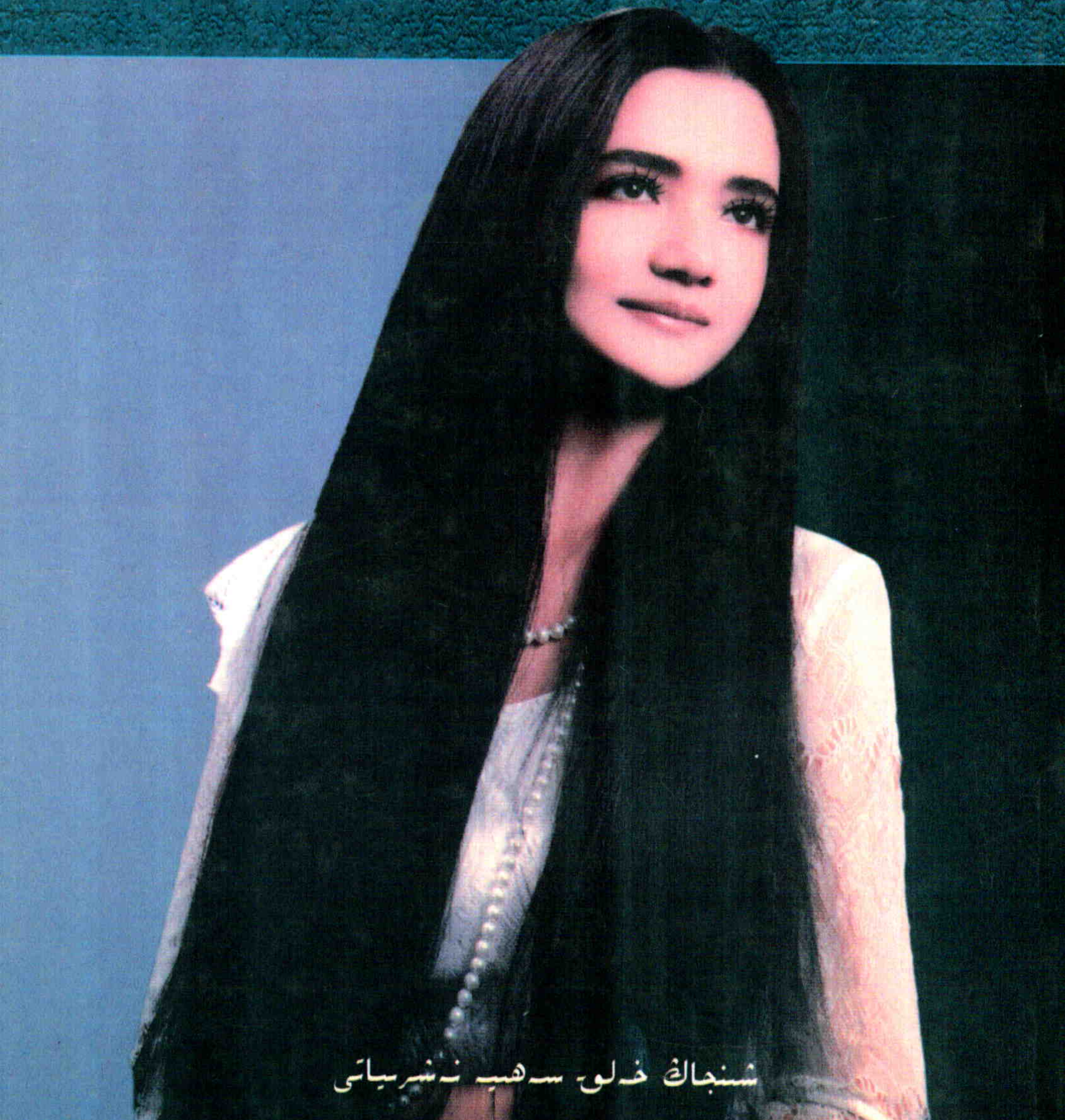
چېچىڭىزنى ئاسراڭ



شىنجاڭ خەلق نەشرىياتى

بۇ كىتابىمنى مەرھۇم دادام ئابدۇكېرىم ئابدۇرېھىم
بىلەن مېھرىبان ئانام پاتىمە مەمەتنىياز مەخسۇملارنىڭ
تۆھپە ، ساداقىتىگە بېغىشلايمەن .

ئاپتورنىڭ يېقىنقى سۈرىتى

چېچىڭىزنى ئاسراڭ

تۈزگۈچى : ھاجى خالىدەم ئابدۇكېرىم

شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى

图书在版编目（CIP）数据

护发有招：维吾尔文/阿吉哈丽旦·阿布都克力木编写．—乌鲁木齐：新疆人民卫生出版社，2011.5
ISBN 978-7-5372-4906-5

Ⅰ.①护… Ⅱ.①阿… Ⅲ.①头发—护理—基本知识—维吾尔语（中国少数民族语言）Ⅳ.①TS974.22

中国版本图书馆CIP数据核字（2011）第084349号

策　　划：尼加提·托合塔吉
编　　写：阿吉哈丽旦·阿布都克力木
责任编辑：优力吐孜·乌其洪江
责任校对：早热古丽·司地克
封面设计：马合木提·吐尔地
出　　版：新疆人民卫生出版社
地　　址：乌鲁木齐市龙泉街196号
网　　址：http://www.xjpsp.com
印　　刷：喀什维吾尔文出版社印刷厂
发　　行：新疆新华书店
版　　次：2011年5月第1版
印　　次：2011年10月第1次印刷
开　　本：880×1230毫米 1/32开本 5 印张 插页2
字　　数：88千字
书　　号：ISBN 978-7-5372-4906-5
印　　数：1—3000
定　　价：18.00元

发行科联系电话：(0991)2823055 邮编：830001

كىرىش سۆز

يەر شارىنىڭ ئېكولوگىيەسى ناچارلاشسا، مۇقەررەر ھالدا ئۆسۈملۈكلەر قۇرۇپ، تۇپراق قۇملىشىپ كېتىدۇ. باش تېرىسىنىڭ ئېكولوگىيەسى بۇزۇلسا، ئوخشاشلا چاچ چۈشۈپ، باش تاقىرلىشىدۇ. چاچ ئادەم تېنىنىڭ مۇھىم بىر قىسمى بولۇپ، فىزىيولوگىيەلىك قوغداش تەدبىرلىرى بىلەن ئاسراشقا ئەھمىيەت بېرىش زۆرۈر. چۈنكى ئۇنىڭ باشنى قوغداش ئىقتىدارىدىن باشقا، يەنە كىشىلەرگە ھۆسن ۋە زىننەت بېرىشتەك ئالاھىدە رولىمۇ بار.

چاچ ئىرسىيەت، ياش، ئىچكى ئاجراتما، دورا، كېسەللىك، ئوزۇقلۇق، روھىي ئامىل، گىرىم بۇيۇملىرى، چاچ بوياش، چاچ بۇدۇر قىلىش، يۇيۇش، تاراش، كۈن نۇرى قاتارلىق نۇرغۇن ئامىللارنىڭ تەسىرىگە ئۇچرايدۇ. شۇڭلاشقا كىشىلەر ھاياتىدا چاچنىڭ تۈرلۈك ئۆزگىرىشلىرىدىن كېلىپچىققان ھەر خىل مەسىلىلەرگە ئۇچراپ تۇرىدۇ ۋە كېسەللىكلەردىن خالىي بولالمايدۇ.

تۇرمۇشنىڭ زور دەرىجىدە ياخشىلىنىشىغا ئەگىشىپ، كۆپ ساندىكى كىشىلەر سالامەتلىك ۋە گۈزەللىككە تېخىمۇ ئەھمىيەت بېرىدىغان بولدى. ئايرىم ياشلار، ئوتتۇرا ياشلىقلار ۋە

ياشانغانلاردا چاچنىڭ نورمال فىزىيولوگىيەلىك رولى ۋە ياشانغانلىقتىن كېلىپچىققان ئۆزگىرىشلەرگە بولغان چۈشەنچە ئېنىق ئەمەس. ئۇلاردا چاچنى پەرۋىش قىلىش، ئاسراش جەھەتلەردىكى تونۇشمۇ يېتەرلىك ئەمەس.

مەن كۆپ قېتىم تەكشۈرۈشلەر ئېلىپ باردىم. يەسلى، باشلانغۇچ، ئوتتۇرا، ئالىي مەكتەپ ئوقۇغۇچىلىرى، ھەتتا ئوقۇتقۇچىلار ئارىسىدا چاچ ئاسراش بىلىملىرىدىن خەۋەردار بولۇش يېتەرلىك بولمىغانلىقتىن، چاچ چۈشۈش كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغانلار ناھايىتى كۆپ ئىكەن. بۇنى ھەممىمىزنىڭ تەڭ ھەرىكەتكە كېلىپ، ھەل قىلىشىمىز زۆرۈر، دەپ قارايمەن. ئىقتىسادىمىز تەرەققىي قىلغان، ماددىي تۇرمۇش سەۋىيەمىز ئۆسكەن تۇرسا، نېمىشقا چاچ چۈشۈش كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغانلار شۇنچە كۆپىيىپ كېتىدۇ؟

مەن بۇنى چاچ ساغلاملىقىغا دائىر بىلىملەرنىڭ كەمچىل بولغانلىقىدىن پەيدا بولغان زىددىيەت، دەپ قارايمەن.

ئەنە شۇ بىر قاتار سەۋەبلەرنى نەزەرگە ئېلىپ «چېچىڭىزنى ئاسراڭ» دېگەن بۇ كىتابىمدا ئوقۇرمەنلەر ئۇچۇن بىر قىسىم مەنپەئەتلىك ئىلمىي مەزمۇنلارنى تونۇشتۇردۇم. بولۇپمۇ تۇرمۇش ۋە خىزمەت ئەمەلىيىتىدە ئۇچرىغان ئەھۋاللار، تەجرىبە، سىناق نەتىجىلىرى، ئۈنۈملۈك بولغان ئالدىنى ئېلىش، داۋالاش، ساغلام چاچ چىقىرىش ئۇسۇل ـ تەدبىرلىرىنى يەكۈنلەپ چىقتىم.

كىتابخانلارغا شۇنى تەۋسىيە قىلىمەنكى، چاچ گۈزەللىكىنىڭ ئىپادىسى بولۇش بىلەن بىر چاغدا، ئۇ يەنە ئەڭ

مۇھىمى تەن ساغلاملىقىنىڭ ئاساسى. ساغلاملىق ئىنسانلارنىڭ ئەڭ زور بايلىقى. مېنىڭ بۇ كىتابىم ئىنسانلارنىڭ ساغلاملىقى ۋە گۈزەللىكىنىڭ ئاساسى بولغان ساغلام چاچقا ئېرىشىشنى ئارزۇ قىلىدىغان كىشىلەرگە ياردەمچى بولىدۇ. كەڭ ئوقۇرمەنلەرنىڭ چاچ چۈشۈش سەۋەبىدىن كېلىپچىققان روھىي بېسىمىنى يېڭىشىنى، چاچ ئاسراشنى بالدۇر باشلاپ، ئۇزاق مۇددەت داۋاملاشتۇرۇپ، ساغلام چاچقا ھامىي بولۇشىنى تىلەيمەن، شۇنداقلا ئوقۇرمەنلەرنىڭ ئىلمىي نۇقتىدىن قاراپ، بۇ كىتابتىكى ئۆزلىرىگە ماس كەلگەن مەزمۇنلارنى تاللاپ ئىشلىتىپ ئۈنۈم قازىنىشىنى تىلەيمەن. شۇ چاغدىلا بۇ ساھە ئۈچۈن تۆككەن ئەجرىمدىن رازىمەنلىك ھېس قىلىمەن.

شۇنداق ئاگاھلاندۇرىمەنكى، چاچ ئاسراش ئەنئەنىۋى ئۆرپ - ئادىتىمىز بولۇپلا قالماستىن، يەنە مۇھىم بولغان مەدەنىيەتلىرىمىزنىڭ بىرىسىدۇر. شۇڭا، چېچىڭىزنى ئىقتىسادىي ئىسراپچىلىقىڭىز بىلەن خارلىماڭ! ساپ، پاكىز ئەقلىڭىز، ئەمگەكچان، چېۋەر قولىڭىز چېچىڭىزنى ئاسراشقا مەدەت بەرسۇن. بۇ ھوقۇق ئۆز قولىڭىزدا!

—— تۈزگۈچىدىن

مۇندەرىجە

بىرىنچى، كىم گۈزەللىككە موھتاج ئەمەس؟ 1
1. ئۆتكەن زاماندىكى چاچ ـ ساقال جەلپكارلىقى......... 1
2. بۈگۈنكى كۈندىكى چاچ ـ ساقال ئەبگارلىقى 2
3. چاچ ـ ساقال، قاش ـ كىرپىك تەشنالىقى 5
4. چاچ ـ ساقال، قاش ـ كىرپىكلەرنى نابۇت قىلىدىغان
ئامىللار 7

ئىككىنچى، چاچ ۋە گۈزەللىك 8
1. چاچنىڭ تۈزۈلۈشى 8
2. چاچنىڭ رولى 10

ئۈچىنچى، چاچ ۋە ئوزۇقلۇق 26
1. يېمەكلىكلەر 26
2. مۇۋاپىق ئوزۇقلىنىشتىكى تەلەپلەر 26
3. چاچ چۈشۈشنى پەيدا قىلغۇچى ئامىللار 30
4. چاچ چۈشۈش قانچە خىل بولىدۇ؟ 31
5. دائىرىلىك چاچ چۈشۈش قورقۇنچلۇق ئەمەس 31
6. دائىرىلىك چاچ چۈشكەندە دىققەت قىلىشقا تېگىشلىك

نۇقتىلار 34
7. دائىرىلىك چاچ چۈشۈش ئەممۇنىتېت خاراكتېرلىك كېسەللىك 35
8. دائىرىلىك چاچ چۈشۈش روھىي ئامىل بىلەن مۇناسىۋەتلىك 38
9. دائىرىلىك چاچ چۈشۈشنى داۋالاش 39
10. بوۋاقلاردىكى چاچ چۈشۈش 39
11. نېمە ئۈچۈن ياش - ئۆسمۈرلەردىمۇ ئاق چاچ پەيدا بولىدۇ؟ 40
12. ياشانغانلارنىڭ چېچى نېمە ئۈچۈن ئاقىرىدۇ؟ 41
13. ئوزۇقلىنىش ۋە مېتابولىزم 42
15. چاچ يېرىلىش ئالامىتى 43
16. سىفلىس ۋە چاچ چۈشۈش 44
17. باشتىكى كېپەك قەيەردىن كېلىدۇ؟ 45
18. باش ۋە يۈز تېرىسىدىن ياغ تەپچىش ئالامىتى 46
19. چاچ بوياشتىن كېلىپچىقىدىغان تېرە ياللۇغى 48

تۆتىنچى، چاچ چۈشۈش ۋە ئۇنى داۋالاش 51
1. چاچ چۈشۈشنىڭ پەيدا بولۇشى 51
2. چاچ ۋە كېسەللىك 53
3. ساختا دائىرىلىك چاچ چۈشۈش 55
4. ئاياللاردىكى يېيىلما چاچ چۈشۈشنىڭ ئالامەتلىرى ... 57
5. ئاياللاردىكى يېيىلما چاچ چۈشۈشنى داۋالاش 58

6. چاچنى كۆپ چۇشۇرسە كۆپ ھەم قارا چىقامدۇ؟ ······ 58
7. ھامىلىدارلىق ۋە چاچ ······························ 59
8. چاچ ئۆسۈش دەۋرىدە چۈشۈش ························ 60
9. چاچ ئارام ئېلىش دەۋرىدە چۈشۈش ··················· 61
10. تۇغۇتتىن كېيىن چاچ چۈشۈش ······················· 63
11. نېرۋا كېسەللىكلىرىدە بولغان چاچ چۈشۈش ········· 64
12. چاچ چۈشۈش مېخانىزمى ···························· 65
13. باش تېرىسىنىڭ ئېكولوگىيەسىنى ياخشىلاش ······ 66

بەشىنچى، ئۇزاق مۇددەت ئۇنۇم بېرىدىغان چاچ ئۆستۈرۈش دورىلىرىنىڭ رولى ································· 68

1. چاچ ئۆستۈرۈش سۇيۇقلۇقىنىڭ قىممەت باھالىقى ئۇنۇملۇك بولامدۇ؟ ··································· 69
2. چاچ ئۆستۈرۈش سۇيۇقلۇقى چاچ چۈشۈشنىڭ ئالدىنى ئالالامدۇ؟ ··· 70
3. ھەر خىل چاچ چىقىرىش مەھسۇلاتلىرىنى ئىشلىتىش ئۇسۇلى ··· 71

ئالتىنچى، چاچ ئاسراش ھەققىدە ئاددىي ساۋاتلار73 ··········

1. مايلىق چاچنى يۇيۇش ئارقىلىق داۋالاش ············ 73
2. قانداق قىلغاندا چاچ بوياشتىن كېلىپچىققان تېرە ياللۇغىنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ؟ ··················· 74
3. چاچ بوياشتىن كېلىپچىقىدىغان ناچار تەسىرلەر ······ 75

4. چاچ بودور قىلىش 76
5. چاچنى قارشى يۆنىلىشتە تاراش ھەم چاچ ئۆرۈش ئۇسۇللىرى 78
6. توغرا ئۇسۇلدا يۇيۇش چاچنىڭ گۈزەللىكىنى ساقلايدۇ ... 78
7. چاچ ئاسراشتىكى بىر قانچە تەدبىر 80
8. يەرلىك ئۇسۇلدا چاچ پەرۋىش قىلىش 84
9. چاچ ئاسراش ۋە چاچ چىقىرىش 88
10. چاچنى ئەنئەنىۋى ئۇسۇلدا ئۇزۇقلاندۇرۇش 88
11. ئاياللارنىڭ چېچىنىڭ چۈشۈشىدىكى سەۋەبلەر 90
12. چاچنىڭ تەبىئىي گۈزەللىكىنى ساقلاشنىڭ ئۇسۇللىرى ... 92
13. مايلىق چاچنى ئاسراش 93
14. قۇرغاق چاچنى ئاسراش 94
15. نورمال چاچنى ئاسراش 95
16. چاچ چۈشۈشنىڭ ئالدىنى ئېلىش 96

يەتتىنچى، چاچ بوياقلىرى ۋە سالامەتلىك 101
1. چاچ بوياقلىرىنىڭ زىيىنى 101
2. چاچ بوياقلىرىنى ئىشلەتكەندە 102
3. ئۇيغۇر ئاياللىرىنىڭ چاچ قويۇش ئادىتى 103

سەككىزىنچى، چاچنىڭ فىزىيولوگىيەلىك قۇرۇلمىسى ۋە تەسىر قىلغۇچى ئامىللار 110
1. چاچنىڭ فىزىيولوگىيەلىك قۇرۇلمىسى 110

2. چاچقا تەسىر قىلغۇچى ئامىللار 111
3. قانداق قىلغاندا چاچ چۈشۈشنى ئۈنۈملۈك داۋالىغىلى بولىدۇ؟ 113
4. چاچ چۈشۈشنى توختىتىدىغان ۋە چاچ ئۆستۈرىدىغان رېتسېپلار 114
5. چاچ چۈشۈشنى يەرلىك ئۇسۇلدا داۋالاش 115
6. دائىرىلىك چاچ چۈشۈشنى يەرلىك ئۇسۇلدا داۋالاش ... 116
7. چاچ ئاسراشنىڭ 10 خىل ئۇسۇلى 116
8. زەمزەمنىڭ چاچ ئۆستۈرۈشتىكى رولى 117
9. پولۇنىڭ چاچ ئاسراشتىكى رولى 118
10. ئانىلىرىمىز ئىشلەتكەن ئەنئەنىۋى گىرىم بۇيۇملىرى ... 120
11. ساغلام بولمىغان چاچنىڭ بەلگىلىرى 123
12. ساغلام چاچنىڭ بەلگىلىرى 124

توققۇزىنچى، چاچقا شىپا ئاددىي نۇسخىلار ۋە ئۇسۇللار 125
1. چاچ كېپەكلىشىشنى داۋالايدىغان رېتسېپلار 125
2. چاچ بالدۇر ئىرىشنى داۋالايدىغان رېتسېپلار 126
3. چاچ چىقىرىدىغان ئۇسۇللار 128
4. پەرداز بۇيۇملىرى ۋە كېسەللىك 129
5. چاچ بوياشتىن كېلىپچىقىدىغان ئاق قان كېسەللىكىدىن ھەزەر ئەيلەڭ 131
6. باش قىچىشىش ۋە باش كېپەك بولۇشنى داۋالاشنىڭ ئاددىي ئۇسۇلى 133

7. باش تەمرەتكىسى ۋە تاقىرباشنى داۋالاشنىڭ ئاددىي ئۇسۇلى 134
8. چاچ چۇشۇشنى تۈز بىلەن داۋالاشنىڭ ئاددىي ئۇسۇلى ... 135
9. باشنى ئۇۋۇلاش ئارقىلىق چاچ ئاقىرىپ كېتىشنى داۋالاش ئۇسۇلى 135
10. تۆمۈر ماددىسى كەملىكنىڭ ئالامىتى ــ چاچ چۈشۈش 136
11. چاچ ساغلاملىقىنى ساقلاشنىڭ بىر نەچچە خىل ئاددىي ئۇسۇلى137 ....
12. چاچ نېمە ئۈچۈن ئاقىرىپ كېتىدۇ 140
13. چاچقا يوشۇرۇنغان سىرلار 144
14. چاچ تۆۋەندىكىدەك سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن چۈشۈپ كېتىدۇ 148

بىرىنچى، كىم گۈزەللىككە موھتاج ئەمەس؟

1. ئۆتكەن زاماندىكى چاچ - ساقال جەلپكارلىقى

شىنجاڭ ئاجايىپ گۈزەل بوستانلىق، ئۇنىڭغا نۇرغۇن ھېكمەتلەر مۇجەسسەملەنگەن، ئاجايىپ مۆجىزىلەر يارالغان. شۇ مۆجىزىلەر، سېھىرلەر ئىچىدە ئەرلەرنىڭ بۇرۇت - ساقاللىرى، ئاياللارنىڭ قاش، كىرپىك - چاچلىرىمۇ ئۆز نۆۋىتىدە كىشىنى سۆپەت، سالاپەتكە، لاتاپەت ۋە قامەتكە ئىگە قىلغان. ئەرلەرنىڭ ئۆچىتەك ساقاللىرى، شاپ بۇرۇتلىرى ئەرلىك جاسارەت ۋە غۇرۇرىدىن؛ ئاياللارنىڭ تال - تال ئۇزۇن ئۆرۈمە چاچلىرى، قۇندۇزدەك قويۇق قاش، ئوقيادەك كىرپىكلىرى لېۋەنلىكتىن، جەزبىدارلىقتىن دېرەك بەرگەن. ئەرلەرنىڭ شاپ بۇرۇتى لېۋەنلەرنىڭ يۈرىكىگە تەشنالىق ئوت پىلتىسى ياققان بولسا، ئاياللارنىڭ قارا قاش، سۇمبۇل چاچلىرى ئەرلەرنىڭ يۈرىكىگە ئاتەش پىراقلىرىنى چاچقان. زامان - زامانىسىدىن بوۋا - مومىلىرىمىز، ئاتا - ئانىلىرىمىز ئۆزلىرىنىڭ ئاشۇ خىل نازاكەت ۋە سۆلكىتى بىلەن بىر - بىرىگە ئاتەش چەشمىلىرىنى بېغىشلاپ كەلگەن، كېيىنكىلەر ئۈچۈن نۇرغۇن ئۆرنەك ۋە ئەقىدە، مېڭىش يوللىرى ۋە ئاشۇ خىل پاساھەتنىڭ راھەت

باغچىلىرىنى ھازىرلاپ بەرگەن. شۇڭا ئۇ ئۇزاق زامانلار داۋامىدا ئۆزىنىڭ ئاجايىپ سېھرىي كۈچىنى نامايان قىلغان. ئۇلار ئاشۇ ئۇزاق زاماندا، مەدەنىيەت ئۇقۇمى بولمىغان قەدىمىي زامانلاردىلا، چاچ، قاش ـ كىرپىك، بۇرۇت ـ ساقالنىڭ خاسىيەت ۋە پاساھىتىنى بىلىپ بولغان، تونۇغان، قەدىرلىگەن، ئاسراپ قوغدىغان، ئۇلار بەلكىم ئاشۇ زامانلاردىلا بىزنىڭ شۇ قەدەر ئېسىل زىننەت ـ سۈپەتلىرىمىزنى قانداق ئاسراشنى تەكرار سىناق قىلغان، ئىلغار، ئىلمىي بولغان نەرسىلەرنى، تەجرىبىلەرنى ياراتقان بولۇشى مۇمكىن. مەسىلەن: ئوسما سۈيى بىلەن سۇغىرىش، جىگدە يېلىمى بىلەن قۇۋۇۋەتلەش، زەيتۇن يېغى بىلەن ياغلاش، سۇمبۇل سۈيىدە يۇيۇش دېگەندەك. بەلكىم بۇ نەرسىلەر ئادەم بەدىنىنىڭ مۇناسىپ ئورۇنلىرىدا ئادەملىك سالاپەتنى قوغداپ تۇرغانلىقى سەۋەبلىك قەدىرلىك بولۇپلا قالماستىن، بەلكى ئۇ يەنە بەدەن ساپاسى، بەدەن سۈپىتى، بەدەن ساغلاملىقىنى قوغداشتەك روشەن ئارتۇقچىلىقى بىلەنمۇ قەدىرلىكتۇر. ئوسما سۈيى، جىگدە يېلىمى، زەيتۇن يېغى، سۇمبۇل سۈيىگە ئوخشاش ئاسراش، قۇۋۇۋەتلەش ۋاستىلىرى زىيانسىز، پايدىلىق بولغانلىقى بىلەن خاسلىقىنى نامايان قىلىپ كەلگەن. ئاشۇ تەبىئىي، جانلىق ماددىلار چاچ، ساقال، بۇرۇت ـ قاشنى شۇ قەدەر سۇمباتلىق، گۈزەل، جەلپكار قىلغان.

2. بۈگۈنكى كۈندىكى چاچ ـ ساقال ئەبگارلىقى

بۈگۈن بىز ئەينى زاماندىكى، ھەتتاكى بۇنىڭدىن 20 يىل

ئاۋۋالقى چاچ ـ ساقال، قاش ـ كىرپىكنى تاپالمايدىغان بولۇپ قالدۇق، پەقەت بىز ئۇنى ئەنئەنىۋى بايراملىرىمىزنىڭ ئېھتىياجلىق بولۇپ قالغان ياكى كۆڭۈل بۆلۈشىمىز زىيادە ئېشىپ كەتكەن كۆزنەكلىرىدە، سۈنئىي رەۋىشتە ياسىغان چاچ ـ ساقال، قاش ـ كىرپىكنى ئۇچرىتىپ قالىمىز. 10 نەچچە يىلنىڭ ئالدىدا كېسىپ بۇدۇر قىلىنغان چاچلار مانا بۈگۈن كەيمە چاچلارغا ئورۇن بەردى؛ تەبىئىي، قويۇق چاچلارنىڭ ئورنىنى شالاڭ چاچلار؛ قۇندۇز چاچلارنىڭ ئورنىنى ئاق چاچ، يېرىم ئاق چاچلار؛ جانلىق، تال ـ تال چاچلارنىڭ ئورنىنى جانسىز، ئەۋرىشىم، نىمجان چاچلار ئىگىلىدى. ئۇ سۆلەت كاپالىتىدىن تولىمۇ يىراقتا ئىدى.... قىسقا قىلغاندا، بۇنىڭ سەۋەبىنى بۈگۈنكى زامان كىشىلىرى تولىمۇ ئەتراپلىق بىلىدۇ، بىراق ئۇلارنىڭ نەزىرىدە يەنىلا بۈگۈنكى زاماننىڭ ئىلغار ئۇسكۈنە، دورا ـ دەرمەك تەشنالىقى، خۇمار قىلىشى مەۋجۇت. ئۇلار ئۆزلىرىنىڭ ئاشۇ خىل تەقدىرىگە قالغان چاچ ـ ساقال، قاش ـ كىرپىكلىرىنىڭ سۈنئىي، خىمىيەلىك، زىيانلىق تەركىبلىك بىرىكمىلەردىن بولغانلىقىنى بىلىپ يەتسىمۇ، تونۇسىمۇ، ئەمما ئۇنىڭدىن قول ئۈزۈشنى لايىق كۆرگىنى يوق. ئەڭ مۇھىمى ئۇنى تاللاپ، ماس كېلىدىغانلىرىنى، ھەقىقىي خاس ۋە زىيانسىزلىرىنى تېپىپ ئىشلىتىشكە يۈرۈش قىلىشتا كۆنۈپ قالغان ئادەتلىك رېفلېكسىدىن قۇتۇلۇپ كېتەلمەيۋاتىدۇ.

يېقىنقى 30 يىلدەك ۋاقىت ئىچىدە جەمئىيەت ئۇچقاندەك تەرەققىي قىلدى، كىشىلەرنىڭ تۇرمۇش سەۋىيەسى ئۆسۈش بىلەن

بىر چاغدا، زامانىۋى ئىشلەپچىقىرىش تۈرلىرى ناھايىتى نۇرغۇن سۈنئىي تەركىبلىك ئىستېمال بۇيۇملىرىنى بارلىققا كەلتۈردى. ئۇ نەرسىلەر كىشىلەر ئىستېمالىغا كۈن ساناپ بۆسۈپ كىردى. قارىماققا سۈپەتلىك، جەلپكار، قولايلىق بولغانلىقتىن، ئىجتىمائىي ئېقىمنىڭ تەسىرى كىشىلەرنى ئۇنىڭ ھەر تەرەپلىمە ئىستېمالىغا ئەگەشتۈردى، شۇنىڭ بىلەن بىر چاغدا، مەھسۇلاتلارمۇ كىشىلەر ئىستېمالىغا يانداشقان ھالدا تەكرار ۋە ھېسابسىز مىقدار بىلەن بەرپا قىلىنىپ، تۈر ۋە خىل جەھەتتىن ئۈستى ـ ئۈستىلەپ مەيدانغا كەلدى. ئۇ نەرسىلەر كىشىلەرنىڭ ئىشلىتىپ بېقىشتىن ئىبارەت ئىستېمال پىسخىكىسىنىڭ بوشلۇقىدىن ئۆزىنىڭ ئورنىنى تېپىپ، ئىشلىتىش بىلەن ئومۇملاشتۇرۇشقا ھەم تۈركۈملەپ ئىشلەپچىقىرىشقا سەۋەب بولدى. بۇ نەرسىلەر ئاخىرىدا نۇرغۇن كىشىلەردە داۋاملاشتۇرۇش، ئادەت بولۇپ قېلىش خاراكتېرلىك ئىستېمال مۇھىتىنى ھازىرلاپ قويدى. شۇنىڭ بىلەن ھەر خىل خىمىيەلىك، سۈنئىي بۇيۇملار سۇمبۇل چاچلارغا چېپىلدى، قەلەم قاش، ئوقيا كىرپىكلەرگە تارتىلدى. گەرچە ئۇلارنىڭ كۆپ قىسمى زىيانسىز، دەپ تەشۋىق قىلىنغان ۋە تەرىپلەنگەن ھەم مەلۇم مەزگىل زىيانلىرى يوقتەك كۆرۈنگەن بولسىمۇ، يىللارنىڭ ئۆتۈشىگە ئەگىشىپ ئۇ نەرسىلەر ئۆزىنىڭ زىيانلىرىنى ئاستا ـ ئاستا كۆرسەتتى، بۇنداق ئاستا ـ ئاستا تەسىر كۆرسىتىش، كۆرۈنمەي ئازايتىشنىڭ قېتىم سانى ئاۋۇپ كەتكەنلىكتىن، بۈگۈنكى كۈندە ئورنىنى تولدۇرۇۋالغىلى بولمايدىغان چوڭ

يوقىلىشنى، كىشىلەر پەقەت ۋە پەقەت خالىمايدىغان يوقىلىشنى پەيدا قىلدى. 20 نەچچە يىلدىن كېيىنكى بۈگۈنكى كۈندە ئۆزلىرىنى ئەينى يىللاردىكىدەك ياش، ساغلام، چىرايلىق كۆرۈنۈشنى ئارزۇ ـ مەقسەت قىلغان كىشىلەر ئەكسىچە ئىچىنىشلىق كەيپىيات، ھالەتنى كۆرۈپ ھاڭ ـ تاڭ قالدى. ئەينى چاغدا گۈزەللىك ئاتا قىلغان مايلار ئەمدى نېمىشقا شۇنچىلىك تەسىرى يوق، ئاجىز نەرسىگە ئايلىنىپ قالدۇ؟ مانا ئەمدى نۇرغۇن كىشىلەر بۇ ھەقتە قايتا ئويلىنىشقا باشلىدى ياكى ئويلىنىش باسقۇچىغا قەدەم قويدى. بەلكىم پۇشايمانلىرى بەدىلىگە ئۆزلىرىنىڭ خاتا قىلغانلىقىنى چۈشىنىپ، بۇ ئىشتا تولىمۇ كېچىككەنلىكىنى ھېس قىلىشتى.

3. چاچ ـ ساقال، قاش ـ كىرپىك تەشنالىقى

مانا ئەمدى ئەينى زاماندىكى قارا چاچ، ساقال، قاش ـ كىرپىكلەر ئاقاردى، ئۇلارنى بوياش ئەۋج ئالدى. بەلكىم بۇ يەنە بىر دەۋرگە كەلگەندە يەنە بىر خىل ئاۋرىچىلىك، ئازاب ۋە پۇشاي-مان ئېلىپ كېلىشى مۇمكىن. كېسىلىپ ھوردالغان، بۇدۇر قىد-لىنىپ، توكتا كۆيدۈرۈلگەن چاچلارنىڭ ئورنىنى مانا ئەمدى كەيمە چاچلار ئىگىلىدى. بەزىلىرى ئۇنىڭغا ئادەتلەنمىگەنلىك-تىن، تاشلىغان رومال، ياغلىق، سارىغۇچلىرىنى ئارتىشتى. باش-لىرىغا كىيىدىغان بۆكلەر، سارىغۇچلارنى تاشلاپ يالاڭباش يۇ-رۇشقا كۆنۈپ كەتكەن، چاچ، باشلىرىنى يۆگەش ئەنئەنىسىدىن

ياتلىشىپ كەتكەن بۇ ئادەملەر مانا ئەمدى ئەسلىگە قايتىشقا كۆ-
ڭلىمەي قېلىشىۋاتىدۇ. دەل شۇنداق كىشىلەرنىڭ پۇلى كۆپ،
ۋاقتى كۆپ، سۆلەتكە بېرىلىدىغان، ھەشەم قىلىشقا، كۆز - كۆز
قىلىپ مەمەدانلىق بىلەن ئۆزىنى كۆرسىتىشكە خۇشتار. ئۇلار
يەنە شەرەنداز، دامكەش كىشىلەر بولۇپ، چاچ - ساقال، قاش -
كىرپىكلىرىنى زامانىۋى، خىمىيەۋى بوياقلار بىلەن نابۇت قى-
لىشتىمۇ «بايراقدار» بولغان. مانا بۈگۈن ئۇلار يەنە ئالدى بىلەن
قارا چاچ، ساقال، قاش - كىرپىككە ئالدىن تەشنا بولۇۋاتىدۇ.
شۇ ۋەجىدىن نۇرغۇن تاقىرباش ئەرلەر چاچ چىقىرىش توغرىسى-
دىكى ۋەۋىسكا بار جايىنى كۆرسىلا ئۆزىنى ئاتتى، ئۇلار ئىلمىي
بولمىغان تەكشۈرۈش ئۇسۇللىرى، ئىلمىي بولمىغان داۋالاش
ئۇسۇلى ۋە ئىلمىي بولمىغان دورا - ئوكۇللارنىڭ تەسىرىگە
ئۇچراشتىن خالىي بولالمىدى، قىزىل كۆزلەر ئۇنداقلارنىڭ چاچ
چىقىرىشتىن ئىبارەت تەبىئىي ئېھتىياجى، پىسخىكىسى ۋە خا-
ھىشچانلىقىدىن پايدىلىنىپ، داۋالاش داۋرىڭىنى سېلىپ، پۇلىنى
سورىدى. شۇنىڭ بىلەن بۇ ھال كىشىلەردە چاچ چىقارغىلى بول-
مايدۇ دېگەن تۇيغۇنى پەيدا قىلدى. كىشىلەر چاچ چىقىرىش ئور-
نى دېگەنلەردىن قاتتىق بىزار بولدى، سەسكەندى. شۇنىڭ بىلەن
ئۇلار بۇ ھەقتىكى ئېلانغا ئىشەنمەيدىغان بولدى. چاچ چىقىرىش-
قىمۇ ئىشەنمەيدىغان بولدى. بۇ چاچ چىقارغۇچىلارنىڭ بازىرىغا
بېرىلگەن ئەڭ چوڭ زەربە، ئەلۋەتتە. لېكىن، ناھايىتى ئېنىقكى،
يەنىلا نۇرغۇن ئادەم ھەقىقىي چاچ چىقىرالايدىغان بىر ئەمەلىي
كۆچكە بەكمۇ تەشنا.

4. چاچ ـ ساقال، قاش ـ كىرپىكلەرنى نابۇت قىلىدىغان ئامىللار

بىرىنچى، خىمىيەلىك چاچ ئاسراش بۇيۇملىرى: ① كېسىپ بۇدۇر قىلىش، چاچ تۇزلەش، ھورداپ كۆيدۈرۈش، ساختا، سۈپەتسىز ئاسراش سۇيۇقلۇقى ئىشلىتىپ چاچنى نابۇت قىلىش؛ ② چاچ بوياش.

ئىككىنچى، چاچنىڭ قۇۋۋىتىنى ئاشۇرماسلىق: ① چاچقا ئوزۇق بولىدىغان ماددا ـ ئېلېمېنتلارنى تولۇقلاپ تۇرماسلىق؛ ② ئاسراشقا سەل قاراش؛ ③ ئۆز چېچىنىڭ خۇسۇسىيىتىنى ساقلاپ قېلىشقا ئەھمىيەت بەرمەسلىك.

ئۈچىنچى، چاچ ساغلاملىقى: ① ئوزۇقلۇقلارنىڭ تەركىبىدە خىمىيەۋى ماددىلار زىيادە كۆپ بولۇپ كېتىش، چاچقا كېرەكلىك قۇۋۋەت ئاز بولۇش؛ ② كۆپ خىل كېسەللىكلەر تۇپەيلى بەدەننىڭ تەڭپۇڭلۇقى بۇزۇلۇش؛ ③ تەبىئەت ھادىسىلىرى، بولۇپمۇ تېمپېراتۇرىنىڭ زىيادە ئۆرلەپ كېتىشىدىن چاچ ئېھتىياجلىق بولغان ھاۋا، مۇھىت، تېمپېراتۇرا، سۇيۇقلۇق يېتەرلىك بولماسلىق.

دېمەك، بېيجىڭ گۈزەللىك ئارلى شىركىتى ياشلىق باھارى چاچ ئاسراش، چاچ چىقىرىش مۇلازىمەت مەركىزىنىڭ قەشقەردىكى ۋاكالەتچىسى ھاجى خالىدەم ئابدۇكېرەمنىڭ بۇ كىتابى سىزنىڭ چاچ گۈزەللىكىگە بولغان تەشنالىقىڭىزنى قاندۇرۇشتا قوللىنىشقا، پايدىلىنىشقا ئەرزىيدۇ.

ھۆرمەت بىلەن: ئابلەت جۇمە تۇپراق

ئىككىنچى، چاچ ۋە گۈزەللىك

1. چاچنىڭ تۈزۈلۈشى

چاچ تۈكلەر تېرەلىمىسىنىڭ تاشقى قەۋىتىدىكى ئۆزگىرىشلەردىن پەيدا بولىدۇ. ئەسلىدىكى ئۈستۈنكى تېرە تېرەلمە بىخىدىن باشلىنىپ، كېيىن ئۆسۈپ ۋە بۆلۈنۈپ تېرەلمە تۈكى شەكىللىنىدۇ. تېرەلمە تۈكى هامىلە تۆت ئايدىن ئاشقاندا باش ۋە يۈزگە چىقىدۇ. هامىلىدارلىقنىڭ ئاخىرقى مەزگىلىدە پۈتۈن بەدەننى قاپلايدۇ. تۇغۇلۇپ بىر مەزگىلدىن كېيىن تېرەلمە تۈكى ئورنىنى سېرىق تۈك بىلەن ئاخىرقى تۈك ئىگىلەيدۇ. تۇغۇلغاندىن كېيىن يېڭى تۈك خالتىسى قايتا شەكىللەنمەيدۇ. لېكىن تۈك خالتىسى بىلەن چاچ بولسا تۈك شارچىسىنىڭ ئاستىنقى قىسمىدىكى تۈك ئانا پوستلاق هۈجەيرىسىنىڭ بۆلۈنۈشىدىن هاسىل بولىدۇ.

تۈك خالتىسى ئۇزۇن، ئىنچىكە بولۇپ، ئىغىزى تېرە يۈزىدە، تۈۋى هەقىقىي تېرە ۋە تېرە ئاستى توقۇلمىلىرى ئىچىدە بولىدۇ.

تۈك خالتىسى ئىچىدىن سىرتىغا قاراپ ئىچكى، سىرتقى تۈك يىلتىزى غىلاپى ۋە قوشقۇچى توقۇلما غىلاپى دەپ ئۈچ قىسمغا

بۆلۈنىدۇ. ئىچكى سىرتقى تۈك يىلتىزى غىلاپى يۇزە تېرىدىن، قوشقۇچى توقۇلما غىلاپى ھەقىقىي تېرىدىن كەلگەن. تۈكنىڭ تېرە يۈزىدىن چىقىپ تۇرغان قىسمى تۈك غولى، تۈك خالتىسىنىڭ ئىچىدىكى قىسمى تۈك يىلتىزى دېيىلىدۇ. تۈك يىلتىزىنىڭ ئاستىنقى قىسمىدىكى باش پىيازغا ئوخشايدىغان قىسمى تۈك شارچىسى دەپ ئاتىلىپ، ئىچىگە ئولتۇرۇشۇپ تۇرغان قىسمى تۈك شورىغۇچلىرى دېيىلىدۇ.

تۈك شارچىسى ئاستىنقى قەۋەتتى بىلەن تۈك شورىغۇچلىرىغا قارىمۇقارشى تۇرغان قىسمى تۈك ئانا پوستلىقى بولۇپ، ئۇ تۈك بىلەن تۈك خالتىسىنىڭ ئۆسۈپ يېتىلىدىغان ئورنىدۇر. ئۇنىڭ ئىچىدە قارا پىگمېنت ھۈجەيرىسى بار. تۈك شورىغۇچلىرىدا قان تومۇر ۋە نېرۋىلار مول بولۇپ، ئۇ چاچنى ئوزۇقلۇق بىلەن تەمىنلەيدۇ. چاچنى ئوتتۇرىدىن يېرىپ، مىكروسكوپتا كۆرگەندە ئۈچ قەۋەتكە بۆلۈنىدۇ، ھەربىر قەۋەتنىڭ قۇرۇلمىسى تۆۋەندىكىچە:

1. تۈك غولى يىلىك ماددىسى: ئۇ چاچنىڭ ئوتتۇرا قىسمىدا بولۇپ، ئۇنىڭدا تۆرەلمە تۈكى بىلەن سېرىق تۈكنىڭ يىلىك ماددىسى بولمايدۇ. ئادەتتە دىيامېتىرى 70 مىكرومېتىردىن ئاشقان چاچتا ئاندىن يىلىك ماددىسى بولىدۇ. يىلىك ماددىسى تۈك شورىغۇچلىرى چوققا قىسمىدىكى تۈك ئانا پوستلاق ھۈجەيرىلىرىدىن بۆلۈنۈپ چىققان، بىر ياكى نۇرغۇنلىغان تەرتىپسىز، كۆپ بۇرجەكلىك ھۈجەيرىلىرىدىن تۈزۈلگەن بولۇپ، ئاقسىل، قارا پىگمېنت دانچىلىرى ۋە قۇرۇق پۇۋەكچىلەر

بولىدۇ.

2. تۇك پوستلاق ماددىسى: ئۇ تۇك غولىنىڭ ئاساسىي تەركىبىي قىسمى بولۇپ، بىر تال تۇك چاچنىڭ 85 % ~ 90% نى ئىگىلەيدۇ. پوستلاق ماددا ھۈجەيرىسى ئەڭ ئىچكى قىسمىدىكى تۇك ئانا پوستلاق ھۈجەيرىسىدىن كەلگەن. ئۇنىڭ تەركىبىدىكى قارا پىگمېنت ھۈجەيرىسىنىڭ دانچىلىرى چوڭ ھەم زىچ، تىك قاتار تىزىلغان ھۈجەيرە يىپچە تۇتامى بولىدۇ. پوستلاق ماددا ھۈجەيرىسىنىڭ مۈڭگۈزلىشىشى كىچىك تۇك پوستلاق ھۈجەيرىسىگە قارىغاندا كېچىكىپرەك بولىدۇ. پۈتۈنلەي مۈڭگۈزلەشكەن تۇك پوستلاق ھۈجەيرىسى ئۇزۇن موكا شەكلىدە بولۇپ، تۇك ئوق دىيامېتىرىنى بويلاپ تېزلىشىدۇ. ھۈجەيرىلەر تەدرىجىي ئۇزىراپ ئىنچىكىلەيدۇ. تەركىبىدە ئاز مىقداردا گۈڭگۈرت بولغان شەكىلدىمۇ ئاساسىي ماددىلار ئۆز ئارا چاپلىشىپ، تەركىبىدە گۈڭگۈرت ئاز بولغان قاتتىق گىرۋەكلىك ئاقسىلنى شەكىللەندۈرىدۇ. ئىنچىكە يىپچىلار ئارىسىدا قارا رەڭلىك دانچىلار كۆرۈلىدۇ. ھۈجەيرىلەر پۈتۈنلەي مۈڭگۈزلىشىشنىڭ ئالدىدا چېكىنىۋاتقان ھۈجەيرە يادروسىنى كۆرگىلى بولىدۇ. پۈتۈنلەي مۈڭگۈزلەشكەندىن كېيىن ھۈجەيرە يادروسى ئاندىن يوقىلىدۇ.

