

قەۋىمىيەتتىكى داۋالاشنىڭ

ئەپچىل ئۇسۇللىرى



شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى

قىزىق ۋە ئالاھىدىلىك

ئەپچىل ئۇسۇللىرى



شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى

قەۋزىيەتنى داۋالاشنىڭ ئەپچىل ئۇسۇللىرى

شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى

图书在版编目(CIP)数据

治疗便秘妙法/木再排尔,艾尼帕编译. —乌鲁木齐:
新疆人民卫生出版社, 2005. 9
ISBN 7-5372-3994-0

I. 治... I. ①木... ②艾... III. 便秘—治疗—维
吾尔语(中国少数民族语言) N. R574. 620. 5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 113211 号

责任编辑:阿依古丽·买合木提
责任校对:热依汗·努尔

治疗便秘妙法 (维吾尔文)

木再排尔·热扎克 编译
艾尼帕·买合木提

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

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

مۇندەرىجە

- 1 قەۋزىيەت ھەققىدە چۈشەنچە 1
- 1 سىز راستتىنلا قەۋزىيەتمۇ؟ 1
- ئالدى بىلەن ئۆزىڭىزنىڭ قايسى خىلدىكى قەۋزىيەت ئىكەنلىكىڭىزنى ئېنىق ئايرىۋېلىڭ 2
- ئەگەر قەۋزىيەتكە سەل قارىسىڭىز باشقا كېسەللىك-لەرنى پەيدا قىلىدۇ 6
- زىيادە ئورۇقلاشمۇ قەۋزىيەتنى پەيدا قىلىدىغان سەۋەب-لەرنىڭ بىرى 12
- بىرىنچى باب ئۆزى ياسىغان ئىچىملىكلەر بىلەن قەۋزىيەتنى داۋالاش 14
- سوۋۇتۇلغان قايناق سۇ ياكى كالا سۈتى 14
- خەيدەي يىلتىزى چىلانغان سۇ 17
- كۆك قارىئورۇك شەربىتى 19
- ھەسەل بىلەن ئاچچىقسۇدا ياسالغان ئىچىملىك 22
- فېرمېنت تەركىبلىك كالا سۈتى 25
- بانان ئارىلاشتۇرۇلغان قېتىق 27
- كۆكتات شورپىلىرى 28
- سەۋزە قوشۇلغان سۈت 30
- يەسەمەن گۈلى ياكى يەسەمەن گۈل چېيىدا

32	 دەملەنگەن سۈت
34	 ئالاھىدە تەييارلانغان ئىچىملىكلەر
	ئىككىنچى باب دورىلىق چايلار ۋە ئۇنىڭ بىلەن
37	 قەۋزىيەتنى داۋالاش
37	 ئالوي شەربىتى ۋە ئۇنىڭ قايناتمىسى
40	 پۈنۈس ئۇرۇقى چېپى
42	 كۈركۈم قايناتمىسى
44	 ئۈجمە يوپۇرمىقىدا دەملەنگەن چاي
45	 چارتال يوپۇرمىقىدا دەملەنگەن چاي
	ئۈچىنچى باب كۈندىلىك تۇرمۇشتىكى يېمەكلىك
46	 ئارقىلىق قەۋزىيەتنى داۋالاش
46	 سامساق بىلەن ياسالغان سەي
51	 كۆك قارىئورۇك قېقىدىن دەملەنگەن چاي
53	 ياڭاق
54	 كۆممىقوناق سۈيى
	تەركىبىدە سۈت كىسلاتاسى باكتېرىيىسى بولغان
55	 قېتىق
58	 مېۋە شېكېرى
61	 ئاچچىقسۇغا چىلانغان دادۇر
65	 ئاچچىقسۇغا چىلانغان ئالوي
70	 مايدا پىشۇرۇلغان خەيدەي
	بۇغدايدىن ياسالغان ئارىلاشما يېمەكلىكلەر ۋە
72	 قارا بولكا

- 74 گۆشسىز قورۇغان سەيلەر
- 76 دۇفۇ
- 77 لانغان سەي
- 79 لمۇك تاماققا ئارىلاشتۇرۇش
- 82 دورىلىق تائاملارنى سەيگە ئارىلاشتۇرۇش
- 86 رىنى تولۇقلاش
- 91 نەشپۈت شەربىتى تەييارلاش ئۇسۇلى
- 93 ئالما پوستى
- 95 ئاپپىلىسن
- 97 تۆتىنچى باب پەللىلەرنى ئۇۋۇلاش ئارقىلىق قەۋ-
زىيەتنى داۋالاش
- 99 كۆرسەتكۈچ بارماق ۋە قول دۈمبىسىدىكى پەللىلەر-
نى ئۇۋۇلاش
- 101 ئاللىقاندىكى ۋە قول بېغىشىدىكى پەللىلەرنى
ئۇۋۇلاش
- 105 پۇت بارمىقىدىكى پەللىلەرنى ئۇۋۇلاش
- 108 چاچ قۇرۇتقۇچ بىلەن پۇتتىكى پەللىلەرنى
ئۇۋۇلاش
- 111 پىيالە ئارقىلىق قولدىكى پەللىلەرنى ئۇۋۇلاش
- پۇت ئۇۋۇلاش تاختىسى بىلەن پۇتتىكى پەللىلەرنى

- 114 ئۇۋۇلاش
گىرېلكا ئارقىلىق قەۋزىيەتنى داۋالىيالايدىغان پەللىلەر.
- 117 گە ئىسسىق ئۆتكۈزۈش
ئادەتتىكى پەللە گىمناستىكىسى ئارقىلىق ئىككى پەللە.
- 119 نى ئۇۋۇلاش
ساغلام ئۇۋۇلاش ئۇسۇلى ئارقىلىق دۈمبىدىكى پەللە.
- 122 لەرنى ئۇۋۇلاش
بارماق بىلەن بېسىش ئۇسۇلى ئارقىلىق ئۈچەي ھەرىكە.
- 124 تىنى رېتىملاشتۇرۇش
ئاددىي ئۇۋۇلاش ئۇسۇللىرى ئارقىلىق ئۈچەيدىكى جىد.
- 125 دىيلىك سېزىمىنى تۈگىتىش
بەشىنچى باب ھەرىكەت ئارقىلىق قەۋزىيەتنى
- 127 داۋالاش
قورساق مۇسكۇلىنى چېنىقتۇرۇش ئارقىلىق ئۈچەي
- 127 ھەرىكىتىنى راۋانلاشتۇرۇش
نەپەسلىنىش ئۇسۇلى ئارقىلىق كۆڭۈلدىكى جىددىيلىك.
- 132 نى يوقىتىش
پۇتنىڭ ئۈچىنى ئېگىزگە كۆتۈرۈش ئارقىلىق قورساق
- 134 مۇسكۇللىرىنى چېنىقتۇرۇش
سەكرەش ئارقىلىق چوڭ ئۈچەي ھەرىكىتىنى ئىلگىرى
- 135 سۈرۈش
قورساق گىمناستىكىسى ئارقىلىق قورساق مۇسكۇلىنى
- 136 چېنىقتۇرۇش

- قۇندۇزغا تەقلىد قىلىنغان ھەرىكەت ئارقىلىق
 ئۈچەي ھەرىكىتىنى ياخشىلاش 137
 ئالتىنچى باب قەۋزىيەتنى داۋالاشقا مۇناسىۋەت-
 لىك دورىلار 140
 قەۋزىيەتنى داۋالىيالايدىغان دورىلارنى سېتىۋېلىشتىن
 بۇرۇن 140
 تەسىر كۈچى ئاجىزراق قەۋزىيەت دورىلىرىنى
 ئىچىش 143
 قەۋزىيەتنىڭ ئالدىنى ئالالايدىغان ۋىتامىنلار ... 146

قەۋزىيەت ھەققىدە چۈشەنچە

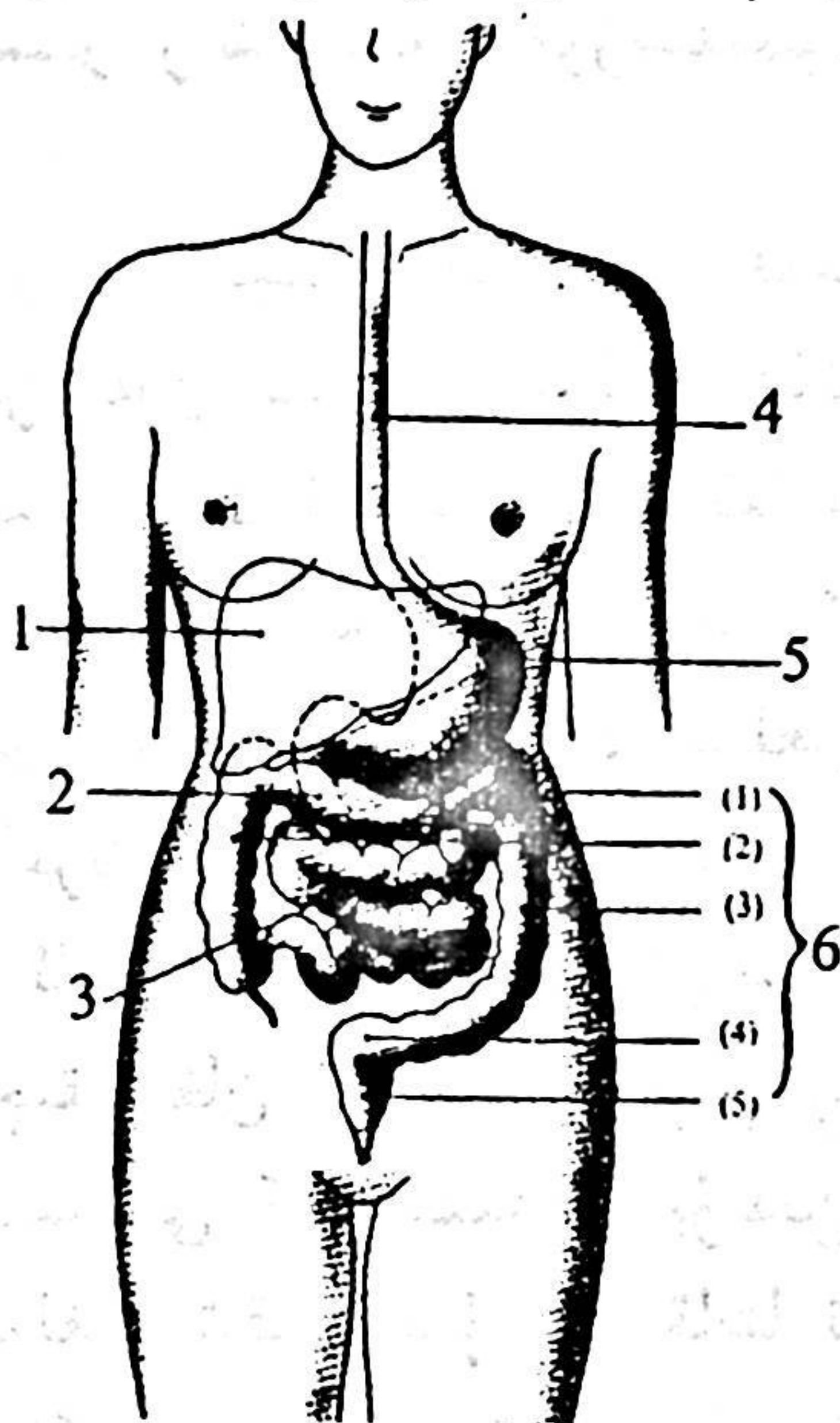
سىز راستتىنلا قەۋزىيەتمۇ؟

ئادەتتە نورمال كىشىلەر كۈندە بىر قېتىم چوڭ تەرەت قىلىدۇ. لېكىن بەزى كىشىلەر ئىككى كۈندە، ھەتتا ئۈچ كۈندە بىر قېتىم تەرەت قىلىدۇ. ئۇنداقتا بۇ كىشىلەرنىڭ ھەممىسى قەۋزىيەت بولغانلارمۇ؟ ئەلۋەتتە ئۇنداق ئەمەس. ئۈچ كۈندە بىر قېتىم چوڭ تەرەت قىلغان تەقدىردىمۇ، پەقەت تەرەت ئاغرىتىپ كەلمىسىلا قەۋزىيەت ھېسابلانمايدۇ. قەۋزىيەت ئادەتتە چوڭ تەرەت راۋان بولماسلىق سەۋەبىدىن كېلىپ چىقىدىغان قورساق كۆپۈش بىلەن ئاغرىتىپ چوڭ تەرەت قىلىشنى كۆرسىتىدۇ. بۇندىن باشقا، كۈندە چوڭ تەرەت قىلغان تەقدىردىمۇ يەنە قايتا تەرەت قىلغۇسى كېلىدىغان ۋە ياكى قورسىقى بىئارام بولىدىغان ئەھۋاللارمۇ قەۋزىيەت ھېسابلىنىدۇ. ئەگەر بەك ئېرۋا مىجەز بولۇپ كەتسىمۇ قەۋزىيەت بولۇپ قېلىشى مۇمكىن. بۇ كۆپچىلىك دىققەت قىلىشقا تېگىشلىك نۇقتا.

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

ئالدى بىلەن ئۆزىڭىزنىڭ قايسى خىلدىكى قەۋ-
زىيەت ئىكەنلىكىڭىزنى ئېنىق ئايرىۋېلىڭ

ھەزىم قىلىش ئەزالىرىنىڭ ئورنى



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

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

قەۋزىيەت ئادەتتە سەۋەبى ۋە كېسەللىك ئالامىتىنىڭ
ئوخشاش بولماسلىقىغا قاراپ ئوخشىمىغان تۈرلەرگە بۆلىنىدۇ.
قەۋزىيەتنى داۋالاي دېسىڭىز قايسى خىلدىكى قەۋزىيەت
ئىكەنلىكىنى ئېنىق ئايرىۋېلىڭ.

قەۋزىيەتنى ئىككى چوڭ تۈرگە بۆلىمىز: بىرى فۇنك-
سىيىلىك قەۋزىيەت، يەنە بىرى، ئەزا خاراكتېرلىك قەۋزى-
يەت (كېسەللىك كەلتۈرۈپ چىقارغان قەۋزىيەت).

فۇنكسىيىلىك قەۋزىيەت

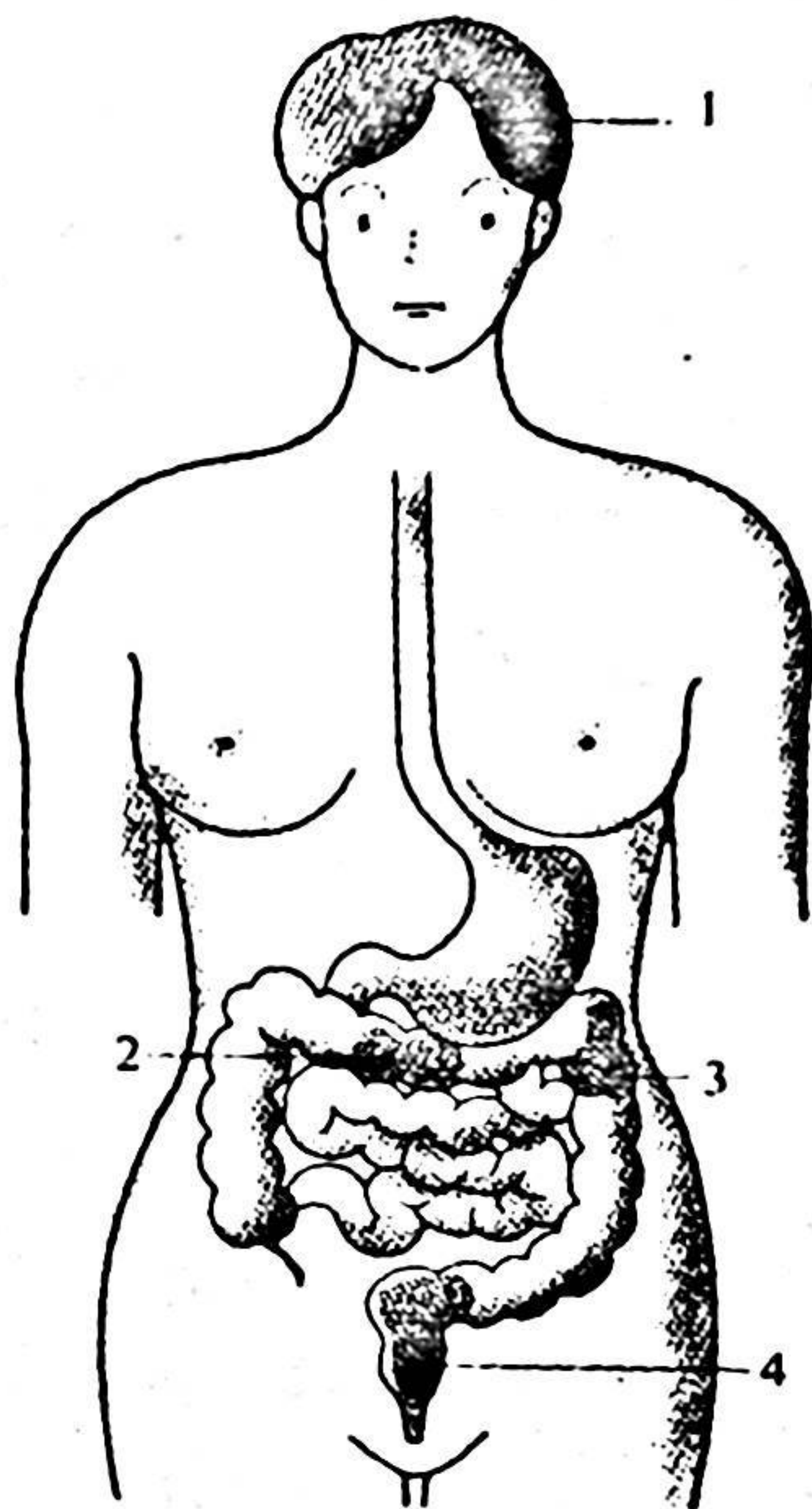
فۇنكسىيىلىك قەۋزىيەت ئادەتتە ئۈچەينىڭ لۆمۈلدشى
نورمالسىزلىنىش سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان بولۇپ، كۆپىنچە
چە ئېنىقراق قەۋزىيەت بولغان كىشىلەر مۇشۇ تۈرگە تەۋە
بولىدۇ. فۇنكسىيىلىك قەۋزىيەت يەنە تۆۋەندىكىدەك تۆت
تۈرگە بۆلىنىدۇ.

1. ۋاقىتلىق نوقۇل قەۋزىيەت — ۋاقىتلىق نوقۇل
قەۋزىيەت ئادەتتە سىرتقا ساياھەتكە چىقىش قاتارلىق مۇھىت
ئۆزگىرىش سەۋەبىدىن كېلىپ چىقىدىغان ۋاقىتلىق قەۋزى-
يەت. ۋاقىتلىق بولغانلىقى سەۋەبىدىن تۇرمۇش ئۆزگىرىشى-
غا چۈشكەندە، بۇ خىل كېسەللىك ئالامەتلىرى ئۆزلۈكىدىن
يوقىلىدۇ. شۇڭا بۇنىڭدىن ئەنسىرەش ھاجەتسىز.

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

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

تەرەتنى يەتكۈزۈپ بېرىش ئىقتىدارى ئاجىزلىشىشتىن كېلىپ چىقىدىغان قەۋزىيەتنى كۆرسىتىدۇ. تېنى ئاجىز، ھەرىكىتى يېتەرلىك بولمىغان ياشانغانلار ۋە تۇغۇتتىن كېيىنكى ئاياللاردا كۆپ كۆرۈلىدىغان قەۋزىيەتلەر مۇشۇ تۈرگە كىرىدۇ.



فۇنكسىيەلىك قەۋزىيەتنىڭ تۆت خىل تۈرى
 1. ۋاقىتلىق نوقۇل قەۋزىيەت، 2. بوشاشقان مەنبەلىك قەۋزىيەت (بوغماق ئۈچەي مەنبەلىك قەۋزىيەت)، 3. سىپازمەلىنىش مەنبەلىك قەۋزىيەت، 4. ئادەتلەنگەن قەۋزىيەت (تۈز ئۈچەي مەنبەلىك قەۋزىيەت).

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

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

4. سىپازمىلىنىش مەنبەلىك قەۋزىيەت — بۇ ئادەتتە چوڭ ئۈچەي سىپازمىلىنىپ، تەرەت يولى تارىيىپ كېتىشىدىن كېلىپ چىقىدىغان قەۋزىيەت. بۇ خىل ئەھۋالدا قورساق ئاغرىيدىغان، چوڭ تەرەت توشقاننىڭ تەرەتگە ئوخشاپ كېتىدىغان ۋە ياكى تەرەت ناھايىتى ئاز مىقداردا ئىنچىكە كېلىدىغان ئەھۋاللار ياندېشىپ كېلىدۇ، يەنە كۆپىنچە كىشىلەردە قەۋزىيەت بىلەن ئىچى سۈرۈش ئۆزئارا ئالمىشىپ كېلىدۇ. ئادەتتە بۇ خىل كېسەللىك سەپرا مېجەزلىك، خىزمەت بېسىمى

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

مى ئېغىر بولغان كىشىلەردە كۆپ ئۇچرايدۇ. ھازىرقى
جەمئىيەتتىكى كىشىلەرنىڭ كۆپىنچىسى مۇشۇ خىلدىكى قەۋ-
زىيەتكە كىرىدۇ.

ئەزا خاراكتېرلىك قەۋزىيەت

ئەزا خاراكتېرلىك قەۋزىيەت ئادەتتە چوڭ ئۈچەي را-
كى، چوڭ ئۈچەي مونچاق گۆشى، بوغماق ئۈچەي يوغىناپ
كېتىش، ئۈچەي توسۇلۇپ قېلىش، سەكتە، يىلىك زەخمە-
لىنىش قاتارلىق سەۋەبلەر كەلتۈرۈپ چىقارغان قەۋزىيەتنى
كۆرسىتىدۇ. ئەگەردە قەۋزىيەتنى يېمەك - ئىچمەك ۋە مۇ-
ھىت ئۆزگىرىشى كەلتۈرۈپ چىقارمىغان بولسا ھەم قەۋزى-
يەت بىر قەدەر جاھىلراق بولسا، ئۇ ۋاقتىدا بالدۇرراق
دوختۇرغا كۆرۈنۈپ، كېسەلنى كەينىگە سۈرمەسلىك لازىم.

ئەگەر قەۋزىيەتكە سەل قارىسىڭىز باشقا
كېسەللىكلەرنى پەيدا قىلىدۇ

ئادەتتىكى ئەھۋالدا قەۋزىيەتكە قورساق كۆپۈش، قور-
ساق ئاغرىش ۋە تەرەت قېلىش قىيىنلىشىش قاتارلىق ئالامەت-
لەر قوشۇلۇپ كېلىدۇ. ئەمما كېسەللىك ئەھۋالى ئېغىرلاش-
قاندا بولسا قۇسۇش، باش ئاغرىش ئالامەتلىرى قوشۇلۇپ
كېلىدۇ.



ئۇزۇن مەزگىل قەۋزىيەت بولغاندا تۆۋەندىكىدەك
كېسەللىكلەرنى پەيدا قىلىدۇ



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

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

ئۇنىڭدىن باشقا، ئاياللارنى بىئارام قىلىدىغىنى تېرى-
نىڭ پارقىراقلىقىنى يوقىتىپ، يۈزىدە دانخورەك ۋە سەپ-
كۈننى پەيدا قىلىشتۇر. يەنە بەدەندىكى چىقىرىۋېتىشكە تې-
گىشلىك، كېرەكسىز ماددىلار ۋاقتىدا چىقىرىۋېتىلمىگەچكە،
بىئارام بولىدىغان، روھسىزلىنىدىغان ئەھۋاللارمۇ كېلىپ
چىقىدۇ.

تېخىمۇ مۇھىم بولغىنى قەۋزىيەت يۇقىرىقىدەك كۆڭۈل-
سىزلىكلەرنى پەيدا قىلىشتىن سىرت، يەنە تۆۋەندىكىدەك
كېسەللىكلەرنى پەيدا قىلىدۇ.

چوڭ ئۈچەي مونچاق گۆش كېسىلى ۋە چوڭ ئۈچەي راكى
قەۋزىيەت چوڭ ئۈچەي راكىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغان
ئاساسلىق سەۋەبلەرنىڭ بىرى بولۇپ، بۇ جەھەتتىكى تەقد-
قاتلار خېلى بۇرۇنلا ئىسپاتلانغان. بىر قېتىملىق تەكشۈ-
رۈش تەتقىقاتى شۇنى ئىسپاتلىدىكى، ئافرىقىدىكى يەرلىك
ئاھالىلەرنىڭ چوڭ تەرىتى ئۈچەيدە ئىنتايىن قىسقا ۋاقىت
تۇرغانلىقتىن، چوڭ ئۈچەي راكىغا گىرىپتار بولۇش نىسبى-
تى ناھايىتى تۆۋەن بولغان. ئۇنىڭ ئەكسىچە ياۋروپالىقلار-
نىڭ چوڭ تەرىتى چوڭ ئۈچەيدە ئۇزۇن ساقلانغانلىقتىن،
ئۇلاردا چوڭ ئۈچەي راكىغا گىرىپتار بولۇش نىسبىتى يۇقى-
رى بولغان.

چوڭ ئۈچەيدە راكىنى پەيدا قىلىدىغان نۇرغۇنلىغان ماد-

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

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

ئەمچەك راكى

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

گېمورروي

ئەگەر چوڭ تەرەت چوڭ ئۈچەيدە ئۇزۇن مۇددەت تۇرۇپ

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

قالسا ئۈچەيدىكى سۇ تەركىبىنى سۈمۈرۈۋېلىپ، چوڭ تەرەت قېتىپ قېلىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ئەگەر كۈچەپ تەرەت قىلسا، مەقۇت يېرىلىپ كېتىشنى پەيدا قىلىدۇ (يېرىلغان گېمورروي). ئەگەر مەقۇتتە قان ئۇيۇپ قالسا گېموررويىنى پەيدا قىلىدۇ (گېمورروي يادروسى).

چوڭ ئۈچەي دېۋىرتىكالى

بۇ چوڭ ئۈچەينىڭ كىچىك خالتىسىمان ئويمانلىشىشىدىن پەيدا بولىدىغان كېسەللىكنى كۆرسىتىدۇ. ئەگەر ئۇ زۇن مەزگىل قەۋزىيەت بولۇپ قالسا، چوڭ تەرەت ۋە زەھەرلىك گازلار ئۈچەي دېۋارىنى بېسىپ يۇقىرىقىدەك ئەھۋال لارنى پەيدا قىلىدۇ.

يۇقىرى قان بېسىم كېسەلى

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

ئۆتە تاش پەيدا بولۇش

ئۆتە تاش پەيدا بولۇش كېسەللىكى قەۋزىيەت بولغان

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

كىشىلەردە ئىنتايىن كۆپ ئۇچرايدۇ ھەم دائىم قەۋزىيەت بولغاندا قوزغىلىدۇ. ئۆت نەيچىسى ئۆت سۈيۈقلۈقىنى ئاجا-رىتىپ چىقىرىش بىلەن بىرگە خولېستېرىننى ئاجرىتىپ چىقىرىدۇ. گەرچە بۇلارنىڭ ھەممىسى بەدەنگە قايتا سۈمۈ-رۈلگەن تەقدىردىمۇ (خولېستېرىننىڭ جىگەر - ئۈچەي ئاي-لىنىشى) ناۋادا قەۋزىيەت بولۇپ قالسا خولېستېرىننىڭ مىقدارى كۆپىيىپ كېتىدۇ.

جىگەر كېسىلى

قەۋزىيەت سەۋەبىدىن پەيدا بولغان كېرەكسىز ماددىلار-نى پارچىلاش جىگەرنىڭ يۈكىنى ئېغىرلىتىۋېتىدۇ. شۇڭ-لاشقا، جىگەر كېسىلىگە گىرىپتار بولغانلارغا نىسبەتەن ئېيتقاندا قەۋزىيەت ئەڭ چوڭ دۈشمەن ھېسابلىنىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا، قەۋزىيەت بولغان كىشىلەر كۈچەپ تەرەت قىلغاچقا، ئاسانلا سەكتە ۋە يۈرەك كېسىلىنى قوزغايدۇ. ئۇنىڭ ئۈستىگە ئارتېرىيە قېتىش كېسىلى ۋە دىئابېت كېسىلىگە گىرىپتار بولغان كىشىلەرگىمۇ ئىنتايىن چوڭ تەسىر كۆرسىتىدۇ. بولۇپمۇ يەلتاشما ۋە زىققە قاتارلىق زىيادە سەزگۈرلۈك كېسەللىكلەرنىڭ قوزغىلىشىنى كەلتۈ-رۈپ چىقىرىدۇ. شۇڭلاشقا قەۋزىيەت بولغاندا چوقۇم بالدۇر داۋالىنىش لازىم.



زىيادە ئورۇقلاشمۇ قەۋزىيەتنى پەيدا قىلىدىغان سەۋەبلەرنىڭ بىرى

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

1. كۈندە ئۈچ ۋاقىتقا تاماققا كاپالەتلىك قىلالمايدى-
غان، ئورۇقلاش سەۋەبلىك ئوزۇقلۇق يېتىشمەيدىغان كىشى-
لەر.

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

3. ئاسان ھەزىم بولىدىغان يېمەكلىكلەرنى يېيىشتىن
ئوزۇقلۇق تاللىرىنى يېتەرلىك قوبۇل قىلالمايدىغان كىشى-
لەر.

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

5. روھىي بېسىمى ئېغىر كىشىلەر.

6. ئادەتتە كۆپ ھەرىكەت قىلمايدىغان كىشىلەر.

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

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

8. گېمورروي بولۇپ قالغان كىشىلەر.

9. قەۋزىيەتنى پەيدا قىلىدىغان دورىلارنى ئىشلەتكەن

كىشىلەر.

ئالدى بىلەن يۇقىرىقى سەۋەبلەرنى تۈگەتكەندىن كې-

يىن، ئاندىن قەۋزىيەتنى داۋالاشنىڭ ئۇسۇللىرىنى سىناپ
باقسا بولىدۇ.

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

بىرىنچى باب ئۆزى ياسىغان ئىچىملىكلەر بىلەن قەۋزىيەتنى داۋالاش

سوۋۇتۇلغان قايناق سۇ ياكى كالا سۈتى

ۋاقتىدا چوڭ تەرەت قىلىش ئادىتىنى يېتىلدۈرۈپ،
شەرتلىك رېفلىكس ھاسىل قىلىش — قەۋزىيەتنى داۋالاشتە.
كى ياخشى ئۇسۇللارنىڭ بىرى. ئەگەر ئەتىگەنلىك تاماقتىن
كېيىن چوڭ تەرەت قىلالسا، ناھايىتى ياخشى بولغان بولىدۇ.
سەھەردە ئورنىدىن تۇرغاندىن كېيىن ئالدى بىلەن بىر
ئىستاكىن سوۋۇتۇلغان قايناق سۇ ياكى سۈت ئىچىش تەرەت
قىلىشنى ئىلگىرى سۈرۈشنىڭ ئەڭ ئۈنۈملۈك ئۇسۇلىدۇر.
تۆۋەندىكى چوڭ تەرەت قىلىش جەريانى بۇنىڭ بىلەن زىچ
مۇناسىۋەتلىك.

