ياشانغانلار ساغلاملىق دەستۇرى

ياشانغانلار ۋە ساغلاملىق

پىلانلىغۇچى: ئادىل مۇھەممەت

تۈزگۈچى: ئەنۋەر قۇتلۇق
ئابدۇللا ئاۋۇت

شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى

图书在版编目(CIP)数据

老年人健康宝典(下):维吾尔文/艾尼瓦·库迪力克,阿卜杜拉编著.乌鲁木齐:新疆人民卫生出版社,2008.1
ISBN 978-7-5372-4323-0
(健康宝典系列丛书)

Ⅰ.老.. Ⅱ.艾... Ⅲ.老年人—保健—基本知识—维吾尔语(中国少数民族语言) Ⅳ.R161.7

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第002809号

老年人健康宝典(下)—老年人与健康(维吾尔文)
策　　划:阿迪力·穆罕默德
编　　著:艾尼瓦·库迪力克
　　　　　阿卜杜拉·阿伍提
责任编辑:艾尔肯·阿力木
责任校对:克优木·吐尔逊
出　　版:新疆人民卫生出版社出版
社　　址:乌鲁木齐市龙泉街196号
印　　刷:新疆翼百丰印务有限公司
发　　行:新疆新华书店发行
版　　次:2008年1月第1版 2008年1月第1次印刷
开　　本:850×1168毫米 32开本 4.5印张 76千字
印　　数:1—3070　　总定价(三册):33.00元

电话:(0991)2832440　邮编:830001

نەشرىياتتىن

ھۆرمەتلىك ئوقۇرمەن، سىز ۋە بىزگە مەلۇم بولغىنىدەك، كىشىنىڭ جىسمانىي ۋە روھىي جەھەتتىكى ساغلاملىقى ھەقىقىي كاپالەتكە ئىگە بولغاندىلا ئاندىن ئۇ كىشىلىكىنى جارى قىلدۇرالايدۇ. ئىنسانغا بەخت ۋە ئامەتنىڭ يار بولۇشى قانداقتۇر تەلەيگىلا باغلىق بولماستىن، بەلكى ئۇنىڭ جىسمانىي ۋە روھىي جەھەتتىن ئۆزىنى كۆپ تەرەپلىمە بىلىمگە ئىگە قىلىپ، كۈنسېرى مۇكەممەللىشىشكە قاراپ يۈزلىنىشىگە باغلىق. شۇڭا، كىشى بەدەن ساغلاملىقىغا ئالاقىدار تۈرلۈك بىلىملەر بىلەن ھەر دائىم قوراللىنىپ تۇرۇشى زۆرۈر. بۇ خىل رېئاللىقنى ئاللىبۇرۇن تونۇپ يەتكەن ئۇلۇغ ئالىم يۈسۈپ خاس ھاجىپ ئۆزىنىڭ شاھانە ئەسىرى «قۇتادغۇبىلىك» تە ناھايىتى ئېنىق قىلىپ: «بىلىم بىلگەن كىشىدىن كېسەل ھامان يىراقلىشىدۇ، كېسەلنى داۋالىمىسا كىشى تېزلا ئۆلۈپ كېتىدۇ. يۈر، ئەي بىلىمسىز كېسىلىڭنى داۋالا» دەپ ئەۋلادلارغا خىتاب قىلغان.

بىز خەلقىمىزنىڭ روھىي ۋە جىسمانىي جەھەتتىكى ساغلاملىقىنى قولغا كەلتۈرۈشكە ئالاقىدار بىلىملەر بىلەن كۆپرەك قوراللىنىش ئېھتىياجىنى نەزەردە تۇتۇپ، «ساغلاملىق دەستۇرى مەجمۇئەسى» نامى ئاستىدىكى بۇ بىر

يۇرۇش كىتابلارنى نەشر قىلدۇق. ئىشىنىمىزكى، بۇ يۇ-
رۇشلۇق كىتابلار خەلقىمىزنىڭ بۇ جەھەتتىكى بىلىمىنى
چوڭقۇرلاشتۇرۇشىدا مۇھىم رول ئوينايدۇ.

مۇندەرىجە

قېرىلىقتىن بولىدىغان قۇلاق ئېغىرلىقتىن ساقلىنىش ئۇ-
سۇلى 1
كىشىلىك ھاياتتىكى خەتەرلىك دەقىقىلەر 3
قانداق قىلغاندا كۆزگە ئاق چۈشۈشنىڭ ئالدىنى ئالغىلى
بولىدۇ؟ 6
ئادەم ئون يىلدا بىر ئۆزگىرىدۇ.......................... 8
ياشانغانلار قاشتېشى تاقىسا ياخشى 10
مېڭىنى قېرىتمىغىلى بولامدۇ 12
سالامەتلىكنى ياخشىلاش چارىلىرى 15
روھىي جەھەتتىن قېرىماسلىقنىڭ ئامالى 17
ياشانغانلار ئۈچۈن مەسلىھەت 20
ياشانغانلار سوزۇلما خاراكتېرلىك ئىچ سۈرۈشتىن ئېھتى-
يات قىلىشى كېرەك 24
ياشانغانلار روھىي بويۇنتۇرۇقتىن خالىي بولۇش كېرەك
26 ....
ياشانغانلاردىكى باش ئاغرىقىنىڭ سەۋەبلىرى 31
تۇز ۋە ياشانغانلارنىڭ ئەقلىي قابىلىيىتى............ 34
ياشانغانلار مىجەزىدىكى غەلىتىلىككە توغ-
را قاراش كېرەك....................................... 36
ياشانغانلار تۇرمۇشىدىكى خاتا خاھىشلار ....
ياشانغانلار بۆرىكىنى قانداق ئاسرىشى كېرەك 41
ياشانغانلاردىكى دۈتلۈك كېسەللىكىنى داۋالايدى-
غان دورىلار 46
ئۆمرىڭىز ئۇزۇن بولسۇن دېسىڭىز 50

قىرىشنىڭ بىشارەتلىرى........................ 55
قىرىشنى كېچىكتۈرىدىغان يېمەكلىكلەر ۋە ئوزۇقلۇق ماد-
دىلار 59
ياشانغانلار مېڭە ئىقتىدارىنى قانداق چېنىقتۇرۇشى كېرەك
.... 64
جىنسىي تۇرمۇشنىڭ ياش چەكلىمىسى يوق.......... 67
مېۋە يېگەندە دىققەت قىلىدىغان ئىشلار 72
ئوتتۇرا ياشلىقلار ۋە ياشانغانلارنىڭ سالامەتلىك ئاسراش
پرىنسىپى 75
ياشانغانلار ئۈچۈن ئالتە سۆز 78
ياخشى ئارام ئېلىشنىڭ ئۇسۇللىرى.................. 80
ئاياللاردىكى فىزىئولوگىيىلىك ئۆزگىرىش 82
ئوزۇقلىنىشتىكى ئالتە شەرت 85
ئوزۇقلىنىش بىلەن يۈرەكنىڭ مۇناسىۋىتى 88
ئوزۇقلىنىش بىلەن ئەقلىي قابىلىيەتنى مۇناسىۋىتى...91
ئوزۇقلىنىش بىلەن جىگەرنىڭ مۇناسىۋىتى 95
ئوزۇقلىنىشنىڭ سېمىزلىك بىلەن بولغان
مۇناسىۋىتى 96
پۇت - قول ئىسسىماسلىقنى ئويغۇر تېبابىتىدە
داۋالاش 98
قىرىشنىڭ سەۋەبى 132
ئوزۇقلۇق ئارقىلىق بالدۇر قىرىشنىڭ ئالدىنى
ئېلىش... 134

قېرىلىقتىن بولىدىغان قۇلاق ئېغىر لىقىدىن ساقلىنىش ئۇسۇلى

ياشانغانلاردا بولىدىغان ئاڭلاش ئىقتىدارىنىڭ تەدرى-جىي چېكىنىشى — قېرىلىقتىن بولىدىغان قۇلاق ئېغىر بولۇش دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ خىل ئەھۋال ئادەتتە 60 ياشتىن ئاشقاندىن كېيىن كۆپرەك كۆرۈلىدۇ، لېكىن 40 ياش-تىن باشلاپ كۆرۈلىدىغانلارمۇ بار. ئۇنىڭ پاتولوگىيىلىك ئۆزگىرىشى ئاساسلىق قۇلاق ئىچىدە بولىدۇ. ئادەمنىڭ قۇلىقىدا قۇلاق قۇلۇلىسى دېيىلىدىغان بىر ئەزا بولىدۇ. ئۇنىڭ ئىچىدە ئاڭلاش سېزىمىنى قوبۇل قىلىش ئاپپاراتى بولۇپ، بۇ كۆزىتىش ئاپپاراتى دەپ ئاتىلىدۇ. قېرىلىقتىن بولىدىغان قۇلاق ئېغىرلىقى ئاساسلىقى كۆزىتىش ئاپپاراتى بىلەن نېرۋىنىڭ كىچىكلىشىدىن شۇنداقلا قۇلاق قۇلۇلى-سىنىڭ توقۇلما نېرۋىلىرىدىكى كالتسىي چۆكۈندىلىرى ۋە مايلارنىڭ خاراكتېرىنى ئۆزگەرتىشىدىن پەيدا بولىدۇ.

قېرىلىقتىن بولىدىغان قۇلاق ئېغىرلىقىغا سەۋەب بو-لىدىغان بۇ ئۆزگىرىشلەر كۆپ هاللاردا شاۋقۇن، ئارتېرى-يە قېتىش، ئوزۇقلۇق يېتىشمەسلىك، ماددا ئالمىشىش قالايمىقانلىشىش، تۇرمۇشتىكى جىددىيلىك، ئىرسىيەت

قاتارلىق ئامىللار بىلەن مۇناسىۋەتلىك. شۇنىڭ ئۈچۈن قېرىلىقتىن بولىدىغان قۇلاق ئېغىرلىقىنىڭ ئالدىنى ئېلىشتا، ئەمگەك ۋە تەنتەربىيىگە مۇۋاپىق قاتنىشىش، تاماكا چەكمەسلىك، ئاقسىل ۋە ماي تەركىبى يۇقىرى يېمەكلىكلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلماسلىق لازىم.

كىشىلىك ھاياتتىكى خەتەرلىك دەقىقىلەر

فىزىئولوگىيىلىك نۇقتىدىن قارىغاندا، ئادەمنىڭ ئۆمرىدە نۇرغۇن خەتەرلىك دەقىقىلەر بولىدۇ.

ئادەمنىڭ پۈتۈن ئۆمرىدە ئوتتۇرا ياش ۋاقتى خەتەرلىك ياش بۆلىكىدۇر. ئادەم ئوتتۇرا ياشقا بارغاندىن كېيىن فىزىئولوگىيىلىك جەھەتتە ئۆزگىرىشكە باشلايدۇ. يەنى، ئىچكى ئاجرىتىش سىستېمىسى تەڭپۇڭلۇقىنى يوقىتىشقا باشلايدۇ. ئىممۇنىتېت كۈچى تۆۋەنلەشكە باشلايدۇ. ئۇنىڭ ئۈستىگە ئادەم بۇ ياش بۆلىكىدە ئىچكى ـ تاشقى ئېغىر يۈكنى ئۈستىگە ئېلىۋالغان بولغاچقا، دائىم دېگۈدەك خىزمەت، ئائىلە، ئىقتىساد، كىشىلىك مۇناسىۋەت، ئۇنۋان، ئولتۇراق ئۆي قاتارلىقلارنىڭ بېسىمىغا ئۇچراپ، روھىي ۋە جىسمانىي جەھەتتىن قاتتىق چارچاپ، قېرىماي تۇرۇپلا زەئىپلىشىپ كېتىدۇ. يۈرەك ۋە قان تومۇرلىرىدا ئۇشتۇمتۇت كۈتۈلمىگەن ئەھۋال كۆرۈلۈپ، ئۆلۈپ كېتىشىمۇ مۇمكىن. كونا كېسەللىك ياكى راك كېسەللىكىمۇ ئوتتۇرا ياشنىڭ يېتىپ كېلىشىگە ئەگىشىپ كۆپىيىدۇ. ئۇنىڭ ئالدىنى ئالماي بولمايدۇ.

بىر يىل ئىچىدىكى ئەڭ خەتەرلىك ئاي 12 ـ ئاي،

يىل ئاخىرىدۇر. تەكشۈرۈش ماتېرىياللىرىدىن مەلۇم بو-
لۇشىچە، 12 ـ ئايدىكى ئۆلۈم ـ يېتىم ئومۇمىي سانىنىڭ
10.4% نى تەشكىل قىلىدىكەن. 9 ـ ئاي ئەڭ بىخەتەر
ئاي بولۇپ، 7.11% نىلا تەشكىل قىلىدىكەن. 12 ـ ئايدا
نېمە ئۈچۈن ئۆلۈم ـ يېتىم هادىسىلىرى كۆپ بولىدۇ؟
ئاساسلارغا قارىغاندا، بۇ هاۋانىڭ سوغۇق بولۇشى، مۇ-
هىتنىڭ سۆرۈن بولۇشى، روهىي جەهەتتىكى جىددىي-
لىك، كەيپىياتى تۆۋەنلەش، كېسەللىككە قارشىلىق كۈ-
چى ۋە ماددا ئالمىشىش ئىقتىدارىنىڭ تۆۋەن بولۇشى بىلەن
مۇناسىۋەتلىك ئىكەن. بەزى سوزۇلما كېسەللىكلەرنىڭ
كۆپىنچە مۇشۇ ئايدا قايتا قوزغىلىپ قېلىشى تەبىئىي.
ئاي ئوتتۇرىسى ئەڭ خەۋپلىك. ھەممەيلەنگە مەلۇم-
كى، ئاينىڭ تارتىشىش كۈچى بار. ئۇ خۇددى دېڭىز
سۈيىدە كۆتۈرۈلۈش، پەسىيىش پەيدا بولغىنىدەك، ئادەم
بەدىنىدىكى سۇيۇقلۇقمۇ تەسىر كۆرسىتىدۇ. ئۇنىڭ
ئۈستىگە، ئادەم بەدىنىنىڭ 80% تى سۇدىن تەركىب تاپ-
قان، ئالىملار ھەر ئاينىڭ ئوتتۇرىسىدا تولۇن ئاي كۆتۈ-
رۈلگەندە، ئادەمنىڭ قان بېسىمى تۆۋەنلەپ، قان تومۇرد-
نىڭ ئىچى بىلەن سىرتىنىڭ بېسىم سىجىللىق پەرقى
ئالاھىدە زورىيىپ، يۈرەك ۋە مېڭە قان تومۇرلىرىدا كۆ-
تۈلمىگەن ئەھۋاللارنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغانلىقىنى بايقى-
غان.
تاڭ سەھەر بىر كۈن ئىچىدىكى ئەڭ خەتەرلىك چاغ.

