ساغلاملىق تەۋسىيەلىرى

شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى

ساغلاملىق تۈۋرۈكلىرى

تۈزگۈچى : مىجىت ئابلىم

شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى

图书在版编目（CIP）数据

健康忠告：维吾尔文 / 米吉提·阿布力克木主编. -- 乌鲁木齐：新疆人民卫生出版社，2012.11
ISBN 978-7-5372-5367-3

Ⅰ. ①健… Ⅱ. ①米… Ⅲ. ①健康-通俗读物-维吾尔语(中国少数民族语言) Ⅳ. ①R161-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第272194号

书　　名：健康忠告
策　　划：帕塔尔•买合木提•土尔根
编　　写：米吉提·阿布力克木
责任编辑：米合拉依•牙森
责任校对：帕丽达•吾甫
封面设计：木塔力甫•买买提
出　　版：新疆人民卫生出版社
地　　址：乌鲁木齐市龙泉街196号
网　　址：http://www.xjpsp.com
印　　刷：新疆宏图印务有限责任公司
发　　行：新疆新华书店
版　　次：2012年11月第1版
印　　次：2012年12月第1次印刷
开　　本：880×1230毫米 1/32开本
印　　张：4.5
书　　号：ISBN 978-7-5372-5367-3
印　　数：1—3100
定　　价：11.00元

发行科联系电话：(0991)2823055 邮编：830001

تۈزگۈچى : مىجىت ئابلىم

كىرىش سۆز

بىر مەسئۇلىيەتچان دوختۇر ھەرقانداق ۋاقىتتا كېسەل كۆرگەندە، بىمارغا تەكشۈرۈش قەغىزى ۋە رېتسېپ يېزىپ بې-رىشنىلا نوقۇل ۋەزىپە قىلىۋالماي، ئۆزىنىڭ ئەمەلىيەت جەريا-نىدا توپلىغان بىلىملىرى ئارقىلىق نۇرغۇن كىشىلەرنى ھەر خىل كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئېلىش ۋە ساغلام ياشاش ھەققىدىكى بىلىملەر بىلەن تەمىنلىشى ۋە بۇلارنى ئۆزىنىڭ بىر كىشىلىك ئادا قىلىشقا تېگىشلىك بۇرچى دەپ بىلىشى لازىم.

مەن مۇشۇ نۇقتىنى نەزەردە تۇتۇپ، ئۆزۈمنىڭ ئۇزۇن يىل-لىق تېببىي داۋالاش ئەمەلىيىتى جەريانىدا توپلىغان بىلىم ھا-سىلاتلىرىم ئاساسىدا كىشىلەرنى ئىلمىي ساغلاملىققا يېتەكلەي-دىغان ساغلاملىق ھەققىدىكى يېڭى قاراشلار، غىزالىنىشتا دىققەت قىلىدىغان ئىشلار، ھەرىكەت قىلىشنىڭ، خۇشال كەيپىياتنىڭ، تۇرمۇشقا تۇتقان ئاكتىپ پوزىتسىيەنىڭ ساغلاملىققا بولغان پاي-دىسى، ھاراق ـ تاماكا، قايغۇ ـ ھەسرەتنىڭ سالامەتلىككە بولغان زىيىنى... قاتارلىق مەزمۇنلار كىرگۈزۈلگەن شېئىر ۋە قاپىيەداش قىلىپ يېزىلغان بۇ كىتابىمنى كەڭ خەلق ئاممىسىغا سۇندۇم. مۇشۇ كىچىككىنە ئەجرىمنىڭ كەڭ ئوقۇرمەنلەرنىڭ يېقىن دوس-تى بولۇپ قېلىشىنى، ئۇلارنى تېخىمۇ كۆپ ساغلاملىققا ئېرىش-تۇرۇشىنى ئۈمىد قىلىمەن.

ئاپتوردىن

نەشرىياتتىن

پېشقەدەم دوختۇر مۇدىر ۋىراچ مىجىت ئابلىم 1947 ـ يىلى 4 ـ ئاينىڭ 13 ـ كۈنى تۇرپان ناھىيەسىدە زىيالىي ئائىلىسىدە تۇغۇلغان، 1964 ـ يىلى تۇرپان ناھىيەلىك قۇرۇلۇش شىركىتىدە تەرجىمان بولۇپ ئىشلىگەن. 1965 ـ يىلى ئاپتونوم رايونلۇق سەھىيە نازارىتى ئاچقان يېزا دوختۇرلىرىنى يېتىشتۈرۈش كۇرسىغا بىر يىللىق ئوقۇشقا كەلگەن. ئوقۇش پۈتكۈزگەندىن كېيىن ئانا يۇرتى تۇرپانغا قايتىپ دوختۇرلۇق بىلەن شۇغۇللانغان.

مىجىت ئابلىم خىزمەت جەريانىدا پېشقەدەم ئۇستازلاردىن تىرىشىپ ئۆگىنىپ ناھايىتى تېزلا كۆزگە كۆرۈندى. دوختۇرخانا رەھبەرلىرى ئۇنىڭ بۇ ئارتۇقچىلىقىنى كۆزدە تۇتۇپ 1973 ـ يىلى شىنجاڭ تېببىي ئۇنىۋېرسىتېتىغا ئوقۇشقا ئەۋەتتى. 1978 ـ يىلى كىلىنىك داۋالاش تولۇق كۇرسىنى پۈتكۈزگەندىن كېيىن تۇرپان ۋىلايەتلىك خەلق دوختۇرخانىسىغا تەقسىم قىلىندى. تەشكىل ئۇنى ئامبۇلاتورىيە مۇدىرلىقىغا تەيىنلەش بىلەن بىللە ۋىلايەتلىك خەلق دوختۇرخانىسىنى رەسمىي قۇرۇپ چىقىشتىن ئىبارەت مۇشكۈل ۋەزىپىنى تاپشۇردى.

مىجىت ئابلىم يېڭىدىن قۇرۇلۇۋاتقان بۇ دوختۇرخانىدا شارائىت ناچار، ئۈسكۈنە ـ سايمانلار كەمچىل، تەجرىبىلىك دوختۇرلار ئاز، كۆپىنچىسى ئۆزگە ئوخشاش يېڭىدىن ئوقۇش پۈتكۈزگەن ياشلار بولۇشىغا قارىماي، 20 نەچچە خادىم بىلەن كەس-

پىي خىزمەتنى باشلاپ كەتتى. ئۇنىڭ ئوتتەك قىزغىنلىق بىلەن ھەر كۈنى ھارماي كېسەللەرنىڭ دەردىگە دەرمان بولۇش بىلەن قانائەتلەنمەي، دوختۇرخانا قۇرۇلۇشىنىڭ تۈرلۈك تەييارلىق خىزمەتلىرىنىمۇ بىرگە ئېلىپ باردى. 1993- يىلىغا كەلگەندە تۇرپان ۋىلايەتلىك خەلق دوختۇرخانىسىنىڭ مۇئاۋىن باشلىقى ۋە پارتكوم سېكرېتارى بولدى.

مجىت ئابلىم دوختۇرخانىنىڭ رەھبەرلىك خىزمىتىنى زىممىسىگە ئالغان بولسىمۇ، ھارماي - تالماي ئىشلەپ كەسىپ-تىن ئايرىلىپ باقمىدى. 1999- يىلى مۇدىر ۋىراچلىق ئۇنۋانىغا ئېرىشتى. ئۇ بۇ جەرياندا «ئويمانلىق فىزىيولوگىيەسى ۋە كىلى-نىكا»، «ئالاھىدە كېلىمات ۋە سۈيدۈك يوللىرىدا تاش پەيدا بو-لۇش»، «تېببىي خادىملارنىڭ پىسخىك ھالىتىنى تەكشۈرۈش»، «تېببىي خادىملارنى ئۆز ئورنىدا تەربىيەلەش» قاتارلىق ئىلمىي ماقالىلەرنى يېزىپ «تۇرپان پەن - تېخنىكا» ژۇرنىلىدا ئېلان قىلدى ۋە ئۆلكە دەرىجىلىك ئىلمىي مۇھاكىمە يىغىنلىرىدا ئو-قىدى.

مجىت ئابلىم ئۆزىنىڭ ئۇزاق يىللىق تېببىي داۋالاش ئەمە-لىيىتى جەريانىدا توپلىغان مول تەجرىبىلىرى ۋە كەسپىي ئۆ-گىنىش جەريانىدا توپلىغان مول بىلىم ھاسىلاتلىرى ئاساسىدا كىشىلەرنى ئىلمىي ساغلاملىققا يېتەكلەيدىغان شېئىرىي مىسرالار كىرىشتۈرۈلگەن «ساغلاملىق تەۋسىيەلىرى» ناملىق بۇ كىتابنى يېزىپ چىقىپ، مۇناسىۋەتلىك كەسپداشلىرىدىن كۆپ قېتىم پىكىر ئېلىپ، تۈزىتىپ تولۇقلاش ئاساسىدا كەڭ خەلق ئاممىسىغا تەقدىم قىلدى.

مۇندەرىجە

ساغلاملىق ھەققىدە 1
يېڭى دەۋردىكى ساغلاملىق كۆز قارىشى 5
يېمەك ـ ئىچمەكنى توغرا تاللاش 7
تاماق يېيىشتىكى پەرھىزلەر 15
ئاش تۇزىنى مۇۋاپىق ئىستېمال قىلىش 17
ئېغىز ۋە چىش تازىلىقىغا ئەھمىيەت بېرىش 19
ناشتا قىلىشنىڭ ۋە ياۋا كۆكتاتلارنى يەپ بېرىشنىڭ پايدىسى ··· 21
كەچتە كۆپ تاماق يېيىشنىڭ بەدەنگە بولغان زىيىنى ······ 23
ھەرقانداق ئىشنى ئۆلچەمدىن ئاشۇرۇۋەتمەسلىك 25
ئەمگەك ۋە مۇۋاپىق مۇھىت ئۆمۈرنى ئۇزارتىدۇ 28
ھەرىكەت بەدەندىكى ئارتۇقچە مايلارنى خورىتىدۇ 30
«شەپىسىز قاتىل» ـــ يۇقىرى قان بېسىمى 34
كۈن نۇرىغا مۇۋاپىق قاقلىنىپ تۇرۇش 36
يۈرەكنى ئاسراشنى بىلىۋېلىش 39
بەلنى ئاسراشقا سەل قارىماسلىق 44
تاماكا چېكىشنىڭ تەن ساغلاملىقىغا بولغان زىيىنى 46
ھاراقتىن يىراق تۇرۇش 48
ساغلام تۇرمۇشنىڭ مۇھىم ئاساسى ـــ ئىناق ئائىلە قۇرۇش ··· 56
ساغلام دوستلۇق ئورنىتىش 58

غايه بىلەن رىئاللىقــــنىڭ توقۇنۇشىغا توغرا مۇئامىلە قىلىش
تەن ساغلاملىــقىقا پايدىلىــق 63
پۇشايمان، قايغۇ ـ ھەسرەتنىڭ سالامەتلىككە بولغان زىيىنى ··· 66
بىز نېمە ئۈچۈن قېــرىيمىــز؟ 69
سۆيەتلىك ياشاڭ 74
غايىلىك ياشــاڭ 77
ۋاقىتنى قەدىرلــەڭ 78
«روھىي جەھەتتىن قېرىش» نىڭ زىيىنى 80
قېرىلىق دەۋرنى خۇشال، ساغلام، ئۈمىدۋار ئۆتكــۈزۈڭ ······ 83
قەتئىي ئىراده ۋە ئىشەنچ ئۆمــۈرنى ئۇزارتىــدۇ ·············· 85
ئىنساننىڭ ئىككىنچى باھارى 87
ھاياتنى قەدىرلەڭ، تۇرمــۇشنى سۆيــۈڭ 89
قېرىغاندا پاكىز، چىرايلىق كىيىنــىڭ 91
ئۈمىدۋارلىق ئۆمۈرنى ئۇزارتىدۇ 94
ئېچىلغان گۈلنىڭ توزۇشىنى ھېچكىم توســيالمايــدۇ ······ 98
ياشانغاندا خۇشاللىق ئىزدەڭ 100
پەرزەنتىڭىزنى ئىلمىي تەربىيەلەشتە، ياخشى ئۈلگە بولــۇڭ ··· 102
بالىلارنى ھەرقايسى تەرەپلەردىن ساغلام تەربىيەلەڭ ········· 107
سەمرىپ كېتىشتىن ساقلىنىڭ 111
مىجەز ـ خۇلقىڭىز ياخشى بولسا ساغلاملىقىقا پايدىلىــق ··· 119
تۇرمۇش ئادىتى ۋە ئۆمــۈر 123
كېسەللىك ۋە ئىرسىيــەت 125
مېنىڭ ئارزۇيــۇم 129

ساغلاملىق ھەققىدە

دۇنيادا ھەممىدىن ھاياتلىق قىممەت،
ھاياتلىق يولىدا ساغلاملىق قىممەت.
نەھاجەت بولمىسا تەندە ساغلاملىق،
مال ـ دۇنيا، مەرتىۋە ھەم زىبۇ ـ زىننەت.

جەمئىيىتىمىزدە بىر قىسىم كىشىلەر تۇرمۇشتىكى ساغلاملىق ئاساسىي بىلىملىرىنى بىلمىگەنلىكى ئۈستىگە، ئۆگىنىشكىمۇ قىزىقمايدۇ. بىلمەسلىكتىن ئۆز ساغلاملىقىغا تەسىر يەتكۈزىۋالىدۇ، ھەتتا بەدىنىدە ساقايماس جاراھەتلەرنى پەيدا قىلىۋالىدۇ. بىلمەسلىكتىن تەن ساغلاملىقىغا تەھدىت سېلىۋاتقان ئاشكارا ياكى يوشۇرۇن ئامىللارنى چۈشەنمەيدۇ. نەتىجىدە، بەدىنى ئېغىر تالاپەتكە ئۇچراپ، ئۆمۈرلۈك مېيىپقا ئايلىنىدۇ ياكى بىۋاقىت كەلگەن ئەجەل بىلەن ھاياتىنى ئاخىرلاشتۇرىدۇ.

بىلىم، ئۇ ئىنساننىڭ ئەقىل ـ زىننىتى،
بىلىم، ئۇ ئىنساننىڭ كۈچ ۋە قۇدرىتى،
بىلىم، ئۇ ئىنساننىڭ قەدىر ـ قىممىتى،
بىلىمدىن چۈللەرگە يېتەر ھىممىتى.

ساغلاملىقتا تەلپۈنۈش ئىنسانىيەتنىڭ بىردىنبىر ۋاقتى ۋە چېگراسى يوق ئورتاق ئارزۇسى.

ھەممىنى بويسۇندۇرالىغان غالىب كىشىلەرنىڭ بىردىنبىر بويسۇندۇرالمىغىنى بەلكىم ساغلاملىق بولۇشى مۇمكىن. ھەممە ئادەم ساغلام بولۇشنى ئارزۇ قىلىدۇ.

ھاياتلىق ساغلاملىق بىلەن گۈزەل، ئائىلە ساغلاملىق بىلەن بەختلىك، تۇرمۇش ساغلاملىق بىلەن خۇشال ئۆتىدۇ. كەسىپ ساغلاملىق بىلەن روناق تاپىدۇ. ئومۇمەن، ساغلاملىق ئەڭ زور بايلىق. ساغلاملىق بولغاندىلا كەلگۈسىمۇ گۈزەل ھەم پارلاق بولىدۇ.

تاپسىمۇ بىر كىملەر بىھېساب دۇنيا،
تەن ساغلام بولمىسا بەختسىز گاداي.
ساغلاملىق بىباھ، ئالتۇن تەڭداشسىز،
بۇ سۆزلەر ھەركىمنىڭ قۇلىقىدا تۇرغاي.

قەدىرلە دوستۇم پۇتكۇل ئۆمرۈڭنى،
ھايات گۈلۈڭنى سۇغۇرۇپ ھەردەم.
قايتماس پەللىگە قاراپ ماڭىدۇ،
ھايات كارۋىنى توختاتماي قەدەم.

خەلقىمىزنىڭ ماددىي تۇرمۇش سەۋىيەسىنىڭ يۇقىرى كۆتۈرۈلۈشى ۋە تېبابەت داۋالاش سەۋىيەسىنىڭ تېز تەرەققىي قىلىشىغا ئەگىشىپ، «ساغلاملىق» دېگەن بۇ ئاتالغۇغا بېرىلگەن

ئاددىي تەبىر «كېسەل يوق ھالەت»، شۇنداقلا «بەدىنى ساق» دېگەن ئۇقۇم مەنە جەھەتتىن زور ئۆزگىرىش ھاسىل قىلدى. بىرلەشكەن دۆلەتلەر تەشكىلاتىنىڭ سەھىيە تەشكىلاتى ساغلاملىققا «ساغلاملىق — بەدەندە كېسەللىك بولماسلىق بىلەن جىسمانىي، روھىي، پىسخىكا جەھەتتە، جەمئىيەتكە ماسلىشىش ئىقتىدارى جەھەتتە تولۇق بولۇشنى كۆرسىتىدۇ» دەپ چۈشەنچە بەردى. دېمەك، ساغلاملىق — جىسمانىي ۋە روھىي ساغلاملىقنى كۆزدە تۇتىدۇ. بۇ ئىككىسىنىڭ قايسىبىرى كەم بولسا، ھەقىقىي ساغلام بولغان ھېسابلانمايدۇ. شۇڭا، ساغلاملىققا ئېرىشىش ئۈچۈن جىسمانىي ۋە روھىي جەھەتتىكى ئىككى خىل ھالەتنىڭ ساغلاملىقىغا تەڭ ئېتىبار بېرىش كېرەك. ساغلاملىقنى ئۆلچىگەندە، بەدەن تەكشۈرتۈشتىكى تۈرلۈك كۆرسەتكۈچلەرنى ئاساس قىلماي، روھىي پىسخىكا ھالەتتىكى بەلگىلەرنىمۇ كۆزىتىش ۋە ئۆلچەش لازىم.

خۇشخۇي، تېتىك ئادەمدىن،
كەتمەس ياشلىق سالاپەت.
سەپرا، ھۆرۈن ئادەمگە،
كېسەل يېقىن ئالامەت.

سىزگە بولسۇن دالالەت،
ساغلاملىق زور ھالاۋەت.
خۇشخۇي، تېتىك بولسىڭىز،
تەن بولغۇسى سالامەت.

ئاچچىقلىنىش زىيانلىق،
جانغا ئىككى سالغانلىق.
ئەپۇچانلىق، ئىناقلىق،
ئۆمۈرنى ئۇزارتقانلىق.

قاپاق تۈرۈپ يۈرگەننىڭ،
يا ئەقلى يوق، ئىچى تار.
چىراي ئېچىپ يۈرگەننىڭ،
ساغلاملىقتەك مېلى بار.

ئۈمىدسىزلەر كۈلكىسىز ،
كۈلكىسىزلەر كۆڭۈلسىز.
ھەمراھ بولسا شوخ كۈلكە،
چىراي بولار قورۇقسىز.

كۈلكىدىن چىقار ھاردۇق،
ھاردۇقتىن ھەم تېتىكلىك.
غەم تاپار ئاغرىق - سىلاق،
يەنە كېلۇر مېيىپلىق.

يېڭى دەۋردىكى ساغلاملىق كۆز قارىشى

ئىنسانلار يەر شارىدىكى جانلىقلار ئىچىدىكى مېڭە ئىقتىدارى ئەڭ تەرەققىي قىلغان، ئەقلىي ھېسسىياتقا ئىگە جانلىق بولۇپ، ئازلىقتىن كۆپىيىپ، ئاجىزلىقتىن كۈچىيىپ، ئۆڭكۈرلەردىن چىقىپ شەھەرلەرنى بەرپا قىلدى. ئىپتىدائىي جەمئىيەتتىن تەرەققىي قىلىپ، ھازىرقى زامانىۋى تۇرمۇش شارائىتىنى يارىتىپ، يەر شارىنىڭ ئاساسلىق خوجايىنىغا ئايلاندى. ئىنسانلار ئۆزلىرىنىڭ ياشاش شارائىتىنى تېخىمۇ مۇكەممەل قىلىش رىقابىتىدە، ئۆزلىرى ياشاۋاتقان تەبىئەتنى مۇئەييەن بۇزغۇنچىلىققا ئۇچراتتى، ھاۋا، سۇ، مۇھىت، يېمەكلىك ئېغىر دەرىجىدە بۇلغاندى. يېڭى تۇرمۇش شارائىتى يېڭى زىددىيەتلەرنى پەيدا قىلدى. جۈملىدىن، ئىنسانلار توپلىشىپ ياشاۋاتقان چوڭ شەھەرلەردە يېڭى ساغلاملىق مەسىلىلىرى پەيدا بولدى.

كىشىلەر بۇ خىل يېڭى تۇرمۇش ئۇسۇلىدا ھەقىقىي ساغلاملىق قانداق بولىدۇ؟ قايسى نەرسىلەر ساغلاملىققا زىيانلىق؟ ساغلاملىقنىڭ ھەقىقىي ماھىيىتى، قىممىتى قانداق بولىدۇ؟ساغلاملىقنى قانداق قوغداش كېرەك؟ ساغلام ياشاشنىڭ ئاساسىي شەرتلىرى نېمە؟ قانداق قىلغاندا يېڭى دەۋر كېسەللىكلىرى پەيدا قىلىدىغان بەختسىزلىكلەرنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ؟ تۇرمۇشتا نېمىلەرگە دىققەت قىلىش لازىم؟

دېگەندەك بىر قاتار مەسىلىلەرگە دۇچ كەلمەكتە. مەسىلەن: بىز ھەر كۈنى ئىچىملىك سۇ ۋە يېمەكلىك، كۆكتاتلارنىڭ ئېغىر دەرىجىدە خىمىيەلىك بۇلغىنىشى، رادىياتسىيە دولقۇنلىرىنىڭ تەسىرى، كوچىدىكى شاۋقۇن ۋە زەھەرلىك گازلار، ئىشخانىلاردىكى رادىيوئاكتىپلىق نۇرلار، ساختا، ناچار، سۈپەتسىز يېمەكلىكلەر، زەھىرى يۇقىرى بولغان بېزەكچىلىك بۇيۇملىرى ... قاتارلىق ساناقسىز تەھدىتلەر ئىچىدە ياشىماقتىمىز. ھاياتلىق چىرىغى ھەر كىمنىڭ ئۆز قولىدا، بۇنى يورۇتۇش ياكى ئۆچۈرۈش ھەربىر ئادەمنىڭ ئۆزىگە باغلىق، ساغلاملىق بىلەن كېسەللىكنى تاللاشمۇ ھەربىر ئادەمنىڭ ئۆزىگە باغلىق.

ھەممە ئادەم ياخشى دوختۇر ئۆزىگە،
بولسا ساقلىق بىلىمى ھەمراھ كۈنىگە.
ئەمەل قىلسا ۋەدە قىلغان سۆزىگە،
ساغلام ياشاپ بارار ياشنىڭ يۈزىگە.

تەبىئەت زىنىنتى قۇياش بىلەن،
يەر زىنىنتى يېشىللىق بىلەن.
يۇرتنىڭ زىنىنتى ئىناقلىق بىلەن،
ئائىلە زىنىنتى مۇھەببەت بىلەن.
ئادەمنىڭ زىنىنتى خۇلقى بىلەن،
تەننىڭ زىنىنتى ساقلىقى بىلەن.

يېمەك ـ ئىچمەكنى توغرا تاللاڭ

ئادەم بەدىنى ھەر سائەت، ھەر مىنۇتتا ئۆزىنى ئۇپرىتىش، ئېنېرگىيەنى خورىتىش بەدىلىگە ھاياتلىقىنى ساقلاپ تۇرىدۇ.

بەدىنىمىز تېپتىنچ تۇرغاندىمۇ، ھەتتا ئۇخلىغاندىمۇ يۈرەك ھەرىكىتى، نەپەس ھەرىكىتى، قان ئايلىنىش ھەرىكىتى، ھەزىم قىلىش ھەرىكىتى ئۈچۈن ئېنېرگىيە سەرپ قىلىپ تۇرىدۇ. بۇ خۇددى ماشىنىنى توختىتىپ قويۇپ، ئوتىنى ئۆچۈرمىگەن بىلەن ئوخشاش. ئەڭ ئاددىسى تىنچ ئولتۇرۇپ خىيال سۈرسەكمۇ ئېنېرگىيە سەرپ بولىدۇ. شۇڭا، ئادەم بەدىنى بىر سېكۇنتمۇ توختىماي ئېنېرگىيە خورىتىپ تۇرىدۇ. بۇ خىزمەت بەدىلى ئۈچۈن بەدەندە ئۇپراش بولىدۇ. ئادەم يېتىلىش دەۋرىگىچە تولۇقلاش ئۇپراشتىن يۇقىرى تۇرىدۇ. شۇڭا ئادەم ئۇزۇكسىز ئۆسىدۇ، يېتىلىدۇ. ئادەم قۇرامىغا يەتكەندىن كېيىن، ئۇپراش تولۇقلاشتىن كۆپ بولىدۇ. ئۇپراش ئۈستۈنلۈكى ئۇزۇن يىللار داۋاملىشىپ، ئادەمنىڭ قېرىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. شۇڭا، بىز ھەر مىنۇتتا خوراۋاتقان ئېنېرگىيەنى تولۇقلاش ئۈچۈن توختىماي تەبىئەتتىن ھاۋا، سۇ ۋە ئوزۇقلۇق قوبۇل قىلىپ تۇرىمىز. بۇ چاغدا خورىغان ئېنېرگىيەنى تولۇقلىيالىساقمۇ، لېكىن ئۇپرىغان بەدەننى ئەسلىگە كەلتۈرەلمەيمىز. شۇڭا ئادەم

بەدىنى ئۇپراپ چېكىگە يەتكەندە، ھاياتلىق پائالىيىتىنى داۋاملاشتۇرالمايدۇ. ھاياتلىقىمىزنى ساقلاش ۋە قوغداش ئۈچۈن، ھەر كۈنى يېمەك - ئىچمەكنى تاللاپ تېنىمىزگە قوبۇل قىلىپ تۇرىمىز، لېكىن بىز تاللىغان بۇ ئوزۇقلۇقلارنىڭ ھەممىسى بەدىنىمىزگە مۇۋاپىق كېلىدىغان ياخشى ئوزۇقلۇق ۋە ياخشى ئېنېرگىيە بولۇشى ناتايىن، ھەتتا ئىچىۋاتقان سۈيىمىز ۋە توختىماي سۈمۈرۈۋاتقان ھاۋانىڭمۇ ئىنتايىن ساپ بولۇشى ناتايىن. دېمەك، توغرىسىنى تاللىساق ساغلاملىق بىلەن ئۇزۇن ئۆمۈرنى تاللىغان بولىمىز، ئەگەر ناچارنى تاللىساق كېسەللىك بىلەن ئۆلۈمنى تاللىغان بولىمىز. بولۇپمۇ بۇلغانغان سۇ، بۇلغانغان يېمەكلىكنى ئىستېمال قىلىش ھاياتلىقنى تېز ئۇپرىتىپ ئاخىرلاشتۇرۇش دېگەنلىك. بىز يېمەكلىكتىن كېسەل تاپىمىز، يېمەكلىكتىن كېسەل داۋالايمىز. بىز تېخى قانداق يېمەكلىك بەدەنگە ئەڭ مۇۋاپىق ياخشى ئېنېرگىيە بولالايدۇ؟ قايسى يېمەكلىك ساغلام قىلالايدۇ؟ قانداق يېگەندە ياخشى بولىدۇ؟ قاندىقى بىزنىڭ بەدىنىمىزگە ماس كەلمەيدۇ؟ بۇنى تېخى تولۇق تونۇپ يېتەلمىدۇق. سالامەتلىك ۋە ئۇزۇن ئۆمۈر — ئىنسانلارنىڭ ئورتاق ئارزۇسى، بەختلىك بولۇشنىڭ ئالدىنقى شەرتى. بىز ساپ ھاۋادا ياشاشنى، پاكىز سۇ ئىچىشنى، پاكىز يېمەكلىك ئىستېمال قىلىشنى، روھىي بېسىمنىڭ، چارچاش، ئۇپراشنىڭ ئاز بولۇشنى ئارزۇ قىلىمىز. ھازىر قانداق يېيىش، قانداق نەرسىنى يېيىشنى تاللاش ھوقۇقى قولىمىزدا، لېكىن

بىز ئۇنى تاللىيالمايمىز ھەم تاللاشنى بىلمەيمىز.

يېشىل كۆكتات شۇنچە كۆپ،
ساپ «يېشىل»نى تاپماق تەس.
خىمىيەلىك بۇلغىنىش،
دىققەت قىلىڭ، ئاز ئەمەس.

ھەر خىل كۆكتاتلار كۈندىلىك يېمەكلىكىمىزنىڭ مۇھىم تەركىبىي قىسمى. ئادەم بەدىنى ھەر خىل كۆكتاتلاردىن بەدەنگە كېرەكلىك ۋىتامىن، باشقا ماددىلارنى قوبۇل قىلىپ، بەدەننىڭ ھاياتلىق ئېھتىياجىنى تولدۇرۇپ تۇرىدۇ. كۆكتات ئىنسان ئۈچۈن زۆرۈر يېمەكلىك ھېسابلىنىدۇ، شۇنداقلا كۆكتاتنىڭ سۈپىتىمۇ ئىنسانلارنىڭ ساغلاملىقىغا مۇناسىۋەتلىك مۇھىم مەسىلە. كۆكتاتچىلىق ساھەسىدە، ئىستېمال بازىرىنى قاندۇرۇش ئۈچۈن پەن - تېخنىكا ئارقىلىق كۆكتات يېتىشتۈرۈش ئومۇملىشىپ، ئاجايىپ - غارايىپ يېڭى سورتلۇق كۆكتاتلار پەيدا بولدى. بۇ خىل كۆكتاتلارنى ھەر خىل شەكىلگە كىرگۈزۈش ئۈچۈن خىلمۇ خىل ماددىلار ئىشلىتىلدى. بىز مانا مۇشۇ كۆكتاتلارنى يېمەكتىمىز. كۆكتات ئارقىلىق ھەر خىل ماددىلار بەدىنىمىزگە كىرىۋاتىدۇ. ھازىرقى ھاشاراتلارنىڭ دېھقانچىلىق دورىلىرىغا بولغان چىدامچانلىقى نەچچە ھەسسە ئېشىپ كەتتى، بۇلارنى يوقىتىش ئۈچۈن پۈركىلىدىغان دېھقانچىلىق دورىلىرىنىڭ قويۇقلۇقى، پۈركىلىش قېتىم سانى ھەسسىلەپ ئاشتى. ھازىر ئىنسانلاردا غەيرىي كېسەللىكلەر كۆرۈلۈۋاتىدۇ. دېھقانچىلىق

مىنىستىرلىقى دېھقانچىلىق دورىسى چېچىلغان مېۋە، كۆكتاتلارنىڭ بىخەتەرلىك ۋاقتىنى دورا چېچىلىپ يازدا 5 ~ 7 كۈنگىچە، قىشتا 7 ~ 10 كۈنگىچە بولىدۇ، بۇنىڭدىن بۇرۇن يېيىشكە بولمايدۇ، دەپ بېكىتتى. لېكىن بۈگۈنى دورا چېچىپ، ئەتىسىلا بازارغا ئەكىرىپ سېتىۋاتقان مېۋە، كۆكتاتلار ئاز ئەمەس، ساغلاملىقىمىز خىمىيەلىك بۇلغىنىش ۋە زەھەرلىك ماددىلارنىڭ تەھدىتىگە ئۇچرىماقتا. بەدىنىمىزگە قانداق يوشۇرۇن بومبىلار كىردى، بۇلار قاچان پارتلاپ ساغلام بەدىنىمىزنى نابۇت قىلىدۇ، بۇنى بىلمەيمىز. بىزدە ھازىر ئۆزىمىزنى ئۆزىمىز قوغداشتىن باشقا چارە قالمىدى. شۇڭا كۆكتات بازىرىغا بارغاندا سېۋەتىمىزگە نېمىلەرنى، قاندىقىنى تاللاپ سېلىش مۇھىم مەسىلە بولۇپ قالدى. كۆكتاتچىلارنىڭ ئېتىزىغا بارسىڭىز ياكى پارنىكىغا كىرسىڭىز، ئايرىم ئورۇنغا ئۆزى يەيدىغان كۆكتاتلارنى ئۆستۈرگەنلىكىنى كۆرىسىز، ھېچقانداق خىمىيەلىك ماددا ئىشلىتىلمىگەن، كۆكتات تەبىئىي ۋە ئۈششاق بولىدۇ. بازارغا ئاپىرىپ سېتىلىدىغىنى، يەنى بىز يەيدىغان كۆكتات بولسا باراقسان ئۆسكەن، يېشىل، دانىسى چوڭ بولىدۇ. سېتىۋالغان كۆكتاتنى ئۆيگە ئەكىلىپ ئامال بار بىر - ئىككى كۈن تۇرغۇزۇپ، دېھقانچىلىق دورىلىرىنىڭ كۈچىنى ئاجىزلىتىپ ئىستېمال قىلىڭ، كۆپ قېتىم سۇ بىلەن يۇيۇڭ، شۆپىكىنى چوڭقۇر ئاقلاڭ، قانچە ئېھتىياتچان بولسىڭىز ساغلاملىقىڭىزغا شۇنچە ياخشى.

پىياز، سامساق، زەنجىۋىل،
مىلىڭ تىللالىق دورىدۇر.
سەۋزە، تۇرۇپ ۋە چامغۇر،
«مېھرىگىياھ» ئۆزىدۇر.