2. چاچنىڭ رولى

چاچ ئادەم بەدىنىنىڭ مۇھىم تەركىبىي قىسمى بولۇپ، باش

تېرىسىنى قوغداش، سىرتتىن كەلگەن مېخانىكىلىق ۋە خىمىيەلىك زەخىملىنىشتىن ساقلاش، باش قىسمىنى كۈچلۈك كۈن نۇرىدىن توسۇش، قىشتا ئىسسىق ساقلاش، يازدا ئىسسىق تارقىتىش رولىنى ئوينايدۇ. چاچ يەنە گۈزەللىكنىڭ مۇھىم بەلگىسى. چاچ تەن ساغلاملىقىنىڭ بېشارىتى.

يېتۈك شائىر، مەرھۇم روزى سايىت «كېسىۋەتمە ئۆرۈم چېچىڭنى» ناملىق شېئىرىدا ئۇيغۇر قىزلىرىنىڭ بوستان چاچلىرىنى كەسمەسلىكنى تەۋسىيە قىلىپ مۇنداق يازغان:

چاچ ئەمەس ئۇ باشتىكى تاج، زىننىتىڭ!
ئۇ غۇرۇرۇڭ ئەسلى قەدىر - قىممىتىڭ!
ئۇ بايلىقىڭ، چېۋەرلىكىڭ، ھىممىتىڭ،
ئاسرا ئۇنى پەخىرلەنسۇن مىللىتىڭ.
كەسمە ئاشۇ ئۇزۇن ئۆرۈم چېچىڭنى!

توغرا، ئۇزۇن ئۆرۈم چاچلار قىزلىرىمىزنىڭ زىننىتى، ئۇلارنىڭ قەدىر - قىممىتى ئەنئەنە، ئەخلاق - پەزىلەت، يۇرۇش - تۇرۇش، ياسىنىش قاتارلىق كۆپ تەرەپلەردىن بەلگىلىنىدۇ. قىزلارنىڭ ئۇزۇن چېچى، جۈملىدىن خاسلىققا ئىگە چاچلار قىزلىرىمىزنىڭ قەدىر - قىممىتىنى ئاشۇرىدۇ.

چاچلارنى كېسىش، ھەر خىل رەڭدە بوياش، بۇدۇر قىلىش سالامەتلىككە زىيانلىق.

ئادەمدە قانچە تال چاچ بولىدۇ؟: چاچنىڭ سانى مىللەت، ئىرق ۋە رەڭگىنىڭ ئوخشىماسلىقىغا قاراپ پەرقلىق بولىدۇ.

سېرىق تەنلىكلەرنىڭ 100 مىڭ تال، ئاق تەنلىكلەرنىڭ تەخمىنەن 120 مىڭ تال چېچى بولىدۇ. قىزىل رەڭدىكى چاچ سەل تومراق بولغاچقا 90 ~80 مىڭ تال بولىدۇ. ئۆسمۈرلۈك دەۋرىدە چوققا قىسمىدىكى چاچ قويۇق، چېكە قىسمىدىكى چاچ سەل شالاڭ بولىدۇ.

چاچنىڭ رەڭگى، شەكلى ۋە توم - ئىنچىكىلىكى ئىرسىيەت خاراكتېرلىك بولۇپ، ھەرقايسى مىللەتتە ۋە ھەربىر ئادەمدە ئوخشاش بولمايدۇ.

چاچ ئۆسۈشىنىڭ سىرى: ئادەمدە 100 مىڭ تال چاچ بولىدۇ. چاچنىڭ ئۆمرى 2~6 يىل بولىدۇ. دېمەك 2~6 يىلغىچە چاچ يەنە بىر قېتىم يېڭىلىنىدۇ. نورمال ئەھۋالدا ھەر كۈنى 10~15 تالغىچە چاچ چۈشىدۇ.

چاچ كۈندە تەخمىنەن 0.3~0.4 مىللىمېتىر، ھەر ئايدا 1.2 ~1.0 مىللىمېتىر ئۆسىدۇ. ئاياللارنىڭ چېچى ئەرلەرنىڭكىدىن تېز ئۆسىدۇ. ياشلىق دەۋرىدە ئەرلەرنىڭ چېچى ئاياللارنىڭكىدىن تېز ئۆسىدۇ.

ياز پەسلىدىكى ئۆسۈش قىشتىكىدىن، كۈندۈزدىكى ئۆسۈش كەچتىكىدىن تېز بولىدۇ. ئادەتتە 15 ~30ياشتا چاچنىڭ ئۆسۈش سۈرئىتى ئەڭ تېز بولىدۇ. 30 ياشتىن كېيىن

ئاستىلايدۇ. چاچنىڭ ئۆسۈشى ئادەملەرنىڭ سالامەتلىكى ۋە ئوزۇقلىنىشى بىلەن زىچ مۇناسىۋەتلىك. چاچ تۈك خالتىسىدىن ئۆسۈپ چىقىپ چۈشكەنگە قەدەر ئۆسۈش دەۋرى، توختاش دەۋرى ۋە ئارام ئېلىش دەۋرىدىن ئىبارەت ئۈچ باسقۇچنى بېسىپ ئۆتىدۇ.

چاچ ۋە تېرە ياغ بېزى: چاچ تېرىدىكى تۈك خالتىسىدىن ئۆسۈپ چىقىدۇ. باش تېرىسىدە نۇرغۇنلىغان تېرە ياغ بېزى بىلەن تەر بېزى بولىدۇ. تېرە ياغ بېزى ماينى، تەر بېزى بولسا، تەرنى ئاجرىتىپ چىقىرىدۇ. بۇ تېرە مېيى تەر سۈيۈقلۇقى بىلەن ئېمۇلسىيەلىنىپ، ئېمۇلسىيەلەشكەن ماي پەردىسىنى شەكىللەندۈرۈش ئارقىلىق باش تېرىسىنى سىلىقلاشتۇرۇپ، قوغداش رولىنى ئوينايدۇ ۋە چاچنى پارقىرىتىپ ئېلاستىكىلىققا ئىگە قىلىدۇ. تېرە ياغ بېزىدىكى ياغ كىسلاتاسى باش تېرىسىدىكى مىكروبلارنىڭ كۆپىيىشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. تېرە ياغ بېزىنىڭ ئاجرىلىپ چىقىشى ياشنىڭ چوڭىيىشى بىلەن ئۆزگىرىدۇ. ئاتىلىق هورمۇن پىروگېستېرون ۋە بۆرەك بېزى پوستلاق هورمۇنى قاتارلىقلارنىڭ ھەممىسى تېرە ياغ بېزىنىڭ ئاجرىلىشىغا تەسىر كۆرسىتىدۇ. ياشلىق دەۋرىدە جىنسىي بەز بىلەن بۆرەك ئۈستى بېزى پەيدا قىلغان ئاتىلىق هورمۇن، تېرە ياغ بېزىنىڭ يوغىنىشى تېزلىشىپ، تېرە يېغىنىڭ چىقىرىلىشى كۆچىيىدۇ. بۇنىڭ بىلەن چاچ مايلىشىپ كېتىدۇ. ياشانغاندا تېرە ياغ بېزىنىڭ ئاجرىلىشى ئازىيىپ، چاچ قۇرغاقلىشىدۇ ۋە

پارقىراقلىقىنى يوقىتىدۇ. بەزى ياشلاردا تېرە ياغ بېزىنىڭ ئاجرىلىشى ئاز، باش تېرىسى ۋە چېچى قۇرغاق بولغاچقا چېچى ئوڭاي ئۈزۈلۈپ كېتىدۇ. بەزى ئادەملەرنىڭ باش تېرىسىنىڭ ياغ ئىشلەپچىقىرىشى سەل ئاز، لېكىن ئۇنىڭ ئىچىدىكى تويۇنمىغان ياغ كىسلاتاسى كۆپرەك بولغاچقا، چاچ يەنە مايلىشىپ كېتىدۇ. بۇ مايلىشاڭغۇ چاچ دەپ ئاتىلىدۇ. مايلىق چاچ چاپلىشاڭغۇ كېلىدۇ، چاڭ - توزاننى ئاسان يۇقتۇرۇۋالىدۇ. بەزى ئادەملەرنىڭ تېرە يېغى سەل قويۇق، تەركىبىدىكى تويۇنمىغان ياغ كىسلاتاسى كۆپرەك بولغاچقا باش تېرىسى قۇرغاق، چاچمۇ قۇرغاق بولىدۇ، بۇ قۇرغاق چاچ دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ خىلدىكى چاچ چۇرۇك بولۇپ، چاچنى بۇدۇر قىلغاندا ۋە باشنى يۇغاندا، سەل قاتتىق تارتىلسا سۇنۇپ كېتىدۇ. يەنە بەزى ئادەملەرنىڭ باش تېرىسى بەك مايلىق ياكى بەك قۇرغاقمۇ ئەمەس، تېرە ياغلىرىنىڭ ئاجرىلىشى مۇۋاپىق بولۇپ، بۇنداق چاچ نېيترال چاچ دەپ ئاتىلىدۇ. ياشلىق دەۋرىدىن كېيىن تېرە ياغ بېزىنىڭ چوڭ - كىچىكلىكى ئۆزگەرمەيدۇ. بەزى تەنچىلەر ئاياللاردا ھەيز كېسىلگەندىن كېيىن، ئەرلەردە 70 ياشتىن كېيىن قورۇلۇشقا باشلايدۇ.

چاچنىڭ فىزىكىلىق - خىميەلىك خۇسۇسىيىتى: چاچ پوستلاق ماددىسى چاچنىڭ ئاساسىي تەركىبى بولۇپ، چاچ ئۇزۇن ئوقىغا پاراللېل بولغان ئۇزۇن ئىنچىكە ھۈجەيرىلەردىن تەركىب تاپقان. بۇ ھۈجەيرىلەردىكى ئىنچىكە يىپچىلار ۋە تالالىق ئاساسىي

ماددىلار چاچنىڭ مۇھىم فىزىكىلىق - خىمىيەلىك ھالىتىنى بەلگىلەيدىغان ئىنچىكە يىپچىلار تالا ئاقسىلىدىن تەركىب تاپقان. ئۇنىڭ ئىچىدىكى 50% ئاقسىل بۇرمىسىمان قۇرۇلما ھالىتىدە تۇرىدۇ؛ بۇ ئاقسىللار تۈك خالتىسى ئاستى بۆلىكىدە بىرىكىدۇ. بىرىكىشىنىڭ ئاخىرقى باسقۇچىدا سىستېئىنغا ئايلىنىدۇ.

چاچنىڭ فىزىكىلىق خۇسۇسىيىتى ئۇنىڭ خىمىيەلىك تەركىبى بىلەن مۇناسىۋەتلىك. چاچنى سۇغا چىلاپ قويسا ناھايىتى تېز كۆپۈپ، ئۇنىڭ ئېغىرلىقى قۇرۇق ھالەتتىكىدىن تەخمىنەن 40% ئاشىدۇ. چاچنىڭ بۇ خىل سۇ ئىچىدە كۆپۈش ھادىسىسى چاچنىڭ ساپ ئاقسىلدىن تەركىب تاپقانلىقىنى، ياغ تەركىبىنىڭ ناھايىتى ئازلىقىنى چۈشەندۈرىدۇ.

چاچ ۋە گېن: چاچنىڭ ئۆسۈشى ئورگانىزمنىڭ ئىرسىيەت گېنى بىلەن زىچ مۇناسىۋەتلىك. چاچ چۈشۈش ئىرسىيەت ۋە ئىرقنى سەۋەب قىلىدۇ.50% تىن يۇقىرى ئەرلەردىكى چاچ چۈشۈش ئىرسىيەت بىلەن مۇناسىۋەتلىك. چاچ چىقىشمۇ ئىرسىيەت بىلەن مۇناسىۋەتلىك، لېكىن ئۇ ئاددىيغىنىلا سەۋەب - نەتىجە مۇناسىۋىتى ئەمەس. ئۇ بەئەينى ئۇرۇققا ئوخشاش، مۇنبەت تۇپراق، مۇۋاپىق كىلىمات بولمىسا، دېھقان كۆڭۈل قويۇپ پەرۋىش قىلمىسا، ئەلا سۈپەتلىك ئۇرۇقتىنمۇ ياخشى مايسا ئۈنمەيدۇ. ئۇنىڭ ئەكسىچە ئۇرۇق پۇچەكرەك بولسىمۇ، تۇپراق مۇنبەت، كىلىمات مۇۋاپىق بولسا، دېھقان كۆڭۈل قويۇپ پەرۋىش قىلسا مايسا بولۇپ ئۆسۈۋېرىدۇ.

مىكرو ئورگانىزم دېگەن نېمە؟ : مىكرو ئورگانىزم دېگەن ئاتالغۇ بىيولوگىيەلىك كىلاسسىفىكاتسىيەدىكى ئاتالغۇ بولماستىن، بەلكى تېنى ئىنتايىن كىچىك، يەككە ھۈجەيرىلىك، ھەتتا ھۈجەيرە تۈزۈلۈشى بولمىغان بارلىق تۆۋەن دەرىجىلىك جانلىقلارنىڭ ئومۇمىي نامىدۇر. مىكرو ئورگانىزملارنىڭ تۈرلىرى ئىنتايىن كۆپ بولۇپ، ئۇ ھۈجەيرە تۈزۈلۈشى بولمىغان ۋىرۇسلار، يەككە ھۈجەيرىلىك رىككېتسىيەلەر، باكتېرىيەلەر، يىپسىمان باكتېرىيەلەر، ئېچىتقۇ زەمبۇرۇغلىرى، كۆكەرتكۈچى (كۆكىرىك زەمبۇرۇغلىرى، يەككە ھۈجەيرىلىك يۇسۇنلەر ۋە ئىپتىدائىي ھايۋان) قاتارلىقلارنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ.

تەبىئەت دۇنياسىدىكى مىكرو ئورگانىزملار 10 مىليون خىلدىن ئاشىدۇ. بۇلارنىڭ 96% ى ئىنسانلار تونۇشمىغان تۈرمۇشىدىن ئايرىلالمايدۇ، ئىنسانلارغا پايدىلىق. بۇنىڭ ئىچىدە 4% ى كېسەل پەيدا قىلىدۇ. چاچنىڭ چۈشۈشىگە سەۋەب بولىدىغانلىرى شارسىمان باكتېرىيە، بۇرمىسىمان باكتېرىيە، تاياقسىمان باكتېرىيە، ئالتۇن رەڭلىك ئۈزۈمسىمان شارچە باكتېرىيە قاتارلىقلاردۇر.

باكتېرىيەلەر: باكتېرىيەلەر تەبىئەت دۇنياسىدىكى تارقىلىشى كەڭ، سانى ئەڭ كۆپ، ئىنسانلار ۋە يېمەكلىك بىلەن بولغان مۇناسىۋىتى ئىنتايىن زىچ بولغان بىر خىل مىكرو ئورگانىزم بولۇپ، ئۇ مىكرو بىيولوگىيەنىڭ ئاساسلىق تەتقىقات ئوبيېكتى. شۇنداقلا ئېچىتىش سانائىتى، تېببىي دورىگەرلىك، يېمەكلىكنى ياساشتا كەم بولسا بولمايدىغان بىر خىل جانلىق.

باكتېرىيەلەرنىڭ ئۆزىگە خاس تۇراقلىق شەكلى بولىدۇ. شۇنداقلا شەكىل جەھەتتە نىسپىي مۇقىملىقنى ساقلايدۇ. لېكىن سىرتقى مۇھىت شارائىتى ئۆزگەرگەندە ئۇلارنىڭ شەكلىدىمۇ ئۆزگىرىش يۈز بېرىدۇ. باكتېرىيەلەر ئۆزىنىڭ شەكلىگە قاراپ شارسىمان باكتېرىيە، تاياقسىمان باكتېرىيە ۋە بۇرمىسىمان باكتېرىيە دەپ ئۈچ خىلغا بۆلۈنىدۇ.

1. شارسىمان باكتېرىيەلەر: شارسىمان باكتېرىيەلەر شار شەكلىدە ياكى يېرىم شار شەكلىدە ياكى ئېللىپىس شەكلىدە بولىدۇ. شارسىمان باكتېرىيەلەرنىڭ بەزىلىرى تاق شارسىمان ھالەتتە، بەزىلىرى جۈپ شارسىمان ھالەتتە، بەزىلىرى زەنجىرسىمان ھالەتتە بولىدۇ. تۇرغۇن شارچە باكتېرىيەلەر بىرلىشىپ كەتكەن بولسا ئۈزۈمسىمان شارچە باكتېرىيەلەر دېيىلىدۇ. مەسىلەن: ئالتۇن رەڭلىك ئۈزۈمسىمان شارچە باكتېرىيەسى قاتارلىقلار.

2. تاياقسىمان باكتېرىيەلەر: باكتېرىيەلەرنىڭ ئىچىدە تاياقسىمان باكتېرىيەلەرنىڭ تۈرلىرى ئەڭ كۆپ بولۇپ، ھەر خىل تاياقسىمان باكتېرىيەلەرنىڭ ئۇزۇنلۇقى بىلەن كەڭلىكىدە كۆرۈنەرلىك پەرق بار. بەزىلىرى توم، قىسقا، بەزىلىرى ئىنچىكە، ئۇزۇن بولىدۇ. قىسقا تاياقسىمان باكتېرىيەلەر شارسىمان باكتېرىيەلەرگە ئوخشاپراق كېتىدۇ. ئۇزۇن تاياقسىمان باكتېرىيەلەر يىپسىمان ھالەتتە بولىدۇ. سانائەت، يېمەكلىك، يېزا ئىگىلىك ئىشلەپچىقىرىشتا پايدىلىنىدىغان باكتېرىيەلەرنىڭ كۆپچىلىكى تاياقسىمان باكتېرىيەلەردۇر. مەسىلەن: گىلۇتامىن

كىسلاتاسىنى ئەم جەۋھىرى ياكى تېتىتقۇ (ۋېيجىڭ) ئىشلەپچىقىرىشتا پايدىلىنىدىغان تېتىتقۇنىڭ موكىسىمان تاياقچە باكتېرىيەسى قاتارلىقلار.

3. بۇرمىسىمان باكتېرىيەلەر: ھۈجەيرە شەكلىنىڭ ئەگرى - بۈگرىلىكىنىڭ ئوخشىماسلىقىغا قاراپ يايسىمان باكتېرىيە ۋە بۇرمىسىمان باكتېرىيەلەرگە بۆلۈنىدۇ. مەسىلەن: يايسىمان باكتېرىيە خولېرا كېسەللىكىنىڭ باكتېرىيەسىدۇر.

زەمبۇرۇغلار: بۇرۇن زەمبۇرۇغ تۆۋەن دەرىجىلىك ئۆسۈملۈك، دەپ قارىلاتتى. لېكىن ئۇنىڭدا خلوروفىل، يىلتىز، غول ۋە يوپۇرماق بولمايدۇ. يېقىنقى يىللاردىكى تەتقىقاتلار زەمبۇرۇغنى ئۆسۈملۈك دۇنياسىدىن ئايرىپ چىقتى. ھازىرغىچە بايقالغان زەمبۇرۇغلار 10 مىڭ خىلدىن ئاشىدۇ. ئۇلار پارازىتلىق بىلەن ياشايدۇ ياكى چىرىندىدا ئۆسۈش ئارقىلىق مەۋجۇت بولۇپ تۇرىدۇ. ئىسسىق ۋە نەملىكتە تېز ئۆسۈپ كۆپىيىدۇ. ئۇلار تۇپراق، سۇ، ھايۋاناتلار ۋە ئۆسۈملۈكلەرنىڭ ئۈستىدە، ئومۇمەن يەر شارىنىڭ ھەر قايسى بۇلۇڭ - پۇچقاقلىرىدا بولىدۇ. ئادەملەر كۈندىلىك تۇرمۇشتا دائىم دېگۈدەك ئۇلار بىلەن ئۇچرىشىپ تۇرىدۇ. يامغۇر كۆپ ياغقان كۈنلىرىدە كارىۋات ئاستى ۋە بۇلۇڭلاردا قالغان كىيىم ۋە ئاياغلارنىڭ ئۈستىدە بىر قەۋەت ئاق ياكى يېشىل يۇڭلۇق نەرسە بولىدۇ، بۇنىڭدىن بىر خىل پۇراق چىقىدۇ، مانا بۇ زەمبۇرۇغدۇر. نۇرغۇن كېسەللەرگە داۋا بولىدىغان ئانتىبىئوتىكلاردىن پېنىسىلىن (چىڭمېيسۇ)، ستىرېپتومىتسىن (لەنمېيسۇ) قاتارلىق 100 خىلدىن ئارتۇق

دورىلار بار. كېسەللىك پەيدا قىلىدىغان زەمبۇرۇغلار چاچنىڭ مۇڭگۈز قەۋىتى، چاچ بىلەن تىرناقلارغا تاجاۋۇز قىلىپ كىرىپ، ھەر خىل تېرە تەمرەتكىسىنى پەيدا قىلىدۇ. ئۇ بىر خىل سېسىق پۇراق چىقىرىدۇ، مانا بۇ زەمبۇرۇغدۇر. مەسىلەن: ناننىڭ كۆكىرىپ قېلىشى، خېمىرتۇرۇچ، قېتىق، بولكا قاتارلىقلار. ئاچچىقسۇ، جاڭيۇلارمۇ زەمبۇرۇغنى ئېچىتىش ئارقىلىق ياسىلىدۇ. زەمبۇرۇغنىڭ تۈرى كۆپ بولسىمۇ، ئۇنىڭ بىر قىسمى كېسەللىك پەيدا قىلمايدۇ. پەقەت 50 خىلدىن ئارتۇقى ئادەملەردە كېسەللىك پەيدا قىلىدۇ.

سېرىق تەمرەتكە: سېرىق تەمرەتكە سېرىق قوماق ياكى تاز دەپمۇ ئاتىلىدۇ. زەمبۇرۇغنىڭ يۇقۇملاندۇرۇشىدىن كېلىپچىقىدۇ. ئۇنىڭ يۇقۇمچانلىقى ناھايىتى كۈچلۈك، ئۇ باش تېرىسى ۋە چاچقا ھۇجۇم قىلىشتىن باشقا، تېرە ۋە تىرناقلارنىمۇ يۇقۇملاندۇرىدۇ. بۇ كېسەلنى ۋاقتىدا داۋالاتمىسا باش قىسمىدا چوڭ تاتۇق شەكىللىنىپ، مەڭگۈ چاچ چىقمايدۇ، سېرىق تەمرەتكە قىز ـ ئوغۇللاردا ئوخشاش پەيدا بولىدۇ. قىزلارغا قارىغاندا ئوغۇللار ئاسان يۇقۇملىنىدۇ. بۇ بەلكىم قىزلار چېچىنىڭ ئۇزۇن بولۇشى تۈپەيلىدىن، باش تېرىسىنىڭ سېرىق تەمرەتكە زەمبۇرۇغى بىلەن ئۇچرىشىش پۇرسىتىنىڭ ئاز ئىكەنلىكىنىڭ نەتىجىسىدۇر. سېرىق تەمرەتكە بىلەن يۇقۇملانغاندىن كېيىن ئەڭ دەسلەپتە باش قىسمىدا قىزىل رەڭلىك كىچىك داغ پەيدا بولىدۇ. زەمبۇرۇغ تۈك خالتىسىغا ھۇجۇم قىلغاندىن كېيىن، تېرىقچىلىك چوڭلۇقتا يىرىڭلىق

قاپارتما پەيدا بولۇپ، كېيىن سىرىق قاقاچ شەكىللىنىدۇ. قاقاچنىڭ چۆرىسى سەل دۆڭ، چاچ ئوتتۇرىسى ئويمانراق بولۇپ، ئوتتۇرىسىدىن تېشىپ ئۆتىدۇ. يۇقۇملىنىشنىڭ كېيىنكىشى بىلەن سىرىق قاقاچنىڭ سانى كۆپىيىپ، ئۆزئارا بىرىكىدۇ ۋە ئىنتايىن سېسىق پۇراق چىقىرىدۇ، مانا بۇ دىياگنوز قويۇشتا مۇھىم ئەھمىيەتكە ئىگە. قاقاچ ئاستىدىكى تېرە بەزىدە نەم، بەزىدە قۇرغاق بولىدۇ. كېسەللىك ئېغىرلاشقاندا تۇك خالتىسى ئېغىزىدىن يىرىڭ ئاقىدۇ. سىرىق تەمرەتكە بىلەن يۇقۇملانغان چاچ قۇرغاق بولۇپ، پارقىراقلىقىنى يوقاتقان بولىدۇ ۋە ئاسان سۇنىدۇ. ياللۇغلىنىش تۈپەيلىدىن تۇك خالتىسى بۇزۇلۇپ، ساقايغاندىن كېيىن باش تېرىسى قورۇلۇپ، تاتۇق شەكىللىنىپ، چۈشۈپ كەتكەن چاچ ئورنىغا مەڭگۈ چاچ چىقمايدۇ. لېكىن تۇك خالتىسى بۇزۇلمىغان قىسمەن جايلاردا يەنە شالاڭ چاچ قالىدۇ. بۇ كېسەلنىڭ يەنە بىر ئىپادىسى شۇكى، باشنىڭ ئوتتۇرىسىدىكى چاچ پۈتۈنلەي چۈشۈپ، تاقىرباش بولۇپ قالغان تەقدىردىمۇ چۆرىسىدىكى 1 ~ 2 ميللىمېتىر كەڭلىكتىكى ئورۇندا يەنىلا چاچ قالىدۇ. سىرىق تەمرەتكە سوزۇلما خاراكتېرلىك كېسەللىك بولۇپ، بەزىدە ئىچكى ئەزالارنى يۇقۇملاندۇرۇپ، ئىچكى تەمرەتكە پەيدا قىلىدۇ. سىرىق تەمرەتكە قاتتىق قىچىشىدۇ، داۋالانمىسا بىر ئۆمۈر ساقايمايدۇ.

ئاق تەمرەتكە: ئاق تەمرەتكە تۆمۈر دېتى رەڭلىك كىچىك ئىسپورا زەمبۇرۇغى ۋە ئىت كىچىك ئىسپورا زەمبۇرۇغى بىلەن يۇقۇملىنىشتىن كېلىپچىقىدۇ. كۆپىنچە بالىلاردا كۆرۈلىدۇ.

يەنى يەسلى، باللار باغچىسى ۋە باشلانغۇچ مەكتەپلەردە بۇ كېسەللىك ۋاستىلىك ۋە بىۋاستە ئۇچرىشىش ئارقىلىق يۇقۇملىنىدۇ. ياشلىق دەۋرگە كەلگەندە ئۆزلۈكىدىن ساقىيىدۇ. ساقايغاندىن كېيىن چاچ پۈتۈنلەي نورمال ھالەتكە كېلىدۇ. بۇ بەلكىم ياشلىق دەۋرگە قەدەم قويغاندا باشتىكى تېرە ياغ بېزى ئاجرىتىش ئىقتىدارىنىڭ بالىلىق دەۋرگە قارىغاندا جانلىق ۋە كۆپ بولۇشى، شۇنداقلا تېرىدىكى ياغلار پارچىلانغاندىن كېيىن ماس بولغان تۇرغۇن ئەركىن ياغ كىسلاتاسى ۋە بەزى ماددىلارنىڭ زەمبۇرۇغنىڭ ئۆسۈشى، كۆپىيىشىنى كونترول قىلىدىغانلىقى بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولۇشى مۇمكىن. ئاق تەمرەتكە دەسلەپتە تۈك خالتىسىمان قاپارتما بولۇپ ئىپادىلىنىپ، ئۈستىدە ئاق رەڭلىك كىچىك قاسراق بولىدۇ ۋە سىرتقا قاراپ تەدرىجىي كېڭىيىپ، چوڭ - كىچىكلىكى ئوخشاش بولمىغان دۈگىلەك ياكى سوقىچاق داغ بولۇپ شەكىللىنىدۇ ھەمدە بۇ داغلار بىرىكىپ، دائىرىسى چوڭىيىدۇ. داغنىڭ ئەتراپىدىكى يۇلتۇزسىمان، كىچىك تەڭگىسىمان قاسراقلىق داغلار ئاستا كېڭىيىدۇ ۋە داغ بار ئورۇندىكى چاچ قۇرغاقلىشىپ پارقىراقلىقىنى يوقىتىدۇ. كېسەل چاچ تېرىدىن 50 مىللىمېتىر نېرىسىدىن سۇنىدۇ. قېپقالغان چاچ يىلتىزى ئەتراپىنى ئاق رەڭلىك زەمبۇرۇغ قېپى ئوراپ تۇرىدۇ. بۇ قاپ كېسەللەنگەن چاچ يىلتىزىدىكى تۇرغۇنلىغان زەمبۇرۇغ ئىسپورىسىدۇر، بۇنداق چاچ ناھايىتى ئاسان يۇلۇنىدۇ، ئاغرىمايدۇ، سەل قىچىشىدۇ، كېسەللەنگەن ئورۇندىكى باش

تېرىسىدە ياللۇغلىنىش رېئاكسىيەسى بولمايدۇ. لېكىن ئىت كىچىك ئىسپورا زەمبۇرۇغىدىن يۇقۇملانغاندا يۇقۇم ئالامىتى ناھايىتى روشەن بولىدۇ.

قارا تەمرەتكە: قارا تەمرەتكە، قارا چېكىتلىك تەمرەتكە دەپمۇ ئاتىلىدۇ. بۇ مەملىكىتىمىزدە ئاز ئۇچرايدۇ. 10773 نەپەر باش تەمرەتكىسى كېسىلىنى تەكشۈرۈش نەتىجىسىگە ئاساسلانغاندا، بۇنىڭ ئىچىدىكى قارا تەمرەتكە 7%~3% نى ئىگىلەيدۇ. چوڭلار ۋە باللار يۇقۇملىنىدۇ. ئادەتتە ئۇنى چاچنى چۈرۈكلەشتۈرىدىغان تەمرەتكە زەمبۇرۇغى بىلەن سۆسۈن رەڭلىك تۈك تەمرەتكە زەمبۇرۇغى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. دەسلەپكى مەزگىلىدە باش تېرىسى ئۈستىدە كىچىك قاسىراقسىمان داغ پەيدا بولىدۇ. ھەربىر داغنىڭ ئۈستىدىكى بىر نەچچە تال چاچ يۇقۇملىنىدۇ. سەل قىچىشىدۇ، شۇڭلاشقا كۆپ ھاللاردا سەل قارىداپ قالىدۇ (بولۇپمۇ ئۇزۇن چاچلىق ئاياللاردا). كېسەللەنگەن جايدىكى چاچ ئەمدىلا باش تېرىسىدىن چىققاندا سۇنۇپ كېتىدۇ. سۇنغان چاچ ئارىسىدا بىرئاز نورمال چاچ ساقلىنىپ قالىدۇ. چاچ سۇنغاندىن كېيىن باش تېرىسى ئۈستىدە قارا چېكىت پەيدا بولىدۇ. ئاق رەڭلىك زەمبۇرۇغ غىلاپى بولمايدۇ. قارا چېكىتلىك تەمرەتكە دېگەن ئىسىم مانا شۇنىڭغا ئاساسەن قويۇلغان. بەزىدە كېسەللەنگەن جايدا ئاق رەڭلىك قاسىراق بولىدۇ. قارا تەمرەتكىدە ياللۇغلىنىش ئېغىر بولمايدۇ. كېسەللىك تارىخى ئۇزۇن بولىدۇ. بەزىدە يىرىڭلىق تەمرەتكە قوشۇلۇپ كېلىپ، ساقايغاندىن كېيىن تاتۇق شەكىللىنىپ تاقىرباش بولۇپ قالىدۇ.

يىرىڭلىق تەمرەتكە: سېرىق تەمرەتكە، ئاق تەمرەتكە ۋە قارا چېكىتلىك تەمرەتكىلەرنىڭ ھەممىسى يىرىڭلىق زەخىملىنىدۇ. يۇقۇملىنىشتىن بولغان ئاق تەمرەتكە ئەڭ ئاسان يىرىڭلىق تەمرەتكىگە ئايلىنىدۇ. باشقا ئىككى خىل تەمرەتكىنىڭ يىرىڭلىق تەمرەتكىگە ئايلىنىشى ئاز ئۇچرايدۇ. ئىت كېچىك ئىسپورا زەمبۇرۇغى، گەجسىمان كېچىك ئىسپورلىق تەمرەتكە زەمبۇرۇغى، گەجسىمان چاچ تەمرەتكە زەمبۇرۇغى قاتارلىقلار ئاسان كېسەللىك پەيدا قىلىدىغان زەمبۇرۇغلاردۇر. باش تەمرەتكىسى پەيدا بولۇش جەريانىدا باش تېرىسىدىكى تۈك خالتىسى يىرىڭلاپ، ئۆتكۈر تۈك خالتا ياللۇغى ۋە تۈك خالتا ئەتراپى ياللۇغىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ياللۇغلىنىش ئېغىر بولۇپ، تېرە ئاستىغىچە تارقىلىدۇ ۋە ئۆزئارا قوشۇلۇپ دۆڭلەك ياكى سوقىچاق شەكىللىك مونەكچە شەكىللىنىدۇ. مونەكچە يۇمشاق، قارامتۇل، قىزىل بولۇپ، كۆچەپ باسسا نۇرغۇنلىغان تۈك تۆشۈكچىلىرىدىن يىرىڭ چىقىدۇ. ئازراق ئاغرىيدۇ. ئەتراپىتىكى لىمفا تۈگۈنلىرى ئىششىيدۇ. بىر قاراشتا غەلۋىرەككە ئوخشاپ كېتىدۇ. شۇڭا پەرقلەندۈرۈشكە دىققەت قىلىش كېرەك. يىرىڭلىق تەمرەتكە ساقايغاندىن كېيىن تاتۇق بولۇپ قالمايدۇ.

باش تەمرەتكىسنى پەيدا قىلىدىغان زەمبۇرۇغلار: باش تەمرەتكىسى چاچ ئىچى ياكى سىرتقى كىچىك ئىسپورا زەمبۇرۇغى ۋە ياكى چاچ تەمرەتكە زەمبۇرۇغىنىڭ باش تېرىسى ۋە چاچنى يۇقۇملاندۇرۇشىدىن پەيدا بولىدىغان بولۇپ، زەمبۇرۇغنى

تەكشۈرۈش باش تەمرەتكىسىگە دىياگنوز قويۇشتا مۇھىم رول ئوينايدۇ.

باش تەمرەتكىسىنىڭ ئالدىنى ئېلىش: باش تەمرەتكىسى ئۇچرىشىشتىن يۇقىدىغان كېسەللىك بولۇپ، يۇقۇملانغان چاچ، كېپەك ۋە قاقاچلاردا نۇرغۇنلىغان زەمبۇرۇغ بولىدۇ. بۇلار كىرلىك، ياستۇق، باش كىيىم قاتارلىقلارنى بۇلغايدۇ. شۇڭا بىللە ئۇخلاش، يېقىن ئۇچرىشىش، باش كىيىمنى ئۆز ئارا ئالماشتۇرۇپ كىيىش قاتارلىقلاردىن ئاسان يۇقىدۇ. شۇنداقلا ساتىراچخانىدىكى دېزىنفېكسىيە قىلىنمىغان سايمانلارنى ئىشلىتىشتىنمۇ بۇ تەمرەتكە بىلەن يۇقۇملىنىش كېلىپچىقىدۇ. ئائىلىدە باققان مۈشۈك، ئىتلاردا تېرە تەمرەتكىسى بولسا ئادەمگە يۇقۇپ، بەدەن ۋە باش تەمرەتكىسىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. بۇنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۇسۇلى تۆۋەندىكىچە:

1. باش تەمرەتكىسىنىڭ ئالدىنى ئېلىشتا كەڭ سەھىيە تەشۋىقات تەربىيەسىنى قانات يايدۇرۇش، بولۇپمۇ بالىلار باغچىسى، باشلانغۇچ مەكتەپلەردە داۋاملىق بالىلارنىڭ باش تېرىسىنى تەكشۈرۈپ تۇرۇش، كېسەلنى بايقىغان ھامان داۋالاش، تارقىلىپ كېتىشنىڭ ئالدىنى ئېلىش كېرەك. بۇنىڭدىن باشقا، يەنە ساتىراچلىق كەسپى بىلەن شۇغۇللىنىدىغانلار تازىلىققا ئالاھىدە ئەھمىيەت بېرىپ، باش تەمرەتكىسىنىڭ خەتىرىنى يوقىتىش ۋە ئالدىنى ئېلىش ئۇسۇللىرىنى بىلىشى كېرەك.

2. بىمار ئىشلەتكەن بۇيۇملارنى ۋاقتىدا دېزىنفېكسىيە قىلىش. يەنى، باش كىيىم، ياستۇق قېپى، لۆڭگە قاتارلىقلارنى

ئاپتاپقا سېلىش، دەزمال سېلىش، قايىنىتىش، بۇنىڭدىن باشقا ئۇستىرا، تارغاق، چوتكا قاتارلىقلارنى چوتكىلاپ يۇيۇش، چىلاپ قويۇش ۋە ئوت بىلەن قىزدۇرۇپ دېزىنفېكسىيەلەش قاتارلىق ئۇسۇللارنى قوللىنىپ ئالدىنى ئېلىش كېرەك.

3. ئائىلىدە بېقىۋاتقان مۈشۈك، ئىتلارنى داۋاملىق تەكشۈرتۈپ تۇرۇش، ئۇلاردا نورمالسىز تۈك چۈشۈش بايقالسا، مال دوختۇرخانىسىغا ئېلىپ بېرىپ داۋالىتىپ، تارقىلىشنىڭ ئالدىنى ئېلىش كېرەك.

ئۇچىنچى، چاچ ۋە ئوزۇقلۇق

1. يېمەكلىكلەر

ئىنسان ئۈچۈن ئوزۇقلىنىش مۇھىم. ئىنسانلار ئۆزىنىڭ ھاياتلىق پائالىيىتىنى قامداش ئۈچۈن سىرتقى مۇھىتتىن ئېنېرگىيە قوبۇل قىلىدۇ. ھاياتلىقنى قامداش ئۈچۈن، يېمەكلىكلەرنى قوبۇل قىلىش ۋە ئۇنىڭدىن پايدىلىنىشنىڭ ئومۇمىي جەريانىنى ئوزۇقلىنىش دەپ ئاتايمىز. سالامەتلىكنىڭ ياخشى بولۇشى مۇۋاپىق ئوزۇقلىنىشقا باغلىق.

2. مۇۋاپىق ئوزۇقلىنىشنىڭ تەلەپلىرى

1. ئورگانىزمغا كېرەكلىك بولغان ئىسسىقلىق مىقدارى ۋە ئوزۇقلۇق ماددىلىرى يېتەرلىك بولۇشى كېرەك. تاماق تەركىبىدە ئورگانىزمغا كېرەكلىك بولغان ئىسسىقلىق ئېنېرگىيەسى بىلەن ئوزۇقلۇق ماددىلار يەنى ئاقسىل، قەنت، ياغ، كاربون سۇ بىرىكمىلىرى، مىنېرال تۇزلار، ۋىتامىنلار ۋە سۇ بولۇشى كېرەك. بۇ ماددىلار ئوخشاش بولمىغان ئورگانىزملار، ئوخشاش بولمىغان ياشتىكى كىشىلەرنىڭ

ئېھتىياجىنى قاندۇرالايدىغان بولۇشى لازىم.

2. يېمەكلىكلەر تەكشۈرۈش ئۆلچىمىدىن ئۆتكەن بولۇشى كېرەك. مەسىلەن: ئادەم بەدىنىگە زىيانلىق بولماسلىقى، ھەر خىل يېمەكلىكلەر تەركىبىدە خىمىيەلىك زەھەرلىك ماددىلار ۋە كېسەللىك پەيدا قىلغۇچى مىكرو ئورگانىزملار بولماسلىقى تەلەپ قىلىنىدۇ.

3. يېمەكلىكلەر ئىلمىي ئۇسۇلدا تەييارلىنىشى، ئوزۇقلۇق ماددىلارنىڭ يوقىلىشىنى مۇمكىنقەدەر ئازايتىش كېرەك. شۇنىڭدەك يېمەكلىكلەر سەزگۈ ئەزالارغا ياقىدىغان ھالەتتە تەييارلىنىپ، ئىشتىھانى ئاچىدىغان ۋە بەلگىلىك ھۆزۈر تۇيغۇسى بېرىدىغان بولۇشى لازىم.

4. مۇۋاپىق غىزالىنىش ئادىتى ۋە ياخشى غىزالىنىش مۇھىتى بولۇشى لازىم. تاماق قارارلىق، ئۆلچەملىك بولۇش ئەڭ مۇھىم. چۈنكى ئادەم ئورگانىزمىدىكى ھەرقايسى ئەزالارنىڭ خىزمەت پائالىيىتى ئىنتايىن تەرتىپلىك بولىدۇ. مەسىلەن: يېمەكلىكلەرنىڭ ئاشقازاندا تۇرۇش ۋاقتى 4~5 سائەتتىن ئاشمايدۇ. شۇڭا، ھەر ۋاقلىق تاماقنىڭ ئارىلىقى 4~5 سائەت بولغىنى مۇۋاپىق.

5. تاماقنى بەكمۇ تويغۇنۇپ يېمەسلىك كېرەك. ھەر ۋاقلىق تاماقنى بەك تويغۇنۇپ يېگەندە ئاشقازان ــ ئۈچەيلەرگە ئارتۇقچە ۋە ئوزاققىچە قان يىغىلىۋېلىپ، يۈرەك، مېڭىگە نىسپىي قان يېتىشمەسلىكنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ھەتتا باش قېيىش، ھارغىنلىق، قورساق كۆپۈش، بىئارام بولۇش، خىزمەت ئىقتىدارى

تۆۋەنلەپ كېتىش يۈز بېرىپ قېلىشى مۇمكىن. تاجىسمان ئارتېرىيەلىك يۈرەك كېسەللىكى بار كىشىلەردە يۈرەك سانجىقى قوزغىلىشىمۇ مۇمكىن. ئەگەر دائىم قورساق توق يۈرسە، كالورىيە (ئىسسىقلىق مىقدارى) ئېشىپ سەمرىپ كېتىش، بۆقىرى قان بېسىم، دىيابېت كېسەللىكى، ئۆتتە تاش پەيدا بولۇش، ئۆت خالتا ياللۇغى قاتارلىق كېسەللەرگە گىرىپتار بولۇشى ۋە قېرىماي تۇرۇپ ئاجىزلاپ كېتىشى مۇمكىن.

ئوزۇقلۇق گىگىيېنىسىنىڭ تەلىپىگە ئاساسەن كۈندىلىك ئۈچ ۋاقلىق تاماقتىكى كالورىيە بىلەن ئوزۇقلۇق ماددىلارنىڭ تەڭپۇڭلۇقىغا ئەھمىيەت بېرىش كېرەك. مۇۋاپىق تەقسىمات مۇنداق بولىدۇ: پۈتۈن كۈنلۈك كالورىيەنى 100% دەپ ئالساق، ئەتىگەنلىك تاماقتىكى كالورىيە 50% ، چۈشلۈك تاماقتىكى 30%، كەچلىك تاماقتىكى 20% نى ئىگىلىشى كېرەك. سېمىز كىشىلەرنىڭ كەچلىك تامىقىدىكى كالورىيە 20% تىن تۆۋەن بولۇشى لازىم. كۆپلىگەن تەتقىقاتلار ئىسپاتلىدىكى، ئەتىگەنلىك تاماقنىڭ سۈپىتى كىشىلەرنىڭ پۈتۈن كۈنلۈك خىزمەت ۋە ئەمگىكىنىڭ سۈپىتىگە تەسىر كۆرسىتىدۇ. ئەتىگەنلىك تاماقتا ئېنېرگىيە مەنبەسى سۈپىتىدە يېتەرلىك قەنت بولۇپلا قالماستىن، بەلگىلىك مىقداردا ئاقسىل، مىنېرال ماددا، ۋىتامىن ۋە ياغلارمۇ بولۇشى كېرەك.

ئەركىن رادىكاللارغا، ئوكسىگېنغا قارشى ئېنزىملار بەدەنگە كىرگەندىن كېيىن ھەر خىل كېسەللىكلەرنى پەيدا قىلىدۇ: ① ئورگانىزمنىڭ قېرىشىنى تېزلىتىۋېتىدۇ؛ ② راك پەيدا قىلىدۇ؛

③ئورگانىزملاردىكى رەئىس ئەزالارنىڭ قېتىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ، مەسىلەن: جىگەر قېتىش (جىگەر راكى)، ئۆت راكى، بۆرەك كېسەللىكلىرى؛ ④ قان تومۇرلارنى قاتۇرۇپ، يۈرەك، مې-ڭە قان تومۇر كېسەللىكلىرىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ؛ ⑤ كۆزگە ئاق چۈشۈش، گىلاۋكومانى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ؛ ⑥ رېماتىزىم، بوغۇم ياللۇغى، سۆڭەك ئۆسۈپ قېلىشنى؛ ⑦ ئورگانىزمنىڭ ماددا ئالمىشىشىنىڭ ياخشى بولماسلىقىنى؛⑧ سانائەتتىن چىق-قان بۇلغانمىلار، كاربون چالا ئوكسىد (CO)، كاربون تۆت ئوك-سىدى (CO_2) كۆپ، ئوكسىگېن كەم بولۇشنى؛ ⑨ يېمەكلىكلەردى-كى ماينىڭ كۆپ بولۇشنى؛ ⑩ تاماكا، ھاراق، ئاچچىقسۇ، چاي دورىلىرى، قارىمۇچ، ھەر خىل نۇردىن زەخىملىنىشلەرنى كەل-تۈرۈپ چىقىرىدۇ.

ئوكسىگېنغا قارشى ئېنزىملارنى يوقىتىپ، بۇ خىل كېسەللەرنى داۋالاش ئۈچۈن ئەركىن رادىكاللارغا قارشى ئوكسىدسىزلاش ئېلىپ بېرىش كېرەك. بۇنىڭ ئۈچۈن كۆپ مىقداردا ھەر خىل ۋىتامىنلارنى ۋە مىنېرال ماددىلارنى، مەسىلەن: ئوكسىدسىزلىغۇچى ۋىتامىنلاردىن ۋىتامىنA ، ۋىتامىنE، ۋىتامىنC، ۋىتامىنB، كاروتىن (بېتاكاروتىن) يەنى (سەۋزە ئېلېمېنتى كۆزنىڭ كۆرۈش قۇۋۋىتىنى ساقلايدۇ. ھەر خىل كۆز كېسەللىكلىرىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ). كۆپ مىقداردا B گۇرۇپپا ۋىتامىنلارنى تولۇقلاش كېرەك. مەسىلەن: ۋىتامىنB_1، ۋىتامىن B_2، ۋىتامىن PP (نىكوتىن كىسلاتاسى)، ۋىتامىن B_6، يوپۇرماق كىسلاتاسى (بىر خىل ۋىتامىن)، ۋىتامىنB_{12}

قاتارلىقلار. مىنېرال ماددىلاردىن كالتسىي، سىنك، ماگنىي، مىس، مانگان، سېلېن، تۆمۈر، فوسفور، ئاقسىل تەركىبىدىكى 22 خىل ئامىنو كىسلاتالىرىنى تولۇقلاش لازىم.

