كوكتەم مەرەكەسىندە ەلگەزگى ساتتىنى ارالاۋ

ٴۇرىمجى اۋدانىنىڭ دۇڭشۋان قىستاعى

نانشان تاۋى باۋرايىندا اشىلعان ٴلالا گۇلى

☐ **انار بولت \ شينجياڭ گازەتىنىڭ ٴتىلشىسى ساۋ حۋا**

1 - ايدىڭ 18 - كۇنى ٴۇرىمجى اۋدانى شۇيشيگوۋ قالاشىعى دۇڭشۋان قىستاعىنداعى جىلىجايلار ايرىقشا قاربالاس بەينەگە ەنىپ، قالا رايونىنان اۋتوكولىكپەن كەلىپ بۇلدىرگەن تەرەتىن، گۇل ساتىپ الاتىن قالا تۇرعىندارىنىڭ اياعى ۇزىلمەدى.

دۇڭشۋان قىستاعىنداعى 55 جاستاعى گۇل ٴوسىرۋشى جاڭ شيىلىڭ ٴتۇستىڭ الدىنداعى بۇكىل ۋاقىتىن الىرماندارعا ٴلالا گۇلىن قوراپتاپ بەرۋمەن قاربالاس وتكىزدى، بولمە ٴىشى جاڭادان ۇزىلگەن قىزىل، سارى ٴلالا گۇلدەرىنە تولعان، حوش ٴيىسى مۇرىن جارادى.

”جاڭا جىل كەلىپ قالدى، قالالىقتار مەرەكەدە گۇل ساتىپ العاندى ۇناتادى، تاعى كوپتەگەن ادامدار اۋتوكولىگىمەن نانشانعا كەلىپ سەيىل - سەرۋەن قۇرىپ، تازا اۋامەن تىنىستايدى، جول - جونەكەي ٴبىزدىڭ وسى ارادا كەلىپ گۇل ساتىپ الادى، وسى بىرنەشە كۇندەگى ساۋدامىز توتەنشە كۇسەت بولىپ تۇر“، - دەدى جاڭ شيىلىڭ قۋانا.

دۇڭشۋان قىستاعى ٴۇرىمجى نانشان تاۋىنىڭ باۋرايىنا ورنالاسقان، بۇل ارا ٴۇرىمجى قالا تۇرعىندارىنىڭ سەيىل - سەرۋەن قۇراتىن، ساياحاتتايتىن كورىكەم القابى، تۇڭعىرەگىندە ٴبىرقانشا شاڭعى الاڭى، تاعى لاۋحۋگۋ، مياۋەرگۋ سياقتى كورىنىس ورىندارى بار، ساياحات بايلىعى توتەنشە مول.

جاڭ شيىلىڭنىڭ جىلىجايىنىڭ الدىنان - اق ايپاق قارعا ورانعان تاۋ سىلەمدەرى كورىنەدى، شاڭعى الاڭى دا جاقىن ماڭدا ەكەن، كوپتەگەن ساياحاتشىلار اۋتوكولىكتەرىمەن تاۋعا شاڭعى تەبۋگە شىققاندا، دۇڭشۋان قىستاعىنىڭ جىلىجاي بازاسىن باسىپ وتەدى. بۇل جەر قايتىمدى تەمپەراتۋرالى قوڭىرجاي بەلدەۋلىك كليماتقا جاتادى، قىسى جىلى، جازى سالقىن بولعاندىقتان، سوڭعى جىلدارى بۇلدىرگەن، گۇل، كوكونىس ەگىمشىلىگى كاسىپ سالاسىن بىرتىندەپ دامىتتى، قىستاق ەرەكشە ەگىمشىلىك پەن ساياحاتتى بىرلەستىرىپ، ەگىنشى وتباسىلارىنا بارىپ تەرىپ الۋ نىسانىن زور كۇشپەن دامىتىپ، بىرتىندەپ كولەمدەندىردى.