قاندىكى ماي ۋە خولېستېرىنىنىڭ يۇقىرىلاپ كېتىشى، قاندىكى يېپىشقاقلىقنىڭ ئېشىپ كېتىشى، ئۇزۇن ۋاقىت قەۋزىيەت بولۇش تەن ساغلاملىقىغا بىۋاستە تەھدىت سالىدىغان بىنورمال ئەھۋال بولۇپ، ۋاقىت ئۇزارغانسېرى يۈرەك قان تومۇر كېسەللىكلىرى، مېڭە قان تومۇر تاسادىپىيلىقلىرى ۋە چوڭ تەرەت زەھىرى قايتا بەدەنگە سۈمۈرۈلۈش ئارقىلىق پەيدا بولىدىغان يامان ئاقمۇەتلىك كېسەللىكلەرنى پەيدا قىلىدۇ. بىز ئىستېمال قىلىدىغان كۆكتاتلار ئىچىدىكى قىزىل پىياز، زەنجىۋىل ۋە سامساق قان تەركىبىدىكى ماي، خولېستېرىن ماددىلىرىنى پارچىلاش، ئېرىتىش، بەدەننى تازىلاش ۋە قاننىڭ يېپىشقاقلىقىنى تۆۋەنلىتىش رولىغا ئىگە، ئۇنىڭ دورىلىق قىممىتى بىباھادۇر. سەۋزە، تۇرۇپ، چامغۇر تەركىبىدىكى ماددىلار بەدەنگە قۇۋۋەت تولۇقلاپلا قالماي، ئۇلارنىڭ تالالىق ماددىلىرى چوڭ تەرەتنى يۇمشىتىش، راۋانلاشتۇرۇش، زەھەرلىك ماددىلارنى ھەيدەش رولى بار. ئۇنىڭدىن باشقا، يۇقىرىقىلارنىڭ ھەممىسى يىلتىز كۆكتاتلار بولۇپ، تۇپراقنىڭ ئىچىدە دېھقانچىلىق دورىلىرىنىڭ بۇلغىشى ۋە خىمىيەلىك بۇلغىنىشقا نىسبەتەن ئاز ئۇچرايدۇ. شۇڭا، بۇلار تۆۋەتتىكى بىر قەدەر

پاكىز، يېشىل كۆكتات ھېسابلىنىدۇ.

چوڭ تەرەت بولسا راۋان،
تېنىڭ بولۇر تىنچ ـ ئامان.
قەۋزىيەت بولسا يامان،
كېسەللىك تاپار ھامان.

ئۆچەي ھەپتىدە ئاز دېگەندىمۇ ئۈچ قېتىم چوڭ تەرەتنى بەدەندىن سىرتقا چىقىرىشى كېرەك. بولمىسا زەھەر يىغىلىپ نورمالسىزلىقنى پەيدا قىلىدۇ. قەۋزىيەت، بوۋاسىر، گىرىژ، چىيقان، ئۆچەي راكى، كۆنەكسىمان توقۇلما يالىلۇغى، ھەزىم قىلىش ناچارلىشىش، سەمرىش، ۋېنا تومۇرى ئەگرىلىشىش، باش ئاغرىش، ئېغىز پۇراش، ئۇيقۇسىزلىق، ئۆچەي كۆپۈش قاتارلىقلارنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. قەۋزىيەتنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۈچۈن كۈندىلىك ئوزۇقلۇقتا مۇۋاپىق قارا ئاشلىق ئارىلاشتۇرۇپ يېيىش، يېتەرلىك سۇ ئىچىش، مېۋە ، كۆكتات يېيىش، مېۋە قېقى يېيىش ۋە ھەرىكەت ئارقىلىق ئۆچەينىڭ ھەرىكىتىنى تېزلىتىش، ھەرگىز ئالدىراپ سۈرگە دورىسى ئىچمەسلىك لازىم. ئەگەر دورىغا ئۆگىنىپ قالسىڭىز ئۆچەينى قوغدايدىغان نېرۋىلار زەخىملىنىپ، ئاخىرقى ھېسابتا ئۆچەي پالەچلىنىپ، قەۋزىيەت تېخىمۇ ئېغىرلىشىدۇ.

تاماق بولسا بەكمۇ ئاق،
بەدەن بولماس تازا ساق.

تەكشى بولسا ھەر خىل رەڭ،
يول ماڭارسىز تاق ـ تاق ـ تاق.

كۈندە يېگىن ئون تال قاق،
يېقىن كەلمەس ساڭا راك.
ئۈنتۈپ قالما ماش، پۇرچاق،
شىپادۇر يارما قوناق.

زىيان قىلماس قۇيرۇق ماي،
كۆيدۇرمىسە قازاندا.
كۆيدۇرگىنى سەپرا بوپ،
يېسە قويماس ئاماندا.

ئۆلچەمدىن ئېشىپ كەتكەن،
توقلۇقمۇ كېسەل تاپار.
نەپسىڭنى گەر يىغمىساڭ،
ساغلاملىقىڭ يوق بولار.

سالامەتلىك قەيەردە؟
ئاشقازان دېگەن يەردە.
لەززەت دېگەن قەيەردە؟
ئاز تاماق يېگەن يەردە.

ئامراق مەن دەپ كۆپ يېمەڭ،
ياكى تاماق تاللىماڭ.

چاۋا ماي ۋە زاسۇينى،
يېڭىلىپمۇ يەپ سالماڭ.

ئۆرلەپ كەتسە قاندا ماي،
جىگدە ياپرىقى ئوبدان چاي.
يەنە قوشۇپ بەدىيان.
توختىماي ئىچىڭ بىر ئاي،

كۆندە ئىچسە چىلان چاي،
قانلىرى ھەم سۇيۇلغاي.
راۋان بولۇپ تومۇرلار،
توسالغۇلار ئېچىلغاي.

پۇرسەت بولسا ئانار يەڭ،
مەنپەئەت قىلار يۈرەككە.
يېڭى سۈتنى ئىچسىڭىز،
بەدەن تولار قۇۋۋەتكە.

سۈتتە كۆپتۇر كالتسىي،
ئەڭ ياخشىسى يېڭىسى.
دائىم ئىچسە يېڭى سۈت ،
قېرىمايدۇ مېڭىسى.

تاماق يېيىشتىكى پەرھىزلەر

ئىنسانلار يەيدىغان يېمەكلىكلەرنىڭ تۈرلىرى ئىنتايىن كۆپ. «كۆز كۆرسە كۆڭۈل تىلەپتۇ» دېگەندەك، ئادەم كۆرگەن نەرسىسىنى يەپ باققۇسى كېلىدۇ. لېكىن يېگىلى بولىدىغانلىكى نەرسىلەرنىڭ ھەممىسى ئادەمگە پايدىلىق بولۇپ كەتمەيدۇ، گەپ ئۇنىڭ پايدىلىقىنى تاللاپ يېيىشتە ھەمدە «سامان خەقنىڭ بولسىمۇ سامانلىق ئۆزۈمنىڭ» دېيىشتە. يېمەك - ئىچمەكتە مۇنۇلارغا دىققەت قىلىش لازىم: تاماقنى ئاستىراق يېيىش، تېز يېمەسلىك؛ ئىسسىق يېيىش، كۆيدۈرۈپ يېمەسلىك؛ يۇمشاق چايناپ يېيىش، قاتتىق يېمەسلىك؛ تۇزنى مۇۋاپىق ئىستېمال قىلىش، تۇزلۇق يېمەسلىك؛ ئاز يېيىش، كۆپ يېمەسلىك؛ گۆشسىزرەك يېيىش، گۆشنى بەك كۆپ يېمەسلىك؛ ئاچچىقسۇنى مۇۋاپىق ئىستېمال قىلىپ بېرىش، ھاراق ئىچمەسلىك؛ ئاچچىققا مايىل يېيىش، تاتلىقنى ئاز يېيىش؛ بالدۇرراق يېيىش، كەچ يېمەسلىك. بۇلار ھەزىم يوللىرىنى ئاسراشتىكى پەرھىزلەردۇر.

گالدىن ئۆتكىنى ئەمەس،
ھەزىم بولغىنى ھېساب.
تېنەپ يېسە تاماقنى،
ئاشقازانغا بار ئازاب.

تاللاپ بىلىپ يېگەنىنىڭ،
پايدىسى كۆپ بەدەنگە.
ھەرىكەت ھەم قوشۇلسا،
ساقلىق ھەمراھ بۇ تەنگە.

مىسالى دۆلەت تاشيولىدىن ھەر كۈنى مىڭلىغان ھەر خىل ماشىنىلار ھەر خىل يۈكلەرنى بېسىپ، ھەر قايسى رايون ۋە شەھەرلەرگە توشۇپ يەتكۈزگەندەك، ھەر كۈنى يېگەن ـ ئىچكەنلىرىمىزمۇ ئادەم ئېگىزلىكىنىڭ يەتتە ھەسسىسىگە باراۋەر كېلىدىغان ھەزىم يولىدا، ئېغىزدىن ئارقا تەرەت يولىغىچە، ئاجايىپ جاپا ـ مۇشەققەتلىك، مۇرەككەپ ھەزىم بولۇش جەريانىنى تاماملايدۇ. بۇ جەريانغا قان ئايلىنىش، ھاۋا ئالمىشىش ئاساس قىلىنغان نۇرغۇن ئىچكى ئەزالار قاتنىشىدۇ. ئەگەر ماشىنىلارغا چەكتىن ئاشۇرۇپ يۈك بېسىلسا، ماشىنا بۇزۇلۇپ ئۆمرى قىسقىرايدۇ. شۇڭا، ھۆكۈمەت بەلگىلىمە چىقىرىپ، چەكتىن ئاشۇرغانلارنى جازالايدۇ. لېكىن ئادەملەر ئۆزىنىڭ ھەزىم يولىغا قىلچە ئىچى ئاغرىماي، توختىماي يەپ، بۇ يولغا ئېغىر بېسىم پەيدا قىلىدۇ. ئەسلىدە، يۈز يىل چىدايدىغان ھەزىم يولى ئاتمىش يىلدىلا كېرەكتىن چىقىدۇ.

ئاش تۇزىنى مۇۋاپىق ئىستېمال قىلىش

بىز ئىستېمال قىلىۋاتقان ئاش تۇزى بەدىنىمىزنىڭ نورمال فىزىيولوگىيەلىك پائالىيىتىنى تەڭشەشتە كەم بولسا بولمايدىغان مىنېرال ماددا ــ ناترىي بىلەن خلورنىڭ بىرىكمىسىدۇر. ئۇ ھەممە ئائىلىدە ساقلىنىدىغان، ھەممە ئىستېمال قىلىدىغان تەم تەڭشىگۈچ بولۇپ، تۇرمۇشىمىزدا كەم بولسا بولمايدۇ. لېكىن ئاش تۇزى ئاز ياكى كۆپ ئىستېمال قىلىنسا بەدەندە مۇقەررەر كېسەللىك پەيدا قىلىدۇ. ئەگەر تۇز بولمىسا ھاياتلىق تەھدىتكە ئۇچرايدۇ، تۇز ئاز ئىستېمال قىلىنسا مۇسكۇللار كۈچسىزلىنىپ، ئادەم ھەرىكەت قىلالمايدۇ؛ كۆپ ئىستېمال قىلىنسا ئارتېرىيە قان تومۇرى قېتىشىپ، قان بېسىمى كېسىلىنى ۋە ئۇنىڭدىن كېلىپچىقىدىغان يۈرەك، بۆرەك كېسەللىكلىرىنى پەيدا قىلىدۇ. دۇنيا سەھىيە تەشكىلاتى قۇرامىغا يەتكەنلەرنىڭ كۈندىلىك تۇز ئىستېمالىنىڭ ئالتە گىرامدىن ئاشماسلىقى توغرىسىدا تەكلىپ بەردى. ئۇيغۇرلارنىڭ تاماق تۈرلىرى كۆپ، تۇز ئىشلىتىش مىقدارى بىر قەدەر يۇقىرى بولۇپ، كۈندىلىك تۇز ئىستېمالى 12 ~ 13 گىرامغا يېتىپ بارىدىكەن. ئىلمىي تەتقىقاتلاردا كۆرسىتىلىشىچە، تۇز ئىستېمال قىلىش مىقدارى يۇقىرى بولغاندا، تۆۋەندىكى كۆپ ئۇچرايدىغان كېسەللىكلەرنىڭ پەيدا بولۇشىغا سەۋەبچى بولىدىكەن:

1. سۆڭەك شالاڭلىشىش؛ 2. زۇكام؛ 3. كانايچە زىققە كېسەللىكى؛ 4. ئاشقازان ياللۇغى؛ 5. دىيابېت ؛ 6. راك كېسەللىكىنىڭ پەيدا بولۇش نىسبىتىنى ئاشۇرۇش؛ 7. يۈرەك، مېڭە، قان تومۇرغا زەخىم يەتكۈزۈش؛ 8. سۇلۇق ئىششىق پەيدا قىلىش، قورساق سۈيىنى ئېغىرلاشتۇرۇش قاتارلىق.

ئومۇمەن تاماق تەمى يېنىكرەك، تۇزى كەمرەك بولۇش ساغلاملىقنىڭ ئالتۇن ئاچقۇچى ھېسابلىنىدۇ.

تۇز دېمەك ھايات دېمەك،
ئەمما ئۇنى ئاز يېمەك.
چەكتىن ئاشسا نورمىسى،
زەخىملىنەر بۆرەك، يۈرەك.

ئىنسان تۇزسىز ياشالماس،
تۇزلۇق بولسا ھەم بولماس.
تەڭشەپ يېسە مۇۋاپىق،
قان بېسىمى قوزغالماس.

تۇزسىز ھايات ساقلانماس،
قان يۈرەكسىز ئايلانماس.
تۇزلۇق تائام يېگەننىڭ،
بەدىنى ساق سانالماس.

ئېغىز ۋە چىش تازىلىقىغا ئەھمىيەت بېرىڭ

ئېغىز ۋە چىش تازىلىقى،
زۆكام بولۇشنىڭ ئازلىقى.
ئالدىنى ئالسا قوزغالماس،
زىققە، كاناي ياللۇغى.

چىشنى تازىلاپ تۇرسىڭىز،
ئون خىل كېسەل بولمايسىز.
توقسان ياشقا بارغۇچە،
چىشنى ياخشى ساقلايسىز.

ئېغىز بوشلۇقى ۋە چىش ئارىلىقلىرىدا تەخمىنەن 400 خىلدىن ئارتۇق زىيانلىق باكتېرىيە ۋە ۋىرۇس بار. ئۇلار ئېغىزدىكى شۆلگەي فېرمېنتىنىڭ تىزگىنلەپ تۇرۇشى بىلەن بەدەندە «ھادىسە» پەيدا قىلالماي پۇرسەت كۈتۈپ تۇرىدۇ. ناۋادا، بەدەننىڭ ئىممۇنىتېت كۈچى ئاجىزلاشسا، تۇرمۇش رىتىمى بۇزۇلسا، ئېغىز تازىلىقى ناچار بولسا، ئوزۇقلىنىش مۇۋاپىق بولمىسا، شۆلگەينىڭ ئاجرىلىپ چىقىشى كەمچىل بولۇپ، ئېغىز بوشلۇقىدىكى ھەر خىل باكتېرىيە ۋە ۋىرۇسلار تېزدىن كۆپىيىپ، ئېغىز بوشلۇقى توقۇلمىلىرى ۋە شىللىق پەردىلەردىن تېشىپ ئۆتۈپ، شۇ ئورۇندا كېسەللىك پەيدا قىلىدۇ.

ئېغىرلىرىدا باكتېرىيە ۋە ۋىرۇسلار قانغا ئۆتۈپ، بەدەننىڭ ھەممە يېرىگە تارايدۇ. يېنىك بولغاندا ئېغىز بوشلۇقى ئاغرىش، يارا پەيدا بولۇش، چىش مىلىكى ئىششىش، چىرىش، قاناش، ئېغىز پۇراش، چىش ئاغرىش، چىش بوشاش، چىش چۈشۈش قاتارلىقلارنى كېسەللىكەرنى پەيدا قىلىدۇ. ئېغىر بولغاندا باكتېرىيە ۋە ۋىرۇسلار قان بىلەن ئايلىنىپ، نەپەس يولى ياللۇغى، ھەزىم يولى ياللۇغى، يۈرەك ئىچكى پەردە ياللۇغى قاتارلىق كېسەللىكلەرنى پەيدا قىلىدۇ. «كېسەل ئېغىزدىن كىرىدۇ» دېگەن مانا مۇشۇ. ئاتا - بوۋىلىرىمىز ئېغىز ۋە چىش تازىلىقىغا ناھايىتى ئەھمىيەت بېرىپ، مىڭ يىللار ئىلگىرىلا قارا بۇيا يىلتىزىنى يېنىدا ساقلاپ، ھەر قېتىملىق تاماقتىن كېيىن چىشىنى تازىلاپ تۇرغان. ھازىرقى زاماندا چىش تازىلاش سايمانلىرىنىڭ تۈرى ۋە خىللىرى شۇنچە كۆپ ھەم ئەرزان شارائىتتا، نۇرغۇن ئادەملەر ئېغىز، چىشلىرىنى تازىلىمايدۇ. چىش پاستىلىرىغا شەك كەلتۈرىدۇ، يا ئۆزى بىر ئۇسۇلنى تاپمايدۇ. نەتىجىدە چىشىنى كۆممىقوناقتەك سارغايتىپ، ئاغزىدىن سېسىق ھىد چىقىرىپ يۈرىدۇ. تەبىئىي گۈزەل چىشلىرىنى ئاسرىماي، ياش تۇرۇپلا چىشلىرى چۈشۈپ، تائاملارنىڭ لەززىتىنى بىلەلمەي، قاتتىق - قۇرۇق يۇتۇپ ئاشقازانغا جەبىر - جاپا سالىدۇ. ھەر قېتىم ئۈچ مىنۇت، كۈندە ئۈچ قېتىم توققۇز مىنۇتلۇق ئاددىي تازىلىق بىلەن نۇرغۇن خەتەرلىك كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدىغانلىقى ۋە ئۆز چىشىنى ياخشى ئاسراپ ئۆمرىگە ھەمراھ قىلىشقا بولىدىغانلىقىنى بىلمەيدۇ.

ناشتا قىلىشنىڭ ۋە ياۋا كۆكتاتلارنى يەپ بېرىشنىڭ پايدىسى

ناشتا قىلسا سەھەردە،
ئۆت ياللۇغىدىن يىراقتۇر.
«سېمىز ئوت» نى كۆپ يېسە،
سۈيدۈك يولى ئاماندۇر.

ھازىر نۇرغۇن ياشلاردا كەچتە ۋاقتىدا ياتماسلىق، سەھەر تۇرماسلىق ۋە ۋاقتىدا ناشتا قىلماسلىقتەك ناچار ئادەتلەر مەۋجۇت. بولۇپمۇ، قىزلار ناشتا قىلماسلىقنى سەمرىپ كېتىشنىڭ ئالدىنى ئېلىشنىڭ ئۇسۇلى دەپ قاراپ، ناشتا قىلماستىنلا مەكتەپكە ياكى خىزمەتكە ماڭىدۇ. بۇ سالامەتلىككە ئېغىر بۇزغۇنچىلىق قىلىش ھېسابلىنىدۇ. چۈنكى بەدەن تېرىسىدىن، نەپەسلىنىشتىن ئۇزۇكسىز سۇ پارلىرى چىقىپ بەدەن سۇسىزلىنىدۇ. شۇنداقلا بەدەن ئېنېرگىيەسى ئۈچۈن ئوزۇقلۇق ۋە ۋىتامىنلار كېرەك بولۇپ تۇرىدۇ. ئەتىگەنلىك تاماق تولىمۇ مۇھىم. ئۇ بەدەننىڭ بىر كۈنلۈك پائالىيىتى ئۈچۈن، بولۇپمۇ چوڭ مېڭىنىڭ ئوزۇقلىنىشى ئۈچۈن، سەھەردە تۇنجى قېتىم ئېنېرگىيە قاچىلىغانغا باراۋەر. ئەگەر تۇنجى قېتىملىق ئېنېرگىيە ۋە سۇ تولۇقلانمىسا، بەدەندە ئوزۇقلۇق تەڭپۇڭلۇقى

بۇزۇلۇش، سۇسىزلىنىش، قاننىڭ يېپىشقاقلىقى ئېشىپ كېتىشتەك ئەھۋاللارنى پەيدا قىلىپ، ئۆت سۇيۇقلۇقى قويۇلۇش، بۆرەكتە سۇيدۇك ئازىيىش سەۋەبلىك ئۆت خالتىسى ياللۇغى، بۆرەك جامى بۆرەك ياللۇغى، ئاقىۋەتتە ئۆت خالتىسىدا تاش پەيدا بولۇش، بۆرەككە تاش چۆشۈش كېسەللىكلىرىنىڭ پەيدا بولۇشىغا سەۋەبچى بولىدۇ. ئۇزۇن يىللىق تەجرىبىلەر ياشلاردا كۆپىيىۋاتقان ئۆت ياللۇغى، ئۆت يولىغا تاش چۈشۈش، بۆرەك ۋە سۈيدۈك يولىدا تاش پەيدا بولۇش كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغانلارنىڭ كۆپىنچىسى ناشتىغا سەل قارايدىغان، كۆكتاتنى ئاز يەيدىغان، قايناق سۇ ئىچمەيدىغان ياكى ئاز ئىچىدىغان ئادىتى بار كىشىلەردە كۆپ كۆرۈلىدىغىنىنى ئىسپاتلاپ بەردى.

سېمىز ئوت ئېتىز، ھويلا ـ ئاراملاردا ئۆسىدىغان ياۋا ئوت بولۇپ، نۇرغۇن كىشى يازدا سېمىز ئوتنى كۆكتات ئورنىدا ئىستېمال قىلىدۇ. سېمىز ئوتنىڭ تولىغاق، ئىچ سۈرۈش ۋە سۈيدۈك يولى ياللۇغىنى داۋالايدىغان دورىلىق رولى بولۇپ، يېقىنقى يىللاردىن بۇيان بۇنى ئىستېمال قىلىپ، بۆرەككە تاش چۈشۈش كېسەللىكىنى داۋالاپ ساقايتقانلار ئاز ئەمەس. بۇنى ئىشلىتىش ئۇسۇلى: ھەر قېتىم 200 گىرام سېمىز ئوتنى پىشۇرۇپ، ئۈستىگە ناۋات ۋە قارا كۈنجۈتنىڭ ھەربىرىدىن 10 گىرامنى يانجىپ سېپىپ، بىر مەزگىل ئىستېمال قىلىپ بەرسە بولىدۇ.

كەچــتە كۆپ تاماق يېيىشنىڭ بەدەنگە بولغان زىيىنى

«ياتار قورساق ـ كېتەر قورساق»،
بوۋام ئېيتقان ھېكمەتتۇر.
بۇنىڭغا ئەمەل قىلماي،
كۆرگىنىم شۇ قىسمەتتۇر.

كىچىكىمدە بوۋام كەچلىك تاماقنى چىراغ يېقىشتىن بۇرۇن يەپ بولۇشنى، ياتاردا كۆپ تاماق يېمەسلىكنى دائىم ئەسكەرتىپ تۇراتتى. ھازىر ئويلىسام، بۇ ناھايىتى پايدىلىق تۇرمۇش ئادىتى ئىكەن. كەچتە كۆپ يەپ، كۆپ ئىچىش ئادىتىنىڭ سالامەتلىككە پايدىسىز ئىكەنلىكىنى، نۇرغۇن كېسەللىكلەرنىڭ كەچتە كۆپ يېيىشتىن پەيدا بولىدىغانلىقىنى ئىلىم ـ پەن ئىسپاتلىدى. لېكىن ھازىر نۇرغۇن تۇرمۇش ئادەتلىرىمىز ئىلمىي بولمىغاچقا، ياتار قورساقتا كۆپ يەپ، ئۆزىمىزگە ئۆزىمىز قەست قىلىۋاتىمىز. مەسىلەن: كەچلىك بازاردا مىغىلداپ كەتكەن يەپ ـ ئىچكۈچىلەرنى كۆرىمىز. رېستوران، كېچىلىك بەزمىخانىلار، قاتار چاي، ئولتۇرۇشلار ۋە ھەر خىل كەچلىك يىغىلىشلار بىر كۈنلۈك خىزمەت ۋە ئەمگەكتىن كېيىن باشلىنىسا يېرىم كېچىگىچە داۋاملىشىدۇ. مانا شۇنداق يېيىش ـ ئىچىش ئادىرقى

ھېسابتا بەدەنگە ئاپەت ئېلىپ كېلىدۇ. بىر كۈنلۈك جىددىي خىزمەت ۋە ئەمگەكتە چارچاپ كەتكەن مېڭە، يۈرەك، ھەزىم يوللىرى كەچتە يۈكلەنگەن ئېغىر ھەزىم قىلىش ۋەزىپىسىنى ئادا قىلىش ئۈچۈن ھەسسىلەپ چارچايدۇ. قايتا - قايتا داۋاملاشقان تۈرمۈش تەرتىپسىزلىكىنىڭ نەتىجىسىدە بەدەندە مەسىلە كۆرۈلىدۇ.

ھەرقانداق ئىشنى ئۆلچەمدىن ئاشۇرۇۋەتمەڭ

ئۇلۇغ ئەرەب ئالىمى ئەبۇل فەراج: «ئۆلچەم تەبىئەتنىڭ يولدىشى، سالامەتلىكنىڭ پاسىبانى، دېمەك، يەپ ـ ئىچىشتىمۇ، يۈرۈش ـ تۇرۇشتىمۇ ۋە ھەتتا مۇھەببەتتىمۇ ئۆلچەملىك بولۇڭ» دېگەن.

رىم تارىخچىسى ماكسىم ۋالېرىي: «ئۆلچەم سالامەتلىكنىڭ ئانىسى» دېگەن.

تۇرمۇش ئادىتىنىڭ ياخشى ـ يامان بولۇشى ئادەم ھاياتىنىڭ سۈپىتىگە، تەن ساغلاملىقىغا، ئۆمرىگە بىۋاسىتە تەسىر كۆرسىتىدىغان مۇھىم ئامىللارنىڭ بىرى. بىراۋ ئۆز تۇرمۇشىدا ياخشى تۇرمۇش ئادەتلىرىنى ئۆزلەشتۈرگەن بولسا، ئاقىلانىلىك بىلەن ھاياتىنى قەدىرلەپ، سالامەتلىكىنى ئاسراپ، يامان ئىشلاردىن خالىي بولۇپ ياشىغان بولسا، ئۇنىڭ سالامەتلىكى ياخشى، ئۆمرى ئۇزۇن بولۇشى مۇمكىن. ئەگەر ياشلىقىدا ئۆزىگە ناچار تۇرمۇش ئىللەتلىرىنى يۇقتۇرۇۋالغان بولسا، مەسىلەن: ھاراق ئىچىش، كەيپ قىلىش، زەھەر چېكىش، قىمارۋازلىق، شەھۋانىيلىق قاتارلىقلارنى ئۇزۇنغىچە تۈزەتمەي داۋاملاشتۇرسا، بەدەن ساغلاملىقىنى نابۇت قىلىپ، ئۆمۈر مۇساپىسىنى قىسقارتىۋېتىشى مۇمكىن. ئاتا ـ بوۋىلىرىمىز ئىنسان

ھاياتىدىكى تۇرمۇش قانۇنىيەتلىرىنى ئىگىلەپ ۋە ئۇنىڭدىن ساۋاق ئېلىپ، ئىنسانلارنىڭ تۇرمۇش پائالىيىتىدە نېمىنىڭ پايدىلىق، نېمىنىڭ زىيانلىق ئىكەنلىكىنى بىلىپ، ئەۋلادلىرىغا «يامان بولىدىغان ئىشلار» نى ئېنىق ئايرىپ، «يامان بولىدىغان ئىشلار» نى قىلماسلىق توغرىسىدا مىزان بەلگىلەپ بەرگەن. نەچچە ئەسىرلەر بۇيانقى ئىنسانلار تۇرمۇش تارىخىنىڭ ئەمەلىيىتى ئىسپاتلىدىكى، ئاتا ـ بوۋىلىرىمىز قىلىشقا بۇيرىغان «ئىشلار»نى ئىزچىل قىلغۇچىلار روھىي ۋە جىسمانىي جەھەتتىن ساغلام بولۇپ، ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرۈشكە مۇيەسسەر بولدى. ئەكسىچە «يامان بولىدىغان ئىشلار»نى كۆپ قىلغانلار ساغلاملىقىغا، روھىي پىسخىكىسىغا ئېغىر توسالغۇ ۋە جاراھەتلەرنى پەيدا قىلىپ، كېسەللىكلەرگە مۇپتىلا بولۇپ ئۆمرىنى قىسقارتىۋالدى. شۇڭا، ئىنسانلار ھەر قانداق ئىش قىلغاندا، ئادىمىيلىكنىڭ ئۆلچىمى، ئەخلاقنىڭ مىزان ـ تارازىسىغا سېلىپ قىلىشى كېرەك. «ھەرقانداق ئىشنىڭ ئېزى ھەسەل، ئارتۇقى زەھەر» بولىدۇ. نەپسىنى يىغىشنى بىلمەسلىك ئۆزىنى ھالاكەتكە تاشلىغانلىق، ساغلاملىق ئۇل تېمىنىڭ ئاستىغا سۇ قۇيۇشنى باشلىغانلىق بولىدۇ.

ئەقىل ئىشلىتىپ سۆيەتلىك ياشا،
ئۆزۈڭگە، ئۆزگىگە سالمىغىن جاپا.
ئاقىۋەت ئويلىماي تاپساڭ بالانى،
تاپقان بالاغا تېپىلماس داۋا.

ئۆلچەمدىن ئېشىپ كەتكەن،
ھەر قانداق ھەرىكەت،
ئېلىپ كەلمەس ھەرگىزمۇ ،
ياخشىلىق ۋە بەرىكەت.

ھاجەتتىن ئارتۇقنى قىلمىغىن تاما،
ھېچقاچان شەيتانغا بولمىغىن ھەمراھ.
كۆز كۆرسە تىلەيدۇ ۋەسۋەسە كۆڭۈل،
نەپسىڭگە ئەگەشسەڭ تاپىسەن بالا.

ئەمگەك ۋە مۇۋاپىق مۇھىت ئۆمۈرنى ئۇزارتىدۇ

مەشھۇر ئەرباب فرانكلىن: «ھورۇنلۇق داتقا ئوخشايدۇ، ئۇ بەدەننى ئىشلىگەندىنمۇ تېز خورىتىۋېتىدۇ. داۋاملىق ئىشلىتىپ تۇرغان ئاچقۇچ ھامان پارقىراپ تۇرىدۇ» دېگەنىدى. ھەقىقەتەن رېئال تۇرمۇشتا ھورۇننىڭ ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرگىنىنى ھېچكىم ئۇچراتقىنى يوق. ئالاقىدار تارماقلار 100 ياشتىن ئاشقانلارنى تەكشۈرگەندە، ئۆمۈر چولپانلىرىنىڭ ھەممىسى ئاددىي كىيىنگەن كەمبەغەللەر بولۇپ، ئۇلار بىر ئۆمۈر ئاددىي كىيىم ۋە ئاددىي تاماق بىلەن ياشىغان ھەم ئاخىرىغىچە توختىماي جىسمانىي ئەمگەك قىلغانلار ئىكەن.

شەھەردىن يىراق يېزا ـ سەھرالارغا بارسىڭىز، ئۇ يەردىكى ساپ ھاۋالىق يېشىل ئېتىزلاردا، خۇشال ـ خۇرام، نەغمە ـ ناۋالىق مەھەللىلەردە ھەر خىل قۇشلارنىڭ سايراۋاتقانلىقىنى، ئاق كۆڭۈل، ئىشچان، ئىناق ـ ئىجىل ياشاۋاتقان ئاقباش بوۋاي ۋە مومايلارنى ئۇچرىتىسىز.

ھازىر شەھەر ئاھالىلىرى ئىچىدە «شەھەر جىددىيچىلىكى ئۇنىۋېرسال كېسىلى» پەيدا بولماقتا. بۇ، تۇرمۇش بېسىمى، خىزمەت جىددىيچىلىكى، قاتناش جىددىيچىلىكى، كىشىلىك مۇناسىۋەت جىددىيچىلىكى قاتارلىق ھەر كۈنى داۋاملىشىدىغان

جىددىيچىلىكلەرنىڭ كىشىلەر روھىغا كۆرسەتكەن تەسىرى بولۇپ، كىشىلەر ئاسان چارچاش، ئۇخلىيالماسلىق، قان بېسىمى يۇقىرىلاش، ئاشقازان ياللۇغى قاتارلىق كېسەللىكلەرگە گىرىپتار بولماقتا.

ھازىر تەرەققىي قىلغان دۆلەتلەردە پۇلدارلار شەھەردىن يىراققا، تاغ باغرىغا، سۇلۇق، مەنزىرىسى گۈزەل جايلارغا كۆچمەكتە. لېكىن بىزدە يېزىدىن شەھەرگە كۆچۈش كۆپ بولماقتا. ئۇلار ئاق ئاشلىقتىن قارا ئاشلىققا يۈزلىنىۋاتىدۇ، لېكىن بىز قارا ئاشلىقنى تاشلاپ، ئاق ئاشلىققا يۈزلىنىۋاتىمىز.

شۇ دېھقان مېڭىپتۇ سەھەردە، تاڭدا،
بىر ئۆمۈر ماڭغان بۇ ئېتىز يولىدا.
چېھرىدە قۇياشنىڭ سىماسى باردۇر،
قەدىمى شوخ-مەزمۇت، كەتمەن قولىدا.