3. چاچ چۈشۈشنى پەيدا قىلغۇچى ئامىللار

1. بۆرەك ئۈستى بېزىنىڭ ھورمۇن ئىشلەپچىقىرىشى قالايمىقانلىشىش؛

2. بەدەننىڭ ئىممۇنىتېت كۈچى ئاجىزلاش؛

3. يۈرەك، مېڭە قان تومۇر كېسەللىكلىرى؛

4. ھەزىم قىلىش سىستېمىسى كېسەللىكلىرى (ئاشقازان راكى، ئاشقازان يارىسى)

5. ئورگانىزمنىڭ قېرىشىنى تېزلەتكۈچى ئامىللار - ئەركىن رادىكاللار؛

6. ئورگانىزمنىڭ سېزىمچانلىقى (سەزگۈرلۈك رېئاكسىيەسى)؛

7. نېرۋا سىستېمىسىدىكى مەسىلىلەر (ئۇيقۇسىزلىق، مىجەزى چۈسلىشىش، ئۆزىنى كەمسىتىش)؛

8. جىنسىيەتتىكى مەسىلىلەر، سۆزنەك، سىفلىس، ئەيدىز؛

9. مۇھىت ئامىللىرى، مەسىلەن: ھاۋا، تۇپراق، دېھقانچىلىق دورىلىرى، ئەخلەت يېمەكلىكلەردىن بۇلغىنىش؛

10. خىمىيەلىك ئامىللار، خىمىيەلىك داۋالاش؛

11. فىزىيولوگىيەلىك ئامىللار، كەمتۈكلۈك.

4. چاچ چۈشۈش قانچە خىل بولىدۇ؟

چاچ چۈشۈش بىرلەمچى چاچ چۈشۈش ۋە ئىككىلەمچى چاچ چۈشۈش دەپ ئىككى خىل بولىدۇ. بىرلەمچى چاچ چۈشۈش باش تېرىسى كېسەللىكلىرى كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغان چاچ چۈشۈش بولۇپ، دائىرىلىك چاچ چۈشۈش ۋە مايلىق چاچ چۈشۈشنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ. بۇ نۆۋەتتىكى چاچ چۈشۈش پۈتۈن بەدەنلىك كېسەللىكلەر، مەسىلەن: قىزىل بۆرە چاقىسى، ھەر خىل سوزۇلما خاراكتېرلىك زەھەرلىنىش، باش تەمرەتكىسى، ئەيدىز، ماخاۋ، سۆزنەك، سىفلىس قاتارلىق كېسەللىكلەر كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغان چاچ چۈشۈش بولۇپ، ئۇلارنى كېلىنىكىلىق داۋالاش كېرەك.

5. دائىرىلىك چاچ چۈشۈش قورقۇنچلۇق ئەمەس

بۇ خىل چاچ چۈشۈش تەڭگىسىمان چاچ چۈشۈش دەپمۇ ئاتىلىدۇ. كېسەللىك تۇيۇقسىز پەيدا بولىدۇ. ھېچقانداق ئاغرىش، قىچىشىش ئالامەتلىرى كۆرۈلمەيدۇ. چاچنىڭ بىر ياكى بىر قانچە يېرىنىڭ چۈشۈپ كېتىشى بىمارلارغا غەلىتە بىلىنىدۇ. ھەتتا قورقۇنچ پەيدا قىلىدۇ. كونىلاردا بۇنى «شەيتان يالىدى» دەپ قويىدۇ. بۇ كېسەللىك ئادەتتە كۆپ ئۇچرايدۇ. بۇ كېسەللىك تۇيۇقسىز قوزغىلىپ، مەلۇم دائىرىدىكى چاچلار چۈشىدۇ. كۆپ ساندىكىلەردە ھېچقانداق سېزىم بولمىغاچقا، ئۆزىنىڭ كېسەل بولۇپ قالىدىغانلىقىنى بىلمەيدۇ. دائىم

باشقىلار تەرىپىدىن بايقىلىدۇ ياكى چاچ ياساتقاندا بايقىلىدۇ. بۇ خىل چاچ چۈشۈش كۆپىنچە دۈگىلەك ياكى سوقىچاق شەكىللىك، گىرۋەكلىرى تەكشى بولىدۇ. ئەگەر چاچ چۈشكەن دائىرىسى كەڭرەك بولسا، چېگراسى ئانچە ئېنىق بولمايدۇ. دەسلەپكى ۋاقىتتا چاچ چۈشكەن ئورۇن كىچىك بولۇپ، تەدرىجىي چوڭىيىدۇ. چاچ چۈشكەن ئورۇن كېڭەيگەندە ئەتراپتىكى چاچلار ناھايىتى ئاسان بۆلۈنىدۇ. چاچنىڭ ئۇچى ناھايىتى ئىنچىكە، رەڭگى ئاقۇچ، كۆل رەڭ بولۇپ، ئاغرىش سېزىمى بولمايدۇ. يەرلىك ئورۇندىكى تېرىنىڭ رەڭگى نورمال، ئۈستى پارقىراق بولىدۇ. ناھايىتى ئاز ساندىكى ئادەملەردە كېسەلنىڭ دەسلەپكى ۋاقتىدا باش قىچىشىپ، چاچ چۈشكەن جاي سەل قىزىرىپ قالىدۇ. بەزى بىمارلاردا چاچ چۈشكەن دائىرە تار، سانى ئاز بولۇپ، نەچچە ھەپتە ئىچىدە چاچ چۈشكەن جاي كېڭەيمەي، بىر ئىزدا توختاپ قالىدۇ. ئۇنىڭ ئەتراپىدىكى چاچ ناھايىتى چىڭ بولۇپ، ئاسان يۇلۇنمايدۇ. بۇ ياخشىلىنىش ئالامىتى بولۇپ، ناھايىتى تېزلا چاچ چۈشكەن دائىرىدىن رەڭسىز ئىنچىكە چاچ ئۆسۈپ چىقىدۇ ۋە تەدرىجىي قويۇقلىشىپ قارىيىدۇ. دائىرىلىك چاچ چۈشكەن بەزىبىر ئورۇننىڭ ئەتراپىدىكى چاچ ئاسان يۇلۇنۇپ، تەرەققىياتى تېز بولىدۇ ۋە يېڭىدىن دائىرىلىك چاچ چۈشىدۇ. بەزىدە چاچ چۈشكەن جاينىڭ ئوتتۇرىسىدىن يېڭى رەڭسىز تۈك ئۆسىدۇ، لېكىن ئەتراپىدا يېڭى ئۆسكەن يۇمشاق چاچنى كۆرگىلى بولمايدۇ. بۇ خىل چاچ چۈشۈش قىسقا ۋاقىت ئىچىدە ساقايمايدۇ. دائىرىلىك چاچ چۈشۈش ئادەتتە باش

قىسمىدا پەيدا بولىدۇ. لېكىن قاش چۈشىدىغان ياكى ساقال ـ بۇرۇت ۋە قول ـ پۇتلاردىكى تۈك چۈشىدىغان ئەھۋاللار ناسادىپىي ئۇچراپ تۇرىدۇ ھەم قىسقا ۋاقىت ئىچىدە ساقايمايدۇ. دائىرىلىك چاچ چۈشۈش دائىم قايتىلىنىدۇ. بەزى بىمارلاردا نەچچە ئايدىن كېيىن، بەزىلەردە نەچچە يىلدىن كېيىن قايتىلىنىدۇ. دائىرىلىك چاچ چۈشۈشنىڭ قانۇنىيىتى بولمايدۇ. ئادەتتە دائىرىلىك چاچ چۈشۈش تارىخى بارلار، بولۇپمۇ دائىرىلىك چاچ چۈشۈش قايتىلىنىپ تۇرغانلاردا قايتىلىنىش يۈرسىتى كۆپ بولۇپ، تەرەققىي قىلىپ تاقىرباش بولۇپ قالىدۇ. ئاز ساندىكى كېسەل ئەھۋالى ئېغىر بىمارلاردا چاچ چۈشۈپ، بىر قانچە ئايدىن بىر يىلغىچە قاش، ساقال، قولتۇق ۋە دوۋسۇن تۈكلىرىنىڭ بىر قىسمى ياكى ھەممىسى چۈشۈپ كېتىدۇ. ئەڭ ئېغىر بولغاندا پۈتۈن بەدەندىكى سېرىق تۈكلەرمۇ چۈشۈپ كېتىدۇ. بۇ دەرىجىگە يەتكەندە ساقىيىش ئېھتىماللىقى ئاز بولىدۇ. گەرچە 40% بىمارلاردا پۈتۈنلەي چاچ تۈكلىرى چۈشكەندىن كېيىن يېڭىدىن چاچ ئۆسسىمۇ، لېكىن ئۇزۇنغا بارماي يەنە چۈشۈپ كېتىدۇ. ئاز ساندىكى بىمارلارنىڭ تىرنىقىدا ئۆزگىرىش بولىدۇ. يىڭنە ئۇچى چوڭلۇقىدا ئويمان بولۇپ، تىرناق يۈزى يىرىك ھەم چۇرۇك كېلىدۇ ۋە چۇرۇك تىرناق چۈشۈپ كېتىدۇ. كۆپ ساندىكى يېنىك ۋە ئادەتتىكى دائىرىلىك چاچ چۈشۈشتە تىرناقتا ئۆزگىرىش بولمايدۇ. ئەگەر بۇ خىل ئۆزگىرىش قوشۇلۇپ كەلسە چاچ چۈشۈشنىڭ ساقىيىشى ناھايىتى ئاستا بولىدۇ. دائىرىلىك چاچ چۈشۈشنىڭ كېسەللىك

جەريانى ئوخشىمايدۇ. تەرەققىي قىلىپ قايسى دەرىجىگە كېلىدۇ؟ يېگىدىن زەخىملىنىش بولامدۇ؟ قايتا قوزغىلامدۇ؟ بۇنى ئالدىن ھۆكۈم قىلىش ناھايىتى تەس. ئادەتتە كۆپ ئورۇندا پەيدا بولىدىغان دائىرىلىك چاچ چۈشۈش بىرلا ئورۇندا پەيدا بولىدىغان دائىرىلىك چاچ چۈشۈشتىن ئېغىر بولىدۇ. ئەڭ ئېغىرى پۈتۈنلەي تاقىر بولۇپ قېلىش، كۆپ ساندىكى دائىرىلىك چاچ چۈشۈش بىر قانچە ئاي ياكى ئۇنىڭدىنمۇ ئۇزۇن ۋاقىتتىن كېيىن ساقىيىپ كېتىدۇ. يەنە ناھايىتى ئاز ساندىكى دائىرىلىك چاچ چۈشۈشنى گەرچە ھەر خىل ئۇسۇلدا داۋالىسىمۇ ئاسانلىقچە ساقايمايدۇ.

6. دائىرىلىك چاچ چۈشكەندە دىققەت قىلىشقا تېگىشلىك نۇقتىلار

1. دائىرىلىك چاچ چۈشۈشنىڭ كۆزگە بولغان تەسىرى: يېقىنقى يىللاردا مەملىكىتىمىزنىڭ ئىچى - سىرتىدا دائىرىلىك چاچ چۈشۈشنىڭ كۆز قىسمىدا كېسەللىك ئۆزگىرىشنى پەيدا قىلىدىغانلىقى بايقالدى. كۆپ ساندىكىلەرنىڭ كۆز گۆھىرىدە ئۆزگىرىش پەيدا بولۇپ، كۆز گۆھىرى دۇغلىشىدۇ ۋە نۇر يىغالمايدۇ. $\frac{1}{3}$ قىسىم بىمارنىڭ كۆرۈش تور پەردىسىدە ئۆزگىرىش بولىدۇ. مەسىلەن: يېنىك دەرىجىدە پىگمېنت ئولتۇرىشىدۇ، پىگمېنت داغلىرى پەيدا بولىدۇ قاتارلىقلار. لېكىن كۆزدىكى بۇ خىل ئۆزگىرىشلەر كۆرۈش قۇۋۋىتىگە تەسىر

قىلمايدۇ. بۇنىڭغا يورۇقلۇق قارىغۇسى (كاتاراكتا) قوشۇلۇپ كېلىدۇ. دائىرىلىك چاچ چۈشۈش كېسىلىدە بولىدىغان كۆزدىكى ئۆزگىرىش دەرىجىسى كۆپ ئورۇندا پەيدا بولىدىغان دائىرىلىك چاچ چۈشۈش ۋە تاقىرباش بولۇپ قېلىش قاتارلىقلاردا ئوخشاش بولۇپ، دائىرىلىك چاچ چۈشۈشنىڭ داۋاملىشىش ۋاقتى ۋە كېسەلنىڭ يېشى بىلەن مۇناسىۋىتى بولمايدۇ.

2. دائىرىلىك چاچ چۈشۈشنىڭ ئىرسىيەت بىلەن بولغان مۇناسىۋىتى: دائىرىلىك چاچ چۈشۈشنىڭ سەۋەبى ھازىرغا قەدەر تېخى ئېنىق ئەمەس. ئىرسىيەت ئامىلى بۇ كېسەلنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغان سەۋەبلەرنىڭ بىرى. دائىرىلىك چاچ چۈشۈش كېسەللىك تارىخى بارلار 10%~20% نى ئىگىلەيدۇ. بۇرۇن بىر ئائىلىدە بۇ كېسەل تۆت ئەۋلادتا كۆرۈلگەن. بەزىلەرنىڭ مەلۇماتىدا قوشكېزەك ئوغۇللاردا بىرلا ۋاقىتتا ئوخشاش جايدا بۇ كېسەللىك كۆرۈلگەن. مانا بۇ ئىرسىيەت خاراكتېرلىك دائىرىلىك چاچ چۈشۈش بولۇپ، بۇنىڭ قايسى خىلدىكى ئىرسىيەت شەكلىگە تەۋە ئىكەنلىكى تېخى ئېنىق ئەمەس. بەزىلەر بۇنى بىر خىل كۆپ گېنلىق ئىرسىيەت كېسىلى، دەپ قارىماقتا.

7. دائىرىلىك چاچ چۈشۈش ئىممۇنىتېت خاراكتېرلىك كېسەللىك

دائىرىلىك چاچ چۈشۈشنىڭ كېسەللىك سەۋەبىنى تەتقىق

قىلىشقا ئائىت نۇرغۇنلىغان تەلىمات ۋە نەزەرىيەلەر ئوتتۇرىغا قويۇلغان بولسىمۇ، لېكىن ھازىرغىچە نەتىجىسى كۆرۈنەرلىك بولمىدى. يېقىنقى يىللاردا ئىممۇنولوگىيەنىڭ تېز سۈرئەتتە تەرەققىي قىلىشى، بولۇپمۇ ئىممۇنولوگىيەلىك تەكشۈرۈش تېخنىكىسىنىڭ ئىلگىرىلىشى بىلەن ئاز بولمىغان دائىرىلىك چاچ چۈشكەن بىمارلاردا ئىممۇنىتېتلىق نورمالسىزلىق بارلىقى بايقالدى، بەزىلەر دائىرىلىك چاچ چۈشۈش بىر خىل ئۆز بەدەن ئىممۇنىتېتلىق كېسەللىك، دەپ ئوتتۇرىغا قويغان. لېكىن قارشى پىكىردىكىلەرمۇ خېلى كۆپ. بۇ كېسەلنى ئۆز بەدەن ئىممۇنىتېتلىق كېسەللىك دېيىشتىكى سەۋەب:

(1) دەسلەپكى كىلىنىكىلىق كۆزىتىش ئارقىلىق دائىرىلىك چاچ چۈشۈشنىڭ بىر قىسىم مۇقىم ياكى ئېھتىماللىقى بولغان ئۆز بەدەن ئىممۇنىتېت كېسەللىكىگە قوشۇلۇپ كېلىدىغانلىقى بايقالغان. مەسىلەن: ئۆز بەدەن ئىممۇنىتېتلىق قالقانبەز ياللۇغى، ئۆز بەدەن ئىممۇنىتېتلىق قان ئېرىشچان كەم قانلىق، يامان سۈپەتلىك قان ئازلىق، دىيابېت كېسىلى، ئاددىسون كېسىلى، يارىلىق بوغماق ئۈچەي ياللۇغى، قاندا گامما شار ئاقسىلى ئازىيىش كېسىلى، سىستېمىلىق قىزىل داغلىق بۆرە چاقىسى، ئاقكېسەل ۋە ئاللېرگىيەلىك تېرە كېسىلى قاتارلىقلار. لېكىن دائىرىلىك چاچ چۈشۈش كېسەللىكلىرىگە يۇقىرىقى كېسەللىكلەرنىڭ ھەممىسى قوشۇلۇپ كېلىۋەرمەيدۇ. پەقەت بۇ خىل كېسەللەرنىڭ دائىرىلىك چاچ چۈشۈش كېسەللىكلىرىدە پەيدا بولۇش نىسبىتى نورمال ئادەملەرگە قارىغاندا خېلى يۇقىرى بولىدۇ.

(2) دائىرىلىك چاچ چۈشكەن بىمارلارنىڭ قان زەردابىدا ئۆز بەدەن توقۇلمىسىغا قارشى كۆپ خىل ئانتىتېلالار بارلىقى بايقالدى. ئىممۇنولوگىيەلىك تەتقىقاتلاردىن دائىرىلىك چاچ چۈشكەن بىمارلارنىڭ قان زەردابىدا كۆپ خىل ئۆز بەدەن ئانتىتېلاسىدىن قالقانبەز ئانتىتېلاسى، ئاشقازان دىۋارى ھۈجەيرىسىگە قارشى ئانتىتېلا، بۆرەك ئۈستى بېزىگە قارشى ئانتىتېلا، سىلىق مۇسكۇلغا قارشى ئانتىتېلا قاتارلىقلارنىڭ بارلىقى بايقالدى.

(3) كورتىستېروئىد ھورمونى ئۆز بەدەن ئىممۇنىتېتلىق كېسەللىنى داۋالاشتىكى ئۈنۈملۈك دورا بولۇپ، دائىرىلىك چاچ چۈشۈشنى داۋالاشتىمۇ بەلگىلىك ئۈنۈمگە ئىگە.

(4) بەزى تەتقىقات نەتىجىلىرى دائىرىلىك چاچ چۈشكەن ۋە يۈتۈنلەي تاقىرباش بولۇپ قالغان ئورۇندىكى تېرىدە يوشۇرۇن نورمال چاچ چىقىش ئىقتىدارىنىڭ بارلىقىنى، دائىرىلىك چاچ چۈشۈشنىڭ بەدەندىكى سۈيۈقلۇق ئامىللارنىڭ نورمالسىزلىقىدىن بولىدىغانلىقىنى، ئىممۇنىتېت ئىقتىدارىدىكى نورمالسىزلىقنىڭ چاچ چۈشۈشنىڭ كېسەللىك جەريانىدا ۋاسىتىلىك رول ئوينايدىغانلىقىنى چۈشەندۈرىدۇ. دېمەك، ھازىر نۇرغۇنلىغان ئوخشىمىغان كۆز قاراشلار بولسىمۇ، لېكىن كۆپ تەرەپلىمىلىك تەتقىقات ۋە ئەمەلىيەتكە ئاساسلانغاندا دائىرىلىك چاچ چۈشۈش كېسەللىنى بىر خىل ئۆز بەدەن ئىممۇنىتېتلىق كېسەللىك، دەپ قاراشقا بولىدۇ.

8. دائىرىلىك چاچ چۈشۈش روھىي ئامىل بىلەن مۇناسىۋەتلىك

روھىي ئامىل دائىرىلىك چاچ چۈشۈشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغان سەۋەبلەرنىڭ بىرى، بۇ نۇرغۇنلىغان كلىنىكىلىق ماتېرىياللاردا ئىسپاتلانغان. دائىرىلىك چاچ چۈشكەن كىشىلەردە دەسلەپكى نەچچە ھەپتە ئىچىدە كۆپ ساندىكىلىرىدە ئۇيقۇسىزلىق كۆرۈلۈپ، خىلى ۋاقىتقىچە ئۇخلىيالماسلىق، تولا ئويغىنىش ۋە ئويغانغاندىن كېيىن قايتا ئۇخلىيالماسلىق قاتارلىقلار كۆرۈلۈپ، 1~2 ھەپتە ئۆتكەندىن كېيىن چاچ چۈشكەن. روھىي ئامىل دائىرىلىك چاچ چۈشۈشنى قوزغايدىغان سەۋەب. بۇ بەلكىم ئورگانىزمنىڭ جىددىي ھالەتتە تۇرۇش تۈپەيلىدىن ئۇلاردا پسىخىكىلىق، فىزىيولوگىيەلىك جەھەتتە غىدىقلىنىش رېئاكسىيەسى يۈز بېرىپ، ئىچكى ئاجراتمىلارنىڭ قالايمىقانلىشىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىپ، ھەر خىل فىزىيولوگىيەلىك ۋە پاتولوگىيەلىك جەھەتتىكى ئۆزگىرىشلەرنى پەيدا قىلغانلىقتىن بولۇشى مۇمكىن. چۈنكى، روھىي غىدىقلىنىش فىزىيولوگىيەلىك ۋە پاتولوگىيەلىك جەھەتتىكى ئۆزگىرىشلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ئادەملەرنىڭ پسىخىك ھالىتى، مىجەزى ئوخشىمىغاچقا بەزى غىدىقلىنىشلارغا بولغان ئىنكاسى ۋە بەرداشلىق بېرىش ئىقتىدارىمۇ ئوخشاش بولمايدۇ. دېمەك، ئوخشاش بولمىغان روھىي غىدىقلىنىشلار بەزىلەردە

دائىرىلىك چاچ چۈشۈشنى پەيدا قىلسا، بەزىلەردە پەيدا قىلمايدۇ.

9. دائىرىلىك چاچ چۈشۈشنى داۋالاش

يەرلىك ئورۇنغا دورا سۈركەپ داۋالاش: دائىرىلىك چاچ چۈشكەن ئورۇنغا سىرتتىن دورا ئىشلىتىپ داۋالىغاندا، تېرىنى غىدىقلاپ، شۇ ئورۇننىڭ قان ئايلىنىشىنى ياخشىلىغىلى ۋە چاچنىڭ قايتا چىقىشىنى ئىلگىرى سۈرگىلى بولىدۇ.

دائىرىلىك چاچ چۈشۈشنى داۋالاشتا چاچ چۈشۈشنى توختىتىپ، چاچ يىلتىزىنى چىڭىتقۇچى سۇيۇقلۇق (防脱固发洗发液)، ئەرلەر چاچ چىقىرىش سۇيۇقلۇقى (男士生发液)، ئاياللار چاچ چىقىرىش سۇيۇقلۇقى (女士生发液)، چاچ چىقىرىش كاپسۇلى (生发胶囊) ۋە جاستوتىسى تىزگىنلەنگەن چاچ چىقىرىش ئاپپاراتىدا ئۈنۈملۈك داۋالىغىلى بولىدۇ. بۇ تەجرىبە يېقىنقى يىللار داۋامىدا شىنجاڭنىڭ ھەممە جايلىرىدا سىناق قىلىنىش ئارقىلىق مەيدانغا كەلدى.

10. بوۋاقلاردىكى چاچ چۈشۈش

ئاي - كۈنى توشۇپ تۇغۇلغان بالىلار بىلەن ئاي - كۈنى توشماي بالدۇر تۇغۇلغان بالىلارنىڭ چېچىنىڭ ئاز - كۆپلۈكى روشەن پەرقلىنىدۇ. يەنى قاشتىن تارتىپ ۋە پۈتۈن باش تېرىسىنى ئىنچىكە يۇمران تۈرەلمە تۈكى ئوراپ تۇرىدۇ. ئاي - كۈنى توشۇپ تۇغۇلغان بالىلاردا ئىنچىكە ۋە يۇمشاق تۈكلەر بولىدۇ. چېچى تومراق، قارا، يۇمشاق بولىدۇ. تۇغۇلۇپ 6~21

ئاي بولغاندا چېچى چوڭلارنىڭكىگە ئوخشاش تەدرىجىي ئۆسۈش دەۋرىگە كىرىدۇ. يېڭى تۇغۇلغان بالىلارنىڭ 80% دىن كۆپرەكىنىڭ چېچى ئارام ئېلىش دەۋرىدە تۇرغاچقا ناھايىتى ئاسان چۈشىدۇ. ئەگەر قىسقا ۋاقىت ئىچىدە ناھايىتى كۆپ چۈشسە پاينەكباش بولۇپ قالىدۇ. بىر قىسىم يېڭى تۇغۇلغان بالىلارنىڭ چېچى نەچچە ھەپتە ئىچىدە ئاستا - ئاستا چۈشكەچكە، ئانچە بىلىنمەي قالىدۇ. ئەمما گەجگە قىسمى ياستۇققا سۈركىلىپ تۇرغاچقا، چاچ ناھايىتى كۆپ چۈشىدۇ. شۇنداقلا يەنە باشنىڭ ئىككى تەرىپىدە چاچ چۈشۈش چەمبىرىكىنى ھاسىل قىلىدۇ. بوۋاقلاردىكى بۇ خىل چاچ چۈشۈش ئاخىرلاشقاندىن كېيىن تۇك خالتىسى كېيىنكى ئۆسۈش دەۋرىگە كىرىدۇ. بۇ ئۆسكەن چاچنى بۇرۇنقىسىغا سېلىشتۇرغاندا تومراق ھەم رەڭگى قارىراق بولىدۇ.

11. نېمە ئۈچۈن ياش- ئۆسمۈرلەردىمۇ ئاق چاچ پەيدا بولىدۇ؟

ئاز ساندىكى ياشلار، ئۆسمۈرلەر ئون نەچچە ياشقا كىرگەندىلا، ئاق چاچ پەيدا بولۇپ، كېيىن تەدرىجىي كۆپىيىدۇ. بىراق تەن سالامەتلىكى ناھايىتى ياخشى، چاچ ئاقىرىشتىن باشقا ھېچقانداق كېسەللىك ئالامىتى كۆرۈلمەيدۇ. ئۇلارنىڭ ئائىلە تارىخىدىن قارىغاندا ئەجدادلىرىدا چاچ بالدۇر ئاقىرىشتەك ئىرسىيەت ئەھۋاللىرىنىڭ بارلىقى بايقالغان. بۇ دائىمىي بويالغۇچى تەنچە ئاشكارا ئىرسىيەتكە تەۋە بولىدۇ. بۇ خىل ئەھۋالدا چاچ بالدۇر

ئاقارغان بىلەن قاش ـ كىرپىكتە بالدۇر ئاقىرىش ئالامىتى بولمايدۇ. بۇ خىل ئىرسىيەت ئامىلىدىن كېلىپچىققان ياش ـ ئۆسمۈرلەردىكى چاچ ئاقىرىشنى داۋالاشنىڭ تاكى ھازىرغىچە كۆڭۈلدىكىدەك داۋالاش ئۇسۇلى يوق. روھىي ئامىل چاچنىڭ بالدۇر ئاقىرىشىدا تۈرتكىلىك رول ئوينايدۇ. ئېغىر دەرىجىدىكى روھىي زەربە، ھەددىدىن زىيادە قايغۇرۇش، قورقۇش، جىددىيلىشىش قاتارلىقلار بالدۇر چاچ ئاقىرىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. بىز دائىم رومان، ھېكايىلەردە «غەم ـ قايغۇدىن بىر كېچىدىلا چېچى ئاقىرىپ كەتكەن» دېگەن سۆزلەرنى ئوقۇيمىز. گەرچە ئۇنداق تېز بولمىغان تەقدىردىمۇ زور دەرىجىدە روھىي ئامىل قارا پىگمېنتنىڭ شەكىللىنىشىگە تەسىر قىلىپ، ئاق چاچنى پەيدا قىلىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا، بەزى ئېغىر دەرىجىدىكى قان ئازلىق، ئاقكېسەل، قالقانبەزنىڭ ئىقتىدارى كۈچىيىپ كېتىش، يۈرەك قان تومۇر كېسەللىكى قاتارلىقلارمۇ چاچنىڭ ئاقىرىپ كېتىشىگە تەسىر كۆرسىتىدۇ.

12. ياشانغانلارنىڭ چېچى نېمە ئۈچۈن ئاقىرىدۇ؟

چاچ يىلتىزىنىڭ ئەڭ ئاستىنقى قىسمىدا تۈك ئانا پوستىلاق ماددىسى، ئىچكى قىسمىدا قارا پىگمېنت ھۈجەيرىسى بار بولۇپ، ئۇنىڭ قارا پىگمېنت ئىشلەپچىقىرىش ۋە قارا پىگمېنت دانچىلىرىنى يەتكۈزۈش رولى بار.

چاچ رەڭگىنىڭ قارا بولۇشى مانا شۇنىڭدىن كەلگەن. قارا

پىگمېنت بولسا ئامىنو كىسلاتاسىدىكى بىر خىل تىروزىن دېگەن ماددا بولۇپ، قارا پىگمېنت ھۇجەيرىسى ئىچىدىكى تىروزىنازانىڭ ئۆزگىرىشى ئەڭ ئاخىرىدا قارا پىگمېنت ھاسىل قىلىدۇ. ياشنىڭ چوڭىيىشى بىلەن تىروزىنازانىڭ ئاكتىپلىقى تەدرىجىي تۆۋەنلەپ، قارا پىگمېنتنى ھاسىل قىلىشى ئازىيىپ كېتىدۇ. بۇنىڭ تۈك غولىدىكى قارا پىگمېنت دانچىلىرىمۇ ئازىيىپ، چاچنىڭ رەڭگى سۇسلىشىپ، ئەڭ ئاخىرىدا ئاقىرىدۇ. شۇڭلاشقا بەزى ياشانغانلارنىڭ چاچ ساقىلى گەرچە ئاقىرىپ كەتكەن بولسىمۇ، روھىي ھالىتى كۆتۈرەڭگۈ، ئۆزى تېتىك، ساغلام بولىدۇ. ياشانغانلارنىڭ چېچىنىڭ ئاقىرىشى فىزىيولوگىيەلىك ئۆزگىرىش بولۇپ، نۆۋەتتە ئالاھىدە داۋالاش ئۇسۇلى يوق.

13. ئوزۇقلىنىش ۋە مېتابولىزم

ئوزۇقلىنىشنىڭ ناچارلىقى چاچقا ۋە ئۇنىڭ رەڭگىگە ئوخشاش بولمىغان دەرىجىدە يامان تەسىرلەرنى كۆرسىتىدۇ. مەسىلەن: ئوزۇقلىنىش ياخشى بولمىسا چاچ تۈكلەر شالاڭلىشىپ ئىنچىكىلەيدۇ، قۇرغاقلىشىدۇ ۋە رەڭگى خۇنۇك بولىدۇ. مىس كەمچىل بولغاندا چاچنىڭ كۆل رەڭگە ئۆزگىرىدىغانلىقى ئىسپاتلانغان. قارا چاشقاننىڭ يېمەكلىكىدە ئوزاق مۇددەت ۋىتامىنB_1، B_2، B_6، فولىك كىسلاتا، پانتوتېنىك كىسلاتا ياكى مىس، سىنك قاتارلىق ئېلېمېنتلار يېتەرسىز بولغاندا، چاشقان تۈكىنىڭ رەڭگى كۆل رەڭگە ئۆزگىرىدۇ. بۇ ئېلېمېنتلار

تولۇقلانسا ئەسلىگە قايتىدۇ. ئادەم بەدىنىدە ئاقسىل ئېغىر دەرىجىدە يېتىشمىسە، چاچ ئاقىرىپ نۇرسىزلىشىپ، شالاڭلىشىپ، ھەتتا پۇتۇنلەي چۈشىدۇ. ئەسلىدىكى بۇدۇر چاچلار يۇمشاپ تۈزلىنىپ كېتىدۇ. چاچنىڭ رەڭگى سۇسلىشىپ، ئەسلىدىكى قارا رەڭدىن كۈل رەڭگە ئايلىنىدۇ. ئوزۇقلىنىش بەزىدە ياخشى، بەزىدە ناچار بولسا، بىر تال چاچنىڭ بىر قىسمى قارا، بىر قىسمى ئاق بولىدۇ. مەسىلەن: يارا خاراكتېرلىك بوغماق ئۈچەي ياللۇغى ياكى ئۈچەينى چوڭ دائىرىدە كېسىپ ئېلىۋېتىش ئوپېراتسىيەسىدىن كېيىن ئاقسىلنى قوبۇل قىلىش ئازىيىپ، چاچتىمۇ يۇقىرىقىدەك ئۆزگىرىش پەيدا بولىدۇ. ئېغىر دەرىجىدىكى تۆمۈر يېتىشمەسلىك مەنبەلىك قان ئازلىقتا قارا رەڭلىك چاچ قوڭۇر رەڭگە ئۆزگىرىدۇ. فېنىل، كېتون سىيىش كېسىلى بولسا، بىر خىل ئىرسىيەتلىك مېتابولىزم نورمالسىزلىقتىن كېلىپچىققىدىغان كېسەللىك، چۈنكى قاندىكى فېنىل ئالانىن كۆپىيىپ كەتسە، تىروزىن، تىروزىنازا رېئاكسىيەسى تورمۇزلىنىپ، چاچتىكى قارا پىگمېنتلار ئازىيىپ، چاچنىڭ رەڭگى سۇسلىشىپ كېتىدۇ. ئەگەر كۆپ مىقداردا تىروزىن بېرىلسە چاچتىكى قارا پىگمېنتلار كۆپىيىپ چاچنىڭ رەڭگى قارىيىدۇ.

15. چاچ يېرىلىش ئالامىتى

چاچنىڭ ئۇچ قىسمىنىڭ يېرىلىشى ئۇزۇن چاچ قويغان ياش

ئاياللاردا كۆپ ئۇچرايدۇ. بەزىدە ياشانغان ئاياللاردىمۇ كۆرۈلىدۇ. قىسمەن ۋاقىتلاردا قاش، ساقالدىمۇ بۇ خىل ئۆزگىرىش بولىدۇ. بىراق بۇ خىل ئەھۋال ناھايىتى ئاز ئۇچرايدۇ.

1. كېسەللىك سەۋەبى: كۆپ ساندىكى بىمارلارنىڭ ھەممىسى ئۇزۇن چاچ قويغان ياش ئاياللار بولۇپ، قىسقا چاچ قويغانلاردا بۇ خىل غەيرىي ئۆزگىرىش بولمايدۇ. چاچ ئۇزاق مۇددەت كۈچلۈك تارتىلىش، ئىشقارلىقى كۈچلۈك بولغان چاچ يۇيۇش سۇيۇقلۇقىدا چاچ يۇيۇش، باشنى قىزىق سۇدا يۇيۇش، چاچ كۆپتۈرۈش ماشىنىسىدا چاچنى كۆپتۈرۈش قاتارلىقلارنىڭ ھەممىسى بۇ خىل كېسەلنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. سوزۇلما كېسەللىكلەر، قان ئازلىق قاتارلىقلاردىمۇ بۇ خىل ئۆزگىرىش كۆرۈلىدۇ. يۇقىرىقى سەۋەبلەر چاچنىڭ ئوزۇقلىنىشىغا تەسىر كۆرسىتىپ، چاچ غولىنىڭ قۇرغاقلىشىپ يېرىلىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

2. داۋالاش: يېرىلىپ كەتكەن چاچنىڭ ئۇچىنى كېسىپ تاشلاش، شۇنىڭ بىلەن بىرگە چاچ ئاسرايدىغان مەھسۇلاتلارنى ئىشلىتىپ، چاچنىڭ قۇرغاقلىشىپ كېتىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىش، كىسلاتالىقى كۈچلۈك چاچ سوپۇنى بىلەن چاچ يۇيۇشتىن، چاچ بۇدۇر قىلىشتىن، چاچ قۇرۇتۇش ماشىنىسى ئىشلىتىشتىن ساقلىنىش كېرەك.

16. سىفلىس ۋە چاچ چۈشۈش

سىفلىس بولسا ئاقۇچ بۇرمىسىمان تەنچىدىن پەيدا بولغان

بىر خىل سوزۇلما جىنسىي كېسەللىكتۇر. يەنە كۆپ يىللارغىچە قوزغالماي، يوشۇرۇن ھالەتتە تۇرىدىغىنى يوشۇرۇن سىفلىس دەپ ئاتىلىدۇ. سىفلىس ئاساسەن جىنسىي مۇناسىۋەت ئارقىلىق يۇقىدۇ، شۇنداقلا يەنە بالا ھەمراھى ئارقىلىق كېيىنكى ئەۋلادلارنىمۇ يۇقۇملاندۇرىدۇ (بۇ تۇغما سىفلىس دەپ ئاتىلىدۇ). سىفلىسنىڭ كېيىنكى دەۋرىدە چاچ چۈشىدۇ. باش قىسمىدا ئىششىق پەيدا بولىدۇ. ئىششىق يانغاندىن كېيىن مەڭگۇ چاچ چىقمايدىغان تاتۇق پەيدا بولىدۇ. سىفلىس بىمارى يۇقۇملىنىپ تۆت ئايدىن بىر يىلغىچە بولغان ئارىلىقتا چاچ چۈشىدۇ. چاچ چۈشكەن ئورۇن تىرناق چوڭلۇقتا دۈگىلەك ياكى سوقىچاق شەكىللىك بولۇپ، گىرۋىكى تەكشى بولمايدۇ. چېگراسىمۇ ئېنىق بولمايدۇ. ئاساسلىقى باشنىڭ كەينى تەرىپى بىلەن يان تەرىپىدىكى چاچلار شالاڭلىشىپ كېتىدۇ. لېكىن پۈتۈنلەي چۈشۈپ كەتمەيدۇ. چاچ چۈشكەن ئورۇننىڭ تېرىسى قىزارمايدۇ ياكى ئىششىمايدۇ ياكى كېپەكلەشمەيدۇ ۋە قىچىشمايدۇ. قاش بىلەن ساقالنىڭ چۈشۈپ كېتىشى ناھايىتى ئاز ئۇچرايدۇ. سىفلىس كەلتۈرۈپ چىقارغان چاچ چۈشۈشنى داۋالىمىسىمۇ نەچچە ئايدىن كېيىن چاچ ئۆسۈپ، ئەسلىدىكى ھالىتىگە كېلىدۇ.

17. باشتىكى كېپەك قەيەردىن كېلىدۇ؟

چېچىمىز بىلەن تىرنىقىمىز كۈندە ئۆسۈپ تۇرىدۇ. تېرە ۋە

بەدەندىكى ھەرقايسى توقۇلما، ئەزالاردىمۇ توختىماستىن مېتابولىزم ئېلىپ بېرىلىدۇ. ئادەم تېرىسىنىڭ ئەڭ سىرتقى قەۋىتى يۈزەكى تېرە بولۇپ، ئۇ ئاساسەن مۈڭگۈز ماددا ھۈجەيرىسىدىن تەركىب تاپقان. ئۇنىڭ ئۆسۈش ئالاھىدىلىكى ۋە تەرەققىيات باسقۇچىغا ئاساسەن يۈزەكى تېرە يەنە بەش قەۋەتكە بۆلۈنىدۇ. باش تېرىسىنىڭ تۈزۈلۈشىمۇ ئوخشاش بولۇپ، ئەڭ سىرتقى قەۋىتىدىكى مۈڭگۈز ماددا قەۋىتى ھەر كۈنى ئاز - ئازدىن چۈشۈپ تۇرىدۇ. ئۇنىڭدىن سىرت، ئاجرىتىپ چىقارغان تېرە يېغىغا چاڭ - توزانلار يېپىشىۋېلىپ، باش كېپىكىنى شەكىللەندۇرىدۇ. كىشىلەردىكى مېتابولىزم سۈرئىتى ئۆزگۈرۈشچانلىقى، روھىي ئامىل، ئىچكى ئاجراتما ئامىللىرى، پەسىل ۋە مۇھىت قاتارلىق كۆپ خىل ئامىللارنىڭ تەسىرىگە ئۇچرايدۇ. شۇڭا باش كېپىكى بەزىدە كۆپ، بەزىدە ئاز بولىدۇ. باش كېپىكىنىڭ پەيدا بولۇشى يەنە باش قىسمىغا ئىشلىتىدىغان ھەر تۈرلۈك چاچ يۇيۇش ۋە چاچ ئاسراش مەھسۇلاتلىرىنىڭ تەسىرىدىنمۇ بولىدۇ. ئادەتتىكى ۋاقىتلاردا باش قىسمىنىڭ تازىلىقىغا دىققەت قىلىپ، باش تېرىسىنى پاكىز تۇتۇش، باشنى ھەددىدىن زىيادە قىزىق سۇدا يۇماسلىق كېرەك. ئەگەر چاچ بەك مايلىشاڭغۇ بولمىسا بەش كۈندە بىر قېتىم يۇسا بولىدۇ.

18. باش ۋە يۈز تېرىسىدىن ياغ تەپچىش ئالامىتى

باش ۋە يۈز تېرىسىدىكى ياغ تەپچىش ياشلىق دەۋرىدىكى بىر

تۇرلۇك فىزىيولوگىيەلىك ھادىسە. ئوغۇل ۋە قىزلارنىڭ ياشلىق دەۋرىگە كىرگەندىن كېيىنكى بىردىنبىر ئالامىتى يۈز ۋە باش تېرىسىنىڭ مايلىق بولۇشىدىن ئىبارەت. چۈنكى بۇ چاغدا جىنسىي ھورمۇن، بولۇپمۇ ئەرلىك ھورمۇننىڭ كۆپىيىشى، تېرە ياغ بېزىنىڭ يېتىلىشىنى، ئاجرىتىپ چىقىرىش ئىقتىدارىنى كۈچەيتىپ، تېرىنى مايلىشاڭغۇ قىلىدۇ. ئەگەر تېرە يېغىنىڭ ئاجرىلىپ چىقىشى، ئوخشاش ياشتىكى نورمال ئادەملەرنىڭكىدىن ئېشىپ كەتسە، تېرىدىن ياغ تەپچىش كېسەللىگە گىرىپتار بولىدۇ.

كېسەللىك سەۋەبى: تېرىدىن ياغ تەپچىشنىڭ سەۋەبى كۆپ تەرەپلىمىلىك. كۆپ ھاللاردا ئىرسىيەت ئامىلى بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولۇپ، ئاز بولمىغان كېسەللەردە جەمەت تارىخى بولىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا، ئىچكى ئاجراتمىلارنىڭ قالايمىقانلىشىشى، بولۇپمۇ، جىنسىي ھورمۇن ئاجرىلىپ چىقىشنىڭ قالايمىقانلىشىشى، ئەرلىك ھورمۇن ئاجرىلىپ چىقىشنىڭ كۆپىيىشى تېرە يېغىنىڭ ئاجرىلىپ چىقىشىنى تېزلىتىۋېتىدۇ. ئىچكى ئاجراتما كېسەللىكلىرىدىن كۈشىنىڭ يىغىندى ئالامىتى ۋە ئاياللار ئەركەكلىشىش يىغىندى ئالامىتى قاتارلىقلاردىمۇ ياغ تەپچىش ئالامىتى كۆرۈلىدۇ. نېرۋا سىستېمىسى كېسەللىكلىرىدىن پاركىنسون (ئۆزىنى پەس كۆرۈش) كېسەللىكى، بۆرەك ئۈستى بەز ئۆسمىسى، دىيابېت كېسىلى قاتارلىقلاردىمۇ تېرىدىن ياغ تەپچىش كۆرۈلىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا، مېتابولىزمنىڭ توسقۇنلۇققا ئۇچرىشى،

جىددىيلىك، چارچاش، شېكەر ياكى مايلىق يېمەكلىكلەرنى زىيادە كۆپ ئىستېمال قىلىش، كۆپ هاراق ئىچىش ياكى غىدىقلاشچانلىقى يۇقىرى بولغان يېمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلىش قاتارلىقلارمۇ كېسەللىك ئەھۋالىنى ئېغىرلاشتۇرۇۋېتىدۇ.

ئالدىنى ئېلىش ۋە داۋالاش: يېمەكلىكلەردىن هايۋانات مېيى، تاتلىق يېمەكلىك ۋە هاراق قاتارلىقلارنى ئىستېمال قىلماسلىق، يېڭى كۆكتاتلارنى كۆپ يېيىش، چوڭ تەرەتنىڭ راۋان بولۇشىغا كاپالەتلىك قىلىش ۋە باش تېرىسىنىڭ تازىلىقىغا دىققەت قىلىش، ئىشقارلىقى كۈچلۈك بولغان سوپۇنلارنى ئىشلەتمەسلىك لازىم. باش يۇغاندا باشنى قاتتىق تاتىلاشتىن ساقلىنىش، ئۆز نۆۋىتىدە يەنە ۋىتامىن B_2، B_6 ، مۇرەككەپ ۋىتامىن B_{12} ، ۋىتامىن Cقاتارلىقلارنىمۇ ئىستېمال قىلىشقا ئەھمىيەت بېرىش كېرەك.

19. چاچ بوياشتىن كېلىپچىققان تېرە ياللۇغى

هازىر چاچ بويايدىغانلار بارغانسېرى كۆپىيىۋاتىدۇ. چاچ بوياش تەسىرىدىن بۇنىڭغا ئەگىشىپ تېرە ياللۇغىغا گىرىپتار بولۇۋاتقانلارمۇ بارغانسېرى كۆپەيمەكتە.

كېسەللىك سەۋەبى: نېمە ئۈچۈن چاچ بويىغاندا تېرە ياللۇغلىنىدۇ؟ ئۇنى بىز ئالدى بىلەن بوياقتىن باشلاپ چۈشەندۈرەيلى. چاچ بويىقىنىڭ تەركىبىدە زىيادە سەزگۈرلۈكنى پەيدا قىلغۇچى p فېنىلىن دىئامىن بولۇپ، تېرىگە تەگكەندىن

كېيىن كۈچلۈك رېئاكسىيە پەيدا قىلىدۇ. چاچ بويىقى نېمە ئۈچۈن بەزىلەرگە رېئاكسىيە قىلىدۇ؟ بۇ بەلكىم ھەربىر ئادەمنىڭ بەدەن ساپاسىغا، شۇنداقلا چاچ بوياش ئۇسۇلى ۋە بوياش قېتىم سانى بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولۇش ۋە ياكى چاچ بويىقىنىڭ PHقىممىتىنىڭ (ئىشقارلىققا) كىسلاتالىقىغا مۇناسىۋەتلىك بولۇشى مۇمكىن. باش تېرىسى ھەم يۈز قىسمىدا ھۆل تەمرەتكە، ياغ تەپچىش خاراكتېرلىك تېرە ياللۇغى ياكى باشقا تېرە زەخمىسى بولغانلاردا چاچ بويىغاندىن كېيىن ئاسانلا تېرە ياللۇغى كېلىپچىقىدۇ. چاچ بويىغاندا چاچ بوياقنىڭ باشتا تۇرغان ۋاقتىنىڭ بەك ئۇزۇن بولۇپ كېتىشى، باش يۇغان سۇنىڭ قىزىق بولۇپ كېتىشى ۋە بېشىنى يۇغاندا قاتتىق تاتىلاش قاتارلىقلارمۇ تېرىنى زەخىملەندۈرۈپ، زىيادە سەزگۈرلۈك رېئاكسىيەسىنىڭ پەيدا بولۇشىنى تېزلىتىدۇ.

