

گۈزەللىك ۋە ھۈسەن گۈزەللىك شۇراش مەجمۇئەسى

ھۈسەن گۈزەللىك شۇراش مەجمۇئەسى

يېڭىچە ئۇسۇللىرى

شەيخ ئابدۇلجەبار ئىبراھىم ئەل-ھەسەنى



مۇقاۋىنى لايىھىلىگۈچى: ئاينىسا ئوبۇل

خىتات : شىنجاڭ ئىنسانىيەت ئىلىمى ئاكادېمىيەسى

ئەڭ ئىلغار فوتون

بىلەن داۋالاش تېخنىكىسى سىزگە گۈزەللىك بېغىشلىغۇسى!

فوتون تېخنىكىسى بىلەن داۋالاش ئارقىلىق تېرە يۇمرانلاشتۇرۇش، ئاقارتىش، داغ چۈشۈرۈش، مۇدۇر يوقىتىش، قىلدام قان تومۇرنى يوقىتىش، بوشاپ كەتكەن يۈز تېرىسىنى يۇقىرىغا تارتىش، يۈز، بوينۇ، كۆز ئەتراپىدىكى قورۇقلارنى يوقىتىش قاتارلىقلاردا شۇ ۋاقىتتىكى ئۆزىدىلا ئۈنۈمى كۆرۈلىدۇ.

بىر قېتىملىق فوتون بىلەن داۋالاش ئۈنۈمى 3 يىللىق تېرە ئاسراشتىن يۇقىرىراق ئۈنۈم بېرىدۇ. 3 قېتىملىق نۇر بىلەن داۋالاش ئۈنۈمدىن ياخشى بولىدۇ.

داغ يوقىتىلغاندىن كېيىن قايتا تەكرارلانمايدۇ.
مۇلازىمەت توختىمى تۈزۈلۈپ ئۈنۈمى كۆرۈلىمىسە، پۇلىڭىز قايتۇرۇلىدۇ.

شىنجاڭ شېرىنئاي ھۆسن تۈزەش تەربىيەلەش مەركىزى: 0991-8388372

گۈزەللىك بۇلىقى 19.00 يۈەن

ھۆسن گۈزەللەشتۈرۈشنىڭ يېڭىچە ئۇسۇللىرى 19.50 يۈەن

ISBN 7-5372-4219-4



ISBN 7-5372-4219-4

(民文) 总定价: 38.50 元

تۈزگۈچىنىڭ قىسقىچە تەرجىمىھالى

گۈزەلنۇر پەخرىدىن 1972 - يىلى 11 - ئاينىڭ 15 - كۈنى ئاقسۇ شەھىرىدە تىجارەتچى ئائىلىسىدە دۇنياغا كەلگەن. ئوتتۇرا، باشلانغۇچ مەكتەپلەرنى ئاقسۇ شەھىرىدە ئوقۇپ تەمىنلىغاندىن كېيىن، 1991 - يىلى شىنجاڭ ئۇنىۋېرسىتېتىدىن نىڭ قانۇن كەسپىگە قوبۇل قىلىنىپ، 1994 - يىلى ئوقۇش پۈتتۈرگەن. 1995 - يىلىدىن 1997 - يىلىغىچە ئاقسۇ قارىتال يېزىسىدا ئوقۇتقۇچى بولۇپ ئىشلىگەن. 1997 - يىلى شىنجاڭ خاۋگۇاڭسۇن (بىياۋ باڭ) ھۆسن تۈزەش - چاچ ياساش كەسپىي تەربىيەلەش مەكتىپىدە، 1998 - يىلى شىئەن بەيىمى جۇڭخېچە ھۆسن تۈزەش ئىنستىتۇتىدا ئوقۇپ، ئوقۇشنى مۇۋەپپەقىيەتلىك تاماملىغاندىن كېيىن، 1998 - يىلى يىل بېشىدا شىنجاڭ شېرىن ئاي ھۆسن تۈزەش - چاچ ياساش مەركىزىنى، 1998 - يىلى 8 - ئايدا شىنجاڭ شېرىن ئاي ھۆسن تۈزەش - چاچ ياساش كەسپىي تېخنىكا تەربىيەلەش مەركىزىنى قۇرغان. ھازىر بۇ ئورۇننىڭ باش دىرېكتورى ھەم قا-نۇنىي ۋەكىلى، ئالىي دەرىجىلىك ھۆسن تۈزەش مۇتەخەسسسى. گۈزەلنۇر پەخرىدىن شىنجاڭ شېرىن ئاي ھۆسن تۈ-زەش - چاچ ياساش كەسپىي تېخنىكا تەربىيەلەش مەركىزد-ىنىڭ تەرەققىياتىنى ئىلگىرى سۈرۈپ، شىنجاڭدىكى ئوخشاش كەسپتىكىلەرنىڭ ئالدىدا مېڭىش، شۇنداقلا نۆۋەتتىكى

كەسكىن رىقابەت ۋە خىرىسقا تاقابىل تۇرۇش ئۈچۈن ئۆز-
لۈكسىز ئىزدىنىپ، 2000- يىلى شىئەن بەيمى تېببىي
ھۆسن تۈزەش مەكتىپىدە، 2006- يىلى 3- ئايدا كانادالىق
نەنسى خانىم گۇاڭجۇدا ئاچقان خەلقئارالىق ھۆسن تۈزەش
مەكتىپىدە بىلىم ئاشۇرغان. گۈزەلنۇر پەخرىدىن شىنجاڭ
شېرىن ئاي ھۆسن تۈزەش- چاچ ياساش كەسپىي تېخنىكا
تەربىيىلەش مەركىزىنىڭ مۇلازىمەت ۋە ئوقۇتۇش سۈپىتىنى
تېخىمۇ يۇقىرى كۆتۈرۈش بىلەن بىرلىكتە جەمئىيەتتىكى
ئىش كۈتۈپ تۇرغان ياشلارغا تېخىمۇ ياخشى، ئەتراپلىق
مۇلازىمەت قىلىشنى ئۆزىنىڭ شەرەپلىك بۇرچى دەپ قاراپ،
1998- يىلى 8- ئايدىن ھازىرغا قەدەر 2000 دىن ئوقۇغۇ-
چىنى ھۆسن تۈزەش كەسپىي تېخنىكا بىلىملىرى بويىچە
تەربىيىلەپ يېتىشتۈرۈپ چىقىپ، جەمئىيەتتىكى كىشى-
لەرنىڭ قىزغىن قارشى ئېلىشىغا ئېرىشتى.

شىنجاڭ شېرىن ئاي ھۆسن تۈزەش كەسپىي تېخنىكا
تەربىيىلەش مەركىزى يۇقىرى ماھارەتكە ئىگە كەسپىي
تېخنىكا ئىختىساس ئىگىلىرىگە ۋە مول، تەجرىبىلىك ئو-
قۇتۇش قوشۇنىغا ئىگە بولۇپ، جەمئىيەتتىن ھەر ۋاقىت
ئوقۇغۇچى قوبۇل قىلىدۇ.

ئالاقىلىشىش تېلېفون نومۇرى

مۇھەررىردىن

مۇندەرىجە

- I تېرىنى ئاسراش ۋە گۈزەللەشتۈرۈش..... 1
1. تېرە قانداق تۈزۈلىدۇ..... 1
2. ئادەمنىڭ تېرىسى نەچچە خىل بولىدۇ، قانداق.....
2. پەرقلىنىدۇرۇش كېرەك..... 2
3. تېرىنىڭ فېزىئولوگىيەلىك رولى نېمە..... 4
4. تېرىنىڭ بەدەن ساغلاملىقى بىلەن قانداق مۇناسىۋىتى.....
6. بار..... 6
5. قانداق قىلغاندا تېرىنىڭ ساغلاملىقىغا كاپالەتلىك.....
7. قىلغىلى بولىدۇ..... 7
6. ئاياللارنىڭ تېرىسى قانداق ئالاھىدىلىكلەرگە ئىگە..... 9
7. تېرىنىڭ خۇسۇسىيىتى قانداق ئۆلچىنىدۇ..... 10
8. تېرىڭىزنى ئاسراشنى بىلىمىز..... 12
9. تېرىنى قانداق ئاسراش كېرەك..... 15
10. قانداق قىلغاندا تېرىنى ئاسرىغىلى بولىدۇ..... 18
11. قۇرغاق تېرىلىك كىشىلەر تېرىسىنى ئاسراشقا.....
19. قانداق دىققەت قىلىش كېرەك..... 19

12. مائىلىق تېرىلەرنى قانداق ئاسراش كېرەك..... 20
13. نېمە ئۈچۈن ساغلام تېرە ھۆسن تۈزەشنىڭ ئاساسى.....
- 21 دېيىلىدۇ.....
14. يۈز تېرىسىنى قانداق ئاسراش كېرەك..... 22
15. يۈز تېرىسى قېرىپ كېتىشتىن قانداق ساقلانغىلى.....
- 23 بولىدۇ.....
16. پەسلىنىڭ ئۆزگىرىشىگە ئەگىشىپ تېرىنى قانداق.....
- 30 ئاسراش كېرەك.....
17. ياز پەسلىدە تېرىنى قانداق ئاسراش كېرەك..... 31
18. ئەتىيازدا تېرىنى قانداق ئاسراش كېرەك..... 33
19. خانىم - قىزلار ئەتىيازدا تېرىسىنى قانداق ئاسرىشى....
- 35 كېرەك.....
20. كۈز پەسلىدە تېرىنى قانداق ئاسراش كېرەك..... 35
21. قىش پەسلىدە تېرىنى قانداق ئاسراش كېرەك..... 37
22. كۈز، قىش پەسلىرىدە تېرە ئاسراشتا بىلىۋېلىشقا.....
- 39 تېگىشلىك ئىشلار.....
23. خانىم - قىزلار كەچتە ئۇخلاشتىن ئىلگىرى يۈز.....
- 44 تېرىسىنى قانداق ئاسرىشى كېرەك.....
24. ئاياللار تېرىسىنى باسقۇچلۇق ئاسرىشى كېرەك..... 45
25. ياشانغانلار تېرىسىنى قانداق ئاسرىشى كېرەك..... 49

26. قول تېرىسىنى ئاسراش ئۇسۇلى..... 51
27. تېرە ئاسراش ۋە تېرىنى گۈزەللەشتۈرۈش..... 52
28. تېرىڭىزنى گۈزەللەشتۈرمەكچى بولسىڭىز..... 56
29. تېرە قېرىپ كېتىشنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۇسۇلى..... 57
30. بويۇن تېرىڭىزنى ئاسرىماقچى بولسىڭىز..... 58
31. يۈز تېرەم بالدۇر قېرىپ كەتمەسۇن دېسىڭىز..... 59
32. تېرىڭىزنى تېخىمۇ ئاق بولسۇن دېسىڭىز..... 60
33. يۈز تېرىڭىزنى تېخىمۇ ساغلام قىلاي دېسىڭىز..... 62
34. قارا تېرىنى گۈزەللەشتۈرۈشتە نېمىلەرنى ئىستېمال..... 63
- قىلىش كېرەك..... 63
35. ئاپتاپتىن مۇداپىئەلىنىش مېيى ئارقىلىق تېرىنى..... 66
- قانداق ئاسرىغىلى بولىدۇ..... 66
36. ئاپتاپتا كۆيگەن تېرىلەرنى قانداق پەرۋىش قىلىش..... 67
- كېرەك..... 67
37. تېرە ئاسراشتىكى 1 - قەدەم..... 69
38. مەڭزى قىزىل تۇرۇشنىڭ سىرى..... 70
39. تېرىنى يۇمرانلاشتۇرۇشنىڭ سىرى..... 71
40. تېرىنى كۆركەملەشتۈرۈش ۋە ئاسراش..... 74
41. دورا بىلەن يۇيۇنۇش تېرىنى ئاسراشقا پايدىلىق..... 75

- II تېرە ئاسراش ۋە ھۆسن گۈزەللەشتۈرۈشتە.....
- 78 بىلىۋېلىشقا تېگىشلىك ئىشلار.....
- 78 1. ھۆسن تۈزەش ھەققىدە بىلىملەر.....
- 83 2. يۈزنى قانداق يۇيۇش ھۆسن تۈزەشكە پايدىلىق.....
- 83 3. كەچتە ھۆسن تۈزەش، ئەتىگەندە ھۆسن تۈزەشتىنمۇ.....
- 84 مۇھىممۇ؟.....
- 86 4. يۈزنى ئۇۋۇلاشنىڭ قانداق رولى بار.....
- 88 5. يۈزنى ئۇۋۇلاش ئۇسۇلى ۋە تەرتىپى.....
- 90 6. يۈزنى ئۇۋۇلاشتا دىققەت قىلىدىغان ئىشلار.....
- 91 7. يۈز پەردىسى قانداق ئىشلىتىلىدۇ.....
- 91 8. يۈز پەردىسى ئارقىلىق ھۆسن تۈزەشنىڭ پرىنسىپى.....
- 93 نېمە؟.....
- 94 9. تۈك چۈشۈرۈش مېيىنى قانداق ئىشلىتىش كېرەك؟...
- 95 10. تېرە گۈزەللىكىنىڭ ئالتۇن پەيتى.....
- 96 11. تېرە گۈزەللىكىنىڭ شەرتى.....
- 97 12. تېرىنىڭ دۈشمىنى.....
- 101 13. تېرە ئاسراشتا دىققەت قىلىشقا تېگىشلىك 10 ئىش...
- 102 14. ھۆسن تۈزەشتىكى 10 خىل خاتا قاراش.....
- 107 15. تېرىنى ئاسراشتىكى خاتالىقلار.....

16. تېرىنى ئاسراشتىكى خاتا كۆزقاراشلار 108
17. تېرىڭىزنىڭ قارىداپ كېتىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىشنى 109
18. ئەتىيازدا تېرىڭىزنى قۇرۇق قويماڭ 115
19. قىش كۈنلىرى قانداق قىلغاندا يۈز تېرىسىگە 116
20. ئاپتاپتىن ساقلىنىش بۇيۇملىرىنى ئىشلەتكەندە، 119
21. يۈز يۇغاندا نېمىلەرگە دىققەت قىلىش كېرەك 120
22. يۈزنى بەك كۆپ يۇماسلىق كېرەك 122
23. خانىم - قىزلار ئۇلترا بىنەپشە نۇرنىڭ تەسىرىگە 123
24. خانىم - قىزلارنىڭ يۈزىگە داغ چۈشۈپ قالغاندا 124
25. كۆز ئەتراپىنىڭ قارىداپ قېلىشىدىن ساقلىنىش 125
26. كۆزىڭىزنىڭ ئەتراپىنى ئاسراشنى ئۆگىنىۋېلىڭ 129
27. قانداق قىلغاندا سەپكۈننىڭ ئالدىنى ئالغىلى 130
28. تېتىقتۇ بىلەن ھۆسن گۈزەللەشتۈرۈش بۇيۇملىرىنىڭ 132
29. ئوزۇقلۇقمۇ تېرە رەڭگىنى ئۆزگەرتەلەيدۇ 133

30. يەتتە تۈرلۈك ھۆسن تۈزەش چەكلىمىسىنى.....
 ئۆزگەرتىش..... 136
 31. تېرىگە ئاساسەن يۈز مېيى تاللاش..... 139
 32. يۈز پەردىسى دېگەن نېمە؟ ئۇنىڭ قانداق رولى بار؟.....
 قانداق ئىشلىتىش كېرەك..... 141
 33. تېرىسى قارامتۇل ئاياللار يېمەكلىك جەھەتتە.....
 نېمىلەرگە دىققەت قىلىش كېرەك..... 143
 34. ھامىلىدارلىق دېغى چۈشۈشتىن ساقلىنىشنى.....
 بىلىۋېلىش..... 146
 35. يېڭى تىپتىكى بىرنەچچە خىل «ئادەمنى.....
 گۈزەللەشتۈرۈش» ئېلىپكتر سايمانلىرى..... 148

- III قورۇق چۈشۈشنى كېچىكتۈرۈش ۋە قورۇق.....
 يوقىتىش تەدبىرلىرى..... 151
 1. قورۇق قانداق پەيدا بولىدۇ..... 151
 2. قورۇق چۈشۈشنىڭ سەۋەبلىرى..... 153
 3. قورۇق پەيدا بولۇشنىڭ قانداق ئالدىنى ئېلىش.....
 كېرەك؟..... 156
 4. كۆز خالتىسى پەيدا بولۇشنىڭ قانداق ئالدىنى.....
 ئېلىش كېرەك..... 161

5. بويۇنغا قورۇق چۈشۈشنىڭ قانداق ئالدىنى ئېلىش.....
كېرەك..... 163
6. قانداق قىلغاندا ياش تۇرۇپ يۈزگە ئاسان قورۇق.....
چۈشۈشتىن ساقلانغىلى بولىدۇ؟..... 163
7. كۆز ئەتراپىدىكى قورۇقلارنى قانداق يوقىتىش.....
كېرەك؟..... 165
8. قورۇق يوقىتىشنىڭ ئەڭ ئۈنۈملۈك ئۇسۇلى نېمە؟.... 167
9. كۆز ئەتراپىنى ئاسراش ئۇسۇلى..... 169
10. كۆز چانقى قارىداپ قېلىشنى يوقىتىش ئۇسۇلى.... 170
11. كۆزنىڭ ئەتراپىدىكى قارا چەمبىرەكنى يوقىتىش.....
ئۇسۇلى..... 171
12. كۆز ئەتراپى قارىداپ قېلىشنىڭ ئالدىنى ئېلىش.....
ئۇسۇلى..... 172
13. كۆز ئەتراپىدىكى قورۇقنىڭ ئالدىنى ئېلىش ۋە.....
ئۇنى يوقىتىش ئۇسۇلى..... 173
14. كۆز قۇيرۇقىدىكى قورۇقنى يوقىتىشنىڭ ئەپچىل.....
تەدبىرلىرى..... 175
15. كۆز ئەتراپىدىكى قورۇقنى يوقىتىشنىڭ ئەپچىل.....
چارىلىرى..... 175
16. يۈزگە قورۇق چۈشۈشنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۇسۇلى... 177

17. پېشانىگە مۇددەتتىن بۇرۇن چۈشكەن قورۇقنى.....
177 يوقىتىش ئۇسۇلى.....
178 يۈزدىكى قورۇقنى يوقىتىشنىڭ چارىلىرى.....
19. قورۇق چۈشۈشنى ئوزۇقلۇق ئارقىلىق داۋالاش.....
179 ئۇسۇلى.....
20. قورۇق چۈشۈشنى يەرلىك ئورۇنلۇق داۋالاش.....
182 ئۇسۇلى.....
21. قورۇق چۈشۈشنى ئۇۋۇلاش ئارقىلىق داۋالاش.....
185 ئۇسۇلى.....
22. قورۇق يوقىتىش رېتسېپى.....
187

- IV ھۆسن گۈزەللەشتۈرۈشنىڭ ئۆزگىچە.....
188 ئۇسۇللىرى.....
188 1. چىراي گۈزەللەشتۈرۈش ھەرىكىتى.....
190 2. يۈزنى گۈزەللەشتۈرۈش گىمناستىكىسى.....
194 3. يۈزنى ماسساژ قىلىشتىكى بىلىملەر.....
198 4. تېرىنى ھورداپ گۈزەللەشتۈرۈش ئۇسۇلى.....
5. قورۇق يوقىتىپ تېرىنى گۈزەللەشتۈرۈشتىكى ئالتە.....
199 خىل ئۇۋۇلاش ئۇسۇلى.....

6. ئۇۋۇلاش ئارقىلىق ھۆسن گۈزەللەشتۈرۈش ئۇسۇلى.... 201
7. بارماق بىلەن بېسىش ئارقىلىق ھۆسن.....
- گۈزەللەشتۈرۈش ئۇسۇلى..... 203
8. روھىي كەيپىيات ئارقىلىق ھۆسن گۈزەللەشتۈرۈش.....
- ئۇسۇلى..... 206
9. ئاز يەپ كۆپ چاپناش ئارقىلىق ھۆسن.....
- گۈزەللەشتۈرۈش ئۇسۇلى..... 207
10. كومپيۇتېردىن پايدىلىنىپ ھۆسن تۈزەش ئۇسۇلى.... 208
11. ئۇيۇقۇ ئارقىلىق ھۆسن تۈزەش ئۇسۇلى..... 214
12. يۈز قىسمىنى گۈزەللەشتۈرۈشنىڭ ئەپچىل.....
- ئۇسۇللىرى..... 217
13. بويۇننى ئۇۋۇلاش ئارقىلىق مېڭىنى سەگەكلەشتۈ.....
- رۇپ چىرايىنى گۈزەللەشتۈرۈش ئۇسۇلى..... 218
14. ئائىلىدە يۈزنى ھورداپ تازىلاش ئۇسۇلى..... 218
15. لەۋنى سىلىقلاشتۇرۇش ئۇسۇلى..... 220
16. كۆكتات ۋە مېۋىدىن پايدىلىنىپ ھۆسن.....
- گۈزەللەشتۈرۈش ئۇسۇلى..... 222
17. كۆكتات ۋە مېۋە - چېۋىنى يۈزگە چاپلاش.....
- ئارقىلىق ھۆسن گۈزەللەشتۈرۈش ئۇسۇلى..... 225

18. ئاياللارنىڭ يېنىدىكى ھۆسن تۈزەش بۇيۇملىرى..... 228

V ھۆسن گۈزەللەشتۈرىدىغان يېمەك - ئىچمەك.....

مېۋە - چېۋە ۋە كۆكتاتلار..... 231

1. ئادەمنى گۈزەللەشتۈرىدىغان يېمەكلىكلەر..... 231

2. چىرايىنى گۈزەللەشتۈرىدىغان يېمەكلىكلەر..... 234

3. بەدەن گۈزەللىكىگە پايدىلىق يېمەكلىكلەر..... 236

4. ھۆسن تۈزەيدىغان يېمەكلىكلەر..... 238

5. ۋىتامىنلارنىڭ ھۆسن تۈزەش رولى..... 242

6. جۇڭخىي ئۆسۈملۈك دورىلىرىنىڭ ھۆسن تۈزەش.....

رولى..... 245

7. گۈل چېڭنىڭ ھۆسن تۈزەش رولى..... 248

8. كۆكتاتلارنىڭ ھۆسن تۈزەش رولى..... 250

9. مېۋىلەرنىڭ ھۆسن تۈزەش رولى..... 252

10. ئۆسۈملۈك مېيىنىڭ ھۆسن تۈزەش رولى..... 255

11. توشقان گۆشىنىڭ ھۆسن تۈزەش رولى..... 256

12. توخو گۆشىنىڭ ھۆسن تۈزەش رولى..... 259

13. ئۆرۈك مېغىزىنىڭ ھۆسن تۈزەش رولى..... 260

14. چىلاننىڭ ھۆسن تۈزەش رولى..... 262

15. پىچەكگۈلنىڭ ھۆسن تۈزەش رولى..... 263

16. ئاق ساڭراۋ قۇلاقنىڭ ھۆسن تۈزەش رولى 264
17. گازىرنىڭ ھۆسن تۈزەش رولى 264
18. موگۇنىڭ ھۆسن تۈزەش رولى 265
19. تۇخۇمنىڭ ھۆسن تۈزەش رولى 266
20. لوڭيەننىڭ ھۆسن تۈزەش رولى 267
21. يىپەكنىڭ ھۆسن تۈزەش رولى 268
22. ئاچچىقسۇنىڭ تېرىنى گۈزەللەشتۈرۈش رولى 271

VI ھۆسن گۈزەللەشتۈرۈشنىڭ ئاددىي ئۇسۇللىرى 273

1. ھۆسن تۈزەشنىڭ چارسى 273
2. ھۆسن تۈزەش سۇيۇقلۇقىنى ياساش ئۇسۇلى 275
3. ھۆسن تۈزەش يۈز پەردىسىنى يېمەكلىك بىلەن ئۆزى
ياساش ئۇسۇلى 277
4. ھۆسن تۈزەش يۈز پەردىسىنى جۇڭخىي ئۆسۈملۈك
دورلىرى بىلەن ئۆزى ياساش ئۇسۇلى 279
5. ھۆسن تۈزەش يۈز ياپقۇچىنى كۆكتاتلار بىلەن ئۆزى
ياساش ئۇسۇلى 280
6. ھۆسن گۈزەللەشتۈرۈشتىكى ئاددىي ئۇسۇللار 282
7. ئائىلىدىكى ئاددىي ھۆسن تۈزەش ئۇسۇلى 284
8. ئۆزى ياسىۋالغان يۈز مەلھىمى بىلەن ھۆسن تۈزەش 284

- 285 ئۇسۇلى
- 287 9. تۇخۇم بىلەن ھۆسن تۈزەش ئۇسۇلى
- 288 10. تۇخۇم سېرىقى بىلەن ھۆسن تۈزەش ئۇسۇلى
- 289 11. ئاچچىقسۇ بىلەن ھۆسن تۈزەش ئۇسۇلى
- 293 12. تەبىئىي سۇ بىلەن ھۆسن تۈزەش ئۇسۇلى
- 297 13. ھەسەل بىلەن ھۆسن تۈزەش ئۇسۇلى
- 300 14. سۈت بىلەن ھۆسن تۈزەش ئۇسۇلى
- 302 15. چاي ۋە شېكەر بىلەن ھۆسن تۈزەش ئۇسۇلى
- 303 16. پەمىدۇر بىلەن ھۆسن تۈزەش ئۇسۇلى
- 304 17. تاۋۇز بىلەن ھۆسن تۈزەش ئۇسۇلى
- 304 18. تەرخەمەك بىلەن ھۆسن تۈزەش ئۇسۇلى
- 305 19. كاۋا بىلەن ھۆسن تۈزەش ئۇسۇلى
- 305 20. ئالما بىلەن ھۆسن تۈزەش ئۇسۇلى
- 306 21. ئاق تۇرۇپ بىلەن ھۆسن تۈزەش ئۇسۇلى
- 306 22. ئاغىچە سۈيى بىلەن ھۆسن تۈزەش ئۇسۇلى
- 308 23. چاي بىلەن ھۆسن تۈزەش ئۇسۇلى
- 309 24. يېشىل چاي بىلەن ھۆسن تۈزەش ئۇسۇلى
- 312 25. گۈل چېڭى بىلەن ھۆسن تۈزەش ئۇسۇلى
- 313 26. ئۇۋاق تۈز بىلەن ھۆسن تۈزەش ئۇسۇلى

27. تەبىئىي ئۇسۇل بىلەن ھۆسن گۈزەللەشتۈرۈش..... 315

Ⅶ يۈزگە داغ، سەپكۈن چۈشۈش ۋە ئۇنى.....

يوقىتىش ئۇسۇللىرى..... 317

1. يۈزگە سەپكۈن چۈشۈش ۋە ئۇنى يوقىتىش

ئۇسۇلى..... 317

2. سەپكۈننىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۇسۇللىرى..... 319

3. سەپكۈننى يېمەكلىك بىلەن داۋالاش ئۇسۇللىرى..... 320

4. سەپكۈن داۋالاش رېتسېپى..... 322

5. رۇسلارنىڭ سەپكۈننى يوقىتىش رېتسېپلىرى..... 325

6. يۈزگە داغ چۈشۈش ۋە ئۇنى يوقىتىش تەدبىرلىرى.... 328

7. يۈزدىكى داغنى چۈشۈرۈشنىڭ رېتسېپى..... 331

8. سەپكۈن ۋە داغنى يوقىتىدىغان تەبىئىي دورىلار ۋە.....

يېمەكلىكلەر..... 331

9. داغ ۋە سەپكۈن يوقىتىشنىڭ ئاددىي ئۇسۇللىرى..... 334

Ⅷ دانىخورەك ۋە ئۇنى يوقىتىش ئۇسۇللىرى..... 337

1. نېمە ئۈچۈن قىز - يىگىتلەرگە ئاسانلا دانىخورەك.....

چىقىدۇ..... 337

2. قانداق قىلغاندا دانىخورەكنىڭ ئالدىنى ئالغىلى ۋە.....

- 338 ئۇنى داۋالىغىلى بولىدۇ.
- 340 3. دانخورەكنى قانداق داۋالىغىلى بولىدۇ.
- 4. نېمە ئۈچۈن يۈزدىكى دانخورەكنى سىقىشقا.
- 342 بولمايدۇ.
- 343 5. دانخورەكنى داۋالاشنىڭ ئاددىي ئۇسۇلى.
- 6. دانخورەكنى مېۋە شىرنىسى بىلەن داۋالاش.
- 345 ئۇسۇلى.
- 345 7. دانخورەكنى تېز يوقىتىش ئۇسۇلى.
- 348 8. يۈزدىكى دانخورەكنى چۈشۈرۈش ئۇسۇلى.
- 348 9. دانخورەكنى داۋالاش رېتسېپلىرى.

I تېرىنى ئاسراش ۋە گۈزەللەشتۈرۈش

1. تېرە قانداق تۈزۈلىدۇ

تېرە ئېپىدېرما، ھەقىقىي تېرە ۋە تېرە ئاستى توقۇلما. مېسدىن ئىبارەت ئۈچ قەۋەتكە بۆلۈنىدۇ. ئەڭ ئىچكى قەۋەتتىكى تېرە ئاستى توقۇلمىسىدا تېرە ئاستى مايلىرى بولىدۇ. بىز سۈرگەن گىرىم سۈيى، يۈز مېيى قاتارلىقلاردىكى ئوزۇقلۇق تەركىبلىرى مانا مۇشۇ يەردە سىڭىپ، تېرىنى سىلىقلاشتۇرىدۇ. ھەقىقىي تېرە تېرىنىڭ مەركىزىي قىسمى بولۇپ، تەر بېزى، تېرە ماي بېزى، تۈك يىلتىزى، قىلدام قان تومۇر، لىمغا قاتارلىقلارنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ. بۇلار تېرىگە نىسبەتەن مۇھىم فىزىئولوگىيەلىك رول ئوينايدۇ. ئېپىدېرما ھەقىقىي تېرىنىڭ قوغدىغۇچى قەۋىتى. ئۇ بىر مىللەتتىرغىمۇ يەتمەيدىغان بىر قەۋەت نېپىز پەردە بولۇپ، تۈك تۆشۈكچىلىرى ۋە تەر بەزىلىرى ئارقىلىق ئۈزلۈكسىز سۇ ئاجرىتىپ چىقىرىدۇ. تۈك تۆشۈكچىلىرى بىلەن تەر بەزىلىرى ناھايىتى ئاسانلا كىر بىلەن توسۇلۇپ قالىدۇ. تېرىدىكى كىرلەر ۋاقىتدا تازىلانمىسا، دانىخوۋەك چىقىپ

تېرىنى يىرىكلەشتۈرۈۋېتىدۇ.

2. ئادەمنىڭ تېرىسى نەچچە خىل بولىدۇ؟ قانداق پەرقلەندۈرۈش كېرەك

تېرىنىڭ سىرتقى يۈزىدە بىر قەۋەت ماي پەردىسى بو-
لۇپ، ئۇ تېرە ياغ بېزى ئاجراتقان تېرە يېغى (ماي) بىلەن
تەر سۇيۇقلۇقى (سۇ تەركىبى) دىن تۈزۈلگەن. تېرە يېغى
بىلەن تەر سۇيۇقلۇغىنىڭ ئاجرىلىش مىقدارىغا ئاساسەن تېرە
تۆت خىل تۈرگە بۆلۈنىدۇ:

1. مايلىق تېرە: تېرىنىڭ تەر تۆشۈكچىلىرى چوڭراق
بولسا، دائىم ماي چىقىدۇ، ئاسان دانخورەك چىقىدۇ. بىراق،
بۇ خىل تېرە مايلىق بولغاچقا ئاسان قورۇق چۈشمەيدۇ،
شامال ۋە ئاپتاپقا بەرداشلىق بېرەلەيدۇ.

2. ئوتتۇرا ھال تېرە: بۇ خىل تېرىنىڭ تەر تۆشۈك-
چىلىرى چوڭمۇ ئەمەس، كىچىكمۇ ئەمەس مۇۋاپىق بولىدۇ.
يۈز قىسمىنىڭ تېرىسى ئىنتايىن سىلىق بولىدۇ. تېرە ماي
ئاجراتمىلىرى نورمال، سىرتقى غىدىقلاشلارغا ئانچە سەزگۈر
بولمايدۇ.

3. قۇرغاق تېرە: تەر تۆشۈكچىلىرى كىچىك، يۈز تې-
رىسى يۇمران، قىزغۇچ بولىدۇ، ماي چىقمايدۇ. پاكىز،

كۆركەم كۆرۈنىدۇ. بىراق، پارقىرىمايدۇ. سىرتقى غىدىقلاش-
لارغا بەرداشلىق بېرەلمەيدۇ. ئاپتاپتا كۆيۈپ كەتسە قىزىرىپ
ئاغرىيدۇ، كېپەك ئۆرلەيدۇ.

4. ئالاھىدە سەزگۈر تېرە: تېرىنىڭ سەزگۈر بولۇشى
تېرە مېيىنىڭ ئاجرىتىلىش مىقدارى بىلەن مۇناسىۋەتسىز.
بۇ خىل تېرە سىرتقى تەسىرنىڭ غىدىقلىشىغا ئىنتايىن
ئاسان ئۇچرايدۇ، ئاسان داغلىق ئەسۋە چىقىدۇ. بۇ خىل تې-
رىلەرنىڭ بەزىلىرى تۇغما بولىدۇ. يەنە بەزىلىرى بولسا سا-
لامەتلىك ئەھۋالى، روھىي ھالەتنىڭ تەڭپۇڭسىزلىقى ياكى
پەسىلنىڭ ئۆزگىرىشى سەۋەبىدىن كېلىپ چىقىدۇ.

تېرىنى ئاسراش ئۈچۈن، ئالدى بىلەن ئۆز تېرىمىزنىڭ
قايسى خىلدىكى تېرىگە تەۋە ئىكەنلىكىنى بىلىۋېلىشىمىز
كېرەك. تېرىنى پەرقلەندۈرۈشنىڭ ئاددىي ئۇسۇلى: كەچتە
ئۇخلاشتىن ئىلگىرى يۈزنى سوپۇنلاپ يۇيۇپ، يۈزدىكى ماي-
لارنى پاكىز چىقىرىۋېتىپ، ھېچقانداق ماي سۈرمەيمىز. ئە-
تىسى ئەتىگەندە ئورنىمىزدىن تۇرۇپ، بۇرۇننىڭ ئىككى تە-
رىپىنى ياكى پېشانىنى يۇمشاق قەغەز بىلەن سۈرتىمىز.
قەغەزگە پۈتۈنلەي ماي چىققان بولسا مايلىق تېرىگە تەۋە
بولىدۇ. ئىككىسىنىڭ ئارىلىقىدا بولۇپ، ئازراق ماي چىقسا
ئوتتۇرا ھال تېرىگە تەۋە بولىدۇ. ئادەتتە كۆپىنچە گىرىم-
بۇيۇملىرىنى ئىشلەتكەندە ئوخشاش بولمىغان دەرىجىدە رې-

ئاكسىيە قىلىپ، قىزىرىپ، ئىششىپ، قىچىشىدىغان ياكى چىمىلداپ ئاغرىيدىغان تېرە زىيادە سەزگۈر تېرىگە تەۋە بولىدۇ.

3. تېرىنىڭ فىزىئولوگىيەلىك رولى نېمە

(1) نەپەسلىنىش رولى: تېرىنىڭ سىرتقى يۈزىدىن دا-ئىم ھور چىقىپ تۇرىدۇ (كۆز بىلەن كۆرگىلى بولمايدىغان تەر). شۇنىڭ بىلەن بىر ۋاقىتتا، ھەقىقىي تېرىگە ئوكسىد-گېن يەتكۈزۈپ بېرىپ، ئۇنىڭ ئىقتىدارىنى ئىلگىرى سۈرىدۇ. بۇنى تېرىنىڭ ئەڭ ئاساسىي رولى دېيىشكە بولىدۇ.

(2) ئاجرىتىپ چىقىرىش رولى: تېرە ماي بېزى ۋە تەر بەزىلىرىنىڭ ئاجرايمىلىرى تېرىنى سىلىقلاشتۇرۇپ، ساغلام، گۈزەل قىلىدۇ. لېكىن تېرىنىڭ ماي ئاجرىتىشى نورمال بولمىسا، تېرىمۇ نورمال بولمايدۇ. ئاجرايمىلار بەك كۆپ بولۇپ كەتسە، تېرە مايلىق بولۇپ كېتىدۇ. بەك ئاز بولسا، تېرە يىرىكىلىشىپ كېتىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا، ھورمونلارنىڭ تەسىرى تۈپەيلىدىن، بەزىدە يەنە دانىخورەك ۋە ھۈررەكلەر چىقىپ قالىدۇ.

(3) سۈمۈرۈش رولى: تېرە تۈك تۆشۈكچىلىرى، تەر بەزىلىرى ھەمدە پۈتكۈل تېرە ئارقىلىق مايدا ئېرىيدىغان

ماددىلارنى تولۇق سۈمۈرىدۇ (سىڭدۇرىدۇ). شۇڭا، پەرداز بۇ-
يۈملىرىنىڭ ئوزۇقلۇق تەركىبىنى ئۈنۈملۈك ھالدا سىڭدۇ-
رەلەيدۇ.

(4) قوغداش رولى: ھەقىقىي تېرە ۋە تېرە ئاستى تو-
قۇلمىلىرى سىرتتىن كەلگەن زەربە ۋە غىدىقلاشلارنى ئا-
جىزلاشتۇرالايدۇ. تېرىنىڭ خۇسۇسىيىتىگە ماس كەلمەيدىغان
پەرداز بۇيۇملىرىنىڭ تەسىرىگە تاقابىل تۇرالايدۇ. شۇنىڭ
بىلەن بىر ۋاقىتتا، تېرىنى باكتېرىيە ۋە كۈچلۈك كۈن
نۇرىنىڭ تەسىرىدىن قوغداپ قالايدۇ.

(5) سېزىش رولى: تېرىگە تارقالغان نېرۋا تالالىرىغا
تايىنىپ، تېرىدە تېگىش سېزىمى، ئىسسىق-سوغۇق سې-
زىمى، ئاغرىق سېزىمى قاتارلىقلار ھاسىل بولىدۇ.

(6) بەدەن تېمپېراتۇرىسىنى تەڭشەش رولى: بەدەننىڭ
ساغلاملىقىنى قوغداشتا، بەدەندىكى ئارتۇقچە ئىسسىقلىقنى
بەدەننىڭ سىرتىغا تارقىتىۋېتىش كېرەك. بۇ ئاساسلىقى
تېرىگە تايىنىپ ئەمەلگە ئاشۇرۇلىدۇ. تېمپېراتۇرا يۇقىرى
بولغاندا، تېرە كېڭىيىپ، ئىسسىقلىق ئوڭاي تارقىلىدۇ.
سوغۇق بولغاندا تېرە تارىيىپ، ئىسسىقلىقنىڭ تارقىلىشىنى
ئازايتىدۇ.

(7) ئىپادىلەش رولى: خۇشال-خۇرام ۋە قايغۇ-ئەلەم
ھېسسىياتلىرى ھەمىشە تېرىدە ئەكس ئېتىدۇ. ئادەم قورقۇپ

كەتكەندە تاتىرىپ كېتىدۇ، ئاچچىقلانغاندا قىزىرىپ كۆپۈپ كېتىدۇ، تىت - تىت بولغاندا يىرىكىلىشىپ كېتىدۇ.

4. تېرىنىڭ بەدەن ساغلاملىقى بىلەن قانداق مۇناسىۋىتى بار

ساغلام تېرە قىزغۇچ، سىلىق بولىدۇ. مەلۇم ئېلاستىد - كىلىققا ئىگە كېلىدۇ، شۇنداقلا مەلۇم دەرىجىدە قاتتىق بو - لىدۇ. چېڭمۇ ئەمەس، بوشمۇ ئەمەس، ئوتتۇرا ھال كېلىدۇ. يىرىكمۇ بولمايدۇ، مايلىقمۇ بولمايدۇ. دېمەك، ئۇ بەدەن گۈ - زەللىكىنىڭ مۇھىم تەركىبىي قىسمىدۇر. تېرە پۈتۈن بە - دەننى يېپىپ تۇرۇپ، سىرتنىڭ ھەر خىل غىدىقلىشىغا قارشى تۇرىدۇ ھەمدە بەدەن تېمپېراتۇرىسىنى تەڭشەش، ئىچكى ئەزالارنى ئاسراش رولىنى ئوينايدۇ. ئورگانىزىمدا بو - لىدىغان ھەر خىل فىزىئولوگىيىلىك ۋە پاتولوگىيىلىك ئۆزگىرىش جەريانىغا قاتنىشىدۇ.

بۇنىڭدىن كۆرۈۋېلىشقا بولىدۇكى، تېرىنىڭ بەدەن بە - لىمەن بولغان مۇناسىۋىتى ئىنتايىن زىچ. بەدەندىكى بەزى ئۆزگىرىشلەر تېرىدە ئەكس ئەتىدۇ. مەسىلەن: تال ۋە ئاش - قازىنى ئاجىز، ھەزىم قىلىشى ناچار كىشىلەرنىڭ تېرىسى قورۇلۇپ، سارغىيىپ كېتىدۇ؛ سىل كېسەلىگە گىرىپتار

بولغانلارنىڭ تېرىسى ئاقىرىپ كېتىدۇ؛ بەدەندە ۋىتامىن A كەمچىل بولسا تېرە قۇرۇپ كېپەكلىشىدۇ؛ ۋىتامىن C كەمچىل بولسا تېرە قان تومۇرلىرى ئاسان يېرىلىپ كېتىدىغان، بىر نەرسە تەگسىلا قانايىدىغان، بىر يېرى كۆك، بىر يېرى سۆسۈن بولۇپ قالىدۇ. شۇڭا، تېرىدىكى ھەر خىل ئىپادە - ئۆزگىرىشلەردىن كېسەللىككە دىئاگنوز قويۇشتا پايدىلىنىشقا بولىدۇ.

5. قانداق قىلغاندا تېرىنىڭ ساغلاملىقىغا كاپالەتلىك قىلغىلى بولىدۇ

دۇنيادا ساغلام تېرە ۋە تەرەققىي قىلغان مۇسكۇللار - دىنىمۇ چىرايلىق ھېچقانداق كىيىم يوق. قانداق قىلغاندا تېرىنىڭ ساغلام بولۇشىغا كاپالەتلىك قىلغىلى بولىدۇ؟

(1) ئەتراپلىق ئوزۇقلىنىش. ھەر خىل يېمەكلىكلەر تېرىنىڭ ماددا ئالماشتۇرۇشى، ئاجرىتىپ چىقىرىشى ۋە ئوزۇقلىنىشقا بىۋاسىتە تەسىر كۆرسىتىدۇ. تەركىبىدە ۋىتامىن A كۆپ يېمەكلىكلەرنى يېسە، تېرە پارقىراق بولىدۇ. تېرىنىڭ قۇرۇپ، يىرىكلىشىپ كېتىشنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ؛ تەركىبىدە ۋىتامىن B كۆپ يېمەكلىكلەرنى يېسە، تېرىنىڭ قورۇقى يوقاپ، تېرە كېسەللىكى پەيدا بولۇشنىڭ

ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ؛ ۋىتامىن C كۆپ يېمەكلىكلەرنى يېسە، تېرىدىن ماي چىقىشنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ. شۇڭا، يېمەكلىكلەرنىڭ تۈرى كۆپ، ھەر خىل ئوزۇقلۇق ماددىلار يېتەرلىك بولۇشى لازىم.

(2) پاكىز ساقلاش. پاكىز تېرە كېسەللىك باكتېرىيىلىرىنى يوقىتىش رولىنى ئويناپلا قالماستىن، بەلكى تېرىدە ئاسانلىقچە كېسەللىك يۈز بەرمەيدۇ. ئەگەر تېرىنى ئۇزاققىچە يۇمىسا، تېرىدىكى تەر تۆشۈكچىلىرىنى چالغ-توزانلار توسۇۋالىدۇ-دە، ئاسانلا تېرە كېسەللىكى پەيدا بولىدۇ. يۈزنى، بەدەننى يۇغاندا ئىللمان سۇ ئىشلەتكەن ياخشى. ئىللمان سۇ تېرىدىكى قىل قان تومۇرلىرىنى كېڭەيتىدۇ. تەر تۆشۈكچىلىرىنى ئېچىپ، ماددا ئالماشتۇرۇش ھاسىلاتلىرىدىن ئىككى چىقىرىلىشنى ئىلگىرى سۈرىدۇ، تېرىنىڭ پاكىزلىقىنى ساقلايدۇ.

(3) مۇۋاپىق غىدىقلاش. تېرىنى ھاۋاغا سېلىش، دېڭىز سۈيىدە يۇيۇنۇش، ئاپتاپقا قاقلىنىش ۋە تېرىنى ئۇۋۇلاش قاتارلىقلار تېرىنىڭ ھاۋا كىلىماتىغا ماسلىشىش ئىقتىدارىنى ئاشۇرىدۇ. ئۇۋۇلاش يەنە تېرىدىكى قاننىڭ ئايلىنىشىنى ئىلگىرى سۈرۈپ، تېرىنىڭ قېرىپ كېتىشىنى كېچىكتۈرىدۇ. (4) تېرىنى ئاسراش. تېرىنىڭ يارىلىنىشىدىن ھەر ۋاقىت ساقلىنىش لازىم. يازدا تېرىنىڭ كۆيۈپ كېتىشىدىن،

قىشتا يېرىلىپ كېتىشىدىن ساقلىنىش. تېرە كېسەللىككە گىرىپتار بولۇپ قالغاندا ۋاقتىدا داۋالىنىش لازىم.

6. ئاياللارنىڭ تېرىسى قانداق ئالاھىدىلىكلەرگە ئىگە

ئاياللارنىڭ 15~25 ياش چېغىدىكى مۇسكۇل ۋە تېرىلىرى ئەڭ چىرايلىق بولىدىغان ۋاقتى بولۇپ، 20 ياش ۋاقتى ئەڭ ئېسىل دەۋرى ھېسابلىنىدۇ. بۇ ھورمون ئاجرىتىپ چىقىرىشنىڭ ئاز-كۆپلۈكى تېرىگە ناھايىتى چوڭ تەسىر كۆرسىتىدۇ. ئاياللارنىڭ جىنسىي ھورمون ئاجرىتىپ چىقىرىشنىڭ كۈچىيىشىگە ئەگىشىپ، تېرە ئاستى مايلىرى تەرەققىي قىلىدۇ. تېرىسى سىلىق، پارقراق، ئېلاستىك بولىدۇ، بەدىنى بارا-بارا تولۇپ گۈزەللىشىدۇ. لېكىن ئاياللارنىڭ ھورمون ئاجرىتىپ چىقىرىش مىقدارى ياشنىڭ چوڭىيىشىغا ئەگىشىپ ئازىيىپ كېتىدۇ. 40 ياشتىن كېيىن، تېخىمۇ ئازىيىدۇ. لېكىن ئەرلەرنىڭ ھورمون ئاجرىتىپ چىقىرىش مىقدارى تا قېرىغانغا قەدەر ئانچە چوڭ ئۆزگەرمەيدۇ. بۇمۇ ئەرلەرنىڭ تېرىسىنىڭ ئاسان قېرىپ كەتمەسلىكىدىكى سەۋەبىدۇر. ئاياللار بولۇپمۇ ھەيز كېسىلىش دەۋرىگە كىرگەندىن كېيىن، ئۇلارنىڭ ئەسلىدىكى سىلىق

تېرىلىرى قېتىشقا باشلايدۇ. يۈزىنىڭ سىلىقلاش دەرىجىسى ئاجىزلاپ، ئاسانلا قوڭۇر داغ ۋە قورۇقلار پەيدا بولىدۇ. بۇ خىل مۇسكۇل ۋە تېرىلەر «ئوتتۇرا ياشلىق مۇسكۇل ۋە تېرە» دەپ ئاتىلىدۇ. بۇنداق مۇسكۇل ۋە تېرىلەر پەرۋىش قىلىشقا ھەممىدىن بەك موھتاج بولىدۇ. لېكىن ئاياللارنىڭ تېرىسىنىڭ ئۆزگىرىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغان ئامىللار ياش قورامىدىن باشقا، يەنە ئاياللاردىكى ئۆزگىچە فىزىئولوگىيىلىك ئالاھىدىلىكلەر بىلەنمۇ مۇناسىۋەتلىك بولىدۇ. مەسىلەن: ھەيز كۆرۈش دەۋرىدە كۆز ئۇۋىسى قارىيىپ كېتىدۇ. تېرىسى يىرىك، ئانچە سەزگۈر بولمايدۇ؛ تۇخۇم ئاجىرتىپ چىقىرىش دەۋرىدە بولسا، مۇسكۇل ۋە تېرىلىرى تولىمۇ چىرايلىق بولىدۇ؛ ھامىلىدار بولغاندا، تېرىسى يەنىرىكىلىشىپ، سېرىق، قوڭۇر داغلار ئاسان پەيدا بولىدۇ؛ بالا ئېمىتىۋاتقان مەزگىلدە بولسا، تېرىسى يەنە چىرايلىقلىشىپ كېتىدۇ.

7. تېرىنىڭ خۇسۇسىيىتى قانداق

ئۆلچىنىدۇ

تېرىنى ئاسراشتا، ئالدى بىلەن ئۆز تېرىسىنىڭ خۇسۇسىيىتىنى بىلىش كېرەك. چۈنكى ئۆز تېرىسىنىڭ

خۇسۇسىيىتى ۋە ئالاھىدىلىكىگە قارىتا مۇۋاپىق پەرۋىش قىلغاندىلا، ئەڭ ياخشى ئۈنۈمگە ئېرىشكىلى بولىدۇ. ئۇنداق قىلماي، ئۇپا، مايلىرىنى قالايمىقان ئىشلەتسە، پايدىسىز بولۇپلا قالماستىن، ئەكسىچە زىيانلىق بولىدۇ.

ئومۇمەن ئېيتقاندا، تېرە مايلىق، نېيترال ۋە قۇرغاق-تىن ئىبارەت ئۈچ خىل تىپقا بۆلىنىدۇ. تېرىنىڭ قايسى تىپقا كىرىدىغانلىقى قانداق ئۆلچىنىدۇ؟ بۇنىڭ بىرنەچچە خىل ئۇسۇلى بار.

بىرىنچى خىلى، قەغەز بىلەن ئۆلچەش: ئاخشىمى ئۇخ-لاشتىن بۇرۇن نېيترال تېرە پاكىزلىغۇچ يۈز يۇيۇش سۈ-يۇقلۇقى بىلەن يۈزنى پاكىز يۇيۇپ، ھېچقانداق پەرداز بۇيۇمى سۈرتىمەي ئۇخلاپ قېلىپ، ئەتىسى ئەتىگەن ئورنىدىن تۈر-غاندا، بىر پارچە قەغەز بىلەن پېشانە ۋە بۇرۇن قىسمىنى سۈرتۈش كېرەك. ئەگەر قەغەزدە چوڭ دائىرىلىك ماي دېغى بولسا، مايلىق تېرە بولىدۇ؛ ئەگەر قەغەزدە تۈچكىسىمان ماي دېغى بولسا، قۇرغاق تېرە بولىدۇ؛ ئەگەر ئىككىسىنىڭ ئوتت-تۇرىسىدا بولسا، نېيترال تېرە بولىدۇ. ئىككىنچى خىلى، سىلاپ بېقىش تەجرىبىسى: ئۇخلاپ ئورنىدىن تۇرغان ھامان، بارمىقى بىلەن تېرىنى سىلاپ باقسا، يىرىك تۈيۈلگىنى قۇرغاق تېرە؛ سىلىق تۈيۈلگىنى نېيترال تېرە، مايلىق تۈ-يۈلگىنى مايلىق تېرە بولىدۇ. ئۈچىنچى خىلى، يۈز يۇيۇش

تەجرىبىسى: يۈز يۇيۇپ 15 ~ 30 مىنۇتلار ئۆتكەندىن كېيىن، يۈزى تارتىشسا قۇرغاق تېرە؛ ئازراق تارتىشسا، نېيترال تېرە؛ مايلاشسا مايلىق تېرە بولىدۇ؛ شۇنىڭ بىلەن بىر ۋاقىتتا مايلىق تېرىلەرنىڭ تۈك تۆشۈكچىلىرى چوڭ بولۇپ، دانە-خورەك ۋە ئۇششاق ھۈررەكلەر ئاسان چىقىدۇ. قۇرغاق تېرىلەر نۇرسىز، سىزىقچىلىرى ئىنچىكە، قورۇق كۆپ بولىدۇ، دانخورەك ۋە ھۈررەكلەر ئاسان چىقمايدۇ. نېيترال تېرە ئادەتتە قىزىل (ئىككى مەڭزى)، پارقىراق، سىلىق، سىزىق-چىلىرى ناھايىتى ئىنچىكە بولۇپ، نورمال تېرىگە كىرىدۇ. بىراق، تېرىنىڭ خۇسۇسىيىتىمۇ ئۆزگەرمەس نەرسە ئەمەس. ئادەتتە ئادەم ياش ۋاقىتتا تېرىلەر كۆپىنچە مايلىققا مايىل بولىدۇ. ياشنىڭ چوڭىيىشىغا ئەگىشىپ، تېرە ماي بەزلىرى رودمېنتلىشىپ تېرە تەدرىجىي قۇرۇشىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىر ۋاقىتتا، تېرىنىڭ خۇسۇسىيىتى پەسىل ۋە كىلىمات بىلەنمۇ مۇناسىۋەتلىك بولىدۇ. بىر يىلدىكى تۆت پەسىلدە، قىشتا قۇرغاقلىققا، يازدا مايلىقلىققا مايىللىشىدۇ. شۇڭا، ئۆز تېرىسىنىڭ خۇسۇسىيىتىگە ئۆز ۋاقتىدىكى ئەمەلىي ئەھۋالىغا قاراپ جەزىم قىلىش كېرەك.

8. تېرىڭىزنى ئاسراشنى بىلەمسىز

(1) يۈزنى ئۇۋۇلاش يۈز تېرىسىنى ياشارتىدۇ
ئۇۋۇلاش - پاسسىپ گىمناستىكىنىڭ كەڭ تارقالغان

تۈرلىرىنىڭ بىرى. ئۇ تېرە توقۇلمىلىرىغا سۇيۇقلۇقنىڭ كېلىشىنى كۆپەيتىپ، تېرىنى زىچ، سىلىق، يۇمران قىلىدۇ. يۈزگە سۈرگەن گىرىم ئۇخلاش ئالدىدا ياخشى يۇيۇلمىسا، يۈزدە بالدۇرلا قورۇق پەيدا بولۇشى مۇمكىن. شۇڭا، ئۇنى ئۇخلاش ئالدىدا پاكىز يۇيۇۋېتىش ھەم ئۇۋۇلاپ بېرىش، ئۇ-ۋۇلىغاندا بارماق ئۇچلىرى يۇمشاق بولۇشى كېرەك. بولمىسا يىرىك بارماقلار يۈزنى زەخمىلەندۈرۈپ قويدۇ.

(2) سوپۇننىڭ يۈز تېرىسىگە زىيىنى بارمۇ؟

سوپۇننىڭ ئىشچانلىق بولىدىغىنى ھەممەيلەنگە مەلۇم. ئادەتتە تېرە، بولۇپمۇ يۈز تېرىسى مايلىق بولىدۇ. سوپۇن كۆپۈكى بەدەنگە تېگىشى بىلەن تەڭ تېرە بىلەن نېيتىرالىد. شىش رېئاكسىيىسىگە كىرىدۇ. شۇڭا، ئىشچانلىق سەزگۈر تېرىگە ئەكس تەسىر قىلىدىغانلىقى ئېنىق. شۇنىڭ بىلەن يۈز تېرىسىنىڭ يۇمرانلىقى يوقىلىپ قورۇق چۈشۈشكە باشلايدۇ. دائىم سوپۇن بىلەن يۈز يۇيۇشنى ياخشى كۆرىدە-خانلار، ئاۋۋال پاكىز سۇ بىلەن تېرىدىكى سوپۇن كۆپۈكلەرنى پاكىز يۇيۇپ، لوڭگە بىلەن يۈزنى سۈرتكەندىن كېيىن، يۈزگە ۋازىلىن سۈرۈش كېرەك.

سوپۇن — تېرىسى ھەددىدىن ئارتۇق مايلىق ئادەملەر ئۈچۈن پايدىلىق. ئۇ تېرىنى مايسىزلاندۇرۇپ يۇمرانلاشتۇرىدۇ.

(3) قانداق قىلغاندا قولنىڭ تېرىسىنى يۇمران قىلغىلى بولىدۇ؟

بىر ئىستاك، 30 ~ 40 گرادۇسلۇق 200 گرام قىزىق سۇ. 50 گرام گلىتسېرىن ۋە 5 گرام نۇشۇدۇر ئىسپىرتىنى قۇيۇپ، ئارىلاشتۇرغاندىن كېيىن، بۇ ئارىلاشمنى قول ئەر-كىن سىغىدىغان قۇتقا قۇيۇش كېرەك. ئاندىن كېيىن قۇتقا بىر لىتىر ئىلمان سۇ قۇيۇلىدۇ. پاكىز يۇيۇلغان قوللارنى ئاشۇ بىرىكمىنىڭ ئىچىگە ئون مىنۇت ئەتراپىدا تىقىپ تۇرىدۇ. كېيىن قوللارنى سۈرتۈپ ۋازىلىن سۈرۈش كېرەك. ۋازىلىن ئوبدان سىڭىش ئۈچۈن قوللىرىڭىزنى بىر - بىرىگە ئاستا سۈركەڭ.

(4) پارلىق ۋاننا قانداق تەييار بولىدۇ؟

يۈزگە ئىشلىتىلىدىغان پارلىق ۋاننىنى، تېرىسى نورمال بولغانلار ئىككى قېتىم، تېرىسى مايلىق بولغانلار ئايدا بىر قېتىم ئىشلىتىشكە بولىدۇ. ۋاننا تېرىنى ناھايىتى پاكىز قىلىش ئۈچۈنمۇ قوللىنىلىدۇ. باشنى لۇڭگە بىلەن ياخشى ئوراپ، يۈزىڭىزنى قايناق سۇ سېلىنغان قاچا ئالدىدا 10 ~ 15 سانتىمېتىر ئارىلىقىدا تۇتۇپ تۇرسىڭىز بولىدۇ. بەك يېقىن تۇتسىڭىز كۆيۈپ قېلىشى مۇمكىن. ئەگەر يۈز

تېرىڭىز قۇرغاق بولسا، ھورداپ بولغاندىن كېيىن دەرھال يۈزىڭىزگە ۋازىلىن سۈرۈڭ. ئەڭ ئاۋۋال ئىلمان سۇدا، كېيىن سوغۇق سۇدا يۇيۇڭ.

(5) ئاياللارنىڭ كۆز گىرۋەكلىرى كۆكىرىپ قالسا قانداق قىلىش كېرەك؟

ئەڭ ئاۋۋال قېنىپ ئۇخلاش كېرەك. ئۇنىڭدىن باشقا ھەر كۈنى كەچتە، كۆزلىرىڭىزنىڭ كۆكەرگەن جايلىرىنى ياخشى يۇيۇڭ ھەم كۆزىڭىزگە كۆز گىرۋەكلىرىڭىزگە ئۈچ مىنۇت ئەتراپىدا ئىلمان، نەم لۆڭگە قويۇڭ، ئاندىن كېيىن ۋازىلىن سۈرۈڭ ھەم يېنىك ئۇۋۇلاڭ. ئەتىگەندە كۆز گىرۋەكلىرىڭىزگە يەنە سالقىن لۆڭگە قويۇڭ (20 سېكۇنت)، ئاندىن كېيىن ئازراق ۋازىلىن سۈرۈڭ.

9. تېرىنى قانداق ئاسراش كېرەك

تېرىنى ئىمكانقەدەر كۈن نۇرىدا كۆيۈپ كېتىشتىن، شامال، يامغۇر ۋە سوغۇقنىڭ زىيانكەشلىكىدىن ساقلاش كېرەك. چۈنكى، ئۇلترا بىنىپشە نۇر، تېرىنىڭ ئىچكى قىسمىدىكى توقۇلمىلار ۋە ئىپتىدائىي تالالىرىنى بوشىتىپ، تېرىنىڭ ئېلاستىكىلىقىنى يوقىتىۋېتىدۇ. بۇنىڭ بىلەن

قورۇق پەيدا بولىدۇ. بوران، يامغۇر، قاتتىق سوغۇق قاتار-
لىقلارمۇ تېرىگە زىيان يەتكۈزىدۇ. شۇڭا، ئىمكانىيەتنىڭ با-
رچە تەبىئەت دۇنياسىنىڭ بەدەننىڭ ئوچۇق قىسىملىرىغا
بولغان ئۇزۇن مۇددەتلىك بىۋاسىتە تەسىرىدىن ساقلىنىش،
ئامال بار تېرىنى تاتىلىماسلىق كېرەك.

تېرىنى كۆپ يۇماسلىق كېرەك. ئادەتتە كۈندە ئىككى
قېتىم يۇسا بولىدۇ. كۆپ يۇيۇۋەتكەندە، تېرىدىكى نەملىكنى
ساقلاش ۋە ئاسراش رولىنى ئوينىيدىغان ماي ئازىيىپ كېتىد-
ۇ. تېرىسى قۇرغاق، سەزگۈر، تېرىسىدىن كېپەك ئۆرلەيدى-
غان كىشىلەر يۈزىنى سۈپۈنلەپ يۇماسلىقى لازىم. ئەگەر
سۈپۈن ئىشلەتكەندىن كېيىن، تېرە قۇرغاقلىشىپ كەتسە،
ياكى تارتىشىپ قالغاندەك بولۇپ قالسا، يۈز يۇيۇش سۇيۇق-
لۇقى بىلەن يۇيۇش كېرەك.

بەدەندىكى يېتەرلىك سۇ تەركىبىنى دائىم ساقلاش لا-
زىم. ئادەم بەدەندىكى سۇ تەركىبى كۆپەيسە، بەدەندىن چى-
قىدىغان ماي مىقدارىمۇ كۆپىيىدۇ، بۇ تېرىنى ئاسراشتا
ئىنتايىن مۇھىم رول ئوينىيدۇ.

كۆكتات ۋە مېۋىلەرنى كۆپ يەپ بېرىش كېرەك. چۈن-
كى، ئۇلارنىڭ تەركىبىدە ۋىتامىن ۋە مىكرو ئېلېمېنتلار
مول. ئورۇق گۆش، بېلىق، تۇخۇم، سۈت ۋە پۇرچاقتىن يا-
سالغان، ئاقسىل مىقدارى مول بولغان يېمەكلىكلەرنىمۇ

مۇۋاپىق ئىستېمال قىلىش لازىم. بىراق، كۈن نۇرىدا ئۇزۇن تۇرغان ۋە ئۇزۇن ساقلانغان مايلىق يېمەكلىكلەرنى يەنى سۈرلەنگەن گۆش، چۈچۈق، خاسىڭ ۋە ماي تۈرىدىكى يېمەكلىكلەرنى ئەڭ ياخشىسى ئىستېمال قىلماسلىق كېرەك. بۇنىڭدىن باشقا تاماكا چەكمەسلىك، ھاراقنى ئاز ئىچىش، غىدىقلىغۇچى يېمەكلىكلەرنى ئاز يېيىش، يېتەرلىك ئۇخلاشقا ۋە ئارام ئېلىشقا كاپالەتلىك قىلىش لازىم. بەدەن چېنىقتۇرۇشقا، روھلۇق، خۇشال - خۇرام يۈرۈشكە ئەھمىيەت بېرىش لازىم.

تېرىنى ئاسراشتا ئوخشاش بولمىغان تېرىگە، ئوخشاش بولمىغان تەلەپلەر قويۇلىدۇ. ئادەتتە تېرىسى مايلىق كىشىلەر بورات كىسلاتالىق سوپۇن (硼酸皂) نى ئىشلىتىشى، تېرىنى ئاسرىغۇچى مايلارنى سۈرۈشى كېرەك. تېرىسى ئوتتۇرا ھال مايلىق بولغان كىشىلەرگە ئادەتتىكى ئەتىر سۇپۇنلارنىڭ ھەممىسى مۇۋاپىق كېلىدۇ. يۈز مېيى ۋە تەركىبىدە سۇ بار گىلىتسېرىننى (ساپ گىلىتسېرىننى ئىشلەتمە بولمايدۇ) ئىشلەتسىمۇ بولۇۋېرىدۇ. تېرىسى قۇرغاق كىشىلەر، ماي تەركىبى يۇقىرى بولغان ئوتتۇرا ھال تىپتىكى سوپۇنلارنى ياكى بالىلار سوپۇنىنى ئىشلىتىشى كېرەك. بەزىدە ئەتىر سوپۇن ئىشلەتمەي، سۇدىلا يۇسىمۇ بولىدۇ. تېرىسى زىيادە سەزگۈر كىشىلەرگە كۆپىنچە گىرىم بۇيۇملىرى

ئوخشاش بولمىغان دەرىجىدە رېئاكسىيە قىلىدۇ. بولۇپمۇ، دورىلىق گىرىم بۇيۇملىرىنىڭ ئەكس تەسىرى روشەن بولىدۇ. شۇڭا، بۇنداق كىشىلەر ئادەتتە ئوتتۇرا ھال تىپتىكى تېرە ئاسراش مايلىرىنى تاللاپ سۈركىشى، يۈزىنى ھەرگىزمۇ ئىشقارلىقى يۇقىرى بولغان سۇيۇنلار بىلەن يۇماسلىقى كېرەك.

10. قانداق قىلغاندا تېرىنى ئاسرىغىلى

بولىدۇ

ئاياللارغا نىسبەتەن ئېيتقاندا، گۈزەللىك مەڭگۈلۈك ئىنتىلىشتۇر. بەزىلەر: «ئەڭ چىرايلىق كىيىم يەنىلا ساغلام تېرىگە يەتمەيدۇ» دېيىشىدۇ. چىرايلىق تېرىنى ساقلاپ قېلىش، سىزنىڭ ئەڭ چوڭ كاپالىتىڭىزنىڭ بىرى ھېسابلىنىدۇ. ئەگەر تېرىڭىز ياخشى بولمىسا، چىرايلىق ياكى چىرايلىق ئەمەسلىكىڭىزنى بىر قاراپلا بىلگىلى بولىدۇ. تېرە بەدەننىڭ ئەينىكى بولغان ئىكەن، ئۇنداقتا ئۇنى قانداق ئاسراش كېرەك؟ ھۆسن تۈزەش مۇتەخەسسسلرى، ساغلام ھەم گۈزەل تېرىنى ساقلاپ قېلىش ئۈچۈن، كۈندۈلۈك تېرە ئاسراشقا دىققەت قىلىشتىن باشقا، قانۇنىيەتلىك ھالدا سىرتقى پائالىيەتلەر ۋە نورمال دەم ئېلىشقا كاپالەتلىك قىلىشنى، مەخسۇس تېرە مۇسكۇل ئاسراش ئېلىپ بېرىشنى

تەۋسىيە قىلىدۇ. بۇ سىزنىڭ قەرەللىك ھالدا ھۆسن تۈزەش ئورۇنلىرىغا بېرىپ ھۆسن تۈزەش ئۇستىلىرىنى ئىزدەش- ئىزگە موھتاج.

سىز پەقەت ھۆسن تۈزەشكە ئازراق ۋاقىت ۋە مەبلەغ چىقىرالىسىڭىز، بىر يىل ئىچىدە 7~8 قۇر يېڭى كىيىم كىيگەنگە قارىغاندا تېخىمۇ ياخشى ئۈنۈمگە ئېرىشەلەيسىز، ئەلۋەتتە.

11. قۇرغاق تېرىلىك كىشىلەر تېرىسىنى ئاسراشقا قانداق دىققەت قىلىش كېرەك

قۇرغاق تېرە دېگەننىمىز، سۇ تەركىبى كەمچىل ياكى سۇ يوقاتقان تېرە بولۇپ، بۇ خىل تېرىلەر يۇمشاق ۋە سىلىق بولمايدۇ. سوغۇق شامال ۋە قاتتىق ئىسسىق بولغاندا، ھاۋاسى قۇرغاق مۇھىت ۋە داۋاملىق ھاۋا تەڭشىگۈچ بار مۇھىتتا ئىشلەيدىغان ئادەملەرنىڭ تېرىسى ئاسانلا قۇرغاقلىشىدۇ. بۇنداق ئادەملەر تېرىسىنى ئاسراشقا تېخىمۇ ئەھمىيەت بېرىشى كېرەك. قۇرغاق تېرە ناھايىتى ئاجىز بولۇپ، ئاسان غىدىقلىنىدۇ. يۈز يۇغاندا، تېرىنى ئانچە غىدىقلىماي-دىغان گىلتىسېرىنلىق يۈز سوپۇنلىرىنى تاللاپ ئىشلەتسە پايدىلىق بولىدۇ. ئادەتتە ئەتراپتىكى مۇھىتنىڭ بەلگىلىك

دەرىجىدە نەم بولۇشىغا كاپالەتلىك قىلىش. سۇنىڭ تېرە ئېپىدېرمىسىغا ئۆتۈپ كېتىشىدىن ساقلىنىش ئۈچۈن، دا-ۋاملىق كۈچلۈك پار بار مۇھىتتا تۇرماسلىق. كېچىدە ئۇخلىغاندا ئەڭ ياخشىسى دېرىزىلەرنى ئېچىۋېتىپ، ئۆي ئىچىنىڭ نەملىكىنى ساقلاش، يۈزدىكى سۇلارنىڭ زىيادە تېز پارلىنىپ كېتىشىدىن ساقلىنىش كېرەك. ئۇنىڭدىن باشقا، ماي تەركىبلىك تېرە ئاسراش بۇيۇملىرىنى تاللاپ ئىشلىتىپ، تېرىنى سىلىقلاشتۇرۇش، تېرىنىڭ قورۇلۇپ، يىرىك-لىشىپ كېتىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىش كېرەك.

12. مايلىق تېرىلەرنى قانداق

ئاسراش كېرەك

مايلىق تېرە بىلەن قۇرغاق تېرە بىر-بىرىگە قارىمۇ قارشى بولۇپ، مايلىق تېرە قارماققا ئانچە چىرايلىق بول-مىسىمۇ، بىراق ھەر خىل سىرتقى غىدىقلىنىشلارغا چىداملىق كېلىدۇ. شامال ۋە كۈن نۇرىدىن قورقمايدۇ. ئاسان قېرىمايدۇ، قورۇق كېچىكىپ چۈشىدۇ. لېكىن، بۇ خىل تېرىلەرنىڭ ماي ئاجرىتىپ چىقىرىشى كۈچلۈك بولۇپ، تۈك تۆشۈكچىلىرى ئاسان توسۇلۇپ قېلىپ، تۈك خالتا ياللۇغى ۋە چىققان پەيدا قىلىدۇ. بۇ خىل ئەھۋال كۆپىنچە ياشلار.

نىڭ يۈزىدە كۆرۈلىدۇ ۋە گۈزەللىككە تەسىر يەتكۈزىدۇ. بۇنداق تېرىلەرنى نېيترال ياكى ئىشقارلىققا مايلىراق يۈز سۈپۈن ياكى كىر سۈپۈن بىلەن ئىسسىق سۇدا يۇيۇش، يۈزنى كۈنىگە 3~4 قېتىم يۇيۇپ بېرىش كېرەك. يۈزنى داڭم يۇيۇپ تۇرغاندا، تېرە كېپەكلىرى، تېرە مايلىرى ۋە چاڭ - توزانلارنى چىقىرىپ تاشلاپ، تېرىنى پارقىراق ۋە چىرايلىق قىلغىلى، تۈك تۆشۈكچىلىرىنىڭ توسۇلۇپ قېلىشىنى ئازايتقىلى بولىدۇ. يۈزدىكى مايلارنىڭ كۆپىيىپ كېتىشىدىن ۋە تۈك تۆشۈكچىلىرىنىڭ توسۇلۇپ قېلىشىدىن ساقلىنىش ئۈچۈن، بۇ خىل تېرىلەرگە پەرداز بۇيۇملىرى، بولۇپمۇ مايلىق پەرداز بۇيۇملىرىنى كۆپ ئىشلەتەلمەسلىك كېرەك. ئەڭ ياخشىسى، سۇ تەركىبى كۆپرەك بولغان يۈز مايلارنى ئىشلىتىش لازىم.

13. نېمە ئۈچۈن ساغلام تېرە ھۆسن تۈزەشنىڭ ئاساسى دېيىلىدۇ

تېرە گۈزەللىكى، كىشىلەرنىڭ چىراي گۈزەللىكىدە مۇھىم ئورۇندا تۇرىدۇ. كونايلاردا «ئاقنىڭ سەتى يوق» دېگەن گەپ بار. بۇنىڭدا ئېيتىلغىنىمۇ دەل مۇشۇ داۋلى. تېرىنىڭ گۈزەللىكى پەقەت «ئاق» بولۇش بىلەنلا چەكلەنمەيدۇ، ئەلۋەتتە

تېرىنى گۈزەللەشتۈرۈش ئۈچۈن، تېرىنى ئاسراش ۋە ھۆسن تۈزەش ئۇسۇللىرىنى بىلىش كېرەك. ئادەتتە تېرىنى ئاس-
راشقا دىققەت قىلسا، ئەسلىدىكى يىرىك، ھەتتا كېسەل تې-
رىلەرمۇ ساغلاملىشىپ، پارقراق، يۇمشاق بولۇپ كېتىدۇ.
ئەكسىچە، تېرىنى ئاسراشقا دىققەت قىلمىسا، ئەسلىدە چە-
رايلىق تېرىلەرمۇ يىرىكلىشىپ قېرىپ كېتىدۇ.
ئالدى بىلەن بىز تېرىمىزنىڭ فىزىئولوگىيەلىك تۈ-
زۈلۈشى ۋە ئالاھىدە خۇسۇسىيىتىنى بىلىشىمىز كېرەك.
تېرىمىزنىڭ ئالاھىدىلىكىگە ئاساسەن، مۇۋاپىق تېرە ئاسراش
ئۇسۇلى ۋە ھۆسن تۈزەش تەدبىرلىرىنى قوللانسا، تېرىمىز
تېخىمۇ ساغلام گۈزەللىشىدۇ.

14. يۈز تېرىسىنى قانداق ئاسراش كېرەك

(1) ياخشى تازىلىق ئادىتىنى يېتىلدۈرۈش. داۋاملىق
يۇيۇنۇپ تۇرۇش، ئادەتتە ھەر بەش كۈندە بىر قېتىم يۇيۇنۇش
كېرەك. يۇيۇنغاندا سۇ ئىسسىقراق بولسا ياخشى بولىدۇ.
ئارشاڭ سۈيى ۋە مىنېرال سۇلارغا چوقۇنۇپ كەتمەسلىك،
ئادەتتىكى مۇنچىلاردا يۇيۇنسىمۇ ناھايىتى ياخشى بولىدۇ.
(2) ئادەتتە يۈز يۇغاندا ئەڭ ياخشىسى يۈز سوپۇن
ئىشلەتمەسلىك كېرەك. ناۋادا بەك مايلىق، ئاسان توپا قوندىغان

تېرە بولسا، ئازراق ئىشلەتسە بولىدۇ. لېكىن شۇنىڭغا دىققەت قىلىش كېرەككى، سوپۇن ئىشلەتكەندىن كېيىن، سۇ بىلەن يۈزنى پاكىز يۇيۇش كېرەك.

(3) يېمەكلىكلەردىن قوناق ئۇنى، تاتلىقياڭيۇ، كۈدە قاتارلىقلار ئۈچەينىڭ لۆمۈلدەش ھەرىكىتىنى تېزلىتىپ، قان ئايلىنىشىنى ئىلگىرى سۈرۈش رولىنى ئوينايدۇ. شۇڭا، مۇشۇ خىلدىكى نەرسىلەرنى كۆپرەك يېيىشكە دىققەت قىلىش لازىم. ئۇنىڭدىن باشقا، مېۋىلەردىن ئەڭ ياخشىسى ئالمنى كۆپرەك يېيىش. مۇمكىن بولسا، يىل بويى ئۈزۈل-دۈرمەي يېيىش كېرەك.

(4) ئۇخلاش ۋاقتىغا كاپالەتلىك قىلىش كېرەك. بەزى ئادەملەر بەك كەچكىچە ئىشلەپ، ئەتىگىنى ئورنىدىن تۇرمايدۇ. بۇنداق قىلىش ياخشى ئەمەس. بالدۇر ئۇخلاپ، بالدۇر ئورنىدىن تۇرۇش، تۇرمۇشنى رىتىملىق ئۆتكۈزۈش، ئادەمنىڭ روھىي ھالىتى ۋە تېرىسىگە پايدىلىق بولىدۇ.

15. يۈز تېرىسى قېرىپ كېتىشتىن قانداق ساقلانغىلى بولىدۇ

(1) خۇشخۇي بولۇش: بۇ ئۈنۈمى ئەڭ ياخشى بولغان «تېرە سىلىقلاشتۇرغۇچى». كەيپىياتى ياخشى بولمىسا، ئادەم

ئاسان قېرىپ كېتىدۇ. كەيپىياتى ياخشى بولسا، ئادەم ياشىد-
رىدۇ. كونايلاردا «بىر كۈلسەڭ، ئون يىل ياشىرىسەن» دېگەن
گەپ بار، بۇنىڭ ئىلمىي ئاساسى بار. ئامېرىكىنىڭ كۈلكە-
شۇناسلىق ئىلمىدىكى ئابرويلۇق شەخس - فۇلەي دوكتور
مۇنداق دەيدۇ: «كۈلكە بىر خىل خىمىيىلىك غىدىقلاش رې-
ئاكسىيىسى بولۇپ، ئۇ ئادەم بەدىنىدىكى ھەرقايسى ئەزالارنى،
بولۇپمۇ مېڭە ۋە ئىچكى ئاجرىتىپ چىقىرىش سىستېمىسى-
سىنىڭ ھەرىكىتىنى قوزغىتىدۇ». دائىم كۈلۈپ تۇرغاندا،
ئىككى مەڭزى قىزىرىپ، چىرايىدىن بىر خىل نۇر يېغىپ
تۇرىدۇ. ئادەمگە بىر خىل ياشلىق، ساغلاملىق، گۈزەللىك
تۇيغۇسى بېرىدۇ. چۈنكى ئادەم كۈلگەن ۋاقىتتا، چىراي
مۇسكۇلى كېڭىيىپ، يۈز تېرىسىنىڭ مېتابولىزمىنى تېز-
لىتىپ، قان ئايلىنىشىنى ئىلگىرى سۈرۈپ، تېرىنىڭ ئېلاستى-
تىكىلىقىنى ئاشۇرۇپ، ھۆسن تۈزەش رولىنى ئوينايدۇ.

(2) ياخشى ئۇخلاش: ئاخشىمى ياخشى ئۇخلىسا، ئادەم
روھى كۆتۈرەڭگۈ، كەيپى چاغ، چىرايىدىن نۇر يېغىپ، كۆزى
چاقناپ تۇرىدۇ. ئېيتىشلارغا قارىغاندا، ئادەم ئۇخلىغان ۋا-
قتتا، بەدەندىكى بارلىق ئەزالار (تېرىنىمۇ ئۆز ئىچىگە ئا-
لىدۇ) ئۆزلۈكىدىن دەم ئالىدىكەن ۋە تەرتىپكە سېلىنىدىكەن.
ھۈجەيرىلەر تېزلىكتە يېڭىلىنىپ، تېرىلەر تېخىمۇ كۆپ
ئوكسىگېنغا ئېرىشىپ، مېتابولىزمنىڭ ئېنېرگىيەسىنى

قامدايدىكەن. ياخشى ئۇخلاش ئۈچۈن تۆۋەندىكى بىرقانچە تەرەپلەرگە دىققەت قىلىش كېرەك: ① ئۇخلاش قىياپىتىنى ئۆزگەرتىش. ئۇزۇن ۋاقىت بىر تەرەپنى بېسىپ ئۇخلىغاندا، شۇ تەرەپ بېسىلىپ، قورۇق كۆپىيىپ كېتىدۇ. ھەتتا ئاسان يوقالمايدىغان ئاسمېنتىرىيلىك يول - يول سىزىقلار پەيدا بولىدۇ؛ ② ئۇخلاشتىن ئىلگىرى يۈز يۇيۇش. ھەرگىز يۈزىگە سۈرگەن گىرىم بۇيۇملىرى ياكى يۈزىدىكى توپا - چاڭلارنى يۇيۇۋەتمەي تۇرۇپلا ئۇخلىماسلىق. ئۇلارنىڭ يۈزىگە تەسىر قىلىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىش كېرەك؛ ③ ئۇيقۇ دورىسىنى مۇمكىنقەدەر ئىچمەسلىك. ئۇيقۇ دورىسىنىڭ ھامان ئوخ - شاشمىغان دەرىجىدە ئەكس تەسىرى بولىدۇ. بەزىلىرى قان تومۇرلارنى تارايىتىپ، تېرىگە يەتكۈزۈلىدىغان قاننى ئازايتىدۇ. ۋەتسە، يەنە بەزىلىرى تېرىنى تاتىراڭغۇ، نۇرسىز قىلىپ، چىراي گۈزەللىكىگە تەسىر يەتكۈزىدۇ؛ ④ ئۆي مۇھىتىنى ياخشى قىلىش. ئۆي تېمپېراتۇرىسى ۋە ئاۋازنىڭ يۇقىرى - تۆۋەنلىكى، يورۇقلۇقنىڭ كۈچلۈك - ئاجىزلىقى ھەمدە يوتە - قان - كۆرپە ۋە ياستۇقلارنىڭ قاتتىق - يۇمشاقلىقى، ئادەم - نىڭ ئۇخلاش تەلپىگە ئۇيغۇن بولۇشى كېرەك. تېرىنى ساغلاملاشتۇرۇش ئۈچۈن، ئەڭ ياخشىسى ئۆيگە بىر نەملىش - تۇرۇش ئىسۋابى ئورۇنلاشتۇرۇپ، تېرىنىڭ قۇرغاقلىشىپ كېتىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىش كېرەك.

(3) سۇنى كۆپ ئىچىش: تېرىنىڭ ئېلاستىكىلىقى ۋە نۇرلۇق بولۇشى ئاساسلىقى ئۇنىڭ تەركىبىدىكى سۇ مىقدارى ئارقىلىق بەلگىلىنىدۇ. ئەگەر تېرە تەركىبىدىكى سۇ مىقدارى تۆۋەن بولسا، تېرە قۇرغاق، يىرىك، نۇرسىز بولۇپ كېتىدۇ ھەمدە ئاسان قورۇق چۈشىدۇ. شۇڭا، تېرىنى سىلىق، يۇمشاق قىلىش ئۈچۈن سۇنى كۆپ ئىچىش، ھەر كۈنى ھېچبولمىغاندا 2000 مىللىلىتىر سۇ ئىچىشكە كاپالەتلىك قىلىش كېرەك. ھەر كۈنى ئاخشىمى ئۇخلاشتىن ئىلگىرى بىر ئىستاكىن سوۋۇتۇلغان قايناق سۇ ئىچىش، مۇسكۇل ۋە تېرىلەرگە ئىنتايىن پايدىلىق. چۈنكى ئادەم ئۇخلىغاندا، سۇ ھۈجەيرىلەرگە كىرىپ، ھۈجەيرىلەر تەرىپىدىن تولۇق سۈمۈرۈلۈپ، مۇسكۇل ۋە تېرىلەر تەدرىجىي يۇمشاقلىشىدۇ. ئەتىگىنى ئورنىدىن تۇرغاندىمۇ، بىر ئىستاكىن سوۋۇتۇلغان قايناق سۇ ئىچىش كېرەك. چۈنكى سۇ ئاشقازان - ئۈچەيلەرنى راۋانلاشتۇرۇپلا قالماي، قان ئايلىنىش ئارقىلىق پۈتۈن بەدەنگە تارقىلىپ، تېرىنى سىلىقلاشتۇرىدۇ.

(4) دائىم چاچ تاراش: چاچ تاراش ئادەمنىڭ مېڭىسىنى ساغلاملاشتۇرۇپ، روھىنى ئۇرغۇتىدىغان ياخشى ئۇسۇل بولۇپلا قالماستىن، ئۇ يەنە بىر خىل ھۆسن تۈزەش چارىسىدۇر. چۈنكى چاچ تارىغاندا تاغاق بەي خۇي، فېڭ چى قاتارلىق 50 كە يېقىن پەللىنى بېسىپ ئۆتىدۇ. نەتىجىدە بۇ پەللىلەر

ئۇزۇللىنىپ، قان ئايلىنىشىنى ئىلگىرى سۈرىدۇ. بۇ مېڭە ئارتېرىيە تومۇرى قېتىشىش، مېڭە قان ئۆكچىسى كېسەللىكى، مېڭىگە قان چۈشۈش كېسەللىكى، باش قېيىپ چىقىلىش ۋە باش ئاغرىش قاتارلىق كۆپ خىل كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئېلىش ۋە داۋالاشتا ناھايىتى ئۈنۈملۈك بولۇپلا قالماستىن، بەلكى ھۆسن تۈزەشكىمۇ ناھايىتى پايدىلىق بولىدۇ.

(5) كۆكتاتلارنى كۆپ يېيىش: تەرخەمەك، كۆك كاۋا، قىزىلچا، پەمىدۇر، سەۋزە قاتارلىق سەيلەردە كۆپ خىل ۋە تامىن ۋە مىكرو ئېلېمېنتلار بولۇپ، ئۇلارنى دائىم يەپ تۇرغاندا (بەزىلىرىنى خام يېگىلى بولىدۇ)، تېرىنى ئوزۇقلاندۇرۇش ۋە ھۆسن تۈزەش مەقسىتىگە يەتكىلى بولىدۇ. ئېيتىشلارغا قارىغاندا، ياپونىيىلىك ئارتىس جوكى يې لىياڭزى («قوغلاپ تۇتۇش» دېگەن كىنودا «جېن يۇمېي» نىڭ رولىنى ئالغان) مۇخبىرلار ئۇنىڭ ھۆسن تۈزەشتىكى ياخشى ئۇسۇلىنىڭ نېمە ئىكەنلىكىنى سورىغاندا، ئۇ مۇنداق جاۋاب بەرگەن: «مەن كۆكتاتلارنى يېيىشنى ياخشى كۆرىمەن. بولۇپمۇ تۇرۇپ بىلەن ياڭيۇنى ياخشى كۆرۈپ يەيمەن. ئاپئاق سىلىق تۇرۇپنى تۇتقۇنۇمدا، تېرىلىرىم بىر خىل ئارام تاپقانداك بولىدۇ».

(6) ئاپتاپقا قاقلىنىشتىن ساقلىنىش: ھازىرقى زامان مېدىتسىناسى شۇنى ئىسپاتلىدىكى، ئۇلترا بىنەپشە نۇرلار

تېرىنىڭ ئېلاستىك تاللىرىنى كۆرۈنەرلىك دەرىجىدە بۇزۇ-
ۋېتىدۇ. كۈن نۇرىغا زىيادە قاقلاسا، ئېلاستىك تاللار ئۇزۇ-
لۇپ كېتىپ، تېرە يىرىكلىشىدۇ ھەمدە قورۇق پەيدا بولىدۇ.
شۇڭا، قاتتىق ئىسسىق بولغان كۈنلەردە، سىرتقا چىقسا
كۈنلۈك ئېلىۋېلىشنى ئۈنۈتماسلىق كېرەك. ئەگەر تېرىلەر
كۈن نۇرىدا كۆيۈپ كەتسە، سۇيۇلدۇرۇلغان لىمون شەرىپىتى
بىلەن يۈزنى يۇيۇپ، پاكىز سۇ بىلەن چايقىۋەتكەندىن كې-
يىن، قورۇق لۆڭگىنى يۈزگە يېپىپ تۇرۇپ، يېنىككىنە
ئۇۋۇلسا، تېرە ئاقىرىپ سىلىقلىشىپ كېتىدۇ.

(7) «بوش قويۇۋېتىش» نى ئۆگىنىۋېلىش: بىر كۈن-
لۈك خىزمەتتە ئادەم جىددىيلىشىپ، ئىنتايىن چارچاپ كې-
تىدۇ ۋە ئۆزىنى ئازراق بوشاشتۇرۇشقا موھتاج بولىدۇ. ھەر
كۈنى ئۆزىنى 10 مىنۇت بوشاشتۇرۇپ، پۈتۈن بەدەننى بوش
قويۇۋېتىپ، ھېچنەمنى ئويلىماي، پۈتۈن باشتىن ئېگىز
قىلىپ، كارىۋاتتا ئوڭىدىسىغا تىپ-تىنچ يېتىش، يۈزنىڭ
قان ئايلىنىش بىلەن تەمىنلىنىشىنى كۈچەيتىپ، يۈز تې-
رىسىنىڭ مېتابولىزمىنى تېزلىتىدۇ ۋە ھۆسن تۈزەش رو-
لىنى ئوينايدۇ.

(8) «يۈز چىلاش» نى قەتئىي داۋاملاشتۇرۇش: يۈزنى
كۈنىگە بىر قېتىم سوغۇق سۇغا تەخمىنەن 20 مىنۇت
چىلاش كېرەك (سۇنى يۈزگە پۈركىسە تېخىمۇ ياخشى

بولىدۇ). بۇنى ئەتىگەن ياكى كەچتە قىلىشقا بولىۋېرىدۇ. سوغۇق سۇنىڭ تەسىرىدە يۈز تېرىلىرىدىكى قان تومۇرلار قىسقىراپ، قان ئايلىنىش مىقدارىنى ئاشۇرۇپ، تېرىنىڭ ماددا ئالماشتۇرۇشنى تېزلىتىپ، تېرىنى ھاياتىي كۈچكە ئىگە قىلىدۇ.

(9) ھەسەل سۈرۈش: ھەسەل ساقلىقنى ساقلايدىغان بىر خىل ئېسىل يېمەكلىك. ئۇ يەنە ھۆسن تۈزەش دورىسى. ھەسەلنىڭ تەركىبىدە كۆپ مىقداردا گلۇكوزا، فرۇكتوزا، ۋىتامىن، مىكرو ئېلېمېنتلار، فېرېمېنت ۋە ھورمونلار بولىدۇ. ئادەم يۈزىگە ھەر كۈنى ھەسەل سۈرسە (ھەسەلگە 2، 3 ھەسسە سۇ قويۇپ سۇيۇلدۇرغاندىن كېيىن سۈرىدۇ)، تېرىنىڭ مېتابولىزمىنى ئىلگىرى سۈرۈپ، ئولتۇرۇشقان پىگمېنتلارنى يوقىتىپ، قورۇقلارنى ئازايتىپ، تېرىنى نۇرلۇق، سىلىق، يۇمشاق قىلىدۇ.

(10) «يۈز پەردىسى» نى ئىشلىتىشكە ئەھمىيەت بېرىش: يۈز پەردىسى تېرىنى ئاسرايدىغان مۇھىم چارە بولۇپ، بۇنىڭدا دورا بىلەن ئوزۇقلۇق ماددىنى ئارىلاشتۇرۇپ ياسىغان يۈز پەردە ئېرىتمىسى (ئاقارتقۇچ يۈز پەردىسى، تۇخۇم ئېقى يۈز پەردىسى، تەرخەمەك يۈز پەردىسى، جۇڭخېي دورىلىق يۈز پەردىسى قاتارلىقلار) يۈزگە سۈرۈلۈپ، 10 ~ 20 مىنۇت تۇرۇپ غۇزۇلغاندىن كېيىن يۇيۇۋېتىلىدۇ. يۈز پەردىسىنى ھۆسن

تۈزەش ئورنىغا بېرىپ قىلدۇرسىمۇ، ئۆيدە ئۆزى قىلىسىمۇ بولىدۇ. يۈز پەردىسى ئېرىتمىسىنى بازاردىن سېتىۋالسىمۇ، ياكى ئۆزى ياسىسىمۇ بولىدۇ.

16. پەسىلنىڭ ئۆزگىرىشىگە ئەگىشىپ تېرىنى قانداق ئاسراش كېرەك

ئەتىيازدا: ھاۋا قۇرغاق، توپا - چاغلار كۆپ بولغاچقا يۈزنى پات - پات يۇيۇپ، تېرىنى يېتەرلىك سۇ تەركىبى بىلەن تەمىنلەش. گىرىم قىلغاندا سۇ تەركىبى كۆپرەك بولغان سۇيۇق مايلىرىنى تاللاپ ئىشلىتىش لازىم. يازدا: ئادەم كۆپ تەرلىگەچكە، يۈزدىكى گىرىم بۇزۇلۇپ كېتىشى مۇمكىن. شۇڭا، گىرىم قىلغاندا، گىرىم پاختىسىنى سوۋۇتۇلغان گىرىم سۈيىگە چىلاپ، تېرىگە يېنىك تەڭكۈزۈش، ئاندىن ئۇپىلىق گىرىم بۇيۇملىرى ياكى ئاپتاپ - تىن ساقلىنىش مايلىرىنى ئىشلىتىش كېرەك.

كۈز پەسلىدە: ھاۋا سالقىن بولۇپ، ياز پەسلىدە كۆيۈپ قارىداپ كەتكەن تېرىنى تېز ئەسلىگە كەلتۈرۈش ئۈچۈن، ئوزۇقلۇق خاراكتېرىدىكى يۈز مايلىرىنى سۈركىگەن ياخشى. ھەم رەختە ياسالغان ئۇپا سۈركىگۈچ ئىشلىتىش كېرەك. ئۈنىڭدىن باشقا، ئوزۇقلۇق تولۇقلاشقا دىققەت قىلىپ، تېرىنى

يېتەرلىك ۋىتامىن ۋە ئاقسىل بىلەن تەمىنلەش كېرەك. بۇنداق قىلىش بۇرۇنقى ئاپئاق يۈز تېرىسىنى ئەسلىگە كەلتۈرۈشكە پايدىلىق.

قىش پەسلىدە: يەر - جاھان سوغۇق بولغاچقا، تېرە ئا- سان قۇرغاقلىشىپ، قورۇق پەيدا بولىدۇ. شۇڭا، ئۇۋۇلاشنى ۋە ئۇۋۇلاش قېتىم سانىنى كۆپەيتىپ، قورۇق چۈشۈشتىن ساقلىنىش، يۈزنى ئىلمان سۇ ياكى سوغۇق سۇ بىلەن يۇ- يۇش كېرەك.

ئاياللار گىرىم قىلىشتىن ئىلگىرى، ھوردا قىزىتىلغان لۆڭگە بىلەن تېرە مۇسكۇلىنى قىزىتىپ، تەر تۆشۈكچىلە- رىنى كېڭەيتكەندىن كېيىن، ئاندىن سۈت سۇيۇقلۇقى ياكى يۈز مېيىنى سۈرۈشى كېرەك.