ئادەتتە چوڭ ئۈچەي رىتمىلىق تارىيىپ، چوڭ تەرەتنى
ئاز - ئازدىن تۆۋەنگە ھەيدەيدۇ، چوڭ تەرەت S سىمان
بوغماق ئۈچەيگە يېتىپ بارغاندا، شۇ يەردە توختاپ يىغىلىشقا
باشلايدۇ. بۇ چوڭ تەرەتلەر بوغماق ئۈچەينىڭ لۆمۈلدۈشى
ئارقىلىق تۈز ئۈچەيگە يەتكۈزۈلىدۇ. نېرۋا مەركىزى بۇ

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

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

چوڭ تەرەت قىلىش قۇرۇلمىسىدىن ئېيتقاندا، دىققەت قىلىشقا ئەرزىيدىغىنى، بۇ يەردىكى ئاشقازان - ئۈچەي رېف-لىپكس ھادىسىسىدۇر. بىز يېگەن تامىقىمىز، ئىچكەن سۈيى-مىز ئاشقازانغا كىرگەن ۋاقىتتا، بىر خىل ھورمون ئاجرى-لىپ چىقىدۇ، ئاجرىلىپ چىققان بۇ ھورموننىڭ تەسىرىدە ئاشقازان ھەرىكەت قىلىشقا باشلايدۇ.

ئاشقازان ھەرىكەت قىلىشقا باشلىغاندا بوغماق ئۈ-چەيمۇ تەڭلا لۆمۈلدەشكە باشلايدۇ. مانا بۇ نېمە ئۈچۈن ئاشقازان - ئۈچەي رېفلىپكسى تاماق يېگەندىن كېيىن تەرەت قىلىش سېزىمىنى پەيدا قىلىشىدىكى ئاساسلىق سەۋەبدۇر. لېكىن بۇ خىل رېفلىپكس ئاشقازان قۇرۇق ۋاقتىدا ئاسان كۆرۈلمەيدۇ. پەقەت سوغۇق نەرسىلەر غىدىقلاشتىنلا بۇ خىل رېفلىپكسنى تېزلەشتۈرگىلى بولىدۇ.

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

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

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

خەيدەي يىلتىزى چىلانغان سۇ

خەيدەي يىلتىزى دەملەنگەن سۇنى ئىچىپ بەرسە، قان بېسىمىنى تۆۋەنلىتىپلا قالماستىن، يەنە قەۋزىيەتنىمۇ داۋالايدۇ. خەيدەي ۋە دېڭىز ئۆسۈملۈكلىرى تۈرىدىكى ئو-زۇقلۇقلار يېمەكلىك تالالىرىنىڭ خەزىنىسى، بولۇپمۇ خەيدەينىڭ يىلتىزىدا سۇدا ئېرىيدىغان ئالكىن (藻朓酸)، پېكتىك كىسلاتاسى (果胶酸) قاتارلىق يېمەكلىك تالالىرى مول بولغاچقا، قەۋزىيەتنىڭ ئالدىنى ئېلىش ۋە داۋالاشتا ئۈنۈمى ناھايىتى ياخشى.

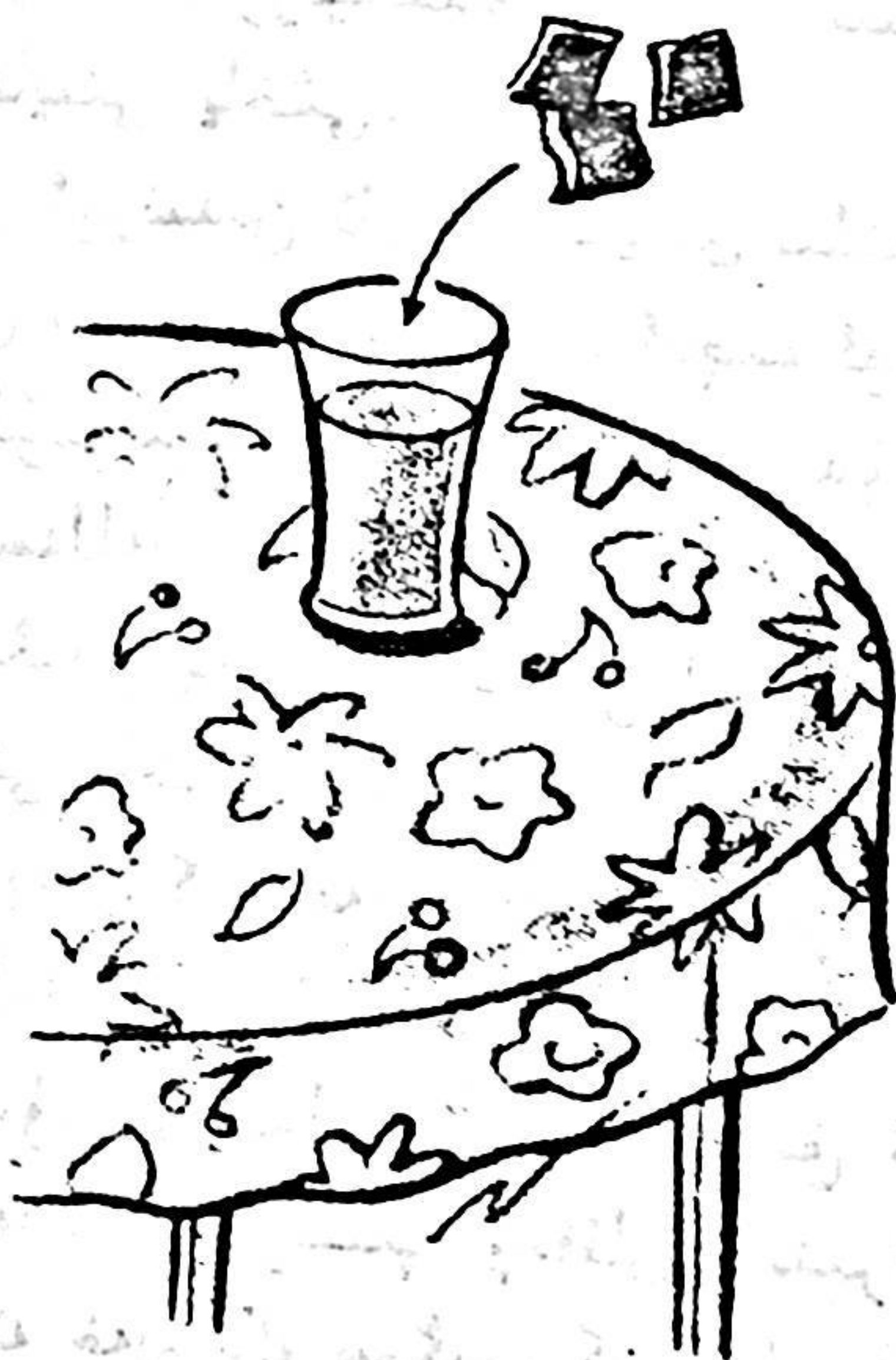
سەھەر ئورنىدىن تۇرۇپ خەيدەي يىلتىزىدا دەملەنگەن سوۋۇتۇلغان بىر ئىستاكان سۇنى ئىچسە ئۈچەينى غىدىقلاپ ئۈچەينىڭ لۆمۈلدىشىنى ئىلگىرى سۈرىدۇ. قەۋزىيەت ئېغىرراق كېسەللەر سۇغا كاربونلۇق سۇ (سودا سۈيى) قوشۇش، ئۇنىڭدىن باشقا يەنە ئازراق لىمون قوشۇپ قويسىمۇ تەمى ناھايىتى ياخشى بولىدۇ.

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

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

ئاخشىمى بىر ئىستاكان خەيدەي يىلتىزى دەملىمىسىنى تەي-
يارلاپ قويۇپ، ئەتىسى سەھەردە ئىچكەن ياخشى.
تەييارلاش ئۇسۇلى

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



☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

كۆك قارىئورۇك شەربىتى

سالامەتلىككە پايدىلىق نۇرغۇنلىغان يېمەكلىكلەر بول-
سىمۇ، لېكىن ياپونىيىلىكلەرگە نىسبەتەن ئېيتقاندا ئۇنىڭ
تونۇش بولغىنى كۆك قارىئورۇك ھېسابلىنىدۇ. كۆك قارىئ-
ئورۇكنىڭ ئىشلىتىلىش دائىرىسى ئىنتايىن كەڭ بولۇپ،
ھارغىنلىقنى يوقىتىش، مىكروب ئۆلتۈرۈش، زەھەر قايتۇ-
رۇش، ئاشقازان - ئۈچەينىڭ ھەزىم قىلىشىنى ياخشىلاش،
شۇنداقلا ھۆسن تۈزەشتەك ئالاھىدىلىكلەرگە ئىگە. يەنى
كۆك قارىئورۇكنىڭ ئۈچەي ھەرىكىتىنى تەڭشەيدىغان رول-
نىڭ بارلىقى خېلى بۇرۇنلا كەڭ تارقىلىپ كەلگەن.
قەۋزىيەت بولغانلار كۆك قارىئورۇك (قېقى) نى بىۋا-
ستە يېگەندىن ئۇنىڭ ئېتىدە ياسالغان شەربەتنى ئىچكەن
ياخشى. چۈنكى قاينىتىلغاندىن كېيىنكى كۆك قارىئورۇك
شەربىتىنىڭ ئۈنۈملۈك تەركىبى قويۇلدۇرۇپ ئايرىۋېلىنىد-
ۇ، شۇڭا بۇنى ئوخشاش مىقداردىكى كۆك قارىئورۇك قېقى-
غا سېلىشتۇرغاندا، ئۇنىڭ ئۈنۈمى 30 ھەسسە چوڭ بولىدۇ.
يەنى بۇنى كۆك قارىئورۇك قېقى تەركىبىدىكى تۈزدىن قور-
قىدىغان كىشىلەر خاتىرجەم ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

سىز يەنە كۆك قارىئورۇك بازارغا سېلىنغاندا تەييارلاپ قويۇپ ساقلاپ ئىستېمال قىلىشىڭىزمۇ بولىدۇ. ئەگەر بۇنى بەك ئاۋازچىلىق ھېس قىلىشىڭىز، بازارغا بېرىپ تەييار مەھسۇلاتنى سېتىۋالسىڭىزمۇ بولىدۇ.

كۆك قارىئورۇك شەربىتى شىلىمىشقى چۈچۈمەل تەملىك سۈيۈقلۈك. قەۋزىيەت ئېغىر بولغانلار 3~5 گرامغىچە كۆك قارىئورۇك شەربىتىنى ئىستېمال قىلسا بولىدۇ. ئەگەر بەك چۈچۈمەل بولۇپ، يېيىش تەس كەلسە، ئازراق قارا شېكەر ياكى ھەسەل قوشۇپ، سۇ بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىد-چىملىك قىلىپ ئىچسىمۇ بولىدۇ. يەنە بىر خىل ئۇسۇل كۆك قارىئورۇك شەربىتىگە مۇۋاپىق مىقداردا ھەسەل قويۇپ ئارىلاشتۇرغاندىن كېيىن، ئىچىدىغان چاغدا ئىلمان قايناق سۇ بىلەن تەڭشەپ ئىچسە بولىدۇ.

تەييارلاش ئۇسۇلى

(1) 1 ~ 2 كىلوگرام كۆك قارىئورۇكنى ساپال قاچىدا ئېزىپ، سۈيىنى چىقارسا، ئۇنىڭ شەربىتى تەييارلىنىدۇ.

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

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

ھەسەل بىلەن ئاچچىقسۇدا ياسالغان ئىچىملىك

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

لېكىن ئاچچىقسۇنى بىۋاسىتە ئىستېمال قىلىشقا بولمايدۇ. چۈنكى ئاچچىقسۇ ئاشقازان بىلەن ئون ئىككى بارماق ئۈچەينى زەخمىلەندۈرگەچكە، چوقۇم ئۇنى سۈيۈلدۈرغاندىن كېيىن ئاندىن ئىچىشكە بولىدۇ. بولۇپمۇ ئاشقازىنى ياخشى بولمىغانلار تاماقتىن كېيىن ياكى تاماق يەۋاتقاندا ئىچىش كېرەك.

بۇ يەردە تونۇشتۇرماقچى بولغىنىم ئاچچىقسۇ ئىچىگە ھەسەل قوشۇلغان ئىچىملىكنى كۆرسىتىدۇ. ھەسەل قوشۇلغان ئىچىملىكنى ئادەتتىكى ساپ سۈيۈلدۈرۈلغان ئاچچىقسۇغا سېلىشتۇرغاندا ئىچىشلىك، شۇنداقلا ھەسەلمۇ بەدەنگە ناھايىتى پايدىلىق.

تەركىبىدە ئاچچىقسۇ بولغان ئىچىملىكنى ئىچكەندە دىق-

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

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

ئىسپىرت قوشۇلغان ئاچچىقسۇنىڭ تەركىبىدە ئاممونىي كىسلاتاسى، مېنېرال ماددىلار ۋە ۋىتامىن ئانچە كۆپ بولمايدۇ. شۇڭلاشقا ئۈنۈمىمۇ ئوخشاش بولمايدۇ.

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

تەييارلاش ئۇسۇلى

30 مىللىلىتىر ساپ گۈرۈچتە ئېچىتىلغان ئاچچىقسۇغا

1 ~ 2 قوشۇق ھەسەل قوشۇپ ئارىلاشتۇرۇلغاندىن كېيىن

فېرمېنت تەركىبلىك كالا سۈتى

بوۋاقلارغا ئىشلىتىدىغان سۈت پاراشوكىنىڭ تەركىبىدە لاکتوزا بولىدۇ. قۇرامىغا يەتكەنلەرنىڭ تېنىدە لاکتوزىنى ھەزىم قىلدۇرىدىغان فېرمېنت ئازايغانلىقتىن، يېمەكلىكلەر يېتەرلىك ھەزىم قىلىنىپ سۈمۈرۈلمەستىنلا چوڭ ئۈچەيگە كىرىپ كېتىدۇ. ئۈچەيدىكى پايدىلىق باكتېرىيىلەر ئۈچەينى غىدىقلاپ، ئۈچەينىڭ لۆمۈلدۈشۈش كۈچەيتكەچكە، قەۋزدە يەتنىڭ ئالدىنى ئېلىشتا ئىنتايىن پايدىلىق. شۇڭلاشقا بۇ خىل سۈت پاراشوكىنىڭ تەركىبىگە بازاردا سېتىلىۋاتقان ئېچىتقۇنى قوشقاندا ئۈنۈمى تېخىمۇ يۇقىرى بولىدۇ.

تەييارلاش ئۇسۇلى

(1) بوۋاقلار پاراشوكىدىن چوڭ قوشۇقتا تۆتنى ئېلىپ (باكتېرىيە تەركىبلىك) ئىستاكىغا قويۇپ، $60-70^{\circ}\text{C}$ لۇق قايناق سۇدىن مۇۋاپىق مىقداردا قويۇپ، تېز سۈرئەتتە ئارىلاشتۇرىمىز.

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

بۇ، كۈندە بىر قېتىم تاماقتىن كېيىن ئىستېمال قىلىدۇ.

بانان ئارلاشتۇرۇلغان قېتىق

سۈت مەھسۇلاتلىرىنى ئىشلەپچىقارغۇچى زاۋۇتلار كۆپ-
لىگەن تەجرىبىلەر ئارقىلىق دائىم قېتىق ئىچكەندە چوڭ
تەرەت قېتىم سانىنى كۆپەيتىپ، قەۋزىيەتنى ئۈنۈملۈك داۋا-
لايدىغانلىقىنى ئىسپاتلىغان. يەنى قېتىقنى ئىچكەندىن كې-
يىن پايدىلىق باكتېرىيىلەر كۆپىيىپ، قېتىق تەركىبىدىكى
لاكتوزىنى پارچىلاپ، سىركە كىسلاتاسى، سۈت كىسلاتاسى
قاتارلىق ئورگانىك كىسلاتالارنى ھاسىل قىلىدىكەن. بۇ
كىسلاتالار ئۈچەينى غىدىقلاپ، ئۈچەينىڭ لۆمۈلدىشىنى ئىل-
گىرى سۈرۈش ئارقىلىق تەرەتنى راۋانلاشتۇرىدىكەن.
قەنتسىز قېتىققا ئازراق ئېزىۋېتىلگەن باناننى قۇيسا،
ئاچچىق - چۈچۈك تەملىك، تەرەتنى راۋانلاشتۇرىدىغان ئىد-
چىملىك ھازىرلىنىدۇ. بۇنى تەييارلاش ئۈسۈلى ئىنتايىن
ئاددىي بولۇپ، ئەتىگەنلىك تاماق، شۇنداقلا ئۇششاق - چۈش-
شەك يېمەكلىك ئورنىدا ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.
باناندىن باشقا بۆلجۈرگەن، شاپتۇل قاتارلىق مېۋىلەرنى
تاللاشقىمۇ بولىدۇ. ھەر بىر ئادەمنىڭ ئىشتىھاسىغا ئاسا-
سەن، يەنە ھەسەلنى قوشسىمۇ بولىدۇ.

كۆكتات شورپىلىرى

بۇرۇن كۆكتات شورپىسى ئىچىش ئارقىلىق بەدەننى ساغلاملاشتۇرۇش ئۇسۇلى دەۋر سۈرگەندى. بۇ خىل ئۇسۇلنىڭ دەۋر سۈرۈشىدىكى ئاساسلىق سەۋەب تۇرۇپ، سەۋەب زە، موگو قاتارلىقلارنى ھەممىلا يەردە ئۇچراتقىلى بولىدۇ. ئۇنىڭ ئۈستىگە تەييارلاش ئۇسۇلىمۇ ئاددىي بولغاچقا، نۇرغۇنلىغان كېسەللەرگە داۋا بولالايدۇ.

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

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

تۆۋەندە تونۇشتۇرۇلىدىغان كۆكتات شورپىسىنى ياساش

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

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

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

تەييارلاش ئۇسۇلى

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

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

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

(4) لەيلەپ يۈرگەن نەرسىلەر سۈزۈۋېتىلگەندىن كېيىن، توڭلاتقۇدا ساقلىنىدۇ.

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

سەۋزە قوشۇلغان سۈت



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

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

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

تۆۋەندە ئادەتتىكى تەييارلاش ئۇسۇلىنى تونۇشتۇرىمىز،

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

ھەر كىم ئۆز ئىشتىھاسىنىڭ ئوخشىماسلىقىغا قاراپ تەڭشە-
سە بولىدۇ. مىسالغا ئالايلىق، پوستى سويۇۋېتىلگەن ئالمد-
نى ئىشلەتسىمۇ ياكى ھەسەل بىلەن لىموننى ئارىلاشتۇرسىمۇ
بولىدۇ.

تەييارلاش ئۇسۇلى
بىر ئىستاكان كالا سۈتىگە يېرىم تال سەۋزە قوشۇل-
دۇ. يەنى پوستى سويۇلمىغان سەۋزە بوتقىسى بىلەن كالا
سۈتى ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. ئارىلاشتۇرغۇچىنى ئىشلەتكەندە
سەۋزىنى توغراپ، ئاندىن كېيىن سۈت بىلەن بىرلىكتە ئار-
لاشتۇرغۇچقا قويۇپ ئارىلاشتۇرسا بولىدۇ.



يەسىمەن گۈلى ياكى يەسىمەن گۈل چېيىدە - دا دەملەنگەن سۈت

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

100 گرام يەسىمەن گۈل چېيىدا 6.7 گرام يېمەكلىك تالاسى ۋە 32.5 گرام ئېرىتمەيدىغان يېمەكلىك تالاسى بولىدۇ. ئادەتتە بىر ئىستاكى يەسىمەن گۈل چېيىدا 1.5 قوشۇق (تەخمىنەن 1.5 گرام) يەسىمەن بولىدۇ. يەسىمەن چېيى پاراشوك ھالەتتە بولغاچقا، بىر ئىستاكى يەسىمەن چېيىدىن 0.6 گرام يېمەكلىك تالاسىنى قوبۇل قىلغىلى بولىدۇ.

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

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

قەۋزىيەت ھەر خىل بېسىمنىڭ تەسىرىگە ئۇچرايدۇ.
بىر ئىستاكىن يەسىمەن چېيى سىزنىڭ روھىڭىزنى كۆتۈرىدۇ،
مېڭىڭىزنى سەگەكلەشتۈرىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا پەقەت
يەسىمەن چېيىنىلا ئىچمەستىن، يەنە باشقا ھەر خىل يېمەك-
لىكلەرنى قوشۇمچە ئىستېمال قىلىشىمۇ بولىدۇ.

ئەڭ ئاددىي ئۇسۇل يېرىم قوشۇق يەسىمەن چېيىنى
قايناق سۇ بىلەن دەملەپ، سوغۇق سۇ بىلەن تەڭشەپ ئىچىش.
كىمۇ، يەنە سۇنىڭ ئورنىغا سۈتنى قويۇپ ئىچىشكىمۇ بولىدۇ.

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

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

(1) چاينى كۈنجۈت، قۇرۇتۇلغان ئۇششاق راي بىلەن
بىرلىكتە ئارىلاشتۇرۇپ، گۈرۈچ تامىقى يېگەندە تاماق ئۈس-
تىگە چېچىپ قويسىمۇ بولىدۇ.

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

ئالاھىدە تەييارلانغان ئىچىملىكلەر

قەۋزىيەتنى داۋالايمەن دەيدىكەنمىز، ئالدى بىلەن يې-
مەكلىكلەرنىڭ ئوزۇقلۇق تەڭپۇڭلۇقىغا دىققەت قىلىپ، ئاد-
دىن يېمەكلىك تاللىرىنى قوبۇل قىلىش كېرەك. بۇ چوقۇم
ئىنتايىن مۇرەككەپ تائاملارنى تەييارلا دېگەنلىك ئەمەس،
يەنى ئەتىگىنى ۋاقىت ئىسراپچىلىقى بولمايدىغان، يېمەكلىك
تاللىرى مول بولغان خەيدەي قوشۇلغان سۈتنى ئىچسە بولىدۇ.

خەيدەي ۋە دېڭىز كۆكتاتلىرى قاتارلىق دېڭىز يۇسۇنى
تۈرىدىكى ئۆسۈملۈكلەردە سۇدا ئېرىيدىغان ئالگىن مول بو-
لىدۇ.

خەيدەينى پەقەت بىر خىللا كۆكتات دەپ قارىماي، ئۇ-
نىڭدىن ئومۇميۈزلۈك پايدىلىنىش كېرەك.
ئۇنىڭدىن باشقا، مېۋە تەركىبىدە سۇدا ئېرىيدىغان يې-
مەكلىك تالاسى ۋە تارتىرات كىسلاتاسى بولغاچقا، ئۈچەيدە
پارچىلايدىغان ۋە ئېچىتىدىغان كىسلاتانى پەيدا قىلىدۇ. بۇ
كىسلاتالار ئۈچەي دىۋارىنى غىدىقلاپ، چوڭ تەرەتنى راۋان-
لاشتۇرىدۇ. ئادەتتە يېمەكلىك تاللىرى يېڭى مېۋە - چېۋى-
لەردىلا بولۇپ قالماستىن، يەنە مېۋە كونسېرۋاسى ۋە مېۋە

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

شەربەتلىرىمۇ مول بولىدۇ، يەنى شاپتۇل ۋە نەشپۈت قاقلىد-
رى ئىستېمال قىلىنىدىغان ئەڭ ياخشى يېمەكلىك ھېسابلىد-
نىدۇ.

● خەيدەي بىلەن سۈتنى تەييارلاش ئۇسۇلى
ئىستاكاننىڭ $3/4$ گىچە كېلىدىغان سۈتكە بىر چىمدىم
خەيدەي، بىر چوڭ قوشۇق بۇغداي ئۈندۈرمىسى، بىر قو-
شۇق يەسىمەن گۈل چېيى (抹茶) ۋە ئاق شېكەر سېلىنىپ
ئارىلاشتۇرغۇچتا ئارىلاشتۇرۇلىدۇ.

ئاسان قەۋزىيەت بولىدىغان كىشىلەر ھەر كۈنى ئەتىگەدە-
دە بىر ئىستاكان سۈتنى ئىچسە بولىدۇ. بۇ خىل ئىچىملىك-
كە ئوزۇقلۇق تالاسى مول بولغان ئەڭ ياخشى بۇغداي ئۈز-
دۈرمىسى ۋە سۈت، يەسىمەن چېيىنى قوشسا تېخىمۇ ياخشى
بولىدۇ. بۇ ئىچىملىكتىن بىر ئىستاكان ئىچكەندە تۆت گرام
ئوزۇقلۇق تالاسىنى قوبۇل قىلغىلى بولىدۇ.

ئۇنىڭدىن باشقا، پوچتا ماركىسى چوڭلۇقتىكى خەيدەي-
نى ئۇششاق - چۈششەك يېمەكلىك ئورنىدا شۈمۈپ بەرسىمۇ
بولىدۇ.

● ئاناناس (بولو) بىلەن خاسىڭ سۈتىنى ئارد-
لاشتۇرۇپ تەييارلاش ئۇسۇلى

100 گرام ئاناناس، يېرىم ئىستاكان خاسىڭ سۈتى،
يەنە بىر قوشۇق بۇغداي ئۈندۈرمىسىنى ئارىلاشتۇرغۇچقا سې-

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

لىپ ئارىلاشتۇرغاندىن كېيىن، ئىستاكانغا قويۇپ ئازراق مۇز قوشۇپ تەييارلىسا بولىدۇ. ھەر كۈنى ئەتىگەندە بۇ خىل ئىچىملىكتىن بىر ئىستاكان ئىچىپ بەرسە، 5.2 گرام يېمەكلىك تالاسىنى قوبۇل قىلغىلى بولىدۇ.

● بانان، ئالما ۋە سۈتنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلاش ئۇسۇلى

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

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

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

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

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

ئىككىنچى باب دورىلىق چايلار ۋە ئۇنىڭ بىلەن قەۋزىيەتنى داۋالاش

ئالوي شەربىتى ۋە ئۇنىڭ قايناتمىسى

ئالوي قەدىمدىن تارتىپلا دورىلىق ئۆسۈملۈك بولۇپ،
ئۇ ئىچىنى سۈرگۈزىدىغان ئالاھىدىلىككە ئىگە. ياپونىيە دورا
ئورۇنلىرىدا ئالوي ئۆسۈملۈك مەنبەلىك ئىچىنى سۈرۈدىغان
دورىلارنىڭ بىرى دەپ قارالغان، يەنى ئۇنىڭ چوڭ ئۈچەي
مەنبەلىك ئىچى سۈرۈشنى داۋالاش ئارقىلىق، ئادەتلەنگەن
قەۋزىيەتنى داۋالايدىغانلىقى خاتىرىلەنگەن. ئۇنىڭدىن باشقا،
ئالوي تەركىبىدە ئىچىنى سۈرگۈزۈدىغان ھەم ئاشقازان -
ئۈچەي ئىقتىدارىنى تەڭشەشتە مۇھىم رول ئوينايدىغان تەر-
كەب بارلىقى ئىسپاتلانغان. قەۋزىيەتنى داۋالاشتىكى ئەڭ ئاددىي، ئۈنۈملۈك ئۇسۇل
ئالوينىڭ يېڭى يوپۇرمىقىنى بىۋاسىتە ئىستېمال قىلىشتۇر.
ئاچچىق تەمدىن قورقىدىغانلار ئېزىپ شەربەت قىلىپ ئىستې-
مال قىلسا بولىدۇ. ئالوي يوپۇرمىقىنى پاكىز يۇيۇپ، ئېزىپ شەربەت قىل-

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

غاندىن كېيىن، ئۇنى سۇدا سۈيۈلدۈرۈپ كۈندە ئىككى قېتىم

ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

بەزى كىشىلەر ئالوي شەربىتىنى ئىچسە ئىچى سۈرۈپ

كېتىشى مۇمكىن. شۇڭلاشقا دەسلەپتە ئىچكەندە مىقدارىنى

ئازراق قىلىپ، ئۇنىڭدىن كېيىن ئاستا - ئاستا ئۆزىگە ماس

كېلىدىغان مىقدارغا تەڭشەش لازىم.

ئالوينى ئاچچىق دەيدىغانلار تاتلىق يېمەكلىكلەرنى قوشۇپ

سىمۇ بولىدۇ. يەنە ئالوي شەربىتىگە ھەسەل قوشۇپ، سۇ

بىلەن سۈيۈلدۈرۈپ ئىچىشكىمۇ بولىدۇ.

ئالوينى بىر قېتىمدىلا كۆپ تەييارلىۋالماستىن، يەيدىغان

خان چاغدىلا تەييارلاش لازىم. ئۇنىڭدىن باشقا بەزى كىشىلەر

يېڭى ئالوي يوپۇرمىقىنى توڭلىتىپ قويۇپ ساقلايدۇ. ئۇنى

يەيدىغان ۋاقىتتا ئەڭ ياخشىسى ئېزىپ شەربەت قىلىپ ئىچسە

ياخشى بولىدۇ.

ئالوي پۇرىقىنى ياخشى كۆرمەيدىغان كىشىلەر ئالوي

قايناتمىسىنى ئىچسىمۇ بولىدۇ.

ئالوي تەركىبىدە تۆۋەندىكىدەك ئاشقازان - ئۈچەيگە

پايدىلىق بولغان تەركىبلەر بولىدۇ.

ئالوي شەربىتىنى تەييارلاش ئۇسۇلى

ئالوي يوپۇرمىقىدىكى مەينەت نەرسىلەرنى يۇيۇپ تازىلاپ،

ئۇنى ئېزىپ شەربەت قىلىپ، سۇ بىلەن سۈيۈلدۈرۈرغان.

پۈنۈس ئۇرۇقى چېيى



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

پۇرچاق ئائىلىسىدىكى بۇ خىل ئۆسۈملۈكلەر تەركىبىدە ئانتىراخىنون بولۇپ، ئۇ ھەزىم قىلىش سۈيۈقلۈقىنىڭ ئاجىزلىشى، ئۈچەينىڭ لۆمۈلدۈشىنى ئىلگىرى سۈرۈپ، ئاشقا-زانىنى ياخشىلاپ، تەرەتنى راۋانلاشتۇرۇشتا ئۈنۈملۈك رول ئوينايدۇ.

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

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

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

پۇنۇس ئۇرۇقىغا ئوخشاش تۈردىكى پۇنۇس ئوتىنىڭمۇ
ئوخشاشلا تەرەتتى راۋانلاشتۇرىدىغان رولى بار.

كۈركۈم قايناتمىسى

كۈركۈم بولسا زەنجىۋىل ئائىلىسىدىكى ئۆسۈملۈكلەر.
گە كىرىدۇ. بۇ خىل زەنجىۋىل يىلتىزغا ئوخشاپ كېتىدۇ.
غىنى ئىسسىق بەلۋاغ رايونلىرىدا دورا ۋە خۇش پۇراق ماتې-
رىيال ئورنىدا ئومۇميۈزلۈك ئىشلىتىلىدۇ. بۇ خىل ئۆ-
سۈملۈكنىڭ دورىلىق ئۈنۈمى ئۆزگىچە بولۇپ، ھىندىنوز-
يىدە مۇھىم دورا ماتېرىيالى دەپ قارىلىدۇ.
كۈركۈم گۈلىنىڭ ئېچىلىش مەزگىلى ئوخشىماسلىقىغا
قاراپ، كۈركۈم ئەتىيازلىق كۈركۈم ۋە كۈزلۈك كۈركۈم
دەپ ئىككىگە بۆلىنىدۇ. بۇرۇن ئەتىيازلىق كۈركۈم دورا
ئورنىدا، كۈزلۈك كۈركۈم بولسا يېمەكلىك ئورنىدا ئىشلى-
تىلەتتى. ئەمەلىيەتتە پىرىنسىپ جەھەتتە ئۇلارنىڭ دورىلىق
ئۈنۈمى ئانچە چوڭ پەرقلىنىپ كەتمەيتتى. ئەگەردە چاي
ئورنىدا ئىچمەكچى بولسا يەنىلا ئەتىيازلىق كۈركۈمنى تاللى-
غان ياخشىراق.