كلىنىكلىق ئالامىتى: چاچ بوياشتىن بولغان تېرە ياللۇغىنىڭ كلىنىكلىق ئالامىتى باشقا ئۇچرىشىشتىن يۇقىدىغان تېرە ياللۇغىغا ئوخشىشىپ كېتىدۇ. بىراق باشنىڭ بويىلىدىغان دائىرىسى چوڭ، شۇنداقلا يۈز قىسمىغا جايلاشقان تومۇرلار بىر قەدەر كۆپ بولغاچقا، كېسەللىك ئەھۋالى ئېغىر بولىدۇ. كۆپىنچە چاچ بويىغاندىن كېيىنلا يۈز بېرىدۇ. دەسلەپتە باش تېرىسى قىچىشىپ كۆيگەندەك سېزىم بولۇپ، ناھايىتى تېزلا قىزىرىپ، ئىششىپ، سۇلۇق قاپارتما پەيدا بولىدۇ، شەلۋەرەيدۇ، سىرغىپ چىقىدۇ، ئېغىر بولغاندا ياللۇغ پېشانە، يۈز، بويۇن ۋە كۆكرەك قىسمىغىچە كېڭىيىدۇ. باش تېرىسىدىكى سۇلۇق

قاپارتما بۇزۇلۇپ، شەلۋەرەپ ناھايىتى ئاسان يۇقۇملىنىدۇ. چاچ بوياشتىن تېرە ياللۇغلانغاندا لىمفا تۈگۈنى ئىششىش، ئاغرىش، قىزىتمىسى ئۆرلەش، قاندىكى ئاق قان ھۈجەيرىلىرى يۇقىرىلاپ كېتىش قاتارلىق پۈتۈن بەدەنلىك ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ. بۇ خىل ئەھۋالدا دوختۇرغا كۆرۈنۈش كېرەك. بۇ خىل بىمارلار قايتا چاچ بوياشتىن ساقلىنىش كېرەك. ئۇنداق بولمىغاندا ئاخىر باش تېرىسى بۇزۇلۇپ، تېرە راكىنى كەلتۈرۈپ چىقىشى مۇمكىن.

تۆتىنچى، چاچ چۈشۈش ۋە ئۇنى داۋالاش

1. چاچ چۈشۈشنىڭ پەيدا بولۇشى

چاچ چۈشۈش دائىم ئۇچرايدىغان، كۆپ پەيدا بولىدىغان كېسەللىك. بۇلارنىڭ ئىچىدە مايلىق چاچ چۈشۈش، تاقىرباش بولۇش كۆپ ئۇچرايدۇ.

ئەرلەردە چاچ چۈشۈش نىسبىتى 20%～30% كە يېتىدىكەن. بۇ كېسەللىك ياشلار ۋە ئوتتۇرا ياشلىقلاردا، شەھەر بازار ئاھالىلىرىدە كۆپ كۆرۈلىدىكەن. خەۋەر قىلىنىشىچە، ئامېرىكىدا چېچى چۈشۈپ كەتكەن ئەرلەرنىڭ سانى 5 مىليونغا يېتىدىكەن، بۇنىڭ ئىچىدىكى 95% تىن كۆپرەكىنىڭ مايلىق (ياغلىق) چاچ چۈشۈش ئىكەن. ئامېرىكىدا يۈز قىسىم شەكلىنى تۈزەش ۋە ئەسلىگە كەلتۈرۈش خىرورگىيە ئۇيۇشمىسىنىڭ خەۋەر قىلىنىشىچە، نۆۋەتتە 2/3 قىسىم ئەرلەر بىلەن 1/5 قىسىم ئاياللار چاچ چۈشۈشنىڭ تەسىرىگە ئۇچراۋېتىپتۇ.

خەلقئارا تەكشۈرۈش تەتقىقاتى شىركىتىنىڭ يېقىندا بېيجىڭ، شاڭخەي، گۇاڭجۇدا چاچ چۈشۈشكە قارىتا ئېلىپ بارغان بىر قېتىملىق تەكشۈرۈش نەتىجىسىدىن مەلۇم بولۇشىچە، بەزى ئەرلەرنىڭ چېچى 17 يېشىدىلا چۈشۈشكە باشلىغانىكەن. 20

ياشتىن ئاشقانلارنىڭ 3/10 ى چاچ چۈشۈش، تاقىرباش بولۇپ قېلىش سەۋەبىدىن ئازابلىنىدىكەن. بۇلارنىڭ ئىچىدە ئەرلەرنىڭ چاچ چۈشۈش نىسبىتى بەك يۇقىرى بولۇپ، 40 ياشلىق ئەرلەرنىڭ چاچ چۈشۈش، تاقىرباش بولۇپ قېلىش نىسبىتى 50% كە يېتىدىكەن. چاچ چۈشۈشنىڭ رەئىس ئەزالارغا (كۆز، بۆرەك، تال، جىگەر، يۈرەك، مېڭە، ئاشقازان، ئۈچەي) ۋە قوشۇمچە ئەزالارغا تەسىرى بولۇپلا قالماستىن، يەنە تۆۋەندىكىدەك تەسىرىمۇ بار.

(1) ئوبرازىغا تەسىر يەتكۈزىدۇ. چېچى چۈشۈپ كەتكەن، تووي قىلمىغان ئەرلەر غايەت زور روھىي بېسىم ھېس قىلىپ، ئوبرازىغا ۋە تۇرمۇش ئىشىغا تەسىر يېتىشتىن ئەنسىرەيدۇ. خەۋەر قىلىنىشىچە، شياڭگاڭ رايونىدا تەخمىنەن 700 مىڭ ئادەم بار بولۇپ، 1/4 قىسمى تاقىرباشلىقىدىن خورلۇق ھېس قىلىدىكەن.

(2) بالدۇر قېرىتىۋېتىدۇ. چاچ چۈشۈش باش تېرىسى ئېكولوگىيەسىنىڭ ئېغىر دەرىجىدە ناچارلاشقانلىقى، ئورگانىزم ماددا ئالمىشىشىنىڭ قالايمىقانلاشقانلىقى، مىكرو ئېلېمېنتلارنىڭ كەملىكى، ئورگانىزم فۇنكسىيەسىنىڭ ئاجىزلاشقانلىقىدىن دېرەك بېرىدۇ.

(3) يات جىنسلىقلارنىڭ ياخشى كۆرۈشىگە ئېرىشىش تەس. بېيجىڭ، شاڭخەي، گۇاڭجۇدا ئېلىپ بېرىلغان تەكشۈرۈشتىن مەلۇم بولۇشىچە، 65% ئاياللار چېچى بەكرەك چۈشۈپ كەتكەن ئەرلەر بىلەن توي قىلىشنى رەت قىلىدىكەن. تاقىرباشلارنىڭ

ئاياللار تەرىپىدىن قوبۇل قىلىنىش نىسبىتى تېخىمۇ تۆۋەن ئىكەن.

2. چاچ ۋە كېسەللىك

جۇڭگو تېبابەتچىلىكىدە چاچ چۈشۈش جىگەر بىلەن بۆرەكنىڭ خىزمىتى ياخشى بولماسلىق، قان قىزىپ يەل چۈشۈۋېلىش، ئىسسىقلىق ۋە ھۆللۈك ئېشىپ كېتىش بىلەن مۇناسىۋەتلىك، دەپ قارىلىدۇ.

مايلىق چاچ چۈشۈشنى داۋالاشنىڭ كۆڭۈلدىكىدەك ئۈسۈلى بولمىغاچقا، چاچ چۈشۈش كېسەللىكى «راك» دەپ ئاتىلىپ كەلگەن ئىدى.

چاچ چۈشۈشنىڭ سەۋەبى توغرىسىدىكى ئەڭ زور بايقاش باش تېرىسىنىڭ ئېكولوگىيەسىنىڭ ئېغىر دەرىجىدە ناچارلىشىشى بولدى.

چاچ چۈشۈش ئىرسىيەت بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولغان ئىكەن، ئاسراشنىڭ مۇۋاپىق بولماسلىقى بىۋاستە سەۋەب.

1. ياغ تەركىبى يۇقىرى يېمەكلىكلەرنى كۆپ يېيىش: جۇڭگو تېبابىتىدىن گىلىتسېرىنلىق يېمەكلىكلەر زىيادە ئىستېمال قىلىنسا، ئۇستىخانلار ئاغرىپ، چاچ چۈشۈپ كېتىدۇ، دەپ خاتىرىلەنگەن. شەھەرلىكلەر، باي ۋە تەرەققىي تاپقان رايونلاردىكىلەر مايلىق يېمەكلىكلەرنى كۆپرەك ئىستېمال قىلغانلىقى ئۈچۈن، بەدىنىدە ياغ مىقدارى ئارتىپ، ياغلار تۈك

خالتىسىنى تۇسۇۋېلىش سەۋەبىدىن چاچ چۈشۈش كۆرۈلمەكتە.

2. مۇھىت بۇلغىنىش، خىمىيەلىك چاچ چۈشۈش سۇيۇقلۇقىنى كۆپ ئىشلىتىش: چاچنى تۇكلۇق ئەسۋابلاردا ياسىتىش، لاياقەتسىز چاچ مېيى، چاچ يۇيۇش سۇيۇقلۇقى، پەرداز بويۇملىرى قاتارلىقلارنى، خىمىيەلىك تەركىبى كۆپ بولغان، كىسلاتالىقى يۇقىرى چاچ چىقىرىش مەھسۇلاتلىرىنى كۆپ ئىشلىتىش، چاچ يۇيۇش مۇۋاپىق بولماسلىق (بەك كۆپ ياكى ئاز يۇيۇش)، تەركىبىدە زەھەرلىك ماددىلار كۆپ بولغان سۇ، ھاۋا، مېتال، خىمىيەلىك ماددىلار، رادىيوئاكتىپلىق ماددىلار بىلەن ئۇزاق مۇددەت ئۇچرىشىش، شەھەر ۋە سانائەت تەرەققىي قىلغان رايونلاردا بۇلغىنىش ئېغىرراق بولۇش، باش تېرىسى بۇلغىنىپ، چاچنىڭ ساغلام ئۆسۈشىگە تەسىر يەتكۈزۈش سەۋەبىدىن، چاچ ئاسان چۈشۈپ كېتىدۇ ۋە ئاقىرىپ كېتىدۇ. شۇڭا شەھەرلەردىكى بۇلغىنىش يېزىدىكىدىن ئېغىر بولغاچقا، شەھەرلەردە چېچى چۈشۈپ كېتىدىغانلارمۇ كۆپ.

3. روھىي جەھەتتىن زىيادە جىددىيلىشىپ كېتىش: جۇڭگو تېبابەتچىلىرى ئېيتقاندەك: «يەتتە خىل ھېسسىيات» يەنى مۇھەببەت بۇزۇلۇش، نىكاھ تۇرمۇشى كۆڭۈللۈك بولماسلىق، سودىدا زىيان تارتىش، زىيادە قايغۇرۇش، ئۇزاق ۋاقىت يېتەرلىك ئۇخلىماسلىق، جىنسىي تۇرمۇشى نورمال بولماسلىق، خىزمەت بېسىمى، تۇرمۇش رىتىمى قالايمىقانلىشىش، زىيادە چارچاش قاتارلىقلار قان ئايلىنىشنى ناچارلاشتۇرۇپ چاچ چۈشۈشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

جىنسىي تۇرمۇشقا زىيادە بېرىلىش، بۆرەك بالدۇر زەئىپلىشىش قاتارلىقلار باش تېرىسىنىڭ مېتابولىزمىنى قالايمىقانلاشتۇرۇۋېتىپ، مىكرو ئېلېمېنتلار ۋە مىنېرال ماددىلار، ۋىتامىنلار يېتىشمەسلىك، ياغلار زىيادە كۆپىيىش سەۋەبىدىنمۇ چاچ چۈشۈپ كېتىدۇ.

3. ساختا دائىرىلىك چاچ چۈشۈش

بۇمۇ بىر خىل تەڭگىسىمان تاقىرباشلىق تېرە كېسەللىكى بولۇپ، بىر نەچچە ئورۇندا چاچ چۈشىدۇ. بۇنىڭ دەسلەپكى ئالامەتلىرى دائىرىلىك چاچ چۈشۈش كېسىلىگە ناھايىتى ئوخشىشىپ كېتىدۇ. بۇ كېسەل يەنە يىگلەش خاراكتېرلىك تاقىرباشلىق دەپمۇ ئاتىلىدىغان بولۇپ، سەۋەبى ئېنىق بولمىغان ئاز ئۇچرايدىغان بىر خىل چاچ چۈشۈش كېسىلىدىن ئىبارەت. چاچ چۈشكەندىن كېيىن قايتا چىقمايدۇ. بۇ كېسەلنىڭ سەۋەبى ھەققىدە ھازىرغىچە بىر نەچچە خىل تالاش - تارتىش بار. بەزىلەر بۇ كېسەلنى ياپىلاق لىشاينىك (زەمبۇرۇغنىڭ بىر خىلى) بىر ئىپادىسى دەپ قارىسا، يەنە بەزىلەر بۇ خىل نەزەرىيەگە قوشۇلمايدۇ. يەنە بىر قىسىم كىشىلەر ساختا دائىرىلىك چاچ چۈشۈش كېسىلىنى مۇستەقىل بىر كېسەللىك دەپ قارىماقتا. ئومۇمەن باش تېرىسى يىگلەش خاراكتېرلىك تاتۇقلىشىش ساختا دائىرىلىك چاچ چۈشۈشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. شۇڭلاشقا باش

تېرىسى يېگىلەش خاراكتېرلىك تاقىرباشلىق پەيدا بولۇپ، سەۋەبى ئېنىق بولمىسىلا ساختا دائىرىلىك چاچ چۈشۈش دېيىشكە بولىدۇ. ساختا دائىرىلىك چاچ چۈشۈش ئاز ئۇچرايدۇ. كۆپىنچە ياش ۋە ئوتتۇرا ياشلىق ئاياللاردا كۆرۈلىدۇ. دەسلەپتە باش چوققىسىدا دۈگىلەك ياكى سوقىچاق شەكىللىك چاچ چۈشۈش پەيدا بولىدۇ. باش تېرىسى سىلىق، تۈك خالتا ئېغىزى يوقالغان، تېرە رەڭگى نورمال ياكى سەل قىزارغان بولىدۇ. شۇ رايوندىكى تېرە نېپىزلايدۇ. نورمال ئېلاستىكلىقىنى يوقىتىدۇ ھەمدە يېنىك دەرىجىدە ئويمانلىشىدۇ. چاچ چۈشكەن ئورۇننىڭ چۆرىسىدە بەزىدە سۇس قىزىل داغ ھالقىسى شەكىللىنىدۇ ۋە ئۇنىڭ ئۈستىدىكى چاچ ئاسان چۈشۈپ كېتىدۇ. ئاز ساندىكى چۈشمىگەن چاچلار قارا، يىرىك ۋە مۇستەھكەم بولىدۇ. مانا بۇ دائىرىلىك چاچ چۈشۈشكە ئوخشىمايدىغان تەرىپى. بۇ كېسەلنىڭ تەرەققىياتى ئاستا بولۇپ، نۇرغۇن كىچىك زەخىملىنىشلەر ئۆزئارا بىرىكىپ، دائىرىسى ئېنىق بولمىغان چوڭ پارچىنى شەكىللەندۈرىدۇ. لېكىن ئۈستىدىكى چاچ پۈتۈنلەي چۈشۈپ كەتمەيدۇ، يالقۇنلىنىشمۇ بولمايدۇ، ئۈزۈلگەن چاچمۇ بولمايدۇ. ئادەتتە بېشارەتلىك ئالامەتلەرمۇ بولمايدۇ. بەزىدە سەل قىچىشىدۇ.

ساختا دائىرىلىك چاچ چۈشۈش بىلەن پەرقلەندۈرۈلىدىغان كېسەللىكلەر: دائىرىلىك چاچ چۈشۈش، تەخسىسىمان قىزىل

داغلىق بۆرە چاقىسى، تاقىرباش خاراكتېرلىك تۇك خالتا ياللۇغى، سېرىق تەمرەتكە، سىفلىس خاراكتېرلىك تاقىر باشلىق.

4. ئاياللاردىكى يېيىلما چاچ چۈشۈشنىڭ ئالامەتلىرى

ئاياللاردا 20~25 ياشتىن باشلاپ، چاچ چۈشۈشكە باشلايدۇ. ئەڭ دەسلەپكى ئالامىتى چاچ تارىغاندا ياكى چاچ يۇغاندا چاچ چۈشىدۇ، كېيىن تەدرىجىي ئېغىرلىشىدۇ ۋە باش چوققىسىدىكى چاچ شالاڭلىشىدۇ. بىراق گەجگە ۋە ئىككى چېكىسىدىكى چاچلار يەنىلا نورمال بولىدۇ. لېكىن بەزىلەردە پېشانىسىدىكى چاچ چۈشۈپ كېڭىيىپ كېتىدۇ ۋە پېشانە گىرۋىكىنى بويلاپ قىسقا، ئىنچىكە چاچلار چىقىدۇ. ياشنىڭ چوڭىيىشى بىلەن چاچنىڭ چۈشۈشى تېخىمۇ كۆرۈنەرلىك بولىدۇ. چاچ ئىنچىكىلەپ ئۆسۈش دەۋرى قىسقىراپ كېتىدۇ. بەزىلەر چېچىنىڭ كۆكۈلدىكىدەك ئۆسمىگەنلىكىنى ۋە پارقىراق بولمىغانلىقىنى بايقايدۇ. بۇ خىل چاچ چۈشۈش مەلۇم مەزگىلدىن كېيىن ئازىيىپ كېتىدۇ. چاچ چۈشۈش گەرچە ناھايىتى ئۇزۇن يىللار داۋاملاشسىمۇ، لېكىن چاچنىڭ ھەممىسى چۈشۈپ كەتمەيدۇ. بۇ كېسەلدە ئادەتتە پۈتۈن بەدەنلىك ئالامەت بولمايدۇ. لېكىن دانىخورەك چىقىش، تېرە مايلىشىش، ھەيز قالايمىقانلىشىش، بۇرۇت چىقىش قاتارلىقلار قوشۇلۇپ كېلىدۇ.

5. ئايالLاردىكى يېپىلما چاچ چۈشۈشنى داۋالاش

ئالدى بىلەن كېسەلنى داۋالاشتىن بۇرۇن بىمارغا كېسەللىك سەۋەبىنى تەپسىلىي چۈشەندۈرۈش، بۇ خىل كېسەللىك تەرەققىياتىنىڭ ناھايىتى ئاستىلىقى، گەرچە چاچ چۈشۈپ ئازايغان بولسىمۇ، پايانكاش بولۇپ قالمايدىغانلىقىنى، شۇڭا قورقۇشنىڭ ھاجەتسىز ئىكەنلىكىنى ئېيتىش كېرەك ھەمدە چاچ ئاسراشقا دەۋەت قىلىش كېرەك. مەسىلەن: داۋالاشتا چاچ چۈشۈشنى توختىتىپ، چاچ يىلتىزىنى مۇقىملاشتۇرغۇچى، سۇپەتلىك، چاچقا مۇۋاپىق ئوزۇق بولىدىغان چاچ يۇيۇش سۇيۇقلۇقى ۋە چىقىرىش سۇيۇقلۇقىنى ئىشلىتىش كېرەك.

6. چاچنى كۆپ چۈشۈرسە كۆپ ھەم قارا چىقامدۇ؟

كىشىلەر ئارىسىدا بۇرۇندىن تارتىپ چاچنى كۆپ چۈشۈرسە چاچ قويۇق ھەم قارا چىقىدۇ دەيدىغان قاراش بار. بۇ خىل چۈشەنچە چەت ئەللەردىكى قىسمەن ئادەملەردىمۇ بار. ئادەم تۇغۇلغاندىلا تۈك خالتىسىنىڭ سانى مۇقىملىشىپ بولىدۇ. ھەر قانداق ئۇسۇللارنى قوللانسىمۇ يېڭى تۈك خالتىسىنى پەيدا قىلغىلى بولمايدۇ. ياشلىق دەۋرىدىن كېيىن چاچ تېخىمۇ پارقىراق بولىدۇ. بىراق قايتا ـ قايتا چاچ چۈشۈرگەنلىك بىلەن چاچ توم ۋە قارا بولمايدۇ. بۇنى كىشىلەر نۇرغۇن قېتىم تەجرىبە قىلىپ كۆرگەن. قايتا ـ قايتا چاچ چۈشۈرۈش چاچنىڭ

سۈيىتىنى ئۆزگەرتەلمەيدۇ. بۇ ئۇقۇم قانداق پەيدا بولغان؟ بۇ بەلكىم بوۋاق تۇغۇلغاندىن كېيىن تۆرەلمە تۇكىنىڭ ئالتە ئايلار بولغاندا كۆرۈنەرلىك چۈشۈپ، كېيىن يېڭى ئۆسكەن چاچنىڭ تۆرەلمە تۇكىدىن يىرىك ۋە قارا ئۆسكەنلىكىدىن بولسا كېرەك. خەلق ئارىسىدا بالا تۇغۇلۇپ 40 كۈن بولغاندا قىرىق چېچىنى چۈشۈرۈش ئادىتى بار. بەزى ئائىلىلەر 2~3 ئايدا بىر قېتىم چاچ چۈشۈرىدۇ ۋە چاچنىڭ ئەسلىدىكى نورمال فىزىيولوگىيەلىك ئۆزگىرىشىنى خاتا ھالدا چاچنى كۆپ چۈشۈرگەنلىكىنىڭ نەتىجىسى، دەپ قارايدۇ.

7. ھامىلدارلىق ۋە چاچ

ھامىلدار بولغاندىن كېيىن بەدەندە بىر قاتار فىزىيولوگىيەلىك ئۆزگىرىشلەر يۈز بېرىدۇ. بۇنىڭ كۆپىنچىسى بەدەندىكى پوستلاق ستېروئىد ھورمۇنى، ئەرلىك ھورمۇنى ۋە ئاياللىق ھورمۇن سەۋىيەسىنىڭ ئۆزگىرىشى بىلەن مۇناسىۋەتلىك. ھامىلدارلىق مەزگىلىدە چاچ تۇكىدە كۆرۈنەرلىك نورمالسىزلىقلار بولىدۇ. مەسىلەن: ھامىلدار ئاياللاردا موي كۆپىيىپ كېتىدۇ. ئۇستىنكى كالپۇك ۋە يۈز قىسمىدىكى سېرىق تۈكلەر يىرىكلىشىپ قارىيىدۇ. بەزىدە پۇت-قول ۋە دۈمبە قىسمىدىكى سېرىق تۈكلەردە ئۆزگىرىش بولىدۇ. تۇغۇپ 4~6 ئاي بولغاندا چاچ كۆرۈنەرلىك چۈشىدۇ. بالا ئېمىتىۋاتقان ئاياللاردا چاچ چۈشۈش سەل كېچىكىدۇ. بۇ خىل چاچ چۈشۈش بەدەندىكى ئاياللىق ھورمۇنلىرى نورمال ھالىتىگە

قايتقاندا ئاندىن توختايدۇ. موي كۆپىيىش ئەھۋالى تۇغۇپ بىر نەچچە ئاي ئۆتكەندىن كېيىن ئەسلىدىكى نورمال ھالەتكە كېلىدۇ.

8. چاچ ئۆسۈش دەۋرىدە چۈشۈش

نورمال فىزىيولوگىيەلىك ئەھۋالدا ئۆسۈش دەۋرىدىكى چاچلار توختىماي ئۆسۈپ تۇرىدۇ ۋە چۈشمەيدۇ. بىراق بەزىبىر دورا، فىزىكىلىق ئامىللار ھەمدە روھىي ئامىللارنىڭ تەسىرىگە ئۇچرىغاندا ئۆسۈش دەۋرىدىكى چاچ كۆرۈنەرلىك چۈشىدۇ، بۇ خىل چاچ چۈشۈش ئۆسۈش دەۋرىدىكى چاچ چۈشۈش دېيىلىدۇ. دورىغا زىيادە سەزگۈرلۈكتىن بولغان ئۆسۈش دەۋرىدىكى چاچ چۈشۈشمۇ دائىم ئۇچراپ تۇرىدۇ. يېقىنقى يىللاردىن بۇيان راك كېسەللىكى ياشانغانلاردا كۆپ ئۇچرايدىغان بولدى. نۇرغۇن راك كېسەللىكىگە قارشى دورىلار چاچ چۈشۈشنى پەيدا قىلىدۇ. ھۈجەيرىلەرنىڭ بۆلۈنۈشىگە قارشى دورىلار، فولىك كىسلاتاسى ۋە رادىيوئاكتىپلىق دورىلارنىڭ چاچنىڭ ئۆسۈش دەۋرىگە بولغان زەھەرى كۈچلۈك، ئارسىن (As)، قوغۇشۇن (Pb)، سىماب (Hg)، بىسموت (Bi) ۋە بەزىبىر مېتاللارمۇ چاچ چۈشۈشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ئۆسۈش دەۋرىدىكى چاچ چۈشۈشتە تۈك خالتىسى ۋاقىتلىق قورۇلۇپ قالىدۇ. تۈك ئانا ھۈجەيرىسىنىڭ پارچىلىنىشىمۇ تىزگىنلىنىپ، چاچنىڭ ئۆسۈشى توختاپ، تېزدىن چۈشۈشكە باشلايدۇ. دورا بىلەن نۇرنىڭ مىقدارى زىيادە

ئىشىپ كەتسە چاچ چۈشۈپ، بىر ئۆمۈر ئەسلىگە كەلمەيدۇ. چاچ چۈشۈشنى داۋالىغاندا ئالدى بىلەن چاچ چۈشۈشنىڭ سەۋەبىنى تېپىپ چىقىش، دورا سەۋەبىدىن چاچ چۈشكەن بولسا، دورىنى دەرھال توختىتىش كېرەك. چۈنكى مۇتلەق كۆپ ساندىكى دورىغا زىيادە سەزگۈرلۈكتىن كېلىپچىققان ئۆسۈش دەۋرىدىكى چاچ چۈشۈش ۋاقىتلىق بولىدۇ. لېكىن راككا قارشى دورىلار كەلتۈرۈپ چىقارغان چاچ چۈشۈشنى كېسەلنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ، داۋالاش ئۈنۈمىگە تەسىر كۆرسەتمىگەن ئاساستا دورا مىقدارىنى مۇۋاپىق تەڭشەش كېرەك. چاچنىڭ ئەسلىگە كېلىشى ۋە ئۆسۈشىنى ئىلگىرى سۈرۈش ئۈچۈن مۇرەككەپ ۋىتامىنB ، ۋىتامىنA ، ۋىتامىن E ئىچىش ۋە سىستېئىن تابلېتى ئىچىش كېرەك.

9. چاچ ئارام ئېلىش دەۋرىدە چۈشۈش

چاچ ئارام ئېلىش دەۋرىدە چۈشۈش بولسا نورمال ئۆسۈش دەۋرىدىكى چاچنىڭ بەزىبىر ئامىللارنىڭ تەسىرى تۈپەيلى نورمال ئارام ئېلىش دەۋرىگە يەتمەي تۇرۇپلا چۈشۈشنى كۆرسىتىدۇ. تۇقۇلمىشۇناسلىق تەكشۈرۈشىدىن قارىغاندا، ئارام ئېلىش دەۋرىدىكى چاچنىڭ سانى نورمال ھالەتتىكىدىن كۆپ بولىدۇ. چاچ چۈشۈش كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغان سەۋەبلەر كۆپرەك، شۇڭلاشقا چاچنىڭ ئارام ئېلىش دەۋرىدە چۈشۈشى، ئۆسۈش دەۋرىدىكى چۈشۈشكە قارىغاندا كۆپ ئۇچرايدۇ.

1. چاچنىڭ ئارام ئېلىش دەۋرىدە چۈشۈشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغان ئامىللار: قورقۇپ كېتىش، ھەسرەت چېكىش، ئەنسىرەش، خامۇشلۇق، كېزىك، ئۆپكە ياللۇغى، چوڭ قاناش، تۇغۇتتىن كېيىنكى چاچ چۈشۈش، ئاق قان كېسەللىكى، يامان سۈپەتلىك لىمفا ئۆسمىسى، تۇبېركۇليوز كېسەللىكى، ئۈنىڭدىن باشقا قالقانبەز فۇنكسىيەسى ئاجىزلاش ياكى كۈچىيىپ كېتىش، ئوزۇقلىنىش ناچارلىقى قاتارلىقلار.

2. كىلىنىكىلىق ئالامىتى: ئارام ئېلىش دەۋرىدىكى چاچ چۈشۈشنىڭ بىردىنبىر ئالامىتى شۇكى، چاچ يېيىلما خاراكتېرلىك چۈشىدۇ. دەسلەپتە چاچنى تارىغاندا، باشنى يۇغاندا چاچ كۆپ چۈشىدۇ. لېكىن ئۈنىڭدىن باشقا ئالامەتلەر بولمايدۇ. چۈنكى بۇ خىل چاچ چۈشۈش ئاستا كۆرۈلگەچكە كېسەللىكنىڭ دەسلەپكى دەۋرىدە كىشىلەر ئانچە دىققەت قىلمايدۇ. نورمال ئادەمنىڭ ئۆسۈش دەۋرىدىكى چېچى ئومۇمىي چېچىنىڭ 85% نى ئىگىلەيدۇ. توختاش دەۋرى بىلەن ئارام ئېلىش دەۋرىدىكى چاچ پەقەت 15% نى ئىگىلەيدۇ. نورمال ئادەملەرنىڭ تەخمىنەن 100 مىڭ تال چېچى بولىدۇ. نورمال ئەھۋالدا ھەر كۈنى 20 ~ 50 تال چاچ چۈشىدۇ.

3. ئالدىنى ئېلىش ۋە داۋالاش: ئالدىنى ئېلىشتا ئەڭ مۇھىم بولغىنى چاچ چۈشۈشنىڭ سەۋەبىنى تېپىشتىن ئىبارەت. ئارام ئېلىش دەۋرىدىكى چاچ چۈشۈشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغان ئامىللار ناھايىتى كۆپ، بىراق قايسى خىلدىكى سەۋەبتىن بولسۇن، ھەممىسىنىڭ 2 ~ 4 ئايغىچە يوشۇرۇن دەۋرى

بولىدۇ. روھىي ئامىللار كەلتۈرۈپ چىقارغان بولسا، تېخىمۇ ئەستايىدىللىق بىلەن كېسەل تارىخىنى سورىغاندا ئاندىن توغرا دىياگنوز قويغىلى بولىدۇ. ئومۇملاشتۇرۇپ ئېيتقاندا، كۆڭۈلنى ئازادە تۇتۇش، خۇشال - خۇرام يۈرۈش، بەدەننى چېنىقتۇرۇش، تەن ساپاسىنى ئۆستۈرۈش، يېمەكلىككە دىققەت قىلىپ، باش قىسمىنى پاكىز تۇتۇش كېرەك ھەمدە چاچ ئۆستۈرىدىغان دورىلاردىن مۇرەككەپ ۋىتامىن B تابلېتىنى ئىچىپ بېرىشمۇ پايدىلىق.

10. تۇغۇتتىن كېيىن چاچ چۈشۈش

ئاياللار تۇغۇپ 4~20 ھەپتە ئارىلىقىدا چېچىنىڭ چۈشۈشى كۆرۈنەرلىك بولىدۇ. توقۇلما ئىلمىدە بۇ دەۋردىكى ئاياللارنىڭ باش تېرىسىنى تەكشۈرگەندە توختاش دەۋرىدىكى تۈك خالتىسى 35% كە يەتكەن. (نورمال ئادەمدە 15% بولىدۇ) ھامىلدارلىقنىڭ ئاخىرقى مەزگىلىدە توختاش دەۋرىدىكى تۈك خالتىسى 5% كە يەتمىگەن. مانا بۇ ھامىلىدار بولغاندا ئاياللىق ھورمۇن ۋە مۇناسىۋەتلىك ئىچكى ئاجراتما ھورمۇنىنىڭ تەسىرىدىن بولىدىغانلىقىنى، چاچنىڭ دەۋرىيلىك ئۆسۈش قانۇنىيىتىدە ئۆزگىرىش پەيدا بولۇپ، ئۆسۈش دەۋرىنىڭ كېچىكىپ چېكىنىش دەۋرىگە كىرگەنلىكتىن بولىدىغانلىقىنى چۈشەندۈرىدۇ. تۇغۇپ بىر نەچچە ئايدىن كېيىن بەدەندىكى مۇناسىۋەتلىك ھورمۇنلارنىڭ نورماللىششىغا ئەگىشىپ، چاچنىڭ ئۆسۈش دەۋرىمۇ ئەسلىدىكى نورمال ھالەتكە كېلىدۇ. ئەسلىدىلا چۈشىدىغان چاچ ھامىلىدار

بولغاندىن كېيىن بۇرۇنقىغا قارىغاندا 2~3 ھەسسە كۆپ چۈشىدۇ. ئەگەر ئاياللار تۇغقاندىن كېيىن بالىنى ئېمىتسە چاچنىڭ چۈشۈشى كەينىگە نەچچە ئاي سۈرۈلىدۇ. تۇغۇتتىن كېيىن چاچ چۈشۈشنىڭ ھەممىسى ۋاقىتلىق بولۇپ، ئادەتتە 5~6 ئايدىن كېيىن توختايدۇ. چۈشكەن چاچلار ئاستا ئەسلىگە كېلىدۇ. يەنە بەزىلەردە تۇغۇتتىن كېيىن چاچ چۈشۈپ ئەسلىدىكى ھالىتىگە قايتمايدۇ. بۇ خىل ئەھۋالنىڭ پەيدا بولۇش سەۋەبى ئىككى تۈرلۈك: بىرى، ياشنىڭ چوڭىيىشى بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولغان فىزىيولوگىيەلىك ھالەت؛ يەنە بىرى، ياش ۋە ئوتتۇرا ياشلىقلاردىكى ئەرلىك ھورمون مەنبەلىك چاچ چۈشۈش بولۇپ، كۆپىنچە 25~30 ياش ئەتراپىدا يېيىلما خاراكتېرلىك چاچ چۈشىدۇ. تەرەققىياتى ئاستا، باش چوققىسىدىكى چاچ شالاڭ بولىدۇ.

11. نېرۋا كېسەللىكلىرىدە بولغان چاچ چۈشۈش

بەزىبىر مەركىزىي نېرۋا سىستېمىسى كېسەللىكلىرى چاچ چۈشۈشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. بۇ ئۈچ تۈرگە بۆلۈنىدۇ.

1. **ئۇزۇنغىچە داۋاملاشقان چاچ چۈشۈش:** بۇنىڭغا ئوتتۇرا مېڭە ۋە مېڭە غولىدىكى كېسەللىك ئۆزگىرىشلىرىدىن كۆرۈش دۈگچىسى ئاستىدىكى نېرۋا يېلىم ماددا ئۆسمىسى ياكى ئوتتۇرا مېڭە ياللۇغلانغاندىن كېيىنكى زەخىملىنىش قاتارلىقلار قوشۇلۇپ كېلىدۇ.

2. قايتا ـ قايتا پەيدا بولغان پۇتـۇنلەي چاچ چۈشۈش: ئۇزۇنچـاق مېڭىدە كېسەللىك ئۆزگىرىشى بولغانلار.
3. ئەرلەردىكى چاچ چۈشۈش: مۇسكۇل قېتىۋېلىپ، ئۇزۇقلـۇق يېتىشمەسلىك كېسىلىگە گىرىپتار بولغانلاردا دەسلەپكى دەۋرىدە چاچ چۈشۈپ، پاينەكباش بولۇپ قالىدۇ.

12. چاچ چۈشۈش مېخانىزمى

باش تېرىسى ئېكولوگىيەسىنىڭ ئېغىر دەرىجىدە ناچارلىشىشى چاچ چۈشۈشنىڭ ئەڭ مۇھىم سەۋەبلىرىنىڭ بىرىدۇر. مەيلى قايسى سەۋەب ئاساسىي ئورۇندا تۇرسۇن، كۆپ خىل سەۋەبلەرنىڭ ئورتاق زىيىنى باش قىسمىنىڭ ئېكولوگىيەلىك مۇھىتىنى ئېغىر دەرىجىدە ناچارلاشتۇرۇپ، ياغ زىيادە كۆپىيىپ كېتىش، تۈك خالتىسى توسۇلۇپ قېلىش، قان بىلەن تەمىنلىنىشى يېتەرلىك بولماسلىق، ئوزۇقلـۇق تەڭپۇڭسىزلىنىش قاتارلىقلارنى كەلتۈرۈپ چىقىرىپ، چاچ يىلتىزىنىڭ ئوزۇقلىنىشىنى توسقۇنلۇققا ئۇچرىتىپ، چاچنىڭ ئۆسۈشىگە تەسىر يەتكۈزگەچكە، تۈك خالتىسى تەدرىجىي يىگىلەپ نېكروزلىنىدۇ ـ دە، خىلمۇ خىل چاچ چۈشۈش كېسەللىكىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.
كېسەللىك مېخانىزمىنى قاراتمىلىق هالدا نىشانلىق داۋالىغاندا چاچ چۈشۈشنى تەلتۆكۈس، تۈپ يىلتىزىدىن داۋالىغىلى بولىدۇ. چاچ چۈشۈشنىڭ ئالدىنى ئېلىش ۋە

داۋالاشتا، ئاۋۋال كىچىك مۇھىتنى ياخشىلاش، يەنى ياغنى يوقىتىش، قايغان قاننى راۋانلاشتۇرۇش، ئوزۇقلۇقنى تەڭپۇڭلاشتۇرۇش ھەممىدىن مۇھىم بولۇپ، باش تېرىسىنىڭ يەرلىك قان ئايلىنىشىنى ئىلگىرى سۈرۈش، چاچ ئۆسۈشىنىڭ ئېكولوگىيەلىك مۇھىتىنى ياخشىلاش چاچ چۈشۈش كېسەللىكلىرىنى يىلتىزىدىن داۋالاشنىڭ بىردىنبىر يولىدۇر.

دۇنيادىكى بارلىق مەۋجۇداتلارنىڭ قائىدىسى ئوخشاش. ئىنسانلار يەر شارىنىڭ ئېكولوگىيەلىك مۇھىتىنى بۇزۇۋەتسە، قۇملىشىش ۋە سۇ، تۇپراقنىڭ ئېقىپ كېتىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. يەر شارىنىڭ ئېكولوگىيەسى ياخشىلانسا، يېشىللىق ۋە تەبىئەت ئەسلىگە كېلىدۇ. ئوخشاشلا، باش تېرىسىنىڭ ئېكولوگىيەلىك مۇھىتى ناچارلاشسا چاچ چۈشۈپ كېتىدۇ. باش تېرىسىنىڭ ئېكولوگىيەسى تەلتۆكۈس ياخشىلانسا ئاندىن چاچ چىقىدۇ.

13. باش تېرىسىنىڭ ئېكولوگىيەسىنى ياخشىلاش

يۇقىرىدا شەرھلەپ ئۆتكىنىمىزدەك، باش تېرىسى ئېكولوگىيەسىنىڭ ناچارلىششى ياغ تەپچىش خاراكتېرلىك چاچ چۈشۈشنىڭ ئەڭ بىۋاسىتە سەۋەبى. باش تېرىسى ئېكولوگىيەسىنىڭ ناچارلىششى كۆپ ئامىللىق، ئۇنىۋېرسال بولىدۇ. يالغۇز جىگەر بىلەن بۆرەكنىڭ زەئىپلىششى ياكى ھۆللۈك ۋە ئىسسىقلىقنىڭ ئېشىپ كېتىشىدىنلا بولمايدۇ.

يوزەكى داۋالاش بىلەن تويىتىن داۋالاشنى بىرلەشتۇرۇپ زەئىپلىشىشنى تۈگەتكەندىلا، ئېكولوگىيەلىك كىچىك مۇھىتنى ياخشىلاش مەقسىتىگە يەتكىلى بولىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن چاچ ۋە باش تېرىسىدىكى ياغنى يوقىتىدىغان، قان ۋە قان قېيىشىنى تۈزىتىدىغان، ئوزۇقلۇقنى تەڭپۇڭلاشتۇرىدىغان دورا ۋە ئوزۇقلۇقلارنى ئىستېمال قىلىشقا ئەھمىيەت بېرىش كېرەك. مەسىلەن: سوپۇندەرىخى ياغنى تازىلاپ، ئەڭ ئاساسلىق بۇلغىنىش مەنبەسىنى يوقىتىدۇ. كىرەش يەلىنى تەڭپۇڭلاشتۇرۇپ، كۆپ خىل ئوزۇقلۇق ماددىلارنى تولۇقلاپ، جىگەر ۋە بۆرەكنى قۇۋۋەتلەيدۇ؛ ئاچچىق پۇرچاق ئىسسىقلىقنى قايتۇرۇپ، ھۆللۈكنى تۈگىتىپ، توسالغۇنى ئاچىدۇ. يۇقىرىقى دورىلارنى ئورتاق ئىشلەتكەندە، باش تېرە قان ئايلىنىشىنى ئىلگىرى سۈرۈپ، قاننى راۋانلاشتۇرۇش، ماددا ئالمىشىشنى تەڭشەش، ياغنى تازىلاپ، قايغان قاننى جانلاندۇرۇپ، جىگەر، بۆرەكنى قۇۋۋەتلەش، ئىسسىقلىقنى قايتۇرۇپ، ھۆللۈكنى تۈگىتىش مەقسىتىگە يەتكىلى بولىدۇ، باش تېرە ئېكولوگىيەسىمۇ ئالاھىدە ياخشىلىنىدۇ.

بەشىنچى، ئۇزاق مۇددەت ئۇنۇم بېرىدىغان چاچ ئۆستۈرۈش دورىلىرىنىڭ رولى

1. باش تېرىسىنىڭ ئېكولوگىيەسىنى ياخشىلاپ، چاچنىڭ چىقىشىغا ئەڭ زور چەكتە مۇھىت هازىرلاپ بېرىدۇ.

2. باشتىكى ئارتۇقچە ياغنى تازىلاپ، ئېتىلىپ قالغان تۈك خالتىسىنى ئاچىدۇ.

3. باش تېرىسىنى سىلىقلاپ ۋە ئوزۇقلاندۇرۇپ، چاچ چىقىشنى ئىلگىرى سۈرىدۇ.

4. باش تېرىسىدىكى قان ئايلىنىشنى راۋانلاشتۇرىدۇ.

5. چاچ چۈشۈشنى نېگىزلىك داۋالاپ، دورىلارنىڭ سۈمۈرۈلۈشى ئارقىلىق ئورگانىزمنىڭ ئىقتىدارىنى ياخشىلايدۇ.

6. چاچ چىقىرىش، چاچ چۈشۈشنىڭ ئالدىنى ئېلىش، چاچنى سىلىقلاش، ئاق چاچنى قارايتىشتىن ئىبارەت تۆت خىل رولى بار.

7. باشنىڭ ئېكولوگىيەسىنى ياخشىلاپ، چاچ چۈشۈشنىڭ ئەگەشمە كېسەللىكلىرىنى، مەسىلەن: باشتا ياغ ۋە كېپەك زىيادە كۆپ بولۇش، باش قىچىش، باش ئاغرىپ ئۇخلىيالماسلىق قاتارلىقلارنى تۈگىتىدۇ.

مانا مۇشۇنداق ئالاھىدىلىك بولغان چاي چىقىرىش دورىسى ۋە چاي داۋالاش سۈيۇقلۇقىنى بىر قەدەر ئىشەنچلىك ۋە ئۈنۈملۈك، دەپ قاراشقا بولىدۇ.

1. چاي ئۆستۈرۈش سۈيۇقلۇقىنىڭ قىممەت باھالىقى ئۈنۈملۈك بولامدۇ؟

چاي ئۆستۈرۈش سۈيۇقلۇقىنىڭ قىممەت باھالىقىنىڭ ئۈنۈملۈك بولۇپ كېتىشى ناتايىن. لېكىن ھەممىگە مەلۇم بولغىنىدەك، ھەرقانداق نەرسىنىڭ ئۆز قىممىتى بولىدۇ. شۇنى ئەسكەرتىش كېرەككى، ئەقىللىق ئىستېمالچىلار داۋالاش ئۈنۈمىنى ئەبەدىي بىرىنچى ئورۇنغا قويىدۇ. دېمەك، بۇ يەردىكى ئاشۇ خىل دورىلارنىڭ قىممىتى ئۇنىڭ باھاسىدىكى قىممەتتە ئەمەس، بەلكى ئۈنۈمىدىكى قىممىتىدە بولىدۇ. بەزىدە ھەقىقەتەن باھا قىممىتى يۇقىرى مەھسۇلاتنىڭ ئۈنۈمىمۇ يۇقىرى بولۇشى مۇمكىن. بەزىدە باھاسى شۇنچىلىك تۆۋەن بولغان مەھسۇلاتنىڭمۇ ئۈنۈم جەھەتتىكى قىممىتىمۇ ناھايىتى يۇقىرى بولۇشى مۇمكىن. بەزىدە بىر قۇتا ياكى بىر نەچچە يۈز تال دورىنىڭ چاي ئۆستۈرۈش، چاي چىقىرىش ئۈنۈمى ھەقىقىي چوڭ بولۇشى مۇمكىن. بۇ يەردىكى گەپ چاي چىقىرىش، چاي ئۆستۈرۈش مەھسۇلاتلىرىنىڭ باھاسىدىكى قىممىتىدە ئەمەس، بەلكى چاي چىقىرىش، چاي ئاسراش جەھەتتىكى ئۈنۈمىدە

كۆرۈلىدۇ. ھازىر مۇتەخەسسىسلەر چاچ چىقىرىش، چاچ ئاسراش مەھسۇلاتلىرىنى ئىشلەپچىقىرىشتا تولىراق ئىلغار ئېكستراكتسىزلاش تېخنىكىسىنى قوللىنىپ، ئۇنۇملۇك تەركىبلەرنى ئەڭ زور چەكتە توپلاشتۇرۇپ، ئەلا سۈپەتلىك سۇيۇقلۇقلارنى ئىشلەپچىقىرىش بىلەن شۇغۇللىنىۋاتىدۇ. مەسىلەن: مېھرىگىياھ، ئاچچىق پۇرچاق دېگەندەك تېبابەت دورا ئۆسۈملۈكلىرىدىن جەۋھەرلىرىنى ئېلىپ، چاچ ئۆستۈرۈش سۇيۇقلۇقى، چاچ چىقىرىش دورىلىرىنى ياساۋاتىدۇ.