17. ياز پەسلىدە تېرىنى قانداق

ئاسراش كېرەك

ھاۋانىڭ ئۆزگىرىشى، تېمپېراتۇرا ۋە نەملىكنىڭ پەرق- لىنىشى تېرىگە نىسبەتەن ئوخشاش بولمىغان دەرىجىدە تە- سىر كۆرسىتىدۇ. بولۇپمۇ ياز پەسلىنىڭ تومۇز ئىسسىق كۈنلىرى تېمپېراتۇرا ئۆرلەپ، تىنچىق ئىسسىق بولۇپ، تېرىنى ئاسانلا زەخمىلەندۈرىدۇ. شۇڭا، تېرىنىڭ قۇرغاق ۋە

يىرىك بولۇپ كېتىشىدىن ساقلىنىش ئۈچۈن، ياز پەسلىدە تېرىنى ئاسراشقا ئالاھىدە ئەھمىيەت بېرىش لازىم. ياز پەسلىدە تۈك تۆشۈكچىلىرى كېڭەيگەنلىكتىن، تېرە ماي بەزلىرى ۋە تەر بەزلىرىنىڭ ئاجىزلىقى زور مىقداردا كۆپىيىدۇ. مېتابولىزمنىڭ سۈرئىتى تېزلىشىپ، مۇڭگۈز قەۋەتتىكى ئۆلگەن ھۈجەيرىلەرنىڭ سانى جىددىي كۆپىيىپ ئېپېدېرمىغا يىغىلىدۇ. شۇڭا، ياز پەسلىدە تېرىنى ئاسراش-تىكى بىرىنچى ئىش تېرىنى پاكىزلاشتۇر.

تېرىنى پاكىزلاشنىڭ بىرىنچى قەدىمى، يۈزنى يۇيۇش. ئۆزىنىڭ تېرىسىگە ماس كېلىدىغان نېيترال يۈز سۈپۈنى قولغا سۈرۈپ، كۆپۈك چىقارغاندىن كېيىن، ئۇۋۇلغان شەكىلدە يۈزگە سۈرۈپ، ئاندىن پاكىز سۇ بىلەن چايقاپ، لۆڭگە بىلەن سۈرتۈۋېتىلىدۇ. سۈپۈنى لۆڭگىگە سۈركەپ يۈزنى كۈچ بىلەن سۈرتىمەسلىك كېرەك. بۇنداق قىلسا تېرە ئاسانلا زەخمىلىنىدۇ. ئىككىنچى قەدەمدە، تېرە تازىلاش مېيىنى ئىشلىتىپ، ئېپېدېرمىدىكى ئۆلگەن ھۈجەيرىلەرنى چىقىرىۋېتىش كېرەك. بۇنىڭ ئۇسۇلى: يۈزنى يۇيۇپ بولغاندىن كېيىن، تېرە تازىلاش مېيىنى يۈزگە سۈرۈپ، بارماق بىلەن يېنىككەنە ئۇۋۇلاپ، ئاخىرىدا قەغەز بىلەن سۈرتۈۋېتىلىدۇ. تېرە تازىلىنىپ بولغاندىن كېيىن قۇرغاقلىشىپ كېتىش-تىن ساقلىنىش ئۈچۈن، تېرە سىلىقلاش مېيىنى سۈرۈپ،

يوقىتىلغان سۇ ۋە مايىنى تولۇقلاش كېرەك. تازىلانغان تېرە سىلىقلاش مېيىنى تېخىمۇ ياخشى سۈمۈرىدۇ. ياز پەسلىدە تېرىنى كۈندە 1~2 قېتىم تازىلاپ تۇرسا، تېرىنى پاكىز تۇتقىلى بولىدۇ. ئەگەر ھەپتىدە بىر قېتىم تېرىنى ئۇۋۇلاپ، تازىلاش مېيىنى ئىشلىتىپ تەل - تۆكۈس پاكىزلىسا، تېرە ئادەتتىن تاشقىرى ساپ ۋە پارىقراق بولۇپ كېتىدۇ.

تېرىنى تازىلاش ۋە ئاسراش ياز پەسلىدە تېرىنى پەرۋىش قىلىشنىڭ مۇھىم مەزمۇنى. بىراق كۈن نۇرىنىڭ تېرىگە بولغان زىيىنىغا سەل قارىماسلىق لازىم. سىرتلارغا چىققاندا، كۈن نۇرىدىن ساقلايدىغان گىرىم بۇيۇملىرىنى سۈركەشتىن سىرت، يەنە كۈن نۇرىنى توسايدىغان شىلەپە ۋە كۆزەينەك تاقىۋېلىش لازىم. مۇشۇنداق قىلغاندا، ياز پەسلىنىڭ تومۇز ئىسسىق كۈنلىرىدىمۇ، تېرىنى كىشىنىڭ زوقى كەلگۈدەك گۈزەل قىلغىلى بولىدۇ.

18. ئەتىيازدا تېرىنى قانداق ئاسراش كېرەك

ئاۋۋال دەم ئېلىشقا دىققەت قىلىش كېرەك. مايلىق، ئاچچىق يېمەكلىكلەرنى يېمەسلىك كېرەك. بولۇپمۇ تېرىسى مايلىق كەلگەن ۋە دانىخورەك چىققان ئاياللار ئىسسىقلىق

مىقدارى يۇقىرى بولغان قوي گۆشى، كالا گۆشى، سامساق، زەنجىۋىل، پىياز قاتارلىق يېمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىل-
ماسلىقى كېرەك.

تېرىنىڭ سۇ مىقدارىنى دائىم تولۇقلاپ بېرىش لازىم.
ئادەتتە بىر سائەتتە بىر ئىستاكان قايناق سۇ ئىچىپ بېرىش.
ئۇخلاشتىن ئىلگىرى بىر ئىستاكان سوغۇق قايناق سۇ ئى-
چىپ بېرىش كېرەك. ئىسسىق سۇدا مۇۋاپىق يۇيۇنۇپ بەرسە،
تېرىنىڭ سۇ مىقدارى تولۇقلىنىدۇ. قان ئايلىنىشى راۋان-
لىشىدۇ. تېرىنىڭ ماددا ئالماشتۇرۇشى كۈچىيىدۇ. يۇيۇنۇپ
بولغاندىن كېيىن، تېرىگە نەملىك ساقلاش ئىقتىدارىغا ئىگە
سېلىقلاش سۇيۇقلۇقىنى سۈرۈش كېرەك. شۇنىڭ بىلەن
بىرگە، تەركىبىدە ۋىتامىن A كۆپ بولغان يېمەكلىكلەرنى
ئىستېمال قىلىپ بېرىش كېرەك.

يۈز تېرىسىنىڭ پاكىزلىقى بەكمۇ مۇھىم. ئەڭ ياخ-
شىسى كىسلاتالىقى ئاجىز يۈز يۇيۇش سۇيۇقلۇقى ياكى يۈز
سوپۇنى ئىشلىتىش كېرەك. ھەر كۈنى يۈزنى ئىلمان سۇ
بىلەن 2~3 قېتىم يۇيۇپ بېرىش كېرەك. ئۇخلاشتىن
ئىلگىرى گىرىمنى پاكىز يۇيۇۋېتىش، شۇنىڭ بىلەن بىرگە،
تېرىنىڭ نەملىكىنى ساقلاشقا دىققەت قىلىش كېرەك.

19. خانىم - قىزلار ئەتىيازدا تېرىسىنى قانداق ئاسرىشى كېرەك

ئەتىياز پەسلىنىڭ ھاۋاسى قۇرغاق بولغاچقا، خانىم - قىزلار، تېرىسىنىڭ نەملىكىنى تولۇقلاشقا ئالاھىدە ئەھمىيەت بېرىشى لازىم. يەنى پات - پات قايناق سۇ ئىچىپ بېرىشى، ئىسسىق سۇدا يۇيۇنۇپ تۇرۇشى، يۇيۇنۇپ بولغاندىن كېيىن، يۈزىگە نەملىك ساقلاش مايلىرىنى سۈرۈۋېلىشى لازىم. ئۇنىڭدىن باشقا، تېرىسىنىڭ پاكىزلىكىگىمۇ ئالاھىدە دىققەت قىلىشى لازىم. چۈنكى ئەتىياز پەسلىدە چاڭ - توزان بىر ئاز كۆپ بولىدۇ. ئەگەر بۇ ۋاقىتتا يۈز تېرىسىنىڭ پاكىزلىكىگە دىققەت قىلىنمىسا، تېرە ئاسانلا قۇرغاقلىشىپ كېتىدۇ.

20. كۈز پەسلىدە تېرىنى قانداق ئاسراش كېرەك

1. تېرىنىڭ پاكىزلىقىغا ئەھمىيەت بېرىش كېرەك. بۇنىڭ ئۈچۈن ئەڭ ياخشىسى، ھەر ھەپتىدە بىر قېتىم تېرىنى تازىلاپ تۇرۇش، تازىلاشتىن بۇرۇن داسقا ئىسسىق سۇ ئېلىپ، يۈزنى داستىن چىققان ھورغا بىر

نەچچە مىنۇت تۇتۇپ تۇرۇپ، تەر تۆشۈكچىلىرى ئېچىلغاندىن كېيىن، يۈز مېيىنى يۈز ۋە بويۇنغا سۈرتۈش ھەمدە مۇۋاپىق ئۇۋۇلاپ بېرىش لازىم. ئاندىن يۈز مېيىنى يۇيۇۋېتىپ، يۈز ۋە بويۇننى پاكىز سۈرتكەندىن كېيىن، يۈزگە سىلىقلاش مېيى سۈرتۈش لازىم.

2. كۆپ يۇيۇنماسلىق، يۇيۇنۇش ۋاقتىمۇ ئۇزۇن بولماسلىقى كېرەك. يۇيۇنغاندا سوپۇننى ئازراق ئىشلىتىش، يۇيۇنۇپ بولغاندىن كېيىن ۋاقتىدا تېرە ئاسراش مېيىنى سۈرتۈۋېلىش لازىم. سىرتلاردا پائالىيەت قىلغاندا، قۇياش نۇرىدا ئۇزۇن تۇرۇپ قېلىشتىن ساقلىنىش كېرەك. كۈز پەسلىدە تېرە قۇرغاق ھالەتتە بولىدۇ. شۇڭلاشقا، مايلىق تېرە ئاسراش بۇيۇملىرى مەسىلەن: لېڭشۋاڭ، مېنەمى، بەي-چۆلىڭ قاتارلىقلارنى ئىشلىتىش مۇۋاپىق.

3. يېمەك-ئىچمەككە دىققەت قىلىش كېرەك. بۇنىڭ ئۈچۈن سۇ مىقدارى كۆپرەك يېمەكلىكلەرنى، مەسىلەن: كۆكتات، مېۋە-چېۋە، سۈت، پۇرچاق سۈتى قاتارلىقلارنى ئىستېمال قىلىش. سۇنى كۆپرەك ئىچىش، بۇ ئارقىلىق تېرىگە قوبۇل قىلىنىدىغان سۇ مىقدارىنى ئاشۇرۇش كېرەك. بۇنىڭدىن باشقا يەنە تۇخۇم، بېلىق قاتارلىق يېمەكلىكلەرنى كۆپرەك ئىستېمال قىلىپ، ۋىتامىن A نىڭ تولۇقلىنىشىغا

كاپالەتلىك قىلىش كېرەك.

21. قىش پەسلىدە تېرىنى قانداق ئاسراش كېرەك

قىش پەسلى تېرىنى ئاسرايدىغان مۇھىم پەسىل. ئۇ-
زۇنغا سوزۇلغان قىش پەسلىدە، سوغۇق ھاۋا ۋە جاندان ئۆ-
تىدىغان سوغۇق شامال تېرىنى زەخمىلەندۈرۈپ، ئۇششۇتىدۇ،
يېرىۋېتىدۇ. ئۆي ئىسسىتىش ئۈسكۈنىلىرى بولغاچقا، بۇلار
تېرىنى قۇرغاقلاشتۇرۇۋېتىدۇ. شۇڭا، قىش پەسلىنىڭ كى-
لىمات ئالاھىدىلىكىگە ئاساسەن، تېرىنى ئاسراش ئۇسۇلىد-
ىرىنى بىلىۋېلىش كېرەك.

قىش پەسلىدە تېرە ئاسراشنىڭ مۇھىم نۇقتىسى، تې-
رىنىڭ سۈنى بەك كۆپ يوقىتىۋېتىشىدىن ساقلىنىشتۇر.
تېمپېراتۇرىسى بىرقەدەر يۇقىرى ۋە ھاۋاسى قۇرغاق بولغان
ئۆيگە، داۋاملىق سۇ چېچىپ تۇرۇش ياكى ئوچاققا بىر چۆ-
گۈن سۇ قويۇپ، سۇ ھورى ئارقىلىق ئۆي ئىچىنىڭ نەملى-
كىنى ئاشۇرۇش. شارائىتى يار بەرسە ھاۋانى نەملەشتۈرۈش
ئۈسكۈنىسىنى ئىشلىتىپ، ئۆي ئىچىنىڭ نەملىكىنى ساق-
لاش لازىم. قىش پەسلىدىكى شامال مۇ تېرىدىكى سۈنى تۇ-
يۇقسىز پارلاندۇرۇپ چىقىرىۋېتىدىغان بولغاچقا، يۈزنى يۇيۇپ

بولغاندىن كېيىن، ماي تەركىبى يۇقىرى يۈز مايلىرىنى سۈرۈپ، تېرىدىكى سۇ مىقدارىنى ساقلاش ھەمدە تېرىنىڭ يېرىلىپ كېتىشىدىن ساقلىنىش لازىم. شۇڭا، قىش پەسلىدە ماي تۈرىدىكى گىرىم بۇيۇملىرىنى ئاساس قىلىپ ئىشلەتمەش لازىم. چۈنكى ئۇنىڭ تېرىدىكى سۇنىڭ زىيادە پارلىنىپ كېتىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۈنۈمى يۇقىرى بولىدۇ. ئۇنى قائىدىلىك ئىشلىتىش، ئادەتتە ئەتىگەن ۋە كەچتە يۈزنى يۇيۇپ بولغاندىن كېيىن بىر قېتىم ئىشلەتسە، ئۈنۈمى ئەڭ ياخشى بولىدۇ.

قىش پەسلىدە ئادەمنىڭ كالىپۇكى ناھايىتى ئاسان قۇرۇپ يېرىلىدۇ. شۇڭا، كالىپۇك يېرىلىشنىڭ ئالدىنى ئېلىش مېيىنى سۈركەش كېرەك. ئادەتتە لەۋ مەلھىمى بەك مايلىق بولسىمۇ، مۇشۇنداق رولى بولىدۇ. بۇ ئارقىلىق ھەم تىلى بىلەن لەۋ يالاش ئادىتىنى ئۆزگەرتكىلى، ھەم لەۋ تېرىسىنى قوغدىغىلى بولىدۇ. قىش پەسلىدە تېرىنىڭ قان ئايلىنىشى ئانچە راۋان بولمايلا قالماي، ئېلاستىكىلىقىمۇ ناچار بولغاچقا تېرىنى داۋاملىق ئۇۋۇلاپ، تېرىدىكى نېرۋىلارنىڭ ھارغىنلىقىنى ئازايتىش ۋە تېرىنىڭ ئېلاستىكىلىقىنى ئەسلىگە كەلتۈرۈش كېرەك. قىسقىسى، قىش پەسلىدە تېرىنى ئاسراشتا پەقەت بۆك كىيىپ، پەلەي كىيىپ ۋە ماسكا تاقاپلا قالماي، يەنە چوقۇم قىش پەسلىدىكى تېرىنىڭ ئالاھىدىلىكىگە

ئاساسەن گىرىم بۇيۇملىرى ۋە تېرىنى ئاسراش بۇيۇملىرىنى ئىشلىتىش كېرەك. مۇشۇنداق قىلغاندىلا تېرىنى ساغلاملاشتۇرغىلى بولىدۇ.

22. كۈز، قىش پەسىللىرىدە تېرە ئاسراشتا بىلىۋېلىشقا تېگىشلىك ئىشلار

تېمپېراتۇرىنىڭ تۆۋەنلىشىگە ئەگىشىپ، ھاۋا قۇرغاقلىشىدۇ. بۇنىڭ تېرىگە بولغان تەسىرى ناھايىتى چوڭ بولىدۇ. تېرىنى ياخشى ئاسرىمىغاندا، تېرە قىزىرىپ ئىششىپ، زىيادە سېزىمچانلىق كېلىپ چىقىدۇ. ئېغىرراق بولغاندا تېرە يېرىلىپلا قالماي، كالىپۇكمۇ يېرىلىپ قاناپ كېتىدۇ. قورۇقلارمۇ كۈز، قىش پەسىللىرىدە تېخىمۇ كۆپىيىپ كېتىشى مۇمكىن. شۇڭا، كۈز، قىش پەسىللىرىدىكى تېرە ئاسراشقا سەل قارىماسلىق لازىم.

كۈز، قىش پەسىللىرىدە تېرە ئاسراشنى ئىزچىل داۋاملاشتۇرۇش ھەم تېرىنى چوڭقۇر قاتلاملىرىغىچە ئاسراش كېرەك. مەسىلەن: تېرىنى ئۇۋۇلاش، يۈز تازىلاش مەلھىمى ۋە ئوزۇقلۇق مەلھىمىنى ئىشلىتىش ئارقىلىق تېرىنىڭ نەملىكىنى ھەر ۋاقىت ساقلاپ قالغىلى بولىدۇ. تۆۋەندە تونۇشتۇرۇلىدىغان ئوخشاش بولمىغان تېرە ئاسراش مەلھەملىرىنى،

كۆپچىلىك ئېھتىياجغا قاراپ سېتىۋېلىپ ئىشلىتىپ كۆرسە بولىدۇ.

چاچنى ئاسراش: بەدەندىكى باشقا ئورۇنلارنىڭ تېرىسىگە ئوخشاش، باشنىڭ تېرىسىمۇ كۆز، قىش پەسىللىرىدە قۇرغاقلىشىپ، ئوڭاي كېپەك پەيدا بولىدۇ. ئوخشاشلا چاچمۇ قۇرغاقلىشىپ، ئوڭايلا ئۇچى يېرىلىپ كېتىدۇ. شۇڭا، باش تېرىسى ۋە چاچنى ياخشى ئاسراش كېرەك. چاچنى ئاسراشتا، تەركىبىدە زەيتۇن مېيى، ئاقسىل، ۋىتامىن B مول بولغان چاچ يۇيۇش سۇيۇقلۇقى ۋە چاچ ئاسراش مەلھىمىنى ئىشلىتىش، تالاغا چىقىشنىڭ ئالدىدا چاچ ئاسراش سۇيۇقلۇقىدىن پۇركۇۋېلىش لازىم. ئۇنىڭدىن باشقا، ھايۋانلارنىڭ تۈكلىرىدىن بىن ياسالغان تارغاقلارنى ئىشلەتسە، زەرەت پەيدا بولۇپ قېلىشنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ.

يۈز تېرىسىنى ئاسراش: بەزىلەر كۆپ ۋاقىت ھاۋا تەڭشىگۈچلۈك خىزمەت مۇھىتىدا تۇرىدۇ. شۇڭا، بۇنداق كىشىلەرنىڭ سۇنى قەرەللىك تولۇقلاپ تۇرۇشى تولىمۇ زۆرۈر. ئۇلار يۈز تېرىسىنىڭ نەملىكىنى ساقلاشقا دىققەت قىلىشى كېرەك. يەنى نەملىك مىقدارى يۇقىرى بولغان سىلىقلاش مېيى ۋە تېرىگە ئوزۇقلۇق بېرىدىغان (بولۇپمۇ قۇرغاق ۋە ئارىلاشما تېرىدىكىلەر) يۈز مەلھىمىنى كۆپرەك سۈرۈشى كېرەك. ھەر ھەپتىدە بىر قېتىم يۈز تازىلاش

مەلھىمى ئىشلىتىش كېرەك. ئۇۋۇلاش قان ئايلىنىشىنى ئىلگىرى سۈرۈش ۋە سۇلۇق ئىششىقنى ياندۇرۇشقا ياردەم بېرىدۇ. بۇ تۈردىكى مەھسۇلاتلارنىڭ ئوزۇقلۇق مىقدارى يۈ-قىرى. شۇڭا، ھەر ھەپتىدە بىر - ئىككى قېتىم ئاددىي ئۇۋۇلاپ بېرىش كېرەك.

ياز پەسلىدە دائىم ئىشلىتىلىدىغان تېرىنى چىڭىتىش ۋە تەركىبىدە دانىچە شەكىلىدىكى ماددىلار بولغان يۈز تازىلاش مەلھىمىنى بۇ پەسلەردە ئاز ئىشلىتىش لازىم. يۈزنى سوغۇق سۇدا يۇسا، تېرىنى چىڭىتىش رولىنى ئوينىيدۇ. تەركىبىدە دانىچە شەكىلىدىكى ماددىلار بولغان يۈز تازىلاش مەلھىمىنى، شۇنىڭغا ئوخشاش ئوزۇقلۇق تەركىبى بار مەھسۇلاتلارغا ئۆزگەرتىپ ئىشلىتىش كېرەك. ئوخشىمىغان تېرىلەرنىڭ ئاساسىي ئاسراش ئۇسۇلى بۇ بىرقانچە ئايدا ئوخشاش بولمايدۇ.

كۆز ئەتراپى ۋە كالىپۇكنى ئاسراش: بويۇن بولسا تۈرلۈك تېرە ئاسراش ئورۇنلىرىدىكى ئەڭ سەل قارىلىدىغان بىر ئورۇن. بىز يۈزىمىزنى كۈن نۇرىدىن مۇداپىئە قىلىشنى بىلىمىز، لېكىن كۆپ ۋاقىتلاردا بويىنىمىزنى ئۇنتۇپ قالدۇق. ھىز ۋە ياكى تېرە ئاسراش مايلىرىنى سۈركىگەندە بويىنىمىزنىڭ مايلىشىپ كېتىشىدىن قورقىمىز. ئەگەر ھەقىقەتەن دىققەت قىلىنمىسا بويۇننىڭ قىياپىتى تېزلا سەتلىشىپ

ئېلاستىكىلىقىنى يوقىتىپ قويدۇ - دە، بويۇندا قورۇق پەيدا بولىدۇ. تېرىنىڭ رەڭگىمۇ خۇنۇكلىشىپ كېتىدۇ. شۇڭا، بويۇننى ياخشى ئاسراش لازىم.

كۆز ۋە كالىپۇكنىڭ تېرىسى باشقا جايلارغا قارىغاندا يۇمران بولغاچقا، ئاسانلا سەزگۈرلۈك كېلىپ چىقىدۇ. كۆز، قىش كۈنلىرى تېرىنى ئاسراشتا، تېرىنى سىلىقلاشتۇرىدۇ. خان كۆز ئاسراش مەلھەمىنى كەچتە ئىشلەتسە، ياكى يۈزگە ئىشلىتىدىغان، تېرىگە ئوزۇقلۇق بېرىدىغان مەلھەمنى كۆز - نىڭ ئەتراپىغا سۈرسىمۇ بولىدۇ. كالىپۇك ئوڭايلا قىزىرىپ، يېرىلىپ كېتىدىغان بولغاچقا، يېرىلىپ كېتىشنىڭ ئالا - دىنى ئالىدىغان مەلھەمنى كۆپرەك سۈرۈش، قۇرغاق لەۋ سۈرۈشلىرىنى ئاز ئىشلىتىش كېرەك.

بەدەن تېرىسىنى ئاسراش: نۇرغۇن كىشىلەر بەدەن، قول - پۇت، كۆز، قىش پەسىللىرىدە قېلىن كىيىملەر بىلەن ئورىلىپ تۇرغاچقا، تېرە ئاسراش مايلىرىنى ئىشلىتىش ھاجەتسىز دەپ قارايدۇ. ئەمەلىيەتتە، بۇ خاتا. سوغۇق تېرە پېراتۇرىدا بەدەنمۇ يۈزگە ئوخشاشلا قۇرغاقلىشىپ، تېرە چۈشۈش ئەھۋاللىرى كۆرۈلىدۇ. قول - پۇتلارنى ئالاھىدە ئاسراشتا، قول - پۇت ئاسراش مەلھەمىنى كۆپرەك ئىشلىتىشنى ئويلىشىپ، ھەر ھەپتىدە 1 ~ 2 قېتىم ئىشلەتسىڭىز بولىدۇ.

كۈز پەسلىدە تېرە ئاسراشتا بىلىۋېلىشقا تېرە-
گىشىلىك ئىشلار: كۈز، قىش پەسلىدىكى ئۇلترا بىنەپشە
نۇرنى ھەرگىزمۇ ئۇنتۇماسلىق لازىم. نۇرغۇن كىشىلەر كۈز،
قىش پەسلىدىكى ئۇلترا بىنەپشە نۇرنىڭ تېرىگە بولغان
تەسىرىگە سەل قارايدۇ. ئەمەلىيەتتە، ئۇلترا بىنەپشە نۇرنىڭ
تەسىرى مۇشۇ مەزگىلدەمۇ يەنىلا يۇقىرى بولىدۇ. شۇڭا،
بازارغا چىقىشتىن ئىلگىرى، ئاپتاپتىن مۇداپىئە قىلىش
دەرىجىسى 10 ياكى بۇنىڭدىن يۇقىرى بولغان تېرە ئاسراش
بۇيۇملىرىنى ئىشلىتىش كېرەك.

بەك قىزىق سۇ ئىشلەتمەسلىك كېرەك: ھاۋا سو-
غۇق كۈنلەردە يۇيۇنغاندا ۋە يۈزنى يۇغان چاغدا، ئىسسىقراق
سۇ ئىشلىتىلىدۇ. بۇنداق بولغاندا تېرە تېخىمۇ قۇرغاقلىق-
شىپ، قىزىرىپ قېلىشى، ھەتتا تېرە چۈشۈش ئەھۋاللىرى
كۆرۈلۈشى مۇمكىن.

ياز پەسلىدىن ئېشىپ قالغان تېرە ئاسراش بۇ-
يۇملىرىنى قانداق بىر تەرەپ قىلىش كېرەك؟ گىرىم
بۇيۇملىرىغا نىسبەتەن پەسىل ئالماشتۇرغىنىمىزدا، نۇرغۇن
يازلىق گىرىم بۇيۇملىرىنى ئىشلىتىپ بولالمايمىز. ئۇلارنى
تاشلىۋەتسەك ئىسراپچىلىق بولىدۇ. شۇڭا، شۇ گىرىم بۇ-
يۇملىرىنىڭ ئاغزىنى پاكىز سۈرتۈپ، بىر قەۋەت يېڭى
ساقلاش پەردىسى (保鲜膜) بىلەن قاپلاپ، ئاندىن ئاغزىنى

ھىم ئېتىپ، ئاپتاپ چۈشمەيدىغان جايغا قويۇپ ساقلاش لا-
زىم.

23. خانىم - قىزلار كەچتە ئۇخلاشتىن ئىلگى-
رى يۈز تېرىمىنى قانداق ئاسرىشى كېرەك

سۇ تەركىبىنى تولۇقلاشقا ئەھمىيەت بېرىش لا-
زىم. خانىم - قىزلار ئۇخلاشتىن ئاۋۋال يۈز تېرىمىنىڭ سۇ
تەركىبىنى تولۇقلاشقا ئەھمىيەت بېرىشى كېرەك. ھەمدە
ئۇخلىغان ۋاقىتتا، ئۆينىڭ تېمپېراتۇرىسى مۇۋاپىق بولۇشى،
شامال ئۆتۈشۈپ تۇرۇشى، شۇنداقلا تەركىبىدە سۇ ۋە ئوزۇق-
لۇق مىقدارى يۇقىرى، تېرىگە ئاسان سىڭىدىغان تېرە ئاس-
راش سۇيۇقلۇقلىرىنى ئىشلىتىشى لازىم.

يۈزىنى يۇيۇشقا ئادەتلىنىشى لازىم. ئادەتتە تېرە
كەچ سائەت 10:00 دىن 11:00 گىچە بولغان ئارىلىقتا ئاس-
راشقا موھتاج بولۇش باسقۇچىغا كىرىدۇ. شۇڭا، بۇ ۋاقىتتا
يۈزنى چوقۇم پاكىز يۇيۇپ، نەملىك ساقلايدىغان سۇيۇقلۇق-
لارنى ئىشلىتىش لازىم.

ئۇخلاشتىن ئاۋۋال ھاراق، قەھۋە ۋە قېنىق دەمە -
لەنگەن چاي ئىچمەسلىك لازىم. چۈنكى بۇ خىل

ئىچىملىكلەر يۈز تېرىسىدە قارا داغ ۋە قاپاقنىڭ خالىتىدە-
شېشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

24. ئاياللار تېرىسىنى باسقۇچلۇق

ئاسرىشى كېرەك

تېرە مۇتەخەسسسلرى، ئاياللارنىڭ پۈتۈن ئۆمرىدىكى
تېرىسىنى ئاسراشنى يەتتە باسقۇچقا بۆلگەن. ئەگەر ئۇلار ئۆ-
زىنىڭ ئوخشاش بولمىغان مەزگىلدىكى تېرە ئالاھىدىلىكىگە
ئاساسەن، مۇۋاپىق تېرە ئاسراش ئۇسۇللىرىنى قوللىنىدىغان
بولسا، گۈزەل چىراي تۇرقىنى شۇ پەيتى ساقلاپ قالالايدىكەن.
بالىلىق مەزگىلى: بوۋاق بالىلارنىڭ تېرىسى يۇمران
بولغاچقا، ماي ئاجرىتىپ چىقىرىشى ئاز بولىدۇ. بۇ ۋاقىتتا
كۈچلۈك كۈن نۇرىدىن ساقلانغاندىن باشقا، نېيترال، تۆۋەن
ئىشقارلىق سوپۇن سۇيۇقلۇقى، مايىسىز سۈت سۇيۇقلۇقى بى-
لەن تېرىنى يۇيۇپ تۇرۇش كېرەك. ئەگەر يۇيۇنۇش سۇيۇق-
لۇقلىرى ھەددىدىن زىيادە ئىشلىتىلسە ياكى تەركىبى كۈچ-
لۈك يۇيۇنۇش سۇيۇقلۇقلىرى ئىشلىتىلسە، بوۋاقنىڭ تېرى-
سىگە زىيان يېتىپلا قالماي، ھەتتا پۈتۈن بەدىنىگە ۋە قان
ئايلىنىشقىمۇ تەسىر يېتىدۇ.

ياشلىق مەزگىلى: قىزلار 12 ياشتىن كېيىنكى

ياشلىق مەزگىلىدە، تېرىنىڭ ماي ئاجرىتىپ چىقىرىشى كۆپەيگەچكە، دانخورەك چىقىشقا باشلايدۇ. دانخورەكنى ماي-نىڭ يىغىلىشى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ماينىڭ ئاجرىلىپ چىقىشىنىڭ ئاز - كۆپلۈكىنى ئىرسىيەت ئامىلى بەلگىلەيدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن، تېرە مۇتەخەسسسلرى ماينىڭ كۆپلەپ ئاجرىلىپ چىقىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىشنى ئۆسمۈرلۈك مەزگىلىدىن باشلاش كېرەك دەپ قارايدۇ. بىراق، دانخورەكنى داۋالاش ئۈچۈن ئىشلىتىلىدىغان مېۋە كىسلاتالىق گىرىم بۇيۇملىرى، 12 ياشتىن كېيىن ئىشلىتىلسە ئەڭ ياخشى بولىدۇ.

قۇرامىغا يەتكەن مەزگىل: 18 ياشتىن تارتىپ توي قىلىش ئالدىدىكى قىزلارنىڭ تېنىدىكى ماي مىقدارى، ئادەتتە ئوغۇللارنىڭكىنىڭ ئىككى ھەسسىسىچىلىك بولىدۇ. كۆپ-لىگەن قىزلارنىڭ تېرىسى بۇ مەزگىلدە ئەڭ ياخشى بولىدۇ. لېكىن مۇۋاپىق تېرە ئاسراشقا دىققەت قىلىشى، ھەددىدىن زىيادە ئاپتاپقا قاقلىنىشتىن ساقلىنىشى، تېرىنىڭ ئېلاس-تىكىلىقى ۋە پارقىراقلىقىنى ساقلىشى كېرەك. تېرە قانچە ئاق بولسا، شۇنچە ئاسان ئاپتاپتا كۆيۈپ كېتىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن، قۇرامىغا يەتكەن قىزلارنىڭ تېرىسىنى ئاسراشنىڭ ئەڭ ياخشى ئۇسۇلى، كۈچلۈك كۈن نۇرىنىڭ كۆيدۈرۈشىدىن ساقلىنىپ، تېز مېڭىش، سۇ ئۈزۈش، ۋېلىسپىت مىنىش

قاتارلىق ھەرىكەتلەرنى كۆپرەك قىلىش ئارقىلىق قان ئاي-
لىنىشنى تېزلىتىپ، ئوكسىگېننىڭ ھۈجەيرە ئىچىدىكى
مىقدارىنى كۆپەيتىپ، تېرە توقۇلمىسىنىڭ تەركىبىنى يې-
تەرلىك كۈللەگەن ئاقسىلغا ئىگە قىلىش كېرەك. ئەڭ
ياخشىسى ھەر كۈنى ئاپتاپتىن ساقلىنىش تۈرىدىكى، تەر-
كەبىدە سۈت بولغان گىرىم بۇيۇملىرىنى ئىشلىتىش كې-
رەك.

ھامىلىدارلىق مەزگىلى: ھامىلىدارلىق مەزگىلىدە-
كى ئاياللارنىڭ كۆپىنچىسىدە قارا پىگمېنت كۆپىيىپ،
ھامىلىدارلىق دېغى ياكى دانخورەك پەيدا بولىدۇ. ئۇنىڭ
پەيدا بولۇش سەۋەبى بىلەن ئاز - كۆپلۈكىنىڭ باغلىنىشلىقى
يوق. ھامىلىدارلىق دېغى ئاز ساندىكى ھامىلىدار ئاياللاردا
پەيدا بولىدۇ. ھورمون بىلەن ئىرسىي ئامىلنىڭ تەسىرىدىن
باشقا، كۈن نۇرىمۇ بۇ خىل ئەھۋالنى ئېغىرلاشتۇرۇۋېتىدۇ.
ھەيز كېسىلىش مەزگىلى: 50 ياشنىڭ ئالدى -
كەينىدە، ئاياللار ھەيز كېسىلىش مەزگىلىگە قەدەم قويىدۇ.
بۇ ۋاقىتتا تېرىنىڭ ماي قاتلىمى يىگىلەشكە باشلايدۇ. كۈل-
لاگەن ئاقسىلى بىلەن ئېلاستىك تالالار ئازىيىپ بارىدۇ.
تېرىنىڭ ئېلاستىكىلىقى يوقاپ ھەم ئاجىزلىغاندا، ئىنچىكە
قورۇقلار تەدرىجىي پەيدا بولۇشقا باشلايدۇ. بۇ ئۆزگىرىشلەر-
نىڭ چوڭ - كىچىكلىكى، ئىرسىي ئامىل، تېرە رەڭگى،
ئاپتاپقا قاقلىنىش دەرىجىسى ھەمدە ئىلگىرىكى تېرە ئاسراش

ئەھۋالى ئارقىلىق بەلگىلىنىدۇ. دائىم ئاپتاپقا قاقلانغۇچىلار 40 ياشتىن ئاشقاندىن كېيىن، ئۇلارنىڭ تېرىسىنىڭ قېرىدۇ. شۇ، ئاپتاپقا قاقلانمىغانلارغا قارىغاندا تېز بولىدۇ.

ھەيز توختىغاندىن كېيىنكى مەزگىلى: بۇ ۋاقتتا ئاياللارنىڭ تېرە ھۈجەيرىسىنىڭ ماددا ئالمىشىش سۈرئىتى ناھايىتى ئاستىلاپ كېتىدۇ. ماي ئاجرىتىپ چىقىرىش مىقدارىنىڭ ئازىيىپ كېتىشى سەۋەبىدىن، تېرە ناھايىتى قۇرغاقلىشىپ، قورۇقلارنىڭ كۆپىيىشى روشەنلىشىپ، تېرە تېخىمۇ نېپىزلاپ كېتىدۇ. يۈز ۋە قوللارغا قېرىلىق دېغى چۈشۈشكە باشلايدۇ. بەدەندىكى تېرىنى كىيىملەر توسۇپ قوغداپ تۇرغاقچا، قېرىش سۈرئىتى يۈز تېرىسىگە قارىغاندا ئاستىراق بولىدۇ. قېرىش سۈرئىتىنى ئاستىلىتىش ئۈچۈن، يۈز ئاسراش مەلھىمىنى ئىشلىتىش زۆرۈر. ھەيز توختىغاندىن كېيىن، تېرە رەڭگى سۇسلىشىپ كېتىدۇ. شۇڭا، رەڭلىك گىرىم بۇيۇملىرىنى تاللاپ ئىشلىتىش كېرەك.

قېرىلىق مەزگىلى: قېرى ئاياللارنىڭ تېرىسىدە ماي ئاز، قان ئايلىنىشى ياخشى بولمىغاچقا، تېرىسىنىڭ ئېلاستىكىلىقى بولمايدۇ. شۇڭا، ئۇلار مايلىق گىرىم بۇيۇملىرىنى ئىشلىتىشى كېرەك. بۇنىڭدىن باشقا، تېرە ئاجىزلاپ كەتكەچكە قۇرۇق قىچىشىدۇ ھەتتا تېرە كېسىلى پەيدا بولىدۇ. بۇ ۋاقىتتا تېرە ئاسراش بۇيۇملىرىنى ھەمدە ماي تەركىبى

كۆپ يۈز يۇيۇش سۈيۈقلۈقىنى، شۇنداقلا قۇرغاق تېرىگە ماس كېلىدىغان يۈز يۇيۇش سۈيۈقلۈقىنى ئىشلەتسە ئەڭ ياخشى بولىدۇ.

25. ياشانغانلار تېرىسىنى قانداق ئاسرىشى كېرەك

ئاپتاپقا قاقلىنىپ بېرىش ۋە ئىسسىق ئۆتۈپ كېتىشتىن ساقلىنىش كېرەك. ياشانغانلار ئادەتتە سىرتتا كۆپرەك ھەرىكەت قىلىشى، ئاپتاپقا مۇۋاپىق قاقلىنىپ بېرىشى كېرەك. بۇنداق قىلغاندا تېرىدىكى ۋىتامىن D نى كۆپەيتىپ، تېرىنىڭ ئىممۇنىتېت كۈچىنى ئاشۇرغىلى بولىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا ئىسسىق ئۆتۈپ كېتىشتىن، سوغۇق تېگىپ قېلىشتىن، شامالداپ قېلىشتىن ساقلىنىش كېرەك. شۇنىڭ بىلەن بىرگە، ھەر خىل خىمىيىلىك بۇيۇملارنىڭ تېرىنى غىدىقلىشىدىن، مىكرو ئورگانىزمىلارنىڭ تېرىگە تەسىر قىلىشىدىنمۇ ساقلىنىش كېرەك.

ئۇزۇقلۇق تولۇقلاش كېرەك. يېڭى كۆكتات، مېۋە-چېۋە، پۇرچاق تۈرىدىكى يېمەكلىك ۋە خاسىڭ، بېلىق، تۇخۇملارنى كۆپ ئىستېمال قىلىپ بېرىش ئارقىلىق ئۇزۇق-

لۇق تولۇقلاش كېرەك.

تازىلىققا دىققەت قىلىش كېرەك. ھەر كۈنى ئۇخ-
لاشتىن بۇرۇن يۈز يۇيۇشقا ئادەتلىنىش، يۇيۇنغاندا ئىشقار-
لىق سوپۇنلارنى ئىشلەتمەسلىك كېرەك.

مۇۋاپىق كىيىنىش كېرەك. ياشانغانلار تېمپېراتۇرى-
نىڭ ئۆزگىرىشىگە قاراپ مۇۋاپىق كىيىنىشى كېرەك. ئىچ
كىيىملەر پاختا يېپىلىق بولۇشى كېرەك.

بەدەننى دائىم ئۇۋۇلىتىپ تۇرۇش كېرەك. ياشان-
غانلار دائىم بەدەننى ئۇۋۇلىتىپ تۇرۇشى كېرەك. بۇنداق
قىلغاندا قاننىڭ ئايلىنىشىنى ياخشىلاپ، تېرىگە ئوزۇقلۇق
يەتكۈزۈپ بەرگىلى بولىدۇ.

قېرىلىق دېغىنىڭ ئالدىنى ئېلىش كېرەك. قې-
رىلىق دېغى ھۈجەيرىنىڭ فىزىئولوگىيەلىك قېرىشىنىڭ
بىر خىل ئىپادىسى. تەركىبىدە ۋىتامىن E بولغان يېمەك-
لىكلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلىپ بەرسە، قېرىلىق دېغىنىڭ
ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ. شۇڭا، ئۆسۈملۈك يېغى، ئۇماچ،
پۇرچاق تۈرىدىكى يېمەكلىكلەر، يېشىل كۆكتات ۋە تۇخۇم،
سۈت مەھسۇلاتلىرىنى ئىستېمال قىلىپ بېرىش. شۇنىڭ
بىلەن بىر ۋاقىتتا، چېنىقىشنى كۈچەيتىش كېرەك. بۇنداق
قىلغاندا قان تومۇرلارنىڭ يىگىلەپ كېتىشىنىڭ ئالدىنى
ئالغىلى ۋە قېرىلىق دېغىدىن ساقلاشغىلى بولىدۇ.

26. قول تېرىسىنى ئاسراش ئۇسۇلى

قول تېرىسىنىڭ يۇمران، سىلىق، پارقراق، ئېلاستىك بولۇشىمۇ ئاياللار گۈزەللىكىنىڭ بىر قىسمى. شۇڭا، جىسمانىي ئەمگەك ۋە خىمىيىۋى دورىلار بىلەن ھەپىلىشىدىغان خىزمەتنى قىلغاندا، قولغا پەلەي كىيىۋېلىش ئارقىلىق قول تېرىسىنى ئاسراش ۋە قانداق چۈشۈشنىڭ ئالدىنى ئېلىش كېرەك. ئۇنىڭدىن باشقا، قولنىڭ گۈزەللىكىنى ساقلاشتا ئەڭ مۇھىمى قول تەمرەتكىسى، تېرە ياللۇغى قاتارلىقلاردىن ئېھتىيات قىلىش، قولنى داۋاملىق ئىلمان سۇدا سۈپۈنلەپ يۇيۇپ تۇرۇش، يۇيۇپ بولۇپ قول ئاسراش مېيىنى سۈركۈۋېلىش، ئۇۋۇلاپ بېرىش لازىم. بولۇپمۇ قىش كۈنلىرى ياكى ھاۋا سوغۇق كۈنلەردە چوقۇم شۇنداق قىلىش كېرەك.

قولنى ئۇۋۇلاپ بېرىش — قولنى ئاسراشتىكى ئۈنۈملۈك ئۇسۇل بولۇپ، قول پەي-تېرىلىرىنىڭ ئېلاستىكىلىقىنى ئاشۇرغىلى، تېرىنىڭ پارقىراقلىقىنى ساقلىغىلى بولىدۇ. بۇنىڭدا قولغا ئالدى بىلەن قول ئاسراش مېيى ياكى زەيتۇن يېغى سۈرتۈپ، قولنى بارماقلاردىن قول پەنجىسى ياكى قول دۈمبىسىگە قارىتىپ، قايتا-قايتا ئۇۋۇلاش كېرەك.

بۇنى ئىككى كۈندە بىر قېتىم تەكرارلاپ بېرىش، يەنە دائىم قول بارماقلىرىنى، پەنجىسىنى ۋە بېغىشلارنى ھەرىكەتلەندۈرۈپ، ئۇۋۇلاپ بېرىش كېرەك. كۈنكەت ئۇسۇلى مۇنداق: (1) بېغىش ھەرىكىتى: قولنىڭ بېغىشىنى ئالدى - كەينىگە ھەرىكەتلەندۈرۈپ، قولىنى ئىچىگە ئېگىپ قايتۇرۇپ، بۇ ھەرىكەتنى قايتا - قايتا تەكرارلاش.

(2) بارماق ۋە ئالماق ھەرىكىتى: بۇنىڭدا بارماقلارنى پۈكۈپ، ئالماقنى يىغىپ مۇشت ھالىتىگە كەلتۈرۈپ، يەنە ئالماقنى ئېچىپ بارماقلارنى تۈزلەش، بۇ ھەرىكەتنى قايتا - قايتا بىر قانچە رەت تەكرارلاش كېرەك.

27. تېرە ئاسراش ۋە تېرىنى گۈزەللەشتۈرۈش

مەيلى قىزلار ياكى ئوتتۇرا ياش، ياشانغان ئاياللار بولسا - سۇن ھەممىسى ئۆز تېرىسىنىڭ ساغلام ھەم گۈزەل بولۇشىنى ئارزۇ قىلىدۇ. لېكىن كۆپلىگەن خانىم - قىزلارنىڭ ھۆسن گۈزەللەشتۈرۈش بىلىمىنىڭ يېتەرسىزلىكى، ئۇنىڭ ئۈستىگە بازاردىكى ھۆسن گۈزەللەشتۈرۈش بۇيۇملىرىنىڭ باھاسىنىڭ يۇقىرى ۋە بەزىلىرىنىڭ ئەكس تەسىرى بولۇش تۈپەيلىدىن، بەزى ئاياللار ھۆسن گۈزەللەشتۈرۈش ئارزۇسىغا يېتەلمەيۋاتىدۇ.

ھۆسن تۈزەش ئورۇنلىرىدا ھۆسن گۈزەللەشتۈرگەندە،

ئىقتىسادىي جەھەتتىن چىقىمدار بولۇپلا قالماي، يەنە ۋا-
قىتىمۇ ئىسراپ بولىدۇ. شۇڭا، خانىم - قىزلار ئۆزىنىڭ تېرە
ئالاھىدىلىكى، تېرە ئاسراش بىلىملىرىنى ئىگىلىۋالسىلا،
پۇل ۋە ۋاقىت ئىسراپچىلىقىدىن ساقلىنىپ، تېرە گۈزەل-
لەشتۈرۈش مەقسىتىگە يېتەلەيدۇ.

مايلىق تېرە: بۇنداق تېرە كۆپ ماي ئاجرىتىپ چىقىدۇ.
رىدۇ. تۈك تۆشۈكچىلىرى چوڭ بولۇپ، تېرە پارىقراق بو-
لىدۇ. قۇياش نۇرى، گىرىم بۇيۇملىرىنىڭ تەسىرىگە نىسبە-
تەن چىداملىقى كۈچلۈك، لېكىن بۇنداق تېرىگە ئاسان دا-
نخۇرەك چىقىدۇ.

قۇرغاق تېرە: بۇنداق تېرىنىڭ تۈك تۆشۈكچىلىرى
كىچىك بولۇپ، ماي ئاجرىتىپ چىقىرىشى ئاز، قۇرغاق بو-
لىدۇ. ئاسان كېپەك ئۆرلەيدۇ، دانخۇرەك كۆپ چىقمايدۇ،
لېكىن ئاسان قۇرۇق چۈشىدۇ. قۇياش نۇرى ۋە گىرىم بۇ-
يۇملىرىنىڭ تەسىرىگە نىسبەتەن چىداملىقى ئاجىز بولۇپ،
ئاسان ياللۇغلىنىدۇ.

ئارىلاشما خۇسۇسىيەتلىك تېرە: بۇنداق تېرىدە مايلىق
تېرە بىلەن قۇرغاق تېرىنىڭ خۇسۇسىيىتى بار بولۇپ، كۆپ
قىسىم خانىم - قىزلارنىڭ تېرىسى ئارىلاشما خۇسۇسىيەت-
لىك تېرە تىپىگە كىرىدۇ. بۇنداق تېرە تىپىدىكىلەرنىڭ يۈز
قىسمىنىڭ ئوتتۇرا قىسمى مايلىق، ئەتراپى قۇرغاق بولىدۇ.
ئوتتۇرا ھال تېرە: بۇنداق تېرە تىپىدىكىلەرنىڭ ئىچكى

ئاجارلىقلىرى ۋە تۈك تۆشۈكچىلىرى نورمال بولۇپ، تېرە يۇمران، سىلىق بولىدۇ. كىچىك قىزلار ۋە بوۋاقلارنىڭ تېرىسى ئادەتتە بۇ خىل تېرە تىپىگە كىرىدۇ.

سەزگۈر تېرە: بۇنداق تېرە سىرتقى مۇھىتنىڭ تەسىرىگە ئاسان ئۇچرايدۇ. ھەتتا خىمىيىۋى ئالاقى كىيىم-كېچەك قاتارلىقلارنىڭ تەسىرىدە تېرە ئاسانلا يالغۇغلىنىدۇ. پەسىل ئۆزگەرگەندە ئاسانلا ھۆل تەمىرەتكە ئۆرلەپ كېتىدۇ، گىرىم بۇيۇملىرى ئىشلەتسە ئاسان رېئاكسىيە قىلىدۇ.

قېرىش خاراكتېرلىك تېرە: ئەر ياكى ئايال بولۇشتىن قەتئىينەزەر، ئوتتۇرا ياشتىن كېيىن تېرە پەيدىنپەي قېرىشقا باشلايدۇ. ياش ۋاقتىدا تېرە ئاسراشقا، ئوزۇقلىنىشقا دىققەت قىلغاندا، تېرىنىڭ قېرىشىنى كېچىكتۈرگىلى بولىدۇ. «يۈز پەردىسى» ئارقىلىق تېرە ئاسراش، بىرقەدەر ئومۇملاشقان ھەم مۇۋاپىق تېرە ئاسراش ئۇسۇلى بولۇپ، ئۇ يىرىك تېرىنى سىلىق تېرىگە، قۇرغاق تېرىنى نەمخۇش تېرىگە، زىيادە مايلىق تېرىنى سۈزۈك تېرىگە ئۆزگەرتىپلا قالماي، قورۇقنىمۇ يوقىتىدۇ. تۆۋەندىكى ئۇسۇللار خانىم-قىزلارنىڭ ئائىلىدە قوللىنىشقا مۇۋاپىق كېلىدۇ.

بىر قوشۇق لىمون سۈيى بىلەن بىر تۇخۇمنىڭ ئېقىنى ئارىلاشتۇرۇپ، يۈزنى پاكىز يۇغاندىن كېيىن، يۈزگە تەكشى سۈرۈپ 20 مىنۇتتىن كېيىن، سوغۇق سۇدا يۇيۇۋەتسە، تېرە سۈزۈلۈپ ئاقىرىدۇ. بۇ مايلىق تېرىلەرگە ماس

كېلىدۇ (بىر ھەپتىدە بىر قېتىم سۈرسە بولىدۇ). شۇنىڭغا دىققەت قىلىش كېرەككى، يۈزنى پاكىز يۇيۇۋەتكەندىن كېيىن سىرتقا چىقىش كېرەك. بولمىسا، مەلھەم قۇياش نۇرى بىلەن ئۇچراشسا تېرىگە رېئاكسىيە قىلىدۇ.

– بىر دانە تەرخەمەكنى ئېزىپ سۈيىنى چىقىرىپ، ئۇنىڭغا يېرىم قوشۇق لىمون سۈيى ۋە بىر تۇخۇمنىڭ ئېلىق قىنى ئارىلاشتۇرۇپ يۈزگە سۈرۈپ بەرسە، تېرىنى نەمخۇش قىلىش ۋە ئاقارتىش رولىنى ئوينايدۇ. بۇمۇ مايلىق تېرىگە مۇۋاپىق كېلىدۇ (ھەپتىدە بىر قېتىم ئىشلەتسە بولىدۇ).

– بىر قوشۇق ھەسەلگە بىر تۇخۇمنىڭ سېرىقى بىلەن بىر قوشۇق زەيتۇن مېيىنى ئارىلاشتۇرۇپ تېرىگە سۈرسە، تېرىنى نەمخۇش قىلىش ۋە قورۇق يوقىتىش مەقسىتىگە يەتكىلى بولىدۇ. بۇ قۇرغاق تېرىگە ماس كېلىدۇ.

– بانانىڭ شۆپىكىنى سويۇۋەتكەندىن كېيىن ئېزىپ، ھەر ھەپتىدە بىر قېتىمدىن يۈزگە سۈرۈپ بەرسە، قۇرغاق تېرە ۋە ئاسان رېئاكسىيە قىلىدىغان تېرىلەرگە مەنپەئەت قىلىدۇ.

– پەمىدۇرنىڭ پوستى سويۇۋېتىلگەندىن كېيىن ئېزىپ، ھەر ھەپتىدە بىر قېتىمدىن تېرىگە سۈرۈپ بەرسە، مايلىق تېرىنى ئاقارتىپ، يۈزنى قىزارتىدۇ.

28. تېرىڭىزنى گۈزەللەشتۈرمەكچى بولسىڭىز...

ئاياللار تېرىسىنى گۈزەللەشتۈرمەكچى بولسا، سۈپەتلىك گىرىم بۇيۇملىرىنى ئىشلەتكەندىن سىرت، يەنە يېمەكلىكلەرگىمۇ ئالاھىدە دىققەت قىلىشى لازىم. چۈنكى سىرتقى ۋە ئىچكى ئامىل بىرلەشكەندىلا ئۈنۈمى تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن:

تەركىبىدە خولېستېرىن بىرقەدەر كۆپ بولغان يېمەكلىكلىك - ھايۋانات مېيىنى ئىستېمال قىلىش لازىم. چۈنكى ھايۋانات مېيىنىڭ تېرىنى قوغداش رولى بار.

تەركىبىدە ئاقسىل ماددىسى مول بولغان يېمەكلىكلىك - گۆش ئىستېمال قىلىش لازىم. چۈنكى گۆشنىڭ تېرىنىڭ ئېلاستىكىلىقى ۋە چىداملىقىنى ئاشۇرۇپ، تېرىنى پارىقىرىتىپ، يۇمرانلاشتۇرۇش رولى بار.

تەركىبىدە ۋىتامىن C بولغان يېمەكلىكلىك مېۋە - چېۋە، كۆكتاتلارنى ئىستېمال قىلىش لازىم. چۈنكى مېۋە - چېۋە ۋە كۆكتات، تېرە قارىداپ كېتىشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. قايناق سۇنى كۆپرەك ئىچىپ بېرىش لازىم. چۈنكى قايناق سۇ تېرە قۇرغاقلىشىشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

29. تېرە قېرىپ كېتىشنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۇسۇلى

تېتنىڭ بولۇڭ. روھىي جەھەتتە تېتنىڭ بولسا، نېرۋا،
قان تومۇرلار تەڭپۇڭلىشىپ، تېرنىڭ ماددا ئالمىشىشى
ياخشىلىنىپ، ئوزۇقلىنىش ئىلگىرى سۈرۈلىدۇ.

ياخشى تازىلىق ئادىتىنى ساقلاڭ. يۇيۇنغاندا، يۈز يۈ-
يۇشتا ئىلمان سۇ ئىشلىتىڭ. بەك قىزىق بولسا، تېرە ئوڭاي
قېرىپ كېتىدۇ؛ چاپىدىغان دورا ۋە پەرداز بۇيۇملىرىنى كۆپ
ئىشلەتمەڭ، بولمىسا تېرە مۇسكۇللىرى يىگىلەپ، داغلار
كۆپىيىپ كېتىدۇ.

ئىلمىي ئوزۇقلىنىڭ. يېڭى كۆكتات، مېۋىلەر تەركى-
بىدە ۋىتامىن C مول بولۇپ، تېرە تەركىبىدىكى سۇ مىقدار-
رىنى ئۈنۈملۈك تەڭشەپ، تېرنىڭ ئوزۇقلۇق بىلەن تەمىن-
لىنىشىگە كاپالەتلىك قىلىپ، ھەر خىل داغلارنىڭ پەيدا
بولۇشى، تېرنىڭ خالتىلىشىشنىڭ ئۈنۈملۈك ئالدىنى
ئېلىپ، تېرنى پارقىراق ۋە ئەۋرىشىم قىلىدۇ.

يۈزىڭىزنى يېنىك ئۇۋۇلاپ بېرىڭ. بۇنداق قىلغاندا قان
ئايلىنىش ئىلگىرى سۈرۈلۈپ، تېرنىڭ ئاقلىقى ۋە ئېلاستى-
تىكىلىقىنى ساقلاپ قالغىلى بولىدۇ.

30. بويۇن تېرىڭىزنى ئاسرىماقچى بولسىڭىز

ياستۇقنى ئېگىز قويۇپ ئۇخلىماسلىق لازىم. خانىم - قىزلار ياستۇقنى بەك ئېگىز قويۇپ ئۇخلىسا، بويىغا ئا. سانلا قورۇق چۈشۈپ كېتىدۇ.

تېلېفون تۇرۇپكىسىنى بويىغا قىستۇرۇپ ئۇزاق سۆزلەشمەسلىك لازىم. كۆپلىگەن خانىم - قىزلار تېلېفون تۇرۇپكىسىنى بويىغا قىستۇرۇۋېلىپ سۆزلەشكەچ، ئاڭلىغۇچىلىرى بىلەن شۇغۇللىنىدۇ. ئۇلار بۇنداق قىلغاندا ۋا. قىتتى تېجەپ قالغىلى بولىدۇ، دەپ قارايدۇ. ئەمەلىيەتتە، بۇ خىل ئۇسۇل خاتا. چۈنكى بۇنداق قىلغاندا بويۇنغا ئاسانلا قورۇق چۈشۈپ كېتىدۇ.

سوغۇقتا بويۇننى ئوچۇق قويماسلىق لازىم. ئادەتتە بو. يۇن تېرىسى بەكمۇ يۇمران ۋە نېپىز كېلىدۇ. شۇڭا، قىش كۈنلىرى بويۇننى ھەرگىز ئوچۇق قويماسلىق لازىم.

ھەر كۈنى يۈز تېرىسىنىلا ئۇۋۇلاپ، بويۇن تېرىسىنى ئۇۋۇلاشقا ئەھمىيەت بەرمەسلىك. خانىم - قىزلار يۈز تېرى. سىنى ئاسراشقا ئەھمىيەت بېرىپ، بويۇن تېرىسىگە سەل قارايدۇ. ئەمەلىيەتتە بويۇن تېرىسى، يۈز تېرىسىگە ئوخشاشلا بەكمۇ مۇھىم.

كۈندە بويۇنغا ئەتىر چاپماسلىق لازىم. كۆپلىگەن خا-
نىم-قىزلار بويىنغا ئەتىر چېچىشقا ئادەتلەنگەن. بۇ خىل
ئۇسۇل خاتا. شۇڭا، بويۇنغا چاپماي، كىيىم-كېچەكلەرگە
چېچىش لازىم.

31. يۈز تېرەم بالدۇر قېرىپ كەتمەسۇن دېسىڭىز...

تۇرمۇش رېتىمىنىڭ تېز، خىزمەتنىڭ جىددىي، روھىي
بېسىمنىڭ ئېغىر بولۇشى تۈپەيلىدىن، ئادەم تېرىسىمۇ قې-
رىپ كېتىدۇ. ئەگەر، تۆۋەندىكى قەدەم-باسقۇچ بويىچە ھەر
ھەپتىدە بىر-ئىككى قېتىم يۈز قىسمىڭىزنى ئۇۋۇلاپ
بەرسىڭىز، بېسىمغا ئۇچرىغان تېرە رەتكە چۈشۈپ، ئۆز-
ڭىزنى راھەت-ئازادە ھېس قىلىسىز.

1. يۈزىڭىزنى يۇيۇپ بولغاندىن كېيىن، يۈزىڭىزگە
ئۇۋۇلاش مەلھىمىدىن ئازراق سۈركەيسىز. ئاندىن، ئاستىنقى
ئېڭەك قىسمىدىن باشلاپ يۇقىرىغا قارىتىپ، جاۋغاينى ئۈچ
قېتىم ئۇۋۇلاپ بېرىڭ.

2. ئوخشاشلا يەنە ئېڭەك قىسمىدىن يۇقىرىغا قارىتىپ،
پۈتكۈل يۈز قىسمىڭىزنى كەڭرەك دائىرىدە ئۈچ قېتىم ئۇ-
ۋۇلاپ بېرىڭ.

3. كۆزنىڭ ئاستىنقى قىسمىدىن قاڭشانى بويلاپ، پە-
شانە تەرەپكە قارىتىپ، كەڭ دائىرە بويىچە ئۈچ قېتىم ئۆ-
ۋۇلاپ بېرىڭ.

1-، 3- ئۇسۇلنى قايتا-قايتا تەكرارلاپ بەرسىڭىز،
بۇنىڭ ئۈنۈمى تېخىمۇ ئوبدان بولىدۇ.

4. جاۋغىيىڭىزدىن پېشانىڭىزگە، بۇرنىڭىزنىڭ ئۈچى-
دىن پېشانىڭىزگە، يۈزىڭىزنىڭ ئوتتۇرىسىدىن سىرتقى تە-
رەپكە قارىتىپ، يېنىك سىلاپ بەرسىڭىز، ئۇۋۇلاش مەلھىمى
تېرىڭىزگە ئاستا-ئاستا سىڭىپ كېتىدۇ. ئاخىرىدا، ئۇۋۇلاش
مەلھىمى يۈزىڭىزدە ئىككى-ئۈچ مىنۇت تۇرسۇن. ئاندىن
كېيىن، يۈزىڭىزنى تازىلىق قەغىزى بىلەن سۈرتۈۋەتسىڭىز
ياكى سۈزۈك سۇ ۋە ياكى ئىلمان سۇ بىلەن يۇيۇۋەتسىڭىزلا
بولىدۇ.

32. تېرىڭىزنى تېخىمۇ ئاق بولسۇن

دېسىڭىز

1. كۈندە ئەتىگەندە بىر ئىستاكان لىمون سۈيى ئىچىڭ،
لىمون سۈيىنىڭ ئاشقازان-ئۈچەينى تازىلاش رولى بولۇپلا
قالماستىن، يەنە تېرىنى ئاقارتىش ئۈنۈمىمۇ بار.
2. ئۆيدە بولغان تەقدىردىمۇ، ئولترا بىنەپشە نۇر ۋە

چىراغ يورۇقى تېرىنى مەلۇم دەرىجىدە زىيانغا ئۇچرىتىدۇ. شۇڭا، چىڭقى چۈشتە ئىمكانقەدەر سىرتقا چىقىشتىن ساق-لىنىڭ.

3. ھەر كۈنى گىرىمىڭىزنى يۇيۇۋېتىڭ. يۈزىڭىزدىكى گىرىم قالدۇقلىرى بىلەن ئۇخلىماڭ.

4. ھەر كۈنى ئەڭ ياخشىسى 5 خىلدىن ئارتۇق كۆكتات يېيىشنى داۋاملاشتۇرۇڭ. قايناق سۈنى كۆپرەك ئىچىپ بېرىڭ. بۇ بەدەندىكى زەھەرلىك ماددىلارنىڭ سىرتقا چىقىرىلىشىغا پايدىلىق.

5. كەپپىياتىڭىز ياخشى بولسۇن، كەلسە - كەلمەس ئاچچىقلانماڭ. چۈنكى ناچار مىجەز ئىممۇنىتېت كۈچىڭىزنى ئاجىزلاشتۇرۇپ، ئىچكى ئاجرىمىلارنى قالايمىقانلاشتۇرۇۋېتىدۇ. 6. تېرىڭىزنى تېخىمۇ ئاق بولسۇن دېسىڭىز، ئەڭ ياخشىسى كۈندۈزلۈك، كېچىلىك دەپ ئايرىلىدىغان ئاقارتقۇچى بۇيۇملارنى ئىشلىتىڭ.

7. ئۇخلاشتىن بۇرۇن بىر ئىستاكىن سۈت ئىچىسىڭىز، ھەم بەدەندىكى زەھەرلىك ماددىلارنىڭ سىرتقا چىقىرىلىشىغا پايدىلىق، ھەم تېرىنىڭ ئاقىرىشىغا پايدىلىق.

8. ياخشى كەپپىياتنى ساقلاش تېرىنى ئاقارتىشتىكى مۇھىم قەدەم. ھەر كۈنى، ھەر سائەت خۇشال يۈرۈڭ. ھۆس-نىڭىزگە چەكسىز ئۇزلۇق بەخش ئېتەلەيسىز.

9. تېرە فىزىئولوگىيىلىك دەۋردە تۇرغاندا، ئورگانىزم ناھايىتى ھارغىن ھالەتتە تۇرىدۇ. يۈز تېرىسى سارغىيىپ تاتىرىدۇ. بۇ ۋاقىتتا، سىزنىڭ ئەڭ مۇھىم ئىشىڭىز تېرى-ڭىزنىڭ يۈكىنى يېنىكىلىتىش. ئۈپىنى قېلىن سۈرۈۋالماڭ، تېرىڭىزنى يېتەرلىك ئارام ئالدۇرۇڭ.

33. يۈز تېرىڭىزنى تېخىمۇ ساغلام قىلاي دېسىڭىز...

خانىم - قىزلار يۈز تېرىسىنى تېخىمۇ ساغلام قىلماقچى بولسا يېتەرلىك ئۇخلىشى لازىم. بۇنىڭ ئۈچۈن: ئۇخلاشتىن بۇرۇن يۈزىنى پاكىز يۇيۇپ، يۈزدىكى گىرىم بۇيۇملىرىنى چىقىرىۋېتىش كېرەك. ئۇخلىغاندا ياخشى روھىي كەيپىياتنى ساقلاش كېرەك. ئۆيدە ۋاراڭ - چۈرۈڭ ئاز بولۇش لازىم. ياستۇقنى بەك ئېگىز قويۇپ ئۇخلىماسلىق كېرەك، بولمىسا قان ئايلىنىشقا تەسىر يېتىدۇ. ئۇخلىغاندا بىر تەرەپنى بېسىپ ئۇخلاشتىن ساقلىنىش كېرەك، بولمىسا يۈزگە ئاسان قورۇق چۈشۈپ كېتىدۇ. ئۇخلاشتىن ئاۋۋال قېنىق دەملەنگەن چاي ئىچمەسلىك كېرەك، بولمىسا ئۇيقۇغا تەسىر يېتىدۇ.

34. قارا تېرىنى گۈزەللەشتۈرۈشتە نېمىلەرنى ئىستېمال قىلىش كېرەك

ئەگەر تېرىڭىز ئاق بولمىسا، ئىستېمال قىلىش ئىلا-
مىنى تەتقىق قىلىپ بېقىڭ.

كىسلاتالىق يېمەكلىكلەرنى ئاز ئىستېمال قىلىڭ.
مۇتەخەسسسلەر بولكا، ئۇن تامىقى، قىمىز، قۇرۇت، كالا
گۆشى، قۇلۇلە، تۇخۇم تۈرىدىكى كىسلاتالىق يېمەكلىكلەرنى
ئۈزۈلدۈرمەي ئىستېمال قىلىشنىڭ بەدەندىكى قاننى كىسلا-
تلاشتۇرۇپ، قان ئايلىنىشقا تەسىر يەتكۈزۈپ، ماددا ئالماش-
تۇرۇشنى ناچارلاشتۇرۇۋېتىدىغانلىقىنى بايقىدى. بۇ ئەھۋاللار
تېرىنىڭ يىرىك ۋە قارا بولۇپ قېلىشىنى كەلتۈرۈپ چى-
قىرىدۇ. شۇڭا، تېرىسى قارا كىشىلەر ئىمكانقەدەر بەدەندە
ئىشقا پەيدا قىلىدىغان يېمەكلىكلەرنى، مەسىلەن: كۆكتات،
مېۋە - چېۋە، ياڭيۇ، پۇرچاق، قەھۋە، خەيدى قاتارلىق يې-
مەكلىكلەرنى كۆپرەك ئىستېمال قىلىشى كېرەك.

كۆپرەك سۇ ئىچىپ بېرىڭ. تېرە ئېلاستىكىلىقىنى
يوقاتقان قارا، قوڭۇر، قۇرغاق تېرىلىك ئوتتۇرا ياش كىشى-
لەر، بەدەندىكى سۇ ۋە ماي ماددىسىنىڭ تەڭپۇڭلۇقىغا دىققەت
قىلىش كېرەك. ئەڭ ياخشىسى يۇيۇنۇشتىن ئىلگىرى بىر

ئىستانكان ئىلمان قايناق سۇ ئىچىش ئادىتىنى يېتىلدۈرۈش كېرەك. مۇشۇنداق قىلىش تېرىنىڭ تەر ئاجرىتىپ چىقىمىرىشنى، ماددا ئالماشتۇرۇشنى زور دەرىجىدە ئىلگىرى سۈرۈپ، بەدەندىكى ھۈجەيرىلەرنى ئېھتىياجلىق سۇ بىلەن تەمىنلەپ، تېرىنىڭ گۈزەللىكىنى ئاشۇرىدۇ.

چاي سۈيىدە يۈز يۇيۇڭ. ئەگەر تېرىڭىز ئادەتتىكىدىن قارىيىپ قالسا، بۇ بەدىنىڭىزنىڭ كىسلاتالىق دەرىجىسىنىڭ ئېشىپ كېتىۋاتقانلىقىنى بىلدۈرىدۇ. بۇ ۋاقىتتا ئەڭ ياخشىسى يۈزنى يۇيۇپ بولغاندىن كېيىن، دەملەنگەن سوغۇق چاي بىلەن يۈزىڭىزنى شاپلاقلاپ يۇيۇڭ. چاي تەركىبىدىكى يېشىل ماددا تېرە تەرىپىدىن سۈمۈرۈلۈپ، تېرىنى نېيترال تېرىگە ئايلاندۇرىدۇ. ئادەم بەدىنى كىسلاتالاشما تېرە قارىدايدۇ، ئىشقارلاشما ئاقىرىدۇ. چاي بىلەن يۈزنى ئاستا شاپلاقلىدغاندىن كېيىن، سۇ بىلەن قايتا يۇيۇۋېتىشنى ئۇنتۇپ قالماڭ. ۋىتامىن A نى كۆپ ئىستېمال قىلىڭ. توخۇ ئەت، تېرىسى يىرىك، قارا كىشىلەر «مەن تۇغۇلما مۇشۇنداق، ساقايتقىلى بولمايدۇ» دەپ قارىماسلىقى كېرەك. چۈنكى، يېمەكلىك ئارقىلىق بۇ خىل تېرىلەرنى ئۆزگەرتكىلى بولىدۇ. شۇڭا، ئەگەر تېرىڭىز يىرىك بولسا، يېمەكلىكىڭىزنى ئۆزگەرتىشكە دىققەت قىلىڭ. ئىمكانقەدەر تۈزلۈك يېمەكلىكلەرنى ئازراق يەپ، مېۋىلەرنى كۆپرەك ئىستېمال قىلىڭ.

تېرىڭىزنى يۇمران قىلاي دېسىڭىز، تەركىبىدە ۋىتامىن A كۆپ بولغان كۆكتاتلارنى، قايماق، قۇرۇت، ياڭاق تالقىنى، كۈنجۈت تالقىنى قاتارلىقلارنى كۆپرەك ئىستېمال قىلىڭ. باشقا ۋىتامىنلارنىمۇ سىناپ كۆرۈڭ. تېرىنى گۈزەل-لەشتۈرىدىغان ۋىتامىن ۋە مىنېرال ماددىلار ئىچىدە ئالاھىدە تىلغا ئېلىشقا ئەرزىيدىغىنى ۋىتامىن C ، E ۋە كالىتسىيەدىن ئىبارەت.

ۋىتامىن C بىلەن ئاقسىل بەدەنگە سۈمۈرۈلگەندىن كېيىن تېرىدىكى يىرىكىلىك يوقايدۇ. ۋىتامىن C يەنە قارا پىگمېنتلارنىڭ شەكىللىنىشىنى توسىدۇ. ئەگەر شەكىللەنگەن بولسا رەڭگىنى سۇسلاشتۇرىدۇ. قورۇق ۋە قارا داغ پەيدا بولۇشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. ئىلگىرى سېمىزلىك، ئوزۇقلۇق ماددىسى ئېشىپ كەتكەنلىكتىن پەيدا بولىدۇ دەپ قارايتتى. ھازىر بەزى ئالىملار ئوزۇقلۇق يېتىشمەسلىكتىن بەدەندىكى ھۈجەيرىلەرنىڭ ئىقتىدارى ئاجىزلىشىپ، ماي ماددىسى يىغىلىپ قالىدۇ دەپ قارماقتا. ئادەم بەدەنىدە ئاسانلا ۋىتامىن C يېتىشمەسلىك ئالامىتى كۆرۈلىدۇ. ئەگەر بەدەن كۆپ مىقداردا ۋىتامىن C نى سۈمۈرسە، سېمىزلىكنىڭ ئالدىنى ئالغىلى ۋە قېرىشنى ئاستىلاتقىلى بولىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىر ۋاقىتتا قارا داغ ۋە قورۇقلارنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ.

تەركىبىدە ۋىتامىن E بولغان يېمەكلىكلەر يېشىل يېمەكلىكلەر، گۈرۈچ ئۈندۈرمىسى، پۇرچاق تۈرى ۋە گۈرۈچ قاتارلىقلاردىن ئىبارەت. ۋىتامىن E تېرە قېرىشنىڭ ئۈنۈم-لۈك ئالدىنى ئالىدىغان ماددا بولۇپ، بەدەندە ۋىتامىن E نىڭ يېتىشمەسلىكى، ئاسانلا تېرىنىڭ يېرىلىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

يېشىل كۆكتاتلار ۋە بېلىق تەركىبىدە كالىتسىيە ماد-دىسى كۆپ بولۇپ، ئۇ بەدەندە رېئاكسىيە يۈز بېرىشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ، ياللۇغنى ياندۇرىدۇ، تېرىنىڭ ساغلاملىقىنى ئاشۇرىدۇ.

35. ئاپتاپتىن مۇداپىئەلىنىش مېيى ئارقىلىق تېرىنى قانداق ئاسرىغىلى بولىدۇ

ئاپتاپتىن مۇداپىئەلىنىش مېيى ئادەتتىكى مايغا ئۇلترا بىنەپشە نۇردىن مۇداپىئەلىنىش مېيىنى قوشۇش ئارقىلىق ياسىلىدۇ. ئۈنۈمى ياخشى بولغان ئاپتاپتىن مۇداپىئەلىنىش مېيى، تېرىگە چۈشكەن ئۇلترا بىنەپشە نۇرنىڭ كۆپ قىس-مىنى قايتۇرۇۋېتىدۇ. يەنە بەزىلىرى يۈزگە سۈرۈلگەندىن كېيىن، ئۇلترا بىنەپشە نۇرنىڭ تېرىگە بولغان تەسىرى ۋە زەخمىلەندۈرۈشنى بەلگىلىك دەرىجىدە ئاجىزلاشتۇرىدۇ ياكى

يوقتىدۇ.

ئاپتاپتىن مۇداپىئەلىنىش مېيىنى بىر قېتىم سۈرتسە بىر كۈن پايلىشى ناتايىن. چۈنكى كۈن نۇرىدا ئاپتاپتىن مۇداپىئەلىنىش مېيى 3~4 سائەتتىن كېيىنلا ئۆز رولىنى يوقتىدۇ. بۇنىڭدىن سىرت، تېرىدىن تەر چىقسا ياكى تېرىگە سۇ تەگسە، ئوخشاشلا ئاپتاپتىن مۇداپىئەلىنىش مېيىنىڭ رولى يوقايدۇ. ئاپتاپتىن مۇداپىئەلىنىش ئۈنۈمىنى ئاشۇرۇش ئۈچۈن، 3~4 سائەتتىن كېيىن يەنە بىر قېتىم سۈرۈش كېرەك. ئاپتاپتىن مۇداپىئەلىنىش مېيىنى سۈرگەندىن كېيىن، يۈزگە ئاقارتىش مېيى ياكى ئۇپا سۈرۈۋالسا، ئاپتاپتىن مۇداپىئەلىنىش ئۈنۈمى تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ.

36. ئاپتاپتا كۆيگەن تېرىلەرنى قانداق

پەرۋىش قىلىش كېرەك

زامانىۋى گىرىم بۇيۇملىرى ئىچىدە، ئاپتاپتىن مۇداپىئەلىنىش سۈيى، ئاپتاپتىن مۇداپىئەلىنىش مەلھىمى ۋە ئاپتاپتىن مۇداپىئەلىنىش مېيى قاتارلىقلار تېرىنى ئاپتاپنىڭ كۆيدۈرۈپ زەخمىلەندۈرۈشىدىن ساقلايدۇ. لېكىن تېرىنى ئاپتاپتىن مۇداپىئەلەيدىغان بۇ گىرىم بۇيۇملىرى، بەزىدە ئاغرىقنى پەسەيتىش دورىلىرىغا ئوخشاش بەلگىلىك ۋاقىت

ئۆتكەندىن كېيىن ئۆز رولىنى يوقتىدۇ. بۇنىڭغا باشقا ھەر خىل ئامىللار قوشۇلسا، ياز پەسلىنىڭ تومۇز ئىسسىق كۈنلىرىدە، تېرىنىڭ ئاپتاپتا كۆيۈپ زەخمىلىنىش ئېھتىماللىقى يەنىلا مەۋجۇت بولىدۇ. بۇنداق ئەھۋالغا يولۇققاندا، تېرىنى چوقۇم ۋاقتىدا ئاسراش كېرەك. ئاخشىمى، كۆيۈپ زەخمىلەنگەن تېرى ھەم قىزىرىپ، ھەم ئىششىپ كەتكەندە قىلىشقا تېگىشلىك بىرىنچى ئىش شۇكى، گىرىم سۈيىگە چىلانغان دورا پاختىسىنى يۈزگە قويۇپ، تېرىنى سوۋۇتۇش ئارقىلىق ئاستا-ئاستا نورمال ھالەتكە كەلتۈرۈش. لېكىن دەرھال ئۈنۈمنى كۆرۈشكە ئالدىراپ كەتمەسلىك كېرەك. مۇشۇ تەرىقىدە تېرىنى 2~3 كۈن پەرۋىش قىلغاندىن كېيىنلا، تېرىدىكى قىزىللىق ۋە ئىششىق ياندى، ئاندىن تېرىنى ئىنچىكىلىك بىلەن ئۇۋۇلاش كېرەك. ئۇۋۇلغاندا سۈتسىمان يۇمشاق مايلىرىنى ئىشلىتىش لازىم. ئۇۋۇلاش ئۈنۈمىنىڭ تەكشى داۋاملىشىشى ئۈچۈن، تېرىنى ئۇۋۇلاپ بولغاندىن كېيىن، تېرىنى ئاسرايدىغان سۈتسىمان مەلھەم ياكى گىرىم سۈيى سۈرۈۋېلىش كېرەك. گىرىم سۈيى تېرىنى سوۋۇتۇشتىن سىرت، يەنە ئۆزىنى باشقۇرىدىغان نېرۋىلارنىڭ تەڭشەش پائالىيىتىگە ياردەملىشىدۇ. بۇنىڭدىن باشقا، سۈت بىلەن سۈنى ئارىلاشتۇرۇپ، پاختىنى تەڭگۈزۈپ تېرىگە سۈركەسە، ئاغرىقنى پەسەيتكىلى بولىدۇ. ئاپتاپتا ئېغىر

دەرىجىدە كۆيگەنلەر دوختۇرغا كۆرسىتىپ داۋالانىشى كېرەك.

37. تېرە ئاسراشتىكى 1 - قەدەم

تېرىڭىزنى قاشتېشىدەك سۈزۈك بولسۇن دېسىڭىز، ئاۋۋال تېرە ئاسراشنىڭ بىرىنچى قەدىمىنى، يەنى يۈزنى قانداق يۇيۇشنى بىلىشىڭىز كېرەك.

يۈزنى كۈندە ئۈچ قېتىم يۇيۇش كېرەك. كۆپىنچە ئاياللار ئەتىگەندە ۋە كەچتە يۈز يۇيۇپ، چۈشتە يۈزنى يۇمايدۇ. بۇ تېرە ئاسراشقا پايدىسىز. ئۇنىڭدىن باشقا بازار ئايلىنىپ ياكى بىرەر ئىش بىلەن سىرتقا چىقىپ قايتىپ كەلگەندە، چوقۇم يۈزنى يۇيۇش لازىم. توغرا يۈز يۇيۇش ئۇسۇلى تۆۋەندىكىدەك بولىدۇ:

ئاۋۋال يۈزنى، يۈز تازىلاش سۇيۇقلۇقى بىلەن يۇيۇش، ئاندىن سوپۇن بىلەن پاكىز يۇيۇش كېرەك. چۈنكى، يۈز تازىلاش سۇيۇقلۇقى يۈزدىكى چاڭ - توزان ۋە كىرلەرنى مەلۇم دەرىجىدە تازىلىسىمۇ، ئۇنىڭ تەركىبىدىكى مېنېرال ماددىلار يۈزدە قېپقالسا، ئاستا - ئاستا تېرىنى قارايتىۋېتىدۇ. شۇڭا، يۈز تازىلاش سۇيۇقلۇقىنى ئىشلىتىپ بولغاندىن كېيىن چوقۇم سوپۇن بىلەن پاكىز يۇيۇۋېتىش لازىم. 3 سۇنىڭ تېمپېراتۇرىسى، يۈزنىڭ تېمپېراتۇرىسى بىلەن

ئوخشاش بولۇشى كېرەك. چۈنكى، سۇ بەك سوغۇق بولۇپ كەتسە يۈزدىكى كىرنى پاكىز تازىلىغىلى بولمايدۇ. بەك قىزىق بولۇپ كەتسە، يۈزگە ئاسان قورۇق چۈشۈرۈۋېتىدۇ. سوپۇن ئىشلەتكەندە ئۇنى يۈزگە بىۋاسىتە سۈركەمسە. تىن، لۆڭگە ياكى داكىغا سۈركەپ ماغزېپىنى چىقارغاندىن كېيىن يۈزنى ئاستا سۈرتۈش كېرەك. يۈز يۇغاندا سۇنى چوقۇم كۆپرەك ئىشلىتىپ، يۈزدىكى سوپۇن قالدۇقىنى پۈ-تۈنلەي چىقىرىۋېتىش لازىم. ئۇنداق بولمىغاندا، سوپۇندىكى ئىشچارلىق تەركىب يۈز تېرىسىگە زىيان يەتكۈزىدۇ. يۇقىرىقى تەرتىپ بويىچە يۈزنى يۇيۇپ بولغاندىن كې-يىن، يۈزنى سوغۇق سۇ بىلەن شاپىلاقلاپ بېرىش لازىم. ئەگەر شارائىت يار بەرسە، ئەڭ ئاخىرىدا ئىلمان سۇ ۋە ئازراق ئىسسىق سۇ تەييارلاپ، ئۈچ قېتىمدىن ئالماشتۇرۇپ شاپىلاقلاپ يۇسا، ئىككى خىل سۇنىڭ تېمپېراتۇرا پەرقى ئارقىلىق يۈز تېرىسى غىدىقلىنىپ، قان ئايلىنىش ياخشى-لىنىدۇ. بۇ تەرتىپ ئاياغلاشقاندىن كېيىن سوغۇق سۇ بىلەن بىر قېتىم يۇيۇۋەتسە بولىدۇ.

38. مەخزى قىزىل تۇرۇشنىڭ سىرى

مەخزىنىڭ قىزىللىقىنى ساقلاپ قالاي دېسىڭىز، تۆۋەندىكى ئۇسۇللارنى سىناپ كۆرۈڭ:

(1) گۆش تۈرىدىكى يېمەكلىكلەر بىلەن ئۆسۈملۈك تۈرىدىكى يېمەكلىكلەرنى ئۆزئارا ماسلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلىڭ، تاماق تاللاشقا بولمايدۇ.

(2) تەركىبىدە تۆمۈر ماددىسى مول بولغان يېمەكلىكلەرنى ۋە ئاسان ھەزىم بولىدىغان يېمەكلىكلەرنى، مەسىلەن: ھايۋانلارنىڭ جىگىرى، كالا گۆشى، بېلىق، راك، خەيدەي، بىنەپشە سەي، قارا مۇئېر، پەمىدۇر، دادۇر، شاپتۇل، بانان، چىلان ئۇمىچى، پالەك ئۇمىچى قاتارلىقلارنى كۆپ ئىستېمال قىلىڭ.

(3) قېنىق چاينى كۆپ ئىچمەڭ. چاي تەركىبىدىكى تاننىك كىسلاتا بەدەننىڭ تۆمۈرىنى سۈمۈرۈشىگە توسقۇنلۇق قىلىدۇ. تاماقتىن كېيىن بەزى مېۋىلەرنى، مەسىلەن: ئا-پېلىس تۈرىدىكىلەرنى ئىستېمال قىلغاندا، ئاشقازان، ئۇچەينىڭ تۆمۈرىنى سۈمۈرۈشىگە ياردەم بېرىدۇ.

(4) سەي قورۇغاندا ئەڭ ياخشىسى تۆمۈر قازان ئىشلەتسەڭ.

39. تېرىنى يۇمرانلاشتۇرۇشنىڭ سىرى

تېرىنىڭ ئاق ۋە يۇمران بولۇشى ئاياللارنىڭ ئارزۇسى. ئادەتتە تېرە بۇلغانغان ماددىلار بىلەن ئۇچرىشىپ، كېسەللىك

مىكرو ئورگانىزىملىرىنىڭ تەھدىتىگە ئۇچراپ تۇرىدىغانلىقى ئۈچۈن، تېرىنى ئاق ۋە يۇمران ساقلاش ئارزۇسىنى ئىشقا ئاشۇرماق تەس. لېكىن، ئالىملار يېقىندا پۇتنىڭ ئاستىنقى قىسمىدىكى بىر قىسىم پەللىلەر غىدىقلاپ بېرىلسا، تېرىنى يۇمران قىلىش رولىنى ئوينايدىغانلىقىنى بايقىغان. چۈنكى، ئادەمنىڭ پۇتنىڭ ئاستىدا ئىچكى ئەزالارنىڭ ئىقتىدارى بىلەن مۇناسىۋەتلىك پەللىلەر بولۇپ، ئۇلار دائىم غىدىقلاپ بېرىلسە، ئىچكى ئەزالارنىڭ ئىقتىدارىنى ياخشىلاپ ۋە كۈچەيتىپ، ئىچكى ئاجزالمىلارنى تەڭشەپ، ئورگانىزىمنىڭ ئىچكى قىسمىدىكى تەڭپۇڭلۇقنى ساقلىغىلى بولىدىكەن. شۇڭا، پۇتنىڭ ئاستىدىكى پەللىلەر غىدىقلاپ بېرىلسە، ئورگانىزىمدىكى ئەزالارنىڭ ئىقتىدارىنى نورمال جارى قىلدۇرۇپ، تېرە پىگمېنتىنىڭ ھەددىدىن زىيادە چۆكۈشىنىڭ ئالدىنى ئېلىپ، تېرىنى يۇمران، پارقراق قىلغىلى بولىدۇ. تۆۋەندە بۇنىڭغا دائىر بىرقانچە ئاددىي ئۇسۇلنى تونۇشتۇرىمىز:

(1) ئىمكانىيەت بولسا، شېخىل تاشلىق يولدا يالاڭ ئاياغ

مېڭىپ بېرىش كېرەك.

(2) ھەر كۈنى ئۇخلاشتىن بۇرۇن پۇتنى ئىسسىق سۇغا

چىلاپ، ئاندىن تاپاننىڭ ئوتتۇرىسىنى تاش بىلەن غىدىقلاپ

بېرىش لازىم. بۇ زۇكامنىڭ ئالدىنى ئېلىش ۋە پۇتنى

ساغلاملاشتۇرۇش رولىنى ئوينايدۇ.

پۇتنى ئىسسىق سۇغا چىلاپ بولغاندىن كېيىن، يەنە پۇتنىڭ ئاستىدىكى پەللىلەرنى ئۇۋۇلاش ياكى قول بىلەن ئۇرۇپ بېرىش كېرەك. ئالدى بىلەن ئوڭ قولىنىڭ ئاللىقىنى بىلەن سول پۇتنىڭ تاپىنىڭ ئوتتۇرىسىنى، يەنى يۇڭچۈنە پەللىسى (تاپىنىڭ ئالدىنقى $1/3$ قىسمىنىڭ مەركىزىدىكى ئويمانلىقتا) نى تېز سۈرئەتتە ئۇۋۇلاپ بېرىش. ئاندىن سول قول بىلەن ئوڭ پۇتنىڭ تاپىنىڭ ئوتتۇرىسىنى تېز سۈرئەتتە تاكى شۇ يەر قىزىغىچە ئۇۋۇلاش لازىم. ئاندىن ھەرقايسى بارماقلارنى ئۇۋۇلاش، بولۇپمۇ سەنماۋ پەللىسىنى، يەنى چوڭ بارماقنىڭ ئىككىنچى بوغۇمىنىڭ تۈك ئۈستىگە يېرىنى كۆپرەك ئۇۋۇلاش لازىم. ھەر بىر بارماقنى 30 قېتىم ئۇۋۇلاپ بولغاندىن كېيىن، سەنماۋ پەللىسىنى 3 ~ 5 قېتىم كۈچەپ بېسىش كېرەك.

ئۇنىڭدىن باشقا، پۇتنىڭ ئاستىدىكى پەللىلەر ئۇۋۇلاپ بېرىلسە، ئۇيقۇنى ياخشىلىغىلى، باش ئاغرىش، يۇقىرى قان بېسىم، زۇكام ۋە بويۇن ئومۇرتقىسى كېسەللىكىنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ. شۇڭا، كۈتۈنۈش ۋە سالامەتلىكنى ئاسراش ئۈچۈن بولسىمۇ پۇتنى ئۇۋۇلاشقا ئەھمىيەت بېرىش لازىم.

40. تېرىنى كۆركەملەشتۈرۈش ۋە ئاسراش

ئاپتاپتا ئۇزۇن تۇرۇپ كەتسە، تېرىنىڭ قارا پىگمېنتى كۆپىيىپ كېتىدۇ. ئاپتاپ كۆرگەنسېرى تېرە قارىداپ كېتىدۇ. تېرىنى ئاق، يۇمران ساقلاش ئۈچۈن ئاپتاپتىن ساقلىنىش كېرەك. ئەمما بۇ چارە ئىشەنچلىك بولۇشى لازىم. ئادەتتە يۈزىڭىز ئاپتاپتا ئېچىشىپ ئاغرىغاندەك بولسا، ئۇ چاغدا كېچىككەن بولىسىز. چۈنكى ئاپتاپتا كۆيۈش سەۋەبىدىن ئاغرىشنىڭ سېگنالى چوڭ مېڭىگە يەتتە - سەككىز سائەتتە ئاران يەتكۈزۈلىدۇ. ئەگەر سىز ئاپتاپتا تۇرۇشتىن ئىلگىرى ياكى ئاپتاپتا تۇرۇش جەريانىدا ھەر تۆت سائەتتە بىر قېتىم 0.5 گرام ئاسپېرىن ئىچىپ، قايناق سۇنى كۆپىرەك ئىچىپ، كۈنلۈك تۇتۇپ ياكى شىلەپە كىيىۋالسىڭىز، شارائىتى بارلار ئازراق نۇر توشۇش مېيى، مەسىلەن: 5% ئامىنتېننۇي كىسلاتاسى ئارىلاشتۇرۇلغان يۇغۇچى رېئاكتىپى، ئۈكىتلۈكىسى مەلھىمى ياكى 10% سالون مەلھىمى ۋە ياكى 5% كوينىن مەلھىمى سۈركۈۋالسا ئۇنۇمى ياخشى بولىدۇ. تاۋالاشقان ئاپتاپتىن ساقلىنىش مەلھەملىرىنى ھەرگىز ئىشلەتمەسلىك لازىم. بولۇپمۇ ئانىلىق ھورمونى بار مەلھەم ۋە گىرىم بۇيۇملىرىنى ئىشلەتمەسلىك كېرەك. دورا

سۈركەش بىلەن بىرگە ۋىتامىن «C» بىلەن «B₂» نى ئىچ-سىمۇ بولىدۇ. ئادەتتە سۈت، پۇرچاقتىن ياسالغان يېمەك-لىمىكلەر، ئورۇق گۆش، بېلىق، ھايۋان مېڭىسى، سەۋزە، دولانا ۋە يېڭى كۆكتاتلارنى كۆپ يېيىش كېرەك. يۇقىرىقى ئۇسۇل تېرىنى ئاق، يۇمران ساقلاشقا پايدىلىق.

41. دورا بىلەن يۇيۇنۇش تېرىنى ئاسراشقا پايدىلىق

بۈگۈنكى كۈندە، كىشىلەر ھەر خىل تېرىنى ئاسراش بۇيۇملىرى بىلەن تېرىسىنى ئاسرىماقتا. بىراق تېرە ئاسراش بۇيۇملىرىنىڭ ئىشەنچلىك ياكى ئىشەنچلىك ئەمەسلىكىدىن ئەنسىرىشىدۇ. دورا بىلەن يۇيۇنغاندا بەدەننى گۈزەللەشتۈرۈپلا قالماستىن، بەلكى يەنە تېرە ئاسراش بۇيۇملىرىنىڭ ئەكس تەسىرىنى يوقىتىدۇ.

1. ئۈجمە يوپۇرمىقى سۈيىدە يۇيۇنۇش: قىرو باسقان ئۈجمە يوپۇرمىقىنىڭ تەبىئىي قۇرۇق سوغۇق بولۇپ، قىزىتما قايتۇرۇش، كۆزنى روشەنلەشتۈرۈش رولى بار. قۇرۇق ئۈجمە يوپۇرمىقىدىن 100 گرام ئېلىپ، ئۇنى سۇدا 10 ~ 15 مىنۇت قاينىتىپ، ئىلمان بولغاندىن كېيىن يۇيۇنسا، بولۇپمۇ تېرىسى يىرىك كىشىلەر بۇنداق قىلغاندا بەدەن

تېرىسى سىلىقلىشىپ يۇمشايدۇ.

2. يالپۇز سۈيىدە يۇيۇنۇش: يالپۇزدىن 50 گرام ئېلىپ سۇدا قاينىتىپ سوۋۇغاندىن كېيىن يۇيۇنسا، بولۇپمۇ ياز كۈنلىرى بۇنىڭدا كۆپ يۇيۇنۇپ بەرسە، ئىسسىقلىق چىقىش قاتارلىق تېرە كېسەللىكىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. بۇنىڭدىن باشقا ئۇ بەدەننى سالىقلىتىپ، بەدەن قىچىشىنى توختىتىدۇ.

3. جۇخار گۈلى سۈيىدە يۇيۇنۇش: يېڭى جۇخار گۈلەدىن 500 ~ 800 گرام ئېلىپ، سۇدا قاينىتىپ، ئىلماق بولغاندا يۇيۇنۇپ بەرسە، باش قېيىش، كۆز تورلىشىش قاتارلىق كېسەللىك ئالامەتلىرىنىڭ ئالدىنى ئېلىپ، تېرىنى يۇمىراشتۇرىدۇ ھەم ئاقارتىدۇ.

4. گېگىن يىلتىزى سۈيىدە يۇيۇنۇش: ئوتتۇرا ياش، ياشانغان ۋە تېرىسى قارامتۇل كەلگەن كىشىلەر گېگىن يىلتىزىدىن 50 ~ 100 گرام ئېلىپ سۇدا قاينىتىپ يۇيۇنۇپ بەرسە، باش ئاغرىقىنى توختىتىش، قان بېسىمىنى چۈشۈرۈش رولىنى ئوينايدۇ.