ەرتەرەكتە جاڭ شيىلىڭنىڭ ٴۇيى كارتوپ ەگىپ جان باعاتىن، كىرىستەرى ماردىمسىز ەدى. 1999 - جىلى جاڭ شيىلىڭ گۇل ٴوسىرۋ تەحنيكاسىن ۇيرەنىپ، بىرتە - بىرتە ەگىمشىلىك شەبەرىنە اينالدى. 2015 - جىلى جاڭ شيىلىڭ 300 مىڭ يۋان اقشا شىعارىپ شارۋاشىلىق قۇرۋدى باستادى، نيدەرلاندتان ٴاتىر ٴلالاسىن ەنگىزىپ سىناق رەتىندە ەكتى، ۇزدىكسىز ىزدەنۋدىڭ ارقاسىندا، جىلىجايدا ٴاتىر ٴلالاسىن ٴساتتى ٴوسىرىپ، ٴارى العاشقى ادىمدا جالپىلاستىرا باستادى. جاڭ شيىلىڭنىڭ جەتەكشىلىگىندە دۇڭشۋان قىستاعىنىڭ گۇل ەگەتىن جەر كولەمى بىرتىندەپ كەڭەيدى، قازىرگە دەيىن ٴلالا گۇلىنىڭ 6 ٴتۇرى ەنگىزىلىپ، ٴلالا گۇلىن ٴوسىرۋمەن شۇعىلداناتىن ەگىنشى وتباسى 19عا جەتتى. 2021 - جىلى جاڭ شيىلىڭ ٴۇرىمجى اۋدانى يىڭزى گۇل، جەمىس اعاشتارى ەگىمشىلىگى شەكتى سەرىكتەستىگى اۋىل شارۋاشىلىق تەحنيكاسى قوعامىن قۇرىپ، قىستاق تۇرعىندارىمەن بىرلەسىپ ەرەكشە ەگىمشىلىك كاسىپ سالاسىن انا ۇرلىم دامىتىپ، ۇلعايتتى. قىسقا عانا 2 جىلدىق داموۋ ارقىلى دۇڭشۋان قىستاعىنىڭ قۇرىلعالى اۋىل شارۋاشىلىعى بازاسىندا سالىنعان قۇرىلعىلى جىلىجايدىڭ سانى 160قا، يەلەگەن جەر اۋدانى 300 مۋعا جەتتى، جۇمىسقا ورنالاستىرىلعان قىزمەتكەر 100 ادامنان اسىپ، جىلدىق ٴونىم قۇنى 16 ميلليون يۋانعا جەتتى، جىلىنا قابىلداعان ساياحاتشى سانى 100 مىڭ ادام - رەتتەن اسىپ، كاسىپ سالاسىن دامىتۋدى جانە شارۋالاردىڭ كىرىسىن بايىندى ارتتىرۋدى جەبەۋدە بەلسەندى رول اتقاردى.

جاقىندا جۇڭگو اۋىل - قىستاق كاسىپتىك تەحنيكا قوعامى 2022 - جىلعى ”100 مىقتى اۋىل شارۋاشىلىق تەحنيكاسى قوعامى“ تىزىمدىگىن جاريالادى، ٴۇرىمجى اۋدانى يىڭزى گۇل، جەمىس اعاشتارى ەگىمشىلىگى شەكتى سەرىكتەستىگى اۋىل شارۋاشىلىق تەحنيكاسى قوعامى وسى تىزىمدىكتەن ورىن الدى. ”‘100 مىقتى اۋىل شارۋاشىلىق تەحنيكاسى قوعامى’ تىزىمدىگىنە تاڭدالىپ ەنگىزىلۋىمىز قوعامىمىزدىڭ اۋىل شارۋاشىلىعى كاسىپ سالاسىن دامىتۋدى ىلگەرىلەتۋگە تابانىدى بولۋ، ەگىنشىلەردىڭ ۇيىمداسۋ دەڭگەيىن جانە عىلمي ساپاسىن جوعارىلاتۋ جاعىنداعى قۇلشىنىسىن مويىنداعاندىق، الداعى ۋاقىتتا قىستاق تۇرعىندارىن باستاپ ەرەكشە ەگىمشىلىك كاسىپ سالاسىن دامىتۋعا دەگەن سەنىمىم ونان ارى نىعايا ٴتۇستى“، - دەدى جاڭ شيىلىڭ.

