لۇقنى قاندۇرۇش، سۈيدۈكنى راۋانلاشتۇرۇش، قان بېسى-
مىنى تۆۋەنلىتىش قاتارلىق روللارغا ئىگە. ئۇ يەنە ئىس-

سىقلىق ئېشىپ كېتىش، زىيادە تەرلەپ هالسىزلىنىپ كېتىش-
تەك نۇرغۇن ئىسسىقلىق كېسەللىكلىرىگە شىپا بولىدۇ.
تاۋۇزدا شېكەر، ۋىتامىنلىق تەركىبلەر مول بولۇپ، ئىس-
سىقلىقنى قايتۇرۇپ، بەدەنىنىڭ نەملىكىنى ساقلايدۇ. تەت-
قىقاتلار شۇنى ئىسپاتلىدىكى، تاۋۇز شەربىتى ۋە ئۇنىڭ
شاپىقىدىكى ئانئورگانىك تۇز تۇرىدىكى تەركىبلەر سۇيدۇك-
نى راۋانلاشتۇرىدۇ، ئۇنىڭدىكى گلۇكوزىد تەركىبلەر قان
بېسىمىنى چۈشۈرىدۇ. ئاقسىل ئېنزىمى تەركىبى بىلەن
ئېرىمەيدىغان ئاقسىلنى ئېرىيدىغان ئاقسىلغا ئايلاندۇرغىلى
بولىدۇ. شۇڭلاشقا، ئۇ جىگەر يالլۇغى بىمارلىرىغا ئىنتا-
يىن باب كېلىدۇ، شۇنداقلا جىگەر يالլۇغىنى داۋالايدىغان
تەبىئىي يېمەكلىك — شىپالىق دورا هېسابلىنىدۇ.
سامساق-قا كەلسەك، ئۇنىڭ ئۇنۇملۇك تەركىب-
لىرى كۈچلۈك باكتېرىيىگە قارشى تۇرۇش رولىغا ئىگە.
سامساقنىڭ بوغما، تولغاق، كېزىك، سىل تاياقچە باكتې-
رىيىسى قاتارلىق كېسەللىكلەرگە نىسبەتەن بىرقەدەر
كۈچلۈك هالدا باكتېرىيە تىزگىنلەش ۋە باكتېرىيە ئۆلتۈ-
رۈشتەك رولى بار بولسىمۇ، بۇنىڭ ئەكسىچە، سامساقتە-
كى بەزى تەركىبلەر ئاشقازان - ئۈچەي يوللىرىنى غىدىقلا-
پ، ئاشقازان هەزىم فېرمېنتىنىڭ ئاجرالما چىقىرىشىنى
تورمۇزلاپ، ئىشتىهانىڭ ئېچىلىشىغا، يېمەك - ئىچمەك-
نىڭ سىڭدۈرۈلۈشىگە ۋە قوبۇل قىلىنىشىغا تەسىر كۆر-
سىتىدۇ.

تەتقىقاتلارغا ئاساسلانغاندا، سامساقتىكى ئۈچۈچان
ماي قاندىكى قىزىل قان هۈجەيرىلىرىنىڭ قان قىزىل ئاق-
سىلىنى كېمەيتىۋېتىپ، قان ئازلىق كېسەللىكلىرىنى

كەلتۈرۈپ چىقىرىدىكەن. بۇ، جىگەر يالليۇغى بىمارلىرىنى داۋالاشقا ۋە ئۇلارنىڭ سالامەتلىكىنىڭ ئەسلىگە كېلىشىگە پايدىسىز.

سەۋزە ئىممۇنىتېت كۈچىنى ئاشۇرىدۇ

نۆۋەتتە ۋىتامىن A نىڭ نەپەس يولى ۋە ئاشقازان - ئۈچەينىڭ يېپىشقاق پەردىسىنى قوغداش رولى بارلىقى ئىسپاتلاندى. بەدەندە ۋىتامىن A نىڭ كەمچىل بولۇشى نەپەس يوللىرى كېسەللىكلىرىنىڭ پەيدا بولۇشىدىكى ئاساسلىق سەۋەب ھېسابلىنىدۇ. ۋىتامىن A كەمچىل بولسا بەدەننىڭ ئانتىتېلا تەسىرى ھەمدە بەدەننىڭ ئىممۇنىتېت ئىقتىدارى تۆۋەنلەپ، ئوشۇقچە باكتېرىيە، ۋىرۇسلار بەدەنگە كىرىۋالىدۇ. يېمەكلىكلەر ئارقىلىق ۋىتامىن A نى تولۇقلاش بىر خىل بىخەتەر ۋە ئۇنۇملۇك ئۇسۇل بولۇپ، سەۋزە ۋىتامىن A نى تولۇقلايدۇ. سەۋزىنى كۆپرەك يەپ بەرگەندە ئادەمنىڭ ئىممۇنىتېت ئىقتىدارىنى ئاشۇرىدۇ. سەۋزە ئىستېمال قىلىشنىڭ ئىلمىي ۋە مۇۋاپىق ئۇسۇلى مايدا قورۇش ۋە پىشۇرۇپ يېيىشتىن ئىبارەت.

ھارغىنلىقنى تۇگىتىش ئۇسۇللىرى

زەنجىۋىل ئىستېمال قىلىش. خام زەنجىۋىل بەدەنىنى قىزىتىپ، ئىممۇنىتېت كۈچىنى ئاشۇرىدۇ. مەيلى

خام ياكى پىششىق زەنجىرسىمان بولسۇن، زەھەر قايتۇرۇش، روھلاندۇرۇش ۋە ھارغىنلىقنى تۇگىتىش رولىغا ئىگە.

يالپۇز قوشۇلغان سۇت ئىچىش. قىزىتىلغان سۇتكە بىرتال يالپۇز كەمپۇتى سېلىۋەتسىڭىز قان ئايلىنىشقا ياردىمى بولىدۇ. سۇت تەركىبىدە كالتسىي مول بولۇپ، نېرۋا سىستېمىسىغا نىسبەتەن فىزىئولوگىيە-لىك رول ئويناپيدۇ.

سەۋزە ۋە قىزىلچا تۇرىدىكى كۆكتاتلارنى يېيىش. بۇ خىل كۆكتاتلارنى كۆپرەك ئىستېمال قىلىش كېرەك. داۋاملىق ھارغىنلىق ھېس قىلىدىغان كىشىلەر-نىڭ كۆپىنچىسىدە قاندىكى تۆمۇر ماددىسى كەمچىل بولىدۇ. سەۋزە ۋە قىزىلچا تۇرىدىكى كۆكتاتلاردا تۆمۇر مول بولۇپ، ئاسان ھەزىم بولىدۇ.

قاقاقلاپ كۇلۇش. ئادەم ئۆزىنى قويۇۋېتىپ قاقاقلاپ كۇلگەندە، بەدەندىكى 80 نەچچە پارچە مۇسكۇل سۆڭەكلەر ھەرىكەتلىنىدۇ. بىر مىنۇت قاقاقلاپ كۇلۇش 45 مىنۇت بەدەن چېنىقتۇرغانغا باراۋەر.

ئالقاننى بىر-بىرىگە سۈركەش. ئىككى قولنىڭ بارمىقىنى ئېچىپ، ئۆزئارا گىرەلەشتۈرۈپ قول قىزىغۇچە سۈركىگەندە پەللىلەرنى غىدىقلاپ، ھارغىنلىقنى‌تۇگىتىدۇ.

سوغۇق سۇ ئىشلىتىش. ئىككى قولنى سوغۇق سۇ-غا چىلاش ئارقىلىق روھنى ئۇرغۇتقىلى بولىدۇ. قولنى

سۇغا تىققاندا قولنىڭ جەينىكىنىمۇ بىراقلا سىلىپ، كېيىن سۇدىن چىقىرىۋېلىپ قۇرۇتقاندا ھارغىنلىقنى تۇگەتكىلى بولىدۇ.

ئەتىگەنلىك تاماققا ئېتىبار بېرىش سالامەتلىككە پايدىلىق

ئادەم سەھەردە ئورنىدىن تۇرغاندىن باشلاپ چۈشكىچە كۈچ - قۇۋۋىتى ئۇرغۇپ تۇرىدۇ. خىزمەت ۋە ئۆگىنىشنىڭ ئۇنۇمىمۇ يۇقىرى بولىدۇ. مۇبادا ئەتىگەنلىك تاماقنى ۋاقتىدا يېمىگەندە، باش قېيىش، ماغدۇرسىزلىنىش، يۈرەك سىلىش ۋە سوغۇق تەرلەش ئەھۋاللىرى كۆرۈلىدۇ.

ئادەتتە ئەتىگەنلىك تاماق پۈتۈن كۈنلۈك ئىسسىقلىق مىقدارىنىڭ 30% نى، چۈشلۈك تاماق 40% نى، كەچلىك تاماق 30% نى ئىگىلىسە بولىدۇ.

بەزى كىشىلەر كەچتە سۈپەتلىك، تويغۇچە غىزالىنىشقا ئادەتلەنگەن. بۇ ئۇچ ۋاخلىق تاماقنىڭ نىسبىتىنى بۇزۇپ تاشلاپ، ئوزۇقلۇق ئېشىپ كېتىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. چۈنكى، كەچتە ئۇخلىغاندا ئېنېرگىيە سەرپىياتى تۆۋەنلەيدۇ. ئارتۇقچە ئىسسىقلىق مىقدارى ئىنسۇلىنىڭ ياردىمى بىلەن مايغا ئايلىنىپ، ئادەمنى سەمرىتىپ، تاجسىمان يۈرەك كېسەللىكى ۋە دىئابىت كېسەللىكىنى

كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

مايدا پىشۇرۇلغان يېمەكلىكلەرنى بەك كۆپ يېمەك

سۇ مېيى ۋە يېمەكلىكلەر يۇقىرى تېمپېراتۇرىدا ئىنتايىن مۇرەككەپ رېئاكسىيىگە كىرىشىپ، نۇرغۇنلىغان يېڭى خىمىيىلىك ماددىلارنى ھاسىل قىلىدۇ. سۇ مېيى ۋە مايلىق يېمەكلىكلەرنىڭ ئاساسلىق تەركىبى ماي كىسلاتاسى بىلەن گلىتسېرىن بولۇپ، ماي كىسلاتاسى 200℃ تا رېئاكسىيىلىشىدۇ. بۇ ئىسسىقلىقتىن رېئاكسىيىلىشىش دېيىلىدۇ. تۈرلۈك ماي كىسلاتالىرى ئىسسىقلىقتىن رېئاكسىيىلەشكەندە ئوخشاش بولمىغان ھەر خىل ماددىلار ھاسىل بولىدۇ. ماي تەركىبىدىكى ئاكتىپلىقى تۆۋەنرەك تويۇنغان ماي كىسلاتاسى ئىسسىقلىقتىن رېئاكسىيىلىنىشىپ، ھالقىسىمان يەككە رېئاكسىيىلىك گەۋدە ھاسىل قىلىپ، زەھەرلىنىك ماددىغا ئايلىنىدۇ.

سۇ مېيىنىڭ يۇقىرى تېمپېراتۇرىدا ھاۋا بىلەن ئۇچرىشىدىغان يۈزى ئىسسىقلىقتىن ئوكسىدلىنىش رېئاكسىيىسىگە كىرىپ ئوكسىدلانغان ماددىلارنى ھاسىل قىلىدۇ. بۇلار ئادەمنىڭ شىللىق پەردىسىنى كۈچلۈك غىدىقلايدۇ، سۇ مېيىدا قايتا - قايتا يېمەكلىك پىشۇرغاندا، ئالدىنقى قېتىم يېمەكلىكنى پىشۇرغاندا پەيدا بولغان زىيانلىق ماددىلارنىڭ بىر قىسمى سۇ مېيىدا يەنە قالىدۇ. قايتا پىشۇرۇش قېتىم سانى كۆپەيگەنسېرى، سۇ مېيىدىكى زىيانلىق ماددىلار شۇنچە كۆپىيىدۇ. شۇڭا، سۇ مېيىدا قايتا - قايتا

يېمەكلىك پىشۇرۇشتىن ساقلىنىش لازىم.

يېمەكلىك تەركىبىدىكى سۇدا ئېرىيدىغان ۋىتامىنلار (ۋىتامىن B ۋە C تۇرىدىكىلەر) يۇقىرى تېمپېراتۇرىدا ئېغىر دەرىجىدە بۇزغۇنچىلىققا ئۇچرايدۇ. مايدا ئېرىيدىغان ۋىتامىنلارمۇ (E،A) يۇقىرى تېمپېراتۇرىدا ئوكسىدلىنىپ ئۇنۇمى تۆۋەنلەيدۇ ياكى يوقىلىدۇ. يېمەكلىك تەركىبىدىكى ھايۋانات ۋە ئۆسۈملۈك ئاقسىللىرى 160℃ تا پارچىلىنىپ، رېئاكسىيىلىشىپ كاربونىلامىن ۋە شۇنىڭغا ئوخشاش ماددىلارنى ھاسىل قىلىپ، ئوز ۋاقلۇق قىممىتىنى يوقىتىدۇ. شۇڭا، مايدا پىشۇرۇلغان يېمەكلىكلەرنى بەك كۆپ ئىستېمال قىلماسلىق كېرەك.

يامان سۇيەتلىك ئۆسمىنىڭ ئالدىنى ئېلىش تەدبىرلىرى

1) تاماكا ۋە ھاراقنى تاشلاش كېرەك. كۆپ قىسىم ئۆپكە راكىنىڭ پەيدا بولۇشى تاماكا چېكىش بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولۇپ، ئۇزاق مۇددەت تاماكا چېكىش ئۆپكە راكىنى پەيدا قىلىدىغان خەتەرلىك ئامىل بولۇشى مۇمكىن. ئۇزاق مۇددەت ھاراق ئىچىشمۇ ئېغىز بوشلۇقى راكى، يۇتقۇنچاق - كېكىردەك راكى، قىزىلئۆڭگەچ راكى، جىگەر راكى، بوغماق ئۇچەي راكى ۋە سۇت بېزى راكىنىڭ پەيدا بولۇشى بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولۇشى مۇمكىن. ئەگەر ھاراق ئىچىشنى مۇۋاپىق كونترول قىلغاندا ئېغىز بوشلۇقى راكى، يۇتقۇنچاق راكى، قىزىلئۆڭگەچ راكى، جىگەر راكى ۋە سۇت بېزى راكىغا گىرىپتار بولۇش خەتىرىنى 20% ئازايتقىلى بولىدۇ.

ئازايتقىلى بولىدۇ.

2) مۇڭاپىق ئوزۇقلىنىش كېرەك. مۇڭاپىق، كۆپ خىل ڭە ئوزۇقلۇق تەركىبى تەڭپۇڭ بولغان يېمەك - ئىچمەكلەرنى ئىستېمال قىلىش، مۇڭاپىق جىسمانىي ھەرىكەتلەر بىلەن شۇغۇللىنىپ، نورمال بەدەن ئېغىرلىقىنى ساقلاش يامان سۇپەتلىك ئۆسمە پەيدا بولۇشنى 30—40% ئازايتىدۇ. مېڭە - چېڭە ڭە كۆكتاتلارنى كۆپرەك ئىستېمال قىلىش، چىلانغان، ئىسلانغان، قاقلاپ پىشۇرۇلغان يېمەكلىكلەرنى ئازراق ئىستېمال قىلىش، كۆكسىپ قالغان يېمەكلىكلەرنى ھەرگىز يېمەسلىك كېرەك. بۇ، راك كېسىلىكى پەيدا بولۇشنىڭ خەتىرىنى ئازايتىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا، يېمەكلىكلەرنى بەك ئىسسىق، بەك تېز يېيىش، يېمەكلىكلەرنى ئۇزاق چاينىماسلىق ھەزىم قىلىش يولىنىڭ يېپىشقاق پەردىسىنى بۇزغۇنچىلىققا ئۇچرىتىپ، ئاستا خاراكتېرلىك يالۇغنى كەلتۇرۇپ چىقىرىپ، راك ھۇجەيرىسىنى پەيدا قىلىدۇ. شۇڭا، چوقۇم توغرا بولمىغان يېمەكئىچمەك ئادىتىنى ئۆزگەرتىش كېرەك.

3) جىسمانىي ھەرىكەتنى كۆپەيتىپ، كۆڭۈلدىكىدەك بەدەن ئېغىرلىقىنى ساقلاش كېرەك. ھەددىدىن ئارتۇق سېمىز كىشىلەرنىڭ راك كېسىلىگە گىرىپتار بولۇش نىسبىتى نىسبەتەن يۇقىرىراق بولىدۇ، بولۇپمۇ ئاسانلا سۈت بېزى راكى، ئىچكى ئاجراتما سىستېمىسى راكى، بوغاق ئۇچەي راكى ڭە بۆرەك راكىغا گىرىپتار بولىدۇ. جىسمانىي ھەرىكەتنى كۆپەيتىش ڭە ئىسسىقلىق مىقدارى تۆڭەن بولغان يېمەك - ئىچمەكلەرنى ئىستېمال قىلىش نورمال بەدەن ئېغىرلىقىنى ساقلاشتىكى مۇھىم تەدبىر ھې-

سابلىنىدۇ.

4) ياخشى روھىي‌ھالەتنى ساقلاش كېرەك. روھىي ھالەت بىلەن راك كېسەللىكنىڭ پەيدا بولۇشى زىچ مۇناسىۋەتلىك. راك كېسەللىكى بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولغان پسىخىكىلىق ئامىللار تۇرمۇشتىكى ئىشلار ۋە ئۇنىڭغا تاقالىدىغان ئىقتىدارىنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ. ئوچۇق - يورۇقلۇق، كەڭ قورساقلىق، ئۆزئارا چۈشىنىش تۇرمۇشتا يۇز بەرگەن كۆڭۈلسىزلىكلەرگە بەرداشلىق بېرىش كۈچىنى ئاشۇرىدۇ، شۇنداقلا روھىي ھالەتنىڭ نورمال بولۇشىغا پايدىلىق بولۇپ، راك كېسەللىكنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

5) B تىپلىق جىگەر ۋاكسىنىسىنى ئەملىتىش كېرەك. ۋىرۇسلۇق جىگەر يالىلۇغى بىلەن بىرلەمچى جىگەر راكى زىچ مۇناسىۋەتلىك. ۋىرۇسلۇق جىگەر يالىلۇغىنىڭ ئالدىنى ئالغاندا جىگەر راكىنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ. شۇڭلاشقا، ئۆزىڭىزنىڭ ۋە ئائىلىڭىزدىكىلەرنىڭ ساغلاملىقى ئۈچۈن، چوقۇم B تىپلىق جىگەر ۋاكسىنىسىنى ئەملەتىشىڭىز كېرەك.

چوڭ مېڭىنى ئوبدان ئاسراپ، ئەستە ساقلاش ئىقتىدارىنى يۇقىرى كۆتۈرۈش كېرەك

مېڭىنى ئوبدان ئاسراش كېرەك. چوڭ مېڭىنى ھەرۋاقىت ئاسراشقا كۆڭۈل بۆلۈپ، سىرتتىن زەخمىلەندۈرمەسلىك، يۇقۇملاندۇرماسلىق ۋە زەھەرلىنىشتىن ساقلىنىش كېرەك. تۇرمۇشتا چوڭ مېڭىگە بولغان ناچار

تەسىرلەر كۆپىنچە يوشۇرۇن زىيانكەشلىك قىلىدۇ. ئەڭ كۆپ كۆرۈلىدىغىنى هاراق، تاماكىغا خۇمار بولۇش بولۇپ، ئۇ مېڭە هۈجەيرىلىرىنى، ئۇششاق قان تومۇرلارنى بىلىنەر - بىلىنمەس، ئاستا - ئاستا زىيانغا ئۇچرىتىدۇ. بەلگىلىك مەزگىلگە بارغاندا مېڭە ئاجىزلاپ، ماغدۇرىدىن كېتىش، مېڭە يىگلەش، مېڭىگە قان يېتىشمەسلىك، مېڭە ئارتېرىيە قان تومۇرى قېتىشىش، ياشىنىش خاراكتېرلىك دېۋەڭلىك (هاڭۇاقتىلىق) قاتارلىقلار كېلىپ چىقىشى مۇمكىن. بۇ ئۇزاق مۇددەت مېڭىنى ئاسراشقا دىققەت قىلمىغانلىقنىڭ نەتىجىسى.

مېڭىنى ئوبدان پەرۋىش قىلىش لازىم. چوڭ مېڭە زور مىقدارda ئوزۇقلۇققا موهتاج بولىدۇ. ئەڭ ئېهتىياجلىق بولىدىغىنى ئوكسىگېن، قەنت، ئاقسىل، مىكرو ئېلېمېنت، ۋىتامىن قاتارلىقلاردۇر. شۇڭا، ئادەتتە بەلىمەسلىك، تۇخۇم ۋە پۇرچاق تۇرىدىكى يېمەكلىكلەرنى كۆپرەك ئىستېمال قىلىش كېرەك.

مېڭىنى ئوبدان ئىشلىتىش كېرەك. چوڭ مېڭىدە 15 مىليارد نېرۋا هۈجەيرىسى بولىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن، مېڭىنى ئاكتىپ ئىشلىتىپ تۇرۇش كېرەك. قانچە كۆپ ئىشلەتسە، ئادەم شۇنچە ئەقىللىق بولىدۇ. ئەقلىي پائالىيەتكە پايدىلىق بولىدىغىنى كىتاب ئوقۇش، گېزىت كۆرۈش، يېزىقچىلىق قىلىش، رەسىم سىزىش، خەت مەشىق قىلىش، شاهمات ئويناش قاتارلىقلار.

مۇتەخەسسىسلەر 300 دىن ئارتۇق ئۇزاق ئۆمۈر كۆرگۈچىنى تەكشۈرۈپ: «تىرىشىپ مېڭە ئىشلەتسە قېرىشنى كېچىكتۈرۈشكە بولىدۇ، هۇرۇنلۇق ئادەمنى بالدۇر قېرىتىۋېتىدۇ» دەپ جەزملەشتۈرگەن.

تەتقىقاتلار ئادەمنىڭ چوڭ مېڭىسى ئۇچۇرنىڭ تەسىر-
بىگە قانچە ئاز ئۇچرىسا، قېرىپ ماغدۇرىدىن كېتىش
شۇنچە تېز بولىدىغانلىقىنى، ئۇچۇرنىڭ تەسىرىگە قانچە
كۆپ ئۇچرىسا، مېڭە ھۈجەيرىلىرىمۇ شۇنچە تەرەققىي قى-
لىدىغانلىقىنى، قېرىش سالمىقى شۇنچە ئاستا بولىدىغانلى-
قىنى ئىسپاتلىدى.

ئۇيقۇ — ياز پەسلىدىكى ساغلام-
لىقنىڭ ئاساسى

ياز پەسلىدە كېچىلىك ئۇيقۇ ۋېتەرلىك بولمىغاچقا،
چۈشتە ئۇخلاش ئىنتايىن مۇھىم، بولۇپمۇ ياشانغانلارغا
نىسبەتەن ئۇ بىر خىل ئۇنۇملۇك «ساغلاملىق تولۇقلاش
ئۇسۇلى» ھېسابلىنىدۇ. بۇنىڭ سەكتە ۋە يۈرەك، مېڭە
قان تومۇر كېسەللىكلىرىنىڭ ئالدىنى ئېلىش ۋە قېرىشنى
كېچىكتۈرۈش، ئۇزاق ئۆمۈر كۆرۈشكە پايدىسى بار. لې-
كىن، تۆۋەندىكىلەرگە دىققەت قىلىش كېرەك:

1) چۈشلۈك ئۇيقۇ بەك ئۇزاق بولماسلىقى كېرەك.
ئەڭ ياخشىسى 1 — 2 سائەت ئۇخلاش ئەڭ مۇۋاپىق.

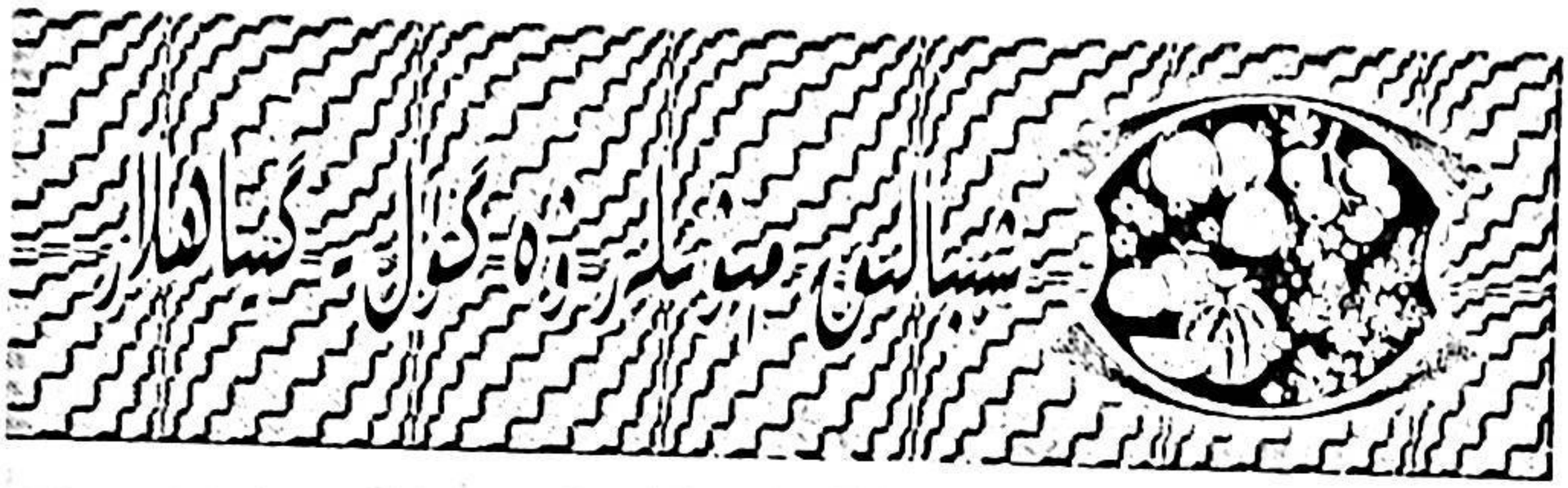
2) تاماق يەپ بولۇپلا ئۇخلىماسلىق كېرەك. تاماق
يەپ بولغاندا، ھەزىم قىلىش ئەزالىرى خىزمەت ھالىتىدە
تۇرغانلىقتىن، تاماق يەپ بولۇپلا ئۇخلىغاندا، ئاشقازاننىڭ
ھەزىم قىلىش ئىقتىدارى تۆۋەنلەپ كېتىدۇ. شۇڭا، تاماق
يەپ بولۇپ 10 — 30 مىنۇتلاردىن كېيىن ئۇخلىسا ئەڭ
مۇۋاپىق.

3) كارىۋاتتا ئۇخلاش كېرەك. ئۇستەل ياكى ساپا،

ئور ۇندۇقلارغا يۆلىنىپ ئۇخلىغاندا ئوكسىگېن يېتىشمەي، باش قىسمىدا قانىنىڭ ئېقىشى ئازىيىپ، مېڭىگە قان يېتىش- مەسلىك كېلىپ چىقىدۇ. ئۇستەلگە يۆلىنىپ ياكى دۇم يېتىپ ئۇخلىغاندا، كۆز ئالمىسى بېسىلىپ قېلىپ، پۇت- قوللار ئۇيۇشىدۇ، بەزى مۇسكۇللار جىددىي هالەتتە تۇر- غانلىقتىن، قېنىپ ئۇخلاشقا كاپالەتلىك قىلغىلى بولماي- دۇ.

4) مۇھىتنى تاللاش، ۋاراڭ - چۇرۇڭ جايلاردا ئۇخ- لىماسلىق لازىم. ئەڭ ياخشىسى ئۇيقۇغا تەسىر يەتكۈزۈش- تىن ساقلىنىش ئۈچۈن، دىمىق يەردە ۋە دەرەخ سايىسىدا ئۇخلىماسلىق كېرەك. چۈنكى، ئادەم ئۇخلىغاندىن كېيىن بەدەن تېمپېراتۇرىسى تۆۋەنلەپ، مۇسكۇللار بوشاپ، قىل تومۇرلار كېڭىيىدۇ. تەر تۆشۈكچىلىرىمۇ چوڭىيىدۇ. بۇ- نىڭ بىلەن ئاسانلا زۇكام ۋە باشقا كېسەللىكلەر پەيدا بولى- دۇ.

5) تىنچلاندۇرۇش دورىسىنى ئىچىپ ئۇخلىماسلىق، ئەڭ ياخشىسى تەبىئىي ئۇخلاش كېرەك.



ياڭاقنىڭ شپالىق رولى

ياڭاقنىڭ تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق بولۇپ، تۆۋەندە-
كى كېسەللىكلەرنى داۋالاش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدۇ.
1) يۇقىرى قان بېسىمىنى داۋالايدۇ. تاجسىمان ئار-
تېرىيە بوتقىسىمان قېتىش مەنبەلىك يۈرەك كېسىلى، قاندا
ماي مىقدارى ئېشىپ كېتىش قاتارلىقلارنىڭ ئالدىنى ئالە-
دۇ.
2) مېڭە ۋە باھنى قۇۋۇتلەيدۇ. ياڭاق مېڭە ۋە باھنى
قۇۋۇتلەش ئوزۇقلۇقى بولۇپ، دائىم يەپ بېرىلسە ئەستە
تۇتۇش قابىلىيىتىنى ئۆستۈرىدۇ، نېرۋا خىزمىتىنى ياخ-
شىلايدۇ.
3) يۆتەلنى توختىتىپ، نەپەسنى راۋانلاشتۇرىدۇ.
ياڭاقنىڭ يۆتەل توختىتىش، زىققىنى داۋالاش رولى بار
بولۇپ، ياشانغانلاردىكى ئاستا خاراكتېرلىك زىققىگە ئوبدان
مەنپەئەت قىلىدۇ.
4) سۈيدۈك ئاجرىتىش سىستېمىسىدىكى تاشلارنى

چۇشۇرىدۇ. خام ياغاق مېغىزىنى يېپ بەرگەندە سۈيدۈك ئاجرىتىش سىستېمىسىدىكى تاشلارنى پارچىلاپ چۇشۇرىدۇ.

5) راكنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. ياغاق مېغىزى تەركىبىدە ئادەم بەدىنى ئاسان قوبۇل قىلالايدىغان بىر خىل ئامىنو كىسلاتا بولۇپ، ئۇ ئۆسمىنىڭ ئۆسۈشىنى چەكلەپ، راكقا قارشى دورىلارنىڭ ئەكس تەسىرىنى چەكلەيدۇ، راكنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

6) قەۋزىيەتنى داۋالايدۇ. ياغاق مېغىزى تەركىبىدىكى مول ياغلار ئۇچەينى سىلىقلاپ، تەرەتنى راۋانلاشتۇرىدۇ، ياشانغانلاردىكى قەۋزىيەتكە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

7) ئۆمۈرنى ئۇزارتىدۇ. ياغاق مېغىزى تەركىبىدىكى ۋىتامىن E ھۈجەيرىلەرنى ياشارتىپ، ئەستە تۇتۇش قابىلىيىتى ۋە جىنسىي ئىقتىدارنى ياخشىلايدۇ.

8) چىرايىنى گۈزەللەشتۈرىدۇ، چاچ ئۆستۈرىدۇ. ياغاق تەركىبىدىكى مول فوسفورلۇق ياغلار ئادەم بەدىنىنىڭ ھاياتىي كۈچىنى ئۇرغۇتۇپ، چىرايىنى گۈزەللەشتۈرىدۇ.

ئەنجۈرنىڭ شىپالىق رولى

ئەنجۈر تەركىبىدە ماي، كاربون سۇ بىرىكمىلىرى، كۆپ خىل ئورگانىك كىسلاتالار، ئۆسۈملۈك ئۆستۈرگۈچى گورمون ھەمدە كۆپ مىقداردا ۋىتامىن A، C قاتارلىقلار

بار. تەبىئىتى ھۆل ئىسسىق. ئاشقازان خىزمىتىنى ياخ-
شىلايدۇ، ئۆپكىنى ياشارتىپ، زەھەر قايتۇرىدۇ، سەمرە-
تىدۇ، ئۆسمىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

بېھىنىڭ شىپالىق رولى

بېھى ئوزۇقلۇق تەركىبى مول، دورىلىق خۇسۇسىيە-
تى ياخشى مېۋە بولۇپ، ئۇنىڭ تەركىبىدە مەلۇم مىقدارىدا
ئاقسىل، ياغ، 5—12% قەنت، ھەر خىل مىنېرال ماددە-
لار، كاروتىن، ۋىتامىن A، B، C، D بولغاندىن باشقا،
ئالما كىسلاتاسى، لىمون كىسلاتاسى قاتارلىق ئورگانىك
كىسلاتالار مول. بېھى يۇرەك، مېڭە، جىگەر، ئاشقازاننى
قۇۋۇتلەش، يەلنى ھەيدەش، بەلغەمدىن بولغان يۆتەلنى
پەسەيتىش رولىغا ئىگە.

بېھىنى مۇۋاپىق مىقداردا داۋاملىق يەپ بەرسە ئىشتە-
ھانى ئاچىدۇ، سۈيدۈكنى راۋانلاشتۇرىدۇ. جىگەر، ئۆت،
ئۇچەي، ئاشقازان كېسەللىكلىرى، ئەستە تۇتۇش قابىلىيە-
تى تۆۋەنلەش، ئۇيقۇسىزلىق، مېڭە، قان تومۇر كېسەللە-
كى، يۇرەك قان تومۇر كېسەللىكى، يۇقىرى قان بېسىمى
قاتارلىق كېسەللىكلەرگىمۇ ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئانار ۋە ئۇنىڭ دورىلىق قىممىتى

ئانار ئاپتونوم رايۇنىمىزنىڭ كۆپلىگەن جايلىرىدىن
چىقىدىغان، بولۇپمۇ جەنۇبىي شىنجاڭدا كۆپلەپ ئۆستۈرۈ-

لىدىغان، دورىلىق قىممىتى يۇقىرى مېۋە. ئانار ئاچچىق ئانار ۋە تاتلىق ئانار دەپ ئىككى تۈرگە بۆلۈنىدۇ. تېبابەتتە ئاناردىن باشقا، يەنە ئانارنىڭ پوستى، گۈلى ۋە يىلتىزىدىن مۇ دورا ياسىلىدۇ.

ئانارنىڭ تەبىئىتى ھۆل ئىسسىق بولۇپ، تەركىبىدە ئاقسىل، تۆمۈر، ھەر خىل ۋىتامىنلار، شېكەر، كالتسىي ۋە فوسفور قاتارلىق مادىلار بار. ئانار بەدەننى قۇۋۋەتلەش، قانىنى ساپلاشتۇرۇش، قاننى تازىلاش، ساپ قان ھاسىل قىلىش، قان توختىتىش، جىگەر، تال قاتارلىق ئەزا-لارنىڭ قىزىقىنى پەسەيتىش رولىغا ئىگە. ئانارنىڭ يەنە يۇرەكنى قۇۋۋەتلەش، قاننىڭ ئايلىنىشىنى جانلاندۇرۇش، ھاسىراشنى توختىتىش ۋە ئۆمۈرنى ئۇزارتىش رولى بار.

ئاناردىن ھەر كۈنى بىر ياكى ئىككىدىن مەلۇم ۋاقىت يەپ بەرسە، يۇرەكنى قۇۋۋەتلەپ، قان ئايلىنىشىنى ياخشى-لايدۇ، شۇنداقلا قاننى كۆپەيتىدۇ. ھەر خىل ئاستا خاراك-تېرلىك يۇرەك كېسەللىكلىرىگە ئوبدان شىپا بولىدۇ، يۇقىرى قان بېسىمىنى چۈشۈرىدۇ. ئاچچىق ئانار بىلەن تاتلىق ئانارنى تەڭ مىقداردا ئارىلاشتۇرۇپ سىقىپ سۈيىنى ئىچىپ بەرسە، ساپ قان ھاسىل قىلىپ، قاننى كۆپەيتە-دۇ. بۇلاردىن باشقا، ئانار سۈيىدىن مۇڭاپىق مىقداردا ئىچىپ تۇرسا، قان ئازلىقتىن كېلىپ چىققان باش قې-يىش، كۆڭلى ئېلىشىش، نېرۋا ئاجىزلىق، ئەستە ساق-لاش ئىقتىدارى تۆۋەنلەش ۋە ئۇنتۇغاقلىق قاتارلىق كېسەل-لىكلەرگە داۋا بولىدۇ. باغاننى سىقىپ ئوبدان پىشقان ئانار سۈيى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىچىپ بەرسە، ئىشتىها تۇتۇ-لۇش ۋە ئاشقازان، جىگەر ئاجىزلىقىغا شىپا قىلىدۇ. قۇ-

رۇق ھۆنى يوقىتىدۇ، ھەر خىل خاپىغان كېسەللىكلىرىگە شىپا بولىدۇ. بۆرەكنىڭ ئىقتىدارىنى ياخشىلاپ، بۆرەكنى كۈچەيتىدۇ. تاجسىمان يۈرەك كېسەللىكى ياكى يۈرەك سانجىقى بار كىشىلەرگە ئانارنى سىقىپ مۇزاپىق مىقداردا ئىچۈرۈپ تۇرسا، يۈرەكنىڭ ئاجىزلاپ كېتىشى، يۈرەكنىڭ قالايمىقان سوقۇشى، بەزىدە يۈرەكنىڭ تۈيۈقسىز مۇجۇپ ئاغرىشى، يۈرەك سىلىش ۋە يۈرەك تىترەشكە داۋا بولىدۇ.

كىچىك بالىلارغا ئانار سۈيىنى ئىچۈرۈپ تۇرسا، تېنى ئاجىز، ئورۇق بالىلارنى سەمرىتىدۇ، بوۋاقلارغا مۇزاپىق مىقداردا ئىچۈرسە، چىشلىرى تەكشى ۋە چىرايلىق چىقىدۇ. مېڭە قان تومۇرلىرىنىڭ ئېلاستىكلىقىنى ياخشىلاپ، قان تومۇرلارنىڭ بوتقىسىمان قېتىشىشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ، شۇنداقلا مېڭە قان تومۇرلىرى چۈرۈكلىشىپ كېتىش سەۋەبىدىن مېڭە قان تومۇرلىرى يېرىلىپ مېڭىگە قان چۈشۈشتىن ساقلايدۇ. ھاملىدار ئاياللار ئانارنى كۆپ يەپ بەرسە، بوۋاقنىڭ تېتىك، زېرەك ۋە ساغلام تۇغۇلۇشى ئۈچۈن ئىنتايىن پايدىلىق.

ئانارنىڭ پوستىمۇ دورا بولۇپ، ئۇنى يۇمشاق سوقۇپ، ھەركۈنى 5 گرام ئەتراپىدا يەپ تۇرسا، بوۋاسىر كېسىلىگە گىرىپتار بولۇپ قالغانلارنىڭ تەرەت يولىدىن قان كېلىشى قاتارلىقلارغا شىپا بولىدۇ، قاننى توختىتىدۇ ۋە ئاياللاردىكى ھەيزنىڭ نورمالسىزلىقىنى داۋالايدۇ. بۇلاردىن باشقا، يەنە ئانارنىڭ گۈلىمۇ دورا ئورنىدا ئىشلىتىلسە، ئۇيقۇسىزلىق، باش قېيىش ۋە كۆپ چۈش كۆرۈش قاتارلىقلارغا ئوبدان شىپا بولىدۇ. ئانارنىڭ يىلتىزىمۇ دورا

ئورنىدا ئىشلىتىلىدۇ. ئانار يىلتىزى ئۇچەي يوللىرىدىكى ھەر خىل مەددە قۇرتلارنى چۈشۈرىدۇ. ئۇنىڭ يىلتىزىنى سۇدا قاينىتىپ بەدەننى يۇسا، بەدەندىكى ھەر خىل تېرە كېسەللىكلىرىگە پايدا قىلىدۇ، قىزىتمىنى قايتۇرىدۇ. ئانار سۈيىدە باشنى يۇسا چاچ چۈشۈشنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ.

شاپتۇل ۋە ئۇنىڭ دورىلىق قىممىتى

شاپتۇل شىنجاڭنىڭ ھەرقايسى جايلىرىدىن چىقىدۇ، ئاپتونوم رايونىمىزدا شاپتۇلنىڭ خىللىرى كۆپ. ئۇنىڭ تەركىبىدە كالتسىي، فوسفور، تۆمۈر، كاروتىن، ۋىتامىن B، B_2، C ۋە ھەر خىل مىنېرال ماددىلار بار.

شاپتۇل بەدەنگە ئوزۇق بولۇش، بەدەننىڭ قىزىتمىسىنى پەسەيتىش، ئۇسسۇزلۇقنى بېسىش ۋە قاننى سۈزۈش قاتارلىق خۇسۇسىيەتلەرگە ئىگە. ياز كۈنلىرى شاپتۇل ئوبدان پىشقاندا ھەر كۈنى مۇۋاپىق مىقداردا يەپ تۇرسا، بەدەنگە ھۆللۈك يەتكۈزىدۇ. قاننىڭ قىزىقىنى سۈزۈتىدۇ، ئېغىزدىكى سېسىق پۇراقنى يوقىتىدۇ، ئاشقازانىنىڭ خىزمىتىنى ياخشىلاپ، ئىشتىھانى ئاچىدۇ. بەدەننى سالقىنلاشتۇرۇپ، كۆزنىڭ كۆرۈش قۇۋۋىتىنى ياخشىلايدۇ. جىگەرنى ئاسراپ، جىگەر قېتىشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ، مېڭىنى كۈچلەندۈرىدۇ. نېرۋىلارنى تىنچلاندۇرۇپ، ئۈيقۇنى ياخشىلايدۇ، يۇقىرى قان بېسىمىنى چۈشۈرۈپ، داۋاملىق باش قېيىش، باش چىڭقىلىپ ئاغرىش، ئەستە

ساقلاش قابىلىيەتسىزلىكى ئاجىزلاپ كېتىشى ۋە نېرۋا ئاجىز-
لىق كېسەللىكلىرىگە شىپا بولىدۇ. دىئابېت كېسەللىكە-
گە گىرىپتار بولغانلار پىشقان شاپتۇلدىن ھەر كۈنى مۇۋا-
پىق مىقداردا مەلۇم ۋاقىت يەپ بەرسە، قان ۋە سۈيدۈكتە-
كى شېكەر ماددىسىنى تۆۋەنلىتىدۇ.

بۇلاردىن باشقا، يەنە شاپتۇل ھەددىدىن ئارتۇق چار-
چاپ كېتىش، ئۇنتۇغاقلىق ۋە نېرۋا ئاجىزلىق قاتارلىق
كېسەللىكلەرگە، شۇنداقلا قان ئازلىق، پۇت - قوللار
ماغدۇرسىزلىنىش، پۇت ۋە تىزلارنىڭ سىرقىراپ ئاغرە-
شى، كۆز قاراڭغۇلىشىش ۋە باش قېچىشىش قاتارلىق
كېسەللىكلەرگىمۇ پايدا قىلىدۇ.

شاپتۇل بەدەننى قۇۋۇۋەتلەپ، ئادەمنى تەدرىجىي سەم-
رىتىدۇ. نېرۋىلار يالليۇغلىنىش، بەدەن مۇسكۇللىرى
كۈچسىزلىنىش، پۇتۇن بەدەننى تىترەك بېسىش ۋە ئىشتە-
ھا ياخشى بولماسلىق قاتارلىقلارغىمۇ مەنپەئەت قىلىدۇ.

شاپتۇل مېغىزىنىڭ تەبىئىتى مۆتىدىل بولۇپ، دورە-
گەرلىكتە شاپتۇل مېغىزىنى خام ئەشيا قىلىپ ھەر خىل
تەييار دورىلار ياسىلىدۇ. چۈنكى، ئۇنىڭ مېغىزىدا ماي
ماددىسى مول بولۇپ، يۆتەلنى پەسەيتىپ، بەلغەمنى بوشە-
تىدۇ. مېڭىنى قۇۋۋەتلەپ، قاننى راۋانلاشتۇرۇپ، ئۇچەي-
نى سىلىقلاشتۇرىدۇ.

شاپتۇل مېغىزىنى زاراڭزا چېچىكى بىلەن بىرگە قو-
شۇپ يېسە ئايالىلاردىكى ھەيز كەلمەسلىك ياكى ئاغرىتىپ
كېلىش قاتارلىقلارغا داۋا بولىدۇ.

شاپتۇل يوپۇرمىقى يەرلىك ئورۇننى دېزىنفېكسىيە-
لەشكىمۇ ئىشلىتىلىدۇ. شاپتۇل قېقىنىڭ تەبىئىتى ھۆل

سوغۇق بولۇپ، كېچىسى تەرلەش، قىزىپ قېلىش قاتار-
لىقلارغا شىپا قىلىدۇ. ئۇنىڭ يەنە ئىشتىهانى ئېچىش،
ھەزىم قىلىشنى ياخشىلاش ۋە يۇقىرى قان بېسىمىنى چۈ-
شۈرۈش رولىمۇ بار.