ئادەم تاڭ سەھەردە كۆپىنچە ئۇيقۇدا بولۇپ، قان بېسىمى، بەدەن تېمپېراتۇرىسى تۆۋەنلەيدۇ. قاننىڭ ئايلىنىشى ئاس-تىلايدۇ. قان قويۇقراق بولىدۇ، مۇسكۇللار بوشىشىدۇ، قان يېتىشمىگەنلىكتىن، ئاسانلا مېڭە سەكتىسى يۈز بېرى-دۇ، بەزى كىشىلەر سەھەردە ئويغانغاندىن كېيىن ئىلگى-رىكىگە ئوخشىمايدىغان بولۇپ قالىدۇ. بىر كېچىدىلا پا-لەچ بولۇپ، مېيىپقا ئايلىنىپ قېلىشى دەل شۇ سەۋەبتىن بولىدۇ. چۈشتىن كېيىن سائەت 2 دىن 4 كىچە بولغان ۋاقىت بەدەننىڭ بىر سوتكا 鲊 ئىچىدىكى ئىككىنچى پەس-يىش نۇقتىسى بولۇپ، كۆپىنچە ھېرىپ مۈگدەك بېسىپ ئىنكاسى ئاستىلايدۇ. فىزىئولوگىيىلىك ھالىتى ئاجىز-راق باسقۇچتا تۇرغاچقا، دائىم قاتناش ۋەقەسى، ئىش ئۈستىدە زەخىملىنىش ئاسان يۈز بېرىدۇ. ئۆلىۋالىدىغانلا-رمۇ مۇشۇ چاغنى تاللايدۇ. تەكشۈرۈشلەرگە قارىغاندا، بىر كۈندە ئۆلگەن ئادەم سانى ئىچىدە، تاڭ ئېتىش ئالدىدا ئۆلگەنلەر 60% نى تەشكىل قىلغان، ئۇنىڭدىن قالسا، گۈگۈم چۈشۈش ئالدىدا ئۆلگەنلەر ئىگىلىگەن.

بۇنىڭ مۇشۇنداق ئۇدۇل كېلىپ قېلىشى ياكى مۇ-قەررەر شۇنداق بولۇشىدىن قەتئىينەزەر، بۇ، كىشىلىك ھاياتنىڭ خەتەرلىك يول بۆلىكىدە ھوشيارلىقنى ئۆستۈ-رۈپ، خاتىرجەملىك ئىچىدە خەۋپ - خەتەرنىمۇ ئويلاپ، خەۋپنى بىخ ھالىتىدە يوقاتقاندىلا، سالامەت بولۇپ ئۆزۈن ئۆمۈر كۆرگىلى بولىدىغانلىقىنى سەمىمىزگە سالىدۇ.

قانداق قىلغاندا كۆزگە ئاق چۈشۈشنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ؟

ئۇلترا بىنەپشە نۇردىن ساقلىنىش لازىم. تەجرىبىلەر شۇنى ئىسپاتلىدىكى، قۇياش نۇرىدا ئۇلترا بىنەپشە نۇر بولۇپ، كۆزگە ئاق چۈشۈشنىڭ مۇھىم سەۋەبلىرىدىن بىرى بولۇپ، شۇڭا قۇياش نۇرىدا مەشغۇلات قىلغاندا ياكى قارلىق دالىدا يۈرگەندە رەڭلىك كۆزەينەك ياكى قۇياش كۆزەينىكى تاقىۋېلىش كېرەك.

سۇسىزلىنىشنىڭ ئالدىنى ئېلىش لازىم. قۇسۇش، ئىچ سۈرۈش، كۆپ تەرلەش، سۇ ئىچىپ ياتماسلىق، سىرتقا چىققاندا سۇ ئىچمەسلىك سەۋەبىدىن ئادەم بەدىنىدىكى سۇ كۆپ مىقداردا خورايدۇ. ئەگەر ۋاقتىدا سۇ تولۇقلىمىغاندا، ئادەم بەدىنىدە سۇسىزلىنىش ئەھۋالى كۆرۈلىدۇ. سۇسىزلانغاندا بەدەندىكى ماددا ئالمىشىش قالايمىقانلىشىپ، كۆز گۆھىرىگە زىيان يېتىدۇ — دە، كۆزگە ئاق چۈشۈشكە سەۋەب بولىدۇ. كۆزگە ئاق چۈشكەن بىمارلار سۇسىزلانغاندا كېسەلى ئېغىرلىشىپ كېتىدۇ. بۇنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۈچۈن، قايناق سۇنى كۆپ ئىچىپ بېرىش، سىرتقا چىققاندا سۇ ئېلىۋېلىش، كەچتە سويۇق -

سەلەك تاماق يېيىشنى ئادەتكە ئايلاندۇرۇش كېرەك. بۇن-
داق قىلغاندا سەمرىپ كېتىشنىڭ ھەم كۆزگە ئاق چۈ-
شۈشنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ. تەركىبىدە ۋىتامىن C
مول بولغان يېمەكلىكلەرنى كۆپ يەپ بېرىش لازىم. ۋىتا-
مىن C نىڭ كۆزگە بولغان رولى ئىنتايىن مۇھىم. ياشانغان-
لارنىڭ يېمەكلىك قۇرۇلمىسى ئۆزگىرىشچان، ئوزۇقلۇق-
نى قوبۇل قىلىشى ۋە مېتابولىزم ئىقتىدارى چېكىنگەن
بولغاچقا، كۆز گۆھىرىدىكى ۋىتامىن C نىڭ مىقدارى
كۆرۈنەرلىك تۆۋەنلەپ كېتىدۇ. ۋاقىتنىڭ ئۇزىرىشىغا ئە-
گىشىپ كۆز گۆھىرىنىڭ شەكلى ئۆزگىرىپ كۆزگە ئاق
چۈشۈشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن كۆزگە
ئاق چۈشكەن بىمارلار تەركىبىدە ۋىتامىن C مول بولغان
يېمەكلىكلەرنى، مەسىلەن، مېۋە - چېۋىلەردىن ئۈزۈم،
شاپتۇل، بۆلجۈرگەن، ئاپېلسىن، ماندارىن،
قوغۇن - تاۋۇز قاتارلىقلارنى، كۆكتاتلاردىن كاللەكبە-
سەي، چېچەكسەي، پەمىدۇر، قىزىلمۇچ، كۆكمۇچ، تاتلىقياڭيۇ قاتارلىقلارنى كۆپ يەپ بېرىشى كېرەك. ئۇندىن
باشقا كۆزگە ئاق چۈشكەن بىمارلار ۋاقتىدا داۋالىنىشتىن
سىرت، كۆتۈنۈشكە ئالاھىدە دىققەت قىلىشى، ئارتۇقچە
غەم قىلىش ۋە چۈشكۈنلىشىشتىن ساقلىنىشى، قاننىڭ
ئايلىنىشىنى نورماللاشتۇرۇپ، كېسەللىككە قارشى تۇ-
رۇش ئىقتىدارىنى ئاشۇرۇشى، كۆزنىڭ ھەددىدىن ئارتۇق
چارچاپ كېتىشىدىن ساقلىنىشى لازىم.

ئادەم ئون يىلدا بىر ئۆزگىرىدۇ

بەدەندىكى ئۆزگىرىشلەر ئادەتتە كۆرۈنەرلىك ھالەتتە بولمايدۇ. لېكىن ئون يىلنى بىرلىك قىلىپ سېلىشتۇرىدىغان بولساق، كۆرۈنەرلىك ئۆزگىرىشلەرنىڭ بولىدىغانلىقىنى كۆرۈۋالالايمىز.

30 ياش: بۇ چاغدا ئادەمنىڭ بويى ئۆسۈشتىن توختاپ، بەدەن ساغلام بولىدۇ. لېكىن چېكىدە ئىنچىكە قورۇقلار كۆرۈلۈشكە باشلايدۇ. ئاڭلاش ئىقتىدارى تۆۋەنلەيدۇ. قېرىش ئالامەتلىرى پەيدا بولۇشقا باشلايدۇ.

40 ياش: بوي سەل ـ پەل پاكارلايدۇ. ھەر بىر تۈك خالتىسى ئىككى مىكرومېتىر ئىنچىكىلەيدۇ. كۈچ ـ قۇۋۋەت ئىلگىرىكىگە يەتمەيدۇ. بەدەن زىلۋالىقىنى يوقىتىشقا باشلايدۇ.

50 ياش: كۆزنىڭ كۆرۈش قۇۋۋىتى ئاجىزلاشقا باشلايدۇ. يېقىن ئەتراپتىكى نەرسىلەرنى كۆرۈش تېخىمۇ شۇنداق بولىدۇ. ئاۋاز C توندىن E تونغا چۈشۈپ قالىدۇ. تىرناقنىڭ ئۆسۈشى ئاستىلايدۇ. بەل ئايلانمىسى ئەڭ قوپال سەۋىيىگە يېتىدۇ.

60 ياش: ئادەمنىڭ بويى ئىككى سانتىمېتىر پاكار-

لايدۇ. رەڭ پەرق ئېتىش ئىقتىدارى تۆۋەنلەيدۇ. تەمنى تولۇق تېتىيالمايدۇ. ئۆپكىنىڭ سىغىمچانلىقى 30 يىل ئىلگىرىكىگە قارىغاندا يېرىم باراۋەر ئازىيىدۇ.

70 ياش: يۈرەك ھەر قېتىم سىقىپ چىقىرىدىغان قان ئىلگىرىكىدىن ئازىيىدۇ. ئاڭلاش ئىقتىدارى تېخىمۇ ناچارلىشىدۇ. كۆرۈش قۇۋۋىتى تېخىمۇ ئاجىزلىشىدۇ.

ياشانغانلار قاشتېشى تاقىسا ياخشى

قاشتېشى ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكىدە يۈرەككە خۇشلۇق يەتكۈزۈش، روھنى ئۇرغۇتۇش مەقسىتىدە ئىشلىتىلىدىغان مەدەن تۈرىگە تەۋە بولۇپ، تەبىئىتى قۇرۇق سوغۇق. خىمىيىلىك ئانالىز قىلىنىشىچە، قاشتېشىنىڭ تەركىبىدە سىنىك، ماگنىي، مىس، سېلېن قاتارلىق بەدەنگە پايدىلىق ئون خىلغا يېقىن مىكرو ئېلېمېنتلار بولۇپ، ئۇ بەدەن ئەزالىرى بىلەن رېزونانىس پەيدا قىلىپ، ئىچكى ئەزالارنىڭ خىزمىتىنى ماسلاشتۇرۇپ سالامەتلىككە پايدا قىلىدۇ. بەزى قاشتېشىلىرىنىڭ فىزىكىلىق خۇسۇسىيىتى غەلىتە بولۇپ، كۈندۈزى نۇر قوبۇل قىلىپ، كېچىسى نۇر چاچىدۇ. ئەگەر نۇر توچكىسى پەللىلەرگە چۈشسە، پەللىلەرنى غىدىقلاپ، ئەزالاردىكى توسالغۇلارنى ئېچىپ، مۇئەييەن داۋالاش ۋە ساقلىنىش رولىنى ئوينايدۇ. قاشتېشى بىلەزۈك تاقاپ يۈرسە، كۆنلەرنىڭ ئۆزىرىشى بىلەن ياشانغانلاردىكى غۇۋا كۆرۈش ئىللىتىنى يوقىتىپلا قالماي، قۇۋۋەت جۇغلاپ، زېھىننى پەرۋىش قىلىدۇ. بويۇنغا قاشتېشى ئېسىپ يۈرسە، قان ئايلىنىشنى راۋانلاشتۇرۇپ، بويۇن مۇسكۇلىنىڭ بوشاپ ساڭگىلىشىنى كې-

چىكتۇرىدۇ. بويۇن ئۇزاق مۇددەت جىددىي ھالەتتە تۇ-
رۇشتىن پەيدا بولغان تۇرلۇك سوزۇلما كېسەللىكلەرگىمۇ
شىپا بولىدۇ.

مېڭىنى قېرىتمىغىلى بولامدۇ

چوڭ مېڭە ئىنسانلارنىڭ ئېڭى، ھېسسىياتى ۋە ئەخلاقى قاتارلىق ھەر خىل روھىي پائالىيەتلىرىنى بەلگىلەيدۇ. چوڭ مېڭىمۇ باشقا ئەزالارغا ئوخشاش، ياشنىڭ چوڭىيىشىغا ئەگىشىپ، ئۇنىڭ خىزمەت ئىقتىدارى بارا - بارا چېكىنىدۇ. شۇڭا، چوڭ مېڭىنى قوغداش، چوڭ مېڭە خىزمىتىنىڭ چېكىنىشىنى كېچىكتۈرۈش ياشانغانلار ساقلىنىشى ساقلاش خىزمىتىدىكى مۇھىم ۋەزىپە.

1. مېڭىنى ئوزۇقلاندۇرۇشقا دىققەت قىلىش: چوڭ مېڭىنىڭ كۈندىلىك ئېھتىياجى ئۈچۈن كېتىدىغان گلۇكوزا پۈتۈن بەدەنگە ئېھتىياجلىق بولغان گلۇكوزا ئومۇمىي مىقدارىنىڭ 20% نى ئىگىلەيدۇ. گلۇكوزا بەدەندە ئاساسلىق ئۈچ ۋاق تاماقتىن تولۇقلىنىدۇ. بەدەندىكى قان شېكىرىنىڭ مىقدارى بەك تۆۋەن بولسا، چوڭ مېڭىنىڭ ئىقتىدارى قالايمىقانلىشىشى ھەتتا ئادەم ھوشىنى يوقىتىپ قويۇشى مۇمكىن. ئۇنىڭدىن سىرت مېڭىنى ساغلاملاشتۇرۇش ئۈچۈن، زۆرۈر ئامىنو كىسلاتالىرى ۋە سېفالىنلارنى تولۇقلاش كېرەك. مەسىلەن: شاپتۇل، مور، چىلان، ئالىقات، ھايۋانات جىگىرى، سۈت قاتارلىقلارنى كۆپ

ئىستېمال قىلىش كېرەك.