كۈركۈم ئاشقازان - ئۈچەي ھەرىكىتىنى نورماللاشتۇ-
رۇش ئالاھىدىلىكىگە ئىگە بولۇپ، قەۋزىيەت بىلەن ئىچى
سۈرۈشنى داۋالاشتا ئۈنۈمى ناھايىتى ياخشى. بۇ ئاساسلىقى
كۈركۈم تەركىبىدىكى ماي تەركىبىنىڭ تەسىر كۆرسىتىشىدە.

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

دىن بولغان.

ئۇنىڭدىن باشقا ئاشقازان - ئۈچەي توسالغۇسىدىن باشقا
يەنە جىگەر توسالغۇسى، قاندىكى ماي تەركىبى ئارتىپ كې-
تىش، دىئابېت، يۇقىرى قان بېسىم كېسىلى قاتارلىق يا-
شانغانلار كېسىلىنىڭ ئالدىنى ئېلىشتا كۆرۈنەرلىك ئۈنۈمى
بار.

كۈركۈمنى خام يېيىشكە ھەم چاي ئورنىدا دەملەپ ئى-
چىشكىمۇ بولىدۇ. ئادەتتە چاي دەملەپ ئىچسە ياخشىراق.
يەنى 10 گرام كۈركۈمنى 500 مىللىلىتىر سۇغا قۇيۇپ،
ئوتتا يېرىم سائەت قاينىتىپ، بىر كۈندە ئىچىپ بولۇشى
كېرەك. ئادەتتە كۈندىلىكى كۈندە قاينىتىپ ئىچىلىدۇ.

ئۈجمە يوپۇرمىقىدا دەملەنگەن چاي

ئۈجمە يوپۇرمىقى تىلغا ئېلىنسىلا كىشىلەر ئادەتتە ئۇنى پەقەتلا پىلە قۇرتىنىڭ يېمەكلىكى دەپلا ئويلايدۇ. ئەمەلىيەتتە ئۇ قەۋزىيەتنىڭ دەسلەپكى مەزگىلى، شۇنداقلا چوڭلار كېسەللىكلىرىنىڭ ئالدىنى ئېلىشتا ناھايىتى ئۈنۈملۈك. ئۈجمە يوپۇرمىقىدىكى تەركىبلەر قان تومۇرلارنى كۈچەيتىش، قان بېسىمىنى تۆۋەنلىتىشتە، قاندىكى قەنتىنى تۆۋەنلىتىشتە ھەم ئاشقازان - ئۈچەي ھەرىكىتىنى ئىلگىرى سۈرۈشتە ئاكتىپ رول ئوينايدۇ.

ئۇنىڭدىن باشقا، ئوزۇقلۇق نۇقتىسىدىن قارىغاندا، ئۈجمە يوپۇرمىقى تەركىبىدە كالتسىي، كالىي، ۋىتامىن C، ۋىتامىن B ۋە يېمەكلىك تالاسى قاتارلىق تەركىبلەر ئىنتايىن مول بولۇپ، شەرق تېبابىتىدە ئۇنىڭ ئۈنۈمىنى كېڭەيتىپ، بېسىمنى يوقىتىش، قۇرۇق ئىسسىقنى ھەيدەش ۋە كۆز چارچاپ كېتىشنى داۋالاش دەرىجىسىگە يەتكۈزگەن. قۇرۇتۇلغان ئۈجمە يوپۇرمىقىنى ساغلاملىق يېمەكلىكلىرى دۇكانلىرىدىن سېتىۋېلىپ چاي دەملەپ ئىچسە بولىدۇ. ئادەتتىكى چايغا ئوخشاش قايناق سۇدا دەملەپ ئىچسىمۇ بولىدۇ. تاماق يېگەندە 2 ~ 1 ئىستاكى ياكى داۋاملاشتۇرۇپ ئىچىپ بەرسە ئۈنۈمى تېخىمۇ كۆرۈنەرلىك بولىدۇ.

چارتال يوپۇرمىقىدا دەملەنگەن چاي

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

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

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

ئۈچىنچى باب كۈندىلىك تۇرمۇشتىكى يېمەكلىكلەر ئارقىلىق قەۋزىيەتنى داۋالاش

سامساق بىلەن ياسالغان سەي

سامساق ئەزەلدىنلا بەدەننى كۈچەيتىش ھەم ساغلاملاش-
تۇرۇش رولىغا ئىگە بىرىنچى دەرىجىلىك يېمەكلىك دەپ
قارىلىپ كەلمەكتە.
بۇنىڭ دورىلىق ئۈنۈمىنى ساناپ تۈگەتكىلى بولمايدۇ.
ئۇنىڭ بەدەننى كۈچەيتىش ھەم ساغلاملاشتۇرۇش، ئەقلى
كۈچىنى ئاشۇرۇشتىن باشقا، يەنە زۇكامنىڭ ئالدىنى ئې-
لىش، ئاشقازان - ئۈچەي ئىقتىدارىنى تەڭشەش، ئۇيقۇسىز-
لىقنى تۈگىتىش قاتارلىق روللارغىمۇ ئىگە. بولۇپمۇ يۇقىرى
قان بېسىم كېسىلى، ئارتېرىيە قېتىش ۋە جىگەر كېسىلىنى
داۋالاشتا ئالاھىدە رولى بار. مەن ئاشقازان - ئۈچەي مۇتە-
خەسسىسى، سامساقنىڭ ئاشقازاننى ساغلاملاشتۇرۇپ، ئۇ-
چەينى راۋانلاشتۇرىدىغان رولىغا ئاللىبۇرۇنلا دىققەت قىلىپ
كەلگەندىم.

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

سامساق تەركىبىدە پۇرىقى كۈچلۈك بىر خىل تەركىب بولۇپ، ئۇ شۆلگەي سۇيۇقلۇقى بىلەن ھەزىم قىلىش سۇيۇقلۇقىنى ئاجرىتىپ چىقىرىشنى ئىلگىرى سۈرۈپ، ئاش-قازان - ئۈچەينى ھەرىكەتلەندۈرىدۇ. ھەزىم قىلىشنى كۈچەيتىدۇ.

ئۇنىڭدىن باشقا، بۇ خىل تەركىب بەدەندىكى ۋىتامىن بىلەن بىرىككەندىن كېيىنكى ھاسىل بولغان ماددا ئۈچەي ھەرىكىتىنى كۈچەيتىدۇ. دېمەكچى، سامساق ئۈچەيدىكى سىلىق مۇسكۇلنىڭ ھەرىكىتىنى تەڭشەپ، ئۈچەينىڭ لۆمۈل-دېشىنى ئىلگىرى سۈرىدۇ. يەنى قەۋزىيەتنى داۋالاشتا ئىنتايىن ياخشى ئۈنۈمى بار بولۇپ، سامساق ئۈچەيدىكى پايدىلىق باكتېرىيىلەرنىڭ مىقدارىنى ئاشۇرىدۇ، بۇ خىل ئەھۋالدا سۈت كىسلاتاسى بىلەن سىركە كىسلاتاسى ئۈچەينى غىدىقلاپ، ئۈچەينىڭ لۆمۈلدېشىنى ئىلگىرى سۈرگەچكە، ئۈنۈمىمۇ كۆرۈنەرلىك. ئەمەلىي تۇرمۇشتا، سوزۇلما مەنبەلىك قەۋزىيەت سەۋەبىدىن بىئارام بولىدىغان كىشىلەر سامساقنى ئىستېمال قىلغاندىن كېيىن، قەۋزىيەت ساقىيىپ كېتىدىغان مىساللارمۇ ئىنتايىن كۆپ ئۇچرايدۇ. لېكىن سامساقنى ھەددىدىن ئارتۇق ئىستېمال قىلىۋەتسە زىيان قىلىدۇ ياكى قىلچىلىك پايدىسى بولمايدۇ. ئادەتتە

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

كۈندە 5 گرام ئەتراپىدا ئىستېمال قىلىپ بەرسە يېتەرلىك بولىدۇ. ئالاھىدە دىققەت قىلىشقا تېگىشلىكى شۇكى، ھەر-گىز ئاچ قورساق ئىستېمال قىلىشقا بولمايدۇ. چۈنكى سام-ساق ئاشقازان شىللىق پەردىسى غىدىقلىنىپ، ئاشقازان ئاغ-رىشىنى پەيدا قىلىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا يەنە ئۇنى كۆپ ئىستې-مال قىلىۋەتسە، ئۈچەي يولىنى تارايىتىپ، چوڭ تەرەت راۋان بولماسلىقىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ئادەتتە كىشىلەر خام سامساقنى يېيىشكە ئادەتلەنمەسلە-كى مۇمكىن. شۇڭلاشقا باشقىچە ئۇسۇللار ئارقىلىق ئىستې-مال قىلىنىمۇ بولىدۇ. ئۇنى يېيىشنىڭ بىر نەچچە خىل ئۇسۇللىرىنى تونۇشتۇ-رىمىز. بىرىنچى ئۇسۇل سامساققا ھەسەل، جاڭيۇ ياكى تۈز قوشسا، غەيرىي پۇراقنى يوقاتقىلى بولىدۇ. يەنە بىر خىل ئۇسۇل ماي بىلەن پىشۇرۇۋەتسە خۇش پۇراق، تەملىك بولى-دۇ. ئۇنىڭدىن باشقا، يەنە سامساق بىلەن سېرىقماينى قوغۇ-شۇنلۇق پارقۇراق قەغەزگە ئوراپ 2 ~ 3 مىنۇت پىشۇرغان-دىن كېيىن ئىستېمال قىلىنىمۇ بولىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا يەنە سامساق قىيامىنى شورپىغا ياكى سوغۇق سەيگە ئارىلاشتۇ-رۇپ يېنىمۇ بولىدۇ.

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

ئادەتتە سامساقنى مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىشقا
دېققەت قىلىش، بەك كۆپ ئىستېمال قىلماسلىق لازىم.
● ھەسەل ئارىلاشتۇرۇلغان سامساقنى تەييارلاش

ئۇسۇلى
(1) سامساقنى 500 گرامنى تەييارلاپ، ئايرىم -
ئايرىم پوستىنى ئاجرىتىپ پاكىز يۇغاندىن كېيىن، قۇرۇق
لاتا بىلەن سۈيىنى سۈرتىۋېتىمىز.
(2) سامساقنى بوتۇلكىغا سېلىپ ھەسەلنى سامساق
چۆكمىگۈدەك قويۇپ، ئېغىزىنى ھىم ئېتىپ، قاراڭغۇ،
سالقىن جايغا قويۇپ ساقلايمىز.

يەنى ئۇنى يېرىم يىل قويۇپ قويساقلا تەمى تاتلىققا
ئۆزگىرىدۇ. پۇرىقىمۇ ئاجىزلايدۇ. ئېشىپ قالغان ھەسەلنى
سۇ بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىچسىمۇ بولىدۇ.
● جياڭيۇغا چىلىنغان سامساقنى تەييارلاش ئۇسۇلى

سۇلى
(1) سامساقنى 500 گرامنى تەييارلاپ، ئايرىم -
ئايرىم پوستىنى ئاجرىتىۋېتىپ، پاكىز يۇغاندىن كېيىن سۇ-
يىنى سۈرتىۋېتىمىز.

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

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

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

● سامساق قىيامىنى تەييارلاش ئۇسۇلى

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

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

(3) يۇقىرىدا تەييارلانغان (2) نى بوتۇلكا ئىچىگە رەتلىك تىزىپ، ئۈستىگە يەنە 120 گرام قىيام قۇيىمىز. يەنى بۇنى يېرىم يىلدىن كېيىن ئىستېمال قىلسا بولىدۇ. بۇ خىل قىيامدا سەي قورۇغاندا مەزىلىك، پۇرىقى ئىنتايىن كۈچلۈك بولىدۇ.

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

كۆك قارىئورۇك قېقىدىن دەملەنگەن چاي

سىز ئىشتىھايىڭىز ياخشى بولمىغان ۋاقىتتا بىر نەچچە تال كۆك قارىئورۇك قېقىنى يەپ ئىشتىھايىڭىزنىڭ ئىنتايىن ياخشىلىنىپ كەتكەنلىكىنى ھېس قىلغانمۇ؟ يەنى بۇ خىل ئەھۋال كۆك قارىئورۇك قېقى تەركىبىدىكى چۈچۈمەل تەملىك لىمون كىسلاتاسى ئاشقازاننى غىدىقلاپ، ئاشقازان سۇيۇقلۇقىنىڭ ئاجرىلىشىنى ئىلگىرى سۈرگەنلىك سەۋەبىدىن بولغان. بۇ خىل لىمون كىسلاتاسىنىڭ قەۋزىيەتنى داۋالاشتىكى ئۈنۈمى ئىنتايىن يۇقىرى. ئۇندىن باشقا لىمون كىسلاتاسى ئاشقازاننى غىدىقلاپلا قالماستىن، يەنە ئۈچەينىمۇ غىدىقلاپ لۆمۈلدەتتىدۇ.

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

بولۇپمۇ قەۋزىيەتنى كۆپىنچە ئەھۋاللاردا روھىي بېسىم

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. چۈچۈك تەملىك كۆك قارىئورۇك قېقى بولسا روھىي بېسىمنى يېنىكلىتىدۇ، شۇڭا ئۇ قەۋزىدە يەتنى داۋالىيالايدۇ. كۆك قارىئورۇك قېقىنى تاماقتىن بۇرۇن ئىستېمال قىلسا بولىدۇ، لېكىن ئاچ قورساققا ئىستېمال قىلغاندا كۆك قارىئورۇك تەركىبىدىكى لىمون كىسلاتا سى بىلەن تۈز تەركىبى بىۋاسىتە ئاشقازان دىۋارىغا تەسىر قىلغاچقا، ئاشقازاننى بىئارام قىلىدۇ. شۇڭلاشقا ئەڭ ياخشى سۈيۈلدۈرغاندىن كېيىن ئىچىش كېرەك. ئەگەر سۇ بىلەن بىرلىكتە ئىستېمال قىلسا، كۆك قارىئورۇكنىڭ تۈز تەركىبى ئاجرىلىپ چىقىپ، يەنىلا ئاشقازان - ئۈچەينى غىدىقلاپ، ھەزىم قىلىش سىستېمىسىنىڭ پۈتكۈل ھەرىكىتىگە پايدىلىق يارىتىپ بېرىدۇ.

كۆك قارىئورۇك قېقىنى دۈملەنگەن سەي ۋە ياكى سوغۇق سەيگە ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلىش مۇۋاپىق بولىدۇ. كۆپچىلىك بۇنىڭدىن باشقا ئۇسۇللار ئارقىلىق ئىستېمال قىلىپ بەرسە بولىدۇ. لېكىن قەۋزىيەتنى داۋالىيىدۇ ياكى تەنگە پايدىلىق دېگەندەك گەپلەرنى ئاڭلاپلا مىقدارىنى تىزگىنلىمەي ئىستېمال قىلىۋەرسە، ئۇنىڭ ئەكسىچە تۈز بەدەنگە يىغىلىپ قالىدىغان ئەھۋاللار كېلىپ چىقىدۇ. بۇ كۆپچىلىك دىققەت قىلىشقا تېگىشلىك مۇھىم نۇقتىدۇر.



ياڭاق

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

كۆممىقوناق سۈيى

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

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

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

تەركىبىدە سۈت كىسلاتا باكتېرىيىسى بولغان قېتىق

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

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

يەنە بىر جەھەتتىن، بۇ يەردىكى زىيانلىق باكتېرىيىگە
چوڭ ئۈچەي تاياقچە باكتېرىيىسى بىلەن ۋىرۇس قاتارلىقلار

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

ۋەكىل بولالايدۇ، يەنى ئادەم ساغلام بولغاندا پايدىلىق باكتېرىيىلەر ئەۋزەللىكنى ئىگىلەپ، ئادەم تېنىدىكى ھۈجەيرىلەر تەڭپۇڭلۇقىنى ساقلايدۇ. لېكىن ياشنىڭ چوڭىيىشىغا ھەم بېسىمنىڭ ئېغىرلىشىشىغا ئەگىشىپ، بۇ خىل مۇۋازىنەت بۇزۇۋېتىلگەچكە، پايدىلىق باكتېرىيىلەر قەدەممۇ قەدەم كېمىيىش بىلەن بىر ۋاقىتتا زىيانلىق باكتېرىيىلەر تېز سۈر-ئەتتە كۆپىيىدۇ. بۇنداق تېز سۈرئەتتە كۆپەيگەن زىيانلىق باكتېرىيىلەر نۇرغۇن كېسەللەرنى پەيدا قىلىدۇ. مەسىلەن: قەۋزىيەت، ئىچى سۈرۈش، جىگەر كېسىلى، يۇقىرى قان بېسىم، ئارتېرىيە قېتىش، راي قاتارلىقلار. شۇڭلاشقا، قەۋزىيەتنى داۋالاشتا پايدىلىق باكتېرىيىلەر سانىنى ئاكتىپلاشتۇرساق، ئۈچەيدىكى باكتېرىيىلەرنىڭ تەڭپۇڭلۇقىنى ساقلىيالايمىز. بەدىنىمىزدىكى پايدىلىق باكتېرىيىلەرنىڭ سانىنى كۆپەيتىشتىكى ئەڭ ئۈنۈملۈك ئۇسۇل قېتىق ئىچىشتىن ئىبارەت. بازاردا سېتىلىۋاتقان قېتىقنى تاللاشتا ئەڭ ياخشى سۈت كىسلاتا باكتېرىيىسى قوشۇلغىنىنى تاللىغان ياخشى. ئادەتتىكى قېتىقنىڭ تەركىبىگە سۈت كىسلاتاسى باكتېرىيىسى پاراشوكىنى قوشقاندىمۇ ئوخشاش ئۈنۈم بېرىدۇ. نۇرغۇنلىغان زاۋۇتلاردا پاراشوكسىمان سۈت كىسلاتا باكتېرىيىسىنى ئىشلەپچىقىرىدۇ. شۇنداقلا بۇنى ساغلاملىق يېمەك-

مېۋە شېكېرى

بىز پايدىلىق باكتېرىيىنىڭ قەۋزىيەتنى داۋالىيالايدىمىز.
 خانلىقنى بىلىمىز. ئادەتتە سىرتتىن بىۋاسىتە تولۇقلىغاندىن سىرت، يەنە باشقا ئۇسۇللار بىلەنمۇ ئۈچەيدىكى پايدىلىق باكتېرىيىلەرنى كۆپەيتكىلى بولىدۇ. يەنى پايدىلىق باكتېرىيىدىن تەركىب تاپقان مېۋە شېكېرىنى باكتېرىيە تولۇقلىغۇچى قىلىشمۇ بولىدۇ.

سۇ تەركىبىدە مېۋە شېكېرى بولۇپ، ئىنچىكە ئۈچەيدىكى ئېنېرگىيە تەرىپىدىن پارچىلىنىپ سۈمۈرۈلىدۇ. ئەگەر مېۋە شېكېرى پارچىلانماي ھەم ئىنچىكە ئۈچەي تەرىپىدىن سۈمۈرۈلمەي قالسا، بىۋاسىتە چوڭ ئۈچەيگە كىرىپ، پايدىلىق باكتېرىيە تەرىپىدىن ئىشلىتىلىدۇ. ئەگەردە پايدىلىق باكتېرىيىدىن پايدىلىنىشقا بولمىسا، مېۋە شېكېرى چوڭ تەرەت بىلەن بىرلىكتە بەدەن سىرتىغا چىقىپ كېتىدۇ. شۇڭلاشقا ئۇنى كۆپرەك ئىستېمال قىلىۋەتكەندە سەمىرىپ كېتىشتىن ئەندىشە قىلىشمۇ بولىدۇ.

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

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

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

مېۋە شېكېرىنى ئىستېمال قىلغانلىقتىن، ئۈچەي ئىچىدىكى
پايدىلىق باكتېرىيە سانى كۆپىيىپ، ئالاھىدە رول
ئوينىغاچقا، قەۋزىيەت ياخشىلانغان.
قېرىقىز، باش پىياز، سامساق ۋە سۇڭپىيازىلارنىڭ
تەركىبىدە مېۋە شېكېرى بولىدۇ. ئادەتتە ئادەم تېنىنىڭ ھەر

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

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

مىقدار بىلەن بىرگە، پەقەت يېمەكلىكلەردىنلا تايىنىۋالسا شېكەرنى يېتەرلىك قوبۇل قىلالمايدۇ. كۆپچىلىك مېۋە شېكەرنىڭ ئورنىغا قۇم شېكەرنى قىزىل چايغا ياكى قەھۋەگە سېلىپ ئىچىشنى ئويلاشسىمۇ بولىدۇ. تاماق ئەتكەن ۋاقىتلاردا تاماققا ئازراق قوشۇپ قويىسىمۇ بولىدۇ.

ئاچچىقسۇغا چىلانغان دادۇر

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

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

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

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

ئاچچىقسۇغا چىلانغان دادۇرنى تەييارلاش بەكمۇ ئاددىي،

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

كۆپچىلىك سىناپ باقسا بولىدۇ.

سوزۇلما مەنبەلىك قەۋزىيەت ئادەتتە ئادەتلەنگەن قەۋزىيەت، بوشاشقان قەۋزىيەت، سىپازمىلىق قەۋزىيەتتىن ئىبارەت ئۈچ تۈرگە ئايرىلىدۇ. كۆپچىلىك ئۆزىنىڭ ئەھۋالىغا قارىتا تۆۋەندىكى ئۇسۇللارنى قوللىنىپ ئۆزىنى داۋالسا بولىدۇ.

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

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

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

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

مىسالغا ئالايلىق، چاناپ ئۇششاقداغان تاتلىقياڭيۇ بىلەن ئاچچىقسۇغا چىلانغان دادۇرغا شورپا قويۇپ، ئارىلاشتۇرغۇچتا ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلانغان بوتقىنى سىپازمىلىق قەۋزىيەتنى داۋالاشقا ئىشلەتسە ئۈنۈمى ئەڭ ياخشى. يەنە چالا پىشۇرۇلغان سەيگە، ئاچچىقسۇغا چىلانغان ئۇششاقداغان دا. دۇرنى سېلىپ، يۇمشاق چاپنىغاندىن كېيىن ئىستېمال قىلىسىمۇ بولىدۇ.

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

كۆپچىلىك ئۆزى بىلگەن باشقا يېمىشلىك ئۇسۇللارنى قوللىنىپ باقسىمۇ بولىدۇ. بىر ئۈچۈم دادۇرغا 200 مىللىلىتىر ئەتراپىدا ئاچچىقسۇ قويۇپ، ئۇنىڭدىن كېيىن ئۇنى چوڭ ئېغىزلىق بوتۇلكىغا قويۇپ، 4 ~ 6 كۈنگىچە ساق.

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

لاپ، دادۇر ئاچچىقسۇنى پۈتۈنلەي سۈمۈرۈپ بولغاندىن كېيىن ئاندىن ئىستېمال قىلسا بولىدۇ. ئاچچىقسۇغا چىلانغان دادۇرنى تەييارلاش ئۇسۇلى: دادۇرنى كىچىك تور سېۋەتكە سېلىپ پاكىز يۇيۇپ، پاكىز داكا بىلەن ئۇنىڭ سۈيىنى سۈرتۈۋېتىپ قۇرۇتىمىز. ئۇنىڭدىن كېيىن دادۇرنى كەڭ ئېغىزلىق بوتۇلكىغا سېلىپ ئۈستىگە ئاچچىقسۇ قۇيۇپ 4 ~ 6 كۈن تۇرغۇزسا بولىدۇ.

ئاچچىقسۇغا چىلانغان ئالوي

ئادەتتە ئالوينىڭ پايدىسى كۆپ، لېكىن دائىم بەزى كىشىلەردىن ئالوينىڭ تەمى بەك ئاچچىق دېگەننى ئاڭلايمىز. بۇ يەردە مېنىڭ تونۇشتۇرىدىغىنىم ئاچچىقسۇغا چىلانغان ئالوي بولۇپ، ئۇ ئالوينىڭ ئاچچىق تەمىنى باسالايدۇ. ئاچچىقسۇغا چىلانغان ئالوينىڭ ئەڭ چوڭ ئالاھىدىلىكى قەۋزىيەتنى داۋالىيالايدۇ. ئالوي تەركىبىدە ئىچ سۈرگۈزىدەنغان تەركىب بولۇپ، ئۇ چوڭ ئۈچەينىڭ لۆمۈلدىشىنى كۈچەيتىش ئارقىلىق، چوڭ تەرەتنى راۋانلاشتۇرىدۇ. يەنە بىر تەرەپتىن ئاچچىقسۇ ئاشقازان ھەرىكىتىنى كۈچەيتىدۇ. يەنى ئاشقازاننىڭ ھەرىكىتى نورماللاشسىلا ئۈچەيگە تەسەر قىلىپ، چوڭ ئۈچەينىڭ ھەرىكىتىمۇ تېزلىشىدۇ. شۇنىڭ بىلەن قەۋزىيەتنى داۋالىيالايدۇ. بەزى كىشىلەر ئالوينى ئىستېمال قىلغاندىن كېيىن ئۇنىڭدىكى قەۋزىيەت ياخشىلىنىپ كېتىدۇ. ئەمما ئىچى سۈرۈش ئەھۋالى كېلىپ چىقىدۇ. بۇنىڭ ئاساسلىق سەۋەبى ئالوينى ھەددىدىن زىيادە ئىستېمال قىلىۋەتكەنلىكتىن بولىدۇ.

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

ئادەتتە ھەر كۈنى ئالوي يوپۇرمىقىدىن 5 ~ 3 سانتىمېتىرغىچە ئىستېمال قىلسا مۇۋاپىق بولىدۇ. ھەر بىر ئادەمنىڭ سالامەتلىك ئەھۋالى ئوخشاش بولمىغاچقا، ئىستېمال قىلىدىغان مىقدارىمۇ ئوخشاش بولمايدۇ. يەنى ئىچىلىدىغان مىقدارى چوڭ تەرەتتى قۇرغاقمۇ ئەمەس، سۇيۇقمۇ ئەمەس نورمال ھالەتكە ئەكەلسىلا مۇۋاپىق بولغان بولىدۇ. ئالوينى ئاچچىقسۇغا چىلىغاندا ئىشلىتىدىغان لىموننى دۆلىتىمىزدە چىققان موم سۈركىمىگەن لىموننى ئىشلەتتىش، ھەسەلنىمۇ خۇرۇچ قوشمىغىنىنى ئىشلىتىش لازىم. تەييارلاش ئۇسۇلى

- (1) يوپۇرمىقى قېلىن، گۆشلۈك ئالوينى تاللاپ پاكىز يۇيۇپ، تىكىنىنى ئېلىۋېتىپ، سۈيىنى سۈرتىۋېتىش.
- (2) ئالوينى مۇۋاپىق پارچىلاپ، كەڭ ئېغىزلىق بىر بوتۇلكىغا سېلىپ، ئۈستىگە ھەسەل قويۇش.
- (3) 10 تال ئالوي يوپۇرمىقى بىلەن بىر تال لىموننى پاكىز يۇيۇپ، سۈيىنى سۈرتىۋېتىپ، پوستى بىلەن سەككىز پارچە قىلىپ كېسىپ، ئىككىنچى خىل ئۇسۇل بىلەن ئارىلاشتۇرۇش.
- (4) ئالوي يوپۇرمىقى بىلەن لىمونغا قارا كۈنجۈتتىن ياسالغان ئاچچىقسۇنى چۆكمىگۈدەك دەرىجىدە قويۇش.
- (5) ئېغىزنى ھىملاپ توڭلاتقۇ ياكى كارىۋات ئاستى.

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

غا، ئىشكاپ قاتارلىق قاراڭغۇ، سوغۇق جايلاردا ساقلاش.
بىر ئايدىن كېيىن چوڭ تەرەتنىڭ ئەھۋالىغا قاراپ
مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلسا بولىدۇ. ئېشىپ قالغان
ئاچچىقسۇدا سوغۇق سەي تەييارلىسا بولىدۇ.

كاپۇسكا بىلەن ئاچچىقسۇنى ئارىلاشتۇرۇپ سو-
غۇق سەي تەييارلاش

بىر ئېغىز گەپ بىلەن قەۋزىيەتنىڭ سەۋەبىنى ۋە دەرد-
جىسىنى چۈشەندۈرگىلى بولمايدۇ. قەۋزىيەت ئېغىر بولغاندا
ئۈچەي راكىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ، شۇڭلاشقا بالدۇرراق
داۋالاش كېرەك. قەۋزىيەتنىڭ ئالدىنى ئېلىشتا ئەڭ مۇ-
ھىمى ئوزۇقلۇق مول بولغان يېمەكلىكلەرنى ئىستېمال
قىلىش، ئەگەردە ھەر كۈنى ئىستېمال قىلمىسا ئۈنۈمى بول-
مايدۇ. شۇڭلاشقا، دائىم ئاددىي سەيلەرنى تەييارلاپ، يې-
مەكلىك تاللىرىنى تولۇقلاش كېرەك.

بۇ يەردە كۆپچىلىككە تونۇشتۇرىدىغىنىمىز ئاچچىقسۇ
بىلەن تەييارلانغان كاپۇسكىدۇر. ئۇ تۈزلۈك سەي بىلەن
ئوخشاشمايدۇ. يەنى تەركىبىدە تۈز بەك كۆپ بولمايدۇ.
ئاچچىقسۇ ئارىلاشتۇرغاندىن كېيىن سەينىڭ مىقدارى ئازىيىد-
دۇ. شۇڭلاشقا كۆپ مىقداردا ئىستېمال قىلىش بولۇۋېرىد-
دۇ. نۇرغۇنلىغان سەيلەرنى ئاچچىقسۇ بىلەن ئارىلاشتۇرۇشقا
بولىدۇ. لېكىن ئەڭ يېيىشلىكى يەنىلا كاپۇستا. كاپۇستا

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

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

بىر قېتىمىدىلا يېڭى كاپۇسكىدىن 500 گرامنى تەييارلاش بىلەن بىرگە، سۈپەتلىك ئاچچىقسۇ ۋە تۈزىنىمۇ تەييارلاش كېرەك.

تەييارلاش ئۇسۇلى

1. 500 گرام كاپۇسكىنىڭ سىرتقى يوپۇرمىقى ئېلىۋېتىلىپ، ئازراق تۈز قوشۇلغان قايناق سۇدا پىشۇرۇلىدۇ.
2. سوۋۇتقاندىن كېيىن مۇۋاپىق چوڭلۇقتا كېسىپ، سۈيى سىقىۋېتىلىدۇ.

3. 1.5 ئىستاكىن ئاچچىقسۇ، يېرىم ئىستاكىن بېلىق شورپىسى، ئىككى چوڭ قوشۇق ھاراق، بەش چوڭ قوشۇق مىلىن (米林) (ياپونىيىنىڭ تەم تەڭشىگۈچى ماتېرىيالى)، يېرىم قوشۇق تۈز ھەم بىر تال ئۇرۇقى ئېلىدۇ. ۋېتىلگەن مۇچ ئارىلاشتۇرۇلۇپ قايناتقاندىن كېيىن سوۋۇتۇلىدۇ.