قوغۇن ۋە ئۇنىڭ شىپالىق رولى

قوغۇن پېلەك تارتىپ ئۆسىدىغان مېۋە بولۇپ، ئۇنىڭ ئاپتونوم رايونىمىزدا ئۆستۈرۈلىدىغان تۈرلىرى كۆپ. قو-
غۇن تەركىبىدە ئاساسلىقى ئاقسىل، قەنت، كالتسىي،
فوسفور، تۆمۈر، ۋىتامىن B_1، B_2، C قاتارلىق ماددىلار
بار.

قوغۇننىڭ تەبىئىتى ھۆل ئىسسىق. ئۇ ئىچنى يۇمشا-
تىش، چوڭ تەرەتنى راۋان قىلىش، بۆرەك ۋە سۈيدۈك
يوللىرىدىكى تاشلارنى ئېرىتىپ چىقىرىۋېتىش، مېڭە ۋە
نېرۋىلارنى تىنچلاندۇرۇش، قۇۋۋەتلەش، ياز كۈنلىرى
ئۇسسۇزلۇقنى قاندۇرۇش قاتارلىق خۇسۇسىيەتلەرگە ئە-
گە.

ئادەتتە ئوبدان پىشقان قوغۇندىن ھەر كۈنى مۇۋاپىق
ئىستېمال قىلىپ تۇرسا، مىجەزنى تەڭشەپ، بەدەنگە ھۆل-
لۈك يەتكۈزىدۇ، ئورۇقلاپ كەتكەن كىشىلەرنى سەمرىتە-
دۇ. يۇقىرى قان بېسىمىنى چۈشۈرىدۇ. بۆرەك، جىگە-
ۋە دوۋسۇننىڭ ئىششىقلىرىنى ياندۇرىدۇ. قوغۇنغا زىرە
ئارىلاشتۇرۇپ مۇراببا تەييارلاپ يەپ بەرسە، ئاشقازاننىڭ
ناچارلىشىشى، تاماقنا كۆڭلى تارتماسلىق، ئىشتىهاسى تۈ-

تۇلۇش، چاچ ۋاقىتسىز چۈشۈش، ئەستە ساقلاش قابىلىيەتى تۆۋەنلەپ كېتىش، ئۇنتۇغاقلىق، مېڭە چارچاش، پۈتۈل قوللار ۋە بەدەن ماغدۇرسىزلىنىش، قان ئازلىق، پۈتۈل قوللار ئىششىپ قېلىش قاتارلىق كېسەللىكلەرگە شىپا بولىدۇ.

بۇلاردىن باشقا، يەنە قوغۇن جىگەر ۋە بۆرەك خىزمىتىنىڭ ئاجىزلاپ كېتىشى، داۋاملىق يۆتىلىش، ئۆپكە تۈبركۈلىيوزى ۋە بۆرەك كېسەللىكلىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

قوغۇن ئۇرۇقىنىڭ مېغىزى دورا ئورنىدا ئىشلىتىلىدۇ. بۇنىڭدا ئاساسلىقى ئوبدان پىشقان قوغۇننىڭ مېغىزى ئاپتاپتا قۇرۇتۇلۇپ، ئاندىن ئىشلىتىلىدۇ.

قوغۇن ئۇرۇقىنىڭ مېغىزى ھۆل ئىسسىق. قوغۇن ئۇرۇقىنى يۇمشاق سوقۇپ، چايغا سېلىپ ئىچىپ بەرسە جىگەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ ۋە كىچىك تەرەتنى راۋانلاشتۇرىدۇ. بۆرەك، سۈيدۇك يوللىرى ۋە ئاشقازان - ئۆچەيلەرنى تازىلايدۇ.

ئادەتتە پىشقان قوغۇن ئۇرۇقىنى ئوبدان سوقۇپ، ئۇنىڭغا كاسىنە ئۇرۇقى ۋە ئارپىبەدىيان ئۇرۇقىنى قوشۇپ ئىچىپ بەرسە، ھەر خىل سەۋەبلەردىن كېلىپ چىققان يۆتەل، كۆكرەك ئاغرىقى، مەيدە ئاغرىش، ئېغىزنىڭ قۇرۇپ تۇرۇشى، كىچىك تەرەتنىڭ ئاز - ئازدىن ۋە كۆيدۇرۇپ ئېچىشىپ كېلىشى قاتارلىقلارغا ھەمدە بۆرەك يالۇغىغا شىپا بولىدۇ.

قوغۇن ئۇرۇقىنىڭ مېغىزىنى ئاپتاپقا يېيىپ، قۇرۇتۇلغان قوغۇننىڭ شاپىقى بىلەن سوقۇپ، ئۇنىڭغا ئازراق ھەسەل ئارىلاشتۇرۇپ، يۇزگە مەلۇم ۋاقىت سۈركەپ بەر-

سه، یۇزنی سىلىقلاشتۇرۇپ، داغلارنى چۇشۇرىدۇ.
شۇنىڭغا دىققەت قىلىش كېرەككى، ئۆپكە كېسىلى بارلار قوغۇننى ئازراق يېيىشى لازىم.

نوقۇت ۋە ئۇنىڭ دورىلىق قىممىتى

نوقۇتنىڭ تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق بولۇپ، تەركىبىده ئاقسىل، كراخمال، ۋىتامىن C، B_1، E ۋە تۆمۇر قاتارلىق ماددىلار بار.

نوقۇتنىڭ سۇيدۇك ۋە قەنت مىقدارىنى تىزگىنلەش ۋە ئۇلارنى تۆۋەنلىتىش، بەدەننى سەمرىتىش، ئۆت، جەگەر ۋە ئۆپكە قىسمىدىكى ھەر خىل توسالغۇلارنى ئېچىش ۋە ئونى يوقىتىش، ئەرلەرگە نىسبەتەن باھنى قۇۋۋەتلەش، بەدەندىكى ھەر خىل ئىششىقلارنى ياندۇرۇش رولى بار.

نوقۇتنى ھەر كۈنى مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلغاندا بەدەن ئاجىزلىقىغا شىپا بولىدۇ، ئىشتىھانى ئاچىدۇ، ئاشقازاننى ساغلاملاشتۇرىدۇ، قاننى كۆپەيتىدۇ. ئۆپكە ۋە بۆرەك قاتارلىق ئىچكى ئەزالارنىڭ خىزمىتىنى كۈچەيتىپ، ئۆپكىنى ياشارتىدۇ. بۆرەكنىڭ سۇيدۇك ئاجرىتىپ چىقىرىش قابىلىيىتىنى ئۆستۈرىدۇ. مېڭىنى قۇۋۋەتلەپ، نېرۋىلارنى ياخشىلاپ، ئۇنتۇغاقلىق، ئەستە تۇتۇش قابىلىيىتى ئاجىزلاش قاتارلىقلارغا شىپا بولىدۇ. نوقۇتنى يۇمىشاق سوقۇپ، قايناق سۇ بىلەن بىرگە ئىچسە ياكى يېڭى سۈت بىلەن قايناتىپ ئىچسە، گال ئاغرىش، ئانگېنا، ئېغىز ئىچى يالليۇغلىنىپ قېلىش، ئاۋاز پۈتۈپ قېلىشلارغا

مەنپەئەت قىلىدۇ.

ياخشى پىشقان نوقۇتنى ئوبدان تازىلاپ، بىر كىچە سوغۇق سۇغا چىلاپ قويۇپ، ئەتىگەنلىك ناشتىدا مۇڭاپىق مىقدارىدا يەپ بەرسە ۋە نوقۇت سۈيىگە مۇڭاپىق ھەسەل سۈيى قوشۇپ ئىچىپ بەرسە، جىنسىي ئىقتىدارنى ئەسلىگە كەلتۈرۈپ، باھنى قوزغايدۇ. ياشانغانلار، ئوتتۇرا ياش كىشىلەردىكى قەۋزىيەتكە مەنپەئەت قىلىدۇ. بۇلاردىن باشقا، يەنە نوقۇتنى ئاچچىقسۇغا چىلاپ قويۇپ، ئۇنى ھەر كۈنى ئەتىگەندە مۇڭاپىق يەپ، سۈيىنى ئىچسە ۋە شۇ كۈنى باشقا ھېچقانداق نەرسە يېمىسە، ئۇچەيدە تۇرۇپ قالغان ھەر خىل قۇرتلارنى ئۆلتۈرىدۇ ھەم ئۇلارنى بەدەندىن چىقىرىدۇ. ئادەتتە ئوبدان پىشقان نوقۇتنى ئازراق تۇز قوشۇلغان سۇدا قايناتىپ يېسە ۋە سۈيىنى ئىچسە بەدەندىكى ھەر خىل تۇرۇپ قالغان نەرسىلەرنى راۋانلاشتۇرىدۇ. سۈيدۈك يولىلىرىنى تازىلاپ، سۈيدۈكنى راۋانلاشتۇرىدۇ، شۇنداقلا ئۆپكە يالليۇغى ياكى ئۆپكە يىرىڭلىق ئىششىقىغا شىپا بولىدۇ. نوقۇتنى سوقۇپ خېمىر قىلىپ، ئاغرىغان ئورۇنغا مەلۇم مەزگىل چېپىپ بەرسە، قىچىشىپ ئاغرىشقا مەنپەئەت قىلىدۇ، ئاغرىق توختىتىدۇ. ھەر خىل سەۋەبلەردىن بەدەننىڭ توختىمايلا قىچىشىشىغا پايدا قىلىدۇ.

نوقۇت ئەزەلدىن مىللىي تېبابەتتە ئىشلىتىلىدىغان دورىلاردىن بىرى بولۇپ، ئۇنى مۇڭاپىق ھالدا يەپ بەرسە ياكى باشقا دورىلار بىلەن بىرگە قوشۇپ دورا ياساپ، كۈندە مۇڭاپىق مىقدارىدا يەپ بەرگەندە، ئەرلەردىكى جىنسىي ئاجىزلىق، دىئابىت كېسىلىگە، سۈيدۈكتە شېكەر مادداسى كۆپ بولۇپ كېتىش قاتارلىق كېسەللىكلەرگە

شپا بولىدۇ.

پىيازنىڭ شپالىق رولى

هەر 100 گرام پىياز تەركىبىدە 1.8 گرام ئاقسىل، 8 گرام قەنت، 40 ملىلگرام كالتسىي، 50 ملىلگرام فوسفور، 1.8 ملىلگرام تۆمۈر، ئاز مىقداردا كاروتىن، 0.03 ملىلگرام ۋىتامىن B_1، 0.02 ملىلگرام ۋىتامىن B_2، 0.2 ملىلگرام ۋىتامىن PP ۋە 8 ملىلگرام ۋىتامىن C بار. تەبىئىتى قۇرۇق ئىسسىق.

پىياز ئىشتىهانى، توسالغۇلارنى ئاچىدۇ، باھنى قۇۋۇتلەيدۇ، مىكروب ئۆلتۈرىدۇ.

ئۇزۇم ۋە ئۇنىڭ دورىلىق قىممىتى

ئۇزۇمنىڭ خىللىرى كۆپ بولۇپ، شىنجاڭ مەملىكىتىمىز بويىچە تارىختىن بۇيان ئۇزۇم ئەڭ كۆپ چىقىدىغان رايون ھېسابلىنىدۇ.

ئۇزۇمنىڭ تەبىئىتى 2- دەرىجىدە ھۆل ئىسسىق بولۇپ، ئۇنىڭ تەركىبىدە ئاقسىل، قەنت، كالتسىي، فوسفور، ھەر خىل ۋىتامىنلار ۋە كالىي قاتارلىق ماددىلار بار.

ئۇزۇم ئادەتتە بەدەنگە ئوزۇق بولىدۇ. بەدەندىكى قاننى ياخشىلاپ، ياخشى قان پەيدا قىلىدۇ ۋە قان ئايلىنىشىنى ياخشىلايدۇ. پىشقان ئۇزۇمدىن ھەر كۈنى مۇڭاپىق يەپ

تۇرسا، بەدەننى سەمرىتىدۇ ۋە قاننى كۆپەيتىدۇ. ئادەمنىڭ ئىچىنى بوشىتىپ، چوڭ تەرەتنى راۋانلاشتۇرىدۇ. ئۇ يەنە تېرىنى سىلىقلاشتۇرۇش ۋە پارقىراق قىلىش ئۈنۈمىگە ئىگە. مېڭىنى قۇۋۋەتلەپ، مەركىزىي نېرۋا سىستېمىسىنىڭ خىزمىتىنى كۈچەيتىدۇ، ئەستە ساقلاش ئىقتىدارىنى ئۆستۈرىدۇ.

پىشقان ئۈزۈمنىڭ ئۇرۇقى تېبابەتچىلىكتە كۆپ ئىشلىتىلىدىغان دورا قىلىنىپ، بەدەن مۇسكۇللىرىنى چىڭىتىش ۋە جىنسىي ئاجىزلىق كېسەللىكلىرىگە شىپا بولىدۇ. ھەمدە نېرۋا ئاجىزلىقنى داۋالاپ، ئەستە تۇتۇش قابىلىيىتىنى ئۆستۈرۈپ، بەدەننىڭ ھەر خىل كېسەللىكلەرگە قارشى تۇرۇش كۈچىنى ئاشۇرىدۇ.

ئۈزۈم جىگەر كېسەللىكى، جىگەرنىڭ خىزمىتى ئاجىزلىشىپ كېتىش، ھەر خىل سەۋەبلەردىن كېلىپ چىقىدىغان قان قان ئازلىق قاتارلىق كېسەللىكلەرگە پايدا قىلىدۇ. ئۈزۈمنى ياڭاق مېغىزى بىلەن بىرگە ئىستېمال قىلىپ بەرسە، ماددا ئالمىشىشنى ياخشىلاپ، بۆرەكنى كۈچەيتىدۇ. ئۇنىڭ يەنە بەدەننى قۇۋۋەتلەپ، باھنىڭ ئاجىزلىقىغا شىپا بولۇش، ئۆمۈرنى ئۇزارتىش قاتارلىق جەھەتلەردە ئۇنۇمى ياخشى.

ئۈزۈمدىن ئىشلەنگەن شەربەتنى مۇۋاپىق مىقداردا مەلۇم ۋاقىت ئىچىپ بەرسە قاندىكى ھەر خىل كېرەكسىز ماددىلارنى تازىلايدۇ. كېسەل بولۇپ ماغدۇرسىزلىنىپ كەتكەندە بەدەننى كۈچلەندۈرۈپ، ماغدۇرسىزلىنىش، دا-ۋاملىق ھېرىپ - چارچاش قاتارلىقلارغا شىپا بولىدۇ.

ئۈزۈمدىن تەييارلانغان شەربەتنى ئەنجۈر ۋە شۇمشا

قاتارلىقلار بىلەن بىرگە مەلۇم ۋاقىت ئىچىپ بەرسە، ھەر خىل سوزۇلما يوتەل ۋە مەيدىنىڭ چىڭقىلىپ ئېچىشىپ ئاغرىشىنى توختىتىشقا پايدىسى بار. ئۇزۇمنى سىقىپ، شىرنىسىنى كىچىك بالىلارغا ئىچۈرسە، بالىلاردىكى سۆكەك بوشاپ كېتىش (راخىت) كېسەللىكىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. ئۇزۇمنىڭ سۈيىنى ئاياللار ھەيز كۆرۈشتىن بۇرۇن ئىچىپ بەرسە، بالىياتقۇ ياللۇغى قاتارلىق كېسەللىكلەرگە شىپا بولىدۇ.

پالەك ۋە ئۇنىڭ دورىلىق قىممىتى

پالەك كۈندىلىك تۇرمۇشىمىزدا ئىشلىتىلىدىغان كۆكتاتلارنىڭ بىرى بولۇپ، ئۇنىڭ تەركىبىدە ئاقسىل، قەنت، يىرىك تالا، كالتسىي، فوسفور، تۆمۈر، ۋىتامىن C ۋە سىنىك قاتارلىق ماددىلار بار.

پالەك يالغۇز كۆكتات ئورنىدا ئىشلىتىلىشتىن باشقا، يەنە دورا ئورنىدىمۇ ئىشلىتىلىدۇ، يەنى قەۋزىيەتنى داۋالاش، ئىشتىھانى ئېچىش، مەيدە ئاغرىقىنى پەسەيتىش ۋە تېرىلەرنى يۇمشىتىش قاتارلىق خۇسۇسىيەتلەرگە ئىگە.

پالەكنى قايناق سۇدا قىزىتىپ، ئاندىن ئۇنى كۈنجۈت يېغى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، ھەر كۈنى ئۈچ قېتىم يەپ تۇرسا، باش ئاغرىقى، باش قېيىش، يۈرەك سېلىش ۋە ھەر خىل يۇقىرى قان بېسىمغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

پالەكنى سىقىپ سۈيىنى چىقىرىپ، ئۇششاق توغرىغان گۆش بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ يەپ بەرسە، نامازشام قارىغۇسىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

پالەكنىڭ ئۇرۇقىنى ئوتتا سارغايتىپ قۇرۇتۇپ، ئاندىن

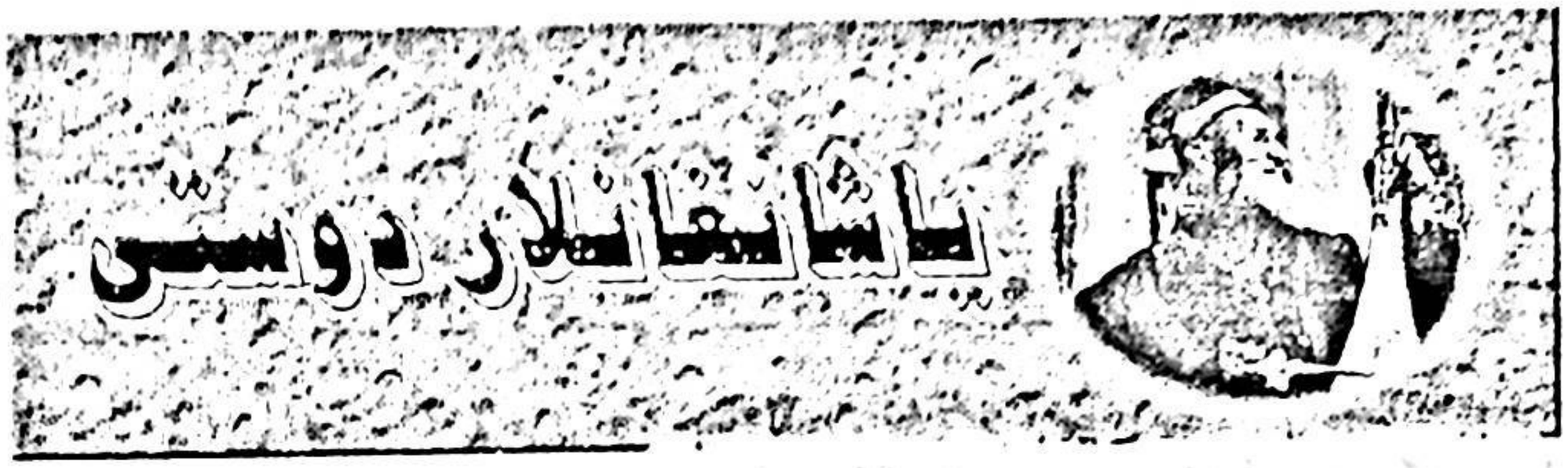
دىن ئۇنى سوقۇپ، ئاز مىقداردا ئۇن قوشۇپ كۇمىلاچ قىلىپ، كۇندە ئۇچ قېتىم ئاز - ئازدىن يېپ تۇرسا، دېمى سىقىلىش ۋە ھاسىراش قاتارلىق كېسەللىكلەرگە شىپا بو- لىدۇ. پالەك ئۇرۇقىنى سامساق بىلەن سوقۇپ، ئۇنى ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ، ھەر كۇنلۇكى تاماقتىن كېيىن مۇڭاپىق مىقداردا يېپ تۇرسا، ئۆپكە تۇبېركۇلىيوز كېسە- للىكىگە ياخشى ئۇنۇم بېرىدۇ.

ياز پەسلىدە پالەكنى سىقىپ، ئۇنىڭ سۇيىدە ئېغىزنى چايقاپ بەرسە، ھەر خىل ئېغىز يالليۇغى ۋە گال، كېكىر- دەك ئاغرىقىغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

پالەكنى سىقىپ سۇيىنى چىقىرىپ، ئۇنىڭغا مۇڭاپىق مىقداردا شېكەر قوشۇپ ئىچىپ بەرسە، گال ئاغرىقى، بەدەنگە سېرىقلىق چۇشۇش قاتارلىق كېسەللىكلەرگە ئو- دان شىپا بولىدۇ. سۇيدۇك ۋە دوۋسۇن يوللىرىدىكى ئۇش- شاق تاشلارنى چۇشۇرىدۇ ۋە كىچىك تەرەتتىكى ئېچىشىپ كېلىشىگە مەنپەئەت قىلىدۇ. پالەكنى سۇدا قاينىتىپ، ئاندىن ئۇنى ئۇششاق توغراپ يەرلىك ئورۇنغا چاپلىسا ئىس- سىقتىن بولغان بوغۇم ئاغرىقىغا پايدا قىلىدۇ.

پالەكنى ھەر كۇنى مۇڭاپىق مىقداردا يېپ تۇرسا، يۇقىرى مان بېسىمى، مېڭە قان تومۇرلىرى بوتقىسىمان قېتىشىش ۋە قەنت سىيىش كېسەللىكىگە مەنپەئەت قىلە- دۇ. پەلەكنى سۇدا قاينىتىپ، سۇيىنى ئەتىگەن ۋە كەچقۇ- رۇنلىرى مۇڭاپىق مىقداردا ئىچىپ تۇرسا ۋە ئۇنى خېلى ئۇزاققىچە داۋاملاشتۇرۇسا، قان ئازلىق، نەپەس يوللىرى كېسەللىكلىرىگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

قىسقىسى، پالەك خەلقىمىز ئارىسىدا كۆپ ئىشلىتە- لىدىغان كۆكتاتلاردىن بىرى بولۇپلا قالماستىن، دورىلىق قىممىتىمۇ يۇقىرى.



ئۆتكەن ئىشلارنى دائىم ئويلاش سالامەتلىككە زىيانلىق

بەزى ياشانغانلار ئۆتكەن ئىشلارنى دائىم ئويلاپ، كۈندە سۆزلەپ، كەيپىياتى ياخشى بولماي قالىدۇ. پىسخولوگىيە مۇتەخەسسىسلىرى بۇنى «ئارقىغا چېكىنىش روھىي ھالىتى» دەپ ئاتىدى. بۇنىڭ ئاساسىي سەۋەبى شۇكى، بۇنداق كىشىلەرنىڭ يېقىنقى مەزگىلدىكى ئەستە تۇتۇش قابىلىيىتى تۆۋەنلەيدۇ. لېكىن، ئۆتكەن ئىشلار شۇ پېتى ئېسىدە تۇرىدۇ. «ئارقىغا چېكىنىش روھىي ھالىتى» ياشانغانلاردىكى ناچار پىسخولوگىيە مېخانىزمى بولۇپ، كېسەللىك پەيدا قىلىشىنىڭ يىلتىزى. ئۇ روھىي ھالەتكە تەسىر يەتكۈزۈپلا قالماستىن، كىشىلەرنىڭ ھاياتىغمۇ زىيان سالىدۇ. سالامەتلىككە زىيانلىق بولغان «ئارقىغا چېكىنىش روھىي ھالىتى»نى يېڭىش ئۈچۈن، ياشانغانلار كۆڭلى - كۆكسىنى كەڭ تۇتۇشى، ئىجابىي كىشىلىك تۇرمۇش قارىشىنى يېتىلدۈرۈشى، رېئاللىققا ھۆرمەت قىلىشى، پائال ئالغا قاراپ ئىنتىلىشى كېرەك. شۇڭا،

ئۆتكەن ئىشلارغا ئېسىلمۇالماسلىق، مەلۇم جەھەتتە ئىش كۆڭۈلدىكىدەك بولمىسا، ئۇنىڭغا توغرا مۇئامىلە قىلىش كېرەك.

بۇنىڭدىن باشقا، ئادەم ياشانغاندا رېئاللىققا بويسۇنۇشى، ئۆزى ئۈچۈن مول، رەڭگارەڭ تۇرمۇش مۇھىتىنى يارىتىشى، ياخشى ئىدىيىنى تۇرغۇزۇشى، ئىجتىمائىي ئالاقىنى كۆچەيتىشى لازىم. ئۆيدىن سىرتقا چىقماي، دائىم ئۆيدە ئىچى پۇشۇپ ئولتۇرۇشتىن ساقلىنىشى كېرەك.

ياشانغانلار ئويغانغاندىن كېيىن دەرھال ئورنىدىن تۇرماسلىقى كېرەك

يېقىنقى بىرقانچە يىللاردىن بېرى مەملىكىتىمىز ئىچى ۋە چەت ئەللەردە ئېلان قىلىنىۋاتقان تېببىي ماقالىلەردە ياشانغانلاردىكى مېڭىگە قان چۈشۈش ئەھۋاللىرى كۆپىنچە ئەتىگەندە يۈز بېرىدىغانلىقى خاتىرىلەنگەن. بۇ ئەھۋال چۈشتە ئازراق يۈز بېرىدۇ. چۈشتىن كېيىن سائەت3—4 ئارىلىقىدا كۆپرەك كۆرۈلىدۇ. نېمە ئۈچۈن بۇنداق ئەھۋال سەھەردە كۆپ ئۇچرايدۇ؟ بۇنداق بولۇشىدىكى ئاساسلىق سەۋەب شۇكى، ئادەم ياشانغانسېرى بەدەندىكى ھەرقايسى ئەزالارنىڭ ئىقتىدارى بۇرۇنقىغا قارىغاندا ئاجىزلىشىپ كېتىدۇ، يەنى قان تومۇرلارنىڭ پوستى بۇرۇنقىدىن قالتىسقلىشىدۇ، ئېلاستىكلىقىمۇ تۆۋەنلەپ كېتىدۇ. ياشانغانلار ئەتىگەندە ئويغانغاندا، بولۇپمۇ تېز ئورنىدىن تۇرغاندا قاندا تۇيۇقسىز ئۆزگىرىش بولىدۇ. نەتىجىدە ئەسلىدىكى قان بېسىمىمۇ تېزلىك بىلەن ئۆرلەيدۇ، شۇنىڭ

بىلەن بۇرۇنلا قېتىم كەتكەن قان تومۇرلار ئاسانلا يېرىلىپ، مېڭىگە قان چۈشىدۇ.

بۇلاردىن باشقا، ياشانغانلار ئەتىگەندە ئورنىدىن تۇرغاندا قاندىكى قان پلاستىنكىلىرى ئادەم ئۇخلاۋاتقان ۋاقتىتىكىگە قارىغاندا قويۇقلىشىپ كېتىش سەۋەبىدىنمۇ ئاسانلا يۇقىرىقىدەك ئەھۋاللار يۈز بېرىدۇ. شۇڭا، ياشانغانلار ئەتىگەندە ئويغاندىن كېيىن، دەرھاللا ئورنىدىن تۇرماسلىقى، ئەڭ ياخشىسى كارىۋاتتا سەل يانچە يېتىپ، بىرئازدىن كېيىن ئورنىدىن تۇرۇشى لازىم.

ئادەم ياشانغاندا نېمىشقا تېرىككەك بولۇپ قالىدۇ

ئادەم قېرىلىق دەۋرىگە قەدەم قويغاندىن كېيىن، چوڭ مېڭە ئىقتىدارىنىڭ چېكىنىشى ئالدى نېرۋا پائالىيىتىنىڭ توسالغۇغا ئۇچرىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. بولۇپمۇ تورمۇزلاش كۈچىنىڭ تۆۋەنلىشى بىلەن چېچىلاڭغۇلۇق، ئالدىراڭغۇلۇق قىلىدىغان، كوتۈلداش، ئاسان تېرىكىشكە ئوخشاش ئۆزىنى كونترول قىلالمايدىغان مىجەز ئۆزگىرىشىنى پەيدا قىلىدۇ. بۇ بىر خىل فىزىئولوگىيىلىك ھېسابلىنىدۇ.

ياشانغانلارنىڭ قىزىققانلىقىغا قانداق مۇئامىلە قىلىش كېرەك؟ ئائىلىدىكىلەرگە نىسبەتەن ئېيتقاندا، بۇنداق قىزىققانلىق، تېرىككەكلىك قېرىلىق مەزگىلىدىكى بىر خىل فىزىئولوگىيىلىك ھادىسە بولغاچقا، توغرا چۈشىنىش، ئەڭ پۇ قىلىش پوزىتسىيىسىنى قوللىنىش كېرەك. ئۇلارنىڭ خاپىلىقىنى تېخىمۇ ئاشۇرىدىغان ئىشنى قىلماسلىق لازىم. يەنە بىر تەرەپتىن يېمەكلىك قۇرۇلمىسىنى تەڭشەش ئارقى-

لىق، ياشانغانلارنىڭ مىجەزىدىكى «غەلىتە» لىكنى تورمۇز-
لاش كېرەك. ياشانغانلار ماي، قەنت، خولېستېرىن مىقدا-
رى يۇقىرى بولغان «ئۈچ يۇقىرى» يېمەكلىكلەرنى ئامال
بار ئاز ئىستېمال قىلىشى، كۆكتات، بېلىق ۋە پۈرچاق
تۇرىدىكى يېمەكلىكلەرنى كۆپرەك ئىستېمال قىلىشى كې-
رەك. بۇ ئۇلارنىڭ كەيپىياتىنىڭ ياخشىلىنىشى ۋە مۇقىم
بولۇشىغا پايدىلىق.

ياشانغانلار بىلىم سەۋىيىسى ۋە ئىقتىدارىنى ئاشۇرۇپ
بېرىشقا ئەھمىيەت بېرىشى كېرەك. ياشانغاندا فىزىئولو-
گىيىلىك ئۆزگىرىشنىڭ بولۇشى تەبىئىي قانۇنىيەت. بىز
بۇ قانۇنىيەتنى ئۆزگەرتەلمەيمىز، ئەمما ئۇنى ياخشىلاشقا
بولىدۇ. بۇنىڭ چارىسى — شەخسىي پەرىلەتنى كۈچەيتىش-
تىن ئىبارەت. يەنە بىر جەھەتتىن ئۆز - ئۆزىنى كونترول
قىلىشنى ئۆگىنىۋېلىش لازىم. ئاچچىقى كەلگەندە قارشى
تەرەپنىڭ مەيدانىدا تۇرۇپ مەسىلىنى ئويلاشنىڭ زىيىنى
يوق. مەسىلىنى قارشى تەرەپنىڭ مەيدانىدا تۇرۇپ ئويلە-
غاندا، قارشى تەرەپنىكىمۇ يولسىزلىق قىلمايۋاتقانلىقىنى
بىلەلەيسىز ۋە ئۆزىڭىزنى بېسىۋالالايسىز.

ياشانغانلار نەرسە-كېرەك سېتىۋالغاندا ئالدامچىلىقتىن ساقلىنىشى كېرەك

يېقىندىن بۇيان بەزى قانۇنسىز ئۇنسۇرلار قىلتاق قۇ-
رۇپ، تۇرلۇك ۋاستىلەر بىلەن ياشانغانلارنىڭ مال - مۈل-
كىنى قاقتى - سوقتى قىلماقتا. شۇڭا، ياشانغانلار نەرسە -
كېرەك سېتىۋالغاندا، مۇلازىمەتنى قوبۇل قىلغاندا ياكى

مەبلەغ سېلىش ئۈسۈلىنى تاللىغاندا، مېڭىسىنى سەگەك تۇتۇشى ھەمدە مۇنداق ئۇچ تۈرلۈك قىلتاقتىن ھەزەر ئەيلىشى كېرەك:

1) بەزى قانۇنسىز تىجارەتچىلەر ئاھالىلەر ئولتۇراق رايونى، ئەتىگەنلىك بازار ۋە باغچىلاردا دورا، ساقلىقنى ساقلاش بۇيۇمى ۋە داۋالاش ئەسلىھەلىرىنى تەشۋىق قىلىپ، ھەقسىز كېسەل كۆرۈش باھانىسى بىلەن ياشانغانلارنىڭ سالامەتلىكىدىن قەستەن قۇسۇر چىقىرىش ياكى كىچىك كېسەلنى چوڭ قىلىپ كۆرسىتىش ئارقىلىق دورىلىرىنى سېتىش مەقسىتىگە يېتىدۇ.

2) بەزى قانۇنسىز تىجارەتچىلەر «ساغلاملىق سۆھبىتى» ئۆتكۈزۈش نامىدا ئاپتوموبىلغا ھەقسىز ئولتۇرۇش، ھەقسىز غىزالىنىش قاتارلىق «تەدبىر» لەردىن پايدىلىنىپ ياشانغانلارنى ئالدايدۇ، يەنى ئۇلار كەسپىي خادىملارنى ياشانغانلار بىلەن يېقىنلىشىشقا ئەۋەتىدۇ. ياشانغانلارنى «ساغلاملىق سۆھبىتى» گە ھەقسىز قاتناشقا ئالاھىدە تەكلىپ قىلىپ، مەخسۇس ئاپتوموبىل ئاجرىتىپ، ئۇلارنى ھەقسىز ئەكېلىپ - ئاپىرىپ قويىدۇ، ھەقسىز غىزاغا تەكلىپ قىلىدۇ، شۇنداقلا دورىلىرىنىڭ ئۈنۈمىنىڭ قالتىسلىقىنى توختىماي چۈشەندۈرۈپ، ياشانغانلارنى دورىنى ئالمىسا بولمىغۇدەك دەرىجىدە ئوڭايسىز ھالەتكە چۈشۈرۈپ قويىدۇ. بۇنىڭ بىلەن ياشانغانلار ئۆيىگە قايتىپ پۇل ئەكېلىشنى ئېيتقاندا، ئۇلار ياشانغانلارغا ھەمراھ بولۇپ ئۆيىگە كېتىپ بارىدۇ ھەمدە دورىسىنى سېتىپ، تۈرلۈك باھانىلەر بىلەن ئۇلارغا تالون كېسىپ بېرىشنى رەت قىلىدۇ.

3) ئائىلىلەرگىچە بېرىپ «ئىلغار تېخنىكا قوللىنىل-

غان، يېشىل مەھسۇلات، مۇھىتنى ئاسرايدۇ» دېگەندەك ناملار بىلەن ئۆز مەھسۇلاتىنىڭ ئىقتىدارىنى ئاشۇرۇپ تەشۋىق قىلىپ، ياشانغانلارنى ئىستېمالغا جەلپ قىلىدۇ، يەنە بەزىلىرى ياشانغانلارنىڭ كۆپىنچە ھاللاردا ئائىلىلەردە يالغۇز قالىدىغانلىقىدىن پايدىلىنىپ، مەھسۇلاتلىرىنى ئۇ-لارنىڭ ئىشىك ئالدىغا ئاپىرىپ ساتىدۇ، مەھسۇلاتىنىڭ ئىقتىدارىنى ئاشۇرۇپ تەشۋىق قىلىپ، ياشانغانلارنى ئىس-تېمالغا قىزىقتۇرىدۇ. شۇڭا، ياشانغانلار ئىستېمالدىكى بۇنداق قىلتاقلاردىن ھەزەر ئەيلىشى لازىم.

ئۇچ خىل كېسەللىككە گىرىپتار بولغان ياشانغانلار يانفون ئىشلىتىشكە بولمايدۇ

1. ئېغىر دەرىجىدىكى نېرۋىسى ئاجىزلار. نېر-ۋىسى ئاجىزلار دائىم يانفون ئىشلەتكەندە ئۇيقۇسىزلىق، ئۇنتۇغاقلىق، كۆپ چۈش كۆرۈش، باش قېيىش، باش ئاغرىش، بىئارام بولۇش، ئاسان ئاچچىقلىنىش قاتارلىق نېرۋا ئاجىزلىق كېسەللىك ئالامەتلىرى پەيدا بولىدۇ. شۇ-ڭا، نېرۋىسى ئاجىز كىشىلەر يانفون ئىشلەتمەسلىكى كې-رەك. ئۇنداق بولمايدىكەن، كېسەللىك ئالامىتى تېخىمۇ ئېغىرلىشىپ كېتىدۇ.

2. تۇتقاقلىق كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغان-لار. يانفون ئىشلەتكۈچىلەرنىڭ چوڭ مېڭىسىنىڭ ئەتراپ-ىدا پەيدا بولىدىغان ئېلېكتر ماگنىت دولقۇنى ھاۋا بوشلۇ-

قىدىكى ئېلېكتر ماگنىت دولقۇنىنىڭ 4 — 6 ھەسسىسىگە تەڭ كېلىدۇ. بۇ، تۇتقاقلىق كېسەللىكنىڭ قوزغىلىشىغا سەۋەب بولىدۇ.

3. كۆزىگە ئاق چۈشكەنلەر. يانفون تارقاتقان ئېلېكتر ماگنىت دولقۇنى كۆزگە ئاق چۈشۈش كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغان بىمارلارنىڭ كۆز گۆھىرىنىڭ تېمپېراتۇرىسىنى ئۆرلىتىپ، سۇلۇق ئىششىق پەيدا قىلىدۇ. بۇنىڭ بىلەن كېسەللىك ئەھۋالى ئېغىرلىشىپ كېتىدۇ.



ئادەمنىڭ بەدىنىگە قاراپ كېسەللىك ئەھۋالىنى بىلگىلى بولىدۇ

هازىرقى كىشىلەردىكى ئوزۇقلۇق كەمچىل بولۇش يېمەك - ئىچمەكنىڭ كەمچىل بولۇشى بولماستىن، بەلكى پىشىقلاپ ئىشلەنگەن يېمەكلىكلەرنى قوغلىشىپ ئىستېـ مال قىلىش ۋە ئوزۇقلۇق تەڭپۇڭلۇقىغا دىققەت قىلماسـ لىقتىن كېلىپ چىقماقتا. ئادەم بەدىنىنىڭ ئىچكى قىسمـ ىدىكى ئوزۇقلۇق يېتىشمەسلىك ئىنكاسىدىن باشقا، بەدەنـ نىڭ مەلۇم قىسىملىرىدىكى تاشقى ئۆزگىرىشلەردىنمۇ ئوـ زۇقلۇققا ئېھتىياجلىق بولغان هالەتنى كۆرۈۋالغىلى بولـ ىدۇ.

1. **كالپۇكقا قاراپ هۆكۈم قىلىش.** كالپۇك يېرىـ لىش، كالپۇك سىزىقلىرى ئېنىق بولماسلىق كالپۇك كېـ سەللىكىنىڭ ئالامىتى بولۇپ، ۋىتامىن B_2، ۋىتامىن C نىڭ كەملىكىنى ئىپادىلەيدۇ. بۇنى تولۇقلاش ئۈچۈن، چىكسەي، ئاپېلسىن، پەمىدۇر، مېۋە - چېۋە، ياكىيۇ قاتارـ لىقلارنى كۆپرەك ئىستېمال قىلىش، ۋىتامىن B ۋە ۋىتاـ

مىن C تابلېتكىسىنى يەپ بېرىش كېرەك.

2. تىلغا قاراپ ھۆكۈم قىلىش. تىلنىڭ ئىككى تەرىپى سارغۇچ ياكى ئاقۇچ بولسا فولىك (يوپۇرماق) كىسلاتاسى بىلەن تۆمۈر ماددىسىنىڭ كەملىكىنى بىلدۈرىدۇ. بۇ خىل ماددىلارنىڭ كەمچىل بولۇشى يىلىك ئىچكى قىسمىدىكى قىزىل قان ھۈجەيرىلىرىنىڭ ئىشلەپچىقىرىلىشىغا توسقۇنلۇق قىلىپ، تىل يالليۇغى، قان ئازلىق، ئاشقازان - ئۈچەينىڭ ئىقتىدارى قالايمىقانلىشىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىپ، ئۆسۈپ يېتىلىشكە تەسىر يەتكۈزىدۇ. بۇنى تولۇقلاش ئۈچۈن جىگەر، پالەك قاتارلىقلارنى كۆپرەك ئىستېمال قىلىش بىلەن بىرگە، تەركىبىدە يوپۇرماق كىسلاتاسى بولغان ۋىتامىن B تۈرىدىكى ئوزۇقلۇق كۈملىدى.

چى يەپ بېرىش كېرەك.

3. ئېغىزغا قاراپ ھۆكۈم قىلىش. ئەگەر ئېغىز ئەتراپى قىزىل بولسا، ئۇزاق مەزگىل كالپۇك يېرىلىش، تىل ئاغرىش، شۇنداقلا ئوزۇقلۇق يېتىشمەسلىكتىن ئېغىز بوشلۇقى يالليۇغى كېلىپ چىقىدۇ. دىققەت قىلمىغاندا ئېغىز يارىسى ۋە لىمفا بېزى يالليۇغىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ئېغىز يالليۇغى تۆمۈر ۋە ۋىتامىن B_2، ۋىتامىن B_6 لارنىڭ كەملىكىدىن كېلىپ چىقىدۇ. بۇ ئىككى خىل ۋىتامىننىڭ كەمچىل بولۇشى قان ئازلىق، ئۆسۈپ يېتىلىش نورمال بولماسلىقنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. بۇنى تولۇقلاش ئۈچۈن، پالەك قاتارلىق يېشىل يوپۇرماقلىق كۆكتاتلارنى، شۇنداقلا كالا گۆشى، جىگەر، پۇرچاق تۈرىدىكى يېمەكلىكلەرنى كۆپرەك ئىستېمال قىلىش ۋە ۋىتامىن B تۈرىدىكى ئوزۇقلۇق كۈملىچىنى ئىچىپ بېرىش كېرەك.

4. بۇرۇنغا قاراپ هۆكۈم قىلىش. ئەگەر بۇرۇن-
نىڭ ئىككى تەرىپى قىزىل، مايلىق ھەم پارقىراق بولۇپ،
تېرىسى چۈشۈپ تۇرسا بەدەنده سىنىك كەملىكىنى ئىپادىلەي-
دۇ. سىنىك كەمچىل بولسا ئىشتىها تۇتۇلۇش ۋە ماددا
ئالمىشىش نورمال بولماسلىق كېلىپ چىقىدۇ. كۆپلىگەن
يېمەكلىكلەرنىڭ تەركىبىده سىنىك بار بولۇپ، پەقەت تاماق
تاللىمىغاندا سىنكىنى تولۇقلاش مەقسىتىگە يەتكىلى بولە-
دۇ.

5. چاچقا قاراپ هۆكۈم قىلىش. چاچنى يۇلغاندا
ئاغرىق سېزىمى بولمىسا، چاچ يۆگىلىۋالسا ۋىتامىن C ۋە
تۆمۇر ماددىسىنىڭ كەملىكىنى بىلدۈرىدۇ. چاچ رەڭگىنىڭ
خۇنۇك ۋە چاچنىڭ شالاڭ بولۇشى ۋىتامىن B_{12}نىڭ كەملە-
كىنى ئىپادىلەيدۇ. ۋىتامىن B_{12}كەمچىل بولسا قىزىل قان
ھۈجەيرىلىرىنىڭ پەيدا بولۇشىغا ۋە نېرۋا سىستېمىسىغا
تەسىر يەتكۈزىدۇ. بۇنى تولۇقلاش ئۈچۈن سۈت تۇرىدىكى
يېمەكلىكلەرنى، جىگەر، بېلىق ۋە پۇرچاق تۇرىدىكى يې-
مەكلىكلەرنى كۆپرەك ئىستېمال قىلىش كېرەك. ئۇنىڭ-
دىن باشقا، ۋىتامىن B گۇرۇپپىسىدىكى ۋىتامىنلارنى يەپ
بېرىش لازىم.

6. تىرناقتا قاراپ هۆكۈم قىلىش. تىرناقتا ئاق
چېكىتلەر بولسا سىنىك كەملىكىنى ئىپادىلەيدۇ. تىرناق
ئاسان يېرىلسا تۆمۇر ماددىسىنىڭ كەملىكىنى بىلدۈرىدۇ.
بۇنى تولۇقلاش ئۈچۈن، پالەك، جىگەر، كالا، قوي گۆش-
لىرىنى كۆپرەك ئىستېمال قىلىش، تەركىبىده سىنىك بول-
غان ۋىتامىنلارنى يەپ بېرىش كېرەك.

7. قۇلاقتا قاراپ هۆكۈم قىلىش. قۇلاق بۆرەك

ئەھۋالىغا ۋەكىللىك قىلىدىغان بولۇپ، قۇلاق سۈپۈرىسى قىزىل ياكى بىنەپشە رەڭدە بولسا، بۆرەكتىكى قان ئايلىنىشىڭ ياخشى ئەمەسلىكىنى بىلدۈرىدۇ، بۇنداق ئەھۋال كۆرۈلگەندە ھاراقنى ئاز ئىچىش، پىششىقلاپ ئىشلەنگەن يېمەكلىكلەرنى ئاز ئىستېمال قىلىش، شېكەرنى ئاز يېيىش، كۆپ ھەرىكەت قىلىش لازىم.