سەھەرنىڭ ھاۋاسى، نەغمە - ناۋاسى،
كىمخاپتەك ئېتىزلار، قۇشلار ساداسى.
ئاق كۆڭۈل، ئىشچاندۇر، ئىناق تۇرمۇشى،
بۇ ئەمگەك ھىممىتى شۇلدۇر داۋاسى.

ھەرىكەت بەدەندىكى ئارتۇقچە مايلارنى خورىتىدۇ

ماشىنىدا خورايدۇ،
توشقۇزۇلغان ماي ۋە گاز.
ئېغىرلاشسا تېنىڭىز،
يېگەن كۆپتۇر، ھەرىكەت ئاز.

كۆپ يەپ ھەرىكەت قىلمىسا،
مايلار قانداق خورايدۇ؟
كۆپىيىۋەرسە قاندا ماي،
قان تومۇرنى توسايدۇ.

مېڭە تومۇرى توسالسا،
بەدەن پالەچ بولمامدۇ.
يۈرەك تومۇرى توسالسا،
ھاياتقا خەۋپ سالمامدۇ.

كىرىم - چىقىم بولسا تەڭپۇڭ،
ئارتۇق ماددا يىغىلماس.
يىغىلغاننى تازىلاپ تۇرسا،
ئادەم ئاسان يىقىلماس.

ئادەمگە يەپ يېتىشتىن نۇرغۇن پالاكەتلىك كېلىدۇ. ئىشخانىدا كۆپ ئولتۇرۇشمۇ ساغلاملىققا زىيانلىق، ساغلاملىقنىڭ ئەڭ ياخشى دورىسى ھەرىكەتتۇر.

تەن ساقلىق تۇمەن بايلىق،
باشقا كەلمىگەن بىلمەس.
سۇ كەلمەستە تۇغان تۇت،
سۇ كەلگەندە ئۇلگۇرمەس.

ھازىر تۇرمۇش، خىزمەت شارائىتى بارغانسېرى ياخشىلىنىش بىلەن بىرگە، ساغلاملىققا ئىنتىلىش ھەممە ئادەمنىڭ ئارزۇسىغا ئايلانماقتا. كىشىلەردىكى كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئېلىش، تەن ساغلاملىقىنى ئاسراشتا دوختۇرخانىغا ئۇمىد باغلاشتەك ئەنئەنىۋى قاراش ئۆز - ئۆزىنى قوغداش، ئاسراش، ئالدىنى ئېلىشنى ئاساس قىلىش ئېڭىغا ئۆزگەرمەكتە. سۇ كەلمەستە تۇغان تۇتۇش ھەممە ئادەمنىڭ ئاڭلىق ھەرىكىتىگە ئايلانماقتا.

تەتقىقات نەتىجىسىدىن قارىغاندا، ئادەمنىڭ ساقلىق ساقلاش، ئالدىنى ئېلىش خىراجىتى بىلەن داۋالىنىش خىراجىتىنىڭ نىسبىتى 1:5 بولۇپ، كېسەللىكنىڭ ئالدىنى ئېلىشقا 1000 يۈەن مەبلەغ سېلىنسا، 15 مىڭ يۈەن داۋالىنىش خىراجىتىنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدىكەن. دېمەك، ساقلىق ساقلاش، ئالدىنى ئېلىشقا مەبلەغ سېلىشقا كۆزى قىيمىسا، بەلكىم كىچىك مەسىلە زور مەسىلىگە، ئاددىي زىددىيەت مۇرەككەپ زىددىيەتكە ئايلىنىپ، بۇنى ھەل قىلىشقا زور بەدەل تۆلەشكە توغرا كېلىشى

مۇمكىن. ساقلىقنى ساقلاشتا سەۋەب قىلماي سۈكۈت قىلىشقا، تەقدىر ـ پېشانىدىن كۆرۈشكە ھەرگىز بولمايدۇ. شۇڭا، مەيلى ئوبيېكتىپ ياكى سۇبيېكتىپ جەھەتتىن ۋە ياكى ئازابىنى يەڭگىللىتىش، مەبلەغنى تېجەش جەھەتتىن بولسۇن، سۆز كەلمەستە تۇغان تۇتۇپ، ئۆز ساغلاملىقى ئۈچۈن كۆڭۈل بۆلۈش ئەڭ ئاقىلانىلىك ھېسابلىنىدۇ.

ئۆمۈر چولپانلىرىنىڭ ھەممىسىدە تۆۋەندىكى خۇسۇسىيەتلەر ئاساسەن ئورتاقلىققا ئىگە ئىكەن:

1. قورساقنى بەك تويغۇزۇۋەتمەسلىك؛
2. ھەرىكەتنى كۆپ قىلىش، بىكار ئولتۇرماسلىق؛
3. دائىم باشقىلار بىلەن مۇڭدىشىپ تۇرۇش؛
4. خاپىلىقتىن ئۆزىنى قاچۇرۇش؛
5. خۇشخۇي مىجەزلىك، چاقچاقخۇمار بولۇش ؛
6. كۆڭلىنى كەڭ تۇتۇپ، ئەتراپىدىكىلەر بىلەن ئىناق ئۆتۈش؛
7. دائىم قارا ئاشلىق ئىستېمال قىلىش؛
8. زىيادە سەمرىپ كەتمەسلىك؛
9. ھاراق ئىچمەسلىك، كەيپ قىلماسلىق؛
10. ئائىلىدە ئىناق ئۆتۈش، جېدەل ـ ماجىرا بولماسلىق.

ئۇيقۇغا سەل قارىماڭ،
ھايات ئۈچۈن قىممەتتۇر.
سوتكىدا سەككىز سائەت،
ئۇخلاش كاتتا ھېكمەتتۇر.

ئۇيقۇنىڭ سۈپىتى ساغلاملىققا تەسىر قىلغۇچى مۇھىم ئامىللارنىڭ بىرى. ئۇيقۇنىڭ سالامەتلىككە بولغان تەسىرىنى نۇرغۇن ئادەم ھېس قىلالمايدۇ. كېچىلىك ئۇخلاش ۋاقتى تولۇق بولمىسا، كۈندۈزى ئادەم ئۈيقۇسىرايدۇ، زېھنى ئوچۇق بولماي يۈرىدۇ، دىققىتىنى يىغالمايدۇ، ھەرىكىتى تەڭپۇڭ بولمايدۇ. ئادەم ئۆمرىگە تەسىر قىلغۇچى يەتتە خىل ئامىل ئىچىدە، ئۇيقۇ ئاساسلىق ئامىلنىڭ بىرى ھېسابلىنىدۇ. ئۇيقۇ توسالغۇغا ئۇچرىسا ياكى ئۇزۇنغىچە تولۇق ئۇخلىمىسا، ئادەمنىڭ ئىممۇنىتېت كۈچى ئاجىزلاپ، يۇقىرى قان بېسىمى، نېرۋا ئاجىزلىق، يۈرەك قان تومۇر كېسەللىكى ۋە پىسخىك كېسەللىكلەرگە گىرىپتار بولىدۇ. ئۇخلاشنىڭ سالامەتلىككە بولغان فىزىيولوگىيەلىك ئەھمىيىتى:

1. چارچاشنى يوقىتىدۇ؛ 2. چوڭ مېڭىنى قوغدايدۇ؛ 3. ئىممۇنىتېت كۈچىنى ئاشۇرىدۇ؛ 4. گۈزەللەشتۈرىدۇ.

«شەپىسىز قاتىل» ــ يۇقىرى قان بېسىمى

قان بېسىمى بولمىسۇن،
ھاياتقا خەۋپ سالمىسۇن.
دورا بىلەن تىزگىنلەڭ،
يوشۇرۇن خەتەر قالمىسۇن.

ئادەم ئوتتۇرا ياش دەۋرىدە يۇقىرى ـ تۆۋەن يۈگۈرۈپ جاپا تارتىدىغان، ئائىلە ۋە جەمئىيەتنىڭ يۈكى ئەڭ ئېغىر بولىدىغان، خۇددى تەمسىلدە «ئادەم 45 ياشتىن بۇرۇن جاننى سېتىپ پۇل تاپىدۇ، 45 ياشتىن كېيىن تاپقان پۇلغا جان سېتىۋالىدۇ» دې- گەندەك، ئۆز سالامەتلىكىنى ئۇپرىتىش بەدىلىگە پۇل تاپىدىغان، ئۆزى بىلەن كارى بولمايدىغان دەۋر. ئۇنىڭدىن باشقا، ياشلىق مەزگىلىدىكى ناچار ئادەتلەر، مەسىلەن: كېچىدە ئۇخلىماسلىق، ھاراق ئىچىش، سەمرىش، كۆپ يېيىش، تۇزنى كۆپ ئىستېمال قىلىش، ھەرىكەتتىن ئاز بولۇش قاتارلىق ئامىللارنىڭ تەسىرىدە ئادەمنىڭ قان بېسىمى يۇقىرىلاپ كېتىدۇ. قان بېسىمى ئادەتتە ھېچقانداق شەپە پەيدا قىلمايدۇ. بەدەندە نورمالسىز ھالەت بولمى- غاچقا، قان بېسىمى يۇقىرىلاپ قالغۇچىلار ئۆزىدە يۇقىرى قان بېسىمى بارلىقىنى بىلمەيدۇ. بەزىدە قان بېسىمى بەدەندە «مەسى-

لە» پەيدا قىلغاندىلا، ئادەم ئاندىن ئۆزىدە قان بېسىمى بارلىقىنى بىلىدۇ. لېكىن بەزىلەر بىلسىمۇ، بەدىنىدە يېقىمسىزلىق بولمىغاچقا، قان بېسىمىنى كونترول قىلىدىغان دورىلارنى يېمەيدۇ ياكى بەزىدە يەپ، بەزىدە توختىتىپ، ئۇزاق ۋاقىتلارنى ئۆتكۈزۈپ، ئۆز بەدىنىدە قان بېسىمىنىڭ نەچچە خىل ئەكسىگە قايتماس ئەگەشمە كېسەللىكىنى پەيدا قىلىۋالىدۇ ـ دە، ھاياتى خەۋپ ئىچىدە قالىدۇ. شۇڭا، ئوتتۇرا ياشلىقلار ئالدىراشلىق ئىچىدىن ۋاقىت چىقىرىپ، ئۆزىنىڭ سالامەتلىكىنى تەكشۈرتۈپ، قان بېسىمىنى دائىملىق ئۆلچىتىپ تۇرۇشى لازىم. بولۇپمۇ، ئاتا ـ ئانىسىدا قان بېسىمى يۇقىرى بولۇش تارىخى بولسا تېخىمۇ دىققەت قىلىش كېرەك. ئەگەر كۆپ قېتىم ئۆلچەش ئارقىلىق يۇقىرى قان بېسىمى كېسەللىكى، دەپ دىياگنوز مۇقىملانسا، دورىنى بالدۇر يېگەن ياخشى. پىرىنسىپ جەھەتتىن قان بېسىمى كونترول بولىدۇ، لېكىن ساقايمايدۇ. دېمەك، قان بېسىمىنىڭ دورا يېگەندىن كېيىن نورماللاشقىنى كونترول بولغىنى، ھەرگىزمۇ تۈپتىن ساقايغانلىقى ئەمەس. شۇڭا، يۇقىرى قان بېسىمى كېسەلگە گىرىپتار بولغانلار بىر ئۆمۈر دورا يەيدۇ، پەقەت دورىنىڭ مىقدارىنى تەڭشەپ تۇرىدۇ. قان بېسىمى تۇراقلىق كونترول قىلىنسا، يۈرەك، مېڭە قان تومۇر كېسەللىكى سەۋەبىدىن بولىدىغان يۈرەك ـ مېڭە قان تومۇر تاسادىپىيلىقلىرىنىڭ ئۈنۈملۈك ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ.

كۆن نۇرىغا مۇۋاپىق قاقلىنىپ تۇرۇڭ

يازنىڭ بىر كۈنى، ئۆزىنى پۈتۈنلەي پۇركىۋالغان، ھەتتا كۆزىگىمۇ قارا كۆزئەينەك تاقىۋالغان بىر خانىمنى ئۇچراتتىم. ئۇنىڭدىن: «كۈن نۇرى سىزگە رېئاكسىيە بېرەمدۇ؟» دەپ سورىدىم. ئۇ: «تېرەم قارىداپ كەتمىسۇن دەپ مۇشۇنداق قىلىۋالدىم» دېدى. مەن يەنە ئۇنىڭغا: «سىزگە سالامەتلىك مۇھىممۇ ياكى گۈزەللىكمۇ ؟» دەپ سوئال قويدۇم. ئۇ: «ئىككىسىلا مۇھىم» دەپ جاۋاب بەردى.

مېنىڭچە، ساغلاملىق ئالدىنقى شەرت، ساغلاملىق بولمىسا گۈزەللىك بولمايدۇ. ھازىر نۇرغۇن خانىم ـ قىزلار كۈن نۇرىغا چىقىشتىن بەكمۇ قاچىدۇ. كوچىغا چىقسا كۈنلۈك كۆتۈرۈپ، يەڭلىك تاقىۋالىدۇ. پۈتۈن يازدا بىرەر قېتىممۇ كۈن نۇرىغا چىقمايدۇ. ھەممىگە مەلۇمكى، قۇياش بولمىسا ھاياتلىق بولمايدۇ. كۈن نۇرى بارچە ھاياتلىقنىڭ مەنبەسى. چەت ئەللىكلەر ھەر يازدا ئائىلىسى بىلەن دېڭىز ساھىللىرىغا بېرىپ ياكى ئوچۇقچىلىقلاردا يالىڭاچ بولۇپ قۇياش نۇرىغا قاقلىنىدۇ. ئۇلار قارا تېرىنى ساغلاملىقنىڭ بەلگىسى دەپ قارايدۇ. قۇياش ۋاننىسى ئارقىلىق تېرە ئىچىگە بىر قىش يەتكۈدەك تەبىئىي ۋىتامىن D_3 نى تولۇقلىۋالىدۇ، چۈنكى ئادەم بەدىنىگە ۋىتامىن D بولمىسا بولمايدۇ. بىز كۈندە يېگەن ئوزۇقلۇقتىكى كالتسىي ۋە فوسفور

ماددىسى بەدەنگە سۈمۈرۈلۈش ئۈچۈن ۋىتامىن D بولۇشى كېرەك. كالتسىي، فوسفور كەم بولسا راك كېسەللىكى ۋە سۆڭەك شالاڭلىشىش، سۆڭەكنىڭ شەكلى ئۆزگىرىش قاتارلىقلار پەيدا بولۇپ، بەل ـ پۇت بوغۇملىرى ئاغرىش ئەھۋالى كۆرۈلىدۇ. بۇنى كىلىنىكىدا سۆڭەك ئۆسۈش دەيمىز.

ۋىتامىن D ئىككى خىل يول بىلەن بەدەنگە تولۇقلىنىدۇ. بىرى، بىۋاستە كۈنگە قاقلىنىش ئارقىلىق تېرە ئاستىدا ۋىتامىن D_3 بىرىكىدۇ. تېرىنىڭ قارىدىشى كۆيگەنلىك ئەمەس، بەدەنگە پايدىلىق D_3 نىڭ رەڭلىك پىگمېنتلىرىنىڭ يىغىلىشىدۇر. تېرىدىكى بۇ رەڭلەر زاپاس ۋىتامىن D_3 بولۇپ، بىر قىش، ھەتتا تېخىمۇ ئۇزۇن يېتىدۇ؛ ئىككىنچىسى، قۇياش نۇرىدا ئۆسكەن، بىۋاستە كۈن نۇرى قوبۇل قىلغان كۆكتاتلاردا ۋىتامىن D_2 بولىدۇ. ئەگەر بىز يىل بويى كۈن نۇرىغا چىقمىساق ھەم كۈن كۆرمىگەن، پارنىكتا ئۆسكەن، تەركىبىدە ۋىتامىن D_3 بولمىغان ئۆسۈملۈكلەرنى يېسەك، بەدىنىمىزگە ۋىتامىن D قەيەردىن كېلىدۇ؟ دورىخانىلاردىكى سۈنئىي بىرىكمىلەر بۇنىڭ ئورنىنى باسالمايدۇ. ئۇنداقتا، كالتسىينى قانچە تولۇقلىغان بىلەنمۇ ئېغىزدىن كىرىپ ئاياغ تەرەپتىن چىقىپ كېتىدۇ ـ دە، ئادەم يەنىلا سۆڭەك ئاغرىقىنىڭ دەردىنى تارتىدۇ. ئەمەلىي تۇرمۇشتا دېھقانلارنىڭ، ئىشلەمچىلەرنىڭ، كۈن نۇرىدا مەشغۇلات قىلغۇچىلارنىڭ تېرىسى قارا بولغان بىلەن تېنى ساغلام بولىدۇ. كۈن نۇرىغا چىقماي، ئاقىرىپ گۈزەل كۆرۈنگەنلەرنىڭ ساغلاملىقىدا نۇرغۇن مەسىلە ساقلانغان بولىدۇ. شۇڭا، ھەر كۈنى مۇۋاپىق كۈن نۇرىغا بىۋاستە قاقلىنىشنىڭ سالامەتلىككە زور

پايدىسى بار. كالتىسي ئېلانلىرىغا ئىشىنىپ كەتمەي، بوۋاقلارنى، باللارنى، ھامىلىدار ئاياللارنى، بالا ئېمىتىۋاتقانلارنى ۋە ئۆزىمىزنى مۇۋاپىق كۈن نۇرىغا سېلىپ تۇرايلى.

تاڭ بىلەن قوياش نۇرىنى چاچار،
بۇ نۇر ھاياتنىڭ گۈلىنى ئاچار.
كۈن نۇرى بىلەن تەبىئەت ياشنار،
سېخىي تەبىئەت ھەممىنى باقار.

تاڭ بىلەن قوياش نۇرى چېچىلار،
بارچە زېمىنغا ھايات بېغىشلار.
نۇردىن بېرىككەن نۇرغۇن ماددىلار،
ھاياتنىڭ مۇھىم ئاساسى بولار.

كۈن نۇرىدىن قاچقاندا،
قوبۇل بولماس كالتىسي.
«ئېلان»دىكى ماختاشنىڭ،
راست بولىدۇ قايسىسى؟

يۈرەكنى ئاسراشنى بىلىۋېلىڭ

مۇشتتەك گۆش ئايلاندۇرار بەدەندە قاننى،
ئادەم ساناپ بولالماس ساناقسىز ساننى.
ئۇخلىسا تەن، بولسا بەدەن تۇيغۇسىز،
يۈرەك سوقۇپ، نەپەس مېڭىپ قوغدار بۇ جاننى.

يۈرىكىڭىز مىنۇتىغا سوقسا سەكسەننى،
كېچە ھەمدە كۈندۈزدە ئون ئىككى تۈمەننى.
ئايدا قانچە، يىلدا قانچە، ئۆمرۈڭدە قانچە؟
بىلەلمەيمىز بۇ قۇدرەتنى ۋە شۇ قىسمەتنى.

يۈرەك — ھاياتلىقنىڭ مەنبەسى. ئادەمنىڭ يۈرىكى ھەرىكەتتىن توختىسا، شۇ ئادەمنىڭ بۇ دۇنيادىكى ھاياتىنىڭ تاماملانغانلىقىنى بىلدۈرىدۇ. ھەممە جانلىقتا بىردىن يۈرەك بولىدۇ. ئىنسان يۈرىكى — ئىنسان بەدىنىدىكى ئەڭ ئېغىر يۈكنى، ئەڭ جاپالىق خىزمەتنى ئادا قىلغۇچى ئەزا. ئۇ ئۈزۈكسىز ھەرىكەتلىنىپ تۇرىدۇ. ئىنسان تىك تۇرۇپ ماڭغاچقا، ئىنسان يۈرىكىنىڭ يۈكى سۈت ئەمگۈچى تۆت پۇتلۇقلارنىڭ يۈرىكىدىن بىر ھەسسە ئېغىر يۈكنى زىممىسىگە ئالغان، چۈنكى، تۆت پۇتلۇق ھايۋانلارنىڭ بەدەندىكى قان ئايلىنىشى تۈز سىزىق

بويىچە ئايلىنىدۇ. ئادەم بەدىنىدىكى قان ئايلىنىش بولسا ئادەم ئۆرە تۇرغاندا تىك سىزىق بويىچە ئايلىنىدۇ، ياتقاندا بولسا تۈز سىزىق بويىچە ئايلىنىدۇ، لېكىن ئادەم ھاياتىنىڭ 2/3 قىسمىنى، ھەتتا ئۇنىڭدىنمۇ كۆپ قىسمىنى ئۆرە تۇرۇپ پائالىيەت قىلىش بىلەن ئۆتكۈزىدۇ. شۇڭا، يۈرەككە بولغان بېسىم نىسپىي ھالدا كۆپ بولىدۇ. تۆت پۇتلۇق ھايۋانلاردا يۈرەك كېسەلى بولمايدۇ. سۈت ئەمگۈچىلەر ئىچىدە پەقەت ئادەمدىلا يۈرەك كېسەلى بولىدۇ. مەسىلەن: سىز سائەتلەپ تىك تۇرۇپ ئىشلىگەندىن كېيىن ئېغىر چارچاش ھېس قىلىسىز، بۇ ئەمەلىيەتتە يۈرەكنىڭ چارچىشى. ئەگەر سىز بەدەننى تۈز قىلىپ ياتسىڭىز دەرھال راھەت ھېس قىلىسىز، بۇ راھەتلىنىش ئەمەلىيەتتە يۈرەكنىڭ راھەتلىنىشىدۇر. سۈت ئەمگۈچى تۆت پۇتلۇقلارنىڭ نىشان، مەقسىتى بىرلا، ئۇ بولسىمۇ ئوزۇق تېپىش، ئەۋلاد قالدۇرۇش. ئۇلار بۇ ئېھتىياجىنى قاندۇرالىسىلا، قالغان ۋاقىتتا سوزۇلۇپ يېتىپ يۈرەككە ئارام بېرىدۇ. لېكىن ئىنسانلارچۇ؟ ئىنساننىڭ ئېھتىياجى مەڭگۈ قانمايدۇ، قانائەت قىلمايدۇ، ئىنساننىڭ نىشانى كۆپ، مەقسىتى كۆپ، شۇڭا، توختىماي ئىزدىنىدۇ. ئەگەر كېچە بولمىغان بولسا، ئىنسان ئارام ئېلىشنىمۇ بىلمىگەن بولاتتى. شۇڭا ئىنسانلار ئۆزىنىڭ يۈرىكىنى ئۆزى چارچىتىدۇ، يۈرىكىنى ئارام ئالدۇرۇشنى خىيالىغا كەلتۈرمەيدۇ. يۈرەك خىزمىتىنى تېخىمۇ ئېغىرلىتىدىغان ھەرىكەتلەرنى قىلىپ يۈرىكىنى چارچىتىدۇ، يۈرىكىنى كېسەل قىلىدۇ. ئۆزىنىڭ ئۆمرىنى ئۆزى قىسقارتىدۇ.

دۇنيادىكى مەخلۇقاتلارنىڭ ھەممىسى ئۆزىنىڭ

بىيولوگىيەلىك يېشىنى ياشايدۇ، پەقەت ئادەملەرلا ئۆزىنىڭ فىزىيولوگىيەلىك يېشىغىچە ياشىيالمايدۇ. بۇنىڭ سەۋەبى تۈرلۈك ئامىللارغا باغلىق بولسىمۇ، ئەڭ مۇھىم سەۋەب ئىنسانلار ئۆزىنىڭ يۈرىكىنى ئۇزۇن مۇددەت، ئاستا خاراكتېرلىك چارچىتىپ، يۈرەكنى مۇددەتتىن بۇرۇن كېرەكتىن چىقىرىپ قويغانلىقىدا. يۈرەك خىزمىتىنى تېخىمۇ ياخشى چۈشىنىش ئۈچۈن، تۆۋەندىكى سانلارغا قاراپ باقايلى: يۈرەك ئالاھىدە مۇسكۇل تالالىرىدىن تۈزۈلگەن بولۇپ، ئۆزلۈكىدىن رىتىملىق قىسقىراپ - كېڭىيىپ تۇرىدۇ. ئادەتتىكى تىنچ ۋاقىتتا يۈرەك مۇسكۇلى ھەر مىنۇتتا ئوتتۇرا ھېساب بىلەن 75 قېتىم ئەتراپىدا قىسقىراپ - كېڭىيىپ، قان سۇيۇقلۇقىنى پۈتۈن بەدەندە ئايلاندۇرۇپ تۇرىدۇ. فىزىيولوگىيەلىك دائىرە ئىچىدە يۈرەك ھەرىكىتى ھەر مىنۇتتا 60 ~ 100 قېتىمغىچە بولسا نورمال، مىنۇتىغا 60 دىن تۆۋەن ياكى 100 دىن يۇقىرى بولسا نورمال بولمىغان ھېسابلىنىدۇ. يۈرەك ھەر قېتىم قىسقارغاندا، تەخمىنەن 200 مىللىلىتىر قان سۇيۇقلۇقىنى ئوڭ - سول قېرىنچە قىسمىدىن سىقىپ چىقىرىپ، قان تومۇرلارغا ماڭدۇرىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىر ۋاقىتتا، قايتىپ كەلگەن قان سۇيۇقلۇقىدىن 200 مىللىلىتىرنى قايتا سىقىپ چىقىرىش ئۈچۈن ئۆزىگە قاچىلاپ تۇرىدۇ. مۇشۇنداق رىتىملىق قىسقىراش - كېڭىيىش ھەرىكىتى ئارقىلىق بىر مىنۇتتا 1500 مىللىلىتىر، بىر سائەتتە 900000 مىللىلىتىر قان سۇيۇقلۇقىنى پۈتۈن بەدەننىڭ ھەممە يېرىگە نەچچە ئون قېتىم ئايلاندۇرۇپ بولىدۇ. دېمەك، بىزنىڭ يۈرىكىمىز مۇشۇنداق

ئېغىر خىزمەتنى ئىشلەپ تۇرغاندا، بىز بۇنىڭدىن ئېغىر، جىددىي ھەرىكەتلەرنى ئېلىپ بارساق، چېنىقىش ئۈچۈن قاتتىق يۈگۈرۈش دېگەندەك ھەرىكەتلەرگە قاتناشساق، يۈرەكنىڭ ۋەزىپىسى ھەسسىلەپ ئاشىدۇ. يۈرەك ھەرىكىتى ھەرگىز چەكسىز نەرسە ئەمەس، ئۇنىڭمۇ چېكى بولىدۇ. تەتقىقاتچىلارنىڭ ئۇزۇن يىللىق كۆزىتىشىچە، ئېغىر جىسمانىي ئەمگەك قىلغۇچىلار، قاتتىق چېنىقىدىغان بوكسچىلار، توپ كوماندىسى ئەزالىرى، يۈگۈرۈش مۇسابىقىسىگە قاتنىشىدىغانلارنىڭ ئوتتۇرىچە ئۆمرى، نورمال چېنىققان ياكى چېنىقىش بىلەن ئارام ئېلىشنى مۇۋاپىق تەڭشەپ تۇرغانلارنىڭ ئۆمرىگە قارىغاندا خېلى تۆۋەن چىققان. بۇنىڭدىن شۇنى كۆرۈۋېلىشقا بولىدۇكى، ھاياتلىق ھەرىكەتتە، لېكىن بۇ ھەرىكەت چەكتىن ئاشقان ھەرىكەت ئەمەس، بەلكى مۇۋاپىق ھەرىكەت ۋە مۇۋاپىق چېنىقىشنى كۆزدە تۇتىدۇ. ئىنسانلار تۇرمۇشىدىكى ساۋاقلارنى يەكۈنلىگەندە، چەكتىن ئاشقان جىسمانىي ھەرىكەتمۇ ساغلاملىققا پايدىسىز، ھەرىكەت قىلمىغانلىق تېخىمۇ پايدىسىز، ھەرىكەت بىلەن دەم ئېلىشنى مۇۋاپىق ماسلاشتۇرۇش ساغلاملىققا، ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرۈشكە پايدىلىق. ئادەمنىڭ كۈندىلىك تىك تۇرۇش ۋاقتى 12 سائەتتىن ئاشماسلىقى كېرەك. «ئولتۇرغۇدەك ھالىڭ بولسا يېتىۋال» دېگەن نەسىھەتنىڭ مەنىسىنى چۈشىنىۋېلىش لازىم.

چېنىقىش بولسۇن پىلانلىق،
ئادەت بولسۇن داۋاملىق.

ھاسىراپ چېنىقىش زىيانلىق،
يۈرەك سوقسۇن ھېسابلىق.

«ئۆلتۈرغۇدەك ھالىڭ بولسا يېتىۋال»،
شۇ يۈرەككە يېتىپ ھاردۇق بېرىۋال.
يۈگۈرۈك ئاتمۇ چېپىپ-ۋەرسە يىقىلار،
چارچىماستا دەم ئېلىشنى بىلىۋال.

بەلنى ئاسراشقا سەل قارىماڭ

ئولتۇرغانغا هاردۇق چىقماس،
بەلنى تۈزلەپ ياتمىسا.
بەل ئاسراشنى ئويلىماس،
بەل ئاغرىقى بولمىسا.

هازىر نىمە ئۈچۈن نۇرغۇن ئادەمنىڭ بېلى ئاغرىيدۇ؟ بۇنىڭ سەۋەبى كۆپ خىل. كۆپ ئۇچرايدىغىنى يەنىلا بەلنىڭ ئۇزاق مەزگىل چارچىشى، سېمىزلىكتىن بەل كۆتۈرىدىغان يۈكنىڭ ئېغىرلىشىشى، بەك ئۇزۇن ئولتۇرۇش، كالتسىي كەملىك قاتارلىقلاردىن ئىبارەت. ئادەمنىڭ ئەتىگەندىكى بويىنىڭ ئېگىزلىكى بىلەن كەچتىكى بويىنىڭ ئېگىزلىكى ئۈچ سانتىمېتىر ئەتراپىدا پەرقلىنىدۇ. دېمەك، ئادەم ئەتىگەندە ئېگىزلەپ، كەچلىكى پاكارلاپ قالىدۇ. بۇنىڭ سەۋەبى، ئومۇرتقا ۋە ئومۇرتقا ئارىلىق ماددىلىرى كۈندۈزى ئۆرە تۇرۇپ ئەمگەك قىلغانلىقتىن بېسىلىدۇ، كەچتە ياتقاندىن كېيىن ئاستا ـ ئاستا بوشاپ ئەسلىگە كېلىدۇ. بۇ چاغدا بەل ئومۇرتقا سۆڭەكلىرى ۋە ئارىلىق ماددىلىرى ئارام ئېلىپ، ئۆزىگە ئوزۇقلۇق سۈمۈرۈپ ئۆز ئەسلىگە قايتىۋالىدۇ. ئەگەر ئادەمنىڭ ئۆرە تۇرۇش ۋاقتى ياكى ئولتۇرۇش ۋاقتى كۈندە 18 سائەتتىن ئېشىپ كەتسە،

ئومۇرتقىلارغا بېسىم بولىدۇ، ئومۇرتقا ئارىلىق ماددىلىرىنىڭ ئەسلىگە كېلىش پۇرسىتى ئازىيىپ، شەكلى ئۆزگىرىپ ماكچىيىپ كېتىدۇ. بۇ خىل ئۆزگىرىشنى كىلىنىكىدا سۆڭەك ئۆسۈش دەيدۇ. ئەگەر بۇ خىل ئەھۋال ئېغىرلاشسا ئادەمدە بەل ئاغرىقى پەيدا بولۇپ، خىزمەت، ئەمگەك ۋە كۈندىلىك تۇرمۇشقا تەسىر يەتكۈزىدۇ. شۇڭا، بەل ئاغرىقىنىڭ ئۇنۇملۇك ئالدىنى ئېلىش ئۈچۈن مۇۋاپىق ۋاقىت ئاجرىتىپ، يېتىپ بەلگە ھاردۇق بېرىش لازىم.

ئوڭدا يېتىپ ئارام ئالساڭ،
ئارام بولار يۈرەككە.
ئارام ئالغان يۈرەكتىن،
كۈچ تارقىلار بىلەككە.

ھاياتىڭدۇر يۈرىكىڭ،
بىلىڭ سىنىڭ تۈۋرۈكۈڭ.
كېچە ـ كۈندۈز توختىماي،
ئەخلەت تازىلار يۈرۈكۈڭ.

تاماكا چېكىشنىڭ تەن ساغلاملىقىغا بولغان زىيىنى

ئىلمىي تەتقىقات تاماكا چېكىشنىڭ ئادەم بەدىنىگە كەڭ دائىرىدە ناچار تەسىر پەيدا قىلىدىغانلىقىنى، شۇنداقلا ۋاستىلىك سۈمۈرگۈچىلەر (باشقىلار چەككەن تاماكا ئىسىنى مەجبۇرىي سۈمۈرگۈچىلەر) مۇ ئوخشاشلا كېسەل بولۇش خەۋپىگە ئۇچرايدىغانلىقىنى ئىسپاتلاپ چىقتى.