2. چاچ ئۆستۈرۈش سۇيۇقلۇقى چاچ چۈشۈشنىڭ ئالدىنى ئالالامدۇ؟

ھازىر بازارلاردا سېتىلىۋاتقان چاچ ئۆستۈرۈش سۇيۇقلۇقلىرىنىڭ كۆپ قىسمى دېگۈدەك چاچ چۈشۈشنىڭ ئالدىنى ئېلىشتەك خۇسۇسىيەتكە ئىگە. چۈنكى چاچ چۈشۈشنىڭ ئالدىنى ئالالىغاندىلا، چاچ چىقىرىش مەقسىتىگە يەتكىلى بولىدۇ. ئادەتتە ئالدىنى ئېلىش داۋالاشتىن مۇھىم ئىش، ئەلۋەتتە. چاچ چۈشۈشتىن بۇرۇن، چاچ ئۆستۈرۈش سۇيۇقلۇقى ئىشلىتىلسە، چاچ چۈشۈشنىڭ ئالدىنى ئالغىلى، چاچ چۈشۈش ئەندىشىسىدىن خالىي بولغىلى بولىدۇ. چاچ ئۆستۈرۈش سۇيۇقلۇقىنىڭ چاچ چىقىرىش، ياغنى تازىلاش، قاننى جانلاندۇرۇش، قان ۋە بۆرەكنى قۇۋۋەتلەش رولى بولغاچقا، چاچ چۈشۈشنى داۋالايدۇ، چاچنى سىلىقلايدۇ ھەم قۇۋۋەتلەيدۇ. چاچ

چىقىرىشنى ئىلگىرى سۈرىدۇ. بەزىلىرىنىڭ چاچ چۈشۈشىنىڭ ئالدىنى ئېلىشتىكى ئۈنۈمى ئالاھىدە ياخشى.

3. ھەر خىل چاچ چىقىرىش مەھسۇلاتلىرىنى ئىشلىتىش ئۇسۇلى

1. ھەرقانداق چاچ چىقىرىش مەھسۇلاتىنى ئىشلەتكەندە، چۈشەندۈرۈشىگە دىققەت قىلىش، كۆرسەتمە بويىچە ئىشلىتىش كېرەك. 1~2 كۈن ئىشلەتكەندە باش قولۇشۇش، يەرلىك ئورۇن قىچىشىش سېزىمى بولسا، بۇنى چاچ ئۆستۈرۈش سۇيۇقلۇقىنىڭ تۇسۇلۇپ قالغان تۈك خالتىسىنى راۋانلاشتۇرۇش، باش تېرىسىگە قان يەتكۈزۈپ بېرىش جەريانىدىكى ئالامىتى، دەپ قاراش كېرەك. نورمال ئەھۋالدا بۇ خىل ئەھۋال 1~2 ھەپتىدىن كېيىن ئۆزلۈكىدىن تۈگەيدۇ.

2. چاچ چىقىرىش مەھسۇلاتىنى ئىشلىتىپ بىر ھەپتىدىن كېيىن باشتىكى ياغلىنىش ئالامەتلىرى يوقىلىدۇ. بەزىلەرنىڭ بېشىدا كېپەك كۆپىيىپ چاچ چۈشۈش ئازىيىدۇ. بۇ چاچ ئۆستۈرۈش سۇيۇقلۇقىنىڭ باش تېرىسىدىكى زىيادە ياغلارنى تازىلاۋاتقانلىقىنىڭ، ماددا ئالمىشىۋاتقانلىقىنىڭ نەتىجىسى. بىر قانچە ھەپتىدىن كېيىن ياغنىڭ تەدرىجىي ئازىيىشىغا ئەگىشىپ، كېپەك چۈشۈش توختاپ، باش تېرىسىنىڭ ئېكولوگىيەلىك مۇھىتى ئۆزۈل - كېسىل ياخشىلىنىدۇ.

3. چاچقا ماس كەلگەن مەھسۇلاتنى 1~3 ئاي ئىشلەتكەندىن

كېيىن چاچىنىڭ چۇشۇشى تەدرىجىي توختاپ، ئاستا ـ ئاستا يېڭى چاچ چىقىدۇ. بەزىلەردە دورا توختىتىلغاندىن كېيىن يېڭى چاچ چىقىدۇ.

چاچ چىقىرىش مەھسۇلاتلىرىنى ئىشلەتكەندىن كېيىن كۆرۈلىدىغان بۇ خىل ئالامەتلەر چاچ چىقىرىش سۈيۇقلۇقى ياكى چاچ چىقىرىش دورىسىنىڭ ئۈنۈملۈك ئىكەنلىكىنى چۈشەندۈرىدۇ.

ئالتىنچى، چاچ ئاسراش ھەققىدە ئاددىي ساۋاتلار

1. مايلىق چاچنى يۇيۇش ئارقىلىق داۋالاش

مايلىق چاچنى يۇيۇشقا ماس كېلىدىغان مەھسۇلاتنى تېپىپ ئىشلىتىش مايلىق چاچنى داۋالاشتا ئىنتايىن مۇھىم. بۇ خىل يۇيۇش سۇيۇقلۇقلىرى قىممەتلىك دورىلىق ئۆسۈملۈكلەردىن ئايرىلغان بولىدۇ. بۇ مەھسۇلات تۆك خالتىسىغا زۆرۈر بولغان، چاچنىڭ ئۆسۈشىدە كەم بولسا بولمايدىغان ئوزۇقلۇق ماددىلار بىلەن تەمىنلەيدۇ. بەزى مەھسۇلاتلار ئاقسىل ماددىسى ۋە ئادەم تېنىنىڭ ئۆسۈش قانۇنىيىتىدىن پايدىلانغان ئاساستا ياسالغان بولۇپ، چاچنى تەبىئىي ئۆستۈرۈش مەقسىتىگە يەتكۈزىدۇ. ئاساسلىقى چاچ چۈشۈشنىڭ ئالدىنى ئېلىپ، چاچ چىقىشنى ئىلگىرى سۈرىدۇ، غەيرىي فىزىيولوگىيەلىك چاچ چۈشۈشنىڭ ئالدىنى ئېلىشقا بولغان ئۈنۈمى كۆرۈنەرلىك بولىدۇ. ئۇ ئۈنۈملۈك ھالدا قاننى جانلاندۇرۇپ، چاچنى ئاسرايدۇ. ياغ بېزىنىڭ ئېشىپ كېتىشىنى توسىدۇ. تۆك خالتىسىدىكى تېرە ياغ بېزى نەپچىلىرىنى ئاچىدۇ. توختاش ھالىتىدىكى چاچنىڭ ئۆسۈشىنى تېزلىتىدۇ. چاچنىڭ ئۆسۈش دەۋرىنى ئۇزارتىدۇ. بۇنىڭ بىلەن چاچ ئانا ھۈجەيرىسىنى يېڭى ئۆسۈش مەزگىلىگە

باشلاپ، چاچ چۈشۈشنىڭ ئالدىنى ئېلىش، قويۇق چاچ چىقىرىش مەقسىتىگە يەتكىلى بولىدۇ.

بۇ خىلدىكى مەھسۇلاتلارنى ھەر خىل تىپتىكى چاچ چۈشۈش، مايلىق چاچ چۈشۈش، ئاياللاردىكى چاچ شالاڭلىشىش خاراكتېرىدىكى چاچ چۈشۈش، باش قېچىشىش، كېپەك كۆپ بولۇش، چاچ ئىنچىكە ۋە يۇمشاق بولۇپ قېلىش، ماي تەپچىش خاراكتېرىدىكى تېرە ياللۇغى قاتارلىقلارغا ئىشلىتىشكە بولىدۇ. بۇنىڭدىن باشقا، قۇرغاق چاچنى يۇيۇش مەھسۇلاتلىرىمۇ كۆپ خىل ئۆسۈملۈكلەرنىڭ جەۋھىرىدىن ئايرىپ ئېلىپ ياسالغان بولۇپ، ئۇنىڭ نېرۋىنى تىنچلاندۇرۇپ، چاچنىڭ پارقىراقلىقىنى ئەسلىگە كەلتۈرۈش، قارا پىگمېنتنىڭ ئىشلەپچىقىرىلىشىنى ئىلگىرى سۈرۈش، چاچنىڭ چىقىشىنى تېزلىتىش، ئاق چاچنى ۋە چاچ چۈشۈشنى نېگىزلىك داۋالاش رولى بار. بۇ خىل مەھسۇلات ياشلاردىكى چاچ ئاقىرىش، زەخىملىنىشتىن كېلىپچىققان چاچ ئاقىرىش، ئىچكى ئاجرالمىلارنىڭ تەڭپۇڭسىزلىقىدىن كېلىپچىققان چاچ ئاقىرىشقىمۇ پايدا قىلىدۇ.

2. قانداق قىلغاندا چاچ بوياشتىن كېلىپچىققان تېرە ياللۇغىنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ؟

ھەربىر كىشىگە نىسبەتەن ئېيتقاندا ئالدىنى ئېلىشنىڭ ئەڭ ياخشى ئۇسۇلى چاچ بوياشتىن ئىلگىرى تېرىگە سىناق قىلىش،

خوددى پىنسىلىن ئوكۇل قىلىنىشتىن بۇرۇن سىناق قىلىنغانغا ئوخشاش، تېرىگە سىناق قىلىش كېرەك. تېرىگە سىناق قىلىشنىڭ ئۇسۇلى تۆۋەندىكىچە: چاچ بوياشتىن ئىلگىرى بىلەكنىڭ ئىچكى تەرىپىگە چاچ بوياقتىن بىر تامچە تېمىتىش، بوياق ئۆزلۈكىدىن قۇرۇغاندىن كېيىن 24~48 سائەتكىچە كۆزىتىش. ئەگەر تېرىدە قىزىش، ئىششىش، قىزىل ئەسۋە چىقىش، سۇلۇق قاپارتما، شەلۋەرەش ئەھۋالى كۆرۈلسە بوياقنىڭ رېئاكسىيە بەرگەنلىكىنى چۈشەندۈرىدۇ. بۇنداق بوياقنى قەتئىي ئىشلەتمەسلىك كېرەك. تېرىگە سىناق قىلغاندا رېئاكسىيە بېرىش ئەھۋالى كۆرۈلمىگەن چاچ بويىقىنى ئىشلەتكەندە پۈتۈنلەي رېئاكسىيە پەيدا قىلمايدۇ، دەپ ھۆكۈم چىقىرىشقىمۇ بولمايدۇ. بۇمۇ خۇددى بەزى ئادەملەرگە پېنىسىلىننى سىناق قىلغانغا ئوخشاش ئىش. بۇ خىل ھادىسىنىڭ كۆرۈلۈش سەۋەبى ناھايىتى مۇرەككەپ بولىدۇ.

3. چاچ بوياشتىن كېلىپچىقىدىغان ناچار تەسىرلەر

چاچ بوياشتىن كېلىپچىققان تېرە ياللۇغى بولسا، ئەڭ كۆپ ئۇچرايدىغان زىيادە سەزگۈرلۈك رېئاكسىيەسىدۇر. چاچ بويىقى تۆۋەندىكى بىر نەچچە خىل ناچار تەسىرلەرنى پەيدا قىلىدۇ:

(1) دائىم ئىشلىتىدىغان چاچ بويىقىغا پېروكسىدلار ئىشلىتىلىدۇ. ئۇلار چاچتىكى مۇگگۇز ئاقسىلىغا تەسىر كۆرسىتىپ، چاچنى قۇرغاقلاشتۇرۇپ ۋە كۆپتۈرۈپ،

چۇرۇكلەشتۈرۈپ، ئېلاستىكلىقىنى ۋە پارقىراقلىقىنى يوقىتىپ، چاچنىڭ ئاسان سۇنۇپ كېتىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

(2) بەزى مېتال خاراكتېرلىك چاچ بوياقلىرىنىڭ تەركىبىدە قوغۇشۇن (Pb)، سىماب (Hg)، كۈمۈش (Ag)، بىسموت (Bi) قاتارلىقلار بولۇپ، بۇلارنىڭ مىقدارى ئۆلچەمدىن ئېشىپ كەتسە زەھەرلىنىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

(3) يېقىنقى يىللاردىكى دوكلاتلاردا چاچ بوياقىنىڭ راكنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغانلىقى دېيىلگەن. بولۇپمۇ ئاياللاردا كۆكرەك راكىنىڭ پەيدا بولۇش نىسبىتى چاچ بويىمايدىغانلارغا قارىغاندا چاچ بويايدىغانلاردا كۆپ كۆرۈلىدىكەن.

4. چاچ بۇدۇر قىلىش

چاچ بۇدۇر قىلىش ئۇسۇلى ئادەتتە توكتا بۇدۇر قىلىش ۋە هوردا بۇدۇر قىلىشتىن ئىبارەت ئىككى خىل بولىدۇ. بۇرۇن كىشىلەر قىسقۇچنى ئوتتا قىزىتىپ چېچىنى بۇدۇر قىلىش ئۇسۇلىنى قوللانغان. بۇنىڭدا ئوتنىڭ قىزىقلىق دەرىجىسىنى تەڭشىيەلمىگەچكە، چاچ كۆيۈپ بۇدۇرسى بالدۇر بۇزۇلۇپ كەتكەن، هازىر بۇ ئۇسۇلنىڭ ئورنىنى توكتا بۇدۇر قىلىش ۋە هوردا بۇدۇر قىلىش ئىگىلىدى. توكتا بۇدۇر قىلغاندا ئىشقارلىق خۇسۇسىيىتى بولغان ئاممىياك سۈيى ئىشلىتىلىدۇ. ئەگەر چاچ ئۆزىنىڭ نورمال ئېلاستىكلىقى ۋە پارقىراقلىقىنى يوقىتىۋەتسە

قۇرغاق، قاتتىق كۆرۈنىدۇ. قۇرغاق چاچقا توك ئۆتكەندىن كېيىن ناھايىتى ئاسان چۇرۇكلىشىپ سۇنۇپ كېتىدۇ ۋە چاچنىڭ ئۇچى يېرىلىدۇ. ھوردا بۇدۇر قىلىش يەنە خىمىيەلىك بۇدۇر قىلىش دەپمۇ ئاتىلىدۇ، ئۇ نۆۋەتتە ئەڭ كەڭ كۆلەمدە ئىشلىتىلىۋاتقان ئۇسۇلدۇر. چاچتىكى بۇدۇرنىڭ ئۇزۇنغىچە بۇزۇلماي تۇرۇشى ئۈچۈن ھوردا بۇدۇر قىلىش سۇيۇقلۇقى ئىشلىتىلىدۇ. سۇيۇقلۇقنىڭ تەركىبىدە %10~%5 لىك تىئوئېتانولئامىن بولۇپ، بۇ بىر تۈرلۈك ئوكسىدسىزلىغۇچى ئېرىتمە. ئۇ چاچ پوستلاق قەۋىتىدىكى سىستىن بىلەن خىمىيەلىك رېئاكسىيەلىشىپ ئۇنى ئوكسىدسىزلاپ سىستىننى شەكىللەندۈرىدۇ. بۇنىڭ بىلەن ئۇنىڭدىكى قوش گۈڭگۈرتلۈك باغ ئۈزۈلۈپ سۇنئىي بۇدۇر چاچ شەكىللىنىدۇ. بۇ خىل ھالەتنى ئۇزۇن ۋاقىت ساقلاش ئۈچۈن ھىدروگېن H_2O_2 (قوش بىرىكمە سۇ) پېروكسىد قوشۇلىدۇ. بۇنىڭ بىلەن يېڭىدىن شەكىللەنگەن باغلار بىرلىشىپ، ئۇزۇن ۋاقىت ئۆزگەرمەيدىغان بۇدۇر چاچقا ئېرىشكىلى بولسىمۇ، چاچ قۇرغاقلىشىپ، چۇرۇكلىشىپ ئۆزلۈكىدىن ئۈزۈلۈپ، تەدرىجىي قىسقىراپ كېتىدۇ. چاچنى ھوردا بۇدۇر قىلىش سۇيۇقلۇقنى ئىشلەتكەندە رېئاكسىيە بېرىدىغان ئەھۋاللار ناھايىتى ئاز ئۇچرايدۇ. بىراق تېرىنى غىدىقلاش ئالامىتى كۆرۈلىدۇ. ھوردا بۇدۇر قىلىش سۇيۇقلۇقى باش تېرىسىگە تېگىپ كەتسە، باش تېرىسى قىزىرىپ، ئۇششاق دۆڭچە ئەسۋە چىقىدۇ. ئېغىر بولغاندا باش تېرىسى ئىششىپ،

ئۇششاق سۇلۇق قاپارتما پەيدا بولۇش، سۇيۇقلۇق سىرغىپ چىقىشتەك ئۆتكۈر تېرە ياللۇغى ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ.

5. چاچنى قارشى يۆنىلىشتە تاراش ھەم چاچ ئۆرۈش ئۇسۇللىرى

چاچنى قارشى يۆنىلىشتە تاراش غەربنىڭ بىر خىل چاچ ياساش ئۇسۇلى. بۇنىڭدىكى مەقسەت كۆپ خىلدىكى چاچ پاسونىغا ئېرىشىش، ئەسلىي چاچنىڭ ئەڭ سىرتقى قەۋىتىدىكى مۇڭگۈزلەشكەن ھۇجەيرىلەر كاھىشىشمان ھالدا چاچ يىلتىزىدىن چاچ ئۇچىغا قاراپ خۇددى بېلىق قاسرىقىدەك تىزىلغان بولىدۇ. چاچ قارشى يۆنىلىشكە قاراپ تارتىلسا، بۇ قاسراقلار ئۇزۇلىدۇ ۋە يىرىلىدۇ. چاچنىڭ سۇركىلىشى كۈچلۈك بولغاچقا، چاچنىڭ ئەسلىدىكى ھالىتىنى ساقلاپ قالغىلى بولمايدۇ. چاچ ئۆرۈگەندىمۇ قاتتىق تارتىپ چىڭ ئۆرۈمەسلىك كېرەك. ۋاقىت ئۇزارغانسېرى توك خالتىسىنىڭ قان ئايلىنىشى تەسىرگە ئۇچراپ تارتىلىشتىن دائىرىلىك چاچ چۈشۈش پەيدا بولىدۇ. چاچ چۈشۈۋەرگەچكە شالاڭلاپ كېتىدۇ. ئوخشاشلا چاچ تارىغاندىمۇ قاتتىق تارىماسلىق، چاچ زەخىملىنىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىش لازىم.

6. توغرا ئۇسۇلدا يۇيۇش چاچنىڭ گۈزەللىكىنى ساقلايدۇ

چاچنىڭ شالاڭ ـ قويۇقلۇقى ۋە رەڭگى قاتارلىقلار تۇغما

ئىرسىيەت ئامىللىرى، ئوزۇقلىنىش، روھىي ھالەت، بەدەن ساپاسى، كۈندىلىك تۇرمۇشتىكى يېمەكلىك ئادىتى ۋە چاچنى ئاسراش قاتارلىقلار بىلەن مۇناسىۋەتلىك. چاچنىڭ گۈزەللىكىنى ساقلاش ئۈچۈن داۋاملىق ئۈمىدۋار بولۇش، بەدەن چېنىقتۇرۇشنى كۈچەيتىش، ئوزۇقلىنىشقا دىققەت قىلىش، مۇۋاپىق ئارام ئېلىش ۋە ئۇخلاش كېرەك. چاچنى يۇغاندا تۆۋەندىكى بىر قانچە نۇقتىغا دىققەت قىلىش كېرەك:

(1) چاچ يۇغاندا ئەڭ ياخشىسى يۇمشاق سۇدا يۇيۇش، سۇنى قايىنىتىپ سوۋۇتۇپ ياكى سۇنى پىلتىرلەپ يۇمشاق سۇغا ئايلاندۇرۇپ يۇيۇش، بولۇپمۇ چېچى قۇرغاقلار قاتتىق سۇدا يۇماسلىق كېرەك. چۈنكى قاتتىق سۇ تەركىبىدە كۆپ خىل مىنېرال ماددىلاردىن كالتسىي تۇزى ۋە ماگنىي تۇزى قاتارلىقلار بولۇپ، ئۇلار سوپۇن بىلەن ئۇچراشقاندىن كېيىن ئېرىمەيدىغان كالتسىي ۋە ماگنىيلىق ياغ كىسلاتالىرى شەكىللىنىپ، چاچ ئۈستىگە يېغىلىپ، سوپۇننىڭ رولىنى يوقىتىپلا قالماي، ماي چىقىرىش ئىقتىدارىنى تۆۋەنلىتىۋېتىدۇ. شۇنداقلا چاچنى قۇرغاقلاشتۇرۇۋېتىدۇ ھەمدە باش تېرىسىنى غىدىقلايدۇ. قاتتىق سۇنى يۇمشاق سۇغا ئايلاندۇرۇش ئۈچۈن قاتتىق سۇنى قايىنىتىپ، مىنېرال ماددىلارنى چۆكتۈرۈش، ئىلمان بولغاندىن كېيىن ئاندىن چاچنى يۇيۇش كېرەك. قاتتىق سۇغا بىر قوشۇق ئاچچىقسۇ قوشۇۋەتسىمۇ يۇمشاق سۇغا ئايلىنىدۇ.

(2) باش يۇيىدىغان سۇنىڭ تېمپېراتۇرىسى ئۆزى راھەت ھېس قىلغۇدەك بولسا كۇپايە. باشنى سوغۇق سۇدا يۇماسلىق كېرەك.

چۈنكى باش تېرىسى مايلىشاڭغۇ بولغاچقا، سوغۇق سۇ ماي ۋە كىرنى چىقىرالمايدۇ. ئىلمان سۇدا يۇغاندا باش تېرىسىدىكى قىل قان تومۇر ۋە ھەقىقىي تېرە يۇزەكى قەۋىتىدىكى قان تومۇرلار كېڭىيىپ، تەر تۆشۈكچىلىرى ئېچىلىپ ۋە تەر تۆشۈكچىلىرىدىكى كېرەكسىز ماددىلار چىقىرىلىپ، چاچ ۋە باش تېرىسىدىكى كىرلەر ئاسان چىقىدۇ. بەزىلەر سۇ قانچە قىزىق بولسا، باشنىڭ كىرى شۇنچە تېز چىقىدۇ، دەپ قارايدۇ. بۇ خىل قاراش توغرا ئەمەس. بەك ئىسسىق سۇ تېرە ياغ بېزىنى زىيادە غىدىقلايدۇ ۋە باشنى يۇيۇپ ئۇزۇن ئۆتمەيلا يەنە مايلىشىدۇ. چاچ ئاساسەن ئاقسىلدىن تۈزۈلگەچكە بەك قىزىق سۇدا يۇسا ئاسان سۇنىدۇ ھەم قۇرغاقلىشىپ كېتىدۇ.

(3) چاچ يۇيۇش سۇيۇقلۇقىدىن چوقۇم پاكىزلاش ھەم ئاسراش رولى بارلىرىنى تالالاش كېرەك.

7. چاچ ئاسراشتىكى بىر قانچە تەدبىر

چاچنىڭ مىزاجى قۇرۇق سوغۇق بولۇپ، نورمال ئەھۋال ئاستىدا قاپقارا ھەم پارقىراق بولىدۇ. بەزى كىشىلەر 30~40 ياشلارغا كەلگەندە چېچى ئاقىرىشقا باشلايدۇ. ئاز بولمىغان كىشىلەردە چاچنىڭ ئۇچى ئىنچىكىلەپ كېتىش ۋە چۈشۈش ئەھۋاللىرى كۆرۈلىدۇ.

. شۇڭا ياشلىق دەۋردە چاچنى مۇۋاپىق ئاسرىسىلا بۇ خىل ئەھۋاللارنىڭ كېلىپچىقىش ۋاقتىنى كېچىكتۈرگىلى، ئۇنى

ساغلام ھەم چىرايلىق قىلغىلى بولىدۇ.

1. چاچ يۇيۇش: چاچ يۇيۇش ئارقىلىق باشتىكى كېپەكنى ۋە كىرلەرنى تازىلاپ، چاچنى پاكىزلىغىلى بولىدۇ. چاچنى مۇۋاپىق ۋاقىت قالدۇرۇپ يۇيۇش كېرەك. كىشىلەرنىڭ بېشىدىن ئاجرىلىپ چىقىدىغان ماينىڭ ئاز - كۆپلۈكىنىڭ ئوخشاش بولماسلىقىغا ئاساسەن قۇرغاق چاچنى ھەپتىدە بىر قېتىم يۇيۇش كېرەك. مايلىق چاچنى 5~7 كۈندە بىر قېتىم يۇسا بولىدۇ. ئوتتۇرا ھال چاچنىمۇ ھەپتىدە بىر قېتىم يۇيۇش. بىراق تۆت پەسىل ئوخشاش بولمىغاچقا چاچ ئاسراش ئۇسۇلىمۇ ئوخشاش بولمايدۇ. چاچنى يۇغاندا ئاۋۋال چاچنىڭ چىگىشىنى چىقىرىۋېلىش، ئاندىن سوپۇن ياكى چاچ مەلھىمى بىلەن يۇيۇش، سوغۇق سۇدا چاچ يۇماسلىق، كۆچەپ تاتىلىماسلىق، پاكىز يۇيۇش كېرەك. يۇيۇپ بولغاندىن كېيىن ئازراق چاچ مېيى سۈركەپ، چاچنىڭ پارقىراقلىقىنى، يۇمشاقلىقىنى ساقلاش لازىم. مۇزنى سوقۇپ، ئېرىتىپ باشقا چېپىشنىڭ ئۈنۈمى ياخشى.

2. ئۇۋۇلاش: باشنى ئۇۋۇلاش ئارقىلىق تېرىنىڭ ماي ئاجرىتىشىنى تەڭشەپ، ماددا ئالمىشىشنى تېزلەتكىلى، چاچنى ئاسراپ، نېرۋىنى ئارام ئالدۇرغىلى بولىدۇ. ئۇۋۇلىغاندا ئىككى قولنىڭ كۆرسەتكۈچ بارمىقى ۋە ئوتتۇرا بارمىقى بىلەن باش تېرىسىگە كىچىك چەمبەر سىزىپ، باشنى يېنىك ئۇۋۇلاش كېرەك.

پېشانىسىدىن باشنىڭ چوققىسىغىچە، باشنىڭ چوققىسىدىن گەدەنگىچە ئۇۋۇلايمىز. ھەر قېتىمقى ئۇۋۇلاش ئىككى مىنۇت،

ھەر مىنۇتتا ئۇيان ـ بۇيان بولۇپ، 30 ~ 40قېتىم ئۇۋۇلايمىز. ئاندىن كېيىن 10 مىنۇتقا ئۇزارتىمىز.

3. چاچ تاراش: دائىم چاچ تاراپ بەرسە، باشتىكى چاڭ ـ توزانلار چىقىپ كېتىپ، قان ئايلىنىش راۋانلىشىدۇ. چاچ ساغلام ئۆسىدۇ. چاچنى تارغاق بىلەن ئالدى ـ كەينىگە، ئۈستىدىن ئاستىغا تاراش، ئەتىگەن ۋە كەچتە 10 قېتىمچە تاراش، كۈچەپ كەتمەسلىك كېرەك. چاچنى قانچە كۆپ تارىسا شۇنچە راۋان، شۇنچە پارقىراق، ئېلاستىكلىققا ئىگە بولىدۇ.

4. ئوزۇقلاندۇرۇش: چاچقا ئاق كىرىشنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۈچۈن تەركىبىدە ۋىتامىن B بولغان قارا ئاشلىق، پۇرچاق، مېۋە، كۆكتات قاتارلىقلارنى؛ تەركىبىدە مىس، تۆمۈر بولغان، كوبالىت ئېلېمېنتلىرى كۆپ بولغان پەمىدۇر، ياڭيۇ، پالەك قاتارلىقلارنى ئىستېمال قىلىش كېرەك.

چاچ چۈشۈشنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۈچۈن تەركىبىدە ئۆسۈملۈك ئاقسىلى كۆپ بولغان قارا پۇرچاق ۋە ۋىتامىنE يۇقىرى بولغان قارا كۈنجۈت، ئوسۇڭ قاتارلىقلارنى كۆپرەك ئىستېمال قىلىش لازىم.

ئۇنىڭدىن باشقا، چاچ چۈشۈشتىن ساقلىنىش ئۈچۈن چاچنى كۈچەپ تارىماسلىق، كەچتە ئۇخلىغاندا چاچنىڭ نەپەسلىنىشىنى توسالغۇغا ئۇچراتماسلىق ئۈچۈن ئاياللار چېچىنى قويۇۋېتىش، بەك چىڭ پوسمىلارنى كىيىۋالماسلىق لازىم.

چاچ ئاسراشتا يەنە مۇنداق بىر قانچە ئىشنىمۇ ئىلمىي قانات يايدۇرۇش كېرەك:

(1) يۇقىرى پەن ـ تېخنىكىلىق مەھسۇلاتلاردىن پايدىلىنىش بىلەن يەرلىك ئالاھىدىلىككە ئىگە مەھسۇلاتلاردىنمۇ پايدىلىنىش، مۇۋاپىق ئوزۇقلىنىش، بەك مايلىق، بەك ئاچچىق، بەك تاتلىق يېمەكلىكلەردىن ئۆزىنى چەكلەش، ئۈچ ۋاق تاماقنىڭ قانۇنىيەتلىك، كۆپ خىل بولۇشىغا كاپالەتلىك قىلىش لازىم.

(2) مۇۋاپىق ھەرىكەت قىلىش، تاغقا چىقىش، ھاۋالىق جايلاردا، سۇ بويىدا ھەرىكەت قىلىش، ھەر كۈنى 30 مىنۇت پىيادە يول يۈرۈش.

(3) روھىي كەيپىياتنى تەڭشەش. كەچتە يەڭگىل مۇزىكىلارنى ئاڭلاش، ئۇيقۇنىڭ سۈپەتلىك، تولۇق بولۇشىغا كاپالەتلىك قىلىش، كۆڭۈلنى ئازادە تۇتۇش، بىھۇدە ئىشلارغا چېچىلماسلىق.

(4) ھاراق، تاماكىنى چەكلەپ، ھۆل ـ قۇرۇق مېۋە ۋە كۆكتاتلارنى كۆپرەك ئىستېمال قىلىش كېرەك.

چەت ئەللەردە چاچ ساغلاملىقى مۇھىم ئورۇندا تۇرىدۇ. دۇنيا سەھىيە تەشكىلاتىمۇ چاچ ساغلاملىقىغا ئىنتايىن ئەھمىيەت بېرىدۇ. چۈنكى چاچنىڭ ساغلاملىقى رەئىس ئەزالارنىڭ ساغلاملىقى بىلەن زىچ مۇناسىۋەتلىك بولىدۇ.

چاچ ساغلاملىقىنىڭ يەنە بىر مۇھىم ئاساسى ـ قۇياش نۇرى، ھاۋا، كاربون سۇ بىرىكمىلىرى، ۋىتامىنلار، مىكرو مىقدارلىق ئېلېمېنتلار. ئادەم بەدىنىدە 81 خىل ئېلېمېنت بولىدۇ. ئاقسىل، قەنت، ماي، مىنېرال تۇزلار بەدەن ئېھتىياجىنى قاندۇرالايدىغان بولۇشى لازىم.

ئورگانىزمنىڭ PH قىممىتى نېيترال بولسا بولىدۇ.

PH=7 بولسا نېيترال.
PH<7 دىن كىچىك بولسا كىسلاتالىق.
PH<7 دىن چوڭ بولسا ئىشقارلىق بولىدۇ.

8. يەرلىك ئۇسۇلدا چاچ پەرۋىش قىلىش

1. چېچىڭىز قۇرغاق بولسا سىيادان مېيى بىلەن مايلاڭ. چاچ چىقىرىدۇ، چاچ قارايتىدۇ، كېپەك يوقىتىدۇ. چاچقا ئاق كىرىشنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۈچۈن كۈندە 20~15 تالدىن سىيادان ئىستېمال قىلىڭ. تاماقتىن بۇرۇن، ئاشقازاننىڭ ھەزىم قىلىشى ياخشى بولمىسا، تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىڭ.
2. شاپتۇل مېغىزى ياكى بادام مېغىزىنى كۆيدۈرۈپ، قۇرغاق چاچقا چېپىپ مايلاپ بەرسە چاچ چىقىرىدۇ، چاچ قارايتىدۇ.
3. كۈندە بىر ۋاق بەش گىرام گۈل چېكى ئىستېمال قىلىپ بەرسە چاچ چۈشۈش ئازىيىدۇ. چاچ پارقىرايدۇ، چاچ ئۆسىدۇ، چاچ چىقىدۇ، چاچ قارىيىدۇ.
4. بىر تال تۇخۇم سېرىقىغا مۇۋاپىق مىقداردا زەيتۇن مېيى ئارىلاشتۇرۇپ، مەلھەم قىلىپ قۇرغاق، پارقىراقلىقى يوق چاچقا سۈركەپ، يېرىم سائەت تۇرغۇزۇپ، ئىلمان سۇدا يۇيۇۋەتسە چاچ پارقىرايدۇ، قۇرغاقلىقى ئۆڭشىلىدۇ.
5. ئاملە مېيىدا قۇرغاق چاچنى مايلىسا چاچ پارقىرايدۇ، چاچ چۈشۈش ئازىيىدۇ. ئازراق ئاق كىرگەن چاچ قارىيىدۇ.
6. ھەسەلنى چاچقا سۈركەپ يېرىم سائەت تۇرغۇزۇپ

يۇيۇۋەتسە چاچنىڭ كىرى چىقىدۇ. كېپەك يوقايدۇ، چاچ پارقىرايدۇ. يۇزنى يۇسا يۈز تېرىسى پارقىرايدۇ. قورۇق چۈشمەيدۇ.

7. قۇلماقگۈلنىڭ چېچەكىدىن بىرنەچچە تالنى قاينىتىپ، سۈيىدە چاچ يۇسا كېپەك يوقايدۇ، چاچ چۈشمەيدۇ.

8. باش يۇيىدىغان سۇغا گۈل ۋە ئاچچىقسۇدىن بىر قوشۇق ئارىلاشتۇرۇپ چاچ يۇسا چاچ پارقىرايدۇ، چاچ چۈشمەيدۇ.

9. ياز كۈنلىرى چاچقا يېرىم پىيالە قېتىقنى چېپىپ يېرىم سائەت تۇرغۇزۇپ، ئىلمان سۇدا يۇيۇۋەتسە چاچ پارقىرايدۇ، كېپەك بولمايدۇ، چاچ چۈشمەيدۇ.

10. بىر دانە تۇخۇمنى ئارىلاشتۇرۇپ چاچقا سۈركەپ، يېرىم سائەتتىن كېيىن ئىلمان سۇدا يۇيۇۋەتسە چاچ چۈشمەيدۇ. چاچ پارقىرايدۇ، چاچ تېز ئۆسىدۇ. تۇخۇم تەركىبىدىكى ئاقسىل، ۋىتامىن، مىنېرال ماددا، ئاز مىقداردىكى مىكرو ئېلېمېنتلار چاچنىڭ ئۆسۈشىگە پايدىلىق.

11. ئەگەر باش تېرىسى بەك قۇرغاق، چاچ جانسىز بولسا پولۇ ئەتكەن قازاننىڭ تېگىدە قالغان مايدىن ئېلىپ باش تېگىنى (تېرىسىنى)، چاچنى مايلاپ بەرسە چاچ پارقىرايدۇ، چاچ قارىيىدۇ، چاچ چىقىدۇ، چاچ جانلىنىدۇ. چۈنكى پولۇ يېغىدا β - كاروتىن، ۋىتامىن Aۋە ئاقسىل مول بولىدۇ.

12. جىگدە يېلىمىنى سوقۇپ، ئىلمان ياكى سوغۇق سۇغا چىلاپ بىر نەچچە سائەتتىن كېيىن باشقا چېپىپ، بىر نەچچە كۈن تۇرغۇزۇپ، ئاندىن يۇيۇپ بەرسە چاچ چۈشمەيدۇ، چاچ

ئۆسىدۇ، چاچ پارقىرايدۇ. بۇ ئۇسۇلنى داۋاملىق ئىشلەتكەندە بىر نەچچە ئايدا ئۈنۈمىنى كۆرگىلى بولىدۇ.

13. يەرلىك تۇخۇم ئىككى دانە، ئىككى قوشۇق ھەسەل، بىر قوشۇق ئاچچىقسۇ، ھۆل زەنجىۋىلنىڭ سۈيىنى چىقىرىپ، ئارىلاشتۇرۇپ، باشقا چىپىپ بىر كېچە تۇرغۇزۇپ يۇيۇۋەتسە چاچ چۈشمەيدۇ، چاچ پارقىرايدۇ، قىچىشمايدۇ، كېپەك بولمايدۇ، چاچ جانلىنىدۇ.

14. ئۈجمىنىڭ ھۆل يوپۇرمىقىنى سۇدا قاينىتىپ، سوۋۇتقاندىن كېيىن چاچ يۇسا، چاچ چۈشۈش توختايدۇ.

15. رەيھانگۈلنىڭ چېچىكى، يوپۇرمىقىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، سۇدا چايقاپ پاكىزلىگەندىن كېيىن چاي دەملەپ ئىچسە ۋە قاينىتىپ سوۋۇغان سۈيىدە چاچ يۇيۇپ بەرسە چاچ چۈشمەيدۇ، چاچ قارىيىدۇ، چاچنىڭ تەبىئىتى ئىسسىققا مايىل بولسا ماس كېلىدۇ. سوغۇققا مايىل بولسا ماس كەلمەيدۇ.

16. ئەگەر چاچنىڭ تەبىئىتى سوغۇق بولسا، جىگدە يېلىمىنى سوقۇپ، ئىلمان ياكى سوغۇق سۇغا چىلاپ، ئاز مىقداردا سوقۇلغان قەلەمپۇر ئارىلاشتۇرۇپ، بىر نەچچە سائەتتىن كېيىن باشقا (چاچقا) چىپىپ (سۈركەپ)، بىر نەچچە كۈن تۇرغۇزۇپ يۇيۇۋەتسىڭىز چاچ چۈشۈشنىڭ ئالدىنى ئېلىپ، چاچ پارقىرايدۇ، كېپەك يوقايدۇ، ئۆسۈش تېز بولىدۇ. چاچ چۈشمەيدۇ.

17. سوقۇلغان موزىنى سۇدا يېرىم سائەت قاينىتىپ، سوۋۇغاندىن كېيىن، سۈزۈلدۈرۈپ چاچنى يۇيۇپ بەرسە، چاچ چۈشۈش توختايدۇ. چاچ يىلتىزىنى چىڭىتىدۇ.

18. ئەگەر ھەسەلنى چاچقا ياكى بەدەندىكى ھۆل تەمرەتكىگە سۈركىسە ھەر خىل كېسەل پەيدا قىلغۇچى پارازىت قۇرتلارنى يوقىتىدۇ. ھەسەلنىڭ مىكروب يوقىتىش خۇسۇسىيىتى بار. چاچنى ئۇزۇن، يۇمران، پارقىراق قىلىدۇ. بۇ ئۇسۇل ياشانغانلارغا، ياشلارغا، ئۆسمۈرلەرگە تولىمۇ ماس كېلىدۇ. چۈنكى ھەسەلنىڭ تەركىبىدە قەنت، ئاقسىل، ئامىنو كىسلاتالىرى، ۋىتامىن B تۈرىدىكىلەر، مىكرو ئېلېمېنتلار، كاربون سۇ بىرىكمىلىرى بولۇپ، كۆيۈك، ئۇششۇك، ياتاق يارىسى قاتارلىق ھەر خىل كېسەللەرنىمۇ داۋالايدۇ. ھەسەلنىڭ تەركىبىدە 180 خىلدىن ئارتۇق پايدىلىق ئوزۇقلۇق ماددا بار.

19. بىر ياكى ئىككى دانە كەپتەر تۇخۇمىنى ئېلەشتۇرۇپ، چاچقا سۈرۈپ، بىر - ئىككى كۈن تۇرغۇزۇپ، ئىلمان سۇدا چايقىۋەتسە چاچ چۈشۈش توختايدۇ. سوغۇقتىن بولغان باش ئاغرىش ساقىيىدۇ. چاچ پارقىرايدۇ. ئېلاستىك بولىدۇ، بىرىلمايدۇ.

20. بېھى: بېھىنىڭ ئۆزىنى يەپ بەرسە ۋە ئۇرۇقىنى چىقىرىپ چايغا ئارىلاشتۇرۇپ دەملەپ ئىچسە ياكى ئۇرۇقىنى ئىستېمال قىلسا (چايناپ يېسە) چاچ چۈشۈشنى توختىتىدۇ، چاچ چىقىدۇ.

21. قىزىل بەھمەننى قايىنىتىپ سۈيىدە چاچنى يۇسا، باشتىكى كېپەكنى يوقىتىپ، چاچنى پارقىراق، خۇشبۇي قىلىدۇ.

9. چاچ ئاسراش ۋە چاچ چىقىرىش

سەبرە: ھەبىبۇلئاس شەربىتى بىلەن سەبرە (ئالۇي) نىڭ سۈيىنى چىقىرىپ باشقا چاپسا چاچنى قارايتىپ، كېپەكنى يوقىتىدۇ.

دېۋىرقاي يىلىمى: بالىلاردىكى دائىرىلىك چاچ چۈشۈشكە، دېۋىرقاي يىلىمىنى ياغ بىلەن ئېرىتىپ، مەلھەم قىلىپ، چاچ چۈشكەن ئورۇنغا كۈندە بىر قانچە قېتىمدىن سۈركەپ بەرسە چاچ چىقىرىدۇ.

سانا: مۇۋاپىق مىقداردىكى سانانى قايناق سۇغا چىلاپ سۈيىدە باش يۇسا چاچ چۈشۈشنى توختىتىدۇ، ناجۇ خېنىسى بىلەن قوشۇپ مەلھەم قىلىپ باشقا چاپسا چاچنى قارايتىدۇ، چاچ پارقىرايدۇ.

سىيادان: سىيادانىنى كۆيدۈرۈپ، ئاق موم بىلەن ئېرىتىپ، خېنە يېغىنى داۋاملىق باشقا چېپىپ بەرسە (سۈركەلسە) چاچ ئۆستۈرۈپ، چاچ چىقىرىدۇ.

سەدەپ: سەدەپ يېغىنى باشقا سۈركىسە چاچ چىقىرىدۇ.

قارا ھېلىلە: قارا ھېلىلىنى شۈمۈپ بەرسە، چاچنىڭ قارىلىقىنى ساقلايدۇ. چاچنى قۇۋۋەتلەيدۇ. چاچنى پارقىراق قىلىدۇ. ئاق كىرىشنى كېچىكتۈرىدۇ.

10. چاچنى ئەنئەنىۋى ئۇسۇلدا ئورۇقلاندۇرۇش

چاچ گۈزەللىكنىڭلا ئىپادىسى بولماستىن، بەلكى تەن

ساغلاملىقىنىڭمۇ ئاساسى. خانىم ـ قىزلارغا قويۇق ئۆسكەن سۇمبۇل چاچ گۈزەللىك ئاتا قىلغىنىدەك، ئەرلەرگىمۇ ئوخشاشلا سالاپەت ئاتا قىلىدۇ. ئۇنداقتا هازىر چاچلىرىمىز نېمىشقا شۇنداق تېز ئاقىرىپ، تېز چۈشۈپ كېتىدۇ؟

1. ياش تۇرۇپ چېچى ئاقىرىپ كېتىش، ھەر خىل نېرۋا كېسەللىكلىرى، يۇقۇملۇق جىگەر كېسىلى (A ۋە B تىپلىق)، ئۆپكە تۇبېركۇليۇز، دىيابېت قاتارلىق كېسەللىكلەر بىلەن مۇناسىۋەتلىك.

2. ئېغىر روھىي ۋە جىسمانىي زەربىگە ئۇچراش، غەم ـ ئەندىشە سەۋەبىدىن ھەتتا بىر قانچە كۈن ئىچىدىمۇ چاچ ئاقىرىپ كېتىدۇ.

3. دائىم ھاراق ئىچىپ ئىسپىرتتىن زەھەرلىنىش، تاماكا چېكىپ نىكوتىندىن زەھەرلىنىش، جىنسىي ئالاقە زىيادە كۆپ بولۇش قاتارلىقلارمۇ چاچ ئاقىرىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

4. ئۇيغۇر تېبابىتى، بەدەندىكى سەپرا، سەۋدا، بەلغەم، قاننىڭ بۇزۇلۇشىدىن ماددا ئالمىشىش نورمالسىزلىنىپ، تۇك بەزلىرىگە ئوزۇقلۇق يېتىشمەسلىك سەۋەبىدىنمۇ چاچ چۈشىدۇ، دەپ قارايدۇ.

5. چاچنى كۆپ بوياش، بۇدۇر قىلىش، ئاتالمىش چاچ قۇۋۋەتلەنگۈچى دورىلارنى قالايمىقان ئىشلىتىش قاتارلىق سەۋەبلەرمۇ چاچ بالدۇر ئاقىرىش، چاچ چۈشۈشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

6. چاچ ئاقىرىش ئىرسىيەت بىلەنمۇ مۇناسىۋەتلىك.

11. ئاياللارنىڭ چېچىنىڭ چۈشۈشىدىكى سەۋەبلەر

1. روھىي جەھەتتىكى بېسىم، چاچ ئاسراش ئۇسۇلى مۇۋاپىق بولماسلىق، ئىشلەتكەن چاچ يۇيۇش سۇيۇقلۇقى چاچقا ماس كەلمەسلىك، چاچنى بۇدۇر قىلىش قېتىم سانى كۆپ بولۇشتەك ئامىللار چاچنىڭ چۈشۈپ كېتىشىگە سەۋەب بولىدۇ.

2. كېسەللىك سەۋەبىدىن، بولۇپمۇ تارقىلىشچان زۇكامغا گىرىپتار بولۇپ قىزىتمىسى ئۆرلەش، مەلۇم تۈردىكى دورىلارنى ئىشلىتىش، خىمىيەلىك داۋالىنىش، پۈتۈن بەدەنلىك ھوشسىزلىنىش، باش قىسمىنى رېنتگېن نۇرى ئارقىلىق داۋالاش قاتارلىق سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن چاچ شالاڭلاپ كېتىدۇ، ئەمما بۇ خىلدىكى چاچ چۈشۈش ۋاقىتلىق بولىدۇ.