8. مەڭزگە قاراپ ھۆكۈم قىلىش. مەڭز ئۆپكە ئەھۋالىغا ۋەكىللىك قىلىدۇ. مەڭز سەل يېشىل رەڭدە بولسا، ئۆپكە راكىغا گىرىپتار بولۇش خەۋپىنىڭ يۇقىرى لىقىدىن، بېغىر رەڭدە بولسا يۇقىرى قان بېسىمىنىڭ ئالامىتىدىن دېرەك بېرىدۇ. ئۇنىڭ ئالدىنى ئېلىشتا تاماكىنى ئاز چېكىش ياكى تاماكا تاشلاش، قان بېسىمىنى ئۆلچىتىپ تۇرۇش لازىم.

9. پېشانىگە قاراپ ھۆكۈم قىلىش. پېشانە ئۇچەي ۋە دوۋسۇننىڭ ئەھۋالىنى ئەكس ئەتتۈرىدۇ. پېشانىدە داغ ياكى زىيادە قورۇق پەيدا بولسا، غىزالىنىشىڭ بەك زىيادە بولۇپ كەتكەنلىكىنى چۈشەندۈرىدۇ. بۇنى داۋالاشتا بېلىق، ئۆي قۇشلىرى تۇرىدىكى يېمەكلىكلەر ۋە قايمىقى ئېلىۋېتىلگەن سۈتنى ئىستېمال قىلىش لازىم.

10. ئېغىزغا قاراپ ھۆكۈم قىلىش. ئېغىز ھەزىم قىلىش سىستېمىسىنى، يەنى ئۈستۈنكى كالپۇك ئاشقازاننى، ئاستىنقى كالپۇك ئۈچەينى ئەكس ئەتتۈرىدۇ. ئاستىنقى كالپۇك ئىششىسا قەۋزىيەتنىن دېرەك بېرىدۇ. بۇنى داۋالاشتا سۈنى كۆپ ئىچىش، چاي، قەھۋە، ئىسپىرتلىق ئىچىملىكلەرنى ئاز ئىچىش، كۆپ ھەرىكەت قىلىش لازىم.

11. ئىككى قاش ئارىسىغا قاراپ ھۆكۈم قى-

لمش. ئىككى قاش ئارىسى جىگەر ۋە ئۆتنىڭ ئەھۋالىغا ۋەكىللىك قىلىدۇ. ئىككى قاش ئارىسىدا تىك سىزىقلار كۆرۈلسە، ياغنىڭ زىيادە كۆپ قوبۇل قىلىنغانلىقىنى چۈشەندۈرىدۇ. بۇنى داۋالاشتا گۆش تۈرىدىكى يېمەكلىكلەرنى، ياغ مىقدارى يۇقىرى ۋە قورۇلغان يېمەكلىكلەرنى ئاز ئىستېمال قىلىش لازىم.

12. بۇرۇن ئۇچىغا قاراپ ھۆكۈم قىلىش. بۇرۇن يۈرەك ئەھۋالىنى بىلدۈرىدۇ. بۇرۇن ئۇچى قىزىل ياكى بىنەپشە رەڭدە بولسا، قان بېسىمىنىڭ سەل يۇقىرى لاپ قالغانلىقىنى ياكى يېمەكلىكتىكى تۇز ياكى ئىسپىرتنىڭ ئېشىپ كەتكەنلىكىنى چۈشەندۈرىدۇ. يۇقىرىقىدەك ئالامەتلەر كۆرۈلسە، دائىم قان بېسىمىنى ئۆلچىتىپ تۇرۇش، ئىسپىرتلىق ئىچىملىكلەر ۋە تۇزنى ئاز ئىستېمال قىلىش لازىم.

يېمەكلىكتىن زەھەرلەنگەنلەرنى ئائىلىدە جىددىي قۇتقۇزۇش ئۇسۇللىرى

ئەگەر ئىچى سۇرۇش، قۇسۇش، قورساق ئاغرىش قاتارلىق يېمەكلىكتىن زەھەرلىنىش ئالامەتلىرى كۆرۈلگەندە ھەرگىز تەمتىرىمەسلىك، سوغۇققانلىق بىلەن كېگەندە ھەرگىز تەمتىرىمەسلىك، سوغۇققانلىق بىلەن كېسەلنىڭ سەۋەبىنى تەھلىل قىلىپ، زەھەرلىنىشنى كەلتۈرۈپ چىقارغان يېمەكلىك ۋە ئۇنى يېگەندىن كېيىنكى ۋاقتىنىڭ ئۇزۇن - قىسقىلىقىغا قاراپ، تۆۋەندىكى ئۇچ تۈرلۈك ئۇسۇلنى قوللىنىش لازىم:

1. قۇستۇرۇش. يېمەكلىكتىن زەھەرلەنگەن

نىگە 1 ~ 2 سائەت بولغان بولسا، قۇستۇرۇش ئۇسۇلىنى قوللىنىشقا بولىدۇ. بۇنىڭدا، 20گرام ئاش تۇزىغا200مىل-لىلىتىر قايناق سۇ ئارىلاشتۇرۇپ سوۋۇتقاندىن كېيىن بىراقلا ئىچۇرۇش، يەنىلا قۇسمىسا بۇ ئۇسۇلنى يەنە بىر-قانچە قېتىم تەكرارلاش كېرەك. بۇنىڭدىن باشقا، 100 گرام يېڭى زەنجۇبلنى يانچىپ سۇيىنى چىقىرىپ، ئۇنىڭغا 200 مىللىلىتىر قايناق سۇ قوشۇپ ئىچۇرسىمۇ بولىدۇ. ئەگەر يېگىنى سۇپىتى ئۆزگىرىپ كەتكەن گۆش بولسا، ئەگەر يېگىنى سۇپىتى ئۆزگىرىپ كەتكەن گۆش بولسا، رېئوكامفورا ئىچۇرۇپ قۇستۇرۇش لازىم. چوكا ياكى بار-ماقنى كېكىرەككە تىقىش ئارقىلىق قۇستۇرسىمۇ بولىدۇ.

2. **ئىچىنى سۇرگۈزۈش.** ئەگەر يېمەكلىكتىن زەھەرلەنگىنىگە 2 ~ 3 سائەتتىن ئاشقان بولسىمۇ، كېسەلنىڭ روھىي ھالىتى بىرقەدەر ياخشى بولسا، سۇرگە دورىسى ئىچۇرۇپ، زەھەرلەنگەن يېمەكلىكنى چوڭ تەرەت ئارقىلىق چىقىرىۋېتىش لازىم. ئادەتتە تۆگىقۇلاقتىن 30 گرامنى قاينىتىپ ئىچۇرسە بولىدۇ. ياشانغانلارغا تازىلانغان شوردىن 20 گرامنى قايناق سۇدا ئېرىتىپ ئىچۇرسە ئىچى سۇرىدۇ. 15 گرام سانانى دەملەپ ئىچۇرسىمۇ ئىچ سۇرىدۇ.

3. **زەھەرسىزلەندۇرۇش.** ئەگەر سۇپىتى ئۆزگىرىپ كېلىپ چىقىپ كەتكەن بېلىق، راك قاتارلىقلارنى يېيىشتىن كېلىپ چىققان زەھەرلىنىش بولسا، 100 مىللىلىتىر ئاچچىقسۇغا 200 مىللىلىتىر سۇ قوشۇپ بىراقلا ئىچۇرۇش لازىم. ئۇنىڭدىن باشقا، 30 گرام ھەيرانغا 10 گرام يېڭى چۇچۇك-بۇيىنى قوشۇپ قايناتىپ ئىچۇرسىمۇ بولىدۇ. سۇپىتى ئۆزگەرگەن يېمەكلىكلەردىن زەھەرلەنگەنلەرگە يېڭى سۇت ياكى تەركىبىدە ئاقسىل بولغان ئىچىملىكلەرنى ئىچۇرۇش جىددىي قۇتقۇزۇشنىڭ ئەڭ ياخشى ئۇسۇلىدۇر.

ئەگەر يۇقىرىقى ئۇسۇللارنى قوللانغاندىن كېيىنمۇ ياخشىلىنىش ئالامىتى كۆرۈلمىسە ياكى زەھەرلىنىش ئېغىر بولسا، دەرھال دوختۇرخانىغا ئاپىرىپ داۋالىتىش لازىم.

شېكەر ۋە تۇز كۆپ ئىستېمال قىلىنسا چاچ ئوخايلا ئاقىرىپ كېتىدۇ

يېقىنقى يىللاردىن بۇيانقى ئىلمىي تەتقىقات شۇنى ئىسپاتلىدىكى، ياشلارنىڭ چېچىغا بۇرۇن ئاق كىرىپ كېتىش تۇز ۋە شېكەرنى كۆپ ئىستېمال قىلىش بىلەن مۇناسىۋەتلىك ئىكەن. كۆپ مىقدارداكى شېكەر بىلەن تۇز يۇرەك، مېڭە قان تومۇر كېسەللىكى ۋە يۇقىرى قان بېسىمنى پەيدا قىلغاچقا، باشنىڭ قان بىلەن تەمىنلىنىشى يېتەرلىك بولمايدۇ. بۇنىڭ بىلەن تۇك خالتىسىدىكى قارا پىگمېنت C نى سىنتېزلايدىغان پىگمېنتنىڭ ئىقتىدارى تۆۋەنلەيدۇ. بۇ، ياشلارنىڭ چېچى ئاقىرىپ كېتىشتىكى سەۋەبلەرنىڭ بىرى. يەنە بىر سەۋەب، كىسلاتالىق يېمەكلىكلەر تىروزىنازانىڭ ئاكتىپچانلىقىنى تۆۋەنلىتىۋەتكەچكە، قارا رەڭلىك هۇجەيرىلەرنىڭ سىنتېزلىنىشى توسقۇنلۇققا ئۇچرايدۇ ھەمدە چاچنىڭ ئوزۇقلۇق ماددىلار بىلەن تەمىنلىنىشى ئازىيىپ كېتىدۇ. شۇنىڭ بىلەن ياشلارنىڭ چېچىغا ئاق كىرىپ كېتىدۇ.

شوخلىنى قورۇپ يېگەن ياخشى

شوخلا تەركىبىدە شوخلا قىزىل پىگمېنتى بولۇپ، بەزراكىغا گىرىپتار بولۇشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. بىراق، شوخ-

لا تەركىبىدىكى قىزىل پىگمېنت ماددىسى مايدا ئېرىشچان خۇسۇسىيەتكە ئىگە بولغاچقا، مايدا قورۇلغاندىلا ئاندىن تەبىئىي هالدا ئاجرىلىپ چىقىپ، بەدەنگە ئۇنۇملۇك قوبۇل قىلىنىدۇ. شۇڭا، پىششىقلاپ ئىشلەنگەن شوخلىنىك ئۇنۇمى خام شوخلىغا قارىغاندا تېخىمۇ ياخشى.

ئىچ سۇرۇپ قالغاندا نېمە يېسە مۇۋاپىق

ئىچ سۇرۇپ قالغاندا يېمەك - ئىچمەككە چوقۇم دىققەت قىلىش، يەنى تۆۋەندىكى يېمەكلىكلەرنى يېمەسلىك كېرەك. ئۇلار: سۈت، قەھۋە، دانلىق زىرائەت، كۆكتات ۋە مېۋە - چېۋىلەر (ئاسان هەزىم بولمايدۇ)، پۇرچاق ۋە پۇرچاق تۇرىدىكى يېمەكلىكلەر، پىياز (ئاسانلا قورساق كۆپۈش ۋە ئاغرىشنى پەيدا قىلىدۇ)، شۇنداقلا غىدىقلاش خاراكتېرىگە ئىگە ئاچچىق يېمەكلىكلەردىن ئىبارەت. تەبىئىتى بەك سوغۇق ۋە بەك ئىسسىق ئىچىملىكلەرنى ئازراق ئىچىش كېرەك. ئۇنداق بولمىغاندا ئىچ سۇرۇش تېخىمۇ ئېغىرلىشىپ كېتىدۇ. ئىلمان قېتىق ئىچىپ بەرسە پايدىسى بولىدۇ. قېتىق تەركىبىدە كالتسىي مول بولۇپ، ئاشقازان ۋە ئۇچەينى ساغلاملاشتۇرىدۇ. چۈنكى، قېتىقتىكى سۈت كىسلاتا باكتېرىيىسى ئۇچەي يولىدا سۈت كىسلاتاسىنى ئىشلەپچىقارغاچقا، باكتېرىيىلەر ئۇچەيدە ئاسانلىقچە كۆپەيمەيدۇ ۋە ياشىيالمايدۇ.

قىزىل تومۇر قېتىشۇاتقانلىقنىڭ بەلگىلىرى

1) باش قايىدۇ، ئاغرىيدۇ. بۇ ئەھۋال بەزىدە يېڭى

نىك، بەزىدە ئېغىر بولىدۇ ۋە دائىم بولۇپ تۇرىدۇ.
2) ئەستە تۇتۇش قابىلىيىتى ئاجىزلىشىپ كېتىدۇ، بولۇپمۇ ئادەملەرنىڭ ئىسمىنى، رەقەمنى، ۋاقىتنى تېز ئۇنتۇپ قالىدۇ، قىلماقچى بولغان ئىشنى بىردەمدىلا ئۇنتۇپ كېتىدۇ.
3) بارماقلار تىترەيدۇ. تاماق يېگەندە ياكى خەت يازغاندا بارماقلارنىڭ ئازراق تىترەۋاتقانلىقى ئېنىق سېزىلىدۇ. بۇ، كېسەللىكنىڭ تىپىك ئالامەتلىرىنىڭ بىرى دۇر.
4) مىجەز ئۆزگىرىدۇ. بىرەر ئىشقا يولۇققاندا ئاسانلا هاياجانلىنىدۇ، كەيپىيات تۇراقسىزلىشىدۇ. شادلىنىش، ئاچچىقلىنىش، قايغۇرۇش، خۇشاللىنىش كەيپىياتى تېز ئۆزگىرىدۇ ۋە ئېنىق بولىدۇ. قالايمىقان سۆزلەش ئەھۋالى كۆرۈلۈپ تۇرىدۇ.
5) بەزىدە بەدەننىڭ مەلۇم قىسىملىرىدا چۈمۈلە مېڭىۋاتقاندەك سېزىم هاسىل بولىدۇ.
6) هەرىكەت ئاستىلايدۇ، پىكىر قىلىش، ئىنكاس قايتۇرۇش ئاستىلىشىدۇ.

تېز ئۇخلاشنىڭ ئاددىي چارىسى

ئادەم بەزىدە چارچاش، هاياجانلىنىش ياكى روهىي هالەتنىڭ جىددىيلىشىشى سەۋەبىدىن دائىم ئۇياق - بۇياققا ئۆرۈلۈپ ئۇخلىيالماي قالىدۇ.
تۆۋەندە ئۇخلاشنىڭ بىر خىل ئەپچىل چارىسىنى تونۇشتۇرىمىز: ئۇخلاشتىن ئىلگىرى بىر قوشۇق ئاچچىقسۇنى بىر ئىستاكان سوۋۇتۇلغان قاينىق سۇغا قوشۇپ ئىچىۋەتسىڭىز، تېزلا ئۇخلىيالايسىز هەمدە ناهايىتى ياخشى

ئۇخلاپ، ئەتىسى ئورنىدىن روھلۇق تۇرىسىز.
قېنى، سىناپ بېقىڭ.

ئاسان ئۆزگەرمەيدىغان 10 خىل ئىرسىيەت

مۇتەخەسسىسلەر ئۇزاق مەزگىل تەتقىق قىلىش ئارقىلىق، ئىنسانلاردىكى 10 خىل ئالاھىدىلىكنىڭ ئىرسىيەت بىلەن بىۋاسىتە مۇناسىۋەتلىك بولىدىغانلىقىنى بايقىغان. ئۇلار تۆۋەندىكىچە:

1. تېرە رەڭگى. ئەگەر ئاتا - ئانىسىنىڭ تېرىسى قارا بولسا، بالىسىنىڭ تېرىسى ئاق بولۇشى مۇمكىن بولمايدۇ.

2. بوي ئېگىزلىكى. پەرزەنتىنىڭ بوي ئېگىزلىكىنىڭ 70%ى ئاتا - ئانىسىدىن ئىرسىيەت قالىدۇ.

3. چېچى ۋاقتىسىز ئاقىرىپ كېتىش. بۇ ئالاھىدە خاراكتېرلىك ئىرسىيەت بولۇپ، نىسبىتى بىرقەدەر تۆۋەن بولىدۇ.

4. سېمىزلىك. ئانا - ئانىسى سېمىز بولسا، بالىسىنىڭ سېمىز بولۇش نىسبىتى 53% بولىدۇ.

5. دانىخورەك. ئاتا - ئانىسىنىڭ ئېككىلىسىگە دانىخورەك چىققان بولسا، پەرزەنتلىرىگىمۇ چىقىدۇ.

6. قوش قاپاق. بۇ ئەڭ ئاشكارا ئىرسىيەت ھېسابلىنىدۇ.

7. ئاستىنقى ئېڭەك. ئاستىنقى ئېڭەكنىڭ شەكلى مۇقەررەر ھالدا ئىرسىيەت قالىدۇ، دادىسىنىڭ ئېڭىكى

ئۇچلۇق بولسا ئوغلىنىڭ ئېڭىكىنىڭ ئۇچلۇق بولۇش نىسبىتى 8 — 9 ئۇلۇش بولىدۇ.

8. تاقىر باش. بۇنىڭ ئىرسىيەت قېلىش نىسبىتى 50%تىن ئاشىدۇ ھەمدە ئەۋلاد ئاتلاپ ئىرسىيەت قالىدۇ.

9. خامۇد پۇت. ئۆزگەرتىشكە بولىدىغان ئىرىسىيەت بولۇپ، ئۇزۇن قىسقىلىقىنى ئۆزگەرتكىلى بولمايدۇ.

ئىرسىيەت بىلەن مۇناسىۋەتلىك كېسەللىكلەر

تېببىي ئالىملار تەتقىقات ئارقىلىق، پەرزەنتلەرنىڭ بەزى كېسەللىكلىرى ۋە بىنورمال فىزىئولوگىيىلىك ئەھۋالىنىڭ كۆپىنچە ئانىدىن ئىرسىيەت بولۇپ قالىدىغانلىقىنى بايقىغان. شۇڭا، پەرزەنتلەر تۆۋەندىكىدەك كېسەللىكلەر ئانىسى ياكى مومىسىدا بولسا، يۇكسەك دەرىجىدە ئەھمىيەت بېرىپ، بالدۇرراق تۇتۇش قىلىپ، ئۇنىڭ ئالدىنى ئېلىشى كېرەك.

1. ئۆپكە راكى. ئۆپكە راكىغا گىرىپتار بولغانلارنىڭ ئەڭ تۆۋەن مۆلچەرلىگەندىمۇ 10%ى ئىرسىيەتتىن بولىدىكەن. بۇ، ئوغۇللارغا قارىغاندا، قىزلاردا 2 — 3 ھەسسە يۇقىرى بولىدىكەن. شۇڭا، 30 ياشتىن باشلاپ دائىم تەكشۈرتۈپ، ئالدىنى ئېلىپ تۇرۇش كېرەك.

2. يۇرەك كېسەللىكى. ئانا تېنىدىكى خولېستېرىن ۋە يۇقىرى قان بېسىمى قاتارلىقلارنىڭ ئالاھىدە گېنى پەرزەنتلىرىگە ئىرسىيەت بولۇپ قالىدىكەن ۋە ئۇلاردا ئا-

سانلا يۇرەك كېسەللىكىنى پەيدا قىلىدىكەن. تەكشۈرۈشكە قارىغاندا، ئانىدا 65 ياشتىن ئىلگىرى يۇرەك كېسەللىكى قوزغالغان بولسا، پەرزەنتلىرىدە يۇرەك كېسەللىكىنىڭ قوزغىلىش ئېھتىمالى چوڭ بولىدىكەن. شۇڭا، پەرزەنتلەر 35 ياشتىن كېيىن قان بېسىمى ۋە خولېستېرىن مىقدارىنى دائىم تەكشۈرتۈپ تۇرۇشى كېرەك.

3. بەدەن ئېغىرلىقى ئېشىپ كېتىش. ئادەتتە قىزلارنىڭ بەدەن ئېغىرلىقى ئانىسىنىڭكىگە بىلەن، بەدەن قۇرۇلۇشى دادىسىنىڭكىگە بىلەن زىچ مۇناسىۋەتلىك بولىدۇ. كەن. سەمرىپ كەتكەنلەردە ئىرسىيەت ئامىلى20—40% بولىدىكەن. بۇ، قاندىكى ياغ تەركىبى يۇقىرى بولۇش ۋە يۇرەك كېسەللىكىنىڭ قوزغىلىشى بىلەن زىچ مۇناسىۋەتلىك.

4. I تىپلىق ئوتتۇرا ياشلىقلار دىئابىت كېسەللىكى. بۇ كېسەللىك ئاياللاردا كۆپ كۆرۈلىدىكەن. ئۇنىڭ 20—40%ى ئىرسىيەتتىن بولىدىكەن.

5. قېيىن تۇغۇت. ئانا بىلەن قىزنىڭ داس سۆڭىكى ئوخشاپ كېتىدىكەن. بۇمۇ ئىرسىيەتتىن بولىدىكەن.

6. ھەيز كېسىلىش مەزگىلى. بەزى قىزلارنىڭ ھەيز كېسىلىش مەزگىلى ئانىسىنىڭكىگە بىلەن ئوخشاش بولىدىكەن، شۇنداقلا قىزنىڭ تۇغۇلۇشىدىنى ئانىسىنىڭكىگە ئوخشاش بولۇپ، تۇغۇلۇشى بىلەنلا مۇقىملىشىدىكەن.

7. سۆڭەك شالاڭلىشىپ كېتىش. ئەگەر ئانا سۆڭەك شالاڭلىشىپ كېتىش كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغان بولسا، قىزنىڭ شۇ كېسەللىككە گىرىپتار بولۇش نىسبىتىمۇ يۇقىرى بولىدىكەن.

8. غەمكىنلىك كېسەللىكى. بۇ، بىر خىل پسىخىك كېسەللىك بولۇپ، سالامەتلىككە بەكمۇ زىيانلىق. بۇ كېسەللىك ئاساسدا كۆرۈلگەن بولسا، قىزىدىمۇ 10% كۆرۈلىدىكەن.

9. هاراقخۇمارلىق. ئەگەر ئانا هاراققا بېرىلگەن بولسا، قىزىدىمۇ هاراقخۇمارلىق ئىرسىيىتى قالىدىكەن. بۇ ئەهۋال دادىسى هاراقكەش قىزلاردىن ئىككى هەسسە يۇقىرى بولىدىكەن.

ئىرسىيەت بىلەن زىچ مۇناسىۋەتلىك بولغان يۇقىرىقى ئەهۋاللار ئىرسىيەت ئامىلىغا هەرگىزمۇ سەل قارىماسلىقىنى، بەلكى سالامەتلىكىنى پات - پات تەكشۈرتۈپ، كېسەللىكنىڭ بالدۇرراق ئالدىنى ئېلىش لازىملىقىنى چۈشەندۈرىدۇ.

قان تىپى ۋە كېسەللىك

قان تىپى بىلەن ساغلاملىقنىڭ مۇناسىۋىتى تېببىي ساهەدىكىلەر ئىزچىل تۈرده قىزىقىپ كېلىۋاتقان تېما. يېقىندا بىر قىسىم قان تىپىنى تەكشۈرۈش ماتېرىياللىرىدىن ئوخشىمىغان قان تىپىدىكىلەرنىڭ ئوخشىمىغان كېسەللىكلەرگە گىرىپتار بولىدىغانلىقى بايقالغان.

○ قان تىپىدىكىلەر. بۇ خىل قان تىپىدىكىلەر كۆپىنچە قاناشچان ئاشقازان - ئۇچەي كېسەللىكى، 12 بارماق ئۇچەي كېسەللىكىگە گىرىپتار بولىدۇ. ئادەتتە 12 بارماق ئۇچەي كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغان بىمارلار ئىچىده ○ قان تىپىدىكىلەر باشقا قان تىپىدىكىلەردىن كۆپ

بولىدىكەن. بۇ خىل كېسەللىككە گىرىپتار بولغانلارنى A قان تىپىدىكىلەر بىلەن سېلىشتۇرغاندا نىسبىتى 30% يۇقىرى.

بۇنىڭدىن باشقا، O قان تىپىدىكىلەر كۆپىنچە يۇرەك تومۇر كېسەللىكىگە ئاسانلا گىرىپتار بولۇشى مۇمكىن.

A قان تىپىدىكىلەر. بۇ خىل قان تىپىدىكىلەر كۆپىنچە نەپەس يولى سىستېمىسى كېسەللىكىگە گىرىپتار بولىدۇ. A قان تىپىدىكى نۇرغۇن كىشىلەردە يەنە ھەزىم قىلىش ئەزالىرىنىڭ نېرۋا خاراكتېرلىك توسالغۇغا ئۇچراپ، ئاش كېسەللىكىگە گىرىپتار بولۇش كۆپرەك ئۇچرايدۇ. ئاق قان كېسەللىكى بۇ قان تىپىدىكىلەردە ئاز كۆرۈلىدۇ.

B قان تىپىدىكىلەر. بۇ خىل قان تىپىدىكىلەر كۆپىنچە سۇيدۇك ئاجرىتىش سىستېمىسى يۇقۇملىنىش، بوغۇم يالليۇغى، تۇغماسلىق ۋە بويدىن ئاجراپ كېتىش قاتارلىق كېسەللىكلەرگە گىرىپتار بولىدۇ. بۇ خىل قان تىپىدىكىلەرنىڭ راكقا قارشى تۇرۇش كۈچى يۇقىرى بولىدۇ. ئەمما، B قان تىپىدىكىلەر كۆپىنچە قان بېسىمىغا مۇناسىۋەتلىك كېسەللىكلەرگە گىرىپتار بولۇپ قالىدۇ.

AB قان تىپىدىكىلەر. بۇ خىل قان تىپىدىكىلەرنىڭ كۆپىنچىسى بۆرەك يالليۇغى، زىققە، قان تومۇرلار توسۇلۇپ قېلىش قاتارلىق كېسەللىكلەرگە گىرىپتاربولىدۇ.

يانفوندا باتارېيىنىڭ خوراپ كېتىشىنىڭ سەۋەبى

يانفوندا باتارېيىنىڭ تېز خوراپ كېتىشى تۆۋەندىكى-

مدەك ئەھۋاللاردىن كېلىپ چىقىدۇ:
1) يانفوننى تېمپېراتۇرىسى بەك يۇقىرى ۋە بەك تۆ-
ۋەن مۇھىتتا ئىشلەتسىمۇ باتارېيىسى تېز خوراپ كېتىدۇ.
2) يانفون سىگنال ياخشى بولمىغان مۇھىتتا كۆپ
ئىشلىتىلسىمۇ باتارېيىسى خوراپ كېتىدۇ.
3) يانفوننىڭ باتارېيىسى پۈتۈنلەي زەرەتسىزلەنگەن-
دىن كېيىن ئاندىن ئۇزاقراق زەرەتلەش كېرەك. بولمىسا
باتارېيە تېز خوراپ كېتىدۇ.
4) يانفوننىڭ ئانتېننىسى تولۇق چىقىرىلمىغان ئەھ-
ۋالدىمۇ باتارېيە تېز خوراپ كېتىدۇ.
شۇڭا، يانفون باتارېيىسىنى ئۇزاقراق ئىشلىتىش ئۈ-
چۈن يۇقىرىدىكى ئەھۋاللارغا دىققەت قىلىش كېرەك.

ماروزنى نېمىشقا ئۇسسۇزلۇقنى قاندۇرمايدۇ

ياز كۈنلىرى كىشىلەر ماروزنىنى ياقتۇرۇپ يېيىشى-
دۇ. بىراق، ماروزنىنى يېگەندىن كېيىن ئۇسسۇزلۇقنى
باسماي، ئەكسىچە ئادەمنى تېخىمۇ ئۇسسىغاندەك ھېس
قىلدۇرىدۇ، بۇ نېمە ئۈچۈن؟
ماروزنى كالا سۈتى، تۈخۈم قاتارلىقلاردىن ياسىلىدى-
غان بولۇپ، تەركىبى ئاساسلىقى ئاقسىل. بىز ئاقسىلنى
ھەزىم قىلغان چاغدا كۆپ مىقدارda سۇ سەرپ قىلىشىمىزغا
توغرا كېلىدۇ. چۈنكى، ئاقسىل سۈمۈرۈلگەندىن كېيىن،
ماددا ئالمىشىش ئارقىلىق، ئەڭ ئاخىرىدا ئۇرېيە بولۇپ
شەكىللىنىدۇ. ئۇرېيە ئادەم بەدىنىدىكى كېرەكسىز ماددا

ئادەتتە سۈرگە دورىلىرىنى ھەرگىز ھەيز مەزگىلىدۇ. كى ئاياللار قالايمىقان ئىشلىتىشكە بولمايدۇ. ئەگەر بۇ دورىلار قالايمىقان ئىشلىتىلسە ئادەت بولۇپ قالىدۇ ھەمدە بوغماق ئۇچەي تارتىشىنى ياكى قەۋزىيەتنى كەلتۈرۈپ چىقىرىپ، چوڭ تەرەتنىڭ سىرتقا چىقىرىلىشىنى تېخىمۇ قىيىنلاشتۇرۇۋېتىدۇ. سۈرگە دورىلىرىنى خالىغانچە ئۇزاق مۇددەت ئىشلىتىشكىمۇ بولمايدۇ. ئەگەر ئۇزاق مۇددەت ئىشلەتكەندە بەدەندىكى كالتسىي ۋە ھەر خىل ۋىتامىن دەت ئىشلەتكەندە بەدەندىكى كالتسىي ۋە ھەر خىل ۋىتامىن كەلسىي خورىشىنى پەيدا قىلىپ، ۋىتامىن كەملىكىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. شۇنىڭغا دىققەت قىلىش كېرەككى، ئۆتكۈر خاراكتېرلىك قورساق ئاغرىقى، ئاشقازان - ئۇچەي يوللىرى قاناش، ئۇچەي توسۇلۇش كېسەللىكلىرىگە گىرىپتار بولغانلار ۋە گېموروي سەۋەبىدىن چوڭ تەرتىدىن قان كەلگەنلەر، ھەيز مەزگىلىدىكى ئاياللار، ياشانغانلار ۋە بەدىنى ئاجىز كىشىلەر سۈرگە دورىلىرىنى ئىشلەتمەسلىكى كېرەك. ئىشلىتىشكە توغرا كەلسە ھەر خىل يامان ئاقىۋەتلەرنىڭ كېلىپ چىقىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۈچۈن، سىلىقلاش تۈرىدىكى سۈرگە دورىلىرىنى ئىشلىتىش لازىم.

ئادەمنىڭ خاراكتېرى بىلەن يېمەكلىكنىڭ مۇناسىۋىتى

1) يېمەكلىكلەرنى تاللاپ ئىستېمال قىلىدىغان كىشىلەر ئادەتتە ئېھتىياتچان، ھوشيار بولۇپ، ئىش قىلغاندا ئىنچىكە ۋە پۈختا كېلىدۇ.

2) يېمەكلىكلەرنى تېز ئىستېمال قىلىدىغان كىشى-

لەر ئادەتتە كۈچ - قۇۋۇتتى ئۇرغۇپ تۇرىدىغان، خىزمەتنى ئەستايىدىل ئىشلەيدىغان، قىزغىن، خۇشخۇي، كىشىلەر- گە ياردەم بېرىشنى خۇشاللىق دەپ بىلىدىغان كىشىدۇ.

3) يېمەكلىكلەرنى ئاستا ئىستېمال قىلىدىغان كىشى- لەر گۇمانخور، ئۆزگىرىشچان، نىسبەتەن قۇسۇرچى كېلە- دۇ.

4) تاماقنى ۋاقتىدا يېمەيدىغان كىشىلەر ئادەتتە باش- قىلارغا ئەقىل كۆرسىتىشكە ئامراق، ئۆزگىرىشچان بو- لۇپ، ئۆزىنىڭ ھېسسىياتىنى يوشۇرۇشنى بىلمەيدۇ.

5) ھەر قېتىم بىر خىل تاماقنى يەپ بولۇپ، دەرھال يەنە باشقا بىر خىل تاماقنى ئىستېمال قىلىشنى ياخشى كۆرىدىغان كىشىلەر چىقىشقاق، ھەربىر ئىشنى كۆڭۈل قويۇپ ئىشلەيدىغان، ئېھتىياتچان كېلىدۇ.

6) ھەر خىل قورۇملارنى ئارىلاشتۇرۇپ يېيىشنى ياخشى كۆرىدىغان كىشىلەر ئادەتتە ئەتراپىدىكى شەيئىلەرگ ئېتىبارسىز قارايدىغان، ھېسسىياتى ئۆزگىرىشچان، تاشقى كۆرۈنۈشكە دىققەت قىلمايدىغان، ئىشلارغا دائىم سەل قا- رايدىغان كېلىدۇ.

پەي تارتىشىپ قېلىشنىڭ ئالدىنى ئېلىش ۋە ئۇنى داۋالاش

پەي تارتىشىپ قېلىش كلىنىكىدا «مۇسكۇل تارتى- شىپ قېلىش» دەپ ئاتىلىدۇ. ئۇ دائىم پاچاقتا كۆرۈلە- دۇ. بۇ خىل كېسەللىك كۆپىنچە كىچىك بالىلار، ھامىلە- دار ئاياللار، ئوتتۇرا ياش ۋە ياشانغانلار، شۇنداقلا تەنھەرد-

كەتچىلەردە كۆرۈلىدۇ. بۇ خىل كېسەللىككە گىرىپتار بولغان بىمارلاردا ھەمىشە قان ئايلىنىش تازا راۋان بولماسلىق قوشۇلۇپ كېلىپ، پۈت - قول ئۇيۇشۇش، مۇزلاش ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ. بۇ كېسەللىكتە يوشۇرۇن خەۋپ بولمىسىمۇ، قوزغالغاندا، بولۇپمۇ كېچىسى قوزغالغاندا ئادەمنى بەكمۇ ئازابلايدۇ. قاتتىق ھەرىكەت قىلىدىغان تەنھەرىكەتچىلەر (پۈتبول، ئۇزۇنغا يۈگۈرۈش تەنھەرىكەتچىلىرى) دائىم دېگۈدەك پېيى تارتىشىپ قېلىش سەۋەبىدىن مۇسابىقىدىن چېكىنىپ چىقىدۇ. بۇنداق كېسەللىك قوزغىلىش سەۋەبى خاتا ھالدا سوغۇق تېگىپ قالغان دەپ قارىلىدۇ. ئەمەلىيەتتە بۇنىڭغا تېمپېراتۇرىنىڭ تۆۋەنلىشى قاندىكى كالتسىيەن سەۋەب بولغان. ھەقىقىي سەۋەب، قاندىكى كالتسىينىڭ تولۇق بولماسلىقى. بۇ خىل كېسەللىكنى داۋالاش ناھايىتى ئاددىي، يەنى كۈنىگە 1 — 2 گرام ساپ كالتسىي ئىستېمال قىلىنسا بىرقانچە كۈن ئىچىدە ئوڭلىنىدۇ. ئىككى ھەپتە ئىچىدە ئاساسەن قوزغالمايدىغان بولىدۇ.

قېتىقنى كۆپ ئىچىشكە ماس كېلىدىغان كىشىلەر

تۆۋەندىكى كىشىلەر قېتىقنى كۆپ ئىچىپ بەرسە، بەزىبىر كېسەللىكلەرگە نىسبەتەن قوشۇمچە داۋالاش رولىنى ئويناپلا قالماي، يەنە سالامەتلىكىنى ئەسلىگە كەلتۈرۈشكىمۇ پايدىسى بار:

1) دائىم ھاراق ئىچىدىغانلار؛

2) دائىم تاماكا چېكىدىغانلار؛

3) كومپيۇتېر مەشغۇلاتى قىلىدىغانلار؛
4) چاك - توزان كەسپىي كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغانلار؛
5) خىمىيىلىك ئۇسۇلدا داۋالىنىۋاتقان بىمارلار؛
6) دائىم قەۋزىيەت بولۇپ قالىدىغانلار؛
7. ئانتىبىئوتىك دورىلارنى ئىچىۋاتقان بىمارلار؛
8) يىگىلەش خاراكتېرلىك ئاشقازان يالليۇغىغا گىرىپتار بولغانلار؛
9) سۆڭەك شالاڭلىشىش كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغانلار؛
10) يۇرەك قان تومۇر كېسەللىكلەر گىرىپتار بولغانلار.

چىراغ يورۇتۇپ ئۇخلاش زىيانلىق

تەتقىقاتچىلارنىڭ قارىشىچە، چىراغنى ئۇزاق ۋاقىت يورۇتۇپ ئۇخلاش بەدەندىكى نورمالليقنى بۇزۇپ تاشلاپ، بەدەندە بىر خىل نۇر بېسىمىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدىكەن. ئادەم ئۇزاق مۇددەت بۇنداق نۇر بېسىمىنىڭ تەسىرىگە ئۇچرىغاندا، بەدەندىكى بىئولوگىيىلىك ۋە خىمىيىلىك سىستېمىدا ئۆزگىرىش پەيدا قىلىپ، بەدەن تېمپېراتۇرىسى، يۇرەك سوقۇش ۋە قان بېسىمى قاتارلىقلاردا نورمالسىزلىقلارنى پەيدا قىلىدىكەن ھەمدە بۇنداق ئەھۋال ئۇزاق مۇددەت داۋاملاشسا، ھەر خىل كېسەللىكلەر پەيدا بولۇپ، سالامەتلىككە تەسىر يېتىدىكەن.

سوۋۇتۇلغان قاينـاق سۇدا يۇيۇنۇش تېرىنى ئاسراشقا پايدىلىق

قاينـاق سۇ سوۋۇپ 20 — 25°C قا چۈشكەندە ئۈنـۈملۈك. كى ئېرىگەن گاز جىسىملار قاياشتىن ئىلگىرىكى ھالەتـ تىن 1/2 ھەسسە ئازىيىدۇ، سۇنىڭ سۇپىتىمۇ ماس ھالدا ئۆزگىرىدۇ، يەنى سۇنىڭ زىچلىقى ئاشىدۇ، سۇ مولېكۇلـ لىرىنىڭ ئارىلىقى زىچلىشىدۇ، سۇ يۈزىنىڭ كېرىلىش كۈچى كۈچىيىدۇ. بۇ خىل خۇسۇسىيەت جانلىقلارنىڭ ھۇـ جەيرىسىدىكى سۇ بىلەن ئوخشاشىپ كېتىدۇ. شۇڭا، سو ۋۇتۇلغان قاياق سۇدا يۇيۇنغاندا سۇ تېرىگە ئاسان سىڭىپ، تېرە ئاستىدىكى مايلاردا سۇيۇقلۇق پەيدا قىلىدۇ - دە، تېرىنى يۇمشاق قىلىدۇ.

تۇخۇم ئېقىنىڭ شىپالىق رولى

ناۋادا زۇكامداشتىن قىزىپ قالسىڭىز، ئىككى دانە تۇخۇمنىڭ ئېقىنى داكىغا تەگكۈزۈپ، مەيدە، دۇمبە، ئىكـ كى قولىڭىزنىڭ ئالقىنى، پۇتىڭىزنىڭ تاپىنىغا تېرىڭىز قىزارغۇچە سۈركەپ بەرسىڭىز، 20 مىنۇت ئۆتكەندىن كېيىن قىزىتىڭىز يېنىپ، بەدەن تېمپېراتۇرىڭىز نورمال

هاله‌تكه كېلىدۇ.
قېنى، سىناپ كۆرۈڭ.

زۇكامغا ئوخشاپ كېتىدىغان كېسەللىك-
لەرنى بىر-بىرىدىن پەرقلەندۈرۈش

1. ۋىرۇسلۇق جىگەر يالليۇغى. كېسەللىك باس-
قۇچىنىڭ تۇنجى قەدىمىدە قاتتىق قىزىش، ماغدۇرسىزلە-
نىش، باش قېيىش ۋە ئاغرىش ئالامىتى كۆرۈلىدۇ. ئا-
ساسلىق پەرقلەندۈرۈش نۇقتىسى — كېسەللىك تارىخى
ئۇزىرىپ كېتىدۇ، مايلىق نەرسىلەردىن سەسكىنىدۇ، چە-
رايى سارغىيىپ، جىگەر بار جاي ئاغرىيدۇ.

2. تارقىلىشچان زۇكام. قىسقىغىنە ۋاقىت ئىچە-
دە مەلۇم بىر رايوندا زۇكاملانغۇچىلارنىڭ سانى شىددەت
بىلەن ئۆرلەپ كېتىدۇ، تۇيۇقسىز قىزىپ، باش چىدىغۇ-
سىز دەرىجىدە ئاغرىپ كېتىدۇ، ئىچى ئازراق سۇرىدۇ،
نەپەس يولىنىڭ كېسەللىك ئىپادىسى نىسبەتەن يېنىك بو-
لىدۇ، كۆز ئەتراپى پەردىسىنىڭ يالليۇغلىنىشى گەۋدىلىك
بولىدۇ.

3. تارقىلىشچان گۈرەن بېزى يالليۇغى. دەسلەپ-
تە ئاددىي زۇكام ئالامىتى كۆرۈلىدۇ، ئاندىن قىزىتمىسى
تۇيۇقسىز ئۆرلەپ، ئۈزاققىچە يانمايدۇ ھەمدە گۈرەن بېزى
يالليۇغلىنىپ ئىششىپ كېتىدۇ، يۇز قىسمى ئىششىپ ئاغ-
رىيدۇ ۋە بۇ خىل ئالامەت 3 — 5 كۈنگىچە داۋام قىلىدۇ.
مۇشۇ مەزگىلدە دەرھال داۋالانمىسا يىرىڭلاش خاراكتېر-
لىك گۈرەن بېزى يالليۇغى ياكى تۈرلۈك كېسەللىكلەرنى

پەيدا قىلىشى مۇمكىن.

4. تارقىلىشچان مېخ پەردىسى يالىلۇغى. بۇ، قىش ۋە ئەتىياز مەزگىلىدە كۆپ كۆرۈلىدىغان، يۇقۇملۇنىشى كۆچلۈك كېسەللىك بولۇپ، دەسلەپتە چۈشكۈرۈش، بۇرنى ئېچىشىش ۋە پۈتۈن بەدىنى ئاغرىش ئالامىتى كۆرۈلىدۇ، ئاندىن كېيىن بېشى قېيىپ ئاغرىش، قۇسۇش، بەل ئومۇرتقىلىرى ئاغرىش، تارتىشىپ قېلىشقا تەرەققىي قىلىدۇ، پۈتۈن بەدەن قىزىل دانچىلار بىلەن قاپلىنىپ، ئادەم هوشىدىن كېتىدۇ، ئەگەشمە كېسەللىكلەر ناھايىتى ئېغىر بولىدۇ.

5. تارقىلىشچان B تىپلىق مېخ يالىلۇغى. بۇ، پاشا، چۈنلەر ئارقىلىق تارقىلىدىغان يۇقۇملۇق كېسەللىك. ئاساسلىق كېسەللىك ئالامىتى — جىددىي قوزغىلىدۇ، پەسىللىك خاراكتېرى كۆچلۈك بولۇپ، كۆپىنچە 7-، 8-، 9- ئايلاردا كۆرۈلىدۇ، 10 ياشتىن تۆۋەن بالىلار ئاسانلا يۇقتۇرۇۋالىدۇ. بۇ خىل كېسەللىككە گىرىپتار بولغانلاردا بەدەن تېمپېراتۇرىسى شىددەت بىلەن ئۆرلەش، بېشىنىڭ يېرىمى ئاغرىش، قۇسۇش، روھسىزلىنىش، هەتتا هوشىدىن كېتىش ئالامىتى كۆرۈلىدۇ، ئاز بىر قىسىلرىنىڭ پۈت - قولى پالەچ بولۇپ قالىدۇ.

6. قىزىل. بوۋاقلاردا كۆپ كۆرۈلىدۇ، پۈتۈن بەدەن قىزىرىپ، يۇز تېرىسىدە قىزىل دانچىلار پەيدا بولىدۇ، 3 — 5 كۈنگىچە پۈتۈن بەدەنگە تارقىلىدۇ، بەدەن تېمپېراتۇرىسى 40℃ تىن ئېشىپ كېتىدۇ هەمدە ئۇزاققىچە چۈشمەيدۇ. باشقا ئالامەت كۆرۈلمىسە ئىككى هەپتە ئەترا- پىدا ساقىيىپ كېتىدۇ، ئەكسىچە بولسا، مېخ يالىلۇغى،

ئۆپكه ياللۇغى ۋه كۆز مۇئگۈز پەردىسى ياللۇغى قاتارلىق كېسەللىكلەرنى پەيدا قىلىدۇ، ئۆلۈش نىسبىتى يۇقىرى.