تاماكا ئىنسانلار ساغلاملىقىغا بىۋاسىتە تەھدىت سېلىپ كېسەللىك پەيدا قىلىۋاتقان بولسىمۇ، ئۇنى بىلىپ تۇرۇپ، كۆرۈپ تۇرۇپ، يەنە چېكىدىغانلارنىڭ تۈگىمەسلىكى، ئىنسانلار بەدەن ساپاسىنىڭ تەكشى ئەمەسلىكى، شۇنداقلا بۇ ناچار ئىللەتنىڭ جاھىل، يۇقۇملۇق كېسەلدىنمۇ بەتتەر بولۇپ، ئالدىنى ئالماق، داۋالىماقنىڭ قىيىن بولۇشى دەل تاماكا تەركىبىدىكى نىكوتىننىڭ خۇمار قىلىش تەسىرىنىڭ بار بولغانلىقىدىندۇر. ئادەم ئىستېمال قىلسا خۇمار پەيدا قىلىدىغان ماددىلار ياكى دورىلار ئۇن نەچچە خىل بولۇپ، بۇنىڭ ئىچىدە تاماكا تۆتىنچى ئورۇندا تۇرىدۇ. تاماكا دۇنيادا ئەڭ كۆپ ئادەم سۈمۈرىدىغان زەھەرلىك چېكىملىك دېيىلسە خاتا بولمايدۇ. بۇ خىل يامان ئىللەت چوڭلاردىن كىچىكلەرگە يۇقىدۇ، تاماكا چېكىشنى كىچىكلەر چوڭلاردىن ئۆگىنىدۇ. تاماكا چەككۈچى بار ئۆيدە چوڭ بولغان بالا ئۇزاق مەزگىل ۋاستىلىك زەھەرلەنگۈچى

بولىدۇ ھەم ئۇنىڭدا ئاستا ـ ئاستا تاماكا خۇمارى شەكىللىنىدۇ. مەلۇم ۋاقىتتا كەلگەندە رەسمىي خۇمار پەيدا بولۇپ، يېشىغا باقمايلا تاماكا چېكىشنى باشلايدۇ. قىز باللاردا بولسا ئىچى سىقىلىش، تىتىلداش كۆپ قوزغىلىدۇ. شۇڭا، باللارنىڭ كۆز ئالدىدىلا تاماكا چېكىش ئاتىلارنىڭ باللىرىغا زىيانكەشلىك قىلىشى ھېسابلىنىدۇ.

تاماكا خۇمارى ئادەمنىڭ ئىرادىسىنى ئاجىزلاشتۇرغانلىقتىن، تاماكا چېكىدىغان كىشىلەر ئىرادىسىز كېلىدۇ، بىر ئۆمۈر تاماكىغا قۇل بولىدۇ. نۇرغۇن كىشىلەر ئىقتىسادىنى تاماكىغا ئىسراپ قىلىپ، ئۇنىڭ بەدىلىگە ئۆزىگە كېسەللىك تېپىۋېلىپ، ئۇنى داۋالاشقا تېخىمۇ كۆپ پۇل خەجلەيدۇ. ھەربىر تاماكا چەككۈچى ئەسلىدە ئۆزى زىيانكەشلىككە ئۇچرىغۇچى ھەم باشقىلارغا زىيانكەشلىك قىلغۇچى ھېسابلىنىدۇ. بىر ئائىلىدە ئەر تاماكا چەكسە، خوتۇن ـ باللىرى شۇ ئەردىن ئىككى ھەسسە ئېغىر بەدەل تۆلەيدۇ.

تاماكا چەككەنلەردە يۈرەك قان تومۇر كېسەللىكلىرى، نەپەس سىستېمىسى كېسەللىكلىرى، ھەزىم قىلىش سىستېمىسى كېسەللىكلىرى، سۈيدۈك ئاجرىتىش سىستېمىسى كېسەللىكلىرى ئەڭ كۆپ ئۇچرايدۇ. مەسىلەن: ئارتېرىيەنىڭ بوتقىسىمان قېتىشى، قان تومۇر توسالغۇسى، يۇقىرى قان بېسىمى، يۈرەك رىتىمسىزلىقى، نەپەس يوللىرى يۇقۇملىنىش، زىققە، ئۆپكە راكى، قىزىلئۆڭگەچ راكى، ئاشقازان راكى، ئۈچەي راكى، ئاشقازان ياللۇغى، ئاشقازان يارىسى، دوۋساق، كېكىردەك كېسەللىكلىرى؛ تېرە بالدۇر قېرىش، ھامىلە كىچىك بولۇش قاتارلىقلار.

هاراقتىن يىراق تۇرۇڭ

دۇنيادىكى چوڭ ـ كىچىك تەبرىكلەش پائالىيەتلىرى ياكى ئىجتىمائىي مۇناسىۋەت سورۇنلىرىنىڭ كۆپىنچىسىدە هاراق بار بولىدۇ. بىز دائىم دېگۈدەك هاراق پەيدا قىلغان پاجىئەلىك ۋەقەلەرنى ئاڭلاپ تۇرىمىز. هاراق مەيلى ئاز ياكى كۆپ ئىچىلسۇن، بەربىر جىگەرگە ئېغىر زەخمە پەيدا قىلىدۇ، ئۆمۈرنى قىسقارتىدۇ. هاراق خۇمارى ئىنتايىن ئېغىر فىزىيولوگىيەلىك، پسىخىكىلىق ۋە ئىجتىمائىي خاراكتېرلىك مەسىلىلەرنى پەيدا قىلىدۇ.

هاراق پەيدا قىلىدىغان كېسەللىكلەر: جىگەر زەخىملىنىش، جىگەر قېتىش، يۈرەك مۇسكۇلى زەخىملىنىش، جىنسىي ئىقتىدارى تۆۋەنلەش، تۇغماسلىق، ئەۋلادى سۈپەتسىز بولۇش، چوڭ مېڭە زەخىملىنىش، ئېغىز بوشلۇقى، كېكىردەك، قىزىلئۆڭگەچ راكى بولۇش، ئاشقازان ياللۇغى، ئاشقازان ئاستى بېزى زەخىملىنىش، دىيابېت كېسەللىكى قاتارلىقلار ...، بۇنىڭدىن باشقا، هاراق ئىچىشتىن، مەستلىكتىن يەنە نۇرغۇن ئىجتىمائىي مەسىلىلەر پەيدا بولىدۇ. مەسىلەن: جېدەل ـ ماجىرا، جەمئىيەت ئامانلىقى، ئائىلە ماجىراسى، ئىقتىسادىي مەسىلە، قاتناش ۋەقەسى، جىنايەت ئۆتكۈزۈش، خىزمەت ئورنىدىن ئايرىلىپ قېلىش، دوستلاردىن ئايرىلىش ...

قاتارلىقلار. بۇلارنىڭ ھەممىسى ھاراقنىڭ كاساپىتىدىن بولۇپ، پاكىز، سالاپەتلىك ئادەم ھاراق ئىچكەندىن كېيىن ھايۋاندىنمۇ بەتتەر ھالەتكە كىرىپ قالىدۇ. ھەرىكەت كونتروللۇقىنى يوقىتىپ، ئەجەللىك ۋەقەلەرگە سەۋەبچى بولۇپ قالىدۇ.

قەدەھ سۆزى ساختىكەن،
كېيىم ـ كېچەك لاتىكەن.
پار ـ پۇر ئاسقان زىننەتتىن،
سالامەتلىك كاتتىكەن.

شۇنداق ئادەملەر باركى، ھاراقنى جېنىدىنمۇ ئەزىز كۆرىدۇ. ئۇلار بەدەنگە زىيانلىق بولغان بۇ ئوغىنى قەدەھلەرگە قۇيۇشۇپ، ئېگىز كۆتۈرۈشۈپ، سوقۇشتۇرۇپ، بىر ـ بىرىگە سالامەتلىك، ئۇزۇن ئۆمۈر، خۇشاللىق تىلىشىدۇ. بۇ پۇتۇنلەي ساختا كۆرۈنۈش بولۇپ، ھاراق قاچان، كىمگە سالامەتلىك ۋە ئۇزۇن ئۆمۈر ئاتا قىلالىغان؟ ھاراقتا بېرىلگەنلەرنىڭ ئاقىۋىتى ھەممىمىزگە ئايان.

تاماكىنى جىق چەككەنلىك،
ئۆمرىنى ئۆزى كەسكەنلىك.
ھاراقنى كۆپ ئىچكەنلىك،
ھاياتتىن ۋاز كەچكەنلىك.

بەختلىك ئائىلە قۇرۇش، ساغلام ياشاش، پەرزەنتلەرنى سۈپەتلىك تەربىيەلەش ھەممىمىزنىڭ ئورتاق ئارزۇسى. لېكىن

شۇنداق ئاتىلار باركى، ئائىلە ئىقتىسادىنى ئىچىپ ـ چېكىشكە چاچىدۇ. بۇنى قانداقتۇر ئۆزۈم تاپقان پۇل دەۋالىدۇ. شۇنى بىلىڭكى، سىز شۇ ئائىلىنىڭ ئەزاسى ئىكەنسىز، مۇشۇ شارائىتتا تاپقان بايلىقىڭىز ئائىلىنىڭ ئورتاق بايلىقى بولىدۇ. سىز بالىلىرىڭىزنىڭ ئەقلىي، جىسمانىي تەربىيەسىگە مەبلەغ سېلىۋاتامسىز؟ قانچىلىك كۆڭۈل بۆلۈۋاتىسىز؟ ئائىلە ئەزالىرىنىڭ سالامەتلىكىگە مەبلەغ سېلىۋاتامسىز؟ پەرزەنتلىرىڭىزگە مۇداپىئە ئوكۇللىرىنى ئۇرغۇزدىڭىزمۇ؟ سالامەتلىك تەكشۈرتتىڭىزمۇ؟ بەلكىم بۇلارغا پۇل خەجلەنسە خاپا بولىسىز، لېكىن ئۆز سالامەتلىكىڭىزنى قوغدىماقتا يوق، كۈندە چېكىپ ـ ئىچىپ ساغلاملىقىڭىزنى نابۇت قىلىشقا پۇلنى چاچسىڭىز، بۇنى توغرا دەيدىغان نېمە ئاساسىڭىز بار؟

بايلىق يوقاتساڭ بولىسەن خاپا،
ئىچىپ ۋە چېكىپ تاپىسەن جاپا.
ساغلاملىقىڭنى نابۇت قىلىشقا،
پۇلۇڭنى چاچساڭ بولمامدۇ خاتا.

•

هاراقكەش دېگەن هاراقتا تويماس،
هاراق خۇمارى ئاسان يوقالماس.
تەگسە ئاغزىغا ئىچىپ يالتايماس،
ماڭسا بۇ يولغا زادى قايتالماس.

ئەسىر بولسا هاراقتا كىشى،

ھاراقتىن ئىزدەيدۇ كۆڭۈل خۇشى.
قەلبىدە يوقتۇر ئالەمنىڭ ئىشى،
ياكى ئائىلە، بالا تۇرمۇشى.

ھاراقكەش كۆرمەس تۇرمۇشتا لەززەت،
ئۇنىڭدا بولماس ئەقىل ۋە ھىممەت.
ئىچكىنى ئۇنىڭ نادانلىق سۈيى،
يوقىلار شۇندا ھايا ۋە ئىززەت.

مەستلىكتە قالماس ئىنسانىي خىسلەت،
مەستلىكتە بولماس جىسمانىي زىنىنەت.
مەستلىكتە يوقار ئەخلاق ـ دىيانەت،
مەستلىكتە چىقار جىدەل، جىنايەت.

زابوي بولغاندا تۈگەر سالامەت،
ھەميابدا قالماس تىيىن دارامەت.
تىترەيدۇ بەدەن قالمىغاچ قۇۋۋەت،
ئاقىۋەتى ھەم مۇدھىش ـ مۇسىبەت.

ھاراق كۆپەيسە چېكىنەر مەدەنىيەت،
كۆپ ئىچسە يوقار ئەخلاق ـ پەزىلەت.
يانچۇق قۇرۇسا بولار بەدنىيەت،
شۇندا بۇزۇلار تىنچ جەمئىيەت.

سۆزلەي ساڭا، ئاڭلا نەسىھەت،

دۇنيادا ھەممىدىن ھاياتلىق قىممەت.
ئىللىق ئائىلەڭ ھۇزۇر ـ ھالاۋەت،
ھاراق سورۇنىدىن كەلمەيدۇ شەپقەت.

ئاۋات بازاردا

ئاۋات بازاردا كۆردۈم نەچچە مەست،
تۈپتۈز يولدىمۇ ماڭار ئېگىز ـ پەس.
يۈزلىرى قىزىل، كۆزلىرى ئەلەس،
ئۇنىڭ سىياقى ھېچ ئەسلىي ئەمەس.

غالداڭشىپ ماڭار سەككىزنى يېزىپ،
كۆزى ئېچىلماس، بەك ئېغىر كەيپ.
كىشىلەر ياندار لەنەتلەر ئوقۇپ،
يىلان كۆرگەندەك مېڭىشار ئەگىپ.

ھەي ئىسىت! ياشلا باللار ئىكەن،
غەرق مەستلىكتە تاپتىن چىقىپتۇ.
يانغا قارىسام يولنىڭ چېتىدە،
تونپا چاڭگاللاپ بىرى يېتىپتۇ.

ئايلىنىپ بارسام مەيدان بېشىغا،
نۇرغۇن ئۇستەلدە ئىچىشمەكتىكەن.
بايا كۆرگەنلەر ئىشنىڭ بېشىكەن،
ھەر خىل كارامەت مۇشۇ يەردىكەن.

ئۈستەل ئۈستىدە پەقەتلا هاراق،
ئىچىشلا باركەن، لېكىن يېمەك يوق.
چىراينى تۈرۈپ مەجبۇرىي يۇتار،
ئاچچىق هاراقنى قۇرۇقتىن ـ قۇرۇق.

بىر چاغدا ئۇلار ۋارقىراپ كەتتى،
ئۈستەلگە مۇشتلاپ تىللىشىپ كەتتى.
قارىسام شۇنداق جاۋابى شۇكى،
هاراقنىڭ كۈچى «ئەۋجىگە يەتتى».

باشقىلار مېڭىپتۇ بېيىش يولىغا،
يانچۇقى توشۇپتۇ هالال پۇلىغا.
پۇلى يوق مۇشۇك گۆشكە ئامراقكەن،
قاراڭ نادانىنىڭ ئۇشبۇ هالىغا.

ئۈمىدسىزلىنىپ ئۇھ، دېدىم بۇگۈن،
قاچانمۇ تۈگەر بۇ يامان ئىللەت.
بىلىم بولمىسا، ساپا بولمىسا،
زەرلىك كىيىممۇ ئەمەسكەن زىننەت.

مېنىڭچە ئىچمىگىن ! ئاز ئىچ ! دېگەنلەر چوقۇم سېنىڭ مېهرىبان ئايالىڭ، كۆيۈمچان باللىرىڭ ۋە هەقىقىي دوستۇڭ.

ئىچىشكە چاقىرغانلار، كۆپ ئىچىشكە زورلىغانلار ھەقىقىي دوست ھېسابلانمايدۇ. «ھەممىمىزنىڭ سالامەتلىكى ئۈچۈن» دەپ ئېگىز كۆتۈرۈلگەن قەدەھنىڭ ئىچىگە قوۇيۇلغىنى دەل سالامەتلىككە زىيانلىق بىر يۇتۇم ئوغىدىن ئىبارەت.

ئېيتىڭلارچۇ، پايدا قانچە ئىنسانلار

ھاراق ئۈچۈن تۆۋرۈك بولۇپ ئولتۇرغانلار،
رومكىلارنى لىق تولدۇرۇپ بەك ئۇرغانلار،
«ئاز ئىچكەن ئەر ئەمەس» دەپ پەتىۋا توقۇپ،
«دېگىنىز كەبى ئىچەرمەن» دەپ نام ئالغانلار،
ئېيتىڭلارچۇ، پايدا قانچە ئەي ئىنسانلار!

«مېنىڭ كۆڭلۈم» دەپ قەدەھنى تۇتقانلار،
دوستلۇقىمىز ئۈزۈلمەس دەپ ئېيتقانلار،
ۋەدە بېرىپ پونى قالتىس ئاتقانلار،
«يېشىلگەندە» ھەممىنى ئۇنتۇغانلار،
ئېيتىڭلارچۇ، پايدا قانچە ئەي ئىنسانلار!

ھاراق تۇتۇپ، قول بېرىپ دوستلاشقانلار،
بىر ـ بىرىگە «شېرىن» سۆزنى ساتقانلار،
ماختىنىشىپ ساختا چاپان ياپقانلار،
تاڭ ئاتقاندا بىر ـ بىرىدىن قاچقانلار،
ئېيتىڭلارچۇ، پايدا قانچە ئەي ئىنسانلار!

دوستلىرىنى ئوت ـ بالاغا باشلىغانلار،
زىمىستاندا مەستنى يولدا تاشلىغانلار،
ئاچچىق ساۋاق ئاز بولمىدى ئۇنتۇماڭلار،
كۆزدە يېشى، «ئاھ» تا قالغان زار، پۇشايمانلار،
ئېيتىڭلارچۇ، پايدا قانچە ئەي ئىنسانلار!

ياشلىقىدا ئىچىپ ـ چېكىپ غادايغانلار،
يەتتە ئەزا جاراھەتكە ئايلانغانلار،
تېنى زەئىپ ھەرقەدەمدە ھاسىرىغانلار،
پۇشايماننىڭ قاچىسىنى تاپالمىغانلار،
ئېيتىڭلارچۇ، پايدا قانچە ئەي ئىنسانلار!

شۇنچە ئىچىپ ھاراققا ھېچ تويمىغانلار،
پۇلنى خەجلەپ ھېچنېمىنى قويمىغانلار،
تۇرمۇشىدا دىل ئارامى بولمىغانلار،
ئاقىۋەتتە بارلىقىنى يوق قىلغانلار،
ئېيتىڭلارچۇ، پايدا قانچە ئەي ئىنسانلار!

ساغلام تۇرمۇشنىڭ مۇھىم ئاساسى ــ ئىناق ئائىلە قۇرۇش

ياخشى دەپ باھا بەرمە تۇرقىغا قاراپ،
گۈزەل دەپ كۆڭۈل بەرمە ھەرگىز ئالدىراپ.
ئىشەنگەن تاغلىرىڭدا كېيىكلەر ياتماس،
تاللىشىڭ خاتا بولسا تۇرمۇشۇڭ خاراب.

ئىناق ئائىلە قۇرۇش ساغلاملىق ۋە ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرۈشنىڭ ئاساسىي شەرتلىرىنىڭ بىرى. ياخشى جورا تاللاش ئىناق ئائىلە قۇرۇشنىڭ كاپالىتى بولىدۇ. ئۆمۈر چولپانلىرىنىڭ كۆپىنچىسى ياخشى جورىغا ئېرىشكەنلەر بولۇپ، ئۆمرىنى ئىجىل - ئىناق ئۆتكۈزگەن بولىدۇ. تاللىغان جورىڭىزنىڭ تۇرقىمۇ، خۇلقىمۇ ھەم مىجەز - خاراكتېرىمۇ ياخشى بولسا بەختىڭىزنىڭ ئېچىلغىنى. ئەگەر تۇرقى چىرايلىق بولغان بىلەن قىلىقى سەت بولسا، كۈنلىرىڭىز ئازابلىق ئۆتۈشى مۇمكىن. تۇرمۇش قۇرۇشتىن ئىلگىرىكى غايىلىرىڭىز يوققا چىقىشتىن باشقا، جېدەل - ماجىرا، قىيداش، ھەسرەت، روھىي ئازابلار پسخىكا ۋە جىسمانىي ساغلاملىقىڭىزغا ئېغىر تەسىر يەتكۈزۈپ، ھەر خىل سوزۇلما خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرگە دۇچار بولىشىڭىز، نەتىجىدە ئۆمرىڭىز تېز ئۇپراپ كېتىشى مۇمكىن. شۇڭا، جورا

تاللاشتا جورا بولغۇچىنىڭ جىسمانىي ساغلاملىقىغا دىققەت قىلىشتىن باشقا، يەنە روھىي پىسخىكا ساغلاملىقىنىڭ بىجىرىم ياكى كەمتۈك ئىكەنلىكىگە دىققەت قىلىش. بىر تەرەپلىمە ھالدا تاشقى قىياپىتى ۋە چىرايىغا قاراپلا جورا تاللىماڭ. «چىرايى گۈزەل چىرايلىق ئەمەس، خۇلقى گۈزەل ئاندىن چىرايلىق» دېگەن تەمسىلنى ئۇنتۇماڭ.

دوستلۇق ھەققىدە دانالارنىڭ ئېيتقانلىرى

※دوستلۇق — ھاياتلىقتىكى ئەڭ زۆرۈر نەرسە، گەرچە ئۆمۈر راھەت - پاراغەتتە ئۆتمىسىمۇ ھېچكىم ھاياتىنى دوستسىز ئۆتكۈزۈشنى خالىمايدۇ. - ئارىستوتېل

※ياخشى دوست — تۈگىمەس خەزىنە.

- قابۇس

※داناغا يانداشقىن، قاچ نادانىدىن سەن، چۈنكى ئۇ خەۋپلىكتۇر دانا دۈشمەندىن.

- ژ. رومىي

ساغلام دوستلۇق ئورنىتىڭ

ھاياتتا كەڭ دائىرىدە دوستلۇق ئورنىتىش ئىنتايىن ئەھمىيەتلىك ئىش. ئۇ كىشىلىك ھاياتقا خۇشاللىق ئاتا قىلىپلا قالماي، ئۆمۈرنى ئۇزارتىشتا ئالاھىدە رول ئوينايدۇ. ئامېرىكا، شىۋېيتسارىيە، فىنلاندىيە قاتارلىق ئۈچ دۆلەتنىڭ تەتقىقاتچىلىرى ئايرىم - ئايرىم ھالدا 4000 نەپەر ئەر - ئايال ئۈستىدە 12 يىل تەتقىقات ئېلىپ بېرىپ، كىشىلەر بىلەن ئالاقىسى ئاز، يالغۇزلۇقنى خالايدىغان ئەر - ئاياللارنىڭ ئۆلۈپ كېتىش نىسبىتىنىڭ دوستلۇق ئالاقىسى كۆپ، پائالىيەتچان ئەر - ئاياللارغا قارىغاندا يۇقىرى بولىدىغانلىقى ۋە ئوتتۇرىچە ئۆمرىنىڭمۇ تۆۋەن بولىدىغانلىقىنى ئىسپاتلىغان. جەمئىيەتكە قويۇق ئارىلاشقانلارنىڭ كېسەللىككە قارشى ئىممۇنىتېت كۈچى جەمئىيەتتىن ئايرىلىپ ياشىغانلارنىڭ كېسەللىككە قارشى ئىممۇنىتېت كۈچىدىن يۇقىرى بولغان. تېخىمۇ قىزىقارلىقى شۇكى، يات جىنسلارنىڭ ئۇچرىشىشى ساغلاملىققا تېخىمۇ ياخشى تەسىر قىلغان. سەۋەبى، ئاياللارنىڭ سۈت بېزى ئەتراپىدىكى تېرە ئالاھىدە پۇراقلىق بولغان «تاشقى ھورمۇن» ئاجرىتىپ چىقىرىپ، ھاۋا ئارقىلىق ئەتراپقا تاراپ، يات جىنستىكىلەرگە ئالاھىدە غىدىقلاش تەسىرىنى كۆرسىتىپ، قان ئايلىنىش، نەپەس، ئىچكى ئاجرالما، كۆپىيىش قاتارلىق سىستېمىلارنىڭ

فىزىيولوگىيەلىك پائالىيىتىنى تېخىمۇ ياخشى تەڭشەيدىكەن. شۇڭا، كىشىلەرنىڭ «دوختۇرغا بارغۇچە دوستۇڭنىڭ قېشىغا بار» دېگەن سۆزىنىڭ ئىلمىي ئاساسى بار. ئەگەر، دوستلۇق مۇناسىۋىتىڭىزدە ئوڭۇشسىزلىق يۈز بەرسە، روھىي ھالىتىڭىز ۋە سالامەتلىكىڭىزگە ناچار تەسىر كۆرسىتىدۇ. شۇڭا، ئۇچرىغانلا ئادەم دوست ھېسابلانمايدۇ، سىناقتىن ئۆتكەن دوست ھەقىقىي دوست ھېسابلىنىدۇ.

بىلىمنى دوست تۇتساڭ ئەگەر،
ئەقلىڭ ھەسسە كۆپىيەر.
بىلىمدىن قاچساڭ ئەگەر،
ئۆمرۈڭ چىراغسىز ئۆتەر.

دانا بىلەن دوست بولساڭ ئەگەر،
ئىشىڭغا ئۇ ئەقىل كۆرسىتەر.
نادان بىلەن دوست بولساڭ ئەگەر،
ئېشىڭغا ئۇ توپىلار سېپەر.

ياخشى بىلەن دوست بولساڭ ئەگەر،
دەردىڭگە كۆپ دەرمانلار بېرەر.
يامان بىلەن دوست بولساڭ ئەگەر،
بەرگەن قولنى كاپ قىلىپ چىشلەر.

زەردار بىلەن دوست بولساڭ ئەگەر،

دوستلۇقۇڭغا كۆپ ھەشەم كېتەر.
يوقسۇل بىلەن دوست بولساڭ ئەگەر،
ياخشىلىق قىل ساۋابى تېگەر.

شەيتان بىلەن دوست بولساڭ ئەگەر،
ئازدۇرىدۇ، ئەدەبنى بېرەر.
قاسساپ بىلەن دوست بولساڭ ئەگەر،
كۆزۈڭنى بوياپ سۆڭەكلا بېرەر.

مەرد بىلەن دوست بولساڭ ئەگەر،
داستىخانغا ھەممىنى تۆكەر.
بېخىل بىلەن دوست بولساڭ ئەگەر،
پايدا بەرمەي ئېلىپلا كېتەر.

قىمار بىلەن دوست بولساڭ ئەگەر،
دۇنيا ـ باشلىق ئۇچۇپلا تۇگەر.
«زەھەر»نى دوست ـ ئاغىنە تۇتساڭ،
جەھەننەمگە قىلىسەن سەپەر.

مەي ـ ھاراقنى دوست تۇتساڭ ئەگەر،
چىرىپ تۇگەر يۇرەك ۋە جىگەر.
تاماكىنى دوست تۇتساڭ ئەگەر،
ھەر نەپەستە سۇمۇرەر زەھەر.

پۇل دۇنيانى دوست تۇتساڭ ئەگەر،
ئەقلىي يولدىن هامان تەزدۇرەر.
پۇلنى دەپلا ياشىساڭ ئەگەر،
ئاقىۋەت پۇل سېنى كۆيدۇرەر.

تەكەببۇرنى دوست تۇتساڭ ئەگەر،
ئۆزنى ئۈستۈن سېنى پەس كۆرەر.
ھەسەتخورنى دوست تۇتساڭ ئەگەر،
جانغا ئىككەك زەخمىتى يېتەر.

يالغانچىنى دوست تۇتساڭ ئەگەر،
ئىشەنگەن بىر كۈن قازىنىڭ تېشەر.
خۇشامەتچىنى دوست تۇتساڭ ئەگەر،
سەندىن ئاۋام ـ خەلق يىرگىنەر.

قورقۇنچاقنى دوست تۇتساڭ ئەگەر،
سېنى يىرتقۇچقا تاشلاپ كېتەر.
تەلۋە بىلەن دوست بولساڭ ئەگەر،
ھەر بالا ۋە قازالار كېلەر.

سودىگەرنى دوست تۇتساڭ ئەگەر،
دائىم مېلىنى ماختاپ بېرەر.
ھاماقەتنى دوست تۇتساڭ ئەگەر،
دوستلۇقۇڭ ئاڭا بىكارغا كېتەر.

خۇشخۇي بىلەن دوست بولساڭ ئەگەر،
كۆڭۈل، يۈرەك خۇشاللىق تاپار.
سەپرا بىلەن دوست بولساڭ ئەگەر،
كۈندە ساڭا ئازاب ۋە ئازار.

غايە بىلەن رېئاللىقنىڭ توقۇنۇشىغا توغرا مۇئامىلە قىلىش تەن ساغلاملىققا پايدىلىق

دۇنيادا غايە ــ ئىستەكسىز ئىنسان بولمايدۇ، چۈنكى غايە ئىنساننى تېخىمۇ مۇكەممەللىششكە ئىنتىلدۈرىدۇ. بالىلىقتىكى غايە، ياشلىقتىكى غايە، ئوتتۇرا ياش ۋە قېرىلىقتىكى غايە...ئىشقىلىپ ئىنسان هاياتى گۈزەل غايە ۋە مەنىۋى ئارزۇلارغا تولغان بولىدۇ. لېكىن هاياتنىڭ بوران ـ چاپقۇنلىرىدا، رېئال تۇرمۇشتا نۇرغۇن غايە ـ ئارزۇلار تەقدىرنىڭ قىسمىتىدىن خىيالىي تەسەۋۋۇرلا بولۇپ قېلىپ، رېئاللىققا ئايلىنالمايدۇ. مەلۇم ئارزۇلار قاتتىق تىرىشچانلىق ياكى ئېغىر بەدەل ئارقىلىق رېئاللىققا ئايلانسىمۇ، كۆپىنچىسىنى ئەمەلگە ئاشۇرۇشقا مۇمكىن بولماي قالىدۇ. ئەگەر ئادەمنىڭ ئارزۇ قىلغىنى رېئاللىق تەرىپىدىن ياكى هەر خىل توسالغۇلار تۈپەيلى يوققا چىقىپ، پەيدا بولغان روهىي زىددىيەتنى توغرا بىر تەرەپ قىلمىسا، پسىخىكىسىدا ئۆزگىرىش بولۇپ، روهىي ئازاب، روهىي بېسىم، قارشى كەيپىيات قاتارلىقلار پەيدا بولۇپ، ئاخىرى سالامەتلىكى ناچارلىشىپ، ئۆزگە كېسەللىك تېپىۋېلىشى مۇمكىن. بۇ چاغدا ئارزۇ ـ ئارمانلىرىنىڭ ئەمەلگە ئاشماسلىقى بىر دەرد بولسا، روهىي ئازابتىن سالامەتلىكنى يوقىتىش تېخىمۇ ئېغىر دەرد

بولىدۇ. شۇڭا، ئادەمدە نوقۇل تار مەنىدىكى ئارزۇلا بولماستىن، بىر نەچچە ئارزۇ ۋە ئارزۇنى رېئاللىقتا ئايلاندۇرۇشتىكى كونكرېت پىلانمۇ بولۇشى، ئارزۇ ـ ئىستەك مەزمۇنلىرىمۇ ھەر خىل، جانلىق بولۇشى كېرەك. شۇندىلا ئارزۇ ـ ئىستەكلەرنىڭ بىرى بولمىسا، يەنە بىرى ئەمەلگە ئېشىشى مۇمكىن. بىر مەغلۇبىيەتتىن بىر يېڭى ئەقىل تېپىش، ھەرگىزمۇ ئوڭۇشسىزلىق، مەغلۇبىيەت ئالدىدا ئۆزىنى يوقىتىپ قويماسلىق لازىم. بىرەر ئارزۇسى ئەمەلگە ئاشمىسىلا روھسىزلىنىپ، چۈشكۈنلىشىپ، ھەممىدىن ۋاز كېچىشكە بولمايدۇ، چۈنكى ئۈمىدلىك ئادەمگە يول كۆپ. مەسىلەن: تۇرمۇش، ئۆگىنىش، خىزمەت، مۇھەببەت، سودا، ئىگىلىك تىكلەش ۋە باشقا ئىجتىمائىي پائالىيەتلەردە ئارزۇ ـ ئىستەك ئوڭۇشسىزلىققا ئۇچرىغاندا، چوقۇم توغرا مۇئامىلە قىلىش كېرەك. ھەرگىزمۇ نورمال بولمىغان پسىخىكا پەيدا قىلىۋېلىپ، ئۆزى ئۈچۈن ئەڭ قىممەتلىك بولغان ھاياتلىقنى، ساغلاملىقنى يوقىتىدىغان ئەقىلسىزلىق يولىنى تاللىماسلىق لازىم.

ئادەملەر دەيدىكەن، بولسىكەن شادلىق،
بىر ئۆمۈر تۇرمۇشنىڭ ھەممىسى تاتلىق.
مەڭگۈلۈك تۇرسىكەن ئادەمدە ياشلىق،
لېكىن بۇ ھېچقاچان بولماس رېئاللىق.

مەخلۇقات قالدۇرار ئەۋلاد، ۋارىسى،
ھەتتاكى دەل ـ دەرەخ، گىياھ ھەممىسى.
تۇغۇلۇپ يىغلايدۇ ئادەم بالىسى،
بولغاچقا ھاياتنىڭ جەبىر ـ جاپاسى.

تەگسىز ئالەمگە قىلمىغىن ھەسرەت،
دىلىڭدا بولمىسۇن قىلچە ئاداۋەت.
تۇتقىن پەيتىنى، ۋاقىت غەنىيمەت،
ئەجىردىن كېلەر ھۇزۇر - ھالاۋەت.

يوقسىزلىققا قىلمىغىن ھەسرەت،
ئەجىر قىلساڭ تاپىسەن بايلىق.
ھەقىقىي بايلىق ئىنسان روھىدۇر،
ئۆلگەن بىلەن تەڭ روھىي گادايلىق.

قىلمىساڭ ھەرىكەت، يوقتۇر بەرىكەت،
جاپا چەكمىسەڭ نەدە ھالاۋەت.
ھۇرۇنغا ياغماس ئاسماندىن ئامەت،
تىرىشقان تاپار راھەت - پاراغەت.

بىر كۈنلۈك ھايات ئۆمۈرنىڭ بېتى،
ھەر بىر قەدىمىڭ شۇ بەتنىڭ خېتى.
بەزىلەر يازار مەنىلىك داستان،
بەزىلەر تاشلار ئاق قەغەز پېتى.