4. ھىملەنگەن بوتۇلكىنىڭ ئىچىگە ئىككىنچى خىل ئۇسۇلدىكى تەييارلانغان كاپۇسكىنى ۋە 10 سانتىمېتىر ئۇزۇقلۇقتىكى خەيدەينى (لامنارىيە) سېلىپ، ئۇنىڭ ئۈستىگە ئۈچىنچى خىل ئۇسۇلدىكى تەييارلانغان سۈيۇقلۇقنى تۆ.

مايدا پىشۇرۇلغان خەيدەي

خەيدەينى مايدا پىشۇرۇش دېگەنلىك ئۆستۈرۈلگەن خەي-
دەينى شۇ جاينىڭ ئۆزىدىلا مايدا پىشۇرۇپ، ئاندىن كېيىن
چاناپ ئۇششاقداپ، پەنجىرىلىك ياغاچ ئۈستىگە يېيىتىپ،
قۇرۇتىمىز. بۇ خىل خەيدەي ئادەتتە قىزىل دېڭىز يۇسۇنىغا
ئوخشايدۇ. يەنى ئۇنىڭ تەركىبىدە يېمەكلىك تالاسى، مىنې-
رال ماددىلار ۋە كالىي بولۇپلا قالماستىن، يەنە ۋىتامىن
A ، ۋىتامىن B₂ ، كالتسىي، تۆمۈر قاتارلىق ئوزۇقلۇق
ماددىلار بولىدۇ.

مايدا پىشۇرىدىغان خەيدەينى ئىشلەپچىقىرىدىغان
جاي — ياپونىيىنىڭ يەنشوۋ ناھىيىسى بولۇپ، بۇ يەردىكى
كىشىلەر ھەر كۈنى دېگۈدەك مۇشۇ خىل خەيدەينى ئىستېمال
قىلىدىكەن. يەنى بۇ خىل خەيدەي قەۋزىيەتكە ناھايىتى ياخشى
ئۈنۈم بېرىدىكەن. خەيدەي تەركىبىدىكى يېمەكلىك تالاسى
چوڭ تەرەتنى كۆپەيتىپ، ئۈچەي ھەرىكىتىنى تېزلەشتۈ-
رۇپ، چوڭ تەرەتنى راۋانلاشتۇرىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا ۋىتا-
مىنلار بىلەن مىنېرال ماددىلارنىڭ رولى مېتابولىزمنى ياخ-
شىلاشتىن ئۈچەينىڭ ھەرىكىتى تېزلىشىپ، قەۋزىيەتنى دا-
ۋالىيالايدۇ.

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

قۇرۇتۇلغان خەيدەينى سۇغا چىلاپ قويسىلا ئەسلى ھا-
لىتىگە قايتىدۇ، ئۇنىڭدىن كېيىن ئۇنى توغراپ قەلەمچە
قىلىپ، بىۋاسىتە ئىستېمال قىلىسىلا بولىدۇ. يەنە ئوتتا
قاقلاپ سەي قىلىپ يېسىمۇ بولىدۇ.

بۇ خىل خەيدەي تاللا بازارلىرى ۋە سودا سارايلاردا
سېتىلىدۇ. ئۇنى تەييارلاش ئادەتتىكى خەيدەيگە قارىغاندا
ئاسانراق بولىدۇ. بۇ خىل خەيدەيدىن ھەم سوغۇق سەي ھەم
ئادەتتىكى دۈملەمە سەي قىلىپ تەييارلىغىلىمۇ بولىدۇ.
دۈملەپ پىشۇرۇلغاندىن كېيىنكى سەينىڭ سۈيى شورپا دېيىد-
لىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا، بۇ خىل خەيدەينى مايدا پىشۇرغان-
دىن كېيىن، دادۇر بىلەن بىرلىكتە ئىستېمال قىلىسىمۇ
بولىدۇ. يەنى مۇۋاپىق مىقداردا كۆپرەك ماي قۇيۇۋەتسە
قەۋزىيەتنى داۋالاشقىمۇ پايدىلىق.

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

بۇغدايدىن ياسالغان ئارىلاشما يېمەكلىكلەر ۋە قارا بولكا

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

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

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

«قورسقى كۆپكەندەك» ئالامەتلەر كۆرۈلگەن. 85% كىشىدە تەبىئىي تەرەت قىلىش سېزىمى بولغان. بۇغداي بىلەن سۈنى بىرلىكتە ئىستېمال قىلىش قەۋزىدە يەتنى داۋالاشتىكى ئەڭ ئۈنۈملۈك ئۇسۇل. يېمەكلىك تالاسى بىلەن سۈنى بىرلىكتە ئىستېمال قىلسا ئۈچەينى راۋانلاشتۇرۇشتا ئۈنۈمى ناھايىتى ياخشى. بولۇپمۇ ئاق تۈرۈپ، قېرىقىز، سەۋزە قاتارلىق كۆكتاتلارنىڭ تەركىبىدە يېمەكلىك تالاسى ئىنتايىن مول بولىدۇ.

بۇغدايدىن باشقا يەنە يىرىك گۈرۈچ (پىششىقلانمىغان گۈرۈچ)، بۇغداي مەھسۇلاتلىرى (بولكا قاتارلىقلار)، يىلەتمىزى ئىستېمال قىلىنىدىغان كۆكتاتلار، مېۋە - چېۋە، دېڭىز يۈسۈنى تەركىبىدە يېمەكلىك تالاسى مول بولغاچقا، ئوزۇقلۇق تەڭپۇڭ ھالەتتە بولىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا، تاماق مىقدارىنى ئاشۇرۇش، ئەتىگەندەلىك تاماقتىن كېيىن سەيلە قىلىش قاتارلىق ئاكتىپ بەدەن چېنىقتۇرۇشمۇ قەۋزىيەتنى داۋالاشتا ئىنتايىن پايدىلىق.

بۇغداي بىلەن سۈنى بىرلىكتە ئىستېمال قىلىش قەۋزىدە يەتنى داۋالاشتىكى ئەڭ ئۈنۈملۈك ئۇسۇل. يېمەكلىك تالاسى بىلەن سۈنى بىرلىكتە ئىستېمال قىلسا ئۈچەينى راۋانلاشتۇرۇشتا ئۈنۈمى ناھايىتى ياخشى. بولۇپمۇ ئاق تۈرۈپ، قېرىقىز، سەۋزە قاتارلىق كۆكتاتلارنىڭ تەركىبىدە يېمەكلىك تالاسى ئىنتايىن مول بولىدۇ.

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

گۆشسىز قورۇغان سەيلەر

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

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

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

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

بۇ يەردە قەۋزىيەت بولغان كىشىلەرگە گۆشسىز قورۇل-
غان سەينى تونۇشتۇرىمىز. ئۇ سەۋزە، كاۋا قاتارلىق سار-
غۇچ يېشىل رەڭلىك كۆكتاتلار ئاساسلىق ماتېرىيال قىل-
ىپ، ئۇنىڭغا تاتلىقياڭيۇ، نېلۇپەر، قېرىقىز قاتارلىق يىل-
تىزلىق سەيلەر، شۇنداقلا پىدىگەن، ياپىلاق پۇرچاق، پەمى-
دۇرلار ئارىلاشتۇرۇلۇپ قورۇلىدۇ. بۇنى تەييارلاشتا سەي-
نىڭ رەڭگى ۋە تەمىنى تەڭشەشكە ئالاھىدە دىققەت قىلىش
كېرەك. ئۇنىڭدىن باشقا، گۆشسىز قورۇلغان سەيگە ئىشلە-
تىدىغان ئۆسۈملۈك مېيى ئۈچەي ھەرىكىتىگە ئىنتايىن پايدى-
لىق بولۇپ، ئۇ تەرەتنى راۋانلاشتۇرىدۇ، شۇڭلاشقا گۆش-
سىز قورۇلغان سەي قەۋزىيەتنى داۋالىيالايدۇ.

دۇفۇ

دۇفۇ جۇڭگودا ئەزەلدىنلا كەڭ ئىشلىتىلىپ كېلىۋاتقان يېمەكلىك. ھازىر ياپونىيىلىكلەر بۇ خىل يېمەكلىكنى مۇھىم سەيلەرنىڭ بىر خىل سۈپىتىدە ئومۇميۈزلۈك ئىشلىتىپ كەلمەكتە. ياپونىيە سەيلىرى ھازىر چوڭلار كېسەللىكنىڭ ئالدىنى ئالالايدۇ، دېگەن سۆز - چۆچەك بىلەن دۇنيادىكى كەڭ تارقىلىپ كېلىۋاتقان يېمەكلىكلەرنىڭ بىر تۈرىگە ئايلاندى. دۇفۇ تەركىبىدە ئاقسىل، ماي، مىنېرال ماددا، ۋىتا- مىن، لېتىستىن قاتارلىق تەركىبلەر مول بولۇپ، ئېنېر- گىيىسى تۆۋەن، ئاسان ھەزىم بولىدىغان ساغلاملىق يېمەك- لىكى ھېسابلىنىدۇ.

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

دۇفۇغا ئۇششاق چانالغان كۈنجۈتنى سېپىپ قويسىمۇ بولىدۇ. چۈنكى ئۇنىڭ تەركىبىدىكى ماي تەرەتنى راۋانلاش- تۇرۇش رولىنى ئوينايدۇ.

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

ئاچچىقسۇغا چىلانغان نېلۇپەر غول يىلتىزىدىن تەييارلانغان سەي

بۇرۇن خەلق ئارىسىدا نېلۇپەر غول ئاستى يىلتىز سۈيى
ئاشقازاننى ساغلاملاشتۇرغۇچى دورا سۈپىتىدە ئىشلىتىلەتتى.
ئەلۋەتتە ھازىرمۇ قېرىقىز قاتارلىقلار بىلەن بىرلىكتە
ئېسىل يېمەكلىكلەر سۈپىتىدە ئىشلىتىلمەكتە. لېكىن كىم
شىنىڭ دىققىتىنى قوزغايدىغىنى شۇكى، ھازىر كىشىلەر
بارغانچە ئاز ئىستېمال قىلىدىغان بولۇپ قالدى.
بۇ كىشىنى بەكمۇ ئەپسۇسلاندۇرىدۇ. بولۇپمۇ قەۋزى-
يەت بولغان كىشىلەر ئۇنىڭدىن ئايرىلىپ قالسا بولمايدۇ.
نېلۇپەر غول يىلتىزى تەركىبىدە ئۈچەيدىكى كېرەكسىز ماد-
دىلارنى چىقىرىپ تاشلايدىغان، تەرەت قۇرغاقلىشىشنىڭ ئال-
دىنى ئالىدىغان يېمەكلىك تالالىرى بولۇپ، بۇ خىل يېمەك-
لىك تالالىرى ئۈچەي دىۋارىنى غىدىقلاپ، قەۋزىيەتنىڭ ئال-
دىنى ئالىدۇ.

بۇ يەردە بىز كۆپچىلىككە ئاچچىقسۇغا چىلانغان نېلۇپەر
غول ئاستى يىلتىزىنى تونۇشتۇرىمىز. ئۇنى تەييارلاش ئۇ-
سۇلى بەكمۇ ئاددىي بولۇپ، پەقەت نېلۇپەر غول ئاستى
يىلتىزىنى قايناق سۇغا بېسىپ پىشۇرغاندىن كېيىن، ئۇنىڭ-
غا تاتلىق ئاچچىقسۇنى قۇيسلا تەييار بولىدۇ. ئادەتتە ئاچ-

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

چىقسۇنىڭ ئۈچەينى غىدىقلاش رولى بولغانلىقتىن، ئۈنۈمى
 ناھايىتى ياخشى بولىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا بۇ خىل سەينى
 ئېلىپ يۈرۈشكە ئەپلىك بولۇپ، كۆپرەك تەييارلىۋېلىپ
 ئىستېمال قىلىسىمۇ بولىدۇ.

قىزىل دېڭىز يۈسۈنى تالقىنى بىلەن كۈنجۈتنى گۈرۈچلۈك تاماققا ئارىلاشتۇرۇش

ياپونىيىلىكلەرنىڭ ئەزەلدىن يېمەك - ئىچمەككە ئېتىد-
بار بېرىپ كېلىۋاتقنى ھەممىمىزگە ئايان. بولۇپمۇ ئۇلار
يېمەك - ئىچمەك جەھەتتە ساغلام، ئاددىي، قۇۋۋەتلىك،
پاكىز بولۇشقا ئەھمىيەت بېرىپ كەلمەكتە. ئۇلارنىڭ ئەنئە-
نىۋى غىزالىنىش ئادىتىدە «يېمەكلىك ئەڭ ياخشى دورا»
دېگەن كۆزقاراش مەۋجۇت. بۇ خىل كۆزقاراشنىڭ ئۇزۇن
مەزگىل داۋاملىشىشى ئارقىسىدا سالامەتلىككە پايدىلىق بول-
غان يېمەكلىكلەرنى داۋاملىق ئىستېمال قىلىپ كەلمەكتە.
بۇنىڭ ئىچىدىكى قىزىل دېڭىز يۈسۈنى سالامەتلىكىنى ياخشى-
لاپ، كېسەلنى ساقايتىپ، ئۆمۈرنى ئۇزارتىدىكەن.
بۇ خىل يېمەكلىكنىڭ تېز غىزالىنىش، ئۇخلاش،
تېز سۈرئەتتە تەرەتنى ھەيدەشتىكى ئۈنۈمى ئىنتايىن ياخشى
بولغاچقا، قەۋزىيەت سەۋەبىدىن ئازاب چېكىۋاتقانلار سىناپ
باقسىمۇ بولىدۇ.

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

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

ۋاقتىڭىزدا كىچىك بىر قوشۇق يەپ بەرسىڭىزلا ئويلاپ باقىمىغان داۋالاش ئۈنۈمىگە ئېرىشىسىز. بۇ كۆپ يىللىق ئەمەلىي تەجرىبە بولۇپلا قالماستىن، ھازىرقى زامان ئوزۇقلۇق ئىلمى تەرىپىدىن ئېتىراپ قىلىنغان.

قىزىل دېڭىز يۈسۈنى تەركىبىدە كاروتېن، ۋىتامىن B گۇرۇپپىسىدىكىلەر، كالتسىي، كالىي، تۆمۈر قاتارلىق ئېلېمېنتلار، كۈنجۈت تەركىبىدە ئامىنو كىسلاتاسى، ۋىتامىن E ۋە ھەر خىل مىنېرال ماددىلار يەنە يېمەكلىك تالالىرى بولۇپ، قەۋزىيەتنى داۋالاشقا پايدىلىق.

قىزىل دېڭىز يۈسۈنى كۈنجۈت قوشۇلغان گۈرۈچ تامىقىنى يېگەندە كۆپرەك چايناشقا دىققەت قىلىش، يەنى شۆلگەي بىلەن گۈرۈچ پۈتۈنلەي ئارىلاشقاندىلا، ئاندىن ئۈنۈمى كۆرۈلىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا يەنە نۇرغۇنلىغان يېيىش ئۇسۇلىمىزىمۇ بار. مەسىلەن: ياڭيۇنى مايدا پىشۇرۇپ ياكى گۆشسىز قورۇلغان سەي ئۈستىگە سېپىپ بولىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا پۇرچاق سۈتى ۋە سۈتكە ئارىلاشتۇرۇپ ئىچسىمۇ بولىدۇ.

تەييارلاش ئۇسۇلى

(1) 120 گرام قارا كۈنجۈتنى ئېزىپ تەييارلاش.

(2) 120 گرام ئاق كۈنجۈتنى ئېزىپ تەييارلاش.

دورلىق تائاملارنى سەيگە ئارىلاشتۇرۇش

دورلىق تائاملار دېگەن سۆز تىلغا ئېلىنسا، نۇرغۇن كىشىلەر جۇڭىي دورىلىرىنى يادىغا ئالىدۇ. ئەمەلىيەتتە ئۇنى تەييارلاش ئۇسۇلى بەكمۇ ئاددىي. ئادەتتە ئاددىي سەي - غىزالارنى تەييارلىغاندا سەل دىققەت قىلىپ، ئۆزىمىزنىڭ ئەھۋالىمىزغا ماسلاشتۇرساقلا دورىلىق تائاملارنى تەييارلىيالايمىز. مىسالغا ئالايلىق، كۆك قارىئورۇك، كۈنجۈت ئاردا - لاشمىسى ئادەتتە ھەممە ئائىلىلەر ئومۇميۈزلۈك تەييارلىيالايدىغان دورىلىق تائامدۇر.

بۇ ئارىلاشما تائامغا ئىشلىتىلىدىغان ماتېرىياللار كۆك قارىئورۇك سۈيى، كۈنجۈت، ئىئوۋلېۋا دېنى قاتارلىقلارنىڭ ھەممىسى ئاشقازان - ئۈچەينىڭ لۆمۈلدىشىنى ئىلگىرى سۈرۈش رولىغا ئىگە. ھەسەل بولسا ئاشقازان - ئۈچەينىڭ ھەزىم قىلىش، سۈمۈرۈش ئىقتىدارىنى ياخشىلايدۇ. يەنى كالتىسى بولسا نېرۋىلارنى تىنچلاندۇرۇش رولىغا ئىگە. شۇڭلاشقا، قايسى بىر خىلدىكى ماتېرىيال بولۇشىدىن قەتئىينەزەر، ھەممىسىنىڭ قەۋزىيەتنى داۋالاشتىكى ئۈنۈمى ئىنتايىن ياخشى.

ھەر كۈنى بىر قانچە تال ئوزۇقلۇق قىممىتى مول

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

بولغان كۆك قارىئورۇك - كۈنجۈت ئارىلاشمىسىنى ئىسپتە-
مال قىلساق، سوزۇلما قەۋزىيەتنى داۋالاپلا قالماستىن، يەنە
سوغۇقتىن قورقۇش كېسىلىنىمۇ داۋالىيالايدۇ. بەزى كى-
شىلەر بىر نەچچە كۈن ئىستېمال قىلسلا قەۋزىيەت ئالامىتى
يوقىلىپ كېتىدۇ. ئادەتتە 2 ~ 3 ئايغىچە ئىستېمال قىلسا
ئورگانىزمنىڭ ئىچكى قىسمىنىڭ ئىقتىدارى ياخشىلىنىپ
كېتىدۇ.

كۆك قارىئورۇك - كۈنجۈت ئارىلاشمىسىنى
تەييارلاش ئۇسۇلى

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

تەييارلاش ئۇسۇلى

(1) كۈنجۈت بىلەن ھەسەلنى داسقا قويۇپ ئارىلاشتۇ-
رۇپ، ئۈستىگە كۆك قارىئورۇك بىلەن تۈزنى قويۇلغۇچە
قوشۇپ، ئۈنىڭدىن كېيىن ئاز - ئازدىن ئىئوۋلېۋا تالقىنى
قويۇلىدۇ.

(2) نېپىز پەلەي كىيگەندىن كېيىن بەكرەك كۈچەپ
يۇغۇرۇلىدۇ.

(3) خېمىر يۇغۇرۇلۇپ پارقىراق ھالەتكە كەلگەندە،

ئەنئەل ئۈستىگە قويۇپ بىر سائىتىمىتىر قېلىنلىقتا يايىمىز.
(4) پىچاق بىلەن كىچىك تۆت بۇرجەك قىلىپ كې-

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

سىپ، ھەر بىرىگە كالتسىي تالقىنى سېپىمىز.
(5) كالتسىي تالقىنىنى سېپىپ تەييارلىغان كالىئەكنى
قوغۇشۇن قەغەزگە ئوراپ، توڭلاتقۇغا سېلىپ 1 ~ 2 ئاي
ساقلايمىز.

كۆپچىلىككە بۇ ئۇسۇلدىن باشقا قەۋزىيەتنى داۋالاشتە.
كى ئۈچ خىل دورىلىق تائاملارنى تونۇشتۇرىمىز. بۇ ئۇسۇل.
لار ناھايىتى ئاددىي.

● پالەك ئۇمىچىنى تەييارلاش ئۇسۇلى

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

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

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

● تارو ئۇمىچىنى تەييارلاش ئۇسۇلى

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

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

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

(3) يەيدىغان ۋاقىتتا كۈنجۈت يېغى بىلەن ئازراق تۈز

قۇيسا بولىدۇ.

● كۈدە سۈيى ئارىلاشمىسىنى تەييارلاش ئۇسۇلى

(1) 30 گرام كۈدىنى (جۈسەينى) توغراپ، ئازاق سۇ

قۇيۇپ، ئېزىش ياكى ئارىلاشتۇرغۇچتا يېنىك ئارىلاشتۇ-

رۇش.

(2) بىرىنچى خىل ئۇسۇلغا 150 مىللىلىتىر سۈت

ياكى ئۇنىڭ تەمىگە ئاساسەن ئاز مىقداردا ھەسەل قوشسىمۇ

بولىدۇ.

ساغلاملىق يېمەكلىكلىرى ئارقىلىق يېمەكلىك تالالىرىنى تولۇقلاش

ھەر بىر ئادەم ھەر كۈنى ئېھتىياجلىق بولىدىغان يېمەكلىك تالالىرىنىڭ مىقدارى ئادەتتە 20 گرام ئەتراپىدا بولىدۇ. دېڭىز يۈسۈنى تىپىدىكى كۆكتاتلاردا سۇدا ئېرىيدىغان يېمەكلىك تالالىرى بولۇپ، ئۇ ئۈچەيدىكى سۇ تەركىبىنى سۈمۈرگەچكە، تەرەت مىقدارىنى ئاشۇرۇپ، قەۋزىيەتنى داۋالاشتا چوڭ رول ئوينايدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا تاتلىقياڭيۇ، ياڭيۇ، تارو قاتارلىقلارنىڭ تەركىبىدە سۇدا ئېرىمەيدىغان يېمەكلىك تالالىرى بولغاچقا، ئىستېمال قىلغان ۋاقىتىمىزدا ھەزىم بولماستىنلا تېزدىن بەدەن سىرتىغا چىقىرىۋېتىلىدۇ. شۇڭلاشقا تەرەتنى راۋانلاشتۇرۇشتا مۇھىم رول ئوينايدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا، موگو ۋە پۇرچاق تۈرىدىكى يېمەكلىكلەرنىڭ تەركىبىدە يېمەكلىك تالالىرى كۆپ بولۇپ، كۈندەلىك ئۈچ ۋاخ تاماقتا كەم بولسا بولمايدۇ. ئەگەر قۇرۇق پۇرچاقنى ئۈندۈرمە قىلىشنى ئاۋازچىلىق دەپ قارىسا، يېڭى (ساپ) دادۇر، كۆك پۇرچاق، گىرت (كۆك پۇرچاقنىڭ بىر تۈرى) قاتارلىقلارنى ئىستېمال قىلىش مۇۋاپىق بولىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا توڭلىتىلغان پۇرچاق مەھسۇلاتلىرىنىمۇ بىر يىلنىڭ تۆت پەسلىدە ئىشلەتسە بولىۋېرىدۇ.

يېمەكلىك تالالىرىنىڭ قەۋزىيەتنى داۋالاشتىكى ئۈنۈمى

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

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

● پىدىگەن بىلەن كۆك پۇرچاقنى ئارىلاشتۇرۇپ سوغۇق
سەي تەييارلاش

(1) چوڭ - كىچىكلىكى ئوخشاش ئىككى تال پىدىگەن-
نى ئوتتۇرىدىن ئىككى قىلىپ، يەنە ئايرىم - ئايرىم ھالدا
ئالتە پارچىغا پارچىلاپ، قازانغا سېلىپ مايدا پىشۇرۇش.
(2) كىچىك بىر قوشۇق ئاچچىقسۇ، بىر قوشۇق كۈن-
جۈت مېيى، ئىككى قوشۇق جياڭيۇ، بىر قوشۇق پىياز
قىيمىسى، بىر قوشۇق يانچىلغان زەنجىۋىل تالقىنىنى يېرىم
ئىستاكان قاينىتىپ، تەييارلانغان كۆك پۇرچاقنى ئارىلاشتۇ-
رۇپ، توڭلاتقۇدا 3 ~ 4 كۈن ساقلاپ ئىستېمال قىلىسىمۇ
بولىدۇ. يەنى بۇ خىل سوغۇق سەيدىن ھەر بىر كىشى
5.5 گرام يېمەكلىك تالاسىنى قوبۇل قىلالايدۇ.

● چېچەكسەي موگۇسى بىلەن جىنياڭيۇ پىنتوزىسىدىن
سوغۇق سەي تەييارلاش ئۇسۇلى

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

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

(2) بىر قاپ جىنياڭيۇ پىنتوزىسىنى قايناق سۇدا پىشۇرغاندىن كېيىن بەش سانتىمېتىر ئۇزۇقلۇقتا كېسىلدۇ.

(3) يۇقىرىقى بىرىنچى خىل ئۇسۇل بىلەن ئىككىنچى خىل ئۇسۇلغا زەنجىۋىل قەلەمچىسى، بىر يېرىم قوشۇق ھاراق يەنە جاڭيۇ قويۇپ ئوتتا پىشۇرۇلىدۇ. بۇ سەي يېمەكلىك تالاسى مول بولغان، تۆۋەن ئېنېرگىيىلىك يېمەكلىكلەر تۈرىگە كىرىدۇ. يەنى ماتېرىيالىنى ئاسان تاپقىلى بولىدىغان ھەم ئاسان تەييارلىغىلى بولىدىغان يېمەكلىك. بۇنى يېگەندە ھەر بىرى كىشى 5.5 گرام يېمەكلىك تالاسىنى قوبۇل قىلالايدۇ.

● پىشۇرۇلغان خەيدەي قەلەمچىسىنى تەييارلاش

ئۇسۇلى

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

(2) سۈيى قايناپ ئازلىغاندا كۈندىلىك تۇرمۇشتا ئىشلىتىدىغان تېتىتقۇنى قويۇپ ئوتنى ئۆچۈرۈش.

(3) تەخسىگە قويۇپ ئۈستىگە ئاق كۈنجۈتنى سېپىپ

قويۇش.

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

بۇ خىل سەينى ئائىلە قورۇمىسى قىلىشقىمۇ بولىدۇ.
يەنى بۇنىڭدىن ھەر بىر ئادەم 4.4 گرام يېمەكلىك تالاسىنى
قوبۇل قىلالايدۇ.

● تاتلىقياڭيۇدا پىشۇرۇلغان كىچىك قىزىل پۇرچاقنى
تەييارلاش ئۇسۇلى

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

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

ئەگەر كىچىك قىزىل پۇرچاقنى پىشۇرۇش تەس بىلىد-
سە، كىچىك قىزىل پۇرچاقنىڭ كونسېرۋاسىنى ئىشلەتسىم
بولىدۇ.

بۇ سەيدىن ھەر بىر كىشى 5.1 گرام يېمەكلىك تالاسى-
نى قوبۇل قىلالايدۇ.

● قارا بۇغدايدىن ياسالغان پېچىنە - پىرەنىكى تەييار-
لاش ئۇسۇلى

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

(2) قازانغا ماي قويۇپ بىرىنچى خىل ئۇسۇلدا تەييار-
لانغان ماتېرىيالنى قازانغا تۆكۈپ، پېچىنىدەك پىشۇرۇلىدۇ.

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

(3) پىشقاندىن كېيىن تەخسىگە ئېلىپ، مېۋە شەربىتىنى سۈر-
كەپ ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.
يېمەكلىك تالاسى كۆپ بولغان يېمەكلىكلەر

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

نەشپۈت شەرىپىتىنى تەييارلاش ئۇسۇلى

خېلى بۇرۇنلا ياۋروپالىقلار نەشپۈت ئارقىلىق قەۋزىيەتنى راۋانلاشتۇرۇپ كەلگەن. ھازىرمۇ ياپونىيىدىكى دوختۇرخانىلاردا نەشپۈتنى سەيگە ئارىلاشتۇرۇپ، كېسەللەرنىڭ قەۋزىيەت كېسىلىنى داۋالاشقا ئىشلىتىدىكەن.

ئوزۇقلۇق ئىلمى نۇقتىسىدىن قارىغاندا، نەشپۈت تەركىبىدە ئىچىنى سۈرگۈزىدىغان تەركىبلەر بولىدىكەن. بىرىنچى بولۇپ تىلغا ئېلىشقا تېگىشلىكى شۈكى، يەنىلا كالسىي. ئۇ تۈز ماددىسىنىڭ بەدەن سىرتىغا چىقىرىلىشىنى ئىلگىرى سۈرۈپ، قان بېسىمىنى تۆۋەنلىتىدۇ. كالسىي كۆپ ئىستېمال قىلغاندا ئۈچەينىڭ لۆمۈلدىشىنى ئىلگىرى سۈرۈپ، تەرەتنى راۋانلاشتۇرىدۇ.

ئۇنىڭدىن باشقا، بۇ خىل نەشپۈت تەركىبىدە يېمەكلىك تالالىرى كۆپ بولۇپ، ۋىتامىن B_1 ، ۋىتامىن B_2 ، ۋىتامىن C، ۋىتامىن B تۈرىدىكىلەر ئۈچەيدىكى پايدىلىق باكتېرىيىنى كۆپەيتىپ، ئۈچەينىڭ لۆمۈلدىشىنى ئىلگىرى سۈرىدۇ. ئۇنىڭ ئۈستىگە نەشپۈتنىڭ پوستى قېلىن، تەمى تاتلىق بولۇپ، كۆپ قىسمى گلۇكوزا ۋە مېۋە شۆپۈكىدىن تەركىب تاپقان. ئۇلار بەدەنگە سۈمۈرۈلگەندە، بەدەندىكى ۋىتامىنلار

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

خورىمغاچقا، ئادەم تېنىگە ناھايىتى پايدىلىق بولىدۇ. بو-
لۇپمۇ ماگنىي ئوكسىد ئۈچەينىڭ لۇمۇلدېشىگە چوڭ ياردەم
بېرىدۇ.

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

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

ئالما پوستى

ئالما ئۈچەينى راۋانلاشتۇرىدىغان مېۋىلەرنىڭ بىرى. نۇرغۇن كىشىلەر كىچىك ۋاقتىدا قورساق بىئارام بولسىلا چوڭلارنىڭ ئالما يېگۈزىدىغانلىقىنى ئېسىگە ئالالايدۇ. يەنە كەچلىك تاماقتىن كېيىن بىر تال ئالما يەۋەتسە ئىككىنچى كۈنى ئەتىگەندە تەرەت قىلىشقا ناھايىتى پايدىلىق دەيدىغان گەپلەرمۇ بار. تېخىمۇ ھەيران قالارلىقى شۇكى، ئالما قەۋ-زىيەتنى داۋالاپلا قالماستىن، يەنە ئىچى سۈرۈشنىمۇ داۋالد-ياللايدۇ.