7. **سكارلاتىنا.** بەدەن قاتتىق قىزىيدۇ ۋه بەدەننى قىزىل دانچىلار قاپلاپ كېتىدۇ، ماڭلاي قىزىرىپ، كال-پۇكلار ئاقىرىپ كېتىدۇ، تىلغا قېنىق قىزىل رەڭلىك دانچىلار ئۆرلەيدۇ، كېيىنچە تېرىدىكى دانچىلار يېرىلىپ، ئاستا - ئاستا ساقىيىشقا قاراپ يۈزلىنىدۇ.

8. **ئۆپكه تۇبېركۇلىيوزى (سىل).** بەدەن تېمپې-راتۇرىسى داۋاملىق نورمالسىز بولۇش، كۆپ تەرلەش، ئىشتىهاسى تۇتۇلۇش، يۆتىلىش، بەلغەم تۆكۈرۈش، ئو-رۇقلاش ئالامىتى كۆرۈلىدۇ.

9. **رېماتىزملىق كېسەللىكلەر.** كۆپ هاللاردا زۇكامدىن كېيىن تەدرىجي بوغۇملار ئىششىش، ئاغرىش ئالامىتى كۆرۈلىدۇ. ئەگەر ئۆز ۋاقتىدا داۋالانمىسا، تە-رەققي قىلىپ ئاخىردا رېماتىزملىق يۈرەك كېسەللىكىنى پەيدا قىلىدۇ. شۇڭا، زۇكامدىن كېيىن پۈت - قول بو-غۇملىرىدا كۆرۈلىدىغان، سەۋەبى ئېنىق بولمىغان قىزى-رىپ ئىششىپ ئاغرىش ئالامىتىگە دىققەت قىلىش كېرەك.

ئىستېمالچىلار سۇغۇرتىدىكى ئالدامچىلىقتىن قانداق ساقلىنىشى كېرەك

يېقىنقى يىللاردىن بۇيان، بىر قىسىم قانۇنسىز ئۇن-سۇرلار يۇقىرى ئۆسۈم بېرىمىز، دەپ ۋەده قىلىش، سۇ-غۇرتا ۋاكالەتچىلىك سالاهىيىتىنى يالغاندىن ئويدۇرۇپ چىقىرىش قاتارلىق ناتوغرا ۋاستىلەردىن پايدىلىنىپ، سۇ-

غۇرتىغا قاتناشقۇچىلارنىڭ سۇغۇرتا پۇلىنى ئالداپ ئېلىۋا-
لمدىغان ئىشلار كۆرۈلۈۋاتىدۇ. مۇشۇنداق ساختىلىقلارنىڭ
ئالدىنى ئېلىش ئۈچۈن، سۇغۇرتىنى نازارەت قىلىپ باشقۇ-
رۇش كومىتېتى يېقىندا مەخسۇس ھۆججەت چىقىرىپ،
ئىستېمالچىلارنى تۆت خىل شەكىلدىكى سۇغۇرتا ئالدامچە-
لىقىدىن ھوشيار بولۇشقا ئاگاھلاندۇردى.

1. يۇقىرى ئۆسۈم بېرىشكە ۋەدە قىلغانلاردىن ئېھتىيات قىلىش لازىم. يېقىنقى يىللاردىن بۇيان، بىر قىسىم سۇغۇرتا ۋاكالەتچىلىرى ئۆزلىرىنىڭ كەسىپ مەقدا-
رىنى كۆپەيتىش ئۈچۈن، قىسمەن سۇغۇرتا تۈرلىرىنىڭ ئۆسۈم نىسبىتىنى خالىغانچە ئۆستۈرۈپ سۇغۇرتا بازارلە-
رىنى قالايمىقانلاشتۇرۇۋەتكەن. بۇ ئەھۋالغا قارىتا، سۇ-
غۇرتىنى نازارەت قىلىپ باشقۇرۇش كومىتېتى مۇنداق دەپ
كۆرسەتتى: نۆۋەتتە، ھەرقايسى ئۆمۈر سۇغۇرتىسى شىر-
كەتلىرى سۇغۇرتا تالونلىرىنىڭ ئۆسۈم نىسبىتىنى ئالدىن
بېكىتىشتە سۇغۇرتا نازارەت كومىتېتىنىڭ باشقۇرۇشىنى
قوبۇل قىلىدۇ. ئۆمۈر سۇغۇرتىسى تالونىنىڭ يىللىق تە-
رار ئۆسۈم نىسبىتىنىڭ ئەڭ يۇقىرى چېكى 2.5% تىن
ئېشىپ كەتمەيدۇ. شۇڭا، سۇغۇرتىغا قاتناشقۇچىلار بەزى
قانۇنسىز ئۇنسۇرلارنىڭ سۇغۇرتا تالونىغا يېزىۋالغان يۇقە-
رى ئۆسۈم بېرىش ۋەدىلىرىگە ئالدىنىپ قالماسلىقى كې-
رەك.

**2. سۇغۇرتا ۋاكالەتچىلىرىنىڭ ئىسپاتىنى تەك-
شۈرۈش لازىم.** يېقىنقى يىللاردىن بۇيان، بىر قىسىم
قانۇنسىز ئۇنسۇرلار سۇغۇرتا شىركىتىنىڭ تالونلىرىنى

يالغاندىن ئويدۇرۇپ چىقىرىش ياكى سۈغۇرتا شىركەتلىرى-
نىڭ ئىسپات، تالون، تامغىلىرىنى ئوغرىلىقچە ئىشلە-
تىش، سۈغۇرتا ۋاكالەتچىسىنىڭ سىياقىغا كىرىۋېلىش قا-
تارلىق ۋاستىلەر ئارقىلىق سۈغۇرتىغا قاتناشقۇچىلارنىڭ
پۇلىنى ئالداپ ئېلىۋالغان. بۇ ئەھۋالغا قارىتا، سۈغۇرتىنى
نازارەت قىلىپ باشقۇرۇش كومىتېتى مۇنداق دەپ كۆرسەتـ
تى: سۈغۇرتىلانغۇچىلار كوللېكتىپ سۈغۇرتىغا قاتناشقاـ
دا، قارشى تەرەپنىڭ ئىناۋەتلىك گۇۋاھنامىسى ۋە كىملە-
كىنى كۆرسىتىشنى تەلەپ قىلىشقا هوقۇقلۇق. ئۇنىڭدىن
باشقا، سۈغۇرتىغا قاتنىشىش رەسمىيىتىنى ئامال بار سۈ-
غۇرتا شىركەتلىرىنىڭ تىجارەت پونكىتىغا بېرىپ بېجىرىش
كېرەك. سۈغۇرتىلانغۇچى شەخسىي سۈغۇرتىلانماقچى بول-
سا، سۈغۇرتا شىركىتىنىڭ شتاتلىق خىزمەتچىلىرىدىن
ئىناۋەتلىك گۇۋاھنامىسى ۋە كىملىكىنى كۆرسىتىشنى تە-
لەپ قىلىشى لازىم.

**3. ساختا سۈغۇرتا تالونىغا ئالدىنىپ قېلىش-
تىن ساقلىنىش لازىم.** هازىر بەزى قانۇنسىز ئۇنسۇرلار
سۈغۇرتا ۋاكالەتچىسى سىياقىغا كىرىۋالغاندىن باشقا، يەنە
ساختا سۈغۇرتا تالونىنى ئويدۇرۇپ چىقىرىپ، سۈغۇرتىغا
قاتناشقۇچىلارنىڭ پۇلىنى ئالداپ ئېلىۋېلىۋاتىدۇ. بۇ ئەھـ
ۋالغا قارىتا، سۈغۇرتىنى نازارەت قىلىپ باشقۇرۇش كو-
مىتېتى مۇنۇلارنى كۆرسەتتى: هەقىقىي سۈغۇرتا تالونىغا
سۈغۇرتا شىركىتىنىڭ بىر تۈتاش نومۇرى بېسىلىدۇ. شۇ-
نىڭ ئۈچۈن، سۈغۇرتىغا قاتناشقۇچىلار سۈغۇرتا تالونىنىڭ
راست - يالغانلىقىنى سۈغۇرتا شىركەتلىرىگە بېرىپ سۈ-
رۈشتۈرۈشى كېرەك. شۇنىڭ بىلەن بىللە، سۈغۇرتىغا
قاتناشقۇچىلار سۈغۇرتا تالونىنى تاپشۇرۇۋالغاندىن كېيىن،

سۇغۇرتا ماددىلىرىدىكى سۇغۇرتا مەسئۇلىيىتى، سۇغۇرتە-
نى قايتۇرۇش شەرتى، قايتۇرۇلمىغان سۇغۇرتىنىڭ قىم-
مىتى، سېلىنما ئۇنۇمى، پايدا بۆلۈشۈش سىياسىتى قاتار-
لىق مەزمۇنلارنى تەپسىلىي ئوقۇپ چىقىپ، سۇغۇرتا تالو-
نىنىڭ ئۆزىنىڭ سۇغۇرتىغا قاتنىشىش تەلىپىگە ئۇيغۇر
كېلىمىغان - كەلمەيدىغانلىقىنى، سۇغۇرتا ۋاكالەتچىسىنىڭ
تەشۋىقاتى بىلەن بىردەك ياكى بىردەك ئەمەسلىكىنى سې-
لىشتۇرۇشى كېرەك.

4. سۇغۇرتا ھەققى تاپشۇرۇش تالونى ياكى ھۆججىتىنى ياخشى ساقلاش لازىم. يۇقىرىقى ئۈچ نۇقتىدىن باشقا، ئىلگىرى سۇغۇرتا ۋاكالەتچىلىرىنىڭ سۇ-
غۇرتىغا قاتناشقۇچىلار تاپشۇرغان سۇغۇرتا ھەققىنى يۆتكەپ ئىشلىتىۋېلىش ئەھۋاللىرى كۆرۈلگەنىدى. بۇنىڭغا قارىتا سۇغۇرتىنى نازارەت قىلىپ باشقۇرۇش كومىتېتى مۇنداق دەپ كۆرسەتتى: كىشىلەر سۇغۇرتىغا قاتناشقاندىن كې-
يىن، سۇغۇرتا ھەققىنى ئىمكانىيەتنىڭ بارىچە سۇغۇرتا شىركەتلىرىنىڭ تىجارەت ئورۇنلىرىغا بېرىپ تاپشۇرۇشى ياكى بانكىدا مېمورىئال قىلىش شەكلى ئارقىلىق رەسمىيەت ئۆتۈشى كېرەك. سۇغۇرتا ھەققى تاپشۇرۇش تالونىنى ياخشى ساقلاش لازىم. سۇغۇرتا تالونىدا سۇغۇرتا شىركىتىنىڭ بىر تۇتاش نومۇرى بولۇشى ھەمدە سۇغۇرتا شىركىتىنىڭ پۇل ئېلىشقا ئىشلىتىلىدىغان مەخسۇس تامغىسى بېسىلغان بولۇشى كېرەك.

تۆردىكى خىلمۇخىل ئالدامچىلىقلار

تورغا كىرىش قېتىم سانىنىڭ كۆپىيىشى ۋە ۋاقىت-
نىڭ ئۇزىرىشى بىلەن ئاز ساندىكى «پۇل تېپىپ بېيىش»

قا ئائىت ئېلېكترونلۇق پوچتا يوللانمىلىرىنى تاپشۇرۇۋېلىش مۇمكىن، بۇ چاغدا سىز ھەرگىزمۇ ئالدىراپ خۇش بولۇپ كەتمەي، سوغۇققانلىق بىلەن ئويلىنىپ ئىش قىلىڭ.

1. سودىدىكى كۆپ قاتلاملىق شاخلىتىپ سېتىش. ئېلېكترونلۇق پوچتا يوللانمىلىرىدا ۋاقىت، پۇل سەرپ قىلمايلا ناھايىتى زور پايدىغا ئېرىشكىلى بولىدۇ، دەپ تەشۋىق قىلىنغانلىرى قانۇنسىز كۆپ قاتلاملىق شاخ-لىتىپ سېتىشقا كىرىدۇ.

2. ئېلېكتورۇنلۇق پوچتا يوللانمىلىرىنى سېتىش. نۇرغۇنلىغان ئېلېكترونلۇق پوچتا يوللانمىلىرى ئادرېسى ۋە تىزىملىكىنى سېتىش ياكى خەت تاپشۇرۇۋالغۇ-چىنىڭ مۇلازىمەت قىلىش ئەسۋابى (تور ئادرېسى) نومۇرى بىلەن تەمىنلەش قىلمىشى شۇ جاينىڭ تور مۇلازىمىتى سودىسىغا ئالاقىدار بەلگىلىمىگە خىلاپ بولۇپ، بۇنىڭدىكى بەزى ئادرېسلار ئەملدىن قالغان ياكى خاتا ئادرېسلار.

3. زەنجىرسىمان ئېلېكترونلۇق پوچتا يوللانمىلىرى. «تەلەيلىك پوچتا يوللانمىسى» نامى بىلەن تاپ-شۇرۇۋالغۇچىدىن يوللانما تىزىملىكىدىكى كىشىلەرگە ئاز-راق پۇل ئەۋەتىشنى، ئاندىن باشقىلار ئۆزىگە پۇل ئەۋەتىش-نى ساقلاش تەۋسىيە قىلىنغان، ئەگەر ئۇنداق قىلمىسا بەختسىزلىككە ئۇچرايدىغانلىقى ئەسكەرتىلگەن يوللانمىلار-دىن ئېھتىيات قىلىش لازىم.

4. يۇقىرى باھادا سېتىۋېلىش ئالدامچىلىقى. توردا ئېلان بېرىلىپ، كىشىلەردىن زور سوممىلىق ئىش-لەپچىقىرىش ئۈسكۈنىلىرىنى سېتىۋېلىش تەلەپ قىلىنە-

دۇ. ئىشلەپچىقارغان تاۋارلارنى ئۆزلىرى سېتىۋالمىدىغان-
لىقى قەيت قىلىنمىدۇ. ئەمما، مەھسۇلاتنى سېتىۋالمىد-
غان چاغدا «سۇپىتى ئۆلچەمگە يەتمىگەن» دەپ، ئۇسكۇنە
سانقۇچىلارنىڭ تاۋارلىرىنى قايتۇرۇۋېتىپ، ئۇلارنى زور
زىيانغا ئۇچرىتىدۇ.

5. ئوزۇقلىنىش ئالدامچىلىقى. توردا «داڭلىق دوختۇرلار» مەخپىي رېتسېپ ئارقىلىق ئورۇقلىتىمىز، دەپ داۋراڭ سالىدۇ. ئەمما، خېرىدارلار چىقىمدار بولغان-
دىن سىرت، يەنە ساغلاملىقنى زىيانغا ئۇچرىتىدۇ.

6. تەييارغا ھەييار بولۇش رېتسېپى. ئەمەلىيەت-
تە بۇ قانۇنسىز «تاشقى پېرىۋوت ئالدامچىلىقى» ئارقى-
لىق، ئېلېكترونلۇق ھېسابات بىلەن تورغا كىرگۈچىلەرنى
خەلقئارا پۇل بازىرىدىن پايدا ئالىدىغانلىقىغا ئىشەندۈرمەك-
چى بولۇشتىن ئىبارەت.

7. ھەقسىز ھەدىيە بىلەن ئازدۇرۇش. «زور مۇكاپاتقا ئېرىشكىنىڭىزنى تەبرىكلەيمىز» دەپ، سىزگە ھەقسىز كومپيۇتېر، يانفون قاتارلىق قىممەت باھالىق تا-
ۋارلارنى ھەدىيە قىلىشماقچى بولىدۇ. ئەمما، سىزدىن ئاۋ-
ۋال خېلى يۇقىرى سوممىلىق «پوچتا ھەققى» نى تاپشۇرۇ-
شىڭىزنى تەلەپ قىلىدۇ. نەتىجىدە سىز پۇلنى ئەۋەتكەندىن
كېيىن مۇكاپات بۇيۇمىنى تاپشۇرۇۋېلىنالمايسىز.

8. مەبلەغ سېلىشنىڭ «پايدىسى». ئېلېكترون-
لۇق پوچتا يوللانمىلىرىدا ئازراق مەبلەغ سالسا، كۆپ
پايدىغا ئېرىشىدىغانلىق توغرىسىدا ۋەدە بېرىلىپ، ئىستې-

مالچىلار قىزغىتۇرۇلىدۇ. ئەمەلىيەتتە، بۇ ئالدامچىلىق خاراكتېرىدىكى مەبلەغ توپلاش بولۇپ، نەتىجىدە مەبلەغ سالغۇچىلار ھېچنېمىگە ئېرىشەلمەي، مەبلىغىدىن ئايرىلىپ قالىدۇ.

9. كېپىلسىز ئىناۋەتلىك كارتا. ئېلېكترونلۇق پوچتا يوللانمىلىرىدا كېپىلسىزلا ئىناۋەتلىك كارتىغا ئىگە قىلىشقا كاپالەت بېرىلمەيدۇ. ئەمما، ئىستېمالچى ئۆزىنىڭ ماتېرىيالىنى ئەۋەتكەندىن كېيىن، ئىناۋەتلىك كارتا ئوغرىلىنىپ، ئىستېمالچى زور قەرزگە بوغۇلۇپ قېلىشى مۇمكىن.

10. ساياھەت ئالدامچىلىقى. ئادەتتە ئىستېمالچىلارغا «مۇكاپاتقا ئېرىشتىڭىز» دەپ ئۇقتۇرۇش قىلىپ، ئارقىدىنلا ئىناۋەتلىك كارتا بىلەن مەلۇم ئارامگاھنى سېتىۋېلىش تەلەپ قىلىنىدۇ. نەتىجىدە سېتىۋېلىنىدىغىنى پەقەت ئادەتتىكى ياتاق بېلىتى بولۇشى مۇمكىن.

«نىكاھلىنىشنى تىزىملاش نىزامنامىسى» دىكى يېڭى ئۆزگىرىشلەر

1. نىكاھلانغۇچىلارنىڭ تونۇشتۇرۇش خېتى ئەكېلىشى بىكار قىلىندى. نىكاھلىنىشنى تىزىملاتقىلى بارغاندا، پەقەت نوپۇس دەپتىرى بىلەن كىملىكىنى ئېلىپ بېرىپ، بىر پارچە بايانات ئىمزا قويسىلا بولىدۇ، يەنى ئۆزىنىڭ قانۇنلۇق جۇپتىنىڭ يوقلۇقى، نىكاھلانماق-

چى بولغان قارشى تەرەپتىكى بىۋاستە ئالاقىدار كىشى بىلەن قانداشلىق مۇناسىۋىتى ھەمدە ئۇچ ئەۋلاد ئىچىدە يېقىن قانداشلىق مۇناسىۋىتىنىڭ يوقلۇقى ھەققىدىكى بىر پارچە باياناتنامىگە ئىمزا قويسىلا بولىدۇ. ئىلگىرىكى ئىدارە ياكى تۇرۇشلۇق ئورۇن چىقىرىپ بېرىدىغان نىكاھلاش ئەھۋالى ھەققىدىكى ئىسپاتنامە، نىكاھلىنىشتىن ئىلگىرىكى بەدەن تەكشۈرتۈش دېگەنلەرنىڭ ھەممىسى بىكار قىلىندى.

2. تويدىن ئىلگىرىكى سالامەتلىك تەكشۈرتۇش ئىختىيارىي بولىدۇ. ئەسلىدىكى تويدىن ئىلگىرى كى مەجبۇرىي بەدەن تەكشۈرتۇش ئىختىيارىي تەكشۈرتۇشكە ئۆزگەرتىلدى. تېببىي ساھەدە نىكاھلىنىشقا بولمايدۇ، دېگەن كېسەللىككە گىرىپتار بولغۇچىلارنىڭ زادى قايسى خىلدىكى كېسەللىك توغرىسىدا ئېنىق قانۇنىي كۆرسەتمە ئۇ بەلگىلىمە بولمىغانلىقتىن، بەدەن تەكشۈرتۇش - تەكشۈرتمەسلىك ھەركىمنىڭ ئۆز ئىختىيارلىقىدا بولىدۇ. ئەمما، بىر تەرەپنىڭ كېسىلى بار تۇرۇپ قارشى تەرەپ بىلمىگەن ئەھۋالدا، نىكاھلانغۇچىلارنىڭ نىكاھى ئېتىراپ قىلىنمايدۇ.

3. نىكاھتىن ئاجرىشىشقا ئىدارىنىڭ ئىسپاتنامىسى ھاجەتسىز. نىكاھتىن ئاجراشماقچى بولغان بەۋاستە ئالاقىدار كىشىلەر پەقەت ئۆز سالاھىيىتىنى ئىسپاتلايدىغان ئۇنۇملۇك كىنىشكىسى بىلەن نىكاھتىن ئاجرىشىش كېلىشىمنامىسىنى ئېلىپ، بىۋاستە ئالاقىدار بىر تەرەپنىڭ نوپۇسى دائىملىق تۇرۇشلۇق ئورۇندىكى نىكاھلىنىشنى تىزىملاش ئورنىغا بارسىلا، نىكاھتىن ئاجرىشىش

رەسمىيەتنى يېجىرەلەيدۇ.

ئېلىمىزدىكى ئاھالىلەر نىكاھتىن ئاجراشماقچى بولسا، زۆرۈر گۇۋاھنامە ۋە ئىسپات ماتېرىياللىرى شۇ كىشىنىڭ نوپۇس دەپتىرى، كىملىكى؛ ئۆزلىرىنىڭ نىكاھلىنىش كىنىشكىسى ۋە ھەر ئىككى تەرەپتىكى بىۋاستە ئالاقىدار كىشىلەر بىرلىكتە قول قويغان نىكاھتىن ئاجرىشىش كېلىشىمنامىسى قاتارلىقلارنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ. ئۆزى تۇرۇشلۇق ئورۇن، كەنت ئاھالىلەر كومىتېتى ۋە ئاھالىلەر كومىتېتىنىڭ تونۇشتۇرۇش خېتىنى ئالمىسىمۇ بولىدۇ.

4. مەھەللە ئىش باشقارمىلىرى نىكاھلىنىشنى تىزىملاش رەسمىيىتىنى يېجىرمەيدۇ. ئېلىمىزدىكى ئاھالىلەرنىڭ نىكاھلىنىشنى تىزىملىتىش رەسمىيىتىنى يېجىرىدىغان ئورۇنلار ناھىيە دەرىجىلىك خەلق ھۆكۈمىتى-نىڭ خەلق ئىشلىرى تارماقلىرى ياكى يېزىلىق (بازارلىق) خەلق ھۆكۈمىتى؛ ئۆلكىلىك، ئاپتونوم رايونلۇق ۋە بىۋاستە قاراشلىق شەھەرلىك خەلق ھۆكۈمەتلىرى ئاممىغا قۇلايلىق يارىتىش پرىنسىپى ئاستىدا، دېھقانلار ئۇچۇن نىكاھلىنىشنى تىزىملىتىش مۇلازىمىتى قىلىدىغان كونكرېت ئورگانلارنى بېكىتىسە بولىدۇ.

5. قانۇنسىز بىللە تۇرۇش — قانۇنغا خىلاپ قىلمىش. نىكاھلىنىش چوقۇم قانۇنىي تەرتىپلەر بويىچە بولۇشى كېرەك. ئەگەر تىزىملاتماي ئەر - خوتۇن ناممدا بىللە تۇرۇش شەكىللەنسە، بۇنى قانۇن ئېتىراپ قىلمايدۇ. بىر ئەر بىر خوتۇنلۇق بولۇش تۇزۇمى ئىزچىل ئىجرا قىلىنىدۇ.

6. ئۇچ خىل ئەھۋالدا نىكاھتىن ئاجرىشىشقا بولمايدۇ. (1) نىكاھتىن ئاجرىشىشتا كېلىشەلمىگەن-لەر؛ (2) ھەربىرەت قىلىش ئىقتىدارى بولمىغان ياكى ئۆتكەن ئىش قىلىش ئىقتىدارىدىن قالغانلار؛ (3) نە-كاھلىنىش رەسمىيىتىنى ئېلىمىزدە بېجىرمىگەنلەر.

7. ئالاھىدە كېسەللىكلەرگە گىرىپتار بولغان-لار نىكاھلانسا بولمايدۇ. تېببىي ساھەدە نىكاھلىنىشقا بولمايدۇ، دەپ قارالغان كېسەللىككە گىرىپتار بولغانلارنى نىكاھلىنىشنى تىزىملاش ئاپپاراتلىرىنىڭ تىزىمغا ئېلىشىغا بولمايدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا، نىكاھلىنىشنى تىزىمغا ئېلىشقا بولمايدىغان مۇناداق تۆت شەرتمۇ ئېنىق ئوتتۇرىغا قويۇل-غان: (1) قانۇندا بەلگىلەنگەن نىكاھلىنىش يېشىغا توش-مىغانلار؛ (2) ھەر ئىككى تەرەپنىڭ خاھىشىغا خىلاپ نىكاھلىنىش؛ (3) بىر تەرەپ ياكى ھەر ئىككى تەرەپنىڭ جۇپتى بار بولسا؛ (4) بۆاستە قانداشلىقى بار يېقىن تۇغقانلار ياكى ئۇچ ئەۋلاد ئىچىدىكى يېقىن قانداشلىققا ئىگە كىشىلەر.

8. ئۆلچەمدىن يۇقىرى ئېلىۋېلىنغان تىزىملاش ھەققى قايتۇرۇلىدۇ. نىكاھلىنىشنى تىزىملاش ئاپپارات-لىرى ۋە نىكاھلىنىشنى تىزىملىغۇچى خادىملار نىكاھلە-نىشنى تىزىملىتىش رەسمىيىتى بېجىرگەندە ياكى نىكاھ-لىنىش كىنىشكىسىنى تولۇقلاپ بېجىرگەندە ۋەياكى نە-كاھتىن ئاجرىشىش كىنىشكىسىنى بېجىرگەندە، ئۆلچەم-دىن ئاشۇرۇپ ھەق ئېلىۋالسا، بۆاستە مەسئۇلىيىتى بار كىشىلەرگە مەمۇرىي جازا بېرىلگەندىن سىرت، بەلگىلەن-گە خىلاپ ھالدا ئارتۇق ئېلىۋېلىنغان ھەق ئىگىسىگە قايتۇ-

رؤلىدۇ.

9. نىكاھتىن ئاجرىشىش كىنىشكىسىنى نەق مەيداندىلا ئالغىلى بولىدۇ. بىۋاستە ئالاقىدار كىشى- لەرنىڭ نىكاھتىن ئاجرىشىش قارارنىمىڭ ئۆز ئىختىيارلىقى بىلەن چىقىرىلغانلىقى مۇئەييەنلەشتۈرۈلگەن ھەمدە پەر- زەنتلىرىنى بېقىش، مال - مۈلۈك، قەرز مەسئۇلىيىتى مەسىلىسىنى بىر تەرەپ قىلىش پىكرىدە بىردەكلىك ھا- سىل قىلىنغان ئەھۋال ئاستىدا، چوقۇم نەق مەيداندىلا تىزىمغا ئېلىش ھەمدە نىكاھتىن ئاجرىشىش كىنىشكىسى بېرىلىدۇ.

10. «چەت ئەل» گە چىقىشلىق نىكاھلىنىشنى تىزىملاش ئىشلىرى نوپۇس تۈرۈشلۇق جايلاردا بې- جىرىلىدۇ. ئېلىمىز پۇقرالىرى چەت ئەللىكلەر بىلەن، ئىچكى ئۆلكىدىكى ئاھالىلەر شياڭگاڭ ۋە ئاۋمېن قاتارلىق ئالاھىدە مەمۇرىي رايون، تەيۋەن رايونىدىكى ئاھالىلەر بە- لەن نىكاھلانماقچى بولغاندا ھەمدە چەت ئەلدىكى جۇڭگو- لۇق مۇھاجىرلار ئىچكى ئۆلكىلەردىكى نىكاھلىنىشنى تە- لۇق مۇھاجىرلار ئىچكى ئۆلكىلەردىكى نىكاھلىنىشنى تىزىملاش ئورنىدا رەسمىيەت بېجىرمەكچى بولغاندا، بىرىدەك ئۆلكە دەرىجىلىك خەلق ھۆكۈمىتىنىڭ خەلق ئىشلىرى تارماقلىرى ياكى ئۆلكە دەرىجىلىك خەلق ئىشلىرى تارماق- لىرى بېكىتكەن نىكاھلىنىشنى تىزىملىتىش ئاپپاراتلىرىغا بېرىپ تىزىمغا ئالدۇرىدۇ.

11. نىكاھلىنىشنى تىزىملاش ئارخىپى تۇرغۇ- زۇلىدۇ. نىكاھلىنىشنى تىزىملاش ئارخىپى تۇرغۇزۇلىدۇ ھەمدە ئۇزاققىچە ساقلىنىدۇ. نىكاھلىنىشنى تىزىملاش ئار- خىپىنى كونكرېت باشقۇرۇش چارىسىنى گوۋۇيۈەننىڭ

خەلق ئىشلىرى تارماقلىرى بىلەن دۆلەتلىك ئارخىپ باش-
قۇرۇش تارماقلىرى بىرلىكتە تۈزۈپ بېكىتىدۇ ھەمدە
ئېلان قىلىدۇ. نىكاھلىنىشنى تىزىملاش ئورگانلىرى خەلق
سوت مەھكىمىسى چىقارغان نىكاھلىنىشنىڭ ئىناۋەتسىز
ئىكەنلىكى ياكى نىكاھلىنىشنى ئەمەلدىن قالدۇرغانلىقى
ھەققىدىكى كېسىمنىڭ قوشۇمچە نۇسخىسىنى تاپشۇرۇپ
ئالغاندىن كېيىن، كېسىمنىڭ قوشۇمچە نۇسخىسى ئالاقىدار
كىشىلەرنىڭ نىكاھلىنىشنى تىزىملىتىش ئارخىپى ئىچىگە
سېلىپ قويۇلىدۇ.

قۇرۇق يۇيۇلغان كىيىملەرنى كىيىشتە دىققەت قىلىدىغان ئىشلار

تۇرمۇش سەۋىيىسىنىڭ ئۆسۈشىگە ئەگىشىپ، كىشى-
لەر كىيىملىرىنى قۇرۇق يۇيۇش دۇكانلىرىغا يۇيۇشقا بې-
رىشكە ئادەتلەنمەكتە. كىيىمنى قۇرۇق يۇيۇش دېگىنى-
مىز، سۇ ئىشلىتىلمەي، تازىلاش سۇيۇقلۇقى ياكى ئېرىتە-
كۇچى ئىشلىتىلىش ئارقىلىق كىيىملەردىكى كىرلەر ياكى
داغلارنىڭ چىقىرىۋېتىلىشىنى كۆرسىتىدۇ.

نۆۋەتتە كىيىملەرنى قۇرۇق يۇيۇش دۇكانلىرىدا ئىش-
لىتىلىۋاتقان ئادەتتىكى ئېرىتكۇچى— تېتراخلورۇئېتىلېن
بولۇپ، ئادەم تېرىسى بۇ ماددىنى قوبۇل قىلغاندىن كېيىن
كۆزى تورلىشىش، كۆڭلى ئېلىشىش قاتارلىق ئالامەتلەر
كۆرۈلىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا، مۇھىت تەنتەقاتچىلىرىنىڭ
كۆرسىتىشىچە، قۇرۇق يۇيۇش دۇكانلىرىدا يۇيۇلغان كى-
يىملەر بىر خىل گاز جىسمىنى تارقىتىدىغان بولغاچقا،

ئۆينىڭ مۇھىتىنى بۇلغايدىغان ئاساسلىق مەنبەلەرنىڭ بىرى بولۇپ ھېسابلىنىدىكەن. ئادەتتە بۇ خىل كېسەلەر سېلىنغان خالتىلاردىمۇ بۇ زەھەرلىك ماددا ساقلانغان بولىدىكەن. شۇڭا، ئەڭ ياخشىسى قۇرۇق يۇيۇلغان كېسەلەرنى كېيمەسلىك، ئەگەر كېيمىنى چوقۇم قۇرۇق يۇيۇشقا توغرا كەلگەندە، يۇيۇلغان كېيمىنى ئۆيگە ئەكەلگەندىن كېيىن، دەرھال خالتىدىن ئېلىپ، ئۇنى شامال ئۆتۈشۈپ تۇرىدىغان جايغا قويۇپ، كېيىمدىكى قۇرۇق يۇيۇش ئېرىتمىسى پۈتۈنلەي پارغا ئايلىنىپ چىقىپ كەتكەندىن كېيىن كېيىش كېرەك.

ئەرەنچە كۆڭلەكنى يۇيۇش ئۇسۇلى

كۆڭلەكنى ئاستا ئۇۋۇلاپ يۇيۇش كېرەك، چوتكىلاپ يۇيۇشقا، كۇچەپ سىقىشقا بولمايدۇ، يايغاندا رەختنىڭ توقۇلۇش يۆنىلىشى بويىچە كېيىم ئاسقۇچقا ئېسىپ يېيىش لازىم. سۇنئىي تالالىق رەختلەردىن تىكىلگەن كۆڭلەكلەرنى سۇغا سالغاندا، ئۇنىڭدىكى تالانىڭ زىچلىقى قۇرۇق ۋاقتىدىكىگە قارىغاندا 30% تۆۋەن بولىدۇ. شۇڭا، سۇغا بەك ئۇزاق ۋاقىت چىلىماسلىق، يۇغاندا كۇچەپ ئۇۋۇلىماسلىق، بەك چىڭ سىقماسلىق، سالقىن جايغا يېيىپ قۇرۇتۇش كېرەك. كۇچلۇك ئاپتاپقا ئۇزاق ۋاقىت يېيىپ قويۇلسا، كۆڭلەك سارغىيىپ چىرىپ كېتىدۇ. پاختا رەختلىك كۆڭلەكنى يۇغاندا ئاۋۋال 40% لىك تۇز سۇيىگە

بىردەم چىلاپ قويغان ياخشى. شۇنداق قىلغاندا تەركىبىدە-
كى ئاقسىل ئېرىيدۇ، ئاندىن سوپۇن بىلەن ئاستا ئۇۋۇلاپ
يۇساق كۆڭىلەك سارغىيىپ كەتمەيدۇ ھەم يېڭى پېتى تۇرى-
دۇ. كاستۇم بىلەن ماسلاشتۇرۇپ كىيىدىغان ياقىلىق
كۆڭىلەكنى يۇماق بىرئاز تەس. بىرىنچىدىن، كىر ئاسان
چىقمايدۇ؛ ئىككىنچىدىن، پۇرلىشىپ كېتىپ كۆركەملە-
كىگە تەسىر يېتىدۇ. شۇڭا، يۇيۇشتىن بۇرۇن يۇقىرى
ئۇنۇملۇك سوپۇن پاراشوكى سۇيۇقلۇقىغا 15 مىنۇت
چىلاپ، ئاندىن كونا چىش چوتكىسىغا ئازراق سوپۇن تەگ-
كۈزۈپ، كىر بولغان جاينى يېنىك چوتكىلاپ يۇغاندا،
كۆڭىلەكنىڭ ياقىسىدىكى كىر تېزلا چىقىپ كېتىدۇ. شۇ-
نىڭغا دىققەت قىلىش كېرەككى، كۆڭىلەكنىڭ ياقىسىنى
ئۇۋۇلاپ يۇماسلىق ھەم سىقماسلىق كېرەك. مۇشۇنداق
قىلغاندىلا ياقىنىڭ كۆركەملىكىنى ساقلاپ قالغىلى بولى-
دۇ. كىر ئالغۇدا يۇغاندىمۇ ئاۋۇال يۇقىرىقى ئۇسۇل بويىچە
ياقىنى يۇيۇپ، ئاندىن كىر ئالغۇغا سېلىپ باشقا جايلىرىنى
يۇيۇش كېرەك.

ماي قاچىلاش پونكىتىدا يانفون ئىشلىتىش خەتەرلىك

سىز ماي قاچىلاش پونكىتىدا يانفون ئىشلىتىش چەك-
لىنىدىغانلىقىنى بىلەمسىز؟ بۇ جايدا يانفون ئىشلەتسىڭىز

قولىڭىزدىكى تېلېفون قەرەللىك بومبا بولۇپ قېلىشى مۇمكىن. يېقىندا بىر ماي قاچىلاش پونكىتىدا پارتلاش يۈز بېرىپ ئېغىر دەرىجىدە ئۆلۈش، يارىلىنىش كېلىپ چىققاندىن كېيىن، بۇ بەلگىلىمە ئۆزلۈكىدىنلا ئوتتۇرىغا چىقتى. ھازىر ماي قاچىلاش پونكىتلىرىدىكى ئەسۋاب - ئۇسكۇنىلەر كومپىيۇتېر ئارقىلىق كونترول قىلىنىدىغان بولغاچقا، يانفون سىگنالى ئەسۋاب - ئۇسكۇنىلەرنىڭ نورمال يۇرۇشىگە تەسىر قىلىپ، ئۆلچەشتىن خاتالىق كېلىپ چىقىشقا سەۋەب بولىدىكەن. ھەممىدىن مۇھىمى، يانفون ئىشلەتكەندە ئوت ئۇچقۇنى پەيدا بولۇپ، ئاسانلا ئوت كېتىپ، ماي قاچىلاش پونكىتىنىڭ پارتلىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىش ئېھتىمالى بار ئىكەن. شۇڭا، ئوتتىن مۇداپىئەلىنىدىغان مۇھىم ئورۇنغا تەۋە بولغان ماي قاچىلاش پونكىتلىرىدا يانفون ئىشلىتىشنى قاتتىق چەكلەپلا قالماي، بەلكى ماي قاچىلاش پونكىتىنىڭ ئەتراپىدىكى 2 — 3 مېتىر دائىردىمۇ ئەڭ ياخشىسى يانفون ئىشلەتمەسلىك كېرەك.

يانفون ئىشلەتكەندە كۆزەينەكنىڭ ئېلىۋېتىلىشى

نۆۋەتتە، يانفون كىشىلەرنىڭ كۈندىلىك تۇرمۇشىدىكى مۇھىم ئالاقىلىشىش قورالىغا ئايلاندى. بىراق، يانفون ئىشلىتىشتىن بۇرۇن چوقۇم كۆزەينەكنى ئېلىۋېتىشىڭىز، بولۇپمۇ مېتال رامكىلىق كۆزەينەكنى ئېلىۋېتىشىڭىز كېرەك. چۈنكى، يانفون ئېلېكترون رادىئاتسىيە-

سی پەیدا قىلىدۇ. مېتال كۆزەينەك رامكىسى بىر خىل ئۆتكۈزگۈچ جىسىم بولۇپ، يانفون پەيدا قىلغان رادىئاتسىيە كۆزنىڭ كۆرۈش قۇۋۋىتى ۋە چوڭ مېڭىگە مەلۇم دەرىجىدە تەسىر يەتكۈزىدۇ. يېقىندا مېتالدىن ياسالغان كۆزەينەك رامكىلىرى ئېلېكترو ماگنىت مەيدانىنى كۈچەيتىۋېتىدىغانلىقى، مېتال رامكىلىق كۆزەينەك تاقاپ يانفون ئىشلەتكەندە، ئېلېكترون رادىئاتسىيەسىنىڭ قوبۇل قىلىش نىسبىتى 63% كە يېتىدىغانلىقى ئىسپاتلاندى. شۇڭا، يانفون ئىشلەتكەندە ئەڭ ياخشىسى كۆزەينەكسىزنى ئېلىۋېتىش كېرەك. بولمىسا سالامەتلىكىڭىزگە تەسىر يەتكۈزىدۇ.

يانچۇق ئۈنئالغۇسىنى نورمال ئىشلىتىڭ

هازىر ياشلار ئارىسىدا ياندا ئېلىپ يۈرىدىغان يانچۇق ئۈنئالغۇسىدا ناخشا، مۇزىكا ئاڭلاش يۇقىرى دولقۇنغا كۆتۈرۈلمەكتە. بۇنىڭ ئىچىدە كۆپ سالماقنى يەنىلا ئوقۇغۇچىلار ئىگىلەيدۇ. بەزى ئوقۇغۇچىلار بۇ خىل يانچۇق ئۈنئالغۇسىدا ئۇزاق ۋاقىت تىل ئۆگىنىدۇ، ناخشا - مۇزىكا ئاڭلايدۇ. ئۇلار يول يۈرگەندە، تاماق يېگەندە، هەتتا ئۇخلاپ قالىدىغان ۋاقىتتىمۇ ناخشا - مۇزىكا ئاڭلىغاچ ئۇخلاپ قالىدۇ، بىرمۇنچىلىرى ئەتىسى ئورنىدىن تۇرغاندا قۇلىقى غوڭۇلداپ، ئاڭلاش ئىقتىدارى تۆۋەنلەپ كەتكەنلىكىنى هېس قىلىدۇ. بىراق، كۆپلىگەن كىشىلەر بۇنىڭغا ئانچە ئېتىبار بەرمەي، داۋالىنىش پۇرسىتىنى ئۆتكۈزۈۋېتىدۇ. ئۇلار ئاڭلاش ئىقتىدارىنىڭ تۆۋەنلىشى ياشلارغا نىسبەتەن

به‌كمۇ بالدۇر، چوڭ زىيىنى يوق، ياشلار ئاڭلاش ئىقتىدا-
رى كۆرۈنەرلىك تۆۋەنلىگەنده ئاندىن دوختۇرخانىغا بېرىپ
تەكشۈرتۈشى كېرەك، دەپ قارايدۇ. ئەمەلىيەتتە ۋاقتى
ئۆتكەنده داۋالانغاندا ئاڭلاش ئىقتىدارىغا مەڭگۈلۈك تەسىر
يېتىپ، ئاڭلاش ئىقتىدارىنىڭ ئەسلىگە كېلىشى تەسكە
توختايدۇ.



تەربىيە كۆرگەن ئاياللار قانداق بولىدۇ

1) تەربىيە كۆرگەن ئاياللار ئاممىۋى سورۇنلارغا كىيىنىپ قالمايدۇ؛

2) باشقىلارنىڭ گەپسىنى بۆلۈۋەتمەيدۇ، باشقىلار بىلەن سۆزلەشكەندە دىققىتىنى چاچمايدۇ؛

3) باشقىلارنىڭ پىكرىگە ھۆرمەت قىلىدۇ، ئەگەر ئۇلارنىڭ پىكرىگە قوشۇلمىسا، قوشۇلماسلىقتىكى ئاساسىنى چۈشەندۈرىدۇ؛

4) ھەرقانداق ۋاقىتتا ۋەدىسىگە ۋاپا قىلىدۇ؛

5) چوڭلارنى ھۆرمەتلەيدۇ، كىچىكلەرنى ئىززەتلەيدۇ؛

6) تۇغقانلىرى، تونۇشلىرى، خىزمەتداشلىرىنىڭ توغۇلغان كۈن ۋە بايراملىرىنى تەبرىكلەشنى ئۇنتۇپ قالمايدۇ؛

7) ياخشى ـ ياماننى ئېنىق ئايرىيدۇ، پايدا ـ زىياننى مۆلچەرلىيەلەيدۇ، يوقىلاڭ ئىشلار سەۋەبىدىن دوستلىرى بىلەن مۇناسىۋەتنى ئۈزۈپ قويمايدۇ؛

8) باشقىلارنىڭ كەمچىلىكىنىلا كۆرۈپ، ئارتۇقچىلىقىغا كۆز يۇمايدۇ؛

9) باشقىلار قىيىنچىلىققا ئۇچرىغاندا كۈچىنىڭ بارىچە ياردەم بېرىدۇ؛

10) كوچىدا بالىلارنىڭ ئاممىۋى ئەسلىھەلەرگە بۇزغۇنچىلىق قىلىۋاتقىنىنى كۆرسە دەرھال توسىدۇ ھەم بۇنداق قىلىشنى ئۆز مەسئۇلىيىتى، دەپ تونۇيدۇ.

ئوتتۇرا ياشلىق ئاياللارنىڭ كېيىنىشىگە مەسلىھەت

1) ئوتتۇرا ياشلىق ئاياللار بەك چوڭ گۈللۈك رەختلەردىن كىيىم كىيمەسلىكى، گۈللىرى مۇڭاپىق بولغان رەختلەردىن كىيىم كىيىشى كېرەك.

2) پاسونى ئاددىي كىيىملەرنى كىيىشى كېرەك. بۇنداق كىيىنگەندە ئازادە ۋە رەتلىك كۆرۈنىدۇ.

3) بەك تار كىيىملەرنى كىيمەسلىكى، بولۇپمۇ سەمرىپ كەتكەن ئاياللار ئامال بار كەڭرەك كىيىملەرنى كىيىشى كېرەك.

4) مودا قوغلىشىپ، قىزلارغا ماس كېلىدىغان كىيىملەرنى كىيمەسلىكى كېرەك.