2. مېڭىنى مۇۋاپىق ئىشلىتىش: تەتقىقاتلاردىن ئىسپاتلىنىشىچە، مېڭە قانچە ئىشلەتمىگەنسېرى، شۇنچە ئاسان چېكىنىدىكەن. ئەگەر مېڭىنى دائىم ئىشلىتىپ تۇرغاندا، مېڭە ھۈجەيرىلىرىنىڭ قېرىش سۈرئىتى روشەن ئاستىلايدىكەن. نورمال ئەھۋالدا مېڭە ھۈجەيرىلىرىنىڭ پەقەت 30% ى خىزمەت قىلىدىكەن. شۇڭا، بىز ئاڭلىق ھالدا تۆۋەندىكى بىر قانچە جەھەتلەردىن مۇۋاپىق مېڭە ئىشلىتىشنى بىلىشىمىز كېرەك.

1) يېڭى بىلىملەرنى ئۆگىنىشكە ئالاھىدە ئېتىبار بېرىش. مەسىلەن: ياشانغانلار مەكتىپىدە ئوقۇش، نەزەر دائىرىسىنى كېڭەيتىش، ھەر كۈنى بىرەر شېئىر ـ قوشاق يادلاش، كلاسسىك ئەسەرلەرنى ئوقۇش ۋە چەت ئەل تىلى ئۆگىنىش قاتارلىقلار.

2) دائىم گېزىت ـ ژۇرنال ۋە رومان ئوقۇپ بەرسە، مېڭە ئۆتكۈر ۋە ئوچۇق تۇرىدۇ.

3) قەلەم بىلەن كۆپ ھەپىلىشىپ، ئىلمىي ماقالە ۋە كۈندىلىك خاتىرە يېزىش. يېزىقچىلىق مېڭىنى چېنىقتۇرىدۇ. چۈنكى، يېزىقچىلىقتا ماتېرىيال ئاختۇرۇش، تېما بېكىتىش، جۈملە ئورۇنلاشتۇرۇش، ئەسەرنى قانداق باشلاش، قانداق ئاخىرلاشتۇرۇش، سۆزلەرنى قانداق ئىشلىتىش دېگەندەك مەسىلىلەر ئۈستىدە ئويلىنىدۇ. بىر پارچە ئەسەرنى پۈتتۈرۈش جەريانىدا چوڭ مېڭە بىر قېتىم

ئومۇمىيۈزلۈك چېنىقىدۇ.

4) ئارىلىشىش دائىرىسىنى كېڭەيتىپ، باشقىلار بىلەن كۆپ سىردىشىش لازىم. بەزى ئادەملەر پېنسىيىگە چىققاندىن كېيىن بېشىنى ئىچىگە تىقىۋېلىپ، ئىجتىمائىي پائالىيەتلەرگە قاتناشمايدۇ. بۇ ئۆزىنىڭ قېرىپ ئاجىزلىشىشىنى تېزلىتىشلا خالاس. بۇنىڭ ئەكسىچە باشقىلار بىلەن كۆپ سىرداشقاندا، يېڭى ئۇچۇرلاردىن خەۋەر تېپىپلا قالماستىن، ئۆزىنىڭ بۇ ئۇچۇرلارغا بولغان كۆزقارىشىنى بايان قىلالايدۇ. بۇ چوڭ مېڭىنى پائالىيەتكە قاتناشتۇرغانلىق بولۇپ، مېڭە چېنىقىدۇ شۇنداقلا مېڭە ئىقتىدارى ئۆسىدۇ.

5) ئىش - ھەرىكەتلەردە چاققان بولۇش لازىم. ئادەمنىڭ ھەر خىل ھەرىكەت پائالىيەتلىرى چوڭ مېڭىنىڭ قوماندانلىقىدا بولىدۇ. ئەكسىچە قول - پۇت ھەرىكەتلىرى چوڭ مېڭە نېرۋا پائالىيەتلىرىگە تەسىر قىلىدۇ.

بۇلاردىن سىرت، چاچ تاراش، چېكە، بەيخۇي پەللىسى، فېڭچىشۆ پەللىسى قاتارلىقلارنى ئۇۋۇلاش ئارقىلىقمۇ مېڭىنى ساغلاملاشتۇرغىلى بولىدۇ.

سالامەتلىكنى ياخشىلاش چارىلىرى

1. ئىسسىق سۇ بىلەن سوغۇق سۇنى ئالماشتۇرۇپ يۇيۇنغاندا، قان ئايلىنىشنى ئىلگىرى سۈرگىلى بولىدۇ. يەنى ئىككى مىنۇت ئىسسىق سۇدا يۇيۇنۇپ، يەنە ئوخشاش ۋاقىت ئىچىدە سوغۇق سۇدا يۇيۇنسا بولىدۇ.

2. لۆڭگىگە مۇز پارچىسىنى ئوراپ يۈزگە يېرىم مىنۇت قويسا بولىدۇ.

3. يۈز - كۆز مۇسكۇللىرىنىڭ ھەرىكىتىنى كۈچەيتىش ئۈچۈن، ئالدى بىلەن بۇرۇننىڭ ئۇچىغا قاراپ، ئاندىن يىراققا تىكىلىپ قاراش كېرەك.

4. ئوڭدا يېتىپ، باشنى بىر تەرەپكە قارىتىپ، باش تېرىسىنى ئۇۋۇلاپ بەرسە، باشنىڭ قان ئايلىنىشىنى ياخشىلاپ، چاچنى تېخىمۇ ساغلاملاشتۇرىدۇ.

5. كۈندە 15 مىنۇت سەيلە قىلىپ بەرسە، يۈرەكنىڭ ئىقتىدارىنى كۈچەيتكىلى بولىدۇ.

6. بويۇن ھەرىكىتى ئىشلەش. بويۇن ھەرىكىتىنى ئىشلەشتە، ئالدى بىلەن ئېڭەكنى كۆكرەككە تىرەپ، بويۇن - مۈرە مۇسكۇلىنى چىڭىتىپ ئاندىن بوشاشتۇرۇش لازىم. كېيىن بويۇن ئوڭ - سولغا 10 ~ 15 قېتىم

ئىگىلدۈرۈلىدۇ. كۈچىگەندە ھەرىكەت سىلىق بولۇشى كې-
رەك.

7. قول بارماقلىرىنىڭ كۈچىنى ئاشۇرۇش ئۈچۈن، ئىككى قولدا تېنىس توپنى تۇتۇپ، 10 ~ 12 قېتىمغىچە قىسىش كېرەك.

8. ئىككى قولنى باشتىن ئېگىز كۆتۈرۈش ھەرىكە-
تىنى ئون قېتىم ئىشلەپ بەرسە، مۈرىنىڭ بوغۇم ۋە مۇسكۇللىرىنى بوشاشتۇرغىلى بولىدۇ.

9. نېرۋىلارنى بوشىتىش ئىنتايىن مۇھىم، شۇڭا كۈندە ئەڭ بولمىغاندا 10 ~ 25 مىنۇت مۈزىكا ئاڭلاپ بېرىش كېرەك.

روھىي جەھەتتىن قېرىماسلىقنىڭ ئامالى

1. ئوزۇقلۇقنى ياخشىلاش: ئىنسانلارنىڭ روھىي پائالىيىتى ماددا ئالمىشىش بىلەن زىچ مۇناسىۋەتلىك. ماددا ئالمىشىش ئۈچۈن ئوزۇقلۇق بولۇشى شەرت، شۇڭا روھىي جەھەتتىن قېرىشنىڭ ئالدىنى ئېلىشتىمۇ ئوزۇقلۇق ياخشى بولۇشى كېرەك.

2. چېنىقىش: ئادەمنىڭ روھىي پائالىيىتىدە فىزىئولوگىيىلىك پائالىيەت ئاساس قىلىنىدۇ. شۇڭا، ياشانغانلارنىڭ روھىي جەھەتتىن قېرىشىنى كېچىكتۈرۈش ئۈچۈن، بەدەن چېنىقتۇرۇش ئىنتايىن زۆرۈر.

3. تۇرمۇش رىتىمى: بىر ئادەمنىڭ تۇرمۇشى قانچە رەتلىك بولسا، ئۇنىڭ چوڭ مېڭە پائالىيىتىمۇ شۇنچە رىتىملىك بولىدۇ. بىز روھىي جەھەتتىن قېرىمايمىز دەيدىكەنمىز، تۇرمۇش رىتىمىغا دىققەت قىلىشىمىز كېرەك.

4. ھەر خىل ھەۋەسلەر: ھەۋەس بىر خىل روھىي ئوزۇق ۋە ھوزۇرلىنىش. كىشىلەر بىر ياكى بىرقانچە ئىشقا پۈتۈن زېھنى بىلەن ھەۋەس قىلسا، غەم - قايغۇ ۋە زېرىكىشلەرنى ئۇنتۇپلا قالماستىن، ئۆزىنى تېتىك ھەم خۇشال ھېس قىلىدۇ شۇنداقلا ئارام ئېلىشنى ئۇيقۇدىن

ئەھمىيەتلىك بىلىدۇ.

5. مېڭە ئىشلىتىشتىن قورقماسلىق: تېببىي تەتقىقاتلارنىڭ ئىسپاتلىشىچە، ياشانغانلارنىڭ روھىي جەھەتتىن قېرىشى بالىلىق دەۋرىدىكى مېڭە پائالىيىتى بىلەن زىچ مۇناسىۋەتلىك بولىدىكەن. ئەگەر ياشلىق چېغىڭىزدا مېڭىڭىزنى قانچە ئىشلەتسىڭىز شۇنچە تېتىكلىشىسىز؛ ئەگەر سىز ياشىنىپ قالغان بولسىڭىز، ھازىردىن باشلاپ ئىجتىمائىي پائالىيەتلەرگە قاتنىشىپ، ياشانغانلار مەكتىپىدە ئوقۇپ، كۆچ ماغدۇرىڭىزنىڭ يېتىشىچە خىزمەت قىلىشىڭىز كېرەك.

6. ئۆزىڭىزدىن ياش ئادەملەر بىلەن بېرىش - كېلىش قىلىپ، ئۇلار بىلەن كۆپ بىللە بولسىڭىز، ئۇلاردىن بەزى يېڭىلىقلارنى قوبۇل قىلىپ، روھىي جەھەتتىن قېرىشنى كېچىكتۈرۈشكە پايدىسى بولىدۇ.

7. قېرىلىققا تەن بەرمەسلىك: قېرىلىققا تەن بېرىش روھىي جەھەتتىن قېرىشنىڭ ئەڭ چوڭ دۈشمىنى. ئەگەر سىز قېرىغان تەقدىردىمۇ، قېرىلىققا تەن بەرمەي ياشاشنى بىلسىڭىز، ئۇنداقتا سىز 80 ياشتىن ئۆتكەن تەقدىردىمۇ، ئۆزىڭىزنى ياش ھېس قىلىسىز.

8. مۇھتاج ماسلىششىش: شۈكۈر قىلغانلار ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرىدۇ. مەيلى كىم بولۇشىدىن قەتئىينەزەر، كۆڭۈلسىزلىكلەرگە يولۇققاندا، كۆكسى - قارنىنى كەڭ تۇتۇپ، شۈكۈر قانائەت قىلالىسىلا، تېنى ساغلام بولىدۇ.

9. ئۆزىنى ئاسراش: ئۆز بەدىنىنىڭ ئەمەلىي ئەھۋا-
لىنى بەش قولدەك بىلىش، قەرەللىك بەدەن تەكشۈرتۈپ
تۇرۇش شۇنداقلا دوختۇرنىڭ تاپشۇرۇقى بويىچە دورا ئى-
چىش كېرەك.

10. ساقلىق ساقلاش ئىشلىرىغا دىققەت قىلىش:
كېسەللىك ئادەملەرنىڭ روھىغا قاتتىق تەسىر قىلىدۇ.
بولۇپمۇ سوزۇلما خاراكتېرلىك كېسەلى بارلار تېخىمۇ
دىققەت قىلىشى كېرەك.

ياشانغانلار ئۇچۇن مەسلىھەت

ياشانغانلارنىڭ كۆپىنچىسى ئۇمىدۋار، روھلۇق بولـ-سىمۇ، يەنە بەزىلىرى روھسىز، ئۇمىدسىز بولۇپ، ئۆز سالامەتلىكىنى ئاسراشقا دىققەت قىلمايدۇ. ئادەملەرنىڭ روھى پائالىيىتىدە فىزىئولوگىيىلىك پائالىيەت ئاساس قىلىنىدۇ. شۇڭا، ياشانغانلار روھىي جەھەتتىن قېرىشنى كېچىكتۈرۈش، ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرۈش ئۈچۈن، تۆۋەندىكى بىرقانچە تۈرلۈك مەسلىھەتكە ئەھمىيەت بېرىشى ۋە ئۆتى كۈندىلىك ھەرىكەت مىزانى قىلىشى زۆرۈر.

1. ئوزۇقلۇقنى ياخشىلاپ، قۇۋۋەتلىك ئوزۇقلىـ-نىشقا ئەھمىيەت بېرىپ، مېڭىنىڭ ساغلاملىقىنى ئاشۇ-رۇشقا دىققەت قىلىش لازىم.

2. ئاسان ھەزىم بولىدىغان، سىڭىشلىك، قۇۋۋەتنى بار غىزالارنى ئىستېمال قىلىپ، ھەرگىز تاماق تاللىماس-لىق، ئۈچ ۋاق غىزانى ئۆز ۋاقتىدا يېيىشكە ئەھمىيەت بېرىش لازىم.