5. چوڭ خوخا تىكەنلىك چاتقىلى سۈيىدە يۇيۇنۇش: چوڭ خوخا تىكەن بىر خىل مۇرەككەپ گۈللۈكلەر ئائىلە ئۆسۈملۈكى بولۇپ، ئۇ قان توختىتىش رولىغا ئىگە. ئۇنى سۇدا يېرىم سائەت قاينىتىپ، ئاندىن سۈزۈپ، سۈيى سوۋۇ-

غاندىن كېيىن يۇيۇنۇپ بەرسە، تېرىنىڭ ئېلاستىكىلىقىنى كۈچەيتىدۇ. بولۇپمۇ بەزى تۇغۇتلۇق ئاياللار ئۇنىڭغا توشقان ئوتى، تۇخۇمەكنى قوشۇپ مەقئەتنى يۇيۇپ بەرسە، ئۈنۈمى ياخشى بولىدۇ ھەم گېمورروي، مەقئەت يېرىلىش قاتارلىق كېسەللەرنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

II بىرە ئاسراس ۋە ھۆسن گۈزەللەشتۈرۈش بىلىۋېلىشقا تېگىشلىك نىسبەتلەر

1. ھۆسن تۈزەش ھەققىدە بىلىملەر

1. گىرىم بۇيۇملىرىنى خالىغانچە ئىشلەتمەس -
لىك كېرەك. قىزلار ئاياللارنىڭ يۈز مايلىرىنى ئوغرىلاپ
ئىشلەتكەن ۋاقىتلىقلار بولغانمۇ؟ مەن ھازىر تەمكىنلىك بىد -
لەن سىلەرگە شۇنى ئېيتماقچىمەنكى، چوقۇم ئۆز تېرىسىگە
ماس كېلىدىغان گىرىم بۇيۇملىرىنى ئىشلىتىش كېرەك.
«مۇشۇ بىرلا قېتىمغۇ» دەپ سەل قاراشقا قەتئىي بولمايدۇ.
چوڭلار ئىشلىتىدىغان گىرىم بۇيۇملىرى تەركىبىدە ئوزۇق -
لۇق، ئاقارتقۇچى، قورۇق يوقاتقۇچى ماددىلار بار. شۇڭا، بۇلار
ياشلارغا نىسبەتەن كېيىنكى ۋاقىتلاردا تېرىسىدە سەپكۈن،
قورۇقلارنى پەيدا قىلغۇچى سەۋەب بولۇپ قېلىشى مۇمكىن.
2. تېرە ئاستى توقۇلمىلىرىنى بەك چوڭقۇر كې -
سىپ قوش قاپاق چىقارماسلىق كېرەك. قوش قاپاق
چىقىرىش ھۆسن تۈزەش ئۇسۇللىرىنىڭ بىرى. ئەمما، بۇ
خىل ئوپېراتسىيەنىڭ ھەرقانداق ياپما قاپاق كىشىلەرگە

ماس كېلىشى ناتايىن. ئەگەر سىز قوش قاپاق چىقارماقچى بولسىڭىز، ئالدى بىلەن ئۆزىڭىزنىڭ يۈز شەكلى ۋە كۆز شەكلىڭىزنى ئويلىشىڭ. چاسا يۈز ياكى يۈزنىڭ يۇقىرىسى تار، ئاستى كەڭ كەلگەن كىشىلەر قوش قاپاق قىلسا، يۈزى تېخىمۇ چوڭ كۆرۈنۈپ قالىدۇ. نەتىجىدە بۇرۇنقىدىنمۇ سەت كۆرۈنىدۇ. ئىككى كۆزنىڭ ئارىلىقى يىراقراق كىشىلەر قوش قاپاق چىقارماقچى بولسا، ئارىلىقى تېخىمۇ يىراق كۆرۈنىدۇ. ئۆي كۆز كىشىلەر قوش قاپاق چىقارسا كۆز قارىچۇقى تېخىمۇ پۇلتىيىپ چىققانداك كۆرۈنىدۇ. پېشانىسى تار، ئېگىنى تۈز كىشىلەرگىمۇ قوش قاپاق چىقىرىش ماس كەلمەيدۇ. گازىر كۆز، گازىر يۈز ياكى سوزۇنچاق يۈزلۈك كىشىلەر قوش قاپاق چىقارسا بولىدۇ. شۇڭا، يۈز شەكلى بىلەن كۆز شەكلىنى ئەستايىدىل ئويلىنىش كېرەك. بىراق، قاپىقى بىر ئاز قېلىن، كۆزنىڭ تېرە ئاستى توقۇلمىسى زىيادە كۆپ كىشىلەرگە نىسبەتەن، قوش قاپاق چىقىرىش ھەرگىزمۇ مۇۋاپىق كەلمەيدۇ.

3. يۈزنى ئىسسىق سۇدا يۇسا ئاسان قورۇق پەيدا بولىدۇ. گۈزەللىكنىڭ سىرى — يۈز يۇيۇشتا دېيىشكىمۇ بولىدۇ. يۈز يۇيۇشتا ياخشى ئۈنۈمگە ئېرىشىش — ئېرىشەلمەسلىك سۇ تېمپېراتۇرىسى بىلەن بىۋاسىتە مۇناسىۋەتلىك. ئەڭ مۇۋاپىق سۇ تېمپېراتۇرىسى تېرە تېمپېراتۇرىسى بىلەن

ماس كەلگەن (30°C ئەتراپىدا) بولىدۇ. چۈنكى، سۇ بەك سوغۇق بولسا سوپۇن ئېرىمەيدۇ. بەك ئىسسىق بولۇپ كەتسە، تېرىنىڭ ماي تەركىبى ۋە سۇ تەركىبى ئازلاپ، تېرىنى پىرىكلەشتۈرۈپ ئاسان قورۇق پەيدا قىلىپ قويىدۇ.

4. كەيپىياتى ناچار ۋاقىتتا تېخىمۇ ئوچۇق رەڭ-لىك لەۋ سۈرۈخ سۈركەش كېرەك. ئاياللار خىزمەتتە ياكى ئۇنداق - ياكى مۇنداق بېسىمدىن خالىي بولالمايدۇ، ئەلۋەتتە. بۇنداق بېسىمنى تۈگىتىش ئىنتايىن مۇھىم. گىرىم قىلىش كەيپىياتىنى تەڭشەشنىڭ ياخشى ئامالى. كەيپىيات ئىنتايىن چۈشكۈن ۋاقىتتا، ئوچۇق رەڭلىك گىرىم بۇيۇملىرىنى ئىشلەتسە، كىشىلەرگە خۇشخۇي، جۇشقۇن كۆرۈنگىلى بولىدۇ. كەيپىياتىڭىزنى ياخشىلىماقچى، جەلپ قىلىش كۈچىنى تېخىمۇ ئاشۇرماقچى بولسىڭىز، ئوچۇق رەڭلىك لەۋ سۈرۈخنى سۈركەپ سىناپ كۆرۈڭ. چاچ پاسوندىڭىزنى ئۆزگەرتىپ، ماسلاشتۇرۇپ گىرىم قىلىسىڭىز ئۈنۈمى تېخىمۇ كۆرۈنەرلىك بولىدۇ. شۇنداق بولغانىكەن، نېمىشقا ئۆز خۇشاللىقىڭىز ئۈچۈن سىناپ كۆرىمەيسىز؟

5. دانخورەك چىققاندا، يۈزنى ئوبدان يۇيۇپ بېرىش كېرەك. دانخورەكنىڭ چىقىشى ۋە يامانلىشىپ كېتىشنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۈچۈن ئەڭ مۇھىمى يۈز يۇيۇش ئارقىلىق تېرىنىڭ پاكىزلىقىنى ساقلاش كېرەك. مەينەت

قول ۋە تىرناق دائىم خورەككە تېگىپ كەتسە، تېخىمۇ ئەدەپ كېتىدۇ. بۇنداق ۋاقىتلاردا ئۆزىڭىزنى ئازادە تۇتۇڭ، جىددىيە-لەشمەڭ، ھەرگىزمۇ كېچىنى ئۇيقۇسىز ئۆتكۈزۈمەڭ، بۇ ئەڭ مۇھىم. گىرىم قىلىشنىمۇ ئادەتتىكى ۋاقىتلاردىكىدىن ئا-زايىتىڭ. يېمەكلىككىمۇ دىققەت قىلىپ تەركىبىدە ۋىتامىن كۆپ بولغان يېمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلىڭ. ئۇنىڭدىن باشقا تاتلىق يېمەكلىكلەرنىمۇ ئازراق ئىستېمال قىلىشنى ئۇنتۇپ قالماڭ.

6. لەۋ سۇرۇخنى يۈزگە سۈركىسە سەپكۈن پەيدا بولىدۇ. بۇ نۇقتىغا نۇرغۇن قىزلار دائىم سەل قارايدۇ. بەزى كىشىلەر سىرتلاردا گىرىمنى تۈزەشتۈرگەندە، بىردەملىك قۇلايلىقنى دەپ لەۋ سۇرۇخنى بارماق ئۇچىغىلا تەگكۈزۈپ مەڭزىگە سۈركىۋالىدۇ. بۇ نېمىدېگەن خەتەرلىك، نېمىدېگەن ئەقىلسىزلىق! گەرچە مەڭز بىلەن لەۋ ئوخشاشلا يۈز قىس-مىدا بولسىمۇ، ئۇلاردىكى ھۈجەيرىلەرنىڭ ئوخشاشمايدىغان-لىقىنى بىلىشىڭىز كېرەك. ماي تەركىبى يۇقىرى بولغان لەۋ سۇرۇخنى يۈزگە سۈركەش سەپكۈننى كەلتۈرۈپ چىقىد-رىدۇ.

7. قورۇق ۋە قارا داغنى يوقاتقىلى بولىدۇ. ئەگەر قورۇق ۋە قارا داغ بولسا، ھەرقانداق گۈزەل چىرايمۇ قەبرىدەك كۆرۈنىدۇ. بەزى كىشىلەر قارا داغ ۋە قورۇقلارنى يۈزگە

سرتتىن دورا ئىشلىتىش ئارقىلىق يوقاتقىلى بولمايدۇ دەپ گۇمانلىنىدۇ. ئەمەلىيەتتە نۇرغۇن كىشىلەر بالا ھەمىيىدىن ئاجرىتىۋېلىنغان كوللاگېن ۋە ۋىتامىن E نى سۈركەش ئارقىلىق يۈزدىكى داغ ۋە قورۇقنى يوقاتقان.

8. ساڭگىلاپ قالغان ئەمچەكنى سۇ پۈركەش ئارقىلىق ئەسلىگە كەلتۈرگىلى بولىدۇ. پۈركۈلگەن سۇنىڭ ئۇۋۇلاش ئۈنۈمى بولىدۇ. ئەمچىكى ساڭگىلاپ قالغان ئاياللار، ئەمچەك ئەتراپىغا ئايلاندۇرۇپ سۇ پۈركۈسە بولىدۇ. بولۇپمۇ سوغۇق سۇ بىلەن ئىسسىق سۇنى نۆۋەتلەشتۈرۈپ كۈچ بىلەن پۈركىگەندە ئۈنۈمى تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ. بۇ ئۇسۇل يازدا تېخىمۇ قۇلايلىق بولىدۇ.

9. بانداز كىيگەننىڭ ھۆسن تۈزەشكە پايدىسى بار. لىپتىك ۋە بانداز بەدەننى چىڭ قىسىپ تۇرىدىغان بولغاچقا، نۇرغۇنلىغان كىشىلەر كىيىشنى ئانچە ياخشى كۆرمەيدۇ. بىراق، بەدەن شەكلى ئاسانلا ئۆزگىرىشكە قاراپ ماڭغان 30 ياشتىن يۇقىرى ئاياللارمۇ بانداز ئىشلىتىش لا-زىم. بەدەنگە لىق كەلگەن يوپىكنى كىيگىنىڭىزدە، بېلى-ڭىزنىڭ ئىنچىكىلىكىنى ساقلاپ قالالايسىز. ئەكسىچە، دا-ئم بېلى كەڭرەك يوپكا كىيىشىڭىز، بېلىڭىز كۈندىن-كۈنگە توملىشىپ كېتىدۇ.

10. گىرىم چىقىپ كېتىشنىڭ ئالدىنى ئېلىشنىڭ

سىرى. بەزى كىشىلەرنىڭ مەيلى ياز ياكى قىش بولسۇن، تەرلەش سەۋەبىدىن قىلغان گىرىملەرى بۇزۇلۇپ كېتىدۇ. بۇنداق ئادەملەر ئۆپىنى ئازراق، مايلىق ئۆپىنى كۆپرەك سۈركەپ، ئارتۇق ئۆپىنى چوتكىلاپ چىقىرىۋېتىشى كېرەك. يازدا ئاسان تەرلىسىڭىز، يېنىڭىزدا بۇلۇت، قەغەز ئېلىۋېلىپ تەرنى ۋاقتىدا سۈرتۈپ تۇرۇڭ.

11. شەرقلىقلەرگە ماس كېلىدىغان ئەتىر. كىشىلەر ئىلگىرى ئىشلىتىدىغان ئەتىرلەر نەم ھاۋا بىلەن ئۇچراشقاندا ئوكسىدلىنىپ قالاتتى، ئۈنۈملۈك ۋاقتى ئىككى سائەتتىن ئېشىپ كەتمەيتتى. بۇ خىل مەسىلىنى ھەل قىلىش ئۈچۈن ئۆپىلىق ئەتىر ئىجاد قىلىندى. ئۇنى تەرلىگەندە ياكى يۇيۇنغاندىن كېيىن بەدەنگە سۈركەسە، كىشىنى بىر خىل سالقىن ھېسسىياتقا ئىگە قىلىپلا قالماستىن، بەلكى پۇرىقىمۇ ئازاقچە يوقاپ كەتمەيدۇ. بۇ نۆۋەتتىكى ئەڭ يېڭى گىرىم بۇيۇملىرىنىڭ بىرى ھېسابلىنىدۇ.

2. يۈزنى قانداق يۇيۇش ھۆسن تۈزەشكە پايدىلىق

يۇمران، قىزىل، پارقىراق ۋە ئېلاستىكىلىققا باي يۈز تېرىسى ياشلىق ۋە بەدەن گۈزەللىكىنىڭ سىمۋولى.

ياپونىيىنىڭ ھۆسن تۈزەش مۇتەخەسسىسى فەنتىيەن بىر خىل يۈز يۇيۇش ئۇسۇلىنى ئوتتۇرىغا قويغان. بۇ خىل ئۇ- سۇل بىلەن يۈز يۇغاندا تېرىنىڭ قېرىش جەريانىنى ئاستىد- لاتقىلى، يۈز تېرىسىنىڭ يۇمرانلىقىنى ساقلاپ قالغىلى بولىدىكەن.

يۈز يۇغاندا سوپۇن ئىشلەتمەسلىك ياكى ئاز ئىشلىد- تىش، سوغۇق سۇ بىلەن ئىسسىق سۇنى ئالماشتۇرۇپ يۈ- يۇش كېرەك. شۇنداق قىلغاندا تېرىنىڭ پاكىزلىقىنى ۋە ساغلاملىقىنى ساقلاپ قالغىلى بولىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىللە تۆۋەندىن يۇقىرىغا يۇسا، قان ئايلىنىش رىتىمى بۇزۇلمايدۇ. چۈنكى، يەرنىڭ تارتىش كۈچى تېرىمىزنى تۆۋەنگە تارتىپ تۇرغاچقا، يۈزدە ئىنچىكە قورۇقلار پەيدا بولىدۇ ۋە تېرە بو- شاپ كېتىدۇ.

يۈزنى يۇغاندا چوقۇم ئاۋايلاپ، سىلىق يۇيۇش لازىم. بەك كۈچەپ يۇسا تېرە توقۇلمىلىرىغا تەسىر يېتىپ، قېرىشنى تېزلىتىۋېتىدۇ.

3. كەچتە ھۆسن تۈزەش، ئەتىگەندە ھۆسن

تۈزەشتىنمۇ مۇھىممۇ

كۆپىنچە كىشىلەر ئەتىگەندە ھۆسن تۈزەشكە ئادەتلىنىپ

كەتكەن. ئەتىگەندە گىرىم قىلىپ، سىرتقا چىقىشنىڭ ئە-
يىبلىگۈدەك يېرى يوق. لېكىن، يۈز تېرىسىنى ئاسراش
نۇقتىسىدىن ئېيتقاندا، كەچتە ھۆسن تۈزەش تېخىمۇ پايدى-
لىق. چۈنكى، كېچە تېرە ھۈجەيرىلىرى قايتا ئۆسىدىغان ئەڭ
ياخشى پەيت. بۇ چاغدا ماددا ئالماشتىش سۈرئىتىمۇ كۈن-
دۈزدىكىدىن تېز بولىدۇ. شۇڭا، بۇ ۋاقىتتىن پايدىلىنىپ،
ئۈنۈملۈك تەدبىرلەر ئارقىلىق تېرىنى ئاسراش ۋە تېخىمۇ
كۆپ يېڭى ھۈجەيرىلەرنى ھاسىل قىلىش ھۆسن تۈزەشكە
پايدىلىق.

ئۇنداقتا كەچتە قانداق ھۆسن تۈزەش كېرەك؟

يۈزنى ئىسسىق سۇدا يۇيۇپ (غىدىقلاش خاراكتېرىدىكى
سوپۇنلارنى ئىشلەتمەسلىك لازىم) ھۆل لۆڭگە بىلەن سۈر-
تۈش ئارقىلىق يۈز تېرىسىدە ئازراق سۇ قالدۇرىمىز. ئاندىن
ئالتىقانى يۈزگە 4-5 مىنۇت سۈركەپ، تېرىنىڭ ئۈستۈنكى
قىسمىدىكى ئۆلگەن تېرە ھۈجەيرىلىرىنى چىقىرىۋېتىپ،
تېرىنىڭ قان ئايلىنىشىنى تېزلىتىمىز. بۇ تېرە ھۈجەيرە-
لىرىنىڭ ماددا ئالماشتۇرۇشىغا پايدىلىق بولۇپ، بۇ ئارقىلىق
يۈز تېرىسىنى قىزىل، يۇمران قىلغىلى بولىدۇ. ئۇۋۇلاشتىن
كېيىن مايلىق تېرە ئاسرىغۇچى مەلھەم سۈرۈپ، ئۇخلاشتىن
بۇرۇن يۇيۇۋېتىمىز.

ئۆيىنىڭ تېمپېراتۇرىسى ۋە نەملىكىنى مۇۋاپىق مىقداردا

ساقلايمىز. قۇرغاق بولۇپ قالسا ئۆيگە بىر داس سۇ قويۇپ قويساق بولىدۇ. قىشتا ئۆينىڭ تېمپېراتۇرىسى بەك يۇقىرى بولۇپ كەتمەسلىكى ئۈچۈن تەڭشەپ، يازدا ھاۋا ئالماشتۇرۇپ تۇرۇش لازىم.

ھەممىدىن مۇھىمى ياخشى ئۇخلاش كېرەك. ئۇيقۇ ياخشى بولمىسا، ئەتىگەندە چىراي باشقىچە بولۇپ قالىدۇ. ئۇيقۇسىزلىققا گىرىپتار بولغىنىغا ئۇزۇن بولغانلارنىڭ بەدەن ئىقتىدارى تەڭپۇڭسىزلىشىپ، تېرە ھۈجەيرىلىرىنىڭ ماددا ئالماشتۇرۇشى تەسىرگە ئۇچرايدۇ. بۇ ھۆسن تۈزەشكە زىيانلىق بولۇپ، ھەتتا چىرايىنى سۇلغۇنلاشتۇرۇپ قويىدۇ.

4. يۈزنى ئۇۋۇلاشنىڭ قانداق رولى بار

(1) يۈزدىكى قاننىڭ ئايلىنىشىنى ئىلگىرى سۈرىدۇ. خۇددى ھاۋا سوغۇق كۈنلەردە قولىنى بىر - بىرىگە سۈركىسە قىزىغانغا ئوخشاش، بارماق بىلەن يۈزنى ئۇۋۇلسا، قاننىڭ ئايلىنىشىنى ئىلگىرى سۈرگىلى بولىدۇ. قان ئايلىنىشىنىڭ جانلىنىشى تېرىگە يېتەرلىك ئوزۇقلۇق يەتكۈزۈپ بېرىشكە پايدىلىق بولۇپ، تېرە ھۈجەيرىلىرىنىڭ بۆلۈنىشىنى يېتەرلىك ئېنېرگىيە بىلەن تەمىنلەيدۇ، شۇ ئارقىلىق يۈزنى قىزغۇچ ۋە ھاياتىي كۈچكە ئىگە قىلىدۇ.

(2) مۇسكۇللارنىڭ ئېلاستىكىلىقى ۋە كېرىلىش كۈچىنى ئاشۇرىدۇ. ئۇۋۇلاش ئارقىلىق مۇسكۇلدىكى بىر قىسىم توسۇلۇپ قالغان قىلدام قان تومۇرلار ئېچىلىدۇ. شۇنىڭ بىلەن ئۇۋۇلانغان مۇسكۇللار توپى تېخىمۇ كۆپ قان بىلەن تەمىنلىنىدۇ ۋە ئوزۇقلۇق ماددىغا ئېرىشىدۇ، شۇنداقلا مۇسكۇلنىڭ ھەرىكەت ئىقتىدارى كۈچىيىدۇ. ئۇۋۇلاش ئارقىلىق مۇسكۇلنىڭ قىسقىراش كۈچى يەنى مۇسكۇل كۈچى زورايغانلىقتىن، مۇسكۇل ۋە تېرىلەرنىڭ ئېلاستىكىلىقى ئېشىپ، تېرىلەر تولىدۇ ھەم چىڭىيدۇ، قورۇق ئاز چۈشىدۇ.

(3) لىمغا سۇيۇقلۇقنىڭ ئايلىنىشىنى ئىلگىرى سۈرىدۇ. لىمغا سۇيۇقلۇقى ئادەم بەدىنىنىڭ ھەرقايسى توقۇلمىلىرى ئارىسىدىكى رەڭسىز سۈزۈك سۇيۇقلۇق بولۇپ، قاننىڭ راۋان ئېقىشىنىڭ جانلىنىشى بىر تەرەپتىن قاننىڭ ئايلىنىشىنى ئىلگىرى سۈرىدۇ، شۇنىڭ بىلەن بىر ۋاقىتتا تېرىنى يېتەرلىك سۇ بىلەن تەمىنلەپ، تېرىنى نەمخۇش ۋە پارقىراق قىلىدۇ.

(4) تېرىنىڭ مېتابولىزمى جەريانىدا ئېپېدېرمىغا قېرىغان مۇڭگۈزلەشكەن ماددىلار يىغىلىدۇ. ئۇۋۇلاش ئارقىلىق مانا شۇ مۇڭگۈزلەشكەن ماددىلارنى چىقىرىپ تاشلاپ، تەرى بەزلىرى ۋە تېرە ماي بەزلىرىنىڭ ئاجرىتىپ چىقىرىش رولىغا پايدىلىق شارائىت ھازىرلاپ، تېرىدىكى قىلدام قان

تومۇرلارنى كېڭەيتىپ، قاننىڭ ئېقىش مىقدارىنى ئاشۇرغىلى، شۇ ئارقىلىق تېرىنى سىلىق ۋە پارقراق قىلغىلى بولىدۇ.

5. يۈزنى ئۇۋۇلاش ئۇسۇلى ۋە تەرتىپى

ئۇۋۇلاش ئۇسۇللىرى ناھايىتى كۆپ بولۇپ، ھەرقايسى سىنىڭ ئۈنۈمىمۇ ئوخشاش بولمايدۇ. تۆۋەندە يۈزنى ئۇۋۇلاشنىڭ ئاددىي بىر خىل ئۇسۇلى تونۇشتۇرۇلىدۇ. بۇ خىل ئۇسۇل قورۇق پەيدا بولۇشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ ياكى ئۇنى كېچىكتۈرىدۇ.

(1) تېرە پاكىزلىنىدۇ.

(2) ئۇۋۇلاش مېيى يېتەرلىك سۈرۈلىدۇ.

(3) پېشانىنى ئۇۋۇلاش: ئىككى قولىنىڭ باشمالتىقى

بىلەن ئايرىم-ئايرىم ھالدا چېكە پەللىلىرى بېسىلىپ، ئوتتۇرا بارماقنىڭ يۈزى بىلەن ئىككى قاشنىڭ ئوتتۇرىسىدىن يۇقىرىغا قاراپ پېشانىدىكى چاچ سىزىقى بار ئورۇنغىچە، ئاندىن چاچ سىزىقىنى بويلاپ چېكە پەللىسىگىچە سىيرىپ ئۇۋۇلىنىدۇ.

(3) كۆز قىسمىنى ئۇۋۇلاش: باشمالتاق بىلەن تۆۋەنكى

جاغ بۇلۇڭىنى تىرەپ، ئوتتۇرا بارماقنىڭ يۈزى بىلەن

ئاستىنقى - ئۈستۈنكى قاپاقلار ئايلانما ھالەتتە يېنىك ئۈۋۈ - لىنىدۇ.

(5) بۇرۇن قىسمىنى ئۇۋۇلاش: باشمالتاق بىلەن ئۆۋەندۈرۈش كى جاغ بۇلۇڭىنى تىرەپ، ئوتتۇرا بارماقنىڭ يۈزى بىلەن بۇرۇن قاننىڭ ئىككى يېنىدىن تاكى بۇرۇن تۈۋىگىچە «\» شەكىلدە يۇقىرىغا قارىتىپ ئۇۋۇلىنىدۇ، ئاندىن قوشۇما سىڭايان يۆنىلىشتە توغرىسىغا ئۇۋۇلىنىدۇ، قاش ئەگەمسىگە كەلگەندە تەدرىجىي توختىتىلىدۇ.

(6) مەڭزىنى ئۇۋۇلاش: ئوتتۇرا بارماق ۋە نامىسىز بارماقنىڭ يۈزى بىلەن ئېغىزنىڭ يۇقىرىدىكى بۇرۇن لەۋىدىن رېقىدىن باشلاپ، زىناق ئەتراپىنى بويلاپ يېنىك ئۇۋۇلىنىدۇ. ھەمدە يانتۇ ھالدا مەڭز ئەگىسى تەرەپكە قاراپ ئۇۋۇلىنىپ، قۇلاقنىڭ ئالدىغا كەلگەندە توختىتىلىدۇ. ئاندىن يەنە بۇرۇن لەۋىدىن رېقىدىن باشلىنىدۇ، بۇنىڭ ئورنى ئاۋۋالقى قېتىم - لىقنىڭ باشلىنىش نۇقتىسىدىن ئېگىزىرەك بولىدۇ. مەڭزىنى بويلاپ مەڭز سۆڭىكى ۋە چېكە پەللىسىنىڭ ئاستىغىچە ئايلانما ھالەتتە ئۇۋۇلىنىدۇ.

(7) ئېغىز قىسمىنى ئۇۋۇلاش: ئوتتۇرا بارماق ياكى كۆرسەتكۈچ بارماق بىلەن لەۋ ئەتراپى ھالقىسىمان ھالەتتە ئۇۋۇلىنىدۇ.

(8) ئېگەكنى ئۇۋۇلاش: كۆرسەتكۈچ بارماق، ئوتتۇرا

بارماق ۋە نامسىز بارماقلارنى بىرلەشتۈرۈپ، ئاستىنقى ئې-
ئىككىنىڭ ئۇچىدىن باشلاپ، تۆۋەنكى جاغنىڭ قىرغىنى بويلاپ
ئىككى يانغا ئاستا ئۇۋۇلىنىدۇ ۋە تۆۋەنكى جاغ بۇلۇڭىنىڭ
ئىچكى يېنىدا بۇرۇلۇپ، يۇقىرىغا يۆنىلىپ تەبىئىي توختى-
تىلىدۇ.

(9) بويۇننى ئۇۋۇلاش: تۆت بارماقنى بىرلەشتۈرۈپ،
ئىككى قولىنى نۆۋەتلەشتۈرۈپ تۇرۇپ، بويۇننىڭ ئاستىدىن
ئېگەك بۇلۇڭىنىڭ كەينىگىچە ئۇۋۇلىنىدۇ.

(10) ئۇۋۇلاپ بولغاندىن كېيىن، 10 بارماقنىڭ يۈزى بىلەن
يۈزگە يېنىك چېكىلىدۇ. بۇنىڭغا رېتىم تېز، ھەرىكەت يې-
نىك بولۇشى كېرەك. شۇنداق قىلغاندىلا مۇسكۇللارنى بو-
شىتىش مەقسىتىگە يەتكىلى بولىدۇ.

6. يۈزنى ئۇۋۇلاشتا دىققەت قىلىدىغان

ئىشلار

(1) بىر-ئىككى قېتىم ئۇۋۇلاپلا ئۈنۈمنى كۆرگىلى
بولمايدۇ. خۇددى بەدەن چېنىقتۇرغانغا ئوخشاش، كۈندە ئۇ-
ۋۇلاشنى داۋاملاشتۇرسا، ئاندىن ئۈنۈمى كۆرۈلىدۇ.

(2) ئۇۋۇلاش ۋاقتىنىڭ چەكلىمىسىگە ئۇچرىشى ناتا-
يىن، ئۆزىنىڭ ئېھتىياجى ۋە تۇرمۇش تەرتىپىگە ئاساسەن

ئىگىلىسە بولىدۇ.

(3) ئۇۋۇلاش ئۇسۇلى جەھەتتە مەلۇم بىر مۇقىم قائىدە بويىچە ئۇۋۇلاش ھاجەتسىز. پەقەت ئۇۋۇلاشنىڭ پرىنسىپى ۋە يۆنىلىشىنى ئىگىلىۋالسىلا، بارماقنى ئەرگىن ھەرىكەتلەندۈرسە بولىدۇ. لېكىن مۇنداق ئىككى نۇقتىغا دىققەت قىلىش كېرەك. بىرى، ھەرىكەت يېنىك بولۇشى كېرەك، يەنە بىرى، ئىككى قولنىڭ ھەرىكىتى بىردەك، سىلىق ھەم رەتسىملىق بولۇشى كېرەك.

(4) ئۇۋۇلىغاندا بىر يۆنىلىش بويىچە كۈچەش، قاردمۇقارشى يۆنىلىشتە ئۇۋۇلىماسلىق كېرەك. مۇسكۇلنىڭ يۈرۈش يۆنىلىشىگە قارشى يۆنىلىشتە ئۇۋۇلىسا، ئەكسىچە ئۈنۈم بېرىدۇ.

(5) ئۇۋۇلىغاندا پۈتۈن دىققىتىنى يىغىش، تىنچلىنىش، پۈتۈن بەدەننى بوش قويۇۋېتىش ھەمدە ئۆزىنى خۇشال - خۇرام تۇتۇش كېرەك. ئەگەر ئۆزى چېچىلىپ تۇرغان ھالەتتە قالايمىقان بىرنەچچە قېتىم ئۇۋۇلىسا، بۇنىڭ ھېچقانداق پايدىسى بولمايدۇ.

7. يۈز پەردىسى قانداق ئىشلىتىلىدۇ

يۈز پەردىسى — نۆۋەتتە مەملىكىتىمىزدە كەڭ تارقالغان

بىر خىل گىرىم بۇيۇمى بولۇپ، بۇ خىل يۈز پەردىسىنى يۈزگە چاپلىغاندىن كېيىن سويۇپ ئالسا، ئۇنىڭغا نۇرغۇنلىغان تېرە كېپەكلىرى چاپلىشىپ چىقىدۇ. تېرە ھەر كۈنى ماددا ئالماشتۇرىدۇ، تېرە كېپەكلىرى بولسا ئۆلگەن ئېپىد-تېلىيە ھۈجەيرىلىرىدىن شەكىللەنگەن مۇڭگۈزلەشكەن تەڭگىسىمان ماددا. يۈز پەردىسى بىلەن ھۆسن تۈزىگەندە ھەقىقەتەنمۇ يۈزدىكى كىرلەرنى چىقىرىۋەتكىلى بولىدۇ. ناۋادا مۇڭگۈزلەشكەن تەڭگىسىمان قەۋەتنى ئۈزلۈكسىز ئېلىۋېتىدۇ. ۋەرسە، غىدىقلانغان تېرە ھۈجەيرىلىرىنىڭ بۆلۈنۈشى تېزلىشىپ، يۈز تېرىسىنى بارغانسېرى قېلىنلاشتۇرۇۋېتىدۇ. بۇ خۇددى ئۇزۇن مۇددەت ئەمگەك قىلسا، قولدا قاداق پەيدا بولغانغا ئوخشاش. بەزىلەر مەلۇم خىل گىرىم بۇيۇمىنى ئىشلىتەكەندە، تېرىسى ئازراق ئېچىشقاندا ئاغرىپ كېتىدۇ. ئەمما بەلگىلىك ۋاقىت ئۆتكەندىن كېيىن، ياخشى بولۇپ (ماسلىشىپ) كېتىدۇ. كىشىلەر تېرىنىڭ سىرتقى غىدىقلىنىشىنىڭ تەسىرىگە كۆپ ئۇچراش بىلەن، مۇڭگۈزلۈك قەۋەت قېلىنلاپ كەتكەنلىكىنى خىيالغا كەلتۈرۈپمۇ باقمىدا.

بەدەندىكى تېرىلەر ئۈزلۈكسىز ھالدا مۇڭگۈزلىشىپ ئۆزگىرىدۇ. بۇ خىل ماددا ئالمىشىشنىڭ ئۆزىگە خاس قانۇنىيىتى بولىدۇ. بىراق ئۇپا ۋە مايلىرىنى بەك كۆپ سۈرۈۋېلىش،

يۈزنى كۈچەپ ئۇۋۇلاش، يۈز پەردىسىنى بەك كۆپ ئىشلىتىش قاتارلىقلارنىڭ ھەممىسى بۇ خىل ماددا ئالمىشىشنى تېز-لىتىۋېتىدۇ-دە، تېرە ئۈزلۈكسىز غىدىقلىنىپ، بارا-بارا قېلىنلايدۇ. شۇڭا، يۈز پەردىسى ئارقىلىق ھۆسن تۈزەش مۇۋاپىق بولۇشى، يۈزنى ئۇۋۇلىغاندا قول ئۇسۇلى توغرا بولۇش كېرەك. ئومۇمەن، ئۆزىنىڭ تېرىسىنى ئىلمىي ئۇسۇلدا ئاسرىغاندىلا، ياشلىقنى ئۇزۇنغىچە ساقلىغىلى بولىدۇ.

8. يۈز پەردىسى ئارقىلىق ھۆسن تۈزەشنىڭ پرىنسىپى نېمە؟

يۈز پەردىسىنى ئىشلىتىش تېرىنى ئاسراپ ھۆسن تۈزەيدىغان بىر خىل ئاددىي ئۇسۇل بولۇپ، ئۇنى ئىشلىتىش ئارقىلىق تېرىنىڭ ھارغىنلىقىنى تۈگىتىپ، يىرىك، قۇر-غاق، قارا تېرىنى يۇمشاق ۋە سىلىق قىلغىلى بولىدۇ. يۈز پەردىسى تەخمىنەن ئىككى تۈرگە بۆلۈنىدۇ. بىر تۈرى نېپىز پەردە شەكلىدە، يەنە بىر تۈرى سۈتسىمان مەلھەم شەكلىدە. نېپىز پەردىلىك يۈز پەردىسىنى يۈزگە چاپلىغاندا تېرىگە چىڭ چاپلىشىدۇ. قۇرۇغاندىن كېيىن چىڭ تارتىلىدۇ، سۈيۈۋەتكەندە تېرىدىكى كىرلەرنى بىللە ئېلىپ چىقىپ كېتىدۇ-دە، تېرە پاكىز، ھاۋا ئۆتۈشچان ۋە يەڭگىل بولۇپ

قالىدۇ. يۈز پەردىسى تېرىنى چىڭ تارتىدىغانلىقى ۋە ئۇنى سويۇۋەتكەندىن كېيىن، تېرىدىكى ئۇششاق قان تومۇرلارنى غىدىقلايدىغانلىقى ئۈچۈن، تېرىنىڭ تەرەڭلىكى ۋە قان ئايلىنىشى كۈچىيىپ، تېرىنىڭ سۈمۈرۈش رولىنى ئىلگىرى سۈرىدۇ.

سۈتسىمان مەلەمەتلىك يۈز پەردىسى ئۆز تەركىبىدىكى سۇ ۋە ماي ئارقىلىق تېرىنى سىلىقلاشتۇرۇپ، يۇمشاق، نەمخۇش قىلىدۇ. نەتىجىدە قېرىغان مۇڭگۈزلەشكەن قەۋەت ئاسانلا چۈشۈپ كېتىپ، تېرە ئاق ۋە پارقىراق بولۇپ كېتىدۇ.

9. تۈك چۈشۈرۈش مېيىنى قانداق ئىشلىتىش كېرەك؟

ئىرق ۋە ئىچكى ئاجرىتىپ چىقىرىش كېسەللىكى قانداق تارلىقلاردىن كېلىپ چىققان تۈكلەر زىيادە كۆپ بولۇش، ئاياللارنىڭ گۈزەللىكىگە ناھايىتى چوڭ تەسىر كۆرسىتىدۇ. ئەگەر كېسەللىك سەۋەبىنى تاپقىلى بولسا، ئۇنى داۋالىغاندىن كېيىن نۇرغۇن تۈكلەر ئۆزلىكىدىن تۈگەيدۇ. بىراق كېسەللىك سەۋەبى ئېنىق بولمىغان ياكى ئىرققا مۇناسىۋەتلىك بولغان تۈك كۆپ بولۇش كېسەللىكى كىشىنى بىزار قىلىدۇ.

تۈكلەرنى چۈشۈرۈۋەتمەكچى بولسا، تۈك چۈشۈرۈش با-
 ھار تېرىنى ئاقارتىش مېيى قاتارلىقلارنى ئىشلىتىش ئار-
 قىلىق، قىسمەن ئورۇندىكى تۈكلەرنى ۋاقىتلىق چۈشۈر-
 گىلى بولىدۇ. بۇ تۈك چۈشۈرۈش مايلىرىنىڭ تەركىبىدە
 گۇڭگۇرتلۇك ماددىلار بولۇپ، سۈرگەندىن كېيىن تېرىنىڭ
 سىرتىدىكى تۈكلەرنى چۈشۈرۈۋېتەلەيدۇ، لېكىن ئۇلار تې-
 رىنىڭ ئاستىدىكى تۈك خالتىلىرىنى بۇزۇۋېتەلمەيدۇ. شۇ-
 ئا، نەچچە كۈندىن كېيىن تۈكلەر ئاستا-ئاستا ئۆسۈپ
 چىقىدۇ. تۈك چۈشۈرۈش مېيىنى كۆپ قېتىم ئىشلەتسىمۇ
 تۈكلەر توملىشىپ، يىرىكىلىشىپ كەتمەيدۇ.

ئومۇمەن ئېيتقاندا، تۈك چۈشۈرۈش مېيىنىڭ غىدىق-
 لاش تەسىرى بولغانلىقتىن، ھەمىشە تېرىدە زىيادە سې-
 زىمچانلىق رېئاكسىيىسىنى پەيدا قىلىدۇ. بۇ خىل ئىند-
 كاسىنى يەڭگىلەيتىش ئۈچۈن، تۈك چۈشۈرۈش مېيى ۋە II
 باھار تېرىنى ئاقارتىش مېيى قاتارلىقلارغا كۆپىنچە زىيادە
 سېزىمچانلىققا قارشى دورىلار قوشۇلىدۇ. شۇڭا، مۇتلەق
 كۆپ ساندىكى كىشىلەردە زىيادە سېزىمچانلىق كۆرۈلىشىمۇ،
 يېنىك بولىدۇ، شۇڭلاشقا خاتىرجەم ئىشلەتسە بولىدۇ.

10. تېرە گۈزەللىكىنىڭ ئالتۇن پەيتى

ياخشى تېرە زادى قايسى ۋاقىتتا ھاسىل بولىدۇ؟

«كەچ سائەت 10 دىن كېچە سائەت 2 گىچە».

كىشىلەرنىڭ بىئولوگىيىلىك دەۋرلىنىش ۋاقتى بولسا،
خاندەك، تېرىنىڭمۇ بىر كۈنلۈك دەۋرلىنىش ۋاقتى بولىدۇ.
تېرە كۈندۈزى زور مىقداردىكى كېرەكسىز نەرسىلەرنى بەدەن
سىرتىغا چىقىرىدۇ. كېچىدە ئوزۇقلۇق تولۇقلاش، ئەسلىگە
كەلتۈرۈش رولىنى ئوينايدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن، كېچىنى ئۆي-
قۇسىز تاڭ ئاتقۇزۇش تېرىگە نىسبەتەن ئىنتايىن زىيانلىق.
ئۇخلاش ۋاقتىنىڭ ئاز بولۇپ قالماستىنلا كاپالەتلىك
قىلغاندىن باشقا، يەنە چوقۇم مۇۋاپىق ئۇخلاش ۋاقتىغا دىق-
قەت قىلىش كېرەك. ھەر كۈنى كەچتە سائەت 12 دىن ئې-
شىپ كەتكەندە ئۇخلىسىڭىز، شۇ ئۇخلىغانچە ئەتىسى
چۈشكەچە ئۇخلىسىڭىز، تېرىڭىز قانداقمۇ چىرايلىق بولال-
لىسۇن؟! توغرا ئۇسۇلى: كەچتە سائەت 10 دىن كېچە سائەت
2 گىچە، چوقۇم ياخشى ئۇخلاشقا كاپالەتلىك قىلىڭ.

11. تېرە گۈزەللىكىنىڭ شەرتى

تېرىدىكى ئۆلۈك ھۈجەيرىلەر ئۆزىمىز سەزمىگەن ھالدا
ياستۇق، مۇنچا ۋە كىيىملەرگە تۆكۈلۈپ قالىدۇ. بىراق، يەنە
كۆپ قىسىم ئۆلگەن ھۈجەيرىلەر يەنىلا تېرىدە ساقلىنىپ
قېلىپ، ئاستىنقى قاتلامدىكى يېڭى ھۈجەيرىلەرنى توسۇۋالىدۇ.

بۇ خىل ئۆلۈك ھۈجەيرىلەرنى چىقىرىپ تاشلىغاندىلا، ئاندىن ياشراق كۆرۈنگىلى بولىدۇ. بۇ ئۆلۈك ھۈجەيرىلەرنى بۆلۈت چۈتكىغا تازىلاش سۈيۈقلۈقىنى قۇيۇپ ياكى سۇ بىلەن سۈرتۈپ چىقىرىۋەتكىلى بولىدۇ. بىراق، ئالدى بىلەن تېرىنى نەمدەپ، تازىلاش مەيىنى سۈرتۈپ، كىچىك چەمبەر شەكىلىدە ئېھتىيات بىلەن چۈتكىنى سۈركىگەندە تېرىنى زەخمىلەندۈرمەيدۇ. زىيادە سېزىمچان ياكى ئىنتايىن قۇرغاق تېرىلەردىن باشقا تېرىلەرنى لۇڭگە ياكى بۆلۈت چۈتكە بىلەن چۈتكىلىسا، 1-2 كۈن ئىچىدە ئۆلۈك ھۈجەيرىلەرنى پۈتۈندۈرەلەي چىقىرىپ تاشلىغىلى بولىدۇ.

12. تېرىنىڭ دۈشمىنى

تېرە بەدىنىمىزدىكى ئەڭ چوڭ ئەزا. ئۇ 1.5-2 كۋادرات مېتىر بەدەن يۈزى كۆلىمىگە ئىگە بولۇپ، بەدەن ئېغىرلىقىنىڭ بەش پىرسەنتىنى دېگۈدەك ئىگىلەيدۇ. شۇنداقلا تېرە بەدىنىمىزدىكى ئەڭ مۇھىم ئەزا. ئەگەر ئۇ پۈتۈن بەدىننىمىزنى ئوراپ تۇرمىغان بولسا، بەدىنىمىزدىكى ھەرقايسى ئەزا ۋە توقۇلمىلار سىرتقى مۇھىتنىڭ غىدىقلىشىغا ۋە زەخمىلەندۈرۈشىگە ئۇچرىغان بولاتتى. شۇنىڭ بىلەن بىرلىكتە، تېرە يەنە ئادەم بەدىنى گۈزەللىكىنىڭ گەۋدىلىك بەلگىسى

بولۇپ، چىداملىق، كۈچلۈك، پارىقراق تېرە كىشىنىڭ ساغلاملىقى ۋە ھاياتىي كۈچىنى ئەكس ئەتتۈرۈپ بېرىدۇ. تېرە — يۈزە تېرە، ھەقىقىي تېرە ۋە تېرە ئاستى تو- قۇلمىلىرىدىن تەركىب تاپقان. يۈزە تېرە ئەڭ سىرتقى قاتلام بولۇپ، 40 نەچچە قەۋەت ھۈجەيرە توپىنىڭ ئۆزئارا قاتلىنىدىن شىدىن شەكىللەنگەن. ئۇ كېچە- كۈندۈز توختىماي ماددا ئالماشتۇرۇش بىلەن، ئىچىدىن سىرتقا قاراپ سىلجىتىش ئارقىلىق پەيدا بولغان تېرە كېپەكچىلىرىنى تاشلايدۇ. ھە- قىقىي تېرە يۈزە تېرە قاتلىمىنىڭ ئاستىدا بولۇپ، ئۇ چە- داملىق ۋە ئېلاستىكىلىققا باي بىرىكتۈرگۈچى توقۇلما ۋە تالاچىلاردىن تەركىب تاپقان. ئۇ ئىسسىق، سوغۇق، ئاغرىش، قىچىشىش قاتارلىق غىدىقلاشنى قوبۇل قىلالايدۇ. ئەڭ ئا- خىرقى بىر قاتلام تېرە ئاستى توقۇلمىلىرى بولۇپ، بۇنىڭدا كۆپ مىقداردىكى ماي توقۇلمىلىرىدىن باشقا يەنە سانسىز- لىغان قان تومۇر، نېرۋا قوبۇللىغۇچىلار، لىمفا كانالىچىلىرى، تېرە بەزلىرى، تېرە ماي بەزلىرى قاتارلىق قۇرۇلمىلار بار. پۈتۈن تېرىدە 2- 5 مىليونغىچە تەر بەزلىرى بولۇپ، ھەر بىر كۋادرات سانتىمېتىر تېرە يۈزىگە 200 تېرە بەزى جاي- لاشقان بولىدۇ. تېرە ماي بەزى تېرە مېيىنى ئاجرىتىپ چىقىرىدىغان بەز بولۇپ، ھەربىر كىشىنىڭ تېرىسى بىر كېچىدە 200- 300 گرام تېرە مېيى ئاجرىتىپ چىقىرىدۇ- دە،

تېرىنىڭ سىلىق، يۇمشاق، پارقىراقلىقىنى ساقلايدۇ. ياشلىق دەۋرىدە ئەگەر تېرە بېزىنىڭ ئېچىلىش ئاغزى توسۇلۇپ قالسا «دانخورەك» پەيدا بولىدۇ.

تېرە بەدەن تېمپېراتۇرىسىنىڭ تەبىئىي تەڭشىگۈچىسى. بەدەن تېمپېراتۇرىسى ئۆرلىگەندە، تېرە ئىچىدىكى قان تومۇرلار دەرھال كېڭىيىدۇ، تېرە يۈزى دەرھال قىزىرىپ تېرە يۈزىنىڭ تېمپېراتۇرىسى يۇقىرى كۆتۈرىلىدۇ. شۇنىڭ بىلەن، تەر چىقىرىش ئارقىلىق ئىسسىقلىق قايتۇرىدۇ. سوغۇققا تۇيۇقسىز ئۇچرىغاندا قان تومۇرلار دەرھال تارىيىدۇ - دە «توخۇ ئېتى» پەيدا بولۇپ، تېرە مايلىرى سىقىپ چىقىرىلىدۇ. تەر بەزىلىرىنىڭ ئاجرىتىپ چىقىرىلىشى ئازىيىپ، ئادەم بەدىنى مۇۋاپىق تېمپېراتۇرىنى ساقلاپ قالىدۇ.

تېرىنى ئاسراشتا روھىي كەيپات ئۈستۈن بولۇشى، ئۇيقۇ تولۇق بولۇشى لازىم. زۆرۈر بولغاندا تەنتەربىيە پائالىيەتلىرى بىلەن چېنىقىش، كۈن نۇرىغا مۇۋاپىق قاقلىنىش، شەخسىي تازىلىققا كۆڭۈل بۆلۈش كېرەك. كۆزنى چاقنىتىدىغان رەڭگارەڭ پەرداز بۇيۇملىرى گەرچە تېرىنىڭ مەلۇم يېتەرسىزلىكىنى تولدۇرسىمۇ، لېكىن تېرىنىڭ ساغلاملىقىنى قوغدايدىغان ھەقىقىي «پەرداز بۇيۇمى» يەنىلا مۇۋاپىق يېمەك - ئىچمەك ۋە ئومۇميۈزلۈك ئوزۇقلىنىشتىن ئىبارەت.

تېرىگە زىيانكەشلىك قىلىدىغان دۈشمەنلەردىن ھوشيار بولۇشىڭىز كېرەك: (1) غەم- قايغۇ، روھىي زەئىپلىك، ھېسسىياتنىڭ قاتمىللىقى، تېرىنىڭ پارقرىقلىقىنى يوقىتىدۇ؛ (2) تاتلىق، مايلىق تاماقلارنى ھەددىدىن كۆپ ئىسسىتمىمال قىلىش ناھايىتى ئاسانلا «چىيان»، «غەلۋىرە» قاتارلىق تېرە كېسەللىكلىرىنى پەيدا قىلىدۇ؛ (3) بەدەندە ۋە تامىن A، C ۋە تالالىق ماددىلار كەم بولسا تېرە قۇرغاقلىشىپ، كېپەك پەيدا بولىدۇ؛ ئۇنىڭدىن باشقا يەنە تېرە تۈك خالتا ياللۇغى، جاۋغاي ياللۇغى قاتارلىقلارمۇ پەيدا بولىدۇ؛ ئورگانىك ماددىلار (ئىسپىرت، سۇلياۋ، سىر قاتارلىقلار) تېرىنى غىدىقلاپ يېرىۋېتىدىغان، كۆيدۈرىدىغان دۈشمەن؛ (4) شامالدا ئۇزاق ۋاقىت تۇرۇش، سوغۇق قاتارلىق فىزىكىلىق تەسىرلەر تېرىنىڭ ماددا ئالماشتۇرۇشنى قىيىنلاشتۇرۇپ، تېرىنى قېرىتىدۇ ياكى ئۇششۇش پەيدا قىلىدۇ؛ (5) نورمال سىز غىدىقلاش، قاداق قاتارلىقلارمۇ تېرە كېسەللىكلىرىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغان ئامىل؛ (6) پەرداز بۇيۇملىرىنى قالايمىقان ئىشلەتكەندە، يېقىنلىشىش خاراكتېرلىك تېرە ياللۇغى بىلەن زىيادە سىزگۈرچانلىق خاراكتېرلىك تېرە ياللۇغى پەيدا بولىدۇ.

13. تېرە ئاسراشتا دىققەت قىلىشقا تېگىشلىك 10 ئىش

تېرىنى تازىلاشقا دىققەت قىلىڭ.

يېشىڭىزغا ماس كېلىدىغان تېرە ئاسراش بۇيۇملىرىنى تاللاڭ. ئادەتتە ياش چوڭايغانسېرى مايلىق، سۇلۇق دەرىجىسى يۇقىرى تېرە ئاسراش بۇيۇملىرىنى تاللاش مۇۋاپىق.

تېرىڭىزنىڭ قايسى خىل تېرە تىپىغا كىرىدىغانلىقىدىن ئېنىقلاڭ. ئادەتتە تېرە مۇڭگۈز قەۋىتى، تېرە ياغ قەۋىتىنى ئاسراشقا دىققەت قىلىڭ.

يۈزنى ھورداتقاندا چوقۇم مايلىق ياكى قۇرغاق تېرىگە قارىتا ۋاقىتنى تەڭشەش كېرەك. ئادەتتە ۋاقتى 3 - 5 مىنۇتقىچە، ياكى 6 - 8 مىنۇتقىچە بولسا بولىدۇ.

تېرە ئاسراش مەلھىمىنى چاپلىغاندا، ۋاقتى 15 - 20 مىنۇتتىن ئېشىپ كەتمەسلىكى كېرەك. ئۇنداق بولمىغاندا تېرىگە ئەكس تەسىر بېرىپ، تېرىنى قىچىشتۇرۇۋېتىدۇ.

تۇرمۇش مۇھىتىنى، تۇرمۇش ئادىتىنى ياخشىلاش، ئىشقا ئېرىشكەن سوپۇنلارنى ئىشلەتمەسلىك كېرەك. تېرىنى مۇۋاپىق مىقداردا سۇ ۋە ماي بىلەن تەمىنلەپ تۇرۇشقا ئەھمىيەت بېرىڭ.

تېرىنىڭ يېرىلىپ كېتىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۇ-
چۇن، سۇلۇق سىلىقلاش مېيى، يۈز مېيى، نەملىك يەتكۈ-
زۇش مېيى قاتارلىقلارنى ياندىن ئايرىماسلىق كېرەك.
يۈزدىكى گىرىمنى مەخسۇس گىرىم تازىلاش سۇيۇقلۇ-
قى بىلەن تازىلاش، تازىلاش پاختىسىنى ئالماشتۇرۇپ تۇرۇش
كېرەك.

كۆكتات، مېۋە، سۇنىڭ قوبۇل قىلىنىشىغا سەل قار-
ماڭ. مۇۋاپىق تەنتەربىيە پائالىيىتىنى ماسلاشتۇرۇپ ئېلىپ
بېرىڭ. بۇنداق قىلغاندا تېرىنىڭ ئېلاستىكىلىقىنى ساقلاپ
قالغىلى بولۇپلا قالماستىن، تېرىنىڭ قۇرغاقلىشىشىنىڭ
ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ.

ئېسىڭىزدە بولسۇنكى، دورا تەركىبلىرى ۋە زىيانلىق
تەركىبلەر ئارىلاش بولغان تېرە ئاسراش بۇيۇملىرىنى ئالدى-
راپ ئىشلەتمەڭ. بۇنداق بولمىغاندا، تېرە بۇلارنى بىۋاسىتە
قوبۇل قىلىپ، تەر تۆشۈكچىلىرىنى ئېتىپ قويۇپ، ئەك-
سىچە ئۈنۈم بېرىپ قويىدۇ.

14. ھۆسن تۈزەشتىكى 10 خىل

خاتا قاراش

ئېھتىمال سىز ھۆسن تۈزەشكە ئائىت خىلمۇخىل

پرىنسىپلارنى ئاڭلىغانسىز. ئەمما سىز ئىشىنىپ كېلىۋاتىدۇ. قان بۇ ھەقىقەتلەرنىڭ كۆپىنچىسى يالغان گەپ بولۇشى مۇمكىن. ئۇنداقتا، مۇتەخەسسسلەرنىڭ پىكرىنى ئاڭلاپ با. قايلى.

1. كۈندە سەككىز ئىستاكىن سوۋۇتۇلغان قايناق سۇ ئىچىپ بەرسە، تېرە قۇرغاقلاشمايدۇ.

مۇتەخەسسسلەرنىڭ پىكرى: سۇنى كۆپ ئىچىش ئادەم بەدىنىنىڭ ماددا ئالمىشىش ۋە زەھەرلىك ماددىلارنى سىرتقا چىقىرىۋېتىشىگە ئىنتايىن پايدىلىق. لېكىن، تېرە سۇنى بىۋاسىتە سۈمۈرەلمەيدۇ. شۇڭلاشقا، ئىشەنچلىك، سۈپەتلىك تېرە ئاسراش بۇيۇملىرىنىڭ ۋاسىتىسى ئارقىلىق تېرىنىڭ سۇ ۋە ئوزۇقلۇقلارنى سۈمۈرۈشىگە ياردەم بېرىپ، يۈز تېرى-سىنىڭ نەم، پارىراقلىقىنى ساقلاش كېرەك.

2. كىچىك بالىلارنىڭ تېرە ئاسراش بۇيۇملىرى ئوخشاشلا چوڭلارنىڭ تېرىسىنى ئاسرىيالايدۇ ھەمدە چوڭلارنىڭ تېرە ئاسراش بۇيۇملىرىنىڭ تېرىگە بولغان ئەكس تەسىرىنى ئازايتىدۇ.

مۇتەخەسسسلەرنىڭ پىكرى: بالىلار يۈز مېيىنىڭ ھەقىقەتەن غىدىقلاش تەسىرى يوق. لېكىن، سىزنىڭ تېرىڭىزگە ھېچقانداق پايدىسىمۇ يوق. چۈنكى، كىچىك بالىلار

بىلەن چوڭلارنىڭ تېرىسىدە چوڭ پەرق بار. كىچىك بالە-
نىڭ تېرىسىدە تېرىگە كېرەكلىك ھەر خىل ئوزۇقلۇقلار
مول بولىدۇ، لېكىن چوڭلارنىڭ تېرىسى ياشنىڭ چوڭىيىد-
شىغا ئەگىشىپ ئېھتىياجلىق ئوزۇقلۇقلارنى تولۇقلاشقا
موھتاج بولىدۇ.

3. ھەرقانداق ئەتىر سوپۇن بىلەن يۈزنى يۇغاندا تېرىگە
تەسىر قىلىدۇ.

مۇتەخەسسسلەرنىڭ پىكرى: ھازىرقى ئەتىر سوپۇنلار-
نىڭ تۈرى كۆپ. ئۇلارنىڭ كۆپ قىسمىنىڭ تېرىنىڭ نەم-
لىكىنى ساقلاش رولى بار، بۇرۇنقى يۇقىرى ئىشقارلىق ئە-
تىر سوپۇنلاردەك تېرىنى قۇرغاقلاشتۇرۇۋەتمەيدۇ. خاراكتېرى
مۆتىدىل بولۇپ، سەزگۈر تېرىلەرگە ئىشلىتىشكىمۇ بولىدۇ.
4. بىر يۈرۈش تېرە ئاسراش بۇيۇملىرىنى ئىشلەتسە،
ئۇنۇمى تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ.

مۇتەخەسسسلەرنىڭ پىكرى: ئۆزىڭىزگە قايسى خىلدە-
كى تېرە ئاسراش بۇيۇمى بەكرەك ماس كەلسە ھەمدە ئۆزىڭىز
قايسىسىنى ياخشى دەپ قارىسىڭىز شۇنى ئىشلەتسىڭىز
بولىدۇ.

5. تېرە كېپەكلىشىپ سويۇلۇپ چۈشسە، تېرىنىڭ بەك
قۇرغاقلىشىپ كەتكەنلىكىنى بىلدۈرىدۇ.

مۇتەخەسسسلەرنىڭ پىكرى: تېرىسى مايلىق ئادەملەر تېرىنى ھەددىدىن زىيادە كۆپ يۇيۇۋەتسە ياكى تۈك تۆشۈك-چىلىرىنى كىچىكلىتىش سۈيى ئىشلەتسىمۇ، تېرە كېپەك-لىشىش ياكى سويۇلۇش ھادىسىلىرى كۆرۈلىدۇ. بۇ خىل ئەھۋال كۆرۈلگەندە ئەڭ ياخشىسى دوختۇرغا كۆرۈنۈش كېرەك. 6. كۆز ئاسراش مېيىنى 30 ياشتىن ئاشقاندىن كېيىن ئىشلىتىش كېرەك.

مۇتەخەسسسلەرنىڭ پىكرى: كۆز ئاسراش مېيىنى 20 ياشتىن باشلاپلا ئىشلىتىش كېرەك. چۈنكى، كۆز ئەتراپىدىكى تېرە ئىنتايىن نېپىز بولغاچقا ئاسانلا قورۇق چۈشىدۇ. شۇنداقلا ماي مىقدارى ئىنتايىن تۆۋەن بولۇپ، ئوڭاي قۇر-غاقلىشىدۇ.

7. قورۇققا قارشى تۇرۇش مايلىرى قورۇق يوقىتىدۇ. مۇتەخەسسسلەرنىڭ پىكرى: قورۇققا قارشى تۇرۇش مايلىرى پەقەت تېرىنىڭ نەملىكىنى ساقلاپ، تېرىنى ئاس-رايدۇ، قېرىشنى كېچىكتۈرىدۇ ھەمدە تېرىنى قۇرغاقلى-شىشتىن ۋە ئۇلترا بىنەپشە نۇرنىڭ تەسىرىدىن ساقلايدۇ. لېكىن، تېرىدىكى قورۇقنى يوقىتالمايدۇ.

8. ھەددىدىن زىيادە سەزگۈر تېرىلەرگە تەبىئىي تېرە ئاسراش بۇيۇملىرىنى ئىشلەتسە ئەڭ ماس كېلىدۇ.

مۇتەخەسسسلەرنىڭ پىكرى: ئاۋادا سىزنىڭ تېرىڭىز گىرىم بۇيۇملىرى زاۋۇتىلىرى ھەر خىل خىمىيىلىك ئۇ- سۇللار ئارقىلىق تەڭشەپ ياسىغان تېرە ئاسراش بۇيۇملىرىغا سەزگۈر بولسا، ئۆسۈملۈك ماتېرىيال قىلىنىپ ياسالغان تېرە ئاسراش بۇيۇملىرىغىمۇ ئوخشاشلا سەزگۈر بولىدۇ.

9. ئاپتاپتىن ساقلىنىش مايلىرىنى ئىشلەتكەندە، تېرە ئاپتاپتا كۆيمەيدۇ.

مۇتەخەسسسلەرنىڭ پىكرى: ئاپتاپتىن ساقلىنىش مايلىرىنىڭ رولى ئۇلترا بىنەپشە نۇر تالالىرىنى سۈمۈرۈش ۋە تارقىتىش ئارقىلىق ئۇنىڭ تېرىگە بولغان زىيىنىنى ئا- زايىتىش، قارا پىگمېنتنىڭ شەكىللىنىشىنى ئازايتىشتىن ئىبارەت. شۇڭا، ئاپتاپتىن ساقلىنىش مايلىرىنى سۈرتكەن تەقدىردىمۇ تېرە ئوخشاشلا ئاپتاپتا قارىيىدۇ.

10. يۈزدىكى بارلىق تېرە كېسەللىكلىرىنى ھۆسن تۈزەش ئورۇنلىرىدا داۋالىغىلى بولىدۇ.

مۇتەخەسسسلەرنىڭ پىكرى: ھۆسن تۈزەش ئورۇنلىرى سىزنىڭ تېرىڭىزدىكى ھەرقانداق كېسەللىكنى داۋالاشقا قا- دىر ئەمەس. چۈنكى، ھۆسن تۈزەش ئورۇنلىرى دوختۇرخانا بولمىغاچقا، بەزى تېرە كېسەللىكلىرىگە گىرىپتار بولغاندا يەنىلا تېرە كېسەللىكلىرى بۆلۈمىگە بېرىش كېرەك.

15. تېرىنى ئاسراشتىكى خاتالىقلار

(1) ھۆسن تازىلاش مەلھىمىنى ھەپتىدە ئۈچ قېتىمدىن كۆپ ئىشلىتىش

ھۆسن تازىلاش مەلھىمىنى ھەر ھەپتىدە بىر قېتىم-دىن ئىككى قېتىمغىچە ئىشلىتىش ئەڭ مۇۋاپىق. بولۇپمۇ تۈك تۆشۈكچىلىرىدىكى كىرنى تازىلايدىغان ھۆسن مەلھەمنى سويغان چاغدا تېرە مۇڭگۈز ماددىسى زەخمىلىنىدۇ.

(2) يۈز يۇيۇش سۇيۇقلۇقىنى ئۈچ قېتىمدىن ئارتۇق ئىشلىتىش

يۈز يۇيۇش سۇيۇقلۇقىنى ئەتىگىنى ۋە ئاخشىمى ئىككى قېتىم ئىشلىتىشلا كۇپايە. ئىككى قېتىمدىن ئېشىپ كەتسە تېرە ئۈچۈن زۆرۈر بولغان ياغ ۋە سۇ تەركىبلىرى يۇيۇلۇپ كېتىپ، تېرە قۇرغاقلىشىپ كېتىدۇ. بۇنىڭدىن باشقا يۈز تېرىسىنى ھەددىدىن زىيادە ئۇۋۇلاش تېرىنى زەخمىلەندۈرىدۇ.

(3) ھەر كۈنى ئىشلىتىدىغان تېرە ئاسراش بۇيۇمى

ئالتە خىلدىن كۆپ بولۇش

گىرىم يۇيۇش سۇيۇقلۇقى، يۈز يۇيۇش سۇيۇقلۇقى، گىرىم سۈيىگە ئىككى خىل سۇيۇقلۇقنى قوشقاندا يۈز يۇيۇش سۇيۇقلۇقى بەش خىل بولىدۇ. بۇنىڭدىن سىرت يەنە ئالاھىدە تېرە ئاسراش بۇيۇمىمۇ ئىشلىتىلىدۇ. بۇنداق ئۇسۇلدا گىرىمنى يۇيۇش توغرا ئەمەس، پەقەت تېرە ئاسراشقا ئاساسىي جەھەتتىن كاپالەتلىك قىلىنسىلا بولىدۇ.

16. تېرىنى ئاسراشتىكى خاتا كۆزقاراشلار

(1) ئەتىر سوپۇن بىلەن يۈز يۇسا بولمايدۇ دەپ

قاراش

تېرىڭىزگە ماس كېلىدىغان، مىكروپ ئۆلتۈرىدىغان ئەتىر سوپۇن يۈزىڭىزدە دانخورەك پەيدا قىلىدىغان مىكروبلارنى يوقىتىلالايدۇ. تېرىڭىزگە ماس كېلىدىغان ئەتىر سوپۇننى تاللىسىڭىزلا ھۆسن تۈزەش مەقسىتىگە يېتەلەيسىز.

(2) يۈزنى ئېرىتمەي كۆپ يۇيۇش كېرەك دەپ

قاراش

يۈزنى بەك كۈچەپ، كۆپ يۇغاندا، تېرە تېخىمۇ مايلىشىپ

كېتىپ، دانخورەكنى كۆپەيتىۋېتىدۇ. تېرە كېسەللىكلىرى دوختۇرىنىڭ تەكلىپىگە ئاساسلانغاندا، ئادەتتە ئۆزىنىڭ تېرىسىگە ماس كېلىدىغان يۈز سوپۇن بىلەن ئەتىگەندە ۋە كەچتە بىر قېتىمدىن يۇسلا كۇپايە قىلىدۇ.

(3) تېرە ئاپتاپتا كۆيۈپ كەتمىسىلا، ئاپتاپتا ئازراق قارىداپ كەتكەننىڭ زىيىنى يوق دەپ قاراش كەچۈرۈڭ، قىسقا ۋاقىت ئاپتاپقا قاقلىنىشمۇ تېرىگە زىيان بەتكۈزىدۇ.

(4) تەر تۆشۈكچىلىرىنى تارايىقلى بولىدۇ دەپ

قاراش

تەر تۆشۈكچىلىرىنىڭ چوڭ - كىچىك بولۇشى ئۆزى-ئۆزىنىڭ AND سىغا باغلىق، ھەرقانداق ئامال قىلىپمۇ ئۇنى ئۆزگەرتكىلى بولمايدۇ. شۇنى ئېسىڭىزدە چىڭ تۇتۇڭكى، تېرە تۆشۈكچىلىرىنىڭ ئەتراپىدا مۇسكۇل بولمايدۇ، شۇڭا، ئۇنى كىچىكلىتىش مۇمكىن ئەمەس.

17. تېرىڭىزنىڭ قارىداپ كېتىشىنىڭ ئالدى-نى ئېلىشنى ئەتىيازىدىن باشلاڭ

نۇرغۇن كىشىلەر تېرىسىنىڭ ئاپتاپتا قارىداپ كېتىشىنىڭ ئەمەلىيەتتە ئەتىيازىدىن باشلىنىدىغانلىقىنى بىلمەس.

كېرەك. ئەتىيازدا يازدىكىدەك پىژغىرىن ئىسسىق بولمىسىدۇ. مۇ، ھاۋا قۇرغاق بولىدۇ، شامال كۆپ چىقىدۇ. ئۆلتىرا بىد. نەپەشە نۇر ئىنتايىن كۈچلۈك بولىدۇ. تېرىنىڭ ماددا ئال. مىشش دەۋرى 28 كۈن بولىدۇ. ئەگەر 4 - ئاينىڭ ئاخىرىدىن 6 - ئاينىڭ باشلىرىغىچە دالىدا پائالىيەت ئېلىپ بارغان بولسىڭىز، 5 - ئايدا ئاپتاپتا كۆيۈپ قارىداش ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ.

ئادەتتە چۈش ۋاقىتلىرىدا قۇياش نۇرى تىك چۈشىدۇ. بۇ چاغدا بۇغداي ئۆڭ كەلگەنلەر ئاپتاپقا 30 مىنۇتتىن 40 مىنۇتقىچە قاقلاسا، تېرىسى ئاق - سېرىق كەلگەنلەر 20 مىنۇت، تېرىسى ئاق كەلگەنلەر 10 مىنۇت قاقلاسىلا قارىداپ كېتىدۇ. تېرىڭىز قانچە قارا بولغانسېرى شۇنچە ئاسان قا. رىداپ كەتمەيدۇ. شۇڭا، ئاپتاپتىن ساقلىنىش كۈيىڭىز. تى بىرقەدەر تۆۋەن بولغان ئاپتاپتىن ساقلىنىش بۇيۇملىرىنى ئىشلەتسىڭىز بولىدۇ. ئېسىڭىزدە بولسۇنكى، مەيلى تېرىڭىز قانداق بولۇشتىن قەتئىينەزەر، ئاپتاپتا تۇرغان ۋاقىتىڭىز 45 مىنۇتتىن ئېشىپ كەتمەسلىكى كېرەك.

1. ئاپتاپتىن ساقلىنىش مەيلىنى تاللىغاندا تېرىڭىزگە ياقىدىغانلىرىنى تاللاڭ

تېمپېراتۇرىنىڭ كۈندىن - كۈنگە ئۆرلىشىگە ئەگىشىپ، ئۆلتىرا بىنەپشە نۇر بىلەن ئۇچرىشىدىغان، كۈن نۇرى

كۆيدۈرىدىغان ۋاقىت بارغانسېرى ئۇزىرايدۇ. شۇڭا، قارىداپ كېتىشتىن ساقلىنىش ئۈچۈن تېرە ئاسراش بۇيۇملىرىنى مۇۋاپىق ئىشلىتىش زۆرۈر بولۇپ قالىدۇ. قارىداپ كېتىش-تىن ساقلىنىش ئۈچۈن تېرە ئاسراش بۇيۇملىرىنى تاللاشتا، ئەڭ مۇھىمى تېرىڭىزگە ياقىدىغانلىرىنى تاللاڭ.

2. ئاپتاپتىن ساقلىنىش سۇيۇقلۇقى ۋە ئاپتاپ-تىن ساقلىنىش مېيىنىڭ قايسىسىنى تاللاش كېرەك
ئاپتاپتىن ساقلىنىش مېيىنىڭ ئاپتاپتىن ساقلاش كوئېففىتسېنتى بىرقەدەر تۆۋەن بولىدۇ. يازدا كىشىلەر بۇنداق مايلارنى ئادەتتە ئانچە ياقىتۇرۇپ كەتمەيدۇ. ئەمەلىيەتتە بۇ خىل ماينىڭ بەزى ئارتۇقچىلىقلىرى بار. مەسىلەن، سۇ ئۆتۈپ كېتىشتىن ساقلايدۇ. بۇ ئارتۇقچىلىقلار سۇ ئۈزۈش، ئاپتاپقا قاقلىنىشقا تازا ماس كېلىدۇ. ئاپتاپتىن ساقلىنىش سۇيۇقلۇقىنىڭ ئىشلىتىلىش دائىرىسى كەڭ بولۇپ، كۈندىلىك تۇرمۇشتا دائىم ئىشلىتىلىدۇ. بۇنىڭدىن باشقا ئاپتاپتىن ساقلىنىش ئىقتىدارىنى ھازىرلىغان بۇيۇملار، مەسىلەن: ئۇپا، لەۋ سۇرۇخ قاتارلىقلارنىمۇ مۇۋاپىق ئىشلىتىشكە بولىدۇ، ئۇنى ئۆزىڭىزنىڭ ئېھتىياجىغا قاراپ تاللىسىڭىز بولىدۇ.

3. كۈنلۈك، شىلەپە ئۇلترا بىنەپشە نۇرىنى تو-

سىيالىمايدۇ

كۈنلۈك، شىلەپە ياكى ئۇزۇن يەڭلىك كىيىملەر پەقەت كۈن نۇرىنىلا توسۇيالايدۇ، ئەمما ئۇلترا بىنەپشە نۇرىنى تو-سىيالىمايدۇ. بولۇپمۇ دېڭىز بويى، قۇم ساھىللىرىدا تېخىمۇ شۇنداق. شۇڭا، ئاپتاپتىن ساقلىنىش بۇيۇملىرىنى يەنىلا مۇۋاپىق ئىشلىتىش كېرەك.

4. كۈن نۇرى ھەممە يەرگە چۈشۈپ تۇرىدۇ

بىز ھەر كۈنى كۈن نۇرىدا قارىداپ كېتىش خەۋىپىگە دۇچ كېلىمىز. قۇياش نۇرى يۇقىرىدىن - تۆۋەنگە ئۇدۇل چۈشكەندىن سىرت، يەر يۈزى، ئەينەك قاتارلىقلارمۇ كۈن نۇرىنىڭ ئەكسىنى قايتۇرىدۇ. قارىداپ كېتىشنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۈچۈن، ھەر كۈنى ئاپتاپتىن ساقلىنىش سۇيۇقلۇقى ئىشلىتىش كېرەك.

5. ئۆيىدىمۇ ئاپتاپتىن ساقلىنىش سۇيۇقلۇقى

سۈرۈش كېرەك

ئاپتاپتىن ساقلىنىش بۇيۇملىرىنى ئىشلىتىشنىڭ توغرا ئۇسۇلى مۇنداق: سىرتقا چىقىشتىن بېرىم سائەت ياكى بىر سائەت ئىلگىرى ئاپتاپتىن ساقلىنىش مېيى سۈرۈۋېلىش

كېرەك. سىرتقا چىقىمىغان ئەھۋالدىمۇ، ھەر كۈنى ئەتىگىنى يۈز - كۆزنى يۇيۇپ بولۇپلا، ئاپتاپتىن ساقلىنىش سۇيۇقلۇق - قىنى سۈرۈۋېلىش لازىم.

6. چۈشتىكى ئاپتاپ سىزنى قارىدىتىۋەتمىسۇن
ئاپتاپتىن ساقلىنىشتا، ئاپتاپتىن ساقلىنىش سۇيۇق - لۇقلىرىنى ئىشلەتكەندىن سىرت، قارا كۆزەينەك، ئاپتاپتىن ساقلىنىش لەۋ سۈرۈخى ۋە ئاپتاپتىن ساقلىنىش كىيىم - كېچەكلىرىنى تەييارلىۋېلىش كېرەك. ھەر كۈنى ئەتىگەن سائەت سەككىزدىن، سائەت 12 گىچە ئۇلترا بىنەپشە نۇر ئەڭ كۈچلۈك بولىدۇ. مۇشۇ ۋاقىتتا ئاپتاپتىن ئىمكانقەدەر ساقلىنىش كېرەك.

7. ھاۋا بۇلۇتلۇق كۈنلەردىمۇ ئاپتاپتىن ساقلىنىشقا دىققەت قىلىش لازىم
ئاسماننى بۇلۇت قاپلاپ، قۇياشنى كۆرگىلى بولمىغان ئەھۋالدىمۇ، ئۇلترا بىنەپشە نۇرنى توسۇپالمايدۇ. ھاۋا بۇلۇت - لۇق ياكى يامغۇرلۇق كۈنلەردىمۇ ئۇلترا بىنەپشە نۇر %80 تىن يۇقىرى بولىدۇ. بۇنداق چاغلاردىمۇ ئاپتاپتىن ساقلىنىشقا دىققەت قىلىش لازىم.

8. بالىلارمۇ ئاپتاپتىن ساقلىنىش كېرەك

بالىلارنىڭ تېرىسى يۇمران، ئۇلترا بىنەپشە نۇرغا بەرداشلىق بېرىش ئىقتىدارى ئاجىز، ئۇنىڭ ئۈستىگە بالىلار دائىم سىرتتا ئوينىغاچقا، قۇياش نۇرى بىلەن كۆپ ئۇچرىدۇ. ئاپتاپتىن ساقلىنىش بالىلار ئۈچۈن تېخىمۇ مۇھىم. سىرتقا چىقىشتىن ئىلگىرى بالىلارغا ئاپتاپتىن ساقلىنىش مېيى سۈرۈپ قويۇش كېرەك. ھەر كۈنى ئاپتاپتا ئويناش ۋاقتى يېرىم سائەت ئىچىدە تىزگىنلىنىشى كېرەك.

9. ئاپتاپتىن ساقلىنىشتا AVU دىن ساقلىنىش

كېرەك

ئۇلترا بىنەپشە نۇر AVU ، BVU ، CVU دىن ئىبارەت ئۈچكە بۆلۈنىدۇ. بۇنىڭ ئىچىدە AVU (ئۇلترا بىنەپشە نۇر ئۇزۇن دولقۇنى) تېرىنىڭ دۈشمىنى، ئۇ ھەقىقىي تېرە پوستىغا ئۆتۈپ، ئېلاستىكىلىق تالا ۋە چاپلاشما ئاقسىل تالاسىنى بۇزغۇنچىلىققا ئۇچرىتىش بىلەن بىرگە، تېرە پوستىنى تىنىمۇ قارىدىتىۋېتىدۇ؛ BVU (ئۇلترا بىنەپشە نۇر ئوتتۇرا ئۇزۇن دولقۇنى) 48 سائەت ئىچىدە تېرىنى قارىدىتىۋېتىدۇ ۋە كۆيدۈرۈۋېتىدۇ؛ مۇتلەق كۆپ ساندىكى CVU نىڭ تېرىگە يەتكۈزىدىغان زىيىنى ئەڭ يېنىك بولىدۇ. ھازىر بازاردا AVU

دىن ساقلىنىدىغان ئاپتاپتىن ساقلىنىش بۇيۇملىرى بار بولدى.

18. ئەتىيازدا تېرىڭىزنى قۇرۇق قويماڭ

ئەتىياز ھاۋا قۇرغاق، شامال كۆپ چىقىدىغان پەسىل. بۇ مەزگىلدە تېرە قۇرغاقلىشىپ سەپكۈن ۋە دانىخورەك كۆرۈنەرلىك كۆپىيىدۇ. قانداق قىلغاندا ئەتىيازدا تېرە زەخمىلىنىشنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ؟ ئائىلىدە تېرە ئاسراشنىڭ ئۈنۈملۈك ئۇسۇللىرى توغرىسىدا «پەرھات-شېرىن» ھۆسن تۈزەش مەركىزىنىڭ دىرېكتورى پاتىگۇل مۇنۇلارنى دېدى:

ئەتىيازدا ھاۋا قۇرغاق بولغانلىقتىن، تېرىنىڭ سەز-گۈرلىكى ئېشىپ كېتىپ ئاسانلا گىرىم بۇيۇملىرى ياقمايدۇ. بىر قىسىم ئاياللار: «مېنىڭ تېرەم ياخشى» دەپ تېرە سىگە ھېچنەرسە سۈركەيدۇ، بۇ خىل قاراش خاتا. تېرىگە ھېچنەرسە سۈرمەسە، ئاسانلا قورۇق چۈشۈپ تېرە يىرىكلەيدۇ. بولۇپمۇ ئەتىيازدا سىرتلارغا چىققاندا تېرە نەملىكىنى ساقلاش مېيى، ئاقارتىش مايلىرىنى قېنىقراق سۈرتۈش كېرەك. بۇنداق بولغاندا تېرىنىڭ زەخمىلىنىشىنى ئازايتقىلى بولىدۇ. تېرىنىڭ نەملىكىنى ساقلاش، قورۇق چۈشۈشنىڭ

ئالدىنى ئېلىش ئۈچۈن، قۇرغاق، قېرىغان تېرىلەرگە تۈ-
خۇمنىڭ سېرىقنى سۈرتۈپ بېرىش، دانخورەك باسقان تې-
رىلەرگە تۇخۇمنىڭ ئېقىنى سۈرتۈپ بېرىپ، يېرىم سائەت
تۇرغۇزغاندىن كېيىن سوغۇق سۇ بىلەن يۇيۇۋېتىش كېرەك.
بۇنىڭدىن سىرت، ئائىلىلەردە ئالمنى ئېزىپ يۈزگە سۈر-
تۈش، بانان بىلەن ھەسەلنى ئارىلاشتۇرۇپ يۈزگە سۈرتۈش،
تەرخەمەك چاپلاش ئارقىلىقمۇ تېرە نەملىكىنى ساقلاپ قال-
غىلى بولىدۇ. بانان بىلەن ھەسەلنى ئارىلاشتۇرۇپ سۈركىسە،
تېرىنىڭ شامالدا يېرىلىشىنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ ھەم
تېرىگە ئوزۇقلۇق تولۇقلايدۇ. بۇنىڭدىن باشقا، ئەتىيازدا ئا-
يالار قايناق سۇنى كۆپرەك ئىچىپ بېرىشى كېرەك. ھەر
كۈنى نورمال ئەھۋالدا سەككىز ئىستاكىن سۇ ئىچكەندە بە-
دەندىكى سۇ مىقدارىنى تولۇقلىغىلى بولىدۇ. خانىم - قىز -
لىرىمىز ئەتىگىنى گىرىم قىلىپ، كەچتە يۈزىنى پاكىز
يۇيۇپ، يۇقىرىقى ئۇسۇللارنىڭ خالىغان بىرىنى ئىشلىتىپ،
يۇيۇۋەتكەندىن كېيىن ئۇخلىسا، چوقۇم ئۆزىنىڭ ياخشى
تېرىسىنى ساقلاپ قالالايدۇ.

19. قىش كۈنلىرى قانداق قىلغاندا يۈز تې-
رىسىگە يېتەرلىك سۇ تولۇقلىغىلى بولىدۇ

خانىم - قىزلار ھەر كۈنى سەككىز سائەتتىن ئارتۇق

قېنىپ ئۇخلاشمۇ تېرىسى يەنىلا قۇرغاق بولىدۇ. يۈز تېرىسىنىڭ قۇرغاقلىقىنى تۈگىتىشنىڭ ئۈنۈملۈك ئاددىي ئۇسۇلى - يېتەرلىك سۇ تولۇقلاشتۇر.

شۇڭا ھەر كۈنى ئەتىگەندە، بىر ئىستاكىن سۇ ئىچىپ بەرگەندە قان ئايلىنىشىنى تېخىمۇ ياخشىلىغىلى ۋە سۇ تو-لۇقلاش مەقسىتىگە يەتكىلى بولىدۇ.

ئۇنىڭدىن باشقا، 10 - 20 تال چىلاننى قايناق سۇغا چىلاپ سۈيىنى ئىچىپ بەرسىمۇ ئۈنۈمى تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ ھەم سەمىرىپ كەتمەيدۇ.

يۈز يۈيىدىغان سۇ بەك ئىسسىق بولۇپ كەتمەسلىكى كېرەك. بەك ئىسسىق سۇ تېرىنى تېخىمۇ قۇرغاقلاشتۇردۇ. ۋېتىمدۇ. ئادەتتە تۇرۇبا سۈيىنىڭ تېمپېراتۇرىسى يۈز يۈيۈشقا مۇۋاپىق كېلىدۇ. يۈزنى يۈيۈپ بولغاندىن كېيىن تېرىگە ئوزۇق بولىدىغان، تېرىنىڭ نەملىكىنى ساقلايدىغان مايلىرىنى سۈرۈش كېرەك.

ئىشخانىدىكى گۈللەرمۇ تېرىنىڭ نەملىكىنى سۈمۈ-رۈۋالىدىغاندەك سېزىم پەيدا قىلىدۇ. شۇڭا، گۈللەرنى داڭم سۇغۇرۇپ تۇرۇش لازىم.

تېرىنىڭ قۇرغاقلىشىپ كېتىشى ئادەمنىڭ ئىچكى ئەزاسىغىمۇ تەسىر كۆرسىتىپ، كېرەكلىك بولغان ئوزۇقلۇق ماددىلارنى خورىتىۋېتىدۇ.

شۇڭا ئاقسىل ماددىسى يۇقىرى بولغان يېمەكلىكلەر.
دىن بېلىق گۆشىنى كۆپرەك يەپ بەرگەندە، تېرىنىڭ ئو-
زۇقلۇق مىقدارىنى ۋە نەملىكىنى ئاشۇرغىلى بولىدۇ.
چۈشلۈك تاماق يېگەندىمۇ ئوزۇقلۇق مىقدارى ۋە تې-
رىنىڭ نەملىكىنى ساقلايدىغان يېمەكلىكلەرنى يېيىش كېرەك.
ئۆيگە قايتقاندىن كېيىن ئۆزىنى ناھايىتى ئازادە قو-
يۇۋېتىش، ئوزۇقلۇق مىقدارى يۇقىرى شورپىلارنى ئىچىپ
بېرىش كېرەك.

كەچتە يۇيۇنۇپ بولغاندىن كېيىن، بىر ئىستاك-
قىزىل چاي ئىچىپ، تېرىنى سىلىق قىلىدىغان ھەم نەم-
لىكىنى ساقلايدىغان مايلارنى سۈرۈش كېرەك.
تېرە ئاسراشنى تەرتىپلىك ئاخىرلاشتۇرغاندىن كېيىن،
ئۇخلاش كېرەك.

ئىشتىن چۈشكەندىن كېيىن ئىش كىيىملىرىنى
سېلىۋېتىپ، ئازادە بولغاندىن كېيىن يۈز تېرىسىنى ئاس-
راشقا كۆڭۈل بۆلۈش كېرەك. كۆزنىڭ ئەتراپى ئەڭ ئاسان
قۇرغاقلىشىپ تېزلا قورۇق چۈشىدىغان ئورۇن بولۇپ، ھاۋا
كېلىماتىنىڭ ئۆزگىرىشىمۇ تېرىگە زور تەسىر قىلىدۇ.
شۇڭا، كۆز ئەتراپىغىمۇ قورۇق چۈشۈشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ-
غان مايلارنى سۈرۈپ تۇرۇش لازىم.

20. ئاپتاپتىن ساقلىنىش بۇيۇملىرىنى ئىش- لەتكەندە، ئۇسۇلغا دىققەت قىلىش كېرەك

تېرىڭىزگە ياقىدىغان ئاپتاپتىن ساقلىنىش بۇيۇملىرىنى تاللىۋالغاندىن كېيىن، ئۇنى ئىشلىتىشتە تۆۋەندىكىدەكلىرىگە دىققەت قىلىڭ:

1. ئاپتاپتىن ساقلىنىش بۇيۇملىرىنى ئىشلەتكەندە، بويۇن، ئېغەك، قوللارغىمۇ ھەرگىز سەل قارىماڭ، ئۇنداق قىلمىسىڭىز چىرايىڭىز ئالچىپار كۆرۈنۈپ قالىدۇ.

2. لېۋىڭىزىمۇ ئىنچىكە مۇھاپىزەت قىلىشقا موھتاج. كۈندۈزنىڭ تېمپېراتۇرىسى لېۋىڭىزدىكى نەملىكنى تېزدىنلا پارغا ئايلاندۇرۇۋېتىپ، قۇياش نۇرىنىڭ زىيىنىغا ئۇچرىتىدۇ. شۇڭا، ئاپتاپتىن ساقلايدىغان قوش ئىقتىدارغا ئىگە لەۋ سۇرۇخ ئىشلىتىڭ.

3. ئاپتاپتىن ساقلىنىش تەدبىرلىرى قوللىنىلغان تەقدىردىمۇ، ئەگەر قۇياش نۇرى كۈچلۈك بولسا، ئەڭ ياخشى كەچتىمۇ ئاپتاپتىن ساقلىنىش بۇيۇملىرىنى ئىشلىتىڭ.

4. تەر سۈرتكەندە ئاپتاپتىن ساقلىنىش مېيى چىقىپ كېتىدۇ. شۇڭا، بىرنەچچە سائەتتە بىر قېتىم ئاپتاپتىن

ساقلىنىش مېيى سۈرۈپ تۇرۇڭ.

5. ئەڭ ياخشى ئاپتاپتىن ساقلىنىش مېيىنى ھەر يىلى يېڭىلاپ تۇرۇش كېرەك.

6. چۈشتىن بۇرۇن سائەت سەككىزدىن چۈش 12 گىچە ئاپتاپتىن ساقلىنىڭ. چۈنكى، بۇ ۋاقىتلاردا ئۇلترا بىنەپشە نۇر كۈچلۈك بولىدۇ.

7. تەرلىگەندىن كېيىن يۈزىڭىزنى پاكىز يۇيۇۋېتىپ، گىرىم سۈيىگە چىلانغان پاختىنى مۇرە، يۈز ياكى گەجگە قاتارلىق قىزىپ كەتكەن جايلارغا بوش ئۇرۇپ بېرىڭ ھەمدە مۇزدەك سۇغا چىلانغان لۆڭگىنى يېرىم سائەتچە بۇ ئورۇندىلارغا يېپىپ بېرىڭ. بۇ تېرىنى تارايىتىپ ۋە ئاسراپ، ئاپتاپتا قارىداپ كېتىشنىڭ زىيىنىنى ئازايتىدۇ.

8. شارائىت يار بەرگەندە مىنېرال سۇنى يۈزىڭىزگە 15 سانتىمېتىر يىراقلىقتىن تەكشى پۈركۈڭ. تېرىڭىزدىكى سۇ مىقدارىنى ھەر ۋاقىت تولۇقلاپ تۇرۇڭ، تېرىڭىز بەك «ئۇسساپ» كەتمەسۇن.

21. يۈز يۇغاندا نېمىلەرگە دىققەت

قىلىش كېرەك

1. داستىكى سۇ بىلەن يۈز يۇماسلىق كېرەك
داستىكى سۇ ھەرقانچە پاكىز بولسىمۇ، قول - يۈزنى

بىر سۇ بىلەن قايتا-قايتا يۇيۇش جەريانىدا سۇ بۇلغىنىدۇ. شۇڭا، ئەڭ ياخشىسى ئېقىۋاتقان سۇدا ئالدى بىلەن قولىنى پاكىز يۇيۇپ، ئاندىن پاكىز قول بىلەن بىر ئوچۇم-بىر ئوچۇمدىن سۇ كېلىپ يۈزنى يۇيۇش — ئەڭ ياخشى ۋە مۇۋاپىق ئۇسۇل.

2. يۈز يۇغاندا سوپۇننى كەمرەك ئىشلىتىش

كېرەك

يۈز تېرىسى تەركىبىدە ماي بېزى ۋە تەر بەزىلىرى بولىدۇ. ئۇلار داۋاملىق بىرىكىپ، بىر خىل «كۆرۈنمەيدىغان مۇھاپىزەت تېرىسى» نى ھاسىل قىلىدۇ. يەنە كېلىپ بۇ تەركىبلەر كىسلاتالىققا ئىگە بولۇپ، كۈچلۈك مىكروب ئۆلتۈرۈش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە. ئەگەر يۈزنى داۋاملىق ئەتىر سوپۇن بىلەن يۇيۇۋەرگەندە، شۇلتىلىق خۇسۇسىيىتى تۆۋەن بولغان بۇ تەركىبىنىڭ تېرىنى ئاسراش رولى بۇزۇلۇپلا قالماستىن، تېرە ماي بەزىلىرىنىڭ ماي ئىشلەپچىقىرىشىغا تەسىر كۆرسىتىدۇ. ناۋادا سىز تېرىڭىزدىكى ماينى تازىلايمەن دەپ يۈزىڭىزنى سوپۇنلاپ يۇيۇۋەرسىڭىز، يۈزىڭىزدىكى ماي ئازلاش ئۇياقتا تۇرسۇن، ئەكسىچە تېرە ماي بەزىلىرىنىڭ ماي ئىشلەپچىقىرىش ئىقتىدارى ئېشىۋېرىدۇ.

3. ئىسسىق سۇدا يۈز يۇماسلىق كېرەك

ئىسسىق سۇ يۈزدىكى «مۇھاپىزەت تېرىسى» نى ئۈزۈل-كېسىل چىقىرىپ تاشلايدۇ. شۇڭا، ئەڭ ياخشىسى

قىش پەسىللىرىدىمۇ يۈزنى سوغۇق سۇدا يۇغان ياخشى.
4. يۈز يۇغاندا قۇرۇق لۆڭگە ئىشلىتىش كېرەك
ئۇزاق ۋاقىت قۇرۇماي ھۆل پېتى تۇرغان لۆڭگىدە
مىكرو ئېلېمېنت ۋە باكتېرىيىلەر كۆپ بولىدۇ. شۇڭا،
لۆڭگىنى مۇمكىنقەدەر قۇرۇق ساقلاش كېرەك.

22. يۈزنى بەك كۆپ يۇماسلىق كېرەك

پرىنسىپ جەھەتتىن ئېيتقاندا، يۈزنى كۆپ يۇسا، يۈز
پاكىز بولىدۇ، تېرىگىمۇ پايدىلىق بولىدۇ. لېكىن يەنە
كونكرېت تەھلىل قىلىش كېرەك. ئالايلى، ئىسسىق سۇ
بىلەن يۈزنى كۆپ يۇغاندا، تېرە ئاستى مايلىرى كۆپلەپ
خوراپ، تېرە يىرىكىلىشىپ كېتىدۇ؛ يۈزنى يۇيۇپ بولغاندىن
كېيىن، يۈزگە ھېچنېمە سۈرتەي، تېرىنى قۇرغاق ھاۋا
بىلەن بىۋاسىتە ئۇچراشتۇرسىمۇ، تېرە نۇرسىزلىنىپ كې-
تىدۇ. ئەگەر يۈزنى يۇيۇپ بولغاندىن كېيىن، لۆڭگە بىلەن
يۈزنى بىردەم يېپىپ تۇرۇپ، ئاندىن دەرھال سۈتسىمان مەل-
ھەم (奶液) قاتارلىق تېرىنى ئاسرايدىغان گىرىم بۇيۇم-
لىرىنى سۈرۈۋالسا، تېرە ئاسان يىرىكىلىشىپ كەتمەيدۇ. ئە-
گەر قۇرغاق تېرە بولسا، بىر كۈندە تۆت قېتىمدىن ئارتۇق
يۈز يۇماسلىق، يۈزنى ھەر كۈنى ئەتىگىنى ۋە ئاخشىمى

يۇيۇش، چۈشتە ئىسسىق ھۆل لۆڭگە بىلەن سۈرتۈۋېتىش ياكى پاخىنى گىرىم سۈيىگە تەڭگۈزۈپ سۈرتۈش كېرەك.

23. خانىم - قىزلار ئۇلترا بىنەپشە نۇرنىڭ تەسىرىگە ئۇچرىغاندا

خانىم - قىزلار قۇياش نۇرىدىكى ئۇلترا بىنەپشە نۇرنىڭ تەسىرىگە كۈچلۈك ئۇچرىسا (يەنى ئىككى سائەت - تىن يەتتە سائەتكىچە بولغان ئارىلىقتا) ئاسانلا تېرە كې - سەللىكىگە گىرىپتار بولۇپ قالىدۇ.

ئۇنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۈچۈن تۆۋەندىكى ئۇسۇللارنى قوللىنىش لازىم:

تاۋۇز شاپىقىنى تېرىگە سۈركەش. تاۋۇزنىڭ شاپىقىدا نى ئۇلترا بىنەپشە نۇرنىڭ تەسىرىگە ئۇچرىغان تېرىگە قايتا - قايتا ئاۋايلاپ سۈركەش لازىم. بۇنداق قىلغاندا، تاۋۇز شاپىقى تەركىبىدىكى شەربەتنىڭ سۇ كەمچىل بولغان تېرىگە سۇ تولۇقلاپ بېرىش رولى بار.