پۇشايمان، قايغۇ ـ ھەسرەتنىڭ سالامەتلىككە
بولغان زىيىنى

كۈنلەر تېز ئۆتەر، ياشلىقمۇ كېتەر،
يىللارمۇ ئۇزاپ، قېرىلىق يېتەر.
پۇشايمان كۆپتۇر ئەسلىسەڭ ئەگەر،
ھەسرەت ۋە ئازاب يۈرەككە تېگەر.

قىلمىغىن پۇشمان، چەكمىگىن ھەسرەت،
ئاھىڭ تىغ بولۇپ ئۆمۈرنى كېسەر.
بولغۇلۇق بولدى ئامالىڭ قانچە،
ئۇنىڭ ھەممىسى تارىخ بوپ كېتەر:

پۇشايمان قىلما ئۆتكەن ئۆمرۈڭگە،
يارا قىلمىغىن نازۇك دىللارنى.
ئەتىگە قاراپ ئۈمىدۋار ياشا،
خۇشال ئۆتكۈزگىن قالغان يىللارنى.

ھاياتتا ئىنسان خالىغان ھەممە نەرسە بار، گەپ ئۇنى قانداق ئىزدەپ تېپىشتا. بەزىلەر ھاياتىدا ئۆزى ئىزدىگەن نەرسىنى تاپالىشى ياكى كۆزلىگەن مەقسىتىگە يېتەلىشى مۇمكىن، بەزىلەر

بىر ئۆمۈر جاپا چېكىپ ئەجىر قىلىسىمۇ ئويلىغان نەرسىسىگە ئېرىشەلىشى ناتايىن. چۈنكى رېئال ھاياتلىقتا تەڭلىك بولمايدۇ. بۇ خىل رەھىمسىزلىككە قارىتا ئادەمدە كەچۈرۈش، تەقدىرنى ئەيۋ قىلىش كۆز قارىشى بولماي، ئاغرىنىش، ھەسرەت چېكىش، ئۈمىدسىزلىنىش، تەڭسىزلىككە نارازى بولۇش، كەچۈرمەسلىك ھېسسىياتى ئۈستۈنلۈكنى ئىگىلىسە، روھىي دۇنياسىنى بىھۇدە ئازابلاپ، سالامەتلىكىگە قايتۇرۇۋالغۇسىز زىيانلارنى سېلىشى، ھەتتا ھاياتىنى نابۇت قىلىشى مۇمكىن. ياشلىق كېتىدۇ، گۈزەللىك تۇرمايدۇ، ياشلىق توسىغلى بولمايدىغان ئېقىن سۇ. ياشلىق دەۋرىنىڭ گۈزەل ۋاقىتلىرىنى قولدىن بەرمەي ياكى زايە قىلماي مەنىلىك ئىشلارنى قىلالىغانلارلا ئۆتۈپ كەتكەن ياشلىقىغا پۇشايمان قىلمايدۇ.

قېرىلىق ھەربىر ئىنسان چوقۇم قوبۇل قىلىدىغان ئۆمۈر سوۋغىسى. بۇ تەبىئەتنىڭ قانۇنىيىتى. قېرىلىققا ھەسرەت چېكىشكە بولمايدۇ، گەپ قېرىلىق دەۋرىنى قانداق ئۆتكۈزۈشتە. بەزىلەرنىڭ بۇ دەۋرى ئازابلىنىپ ئۆتسە، بەزىلەرنىڭ بەخت ئىچىدە ئۆتىدۇ. بۇ ھەر كىمنىڭ ياشلىقىدا قېرىلىق دەۋرىگە قانداق ئاساس سالغانلىقىغا، شۇنداقلا قېرىلىق دەۋرىدىكى روھىي ئۆزۈقنى قانداق ئىزدەپ تېپىپ ئوزۇقلىنىشىغا باغلىق. پۇشايمان قولدىن كەتكەن ۋە ھەر قانچە قىلىسىمۇ ئەسلىگە كەلتۈرگىلى بولمايدىغان نەرسە ئۈچۈن ئەخمەقلەرچە ئۆزىنى ئازابلاش ۋە زارلىنىش بولۇپ، قېرىلىق باسقۇچىدىكى سالامەتلىككە ئەڭ زىيانلىق روھىي زەھەر. شۇڭا كەينىڭىزگە قارىماي، ئالدىڭىزغا ئۈمىد بىلەن قاراڭ.

خاپىلىق ـــ ئۆزى بىلەن قىلچە مۇناسىۋەتسىز بولغان ھادىسە ۋە باشقىلارنىڭ خاتالىقى ئۈچۈن ئۆزىنى بىھۇدە ئازابلاش ۋە ئۆپرىتىشتۇر. بۇ مەڭگۈ ئەھمىيەتسىز ۋە قىلچە قىممىتى يوق ئازابلىنىش بولۇپ، ساغلام بەدەننى كۆيدۈرگەن بىلەن باراۋەر. دانا ئادەم ئۆز ساغلاملىقى ئۈچۈن پۇشايمان، ھەسرەت، خاپىلىق، ئۈمىدسىزلىك، ھەسەت دېگەندەك روھىي مىكروبلارنى بەدىنىگە يۇقتۇرماسلىقى كېرەك.

سىرلىق تەقدىر تارازىسىنىڭ،
پەللىسى تۇرماس ھېچقاچان تىنچ.
بولغاچ ھاياتتا تۇرمۇش قايغۇسى،
كۆڭۈلمۇ ئارام تاپمايدىكەن ھېچ.

ھايات يولى ئەگرى ـ توقاي،
تاپماق قىيىن تۈز يولنى.
چىقماق تەستۇر قىيادىن ،
دوستۇڭ تارتمىسا قولنى.

خۇشاللىقىڭ دوست بىلەن،
يۈز ـ ئابرۇيمۇ دوست بىلەن.
تاجۇ ـ تەختىڭ دوست بىلەن،
بايلىق، بەختىڭ دوست بىلەن.

بىز نېمە ئۈچۈن قېرىيمىز ؟

قېرىشنىڭ سىرى

ھۈجەيرىنىڭ قېرىپ ئازىيىشى ئورگانىزمىنىڭ قېرىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ھۈجەيرە جانلىقلار تېنىنىڭ ئاساسىي قۇرۇلما ۋە ئاساسىي ئىقتىدار بىرلىكىنى تەشكىل قىلغۇچى ئامىل. ھەربىر بەدەن ئەزاسى ۋە ھەرقايسى سىستېمىلارنىڭ بارلىق ھاياتلىق پائالىيىتىنى ھۈجەيرە تاماملايدۇ.

ھەربىر دانە ھۈجەيرە بىرىكىش، شەكىللىنىش، ئۆسۈپ تەرەققىي قىلىش، يېتىلىش، ئاخىرى قېرىپ ئۆلۈش، پارچىلىنىش باسقۇچلىرىنى بېشىدىن كەچۈرىدۇ. ئەگەر قېرىپ ئۆلگەن ھۈجەيرىلەرنىڭ ئورنىنى يېڭىسى ئۆسۈپ تولۇقلاپ تۇرمىسا، تەڭپۇڭلۇق بۇزۇلۇپ، ئادەم ئورگانىزمىدىكى ئومۇمىي ھۈجەيرە سانى تۆۋەنلەپ، جانلىقلىقى ئاجىزلاپ كېتىدۇ. ھەر قايسى ئەزالارنىڭ ئىقتىدارى چېكىنىپ، ئادەم ئورگانىزمىدا ئاجىزلاش، قېرىش پەيدا بولۇپ، ئاخىرى كېسەللىك ۋە ئۆلۈمنى ئېلىپ كېلىدۇ. ھاياتلىق تەتقىقاتى شۇنى ئىسپاتلىدىكى، ئادەم 30 ياشتىن ئاشقاندا ئورگانىزمنىڭ ھەر خىل فىزىيولوگىيەلىك ئىقتىدارى يىلىغا 0.75 ~ 1 لىك نىسپىي سۈرئەت بىلەن تۆۋەنلەيدۇ. ئەگەر تۇرمۇش پائالىيىتى ساغلام بولمىسا ياكى مۇۋاپىق ھەرىكەت قىلىشنى داۋاملاشتۇرمىسا ۋە ياكى تۇرمۇش

مۇھىتى بەكمۇ ناچار بولۇپ، تۇرمۇش ئۆرپ ـ ئادىتىدە بەدەن سالامەتلىكىگە تەسىر يەتكۈزىدىغان يامان ئىللەتلەر بىلەن دائىم شۇغۇللانسا، فىزىيولوگىيەلىك ئىقتىدارىنىڭ چېكىنىش سۈرئىتى ئىككى ھەسسە ھەتتا ئۇنىڭدىنمۇ يۇقىرى بولۇپ، قېرىش تېخىمۇ تېزلىشىدۇ. نەتىجىدە، ئوتتۇرا ياش دەۋرىدىلا قېرىپ كېتىدىغان، ھەر خىل كېسەللىكلەر پەيدا بولۇپ ئۆلۈپ كېتىدىغان پاجىئە يۈز بېرىدۇ.

ئەرلەردىكى تېز قېرىپ كېتىشنىڭ بەلگىلىرى قايسىلار؟

تېرە: قېرىشنىڭ دەسلەپكى بەلگىسى ئالدى بىلەن تېرىدە كۆرۈلىدۇ. يۈز تېرىسىگە قورۇق چۈشۈش قېرىشنىڭ مۇھىم بەلگىسى. دەسلەپتە قورۇق پېشانىگە چۈشىدۇ، ياشنىڭ چوڭىيىشىغە ئەگىشىپ كۆز ئەتراپى، قۇلاق ئالدى ۋە ئېغىز ئەتراپىدا كەينى ـ كەينىدىن قورۇق پەيدا بولىدۇ. تېرىدە ماي قاتلىمى ۋە ئېلاستىك تالالىرىنىڭ يوقىلىشى بىلەن تېرە بوشايدۇ. كۆزنىڭ تۆۋەنكى قاپىقىدا تېرە ساڭگىلاپ خالتىسىمان ئىششىقنى پەيدا قىلىدۇ.

كۆرۈش كۈچى: ئادەمنىڭ يېشى 40 تىن ئېشىپ 50 كە بارغاندا كۆز تورلىشىپ، ئاسان چارچايدۇ، كىچىك خەتلەر غۇۋا كۆرۈنىدۇ. ئادەتتە 10 ياشلىق بالىلارنىڭ كۆز كىرىستال تەنچىسىنىڭ تەڭشەش ئىقتىدارى 1400 گىرادۇس ئەتراپىدا بولۇپ، 25 ياشقا بارغاندا 830 گىرادۇس ئەتراپىدا تەڭشىيەلەيدۇ. ئادەم كىتاب كۆرگەندە كىرىستال تەنچە 333 گىرادۇسقا تەڭشىلىدۇ، 50 ياشلىق ئادەمنىڭ كۆز كىرىستال تەنچىسى پەقەت 250 گىرادۇسقىچە تەڭشىيەلەيدۇ.

چاچ: چاچ چۈشۈش، چاچ شالاڭلاش، تاقىرباش بولۇش، ئاق چاچ چىقىش قېرىشنىڭ تىپىك بەلگىسى. يېشى 60 قا بارغانلارنىڭ كۆنگە تەخمىنەن 80 تال چېچى چۈشىدۇ. 75 ياشتىكىلەرنىڭ چېچى بولسا تەخمىنەن كۈنگە 90 تال چۈشىدۇ.

يۈرەك: 20 ياشلىق يىگىت تېز ھەرىكەت قىلغاندا يۈرەك ھەرىكىتىمۇ تېزلىشىپ مىنۇتىغا 200 قېتىم، 30 ياشتا 140 قېتىم، 50 ياشتا 100 قېتىم سوقىدۇ. دېمەك، ياش چوڭايغانسېرى يۈرەكنىڭ تېز ھەرىكەتكە ماسلىشىپ سوقۇش ئىقتىدارى تۆۋەنلەپ بارىدۇ. شۇڭا، چوڭلارنىڭ جىددىي ھەرىكەتلەرگە قاتنىشىشى يۈرەك ئىقتىدارىنىڭ چېكىنىشىگە ئەگىشىپ ئازىيىپ بارىدۇ. يېشى 70 تىن ئاشقاندا مېڭىش - تۇرۇشى، ھەرىكىتى مۇناسىپ ھالدا ئاستىلاپ بارىدۇ.

ئوكسىگېن سەرپىياتى ۋە چىدامچانلىقى: ئادەم ياش چوڭايغانسېرى ئاسان ھارىدىغان، سىجىل جىددىي ھەرىكەتلەرگە بەرداشلىق بېرەلمەيدىغان بولۇپ قالىدۇ، قېرىغاندا ئوكسىگېن خورايدىغان ھەرىكەتلەرگە ماسلىشالمايدۇ. تاغقا، ئېگىز قەۋەتلەرگە چىقسا ھاسىراپ كېتىدۇ. ياش 70 كە بارغاندا بەدەن قۇۋۋىتى ئاجىزلاپ، بەدەن قۇۋۋىتى 20 ياشلىق چاغدىكىنىڭ يېرىمىگە تەڭ بولۇپ قالىدۇ.

ماي: ياش 50 كە بارغاندا بەدەندىكى ماي توقۇلمىلىرى بىر ھەسسە كۆپىيىدۇ. ئىچكى ئەزا ئەتراپىغا ۋە مۇسكۇل قەۋەتلىرى ئارىسىغا ماي يىغىلىپ قورساق يوغىنايدۇ. قورساقنىڭ بالدۇر يوغىناپ كېتىشىمۇ بالدۇر قېرىشنىڭ بەلگىسىدۇر.

جىنسىي ئىقتىدارى: ئەرلەر 50 ياشتىن ئاشقاندا بەدەندىكى

ئەرلىك هورمۇن تەدرىجي ئازىيىدۇ. جىنسىي ئىقتىدارى تۆۋەنلەيدۇ، ئۇرۇقدان يىگىلەيدۇ، ئۇرۇق ئىشلەش ئىقتىدارى تۆۋەنلەپ يوقىلىدۇ. مەزى بېزى يوغىناپ سۈيدۈكنىڭ راۋانلىقىنى توسايدۇ. سۈيدۈك كۆچسىز بولىدۇ، ئۈزۈلۈپ چىقىدۇ، سىيىش قېتىمى كۆپىيىدۇ. ئەرلەر 25 ياشتا يىلدا 104 قېتىمدىن كۆپرەك جىنسىي مۇناسىۋەت قىلالايدۇ. 50 ياشقا بارغاندا يىلدا 50 قېتىم جىنسىي مۇناسىۋەت قىلىش ئىقتىدارىنى ساقلايدۇ. 70 ياشقا بارغاندا جىنسىي ئىقتىدارى تۆۋەنلەپ، يىلدا 20 قېتىمغىمۇ بارالمايدۇ.

ئاياللارنىڭ قېرىش سۈرئىتى ئەرلەرگە قارىغاندا تېزرەك بولىدۇ.

ئاياللاردا ئەرلەردە بولىدىغان قېرىش بەلگىلىرىنىڭ كۆپىنچىسى كۆرۈلۈپلا قالماي، بەدەن قۇرۇلمىسىدا تېز قېرىش بەلگىلىرى كۆرۈلىدۇ. ئاياللار 30 ياشتىن ئاشقاندا تۇخۇمدانىنىڭ ئىقتىدارى چېكىنىشكە باشلايدۇ، ئاياللىق هورمۇن ئىشلەپچىقىرىش ئىقتىدارى ئاجىزلايدۇ ۋە ئاستىلاشقا باشلايدۇ. ھەيز قالايمىقانلاشسا، قېرىشنىڭ بالدۇر باشلانغانلىقىدىن دېرەك بېرىدۇ. ئاياللار 45 ~ 50 ياشقىچە ۋە ئۇنىڭدىن ئۆتكەندە تۇخۇمدان يىگىلەشكە باشلايدۇ. ئاياللىق هورمون ئىشلەش جىددىي تۆۋەنلەيدۇ، ئاياللىق هورمۇن ئازايسا، ئاياللار تېزلا قېرىش باسقۇچىغا قاراپ ماڭىدۇ. ئالدى بىلەن ياشلىق گۈزەللىكى يوقاپ قېرى چىراي كۆرۈنىدۇ. ساغلاملىقى، جۇشقۇنلۇقى تۆۋەنلەيدۇ، ئاسان هارىدۇ. پىسخىكىسى ئۆزگىرىدۇ. ھەيز توختىسا ئەمچىكى يىگىلەپ تۆۋەنگە ساڭگىلايدۇ، تېرىسى قۇرغاقلىشىپ

يىرىكلىشىدۇ، يۈزىدە قورۇق كۆپىيىدۇ، چېچى سارغىيىپ شالاڭلىشىدۇ، چاچ چۈشىدۇ، ئاق چاچ چىقىدۇ، بەدەن شەكلى ئۆزگىرىدۇ، ئورگانىزملارنىڭ ئىقتىدارى چېكىنىپ، ھەر خىل كېسەللىكلەر پەيدا بولۇشقا باشلايدۇ.

سۇپەتلىك ياشاڭ

ئادەم قېرىلىق دەۋرىگە يەتكەنلىكىنى ھېس قىلغاندا، يەنە نەچچە يىل ياشارمەن؟ قانچىلىك ئۆمرۈم قالغاندۇ؟ دېگەنلەرنى پات ـ پاتلا كۆڭلىدىن ئۆتكۈزىدىغان بولۇپ قالىدۇ. قانداق ياشارمەن؟ ئۆمرۈمنىڭ ئاخىرىغىچە سالامەت بولالايمەنمۇ؟ دېگەنلەرمۇ خىيالىدىن كەتمەيدىغان بولۇپ قالىدۇ، لېكىن ياشلىق دەۋرىدە، قانداق قىلسام ساغلام ياشايمەن؟ ھازىردىن باشلاپ ساغلاملىقنى ئۆمرۈمگە ھەمراھ قىلالايمەنمۇ ـ يوق؟ دېگەننى ئويلايدىغان ۋە ئۇنىڭغا ئەمەل قىلالايدىغان ئادەم كۆپ ئەمەس. ئۆز سالامەتلىكىنىڭ ناھايىتى ياخشى بولۇشىنى خالىمايدىغان بىرمۇ ئادەم يوق. شۇنداقلا سالامەتلىكىنى باشتىن ـ ئاخىر ئاسراپ قالالايدىغانلارمۇ يوق. چۈنكى، سالامەتلىكنى ئاسراش ھەر كىم يالغۇز ئۆزىلا قىلىپ كېتەلەيدىغان ئىش ئەمەس. ئادەم قانداق جەمئىيەت، قانداق مۇھىت ئىچىدە ياشىسا مۇقەررەر شۇنىڭ تەسىرىگە ئۇچرايدۇ. ھاياتلىق ئۈچۈن جان تالىشىپ ياشاۋاتقان بۇ رەھىمسىز مۇھىت ھەر كۈنى توختاۋسىز ھالدا ساغلاملىقىمىزغا تۇرلۇك تەھدىتلەرنى سېلىپ، تېنىمىزنى ئۇپرىتىپ تۇرىدۇ. تېخى بۇنى ئاز دېگەندەك، بىز يەنە ئاڭلىق، ئاڭسىز ھالدا سالامەتلىكىمىزگە زىيانلىق بولغان ئىشلارنى قىلىپ، بەدىنىمىزنى نابۇت قىلىمىز. ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرۈشنى

خالايمىز-يۇ، ئەمما سالامەتلىكىمىزنى ئاسرىمايمىز. ياشلىق دەۋرىمىزدە نادانلىق، بەڭباشلىق، تەنتەكلىك قىلىپ، بەدىنىمىزگە ئۆمۈرلۈك ساقايماس يارىلارنى پەيدا قىلىمىز، ھەر خىل كېسەللىكلەرنى تاپىمىز. ھەتتا بەزىلەر شۇنداق ھالغا چۈشۈپ قالىدۇكى، پۈتۈنلەي ئەركىنلىكتىن مەھرۇم بولۇپ، ئەڭ يېقىن كىشىلىرىنىمۇ تونۇمايدىغان مەجرۇھ ھالەتتە ياشايدۇ. بۇ خىل ياشاش ئۆزىگە زۇلۇم، قېرىنداشلىرىغا جاپا بولىدۇ. شۇڭا ئادەمنىڭ ھاياتىدا مۇھىمى قانچە ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرۈشتە ئەمەس، بەلكى قانداق سۈپەتتە ياشاشتا. ئۆمۈرنىڭ سۈپىتىنى ياخشىلاش ئۈچۈن مۇمكىن بولىدىغانلىكى چارە ۋە پەيتلەرنى ھەرگىز قولدىن بەرمەسلىك لازىم.

※ ئىنسان يۈز يىل ياشىشى مۇمكىن، لېكىن ئۆزىمىزنى باشقۇرۇشتىكى لاياقەتسىزلىكىمىز، قالايمىقانچىلىقىمىز، ئۆز بەدىنىمىزگە نىسبەتەن شەپقەتسىزلىكىمىز تۈپەيلى، بۇ مۇددەتنى كۆپ قىسقارتىۋېتىمىز. — ئى. پ. پاۋلوۋ

※ ھېچكىم ئۆمرى قىسقا بولۇپ تۇغۇلمايدۇ. ئەمما، ئۇنى ئۆزىمىز قىسقارتىمىز. ئۆمرىمىز مۇكەممەل، ئەمما ئۇنى بىز شامالغا سورۇيمىز، ئەگەر ئۆمۈردىن ئاقىلانە پايدىلىنىلسا ئۇ بەك ئۇزاق نەرسە. — سېنېكا

※ قېرىلىقتىكى نۇرغۇن پالاكەتلىكلەر ياشلىقتا ئاساس سېلىنغان بولىدۇ. چۈنكى ئادەم ياشلىقىدا غورۇرى ۋە قاۋۇللۇقىغا ئىشىنىپ، ساغلاملىقىنىڭ قەدرىگە يەتمەي، بەدىنىدە نۇرغۇن جاراھەت ۋە تاتۇقلارنى قالدۇرغان بولىدۇ.

※ قېرىلىقتىكى زەئىپلىكنىڭ ئاساسى بالاغەت يېشىدىكى

خاتالىقلار دۇر.

ئۆمۈرگە بولمىسا ساغلاملىق ھەمراھ،
شۇ ئۆمۈر ئىنسانغا بولىدۇ جازا.
ياشلىق ئۇ بەختباشلىق، ئۆزۈڭنى بىلمەي،
بەدەنگە سالمىغىن ساقايماس يارا.

ساق بولۇپ ياشىغىن، ئاسرىغىن تەننى،
نابۇت قىلمىغىن ئەزىز بەدەننى.
ياشلىقتا ساقلىققا سالمىساڭ ئۆلنى،
تۆلەيسەن ھامىنى ئېغىر بەدەلنى.

غايىلىك ياشاڭ

ھاياتلىق قىسقىدۇر، گاھىدا ئۇزاق،
ئاخىرقى مەنزىلدۇر مەڭگۈلۈك تۇپراق.
دەرەختە يوقتۇر ھەم قۇرۇماس ياپراق،
ھايات گۈللىرىمۇ قۇرۇيدۇ شۇنداق.

ۋاقىت ئۇ تۇيدۇرماي كېتىدۇ يىراق،
قالدۇرۇپ سىز، بىزگە سىرلىق تېپىشماق.
ھېچ كىشى بىلمەيدۇ، ئەتىسى قانداق،
كىملەرگە يار كۈلكە، كىملەرگە پىراق.

ئادەمگە بۇ ئۆمۈر بىلىنەر ئۇزاق،
بەك كۆپتۇر كۆرگىنى، ئەسلىسە شۇنداق.
قىممەتلىك ئۆمرىمىز قىسقىدۇر بىراق،
بارار مەنزىلىمىز ئەمەستۇر يىراق.

بەزىلەر كېتىدۇ نامۇ نىشانسىز،
بەزىلەر قالدۇرار بىر روھىي چىراغ.
غايىلىك ياشىساڭ ئۇشبۇ دۇنيادا،
شۆھرىتىڭ قالىدۇ ئۇزۇندىن-ئۇزاق

ۋاقىتنى قەدىرلەڭ

ئۆمۈر ئۇ ماڭىدۇ مەنزىلگە قاراپ،
مەنىلىك ئۆتكۈزگىن ھەر كۈنى يايراپ.
چىشىڭنىڭ بارىدا گۆشنى يېمىسەڭ،
ئەتىلا تۇرىسەن شۇ گۆشكە قاراپ.

سۇ تامچىلاپ چېلەكنى تولدۇرغاندەك، كۈنلەر ئۆتۈپ ئۆمۈرنى تولدۇرىدۇ. ياشانغانلارنىڭ كۈنلىرى ئەسلىمىلەر بىلەن ئۆتىدۇ. بەزىلەر ئۆتكەن ئۆمرىدىن پەخىرلىنىدۇ، چۈنكى ئۇلار ئۆمرىدە تىرىشىپ ئىشلەپ يېڭىلىق يارىتىپ، ئۈمىدۋار ياشاپ، ئۈمىد ـ ئارزۇلىرىنى ئاساسەن ئەمەلگە ئاشۇرغان بولىدۇ. لېكىن بەزىلەر ئۆتكەن ئۆمرىگە ھەسرەتلىنىدۇ. ئۇلار تىرىشمىغان، ئىزدەنمىگەن، ھەممە ئىشنى تەقدىرگە باغلاپ ئۈمىدسىزلىنىپ، ئۆمرىدە ھېچ ئىش قىلالمىغان. بۇلار ئارزۇسىنىڭ ئەمەلگە ئاشماسلىقىنى كونكرېت ئىشلاردىن، ئادەملەردىن، سەۋەبلەردىن كۆرىدۇ ياكى بىر جۈملە سۆز بىلەن «تەقدىر شۇنداق» دەپ تەقدىرگە ئارتىدۇ. مېنىڭچە، ئۆتكەن ئىشلار توغرىسىدا ھېساب ـ كىتاب قىلماسلىق كېرەك. ھەسرەت چېكىش، پۇشايمان قىلىش ساغلاملىقىقا پايدىسىز. ئادەم قېرىغاندا ئۆتمۈشنىڭ گۈزەل مىنۇتلىرىنى ئەسلىشى، كۆڭۈلسىزلىكلەرنى ئۇنتۇشى، ھەر

ۋاقىت ئالدىغا قارىشى، ئۈمىدۋار بولۇشى، قالغان كۈنلىرىنى خۇشال - خۇرام ئۆتكۈزۈشى كېرەك. بىزدە: «چىشىڭنىڭ باردا گۆش يە» دېگەندەك نۇرغۇن خەلق ماقال - تەمسىللىرى بار. بۇنىڭ ئىلمىي مەنىسى: ئادەمنىڭ ياشلىق دەۋرىدە كۈچ - قۇۋۋىتى تولۇپ - تاشقان، زېھنى ئۇرغۇپ تۇرغان بولىدۇ. مانا بۇ چاغلار ئۆگىنىش دەۋرى، ئىشلەش دەۋرى، يېڭىلىق يارىتىش دەۋرى، كېيىنكى تۇرمۇشقا ھەر جەھەتتىن ئاساس سېلىش دەۋرى، ساغلاملىقىمۇ ئاساس سېلىش دەۋرى ھېسابلىنىدۇ. ئادەم قېرىسا جىسمانىي قۇۋۋىتى ئاجىزلاپ، نۇرغۇن ئىشلارغا چامى يەتمەيدىغان بولۇپ قالىدۇ. شۇڭا قېرىلار نۇرغۇن ئىشلارنى ياش ۋاقتىدا قىلىۋالمىغانلىقىغا پۇشايمان قىلىپ، «چىشىڭنىڭ باردا گۆش يە» دېگەن تەمسىلنى بىزگە تەۋەررۈك قالدۇرغان. بۇ قانداقتۇر بەزىلەر خاتا تەتبىقلىغاندەك كۈندە گۆش يەپ، ھاراق ئىچىدىغان، ئىشلىمەي ئوينايدىغان ۋە بۇنى ياشلىقىمىزدا قىلىۋالمىساق قېرىغاندا قىلالمايمىز، دېگەنلىك ئەمەس. بۇنى مۇشۇنداق ئاددىي چۈشىنىش ئەقىلسىزلىق بولىدۇ. ئىنسان ھەر قاچان ۋاقىتنى قەدىرلىشى، ئۆتۈپ كېتىۋاتقان ھەربىر كۈننى قەدىرلىشى، تۇرمۇشنى، ھاياتنى سۆيۈشى، ساغلاملىقىغا ھەر ۋاقىت كۆڭۈل بۆلۈپ ھاياتنى قەدىرلىشى كېرەك.

«روھىي جەھەتتىن قېرىش» نىڭ زىيىنى

رۇس دوختۇرى مودروۋ مۇنداق دېگەن: «روھ بىلەن تەننىڭ بىر ـ بىرىگە ئۆزئارا تەسىر بىردىن خەۋەردار بولغىنىم ئۈچۈن، تەنگە شىپا بولىدىغان روھىي مەلھەملەرنىڭ مەۋجۇدلۇقىنى ئېيتىپ ئۆتۈشنى بۇرچۇم دەپ ھېسابلايمەن.»

نېمىس دوختۇرى گوفلاند مۇنداق دېگەن: «ئۆمۈرنى قىسقارتقۇچى تەسىرلەر ئارىسىدا قورقۇش، قايغۇرۇش، ئۈمىدسىزلىك، زېرىكىش، چۈشكۈنلۈك، ھەسەت، غەزەپ ئاساسىي ئورۇننى ئىگىلەيدۇ.»

ئۇزاق تارىخنى كەينىدە قالدۇرغان ئۇيغۇر تېبابىتىدە «داۋايى روھ» يەنى روھىي جەھەتتىن داۋالاشتىكى ئەڭ مۇھىم ھالقا دەپ قارىلىدۇ.

ھەممە مەۋجۇداتنىڭ قېرىش، زەئىپلىشىش دەۋرى بولغىنىدەك، ئىنسانىنىڭمۇ قېرىش دەۋرى بولىدۇ. بۇ، ھەممە ئادەم مۇقەررەر بېسىپ ئۆتىدىغان باسقۇچ بولۇپ، بۇنىڭدىن ھېچكىم مۇستەسنا ئەمەس. ئادەم ياشاپ بۇ باسقۇچقا كەلگەندە، بەدىنىدىكى ياشلىق بەلگىلىرى تۈگەپ، جىسمانىي جەھەتتە ئاجىزلاپ قالغانلىقىنى ھېس قىلىدۇ. بۇ چاغدا بەزىلەر ھەر كۈنى ئۆزىنى تىڭشاپ، ئازراق بىئاراملىق ھېس قىلسىلا دوختۇرغا ئىلتىجا قىلىپ، ئۆزىدە پەيدا بولغان قېرىلىق ۋە چېكىنىش

ئالامەتلىرىنى كۆرۈپ، كەيپىياتى تولىمۇ روھسىزلىشىپ، كۆڭۈللىرىنى تەشۋىش ئىچىدە ئۆتكۈزۈشكە باشلايدۇ. بەزىلەر قېرىلىقتا تەن بەرمەي، خۇددى ياشلىقى تېخى تۈگىمىگەندەك خۇشخۇيلۇق، ئۈمىدۋارلىقىنى ھەر كۈنى ئۆزىگە روھىي ئوزۇق قىلىپ، جەمئىيەتكە قويۇق ئارىلىشىپ، كۆڭۈللىرىنى خۇشال، مەنىلىك ئۆتكۈزىدۇ. مېدىتسىنا تەتقىقاتىنىڭ يەكۈنى شۇكى: بالدۇر قېرىش، كېچىكىپ قېرىش شۇ ئادەمنىڭ روھىي ئامىلى ۋە ساغلاملىقىنى قانداق قوغدىغانلىقىغا باغلىق ئىكەن. روھى كۆتۈرەڭگۈ، تېتىك، ئۈمىدۋار بولسا قېرىلىق بەلگىلىرى كېچىكىپ كېلىشى مۇمكىن. ئەكسىچە قورقۇش، قايغۇرۇش، ئۈمىدسىزلىك ئىچىدە تەشۋىشلىك ياشىسا قېرىلىق ئالامەتلىرى تېزلا كۆرۈلۈشى مۇمكىن. بەزىلەر 50 ياشقا بارا ـ بارمايلا «مەن قېرىدىم»، «كارغا كەلمەيدىغان بولۇپ قالدىم» دېگەندەك گەپلەرنى ئاغزىدىن چۈشۈرمەيدىغان بولۇپ قالىدۇ ۋە كۈندىلىك تۇرمۇشتا ئۆيگە بېكىنىۋېلىپ، ھەرىكەتنى ئاز قىلىپ، ئۆز بەدىنىدىكى ئۆزگىرىشلەرنى تىڭشاپ، ھە دېسىلا كېسەللىك يېپىشتى، دەپ شىكايەت قىلىدۇ. تەقدىرىنى دوختۇرخانىغا باغلاپ، كۈندە سىقىم ـ سىقىم دورا يېيىش بىلەن كۈن ئۆتكۈزىدۇ. بۇ خىل روھىي ھالەت «روھىي قېرىلىق» دەپ ئاتىلىدۇ. ئەگەر ئادەم بۇ خىل روھىي ھالەت ۋە پسىخىكىلىق ئەندىشىدە ياشىسا مۇقەررەر سالامەتلىككە تەسىر يېتىدۇ، كەيپىيات تەڭپۇڭلۇقى بۇزۇلۇپ، روھىي كېسەل ۋە ھەرقايسى ئەزالارنىڭ كېسەللىكىنى ئۆزى تېپىۋالىدۇ ۋە تېز قېرىپ كېتىدۇ.

قېرىلىققا تەن بەرسەڭ بالدۇر قېرۇرسەن،
ياشلىقىڭدا چىڭ تۇرساڭ غەيۇر تۇرۇرسەن.
قېرىساڭمۇ قېرىتمىساڭ ياشلىق روھىڭنى،
قېرىغاندا ياشلىقىڭدەك مەغرۇر بولۇرسەن.