3. «ھەرىكەتتە — بەرىكەت» دېگەندەك مۇۋاپىق بەـ-دەن چېنىقتۇرۇشقا ئەھمىيەت بېرىش، ئۆز تەبىئىتىگە ماس ھالدا يەڭگىل تەنھەرىكەت قىلىپ تۇرۇش لازىم.

4. تۇرمۇشنى رەتكە سېلىپ، تەرتىپلىك تۇرمۇش ئادىتىنى يېتىلدۈرۈشكە ئەھمىيەت بېرىش كېرەك.

5. ھەر خىل ئۆزى قىزىقىدىغان نەرسىلەرگە ھەۋەس قىلىپ ئۇنىڭ بىلەن شۇغۇللىنىش پايدىلىق.

6. دائىم مېڭە ئىشلىتىش، بۇنىڭ ئۈچۈن ھەر خىل كىتابلارنى كۆرۈش، تىل ئۆگىنىش، تەتقىقات، يېزىقچىلىق بىلەن شۇغۇللىنىشقا ئادەتلىنىش لازىم.

7. ئارىلىشىش دائىرىسىنى كېڭەيتىپ باشقىلار بىلەن كۆپ سىردىشىش بولۇپمۇ ياشلار بىلەن ھەمسۆھبەتتە بولۇپ تۇرۇشى ئۆزى ئۈچۈن پايدىلىق.

8. يېڭى بىلىملەردىن خەۋەردار بولۇشقا ئەھمىيەت بېرىش، شۇنىڭ بىلەن بىرگە كلاسسىك كىتابلاردىن بەھرە ئېلىش كېرەك.

9. قېرىغانغا تەن بەرمەي، ئۆزىنى ھەر ۋاقىت ئازادە، تېتىك، ساغلام ۋە روھلۇق تۇتۇش روھىي ساغلاملىققا پايدىلىق، شۇڭا ھەر ۋاقىت غەم ئەندىشە، روھىي ئازابتىن يىراق تۇرۇش لازىم.

10. ھەر ئىشتا شۇكۇر قانائەتچان بولۇش، يەنى ھەرقانداق كۆڭۈلسىزلىك ۋە مەغلۇبىيەتكە ئۇچرىغاندا كۆڭلى ـ كۆكسىنى كەڭ تۇتۇپ، تۇرمۇشتىكى ئادەتتىكى ئۇششاق ئىشلارغا باش قاتۇرماسلىق، قايغۇرماسلىق لازىم.

11. ئۆزىنى ئاسراشقا ئەھمىيەت بېرىپ ۋاقتى ـ

قەرەلىدە ئۆز بەدىنىنى تەكشۈرتۈپ تۇرۇش پايدىلىق.

12. ھەر خىل ساقلىقنى ساقلاش بىلىملىرىدىن خە-ۋەردار بولۇپ، ئۆز ساغلاملىقىنى ئاسراشقا ئەھمىيەت بې-رىش لازىم.

13. مېڭە ـ نېرۋىنى ئارام ئالدۇرۇشقا ئەھمىيەت بېرىش، يەنى ۋاقتىدا ئۇخلاش، سەھەر تۇرۇش، چارچى-غاندا دەرھال ئارام ئېلىش، يېقىملىق مۇزىكىلارنى ئاڭ-لاش ياشانغانلار ئۇچۇن پايدىلىق.

14. گۈزەل، مەنزىرىلىك جايلارنى سەيلە قىلىش. مەنزىرىلىك جايلار، باغچىلار، سۇ بويلىرى ۋە گۈل ـ گىياھلىق جايلاردا ئاستا قەدەمدە يۇرۇپ ھاۋالىنىش پايدى-لىق.

15. مەدەنىي كۆڭۈل ئېچىشقا ئەھمىيەت بېرىش، يەنى بوش ۋاقىتتا بىليارت، شاھمات، دامكا، قارتا، پەي توپ قاتارلىقلارنى ئويناش سالامەتلىككە پايدىلىق.

16. ئىچى تارلىق، ھەسەتخورلۇقتىن، كىبىر ـ تەمەننادىن يىراق بولۇپ، سەۋدائى ۋە خاپىغان (يۈرەك رىتىمسىزلىق) كېسەللىكىدىن ساقلىنىشقا دىققەت قىلىش لازىم.

17. كېسەل بولغان ھامان جاھىللىق قىلماي كېسەل-نى تەكشۈرتۈپ، ۋاقتىدا داۋالىنىشقا ئەھمىيەت بېرىش لازىم.

18. كېسەل بولمىغاندا قارىسىغىلا دورا ئىستېمال

قىلماسلىق، ئامال بار دوختۇرنىڭ مەسلىھەتى بويىچە دورا ئىشلىتىش لازىم.

دېمەك، ياشانغانلار يۇقىرىقى بىرنەچچە نۇقتىغا ئەھمىيەت بەرگەندىلا، ھەر ۋاقىت روھىي جەھەتتىن ساغلام بولۇپلا قالماي، يەنە جىسمانىي جەھەتلەردىمۇ ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرۈشكە پايدىلىق.

ياشانغانـلار سوزۇلما خـاراكتېرلىك ئىچ سۈرۈشتىن ئېهتىيات قىلىشى كېرەك

60 ياشتىن ھالقىغان بىر بىمارنىڭ يېقىنقى يىللار-دىن بېرى پات ـ پات ئىچى سۈرىدىغان بولۇپ قالغان، ئائىلە ئىقتىسادىنىڭ يار بەرمەسلىكى سەۋەبىدىن دوختۇرغا كۆرۈنۈپ داۋالىنىشقا قۇدرىتى يەتمەي، ئۆيدە بەزى دورىلا-رنى ئىچىپ يـۈرگـەن، يېقىنـدىن بېـرى سالامـەتلىكى كۈندىن ـ كۈنگە ئاجىزلاپ كەتكەنلىكتىن، يېزا دوختۇر-خانىسىغا بېرىپ تەكشۈرتكەن، تەكشۈرۈش نەتىجىسىدە، تۈز ئۈچەي راكىنىڭ ئاخىرقى باسقۇچىغا بېرىپ قالغانلىقى ئېنىقلىنىپ، ئوپېراتسىيىنىڭ ئەڭ ياخشى پۇرسىتىنى قولدىن بېرىپ قويغان.

ئىچ سۈرۈشنى پەيدا قىلىدىغان ئۆسمىلەر ئىچىدە بوغماق ئۈچەي راكى بىلەن تۈز ئۈچەي راكى كۆپ ئۇچراي-دۇ. دەسلەپكى دەۋردە كۆپىنچە ئالاھىدە روشەن ئىپادىلە-رى بولمىغاچقا، دىئاگنوز قويماق تەس. بۇ خىل كېسەل-لىكتە بىمار يىرىڭلىق، قان ئارىلاش تەرەت قىلىدۇ، تەرەت قېتىم سانى ۋە قورۇق ئىنجىق كۆپىيىدۇ، ئىچ سۈرۈش بىلەن قەۋزىيەت ئالمىشىپ تۇرىدۇ، قورساقنىڭ

سول تەرەپ تۆۋەن قىسمى ئاغرىيدۇ ياكى باسقاندا ئاغرى-دۇ. ئۆسمە چوڭايغانسېرى قەۋزىيەت ئېغىرلىشىدۇ ياكى چوڭ تەرەت ئىنچىكىلەپ كېتىدۇ (ئۆسمىنىڭ بېسىشىدىن بولىدۇ) . ئەگەر يۇقىرىقى ئالامەتلەر كۆرۈلۈپ، تەرەتتە قان كۆرۈلسە ياكى چوڭ تەرەت يوشۇرۇن قان تەجرىبىسى مۇسبەت بولسا، بوغماق ئۈچەي، تۈز ئۈچەي راكىنىڭ ئېھتىمالى يۇقىرى بولىدۇ. شۇڭا، ئوتتۇرا ياش ۋە ياشان-غان كىشىلەر سوزۇلما خاراكتېرلىك ئىچ سۈرۈشكە ھەر-گىز سەل قارىماسلىقى، ۋاقتىدا دوختۇرغا كۆرۈنۈپ، تەپسىلىي، ئومۇميۈزلۈك تەكشۈرتۈپ، ۋاقتىدا ئۈنۈملۈك داۋالىنىشى كېرەك.

ياشانغانلار روھىي بويۇنتۇرۇقتىن خالىي بولۇشى كېرەك

ياشانغانلاردا بولىدىغان روھىي بويۇنتۇرۇقنىڭ ئالامەتلىرىدىن ئادەتتە بىئارام بولۇش، ئەندىشە قىلىش، ئېزىلەڭگۈلۈك ۋە غېرىبسىنىشلار كۆپ ئۇچرايدۇ.

بىئارام بولۇش ياشانغانلاردا ئەڭ كۆپ ئۇچرايدىغان كەيپىيات بۇزۇلۇشنىڭ ئىپادىلىنىشى بولۇپ، كۆپىنچە بىر قىسىم ئۇششاق - چۈششەك ئىشلار، مۇرەككەپ سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن پەيدا بولىدۇ، بۇنىڭدا ئىچى پۇشۇپ ئوي - پىكرى قالايمىقانلىشىش ۋە روھىي كەيپىياتى بۇزۇلۇش ئەھۋاللىرى كۆرۈلىدۇ. دۆلىتىمىز بىر قىسىم ئۆلكە، شەھەرلەردىكى ياشانغانلارنى پسىخىكىلىق تەكشۈرۈپ، ياشانغانلاردا بىئارام بولۇشنى پەيدا قىلىدىغان ئاساسلىق سەۋەبنىڭ كىشىلىك توقۇنۇش (ئائىلىدىكى زىددىيەت، مەھەللىلەردىكى تالاش - تارتىش)، كېسەللىك ۋە ئىقتىساد مەسىلىسى ئىكەنلىكىنى جەزملەشتۈرگەن. ئۇنىڭدىن باشقا، بەزى ياشانغانلار پىنسىيىگە چىققاندىن كېيىن، تۇرمۇش ئادەتلىرىدە تاسادىپىي ئۆزگىرىشلەر بولغانلىقتىن، بۇنىڭغا دەسلەپتە كۆنەلمەي، ئۆيدە

خۇددى ھېچ ئىش يوقتەك، بىكار قالغاندەك تۇيۇلۇپ، زېرىكىش ھېس قىلىدۇ. بۇنىڭدىن خالىي بولۇشنىڭ ئىككى خىل ئۇسۇلى بار، بىرى ئۆز ئارا چۈشىنىشنى ۋە ھـۆرمەتـلەشـنى كـۈچەيتـىش، بـۇ، ياشانغان ئەر ـ ئاياللار ئوتتۇرىسىدىكى چۈشىنىشنى ۋە بىر ـ بىرىگە يول قويۇشنى، يەنى پەرزەنتلىرى ئوتتۇرىسىدىكى ئۆزئارا چۈشىنىش ۋە پىكىر ئالماشتۇرۇشنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ؛ ئاتا بالىنىڭ قىززىقىشىغا ھەددىدىن زىيادە ئارىلىشىۋالماسلىقى (بولۇپمۇ كېلىن توغرىسىدىكى گەپلەرنى قىلىشتا ئالاھىدە دىققەت قىلىشى، چۈنكى ناھايىتى ئاسانلا زىددىيەت كېلىپ چىقىدۇ)؛ باللار ئاتا ـ ئانىنى ھۆرمەتلەپ كۆيۈنىشى كېرەك، شۇنداق بولغاندىلا، ئائىلە ئىناقلىق ۋە خۇشاللىققا چۆمىدۇ. ئەگەر يۇقىرىقى ئۇسۇل بولمىسا، ئىككىنچى خىل ئۇسۇلنى ئويلىشىشقا بولىدۇ. يەنى ئامال بولسا زېرىككەن مۇھىتنى تاشلاپ، باشقا جايلارغا بېرىپ بىر مەزگىل تۇرۇپ كەلسىمۇ ياخشى. بۇنداق قىلغاندا، ناچار كەيپىياتلار پەسىيىپ، كۆڭلى ئېچىلىپ، زېرىكىش يوقايدۇ. روھىي جەھەتتىمۇ خاتىرجەملىك پەيدا بولىدۇ، بىئاراملىنىش بىر خىل ناچار كەيپىيات بولۇپ، ئۇ روھىي ھالەتنى قالايمىقانلاشتۇرۇپ، ئۇيقۇغا تەسىر كۆرسىتىدۇ، بۇ سالامەتلىككە ناھايىتى زىيانلىق. ياشانغانلاردا بىئاراملىنىش ئەھۋاللىرى كۆرۈلسە، سەۋەبىنى ئېنىقلاپ، بىئاراملىنىشقا قارشى تۇرۇش تەدبىرلىرىنى تېپىپ چىقىپ،

ئۇنىڭدىن خالىي بولۇش؛ زوۇرۇر تېپىلسا پسىخولوگلارنى مەسلىھەت بېرىشكە تەكلىپ قىلسا بولىدۇ.

ئەندىشە قىلىش، بۇمۇ ياشانغانلاردا بولىدىغان بىر خىل ناچار كەيپىيات، بۇنىڭدا ئۆزىنىڭ يېقىن ئادىمىنىڭ ياكى ئۆزىنىڭ بىخەتەرلىكى، تەقدىرى، ئىستىقبالى جەھەتلەردە ھەددىدىن زىيادە غەم قىلىپ جىددىيلىشىدۇ ۋە ئەندىشە قىلىپ خاتىرجەم بولالمايدۇ. مەسىلەن: قىش كېلىپ قالدى، كۆمۈرنى تېخى سېتىۋالمىدۇق دەپ ئەنسىرەش؛ گاز تۈگەپ قالاي دېدى، تاماق ئېتىۋاتقان چاغدا تۈگەپ قالسا قانداق قىلارمەن؟ ئىشتىن چۈشىدىغان مەزگىلدە بالىسى كەلمىسە، ماشىنا ھادىسىسىگە ئۇچراپ قالمىغىدى دېگەندەك بىر قاتار ئىشلارنى ئويلاپ، دائىم دەككە ـ دۈككىدە يۈرۈپ خاتىرجەم بولالماسلىق، بۇنىڭدىن خالىي بولۇش ئۈچۈن، ھەممە ئىشنى ئالدىن ئورۇنلاشتۇرۇپ، ھەممە ئىش جايىدا، پۇختا بولدى دەپ قارىسا، بۇ خىل خاتىرجەمسىزلىكنى يېنىكلەتكىلى ۋە يوقاتقىلى بولىدۇ.