دەملەنگەن چايىنى يۈزگە سۈركەش. دېزىفېكسىيىلەندۈرگەن پاخىنى دەملەنگەن چايدا نەمدەپ، ئۇلترا بىنەپشە نۇرنىڭ تەسىرىگە ئۇچرىغان تېرىگە ئاۋايلاپ سۈركەش لازىم. ئەگەر تېرە ئۇلترا بىنەپشە نۇرنىڭ تەسىرىگە بەكرەك

ئۇچرىغان ھەمدە ھەجىمى چوڭراق بولسا، قېنىقراق دەملەندۈرۈلگەن چايدا ئون مىنۇت ئەتراپىدا نەمدەش لازىم. بۇنداق قىلغاندا ئۈنۈمى ياخشى بولىدۇ.

24. خانىم - قىزلارنىڭ يۈزىگە داغ چۈشۈپ قالغاندا

كۆپلىگەن خانىم - قىزلار 30 ياشتىن ئاشقاندا يۈزىگە داغ چۈشۈشكە باشلايدۇ. كۈز ۋە قىشتا سۇسلىشىپ، يازدا قېنىقلىشىپ قالىدۇ. بۇ ئاياللارنىڭ گۈزەللىكىگە تەسىر يەتكۈزگەچكە، ئۇلارغا بىر خىل روھىي بېسىم ئېلىپ كېلىدۇ.

بۇ خىل داغنىڭ پەيدا بولۇشى ئىچكى ئاجزالمىلارنىڭ ئۆز تەڭپۇڭلۇقىنى يوقاتقانلىقى، بولۇپمۇ ئاياللىق ھورمۇنى ئاجرىلىشنىڭ قالايمىقانلاشقانلىقى، كەيپىياتتىكى جىددىيلىك، ئۇيقۇنىڭ ئازلاپ كېتىشى، ئوزۇقلۇق يېتىشمەسلىك قاتارلىق ئامىللار بىلەن مۇناسىۋەتلىك. شۇڭا، بۇ خىل ئەھۋالدا داغ يوقىتىش ۋە ئاقارتىش مايلىرىنى سۈرۈپ، تېرە ھۈجەيرىلىرىنىڭ ئىقتىدارىنى جانلاندۇرۇش، داغ يوقىتىش دورىلىرىنى ئىستېمال قىلىپ، تېرىدىكى قارا پىگمېنتنى ئاجىزلاشتۇرۇش لازىم. شۇنداقلا ئىچكى ئاجزالمىلارنىڭ

قالايمىقان بولۇشنى تەڭشەيدىغان دورىلار ئىستېمال قىلىنسا، داغ يوقىتىش مايلىرى ئىشلىتىلسە، 1-2 ئايدىن كېيىن كۆرۈنەرلىك ياخشىلىنىپ داغ يوقىلىپلا قالماستىن، تېرە پارىقراق بولىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا يەنە، ئاياللار روھىي جەھەتتىكى جىددىيلىكتىن ساقلىنىپ، ئامال بار ئۆزىنى خۇشال تۇتۇشى لازىم.

25. كۆز ئەتراپىنىڭ قارىداپ قېلىشىدىن ساقلىنىش

كۆز ئەتراپىدىكى تېرىنىڭ قېلىنلىقى تەخمىنەن 0.07 مىللىمېتىر، تېرە قېلىنلىقىنىڭ تۆتتىن بىرىچەلىك بولۇپ، ئۇ پۈتۈن بەدەندىكى ئەڭ نېپىز ئورۇندۇر. بۇ قىسمىدىكى تېرىدە پەقەت تەر تۆشۈكچىلىرى بولىدۇ، لېكىن تېرە يېغى بولمايدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن، قېرىش، قۇر-غاقلىشىش، قىل تومۇر بۇزغۇنچىلىققا ئۇچراش سەۋەبىدىن كۆز ئەتراپى قارىداپ قالىدۇ.

كۆز ئەتراپىنىڭ قارىداپ قېلىشىنى تۆۋەندىكىدەك تۆت خىل ئامىل كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ: بىرىنچى، بەزى ئاستا خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر كەلتۈرۈپ چىقارغان

مىكرو ئالمىشىش توسقۇنلۇققا ئۇچرىغاندا، كۆز ئەتراپىنىڭ قارىداپ قېلىشى كېلىپ چىقىدۇ. مەسىلەن: جىگەر قېتىد- شىش، بۆرەك ياللۇغى، بۆرەك ئىقتىدارى زەئىپلىشىش، نە- پەس ئاجىزلىشىش، قان پلاستىنكىلىرى ئازىيىش خاراكتېرلىك سۆسۈن داغ، قايتا پەيدا بولىدىغان توسقۇنلۇق خاراكتېرلىك قان ئازلىق، قالقانسىمان بەز ئىقتىدارىنىڭ ئاجىزلىشىشى قاتارلىق كېسەللىكلەر. ئىككىنچى، چارچاش، ئۇيقۇسىزلىقتىن كېيىن، قاپاق ئۇزۇن ۋاقىتقىچە قىسقىراش تۈپەيلىدىن قوشقۇچى توقۇلما قان تومۇرلىرىغا قان تولۇش، قان ئايلىنىش راۋان بولماسلىق كېلىپ چىقىپ، مىكرو ئالمىشىش توسقۇنلۇقىنى پەيدا قىلىدۇ. ئۈچىنچى، بەزى ياش ئەر - خوتۇنلاردا جىنسىي مۇناسىۋەت بەك كۆپ بولۇپ كەتكەنلىكىدىنمۇ كۆز ئەتراپى قارىداپ قېلىش ئەھۋاللىرى كۆرۈلىدۇ. تۆتىنچى، تەركىبىدە كىرەكلىك مول بولغان يې- مەكلىكلەرنى كۆپ يېگەندە، ئارتۇق مىقداردىكى كاربون (IV) ئوكسىد پەيدا بولۇپ قان قارىداپ، كۆز ئەتراپىنىڭ قارىداپ قېلىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

كۆز ئەتراپى قارىدىغاندىن كېيىن، ئەنسىرەپ كەتمەس- لىك لازىم. ئالدى بىلەن ئۇنىڭ سەۋەبىنى تېپىپ، پەيدا بو- لۇش سەۋەبىگە ئاساسەن مۇۋاپىق كېلىدىغان تەدبىرنى قول- لىنىپ، كېسەللىك كەلتۈرۈپ چىقارغان بولسا، ۋاقىتنى

چىڭ تۇتۇپ كېسەلنى داۋالاش كېرەك؛ چارچاش، ئۇيقۇ-سىزلىق كەلتۈرۈپ چىقارغان بولسا، خىزمەت قىلىش بىلەن ئارام ئېلىشنى بىرلەشتۈرۈپ، بالدۇر ئۇخلاپ بالدۇر تۇرۇش كېرەك؛ جىنسىي مۇناسىۋەت كۆپ بولۇشتىن كېلىپ چىققان بولسا، قېتىم ساننى ئازايتىش؛ يېمەكلىكلەرنىڭ مۇۋاپىق بولماسلىقىدىن كېلىپ چىققان بولسا، ناھايىتى تېزلىك بىلەن يېمەكلىك قۇرۇلمىسىنى تەڭشەش لازىم. بۇنىڭدىن باشقا تۆۋەندىكى بىرنەچچە جەھەتتە دىققەت قىلىڭ:

① سىز تاقىغان كۆزەينەك مۇۋاپىقمۇ - مۇۋاپىق ئەمەسمۇ؟ مودىغا ئەگىشىپ چوڭ ھەم ئېغىر كۆزەينەكلەرنى تاقىۋالماڭ؛ ② ئۇخلاش تۇرقىڭىز مۇۋاپىقمۇ - مۇۋاپىق ئەمەسمۇ؟ ئوڭدىسىغا يېتىش، باشنى تۆۋەن سالماسلىق، ياستۇق يۇمىلاق بولۇشى كېرەك؛ ③ گىرىم بۇيۇملىرىڭىز مۇۋاپىقمۇ - مۇۋاپىق ئەمەسمۇ؟ ۋاقتى ئۆتۈپ كەتكەن گىرىم بۇيۇملىرىنى ئىشلەتمەستىن، مەخسۇس كۆز ئەتراپىغا ئىشلىتىلىدىغان گىرىم بۇيۇملىرىنى تاللاپ ئىشلىتىڭ؛ ④ يۈز يۇيۇش ئۇسۇلىڭىز توغرىمۇ - توغرا ئەمەسمۇ؟ كۆز ئەتراپىنى كۈچەپ سۈرتۈشكە بولمايدۇ. يۇمشاق لۆڭگە ياكى پاختا بىلەن ئاستا سۈرتۈش كېرەك؛ ⑤ ھەيز كېلىشتىن بۇرۇن قاپقىڭىز ئىششىپ قالامدۇ؟ ئەگەر ئىششىپ قالسا، چوقۇم تۈزنىڭىز مىقدارىنى ئازايتىڭ؛ ⑥ دورا رېئاكسىيە بېرەمدۇ - يوق؟

ئەگەر رېئاكسىيە بەرسە، دورا ئىچىشتىن بۇرۇن دوختۇردىن ئۇخلاشتىن ئاۋۋال ئىچىشكە بولىدىغان - بولمايدىغانلىقىنى ئېنىق سوراپ ئىشلىتىڭ.

ئەگەر ئەتىگەندە ئورنىڭىزدىن تۇرۇپ كۆز ئەتراپىڭىز - نىڭ قارىداپ قالغانلىقىنى ھېس قىلىسىڭىز، بىرىنچى، ئىسسىق لۇڭگە بىلەن كۆز ئەتراپىڭىزنى بەش مىنۇت قاي - تا - قايتا ئۈچ قېتىم سۈرتۈپ بېرىڭ؛ ئىككىنچى، نامسىز بارمىقىڭىز بىلەن كۆزىڭىزنىڭ قۇيرۇقىنى ياكى بۇرۇن - ڭىزنىڭ قانتىنىڭ ئىككى تەرىپىدىكى پەللىنى ئۇۋۇلاپ، 3 - 5 مىنۇتتىن كېيىن قويۇۋېتىشنى ئۇدا 10 قېتىم ئې - لىپ بېرىڭ؛ ئۈچىنچى، ۋىتامىن C ۋە ۋىتامىن A نى ئىستېمال قىلىش ئارقىلىق بەدەندىكى ۋىتامىن مىقدارىنى تولۇقلاڭ؛ تۆتىنچى، كۈندىلىك ئىچىدىغان سۇ مىقدارى 2400 مىللىلىتىر بولۇشى، بەدەندىكى سۇنىڭ ئالمىشىشىغا كاپا - لەتلىك قىلىش كېرەك؛ بەشىنچى، ئوكسىگېننى سەرپ قىلىش ھەرىكىتىنى ئېلىپ بېرىش ئارقىلىق، قان تومۇر - لارنى يېتەرلىك ئوكسىگېن بىلەن تەمىنلەپ، قىل تومۇر - نىڭ يېرىلىپ كېتىشىنى ئازايتىش كېرەك.

26. كۆزىڭىزنىڭ ئەتراپىنى ئاسراشنى ئۆگىنىۋېلىڭ

كۆز ئەتراپىدىكى تېرە ناھايىتى يۇمران ۋە سەزگۈر بولۇپ، يۈز تېرىسىگە قارىغاندا ئوڭاي قورۇق چۈشۈپ كېتىدۇ. شۇڭا، كۆز ئەتراپىنى ئاسراشنى ئۆگىنىۋېلىش لازىم. بۇنىڭ ئۈچۈن:

كۆزگە گىرىم قىلغاندا چوقۇم كەچتە پاكىز يۇيۇپ، سۈركەلگەن گىرىمنى چىقىرىۋېتىش، ھەرگىز كۈچەپ يۇماسلىق لازىم.

كۆز ئەتراپىغا ئىشلىتىدىغان سۈرمە ۋە باشقا گىرىم بۇيۇملىرىنىڭ سۈپىتى ناھايىتى ئىشەنچلىك بولۇشى كېرەك. چۈنكى، سۈپەتسىز گىرىم بۇيۇملىرى كۆزنى قىزارىتىپ، ئوڭاي يۇقۇملاندۇرۇپ، ھەر خىل كۆز كېسەللىكلىرىنى پەيدا قىلىدۇ.

كۆز ئەتراپىنى يۈز تېرىسىنى ئاسرايدىغانمۇ بەكرەك ئاسراش كېرەك. چۈنكى، كۆز ئەتراپىدىكى تېرە ئىنتايىن قۇرغاق ۋە سۇ تەركىبى ئاز بولىدۇ. شۇڭا، كۆز ئەتراپىنى ئاسراش مەيىنى چوقۇم ئىشلىتىش لازىم.

كۆز ئەتراپىنى ئاسراش مەيىنى سۈرگەندە، ئۈستۈنكى

قاپاققا ئىچىدىن سىرتىغا چەمبىرەك شەكلىدە، ئاستىنقى قاپاققا سىرتىدىن ئىچىگە قارىتىپ تەكشى، يېنىك سۈرۈش لازىم.

27. قانداق قىلغاندا سەپكۈننىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ

كۆپلىگەن ياشلارنىڭ يۈز، بويۇن، قول قاتارلىق تاشقى ئەزالىرىدا، كىچىكى يىغىننىڭ ئۈچىدەك، چوڭلىرى سېرىق پۇرچاقتەك كېلىدىغان مېغىز رەڭ ياكى قارامتۇل سەپكۈن بار بولۇپ، ئادەتتە تېرىنىڭ ئاستىدا بولىدۇ. ئەتىياز، ياز پەسىللىرىدە ياكى كۈن نۇرىنىڭ تەسىرىگە ئۇچرىغاندا بارا-بارا قېنىقلىشىدۇ. سەپكۈن گەرچە ئاغرىمىسىمۇ ھەمدە قىچىشمىسىمۇ، لېكىن گۈزەللىككە تەسىر يەتكۈزگەچكە، ياشلار، بولۇپمۇ ياش قىزلار بۇنىڭدىن بەك ئازابلىنىدۇ.

سەپكۈن، پىگمېنتنىڭ ئالمىشىشى توسالغۇغا ئۇچرىدۇ. غايىلىقتىن بولىدىغان بىر خىل تېرە كېسەللىكى بولۇپ، كېسەللىك سەۋەبى تېخىچە ئېنىق ئەمەس. ئېھتىمال ئىر-سىيەت، ئاپتاپ چىقىش، تېرىنىڭ pH قىممىتى ئۆرلەپ كېتىش، ئىچكى ئاجراتمىلار قالايمىقانلىشىش قاتارلىق ئامىللار بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولۇشى مۇمكىن. سەپكۈن

ياش - ئۆسمۈرلەردە، بولۇپمۇ قىزلاردا كۆپرەك ئۇچرايدۇ. سەپكۈن گەرچە چوڭ كېسەللەك ھېسابلانمىسىمۇ، لېكىن ياشلارغا روھىي جەھەتتە ئىنتايىن چوڭ تەسىر كۆرسىتىدۇ. نۆۋەتتە، سەپكۈننى داۋالاشتا مۇنداق ئۇسۇللار قوللىنىلماقتا: تېرىنى شېلىپ ئېلىۋېتىش ئوپېراتسىيىسى. بۇنىڭدا يۇقىرى سۈرئەتتە ئايلىنىدىغان ئېلېكتىر ئۈشكە ئارقىلىق يۈزنىڭ تېرىسىنى قىرىپ، تېرىدىكى سەپكۈن ئېلىۋېتىلىدۇ؛ سۇيۇقلاندۇرۇلغان ئازوت بىلەن توڭلىتىپ چۈشۈرۈش. بۇنىڭدا ئەبىئۇس يوپۇرمىقى مەلھىمى، تېرىنى سەمىقلەشتۈرۈش مەلھىمى قاتارلىق دورىلار ئىشلىتىلىدۇ؛ لىۋۇبىي دىخۇاڭخۇەن، شاۋياۋۋەن قاتارلىق دورىلارنى ئىچسىمۇ، سەپكۈننى داۋالاشقا مەلۇم دەرىجىدە ياردەمى بولىدۇ.

بۇنىڭدىن باشقا، كۈن نۇرىنىڭ بىۋاسىتە چۈشۈشىدىن ساقلىنىش. بولۇپمۇ ياز كۈنلىرى سىرتقا چىققاندا، ئاپتاپتا مەشغۇلات ئېلىپ بارغاندا چىخ قالىپ كىيىپ، كۈن نۇرىنىڭ بىۋاسىتە چۈشۈشىدىن ساقلىنىش كېرەك. بۇنداق قىلغاندا ئىسسىق ئۆتۈشتىن ساقلىنىلىمۇ، سەپكۈن چەقىشنىڭ ئالدىنى ئالغىلىمۇ بولىدۇ.

28. تېتىقۇ بىلەن ھۆسن گۈزەللەشتۈرۈش بۇيۇملىرىنىڭ ئەكس تەسىرىگە سەل قارىماڭ

مەلۇم بىر داڭلىق تۇغۇت ئىلمى مۇتەخەسسسىنىڭ يېقىندا بايقىشىچە، نۆۋەتتە ئەر- ئاياللاردىكى پەرزەنت كۆ- رەلمەسلىك ئەھۋالىنىڭ كۆپىيىپ كېتىۋاتقانلىقىدىكى مۇ- ھىم سەۋەبلەرنىڭ بىرى، يېمەك- ئىچمەك ۋە مۇھىتنىڭ بۇلغىنىشى بولۇپ، سەل قاراشقا بولمايدىغان مۇھىم ئامىللار ئىكەن. چۈنكى يېمەكلىكلەرگە قوشۇلغان تەم تەڭشىگۈچ- لەردىن، مەسىلەن: تېتىقۇ ۋە ھۆسن گۈزەللەشتۈرۈش بۇ- يۇملىرى تەركىبىدىكى خىمىيەۋى ماددىلار، ئەر- ئاياللارنىڭ پەرزەنت كۆرۈش ئىقتىدارىغا تەسىر كۆرسىتىدىكەن.

تۇغۇت ئىلمى مۇتەخەسسسى، دوختۇر زېڭ يوشىيەن مۇنداق دەيدى: نۇرغۇنلىغان كىشىلەر، تۇرمۇش بېسى — تۇغماسلىقنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغان ئەڭ چوڭ ئامىل دەپ قارايدۇ. ئەمەلىيەتتە يېمەك- ئىچمەك مەسىلىسى بىلەن مۇھىت بۇلغىنىشى تۇغماسلىقنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغان كونكرېت ئامىللارنىڭ بىرى، بۇ دىققەت قىلىشقا تېگىشلىك ئىنتايىن مۇھىم مەسىلە. ئۇ يەنە مۇنداق دەيدى: يېمەك-

ئىچمەك جەھەتتە ئاز بولمىغان تەتقىقات نەتىجىلىرى ئىس-
پاتلاپ چىقىلدى. يەنى يېمەكلىكلەرگە قوشۇلغان تېتىتقۇ
ئۇرۇقىنىڭ نورمال ئىقتىدارغا تەسىر كۆرسىتىدۇ.

ئۇ يەنە مۇنداق دەپ كۆرسەتتى: بىز دائىم ئۇچرىتىپ
تۇرىدىغان خىمىيىۋى ماددا، ئۇرۇقنىڭ سانىنى ئازايتىۋېتىدۇ.
شۇنداقلا ئاياللارنىڭ تۇخۇم ئىشلەپچىقىرىش ئىقتىدارىغا تە-
سىر كۆرسىتىپ، ئاياللاردىكى تۇغماسلىقنى كەلتۈرۈپ چى-
قىرىدۇ. بۇ خىل خىمىيىۋى ماددىلارنىڭ بەزى تىرناق لاقى،
چاچ سۇيۇقلۇقى ۋە ئەتىر قاتارلىق ھۆسن گۈزەللەشتۈرۈش
مەھسۇلاتلىرىنىڭ تەركىبىدە بارلىقى ئېنىقلاندى.

29. ئوزۇقلۇقمۇ تېرە رەڭگىنى ئۆزگەرتەلەيدۇ

تېرە يۇمشاق، ئاق، سىلىق بولسا ھەممىلا ئادەمگە
ساغلام، چىرايلىق كۆرۈنىدۇ. لېكىن بەزىلەرنىڭ يۈزىدە داغ
ياكى سەپكۈن بولىدۇ، تېرىسى قارا-قىزىل ياكى سېرىق،
تاتىراڭغۇ كۆرۈنىدۇ. ئەگەر ئوزۇقلۇق تەركىبىنى مۇۋاپىق
تەڭشىگەندە، تېرىدىكى داغلارنى چۈشۈرگىلى بولۇپلا قالماي
يەنە تېرىنىڭ ساغلاملىقىنى ئەسلىگە كەلتۈرگىلى بولىدۇ.

1. قىزىل تېرە: بەدەندىكى ھايۋانات مېيى ۋە ئاقسىل
ئېھتىياجىدىن ئېشىپ كەتكەندە، تېرە رەڭگى قىزىل بولۇپ

قالىدۇ. بۇ خىل تېرىدىكى كىشىلەر چوقۇم يېشىل يوپۇر-
ماقلىق ئۆسۈملۈكلەرنى كۆپلەپ ئىستېمال قىلىشى كېرەك.
مەسىلەن، پالەك، چىڭسەي، سۇڭزا قاتارلىقلار. ئەڭ ياخشىسى
سوقۇپ يۇمشىتىپ يېيىش ياكى سىقىپ سۈيىنى خام پېتى
ئىچىپ بېرىش لازىم.

2. مايلىق قارا تېرە: ماي ۋە ئۆسۈملۈك مېيىنىڭ
مىقدارى ئېشىپ كەتكەنلىكتىن تېرە مايلىشىپ كېتىدۇ. بۇ
خىل تېرىنى داۋالاشتا، ھايۋانات ۋە ئۆسۈملۈك مېيىنى
ئىستېمال قىلىشتىن سىرت يەنە تەركىبىدە يېشىللىق
ماددىسى بار كۆكتاتلارنى كۆپرەك يېيىش كېرەك. ئەڭ ياخ-
شىسى تاماقتىن بۇرۇن بىر ئىستاك قايناق سۇغا ئېزىل-
گەن كۆكتات سۈيىدىن شىرنە تەييارلاپ ئىچىپ بېرىش
كېرەك.

3. قىيىنقىزىل تېرە: بۇ قان ئايلىنىشنىڭ ياخشى
بولماسلىقى، قان بەدەندە راۋان ئايلىنالمىغانلىقتىن بولغان.
بولۇپمۇ ھاۋا سوغۇق كۈنلەردە ئادەمنىڭ يۈزى، بۇرنى بەكرەك
قىزىرىپ كېتىدۇ. بۇ خىلدىكى تېرىنىڭ قىزىللىقىنى يو-
قىتىشتا: دائىم يۇيۇنۇش ۋە ئۇۋۇلاش ئارقىلىق بەدەندىكى
قاننىڭ ئايلىنىشىنى تېزلىتىش، بولۇپمۇ تېرىدىكى قىزىل
بولۇپ قالغان يەرلەرنى كۆپرەك ئۇۋۇلاش كېرەك؛ ئاقسىلنىڭ
بەدەنگە تولۇق قوبۇل قىلىنىشىنى تېزلىتىش ئۈچۈن كۆپ

مىقداردا تەركىبىدە ۋىتامىن B₁ ۋە ۋىتامىن C بولغان (كۆكتات) يېمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلىش، ئاپتاپقا كۆپرەك قاقلىنىپ، ۋىتامىن D نىڭ قوبۇل قىلىنىشىنى ئىلگىرى سۈرۈش كېرەك.

4. قارىغا مايىل سېرىق تېرە: تۈز تېرىنى قارايدىغان مىقداردا مۇھىم ئامىل بولغاچقا، تۈزنى كۆپ ئىستېمال قىلىدىغان كىشىلەرنىڭ تېرىسى قوپاللىشىپ قارىداپ كېتىدۇ. ئەگەر دائىم ئاپتاپقا قاقلىنىۋەرسە تېرە تېخىمۇ قارىيىدۇ. بۇ خىل تېرىنى داۋالاشتا تۈزنى كونترول قىلىش، قايناق سۇنى كۆپ ئىچىپ بېرىش ئارقىلىق بەدەندىكى ئارتۇق تۈزنى بەدەن سىرتىغا چىقىرىۋېتىش كېرەك. يۇيۇنغاندا ۋاندىدا سۇغا چىلىنىپ، تەر چىققانغا قەدەر تۇرۇش كېرەك.

5. سەپكۈن، سېرىق داغ: تۈز تېرىنى قارايتىپ قالماي، يەنە تېرىدە سەپكۈن ياكى داغ پەيدا قىلىشى مۇمكىن. جىگەردىكى ماي ۋە ئاقسىل مىقدارى ئېشىپ كەتسە، جىگەرنىڭ ئىقتىدارىغا تەسىر كۆرسەتكەنلىكتىن سەپكۈن، داغ تېخىمۇ كۆپىيىپ كېتىدۇ. شۇڭا، يۈزدە سەپكۈن بارلار سۇ ۋە كۆكتاتلارنى كۆپ ئىستېمال قىلىشى كېرەك. شۇنداقلا قالايمىقان دورا ئىشلەتمەسلىك لازىم. چۈنكى ئۇيۇق دورىسى تۈرىدىكى دورىلار بەدەننىڭ كىسلاتالىقىنى ئاشۇرۇپ ۋەتكەچكە، ھورمونلارنىڭ مۇۋازىنىتىنى بۇزۇپ، يۈزدە سەپكۈن ۋە داغ پەيدا قىلىدۇ.

30. يەتتە تۈرلۈك ھۆسن تۈزەش چەكلىمىسىنى ئۆزگەرتىش

سىز تېخىچە ھۆسن تۈزەشنىڭ كونا رامكىلىرى ئىچىدە ياشاۋاتامسىز؟ ئومۇملىشىپ كەتكەن ھۆسن تۈزەش قائىدىلىرىنى ئۆزگەرتكىلى بولمايدىدەن. ئىككىنچى دەپ قارامسىز؟ ھۆسن تۈزەش چەكلىمىلىرىنىڭ ئاسارىتىدىن قۇتۇلۇپ، ئۆز ئەھۋالىڭىزغا قاراپ ياسانسىڭىز، چېھرىڭىزدە باشقىچە ئۆزگىرىش نامايان بولىدۇ.

1. قاش ياسىغاندا قاشنىڭ ئۈستىدىكى ئۇششاق تۈك.

لەرنى يۇلۇش

قېشىڭىز ئۈستىدىكى ئۇششاق تۈكلەر قاش شەكلىدە ئىزنى ئۆلچەملىك كۆرسەتمەيدۇ. بۇ قالايمىقان تۈكلەرنى تېرىش ئۈچۈن ئەڭ ياخشىسى چوڭ ئەينەكنىڭ ئالدىغا كېلىپ، قاش شەكلىڭىزنى ئوبدان كۆزىتىڭ (ئېڭىڭىزنى ئاستىن - ئۈستۈن مىدىرلاتماڭ)، ئاندىن قاشنىڭ باش قىسمىدىن باشلاپ بىر - بىرلەپ تېرىڭ. بىر قېتىمدىلا بىر نەچچىنى بىراقلا تېرىۋېتىشتىن ساقلىنىش ئۈچۈن ھەر بىر رەتنى تېرىپ بولغاندىن كېيىن ئەينەككە قاراپ قېشىڭىز.

نىڭ تېرىلىش ئەھۋالىنى كۆزىتىڭ.

2. يۈزدىكى قارا چېكىمنى (黑头) يوقىتىش ئۈـ

چۈن چىش پاستىسى سۈرۈپ، بىر كېچە تۇرغۇزۇش

بۇ خىل «ھۆسن تۈزەش مەخپىي رېتسېپى» ئەڭ ئاۋـ

ۋال مودېللار ئارىسىدا تارالغان. ئەمەلىيەتتە، چىش پاستىـ

سىنىڭ قارا چېكىملىك دانىخورەكنى ئازراق يوقىتىش رولى

بولۇپ، تەلتۆكۈس يوقىتالمايدۇ. دانىخورەكنى تېز، ئۈنۈملۈك

داۋالاش ئۇسۇلى پەقەت بەش پىرسەنتلىك ئوكسىدلاندىرۇلغان

بېنزول (过氧化苯酰) تۈرىدىكى دورىلارنى ئىشلىتىشتۇر.

3. لەۋ سۈرۈخ سۈرگەندە چوقۇم لەۋ سىزىقى (قىر)

سىزىش

لەۋ قىرىنى چوقۇم سىزىش كېرەك دېگىلى بولمايدۇ.

بەزى ئوتتۇرا ھال رەڭلىك لەۋ سۈرۈخلەرنىڭ رەڭگى تېـ

رىنىڭ رەڭگى بىلەن ئوخشىشىپ قالغاچقا، لەۋ سىزىقى

سىزغاندا بىر قېلىپتا چىقىپ قالغاندەك كۆرۈنىدۇ. پەقەت

قېنىق ۋە ئوچۇق رەڭلىك لەۋ سۈرۈخلەرنى (مەسلەن، قىزىل

رەڭلىك) سۈرگەندە چوقۇم لەۋ سىزىقى سىزىش كېرەك.

ئەگەر لەۋ سۈرۈخ بىلەن لەۋ سىزىقىنى قاملاشتۇرۇپ سىـ

زالماسلىقتىن ئەنسىرىسىڭىز، لېۋىڭىزنى تەبىئىي كۆرسىـ

تىدىغان تۆۋەندىكى ئاددىي ئۇسۇلنى سىناپ بېقىڭ: ئالدى

بىلەن لېۋىڭىزگە سىلىقلاشتۇرۇش لەۋ سۈرۈخنى سىزىپ،

ئاندىن لېۋىڭىزنىڭ ئوتتۇرىسىغا لەۋ سۇرۇخ سۈرۈپ، ئارقىدىن سۇرۇخ چۈتكىسى بىلەن رەڭنى لېۋىڭىزگە تەكشىلەڭ. بۇ ۋاقىتتا سىلىقلاشتۇرۇش لەۋ سۇرۇخى قېنىق رەڭنى سۇسلاشتۇرۇپ، ناھايىتى سىلىق، ماسلاشقان رەڭ ھاسىل قىلىدۇ.

4. ئاقارتىش مېيىنى سۈرۈپ بولغاندىن كېيىن ئۇپا

سۈرۈش

ئەمەلىيەتتە، ھازىر بىر قىسىم ھۆسن تۈزەش مۇتەخەسسسلرى ئاۋۋال ئۇپا سۈرىدۇ. بۇنىڭدا تېرە سىلىق بولۇپ، ئاقارتىش مېيى قوشۇمچە ئىشلىتىلىدۇ. ئاقارتىش مېيىنىڭ ئىشلىتىش مىقدارى ئازايتىلسا، چىرايىڭىز تېخىمۇ تەبىئىي كۆرۈنىدۇ.

5. سوغۇق سۇ بىلەن چاچنى يۇغاندا، چاچ بەك پارقىدۇ

رايدۇ

بۇ نەزەرىيە چاچ يۇيۇش سۇيۇقلۇقىنى ئىشلىتىپ بولغاندىن كېيىن، ئەڭ ئاخىرى سوغۇق سۇ بىلەن چاچىدە، چاچ كۆپۈپ پارقىرايدۇ دېگەننى كۆرسىتىدۇ. لېكىن چاچ مۇتەخەسسسلرىنىڭ تەتقىقاتىغا ئاساسلانغاندا، تۆۋەن تېمپېراتۇرىلىق سۇ، چاچنىڭ پارىراقلىقىنى ئاشۇرالمىيدۇ. ئەمەلىيەتتە، سوغۇق سۇ باش تېرىسىدىكى قان تومۇرلارنى تارايىتىپ، ساغلام بولغان چاچنىڭ ئوزۇقلۇق قوبۇل قىلىشىنى

ۋاقىتلىق توختىتىپ قويدۇ. ئۇنداقتا چاچنى پارىراق ھەم چىرايلىق قىلىشنىڭ ئامالى بارمۇ؟ بار، ئۇ بولسىمۇ چاچنى پاكىز يۇيۇش ھەم پاكىز چايقاشتىن ئىبارەت.

6. ئۇپا يۈز تېرىسىنىڭ رەڭگى بىلەن ماسلاشقان بو-

لۇش

ھۆسن تۈزەش مۇتەخەسسسلرى كىشىنى ھەيران قالدۇرىدىغان بىر خىل بايقاشنى ئوتتۇرىغا قويدى. يەنى ئەگەر سىز ئىشلەتكەن ئۇپىنىڭ رەڭگى بويىڭىزنىڭ رەڭگى بىلەن ماسلاشسا، ناھايىتى تەبىئىي بولىدۇ. چۈنكى بويۇننىڭ رەڭگى سېرىق ياكى ئاچ سېرىققا يېقىن بولىدۇ. يۈز تېرىسىنىڭ رەڭگى بولسا ئادەتتە ھال رەڭ ياكى قىزغۇچ بولىدۇ. ئەگەر سىز يۈزىڭىزنىڭ تېرىسىنىلا قوغلىشىپ، ھال رەڭلىك ئۇپا ئىشلەتسىڭىز، ئۇ ھالدا سىز ئۆز يېشىڭىزدىن چوڭ كۆرۈنۈپ قالسىز.

7. قول بېغىشىغا سۈرۈلگەن ئەتىرنىڭ پۇرىقى سۈر-

كىلىشتىن كېيىن تارقىلىدۇ.

31. تېرىگە ئاساسەن يۈز مېيى تاللاش

يۈز مېيى كىسلاتالىق ۋە مىكرو ئىشقارلىق دەپ ئىككى خىل بولىدۇ. شۇنداقتىمۇ ھەر ئىككىلىسى نەملىك

تېپتىكى تېرە ئاسراش مېيىغا ياتىدۇ. بۇ خىلدىكى يۈز مېيىنىڭ ئالاھىدىلىكى شۇكى، ئۇنى سۈركىسە يۈزدىكى ماي بىلىنمەيدۇ، يۈز نەمخۇش تۇرىدۇ، ھۇزۇرلۇق ھېس قىلىدۇ. مىكرو كىسلاتالىق يۈز مېيىنىڭ تەركىبىدە ئاساسلىقى ماي ئىسپىرتى، لانولىن بولۇپ، ئادەم بەدىنىگە ئاسانلا سىڭىپ كېتىدۇ ھەمدە تېرىلەرنىڭ مىكروبتىن يۇقۇلمىنىشىغا بولغان قارشىلىق كۈچىنى ئاشۇرۇش ئۈچۈن بىر قەۋەت ئې-پىز پەردە ھاسىل قىلىدۇ، تېرىنى ئاقارتىدۇ. مىكرو ئىش-قارلىق يۈز مېيى قاتتىق ماي كىسلاتاسى، گلىتسىپىرېن قا-تارلىق خام ئەشيانىلاردىن ئېرتىلىپ ياسالغان بولۇپ، بۇنىڭ رولىمۇ يۇقىرىقى بىلەن ئوخشايدۇ. ئىستېمال قىلغۇچىلار ئۆزلىرىنىڭ ياخشى كۆرىدىغىنىنى تاللاپ ئىشلەتسە بولىدۇ. يۈز مېيى نەملىك ماي تۈرىگە كىرگەنلىكى ئۈچۈن، قايسى پەسىلدە ئىشلەتسە بولىۋېرىدۇ. ئىشلىتىشتىمۇ يۈزىدىن ئاجرىلىپ چىققان ماينىڭ ئاز-كۆپلۈكىگە قاراپ بەلگىلە-نىدۇ، ئەلۋەتتە. ئۇنىڭدىن باشقا، ئەرلەر ساقال-بۇرۇتلىرىنى چۈشۈرۈپ، يۈز مېيىدىن ئازراق سۈرتۈۋەتسە، تېرە ھۇزۇرلى-نىدۇ، سىلىقلىشىدۇ.

32. يۈز پەردىسى دېگەن نېمە؟ ئۇنىڭ قانداق رولى بار؟ قانداق ئىشلىتىش كېرەك؟

«يۈز پەردىسى (面膜) زامانىۋى ھۆسن تۈزەش، تېرە ئاسراش ۋاسىتىلىرىنىڭ بىرى بولۇپ، بارغانسېرى كىشىلەرنىڭ قارشى ئېلىشىغا ئېرىشمەكتە. يۈز پەردىسى ئۆپىنى قاينىتىش ئارقىلىق ياسالغان ئۇماچسىمان يېپىشقاق سۇيۇق مەلھەم. ئۇنى مۇۋاپىق مىقداردا يۈزگە سۈرۈپ، تېرىنى بىر-نەچچە مىنۇت قۇرغاقلاشتۇرۇش ئارقىلىق، تېرىنى چىڭىتىپ قىلى بولىدۇ. بۇنىڭ بىلەن يۈز تېرىسىنىڭ تېمپېراتۇرىسى ئۆرلەپ، قان ئايلىنىش تېزلىشىدۇ. ماددا ئالماشتۇرۇش كۈچى يېتىدۇ. يۈز پەردىسى مەلھەمنىڭ يەنە قوشۇمچە سۈمۈرۈلۈش رولى بولۇپ، ئۇنى سۈيۈپ ئالغاندا يۈزدىكى كىرلەرنىمۇ چىقىرىۋېتىدۇ. بۇنىڭ بىلەن تېرىنى قانائەتلىنەرلىك تازىلاش ئۈنۈمىگە ئېرىشتۈرگىلى بولىدۇ.

بەزى تەبىئىي ماددىلار يەنى سېغىز توپا، ئارىشاڭ سۈيىدىكى مىنېرال ماددا ۋە گۇڭگۇرت تېرىنى يۇمرانلاشتۇرىدۇ. يەنە تېرىدىكى كىر - داغلارنى تازىلاپ، يارا ئېغىزىنى پۈتكۈزۈش قاتارلىق ھۆسن تۈزەش رولىمۇ بار. نۆۋەتتە ھۆسن تۈزەپ پەرداز قىلىشتا ئىشلىتىلىۋاتقان يۈز پەردىسى

مەلھىمى دەل مۇشۇ تەبىئىي ماددىلاردىن ياسالغان. نۇرغۇن كىشىلەر يۈز پەردىسى مەلھىمى ئىشلىتىپ، يۈزىدىكى دانخورەك، داغ، قېرىلىق دېغى ۋە تېرە كېسەللىكلىرىنى داۋالاپ ساقايتقاچقا، ئۇ كىشىلەرنىڭ ئالقىشىغا ئېرىشتى. يۈز پەردىسى مەلھىمىنى سۈرگەندىن كېيىن، كىشىلەر ئۆزىنى باشقىچە بولۇپ قالغاندەك ھېس قىلىشتى. يۈز پەردىسى ئىشلىتىشتىن بۇرۇن يۈزنى ئەتىر سۈپۇن بىلەن پاكىز يۇيۇش، ئاندىن ھور ياكى ھوردىتىلغان لۇڭگە بىلەن يۈزنى بەش مىنۇت ھورداپ، تەر تۆشۈكچىلىدىرىنى كېڭەيتىش لازىم. بۇ يۈزدە دانخورەك بار كىشىلەر ئۈچۈن تېخىمۇ مۇھىم. ئەگەر يۈز تېرىسى سىلىق بولسا، ئوزۇقلۇق خاراكتېرىدىكى يۈز پەردىسى مەلھىمىنى سۈرۈش. تىن بۇرۇن يۈزنى ئۇۋۇلاپ، قان ئايلىنىشىنى ئىلگىرى سۈرۈش. ئاندىن مۇۋاپىق كېلىدىغان يۈز پەردىسى مەلھىمىنى يۈزگە سۈرۈپ، 20 - 30 مىنۇت تۇرغۇزۇش لازىم. يۈز پەردىسى مەلھىمىنى يۇيۇۋەتكەندىن كېيىن، ئاۋۋال سوغۇق سۇ بىلەن يۈزنى شاپىلاقلاپ، تەر تۆشۈكچىلىرىنى تاراپىتىش، تېرىنى يۇمشىتىش مەلھىمىنى سۈرۈپ بولغاندىن كېيىن ئاندىن گىرىم قىلىش لازىم.

يۈز پەردىسى مەلھىمىنى سۈرۈش تەرتىپى: بويۇن — تۆۋەن ئېڭەك — ئىككى مەڭز — بۇرۇن — لەۋ ئەڭ ئاخىرىدا

پېشانە. يۈز پەردىسىنىڭ كۆز، كالىپۇك ئەتراپىغا تېگىپ كېتىشىدىن ساقلىنىش ئۈچۈن كۆزگە بىر نەرسە يېپىۋېلىپ، قوغداش لازىم. يۈز پەردىسىنى 25 ~ 30 ياشتىكىلەر ئايدا بىر قېتىم، 30 ~ 35 ياشتىكىلەر ئايدا ئىككى قېتىم، 35 ياشتىن يۇقىرى ياكى ياشانغانلار ۋە ياكى جۇڭىي دورىسىدىن ياسالغان يۈز پەردىسى مەلھىمى ئىشلىتىپ تېرىنى داۋالاشقانلار ھەپتىدە 1 ~ 2 قېتىم ئىشلەتسە بولىدۇ.

33. تېرىسى قارامتۇل ئاياللار يېمەكلىك جە- ھەتتە نېمىلەرگە دىققەت قىلىشى كېرەك

1. كىسلاتالىق يېمەكلىكلەرنى ئاز ئىستېمال قىلىش لازىم. تېرىسى قارامتۇل ئاياللار بولسا، باشقا خېمىرلىق يېمەكلىكلەر، ئېرىمچىك، كالا گۆشى ۋە تۇخۇم تۈرىدىكى يېمەكلىكلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلسا، قاننىڭ ئايلىنىشى ناچارلىشىپ، ماددا ئالمىشىش ئاجىزلاپ كېتىدۇ. دە، تېرىسى تېخىمۇ يىرىكىلىشىپ قارىداپ كېتىدۇ. شۇڭا، تېرىسى قارامتۇل ئاياللار كۆكتات، مېۋە - چېۋە، قەھۋە، خەيدەي قاتارلىق ئىشقارلىق يېمەكلىكلەرنى كۆپرەك يەپ بېرىشى كېرەك.

2. دېڭىز مەھسۇلاتلىرىنى كۆپرەك ئىستېمال

قىلىشى كېرەك. تېرىسى قارامتۇل ئاياللار ئەتىگەنلىك تاماقتا ئاقسىللىق يېمەكلىكلەرنى ئازراق يېيىشى، دېڭىز مەھسۇلاتلىرىنى يەپ تۇرۇشنى ئادەت قىلىشى لازىم.

3. قايناق سۇنى كۆپرەك ئىچىش لازىم. تېرىسى قارامتۇل، قۇرغاق، تېرىسىنىڭ ئېلاستىكىلىقى تۆۋەن ئاياللار بەدەندىكى سۇ تەركىبى بىلەن ماي ماددىسىنىڭ تەڭ-پۇڭلىقىغا دىققەت قىلىشى، ئەڭ ياخشىسى ھەر قېتىم مۇنچىغا چۈشۈشتىن ئىلگىرى بىر ئىستاك ئايلاق سۇ ئىچىپ بېرىشى لازىم. شۇنداق قىلغاندىلا، ماددا ئالمىشىشنى كۈچەيتىپ، تېرىنى گۈزەللەشتۈرگىلى بولىدۇ.

4. دەملەنگەن چاي بىلەن يۈز يۇيۇپ بېرىش لازىم. ئەگەر تېرىڭىزنىڭ ئادەتتىكىدىن قارىداپ كېتىۋاتقانلىقىنى ھېس قىلىشىڭىز، بۇ سىزنىڭ بەدىنىڭىزنىڭ كىسلاتالىقىنىڭ ئېشىپ كەتكەنلىكىنى چۈشەندۈرىدۇ. يۈزدە ئىزنى دەملەنگەن چاي بىلەن يۇيۇپ ئاستا ئۇرۇپ بەرسىڭىز، چاي تەركىبىدىكى خلوروفىلنى تېرە سۈمۈرۈۋالىدۇ - دە، تېرىڭىز ئاستا - ئاستا ئوتتۇرا ھال تېرىگە ئۆزگىرىدۇ. ئەگەر تېرىنىڭ كىسلاتالىقى ئېشىپ كەتسە تېرە قارىدايدۇ، ئىش-قارلىقى ئاشسا ئاقىرىدۇ. ئەمما يۈزىڭىزنى دەملەنگەن چاي بىلەن يۇيۇپ يېنىڭ شاپلاقلاپ قۇرۇغاندىن كېيىن، سۇدا يۇيۇۋېتىشنى ئۈنۈتمەڭ.

5. ۋىتامىن A نى كۆپرەك ئىستېمال قىلىپ

بېرىش كېرەك. يۈزدە توخۇ ئەت بار، تېرىسى يىرىك ۋە قارامتۇل ئاياللار يېمەكلىك قۇرۇلمىسىنى تەڭشەش ئارقىدەلىق تېرىسىنى گۈزەللەشتۈرۈشى لازىم. تۈزلۈك تاماق يېمەسلىك، مېۋە- چېۋىنى كۆپ يېيىش، تەركىبىدە ۋىتامىن A مول بولغان كۆكتاتلارنى كۆپ ئىستېمال قىلىش ئارقىدەلىق تېرىنى ياخشىلىغىلى بولىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا سۈت بىلەن يۈز يۇيۇپ تۇرۇشنىمۇ ئۇنتۇماسلىق كېرەك.

6. باشقا ۋىتامىنلارنىمۇ تولۇقلاپ تۇرۇش لازىم.

قارا تېرىنى ئاقارتىدىغان ۋىتامىن ۋە مىنېرال ماددىلار ئىچىدە ئۇنىۋى ئەڭ ياخشى بولغىنى ۋىتامىن C، ۋىتامىن E ۋە كالىتسىي.

ۋىتامىن C بىلەن ئاقسىل، تېرىدىكى يىرىكلىكنى تۈگىتىپ، قارا پىگمېنتلارنىڭ پەيدا بولۇشىنى تىزگىنلەيدۇ، قورۇق چۈشۈش ۋە داغ چۈشۈشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

ئىلگىرى سېمىزلىكنىڭ سەۋەبى ئوزۇقلۇقنىڭ ئېشىپ كەتكەنلىكىدىن دەپ قارىلاتتى. ھازىر بەزى ئوزۇقشۇناسلار سېمىزلىكنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغان ئاساسلىق سەۋەب، ئوزۇقلۇق يېتىشمەسلىك دەپ قارىماقتا. چۈنكى، ئوزۇقلۇق يېتىشمىگەندە بەدەندىكى ھۈجەيرىلەرنىڭ ئىقتىدارى تۆۋەنلەپ، ماينىڭ بەدەندە يىغىلىپ قېلىشىنى كەلتۈرۈپ

چىقىرىدۇ. ئەگەر بەدەندە ۋىتامىن C يېتەرلىك بولسا سەم-رىشنىڭ، داغ چۈشۈشنىڭ ۋە قورۇق چۈشۈشنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ.

ۋىتامىن E تېرىدىكى يىرىكلىكنى تۈگىتىپ، تېرىنى يۇمران قىلىدۇ.

كالتسىيىنى تولۇقلاش ئارقىلىق ياللۇغلىنىشنىڭ ئالدىنى ئالغىلى، تېرىنىڭ يۇمرانلىقىنى ۋە ساغلاملىقىنى ئاشۇرغىلى بولىدۇ.

34. ھامىلىدارلىق دېغى چۈشۈشتىن ساقلىنىشنى بىلىۋېلىش

ھامىلىدار ھامىلىنى ئوزۇقلۇق بىلەن تەمىنلىگەندىن كېيىن، ھامىلىدارنىڭ ھەر خىل ئوزۇقلۇق ماددىلارغا بولغان ئېھتىياجى ئادەتتىكى ۋاقىتلارغا قارىغاندا كۆپ بولىدۇ. ئەگەر ھامىلىداردا يوپۇرماق كىسلاتا (فولىك كىسلاتا) تۈردىكى ئوزۇقلۇق كەم بولغاندا ھامىلىدارنىڭ يۈزىگە ئاسان داغ چۈشىدۇ. يوپۇرماق كىسلاتاسى ۋىتامىن B تىپىدىن بولۇپ، بۇرۇن دوختۇرلار يوپۇرماق كىسلاتاسى كەمچىل بولغاندا ئالاھىدە تۈردىكى قان ئازلىق كېلىپ چىقىدۇ، دەپ قاراپ كەلگەنىدى. بىراق، يېقىنقى يىللاردىن بۇيان تەتقىقاتچىلار

ھامىلىداردا بۇ خىل ئالاھىدە قان ئازلىق كېلىپ چىقىش-
تىن ئىلگىرى بىر مەزگىل ئىچىدە، ھامىلىدارنىڭ يۈزىگە
داغ چۈشىدىغانلىقىنى بايقىغان. تەتقىقاتچىلار ھامىلىدارلىق
دېغى چۈشكەن ئاياللارغا يوپۇرماق كىسلاتاسى تۈرىدىكى يې-
مەكلىكلەرنى بىر مەزگىل ئىستېمال قىلدۇرغاندىن كېيىن،
ئۇلارنىڭ يۈزىدىكى ھامىلىدارلىق دېغى تەدرىجىي يوقاپ
كەتكەن. قايسى خىل يېمەكلىكلەرنىڭ تەركىبىدە يوپۇرماق
كىسلاتاسى كۆپ بولىدۇ؟ يېشىل يوپۇرماقلىق كۆكتاتلارنىڭ
ھەممىسىدە يوپۇرماق كىسلاتاسى نىسبەتەن كۆپ بولىدۇ.
بولۇپمۇ پالەك، ھايۋانلارنىڭ جىگىرى، تۇخۇمنىڭ سېرىقىدا
يوپۇرماق كىسلاتاسى بىرقەدەر كۆپ بولىدۇ. يېڭى كۆكتات-
لارنى يېتەرلىك يېمىگەندە، ئاسانلا يوپۇرماق كىسلاتاسى يې-
تىشمەسلىك ئەھۋالى كېلىپ چىقىدۇ. بەزىلەر مېۋىنى كۆپ
يېيىش كۆكتات يېتىشمىگەننىڭ ئورنىنى تولۇقلايدۇ دەپ
قارايدۇ. ئەمەلىيەتتە، كۆكتاتلار بىلەن مېۋىنىڭ ئوزۇقلۇق
قىممىتى ۋە رولى ئوخشاش بولمايدۇ. مېۋىنىڭ تەركىبىدە
يوپۇرماق كىسلاتاسى ناھايىتى ئاز بولىدۇ. يوپۇرماق كىسلا-
تاسى يۇقىرى تېمپېراتۇرىنىڭ تەسىرىگە ئۇچرىسا، ئاسانلا
بۇزۇلۇپ كېتىدۇ. كۆكتاتلارنى بەك قورۇۋەتكەندە ياكى بەك
پىشۇرۇۋەتكەندە، ئۇنىڭ تەركىبىدىكى يوپۇرماق كىسلاتاسى
بۇزۇلۇپ كېتىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا، بۆرەك ئۇستى يېزىنىڭ

خىزمىتى ئاجىز بولسىمۇ بەدەندە سۈر قوڭۇر داغ، سېرىق قوڭۇر داغلار پەيدا بولىدۇ. بولۇپمۇ يۈزدە ئېنىق ئىپادىلەنمىدۇ. بۇ خىل كېسەللىككە گىرىپتار بولغۇچىلاردا ئادەتتە قان بېسىمى تۆۋەن بولۇش، قان شېكېرى تۆۋەن بولۇش كېسەللىكى قوشۇلۇپ كېلىدۇ. بىراق، بۆرەك ئۈستى بېزىدىن ئىككى ساغلاملىقى ئەسلىگە كەلگەن ھامان، بۇ خىل داغلار تەدرىجىي يوقايدۇ. ھامىلىدارلىقتىكى داغ چۈشۈشنىڭ ئالدىنى ئېلىش ۋە داۋالاشتا، يوپۇرماق كىسلاتاسىنى ئۆز ئىچىگە ئالغان كۆكتاتلارنى، شۇنىڭدەك ھايۋانات جىگىرى ۋە تۇخۇم سېرىقنى كۆپرەك يېيىش لازىم.

35. يېڭى تىپتىكى بىرنەچچە خىل «ئادەمنى گۈزەللەشتۈرۈش» ئېلىپكتر سايماڭلىرى

ئۇۋۇلاش ئىقتىدارىغا ئىگە چاچنى گۈزەللەشتۈرۈش شەپكىسى: گېرمانىيە ئالىملىرى، يېقىندا بىر خىل چاچنى گۈزەللەشتۈرۈش ئىقتىدارىغا ئىگە شەپكىنى تەتقىق قىلىپ ياساپ چىقتى. ئۇ باشنى ئۇۋۇلاش ئارقىلىق چاچنىڭ ئوزۇقلۇق بىلەن تەمىنلىنىشىنى ئىلگىرى سۈرىدىكەن. بۇ خىل شەپكىنىڭ ئوتتۇرا قىسمىغا مىكرو تىپلىق باتارىيە ئىشلىتىلىدىغان كىچىك تىپتىكى ئۇۋۇلاش ئەسۋابى

ئورنىتىلغان بولۇپ، ئادەم ئۇنى كىيگەندىن كېيىن كۈنۈپ-كىنى باسسلا ئۇۋۇلاش ئەسۋابى باشنى يېنىك ئۇۋۇلاشقا باشلايدىكەن. شەپكىدە يەنە چاچنىڭ ئوزۇقلۇق بىلەن تەمىد-لىنىش ئەھۋالىنى كۆرسىتىدىغان ئېكران بولۇپ، ئۇنىڭدىكى سانلىق مەلۇماتلارغا ئاساسەن چاچقا ئوزۇقلۇق بېرىش بەر-مەسلىكىنى بەلگىلىگىلى بولىدىكەن.

قېتىشما ماتېرىياللاردىن ياسالغان چاچ رەڭگى-نى ئەسلىگە قايتۇرىدىغان تارغاق: شىۋىتسارىيە ئالىملىرى، ئاقارغان چاچنى ئەسلىگە قايتۇرىدىغان يۇقىرى تېخ-نىكىلىق قېتىشما ماتېرىيالدىن ياسالغان تارغاقنى تەتقىق قىلىپ ياساپ چىقتى. بۇ خىل تارغاقنى ئېلېكتر مەنبە-سىگە ئۇلىسا، چاچنى تاراپ مۇقىم شەكىلگە كەلتۈرىدىكەن ھەمدە چاچقا چاچنى ئەسلىگە قايتۇرۇش دورىسى چېچىپ ئاق چاچنى قارايتىدىكەن.

ئۇلترا ئاۋاز دولقۇنلۇق كۆزنى گۈزەللەشتۈرۈش ئەسۋابى: بۇ سىرتقى شەكلى كۆزەينەككە ئوخشاپ كېتىدىغان، ئېغىرلىقى 400g كېلىدىغان ئەسۋاب بولۇپ، كىشىلەر ئۇنى كۆزگە توغرىلاپ ئېلېكتر كۈنۈپكىسىنى بېسىش بىلەن تەڭ كۆزنى يۇمسا، ئۇ ئۇلترا ئاۋاز دولقۇنى تارقىتىدىكەن ۋە كۆز ئەتراپىدىكى مۇسكۇللارنى ئۇۋۇلايدىكەن. بۇ ئەسۋابنى مەلۇم مەزگىل ئىشلەتسە ئادەم روھلۇق كۆرۈنىدىكەن

لازېرلىق تېرىنى گۈزەللەشتۈرۈش ئەسۋابى: ئا-
مېرىكا كولورادو ئۇنىۋېرسىتېتىدىكى مۇتەخەسسسلەر، تې-
رىدىكى داغ ۋە سەپكۈننى يوقىتىدىغان بىر خىل ئەسۋابنى
تەتقىق قىلىپ ياساپ چىقتى. بۇ خىل ئەسۋابقا لازېر نۇرى
ئىشلىتىدىكەن، ئۇنىڭ تېرىگە نىسبەتەن ئەكس تەسىرى يوق
ئىكەن.

III قورۇق يۈشۈشنى كېچىكتۈرۈش ۋە قو- رۇق يوقىتىش تەدبىرلىرى

1. قورۇق قانداق پەيدا بولىدۇ

ئومۇمەن ئېيتقاندا، تېرىدە قورۇق پەيدا قىلىدىغان ئاساسىي سەۋەب قېرىلىق، بۇ قارشى تۇرۇپ بولمايدىغان ھەقىقەت. ياش تېرىلەر سىلىق، پارقراق ۋە ئېلاستىكىلىققا ئىگە بولىدۇ. ئادەم 25 ياشتىن ئاشقاندىن كېيىن تېرە پار-قىراقلىقىنى يوقىتىپ، قۇرغاقلىشىپ كېتىدۇ. تېرە قېرىش دەرىجىسىگە يەتكەندە، تېرىنى تارتىش ئوپېراتسىيىسى ئارقىلىقمۇ، ئۇنى ئەسلىدىكى ھالىتىگە كەلتۈرگىلى بولمايدۇ. شۇڭا، قورۇق پەيدا بولۇشنىڭ ئالدىنى ئېلىش، سۈنئىي ئۇسۇل ئارقىلىق تېرىنىڭ قېرىش جەريانىنى ئاستىلىتىشتىن ئىبارەت. بۇ ئوتتۇرا ياشلىق ئاياللار ئۈچۈن ناھايىتى مۇھىم. ئومۇمەن ئېيتقاندا، كۆز ئەتراپىدا تېرە ماي بەزلىرى بولمىغانلىقى، قان ئايلىنىش رولى ناھايىتى ئاجىز بولغانلىقى تۈپەيلىدىن، ئادەم 30 ياش ئەتراپىدا كۆزىنىڭ قۇيرۇقىدا ئاسانلا ئۇششاق قورۇقلار پەيدا بولىدۇ. 40 ياشتىن كېيىن

پېشانىسىگە قورۇق چۈشۈشكە باشلايدۇ. 50 ياشتىن كېيىن پۈتۈن يۈزىگە ھاياتلىق ئىزناللىرى سىزىلىدۇ. بۇنىڭدىن سىرت، بەدىنى ئاجىز بولۇش، ھەر خىل سوزۇلما خاراكەت تېرىلىك كېسەللىكلەرگە گىرىپتار بولۇش، قان ئازلىق، ئوزۇقلۇق يېتىشمەسلىك، ئۇيقۇسىزلىق، روھىي ئازابلىنىش قاتارلىق ئىچكى ئامىللار ۋە كۈن نۇرىغا بىۋاسىتە قاقلىنىش، تېرە كىرىلىشىش، گىرىم بۇيۇملىرىنى توغرا ئىشلىتىلمەسلىك قاتارلىق سىرتقى ئامىللارنىڭ ھەممىسى، بالدۇر قورۇق پەيدا بولۇشنىڭ قوزغاتقۇچى ئامىللىرى ھېسابلىنىدۇ. ئۇنىڭدىن سىرت، مۇسكۇللارنىڭ خىزمىتى بەك ئېغىر بولۇپ كەتكەندە، تېرىلەر بېسىمغا ئۇچراپمۇ قورۇق پەيدا بولىدۇ، مەسىلەن: قوشۇمچىسىنى داۋاملىق تۇرۇۋالسا، قوشۇمچىسىدا قورۇق پەيدا بولىدۇ. ياشلارنىڭ تېرىسى ناھايىتى ئېلاستىك بولۇپ، قورۇق ئىزلىرى پەيدا بولغاندىن كېيىن يەنە ئەسلىدىكى ھالىتىگە كېلەلەيدۇ. چارچىغان، قۇرغاقلىق شىپ كەتكەن ۋە ئېلاستىكىلىقى بولمىغان تېرىلەردە قورۇق ئىزلىرى مەڭگۈلۈك قورۇققا ئايلىنىدۇ. شۇڭا، ياخشى بولمىغان چىراي ئىپادىلىرىنى يېتىلدۈرمەسلىك كېرەك. مۇھىمى ئۆزىنى خۇشال تۇتۇش، كىچىككىنە ئىشلارنى دەپ خاپا بولۇپ كەتمەسلىك، چېچىلماسلىق، يېمەكلىكتە يېڭى، مايىسىز ۋە تۈزسىز يېمەكلىكلەرنى ئاساس قىلىش كېرەك.

تۈزنى ئاز يېيىشمۇ قورۇق بالدۇر پەيدا بولۇشنىڭ ئالدىنى
ئالىدۇ.

2. قورۇق چۈشۈشنىڭ سەۋەبلىرى

قورۇق چۈشۈشنى پەيدا قىلىدىغان ئامىللار، پۈتۈن
بەدەنلىك ئامىللار، قىسمەن ئورۇنلۇق ئامىللار ۋە تۇرمۇش
ئادىتى قاتارلىق ئۈچ تۈرگە بۆلۈنىدۇ:

1) پۈتۈن بەدەنلىك ئامىللار

(1) ئىرسىيەت ئامىلى. قورۇق چۈشۈش كۆپىنچە بەدەن
شەكلى ئورۇق، تېرىسى ئاق سېرىق ۋە قۇرغاق كەلگەن كى-
شىلەردە بالدۇر پەيدا بولىدۇ. ئوتتۇرا ھال سېمىز، تېرىسى
مايلىشاڭخۇ، قارامتۇل كىشىلەردە كېچىكىپرەك يۈز بېرىدۇ.
(2) سوزۇلما، خورىتىش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر.
جىگەر ياللۇغى، بۆرەك كېسەللىكى، ئاشقازان كېسەللىكى،
ئۆپكە تۈپىركۈلىوزى، قان ئازلىق ۋە راك كېسەللىكلىرىگە
گىرىپتار بولغانلاردا بالدۇر قورۇق پەيدا بولىدۇ.

(3) ئوزۇقلۇق يېتىشمەسلىك. قورۇق بولۇپمۇ ئاقسىل
ماددىسى ۋە ۋىتامىن كەملىكتە بالدۇر پەيدا بولىدۇ.

(4) ئىچكى بەزلەرنىڭ ھورمون ئاجرىتىش ئىقتىدارى

قالايمىغانلىشىش. ئاياللارنىڭ بەزى كېسەللىكلىرى ۋە ھەيز تۇتۇلۇش قاتارلىقلار بالدۇر قورۇق چۈشۈشنى پەيدا قىلىدۇ. (5) نېرۋا خاراكتېرلىك روھىي جەھەتتىكى نورمال سىزلىق. نېرۋا ئاجىزلاش، روھىي جىددىيلىك، زىيادە غەم - قايغۇ، ئارتۇقچە چارچاش ۋە ئۇيقۇسىزلىق كۆرۈلسە بالدۇر قورۇق چۈشىدۇ.

يۇقىرىدىكى پۈتۈن بەدەنلىك ھەر خىل ئامىللار تېرىنىڭ ئوزۇقلىنىشىدا ئوخشاشمىغان دەرىجىدە نورمالسىزلىق پەيدا قىلىپ، تېرىنىڭ نورمال ماددا ئالماشتۇرۇشى ۋە ھايانى كۈچىگە تەسىر كۆرسىتىدۇ. شۇ ئارقىلىق قورۇق چۈشۈشنى ئۆز ئىچىگە ئالغان بالدۇر قېرىشنىڭ ھەر خىل ئالامەتلىرىنى ئېلىپ كېلىدۇ.

(2) قىسمەن ئورۇنلۇق ئامىللار

(1) ئاپتاپقا قاقلىنىش. قۇياش نۇرى ھەقىقىي تېرىنىڭ ئېلاستىكىلىق تالالىرىنى ۋە يىلىملىق تالالىرىنى ئاستا - ئاستا ئۆزگەرتىپ، ئۇنىڭ يىگىلەپ قورۇلۇشى ۋە ئوزۇلۇشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. شۇنىڭ بىلەن تېرىنىڭ ئېلاستىكىلىقى ئاجىزلايدۇ ۋە ئەڭ ئاخىرىدا يوقىلىدۇ.

(2) تېرىنىڭ قۇرغاق بولۇشى.

(3) بەزى خىمىيىلىك ماددىلار. كىسلاتا ۋە ئىشقارلىق

غىدىقلاش تەسىرىگە ئىگە ماددىلار تېرىنى قۇرغاقلاشتۇرۇپ،
قورۇق چۈشۈشنى تېزلىتىدۇ.

(4) پەرداز بۇيۇملىرىنىڭ خىل كەلمەسلىكى قاتارلىق
ئامىللاردىن ئىبارەت.

(3) تۇرمۇش ئادىتى

(1) چىراي مۇسكۇلىنى زىيادە كېرىۋېلىش. مەسىلەن:
قاشنى كۆتۈرۈۋېلىش، چىراينى تۈرۈۋېلىش، بەك قورۇلۇپ
كۈلۈش قاتارلىقلار.

(2) تاماكا چېكىش. ستاتىستىكىلىق مەلۇماتتىن قارا.
رىغاندا، تاماكا چېكىدىغان كىشىلەرگە تاماكا چەكمەيدىغان
كىشىلەرنى سېلىشتۇرغاندا ئون يىل بۇرۇن قورۇق چۈشۈپ
كېتىدىكەن. بۇنىڭ سەۋەبى: تاماكا تەركىبىدىكى نىكوتىن
قاتارلىق ماددىلار تېرە قان تومۇرىغا تەسىر قىلىپ، تېرە قان
تومۇرىنى تارايىتىش ئارقىلىق تېرىنىڭ ئوزۇقلۇق بىلەن تە.
مىنلىنىشىنى ئاجىزلاشتۇرىدىكەن. شۇنىڭ بىلەن بىرگە،
ھاسىل بولغان كېرەكسىز ماددىلار تولۇق چىقىرىۋېتىلمەي
توپلىنىپ قالىدىكەن. بۇ خىل ئەھۋال تاماكا چەككۈچىلەردە
يۈز تېرىسىگە قورۇق چۈشۈشنى تېزلىتىدىكەن.

(3) جىنسىي مۇناسىۋەت بىلەن زىيادە كۆپ شۇغۇللان.
لىنىش. جىنسىي مۇناسىۋەتنى كۆپ قىلغاندا بەدەندىكى

قۇۋۋەت ئاجىزلىشىپ، تېرىنىڭ قېرىشى ئىلگىرى سۈرۈلىدۇ.
(4) ئۇزاق مەزگىل جىم ئولتۇرۇش ۋە كۆپ ئۇخلاش.
بۇمۇ قان ئايلىنىشنى سۇسلاشتۇرۇپ، تېرىنىڭ ماددا ئال-
ماشتۇرۇشىغا تەسىر يەتكۈزىدۇ.

3. قورۇق پەيدا بولۇشنىڭ قانداق ئالدىنى

ئېلىش كېرەك

تېرىنىڭ تەبىئىي قېرىشى توسقلى بولمايدىغان تە-
بىئىي قانۇنىيەت بولۇپ، بۇ ياشلىقنىڭ ئۆتۈپ كەتكەنلى-
كىنىڭ بەلگىسى.
فىزىئولوگىيەلىك مېخانىزمىدىن قارىغاندا، ئادەم بەل-
گىلىك ياشقا يەتكەندە، تېرە ئاستى مايلىرى ئازىيىشقا باش-
لايدۇ. تېرە ئوتتۇرا قەۋتىدىكى كوللوگېنلىق ئاقسىل قات-
تىقلىشىدۇ. تەر بەزلىرى ۋە تېرە ماي بەزلىرىنىڭ ئاجىز-
تىپ چىقىرىش ئىقتىدارى ئاجىزلايدۇ. بۇنىڭ بىلەن تېرىنى
ياخشى سىلىقلاشتۇرغىلى ۋە ئەسلىدىكى ئېلاستىكىلىقى
ھەم سىلىقلىقنى ساقلىغىلى بولمايدۇ - دە، تېرە قۇرغاقلى-
شىپ، يەنىمۇ ئىلگىرلەپ قورۇق چۈشىدۇ. بۇ ئادەم بەدىنى-
نىڭ تەبىئىي قېرىش ھادىسىلىرىنىڭ بىرى. بەزى ئادەملەر
ياپىياش تۇرۇپلا پۈتۈن يۈزىنى قورۇق بېسىپ كېتىدۇ، بۇنىڭ

سەۋەبى كېسەللىكتىن بولمىسا دىلخەستلىكتىن بولىدۇ.

قورۇقنىڭ بەك بالدۇر چۈشۈشنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۈچۈن، تۆۋەندىكى تەدبىرلەرنى قوللىنىش كېرەك:

① تاماكا چەكمەسلىك. چۈنكى تاماكا چەككەندە سۇ-مۈرگەن كاربون چالا ئوكسىدى بەدەندىكى قان قىزىل ئاق-سىلى بىلەن بىرىكىپ، تېرە توقۇلمىلىرىغا ئوكسىگېن يېتىشمەسلىكنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ-دە، تېرە ئاستىدىكى قىلدام قان تومۇرلارنىڭ قان ئايلىنىشى ئاستىلاپ، تېرە ئەسلىدىكى پارىقراقلىقى ۋە ئېلاستىكىلىقىنى يوقىتىپ، قورۇق پەيدا بولىدۇ.

② ئوچۇق-يورۇق، خۇشال-خۇرام يۈرۈش. ئەگەر بۇنداق قىلمىسا، جىگەر، تاللار زەخمىلىنىدۇ. بەدەندىكى كۈچ ۋە قان بۇزۇلىدۇ. شۇنىڭ بىلەن تېرىدىكى مىكرو قان تو-مۇرلار توسۇلۇپ قېلىپ، ھۈجەيرىلەر نورمال ئوزۇقلىنالمى-دۇ-دە، ئېپېدېرما ئۆلتۈرۈشۈپ، قورۇق پەيدا بولىدۇ.

③ تېرىنى ئاسراش بۇيۇملىرىنى مۇۋاپىق ئىشلىتىش، داۋاملىق ئىشقا ئىشراقلىق سوپۇنلار بىلەن يۈز يۇماسلىق كېرەك. گىرىم بۇيۇملىرىنى ئىشلەتكەندە، چوقۇم مۇۋاپىق مىقداردا ۋە مۇۋاپىق ۋاقىتتا ئىشلىتىش لازىم. بولمىسا، تەر بەزلىرى ۋە تېرە ماي بەزلىرىنىڭ ئاجرىتىپ چىقىرىش رولىغا تەسىر

يېتىدۇ. قەھرىتان سوغۇق كۈنلەردە مايلىق يۈز مايلىرى ۋە گىلتىسىرىنى مۇۋاپىق مىقداردا سۈرۈش زۆرۈر، ئەلۋەتتە.

④ سوغۇق سۇدا يۈز يۇيۇشنى قەتئىي داۋاملاشتۇرۇش. يۈزنى سوغۇق سۇ بىلەن يۇغاندا، تېرە قىسقارغاندىن كېيىن كېڭىيىدۇ. بۇ خۇددى تېرىگە نىسبەتەن «قان تومۇر گىم-ناستىكىسى» ئوينىغاندەك بولۇپ، قاننىڭ ئايلىنىشىنى ئىلگىرى سۈرۈپ، ئوزۇقلۇقنىڭ ئالمىشىشى ياخشىلىنىدۇ. بۇنىڭ بىلەن تېرىنىڭ ئىقتىدارى ۋە ئېلاستىكىلىقى ئۈ-نۈملۈك ھالدا كۈچىيىدۇ.

⑤ تۈزنى ئاز يېيىش. چۈنكى بەدەنگە سۈمۈرۈلگەن تۈزنىڭ مىقدارى بەك كۆپ بولۇپ كەتسە، بەدەننىڭ ئىقتى-دارى بالدۇر قېرىپ كېتىپ، يۈزدە قورۇق پەيدا بولىدۇ.

⑥ جىگەر ياللۇغى، بۆرەك ياللۇغى، قان ئازلىق، ئو-زۇقلۇق يېتىشمەسلىك، ئىچكى ئاجرىتىپ چىقىرىش ئىق-تىمدارى توسالغۇغا ئۇچراش قاتارلىق ھەر خىل سوزۇلما خاراكتېرلىك خوراش كېسەللىكلىرىنى ۋاقىتىدا داۋالاپ، سا-لامەتلىكنى ئەسلىگە كەلتۈرۈپ، چىراي گۈزەللىكىنى ساق-لاش كېرەك.

ئۇنداقتا، قورۇق پەيدا بولسا ئۇنى يوقاتقىلى بولامدۇ؟ مېدىتسىنانىڭ تەرەققىياتى كىشىلەرگە شۇنى ئېيتىپ بەر-دىكى، قورۇقنى يوقاتقىلى بولىدۇ. بۇنىڭ ئۇسۇلى:

(1) يېمەكلىك بىلەن داۋالاش. مەسىلەن: ھايۋان جى-

گرى، يېڭى راك، سەۋزە قاتارلىق تەركىبىدە ۋىتامىن A بولغان يېمەكلىكلەرنى يېگەندە، تېرىنى سىلىقلاشتۇرۇشقا ياردىمى بولىدۇ؛ خاسىڭ مېغىزى، قارا ئاشلىق، دۇفۇ، كۆك-تات قاتارلىق تەركىبىدە ۋىتامىن B بولغان يېمەكلىكلەر ھەمدە تەركىبىدە ئامىنو كىسلاتاسى بولغان ئالىي ئاقسىل، مەسىلەن: يېڭى بېلىق، توخۇ گۆشى، كالا گۆشى قاتارلىق-لارنى يېيىش، تېرىدىكى قورۇقلارنى سىلىقلاش رولىنى ئوينايدۇ.

(2) دورا بىلەن داۋالاش. يېقىنقى بىرنەچچە يىلدىن

بېرى تەتقىقاتچىلار شۇنى بايقىدىكى، چوشقا تېرىسىنىڭ تەركىبىدىكى كوللوگېنلىق ئاقسىل، چوشقا گۆشىنىڭ 2.5 ھەسسىسىچىلىك بولۇپ، يۇقىرى ئوزۇقلۇق قىممىتىگە ئىگە. ئۇنىڭدىن ياسالغان «كوللوگېنلىق ئوكۇل» نى تېرىنىڭ قورۇق چۈشكەن جايلىرىغا بىۋاسىتە ئۇرۇش، شۇنىڭ بىلەن بىرگە ۋىتامىن C نى يېيىش قورۇق يوقىتىشنىڭ يېڭى داۋالاش ئۇسۇلى بولۇپ ھېسابلىنىدۇ، شۇنداقلا ئۈنۈمىمۇ خېلى ياخشى بولىدۇ. ھازىرغىچە ئامېرىكىدا 150 مىڭ كىشى بۇ خىل داۋالاش ئۇسۇلىنى قوللىنىپ، بىرقەدەر ياخشى ئۇ-نۈمگە ئېرىشتى.

(3) قۇلاققا يىڭنە سانجىپ داۋالاش. بۇنىڭدا جۇڭخىيىدىكى يىڭنە بىلەن داۋالاش نەزەرىيىسىگە ئاساسەن، قۇلاقنىڭ «شەن» پەللىسىگە بىر تال قىسقا يىڭنە سانجىلىپ، پىلاس-تېر بىلەن مۇقىملاشتۇرۇلىدۇ ۋە بىر ھەپتىدىن كېيىن ئېلىۋېتىلىدۇ. بۇ خىل ئۇسۇل ئارقىلىق قاننىڭ ئايلىنىد-شىنى ئىلگىرى سۈرۈپ، قان تومۇرلارنىڭ ئېلاستىكىلىقىنى تەڭشەپ، شۇنىڭ بىلەن يۈز مۇسكۇللىرىنى تېخىمۇ كۆپ ئوزۇقلۇققا ئېرىشتۈرۈپ، چىرايىنى قىزىللىق ۋە پارىقراق-لىققا ئىگە قىلغىلى ھەمدە ئەسلىدىكى قورۇقلارنى تەدرىجىي يوقاتقىلى بولىدۇ.

(4) ئۇۋۇلاپ داۋالاش. يەنى ئۆزىنىڭ يۈزىنى ئۆزى ئۇ-ۋۇلاش. بۇنىڭدا ئىككى ئالمىقانى بىر-بىرىگە سۈركەپ قە-زىتىقاندىن كېيىن، پېشانىدىن باشلاپ كۆز رامكىسى، يۈزى ئەڭ ئاخىرىدا ئېڭەككىچە يېنىك ئۇۋۇلىنىدۇ. ئۇۋۇلاش تاكى يۈزى قىزىغانغا قەدەر، ھەر كۈنى 2~3 قېتىمدىن نەچچە ھەپتە داۋاملاشتۇرۇلسا، يۈزگە قورۇق چۈشۈشنىڭ ئالدىنى ئېلىشتەك ئۈنۈمگە ئېرىشكىلى بولىدۇ.

4. كۆز خالتىسى پەيدا بولۇشنىڭ قانداق ئال- دىنى ئېلىش كېرەك

كۆز خالتىسى تۆۋەنكى قاپاقنىڭ ئىشىپ قېلىشى بولۇپ، قاپاق تېرىسى ناھايىتى نېپىز، تېرە ئاستى توقۇل-
مىلىرى نېپىز ھەم شالاڭ بولغانلىقتىن، ناھايىتى ئاسانلا
سۇلۇق ئىشىق پەيدا بولىدۇ.

كۆز خالتىسىنىڭ شەكىللىنىشىدە ئىرسىيەت ناھايى-
تى مۇھىم بىر ئامىل. يەنە كېلىپ ئۇ ياشنىڭ چوڭىيىد-
ىغا ئەگىشىپ روشەنلىشىدۇ. بۇنىڭدىن باشقا، بۆرەكتە
كېسەللىك بولۇش، ھامىلىدارلىق مەزگىلى، ياخشى ئۇخل-
ىالماسلىق ياكى تۈنەش، ھارغىنلىق قاتارلىقلارنىڭ ھەممى-
سى قاپاقنىڭ تەن سۈيۈقلۈكلىرىنىڭ يىغىلىپ قېلىشىنى
پەيدا قىلىپ، كۆز خالتىسى شەكىللىنىشىنى كەلتۈرۈپ
چىقىرىدۇ. بۇ خىل ھالەت كىشىنى تولىمۇ قېرى ۋە سۇل-
غۇن كۆرسىتىدۇ.

كۆز خالتىسى پەيدا بولۇشتىن ساقلىنىش ئۈچۈن،
ئالدى بىلەن سەۋەبىنى تېپىپ چىقىش كېرەك. شۇنداق
قىلغاندىلا كېسەلگە قاراپ دورا بەرگىلى بولىدۇ. ئەگەر باشقا
تەرەپلەردىكى سەۋەبلەردىن بولغان بولسا، تۆۋەندە كۆرسىتىلگەن

بىرقانچە خىل تەدبىر ۋە گىرىم قىلىش ئۇسۇللىرىدىن پايدىلانسا بولىدۇ:

(1) يېتەرلىك ئۇخلاش ۋە ئۇيقۇنىڭ سۈپىتىگە كاپالەتلىك قىلىش. ئۇخلاشتىن ئىلگىرى سۈنى ئاز ئىچىش ھەمدە ياستۇقنى ئېگىزرەك قويۇپ، قاپاققا ئاسان يىغىلىۋالىدىغان سۈنى قان ئايلىنىش ئارقىلىق تارتىۋېتىش.

(2) قاپاقنى دائىم ئۇۋۇلاپ، مۇسكۇل ھەرىكىتى ئارقىلىق قان ئايلىنىشنى ئىلگىرى سۈرۈش.

(3) سەۋزە، پەمىدۇر، ياڭيۇ، ھايۋانات جىگىرى، پۇرچاق قاتارلىق تەركىبىدە ۋىتامىن A ۋە B₂ لار مول بولغان يېمەكلىكلەرنى كۆپ يېيىش كېرەك.

(4) گىرىم قىلغاندا رەڭگى تۇتۇقراق ئۇپىلىق ماي بىلەن يۈز تېرىسىنىڭ رەڭگىنى تەڭشەش، كۆز خالتىسى شەكىللەنگەن ئورۇننىڭ رەڭگىنى يۈزنىڭ رەڭگى بىلەن ماسلاشتۇرۇش ۋە ئۇ يەرگە بەك ئاق مايلارنى سۈرمەسلىك كېرەك. بولمىسا، كۆز خالتىسى تېخىمۇ روشەنلىشىپ كېتىدۇ.

(5) كۆز، قاش ۋە لەۋلەرنىڭ ئىپادىلەش كۈچىنى ئاشۇرۇپ، باشقىلارنىڭ دىققىتىنى كۆز خالتىسىدىن باشقا ياققا بۇرۇش.

5. بويۇنغا قورۇق چۈشۈشنىڭ قانداق ئالدىنى ئېلىش كېرەك

ئومۇمەن ئېيتقاندا، كىشىلەر بويىنىنى يۈزىنى ئاسىردە-
خانەدەك ئۇنداق تۇجۇپىلەپ ئاسىرمايدۇ. شۇڭا، بويۇن ۋاقتى-
سىز قېرىپ كېتىدۇ. بويىنىدا قورۇق پەيدا بولغاندىن كېيىن
ئۇنى تەلتۈكۈس يوقىتىش ناھايىتى قىيىن بولىدۇ. بىراق
تۆۋەندىكى بەش تۈرلۈك تەدبىرنى ئۇزۇن مۇددەت داۋاملاش-
تۇرسا، قورۇقنىڭ داۋاملىق تەرەققىي قىلىشىنى كونترول
قىلغىلى بولىدۇ. بىرىنچىسى، يۇيۇنۇپ بولغاندىن كېيىن،
بويۇنغا سۈتسىمان مەلھەم ياكى يۈز مايلىرىنى سۈرۈپ ئۇ-
ۋۇلاش؛ ئىككىنچىسى، قۇياش نۇرىنىڭ ئۇزۇن ۋاقتى بىۋا-
ستە چۈشۈشىدىن ساقلىنىش؛ ئۈچىنچىسى، قىسقا ۋاقت
ئىچىدە زىيادە ئورۇقلاپ كەتمەسلىك؛ تۆتىنچىسى، ھەر كۈنى
بويۇن ھەرىكىتى ئىشلەش. يەنى بويۇننى ئالدى-كەينى،
ئوڭ-سول تەرەپلەرگە ئېگىش ھەمدە قايتا-قايتا 360° ئاي-
لاندۇرۇش؛ بەشىنچىسى، بويۇننى پاكىز تۇتۇش.

6. قانداق قىلغاندا ياش تۇرۇپ يۈزىگە ئاسان قورۇق چۈشۈشتىن ساقلىنىش بولىدۇ

تېرىنىڭ قېرىش ئالامەتلىرى، پارىقراقلىقى يوقىلىش.

مۇسكۇللار بوشىشىش، رەڭگى سارغىيىش، قورۇق چۈشۈش، قۇرغاقلىشىش، كېپەكلىشىش قاتارلىقلاردىن ئىبارەت. ئادەتتە ئادەم ئوتتۇرا ياش دەۋرىگە قەدەم قويغاندا يۈز تېرىلىرى تەدرىجىي قېرىشقا باشلايدۇ. ياش تۇرۇپ يۈزىگە ئاسان قورۇق چۈشۈشتىن قانداق ساقلاشقا بولىدۇ؟

1. يۈز يۇيىدىغان سۇ پاكىز، تېمپېراتۇرىسى مۇۋاپىق بولۇشى، بەك قىزىق ياكى سوغۇق بولماسلىقى كېرەك. سۇ تېمپېراتۇرىسى 50°C تىن تۆۋەن بولسا تېرە قۇرغاقلىشىپ كېپەكلىشىپ كېتىدۇ.

2. تېرىسى مايلىق كىشىلەر تەركىبىدە ۋىتامىن B_6 مول بولغان يېمەكلىكلەر، يەنى، نوقۇت، ماش، ئاپپىلىس، پۇرچاق، تۇخۇم، گازىر، كۈنجۈت قاتارلىقلارنى كۆپرەك ئىسە تېمىل قىلىشى كېرەك. چۈنكى ۋىتامىن B_6 ئادەم بەدىنىدە ئاقسىلنىڭ ئالمىشىشىدا مۇھىم رول ئويناپلا قالماي، تېرىنىڭ مايلىشىشىنى چەكلەيدۇ. يۈز تېرىسى قۇرغاق ئادەملەر تەركىبىدە ۋىتامىن A ، B_2 ، كالىتسىي بولغان ئاقسىللىق يېمەكلىكلەرنى، يەنى، تۈرلۈك يېشىل كۆكتاتلار، سەۋزە، تاتلىقياڭيۇ، تېرىق، پۇرچاق، بېلىق، سۈت، تۇخۇم قاتارلىقلارنى ئىستېمال قىلىشقا ئەھمىيەت بېرىشى كېرەك. بەدىنى سېمىزىرىك ئادەملەر گۆشنى ئازراق يەپ، كۆكتات ۋە مېۋىنى كۆپرەك يېيىشى، ئورۇق كىشىلەر گۆش، تۇخۇم ۋە ماشلىق

تاماكلارنى ئىستېمال قىلىشقا كۆڭۈل بۆلۈشى لازىم.

3. تاماكا چەكمەسلىك، ھاراقنى ئاز ئىچىش، مۇۋاپىق ئۇخلاشقا كاپالەتلىك قىلىش، غىدىقلاش تۈرىدىكى يېمەك-لىكلەرنى ئازراق ئىستېمال قىلىش، دائىم بەدەن چېنىقتۇرۇش، خۇشال - خۇرام روھىي ھالەت ۋە كەيپىياتنى ساقلاش كېرەك. چىش يۇيۇش، باش تاراش، قۇلاق ئۇۋۇلاش قاتارلىقلارغا ئادەتلىنىش لازىم.

7. كۆز ئەتراپىدىكى قورۇقلارنى قانداق

يوقىتىش كېرەك

ياشنىڭ چوڭىيىشى، سالامەتلىكنىڭ ناچارلىشىشى، يۈز تېرىسىنى ياخشى ئاسرىماسلىق قاتارلىق سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن كۆزنىڭ ئەتراپىغا ئاسان قورۇق چۈشىدۇ. بۇنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۈچۈن كۈندىلىك تۇرمۇشتا كۆزنىڭ ئەتراپىغا قورۇق چۈشۈشنىڭ ئالدىنى ئېلىش ۋە ئۇنى داۋالاشقا ئەھمىيەت بېرىش كېرەك.

(1) كۆزنىڭ قۇيرۇقى ۋە ئاستىنقى قاپاققا دائىم كۆز مېيى ۋە تېرىنى ئاسراش يۈز مېيى سۈرۈپ، تېرىنىڭ نەملىكىنى ساقلاش كېرەك.

(2) تاماكا چەكمەسلىك كېرەك. تاماكا چەككەندە ئادەمنىڭ

كۆزى قىسىلىپ، كۆز ئەتراپىدىكى تېرىلەر قورۇلىدۇ. بۇنداق ئەھۋال داۋاملىشىۋەرسە، كۆز ئەتراپىدا ھۆسنىگە تەسىر يەت-كۈزىدىغان قورۇقلار پەيدا بولىدۇ. تاماكا ئىسى تەركىبىدىكى زەھەرلىك ماددىلار تېرىگە زىيان قىلىپ، تېرىنىڭ ئېلاس-تىكىلىقىنى يوقىتىدۇ، نەتىجىدە ئاستىنقى قاپاقنىڭ خال-تىلىشىپ قېلىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

(3) ياستۇقنى ئېگىزرەك قويۇپ يېتىش كېرەك.

ياستۇقنى ئېگىزرەك قويۇپ ياتقاندا ياخشى ئۇخلىغىلى بولۇپلا قالماي، يۈز تېرىسىدىكى قاننىڭ ئايلىنىشى ياخشىلىنىدۇ. بۇنىڭ بىلەن كۆز ئەتراپىغا ئاسان قورۇق چۈشمەيدۇ. (4) جۇيخۇا گۈلىدە چاي دەملەپ ئىچىش كېرەك.

جۇيخۇا گۈلىنىڭ سالامەتلىككە پايدىسى بار. ئۇ جىگەرنىڭ خىزمىتىنى ياخشىلاپ، كۆزنى روشەنلەشتۈرىدۇ. ئىششىقنى ياندۇرۇپ، زەھەرنى قايتۇرىدۇ. ئەگەر كۆزنىڭ ئەتراپى ئىششىپ قىزىرىپ قالسا، قۇرۇتۇلغان سېرىق جۈي-خۇا گۈلىدىن 10 گرامنى چاي دەملەپ ئىچسە، ياخشى مەد-پەئەت قىلىدۇ.

(5) ياڭيۇنى ئېزىپ كۆزگە چاپلاش كېرەك. ئالدى بىلەن

بىر تال ياڭيۇنى ئاقلاپ پاكىز يۇيۇپ، يۇمشاق سوقۇش كېرەك. ئاندىن بىر پارچە تازىلانغان داكىمدىن خالتا تىكىپ، سوقۇلغان ياڭيۇنى سېلىپ ئاغزىنى چىڭ باغلاپ، كۆزنى

يۇمۇپ ئۈستىگە 5 ~ 10 مىنۇت قويۇپ ئېلىۋەتسە، ئىششىقنى ياندۇرۇپ كۆزنى روشەنلەشتۈرىدۇ.

(6) يىغلىغاندا كۆزنى تولا ئېيتماسلىق، ئۇۋۇلماسلىق كېرەك. قاپاق ۋە كۆز ئەتراپىنىڭ تېرىسى ئىنتايىن نېپىز ھەمدە ئاجىز بولىدۇ. شۇڭا، يىغلىغاندا كۆزنى قاتتىق ئېيتسا، ھەم ئۇۋۇلسا كۆز ئەتراپىغا ئاسان قورۇق چۈشۈپ كېتىدۇ.

قاپاققا قورۇق چۈشۈرمەسلىك ئۈچۈن، يۇقىرىقى ئۇسۇللارنى قوللىنىش بىلەن بىللە، كۆزنىڭ تازىلىقىمۇ ئالاھىدە ئەھمىيەت بېرىش كېرەك.

8. قورۇق يوقىتىشنىڭ ئەڭ ئۈنۈملۈك

ئۇسۇلى نېمە

قورۇق يوقىتىشنىڭ ئەڭ ياخشى ئۇسۇلى يۈزنى ئۇۋۇ-لاش. يۈزنى ئۇۋۇلغاندا يۈز مۇسكۇللىرىنىڭ كېرىلىش كۈچىنى يۇقىرى كۆتۈرۈپ، قورۇقنى يوقاتقىلى، قېرىشنى كېچىكتۈرگىلى بولىدۇ. ئۇۋۇلاش ئۇسۇلى توغرا بولسا ھەم ئۈزۈنچە داۋاملاشتۇرسا، كۆڭۈلدىكىدەك ئۈنۈمگە ئېرىشكەنلى بولىدۇ.

ئۇۋۇلغاندا قولنىڭ بارماقلىرى تېرە ۋە تېرە

توقۇلمىلىرى ئۈستىدە بارماق ھەرىكىتىگە ئەگىشىپ ھەردە كەلتىلەلەيدىغان بولۇشى كېرەك. ئۇۋۇلاپ بولغاندىن كېيىن يۈزنى 30°C لۇق ئىسسىق سۇ بىلەن يۇيۇۋەتسە ئۈنۈمى تېخىمۇ يۇقىرى بولىدۇ. بىراق، سوپۇن ئىشلەتمەسلىك لازىم. يۈزنى ئاساسەن سەھەردە ياكى كەچتە ئۇۋۇلسا ياخشى. ئادەتتە ئۇۋۇلاش ۋاقتى 10 مىنۇتتىن ئېشىپ كەتمەسلىكى لازىم. كونكرېت ئۇسۇلى تۆۋەندىكىچە:

1. ئاۋۋال پېشانىدىن باشلاپ، ئىككى قولىنىڭ ئوتتۇرا بارمىقىنى تۈز سىزىق بويىچە چاچ يامىسى (ئايرىمىسى) بىلەن پاراللېلاشتۇرۇپ قويىمىز. ئاندىن قولىنى ئىككى قۇلاق تەرەپكە بېسىپ ئىتتىرىپ ئۇۋۇلايمىز.

2. ئىككى باش بارماقنىڭ كەينى بىلەن كۆز چانقىنى ئىچىدىن سىرتقا ئۇۋۇلاپ، كۆز قۇيرۇقى ئارقىلىق چېكىدىن ئۆتۈپ، قۇلاق تۈۋىگىچە قايتا-قايتا 8 ~ 10 قېتىم ئۇۋۇلايمىز. يەنە كۆز چانقىدىن باشلاپ، مۇشۇ تەرىقىدە 8 ~ 10 قېتىم تەكرارلايمىز.

3. ئىككى باش بارماقنىڭ كەينى بىلەن بۇرۇن قاڭشىرىدىن بۇرۇن ئۈچىغا قاراپ، لەۋ بۇرجىكىگىچە 8 ~ 10 قېتىم ئۇۋۇلايمىز.

4. ئىككى قولىنىڭ ئوتتۇرا بارمىقى بىلەن قۇلاق ئارقا مۇسكۇلىدىن تارتىپ، مەڭز مۇسكۇلىنى بويلاپ لەۋ

بۇرچىكىگىچە 8 ~ 10 قېتىم ئۇۋۇلايمىز.

5. كۆزىمىزنى ئوڭ - سولغا 4 ~ 5 قېتىم ئايلاندۇرۇپ، يەنە ئالدى تەرەپكە بىر ئاز تىكىلىپ قارىغاندىن كېيىن كۆزنى يۇمىمىز. ئىككى قولنىڭ ئوتتۇرا بارمىقى بىلەن كۆز ئالمىسىنى بېسىپ، يېنىك - يېنىك بىر مىنۇت تەۋە رېتىمىز.

9. كۆز ئەتراپىنى ئاسراش ئۇسۇلى

كۆز ئەتراپىدىكى تېرە ناھايىتى يۇمران ۋە سەزگۈر بولۇپ، يۈز تېرىسىگە قارىغاندا ئوڭاي قورۇق چۈشۈپ كېتىدۇ. شۇڭا، كۆز ئەتراپىنى ئاسراشنى ئۆگىنىۋېلىش لازىم. بۇنىڭ ئۈچۈن:

كۆزگە گىرىم قىلغاندا چوقۇم كەچتە پاكىز يۇيۇپ، سۈركەلگەن گىرىمنى چىقىرىۋېتىش، ھەرگىز كۈچەپ يۇماسلىق، (گىرىم يۇيۇش سۇيۇقلۇقى بىلەن يۇيۇش) تېرىنىڭ جىجىلىپ كېتىشىدىن ساقلىنىش لازىم.

كۆز ئەتراپىغا ئىشلىتىدىغان سۈرمە ۋە باشقا گىرىم بۇيۇملىرىنىڭ سۈپىتى ناھايىتى ئىشەنچلىك بولۇش كېرەك. چۈنكى سۈپەتسىز گىرىم بۇيۇملىرى كۆزنى قىزارتىپ، ئوڭاي يۇقۇملاندۇرۇپ، ھەر خىل كۆز كېسەللىكلىرىنى پەيدا

قىلىدۇ.

كۆز ئەتراپىنى يۈز تېرىسىنى ئاسرىغاندىنمۇ بەكرەك ئاسراش كېرەك. چۈنكى كۆز ئەتراپىدىكى تېرە ئىنتايىن قۇرغاق ۋە سۇ تەركىبى ئاز بولىدۇ. شۇڭا، كۆز ئەتراپىنى ئاسراش مېيىنى چوقۇم ئىشلىتىش لازىم.

كۆز ئەتراپىنى ئاسراش مېيىنى سۈرگەندە، ئۈستىدىكى قاپاققا ئىچىدىن سىرتىغا چەمبىرەك شەكلىدە، ئاستىنقى قاپاققا سىرتىدىن ئىچىگە قارىتىپ تەكشى، يېنىك سۈرۈش لازىم.

10. كۆز چانقى قارىداپ قېلىشنى يوقىتىش ئۇسۇلى

قانداقتۇر بىر سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن، بەزى كىشىلەرنىڭ كۆز چانقى (چۆرىسى) قارىداپ قېلىپ، تولىمۇ سەت كۆرۈنىدۇ. بولۇپمۇ ئاياللاردا تېخىمۇ شۇنداق. ئەمما بۇنداق ئەھۋال كۆرۈلسە كېرەك يوق. بۇنىڭ ئۈچۈن قوللىنىشقا بولىدىغان مۇنداق ئاددىي ئىككى خىل ئۇسۇل بار:

1. چاينى دەملەپ بولغاندىن كېيىن، شامىسىنى نېپىز رەختكە ئوراپ كۆزنىڭ قارىدىغان جايىغا يېقىپ بەرسە، چا-
ناقىتىكى قارا بارا- بارا يوقىلىدۇ.