5) رەڭگى بەك ئوچۇق كىيىملەرنى كىيمەسلىكى كېرەك.

6) ياز پەسلىدە بەك نېپىز، قىش پەسلىدە بەك قېلىن كىيىنمۇالماسلىقى كېرەك.

خانىم - قىزلارغا «ئىچكى پەرداز» ئىنتايىن مۇھىم

خانىم - قىزلار تاشقى پەرداز بۇيۇملىرىغا ئەھمىيەت بەرگەنگە ئوخشاش، «ئىچكى پەرداز» غىمۇ جەزمەن ئەھمىيەت بېرىشى كېرەك. بۇ ئۇلار ئۈچۈن بەكمۇ مۇھىم.

1. كەڭ قورساقلىق. بۇ بىر ئېسىل ئەخلاق - پەزىلەت. شۇڭا، خانىم - قىزلار بۇ جەھەتتىكى تەربىيىلە-نىشكە ئالاھىدە ئەھمىيەت بېرىشى، ئۆز - ئۆزىنى تەربىيە-لىشى كېرەك.

2. كۆلۈمسىرەش. كۆلۈمسىرەش كىشىلەر ئارد-سىدىكى ئارىلىقنى يېقىنلاشتۇرۇپ، ئادەمگە ئازادىلىك ئې-لىپ كېلىدۇ.

3. مېھرىبانلىق. مېھرىبانلىقى ئۇرغۇپ تۇرىدىغان خانىم - قىزلار ئوچۇق - يورۇق، مەسئۇلىيەتچان، كىشە-لەرنىڭ زوقىنى كەلتۈرىدىغان، باشقىلارغا تەسەللى بېرە-لەيدىغان كېلىدۇ. شۇڭا، خانىم - قىزلار ئۆچۈن مېھرىبان-لىق ئىنتايىن مۇھىم.

ئايالنىڭ گۈزەللىكى ۋە يېمەكلىك

1. دائىم قايناق سۇ ئىچىڭ. سۇنىڭ ئادەم تېنى-نىڭ جىسمانىي ۋە روھىي كۈچىنى ياخشىلاشتا ئاجايىپ رولى بار. ھەر كۈنى سەككىز ئىستاكان ئەتراپىدا قايناق سۇ ئىچىپ بەرسىڭىز، تېرىڭىزنى گۈزەللەشتۈرۈشكە ۋە ئورۇقلىشىڭىزغا ياردىمى بار.

2. مايسىز يېمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلىڭ. ئامال بار مايدا پىشۇرغان يېمەكلىكلەرنى ئازراق يەپ، كۆكتات، مېۋە - چېۋىلەرنى كۆپرەك يەپ بەرسىڭىز، تې-رىڭىزنىڭ ئېلاستىكلىقىنى ساقلاشقا ياردىمى بار.

3. سۈت ئىچىڭ. كالا سۈتىدە ئوزۇقلۇق مول بولۇپ، تەركىبىدە كالتسىي نىسبەتەن كۆپ. كۈندە بىر

ئىستاكان سۈت ئىچىپ بەرسىڭىز، بەدەن ساپاسىنى يۇقىرى كۆتۈرۈشكە، ساغلاملىققا، چىشنى مۇستەھكەملەشكە ناھايىتى پايدىلىق.

4. ئەتىگەنلىك تاماقنى ياخشى يەڭ. ئەتىگەنلىك تاماق ئۈچ ۋاخ تاماق ئىچىدىكى ئەڭ مۇھىم تاماق بولۇپ، مول بولغان ئەتىگەنلىك تاماق بەدەننى ئېھتىياجلىق ھاياتىي كۈچكە ئىگە قىلىدۇ.

5. دائىم مېغىز يەڭ. مېغىز تەركىبىدە مول تۆمۈر ماددىسى ۋە تۈرلۈك ۋىتامىنلار بولۇپ، ئۇ تېرە ھۈجەيرىلىرىنى ساغلاملاشتۇرۇپ، گۈزەللىك ۋە ساغلاملىقنى ئاشۇرىدۇ.

6. دائىم بانان يەڭ. بانان تەركىبىدە مول بولغان ۋىتامىن A، B، C، D، E، تۆمۈر ماددىسى ۋە بەدەننىڭ تەڭپۇڭلۇقىنى ساقلايدىغان مول مىنېرال ماددىلار بار بولۇپ، نېرۋىنى سەگەكلەشتۈرۈشتىكى ئەڭ ياخشى مېۋە ھېسابلىنىدۇ.

7. دائىم سۇ ئۈزۈڭ. سۇ ئۈزۈش بىر تۈرلۈك بەدەن چېنىقتۇرىدىغان، تەن ۋە روھنى راھەتلەندۈرىدىغان ھەرىكەت بولۇپ، باشقا مەخسۇس بەدەن چېنىقتۇرۇش ھەرىكەتلىرىگە قارىغاندا ئۈنۈمى تېخىمۇ ياخشى. ئۇ كەيپىياتىنى تۈراقلاشتۇرۇپ، جىسمانىي ۋە روھىي جەھەتتە ساغلام بولۇشىڭىزغا پايدىلىق.

8. سىرتلارغا چىقىپ ھەرىكەت قىلىڭ. دائىم سىرتقا چىقىپ ھەرىكەت قىلغاندا، ماددا ئالمىشىش ۋە قان ئايلىنىشنى ئىلگىرى سۈرۈپ، كېسەلگە قارشى تۇرۇش

ئىقتىدارىنى كۆچەيتىدۇ.

9. دائىم گۈل پۈراپ تۇرۇڭ. گۈل - گىياھلار نېرۋىنىڭ جىددىيلىكىنى پەسەيتىپ، كىشىگە راھەت ۋە ياخشى كەيپىيات بېغىشلايدۇ.

10. تازىلىققا ئەھمىيەت بېرىڭ. يوتقان - كۆر-پىلەرنى دائىم ئاپتاپقا سېلىڭ، كىيىم - كېچەكلەرنى يۆتكەپ تۇرۇڭ، ئىشىك - دېرىزىلەرنى دائىم ئېچىپ ھاۋا ئالماشتۇرۇپ تۇرۇڭ، سىرتتىن كىرگەندە قولنى يۇيۇڭ، ئېغىز چايقاڭ، كەچتە پۇتنى ئىسسىق سۇدا يۇيۇپ تۇرۇڭ.

11. قېنىپ ئۇخلاڭ. يېتەرلىك بولغان ئۇيقۇ كىشىگە تولۇپ تاشقان كۈچ ۋە چېھرىگە نۇر ئاتا قىلىدۇ.

12. تېرىكىزنى ئاسراڭ. كۈن قىزىپ كەتكەندە سىرتقا چىقىشقا توغرا كەلسە، باش كىيىمى كىيىڭ ۋە يۈزىكىزگە كۈن نۇرىدىن ساقلىنىش مېيى سۈركىۋېلىڭ. بىراق، ماي سۈۋاپىق بولۇشى كېرەك، كۆپ بولۇپ كەتسە تېرىگە زىيانلىق. شۇڭا، كۈندە تېرىنى يۇمرانلاشتۇرىدىغان يۈز يۇيۇش مەلھىمىدە يۈزىكىزنى يۇيۇپ تۇرۇڭ.

چېچىكىزنىڭ قۇرغاقلىشىش سەۋەبىنى بىلەمسىز

قۇرغاق چاچ خانىم - قىزلارنىڭ چاچ گۈزەللىكىگە تەسىر يەتكۈزىدۇ. ئۇنداقتا چېچىكىزنىڭ قۇرغاقلىشىش سەۋەبىنى بىلەمسىز؟

چاچنى بويىشقا ئىشلىتىدىغان رەڭ ۋە سۈيۇقلۇقلار چاچنىڭ قۇرغاقلىشىشىغا سەۋەب بولىدىغان ئەڭ مۇھىم

ئامىل ھېسابلىنىدۇ. شۇڭا، چاچنى بوياش سۈيۇقلۇقى ئىشلەتكەندە چاچ ئاسراش سۈيۇقلۇقىنىمۇ ئىشلىتىش، ئەگ ياخشىسى قۇرغاق چاچلار ئۈچۈن مەخسۇس ياسالغان چاچ يۇيۇش ۋە چاچ ئاسراش سۈيۇقلۇقىنى ئىشلىتىش كېرەك.

كۇچلۇك كۇن نۇرى چاچتىكى ماينى ۋە چاچنى قۇغداپ تۇرىدىغان سۇنى خورىتىپ، چاچنى قۇرغاقلاشتۇرۇۋېتىدۇ. شۇڭا، سىرتقا چىققاندا، چاچقا ئاپتاپنىڭ كۆيدۈرۈشىدىن مۇداپىئە كۆرىدىغان چاچ مەلھىمىنى سۈركەۋلىش كېرەك.

چاچ بەك مەينەت بولۇپ كەتسە، چاچ خالتىسىدىكى ماي يوللىرىنى ئاسانلا توسۇۋېلىپ، چاچنى يېتەرلىك مايغا ئېرىشتۇرەلمەيدۇ. شۇڭا، چاچنى ۋاقتى - ۋاقتىدا يۇيۇپ تۇرۇش كېرەك.

ئاياللار كومپيۇتېردا خىزمەت قىلغاندا كۆكسىنى ئاسراشقا ئەھمىيەت بېرىشى كېرەك

ئاياللار كومپيۇتېردا خىزمەت قىلغاندا، كۆكسىنى ئاسراشقا دىققەت قىلمىسا، كۆكسى تېلىپ ئاغرىشتەك ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ. بۇ، كومپيۇتېر ئۈستىلىدە ئۇزاق ۋاقىت خىزمەت قىلغاندا، ئادەمنىڭ كۆكسىگە بولغان بېسىمىنىڭ بەك ئېغىرلىشىپ كەتكەنلىكىدىن بولىدۇ. ئاياللار كومپيۇتېردا بەك ئۇزاق خىزمەت قىلغاندا، سۈت بېزىنىڭ نورمال ماددا ئالمىشىشى توسقۇنلۇققا ئۇچرايدۇ.

ئاياللار ساغلاملىقى مۇتەخەسسىسلىرى، ئاياللار كومپيۇتېردا مەشغۇلات قىلغاندا ئەڭ ياخشىسى ئولتۇرۇش قىياپىتىگە دىققەت قىلىشى، كۆكرەك بىلەن ئۇستەل ئارىسىدا 10 سانتىمېتىر ئەتراپىدا ئارىلىق قالدۇرۇش كېرەكلىكىنى تەۋسىيە قىلدى. بۇنداق قىلىش سالامەتلىككە پايدىلىق.

ئۇنىڭدىن باشقا، كومپيۇتېردا بىر سائەت ئەتراپىدا خىزمەت قىلىپ ئاندىن ئورنىدىن تۇرۇپ، كۆكرەك كېرىش ھەرىكىتى قىلىش، چوڭقۇر نەپەس ئېلىش، قول بىغىشلىرىنى ھەرىكەتلەندۇرۇش كېرەك. بۇنداق قىلغاندا، كۆكرەك ئەتراپىدىكى مۇسكۇللار ھەرىكەتلىنىپ، كۆكسۈنىڭ بالدۇر قېرىشىنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا، قولنى پاكىز يۇيۇۋېتىپ، كۆكسىنى بىرنەچچە مىنۇت ئۇۋۇلاپ بېرىش ئارقىلىقمۇ كۆكسى ئەتراپىدىكى مۇسكۇللارنى ھەرىكەتلەندۇرۇپ، قان ئايلىنىشنى ياخشىلاش مۇمكىن.

ئىشخانىدىكى شاۋقۇن ئاياللارغا تېخىمۇ پايدىسىز

سىز ھاۋا تەڭشىگۈچ، كومپيۇتېر، كۆپەيتىپ بېسىش ماشىنىلىرى ۋە ئەتراپىڭىزدىكى پاراڭلارنىڭ سىزگە روھىي بېسىم ئېلىپ كېلىدىغانلىقىنى ئويلاپ باقتىڭىزمۇ؟

ئاياللار ساغلاملىقى مۇتەخەسسىسلىرى تىنچ مۇھىتتا ۋە يېنىك ساۋقۇن مۇھىتىدا خىزمەت قىلىدىغان ئاياللارنى تەكشۈرۈش ئارقىلىق، يېنىك شاۋقۇن مۇھىتىدا خىزمەت

قىلىدىغان ئاياللارنىڭ بۆرىكىدىكى بەزنىڭ يوغىناپ كەتكەن-
لىكىنى، شۇنداقلا ئادەمدە قايتىلانما خاراكتېرلىك هار-
غىنلىقنى پەيدا قىلىپ، سالامەتلىككە تەسىر يەتكۈزىدىغان-
لىقىنى ئىسپاتلىدى.

شۇڭا، ئاياللار ئىشخانىدا يۇقىرى ئاۋازدا گەپ قىل-
ماسلىقى، كۆپەيتىپ بېسىش ماشىنىسىنىڭ ئالدىدا بەك
ئۇزاق تۇرماسلىقى، تېلېفوندا سۆزلەشكەندىمۇ ئامال بار
تۆۋەن ئاۋازدا سۆزلىشىشى، ئۆزىگە ساغلام خىزمەت مۇهـ-
ىتى يارىتىشى لازىم.

ئەرلەر بىزار ئاياللار

1) ئېرى بىر يەرگە كەتكەندە ئۇنىڭ ئىش - هەرىكـ-
ىتىنى سۈرۈشتۈرىدىغان ئاياللار؛
2) ئەركەك مىجەزلىك قوپال ئاياللار؛
3) ئۆزىگە بولغان ئىشەنچى ۋە مۇستەقىل كۆز -
قارىشى يوق ئاياللار؛
4) ئەقلىنى ئىشلەتمەيدىغان، ئازراق كاللا ئىشلىتە-
ئىشلەتمەيلا ۋايسايدىغان ئاياللار؛
5) تالاش - تارتىش قىلىشنى ياخشى كۆرىدىغان،
زىيان تارتىشنى قىلچىمۇ خالىمايدىغان ئاياللار؛
6) ياخشى كۆرۈش ۋە ئۆچمەنلىكتە ئۇچىغا چىققان،
دائىملا يىغلاپ، ۋارقىراپ - جارقىراپ مۇرات - مەقسىتىگە
يېتىدىغانلار؛
7) ئېرىنى كۆز ئالدىدىن بىرەر مىنۇتمۇ نېرى كەت-

كۆزمەيدىغانلار؛

8) ئېرىنىڭ يانچۇقلىرىنى ئوغرىلىقچە ئاختۇرىدىغانلار.

ئەرلەرنىڭ پسىخىكىسىنى چۈشىنىدىغان ئاياللاردىن بولۇڭ

پسىخولوگىيە نۇقتىسىدىن قارىغاندا، كىشىلەرنىڭ فىزىئولوگىيە، پسىخىكا ۋە كەچۈرمىشلىرىنىڭ ئوخشاش بولمىغانلىقى تۈپەيلىدىن، كۆڭۈلنىڭ چوڭقۇر قاتلىمىدا ئۆزىگە خاس پسىخىك «يارىسى» بولىدۇ. ھەربىر ئادەمنىڭ پسىخىكىسى، بىرەر ئىشقا بولغان سەزگۈرلۈك دەرىجىسى، مۇ ئوخشىمايدۇ. ئەرلەرنى ئايالالارغا قارىغاندا ھەرقانداق ئىشقا چىداملىق دەپ قارىغاندىمۇ، ئەمما ئۇلارنىڭ ئۆزىگە خاس نازۇك تەرەپلىرى بولىدۇ. شۇڭا، ئايالالار ئېرىنىڭ پسىخىكىسىدىن ئاز - تولا خەۋەردار بولۇشى، ئاشكارىلاشنى خالىمايدىغان نازۇك جايلىرىغا تېگىپ قالماسلىقى لازىم. پەقەت ئائىلىدىلا ئەمەس، بەلكى كەسىپداشلىرى بىلەن بولغان مۇناسىۋەتتىمۇ بۇ مەسىلىگە ئەھمىيەت بېرىشى كېرەك. بۇ، ئايالالارنىڭ باشقىلارغا يېقىشلىق تەسىر بېرىشى، كەسىپتە، مۇڭەپپەقىيەت قازىنىشىدا كەم بولسا بولمايدىغان مۇھىم تەرەپ. ئەگەر ئويلىماستىن ياكى قەستەن ئۇلارنىڭ «پارىسى» غا تېگىپ سالسىڭىز، ئۆزىڭىزگە ئاۋا-

رىچىلىك تېپىۋېلىپلا قالماي، باشقىلارغا سەت كۆرۈنۈپ قالمىسىز.

پسىخولوگىيە ساۋاتلىرى شۇنى چۈشەندۈرىدۇكى، ئەرلەر ئۆزىگە باھا بېرىشكە چېتىلىدىغان بەزى سۆزلەرگە تولىمۇ سەزگۈر كېلىدۇ. شۇڭا، ئېرىڭىز ياكى باشقا ئەرلەرنىڭ بۇ ئاجىزلىقىنى تۇتۇۋېلىپ، باشقىلار ئالدىدا زاڭلىق قىلدۇرماڭ، غۇرۇرىغا تەگكەندەك، ئەرلىك ئوبرازىغا نۇقسان يەتكەندەك ھېس قىلىدۇ - دە، سىزگە ئۆچ بولۇپ قالىدۇ.

2. چىرايىدىن قۇسۇر ئىزدىمەك. ئەرلەر ئاياللارنىڭ ئۆزىنى تەرىپلىشىنى ياقتۇرىدۇ. ئەگەر سىز ئېرىڭىزنىڭ چىرايىنى، تەقى - تۇرقىنى ماختاپ قويسىڭىز، ئۇنىڭدا بىر خىل ئىشەنچ پەيدا بولىدۇ - دە، ئىجتىمائىي پائالىيەتلەرگە تېخىمۇ بىمالال قاتنىشالايدىغان بولىدۇ. ئەگەر زاڭلىق قىلغاندەك گەپ قىلسىڭىز، ئۇنىڭدا ئۆزىنى كەمسىتىش تۇيغۇسى پەيدا قىلىپ، چىشىغا تېگىپ قويىسىز، ھەتتا سىزدىن رەنجىپ قاتتىق غەزەپلىنىشى مۇمكىن

كىن. ئەرلەردىكى بۇنداق غەزەپنى سەل چاغلاشقا بولمايدۇ.

3. ئېرىڭىزنىڭ ئالدىدا ھەرگىزمۇ باشقا بىر ئەرنىڭ ئارتۇقچىلىقىنى ماختاپ كەتمەڭ. چۈنكى، ئەرلەردە تۇغما رىقابەتلىشىش تۇيغۇسى كۈچلۈك بولىدۇ. ئۇلار باشقىلارغا يېڭىلىپ قېلىشنى خالىمايدۇ ھەم باشقا ئەرلەرنىڭ مۇۋەپپەقىيەتلىرىگە ھەسەت قىلىدۇ. ئەگەر ئېرىڭىزنىڭ ئالدىدا باشقا ئەرلەرنى بەكرەك ماختاپ كەتسىڭىز، مېنى قەستەن چۈشۈرۈۋاتىدۇ، دەپ ئويلاپ قالىدۇ.

4. ئېرىڭىزنىڭ ئوخشىمىسلىققا ئۇچرىغان تەرەپلىرىنى تىلغا ئالماڭ. نۇرغۇن ئەرلەر بىرەر ئىشتا نەتىجە قازىنالمىغانلىقىنى باشقىلارغا بىلدۈرۈشنى خالىمايدۇ. شۇڭا، ئۇلار مەغلۇبىيىتىنى تىلغا ئالغان كىشىگە چىش - تىرنىقىغىچە ئۆچ بولۇپ كېتىدۇ.

5. ئېرىڭىزنىڭ ۋە باشقا ئەرلەرنىڭ ئائىلىدە ئويناۋاتقان رولى ھەققىدە گەپ ئاچماڭ. ئەرلەر ئائىلىدە خوتۇنىغا نىسبەتەن ھەرقانچە كۆيۈمچان، ئائىلە ئىشلىرىغا ياردەملىشىشكە ھەرقانچە ئامراق بولسىمۇ، ئاياللار بۇ ھەقتە باشقىلار ئالدىدا سۆز ئاچماسلىقى لازىم. چۈنكى، بۇ ئىشلارنىڭ تىلغا ئېلىنىشىنى ئۇلار ئەرلىك غۇرۇرىغا نۇقسان يەتكەنلىك، دەپ قارايدۇ.

6. ئەرلەرنىڭ جىنسىي ئاجىزلىقى ئۈستىدە سۆز ئاچماڭ. ئەرلەرنىڭ بارلىق سىرلىرى ئىچىدە جىنسىي ئاجىزلىق ئۇلار ئۈچۈن ئەڭ مۇھىم ھېسابلىنىدۇ. ئەگەر

ئەرلەردە بۇ جەھەتتە ئازراق مەسىلە كۆرۈلسە، ئۇنىڭغا قوشۇلۇپ باشقىلارنىڭ ئانچە - مۇنچە ئۇششاق گەپ - سۆز-لىرىنى ئاڭلاپ قالسا، بۇ ئۇلار ئۈچۈن قاتتىق زەربە بولىدۇ. بۇنىڭ بىلەن قايغۇرۇش، گاڭگىراش، ئەندىشە قىلىشتەك پاسسىپ روھىي ھالەتكە چۈشۈپ قالىدۇ.

يۇقىرىقىلاردىن شۇنى كۆرۈۋېلىشقا بولىدۇكى، ئەر-لەرنىڭ پسىخىكىسىنى ئاز - تولا چۈشىنىشىمۇ ئايالىلارنىڭ جەلپكارلىقى جۈملىسىدىندۇر.

ئېرىڭىزنىڭ تېخىمۇ چوڭقۇر مۇھەببىتىگە ئېرىشەي دېسىڭىز ...

1. ئېرىڭىزنىڭ ئۇششاق - چۈششەك كەمچىل-لىكلىرىنى ئەزۋەيلەپ يۈرمەڭ. ئۇنى سۆيگەن ئىكەن-سىز، ئۇنىڭ كەمچىلىكلىرىنىمۇ قوبۇل قىلىڭ. پەيتنى تاللاپ تۈرۈپ، ئۇ قوبۇل قىلالمىغۇدەك ئۇسۇل بىلەن ئۇنى قايىل قىلىڭ.

2. زۆرۈر تېپىلغاندا مىننەتدارلىقىڭىزنى بىل-دۈرۈپ تۈرۈشنىمۇ ئۇنتۇماڭ. ئېرىڭىز سىزگە يار-دەملىشىپ بېرەر ئىش قىلىپ بەرگەندە، مەيلى ئۇ چوڭ ئىش ياكى تىلغا ئالغۇچىلىكى يوق كىچىك ئىش بولسۇن، زەھمىتىڭىزنى بىلدۈرۈپ بىر - ئىككى ئېغىز تاتلىق گەپ قىلىشنى بىلىڭ.

3. ئېرىڭىزنىڭ كۆڭلىنى ئالمەن دەيدىكەن-سىز، ئۇنىڭ ئىشتىهاسىغا سەل قارىماڭ. ئەرلەرنىڭ ھەممىسى قورساقتا ئامراق بولىدۇ. ئامال بار ئۇ ياخشى

كۆرىدىغان تائاملارنى ئوخشىتىپ ئېتىشنى ئۆگىنىۋېلىڭ. دەم ئېلىش كۈنلىرى مەخسۇس ۋاقىت چىقىرىپ تۇجۇپىلەپ تاماق ئېتىپ بېرىڭ.

4. **ئۆي ئىچىدىمۇ چىرايلىق، پاكىز كىيىنىپ يۈرۈڭ.** بەزى ئاياللار: «بىز ئەر - خوتۇن بولۇپ بولغان تۇرساق، ياسالمىلىق قىلىشنىڭ نېمە ھاجىتى؟» دەپ قا- رايدۇ - دە، ئېرىنىڭ ئالدىدىكى يۈرۈش - تۇرۇشىغا پەقەتلا ئەھمىيەت بەرمەيدۇ. ئېرىڭىز ھېرىپ - ئېچىپ كەلگەندە چاچلىرىڭىز تارالمىغان، كىيىملىرىڭىز پۈرلىشىپ كەت- كەن ھالدا ئۇنىڭ ئالدىغا چىقىسىڭىز، چوقۇم ئۇنى بىئارام قىلىپ قويىسىز. چېچەن ئاياللار شۇنچە جىددىيچىلىك ئىچىدىمۇ ئۆزىنى تۇزەشتۇرۇشكە ۋاقىت چىقىرالايدۇ. كو- نىلارنىڭ «ئاناڭنى ئاتاڭغا پەردازسىز كۆرسەتمە» دېگەن سۆزىنى ھەرگىزمۇ ئۇنتۇماڭ.

5. **ئۇنىڭ ئاتا - ئانىسى، ئۇرۇق - تۇغقانلا- رىغا قىزغىن بولۇڭ.** ھەرگىزمۇ «ھەسىنكام ئاچچىق، ئامۇتى تاتلىق» دېگەندەك ئىشنى قىلماڭ. ئېرىڭىزنى قانچە كۈتكىنىڭىز بىلەن، ئاتا - ئانىسىنىڭ، ئۇرۇق - تۇغقانلا- رىنىڭ، دوستلىرىنىڭ ھۆرمىتىنى قىلمىسىڭىز ھامان بىر كۈنى ئاراڭلاردىكى مۇھەببەتكە تەسىر يېتىدۇ.

6. **ئۇنى تۇيۇقسىز خۇش قىلىشنى بىلىڭ.** ئېرىڭىزنىڭ تۇغۇلغان كۈنىدە، توي خاتىرە كۈنلىرىڭلاردا ئىشنى ئوبدان پىلانلاپ، ئويلىمىغان يەردىن چىقىپ، ئۇنى تۇيۇقسىز خۇش قىلىۋېتىڭ. «ئانىلار بايرىمى» دا ئانىڭىزغا سوۋغا ئالغىنىڭىزدا، يەنە بىر ئانىڭىز بارلىقىنىمۇ ئۇنتۇ- ماڭ.

7. ئۇنى رىغبەتلەندۈرۈپ تۇرۇڭ. ئېرىكمزنىڭ ئەڭ ياخشى پىكىردىشى، سۆھبەتدىشى بولۇشقا تىرىشىڭ. ئەر - ئايال مۇھەببىتىدە پىكىر ئورتاقلىقى بەكمۇ مۇھىم. مەيلى خۇشال بولسۇن ياكى بىرەر ئوڭۇشسىزلىققا ئۇچرىسۇن، ئېرىكمزنى ئاۋۇال سىز بىلەن ئورتاقلىشىدىغان قىلالىسىڭىز، مانا بۇ سىزنىڭ غەلىبىڭىز. شۇنداق چاغلاردا ئۇنىڭغا تەسەللى بېرىشنى، رىغبەتلەندۈرۈشنى بىلىڭ.

تۇغۇتلۇق ئاياللار تۇخۇمنى كۆپ يېمەسلىكى كېرەك

بەزى تۇغۇتلۇق ئاياللار ئوزۇقلىنىشنى كۇچەيتىش ئۈچۈن، قىرىقى ئىچىدە داۋاملىق تۇخۇم يېيىش ئارقىلىق بەدەننى قۇۋۋەتلەيدۇ، ھەتتا تۇخۇمنى ئاساسلىق يېمەكلىكى قىلىدۇ. ئۇنداقتا تۇخۇمنى قانچە كۆپ يېسە شۇنچە ياخشى بولامدۇ؟

تۇخۇم بەك كۆپ ئىستېمال قىلىنسا بەدەنگە زىيانلىق. تېببىي ئىلىمدە ئىسپاتلىنىشچە، ئاياللار يەڭگەندىن كېيىن ئون نەچچە سائەت ئىچىدە ئەڭ ياخشىسى تۇخۇم يېمەسلىكى كېرەك. چۈنكى، تۇغۇت جەريانىدا بەدەنده قۇۋۋەت زور دەرىجىدە سەرپ بولىدۇ، بەك تەرلەپ كېتىدۇ، بەدەندىكى سۇيۇقلۇقمۇ يېتىشمەيدۇ، ھەزىم قىلىش ئىقتىدارىمۇ بارغانسېرى تۆۋەنلەيدۇ. شۇڭلاشقا، تۇغۇتتىن كېيىن دەرھاللا تۇخۇم يېسە ھەزىم قىلىش تەسكە توختايدۇ. ئاشقازان - ئۇچەيلەرنىڭ يۈكى ئېغىرلىشىپ كېتىدۇ. شۇڭا، تۇغۇتتىن كېيىنكى ئون نەچچە سائەت ئىچىدە ئەڭ

ياخشىسى سۇيۇق - سەلەك تاماقلار بىلەن ئوزۇقلانغان ياخشى. تۇغۇتلۇق ئاياللارنىڭ 40 كۈن ئىچىدىكى ھەركۈنلۈك ئىستېمال قىلىدىغان ئاقسىلى 100 گرام ئەتراپىدا بولسىلا كۇپايە.

خانىم - قىزلار چېچىنى دائىم ئۇۋۇلاپ بېرىشى كېرەك

چاچ ئۇۋۇلاش سالامەتلىككە پايدىلىق ھەرىكەت بولۇپ، باش قىسمىنى ئۇۋۇلاش چاچ ۋە تېرە ساغلاملىقىنىڭ مۇھىم بىر تەركىبىي قىسمى ھەمدە چاچنى ئاسراشتىكى بىر تۈرلۈك ياخشى تەدبىر.

ئۇنداقتا چاچنى دائىم ئۇۋۇلاپ بېرىشنىڭ قانداق پايدىسى بار؟

1) چاچنىڭ پارقىراقلىقىنى ئاشۇرغىلى بولىدۇ.

2) چاچنىڭ ئۆسۈشىنى ئىلگىرى سۈرگىلى بولىدۇ.

3) روھىي ھالەتنى ياخشىلاپ، قان تومۇرلارنى راۋانلاشتۇرۇپ، مىجەزنى تەڭشىگىلى بولىدۇ.

4) چاچ خالتا تۆشۈكچىلىرى ئەتراپىدىكى ماددا ئالماشىنى ئىلگىرى سۈرگىلى بولىدۇ.

5) چاچ يېرىلىشنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ. چۈنكى، چاچنىڭ يېرىلىشى روھىي كەيپىياتنىڭ تەسىرگە ئۇچرىشى ۋە جىددىيلىكتىن كېلىپ چىقىدۇ. شۇڭا، چاچنى ئۇۋۇلاپ بەرگەندە، كىشىگە ھۇزۇرلىنىش تۇيغۇسى بېرىدۇ.

6) چاچنى ئۇۋۇلىغاندا ئۇزۇن چىشلىق سۇلياۋ تاراق

غاق ياكى چاچقا زىيان يەتكۇزىدىغان باشقا خىلدىكى سايماڭ-
لارنى ئىشلەتمەسلىك كېرەك.
7) چېچىڭىز مايلىق بولسا، يېنىكرەك ئۇۋۇلاڭ، بولمىسا، ماي بەزلىرى ئاجرىتىپ چىقىرىدىغان ماينىڭ كۆپىيىپ كېتىشىدىن ساقلانغىلى بولمايدۇ.
8. چېچىڭىز قۇرغاق بولسا، بارماقلىرىڭىزغا ئازراق سىلىقلاش مېيىنى سۈركەپ ئۇۋۇلاڭ. چۈنكى، چېچى قۇرغاق كىشىنىڭ بارماق تېرىسىمۇ قۇرغاق بولىدۇ. بار-
ماقلارغا سىلىقلاش مېيى سۈركەلسە، بارماقلار سىلىقلاش ۋە ئاسراش رولىنى ئويناىدۇ.

خاندىم - قىزلار تەۋي قىلىشتىن ئىلگىرى روھىي بېسىمنى قانداق يېنىكلىتىش كېرەك

تويلۇق نەرسە - كېرەكلەرنى سېتىۋېلىش ۋە باشقا تەييارلىق ئىشلىرى يېڭى تۇرمۇشنى باشلاش ئالدىدا تۇرۇ-
ۋاتقان بىر جۈپ ياش ئۈچۈن، بولۇپمۇ كېلىنچەك ئۈچۈن بىر خىل بېسىم پەيدا قىلىدۇ. بۇ خىل بېسىمنى يېنىكلە-
تىش ئۈچۈن تۆۋەندىكىدەك بىرقانچە نۇقتىغا دىققەت قە-
لىش لازىم:
1) ئوبدان ئوزۇقلىنىش كېرەك. تاماقنى ۋاقتىدا يېيىش، قاياناق سۇنى كۆپرەك ئىچىش، ۋىتامىنلارنى تو-
لۇقلاش لازىم.
2) ۋاقىتنى مۇۋاپىق ئورۇنلاشتۇرۇش، بارلىق ئىش-

لارنى ياخشى پىلانلاپ، ۋاقتىدا قىلىش، ھەرگىزمۇ ئالدى-
راقسانلىق قىلماسلىق لازىم.
3) يېتەرلىك ئۇخلاشقا دىققەت قىلىش لازىم. دەم
ئېلىشنىڭ ياخشى بولغان - بولمىغانلىقى چىرايىدا ئىپادى-
لىنىدۇ.
4) شەخسىي تۇرمۇش بىلەن خىزمەت مۇناسىۋىتىنى
ئەپچىل بىر تەرەپ قىلىش لازىم. ھەددىدىن ئارتۇق ئىش-
لەش، ئىشلەپ بولالمىغان ئىشلارنى ئۆيگە ئاپىرىپ قى-
لىش ... قاتارلىق ئىشلار مۇۋاپىق ئەمەس.
5) خاپىلىقلارنى كۆڭلىدىن چىقىرىۋېتىش لازىم.

ئاياللار ۋە ئۆتتە تاش پەيدا بولۇش كېسەللىكى

ئۆتتە تاش پەيدا بولۇش كېسەللىكى ئەرلەرگە قارىغاندا ئاياللاردا كۆپرەك ئۇچرايدۇ. مۇناسىۋەتلىك ماتېرىياللاردا ستاتىستىكا قىلىنىشچە، نۆۋەتتە ئۆتتە تاش پەيدا بولۇش كېسەللىكىنىڭ پەيدا بولۇش نىسبىتى 15% ئەتراپىدا بو-لۇپ، بۇنىڭ ئىچىدە خانىم - قىزلارنىڭ نىسبىتى ئەرلەر-نىڭكىگە سېلىشتۇرغاندا 2 — 4 ھەسسە يۇقىرى بولماقتا. بۇنىڭدىكى سەۋەب تۆۋەندىكىچە:
(1) ئەتىگەنده ناشتا قىلماسلىق؛ (2) كۆپ قېتىم ھامىلىدار بولۇش؛ (3) ھەددىدىن ئارتۇق ئوزۇقلىنىش؛ (4) چېنىقماسلىق؛ (5) ئانىلىق گورمونىنىڭ تەسىرى.
يۇقىرىقىلاردىن شۇنى كۆرۈۋېلىشقا بولىدۇكى، خا-نىم- قىزلار ئۆتتە تاش پەيدا بولۇش كېسەللىكىنىڭ ئالدىنى

ئېلىش ئۈچۈن ئۇنۇملۇك ئۇسۇللارنى قوللىنىشى، ئوزۇق-لۇقنى مۇۋاپىق تەڭشەپ، كۆكتات، مېۋىلەرنى كۆپرەك، مايلىق يېمەكلىكلەرنى ئازراق ئىستېمال قىلىشى، قان تەركىبىدىكى خولېستېرىن مىقدارىنى تۆۋەنلىتىپ، سەم-رىپ كېتىشنىڭ ئالدىنى ئېلىشى، بەدەن چېنىقتۇرۇشقا ئەھمىيەت بېرىشى، ئەقلىي ۋە جىسمانىي پائالىيەتلەرگە كۆپرەك قاتنىشىپ، كۈندىلىك تۇرمۇشنى بېيىتىشى لازىم.

گىرىم قىلغاندا كۆز كېسەللىكىدىن پەخەس بولۇڭ

كۆپىنچە خانىم - قىزلار قاش، كۆز، لەۋ ۋە مەڭزلەرىگە چىرايلىق گىرىم قىلىپ، ياسىنىپ يۈرۈشنى ياخشى كۆرىدۇ. ئۇلار بەزىدە گۈزەل بولۇشنىلا ئويلاپ، كۆزنىنى ئاسراشنى ئۇنتۇپ قالىدۇ.

مۇتەخەسسىسلەر كۆز كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغان خانىم - قىزلارنىڭ گىرىم بۇيۇملىرىدىكى خىمىيىلىك تەركىبلەرنى نۇسخا ئېلىپ تەكشۈرۈش ئارقىلىق، لاكنىڭ تەركىبىدە بۇلغىغۇچى باكتېرىيە بارلىقىنى، بۇ باكتېرىيەنىڭ بۇلغاش نىسبىتى گەرچە 1% كە يەتمىسىمۇ، بىراق داۋاملىق ئىشلىتىش جەريانىدا، بۇلغىنىش نىسبىتىنىڭ ئۈزلۈكسىز يۇقىرى كۆتۈرۈلىدىغانلىقى ھەمدە ئادەمنى ئۇ-ڭايلا كۆز كېسەللىكىگە گىرىپتار قىلىدىغانلىقىنى ئىسپاتلىدى.

شۇ سەۋەبتىن، خانىم - قىزلارغا گىرىم قىلغاندا،

گىرىم بۇيۇملىرىنىڭ بۇلغىنىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىشى لازىم. كۆز قەلىمى، سۇرمە، لاك قاتارلىق گىرىم بۇيۇملىرىنى ئىشلەتكەندە، ۋاقتىدا يۇيۇۋېتىش كېرەك. يۇيۇشتىن ئاۋۋال پەلكۇچ بىلەن كۆز ئەتراپىنى سۇرتۇۋېتىپ، ئاندىن گىرىم بۇيۇملىرىنى پاكىز سۇ بىلەن يۇيۇپ چىقىرۋېتىش لازىم. ئەگەر كۆزنىڭىز بىئارام بولۇپ ئاغرىسا، قىچىشسا، ۋاقتىدا دوختۇرخانىغا بېرىپ تەكشۈرتكىنىڭىز ياخشى.

قۇرغاق ۋە مايلىق تېرىلەرنى ئاسراش

1. **قۇرغاق تېرىنى ئاسراش.** قۇرغاق تېرىگە ئاسانلا تەمرەتكە ئۆرلەيدۇ، قورۇق چۈشىدۇ. شۇڭا، خانىم - قىزلار بىر قوشۇق ھەسەلگە بىر تۇخۇمنىڭ سېرىقى ۋە بىر قوشۇق زەيتۇن مېيىنى ئارىلاشتۇرۇپ تېرىگە سۈركەپ بەرسە تېرە نەملىكىنى ساقلاپ، قورۇق چۈشۈشنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ.

2. **مايلىق تېرىنى ئاسراش.** مايلىق تېرە كۆپ مىقدارda ماي ئاجرىتىپ چىقارغاچقا، تېرە پارقىراق بولىدۇ. شۇڭا، تېرىسى مايلىق خانىم - قىزلار بىر دانە تەرخەمەكنى ئېزىپ، سۈيىنى چىقىرىپ، ئۇنىڭغا يېرىم قوشۇق لىمون سۈيى، بىر تۇخۇمنىڭ ئېقىنى ئارىلاشتۇرۇپ يۈزگە سۈركەپ بەرسە، تېرىنى ئاقارتىدۇ ۋە نەملىكىنى ساقلايدۇ. بۇ خىل ئۇسۇلنى ھەپتىدە بىر قېتىم ئىشلەتسە بولىدۇ.



باللارنىڭ ئۆسۈشىگە پايدىلىق يېمەكلىكلەر

1. سۈت. ئۇ «ئۇنىۋېرسال يېمەكلىك» بولۇپ، سۆڭەكنىڭ ئۆسۈشىدە مۇھىم رولى بار.
2. بېلىق. تەركىبىدە ئاقسىل مىقدارى كۆپ.
3. پالەك. تەركىبىدە ۋىتامىن مىقدارى كۆپ.
4. كاۋا. باللار كۈنىگە 100 گرام كاۋا ئىستېمال قىلسا پايدىسى كۆپ.
5. ئاپېلسىن. تەركىبىدىكى ۋىتامىن A، B، C ۋە كالتسىي مىقدارى ئالمىنىڭكىدىن كۆپ.

بۇنىڭدىن باشقا، پۇرچاق، ياڭاق، كۈنجۈت، خاسىڭ، كۈدە، كەرەپشە، بۆلجۇرگەن، ھالۋابىدىت، ئۇزۇم، ھايۋانلارنىڭ جىگىرى، توخۇ گۆشى، قوي گۆشى، دېڭىز يۇسۇنى، ھەسەل، قىچا، شوخلا قاتارلىقلارمۇ باللارنىڭ ئۆسۈشىگە پايدىلىق يېمەكلىكلەردۇر.

باللار باللار باغچىسىغا بېرىشقا ئۇنىمىسا قانداق قىلىش كېرەك

باللار چوڭ بولغانسېرى تەلىپى يۇقىرىلاشقا باشلاپ، باللار باغچىسىغا بېرىشقا ئالدىرايدۇ. ئەمما، ھەممىلا بالا

ئۇنداق ئەمەس. بەزى بالىلار باغچىسىغا بارمايمەن، دەپ يىغلاپ تۇرۇۋالىدۇ، ئاتا - ئانىسىنى چىڭ تۇتۇۋېلىپ كەتكىلى قويمايدۇ. ئاتا - ئانىلار ئامال بولمىغاندا بالىلىرى- نى ئوقۇتقۇچىلىرىغا تاشلاپ قويۇپ كېتىۋېرىدۇ. بەزى شوخ بالىلار ئىشىك تۇۋۈكگە بېرىۋېلىپ ۋارقىراپ - جارقى- راپ جېدەل قىلىدۇ. بەزى زېرەك بالىلار ئوقۇتقۇچىسىغا ئېسىلىۋېلىپ، ئاتا - ئانىسىغا تېلېفون ئۇرغۇزىدۇ. يەنە بەزى بالىلار بىر ئاز جېدەل قىلىپ توختاپ قالىدۇ، بەزىلە- رى بولسا جېدەلنى توختاتمايدۇ. بالىلار ئاتا - ئانىسىدىن ئايرىلىپ، باشقا ناتونۇش مۇھىتقا كىرگەندە جىددىيلىشى- دۇ، قورقىدۇ، بۇ نورمال ئەھۋال. ئاتا - ئانىلار بۇنداق ئەھۋالغا يولۇققاندا قانداق قىلىشى كېرەك؟

ئالدى بىلەن ئاتا - ئانىلار بالىلار باغچىسىنىڭ ئەمە- لىي ئەھۋالىنى بالىلىرىغا تولۇق چۈشەندۈرۈشى، بالىلار باغچىسىدا ئۆزى دېمەتلىك نۇرغۇن دوستلارنىڭ ھەمدە نۇر- غۇن ئويۇنچۇقلارنىڭ بارلىقىنى، ئوقۇتقۇچىنىڭ نۇرغۇن ھېكايىلارنى سۆزلەپ بېرىدىغانلىقىنى، يەنە ناخشا ئېيە- تىش، ئۇسسۇل ئويناش، رەسىم سىزىش قاتارلىقلارنى ئۆگىتىدىغانلىقىنى ئېيتىشى كېرەك. مۇشۇنداق قىلغاندا بالىلار باغچىسىغا خۇشال - خۇرام بېرىشقا ئۇنايدۇ- دە، جېدەل قىلمايدۇ.

بۇنىڭدىن باشقا، ئاتا - ئانىلار بالىلىرىنىڭ ئائىلىدە مۇستەقىل ياشاش ئىقتىدارىنى يېتىلدۈرۈشكە ئەھمىيەت بېرىشى لازىم. مەسىلەن، بالىلارنى كىچىكىدىنلا تاماق يېيىش، كىيىنىش، چىنە - قاچىلارنى يۇيۇش قاتار- لىق تۇرمۇشتىكى ئاددىي ئىشلارنى ئۆزلىرى قىلىشقا ئادەت- لەندۈرۈشى كېرەك. ئەگەر بالىنىڭ بالىلار باغچىسىغا كى- رىشتىن ئىلگىرىكى مۇستەقىل ياشاش ئىقتىدارىنى يېتىل- دۈرەلىسە، بالا كوللېكتىپ تۇرمۇشقا تېزدىن ماسلىشىپ كېتەلەيدۇ. ئاتا - ئانىلار يەنە بالىلاردا كوللېكتىپلىشىش

خاراكتېرنى يېتىلدۇرۇشكە ئەھمىيەت بېرىش ئارقىلىق، ئۇلارنى باشقىلار بىلەن ئىناق ئۆتۈشكە ئۇندىشى زۆرۈر.