ئەندىشە قىلىش بەزىدە بىر قەدەر ئېغىرراق بولىدۇ، بۇنىڭدا بىمار تۈگىمەس ئەندىشىدە قېلىپ، كۈن بويى خاتىرجەم بولالمايدۇ، ئىچى تىتىلداپ كېچىمۇ ـ كۈندۈز ئۇيقۇسى كەلمەيدۇ ياكى تەستە ئۇخلايدۇ. خۇددى بالا ـ قازا كېلىدىغاندەك غەمدىلا يۈرىدۇ. بەزىدە يەنە كۆڭلى پەرىشان بولۇش، ھاسىراش، تەرلەش، دېمى سىقىلىش،

قولى تىترەشتەك بەدەن ئالامەتلىرى قوشۇلۇپ كېلىدۇ. بۇ ۋاقىتتا، ئەڭ ياخشىسى دوختۇرغا كۆرۈنۈپ، داۋالىنىش كېرەك.

خامۇشلۇق چوڭلاردا كۆپ كۆرۈلىدۇ. بۇ تۇرمۇشتىكى ئىشلار تەسىر قىلىشتىن ياكى روھىي ئۇزۇقلۇق كەملىكتىن پەيدا بولىدىغان بىر خىل يامان كەيپىياتتىن ئىبارەت. مەسىلەن: جۆرىسىدىن ئايرىلىش، پېنسىيىگە چىقىش، ئىقتىسادىي كىرىم ئازىيىش ياكى بولماسلىق، تۇرمۇشتا قارانچۇقى بولماسلىق قاتارلىق سەۋەبلەردىن بولىدۇ. بۇنىڭ ئىچىدە جۆرىسىدىن ئايرىلىش تۇرمۇشتىكى ئەڭ ئېغىر ئىش. بەزى ياشانغان كىشىلەر جۆرىسى ئۆلگەندىن كېيىن يالغۇزلۇق ھېس قىلىپ، خامۇشلىنىدۇ، ھەتتا ئۈمىدسىزلىنىدۇ، بۇ خىل كۆز قاراشلار ئۇلارنىڭ سالامەتلىكىگە ئېغىر تەسىر كۆرسىتىدۇ. بۇنىڭدىن خالىي بولۇش ئۈچۈن، پەقەت روھنى كۆتۈرۈپ، ئامالنىڭ بېرىچە ھەل قىلىشقا تېگىشلىك مەسىلىلەرنى ھەل قىلىش، يۈز بەرگەن ئىشلارغا ئاستا - ئاستا كۆنۈۋېلىش، مىجەزنىڭ تەڭپۇڭلۇقىنى ساقلاشتەك ئۇسۇللارنى قوللانغاندا، ئاندىن ئۆز ئۆزىنى ئاسرىغىلى بولىدۇ شۇنداقلا ياشانغانلار پائالىيەت مەركىزىگە بېرىپ، بەزى پائالىيەتلەرگە قاتنىشىپ، بىر قىسىم يېڭى بىلىملەرنى ئۆگىنىپ، ئۆزىدە قىزىقىش پەيدا قىلىش لازىم. مۇشۇنداق قىلغاندا، ياشانغانلارنىڭ تۇرمۇشىدا تولۇپ تاشقان ھېس - تۇيغۇ پەيدا

قىلىپ، ئۇلارنىڭ ئەستە تۇتۇش ئىقتىدارى ۋە ئەقلىي ئىقتىدارىنى ساقلاپ، قېرىلىقتىكى روھىي ھالىتىنى ياخشىلىغىلى، تۇرمۇش ساپاسىنى ئۆستۈرۈپ، روھىي ساغلاملىقىنى ساقلىغىلى بولىدۇ.

روھىي بويۇنتۇرۇق كىشىلەرنىڭ روھىي ھالىتىگە شۇنداقلا ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرۈشىگە تەسىر كۆرسىتىدىغان كۈشەندە. شۇڭا، ياشانغانلار رېئاللىققا ئەھمىيەت بېرىپ، ئۆزىنىڭ ئاجىزلىقلىرىنى يېڭىپ، روھىي بويۇنتۇرۇقتىن خالىي بولغاندىلا، ئۆمرىنىڭ ئاخىرقى دەۋرلىرىنى خۇشال ـ خورام ئۆتكۈزەلەيدۇ.

ياشانغانلاردىكى باش ئاغرىقنىڭ سەۋەبلىرى

باش ئاغرىقى كۆز چانىقىدىن چوققا قىسمىغىچە بولغان دائىرە ئىچىدىكى ئاغرىشنى كۆرسىتىدۇ. ياشانغانلار بىلەن ياشلاردا كۆپ كۆرۈلىدىغان باش ئاغرىشنىڭ تۈرلىرى ئوخشاش بولمايدۇ. ياشلاردا قان تومۇر مەنبەلىك باشنىڭ يېرىمى ئاغرىش بىر قەدەر كۆپ كۆرۈلىدۇ، ئەمما ياشانغانلاردا كۆپ كۆرۈلىدىغان باش ئاغرىش تۆۋەندىكىچە بولىدۇ:

1. يۇقىرى قان بېسىم سەۋەبلىك باش ئاغرىش: بۇنىڭدا دائىم باشنىڭ گەجگە قىسمى ۋە پېشانە قىسمى ئاغرىيدۇ، باشنى تۆۋەن قىلغاندا ياكى نەپەسنى توختىتىپ كۈچىگەندە، باشنىڭ ئاغرىشى ئېغىرلىشىدۇ.

2. بويۇن ئومۇرتقا كېسەللىكىدىن كېلىپ چىققان باش ئاغرىش: كۆپىنچە باشنىڭ گەجگە قىسمى ۋە گەجگە ئاستى قىسمى تارتىشىپ ئاغرىيدۇ، بەزىدە سانجىلغاندەك ياكى تېلىپ ئاغرىيدۇ. باش ئاغرىشتىن باشقا يەنە شۇ تەرەپ بىلەك ئاغرىيدۇ ۋە ئۇيۇشىدۇ.

3. بويۇن ئارتېرىيە ياللۇغىدىن كېلىپ چىققىدىغان

باش ئاغرىش: باش تېرىسى يۇزە قەۋىتى، بويۇن قىسمى، كۆز چانىقى ئەتراپى كۈچلۈك تەۋرىنىش خاراكتېرىدە توختىماي ئاغرىيدۇ، بويۇن ئارتېرىيىسى قاتتىقلىشىپ باسقاندا ئاغرىيدۇ ھەمدە قىزىش، چارچاش ۋە نېرۋا سىستېمىسى توسقۇنلۇققا ئۇچراش ئالامەتلىرى قوشۇلۇپ كېلىدۇ.

4. مېڭە سەكتىسىدىن كېلىپ چىققان باش ئاغرىش: مېڭە سەكتىسى شەكىللىنىشتىن بۇرۇن ياكى كېيىن باش ئاغرىيدۇ، ئەمما ناھايىتى تېز لىكتە نېرۋا سىستېمىسىنىڭ كېسەللىك ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ. مەسىلەن: مۇچىلەر ماغدۇرسىزلىنىش، ئۇيۇشۇش، بويۇن قاتتىقلىشىش، يالىدۇرۇش قاتارلىقلار.

5. مېڭە ئۆسمىسىدىن كېلىپ چىققان باش ئاغرىش: باشلىنىشىدا ئادەتتە ئارىلاپ تېلىپ ئاغرىيدۇ، كېيىن داۋاملىق ئاغرىيدۇ. يۆتەلگەندە، چۈشكۈرگەندە ھەمدە نەپەس ئالماي كۈچىگەندە باش ئاغرىقى ئېغىرلىشىدۇ. شۇنداقلا ياندۇرۇش ۋە ئۆزىگە مۇناسىپ ھالدىكى نېرۋا، روھىي كېسەللىك ئالامەتلىرى قوشۇلۇپ كېلىدۇ.

ئۇنىڭدىن باشقا يەنە ياشانغانلاردا ئۈچلۈك نېرۋىنىڭ بىرىنچى شېخى، گەجگە نېرۋىسى ئاغرىشتىن ۋە نۇر سۇندۇرۇش توغرا بولماسلىق، چىكە، ئىڭەك بوغۇم كېسەللىكى، ئۆپكە فۇنكسىيىسى تولۇق بولماسلىق قاتارلىق سەۋەبلەردىن باش ئاغرىيدۇ.

مۇنداقچە ئېلىپ ئېيتقاندا، ياشانغانلاردىكى باش ئاغ-
رىشنىڭ سەۋەبى ناھايىتى كۆپ بولىدۇ، ئەمما مېڭە ئۆس-
مىسىنىڭ پەيدا بولۇش نىسبىتى يەنىلا ئاز بولىدۇ. ياشان-
غانلار بېشى ئاغرىغاندا ئەڭ ياخشىسى سەۋەبىنى ئېنىقلاپ
سەۋەبىگە قارىتا بىر تەرەپ قىلىش، ئەگەر قىسقا ۋاقىت
ئىچىدە سەۋەبىنى ئېنىقلىغىلى بولمىسا ھەرگىز جىددىي-
لەشمەي سالامەتلىكنى ئاسراش پائالىيەتلىرى ۋە ئىجتىما-
ئىي پائالىيەتلەرگە مۇۋاپىق قاتنىشىش لازىم. ئەگەر ئۇش-
تۇمتۇت باش ئاغرىش، ياندۇرۇش ياكى باش ئاغرىش
بىلەن يۇت - قول ماغدۇرسىزلىنىش، نەرسىلەر قوش
كۆرۈنۈش ئەھۋاللىرى قوشۇلۇپ كەلسە دەرھال دوختۇر-
خانىغا بېرىپ تەكشۈرتۈش لازىم.

تۆز ۋە ياشانغانلارنىڭ ئەقلىي قابىلىيىتى

دوختۇرلار 56 ~ 85 ياشقىچە بولغان 20 نەپەر ياشانغانلارنى تاللاپ، ئىككى گۇرۇپپىغا بۆلۈپ، ئىككى يىل كۆزەتكەن. 1 ـ گۇرۇپپىدىكى ھەر بىر ئادەم ھەر كۈنى 12g تۇز ئىستېمال قىلغان. 2 ـ گۇرۇپپىدىكى ھەر بىر ئادەم ھەر كۈنى پەقەت 1g تۇز ئىستېمال قىلغان.

نەتىجىدە تۇزنى بىر قەدەر كۆپ ئىستېمال قىلغان ياشانغانلارنىڭ چوڭ مېڭىسىنىڭ ئۇچۇرلارنى بىر تەرەپ قىلىش ئىقتىدارى بىر قەدەر كۈچلۈك بولۇپ، زېھنىنى يىغالىغان. قىسقا مۇددەتلىك ئەستە تۇتۇش ئىقتىدارى بىر قەدەر ياخشى بولغان. 2 ـ گۇرۇپپىدىكى تۇزنى بىر قەدەر ئاز ئىستېمال قىلغان ياشانغانلارنىڭ بۇنىڭ ئەكسىچە بولـغان ھەمدە تۇزنىڭ مىقدارىنى ئاشۇرغاندىن كېيىن، يۇقىـرىدا ئوتتۇرىغا قويۇلغان ھەر خىل ئىقتىدارلارنىڭ ھەممىـسى ياخشىلىنىپ كەتكەن.

شۇڭا دوختۇرلار تۇزنى بەك ئاز ئىستېمال قىلىش ـ ياشانغانلارنىڭ چوڭ مېڭە ئىقتىدارىغا تەسىر كۆرسىتىدۇ ـ دېگەن يەكۈننى چىقاردى. بۇنىڭدىن باشقا،

دوختۇرلارنىڭ كۆرسىتىشىچە، تۇزنىڭ قوبۇل قىلىنىشى ئاز بولغاندا، يۇقىرى قان بېسىم بىمارلىرىنىڭمۇ پەقەت 40% ~ 35 نىڭ قان بېسىمى تۆۋەنلەيدىكەن، ئادەتتىكى كىشىلەرنىڭ 20% نىڭ قان بېسىمى تۆۋەنلەيدىكەن. شۇ-ڭا دوختۇرلار تۇزنى ئاز ئىستېمال قىلىشنى ئومۇميۈزلۈك تەشەببۇس قىلمايدۇ.

ياشانغانلار مىجەزىدىكى غەلىتىلىككە توغرا قاراش كېرەك

قېيىن ئانا بىلەن كېلىن، قېيىن ئاتا بىلەن كۈيئو- غۇل ھەتتا ياشانغان ئاتا - ئانىلار بىلەن قۇرامىغا يەتكەن پەرزەنتلەر ئوتتۇرىسىدا زىددىيەت بولۇپ قېلىشتىن ساق- لانماق تەس. بۇنىڭ سەۋەبى ناھايىتى مۇرەككەپ، لېكىن بۇ خىل زىددىيەتنىڭ شەكىللىنىشىنى ئاددىيلا قىلىپ، ياش ئەۋلادلارنىڭ ۋاپاسىزلىقى دەپ، ئۇلارغا دۆڭگەپ قو- يۇشقا بولمايدۇ. بۇ بىر قىسىم ياشانغانلارنىڭ مىجەزىدىكى غەلىتە ئۆزگىرىشتىن ئىبارەت. بۇ چاغدا ئائىلىنىڭ ئى- ناقلىقىنى ساقلاش ئۈچۈن، ياشانغانلارنىڭ مىجەزىدىكى غەلىتىلىكلەرگە توغرا مۇئامىلە قىلىش كېرەك. بۇ يەردە ئېيتىلىۋاتقان مىجەزىدىكى غەلىتىلىك، ئاساسلىقى بەزى كىشىلەر قېرىلىق دەۋرىگە قەدەم قويغاندىن كېيىن، تەد- رىجى كۆرۈلىدى.