قېرىدىم دەپ ئىگىلسەڭ ھاسا تۇتارسەن،
روھ قېرىسا زەئىپلىشىپ، ئاغرىق بولۇرسەن.
ساڭا تەۋە ھالاۋەت ۋە نازۇ نېمەتلەر،
باشقىلارغا مەنسۇپ بولۇپ ئاچچىق يۇتارسەن.

قېرىدىم دەپ پۈكۈلسەڭ ماڭماي ياتارسەن،
بۇ ئالەملىك ئىشلاردىن ئۈمىد ئۈزەرسەن.
كەم بولغاچقا سىنىڭدە ئىرادە، ئىشەنچ،
قورقۇنچ ھەم تەشۋىشتە ئەجەل كۈتەرسەن.

قىرلىق دەۋرنى خۇشال، ساغلام، ئۈمىدۋار ئۆتكۈزۈڭ

ياشلىقىڭ سەھىرىڭدۇر، تاڭ تورغىيىدەك كۈيلىگىن
سەھەرنىڭ ساداسىنى،
قىرلىق كەچلىكىڭدۇر، بۇلبۇل كەبى ياڭراتقىن
كەچلىكنىڭ ناۋاسىنى.
قىرلىق بارچىغا بار، ھېچكىم ئەمەس مۇستەسنا،
قۇچاق ئاچقىن يىللارغا، ھايات بەرگەن ئىنئامغا.
غەم ـ ئەندىشە، قايغۇنى تاشلىۋەتكىن يىراققا،
ھايات تولسۇن ئۈمىد، ئىشەنچ ھەمدە ئىلھامغا.

كۈندۈزنىڭ كېچىسى بار، يازنىڭمۇ قىشى،
ئىنسانغا قىرانلىق، قىرلىق يېشى.
ھاياتلىقتا ئۆپرىغاچ ئىچى ھەم تېشى،
بېسىپ كېلەر قىرلىق، ئاقىرار بېشى.

قىرلىق ئۆمۈرنىڭ مول ھوسۇل دەۋرى

ئاقارسا چاچ ۋە ساقال،
قىرلىققا يارىشار.
نەۋرەڭ چىقسا قۇچاققا،
كۆڭۈل يايراپ شادلىنار.

ئاقارسا چاچ ۋە ساقال،
ھۆرمىتىڭ ھەسسە ئاشار.
يۇرتقا بولساڭ ئاقساقال،
يۇرت ئەھلى ساڭا باقار.

ئاقارسا چاچ ۋە ساقال،
ياشلار كەينىڭدىن ماڭار.
دانىشمەن دەپ ھۆرمەتلەپ،
سەندىن ئەقىل سورىشار.

ئاقارسا چاچ ۋە ساقال،
تۆرگە ئورۇن راسلىشار.
ھۆرمەتلەپ سالام قىلسا،
ھېس قىلارسەن بەختىيار.

ئاقارسا چاچ ۋە ساقال،
باللىرىڭغا بەر سىگنال.
«ئاتا ـ ئانىغا نېمە قىلساڭ،
باللىرىڭدىن شۇ يانار.»

قېرىلارنى قىلمىغىن مازاق،
بەلكىم بىر كۈن بولۇرسەن شۇنداق.
شۇ مويسىپىت كۆرگەن بۇ ئۆمۈر،
ساڭا نېسىپ بولامدۇ قانداق؟

قەتئىي ئىرادە ۋە ئىشەنچ ئۆمۈرنى ئۇزارتىدۇ

ساغلام روھىڭ بولمىسا،
ساغلام بەدەن بولمايدۇ.
روھىي تۇۋرۇكۇڭ سۇنسا،
ئۆمۈر ئۇزۇن بولمايدۇ.

ھەممە ئادەم ساغلام، ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرۈشنى ئارزۇ قىلىدۇ. ئۆمۈرگە تەسىر قىلغۇچى ئامىللار ناھايىتى كۆپ. بۇنىڭ ئىچىدە ئىشەنچ ۋە ئىرادە مۇھىم ئامىللارنىڭ بىرى. ساغلام روھىي ھالەت بولغاندىلا ساغلام بەدەن بولىدۇ، قەتئىي ئىرادە بولغاندىلا، ساغلاملىق ۋە ئۇزۇن ئۆمۈرگە ئېرىشكىلى بولىدۇ. ئەمەلىيەت ئىسپاتلىدىكى، بەزى «ساقايماس كېسەل» بولغانلاردا ھاياتقا بولغان ئىنتىلىش، ياشاشقا بولغان قەتئىي ئىرادە ۋە ئىشەنچ بولۇپ، ھاياتتىن قىلچىمۇ ئۈمىدسىزلەنمىسە، ئۇنىڭ فىزىيولوگىيەلىك پائالىيىتىدە بىر قاتار مۆجىزە خاراكتېرلىك ئۆزگىرىشلەر بولۇپ، ھورمۇنلار كۆپىيىپ، بەدەننىڭ ئىممۇنىتېت كۈچى ئېشىپ ، ئۆمۈر ئۇزىرايدۇ، ھەتتا بەدەندە زور تۈركۈمدە يوقاتقۇچى ھۈجەيرىلەر پەيدا بولۇپ، باكتېرىيە، ۋىرۇس ۋە راك ھۈجەيرىلىرىنى تەدرىجىي يوقىتىپ تۈگىتىپ،

ئادەمنى كېسەلدىن خالاس قىلىدۇ. مېدىتسىنا تارىخىدا مۇنداق ئەمەلىي مىسال ۋە مۆجىزىلەر كۆپ بولغان. دوختۇرخانىدىكى سايىلاندۇرۇپ سۈرەتكە ئېلىپ تەكشۈرۈش نەتىجىسىنى قايتا سېلىشتۇرۇپ تەكشۈرگەندە، بۇرۇن بايقالغان كېسەللىك سايىسى ۋە ئۆسمە سايىلىرى مۆجىزە خاراكتېرلىك يوقاپ كەتكەن. دېمەك، ئادەمدە ئىشەنچ، ئىرادىدىن تۇرغۇزۇلغان «روھىي تۈۋرۈك» بولسىلا، ئادەم ئۆزىنىڭ داۋاملىق ياشاش ئارزۇسىغا يېتەلەيدۇ.

ئادەمنى كېسەللىك ئەمەس روھسىزلىق ئاجىزلاشتۇرۇۋېتىدۇ، ئاغرىق ئادەمنى كېسەللىك ئەمەس قورقۇنچ ئۆلتۈرىدۇ. روھىي دۇنياسىنى قورقۇش، قايغۇرۇش، چۈشكۈنلۈك، ئۈمىدسىزلىك ئىگىلىۋالغان ئادەمنىڭ ھاياتى ئۇزۇنغا بارمايدۇ.

ئىنساننىڭ ئىككىنچى باھارى

ھايات مۇساپىسىنى ئۇزۇن دېسەك ئۇزۇن ئەمەس، قىسقا دېسەك قىسقا ئەمەس. ئۆز ھاياتىنى قانداق قىلىپ ياخشى، ئەھمىيەتلىك، خۇشال، بەختلىك ھەم قىممەتلىك بار ئۆتكۈزۈش ھەربىر ئادەمنىڭ بىر ئۆمۈر قوغلىشىش نىشانى. ساغلام بەدەننىڭ بولۇشى ھەممىنى ئەمەلگە ئاشۇرۇشنىڭ ئالدىنقى شەرتى. ئەمەلىيەتتە، ساغلاملىقنىڭ ئالتۇن ئاچقۇچى باشقىلارنىڭ قولىدا ئەمەس، بەلكى ئۆزىمىزنىڭ قولىدا.

بىيولوگىيە ئىلمى نەزەرىيەسى بويىچە، ئادەمنىڭ ئۆمرى 120 ياش بولۇشى كېرەك. بۇ ياشتا ئادەم ئۆمرىنىڭ ئىككى قېتىم باھار پەسلى بولىدۇ. بىرى 0 ~ 60 ياشقىچە بىرىنچى باھارى، بۇ پەسىلدە ئادەم ئۆز ھاياتىغا، ساغلاملىقىغا ياخشى ئاساس سالىدىغان يىللار. ئىككىنچى باھارى 60 ~ 120 ياشقىچە، بۇ ئالتۇندەك، مول ھوسۇللۇق پەسىل بولۇپ، ئالدىنقى 60 يىلدا سالغان ياخشى ئاساسنىڭ مېۋىسىنى كۆرىدىغان يىللار. ئۆمۈرنىڭ ئىككىنچى باھارى بىرىنچى باھارىغا قارىغاندا تېخىمۇ بەختلىك، ئىناق، نەتىجىلىك بولۇشى كېرەك. لېكىن نۇرغۇن ئادەم ئۆمرىنىڭ بىرىنچى باھارىدا ياخشى ئاساس سالالمايدۇ، ھاياتنى سۆيمەيدۇ، تۇرمۇشنى قەدىرلىمەيدۇ، ئۆز قەدىر - قىممىتىنى قىلمايدۇ، تۇرمۇشنى چېچىلاڭغۇ، رىتىمسىز، مەنىسىز،

نىشانسىز ئۆتكۈزىدۇ. ناچار تۇرمۇش ئىللەتلىرىنى ئۆزىگە يۇقتۇرۇپ كەيىپ - ساپاغا بىرىلىدۇ. نەتىجىدە، ئىككىنچى باھارىدىن بەھرىمەن بولۇشقا بىسىپ بولماي دۇنيادىن كىتىپ قالىدۇ. ئۇلار ھايات دىگەن مۇشۇنچىلىككلا دەپ، ئۆزىنىڭ قىلغانلىرىنى ئەڭ ياخشى بەھرىمەن بولۇش، دەپ قارايدۇ.

باھاردا تىرىساڭ نىمە؟
كۈزدە ئالارسەن شۇنى.
ياشلىقتا قىلساڭ نىمە؟
قىرىغاندا كۆرسەن ئۇنى.

ئىنسان ياشلىقتا ئۆزىنى بىلمەي، نۇرغۇن ئىشلارنى چەكتىن ئاشۇرۇۋەتكەن بولسا، ئۇنىڭ ئۆمرى شۇ بىرىنچى باھارى بىلەنلا چەكلىنىپ، گۈزەل ئىككىنچى باھارىنى كۆرۈشكە مۇيەسسەر بولالمايدۇ.

زىيانلىق سۇدا ئۆلەر زىرائەت،
جانغا زامىندۇر كەيىپ - پاراغەت.
كىمكى ئىزدىسە ئۆمرىگە راھەت،
چەكتىن ئاشمىسۇن جەمئىي ھەرىكەت.

ھاياتنى قەدىرلەڭ، تۇرمۇشنى سۆيۈڭ

ھايات بىر قېتىم، ئىككىنچى كەلمەس،
تۇتقۇلۇق شۇڭا پەيتنى - قەرەلنى.
يەتمەس ۋىسالغا ئەجىرسىز ھېچكىم،
نە چارە توسۇماق كەلگەن ئەجەلنى.

مەنىلىك ياشا، بەختلىك ياشا،
ئۆمۈر تۈگەيدۇ، قالىدۇ دۇنيا.
ۋاقتى كەلگەندە كۈتمەيدۇ ئەجەل،
شۇڭا ئۆمۈرنى قىلمىغىن زايە.

سۆيگىن ھاياتنى، سۆيگىن تۇرمۇشنى،
ئىلىم قوغلىشىپ ئىزدەپ بەختنى.
ياشلىق باھاردا تۇتساڭ پەيتىنى،
شۇندا تاپىسەن ئالتۇن تەختنى.

سەھەر كۈن چىقسا يېڭى كۈن كېلىپ،
كەچتە كۈن پاتسا كەلمەسكە كېتىپ.
كۈنلەر كېتەر ئايلارنى تىزىپ،
يىللار ماڭاركەن ئەسىرلەر كېزىپ.

بۆگۈن ئالدىراپ ئەتىگە قاراپ،
ئەتىسى يەنە ئەتىنى ماراپ.
ھاياتلىق ئۆچۈن تىنىماي مىدىرلاپ،
قېرىيدىكەنمىز بەدەنلەر ئۇپراپ.

ھايات دەرياسى كەينىگە ئاقماس،
كەتكەن ئۆمۈرمۇ ئارقىغا قايتماس.
ھاياتلىقىڭدا سەندىن قالسا ئىز،
سۆيۈنەر خەلقىڭ نامىڭ ئۇنتۇلماس.

قېرىغاندا پاكىز، چىرايلىق كىيىنىڭ

كەتمەن ـ گۈرجەككە قادا ياخشى ساپ،
دۇتار، تەمبۇرغا تەڭكەش قىلغىن داپ.
قېرىلىق ئەيىبىنى ئۆز كىيىپ ياپ،
كۆڭۈل خۇشلۇقىنى ئۆزۈڭ ئىزدەپ تاپ.

هازىرقى زامان مېدىتسىنا تەتقىقاتى روهىي خۇشاللىقنىڭ نېرۋا سىستېمىسىنىڭ قوزغىلىشىنى ئىلگىرى سۈرۈپ، بەدەننىڭ ماددا ئالماشتۇرۇش ئىقتىدارىنى كۈچەيتىپ، ئادەمدىكى فىزىيولوگىيەلىك، پسىخىك ئۆزگىرىشنى ئەڭ ياخشى هالەتكە تەڭشەيدىغانلىقىنى ئىسپاتلىدى. چەت ئەلدە ئېلىپ بېرىلغان، 1438 نەپەر 60 ياشتىن 90 ياشقىچە بولغان كىشىلەر ئۈستىدىكى بىر قېتىملىق تەكشۈرۈشتىن قارىغاندا، يېرىمىلىق كىيىنگەن كىشىلەرنىڭ 90 تىن كۆپرەكىنىڭ يېشى ئۆز يېشىدىن 20 ياش ئەتراپىدا ياش كۆرۈنگەن. شۇڭا ياشانغانلار ئۆزىنى مۇۋاپىق تۈزەشتۈرۈپ، ياسىنىپ يۈرسە، ياشلىق هاياتىي كۈچىنى نامايان قىلغىلى بولىدىكەن. بۇ خىل «ياشلىق هېسسىياتى» پسىخىكا ساغلاملىقىغا ئىنتايىن ياخشى قۇۋۋەت بولىدىكەن. «كىيىنىش، يۈرۈش ـ تۇرۇشتا ئۆزىنى

تاشلىۋەتكەنلىك، ھەممىدىن ۋاز كېچىشنىڭ باشلىنىشى.» شۇڭا، ياشانغانلارمۇ كۆڭۈلدىكىدەك تۇرمۇشتا ئۆزىنى ياساپ، ساللاپەتلىك يۈرۈشى لازىم. قېرىغاندا پاكىز، ساللاپەتلىك بولۇشنىڭ نېمە يامىنى بار؟ بۇنداق ساللاپەتلىك بولۇش شۇ ئادەمنىڭ ئۆزىگە، يەنى ئۇنىڭ پىسخىكىسى ۋە فىزىيولوگىيەسىنىڭ ساغلام بولۇشىغا، ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرۈشكە پايدىلىق. ئادەمنى يىللار قېرىتمايدۇ، روھ قېرىتىدۇ.

يۈزگە قورۇق، داغ چۈشۈپ،
قىرۇۋ باستى بۇ باشنى.
ئاتمىش بەشكە توشۇپتۇ،
ساناپ باقسام بۇ ياشنى.

كۆڭلەر ئۆتۈپ، يىل كېتىپ،
تاقىر قىلدى بۇ باشنى.
كېسەللىكمۇ يېپىشتى،
ساناپ ياتسام بۇ ياشنى.

قېرىدىم دەپ تەن بەرسەم،
روھنى غەپلەت باساركەن.
مەھكەم تۇرسا ياشلىقتا،
ئادەم قايتا ياشىراركەن.

قىرسامىمۇ «قىرىماي»،
ياساتتىم بۇ ئاق چاچنى.
رەتلىك، پاكىز كىيىنىپ،
روھلاندۇردۇم بۇ ياشنى.

ئۈمىدۋارلىق ئۆمۈرنى ئۇزارتىدۇ

كىمكى تۇرمۇشتا بولسا ئۈمىدۋار،
ھەرچاغ، ھەر قاچان بەختىيار ياشار.
جاپادىن قاچقان نائۈمىدلەرگە،
يورۇق كۈندۈزمۇ قاراڭغۇ بولار.

كىمكى ھاياتتا بولسا ئۈمىدۋار،
ئۆمرى ئۆتكەي ئېگىلمەي ـ سۇنماي.
ئەقىدە، ئىستەك بولغاندا قانات،
چىقار چوققىغا ئارقىغا يانماي.

زەررىچە ئۈمىد تۇغۇلسا ئەگەر،
تىرىشساڭ غەلىبە ۋۇجۇدقا كېلەر.
جاپالىق يولدا قىلسا كۆپ ئەجىر،
تەبەسسۇم ئىچرە ئارمانغا يېتەر.

ئىنسانىنىڭ ھايات ـ ماماتلىق چوڭ تەقدىرىنى تەبىئەت بەلگىلىسىمۇ، ھاياتلىق يولىدىكى ھەر خىل تەقدىرلەرنى ئىنسان ئۆزى بەلگىلەيدۇ.

ئىنسان روھى ئىنسان تەقدىرىنى ئۆزگەرتىدىغان مۇھىم ئامىل.

مۇنداق بىر ھېكايىنى سۆزلەپ ئۆتەي: بىرىنچى دۇنيا ئۇرۇشى مەزگىلىدە، بىر تۇل ئانىنىڭ يالغۇز ئوغلىنى ئەسكەرلىككە تۇتۇپ كېتىپتۇ. ئوغلى ئانىسىدىن ئايرىلىش ئالدىدا: «ئانا، مېنى ساقلا! مەن چوقۇم قايتىپ كېلىمەن» دەپ مېڭىپتۇ. شۇنىڭدىن ئېتىبارەن بۇ ئانا ھەر كۈنى ئۈمىدۋارلىق بىلەن ئوغلۇم قايتىپ كېلىدۇ، دەپ كۈتۈپتۇ. كۈنلەر ئۆتۈپتۇ، يىللار كېتىپتۇ، بۇ ئانا قېرىپتۇ، لېكىن يەنىلا كۈتۈپتۇ. بىراق ئۇنىڭ ئوغلى ئاللىقاچان ئۇرۇش مەيدانىدا ئۆلۈپ كەتكەن، بۇ خەۋەرنى تۇغقانلىرى بىلسىمۇ مومايغا ئەسلا دېمىگەن ئىكەن. موماي 99 ياشقا كىرگەن يىلى، بىر تۇغقىنىنىڭ ئوغلى ئەۋرە ئاكىسىنىڭ ئاللىقاچان ئۇرۇشتا ئۆلۈپ كەتكەنلىكىنى مومايغا دەپ سېلىپتۇ. بۇ خەۋەردىن موماي ناھايىتى پەرىشان بولۇپتۇ، ئارىدىن ئۈچ كۈن ئۆتكەندە، بۇ موماي ئالەمدىن ئۆتۈپتۇ.

ساغلاملىق بىرىنچى بايلىق

ھەممە بايلىق تېپىلسىمۇ،
سالامەتلىك تېپىلماس.
بىھېساب ئالتۇنغىمۇ،
سالامەتلىك سېتىلماس.

ساغلاملىق ھەربىر ئادەمنىڭ ئۆزىگە تەئەللۇق ئەڭ زور بايلىقى. ئىنسان قانچىلىك گۈزەل بولسۇن ياكى زور بايلىق ۋە ئۇستۇن مەرتىۋىنىڭ ئىگىسى بولسۇن، تېنى ساغلام بولمىسا

ئاخىرقى ھېسابتا ئۆزىنى بەختلىك ھېس قىلالمايدۇ. سىز دوختۇرخانىغا كېسەل يوقلاپ كىرىپ، كېسەل كارىۋاتلىرىدا ساغلاملىقتىن مەھرۇم بولۇپ ھاياتقا، ساغلاملىققا تەلمۈرۈپ ياتقان، تېنى ئاجىزلاپ كەتكەن ئاغرىقلارنى ئۇچراتقىنىڭىزدا ياكى ئاتا ـ ئانا، قېرىنداش، دوست ـ يارەنلىرىڭىزنىڭ مۇشۇنداق ھالەتكە چۈشۈپ قالغانلىقىنى كۆرگىنىڭىزدە، سالامەتلىكنىڭ نەقەدەر قىممەتلىك ئىكەنلىكىنى ھېس قىلىسىز. مۇشۇ دەقىقىدە، ئەگەر ئاغرىق مېھرىبان ئاتا ـ ئانىڭىز بولسا ياكى پەرزەنتىڭىز بولسا، ئۇلار ئۈچۈن ھەر قانداق بەدەل تۆلەشتىن باش تارتمايسىز. ئەگەر سالامەتلىك پۇلغا سېتىلىدىغان مال بولسا، دۇنيانىڭ قايسى يېرىدە بولسىمۇ، ئوت دېڭىزىدىن كېچىپ ئۆتۈپ بولسىمۇ سېتىۋېلىپ ئەكېلەتتىڭىز. ئەگەر ئۆز ساغلاملىقىنى ئۆتۈنۈپ بېرىشكە بولىدىغان بولسا، جان پىدالىق بىلەن ئۇلارغا ساغلاملىقىڭىزنى بەرگەن بولاتتىڭىز. ۋاھالەنكى، ساغلاملىق ھەربىر ئادەمنىڭ ئۆزىگىلا تەئەللۇق مۇقەددەس مۈلكى، ئۇنى ھەرگىزمۇ ياسىۋالغىلى، كۆپەيتىۋالغىلى بولمايدۇ.

سالامەتلىك بايلىقتىن ئەۋزەل،
دىل ئارامى نازۇنېمەتتىن.
ئۈمىدۋارلىق سۈكۈتتىن ئەۋزەل،
چىن ھەرىكەت ئارزۇ ـ نىيەتتىن.

سالامەتلىكنى قۇربان قىلىش بەدىلىگە بايلىققا ئىنتىلىش خاتا تاللاشتۇر. چۈنكى بايلىق يوقالسا تاپقىلى بولىدۇ، ساغلاملىق

يوقالسا تاپقىلى بولمايدۇ. كۆڭۈل ئارامسىزلىقى بەدىلىگە كەلگەن نازۇ نېمەتنىڭمۇ تەمى تېتىمايدۇ، ھەزىم بولمايدۇ. بىرەر ئىشنى قىلىشتىن ئۈمىدسىزلىنىپ سۈكۈتتە ئولتۇرغاندا ھېچ ئىش ۋۇجۇدقا چىقمايدۇ. قۇرۇق خىيال، خام تامانى كۆپ قىلىپ، ئەمەلىي ھەرىكەت قىلمىسا ھېچ ئىش ئالغا باسمايدۇ. كۆڭۈل خۇشاللىقى، ئۈمىدۋارلىق ۋە ھەرىكەت ساغلاملىقىنىڭ، ساغلاملىق بولسا ھەممىنىڭ ئاساسى.

ئېچىلغان گۈلنىڭ تۇزۇشنى
ھېچكىم توسيالمايدۇ

تۇغۇلۇش، قېرىش، ئاغرىش، ئۆلۈش تەبىئەتنىڭ قانۇنىيىتى. ھەرقانداق جانلىق بۇنىڭدىن مۇستەسنا ئەمەس، بۇنىڭغا ھەرگىز قايغۇرماسلىق كېرەك. نام ـ مەنپەئەت، ئورۇن ـ مەرتىۋە، پۇل ـ بايلىق دېگەنلەر ھېچكىم تۇغۇلغاندا ئېلىپ كەلگەن نەرسىلەر ئەمەس، شۇنداقلا ئۆلگەندىمۇ ھەرگىز ئېلىپ كېتەلمەيدۇ. ئەگەر سىز ئەمەلدار بولغان بولسىڭىز، پېنسىيەگە چىققاندا ھەرگىز «پاراخوت پىرىستانىغا، ماشىنا بېكەتكە كەلدى» دەپ ئويلىماڭ، بولۇپمۇ ھوقۇق تۇتقان دەۋردىكى تارتقان جاپا ـ مۇشەققەتلىرىڭىزنى، قازانغان نەتىجىلىرىڭىزنى ياكى سىزگە بېرىلگەن تۈرلۈك ئىمتىيازلارنى ھەرگىز خىيال قىلماڭ، پەقەتلا ئۇنتۇپ كېتىڭ. خۇددى بۇ دۇنياغا يېڭىدىن كەلگەندەك ھېسسىياتتا ياشاڭ. مۇشۇنداق قىلسىڭىز ھەر خىل روھىي ئازابلاردىن ساقلىنىپ، ساغلام بولۇپ ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرىسىز. ئۆلۈم ماڭىلا ئەمەس، ھەممىگە بارغۇ دەپ روھىڭىزنى تۇراقلاشتۇرۇڭ. ئەۋلادىم قانداق بولار دەپ ھەرگىز ئويلىماڭ، ھەربىر ئىنساننىڭ ئىستىقبالى بىر سىرلىق تېپىشماق.

ھاياتلىقنىڭ قانۇنى شۇكى،
كەلمەككە بار چوقۇم كەتمەكلىك،

نېسىپ بولماس پەقەت ھېچكىمگە،
ھەممە ئارزۇسىغا يەتمەكلىك.

ئېچىلغان گۈلنىڭ توزۇشىنى،
توسۇيالماس ھېچنېمە ئەسلا،
بۇ بارچىغا ئورتاق بىر قانۇن،
ھېچكىم ئۇنىڭدىن ئەمەس مۇستەسنا.

ياشلىق، ئۇزلۇق كېتەركەن تۇرماي،
بۇ قېرىلىق كېلەر تۇيدۇرماي،
بىر چاغ ئىدۇق بەرنا يىگىت ـ قىز،
بۈگۈن بولدۇق بوۋاي ۋە موماي.

بىر كۈن ئۆتسە بىر كۈن غەنىيمەت،
بىلگىن، بۇ بىر سۇنماس ھەقىقەت.
كەتسە كەلمەس شۇ گۈزەل چاغلار،
خۇشاللىقنى قىلغىن چوڭ زىننەت.

ياشانغاندا خۇشاللىق ئىزدەڭ

ياش ئاتمىشقا يەتكەندە،
ئائىلە بىر جەننەتتۇر.
ئوماق نەۋرە سەن ئۈچۈن،
ئابىھايات دېمەكتۇر.

ياش ئاتمىشقا يەتكەندە، ئادەم بىر ئۆمۈر جاپالىق ئىشلىگەن خىزمەت ئورنىدىن ئايرىلىپ ئائىلىگە قايتىدۇ. مۇشۇ چاغدىكى ئائىلە خاتىرجەم ھاردۇق ئالىدىغان، تىنچ ياشايدىغان جەننەت ھېسابلىنىدۇ. لېكىن، بىر ئۆمۈر جىددىيلىكتىن بىراقلا تىنچلىققا چىقىش، تۇرمۇش رىتىمىدىكى جىددىي ئۆزگىرىش نېرۋا سىستېمىسىدا، بەدەننىڭ فىزىيولوگىيەلىك پائالىيىتىدە ۋە ئادەم پىسخىكىسىدا داۋالغۇش پەيدا قىلىپ، ساغلاملىققا تەسىر يەتكۈزۈشكە باشلايدۇ. ئىچى پۇشۇش، ئىچى تىتىلداش، جىمغۇرلۇق، ئىشتىھاسى تۇتۇلۇش ، ئۇيقۇسى ئازىيىش، ئاسان ئاچچىقلىنىش، روھسىزلىنىش ئالامەتلىرى پەيدا بولۇپ، قېرىلىق بەلگىلىرى تېزلا كۆرۈلۈشكە باشلايدۇ. بەزىلەردە كېسەللىك ئالامەتلىرى پەيدا بولىدۇ. بۇ، پېنسىيە يىغىندى ئالامەتلىرى بولۇپ، ئۇزاق يىللار داۋاملاشقان بىر خىل مۇھىتنىڭ جىددىي ئۆزگىرىشىدىن بولىدۇ. كۆپىنچە ئادەملەر بۇ

خىل بەلگىلەرنى سەزگەن هامان سەگەكلىك بىلەن ئۆز تۇرمۇشىغا يېڭى مەزمۇنلارنى قوشۇپ، مەلۇم يېڭى ئىشلار بىلەن شۇغۇللىنىپ، تۇرمۇشىغا يېڭى خۇشاللىقلارنى ئېلىپ كېلىدۇ. بەزىلەر نەۋرە - چەۋرىلەرنى تەربىيەلەش، مەكتەپكە ئاپىرىش - ئەكېلىش ياكى ئۇلارنى ئۆز يېنىدا تۇرغۇزۇپ بېقىش قاتارلىق ئىشلار بىلەن مەشغۇل بولۇپ، تۇرمۇشىدا يېڭىچە قاينام - تاشقىنلىق مەزمۇننى پەيدا قىلىدۇ. تارىختىكى نۇرغۇن داڭلىق ئەربابلار ئاخىرقى ئۆمرىدە نەۋرە - چەۋرىلەر بىلەن بىرگە خۇشال تۇرمۇش كەچۈرۈپ، ساغلام ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرگەن.

پەرزەنتىڭىزنى ئىلمىي تەربىيەلەشتە، ياخشى ئۈلگە بولۇڭ

شۇنداق ئاتىلار باركى، ئۇلارنىڭ زەھەردەك ئاچچىقى بار. كىچىك ئىشلارغىمۇ غەزەپلىنىپ زەھىرىنى چاچىدۇ، بالىلىرىنى تىل - تاياق بىلەن باشقۇرىدۇ، بالىلاردا ئازراقلا خاتالىق كۆرۈلسە دەرھال دۇمبالايدۇ. يەنە بالىلارنىڭ ئالدىدىلا ئانىسىنى سەت تىللار بىلەن ھاقارەتلەپ، ھە دېسىلا مۇشت كۆتۈرىدۇ. بۇنى قاتتىق قوللۇق بىلەن بالا تەربىيەلەش، ئائىلە باشقۇرۇش دەۋالىدۇ. بۇنداق ئائىلىدىكى بالىلار كۈندە ۋەھىمە ئىچىدە ياشايدۇ، مېھىر - مۇھەببەتتىن بەھرىمەن بولالمايدۇ. بۇ خىل ئاتىلارنىڭ روھىي ھالىتى ساغلام بولمىغان بولۇپ، بىنورمال روھىي ھالەتتە ئائىلە ئەزالىرىغا زالىملىق قىلىپ، قەبىھ ئۇسۇل بىلەن پەرزەنتلىرىنى روھىي ۋە جىسمانىي جەھەتتە ئازابلاپ چوڭ قىلىدۇ. بۇ خىل زوراۋانلىق پسىخىكىسى بار ئاتىلارنى ۋاقتىدا روھىي كېسەللىكلەر دوختۇرخانىسىدا داۋالىتىش كېرەك. ئەگەر زوراۋانلىق تەكرار داۋاملاشسا، قانۇننىڭ قوغدىشىنى تەلەپ قىلىش لازىم. ھەرگىزمۇ بالىنىڭ ئاتىسى بولغاندىكىن، دەپ سۈكۈت قىلىشقا بولمايدۇ. جېدەل - ماجىرا كۆپ بولىدىغان ئائىلىدە ياشىغان بالىلارنىڭ يۇمران قەلبىدە ساقايماس

جاراھەتلەر پەيدا بولۇپ، ساغلام ئۆسۈپ يېتىلىشىگە يوشۇرۇن خەۋپ پەيدا قىلىدۇ.

يامان ئىللەت «قەھر»لىك،
ياخشى سۈپەت «سەۋر»لىك.
ئۆيدە بولسا ئىللىقلىق،
پەرزەنت چىقار مېھىرلىك.

ماختىساڭ گەر ئۆزگىنى،
ئاشار ھامان ھۆرمىتىڭ.
ياخشى سۆز ئۇ قاتتىق كۈچ،
كۈندە بولار ئىززىتىڭ.

ئۆيدە بولسا ئىناقلىق،
شادلىق ياغار تۇرمۇشقا.
جېدەللىك ئۆي ئوخشايدۇ،
ئوت كەتكەن شۇ قومۇشقا.

ئاچچىقى يامان ناداندۇر،
مۇشت كۆتۈرگەن ساراڭدۇر.
ھاي بەرمىسە غەزەپكە،
دەردى قاتتىق پۇشماندۇر.

ئەسكىلىك ۋە يامانلىق،
ئاتا قىلسا بالىغا.

ئۆزىگە يانار يامىنى،
توۋا دەيمىز ھالىغا.

بالا قوچاقتا تۇرۇپلا ئاتا ـ ئانىسىنىڭ ئىش ـ ھەرىكەتلىرىنى ئۆگىنىشكە باشلايدۇ. نېمە دەۋاتقانلىقىغا قۇلاق سالىدۇ، ئاتا ـ ئانىنىڭ ھەربىر ھەرىكىتى، ھەربىر ئېغىز سۆزى بالىنىڭ قەلبىگە مەڭگۈلۈك مۆھۈر بولۇپ بېسىلىپ ماڭىدۇ، بالىنىڭ كەلگۈسى ئىستىقبالىغا ئاساس سالغۇچى ئاتا ـ ئانىدۇر.

بالا تاپسىلا ئاتا سانالماس،
ھېساب ئەمەس تۇغسىلا ئانا.
ئالىم، پىركامىل ھەم زالىممۇ،
شۇلار قولىدا يېتىلگەن مانا.