بالىنى بەك كىچىك مەكتەپكە بېرىش بالىنىڭ ئەقىللىق بولۇشىغا پايدىسىز

يېقىنقى بىرقانچە يىلدىن بۇيان، بالىلارنى بەك كىچىك مەكتەپكە بېرىش كۈندىن - كۈنگە ئاۋۇپ كەتتى. ئاتا- ئانىلار بالىلىرىنى بالدۇرراق مەكتەپكە بېرىش ئۈچۈن نوپۇسىنى ئۆزگەرتىش دېگەندەك ھەر خىل ئامال - چارىلەر بىلەن مەكتەپ يېشىغا توشمىغان بالىلىرىنى مەكتەپكە بەرمەكتە. مەلۇم شەھەردىكى بىر باشلانغۇچ مەكتەپنى تەكشۈرۈش نەتىجىسىگە قارىغاندا، ئالتە ياشقا توشمىغان بالىلارنىڭ سانى سىنىپتىكى ئومۇمىي ئوقۇغۇچى سانىنىڭ 15%نى ئىگىلىگەن.

ئۇنداقتا يېشى كىچىك بالىلار مەكتەپكە كىرگەندىن كېيىن زادى قانداق قىلىدۇ، ئۇلار راستتىنلا ئاتا - ئانىسىنىڭ ئارزۇ قىلغىنىدەك دانىشمەن بالا بولۇپ كېتەمدۇ؟

مۇتەخەسسىسلەرنىڭ قارىشىچە، بالىلارنى بەك كىچىك مەكتەپكە بېرىش ئۇلارنىڭ تەپەككۇر تەرەققىياتى بىلەن ماسلىشالمايدىكەن. «مەكتەپكە كىرىشتىن ئاۋۋالقى پىسخىك بىلىم قوللانمىسى» دا بالىلارنىڭ دەسلەپكى ئۆگىنىش مەزگىلى 1 — 3 ياش، ئۆگىنىش مەزگىلى 3 — 5 ياش، ئوقۇش مەزگىلى 6 — 12 ياش دەپ ئۇچ تۈرگە ئايرىلغان.

تەتقىقات نەتىجىسىدە كۆرسىتىلىشىچە، ئۆگىنىش مەزگىلىدە بالىلارنىڭ تەپەككۇرى كونكرېت باسقۇچتا تۇرىدۇ. كەن، ئوقۇش مەزگىلىدە پەقەت ئابستراكت بىخ ئۇرىدۇ. كەن. دېمەك، تەپەككۇرى تېخى تەرەققىي قىلمىغان ۋاقىت. تا بالىلار ئۆزلىرى ئانچە چۈشىنىپ كېتەلمەيدىغان شەيئى. لەرنى قوبۇل قىلىشقا مەجبۇر قىلىنسا، ئۇلارنىڭ تەپەك. كۇر تەرەققىياتىدا «كېسەللىك ئوچىقى» شەكىللىنىدۇ. ئەگەر ۋاقتىدا دوختۇرخانىغا كۆرسىتىپ داۋالاتمىسا، بالى. نىڭ كېيىنكى ئۆگىنىشىگە ناھايىتى زور ئەكس تەسىر پەيدا قىلىدۇ.

بالىنى بەك كىچىك مەكتەپكە بېرىپ دانىشمەن بالا قىلغىلى بولمايدۇ. ھازىرقى زامان تېببىي ئىلىم ۋە مائا. رىپ مۇتەخەسسىسلىرىنىڭ تەتقىقات نەتىجىسى شۇنى ئىس. پاتلىدىكى، مەكتەپكە كىرىش ئالدىدا تۇرۇۋاتقان بالىلار ئۆگىنىشكە ماسلىشىشتا ئەستە تۇتۇش ۋە دوراشنى ئاساس قىلغاچقا، ئۆز مەيلىچە بولۇپ كېتىپ، ئاڭلىقلىقى ۋە چىدامچانلىقى تۆۋەنلەپ كېتىدۇ، شۇنىڭ بىلەن بىللە بالە. لارنىڭ ئەقلىي ئىقتىدارى، مىجەز - خۇلقى ۋە قىزىقىشى 50 —60% ئەتراپىدا ئىرسىيەت ئامىلىنىڭ تەسىرىگە، 40 —50% ئەتراپىدا ئۆزى ياشاۋاتقان مۇھىتنىڭ ۋە تەربە. يىنىڭ تەسىرىگە ئۇچرايدۇ. شۇڭا، ئاتا - ئانىلار ئۆزلىرە. نىڭ شارائىتىغا ۋە بالىسىنىڭ ئەمەلىي ئەھۋالىغا قاراپ تەدبىر قوللىنىشى، ئۆزلىرىنى رېئاللىقتىن قاچۇرۇپ،

بالىلىرىنى تېزلا «كامالەتكە يەتكەن ئادەم» بولۇشقا مەجبۇرلىماسلىقى لازىم.

بوۋاقنى يۇيۇشقا ئالدىرىماڭ

ئادەتتە يېڭى تۇغۇلغان بوۋاقلارنىڭ بەدىنىدە بالىياتقۇ-دىن ئېلىپ چۈشكەن بىر خىل ئاق رەڭلىك يېپىشقاق ماددا بولۇپ، يېقىندا بىر تەنتەقات گۈرۈپپىسى يېڭى تۇغۇلغان بوۋاقلار بەدىنىنى ئوراپ تۇرغان بۇ ئاق يېپىشقاق ماددىنىڭ ناھايىتى كۆچلۈك بولغان بىر خىل مىكروب ئۆلتۈرۈش ئىقتىدارىغا ئىگە پايدىلىق ماددا ئىكەنلىكىنى ئوتتۇرىغا قويغان. ئىلىم - پەن ساھەسىدىكىلەر بۇ ماددا تەركىبىدە بوۋاقلارنىڭ ئىممۇنىتېت سىستېمىسىنى قوغداشتا مۇھىم رول ئوينايدىغان بىر خىل كىسلاتا بارلىقىنى، ئۇنىڭ كۆچى ھەتتا پېنسىلىن ئوكۇلىدىنمۇ كۆچلۈك ئىكەنلىكىنى ئىس-پاتلىغان. يېڭى تۇغۇلغان بوۋاقلارنىڭ بەدىنىدىكى بۇ ماددا تۇغۇت جەريانىدىكى مىكروبلىنىشتىن ساقلىنىشتا ھەل قىلغۇچ رول ئوينايدىكەن. شۇڭا، يېڭى تۇغۇلغان بوۋاق-لارنى يۇيۇشقا ئالدىرىماڭ.

بالىلار ئاچچىقلانغاندا قانداق قىلىش كېرەك

بالىلار ئاچچىقلانغاندا ئالدى بىلەن بالىنى تىنچلاندۇ-رۇپ، دىققىتىنى باشقا ياققا بۇراش لازىم. بۇنىڭدا مۇھىم

می، ئاتا - ئانا جىسمى تۇرۇۋېلىشى، بالىلارنىڭ قويغان تەلىپىگە مۇۋاپىق مۇئامىلە قىلىشى كېرەك. بالىنىڭ خاراكتېرىنى ئۆزگىرىشىگە ئىزچىل - مۆرىتى بىلەن بىرلەشتۈرمەي، ئۇلارنىڭ پىكرىنى سەۋرچانلىق بىلەن ئاڭلاش كېرەك. ئادەتتە، بالىلارنى باشقىلارنى ھۆرمەت قىلىشقا ئىلھاملاندۇرۇش لازىم. بالىلار ئاتا - ئانا، ئۇرۇق - تۇغقان، دوستلىرىنىڭ ئۆزىگە دوستانە مۇئامىلە قىلىشىنى، ھېس داشلىق قىلىشىنى ئۈمىد قىلىدۇ. ئەكسىچە ئەھۋالدا ئۇلارنىڭ رەنجىشى، جىمغۇرلۇق پېتىلىپ قالىدۇ. شۇڭا، بالىلارغا كىچىكىدىن باشلاپ باشقىلارنى ھۆرمەت قىلىشنى ئۆگىتىش لازىم. يەنە بىر تەرەپتىن، تەربىيە ئارقىلىق بالىلارنىڭ خالىغان سورۇندا ئاچچىقلىنىشىغا يول قويماسلىق، بۇنداق ئەھۋال كۆرۈلسە، توسۇش لازىم. مۇشۇنداق قىلغاندىلا بالىلار خالىغان ۋاقىتتا، خالىغان سورۇندا جەمئىيەتكە قىلمايدىغان بولىدۇ.

كېچىكىپ ئۇخلاش بالىلارنىڭ ئۆسۈپ يېتىلىشىگە زىيانلىق

تەتقىقات ماتېرياللىرىدا، 1 — 3 ياشقىچە بولغان بالىلار كۈنىگە 11 — 12 سائەت؛ 4 — 7 ياشقىچە بولغان بالىلار 10 — 11 سائەت ئۇخلىشى كېرەك، دېيىلگەن. ئەگەر بالىلار كەچ سائەت 11 دە يېتىپ، ئەتىسى ئەتىگەن سائەت 7 دە ئورنىدىن تۇرسا، ئاران 8 سائەت ئۇخلىغان بولىدۇ. بۇ خىل ئەھۋال بالىلارنىڭ ئۆسۈپ يېتىلىشىگە ئىنتايىن پايدىسىز. ئادەتتە بالىلارنىڭ ئۆسۈشىنى تېزلە-

تىدىغان گورموننىڭ ئاجرىلىپ چىقىشى ئۇخلىغاندا، بو-
لۇپمۇ تاتلىق ئۇيقۇغا كەتكەندە ئىنتايىن تېز بولىدۇ. مۇبادا
بالا كېچىكىپ ئۇخلىسا، بۇ خىل گورموننىڭ ئاجرىلىشىغا
تەسىر يېتىپ، ۋاقىت ئۇزارغانسېرى ۋاقتىدا، مۇۋاپىق
ئۇخلايدىغان بالىلارغا قارىغاندا بويى پاكار ھەم ئورۇق بو-
لۇپ قالىدۇ. شۇڭا، ئاتا - ئانىلار بالىلىرىنى ۋاقتىدا
ئۇخلاشقا دەۋەت قىلىپ، بۇنى ئۇلارنىڭ كۈندىلىك ئادىتىگە
ئايلاندۇرۇشى لازىم.

مۇھىتنىڭ ئۆزگىرىشىمۇ بالىلارغا تەسىر كۆرسىتىدۇ

يېقىندا ئېلان قىلىنغان يېڭى بىر تەتقىقاتتا، ئىجتىما-
ئىي مۇھىت كەلتۈرۈپ چىقارغان بارلىق ئۆزگىرىشلەر
بالىلارنىڭ ھەر خىل كېسەللىككە گىرىپتار بولۇشىنى كەل-
تۈرۈپ چىقىرىدىغانلىقى كۆرسىتىلگەن.

شۇڭا، ئاتا - ئانىلار بالىلاردا بولۇۋاتقان ئۆزگىرىش-
لەرنى ۋاقتىدا بايقىشى لازىم. مەسىلەن، بالىلارنىڭ تۇيۇق-
سىز ئورنىغا سىيىپ قويۇشى، ئۇيقۇسى ياخشى بولماس-
لىق، كېچىدە ئورنىدىن تۇرۇۋېلىپ ئۆيلەرنى ئايلىنىپ
يۈرۈشى، دائىم دېگۈدەك قورسىقى ھەم بېشى ئاغرىش
قاتارلىقلار.

بالىلار ياشاۋاتقان مۇھىتتا ئۆزگىرىش چوڭ بولسا،
مەسىلەن بەدىنى جاراھەتلەنسە، چوڭلاردىن بىرەرسى ئالەم-
دىن ئۆتسە ياكى ئاتا - ئانىنىڭ ئاجرىشىشى قاتارلىقلار يۈز
بەرسە، چوڭلار بۇ ئىشلارغا دىققەت قىلىپ، بالىلاردا پاس-

سىپ تەسىر قوزغاپ قويۇشنىڭ ئالدىنى ئېلىپ، ئۇلارغا نىسبەتەن ئاكتىپ پوزىتسىيە تۇتۇشى كېرەك.

بالىلاردىكى سەمرىشنىڭ ئەكسى يۇقىرى پەللىسى

ئېيتىشلارغا قارىغاندا، بالىلارنىڭ سەمرىشنىڭ ئەكسى يۇقىرى پەللىسى بەش ياش ھېسابلىنىدىكەن.

مۇتەخەسسىسلەر، بالىلارنىڭ بەش ياش ۋاقتىدىن باشلاپ سەمرىشى ئۇلارنىڭ يېشى، ئوزۇقلىنىش مىقدارىنىڭ كۆپىيىشى، يۇقىرى ھارارەتلىك ئىسسىق يېمەكلىكلەرنى كۆپىرەك ئىستېمال قىلىش قاتارلىقلار بىلەن مۇناسىۋەتلىك دەپ قارىماقتا.

تېببىي مۇتەخەسسىسلەر، بالىلارنىڭ سەمرىپ كېتىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۈچۈن تۆۋەندىكىلەرگە دىققەت قىلىشنى، يەنى نورمال ئوزۇقلىنىشنى، تاماقلارنى بەك تېز ۋە بەك كۆپ يېمەسلىكنى، كەچتە بەك كۆپ ئوزۇقلانماسلىقنى؛ بەدەن چېنىقتۇرۇش جەھەتتە توپ ئويناش، سۇ ئۈزۈش پائالىيەتلىرىگە كۆپرەك قاتنىشىشنى، ھەپتىدە ئۈچ قېتىمدىن ئارتۇق چېنىقىشى كېرەكلىكىنى؛ ئۇنىڭدىن باشقا، بالىلارنىڭ روھىي ساغلاملىقىغىمۇ ئەھمىيەت بېرىش زۆرۈرلۈكىنى تەكىتلىدى.

سۈت پاراشوكىنى قويۇق تەخشەشتىن پەخەس بولۇك

بەزىبىر ئاتا - ئانىلار بالىلىرىغا سۈت پاراشوكى ئە-

چۇرگەندە ئويۇق تەڭشەپ بېرىش كېرەك، بوۋاقلارنىڭ سۈت پاراشوكىدىكى ئوزۇقلۇق ماددىنى سۈمۈرۈشى كۆپ بولسا بوۋاقلار بارغانسېرى سەمرىيدۇ، دەپ قارايدۇ. بۇ بەزى كىشىلەرنىڭ بىر تەرەپلىمە قارىشى. سۈت پاراشوكى تەركىبىدىكى كۆپ مىقداردىكى ناترىي ئىئونى بوۋاقلار ئو-زۇقلانغاندىن كېيىن قان سۈيۇقلۇقىغا كىرىپ، قاندىكى ناترىي مىقدارىنى كۆپەيتىپ، قاننىڭ قويۇقلۇق دەرىجىسى ۋە قان تومۇرنىڭ بېسىم كۈچىنى ئاشۇرۇۋېتىدۇ. چۈنكى، بوۋاقلارنىڭ قىل قان تومۇرى ئىنتايىن ئاجىز بولۇپ، بېسىمغا ئۇچرىغاندىن كېيىن، چۈرۈكلۈك دەرىجىسى ئې-شىپ، مېڭە قىسمىدىكى قىل قان تومۇرلار ئاسانلا يېرى-لىپ، قان چىقىپ، بوۋاقلاردا پەي تارتىشىش ۋە هوشسىز-لىنىش ئالامەتلىرىنى، باش سۆڭىكى يېرىلىشتىن ئىبارەت ئېغىر دەرىجىدىكى مېڭە يالللۇغىنى پەيدا قىلىپ، هاياتىغا تەھدىت سالىدۇ، بولۇپمۇ ئىرسىيەت خاراكتېرلىك كېسەل-لىك بولۇپ ساقلىنىپ، ئەقلىي كۈچىنىڭ تەرەققىي قىل-شىغا تەسىر يەتكۈزىدۇ.

بالىلارنىڭ مېۋىنى كۆپ يەپ بېرىشى پايدىلىق

تەنتەقاتچىلار شۇنى ئىسپاتلىدىكى، يېمەك - ئىچمەك راك كېسەللىكىگە ئىنتايىن زور تەسىر كۆرسىتىدىكەن. قۇرامىغا يەتكەن بىر كىشى ئەگەر بالا ۋاقتىدا كۆپ مىقدار-دا مېۋە يېگەن بولسا، ئۇنى مېۋە يېمىگەن كىشى بىلەن سېلىشتۇرغاندا، راك كېسىلىگە گىرىپتار بولۇش نىسبىتى

38% ئاز بولىدىكەن. باشقا يېمەك - ئىچمەك ئاملىلى، يەنى كۆكتاتنىڭ كۆپ مىقداردا قوبۇل قىلىنىشىنىڭ راك كېسىلىگە گىرىپتار بولۇش بىلەن ھېچقانداق مۇناسىۋىتى يوق ئىكەن. شۇڭا، تەتقىقاتچىلار بالىلارغا كۆپرەك مېۋە يېگۈزۈش تەكلىپىنى بەردى. بالىلار مېۋىنى كۆپ يەپ بەرسە، قۇرامىغا يەتكەندە راك كېسىلىگە گىرىپتار بولۇش نىسبىتى زور دەرىجىدە تۆۋەنلەيدىكەن.

بالىلارنىڭ لوگىكىلىق تەپەككۇر ئىقتىدارىنى يېتىلدۈرۈشتە...

بالىلار پسىخولوگىيىسى ئالىملىرى ۋە مائارىپشۇناسلىرى بالىلارنىڭ ئۆسۈپ يېتىلىش ئالاھىدىلىكىگە ئاساسەن، ئۇلارنىڭ لوگىكىلىق تەپەككۇر ئىقتىدارىنى تۆۋەندەكى ئالتە نۇقتا بويىچە يېتىلدۈرۈشنى ئوتتۇرىغا قويغان.

1. ئۆگىنىشنى تۇرلەرگە ئايرىش ئۇسۇلى. كۇندىلىك تۇرمۇشتا بەزى نەرسىلەرنىڭ مەلۇم جەھەتتىن ئوخشاشلىقى بولىدۇ. مەسىلەن، جىسىملارنىڭ رەڭگى، ھالىتى، ئىشلىتىلىشى قاتارلىقلار. ئاتا - ئانىلار بالىلارنى ئوخشاش تۇردىكى نەرسىلەرنى تېپىشقا يېتەكلىشى لازىم. شۇنداق قىلغاندا بالىلارنىڭ شەيئىلەرنى ئىنچىكىلىك بىلەن كۆزىتىش ئىقتىدارىنى ئاشۇرغىلى بولىدۇ.

2. كۆپ ياكى ئاز نەرسىلەرنى پەرقلەندۈرۈش. ئالدى بىلەن بالىلارغا ئومۇمىيۈزلۈك ئاتىلىدىغان نەرسىلەرنى نامىنى، مەسىلەن ئائىلە سايمانلىرى، ھايۋانلار، يېمەكلىك قاتارلىقلارنىڭ نامىنى چۈشەندۈرۈش، شۇنداقلا

ئومۇمىيۈزلۈك ئاتىلىدىغان نەرسىلەرنىڭ ئايرىم ئاتىلىشى-
نىڭمۇ بارلىقىنى، ئايرىم ئاتىلىدىغان نەرسىلەرنىڭ بىرد-
كىپ ئومۇمىيۈزلۈك ئاتىلىدىغان نەرسىلەرنى ھاسىل قىلى-
دىغانلىقىنى چۈشەندۈرۈش لازىم.

3. تەرتىپلىك ئۆگىنىش. بۇ خىل ئۆگىنىش ئۇ-
سۇلىنىڭ بالىنىڭ كېيىنكى ئۆگىنىشىگە ياردىمى كۆپ
بولىدۇ. بۇ ئۇسۇل بالىلارنىڭ لوگىكىلىق تەپەككۇر قىلى-
شىنىڭ مۇھىم يولى. بۇ تەرتىپلەر چوڭ دائىرىدىن كى-
چىك دائىرىگە، قاتتىقلىقتىن يۇمشاقلىققا قاراپ يۈزلىنى-
دۇ.

4. ۋاقىت كۆزقارىشىنى تىكلەش. ئاتا - ئانىلار
بالىلىرىغا ۋاقىتقا رىئايە قىلىش، ۋاقىتنى قەدىرلەش توغ-
رۇلۇق ئەمەلىي تەربىيە ئىشلەپ، ئۇلارنىڭ ۋاقىت كۆزقا-
رىشىنى يېتىلدۈرۈشى لازىم.

5. كونكرېت ئۆگىتىش. ئاتا - ئانىلار بالىلىرىغا
سانلارنى ساناشنى ئۆگەتكەندە، كونكرېتلاشتۇرۇپ (بىر
دانە ئالما، ئۈچ ئادەم دەپ) چۈشەندۈرۈشى، شۇنىڭ بىلەن
بىر ۋاقىتتا ئالدى بىلەن سانلارنى تەرتىپى بويىچە ئۆگە-
تىشكىمۇ دىققەت قىلىشى لازىم.

6. ئەمەلىي يېتەكلەش. چوڭلار بالىلىرىنى ئەقلا-
لىق، دەپ ساناپ، ئۇلارنى«يۇقىرى - تۆۋەن، ئىچى - تې-
شى، ئالدى-كەينى» دېگەندەك سۆزلەرنىڭ ھەمىسىنى چۈ-
شىنىدۇ، دەپ قارايدۇ. ئەمەلىيەتتە ئۇنداق ئەمەس. ئاتا-ئا-
نىلار كۈندىلىك تۇرمۇشتىكى ھەر خىل پۇرسەتلەردىن پاي-
دىلىنىپ، بالىلارنى ئەمەلىي يېتەكلىشى لازىم. يۇقىرىقى
ئۇسۇللارنىڭ بالىلارنىڭ لوگىكىلىق تەپەككۇر ئىقتىدارىنى

يۇقىرى كۆتۈرۈشتە پايدىسى زور.

بالىلارنىڭ چىش چوتكىلاشقا ئادەتلەندۈرۈش ياخشى پەيتى

1) بالىلارنى ئۇچ ياشتىن باشلاپ چىش چوتكىلاشقا ئادەتلەندۈرۈش لازىم. بالىلار ئۇچ ياشقا كىرگەندە ئۇلارغا سۈت چىشى چىقىدۇ ھەم بۇ ياشتىكى بالىلارنىڭ دوراش ئىقتىدارى يۇقىرى بولۇپ، ئاتا - ئانىلار نېمە قىلسا شۇنى ئاسانلا ئۆگىنىۋالالايدۇ.

2) بالىلارغا چىش چوتكىسى تاللىغاندا، ئۇلارغا ماس كېلىدىغان چىش چوتكىسىنى تاللىغان ياخشى.

3) بالىلار چىش پاستىسىنى ئازراق ئىشلىتىشى لازىم. چۈنكى، بالىلار ئەمدىلا چىش چوتكىلاشنى ئۆگەنگەچكە، قايتا - قايتا چايقاشنى بىلمەي كەتمەيدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن، بالىلارنى چىش پاستىسىنى ئازراق ئىشلىتىشكە ئادەتلەندۈرۈش لازىم.

4) چىشنى توغرا چوتكىلاشقا، چىشنىڭ ئىچى- تېشىنى تەكشى چوتكىلاشقا ئادەتلەندۈرۈش لازىم.

5) چىشنى ئەتىگەندە ياكى ئۇخلاشتىن ئىلگىرى بىر قېتىم چوتكىلاشقا ئادەتلەندۈرۈش لازىم.

6) ھەرقېتىم نەرسە - كېرەك يېگەندە چىشنى چايقاشنى ئۇنتۇپ قالماسلىققا ئادەتلەندۈرۈش لازىم.

قانداق قىلغاندا بالىلارنىڭ بويىنى ئۆستۈرگىلى بولىدۇ

ئادەمنىڭ ئېگىز - پاكار بولۇشى ئىرسىيەت، جىنسىي ئايرىمىسى قاتارلىق ئامىللار بىلەن مۇناسىۋەتلىك. بىراق،

باشقا ئامىللارنىڭ تەسىرىنىمۇ بوش چاغلىغىلى بولمايدۇ، بولۇپمۇ ئۇيقۇ ۋە تەنتەربىيە بىلەن بەدەن چېنىقتۇرۇشنىڭ بوينىڭ ئۆسۈشىگە بولغان تەسىرى بىرقەدەر كۆرۈنەرلىك. كۆزنىتىشلەرگە ئاساسلانغاندا، ئادەم ئۇخلىغان ۋاقتىدا ئۆسۈش گورمونىنىڭ ئاجرىلىپ چىقىشى كۆپ بولىدىكەن، بولۇپمۇ ئۇخلاپ بىر سائەتتىن كېيىن گورمونىنىڭ ئاجرىلىشى مىقدارى يۇقىرى پەللىگە چىقىدىكەن. بۇ ۋاقىلار ئۇخلىغاندا ئۆسۈش سۈرئىتى ئادەتتىكىدىن تۆت ھەسسە يۇقىرى بولىدىكەن. شۇڭا، يېتەرلىك ياخشى ئۇخلاش — بالىلارنىڭ ئۆسۈشىنى تېزلىتىدۇ. تەنتەربىيە بىلەن بەدەن چېنىقتۇرۇش گورمونىنىڭ ئاجرىلىشىنى كۆپەيتىپ، ئۇسۇتىنىنى يېتىلدۇرىدىغان كالتسىيلىق تۇز ۋە ئاقسىل ماددىسىنىڭ سۈمۈرۈلۈشى ۋە پايدىلىنىشىنى، سۆڭەك ھۈجەيرىلىرىنىڭ ئۆسۈش ئىقتىدارىنى كۈچەيتىپ، سۆڭەكنىڭ ئۆسۈپ يېتىلىشىنى تېزلىتىدۇ، بەدەنمۇ تېز ئۆسىدۇ. كۆزنىتىشلەرگە ئاساسلانغاندا، سىستېمىلىق بەدەن چېنىقتۇرغان ياش - ئۆسمۈرلەرنىڭ بويى چېنىقمايدىغان ياش - ئۆسمۈرلەرگە قارىغاندا 2 — 4 سانتىمېتىر ئەتراپىدا ئېگىز بولىدىكەن. ۋاسكېتبول، ۋالىبول، ئېگىزگە سەكرەش، يىراققا سەكرەش، يۈگۈرۈش قاتارلىق بەدەن چېنىقتۇرۇش ھەرىكەتلىرىمۇ ئۆسۈشكە پايدىلىق.

بالىلاردىكى جىددىي كەيپىياتنى تۈگىتىشنىڭ ئۇسۇللىرى

ئاتا - ئانىلار قانداق قىلغاندا بالىلاردا بولۇۋاتقان جىددىي كەيپىياتقا قارىتا ياردەمدە بولالايدۇ. بۇنىڭغا تۆۋەندىكى ئۇسۇللار ياخشى جاۋاب بولالايدۇ.

1) ئاتا - ئانىلار بالىلارغا تىنچ، ئازادە شارائىت

يارىتىپ بېرىشى لازىم. ئاتا - ئانىلار بالىلىرىنىڭ دەرس-
تىن سىرتقى پائالىيەتلىرىنى ئەتراپلىق، مۇۋاپىق ئورۇن-
لاشتۇرۇشى، ئۇلارنىڭ مۇستەقىل ھەرىكەت قىلىشىغا
رۇخسەت قىلىشى كېرەك.

2) بالىلىرىنىڭ دەردىنى تۆكۈشكە يارىدەم بېرىش لازىم. يېشىلمىگەن ئازاب بەسمىنى ئېغىرلىتىۋېتىدۇ. ئاتا-ئانىلار بالىلىرىنى ئاچچىقلىنىشىنىڭ سەۋەبىنى ئېيتىشقا ئادەتلەندۈرۈشى كېرەك. مۇشۇنداق قىلغاندا ئاتا - ئانىلار بالىلارغا ھەر ۋاقىت ئۇلارغا كۆڭۈل بۆلۈش تەرىپىدە تۇرۇ-ۋاتقانلىقىنى بىلدۈرگىلى بولىدۇ.

3) ئائىلىدە ھەر خىل پائالىيەتلەرنى ئۇيۇشتۇرۇش ئارقىلىقمۇ بالىلاردىكى جىددىي كەيپىياتنى پەسەيتكىلى بو-لىدۇ. بالىلاردىكى ئاچچىقلىنىش تولاراق ئائىلىدىن كېلە-دۇ. بۇ ۋاقىتتا ئائىلە كىشىلىرى بىرلىكتە سىرتلارنى سەيلە قىلىپ كەلسە كەيپىيات ياخشىلىنىدۇ.

4) تەنتەربىيە پائالىيەتلىرىگە قاتنىشىش روھىي بە-سىمنى يېنىكلىتىشكە پايدىلىق.

5) مۇزىكىدىن ھۇزۇرلىنىش. ئائىلىدە دائىم ئەر-كىن مۇزىكىلارنى ئاڭلاش بالىلاردىكى جىددىي كەيپىياتنى پەسەيتىدۇ.

قانداق قىلغاندا بالىلارنى يارىملىق قىلىپ يېتىشتۇرگىلى بولىدۇ

1) ئاتا - ئانىلار تەنتەربىيە، ئەدەبىيات - سەنئەت، پەن - تېخنىكا ياكى باشقا پائالىيەتلەرنى ياخشى كۆرسە ھەم

بۇ پائالىيەتكە داۋاملىق قاتنىشىپ تۇرسا، بۇ پائالىيەتلەرنى تۇرمۇشنىڭ كەم بولسا بولمايدىغان تەركىبىي قىسمى دەپ قارىسا، بالىلارمۇ ئاتا - ئانىلار قىزىققان ساھەگە ئىشتىياق باغلايدۇ. خۇددى سۆزلەشنى، يول مېڭىشنى ئۆگەنگەندەك، بۇلارنىمۇ ئاستا - ئاستا ئىگىلەيدۇ.

2) ئاتا - ئانىلارنىڭ خىزمەتكە، ئۆگىنىشكە قىزىقىشى، مەرداڭلىكى، قەيسەر روھى بالىلارنى قەتئىي تىز پۈكمەيدىغان غالىبلاردىن قىلىپ يېتىشتۇرىدۇ.

3) بالىلارنى ماھارەت ئۆگىنىش ۋە ئىنتىزامچانلىققا ئەھمىيەت بېرىشكە يېتەكلەپ، ئۇلارنىڭ مۇستەقىل پىكىر يۈرگۈزۈش ئادىتىنى يېتىلدۈرۈش كېرەك. بالىلار ئوتتۇرىغا قويغان مەسىلىلەرگە بىلىدىغان بولسا بىلىدىغانچە، بىلمەيدىغانلىرى بولسا كىتاب - ماتېرىياللارنى كۆرۈش ئارقىلىق جاۋاب بېرىش، ھەرگىزمۇ بالىلار سورىغان سوئاللارغا ئويلانمايلا جاۋاب بەرمەسلىك، سورىغان سوئالىنى جاۋابسىز قالدۇرماسلىق لازىم.

4) بالىلارنىڭ قىزىقىشى، ئارتۇقچىلىقى ۋە ئىمكانىيىتىگە ئاساسەن، نۇقتىلىق ھالدا مەلۇم بىر ماھارەتنى مۇكەممەللەشتۈرۈشكە يېتەكچىلىك قىلىپ، بۇ ئارقىلىق ئۇلارنىڭ شۇ ساھە بويىچە قابىلىيەت ئىگىسى بولۇشىغا ياخشى ئاساس سېلىش كېرەك.

5) بالىلارغا نامى چىققان كىشىلەرنىڭ ئىش - ئىزلىرىنى سۆزلەپ بېرىپ، ئۇلارنىڭ يارىلىق كىشىلەردىن بولۇشىغا توغرا يول ئېچىپ بېرىش كېرەك.

6) ئاتا - ئانىلار بالىلارنىڭ مەلۇم جەھەتتىكى ئىقتىدارىنى بايقىغان ھامان، ئۇنىڭغا دىققەت - ئېتىبار بىلەن

قاراپ، ئۇلارغا كىچىكىدىن باشلاپلا ئۆزىنىڭ تولۇق غەم-خورلۇقىغا ئىگە ئىكەنلىكىنى ۋە شان-شەرەپكە تولغان پارلاق يولدا كېتىۋاتقانلىقىنى تونۇتۇش، بۇ ئارقىلىق ئۇلارنى تو-لۇپ تاشقان ئىشەنچكە ئىگە قىلىش كېرەك.

ئاتا - ئانىلار قانداق قىلغاندا باللىرىنى ئۆزىگە يېقىنلاشتۇرالايدۇ

ئاتا - ئانىلار تۆۋەندىكىلەرگە ئەھمىيەت بەرگەندە بالـ-لىرىنى ئۆزىنىڭ تەربىيىسىگە يېقىنلاشتۇرالايدۇ.

1. ئاتا - ئانىلار باللىرىغا ئوقۇتقۇچىسىدەك مۇئامىلە قىلىشقا ئادەتلىنىشى كېرەك. باللارغا ئىللىق مۇئامىلە قىلغاندا ۋە مېھرىبانلىق كۆرسەتكەندە، گۆدەك باللارنىڭ يۈمران قەلبىدە چوڭقۇر تەسىر قالدۇرا-لايدۇ. بۇنىڭ بىلەن باللار ئۆزىنىڭ نەزىرىدىكى ھۆرمەتكە سازاۋەر ئاتا - ئانىسىنىڭ تەربىيىسىنى خۇشاللىق بىلەن ئاڭلايدۇ.

2. تەربىينى چۇشىنىشلىك، قىزىقارلىق سۆزلەش كېرەك. باللار ياش جەھەتتە كىچىك بولغاچقا، شۇنداقلا ئۇلارنىڭ تەپەككۇر قىلىش ئىقتىدارى تولۇق پە-شىپ يېتىلمىگەچكە، تەربىينى ئىنچىكە، ئەستايىدىل چۇشەندۇرمىگەندە، ئاسانلا قايمۇقۇپ قالىدۇ. تەربىيە سىڭمىگەنسېرى، بالا تەربىيىگە قىزىقمايدىغان بولۇپ قالـ-دۇ. شۇڭا، تەربىينى جانلىق، چۇشىنىشلىك، قىزىقار-لىق سۆزلەش باللارنى جەلپ قىلىشنىڭ مۇھىم ۋاستە-سى.

3. باللارنىڭ ئالدىدا سۈرلۈك بولۇۋالماسلىق كېرەك. بەزى ئاتا - ئانىلار تەربىيىنى چىڭىتىش ئۈچۈن، ئەتەي ناھايىتى سۈرلۈك قىياپەتكە كىرىۋالىدۇ. بۇنداقتا ئەمدىلا تەربىيىنى قوبۇل قىلىشقا باشلىغان باللار ئاتا - ئانىسىنىڭ تەربىيىسىدىن قاچىدىغان بولۇپ قالىدۇ. شۇ- نىڭ بىلەن باللار ئاتا - ئانىسىدىن قورقۇپ ياكى ئەيمە- نىپ، قورقۇنچاقلىق خاراكتېرنى يېتىلدۈرۈۋالىدۇ.

4. باللارغا پۈرسەت بېرىش كېرەك. ئاتا - ئانىلار باللارنى ئۆز - ئۆزىنى باشقۇرىدىغان، گۈمانىي مەسىلىلەرنى دادىللىق بىلەن ئوتتۇرىغا قويالايدىغان پۈر- سەت بىلەن تەمىنلەپ، باللارغا ئۆگىنىش ئۇسۇلى جەھەتتە يېتەكچىلىك قىلىپ، ئۇلاردا ئۆز - ئۆزىنى رىغبەتلەندۈرە- دىغان ئىقتىدارنى يېتىلدۈرۈشى كېرەك.

يىغىپ ئېيتقاندا، باللارنىڭ خاراكتېرىنى، قىزىقە- شىنى ۋە ئالاھىدىلىكىنى ياخشى ئىگىلەپ، تەربىيە ئۇسۇ- لىدا ئۆزلۈكسىز يېڭىلىق يارىتىپ، باللارنى بىلىم - ماھارەت ئىگىلەشكە قىزىقتۇرۇش كېرەك. بۇنىڭ ئۈچۈن، ئاتا - ئانىلارنىڭ ھەر ۋاقىت ئىزدىنىپ، ئۆز ساپاسىنى ئۆستۈرۈشىگە، باللارنى ھەقىقىي ئىقتىدارلىق قىلىپ يې- تىشتۈرۈش ئۈچۈن يۈرەك قېنىنى سەرپ قىلىشىغا توغرا كېلىدۇ.

پەرزەنتىڭنى ئەدەپلىك ۋە قابىلىيەتلىك يېتىلىشىنى ئارزۇ قىلامسىز

ئۆز پەرزەنتىنى ئەدەپ - ئەخلاقلىق ۋە بىلىملىك تەر-

بىيىلەپ چىقىش ھەربىر ئاتا - ئانىنىڭ ئورتاق ئارزۇسى. لېكىن، ئەدەپ - ئەخلاقلىق چوڭ قىلىمەن، دېگەن قاراش بىلەنلا تەربىيىلەشتىكى ئىلمىيلىقنى ئېتىبارغا ئالماسلىق پەرزەنتلەرنىڭ پىسخىك جەھەتتىكى يېتىلىشىنى چەكلەپ قويۇپ، تەربىيە ئۇنۇمىنى تۆۋەنلىتىۋېتىدۇ. شۇڭلاشقا، پەرزەنتىڭىزنى تەربىيىلەشتە تۆۋەندىكىلەرگە دىققەت قىلىڭ:

1) پەرزەنتىڭىزنىڭ ھەرىكەت ئەركىنلىكىنى چەكلەشىڭىز مۇۋاپىق بولسۇن، يەنى پەرزەنتىڭىزنىڭ ئەدەپ - ئەخلاقلىق بولۇشىغا، جىسمانىي بىخەتەرلىكى ۋە سالامەتلىكىگە بىۋاسىتە تەسىر كۆرسەتمەيدىغان ھەرقانداق ھەرىكەتنى پەرزەنتىڭىز بىلىپ - بىلمەي قىلىپ سالسا، ئۇنى ئارتۇقچە ئەيىبلىمەڭ. ئەگەر زىيادە ئەيىبلىسىڭىز، سىز تەربىيىلەپ چىقماقچى بولغان ئەدەپلىك بالا ئويلاشقا جۈرئەت قىلىسىمۇ، بىرەر ئەمەلىي ئىش قىلىشقا رايى بارمايدۇ. غان، چوڭ بولغاندىمۇ سىزگە يۆلىنىپلا ياشاشنى ئاساس قىلىدىغان، روھسىز، رايىش، قورقۇنچاق بولۇپ قالىدۇ.

2) پەرزەنتىڭىزنىڭ سۆز ئەركىنلىكىنى چەكلەپ قويماڭ. ئادەتتە سۆزنى چەكلەپ بىۋاسىتە رەددىيە بېرىش پەرزەنتىڭ پىسخىك نورماللىقىغا بىۋاسىتە تەسىر كۆرسىتىپ، پەرزەنتىڭىزنىڭ جىمغۇر بولۇپ قېلىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ، ئەك مۇھىمى، بالىڭىز نۇتۇق قابىلىيىتىدىن مەھرۇم قېلىپ، كەلگۈسىدە ئۆز خىزمىتىدە نەتىجە قازىنالمايدۇ. شۇڭلاشقا، بالىڭىزنى كىچىك ۋاقتىدىن باشلاپلا كۆپرەك سۆزلەشكە، ئاكتىپ پىكىر قىلىشقا رىغبەتلەندۈرۈڭ.

3) پەرزەنتىكىزنى ئاممىۋى پائالىيەتلەرگە قاتنىشىش-
قا، ئاممىۋى مۇناسىۋەتكە قىزىقىشقا رىغبەتلەندۈرۈك.
ئاممىۋى پائالىيەتلەرگە كۆپ قاتنىشىش پەرزەنتىكىزنىك
كۆپ تەرەپلىمە پىكىر قىلىش ئىقتىدارى، تەشكىللەش ئىق-
تىدارى ۋە ھۆكۈم قىلىش ئىقتىدارىنىك يېتىلىشىگە پايدا-
لىق، شۇنداقلا پەرزەنتىكىزنىك شەخسىيەتسىز چوك بولۇ-
شىدىكى مۇھىم ئامىل. پەرزەنتىكىزنى كىچىك ۋاقتىدىن
باشلاپلا ئاممىۋى مۇناسىۋەتكە قىزىقتۇرسىكىز، بۇ سىزنىك
ئالدىن كۆرەرلىكىكىز بولۇپ، سىزنىك يېڭى دەۋر تەرەققى-
ياتىغا ماسلىشىپ، پەرزەنتىكىزنى زامانغا لايىق قىلىپ تەر-
بىيىلەپ چىققانلىقىكىز بولىدۇ. چۈنكى، كەلگۈسىدە ئاممى-
ۋى مۇناسىۋەتكە ماھىرلار ھامان سەپنىك ئالدىدا تۇرىدۇ.

4) پەرزەنتىكىزنى جاپاغا چىداش ئىدىيىسى كۈچلۈك
قىلىپ تەربىيىلەپ چىقىك. پەرزەنتىكىز ئەقلىي ئىقتىدارى
ۋە باشقا جەھەتلەردە كامالەتكە يەتكەن بولسىمۇ، لېكىن
ئۇنىكىدا جاپاغا چىداش روھى كەمچىل بولسا، ئۆزىنىك
ئىقتىدارىنى تولۇق جارى قىلدۇرالمايدۇ، كۆپ ئىشلاردا
نەتىجە يارىتالمايدۇ. چۈنكى، غەلىبىگە ئېرىشىشنىك ئاسا-
سى چىدام - غەيرەت ۋە ئۈمىدتۇر. شۇڭلاشقا، پەرزەنتە-
كىزنى ھەددىدىن زىيادە ئەتىۋارلاپ، پارنىك مايىسىغا
ئوخشىتىپ قويماك. يېڭى ئەسىر چىدام - غەيرىتى تۆۋەن،
رىقابەت ئېغىر ئاجىز، ئۆز كۈچىگە تايىنىپ ئىش كۆرۈش
تۈيغۇسى كەمچىل كىشىلەرنى شاللىۋېتىدۇ.

پەرزەنتلەرنى يارامليق تەربىيىلەپ، جەمئىيەت ئۈ-
چۈن تۆھپە يارىتىش بارلىق ئاتا - ئانىلارنىك باش تارتىپ
بولمايدىغان مۇقەددەس مەسئۇلىيىتى. ئېسىكىزدە بولسۇن-

كى، تەربىيىلەشتە يېتەكلەشنى ئاساس، باشقۇرۇشنى تو-
لۇقلىما قىلىشنى ئىشقا ئاشۇرسىڭىز ئارزۇيىڭىزغا چوقۇم
يېتەلەيسىز.



زۇكامنى داۋالاشنىڭ ئاددىي رېتسېپلىرى

1 - رېتسېپ: 3 — 5 دانە يېڭى زەيتۇننى يېرىپ، ئاندىن 60 گرام تۇرۇپنى توغراپ، سۇدا قاينىتىپ، تەرپىلىرى سۇزۇۋۇلۇپ تەييارلىنىدۇ. چاينىڭ ئورنىدا ياكى كۇندە 3 قېتىم ئىچىپ بېرىلىدۇ.

شىپالىق رولى: يۇتقۇنچاقنى راۋان قىلىدۇ، بەلغەم بوشىتىدۇ. زۇكام ۋە گال ئاغرىقلىرىغا شىپا بولىدۇ.

2 - رېتسېپ: 300 گرام ئاپېلسىننى يۇيۇپ، پاكىز سۇرتۇپ، پوستىنى ئاقلاۋېتىپ، ئېتىنى پاكىز رەخت يا- كى ئۇچ قەۋەت داكىغا ئوراپ سىقىپ، سۇيىنى چىقىرىپ، 60 گرام شېكەرنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، تولۇق ئېرىتىپ تەييارلىنىدۇ. بۇ ئىچىملىك ئۇچكە بۆلۈپ، كۇندە 3 قېتىم ئىچىلىدۇ.

شىپالىق رولى: زۇكامغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

3 - رېتسېپ: 300 گرام نەشپۈتنى يۇيۇپ، پوستە-

نى ئاقلاپ، ئۇرۇقلىرىنى ئېلىۋېتىپ ئۇششاق توغراپ، 300 مىللىلىتىر سۇدا سۇس ئوتتا ئېزىلگۈچە قاينىتىپ، قوشۇق ياكى چۆمۈچىنىڭ كەينى بىلەن ئېزىپ، ئۇماچتەك قىلىپ، قۇرۇق داكىدا تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ، سۈيىگە 150 گرام ناۋاتنى سوقۇپ سېلىپ، سۇس ئوتتا 2 — 3 مىنۇت قايناتىپ مەلھەم تەييارلىنىدۇ. كۈندە 3 قېتىم، ھەر قېتىمدا بىر قوشۇقتىن قاياق سۇ بىلەن تەڭشەپ ئىستېمال قىلىنىدۇ.