3. تۇغۇتتىن كېيىنكى چاچ چۈشۈش ھورمۇننىڭ تەسىرىدىن بولىدۇ. بۇنىڭغا سەل قارىماستىن داۋالىنىش لازىم.

4. روھىي ۋە فىزىيولوگىيەلىك ئامىللاردىن باشقا، چاچنى بەك چىڭ ئۆرۈۋېلىش، بەك چىڭ بوغۇۋېلىش، ھەر خىل سۇلياۋ قىسقۇچ (چازا) بىلەن دائىم چىڭ قىسىۋېلىش، چاچنى ئۇزۇن ۋاقىت ئارقا تەرەپكە قايرىپ تاراش تۈپەيلىدىنمۇ قىزلارنىڭ پېشانە، ئىككى چېكە چاچلىرى ئېغىر دەرىجىدە چۈشىدۇ. بېسىمغا ئۇچرىغان جايدىكى چاچ چۈشۈپ كېتىدۇ. چاچنى داۋاملىق بىر جايدىن ئايرىپ تارىسىمۇ، شۇ جايدىكى چاچ ئاسان چۈشۈپ كېتىدۇ.

5. چاچنى داۋاملىق بوياش، توكلۇق ئەسۋابلارنى ئىشلىتىشمۇ چاچنى قۇرغاق، جانسىز قىلىپ قويىدۇ ـ دە، چاچنىڭ چۈشۈپ كېتىشىگە سەۋەب بولىدۇ.

چاچ چۈشۈش ئېغىر بولغان ئاياللار يېمەكلىككە دىققەت قىلىش، نورمال ئۇزۇقلىنىش، قېنىپ ئۇخلاشقا كاپالەتلىك قىلىش، روھىي كەيپىياتىنى ئازادە تۇتۇش، تۇرمۇش رىتىمى بەك تېز بولماسلىق، چاچنى ياغاچ تارغاق بىلەن كۆپ تاراش، چاچ ئۆستۈرىدىغان ئەكس تەسىرى يوق ۋىتامىنلىق دورىلارنى ئىچىپ بېرىش، ئاقسىل ماددىسى مول بولغان چاچ ئۆستۈرۈش دورىلىرى، يەرلىك چاچ ئۆستۈرۈش دورىلىرىنى ئىچىپ بېرىشى، چاچ ئۆستۈرۈش رولىغا ئىگە سۇپەتلىك چاچ يۇيۇش سۇيۇقلۇقىنى ۋە چاچ ئاسراش مەلھىمىنى ئىشلىتىش لازىم.

كومپيۇتېر بىلەن مەشغۇلات ئېلىپ بارىدىغانلار ۋىتامىن A، B، ۋە ۋىتامىن C تولۇقلاش، بىر ـ ئىككى سائەت مەشغۇلاتتىن كېيىن 5 ~ 10 مىنۇت ئارام ئېلىشنى ئادەت قىلىش لازىم. كۆك چاي دەملەپ ئىچىپ بېرىش كېرەك. كومپيۇتېردىن چىقىدىغان رادىياتسىيە ئومۇمىي بەدەنگە ۋە چاچقا زىيانلىق بولۇپ، چاچ چۈشۈش، چاچ ئاقىرىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. يۇقىرىقىلارغا دىققەت قىلغاندىلا، چاچ چۈشۈشنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ.

چېچىڭىزنى ئاسرىغانلىق سالامەتلىكىڭىزنى ئاسرىغانلىق بولىدۇ. چۈنكى كېسەللىك پەيدا قىلغۇچى مىكروبلار تېرە ئارقىلىق بەدەنگە كىرىدۇ. شۇڭا، ئومۇمىي تازىلىقىمىزغا،

بولۇپمۇ تېرە (باش تېرىسى) نىڭ تازىلىقىغا ئالاھىدە دىققەت قىلىشىمىز لازىم، ئەلۋەتتە!

12. چاچنىڭ تەبىئىي گۈزەللىكىنى ساقلاشنىڭ ئۇسۇللىرى

چاچنىڭ تەبىئىي گۈزەللىكىنى ساقلاش ئۈچۈن:

(1) سۇلياۋ تارغاق ۋە چاچ چوتكىسى ئىشلەتمەسلىك كېرەك. چۈنكى ئۇلارنىڭ چاچنى زەرەتلەش تەسىرى چاچ ۋە باش تېرىسىنى غىدىقلايدۇ - دە، چاچ چۈشۈشكە سەۋەب بولىدۇ.

(2) چاچنى پات - پات يۇيۇپ تۇرۇش كېرەك. لېكىن چاچ يۇغاندا، بەك قاتتىق ئۇۋۇلىۋەتمەسلىك، ئۆز چېچىغا مۇۋاپىق كېلىدىغان چاچ ئاسراش سۇيۇقلۇقىنى تاللاپ ئىشلىتىش، باش يۇيىدىغان سۇ بەك قىزىق بولماسلىق لازىم.

(3) ئامال بار تاماكا چەكمەسلىك، هاراق ئىچمەسلىك كېرەك. تاماكا بەدەن تېمپېراتۇرىسىنى، ئىسسىقلىقنى تۆۋەنلىتىپ، چاچنىڭ ئۆسۈشىنى چەكلىمىگە ئۇچرىتىدۇ.

(4) روهىي بېسىمنى تۈگىتىش كېرەك. كەيپىياتنىڭ جىددىيلىكى رەئىس ئەزالارنىڭ نورمال فۇنكسىيەسىگە تەسىر كۆرسىتىپ، چاچ چۈشۈشكە سەۋەب بولىدۇ.

(5) ئامال بار چاچ قۇرۇتۇش ماشىنىسى ئىشلەتمەسلىك كېرەك. چاچ قۇرۇتۇش ماشىنىسىدىن چىققان ئىسسىق شامال باشنىڭ تېرە ۋە چاچ توقۇلمىلىرىنى زەخىملەندۈرۈپ چاچ چۈشۈشكە سەۋەب بولىدۇ.

(6) قەۋزىيەت بولۇشتىن ساقلىنىش كېرەك. بۇنىڭ ئۈچۈن تالالىق يېمەكلىكلەرنى، مېۋە - چېۋە، كۆكتاتلارنى كۆپرەك يەپ بېرىش لازىم. بەزىدە ئادەم ئاسانلا قەۋزىيەت بولۇپ قالىدۇ، بۇنىڭ بىلەن بەدەندە قان ئايلىنىش ياخشى بولماي، چاچنىڭ نورماللىقىغا تەسىر يېتىدۇ، چاچ چۈشىدۇ.

13. مايلىق چاچنى ئاسراش

1. چاچ تازىلىقىغا ئالاھىدە دىققەت قىلىش كېرەك. ھەر خىل كېسەللىكلەردىن يۇقۇملىنىشتىن ساقلىنىش، قورغاق سوپۇننى تاللاپ ئىشلىتىش، لازا - ئاچچىقسۇ، ھاراق تاماكا، كالا گۆشى، ئۆچكە گۆشى قاتارلىق يەللىك تاماقلارنى ئىستېمال قىلماسلىق، يېمەك - ئىچمەكنى مىزاجىغا ماسلاشتۇرۇپ تەڭشەش، مۇۋاپىق مىقداردا مامىرانچىن، رەۋەن، كاۋاۋچىن، پىرسىياۋشان قاتارلىق دورىلارنى بىرلىكتە قاينىتىپ، باشنى يۇيۇش كېرەك ياكى ھۆل زەنجىۋىل بىلەن سامساقنى توغراپ سۈيىنى چىقىرىپ، باشقا چېپىش لازىم.

2. روھىي ھالەتنى تەڭپۇڭلاشتۇرۇش لازىم. روھىي بېسىم، خىزمەت بېسىمىنى يېنىكلىتىش، مۇۋاپىق چېنىقىش ئارقىلىق ماددا ئالمىشىشنى ياخشىلاش، ئىلمان ئىسسىق سۇدا يۇيۇنۇپ، ماي ۋە تەرلەرنىڭ تولۇق چىقىپ كېتىشىگە كاپالەتلىك قىلىش لازىم.

3. نورمال جىنسىي تۇرمۇش ئادىتىنى يېتىلدۈرۈش، ئۆزۈكلۈك تولۇقلاپ تەبىئىي قۇۋۋەتنى ئاشۇرۇش لازىم.

4. پىرسىياۋشاننى يۇمشاق سوقۇپ، سۇدا ئېرىتىپ، چاچنى يۇيۇپ بېرىش، قارا ھېلىلە، ئامىلە مۇراببالىرىنى يېيىش، چاچنى ئامىلە سۈيىدە يۇيۇشمۇ چاچقا پايدىلىق. مامىرانچىن، قىزىلگۈل، قارا ھېلىلە، كاۋاۋىچىن، ئۇسما، خېنە قاتارلىقلارنى يۇمشاق سوقۇپ، مايسىز سوپۇنلارنى ئارىلاشتۇرۇپ، چاچنى پاكىز يۇيۇش، سوغۇق سۇدا باش يۇماسلىق لازىم.

14. قۇرغاق چاچنى ئاسراش

1. يېمەك - ئىچمەكنى مۇۋاپىق تەڭشەپ، ئۆزۈكلۈك قىممىتى مول بولغان يېمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلىش، يېتەرلىك ئۇيقۇغا كاپالەتلىك قىلىش، تۇك خالتىسىنى غىدىقلايدىغان، ماي بەزلىرى خىزمىتىنى ياخشىلايدىغان، چاچقا ئۆزۈق بولىدىغان يېمەكلىكلەرنى مۇۋاپىق ئىستېمال قىلىپ بېرىش، ھېلىلە مۇراببasi، ئامىلە مۇراببasi، زەنجىۋىل مۇراببasi يەپ بېرىش، ئىسسىق، تەبىئەتلىك ياغلاردا باشنى ياغلاپ بېرىش لازىم.

2. مىزاجنى تەڭشەش ئارقىلىق بەدەن قۇۋۋىتىنى تولۇقلاپ، چاچنىڭ غەيرىي تەبىئىي ئۆزگىرىشىدىن ساقلىنىش، بادام يېغى، كۈنجۈت يېغى، زەيتۇن يېغى، شاپتۇل مېغىزى قاتارلىقلاردا ياغلاپ بېرىش، بادام ۋە ئىسپىغۇلغا قارا ھېلىلە، سېرىق ھېلىلە،

مامىرانچىن ئۇششاق سوقۇپ، ياغ ۋە ئىسپىغول لوئابى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ باشقا چېپىپ بېرىش، باشنى ئىسسىق تۇتۇش لازىم.

3. تاماكا، هاراقنى، نورمال بولمىغان جىنسىي تۇرمۇشنى قاتتىق چەكلەش، مۇھىت بۇلغىنىشتىن ساقلىنىش، قاتتىق ھېرىپ ـ چارچاشتىن ساقلىنىش لازىم.

4. چاچ ئاسراش ئۈچۈن تۇخۇم يېغى، كۈنجۈت يېغى قاتارلىقلاردا چاچنى ياغلاپ بېرىش، ئامىلە، قارا ھېلىلە مۇرابباسىنى يەپ بېرىشمۇ پايدىلىق. بادام مېغىزى، ئۆرۈك مېغىزى، ياڭاق مېغىزىنى كۆيدۈرۈپ، يېغىنى چىقىرىپ باشقا سۈركەپ بېرىش، ئوسما، خېنىنىڭ سۈيىدە، ئۇنىڭدىن باشقا مامىرانچىن، كاۋاۋچىن، قارا ھېلىلە قاتارلىقلارنى قاينىتىپ باشنى يۇيۇپ بېرىش لازىم.

15. نورمال چاچنى ئاسراش

چاچ تازىلىقىنى ياخشىلاش، مايلىشىپ قېلىش ۋە قورغاقلىشىپ قېلىشنىڭ ئالدىنى ئېلىش، مۇۋاپىق ئوزۇقلىنىش، كەيپىياتنى نورماللاشتۇرۇش، ئەقلىي ۋە جىسمانىي ئەمگەكنى مۇۋاپىق ئېلىپ بېرىش، هاراق ـ تاماكىنى چەكلەش، مۇھىت بۇلغىنىشتىن ساقلىنىپ، باش تېرىسى ۋە تۈك خالتىسىنىڭ يۇقۇملىنىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىش، ئۇنىڭدىن باشقا ئامىلە، قارا ھېلىلە، زەنجىۋىل مۇراببالىرىنى مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىپ بېرىشمۇ چاچقا پايدىلىق. پىرسىياۋشاننى

سوقۇپ، ئىلمان سۇدا ئېرىتىپ باشنى يۇسىمۇ بولىدۇ. ئەگەر يۇقۇملىنىش سەۋەبىدىن چاچ چۈشۈپ كېتىش ئەھۋالى ئېغىر بولسا مامىرانچىن، رەۋەن، قارا ھېلىلىلەرنى تەڭ مىقداردا ئېلىپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇغا ئارىلاشتۇرۇپ ئىلمان ھالەتتە باشنى يۇيۇپ بەرسىمۇ بولىدۇ. موزىنى مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ، قايناق سۇدا ئېرىتىپ، ئىلمان ھالەتكە كەلگەندە باشقا چېپىپ بەرسە بولىدۇ.

يەنە چاچنى نېيترال خۇسۇسىيەتلىك سوپۇندا پاكىز يۇيۇپ تۇرۇش لازىم. سوغۇق سۇدا باش يۇماسلىق، چاچ يېرىلىش بولسا تۇخۇم ئېقى، ئىسپىغۇل لوئابى، موزا قاتارلىقلارنى بىرلىكتە چېپىپ بېرىش لازىم.

16. چاچ چۈشۈشنىڭ ئالدىنى ئېلىش

ھازىرقى زامان تېبابەت ئىلمىدە، چاچنىڭ پەيدا بولۇشى، ئۆسۈشى، رەڭگى چاچ ئانا ھۈجەيرىلىرىنىڭ جانلىق بولۇنۇشى ۋە ئۇ ئاجرىتىپ چىقارغان پىگمېنت دانچىلىرى تەرىپىدىن بەلگىلىنىدۇ. ياش، ئىرسىيەت، ئەرلىك ھورمۇن، ماددا ئالمىشىش ئىقتىدارى، ئوزۇقلىنىش ئەھۋالى، روھىي ھالەت ۋە يىلىكنىڭ قان ئىشلەپچىقىرىش ئىقتىدارى بىلەن زىچ مۇناسىۋەتلىك، دەپ قارايدۇ. ئەگەر قارا رەڭلىك دانچىلار ئازلاپ كەتسە، چاچنىڭ رەڭگى كۈل رەڭگە ئۆزگىرىدۇ، ھەتتا ئاقىرىپ

كېتىدۇ. جىددىي ھالەتتە يۈرۈيدىغانلار، بەدىنى ئاجىزلار، كۆپ كېسەل بولىدىغانلار ياكى ئوزۇقلىنىشى توسالغۇغا ئۇچرىغانلارنىڭ چېچى بالدۇرلا پارقىراقلىقىنى يوقىتىپ، چاچ يىلتىزى يىگلەپ، چېچى چۈشۈپ كېتىدۇ. دېمەك نورمال فىزىيولوگىيەلىك ئىقتىدارى ۋاقىتلىق بۇزۇلۇش ياكى مەلۇم خىل ئىچكى ئاجراتما ئىقتىدارى توسقۇنلۇققا ئۇچراش، يەنە بۆرەك ئۈستى بېزى ئىقتىدارى چېكىنىش ۋە ئۇزۇن مەزگىل ئوزۇقلىنىش ياخشى بولماسلىق ھەمدە ئىرسىيەت ئامىلى قاتارلىقلارنىڭ ھەممىسى چاچنىڭ بالدۇر ئاقىرىپ كېتىشى ۋە چۈشۈپ كېتىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. مەلۇم ئۆتكۈر خاراكتېرلىك كېسەللىكلەردىن كېزىك، بەزگەك قاتارلىقلارغا گىرىپتار بولغۇچىلار ھەمدە قان ئازلىق، تۇبېركۇليوز، دىيابېت قاتارلىق كېسەللىكلەرنىڭ ئاخىرقى باسقۇچىغا بېرىپ قالغانلار ۋە ئەسلىگە كېلىش دەۋرىدىكى بىمارلارنىڭ ھەممىسىدە چاچ چۈشۈش ھادىسىسى كۆرۈلىدۇ. مەلۇم خىمىيەلىك دورىلارنى ئىشلەتكەندە سوزۇلما خاراكتېرلىك چاچ چۈشۈشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ، يەنە نۇرغۇنلىغان باشقا سەۋەبلەرمۇ چاچنىڭ رەڭگى ئۆزگىرىش ۋە چاچ چۈشۈشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. مەسىلەن: دائىرىلىك چاچ چۈشۈش، مايلىشىش خاراكتېرلىك چاچ چۈشۈش، بالدۇر قېرىش خاراكتېرلىك چاچ چۈشۈش، قېرىلىقتىكى چاچ چۈشۈش قاتارلىقلار.

تىبابەت ئىلمى نۇقتىسىدىن تەھلىل قىلغاندا، كەيپىياتتىكى جىددىي داۋالغۇش، روھىي جەھەتتە ئېغىر زەربە يېيىش، زىيادە قايغۇرۇش، دائىم چاچ ئاقىرىش، چاچ چۈشۈشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. كۆرۈۋېلىشقا بولىدۇكى، زىيادە كۆپ قايغۇرۇش كېسەللىك كەلتۈرۈپ چىقىرىش بىلەن بىرگە يەنە بالدۇر قېرىپ، چاچنىڭ ئاقىرىپ، چۈشۈپ كېتىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

چاچ تاراش: چاچنى تاراپ بېرىش باشنىڭ قان تومۇر ۋە تېرە ئاستى بېزى ئىقتىدارىنى ئىلگىرى سۈرۈپ، ماددا ئالمىشىش ھالىتىنى ياخشىلاپ، چاچنىڭ ئۆسۈشىنى ئىلگىرى سۈرىدۇ. بولۇپمۇ چوڭ مېڭىگە نىسبەتەن چاچ تاراپ بېرىش چوڭ مېڭە پوستلاق قەۋىتىنىڭ جانلىنىش ۋە تورمۇزلىنىش جەريانىنى ياخشىلاپ، ئادەمنىڭ مېڭىسىنى سەگەكلەشتۈرۈپ، نېرۋا ئاجىزلىقىغا ياكى ئۇيقۇسىزلىققا، زىيادە ئوي - خىياللار تۈپەيلىدىن كېلىپچىققان نېرۋا خاراكتېرلىك باش ئاغرىشقا قارىتا مۇئەييەن داۋالاش ئۈنۈمىگە ئىگە.

چاچ تاراپ بېرىشنىڭ ئەڭ مۇۋاپىق ۋاقتى ھەر كۈنى تاڭ سەھەر، چۈشلۈك ئارام ئېلىشتىن ئىلگىرى ۋە ئۇخلاشتىن ئىلگىرىكى ۋاقىت بولۇپ، چاچ تاراشنىڭ ئۇسۇلى ئالدىدىن كەينىگە، ئاندىن كەينىدىن ئالدىغا، يەنە سولدىن ئوڭغا، ئوڭدىن سولغا كەينى - كەينىدىن تاراپ بېرىلىدۇ. تاراش قېتىم سانى ئون قېتىمدىن يۈز قېتىمغىچە بولىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىر

ۋاقىتتا قول بارماقلىرى بىلەن ئۇۋۇلاپ بېرىلىدۇ، يەنە بارماق ئۇچلىرى بىلەن چاچ چېگراسىدىن باشنىڭ چوققىسىغا قارىتىپ ھالقىسىمان ھالەتتە ئۇۋۇلاپ بېرىلىدۇ، يەنە باش چوققىسىدىن تاكى گەدەنگىچە، ئاخىر يەنە ئىككى چېكىدىن باشنىڭ چوققىسىغىچە قارىتىپ تەكشى كۈچ بىلەن ئۇۋۇلاپ بېرىلىدۇ.

يېمەكلىك ۋە دورا ئارقىلىق چاچ چۈشۈشنىڭ ئالدىنى ئېلىش، چاچ شالاڭلىشىش، چاچ چۈشۈش ياكى دائىرىلىك چاچ چۈشۈشكە نىسبەتەن ئېيتقاندا، دائىم چاچ تاراپ بېرىش، ئۇۋۇلاپ بېرىش، روھىي كەيپىياتنى ئازادە تۇتۇشتىن سىرت، يەنە چاچنىڭ ساغلاملىقىنى ئاشۇرىدىغان يېمەكلىك بىلەن داۋالاش ئۇسۇلىنى قوللىنىش لازىم، مەسىلەن: قەنت تەركىبى كۆپ بولغان يېمەكلىك، پۇرچاق تۇرىدىكى يېمەكلىكلەر، كۆكتاتلار، مېۋە - چېۋىلەر، ۋىتامىنلار كۆپرەك بولغان يېمەكلىكلەردىن يەمدۇر، ياڭيۇ قاتارلىقلارنى ئىستېمال قىلىش، يەنە سىرتىدىن ئۇۋۇلاش، ئىچىدىن دورا ئىشلىتىش ئارقىلىق چاچنى ساغلاملاشتۇرۇش ۋە چاچ چۈشۈشنىڭ ئالدىنى ئېلىش كېرەك.

بۇنىڭدىن باشقا، چاچنى دائىم بۇدۇر قىلىش مۇۋاپىق ئەمەس. چۈنكى چاچنى دائىم بۇدۇر قىلغاندا، چاچ زىيانغا ئۇچراپ، باش تېرىسى زەخىملىنىپ، چاچ پارقىراقلىقىنى يوقىتىپ، باش تېرىسىنىڭ ئاجراتمىلارنى ئاجرىتىپ چىقىرىشى توسقۇنلۇققا ئۇچراپ، باش تېرىسىدە تەمرەتكە ھاسىل بولىدۇ. باش قېپىش،

كۆز قاراڭغۇلىشىش كۆرۈلىدۇ. بەزىلەر چاچ بوۇدۇر قىلغاندا خىمىيەلىك ماددىلار ئەكس تەسىر قىلغانلىقتىن، بەزىدە باش تېرىسى زەخىملىنىش، تېرە ياللۇغىغا گىرىپتار بولۇشى مۇمكىن. ئەمەلىيەتتە بۇ خىل ئەھۋاللار ناھايىتى كۆپ يۈز بەرمەكتە.

قايتا ـ قايتا بوۇدۇر قىلىنغان چاچلار كىشىگە ئىنگباتوردىن (چۈجە چىقىرىش ماشىنىسىدىن) ئەمدىلا چىققان توك چۈجىسىنى ئەسلىتىدۇ. ئۇ چۈجىگە يېتەرلىك مۇھىت بولمىسا ئۆلۈپ قالغاندەك بۇ خىل كۆيدۈرۈلگەن چاچلار ھەر خىل باكتېرىيەلەردىن يۇقۇملىنىپ، ئاخىر چاچ پۇتۇنلەي چۈشىدۇ. ئاق تەمرەتكە، سېرىق تەمرەتكە، قارا تەمرەتكە، يىرىڭلىق تەمرەتكە بىلەن باش تېرىسى يۇقۇملىنىش نىسبىتى يۇقىرى بولۇپ، ئۇزاق مۇددەت داۋالىنىشقا توغرا كېلىدۇ. چېچىڭىزنى ئاسراش ئەركىنلىكى ئۆز قولىڭىزدا!

چېچىڭىزنىڭ تەبىئىيلىكىگە ئېتىبار قىلىڭ!
چاچ چۈشۈش كېسەللىكىگە سەل قارىماڭ!

يەتتىنچى، چاچ بوياقلىرى ۋە سالامەتلىك

1. چاچ بوياقلىرىنىڭ زىيىنى

چاچ بويىقى تەركىبىدىكى ھىدرودىئامىن دەپ ئاتىلىدىغان بىر خىل خىمىيەلىك ماددا، تېرىنىڭ سېزىمچانلىقى ئېشىپ كېتىش، ئاق قان كېسىلى قاتارلىق كۆپ خىل كېسەللىكنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

تونۇشتۇرۇلۇشىچە، چاچ بويىقى تېرە بىلەن بىۋاستە ئۇچراشقانلىقتىن، ئۇنىڭ تەركىبىدىكى بېنزول تۈرىدىكى ئورگانىك ماددىلار باش تېرىسى ئارقىلىق قىلدام تومۇرلارغا كىرىپ، ئاندىن قان يىلىكىگە (چاچ يىلتىزىغا) يېتىپ بارىدىكەن. ئەگەر ئۇزاق مۇددەت شۇنداق داۋاملىشىۋەرسە، قان ھۈجەيرىسىنى بۇزۇپ، ئاقىۋەتتە ئاق قان كېسىلىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدىكەن.

شاڭخەي سۇپەت تېخنىكا نازارەتچىلىكى تەكشۈرۈش تېخنىكىسى تەتقىقات ئاكادېمىيەسىنىڭ ئالىي ئىنژېنېرى جوزېلىن مۇنداق دەيدۇ: ھىدرودىئامىن خەلقئارا ئېتىراپ قىلغان راك پەيدا قىلغۇچى بىر خىل ماددا. چەت ئەللىكلەرنىڭ تەتقىقاتىدىن مەلۇم بولۇشىچە، چېچىنى دائىم بويىتىدىغان

ئادەملەر تويىدىن سۈت بېزى راكى، تېرە راكى، ئاق قان راكى(كېسەللىكى)، دوۋساق راكى قاتارلىقلارغا گىرىپتار بولىدىغانلارنىڭ نىسبىتى يۇقىرى ئىكەن.

جۇڭگو چاچ ياساش، ھۆسن گۈزەللەشتۈرۈش جەمئىيىتىنىڭ باشلىقى يەن شىيۇجىننىڭ ئېيتىشىچە، بازارلاردىكى ۋە كەسپىي چاچ ياساش ئورۇنلىرىدا ئىشلىتىۋاتقان چاچ بويىقىنىڭ ھەممىسى ئاساسەن دېگۈدەك خىمىيەۋى تەركىبلىك چاچ بويىقى بولۇپ، ساپ ۋە تەبىئىي ئۆسۈملۈكتىن ئىشلەنگەن چاچ بويىقىنى ئاسانلىقچە تاپقىلى بولمايدىكەن. مۇتەخەسسىسلەرنىڭ كۆرسىتىشىچە، چاچ بويىقىنى ئۇزۇن مەزگىل ئىشلەتكەندە يۇقىرى قان بېسىم، يۈرەك كېسىلى، نەپەس قىسىلىش كېسىلى قاتارلىقلارنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدىكەن. چاچ بوياش ھامىلدار ياكى بالا ئېمىتىش باسقۇچىدىكى ئاياللارغا مۇۋاپىق كەلمەيدىكەن.

2. چاچ بوياقلىرىنى ئىشلەتكەندە...

نۆۋەتتە كىشىلەرنىڭ گۈزەللىككە ئىنتىلىش پسخىكىسىنىڭ كۈچىيىشىگە ئەگىشىپ، چاچ بويىقى ئىشلىتىدىغان كىشىلەرمۇ كۆپەيمەكتە. ئەمما چاچ بويىقىنى ئىشلىتىشتىن بۇرۇن تۆۋەندىكى بىر قانچە نۇقتىغا دىققەت قىلىش كېرەك:

1. ئىمكانىيەتنىڭ بارىچە ئاسان ئۆچمەيدىغان بوياقلارنى ئاز ئىشلىتىش، ئىشلەتكەندە ئەڭ ياخشىسى رەڭگى سۇسراقىنى

ئىشلىتىش ھەم ئوخشىمىغان بوياقلارنى بىرلا ۋاقىتتا ئىشلەتمەسلىك كېرەك. چۈنكى بوياقلار ئارىسىدا خىمىيەلىك رېئاكسىيە يۈز بېرىشى مۇمكىن. ئۇزاق ۋاقىت كۆپلەپ بوياق ئىشلەتمەسلىك، بولۇپمۇ خىمىيەلىك بىرىكمە بوياقلارنى كۆپ ئىشلەتمەسلىك كېرەك. ئەگەر چاچ بويىغاندا تېرە ياللۇغلىنىش ئەھۋالى كۆرۈلسە چاچ بوياشنى دەرھال توختىتىش كېرەك.

2. چاچ بوياش قېتىم سانى بەك كۆپ بولۇپ كەتمەسلىك، بوياشتىن بۇرۇن باشقا ئازراق ۋازېلىن سۈركەش لازىم. ئەگەر سۇيۇق دورا سۇركەلسە، يۇيۇش تېخىمۇ ئاسان بولىدۇ. چاچنى بوياپ بولغاندىن كېيىن سۈزۈك سۇدا بىر قانچە قېتىم يۇيۇش، بوياق قالدۇقلىرىنىڭ تولۇق چىقىرىلىشىغا كاپالەتلىك قىلىش كېرەك. چاچ يۇغاندا باش تېرىسىنى بەك تاتىلىۋەتمەسلىك كېرەك، بولمىسا يۇقۇملىنىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

3. چاچ بويىغاندا كىرپىك ۋە قاشنى بويىماسلىق كېرەك. چىقان چىققان، تېرىسىدە يارا بار، بوياق رېئاكسىيە بېرىدىغان كىشىلەر چاچ بويىماسلىق كېرەك. ئەگەر بوياشقا توغرا كەلسە، چوقۇم رېئاكسىيە سىنىقى قىلىپ بېقىش يەنى بوياقنى قۇلاقنىڭ كەينىگە سۇركەپ بېقىپ، ئىككى كۈن ئىچىدە ھېچقانداق رېئاكسىيە يۈز بەرمىسە، ئاندىن بوياش كېرەك.

3. ئۇيغۇر ئاياللىرىنىڭ چاچ قويۇش ئادىتى

ئىنسانلار ئۆز بەدىنىدىكى ھەرقايسى تەركىبىي قىسىملارنى

ۋە ئۇلارنىڭ روللىرىنى تونۇپ يېتىش بىلەن بىللە، شۇ تەركىبىي قىسىملارنى ئۆزلىرىنىڭ ئېستېتىك قاراشلىرى ئاساسىدا ئۆز لايىقىدا گۈزەللەشتۈرگەن. چاچ ئادەم ئورگانىزمىنىڭ ئىنسانلار بەدىنىدىكى مۇھىم تەركىبىي قىسمى بولۇپ، ئۇنىڭ ئاساسلىق رولى يازدا باشقا چۈشكەن كۈن نۇرى ۋە ئىسسىقلىقنى تارقىتىش، قىشتا باشنى ئىسسىق ساقلاش ھەمدە باش تېرىسىنى تۈرلۈك خىمىيەۋى ماددا ھەم كۈن نۇرى قاتارلىق فىزىكىلىق زەخىملەردىن ساقلاشتىن ئىبارەت. ئەمما چاچنىڭ ئادەمگە گۈزەللىك بېغىشلاشتىن ئىبارەت بۇ رولىغىمۇ سەل قاراشقا بولمايدۇ. كۆركەم، چىرايلىق، يارىشىملىق چاچ شەكىللىرى ئارقىلىق شۇ كىشىنىڭ چىراي گۈزەللىكىنى ئاشۇرغىلى بولىدۇ. قەدىمدىن تارتىپ ئاياللار ئەرلەرگە قارىغاندا گۈزەللىككە يەنى چاچ گۈزەللىكىگە بەكرەك ئەھمىيەت بېرىپ كەلگەن. بىر ئايالنىڭ چاچ شەكلى پەقەت شۇ ئايالنىڭ گۈزەللىكىنى نامايان قىلىپلا قالماستىن، بەلكى شۇ ئايال ۋەكىللىك قىلغان مەلۇم بىر مىللەتنىڭ مەلۇم تارىخىي دەۋردىكى مەدەنىيىتىنى ئەكس ئەتتۈرۈپ بېرەلەيدۇ، ئەلۋەتتە!

ئۇيغۇر ئاياللىرى قەدىمدىن تارتىپ، پاكىز ياسىنىپ يۈرۈشكە ئادەتلەنگەن بولۇپ، ئۆز چېچىنىڭ گۈزەللىكىگە، چاچ ئاسراشقا ئالاھىدە ئەھمىيەت بېرىپ، چاچنى ھەر خىل شەكىلدە ياسىغان ۋە جىگدە يېلىمى، تۇخۇم، ناۋات، ئوسما، زەيتۇن يېغى، سىيادان قاتارلىق چاچقا پايدىلىق نەرسىلەرنى ئىشلىتىش ئارقىلىق چېچىنى ئاسرىغان ۋە چاچنىڭ توم، كۆركەم بولۇشىغا كاپالەتلىك

قىلىپ كەلگەن. ئۇيغۇر ئاياللىرىغا نىسبەتەن ئۇزۇن چاچ گۈزەللىكنىڭ بەلگىسى. ئۇيغۇر ئاياللىرىنىڭ گۈزەللىكىنى چاچتىن ئايرىپ قاراشقا بولمايدۇ. چاچ بىلەن ئۇيغۇر ئاياللىرىنىڭ گۈزەللىكى ناھايىتى زىچ ئورگانىك بىرىكىپ كەتكەن. ئۇلار باشتىن ـ ئاخىر ئۇزۇن چاچ قويۇشنى بىر خىل ئەنئەنە سۈپىتىدە داۋاملاشتۇرۇپ كەلگەن ھەمدە بىر قاتار ياسىنىش ئۇسۇللىرىنى ئىجاد قىلغان. تارىختىن بۇيان خەلقىمىز ئىچىدىكى ئاياللارغا ئائىت بولغان گۈزەللىك قاراشلىرىدا ئۇزۇن، توم بولغان سۇمبۇل چاچ مۇھىم ئورۇندا تۇرۇپ كەلگەن. ئاتىلار سۆزلىرىدىمۇ خەلقىمىزنىڭ چاچقا بولغان ئالاھىدە چۈشەنچىلىرى ئەكس ئەتتۈرۈلگەن. ئۇنىڭدىن باشقا، خەلق چۆچەكلىرىدىمۇ چاچنىڭ گۈزەللىكىگە ئائىت مىسراللىرىمۇ ناھايىتى كۆپ ئۇچرايدۇ. مەسىلەن: «چىن تۆمۈر باتۇر» چۆچىكىدە چىن تۆمۈر باتۇرنىڭ سىڭلىسى مەختۇمسۇلا ئېرىق ـ ئۆستەڭ بويىدا چېچىنى تاراش جەريانىدا سۇغا چۈشۈپ كەتكەن چېچى موڭغۇللار دۆلىتىگە ئېقىپ بېرىپ، ئېرىقتا قولىنى يۇيۇۋاتقان موڭغۇل شاھزادىسىنىڭ قولىغا ئىلىنىپ قالىدۇ، موڭغۇل شاھزادىسى بۇ ئۇزۇن ھەم گۈزەل چاچقا قاراپ، مەختۇمسۇلانى كۆرمەي تۇرۇپ، ئۇنىڭغا ئاشىق بولۇپ قالىدۇ. دېمەك، مۇشۇ خىلدىكى مىساللاردىن ئەجدادلىرىمىزنىڭ چاچقا قانچىلىك دەرىجىدە ئەھمىيەت بېرىپ كەلگەنلىكىنى ناھايىتى ئېنىق بىلىۋالالايمىز. ئۇيغۇر ئاياللىرىنىڭ قەدىمدىن تارتىپ ھازىرغىچە ئاساسلىق چاچ ياساش شەكلى چاچنى ئۆرۈش، يەنى

ئۆرۈمە چاچ شەكلىدىن ئىبارەت، چاچنى ئۆرۈشنىڭ ئاساسلىق ئۇسۇلى بولسا چاچ ئۈچ بۆلەككە ئايرىلىپ، بۇ ئايرىلغان ھەربىر بۆلەكلەر رەتلىك ھالدا بىر - بىرىگە كىرىشتۈرۈلىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا، يەنە ئالتە چاچنى بىر قىلىپ ئۆرۈيدىغان ئەھۋاللارمۇ بار.

يىراق قەدىمكى زاماندا ئەر ياكى ئايال بولسۇن، ھەممىسى دېگۈدەك چاچلىرىنى ئۆرۈپ يۈرگەن ياكى ئۆرۈمە چاچ قويغان. بۇنى ئىسپاتلايدىغان ئارخېئولوگىيەلىك ماتېرىياللار ناھايىتى كۆپ. مەسىلەن: زاغۇنلۇقتىن تېپىلغان قەبرىگە دەپنە قىلىنغان ئەرنىڭ 30 سانتىمېتىر كېلىدىغان ئىككى تال ئۆرۈمە چېچى بار. يەنە بىر قەبرىگە دەپنە قىلىنغان ئايالنىڭ قوڭۇر رەڭلىك ئاقارغان چاچلىرى 20 سانتىمېتىر ئۇزۇنلۇقتا ئىككى تال قىلىپ ئۆرۈلگەندىن تاشقىرى يەنە 45 سانتىمېتىر ئۆرۈلگەن ئىككى تال سۇنئىي چېچىمۇ بار.

ئومۇمەن ھەر خىل شەكىلدىكى ئۆرۈمە چاچلارنى قويۇش، سۇنئىي چاچ سېلىش ئادەتلىرى بىر خىل ئەنئەنە سۈپىتىدە ئەۋلادتىن ئەۋلادقىچە ئۈزۈلمەي داۋاملىشىپ كەلگەن.

ئۇيغۇر ئاياللىرىدا ئۆرۈمە چاچ قويۇشتا بىر يۈرۈش ئادەتلەر شەكىللەنگەن. بۇ ئادەتلەر «ئۇيغۇر ئۆرپ - ئادەتلىرى» دېگەن كىتابتا مۇنداق ئوتتۇرىغا قويۇلغان: ئۇيغۇرلاردا توي قىلمىغان قىزلارنىڭ چېچى 15 تال، 17 تال، 12 تال، ھەتتا 41 تال قىلىپ ئۆرۈلىدۇ. ھەرگىز جۈپ ئۆرۈلمەيدۇ ھەمدە توي قىلمىغان قىزنىڭ پېشانىسىدە كوكۇلا چېچى بولىدۇ، قىزنىڭ تويى بولىدىغان كۈنى ئۇنىڭ پاتاڭ (گەدەن) قىسمىدىكى چاچ ئەڭ

ئاخىرقى قېتىم چۈشۈرۈلىدۇ. توي قىلىپ ئەتىسى ياكى بىر قانچە كۈندىن كېيىن قىزنىڭ كۈكۈلا چاچلىرى جۈپ ئۆرۈلىدۇ، چاچنى جۈپ ئۆرۈش ياتلىق بولغانلىقنىڭ ئىپادىسى دېيىلىپ، ئۇلار ياڭاق ياكى سىڭاق سىكىلەك قويىدۇ. ياشانغان ئاياللار چېچىنى ئىككى تال قىلىپ ئۆرۈپ ئۇنى چاچ تەڭگە، چاچ تارتقۇ بىلەن جۈپلىۋالىدۇ. ئۇيغۇر ئاياللىرىنىڭ چاچ تۇرىگە ۋە ئۆرۈلگەن چېچىنىڭ جۈپلىكىگە قاراپ، ئاياللىنىڭ قىز، چوكان، جۇۋان، ياشانغان ئايال ئىكەنلىكىگە ھۆكۈم قىلغىلى ۋە ياكى ئۇنى پەرقلەندۈرگىلى بولىدۇ.

ئۇيغۇر ئاياللىرىنىڭ چاچ قويۇشىدا يەنە بىر قاتار پەرھىزلەرمۇ بار. توي قىلمىغان قىزلارنىڭ چېچىنى توي قىلىپ بولغان ئاياللارغا ئوخشاش ياسىشى ۋە تۇرمەكلىشى چەكلىنىدۇ. ئۇيغۇر ئاياللىرى چاچنى بەخت ۋە بايلىق دەپ قارايدىغان بولغاچقا، چاچ قانچە ئۇزۇن بولسا، بەختىمۇ شۇنچە كۆپ بولىدۇ دەپ، چۈشكەن چاچلارنى ھەرگىز يەرگە قالايمىقان تاشلىماي يىغىپ ساقلايدۇ. ئاياللار ئوڭايلىقچە چاچنى كەسمەيدۇ. ئەگەر كېسىشكە توغرا كەلسە، ھەسەن - ھۈسەن چىققاندا چاچنىڭ ئۇچىنى ئىشىكنىڭ بوسۇغىسىغا قويۇپ، پالتا بىلەن كېسىدۇ. ئېيتىشلارغا قارىغاندا، بۇنداق قىلغاندا ئۆسۈپ چىققان يېڭى چاچ ھەم ئۇزۇن ھەم كۆپ بولارمىش. ئادەتتىكى ۋاقىتتا قىز - ئاياللار چېچىنى كەسسە بەختى كېسىلىپ كېتىدۇ دەيدىغان ئادەتكە ئائىلانغان سۆزلەر ئەل ئارىسىدا ھازىرمۇ بار.

چاچ تاراش جەھەتتىمۇ بىر قىسىم پەرھىزلەر بار. ئۇيغۇر

ئاياللىرىدا چاچنى قوْرۇق تاراش چەكلىنىدىغان بولۇپ، ئەگەر چاچنى قوْرۇق تارىسا قوْرۇق سۆز، قوْرۇق تۆھمەتكە قالىدۇ، دەپ قارايدۇ. بەزى يەرلەردە يەنە كېچىدە چاچ تاراش مەنئى قىلىنغان. ئۇنىڭدىن باشقا، ئاياللارنىڭ قوْربان ھېيت نامىزىدىن بۇرۇن چاچ تارىشى چەكلىنىدۇ. قوْربان ھېيت نامىزى ئوقۇلۇپ بولغاندىن كېيىن چاچ تارىسا بولىدۇ. بۇ پەرھىزلەر بەلكىم خاسىيەتلىك ۋاقىتلاردا مەينەت نەرسىلەرنى قالدۇرماسلىق سەۋەبىدىن بولسا كېرەك. ئاياللار چاچ تارايدىغان ئورۇن جەھەتتىنمۇ پەرھىزلەر بار بولۇپ، ئادەتتە كۈن نۇرى چۈشكەن جايلاردا چاچ تارالمايدۇ.

ئىسلاھات ۋە ئېشىكنى ئېچىۋېتىش يولغا قويۇلغاندىن كېيىن، جەمئىيەتنىڭ ھەر ساھەلىرىدىكى خەلقئارالىق ئالماشتۇرۇش كۈچەيدى، چەت ئەللەرنىڭ مەدەنىيىتىمۇ مىللىتىمىزنىڭ ئەنئەنىۋى مەدەنىيىتىگە زور تەسىرلەرنى كۆرسەتتى. بولۇپمۇ شەھەرلەرگە بولغان تەسىرى كۈچلۈك بولدى. ئۆز گۈزەللىكىگە ئالاھىدە دىققەت قىلىپ كەلگەن ئۇيغۇر قىز ـ ئاياللىرى ئۆزلىرىنى گۈزەللەشتۈرۈشكە ئىنتىلىش جەريانىدا چەت ئەل ئاياللىرىنىڭ خىلمۇ خىل چاچ پاسونلىرىنى قوبۇل قىلىپ، ئۆزۈن ئۆرۈمە چاچلىرىنى كېسىپ، ئۆزۈن ئۆرۈمە چاچلارنىڭ تۇرلۇك «قولايسىزلىقى» نى يوقىتىشقا ئۇرۇندى. بۇنىڭ بىلەن چاچ پاسونلىرى ھەرخىللىشىپ كەتتى. كىم قىز، كىم چوكان، كىم جۇۋان، كىم ياشانغان، بەزىدە پەرق ئېتەلمەيدىغان بولۇپ قالدۇق. شۇنىڭ بىلەن ئاياللارنىڭ ساغلام

گۈزەللىكىگە گۈزەللىك، لاتاپىتىگە لاتاپەت قوشۇپ كېلىۋاتقان تېقىملىرىدا «ئۈينايدىغان» ئۆزۈن ئۆرۈمە چاچلار كۆز ئالدىمىزدا ئاستا ـ ئاستا يوقالدى. بۇنىڭغا ئەگىشىپ ئۇيغۇرلاردىكى چاچقا قاراپ ئۇيغۇر ئاياللىرىنىڭ قىز، چوكان، جۇۋان ئىكەنلىكىنى پەرق ئېتىش ئادىتىمۇ يوقالدى. شەھەرلەردە ناھايىتى كەمدىن ـ كەم ئۇچرايدىغان ئۆرۈمە چاچ شەكلى ئاساسەن تاق ئۆرۈمە، قوش ئۆرۈمىدىن ئىبارەت. ئەمما كەڭ يېزىلاردىكى ئاياللار ئادەت كۈچى ۋە ئەنئەنىنىڭ تەسىرىدە يەنىلا ئۆزلىرىنىڭ ئۆزۈن چاچلىرىنى جىگدە يېلىمى، تۇخۇم، ناۋات، ئوسما، سىيادان قاتارلىق چاچقا پايدىلىق نەرسىلەرنى ئىشلىتىپ ئاسراپ، تېخىمۇ ئۆزۈن، توم ھەم كۆركەم چاچلىرى بىلەن ئۆزىنى نامايان قىلماقتا.

سەككىزىنچى، چاچنىڭ فىزىيولوگىيەلىك قۇرۇلمىسى ۋە تەسىر قىلغۇچى ئامىللار

1. چاچنىڭ فىزىيولوگىيەلىك قۇرۇلمىسى

كىشىنىڭ زوقىنى كەلتۈرىدىغان چاچ ئىزچىل ھالدا ئەسلىي ھالىتىنى ساقلاپ تۇرىۋەرمەيدۇ. ساغلام ھەم جانلىق چاچ كۆركەم، يۇمشاق، رەتلىك كۆرۈنىدۇ. چاچ، باش قىسمىنىڭ ساغلاملىقىنى قوغداپلا قالماستىن، كىشىنىڭ قىياپىتىنى گۈزەللەشتۈرىدۇ. چاچنىڭ ئۇزاق مۇددەتلىك ساغلاملىقىنى ساقلاش ئۈچۈن، چاچنىڭ فىزىيولوگىيەلىك قۇرۇلمىسىنى ياخشى ئىگىلەش كېرەك.