«مىللەتنىڭ كېلەچىكى ئانىلار قولىدا» (بالزاك.) بىر مىللەتنىڭ گۈللەپ ياشنىشى شۇ مىللەتنىڭ ئەۋلادلىرىنى قانداق تەربىيىلىشىگە باغلىق. ھەربىر ئاتا ـ ئانا پەرزەنتلىرىنى تەربىيىلەشتە مىللەتكە، جەمئىيەتكە مەسئۇل بولۇشى، ھەرگىز نوقۇل بالا باققۇچى بولماسلىقى لازىم. بالىنى ئۇزۇقلاندۇرۇش بىلەن ئەقلىي تەربىيىلەش ئايرىلماس بىر ئىش. پەرزەنتىنى بېقىشنىلا ئويلاپ، تەربىيىلەشنى بىلمىگەن ئاتا ـ ئانا پەقەت باققۇچىلا بولۇپ، ئۇنىڭ پادىچى ياكى قويچىدىن پەرقى يوق. ئىنسانلار مەدەنىيىتى تەرەققىي قىلىپ ئۇچۇر دەۋرىگە قەدەم باسقان ۋە تېخىمۇ يۈكسەك مەدەنىيەتكە ئىنتىلىۋاتقان بۇ دەۋردە، ئەۋلاد تەربىيىلەش مۇھىم مەزمۇنغا ئايلاندى. پەرزەنتىمىزنىڭ

ئەزىز، شادىمان بولۇشى، باشقۇرۇلغۇچى بولماي باشقۇرغۇچى بولۇشى، باشقىلارنىڭ خورلىشىغا ئۇچرىماي بەختىيار ياشىشى ئۈچۈن، بالىڭىز بۇ دۇنياغا كۆز ئاچقاندىن باشلاپ، بارلىق زېھنىڭىزنى بالىڭىزغا ئەقلىي مەبلەغ سېلىشقا سەرپ قىلىشىڭىز لازىم. تۇغۇشنىلا، بېقىشنىلا بىلىپ، تەربىيەلەشنى بىلمەيدىغان مەسئۇلىيەتسىز ئاتا - ئانا بولۇپ قالماڭ.

ئاتا - ئانا ئۇلگىدۇر،
پەرزەنتىگە، رىشتىگە.
قانداق سىزساڭ نۇسخىنى،
شۇنداق چىكەر كەشتىگە.

ئاتا - ئانا بالىلارنىڭ تۇنجى ئوقۇتقۇچىسى. چۈنكى بالا زاكىسىدا يېتىپ ئاتا - ئانىسىنىڭ نېمە قىلىۋاتقانلىقىنى كۆزىتىشكە باشلايدۇ. بالىلارنىڭ يومران قەلبىگە ئاتا - ئانا ئۈلگىسىدىنمۇ ئالاھىدە چوڭقۇر، مۇستەھكەم ئورۇن ئالىدىغان ئۈلگە بولمايدۇ. شۇڭا ئاتا - ئانا پەرزەنتىنى تەربىيەلەشتىن بۇرۇن، ئۆزىنى لاياقەتلىك «ئوقۇتقۇچى» قىلىپ تەربىيەلىشى كېرەك. لاياقەتسىز ئاتا - ئانا لاياقەتلىك پەرزەنت يېتىشتۈرۈپ چىقالمايدۇ. بالىلىرىنىڭ كۆز ئالدىدىلا ناچار قىلىقلارنى قىلىپ، بولمىغۇر تىللار بىلەن ئادەم تىللاپ، جېدەل - ماجىرا قىلىپ، ھاراق ئىچىپ مەست بولۇپ تۇرۇپ، بالام بۇنداق قىلمايدۇ، دېيىش ئەخمىقانە خىيال. بۇ يەرگە چېقىر تىكەن تېرىپ گۈل بولۇپ ئۈنۈپ چىقىدۇ، دېيىشتىن باشقا نەرسە ئەمەس. پەرزەنتىنى ياخشى كۆرۈش، سۆيۈش كېرەك، بالىلارغا چىرايلىق

ئۆلگە بولۇش بىلەن بىرگە، تەربىيە بىلەن تەنقىدنى بىرگە ئېلىپ بېرىش كېرەك. چۈنكى نۇرغۇن بەختسىزلىك ۋە پاجىئەلەرنىڭ يىلتىزى بالىنىڭ يامان ئىللەتلىرىنى كىچىكىدە تۈزەتمىگەنلىكتىن كېلىدۇ. ھايۋانمۇ بالىسىنى ياخشى كۆرىدۇ، لېكىن ھەددىدىن ئېشىشىغا يول قويمايدۇ. بالىلارنى كىچىكىدىن ياساندۇرۇپ، دېگىنىنى قىلىپ بېرىش شۇ بالىغا زىيانكەشلىك قىلىشنىڭ باشلانغانلىقىدىن دېرەك بېرىدۇ. دەرەخنى نوتا ۋاقتىدىن باشلاپ پۇتاپ تۇرمىغاندا، چوڭ بولغاندا يارامىلىق ماتېرىيال بولالمايدۇ. ئەگەر بالىڭىزنىڭ دېگىنىنى قىلىۋەرسىڭىز ھەم خاتالىقلىرىغا يول قويۇۋەرسىڭىز، ئاقىۋەتتە ئۇنى بويسۇندۇرۇش مۇمكىن بولمايدىغان ھۆكۈمرانغا ئايلاندۇرۇپ قويىسىز. بۇ، ئاتا ـ ئانىنىڭ بالا تەربىيەلەشتىكى ئەڭ زور مەغلۇبىيىتىدىن ئىبارەت. مىناندىز مۇنداق دېگەن: «تۇغدۇرغانلار ئاتا ئەمەس، بەلكى تەربىيەلىگەنلەر ئاتا ھېسابلىنىدۇ.»

باللارنى ھەرقايسى تەرەپلەردىن ساغلام تەربىيەلەڭ

ئۆزۈن ئۆمۈر ئىنسانلارنىڭ ئارزۇسى،
ساغلام ياشاش ئىنسانلارنىڭ تەشناسى.
گۈزەل مۇھىت ئىنسانلارنىڭ ساداسى،
بىلىم بىلمەك ھەممىنىڭلا ئاساسى.

ئاتا ـ ئانا دۇئا قىلار پەرزەنتىنىڭ بەختىگە،
ئارزۇ قىلار يەتسە دەپ، شانۇ شەۋكەت تەختىگە.
ئاۋۋال تىلەر ئۇلارنىڭ گۈل تېنىگە ساغلاملىق،
دۇئاسىنىڭ ئاخىرى ئۆزۈن ئۆمۈر ۋە بايلىق.

بىر بايقۇشنىڭ پۇشايمىنى

«بىر ئوغۇل» دەپ چوڭ بولدۇم تەربىيە ئالماي،
چوڭلارنىڭ سۆزلىرىگە قۇلاقمۇ سالماي.

نېمە قىلسام يول قويدى مېنى باشقۇرماي.
خاتا قىلسام يان باستى، تەنقىدمۇ قىلماي.

شوخلۇق قىلسام خۇش بولدى مېنى باشلىماي،
ناچار ئىللەت، ئۆسمىنى كېسىپ تاشلىماي.

دېگىنىمنى قىپ بەردى مېنى توسۇماي،
كېرەكسىز بىر دەرەخ بولدۇم شاخنى پۇتىماي.

ئۇيناپ يولدىن قايتىمەن مەكتەپكە بارماي،
يالغان ئاغرىق بولىمەن يوتقاندىن چىقماي.

تەرتىپ بۇزۇپ تۇرىمەن زادى جىم تۇرماي.
مۇئەللىمنىڭ دەرسىنى ياخشى ئاڭلىماي.

مۇشت كۆتۈردۇم ھەممىگە ئۇرۇشتىن قورقماي،
دائىم جېدەل تېرىيمەن كۆڭۈل تىندۇرماي.

پۇل خەجلەيمەن كۇندىلا ھېچبىر سانىماي،
ئاتا ـ ئانامنى قاقشاتتىم ھەرگىز ئايىماي.

باشلانغۇچتا قالدىم مەن سىنىپ كۆچەلمەي،
جەمئىيەتكە بالدۇر چىقتىم ياخشى ئوقۇماي.

«ئەركە» قىلىپ چوڭ قىلدى «تاك» قىلىپ چەكمەي،
خاتالاشسام ئۆتتىغۇ ھېچ يەرگە تەگمەي.

غەيرىي كىيىم كىيىمەن ھەرگىز تاللىماي،
ھەر خىل رەڭنى كىيىپ باقتىم زادى ئىلغىماي.

چاچنى ئۇزۇن ئۆستۈردۇم خىجىلمۇ بولماي،

ھەر رەڭدە بوياتتىم قىزلاردىن قالماي.

چەكتىم ھەر خىل تاماكا بىر كۈن توختىماي،
ئەمدى ھالىم شۇ بولدى ھاسىراپ ماڭالماي.

ئىچتىم ھاراق ئاقمۇەتنى زادى ئويلاشماي،
جىگەرلىرىم زەخىم يەپتۇ قىرىققا بارماي.

تاپقىنىمنى يەپتىمەن نەپسىم ھېچ تويماي،
مىراسلارنى تۈگەتتىم بىرنىمۇ قويماي.

قىمار ئويناپ كىچىچە يۈردۈم ئۇخلىماي،
كۈندۈزلىرى ياتىمەن ئورنۇمدىن تۇرماي.

ئۆي - ئوچاقلىق بولمىدىم پۇلمۇ يىغالماي،
بىر ئۆمۈر بويتاق ئۆتتۈم تويمۇ قىلالماي.

نىشانىم بىر باغ ئىدى، لېكىن يېرىم ساي،
نامرات بولۇپ ئۆتۈپ كەتتىم ھېچ بولالماي باي.

دائىم ئويناپ يۈرۈپتىمەن ئېتىزغا بارماي،
مەھسۇلاتمۇ چىقمىدى كەتمەننى چاپماي.

ئۆمرۈم جاپادا ئۆتۈپتۇ راھەت كۆرەلمەي،
تۇرمۇشتىكى يامان ئىللەت مەندىن يوقالماي.

قەلەندەرگە ئايلاندىم قولۇمدا قالماي،
تۇغقانلىرىم بىزار بولدى مېنى ئۇخشالماي.

پۇل بار چاغدا ئەگەشتى دوستلار ئايرىلماي،
ئاچ قالغاندا يىراق قاچتى قاراپمۇ قويماي.

تاپقاندا كۆپ يەپتىمەن كۆندە گۆش ۋە ماي،
يېسەممۇ جىق يەپتىمەن تورمۇزمۇ قىلماي.
دوختۇر دېدى: ئېشىپتۇ قاندا كۆپلەپ ماي،
قان بېسىمى بوپتىمەن، مەن قانداق قىلاي.

جېدەل قىلىپ يەپتىمەن نەپسىم ھېچ تويماي،
ساغلاملىقىم تۈگەپتۇ ئوبدان ياشىماي.

كىچىكسەممۇ ئۇخلىناي، يولۇمنى تاپاي،
ئەقىل بىلەن قەدەمنى ئويلىنىپ باساي.

بۇ ساۋاقنى يەكۈنلەپ نەسىھەت قىلاي،
ھەرگىز مەندەك بولماڭلار تەربىيە ئالماي.

سەمرىپ كېتىشتىن ساقلىنىڭ

بەلباغ قانچە ئۇزارسا، ئۆمۈر شۇنچە قىسقىرايدۇ.
سەمرىپ قورساق سالسا، كېسەللىكتىن بېشارەت.
داۋاسى: سېمىزلىكنى تىزگىنلەشتىن ئىبارەت.

قورساق يوغىنىسا، بەلباغ ئۇزىرار،
بەلباغ ئۇزارسا، ئۆمۈر قىسقىرار.
قورسىقى يوغانلار، نەپسى يامانلار،
قورساققا جىق يەپ، ئۇخلاپ ياتقانلار.

تاماقنى ئاز يەپ، ھەرىكەت قىلىڭلار،
ياكى ئېتىزدا ئەمگەك قىلىڭلار.
مايلىق تاماقتىن يىراق تۇرۇڭلار،
ساغلام ياشاشنى نىشان قىلىڭلار.

قۇۋۋەت تائامنى كۆپ يېمەك،
يېمەكنىڭمۇ شەرتى بار.
ئالدىغا كەلگەن ھەممىنى،
يەۋەرگەننىڭ دەردى بار.

ئارتۇق تاماق ئارتۇق يۈك،
نەپەس سىقىپ چارچىتار.
قان قويۇلسا ھەرقاچان،
ئۇ كېسەللىكنى تاپار.

ئۇچتىن ئىككى تويسىلا،
بولدى قىلماق شەرتى بار.
ئاتا ـ بوۋا، ئەجدادنىڭ،
ئىبرەت قىلغان سۆزى بار.

قورساققا ئۇچتىن ئىككى ئۇلۇش ياكى ئوندىن يەتتە ئۇلۇش يېمەكنى، قەدىمدىن تا ھازىرغىچە دانا ھەكىملەردىن ھازىرقى تېۋىپ، دوختۇرلارغىچە ئورتاق تەشەببۇس قىلىپ كەلمەكتە. ئەمەلىيەت بۇ پىرىنسىپقا ئىزچىل ئەمەل قىلغۇچىلارنىڭ ساغلام ياشاپ، ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرۈشكە مۇيەسسەر بولغانلىقىنى ئىسپاتلىدى. ئەمەل قىلمىغانلار كېسەللىككە مۇپتىلا بولۇپ رىيازەت چەكتى.

ئېھتىياجتىن ئاشقىنى،
خۇددى سۇنىڭ تاشقىنى.
تاشقىن بولسا بەدەندە،
ساغلاملىقنىڭ قاچقىنى.

بەزى ئادەملەر سالامەتلىك تەكشۈرتۈپ، ھەر خىل كۆرسەتكۈچلەرنىڭ نورمال چىققانلىقىنى كۆرۈپ، كۆڭلىدە

خاتىرجەم بولۇپ، بۇرۇنقى جىددىي قاراش، ئېتىبار بېرىش ھالىتىدىن بوشاش، يول قويۇش ھالىتىگە يۈزلىنىدۇ. بۇرۇن يېمەيدىغاننى يەيدىغان، كۆپرەك يەيدىغان، ئىچمەيدىغاننى ئىچىپ قويىدىغان بولۇپ قالىدۇ. چايدانىنىڭ سىرتىدىن قاراپ ئۇنىڭ ئىچىدە قانچىلىك سۇ بارلىقىنى بىلمەيمىز. چايدانغا قايناق سۇ قاچىلىساق، تاشقاندا ئاندىن توشقانلىقىنى بىلىمىز. دوختۇرخانىدىكى ئانالىز سانلىرى پەقەت شۇ تاشقان قىسمىنى كۆرسىتىدۇ. ئەگەر سىز سانلار نورمال چىقتى دەپ بىخۇدلۇق قىلىپ، ئىستېمالنى چەكتىمىگەن سىز، ناۋادا بەدەن ئىچىدىكى ھەر خىل كۆرسەتكۈچلەر يېرىم بولماي قاچا توشۇپ قالغان بولسىچۇ؟ بۇ چاغدا ئازراقلا ئېشىپ كەتسە تېشىپ كېتىدۇ. بۇ خىل تاشقىن ھامان ساغلاملىقنى پايدىسىز.

ھازىرقى دەۋردە ئاچلىق كېسەلىدىن توقلۇق كېسىلى كۆپ. 50 ـ يىللارنىڭ ئاخىرلىرىدا، ئادەملەر ئاچارچىلىق، ئوزۇقلۇق يېتىشمەسلىك سەۋەبىدىن ئورۇقلاش، ئاقسىل كەملىكتىن بولغان ئىششىق كېسىلى ۋە ھەر خىل يۇقۇملۇق كېسەللىكلەر بىلەن ئاغرىپ، ئۆلۈپ كېتەتتى. ھازىر توقلۇق كېسىلى كۆپىيىپ، سېمىزلىك، يۇقىرى قان بېسىمى، يۈرەك، مېڭە قان تومۇر كېسەللىكلىرى، دىيابېت قاتارلىقلار سەۋەبىدىن ئۆز ئۆلۈپ كېتىۋاتىدۇ.

ئادەم ئاچارچىلىق شارائىتىدىمۇ كېسەل بولىدۇ، بەك تويۇنغان شارائىتتىمۇ كېسەل بولىدۇ. شۇڭا، ساغلام ياشاش ئۈچۈن تۆۋەندىكى تۆت ئاساسىي پرىنسىپتا چىڭ تۇرۇش كېرەك:

بىرىنچى، مۇۋاپىق ئوزۇقلىنىش؛
ئىككىنچى، مۇۋاپىق ھەرىكەت قىلىش؛
ئۈچىنچى، ھاراق، تاماكىدىن يىراق تۇرۇش؛
تۆتىنچى، روھىي ھالىتىنى ياخشى تەڭشەش.
بۇ تۆت پىرىنسىپقا ئەمەل قىلىش ـ قىلماسلىق ھەركىمنىڭ ئۆزىگە باغلىق.

ياتار قورساق كېتەر قورساق،
چوڭلار ئېيتقان ھېكمەت سۆز.
كەچتە يەپ كېسەل تاپقان،
نەپسى بىلەن تويماس كۆز.

بەك تويۇنۇش زىيانلىق،
كەچتە يېيىش نادانلىق.
ئۆلچەم بولسا يېمەكتە،
تەندە بولار ساغلاملىق.

قورسىقىنى تاغاردەك،
چىڭداۋەرگەن نەدە بار؟
ئارام بولمىسا قورساققا،
ئازاب دېگەن شۇ يەردە بار.

ئىنسان نەپسىدۇر تويماس بالا،
نەپسى بالاغا تېپىلماس داۋا.

تارتمساڭ نەپسڭنىڭ يۈگىنىنى،
ئاخىر تارتىسەن تېگىشلىك جازا.

دوختۇرنىڭ ئالاھىدە رېتسېپى

بىر مۇتەخەسسىس كېسەل كۆرۈۋاتقان ئىكەن، نۆۋەت بىر سېمىز ئادەمگە كەلگەندە، ئۇ ئادەم دوختۇرغا مۇنداق دەپتۇ:
— نەپسىم بەك يۈگۈرۈك، پۇتلىرىم چۇشەك،
قورسىقىم يوغان، سانجىيدۇ يۈرەك.
دوختۇر بىمارغا مۇناسىۋەتلىك تەكشۈرۈشلەرنى قىلىپ ئاخىرىدا مۇنداق دەپتۇ:
ئىشتىھايىڭ ساز ئىكەن، ھەرىكىتىڭ بەك ئاز ئىكەن،
قان بېسىمىڭ يۇقىرى، تومۇردا ئاققان لاي ئىكەن.
سېمىزلىكتىن ھاسىراپ، نەپەسلىرىڭ سىقىلغان،
قان قويۇلۇپ، يېپىشىپ، قان تومۇرغا تىقىلغان.
كېسەللىك دىياگنوزىنى ئاڭلىغان بىمارغا دوختۇرغا دەپتۇ:
— دوختۇر ماڭا ئېيتىڭچۇ؟ كېسەل داۋاسى قانداق؟
رېتسېپىنى يېزىپ بېرىڭ، ئەمەل قىلىمەن شۇنداق.
دوختۇر بىمارغا مۇنداق رېتسېپ يېزىپ بېرىپتۇ:
— نەپسىڭنى باغلاپ، پۇتۇڭنى يېشىۋەت،
بەلباغنى قىسقارتىپ، توساقنى ئېچىۋەت.
بىمار بۇ رېتسېپنى قولىغا ئېلىپ، دوختۇرغا رەھمەت ئېيتىپ مۇنداق دەپتۇ:
— قايتا كېسەل بولماسقا، قانداق تەدبىر قوللىناي،

ياخشى مەسلىھەت بەرسىڭىز، بىر ئۆمۈر ساغلام بولاي.
دوختۇر بىمارغا مۇنداق دەپتۇ:
— بىر ئۇڭۇشسىزلىق بىر ئەقىلنى تۇغىدۇ، بىلىمسىزلىك كېسەل قىلىدۇ. كېسەلدىن ئادەم تەجرىبە ـ ساۋاق ئالىدۇ، سەن ساۋاقنى قوبۇل قىلساڭ، مۇنداق قىلغىن:
ئۈچ كىلومېتىر يول ماڭغىن كۈندە پىيادە توختىماي،
بار كېسىلىڭ ساقىيىپ، تەنلىرىڭ ساغلام بولغاي.
بىمار تېخىمۇ كۆپ رەھمەتلەرنى ئېيتىپ ئاخىرىدا:
— كېسەلنى ئۆزۈم تاپقان، راھەتنى دەپ يول ماڭماي،
ئەمدى ئىلمىي ياشايمەن، چېنىقىشنى تاشلىماي، — دەپ دوختۇرنىڭ يېنىدىن قايتىپ چىقىپتۇ. دوختۇر بىلەن بىمار ئوتتۇرىسىدىكى بۇ خىل سۆھبەتكە ۋە بۇ خىل كېسەل كۆرۈشكە ھەيران قالغان بىر بىمار دوختۇردىن باياتىن ئوتتۇرىدا بولۇنغان سۆزلەرنىڭ مەنىسىنى سوراپتۇ. دوختۇر كۈلۈپ تۇرۇپ:
— بىمارنىڭ ئۆز ئەھۋالىنى چۈشەندۈرۈشىچە، بۇ بىمارنىڭ ئىشتىھاسى ناھايىتى ياخشى، تاماقنى كۆپ يەيدىكەن، لېكىن ھەرىكەت قىلىش پۇرسىتى ناھايىتى ئاز ئىكەن. دېمەك، بۇ ئادەم ئىشخانىدا كۆپ ئولتۇرىدىكەن، ئىشخانىدىن چىققاندا ماشىنا بىلەن ماڭىدىكەن، شۇڭا ئۇ پۈتۈم چۈشەكلىك دېدى. ئاز ھەرىكەت قىلغانلىقتىن سەمرىپ، قان بېسىمى يۇقىرىلاپ، دېمى سىقىلىپ، يۈرەك سانجىقى پەيدا بولغان. ئەمدى بۇنىڭ داۋاسىغا كەلسەك، بىمارغا تاماقنى ئاز يېيىش، چۈشەكنى يېشىپ، پىيادە يول يۈرۈش، سېمىزلىكنى يوقىتىپ قورساقنى كىچىكلىتىپ، بەلباغنى قىسقارتىش ۋە تومۇر توسالغۇسىنى ئاچىدىغان

دورىلارنى يېيىش ئۈچتۇرۇلدى. شۇنداقلا، بىمارنىڭ بۇنىڭدىن كېيىن دىققەت قىلىدىغان ئىشلار توغرىسىدا سورىغان مەسىلىھەتكە قارىتا، ھەر كۈنى مۇۋاپىق ھەرىكەت قىلىش تەۋسىيە قىلىندى، - دەپ چۈشەندۈرۈپتۇ. بۇنى ئاڭلىغان بىمارلار بىر قېتىملىق ساغلاملىق تەربىيەسىگە ئىگە بوپتۇ.

كەيپىيات ۋە ئۆمۈر

بەزى 80 ~ 90 ياشلىق بوۋاي - مومايلارنىڭ زېھنى ئوچۇق، ھەرىكىتى تېتىك، تېنى ساغلام بولۇشىنىڭ سىرى قەيەردە؟ ئۇلار ئوخشىمىغان رايون، ئوخشىمىغان شارائىتتا ھەر خىل تۇرمۇش شەكلىدە ياشايدۇ. بەزىلىرى باي، بەزىلىرى نامرات، بەزىلىرى گۆشنى ئاز يەيسە، بەزىلىرى دائىم گۆش يەيدۇ. ئۇلارنىڭ تۇرمۇش ئۇسۇلى، يېمەك - ئىچمىكى رەڭگارەڭ. بۇلارنىڭ ساغلام بولۇپ، ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرەلىشىدىكى سەۋەب نېمە؟ ئۇلار ياخشى يەمدۇ ياكى پۇلى كۆپمۇ؟ ياق، بۇلار ئاساسىي سەۋەب ئەمەس، لېكىن ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرگۈچىلەردىكى ئورتاق ئوخشاشلىق ئىككى جەھەتتە بولۇپ، بىرى، ئۇلارنىڭ كۆڭلى - كۆكسى كەڭ، مىجەزى مۇلايىم، ئاق كۆڭۈل، خۇشخۇي بولۇپ، ئۇلارنىڭ ئىچىدىكى بىر-بىرسىنىڭمۇ ئىچى تار، مىجەزى قوپال، جاھىل، ئاچچىقى يامان ئەمەس. يەنە بىرى، ئۇلار بىر ئۆمۈر ئەمگەكنى تاشلىمىغان ياكى دائىم ھەرىكەت قىلىپ تۇرغانلار. ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرگۈچىلەر ئىچىدە ھورۇن ئادەم يوق. دېمەك، ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرۈشنىڭ مۇھىم شەرتى خۇشخۇي كەيپىيات،

نورمال پىسخىكا، جىسمانىي ئەمگەك ۋە ھەرىكەتتىن ئىبارەت. نورمال ئەھۋالدا، ئادەم 50 ياشقا بارغاندا ئارتېرىيە قان تومۇرى تارىيىپ قېتىشقا باشلايدۇ، بۇ بەدەننىڭ تەبىئىي چېكىنىش خاراكتېرلىك ئۆزگىرىشى بولۇپ، بۇ خىل ئۆزگىرىش بەدەندە نەچچە يىل، ھەتتا نەچچە ئون يىل داۋاملىشىدۇ. قان تومۇر تارىيىش، قېتىشنىڭ تېز ياكى ئاستا بولۇشى ھەربىر ئادەمنىڭ تۇرمۇش ئادىتى، يېمەك ـ ئىچمىكى، روھىي كەيپىياتى ۋە بەدەن ھەرىكىتى قاتارلىق ئامىللارغا باغلىق. ئەگەر ئادەم تۇرمۇشتا رەتلىك بولۇپ، ئىلمىي ئوزۇقلىنىشقا ئېتىبار بەرسە، ئەمگەك بىلەن ئارام ئېلىشنى مۇۋاپىق تەڭشەپ تۇرسا، ئۆز كەيپىياتىنى كونترول قىلالىسا، ناچار ئىللەتلەردىن يىراق تۇرسا، بەدەن ئېغىرلىقىنى ئۆلچەملىك تۇتالىسا، شۈبھىسىز ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرەلەيدۇ. ئەگەر ئادەم ياشلىقىدىلا تۇرمۇشتا قالايمىقان، ناچار ئىللەتلەردىن يىراق تۇرمىغان، كەيپىياتى تۇراقسىز، ئۆزى ھۇرۇن ھەم سېمىز بولسا، ئۆمرىنىڭ ئۇزۇن بولۇشى ناتايىن، بەزىلەر كېسەللىك ۋە ئۆمۈرنى تەقدىردىن كۆرىدۇ، لېكىن ئادەملەر توغرا يولدا ماڭمىغاچقا، ياخشى تەقدىر يامان تەقدىرگە ئۆزگىرىپ قالىدۇ.

مجەز ـ خۇلقىڭىز ياخشى بولسا ساغلاملىققا پايدىلىق

ناچار كەيپىيات كۆرۈنمەس پىچاق،
تۈيدۈرماستىن ئۈ كېسەر ئۆمۈرنى.
قوزغالسا ئەگەر بىر ئاچچىق غەزەپ،
شۇئان توسۇيدۇ يۈرەك، تومۇرنى.

ئادەم ھەربىر قېتىم ئاچچىقلانسا، ئارتېرىيە قان تومۇرى بىر قېتىم جىددىي قىسقىراپ تارىيىدۇ. ئەگەر ئادەم ئۆز كەيپىياتىنى كونترول قىلالمىسا، يۈرەك تاجسىمان قان تومۇرىدا جىددىي توسۇلۇش بولۇپ، يۈرەك تىقىلمىسى پەيدا بولىدۇ. بەزىدە قاتتىق ھەسرەت ياكى خاپىلىق ئادەمنىڭ ھاياتىنى ئاخىرلاشتۇرۇشى مۇمكىن. شۇڭا، كۈندىلىك تۇرمۇشتا بەش خىل ئەھۋالدا ئادەم ئۆزىنى قاتتىق تۇتۇۋېلىشى، كۆڭلى ـ كۆكسىنى كەڭ تۇتۇشى كېرەك.

1. ئەر ـ خوتۇن ئوتتۇرىسىدىكى مۇناسىۋەت. بەزى ئائىلىلەردە پات ـ پاتلا ئەر ـ خوتۇن ئوتتۇرىسىدا پىكىر بىرلىكى بولماي، تالاش ـ تارتىش ئاخىرىدا ماجىراغا ئايلىنىپ كېتىدۇ. بۇ ھەر ئىككى تەرەپنىڭ ساغلاملىقىغا ئىنتايىن ئېغىر زىيان يەتكۈزىدۇ، بولۇپمۇ، ئاچچىقلانغان ۋە غەزەپلەنگەندە،

ئىرادە ئۇستۇنلۇكنى ئىگىلىۋالغاچقا، روھىي جەھەتتە زور تەڭپۇڭسىزلىق يۈز بېرىدۇ. شۇڭا، بىر تەرەپ غەزەپلەنگەندە، يەنە بىر تەرەپ ئۆزىنى تۇتۇۋېلىشقا تىرىشىشى كېرەك.

2. چوڭلار بىلەن بالىلار ئوتتۇرىسىدىكى توقۇنۇش. بۇ ھەر ئىككى تەرەپنىڭ روھىي دۇنياسىغا ئېغىر تەسىر قىلىدىغان بولۇپ، بۇنىڭ ئاساسىي مەسئۇلىيىتى چوڭلاردا بولىدۇ. چۈنكى، بالىلارنىڭ بىرىنچى ئوقۇتقۇچىسى، ئۇستازى ئاتا ـ ئانىدۇر. يامان خۇلق ـ مىجەزلىرىنى ئاتا ـ ئانا ۋاقتىدا تۈزەتمىگەن بالىلارنىڭ يولدىن چىقىپ كېتىشى سەۋەبىدىن ئاتا ـ ئانا ئېغىر بەدەل تۆلىگەن، ھەتتا كېسەل بولۇپ يېتىپ قالغان مىساللار ئاز ئەمەس. بۇنداق ئەھۋالدا، ئاتا ـ ئانا ئۆزىنى يوقىتىپ قويماسلىقى كېرەك.

3. ئىدارىدىكى يۇقىرى ـ تۆۋەنلىك مۇناسىۋىتى. ئىدارىدە يۈز بېرىۋاتقان ھەر خىل ئەھۋال ۋە ھادىسىلەرگە يۇقىرى ئاڭ سەۋىيە بىلەن توغرا مۇئامىلە قىلىش. زىددىيەتلەر قايىنىمىغا كىرىپ قالماڭ، رەھبەرلەرنى ھۆرمەتلەڭ. ئامما بولغانلىكى جايدا ھەر خىل پىكىر ئېقىمى، ئاشكارا ۋە يوشۇرۇن ئىختىلاپ بولىدۇ. بۇلارغا ئاچچىقلانماڭ، غوم ساقلىماڭ، ئاداۋەت تۇتماڭ، ئۆچمەنلىك، گۇمانخورلۇق، ئىچى تارلىق قىلماڭ، جاھىل بولماڭ. مۇشۇنداق قىلسىڭىز ئەڭ ياخشى روھىي ساغلاملىقنى ساقلىيالايسىز ھەم يەڭگىچى بولىسىز.

4. خىزمەتداشلار ئارا، دوستلار ئارا مۇناسىۋەت توغرىسىدا. جەمئىيەتتە يەككە ـ يېگانە ياشايدىغان ئادەم يوق. ئىنسانلار مەۋجۇتلۇقى بىر ـ بىرى بىلەن چەمبەرچاس باغلانغان بولىدۇ.

ئىجتىمائىي مۇناسىۋىتىڭىز قانچە ياخشى بولسا شۇنچە پايدىلىق، دائىم دوستلار بىلەن بېرىش ـ كېلىش قىلىش، مۇڭدىشىش ئادەمگە روھىي ئوزۇق ۋە تەسەللىي بولىدۇ. بۇ خىل خاراكتېردىكى ئادەملەرنىڭ كۆپىنچىسى ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرىدۇ.