2. ياڭيۇنى يالپاقلاپ، كۆزنىڭ قارىدىغان جايىغا يېقىپ بەرسىمۇ چاناقتىكى قارا بارا- بارا يوقىلىدۇ.

11. كۆزنىڭ ئەتراپىدىكى قارا چەمبىرەكنى يوقىتىش ئۇسۇلى

1. ۋىتامىننىڭ يېتىشمەسلىكى كۆزنىڭ ئەتراپىغا قارا چەمبىرەك پەيدا قىلىدىغان سەۋەبلەرنىڭ بىرى. شۇڭا، كۈندىلىك تۇرمۇشتا، ۋىتامىن E ۋە ۋىتامىن A بولغان سەۋە، تۇخۇم سېرىقى، ھەر خىل پۇرچاق، كۈنجۈت قاتارلىق يېمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلىپ تۇرۇش كېرەك.

2. ئوچۇق- يورۇق، خۇشال- خۇرام يۈرۈشكە دىققەت قىلىش كېرەك. چۈنكى كەيپىيات ياخشى بولمىسا ئادەم ئا- سان چارچاپ، قان تومۇرلارنىڭ يىغىلىش ئىقتىدارى تۆۋەن- لەپ كېتىدۇ- دە، كۆزنىڭ ئەتراپىدا قارا چەمبىرەك پەيدا بولىدۇ. كەيپىيات نورمال ئەھۋالدا قاننىڭ ئايلىنىشى تېز- لىشىدۇ. تېرە پارقىراپ قىزىرىپ تۇرىدۇ. شۇڭا، دائىم خۇ- شال يۈرۈش كېرەك.

3. كېچىسى ئوبدان ئۇخلاش، ھازاق ئىچمەسلىك، تاماكا چەكمەسلىك. تۇرمۇش رىتىمىنىڭ تەرتىپلىك بولۇشىغا كاپالەتلىك قىلىش، كۆپرەك ھەرىكەت قىلىپ بېرىش

كېرەك. مۇشۇنداق قىلغاندىلا قاننىڭ ئايلىنىشى ياخشىلىنىپ، مۇسكۇللارنىڭ ئېلاستىكىلىقى ئېشىپ، قارا داغلار ئازلايدۇ.

4. جۇڭگوچە داۋالاشتا، كۆز ئەتراپىدا قارا چەمبىرەكنىڭ پەيدا بولۇشى يۈرەكنىڭ ئاجىزلاپ كەتكەنلىكىدىن بولىدۇ، دەپ قارىلىدۇ. شۇڭا، بۆرەكنى قۇۋۋەتلەندۈرىدىغان دورىلارنى يەپ بەرگەندە، كۆزنىڭ ئەتراپىدىكى قارا چەمبىرەكنى يوقاتقىلى بولىدۇ.

12. كۆز ئەتراپى قارىداپ قېلىشنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۇسۇلى

كۆز ئەتراپىدىكى تېرە ئىنتايىن نازۇك بولىدۇ. بۇنىڭدىن سىرت، تاماكا چېكىش، ئۇيقۇغا قانماسلىقمۇ كۆز ئولتۇرۇشۇپ، ئەتراپى قارىداپ قېلىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. بۇ خىل ئەھۋالدىن قۇتۇلۇش ئۈچۈن، ئالدى بىلەن كۆز ئەتراپى قارىداپ قېلىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغان سۈيىيەكتىپ مەنبەنى يوقىتىش كېرەك. ئىككىنچىدىن، ۋاقىتلىق ئالدىنى ئالسىمۇ بولىدۇ. تۆۋەندىكى بىرقانچە خىل ئۇسۇللار بىلەن ۋاقىتنىچە داۋالىغىلى بولىدۇ، سىناپ كۆرۈڭ:

ئىسسىق تۇخۇم بىلەن ئۇۋۇلاش. تۇخۇم پوستىنى سويۇۋېتىپ لۆڭگىگە ئوراپ، كۆزنىڭ تۆت ئەتراپىنى تۇخۇم يۆگىگەن لۆڭگە بىلەن ئۇۋۇلاپ بەرسە، قاننىڭ ئايدىلىنىشىنى تېزلەتكىلى بولىدۇ. دىققەت قىلىش كېرەككى، تۇخۇمنى ئىشلىتىپ بولغاندىن كېيىن يېمەسلىك كېرەك.

ياڭيۇنى ياپىلاقلاپ كېسىپ كۆزگە چاپلاش. بىخ سۈرمىگەن ياڭيۇنى پاكىز يۇيۇپ، پوستىنى ئاقلاپ، 2mm قېلىنلىقتا ياپىلاقلاپ كېسىپ، كۆزگە چاپلاپ 5 مىنۇت تۇرغۇزغاندىن كېيىن سۈزۈك سۇ بىلەن يۇيۇۋېتىش كېرەك. ئىشلىتىلگەن ياڭيۇنى يېيىشكە بولمايدۇ.

ئالمنى ياپىلاقلاپ كېسىپ كۆزگە چاپلاش. شەربەت مىقدارى يۇقىرى بولغان ئالمنى پاكىز يۇيۇپ ياپىلاقلاپ توغرىغاندىن كېيىن، كۆزگە چاپلاپ 15 مىنۇت تۇرغۇزغاندىن كېيىن يۇيۇۋېتىش كېرەك. ئىشلىتىلگەن ئالمنى يېيىشكە بولمايدۇ.

چاي شامىسىنى كۆزگە چاپلاش. چاي دەملىنىپ بولغاندىن كېيىن، شامىسىنى سۈزۈۋېلىپ، خالىغا سېلىپ كۆزگە تۇتۇپ بەرسە بولىدۇ.

13. كۆز ئەتراپىدىكى قورۇقنىڭ ئالدىنى ئېلىش ۋە ئۇنى يوقىتىش ئۇسۇلى

كۆزنىڭ ئەتراپىدىكى قورۇقلارنى يوقىتىش ۋە قورۇق

چۈشۈشنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۇسۇللىرى كۆپ بولسىمۇ،
ئاساسلىقلىرى تۆۋەندىكىلەردىن ئىبارەت:

1. كۆز مېيى ياكى تېرىنى يۇمرانلاشتۇرۇش مەلەمە-
مىنى سۈركەپ، كۆز ئەتراپىدىكى تېرىنىڭ نەمخۇش تۇ-
رۇشىغا كاپالەتلىك قىلىش، تېرىنى يۇمشىتىپ، قۇرغاق-
لىشىشنىڭ ئالدىنى ئېلىش كېرەك.

2. ياخشى ئۇخلىيالمى قاپاق ئىششىپ قېلىشنىڭ
ئالدىنى ئېلىش ئۈچۈن، ياستۇقنى مۇۋاپىق ئېگىزلىكتە
قويۇش كېرەك. بۇ يۈز قىسمىدىكى تېرىدە قان ئايلى-
نىشنىڭ ياخشىلىنىشىغا پايدىلىق.

3. جۇيخۇا گۈلىدىن ياسالغان ئىچىملىكلەرنى كۆپ
ئىچىپ بېرىش كېرەك. جۇيخۇا گۈلىنىڭ جىگەرلىك ياخ-
شىلاش، كۆزنى روشەنلەشتۈرۈش، ئىششىق قايتۇرۇش، زە-
ھەر ياندۇرۇش رولى بار. ئەگەر كۆزنىڭ ئەتراپىدىكى تېرى
سەل قىزىرىپ ئىششىپ قالغان بولسا، ئون گرام سېرىق
جۇيخۇا گۈلىنى قاينىتىپ ئىچسە تېز ئۈنۈم بېرىدۇ.

4، ياڭيۇ سۈيىنى كۆزگە تېڭىش كېرەك. بىر دانە
ئاققانغان ياڭيۇنى ئېزىپ، داكىغا ئوراپ، كۆز ئەتراپىدىكى
تېرىگە بەش مىنۇتتىن ئون مىنۇتقىچە تېڭىش كېرەك.
بۇ ئۇسۇلنىڭ ئىششىقنى ياندۇرۇش، كۆزنى روشەنلەشتۈ-
رۈش رولى بار.

14. كۆز قۇيرۇقىدىكى قورۇقنى يوقىتىشنىڭ ئەپچىل تەدبىرلىرى

1. كۈندە كەچتە بىر قېتىم تەڭ مىقداردىكى يېڭى كالا سۈتى بىلەن ھەسەلنى ئارىلاشتۇرۇپ، كۆز قۇيرۇقىدىكى قورۇق ئاسان پەيدا بولىدىغان يەرگە سۈركەپ، ئۈچ مىنۇت ئۇ-ۋۇلاپ، 15 مىنۇتتىن كېيىن يۇيۇۋېتىش كېرەك.
2. كۆزنىڭ قۇيرۇقىنى ئالقان بىلەن يېنىك شاپىلاقلاش ئارقىلىق قان ئايلىنىشىنى ياخشىلاپ، ماددا ئالمىشىش ئىقتىدارىنى كۈچەيتسە، قورۇق پەيدا بولۇشنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ.
3. كۆزنى يۇمۇۋېلىپ، كۆز ئەتراپىنى 20 قېتىم ئۇۋۇ-لاپ بېرىش كېرەك.

15. كۆز ئەتراپىدىكى قورۇقنى يوقىتىشنىڭ ئەپچىل چارىلىرى

1. نامۇۋاپىق ئادەتنى يوقىتىش. مەسىلەن: كۆزىڭىزنى قىسىپ تۇرۇپ كىتاب ئوقۇماڭ. دائىم كۆزىڭىزنى چىمىلا-دىتىپ يۈرمەڭ. قاپقىڭىز ئىشىپ قالغاندا سەل قارىماي.

ۋاقتىدا تەكشۈرتۈڭ. ئەگەر ئورۇقلىماقچى بولسىڭىز بىراقلا ئورۇقلاپ كەتمەي، ئاستا-ئاستا ئورۇقلاش ئۇسۇلىنى قوللىنىڭ. چۈنكى ئېغىرلىق بىراقلا چۈشۈپ كەتسە، تېرە بەدەدەدىكى مايلىرىنىڭ تېز سۈرئەتتە ئازىيىشىغا ماسلىشالماي، قورۇق تېخىمۇ كۆپىيىپ كېتىدۇ. گىرىم قىلغان، گىرىم يۇغان ۋاقتىڭىزدا تېرىڭىز ئېھتىياجلىق بولغان سۇنى ۋاقىتىدا تولۇقلاشقا دىققەت قىلىڭ. بولمىسا قورۇق تېخىمۇ كۆپىيىپ كېتىدۇ.

2. كۆز ھەرىكىتىنى داڭىم ئىشلەپ بېرىڭ. بىر خىل كۆز ھەرىكىتى كۆزنىڭ تۆت ئەتراپىدىكى تېرىنىڭ ئېلاستىكىلىقىنى ئاشۇرۇپ، قورۇق چۈشۈشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. مەسىلەن: كۆزنى يوغان ئېچىپ، بىر قانچە سېكۇنت تۇرۇڭ، ئاندىن ئاستا-ئاستا يۇمۇپ ئاستىنقى ۋە ئۈستۈنكى كىرىپكەلەر جۈپلەشكەنگە قەدەر داۋاملاشتۇرۇڭ. بۇ ھەرىكەتلەر سىلىق ۋە رېتىملىق بولۇشى، بەش قېتىم تەكرارلىنىشى كېرەك.

3. ئۆزىڭىزگە ماس كېلىدىغان كۆز مەلھىمىنى تاللاپ ئىشلىتىڭ. بۇ خىل كۆز مەلھىمى كۆز ئەتراپىدىكى تېرە ئېھتىياجلىق بولغان ئوزۇقلۇق ۋە سۇ مىقدارىنى تولۇقلاپ، تېرىنى ياخشىلايدۇ. ئەمما قالايمىقان سۈرۈشكە بولمايدۇ. توغرا ئۇسۇل: ئالدى بىلەن نامىز بارماققا ئازراق مەلھىم

تېمىتىپ، يەنە بىر نامسىز بارماق بىلەن تەكشى يېيىتىش، ئاندىن كۆزنىڭ تۆت ئەتراپىغا سۈرتۈپ، يۇمىلاق شەكىلدە يېنىككىنە ئۇۋۇلاش، 5~6 قېتىم ئايلاندۇرۇش كېرەك.

16. يۈزگە قورۇق چۈشۈشنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۇسۇلى

1. ھوردىتىش: ئىسسىق سۇدا يۈز يۇغاندا، ئالدى بىلەن داسنى لۆڭگە بىلەن يېپىپ تۇرۇپ، يۈزنى ھوردىتىش لازىم. بۇنىڭ قاننىڭ ئايلىنىشىنى ئىلگىرى سۈرۈش، سۇ تولۇقلاشقا پايدىسى بار.
2. تېرىسى يىرىك، قورۇق باسقان بولسا، سېرىق پۇر-چاقنى قاينىتىپ، سۈيىنى كەچلىك ئۇخلاشتىن ئىلگىرى قول ۋە يۈزگە سۈرتسە بولىدۇ.

17. پېشانىگە مۇددەتتىن بۇرۇن چۈشكەن قو-رۇقنى يوقىتىش ئۇسۇلى

پېشانىڭىزغا مۇددەتتىن بۇرۇن قورۇق چۈشكەندە، بۇ-نىڭدىن قايغۇرۇپ قوشۇمىڭىزنى تۇرۇۋەرسىڭىز قورۇق تې-خىمۇ چوڭقۇرلىشىپ كېتىدۇ. ئەگەر ئۆيدە ئارام ئالغان

چېغىڭىزدا پېشانىڭىزغا تېرىنى ئاسرايدىغان مايلىق مەل-
ھەملەرنى سۈرتۈپ، ئۈستىگە پاكىز لاتا قەغىزىنى تەكشى
چاپلاپ، تۆپىسىنى داكا بىلەن مەھكەم ئوراپ قويىسىڭىز
(ۋاقىت قانچە ئۇزاق بولسا ئۈنۈمى شۇنچە ياخشى بولىدۇ)
قورۇق يوقىلىپ كېتىدۇ. بۇ ئۇسۇلنى ئاز دېگەندە 15 ~ 20
قېتىم داۋاملاشتۇرىشىڭىز شەرت.

18. يۈزدىكى قورۇقنى يوقىتىشنىڭ چارىلىرى

ئۇخلاش ئالدىدا دوختۇرخانىلاردا ئىشلىتىلىدىغان داكا
بىلەن تېرىنى تېگىش يەنى بۇرۇننىڭ ئۈستى، قاش، كۆز
ئارىلىقىنى «X» شەكلىدە تېگىش. بۇنداق قىلغاندا كېچە-
دىكى «ئىپادە قورۇقى» دىن ساقلانغىلى بولىدۇ. بۇ ئاڭلىد-
ماقتا غەلىتە ئىشتەك بولسىمۇ، ئەمما سىناپ كۆرۈشكە
ئەرزىيدۇ.

ياستۇقنىڭ قېپىنى تاۋارغا ئۆزگەرتىش. بۇنداق قىل-
غاندا چاچ چۇۋۇلۇپ كەتمەيدۇ. يۈزمۇ بېسىلىپ كەتمەيدۇ-
دە، تەبىئىي ھالدا قورۇق پەيدا بولىدىغان ئىمكانىيەتمۇ ئاز
بولىدۇ.

يۈزنى يۇيۇپ بولغاندىن كېيىن، ئۇۋۇلاش مېيىنى

سۈركەپ ھورداتقۇدا يۈزنى 15 مىنۇت ھورداش بىلەن بىرگە ئۇۋۇلاشنى بىرلەشتۈرۈش كېرەك. ھەر ھەپتىدە 1 دىن 2 قېتىمغىچە داۋاملاشتۇرسا، بىر مەزگىلدىن كېيىن تېرە سىلىق ۋە پارىقراق بولۇپ كېتىدۇ.

ئەتىگەندە ئاچ قورساققا بىر ئىستاكىن ھەسەل سۈيى ئىچىپ بەرسە، قورۇقنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ. شۇنداقلا زەھەرنى چىقىرىدۇ. ئۇزۇن مۇددەت داۋاملاشتۇرسا، ئۈنۈمى نا- ھايىتى ياخشى بولىدۇ.

ئالدىنقى كۆپرەك يېمىش ياكى ئالدىنقى چاناپ سۈت بىلەن قاينىتىپ ئوماچ قىلىپ، يۈزگە سۈركەپ يۈز مەلھىمى ئورنىدا ئىشلىتىش. ئۇنىڭ تەركىبىدىكى مول مېۋە كىسلە- تاسى تەركىبلىرىنى تېرە پۈتۈنلەي سۈمۈرۈپ، تېرىنىڭ ساغلام ۋە پارىقراقلىقىنى ساقلايدۇ، قورۇقنى ئازايتىدۇ.

19. قورۇق چۈشۈشنى ئوزۇقلۇق ئارقىلىق داۋالاش ئۇسۇلى

ئوزۇقلۇق ئارقىلىق قورۇقنى مەلۇم دەرىجىدە يوقاتقىلى ياكى قورۇق چۈشۈشنى كېچىكتۈرگىلى بولىدۇ.

(1) بەزى يېمەكلىكلەردە ئالاھىدە بىر خىل ماددا بولۇپ

بۇ خىل ماددا تېرىنىڭ قېرىش جەريانىنى ئاستىلىتىش، ئېلاستىكىلىق تالانى كۈچەيتىش ئارقىلىق قورۇقنى يوقىتىش ياكى ئازايىشقا ياردەم بېرىدۇ. مەسىلەن: تەركىبىدە سۇلفات كىسلاتالىق كۆمۈرچەك ماددىسى (ھوندروئىتىن سۇلفات) مول بولغان توخۇ تېرىسى، بېلىقنىڭ قاننى ۋە بېلىقنىڭ بېشى قاتارلىق يېمەكلىكلەر؛ تەركىبىدە يادرو كىسلاتاسى مول بولغان بېلىق، رال، ھايۋانات جىگىرى، ئېد-چىتقۇ، موگو، مۇئېر ۋە گۈل چېڭى قاتارلىق يېمەكلىكلەر. سۇلفات كىسلاتالىق كۆمۈرچەك ماددىسى ئېلاستىك تالالارنىڭ ئەڭ مۇھىم تەركىبىي قىسمى بولۇپ، ئۇ ئېلاستىكىلىق تالالارنى كۈچەيتىۋېتىدۇ. يادرو كىسلاتاسى بىر خىل ھاياتلىق ئۇچۇر ماددىسى بولۇپ، ئۇ تېرىنىڭ قېرىشىنى ئاستىلىتىدۇ. تېرىنى ساغلاملاشتۇرۇپ، چىرايىنى نۇرلاندۇرىدۇ. مەلۇماتلاردىن قارىغاندا، ئايال كىشى كۈنىگە يادرو كىسلاتاسىدىن 800 مىللىگرام، ۋىتامىن C دىن ئىككى گرام ئىچىپ بەرگەندە، تۆت ھەپتىدىن كېيىن قورۇقلار كۆرۈنەرلىك ئازلاپ، قېرىلىق داغلىرىنىڭ بىر قىسمى يوقالغان. ئەسلىدىكى قۇرغاق، يىرىك تېرە ئۆزگىرىپ سېلىقلاشقان. ۋىتامىن C، يادرو كىسلاتاسىنىڭ سۈمۈرۈلۈشىنى ئىلگىرى سۈرىدۇ. شۇڭا، تەركىبىدە يادرو كىسلاتاسى بولغان يېمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلغاندا، ۋىتامىن C نىمۇ قوشۇپ ئىچىش ياكى

تەركىبىدە ۋىتامىن C مول بولغان كۆكتات، مېۋە - چېۋە قاتارلىق يېمەكلىكلەرنى كۆپرەك ئىستېمال قىلىش كېرەك.

ئۇنىڭدىن باشقا، قېتىق تەركىبىدە ھىدروكسىدلىق كىسلاتا ماددىسى بولۇپ، ئۇ تېرىنىڭ يېپىشقاق پوستلاق قىسمىنى بوشاشتۇرالايدۇ. ئۆلگەن ھۈجەيرىلەرنى چىقىرىپ تاشلاپ، ماددا ئالمىشىشنى راۋان قىلدۇ ھەمدە قورۇقنى ئازايتىدۇ. گۆشنىڭ سىرتقى پەردىسى سۇ ساقلاش ئىقتىدارى ئاجىزلاپ كەتكەن توقۇلما ھۈجەيرىلىرىنىڭ ھاياتى كۈچىنى نورماللاشتۇرۇش ھەمدە يېلىمىسىمان ئاقسىلنىڭ ئىشلىنىپ چىقىشىنى ئىلگىرى سۈرۈش ئارقىلىق مۇسكۇل ۋە تېرىلەرنى نەمخۇشلاشتۇرۇپ، قورۇقنى چېكىندۈرىدۇ.

(2) ۋەتەن تېبابىتىدە بەزى تەجرىبە قىلىنغان رېتسېپلار بولۇپ، ئۇزاق يىللىق ئەمەلىيەت ئارقىلىق ئۇنىڭ قورۇقنى ياندۇرۇپ، چىرايىنى گۈزەللەشتۈرۈش رولى بارلىقى ئىسپاتلاندى. تۆۋەندە بۇ رېتسېپلاردىن بىرنەچچىسى تونۇشتۇرۇلىدۇ:

① قوي گۆشى بىر كىلوگرام، داڭگۈي، ئاق چوغلۇق، پىششىق ئىگىرسۇناي ۋە كەترانىڭ ھەرقايسىسىدىن 25 گرام، خام زەنجىۋىل ئۈچ گرام، گۈرۈچ 300 گرام، بۇلارنى

بىرلىكتە قاينىتىپ دورىلىق تاام تەييارلاپ، تەمىنى تەڭ-
شەپ، ئاچ قورساق ھالەتتە ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.
② ئالقات 50 گرام (يانجىلىدۇ)، خام ئەگرسۇناي 30
گرام، كەندىر ئۇرۇقى 50 گرام ئېلىنىدۇ. ئاۋۋال كەندىر
ئۇرۇقى سۇدا قاينىتىپ پىشۇرۇلىدۇ. ئاندىن ئالقات، خام
ئەگرسۇناي بىلەن بىرگە داڭغا ئوراپ، 500 گرام ھاراققا
بىر ھەپتىدىن ئارتۇق چىلىنىدۇ ھەمدە ھەر كۈنى مۇۋاپىق
مىقداردا ئىچىلىدۇ.

20. قورۇق چۈشۈشنى يەرلىك ئورۇنلۇق داۋالاش ئۇسۇلى

يەرلىك ئورۇننى (قورۇق چۈشكەن ئورۇننىڭ ئۆزىنى)
داۋالاش، قورۇق يوقىتىشتىكى ئۈنۈملۈك ئۇسۇل ھېسابلى-
نىدۇ. بۇنىڭدا تۆۋەندىكى بىرقانچە خىل ئۇسۇل قوللىنىلىدۇ:
(1) قورۇقنى خىمىيىلىك دورا ئارقىلىق سۈيۈپ چۈ-
شۈرۈۋېتىش. بۇ ئۇسۇل چىرىتىپ داۋالاش دەپمۇ ئاتىلىدۇ.
فېنول (石碳酸)، توڭلىتىلغان سىركە كىسلاتاسى
(冰醋酸)، ئۈچ خىللىرى سىركە كىسلاتاسى (三氯醋酸)
قاتارلىق دورىلاردىن خالىغان بىر خىلنى قورۇق چۈشكەن

ئورۇنغا سۈرتكەندە، توقۇلما ھۈجەيرىلىرى ئۇيۇشۇپ قاتتىق-لىشىدۇ ھەمدە قاقچ باغلاپ، ئەڭ ئاخىرىدا شۇ ئورۇندىكى قورۇق چۈشكەن تېرە سويۇلۇپ چۈشۈپ كېتىدۇ. بۇ ئۇسۇل ئىنچىكە قورۇقلارنى چۈشۈرۈشكە مۇۋاپىق كېلىدۇ. داۋالاندغاندىن كېيىن ئالتە ئايغىچە ئاپتاپقا قاقلىنىشتىن ساقلىنىش تەلەپ قىلىنىدۇ. بۇ ئۇسۇلنىڭ بەلگىلىك خەتىرى بولۇپ، كۆپ ساندىكى كىشىلەر ئانچە خالاپ كەتمەيدۇ.

(2) سىرتتىن دورا ياسالغىلىرى ۋە سىناق رېتسېپلىق دورىلارنى ئىشلىتىش. بۇ ئۇسۇل ئاددىي ۋە قولايلىق بولۇپ، نۇرغۇن كىشىلەرگە مۇۋاپىق كېلىدۇ. داۋالاش ئۈنۈمى ئادەمگە بېقىپ ئوخشاش بولمايدۇ. تۆۋەندە كۆپ ئىشلىتىلىدىغان بىر نەچچە رېتسېپ تونۇشتۇرۇلىدۇ:

① تۇخۇم سېرىقى 10 ~ 15 گرام، ئۆرۈك مېغىزىنىڭ پوستى 50 گرام، كامفورا مېيى بىر تېمىم، گلىتسېرىن ۋە ئىسپىرتتىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىنىدۇ ھەمدە ئارىلاشتۇرۇلۇپ مەلھەم قىلىنىپ، يۈزگە سۈرتۈپ بېرىلىدۇ.

② تۇخۇم سېرىقى، زەيتۇن يېغى ۋە فوسفورلۇق ماي ئارىلاشتۇرۇپ، يۈزگە سۈرتۈپ بېرىلىدۇ.

③ تۇخۇمنىڭ ئېقىغا لىمون شەرىپتى ئارىلاشتۇرۇپ، مۇۋاپىق قويۇقلۇقتا مەلھەم تەييارلىنىپ، يۈزگە چېپىلىدۇ.

④ بىر دانە تۇخۇمغا بىر قوشۇق سۈت پاراشوكى ۋە بىر

قوشۇق ياخشى ھەسەل ئارىلاشتۇرۇلۇپ، يۈزگە چېپىلىدۇ.

⑤ سېرىق پۇرچاق مېيى، پۇرچاق شىرنىسى، فوسفور-لۇق ماي ۋە ۋىتامىن A ، D لاردىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ ئارىلاشتۇرۇلۇپ، سۈنئىي قايماق تەييارلىنىدۇ ھەمدە يۈزگە سۈرتۈپ بېرىلگەندە، تېرىنى يۇمشىتىپ، قورۇقنى ئازايتىدۇ ياكى يوقىتىدۇ.

⑥ سۇ ياكى سۈتكە ئىستېمال قىلىنغان ئېچىتقۇ ۋە ۋىتامىن E نى قوشۇپ ئارىلاشتۇرۇپ يۈزگە چېپىپ بەرگەندە، تېرىنى چىڭىتىپ، قورۇقنى ئازايتىدۇ.

⑦ پىياز شىرنىسى، گۈلسامساق، پارافىن ۋە ھەسەلدىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ پەس ئوتتا قىزدۇرۇلىدۇ، ئاندىن سوۋۇتۇپ مەلھەم ھالەتكە كەلتۈرۈلىدۇ. بۇ مەلھەمنى ھەر كۈنى يۈزنى يۇيۇپ بولغاندىن كېيىن چېپىپ، ئون مىنۇتتىن كېيىن پاكىز يۇيۇۋېتىش لازىم. مۇشۇنداق قىلىشنى داۋاملاشتۇرۇپ بەرگەندە قورۇق تەدرىجىي يوقىلىدۇ.

⑧ يالىپۇز، قارىكۆز بەدىيان، پاقىيوپۇرماق ۋە جۇيخۇا گۈلى قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىنىدۇ ھەمدە بۇلار سۇدا قاينىتىلىدۇ. سوۋۇپ ئىلمان ھالەتكە كەلگەندىن كېيىن، بۇ دورىلىق سۇغا ئون قات داكا چىلىنىپ يۈزگە تېگىلىدۇ. بۇ ھال ئىككى كۆز چىڭ يۇمۇلۇپ، يېرىم سائەت كېچە داۋاملاشتۇرۇلىدۇ. ئاندىن يۈز ئىلمان سۇدا پاكىز

يۇيۇلۇپ، يۈزگە ئازراق ئۇپا سۈرتۈپ قويۇلىدۇ. بۇ ئۇسۇل چوڭراق قورۇقلارغا ئىشلىتىلىدۇ.

⑨ بىر دانە تۇخۇم سېرىقىغا بىر قوشۇق قېتىق، يېرىم قوشۇق ھەسەل ، ئازراق ئاق ئۇن ئارىلاشتۇرۇلۇپ يۈزگە چېپىلىدۇ، 15 مىنۇتتىن كېيىن يۇيۇۋېتىلىدۇ. بۇ ئۇسۇلنى داۋاملاشتۇرغاندا تېرە يۇمرانلىشىپ، قورۇق ئازلايدۇ.

(3) ئالاھىدە ياسالغان دورىنى يەرلىك ئورۇنغا ئۆكۈل قىلغاندا، يۈز تېرىسىنىڭ بىر تەرىپى پۇرلىشىدۇ. ياستۇق ئېگىز قويۇلسا، يۈز تېرىسىگە بارىدىغان قاننىڭ مىقدارى تېخىمۇ ئازلاپ كېتىدۇ. بۇمۇ قورۇق چۈشۈشنى تېزلىتىدۇ.

21. قورۇق چۈشۈشنى ئۇۋۇلاش ئارقىلىق داۋالاش ئۇسۇلى

ئۇۋۇلاپ داۋالاش ئۇسۇلى قورۇقنى ئازايتىش، قورۇق چۈشۈشنىڭ ئالدىنى ئېلىش ۋە قورۇقنى يوقىتىشتا بەلگىلىك ئۈنۈمگە ئىگە. تېرىنى ئۇۋۇلاپ بەرگەندە، قان ئايلىنىشىنى ئىلگىرى سۈرۈپ، قاننىڭ ئېقىشىنى راۋان

قىلغىلى، شۇ ئارقىلىق ئوزۇقلۇق ماددىلىرىنىڭ توقۇلمىدا-
لارغا تولۇق يۈرۈشۈشنى ئىلگىرى سۈرۈپ، يۈز تېرىسى
ۋە مۇسكۇلنىڭ ئوزۇقلىنىشىنى كۈچەيتكىلى بولىدۇ. شۇنداقلا،
ئۇۋۇلاش ئارقىلىق تېرىنىڭ ھارارىتىنى ئاشۇرۇپ، ماددا
ئالمىشىشنى ئىلگىرى سۈرگىلى، تېرىدىكى ماي ۋە تەر
بەزىلىرىنىڭ ئاجرىتىپ چىقىرىش ئىقتىدارىنى ئاشۇرغىلى
بولىدۇ. بۇلار قورۇق چۈشۈشنى كېچىكتۈرۈش ۋە قورۇقنى
ئازايتىشقا پايدىلىقتۇر.

يۈز قىسمىنى ئۇۋۇلاپ بېرىشنىڭ ئاددىي ئۇسۇلى مۇنداق:
يۈز پاكىز يۇيۇلۇپ، قول بىلەن يېنىك ئۇۋۇلاپ بېرىد-
لىدۇ. ئۇۋۇلاشنىڭ يۆنىلىشى تېرە قان تومۇرلىرى ۋە تېرە
سىزىقچىلىرىنىڭ يۆنىلىشى بىلەن بىردەك بولىدۇ. ئۇۋۇلاش
كۈنىگە 2~3 قېتىم، ھەر قېتىمدا ئون مىنۇت داۋاملاشتۇرۇ-
رۇلىدۇ. ئەگەر ئۇۋۇلاشتىن ئاۋۋال يۈزگە ۋىتامىن B₆ لىك
يۈز مېيى ياكى تەركىبىدە بېلىق مېيى، ۋىتامىن E قاتار-
لىق ئوزۇقلۇق ماددىلىرى بولغان يۈز مېيى سۈرتۈپ بېرىل-
سە، داۋالاش ئۈنۈمى تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ.

ئۇنىڭدىن باشقا قورۇق چۈشۈشنى مۇۋاپىق سەمىرىش
ئارقىلىقىمۇ داۋالىغىلى بولىدۇ. ئورۇقراق كىشىلەر ئوزۇقلى-
نىشنى مۇۋاپىق دەرىجىدە كۈچەيتىپ، كېسەللىك كەلتۈرۈپ

چىقارماسلىق شەرتى ئاستىدا مۇۋاپىق سەمىرىگەندە، تېرە ئاستىغا ياغ تولۇپ، يۈز تېرىسى چىڭىدۇ - دە، قورۇق تۈز - لىنىپ يوقىلىدۇ، يۈزى ئاقىرىدۇ.

22. قورۇق يوقىتىش رېتسېپى

(1) چىشى چوشقا تۇيىقىدىن بىرنەچچىنى پاكىز يۇيۇپ، قاينىتىپ، مەلھەم بولغاندىن كېيىن، كەچتە ئۇخلاشتىن بۇرۇن يۈزگە سۈرۈپ، ئەتىسى ئەتىگەندە يۇيۇۋەتسە قورۇق يېرىم ئايدىلا يوقايدۇ.

(2) توخۇ سۆڭىكى (ياخشىسى تېرىسى بىلەن قاينىتىش لازىم) شورپىسىنى داۋاملىق ئىچىپ بەرسە بولىدۇ.

(3) ھەر كۈنى 10 نەچچە تال نېلۇپەر ئۇرۇقىنى خام يەپ بەرسە، كۆز چانقى ئەتراپىغا بالدۇر قورۇق چۈشۈشنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ.

(4) پەمىدۇر سۈيىگە ئازراق ھەسەل قوشۇپ، يۈز، قول، بىلىك قاتارلىق جايلارغا داۋاملىق سۈرۈپ بەرسە قورۇقنى يوقىتىدۇ. يەنە تېرىنى ئاقارتىپ، خۇش پۇراق قىلىدۇ.

(5) تەرخەمەك سۈيىنى پاختا بىلەن يۈزگە، بولۇپمۇ قورۇق بار جايغا دائىم كۆپ سۈرۈپ بەرسە قورۇق يوقىتىپلا قالماستىن، خۇنۇك تېرىنى ئاقارتىپ يۇمرانلاشتۇرىدۇ.

IV ھۆسەن گۈزەللەشتۈرۈشنىڭ ئۆزگىچە ئۇسۇللىرى

1. چىراي گۈزەللەشتۈرۈش ھەرىكىتى

كۆز ئاستىدىكى قورۇقنى يوقىتىش (بىر مە-
نۇت) كۆز ئەتراپى، قاش ۋە چېكىگە ئازراق يۈز ماي سۈرۈپ،
بىگىز بارماق بىلەن كۆزنىڭ ئىككى ئەتراپىنى بېسىپ، تېرە
ۋە مۇسكۇللارنى تاكى كۆز چېقىلغىچە تارتىپ، كۆزىمىزنى
ئالتە قېتىم يۇمۇپ ئاچقاندىن كېيىن، قولىنى چۈشۈرمىز.
بۇ ھەرىكەتنى ئارقا-ئارقىدىن تۆت قېتىم تەكرارلايمىز. بۇ
ھەرىكەتنى كۈندە داۋاملاشتۇرسا كۆز ئەتراپىدىكى تېرە،
مۇسكۇللارنى چېنىقتۇرۇپ، كۆزنىڭ قۇيرۇقى ۋە ئاستىدىكى
قورۇقلارنى يوقىتىدۇ.

كۆز قۇيرۇقىدىكى قورۇقلارنى يوقىتىش (بىر
مەنۇت) كۆز قۇيرۇقىدىكى مۇسكۇللار مەڭزىگە يېقىن كې-
لىدۇ. بىگىز بارماق بىلەن ئوتتۇرا بارماقنى كۆزنىڭ ئىككى
تەرىپىگە قويۇپ، كۆزنى بوش يۇمۇپ، كۆز ئەتراپىدىكى تې-
رىنى بوش ئىتتىرىمىز. ئاندىن بارماقنى قولاق تەرەپكە

(بىردىن بەشكىچە ساناپ) تارتىمىز. بۇ ھەرىكەتنى ئالتە قېتىم تەكرارلايمىز.

ماڭلايدىكى قورۇقنى يوقىتىش (بىر مىنۇت) ئا.
لىقانى جۈپلەپ، باشمالتاقنى يۈزىمىزگە توغرىلاپ، ماڭلاي
ئوتتۇرسى، يەنى بۇرنىمىزنىڭ ئۈستىگە تىرىيمىز. ئاندىن
باشمالتاق بىلەن بېغىش ئارىلىقىدىكى مۇسكۇلنى ئاستا
ئۈستىگە سۈرۈپ ئۇۋۇلايمىز. مۇشۇ ئۇسۇل بويىچە ماڭلاينىڭ
بىر تەرىپىدىن يەنە بىر تەرىپىگىچە ئۇۋۇلاشنى ئۈچ قېتىم،
قارشى يۆنىلىشتە ئۈچ قېتىم ئۇۋۇلايمىز.

ئېڭەك مۇسكۇللىرىنى گۈزەللەشتۈرۈش (بىر
مىنۇت) ئېڭەككە ئازراق يۈز ماي سۈرگەندىن كېيىن، ئوڭ
بىگىز بارماق بىلەن ئوڭ جاۋغاينىڭ ئاستىدىن باشلاپ ئې-
ڭەكنىڭ ئوڭ تەرىپىنى ئون قېتىم ئۇۋۇلىغاندىن كېيىن،
سول بىگىز بارماق بىلەن ئېڭەكنىڭ سول تەرىپىنى ئۇۋۇ-
لايمىز. يەنە بارماقلار بىلەن ئېڭەكنى يۇقىرى سۈرۈپ، ئاستى
لەۋ ئۈستى لەۋگە چاپلاشقىچە 15 قېتىم ئىتتىرىپ بەرسە
بولىدۇ.

مەڭز مۇسكۇللىرىنى گۈزەللەشتۈرۈش (بىر
مىنۇت) بىگىز بارماق بىلەن ئوتتۇرا بارماقنى ئىككى
جاۋغاغا قويۇپ، بۇرۇن تەرەپكە بوش ئىتتىرگەندىن كېيىن
قۇلاق تەرەپكە تارتىمىز. بۇ ھەرىكەت بۇرۇن ئەتراپىدىكى

مۇسكۇللارنى كېرىپ ھەم چېنىقتۇرۇپ، ئېغىز ئەتراپى ۋە مەڭزىدىكى قورۇقلارنى يوقىتىدۇ.

2. يۈزنى گۈزەللەشتۈرۈش گىمناستىكىسى

سىز ئېڭىڭىزنىڭ خالتىلىشىپ قالغانلىقىنى سەز-
گىنىڭىزدە، يۈزنى گۈزەللەشتۈرۈش گىمناستىكىسىنى ئوي-
نىسىڭىز بولىدۇ. يۈزنى گۈزەللەشتۈرۈش گىمناستىكىسى
يۈز قىسمىڭىزدىكى مۇسكۇللارنى چېڭىتىپ، يۈز مۇسكۇل-
لىرىڭىزنىڭ ماددا ئالمىشىش ۋە قان ئايلىنىشىنى ياخشى-
لايدۇ. شۇنىڭ بىلەن يۈزىڭىزدىكى قورۇقلار تۈزلىنىپ، توپ-
لىشىپ قالغان مايىلار تۈگەيدۇ. دە، چىرايلىق كۆركەم
ھۆسنىڭىز ئەسلىگە كېلىدۇ.

بۇ گىمناستىكا كۈنىگە 5~7 مىنۇتقا قەدەر ئىشلى-
نىدۇ. ئۇنى يۈيۈنۈشتىن بۇرۇن، ئەتىگەنلىك گىمناستىكى-
دىن كېيىن ياكى ئۇخلاشتىن ئىلگىرىكى ۋاقىتقا ئورۇنلاش-
تۇرۇشقا بولىدۇ. بۇ مەشقىنى ئۇزۇن مۇددەت داۋاملاشتۇرۇش
كېرەك.

گىمناستىكا ئولتۇرۇش ھالىتىدە ئىشلىنىدۇ، ئارقا
گەۋدە تۈز تۇرىدۇ، ئېڭەك مۈرىدىن ئېگىز تۇرىدۇ. مەشغۇلات
باشتىن - ئاخىر جىمجىت ھالەتتە ئېلىپ بېرىلىدۇ.

تۆۋەندە يۈزنى گۈزەللەشتۈرۈش گىمناستىكىسىنى تونۇشتۇرىمىز.

1. ئالدى بىلەن بۇرۇن تۆشۈكى كېرىلىپ بۇرۇن ئارقىلىق چوڭقۇر نەپەس ئېلىنىدۇ. ئاندىن ئىككى قوۋزاق كۆپتۈرۈلۈپ، يۇمۇلغان لەۋ ئارىسىدىن نەپەس چىقىرىلىدۇ (1-رەسىم)، بۇ ھەرىكەت 3~4 قېتىم تەكرار ئىشلىنىدۇ.
2. تەييارلىق ھالەت يۇقىرىقىدەك بولىدۇ. مەشىق قىلغاندا كۆرسەتكۈچ بارماق بىلەن ئېغىزنىڭ ئىككى جايى غىيى بېسىلىدۇ (2-رەسىم)، يۇمۇقلۇق لەۋ ئارىسىدىن نەپەس چىقىرىلىدۇ. بۇ ھەرىكەت 3~4 قېتىم تەكرار ئىشلىنىدۇ.



3. تەييارلىق ھالەت يۇقىرىقىدەك بولىدۇ. ئالدى بىلەن

سول تەرەپتىكى قوۋزاق كۆپتۈرۈلۈپ، ئېغىزنىڭ سول

بۇلۇڭىدىن نەپەس چىقىرىلىدۇ، ئاندىن ھەرىكەت ئوخشاش ئىشلىنىدۇ. بۇ ھەرىكەت 3~4 قېتىم تەكرار ئىشلىنىدۇ. 4. ئالدى بىلەن ئىككى قوۋزاق كۆپتۈرۈلۈپ، لەۋ چىڭ يۇمۇلۇپ، ئېغىز ئىچىدىكى يەل ئوڭىدىن - سولغا، ئاندىن سولدىن ئوڭغا ئايلاندۇرۇلىدۇ. بۇ ھەرىكەت 5~6 قېتىم تەكرار ئىشلىنىدۇ.

يۇقىرىدىكى مەشىقلەر قوۋزاق مۇسكۇللىرىنىڭ پائالىيەتلىكىنى ئىلگىرى سۈرۈپ، ئېغىزنىڭ ئىككى تەرىپىدىكى قورۇقلارنى تۈگىتىدۇ.

5. مەشىق قىلغاندا، چىشنى ئانچە قويۇۋەتمەي تۇرۇپ، ئېغىز بوشراق ئېچىلىدۇ ۋە يۇمۇش ھەرىكىتى ئىشلىنىدۇ (3-رەسىم)، بۇ ھەرىكەت 5~6 قېتىم تەكرارلىنىدۇ.

6. e, o, i, a فونىملار ئاھاڭلىق ئوقۇلىدۇ، بۇ 5~6 قېتىم تەكرارلىنىدۇ. بۇ مەشىق كالىپۇكتىكى قورۇقلارنى تۈزلەشكە پايدىلىق.

7. ئالمىقان قوۋزاققا تىرەلگەن ھالدا كۆرسەتكۈچ بارماق يۈزىنىڭ يان تەرىپىگە قويۇلىدۇ. 3-بارماق كۆزنىڭ ئالدى ئۈچىغا قويۇلىدۇ، ئوتتۇرا بارماق قاپاققا قويۇلىدۇ (4-رەسىم). كۆز چىڭ يۇمۇلۇپ، ئوتتۇرا بارماق بىلەن قارشىلىق كۆرسىتىش ھەرىكىتى ئىشلىنىدۇ. بۇ، 4~5 قېتىم تەكرارلىنىدۇ.

8. كۆز چىڭ يۇمۇلۇپ، كۆڭۈلدە 1 دىن 10 غىچە سا-
نىلىدۇ. ئاندىن كۆزنى ئېچىپ 10 غىچە سانىلىدۇ. بۇ 3~4
قېتىم تەكرارلىنىدۇ.

9. كۆز قارىچۇقى تۆت ئەتراپقا قارىتىلىپ چاقپەلەكتەك
ئايلىاندۇرىلىدۇ. ئىككى يانغا، يەنى ھەر بىر تەرەپكە 4 قې-
تىمدىن قارىلىدۇ. بۇ 3~4 قېتىم تەكرارلىنىدۇ.

10. باش تۈز ھالەتنى ساقلاپ، مىدىرلىماي شۈك تۈرد-
ىدۇ، كۆڭۈلدە 1 دىن 6 گىچە ساناش داۋام قىلىنىدۇ. كۆز
ئىلاجىنىڭ بېرىچە يۇقىرىغا قارايدۇ. (قوشۇما تۈرۈلمەيدۇ)
ئاندىن كېيىن كۆز تۆۋەنگە قارىتىلىدۇ (5 - رەسىم)، بۇ
3~4 قېتىم تەكرارلىنىدۇ.

11. كۆڭۈلدە تېز سۈرئەتتە 1 دىن 10 غىچە سانىلىدۇ،
ھەربىر قېتىم سانغاندا، كۆز بىر قېتىم چىمچىقلىنىدۇ.
ئاندىن كۆز يۇمۇلۇپ، بىردەم ئولتۇرۇپ، كۆڭۈلدە 6 گىچە
سانىلىدۇ. بۇ 3 تىن 6 قېتىمغا قەدەر تەكرارلىنىدۇ.

يۇقىرىدىكى كۆز مەشىقى ھەرىكەتلىرى كۆز ئەتراپىدى-
كى توقۇلمىلارنى يېتەرلىك قان بىلەن تەمىنلەيدۇ، قورۇق-
لارنىڭ تۈگىشىگە ياردىمى بولىدۇ.

12. باش ئىلاجىنىڭ بېرىچە ئوڭ تەرەپكە بۇرۇلىدۇ
(6 - رەسىم)، ئاندىن سول تەرەپكە بۇرۇلىدۇ، يەنى كۆكرەك
تەرەپكە ئېگىلىدۇ. نەپەس، مۇسكۇللار ئازادە قويۇۋېتىلىدۇ. بۇ

2~3 قېتىم تەكرارلىنىدۇ.

بۇ مەشىق يۈز مۇسكۇللىرىنىڭ قان ئايلىنىشىنى ۋە ماددا ئالماشتۇرۇشنى ياخشىلايدۇ.

3. يۈزنى ماسساژ قىلىشتىكى بىلىملەر

دەۋر ئۆزگەردى. بۇرۇنلاردا، ئىشتىن چۈشكەندىن كېيىن ئاياللارنىڭ ياخشى كۆرۈپ بارىدىغان يېرى — ھەر خىل چوڭ ماگېزىنلار ئىدى. ھازىر ئاياللار بوش ۋاقىت تاپسا، ھۆسن تۈزەش ئورۇنلىرىغا بېرىپ، ھۆسن تۈزىتىدىغان بولدى. ماسساژ قىلىش (ئۇۋۇلاش) — ئەنئەنىۋى داۋالاش ئۇسۇلى بولۇپ، ئۇنىڭ داۋالاش نەزەرىيىسى جۇڭگوچە داۋالاشنىڭ نەزەرىيىسى بىلەن ئوخشاش. ھەر ئىككىلىسى ئوخشاشلا مۇسبەت، مەنپىي، بەش ئاناسىر، ئىچكى ئەزالار جىگىللىرى، ئوزۇقلۇقنى كۈچەيتىپ، قاننى قۇۋۋەتلەندۈرۈش قاتارلىق نەزەرىيىنى ئاساس قىلىدۇ. مۇشۇ مۇكەممەل نۇقتىئىنەزەرنى ئاساس قىلىپ، ئوخشىمىغان ئۇسۇللار ۋە كۈچنىڭ كۈچلۈك - ئاجىزلىقى بىلەن ئادەم بەدىنىدىكى پەللە ۋە جىگىللەرنى بىۋاسىتە غىدىقلايدۇ. بۇنداق ئۈنۈملۈك غىدىقلاش ئىچكى ئەزا ياكى كېسەللەنگەن ئورۇنغا يېتىپ بېرىپ، مەنپىي ۋە مۇسبەتلىكنى تەڭپۇڭلاشتۇرۇپ، قان بىلەن

قۇۋۋەتنى تەڭشەيدۇ. بەدەندىكى يەل ۋە ھۆللۈكنى ھەيدەپ، قاننى جانلاندۇرۇپ، قاننى يۈرۈشتۈرۈش رولىنى ئوينايدۇ. ھۆسن تۈزەش ئۇسۇللىرىدىكى يۈزنى ماسساژ قىلىش- نىڭ ئادەم بەدىنىگە بولغان رولى ئەڭ ئاساسلىقى نېرۋا سىستېمىسىدا ئىپادىلىنىدۇ. ئۇ جىددىي كەيپىياتنى نور- ماللاشتۇرۇپ، بەدەننىڭ ئىمۇنىتېت ئىقتىدارىنى ئاشۇرىدۇ. ئادەم بەدىنىنىڭ ھاياتىي كۈچىنى ئۇرغۇتۇپ، كەيپىياتىنى مۇقىملاشتۇرىدۇ. شۇڭلاشقا ئۇ «ئىلمىي ئۇسۇلدا تەسىرلەن- دۈرۈپ داۋالاش» دەپ ئاتىلىپ، تۇتۇپ تەكشۈرۈش، پۇراپ تەكشۈرۈش بىلەن بىرلەشتۈرۈپ ئىشلىتىلىدۇ. بۇ داۋالاش- نىڭ باشقا داۋالاشلارغا قارىغاندا بوشاشتۇرۇش، غىدىقلاش ئۈنۈمى يۇقىرى بولۇپ، ماسساژ مېيى بەدەندە يىغىلىۋالمايدۇ ھەم تېرە مۇسكۇللاردىن تولۇق ئۆتۈپ، تېرىنى ئوزۇقلاندۇ- رۇش ۋە قوغداش رولىنى ئۆتەيدۇ.

1. ماسساژ قىلىشنى پۇختا ئىگىلەش: ماسساژ قىلغاندا، ھەربىر قەدەم- باسقۇچلارنى بىر- بىرىگە ئۇلاپ ئىشلەش، ئەگەر بىرەر باسقۇچ كەم بولۇپ قالسا ئۇنى ئىشلەشكە ئال- دىراپ كەتمەي، ئىشلەۋاتقان ماسساژ قىلىش ھەرىكىتىنى ئىشلەپ بولۇپ، ئاندىن چالا قالغان قىسمىنى تولۇقلاپ ئىشلەش. بۇ خىل ئۇسۇلنى توختاتماي داۋاملاشتۇرغاندىلا، ئۈنۈمگە تېخىمۇ كاپالەتلىك قىلغىلى بولىدۇ.

2. ماسساژ كۈچى مۇۋاپىق، ماسساژ قىلىنىدىغان نۇقتا مۇقىم، ھەرىكەت سىلىق، ئاستا بولغاندىلا مۇسكۇللارنىڭ جىددىي ھالىتىنى بوشىتىشقا بولىدۇ. ئىككى قول باش-تىن-ئاخىر ماسساژ قىلىنىدىغان ئورۇندا بولۇشى، قەدەم-باسقۇچنى ئالماشتۇرغاندىمۇ شۇنداق بولۇشى كېرەك.

3. ماسساژنىڭ داۋالاش ۋە گۈزەللەشتۈرۈش ئۈنۈمىنى ئاشۇرۇش ئۈچۈن، تۆۋەندىكىدەك جۇڭخىي بىلىملىرى ۋە ماسساژ تەجرىبىلىرىنى ئىگىلەش ناھايىتى زۆرۈر. بۇنى ئېنىق بىلىۋېلىش ئۈچۈن، ئىككى قەدەمگە بۆلۈپ تونۇشتۇرىمىز:

(1) يۈزدىكى پەللىلەر بىلەن ئىچكى ئەزالارنىڭ مۇنا.

سىۋىتى: يەندەي ← ئۆت؛ بىرەن ← جىگەر؛ يىنتاڭ ← ئۆپكە؛ بىجىيەن ← تال؛ بىيىنى ← ئاشقازان؛ مېنشىيا ← بۆرەك؛ شاڭچۈن ← بالىياتقۇ، تۇخۇمدان، دانخورەك چىققان ئورۇن بىلەن ئىچكى ئەزالارنىڭ مۇناسىۋىتى (بۇرۇننى چېگرا ھېسابلىغاندا، بۇرۇننىڭ ئۈستى-يۈز ئۈستى قىسمى، بۇرۇننىڭ ئاستى-يۈز تۆۋەنكى قىسمى دەپ ئاتىلىدۇ):

يۈزنىڭ ئۈستۈنكى قىسمى ← جىگەر، ئۆپكە بىلەن، يۈزنىڭ ئاستىنقى قىسمى ← تال، ئاشقازان بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولىدۇ.

(2) يۈزدىكى پەللىلەرنىڭ ئىسمى ۋە ئۇنىڭ ئىقتىدارى:

攢竹穴 (زەنجۇ پەللىسى) - باش ۋە كۆز ئەتراپ

نېرۋىلىرىنى بوشاشتۇرىدۇ.

鱼腰穴 (يۇياۋ پەللىسى) - يىراقنى كۆرەلمەسلىكنى داۋالاپ، كۆز ئەتراپى قارىيىپ قېلىشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

丝竹穴 (سىجۇ پەللىسى) - قوشۇمىدىكى قورۇقلارنى يوقىتىدۇ.

承里穴 (چېڭ لى پەللىسى) - كۆز ئەتراپى قارىيىپ قېلىشنى يوقىتىدۇ.

四白穴 (سىبەي پەللىسى) - كۆز ئاستىدىكى قورۇق-لارنى يوقىتىدۇ.

颞车穴 (شياچى پەللىسى) - قاپاقتىكى قورۇقلارنى يوقىتىدۇ.

印堂穴 (يىنتاڭ پەللىسى) - پېشانىدىكى قورۇقلارنى يوقىتىدۇ.

地仓穴 (دىساڭ پەللىسى)، 迎香穴 (يىنشياڭ پەللىسى) - كۈلگەندە پەيدا بولىدىغان قورۇقنى يوقىتىدۇ.

承浆穴 (چېڭجياڭ پەللىسى) - كۆز ئەتراپىدىكى قورۇقلارنى يوقىتىدۇ.

眼明穴 (يەنمىڭ پەللىسى) - كۆز ئەتراپىدىكى قورۇق-لارنى يوقىتىدۇ.

耳门穴 (ئەرمەن) 听宫穴 (تىڭ گۇڭ)، 听会穴 (تىڭ خۇي) پەللىلىرى - قۇلاق يېنىدىكى قورۇقلارنى

يوقىتىدۇ.

太阳穴 (تەيياڭ پەللىسى) - باش ئاغرىشىنى داۋالاپ،
باش يۈز نېرۋىسىنى بوشاشتۇرۇپ، تىنچلاندۇرىدۇ.

下关穴 (شياڭگۈەن پەللىسى) - يۈزدىكى قورۇقلارنى
يوقىتىدۇ.

ئۇنىڭدىن باشقا، ھۆسن تۈزەشتە ماسساژ ئۇسۇلى ئىد-
تايىن مۇھىم. ئادەتتە ماسساژ قىلىش - سىيرىش، تۇتۇش،
بېسىش، ئۇۋۇلاش، مۇجۇش، چىمداش، تىترىتىش، سىيلاش-
تىن ئىبارەت 10 خىل بولۇپ، ئوخشىمىغان ئۇسۇلنىڭ رو-
لىمۇ ئوخشاش بولمايدۇ. ئەمما ئۇلارنىڭ ئىقتىدارى يوللارنى
راۋانلاشتۇرۇش، يىل، سوغۇقنى ھەيدەش، ئىسسىقلىق بولغان
ئاغرىقنى پەسەيتىش قاتارلىقلارنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ.

4. تېرىنى ھورداپ گۈزەللەشتۈرۈش ئۇسۇلى

ئالدى بىلەن يۈزنى پاكىز يۇيۇپ، ئىككى لۆڭگىنى
داسقا سېلىپ، ئۈستىگە ئەمدىلا قاينىغان قايناق سۇنى قۇ-
يۇپ ھور چىقىرىپ، بېشىڭىزغا سۇلياۋ خالتا كىيىۋېلىپ
(ئىشلىتىشتىن بۇرۇن سۇلياۋ خالتىنىڭ بىرقانچە يېرىد-
ىن تېشىۋېتىش كېرەك)، بېشىڭىزنى داسقا ئۇدۇللاپ،

يۈزىڭىزنى ئامال بار داستىكى لۆڭگىگە يېقىنلاشتۇرۇڭ.

يۈزىڭىز ھوردىلىپ تەر چىققاندا، بېشىڭىزنى لۆڭگىدىن ئايرىپ، سۇلياۋ خالتىنى ئېلىۋېتىپ دەرھال ئوزۇقلۇق تېرە ئاسراش مېيىنى يۈزىڭىزگە سۈركەڭ. بۇ ۋاقىتتا سو-غۇق لۆڭگىنى يۈزىڭىزگە ياپسىڭىز، يۈز مۇسكۇللىرىڭىز چىڭىيدۇ. بۇ خىل ھورداپ تېرە گۈزەللەشتۈرۈش ئۇسۇلىنى ھەر كۈنى بىر قېتىم داۋاملاشتۇرسىڭىز، بىرنەچچە ئايدىن كېيىن ئۆزىڭىز ئارزۇ قىلغان گۈزەل چىرايغا ئېرىشىسىز.

5. قورۇق يوقىتىپ تېرىنى گۈزەللەشتۈرۈش-تىكى ئالتە خىل ئۇۋۇلاش ئۇسۇلى

تېرىنى ئۇۋۇلاش ئارقىلىق پېشانە، بۇرۇن، لەۋ، كۆز، يۈز ۋە بويۇن قىسمىدىكى قورۇقلارنى ئازايتقىلى بولىدۇ. بۇنىڭ كونكرېت ئۇسۇلى تۆۋەندىكىچە:

- (1) بارماق بىلەن پېشانىدىكى قورۇقنى بېسىپ تۇرۇش ھەمدە ئىككى تەرەپكە يەڭگىل كېڭەيتىش، بىر كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 1~2 مىنۇتقىچە داۋاملاشتۇرۇش كېرەك.
- (2) ئىككى قولىنىڭ كۆرسەتكۈچ بارمىقى بىلەن بۇرۇن پەرىكىنىڭ ئىككى تەرىپىدىكى، بۇرۇن بىلەن لەۋ ئارىلىقىدىكى

چوڭقۇرچاقىتىكى قورۇقنى بېسىپ، ئاستىغا ۋە سىرتىغا قا-
رىتىپ يەڭگىل ئۇۋۇلاش. بۇنى بىر كۈندە ئىككى قېتىم،
ھەر قېتىمدا 1~2 مىنۇتقىچە داۋاملاشتۇرۇش كېرەك.

(3) ئىككى كۆزنى چىڭ يۇمۇپ، كۆرسەتكۈچ بارماق
بىلەن كۆزنىڭ قۇيرۇقىدىكى قورۇقنى يەڭگىل بېسىپ تۇ-
رۇش ھەمدە سىرتىغا، ئۈستىگە قارىتىپ سىيرىش. بۇنى بىر
كۈندە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 1~2 مىنۇت داۋاملاش-
تۇرۇش كېرەك.

(4) بۇرۇن پەرىكى، جاۋغاي ۋە زىناقىتىن باشلاپ ئوتتۇرا
بارماق ۋە نامسىز بارماق بىلەن سىرتقا قارىتىپ 10~15
قېتىم ئايلاندۇرۇپ ئۇۋۇلاش.

(5) ئوتتۇرا بارماق ۋە نامسىز بارماق بىلەن ئاستىنقى
لەۋنىڭ تېگىدىن باشلاپ، ئېغىزنىڭ ئەتراپىنى بويلاپ سىي-
رىش. بۇنى 10~15 قېتىم ئېلىپ بارسا، ئېغىز ئەتراپىدىكى
قورۇقلارنى ئازايتقىلى بولىدۇ.

(6) باشنى ئازراق ئۈستىگە قارىتىپ، بوينىنى ئاستىدىن
ئۈستىگە سىيرىش. بۇنى 10~15 قېتىم قىلىپ بەرسە، بو-
يۇن قىسمىدىكى قورۇقنى يوقىتىش مەقسىتىگە يەتكىلى
بولىدۇ.

6. ئۇۋۇلاش ئارقىلىق ھۆسن گۈزەللەشتۈرۈش ئۇسۇلى

ئۇۋۇلاش - قان ئايلىنىشنى ياخشىلاپ، ماددا ئالمىش-شىشنى ئىلگىرى سۈرۈپ، تېرىنىڭ چارچىشىنى تۈگىتىپ، قورۇقنى يوقىتىدۇ ھەمدە تېرىنى تېخىمۇ ئېلاستىكىلىققا ئىگە قىلىپ ياشارتىدۇ. ئەمما بىر - ئىككى قېتىم ئۇۋۇلاپلا مەقسەتكە يەتكىلى بولمايدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن ئۇۋۇلاشنى ئۇزۇن مۇددەت داۋاملاشتۇرۇش كېرەك. ۋاقتى ھەر كۈنى ئاخشىمى بىر قېتىم، ئۈچ مىنۇتتىن بەش مىنۇتقىچە بولسىلا كۇپايە. ئۇۋۇلاشتىن بۇرۇن تازىلاش مەلھىمى، ئۇۋۇلاش پاستىسى (ئۇۋۇلاش پاستىسى بولمىسا يۈز مېيى بولسىمۇ بولىدۇ)، ئىسسىق سۇ، لۆڭگە تەييارلىۋېلىش كېرەك.

ئۇسۇلى: ئالدى بىلەن تازىلاش مەلھىمىنى يۈزگە تەكشى سۈرۈپ ئاندىن يۇمشاق قەغەز بىلەن تازىلاش مەلھىمىنى سۈرتۈۋېتىمىز. كىرىمۇ قەغەز بىلەن بىللە چىقىپ كېتىدۇ. يۈزدىكى كىر تازىلىنىپ چىقىپ كەتكەندىن كېيىن ئىسسىق سۇغا لۆڭگىنى چىلاپ يۈزىمىزنى سۈرتىمىز. ئىسسىق سۇنىڭ تېمپېراتۇرىسى كۈز كۈنى يۇيۇنىدىغان سۈدەك بولسا بولىدۇ. يۈزنى لۆڭگە بىلەن ئىككى قېتىم

سۈرتكەندىن كېيىن تۈك تۆشۈكچىلىرى ئېچىلىدۇ، بۇ ۋا-
قتتا ئۇۋۇلاشنى باشلىماق بولىدۇ. ئۇۋۇلىغاندا ئۇۋۇلاش يۆ-
نىلىشىگە قاتتىق دىققەت قىلىش، يەڭگىل ئۇۋۇلاش، قالاي-
مىقان، كۈچەپ ئۇۋۇلىماسلىق كېرەك. بولمىسا ئەكسىچە
ئۈنۈم بېرىپ قويدۇ. ئۇۋۇلىغاندا ئالدى بىلەن بىگىز بارماققا
ئازراق ئۇۋۇلاش مەلھىمىنى چىقىرىپ، يۈزگە تەكشى سۈرۈپ
تەرتىپ بويىچە ئۇۋۇلايمىز.

پېشانىنى ئۇۋۇلاش: ئىككى قولىنىڭ بىگىز، ئوتتۇرا
ۋە نامىز بارماقلىرى بىلەن ئۈستىگە قارىتىپ ئۇۋۇلايمىز.
كۆز ئەتراپىنى ئۇۋۇلاش: كۆزنىڭ ئەتراپىدىكى تېرە
ئەڭ نېپىز ھەم نازۇك بولىدۇ. شۇڭا، كۆزنىڭ ئەتراپىنى
ئۇۋۇلىغاندا چوقۇم ناھايىتى يەڭگىل ئۇۋۇلاش كېرەك. بول-
مىسا قورۇق چۈشۈپ قالىدۇ. ئۇۋۇلىغاندا پەقەت ئوتتۇرا بار-
ماق بىلەن ئۇۋۇلاش، ئاستىنقى - ئۈستۈنكى قاپاقنى ئىچىد-
ىدىن - تېشىغا قاراپ ئۇۋۇلاش كېرەك.

بۇرۇننى ئۇۋۇلاش: ئوتتۇرا بارماقنىڭ ئۈچى بىلەن
بۇرۇننىڭ ئىككى يېنىنى يۇقىرىدىن تۆۋەنگە قارىتىپ ئۇ-
ۋۇلاش، ئۇۋۇلاپ بولغاندىن كېيىن بۇرۇننى يۇقىرىدىن تۆ-
ۋەنگە سۈرتۈش كېرەك.

مەخزنى ئۇۋۇلاش: ئىككى قولىنىڭ بىگىز، ئوتتۇرا ۋە
نامىز بارماقلىرى بىلەن بۇرۇننىڭ يېنىدىن قۇلاققا قاراپ

ئۇۋۇلاش كېرەك.

ئېغىز ئەتراپىنى ئۇۋۇلاش: ئالدى بىلەن ئىككى قولىنىڭ باش بارمىقىدىن باشقا تۆت بارماق بىلەن ئېغەكتىن مەڭزگە قارىتىپ ئۇۋۇلاش. ئاندىن ئىككى قول بىلەن بويۇن ئەتراپىدىكى جايلارنى كەينىگە قارىتىپ ئۇۋۇلاش، ھەر بىر ئورۇننى 50 قېتىم ئۇۋۇلاش كېرەك. بۇ ئالتە باسقۇچ تۈگە-گەندىن كېيىن يەنە ئىسسىق سۇغا چىلانغان لوڭگىنى يۈزگە ئاستا-ئاستا تەڭكۈزۈپ، يۈزدە قېپقالغان ئۇۋۇلاش مەلھىمىنى پاك-پاكىز سۈرتۈش. ئەڭ ئاخىرىدا بىر قەۋەت سۈتسىمان سۇيۇقلۇق سۈرۈپ، پۈتۈن ئۇۋۇلاش جەريانىنى ئا-خىرلاشتۇرۇش كېرەك.

7. بارماق بىلەن بېسىش ئارقىلىق ھۆسن گۈزەللەشتۈرۈش ئۇسۇلى

ھەر كۈنى بارماق بىلەن بېسىپ ھۆسن تۈزەشنى قەت-ئىي داۋاملاشتۇرغاندا، ھارغىنلىقنى تۈگىتىپ، تېرىلەرنىڭ بوشاپ كېتىشى ۋە قورۇقنىڭ پەيدا بولۇشىنى كېچىكتۈرد-دۇ. بارماق بىلەن بېسىپ ھۆسن تۈزەش ئۇسۇلىنىڭ مۇھىم نۇقتىسى: بارماق ئۇچى (بارماق چۆگىلىمچى بار ئورۇن) نى يۈزدىكى پەللىلەرگە توغرىلاپ، بېغىشتىكى پۈتۈن كۈچ

بىلەن كۈچەپ بېسىلىدۇ. تىرناقنىڭ تېرىنى تىلىۋېتىد-
شىدىن ساقلىنىش ئۈچۈن، تىرناق بىلەن باسمىسلىق كې-
رەك. ئوڭ تەرەپ ئوڭ قول بىلەن، سول تەرەپ سول قول
بىلەن، يۇقىرىدىن تۆۋەنگە، ئوتتۇرىدىن ئىككى يانغا قاراپ
بېسىلىدۇ. كونكرېت ئورنى ۋە ئۇسۇلى:

كۆز: تۆۋەنكى قاپاق كۆزنىڭ چانقىدىن كۆزنىڭ
قۇيرۇقىغىچە ھەر ئىككى سېكۇنتتا تۆۋەنگە بىر قېتىم
بېسىلىدۇ ۋە ئۈچ قېتىم تەكرارلىنىدۇ. يۇقىرىقى قاپاقمۇ
ئوخشاش ئۇسۇل بىلەن يۇقىرىغا بېسىلىدۇ ۋە ئۈچ قېتىم
تەكرارلىنىدۇ. يەنە بىر كۆزمۇ مۇشۇنداق تەكرارلىنىدۇ.
ئوتتۇرىدىكى ئۈچ بارماق بىلەن ئوڭ - سول تەيياڭ پەللى-
لىرى (چېكە پەللىسى) كۈچەپ 10 سېكۇنت بېسىلىدۇ.
يەنە شۇ ئۈچ بارماق بىلەن كۆز قارىچۇقى 10 سېكۇنت
يېنىك بېسىلىدۇ. بۇنداق قىلىش ئارقىلىق كۆزنى رو-
شەنلەشتۈرگىلى ۋە سېھىرلىك قىلغىلى بولىدۇ.

بۇرۇن: كۆز چانقىدىن بۇرۇن ئۇۋىسىغىچە تۆت نۇقتا
تاللىنىپ، كۆز چانقىدىن سېكۇنتتا ئۈچ قېتىم بېسىش
رىتىمى بويىچە، قاڭشارنىڭ مەركىزىگە قارىتىپ كۈچەپ
بېسىلىدۇ. بۇنداق قىلغاندا بۇرۇننى راھەتلەندۈرۈپ، زۇكام-
نىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ.

پېشانە: باشمالتاقتىن باشقا تۆت بارماق پېشانىدىكى

چاچ بار ئورۇنغا مۇقىملاشتۇرۇلىدۇ ۋە يۇقىرى - تۆۋەن تۆت قېتىم ھەرىكەتلەندۈرۈلىدۇ. ئاندىن بارماقنىڭ ئۈچى بىلەن يۇقىرى - تۆۋەن قىلىپ تاقاشقىچە تۈز سۈرۈلىدۇ ۋە تەك-رارلىنىدۇ.

جاۋغا: لەۋ ئوتتۇرىسىدىن جاۋغاغىچە ئۈچ نۇقتا تاللىنىپ، ئوتتۇرىدىكى ئۈچ بارماق بىلەن ئۈچ قېتىم بېسىلىدۇ. بۇنداق قىلىش ئارقىلىق جاۋغا مۇسكۇللىرىنىڭ جىددىيلىكىنى تۈگىتىپ، كىشىگە يېقىملىق تەسىر بەرگىلى بولىدۇ.

يۈز: مەڭز سۆڭىكىدىن قۇلاق تۈۋىگىچە ئۈچ نۇقتا تاللىنىپ، ئوتتۇرىدىكى ئۈچ بارماق بىلەن بېسىلىدۇ. بۇنداق قىلىش ئارقىلىق مەڭز مۇسكۇللىرىنى ساغلاملاشتۇرۇپ، چىرايىنى گۈزەللەشتۈرگىلى بولىدۇ.

بويۇن: ئېڭەكنىڭ ئاستىدىكى بويۇن ئارتېرىيىسى (بارماق بىلەن باسقاندا تومۇر سوققان ئورۇن) نى باشلىنىش نۇقتىسى قىلىپ، قان تومۇرىنى بويلاپ ئوقۇرەك سۆڭىكىگىچە ئوڭ - سول ئىككى تەرەپتىن تۆت نۇقتا تاللىنىپ، ئۈچ قېتىم بېسىلىدۇ. بۇنداق قىلغاندا كىشىنىڭ رەڭگى - رويى ياخشىلىنىدۇ، ئۇيقۇسىزلىقنى داۋالاشقىمۇ بولىدۇ.

بويۇن مۇسكۇلى: ئارقا مېڭىنىڭ ئاستى قىسمى ئوتتۇرا بارماق بىلەن بەش سېكۇنت ئەتراپىدا ئۈچ قېتىم بېسىلسا، ھورمونلارنىڭ ھاياتىي كۈچىنى ئاشۇرۇپ، پۈتۈن بەدەندىكى ھارغىنلىقنى تۈگەتكىلى بولىدۇ. ئوتتۇرىدىكى ئۈچ بارماق بىلەن بويۇننىڭ ئارقا تەرەپىنى يۇقىرىدىن تۆۋەنگە تۆت نۇقتىغا بۆلۈپ، كۈچەپ ئۈچ قېتىم باسسا، بويۇندىكى ھارغىنلىقنى تۈگەتكىلى بولىدۇ.

8. روھىي كەيپىيات ئارقىلىق ھۆسن گۈزەللەشتۈرۈش ئۇسۇلى

«كۈلكە ئون يىل ياشارتىدۇ» دېگەن سۆز بار. خۇشال-خۇرام، كۈلۈپ يۈرسە ئادەمنىڭ كەيپى كۆتۈرۈلۈپ، چىرايى ئېچىلىدۇ. يۈزگە قان يۈگۈرۈپ، نۇرلۇق بولۇپ كېتىدۇ. بۇنىڭدىكى سەۋەب كۈلكە يۈز مۇسكۇللىرىنى ھەرىكەتلەندۈرۈپ، يۈز مۇسكۇللىرى ۋە تېرىنىڭ قان ئايلىنىشىنى تېزلىتىدۇ، ماددا ئالماشتۇرۇشنى كۈچەيتىدۇ. يۈز تېرىسىنىڭ ئېلاستىكىلىقىنى ئاشۇرىدۇ. ئامېرىكىلىق بەزى مۇتەخەسسسلەرنىڭ قارىشىچە كۈلكە پۈتكۈل ئورگانىزم ئۈچۈن ئېلىپ ئېيتقاندا ئەڭ ياخشى تەنھەرىكەت ھېسابلىنىدۇ.

شۇڭا، چەت ئەللىك بەزى كىشىلەر كۈلگىنى ھۆسن تۈزەش تەنتەربىيە ھەرىكىتى قاتارىغا كىرگۈزگەن.

9. ئاز يەپ كۆپ چايناش ئارقىلىق ھۆسن گۈزەللەشتۈرۈش ئۇسۇلى

ئاز يەپ كۆپ چايناش، يېمەكلىكلەرنى ھەزىم قىلىشقا پايدىلىق. بۇ نۇرغۇن كىشىلەر بىلىدىغان ئاددىي ساۋات. يې-قىنقى يىللاردىن بۇيان، مېدىتسىنا مۇتەخەسسسلرى ئاز يەپ، كۆپ چايناشنىڭ چىرايىنى گۈزەللەشتۈرۈشكە بولىدىغان بىر خىل ھەرىكەت ئىكەنلىكىنى سەزگەن. ئامېرىكىنىڭ لوس-ئانژېلىس شەھىرىدىكى نېرۋا بۆلۈم تېببىي مەركىزدە-نىڭ مۇدىرى فوكس كۆزىتىش ئارقىلىق، ھەر كۈنى كوۋشياڭتاڭ (بىر خىل مەزىزلىك كەمپۇت) نى 15 مىنۇت-تىن 20 مىنۇتقىچە چايناپ بەرسا، چىرايىنى گۈزەللەشتۈر-گىلى بولىدىغانلىقىنى ئوتتۇرىغا قويغان. بىرقانچە ھەپتە مۇشۇنداق ئۆزۈلدۈرمەي چايناپ بەرسە، كىشىنىڭ چىرايىدى-كى قورۇقلار ئازىيىدۇ، مەڭزى قىزىرىشقا باشلايدۇ. يەنە بەزى كىشىلەر ستاتىستىكا قىلغاندىن كېيىن، بەزى ئارتىس ۋە ناخشىچىلارنىڭ چىرايىغا ئادەتتىكى كىشىلەردىن سەككىز -

ئون يىل كېيىن قورۇق چۈشىدىغانلىقىنى ئېيتقان. بۇنى مۇزىكىنىڭ پايدىسى بولغاندىن باشقا، يۈزىڭىزدىكى گۆش-نىڭ داڭم ھەرىكەتلىنىپ تۇرۇشىدىن ئايرىپ قاراشقا بولمايدۇ. ئاز يەپ كۆپ چاينىغاندا، قاننىڭ ئايلىنىشىمۇ راۋانلىشىپ مۇسكۇل ھۈجەيرىلىرىنىڭ ئالمىشىشى ۋە ھەرىكىتىنى جانلاندۇرىدۇ. بۇنداق قىلغاندا ئادەم تېز قېرىد-مايدۇ.

10. كومپيۇتېردىن پايدىلىنىپ ھۆسن

تۈزەش ئۇسۇلى

ئادەملەردە تۇغۇلۇشى بىلەنلا گۈزەللىككە ئىنتىلىش-تەك، تۇغما تەبىئىتى بولىدۇ. بىراق تۇغۇلۇش بىلەنلا گۈزەل قىز، كېلىشكەن يىگىت بولۇپ تۇغۇلىدىغانلار كۆپ ئۇچرىمايدۇ. كۆپلىگەن كىشىلەرنىڭ ھەممە يەرلىرىنىڭ چىرايلىق بولۇپ كېتىشى ناتايىن. ئۇلارنىڭ يا ئۇنداق - يا مۇنداق نۇقسانلىرى ۋە يېتەرسىزلىكلىرى بولىدۇ. لېكىن بىر ئادەمنىڭ چىرايىنىڭ گۈزەل بولماسلىقى ياكى يېتەرسىزلىكىنى كۆپىنچە ياسىنىش، گىرىم قىلىش ئارقىد-لىق تولۇقلىغىلى بولىدۇ. ئۆزىنى گۈزەل قىلىش ئۈچۈن،

كىشىلەر ئادەتتە تېببىي ئۇسۇلدا گىرىم، دورا، يېمەكلىك ئارقىلىق ھۆسن تۈزەشتىن ئىبارەت تۈرلۈك يوللارنىڭ يار-دىمى بىلەن تولۇقلاش ئېلىپ بارىدۇ.

ئېلېكترونلۇق ھېسابلاش تېخنىكىسىنىڭ ئۇچقاندەك تەرەققىي قىلىشىغا ئەگىشىپ، كىشىلەرنىڭ كومپيۇتېرغا تايىنىپ ئۆزىنى گۈزەللەشتۈرۈش ئىستىكى ئاللىقاچان رې-ئاللىققا ئايلىنىپ قالدى. بۇنىڭدىن كېيىن، ھۆسن تۈزەش مۇتەخەسسسلرى كومپيۇتېرغا كىرگۈزۈلگەن ھۆسن تۈ-زەش يۇمشاق دېتالى ئارقىلىق گۈزەللىك سۆيگۈچىلەرنى ھۆسن تۈزەش جەھەتتىكى ئۇچۇر ۋە سانلىق مەلۇماتلار بى-لەن تەمىنلەيدۇ. ئۇلار ھەتتا ھۆسن تۈزەتكۈچىنىڭ كونكرېت ئەھۋالىغا ئاساسەن كومپيۇتېر ئارقىلىق تېخنىكا ئانالىزى ئېلىپ بېرىپ، ھۆسن تۈزەش ۋە گىرىم قىلىشقا يېتەكچى-لىك قىلىش مەقسىتىگە يېتەلەيدۇ. بۇنىڭدا كۆپ ۋاقىتنى تېجىگىلى بولۇپلا قالماي، ئۈنۈمىمۇ كۆرۈنەرلىك بولىدۇ.

كومپيۇتېر ئارقىلىق قورۇق يوقىتىش: ياشنىڭ چوڭىيىشىغا ئەگىشىپ، تېرە ئاستىدىكى ياغ ئاستا-ئاستا ئازىيىپ، ئوڭايلا تېرىنىڭ سىرتقى قەۋىتىنىڭ ئېلاستىكى-لىقىنى يوقىتىپ، قورۇق پەيدا بولىدۇ. شۇڭا، يۈزدىكى قو-رۇق ئادەمنىڭ قېرىشىدىكى ساقلانغىلى بولمايدىغان بىر-مۇھىم بەلگە. يۈزدىكى قورۇقنى يوقىتىش ياكى يۈزدە قورۇق

پەيدا بولۇشنى كېچىكتۈرۈش كىشىلەرنىڭ ھۆسن تۈزەپ گىرىم قىلىشىنىڭ ئاساسلىق مەزمۇنى. چەت ئەللەردە كومپيۇتېر ئارقىلىق ئەڭ يېڭى قورۇق چۈشۈرۈش ئەسۋابلىرى تەتقىق قىلىنىپ ياسىلىپ چىقىلدى. ئۇ ئۈنۈملۈك ھالدا يۈزدىكى قورۇقنى يوقىتىدۇ. ئۇنى ئىشلىتىش ۋە ئۇنىڭدا مەشغۇلات قىلىش ئىنتايىن ئاسان ۋە ئاددىي. ھۆسن تۈزەتكۈچى پەقەت كومپيۇتېردىكى قورۇق يوقىتىش ئەسۋابىنىڭ ئىنچىكە يىڭىسىنى قورۇق بار تېرىنىڭ ئاستىغا سانجىپ، (چوڭقۇرلۇقنى قورۇقنىڭ چوڭقۇر تېپىزلىكىگە قاراپ بېكىتىمىز) ئاندىن بۇنىڭغا مۇۋاپىق كېلىدىغان كومپيۇتېر پروگراممىسىنى تاللاپ، ئاكتىپلاشتۇرۇلغان توك ئېقىمى ئارقىلىق تېرىنىڭ ئىچكى قەۋىتىدىكى ھۈجەيرىلەر غىدىقلىنىدۇ. بۇنىڭ بىلەن تېرە چىڭ تارتىلىپ قورۇق يوقايدۇ.

كومپيۇتېر ئارقىلىق داغ چۈشۈرۈش: نۆۋەتتە بىر خىل كومپيۇتېر بىلەن لازېر نۇرنى باشقۇرۇپ داغ چۈشۈرۈش ئەسۋابى بازارغا يۈزلەندى. بۇ خىل ئەسۋاب لازېر نۇرى بىلەن يۈزدىكى سەپكۈن، سارغۇچ دارچىن دېغى، پىگمېنتلىق مەڭگەلەرنى چۈشۈرۈپلا قالماستىن، يەنە سۆڭەك، تاتۇق، گۆش بىخى، دانخورەك قاتارلىق سۆڭەكلىسىمان ئۆسۈملۈكلەرنى چۈشۈرەلەيدۇ. مۇتەخەسسسلەرنىڭ كۆرسىتىشىچە، كومپيۇتېر ئارقىلىق باشقۇرۇلىدىغان لازېر نۇرى بىلەن

ھۆسن تۈزەش تېببىي ئۇسۇلدا ھۆسن تۈزەشتىكى بىر مۇھىم ۋاسىتە بولۇپ قالغان. بۇ خىل ئۇسۇلدا ئوپېراتسىيە قىلدۇرغاندا ئاغرىتمايدۇ. ئەكس تەسىرى يوق، ئۈنۈمى ئىنتايىن ياخشى. شۇڭا، كىشىلەرنىڭ ئالقىشىغا ئېرىشمەكتە.

كومپيۇتېردىن پايدىلىنىپ گىرىم قىلىش:

كومپيۇتېردىن پايدىلىنىپ گىرىم قىلىش كىشىلەرگە ھەر خىل ئويلىمىغان قۇلايلىقلارنى ۋە خۇشاللىقلارنى ئېلىپ كەلدى. ھۆسن تۈزەتكۈچى پەقەت كومپيۇتېردىن پايدىلىنىپ ھۆسن تۈزەش ماشىنىسى ئالدىدا تۇرسىلا، كومپيۇتېر ئۇنىڭ يۈزىنىڭ شەكلى، تېرىسىنىڭ رەڭگى، چاچ شەكلى قاتارلىق ئامىللارغا ئاساسەن، بىر يۈرۈش ئەڭ ياخشى ھۆسن تۈزەش، گىرىم قىلىش لايىھەسى بىلەن تەمىنلەپ، ھەمدە ھۆسن تۈزەش گىرىم قىلىشدىن كېيىنكى ئەمەلىي نەتىجىسىنى كومپيۇتېر ئېكرانىدا كۆرسىتىپ بېرىدۇ. شۇڭا، ھۆسن تۈزەتكۈچى، ھۆسن تۈزەش مۇتەخەسسىسلىرىنى تەكلىپ قىلىشقا ئاۋارە بولۇشنىڭ ھاجىتى يوق. كومپيۇتېردىن پايدىلىنىپ ھۆسن تۈزەش ماشىنىسى «كېسەلگە قاراپ دورا بېرىدۇ». ئەڭ ياخشى ھۆسن تۈزەش گىرىمىنىڭ «رېتسېپ»

نى چىقىرىپ بېرىدۇ. گىرىم قىلغان ھامان، نۇقسان بولغان، ھەم ئادەتتىكى بىر چىراي، كۆزنى يۇمۇپ ئاچقۇچە ناھايىتى چىرايلىق بولۇپ كېتىدۇ. بۇ نېمە دېگەن ئاسان ئىش - ھە؟

كومپيۇتېر ئارقىلىق چاچ ياساش: چاچ شەكلىنىڭ چىرايلىق - چىرايلىق ئەمەسلىكى شۇ ئادەمنىڭ پۈتۈن ئوب-رازىغا بىۋاسىتە تەسىر كۆرسىتىدۇ. ھەر بىر ئادەم قانداق چاچ پاسونىنى تاللاشتا ئۆزىگە خاس ئالاھىدىلىككە ئىگە. نۆۋەتتە ھۆسن تۈزەش، چاچ ياساش كەسپىدە بىر خىل كومپيۇتېردىن پايدىلىنىپ چاچ شەكلىنى لايىھىلەش ئەس-ۋابى بارلىققا كەلدى. بۇ ھەر خىل - ھەر ياغزا چاچ شەك-لىنى لايىھىلەشكە ئىنتايىن قۇلايلىق. بۇنى ئىستېمالچىلار ئىشلەتكەندە، ئالدى بىلەن ئۆزىنىڭ چېچىنىڭ توم - ئىنچە-كىلىكى، ئۇزۇن - قىسقىلىقى، ئەگمىلىك دەرىجىسى، چاچ-نىڭ سۈپىتى ھەم ياخشى كۆرىدىغان چاچ بۇدۇرە قىلىدىغان ماتېرىياللارنى تەپسىلىي قىلىپ كومپيۇتېرغا كىرگۈزۈمىز. كومپيۇتېردىن پايدىلىنىپ چاچ شەكلىنى لايىھىلەش ئەس-ۋابى، كىرگۈزۈلگەن مۇشۇ ماتېرىياللارغا ئاساسەن ئون نەچچە خىل چاچ شەكلىنى سىزنىڭ تاللىشىڭىزغا قويىدۇ. چاچ ياسىغۇچىلار ئۆزلىرى ياخشى كۆرىدىغان بىرنەچچە خىل چاچ شەكلىلىرىنى كومپيۇتېرغا كىرگۈزىدۇ. كومپيۇتېرنىڭ كۆرسەتكۈچ ئېكرانى سىزنىڭ باش شەكلىڭىزگە ئاساسەن بىر پۈتۈن ئۈنۈملۈك بولغان رەسىمنى سىزىپ چىقىرىپ بېرىدۇ. ئادەتتە، كومپيۇتېردىن پايدىلىنىپ چاچ شەكلىنى لايىھىلەش ئەسۋابى، ھەر بىر ئادەمنىڭ باش شەكلىنىڭ

ئالاھىدىلىكىگە قاراپ لايىھىلەپ چىقىرىدۇ. ھەم پېشانىڭىز، يۈز شەكلى قاتارلىق تەرەپلەردىكى نۇقسانلارنى تولۇقلاپ، چاچ شەكلىڭىزنىڭ تېخىمۇ چىرايلىق بولۇشىغا كاپالەتلىك قىلىدۇ.

كومپيۇتېردىن پايدىلىنىپ ساغلام ۋە گۈزەل بولۇش: نۆۋەتتە، نۇرغۇنلىغان ئادەملەر بەدەن چېنىقتۇرۇش ئارقىلىق گۈزەل بولۇش مەقسىتىگە يېتىۋاتىدۇ. بىر خىل بەدەن چېنىقتۇرۇپ گۈزەل بولۇشقا يېتەكچىلىك قىلىدىغان، كومپيۇتېر ئارقىلىق مەسلىھەت سوراش ئەسۋابى ۋەزىيەت ئېھتىياجى بىلەن بارلىققا كەلدى. چېنىقىپ گۈزەل بولۇش ياكى ئورۇقلايدىغانلار پەقەت ئۆزىنىڭ جىنسىي، يېشى، بوي ئېگىزلىكى (كۆكرەك ئايلىنىمىسى) ئېغىرلىقى، تۇرمۇش ئادىتى، ئوزۇقلىنىشنىڭ ياخشى - ياكى ئەمەسلىكى، سالا-مەتلىك ئەھۋالى قاتارلىق ماتېرىياللارنى كومپيۇتېر ئارقىلىق مەسلىھەت سوراش ئەسۋابىغا كىرگۈزسە، مەسلىھەت سوراش ئەسۋابى دەرھال سىزگە بىر پارچە بىر كۈنلۈك ئۇچ ۋاخ تاماق تىزىملىكى، تاماقتىن كېيىنكى يەيدىغان مېۋە - چېۋە، ئىچىملىك مىقدارى قاتارلىق مەزمۇندىكى يېمەك - ئىچمەك تىزىملىكىنى چىقىرىپ بېرىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىر ۋاقىتتا، ئۇ سىزگە بىر پارچە، مەشغۇلات جەدۋىلى، چېنىقىپ گۈزەل بولغۇچىنىڭ ھەر بىر كۈندىكى ھەر بىر سائەتتە قوبۇل قىلغان ھەم سەرپ قىلغان ئېنېرگىيە مىقدارىنى ئۇرۇپ

چىقىرىپ بېرىپ، ئۆزىنىڭ ئىلمىي ئوزۇقلىنىشى ۋە مۇۋاپىق ھەرىكەت بىلەن ئورۇقلاپ، گۈزەل بولۇش مەقسىتىگە يېتىشىگە يېتەكچىلىك قىلىدۇ.

11. ئۇيقۇ ئارقىلىق ھۆسن تۈزەش ئۇسۇلى

ھۆسن تۈزەش ھەققىدە سۆز ئېچىلسا، كىشىلەر ھەمىشە گىرىم قىلىش بىلەن تېرە ئاسراشنى ئەسكە ئېلىشىدۇ. بىراق ئۇيقۇ بىلەن ھۆسن تۈزەشنىڭ بىۋاسىتە مۇناسىۋىتى بارلىقىنى ئېتىراپ قىلمايدۇ. ئەمەلىيەتتە قېنىپ ئۇخلاش ۋە يېتەرلىك دەم ئېلىش، باشقا ھەرقانداق ھۆسن تۈزەش ئۇسۇللىرىدىن مۇھىم. قېنىپ ئۇخلىغاندا، ئىككىنچى كۈنى پۈتۈن بەدەن جۇشقۇن، كۆتۈرەڭگۈ بولۇپ، چىرايىدىن نۇر يېغىپ تۇرغاندەك كۆرۈنىدۇ. ئەكسىچە بولغاندا، روھسىز، چىرايى سۇلغۇن كۆرۈنىدۇ.

ئىنسانلار ئۆمرىنىڭ تەخمىنەن $1/3$ قىسمى ئۇيقۇ بىلەن ئۆتىدۇ. ئۇخلىغاندا ئادەم تېنىدىكى ئىچكى ئەزالار ۋە تېرە ئۆزلۈكىدىن تەڭشىلىپ يېڭىلىنىدۇ. بىر كۈنلۈك پائالىيەتتىن كېيىن ئادەم بەدىنىنى قۇرغۇچى ھۈجەيرىلەر يېڭىلىنىدۇ. تېرىمۇ ئەسلى ھالىتىگە قايتىدۇ.

بىر ئادەم ئېغىر ئەمگەكتىن كېيىن ياخشى دەم ئېلىش، قېنىپ ئۇخلاش پۇرسىتىگە ئىگە بولالمىسا ياكى

روھىي جەھەتتىن جىددىيلەشسە، پۈتۈن بەدەن كۆرۈنەرلىك دەرىجىدە ماغدۇرسىزلىنىپ، چىرايى سۇلغۇنلىشىدۇ. بۇ ھال تېرىنىڭ قېرىشىنى تېزلىتىدۇ. ئەگەر ئۇيقۇسىزلىق ۋە روھىي جەھەتتىكى جىددىيلىك تۈپەيلىدىن چوڭ مېڭە ياخشى دەم ئالمىسا، ئادەمنىڭ چىرايى خۇنۇكلشىپ كېتىدۇ. بۇنىڭدىن ئۇيقۇنىڭ تېرىگە بولغان تەسىرىنى بىلىۋالغىلى بولىدۇ.

ئەگەر سىز تېرىڭىزنى ساغلام قىلاي دېسىڭىز ئالدى بىلەن ئۇخلاش ۋاقتىڭىزنى مۇۋاپىق تەڭشەڭ.

1. ياتاق ئۆي مۇھىتىنىڭ ياخشى بولۇشىغا، تېمپېراتۇرىسىنىڭ مۇۋاپىق بولۇشىغا ئەھمىيەت بېرىش كېرەك.

2. ياتاق ئۆيگە چۈشىدىغان نۇر خىرە، ئۆي ئىچى ۋە سىرتىدىكى شۇۋقۇن ئاۋازى ئاز بولۇش كېرەك.

3. ياستۇقنىڭ ئېگىز - پەس، يۇمشاق - قاتتىقلىقى

مۇۋاپىق بولۇشى كېرەك. بەزى كىشىلەر ياستۇقنى ئېگىز قويۇۋالىدۇ. بۇ ئانچە ياخشى ئادەت ئەمەس. چۈنكى ياستۇقنى

ئېگىز قويۇۋالغاندا، باش قىسمىدىكى قاننىڭ ئايلىنىشى تەسىرگە ئۇچراپ، بويۇن مۇسكۇلىنى جىددىيلەشتۈرۈپ ئۆي.

قۇغا تەسىر يەتكۈزىدۇ. ھەتتا ئاسانلا بويۇن ئۇمۇرتقا كېسەللىكىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

4. ئۇخلاش قىياپىتى توغرا بولۇش كېرەك. ئۇخلاش

قىياپىتىنىڭ توغرا بولماسلىقىمۇ تېرىگە زىيان يەتكۈزىدۇ. دائىم بىر يېنىنى بېسىپ ئۇخلىغاندا، يۈزدىكى قورۇقلار كۆپىيىپ كېتىدۇ. ھەتتا يۈز قىسمىنىڭ ئىككى تەرىپى ئوخشاش بولماسلىقىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

5. ئۇيقۇ يېتەرلىك بولۇش، بالدۇر ئۇخلاپ بالدۇر تۇرۇش، تۇرمۇش تەرتىپلىك بولۇش كېرەك. مەسىلەن: بەك كەچ ئۇخلىغاندا، ئۇيقۇغا قانماي، ئىككىنچى كۈنى كۆز خىرەلىشىپ، ھەتتا يۈز - كۆزلەر ئىشىشىپ قالغاندەك كۆرۈنىدۇ. ياشانغانلارنىڭ قاپاقلىرى ساڭگىلاپ كېتىدۇ.

6. ئۇخلاشتىن ئاۋۋال قېنىق چاي، كافې ئىچمەسلىك، تاماكا چەكمەسلىك كېرەك. چۈنكى، قېنىق چاي، كافې مەركىزى نېرۋىنى غىدىقلاپ ئۇيقۇغا تەسىر يەتكۈزىدۇ. تاماكا تەركىبىدىكى نىكوتىن ئۇيقۇ ۋە قان ئايلىنىشقا تەسىر كۆرسىتىپ، تېرىنىڭ ماددا ئالماشتۇرۇشى ئوڭۇشلۇق بولمايدۇ.

7. ئۇخلاشتىن ئاۋۋال يۈزنى پاكىز يۇيۇش كېرەك.