ئۇزاقتىن بېرى، ئالما قەۋزىيەتنى داۋالىيالايدۇ، دې-گەن سۆز - چۆچەك تارقىلىپ كەلمەكتە. بۇنىڭ سەۋەبى ئالمنىڭ تەركىبىدە يېمەكلىك تالالىرى مول بولغانلىقىدىن بولغان. بولۇپمۇ ئالما پوستىنىڭ تەركىبىدە تەرەتنى راۋانلا-شتۇرىدىغان مېۋە كىسلاتاسى بولىدۇ. بۇ يېمەكلىك تالالىرى چوڭ تەرەت مىقدارىنى كۆپەيتىد-ۋېتىدۇ. شۇنداقلا ئۇنىڭدىكى سۇ تەركىبى چوڭ تەرەتنى يۇمشىتىپ، تەرەتنى راۋانلاشتۇرىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا يېمەك-لىك تالالىرى ئۈچەيدىكى پايدىلىق باكتېرىيىلەرنى كۆپەيتىد-دۇ. بۇ خىل باكتېرىيىلەر ئالمنىڭ مېتابولىزم مەھسۇلاتىد-

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

نى پارچىلاش ئارقىلىق سۈت كىسلاتاسى بىلەن سىركە كىسلاتاسىغا ئۆزگىرىدۇ. يەنى بۇ ئورگانىك ماددىلار ئۈچەينى غىدىقلاپ، تەرەتنى راۋانلاشتۇرۇش رولىنى ئوينايدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا، ئاچچىق - چۈچۈك ئالمىنىڭ تەركىبىدە ئالما ۋە لىمون كىسلاتاسى قاتارلىق ئورگانىك كىسلاتالار بولغاچقا، ئۇلارمۇ ئوخشاشلا قەۋزىيەتنى داۋالاش رولىنى ئوينايدۇ.

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

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



ئاپېلسىن

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

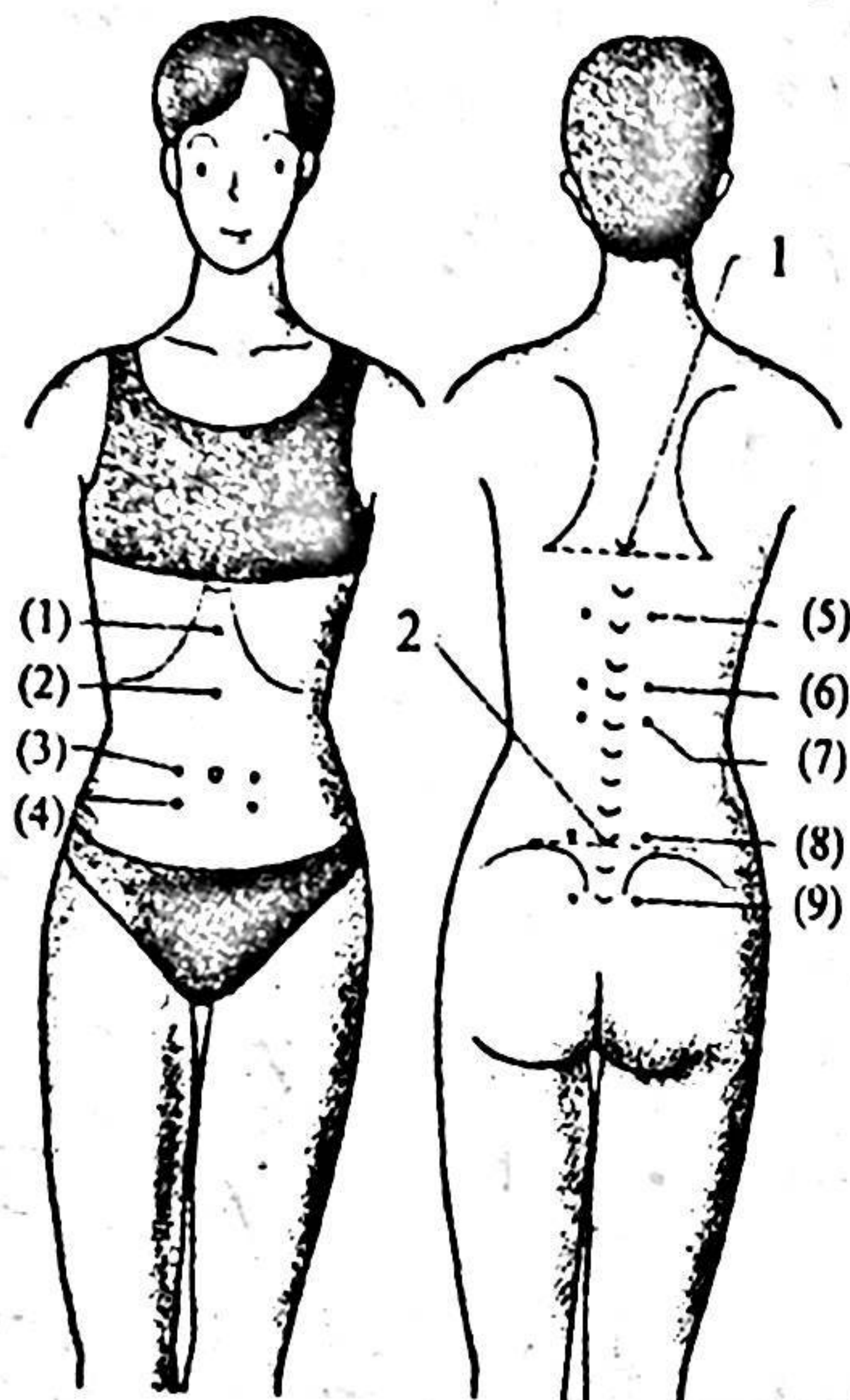
تالالىق ماددىلار چوڭ تەرەتنى نەملەشتۈرىدۇ. تەرەتنىڭ مىقدارى كۆپەيگەندىن كېيىن ئوڭۇشلۇق (توسالغۇسىزلا) بەدەن سىرتىغا چىقىرىۋېتىلىدۇ. مېۋە كىسلاتاسى سۈت كىسلاتاسى باكتېرىيىسىنىڭ ئوزۇقلۇقى قىلىنىدۇ. سۈت كىسلاتاسى باكتېرىيىسىگە ئوخشاش پايدىلىق باكتېرىيىلەر كۆپەيسە، زىيانلىق باكتېرىيە سانى ئازىيىپ، قەۋزىيەتنى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

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



تۆتىنچى باب پەللىلەرنى ئۇۋۇلاش ئارقىلىق قەۋزىيەتنى داۋالاش

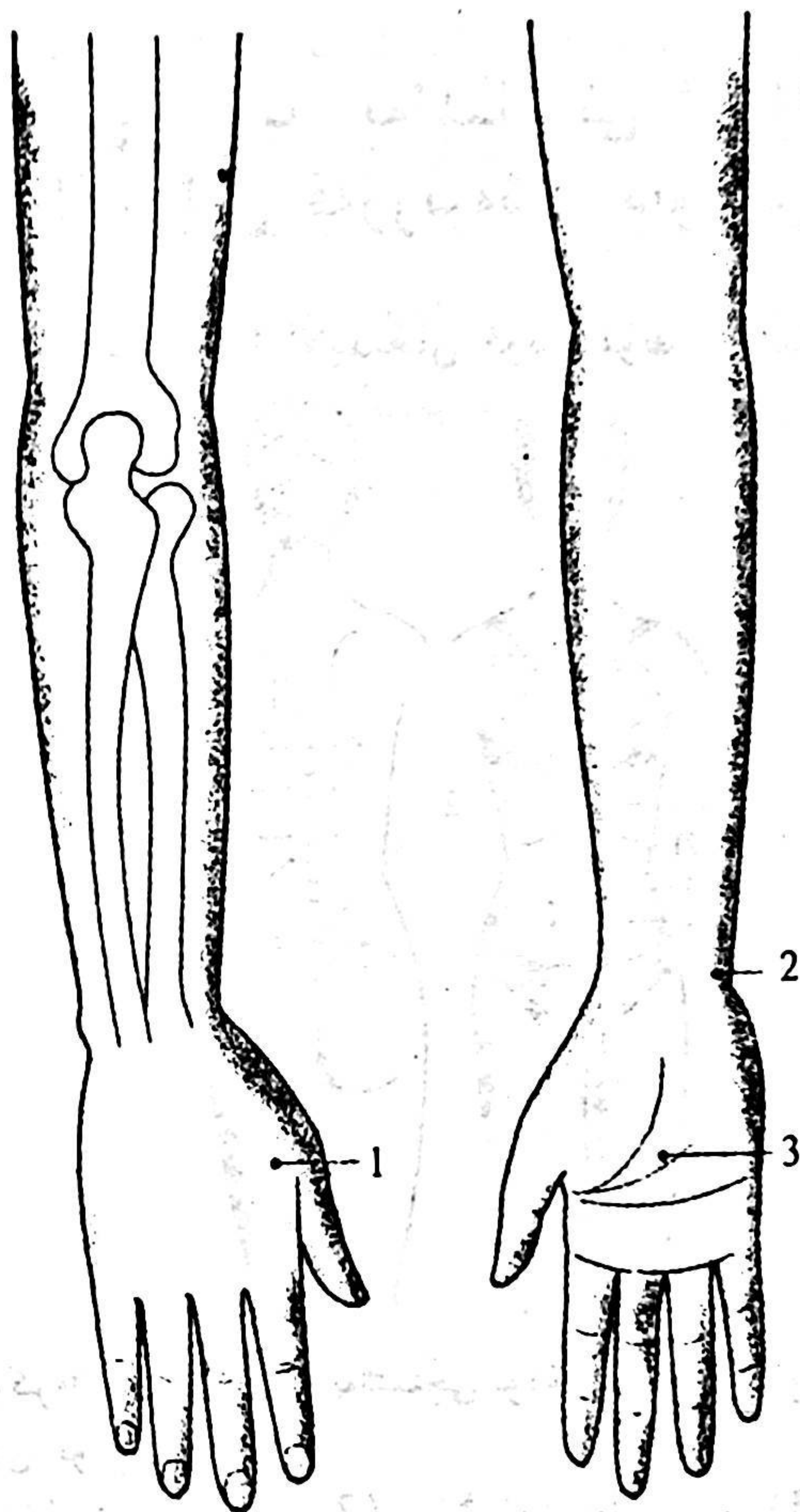
قەۋزىيەتنى داۋالايدىغان ئۈنۈملۈك پەللىلەر



1. كۆكرەك ئومۇرتقىسى يەتتىنچى بوغۇم، 2. بەل ئومۇرتقىسى

تۆتىنچى بوغۇم.

(1) خۇشۇۋ پەللىسى، (2) جۇڭيۈەن پەللىسى، (3) تىەنشۇ پەللىسى، (4) داجۇ پەللىسى، (5) گەنيۇ پەللىسى، (6) پىشۇ پەللىسى، (7) ۋېيىۇ پەللىسى، (8) داچاڭيۇ پەللىسى، (9) شياۋچاڭيۇ پەللىسى.



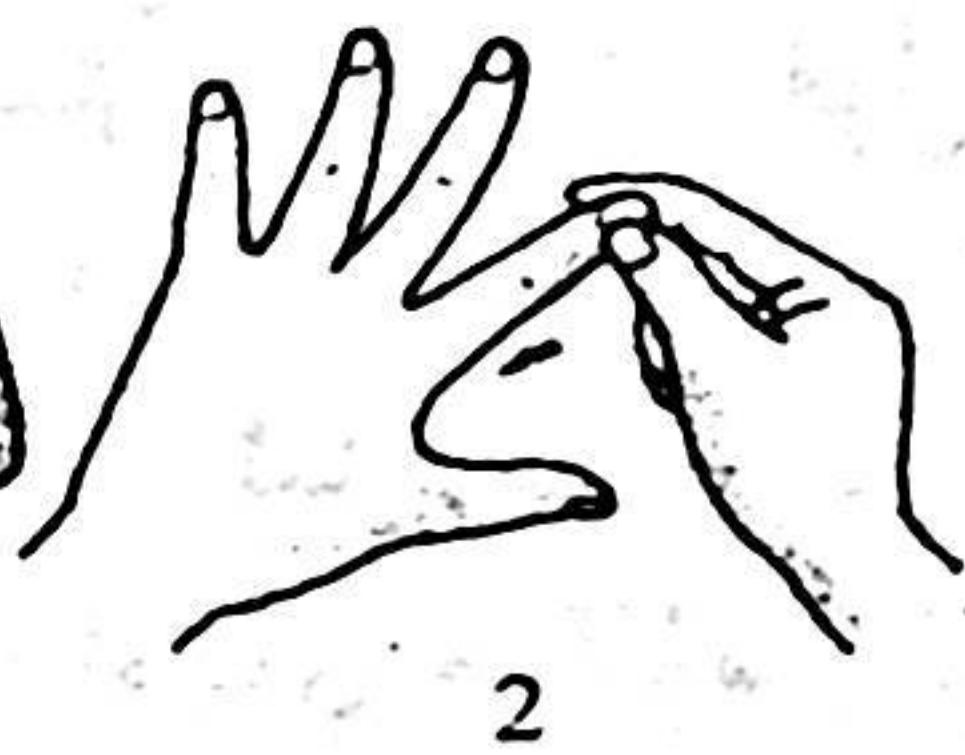
1. خېگو پەللىسى، 2. شېنمېن پەللىسى، 3. لاۋگۇڭ پەللىسى.

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

كۆرسەتكۈچ بارماق ۋە قول دۈمبىسىدە- كى پەللىلەرنى ئۇۋۇلاش

كۆرسەتكۈچ بارماق بولسا چوڭ ئۈچەينى كونترول قىلىدۇ. يەنى چوڭ تەرەت فۇنكسىيىسىنى تىزگىنلەيدىغان چوڭ ئۈچەي جىڭلۇسىنىڭ باشلىنىش نۇقتىسى. قول دۈمبىسىدىكى كۆرسەتكۈچ بارماق تۈۋىدىن قولىنىڭ بېغىشىغە چە بولغان دائىرە ئادەتتە قان بېسىم ئىنكاس قايتۇرىدىغان دائىرە ھېسابلىنىدۇ. بۇ دەل چوڭ ئۈچەي جىڭلۇسى ئۆتىدىغان جاي، يەنە كېلىپ قەۋزىيەت رايونى دەپمۇ ئاتىلىدۇ. قەۋزىيەتنى داۋالاي دېسىڭىز، كۆرسەتكۈچ بارماق تۈۋىدىن قول بېغىشىغە بولغان قەۋزىيەت رايونىنى ④ ~ ① رەسىملەردە كۆرسىتىلگەندەك ئىككى قولىنى ئۇۋۇلىسىڭىز بولىدۇ. مۇشۇنداق ئۇۋۇلاش ئارقىلىق چوڭ ئۈچەينىڭ لۆ-مۈلدىشىنى ئىلگىرى سۈرۈپ، چوڭ تەرەتنى راۋانلاشتۇرغىلى بولىدۇ.

شۇڭا، قەۋزىيەت بولغان كىشىلەر ئەتىگەلىك تاماقتىن كېيىن چوڭ تەرەت قىلىش ئادىتىنى يېتىلدۈرۈش، شۇنداقلا ئۇنىڭ ئۈستىگە ھاجەت قىلىۋاتقان ۋاقىتتىن پايدىلىنىپ ئىككى قولىنى ئۇۋۇلاپ بېرىش كېرەك. مۇشۇنداق قىلغاندا چوڭ ئۈچەي جىڭلۇسى ياخشىلىنىپلا قالماستىن، يەنە تەرەت مۇ راۋانلىشىدۇ.



1. سولدىن ئوڭغا، يۇقىرىدىن تۆۋەنگە ئۈچ قېتىمدىن كۆرسەتكۈچ بارماقنىڭ ئۈچىدىن تاكى تۆۋەنگىچە ئۇۋۇلاش، 2.
- كۆرسەتكۈچ بارماقنىڭ ئۈچىنى چىمدىۋېلىپ، ئوڭ - سولغا 10 قېتىم ئايلاندۇرۇش، 3. ئالدى بىلەن كۆرسەتكۈچ بارماقنى ئالغانغا ئېگىپ، ئاندىن كەينىگە ئېگىش ئۇسۇلىنى بەش سېكۇنت داۋاملاشتۇرۇش، 4. باش بارماق بىلەن خېگۇ پەللىسىنى ئۇۋۇلاش. 5. خېگۇ پەللىسى، 6. قەۋزىيەت رايونى.

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

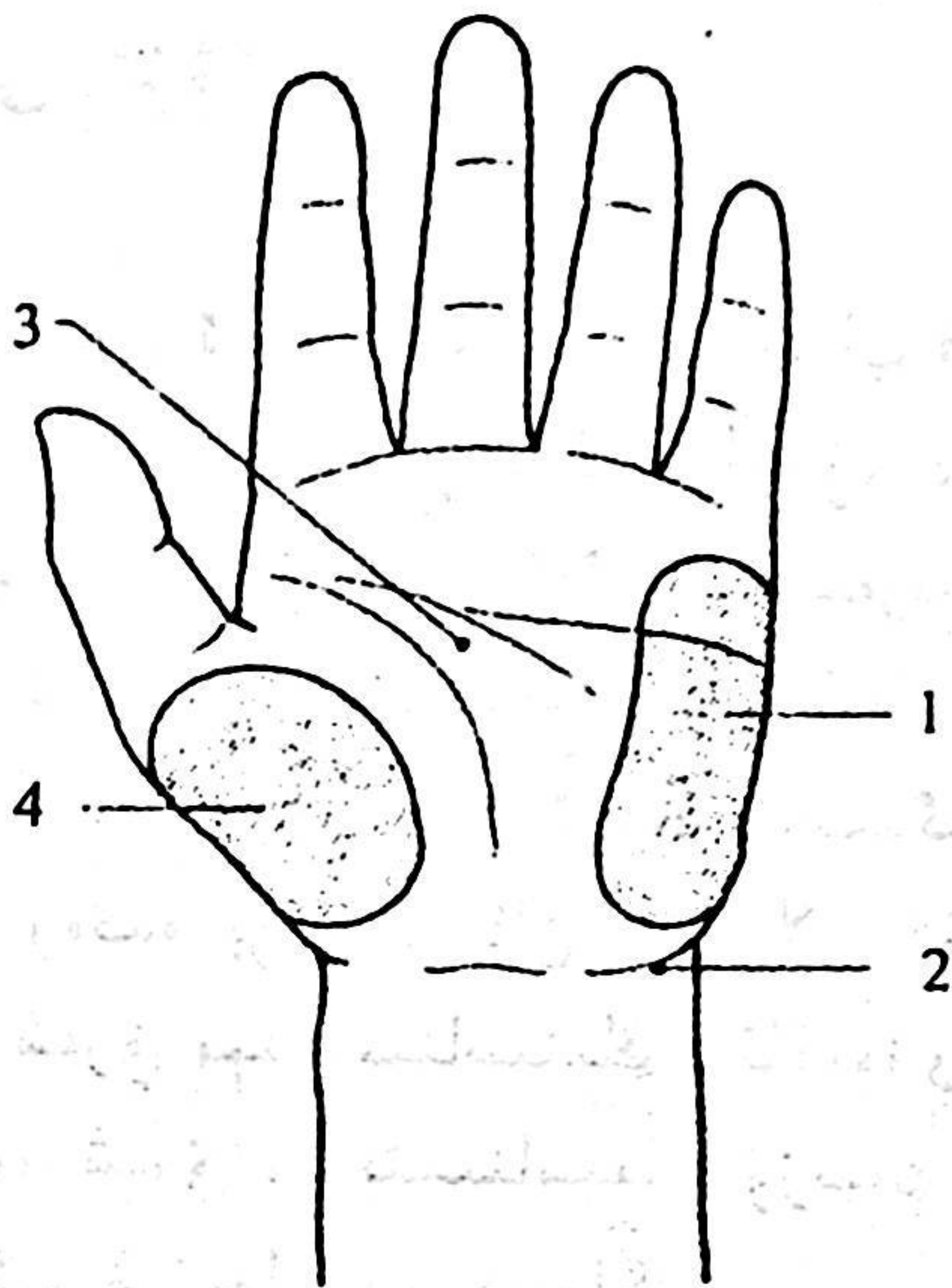
ئالقاندىكى ۋە قول بېغىشىدىكى پەللە- لەرنى ئۇۋۇلاش

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

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



ئالقاندىكى پەللىلەر



1. چىچىلاق بارماق دۆڭچىسى، 2. شېنمېن پەللىسى، 3.

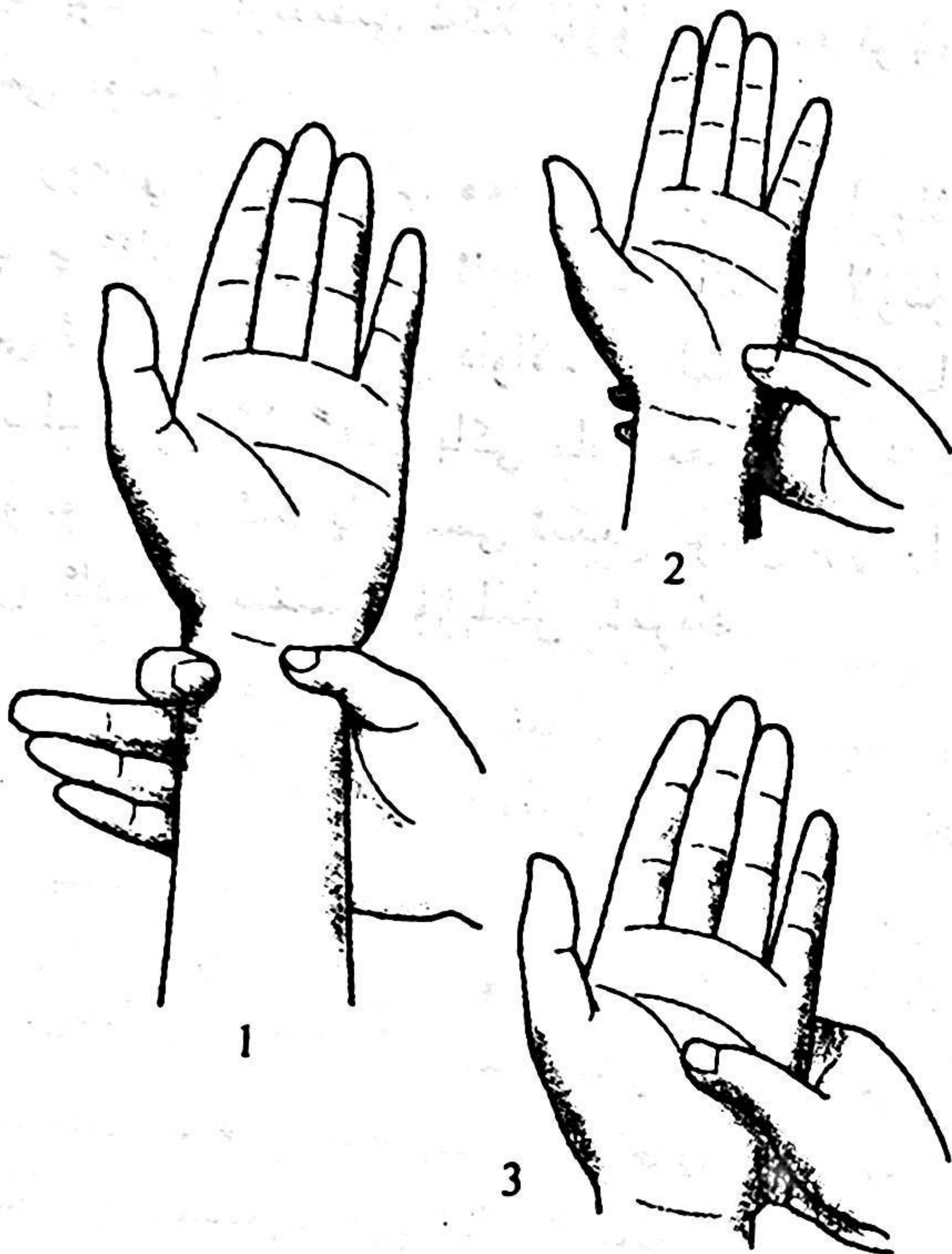
لاۋگۈڭ پەللىسى، 4. باش بارماق دۆڭچىسى.

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

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

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

ئوڭ - سولغا قول بېغىشىنى ئۇۋۇلاش. بۇنداق قىلغاندا
شىنمىن پەللىسىنى تاپالمىغان تەقدىردىمۇ، يەنىلا ئۈنۈمى
كۆرۈلىدۇ.



1. بىر قول بىلەن يەنە بىر قولنى چىڭ سىقىپ، ئوڭ - سولغا
ئۇۋۇلاش، 2. چىمچىلاق بارماق ۋە باش بارماق دۆڭچىسىنى
ئۇۋۇلاش، 3. باش بارماق بىلەن لاۋگۇڭ پەللىسىنى بېسىش.

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

شۇنىڭ بىلەن بىرلىكتە باشقا ئورۇنلارنى ئۇۋۇلىسىمۇ
بولىدۇ. بولۇپمۇ باش بارماق تۋۇدىن قول بېغىشىغىچە
شۇنىڭ بىلەن بىللە چىمچىلاق بارماق تۋۇدىن قول بېغىشىدە.
غىچە بولغان ئارىلىقنى تەڭلا ئۇۋۇلاپ بەرسە ئۈنۈمى تېخىمۇ
ياخشى بولىدۇ.

روھىي بېسىم ياكى ھەددىدىن ئارتۇق چارچاشتىن كې-
لىپ چىققان قەۋزىيەتنى ئادەتتە ئالقاندېكى لاۋگۇڭ پەللىدە-
سىنى ئۇۋۇلاش ئارقىلىق داۋالاشقا بولىدۇ. بۇ خىل ئۇسۇل-
نى تېلېۋىزور كۆرگەندە ياكى ماشىنىغا ئولتۇرغاندا ئىشلىدە-
سىمۇ بولىدۇ. ئەڭ ياخشىسى ئىككى قولنى ئۆزئارا ئۇۋۇلاپ-
دىغان ئادەتنى يېتىلدۈرۈۋېلىش كېرەك.

پۇت بارمىقىدىكى پەللىلەرنى ئۇۋۇلاش

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



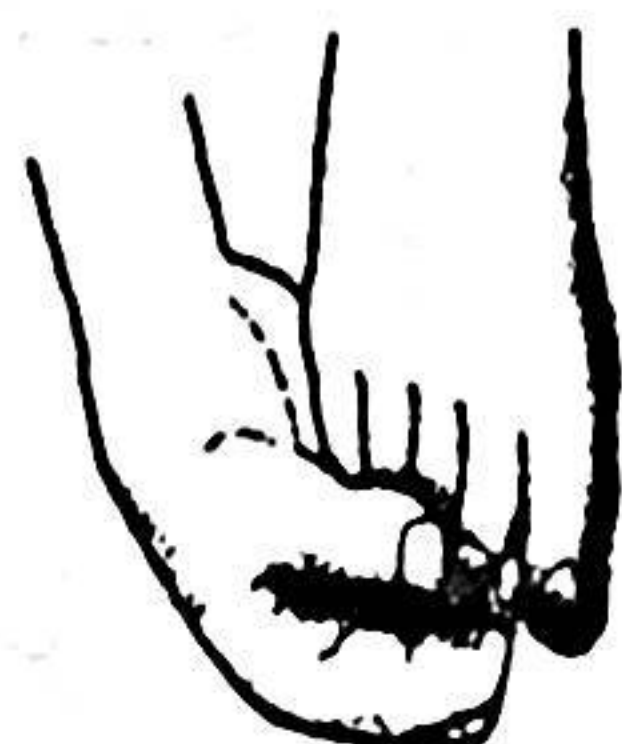
1. يىنبەي پەللىسى،
2. كۈرۈي پەللىسى،
3. جىيىن پەللىسى.

پۇتىمىزنىڭ باش بارمىقى، ئوتتۇرا بارمىقى ۋە چىمچىلاق بارمىقى ئۈچەينىڭ لۆمۈلدشى بىلەن زىچ مۇناسىۋەتلىك. يەنى ئۈچەينىڭ جىڭلۇسى بىلەن باغلىنىشلىق. پۇتنىڭ باش بارمىقىدىن باشلانغان تال جىڭلۇسى ئۇنىڭ ھەرىكىتى بىلەن بىۋاسىتە

تە مۇناسىۋەتلىك بولغان مۇھىم جىڭلۇ ھېسابلىنىدۇ. يەنە كېلىپ، پۇتنىڭ ئوتتۇرا بارمىقىدىن باشلانغان ئاشقازان جىڭلۇسىمۇ ئاشقازاننى ئاساس قىلىدۇ. ئەگەر ئاشقازان ھەرىكىتى ئاستىلاپ كەتسە، ئۈچەي يۈكىنى ئېغىرلىتىۋېتىدۇ.



1



2

پۇتنىڭ چىمچىلاق بارمىقىدىن باشلانغان دوۋساق جىڭلۇسى بەدەندىكى سۇنىڭ ئالمىشىشى بىلەن ئىنتايىن زىچ مۇناسىۋەتلىك. چوڭ تەرەتنىڭ قاتتىق، قۇرغاق بولۇشى، چوڭ تەرەت ئۈچەيدە ئۇزۇن مەزگىل تۇرۇپ قېلىپ سۇنى سۈمۈرۈۋالغانلىقتىن بولغان. شۇڭلاشقا دوۋساق جىڭلۇسىنىڭ نورمال بولماسلىقى قەۋزىيەت كېلىپ چىقىشنىڭ مۇھىم سەۋەبلىرىنىڭ بىرى.

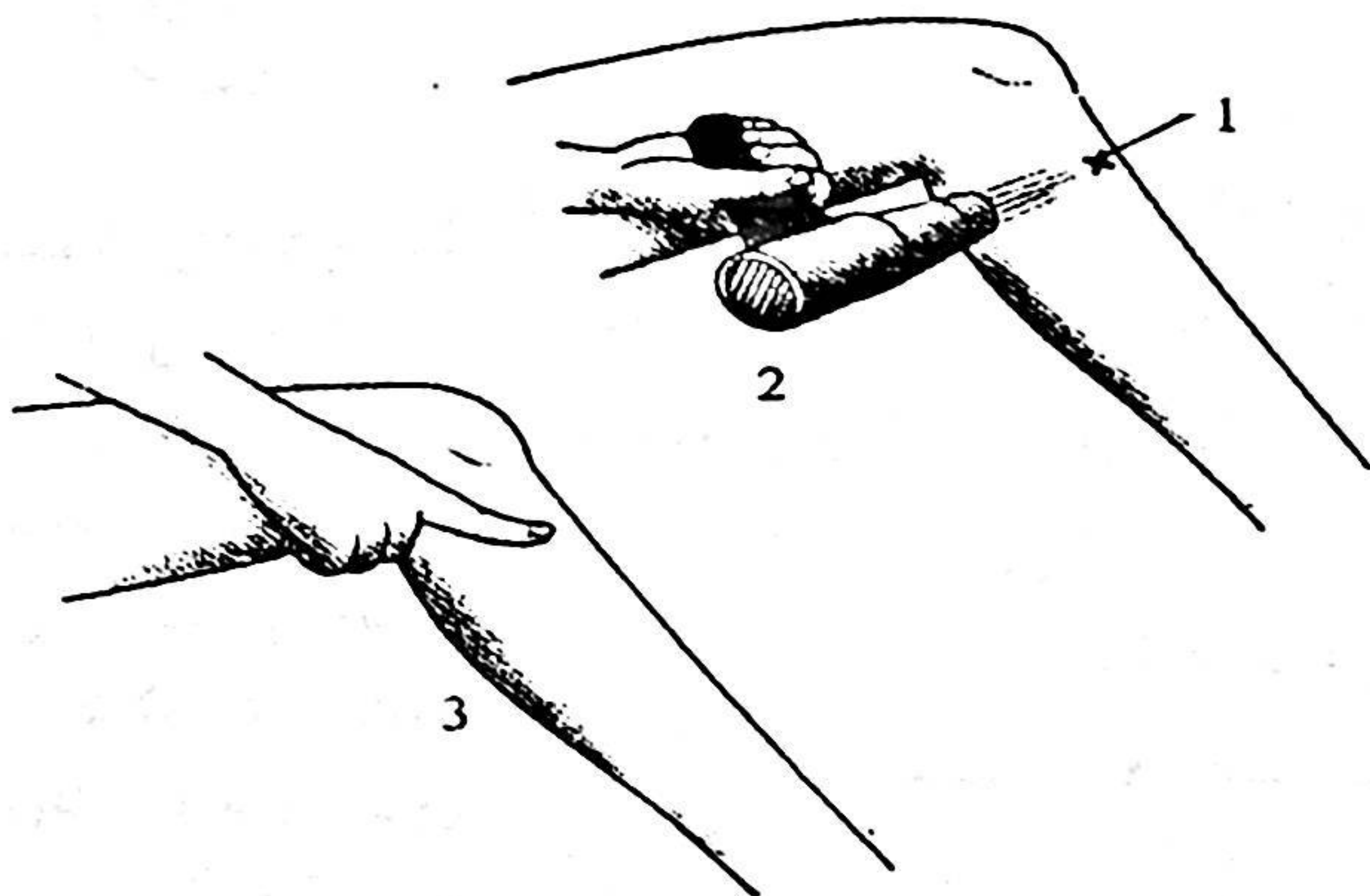
ئومۇمەن ھەرىكەت يېتەرلىك بولمىسا، جىڭلۇنىڭ راۋان بولۇشى توسقۇنلۇققا ئۇچراپ، ئۈچەي ھەرىكەتىنى ئاجىزلاشتۇرۇپ، قەۋزىيەتنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. بۇ خىل قەۋزىيەتنى پۇت بارماقلىرىنى ئۇۋۇلاش ئارقىلىق ھەل قىلىغىلى بولىدۇ. پۇت بارمىقىدا قەۋزىيەتنى داۋالاشتا يۇقىرى ئۈنۈمگە ئىگە يىنبەي، لىرۈي، جىيىن قاتارلىق ئۈچ پەلە بولۇپ، بۇ ئۈچ جىڭلۇ دەل مۇشۇ

☆★☆☆★★☆☆★★☆☆★★☆☆★★☆☆★★☆☆★★☆☆★★☆☆★★☆☆★★☆☆

ئۈچ پەللىدىن باشلانغان. شۇڭلاشقا بۇ ئۈچ پەللىنى ئۇۋۇلد-
غاندا تەرەتنى راۋانلاشتۇرۇشقا ياردەم بېرىدۇ.
ئەڭ ياخشىسى سەھەر ئورنىدىن تۇرغاندا پۇت بارماقلى-
رىنى ئۇۋۇلاشقا ئادەتلەنسە، قەۋزىيەتنى داۋالاشقا پايدىلىق.