شىپالىق رولى: يۆتەل توختىتىپ، بەلغەم بوشىتىدۇ، زۇكامغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

4 ـ رېتسېپ: 30 گرام يېڭى ئاپېلسىننىڭ پوستىنى (قۇرۇقى 15 گرام) سۈزۈك سۇدا چايقاپ، ئۇششاق قەلەمچە قىلىپ توغراپ، 50 گرام شېكەر قوشۇپ، 1000 مىللىلىتىر سۇدا ئاۋۇال كۈچلۈك ئوتتا، ئاندىن سۇس ئوتتا سۇنىڭ يېرىمى (500 مىللىلىتىر) قالغۇچە قايناتىپ تەييارلىنىدۇ. ئىككىگە بۆلۈپ، كۈندە 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا بىر بۆلۈكى قىزىق پېتى ئىچىلىدۇ.

شىپالىق رولى: بەلغەم بوشىتىپ، يۆتەل توختىتىدۇ، زۇكامغا مەنپەئەت قىلىدۇ.

5 ـ رېتسېپ: 100 گرام بەسەي، 2 تال باش پىياز، 20 گرام زەنجىۋىلنى پاكىز يۇيۇپ توغراپ، سۇدا قايناتىپ، تىرىپلىرىنى سۈزۈۋېتىپ تەييارلىنىدۇ، ئاندىن ئىلمانراق ھالەتتە مۇۋاپىق مىقداردا ئىچىلىدۇ.

شىپالىق رولى: زۇكام ۋە كاناي يالىلۇغىغا پايدا قىلىدۇ.

6 ـ رېتسېپ: 30 گرام قىزىلمۇچنى پاكىز يۇيۇپ،

مۇڭاپىق مىقداردىكى ماش ۋە سامساقنى قاينىتىپ، قىزىل-
مۇچ شورپىسى تەييارلىنىدۇ. بۇنى بىر قېتىمدىلا ئىچىۋې-
تىش كېرەك.
شىپالىق رولى: زۇكامغا پايدا قىلىدۇ.

سامساق بىلەن كېسەل داۋالاش رېتسېپلىرى

1. ئىچ ئۆتكۈنى داۋالاش. سوغۇقتىن ئىچى سۇ-
رۇپ قالغاندا، 1.5 كىلوگرام سامساقنى تەڭ مىقداردىكى
هاراق ياكى ئاچچىقسۇغا چىلاپ، 10 كۈن تۇرغۇزغاندىن
كېيىن، هەر كۈنى 4 — 5 باش سامساق يېيىشنى بىر
هەپتە داۋاملاشتۇرسا ئىچ ئۆتكۈگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

2. **ئۇچەي ياللۇغىنى داۋالاش.** بىرنەچچە باش
سامساقنى ئېزىپ، بىر ئىستاكان ئاچچىقسۇ بىلەن قوشۇپ
يېسە ياكى بىرنەچچە باش سامساقنى پىشۇرۇپ، قاينىاق سۇ
بىلەن 2 — 3 كۈن يېسە، جىددىي خاراكتېرلىك ئۇچەي
ياللۇغىغا شىپا بولىدۇ.

3. **تولغاقنى داۋالاش.** بىرنەچچە باش سامساقنى
سوقۇپ، كىندىك ۋە پۇت ئالقىنىغا سۇركىسە هەمدە كۈ-
نىگە بىر ۋاخ سامساق يەپ بەرسە، مىكروبلىنىشتىن بول-
غان تولغاققا شىپا بولىدۇ.

4. **قاداقنى داۋالاش.** پۇتىكىزغا قاداق پەيدا بولۇپ

قالغاندا سامساقنى سوقۇپ مەلھەم قىلىپ، قاداق بار جايغا تاڭسىكىز ئۇنۇمى بولىدۇ.

بالدۇر چاچ ئاقىرىشنى داۋالاش رېتسېپلىرى

1 - رېتسېپ

تەركىبى: ياڭاق مېغىزى 30 گرام، سىيادان 30 گرام، قارا كۇنجۇت 20 گرام، كالا سۈتى 180 گرام، پۇرچاق سۈتى 180 گرام.

تەييارلاش ئۇسۇلى: ياڭاق مېغىزى، سىيادان ۋە قارا كۇنجۇتلەرنى پاكىز يۇيۇپ تازىلىغاندىن كېيىن، كالا سۈتى ۋە پۇرچاق سۈتى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، ھاۋانچىدا بىر قوشۇق - بىر قوشۇقتىن ئېزىپ، قازاندا قاينىتىپ تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: بىر قېتىمدا تەييارلانغان دورىنى ئىككىگە بۆلۈپ ھەر كۇنى ئەتىگەندە بىر بۆلىكى، كەچتە يەنە بىر بۆلىكى ئىستېمال قىلىنىدۇ. ئۇزاق مۇددەت ئىستېمال قىلىپ بېرىلسە ياخشى ئۇنۇمگە ئېرىشكىلى بولىدۇ. ئادەتتە ئۇسسۇلۇق ئورنىدا ئىستېمال قىلىنىدىغان بولغاچقا، مىقدارىغا چەك قويۇلمايدۇ.

شىپالىق رولى: بالدۇر چاچ ئاقىرىپ كېتىشكە مەدەپ قىلىدۇ.

2 - رېتسىپ

تەركىبى: ياڭاق مېغىزى 300 گرام، ئاق شېكەر مۇۋاپىق مىقدارda.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دەسلەپتە ياڭاق مېغىزىنى پۈتۈن چىقىرىپ، ئۈچ كېچە - كۈندۈز سۇغا چىلاپ، مېغىز پوستىنى سويۇۋېتىپ، ئاندىن ئاق شېكەرنى قازاندا قىزدۇرۇپ ئېرىتكەندىن كېيىن، ياڭاق مېغىزىنى تەكشى ئارلاشتۇرۇپ، سوۋۇتۇپ تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: ھەر كۈنى 2 قېتىم، ھەر قېتىمدا ياڭاق مېغىزىدىن 10 تال ئىستېمال قىلىنىدۇ. ئۈچ ئاي بىر داۋالاش باسقۇچى قىلىنىدۇ.

شىپالىق رولى: چاچقا بالدۇر ئاق چۈشۈشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

3 - رېتسىپ.

تەركىبى: ياڭاق مېغىزى 25 گرام، كالا گۆشى 250 گرام، سامساق 10 گرام، چىلان 5 دانە، تۇز ئاز مىقدارda.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دەسلەپتە كالا گۆشىنى قايناۋاتقان سۇغا بەش مىنۇت چىلاپ ئېلىپ، ئاندىن سامساق، ياڭاق مېغىزى ۋە ئۇرۇقى ئېلىۋېتىلگەن چىلانلارنى پاكىز يۇيۇپ، ئەڭ ئاخىرىدا بارلىق خۇرۇچلارنى قازاندا مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇ بىلەن ئۈچ سائەت دۇملەپ، تۇز - تەمنى تەڭشەپ تەييارلىنىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: تاماققا قوشۇپ ئىستېمال قىلىنىدۇ، مىقدارى چەكلەنمەيدۇ.

شپالىق رولى: بۆرەكنى قۇۋۇۋەتلەپ، چاچنى قارا-
تىدۇ.

سەپكۈن ۋە داغنى يوقىتىشنىڭ ئەپچىل رېتسېپلىرى

1 - رېتسېپ: ياڭاق مېغىزىدىن 30 گرام، كالا سۈتى بىلەن پۈرچاق سۈتىدىن 180 گرامدىن، ھۆل يۈمۇ-غاقسۈتتىن 20 گرام، قارا كۈنجۈتتىن 20 گرام، ئاق شېكەردىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، دەسلەپتە كالا سۈتى بىلەن پۈرچاق سۈتىنى ياخشى قوچۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، ئاندىن ياڭاق مېغىزى بىلەن قارا كۈنجۈتنى ئېزىپ، ھۆل يۈمغاقسۈتنى ئېزىپ سۈيىنى چىقىرىپ، سۈت بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ قايىنىتىپ، ئەڭ ئاخىرىدا شېكەر سېلىپ تەييارلىنىدۇ. بۇ دورا ھەر كۈنى ئەتىگەن ۋە كەچتە بىر چىنىدىن ئىستېمال قىلىنسا تېرىگە نەملىك يەتكۈزىدۇ، سەپكۈن ۋە داغلارنى يوقىتىدۇ.

2 - رېتسېپ: 150 گرام ئۆرۈك مېغىزى بىلەن يېرىم قوشۇق تۇز ئۇۋاق سوقۇلىدۇ، ئاندىن ئازراق قايناق سۇ بىلەن ئارىلاشتۇرۇلۇپ ئۈماچ ھالىتىگە كەلتۈرۈلىدۇ. تەييارلانغان بۇ دورا ھەپتىدە 2 — 3 قېتىم (تەييارلانغان دورا تۈگىگۈچە) يۈزدىكى داغ ئۈستىگە سۈركەپ بېرىلسە، يۈزدىكى داغ يوقىلىدۇ.

3 - رېتسېپ: ئۇچ قوشۇق چىش پاستىسى بىلەن بىر قوشۇق جۇخارگۈلى پاراشوكى ۋە يېرىم قوشۇق ئاچچىقسۇ-نى ئارىلاشتۇرۇپ يۈزدىكى داغ ئورنىغا ھەر ئىككى كۈندە

بىر قېتىم سۈركەپ بەرگەندە يۇزدىكى داغ يوقىلىدۇ.
4 - رېتسېپ: چامغۇر ئۇرۇقىنى يۇمشاق سوقۇپ ئەلگەكتىن ئۆتكۈزۈپ، تۇخۇمنىڭ ئېقىغا ئارىلاشتۇرۇپ مەلھەم قىلىپ تەييارلىنىدۇ. ئاخشىمى ئۇخلاشتىن ئىلگىرى يۇزنى سوپۇنلاپ يۇيۇپ قۇرۇتقاندىن كېيىن، بۇ مەلھەمنى يۇزدىكى داغقا سۈركەپ بەرسە داغ يوقىلىدۇ.

تۇخۇم بىلەن كېسەل داۋالاش رېتسېپلىرى

1. يۆتەلنى داۋالاش. 1 دانە تۇخۇمدىن كىچىكرەك تۆشۈك ئېچىپ، تۇخۇمنىڭ ئىچىگە مۇۋاپىق مىقداردا سىر چۈمەن سوغاگۈلى تالقىنى ۋە ناۋات سېلىپ، قوچۇپ ئارىلاشتۇرغاندىن كېيىن، تۆشۈكنى ھۆل قەغەز بىلەن چاپلاپ تۇخۇمنى ھوردا پىشۇرۇپ، كۈنىگە 1 — 3 قېتىم ئىستېمال قىلسا يۆتەلگە شىپا بولىدۇ.

2. دېمى سىقىلىشنى داۋالاش. 2 دانە تۇخۇم، 100 گرام كۈدە تەييارلىنىدۇ. كۈدىنى يۇيۇپ توغراپ، تۇخۇمنى چېقىپ ئارىلاشتۇرۇپ، قازانغا ماي قۇيۇپ داغلىۋەتكەندىن كېيىن، كۈدە بىلەن تۇخۇمنى سېلىپ پىشۇرۇپ ئىستېمال قىلسا، سوغۇقتىن بولغان دېمى سىقىلىشنى داۋالىغىلى بولىدۇ.

3. چىش ئاغرىقىنى داۋالاش. بىر دانە تۇخۇم، 30 مىللىلىتىر ئاق ھاراق تەييارلىنىدۇ. ھاراقنى قاچىغا قۇيۇپ، ئۈستىگە تۇخۇمنى چېقىپ، ھاراققا ئوت يېقىلىدۇ، ھاراق كۆيۈپ بولغاندا تۇخۇممۇ پىشىپ بولىدۇ. بۇنى بىر قېتىمدىلا يېۋەتسە، بىر سائەتتىن كېيىن چىش ئاغرىقى

توختايدۇ.

بۇدۇشقاق ئۇرۇقىدىن 6 گرام، تۇخۇمدىن 1 دانە ئېلىپ، بۇدۇشقاق ئۇرۇقىنىڭ تىكەنلىرىنى ئېلىۋېتىپ سارغايغۇچە قورۇپ، ئۇششاق ئۇۋاپ، تۇخۇم بىلەن ئارلاشتۇرۇپ مەلھەم ھالەتكە كەلتۈرۈپ، كۈنىگە بىر قېتىم، ئۇدا ئۈچ كۈن يەپ بەرسىمۇ چىش ئاغرىقىغا شىپا بولىدۇ.

4. **گال ئاغرىقىنى داۋالاش.** 2 دانە تۇخۇم، 15 گرام ئاق شېكەر، بىرنەچچە تېمىم كۈنجۈت يېغى تەييارلىنىدۇ. تۇخۇمنى چېقىپ شېكەر ۋە كۈنجۈت يېغى بىلەن ئارلاشتۇرغاندىن كېيىن، ئاچ قورساققا بىر قېتىمدىلا ئىچىۋەتسە، گال ئاغرىقى توختايدۇ.

5. **كۆيۈك يارىسىنى داۋالاش.** 1 دانە تۇخۇم، 15 مىللىلىتىر ئاق ھاراق تەييارلىنىدۇ. تۇخۇمنىڭ سېرىقىنى ئېلىۋېتىپ، ئېقى بىلەن ھاراقنى ئارلاشتۇرغاندىن كېيىن، يارىلانغان جايغا كۈنىگە 3 — 4 قېتىم سۈركەپ بېسىن، يارىلانغان جايغا پاردا كۆيگەن كۆيۈك يارىسىنى بەرسە، ئوتتا، چاي ياكى پاردا كۆيگەن كۆيۈك يارىسىنى داۋالىغىلى، يالىلۇغنى قايتۇرغىلى، ئاغرىقنى توختاتقىلى بولىدۇ.

6. **يۇتقۇنچاق - كېكىردەك ئىششىقىنى داۋالاش.** يېڭى تۇخۇمدىن 1 دانە، ئاق شېكەردىن 13 گرام، ھەسەلدىن 25 گرام ئېلىپ ئارلاشتۇرۇپ، قاينىق سۇ بىلەن تەڭشەپ، ھەر كۈنى ئەتىگەن - كەچتە بىر قېتىم ئىچىپ بەرسە، يۇتقۇنچاق - كېكىردەك ئىششىقىغا شىپا بولىدۇ.

7. **ئىچى سۇرۇش ئۇزاققىچە توختىماسلىقىنى داۋالاش.** تۇخۇمدىن بىرنى قورۇپ، ئۇنىڭغا 3 گرام زەمچە

ئارىلاشتۇرۇپ ئۇۋاق ھالەتكە كەلتۈرۈپ، بىر قېتىم ئىچ-سە، ئىچى سۈرۈش ئۇزاققىچە توختىمىغانلارغا شىپا بولـ-ىدۇ.

8. قان پلاستىنكىلىرى ئازىيىش خاراكتېرلىك سۆسۈن داغنى داۋالاش. تۆۋەندىن 2 دانە، شاتاردىن 89 گرام ئېلىپ، ئالدى بىلەن تۆۋەنكى سۈدا پىشۇرۇۋېـ-لىپ ئېقىنى چىقىرىۋېتىپ، سېرىقى بىلەن شاتارنى بىللە سۈدا قاينىتىپ ئىچىش ياكى شاتارنى سۈدا قاينىتىۋېلىپ، ئاندىن تۆۋەندىن ئىككىنچى چېقىپ ئارىلاشتۇرۇپ، ھەر كۈنى بىر قېتىم ئىچىپ بەرسە، قان پلاستىنكىلىرى ئازـ-يىش خاراكتېرلىك سۆسۈن داغقا شىپا بولىدۇ.

9. ئاشقازان ئاغرىقىنى داۋالاش. تۆۋەم شاكىلـ-نى پاكىز يۇيۇپ، قۇرۇتۇپ ئۇۋاق قىلىپ، ھەر كۈنى 3 ۋاخ، ھەر قېتىمدا 1.3 ~ 3 گرامنى تاماقتىن بۇرۇن ئىلمان قاياناق سۇ بىلەن ئىچىپ بەرسە، ئاشقازان ئاغرىقىغا شىپا بولىدۇ.

10. بۆرەك يالىلۇغىنى داۋالاش. ئاقمۇچتىن 7 تال، يېڭى تۆۋەندىن بىر دانە ئېلىپ، تۆۋەمگا 1 كىچىك تۆشۈك ئېچىپ، ئاقمۇچنى تۆۋەم ئىچىگە سېلىپ، ئاندىن ئۈن بىلەن تۆۋەنكى تۆشۈكنى ئېتىپ قاسقاندا پىشۇـ-رۇپ، تۆۋەنكى شاكىلنى سويۇۋېتىپ، كۈنىگە ئىككىنى يەپ بەرسە، بۆرەك يالىلۇغىغا شىپا بولىدۇ.

11. لىمفا بېزى تۈبېركۇلىيوزىنى داۋالاش. يىلان قاسرىقىدىن 3 ~ 6 تال ئېلىپ ئۇششاق كېسىپ، ئالدى بىلەن تۆۋەندىن 3 دانە ئېلىپ كىچىك تۆشۈك ئېچىپ، ئېقىنى ئېلىۋېتىپ، ئاندىن ھەربىر تۆۋەمگا يىلان قاسرـ-

قىدىن ئىككى تال سىلىپ، تۇخۇم تۆشۈكىنى ئۇن بىلەن ئېتىپ، سۇدا پىشۇرۇپ شاكىلىنى سويۇۋېتىپ، كۇنىگە ئۇچ ۋاخ، ھەرقېتىمدا بىر دانە يەپ بەرسە لىمفا بېزى تۇبېركۇلىيوزىغا شىپا بولىدۇ.

12. ياتاق يارىسىنى داۋالاش. تۇخۇمدىن 1 ~ 2 دانە ئېلىپ سۇدا پىشۇرۇپ، ئېقىنى ئېلىۋېتىپ، سېرىقىنى قازاندا قورۇپ تۇخۇم يېغى چىقىرىپ، يارىنى دېزىنفېكسىيە قىلغاندىن كېيىن، تۇخۇم يېغىنى يارىغا سۈركەپ مىز. ھەر كۇنى 1 ~ 2 قېتىم سۈركەپ بەرسە ئۇنۇمى بولىدۇ.

13. ئۇرۇقدان خالتىسى ھۆل تەمرەتكىسىنى داۋالاش. تۇخۇم يېغىدىن مۇڭاپىق ئېلىپ، ھەر كۇنى 2 قېتىم سۈركەپ بەرسە شىپا بولىدۇ.

14. شاپاق يارىسىنى داۋالاش. تۇخۇم يېغىنى سۈركەپ بەرسە شاپاق يارىسىغا شىپا بولىدۇ.

15. يىرىڭلىق ئوتتۇرا قۇلاق يالليۇغىنى داۋلاش. تۇخۇم يېغىغا ئازراق كامفول قوشۇپ، قۇلاق ئىچىگە كۇنىگە 3 ۋاخ تېمىتىپ بەرسە، يىرىڭلىق ئوتتۇرا قۇلاق يالليۇغىغا شىپا بولىدۇ.

16. مەقئەت يېرىلىشىنى داۋالاش. چوڭ تەرەتتىن كېيىن ئىلمان سۇ بىلەن مەقئەتنى پاكىز يۇيۇپ، ئاندىن پەلكۇچ بىلەن تۇخۇم يېغىنى مەقئەت يېرىلغان ئورۇنغا سۈركەپ بەرسە، مەقئەت يېرىلىشقا شىپا بولىدۇ.

17. ئېغىز بوشلۇقى يارىسىنى داۋالاش. تۇخۇم يېغىنى يارا ئاغزىغا كۇنىگە بىر قانچە قېتىم سۈركەپ بەرسە ئۇنۇمى ياخشى بولىدۇ.

18. ئۇششۇك يارىسىنى داۋالاش. ئالدى بىلەن ئازراق تۇز ئارىلاشتۇرۇلغان سۇ بىلەن يارىنى پاكىز يۇيۇپ، ئاندىن كامفول ئارىلاشتۇرۇلغان تۇخۇم يېغىنى كۈنگە 3 قېتىم سۈركەپ بەرسە، ئۇششۇك يارىسىغا شىپا بولىدۇ.

19. قول - پۇت تېرىسى يېرىلىشنى داۋالاش. تۇخۇمدىن 3 دانە ئېلىپ پاكىز يۇيۇپ، گۈرۈچتىن يالغان 0.5 كىلوگرام ئاچچىقسۇغا چىلاپ، يەتتە كۈن-دىن كېيىن تۇخۇمنى چىقىرىۋېلىپ تەييارلاپ قويۇپ، ئىشلىتىدىغان ۋاقتىدا قول-پۇتنى پاكىز يۇيۇپ، يېرىلغان ئورۇنغا سۈركەيمىز. بۇ ئۇسۇلنى ئۈدا ئالتە كۈن داۋاملاشتۇرغاندا قول-پۇت تېرىسى يېرىلىشقا شىپا بولىدۇ.

20. جىددىي خاراكتېرلىك بىرىكتۈرگۈچى پەردە يالليۇغىنى داۋالاش. تۇخۇمدىن 1 دانە ئېلىپ، ئۈنىگە 60 گرام ئالقات يوپۇرمىقى قوشۇپ قايناتقىپ ئىچىپ بەرسە، جىددىي خاراكتېرلىك بىرىكتۈرگۈچى پەردە يالليۇغىغا شىپا بولىدۇ.

21. فۇنكسىيىلىك بالىياتقۇ قاناشنى داۋالاش. تۇخۇمدىن 1 ~ 2 دانە، سازلىق كەتەن يوپۇرمىقىدىن 15 ~ 30 گرامنى بىللە قايناتقىپ ئىچىپ بەرسە، فۇنكسىيىلىك بالىياتقۇ قاناشقا شىپا بولىدۇ.

22. ئاغرىتقىپ ھەيز كېلىشنى داۋالاش: تۇخۇمدىن 1 ~ 2 دانە، قارا شېكەردىن 30 گرام، زەنجىۋىلدىن ئازراق ئېلىپ، بىللە قايناتقىپ ئىچىپ بەرسە، ئاغرىتقىپ ھەيز كېلىشكە شىپا بولىدۇ.

23. تۇغۇتتىن كېيىن چىللە خۇنى پاكىز بول-

ماسلىقنى داۋالاش. تۇخۇمدىن 1 ~ 2 دانە ئېلىپ، شا-
كىلىنى سويۇۋېتىپ، ئۇنىڭغا يالغان مېھرىگىياھتىن 3
گرام، نېلۇپەرنىڭ يەر ئاستى غولى شىرنىسىدىن 50 مىل-
لىلىتىر، كېرنا ھاراقتىن 50 مىللىلىتىر ئېلىپ ئارىلاش-
تۇرۇپ مەلھەم ھالەتكە كەلتۇرۇپ، ئاندىن قاينىتىپ ئە-
چىپ بەرسە، تۇغۇتتىن كېيىن چىللە خۇنى پاكىز بولماس-
لىققا شىپا بولىدۇ.

24. ئادەتتىلەنگەن بويىدىن ئاجراشنى داۋالاش. تۇخۇمدىن 1 ~ 2 دانە، ئەمەن يوپۇرمىقىدىن 40 گرام ئېلىپ، سۇ قوشۇپ قۇيۇپ قازاندا قاينىتىپ پىشۇرۇپ، سۇ بىلەن تۇخۇمنى بىللە يەپ بەرسە، ئادەتتىلەنگەن بويىدىن ئاجراشقا شىپا بولىدۇ.

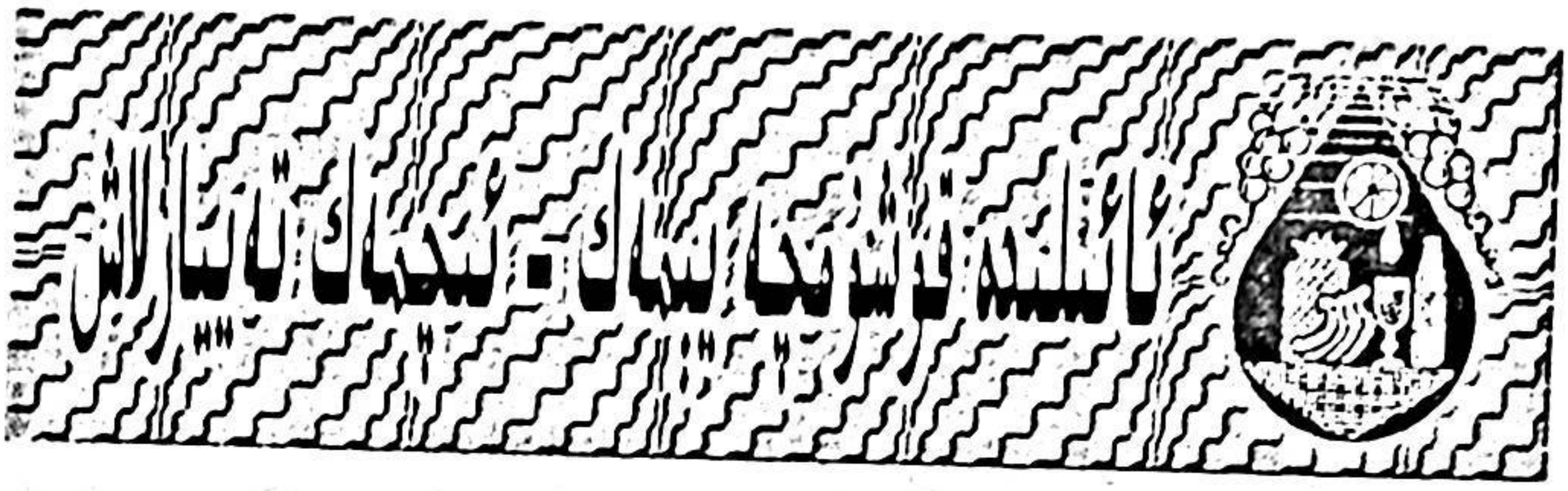
25. كۆكيۆتەلنى داۋالاش. 1 دانە تۇخۇمنى چې-
قىپ، ئۇنىڭغا سوقۇلغان ناۋاتنى قوشۇپ چوكا بىلەن ئارا-
لاشتۇرۇپ، قاياق سۇ بىلەن ئىچىش كېرەك. كۈنىگە بىر
قېتىم ئۇدا ئۇچ كۈن ئىچىپ بەرسە، كۆكيۆتەلگە شىپا
بولىدۇ.

26. باللاردىكى ھەزىم قىلىش ياخشى بول-
ماسلىقنى داۋالاش. تۇخۇم يېغىدىن 5 ~ 10 مىللىلىتىر
ئېلىپ، كۈنىگە ئىككى قېتىمغا بۆلۈپ ئىچىپ بەرسە بول-
ىدۇ، 4 ~ 5 كۈننى بىر داۋالاش باسقۇچى قىلغاندا،
باللاردىكى ھەزىم قىلىش ياخشى بولماسلىققا شىپا بول-
ىدۇ.

27. باللاردىكى كۆمۈرچەك كېسىلىنى داۋا-
لاش. تۇخۇم شاكىلىنى پاكىز يۇيۇپ قۇرۇتۇپ، سارغايغۇ-
چە قورۇپ سوقۇپ، كۈنىگە 3 ~ 6 گرامنى شېكەر

سۈيىگە ئارىلاشتۇرۇپ يەپ بەرسە، بالىلاردىكى كۆمۈرچەك كېسىلىگە شىپا بولىدۇ.

28. بالىلارنىڭ تاشقى تەسىردىن قىزىپ قېلىشىنى داۋالاش. تۇخۇم ئېقىنى ئىستاكانغا قۇيۇپ، ئاق رەخت بىلەن ئىستاكاننىڭ ئاغزىنى ئوراپ، بالىنىڭ ئۇمۇرتقىسى، پۇت - قوللىرىغا يۇقىرىدىن تۆۋەنگە قارىتىپ سۈركەپ بەرسە شىپا بولىدۇ.



ئائىلىدە قېتىق ئۇيۇتۇش ئۇسۇلى

ئائىلىدە ئۇيۇتۇلغان قېتىق تەملىك ۋە ئىشەنچلىك بولغاچقا، نۇرغۇن كىشىلەر ئائىلىدە قېتىق ئۇيۇتۇشنى ياخشى كۆرىدۇ.

ئۇيۇتۇش ئۇسۇلى: سۈتنى بەش مىنۇت ئەتراپىدا قاينىتىپ، مىكروبنى ئۆلتۈرگەندىن كېيىن، مۇۋاپىق مىقداردا ئاق شېكەر قوشۇپ، 40℃ ئەتراپىدا سوۋۇتۇپ (سۈت قاينىتقان قاچىنىڭ سىرتىنى تۇتقاندا، قول كۆيمەيدىغان بولسىلا بولىدۇ)، ئاندىن ئۇنىڭغا مەلۇم مىقداردا كۆنەلگە قوشۇپ (بىر تاۋاق قېتىقنى 5 — 6 تاۋاق سۈتكە كۆنەلگە قىلىمىز) ، ئوبدان ئارىلاشتۇرغاندىن كېيىن، پاكىز يۇيۇلغان تاۋاق ياكى ئەينەك ئىستاكانغا قۇيۇپ، ئاغزىنى مەھكەم ئېتىمىز، ئاندىن 30℃ تىن يۇقىرى تېمپېراتۇرىدا ئېچىتىمىز. ئېچىتىش ۋاقتى 4 — 6 سائەت بولسا

بولىدۇ. ئەگەر ياخشى ئۈيۈمىغان بولسا، يەنە ئازراق ۋاقىت ئېچىتساق كۆكۈلدىكىدەك ئۈيۈيدۇ.

ئالما ئىچىملىكى تەييارلاش

【كېتەرلىك خۇرۇچ】قىزىل ئالما 3 — 4 دانە، شېكەر 50 گرام، قوۋزاقدارچىن 1 گرام، قاينىق سۇ 1000 مىللىلىتىر.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】ئالمىنى يۇيۇپ ئاقلاپ، ئۇرۇقىنى ئېلىۋېتىپ قىيما قىلىندۇ. قوۋزاقدارچىن يۇمشاق سوقۇپ تەييارلىنىدۇ. شېكەرنى سوۋۇتۇلغان قاينىق سۇغا سېلىپ، تولۇق ئېرىپ بولغاندىن كېيىن ئالما قىيمىسى سېلىپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. ئەڭ ئاخىرىدا قوۋزاقدارچىن تالقىنى قوشۇلىدۇ.

ئالما ئىچىملىكىنى چالغۇتۇۋەتكەندىن كېيىن مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىپ بەرسە، زۇكامنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ، يۆتەلنى توختىتىدۇ، بەلغەم ۋە چوڭ تەرەتنى بوشىتىپ، قەۋزىيەتكە داۋا قىلىدۇ.

چىلان ئىچىملىكى تەييارلاش

【كېتەرلىك خۇرۇچ】چىلان 500 گرام، سۇ 1000 مىللىلىتىر، شېكەر 80 گرام.

【تەييارلاش ئۇسۇلى】چىلاننى يۇيۇپ، ئاۋۋال 700 مىللىلىتىر سۇدا قاينىغۇچە كۆچلۈك ئوتتا، كېيىن سۇس ئوتتا 30 مىنۇت قاينىتىپ سۈزۈپ، قالدۇقىغا يەنە 300

مىللىلىتىر سۇ قۇيۇپ 20 مىنۇت قايناتقىپ، سىقىپ سۇزۇپ، ئىككى قېتىملىق سۇزۇلمىنى قوشۇپ، شېكەرنى سېلىپ، سۇس ئوتتا يەنە 10 مىنۇتچە قايناتقىپ، يەنە بىر قېتىم توّت قەۋەت داكىدا سۇزۇپ سوۋۇتۇلىدۇ.

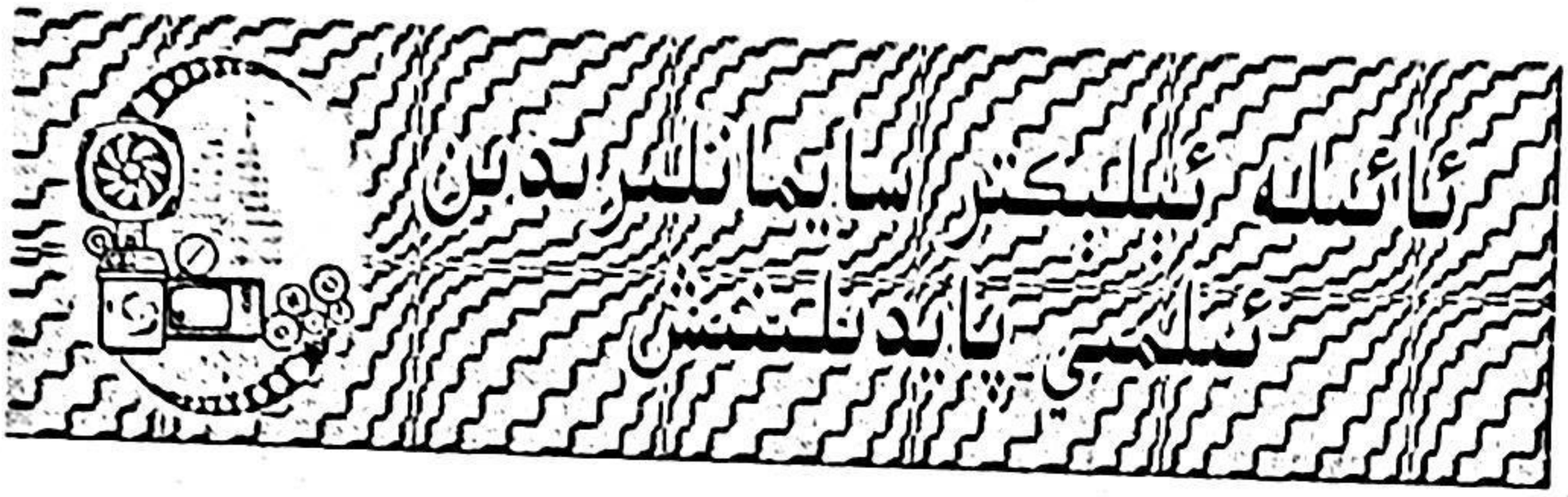
چىلان ئىچىملىكىنى ئۇسسۇلۇق ئورنىدا ئىستېمال قىلسا يېڭى قان پەيدا قىلىدۇ، قانىنىڭ يېپىشقاقلىقىنى تۆۋەنلىتىدۇ.

نەشپۈت - شاپتۇل ئىچىملىكى تەييارلاش

250 گرام نەشپۈت، 150 گرام شاپتۇل، 50 مىللىلىتىر سوۋۇتۇلغان قايناق سۇ تەييارلاپ، شاپتۇل ۋە نەشپۈتنىڭ شۆپۈكىنى سويۇپ، ئۇرۇقىنى ئېلىۋېتىپ، يۇمشاق قىيما قىلىپ، سوۋۇتۇلغان قايناق سۇنى قوشۇپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. بۇ ئىچىملىك مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىپ بېرىلسە، تېرىنى يۇمرانلاشتۇرۇپ پارقىرىتىدۇ.

ئۇزۇم ئىچىملىكى تەييارلاش

50 گرام ئۇزۇمنى يۇيۇپ ئېزىپ، 500 مىللىلىتىر سۇغا سېلىپ، سۇس ئوتتا 5 — 10 مىنۇت قايناتقىپ، سۇزۇپ ئىستېمال قىلىنىدۇ. بۇ ئىچىملىك ئاشقازان خىزمىتىنى ياخشىلايدۇ. ئىشتىهانى ئېچىپ، مەيدە كۆپۈش، قورساق ئېسىلىشقا شىپا بولىدۇ.



توڅلاتقۇنى باشقا ئائىلە ئېلېكتر سايمانلىرىدىن قانداق ساقلاش كېرەك

1) توڅلاتقۇنى شامال ئۆتۈشۈپ تۇرىدىغان، قۇرغاق، تېمپېراتۇرىسى بىرقەدەر تۆۋەن بولغان جايغا قويۇش، ھەر-گىز تېلېۋىزور، ئۇنىئالغۇ، رادىئو قوبۇللىغۇچ قاتارلىق ئائىلە ئېلېكتر سايمانلىرىنىڭ يېنىغا قويماسلىق كېرەك. چۈنكى، توڅلاتقۇ نورمال ئىشلەۋاتقاندا كومپرېسسوردا يې-نىك تەۋرىنىش ھاسىل بولىدۇ، شۇنىڭدەك توڅلاتقۇ ئىچ-كىدىكى تېمپېراتۇرا كونترول قىلغۇچ يۇقىرى چاستوتىلىق دولقۇن تارقىتىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا، يەنە توڅلاتقۇنىڭ ئار-قا قىسمىدىن كۆپ مىقداردا ئىسسىقلىق تارقىلىدۇ. بۇ ئىسسىقلىق تېلېۋىزور، ئۇنىئالغۇ، رادىئو قوبۇللىغۇچلارغا تەسىر كۆرسىتىپ، ئۆمرىنى قىسقارتىۋېتىدۇ.

2) توڅلاتقۇنى ئۇنىئالغۇلۇق رادىئو قوبۇللىغۇچقا بەك يېقىن قويماسلىق كېرەك. چۈنكى، ئۇنىئالغۇلۇق رادىئو قوبۇللىغۇچنىڭ كانىيىنىڭ قۇۋۋىتى چوڭ، ماگنىتلىق

خۇسۇسىيىتى كۆچلۈك بولغاچقا، ئۇنىڭالغۇلۇق رادىئو قو-
بۇللىغۇچ قويۇلۇۋاتقاندا پەيدا بولغان كۆچلۈك ماگنىت
مەيدانى توكلانتۇ ئىشكىنىڭ ماگنىتلىق خۇسۇسىيىتىنى
ئاجىزلاشتۇرۇپ، توكلانتۇ ئىشكىنى ھىم يېپىلماس قە-
لىپ قويىدۇ - دە، سىرتتىن ئىسسىق ھاۋا توكلانتۇ ئىچىگە
كىرىپ، كومپىرېسسورنىڭ يۈكىنى ئاشۇرۇۋېتىدۇ.

لامپۇچكا سىمى ئۇزۇلگەندىن كېيىن ئۇلاپ قويۇلسا نېمە ئۈچۈن تېخىمۇ يورۇپ كېتىدۇ

ئېلېكتر لامپۇچكىسىنىڭ سىمى ئۇزۇلگەندىن كېيىن قايتا تۇتاشتۇرۇپ قويسا، لامپۇچكا بۇرۇنقىدىنمۇ ئېنىق يورۇپ كېتىدۇ. بۇنىڭ سەۋەبى شۇكى، توكنىڭ ئۆتكۈز-گۈچتىن ئۆتكەندە چىقارغان ئىسسىقلىق مىقدارىنىڭ يۇقە-رى - تۆۋەنلىكى، ئۆتكۈزگۈچنىڭ قارشىلىقى ۋە توكنىڭ چوڭ - كىچىكلىكىگە قاراپ ئۆزگىرىش بولىدۇ. يەنە بەل-گىلىك توك بېسىمى شارائىتىدا ئۆتكۈزگۈچتە ھاسىل بول-غان ئىسسىقلىقنىڭ يۇقىرى - تۆۋەنلىكى ئۆتكۈزگۈچ قار-شىلىقىنىڭ چوڭ - كىچىكلىكىگە تەتۇر تاناسىپ، لامپۇچكا سىمى قارشىلىقىنىڭ چوڭ ياكى كىچىكلىكى ئۆزىنىڭ ئۇ-زۇنلۇقى بىلەن ئوڭ تاناسىپ بولىدۇ. كۆيۈپ ئۇزۇلگەن سىمنى، قايتا تۇتاشتۇرغاندىن كېيىن، توك ئۆتكەن بۆلەك سىمنىڭ ئۇزۇنلۇقى ئەسلىدىكىگە قارىغاندا قىسقىرىدۇ، لامپۇچكا سىمىنىڭ قارشىلىقى ئەسلىدىكىدىن كىچىكلەي-

مدۇ، سەرپ قىلغان توكى ئەسلىدىكىدىن كۆپىيىدۇ. شۇڭا، چىقارغان ئىسسىقلىقى ۋە نۇرى بۇرۇنقىغا قارىغاندا يورۇق بولىدۇ - دە، چىراغ بۇرۇنقىدىنمۇ بەكرەك يورۇيدۇ.

كەڭ ئېكرانلىق رەڭلىك تېلېۋىزورنى قانداق تاللاپ سېتىۋېلىش كېرەك

كەڭ ئېكرانلىق رەڭلىك تېلېۋىزورلارنى تاللاپ سې-
تىۋېلىشتا تۆۋەندىكىدەك بىرقانچە نۇقتىغا دىققەت قىلىش
كېرەك:

1. چوڭ - كىچىكلىكىنى ياخشى تاللاش كې-
رەك. كەڭ ئېكرانلىق رەڭلىك تېلېۋىزورلارنى سېتىۋال-
غاندا، ئاۋۋال ئۆز ئۆيىنىڭ شارائىتىنى ئويلىشىش، بەك
چوڭ ئېكرانلىقنى سېتىۋېلىشتىن ساقلىنىش كېرەك.
ئادەتتە، تېلېۋىزورنى كۆرۈش ئارىلىقى ئۇچ مېتىردىن
يېقىن بولماسلىقى كېرەك. شۇنىڭغا ئاساسەن ئۆز ئۆيىگە
ماس كېلىدىغان ھەجىمدىكى تېلېۋىزورنى تاللاپ سېتىۋې-
لىش كېرەك.

2. ئىقتىدارىنى ياخشى تاللاش كېرەك. كەڭ ئېكرانلىق رەڭلىك تېلېۋىزورلارنىڭ ئىقتىدارى ناھايىتى كۆپ. مەسىلەن، كۆپ ئېكرانلىق، كۆپ سىگناللىق، كۆپ خىل ئاۋازلىق دېگەندەك. ئادەتتە، رەڭلىك تېلېۋى-زورنىڭ ئىقتىدارى قانچە كۆپ بولسا، باھاسىمۇ شۇنچە يۇقىرى بولىدۇ. شۇڭا، ئۆز ئېھتىياجى، قىزىقىشى ۋە ئىقتىسادىي شارائىتىغا ئاساسەن ئۆزىگە مۇۋاپىق كېلىدىغان تېلېۋىزورنى تاللاپ سېتىۋېلىش كېرەك.

3. رەڭگىگە دىققەت قىلىش كېرەك. بۇنىڭدا، ئاساسلىقى سۈرەتنىڭ رەڭگىگە، سۈرەتتىكى رەڭنىڭ سۈپىتى ۋە تۈراقلىق - تۈراقسىزلىقىغا قاراش كېرەك. ئادەتتە، سۈرەتتىكى رەڭ ئادەمنىڭ تېرىسىنىڭ رەڭگى بىلەن قانچىكى ئوخشاش بولسا، ئۇ شۇنچە ساپ رەڭگە كىرىدۇ. يۇقىرىقىلاردىن باشقا، يەنە سۈرەتنىڭ باشقا جايلىرىدا رەڭ دېغى ياكى ئارىلاشما رەڭنىڭ بار - يوقلۇقىغىمۇ دىققەت قىلىش كېرەك.

4. ئاۋازنىڭ سۈزۈكلۈك دەرىجىسىگە قاراش كېرەك. ئالدى بىلەن ئاۋازنى تەڭشەپ، ئاۋاز مىقدارىنىڭ چوڭ - كىچىكلىكىنى ئاڭلاپ بېقىش، غاژ - غۇۋۇ ئاۋازلارنىڭ قوشۇلۇۋالىدىغان ياكى قوشۇلۇۋالمايدىغانلىقىغا دىققەت قىلىش، ھەر خىل ئاۋازلارنىڭ ئۆلچەم بويىچە چىقىدىغان-چىقمايدىغانلىقىنى تەكشۈرۈپ كۆرۈش كېرەك.

يۇقىرىقىلاردىن باشقا، يەنە تېلېۋىزورنىڭ چۈشەندۈرۈشىدىكى ئالاقىدار ئالاھىدىلىكلەرنىڭ شۇ تېلېۋىزوردا راست بار ياكى يوقلۇقىنى بىرمۇبىر تەكشۈرۈپ كۆرۈش كېرەك.

كومپيۇتېرنى ئۇزاق ۋاقىت ئىچىپ قويماڭ

نۇرغۇن كىشىلەردە كومپيۇتېرنى داۋاملىق ئوچۇق قويسا ئېكرانىنى ياخشى ئاسرىغىلى بولىدۇ، دەيدىغان قاراش بار. بۇ خىل قاراش خاتا. چۈنكى، بۇنداق قىلىش ئېكرانىڭ ئەڭ مۇھىم قىسمى بولغان تەسۋىر كۆرسەتكۈچ لامپا-

سى ۋە باشقا زاپچاسلىرىنىڭ ئۆمرىنى قىسقارتىۋېتىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا، توك سەرپىياتىمۇ يۇقىرىلاپ كېتىدۇ. شۇڭا، مۇبادا كومپيۇتېرنى 1 — 2 سائەتكىچە ئىشلەتمەسىڭىز، ئەڭ ياخشىسى ئېتىۋېتىڭ.