8. ئادەتتە ياخشى روھىي كەيپىيات ۋە ساغلام بولغان فىزىئولوگىيەلىك ھالەتنى ساقلاش كېرەك.

12. يۈز قىسمىنى گۈزەللەشتۈرۈشنىڭ

ئەپچىل ئۇسۇللىرى

قاشنى كۆتۈرۈش: ئىككى قاشنى بىرلا ۋاقىتتا يۇقىرىغا كۆتۈرۈپ بەرسە، پېشانە ۋە قاپاق تېرىسىنى ياخشىلاپ، قاتەلمىشىپ قېلىشنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ.

قۇلاقنى لىڭشىتىش: ئىككى قول بىلەن قۇلاق سۇپۇرسىنى يېنىك ھالدا ئالدى - كەينىگە يېنىك تارتىپ بەرسە، قاش ئەتراپىغا قورۇق چۈشۈشنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ. كۆزنى قىسىش: ئىككى قوۋۇزنى كۆپتۈرۈپ، ئېغىزدا ئاستا - ئاستا پۇۋلەش ئارقىلىق كۆزنى قىسىپ بەرسە، مەڭزىگە قورۇق چۈشۈشنىڭ ئالدىنى ئالغىلى ھەم قورۇقنى ئازايتقىلى بولىدۇ.

چىشنى جۈپلەش ۋە ئېچىش: ئېغىزنى ئېچىپ - يېپىش بىلەن بىر ۋاقىتتا چىشلارنى ئۆزئارا چىشلەپ جۈپلەپ بەرسە، بوغۇز ۋە تاڭلاي تېرىلىرىنى ياخشىلىغىلى بولىدۇ.

13. بويۇننى ئۇۋۇلاش ئارقىلىق مېڭىنى سە- گەكلەشتۈرۈپ چىرايىنى گۈزەللەشتۈرۈش ئۇسۇلى

بويۇن بىلەن پۈتۈن بەدەننىڭ مۇناسىۋىتى زىچ بولۇپ،
قۇلاقنىڭ ئاستىدىن مۈرىگىچە بولغان ئارىلىقتا بويۇن ۋېنا
قان تومۇرى بار. شۇڭا، بويۇننى ئۇۋۇلاپ بەرگەندە، يۈز ۋە
باشنىڭ قان ئايلىنىشىنى ۋاستىلىك ھالدا ياخشىلىغىلى
بولىدۇ.

چاچ چۈشۈش، دانخورەك، ئۇششاق قورۇقلارغا نىسبەتەن
بويۇننىڭ تۆۋەنگە ماڭىدىغان ۋېنا قان تومۇرىنى 36 قېتىم،
يۇقىرىغا ماڭىدىغان ۋېنا قان تومۇرىنى 36 قېتىم ئۇۋۇلاپ
بەرسىڭىز، يۈز تېرىسى ياخشىلىنىدۇ. چاچنىڭ ئۆسۈشىگە
پايدىلىق، مېڭىنى سەگەكلەشتە مەلۇم ئۈنۈمى بار.

14. ئائىلىدە يۈزنى ھورداپ تازىلاش ئۇسۇلى

ئالدى بىلەن يۈزنى پاكىز يۇيۇپ، داكا ياكى چوڭ لۆڭگە

بىلەن چاپنى ئوراپ يۈزنى تولۇق ئېچىش كېرەك. ئاندىن قايناق سۇ قاقچىلانغان چۆگۈننىڭ ئاغزىنى ئېچىۋېتىپ، يۈزنى چۆگۈننىڭ ئاغزىدىن چىققان ھورغا تۇتۇش لازىم. يۈزنى كۆيدۈرۈۋالماسلىق ئۈچۈن ئارىلىقنى مۇۋاپىق قويۇشقا دىققەت قىلىش، ھەمدە ھورنىڭ ئەتراپقا تاراپ كەتمەسلىكى ئۈچۈن، چوڭ لۆڭگە ياكى ياغلىقتەك نەرسىنى باشقا ئارتىدە ۋېلىش كېرەك. شۇنداق قىلغاندا، ھورنىڭ قىزىتىشى بىلەن تەر تۆشۈكچىلىرى چوڭ ئېچىلىپ، ئىچىدىكى يۈز ماي قالدۇقلىرى ۋە باشقا كىرلەر تەر بىلەن قوشۇلۇپ چىقىپ كېتىدۇ. ھورداش ۋاقىتنىڭ قانچىلىك بولۇشىنى يۈز تېرىسىنىڭ خۇسۇسىيىتىگە قاراپ بېكىتىش كېرەك.

تېرىسى مايلىق ئاياللار ئادەتتىكى ئەھۋالدا بەش مىنۇتتىن 10 مىنۇتقىچە، تېرىسى قۇرغاق ئاياللار 10 مىنۇتتىن 15 مىنۇتقىچە، تېرىسى ئوتتۇرا ھال تېرە تىپىغا كىرىدىغان ئاياللار سەككىز مىنۇتتىن 12 مىنۇتقىچە ھوردىسا بولىدۇ. ھورداپ بولغاندىن كېيىن، داكا بىلەن يۈزدىكى تەرنى

يەڭگىل بېسىپ ئېيتىۋېتىپ، سوغۇق سۇغا چىلانغان لۆڭگىنى يۈزگە يېقىش لازىم. بۇنداق قىلىش ئارقىلىق، تەر تۆشۈكچىلىرىنى كىچىكلىتىپ ئەسلىگە كەلتۈرگىلى بولىدۇ. ئەڭ ئاخىرىدا تېرىنى ئاسرايدىغان يۈز مايدىن. ئازراق سۈرۈۋېلىش كېرەك. ھازىر ماگېزىنلاردا تۈرلۈك شەكىلدىكى

يۈزنى ھورداش ئەسۋابلىرى سېتىلىۋاتىدۇ. ئەگەر ئىمكانىيەت يار بەرسە، شۇنىڭدىن سېتىۋېلىپ ئىشلەتسە، ئۈنۈمى تېخى-مۇ ياخشى بولىدۇ.

15. لەۋنى سىلىقلاشتۇرۇش ئۇسۇلى

لەۋگە لەۋ سىزىقى سىزماسلىق، بۇ يىلدىكى مودىنىڭ مودىسى. ئەمەلىيەتتە بۇ تېخىمۇ ئاددىيلاشقان بولۇپ، پەقەت لەۋ سۈرۈخنى تاللىغان ۋاقىتتا، مايلىق، پارقىراق، نەمخۇش لەۋ سۈرۈخنى تاللاپ، لەۋنىڭ شەكلى بويىچە سىزسىلا بولىدۇ. بىراق مايلىق، پارقىراق، نەمخۇش لەۋ سۈرۈخنى ئىشلىتىشتە چوقۇم سىلىق لەۋ بولۇشى زۆرۈر. بۇ جەھەتتە سىزنىڭ تەييارلىقىڭىز بارمۇ؟ تۆۋەندىكى بىرقانچە خىل ئۇسۇل بىلەن لېۋىڭىزنىڭ سىلىقلىقىنى ساقلىيالايسىز.

1. دائىم لېۋىڭىزنى يالايدىغان ئادىتىڭىزنى ئۆزگەرتىڭ. بۇ لېۋىڭىزنى سىلىق قىلمايلا قالماستىن، بەلكى ئەكسىچە لەۋ قىسمىدىكى نەملىكنىڭ پارچىلىنىشىنى تېزلىتىۋېتىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن كۆپرەك سۇ ئىچىپ لېۋىڭىزنى يېتەرلىك سۇ بىلەن تەمىنلەڭ.

2. قەرەللىك ھالدا لەۋ سىلىقلاش، لەۋدىكى كونىرىغان ئۆلۈك تېرىلەرنى چىقىرىۋېتىپ، ماددا ئالمىشىشنى تېزلىتىپ،

كالپۇكنى تېخىمۇ سىلىق، ساغلام قىلىدۇ. بۇنىڭ ئۇسۇلى يۈز قىسمىنى سىلىقلاشقا ئوخشاش بولىدۇ. بىراق ھەرىكەت سىلىق بولۇشى، ھەر ھەپتىدە بىر قېتىم ئاسراش كېرەك.

3. لەۋ سۇرۇخنى سۈرۈشتىن ئاۋۋال ۋازېلىن مېيى ياكى لەۋ سىلىقلاش مېيىنى سۈرۈش كېرەك. بۇ كالپۇكنى ئاس-راپلا قالماي، لەۋ سۇرۇخنى سۈركىگەندە كېلىپ چىقىدىغان كالپۇك يېرىلىشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ ۋە گىرىملەرنى يۇيۇشقا قۇلايلىق بولىدۇ، ھەم لەۋ سۇرۇخ رەڭگىنى تېخىمۇ چىراي-لىق قىلىپ كۆرسىتىدۇ.

4. ئەگەر كالپۇك ناھايىتى قۇرغاق بولۇپ ھەم تېرە تاشلاش ئەھۋالى كۆرۈلسە، كالپۇكنى ئالاھىدە ئاسراش كې-رەك. ئۇخلاشتىن ئاۋۋال تەركىبىدە تىرناق ئوتى بىلەن ماي-چېچەك جەۋھىرى بولغان سىلىقلاش مېيىنى كۆپرەك سۈ-رۈش كېرەك. بۇ ئىككى خىل تەركىب يېرىلىپ كەتكەن كالپۇكنى بوشتىدۇ. ئاسراشتىن ئاۋۋال لۆڭگە بىلەن كال-پۇكنى ئاستا ھۆل قىلىپ، ئاندىن سۇنى سۈرتۈۋېتىپ، سى-لىقلاش مېيىدىن كۆپرەك سۈرۈش كېرەك. ئۇدا بىر ھەپتە ئاسراش ئېلىپ بارغاندىن كېيىن، كالپۇك ئەسلىگە كېلىپ پارقرايدۇ.

5. لەۋ سۇرۇخنى تاللىغان ۋاقىتتا ۋىتامىن E تەركىب-لىك لەۋ سۇرۇخنى تاللىسا، كالپۇك دائىم يۇمشاقلىقىنى

ساقلاپ، ئاسان تېرە تاشلىمايدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا، پېرسىيە مېيى، مايچىچەك قاتارلىق تەبىئىي جەۋھەرلىك يۇمشىتىش مەلھىمىنىڭمۇ ئۈنۈمى ناھايىتى ياخشى بولىدۇ.

6. ئەرزان باھالىق لەۋ سۇرۇخلىرىنىڭ تەركىبىدە كۆپ-لىگەن موم ماددىسى بولىدۇ. بۇ لەۋنى يۇمشىتالمايلا قالماستىن، بەلكى لەۋ قىسمىدىكى تېرىنىڭ يېڭى ماددا ئالماشتۇرۇشىغا تەسىر يەتكۈزىدۇ. شۇڭلاشقا داڭلىق ماركىلىقلىرىنى تاللاپ، ئەرزان باھالىق لەۋ سۇرۇخنى ئىشلەتمەسلىك كېرەك. پۇراقسىز ۋە رەڭسىز، سۇ بىلەن ماسلىشىش رولىغا ئىگە بولغان لەۋ يۇمشىتىش مايلىرى ئەلۋەتتە كۆڭۈلدىكىدەك مەھسۇلات بولالايدۇ.

7. ئەگەر لەۋنىڭ رەڭگى قارىداپ قالسا، نەملىك ساقلاش رولىغا ئىگە يېلىمنى ئىشلەتسە، ئۇ تېرىدىكى نەملىكنى ساقلاپ قېلىپ، پىگمېنتنىڭ ئۇيۇشۇپ قېلىشىنى ئازايتىپ، كالىپۇكنىڭ رەڭگىنى سۇسلاشتۇرىدۇ.

16. كۆكتات ۋە مېۋىدىن پايدىلىنىپ ھۆسن گۈزەللەشتۈرۈش ئۇسۇلى

تۆۋەندە يۈزنىڭ تېرىسىنى ئاسراش ئۇسۇللىرىنى تونۇشتۇرىمىز، مۇۋاپىق كۆرگەن يولداشلار سىناپ باقسا بولىدۇ:

1. قۇرغاق تېرە: يېڭى تۇخۇمدىن بىرنى قاچىغا تۆ-

كۈپ، تەكشى ئارىلاشتۇرغاندىن كېيىن لىمون سۈيىدىن ئۈچ گرامدىن بەش گرامغىچە، ھەسەلدىن 15 گرام، زەيتۇن يې-
غىدىن ئون گرامدىن 15 گرامغىچە قوشۇپ تەكشى ئارىلاش-
تۇرۇلىدۇ. يۈزنى يۇيۇپ، ئىلمان سۇغا چىلانغان لۆڭگە بىلەن
بىر قېتىم سۈرتۈۋېتىپ، يۇقىرىدا تەييارلانغان سۇيۇقلۇق،
يۈزگە نېپىز بىر قەۋەت سۈرۈلىدۇ. 15 ~ 20 مىنۇت ئۆتكەندە-
دىن كېيىن سۈزۈك سۇ بىلەن يۇيۇۋېتىلىدۇ. يۇقىرىدىكى
ئۇسۇلنى كۈنىگە بىر قېتىم مەلۇم مۇددەت داۋاملاشتۇرسا،
تېرىنىڭ ئېلاستىكىلىقىنى ئاشۇرۇپ سىلىقلاشتۇرىدۇ.

2. قۇرغاققا مايىل تېرە: پەمىدۇرنىڭ پوستىنى سو-

يۇيۇۋېتىپ سىقىپ سۈيىنى چىقىرىپ، ئۇنىڭغا ئازراق ھەسەل
ۋە يېڭى پۇرچاق ئۇنىدىن بىر قوشۇق سېلىپ تەكشى ئارد-
لاشتۇرۇپ يۈزگە سۈرۈپ 15 مىنۇتتىن كېيىن يۇيۇۋېتىلىدۇ.
بۇ ئۇسۇل بىر مەزگىل داۋاملاشتۇرۇلسا، تېرىنىڭ ئېلاستى-
كىلىقى ئاشىدۇ ۋە ئاقىرىدۇ. يېڭى بۆلجۈرگەننىڭ سۈيىنى
چىقىرىپ، ئالدى بىلەن ئۇنى يۈزگە تەكشى سۈرۈپ ئون
مىنۇتتىن كېيىن يۇيۇۋېتىشنى مەلۇم مۇددەت داۋاملاشتۇر-
سىمۇ تېرىنى ئاقارتىپ يۇمشىتىدۇ.

3. مايلىق تېرە: يېڭى ئالمنى چاناپ مەلھەم ھالىدە-

تىگە كەلتۈرۈپ، يۈزگە سۈرۈپ، 15 مىنۇتتىن كېيىن

ئىلمان سۇ بىلەن يۇيۇۋېتىشنى بىر مەزگىل داۋاملاشتۇرسا، تېرىنىڭ ياغ ئاجرىتىپ چىقىرىشىنى تەڭشەپ، تېرىنىڭ مۇڭگۈز قەۋىتىنى يۇمشىتىدۇ.

4. قورۇق چۈشكەن تېرە: يېڭى تەرەخمەكتىن بىر تال ئېلىپ ئاقلاپ، چاناپ سۈيىنى چىقىرىپ، ئۇنىڭغا بىر قوشۇق ھەسەل سېلىپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، پىلتىكۈچ ئارقىلىق يۈزدىكى قورۇق ئۈستىگە بىرنەچچە نۆۋەت سۈرتسە تېرىنى يۇمشىتىش، پارقىرىتىش رولىنى ئوينايدۇ.

تەرەخمەكنى نېپىز يالپاقلاپ يۈزگە يېرىم سائەت چاپلاپ ئېلىۋېتىشنى مەلۇم مەزگىل داۋاملاشتۇرسا، تېرىنى يۇمىتىش ۋە داغ چۈشۈرۈش رولىنى ئوينايدۇ.

5. يىرىك ۋە قۇرغاق تېرە: بىر چىنە كالا سۈتىگە 20 گرام ئۆرۈك مېخىزى تالقىنى ۋە يېرىم قوشۇق ھەسەل سېلىپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، ئۇنى يۈزگە نېپىز بىر قەۋەت سۈرۈپ ئون مىنۇتتىن كېيىن يۇيۇۋېتىشنى مەلۇم مۇددەت داۋاملاشتۇرسا، تېرىنىڭ قۇرغاقلىشىپ كېتىشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

6. يىرىك ۋە كېپەكلىشىپ تۇرىدىغان تېرە: يېڭى شاپتۇلنى چاناپ (شۆپىكىنى سويۇۋېتىپ)، يۈزگە يېنىك سۈرۈپ، ئون مىنۇتتىن كېيىن يۈزنى يۇيۇۋېتىپ يۈز يېڭى سۈرۈۋالسا، تېرىنىڭ رەڭگىنى ياخشىلاپ، سويۇلۇشنىڭ

ئالدىنى ئالىدۇ.

7. قارامتۇل تېرە: ئاۋۋال تۇخۇمنىڭ ئېقىغا بىر قو-
شۇق لىمون سۈيى تۆكۈپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، پىلتىكۈچ
بىلەن يۈزگە سۈرۈپ، 15 مىنۇتتىن كېيىن ئىلمان سۇ بى-
لەن يۇيۇۋېتىشنى بەش كۈن داۋاملاشتۇرسا، تۈك تۆشۈكچى-
لىرىنى كىچىكلىتىپ، تېرىنى ئاقارتىدۇ.

8. داغلىق تېرە: تۆت قوشۇق پەمىدۇر سۈيىگە ئىككى
قوشۇق قۇتلىق پەمىدۇر شىرنىسىنى سېلىپ، تەكشى ئا-
رىلاشتۇرۇپ يۈزدىكى داغ ئۈستىگە سۈرۈپ يېرىم سائەتتىن
كېيىن يۇيۇۋېتىشنى بىر مەزگىل داۋاملاشتۇرسا، داغنى
چۈشۈرىۋېتىدۇ.

9. كۆكۈش رەڭلىك تېرە: خام قوغۇننى چاناپ سۈ-
يىنى چىقىرىۋېتىپ، تىرىپىنى يۈزگە چاپلاپ مەلۇم ۋاقىت-
تىن كېيىن ئېلىۋېتىپ، ئاندىن كالا سۈتىگە چىلانغان پاختا
بىلەن يۈزنى سۈرتۈۋېتىشنى ئۇزۇن مۇددەت داۋاملاشتۇرسا،
تېرە بارغانسېرى ئاقىرىدۇ.

17. كۆكتات ۋە مېۋە - چېۋىنى يۈزگە چاپلاش
ئارقىلىق ھۆسن گۈزەللەشتۈرۈش ئۇسۇلى

ئوزۇقشۇناسلارنىڭ قارىشىچە، كۆكتات، مېۋە - چېۋە،
ئۆردەك تۇخۇمىدا ۋىتامىن C، ھەر خىل كاربون سۇ

بىرىكمىلىرى ۋە ئامىنو كىسلاتاسى قاتارلىق ماددىلار مول بولۇپ، تېرىنى ساغلاملاشتۇرۇش، ئاسراش رولىنى ئوينايدىكەن. كۆكتات ۋە مېۋە - چېۋىنى يۈزىڭىزگە چاپلاپ بەر. سىڭىز تېرىنى يۇمشاق، پارقىراق قىلىپ، قورۇقنى يوقاڭ. قىلى بولىدىكەن. بۇ ھەم ئۈنۈملۈك ھەم ئەرزان ھۆسن گۈزەللەشتۈرۈش بۇيۇمى ئىكەن.

1. بانان: شۆپۈكى ئېلىۋېتىلگەن باناننىڭ يېرىمىنى ئېزىپ يۈزىڭىزگە سۈرىمىز. 20 مىنۇتتىن كېيىن يۈزدىكى مىزنى ئازراق سۇ قوشۇلغان يېڭى سۈت بىلەن يۇيۇۋېتىمىز. بۇ ئۇسۇل ھەرقانداق تېرىگە ماس كېلىدۇ، ھەپتىدە ئىككى - ئۈچ قېتىم سۈرۈپ بەرسەك مۇۋاپىق بولىدۇ.

2. بۆلجۈرگەن: ئۈچ - تۆت تال بۆلجۈرگەننى ئېزىپ، ئازراق خام قايماق ۋە بىر قوشۇق ھەسل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ مەلھەم قىلىپ، يۈزىڭىزگە سۈرىمىز. 20 مىنۇتتىن كېيىن سۈتكە چىلانغان پاختا بىلەن يۈزىڭىزنى پاكىز سۈرتۈۋېتىمىز. بۇ ئۇسۇل قۇرغاق تېرىگە ماس كېلىدۇ.

3. تەرخەمەك: يېڭى تەرخەمەكنى ئاقلاپ، ياپىلاق توغراپ پاكىز يۇيۇلغان يۈزىڭىزگە چاپلايمىز، 20 مىنۇتتىن كېيىن ئېلىۋەتسەك بولىدۇ. بۇ ئۇسۇلدا تېرە ياخشى ئوزۇقلانىپ، يۇمشاق، سىلىق بولىدۇ.

4. ياڭيۇ: خام ياڭيۇنى ئاقلاپ ئېزىپ، ئازراق سۈت

بىلەن تۇخۇم سېرىقىنى قوشۇپ، سەل قىزىتىپ مەلھەم يا-
سايمىز. يۈزىمىزنى پاكىز بۇيۇپ مەلھەمنى سۈرىمىز. بۇ
قۇرغاق تېرىنى يۇمشاق، پارقىراق قىلىدۇ، تېرىنىڭ ئېلاس-
تىكىلىقىنى ئاشۇرىدۇ.

5. سەۋزە: يېڭى سەۋزىدىن ئىككى تال ئېزىپ، نېلۇپەر
غولى تالقىنى ۋە يېڭى تۇخۇمنىڭ سېرىقى بىلەن ئارىلاش-
تۇرىمىز، يۈزىمىزنى يۇيۇۋېتىپ مەلھەمنى سۈرىمىز. 20
مىنۇتتىن كېيىن يۈزىمىزنى ئالدى بىلەن ئىلماڭ سۇدا،
ئاندىن سوغۇق سۇدا يۇيىمىز. بۇ خىل مەلھەمدە ۋىتامىن A،
ۋىتامىن C مول بولغاچقا، تېرىنى يۇمشاق قىلىدۇ، قورۇق-
لارنى يوقىتىپ چىرايىنى نۇرلۇق قىلىدۇ.

6. نەشپۈت: ئالتە دانە نەشپۈتنى دۈملەپ پىشۇرۇۋال-
مىز. ئۇنى سوۋۇتۇپ ئېزىپ، بىر قوشۇق ئۆرۈك مېغىزى
مېيىغا ئارىلاشتۇرۇپ مەلھەم ياساپ يۈزىمىزگە سۈرىمىز. بۇ
ئۇسۇل مايلىق تېرىلەرگە ھەم دانىخورەك بېسىپ كەتكەن
تېرىلەرگە ماس كېلىدۇ.

18. ئاياللارنىڭ يېنىدىكى ھۆسن تۈزەش

بۇيۇملىرى

بىر ئايال ئۈچۈن ئېيتقاندا، ھەر ئايدا خېلى كۆپ گىرىم بۇيۇملىرى سېتىۋېلىش خىراجىتىنى تېجەپ قېلىش تەس ئىش ئەمەس. چۈنكى ئاشخانىدا ھۆسن تۈزەش رولىغا ئىگە نەرسىلەر خېلى كۆپ، قېنى سىناپ كۆرۈپ بېقىڭ.

بېشىڭىزدا كېپەك بەك كۆپ بولۇپ، ئۇنىڭ ئۈستىگە چېچىڭىز بەك جاھىل بولسا، ئۇخلاشتىن ئاۋۋال قىزىلچىدە نىڭ شىرنىسىنى بېشىڭىزغا تەكشى سۈركەپ ئەتىسى ئەتىگەندە يۇيۇۋەتسىڭىز، بۇ ئەھۋالىڭىز كۆپ ياخشىلىنىدۇ.

ئەگەر يۈزىڭىزدىكى سۆڭەلنى چىقىرىۋەتمەكچى بولسىڭىز، قىچا چېچكىنىڭ شىرنىسىنى سۆڭەل بار ئورۇنغا سۈرتۈپ، 15 ~ 30 مىنۇتتىن كېيىن پاكىز يۇيۇۋەتسىڭىز بولىدۇ. دائىم مۇشۇنداق قىلىپ بەرسىڭىز، بىر مەزگىلدىن كېيىن سۆڭەل ئۆزلۈكىدىن يوقايدۇ.

يېرىلغان پۇتنى داۋالاشتىكى ئەڭ ياخشى دورا فىكوس يوپۇرمىقىنىڭ شىرنىسى بولۇپ، ئۇنى پۇتىڭىزغا سۈركەپ بەرسىڭىز، ئىككى ھەپتىگە قالماي، پۇتىڭىز يۇمشاق ھالەتكە كېلىدۇ.

ئاپپىلىسىنىڭ شۆپۈكىنى قۇرۇتۇپ، يانجىپ تالقان قىلىپ، چىش پاستىسىغا ئارىلاشتۇرۇپ چىش چۈتكىلاشنى ئۇزاق مۇددەت داۋاملاشتۇرسىڭىز، چىشىڭىز ئاپئاق ھەم پار-قىراق بولىدۇ.

ئەگەر تىرىنىڭىزدا داغ بولسا، ياغىيۇنىڭ شىرنىسىنى سۈرتۈپ بىر كېچە تۇرغۇزغاندىن كېيىن يۇيۇۋەتسىڭىز بولىدۇ.

ئەگەر يۈزىڭىزنىڭ تېرىسى بەك قۇرغاق بولسا، ئۆرۈك مېغىزى يېغى، ھەسەل، تۇخۇم سېرىقى قاتارلىقلارنى ئارىلاشتۇرۇپ سۈرتۈپ بەرسىڭىز، ياخشى ئۈنۈمگە ئېرىشەلەيسىز.

ئەگەر يۈزىڭىزنىڭ تېرىسى بەك مايلىق بولسا، (قىزىل ياكى ئاق بولسىمۇ بولىدۇ) تۇرۇپنىڭ شىرنىسىغا پىشلاقنى ئارىلاشتۇرۇپ، يۈزىڭىزگە سۈرتۈپ يېرىم سائەتتىن كېيىن يۇيۇۋەتسىڭىز ئۈنۈمى ياخشى بولىدۇ.

ئەگەر تېرىڭىزنىڭ تۈك تۆشۈكچىسى چوڭ بولسا، بىر قوشۇق پەمىدۇر شىرنىسىغا ئىككى قوشۇق ئاچچىق ئاپپىلىسىنى شىرنىسىنى ئارىلاشتۇرۇپ يۈزىڭىزگە سۈرتۈپ، يېرىم سائەتتىن كېيىن يۇيۇۋەتسىڭىز بولىدۇ. بۇ خىل ئۇسۇلدا تەر تۆشۈكچىلىرىڭىز كىچىكلەيدۇ. تۆت قوشۇق پەمىدۇر شىرنىسىغا، ئىككى قوشۇق پەمىدۇر قىيامىنى ئارىلاشتۇرۇپ

ئاپتاپتا كۆيگەن ئورۇنغا سۈرتۈپ، يېرىم سائەتتىن كېيىن
يۇيۇۋەتسە، ھەمدە بۇنى كۈندە داۋاملاشتۇرۇپ بەرگەندە، ئاپتاپتا
كۆيگەن داغنى ئاستا - ئاستا سۇسلاشتۇرغىلى بولىدۇ.
ئەگەر يۈزىڭىزدە سەپكۈن بولسا، قىزىل تۇرۇپ شىرنە -
سىغا سۈت ئارىلاشتۇرۇپ يۈزىڭىزگە سۈرۈپ، بىر كېچە
تۇرغۇزغاندىن كېيىن ئەتىسى يۇيۇۋەتسىڭىز بولىدۇ. بۇنى
ئۇزاق مۇددەت داۋاملاشتۇرسىڭىز، يۈزىڭىزدىكى سەپكۈن تەدە -
رىجى يوقايدۇ.

V ھۆسن گۈزەللەشتۈرىدىغان يېمەك - ئىچمەك، مېۋە - مېۋە ۋە كۆكاملار

1. ئادەمنى گۈزەللەشتۈرىدىغان يېمەكلىكلەر

(1) سەۋزە: يېڭى سەۋزىنى سوقۇپ سۈيىنى چىقىرىپ، ئەتىگەن ۋە ئاخشامدا يۈزگە پات - پات سۈرۈپ قۇرۇغاندىن كېيىن، قولىغا ئازراق ئۆسۈملۈك مېيى سۈرۈپ، قول بىلەن يۈزنى يېنىك چاۋاڭلاپ بەرسە ھەم ھەر كۈنى بىر ئىستاكىن سەۋزە شەربىتى ئىچىپ بەرسە يۈزدىكى داغنى يوقاتقىلى، تېرىنى ئاقارتىپ، پارىقراستىلى بولىدۇ.

(2) تاۋۇز: تاۋۇزنى يەپ بولغاندىن كېيىن شاپىقنى يۈزىگە سۈرتۈپ، بىرقانچە مىنۇتتىن كېيىن يۈزنى پاكىز يۇيۇپ، ئازراق يۈز مېيى سۈرتۈپ، بۇ ئادەتنى ئۇزاق داۋاملاشتۇرغاندا، يۈز تېرىسىنى ئاقارتقىلى ھەم يۇمران قىلغىلى بولىدۇ.

(3) ئاناناس: يىرىك تېرىنى قايناتقان ئاناناس شەربىتى

بىلەن ئۇزاق مەزگىل يۇغاندا، تېرىنى يۇمشىتىپلا قالماستىن، يەنە جاراھەت چىقىشنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ.

(4) قىزىلچا: رەڭگى تاتىراڭغۇ كىشىلەر قىزىلچا (ئەگەر قىزىلچا بولمىسا ئانا، گىلاس بولسىمۇ بولۇۋېرىدۇ) نى يالپاقلاپ پېشانىسى ۋە مەڭزىگە سۈرتۈپ، قىزىلچا شەرى-بىتى قۇرۇغاندىن كېيىن، نېپىز بىر قەۋەت يۈز مېيى سۈرتۈۋالسا تېرىنى قىزارتقىلى بولىدۇ.

(5) پەمىدۇر: پەمىدۇرنى سوقۇپ قاچىغا سالغاندىن كېيىن قوشۇق بىلەن پەمىدۇرنىڭ سۈيىنى چىقىرىپ، ئۇ-نىڭغا ئازراق ھەسەل ئارىلاشتۇرغاندىن كېيىن يۈز ۋە قولغا سۈرتۈپ، 20 مىنۇت ئۆتكەندىن كېيىن پاكىز يۇيۇۋېتىمىز. بۇنى بىر كۈندە بىرقانچە قېتىم تەكرارلىساق يۈزنى ئا-قارتقىلى، داغ ۋە سەپكۈننى يوقاتلىقى بولىدۇ. چىرايى سې-رىق ۋە ياداڭغۇ كىشىلەر ھەر كۈنى بىر ئىستاك 5 گرام ئەتراپىدا بېلىق مېيى قېتىلغان پەمىدۇر شەرىبىتى ئىچىپ بەرسە، يۈز تېرىسىنى قىزارتقىلى بولىدۇ.

(6) ئاشقان ھاراق: ئىچىپ بولالماي ئېشىپ قالغان ھاراقنى تۆكۈۋەتمەي، يۈزگە سۈرتسە تېرىنىڭ ئەملىكىنى ئاشۇرغىلى بولىدۇ.

(7) تەرخەمەك: تېرىسى قۇرغاق كىشىلەر ھەر كۈنى

ئەتىگىنى يۈز يۇيۇشتىن ئاۋۋال تەرخىمەك شەرىپىتىنى يۈزىگە سۈرتۈپ بەرسە، يۈزىدىكى قارا داغلارنى سۇسلاشتۇرغىلى بو-
لىدۇ؛ تەرخىمەكنى يانچىپ، سۈيىنى چىقىرىپ، ھەر كۈنى بىر قېتىم يۈزىدىكى قورۇق كۆپ جايغا سۈرتۈپ بەرسە ھەمدە بۇ ئادەتنى ئۇزاققىچە داۋاملاشتۇرسا، تېرىدىكى قو-
رۇقلارنى يوقاتقىلى بولىدۇ؛ تەرخىمەك بىلەن كالا سۈتىنى بىرلىكتە قاينىتىپ مەلھەم قىلغاندىن كېيىن، ھەر كۈنى بىر قېتىم يۈزىگە سۈرتۈپ بەرسە، تېرىسىنى پارىقىراتقىلى ھەم ئاقارتقىلى بولىدۇ.

(8) ئەتىرگۈل: قۇرۇق ئەتىرگۈل بەرگىنى قىزىق سۇغا چىلىنغاندىن كېيىن، بىرقانچە تېمىم زەيتۇن مېيى تېمىتىپ يۈزىگە سۈرتسە، تېرىنى نۇرلۇق، سىلىق، نەمخۇش قىلغىلى بولىدۇ.

(9) تۇرۇپ: تۇرۇپنىڭ تەركىبىدە ۋىتامىن A ئىنتا-
يىن مول. ۋىتامىن B، C، D، E، K لارمۇ خېلى مول بو-
لۇپ، ئىشتەينى ئېچىپ ھەزىم قىلىشقا ياردەم بېرىدۇ.

(10) سامساق: بۇ كۈچلۈك يېمەكلىكلەرنىڭ ۋەكىلى بولۇپ، نورمال ئىستېمال قىلىنسا چىرايىنى نۇرلاندۇرىدۇ.

(11) كالا سۈتى: كالا سۈتىنىڭ ئوزۇقلۇق قىممىتى يۇقىرى بولۇپ، تەركىبىدە قان ۋە گۆش ئىشلەپچىقىرىدىغان

ئاقسىل ماددىسى ھەمدە ماي، ۋىتامىن، كالتسىي ماددىلىرى مول، قان ئازلىق كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغانلار ئۈچۈن پايدىلىق.

12) دۇفۇ: دۇفۇنىڭ تەركىبىدە ئەڭ ياخشى ئاقسىل ماددىسى بار بولۇپ، كۆمۈرچەك توقۇلمىلىرى قاتارلىق ئەزالارنى ياشارتىش رولى بار.

2. چىرايىنى گۈزەللەشتۈرىدىغان يېمەكلىكلەر

ھەممە ئادەم گۈزەللىكنى سۆيىدۇ. ھازىرقى زامان ياشلىرىنىڭ كۆپىنچىسى گىرىم بۇيۇملىرى ياكى تېرىنى ئاسرايدىغان يېمەكلىكلەر ئارقىلىق ھۆسن تۈزەيدۇ. ئەمەل-يەتتە بىزنىڭ كۈندىلىك تۇرمۇشىمىزدىكى بەزى تەبىئىي يېمەكلىكلەرمۇ ھۆسنىمىزگە ھۆسن قوشالايدۇ.

دادۇر، سۈت، ئورۇق گۆش، بېلىق، راك، قۇش تۇخۇمى قاتارلىقلارنىڭ تەركىبىدە ئاقسىل مول بولۇپ، بۇ يېمەكلىكلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلغاندا، تېرە ئاستى ياغلىرىنىڭ ئۆسۈشىنى ئىلگىرى سۈرىدۇ. شۇنداقلا تېرە ئاستى توقۇلمىلىرى تولۇپ، ئەۋرىشىملىكى ئاشىدۇ. بۇ تېرە بوشىق-شېشىنىڭ ئالدىنى ئېلىپ، قورۇق چۈشۈشتىن ساقلايدۇ.

ياڭاق، كۈنجۈت، چوڭ چىلان، ئۆسۈملۈك مېيى قاتارلىق

يېمەكلىكلەر تەركىبىدە ۋىتامىن E مول بولۇپ، ئۇ، تېرە ئاستى ياغلىرىنىڭ ئوكسىدلىنىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىپ، توقۇلما ھۈجەيرىلىرىنىڭ ئېنېرگىيىسىنى كۈچەيتىدۇ ھەم تېرە قۇرغاقلىشىشنىڭ ئالدىنى ئېلىپ، پىگمېنت ئولتۇرۇ- شۇپ قېلىشنى ئازايتىدۇ.

قوي بۆرىكى، دۇفۇ، پالەك تەركىبىدە تۆمۈر مول بو- لۇپ، بەدەندە تۆمۈر يېتىشمەسلىك، قان ئازلىقتىن بولغان چىرايى سارغىيىش ۋە جۈدەشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

مېۋە- چېۋە تەركىبىدە ھەر خىل ۋىتامىن ۋە مىنېر- رال ماددىلار بولۇپ، تېرىنىڭ ئەۋرىشىملىكىنى ئاشۇرۇپ، رەڭگىنى ياخشىلايدۇ. پەمىدۇر، شاپتۇل، نەشپۈت، ئالما، ئا- پېلىس، تاۋۇز، بۆلجۈرگەن قاتارلىق مېۋە- چېۋىلەرنى دائىم يەپ بەرسە، تېرە قۇرغاقلىشىشنىڭ ۋە يېرىلىشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

گىلاس، شاقاقۇل، پۇرچاق ئۈندۈرمىسى تەركىبىدە ۋى- تامىن C مول بولۇپ، ئۇ، تېرىنىڭ ئەۋرىشىملىكىنى ساق- لاپ، قېرىلىقتىن قورۇق چۈشۈشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. يەنە تېرىنى قۇۋۋەتلەپ، ئاسراش رولىنى ئوينايدۇ. بولۇپمۇ ئۈز- دۈرمە تەركىبىدە تېرىگە پىگمېنت ئولتۇرۇشنىڭ ئالدىنى ئالىدىغان ۋە قارا، قوڭۇر رەڭلىك پىگمېنتنى يوقىتىدىغان ۋىتامىن E بولۇپ، ئۇ تېرىنى قۇۋۋەتلەيدىغان ياخشى

يېمەكلىك بولغاچقا «تېرە مۇھاپىزەتچىسى» دەپ مەدھىيە-
لەنمەكتە.

3. بەدەن گۈزەللىكىگە پايدىلىق يېمەكلىكلەر

كۈنسېرى كۆپىيىۋاتقان داڭلىق پەرداز بۇيۇملىرىنىڭ
تېرىنىڭ خۇسۇسىيىتىنى تۈپتىن ئۆزگەرتەلىشى ناتايىن.
تېرىنى گۈزەللەشتۈرۈش ئۈچۈن، چوقۇم ئوزۇقلۇقنى ياخ-
شىلاپ، يېمەكلىك قۇرۇلمىسىنى تەڭشەش كېرەك. تېرىنى
گۈزەللەشتۈرۈشتە، مۇنداق بىرقانچە خىل ئۇسۇل قوللى-
نىلسا، ئۈنۈمى ياخشى بولىدىغانلىقى ئىلمىي ئىسپاتلار
ئارقىلىق دەلىللەنگەن بولۇپ، بۇ ئۇسۇللارنى ئەمەلىي قول-
لىنىپ سىناپ بېقىشقا ئەرزىيدۇ.

تېرىسى يىرىك، قۇرغاق كىشىلەر: بۇ خىلدىكى
كىشىلەر، تەركىبىدە ۋىتامىن A كۆپرەك بولغان يېمەكلىك-
لەرنى مەسىلەن: يېڭى كۆكتات، سەۋزە، كۈنجۈت، تۇخۇم،
ھايۋانات جىگىرى، پەمىدۇر قاتارلىقلارنى كۆپرەك ئىستېمال
قىلىپ بەرسە، تېرىسى پارقىراپ، ئېلاستىكىلىقى كۈچىيىدۇ.
تېرىسى مايلىق كىشىلەر: بۇ خىلدىكى كىشىلەر:
تەركىبىدە ماي مىقدارى كۆپ بولغان يېمەكلىكلەرنى ئىس-
تېمال قىلماسلىقى ياكى ئاز ئىستېمال قىلىشى، مايىسىز

يېمەكلىكلەرنى بولۇپمۇ كۆكتات ۋە مېۋە - چېۋىلەرنى ئىمە - كان بار كۆپرەك ئىستېمال قىلىشى لازىم.

يۈزىدە سەپكۈن بار كىشىلەر: بۇ خىلدىكى كىشىلەر تەركىبىدە ۋىتامىن C مول بولغان يېمەكلىكلەرنى، مەسىلەن: يېسىۋىلەك، قىچا، كەرەپشە، تەرخەمەك، تۇرۇپ، ئالما، نەشپۈت، تاۋۇز، ئاپېلىس قاتارلىق كۆكتات ۋە مېۋەلەرنى كۆپرەك ئىستېمال قىلىشى لازىم.

يۈزىدە دانخورەك بار كىشىلەر: بۇ خىلدىكى كىشىلەر ئىمكان بار ھايۋانات مەنبەلىك ئاقسىل، ماي ئىستېمال قىلىشتىن ساقلىنىشى، تەركىبىدە ۋىتامىن B_2 ۋىتامىن B_6 كۆپ بولغان كۆكتات ۋە مېۋىلەرنى كۆپرەك ئىستېمال قىلىپ بېرىشى لازىم.

تېرىسىدە ئاسانلا ھۆل تەمرەتكە، قىچىشقاق پەيدا بولىدىغان كىشىلەر: بۇ خىلدىكى كىشىلەر تەركىبىدە ۋىتامىن D، ۋىتامىن B_1 ۋىتامىن B_2 مول بولغان يېمەكلىكلەرنى كۆپرەك ئىستېمال قىلىشى لازىم. چۈنكى، ۋىتامىن D تېرىنىڭ قارشىلىق كۈچىنى ئاشۇرىدۇ. ۋىتامىن B_2 ، B_1 نىڭ تېرىدىكى قورۇقنى يوقىتىش ئۈنۈمى يۇقىرى بولۇپ، تەركىبىدە ۋىتامىن D، B_1 ، B_2 مول بولغان يېمەكلىكلەردىن تۇخۇم، پۇرچاق تۈرلىرى، دانلىق زىرائەت ھەمدە

گۈل كاپۇستا قاتارلىقلار بار.

4. ھۆسن تۈزەيدىغان يېمەكلىكلەر

(1) ئالما: ئالمنىڭ مېۋىلەر «خانىشى» دېگەن چە-
رايلىق نامى بار بولۇپ، ئۇ ھۆسن تۈزەيدىغان ۋە تېرىنى
ئاسرايدىغان ئېسىل يېمەكلىكتۇر. ئالمنى داۋاملىق يەپ
بەرسە ھەم ئادەمنى ئورۇقلىتىدۇ ھەم تېرىنى سىلىق، يۈم-
شاق قىلىدۇ. ئالما بىر خىل كالورىيىسى تۆۋەن يېمەكلىك
بولۇپ، ئوزۇقلۇق تەركىبىنىڭ ئېرىشچانلىقى كۈچلۈك
بولغانلىقتىن، ئورگانىزمغا ئاسان سۈمۈرۈلۈپ پايدىلىنىل-
دىغان ئالاھىدىلىككە ئىگە. شۇڭا، ئۇنىڭ «تىرىك سۇ» دېگەن
نامىمۇ بار. خەۋەرلەرگە ئاساسلانغاندا، بۇ خىل تىرىك سۇ
بەدەندىكى مىكرو ئېلېمېنت گۇڭگۇرتنىڭ ئېرىشىگە پايدى-
لىق ئىكەن. گۇڭگۇرت بولسا تېرىنىڭ ساغلاملىقىدا ئالا-
ھىدە رول ئويناپ، تېرىنى يۇمشاق ۋە سىلىق قىلىدۇ.
تەكشۈرۈپ ئۆلچەشلەرگە قارىغاندا، ئالمىدا يەنە تېرىنىڭ
ساغلاملىقى ئۈچۈن پايدىلىق بولغان مىس، يود، مانگان،
سىنك قاتارلىق مىكرو ئېلېمېنتلار بار ئىكەن. ناۋادا ئادەم
بەدىنىدە بۇ ئېلېمېنتلار كەم بولسا، تېرىلەر يىرىكلىشىپ
كېتىدۇ، قىچىشىدۇ ھەمدە پارىقراقلىقنى يوقىتىدۇ.

ئالىمىنىڭ ساقلىقنى ساقلاش رولى، ئۇنىڭ تەركىبىدىكى تاننىن كىسلاتاسى، ئورگانىك كىسلاتا ۋە ھەر خىل ۋىتا- مىنلارنىڭ بارلىقىدا بولۇپ، بۇلار ھۆسن تۈزەش ۋە تېرىنى ساغلاملاشتۇرۇشقا ناھايىتى پايدىلىق.

(2) قېتىق: قېتىقنىڭ ھۆسن تۈزەش رولى ئۇنىڭ تەركىبىدە ئاقسىل، كاربون سۇ بىرىكمىلىرى، ھەمدە كالى- سىي ماددىسىنىڭ مول بولۇشى، شۇنداقلا ئۇلارنىڭ ئاسان سۈمۈرۈلۈپ پايدىلىنىلىشىدا. قېتىقنىڭ تەركىبىدىكى ۋى- تامىن A، B₂ لار كۆزنى روشەنلەشتۈرىدۇ، تېرىنى سىلىق- لاشتۇرىدۇ ۋە تېرىلەرنىڭ قېرىپ كېتىشىنىڭ ئالدىنى ئا- لىدۇ. بۇنىڭدىن سىرت، قېتىقنىڭ يەنە ھەر خىل ۋىتامىن- لارنى كۈچلەندۈرۈش رولى بار. بولۇپمۇ ۋىتامىن A، C، E لارنى كۈچلەندۈرۈش ئارقىلىق تېرىنى يېتەرلىك ئوزۇقلۇققا ئىگە قىلىدۇ. يەنە تېرىدە قارا پىگمېنتلارنىڭ شەكىللىنى- شىنى تۆۋەنلىتىپ، ھۈجەيرىلەرنىڭ ھاياتىي كۈچىنى ئاشۇ- رۇپ، ئۇلارنىڭ قېرىپ كېتىشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ ۋە تې- رىنى پارىقراق، ئاق، ئېلاستىك قىلىدۇ.

(3) توخۇ گۆشى: (يەرلىك توخۇ گۆشى) توخۇ گۆشىدە ئاقسىل، فوسفور، ۋىتامىن B₁، B₂ مول، ماي تەركىبى بىرقەدەر ئاز بولۇپ، ئاسان ھەزىم بولىدۇ. دائىم ئىستېمال قىلىپ بەرسە، تېرىنى سىلىقلاشتۇرۇپ، سەمىرىپ كېتىشنىڭ

ئالدىنى ئالىدۇ.

(4) بېلىق گۆشى — بېلىق گۆشىدە يۇقىرى سۈپەت-لىك ئاقسىل ماددىسى مول بولۇپ، ئادەم بەدىنىدىكى ماي مىقدارىنى تولۇقلايدۇ. ئاقسىل بەدىنىدىكى ھۈجەيرە ئىشلەپ-چىقىرىشتا زۆرۈر بولغان ماددا. بېلىقنى كۆپ يەپ بەرسە، چاچ قويۇق، پارقىراق، تېرە يۇمشاق سىلىق بولىدۇ.

(5) جىگەر: ھايۋانلارنىڭ جىگىرى تۆمۈر ماددىسىنىڭ ئەڭ ياخشى مەنبەسى. تۆمۈر ماددىسى كەم بولسا، كىشى روھىي جەھەتتىن چارچاپ، چىرايى سارغىيىپ، چېچى شا-لاڭلىشىپ پارقىرىقى يوقايدۇ. بىراق جىگەردە خولېستېرول ماددىسى ناھايىتى كۆپ بولغاچقا، كۆپ يېيىشكە بولمايدۇ. ئادەتتە ھەپتىدە بىر قېتىم يېسە بولىدۇ.

(6) دۇفۇ: دۇفۇ تەركىبىدە ئاقسىل، كالتسىي، تۆمۈر، ۋىتامىن B بولۇپ، ماي مىقدارى ئىنتايىن ئاز، ئىسسىقلىق مىقدارى ئىنتايىن تۆۋەن، ئەڭ ياخشى گۈزەللەشتۈرگۈچى يېمەكلىك. ئۇ پەقەت كۆز تېرىسىگە پايدىلىق بولۇپ قالماي، بەلكى يەنە سەمرىپ كەتكەنلەرنى ئورۇقلىتىدۇ. دوفۇنى دائىم ئىستېمال قىلسا، كىشى ئۆزىنى يەڭگىل ھېس قىلىدۇ.

(7) پۇرچاق: پۇرچاق تەركىبىدە كۆپ مىقداردا ئاقسىل، ۋىتامىن B، كالتسىي، فوسفور، تۆمۈر قاتارلىق مىنېرال ماددىلار بولۇپ، ئوزۇقلۇق قىممىتى ئىنتايىن يۇقىرى.

ئۇندىن باشقا، تەركىبىدە يەنە يىرىك تالا بولۇپ، ئاشقازان ۋە ئۈچەينىڭ لۆمۈلدىشىگە ياردەم بېرىدۇ. پۇرچاقنى كۆپ-رەك ئىستېمال قىلسا، تېرىنى گۈزەللەشتۈرۈپ، كۆزنى روشەنلەشتۈرىدۇ، تەننى ساغلام، يەڭگىل قىلىدۇ.

پالەك — پالەك تەركىبىدىكى ۋىتامىن A، C، ئاقسىل مىقدارى باشقا كۆكتاتلارنىڭكىدىن كۆپ، يەنە تۆمۈر ماددىسى ئىنتايىن مول. (ھەر يۈز گرامدا ئىككى يېرىم مىللىلىد-تىر)، ئۇ تېرە ۋە چىشنىڭ ساغلاملىقىنى ساقلاشقا پايدىلىق. (8) قايىمىقى ئېلىۋېتىلگەن سۈت — سۈت كالتىسىيە-

نىڭ ئەڭ زور كېلىش مەنبەسى. كالتىسىيە سۆڭەك ۋە چىشنىڭ ساغلاملىقىنى كۈچەيتىپ، مۇسكۇلنىڭ رولىنى كاپالەتكە ئىگە قىلىدۇ. سۈتتە يەنە ماددا ئالمىشىشقا پايدىلىق بولغان كالتىسىيە، فوسفور مىقدارى كۆپ بولۇپ، سۆڭەك قېتىشنىڭ ئالدىنى ئېلىش، فېگۇرا گۈزەللىكىنى ساقلاشتا ئىنتايىن زور رولى بار. قايىمىقى ئېلىۋېتىلگەن سۈت ئارقىلىق ماي مىقدارىنىڭ ئېشىپ كېتىشىدىن ساقلاشقا پايدىلىق بولىدۇ.

(9) قوي بۆلجۈرگىنى: قوي بۆلجۈرگىنى تەركىبىدە ۋىتامىن A ۋە B، كالىي ئېلېمېنتى مول بولۇپ، چاچنى ئاسراش، تېرىنىڭ ئېلاستىكىلىقىنى كۈچەيتىش، كۆزنى نۇرلاندۇرۇش، روھنى كۆتۈرۈش قاتارلىق روللارنى ئوينايدۇ.

5. ۋىتامىنلارنىڭ ھۆسن تۈزەش رولى

ۋىتامىنلار ئادەم بەدىنىنىڭ ساغلام بولۇشىدىكى مۇھىم ماددا بولۇپلا قالماستىن، ئۇنىڭ ھۆسن تۈزەش ۋە تېرىنىڭ ساغلاملىقى جەھەتتىكى رولى تېخىمۇ كىشىنىڭ دىققىتىنى تارتىدۇ.

تەبىئىي يېمەكلىكلەر ھەر خىل ۋىتامىنلارنىڭ مول مەنبەسى بولۇپ، ھايۋان جىگىرىدە ۋىتامىن ئەڭ كۆپ بولىدۇ. ھايۋان جىگىرى ھەم ئاقسىل، تۆمۈر، سىنىك قاتارلىق ھۆسن تۈزەش بىلەن مۇناسىۋەتلىك ئوزۇقلۇق ماددىلارنىڭ كېلىش مەنبەسى بولۇپ، تېرىنى قۇۋۋەتلەندۈرۈش ۋە ئوزۇقلاندۇرۇشتا بىرقەدەر ياخشى رول ئوينايدۇ. شۇڭا، كۈندىلىك تۇرمۇشتا مۇشۇ خىلدىكى يېمەكلىكلەرنى كۆپرەك يېيىشكە ئەھمىيەت بېرىش لازىم. يېشىل، قىزىل، سېرىق رەڭلىك يېڭى كۆكتاتلار ۋە مېۋىلەر ۋىتامىن مەنبەسى مول ھەم باھاسى ئەرزان يېمەكلىكلەردۇر. ئۇلارنى ھەر كۈنى كۆپلەپ يەپ بەرسە، ھۆسن تۈزەش ۋە سالامەتلىككە پايدىسى بولىدۇ. ۋىتامىنلارنىڭ تۈرى ئوخشاش بولمىغانلىقتىن، ھۆسن تۈزەش جەھەتتىمۇ ئوخشىمايدىغان روللارنى ئوينايدۇ.

ۋىتامىن A: تېرىنى ساغلاملاشتۇرۇش، تېرىنىڭ قۇر-
غاقلىشىپ كېتىشى ۋە قېرىپ كېتىشنىڭ ئالدىنى ئېلىش
رولى بولۇپ، تېرە ۋە چاچلارنىڭ پارىقراقلىقىنى ساقلايدۇ.
ھايۋان جىگىرى، سۈت، تۇخۇم سېرىقى، سېرىق ماي، قىس-
قۇچپاقا، سېرىق يىلانېلىق، بانان، سەۋزە قاتارلىقلاردا ۋى-
تامىن A مول بولىدۇ.

ۋىتامىن B: ۋىتامىن B₁ ئىشتىھانى ئېچىپ، ھەزىم
قىلىشقا ياردەم بېرىدۇ، ھارغىنلىقنى تۈگىتىدۇ، تېرىنى
سىلىقلاشتۇرىدۇ ۋە تېرىنىڭ قېرىپ كېتىشنىڭ ئالدىنى
ئالىدۇ؛ ۋىتامىن B₂ تېرىنىڭ ماددا ئالماشتۇرۇشى ۋە تېرە
بىلەن شىلىمىش قېرىدىننىڭ مۇكەممەل بولۇشىنى ئىلگىرى
سۈرىدۇ؛ ۋىتامىن B₆ ئورگانىزمنىڭ ماي ئالماشتۇرۇشىنى
ئىلگىرى سۈرۈش، نېرۋا سىستېمىسىنىڭ ئىقتىدارىنى
تەڭشەش ۋە ئۇنى قوغداش رولىنى ئوينايدۇ؛ تەركىبىدە ۋى-
تامىن B مول يېمەكلىكلەردىن ھەسەل، ئارپا ئۈندۈرمىسى،
خاسىڭ مېغىزى، توخۇ جىگىرى، قىزىل دېڭىز يوسۇنى،
لوڭگىيەن، موگۇ، سۈت، دادۇر، يىلانېلىق، كالا گۆشى قاتار-
لىقلار بار.

ۋىتامىن C: ۋىتامىن C نىڭ ھۆسن تۈزەشتىكى رولى،
ئۇنىڭ تېرىدىكى قارا پىگمېنتلارنى پارچىلاش ۋە پىگمېنت-
لارنىڭ چۆكۈۋېلىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىپ تېرىنى ئاق، يۇمشاق

قىلىش، ھەمدە قان تومۇر ۋە سۆڭەكلەرنى كۈچلەندۈرۈش رولى بار. شۇڭا دولانا، يېڭى جىگدە، لىمون، ئاپپىلىسن، ئاچچىق كاۋا، چېچەكسەي، پەمىدۇر قاتارلىق يېڭى كۆكتات ۋە مېۋىلەرنى كۆپرەك يېيىش كېرەك. بۇ يېمەكلىكلەر ھەم ئورگانىزمنىڭ ۋىتامىن C غا بولغان ئېھتىياجىنى قامدايدۇ، ھەم تەركىبىدە كۆپ مىقداردا سۇ بولغانلىقتىن، ئورگانىزم ئۈچۈن تېرىنى سىلىقلىغۇچى ئەڭ ئېسىل يېمەكلىك بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. بۇنىڭدىن سىرت، يېڭى كۆكتاتلار يەنە مىنېرال ماددىلار ۋە ھەر خىل ۋىتامىنلارنىڭ مەنبەسى بولۇپ، بەدەندىكى قاننىڭ ئايلىنىشىنى تەڭشەش، ئورگانىزمدىكى ماددا ئالماشتۇرۇشنى ئىلگىرى سۈرۈش، تېرە ھۈجەيرىسى ۋە تېرىنىڭ ئېلاستىكىلىقىنى قوغداش جەھەتتە پايدىلىق بولىدۇ.

ۋىتامىن E: ۋىتامىن E نىڭ ھۆسن تۈزەشتىكى رولىغا سەل قارىغىلى بولمايدۇ. چۈنكى ئۇ ئادەم بەدىنىدىكى تېرە مايلىرىنىڭ ئوكسىدلىنىش رولى، تېرىنىڭ قېرىپ كېتىشىدىكى ئاساسلىق سەۋەبلەرنىڭ بىرى. ۋىتامىن E بولسا دەل ئوكسىدلىنىشقا قارشى تۇرۇش رولىنى ئوينايدۇ ۋە شۇ ئارقىلىق تېرە مايلىرى، ھۈجەيرە پەردىسىدىكى ئاقسىل ھەم تېرىدىكى سۇنى قوغداپ قالىدۇ. ئۇ يەنە ئادەم بەدىنىدىكى ھۈجەيرىلەرنىڭ قايتىدىن ئۆسۈشىنى ئىلگىرى

سۈرۈپ، ھۈجەيرىلەرنىڭ قېرىش جەريانىنى كېچىكتۈرىدۇ. كۆك پۇرچاق مېيى، كۈنجۈت مېيى، گازىر مېيى، تۇخۇم سېرىقى ۋە قاتتىق مېۋە قاتارلىق تەركىبىدە ۋىتامىن E مول يېمەكلىكلەرنى كۆپرەك يېيىش كېرەك. ۋىتامىن E تېمىنىسىنى بىۋاسىتە يۈز مايلاغا ئارىلاشتۇرۇپ يۈزگە سۈرسە، تېرىنىڭ قۇرغاقلىشىپ كېتىشى ۋە قورۇق پەيدا بولۇشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

6. جۇڭيى ئۆسۈملۈك دورىلىرىنىڭ ھۆسن تۈزەش رولى

ھۆسن تۈزەش، گىرىم قىلىش ئېقىمىنىڭ تەرەققىياتىغا ئەگىشىپ، جۇڭيى ئۆسۈملۈك دورىلىرى ئەڭ قىممىتى بار، تەرەققىيات ئىستىقبالى ئەڭ زور بولغان تەبىئىي ھۆسن تۈزەش، گىرىم قىلىش بۇيۇملىرىنىڭ بىر تەركىبىي قىسمى. ھى دەپ قارالماقتا. چۈنكى نۇرغۇنلىغان جۇڭيى ئۆسۈملۈك دورىلىرىدا ئالكالوئىد، گلىكوزىدلار، ئامىنو كىسلاتاسى، ۋىتا- مىن، سىمۇلىن (ئۆسۈملۈك غىدىقلىغۇچى) قاتارلىقلار بولىدۇ. بۇلارنىڭ ھۆسن تۈزەش رولى بولۇپلا قالماستىن، تەركىبىدە يەنە تېرىنى ئوزۇقلاندۇرىدىغان تەركىبلەر بولىدۇ. ھەمدە دانىخورەك، سەپكۈن قاتارلىق گۈزەللىككە تەسىر

يەتكۈزىدىغان تېرە كېسەللىكلىرىنى داۋالايدۇ. ئۇلار تېرىدىكى سۈنى ساقلاش، تېرىنىڭ مېتابولىزمنى ئىلگىرى سۈرۈش، ئىممۇنىتېت كۈچىنى ئاشۇرۇش، تېرىنىڭ قېرىشىنى ئاس-تىلىتىش، باكتېرىيىلەرنىڭ كۆپىيىشىنى تورمۇزلاش، ھەتتا باكتېرىيىلەرنى ئۆلتۈرۈش رولىنى ئوينايدۇ.

(1) مەرۋايىت تالقىنى: مەرۋايىت تالقىنىنىڭ تەركىبىدە كۆپ مىقداردا كالتسىي كاربونات ۋە خىلمۇخىل ئامىنو كىسلاتالىرى بولىدۇ. ئۇنىڭ تېرىنى پاكىزلاش، جىگەر خىزمىتىنى ياخشىلاش، داغ چۈشۈرۈش، مۇسكۇللارنى كۈچ-لەندۈرۈش قاتارلىق روللىرى بار. مېيجىياجىڭ، ئاق ساڭراۋ قۇلاق مەرۋايىت مېيى قاتارلىقلارنىڭ تەركىبىدە، مەرۋايىت ئۇپىسى قاتارلىق تەركىبىلەر بولۇپ، تېرىنى ئاسراشتا بىر-قەدەر ياخشى ئۈنۈمگە ئىگە. 44776 مەرۋايىت مېيى ۋە ئاق ساڭراۋ قۇلاق مەرۋايىت مېيىنىڭ تەركىبىدە خىلمۇخىل ئاقسىل، ماي، قەنت ۋە مىكرو ئېلېمېنتلار بار بولۇپ، تېرىگە سۈمۈرۈلگەندىن كېيىن، ئېپىدېرما ھۈجەيرىلىرىنىڭ ھاياتىي كۈچىنى ئاشۇرىدۇ، شۇ ئارقىلىق تېرىنى يۇمشاق-لاشتۇرىدۇ ۋە ئاقارتىدۇ.

(2) مېھرىگىياھ: مېھرىگىياھنىڭ تەركىبىدە ئوكتا-نوزىد، مېھرىگىياھ كىسلاتاسى، پاناكسانىن، پاناكسادىئول، پاناكساترىئول، گلۇكوزىد ۋە ئۇچۇچان مايلا ھەمدە خىلمۇ

غىل مىنېرال ماددىلار ۋە ۋىتامىنلار بولۇپ، ئۇلارنىڭ ئادەم بەدىنىنى قۇۋۋەتلەندۈرۈش ۋە ئوزۇقلاندۇرۇش رولى بولىدۇ ھەمدە نېرۋا سىستېمىسى، ئىچكى ئاجرىتىپ چىقىرىش ۋە ئايلىنىش سىستېمىسىنىڭ ئىقتىدارىنى تەڭشەيدۇ، مېھرىد- گىياھتىن سىرغىپ چىققان سۇيۇقلۇق تېرىگە بىۋاسىتە سۈمۈرۈلىدۇ. شۇڭا، مېھرىگىياھتىن ياسالغان گىرىم-يۇملىرى تېرىنىڭ قېرىپ كېتىشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ ۋە كېچىكتۈرىدۇ، تېرىنىڭ سۇ يوقىتىپ قۇرغاقلىشىپ كېتىشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. مېھرىگىياھتىن ياسالغان گىرىم-يۇملىرىنى داۋاملىق ئىشلەتسە، تېرىلەر پارىقىراق ۋە سەلىق بولىدۇ. شۇڭا، ئۇ ھۆسن تۈزەش ئۈنۈمى بىرقەدەر يۇقىرى بولغان جۇڭخىي ئۆسۈملۈك دورىسىدۇر. مېھرىگىياھ مەرۋايىت مېيىنىڭ ئاساسلىق تەركىبى مېھرىگىياھ، مەرۋايىت قاتارلىق جۇڭخىي دورىلىرى بولۇپ، ئۇلار تېرىنىڭ ماددىدا ئالماشتۇرۇشنى ئىلگىرى سۈرىدۇ، قارشىلىق كۆرسىتىش كۈچىنى ئاشۇرىدۇ، يىرىكىلىشىپ كېتىشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ ۋە قېرىپ كېتىشىنى كېچىكتۈرىدۇ.

(3) بۇغا مۇڭگۈزى: بۇغا مۇڭگۈزى ئالىي دەرىجىلىك ئوزۇقلاندۇرۇش ۋە قۇۋۋەتلەندۈرۈش دورىسى بولۇپ، گىرىم-يۇملىرىغا ئىشلىتىلىدۇ. ئۇ تېرىگە بىۋاسىتە سۈمۈرۈلۈش ئارقىلىق فىزىئولوگىيەلىك ئىقتىدارنى تەڭشەش، تېرى ھۈجەيرىلىرىنىڭ ھاياتى كۈچىنى يۇقىرى كۆتۈرۈش،

تېرىنىڭ يۇمشاقلىقى ۋە سىلىقلىقىنى ساقلاش رولىنى ئوينىيدۇ. بازارلاردا سېتىلىۋاتقان جىپى مېي بۇغا مۇڭگۈزى مەرۋايىت مېيى، تېرىدىكى قان ئايلىنىشىنى ئىلگىرى سۈرۈش، تېرىنىڭ قارشىلىق كۆرسىتىش كۈچىنى ئاشۇرۇش ۋە تېرىنىڭ ئوزۇقلۇق ماددا سۈمۈرۈشىنى ئىلگىرى سۈرۈش قاتارلىق روللارنى ئوينىيدۇ؛ داۋاملىق سۈرسە، يۈز تېرىلىرىدىكى يۇمشاق ۋە پارقراق قىلىدۇ، قورۇقنى ئازايتىدۇ.

(4) ھەسەل: ھەسەل ئىشچى ھەسەل ھەرىكەتلىرىنىڭ يۇتقۇنچاق بېزى ئارقىلىق ئاجرىتىلغان بىر خىل يېرىم سۈزۈك ھالەتتىكى سۈت رەڭلىك شىرنە بولۇپ، تەركىبىدە ئاقسىل، ماي كىسلاتاسى، ۋىتامىن A، ۋىتامىن B، فولىك كىسلاتاسى، كرىپتاتىن، پانتوتىنىك كىسلاتاسى، ھەر خىل ھورمون قاتارلىق خىلمۇخىل ئوزۇقلۇق ماددىلار ھەم يېتىد-لىشىنى ئىلگىرى سۈرىدىغان ئۈنۈملۈك تەركىبلەر بولىدۇ. مېيجىياڭ ھەسەل مېيىنىڭ ئاساسلىق تەركىبى ھەسەل بولۇپ، يۈزگە دائىم سۈرۈپ بەرسە، ھۈجەيرىلەرنىڭ ھاياتىنى كۈچىنى ئاشۇرۇپ، تېرىنىڭ قېرىپ كېتىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۈنۈمى بولىدۇ.

7. گۈل چېڭىنىڭ ھۆسن تۈزەش رولى

گۈل چېڭى ياپونىيىدە «ساغلاملىق ۋە ھۆسن تۈزەشنىڭ

مەنبەسى» دەپ قارىلىدۇ. ئالىملار تەتقىق قىلىش ئارقىلىق شۇنى بايقىدىكى، گۈل چېڭىدا ھۆسن تۈزەشكە زۆرۈر بولغان 14 خىل ۋىتامىن، 11 خىل مىنېرال ماددا ۋە 18 خىل تەبىئىي ئاكتىپلاشقان فېرېمېنت بار بولۇپ، ئۇلارنىڭ تېرە ۋە چاچ ھۈجەيرىلىرىنىڭ ئۆسۈشىنى ئىلگىرى سۈرۈش رولى بار. ئۇلار چاچنى قارايتىپ پارقىرىتىدۇ، تېرىنىڭ قۇرغاقلىشىپ كېتىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىپ، تېرىنى سىلىق ۋە پارىراق قىلىدۇ. قورۇق يوقىتىدۇ ھەمدە تېرىدىكى پىگمېنت چۆكمىلىرى ۋە داغلارنى يوقىتىپ، تېرىنىڭ قېرىشىنى كېچىكتۈرىدۇ. بولۇپمۇ گۈل چېڭىدىكى تەبىئىي ئاكتىپلاشقان ماددا فېرېمېنت بىلەن كوفېرېمېنتلار ئادەم بەدىنىدىكى ماددا ئالمىشىش جەريانىغا قاتنىشىدۇ ھەمدە فىزىئولوگىيىلىك ئىقتىدارنى تەڭشەش، كېسەللىككە قارشى تۇرۇش كۈچىنى ئاشۇرۇش ۋە قېرىش جەريانىنى كېچىكتۈرۈش قاتارلىق روللارنى ئوينايدۇ. يەنە ھۈجەيرە پىگمېنتلىرىنى ئۆزگەرتىش، ھۈجەيرىلەرنىڭ ھاياتىي كۈچىنى ئاشۇرۇش، تېرىنىڭ ساغلاملىقىنى ساقلاش رولى بولىدۇ. بۇنىڭدىن سىرت، گۈل چېڭىدا ياسالغان يېمەكلىكلەر بالىلارنىڭ ئۆسۈپ يېتىلىشىگە ياردەم بېرىپلا قالماستىن، ئەقلىي قابىلىيىتىنىمۇ ئاشۇرىدۇ؛ ئوتتۇرا ياشلىقلارغا نىسبەتەن ھارغىنلىقنى تۈگىتىش ۋە ياشلىق باھارنى ئورغۇتۇش

رولىنى ئوينايدۇ؛ ياشانغانلارغا نىسبەتەن تېرە ھۈجەيرىلىرىنىڭ ئىقتىدارىنى ياخشىلاشتا ئالاھىدە رول ئوينايدۇ. نۆۋەتتە مەملىكىتىمىزدە گۈل چېڭىدىن ياسالغان تېرىنى ئاسراش بۇيۇملىرى ۋە بەدەننى ساغلاملاشتۇرۇش يېمەكلىكلىرى ئار-قا-ئارقىدىن مەيدانغا كەلمەكتە. گۈل چېڭىنى يېسە ۋە تېرىگە سۈرسە، ھۆسن تۈزەش ۋە بەدەننى ساغلاملاشتۇرۇشتا چوقۇم ئالاھىدە ئۈنۈمگە ئېرىشكىلى بولىدۇ.

8. كۆكتاتلارنىڭ ھۆسن تۈزەش رولى

نۇرغۇنلىغان ئوزۇقلۇقشۇناسلار ۋە ھۆسن تۈزەش مۇ-تەخەسسسللىرى كىشىلەرگە كۆكتاتنى كۆپ يەپ بېرىشنى ئەسكەرتىدۇ. كۆكتاتنىڭ تەركىبىدە نۇرغۇنلىغان ۋىتامىنلار ۋە مىكرو ئېلېمېنتلار بار. كۆكتاتنى كۆپ يەپ بەرسە، قان سۇيۇقلۇقىنىڭ ئىشقارلىق دەرىجىسىنى ياخشىلايدۇ. تېرى-نى ساغلاملاشتۇرۇپ، گۈزەللەشتۈرىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا بەزى كۆكتاتلارنىڭ ئالاھىدە تېرە ئاسراش رولى بار. بۇ يەردە بىر نەچچە خىلنى تونۇشتۇرىمىز. كۆپچىلىك تاللاپ ئىشلەتسە بولىدۇ:

ياڭيۇ: ياڭيۇنى ئاقلاپ ئەزگەندىن كېيىن، تۇخۇم سېرىقى بىلەن سۈت ئارىلاشتۇرۇپ ئوماچسىمان ھالەتكە

كەلتۈرىمىز، ئاندىن ئىسسىق ئۆتكۈچە ئازراق قىزىتىمىز. ئۇنى يۈزگە سۈرۈپ 20 مىنۇتتىن كېيىن پاكىز سۇ بىلەن يۇيۇۋەتسەك قۇرغاق تېرە يۇمرانلىشىپ، سىلىقلىشىپ، ئېلاستىكىلىققا ئىگە بولىدۇ.

تەرخەمەك: تەرخەمەكنى ياپىلاق توغراپ، پاكىز يۈزگە چاپلايمىز. كۆزىمىزنى يۇمۇپ، 10 نەچچە مىنۇت يېتىپ، تېرە تەرخەمەكتىكى ۋىتامىننى سۈمۈرۈۋالغاندىن كېيىن، پاكىز يۇيۇۋەتسەك تېرە مۇسكۈلى يۇمران، سىلىق بولىدۇ. كاۋا: كاۋىنى ئاقلاپ، ياپىلاق توغرايمىز. ئۇنىڭغا تەڭ مىقداردا سۇ ۋە سېرىق ھاراق قوشۇپ ئېزىپ، مەلھەم بولۇپ خۇچە قاينىتىمىز. ئۇنى ھەر كۈنى كەچتە يۈزگە سۈرۈپ ئەتىسى ئەتىگەندە يۇيۇۋەتسەك بولىدۇ.

پەمىدۇر: ئىسسىق سۇ بىلەن يۈزنى سويۇنلاپ يۇيۇپ، پاكىز سۈرتۈۋەتكەندىن كېيىن، يېرىم پىشقان پەمىدۇرنى سىقىپ سۈيىنى چىقىرىمىز. ئۇنىڭغا دورا پاختىسى چىلاپ، يۈزگە سۈرۈپ يېرىم سائەتتىن كېيىن پاكىز سۇدا يۇيۇۋەتسەك بولىدۇ. شۇ تەرىقىدە ئەتىگەن ۋە كەچتە بىر قېتىمدىن سۈرسەك يۈزنى پارقىراق، نۇرلۇق قىلىدۇ.

سەۋزە: (1) خام سەۋزىنى قىرىپ، سۈيىنى چىقىرىپ، داكىنى ئۇنىڭغا چىلاپ، يۈزگە ياپساق بولىدۇ. (2) سەۋزىنى ياپىلاقلاپ يۈزگە 15 مىنۇت چاپلىغاندىن كېيىن ئېلىۋەتسەك

بولىدۇ. (3) ئىككى باش سەۋىنى قىرىپ، بىر قوشۇق ياڭيۇ تالقىنى ۋە بىر دانە تۇخۇم سېرىقى قوشۇپ، ئارىلاشتۇردىمىز. ئۇنى يۈزگە سۈرۈپ 20 مىنۇتتىن كېيىن، ئاۋۋال ئىلمان سۇدا، كېيىن سوغۇق سۇدا پاكىز يۇيۇۋەتسەك بولىدۇ. سامساق: بىر چىش كىچىك سامساقنى ئېزىپ، بىر قوشۇق ھەسەل (ياكى تۇخۇم سېرىقى) قوشۇپ، ئۇن بىلەن ئارىلاشتۇرىمىز. ئۇنى ئون سائەت تۇرغۇزغاندىن كېيىن، يۈزنى پاكىز يۇيۇپ سۈرىمىز. تەخمىنەن ئىككى مىنۇت ئەتراپىدا تۇرغۇزۇپ ئىسسىق سۇدا يۇيۇۋەتسەك سامساقنىڭ پۇرىقى چىقىپ كېتىدۇ. ئۇنىڭدىن ئارتۇق تۇرغۇزۇشقا بولمايدۇ. بۇ خىل ئۇسۇل بىلەن يۈزنىڭ ماددا ئالماشتۇرۇشىنى كۈچەيتىپ، تېرىنى قىزىل، سىلىق قىلغىلى بولىدۇ. دۇفۇ: دۇفۇنى يۈزگە سۈرۈپ، ئازراق قۇرغاندىن كېيىن يۇيۇۋەتسەك يۈزنى يۇمران، پارقىراق قىلىدۇ.

9. مېۋىلەرنىڭ ھۆسن تۈزەش رولى

مېۋىدىمۇ كۆكتاتقا ئوخشاش مول ۋىتامىن ۋە مىكرو ئېلېمېنتلار بار. مېۋىنى كۆپ يەپ بەرسە تېرىنى پارقىراق، سىلىق، يۇمشاق قىلغىلى بولىدۇ. بۇنىڭدىن باشقا بەزى مېۋىلەرنى يۈزگە چاپسا، تېرىنى ئوزۇقلۇق بىلەن تەمىنلىگىلى

ۋە ھۆسننى گۈزەللەشتۈرگىلى بولىدۇ. بۇ يەردە بىرنەچچە تۈرلۈك كۆپ ئىشلىتىلىدىغان مېۋە ئارقىلىق ھۆسن تۈزەش ئۇسۇلىنى تونۇشتۇرىمىز:

(1) ئالما: كۆزنى روشەنلەشتۈرۈپ، تېرىنىڭ پارىراقلىقىنى ئاشۇرۇشتا ئالاھىدە ئۈنۈمگە ئىگە. ئالمنى يۈزگە يېنىك سۈرسە، تەر تۆشۈكچىلىرىنى تازىلاپ تېرىنى سەگەتتىدۇ.

(2) نەشپۈت: تېرىنى تەبىئىي قورۇش، يۇمرانلاشتۇرۇش رولىغا ئىگە. ئېزىلگەن نەشپۈتنى پاكىز چىنىگە سېلىپ، مۇۋاپىق مىقداردا قېتىق ئارىلاشتۇرغاندىن كېيىن، يۈزگە سۈرۈپ، 20 مىنۇت تۇرغۇزىمىز. كۈندە بىر قېتىم سۈرسەك ئوتتۇرا ھال ياكى مايلىق تېرىلەرنى ئالاھىدە گۈزەللەشتۈرۈش رولىنى ئوينايدۇ.

(3) تاۋۇز شاپىقى: شاپاقنى ئۇششاق چاناپ، يۈزگە كەينى - كەينىدىن بەش مىنۇت سۈرگەندىن كېيىن، پاكىز يۇيۇۋېتىمىز. ئاندىن ئازراق گىرىم سۈيى سۈرسەك يۈز قورۇلىدۇ. ھەپتىدە ئىككى قېتىم شۇنداق قىلىپ بەرسەك تېرىنى يۇمرانلاشتۇرغىلى ۋە ئاقارتقىلى بولىدۇ.

(4) ئاپپىلىس: ئاپپىلىس تەركىبىدىكى ۋىتامىننىڭ يۈز تېرىسىنى قورۇش، يۇمرانلاشتۇرۇش رولى بار. ئاپپىلىسنى پوستى بىلەن ئېزىپ، ئىسپىرتقا چىلاپ مۇۋاپىق

مىقداردا ھەسەل قوشۇپ، بىر ھەپتە تۇرغۇزىمىز. ئاندىن ئېلىپ ئىشلەتسەك تېرىنى يۇمرانلاشتۇرغىلى ۋە قورۇقنى يوقاتقىلى بولىدۇ. ئاپپىلىسىن شۆپۈكنى ئېزىپ، ھاراق (ئىسپىرت) قا چىلاپ، بىر ھەپتىدىن كېيىن تېرىنى يۇمىرىنلاشتۇرغۇچى ماي قىلىپ ئىشلەتسەك قورۇقنى يوقىتىدۇ، ھۆسن گۈزەللەشتۈرىدۇ.

(5) ئۈزۈم شىرنىسى: ئۈزۈمنى يۈزگە سۈرسە تېرىنى سەگىتىدۇ. ئۈزۈمنى كۈندە بىر قېتىمدىن ئۇزۇن مۇددەتكىچە سۈرسە ئۈنۈمى تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ.

(6) لىمون سۈيى: ئۇنىڭ تېرىنى ئاقارتىش رولى بار. سۇيۇلدۇرۇلغان لىمون سۈيىنى يۈزگە سۈرۈپ، 7~8 مە. خۇتتىن كېيىن سۇدا يۇيۇۋەتسە تېرىنى سەگىتىدۇ. لىمون سۈيى بىلەن تۇخۇم سېرىقنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، يۈزگە ئاز مىقداردا (كۆزنىڭ ئەتراپىغا سۈرمەي) سۈرۈپ، 15 مە. خۇتتىن كېيىن ئىسسىق سۇدا يۇيۇۋەتسە بولىدۇ. ھەپتىدە ئىككى قېتىم سۈرۈلىدۇ.

(7) بۆلجۈرگەن: بۇنىڭ گەرچە ئاچچىق - چۈچۈكلىكى ۋە تەبىئىي قورۇش رولى بولسىمۇ، لېكىن ئۇنىمۇ پىشلاققا ئارىلاشتۇرۇپ، يۈز پەردىسى قىلىشقا بولىدۇ. شۇنداقلا ئۇ ھەرقانداق خۇسۇسىيەتلىك تېرىگە مۇۋاپىق كېلىدۇ. بۆلجۈرگەن يېيىشنىڭ ئۇيقۇسىزلىقنى داۋالاشتا ئۈنۈمى زور

بولۇپ، بىر ئىستاكىن بۆلجۈرگەن شىرنىسى ئىچسە، نېرۋىدىن
لارنى بوشاشتۇرۇپ، ئادەمنى ئاسان ئۇخلايتىدۇ.

10. ئۆسۈملۈك مېيىنىڭ ھۆسن تۈزەش رولى

ئۆسۈملۈك مېيىنىڭ تەركىبىدە تويۇنمىغان ماي
كىسلاتاسى بار. بولۇپمۇ ئۇنىڭ تەركىبىدىكى زىغىر كىسلاتا-
تاسى تېرىنى ساغلاملاشتۇرۇپ گۈزەللەشتۈرۈشتە ئىنتايىن
ياخشى ئۈنۈمگە ئىگە. ياپونىيىلىك ئالىملارنىڭ ئېيتىشىچە،
مېڭى يېڭىلىق يارىتىشتىن بۇرۇن، كىشىلەر ئېھتىياج-
لىق بولغان ماي، سېرىق پۇرچاق، كۈنجۈت ۋە قىچا تەركى-
بىدىن قوبۇل قىلىناتتى. شۇڭا، ئۇ ۋاقىتتىكى ياپونىيىدە
لىكىلەرنىڭ تېرىسى ئىنتايىن سىلىق، يۇمشاق ئىدى. زىغىر
كىسلاتاسى دەل ئادەم بەدىنى ئېھتىياجلىق بولغان ماي
كىسلاتاسى بولۇپ، (بەدەن ئىچىدە بىرىكمەيدۇ) ئۇنىڭ تەركى-
بىدىكى ۋىتامىن E، تېرىنىڭ قۇرغاقلىشىپ كېتىشىنىڭ
ئالدىنى ئالىدۇ. تېرىنىڭ ھۆل تەمرەتكە ۋە يارا قاتارلىقلارغا
بولغان قارشىلىق كۈچىنى ئاشۇرىدۇ. شۇڭا، تېرىنى گۈزەل-
لەشتۈرۈش دەيدىكەنمىز، ئۆسۈملۈك مېيىنى كۆپ ئىستې-
مال قىلىشىمىز كېرەك.

11. توشقان گۆشىنىڭ ھۆسن تۈزەش رولى

يېقىنقى يىللاردىن بېرى، دۆلىتىمىز توشقان گۆشىنىڭ چەت ئەللەردە بازىرى ئىتتىك بولۇپ، دۇنيادا ئىشلەپ-چىقىرىش ۋە ئېكسپورتى ئەڭ كۆپ دۆلەت بولۇپ قالدى. ياپونىيىلىكلەر توشقان گۆشىنى «ھۆسن تۈزەش گۆشى» دەپ ئاتايدۇ. ئائىلە ئاياللىرى، بولۇپمۇ ياش ئاياللار بۇ خىل «ھۆسن تۈزەش گۆشى» نى يېيىشنى ياخشى كۆرىدۇ. بۇنىڭ سەۋەبى: (1) دۆلىتىمىز توشقانلىرىنىڭ 95 پىرسەنتىدىن كۆپرەكى ئائىلىدە بېقىلىدۇ. شۇڭا، ئۇنىڭ گۆشى تەبىئىي تەملىك ۋە يۇمشاق بولۇشتەك ئالاھىدىلىككە ئىگە. (2) توشقان گۆشى ئاقسىل ماددىسى كۆپ، ماي تەركىبى ئاز، خولېستېرىن تۆۋەن بولۇشتەك ئالاھىدىلىككە ئىگە. توشقان گۆشىنى يېسە پەقەت تەن ساغلاملىقىنى ئاشۇرىدۇ، ئادەمنى سەمىرىتۈۋەتمەيدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن توشقان گۆشى قېرىلار ۋە سېمىزلىك كېسىلى، يۇقىرى قان بېسىم، تاجسىمان قان تومۇرلۇق يۈرەك كېسىلى ۋە شېكەر سىيىش كېسىلىگە گىرىپتار بولغان كىشىلەرگە پايدىلىق.

توشقان گۆشى تەركىبىدىكى ئاقسىل ماددىسى 21.5%

بولۇپ، كالا گۆشىنىڭكىدىن %18.7، توخۇ گۆشىنىڭكىدىن %33، قوي گۆشىنىڭكىدىن بولسا بىر ھەسسىگە يېقىن كۆپ. ياغ تەركىبى %3.8 بولۇپ، قوي گۆشىدىكى ياغ مىقدارىنىڭ $1/7$ گە، كالا گۆشىدىكى ياغ مىقدارىنىڭ $1/5$ گە تەڭ. توشقان گۆشىدىكى خولېستېرىن مىقدارى بارلىق گۆش تۈرىدىكىلەردىن ئاز. ئۇنىڭ گۆشى يۇمران، بىرىكمە توقۇل-مىلار ئاز، ۋىتامىنلار بىرقەدەر كۆپ ھەم لېتستىن (تۇ-خۇمىدىكى فوسفورلۇق ياغ) تەركىبى بولغاچقا، ئىستېمال قىلغاندىن كېيىن، كالا، قوي، توخۇ گۆشىدىن ئاسانراق ھەزىم بولىدۇ.

دۇنيادىكى بىر قىسىم تەرەققىي قىلغان دۆلەتلەر ئىسسىقلىق مىقدارى يۇقىرى يېمەكلىكلەرنى قوغلاشقاچقا، بۈرەك قان تومۇر كېسەللىكلىرىنىڭ كۆپىيىشىنى كەلتۈرۈپ چىقاردى. شۇڭا، 60-يىللاردىن بۇيان، كىشىلەر يەنە يۇقىرى ئاقسىللىق، ياغ تەركىبى تۆۋەن بولغان ھايۋانات مەنبەلىك يېمەكلىكلەرگە يۈزلەندى. توشقان گۆشى مانا شۇنداق يېمەكلىكلەرنىڭ بىرىدۇر.

توشقان: ئۆي توشقىنى، ياۋا توشقان دەپ كۆپ خىل بولىدۇ. ئۇنىڭ تۈكى ئاق، كۈل رەڭ، سېرىق ۋە ئالچىپار بولىدۇ. توشقان ئۆزى كىچىك ھايۋان بولسىمۇ، پۈتۈن

بەدىنىنىڭ، مەسىلەن: گۆشى، مېڭىسى، جىگىرى، سۆڭىكى، قېنى، تۆرەلمىسى، ئۆتى ۋە ئاشقازان ئاستى بېزى قاتارلىق-لارنىڭ ھەممىسىنىڭ دورىلىق قىممىتى بار. ھەتتا توشقان گەندىسىنىڭمۇ رولى بار. توشقاننىڭ ئىچكى ئەزاسىدىن ئون نەچچە خىل دورا ياساشقا بولىدۇ. توشقان تۈكى، تېرىسىنىڭ ئىقتىسادىي قىممىتى ناھايىتى يۇقىرى ھەم ئۇنىڭدىن دورا ياساشقا بولىدۇ.

لى شىجېننىڭ دورا ئۆسۈملۈكلىرى قامۇسىدا: «توش-قان گۆشى زەھەرسىز بولۇپ نەپەسنى ياخشىلايدۇ، ئىسسىق يەل ۋە نەملىكتىن بولغان رېماتىزمنى داۋالايدۇ، ئۆسۈز-لۇقنى قاندۇرۇپ، تالنى ياخشىلايدۇ، كاۋاپ قىلىپ يېسە زە-ھەرنى باسىدۇ، 12- ئايدا جياڭيۇدا قاينىتىپ يېسە، كىچىك بالىلاردىكى كۆك پۇرچاق چاقىسىنى ساقايتىدۇ. توشقان قە-نى قاننى جانلاندۇرىدۇ، تۆرەلمىدىكى زەھەرنى قايتۇرىدۇ. تۇغۇتنى تېزلىتىدۇ، مېڭىسىنى چاپسا ئۇششۇك يارىسىنى ساقايتىدۇ. يىلىكى بىلەن گاسلىقنى داۋالىغىلى بولىدۇ. سۆڭىكىنى شەرىپەت قىلىپ قاينىتىپ ئىچسە، ئۆسۈزلۈقنى قاندۇرىدۇ. تېرىسىنى كۆيدۈرۈپ كۈلىنى ھاراق بىلەن ئىچسە كۆڭۈلنى ئاچىدۇ. قىيىن تۇغۇتنى، بالا ھەمىيى چۈشمەس-لىكىنى داۋالايدۇ. تېرىسىنىڭ كۈلى ئاياللاردىكى ئاق خۇن كېلىش كېسىلىنى داۋالايدۇ. تۈكىنىڭ كۈلى كىچىك تەرەت

راۋان بولماسلىقىنى داۋالايدۇ» دېيىلگەن.

ياۋا توشقاننىڭ دورىلىق قىممىتى ئۆي توشقىنىنىڭكىدىن ياخشى. «توشقان تابلېتكا» سى ئىنتايىن ياخشى قوۋۋەتلەندۈرگۈچى دورا بولۇپ، ئۆپكە تۈبېركۇلىوزى، جىگەر ياللۇغى، سوزۇلما خاراكتېرلىك كاناي ياللۇغى ۋە بەدىنى ئاجىز كىشىلەرگە ئىنتايىن ماس كېلىدۇ. كىشىلەر داۋاملىق توشقان مېڭىسىنى جاراھەتلەنگەن جايغا سۈركەپ، ئۇششۇك يارىسى ۋە قول - پۇت يېرىلىشىنى داۋالايدۇ. ئەگەر تۇغۇتتىن كېيىن سۈت ئازلاپ كەتسە توشقاننىڭ ئىككى قۇلىقىنى قۇرۇتۇپ، يانجىپ قايناق سۇغا قوشۇپ ئىچسە، سۈت كەلتۈرۈش رولى بار. نامازشام قارىغۇسى كېسىلىگە گىرىپتار بولغانلار، توشقاننىڭ جىگىرىنى ئۈزۈلدۈرمەي ئىستېمال قىلىپ بەرسە ئۈنۈمى بولىدۇ.

12. توخۇ گۆشىنىڭ ھۆسن تۈزەش

رولى

توخۇ گۆشى: توخۇ گۆشى ھايۋانات تۈرىدىكى يېمەكلىكلەر ئارىسىدا ئاقسىل ئەڭ كۆپ بولغان يېمەكلىك. ئاقسىل ئامىنو كىسلاتالىرىدىن تۈزۈلىدۇ. ئۇ ئورگانىزمنىڭ ئىممۇنىتېت ئىقتىدارىنى كۈچەيتىش، ئىچكى ئاجرىتىش

چىقىرىشنى تەڭشەش ۋە تېرىنىڭ ئەسلىگە كېلىش كۈچىنى ئاشۇرۇش قاتارلىق روللارغا ئىگە بولىدۇ. بۇنىڭدىن سىرت، توخۇ گۆشىدە يەنە گۇڭگۇرت، فوسفور، سېلېن ۋە مىس قاتارلىق كۆپ خىل مىنېرال ئېلېمېنتلار بولۇپ، كۆپ يېسە ھۆسن تۈزەش رولىنى ئوينايدۇ.

13. ئۆرۈك مېغىزىنىڭ ھۆسن تۈزەش رولى

ئۆرۈك مېغىزى — ئاپتونوم رايونىمىزنىڭ يەرلىك ئالاھىدە مەھسۇلاتلىرىدىن بېرى بولۇپ، ئۇنى پىششىقلاپ ئىشلەپ تاشقى پېرېۋوت ياراتقىلى بولىدۇ، ھەمدە ئۇ ھۆسن تۈزەش جەھەتتىمۇ ئالاھىدە ئىقتىدارغا ئىگە. ئۆرۈك مېغىزىنىڭ ئوزۇقلۇقى مول بولۇپ، تەركىبىدە ئاقسىل، ياغ، كالتسىي، فوسفور، تۆمۈر ھەم بىرىنچە خىل ۋىتامىن، نىكوتىن كىسلاتاسى، كاروتىن ۋە كۆپ خىل ئا-مىنو كىسلاتالىرى بار.

ھازىر ماگېزىنلاردا سېتىلىۋاتقان گىرىم بۇيۇملىرى ئىچىدە ئۆرۈك مېغىزىدىن ياسالغان بىر يۈرۈش يۈز مايلىرى بار. بۇ مايلا تېرىنى سىلىقلاشتۇرۇپ، قان ئايلىنىشنى را-ۋانلاشتۇرىدۇ. تۆۋەندە ياسىلىش ئۇسۇلى ئاددىي، ئۈنۈمى ئالا-ھىدە بولغان ئۆرۈك مېغىزى گىرىم بۇيۇملىرىنى تونۇشتۇ-رىمىز:

ئۆرۈك مېغىزى مېيى: بۇ ماي مۇۋاپىق مىقداردىكى ئۆرۈك مېغىزىنى (تاتلىقى ياكى ئاچچىقى بولسىمۇ بولىدۇ. رىدۇ) يۇمشاق يانچىپ تالقان ھالەتكە كەلتۈرۈپ، ئاندىن ئۇنىڭغا تەڭ مىقداردا ھەسەل قوشۇپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، ئارقىدىن ئازراق سوۋۇتۇلغان قايناق سۇ قۇيۇپ ئارىلاشتۇرۇپ ياسىلىدۇ. ئۇنى ھەر كۈنى ئەتىگەن ۋە كەچتە يۈزگە سۈرۈپ بەرسە، قورۇقنى ئازايتىدۇ، شۇنىڭدەك يۈزنى ئاقارتىدۇ ۋە سىلىقلاشتۇرىدۇ.

ئۆرۈك مېغىزى سۈيى: بۇ 50 گرام ئۆرۈك مېغىزىنى ئىسسىق سۇغا چىلاپ، قاسرىقنى سويۇۋېتىپ، 150 مىللىلىتىر سۇدا ئون مىنۇت ئەتراپىدا قاينىتىپ، تىرىپىنى سۈزۈۋېتىپ، قالغان شىرنىسىغا 15 گرام گلىتسېرىن (ما-گېزىنلاردا سېتىلىۋاتقان گلىتسېرىن مېيى بولسا 30 گرام)، 30 مىللىلىتىر (75 پىرسەنتلىك) ئىسپىرت قوشۇپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ ياسىلىدۇ. ئۇنى ھەر كۈنى ئەتىگەن ۋە كەچتە يۈزنى يۇيۇپ بولغاندىن كېيىن سۈرۈپ بەرسە، تېرىنى يۇمشىتىدۇ ۋە پارقىرىتىدۇ. قول ۋە پۇتلارغا ئىشلەتسە، قۇرۇق يېرىلىشنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ.

ئۇنىڭدىن باشقا، مۇۋاپىق مىقداردىكى ئۆرۈك مېغىزىنى (قاسرىقنى سويۇۋېتىپ) يانچىپ يېغىنى چىقىرىپ، ئۇنى ئادەتتىكى يۈز مايلىرىغا ئارىلاشتۇرۇپ سۈرۈپ بەرسىمۇ، تېرىنى ئاقارتىش، قۇرۇق چۈشۈش ۋە يېرىلىشنىڭ ئالدىنى

ئېلىش رولىنى ئوينايدۇ.

14. چىلاننىڭ ھۆسن تۈزەش رولى

كونىلاردا «تېرىنى گۈزەللەشتۈرىمەن دېسەڭ، چىلان يەپ تۇر» دېگەن گەپ بار. بۇنىڭدىن چىلاننىڭ تېرىنى ئاسراپ، چىرايىنى گۈزەللەشتۈرىدىغان پايدىلىق تەرىپىنى كۆرۈۋالغىلى بولىدۇ.

بۇنىڭدىن 2000 يىل بۇرۇن، ئېلىمىزنىڭ ئەڭ بۇرۇنقى تېبابەتچىلىك قامۇسى «شىپالىق ئۆسۈملۈكلەر قامۇسى» دا، چىلان ئادەمگىياھ بىلەن تەڭ شىپالىق دورىلار قاتارىغا كىرگۈزۈلگەن. ھەمدە چىلان ئادەم كۈچىنى ئاشۇرۇش، مۇس-كۈللەرنى چىڭىتىش، قاننى تولۇقلاش، ھۆسنىگە ھۆسن قوشۇش قاتارلىق روللارغا ئىگە، دەپ قارالغان.