چاچ بىر خىل مۇرەككەپ تالادىن تەشكىل تاپقان بولۇپ، قۇرۇلمىسى ئوخشاش بولسىمۇ، لېكىن ھەربىر ئادەمدە كونكرېت ئوخشىماسلىق بولىدۇ. چاچنىڭ تۈك توپچە بېشىنىڭ ئەتراپىدىكى ئانا تۈكچە ماددا ھۈجەيرىسى بۆلۈنۈپ يېڭى ھۈجەيرە چىقىرىپ، ئاندىن بۇ ھۈجەيرىلەر ئۈزۈكسىز قان تومۇردىن ئوزۇقلۇق سۈمۈرۈپ، بۆلۈنۈپ كۆپىيىدۇ. ھۈجەيرىلەر تەرتىپ بويىچە يۇقىرىغا قاراپ قىستىلىپ كۆپىيىپ، باش تېرىسىدىن چىقىپ چاچنى شەكىللەندۈرىدۇ. تۈكچە توپچىسى ياخشى

ئاسرالمىسا چاچ ئۆسۈشتىن توختايدۇ ۋە تەدرىجىي چۈشۈپ كېتىدۇ.

2. چاچقا تەسىر قىلغۇچى ئامىللار

1. سۇدا ئېرىگۈچى سۇيۇقلۇقلار: سۇدا ئېرىشچان سۇيۇقلۇقنىڭ تەسىرىدە چاچنىڭ تالا ئاقسىلىدىكى ھىدروگېن بېغى ئۈزۈلىدۇ. تېمپېراتۇرا قانچە يۇقىرى بولغانسېرى شۇنچە كۆپ ھىدروگېن بېغى ئۈزۈلىدۇ. چۈنكى، ھىدروگېن بېغى سۇنىڭ تەسىرىگە ئۇچرىغانلىقتىن، چاچ تالا ئاقسىلىنى بۇرمىسىمان ھالەتكە كەلتۈرۈپ قويىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن چاچ سۇدا كۆپۈپ يۇمشاپ، ئېلاستىكلىقىدىمۇ ئۆزگىرىش بولىدۇ. چاچ قۇرۇغاندىن كېيىن ھىدروگېن بېغى يەنە قايتا شەكىللىنىدۇ. شۇڭا چاچنى يۇمشاق سۇدا يېپىشقاق سۇيۇقلۇقتا يۇيۇپ تۇرۇش كېرەك.

2. چاچ يۇيۇش سۇيۇقلۇقلىرى: چاچ يۇيۇش سۇيۇقلۇقىدىكى ئاكتىپ ماددا باش تېرىسى، چاچتىكى ئاجراتمىلارغا ۋە مۇڭگۈز تالاسىنىڭ يۈزىگە سىڭىپ كىرىپ، چاچ ۋە ئاجراتمىلار ئارىسىدىكى تارتىش كۈچىنى ئاجىزلىتىدۇ. چاچ يۇيۇش سۇيۇقلۇقىنىڭ تەسىرىدە ئاجراتمىلار ئۇششاق دانچىلەرگە پارچىلىنىپ سۇيۇقلۇق ئارقىلىق چىقىپ كېتىدۇ. شۇڭا ئاساسلىق خۇسۇسىيىتى بەكمۇ كۈچلۈك بولمىغان، ئاسان ماغزاپ چىقىرىدىغان چاچ يۇيۇش سۇيۇقلۇقىنى تاللاپ ئىشلىتىش كېرەك.

3. چاچ سۇپىتىنى سۇنئىي ئۇسۇلدا ئۆزگەرتىش: چاچنىڭ رەڭگىنى پوستلاق قەۋىتىدىكى قارا پىگمېنتنىڭ تۈرى ۋە سانى بەلگىلەيدۇ. چاچنىڭ رەڭگىنىڭ قارا رەڭدىن ئاقىرىپ كېتىشى، تولۇق شارچىسىدىكى قارا پىگمېنتنىڭ تەدرىجىي كېمىيىپ كېتىشىدىن بولىدۇ. چاچ بوياۋچىنى ئۇزاق مۇددەت ئىشلەتكەندە، تولۇق خالتىسىنى زەھەرلەپ، چاچنى داۋاملىق چۈشىدىغان، ئۆسمەيدىغان قىلىپ، تاز بولۇپ قېلىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

4. مۇھىت ئامىللىرى: ئۇلترا بىنەپشە نۇرنىڭ تېرىگە تەسىرى بولۇپلا قالماستىن، چاچقىمۇ زەخىم يەتكۈزىدۇ. چاچ دائىم كۈچلۈك قۇياش نۇرى بىلەن ئۇچراشقاندا، تېرە قەۋىتىدىكى قارا پىگمېنت ھۈجەيرىلىرىنىڭ ئۇزاق مۇددەت ئۇلترا بىنەپشە نۇرنىڭ تەسىرىدە سىرتقى يۈزى قوپاللىشىپ، رەڭگى ئۆزگىرىپ، چاچ چۈرۈكلىشىپ، ئەسلىدىكى پارقىراقلىقىنى يوقىتىپ قويىدۇ. ھاۋادىكى بۇلغانمىلارمۇ چاچنىڭ سۈپىتىنى تەدرىجىي تۆۋەنلىتىۋېتىدۇ.

5. ياش ۋە سالامەتلىك: ئادەمنىڭ ياش پەرقىگە قاراپ ئانا چاچ ماددىسى ھۈجەيرىلىرىنىڭ پارچىلىنىپ كۆپىيىشتىكى يۇقىرى پەللە مەزگىلى ئوخشاش بولمايدۇ. ئادەم ئوتتۇرا ياشقا بارغاندا بەدەندىكى ئەزالارمۇ تەدرىجىي قېرىشقا باشلايدۇ. چاچنىڭ ئۆسۈشىمۇ تەدرىجىي ئاستىلاپ، تولۇق توپچىسىدىكى قارا پىگمېنت ھاسىل قىلغۇچى ھۈجەيرىلەرنىڭ ئىقتىدارى چېكىنىدۇ. بۇ خىل ئەھۋالدا مۇۋاپىق بولغان چاچ ئاسراش ئۇسۇلىنى قوللىنىش كېرەك.

3. قانداق قىلغاندا چاچ چۈشۈشنى ئۈنۈملۈك داۋالىغىلى بولىدۇ؟

1. چاچنى ياغاچ ياكى سۆڭەك تارغاقتا تاراش كېرەك. نىلون ۋە سۇلياۋدىن ياسالغان تارغاقتا چاچ تارىغاندا، سۈركىلىش سەۋەبىدىن (زەرەت) توك ھاسىل بولۇپ، چاچنىڭ يىلتىزى زىيانغا ئۇچرايدۇ. بۇنداق ئەھۋال ئۇزاق مۇددەت داۋاملاشسا، چاچنىڭ يىلتىزى قۇرۇپ چاچ چۈشۈشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

2. چاچنى بۇدۇر قىلىش قېتىم سانى بەك كۆپ بولۇپ كەتمەسلىك كېرەك. چۈنكى چاچنى بەك كۆپ بۇدۇر قىلغاندا، چاچ بۇدۇر قىلىشتا ئىشلىتىلىدىغان دورىنىڭ تەركىبىدىكى كىسلاتالىق ماددا چاچقا زىيان قىلىپ، چاچ چۈشۈشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

3. چاچ ئاسراش مەلھىمىنى باش تېرىسىگە كۆچەپ سۈركىمەسلىك كېرەك. ئۇنى چاچ يىلتىزىدىن باشلاپ چاچنىڭ ئۇچىغا قارىتىپ سۈركەش لازىم. چۈنكى چاچ ئاسراش مەلھىمى ھەربىر تال چاچقا ئوزۇقلۇق يەتكۈزۈپ بېرىدۇ. شۇڭا ئۇ باش تېرىسىگە ئەمەس، چاچنىڭ ئۆزىگە سىڭىشى كېرەك. چاچ ئاسراش مەلھىمىنى بىر نەچچە مىنۇت تۇرغۇزغاندىن كېيىن يۇيۇۋېتىش، ئۇزۇن تۇرغۇزماسلىق لازىم.

4. چاچنى يۇغاندا، لۆڭگە بىلەن پاكىز سۈرتۈپ، تەبىئىي شامالدىتىپ قۇرۇتۇش كېرەك. توك شامالدۇرغۇچتا قۇرۇتۇشتىن

ساقلىنىش لازىم.

5. ئوزۇقلۇققا ئەھمىيەت بېرىش، چاچنىڭ ئۆسۈشىگە پايدىلىق بولغان يېمەكلىكلەرنى كۆپرەك يېيىش كېرەك. ئالايلۇق، دانلىق زىرائەت، كۆكتات، مېۋە ـ چېۋە، بېلىق، قارا كۈنجۈت، ياڭاق، بادام، قىزىل ئۈزۈم قاتارلىقلارنى كۆپرەك يېيىش ۋە ئۇسسۇلۇقنى كۆپ ئىستېمال قىلىش لازىم. تاتلىق يېمەكلىكلەرنى ئازايتىش كېرەك. مايلىق يېمەكلىكلەرنى ئازراق ئىستېمال قىلىش كېرەك. تەركىبىدە مىكرو مىقدارلىق ئېلېمېنتلار ۋە مىنېرال ماددىلار مول بولغان يېمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلىشى كېرەك. مەسىلەن: تۆمۈر، ماگنىي، كالىي، كالتسىي، مانگان، فوسفور، گۈڭگۈرت، سېلېن، ناترىي، سىنك، ئاليۇمىن، قەلەي قاتارلىقلار.

6. قېنىپ ئۇخلاشقا كاپالەتلىك قىلىش، روھىي كەيپىياتنى ئازادە تۇتۇش، تۇرمۇشنى بەك جىددىي ئورۇنلاشتۇرماسلىق كېرەك.

7. چاچنى تارغاق بىلەن كۆپ تاراپ بېرىش كېرەك. بۇنداق قىلغاندا باش تېرىسىنىڭ قان ئايلىنىشى ياخشىلىنىپ، چاچنىڭ ساغلام ئۆسۈشىگە پايدىسى بار.

4. چاچ چۈشۈشنى توختىتىدىغان ۋە چاچ ئۆستۈرىدىغان رېتسېپلار

1. 150 مىللىلىتىر ئاچچىقسۇنى تەڭ مىقداردىكى سوغا

قويۇپ قايىنىتىپ ئىلمان ھالەتكە كەلتۈرۈپ، كۈندە بىر قېتىم باش يۇيۇپ بەرسە بولىدۇ.

2. تۇز سۈيىدە باش يۇيۇشنى ئۇزاق مەزگىل داۋاملاشتۇرسا، چاچ چۈشۈشنىڭ ئالدىنى ئالغىلى ۋە ئازايتقىلى بولىدۇ.

3. بادام، ئۆرۈك، شاپتۇل، ياڭاق مېغىزلىرىنى كۆيدۈرۈپ، يېغىنى چىقىرىپ باشقا سۈركەپ بەرسە، ئوسما، خېنە سۇلىرىنى چىقىرىپ باشنى يۇيۇپ بەرسە چاچ چۈشۈشنى داۋالايدۇ.

4. خام قارا كۈنجۈت، پىشۇرۇلغان قارا پۇرچاق ۋە ياڭاق مېغىزىنى كۈندە 3~2 قېتىم، ھەر قېتىمدا بىر قوشۇقتىن، ئۇدا ئۈچ ئاي يەپ بەرسە چاچ قارىيىدۇ.

5. پوستى سويۇلۇن رەڭلىك سامساقنى ئېزىپ، سۈيى بىلەن گلىتسېرىننى 3 : 2 نىسبەت بويىچە ئارىلاشتۇرۇپ، ئىلمان سۇدا باش يۇغاندىن كېيىن، چاچ چۈشۈپ كەتكەن جايغا ھەر كۈنى ئىككى قېتىم سۈركىسە بولىدۇ. ئېغىرراق بولسا كۈندە ئۈچ قېتىم سۈركىسىمۇ بولىدۇ.

6. 10 گىرام ئۇچلۇق قىزىلمۇچىنى 60 گىرادۇسلۇق 50مىللىلىتىر ئاق ھاراققا 10 كۈن چىلاپ قىزىلمۇچىنى سۈزۈۋېتىپ، ھەر كۈنى دورا سۈيۇقلۇقىنى چاچ چۈشكەن جايغا بىر نەچچە قېتىمدىن سۈركىسە بولىدۇ.

5. چاچ چۈشۈشنى يەرلىك ئۇسۇلدا داۋالاش

يىلىم چېپىش ئارقىلىق سۇمبۇل چاچلىرىنى ئاسراش ۋە

گۈزەللەشتۈرۈش، ساھىبجامال ئانىلىرىمىزنىڭ ئۆز گۈزەللىكىنى يارىتىشتا كەم بولسا بولمايدىغان مۇھىم ئۆلچەملىرىدىن بىرى بولۇپ كەلگەن. ئانىلىرىمىز ۋە قىز - چوكانلىرىمىز ناھايىتى بۇرۇنلا جىگدە يېلىمىنىڭ خۇسۇسىيىتىنى بايقاپ، ئۇنى ئۆز تۇرمۇش ئەمەلىيەتلىرىدە قايتا - قايتا سىناق قىلىپ، چاچنىڭ چۈۋۈلۈپ كېتىشىنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدىغانلىقىنى ھېس قىلغان. ئەمەلىيەتتىمۇ يېلىم چاچ يىلتىزىنى قۇۋۋەتلەيدۇ، چاچ چۈشۈشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ، چاچنى پارقىراق قىلىدۇ.

6. دائىرىلىك چاچ چۈشۈشنى يەرلىك ئۇسۇلدا داۋالاش

ئۈجمە دەرىخىنىڭ ئاق قوۋزىقىدىن 150~200 گىرامنى سۇدا قاينىتىپ، تىندۇرۇلغاندىن كېيىن ئاستىدىكى دۇغ قىسمىنى تۆكۈۋېتىپ، سۈزۈك قىسمىنى نەچچىگە بۆلۈپ، كۈنىگە بىر قانچە قېتىم چاچ چۈشۈپ كەتكەن ئورۇنغا سۈركەپ بەرسە چاچ چىقىدۇ.

7. چاچ ئاسراشنىڭ 10 خىل ئۇسۇلى

سۇ كەلگىچە توغان سېلىش كېرەك، خۇددى شۇنىڭدەك چاچ چۈشۈشنىڭ ئالدىنى ئېلىشتىمۇ مۇشۇ خىل تەدبىرنى قوللىنىشقا ئەھمىيەت بېرىش كېرەك. بۇنىڭ ئۈچۈن:

1. ئوزۇقلۇق تەركىبى مول يېمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلىش لازىم.
2. بەدەن چېنىقتۇرۇپ تۇرۇش لازىم.
3. چاچنى كۆپ يۇيۇپ بېرىش لازىم.
4. چاچ ئاسراش سۇيۇقلۇقى ئىشلىتىش لازىم.
5. چاچنى تەبىئىي قۇرۇتۇش لازىم.
6. چاچنى ھۆل پېتى تارىماسلىق لازىم.
7. چاچتىكى كېپەكنى ۋاقتىدا داۋالاپ تۈگىتىش كېرەك.
8. چاچنى تولا بۇدۇر قىلىپ، زەخىمگە ئۇچراتماسلىق كېرەك.
9. چىگىلىشىپ كەتكەن چاچنى توغرا ئۇسۇلدا، ئارىسى كەڭ تارغاقتا تاراش كېرەك.
10. باش تېرىسىنى ئۇۋۇلاپ بېرىش لازىم.

8. زەمزەمنىڭ چاچ ئۆستۈرۈشتىكى رولى

زەمزەم سۈيى سەئۇدى ئەرەبىستاننىڭ مەككە شەھىرىدىكى ئالاھىدە بىر بۇلاقنىڭ سۈيى بولۇپ، ئۇ مۇشۇ ئالەمدىكى جەننەتنىڭ سۈيى دەپمۇ ئاتىلىدۇ. ئالاقىدار مۇتەخەسسىسلەرنىڭ ئېنىقلاپ چىقىشىچە، زەمزەمنىڭ تەركىبىدە 120 خىلدىن ئارتۇق مىنېرال ماددا بار بولۇپ، ئادەم بەدىنى ئېھتىياجلىق پايدىلىق ماددىلارنىڭ ھەممىسى تېپىلىدۇ. زەمزەم پەۋقۇلئاددە ساپ بولغانلىقتىن، ئۇزاق مۇددەت ساقلىسىمۇ سۈپىتى ئۆزگەرمەيدۇ.

بەزى جايلاردىكى تەجرىبىخانىلاردا ساقلىنىۋاتقان زەمزەم 50 يىل بولغان بولسىمۇ، سۈپىتىدە قىلچە ئۆزگىرىش بولمىغان. شۇڭا ئۇ پۈتۈن دۇنيا خەلقى قەدىرلەپ ئىچىدىغان قىممەتلىك ۋە شىپالىق سۈيۇقلۇق بولۇپ كەلمەكتە.

نورمال ئادەم بەدىنىدە 86 خىل، مېڭىدە 53 خىل، يۈرەكتە 49 خىل، سۆڭەكتە 42 خىل ئېلېمېنت بولىدۇ. زەمزەمنى ئىچىپ بەرسە، بۇ ئېلېمېنتلارنىڭ كۆپ قىسمىنىڭ تولۇقلىنىشىغا پايدىسى بولىدۇ. تەجرىبىدىن ئۆتكەن يەكۈن بويىچە بايان قىلىنغاندا، زەمزەم چاچ چىقىرىدۇ. چاچنى پارقىرىتىدۇ. چاچ چۈشۈشنى توختىتىدۇ ۋە چاچنى قارايتىدۇ. پامىر تاغلىرى ئېتىكىگە جايلاشقان تاشقورغان ناھىيەسىدىمۇ پامىر مىنېرال سۈيى دەپ ئاتىلىدىغان بىر بۇلاقنىڭ سۈيى بولۇپ، ئۇنىڭ تەركىبىدىمۇ پايدىلىق ئېلېمېنتلار ناھايىتى كۆپ بولۇپ، بۇ سۇ بەدەنگە پايدىلىق بولۇش بىلەن بىرگە، چاچ ئۆستۈرۈش، چاچ چىقىرىشتىكى يەنە بىر مەنبە ھېسابلىنىدۇ.

9. پولۇننىڭ چاچ ئاسراشتىكى رولى

ئېيتىشلارغا قارىغاندا، ئۇلۇغ مېدىتسىنا ئالىمى ئەبۇ ئەلى ئىبن سىنا پولۇنى تەتقىق قىلىپ، ئۇنىڭدا ھەر خىل ئوزۇقلۇق ماددىلار بىرىكمىسى بارلىقىنى، بەدىنى ئاجىز كىشىلەرنىڭ بەدىنىنى قۇۋۋەتلەش رولىغا ئىگە ئىكەنلىكىنى بايقاپ، بۇ ھەقتە مەخسۇس رىسالە يازغانىكەن. ھازىرقى زامان يېمەكلىك

تەتقىقاتىمۇ پولۇنىڭ ئوزۇقلۇق قىممىتىنىڭ يۇقىرى ئىكەنلىكىنى مۇئەييەنلەشتۈردى.

پولۇنىڭ ئاساسلىق خام ئەشياسى گۇرۇچ، قوي گۆشى، تۇز، سۇ، سەۋزە، پىياز، ياغ، قىزىل ئۈزۈم، زىرە بولۇپ، بۇ ماددىلارنىڭ خۇسۇسىيىتىنى تەتقىق قىلغاندا ئۇلارنىڭ ئوزۇقلۇق قىممىتىنىڭ يۇقىرى ئىكەنلىكىنى كۆرۈۋالغىلى بولىدۇ.

قوي گۆشى: قان پەيدا قىلىش، تەبىئىي ھارارەتنى كۈچەيتىش، بۆرەكنى، يۈرەكنى كۈچەيتىش، تىنچلاندۇرۇش قاتارلىق خۇسۇسىيەتلەرگە ئىگە بولۇپ، دەملىنىش ئارقىلىق ئۇنىڭدىكى ئاقسىل ماددىسى ۋە ئاممونىي كىسلاتاسىنى ئۆز ئىچىگە ئالغان ئوزۇقلۇق تەركىبى تېخىمۇ كۈچىيىدۇ.

سەۋزە: كاروتىن (ۋىتامىن C، B، A ۋە ئالما كىسلاتاسى) پېكتىن (شىلىمشىق ماددا) ئوت شۈلتىسى ئىشقارى (خۇلىن) قاتارلىق ماددىلارنى ئۆز ئىچىگە ئالغان بولۇپ، قاننى ساپلاشتۇرۇش، ئاشقازان - ئۈچەي خىزمىتىنى ياخشىلاپ، بەش ئەزانى تىنچلاندۇرىدۇ، ئىشتىھانى ئاچىدۇ.

پىياز: ئاقسىل، ماي، قەنت، ۋىتامىن B_1، B_2، C، كالتسىي، ماگنىي، تۆمۈر قاتارلىق تەركىبلەرنى ئۆز ئىچىگە ئالغان بولۇپ، توسالغۇلارنى تۈگىتىش، ئېچىش، سېسىق پۇراقنى يوقىتىش، زەھەر قايتۇرۇش، ئىچكى ئەزالار خىزمىتىنى ياخشىلاش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە.

گۇرۇچ: ۋىتامىن B، ئاقسىل، تۆمۈر (Fe)، كالتسىي (Ca) قاتارلىق كۆپ خىل ئوزۇقلۇق ماددىلارنى ئۆز ئىچىگە ئالغان.

زاراڭـزا مېيى، زىـغىر يېـغى، قىچـا مېيى قـايسى خـىلـدىكى يـاغ بولسا، شۇ خىلدىكى ياغنىڭ تەسىرىنى بېرىپ، پولۇنىڭ مىللىي تېبابەت نۇقتىسىدىكى تەبىئىتىنى ئۆزگەرتىدۇ. ئۇيغۇر تېبابىتىنىڭ ئادەم تەبىئىتىنى ئۆزگەرتىش ھەققىدىكى چۈشەنچىلىرىدىكى خاسلىقىنى نامايان قىلىپ، ئادەم بەدىنىنىڭ ساغلاملىقى، ئوزۇقلۇققا بولغان ئېھتىياجىنى قاندۇرۇش رولىنى ئوينايدۇ.

قىسقىسى، مۇشۇنداق بىر قاتار ئارتۇقچىلىق ئادەم بەدىنىنىڭ ئوزۇقلۇققا، قۇۋۋەت تولۇقلاشقا بولغان تەلىپىنى قاندۇرۇپلا قالماستىن، يەنە چاچنىڭ ئوزۇقلۇققا بولغان ئېھتىياجىنىمۇ قاندۇرۇپ، چاچنى جانلاندۇرۇش، جۇلا بېرىش رولىنى ئوينايدۇ.

10. ئانىلىرىمىز ئىشلەتكەن ئەنئەنىۋى گىرىم بۇيۇملىرى

ئانىلىرىمىز، پەرىشتە سۈپەت مومىلىرىمىز قاش، قول ۋە تىرناقلىرىنى تەبىئىي گىرىم بۇيۇملىرى بىلەن گۈزەللەشتۈرۈپ كەلگەن. قەدىمكى زاماندا ئۇيغۇر ئاياللىرى خېنە ئارقىلىق قول، تىرناقلىرىنى ئاسرىغان، ئوسما ئارقىلىق ئەگىم قاشلىرىنى، يادەك كىرپىكلىرىنى زىننەتلىگەن، يىلىم ئارقىلىق بوستان چاچلىرىنى قۇندۇزدەك پارقىراق، تال ـ تال ئۆرۈپ جەزبىدار قىلغان. بۇ خىل جەزبىدارلىقنى ئۇلارنىڭ تەبىئىي گىرىم بۇيۇملىرى خېنە، ئوسما، جىگدە يىلىمىنى ئىشلەتكەنلىكىدىن ئايرىپ قارىغىلى بولمايدۇ. ئەنئەنىۋى چاچ ئاسراش بۇيۇمى ـ

يىپلىم ئەجدادلىرىمىزنىڭ سىناقتىن ئۆتكەن گىرىم بۇيۇمى بولۇپ، باشقا دەرەخلەرنىڭ يىپلىمىغا قارىغاندا، جىگدە دەرىخى يىپلىمىنىڭ چاچقا ئەڭ ماس كېلىدىغانلىقىنى ئۇيغۇر ئاياللىرى بۇرۇندىن تۇرمۇش ئەمەلىيىتى جەريانىدا ئىسپاتلاپ چىققان.

كىچىكىمىزدە ياز كېلىشى بىلەن مەھەللىمىزدىكى قىزلار قوللىرىمىزغا كىچىك پىچاقلارنى ئېلىپ، ئانىلىرىمىز پالتا بىلەن چېپىپ قويغان جىگدىلەرنىڭ قوۋزاقلىرىدا قايىنىغان يېڭى يىپلىملەرنى كىچىك قاچىلىرىمىزغا خۇددى سىرىق مەرۋايىتنى ئالغاندەك ئاۋايلاپ سالاتتۇق. قاچىلىرىمىز توشمىغۇچە جىگدىلىكلەرنى ئارىلاپ، يېڭى قايىنىغان يىپلىمنى ئىزدەيتتۇق. چوڭلارنىڭ دېيىشىچە، «چاچ بىلەن يىپلىم بىر تۇغقان» مىش، چاچ يىپلىمنى كۆرسە ياشىرىپ كېتەرمىش. شۇڭا كىچىكىمىزدە يىپلىم چاپماي چاچ تارىمايتتۇق. ئاياللارنىڭ ھەممىسى چېچىغا يىپلىم چېپىپ ئاسرايتتى. جىگدە يىپلىمى سۇس سېرىق، قىزغۇچ قارا رەڭگە مايىلراق بولۇپ، سېرىق رەڭدىكىسى يېڭى يىپلىم ھېسابلىنىدۇ. ئاپتاپتا، يامغۇردا قالغان يىپلىملەر چاچنى بۇزۇپ قويىدۇ. يېڭى سېرىق يىپلىمنى ئىلمان سۇغا چىلاپ قويسا مەلھەم ھالىتىگە كېلىدۇ. ئۇنى سۇيۇلدۇرۇپ چاچقا چاپقاندا، چاچنى قانداق شەكىلدە ياسىسىڭىز شۇ ھالەتتە قېتىپ قالىدۇ. بىر ئىككى كۈن، ھەتتا بىرەر ھەپتىلەرگىچە چاچ شەكلى بۇزۇلمايدۇ. چاچنى يۇغاندا پارقىراق، تال ـ تال بولۇپ كېتىدۇ. يىپلىم تەركىبىدىكى چاچنى ئاسرىغۇچى تەبىئىي ماددىلار چاچقا ئوزۇقلۇق يەتكۈزۈپ چاچنى قوۋۋەتلەيدۇ. شۇڭا جىگدە يىپلىمى

چاچىنىڭ ھەقىقىي دوستىغا ئايلانغان. لېكىن بازاردىن بۇنىڭغا ئوخشاش ئەرزان باھالىق، يۇقىرى ئۈنۈملۈك چاچ ئاسراش بۇيۇمىنى ھازىر تاپقىلى بولمايدۇ. ھازىر ئۆزۈكسىز تېزلىشىۋاتقان تۇرمۇش رىتىمى يېڭىلىنى گىرىم بۇيۇملىرى ساھەسىدىن چىقىرىۋەتتى. ئايالىلارنىڭ چاچلىرىمۇ ئانىلىرىمىزنىڭ چاچلىرىدەك جۇلالانمايدىغان بولۇپ قالدى.

ئوسما قويغان قاشلىرى،
سۈيلاپ تۇرار چاچلىرى.
بىر قاراپ جاننى ئالار،
شۇ يارىمنىڭ كۆزلىرى.

بۇ ئۇيغۇر خەلقى ئارىسىدا تارالغان مۇھەببەت قوشىقى. بۇ قوشاقتا قاش، كىرپىكلەرگە ئوسما قويۇپ، چاچلىرىغا يېلىم چېچىپ گۈزەللەشكەن ئۇيغۇر قىزلىرىنىڭ جەلپكارلىقى تەسۋىرلەنگەن. ئوسما ئەزەلدىن تارتىپ ئۇيغۇر خانىم - قىزلىرىنىڭ ئەڭ ياخشى كۆرىدىغان گىرىم بۇيۇمى ھېسابلىنىدۇ. ئۇيغۇر ئاياللىرى ياز كەلسىلا باغ - ۋارانلىرىغا ئوسما تېرىپ قويىدۇ. قاشقا ئوسمىنىڭ قېنىق ئېچىشى ئۈچۈن ئوسمىنى يەرلىك ئوغۇت، كۆل قاتارلىقلار بىلەن ئوغۇتلايدۇ. ئوسما كۆك رەڭلىك، ئۇزۇن يوپۇرماق شەكلىدىكى ئۆسۈملۈك بولۇپ، بىر غېرىچ ئۇزۇنلۇقتا ئۆسكەندە ئۈزۈپ ئېلىنىپ، چىنىگە سىقىلىپ، پاختىدا پەلكۈچ ياسىلىپ، قاش ۋە

كىرپىكلەرگە قويۇلىدۇ. بۇ بىر نەچچە قېتىم داۋاملاشسا، قاش ۋە كىرپىكلەر بوستانلىشىپ، قارىيىپ، قويۇقلىشىدۇ، قېشى يوقلار قويسا قاش چىقىدۇ. ئوسما قاش، كىرپىكلەرنىڭ تەبىئىي ئۆزگۈچلۈكى بولۇپ، ھېچقانداق ئەكس تەسىرى يوق. بۇمۇ ئەجدادلىرىمىزنىڭ تۇرمۇش تەجرىبىسىدىن ئۆتكەن ئېسىل گىرىم بۇيۇمى ھېسابلىنىدۇ.

خېنە سامان غوللۇق، قىزغۇچ يوپۇرماقلىق، ھال رەڭ گۈل ئاچىدىغان ئۆسۈملۈك بولۇپ، ئەجدادلىرىمىز باغلىرىغا تەرگەن ئاشۇ تەبىئىي خېنىنى ئېزىپ قوللىرىغا، تىرناقلىرىغا ياققان. خېنىنى بۇ خىل ئۇسۇلدا ياققاندا، خېنە تەركىبىدىكى تەبىئىي سۇ تېرىگە سىڭىپ تېرىنىڭ نەمخۇشلۇقىنى ئاشۇرۇپ، تىرناق ئەتراپى يېرىلىدىغان ئەھۋاللارنىڭ سادىر بولۇشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. قول ۋە تىرناقتا ئۇزۇن تۇرىدۇ. بۇ خىل خېنە خۇش پۇراق كېلىدۇ.

11. ساغلام بولمىغان چاچنىڭ بەلگىلىرى

1. چاچنىڭ چۈشۈش مىقدارى زور دەرىجىدە ئېشىش، چاچنى تارىغان ھامان كۆپلەپ چاچ چۈشۈش.
2. چاچ قۇرغاقلىشىپ سارغىيىش، ئازراقمۇ پارقىرىماسلىق.
3. چاچنىڭ ئۇچى يېرىلىش، ئۈزۈلۈش.
4. چاچتىكى كېپەك كۆپىيىش، باش قىچىشىش.
5. چاچ ئىنچىكە ھەم ئاجىز بولۇش.

12. ساغلام چاچنىڭ بەلگىلىرى

چاچنىڭ ساغلام بولۇشىدا ھازىرلاشقا زۆرۈر بولغان شەرتلەر تۆۋەندىكىچە بولۇپ، تۆۋەندىكى شەرتلەرگە ئۇيغۇن كەلگەن چاچ مۇتلەق ساغلام بولىدۇ:

1. چاچ پارقىراق بولۇش، ئۇچى يېرىلىپ كەتمىگەن بولۇش؛

2. چاچ سىلىق بولۇش، ئاسان تارىغىلى بولىدىغان، چىگىشلەشمىگەن بولۇش؛

3. قول بىلەن سىلىغاندا سىلىق تۇيۇلۇش.

4. تارغاق بىلەن ئاسان تارىغىلى بولىدىغان، زەرەتلەيدىغان بولۇش.

5. چاچ ئېلاستىك ۋە ئەۋرىشىم بولۇپ، ئاسان ئۈزۈلمەسلىك.

توققۇزىنچى، چاچقا شىپا ئاددىي نۇسخىلار ۋە ئۇسۇللار

1. چاچ كېپەكلىششىنى داۋالايدىغان رېتسېپلار

1. زەنجىۋىلدىن ئۈچ گىرام، چۆپچىندىن 12 گىرام، چۇچۇكبۇيا يىلتىزى، ئادراسمان ئۇرۇقىنىڭ ھەربىرىدىن 30 گىرامدىن ئېلىپ، دورىلارنى چالا سوقۇپ، قايناق سۇغا چىلاپ ئاندىن قاينىتىپ، سوۋۇغاندا چاچ يۇيۇلىدۇ.

2. مەلھەمى سىماب سۈركىلىدۇ، كۆيدۈرۈلگەن تاشپاقا قېپى، گۈڭگۈرتنىڭ ھەربىرىدىن 30 گىرامدىن، كۆيدۈرۈلگەن كىرپە تېكىنى (تېرىسى) 20 گىرام، كۈشتە قىلىنغان سىماب، قۇستە يېغىنىڭ ھەربىرىدىن 100 گىرامدىن، چالا كۆيدۈرۈلگەن موزىدىن 50 گىرام، زىغىر يېغىدىن 80 گىرام، قوينىڭ قۇيرۇق مېيىدىن 150 گىرام ئېلىنىدۇ. سىماب بىلەن گۈڭگۈرت كۈشتە قىلىنىدۇ. باشقا دورىلارنى ئۇپىدەك ئېزىپ، سىماب بىلەن ياخشى ئارىلاشتۇرۇلىدۇ، ياغلارنى مىس قازاندا چۇچۇتكەندىن كېيىن، قوي مېيى سېلىپ ئېرىتىلىدۇ، ئاندىن سىرلىق قاچىغا تۆكۈپ، سوۋۇغاندا دورىلار ئاز - ئازدىن ئارىلاشتۇرۇلۇپ مەلھەم تەييارلىنىدۇ ۋە كۈندە بىر قېتىم باشقا سۈركىلىدۇ. قۇرۇق ئىسسىق مىزاجدىكى كىشىلەر مىقدارىنى ۋە سۈركەش قېتىم

سانىنى ئازلاتسا بولىدۇ.

3. يېڭىنى بوتۇلكىسى بىلەن ئىلمان سۇغا سېلىپ ئىسسىتىپ، باشنى ئىسسىتىلغان بۇ يېڭا بىلەن يۇغاندىن كېيىن سۇدا چايقىۋېتىش كېرەك. بۇنى ھەر كۈنى ئەتىگەن ۋە كەچتە بىر قانچە كۈنگىچە داۋاملاشتۇرسا، باشتىكى كېپەك يوقايدۇ. باش تېرىسى ياكى چاچقا ئەكس تەسىر بەرمەيدۇ.

4. ساپ ئاچچىقسۇدىن 3~5 قوشۇق تېمىتىلغان ئىلمان سۇ بىلەن باشنى يۇيۇپ بېرىش كېرەك.

2. چاچ بالدۇر ئاقىرىشنى داۋالايدىغان رېتسىپلار

1- رېتسېپ

تەركىبى: ياڭاق مېغىزى 30 گىرام، سىيادان 30 گىرام، قارا كۈنجۈت 20 گىرام، كالا سۈتى 180 گىرام، پورچاق سۈتى 180 گىرام.

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

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: بىر قېتىمدا تەييارلانغان دورىنى ئىككىگە بۆلۈپ، ھەر كۈنى ئەتىگەندە بىر بۆلىكى، كەچتە بىر بۆلىكى ئىستېمال قىلىنىدۇ. ئۇزاق مۇددەت ئىستېمال قىلىپ بەرسە، ياخشى ئۈنۈمگە ئېرىشكىلى بولىدۇ. ئادەتتە ئۇسسۇزلۇق ئورنىدا ئىستېمال قىلىنىدىغان بولغاچقا، مىقدارىغا چەك قويۇلمايدۇ.

شىپالىق رولى: بالدۇر چاچ ئاقىرىپ كېتىشكە مەنپەئەت قىلىدۇ.

2 ـ رېتسېپ

تەركىبى: ياڭاق مېغىزى 300 گىرام، ئاق شېكەر مۇۋاپىق مىقداردا.

تەييارلاش ئۇسۇلى: دەسلەپتە ياڭاق مېغىزىنى پۈتۈن چىقىرىپ، ئۈچ كېچە ـ كۈندۈز سۇغا چىلاپ، مېغىز پوستىنى سويۇۋېتىپ، ئاندىن شېكەرنى قازاندا قىزىتىپ ئېرىتكەندىن كېيىن، ياڭاق مېغىزىنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ سوۋۇتۇپ تەييارلىنىدۇ.

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

شىپالىق رولى: چاچقا بالدۇر ئاق چۈشۈشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

3ـ رېتسېپ

تەركىبى: ياڭاق مېغىزى 52 گىرام، كالا گۆشى 250 گىرام، سامساق 10 گىرام، چىلان بەش دانە، تۇز ئاز مىقدارا.

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

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: تاماقتا قوشۇپ ئىستېمال قىلىنىدۇ،

مىقدارى چەكلەنمەيدۇ.

شىپالىق رولى: بۆرەكنى قۇۋۋەتلەپ، چاچنى قارايتىدۇ.

3. چاچ چىقىرىدىغان ئۇسۇللار

بەزى كىشىلەرنىڭ چاچ، بۇرۇتىنىڭ بىر قىسمى ئۇشتۇمتۇت چۈشۈپ كېتىدۇ. ئەگەر سىز بۇ جايغا تۈك چىقىرىشنى ئۈمىد قىلسىڭىز، تۆۋەندىكى ئۇسۇلنى قوللىنىپ بېقىڭ:

كۈنجۈت شېخى بىلەن تېرەك شېخىدىن ئوخشاش مىقداردا ئېلىپ، قاينىتىپ، سۇۋۇغاندىن كېيىن باشنى پاكىز يۇيۇڭ، ئاندىن تۈك چۈشۈپ كەتكەن جايغا خام زەنجىۋىل ياكى سامساقنى ياكى چاچ (تۈك) چۈشۈپ كەتكەن جاينىڭ تېرىسى قىزارغىچە سۈركەڭ. بۇنىڭدىن باشقا، تۈك چۈشۈپ كەتكەن جايغا دوختۇر يىڭنىسىنى كۆن ئارىلاپ سانجىپ بەرسىڭىزمۇ بولىدۇ. دورىلاردىن ئامميىاكسىزلاندۇرۇش دورىسى، ئورىزانول قاتارلىق دورىلارنى ئىچىپ بېرىش لازىم.

ئۈجمىنىڭ قۇرۇق يوپۇرمىقىنى يانجىپ، ئۇنىڭغا ئوتتا قورۇپ تاڭلانغان كۈنجۈت بىلەن ئاق شېكەرنى ئارىلاشتۇرۇپ، ھەر كۈنى ئەتىگەن ۋە ئاخشامدا 1~2 قوشۇقتىن ئىچىپ بەرسە، چاچنى قارايتىدۇ ۋە تېخىمۇ گۈزەللەشتۈرىدۇ. بۇنىڭدا ئۈجمە يوپۇرمىقى بىلەن كۈنجۈت تەڭ مىقداردا قوشۇلىدۇ. بۇلارنىڭ نىسبىتىدە ئالاھىدە چەكلىمە يوق. بۇنىڭدىن باشقا ئۈجمە چاچ قارايتىپ، چاچ ئۆستۈرۈشنىڭ ياخشى دورىسى ھېسابلىنىدۇ.

4. پەرداز بۇيۇملىرى ۋە كېسەللىك

خانىم ـ قىزلارنىڭ ياسىنىپ ـ تارىنىپ، ئانچە ـ مۇنچە پەرداز قىلىپ يۈزۈشلىرى ئۆزىنى ھەم ئۆزگىنى ھۆرمەت قىلغانلىقتۇر. ئەمما تېببىي تەتقىقاتتىن بايقىلىشىچە، پەرداز بۇيۇملىرى تەركىبىدىكى خىمىيەلىك ماددىلار كېسەللىك پەيدا قىلىدۇ، مەسىلەن: كىرپىك ياساش ۋە بوياشلارغا ئىشلىتىلىدىغان لاك كۆز مۇڭگۈز پەردىسىدە زەمبۇرۇغلۇق كېسەللىكلەرنى پەيدا قىلىدۇ. چاچ بۇدۇر قىلىش سۇيۇقلۇقى ئىشقارلىق بولۇپ، ئىشكەتكەندە سەل ئېھتىياتسىزلىق قىلىنسىلا كۆزگە كىرىپ كېتىپ، مۇڭگۈز پەردىنى كۆيدۈرۈۋېتىدۇ، ئەھۋال ئېغىرراق بولغاندا، كۆز ئالمىسى قورۇلۇپ قالىدۇ ياكى كۆزگە ئاق چۈشىدۇ. لەۋ سۇرۇخ، ئەتىر ياكى خېنە ئېھتىياتسىزلىقتىن كۆزگە كىرىپ كەتسە، كۆز بىرىكتۈرگۈچى پەردىسى سارغىيىپ قالىدۇ ياكى قارا داغ پەيدا بولىدۇ. يۈزگە ئۇپا سۈركەۋاتقاندا ئۇپا دانچىلىرىنىڭ كۆزگە كىرىپ كېتىشىدىن كۆز بىرىكتۈرگۈچى پەردە ياللۇغى پەيدا بولىدۇ. ھازىر چەت ئەللەردە بۇ تۆت خىل كۆز كېسەللىنى «پەرداز خاراكتېرلىك كۆپ كېسەللىكى» دەپ ئاتاشماقتا.

ئامېرىكا راك كېسەللىكلىرى ئىلمىي جەمئىيىتى لىمفا راكىغا گىرىپتار بولغۇچىلارنىڭ 70% نىنىڭ چاچ بويىغۇچىلار ئىكەنلىكىنى بايقىغان. قارا، قوڭۇر ۋە قىزىل رەڭلەرنىڭ خەتىرى

چوڭ بولۇپ، بوياق تەركىبىدىكى خىمىيەلىك بىرىكمىلەر يەنە لىمفا راكىدىن باشقا راكلارنىمۇ پەيدا قىلىدىغانلىقى ئىسپاتلانغان.

بۇگۈنكى كۈندە بەزى خانىم - قىزلار قاش - كىرپىك ۋە كالپۇك ئەتراپىنى چەكتۈرۈۋاتىدۇ. ئەگەر چېكىش ئەسۋابلىرى دېزىنفېكسىيە قىلىنماي قايتا - قايتا ئىشلىتىلسە، ئەيدىز كېسىلى، B تىپلىق جىگەر ياللۇغى قاتارلىقلار ئۆزئارا يۇقىدۇ. كالپۇك راكىنىڭ پەيدا بولۇشى لەۋ سۇرۇخ بىلەن بىۋاستە مۇناسىۋەتلىك. ھامىلىدار ئاياللار لەۋ سۇرۇخ سۈركىسە، لەۋ سۇرۇخ تەركىبىدىكى خىمىيەلىك ماددىلار ئېغىز ئارقىلىق ئانا تېنىگە كىرىپ ھەم بالا ھەمراھى ئارقىلىق بالىغا ئۆتۈپ، ھامىلىنىڭ ساغلام ئۆسۈپ يېتىلىشىگە تەسىر كۆرسىتىدۇ. ئەھۋال ئېغىرراق بولغاندا، ھامىلە غەيرىي يېتىلىپ قېلىشى مۇمكىن.

ھازىر مۇدا كىيىملەر كۆپىنچە خىمىيەۋى تالالىق رەختلەردىن تىكىلگەچكە، ئادەم بەدىنىگە زىيانلىق. بۇ خىل كىيىملەر بەدەنگە بىۋاستە تەگكەندە، ئادەمگە راھەت تۇيغۇسى بېغىشلىيالمايلا قالماستىن، بەلكى يەنە كۆپ خىل تېرە كېسەللىكلىرىنىمۇ پەيدا قىلىشى مۇمكىن.

كۆپلىگەن ماتېرىياللاردا پادىچىلار ئىشتىنىنىڭ تېرە ۋە جىنسىي ئەزالارنى زەخىملەندۈرگەنلىكى ھەققىدىكى ئەمەلىي مىساللار خاتىرىلەنگەن. شۇڭلاشقا ئاياللار ۋاقىتلىق مودىغا ئەمەس، مەڭگۈلۈك گۈزەللىككە ئىنتىلىشى، كەسپى ۋە يېشىغا

مۇناسىپ ھالدا كىيىنىشنى ھەم تەبىئىي گىرىم بۇيۇملىرى، مەسىلەن: ئۇسما، خىنە، تۇخۇم ئېقى، سۈت، تەرخەمەك قاتارلىقلار بىلەن ئۆزىنى مۇۋاپىق پەردازلاپ، مىللەتنىڭ ئوبرازىنى باشقىلار ھەۋەس قىلغۇدەك ھالدا يارىتىشى كېرەك.

5. چاچ بوياشتىن كېلىپچىقىدىغان ئاق قان كېسەللىكىدىن ھەزەر ئەيلەڭ

ھازىر بازارلاردا سېتىلىۋاتقان دۆلەت ئىچى - سىرتىدا ئىشلەنگەن چاچ بوياش مەھسۇلاتلىرىنىڭ ھەممىسى ئاساسەن خىمىيەلىك بىرىكمىلەر بولۇپ، ئۇنىڭدا نۇرغۇنلىغان زىيانلىق تەركىبلەر بار، مەسىلەن: ئوكسىدلانغان چاچ بوياش مەلھىمى 20 نەچچە خىل خىمىيەلىك تەركىبنىڭ بىرىكىشىدىن ياسىلىدۇ، ئۇنىڭ ئىچىدە ئون خىلغا يېقىن خىمىيەلىك تەركىب ئادەم بەدىنىدىكى ھۇجەيرىلەرنىڭ تۇيۇقسىز ئۆزگىرىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. گەرچە چاچ بوياش مەلھەملىرى ئىشلىتىش مىقدارى ئېنىق بەلگىلەنگەن بىختەر دائىرە ئىچىدە بولسىمۇ، بىراق ئۇزۇن مۇددەت ئىشلەتكەندە، راك كېسىلىنى پەيدا قىلىدۇ. ماتېرىياللارغا ئاساسلانغاندا، ئامېرىكا مىنبوستا ئىشتاتىدىكى ئاق قان كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغان ئاياللارنىڭ 40% ىنىڭ بۇ كېسەللىككە گىرىپتار بولۇشى چاچ بوياش مەلھىمى ئىشلىتىش بىلەن مۇناسىۋەتلىك ئىكەن. ئوئىئوۋا دۆلەتلىك ئۇنىۋېرسىتېتى ئون مىڭ ئايال ئۈستىدە تەكشۈرۈش ئېلىپ بېرىپ، چاچ بوياش مەلھىمى ئىشلەتكەنلەرنىڭ ئاق قان

كېسەلگە گىرىپتار بولۇش نىسبىتىنىڭ چاچ بوياش مەلھىمى ئىشلەتمىگەنلەرگە قارىغاندا 3.8 ھەسسە يۇقىرى بولىدىغانلىقىنى بايقىغان. بېيجىڭ دوستلۇق دوختۇرخانىسى جىددىي خاراكتېرلىك ئاق قان كېسەلگە گىرىپتار بولغان ئوتتۇرا ياش ۋە ياشانغان كىشىلەرنىڭ كۆپىنچىسىنىڭ ئۇزاق يىللاردىن بۇيان چاچ بوياپ كېلىۋاتقان كىشىلەر ئىكەنلىكىنى بايقىغان. مەسىلەن: 44 ياشلىق بىر بىمار ئون يىللىق، 52 ياشلىق يەنە بىر بىمار بەش، ئالتە يىللىق چاچ بوياش تارىخىغا ئىگە ئىكەن.