بەزى كىشىلەر تولىمۇ غەلىتە بولىدۇ. ئۇلار ئۆيدىن سىرتقا چىقمايدۇ. دوست تۇتمايدۇ. كۈن بويى بىكار يۈرىدۇ ۋە ھېچنېمىنى خالىمايدۇ. ئۇنىڭ ئۈستىگە ئۇلار ناھايىتى گۇمانخور بولۇپ، ھەمىشە ئۆزىنىڭ ئائىلىسىدە-

كىلەردىن گۇمانلىنىدۇ. يەنە بەزى ياشانغانلار ئوڭايلا باشـ
قىلارنىڭ چىشىغا تېگىپ قويىدۇ. ئۇلار ئاچچىقلىنىپ
دائىم باشقىلار بىلەن جىدەللىشىدۇ ھەتتا تىللىشىپ، ئۇـ
رۇشۇپ كېتىدۇ.

بەزى ياشانغانلار ياش ۋاقتىدا ئەخلاقسىز بولىدۇ.
لېكىن ئۇلار ياشانغاندىن كېيىنمۇ پەسكەشلىك قىلىش
ياكى گۆدەك قىزلارغا باسقۇنچىلىق قىلىش، ئۇدۇل كەلـ
گەن نەرسىنى ئوغۇرلاش قاتارلىق جىنايى قىلمىشلارنى
سادىر قىلىدۇ. بەزى كىشىلەر بۇ قېرىلىقنىڭ بىر خىل
ئالامىتى دەپ قارىسا، يەنە بەزى كىشىلەر ئۇلار قانۇنىي
جاۋابكارلىقنى ئۈستىگە ئېلىشى كېرەك دەپ قارايدۇ.

يەنە بىر قىسىم ياشانغانلار ياش ۋاقتىدا ناھايىتى
نورمال بولۇپ، بېشىدىن نۇرغۇن ئوڭۇشسىزلىقلارنى ئۆتـ
كۈزگەن بولىدۇ. مەسىلەن: بالىلىق ۋاقتىدا ئائىلىسى
ھادىسىگە ئۇچراش، ياش ۋاقتىدا جەمئىيەتتە ناھەقچىلىققا
ئۇچراش، قېـرىغانـدىكـى يالغۇزلـۇق ۋە تۇرمۇشنىڭ
ئىسسىق ـ سوغۇقلۇقى قاتارلىقلار. ئۇلارنىڭ يېشىنىڭ
چوڭىيىشىغا ئەگىشىپ، مىجەزىمۇ تەدرىجى غەلىتىلىشىـ
دۇ. بەزى كىشىلەر بەك پىششىق بولۇپ قالىدۇ. بەزى
كىشىلەر ھەممىدىن نارازى بولۇپ يۈرىدۇ. بەزى كىشىلەر
پۇرسەتنى قولدىن بەرمەي، ئويۇن ـ تاماشا قىلىپ يۈرىـ
دۇ. يەنە بەزى كىشىلەر غەمكىن بولۇپ قالىدۇ. قىسقىـ
سى، ياشانغانلارنىڭ مىجەزىدىكى غەلىتىلىك بىر خىل

ئالاھىدە بولغان پىسخىك كېسەللىك بولۇپ، ئائىلە تاۋا-
باتلىرى ۋە پەرزەنتلەر بۇنى توغرا چۈشىنىشى ھەمدە ئۇلار-
نىڭ ھالىغا يېتىشى ۋە ئۇلارنى بېقىشى لازىم. بۇ ئائىلە
ئىناقلىقىنى ساقلاشتا ئىنتايىن ئەھمىيەتلىك.

ياشانغانلار تۇرمۇشىدىكى خاتا خاھىشلار

ئەتقىقاتلاردىن بايقىلىشىچە، ياشانغانلار تۇرمۇشىدا تۆۋەندىكىدەك تۆت چوڭ خاتا خاھىش مەۋجۇت ئىكەن.

1. يىغىپ - توپلاشقا ئىتىۋار بېرىپ، ئىستېمال قىلىشقا كۆزى قىيماسلىق: بۇنىڭ ئاساسى سەۋەبى: ① ئەنئەنىۋى ئىستېمال قىلىش تەسىرىدىن بولغان؛ ② مال باھاسىنىڭ ئۆرلەپ، چىقىم كىرىمدىن ئېشىپ كېتىشتىن ئەندىشە قىلغان. بولۇپمۇ خىزمەتتىن ئايرىلىپ دەم ئېلىشقا، چىققان پېشقەدەملەر ئىچىدىكى كىرىمى ئازلار، ئامالىنىڭ يوقىدىن تېجەشلىك بىلەن كۈن ئۆتكۈزۈپ جۇغلانمىنى كۆپەيتىشكە تىرىشقان.

2. باللىرىغا ئىتىبار بېرىپ، ئۆزىگە سەل قاراش: ياشانغانلار ئاساسى جەھەتتىن باللىرىغا كۆيىنىدۇ، تېخىمۇ مۇھىمى شۇكى، بەزى پەرزەنتلەر ئاتا - ئانىسىغا بەكمۇ يۆلىنىۋېلىپ « ئۆينى قۇرۇقداپ قويغۇچى » بولىۋالغان. ئاتا - ئانا بولغۇچىلار قېرىغان ۋاقتتا يېتىمسىراپ قېلىشتىن قورققان. شۇڭا ئامالىنىڭ يوقىدىن چىشىنى چىشلەپ كۈن ئۆتكۈزگەن. بەزى پەرزەنتلەر ئاتا - ئانىسىنىڭ ئۆيىنى «تاللا بازىرى» قىلىۋالغان. ئۆيى،

خىزمىتى بـار تۇرۇقـلۇقمـۇ يـەنـىـلا ئاتا ـ ئانىسىنىڭ-
كىدە تاماق يېگەن، نەرسىسىنى ئالغان ۋە سورىغان، يەنە
بىر جەھەتتىن ئۆي ـ ئوچاقلىق بولمىغان پەرزەنتلىرى
تېخىمۇ ئۇلارغا يۈك بولۇپ قالغان. ياشانغانلار پەرزەنتلىد-
رىنىڭ توي ـ تۆكۈنلىرىنى ئۆتكۈزۈش ئۈچۈن، يەنىلا
غورىگۇل تۇرمۇش كەچۈرۈشكە رازى ئىكەن.
3. كۆڭۈل ئېچىشقا ئېتىبار بېرىپ، سالامەتلىكىگە
سەل قاراش: بەزى ياشانغانلار كۈن بويى « ماجاڭ »،
« قارتا ئويناش » بىلەن بولۇپ كېتىدىكەن. بەزىلەر ھەتتا
قورسىقىنى ۋە دەم ئېلىشنىمۇ ئۇنتۇپ، سالامەتلىكىگە
ئېغىر زىيان يەتكۈزىدىكەن.
4. خۇراپاتلىققا ئىشىنىپ، ئىلىم ـ پەنگە سەل
قاراش: بەزى ياشانغانلار ئۆزىنىڭ خۇدانىڭ دەرگاھىغا
يېقىنلىشىپ قالغانلىقىنى چوڭقۇر ھېس قىلىپ، ھەممىد-
نى خۇداغا، تەقدىرگە باغلاپ قويغان. ئۇنىڭ ئۈستىگە
بەزى ھادىسىلەر ئۇلارنىڭ كۆزىگە سىغماي، روھى چۈشۈپ
كۈننى كەچ قىلالماي يۈرىدىغان بولۇپ قالغان.

سۈيدۈك ئاجرىتىش سىستېمىسى يۇقۇملىنىشىنىڭ نىسبىتىمۇ ياشنىڭ چوڭىيىشىغا ئەگىشىپ ئېشىپ بارىدۇ. مەسىلەن، 65 ياشتىن بۇرۇن %3 بولسا، 65 ياشتىن كېيىن %20 كە يېتىدۇ. شۇڭا ئۆتكۈر، سوزۇلما خاراكتېرلىك بۆرەك جامى بۆرەك ياللۇغى ياشانغانلاردا كۆپ ئۇچرايدىغان بۆرەك ئىقتىدارى زەئىپلىشىشنىڭ سەۋەبلىرىدۇر.

3. بۆرەك ئۇيۇللىشىش كېسەللىكى: ئۆتكۈر، سوزۇلما خاراكتېرلىك ئارىلىق ماددىلىق بۆرەك ياللۇغى، دىئابىتلىق بۆرەك كېسىلى، كۆپ خالتىلىق بۆرەك، بۆرەككە تاش چۈشۈش، بۆرەك ئۆسمىسى قاتارلىقلارنىڭ ھەممىسى ياشانغانلاردا بۆرەك ئىقتىدارى زەئىپلىشىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

4. دورا مەنبەلىك بۆرەك زەخىملىنىش: يېقىنقى يىللاردىن بېرى مۇتەخەسسىسلەر تەخمىنەن %25 ئۆتكۈر، سوزۇلما خاراكتېرلىك بۆرەك ئىقتىدارى زەئىپلىشىشنى، بۆرەكنىڭ دورىدىن زەھەرلەنگەنلىكىدىن كېلىپ چىققان دەپ دوكلات قىلغان.

بۆرەكنىڭ زەخىملىنىشىنى پەيدا قىلىدىغان دورىلاردىن ئاساسلىق ئامىنو گلىكوزىد، ئانتىبىئوتىكلار (مەسىلەن، گېنتامىتسىن، كانامىتسىن، ستربپتومىتسىن، پولىمكسىن، ئامفورترىتسىن B قاتارلىقلار)، سولفانىلامىدلار ۋە ئاغرىق توختاتقۇچى دورىلاردىن ئىبارەت.

ياشانغانلار بۆرىكىنى قانداق ئاسرىشى كېرەك

ياشنىڭ چوڭىيىشىغا ئەگىشىپ كىشىلەرنىڭ بۆرەك ئىقتىدارى تەدرىجىي ئاجىزلايدۇ. مۇبادا بۆرەك كېسەلىگە گىرىپتار بولسا ياكى قىزىش، يۇقۇملىنىشتەك باشقا ئالامەتلەر كۆرۈلسە، بۆرەك ئىقتىدارى زەئىپلىشىپ، سۈيدۇكتىن زەھەرلىنىپ ئۆلۈپ كېتىدۇ. شۇڭا ياشانغانلار بۆرەك ئىقتىدارى زەئىپلىشىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئىنتايىن مۇھىم.

بۆرەك ئىقتىدارى زەئىپلىشىشىنىڭ سەۋەبلىرى تۆۋەندىكىچە:

1. ئارتېرىيە قېتىش: ياشانغانلارنىڭ بۆرەك ئارتېرىيىلىرى ۋە بۆرەكتىكى ئوتتۇراھال كىچىك ئارتېرىيىلەر ياشنىڭ چوڭىيىشىغا ئەگىشىپ تەدرىجىي قېتىشقا باشلايدۇ. بۇنىڭ بىلەن قان تومۇرلار ئوخشىمىغان دەرىجىدە توسۇلۇپ، قاننىڭ ئېقىشى تەسىرگە ئۇچراپ، بۆرەككە قان يېتىشمەي بۆرەك ئىقتىدارى زەئىپلىشىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

2. سۈيدۈك ئاجرىتىش سىستېمىسى يۇقۇملىنىش:

5. بۆرەكنى زەھەرلەيدىغان ماددىلار: بۇ ئاساسلىق تەركىبىدە يود بولغان سايىلاندۇرۇپ رەسىمگە ئېلىش دورىسى ۋە بىئوتوكسىن مەسىلەن، بېلىق ئۆتى زەھىرى، يىلان زەھىرى، ھەسەل ھەرىسى زەھىرى قاتارلىقلار ياشانغانلارنىڭ بۆرەك ئىقتىدارىنى زەئىپلەشتۈرىدۇ. يۇقىرىدىكىلەرنى ئومۇملاشتۇرغاندا، ياشانغانلار بۆرىكىنى ياخشى ئاسرىشى، يۇقىرىقى كېسەل سەۋەبلىرىگە ئاساسەن بۆرەك زەئىپلىشىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىشى كېرەك. بۇنىڭ ئۈچۈن تۆۋەندىكى نەچچە نۇقتىغا دىققەت قىلىش كېرەك.

1. سۇ ئىچىش ئادىتىنى يېتىلدۈرۈش. ئەتىگەندە ئورنىدىن تۇرۇپ 1 ~ 2 ئىستاكان سۇ ئىچكەندە قان قويۇلۇشنىڭ ئالدىنى ئېلىپلا قالماستىن يەنە ئىچكى ئەزالارنى تازىلاپ، كېرەكسىز ماددىلارنىڭ چىقىپ كېتىشىگە پايدىلىق شارائىت يارىتىپ، بۆرەك كېسەللىكلىرى پەيدا بولۇشنى ئازايتىش رولىنى ئوينايدۇ. ئادەتتە ھەر كۈنى ئىچىدىغان سۇنىڭ مىقدارىنى 1500ml ئەتراپىدا ساقلاش لازىم.

2. قورۇمىلار ھەددىدىن زىيادە تۇزلۇق بولماسلىق: تۇزنى كۆپ ئىستېمال قىلغاندا بۆرەك كىچىك ئارتېرىيەلىرى قېتىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. شۇڭا ياشانغانلار ھەر كۈنى 5g تۇز ئىستېمال قىلسا مۇۋاپىق بولىدۇ.

3. تۆۋەن ئاقسىللىق يېمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلىش. ئاقسىل، ماددا ئالمىشىش ھاسىلاتلىرى ئاساسلىق

بۆرەك ئارقىلىق سىرتقا چىقىرىلىدۇ. كۆپ ئىستېمال قىلغاندا بۆرەكنىڭ يۈكىنى ئېغىرلاشتۇرىدۇ. مەسىلەن: بۆرەك ئىقتىدارى تولۇق بولمىغۇچىلار ھەر كۈنى ھەر كىلوگرام ئېغىرلىقىغا 1g ئاقسىل ئىستېمال قىلسا مۇۋاپىق بولىدۇ.