چىلان تەركىبىدە ئاقسىل، ياغ، شېكەر، ئورگانىك كىسلاتا، فوسفور، كالتسىي، تۆمۈر ۋە ۋىتامىن C قاتارلىق ماددىلار بار بولۇپ، بۇنىڭدا ۋىتامىن C نىڭ مىقدارى ئەڭ كۆپ. ۋىتامىن C تېرە توقۇلمىلىرىنىڭ ماددا ئالمىشىشىدا كەم بولسا بولمايدىغان بىر خىل ئوزۇقلۇق ماددا. ئۇ، تېرەنىڭ قارشىلىق كۈچى ۋە ئېلاستىكىلىقىنى ئاشۇرىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا، تېرە پىگمېنت دانىچىلىرىنىڭ شەكىللىنىشىنى

مۇقىملاشتۇرۇپ، ۋىتامىننىڭ چۆكۈشىنى ئازايتىدۇ. مانا بۇ،
بىر قىسىم تېرە داغ كېسەللىكلىرىگە ۋىتامىن C ئىشلە-
تىپ داۋالاشنىڭ سەۋەبى. شۇڭا، چىلان تېرىنى تەبىئىي
گۈزەللەشتۈرىدىغان بىر خىل يېمەكلىك. ئۇزاق مۇددەت
چىلان شىرنىسى ئىستېمال قىلىپ بېرىلسە، ئىشتىھانى
ياخشىلايدۇ ھەم تېرىنى گۈزەللەشتۈرىدۇ. ياشانغان كىشى-
لەرنىڭ مۇسكۇلىنى چىڭىتىپ، ئۆمرىنى ئۇزارتىدۇ.

15. بىچەكگۈلنىڭ ھۆسن تۈزەش رولى

بىچەكگۈلنىڭ ھۆسن تۈزەشتىكى رولى توغرىسىدا،
قەدىمقى تېببىي دورىگەرلىك ھەققىدىكى ئەسەرلەردە «مۇس-
كۈل ئۆسىدۇ»، «تېرە ۋە تۈكلەرنى سىلىقلاشتۇرىدۇ»،
«رۇخسارنى گۈزەللەشتۈرىدۇ» دېگەندەك خاتىرىلەر بار. پە-
چەكگۈلنىڭ تەركىبىدە ئاقسىل، قەنت، ھەر خىل ۋىتامىن
ۋە مىنېرال ماددا قاتارلىق ئورگانىزمنىڭ ھاياتلىق ھەردە-
كىتى ئۈچۈن مۇھىم بولغان ماددىلار بولىدۇ. جۇڭىدا پە-
چەكگۈل ئۆپكەندىكى يەلنى تولۇقلايدۇ. ئۆپكەدە يەل تولۇق
بولسا، تۈك ۋە تېرىلەر ياخشى ئۆزۈقلىنىدۇ. دە، تېرىلەر
پارقىرايدۇ ھەم ئاقىرىدۇ، تۈكلەر سىلىقلىشىدۇ ھەم قار-
ىدۇ. بىچەكگۈل تال ۋە پەيلەرنى ساغلاملاشتۇرىدۇ. ئۆزۈقلىق
ماددىلارنىڭ تولۇق ھەزىم قىلىنىپ سۈمۈرۈلۈشى ۋە

مۇسكۇللارنىڭ تەرەققىي قىلىشىنى ئىلگىرى سۈرۈپ، بە-
دەننى تېخىمۇ ساغلاملاشتۇرىدۇ ھەم گۈزەللەشتۈرىدۇ، دەپ قا-
رىلىدۇ.

16. ئاق ساڭراۋ قۇلاقنىڭ ھۆسن تۈزەش رولى

بۇ ئاق مۇئېر دەپمۇ ئاتىلىدۇ. ئاق ساڭراۋ قۇلاقنىڭ
تەركىبىدە مول ئاق ساڭراۋ قۇلاق پولى ساخارىدى بولۇپ، ئۇ
زور يۇتقۇچى ھۈجەيرىنىڭ يۇتۇش رولىنى كۈچەيتىش ئار-
قىلىق، بەدەننىڭ قارشىلىق كۈچىنى ئاشۇرىدۇ. ئاق ساڭراۋ
قۇلاق ھەم تېرىنى ئاقارتىدىغان، ئاسان ھەزىم بولىدىغان ۋە
سۈمۈرۈلىدىغان يېمەكلىك. ئاق ساڭراۋ قۇلاقنى دائىم يەپ
بېرىش ئۈچەيلەرنى سىلىقلاشتۇرۇش، تەرەتنى تېزلىتىش
رولىنى ئوينايدۇ. بەدەندىكى كېرەكسىز ماددىلار ۋە زەھەرلىك
ماددىلارنىڭ سىرتقا چىقىرىلىشىغا پايدىلىق بولۇپ، ئادەم
بەدىنىنى ساغلاملاشتۇرىدۇ.

17. گازىرنىڭ ھۆسن تۈزەش رولى

گازىر: يېقىنقى يىللاردىن بېرى، ۋىتامىنلارنىڭ
ھۆسن تۈزەشتىكى رولى ئالاھىدە ئېتىبارغا ئېلىنماقتا. ئۇ-
نىڭ ئادەم بەدىنىدىكى ئاساسلىق فىزىئولوگىيەلىك رولى:
ماددا ئالمىشىشنى ئىلگىرى سۈرۈش، ئورگانىزمنىڭ

چىدامچانلىقىنى ئاشۇرۇش، قاننىڭ نورمال ئايلىنىش رولىنى داۋاملاشتۇرۇش، تېرىنىڭ ئېلاستىكىلىقىنى ياخشىلاش ۋە ھۈجەيرىلەرنىڭ ئۆمرىنى ئۇزارتىشتىن ئىبارەت. گازىردا مول ۋىتامىن E بار بولۇپ، داۋاملىق يەپ بەرسە، تېرىنىڭ قۇر-غاقلىشىپ كېتىشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ، قارشىلىق كۈچىنى ئاشۇرىدۇ؛ مۇسكۇل ھۈجەيرىنىڭ ھاياتىي كۈچىنى كۈچەيتىدۇ، ھۈجەيرىلەرنىڭ يېڭىلىنىشىنى ئىلگىرى سۈرىدۇ؛ شۇ ئارقىلىق تېرىنى ئاقارتىدۇ ۋە سىلىقلاشتۇرىدۇ. گازىرنىڭ تەركىبىدە يەنە بىر خىل لىنول كىسلاتاسى بولۇپ، ئۇمۇ بىرقەدەر ياخشى ھۆسن تۈزىگۈچى دورا بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. شۇڭا، گازىرنىڭ يەنە «ھۆسن تۈزەش چولپىنى» دېگەن چە-رايلىق نامىمۇ بار.

18. موگۇنىڭ ھۆسن تۈزەش رولى

موگۇ: موگۇنىڭ تەركىبىدە 18 خىل ئامىنو كىسلاتا-سى ۋە مول مىنېرال ماددىلار بىلەن مىكرو ئېلېمېنتلار بار. موگۇدىن ئىبارەت بۇ يېڭىلى بولىدىغان يۇقىرى ئاقسىللىق زەمبۇرۇغنى دائىم يېسە، ئورگانىزم توقۇلمىلىرىنىڭ «قۇ-رۇلۇش ماتېرىيالى» نى ئۈزلۈكسىز تولۇقلاپ، تېرىنى ئو-زۇقلۇققا ئىگە قىلىش ئارقىلىق سىلىق ۋە يۇمشاق قىلغىلى.

چاچلارنى قارا ھەم پارقىراق قىلغىلى بولىدۇ. موگۇنىڭ تەركىبىدىكى مىكرو ئېلېمېنتلار ۋە مول ۋىتامىن D، پرو ۋىتامىن A قاتارلىقلارنىڭ ھەممىسى كىشىنىڭ رۇخ-سارىنى گۈزەللەشتۈرىدىغان، چاچنى ئاسرايدىغان ئوزۇقلاندۇرىدىغان ياخشى ماتېرىياللار بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. شۇڭا، موگۇ ھەقىقەتەنمۇ ھۆسن تۈزەيدىغان ئېسىل يېمەكلىك بولۇشقا مۇناسىپ.

19. تۇخۇمنىڭ ھۆسن تۈزەش رولى

تۇخۇم: تۇخۇم باھاسى ئەرزان، ئۆزى ياخشى بولغان بىر خىل ھۆسن تۈزىگۈچى بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. گېخوڭنىڭ «ئارقا سەپ» دېگەن كىتابىدا: «تۇخۇم ئېقى ئادەمنىڭ يۈزىنى ئاقارتىدۇ ۋە پارقىرىتىدۇ» دېيىلگەن. تۇخۇم ئېقى تېرىنى ئاقارتىپلا قالماستىن، يەنە تېرىنى يۇمشىتىدۇ. ھۆسن تۈزەش ھەققىدىكى كۆپلىگەن قەدىمكى رېتسېپلاردا تۇخۇم ئېقى يېزىلغان. تۇخۇم ئېقىنى يۈزگە سۈرۈش ئارقىلىق ياسالغان يۈز پەردىسى تېرىنى سىلىقلاش، پاكىزلاش قاتارلىق ھۆسن تۈزەش رولىنى ئوينايدۇ. تۇخۇم سېرىقىنى مايدا پىشۇرۇش ئارقىلىق ياسالغان تۇخۇم مېيىنى تېرىگە سۈرگەندە،

تېرىنى سىلىقلاش ۋە مۇسكۇللارنى كۈچلەندۈرۈش رولىنى ئوينايدۇ.

20. لوڭيەننىڭ ھۆسن تۈزەش رولى

لوڭيەن: لوڭيەن مەملىكىتىمىزنىڭ ئالاھىدە مېۋىسى بولۇپ، ئۇ بەدەننى قۇۋۋەتلەندۈرىدىغان ئېسىل يېمەكلىك بولۇپلا قالماستىن، بەلكى يەنە بىرقەدەر ياخشى ھۆسن تۈزەش رولىغا ئىگە. مۇھىمى ئۇنى ئىستېمال قىلىش ئارقىلىق چىرايىنى گۈزەللەشتۈرگىلى بولىدۇ. لوڭيەننىڭ تەركىبىدە ئادەم بەدەننى ئۈچۈن كېرەكلىك بولغان ئاقسىل ۋە قەنتلەر بار. بۇنىڭ ئىچىدە قەنتنىڭ ئاساسىي تەركىبى گلۇكوزا بولۇپ، ئادەم بەدەنىگە ئاسان سۈمۈرۈلۈپ پايدىلىنىدىغان، ھاياتلىق ھەرىكىتى ئۈچۈن زۆرۈر بولغان ئېنېرگىيە مەنبەسىدۇر. لوڭيەننىڭ تەركىبىدىكى ۋىتامىن ۋە مىنېرال ماددىلارمۇ تېرە توقۇلمىلىرىنىڭ ھەرىكىتى ئۈچۈن زۆرۈر بولىدۇ. يۇقىرىقى ئوزۇقلۇق تەركىبلىرى، لوڭيەننىڭ ھۆسن تۈزەيدىغان ئېسىل يېمەكلىك بولۇش ئاساسىنى ياراتقان. لوڭيەننىڭ يەنە يۈرەكنى قۇۋۋەتلەندۈرۈش، تالنى ساغلاملاشتۇرۇش ۋە قان كۆپەيتىش رولى بار بولۇپ، بەدەندىكى

قان يېتەرلىك بولسا، يۈز تېرىلىرى ياخشى ئوزۇقلىنالايدۇ. دە، رۇخسارىدىن قىزىللىق ۋە نۇر يېغىپ تۇرىدىغان بولىدۇ. شۇڭا، لوڭخېن ئاسان تاپقىلى بولمايدىغان ھۆسن تۈزەش ۋە تېرىنى ئاسراش يېمەكلىكى دەپ قارىلىدۇ.

24. يېپەكنىڭ ھۆسن تۈزەش رولى

كۆپ ساندىكى كىشىلەر كىيىپ كونىراپ كەتكەن ياكى مودىدىن قالغان يېپەك كىيىم - كېچەكلەرنى تاشلىۋېتىدۇ. بۇ ناھايىتى ئەپسۇسلىنارلىق ئىش. چۈنكى يېپەك ناھايىتى ياخشى ھۆسن گۈزەللەشتۈرىدىغان تېرە ئاسراش بۇيۇمى بولالايدۇ.

ھەممىمىزگە ئايانكى، يېپەكنىڭ ئاساسلىق خام ماتېرىيالى تۆۋەن مولېكۇلىلىق ئامىنو كىسلاتاسىدۇر. يېپەكنىڭ تەركىبىدە يېپەك ئاقسىلى ۋە سېرىتسىن بار. يېپەك ئاقسىلىنىڭ مولېكۇلا قۇرۇلمىسى بىلەن تېرىنى شەكىللەندۈرىدىغان كوللاگېن ئوخشاپ كېتىدىغان بولغاچقا، ئادەم - نىڭ تېرىسى بىلەن ئۇچراشقاندا، تېرىنىڭ ئېلاستىكىلىقىنى كۈچەيتىپ، تېرىنى تېخىمۇ پارقىرىتىپ، سىلىقلاشتۇرىدۇ ھەمدە ئىنچىكە كىچىك قان تومۇرلىرىنىڭ ئىقتىدارىنى

ياخشىلاپ، تېرىنىڭ سىرتقى يۈزىدىكى ماي پەردىسىنىڭ ماددا ئالماشتۇرۇشنى ياخشىلايدۇ. يىپەكتىكى تەبىئىي ئاق-سىل، يىپەك ماددىسى تەركىبىدىكى لېپىتسىن ھۈجەيرىلەرنىڭ ماددا ئالماشتۇرۇشنى تېزلەشتۈرۈپ، پارا ئېغىزىنىڭ ساقىيىشنى ئىلگىرى سۈرىدۇ ھەمدە بەلگىلىك ياللۇغ قايتۇرۇش رولىنى ئوينايدۇ؛ سېرىن، تېرىنىڭ تېرىنىڭ قېرىپ كېتىشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ ھەمدە تېرىنىڭ پائالىيىتىنى جانلاندۇرىدۇ؛ گلىكوكول تېرىنى كۈن نۇرىنىڭ ئەكس تەسىرىدىن ساقلايدۇ. يىپەك يەنە ئۇلترا-بىنەپشە نۇرىنىڭ تېرىگە زىيان يەتكۈزۈشنىڭ ئالدىنى ئېلىش رولىنى ئوينايدۇ. تەبىئىي يىپەك ماددىسى بىرقەدەر ياخشى بولغان تېرىگە قورۇق چۈشۈشكە قارشى تۇرۇش رولىغا ئىگە بولغانلىقى ئۈچۈن، ھازىرقى كۆپلىگەن گىرىم بۇيۇملىرىنىڭ تەركىبىدىمۇ يىپەك ماددىسى بار.

ئەگەر يىپەكنى كېسىپ نەچچە پارچە قىلىپ، مېۋە-چېۋە ياكى سەي - كۆكتات شەرىتى ياكى سۈتكە چىلاپ، يۈزگە چاپلاپ قويسا، ھۆسن تۈزەپ، تېرىنى ئاسراش رولىنى ئوينايدۇ. بۇ ۋاقىتتا يىپەك يۈز تېرىسىگە چىڭ چاپلىشىپ تۇرغاچقا، قۇرۇغاندىن كېيىن، يۈز تېرىسى تېز سۈرگەتتە تارتىشىشقا باشلايدۇ ھەمدە كېرىلىش پەيدا بولۇپ، بوشاپ

كەتكەن تېرە ئەسلىگە كېلىدۇ ھەمدە ئېلاستىكىلىققا ئىگە بولىدۇ. كېرىلىشنىڭ كۈچىيىشىگە ئەگىشىپ، تېر تۆ- شۈكچىلىرى تارىيىدۇ، ئۇششاق قورۇقلار ئازلايدۇ، چوڭقۇر ۋە چوڭ قورۇقلار بارا- بارا سۇسلايدۇ ھەمدە ئىنچىكىلىشىدۇ. قۇرىغاندىن كېيىن يىپەكنى سويۇۋالساق، تېرىدىكى ئارىلا- شما، ئاجرالما ماددىلار، كىرلەر ۋە ئۆلۈك ھۈجەيرىلەرمۇ ئە- گىشىپلا سويۇلۇپ چىقىپ كېتىدۇ، تېر تۆشۈكچىلىرىمۇ راۋانلىشىپ كېتىدۇ. بۇ تېرە ئاجرالما مىللىرىنىڭ ئاجرىلىشى- نى تەڭشەشكە پايدىلىق بولۇپ، تېرىنىڭ پارقىراق، قىزىل، نازۇك ھەمدە ئېلاستىكىلىققا ئىگە بولۇشىنى ئىلگىرى سۈرىدۇ.

بۇلاردىن سىرت، يىپەكنىڭ ھاۋا ئۆتكۈزۈشچانلىقى ياخشى بولغانلىقى ئۈچۈن، يۈزگە چاپلاپ ھۆسن تۈزەش ۋە تېرىنى ئاسراش رولىغا ئىگە. ئوزۇقلۇق ماددىلارنىڭ سۈمۈ- رۈلۈشىگە ھەمدە تېرىنىڭ نەپەسلىنىشىگە پايدىلىق. تېرىنى ئاسراش ۋە ھۆسن تۈزەش ئېلىپ بارغاندا، تېرىنىڭ ياخشى بولغان نەپەسلىنىش مۇھىتىنى ساقلاش ئىنتايىن مۇھىم. ئەگەر ھاۋا ئۆتكۈزۈش ئىقتىدارى ياخشى بولسا، ئوزۇقلۇق ماددىلارنىڭ ئۈنۈملۈك سۈمۈرۈلۈشىگە كاپالەتلىك قىلغىلى بولىدۇ. ئەمما قاتتىق يۈز مەلھىمى ياكى پاستىلىق يۇمشاق

يۈز مەلھىمىنىڭ ھاۋا ئۆتكۈزۈشچانلىقىنى، يىپەكنىڭ ھاۋا ئۆتكۈزۈشچانلىقى بىلەن سېلىشتۇرغىلى بولمايدۇ. يەنە كېلىپ، يىپەك بويۇن قىسمىنى ئاسراش مەسلىھىتىنىمۇ ھەل قىلغان. بويۇن قىسمىنىڭ گۈزەللىكىنى ساقلاش ھەقىقەتەن تەس ئىش، ھەم مۇھىم نۇقتا. لېكىن مېۋە پارچەلىرىنى چاپلاپ ئاسراش قۇلايسىز، يۈز مەلھەملىرىنى سۈرگەشمۇ قۇلايسىز. ئەگەر يىپەك رەختىنى كۆكتات، مېۋە شەرىپىتىگە ياكى سۈتكە چىلاپ، بويۇنغا چاپلىۋالسا، بويۇننى ئاسراش رولىنى ئوينايدۇ.

22. ئاچچىقسۇننىڭ تېرىنى گۈزەللەشتۈرۈش

رولى

تېرىنى سىلىقلاش ھەر كۈنى كەچتە ئۇخلاشتىن بۇرۇن، يۈزىنى پاكىز يۇيۇپ بەش ھەسسە ئاچچىقسۇغا بىر ھەسسە گىلىتسېرىن قوشۇپ يۈز ۋە بويۇنغا سۈركەپ ئېتىسى يۇيۇۋەتسىمۇ ياكى يېرىم سائەت تۇرغۇزۇپ پاكىز يۇيۇۋېتىپ يۈز مېيى سۈرۈپ ئۇخلىسىمۇ بولىدۇ. مۇشۇ ئۇسۇلنى ئىككى ھەپتە داۋاملاشتۇرسا، تېرە روشەن ھالدا ئاقىرىپ، سىلىقلىشىدۇ.

يۈز ۋە قول تېرىسىنى ئاسراش يۈز يۇيۇش سۇ-
يۇقلۇقىغا ئاز مىقداردا ئاچچىقسۇنى ئارىلاشتۇرۇپ، يۈز ۋە
قولغا سۈرۈپ مۇۋاپىق ئۇۋۇلىغاندىن كېيىن، پاكىز يۇيۇۋەتە-
سە تېرىنى سىلىقلاپ پارقىرىتىدۇ.

تېرە پىگمېنتىنى ياخشىلاش 250g ياڭاق مېغى-
زىنى 500g ئاچچىقسۇغا چىلاپ ئاغزىنى ھىم ئېتىپ، 10
كۈندىن كېيىن ھەر كۈنى 2 قوشۇقتىن ئىستېمال قىلىپ
بەرسە تېرىنى پارقىرىتىدۇ.

يۈزدىكى داغنى يوقىتىش 500g ئاچچىقسۇغا 250g
سېرىق پۇرچاقنى چىلاپ، ئاغزىنى ھىم ئېتىپ 15 كۈن
ساقلاپ، ھەر كۈنى ئەتىگەنلىك تاماقتىن كېيىن 10 ~ 15 تال
يەپ بەرسە، يۈزدىكى داغنى ئازايتىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىر ۋا-
قتتا، خولېستېرىننى تۆۋەنلىتىپ، جىگەر ئىقتىدارىنى
ياخشىلايدۇ.

VI ھۆسن گۈزەللەشتۈرۈشنىڭ ئاددىي ئۇسۇللىرى

1. ھۆسن تۈزەشنىڭ چارىسى

1. ئاپتاپقا ئازراق قاقلىنىش. مۇتەخەسسسلەر ئادەم بە-
دىنىدىكى %80 دىن ئارتۇق تېرىنىڭ كۈن نۇرىنىڭ تە-
سىرىدىن بۇزۇلغانلىقىنى كۆرسىتىپ ئۆتكەن. مەسىلەن:
تېرىسى يىرىكلىشىش، قورۇق چۈشۈش، پىگمېنت ماددا
ئولتۇرۇشۇپ قېلىش، تېرە ياللۇغى، تېرە راكى قاتارلىقلار.
2. قانغۇچە ئۇخلاش. ئادەم قانغۇچە ئۇخلىيالمىغاندا بە-
دەننىڭ ئىممۇنىتېت ئىقتىدارى تۆۋەنلەپ كېتىش، ماددا
ئالمىشىش قالايمىقانلىشىش يۈز بېرىپلا قالماستىن، يەنە
تېرىنىڭ قېرىشى ۋە زەئىپلىشىشى تېزلىشىدۇ.
3. ئۈمىدۋار بولۇش. تەشۋىشلىنىش، قايغۇرۇش قاتارلىق
پاسسىپ، ناچار كەيپىياتلار ئادەم بەدىنىنىڭ فىزىئولوگىيە-
لىك ئىقتىدارىغا تەسىر يەتكۈزۈپ، ئادەم بەدىنىنىڭ جۈملى-
دىن تېرىنىڭ قېرىشىنى تېزلەشتۈرىدۇ.

4. يېمەكلىكلەرنى ياخشىلاپ، ئوزۇقلۇقنى تولۇقلاش، ئوزۇقشۇناسلار ئادەم بەدىنى ئاقسىل، ۋىتامىن، مىنېرال ماددا، سېلۇلوزا، ماي ۋە مىكرو ئېلېمېنت بولغان يېمەك-لىكلەرنى قوبۇل قىلغاندا، تېرىنى مۇۋاپىق ئوزۇقلۇق بىلەن تەمىنلەپ، تېرە ھۈجەيرىلىرىدىكى ماددا ئالماشتۇرۇشنى ئىلگىرى سۈرگىلى بولىدىغانلىقىنى كۆرسىتىپ ئۆتكەن.

5. يۈزنى توغرا يۇيۇش. ھەر كۈنى يۈز يۇيىدىغان قېتىم سانى كۆپ بولۇپ كەتمەسلىكى لازىم. ئادەتتە كۈنىگە بىر - ئىككى قېتىم يۇسا بولىدۇ. تېرىنىڭ قۇرغاقلىشىپ كېتىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۈچۈن، يۈزنى كىر سوپۇن بىلەن يۇماسلىق كېرەك.

6. تېرىنى بەك كۆپ سوزماسلىق. تېرىنى كۆپ سوزغاندا، تېرىنىڭ ئېلاستىكىلىقى تۆۋەنلەپ كېتىپ ئاسانلا قورۇق پەيدا بولۇپ قالىدۇ.

7. چوڭ تەرەت نورمال بولۇش. چوڭ تەرەت تەركىبىدە نۇرغۇن يېمەكلىك تەركىبىنى ئاجراتقۇچى ماددىلار بولۇپ، ئەگەر ئۇ ئۇزاق مۇددەت ئادەم بەدىنىدىكى ئۈچەي يوللىرىدا تۇرۇپ قالسا، بەزى ناچار ئاجراتقۇچى ماددا ۋە پىگمېنت ئۈچەي يوللىرى تەرىپىدىن قايتا قوبۇل قىلىنىپ، سالامەتلىككە زىيان يەتكۈزۈپلا قالماستىن، يەنە تېرىنىڭ ھۆسەندارلىقىغىمۇ زىيان يەتكۈزىدۇ.

2. ھۆسن تۈزەش سۇيۇقلۇقىنى ياساش ئۇسۇلى

ھۆسن تۈزەش سۇيۇقلۇقىنى تەبىئىي ماتېرىياللار بىلەن ياساسا ئەڭ ياخشى بولىدۇ. ئۇنى ياساشتا ئوزۇقلۇق، سى-لىقلاش، يۇقىمىسىز لاندۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە بولۇشنى ئۆلچەم قىلىشىمىز، شۇنىڭ بىلەن بىرگە ياسالغان سۇيۇق-لۇقنىڭ نېيترال ھالەتتىكى ياكى ئاجىز كىسلاتالىق خۇ-سۇسىيەتكە ئىگە بولۇشىغا دىققەت قىلىشىمىز كېرەك. ئۇ-نىڭ خام ماتېرىيالى ئۈچۈن تۆت پەسىلدىكى مېۋە-چېۋە ۋە يېڭى كۆكتاتلارنىڭ شىرنىسى قاتارلىقلارنى ئىشلەتسە بو-لىدۇ. مەسىلەن: ھەسەلنى ھۆسن تۈزەش سۇيۇقلۇقىنىڭ ئوزۇقلۇق ئاساسى قىلىش كېرەك. ھەسەلنى ماتېرىيال قى-لىپ تاللاشنىڭ ئەڭ چوڭ ئالاھىدىلىكى شۇكى، ھەسەل زە-ھەرسىز بولۇپ، ئۇزۇن مۇددەت ئىشلەتكەندە، ئەكس تەسىرى بولمايدۇ. ھەسەلنىڭ تەركىبىدە گلۇكوزا، ۋىتامىنلار، مىكرو-ئېلېمېنتلار، ئېنزىم ۋە ھورمونلار بار. ئۇلار تېرىنىڭ ماددا ئالماشتۇرۇشىنى ئىلگىرى سۈرۈپ، يۈزدىكى داغلارنى يوقى-تىپ، قورۇقنى ئازايتىدۇ. تۇخۇم ئېقى ئاجىز ئاساسلىق خۇسۇسىيەتكە ئىگە بولۇپ، ئۇنىڭدا مول ئاقسىل ۋە ئامىنو

كىسلاتاسىغا ئوخشاش ماددىلار بار. بۇ ماددىلار ئىسسىقنى ۋە زەھەرنى قايتۇرىدۇ، تېرىنى سىلىقلاپ، قورۇقنى يوقىتىدۇ. تەرخەمەكنىڭ تەركىبى ئاجىز كىسلاتالىق خۇسۇسىيەتكە ئىگە بولۇپ، تېرىگە بىۋاسىتە ئۈنۈمى بار. ئۇ زەھەرسىز بولۇپ، تەركىبىدە كۆپ مىقداردا ۋىتامىن C ، ۋىتامىن B قاتارلىق ماددىلار بار. بۇلارنىڭ تېرىنى سىلىقلاشتۇرۇش ۋە قورۇقنى يوقىتىش قاتارلىق روللىرى بار. لىمون كىسلاتا-لىق خۇسۇسىيەتكە ئىگە بولۇپ، ئۇنى سۇيۇقلاندۇرغاندىن كېيىن يۈزگە سۈرسە بولىدۇ. ئۇنىڭ تەركىبىدە كۆپ خىل ۋىتامىنلار ۋە ئورگانىك كىسلاتالار بار. ئۇ يۇقۇمسىزلاندۇرۇش ۋە ئاقارتىش رولىغا ئىگە.

ياساشنىڭ كونكرېت ئۇسۇلى: بىر تال تۇخۇم ئېقىغا بىر قوشۇق ھەسەل قوشۇمىز. ئاندىن مۇۋاپىق مىقداردا تەرخەمەك شىرنىسى ياكى لىمون شىرنىسى قوشۇمىز. بۇنى كۈندە يۈزگە سۈرتۈپ بەرسە تېرىنى يۇمشاق، پارىراق قىلىپ، قورۇق چۈشۈشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. ئۇنى ئىشلىتىپ بولغاندىن كېيىن، ئېشىپ قالغىنىنى توغلاتقۇدا ساقلاش كېرەك.

3. ھۆسن تۈزەش يۈز پەردىسىنى يېمەكلىك بىلەن ئۆزى ياساش ئۇسۇلى

يېمەكلىكتىن ياسالغان ھۆسن تۈزەش يۈز پەردىسى يېمەكلىكلەردىكى ئۈنۈملۈك ئوزۇقلۇق تەركىبىلەر ۋە فېر-مېنتلارنىڭ رولىدىن پايدىلىنىپ ھۆسن تۈزەش مەقسىتىگە يەتكۈزىدۇ، شۇنداقلا ئۇ زامانىۋى ھۆسن تۈزەشتىكى مۇھىم ئۇسۇللارنىڭ بىرى. ئۇ يۈزدىكى كىر ۋە ئوشۇقچە بولغان مۇڭگۈز ماددىلارنى تەلتۆكۈس چىقىرىپ تاشلاپ، قاننىڭ ئايلىنىشىغا تەسىر كۆرسىتىدۇ ھەمدە تېرىنى ئوزۇقلۇق بىلەن تەمىنلەپ، ئېپىدېرما ھۈجەيرىلىرىنىڭ ئوزۇقلۇق ماددىلارنى بىۋاسىتە سۈمۈرۈشىنى ئىلگىرى سۈرىدۇ ۋە شۇ ئارقىلىق تېرىنى پارىقراق ھەم چىرايلىق قىلىدۇ.

(1) تېرىنى گۈزەللەشتۈرىدىغان يۈز پەردىسى: ئادەتتە ئۇن ياكى نېلۇپەر يىلتىزىنىڭ تالقىنى ئاساسىي ماددا قىلىنىپ، ئۇنىڭغا ھەسەل، سۇت، ئوزۇقلۇق تالقىنى قاتارلىقلار ھەمدە كۆكتات ۋە مېۋىلەرگە ئوخشاش تېرىدىكى قېرىغان ماددىلارنى پارچىلىيالايدىغان ئوزۇقلۇق تەركىبىلەر قوشۇلىدۇ. بۇ خىل يۈز پەردىسى توپا-چاڭ ياكى ئادەملەر توپى ئارىسىدا ھەرىكەت قىلغاندىن كېيىن ئىشلىتىشكە مۇۋاپىق بولۇپ، ئۇ

تېرىدىكى كىرلارنى چىقىرىپ تاشلاپ، تېرىنى پاكىزلايدۇ.
دە، تېرىنى ئاسراش رولىنى ئوينايدۇ.

(2) ئادەتتىكى تېرىلەرنىڭ ھۆسن تۈزەش يۈز پەردىسى:
بىر تۇخۇمنىڭ سېرىقىغا بىر كىچىك قوشۇق سۈت قوشۇپ
ئارىلاشتۇرۇپ، يەنە بىر تەرەپتىن ئازراق ئۇن چېلىپ، مەلھەم
ھالەتكە كەلگەندىن كېيىن يۈزگە سۈرسە بولىدۇ.

(3) قۇرغاق تېرىلەرنىڭ ھۆسن تۈزەش يۈز پەردىسى:
مېۋە شىرنىسىدىن چوڭ بىر قوشۇق، ھەسەلدىن كىچىك
بىر قوشۇق، زەيتۇن مېيىدىن كىچىك يېرىم قوشۇق، ئۇند-
دىن چوڭ ئىككى قوشۇق ئېلىنىپ، يۇقىرىقى ئۇسۇل بو-
يىچە ياسىلىدۇ.

(4) مايلىق تېرىلەرنىڭ ھۆسن تۈزەش يۈز پەردىسى:
ئۈزۈمنى سىقىپ شىرنىسىدىن چوڭ بىر يېرىم قوشۇق
ئېلىپ، ئۇنىڭغا كىچىك بىر قوشۇق ھەسەل قوشۇپ، بىر
تەرەپتىن ئارىلاشتۇرۇپ، يەنە بىر تەرەپتىن ئازراق ئۇن سې-
لىنىدۇ.

(5) ئاپتاپتا كۆيۈپ كەتكەن تېرىلەرنىڭ ھۆسن تۈزەش
يۈز پەردىسى: چوڭ ئاپپىلىسىنى سىقىپ شىرنىسىنى چى-
قىرىپ (تەرخەمەكنى ئېزىپ شىرنىسىنى چىقارسىمۇ بول-
دۇ)، ئۇنىڭدىن بىر يېرىم قوشۇق ئېلىپ، ئاندىن ئۇنىڭغا
كىچىك بىر قوشۇق زەيتۇن مېيى، چوڭ ئىككى قوشۇق ئۇن

قوشۇلىدۇ. ياساش ئۇسۇلى (2) گە ئوخشايدۇ.

4. ھۆسن تۈزەش يۈز پەردىسىنى جۇڭغىي ئۆسۈملۈك دورىلىرى بىلەن ئۆزى ياساش ئۇسۇلى

جۇڭغىي ئۆسۈملۈك دورىلىرى يۈزدىكى پىگمېنت، داندە، خورەك، سەپكۈن قاتارلىقلارنى يەڭگىلەتتىش ياكى يوقىتىش رولىنى ئوينايدۇ. ياسىغاندا تېرىسىنىڭ ئەمەلىي ئەھۋالىغا قاراپ تاللاش كېرەك.

(1) جۇڭغىي دورىلىرىدىن داغۇر كىرەشى، كاشىم ۋە كىرەشلەرنىڭ ھەرقايسىسىدىن ئالتە گرامدىن ئېلىپ، سۇدا قاينىتىپ دەملەندۈرۈپ، مۇزلانغاندىن كېيىن مۇۋاپىق مىقداردا خام كراخمال قوشۇپ، ئۇماچ ھالەتكە كەلتۈرۈلۈپ، ئاندىن يۈزگە سۈرۈلىدۇ. بۇنىڭ تېرىدىكى پىگمېنتلارنى تورمۇزلاش رولى بولۇپ، سەپكۈن ۋە سارغۇچ قوڭۇر داغلارنى داۋالاشقا ئىشلەتسە بولىدۇ.

(2) جۇڭغىي دورىلىرىدىن قالقانگۈل، سېرىق ئارچا ۋە مامىرانچىنلارنىڭ ھەرقايسىسىدىن ئالتە گرامدىن ئېلىپ، دەملەنگەندىن كېيىن، ئۇنىڭغا خام كراخمال قوشۇپ ئۇماچ ھالەتكە كەلتۈرگەندىن كېيىن يۈزگە سۈرۈلىدۇ ياكى

يۇقىدىرىقى ئۈچ خىل دورىنىڭ ئالقىنىدىن بىر قوشۇقتىن ئېلىپ، ئاندىن تۇخۇمنىڭ ئېقى بىلەن ئارىلاشتۇرغاندىن كېيىن يۈزگە سۈرۈلىدۇ. بۇنى ھەپتىدە ئىككى قېتىم، ھەر قېتىمدا 15 مىنۇت قىلسا بولىدۇ. بۇنىڭ يۈزىدىكى دانىخورەكلەرنى داۋالاشتا ئۈنۈمى ئالاھىدە ياخشى بولىدۇ.

(3) سېرىق موم ۋە ئاق موم مېيى قاتارلىقلارنى ئارىلاشتۇرۇپ يۈزگە سۈرسە، يۈز مايلىرىنىڭ سىڭىشچانلىقىنى ئاشۇرۇش، تەر بەزىلىرىنىڭ ھەرىكىتىنى ئىلگىرى سۈرۈش ۋە تېرىدىكى سۇ تەركىبىنى تولۇقلاش قاتارلىق روللارنى ئوينايدۇ. ئىشلەتكەندىن كېيىن ئادەمنىڭ يۈزلىرى قىزىرىدۇ ۋە ئۇششاق قورۇقلار يوقايدۇ. بۇ ھەم يۈزدە قورۇق كۆپ كىشىلەرنىڭ ئىشلىتىشىگە مۇۋاپىق كېلىدۇ، ھەم تېرىسى قۇرغاق كىشىلەر ئۈچۈن روشەن ھۆسن تۈزەش رولىنى ئوينايدۇ.

5. ھۆسن تۈزەش يۈز ياپقۇچى كۆكتاتلار بىلەن ئۆزى ياساش ئۇسۇلى

ھەممەيلەنگە مەلۇمكى، كۆكتات شىرنىسىنىڭ ئادەم تېرىسىگە نىسبەتەن ئوزۇقلاندۇرۇش ۋە سىلىقلاشتۇرۇش رولى بار. ئۇ باھاسى ئەرزان، ھېچقانداق ئەكس تەسىرى يوق،

شۇنداقلا ئۈنۈمى ناھايىتى ياخشى بولغان ھۆسن تۈزەش بۇ-
يۈمىدۇر. كۆكتاتلارنى يۈزگە سۈرۈش ئارقىلىق يۈز تېرىلى-
رىگە ئوزۇقلۇق ماددا ۋە سۇنى بىۋاسىتە سىڭدۈرۈپ، ھۆسن
تۈزەش مەقسىتىگە يەتكىلى بولىدۇ.

(1) تەرخەمەكلىك يۈز ياپقۇچ: تەرخەمەكنى ئېزىپ، ئۇ-
نىڭ شىرنىسىغا دېزىنفېكسىيەلەنگەن داكنى چىلاپ، ئاد-
دىن ئۇنى يۈزگە 15 ~ 20 مىنۇت ياپقاندىن كېيىن، تەرخەمەك
شىرنىسىنى يۇيۇۋەتسە بولىدۇ ياكى تەرخەمەكنى يالپاقلاپ
يۈزگە چاپلاپ، 15 مىنۇتتىن كېيىن ئېلىۋېتىپ، ئاندىن
تېرىنى بىردەم يېنىك ئۇۋۇلسا بولىدۇ.

بۇنىڭدىن سىرت، تەرخەمەك شىرنىسىغا بىر قوشۇق
خام قايماق ۋە بىر تۇخۇمنىڭ ئېقىنى قوشۇپ ئارىلاشتۇرۇپ
يۈزگە سۈرۈپ، 15 ~ 20 مىنۇتلاردىن كېيىن سۇ بىلەن يۇ-
يۇۋەتسىمۇ بولىدۇ. تەرخەمەكلىك يۈز ياپقۇچنىڭ تېرىدىكى
قورۇقلارنى يوقىتىش رولى ئالاھىدە ياخشى، شۇنداقلا تېرىنى
پارقىراق، قىپقىزىل، قىزىل، يۇمشاق قىلىدۇ. تېرىسى ما-
لىق كىشىلەر تەرخەمەكلىك يۈز ياپقۇچنى ئىشلەتسە ئۈنۈمى
تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ.

(2) سەۋزە يۈز ياپقۇچ: سەۋزىنى ئېزىپ شىرنىسى ئې-
لىنىدۇ. ئاندىن ئۇنىڭغا دېزىنفېكسىيەلەنگەن داكنى چىلاپ،
ئۇنى يۈزگە يېپىپ 15 ~ 20 مىنۇت تۇرغۇزسا بولىدۇ ياكى

سەۋزىنى يالپاقلاپ يۈزگە چاپلاپ، 15 مىنۇتتىن كېيىن ئې-
لىۋېتىپ، يۈزنى سۇ بىلەن يۇغاندىن كېيىن، ئازراق ئوزۇق-
لۇق مېيى سۈرۈۋالسا بولىدۇ.
ئىككى تال سەۋزىنى ئېزىپ، ئۇنىڭغا بىر كىچىك قو-
شۇق ياڭيۇ ئۇنى ۋە بىر تۇخۇمنىڭ سېرىقىنى قوشۇپ يۈز
ياپقۇچ قىلىسىمۇ بولىدۇ، بۇ قۇرغاق تېرىلەرگە ناھايىتى
مۇۋاپىق كېلىدۇ.

6. ھۆسن گۈزەللەشتۈرۈشتىكى ئاددىي ئۇسۇللار

1. تەرخەمەك ئورۇقلىتىپلا قالماي، يۈز تېرىسىنى يۇم-
شاق ۋە سىلىقلاشتۇرىدۇ.
ئورۇقلاشنى ئارزۇ قىلىدىغان كىشىلەر ھەر كۈنى ئۈچ
ۋاخ تاماق ۋاقتىدا تەرخەمەكنى كۆكتات ئورنىدا يېسە، ھەمدە
ئادەتتىكى ۋاقىتلاردىمۇ مۇۋاپىق مىقداردا يېڭى تەرخەمەكنى
خام يېيىشنى بىر مەزگىل داۋاملاشتۇرغاندا كۆرۈنەرلىك
ئورۇقلاش مەقسىتىگە يېتەلەيدۇ. يۈز تېرىسى يىرىكىلىشىپ
قالغانلار ھەر كۈنى ئەتىگەن ۋە كەچتە يېڭى تەرخەمەكنى
نېپىز توغراپ، يۈزگە چاپلاپ، 15 مىنۇتتىن كېيىن يۈزنى
پاكىز يۇيۇۋەتسە، يۈز تېرىسى يۇمران سىلىق بولىدۇ.

2. تاۋۇز شاپىقى ھۆسن گۈزەللەشتۈرۈپ، ئىسسىقلىق تاشمىسىنى يوقىتىدۇ.

يۈز ۋە تېرىسى يىرىكلىشىپ كەتكەن ياكى ئىسسىقلىق تاشمىسى ئۆرلەپ كەتكۈچىلەر، تاۋۇز شاپىقىنى ھەر كۈنى 2~3 قېتىمدىن يۈزى ۋە قولىغا سۈرۈپ، 10~15 مىنۇتتىن كېيىن يۇيۇۋەتسە، ھۆسن گۈزەللىشىپلا قالماي يەنە ئىسسىقلىق تاشمىسىمۇ يوقىلىدۇ.

3. پەمىدۇر يۈزنى سىلىقلاشتۇرىدۇ.

تاتىراڭغۇ چىراي كىشىلەر پەمىدۇر سۈيى بىلەن يۈزنى كۈندە ئىككى قېتىم يۇيۇپ بەرسە، تېرىسى پاكىز، پارىقراق بولىدۇ.

4. ئاق پىدىگەن يۈزدىكى سەپكۈن ۋە بەدەندىكى ئالچىپار تەمرەتكىنى يوقىتىدۇ.

يۈزدە سەپكۈن، بەدەندە ئالچىپار تەمرەتكە بار كىشىلەر ئاق پىدىگەننى ئېزىپ سۈيىنى چىقىرىپ، يۈزنى پاكىز يۇيۇپ كۈنگە 2~3 قېتىم (ئالچىپار تەمرەتكە بار يەرلەرنى پاكىز يۇيۇشى كېرەك) چېپىپ بەرسە ياكى ئاق پىدىگەننى ياپىلاقلاپ توغراپ، گۇڭگۇرت تالقىنىغا مېلاپ، يەرلىك ئورۇنغا ھەر قېتىمدا 3~5 مىنۇت سۈركەپ بەرسە بولىدۇ، 15 كۈن بىر داۋالاش كۈرسى قىلىنىدۇ. 3~5 داۋالاش كۈرسىدا ئۈنۈمنى كۆرگىلى بولىدۇ. ئۇزاق ۋاقىت

داۋاملاشتۇرغاندا پۈتۈنلەي ساقايتقىلى بولىدۇ.

7. ئائىلىدىكى ئاددىي ھۆسن تۈزەش ئۇسۇلى

گۈزەللىكنى سۆيۈش ئادەمنىڭ تەبىئىتى. گۈزەللىك ئۈچۈن ئادەملەر ھېچنەمگە قارىماي ئېسىل گىرىم بۇ-يۇملىرى سېتىۋالىدۇ ۋە ھۆسن تۈزەش ئورۇنلىرىغا بارىدۇ. ئەمەلىيەتتە ئۆيلىرىمىزدىلا نۇرغۇن ئەرزان ھەم ئۈنۈملۈك ھۆسن تۈزەش بۇيۇملىرى بار.

1. ئادەتتە توغلاتقۇدا بىر ئىككى ئىستاكىن مۇزلىتىلغان سۇ ساقلاپ ئۇنى تېرىگە سۈرتۈپ ئېيتىش كېرەك. مۇزلىتىلغان سۇ تېرىدىكى تۈك تۆشۈكچىلىرىنى تارايدىتىپ، قان ئايلىنىشنى ئىلگىرى سۈرىدۇ. ئۇ ئەڭ ياخشى بولغان تارايىتىش سۈيىدۇر.

2. ئۆيگە ئېلىپ كەلگەن دۇفۇدىن بىر پارچە كېسە-ۋېلىپ يۈزگە سۈرتۈپ بىردەم تۇرغۇزغاندىن كېيىن يۇيۇ-ۋەتسەك تېرىنى ئاقارتىدۇ ھەم تېرىنىڭ ئېلاستىكىلىقىنى ياخشىلايدۇ.

3. گۈرۈچ يۇغاندىكى بىرىنچى، ئىككىنچى قېتىملىق سۈيىنى ئېلىپ قويۇپ، بۇنى تىندۈرۈپ ئۈستىدىكى سۈزۈك

سۈيىمىدە يۈز يۇيۇپ بەرسە تېرىنى سىلىقلاشتۇرىدۇ. بۇ خىل ئۇسۇلنىڭ مايلىق تېرىلەرگە بولغان ئۈنۈمى ياخشى بولىدۇ.

4. سۈتنى ئىچىپ بولغاندىن كېيىن، سۈت قاقچىلىغان خالتا ياكى بوتۇلكىلارنى دەرھال تاشلىۋەتمەستىن، بۇلارنىڭ ئىچىگە بەش ئالتە تېمىم سۇ قوشۇپ چايقاپ يۈزمىزگە سۈرتۈپ، 5~6 مىنۇتتىن كېيىن يۇيۇۋەتسەك يۈز تېرىسى ئاقىرىدۇ.

5. ئۈزۈم شىرنىسىدىن 2~3 تېمىم ئېلىپ يۈزمىزگە سۈرتۈپ، 20 مىنۇتتىن كېيىن سوغۇق سۇدا يۇيۇۋەتسەك، بۇ خىل ئۇسۇل تېرىنى يۇمشاقلاشتۇرىدۇ، قورۇقلارنى تۈزەيدۇ.

6. شىرنىسى كۆپ بولغان مېۋە - چېۋە، كۆكتاتلاردىن پايدىلىنىپ، تېرىنى ئاسراپ، تېرىنى گۈزەللەشتۈرمەكچى بولساق، ئۇلارنىڭ شىرنىسىدىن پەقەت ئازراق ئىشلىتىلسلا بولىدۇ.

8. ئۆزى ياسىۋالغان يۈز مەلھىمى بىلەن ھۆسن تۈزەش ئۇسۇلى

ئۆزى ياسىۋېلىشقا بولىدىغان يۈز مەلھىمى، ئىشلىتىلىدىغان ماتېرىيالنى تېپىش ئاسان، ياساش ئوڭاي، ئىشلىتىش ئەپلىك، ئۈنۈمى ناھايىتى ياخشى بولۇشتەك ئالاھىدىلىكلەرگە

ئىگە. تۆۋەندە بىرنەچچە خىل يۈز مەلھىمىنى ياساش ئۇسۇلىنى تونۇشتۇرۇپ ئۆتىمىز.

1. مۇۋاپىق مىقداردا ياغسىزلىنىدىغان سۈت پاراشوكى، تۇخۇم ئېقى، ئاق ھەسەل، ئۇن قاتارلىقلارغا بەلگىلىك مىقداردا سۇ قوشۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، مەلھەم ھالەتكە كەلتۈرۈپ، يۈز، بويۇن، قول دۈمبىلىرىگە چاپلاپ تۇرغۇزۇپ قۇرۇغاندىن كېيىن ئىلمان سۇ بىلەن يۇيۇۋەتسە بولىدۇ. بۇنداق قىلغاندا تېرىنى قۇۋۋەتلەيدۇ ۋە پاكىزلايدۇ، سىلىقلاشتۇرۇپ پارقىرىدۇ. بۇ ئۇسۇل بولۇپمۇ قۇرغاق، يىرىك تېرىلەرگە مۇۋاپىق كېلىدۇ.

2. تەرخەمەك، قوغۇن، شوخلا، لىمون ياكى ئاپېلىسىن قاتارلىقلارنى يالپاقلاپ يۈز ۋە قول دۈمبىلىرىگە چاپلاپ تەخمىنەن 20 مىنۇتتىن كېيىن سويۇۋېتىپ، ئىلمان سۇ بىلەن يۇيۇۋېتىش لازىم. بۇ تېرىنى تازىلاپ ئاقارتىدۇ. بۇ خىل ئۇسۇل مايلىق تېرىلەرگە مۇۋاپىق كېلىدۇ.

3. بىر ئۇلۇش ھەسەل، يېرىم ئۇلۇش گىلىتسىرىن، ئۈچ ئۇلۇش سۇغا بىر ئۇلۇش ئۇن قوشۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، يۈزگە چاپلاپ 20 مىنۇتتىن كېيىن سوغۇق سۇ بىلەن يۇيۇۋەتسە، تېرىنى سىلىقلاشتۇرىدۇ. بۇ ئۇسۇل نېپىترال خۇسۇسە - يەتلىك تېرىلەرگە ئىشلىتىشكە مۇۋاپىق كېلىدۇ.

ئۆزى ياسىۋالغان يۈز مەلھىمىنى يۈزگە چاپلىسا، تېرە

قىل قان تومۇرلىرىنى غىدىقلاپ، قان ئايلىنىشىنى راۋانلاش-
تۇرۇپ، ماددا ئالمىشىشىنى تېزلىتىپ، تېرىنىڭ ھارغىنىد-
قىنى يوقىتىپ، تېرىنىڭ كېرىلىش كۈچىنى ئاشۇرىدۇ.
تېرىنى پاكىزلاپلا قالماستىن، ھاۋا ئۆتۈشتۈرۈپ راھەتلەندۈ-
رىدۇ. يىرىك، قۇرغاق تېرە، يۇمران، پاكىز تېرىگە ئۆزگە-
رىدۇ. بۇ بىر خىل ئەڭ ئاددىي تېرىنى ئاسراپ ھۆسن تۈزەش
ئۇسۇلى بولۇپ، ئادەتتە ئۇنى ھەر ھەپتىدە 1~2 قېتىم قى-
لىپ بەرسە بولىدۇ.

9. تۇخۇم بىلەن ھۆسن تۈزەش ئۇسۇلى

- (1) يۈزنى پاكىز يۇيۇپ بولغاندىن كېيىن، بىر دانە تۇ-
خۇمنىڭ ئېقىنى ئايرىپ يۈزگە تەكشى سۈرتۈپ، 15~20
مىنۇتقىچە تۇرغۇزۇپ، يۇيۇۋەتكەندىن كېيىن تېرىنى چىڭد-
تىش سۇيۇقلۇقىدىن سۈرۈۋالسا، يۈز تېرىسىنى ھەم ئېلاس-
تىكىلىققا ئىگە قىلغىلى ھەم پارىقراق قىلغىلى بولىدۇ.
- (2) تۇخۇم سېرىقىغا ۋىتامىن E₅ تىن بىر تېمىم ئار-
لاشتۇرۇپ يۈزگە سۈرۈپ، 20 مىنۇتتىن كېيىن يۇيۇۋەتكەندە،
قورۇق يوقىتىش ۋە ئالدىنى ئېلىش مەقسىتىگە يەتكىلى
بولىدۇ.
- (3) بىر دانە تۇخۇمنىڭ ئېقىنى ئايرىۋېلىپ، لىمون

شەرىپتىدىن بەش تېمىم ئارىلاشتۇرۇپ، يۈزگە سۈرتۈپ 30 مىنۇتتىن كېيىن يۇيۇۋەتكەندە، يۈز تېرىسىنى ئاقارتىش، سەپكۈننى يوقىتىش مەقسىتىگە يەتكىلى بولىدۇ.

(4) تۇخۇمنىڭ سېرىقىدىن ئازراق ئايرىپ، زەيتۇن مې-يىدىن بەش تېمىم ئارىلاشتۇرۇپ، يۈزگە سۈرتۈپ 20 مىنۇتتىن كېيىن يۇيۇۋەتكەندە، يۈز تېرىسىنى سىلىق، پار-قراق قىلغىلى بولىدۇ. بۇ ئۇسۇل ئوتتۇرا ھال تېرە تىپىدىكى كىشىلەرگە ماس كېلىدۇ.

(5) تۇخۇم ئېقىدىن ئازراق ئايرىۋېلىپ، سۈت پاراشوكىدىن، ھەسەلدىن بىر قوشۇق ئارىلاشتۇرۇپ يۈزگە تەكشى سۈرتۈپ يۇيۇۋەتكەندە، قورۇقنى ئازايتىپ، تېرىنى سىلىقلاش مەقسىتىگە يەتكىلى بولىدۇ.

10. تۇخۇم سېرىقى بىلەن ھۆسن

تۈزەش ئۇسۇلى

تۇخۇم سېرىقى بىلەن ھۆسن تۈزەش ئۇسۇلى ئارقىلىق، يۈزدىكى قورۇق، داغ ۋە دانخورەكنى يوقاتقىلى بولىدۇ. ئامېرىكا ۋاشىنگىتون ساغلاملىق ئۇچۇر مەركىزىدىكى روكىباف قاتارلىقلارنىڭ تەتقىقاتىغا ئاساسلانغاندا، تۇخۇم سېرىقى يۈز قىسمىدىكى قورۇق ۋە داغنى يوقىتىشقا

ياردەملىشىپ، يۈز تېرىسىنىڭ نورمال رەڭگىنى ئەسلىگە كەلتۈرىدۇ، ئۇ ھۆسننى تۈزەپ تېرىنى ساغلاملاشتۇرۇش-
تىكى ئېسىل بۇيۇم. كونكرېت قوللىنىش ئۇسۇلى تۆ-
ۋەندىكىچە: بىر دانە تۇخۇمنى چېقىپ، سېرىقنى ئېلىپ،
يۈز قىسمىغا تەكشى سۈرتۈپ، 10 مىنۇت تۇرۇش، تۇخۇم
سېرىقى قۇرغاندا ئاندىن سۈزۈك سۇ بىلەن يۈزنى يۇ-
يۇش، ھەر كۈنى بىر قېتىم، ئۇدا بىر ئاي داۋاملاشتۇر-
غاندىن كېيىن، ھەر يېرىم ئايدا بىر قېتىم، بىر ئايدا
ئىككى قېتىم، يۇقىرىقى ئۇسۇل بىلەن داۋاملاشتۇرسا
بولىدۇ. بۇ ئۇسۇل مۇسكۇل ۋە تېرىڭىزنى سىلىقلاشتۇ-
رۇپ، ياشلىق باھارىڭىزنى مەڭگۈ ساقلايدۇ.

مۇناسىۋەتلىك مۇتەخەسسسلەر مۇنداق تونۇيدۇ: تۇخۇم
سېرىقىنىڭ ھۆسن تۈزەشتىكى پرىنسىپى، ئۇنىڭ تەركىبىدە
ۋىتامىن A بولغانلىقتىن، ئۇ پەقەت يۈز قىسمىدىكى قو-
رۇقنى ۋە داغنى يوقىتىپلا قالماستىن، بەلكى دانخورەكنىڭ
ئالدىنى ئالىدۇ ۋە داۋالايدۇ. كۆپ يىللاردىن بۇيان، دوختۇرلار
ئۇدا ۋىتامىن A نى دانخورەك داۋالاش ئۈچۈن ئىشلىتىپ
كەلمەكتە.

11. ئاچچىقسۇ بىلەن ھۆسن تۈزەش ئۇسۇلى

ئاچچىقسۇ كىشىلەر دائىم ئىشلىتىدىغان تەم تەڭشىگۈچ

بولۇپلا قالماستىن، ئەنئەنىۋى تېرە ئاسرىغۇچى، ساغلاملاش-
تۇرغۇچى ۋە ھۆسن تۈزىگۈچىدىن ئىبارەت بولۇپ، ئۇنىڭ
ئۈنۈمى ياخشى، ئەكىس تەسىرى يوق، تۆۋەندە ئاچچىقسۇ ئار-
قىلىق يۈزنى ئاسراش، تېرىنى ساغلاملاشتۇرۇش، ھۆسن تۈ-
زەشتىكى 14 خىل ئۇسۇلنى تونۇشتۇرىمىز.

1. تېرىسى يىرىك كىشىلەر بەش ئۇلۇش ئاچچىقسۇ
بىلەن بىر ئۇلۇش گلىتسېرىننى ئارىلاشتۇرۇپ، دائىم تې-
رىسىگە سۈرتۈپ بەرسە، تېرىسى بارغانسېرى پارىقراقلىشىپ
سېلىقلىشىدۇ.

2. 250 گرام شاپتۇل مېغىزى بىلەن 500 گرام ئاچ-
چىقسۇنى ئەينەك قاچىغا قاچىلاپ، 10 كۈن چىلىغاندىن
كېيىن، ھەر كۈنى بىر قوشۇقتىن ئىچىپ بەرگەندە، يىرىك،
نۇرسىز تېرىنى ياخشىلاش ئۈنۈمىگە ئېرىشكىلى بولىدۇ.
3. ھەر قېتىم يۈز يۇغاندا، سۇغا بىر قوشۇق ئاچچىقسۇ
قۇيۇپ، يۇيۇشنى ئۇزاق مۇددەت داۋاملاشتۇرغاندا، تېرە پارىق-
راپ، سېلىقلىشىپ ئاقىرىدۇ.

4. 10 دانە يېڭى توخۇمنى يۇيۇپ، قۇرۇغاندىن كېيىن
500 گرام ئاچچىقسۇغا چىلاپ يەتتە كۈن تۇرغۇزۇپ، يۈم-
شىغاندا ئاندىن تۇخۇمنىڭ ئېقى ۋە سېرىقىنى چىقىرىۋېلىپ
ئېزىپ قايتىدىن ئاچچىقسۇغا چىلاپ، ھەر كۈنى بىر قو-
شۇقتىن ئۇزاق مۇددەت ئىچىپ بەرگەندە، چىرايىنى نۇرلاندۇ.

رۇپلا قالماستىن، يەنە يۇقىرى قان بېسىم كېسەللىكىگىمۇ شىپا بولىدۇ.

5. 20 گرام سېرىق پۇرچاقنى ئاچچىقسۇغا 15 كۈن چىلىغاندىن كېيىن، ھەر كۈنى 10 تالدىن يەپ بەرسە، تېرىنى يۇمشاق، سۈزۈكلەشتۈرگىلى، خولېستېرىننى ئازايتىدۇ. قىلى ۋە جىگەرنىڭ ئىقتىدارىنى ياخشىلىغىلى بولىدۇ.

6. باش كېپىكى كۆپ كىشىلەر ھەر كۈنى ئۇخلاشتىن ئاۋۋال چېچىغا ئاچچىقسۇ سۈركەپ، چاچ يىلتىزغىچە ئاستا-ئاستا ئۇۋۇلاپ بەرسە، كېپەكنى ئازايتقىلى بولىدۇ.

7. 20 ~ 50 مىللىلىتىر ئاچچىقسۇغا 300 ~ 500 مىللىلىتىر قايناق سۇنى ئارىلاشتۇرۇپ، ھەر كۈنى بىر قېتىم باشنى يۇيۇپ بەرسە، چاچ چۈشۈش، باش كېپىكى كۆپ بولۇش ھەمدە باش قىچىشىغا شىپا بولىدۇ.

8. نېيترال سوپۇن ياكى چاچ يۇيۇش سۇيۇقلۇقى بىلەن چاچنى يۇيۇپ بولغاندىن كېيىن، ئىلماق سۇغا ئاز مىقداردا ئاچچىقسۇ قۇيۇپ چاچنى يۇيۇپ، 20 مىنۇتتىن كېيىن سۇدا چايقىۋەتسە چاچنى ئاسراپ، سارغىيىپ كەتكەن چاچنى قا-رايتقىلى، پارقراق قىلغىلى بولىدۇ.

9. تەرخەمەك، كاۋا، سەۋزە، بەسەي، كالىكەسەي قاتارلىقلارنى مۇۋاپىق توغراپ، تۈز سېپىپ ئالتە سائەت تۇرغۇزۇپ، ئاچچىقسۇ بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ سوغۇق سەي قىلىپ

ئۇزاق مۇددەت يەپ بەرسە، يۈزدىكى داغلارنى ئازايتقىلى ھەم دانىخورەكنى داۋالىغىلى بولىدۇ.

10. جۇڭخىي دورىسى بايىناقتىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، ئاق ئاچچىقسۇغا يەتتە كۈن چىلىغاندىن كېيىن، ھەر كۈنى يۈزنى يۇيۇپ بولۇپلا، ئاق ئاچچىقسۇغا چىلانغان بايىناقتىن يۈزدىكى سەپكۈن بار ئورۇنغا ئۇزاق مۇددەت سۈركەپ بەرسە، سەپكۈننى سۇسلاشتۇرۇپ يوقىتىش رولىنى ئوينايدۇ.

11. سوپۇن دەرىخى تىكىنىدىن 30 گرام ئېلىپ، ئۇنىڭغا 100 گرام ئاچچىقسۇنى قويۇپ قايناتقاندىن كېيىن، تىرىپىنى چىقىرىۋېلىپ، شىرنىسىنى قاپارتقۇلۇق تەمرەتكە، دانىخو-رەك، يىرىڭلىق قاپارتقۇلارغا سۈركەپ بەرسە ئۈنۈمى ياخشى بولىدۇ.

12. 200 مىللىگرام ئاچچىقسۇنى قاينىتىپ 100 مىللىگرامغىچە قويۇلدۇرۇپ، ھەر كۈنى يۈزدىكى ياپىلاق سۆگەل (زەھەرلىنىشتىن كېلىپ چىققان تېرە كېسەللىكى) گە ئىشلىتىشنى ئۇزاق مۇددەت داۋاملاشتۇرسا ئۈنۈمى ياخشى بولىدۇ، ئەكس تەسىرى بولمايدۇ.

13. گىرىم قىلىشتىن ئاۋۋال، يۈزنى يۇيۇۋېتىپ، بىر ئۇلۇش سۇغا بىر قوشۇق ئاچچىقسۇنى قوشۇپ، يۈزنى يۇ-غاندىن كېيىن، سۈزۈك سۇدا يۇيۇۋەتسە، گىرىم ئاسان سى-غىدۇ ھەم چىرايلىق كۆرۈنىدۇ.

14. يۇيۇنىدىغان سۇنى ئىلمان قىلىپ تەڭشىۋالغاندىن كېيىن، ئۇنىڭغا 1~2 قوشۇق ئاچچىقسۇ قويۇپ ئارىلاشتۇرۇپ يۇيۇنسا، ئادەم يېنىكىلەپ، راھەت ھېس قىلىدۇ. بۇنىڭ يەنە تېرىنى ساغلاملاشتۇرۇش ئۈنۈمىمۇ ياخشى بولىدۇ.

12. تەبىئىي سۇ بىلەن ھۆسن تۈزەش ئۇسۇلى

سۇ جانلىقلار ئورگانىزىمىنى تەشكىل قىلغۇچى مۇھىم ئېلېمېنت، سۇ بولمىسا ھاياتلىق بولمايدۇ. تېرىنى ئاسراش، ھۆسن تۈزەش سۇدىن تېخىمۇ ئايرىلالمايدۇ.

سۇ ئىچىش بىلەن ھۆسن تۈزەشنىڭ مۇناسىۋىتىدىمۇ بەس-مۇنازىرە بار. بىراق كۆپ ساندىكى ئادەملەر يەنىلا سۇنى كۆپ ئىچىش ياخشى دەپ قارايدۇ. سۇنى كۆپ ئىچىش ئارقىلىق تېرىنى سىلىقلاشتۇرغىلى بولىدۇ. «كىنو خانى» شى- سوفييا. رولان شۇنداق دېگەن: سۇنى كۆپ ئىچسە تېرىلەر چىرايلىقلىشىدۇ. بىر كۈندە تەخمىنەن سەككىز ئىستاكىن سۇ ئىچسە بولىدۇ. مىنېرال بۇلاق سۈيى ياكى مېۋە شىرنىسى ئىچسىمۇ بولىدۇ. بۇ چولپان ھەر كۈنى تاماق يېگەندىن سىرت، مىنېرال بۇلاق سۈيى ئىچىشنى

داۋاملاشتۇرغان ۋە بىر پارچە لىمون ياكى چۈچۈمەل ئا-
پىلىسىن يېگەن. شۇ ئارقىلىق تېرىسىنىڭ سىلىقلىقىنى
ساقلىغان. ئۇ بىر قېتىمىلا كۆپلەپ سۇ ئىچىشنى تە-
شەببۇس قىلمايدۇ. ھەر كۈنى ئىچكەن سۇنىڭ ئومۇمىي
مىقدارى ئىككى لىتىردىن ئېشىپ كەتمەسلىكى كېرەك،
دەپ قارايدۇ. كۈندە 4 ~ 5 قېتىم سۇ ئىچسە ئەڭ ياخشى
بولىدۇ، ئۇسساپ كەتكەندە ئىچىش ياخشى ئەمەس. بەدەندە
سۇ كەمچىل بولسا تېرىلەر قۇرغاقلىشىدۇ، قورۇقلار كۆ-
پىيىدۇ ۋە نۇرسىزلىشىپ كېتىدۇ. ئەتىگەلىك تاماقتىن
ئىلگىرى سۇ ئىچسە ئەڭ ياخشى بولىدۇ. تاماقتىن كې-
يىن ۋە ئۇخلاشتىن ئىلگىرى سۇنى كۆپ ئىچمەسلىك
كېرەك. چۈنكى بۇ ئاشقازان سۇيۇقلۇقىنى سۇيۇلدۇرۇپ،
سۈيىدۈكنى كۆپەيتىۋېتىشتىن سىرت، يەنە قاپاقلارنىڭ
ئىششىقى ۋە كۆز خالتىسىنى پەيدا قىلىدۇ. سوغۇق سۇ
ئىچىش ۋە سوۋۇتۇلغان قايناق سۇدا يۇيۇنۇش تەشەببۇس
قىلىنىدۇ. ياپونىيىلىك ھۆسن تۈزەش مۇتەخەسسىسىنىڭ
تونۇشتۇرۇشىچە، سوۋۇتۇلغان قايناق سۇدا يۇيۇنسا، تېرىدە
يېتەرلىك مىقداردا سۇ بار بولىدۇ. دە، تېرە يۇمشاق ۋە
سىلىق، نۇرلۇق ۋە ئېلاستىكىلىققا ئىگە بولىدۇ. بۇنىڭ-
دىن سىرت، ئوخشاشمىغان سۇلارنىڭ ھۆسن تۈزەش رولى
ئوخشاش بولمايدۇ. مەسىلەن:

(1) مېنېرال بۇلاق سۈيىدە خىلمۇخىل مېنېرال ماددىلار بولىدۇ. ئالاھىدى، شەندۇڭنىڭ لاۋشەن تېغىدىكى مېنېرال بۇلاق سۈيىدە كالتسىي، ماگنېي، ناترىي، كاربون (IV) - ئوكسىد قاتارلىق تەركىبلەر بار. ئۇلار ئاشقازان ۋە تالانى ساغلاملاشتۇرۇپ، ئىشتىھانى ئاچىدۇ. داۋاملىق ئىچىپ بەرسە، تېرىنى يۇمشاق ۋە سىلىق قىلىدۇ.

(2) سۇغا ئاپپىلىس شەرىتى، پەمىدۇر شەرىتى، شاپ-تۇل شەرىتى قاتارلىقلارنى قوشۇپ ئىچسە، پىگمېنتلىق داغلارنى چۈشۈرۈشكە ياردەم بېرىدۇ. تېرىنىڭ كېرىلىش كۈچىنى ساقلاپ، قارشىلىق كۈچىنى ئاشۇرىدۇ.

(3) سۇغا گۈل چاڭلىرىنى ئارىلاشتۇرۇپ ئىچسە، ياشلىق كۈچىنى ئۇرغۇتۇپ، قېرىشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. گۈل چاڭلىرىنىڭ تەركىبىدە خىلمۇخىل ئامىنو كىسلاتاسى، ۋىتامىن، مېنېرال ماددا ۋە فېرېمېنتلار بار. تەبىئىي فېرېمېنتلار ھۈجەيرە پىگمېنتلىرىنى ئۆزگەرتىپ، سەپكۈن ۋە داغلارنى يوقىتىپ، تېرىنى ساغلاملاشتۇرىدۇ.

(4) شەبنەم: مىڭ سۇلالىسىدىكى ئاتاقلىق تېببىي ئالىم لى شىجېن ئۆزىنىڭ «دورا ئۆسۈملۈكلىرى قامۇسى» دېگەن كىتابىدا مۇنداق دېگەن: «ئوت - چۆپلەر ئۈستىدىكى شەبنەملەرنى قۇرۇپ كېتىشتىن ئىلگىرى يىغىۋېلىپ... ھەر خىل كېسەللىكلەرنى داۋالايدۇ.... مۇسكۇللارنى سىلىقلاشتۇرىدۇ ۋە

پارقىرىتىدۇ.» بۇ شەبىنەنىڭ مەلۇم فىزىئولوگىيىلىك ئاكتىپچانلىققا ئىگە ئىكەنلىكىنى چۈشەندۈرىدۇ. بەزىلەر شەبىنەمدە «x» ئامىلى بار. شۇڭا، ئۇنى داۋاملىق ئىچسە تېرىگە پايدىسى بولىدۇ، دەپ قارايدۇ. يەنە بەزىلەر شەبىنەنىڭ تەركىبىدە ئۆسۈملۈكلەردىن سىرغىپ چىققان، ئادەم بەدىنىگە پايدىلىق بولغان خىمىيىلىك ئېلېمېنتلارنىڭ بارلىقىنى بايقىغان. شەبىنەمدە ئېغىر سۇ يوق دېيەرلىك بولۇپ، تېرىگە پايدىلىق.

(5) چاي: پەمىل چاي ۋە كۆك چايلار سالامەتلىككە پايدىلىق بولۇپ، يەنە ھۆسن تۈزەش، تېرىنى ئاسراش رولىنىمۇ ئوينايدۇ. بەزىلەر چاينىڭ پايدىسى بىلەن زىيىنىنى سىستېمىلىق ئانالىز قىلغان. پايدىسى شۇكى، ئۇ قاندىكى ماي-لارنى ئازايتىدۇ، ھەزىم قىلىشقا ياردەم بېرىدۇ، مىكروبلارنى ئۆلتۈرۈپ، زەھەرنى قايتۇرىدۇ. قىزىتمىنى تۆۋەنلىتىپ، سۈيدۈكنى راۋانلاشتۇرىدۇ. قەنتنىڭ ئالمىشىشنى تەڭشەيدۇ ۋە قېرىشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. قېرىلىق دېغىنى يوقىتىدۇ، ھەمدە ئىمۇنىتېت كۈچىنى ئاشۇرىدۇ. زىيىنى بولسا، چاينى بەك كۆپ ئىچكەندە تۆمۈرنىڭ سۈمۈرۈلىشىگە توسقۇنلۇق قىلىپ، قان ئازلىقىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

(6) ماگنىتلاشقان سۇ: ماگنىتلاشقان سۇنىڭ مولېكۇلىلىرى كىچىك بولۇپ، ھۈجەيرە ئىچىگە ئاسان سىڭىپ

كىرىدۇ ۋە ھۈجەيرىلەرنىڭ ئىچى - سىرتىدىكى ماددىلارنىڭ ئالماشتۇرۇشىنى كۈچەيتىدۇ. شۇڭا، ئۇ تېرىنى ئاسراش ۋە ھۆسن تۈزەشكە پايدىلىق.

13. ھەسەل بىلەن ھۆسن تۈزەش ئۇسۇلى

ھەسەل تەبىئىي گۈزەللىكنى ساقلايدۇ. يۈزدىكى چىيە - قان، دانخورەك، ھۆل تەمرەتكە، يەلتاشما قاتارلىقلارنى داۋالاشتا ئىنتايىن ياخشى ئۈنۈمگە ئىگە.

ھەسەلدە ئادەم بەدىنى بىۋاسىتە سۈمۈرۈۋالدىغان كۆپ مىقداردىكى ئامىنو كىسلاتاسى، فېرېمېنت، ھورمون، ۋىتامىن ۋە شېكەر قاتارلىقلار بار بولۇپ، تېرىنى قۇۋۋەتلەندۈرۈش، ئاسراش، گۈزەللەشتۈرۈش رولىنى ئوينايدۇ. ئېيتىشلارغا قارىغاندا قەدىمكى زامانلاردا مەشھۇر دوختۇر شېۋىتۇرا، ھەسەلنى يۈز يۇمرانلاشتۇرۇش دورىسى قىلىپ ئىشلەتكەن. قەدىمكى مىسىرنىڭ فىرئەۋىنى ۋە خانىشى ھەسەلنى يۈزگە سۈرۈش ئارقىلىق چىرايىنى ئۆزگەرتىمەسلىك مەقسىتىگە يەتكەن.

(1) ھەسەلگە 2 ~ 3 ھەسسە سۇ قوشۇپ، سۇيۇلدۇرغاندىن

كېيىن ھەر كۈنى يۈزگە سۈرۈپ بەرسە نۇرلۇق، يۇمران قىلىپ، قورۇقنى ئازايتىدۇ. سۇلۇ پارچىسى (燕麦片) ۋە تۇخۇم ئېقىغا ھەسەل قوشۇپ مەلھەم ياساپ، يۈزگە سۈرۈپ

ئون مىنۇتتىن كېيىن يۇيۇۋەتسەك ھۆسن گۈزەللەشتۈرۈش ئۈنۈمى يوقىرى بولىدۇ.

(2) مۇجۇيانى (天门冬) نى ھەسەل بىلەن ئېزىپ، ھەر كۈنى يۈز يۇيىدىغان سۇغا سېلىپ، يۈز يۇساق تېرىنى ئاقارتىدۇ.

(3) قايناق سۇغا بىر قوشۇقتىن ھەسەل ۋە ئاچچىقسۇ قوشۇپ، ھەر كۈنى 2~3 قېتىم ۋاقتىدا ئىچىپ بەرسەك ھەم ئۇزۇنغىچە داۋاملاشتۇرساق يىرىك تېرىنى يۇمشاق، سەلىق قىلغىلى بولىدۇ.

(4) 100 گرام ھەسەلگە بىر دانە تۇخۇم قوشۇپ ئاردا-لاشتۇرۇپ، ئازراق زەيتۇن يېغى ياكى كۈنجۈت مېيى ئاردا-لاشتۇرۇپ، يەنە 3~4 تېمىم ئەتىر بىلەن تەكشى ئارىلاش-تۇرۇپ، توڭلاتقۇغا سېلىپ قويىمىز. ئىشلەتكەندە يۈزگە (كۆز، بۇرۇن، ئېغىز بۇنىڭ سىرتىدا) سۈرۈپ 10 مىنۇتتىن كېيىن ئىلماق سۇدا يۇيۇۋېتىمىز. ھەر ئايدا ئىككى قېتىم شۇنداق قىلىپ بەرسەك (كۆپرەك بولسا ئۈنۈمى تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ) يۈزنى يۇمرانلاشتۇرۇپ، ياشلىق باھارمىزنى ئۇزۇنغىچە ساقلاپ قالالايمىز.

(5) ھەسەل، گىلىتسېرىن ۋە ئاق ئۇنى تەڭ مىقداردا ئېلىپ، ئۇنىڭغا 3 ئۇلۇش سۇ ئارىلاشتۇرۇپ يۈزگە سۈرتۈپ 20 مىنۇتتىن كېيىن يۇيۇۋەتسە، تېرىنى يۇمران قىلىپ

سىلىقلاشتۇرىدۇ. تېرىدىكى قورۇقنى، سېرىق قوڭۇر داغلارنى ئازايتىپ، چىپقان ۋە دانخورەكنى داۋالايدۇ.

(6) ھەسەل بىلەن قېتىقنى تەڭ مىقداردا ئېلىپ، ئۇنىڭغا مۇۋاپىق مىقداردا ئاق ئۇن ئارىلاشتۇرۇپ، يۈز ۋە بو-يۇنغا سۈرتۈپ قۇرۇغاندىن كېيىن ئىلماڭ لۆڭگە بىلەن يېنىڭ سۈرتۈپ تازىلىۋەتسە، تېرىنى ئاقارتىپ سىلىقلاشتۇرىدۇ ۋە قورۇقنى ئازايتىدۇ.

(7) مۇۋاپىق مىقداردىكى زەيتۇن يېغىغا 2 ئۇلۇش ھەسەلنى ئارىلاشتۇرۇپ، 37 گرادۇس ئەتراپىدا قىزدۇرغاندىن كېيىن، ئۇنىڭغا داكنى چىلاپ 20 مىنۇت ئەتراپىدا يۈزگە يېپىپ ئاندىن يۇيۇۋەتسە ۋە بۇنى ئۇزاققىچە داۋاملاشتۇرسا تېرىنىڭ قورۇلۇپ كېتىشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. سەپكۈن ۋە قورۇقنى يوقىتىدۇ. تېرىسى قۇرغاقلا ئۇزۇن مۇددەت داۋاملاشتۇرسا ئۈنۈمى تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ.

(8) مۇۋاپىق مىقداردىكى ھەسەلگە تەڭ مىقداردا سۇ، لىمون قىيىمى قوشۇپ، ئۇنى قىزدۇرغاندىن كېيىن يۈزگە سۈرتۈپ، 30 مىنۇتتىن كېيىن يۇيۇۋەتسە، تېرىنى يۇمرانداشتۇرىدۇ، قورۇق چۈشۈشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

(9) 50 گرام ھەسەلگە 15 مىللىلىتىر ئاق ھاراق، 50 گرام ئاق ئۇننى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، ئۇنى يۈز، بو-يۇنغا سۈرتۈپ، 20 مىنۇتتىن كېيىن يۇيۇۋېتىپ، ئاندىن يۈزنى 15

مىنۇت ئۇۋۇلسا، تېرىنى سىلىقلاپ، تېرىنىڭ يېرىلىپ كېتىشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ، يۈز تېرىسىدىكى مىكروبلارنى يوقىتىدۇ. يۈزدىكى چىققان، دانىخورەك، يالتاشمىنى داۋالاشتا بەلگىلىك ئۈنۈمى بولىدۇ.

14. سۈت بىلەن ھۆسن تۈزەش ئۇسۇلى

سۈت ھۆسن تۈزەشتىكى ئېسىل مەھسۇلات، بۇ ھەقتە دۆلىتىمىزنىڭ كونا تېببىي كىتابلىرىدا خاتىرىلەر بار. «دورا قامۇسى» دا سۈتنىڭ ئۈچ چوڭ رولى «يۈرەك ۋە ئۆپكەنى قۇۋەتلەيدۇ، زەھەر قايتۇرىدۇ، تېرىنى يۇمرانلاشتۇرىدۇ» دەپ يەكۈنلەنگەن. ئەمەلىيەتتەمۇ دائىم سۈت ئىستېمال قىلسا تېرىنى يۇمرانلاشتۇرۇپ، پارىقراقتىلى بولىدىغانلىقى ئىسپاتلاندى. ھىدرو كاربونات تۇزى (碳酸氢盐) بىلەن سوغۇق سۈتنى ئارىلاشتۇرۇپ، بەدەنگە سۈرسە كۈن نۇرىنىڭ كۆيدۈرۈشىدىن، ئوتنىڭ زەخمىلەندۈرۈشىدىن ساقلانغىلى بولىدۇ.

سۈتكە ناۋات، تۇخۇم، يالپۇز جەۋھىرى ئارىلاشتۇرۇش ئارقىلىق ئەلا سۈپەتلىك يۈز تازىلاش قىيامى ياسىغىلى بولىدۇ.

كۆز ئۇيقۇسىراپ كەتكەندە، سۈتكە تەڭ مىقداردا سۇ قوشۇپ، لۇڭگىنى ئۇنىڭغا چىلىغاندىن كېيىن، كۆزگە ياپ-سا، ئىنتايىن راھەت ھېس قىلدۇرىدۇ.

ھەر كۈنى ئەتىگەندە سۈت ئىچىپ بولۇپ، سۈت بوتۇلە-كىسىغا بىرنەچچە تېمىم سۇ قۇيۇپ، چاپقىغاندىن كېيىن، سۈت سۈيىنى يۈزگە سۈرىمىز. بىر ئازدىن كېيىن يۇيۇۋېتىمىز. بۇ ئۇسۇلنى ئۈزۈنچە داۋاملاشتۇرساق يۈزنى ئاقارتىپ، يۇمرانلاشتۇرىدۇ.

سۈت تېرىنى ئاقارتىپ پارقىرىتىدۇ. سۈت تەركىبىدىكى ۋىتامىن A تېرىنىڭ قۇرغاقلىشىشى ۋە قېرىشنىڭ ئالدىنى ئېلىپ، تېرە ۋە چاچنى پارقىرىتىدۇ. تۆۋەندە ياسىلىشى ئادەتتىكى، ھۆسن تۈزەشتە تولۇق ئۈنۈمنى كۆرگىلى بولىدىغان سۈت بىلەن يۈز مەلھىمى ياساش ئۇسۇلىنى تونۇشتۇرىمىز:

(1) پىشقان بانانىڭ يېرىمىنى ئېزىپ، ئۇنىڭغا مۇۋاپىق مىقداردا سۈت ئارىلاشتۇرۇپ ئۇماچ قىلىپ، يۈزگە سۈرتۈپ 15 ~ 20 مىنۇتتىن كېيىن يۈزنى پاكىز يۇيۇۋەتسە تېرىنى پاكىزلاپ پارىقراق قىلىدۇ ھەم يۈزدىكى دانخورەك، سەپ-كۈننى يوقىتىدۇ.

(2) قېتىق، ھەسەل، لىمون قىيامىدىن ھەر بىرىدىن 100 گرامدىن ئېلىپ، ئۇنىڭغا 5 دانە ۋىتامىن E قوشۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، يۈزگە سۈرتۈپ 15 ~ 20 مىنۇتتىن كېيىن يۇيۇ-

ۋەتسە، تېرىدىكى ئۆلۈك ھۈجەيرىلەرنى چۈشۈرۈپ، يېڭى ھۈجەيرىلەرنىڭ پەيدا بولۇشىنى ئىلگىرى سۈرۈپ، تېرىنى گۈزەللەشتۈرىدۇ.

(3) 100 مىللىلىتىر سۈتكە 50 گرام بۆلجۈرگەننى ئېزىپ ئارىلاشتۇرۇپ، يۈزگە سۈرتۈپ 20 مىنۇتتىن كېيىن يۇيۇۋەتسە، تېرە قۇرغاقلىشىش ۋە قورۇق چۈشۈشنىڭ ئالدىنى ئېلىپ، تېرىنى پارقىراق، يۇمشاق، سىلىق قىلىدۇ.

(4) 50 مىللىلىتىر يېڭى سۈتكە 4~5 تېمىم زەيتۇن يېغى ۋە مۇۋاپىق مىقداردا ئاق ئۇن قوشۇپ يۈزگە سۈرتۈپ 20 مىنۇتتىن كېيىن يۇيۇۋەتسە، تېرىنىڭ ئاكتىپچانلىقى ۋە ئېلاستىكىلىقى ئاشىدۇ، تېرە سىلىقلىشىپ ئاقىرىدۇ. ئۇزۇن مۇددەت داۋاملاشتۇرسا ئۈنۈمى تېخىمۇ ياخشى بولىدۇ.

(5) قېتىق بىلەن قايماقنى تەڭ نىسبەتتە ئارىلاشتۇرۇپ، يۈزگە سۈرتۈپ 20 مىنۇتتىن كېيىن يۇيۇۋەتسە، قورۇقنى يوقىتىپ تېرىنى سىلىقلاشتۇرىدۇ.

15. چاي ۋە شېكەر بىلەن ھۆسن تۈزەش

ئۇسۇلى

پەمىل چاي بىلەن قارا شېكەرنىڭ ھەر قايسىسىدىن

ئىككى قوشۇق ئېلىپ ئۇنىڭغا سۇ قوشۇپ قاينىتىپ، ئاندىن ئۇنىڭغا ئۇن قوشۇپ ئارىلاشتۇرۇپ تەڭشەلگەندىن كېيىن يۈزگە تەكشى سۈركىلىدۇ. 15 مىنۇتتىن كېيىن، ھۆل لۆڭگە بىلەن پاكىز سۈرتۈۋېتىلىدۇ. ھەر كۈنى بىر قېتىم سۈرسە، بىر ئايدىن كېيىن ئۈنۈمى كۆرۈلىدۇ.

16. پەمىدۇر بىلەن ھۆسن تۈزەش ئۇسۇلى

(1) پەمىدۇر شىرنىسىغا ئازراق ئاق ھەسەل ئارىلاشتۇرۇپ يۈز، قول ۋە بىلەكلىرىڭىزگە سۈرسىڭىز، تېرىڭىز ئاقىرىدۇ ۋە يۇمشاق بولىدۇ. بولۇپمۇ دانخورەك چىققان يۈزلىرىگە ئىشلەتسە، يۈزدىكى مايىنى تۈگىتىپ، يوقۇملىنىشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

(2) ئەگەر تېرىڭىز قارا، يىرىكرەك بولسا، پەمىدۇرنى ئۇششاق توغراپ قاچىغا سېلىپ، قوشۇقتا ئېزىپ، پەمىدۇر-نىڭ شىرنىسىنى چىقىرىپ، ئازراق ھەسەل بىلەن ئارىلاش-تۇرۇپ، يۈز ۋە قوللىرىڭىزغا سۈركەپ، 20 مىنۇتتىن كېيىن يۈز ۋە قوللىرىڭىزنى سۈزۈك سۇ بىلەن يۇيۇۋەتسىڭىز ۋە بۇنى كۈندە بىرنەچچە قېتىم قىلسىڭىز، تېرىڭىز ئاستا-ئاستا ئاقىرىدۇ. رەڭگى سېرىق، ئورۇق ئادەملەر ھەر كۈنى بەش

گرام بېلىق مېيى قوشۇلغان پەمىدۇر سۈيىدىن بىر
ئىستاكىدىن ئىچىپ بەرسە، ئۇلارنىڭ تېرىسى بارا-بارا
قىزىرىدۇ.

17. تاۋۇز بىلەن ھۆسن تۈزەش ئۇسۇلى

تاۋۇز شاپىقى (ئازراق گۆشى بولسا تېخىمۇ ياخشى) نى
ياپىلاق قىلىپ كېسىپ، ھەر ھەپتىدە ئىككى قېتىم، ھەر
قېتىمدا بەش مىنۇت، يۈزگە بىۋاسىتە سۈركەپ، ئاندىن
پاكىز سۇ بىلەن يۇيۇۋەتسە تېرىنى سىلىقلاشتۇرۇش ۋە
ئاقارتىش رولىنى ئوينايدۇ.

18. تەرخەمەك بىلەن ھۆسن تۈزەش

ئۇسۇلى

تەرخەمەك تەركىبىدە كۆپ مىقداردا ۋىتامىن B بولدى.
دۇ. ئۇ تېرە ۋە چاچنىڭ تەركىبىدىكى كەم بولسا بولماي-
دىغان ئاقسىلنى تۈزگۈچى ماددىدۇر. ئۇ يەنە تېرىنىڭ يى-
رىكلىشىش، قۇرغاقلىشىش، ياللۇغلىنىش ۋە قاسراقلى-
شىشنىڭ ئالدىنى ئېلىپ، تېرىنى گۈزەللەشتۈرۈشتە ئۈ-
نۈملۈك رول ئوينايدۇ.

ياساش ئۇسۇلى: يېڭى تەرخەمەكنى ئاقلاپ ياپراقچە

ياكى قەلەمچە قىلىپ 1:10 نىسبەت بويىچە قىزىق سۈتكە سېلىپ، سۈت مۇزلىغاندا تەرخەمەك ياپراقچىسى ياكى قەلەمچىسىنى سۈرۈۋەتسە، تەرخەمەك ھۆسن تۈزەش سۈيۇقلۇقى ھازىرلىنىدۇ. ئۇنى كۈندە ئەتىگەندە ۋە كەچتە بىر قېتىمىدىن يۈزگە سۈرسە بولىدۇ.

19. كاۋا بىلەن ھۆسن تۈزەش ئۇسۇلى

(1) كاۋىنىڭ قورۇقنى تۈگىتىش، تېرىنى نەمخۇش قىلىش رولى بولۇپ، كاۋىنى كۆپ يەپ بەرسىڭىز بەدىنىڭىزنى ساغلاملاشتۇرىدۇ. كاۋىنىڭ ئېتىنى توغراپ سىقىپ شىرنەسىنى چىقىرىپ، يۈز ۋە قولىڭىزغا سۈرتۈپ، 20 مىنۇتتىن كېيىن يۇيۇۋەتسىڭىز، ھەم بۇ ئۇسۇلنى كۆپ قېتىم داۋاملاشتۇرسىڭىز تېرىڭىزنى پارقىرىتىپ، مەڭزىڭىزنى قىزارىتىدۇ.

(2) ئاچچىق كاۋا بىلەن ھۆسن تۈزەش ئۇسۇلى: ئاچچىق كاۋىنى ئېزىپ شىرنەسىنى تېرىگە سۈرسە، ھۆل تەمرەتكىنى يوقىتىپ، قۇرت ئۆلتۈرىدۇ، تەمرەتكىنى داۋالاپ، قىچىشىشنى تۈگىتىدۇ.

20. ئالما بىلەن ھۆسن تۈزەش ئۇسۇلى

ئالمنىڭ ئۇرۇقنى ۋە شۆپۈكىنى ئېلىۋېتىپ، ئۈستىگە

ئازراق سۈت قوشۇپ يۇمشىغىچە قاينىتىپ، سەل سوۋۇتقاندىن كېيىن يۈزگە چاپلاپ، 15 ~ 30 مىنۇت تۇرغۇزغاندىن كېيىن ئاندىن يۇيۇۋەتسە، قورۇقنى يوقىتىپ تېرىنى تازىلاپ، تېرىنىڭ ماددا ئالماشتۇرۇشىنى ئىلگىرى سۈرىدۇ. يېرىم تال ئالمىغا بىر قوشۇق ھەسەل، ئازراق بۇغداي ئۇنى قوشۇپ، يۇمشىغىچە تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ ئاندىن يۈزگە سۈرسە، قورۇقنى يوقىتىپ، تېرىنىڭ ئېلاستىكىلىقىنى ياخشىلايدۇ. يېڭى ئالمىنى نېپىز يالپاقلاپ، ئوڭدىسىغا يېتىپ كۆزنى يۇمۇپ تۇرۇپ ئالمىنى كۆزگە چاپلىسا، كۆز ئەتراپىنىڭ قارىداپ قېلىشىنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ.

21. ئاق تۇرۇپ بىلەن ھۆسن تۈزەش

ئۇسۇلى

ئاق تۇرۇپنىڭ پوستىنى ئېزىپ شىرنىسىنى ئالغاندىن كېيىن، ئۇنىڭغا تەڭ مىقداردا قايناق سۇ قوشۇپ يۈز يۇسا، تېرە سۈزۈك ۋە سىلىق بولىدۇ.

22. ئاغىچە سۈيى بىلەن ھۆسن تۈزەش

ئۇسۇلى

ئالمىلار تەتقىق قىلىش ئارقىلىق ئاغىچە پىلىكى

ئارىسىدىن ئېلىنغان سۇيۇقلۇقنىڭ قانىنى راۋانلاشتۇرۇش، تېرىنى قىزىتىش، زەھەر قايتۇرۇش، ياللۇغنى قايتۇرۇش، ئاپتاپتا كۆيۈشتىن ساقلاش قاتارلىق ئالاھىدە ئىقتىدارى بارلىقىنى ئىسپاتلىدى. شۇڭا، ئۇ ھۆسن تۈزەشتىكى ئېسىل مەھسۇلات. ئىشەنمەيسىز؟ بولمىسا ئۇنىڭ خاسىيىتىنى كۆرگۈچىلەرنىڭ ئەھۋالىنى ئۇقۇپ بېقىڭ. پىڭ لىن يىڭزى ئىسىملىك بىر ئايال، ياپونىيىنىڭ چىيۇ ناھىيىسىدىن بولۇپ، داڭلىق يازغۇچى. ئۇ 80 ياشتىن ھالقىغان بولسىمۇ، يۈزىدە قورۇق يوق، قارىماققا ھېچكىشى ئۇنىڭ موماي بولۇپ قالغانلىقىغا ئىشەنمەيدۇ. ئۇنىڭ تونۇشتۇرۇشىچە، ئۇ ئەزەلدىن ھېچقانداق ھۆسن گۈزەللەشتۈرگۈچى ۋە قورۇق يوقاتقۇچى مايلارنى ئىشلىتىپ باقمىغان. پەقەت ھەر كۈنى سەھەردە داكىنى ئاغىچە سۈيىگە چىلاپ، يۈزىنى ئېيتىشنى ئۈزۈن يىللاردىن بېرى قەتئىي داۋاملاشتۇرۇپ كەلگەن. بۇنىڭ بىلەن ئۈنۈملۈك ھالدا، يۈزىگە قورۇق چۈشۈش ۋە سەپكۈن چۈشۈشنىڭ ئالدىنى ئالغان. ئۇنىڭ ئېيتىشىچە، بۇ ئۇنىڭ ئاپىسىدىن قالغان «مەخپىي رېتسەپ» ئىكەن. ئۇنىڭ ئاپىسى 90 ياش ئۆمۈر كۆرگەن بولۇپ، يۈزىدە قورۇق يوق دېيەرلىك ئىكەن. يېقىندىن بۇيان ياپونىيىدە ئاغىچە سۈيىنىڭ پايدىسىنى كۆرگۈچىلەرنىڭ سانى ھەسسىلەپ كۆپىيىپ، بىر

مەھەل ھۆكۈم سۈرگەن ھۆسن تۈزەش ئۇسۇلى بولۇپ قالغان. بۇ خىل ئۇسۇلنى قوللانغۇچىلار ئۈزلۈكسىز تۈردە ئۈنۈمدەننىڭ روشەن بولغانلىقىنى ئىنكاس قىلغان. ئاغىچە سۈيىنى تەييارلاش ئۇسۇلى: ئۆسۈۋاتقان 60 سادە تىمپىتىر ئېگىزلىكتىكى ئاغىچە پىلىكىنى كېسىپ، تۆۋەن تەرەپتىكى كېسىلگەن ئۈچىنى پاكىز بوتۇلكا ئىچىگە قاردە تىمپ سالىمىز. بوتۇلكا ئۆرۈلۈپ كەتمەسلىكى ئۈچۈن يەرگە ئازراق كۆمۈپ قويۇمىز. بۇ ئارقىلىق سۇيۇقلۇق يىغىلى بولىدۇ. ئىشلىتىش ئۇسۇلى: يىغىلغان ئاغىچە سۈيىنى بىر كېچە تۇرغۇزۇپ، داكىدا سۈزۈمىز. ئاندىن قورۇق چۈشكەن جايغا سۈرسەك بولىدۇ. مۇۋاپىق مىقداردا گىلىتسېرىن بورات كىسلاتاسى (甘油硼酸) بىلەن ئىسپىرت قوشۇلسا يۈزى سىلىقلاشتۇرۇش ئۈنۈمى يۇقىرى كۆتۈرۈلىدۇ.