چاچ قۇرۇتقۇچ بىلەن پۇتتىكى پەللىلەر- نى ئۇۋۇلاش

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



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

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

● ئىللىق شامال بىلەن غىدىقلاش

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

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

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

● پەللىنى ئۇۋۇلاش

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

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

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

پىيالى ئارقىلىق قولدىكى پەللىلەرنى ئۇ- ۋۇلاش

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

ئالدى بىلەن قول بېغىشىدىكى شېنىمىن پەللىسىنى غەدىقلاش ئۇسۇلىنى تونۇشتۇرىمىز. شېنىمىن پەللىسى قول بېغىشىنىڭ ئىچكى تەرىپىدە بولۇپ، بۇ يۈرەك كېسىلىنى داۋالاشتىكى ئەڭ ياخشى پەللە ھېسابلىنىدۇ. قايناق سۇ قويۇلغان ئىستاكان بىلەن شېنىمىن پەللىسىنى ئۇۋۇلاش، سەل ئىللىغاندەك ھېس قىلغاندا يەنە بىر قولغا ئالماشتۇرۇپ، ئوخشاش ئۇسۇل بىلەن داۋاملاشتۇرۇش، ھەر بىر قولنى 4 ~ 3 قېتىم تەكرارلاش كېرەك. يەنە بىر خىل ئۇسۇل ئىككىلا قول بىلەن ئىستاكاننى

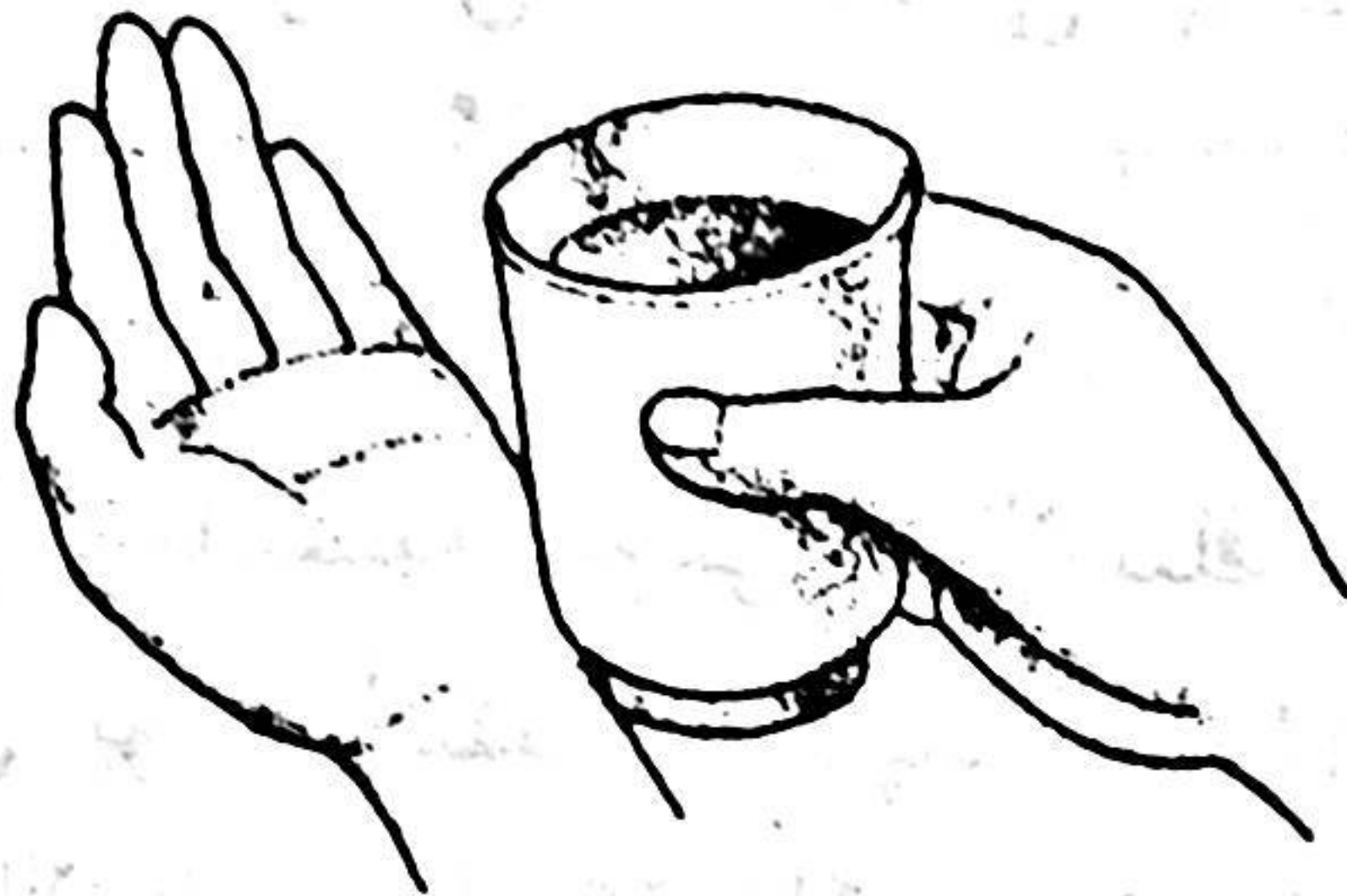
☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

قاماللىۋېلىپ ئالىقانى ئۇۋۇلاش، ئاندىن كېيىن ئىللىغان
ئالىقانى قورساق ئۈستىگە قويۇپ ئۇۋۇلاش، بۇ ۋاقىتتا
سائەت ئىستىرىلكىسى يۆنىلىشىدە ئۇۋۇلساق، ئۈنۈمى تېخى-
مۇ ياخشى بولىدۇ.

ئاشقازان ۋە ئۈچەي قاتارلىق ھەزىم قىلىش ئەزالىرى
ۋېگېتاتىۋلىق نېرۋا سىستېمىسىدىكى پاراسىمپاتىك نېرۋى-
نىڭ ئىدارە قىلىشىدا بولۇپ، ئەگەر ئالىقان ئىللىسا پارا-
سىمپاتىك نېرۋىنى غىدىقلاپ، ئۈچەي ھەرىكىتىنى تېزلەش-
تۈرىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا، قەۋزىيەت بولغان كىشىلەرنىڭ
قورساق قىسمى ئادەتتە سوغۇق تۇرغاچقا، ئۈچەي لۆمۈلدە-
شمۇ جانلىق بولمايدۇ، شۇڭلاشقا ئىللىغان قول بىلەن
قورساقنى ئۇۋۇلسا، ئۈچەي ھەرىكىتىنى ئىلگىرى سۈرگە-
لى بولىدۇ.



پەللىلەرگە ئىسسىقلىق ئۆتكۈزۈپ ئۇۋۇلاش ئۇسۇلى



1



2



3

1. ئىسسىق چاي قويۇلغان ئىستاكان بىلەن شېنىمىن پەللىسىنى ئۇۋۇلايمىز، 2. ئالتىقانى قىزىتىمىز، 3. قورساقنى ئۇۋۇلايمىز.

پۇت ئۇۋۇلاش تاختىسى بىلەن پۇتتىكى پەللىلەرنى ئۇۋۇلاش



شەرق تېبابىتىدە ئىچكى ئەزالارنىڭ ساغلام بولۇش -
بولماسلىقى پۇت ئاللىقىدا ئىپادىلىنىدۇ، دەپ قارايدۇ.
ئىچكى ئەزالاردا مەسىلە كۆرۈلگەندە پۇتنىڭ ماس قىسمىدا
رىدا ھەر خىل ئۆزگىرىشلەر يۈز بېرىدۇ.
ئادەتلەنگەن قەۋزىپەت بولغانلارنىڭ پۇت ئاللىقىغا دىق-
قەت قىلىدىغان بولساق شۇنى كۆرۈۋالالايمىزكى، چوڭ ئۇ-
چەي بىلەن مۇناسىۋەتلىك جايلاردا مونەك ۋە ئىششىقلار
بولىدۇ.

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

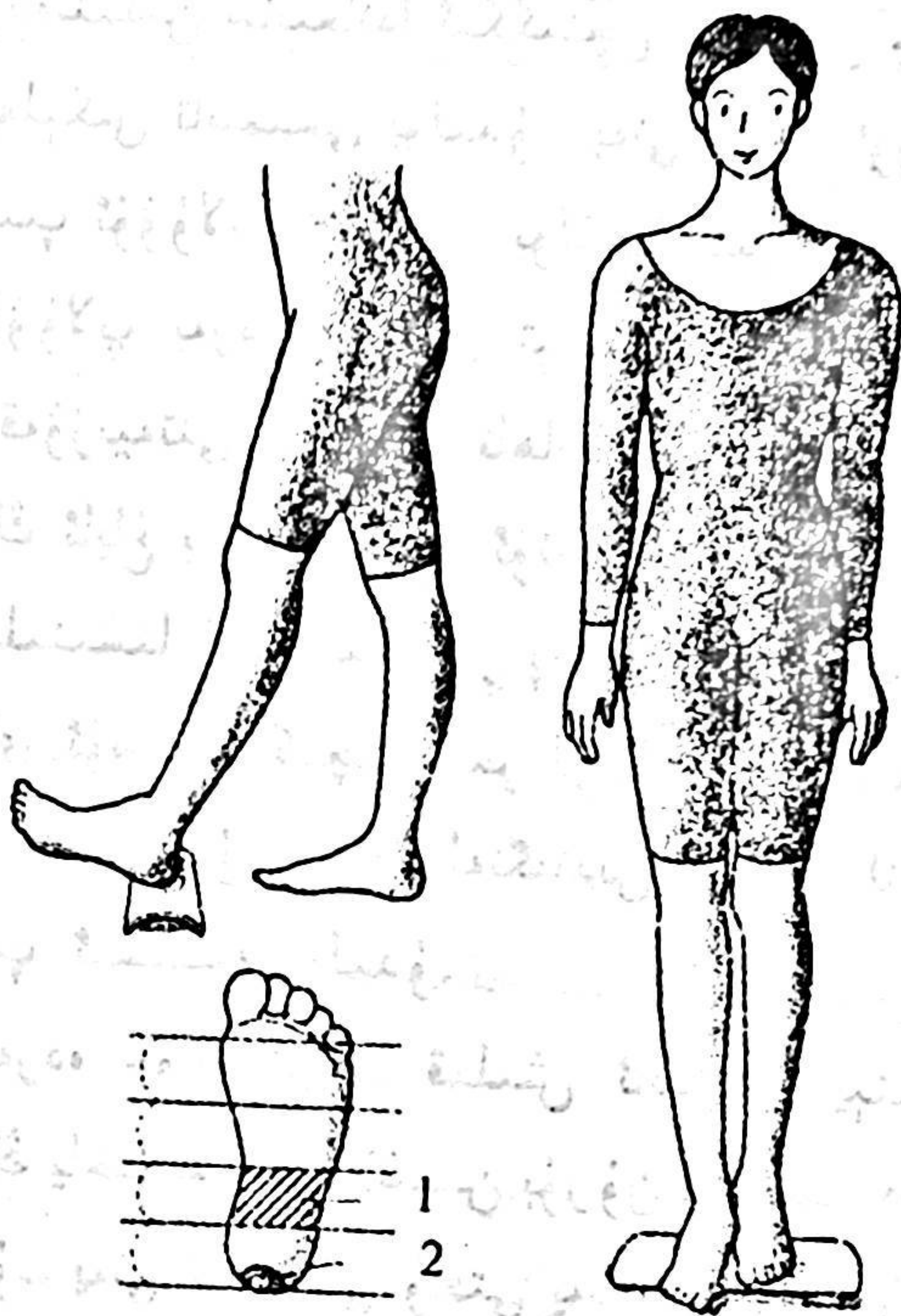
پۇت ئۇۋۇلاش تاختىسى بىلەن پۇتنى ئۇۋۇلاش ئىنتايىن
ئاددىي بولۇپ، ئەگەردە پۇت ئاللىقىنى تۆت پارچىغا بۆل-

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

سەك، كەينىدىن سانغاندا ئىككىنچى پارچىسى چوڭ ئۈچەي-
نىڭ رېڭلىك تاسمىسى بولىدۇ. يەنى مۇشۇ ئورۇننى مەر-
كەز قىلىپ ئۇۋۇلاش كېرەك. بولۇپمۇ گىرۋەكلىرىنى كۆپ-
رەك ئۇۋۇلاپ بەرسە ئۈنۈمى تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ. بۇ
ئۇسۇل قەۋزىيەتنى داۋالاشقا ناھايىتى پايدىلىق.

يالاڭ ئاياغ يەر دەسسە ئۈنۈمى ئەلۋەتتە ياخشى بولىدۇ.
باشلىنىشتا كۆنەلمىگەنلەر پۇتغا پايپاق كىيىۋالسا يا-
كى تاختاي ئۈستىگە كىچىك بىر لۆڭگە قويۇۋالسا بولىدۇ.
دەسلەپتە بەش مىنۇت، ئادەتلەنگەندىن كېيىن 10 مىنۇتقا
ئۆزگەرتىپ ئىشلىسە بولىدۇ.

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



1. چوڭ ئۈچەينىڭ رېڭلىك تاسمىسى 2. مەقەتنىڭ رېڭلىك تاسمىسى
 قەۋزىيەت بولغاندىن سىرت، يەنە گېمورروي بولغان
 كىشىلەر يۇقىرىقى ئۇسۇللار ئارقىلىق تاپىنىنى يېنىك ئۇ-
 ۋۇلاپ بەرسىمۇ بولىدۇ.

گرېلكا ئارقىلىق قەۋزىيەتنى داۋالىيالايدىغان پەللىلەرگە ئىسسىق ئۆتكۈزۈش

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

قەۋزىيەتنى داۋالىيالايدىغان ۋەكىل خاراكتېرىدىكى پەل-
لىلەردىن قورساق ئەتراپىدىكى تىەن شۇ پەللىسى ۋە دۈمبە
ئەتراپىدىكى داچاڭشۇ پەللىسى. تىەن شۇ پەللىسىنى كىز-
دىكىنىڭ ئىككى تەرىپى ئۈچ ئىلىك يىراقلىقتىكى ئورۇندىن
تاپقىلى بولىدۇ. داچاڭشۇ پەللىسى بەل دۈمبە تەرەپتە بو-
لۇپ، بەل بىلەن دۈمبە سۆڭىكى كېسىشكەن نۇقتىسىنىڭ
ئوڭ ۋە سولغا ئىككى ئىلىك كېلىدىغان جايىدا بولىدۇ.
قەۋزىيەت بولغانلار مۇشۇ ئىككى پەللىسىنى باسقاندا ئاغرى-
غاندەك ھېس قىلىدۇ.

لېكىن تۇنجى قېتىم سىناپ كۆرگەنلەرگە پەللىنى تې-
پىش تەسكە توختايدۇ. شۇڭلاشقا بۇ يەردە كۆپچىلىككە
گرېلكا بىلەن پەللە ئەتراپىدىكى رايونلارغا ئىسسىق ئۆتكۈ-

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

زۇش ئۇسۇلىنى تونۇشتۇرىمىز. يېنىك دەرىجىدىكى قەۋزدە يەتكە پەقەت بەل قىسمىغا، جاھىل خاراكتېرلىك قەۋزىيەت بولغانلار قورساققا ئىسسىق ئۆتكۈزۈش بولىدۇ.

گرېلكىنى تېرىگە بىۋاسىتە قويغاندا تېرىنى يېنىك دەرىجىدە كۆيدۈرۈپ قويۇشى مۇمكىن. شۇڭلاشقا ئەڭ ياخشى سى ئۇنى داكا ياكى قولىياغلىققا ئوراپ، ئۇنىڭدىن كېيىن قويۇش كېرەك ياكى بولمىسا بەلگە قويسىمۇ بولىدۇ. لېكىن قەۋزىيەت سەۋەبىدىن قورساق ئاغرىسا ياكى قەۋزىيەت بىلەن ئىچى سۈرۈش ئالامىتى كۆرۈلگەندە بۇ خىل ئۇسۇلنى قوللانماسلىق لازىم.

ئادەتتىكى پەللە گىمناستىكىسى ئارقىدىن لىق ئىككى پەللىنى ئۇۋۇلاش

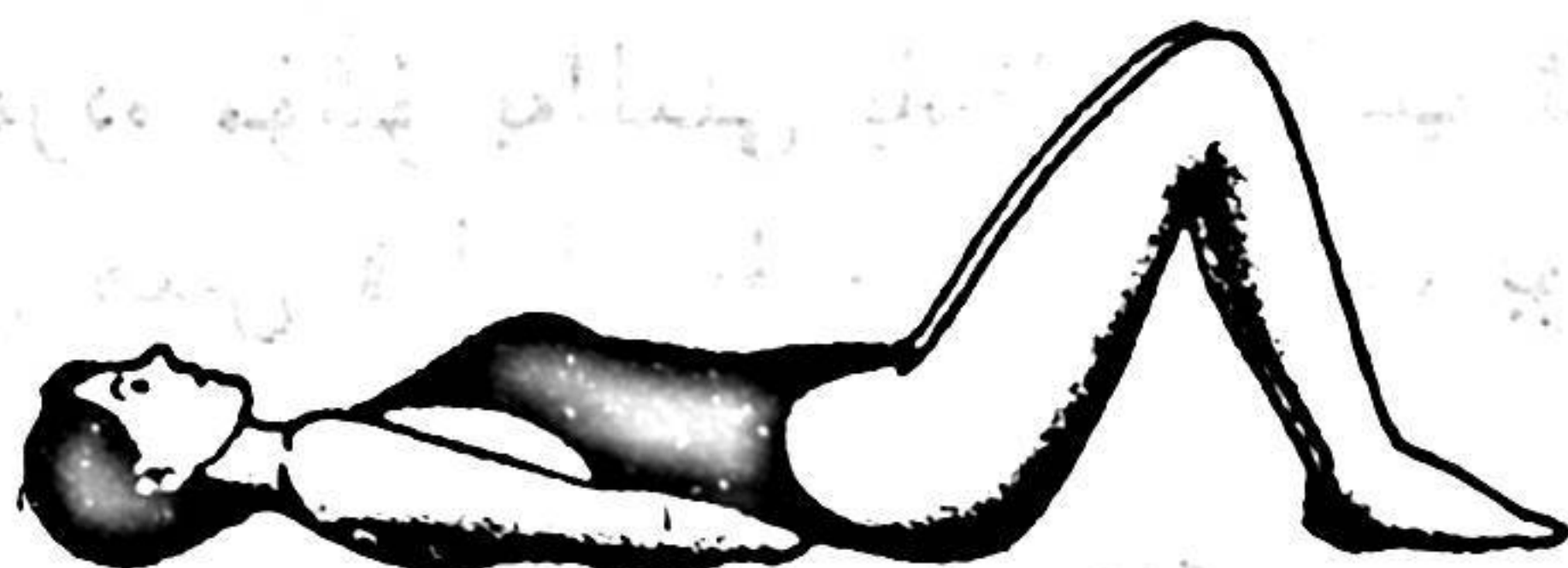
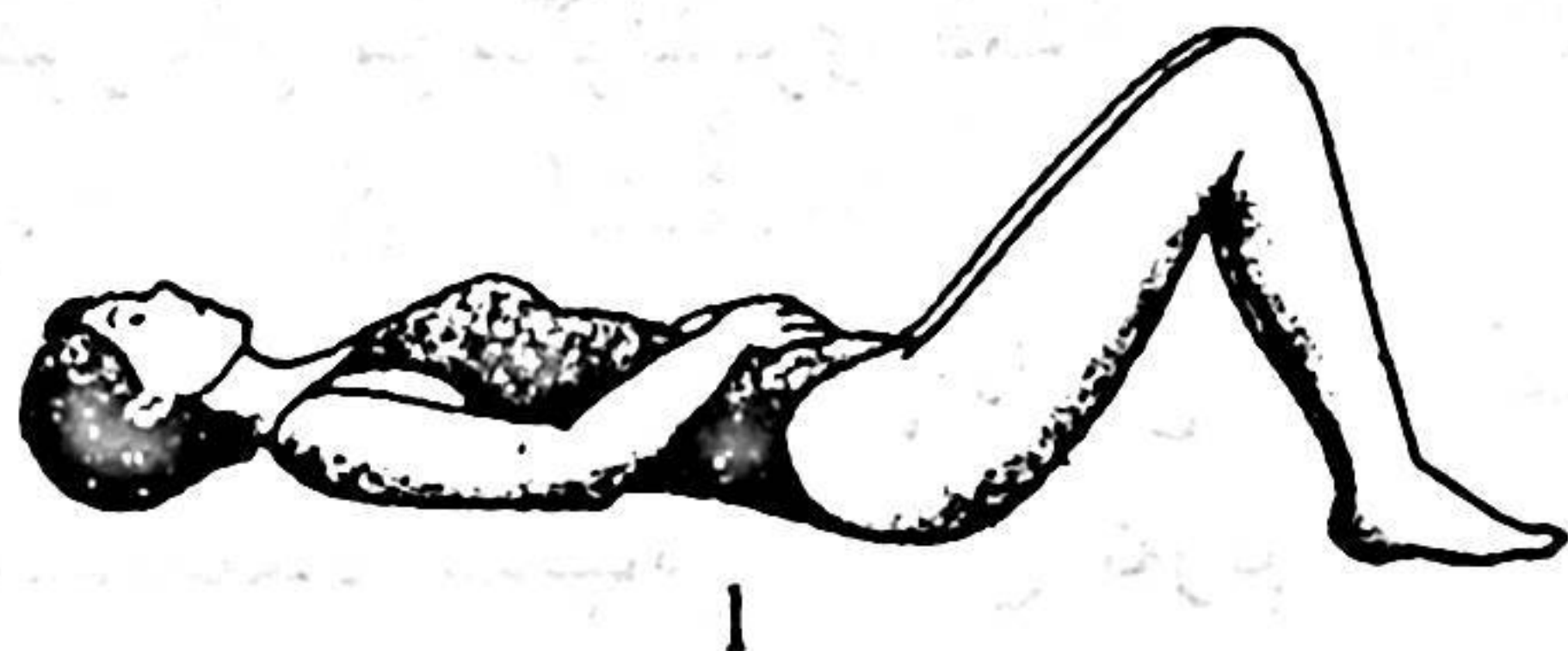
قەۋزىيەتنىڭ ئېغىر - يېنىكلىك دەرىجىسى ھەر قانداق ئادەمدە ئوخشاش بولمايدۇ. بۇنىڭ ئىچىدە بىر ھەپتە چوڭ تەرەت قىلمايدىغانلارمۇ ئاز ئەمەس. سوزۇلما خاراكتېرلىك قەۋزىيەتكە گىرىپتار بولغانلار، ئاۋۋال قورساق قىسمىنى بېسىپ، قورساق مۇسكۇللىرى قىسقارغاندىن كېيىن تەرەت قىلسا تەرەت راۋان بولىدۇ.

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

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

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

سۆڭىكىنىڭ ئىچكى تەرىپىدە بولىدۇ. گىمناستىكا ئويناش ئارقىلىق بۇ ئىككى پەللىنى ئۇۋۇ. لىغاندا ئامالنىڭ بارىچە ئاستا - ئاستا نەپەسلىنىپ، ئاستا - ئاستا نەپەس چىقىرىش لازىم. ئادەتلەنگەن قەۋزىيەت بولغان كىشىلەر ھەر كۈنى سەھەردە كارىۋات ئۈستىدە بۇ بىر يۈرۈش گىمناستىكىنى ئوينىغاندا، قورساق مۇسكۇللىرى ھەرىكەتلىنىش جەريانىدا تەبىئىيلا تەرەت قىلغۇسى كېلىدىغان بولىدۇ.





4

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

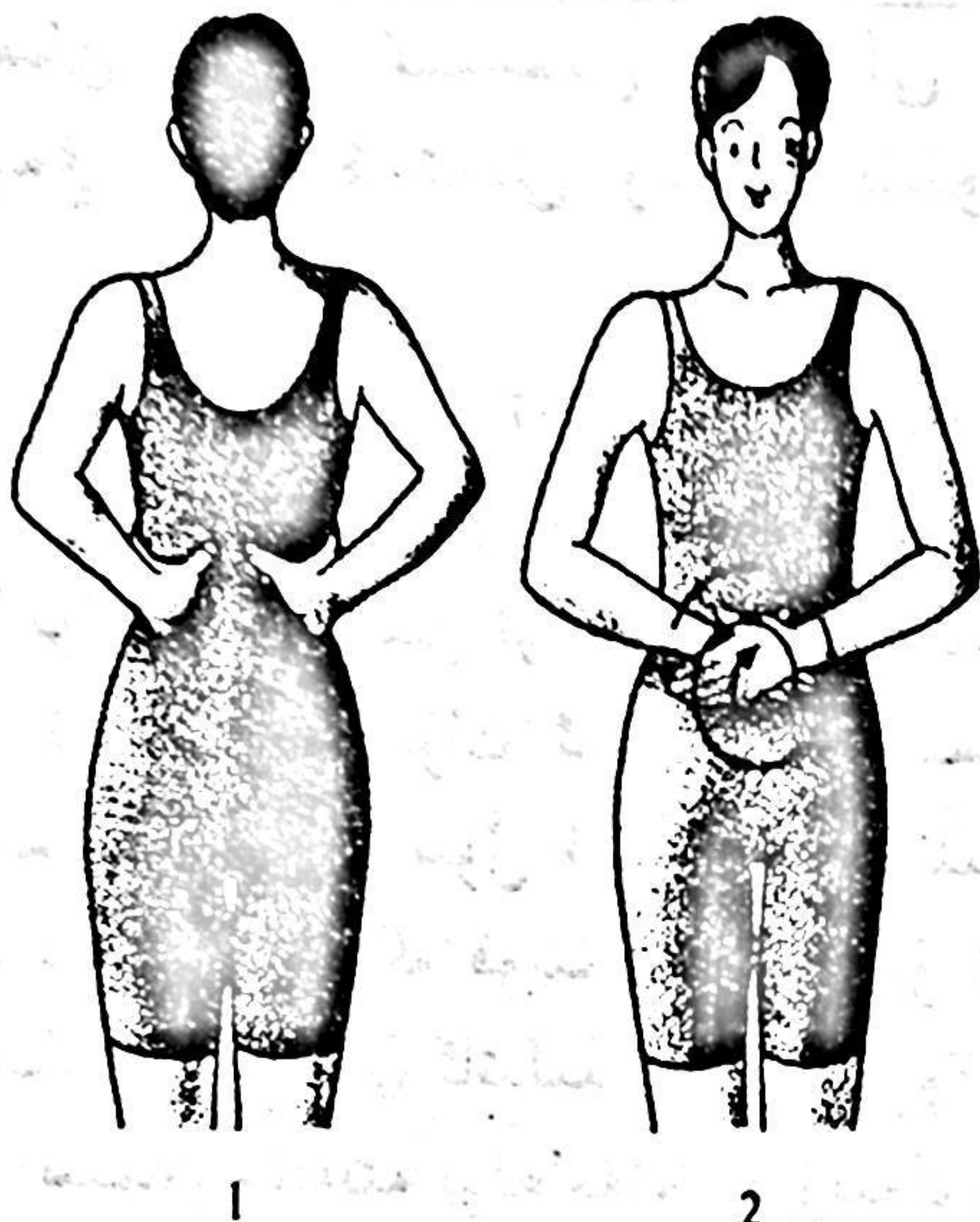
2. ئاستا نەپەسلىنىپ قورساقنى كۆپتۈرۈپ تۇرۇپ پەللىنى باسىمىز. ئاندىن قولىنى بوشىتىپ، نەپەسنى قويۇۋەتكەچ قورساقنى ئەسلى ھالىتىگە قايتۇرىمىز.

3. ئىككى قولىنى مۇشتۇم ھالەتكە كەلتۈرۈپ، داچاڭيۇ پەللىسىنى باسىمىز.

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

ساغلام ئۇۋۇلاش ئۇسۇلى ئارقىلىق دۈمبىدىكى پەللىلەرنى ئۇۋۇلاش

بۇ خىل ساغلام ئۇۋۇلاش ئۇسۇلىنى ھەر كۈنى، ئۇدا ئۈزۈن مەزگىل داۋاملاشتۇرسا ئۈنۈمى كۆرۈلىدۇ. دۈمبىدىكى پەللىلەر قەۋزىيەتنى داۋالاشتا ناھايىتى ياخشى ئۈنۈمگە ئىگە. دۈمبە سۆڭىكىنىڭ ئىككى تەرىپىدە پىيۇ، ۋېيىۋ، شېنيۇ، داچاڭيۇ قاتارلىق پەللىلەر بار. ئۇلار ھەزىم قىلىش سىستېمىسىنىڭ ھەرىكىتىنى ئىلگىرى سۈرىدۇ. ئىككى قولىنىڭ باش بىرىمى بىلەن بۇ پەللىلەرنى ئۇۋۇلسا بولىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا، قورساقنى ئۇۋۇلسا تېخىمۇ ئۈنۈملۈك بولىدۇ. يەنە ئىككى قولىنى ئۆزئارا ئالدى - كەينىگە قاتلاپ، كىندىك ئەتراپىنى سائەت ئىستىرىلكىسى يۆنىلىشىدە ئۇۋۇلسا بولىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا قولىدىكى خېگۇ پەللىلىرىمۇ قەۋزىيەتنى داۋالىيالايدۇ. ئىككى خىل ئۇسۇلنى بىرلىكتە ئۇۋۇلسا ئۈنۈمى تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ.