ٴتىلشى جاڭ شيىلىڭمەن سۇحباتتاسىپ وتىرعاندا، دۇڭشۋان قىستاعىنىڭ تۇرعىنى گۋان پىڭفي جاڭ شيىلىڭدى ىزدەپ كەلىپ ٴلالا گۇلىنە تاپسىرىس بەردى. بيىل 32 جاستاعى گۋان پىڭفي 2022 - جىلى ينتەرنەتتەگى تىكە تاراتىلىم ارقىلى زات تانىستىرۋعا قىزىعىپ قالادى دا، اۋىلىنا قايتىپ جۇرگىزۋشى بولىپ، نەگىزىنەن، جەرگىلىكتى ورىننىڭ ەرەكشە اۋىل شارۋاشىلىق ونىمدەرىن ساتۋمەن شۇعىلدانادى. ”قىستاعىمىزدىڭ ٴاتىر ٴلالاسى تۇتىنۋشىلاردىڭ توتەنشە قارسى الۋىنا بولەندى، ٴيىسى ۇزگەشە بولۋدان تىس، باستىسى، كۇنبە - كۇن ٴۇزىپ، كۇنبە - كۇن جەتكىزىپ بەرەمىز، گۇل اشۋ مەزگىلى ەڭ ۇزاق بولعاندا ٴبىر ايعا جەتەدى، ساقتاۋ ۋاقىتى ىشكەرى وڭىرلەردىڭ ٴاتىر ٴلالاسىنان ۇزاق بولادى“، - دەيدى گۋان پىڭفي.

بۇگىنگى كۇندە دۇڭشۋان قىستاعىنىڭ جىلىنا وندىرەتىن ٴلالا گۇلى 200 مىڭ تالعا جەتىپ، اتاعى بارعان سايىن اسپاندادى، ٴۇرىمجى قالاسىن قامداپ عانا قويماي، بىرتىندەپ كورشىلەس قالالارعا دەيىن ساتىلدى.

”مەن قازىر ٴۇرىمجى اۋدانىنىڭ عىلىم - تەحنيكا ارناۋلى ۋاكىلى بولىپ، قىستاق تۇرعىندارىن تەحنيكالىق جاقتان جەتەكتەۋ جانە تاربيەلەۋ مىندەتىن دە ارقالاپ وتىرمىن“. جاڭ شيىلىڭ بىلاي دەدى: ”ەرەكشە ەگىمشىلىك كاسىپ سالاسىن دامىتۋ عىلىم - تەحنيكالىق تىرەكتەن ايىرىلا المايدى، وسى بىرنەشە جىلدا ٴبىز تىنباي ىزدەنىپ، بۇلدىرگەن ەگۋ، گۇل ەگۋ جاعىندا جەتىستىكتەرگە قول جەتكىزدىك، سونداي - اق بەلسەندىلىكپەن مەرگيا جەمىسى، ٴانجۇر سياقتى تۇرلەردى ەنگىزىپ، ەگىپ، ەرەكشە ەگىمشىلىكتىڭ ٴتۇرىن ۇزدىكسىز كوبەيتىپ، كاسىپ سالاسى كولەمىن ۇلعايتتىق. ەندى بىرنەشە جىلدا دۇڭشۋان قىستاعىنىڭ ەرەكشە ەگىمشىلىك كاسىپ سالاسى ٴتىپتى دە كوپ سالالانىپ، ساياحاتشىلاردى ٴتىپتى دە الۋان ٴتۇرلى، ەرەكشە تەرىپ الۋ نىسانىمەن قامداي الاتىندىعىنا سەنەمىن، كوپشىلىكتىڭ دۇڭشۋان قىستاعىنا ساياحاتتاي كەلىپ، كورىپ قايتۋىن قارسى الامىن“.

”B تۇردەگى B باسقارۋدان“ كەيىنگى العاشقى كوكتەم مەرەكەسىندە، قايتكەندە مەرەكەنى ساۋ - سالامات وتكىزۋگە بولادى

قورعانۋ باعدارناماسى

☐ **انار بولت \ شينجياڭ گازەتىنىڭ ٴتىلشىسى سۋ لۋپيڭ**

”B تۇردەگى B باسقارۋدان“ كەيىنگى العاشقى كوكتەم مەرەكەسىندە جەكەلىك قورعانۋدى ويداعىداي ىستەۋمەن بىرگە، قايتكەندە قارسىلىق قۋاتتى ارتتىرىپ، جاڭا تيپتى ايدارشا ۆيرۋسپەن جۇعىمدالۋدان قورعانۋعا بولادى؟ ٴتىلشى شينجياڭ مەديتسينا داشۋەسىنە قاراستى 4 - شيپاحانا (اۋتونوميالى رايوندىق جۇڭگو شيپاحاناسى) قورەكتىك ٴبولىمىنىڭ مەڭگەرۋشىسى شۋە مەيگە تىلشىلىك جاسادى.