23. چاي بىلەن ھۆسن تۈزەش ئۇسۇلى

چاي تەركىبىدە ئىنتايىن مول ئوزۇقلۇقلار بولۇپ، دائىم چاي ئىستېمال قىلىدىغان كىشىلەرنىڭ تېرىسى سىلىق، چىرايلىق كۆرۈنىدۇ. قىزىل چاي بىلەن قارا شېكەرنى سۇغا

بىر قوشۇقتىن سېلىپ قاينىتىپ، ئۇن قوشۇپ تەكشى ئا-
رلاشتۇرۇپ يۈزگە سۈرسە ۋە 15 مىنۇتتىن كېيىن ھۆل
لۇڭگە بىلەن پاكىز سۈرتىۋەتسە بولىدۇ. بۇنى كۈندە بىر
قېتىمدىن بىر ئايغىچە داۋاملاشتۇرسا تېرىنى سىلىقلاشتۇ-
رۇپ ئاقارتىدۇ.

24. يېشىل چاي بىلەن ھۆسن تۈزەش ئۇسۇلى

يېشىل چاينىڭ ھۆسن گۈزەللەشتۈرۈش رولىغا شەك
كەتمەيدۇ. چۈنكى، يېشىل چايدا ۋىتامىن C مول بولۇپ،
ئۇنىڭدىكى فلاۋونوئىد ۋىتامىن C نىڭ ئوكسىدلىنىشتىن
ساقلاش ئۈنۈمىنى تېخىمۇ ئاشۇرىدۇ. فلاۋونوئىد ئېسىل ئو-
زۇقلۇق- ھەرە يېلىمىنىڭ ئاساسلىق تەركىبىدۇر. شۇڭا،
ئۇنىڭ تېرىنى گۈزەللەشتۈرۈش، ياشارتىش ئۈنۈمى ئالاھىدە
ياخشى.

(1) يېشىل چاي تالقىنىنىڭ ھۆسن گۈزەللەشتۈ-

رۇش رولى

يېشىل چاي تالقىنىنىڭ ئىشلىتىش ئۇسۇلى كۆپ،
ئۇنى چاي دەملەپ ھەر كۈنى ئىچىشكىمۇ، يۈز مەلھىمى
قىلىپ يۈزگە سۈركەشكىمۇ بولىدۇ. يەنە يېشىل چاي

تالقىنىنى چىش پاستىسىغا مېلەپ چىش چۈتكىلىسا،
چىشنى ئاسراپلا قالماي، ئېغىزنى خۇشبۇي قىلىدۇ.

ئادەتتە يۈزنى يۇيۇپ بولۇپ، ئالىقانغا ئازراق يېشىل چاي
تالقىنىنى ئېلىپ نەمدەپ، يۈزگە يېنىك شاپىلاقلاپ ياقسا،
يېشىل چاي تەركىبىدىكى تاننىن كىسلاتاسىنىڭ تېرىنى
تارتىش - يىغىش رولى بولغاچقا، تېرىنى چىڭىتىپ ساغلام-
لاشتۇرۇش ئۈنۈمىگە ئېرىشكىلى بولىدۇ.

يېشىل چاي تالقىنىنى ئازراق سۇغا چىلاپ، ئۇنىڭ بى-
لەن يۈزنى شاپىلاقلاپ يۇغاندىن كېيىن ئۈستىدىن ئېمۇل-
سىيە سۈرسە، قارا داغ، سەپكۈننى ئازايتىپ يۈزنى ئاقارتقىلى
بولىدۇ.

تېرىنى گۈزەللەشتۈرۈش ئۈچۈن، يەنە ھەر كۈنى ئەتە-
گەن - ئاخشامدا ئىككى ئىستاكىن يېشىل چاي تالقىنى چېپىي
ئىچىپ، يۈزگە يېشىل چاي تالقىنى مەلھىمى سۈركىسە،
تېرە ياخشىلىنىدۇ، دانىخورەك يوقايدۇ، بۇ ئۇسۇل ئاددىي،
قۇلاي، تېجەشلىك ھەم ئۈنۈملۈك.

يېشىل چاي تالقىنى مەلھىمىنى يۈزگە سۈركەشتىن
ئاۋۋال يۈزنى پاكىز يۇيۇش لازىم. يۇيۇنغاندىن كېيىن يۈزگە
يېشىل چاي تالقىنى مەلھىمى سۈركىسە، ئۈنۈمى تېخىمۇ
ياخشى بولىدۇ.

(2) يېشىل چاي تالقىنى مەلھىمى تەييارلاشقا

كېرەكلىك خۇرۇچلار ۋە تەييارلاش، ئىشلىتىش ئۇسۇلى

خۇرۇچلار: يېشىل چاي تالقىنىدىن بىر قوشۇق، تۇخۇم سېرىقىدىن بىر دانە، ئۇندىن چوڭ بىر يېرىم قوشۇق.
تەييارلاش ۋە ئىشلىتىش ئۇسۇلى: 1. ئۇنغا تۇخۇم سېرىقىنى ئارىلاشتۇرغاندىن كېيىن، يېشىل چاي تالقىنى قوشۇلىدۇ. 2. سۈركىلىپ تەييارلانغان يېشىل چاي تالقىنى مەلھىمى يۈزىنىڭ پۈتۈن قىسمىغا يېپىلىپ، تەخمىنەن 10 ~ 15 مىنۇت تۇرغۇزغاندىن كېيىن، سوغۇق ياكى ئىلمان سۇدا يۇيۇۋېتىلىدۇ.

(3) تېرىنى تارتىش - يىغىش يېشىل چاي تالقىدا -

نى مەلھىمى قانداق تەييارلىنىدۇ؟

يۇقىرىدا ئېيتىلغان خۇرۇچلاردىن تۇخۇم سېرىقىنىڭ ئورنىغا ھەسەل ياكى ئالوي (ئىككى قوشۇق) نى ئالماشتۇرۇپ، قالغان خۇرۇچ ۋە تەييارلاش ئۇسۇلىنى ئۆزگەرتىمەي يېشىل چاي تالقىنى مەلھىمى تەييارلاپ يۈزگە سۈركىسە، تېرىنى تارتىش - يىغىش مەقسىتىگە يەتكىلى بولىدۇ.

شۇنى ئەسكەرتىپ قويۇش كېرەككى، تېرىگە يېشىل چاي تالقىنى مەلھىمى سۈركىگەندىن كېيىن، تېرە تولىمۇ سېزىمچان بولۇپ كېتىدۇ. شۇڭا، شۇئانلا گىرىم قىلىشتىن ساقلىنىش كېرەك. گىرىم قىلىشقا توغرا كەلگەندىمۇ،

نېپىز بىر قەۋەت گىرىم سۇيۇقلۇقى ياكى ئېمۇلسىيە سۈ-
رۈش كېرەك.

25. گۈل چېڭى بىلەن ھۆسن تۈزەش ئۇسۇلى

مۇتەخەسسسلەر تەتقىق قىلىش ئارقىلىق مايچېچەك،
خاسىڭ گۈلى، قىزىل سۇۋادان گۈلى، كۆممىقوناق گۈلى،
كېمەي گۈلى، يافاڭساۋ گۈلى قاتارلىق گۈللەرنىڭ چېڭىنى
يېسە ياكى بەدەنگە سۈرسە ھۆسن تۈزەش ئۈنۈمىنى كۆرگىلى
بولدىغانلىقىنى ئىسپاتلىدى. بۇ گۈل چاڭلىرىدا ئوزۇقلۇق
مول بولۇپ، ئۇلارنىڭ تەركىبىدىكى ئۆسۈملۈك مېيى، كار-
بون سۇ بىرىكمىلىرى، كۆپ خىل ۋىتامىنلار، مىنېرال
ماددىلار، ئامىنو كىسلاتاسى ۋە فېرېمېنتلار تېرىنى قۇۋۋەت-
لەندۈرىدۇ. گۈل چېڭى بىلەن ئازراق تۈزنى ئىسسىق سۇدا
ئېرىتىپ، ھەر كۈنى ئەتىگەن، كەچتە يۈز يۇيۇپ بەرسە ۋە
بىر تەرەپتىن يۇيۇپ، بىر تەرەپتىن تېرىنى ئۇۋۇلسا ئالا-
ھىدە ھۆسن تۈزەش رولىنى ئوينايدۇ.

26. ئۇۋاق تۈز بىلەن ھۆسن تۈزەش ئۇسۇلى

باھاسى ئەرزان نەرسىلەر بىلەنمۇ ئۇزلاشقىلى بولۇشى مۇمكىن. مۇشۇنداق قىلغاندا، تەننەرخىنى ئەڭ تۆۋەن چەككە چۈشۈرگىلى بولىدۇ. مەسىلەن: تۇرمۇشىمىزدا ئىستېمال قىلىدىغان ئۇۋاق تۈز نۆۋەتتە ئومۇملاشقان، ئەڭ ئەرزان ئۇزلاشتۇرۇش بۇيۇمى بولۇپ، تۆۋەندە تۈز بىلەن ئۆزلىشىشنىڭ بىرنەچچە خىل ئۇسۇلى تونۇشتۇرۇلىدۇ:

تۈزدا تېرىنى پارقىرىتىش

يۈز يۇيۇلۇپ، كىچىك قوشۇقتا بىر قوشۇق تۈز ئالدى-قانغا ئېلىنىپ، ئۇنىڭغا ئۈچ-تۆت تېمىم سۇ قوشۇلىدۇ. تۈز بىلەن سۇ بارماقتا تەكشى ئارىلاشتۇرۇلۇپ، ئۇنىڭدىن ھاسىل قىلىنغان شاكىراپ پېشانىدىن باشلاپ پەسكە قارى-تىپ يۈزگە سۈرۈلىدۇ ھەم يۈز ئۇۋۇلىنىدۇ. نەچچە مىنۇت-تىن كېيىن يۈزدىكى شاكىراپ قۇرۇپ شورلاشقاندا، يۈز ئىلمان سۇدا يۇيۇلۇپ، تېرىنىڭ نەملىكىنى ساقلايدىغان مەلھەم سۈرۈلىدۇ ياكى داۋاملىق تېرە ئاسراش مەشغۇلاتى ئىشلىنىدۇ، بۇ مەشغۇلات ھەر كۈنى ئەتىگەن-ئاخشا-ئىزچىل داۋاملاشتۇرۇلىدۇ. بۇنداق قىلغاندا، تېرىنى ناھايىتى

ياخشى پاكىزلاش ئۈنۈمىگە ئېرىشكىلى بولۇپ، تۈك تۆ-
شۈكچىلىرىگە يىغىلىپ قالغان كىر چىقىرىۋېتىلىدۇ. بۇ
مەشغۇلاتنى ئىشلىگەندە، شۇنىڭغا دىققەت قىلىش كېرەككى،
يۈزنى ئۇۋۇلىغاندا، كۆزنىڭ چۆرىسىدىكى تېرىنى ئۇۋۇلد-
ماسلىق، زىيادە سېزىمچان تېرىگە ئېھتىياتچان بولۇش كې-
رەك. كۆزنىڭ تور. پەردىسىگە زىيان يېتىشتىن ساقلىنىش
ئۈچۈن، شاكىراپنى كۆزگە ئېقىتىۋەتمەسلىك كېرەك.

تۈزدا كۆزنى روشەنلەشتۈرۈش

پاكىز جاۋۇرنىڭ يېرىمىغىچە ئىلمان سۇ ئېلىپ، ئۇ-
نىڭغا ئازراق تۇز سېلىپ ئېرىتكەندىن كېيىن، يۈزنى جا-
ۋۇرغا چىلىسا ھەم سۇدا كۆزنى ئېچىپ، كۆز قارىچۇقىنى
يۇقىرى- تۆۋەنگە ۋە ئوڭ- سولغا ھەرىكەتلەندۈرسە، كۆزنى
تۈزلۈك سۇدا يۇيۇش مەقسىتىگە يەتكىلى بولىدۇ. بۇ مەش-
خۇلات ئىككى ھەپتە داۋاملاشتۇرۇلسا، كۆز روشەنلىشىدۇ ھەم
نۇرلىنىدۇ.

تۈزدا دانىخورەك يوقىتىش

دۈمبىگە چىققان دانىخورەككە تۈز ئوخشاشلا كار قىلد-
دۇ. مۇنچىغا كىرگەندە بەدەن تەرلەپ، تەر تۆشۈكچىلىرى
ئېچىلغاندا، دۈمبىگە ئالا قويماي تۈز سۈرۈلۈپ، دۈمبە بىر
مىنۇتقىچە مۇنچا لۆڭگىسىدە يېنىك ئۇۋۇلىنىدۇ، ئاندىن

بۇلۇت بىلەن تۈز سۈيى دۈمبىگە سۈرۈلىدۇ، 10 مىنۇتتىن كېيىن چاپقۇۋېتىلىدۇ. بىرنەچچە قېتىم شۇنداق يۇيۇنسا، دۈمبىگە چىققان دانخورەك بارا - بارا يوقاپ كېتىدۇ.

تۈزدا ياغ يوقىتىش

ئاجرالما ياغ كۆپ چىقىدىغان ياغلىق تېرىدىن كۈزدە تېخىمۇ كۆپ ياغ چىقىدىغان بولۇپ قالىدۇ. بۇنداق تېرىلىك كىشىلەر يۈزىنىڭ قىسمىن يەرلىرىنى ھۆللىگەندىن كېيىن، ئۇۋاق تۈز سۈرۈپ يېنىك ئۇۋۇلاپ، ئۈچ مىنۇت تۈر - غۇزۇپ، تەر تۆشۈكچىلىرى ئېچىلغاندا، ئوتتۇرا بارىمىقى بىلەن بۇرۇننىڭ ئىككى تەرىپىنى تۆۋەندىن يۇقىرىغا قارىتىپ بېسىپ ئۇۋۇلسا، ھەم بۇ مەشغۇلاتنى داۋاملاشتۇرسا، يۈزدىن چىقىدىغان ياغ بارا - بارا ئازىيىدۇ.

27. تەبىئىي ئۇسۇل بىلەن ھۆسن

گۈزەللەشتۈرۈش

پەمىدۇر بىلەن ھۆسن گۈزەللەشتۈرۈش. پەمىدۇر سوغۇق بولۇپ، تەركىبىدە زور مىقداردا ۋىتامىن C بار. پەمىدۇرنى سوقۇپ سۈيىنى چىقىرىپ، ئازراق شېكەر ئارىلاشتۇرۇپ يۈزگە سۈركىسە، تېرىنى ئاقارتىدۇ ۋە سىلىقلاشتۇرىدۇ.

ئاپپىلىسىن شوپۇكى سۈيى بىلەن ھۆسن گۈزەللەشتۈرۈش.
رۇش. ئاپپىلىسىن شوپۇكىنى داسقا سېلىپ قىزىق سۇغا چىرىتىپ،
لاپ، ئاندىن بۇ سۇ بىلەن يۈز ۋە بەدەننى يۇسا، تېرە ياخشىلىنىپ سىلىقلىشىدۇ.

تۈز سۈيى بىلەن ھۆسن گۈزەللەشتۈرۈش. ھەر كۈنى
ئەتىگەندە %30 تۈز سۈيىنى يۈزگە سۈرتۈپ، ئاندىن گۈرۈچ
شورپىسى ياكى گۈرۈچ يۇغان سۇ بىلەن يۇيۇپ، تەركىبىدە
مەرۋايىت بار يۈز مېيىنى سۈركىسە، يېرىم ئايدىن كېيىن
تېرە ئاق ۋە سىلىق بولىدۇ.

كالا سۈتى بىلەن ھۆسن گۈزەللەشتۈرۈش. بىرنەچچە
تامچە سۈت بىلەن يۈز ۋە قولىنى سۈرتسە، تېرە پارىقراق،
يۇمشاق بولىدۇ. بۇنىڭ ئۈنۈمى گىرىم بۇيۇملىرىدىن تۆۋەن
بولمايدۇ.

ئاچچىقسۇ، گىلىتسېرىن بىلەن قولىنى ئاسراش. بىر ئاز
گىلىتسېرىنغا ئىككى ھەسسە سۇ ئارىلاشتۇرۇپ، ئاندىن 5~6
تامچە ئاچچىقسۇ قوشۇپ تەكشى ئارىلاشتۇرغاندىن كېيىن
قولغا سۈركىسە، قول ئاق ۋە سىلىق بولىدۇ.

VII يۈزگە داغ، سەپكۈن يۈسۈس ۋە ئۇنى يوقتىسىز ئۇسۇللىرى

1. يۈزگە سەپكۈن چۈشۈش ۋە ئۇنى يوقتىتىش ئۇسۇللىرى

سەپكۈن يۈز قىسمىدا پەيدا بولىدىغان سارغۇچ قوڭۇر رەڭلىك چېكىتىسىمان پىگمېنت ماددىلىرى بولۇپ، دائىملىق بويالغۇچى تەنچىسى ئاشكارا بولغان ئىرسىيەتلىك تېرە كې- سەللىكىدىن ئىبارەت، ئۇنىڭ تەرەققىياتى كۈن نۇرى بىلەن زىچ مۇناسىۋەتلىك.

ئالامەتلىرى:

(1) سەپكۈن ئاياللاردا كۆپ كۆرۈلىدۇ، ئادەتتە بەش ياش ۋاقتىدا پەيدا بولىدۇ، ياشنىڭ چوڭىيىشىغا ئەگىشىپ سانى كۆپىيىپ، رەڭگىمۇ قېنىقلىشىدۇ، ياشلىق دەۋرىدە ئەڭ رو- شەن بولىدۇ، ياشانغاندا تەدرىجىي يوقاپ كېتىدۇ.

(2) سەپكۈن كۆپ ھاللاردا سىممېتىرىك ھالدا يۈز قىسمىدا (بولۇپمۇ بۇرۇن ۋە كۆز ئەتراپىدا) پەيدا بولىدۇ، يەنە بويۇن، گەجگە ياكى قولنىڭ دۈمبىسىدىمۇ ئۇچرايدۇ.

(3) سەپكۈننىڭ ئېغىر - يېنىكلىكى پەسلىنىڭ ئۆز-
گىرىشىگە ئەگىشىپ ئوخشاش بولمايدۇ. ئادەتتە ياز پەسلىدە
ئېغىرلىشىدۇ، سانى كۆپىيىپ قېنىقلىشىدۇ. قىش پەسلىدە
بۇنىڭ ئەكسىچە بولىدۇ.

سەپكۈن يوقىتىش ئۇسۇلى:

بۇ كېسەللىكنىڭ ئىرسىيەتلىك خاراكتېرى بولغاچقا
ئادەتتە ئۇنى ئاسانلىقچە داۋالاپ - ساقايتقىلى بولمايدۇ. ئەمما
گۈزەللىك مەقسىتىدە، مۇۋاپىق تەدبىرلەرنى قوللىنىپ
سۇسلاشتۇرغىلى، كۆزگە چېلىقمىغۇدەك ھالەتكە كەلتۈر-
گىلى بولىدۇ.

(1) سەپكۈننىڭ رەڭگى ئاپتاپتا قېنىقلىشىدىغان بول-
غاچقا، سىرتقا چىققاندا، ئاپتاپقا زىيادە قاقلىنىشتىن ساق-
لىنىش ھەمدە يۈزگە بەش پىرسەنتلىك تىتان ئوكسىد
مەلھىمى قاتارلىق قۇياش نۇرىنى توسقۇچى دورىلىق مەلھەم
سۈرتۈۋېلىش لازىم.

(2) يۈزگە ئەتىگەن ۋە ئاخشىمى پىگمېنت ماددىسىنى
رەڭسىزلىنىدۇرگۈچى مەلھەم دورا سۈرتۈۋالغاندا، سەپكۈن تەد-
رىجىي سۈسلىشىپ كېتىدۇ. مەسىلەن: ئۈچ پىرسەنتلىك
ھىدرو كوينون مەلھىمى (ئۈچ پىرسەنتلىك چىڭگۈنشۇالڭ)،
ئۈچ پىرسەنتلىك ھىدروگېن پېرئوكسىد سۇيۇقلۇقى (گو-
ياڭخۇاچىڭ ئېرىتمىسى) قاتارلىقلار.

(3) فېنول (石碳酸) سۇيۇقلۇقىنى سەپكۈن ئۈستىگە يېنىك سۈرتۈپ، يېرىم مىنۇتتىن كېيىن ئىسپىرت بىلەن فېنول قالدۇقلىرىنى سۈرتۈۋېتىش ئارقىلىق، سەپكۈننى بىر قەدەر ئۈنۈملۈك رەڭسىزلەندۈرۈپ چۈشۈرۈۋەتكىلى بولىدۇ. لېكىن ھەر قېتىمدا بىرنەچچە نۇقتىغا سۈرتۈشكە بولىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا، دورىنى سۇسراق سۈرتۈش، چوڭقۇرلۇق دەرىجىسىنى ياخشى ئىگىلەش ھەمدە دورىنىڭ تېرىدە ئىز ياكى رەڭسىزلەندۈرۈلگەن نۇقتا پەيدا قىلىپ قويۇشىدىن ساقلىنىش كېرەك.

2. سەپكۈننىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۇسۇللىرى

سەپكۈن تېرىدىكى قىسمەن پىگمېنتلارنىڭ توپلىنىپ قېلىشىدىن شەكىللەنگەن قوڭۇر داغ بولۇپ، ئادەمنىڭ ھۆسنىگە نۇقسان يەتكۈزۈپ قويىدۇ.

تۆۋەندە سەپكۈننىڭ ئالدىنى ئېلىشتىكى بىر قانچە ئۇسۇلنى تونۇشتۇرىمىز:

1. ئاپتاپقا قاقلاماسلىق كېرەك. يازدا سىرتقا چىققاندا شىلەپە كىيىۋېلىش، %3 لىك گىدروخىتون مېيىنى ياكى سەپكۈن چۈشۈرىدىغان مايىنى سۈرتۈۋېلىش كېرەك. سەپكۈن

بار ئورۇنغا مايىنى نېپىزرەك سۈرتۈۋالساق، سەپكۈنى چۈ-
شۈرۈشكە پايدىلىق.

2. ھەر كۈنى بىر گرام ۋىتامىن C نى ئۈچكە بۆلۈپ
ئىچىپ بېرىش كېرەك. چۈنكى ۋىتامىن C نىڭ قارا پىگ-
مېنتلارنى ئازايتىشقا پايدىسى بار. ۋىتامىن A نى ئىچىپ
بەرسىڭىزمۇ ئوخشاشلا ئۈنۈم بېرىدۇ.

3. يۈزىدە سەپكۈن بەك كۆپ ئاياللار ئۇلترا بىنەپشە
نۇردىن مۇداپىئەلىنىش كېرەك. ئەڭ ياخشىسى سىرتقا
چىققاندا، ئاياللار يۈزىگە ئۇلترا بىنەپشە نۇرنىڭ چۈشۈشىنى
توسۇيدىغان مايىلارنى سۈرتۈۋېلىش كېرەك.

3. سەپكۈنى يېمەكلىك بىلەن داۋالاش

ئۇسۇللىرى

سەپكۈن دائىم ئۇچرايدىغان پىگمېنت چۆكۈش خاراكتېرلىك تېرە كېسەللىكى بولۇپ، جۇڭخىدا ئۇ قاننىڭ ئې-
قىشى راۋان بولماي، تېرىگە ئوزۇقلۇق ياخشى يەتكۈزەلمىد-
ىگەنلىكتىن بولىدۇ، دەپ قارىلىدۇ. سەپكۈنى داۋالاشتا يې-
مەكلىك بىلەن داۋالاشنىڭ تۆۋەندىكى ئۇسۇللىرىدىن تاللاپ
پايدىلانسا بولىدۇ.

(1) يېڭى چىڭشەينىڭ يىلتىزىنى كېسىۋېتىپ، پاكىز

يۇيۇپ، سۇغا بىر كېچە چىلاپ قويۇلىدۇ. ئەتىسى سەپكۈن بار ئورۇن شۇ سۇ بىلەن يۇيۇلىدۇ.

(2) بىر تال پىدىگەننى چاناپ شىرنىسىنى چىقىرىپ، سەپكۈن بار ئورۇنغا كۈنىگە ئۈچ قېتىمدىن سۈرسە، بىر نەچچە كۈندىن كېيىن ئۈنۈمى كۆرۈلىدۇ.

(3) كۆك كاۋىننىڭ ئېتىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېزىپ، شىرنىسىنى چىقىرىپ سەپكۈن بار ئورۇنغا كۈندە بىر قانچە قېتىمدىن تاكى ساقايىچە ئۈزۈلدۈرمەي سۈرسە بولىدۇ.

(4) قىزىل پۇرچاقنى ئېزىپ، ئۇنىڭغا $1/3$ ئۇلۇش گۈ-رۈچ كېپىكى قوشۇپ تەكشى ئارىلاشتۇرۇلىدۇ. بۇنىڭدىن ھەر قېتىمدا بەش گرام ئېلىپ، داڭغا ياخشى ئوراپ، قايناق سۇغا چىلاپ قويۇلىدۇ. سۇ مۇزلىغاندىن كېيىن، شۇ سۇ بىلەن كېسەللەنگەن ئورۇن كۈندە 2 ~ 3 قېتىم يۇيۇلىدۇ.

(5) گۈرۈچ تالقىنىدىن 40 گرام، كونا ئاچچىقسۇدىن 20 گرام، ھەسەلدىن 20 گرام ئېلىپ، ئارىلاشتۇرۇپ، يۈز تازىلاش مېيى ياسىلىدۇ؛ ئالدى بىلەن كېسەللەنگەن ئورۇننى % 3 لىك قوش ئوكسىگېنلىق سۇ بىلەن سۈرتۈپ، ئاندىن يۈز تازىلاش مېيى سۈرۈلىدۇ. ھەر كۈنى ئۇخلاشتىن ئىلگىرى بىر قېتىم سۈرسە بىرنەچچە كۈندىن كېيىن ئۈنۈمى كۆرۈلىدۇ.

(6) دائىم پەمىدۇر يېيىش: پەمىدۇرنىڭ تەركىبىدە مول

گىلۇتاتىيون بولۇپ، ئۇ ترورىن فېرمىنتىنىڭ ئاكتىپچانلىقىنى تۈرمۈزلاش ئارقىلىق چۆككەن فېرمىنتلارنى ئازايتىدۇ ياكى يوقىتىدۇ.

(7) ئاچچىقسۇ قوشۇلغان سۇ بىلەن يۈز يۇيۇش: يۈزدە سەپكۈن پەيدا بولغاندىن كېيىن، يۈز يۇيىدىغان سۇغا 1~2 قوشۇق ئاچچىقسۇ قۇيۇۋەتسە، پىگمېنتلارنىڭ چۆكۈشىنى ئازايتىشقا ياردىمى بولىدۇ.

4. سەپكۈن داۋالاش رېتسىپى

(1) ئازراق بۆلجۈرگەن سۈيىنى سۈرۈپ، بەش مىنۇتتىن كېيىن پاكىز يۇيۇۋەتسە بولىدۇ.

(2) پىدىگەن (چەيزە) نى ياپىلاق توغراپ، سەپكۈن بار جايغا ھەر كۈنى 4~5 قېتىم سۈرۈپ بەرسە، ئون كۈن ئەتە-راپىدا ئۈنۈمى كۆرۈلىدۇ.

(3) چىڭسەي يىلتىزىنى ئېزىپ، سۇغا چىلاپ قويۇپ، ئىككىنچى كۈنى سۈزۈۋېتىپ سۈيىدە يۈز يۇسا بولىدۇ.

(5) يېڭى كاۋا ئېتىنىڭ سۈيىنى چىقىرىپ، سەپكۈن بار جايغا كۈندە بىرنەچچە قېتىم سۈركەپ بەرسە ساقىيىدۇ.

(6) كاۋا ئۇرۇقىنىڭ مېغىزى بىلەن ياڭاق مېغىزىنى تەڭ مىقداردا تالقان قىلىپ، ئوخشاش مىقداردىكى ھەسەل

بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ مەلھەم قىلىپ، ھەر كۈنى ئۇخلاشتىن بۇرۇن سەپكۈن بار جايغا سۇرسە ۋە ئەتىگىنى يۇيۇۋەتسە بو-لىدۇ.

(7) لىمون سۈيىنى كۆپ ئىچىپ بەرسە ھەم لىمون سۈيىنى ياكى لىمون پوستىنى سەپكۈن بار جايغا سۇرسە ۋە ئەتىگىنى يۇيۇۋەتسە بولىدۇ.

(8) بىر دانە لىموننىڭ سۈيىگە يېتەرلىك مىقداردا شېكەر قوشۇپ، مەلھەم قىلىپ، ھەر كۈنى بىر نەچچە قېتىم سۈرۈپ بەرسە بولىدۇ.

(9) سەۋزىنى ئېزىپ سۈيىنى چىقىرىپ، (10 ~ 30 مىل-لىملىتىر) يۈزنى يۇغاندىن كېيىن، پاكىز سۈرتۈۋېتىپ، ئۆ-سۈملۈك مېيى سۈركەلگەن ياغلىق بىلەن يۈزنى ئېيتىپ بەرسە، ھەم ھەر كۈنى بىر ئىستاكىن سەۋزە سۈيى ئىچىپ بەرسە بولىدۇ.

(10) بەش پىرسەنتلىك ھىدروگېن پروكسىدى بىلەن ياڭيۇ تالقىنىنى شۇ جايغا سۇرسە بولىدۇ.

(11) ئاق پالما مەرزىنى ئېزىپ تالقان قىلىپ، ئاق ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، بىر ھەپتىگىچە ھەر كۈنى كەچتە سۈرۈپ بەرسە بولىدۇ.

(12) قارا ھەشقىمچەكنى ئېزىپ، تۇخۇم ئېقى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، كەچتە سۈرۈپ، ئەتىگىنى يۇيۇۋەتسە بولىدۇ.

جەمئىي 4 ~ 5 قېتىم سۈرۈلىدۇ.

(13) مەدەستان تالقىنىنى ئادەم سۈتى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ،

ئۇخلاشتىن بۇرۇن سەپكۈن بار جايغا سۈرۈپ، ئەتىسى ئەتىگىنى يۇيۇۋەتسە بولىدۇ.

(14) 31 گرام ئىئولۇزا مېخىزى بىلەن ئالتە گرام پىياز

گۈلىنى مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا قاينىتىپ، پەس ئوتتا بىر سائەت تۇرغۇزۇپ، ئاندىن ئۇنىڭغا شېكەر ياكى ھەسەل ئارداشتۇرۇپ ئىچسە بولىدۇ.

(15) قارىئۆرۈك قېقىنىڭ ئېتى، گلاس شېخى، جويىا

سوپۇن دەرىخى يىلتىزى ۋە پاقا ئوتنى تەڭ مىقداردا ئېزىپ تالقان قىلىپ، ئۇخلاشتىن بۇرۇن يۈزگە سۈرۈپ، ئىككىنچى كۈنى يۇيۇۋەتسە بولىدۇ.

(16) بۇدۇشقاق ئوتىنىڭ يۇمران ئۈچىنى ئازراق تۇز

بىلەن سوقۇپ ئېزىپ، ھەر كۈنى سەپكۈن بار جايغا 10 نەچچە قېتىم سۈرسە بولىدۇ.

(17) 500 گرام كۆك پۇرچاق، 100 گرام قۇرۇتۇلغان

نېلۇپەر گۈلى، 25 گرامدىن تالەك، داغۇر كىرىشى ۋە ئاق پارپا، 10 گرامدىن كامغول ۋە مەدەستاننى ئېزىپ تالقان قىلغاندىن كېيىن ئارىلاشتۇرۇپ، ھەر كۈنى يۈز يۇغاندىن كېيىن يۈزگە سۈرسە بولىدۇ.

(18) توققۇز گرامدىن كىرەش، قىزىل چوغلۇق، پالما

مەرزى، قىياق ۋە گۈل چېڭى؛ ئۈچ گرامدىن چۈچۈكبۇيا ۋە تومۇزغا قېپى بىر گرام يالپۇزنى سۇدا قاينىتىپ ئىچسە بولىدۇ.

(19) شىجاڭزى، چىنارگۈل قوۋزىقى، قاغا چۈلۈكى، تۈگمىگۈل، نەركەس گۈلى، يىلان پوستى، تاغئېشەر ۋە چال-يىوگرا قاتارلىقلارنى تەڭ مىقداردا سوقۇپ تالقان قىلىپ، ئۇيا ياكى ۋازىلىن بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، سەپكۈن بار جايغا كۈندە بىرنەچچە قېتىم سۈرسە بولىدۇ.

(20) 10 گرامدىن ئۆلۈك ئاق پىلە قۇرتى، ئاق پارپا، ناتىرىي تېترا بورات كرىستالى، گەج ئۈچ گرامدىن تالك ۋە سېرىنگۈل؛ بىر گرام كامفولىنى بىرلىكتە تالقان قىلىپ، ئۇخلاشتىن بۇرۇن ئازراق سۇ بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، يۈزگە سۈرسە ۋە ئەتىسى ئەتىگەندە يۇيۇۋەتسە بىر ئايىدا ئۈنۈمى كۆرۈلىدۇ.

5. رۇسلارنىڭ سەپكۈننى يوقىتىش

رېتسېپلىرى

يۈزدىكى سەپكۈننى تېرىنىڭ ئىچكى قاتلىمىدىكى پىگ-مېنتلار كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ئۇ پەيدا بولۇپ قالسا يوقىتىش تەس. رۇس خەلق تېۋىپلىرى ۋە ھۆسن تۈزەش ئۇستىلىرى

سەپكۈننىڭ ئالدىنى ئېلىش ۋە يوقىتىشنىڭ ھەر خىل ئۇ-
سۇللىرىنى مەيدانغا كەلتۈرگەن. ئەتىياز ۋە ياز كۈنلىرىدە
تېرىنىڭ كۈچلۈك ئاپتاپقا قاقلىنىشىدىن ساقلىنىپ، قە-
رەللىك ھالدا يۈزگە تېرە ئاسراش ئوزۇقلۇق مەلھىمى سۈر-
كەپ بېرىپ، تېرىنىڭ قۇرغاقلىشىپ كېتىشىنىڭ ئالدىنى
ئېلىش، ۋىتامىن C، يېڭى كۆكتات، مېۋە ۋە ھەسەل ئىس-
تىمال قىلىپ تۇرۇش لازىم. بۇلاردىن باشقا رۇسلار تۆۋەندى-
كىدەك ئۇسۇللارنى قوللىنىپ، يۈزگە سەپكۈن چۈشۈشنىڭ
ئالدىنى ئالىدۇ ۋە ئۇنى يوقىتىدۇ.

(1) لىمون ۋە تەرخەمەك سۈيى: ھەر يىلى ئەتىيازدا
يۈزنى پاكىز يۇغاندىن كېيىن لىمون ۋە تەرخەمەك سۈيىنى
بىرنەچچە قېتىم سۈركەپ 40 ~ 50 مىنۇت تۇرغۇزغاندىن
كېيىن يۇيۇۋەتسە، ھەمدە بۇنى ئۇدا 20 كۈنگىچە داۋاملاش-
تۇرسا يۈزنى ئاقارتىش ئۈنۈمى ياخشى بولىدۇ.

(2) يېشىل يوپۇرماق مەلھىمى: خۇشبۇي چىڭسەينىڭ
يېشىل يوپۇرمىقىنى ئۇششاق سوقۇپ، بىر ئىستاكەن قېتىق
بىلەن ياخشى ئارىلاشتۇرغاندىن كېيىن 2 ~ 3 سائەت تۇرغۇ-
زىلىدۇ، ئاندىن بۇ ئارىلاشما مەلھەم، كۈنىگە 2 ~ 3 قېتىمدىن
يۈزگە سۈركەپ بېرىلىدۇ.

(3) سەۋزە شىرنىسى: ئىككى قوشۇق سەۋزە شىرنىسىگە
20 تامچە لىمون سۈيى قوشۇپ، كۈنىگە 2 ~ 3 قېتىمدىن

يۈزگە سۈركەپ، 20 ~ 30 مىنۇت تۇرغۇزغاندىن كېيىن يۈ-
يۇۋىتىپ، يەنە تېرە ئاسراش مەلھىمى سۈركۈلىدۇ.

(4) تىرناقگۈل يوپۇرمىقى شىرنىسى: تىرناقگۈل يو-
پۇرمىقىنىڭ شىرنىسىنى يۈزگە سۈركەپ بەرسە سەپكۈننى
يوقتىتىپلا قالماي، يەنە تېرىنى سۈزۈلدۈرۈپ ئاقارتىدۇ.

(5) پەمىدۇر سۈيى: بىر دانە پەمىدۇرنىڭ سىقىپ سۇ-
يىنى چىقىرىپ، بىر قوشۇق گىلىتسىپرىن قوشۇلىدۇ. ئاندىن
بۇ سۇيۇقلۇق بىلەن يۈز ھەر كۈنى 10 مىنۇت ئەتراپىدا يۈ-
يۈپ سۇ بىلەن چايقىلىدۇ. تېرىسى قۇرغاق كىشىلەر سۇ
بىلەن چايقىغاندىن كېيىن تېرە ئاسراش مەلھىمى سۈركۈ-
ۋالسا بولىدۇ. بۇ ئۇسۇلنى ئۇزاق مەزگىل قوللانغاندا سەپ-
كۈننى سۇسلاشتۇرىدۇ ھەتتا پۈتۈنلەي يوقتىتىدۇ.

(6) مامكاپ گۈلى سۈيى: بىر تۈپ مامكاپ گۈلىنى بىر
ئىستاكان قايناق سۇغا چىلاپ، سوۋۇغاندىن كېيىن مامكاپ
گۈلىنى سۈزۈپ ئېلىۋېتىپ، سۈيى بىلەن ھەر كۈنى ئەتىگە
ۋە كەچتە سەپكۈن ئورنى يۇيۇلىدۇ.

(7) تۇرۇپ ۋە پەمىدۇر ياپراقچىسى: يۈزنى پاكىز يۇيۇپ،
تېرە ئاسراش مەلھىمى سۈركەپ، ئاندىن بىرنەچچە پارچە تۈ-
رۇپ ياكى پەمىدۇر ياپراقچىسى چاپلىنىدۇ، 30 مىنۇت تۇر-
غۇزغاندىن كېيىن سوغۇق كالا سۈتى بىلەن يۇيۇلىدۇ.

(8) لىمون سۈيى ۋە كالا سۈتى: تېرىسى مايلىق ياكى

ئوتتۇرا ھال كىشىلەر قەرەللىك ھالدا لىمون سۈيىگە كالا سۈتىنى قوشۇپ، يۈزىگە سۈرتۈپ بەرسە تېرىسى ئاقىرىدۇ.

6. يۈزىگە داغ چۈشۈش ۋە ئۇنى يوقىتىش تەدبىرلىرى

داغ — يۈز قىسمىدا پەيدا بولىدىغان، پىگمېنت ماددىسىنىڭ تېرىگە چۆكۈشىدىن شەكىللىنىدىغان بىر خىل تېرە كېسەللىكىدىن ئىبارەت. پەيدا بولۇش سەۋەبى:

(1) فىزىئولوگىيىلىك رېئاكسىيە سەۋەبىدىن پەيدا بولىدۇ. كۆپىنچە ھامىلىدار ئاياللاردا كۆرۈلىدىغان بولغاچقا، ھامىلىدارلىق دېغى دېيىلىدۇ. تۇغۇتتىن كېيىن ئاستا-ئاستا يوقىلىپ كېتىدۇ، لېكىن كېلەر قېتىملىق ھامىلىدارلىقتا يەنە پەيدا بولىدۇ. بۇنىڭ سەۋەبى ئېھتىمال ھامىلىدارلىق مەزگىلىدە ھامىلىدارلىق ھورمونى بىلەن ئاياللىق ھورموننىڭ كۆپىيىشى نەتىجىسىدە، پىگمېنتلىق رەڭ ماددىلىرى غىدىقلىنىش تەسىرىگە ئۇچراپ كۆپىيىپ كېتىشتىن بولۇشى مۇمكىن.

(2) كېسەللىك ئالامىتى شەكىلدە پەيدا بولىدۇ. سوزۇلما خاراكتېرلىك جىگەر ئىقتىدارىنىڭ تولۇق بولماسلىقى،

جىگەرنىڭ ئاياللىق ھورمونىنى ماددا ئالماشتۇرۇش ئارقىلىق ئۆزگەرتىش ئىقتىدارىنىڭ ئاجىزلاپ كېتىشى سەۋەبىدىن، قان تەركىبىدە ئاياللىق ھورموننىڭ مىقدارى كۆپىيىپ، قارا پىگمېنت ھۈجەيرىلىرىنىڭ پەيدا بولۇشى ئىلگىرى سۈرۈلىدۇ. بۇنىڭدىن باشقا، بۆرەك ئىقتىدارى ئاجىزلاش، سوزۇلما خاراكتېرلىك داس بوشلۇقى ياللۇغى، تۈپىر كۈليوز ۋە ئۆسمە قاتارلىق كېسەللىكلەردىمۇ كېسەللىك سىگنالى خاراكتېرلىك داغ پەيدا بولىدۇ. بۇ كۆپىنچە تۇغۇت چەكلەش دورىلىرىنى ئىشچىۋاتقان ئاياللاردا كۆرۈلىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا، خلور پرومازىن، فېنتويىن (苯妥英) قاتارلىق تۇتاقلىق كېسەللىكىگە ئىشلىتىلىدىغان دورىلارنى ئۇزاق مەزگىل ئىسسىق تېمال قىلىش سەۋەبىدىنمۇ يۈزگە داغ چۈشۈش يۈز بېرىدۇ. (3) باشقا سەۋەبلەر. مەسىلەن: كۈن نۇرى چېقىش، پەرداز بۇيۇملىرى خىل كەلمەسلىك قاتارلىقلار.

ئالامەتلىرى:

داغ چۈشۈش كۆپىنچە ياش ئاياللاردا يۈز بېرىدۇ. بۇرۇن قاننى ئەتراپى ۋە ياغاچ سۆڭەك قىسمىدا كۆپرەك پەيدا بولىدۇ. كۈن نۇرى چاققاندا رەڭگى قېنىقلىشىدۇ، دائىرىسى كەڭرەك بولىدۇ.

داغنى يوقىتىش تەدبىرلىرى:

داغنى ئاسانلىقچە يوقاتقىلى بولمايدۇ. داۋالاشتا، ئاۋۋال

بۇ كېسەللىكنى پەيدا قىلغۇچى مەنبەنى تېپىپ چىقىپ، ئاندىن تۆۋەندىكى چارىلەر بويىچە داغنىڭ ئۆزىگە تەدبىر قوللىنىش لازىم:

- (1) كۈن نۇرى چېقىشتىن ساقلىنىش لازىم.
- (2) ۋىتامىن C تابلېتىنى 0.2 گرامدىن كۈنگە ئۈچ ۋاخ ئىچىش بىلەن بىرگە، ئۇسسۇلۇقنى كۆپرەك ئىچىپ بەرگەندە، داغنىڭ رەڭگى سۇسلىشىدۇ.
- (3) پىگمېنت ماددىسىنى رەڭسىزلەندۈرگۈچى دورىلىق مەلەملەرنى سىرتتىن سۈرتۈپ بەرگەندە، داغ سۇسلىشىپ كېتىدۇ. بۇ خىل دورىلار سەپكۈننى داۋالاشتا ئىشلىتىلىدۇ. خان بىلەن ئوخشاش.
- (4) يېڭىدىن ئىشلەنگەن دورىلاردىن ئازېلان كىسلاتاسى مەلھىمى (二王酸霜)، كۈچك كىسلاتاسى مەلھىمى (曲酸霜)، SOD لىق يۈز مېيى قاتارلىقلارنى سۈرتۈپ بەرگەندە، داغنى يوقىتىشتا بەلگىلىك ئۈنۈم بېرىدۇ.
- (5) بازارلاردا سېتىلىدىغان چىرايىنى ئاسراش - داغنى يوقىتىش مەلھىمى.
- (ياغروڭك چۈيەن ياۋگاۋ)، داڭگۈي چىرايىنى ئاسراش مەلھىمى قاتارلىقلارنىڭمۇ داغنى يوقىتىشتا بەلگىلىك ئۈنۈمى بولىدۇ.

7. يۈزدىكى داغنى چۈشۈرۈشنىڭ رېتسېپى

1. ئۈچ سەر ئۆرۈك مېغىزى، يېرىم قوشۇق تۇز، ئۇپا ھالىتىگە كەلگۈچە سوقۇلىدۇ، ئاندىن ئازراق قايناق سۇ بىلەن ئارىلاشتۇرۇلۇپ ئۇماچ ھالىتىگە كەلتۈرۈلىدۇ. تەييارلانغان بۇ دورا ھەپتىدە ئىككى قېتىمدىن ئۈچ قېتىمغىچە يۈزدىكى داغ ئۈستىگە سۈرۈلىدۇ.
2. ئۈچ قوشۇق چىش پاستىسى، بىر قوشۇق جۇخار گۈلى پاراشوكى ۋە يېرىم قوشۇق ئاچچىقسۇنى ئارىلاشتۇرۇپ، يۈزدىكى داغ ئورنىغا ھەر ئىككى كۈندە بىر قېتىم سۈركەپ بەرگەندە، يۈزدىكى داغ يوقىلىدۇ.
3. چامغۇر ئۇرۇقى يۇمشاق سوقۇلۇپ، ئەلگەكتىن ئۆتۈپ كۈزۈلۈپ، تۇخۇمنىڭ ئېقىغا ئارىلاشتۇرۇلۇپ مەلھەم قىلىپ تەييارلىنىدۇ. ئاخشىمى ياتار ۋاقىتتا يۈزنى سۈپۈنلەپ يۇيۇپ قۇرۇتقاندىن كېيىن، بۇ مەلھەم يۈزدىكى داغقا سۈركەپ بېرىلىدۇ.

8. سەپكۈن ۋە داغنى يوقىتىدىغان تەبىئىي دورىلار ۋە يېمەكلىكلەر

- (1) موزا 30 گرام، ئاقىر قەرھا 15 گرام، نۆشۈدۈر ئون

گرام، قىزىل زەمچە ئون گرام، بۇلارنى تالقانلاپ، يېتەرلىك مىقداردىكى يۈز مېيىغا ئارىلاشتۇرۇپ، ھەر كۈنى ئاخشىمى يېتىش ئالدىدا يۈزگە چاپسا بولىدۇ.

(2) قوغۇن ئۇرۇقى شىرنىسىگە يېرىم ئۇلۇش ئۆشۈدۈر تالقىنى ۋە بىر ئۇلۇش خولىنجان تالقىنىنى ئارىلاشتۇرۇپ، بۇنى ھەر كۈنى بىر قېتىم، ئاخشىمى يېتىش ئالدىدا يۈزگە چاپسا بولىدۇ.

(3) قارا ھەشقىپچەك ئۇرۇقىنى سىركىگە ئۈچ كۈن چىلاپ، سۈزۈپ سايىدا قۇرۇتۇپ، تالقانلاپ، زەنجىۋىلىنىڭ شىرنىسىگە ئارىلاشتۇرۇپ، ھەر كۈنى بىر قېتىم يۈزگە چاپسا بولىدۇ.

(4) سەدەپنى يۇمشاق سوقۇپ، يۈز مېيى بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، يۈزگە چېپىپ بەرگەندە، داغ، سەپكۈنلەرنى تەدرىجىي يوقىتىلايدۇ.

(5) ھۆل ياڭاقنىڭ مېغىزىنى سوقۇپ، ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ يۈزگە چېپىپ بەرگەندە، داغ ۋە سەپكۈنلەرنى چۈشۈرىدۇ.

(6) سەۋزە، تەرخەمەك، كاۋا، بەسەي ۋە كاپۇسكا قاتارلىقلارنى پاكىز يۇيۇپ توغراپ، ئارىلاشتۇرۇپ، ئازراق تۇز قوشۇۋېتىپ ئاچچىقسۇ بىلەن خام سەي قىلىپ ئىستېمال قىلىپ بەرگەندە، يۈزدىكى سەپكۈن ۋە داغلارنى سۇسلاشتۇرۇ.

رۇپ، چىرايىنى سۈزۈلدۈرىدۇ، دانخورەكنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ، قاندىكى مايىنى تۆۋەنلىتىدۇ.

(7) يېڭى سېرىق ماشتىن 250 گرامنى ئاچچىقسۇغا 15 كۈن چىلاپ، كۈنىگە ئون دانىدىن ئىستېمال قىلىشنى ئۇزاق مەزگىل داۋاملاشتۇرغاندا، تېرىنى يۇمشىتىپ، سەپكۈن، داغ-لارنى سۇسلاشتۇرىدۇ ھەمدە قاندىكى خولېستېرىننى تۆۋەنلىتىپ، قىزىل قان تومۇر قېتىشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

(8) ئاق تۇرۇپنى ئاچچىقسۇ بىلەن خام سەي قىلىپ يېسە، قارا پىگمېنت ماددىلىرىنى سۇسلاشتۇرۇپ، چىرايىنى سۈزۈلدۈرىدۇ.

(9) پىياز ئۇرۇقىنى سۇغا چىلاپ شىرنىسىنى چىقىد-رىپ، ھەر كۈنى ئاخشىمى يۈزگە سۈرتۈپ بەرگەندە، داغ ۋە سەپكۈن سۇسلىشىدۇ.

(10) رەۋەننى سوقۇپ تالقان قىلىپ، ئۈزۈم سىركىسى بىلەن مەلھەم تەييارلاپ يۈزگە سۈرتۈپ بەرگەندە، داغ ۋە سەپكۈننى سۇسلاشتۇرىدۇ.

(11) ئىگىرنى قاينىتىپ سۈيىنى سەل قويۇلدۇرۇپ يۈزگە سۈرتۈپ بەرگەندە، داغ ۋە سەپكۈننى سۇسلاشتۇرالايدۇ.

(12) ئالما، ئاپېلسىن ۋە چىلان قاتارلىق يېمەكلىكلەرنى دائىم ئىستېمال قىلىپ بەرگەندە، چىرايىنى سۈزۈلدۈرۈپ، داغ ۋە سەپكۈننى سۇسلاشتۇرىدۇ.

9. داغ ۋە سەپكۈننى يوقىتىشنىڭ ئاددىي ئۇسۇللىرى

يۈزىڭىزدىكى داغ، سەپكۈننى يوقىتاي دېسىڭىز ۋىتا-
مىن C كۆكتات، مېۋە - چېۋە، ھەسەلنى كۆپرەك ئىستېمال
قىلغاندىن باشقا يەنە:

(1) ئەتىيازدا ھەر كۈنى يۈزىڭىزنى يۇغاندىن كېيىن،
لىمون شەرىپىتى بىلەن تەرخەمەك شەرىپىتى سۈركەپ، ھەر
قېتىمدا 40 ~ 50 مىنۇت تۇرغۇزغاندىن كېيىن يۇيۇۋېتىڭ.
بۇنداق قىلىشنى ئۇدا 20 كۈن داۋاملاشتۇرسىڭىز ئۈنۈمنى
كۆرەلەيسىز.

(2) ئىككى قوشۇق سەۋزە شەرىپىتىگە 20 تېمىم لىمون
شەرىپىتى ئارىلاشتۇرۇپ، يۈزىڭىزگە كۈندە 2 ~ 3 قېتىم
سۈركەپ، ھەر قېتىمدا 20 ~ 30 مىنۇت تۇرغۇزغاندىن كې-
يىن يۇيۇۋېتىڭ.

(3) بىر دانە پەمىدۇر شىرنىسىگە بىر قوشۇق گلىت-
سېرىن ئارىلاشتۇرۇپ يۈزىڭىزگە سۈرگەندىن كېيىن، 10
مىنۇت تۇرغۇزۇپ يۇيۇۋەتسىڭىز بولىدۇ.

(4) بىر تۇتام مامكاپ گۈلىنى بىر ئىستاكىن قايناق
سۇغا سېلىپ، سۇ سوۋغاندىن كېيىن مامكاپنى سۈزۈۋېلىپ،

سۈيىنى ئەتىگەن، كەچتە يۈزىڭىزگە سۈرۈپ بېرىڭ.

(5) لىمون شەرىپىتىگە سۈت قوشۇپ يۈزىڭىزنى يۇيۇپ بېرىڭ.

(6) يۈزىڭىزنى يۇيۇپ تېرە ئاسراش مېيى سۈرگەندىن كېيىن، پەمىدۇر بىلەن تۇرۇپنى يالپاقلاپ يۈزىڭىزگە چاپلاپ، 30 مىنۇت تۇرغۇزۇپ، يۈزىڭىزنى سۈت بىلەن يۇيۇۋېتىڭ.

(7) نوقۇت يېغىنى يۈزىڭىزگە داۋاملىق سۈرۈپ بەرسە داغ ۋە سەپكۈنلەرنى يوقىتىدۇ.

(8) كەترانى يۇمشاق سوقۇپ، ئەنجۈر شىرىسىدە مەلھەم قىلىپ يۈزىڭىزگە سۈرسە يۈزدىكى داغ، سەپكۈن قاتارلىقلارنى يوقىتىدۇ.

(9) كىرپە گۆشىنى قۇرۇتقاندىن كېيىن، كۆيدۈرۈپ كۈلىنى سوقۇپ، سىركىدە مەلھەم قىلىپ چاپسا داغ ۋە سەپكۈننى يوق قىلىدۇ.

(10) گۈل سۆسەن ۋە ئارپىدىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا ئېزىلگۈدەك قاينىتىپ، ئۇنىڭغا ئاق موم ئارىلاشتۇرۇپ مەلھەم تەييارلاپ يۈزىڭىزگە سۈرسە داغ ۋە سەپكۈننى يوقىتىدۇ.

(11) قوغۇن ئۇرۇقى مېخىزى، تەرخەمەك ئۇرۇقى مېخىزى- لىرىنىڭ ھەر بىرىدىن 60 گرام، رەۋەنچىمىدىن 35 گرام ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ، مۇۋاپىق مىقداردىكى ھەسەلدە مەلھەم

قىلىپ سۈرسە داغ ۋە سەپكۈننى يوقىتىدۇ.

12) سۈپىتى ياخشى ھەسەلدىن 100 گرام، ئۈچ دانە تۈ-خۇمنىڭ ئېقى، يېڭى ئۇيۇتۇلغان قېتىقتىن 100 گرامنى 15 مىنۇت ئارىلاشتۇرۇپ، قىيام قىلغاندىن كېيىن پاكىز شە-شىگە قاچىلاپ ئاغزىنى مەھكەم ئېتىپ، كۈن نۇرى مۇۋاپىق چۈشۈدىغان ئورۇندا ئۈچ ئاي تۇرغۇزۇپ، ئۇنى ئۇدا بىر ئاي ئىشلەتسە، يۈزدىكى داغ-سەپكۈن، دانىخورەك ۋە مۇدۇر-چوقۇرنى داۋالاشتا ئۈنۈمى %100 بولىدۇ.

13) ياز كۈنلىرى ئالۇچا غورىسىدىن بىر جىڭنى ئېزىپ سۈيىنى چىقىرىپ، ئۇنىڭغا يېڭى ئۇيۇتۇلغان قېتىقتىن بىر چىنە قوشۇپ، ئاق باش ئوتنىڭ چېچىكىدىن بىر جىڭنى يۇمشاق ئېزىپ سېلىپ 15 مىنۇتچە ئارىلاشتۇرۇپ، قىيام قىلغاندىن كېيىن شىشىگە قاچىلاپ، ئاغزىنى مەھكەم ئې-تىپ كۈن نۇرى مۇۋاپىق چۈشىدىغان ئورۇنغا ئۈچ ئاي ئې-سىپ قويۇپ، ئاندىن ئىشلەتسە، يۈزدىكى ھەر خىل داغ-سەپكۈن، دانىخورەك ۋە ھەر خىل مۇدۇر-چوقۇرلارنى داۋا-لىغىلى بولىدۇ. بۇ دورا بىر ئاي ئىشلىتىلسە، %98 ئۈنۈم بېرىدۇ.

VIII دانىخورەك ۋە ئۇنى بوقىتىش ئۇسۇللىرى

1. نېمە ئۈچۈن قىز - يىگىتلەرگە ئاسانلا دانىخورەك چىقىدۇ

بالاغەت دەۋرىگە قەدەم قويغان بىر قىسىم قىز - يىگىتلەرنىڭ يۈز، مەيدە، تاغاق سۆڭەك ئارىلىقى قاتارلىق تېرە ماي بەزىلىرى تەرەققىي قىلغان جايلىرىنىڭ تېرىسى زەخمىلىنىپ، دۆڭچە ئەسۋە، يىرىڭلىق چىققان، يىرىڭلىق ئىششىق چىقىپ، يارا ئىزى پەيدا بولۇپ قالىدۇ. تېرە زەخمىلىگەنلىكىنىڭ دەسلەپكى تىپىك ئىپادىسى شۇكى، تۈك خالتىسى ئېغىزىدا ئۇچى قارا دۆڭچە ئەسۋە ياكى قىزىل مۈنەك پەيدا بولىدۇ. سىقسا ئىچىدىن پۇرچاق تىرىپىگە ئوخشاش نەرسە چىقىدۇ، ئېغىر بولغاندا يىرىڭلىق خالتىلىق ئىششىق شەكىللىنىدۇ. دانىخورەك دېگەن ئەنە شۇ.

دانىخورەك بەدەندىكى باشقا ئەزالارنىڭ فۇنكسىيىسىگە ھېچقانداق تەسىر كۆرسەتمەيدۇ. كۆپىنچە بالاغەت دەۋرىدە

چىقىپ، 30 ياشلارغا بارغاندىن كېيىن ئۆزلۈكىدىن يوقاپ كېتىدۇ، يىگىتلەردە كۆپرەك كۆرۈلىدۇ. لېكىن يۈزىگە چىققىنى ھۆسنىگە تەسىر يەتكۈزۈپ، كىشىنى بىزار قىلىدۇ. دانخورەك كۆپ خىل ئامىللار كەلتۈرۈپ چىقارغان بىر خىل تېرە كېسەللىكى. ئاساسەن ئادەم بالاغەت دەۋرىگە كىرگەندىن كېيىن، بەدەندىكى ئەرلىك ھورمونلارنىڭ خىزمىتى ئاشىدۇ. بۇنىڭ بىلەن تېرە ماي بەزلىرى كۆپىيىدۇ ۋە چوڭىيىدۇ، ماي كۆپ ئاجرىتىلىدۇ، ئۇنىڭ ئۈستىگە يېپىشقاق، قويۇق بولىدۇ. زىيادە كۆپ ئاجرىتىلغان ماي تۆكۈلگەن كېپەك ھەمدە چاڭ-توزان، كىرلەر بىلەن بىرلىشىپ تۈك خالتىسىنىڭ ئېغىزىنى توسۇۋالىدۇ - دە، ماي چىقالمايدۇ، ئۇنىڭ ئۈستىگە باكتېرىيىلەرنىڭ كىرىشى بىلەنمۇ تېرە ياللۇغلىنىدۇ. بۇنىڭدىن سىرت، دانخورەكنىڭ چىقىشى ماي، قەنت، ھاراق، ئاچچىق - چۈچۈك يېمەكلىك قاتارلىق غىدىقلىغۇچى يېمەكلىكلەر بىلەنمۇ مۇناسىۋەتلىك.

2. قانداق قىلغاندا دانخورەكنىڭ ئالدىنى

ئالغىلى ۋە ئۇنى داۋالىغىلى بولىدۇ

دانخورەك — ياش يىگىت - قىزلارنى بىزار قىلىدىغان بىر خىل تېرە كېسەللىكى. كۈندىلىك تۇرمۇشتا قانداق

قىلغاندا دانخورەك چىقىشنىڭ ئالدىنى ئالغىلى ۋە ئۇنى داۋالىغىلى بولىدۇ؟

(1) ئارام ئېلىشقا دىققەت قىلىش، قانغۇچە ئۇخلاش، خۇشال - خۇرام يۈرۈش، ئۈمىدۋار بولۇش لازىم.

(2) يەرلىك تېرىنىڭ پاكىزلىكىگە دىققەت قىلىش، داۋاملىق ئىسسىق سۇ ۋە گۈڭگۈرتلۈك يۈز سۈپۈنى بىلەن يۈز يۇيۇش، غىدىقلاش خۇسۇسىيىتى يۇقىرى سۈپۈن ئىشلەتمەسلىك، ماي تەركىبى يۇقىرى گىرىم بۇيۇملىرىنى ئىشلەتمەسلىك كېرەك.

(3) غىدىقلاش خۇسۇسىيىتى يۇقىرى بولغان لازا، سام، ساق، پىياز قاتارلىقلارنى يېمەسلىك، تاماكا چەكمەسلىك، ھاراق ئىچمەسلىك، ھايۋانات مېيى ۋە قەنتنى ئاز ئىستېمال قىلىش، يېڭى سەي - كۆكتات، مېۋە - چېۋىلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلىش، قايناق سۇنى كۆپرەك ئىچىش، چوڭ تەرەتنى راۋانلاشتۇرۇش كېرەك.

(4) يۇقۇملىنىپ يىرىڭلاپ كېتىپ، ساقايغاندىن كېيىن تاتۇق بولۇپ قېلىپ، چىرايغا تەسىر يېتىشتىن ساقلىنىش ئۈچۈن، دانخورەكنى سىقماسلىق كېرەك. تېخىمۇ مۇھىمى، يۈزدە قان تومۇرلار كۆپ بولغاچقا، دانخورەكنى سىققاندا باكتېرىيە قانغا ئۆتۈپ كەتسە، ئاقىۋىتى تېخىمۇ ئېغىر بولىدۇ.

(5) دانىخورەك چىققان جايغا ۋىتامىن فورمىك كىسلا-
تاسى، ئوكسىدلانغان بېنزىل كىسلاتاسى قاتارلىقلارنى سۈر-
تۈش، ۋىتامىن B₆، تېتراتسىكلېن، ئېرىترىترومىتسېن، ئىس-
تىرىن قاتارلىق دورىلارنى ئىچىش كېرەك. جۇڭيىچە داۋالاشتا،
ئىسسىقلىق قايتۇرغۇچى، زەھەرسىزلەندۈرگۈچى، تۈگۈننى
يەشكۈچى دورىلاردىن يىنخۇا، قارىدان، قالدان گۈل، ئۈزبەر،
كەۋرەك قاتارلىقلارنى ئىشلىتىش كېرەك. يۇقىرىقى دورىلار
بىلەن داۋالىنىشتا، ياخشىسى دوختۇرلارنىڭ كۆرسەتمىسى
بويىچە ئىش كۆرۈش لازىم.

3. دانىخورەكنى قانداق داۋالىغىلى بولىدۇ

دانىخورەك ياشلاردا كۆپ ئۇچرايدىغان تۈك خالتا بەز-
لىرىنىڭ سوزۇلما خاراكتېرلىك ياللۇغلىنىش كېسەللىكى
ئۇ، كۆپىنچە تېرە- ماي بەزلىرى تەرەققىي قىلغان ئورۇنلاردا
پەيدا بولىدۇ. مەسىلەن: ئىككى مەڭزىدە، پېشانىدە، ئېڭەكتە،
بۇرۇن چانقى ئەتراپىدا بولىدۇ. بەزىلەرنىڭ كۆكرەك ۋە
دۈمبە قىسمىغىمۇ دانىخورەك چىقىدۇ. دانىخورەكنىڭ شەك-
لى ھەر خىل بولۇپ، تېرىقتەك ياكى پۇرچاقتەك، بەزىلىرى
قارا چېكىتسىمان بولىدۇ. ياللۇغلانغاندا يىرىڭلىق قاپارتمىغا

ئايلىنىدۇ. بەزىلەردە يىرىك ئۇچى بۇزۇۋېتىلسە ياكى سىڭىد-
شېپ كەتكەندىن كېيىن، ئورنىدا قارامتۇل داغ قالىدۇ.
كىچىك ئويمانچاق تاتۇق بولۇپ قالدىغانلارمۇ بار. ئەگەر
ياللۇغلىنىش ئېغىر بولسا، قارامتۇل قىزىل تۈگۈنچەكلەر
ياكى ئېلىپس شەكىللىك خالتىلىق ئىششىقنى پەيدا
قىلىدۇ، سىقسا يىرىك چىقىدۇ. يىرىكلىغان ئورۇن ئۇزاق-
قىچە ساقايماي، يۈز تېرىسىنىڭ گۈزەللىكىگە تەسىر يەت-
كۈزىدۇ.

يۈز تېرىسىنىڭ ساغلاملىقى مۇھىم ئەھمىيەتكە ئىگە
بولۇپ، ياشلار يۈز تېرىسىنىڭ تەبىئىي گۈزەللىكىنى ئاس-
راشتا، يۈز تېرىسىنىڭ قايسى خىلدىكى تېرىگە كىرىدىغان-
لىقىنى بىلىشى كېرەك. ئادەتتە يۈز تېرىسى مايلىق، قۇر-
غاق، نېيترال دەپ ئۈچ خىلغا ئايرىلىدۇ. ئاخشىمى يېتىش-
تىن ئاۋۋال يۈزنى پاكىز يۇيۇپ، ئەتىگەندە ئەينەككە قارىغاندا،
يۈز تېرىسى مايلىشاڭغۇ، پارقىراپ تۇرسا، بۇنداق تېرە ماي-
لىق تېرىگە كىرىدۇ. ئەگەر يۈز تېرىسى تارتىشىپ، كېپەك
ئۆرلەپ تۇرسا، قۇرغاق تېرىگە كىرىدۇ. پارقىراپمۇ كەتمە-
گەن، تارتىشىپمۇ قالمىغان بولسا نېيترال تېرىگە كىرىدۇ.
مايلىق تېرىلەرگە دانخورەك كۆپ چىقىدۇ. چۈنكى
تېرە ماي بەزلىرىنىڭ كاناللىرى ياكى تۈك تۆشۈكچىلىرى
توسۇلۇپ قالغاندا، ماي بەزلىرى ئىشلەپچىقارغان مايلا تېرە

سىرتىغا چىقالماي دانخورەكلەرنى پەيدا قىلىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن، تېرىسى مايلىق كىشىلەر يۈزىنى كۈنىگە 2~3 قېتىم ئىسسىق سۇ بىلەن يۇيۇشى، تەركىبىدە گۇڭگۇرت بولغان يۈز سوپۇنلارنى ئىشلىتىشى، مايلىق ۋە تاتلىق يېمەكلىكلەرنى ئازراق يېيىشى، شۇنىڭدەك ماي تەركىبى يۇقىرى يۈز مايلىرى، تەركىبىدە ھورمون بولغان مايلىرى ۋە فۇچىڭسۇڭ، چۈي يەنسۇڭ قاتارلىق دورا مەلھەملىرىنى ئىشلەتمەسلىكى لازىم.

دانخورەك چىققان ئورۇندا داغ قېلىشتىن ساقلىنىش ئۈچۈن، دانخورەكنى قول بىلەن سىقىپ بۇزماسلىق، ۋاقىتتا دوختۇرغا بېرىپ داۋالاش لازىم. ئادەتتە ۋىتامىن B₆، B₂ دورىلىرىنى ئۇزاق مۇددەت ئىچىش، ياللۇغلىنىش بولسا، تېتراتسىكلىن دورىسىدىن كۈنىگە 0.5 گرامدىن ئىچىش كېرەك. سەككىز ھەپتە ئىچسە بىر داۋالاش كۇرسى بولىدۇ.

4. نېمە ئۈچۈن يۈزدىكى دانخورەكنى سىقىشقا بولمايدۇ

مېدىتسىنادا، قاڭشاردىن تارتىپ قاڭشارنىڭ ئىككى يېنىنى بويلاپ ئېغىزغىچە سوزۇلغان ئۈچ بۇرجەكلىك جاي

«خەتەرلىك ئۈچ بۇرجەك» دەپ ئاتىلىدۇ. ئەگەر بۇ جايدا چىققان، دانخورەك قاتارلىق يۇقۇملىنىدىغان كېسەللىك ئوچىقى بولسا سىقىشقا ھەرگىز بولمايدۇ.

چۈنكى، يۈزدە كۆك تومۇر ۋە لىمفا تومۇرلىرى ئىنتايىن كۆپ، ئۇنىڭ ئۈستىگە ئۈچ بۇرجەك رايونىدىكى كۆك تومۇرنىڭ قاپقىقى بولمايدۇ. ئەگەر چىققاننى سىقىۋەتسە، يۇقۇملىنىش ئوچىقىدىكى باكتېرىيىلەر كۆك قان تومۇردىكى قان بىلەن ئېقىپ يۈرۈپ تارقاپ كېتىدۇ. ئەھۋال ئېغىرراق بولغانلىرىدا باكتېرىيە كۆك تومۇرنى بويلاپ باش سۆڭىكىگە كىرىپ، بۇلۇتسىمان كاۋاك ۋە يىرىڭلىق ئىش-شىق پەيدا قىلىپ، ھاياتقا خەۋپ يەتكۈزىدۇ.

چىققان چىقسا، دەسلەپتە ئىسسىق ئۆتكۈزۈپ ياكى يود تىنكتۇرىسى سۈركەپ داۋالاش، يىرىڭلىغاندا كاربون كىسلا تاسى بىلەن چىرىتىپ، يىرىڭ نۆكچىسىنى چىقىرىۋېتىش كېرەك. تاسادىپىي ئېغىر ئاقىۋەتلەرنىڭ يۈز بېرىشىدىن ساقلىنىش ئۈچۈن، چىققاننى ھەرگىز سىقىماسلىق لازىم.

5. دانخورەكنى داۋالاشنىڭ ئاددىي

ئۇسۇلى

دانخورەك — بەدەندىكى ماددا ئالمىشىشنىڭ بۇزۇلۇشى

ھاۋانىڭ ئۆزگىرىشى، تېرە تازىلىقىنىڭ ياخشى بولماسلىقى، تېرىدىكى ھۆللۈكنىڭ كېمىيىپ كېتىشى، يەللىك يېمەكلىكلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلىش، ھاراقنى كۆپ ئىچىش، زەھەرلىك چېكىملىكلەرنى كۆپ چېكىش نەتىجىسىدە، بالا-غەتكە يەتكەن ياشلار (قىسمەن ئوتتۇرا ياشلىقلار) دا پەيدا بولىدىغان بىر خىل پەسىل خاراكتېرلىك تېرە كېسەللىكى بولۇپ، ئەتىياز ۋە كۈز پەسىللىرىدە بەكرەك تەرەققىي قىلىدۇ. ئۇنى داۋالاشنىڭ ئاددىي ئۇسۇللىرى تۆۋەندىكىچە:

1. ئايلىشى بىلەن ئېرىتىلمىگەن قوي يېغىنى تەڭ مىقداردا ئارىلاشتۇرۇپ، ئۈستىنى خېمىر بىلەن ئوراپ، قوقاس ئوتقا كۆمۈپ ئوبدان پىشۇرغاندىن كېيىن، سوقۇپ تالقان قىلىپ، دانخورەككە كۈندە بىر قېتىم سۈركەلسە، ئۈنۈمى كۆرۈنەرلىك بولىدۇ.

2. بىرنەچچە تال شاپتۇل مېغىزىنى يۇمشاق سوقۇپ، دانخورەككە چاپسىمۇ ئۈنۈم بېرىدۇ.

3. بىر ھەسسە زەچىۋە، بىر يېرىم ھەسسە پاقىيوپۇرماق ئۇرۇقىنى سوقۇپ تالقان قىلىپ، دورىلار بىلەن تەڭ مىقداردا ھەسەل ئارىلاشتۇرۇپ، ھەر كۈنى 3 ۋاخ، ھەر قېتىمدا چىلان چوڭلۇقىدا يېسىمۇ بولىدۇ.

يۇقىرىدىكى دورىلارنى ئىشلىتىش بىلەن بىر ۋاقىتتا، ئەتىياز ۋە كۈز پەسىللىرىدە لۆڭگىنى ئىلمان سۇغا چىلاپ،

دانخورەك پەيدا بولغان ئورۇننى 5 مىنۇت چامىسىدا ئوراپ قويسا، تېخىمۇ تېزىرەك ئۈنۈم بېرىدۇ.

6. دانخورەكنى مېۋە شىرنىسى بىلەن داۋالاش ئۇسۇلى

ئاسان دانخورەك چىقىدىغان يىرىك تېرىلەرگە قارىتا ئىشقارلىق سوپۇنلارنى ئىشلەتكەندە، يۈز تېرىسىنىڭ ئىش-قارلىقىنى تېخىمۇ ئاشۇرۇۋېتىدۇ. شۇڭا، ھېچبولمىغاندا كۈنىگە بىر قېتىم ئۈزۈم شىرنىسى ياكى لىمون قاتارلىق ئاپپىلىس تۈرىدىكى مېۋە شىرنىلىرىنى پاختىغا تەڭكۈزۈپ يۈزدىكى كىرلەرنى چىقىرىۋېتىشكە بولىدۇ. لېكىن، لىمونغا ئوخشاش غىدىقلاشچانلىقى كۈچلۈك بولغانلىرىغا سۇ ئارىلاش-تۇرۇپ ئىشلىتىش كېرەك. مېۋە شىرنىسى سۈركەپ 7~8 مىنۇتتىن كېيىن يۈزنى يۇيۇۋەتسە بولىدۇ.

7. دانخورەكنى تېز يوقىتىش ئۇسۇلى

ياشلىق دانخورىكى يەنى دانخورەك دەپمۇ ئاتىلىدۇ. ئۇ 30 ياشتىن ئاشقانلاردا ناھايىتى ئاز ئۇچرىغاچقا، ياشلىق دانخورىكى دەپ ئاتىلىدۇ. قانداق ئادەملەردە بۇ خىل كېسەللىك

ئاسان بولىدۇ؟

1. دەل ياشلىق دەۋرىدە يېتىلىۋاتقانلاردا؛
2. تېرىسى مايلىق ئادەملەردە؛
3. ئورۇق ھەم ئەرلىشىشكە قاراپ ماڭغان ئاياللاردا؛
4. تاتلىق يېمەك - ئىچمەكلەرنى كۆپ ئىستېمال قىل.

غانلاردا؛

5. كۆپ تۈنەيدىغان ئادەملەردە؛
 6. خىزمەت خاراكتېرى ۋە مۇھىتى دائىم مايلار بىلەن ئۇچرىشىپ تۇرىدىغانلاردا (مەسىلەن: ماي ئىسكىلاتچىسى، ئاشپەز قاتارلىقلار) كۆپ كۆرۈلىدۇ.
- يۇقىرىقى ئالتە تۈرنىڭ بىرسىگە توغرا كەلگەنلەردە دىنخورەك چىقىش ئېھتىماللىقى چوڭ بولۇشى مۇمكىن.
- دىنخورەكنىڭ پەيدا بولۇشى تېرىنىڭ ياغ ئاجرىتىش مىقدارى بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولىدۇ. تېرە ياغ بېزىنىڭ ئېغىزى تۈك خالتىسىدا بولۇپ، ئەگەر تېرە ياغ بېزى ئاجرىتىپ چىقىرىدىغان ياغ بەك كۆپ بولۇپ كېتىپ، ئۇنىڭ ئۈستىگە تۈك خالتىسى تاشقى مۇھىتنىڭ ھەر خىل غەدىقلىشىدىن ۋە ئىچكى ئاجزالىملارنىڭ تەسىرىدىن مۇڭگۈزلىشىپ، تېرە يېغى تۈك خالتىسىغا يىغىلىپ قالسا، يۈزدە كىچىك - كىچىك قاپارتمىلار پەيدا بولىدۇ. بۇ جەريانغا ئادەتتە ئۈچ ئاي كېتىدۇ. ئەگەر باكتېرىيە قاپارتما ئىچىدە

كۆپەيسە، يۇقۇملىنىش ۋە يىرىكلىشىشتىن تېخىمۇ چوڭ قاپارتمىلار شەكىللىنىپ، ئېغىر بولغاندا يۈزدە تاتۇق پەيدا بولۇپ قېلىشى مۇمكىن.

دانخورەكنى داۋالاشنىڭ ئاددىي ھەم تېز ئۈنۈم ھاسىل قىلىدىغان ئۇسۇلى بارمۇ؟ ئەلۋەتتە بار. كونكرېت ئۇسۇلى تۆۋەندىكىدەك:

توغرا بولغان يۈز يۇيۇش ئۇسۇلى دانخورەكنى داۋالاش-نىڭ ئەڭ ياخشى ئۇسۇلى.

1. ئاۋۋال پاكىز ھەم يۇمشاق لۆڭگە ۋە غىدىقلىغۇچى خۇسۇسىيىتى بىرقەدەر تۆۋەن بولغان ئەتىر سوپۇندىن بىرنى تەييارلاش لازىم.

2. ئەتىر سوپۇننى ئىللمان سۇغا ($22^{\circ}\text{C} - 23^{\circ}\text{C}$) سېلىپ ماغزاپ چىقىرىش، ماغزاپ قانچە جىق چىقسا شۇنچە ياخشى. ئاندىن ماغزاپ بىلەن يۈزنى بىر مىنۇت ئەتراپىدا يۇيۇش، يۈزنى يۇغاندا ئانچە كۈچىمەسلىك، ئەگەر ئاغرىش ھېس قىلسا دەرھال توختىتىش لازىم.

3. ئاندىن ئىسسىق سۇدا ($38^{\circ}\text{C} - 40^{\circ}\text{C}$) 20 سېكۇنت يۇيۇپ، بۇنى تەكرار ئۈچ قېتىم ئېلىپ بېرىش (ئەگەر مۇنچا بولسا تېخىمۇ ياخشى). يۈزنى سۇ پۈركۈگۈچتىن بىر مۇشت يىراقلىقتا تۇتۇپ، سۇ پۈركۈلۈش بىلەن بىرگە بارماقلار بىلەن يۈزنى بوش ئۇرۇپ بېرىش، ئاندىن سۇنى ئىللمان قىلىپ 20 سېكۇنت يۇيۇش، بۇنىمۇ تەكرار ئۈچ قېتىم

قىلىش لازىم.

4. قۇرۇق لۆڭگە بىلەن يۈزدىكى سۇلارنى ئاستا سۈر-
تۈۋېتىپ، ئاندىن كېيىن بوش بېسىپ تېرىنىڭ ئاستىدىكى
سۇلارنى شۈمۈرۈپ چىقىش لازىم.

5. ئەڭ ئاخىرىدا يۈزگە تېرىنى چىڭلاتقۇچى گىرىم
سۇيۇقلۇقىنى سۈرتۈش لازىم. گىرىم سۈيىنى سۈرتكەندىن
كېيىن يۈزنىڭ تېرىسى تارتىشقاندا بولسا ياخشى بولىدۇ.
بۇ چاغدا گىرىم سۇيۇقلۇقىنى بىرقانچە قېتىم سۈرتسە
بولىدۇ.

بۇ ئۇسۇلنى چوقۇم ھەر كۈنى سەھەر ۋە كەچتە ئېلىپ
بېرىش لازىم. بۇنىڭ دەسلەپكى، ئوتتۇرا، ئاخىرقى دەۋرلەردە-
كى دانىخورەكنى داۋالاشتا ئۈنۈمى بىرقەدەر ياخشى.

8. يۈزدىكى دانىخورەكنى چۈشۈرۈش ئۇسۇلى

يۈزنى چىش پاراشوكى بىلەن يۇيۇپ، ئاندىن ئەتىر
سۈرسە، بىرقانچە كۈندىن كېيىن ئۈنۈم بېرىدۇ (داۋالاش
مەزگىلىدە ھاراقىتىن پەرھىز قىلىش، يۈزنى سوپۇنلاپ يۇ-
ماسلىق كېرەك).

9. دانىخورەكنى داۋالاش رېتسىپلىرى

(1) بىرنەچچە تال ئاچچىق ئۆرۈك مېغىزىنى ئېزىپ،

تۇخۇم ئېقى بىلەن مەلھەم قىلىپ، كەچتە يۈزگە سۈرۈپ ئەتىگىنى يۇيۇۋەتسە بولىدۇ.

(2) كىر سۈيۈن بىلەن كۈلبوغۇننى تەڭ ئۇلۇشتە ئېزىپ، مەلھەم قىلىپ، يۈزنى يۇيۇپ بولغاندىن كېيىن دا-نىخورەك بار جايغا كۈندە ئۈچ قېتىم سۈرسە بولىدۇ.

(3) ھەر كۈنى ئەتىگەندە، كەچتە گۈرۈچ يۇغان سۇدا يېرىم يىلغىچە يۈز يۇسا، دانىخورەك ئاستا-ئاستا يوقايدۇ.

(4) ھەر كۈنى سەھەردە سۇغا ئازراق تۇز سېلىپ ئىچسە (ھەر بىر ئىستاكىغا سۇغا 10 نەچچە تېمىم تۇز تې-مىتسا) بولىدۇ.

(5) 250 گرام ناۋاتنى 2~3 كۈندە بىر قېتىم 750 مىللىلىتىر ئەتراپىدىكى سۇدا قاينىتىپ قىزىق-قىزىق ئىچىپ بەرسە بولىدۇ. ئادەتتە بەش مىڭ مىللىلىتىر ئەترا-پىدا ئىچسە، ئاندىن ئۆزلۈكىدىن ياخشى بولۇپ كېتىدۇ. ناۋات سۈيى ئىچكەن مەزگىلدە، بەزىلەرنىڭ كېسەللىك ئەھۋالى ئېغىرلاپ كېتىشى مۇمكىن، لېكىن 1~2 كۈندىن كېيىن ئۆزلۈكىدىن ساقىيىپ كېتىدۇ.

(6) دىيەنداۋسەن يەنى رەۋەن تالقىنى، گۇڭگۇرت قاتار-لىقلارنى تەڭ مىقداردا ئېزىپ، ئارىلاشتۇرۇپ، كەچتە سۈۋۈ-تۇلغان قايناق سۇ بىلەن يۈزگە سۈرسە ۋە ئەتىسى ئەتىگەندە يۇيۇۋەتسە بولىدۇ.

(7) 10 تال چىلان، 100 گرام چىڭسەي، 15 گرام كەتىر تەييارلاپ قاينىتىپ، سۈيىنى ئىچسە بولىدۇ.

(8) يېشىل پۇرچاق ئۇنىنى قاينىتىپ مەلھەم قىلىپ، كەچتە ئۇخلاشتىن بۇرۇن دانخورەك بار جايغا سۈرسە بولىدۇ.

(9) 31 گرام ئىئولىۋا مېغىزى بىلەن ئالتە گرام پىياز گۈلىنى ئازراق سۇدا قايناتقاندىن كېيىن، پەس ئوتتا بىر سائەت پىشۇرۇپ، ھەسەل ياكى شېكەر بىلەن تەڭشەپ ئىچسە بولىدۇ.

(10) دانخورەك چىققان دەسلەپكى مەزگىلدە 15 گرام تۇزنى سۇغا سېلىپ يۈز يۇسا بولىدۇ.

(11) يۈزنى دائىم ئىسسىق سۇدا گۇڭگۇرتلۇك سوپۇندا يۇسا بولىدۇ.

(12) 150 گرام كۆك پۇرچاق، ئالتە گرامدىن تالەك، داغۇر كىرىشى، ئاق پارپا قاتارلىقلارنى بىرلىكتە تالقان قىلىپ، كۈندە بىر قېتىم قايناق سۇغا ئۈچ قوشۇق سېلىپ، 15 مىنۇت يۇسا بولىدۇ.

(13) ھەر كۈنى ئاز بولغاندا تۆت قېتىم يۈز يۇيۇش (ئۇخلاشتىن بۇرۇن يۇيۇش ئەڭ مۇھىم) لازىم. يۇغاندا ئىسسىق سۇ بىلەن يۇيۇپ بولۇپ، ئاپپىلىسىن پوستى ياكى مېۋىسىنى (قانچە چۈچۈك بولسا شۇنچە ياخشى) دانخورەك بار

يەرگە سۈرسە بولىدۇ.

(14) قورۇلغان بۇدۇشقاق ئۇرۇقى بىلەن زەچىۋەنى 10

گرامدىن ئېلىپ سۇدا قاينىتىپ، ھەر كۈنى بىر قېتىم ئىچىپ بەرسە بولىدۇ، ئىككى ھەپتە بىر داۋالاش باسقۇچى.

(15) 10 گرامدىن قانتېپەر، لوگۇا دەرخی يوپۇرمىقى،

ئۈجمە يىلتىزىنىڭ ئاق پوستى، ياپىلاق ئارچا ۋە ئوسما

يىلتىزى، ئۈچ گرام مامرانچىن، 15 گرامدىن جۇخار گۈلى

ۋە خام چۈچۈكبۇيانى قاينىتىپ، كۈندە بىر قېتىمدىن

20 ~ 25 قېتىم ئىچسە بولىدۇ. ئېغىرراق بولسا گۇڭگۇرت

ئېرىتمىسى (بەش گرام چۆكتۈرۈلگەن گۇڭگۇرت، بىر گرام

ئامىنو سۇلفات، 10 مىللىلىتىر 10 پىرسەنتلىك كامفورلۇق

ئىسپىرت، 10 مىللىلىتىر گلىتسېرىن، 100 مىللىلىتىر

دېستىرلەنگەن سۇ تەييارلىنىدۇ. ياساش ئۇسۇلى: ئامىنو

سۇلفاتنى مۇۋاپىق مىقداردىكى دېستىرلەنگەن سۇدا ئېرىتىپ،

گۇڭگۇرت، كامفورلۇق ئىسپىرت ۋە گلىتسېرىننى تەكشى

ئارىلاشتۇرۇپ، ئاندىن دېستىرلەنگەن سۇغا ھەممىنى سېلىپ،

ئارىلاشتۇرسىلا بولىدۇ) كۈندە ياخشى ئارىلاشتۇرۇپ دانىخو-

رەك بار جايغا 2 ~ 3 قېتىم سۈرسە بولىدۇ. بۇ ئۇسۇلدا دا-

ۋالانغان 40 كىشىنىڭ ھەممىسى بىر ئاي ئىچىدىلا ساقى-

يىپ كەتكەن.

(16) ئالتە گرامدىن سۆڭىلەپ، داغۇر كىرىشى، ماگنولىيە

ۋە ئۈچ گرام قالقان گۈلىنى بىرلىكتە ئېزىپ، بوتۇلكىغا سېلىپ (دورا ۋە ھاۋا بىلەن ئۇچرىشىپ قېلىپ، ئۈنۈمى يوقاپ كېتىشتىن ساقلىنىش ئۈچۈن) تەييارلاپ قويۇلىدۇ. ھەر كۈنى كەچتە ئۇخلاشتىن بۇرۇن يۈزنى پاكىز يۇيۇپ، دورىنى ئالقانغا تۆكۈپ ئازراق سۇ بىلەن مەلھەم قىلىپ، دانىخورەك بار جايغا سۈرسە بولىدۇ. ئادەتتە 10 كۈن ئەتراپىدا ئۈنۈمى كۆرۈلىدۇ. ساقايغاندىن كېيىن قايتا قوزغىلىپ قالماسلىق ئۈچۈن، ھەپتىدە 1~2 قېتىم سۈرۈش لازىم.

(17) 20 گرام داغۇر كىرىشى، 93 گرام لاۋجۇنۇن (老君須 بۇنىڭ ئورنىغا تەڭ مىقداردىكى ئاچچىق ئادەمگىياھ بولسىمۇ بولىدۇ)، ئۈچ گرام ئادەمگىياھ يوپۇرمىقى (ئورنىغا تەڭ مىقداردىكى ئېپىمىدىيوم بولسىمۇ بولىدۇ)، توققۇز گرام قۇرۇتۇلغان چۈچۈكبۇيا، ئۈچ گرام سىچۈەن مۇچىنى قاينىتىپ، كۈندە تاماقتىن كېيىن ئىچسە بولىدۇ. بۇ دورىنى ئىككى قېتىم قاينىتىپ ئىچىشكە بولىدۇ. ئۈنۈمى 95 پىرسەنتكە يېتىدۇ.

(18) سەككىز تال فېلورىمىتسىن (دانىسى 0.25 گرام) نى ئېزىپ، ئىككى گرام سالىتسىلات كىسلاتاسى بىلەن 100 مىللىلىتىر 25 پىرسەنتلىك ئىسپىرتقا چىلاپ، تۆت قات داكا بىلەن سۈزسە، دورا تەييار بولىدۇ. ئۇنى ھەر كۈنى ئەتىگەندە، چۈشتە ۋە ئۇخلاشتىن بۇرۇن دانىخورەك بار جايغا

بىر قېتىم سۈرسە بولىدۇ. سەككىز ھەپتە بىر داۋالاش باسقۇچى ھېسابلىنىدۇ. ئۈنۈمى 95.7 پىرسەنتكە يېتىدۇ. (19) توققۇز گىرامدىن لوگۇئا دەرىخى يوپۇرمىقى، ئۈجمە يىلتىزىنىڭ ئاق پوستى ۋە سۆڭىلەپ، ئالتە گىرامدىن مامە-رانچىن، مودەن يىلتىزى پوستى ۋە چۈچۈكبۇيانى قاينىتىپ ئىچسە بولىدۇ.

(20) يۈز يۇيىدىغان داسقا قايناق سۇ قۇيۇپ يۈز ھور-دېتىلىدۇ. ھورنى يۈزگە ئۈدۈل تەڭكۈزۈش ئۈچۈن داسنىڭ تۆت ئەتراپى لۆڭگە بىلەن توسۇۋېلىنىدۇ. بىرنەچچە قېتىم شۇنداق قىلغاندىن كېيىن، يۈزنى ئىلمان سۇ بىلەن يۇيۇ-ۋەتسە بولىدۇ. بۇ ئادەتنى ھەپتىدە 2~3 قېتىم تەكرارلسا، يۈزنىڭ تەر تۆشۈكچىلىرىنى تازىلىغىلى بولىدۇ. ئادەتتە ئۈنۈمى ئىككى ھەپتىدە كۆرۈلىدۇ. دىققەت قىلىدىغان نۇقتە-تىلار، يۈز يۇغاندا گۈڭگۈرتلۈك سوپۇن ئىشلىتىش ھەم يۈزنى ئاۋايلاپ يۇيۇش لازىم. يۇيۇپ بولغاندىن كېيىن مايلىق گىرىم بۇيۇملىرىنى سۈرمەسلىك، داۋالاش مەزگىلىدە مايلىق يېمەكلىكلەرنى ئاز يېيىش، دانخورەكنى خالىغانچە سىق-ماسلىق كېرەك. بۇ خىل ئۇسۇلغا باشقا دورىلارنى ئىچىشنى بىرلەشتۈرسىمۇ بولىدۇ.

ئاساسلىق پايدىلانغان ماتېرياللار

1. «شىنجاڭ ئاياللىرى» ژۇرنىلى
2. «پەن ۋە تۇرمۇش» ژۇرنىلى
3. «بىلىم - كۈچ» ژۇرنىلى
4. «ھاياتلىق» ژۇرنىلى
5. «شىنجاڭ ئىقتىساد گېزىتى»
6. «ئۈرۈمچى كەچلىك گېزىتى»
7. «شىنجاڭ رادىئو - تېلېۋىزىيە گېزىتى»
8. دىنۇر ئابدۇرسۇل تۈزگەن «ئاياللار بىلىشكە تې -
گىشلىك مەخپىيەت» شىنجاڭ خەلق نەشرىياتى 2003 - يىلى
9 - ئاي 2 - نەشرى
9. تولك يىچىۋ تۈزگەن، دولقۇن ھوشۇر، ئاينۇر ئابدۇللا،
مەمەت تۇرسۇن قاتارلىقلار تەرجىمە قىلغان «ئاياللار دۇند -
ياسى» قەشقەر ئۇيغۇر نەشرىياتى 2003 - يىلى 9 - ئاي نەشرى
10. ئايشەم ئەخمەت ھاجى قامىلى تۈزگەن «ئاياللار
سىردىشى» شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى 2004 - يىلى
10 - ئاي 1 - نەشرى

11. زۆھرە ئابدۇرېھىم تۈزگەن «تېرە كېسەللىكلىرى ۋە ھۆسن تۈزەش» شىنجاڭ پەن-تېخنىكا سەھىيە نەشرىياتى (W) 2000 - يىلى 12 - ئاي 1 - نەشرى
12. لى بىڭكۈن، دەي بىڭيەن، ۋېي جۇنۋىنلەر تۈزگەن، مېھرىنسا ئىسمايىل تەرجىمە قىلغان «ھۆسن تۈزەش توغرىسىدا سوئال-جاۋابلار» شىنجاڭ خەلق نەشرىياتى 1999 - يىلى 5 - ئاي 1 - نەشرى
13. گۈجىڭ، فاڭ شىنلەر تۈزگەن، نۇربىيە راخمان، غېنى ئەمەت، مېھراي راخمانلار تەرجىمە قىلغان، «ئۆزى ھۆسننى تۈزەش ئۆزى گىرىم قىلىش» شىنجاڭ پەن-تېخنىكا سەھىيە نەشرىياتى 1996 - يىلى 1 - ئاي 1 - نەشرى
14. مۇجول ئابلىز يازغان «سالامەت بولۇڭ» قەشقەر ئۇيغۇر نەشرىياتى 1997 - يىلى 4 - ئاي 1 - نەشرى
15. ۋۇ چاڭمىڭ قاتارلىقلار تۈزگەن، ئابدۇقەييۇم سەمەت، پازىلجان مۇسا، ئابدۇقەييۇم تەۋەككۈل تەرجىمە قىلغان «توي قىلىشتىن ئىلگىرى ۋە كېيىنكى گىگېنا ساۋاتى» قەشقەر ئۇيغۇر نەشرىياتى 1992 - يىلى 5 - ئاي نەشرى
16. قەشقەر ئۇيغۇر نەشرىياتى نەشرگە تەييارلىغان «تۈرمۈش مەسلىھەتچىسى» 29 - 1 - قىسىملىرى ۋە «تۈرمۈش مەسلىھەتچىسى جەۋھەرلىرى»

گۈزەللىك ۋە ھۆسن گۈزەللەشتۈرۈش مەجمۇئەسى

ھۆسن گۈزەللەشتۈرۈشنىڭ يېڭىچە ئۇسۇللىرى

پىلانلىغۇچى: ئېلى كېرەم تۇلپار

تۈزگۈچى: گۈزەلنۇر پەخىردىن

مەسئۇل مۇھەررىر: پەتتار مەخمۇت تۈرگۈن

مەسئۇل كوررېكتور: ئامىنە ھاپىز

مۇقاۋا لايىھىلىگۈچى: ئاينىسا ئوبۇل

* * *

شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى نەشر قىلدى

ئادرېسى: ئۈرۈمچى شەھىرى بۇلاقبېشى كوچىسى 66 - قورۇ

شىنجاڭ يېبەيفېڭ مەتبەئەچىلىك چەكلىك شىركىتىدە بېسىلدى

2006 - يىلى 9 - ئاي 1 - نەشرى، 1 - قېتىم بېسىلىشى

1168×850 مىم، 32 كەسىلم، 11.625 باسما ئاۋاق، قىستۇرما بەت 2، 184 مىڭ خەت

* * *

ISBN 7-5372-4219-4

تراژى: 6000 - 1

ئومۇمىي باھاسى: 38.50 يۈەن

رېچتا نومۇرى: 830004

ئالاقىلىشىش تېلېف