رەڭلىك تېلېۋىزورنىڭ ئورنىنى كۆپ ئۆزگەرتمەك

رەڭلىك تېلېۋىزورنىڭ ئورنىنى كۆپ ئۆزگەرتمەسلىك كېرەك. بولمىسا ماگنىت مەيدانى ئېكران لامپىسىنىڭ ئىچىدىكى تۆمۈر سايىۋەنگە تەسىر كۆرسىتىپ، يورۇقلۇق سېتكىسىدىكى رەڭ قالايمىقانلىشىپ، رەڭنىڭ ساپ بولماسلىقىدەك غەيرىي ئەھۋال پەيدا بولىدۇ.

رەڭلىك تېلېۋىزورنىڭ ئورنى ھەرقېتىم ئۆزگەرگەندە، ماگنىتسىزلاشتۇرۇش توك يولى قىسمى جىددىي خىز مەت ھالىتىگە ئۆتىدۇ. رەڭلىك تېلېۋىزورنىڭ ئورنىنى دائىم ئۆزگەرتكەندە، رەڭلىك تېلېۋىزوردا ئارىلاشما رەڭ يورۇقلۇق سېتكىسى تەكرار پەيدا بولۇپ، رەڭ ساپ ئەمەستەك، تېلېۋىزوردا كاشىلا پەيدا بولغاندەك تۇيغۇ بېرىدۇ. شۇڭا، رەڭلىك تېلېۋىزورنىڭ ئورنىنى كۆپ ئۆزگەرتمەك.

شامالدۇرغۇچنى توغرا ئىشلىتىش ئۇسۇلى

1) شامالدۇرغۇچنى ئىشلىتىش چۈشەندۈرۈشىدە: «نورمىلىق توك بېسىمى بويىچە ئىشلىتىش، توك مەنبەسى

ئۇچ ئۆزەكتىن ئىبارەت بولغان شامالدۇرغۇچنى ئۇچ ئۆ-
زەكلىك روزېتكىغا ئۇلاپ ئىشلىتىش ھەمدە توك سوقۇۋې-
تىشتىن ساقلىنىش ئۈچۈن يەر سىمى ئۇلاش كېرەك» دەپ
كۆرسىتىلگەن.

2) شامالدۇرغۇچنى ئىشلىتىش جەريانىدا، ئۇنىڭغا
كىرىدىغان - چىقىدىغان شامالنىڭ پاكىزلىقىغا كاپالەتلىك
قىلىش، توسۇلۇپ قالمىغان ئەھۋاللار بولماسلىق لازىم،
بولمىسا شامالدۇرغۇچنىڭ ئىشلەش ئۈنۈمىگە تەسىر يېتە-
شى، ئەھۋال ئېغىر بولغاندا شامالدۇرغۇچنىڭ ئىچىدىكى
زاپچاسلار كۆيۈپ كېتىشى مۇمكىن.

3) شامالدۇرغۇچنى ئىشلىتىشتە، شامالدۇرغۇچنىڭ
شامال چىقىش ئېغىزى بىلەن قىزدۇرۇلىدىغان (قۇرۇتۇ-
لىدىغان) نەرسە ئارىلىقىدا ئۇلارنىڭ كۆيۈپ قېلىشىدىن
ساقلىنىش ئۈچۈن مەلۇم ئارىلىق قالدۇرۇلۇشى لازىم.
ئادەتتە بۇ ئارىلىق 10 سانتىمېتىردىن كەم بولسا بولمايدۇ.

4) شامالدۇرغۇچنى ئىشلىتىپ بولغاندىن كېيىن،
ئاۋۋال ئۇنىڭ بۇرغۇچىسىنى ئىمكانقەدەر «قىزىق» ئورۇن-
دىن «سوغۇق» ئورۇنغا يۆتكەپ، ئاندىن توك مەنبەسىدىن
ئۇزۇۋېتىش لازىم. مۇشۇنداق قىلغاندا شامالدۇرغۇچنىڭ
ئىچكى قىسمىدىكى ئىزولياتسىيىلىك ماتېرىياللارنىڭ كو-
نىرىشىنى ئازايتىپ، ئۇنىڭ ئىشلىتىلىش ئۆمرىنى ئۇزارت-
قىلى بولىدۇ.

5) شامالدۇرغۇچنىڭ قىزىق خوتىدا ئىشلىتىلىش
ۋاقتىنى ئىمكانقەدەر ئازايتىش، ئارىلىق توكنى تېجەپ قې-
لىش ۋە ئۇنىڭ ئۆمرىنى ئۇزارتىش لازىم.

6) شامالدۇرغۇچنى ئىشلىتىۋاتقاندا، ئۇنىڭ قويۇل-
غان ئورنىنىڭ نەملىك ئەھۋالىغا دىققەت قىلىپ، شامال-
دۇرغۇچنى قايتا ئىشلەتكەندە توك قېچىپ ئادەمنى زەخىم-
لەندۈرۈپ قويۇشىدىن ساقلىنىش لازىم.

7) شامالدۇرغۇچنىڭ ئېلېكترلىك قىزىتىش زاپچاس-
لىرىنىڭ قىسقا يوللۇق تۇتىشىپ قېلىشى ۋە ئىچكى ئە-
زولياتورلىرىنىڭ بۇزۇلۇپ كېتىشى سەۋەبىدىن ئىشلەتكە-
لى بولمايدىغان بولۇپ قېلىشىدىن ساقلىنىش ئۈچۈن،
ئۇنى قالايمىقان يۆتكىمەسلىك لازىم.

تېلېۋىزورنى كۆرۈپ بولۇپلا ئورنىدىن يۆتكىمەسلىك كېرەك

تېلېۋىزورنىڭ سۈرەت كۆرسەتكۈچ لامپىسى تېلېۋى-
زورنىڭ مۇھىم قىسمى ھېسابلىنىدۇ. سۈرەت كۆرسەتكۈچ
لامپىسىنىڭ قىلى بىلەن كاتودنىڭ ئارىلىقى يېقىن بولغاچ-
قا، تېلېۋىزور ئىشلىتىلىۋاتقاندا كاتود لامپا قىلىنىڭ قىز-
دۇرۇشى بىلەن تېمپېراتۇرىسى 1000℃قا يېتىپ، لامپا
قىلى ناھايىتى يۇمشاپ كېتىدۇ - دە، قىل سىمىدا شەكىل
ئۆزگىرىش يۈز بېرىدۇ. ئەگەر بۇنداق چاغدا تېلېۋىزورنى
ئورنىدىن يۆتكىسەك، قىزىغانلىقتىن يۇمشاپ كەتكەن لامپا
قىلى بىلەن كاتود ئۆزئارا تېگىشىپ، سۈرەت كۆرسەتكۈچ

لامپسسنی زیانغا ئۇچرىتىشى مۇمكىن.

تېلېۋىزور كۆرگەنده توك تېجەش ئۇسۇلى

1) تېلېۋىزورنىڭ شتېپسلىنى توك مەنبەسىگە تەڭرار چېتىپ تارتماسلىق كېرەك. چۈنكى، تېلېۋىزورنىڭ توك يولى تولا ئۇزۇلۇش - ئۇلىنىش ئارقىلىق توك يولىدا ئىمپۇلسلىق ئېقىم هاسىل بولۇپ، توك سەرپىياتىنى ئاشۇرۇۋېتىدۇ هەمده تېلېۋىزورنىڭ ئۆمرىنى قىسقارتىۋېتىدۇ.

2) تېلېۋىزور كۆرگەنده ئېكراننى بەك يورۇق قىلماڭ، سەل قارىراق قىلىپ كۆرگەنده، توك تېجىگىلى بولىدۇ.

3) تېلېۋىزورنىڭ ئاۋازىنى بەك يۇقىرى قىلىۋەتمەي، بوشراق قىلىپ كۆرگەندىمۇ توك تېجىگىلى ۋە تېلېۋىزورنىڭ ئۆمرىنى ئۇزارتقىلى بولىدۇ.

سىنئالغۇ ئىشلەتكەنده...

1) سىنئالغۇ ئىشلەتكەنده، سىنئالغۇنىڭ ماگنىتلىق

بېشى، تاسمىلىرى ۋە چىشلىق چاقلىرىنى مايلاپ تۇرۇش كېرەك. ماگنىتلىق باشنى تازىلىغاندا ئىسپىرت بىلەن تازىلاش كېرەك.

2) سىنئالغۇنى تېمپېراتۇرىسى بەك يۇقىرى ۋە بەك تۆۋەن جايلارغا قويماسلىق كېرەك. بولمىسا يۇقىرى تېمپېراتۇرا ۋە نەم هاۋا سىنئالغۇنى ئاسانلا كاردىن چىقىرىدۇ.

3) سىنئالغۇنىڭ ئىچكە چاك - توزان كىرىپ كېتىشتىن ساقلىنىش كېرەك. بولمىسا سىنئالغۇنىڭ سۇرۇتىنى ۋە ئاۋازى ئېنىق چىقمايدۇ.

4) سىنئالغۇنى ماگنىت مەيدانى بەك كۈچلۈك ئورۇنغا قويماسلىق كېرەك، بولمىسا سىنئالغۇ لېنتىسى ئوڭايلا كاردىن چىقىدۇ.

كىرئالغۇنىڭ شاۋقۇن ئاۋازى بەك يۇقىرى بولسا...

كىرئالغۇنىڭ شاۋقۇن ئاۋازىنىڭ بەك يۇقىرى بولۇشى ئىچىدىكى مەلۇم زاپچاسنىڭ بوشاپ كەتكەنلىكى، ئوق قاچىنىڭ زىنىنىڭ مايسىراپ كەتكەنلىكى ياكى ھەركەت ئۇزاتقۇچ تاسمىسىنىڭ سۇركىلىش قارشىلىق كۈچىنىڭ بەك يۇقىرى لىقى قاتارلىق ئامىللار بىلەن مۇناسىۋەتلىك. بۇ كاشىلىقى بوشىغان زاپچاسلارنى چىڭىتىش، ئوق قازىنىنى ماي-

لاش ۋە ھەربىرىدە ئۇزاتقۇچ تاسمىسىنى تازىلاش قاتارلىق ئۇسۇللار بىلەن ئوخشىغىلى بولىدۇ.

تېلېۋىزورىدا مۇنۇ كاشىلىلار كۆرۈلسە...

1) ئاۋاز يۇقىرى ھەم گاژ - گۇژ چىقسا ۋە پروگراممىا يوق قانالىلاردىمۇ يەنىلا شۇنداق ئاۋاز چىقسا، تېلېۋىزور ئىچىدىكى بەزى زاپچاسلار سۇپىتىنىڭ ئۆزگىرىۋاتقانلىقىنى ياكى بۇزۇلۇۋاتقانلىقىنى بىلدۈرىدۇ. بۇنداق چاغدا بۇزۇلغان زاپچاسلارنى ئالماشتۇرۇپ، كاشىلىنىڭ چوڭىيىپ كېتىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىش لازىم.

2) تېلېۋىزورنى ئاچقاندىن كېيىن، سۈرەت ئاستا - ئاستا كىچىكلەپ غۇۋالاشسا بېسىم مۇقىملاشتۇرۇش توك مەنبەسىدە كاشىلا بارلىقىنى چۈشەندۈرىدۇ. ئەگەر بۇ چاغدا تېلېۋىزورنى داۋاملىق كۆرۈۋەرگەندە توك مەنبە بېسىمىنى توغرىلىغۇچى لامپا بۇزۇلۇپ، ئېكراندا يورۇقلۇق پۈتۈنلەي يوقاپ كېتىشى مۇمكىن.

تىزگىنەك ئىشلىتىشنى بىلەمسىز

ھازىر كۆپىنچە ئائىلىلەردە ئېلېكتر سايمانلىرىغا ئىنفرا قىزىل نۇرلۇق تىزگىنەك ئىشلىتىلىدۇ. بىراق، توغرا ئىشلىتىلمىسە ۋە ئاسراشقا دىققەت قىلىنمىسا، تىزگىنەك ئىشلىمەس بولۇپ قالىدۇ، ھەتتا بۇزۇلۇپ قالىدۇ.

1) تىزگىنەكنى ئىشلەتكەندە، تىزگىنەك بىلەن تىز-
گىنەك قوبۇللىغۇچ ئوتتۇرىسىدىكى ئارىلىق 10 مېتىردىن
ئېشىپ كەتمەسلىكى لازىم. تىزگىنەكنى ئېلېكتر سايماند-
لىرىنىڭ قوبۇل قىلىش يۆنىلىشىگە توغرىلاش، ئوك -
سول ئېغىش پەرقى 25℃تىن ئېشىپ كەتمەسلىكى كې-
رەك.

2) تىزگىنەك بىلەن قوبۇللىغۇچ ئوتتۇرىسىدا توسال-
غۇ بولماسلىقى لازىم. مەسىلەن، ئادەم، جىسىم قاتارلىق-
لار بولمىسا توسالغۇ جىسىملار ئىنفرا قىزىل نۇرىنىڭ نور-
مال تارقىلىشىغا كاشىلا پەيدا قىلىدۇ.

3) تىزگىنەكنى ئىشلەتكەندە قۇياش ۋە چىراغ نۇرى
قاتارلىق كۈچلۈك نۇرلاردىن ساقلىنىش لازىم، بولمىسا
تىزگىنەكنىڭ ئىشلەش ئۈنۈمىگە تەسىر يېتىدۇ.

4) تىزگىنەك تىزگىنلىنىدىغان ئېلېكتر سايمانلىرد-
نى ۋاقىتلىق تېز سۈرئەتتە ئۆچۈرەلمەسلىكى، ئەمما ئېلېكتر
سايمانلىرى يەنىلا ئىش ھالىتىدە بولۇپ، پۈتۈنلەي ئۆچۈ-
رۈۋېتىلمەيدۇ، شۇڭا ئېلېكتر سايمانلىرىنى ئىشلەتمىگەن-
دە، دەرھال توك مەنبەسىنى ئېتىۋېتىش ياكى توك مەنبە
شتېپسىلىنى ئۈزۈۋېتىش، ئېلېكتر سايمانلىرىنى تىزگە-
نەك بىلەن ئۆچۈرۈپلا بولدى قىلماسلىق لازىم.

5) تىزگىنەكنى ئۈزاق مۇددەت ئىشلەتمىگەن ئەھۋال-
دا، ئىچىدىكى باتارىيىنى چىقىرىۋېتىش كېرەك. بولمە-
سا، باتارىيە ئىچىدىكى ئېلېكتروليز ئېرىتمىسى ئېقىپ
چىقىپ، تىزگىنەك ئىچىدىكى سايمانلارنى چىرىتىۋېتىدۇ.
تىزگىنەكنىڭ سىرتقى قېپىدا چاك - توزان، ماي داغلىرى
بولسا يۇمشاق لاتىنى سوپۇن سۇيىگە چىلاپ سۈرتۈپ چىقە-

رىۋايەتىش لازىم. تىزگىنەكنىڭ نورمال ئىشلىشىگە تەسىر يەتمەسلىكى ئۈچۈن، تارقىتىش كۆزنىكى ۋە ئېلېكتر سايە-مانلىرى قوبۇل قىلىش كۆزنىكىنىڭ پاكىزلىقىنى ساقلاش لازىم.

نەسىللىك قوچقارلارغا بوغۇز تەييارلاش ئۇسۇلى

قوچقارلارنى، بولۇپمۇ نەسىللىك قوچقارلارنى بېقىش- نىڭ ياخشى بولۇش - بولماسلىقى نەسىلچىلىك ئىشلىرى- نىڭ نەتىجىلىك بولۇش - بولماسلىقىدىكى مۇھىم ئامىللار- نىڭ بىرى. شۇنىڭ ئۈچۈن، نەسىللىك قوچقارلارنى يىل بويى ساغلام، ئۇرۇقلاندۇرۇشقا يارايدىغان سېمىزلىكتە ساقلاش ئىنتايىن مۇھىم. چۈنكى، قوچقار بەك سېمىز بولۇپ كەتسە، بوشاڭ، جانسىز ۋە ھەۋەسسىز بولۇپ قالـ- ىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا، قوچقارنىڭ سۈپەتلىك ۋە كۆپ ئىسـ- پېرما بېرىشىنى ئىلگىرى سۈرۈش ئۈچۈن، ئۇلارنى ئاقـ- سىل، ۋىتامىن ۋە مىنېرال ماددا تەركىبى مول بولغان ئوزۇقلۇقلار بىلەن بېقىش كېرەك. قوچقارنى كۆپ خىل ئوزۇقنى ئارىلاشتۇرۇپ بېقىش بىرلا خىل ئوزۇق بىلەن بېقىشقا قارىغاندا ئىسپېرمىسىنىڭ ھاسىل بولۇشىدا ياخشى رول ئوينايدۇ. قوچقارنىڭ كۈنلۈك ئوزۇقىغا تۇخۇم ياكى كالا سۈتى قوشۇپ بېرىلسە، ئۇنۇمى تېخىمۇ ياخشى بولـ-

ىدۇ. سۇپەتلىك كۆك ئوت ۋە قۇرۇق ئوت - چۆپلەردە ئاقسىل، كالتسىي، فوسفور ۋە كاروتىن تەركىبلىرى مول بولغاچقا، قوچقارنى مۇشۇ خىل ئوزۇق بىلەن باققاندىمۇ ئۇنۇمى ناھايىتى ياخشى بولىدۇ. قوشۇمچە ئوزۇق ئۆلچىمىنى قوچقارنىڭ بەدەن ئېغىرلىقى ۋە ئىسپېرما ئېلىش قېتىمىغا قاراپ بېكىتىش كېرەك. ئادەتتە بەدەن ئېغىرلىقى 90 كىلوگرام كېلىدىغان قوچقاردىن كۈنىگە 2 — 3 قېتىم ئىسپېرما ئېلىش ئۈچۈن، ھەر كۈنى 1 — 1.5 كىلوگرام كېپەك، 0.5 — 1 كىلوگرام سەۋزىنى قوشۇمچە ئوزۇق قىلىپ بېرىش كېرەك. شارائىت يار بەرسە يەنە كۈنىگە 1 — 2 دانە تۇخۇم، مىنېرال ماددىلىق ئوزۇقلۇقلاردىن تۇز، سۆڭەك پاراشوكى قاتارلىقلاردىن 10 — 15 گرامغىچە بېرىش كېرەك.

بېھى كۆچىتى ئۆستۈرۈش تېخنىكىسى

بېھى ئەتىرگۈل ئائىلىسىدىكى يوپۇرماق تاشلايدىغان ياغاچ غوللۇق مېۋىلىك دەرەخ بولۇپ، 4 — 6 مېتىر ئېگىزلىكتە ئۆسىدۇ. بېھى قۇرغاقچىلىققا، ئىسسىققا چىدامىلىق دەرەخ بولۇپ، جەنۇبىي شىنجاڭنىڭ قۇرغاق، يېرىم قۇرغاق رايونلىرىدا كۆپرەك ئۆستۈرۈلىدۇ.

ئاپتونوم رايونىمىزدىكى بېھى ئۇرۇقدىشىنىڭ ئۇچ خىل تۈرى ۋە ئۇنىڭ يەتتە خىل سورتى بولۇپ، ھەرقايسىسى خاس ئالاھىدىلىككە ۋە دورىلىق خۇسۇسىيەتلەرگە ئىگە. ئىچكىرى ئۆلكىلەردىن كىرگۈزۈلگەن پاكار غوللۇق بېھى دەرىخىنىڭ بىرنەچچە خىل سورتلىرىمۇ ئاپتونوم رايو-

نىمىزنىڭ بەزى جايلىرىدا ئۆستۈرۈلمەكتە.

بېھى ئىقتىسادىي قىممىتى يۇقىرى مېۋىلىك دەرەخ بولۇپ، ئۇنى كۆپەيتىش ئۇسۇلى ئاددىي، ئاساسەن ئۇرۇ-قىنى تېرىش، يىلتىزىدىن تۈپ ئايرىش، يىلتىز ۋە يىلتىز ئەتراپىدىن چىققان بىر يىللىق نوتىلىرىنى قەلەمچە قىلىپ تىكىش، ئۇلاش ئارقىلىق كۆپەيتىلىدۇ.

1) بىر دانە بېھى مېۋىسىدە 60 — 80 تالغىچە ئۇرۇق بولىدۇ. ئۇرۇقنى ئېتىدىن ئاجراتقاندىن كېيىن يۇيۇپ، سايە يەردە قۇرۇتۇلىدۇ، قۇرۇغاندىن كېيىن خالتىغا قاچا-لاپ سوغۇق جايدا ساقلىنىدۇ، تېرىشتىن بىر ئاي بۇرۇن ئىلمان سۇغا بىر سوتكا چىلاپ، پارىنكتا ياكى مەش قويغان ئىسسىق ئۆيدە نەم قۇمغا كۆمۈپ بىخلاندۇرۇلىدۇ، 3 - ئاينىڭ 25 - كۈنىدىن 4 - ئاينىڭ 10 - كۈنگىچە يەرنى ئوسا قىلىپ، سۇلياۋ يېپىلغان چۆنەككە تۆشۈك ئېچىپ تىكىپ، ئۇستىدىن هۆل توپا بىلەن 2 سانتىمېتىر قېلىن-لىقتا كۆمۈپ قويسا، 20 — 30 كۈندە ئۇنۇپ چىقىدۇ. ئۇرۇقنى چوڭ پارنىك ئىچىگە تېرىپ كۆچەت يېتىشتۇرسە ئۇنۇمى تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ.

2) يىلتىز ئەتراپىدىن تۈپ ئايرىپ كۆپەيتىشتە، بېھى دەرىخىنىڭ يىلتىز بوغۇمى ياكى چاچما يىلتىزلىرىدىن ئۆ-سۈپ چىققان 1 — 2 يىللىق كۆچەتلىرىنى تۇۋىدىن يىلتى-زى بىلەن قومۇرۇپ، باشقا يەرگە يۆتكەپ تىكىش ئۇسۇلى قوللىنىلىدۇ. لېكىن، تۇۋىدىن ئۆسۈپ چىققان كۆچەتلە-رىنى يۆتكەپ تىككەندە 8 — 10 يىلغىچە مېۋە بەرمەيدۇ. شۇڭا، ئۇنى يۆتكەپ تىككەندىن كېيىن، 2 - يىلى قايتە-دىن سورتلۇق بېھى دەرىخىگە «T» شەكىللىك قوۋزاقلىق بىخ ئۇلاق قىلىپ ئۇلىغاندا، 3 — 4 يىلدا مېۋىگە كىر-گۈزگىلى بولىدۇ.

ئۇلاش ئۇسۇلى ئارقىلىق كۆپەيتىشتە، ئۇرۇقتىن تە-
رىلغان كۆچەتلەر، تۈپ ئايرىپ يۆتكەپ تىككەن كۆچەتلەر
ۋە ياۋا ئامۇت كۆچەتلىرىنى ئۇلاق ئاستى قىلىپ، ئۇنىڭغا
سورتلۇق بېھى دەرەخلىرىدىن نوتا (كۆز) ئېلىپ «T»
شەكىللىك بىخ ئۇلاق قىلىپ ئۇلاش ئۇسۇلى قوللىنىلىدۇ.
ئۇلاش ۋاقتى 5- ئاينىڭ 25- كۈنىدىن 7- ئاينىڭ 10-
كۈنىگىچە بولسا بولىدۇ.

3) قەلەمچە قىلىپ كۆپەيتىشتە، بېھى دەرىخىنىڭ
يىلتىز ئەتراپىدىن ئۆسۈپ چىققان، ئەمما تۈپ ئايرىغىلى
بولمايدىغان، شۇنداقلا ئورۇقىدىن تېرىپ ئۆستۈرۈلگەن
كۆچەتلەردىن ئېگىزلىكى 1 مېتىردىن يۇقىرى، دىئامېتى-
رى 0.6 — 0.8 سانتىمېتىردىن يۇقىرى بولغانلىرىنى
تاللاپ، 15 — 18 سانتىمېتىر ئەتراپىدا قەلەمچە قىلىپ
تىكىش ئۇسۇلى قوللىنىلىدۇ. قەلەمچە نوتىلىرى 11 -
ئاينىڭ 25 - كۈنىدىن كېيىن كېسىلىپ، ھەر 50 — 100
تېلى بىر باغلام قىلىپ، ئورىغا سېلىپ توڭلىتىپ ساقلە-
نىدۇ. 4 - ئاينىڭ 10 -، 20 - كۈنلىرى ئارىلىقىدا
ئورىدىن ئېلىپ قەلەمچە توغراپ، تېرەك قەلەمچىسى تىكە-
كەنگە ئوخشاش تىكىلىدۇ. قەلەمچە تىكىلىپ بولغاندىن
كېيىن ئۇستىگە سۇلياۋ يوپۇق يېپىلمىسا، كۆكلەش ئۇنۇ-
مى تۆۋەن بولۇپ قالىدۇ.

مېۋىلىك دەرەخلەرنى ئۇششۇكتىن ساقلاش تەدبىرلىرى

پەسىل ئالمىشىش مەزگىلىدىكى سوغۇقتا مېۋىلىك

دەرەخلەرنىڭ توقۇلمىلىرى زەخىملىنىپ، ئۇلارنىڭ نابۇت بولۇش ئەھۋاللىرى كېلىپ چىقىدۇ، بۇنى تۆۋەندىكىدەك ئامىللار كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ:

1. **مۇھىت ئامىلى.** ئەتىياز ۋە كۈز پەسلىدە تېمپېراتۇرا تۇيۇقسىز تۆۋەنلەپ كەتسە؛ قىش پەسلىدە نۆلدىن تۆۋەن 25℃ لۇق تېمپېراتۇرا بىر ھەپتە داۋاملاشسا؛ كېسەللىك ۋە زىيانداش ھاشاراتلارنىڭ زىيان سېلىشى ئېغىر بولۇپ، دەرەخ تېنى ئاجىزلىشىپ كەتسە.

2. **ئىچكى ئامىل.** مېۋىلىك دەرەخ سورتىنىڭ سوغۇققا تاقابىل تۇرۇشچانلىقى ئاجىز بولسا؛ كۈز پەسلىدە مېۋىلىك دەرەخلەر يېتەرلىك ئوغۇتلىنىپ سۇغىرىلمىسا؛ مېۋىلىك دەرەخلەر زىيادە مېۋىلىگەن بولسا ياكى قايتا چېچكىلەپ، ئۇزۇقلۇق ماددىلار كۆپ سەرپ بولۇپ كەتسە.

3. **سورت ئامىلى.** سىرتتىن كىرگۈزۈلگەن ئەلا سورتلۇق كۆچەتلەر شۇ جايىنىڭ تەبىئىي شارائىتىغا تولۇق ماسلىشىپ كېتەلمىگەن شارائىتتا ئۇشتۇمتۇت تۆۋەن تېمپېراتۇرىغا ياكى ئەتىياز پەسلىدە قىشلىق ئۇيقۇ دەۋرىنى تۇگەتكەندىن كېيىن جۇدۇنغا دۇچ كەلسە ئاسانلا ئۇششۇپ كېتىدۇ.

4. **مېۋىلىك دەرەخلەردىكى ئۇششۇك ئاپىتىنىڭ ئالدىنى ئېلىش تەدبىرلىرى.** ئاپىتونوم رايونىمىزنىڭ قىش پەسلى قۇرغاق ھەم قاتتىق سوغۇق بولىدۇ. ئۆسۈملۈكلەرنىڭ ئۆسۈپ يېتىلىش ۋاقتى قىسقا، قىش ۋە ئەتىيازدا قۇرغاقچىلىق ئېغىر بولىدۇ. شۇ سەۋەبتىن، مېۋىلىك دەرەخلەر پات - پات ئۇششۇك ئاپىتىگە ئۇچراپ تۇرىدۇ. شۇڭا، مېۋىلىك دەرەخلەرگە ئۇششۇك تېگىشىنىڭ

ئالدىنى ئېلىش ئۈچۈن تۆۋەندىكى خىزمەتلەرنى ياخشى ئىشلەش كېرەك:

1) باغ يېرى ۋە سورتلارنى تاللاشقا ئەھمىيەت بېرىش. باغ يېرى ئۈچۈن كىچىك دائىرىلىك ھاۋا كىلىمات شارائىتى ياخشى جايلارنى تاللاش، چوڭقۇر جىلغىلارغا ياكى شامال ئېغىزلىرىغا باغ بىنا قىلىشتىن ساقلىنىش كېرەك؛ سوغۇققا چىداملىق سورتلارنى ياكى كۆمۈپ قىشتىن چىقىرىش ئاسان بولغان دەرەخ تۈرلىرىنى تاللاش كېرەك.

2) باغ پەرۋىشىنى كۈچەيتىش. باغلارنى تۈجۈپىلەپ باشقۇرۇپ، ئوزۇقلۇق مادىلارنى ۋاقتىدا تولۇقلاشقا ئەھمىيەت بېرىپ، دەرەخلەرنىڭ سوغۇققا تاقابىل تۇرۇش ئىقتىدارىنى كۈچەيتىش لازىم.

3) قىشتا مۇزاپىق بولغان مۇھاپىزەت تەدبىرلىرىنى قوللىنىش، يەنى مېۋىلىك كۆچەتلەرنى كۆمۈپ قىشتىن چىقىرىش، تۈۋىگە توپا يۆلەش، دەرەخ غولىغا ھاك سۈركەش، دەرەخ غولىنى پاخال بىلەن ئوراش، يەر بېغىرلەپ ئۆستۈرۈش، ئۆز ۋاقتىدا كۆمۈش ۋە ئېچىش كېرەك.

4) ئۇششۇك تەگكەن مېۋىلىك دەرەخلەرگە بولغان پەرۋىشنى كۈچەيتىش كېرەك. ئۇششۇك تەگكەن مېۋىلىك دەرەخلەرنىڭ توقۇلمىلىرى بۇزغۇنچىلىققا ئۇچرىغاچقا ياخشى ئۆسەلمەيدۇ. شۇڭا، تۈپراق پەرۋىشىنى كۈچەيتىپ، تېز ئۇنۇم بېرىدىغان ئازوتلۇق، كالىيلىق، فوسفورلۇق ئوغۇتلارنى مۇزاپىق تەڭشەپ بېرىش، يېڭى نوتىلارنىڭ ئۆسۈشىنى ئىلگىرى سۈرۈپ، يوپۇرماق كۆلىمىنى مەلۇم

دەربجىدە ساقلاپ قېلىش، كېسەللىك ۋە زىيانداش ھاشاراتـ
لارنىڭ ئالدىنى ئېلىش - يوقىتىش خىزمىتىنى ۋاقتى -
ۋاقتىدا ئېلىپ بېرىش كېرەك. دەرەخنىڭ ئۆسۈش ئىقتىدـ
دارىنى تېزرەك ئەسلىگە كەلتۈرۈش ئۈچۈن، كۆڭرۈك
ئۈلاق ياكى يىلتىز ئۈلاق قىلىش ئارقىلىق، دەرەخ گەۋدـ
سىنى يەڭگۈشلەش لازىم. شۇنداق قىلغاندىلا مېۋىلىك دەـ
رەخلەرنىڭ سوغۇققا تاقابىلچانلىقىنى ئاشۇرۇپ، مەھسۇلات
مىقدارىغا كاپالەتلىك قىلغىلى بولىدۇ.

پارنىكتا قىزىلمۇچ ئارىسىغا تەرخەمەك كىرىشتۈرۈپ ئۆستۈرۈش

پارنىكتا كۆكتات ئۆستۈرۈش ئاپتونوم رايونىمىزدا تېز ئومۇملىشىۋاتقان، چەكلىك يەردىن پايدىلىنىپ خېلى زور ئىقتىسادىي ئۈنۈم يارىتىپ، دېھقانلارنىڭ كىرىمىنى ئاشۇرۇۋاتقان تېخنىكىلارنىڭ بىرى. ھازىر ئاپتونوم رايوـ
نىمىزدىكى بىر قىسىم جايلار پارنىكتىن پايدىلىنىپ تېخىمۇ
زور ئىقتىسادىي ئۈنۈم يارىتىش مەقسىتىدە، پارنىكتا كۆكـ
تاتلارنى كىرىشتۈرۈپ ئۆستۈرۈش تېخنىكىسىنى قوللانـ
ماقتا.

پارنىكتا قىزىلمۇچ ئارىسىغا تەرخەمەك كىرىشتۈرۈپ ئۆستۈرۈش ئۇسۇلى قىزىلمۇچ كۆيدۈرگە كېسىلى ۋە تەرـ
خەمەكلەردىكى قىروسىمان پاختىلىشىش كېسىلىنى ئۈنۈمـ
لۈك تىزگىنلەپ ، قىزىلمۇچ ۋە تەرخەمەك تۈپىنىڭ تىمەن
ئۆسۈشىنى ئىلگىرى سۈرۈپ، مەھسۇلات مىقدارىنى ئاشۇـ
رىدۇ. بۇ خىل تېخنىكا ئارقىلىق بىر مو پارنىكتىكى قـ
رىدۇ. بۇ خىل

زىلمۇچنىڭ مەھسۇلاتىنى2300 — 2500 كىلوگرامغا، تەرخەمەكنىڭ مەھسۇلاتىنى 1500 — 1700 كىلوگرامغا يەتكۈزگىلى بولىدۇ. پارنىكتا قىزىلمۇچ بىلەن تەرخەمەكنى كىرىشتۈرۈپ ئۆستۈرۈشتە تۆۋەندىكىلەرگە دىققەت قىلىش كېرەك:

ياخشى سورتلارنى تاللاش لازىم. تەرخەمەكنىڭ ئاساسىي پېلىنكى مېۋىلەيدىغان، شاخلىشى ئاز، بالدۇر پىشىدىغان، سوغۇققا، قۇرغاقچىلىققا چىداملىق، يۇقىرى مەھسۇلاتلىق سورتلىرىنى تاللاش؛ قىزىلمۇچنىڭ بالدۇر پىشىدىغان، كېسەلگە قارشى تۇرۇش كۈچى كۈچلۈك، سوغۇققا چىداملىق، پاكار ئۆسىدىغان، مەھسۇلاتى يۇقىرى سورتلىرىنى تاللاش لازىم.

مۇۋاپىق پەيتتە كۆچۈرۈش لازىم. مۇۋاپىق پەيتتە كۆچۈرۈش قىزىلمۇچ ۋە تەرخەمەكلەرنى ۋاقتىدا بازارغا كىرگۈزۈپ، پارنىكتىن قىلىنىدىغان ئىقتىسادىي كىرىمنى ئاشۇرۇشقا كاپالەتلىك قىلىشتىكى مۇھىم هالقىدۇر. قىزىلمۇچ مايىسىنى 1 - ئايدا ۋاقىتلىق كۆچۈرۈپ، 3 - ئاينىڭ باشلىرىدا كۆچۈرۈپ بولۇش؛ تەرخەمەكنى 2 - ئاينىڭ باشلىرىدا تېرىپ، بىر ئايچە ۋاقىت پەرۋىش قىلىپ، 3 - ئاينىڭ ئوتتۇرىلىرىدىن بۇرۇن كۆچۈرۈپ بولۇش لازىم.

كۆچۈرۈش ئۇسۇلى. قىزىلمۇچ ۋە تەرخەمەك مايىسىلىرىنى كۆچۈرۈشتىن ئىلگىرى پارنىكتىكى يەرنى قويۇق قىلىپ بىلەن ئوغۇتلاش، بىر مو يەرگە 40 كىلوگرام بەرىكمە ئوغۇت بېرىش لازىم. كۆچۈرگەندە، چۆنەك ئارىلىقى 1.5 مېتىر (ئېرىقنىمۇ ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ) بولۇشى،

بىر چۆنەككە ئىككى قۇر قىزىلمۇچ مايىسىى تىكىلىشى، قۇر ئارىلىقى 1 مېتىر، تۇپ ئارىلىقى 35 سانتىمېتىر ئەتراپىدا بولۇشى، ئىككى قۇر قىزىلمۇچنىڭ ئارىلىقىغا بىر قۇر تەرخەمەك مايىسىى كۆچۈرۈلۈشى، تەرخەمەكلەر-نىڭ تۇپ ئارىلىقى 30 سانتىمېتىر ئەتراپىدا بولۇشى كې-رەك. بىر مو پارنىكقا 2300 — 2500 تۇپ قىزىلمۇچ، 1450 — 1500 تۇپ تەرخەمەك مايىسىى تىكىلسە مۇۋاپىق بولىدۇ.

قىزىلمۇچ ۋە تەرخەمەك مايىسىلىرى تىكىلىپ بولغان-دىن كېيىن، پەرۋىش قىلىش ۋە باشقۇرۇشنى كۈچەيتىشكە دىققەت قىلىش لازىم. كۈندۈزى پارنىكقا يېپىلغان سۇلياۋ-نى ئېچىۋېتىپ، پارنىكنىڭ ھاۋاسىنى ئالماشتۇرۇش ۋە كۈن نۇرىنىڭ چۈشۈشىگە كاپالەتلىك قىلىش، كەچتە پار-نىكنى ياخشى چۈمكەپ، مۇۋاپىق تېمپېراتۇرىنى ساقلاش لازىم. تەرخەمەك پېلەك تارتقاندىن كېيىن، پېلەكنىڭ باراقسان ئاينىشى ئۈچۈن تەرخەمەك تۇۋۈگە تىرەك (باراڭ) سانجىپ قويۇش، تەرخەمەك پېلىكىدىكى قېرىغان، سارغا-يغان ياپراقلارنى ئۈزۈۋېتىپ ئېلىۋېتىش ھەمدە سۇ چىقىرىۋې-تىش ئېرىقلىرىنى تازىلاپ، تۇرۇپ قالغان سۇلارنى پارنىك سىرتىغا چىقىرىۋېتىپ، پارنىكنىڭ نەملىكىنى مۇۋاپىق تۆ-ۋەنلىتىش لازىم.

سۇپىتى ئۆزگەرگەن يەم - خەشەكلەردىن قانداق پايدىلىنىش كېرەك

ھەر خىل يەم - خەشەك، بوغۇز ۋە يىرىك ئوزۇقلۇق-

لارنى توشۇش ۋە ساقلاش ئۈسۈلى مۇۋاپىق بولمىسا ئاسانلا بۇزۇلۇپ قالىدۇ. ئەگەر بۇنداق ئوزۇقلۇقلار چاڭا ماللار-غا بېرىلسە، ئۇلاردا ھەزىم قىلىش ناچارلىشىش، زەھەرلە-نىش ئالامەتلىرىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ، ئېغىر بولغاندا چاڭلار ئۆلۈپ كېتىدۇ. سۇپىتى ئۆزگەرگەن ئوزۇقلۇق-لارنى مۇۋاپىق بىر تەرەپ قىلىش ئارقىلىق قايتا پايدىلانغە-لى بولىدۇ. سۇپىتى ئۆزگەرگەن ئوزۇقلۇقلاردىن پايدىلە-نىش ئۇچۇن، ئۇلارنىڭ تۈرى، بۇزۇلۇش دەرىجىسىگە ئاساسەن سۇپىتىلىك ئوزۇقلۇق بىلەن ئارىلاشتۇرۇش، سودا قوشۇپ بىر تەرەپ قىلىش، ھاك سۇيى بىلەن بىر تەرەپ قىلىش قاتارلىق ئۇسۇللارنى قوللىنىشقا بولىدۇ.

1) سۇپىتى ئۆزگەرگەن كۆممىقوناق، ئاق قوناقلار-نىڭ ھەر 100 كىلوگرامىغا 200 ~ 300 كىلوگرام سۇ، 1 كىلوگرام سودا ياكى 2 كىلوگرام ھاك قوشۇپ قاينە-تىپ، سوۋۇغاندىن كېيىن سۇزۇپ ئېلىپ چاڭلارغا بەر-سە بولىدۇ.

2) سۇپىتى ئۆزگەرگەن كۇنجۇرنىى 10% لىك ئىپە-كەر سۇيىگە 10 ~ 15 مىنۇت چىلاپ، ئاندىن سۇ بىلەن چايقاپ قۇرۇتۇپ، چاڭغا بەرسە بولىدۇ.

3) سۇپىتى ئۆزگەرگەن ئوزۇقلۇقنى ئىدىش ياكى سېمونت كۆلچەككە سېلىپ، 3—4 ھەسسە سۇ بىلەن ئارە-لاشتۇرۇپ، سۇيىنى كۇندە بىر قېتىمدىن ئۇدا 3 — 4 قېتىم يەڭگۇشلىگەندىن كېيىن، سۇيىنى ساقىتىۋېتىپ چاڭلارغا بەرسە بولىدۇ.

4) بۇزۇلغان ئوزۇقلۇقنى 10% لىك ھاك سۇيىگە ئۇچ كۇن چىلاپ، ئاندىن پاكىز سۇ بىلەن چايقاپ، قۇرۇ-

تۇپ چارۋىلارغا بەرسە بولىدۇ.
5) سۇپىتى ئۆزگەرگەن كۆممىقوناقنى يارما-
لاپ، 5 — 6 ھەسسە سۇ بىلەن ئارىلاشتۇرغاندىن كېيىن،
سۇ يۇزىگە لەيلەپ چىققان قىسمىنى سۈزۈپ ئېلىۋېتىپ،
قالغان قىسمىنى پاكىز يۇيۇپ قۇرۇتقاندىن كېيىن چارۋا-
لارغا بەرسە بولىدۇ.
سۇپىتى ئۆزگەرگەن ئوزۇقلۇقتىن زەھەرلەنگەن چار-
ۋىلارغا سۇپەتسىز ئوزۇقلۇقنى بېرىشنى دەرھال توختا-
تىپ، داۋالاش كېرەك.

قىشتا تراكتورنى قانداق ئاسراش كېرەك

1) تراكتوردىكى ماي داغلىرى، لاي - توپىنى پاكىز تازىلىۋېتىپ، سىرى چۈشۈپ كەتكەن ئورۇنلىرىغا قايتا سىر بېرىش كېرەك.
2) بۇزۇلغان ۋە چۈۋۈپ ئېلىۋېتىشكە تېگىشلىك زاپ-چاسلارنى ئايرىم ساقلاش كېرەك. مەسىلەن، ئاككۇمۇلىا-تور، ھەرىكەت ئۇزىتىش تاسمىسى ۋە گېنېراتور قاتارلىق-لار.
3) سوغۇقتا يېرىلىشتىن ساقلاش كېرەك. ھاۋا سو-ۋۇپ، تېمپېراتۇرا تۆۋەنلىگەندە ماتوردىكى سۇ مۇز تۇتۇپ كېتىپ يېرىلىپ كېتىدۇ. بۇنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۈچۈن، سۇنى قويۇ-لىپ كېتىدۇ. بۇنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۈچۈن، سۇنى قويۇ-ۋېتىش، ئاككۇمۇلياتورنى ئايدا بىر قېتىم زەرەتلەپ، ئۇ-نىڭ توڭلاپ يېرىلىپ كېتىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىش كېرەك.

4) تراكتورنى قۇرغاق، شامالدىن دالدا ۋە ئاپتاپ چۈشمەيدىغان جايدا توختىتىپ قويۇش لازىم. زەنجىر تاپان تراكتورلارنىڭ زەنجىرىنى بوشىتىۋېتىش، چاقلىق تراكتورلارنىڭ چاقىغا تىرەك قويۇپ، چاق ئوقىنى كۆتۈرۈپ، چاقنى يەردىن ئايرىپ قويۇش كېرەك.

5) سېرىق ماي ئۇرۇلىدىغان بارلىق تۆشۈككە سېرىق ماي ئۇرۇش ھەم سىلىندىر ئىچىگە ئازراق ئاپتول قۇيۇپ، ئوقنى بىرقانچە قېتىم چۆرگىلىتىۋېتىش لازىم.

丛书的这一辑编入有关科学生活，子女教育，妇女必知，家庭治病偏方等方面的综合知识。

مەسئۇل مۇھەررىرى: بەختىيار جەسۇر
مەسئۇل كوررېكتورى: ئارزۇگۇل سىدىق

تۇرمۇش مەسلىھەتچىسى
(29)
نەشرىياتىمىز تۇزگەن
نەشرگە تەييارلىغۇچى: ئاتىكەم ئابدۇكېرىم

قەشقەر ئۇيغۇر نەشرىياتى نەشر قىلىپ تارقاتتى
(قەشقەر شەھىرى تاربوغۇز يولى 14 - قورۇ، پوچتا نومۇرى: 844000)
جايلاردىكى شىنخۇا كىتابخانىلىرىدا سېتىلىدۇ
قەشقەر ئۇيغۇر نەشرىياتى باسما زاۋۇتىدا بېسىلدى
فورماتى: 1092×787 مم 1/32، باسما تاۋىقى: 5.875
2006 - يىل 2 - ئاي 1 - نەشرى
2006 - يىل 2 - ئاي 1 - بېسىلىشى
تىراژى: 3080 —— 1

ISBN7 — 5373 — 1475 — 6
باھاسى: 9.00 يۈەن
سۇپەتتە مەسىلە كۆرۈلسە ئالماشتۇرۇپ بېرىلىدۇ
تېلېفون: 2653927—0998

مۇقاۋىنى لايىھىلىگۈچى: غەيرەت خالىق



ISBN 7-5373-1475-6
9 787537 314756 >

ISBN 7-5373-1475-6
（民文）定价：9.00 元