5. قوشنىلار مۇناسىۋىتى. ھازىر ئولتۇراقلىشىش شەكلىدە ئۆزگىرىش بولۇپ، تۇرمۇش ئېھتىياجلىرىنى ئۆيگە غەملىۋالسىلا كۇنلەپ سىرتقا چىقمىسىمۇ بولىدىغان بولدى. بۇ ئەھۋالدا قارىمۇ قارشى ئىشىكتىكى قوشنىلار كىرىش ـ چىقىش قىلمايدىغان ھەتتا بىر ـ بىرىنى تونۇمايدىغان ئىشلار كۆپ، قوشنىدارچىلىق كۆپ ھاللاردا يوق دېيەرلىك بولماقتا. ئەڭ ياخشىسى بىر بىنادىكىلەر ئۆزئارا ھۆرمەتلىشىپ، چۈشىنىشنى چوڭقۇرلاشتۇرۇپ، ئىشلاردا ئۆزئارا ھەمدەمدە بولۇپ ئىناق ئۆتۈش كىشىلەر روھىغا خۇشاللىق ئېلىپ كېلىدۇ. ئومۇمەن، تۇرمۇشنىڭ ھەربىر قەدىمىنى خۇشاللىق بىلەن ئۆتكۈزگەن ياخشى. ئادەم ھەر كۈنى ئۆزىگە خۇشاللىقنى ھەمراھ قىلسا، بەدەندىكى ھورمۇنلار نورمال ئىشلىنىپ قېرىشنى ئاستىلىتىدۇ. خۇي ـ پەيلى ئەسكى بولۇپ، ھە دېسىلا جېدەل ـ ماجىرا قىلسا ھورمۇنلار تەڭپۇڭسىزلىقى بۇزۇلۇپ، يۈرەك، قان تومۇر، مېڭە، ھەزىم يوللىرى خىزمىتى قالايمىقانلىشىپ، بەدەننى كېرەكتىن چىقىرىدۇ. بۇنداق مىجەزلىك ئادەم ھەرگىزمۇ ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرەلمەيدۇ. ئىنسانلار ھەر خىل ياۋايى يىرتقۇچ ھايۋانلارنى كۆندۈرۈپ، ئۇلارنىڭ ۋەھشىيلىكىنى ئۆزگەرتەلەيدۇ ـ يۇ، ئەجەبا ئۆزىنىڭ يامان خۇي ـ پەيلىنى ئۆزگەرتەلمەسمۇ؟ مېنىڭ مىجەزىم شۇنداق ياكى ئۇنىڭ مىجەزى مۇشۇنداق، دەپ سۆكۈت

قىلىشقا، كۆڭۈلسىزلىكلەرنىڭ قايتا ـ قايتا تەكرارلىنىشىغا يول قويماسلىق كېرەك. ئائىلە جەمئىيەتنىڭ ھۈجەيرىسى، كىشىلەر تۇرمۇشىدىكى ئاساسىي قورۇلما. ئائىلە شادلىقى — ساغلاملىقنىڭ، ئۇزۇن ئۆمۈرنىڭ ئاساسى. ئۆمۈر چولپانلىرىنىڭ ھەممىسى بىر ـ بىرى بىلەن مۇھەببەتلىك ئۆتكەنلەر، بىر ـ بىرىنى ھۆرمەتلەپ ھەم ئۆزئارا ئەپۇچان بولۇپ، ئۆزئارا كۆيۈنۈپ تۇرمۇش كەچۈرگەنلەردۇر. ئادەمنىڭ ئەقلى، بىلىمى، ساپاسى ئۇنىڭ كەمتەرلىكى، باشقىلارنى ھۆرمەتلىشى ۋە مىجەز ـ خۇلقىنىڭ چىرايلىق بولۇشى بىلەن ئىپادىلىنىدۇ.

تۇرمۇش ئادىتى ۋە ئۆمۈر

xxx ـ يىلى دۇنيا سەھىيە تەشكىلاتى ھەربىر ئادەمنىڭ سالامەتلىكى ۋە ئۆمرىنىڭ قانداق بولۇشىنىڭ 60% نى شۇ ئادەم ئۆزى ، 15% نى ئىرسىيەت ، 10% نى جەمئىيەت ئامىلى، 8% نى شۇ ئادەم ياشىغان رايوننىڭ داۋالاش، ئالدىنى ئېلىش شارائىتى، 7% نى ئولتۇراقلىشىپ ياشىغان رايوننىڭ ھاۋا كىلىماتى بەلگىلەيدۇ، دېگەن يەكۇننى ئوتتۇرىغا قويىدى. دېمەك، ھەربىر ئادەمنىڭ ساغلاملىق دەرىجىسىنىڭ قانداق بولۇشىنى، ئۆمۈر مۇساپىسىنىڭ ئۇزۇن ـ قىسقىلىقىنى ئاساسەن بەش جەھەتتىكى ئامىل ئورتاق بەلگىلىمىسىمۇ، لېكىن ئادەملەرنىڭ ئۆزىنىڭ بەلگىلەش پۇرستى 60%، قالغان تۆت جەھەتتىكى 40% ئامىل تەبىئەت ۋە جەمئىيەت تەرىپىدىن كېلىدۇ، بۇ ئامىللارنىڭ ساغلاملىققا ۋە ئۆمۈرگە بولغان تەسىرىنى بىر ئادەم ئۆزى ئۆزگەرتەلمىسىمۇ، لېكىن تىرىشىپ بەدەنگە بولغان زىيانلىرىنى ئازايتىشقا بولىدۇ. بۇ يەردە ئادەم تامامەن ئۆزى كونترول قىلالايدىغان 60% پۇرسەتنى قانداق تۇتۇش، قانداق پايدىلىنىش، قانداق ئۇسۇلدا ياشاش ئۆزىگە باغلىق مەسىلە. ئەگەر بىلىمسىزلىك بىلەن قارىغۇلارچە ياشىسا، ئۆمۈرنى بىھۇدە ئىسراپ قىلىشى مۇمكىن. ئەگەر بىلىش ئارقىلىق ئىلمىي تۇرمۇش يولىنى تاللىسا، ناھەق

زىيانكەشلىكلەردىن ساقلىنىپ ساغلام ياشاپ، ئۆمۈر مۇساپىسىنى ئۇزارتىشى مۇمكىن. 99% ئادەم ساق تۇغۇلىدۇ، لېكىن ئىجتىمائىي مۇھىتتىكى ناچار ئامىل، تۇرمۇشتىكى ناچار ئىللەتلەر تۈپەيلىدىن كېسەل بولىدۇ ۋە ئۆلۈپ كېتىدۇ. 60% كېسەللىكنى ساغلام بولمىغان تۇرمۇش ئۇسۇللىرى پەيدا قىلىدۇ، 80% ~ 70% ئادەم نادانلىق ۋە ناچار ئادەتلەر سەۋەبىدىن مۇددەتتىن بۇرۇن ئۆلۈپ كېتىدۇ. ھازىرقى دەۋردە ئىنسانلار تۇرمۇشىدىكى ئىنسان ساغلاملىقىغا ۋە ئۆمرىگە بىۋاستە تەھدىت بولىۋاتقان ئاساسلىق ئامىللار: تاماكا چېكىش، ھاراق ئىچىش، نامۇۋاپىق ئوزۇقلىنىش، ھەرىكەت قىلماسلىق، پسىخىكىسى ساغلام بولماسلىق ۋە قاتناش ۋەقەلىرىدىن ئىبارەت.

يۇقۇملۇق كېسەللىكلەر تەبىئەتتىن كەلسىمۇ، بايلىق كېسىلى ۋە زامانىۋى مەدەنىيەت كېسەللىكلىرىنى ئىنسانلار ئۆزى پەيدا قىلماقتا ھەم مۇشۇ خىل تۇرمۇش ئۇسۇللىرىدا بىلىپ ـ بىلمەي ئاستا ـ ئاستا جان بەرمەكتە.

تىنماي تاماكا چېكىش، توختاۋسىز ھاراق ئىچىش، قالايمىقان يېيىش، راھەتلىنىپ يېتىش، دائىم شىكايەت قىلىش... بۇ خىل تۇرمۇش نۇرغۇن ئادەمنىڭ تۇرمۇش ئادىتىگە ئايلىنىپ كەتكەن. يوغان بىر دەرەخنىڭ يىلتىزىغا ھەر كۈنى پالتا چېپىلىۋەرسە، بۇ دەرەخ ھامان بىر كۈنى يىقىلىدۇ. نۇرغۇن كىشى كۆز ئالدىنىلا كۆرىدۇ، شۇنچە چەكسەم، شۇنچە ئىچسەم ھېچنېمە بولمىدىمغۇ، دەيدۇ. مۇستەھكەم تام ئۇلىغا كۈندە سۇ تامچىلاۋەرسە، بۇ تام ھامان بىر كۈنى گۈمۈرۈلۈپ چۈشىدۇ.

كىسەللىك ۋە ئىرسىيەت

بالىلارنىڭ چىراي شەكلىنىڭ، ھەتتا مىجەز ـ خۇلقى، ئاۋازىنىڭمۇ ئاتا ـ ئانىسىغا ئوخشاش بولۇشى ئىرسىيەتتىن بولىدۇ، بەزى كىسەللىكلەر، مەسىلەن: يۇقىرى قان بېسىم كېسەللىكى، دىيابىت، سېمىزلىك قاتارلىقلارمۇ بالىلارغا ئىرسىيەت بولىدۇ. لېكىن كېسەللىكلەرنىڭ ئىرسىيەت قىلىش نىسبىتى 15% بولۇپ، ئاتا ـ ئانىدا بولغان كېسەللىك بالىلىرىدا بولۇشى شۇ بىر ئەۋلادنىڭ تۇرمۇش ئادىتىگە ۋە تۇرمۇش كەچۈرۈش ئۇسۇلىغا باغلىق بولىدۇ. چۈنكى ئىرسىيەت ئىچكى سەۋەب بولسا، يەنە بۇ ئىرسىيەتنى چوقۇم شەكىللەندۈرىدىغان تاشقى سەۋەب بولۇشى كېرەك، تۇخۇمغا ئىسسىق ھارارەت بولمىسا چۈجە چىقمايدۇ. ئادەم ئۆمرىدە تۈت خىل ئامىلنى ئۇنۇملۇك كونترول قىلالىسا، بەدىنىدە ئىرسىيەت گېنى بولسىمۇ، ئىرسىيەت كېسەللىكى بولۇشنىڭ ئاساسىي قۇرۇلمىسىنىڭ شەكىللىنىشىنى توسۇپ قېلىپ، ساغلام ھايات كەچۈرۈشى مۇمكىن.

بىرىنچى ئامىل، سېمىزلىك

سېمىزلىك نۇرغۇن كېسەللىكلەرنىڭ پەيدا بولۇشىغا سەۋەبچى بولىدۇ. تەن ئېغىرلىقىنىڭ ئارتۇقلۇقى بەدەننىڭ

فىزىيولوگىيەلىك خىزمىتىنى زىيادە چارچىتىپلا قالماي، بەل ـ پۇت سۆڭەكلىرىگە زىيادە بېسىم پەيدا قىلىپ، سۆڭەك ـ بوغۇملارنىڭ نورمال ئاناتومىيەلىك شەكلىنىمۇ ئۆزگەرتىپ تاشلايدۇ. ئادەم بەدىنىنىڭ ئېغىرلىقى قانچە بولسا نورمال بولىدۇ؟ بۇنى مۇنداق فورمۇلا بويىچە ھېسابلايمىز: ئادەم بويىنىڭ ئېگىزلىك سانىنى سانتىمېتىرغا ئايلاندۇرۇپ، ئۇ ساندىن 105 نى ئېلىۋەتسەك، قالغان سان شۇ ئادەمنىڭ ئۆلچەملىك بەدەن ئېغىرلىقىنىڭ كىلوگىرام سانى بولىدۇ. بەدەن ئېغىرلىقى ئۆلچەمدىن قانچە كۆپ ئاشسا، شۇ ئادەم يۈرەك، قان تومۇر كېسەللىكلىرى، يۇقىرى قان بېسىمى، دىيابېت كېسەللىكى ۋە باشقا ئىرسىيەت كېسەللىكى بولۇش ئېھتىمالىغا شۇنچە يېقىنلاشقان بولىدۇ. ئەگەر ئۆلچەمدىن ئېشىپ كەتكەن ئېغىرلىقى ئەرلەرنىڭ 30 دىن، ئاياللارنىڭ 28 دىن ئاشسا، سېمىزلىكنىڭ ئەگەشمە كېسەللىكلىرىمۇ پەيدا بولۇشى مۇمكىن، بۇ كېسەللىكلەر: يانپاش بوغۇمى ، تىز بوغۇمى زەخىملىنىش، ئومۇرتقا بوغۇملىرى ۋە سۆڭەكلىرى زەخىملىنىش، نەپەس سىقىلىش، بۆرەك ۋە ئۆت يوللىرى تاش كېسەللىكى، گىرىژ، خولېستېرىن يۇقىرىلاش، ھەيز نورمالسىزلىنىش، ۋېنا تومۇرلىرى كېڭىيىش قاتارلىقلار.

ئىككىنچى ئامىل، ئاش تۇزى

ئەگەر ئۇزۇن مۇددەت ئېھتىياجدىن ئارتۇق (ئۆلچەم كۈندە ئالتە گىرام) تۇز ئىستېمال قىلىنسا، بەدەندە سۇ يىغىلىپ، يۈرەك قان تومۇرنى زەخىملەندۈرىدۇ. يۈرەك قان تومۇرى

قېتىش، ئارتېرىيە تومۇرى قېتىش، يۇقىرى قان بېسىمى قاتارلىق پاتالوگىيەلىك ئۆزگىرىشلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىپ، ئىرسىيەت كېسەللىكلىرىنىڭ بالدۇرلا ئۆزىنى كۆرسىتىشىگە سەۋەب بولىدۇ ياكى ئاساس سالىدۇ.

ئۈچىنچى ئامىل، ھەرىكەت ئاز بولۇش

ھەرىكەت ھاياتلىق دېمەكتۇر. بىز بۇ يەردە دەۋاتقان ھەرىكەت قانداقتۇر ئوكسىگېننى خورىتىپ، بەدەننى زەخمىلەندۈرىدىغان ھەرىكەت بولماي، كۈندىلىك مۇۋاپىق ھەرىكەتتۇر.

ھەرىكەتنى ئاز بولۇش كۆپىنچە ئىشخانىلاردا ئۇزاق ئولتۇرغۇچىلار ياكى كەسىپ ئېھتىياجى ئۈچۈن ئۇزاق مۇددەت ئاز ھەرىكەتلىك خىزمەت قىلغۇچىلار، ھەرىكەت قىلىش شارائىتى، پۇرسىتى بولمىغانلار، ماشىنىدىن چۈشمەيدىغان، ئۆيىدىن چىقمايدىغان، پىيادە مېڭىشنى خالىمايدىغان، ئىككى پۇتىنى ئۆزى چۈشەپ قويىغۇچىلاردا كۆپ كۆرۈلىدۇ. ئەگەر ئادەمدە ھەر ھەپتىدە ئۈچ قېتىم، ھەر قېتىم 30 مىنۇتلۇق بەدەن ھەرىكىتى ياكى ئۈچ مىڭ مېتىردىن كۆپرەك پىيادە مېڭىش ھەرىكىتى بولمايدىكەن، بەدەندە چېكىنىش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر پەيدا بولۇپ، ئىرسىيەت كېسەللىكلىرىنىڭ باش كۆتۈرۈپ چىقىشىغا شارائىت ھازىرلاپ بەرگەن بولىدۇ.

تۆتىنچى ئامىل، ھاراق ئىچىش

نۇرغۇن ئادەملەرنىڭ ساغلاملىقى ھاراقتا زىيانغا ئۇچرىدى. ھاراقنى قانچە بالدۇر، قانچە كۆپ ئىچسە ئىرسىيەت

كېسەللىكلىرى شۇنچە بالدۇر باش كۆتۈرىدۇ. هاراقنى ئاز ـ ئازدىن ئىچسە سالامەتلىككە پايدىلىق، دېگەن بىمەنە سەپسەتىنىڭ قىلچىمۇ ئىلمىي ئاساسى يوق، ئۇ پەقەت هاراق سودىگەرلىرىنىڭ مەنتىقىسى. ئادەم بىر قېتىم مەست بولسا، بىر قېتىم جىددىي جىگەر ياللۇغىغا گىرىپتار بولغانغا تەڭ. تامچە سۇمۇ تامنى تېشىدۇ. ئۇزاق مەزگىل هاراق ئىچكەن، تاماكا چەككەنلەرنىڭ بىرەرسىنىڭمۇ ساغلاملىقى ئۆلچەمگە يەتمەيدۇ. ئەڭ ئاددىيسى، جىگەرگە ماي چۆككەن بولىدۇ. هاراق ئىچىش ئىرسىيەت كېسەللىكلىرىنىڭ تېز يېتىپ كېلىشىگە يېشىل چىراغ ياققانلىق بولىدۇ. ئاتا ـ ئانىسىدا ياكى ئائىلە ئۇرۇقداشلىرى ئىچىدە دىيابېت كېسىلى، يۇقىرى قان بېسىمى، تاجىسىمان ئارتېرىيەلىك يۈرەك كېسىلى بارلار ئەڭ ياخشىسى هاراق ئىچىشنى ئادەت قىلماسلىقى كېرەك. هاراق ساغلاملىققا، ئائىلە ئىقتىسادىغا، خىزمەت نەتىجىسىگە، نورمال تۇرمۇشقا، دۆلەت داۋالىنىش راسخوتىغا غايەت زور زىيانلارنى سالىدۇ، هاراقتىن ئالغان پايدا مەڭگۈ چىقىمنى تولدۇرالمايدۇ.

مېنىڭ ئارزۇيۇم

مەن خەلقنىڭ دوختۇرى،
كەسپىم كېسەل داۋالاش.
ساۋاق بېرىپ قىرىق يىل،
ئۆچتەك ئاقاردى بۇ باش.

ساۋاقنى تىزىپ باقسام،
بولدى بىر تىزىق مارجان.
سوۋغا بولسۇن خەلقىمگە،
بۇ مەندىكى زور ئارمان.

ساغلاملىق ھەربىر ئادەمنىڭ ئۆزىگە تەئەللۇق قىممەتلىك بايلىقى. ساغلاملىق دېگىنىمىز، بەدەن فىزىيولوگىيەلىك پائالىيىتىنىڭ، روھىي ھالەتنىڭ، جەمئىيەتكە ماسلىشىش ئىقتىدارىنىڭ نورماللىقىدىن ئىبارەت ئۈچ تەرەپنىڭ مۇكەممەل بىرلىكشىنى كۆرسىتىدۇ. فىزىيولوگىيە جەھەتتە مۇكەممەل بولۇش بەدەننىڭ ھەر قايسى سىستېمىلىرىدا كېسەللىك بولماسلىق دېگەنلىكتۇر. روھىي ھالەت ۋە ئىجتىمائىي جەھەتتە مۇكەممەل بولۇش، جەمئىيەتكە ئاكتىپ ماسلىشىپ، جىسمانىي، مەنىۋى ئىقتىدارى ھەم ئىجتىمائىي رولىنى ئۈنۈملۈك جارى قىلدۇرۇشنى كۆزدە تۇتىدۇ.

بىيولوگىيە ئىلمى نەزەرىيەسى بويىچە، سۈت ئەمگۈچى هايۋانلارنىڭ ئۆمرى ئۆسۈش دەۋرىنىڭ 5 ~ 7 هەسسىسىگىچە بولىدۇ. بۇ نەزەرىيە بويىچە ئادەملەرنىڭ ئۆمرى 100 ~ 175 ياشقىچە بولىدۇ، لېكىن ئالىملار 120 ياش دەپ قارايدۇ.

ساغلاملىق هاياتلىق ئۈچۈن تولىمۇ قىممەتلىك. ساغلاملىقنى يۇقىرى پەن ـ تېخنىكا ياكى دورىلارغا تايىنىپلا ساقلىغىلى بولمايدۇ. هەر كىم ئۆزىگە ئۆزى ياخشى دوختۇردۇر، ئەڭ ياخشى دورا ۋاقىت ۋە هاردۇقتۇر. ئەڭ ياخشى كەيپىيات ئۆزىنى خاتىرجەم تۇتۇشتۇر. ئەڭ ياخشى هەرىكەت پىيادە مېڭىشتۇر.

دۇنيا سەھىيە تەشكىلاتى ئىنسانلار ساغلاملىقىنىڭ يېڭى ئۆلچىمىنى يەكۈنلەپ، «بەش تېز، ئۈچ ياخشى» بولۇشنى ئوتتۇرىغا قويدى. بەش تېز دېگىنىمىز: تېز يېيىش، تېز ئۇخلاش، تېز تەرەت قىلىش، تېز سۆزلەش، تېز مېڭىش. ئۈچ ياخشى دېگىنىمىز: مىجەز ـ خاراكتېرى ياخشى بولۇش، ياشاش ئىقتىدارى ياخشى بولۇش، كىشىلەر ئارا مۇناسىۋەتتە ياخشى بولۇش. ئەگەر بىز مۇشۇ ئۆلچەم بويىچە كىشىلەرنى تارازىغا سالساق، نۇرغۇن ئادەم ئۆلچەمگە توشمايدۇ. ئۇلار تۇرمۇشىدا ساغلاملىق هەققىدە نۇرغۇن نەرسىلەرنى ئويلاپ يەتمىگەن ياكى بىلمىگەن هەم چۈشەنمىگەن. كىشىلەرگە بىلدۈرۈش بىلگۈچىلەرنىڭ ۋەزىپىسى. مېنىڭچە بىر دوختۇر پۈتۈن زېھنى ۋە ۋاقتىنى هەر كۈنى دوختۇرخانىدا ئولتۇرۇپ بىمارنىڭ كېلىشىنى كۈتۈش، ئالدىغا كەلگەن هەربىر بىمارغا تەكشۈرۈش قەغىزى يېزىپ، نەتىجىسى چىقسا داۋالاشقا بۇيرۇش بىلەنلا ئۆتكۈزسە، ئۆزىنىڭ هەقىقىي بۇرچىنى تولۇق ئادا قىلمىغان

بولىدۇ. مېنىڭچە دوختۇر ھەربىر كېسەلدىن تەجرىبە ئېلىپ، بۇ ساۋاقنى كىشىلەرگە يەتكۈزۈشى، قانداق قىلغاندا ھەر خىل كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدىغانلىقى، ساغلاملىقنى قانداق ئاسراش لازىملىقى قاتارلىق مەسىلىلەرنى بىلمىگەنلەرگە بىلدۈرۈپ قويۇشى لازىم. بۇ دوختۇرنىڭ باشقىلارغا قارىغاندا كۆپ بىلگەنلىكى ئۈچۈن، ئادا قىلىشقا تېگىشلىك بۇرچى. مەن، كېسەل بولغاندا سەۋەب قىلغاندىن كۆرە، كېسەل بولماستا ئالدىنى ئېلىش زۆرۈر، دەپ قارايمەن. دوختۇر چوقۇم داۋالاش ئىشلىرىغا تۆھپە قوشۇش بىلەن بىرگە، ئالدىنى ئېلىش ئىشلىرىدىمۇ ئاكتىپ رول ئوينىشى كېرەك. بۇ، كىشىلەرگە ۋە ئۆلارنىڭ ئائىلىسىگە داۋالاشتىنمۇ قىممەتلىك بولغان ساغلاملىقنى ھەدىيە قىلغانلىق ھەم ئۆلارنىڭ ئائىلە ئىقتىسادىغا ياردەم بەرگەنلىك، دۆلەتنىڭ ئىقتىسادىي تەرەققىياتىغا ھەسسە قوشقانلىق ھېسابلىنىدۇ. مەن بۇ كىتابنى يېزىشتا، كىشىلەرنىڭ كۈندىلىك تۇرمۇشىدا يۈز بېرىۋاتقان، قارىماققا ئاددىي، ئەمما سەل قارالسا ئاقىۋەتتە ساغلاملىققا تەسىر يەتكۈزىدىغان يېمەك ـ ئىچمەك، تۇرمۇش ئادەتلىرى، ساغلام بولمىغان روھىي ھالەتلەر ۋە كىشىلەر ساغلاملىقىغا تەسىر يەتكۈزىدىغان ھەر خىل ئىجتىمائىي ئىللەتلەرنى تۈزىتىشنى مەقسەت قىلدىم. ئۇسلۇب جەھەتتە، خەلقىمىزنىڭ قاپىيەلىك سۆز ـ ئىبارىلەرنى ئاسان يادقا ئېلىۋالىدىغان ھەم ياخشى كۆرىدىغان، ياقتۇرىدىغان ئارتۇقچىلىقىنى چىقىش قىلىپ، مەقسەت ۋە مەزمۇننى قاپىيەلەشتۈرۈپ يازدىم. سۆزلەرنىڭ ئاددىي، مەزمۇنىنىڭ چوڭقۇر، چۈشىنىشلىك بولۇشىنى قولغا

كەلتۈرۈشكە تىرىشتىم. بۇ قاپىيەلىك تەۋسىيەلەرنىڭ ئاساسىي مەقسىتى، مەزمۇنى كىشىلەرنى ساغلاملىققا ئۈندەش، كىشىلەرنىڭ ساغلام بەدەن، ساغلام تۇرمۇش، ساغلام روھىي ھالەت ئېگىنى تېخىمۇ يۇقىرى كۆتۈرۈشتىن ئىبارەت. خەلقىمىز ئەزەلدىن ساغلاملىققا ئېتىبار بېرىپ كەلگەن. ئەجدادلىرىمىز ساغلاملىق ھەققىدە نۇرغۇن ماقالە ـ تەمسىللەرنى بىزگە مىراس قىلىپ قالدۇرغان. رېئال تۇرمۇشتا نۇرغۇن كىشى بۇ ئەنئەنىۋى ھېكمەتلىك قائىدىلەرگە ئەمەل قىلىپ، مىللەتنىڭ ساغلاملىق ساپاسىنى ساقلاپ كەلدى. يازغانلىرىم ناھايىتى ئاددىي بولسىمۇ، خەلقىم بىر ئاددىي سوۋغا سۈپىتىدە قوبۇل قىلىپ، ياقتۇرۇپ ئوقۇسا ئارزۇيۇمغا يەتتىم، دەپ ھېسابلايمەن.

ئۆمۈر بېغىمدىن گۈل ئۈزدۈم تاللاپ،
بىلىمگە كۆڭۈل رىشتىنى باغلاپ.
سالام خەلقىمگە يوللۇدۇم سوۋغا،
ياشايمەن ئەلگە ئەقىدە باغلاپ.

ئۆمرۈم بېغىدىن،
گۈل تىزدىم ساڭا.
ھۇزۇرلانساڭ گەر،
خۇشاللىق ماڭا.

گۈللەرنىڭ ئۆزى،
قەغەز ۋە سىياھ.

قەدىرلە ئۇنى،
قىلمىغان زايە.

ئۆمرۈم بېغىدىن،
گۈل تىزدىم ساڭا.
ئاچچىق ساۋاقلار،
ئۇستاز بوپ ماڭا.

ھەممە بايلىقتىن،
ساغلاملىق ئەلا.
يوقاتساڭ ئۇنى،
تېپىلماس ئەسلا.

ئۆمرۈم بېغىدىن،
گۈل تىزدىم ساڭا.
تېنىڭگە بولسۇن،
ساغلاملىق ھەمراھ.

ئۇزۇن ئۆمرۈڭدە ،
سۇپەتلىك ياشا.
ھايات بىر كەتسە،
كەلمەيدۇ يانا.

ئۆمرۈم بېغىدىن،
گۈل تىزدىم ساڭا.

ھاياتقا كۆلگىن،
ھەرگىز قايغۇرما.

يامانني ئۇنتۇپ،
ياخشىنى سانا،
شۇندا بولارسەن،
ھەقىقىي دانا.

نەچچە ئون يىللىق دوختۇرلۇق ھاياتىمدا شۇنى چوڭقۇر ھېس قىلدىمكى، نۇرغۇن ئادەملەر ساغلام ياشاش يولىنى بىلمەسلىكتىن بالدۇر ئۆلۈپ كېتىدىكەن. ئۇلارنىڭ ئۆلۈم سەۋەبى كېسەللىك بولسىمۇ، لېكىن كېسەل بولۇشىنىڭ كۆپىنچە سەۋەبى يەنىلا بىلىمسىزلىكتە.

مېنىڭچە ئىنسانىنىڭ ھايات ـ ماماتلىق چوڭ تەقدىرىنى تەبىئەت بەلگىلىسىمۇ، لېكىن ھاياتلىق يولىدىكى ھەر خىل تەقدىرلەرنى ئىنسان ئۆزى بەلگىلەيدۇ. ئىنسان روھى، ئىنسان بىلىمى ئىنسان تەقدىرىنى ئۆزگەرتىدىغان مۇھىم ئامىل. شۇنداق ئادەملەر باركى، ئۇلاردا ئەزەلدىن ساغلاملىق ئېڭى يوق. جەمئىيەتتە بىر قىسىم ياشلار باركى، ئۇلار تاماكا چېكىدۇ، ھاراق ئىچىدۇ، قىمار ئوينايدۇ، كەچتە كۆپ يەيدۇ. بۇ ئىنتايىن ساغلام بولمىغان ئادەت بولۇپ، بۇلار دەل ئۆزىنى ئاستا خاراكتېرلىك ئۆلتۈرۈشتىن ئىبارەت.

ساغلاملىق ئىجتىمائىي ئامىل، مۇھىت ئامىلى، ئىرسىيەت ئامىلى، پىسخىكا ئامىلى، داۋالاش، ساقلىق ساقلاش ئامىلىغا،

بولـۇپمۇ ھەربىـر ئادەمنىـڭ تۇرمۇش شـەكلى ۋە ھـەرىكـەت ئامىلىنىڭ تەسىرىگە ئۇچرايدۇ. قانـداق تۇرمۇش شەكلى بولسـا، شۇنداق بەدەن خـاراكتېرى يېتىلىـدۇ، قانـداق خۇلق ـ مىجـەز بولسا شۇنداق تەقدىر پۇتۇلىدۇ. بەزى ئادەملەرنىڭ بىلىمسىزلىك تۈپەيلىـدىن ساغـلاملىقىنى يوقـاتقانلىقىنى، ساغلاملىـقىغا تـولـدۇرۇۋالغۇسـىز زىـيانلارنـى ئېلىـپ كـەلگـەنلىـكىـنى كۆرگىنىڭىزدە ئېچىنماي تۇرالمايسىز. مەسىلەن: بەزىلـەر تۇيۇقسىز ھوشسىزلىنىپ دوختۇرخانىغا ئېلىپ كېلىنگىنىدە، يۇقىـرى قان بېسىمى سەۋەبلىك مېڭە قان تومـۇرىدىن چاتـاق چىققانلىقى ئېنىقلىنىـدۇ. لېكىـن بۇ كىشى ئەزەلدىـن قـان بېسىمىنى ئۆلچىتىپ كۆرگەن ئەمەس. ئەگەر بـالدۇر بايقـاپ، بـالدۇر داۋالانغان بـولسا بۇگـۈنكىدەك ئېچىنىشلىق ئەھۋالغا چۈشۈپ قالمىغان بولاتتى.

بەزىلـەر دائىم قىـزىق تامـاق يېيىـشكە ئـادەتلەنگـەن، ئۇلار قىزىـلئۆڭگـەچ كۆيۈپ، يارا بـولۇپ يامـان نـەرسىگـە ئـايلانغـانـدا دوختۇرخانىغا كېلىدۇ. بەزىلەر ئۇزۇن يىللىق قەۋزىيەتكە سوكۇت قىلىپ يۈرۈۋېرىدۇ، ئاخىرىدا ئېغىر مەسىلە چىققـاندا دوختۇرغـا كېلىدۇ. بەزىلەردىكى يۈرەك كېسىلـى ئالدىن بـەزى سىگنـال ۋە شەپىلەرنى بـەرسىمۇ، بـۇنىڭغـا سەل قاراپ، تـۇيـۇقسـىز يـۈرەك تىقىلمىسى بولغاندا دوختـۇرغا كېلىـدۇ. ئومـۇمـەن مەسىلـە كۆرۈلگەندە، ئاندىن دوختۇرنى خىيال قىلىدۇ، ئادەتتـە ئالدىنى ئېلىشنـى خىيـالىغىمـۇ كەلتـۈرمەيدۇ. مەن تېـخىمۇ كـۆپ كىشىلەرگـە شۇنداق دەيمـەنكى، ساغـلام ھاياتنـى ئۆز قولۇڭـلاردا چىڭ تۇتۇڭلار، ئادەم يەپ كېسەل تاپىدۇ، يەپ كېسەل ساقايتىدۇ.

ساغلاملىق يولى شۇنداق ئاددىي، ئۇ بولسىمۇ ئىغىزنى كونترول قىلىشتا. ئاز يەڭلار، ئىچمەڭلار، چەكمەڭلار، ھەرىكەت قىلىڭلار.

سوۋغا تۇتتۇم خەلقىمگە،
«ساۋات»تىن تىزىپ مارجان.
خەلقىم ساغلام بولسۇن دەپ،
قىلىمەن ئارزۇ - ئارمان.

شائىر ئەمەس، دوختۇرمەن،
يازغىنىم ئاددىي بىراق،
ئۇنى - بۇنى يازساممۇ،
ھەممىسى ئۆتكەن «ساۋاق».

ساغلاملىق تەۋسىيەلىرى

تۈزگۈچى: مىجىت ئابلىم

پىلانلىغۇچى: پەتتار مەخمۇت تۇرگۇن
مەسئۇل مۇھەررىرى: مېھرىنىساي ياسىن
مەسئۇل كوررېكتورى: پەرىدە غوپۇر
مۇقاۋىنى لايىھەلىگۈچى: مۇتەللىپ مەمەت
نەشر قىلغۇچى: شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى
ئادرېسى: ئۈرۈمچى شەھىرى بۇلاقبېشى كوچىسى 196 ـ قورۇ
تور ئادرېسى: http://www.xjpsp.com
باسقۇچى: شىنجاڭ خوڭتۇ مەتبەئەچىلىك چەكلىك مەسئۇلىيەت شىركىتى
تارقاتقۇچى: شىنجاڭ شىنخۇا كىتابخانىسى
نەشرى: 2012 ـ يىل 11 ـ ئاي 1 ـ نەشرى
بېسىلىشى: 2012 ـ يىل 12 ـ ئاي 1 ـ قېتىم بېسىلىشى
فورماتى: 1230 × 880 م م 32 /1 كەسلەم
باسما تاۋاق: 4.5
كىتاب نومۇرى: ISBN 978-7-5372-5367-3
تىرازى: 3100 — 1
باھاسى: 11.00 يۈەن

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

مۇقاۋىسىنى لايىھەلىگۈچى : مۇتەللىپ مەمەت

ساغلاملىق تەۋسىيەلىرى

ھەممە بايلىق تېپىلسىمۇ،
سالامەتلىك تېپىلماس.
بىھېساب ئالتۇنغىمۇ،
سالامەتلىك سېتىلماس.

ISBN 978-7-5372-5367-3
9 787537 253673 >
定价：11.00元