4. يۇقۇملىنىشنى ئۆز ۋاقتىدا تىزگىنلەش: ياشانغانلارنىڭ سۈيدۈك يولى يۇقۇملانغاندا كۆپىنچە تىپىك ئالامەتلەر كۆرۈلمەيدۇ. بىراق ئالامەتسىز باكتېرىيىلىك سۈيدۈك ۋە يىرىڭلىق سۈيدۈك پەيدا بولىدۇ. شۇڭا، يۇقۇملىنىشنى بايقىغاندا ئەستايىدىللىق بىلەن داۋالىتىش كېرەك. ئۇنىدىن باشقا سالامەتلىك تەكشۈرتكەندە ئېغىز بوشلۇقىنى تەكشۈرتۈشنى ئۇنتۇپ قالماسلىق لازىم. چۈنكى بادام بەز ياللۇغى، چىش چىرىش، يۇقىرى نەپەسلىنىش يوللىرى ياللۇغلىنىش ۋە تېرە يۇقۇملىنىشلارنىڭ ھەممىسى بۆرەك ياللۇغىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

5. بۆرەكنى زەھەرلەيدىغان دورىلارنى ئىمكانقەدەر ئىشلەتمەسلىك ياكى ناھايىتى ئاز ئىشلىتىش: كېسەلگە گىرىپتار بولغاندا دوختۇرنىڭ يوليورۇقى بويىچە دورا ئىشلىتىش كېرەك.

6. سوغۇقتىن ۋە نەملىكتىن ساقلىنىش: سوغۇق ۋە نەملىك ئاسانلا نەپەسلىنىش يولى يۇقۇملىنىشنى ۋە بوغۇم ياللۇغىنى پەيدا قىلىش بىلەن بىللە بۆرەك ياللۇغىنىڭ كېلىپ چىقىشىغا سەۋەبچى بولىدۇ. شۇنداقلا بۆرەك-

نىڭ قان بىلەن تەمىنلىنىشىگە تەسىر كۆرسىتىدۇ.

7. يۇقىرى قان بېسىم كېسىلىنى ئۇنۇملۇك تىز-گىنلەپ، يۈرەك كېسەللىكىنى داۋالاشنى ئەستايىدىل دا-ۋاملاشتۇرۇش، بولۇپمۇ ئوتتۇرا ۋە ئاخىرقى دەۋردىكى بۆرىكى زەئىپلەشكەن كېسەللەر شارائىت يار بەرسە قاننى تازىلاش ئۇسۇلىنى قوللىنىش، شارائىت بولمىسا قائىدى-لىك داۋالاش ئۇسۇلىنى داۋاملاشتۇرۇش كېرەك.

ياشانغانلاردىكى دۆتلۇك كېسىلىنى داۋالايدىغان دورىلار

ستاتىستىكا قىلىنىشىچە، مەملىكىتىمىزدە ياشانغان-لار دۆتلۇك كېسىلىگە گىرىپتار بولغانلار تەخمىنەن ئون مىليوندىن ئاشىدىكەن. دۇنيادىكى ھەرقايسى دۆلەتلەرنىڭ ھەر يىلى ياشانغانلاردىكى دۆتلۇك كېسىلىنى داۋالاشقا ئىشلىتىدىغان دورا ئۈستىدە ئىزدىنىشكە سەرپ قىلىدىغان پۇلى يۈز مىليون دوللارغا يېتىدۇ. نۆۋەتتە ئۈنۈملۈك دەپ ئېتىراپ قىلىنغانلىرى تۆۋەندىكىچە:

1. نىمودىپىن (尼莫地平): ياپونىيە، ئامېرىكا ئالىملىرى نىمودىپىننىڭ ئەستە قالدۇرۇشنى ياخشىلاشتا ئاتسېرمىدپىررولىئون (脑复康) غا قارىغاندا 60 ھەسسە كۈچلۈك ئىكەنلىكىنى ئېتىراپ قىلغان. ياشانغانلاردىكى دۆتلۇك كېسىلىگە دۇچار بولغانلاردىن قان تومۇر خاراك-تېرلىك دۆتلۇك ۋە ئارتېرىيە قېتىش خاراكتېرلىك ئەق-لىي قابىلىيەت چېكىنىش كېسەللىرى، مەزكۇر دورىنى ئىشلەتسە، مېڭىنى سەگەكلەشتۈرۈپ، ئۆيقۇچانلىقنى كۆ-رۈنەرلىك يېنىكلىتىدۇ.

2. يابەن (雅伴): بۇ بىر خىل يېڭى تىپتىكى

مېڭىسىنىڭ ماددا ئالماشتۇرۇشىنى ۋە روھىي ئالامەتنى ياخشىلىغۇچى دورا بولۇپ، ئۇ مېڭىدىكى ئېنېرگىيىنىڭ ئۆزگىرىشى ۋە غىدىقلىنىشىنىڭ يەتكۈزۈلۈشىنى ئىلگىرى سۈرىدۇ. مېڭە قان تومۇر تاسادىپىيلىرىنىڭ ئاسارىتى بولغان نېرۋا ۋە روھىي ھالەت ئالامەتلىرىنى ياخشىلاش نىسبىتى 90% ~ 60 كە يېتىدۇ.

3. دۇكېشى (都可喜): مېڭە ئارتېرىيىسىدىكى ئوكسىگېننى كۆپەيتىپ، مېڭە نېرۋىسىدىكى ئوكسىگېن-نىڭ ئالمىشىشىنى يۇقىرى كۆتۈرۈپ، قان يېتىشمىگەن ھۈجەيرىلەرنىڭ ئىقتىدارىنى ئەسلىگە كەلتۈرىدۇ. يېقىنقى يىللاردىن بۇيان چەت ئەللەردە ياشانغانلاردىكى دۆتلۈك ۋە ئەقلىي قابىلىيەتنىڭ چېكىنىشى قاتارلىقلارغا كەڭ - كۆ-لەمدە ئىشلىتىلمەكتە.

4. ھېيدېرگىن (喜得镇): 80 - يىللارنىڭ ئاخى-رىدا دۇنيا بويىچە ياشانغانلاردىكى دۆتلۈكنى داۋالاشتىكى ئۈنۈملۈك دورا قاتارىدا ئىشلىتىلگەن. ئاساسلىقى نېرۋا ھۈجەيرىلىرىنىڭ ئالمىشىشى ۋە نېرۋىنىڭ يەتكۈزۈش ئىق-تىدارىنى كۈچەيتىپ، چېكىنىپ كەتكەن مېڭىنىڭ ئالمى-شىش ئىقتىدارىنى جانلاندۇرىدۇ. بۇ يېنىك، ئوتتۇرا تىپ-تىكى كېسەللەرگە مۇۋاپىق كېلىدۇ، دەسلەپكى دەۋرلىك كېسەللەرگە تېخىمۇ ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ.

5. سېرمىئون (尼麦角林): دوپامىننىڭ ئالمىشى-شىنى ئىلگىرى سۈرۈپ، نېرۋىنىڭ ئۆتكۈزۈشچانلىقىنى

ئۇنۇملۇك غىدىقلاپ، روھىي ھالەت ۋە كەيپىياتىنىڭ نور-مالسىزلىقىنى ياخشىلايدۇ. ئۆگىنىش ۋە ئەستە قالدۇ-رۇش ئىقتىدارىنى ئاشۇرۇپ، ياشانغانلارنىڭ تۇرمۇشى ۋە ياشاش ئىقتىدارىنى ئۆستۈرىدۇ.

6. شي ناۋمەي ـ 30 (适脑脉—30): مېڭە توقۇل-مىلىرىنىڭ ئوكسىگېندىن پايدىلىنىش ئىقتىدارىنى ۋە نېرۋا ھۈجەيرىلىرىنىڭ ماددا ئالماشتۇرۇشىنى ئەسلىگە كەلتۈرىدۇ، مېڭىدىكى قان ئېقىمىنىڭ مىقدارىنى تەڭشەپ ۋە مېڭە قان تومۇرلىرىنى كېڭەيتىپ، بىۋاسىتە مېڭىگە كىرىدۇ. بۇ دورىنىڭ ياشانغانلاردىكى قان تومۇر خاراك-تېرلىك دۆتلۈككە ئۈنۈم بېرىش نىسبىتى 85% دىن ئا-شىدۇ.

7. ئاتسېرامىدپىررولىئون: چوڭ مېڭە پوستلاق ماددىسىغا بىۋاسىتە تەسىر قىلىپ، ئۆگىنىش ئىقتىدارىنى ئىلگىرى سۈرىدۇ شۇنداقلا ئەستە قالدۇرۇش ئىقتىدارىغا توسقۇنلۇق قىلىشنى كېچىكتۈرىدۇ. ئەگەر ۋالىئۇم (安定)، ئوكسازېپام (去甲安定) قاتارلىق دورىلار بىلەن قوشۇپ ئىشلەتسە، 1 ~ 2 ھەپتىدىن كېيىن، يېنىك، ئوتتۇرا دەرىجىدىكى دۆتلۈكنىڭ ئالامەتلىرى ياخ-شىلىنىدۇ.

يۇقىرىدىكى دورىلارنىڭ زەھەرلىك ۋە ئەكس تەسىرى ئاز، بىخەتەرلىكى يۇقىرى بولۇشتەك ئالاھىدىلىكلىرى بار. لېكىن دورىنى ئىشلەتكەندە دوختۇرنىڭ كۆرسەتمىسى

بويىچە كېسەللىك ئەھۋالىغا ئاساسلىنىپ ۋە كېسەل تۈرىگە قاراپ، مىقدارى ۋە داۋالاش كۈرسىنى مۇۋاپىق تاللاش كېرەك. قالايمىقان ئىشلىتىشكە بولمايدۇ.

ئۆمرىڭىز ئۇزۇن بولسۇن دېسىڭىز

ھازىر ئىقتىسادى تۇرمۇشنىڭ ۋە پەن تەرەققىياتىنىڭ
يۇقىرى كۆتۈرۈلۈشىگە ئەگىشىپ، ئوزۇقلۇق ۋە ۋىتامىن
يېتىشمەسلىكتىن بولىدىغان كېسەللىكلەر ۋە تۈرلۈك يۇ-
قۇملۇق كېسەللىكلەر سەۋەبىدىن ئۆلۈپ كېتىدىغانلار رو-
شەن ئازايدى ۋە داۋاملىق ئازايماقتا. لېكىن ئۆتكۈر يۈرەك
مۇسكۇل تىقىلمىسى، مېڭىگە قان چۈشۈش، مېڭە تىقىل-
مىسى قاتارلىق كېسەللىك تۈپەيلى ئۆز ئەجىلىدىن بۇرۇن
ئۆلۈپ كېتىدىغانلار كۈنسېرى كۆپەيمەكتە. ھالبۇكى ئار-
تېرىيىنىڭ بوتقىسىمان قېتىشى يۇقىرىقى كېسەللىكلەر-
نىڭ يىلتىزى ھېسابلىنىدۇ. يۇقىرى قان بېسىم، دىئا-
بىت، قاندىكى ماي تەركىبىنىڭ ئۆرلىشى، سېمىزلىك
قاتارلىقلار ئارتېرىيىنىڭ بوتقىسىمان قېتىشىنى ئىلگىرى
سۈرىدىغان ئامىللاردۇر. ئۇنىڭ ئۈستىگە كۈنسېرى زاما-
نىۋىلىشىۋاتقان شەھەر تۇرمۇشى، ئەقلى ئەمگەك سىجىل-
لىقىنىڭ ئېشىپ جىسمانىي ئەمگەك سىجىللىقىنىڭ تۆۋەن-
لىشى، ھاراق - تاماكا ئىستېمالىنىڭ ئېشىشى، ھاۋانىڭ
بۇلغىنىشى قاتارلىق ئىجتىمائىي ھادىسىلەرمۇ يۇقىرىدا
كۆرسىتىلگەن كېسەللىكلەرنىڭ پەيدا بولۇشىنى ئىلگىرى

سۈرىدىغان ئامىللاردۇر. بۇلاردىن ساقلىنىش ئۈچۈن:
1. ھورۇنلۇقنى تاشلاڭ. كۆپ ساندىكى ئادەملەر ياشنىڭ چوڭىيىشىغا ئەگىشىپ ئوزۇقلىنىشقا ئەھمىيەت بېرىپ ھەرىكەت قىلىشنى خالىمايدىغان بولۇپ قالىدۇ. نەتىجىدە تەدرىجىي سەمرىيدۇ، سەمرىگەنسېرى ھورۇنلىشىدۇ. بەدەن ئېغىرلىقى نورمال ئۆلچەمدىن قانچە يۇقىرى بولسا يۈرەك، مېڭە قان - تومۇر كېسەللىكلىرىنىڭ پەيدا بولۇش خەۋپى شۇنچە زور بولىدۇ. بەدەن ئېغىرلىقىنىڭ ئېشىپ كېتىشىنى تىزگىنلەيدىغان ئەڭ ئۈنۈملۈك تەدبىر ھەرىكەتتۇر. ھەرىكەت - بەدەندىكى ئارتۇق ئوزۇقلۇقنى سەرپ قىلىدۇ. ئىچكى ئەزالار، بولۇپمۇ يۈرەك، مېڭە ۋە نېرۋا سىستېمىسىنىڭ خىزمەت ئىقتىدارىنى ئاشۇرۇپ، قان ئايلىنىشنى راۋانلاشتۇرۇپ، قان تومۇرلار ئىچىدە قان ئۇيۇشنىڭ ئالدىنى ئېلىپ، قان تەركىبىدىكى خولېستېرىن بىلەن قەنت مىقدارىنى تۆۋەنلىتىدۇ. نۇرغۇن كىشىلەر ئۆزىنىڭ سەمرىپ كېتىۋاتقانلىقىنى، قاندىكى ماي تەركىبلىرىنىڭ نورمال مىقداردىن ئۆرلەپ كەتكەنلىكىنى بىلىپ تۇرۇپمۇ دورا ئىشلىتىشكىلا تايىنىۋېلىپ، ھەرىكەت قىلىشقا ئۇنىمايدۇ. شۇنى سەمىگىزگە سېلىپ قويۇش كېرەككى ئەگەر بەدەن چېنىقتۇرمىسىڭىز نوقۇل دورىغا تايانغىنىڭىز ئەسقاتمايدۇ. ئەلۋەتتە چېنىقىشتىمۇ ھەر كىشىنىڭ ئۆيېكتىپ ئەھۋالىغا ئاساسلىنىش كېرەك. يۈرەك مۇسكۇل تىقىلمىسى ۋە مېڭە تىقىلمىسى

كېسەلگە گىرىپتار بولۇپ ياخشى بولغانلار ھەرىكەت قىلىشتا دوختۇرنىڭ مەسلىھەتىنى ئېلىشى كېرەك.