چاچ بوياش مەلھىمىنىڭ ئاق قان كېسىلىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىش نىسبىتىنىڭ يىلمۇيىل ئېشىپ بېرىۋاتقانلىقىنى نەزەردە تۇتۇپ، ئامېرىكا تېببىي پەن ساھەسىدىكىلەر «چاچ بوياشتىن كېلىپچىققان ئاق قان كېسەللىكى» دەيدىغان يېڭى كېسەل نامىنى ئوتتۇرىغا قويدى. كۆرۈۋېلىشقا بولىدۇكى، دائىم چاچ بوياشنىڭ خەتىرى ئىنتايىن چوڭ. شۇڭا، چېچى تۇغما ئاق ياكى تەبىئىي ئاقىرىپ كەتكەن ئاياللارنىڭ چېچىنى كۆپ بويىماسلىقىنى تەۋسىيە قىلىمىز. شۇنىڭغا ئىشىنىمىزكى، باشقا جەھەتلەردىن ئايالىق لاتاپىتىڭىزنى ساقلاپ يۇرسىڭىز، كىيىنىشنى، ياسىنىشنى بىلسىڭىز، ئاق چېچىڭىزمۇ سىزگە ئوخشاشلا يارىشىۋېرىدۇ. بەزىدە كوچىدا شۇنچە كېلىشكەن قىز - يىگىتلەرنىڭ بىكاردىنلا بىر چىرايلىق چېچىنى ھەر خىل رەڭلەردە بوياپ يۇرگەنلىكىنى ئۇچرىتىمىز. ھەرقانداق نەرسە تەبىئىي بولغانغا يەتمەيدۇ. ياش جېنىڭىزنى نابۇت قىلماي دېسىڭىز، ئەڭ ياخشىسى چېچىڭىزنى بويىماڭ.

6. باش قىچىشىش ۋە باش كېپەك بولۇشنى داۋالاشنىڭ ئاددىي ئۇسۇلى

1. سۇغا ئازراق تۇز بىلەن ناترىي تېترا بورات كىرىستالى سېلىپ باش يۇسا، قىچىشىش ۋە كېپەك ئۆرلەشنى يوقىتىدۇ.

2. چاچ سوپۇنى بىلەن چاچنى پاكىز يۇغاندىن كېيىن قۇرۇتۇپ، بەش پىرسەنتلىك بىرومۇ ـ گېرامىن (بىر خىل دېزىنفېكسىيەلەش سۇيۇقلۇقى) غا 200 مىللىلىتىر سۇ قوشۇپ، باش يۇيىمىز ۋە چاچنى سۈرتمەي قۇرۇتىمىز، ھەپتىدە 4 ~ 5 قېتىم يۇسىلا ياخشى بولۇپ كېتىدۇ.

3. باش كېپىكى ئادەتتە باشنىڭ ھەممە يېرىدە بولىدىغان ئاقۇچراق، كېپەككە ئوخشاش ئۇششاق نەرسە بولۇپ، قانداق قىلغاندا باش كېپىكىنى داۋالىغىلى بولىدۇ؟ بۇ كېسەلگە گىرىپتار بولغۇچىلار ئىككى قولىنىڭ ئالقىنى بىلەن بېشىنى ئارقا ـ ئالدىغا سۈرۈپ ياكى ئايلاندۇرۇپ ئۇۋۇلاشنى تاكى تېرە قىزىرىشقا باشلىغانغا قەدەر توختىماي داۋاملاشتۇرۇش لازىم. بۇ ئۇسۇلنى ھەر كۈنى 1~2 قېتىم قوللىنىپ، بىر ھەپتىگىچە ئۈزۈلدۈرمىسە ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ. ئۇۋۇلىغاندا قول مۇۋاپىق يەڭگىللىكتە بولۇشى كېرەك. ئۇۋۇلاش نېمىشقا باش كېپىكىنى داۋالىيالايدۇ؟ چۈنكى ئۇۋۇلاش باش تېرىسىنىڭ تېمپېراتۇرىسىنى ئۆرلىتىپ، قاننىڭ ئايلىنىشىنى تېزلىتىپ، تېرىنىڭ قوشۇمچە ئەزالىرى (تېرە ماي بېزى، تۈك خالتىسى

قاتارلىقلار) نىڭ نورمال ئىقتىدارىنى جارى قىلدۇرىدۇ.

9. يۈزدىكى سەپكۈننى ۋىتامىن E بىلەن داۋالاش ئۇسۇلى

يۈزنى يۇيۇپ بەش مىللىگىراملىق ۋىتامىن E كۈمىلىچىنىڭ ئىچىدىكى سۇيۇقلۇقتىن ئالىقانغا سىقىپ چىقىرىپ، سەپكۈن بار جايغا سۈركەپ بەرسە، سۈسراق سەپكۈننى 1~2 ئاي ئىچىدە، ئېغىرراق بولسا 3~6 ئايغىچە بولغان ۋاقىت ئىچىدە يوقاتقىلى بولىدۇ، خالىسىڭىز سىناپ كۆرۈڭ.

7. باش تەمرەتكىسى ۋە تاقىرباشنى داۋالاشنىڭ ئاددىي ئۇسۇلى

هۆل سېمىز ئوتنى پاكىز يۇيۇپ، سىقىپ سۈيىنى چىقىرىپ، باشقا كۈندە بىر قېتىم سۈركىلىدۇ؛ قۇرۇتۇلغان سەرخىسكە قۇلۇلە پوپۇرمىقىنى ئارىلاشتۇرۇپ كۆيدۈرۈپ، ئۇنىڭغا كەندىر يېغى ئارىلاشتۇرۇپ بىر ھەپتىدىن كېيىن مەزكۇر دورا كۈندە بىر نەچچە قېتىم يەرلىك ئورۇنغا سۈركىلىدۇ، بۇ ئىككى رېتسېپنىڭ قايسىسى بولمىسۇن بىرسىنى تاللاپ سىناپ كۆرسىڭىز چوقۇم ئۈنۈمىنى كۆرىسىز.

تاقىرباشنى سامساق بىلەن داۋالىغىلى بولىدۇ. بۇنىڭدا ئالدى بىلەن سامساقنى ئاقلاپ ھاۋانچىدا ئېزىپ، باشنىڭ تاقىر يېرىگە چاپسا ياكى داكىغا ئوراپ سىقىپ، شىرنىسىنى چىقىرىپ سۈركىسىمۇ بولىدۇ، ئادەتتە كۈنىگە بىر قېتىم سۈركەپ، ئىككى سائەت تۇرغۇزغاندىن كېيىن باشنى پاكىز يۇيۇۋېتىش كېرەك.

ئون كۈننى بىر داۋالاش كۇرسى قىلىش، ھەر بىر كۇرس ئارىلىقىدا 2~3 كۈن توختاش (سامساق چاپماسلىق) كېرەك. چېچى قۇرغاق كىشىلەر ئەڭ ياخشىسى سامساق شىرنىسىگە تەڭ نىسبەتتە سۇ مېيى ئارىلاشتۇرۇپ سۈركىسە بولىدۇ. ئادەتتە داۋالاش مۇددىتى 2~3 كۇرستىن ئاز بولماسلىقى كېرەك.

8. چاچ چۈشۈشنى تۇز بىلەن داۋالاشنىڭ ئاددىي ئۇسۇلى

تۇز چاچ چۈشۈشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. تۇز سۈيى دېزىنفېكسىيە قىلىش ۋە باكتېرىيەلەرنى ئۆلتۈرۈش رولىغا ئىگە. شۇڭا، تۇز سۈيىدە چاچ يۇسا كېپەك ئازىيىدۇ ۋە چاچ يىلتىزى يۇقۇملىنىشنى كېمەيتىدۇ ھەمدە چاچنىڭ مەلۇم بىر خىل ئوزۇقلۇققا بولغان ئېھتىياجىنى قامدايدۇ، چاچنى دائىم تۇز سۈيى بىلەن يۇسا، چاچ چۈشۈشنىڭ ئالدىنى ئېلىشتا ئىنتايىن پايدىلىق.

ئۇسۇلى: يېرىم داس ئىلمان سۇغا 100 گىرام ئەتراپىدا تۇز سېلىپ، باشنى پاتۇرۇپ تۇرۇپ بىر نەچچە مىنۇت ئۇۋۇلاپ، ئاندىن چاچ سوپۇنى بىلەن يۇيۇپ چايقىۋېتىش لازىم.

9. باشنى ئۇۋۇلاش ئارقىلىق چاچ ئاقىرىپ كېتىشنى داۋالاش ئۇسۇلى

چاچ ئاقىرىپ كېتىشنى دورا ئىشلىتىشتىن باشقا، يەنە ئاددىي ھەم ئاسان بولغان «باشنى ئۇۋۇلاش» ئۇسۇلى ئارقىلىقمۇ

داۋالاشقا بولىدۇ. باشنى قايسى ۋاقىتتا ئۇۋۇلىسا بولىۋېرىدۇ. ۋاقىت، ئورۇننىڭ چەكلىمىسىگە ئۇچرىمايدۇ، ھەر كۈنى ئۇخلاشتىن بۇرۇن ۋە ئەتىگەندە ئىككى قول بىلەن باشنىڭ چوققىسىنى ۋە ئارقا مېڭە بار تەرەپنى ئۈچ - تۆت مىنۇتقىچە 30~40 قېتىم ئاستا ئۇۋۇلاش كېرەك. كېيىنچە بۇنى 5~10 مىنۇتقا ئۇزارتىپ، ئۇزۇن مۇددەت داۋاملاشتۇرغاندا ئىككى - ئۈچ يىلدىن كېيىن چاش قاربىدۇ، باشنى ئۇۋۇلىسا، باشنىڭ تېرىسىدىكى قاننىڭ ئايلىنىشىنى راۋانلاشتۇرىدۇ. بۇنىڭ ياشانغانلارنىڭ سالامەتلىكىگە پايدىسى كۆپ.

10. تۆمۈر ماددىسى كەملىكىنىڭ ئالامىتى — چاچ چۈشۈش

تۆمۈر ماددىسى ئادەم بەدىنىدە كەم بولسا بولمايدىغان ئېلېمېنت. نورمال ئادەم بەدىنىدە تۆمۈر ماددىسىنىڭ ئومۇمىي مىقدارى 3~ 5 گىرامغىچە بولىدۇ (ئاياللاردا سەل ئازراق بولىدۇ). تۆمۈر ماددىسىنىڭ ئادەم بەدىنىدىكى مىقدارى ئاز بولسىمۇ، لېكىن ئۇ مۇھىم فىزىيولوگىيەلىك ئىقتىدارغا ئىگە، تۆمۈر ماددىسى قىزىل قان ئاقسىلىنىڭ بىرىكىشىگە قاتنىشىپلا قالماستىن، يەنە ئورگانىزمدا ئېنېرگىيە ئالمىشىش، فېرمېنتلارنىڭ بىرىكىشى، ئىممۇنىتېت ئىقتىدارى، يادرو كىسلاتاسىنىڭ ياسىلىشى قاتارلىق كۆپ خىل ھاياتلىق فىزىيولوگىيەلىك پائالىيىتى جەريانىدا ھەل قىلغۇچ رول ئوينايدۇ.

قان ئازلىق ــــ ئادەم بەدىنىدە تۆمۈر ماددىسى يېتىشمەسلىك-تىن كېلىپچىقىدۇ. تۆمۈر ماددىسى كەم بولسا ئادەتتە باش قې-يىش، پۇت-- قولى ماغدۇرسىزلىنىش، ئالاقزەدە بولۇش، چىرا-يى تاتىرىش، كالپۇكى ۋە كۆز بىركتۇرگۇچى پەردىسى ئاقىرىپ قېلىش، ئېغىر بولغاندا سۇلۇق ئىششىق پەيدا بولۇش، چاچ ئا-قىرىش، چاچ چۇشۇش ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ. بۇنى تۆمۈر ماددى-سى ۋە ۋىتامىن B تولۇقلاش ئارقىلىق داۋالىغىلى بولىدۇ.

11. چاچ ساغلاملىقىنى ساقلاشنىڭ بىر نەچچە خىل ئاددىي ئۇسۇلى

تۇرمۇش رىتىملىق بولۇش: دائىم بىيولوگىيەلىك سائەت بىلەن «قارشىلاشماسلىق» كېرەك. كېچىچە ئۇخلىماسلىق قاتارلىق ناچار ئادەتلەر ئوڭاي چارچاش، روھىي كەيپىياتى تۆۋەنلەش، ئىممۇنىتېت كۈچى ئاجىزلاش، زۇكام، ئاشقازان — ئۈچەي ياللۇغلىنىش قاتارلىقلارنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. شۇنى ئەستە تۇتۇش كېرەككى، تۇرمۇشنىڭ تەرتىپسىز بولۇشى ساغلاملىقنىڭ ئەڭ چوڭ دۈشمىنى. مۇۋاپىق ئارام ئېلىش ۋە يېتەرلىك ئۇخلاش هاياتلىق پائالىيىتىنىڭ زۆرۈر كاپالىتى. شۇڭا، كۈندىلىك تۇرمۇشنىڭ رىتىملىق بولۇشىغا ئەهمىيەت بېرىش كېرەك.

ۋىتامىنلارنىڭ رولىغا سەل قارىماسلىق: ئىگىلىنىشچە، ئىممۇنىتېت كۈچىنىڭ زور كۆپ قىسمى ئىرسىيەت گېنى

تەرىپىدىن بەلگىلىنىدۇ، لېكىن ھەر خىل ۋىتامىن، مىنېرال ماددا قاتارلىق ئوزۇقلۇق تەركىبلەر ئىممۇنىتېت كۈچىنى كۈچەيتىشتە ئىنتايىن مۇھىم رول ئوينايدىكەن. مەسىلەن: ۋىتامىن A ، ۋىتامىن C ۋىتامىن E ۋە سېلېن، سىنك، مانگان قاتارلىق بىر قىسىم مىكرو مىقدارلىق ئېلېمېنتلار، ھەر خىل ۋىتامىن ۋە مىنېرال ماددىلار ئوكسىدلىنىشقا قارشى تۇرۇش ۋە ئەركىن رادىكاللارنى چەكلەشتىن باشقا، يەنە ئادەم بەدىنىنىڭ ئىممۇنىتېت كۈچىنى كۈچەيتىش رولىغا ئىگە. شۇڭا، ۋىتامىن ۋە مىنېرال ماددا تولۇقلاشقا ئەھمىيەت بېرىش كېرەك. ۋىتامىن ۋە مىنېرال ماددىلارنى تولۇقلىغاندا كۈندىلىك يېمەكلىك ئىستېمالى ئارقىلىق تولۇقلاشنى ئاساس قىلىش، زۆرۈر بولغاندا ۋىتامىنلىق ئوزۇقلۇق تولۇقلاش تابلېتىنى ئىستېمال قىلىش لازىم.

بەدەن چېنىقتۇرۇش: ھەر كۈنى سەھەردە تۇرۇپ سىرتقا چىقىپ بەدەن چېنىقتۇرۇش سالامەتلىككە پايدىلىق. بەدەن چېنىقتۇرۇش جىسمانىي ساپانى ئاشۇرۇپ، ئىممۇنىتېت كۈچىنى كۈچەيتىشتىكى ئەڭ ئۈنۈملۈك ئۇسۇللارنىڭ بىرى. بەدەن چېنىقتۇرۇشتا ئۆزىگە ماس كېلىدىغان تەنتەربىيە تۈرىنى تاللاش كېرەك. ئۆزىگە ماس كەلمەيدىغان زىيادە ئېغىر، جىددىي ھەرىكەت بىلەن شۇغۇللىنىش، چارچاش ئىممۇنىتېت كۈچى تۆۋەنلەشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ئادەتتىكى كىشىلەر ھەر كۈنى يېرىم سائەت ئەتراپىدا بەدەن چېنىقتۇرسا بولىدۇ.

ئوزۇقلۇق تەڭپۇڭلۇقىغا كاپالەتلىك قىلىش: ياغ، قەنت، ئاقسىل، ۋىتامىن، مىنېرال ماددا قاتارلىق ھەر خىل ئوزۇقلۇق ماددىلار ئادەم بەدىنى ئىممۇنىتېت سىستېمىسىنىڭ ماددىي ئاساسى. شۇڭا، ئىلمىي بولغان ئوزۇقلىنىش ئادىتىنى يېتىلدۈرۈپ، ئوزۇقلۇقنىڭ تەڭپۇڭلۇقىغا كاپالەتلىك قىلىش كېرەك.

ئۆزىنى ئازادە تۇتۇش: روھىي كەيپىياتنىڭ ياخشى بولماسلىقى ئىممۇنىتېتلىق ھۈجەيرىلەرنىڭ ئاكتىپلىقىغا تەسىر يەتكۈزۈپ، ئىممۇنىتېت كۈچىنى تۆۋەنلىتىدۇ. شۇڭا، خىزمەت بىلەن دەم ئېلىشنى مۇۋاپىق بىرلەشتۈرۈش، ياخشى روھىي ھالەتنى ساقلاشقا ئەھمىيەت بېرىش كېرەك.

باشنى دائىم تاراپ تۇرۇش: ياغاچ تارغاق ياكى بارماقلار بىلەن پېشانىدىن گەجگىگىچە، ئىككى چېكىدىن چوققىغىچە قايتا - قايتا ئاۋۋال يېنىك ئاندىن كۈچەيتىپ تاراپ، تا باشنىڭ تېرىسى قىزىغىچە تارىسا ئەڭ ياخشى بولىدۇ. ھەر كۈنى ئەتىگەندە بىر قېتىم تاراش لازىم. بۇ خىل ئۇسۇل باشنى غىدىقلاش ئارقىلىق نېرۋىلارنى ئويغىتىپ، قان ئايلىنىشنى ئىلگىرى سۈرۈش، نېرۋا ئىقتىدارىنى تەڭشەش، مېڭىنى سەگەكلەشتۈرۈپ، ئەقلىي قابىلىيەتنى ئاشۇرۇشقا پايدىلىق بولۇپ، ئەستە قالدۇرۇش قابىلىيىتىنى كۈچەيتكىلى بولىدۇ، باش ئاغرىش، ئۇيقۇسىزلىق، چاچ ئاقىرىش، چاچ چۈشۈش ھەمدە يۇقىرى قان بېسىم، ئارتېرىيە قېتىش قاتارلىقلارنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ.

12. چاچ نېمە ئۈچۈن ئاقىرىپ كېتىدۇ

بۇنىڭدىن بىر نەچچە ئەسىر ئىلگىرى كىشىلەر ياشانغانلارنى ھۆرمەتلەپ، ئاقىرىپ كەتكەن ئاق چاچنى ئەقىل - پاراسەتنىڭ بەلگىلىسى دەپ قارايتتى. لېكىن بۈگۈنكى كۈندە تۇيغۇ ھېسسىياتىمىز ياشلىشىشقا يۈزلەندى. ھازىر تەخمىنەن 40% ئاياللار ۋە 80% ئەرلەر ئۆزلىرىنىڭ ئاقارغان چېچىنى بويايدىغان بولدى.

ئۇنداقتا، چاچنىڭ ئاقىرىپ كېتىشىدىكى ھەل قىلغۇچ ئامىل نېمە؟ بىرى، ئىرق ئامىلىدىن ئىبارەت. ئامېرىكىنىڭ كلىېۋلاندتىكى بىر تېببىي پەنلەر ئۇنىۋېرسىتېتىنىڭ تېرە كېسەللىكلىرى ئىلمى كىلىنىكا دوتسېنتى جېروم لىتتىنىڭ قارىشىچە كاۋكازلىقلار (ئاق تەنلىكلەر) نىڭ ئوتتۇرىچە يېشى 34 ياشقا بارغاندا چېچىغا ئاق كىرىشكە باشلايدىكەن. يېشى 50 كە بارغاندا، شۇ ياشتىكى يېرىمغا يېقىن كىشىلەرنىڭ چېچىنىڭ ئىككىدىن بىر قىسمىغا ئارىلاپ ئاق كىرىدىكەن ياكى پۈتۈنلەي ئاقىرىپ كېتىدىكەن. لېكىن قارا تەنلىكلەرنىڭ يېشى ئادەتتە 44 ئەتراپىغا بارغاندا ئاندىن چېچىغا ئاق كىرىشكە باشلايدىكەن. يەنە بىرى، ئىرسىيەت ئامىلىدىن ئىبارەت. سىزنىڭ يېشىڭىز ئاتا - ئانىڭىز ياكى ئاتا - بوۋىڭىزنىڭ چېچىغا ئاق كىرگەن ۋاقىتتىكى ياشقا بارغاندا، سىزنىڭ چېچىڭىزغىمۇ ئۇلارنىڭكىگە ئوخشاش ئاق كىرىدۇ.

مەيلى قانداق رەڭدىكى چاچ بولسۇن، ھەممىسى دېگۈدەك جانلىق كۆرۈنىدۇ، ئەمەلىيەتتە بولسا چاچنىڭ ئۆزى جانسىز نەرسە. بالا تۇغۇلۇشتىن ئۈچ ئاي بۇرۇن پۈتۈن چاچ خالتىلىرى يېتىلگەن بولىدۇ، يەنى سۇس سېرىق چاچلىق كىشىلەردە تەخمىنەن 140 مىڭ تال ئەتراپىدا، سۇس قارا چاچلىق كىشىلەردە تەخمىنەن 108 مىڭ تال ئەتراپىدا، قىزىل چاچلىق كىشىلەردە 90 مىڭ تال ئەتراپىدا كىچىك چاچ خالتىلىرى بولىدۇ. ھەر بىر چاچ خالتىسىنىڭ ئاستىنقى قىسمىدا بىر تۈك يىلتىزى بولىدۇ، ئۇ تېرىنىڭ ئىككىنچى قەۋىتى، يەنى ھەقىقىي تېرىدىن ئوزۇقلۇق قوبۇل قىلىدۇ، تۈك يىلتىزى ئىچىدىكى كونۇس شەكىللىك توقۇلمىلار (يەنى شورىغۇچسىمان كىچىك ئۆسۈكچە ۋە ئۇنىڭ ئاساسىي ماددىلىرى) دا چاچنى ئۆستۈرىدىغان خىمىيەۋى ماددىلار يىغىلغان بولىدۇ.

چاچ شەكىللىنىش جەريانىدا نۇرغۇنلىغان ئۇششاق قارا پىگمېنتنى ئۆز ئىچىگە ئالغان بولىدۇ. قارا پىگمېنت ھۈجەيرىلىرى پەقەت ئىككى خىل ئاساسىي «رەڭ» ئىشلەپچىقىرىدۇ ھەمدە ئۇلارنى بىرىكتۈرۈش ئارقىلىق چاچنىڭ ئوخشاش بولمىغان رەڭگىنى شەكىللەندۈرىدۇ. ئۇنىڭ ئىچىدىكى بىر خىل پىگمېنت يەنى ھەقىقىي قارا پىگمېنت قاپقارا چاچنى قوڭۇر چاچقا ئۆزگەرتىدۇ. يەنە بىر خىلى قوڭۇر قارا پىگمېنت بولۇپ، سۇس سېرىق چاچنى سارغۇچ قوڭۇر رەڭگە ياكى قىزىل رەڭگە ئۆزگەرتىدۇ. پىگمېنتنىڭ ھەجمى، شەكلى، پارقىراقلىقى ۋە زىچلىقىنى ئۆزگەرتىش ئارقىلىق، چاچنى ھەر خىل رەڭگە

ئۆزگەرتىشكە بولىدۇ.

نۇرغۇن كىشىلەر تۇغۇلغاندىلا چېچى سۇس سېرىق رەڭدا بولىدۇ، لېكىن چاچتىكى قارا پىگمېنت ھۈجەيرىلىرىنىڭ بارغانسېرى جانلىنىشىغا ئەگىشىپ، چاچ ئاستا - ئاستا قارىدايدۇ. بۇ جەريان ئۆتتۈرا ياشقا بارغىچە داۋاملىشىدۇ. مۇشۇ مەزگىلدە نۇرغۇن كىشىلەرنىڭ ياش ۋاقتىدىكى سۇس سېرىق چېچى ئاستا - ئاستا قوڭۇر رەڭگە ياكى قىزىل چېچى سارغۇچ قوڭۇر رەڭگە ئۆزگىرىپ قالىدۇ.

20 ياشتىن ئاشقاندىن كېيىن قارا پىگمېنت ھۈجەيرىلىرىنىڭ ۋۇجۇدقا كېلىش سۈرئىتى ئاستىلايدۇ. شۇ چاغدا، چاچ كۈل رەڭ بولۇشقا ئاشلايدۇ. چۈنكى ئۇنىڭ ئىچىدىكى بارلىق پىگمېنت ئىلگىرىكىدىن كۆپ ئازىيىپ كېتىدۇ. قارا پىگمېنت ھۈجەيرىلىرى ئۇيقۇ ھالىتىگە كىرگەندە، چاچتىكى پىگمېنت ئاساسەن قالمايدۇ. شۇنىڭ بىلەن چاچ ئۆزىدىكى كېراتىنىنىڭ دەسلەپكى رەڭگىگە ئۆزگىرىشكە، يەنى ئاقىرىشقا باشلايدۇ.

ھەر خىل كېسەللىكلەر، مەسىلەن: بەلباغسىمان قوقاق، قارا كېزىك، بەزگەك، تارقىلىشچان زۇكام قاتارلىق كېسەللىكلەر سەۋەبىدىنمۇ چاچقا ئاق كىرىپ كېتىدۇ. ئېغىر زەخىملىنىش، بەزى رادىيوئاكتىپ ماددىلاردىكى نۇر، قالقانبەز خىزمىتى كۈچىيىپ كېتىش، شېكەر سىيىش كېسىلى، ئوزۇقلىنىش ناچارلىشىش، يارىلىق بوغماق ئۈچەي ياللۇغى، قان ئازلىق كېسىلى قاتارلىقلارمۇ ئوخشاشلا چاچنىڭ ئاقىرىپ كېتىشىنى

كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغان ئامىل بولۇپ ھېسابلىنىدۇ.

چاچنىڭ ھەر بىر ئۆسۈش دەۋرى ئۈچ باسقۇچنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ. چاچنىڭ قايتا ئۆسۈش ياكى يېتىلىش مەزگىلىدە، ئەمدى ئۆسۈپ چىققان چاچ ھەر ئايدا تەخمىنەن يېرىم دىيوم ئەتراپىدا ئۆسىدۇ. 2~6 يىلدىن كېيىن قايتا ئۆسمەيدۇ. بەلكىم بىر قانچە ھەپتىلىك چېكىنىش ياكى دەم ئېلىش مەزگىلىگە كىرىدۇ. ئاندىن يەنە ۋاقتى ئۈچ ئاي ئەتراپىدا بولغان ئاخىرقى دەۋرگە كىرىدۇ. بۇ چاغدا، چاچ ئۆزىنىڭ خالتا توقۇلمىلىرىدىن ئايرىلىپ چۈشۈشكە باشلايدۇ. كېيىنكى قايتا ئۆسۈش مەزگىلى باشلانغاندا، يېڭىدىن چاچ ئۆسۈپ چىقىدۇ. لېكىن ئەسلىدىكى چاچ ئارقا ـ ئارقىدىن چۈشۈشكە باشلايدۇ.

قايتا ئۆسۈشنىڭ ئاخىرقى دەۋرىدىكى چاچنىڭ ئىممۇنىتېتلىق تەڭپۇڭلۇقى بۇزۇلغاندا چاچ يىلتىزىدىكى توقۇلمىلار زەخىملىنىدۇ. بۇ خىل كېسەللىك ئالامىتى تۇتامسىمان چاچ چۈشۈش دەپ ئاتىلىدۇ. ئادەتتە بۇ روھىي بېسىم ۋە غەمكىنلىكتىن كېلىپچىقىدۇ. ئەگەر بىمارلارنىڭ قاپقارا چېچى ئارىسىغا كۆزگە چېلىقمايدىغان دەرىجىدە ئاق چاچ پەيدا بولۇپ قالسا، ئۇنىڭ ئۈستىگە بۇ خىل كېسەللىك سەۋەبى قوشۇلۇپ بىر قىسىم قارا چاچ بىر ھەپتە ئەتراپىدا كۆپىيىدۇ. شۇڭا، چاچقا بىر نەچچە كۈن ئىچىدىلا ئاق كىرگەندەك ياكى چاچ ئاقىرىپ كەتكەندەك بىلىنىدۇ.

كىشىلەر بۇرۇن چاچ ئاقىرىپ كەتكەندىن كېيىن، چاچنى ئەسلىدىكى ھالىتىگە كەلتۈرۈشكە مۇمكىن، ئەمەس دەپ پەرەز

قىلىشقانىدى، لېكىن يېقىندا ئېلىپ بېرىلغان تەتقىقات، ئۇيقۇ ھالىتىدىكى قارا پىگمېنت ھۈجەيرىلىرىنى غىدىقلاپ، چاچنى تەبىئىي رەڭگىگە كەلتۈرۈشكە بولىدىغانلىقىنى ئىسپاتلىدى.

كېسەللىك، دورا شۇنىڭدەك ئوزۇقلىنىشنىڭ ناچارلىقىمۇ چاچنىڭ ئاقىرىپ كېتىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ئەگەر داۋالانسا، چاچنى ئەسلىدىكى رەڭگىگە كەلتۈرگىلى بولىدۇ. ئېگىلىنىشچە، بەزى ئىستېروللۇق ياللۇغلىنىشقا قارشى دورىلارمۇ چاچتىكى پىگمېنتنى كۆپەيتىۋېتىدىكەن. بەزى قان ئازلىق كېسىلىگە گىرىپتار بولغۇچىلارنىڭ چېچى ئاقىرىپ كەتكەندىن كېيىن، ۋىتامىن B_{21} نى ئىچىپ بەرسە، چېچىنى ئەسلىدىكى رەڭگىگە كەلتۈرگىلى بولىدىكەن.

13. چاچقا يوشۇرۇنغان سىرلار

چاچ باش تېرىسىنىڭ ياردەمچى قوشۇنى، ئۇ، باش سۆڭىكىنى ئاسراش رولىنى ئوينايدۇ. ئۇ يەنە ئېلېمېنتلارنى ئۆلچەشتە مەلۇم ۋەزىپىنى ئۆز ئۈستىگە ئالغان. چاچقا قاراپ يەنە بەزى كېسەللىكلەرگە دىياگنوز قويۇشقا بولىدۇ.

چاچنىڭ تېرە ئىچىدىكى قىسمى چاچ يىلتىزى دېيىلىدۇ. چاچ يىلتىزىنى چاچ خالتىسى ئوراپ تۇرىدۇ. چاچ يىلتىزىنىڭ تۆۋەنگە قاراپ يوغىنىغان قىسمى چاچ شارچىسى دېيىلىدۇ. چاچ شارچىسى ئىچىدە قارا پىگمېنت ئىشلەپچىقىرىدىغان ھۈجەيرىلەر بولۇپ، ئۇلار چاچنى قارايتىپ تۇرىدۇ. چاچ شارچىسىغا كىرگەن چاچ ئۆسۈكچىسىدە نۇرغۇنلىغان قىل قان تومۇرلار ۋە لىمفا

توگۈنلىرى بولۇپ، بەدەندىكى ئېلېمېنتلار ئۇ ئارقىلىق چاچقا يىغىلىدۇ. چاچتىمۇ بەدەندىكى باشقا توقۇلمىلارغا ئوخشاش ماددا ئالمىشىش بولۇپ تۇرىدۇ. نۇرغۇنلىغان مېتال ئېلېمېنتلار چاچ ئارقىلىق سىرتقا چىقىرىلىدۇ. چاچنىڭ تۇتۇق مۈڭگۈز ماددا قۇرۇلۇشى بولغانلىقتىن، ماددا ئالمىشىشتىن پەيدا بولغان ئېلېمېنتلارنى خېلى ئۇزۇنغىچە ساقلىيالايدۇ. ھەممىدىن قىزىقارلىقى شۇكى، دىيامېتىرى ئاران 0.05~0.125 مىللىمېتىر كېلىدىغان چاچتا 20 نەچچە خىل ئامىنو كىسلاتاسىدىن باشقا، يەنە مىس، تۆمۈر، سىنك، ئاليومىن، قوغۇشۇن، كادمىن، نىكېل، مولىبدېن، كوبالت، مانگان، ناترىي، كالتسىي، يود، بورك، سولفۇر قاتارلىق ئېلېمېنتلار بار. بىزگە مەلۇم ماددا ئالمىشىش جەريانىدا بەدەندىكى ئاز مىقداردىكى ئېلېمېنتلار ئىنتايىن مۇھىم رول ئوينايدۇ. بۇ ئېلېمېنتلارنىڭ مىقدارى قانغا قارىغاندا چاچ تەركىبىدە كۆپ بولىدۇ. چاچتىكى ئېلېمېنتلار ئورگانىزم ئەھۋالىنى بىۋاستە ئەكس ئەتتۈرۈپ بېرەلەيدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن، مەلۇم رايوندا ئىنسانلارغا زىيانلىق ئېلېمېنتلارنىڭ بار - يوقلۇقىنى بىلمەكچى بولغاندا، شۇ يەردىكى خەلقنىڭ چاچ تەركىبى تەكشۈرۈلىدۇ. سىماب بىر خىل زەھەرلىك مېتال. سىماب بىلەن زەھەرلىنىشنىڭ دەسلەپكى دەۋرىنى ۋە تەبىئەت دۇنياسىنىڭ سىماب بىلەن بولغان مۇناسىۋىتىنى ئېنىقلاشتا چاچنى تېرىدىن چىققان يېرىدىن باشلاپ بىر سانتىمېتىر ئۇزۇنلۇقتا ئېلىپ، ھەر بىر قىسمىدىكى سىماب مىقدارىنى ئايرىم - ئايرىم ئۆلچەپ، سىماب مىقدارىغا

ئاساسلىنىپ سىماب بىلەن زەھەرلىنىش دەرىجىسى ۋە ئۇنىڭ تارىخىنى بىلىشكە بولىدۇ. ئوخشاش ئۇسۇل بىلەن قوغۇشۇن، ئارسېنلارنىمۇ تەكشۈرۈش مۇمكىن. تەكشۈرۈشلەرگە قارىغاندا، قوغۇشۇن بىلەن بۇلغانمىغان رايونلاردا 90% تىن ئارتۇق كىشىنىڭ چېچىدىكى قوغۇشۇن مىقدارى 20PPm دىن تۆۋەن بولىدىكەن. قوغۇشۇن تاۋلاش زاۋۇتلىرى جايلاشقان رايونلاردا 80% تىن ئارتۇق كىشىنىڭ چېچىدىكى قوغۇشۇن مىقدارى 20~100PPm ئەتراپىدا بولىدىكەن. باللارنىڭ 750PPm كە يېتىدىكەن. ئۇنىڭدىن باشقا، چاچ يىلتىزىنىڭ دىيامېتىرىنى ئۆلچەش ئارقىلىق بەدەندىكى ئاقسىللارنىڭ بىرىكىش سۈرئىتىنى، ئاقسىللارنىڭ ساقلىنىش ھالىتىنى بىلگىلى بولىدۇ. يەنە مەلۇم ئېلېمېنتلارنى ئۆلچەش ئارقىلىق باللارنىڭ ئەقىل پاراسىتىنىمۇ ئېنىقلىغىلى بولىدۇ. ئامېرىكىدىكى مەلۇم ئۇنىۋېرسىتېتتىكى تەتقىقاتچىلارنىڭ مەلۇم قىلىشىچە، مەكتەپتىكى ئەلاچىلارنىڭ چېچىنى تەكشۈرگەندە، سىنك بىلەن مىسنىڭ مىقدارى شۇ سىنىپتىكى ئەلاچى ئەمەس باللارنىڭكىدىن يۇقىرى ئىكەنلىكى ئېنىقلانغان. ئەلاچىلارنىڭ چېچىدىكى يود، قوغۇشۇن، كادمىينىڭ مىقدارى ئەلاچى ئەمەسلەردىن تۆۋەن چىققان. كانادادىكى مەلۇم ئۇنىۋېرسىتېتتا بىر تۈركۈم ئوقۇغۇچىلارنىڭ چېچىدىكى 14تۈرلۈك ئېلېمېنتنىڭ مىقدارىدىنى تەكشۈرۈش ئارقىلىق، باللارنىڭ ئۆسۈش ئەھۋالى بىلەن ئەقىل ـ پاراسىتىنى ئېنىقلىغان. بۇنىڭ توغرىلىق نىسبىتى 98% چىققان. ئەقىل ـ پاراسىتى تۆۋەن

چىققان باللار ئىككى يىل داۋالانغاندىن كېيىن چېچىدىكى ئاز مىقداردىكى ئېلېمېنتلار تولۇقلىنىپ، ئەقىللىق باللارغا ئايلانغان. ياپونلۇقلارنىڭ چېچىدىكى سىمابنىڭ مىقدارىمۇ باشقا دۆلەت كىشىلىرىنىڭكىدىن يۇقىرى چىققان، نېپال، ھىندىستان قاتارلىق دۆلەتلەردىكى قارا ئاشلىق يېگۈچىلەرنىڭ چاچ تەركىبىدىكى سىماب مىقدارى ناھايىتى تۆۋەن بولغان. دوختۇرلارمۇ مۇشۇنداق تەكشۈرۈشلەرگە ئاساسلىنىپ، كەسپىي زەھەرلىنىش ئوزۇقلۇق يېتىشمەسلىكلەرنى ئېنىقلىغان.

چاچتىكى ئېلېمېنتلارنى تەكشۈرۈش ئارقىلىق بەزى كېسەللىكلەرنى ئېنىقلاشقا بولىدۇ. ئامېرىكىدىكى بەزى دوختۇرخانىلار تالالىق خالتىلىق ئىششىققا گىرىپتار بولغان باللارنىڭ چېچىدىكى كادمىي مىقدارى نورمىدىن بەش ھەسسە كۆپىيىپ كەتكەنلىكىنى ۋە دىيابېت بىلەن ئاغرىغانلارنىڭ چېچىدىكى خىروم مىقدارىنىڭ تۆۋەنلىكىنى ئېنىقلىغان. دوختۇر بالو ساراڭ بولۇپ قېلىش چاچتىكى بەزى ئېلېمېنتلارنىڭ مىقدارى بىلەن مۇناسىۋەتلىك دەپ قاراپ، تەكشۈرگەندە ئۇلارنىڭ چېچىدىكى كادمىي بىلەن مانگان مىقدارى نورمال كىشىلەرنىڭكىدىن خېلىلا تۆۋەن چىققان. چاچتىكى ئېلېمېنتلار مىقدارىنى ئۆلچەش ئارقىلىق يۈرەك قان تومۇر كېسەللىكلىرىنىڭمۇ دىياگنوز قويۇشقا بولىدۇ. مەسىلەن: تاجسىمان ئارتېرىيە بوتقىسىمان قېتىش خاراكتېرلىك يۈرەك كېسەللىكى بار چېچى ئاقارغان كىشىلەرنىڭ چېچىدىكى كالتسىي مىقدارى نورمال كىشىلەرنىڭكىدىن يىگىرمە ھەسسە

كۆپرەك كەم ئىكەنلىكى ئېنىقلانغان. ئەگەر بەدەندە سىنىك يېتىشمىسە بوي ئۆسۈشى ئاستىلايدۇ، جىنسىي يېتىلىشى كېچىكىدۇ، تەم سەزگۈسى يوقىلىدۇ.

14. چاچ تۆۋەندىكىدەك سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن چۈشۈپ كېتىدۇ

1. كىشىلەرنىڭ سالامەتلىكى ناچارلاشقاندا، ئېغىر يۇقۇملۇق كېسەللىكلەر (يۇقۇملۇق زۇكام، كېزىك، تۇبېركۇليوز، تېرە تاناسىل كېسەللىكلىرى، سىفلىس قاتارلىقلار) گە گىرىپتار بولغاندا، ئىچكى ئاجراتما بەزلىرىنىڭ خىزمىتى بۇزۇلغاندا، روھىي جەھەتتىن قاتتىق جىددىيلەشكەندە چاچ چۈشىدۇ. بۇنداق ئەھۋالدا كېسەلنى داۋالاپ، ساقايتقاندىن كېيىن چاچ يەنە قايتىدىن چىقىشقا باشلايدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن سالامەتلىككە ئېتىبار بېرىپ، بەدەندىكى كېسەللىكلەرنى ۋاقتىدا داۋالاپ، چاچنىڭ ئۆسۈشىگە كاپالەتلىك قىلىش كېرەك.

2. ھاۋا كىلىماتى چاچقا تەسىر قىلىدۇ. قاتتىق سوغاق، تومۇز ئىسسىق چاچنىڭ نورمال چىقىپ - چۈشۈشىگە تەسىر قىلىدۇ. قاتتىق سوغۇقتا باش تېرىسىدىكى قان تومۇرلار قىسقارغانلىقتىن چاچ تولۇق ئوزۇقلىنالمايدۇ، نەتىجىدە چۈشۈپ كېتىدۇ. شۇڭا، قىش كۈنلىرى سىرتقا چىققاندا باشنى ئىسسىق ساقلاش كېرەك، تومۇز ئىسسىقتا كۈن نۇرى بىۋاسىتە چاچقا چۈشكەنلىكتىن چاچ تېگى تەرلەيدۇ، چاچ كۆپ يۇيۇلىدۇ، شۇنداقلا ئۇلترا بىنەپشە نۇرنىڭ چاچقا بىۋاسىتە چۈشۈشى، تومۇز ئىسسىقتا ئىشتىھانىڭ تۇتۇلۇپ قېلىشى سەۋەبىدىن چاچقا

كېرەكلىك ئوزۇقلۇق ماددىلار كېمىيىدۇ. مانا مۇشۇنداق ئىچكى ـ تاشقى سەۋەبلەر تەسىرىدىن چاچ چۈشىدۇ. چاچنى ئىشقارلىق سوپۇندا يۇماسلىق كېرەك. چاچنى يۇيۇپ چايقاپ بولغاندىن كېيىن كىسلاتالىق چاچ مايلارنى سۈركەپ، چاچ تېگىنى ئوبدان ئۇۋۇلاش كېرەك. چاچ مېيى چاچتىكى سۇنىڭ پارغا ئايلىنىپ كېتىشىنى توسايدۇ، چاچ باش تېرىسى بىلەن 25~50 گىرادۇسلۇق بۇلۇڭ ياساپ بەلگىلىك يۆنىلىشتە ئۆسىدۇ، شۇنىڭ ئۈچۈن چاچنى ئۆسۈش يۆنىلىشى بويىچە يۇيۇش ۋە تاراش كېرەك.

كۆندىلىك تاماقتىكى ۋىتامىنلارنىڭ يېتىشمەسلىكى، هاراقنى كۆپ ئىچىش، تاماكا چېكىش، دەم ئېلىشقا دىققەت قىلماسلىقلارمۇ چاچ چۈشۈشكە سەۋەب بولىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن تۇرمۇشتا مۇۋاپىق تەرتىپ بولۇشى، مۇۋاپىق دەم ئېلىش، تاماق تاللىماسلىق كېرەك. كۆندىلىك تاماقتا ئالدى بىلەن چاچنىڭ ئاساسي تەركىبى بولغان ئاقسىل ماددىسىنى تولۇقلاش كېرەك. يود بىلەن ۋىتامىن PP (نىكوتىن كىسلاتاسى)، بىئوتىن، رۇتىن، ۋىتامىن B، يوپۇرماق كىسلاتاسى، ۋىتامىن B_{12} قاتارلىقلار بار؛ ۋىتامىن C يەنە قان بۇزۇلۇش كېسەللىكىگە قارشى تۇرغۇچى ۋىتامىن دەپمۇ ئاتىلىدۇ.

چېچىڭىزنى ئاسراڭ

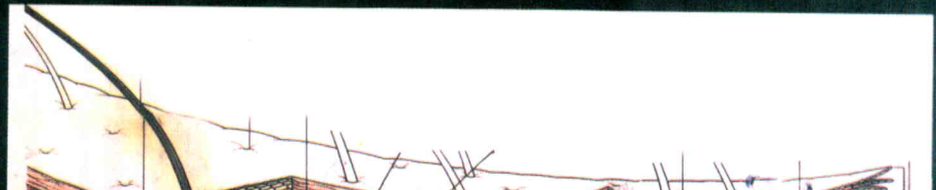
تۈزگۈچى: ھاجى خالىدەم ئابدۇكېرىم

پىلانلىغۇچى: نىجات توختىھاجى
مەسئۇل مۇھەررىرى: يۇلتۇز ئۇچقۇنجان
مەسئۇل كوررېكتورى: زۆھرەگۈل سىدىق
مۇقاۋىسىنى لايىھەلىگۈچى: ماخمۇتجان تۇردى مارس
نەشر قىلغۇچى: شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى
ئادرېسى: ئۈرۈمچى شەھىرى بۇلاقبېشى كوچىسى 196 ـ قورۇ
تور ئادرېسى: http://www.xjpsp.com
باسقۇچى: قەشقەر ئۇيغۇر نەشرىياتى باسما زاۋۇتى
تارقاتقۇچى: شىنجاڭ شىنخۇا كىتابخانىسى
نەشرى: 2011 ـ يىل 5 ـ ئاي 1 ـ نەشرى
بېسىلىشى: 2011 ـ يىل 10 ـ ئاي 1 ـ قېتىم بېسىلىشى
فورماتى: 1230 × 880 م م 32 /1 كەسلەم 5 باسما تاۋاق قىستۇرما بەت 2
خەت سانى: 88 مىڭ خەت
كىتاب نومۇرى: ISBN 978-7-5372-4906-5
تىرىژى: 3000 — 1
باھاسى: 18.00 يۈەن

تارقىتىش بۆلۈمى تېلېفون نومۇرى : 2823055 (0991)   پوچتا نومۇرى: 830001

مۇقاۋىنى لايىھىلىگۈچى: مەخمۇتجان تۇردى مارس
خەتتات: قۇربانجان روزى شەيدائى

بىر تال ساغلام چاچنىڭ كەسمە يۈزلۈك كۆرۈنۈشى



ISBN 978-7-5372-4906-5

9 787537 249065 >

定价:18.00元