1. ئىككى قولنىڭ باش بارمىقى ئارقىلىق پىيۇ (脾俞)، ۋېيۇ (胃俞)، شېنيۇ (肾俞)، داچاڭيۇ (大肠俞) پەللىلىرىنى ئۇۋۇلايمىز.
2. ئىككى قولنى بىر - بىرىگە ئۈستىمۇ ئۈست قىلىپ كىندىك ئەتراپىغا قويغاندىن كېيىن، سائەت ئىستىرىلكىسىنىڭ يۆنىلىشى بويىچە قورساقنى مۇجۇيمىز.
3. باش بارماقنىڭ تۈۋىدىكى خېگۇ (合谷) پەللىسىنى باسىمىز.

بارماق بىلەن بېسىش ئۇسۇلى ئارقىلىق ئۈچەي ھەرىكىتىنى رېتىملاشتۇرۇش



بارماق بىلەن بېسىش ئۇسۇلى دورا يېگەندەك ئەكس تەسىر بەرمەيدۇ. ئادەتلەنگەن قەۋزىيەت بولغانلار خاتىرجەم قوللانسىلا بولىدۇ. بۇ خىل ئۇسۇل ناھايىتى ئاددىي بولۇپ، ئەتىسى - ئاخشىمى كارىۋات ئۈستىدە ئىشلىسە بولىدۇ. ئوڭدىسىغا يېتىپ، سول قولىنى قورساقنىڭ سول يان تەرىپىنىڭ تۆۋەن تەرىپىگە قويىمىز. يەنى بۇ ئورۇن «S» سىمان بوغماق ئۈچەي دەپ ئاتىلىدۇ. چوڭ ئۈچەي دەل مۇشۇ جايدا «S» سىمان ھالەتتە بولغاچقا، قەۋزىيەت بولغانلارنىڭ چوڭ تەرىتى مۇشۇ جايغا يىغىلىپ قالىدۇ. بۇ جايىنى قول بىلەن باسقاندا قاتتىق بىلىنىدۇ.

ئىككى قولىنىڭ كۆرسەتكۈچ ئوتتۇرا ۋە نامسىز بارماقلىرى بىلەن مۇشۇ جايىنى باسسا بولىدۇ. كەينى - كەينىدىن تەكرار باسسا تەرەت قىلىش سېزىمى پەيدا بولىدۇ. ئەگەر قەۋزىيەتنىڭ ئالامەتلىرى يېنىك بولسا پەقەت ئۈچ مىنۇتلا ئۇۋۇلاپ بەرسە بولىدۇ.

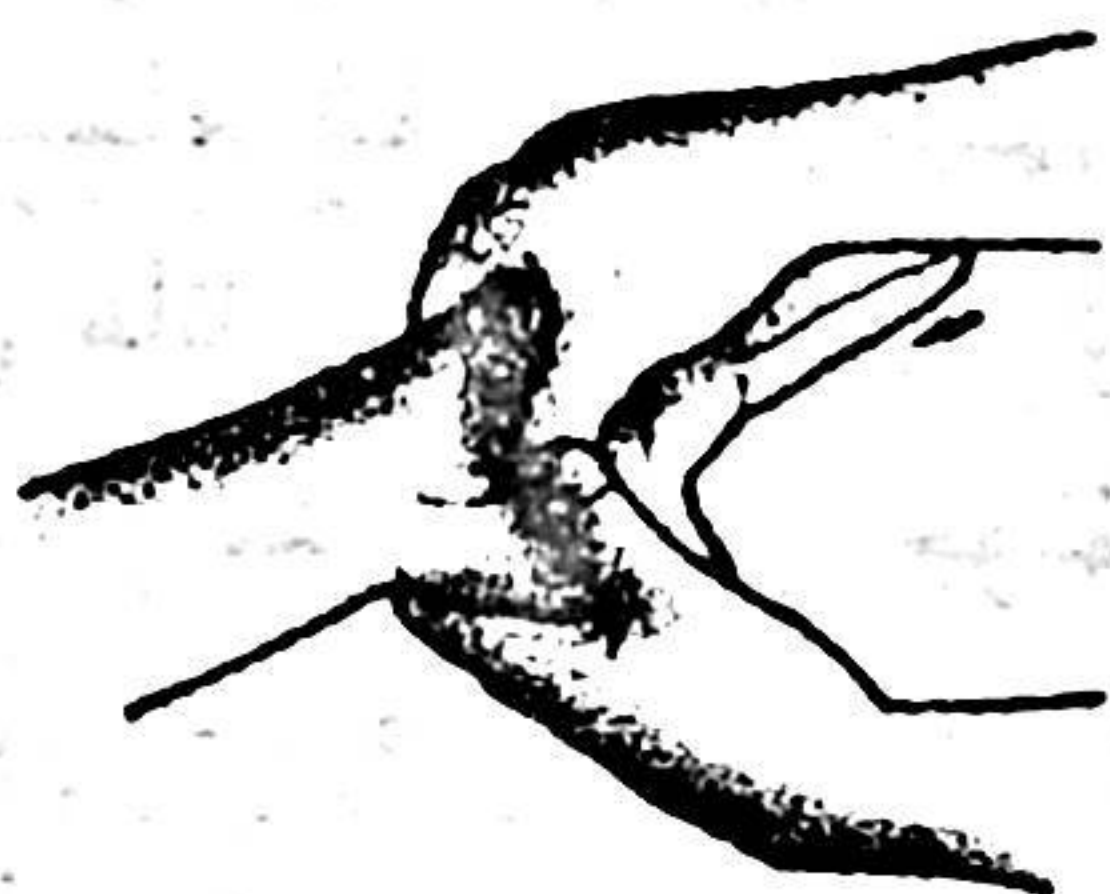
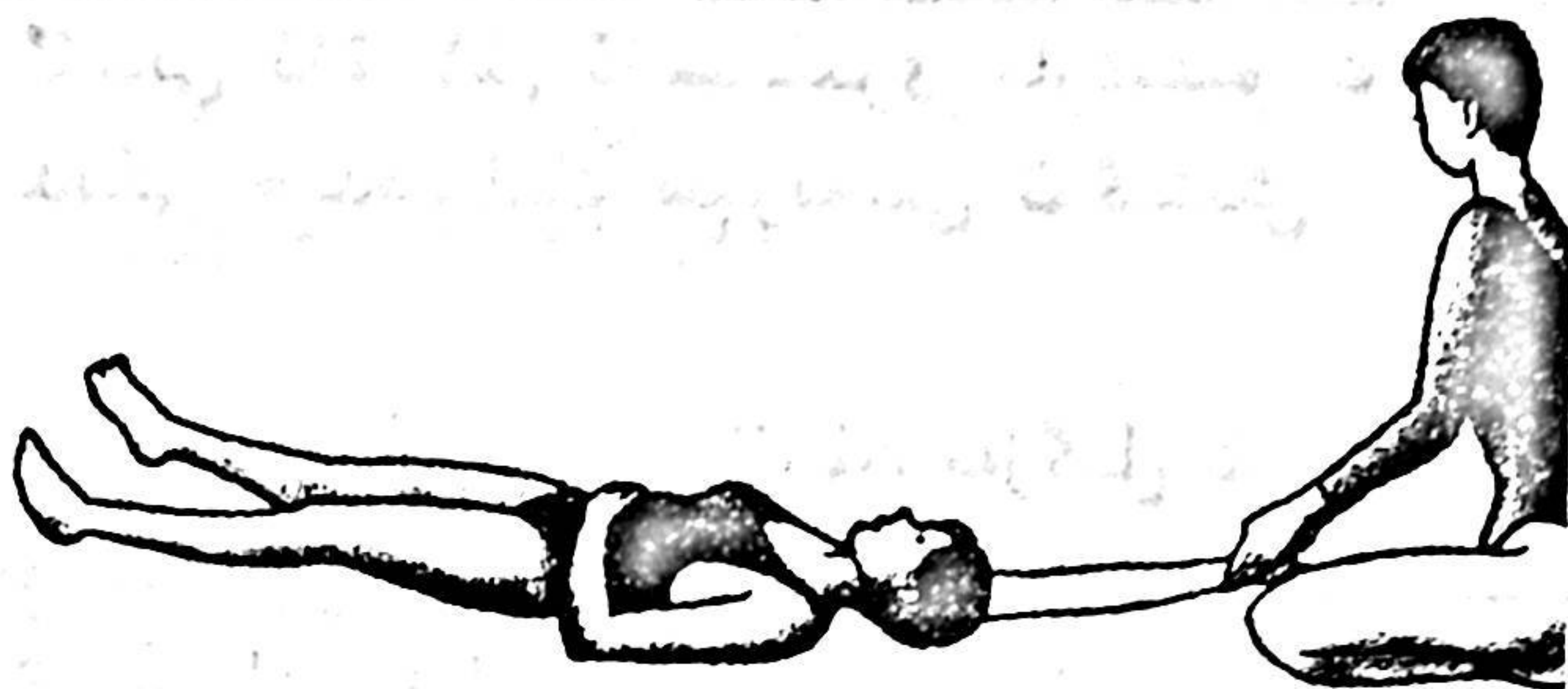
ھەر كۈنى داۋاملىق ئۇۋۇلاپ بەرسە، ئۈچەينىڭ ھەرىكىتى رېتىملىشىپ، قەۋزىيەتنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ.

ئاددىي ئۇۋۇلاش ئۇسۇللىرى ئارقىلىق ئۈچەي- دىكى جىددىيلىك سېزىمىنى تۈگىتىش

چوڭ تەرەتنىڭ ئۈچەيدە ئۇزۇن مەزگىل تۇرۇپ قېلىدۇ. شىنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۈچۈن، دائىم ئۇۋۇلاپ بەرگەندە «S» سىمان بوغماق ئۈچەي ۋە چوڭ ئۈچەينى بوشاشتۇرۇپ غىلى بولىدۇ. بەزى كىشىلەر ئۇۋۇلىغاندا قانچىكى كۈچەپ ئۇۋۇلسا، شۇنچىكى ياخشى دەپ قارايدۇ. لېكىن بۇ خىل قاراش خاتا. ئۇۋۇلاپ داۋالاش ئۇسۇلى ئادەتتە قول ھۈنەر-دىن پايدىلىنىدۇ، يەنى چوقۇم ئەستايىدىل، ئىنچىكە بولۇشى كېرەك. قاتتىق كۈچەپ قوپال ئۇۋۇلىغاندا كېسەللىكنى ئېغىرلىتىۋېتىدۇ.

رەسىم ① دە سول پۇت بىلەن ئوڭ مۇرىنى بىر تۈز سىزىق ئۈستىگە كەلتۈرگەندە، ئۈچەينى سىلىقلاش رولىنى ئوينايدۇ. رەسىم ② دە ئوڭ قول بېغىشى بىلەن ئالغاندا ئۇۋۇلاپ بەرسە، «S» سىمان بوغماق ئۈچەي بىلەن مەقۇتتى بوشاشتۇرىدۇ. رەسىم ③ تىكى قورساقنى يېنىك دەرىجىدە ئۇۋۇلاپ بەرسە جىددىيلىكنى تۈگىتىدۇ.

دېققەت قىلىشقا تېگىشلىكى، بۇ ئۇۋۇلاش ئۇسۇلىنى ئىشلىگەندىن كېيىن ئۈچ سائەت ئىچىدە يۇيۇنسا بولمايدۇ.



1. ئوڭدېسىغا ئىككى پۇتنى تۈز قىلىپ يېتىپ، سول پۇتنى 30 سانتىمېتىر كەڭلىكتە ئېچىپ، ئوڭ مۇرىنى يانتۇ سوزۇپ، سول پۇت بىلەن بىر تۈز سىزىق شەكلىگە كەلتۈرۈش ئۇسۇلى.
2. ئىككى بارماقنى ئۈستى - ئۈستىگە قويۇپ، ئالمىقاننىڭ ئوتتۇرىسىدىن قول بېغىشى تەرەپكە ئۇۋۇلاش ئۇسۇلى.
3. قورساقنى يېنىك دەرىجىدە ئۇۋۇلاش ئۇسۇلى.

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

بەشىنچى باب ھەرىكەت ئارقىلىق قەۋزىيەتنى داۋالاش

قورساق مۇسكۇلىنى چېنىقتۇرۇش ئارقىلىق ئۇ-
چەي ھەرىكىتىنى راۋانلاشتۇرۇش

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

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

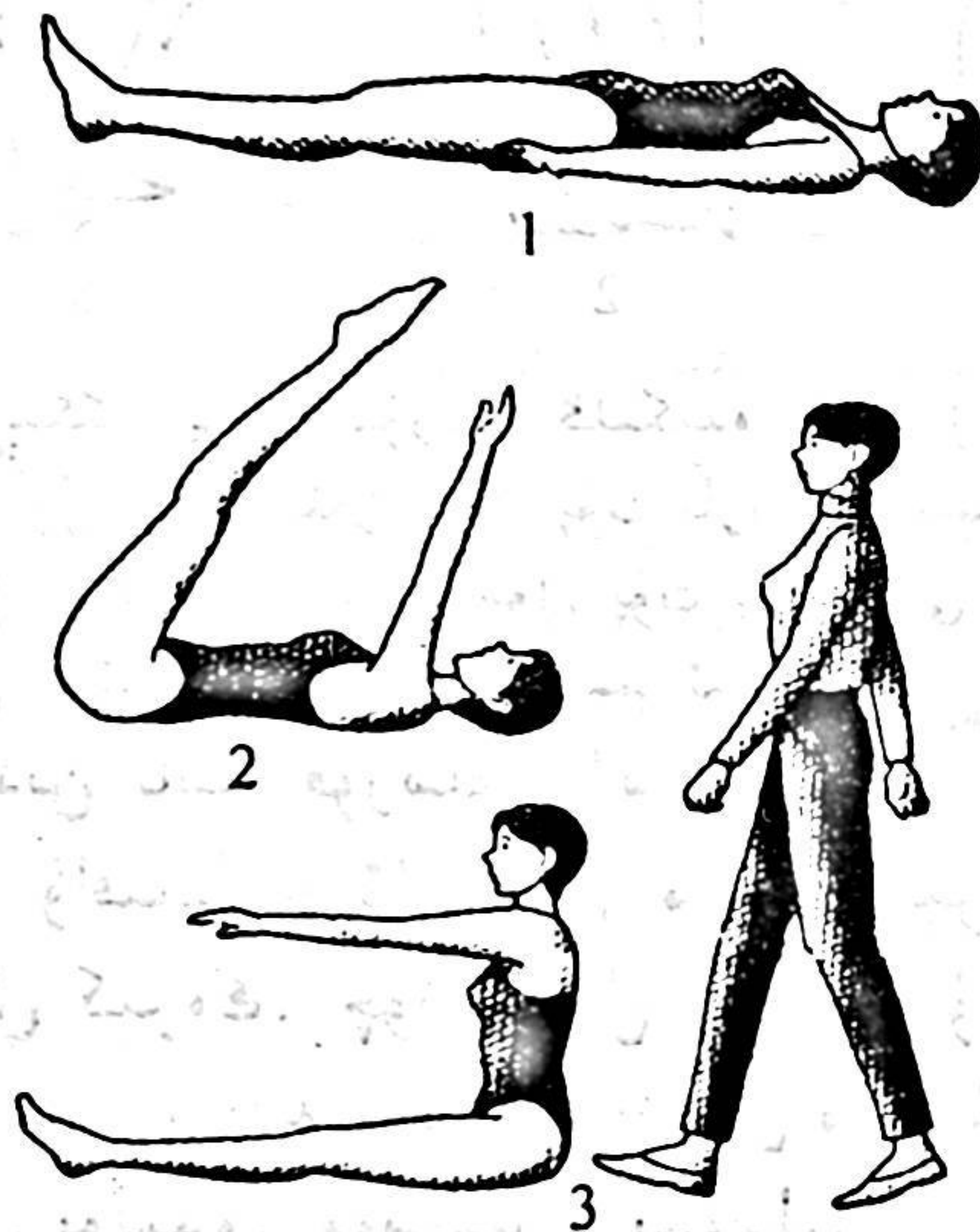
☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

ئۇنىڭدىن باشقا، چوڭ ئۈچەينىڭ لۆمۈلدىشىنى تېزلىتىدىغان كۈچ ئەمەلىيەتتە مۇسكۇللارنىڭ كۈچى بولۇپ، بۇ خىل كۈچ ئاجىزلىغاندا چوڭ تەرەت راۋان چىقىرىۋېتىلمەيدۇ. بولۇپمۇ ئۆپكەننىڭ نەپەس ئېلىش سىغىمچانلىقى بىلەن قورساق مۇسكۇللىرىنىڭ كۈچى ئاجىزلىسا، تەرەت قىلغاندىكى بېسىم يېتەرلىك بولمايدۇ. پرىنسىپ بويىچە ئېيتقاندا ھەرىكىتى يېتەرلىك بولمىغان، مۇسكۇللار كۈچسىز بولغان كىشىلەرنىڭ بەدىنى ئەسلىدىنلا ئاجىز بولغاچقا، ناھايىتى ئاسانلا قەۋزىيەت بولۇپ قالىدۇ. مۇشۇ خىل سەۋەب تۈپەيلىدىن كېلىپ چىققان قەۋزىيەت بوشاشقان قەۋزىيەت دەپ ئاتىلىدۇ. بوشاشقان قەۋزىيەتنى داۋالاي دېسىڭىز، ئالدى بىلەن قورساق مۇسكۇللىرىنىڭ كۈچىنى ئاشۇرۇشىڭىز كېرەك. قورساق مۇسكۇللىرىنىڭ كۈچى ئاشقاندا ئىچكى ئەزالارنىڭ تۆۋەنگە ساڭگىلىشى ۋە بوشىشىنى ياخشىلىغىلى بولىدۇ. بولۇپمۇ قورساق مۇسكۇللىرىنىڭ ھەرىكىتىنى ئاشۇرۇپ، قورساق قىسمىنىڭ قان ئايلىنىشىنى ياخشىلايدۇ، شۇنداقلا ئاشقازان - ئۈچەي ھەرىكىتىنى تېزلىتىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا، قورساق مۇسكۇللىرىنىڭ ھەرىكىتىنى كۈچەيتكەندە قورساق قىسمىنىڭ يۈكىنى ئېغىرلىتىۋېتىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىر ۋاقىتتا چوڭ ئۈچەينى غىدىقلاپ، ئۈچەينىڭ لۆمۈلدىشىنى ئىلگىرى سۈرۈپ، تەرەت قىلىش سېزىمىنى پەيدا قىلىدۇ. ئەتىگەندە ئورنىدىن تۇرغاندا ياكى ھا-

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

جەت قىلىشتىن بۇرۇن قورساق مۇسكۇللىرىنى كۈچەيتىدۇ.
 خان ھەرىكەتلىرىنى قىلسا ئۈنۈمى تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ.
 بۇ يەردە كۆپچىلىككە قورساق مۇسكۇللىرىنى چېنىقتۇ-
 رىدىغان ئۇسۇللارنى تونۇشتۇرىمىز. ئەگەر كۆپچىلىك ھەر
 كۈنى ئىشلەشكە كاپالەتلىك قىلىپ، قەتئىي داۋاملاشتۇرغان-
 دىلا، ئاندىن ياخشى ئۈنۈمگە ئېرىشەلەيدۇ.

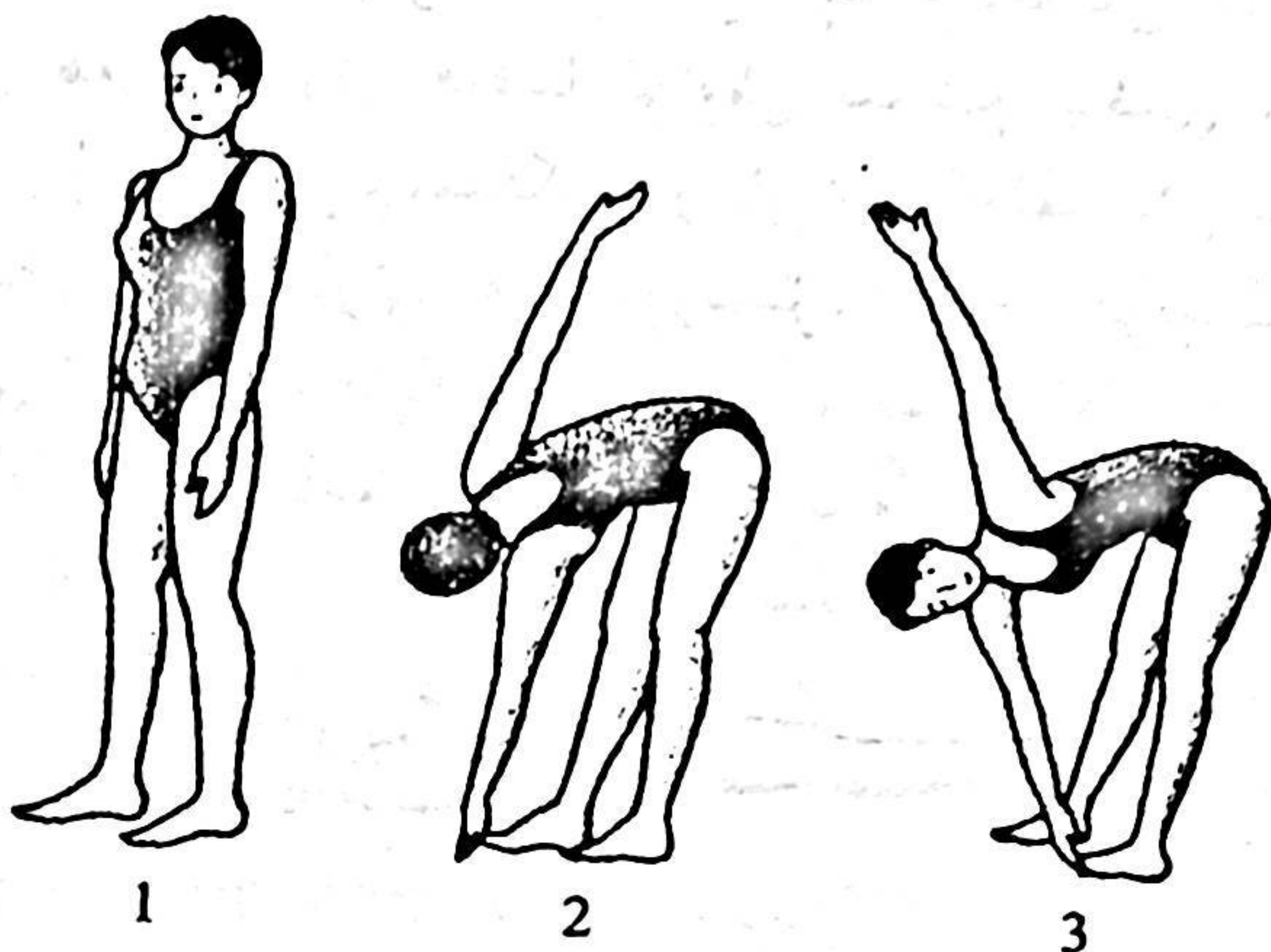
A گىمناستىكا



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



B گىمناستىكا

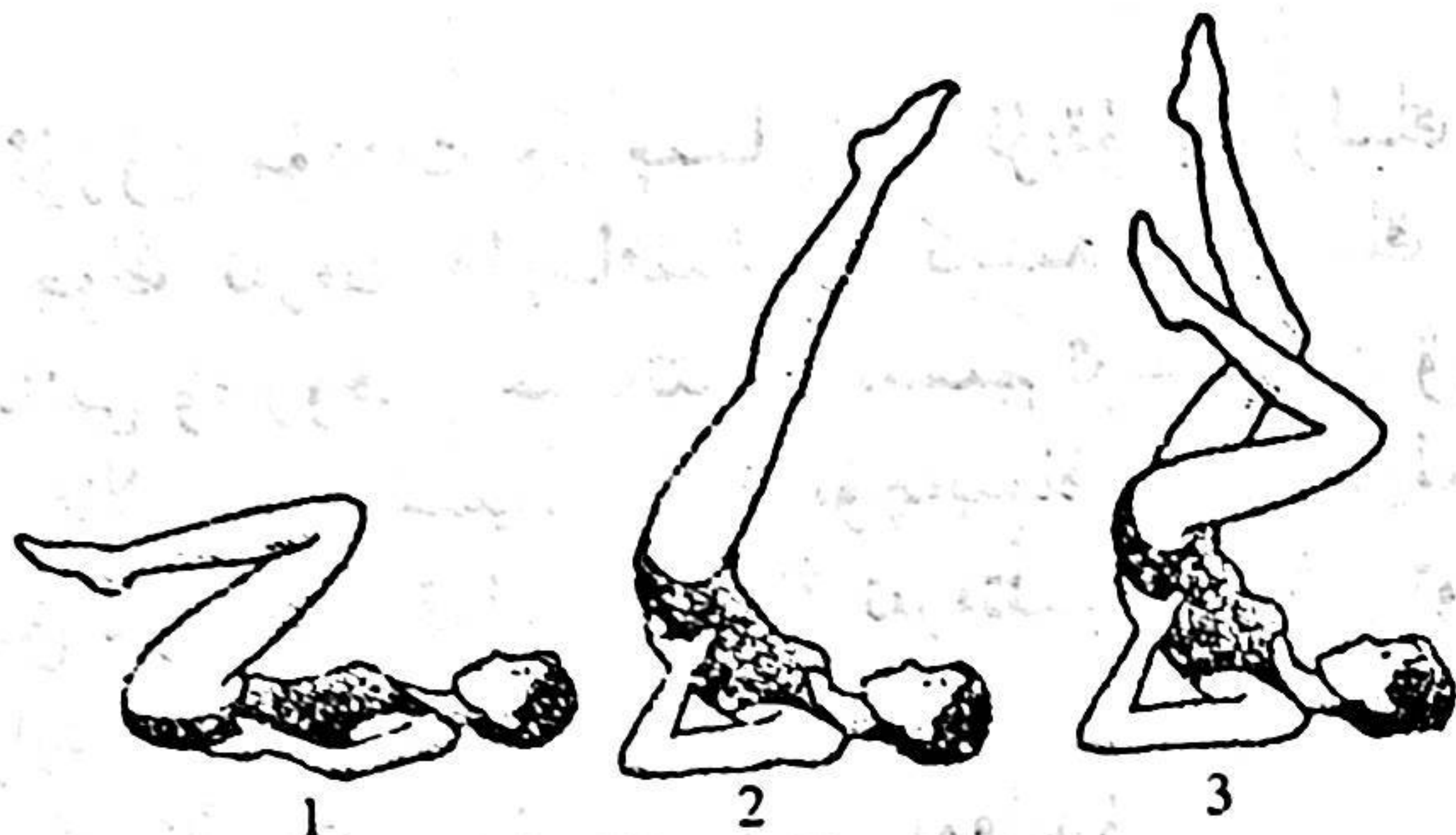


1. ئىككى پۇتنى مۇرە كەڭلىكىدە ئاچىمىز، 2. بەلنى ئېگىپ، سول قول بىلەن ئوڭ پۇت بارماق ئۈچىنى تۇتىمىز، 3. ئاندىن ئوڭ قول بىلەن سول پۇت بارمىقىنى تۇتىمىز. بۇ ھەرىكەتنى تەكرار 5 ~ 10 قېتىم ئىشلەيمىز.