”ۆيرۋسپەن جۇعىمدالۋدان قورعانۋدىڭ تەتىگى — قارسىلىق قۋاتتى ارتتىرۋ“. شۋە مەي بىلاي دەدى: ازىقتانۋ جاعىندا، بىرنەشەدەن، بەلوكتىڭ ٴسىمىرىلۋىن كۇشەيتۋ كەرەك. ”ٴبىز ەمدەۋگە قابىلداعان جاڭا تيپتى ايدارشا ۆيرۋسپەن جۇعىمدالۋشىلاردىڭ ىشىندە، كەيبىرەۋلەر ەكى - ٴۇش اپتادا دا بولمىسىزعا وزگەرمەي قويىدى. ٴبىز ولارعا ەتتى كوبىرەك جەۋدى ايتتىق، ادەتتەگىدەن كوبىرەك جەسە، ٴۇش تە بەس كۇندە بولمىسى بولىپ وزگەرەدى“. شۋە مەي بىلاي دەدى: بەلوك — ورگانيزمنىڭ يممۋنيتەت قىزمەتىنىڭ زاتتىق نەگىزى. جاستاردىڭ اس قورىتۋ قىزمەتى ٴبىرشاما جاقسى بولادى، قوي ەتى، سيىر ەتى، شوشقا ەتى، بالىق ەتى، شايان سياقتىلاردىڭ ٴبارىن جەي بەرۋىنە بولادى، مولشەرى ادەتتەگىدەن مولىراق بولۋى كەرەك، پىسىرۋ ٴتاسىلىن رەتتەۋ ارقىلى مايدىڭ قابىلدانۋىن ازايتۋعا بولادى، ايتالىق، دارىلەپ پىسىرۋ، بۋلاپ پىسىرۋ، اسۋ تاسىلدەرىن قولدانۋعا بولادى.

قارتتاردىڭ تاماقتانۋ ادەتى مايسىز بولۋدى نەگىز ەتكەنى ٴۇشىن، ”ەتكە تويىپ الۋ“ اس قورىتۋعا ٴتيىمسىز، مۇندايدا بەلوكتىڭ ٴسىمىرىلۋى دە قيىنداسادى. ٴبىرشاما جاقسى كوك ٴسوت بەلوگىن تاڭداۋعا بولادى، ايتالىق، سيىر ەتىن بىلقىتىپ پىسىرىپ، كىشكەنە بولەكتەرگە ٴبولىپ جەۋ كەرەك، ٴبىر بولەگى 200 گرامنان بولعانى ٴجون. ٴار كۇنى ازىراق سيىر ەتىمەن جانە سورپاسىمەن تاماقتانۋعا بولادى، ايتالىق، كەسپە كوجە، ەت بوتقاسى سياقتىلاردى ىشكەن ٴجون، وسى ارقىلى قارتتاردىڭ ٴار كۇنى بەلوك سىمىرۋىنە كەپىلدىك ەتۋ كەرەك.

ەكىنشىدەن، ۆيتامين مەن ميكرو ەلەمەنتتەردىڭ ٴسىمىرىلۋىن كۇشەيتۋ، كوكونىستەر مەن جەمىس - جيدەكتەردى كوبىرەك جەۋ كەرەك. ۆيتامين مەن ميكرو ەلەمەنتتەردىڭ ٴسىمىرىلۋى جەتكىلىكسىز بولسا، كلەتكادا قالىپتى زات الماسۋ بولمايدى دا، قالىپتى يممۋنيتەت قۋاتىن قالىپتاستىرا المايدى. بۋلاپ پىسىرىلعان، اسىلعان تاماقتار دا، از مولشەردەگى قۋىرماشتار دا بولا بەرەدى.

”جاڭا تيپتى ايدارشا ۆيرۋسپەن جۇعىمدالعاننان كەيىن جوتەل پايدا بولادى، كەيبىر ناۋقاستاردىڭ اۋرۋحاناعا جاتۋى قاجەتسىز بولعان كۇندە دە، وكپەسىندە ازداپ وزگەرىستەر بولادى، وسى كەزدە وكپەگە قورەك تولىقتاۋعا كوڭىل بولگەن ٴجون“. شۋە مەي بىلاي دەدى: حولين فوسفاتيد وكپەنىڭ اۋا وتكىزۋ قىزمەتىنە كەپىلدىك ەتەدى. سيىر ٴسۇتى، ايران، بۇرشاق شىرىنى، بۇرشاق ىرىمشىگى، كۇرىش بوتقاسى سياقتى حولين فوسفاتيد قۇرامى مول اق ٴتۇستى ازىقتاردى كوبىرەك جەۋگە بولادى.