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

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

شۈپ، پىيادە مېڭىشتەك چېنىقىش ئۇسۇللىرىنىڭ ھەممىسى
قورساق مۇسكۇلىنى چېنىقتۇرىدۇ.
C گىمناستىكا



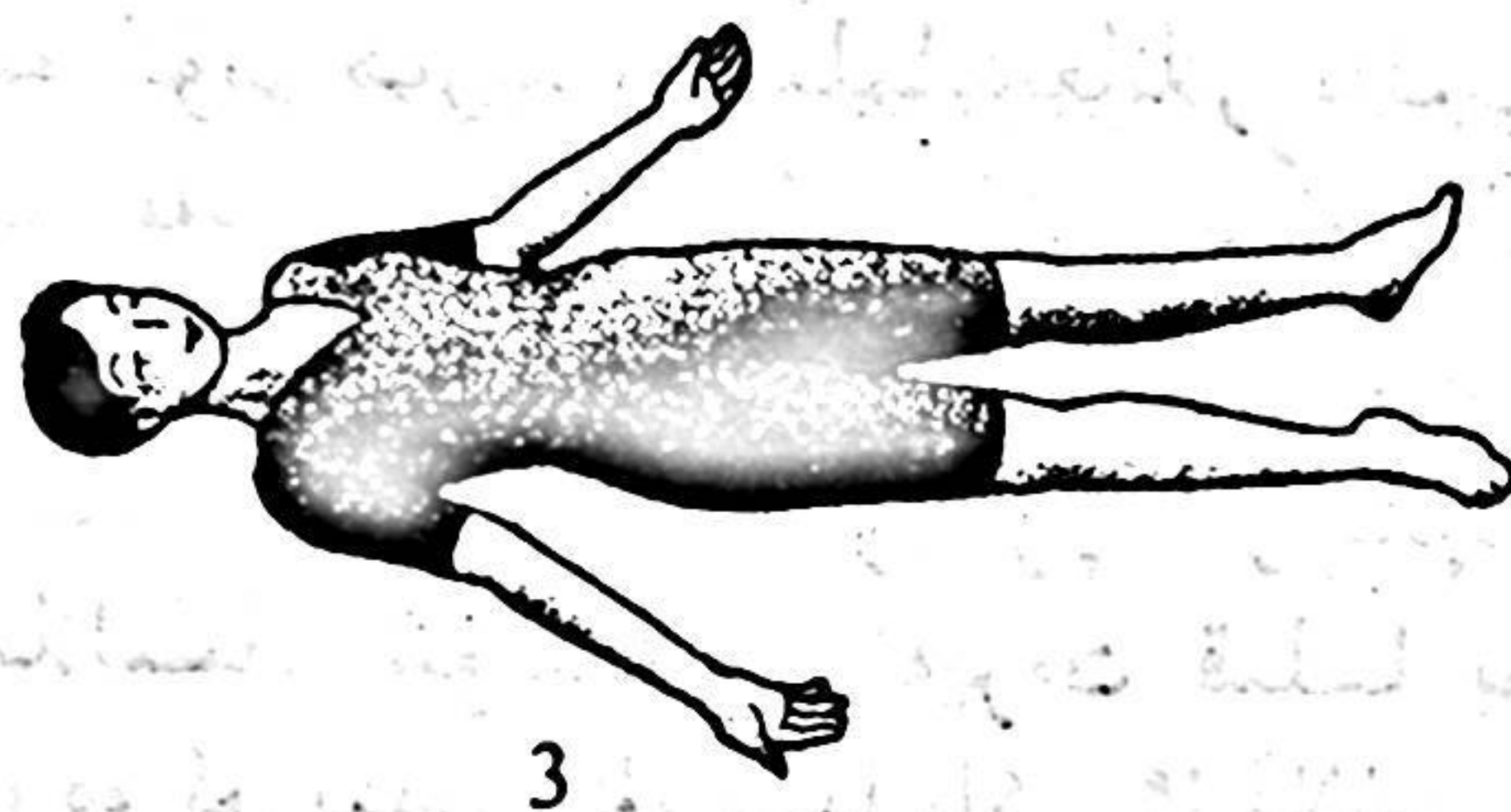
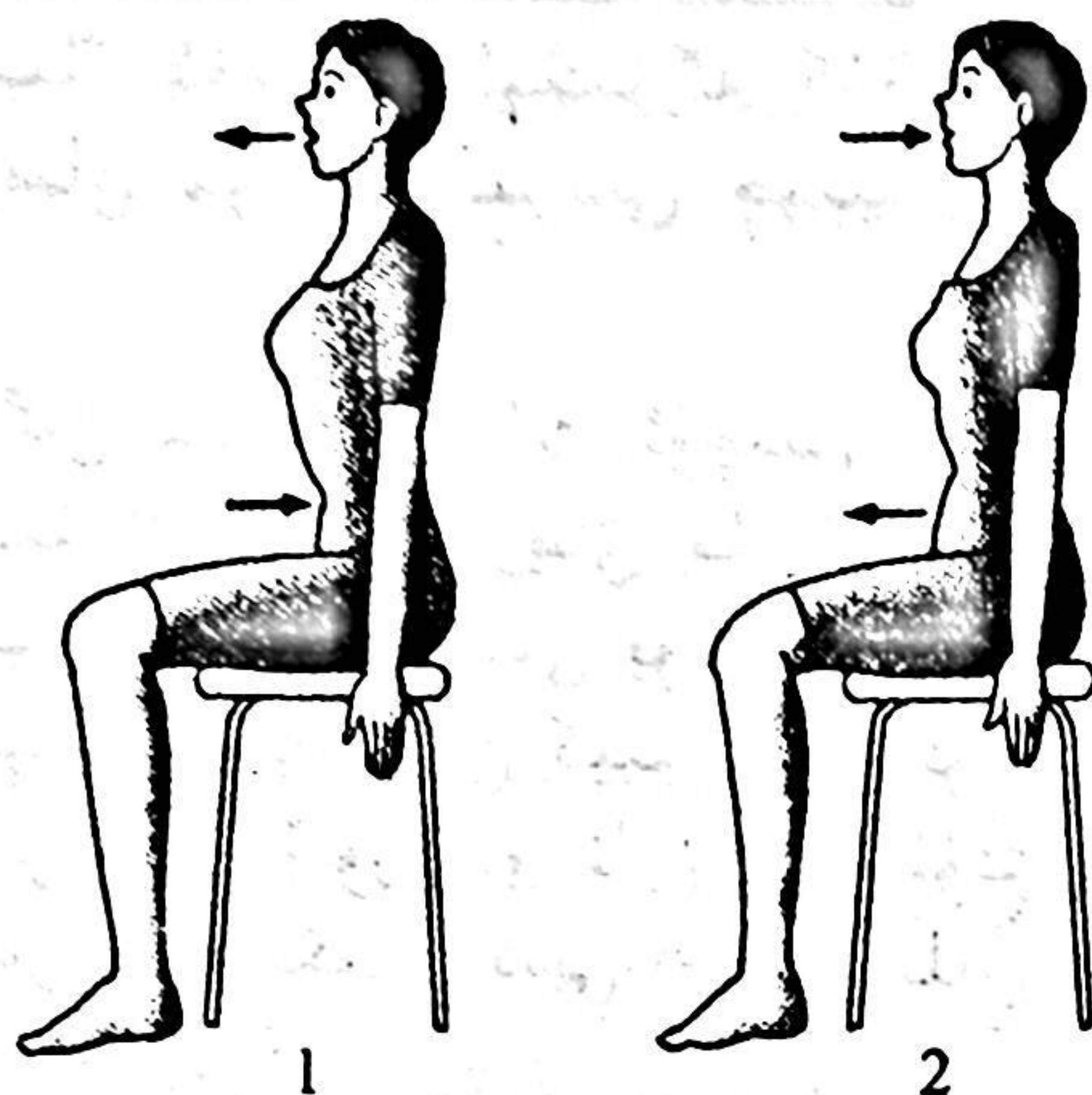
1. ئوڭدىسىغا يېتىپ، ئىككى قول بىلەن بەلنى تىرەش
بىلەن بىرگە، ئىككى پۇتنى يۇقىرىغا كۆتۈرىمىز، 2. ئىككى
پۇتنى بوشلۇقتا ئېگىزگە تۈز سۈنمىز، 3. بىر تەرەپتىن قول
بىلەن بەلنى تىرەپ تۇرۇپ، يەنە بىر تەرەپتىن ۋېلىسىپىت
مىنگەندەك ھەرىكەتنى ئىشلەيمىز.

نەپەسلىنىش ئۇسۇلى ئارقىلىق كۆڭۈل- دىكى جىددىيلىكنى يوقىتىش

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

ئەزەلدىنلا ۋېگېتاتىۋ نېرۋا ھەرىكىتى قالايمىقانلىشىدىغان كىشىلەردە ئازراق روھىي جەھەتتىكى بېسىم بولسىلا قەۋزىيەتنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ، ئۇنىڭ ئۈستىگە ئاسان ساقايمايدۇ. بۇ خىل ئەھۋالنى سىپازمىلىنىش مەنبەلىك قەۋزىيەت دەيمىز.

تۇرمۇش رىتىمىمىز بولۇش، ھەددىدىن زىيادە ئوزۇقلانماش، ھەددىدىن زىيادە چارچاش، ئۇيقۇ يېتەرلىك بولماسلىق قاتارلىقلارنىڭ ھەممىسى جىددىيلىك كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغان ئاساسلىق سەۋەبلەر ھېسابلىنىدۇ. ئالدى بىلەن مۇشۇ خىل ئەھۋاللار يۈز بېرىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىشىمىز كېرەك. ئۇنىڭدىن باشقا، كۆپچىلىككە ئاددىي بىر خىل نەپەسلىنىش ئۇسۇلىنى تونۇشتۇرىمىز. بۇ ئۇسۇلنى دەم ئالغان مەزگىللەردە سىناپ باقسا بولىدۇ.



1. ئورۇندۇقتا بەلنى تۈز قىلىپ تىك ئولتۇرۇپ، بىر تەرەپتىن قورساقنى ئىچىگە تارتىپ، يەنە بىر تەرەپتىن ئۆپكىدەكى ھاۋانى چىقىرىۋېتىپ، 2 ~ 3 مىنۇت جىم تۇرۇش ھالىتى.
2. بىر تەرەپتىن قورساقنى چىقىرىپ، يەنە بىر تەرەپتىن يېتىرلىك ھاۋانى سۈمۈرۈش ھالىتى. يەنى ① بىلەن ② تەكرار ئىشلىنىدۇ.
3. ئوڭدىسىغا قول - پۇتلارنى كېرىپ، تۈز ياتقاندىن كېيىن كۈچنى چىقىرىپ، چوڭقۇر نەپەس ئېلىش ھالىتى.

پۇتنىڭ ئۈچىنى ئېگىزگە كۆتۈرۈش ئارقىلىق قورساق مۇسكۇللىرىنى چېنىقتۇرۇش

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

ئادەتتە كۆپ ھەرىكەت قىلمايدىغانلار پەقەت 10 ~ 15 سېكۇنتقىچە غەيرەت قىلالايدۇ. بۇنى چوقۇم 30 سېكۇنت غەيرەت قىلىش نىشانىغا يەتكۈزۈپ، تەكرار ئۈچ قېتىم ئىشلىتىش كېرەك. تۇنجى سىناپ كۆرگۈچىلەر قانچىلىك ۋاقىت غەيرەت قىلالسا، شۇنچىلىك غەيرەت قىلسا بولىدۇ. سەھەردە ئورنىدىن تۇرغاندا ياكى ئۇخلاشتىن بۇرۇن بۇ ھەرىكەتنى ئىشلىسە بولىدۇ.



سەكرەش ئارقىلىق چوڭ ئۈچەي ھەرىكەت- تىنى ئىلگىرى سۈرۈش

ئورنىدا تۇرۇپ سەكرەشنىڭ قەۋزىيەتنى داۋالاشتىكى
ئۈنۈمى ناھايىتى ياخشى. يەنى ئۇسۇلى ئىنتايىن ئاددىي بو-
لۇپ، ئالدى بىلەن ئوڭ پۇتتا 15 قېتىم ئەتراپىدا سەكرەش،
ئۇنىڭدىن كېيىن سول پۇتتا ئوخشاشلا 15 قېتىم سەكرەش.
قەۋزىيەت ئېغىر بولغاندا ھەرگىزمۇ زورلاپ ھەرىكەت قىل-
ماسلىق، لېكىن توختايدىغان چاغدا چوقۇم سول پۇتتا توخ-
تاش كېرەك. سەكرەش ھەرىكىتىنى ئەتىسى - ئاخشىمى
داۋاملىق ئىشلەش، ئەگەردە سېمونتلۇق يەر بولسا رىزېنكە
تاپانلىق ئاياغ كىيىپ سەكرەش كېرەك.

قورساق گېمناستىكىسى ئارقىلىق قورساق مۇسكۇلىنى چېنىقتۇرۇش

قورساق مۇسكۇللىرىنى ھەرىكەتلەندۈرۈش قەۋزىيەتنى داۋالاشتىكى ئەڭ ياخشى ئۇسۇل، ۋاقتى يوق ياكى ھەرىكەت قىلىشنى ياخشى كۆرمەيدىغان كىشىلەر، يۇيۇنىدىغان ۋاقىتتىن پايدىلىنىپ ئاددىي ھەرىكەتلەرنى ئىشلىسە بولىدۇ. ئادەتتىكى ئەھۋالدا يۇيۇنغاندا سوپۇن سۈرۈلگەن لۆڭگەنى قورساققا قويۇپ، پەقەت قولنى ھەرىكەتلەندۈرسىلا بولىدۇ. تۆۋەندە تونۇشتۇرىدىغان ئۇسۇل دەل بۇنىڭ ئەكسىچە يەنى قولنى ھەرىكەتلەندۈرمەي بەدەننى ھەرىكەتلەندۈرىمىز. ئالدى بىلەن تۈز تۇرۇپ، ئۇنىڭدىن كېيىن قورساقنى ئوڭ - سولغا ھەرىكەتلەندۈرىمىز. بۇنداق قىلساق قورساق مۇسكۇللىرىنى ھەرىكەتلەندۈرىمىز. بۇ ناھايىتى ياخشى ھەرىكەتلىنىش ئۇسۇلى.

ئۇنىڭدىن باشقا، قورساقنى ئوڭ - سولغا ھەرىكەتلەندۈرسەك، دۈمبە سۆڭەكلىرىنى تۈزلىگىلى بولىدۇ. ئادەتلەنپ قالغاندىن كېيىن، قول ھەرىكەتلىرىگە ئۆزگەرتىش كىرگۈزسە بولىدۇ. قورساقنى پەقەت ئوڭ - سولغا ھەرىكەتلەندۈرۈپلا قالماي، يەنە چۆگىلەش ھەرىكەتلىرىنى قىلسىمۇ بولىدۇ.

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

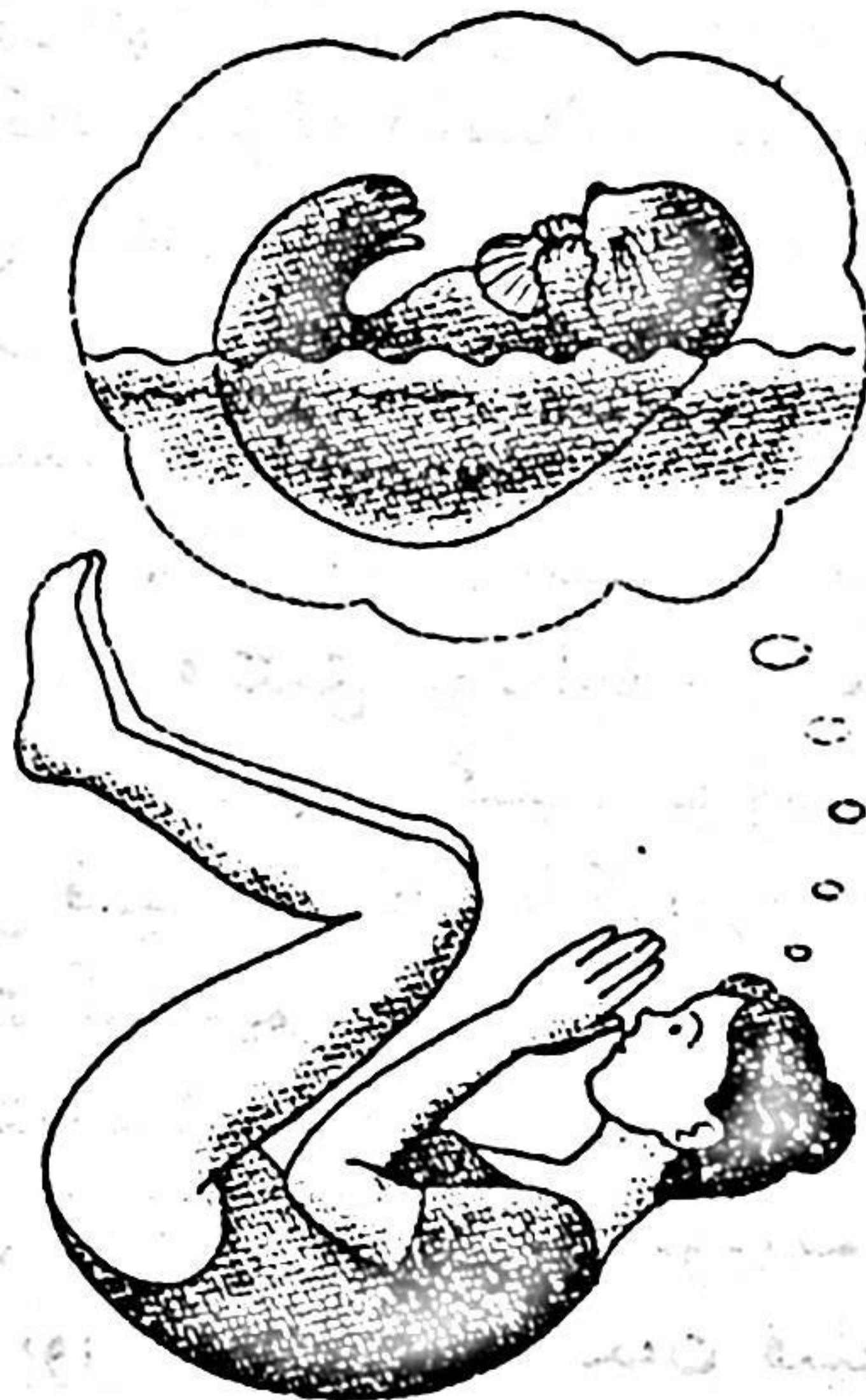
قۇندۇزغا تەقلىد قىلىنغان ھەرىكەت ئارقىلىق ئۈچەي ھەرىكىتىنى ياخشىلاش

بۇ يەردە كۆپچىلىككە تونۇشتۇرىدىغىنىمىز، ياشانغانلارغا، شۇنداقلا بەل، پۇت ھەرىكەت قىلىشقا ئەپسىز بولغان كىشىلەر ئىشلەيدىغان گىمناستىكىدۇر. بۇنىڭدا ئالدى بىلەن ئوماق قۇندۇزنىڭ سۇ ئۈستىدە لەيلىگەن ھالىتىنى كۆز ئالدىمىزغا كەلتۈرۈپ باقايلى. ئاندىن كېيىن كارىۋات ئۈستىدە ئولتۇرۇپ، تىزنى قۇچاقلاپ، باشنى ئالدى تەرەپكە چۆكتۈرۈپ، كەينىمىزگە دۈمىلاپ، دۈمبە بىلەن بەلنى ئېگىپ، بەدەننى ئالدى - كەينىگە لىڭشىتىمىز. بۇ ھەرىكەتنى ئىشلىگەن ۋاقىتتا ياستۇقنى قورساققا قويۇۋالساقمۇ بولىدۇ. دىققەت قىلىشقا تېگىشلىكى شۇكى، ئىرغاڭلىغان ۋاقىتتىمىزدا باشنى ئاسمانغا قاراتماسلىق لازىم. دەسلەپتە دۈمبە سۆڭىكى بىر ئاز قاتتىق بولغاچقا، ئانچە كۆنەلمەسلىكى مۇمكىن. ئەمما دۈمبىنى ئېگىپ، بويۇننى سوزۇپ، بەدەننىڭ ئۈستۈنكى قىسمىنى ئالدىغا كۆتۈرسەك، تەبىئىيلا لىڭشىپ ھەرىكەت قىلالايمىز.

پول ئۈستىدە ئىشلىگەن ۋاقىتتا بەدەن قاتتىق بولغانلىقتىن، بەزى كىشىلەرنىڭ ئارقا دۈمبىسى كۆكرىپ كېتىدۇ. ئەگەر پول ئۈستىدە ھەرىكەت قىلغاندا بەدىنىمىزنى بەك قاتتىق ھېس قىلسا، كۆرپە سېلىپ ئىشلىسىمۇ بولىدۇ. ئاغرىق يوقىغاندىن كېيىن، تەدرىجىي گىلەم ئۈستىدە، چىغ پالاز ياكى پول ئۈستىدە ئىشلىسىمۇ بولىدۇ. كېيىن

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

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



ئوڭدېسىغا تۈز يېتىپ، قول - پۇتلارنى ئالدىغا يىغىپ بەل
بىلەن دۈمبىنى تومپايتىپ چىقىرىپ، بويۇننى كۆتۈرۈپ، بەدەن-
نى ئالدى - كەينىگە چايقاش ھالىتى.

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

بۇ ھەرىكەت بەدەننى ئالدى - كەينىگە ھەرىكەتلەندۈرۈپ
 قالماستىن، ئىچكى ئەزالارنىمۇ ماس ھالدا ئالدى - كەينىگە
 ھەرىكەتلەندۈرىدۇ، ئۈچەينى غىدىقلايدۇ. ئۈچەي غىدىقلىغاندا
 دىن كېيىن ئۇنىڭ ھەرىكىتىمۇ تېزلىشىپ، قەۋزىيەتمۇ يو-
 قاپ كېتىدۇ. شۇ سەۋەبتىن قورساق مۇسكۇللىرىمۇ چېنى-
 قىپ، نېرۋىلارمۇ تىنچلىنىدۇ.

بۇ ھەرىكەت بەدەننى ئالدى - كەينىگە ھەرىكەتلەندۈرۈپ
 قالماستىن، ئىچكى ئەزالارنىمۇ ماس ھالدا ئالدى - كەينىگە
 ھەرىكەتلەندۈرىدۇ، ئۈچەينى غىدىقلايدۇ. ئۈچەي غىدىقلىغاندا
 دىن كېيىن ئۇنىڭ ھەرىكىتىمۇ تېزلىشىپ، قەۋزىيەتمۇ يو-
 قاپ كېتىدۇ. شۇ سەۋەبتىن قورساق مۇسكۇللىرىمۇ چېنى-
 قىپ، نېرۋىلارمۇ تىنچلىنىدۇ.

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

ئالتىنچى باب قەۋزىيەتنى داۋالاشقا مۇناسىۋەتلىك دورىلار

قەۋزىيەتنى داۋالايدىغان دورىلارنى
سېتىۋېلىشتىن بۇرۇن

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

ئالدى بىلەن يېمەك - ئىچمەككە كاپالەتلىك قىلىپ،
تەركىبىدە يېمەكلىك تالالىرى مول بولغان يېمەكلىك ۋە
ئىچىملىكلەرنى كۆپرەك ئىستېمال قىلىش، يەنە بەلگىلىك
مۇددەتتە تەرەت قىلىش ئادىتىنى يېتىلدۈرۈپ، مۇۋاپىق ھە-
رىكەت بىلەن شۇغۇللىنىش كېرەك. يەنى بارماق بىلەن بې-
سىش ئۇسۇلى ۋە پەللىلەرنى ئۇۋۇلاش ئۇسۇلى ئارقىلىق
قەۋزىيەتنى داۋالاش كېرەك. يۇقىرىقى ئۇسۇللار ئۈنۈم بەر-
مىگەن ئەھۋالدا ئاندىن قەۋزىيەتنى داۋالايدىغان دورىلارنى
ئىچسە بولىدۇ. قەۋزىيەتنى داۋالايدىغان دورىلارنى ئىچىش

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

ئەڭ ئاخىرقى داۋالاش ۋاسىتىسى بولۇپ، كۆپچىلىك بۇ جەھەتتە يېتەرلىك تونۇشقا ئىگە بولۇشى كېرەك. ئۇنداقتا قەۋزىيەتنى داۋالىيالايدىغان دورىلارنى قانداق تاللاش كېرەك؟ كۆپ ساندىكى كىشىلەر دورا دۈككىنىڭ كەلگەندىن كېيىنلا XX دورىنى ئالىمەن دەيدۇ، بۇ ئاساسلىق قى تېلېۋىزوردا بېرىلگەن ئېلانلارنىڭ تەسىرىدىن بولسا كېرەك. ئەمەلىيەتتە ئوخشاش بىر خىل دورا ھەممە ئادەمگە ماس كېلىۋەرمەيدۇ. يەنى ئادەمنىڭ مىجەزىگە يېقىپ ئوخشاش بولمايدۇ. شۇڭلاشقا دورا سېتىۋالغاندا ئەڭ ياخشىسى تونۇشتۇرۇشنى ئاڭلىغان ياخشى. شۇڭلاشقا قەۋزىيەتنى داۋالىيالايدىغان بىر قىسىم دورىلار توغرىسىدىكى ئاساسىي بىلىملەرنى ئۆگىنىۋېلىش ئىنتايىن مۇھىم.

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

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

كى چوڭ تەرەتنى شەكىللەندۈرىدۇ - دە، ئىككىنچى كۈنى
تەرەت قىلىشۇ ئاسانغا توختايدۇ. بەزى كىشىلەر قەۋزىيەتنى داۋالايدىغان دورىلارنى ئىچ-
سە ئىچى سۈرۈپ كېتىدۇ، دەپ ئويلايدۇ. بۇ خىل قاراش
خاتا. يەنى ئىچى سۈرۈپ كېتىش ئاساسلىقى دورا كۈچى بەك
كۈچلۈك بولۇش، شۇنداقلا دورا مىقدارى ھەددىدىن زىيادە
بولۇپ كېتىش سەۋەبىدىن بولىدۇ. بۇ خىل ئەھۋالدا دورا
مىقدارى بىلەن قايسى خىلدىكى دورىنى ئىچىشتە چوقۇم
مۇتەخەسسسلەردىن مەسلىھەت سوراش كېرەك. نورمال تە-
رەت قىلىش ئادىتىنى يېتىلدۈرۈپ، دورا ئىشلەتسىمۇ بىما-
لال تەرەت قىلالايدىغان دەرىجىگە يەتكەندە، ئاندىن دورىنىڭ
مىقدارىنى ئاز - ئازدىن كېمەيتىش لازىم.

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

تەسىر كۈچى ئاجىزراق قەۋزىيەت دورلىرىنى ئىچىش

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

1. غىدىقلاش خاراكتېرىدىكى سۈرگۈ دورىلىرى: غىدىقلاش خاراكتېرىدىكى سۈرگۈ دورىلىرى ئادەتتە چوڭ ئۈچەينىڭ لۆ-چەي شىلىمىشقى پەردىسىنى غىدىقلاپ، چوڭ ئۈچەينىڭ لۆ-مۈلدىشىنى ئىلگىرى سۈرىدىغان دورىلارنى كۆرسىتىدۇ.

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

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

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

دورا دۇكانلىرىدا سېتىلىدىغان دورىلار ئادەتتە ھەر خىل تەركىبلەردىن ياسالغان بولۇپ، ئۇلارنىڭ روللىرىمۇ ئوخشاش بولمايدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا بۇ دورىلارنى ئىشلەتكەنلەرنىڭ ئۆز بەدەن ئەھۋالىدا پەرقلەر بولغاچقا، دورا ئۈنۈمدەمۇ ئوخشاش بولمايدۇ. شۇڭلاشقا ئەڭ مۇھىمى ئۆزىگە مۇۋاپىق كېلىدىغان دورىلارنى تاللاپ ئىشلىتىش كېرەك. ئۇنداقتا قەۋزىيەتنىڭ تۈرلىرىنى ئېنىق بېكىتىپ باقايلى. ئالدى بىلەن ئۆزىمىزنىڭ قايسى خىلدىكى قەۋزىيەت ئىكەنلىكىمىزنى بىلىۋېلىشىمىز كېرەك. ئاندىن مۇۋاپىق دورىلارنى تاللاپ ئىشلەتسەك بولىدۇ. ئادەتتە كىشىلەر غىدىقلاش كۈچى كۈچلۈكرەك بولغان بىرىنچى خىل سۈرگۈ دورىلىرىنى ئىشلىتىشكە ئادەتلەنگەن. ئەمما مۇبادا سىپازمەلىنىش مەنبەلىك قەۋزىيەت بولۇپ قالسا، غىدىقلاش خاراكتېرىدىكى سۈرگۈ دورىلىرىنى ئىشلەتسە، قورساق ئاغرىش بىلەن ئېغىر دەرىجىدىكى ئىچى سۈرۈشتەك ناچار تەسىرلەرنى پەيدا قىلىدۇ. سوزۇلما مەنبەلىك قەۋزىيەت بىلەن ئادەتلەنگەن قەۋزىيەت بولغانلار، دەسلەپتە غىدىقلاش خاراكتېرىدىكى سۈرگۈ دورىلارنى ئىشلەتكەندە، ئۈچەينىڭ غىدىقلاش تەسىرى سۈسلەشپ، كۆپ مىقداردا ئىشلەتسىمۇ تەسىر قىلمايدىغان ئاقىۋەتنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. كۆپچىلىك شۇنىڭغا دىققەت

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

قىلىش كېرەككى، تېلېۋىزوردا بەرگەن بارلىق ئېلانلارنىڭ
ھەممىسى ئۆزىمىزگە ماس كېلىشى ناتايىن.
مەيلى قايسى تۈردىكى قەۋزىيەت بولۇشىدىن قەتئىينە.
زەر، دەسلەپتە نىسبەتەن مۇۋاپىق كېلىدىغان سۈرگۈ دورىلىد.
رىنى ئىچىش، ئەگەردە ئۈنۈمى كۆرۈلمىسە، ئاندىن تەسىرى
كۈچلۈك دورىلارغا ئالماشتۇرسا بولىدۇ. دوختۇرنىڭ كۆر-
سەتمىسى بويىچە ئېيتقاندا دورا ئىشلەتكەندە ئىنتايىن ئېھتىد-
ياتچان بولۇش، يەنى كۆپتۈرۈش خاراكتېرىدىكى دورىلارنى
ئىشلىتىشتىن بۇرۇن، سۈت كىسلاتاسى باكتېرىيىسى ۋە
پىۋا، ئېچىتقۇ تۈرىدىكى دورىلارنى ئاۋۋال ئىشلىتىپ بېقىش
كېرەك.

قەۋزىيەتنىڭ ئالدىنى ئالالايدىغان ۋىتامىنلار

ئادەتتە ۋىتامىنلارنىڭ قەۋزىيەتنى داۋالاشتىكى ئۈنۈمى ئىنتايىن ياخشى. چوڭلاردىكى كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئېلىشتا ئىشلىتىدىغان ۋىتامىنمۇ قەۋزىيەتنى داۋالىيالايدۇ. ۋىتامىن E قان پلاستىنكىلىرى قېتىپ قېلىشنىڭ ئالدىنى ئېلىپ، قان ئايلىنىشنى ئىلگىرى سۈرۈپ، مۇسكۇللار ھەرىكىتىنى ياخشىلاش، تەرەتنى راۋانلاشتۇرۇش رولىنى ئوينايدۇ.

ئۇنىڭدىن باشقا ۋىتامىن E يەنە ئۈچەينىڭ لۆمۈلدىشىگە تەسىر كۆرسىتىدىغان ماددىلارنى كۆپەيتىدۇ. شۇنداقلا ھۈجەيرىلەرنى قوغداش، قان ئۆكچىسىنى ئېرىتىش، تۇغۇتنى تېزلىتىشتە كىرىئولوگىيىلىك روللارنى ئوينايدۇ. ئۇنىڭ كېسەللىكلەرنى داۋالاشتىكى رولى نۆۋەتتە تەتقىق قىلىنماقتا. ئەمەلىيەتتە مەن بۇ دورىنى ئاشقازان يارىسى، ئاشقازان ياللۇغى، مېڭىدە قان ئۆكچىسى پەيدا بولۇش، ئارتېرىيە توسۇلۇش قاتارلىق كېسەللىكلەرگە ئىشلەتكەندە ئۈنۈمى ئىنتايىن ياخشى بولدى. ئۇنىڭدىن باشقا يەنە ئوپېراتسىيىدىن كېيىن ئۈچەينىڭ لۆمۈلدىشى راۋان بولماسلىق قاتارلىقلار غىمۇ ئۈنۈمى ئىنتايىن ياخشى.

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

ئادەتتە سۈرگۈ دورىلىرىنى ئىچمەي ۋىتامىنلارنى ئىد-
چىپ بەرسىمۇ بولىدۇ. مەسىلەن: ئۈچەينىڭ لۆمۈلدىشىنى
شۇنداقلا مۇسكۇل مېتابولىزىمىنى ئىلگىرى سۈرىدىغان ۋىتا-
مىن B_1 مۇ قەۋزىيەتنى داۋالىيالايدۇ. بۇنىڭغا ئوخشاش مە-
ساللار ئىنتايىن كۆپ بولۇپ، كلىنىكىلىق دوكلاتلاردىمۇ
ئىسپاتلانغانلىقى خاتىرىلەنگەن.

قەۋزىيەتنى داۋالاش ئۈچۈن ھەر كۈنى 300 مىللىگ-
رام ئەتراپىدا ۋىتامىن E نى ئىچىپ بەرگەن ياخشى. ئۇنىڭ-
دىن باشقا، ۋىتامىن E نىڭ گېمورروينى داۋالاشتىكى ئۈنۈ-
مىمۇ ئىنتايىن ياخشى، يەنى گېمورروي يادروسى ئۆسۈپ
قالغان كىشىلەر مىقدارىنى 600 مىللىگرامغا ئۆزگەرتىم
بولىدۇ.

بۇنىڭدىن باشقا، سىپازمىلىق قەۋزىيەتنى داۋالاشتا ۋىتا-
مىن C نىڭ ئۈنۈمى ئىنتايىن ياخشى. ۋىتامىن A بولسا
بېسىمنى يەڭگىلەيتىپ، ئاكتىپلاشقان ئوكسىگېننى چىقىرىد-
ۋېتىش ئارقىلىق، ھەزىم قىلىش يولىنىڭ ھەرىكىتىنى نور-
ماللاشتۇرىدۇ. بۇ قەۋزىيەتنى داۋالاشتا ئىنتايىن پايدىلىق.

مەسئۇل مۇھەررىرى: ئايگۈل مەخمۇت

مەسئۇل كوررېكتورى: رەيھان نۇر

قەۋزىيەتنى داۋالاشنىڭ ئەپچىل ئۇسۇللىرى

تەرجىمە قىلىپ تۈزگۈچى: مۇزەپپەر رازاق
ھەنپە مەخمۇت

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

ISBN7-5372-3994-0

باھاسى: 8.5 يۈەن