قارسىلىق قۋاتىن ارتتىرۋ جاعىندا ىشەك جولىنىڭ اقاۋسىزدىعىنا دا كوڭىل ٴبولۋ كەرەك. ەڭ الدىمەن گلۋتاميندى تولىقتاۋعا كوڭىل بولگەن ٴجون. گلۋتامين — يممۋنيتەت جۇيەسىنىڭ ماڭىزدى جانار زاتى، قارسىلىق قۋاتىن كۇشەيتەدى، گلۋتاميننىڭ كوبى ەتتەردە بولادى. اسىرەسە، اۋىرعان كەزدە گلۋتامين تولىقتاۋ ارقىلى ىشەكتىڭ كلەگەي قابىعىن قورەكتەندىرۋگە بولادى، بۇل وكپەنىڭ جۇعىمدالۋىنان ساقتانۋدا جانە وكپە جۇعىمدالعاننان كەيىنگى قالپىنا كەلۋدە ەرەكشە ماڭىزدى.

ىشەكتەگى باكتەريا شوعىرىن قورعاۋعا كوڭىل ٴبولۋ كەرەك. ٴىش قاتۋ، ٴىش ٴوتۋ، ۇلكەن دارەتى ساسىق بولۋدىڭ ٴبارى ىشەك باكتەريا شوعىرى جاقسى بولماۋىنىڭ بەلگىسى. ۇلكەن دارەت ٴپىشىندى، سونداي - اق ساسىقتاۋ بولسا بۇل ىشەك جولىنداعى باكتەريا شوعىرىنىڭ وتە جاقسى ەكەندىگىن كورسەتەدى. باكتەريالاردى قالىپتى سىمىرۋگە كەپىلدىك ەتۋ ٴۇشىن، ٴار كۇنى 200 ميلليليتر ايران جانە بەلگىلى مولشەردە كوكونىس تۇتىنۋدى ۇسىنامىز. ”ازىقتانۋ باعدارناماسى بويىنشا ٴار كۇنى 300 — 500 گرام كوكونىس تۇتىنۋ تالاپ ەتىلگەنىمەن، ٴبىز كلينيكادا تۇرلىشە ادامداردىڭ ىشەك اقاۋسىزدىعىنا كەپىلدىك ەتۋ ٴۇشىن تۇتىنۋعا ٴتيىستى كوكونىس مولشەرى دە ۇقساماعاندىعىن بايقادىق، كەي ادامدار 100 — 200 گرام تۇتىنسا بولعانى جەتەدى، كەي ادامدار 500 گرامنان استام تۇتىنسا دا جەتىسپەي جاتادى. اركىم ٴوزىنىڭ دارەت سىندىرۋ احۋالىنا قاراي، ايران، كوكونىس سياقتىلاردى تۇتىنۋ مولشەرىن رەتتەپ، ىشەكتەگى باكتەريا شوعىرىنىڭ اقاۋسىزدىعىنا كەپىلدىك ەتكەنى ٴجون“، - دەدى شۋە مەي.

مۇنان تىس، ۆيتامين D قابىنۋعا قارسى اسا ماڭىزدى ۆيتامين سانالادى. ول كۇنگە قاقتالۋدان كەلەدى، الايدا، شينجياڭدا قىس كۇندەرىندە كۇنگە قاقتالۋ ۋاقىتى مەن قاقتالاتىن تەرىنىڭ كولەمى شەكتى بولادى، بۇلشىق ەتكە ۋكول سالدىرۋ نەمەسە كاپسۋلا تۇتىنۋ ٴتاسىلى ارقىلى ۆيتامين Dنى ۇستەمەلەي تولىقتاۋعا بولادى. ەرەسەكتەر ٴار كۇنى 800 — 1000 بىرلىك، ٴتىپتى 5000 بىرلىك تولىقتاسا بولادى. سونىمەن بىرگە، لايىقتى مولشەردە ناتري ٴسىمىرۋ ارقىلى قالىپتى زات الماسۋعا كەپىلدىك ەتىپ، يممۋنيتەت قۋاتىن جوعارىلاتۋ كەرەك.

شۋە مەي مىنانى ەسكەرتتى: دەمالۋ يممۋنيتەت قۋاتىن ارتتىرۋ، جاڭا تيپتى ايدارشا ۆيرۋسپەن جۇعىمدالعاننان كەيىن ساۋىعۋ سياقتىلاردا ايرىقشا ماڭىزدى رول اتقارادى، ازىقتانۋدىڭ تەجەمدى، دەمالۋدىڭ ٴتارتىپتى بولۋىنا دا كوڭىل ٴبولىپ، مەرەكەنى ساۋ - سالامات وتكىزەيىك.