2. كەيپىياتىڭىزنى تەڭشەشنى ئۆگىنىۋېلىڭ. روھى جىددىيلىك بەدەننىڭ جىددىيلىشىشىنى، سىمپاتىك نېرۋا سىستېمىسىنىڭ ئىزچىل ھاياجانلىنىش ھالىتىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. بۇ نېرۋا سىستېمىسى ھاياجانلانغاندا بەدەندە قان تومۇرلارنى قىسقارتقۇچى ماددىلار كۆپلەپ قويۇپ بېرىلىدۇ. نەتىجىدە قان بېسىم ئۆرلەيدۇ. مېڭە، يۈرەك، بۆرەك قاتارلىق مۇھىم ئەزالارنىڭ قان تومۇرلىرى تارىيىپ، قان بىلەن تەمىنلىنىشى ئازىيىدۇ (چىراي تاتىرىش، باش قېيىش، تىترەش، يۈرەك سوقۇشى ئىتتىكلەش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ) بۇنداق ئەھۋال ئۇزاق ۋاقىت تەكرارلانغاندا يۇقىرىقى ئەزالاردا ماھىيەت خاراكتېرلىك زەخىملىنىش كېلىپ چىقىدۇ. ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرگۈچىلەر دېگۈدەك كەڭ قورساق، خۇش مىجەزلىك كېلىدىكەن. شۇنىڭ ئۈچۈن كەيپىياتىڭىزنى تەڭشەشنى ئۆگىنىۋېلىشىڭىز كېرەك. مەسىلەن، ئۇششاق ئىشلارغا چېچىلىپ يۈرمەسلىكنى، چوڭراق ئىشلار يۈز بەرگەندىمۇ «ئاچچىقلىنىش سالامەتلىككە زىيانلىق، خەير بۇ ئىشمۇ ئۆتۈپ كېتەر» دەپ ئۆز - ئۆزىڭىزگە تەسەللى بېرىشنى ئۆگىنىۋېلىشىڭىز كېرەك. «قان بىلەن كىرگەن خۇي جان بىلەن چىقىدۇ» دەيدىغان گەپ بار. بۇ سۆزنىڭ مەلۇم داۋالىسى بولسىمۇ لېكىن ھەرگىز مۇتلەق ئەمەس. ياشنىڭ

چوڭقىيىشىغا ئەگىشىپ، ئۆزىنىڭ ئوسال مىجەزىنى ئۆز-گەرتكەنلەر ناھايىتى كۆپ. گەپ ئۇنىڭ سالامەتلىككە زىيانلىق ئىكەنلىكىنى تونۇپ يېتىش ۋە ئۆزگەرتىشكە ئىرادە باغلاشتا.

3. تاماكا تاشلاش، ھاراق ئىچمەسلىك ياكى ئاز ئىچىش. تاماكىنىڭ سالامەتلىككە بولغان زىيىنى دۇنيادىكى بارلىق تېببىي تەتقىقات مۇتەخەسسىسلىرى ئورتاق ئېتىراپ قىلىغان ھەقىقەت. كۈنىگە بىر تالدىن 14 تالغىچە تاماكا چېكىدىغانلارنىڭ يۈرەك، مېڭە قان تومۇر كېسەللىكلىرى بىلەن ئۆلۈپ كېتىش خەۋپى، تاماكا چەكمەيدىغانلارغا قارىغاندا 67% يۇقىرى بولىدىكەن. كۈنىگە 25 تالدىن ئارتۇق تاماكا چېكىدىغانلارنىڭ بولسا 3 ھەسسە يۇقىرى بولىدىكەن. لېكىن بۇ خىل خەۋپ تاماكا تاشلىغاندىن كېيىن تەدرىجىي تۆۋەنلەپ، تاماكا چەكمەيدىغانلارنىڭ سەۋىيىسىگە چۈشىدىكەن.

4. قالايمىقان دورا ئىستېمال قىلماسلىق. ھازىر «يۈرەك، مېڭە قان تومۇر كېسەللىكىنى داۋالايدىغان ئېسىل دورا» دەيدىغان خىلمۇخىل ئېلانلار ناھايىتى كۆپ. شۇنى بىلىشىڭىز كېرەككى دورا ئىشلىتىشتە ھەر ئادەمنىڭ تەن خاسلىقىغا مۇۋاپىقلاشتۇرۇش پرىنسىپى بار. بۇ پرىنسىپ يۈرەك، مېڭە قان تومۇر كېسەللىكلىرىگە باشقا ھەرقانداق كېسەللىكلەرگە قارىغاندا تېخىمۇ قاتتىق تەكىتلىنىدۇ. مەسىلەن، قان تومۇر كېڭەيتكۈچى دورىلارنى مىسالغا ئال-

ساق، تۇرلىرى نەچچە ئون خىل بولۇپ ھەربىر خىلىنىڭ خىمىيىۋى تەركىبى، تەسىر قىلىش مېخانىزمى، كېڭەيـ تىدىغان قان تومۇر تۇرلىرى، كۈچى، ئەكس تەسىرى، ئىشلىتىش چەكلىنىدىغان ئوبيېكتى قاتارلىقلاردا ناھايىتى چوڭ ئوخشىماسلىقلار بار. باشقا قان قېتىشقا قارشى ياكى قان نۇكچىسىنى ئېرىتكۈچى دورىلارمۇ شۇنداق. ئەگەر دوختۇرنىڭ مەسلىھەتىنى ئالماي، قالايمىقان دورا ئىچسە. ڭىز ئۇنۇمى كۆرۈلمەيلا قالماستىن يامان ئاقىۋەتلەر كېـ لىپ چىقىشى مۇمكىن.

«ياش ۋاقتىدا قىلغان ئىبادەت تاشقا مۆھۈر باسقاند. دەك» دېگەن ھېكمەتلىك سۆز بار. يۇقىرىدا كۆرسىتىلـ گەن نۇقتىلارغا قانچە بالدۇر دىققەت قىلسىڭىز شۇنچە ياخـ شى بولۇپ، شۇبھىسىزكى ئۆزۈڭ ئۆمۈر كۆرۈشىڭىز ئۇـ چۇن پايدىسى تېگىدۇ.

قېرىشنىڭ بېشارەتلىرى

ياشنىڭ چوڭىيىشىغا ئەگىشىپ، سالامەتلىكىمۇ مۇقەررەر ناچارلىشىدۇ دەپ قارىماسلىق كېرەك. ئەگەر قېرىشنىڭ بەزى بېشارەتلىرىگە پەخەس بولالىسىڭىز، باشقىلارغا قارىغاندا ساغلام تۇرمۇشتىن ئۇزۇن مۇددەت بەھرىمەن بولالايسىز.

1. چىش مىلىكلىرى قاناش ۋە چىش بوشاش: نۇرغۇنلىغان كىشىلەر 35 ياشتىن ئاشقاندىن كېيىن چىش مىلىكلىرى قاناشتەك ئەھۋاللار كۆرۈلسە، ئانچە دىققەت قىلمايدۇ، بۇ ياخشى ئەھۋال ئەمەس. چىش چوتكىلىغاندا چىش مىلىكى قانىسا بۇ چىش ئەتراپى كېسەللىكلىرىنىڭ بېشارەتلىرىنىڭ بىرى بولۇپ، چىش مىلىكلىرى ئىششىسۇن ياكى يىگىلىسۇن، كېسەللىك ئەھۋالىنىڭ تەرەققىياتىغا ئەگىشىپ چىشلار بوشاپ ئاخىرى چۈشۈپ كېتىدۇ. چىش ئەتراپى كېسەللىكى باكتېرىيىنىڭ چىش بىلەن چىش مىلىكى ئارىسىدىكى چىش خالتىسىدا پارازىتلىنىشىدىن كېلىپ چىقىدۇ. چىش مىلىكى ياللۇغىنى تۈپ يىلتىزىدىن ساقايتىش قىيىن بولغاچقا، پەقەت كېسەللىك ئالامەتلىرىگە قارىتا دورا بېرىلىدۇ. تۈپ يىلتىزى-

ىدىن يـوقىتىش مۇمكىن ئەمەس. تەتقىقاتلار ۋىتامىن C كەمچىللىكى چىش ئەتراپى كېسەللىكىنىڭ خەۋپلىك ئامىلى ئىكەنلىكىنى ئىسپاتلىدى. شۇڭا چىش ئەتراپى كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغانلار ۋىتامىن C نى كۆپرەك ئىچىپ بېرىشى كېرەك.

2. قەۋزىيەت: قەۋزىيەت بىر كېچىدىلا شەكىللەنمەيدۇ. ئادەتتە كۆپ يىللىق ئۇزۇنلىقىنىش ئادىتىدىن شۇنداقلا ھەر خىل ۋىتامىنلار بولۇپمۇ تالالىق ماددىلار كەمچىللىكىدىن پەيدا بولىدۇ. قەۋزىيەتنى يوقىتىشنىڭ ئەڭ ياخشى ئۇسۇلى تالالىق ماددىلار مول يېمەكلىكلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلىش بىلەن بىللە سۇنى يېتەرلىك ئىچىپ بېرىش. ۋاقتى ـ ۋاقتىدا تەرەت قىلىش ئادىتىنى يېتىلدۈرۈش لازىم. ئۇنىڭدىن باشقا ھەرىكەت ئاز بولسىمۇ قەۋزىيەت بولۇپ قالىدۇ. ۋېنالار ئەگرى ـ بۈگرىلىشىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغان ئامىللارمۇ ئوخشاشلا قەۋزىيەت پەيدا قىلىدۇ.

3. دۇمچەكلىشىش: دۇمچەكلىشىش كالتسىي ۋە ۋىتامىن D نىڭ قوبۇل قىلىنىشى يېتەرسىز بولۇۋاتقانلىقىدىن دېرەك بېرىدۇ. بۇ خىل زۆرۈر ئوزۇقلۇقلار كەملەپ كەتسە، ئادەم ئاسانلا سۆڭەك شالاڭلىشىش كېسىلىگە گىرىپتار بولىدۇ يەنى سۆڭەك تەشكىل قىلغۇچى مۇھىم ماددىلارنىڭ خورىشى تولۇقلىنىشتىن ئېشىپ كېتىدۇ. نەتىجىدە سۆڭەك كاۋاكلىشىپ ئاسان سۇنىدۇ، ھەم ئولتۇ-

رۇشۇپ كېتىدۇ ھەمدە ياشنىڭ چوڭىيىشىغا ئەگىشىپ بوي پاكارلايدۇ. بۇ ئەھۋال ياشانغانلاردا نىسبەتەن ئومۇم-لاشقان بولۇپ، ئاساسلىق بەدەندە ۋىتامىن D نىڭ يېتىش-مەسلىكىدىن بولىدۇ. قىسقىسى، ياشانغانلارنىڭ قۇياش نۇرىدىن پايدىلىنىپ بەدەندە ۋىتامىن D ھاسىل قىلىش ئىقتىدارى ياشلارغا قارىغاندا كۆپ ئاجىز بولىدۇ، ئەمما ۋىتامىن D قاننىڭ كالتسىي مىقدارىنى قامداشتىكى مۇھىم ئامىل. شۇڭا دوختۇرلار «كالتسىينى قانچە بالدۇر تولۇق-لىسا شۇنچە ياخشى» دەپ قارايدۇ. چۈنكى 25 ياشتىن باشلاپلا سۆڭەك شالاڭلىششقا يۈزلىنىدۇ. شۇڭا مۇشۇ ياشتىن باشلاپ بىر ئۆمۈر كالتسىي تولۇقلاشقا ئەھمىيەت بېرىش كېرەك. بەدەنگە ھەر كۈنى تەخمىنەن 1g ئەتراپىدا كالتسىي قوبۇل قىلىنسا، سۆڭەك سۇنۇش خەتىرىنى ئا-زايتقىلى ھەم سۆڭەك شالاڭلىشىش ھادىسىسىنى ياخشىلى-غىلى بولىدۇ.

4. تېرە قۇرغاقلىشىش ۋە قورۇق چۈشۈش: مۇتلەق كۆپ ساندىكى كىشىلەر تېرىدىكى بولۇپمۇ يۈزىدىكى ئۆز-گىرىشلەرگە ئاساسەن قېرىلىق ھېس قىلىپ، بەزى تەد-بىرلەرنى قوللىنىدۇ، لېكىن ئۇنىڭ ئەكس تەسىر بېرىشى-نى ئويلاشمايدۇ. مۇسكۇل ھەرىكىتى ئىشلەش ئەسلىدە يۈز قىسمىنىڭ مۇسكۇللىرىنى كۈچەيتىپ، قورۇق يوقى-تىشنى مەقسەت قىلغان بولسىمۇ ئەمەلىيەتتە يۈز قىسمى-دىكى مۇسكۇللارنىڭ بىرىكتۈرگۈچى تالالىرىنى ئۈزۈۋېتى-

دۇ، بۇ خۇددى پۇرلۇشۇپ كەتكەن پۇلنى قايتا تۇزلەشكە بولمىغاندەك بىر ئىش. يۇز يۇيغاندا يىلمان سۇ بىلەن سوپۇنلاپ يۇسىلا كۇپايە، يۇزنى يۇيۇپ بولغاندىن كېيىن 15 مىنۇت قۇرۇتۇپ ئاندىن سىلىقلاش مايلىرىنى سۇركەپ قويسا، تېرە قۇرغاقلىشىش ياكى تېرىگە قوروۇق چۇشۇشتىن ساقلانغىلى بولىدۇ. تېرىنى ئاسراشتا يەنە مۇۋاپىق مىقداردا ۋىتامىن ۋە مىنېرال ماددىلار بولۇپمۇ ۋىتامىن A,D,E ۋە سىنك قاتارلىقلارنى ئىستېمال قىلىش لازىم. ئوزۇقلۇق تەڭپۇڭسىزلىقى پەقەت تېرىدىلا ئەكس ئېتىپ قالماي، سۆڭەك ۋە بوغۇملارغىمۇ تەسىر قىلىدۇ.

5. بوغۇم ئاغرىش: تەتقىقاتلاردىن ئېنىقلىنىشىچە، ياغسىز ئوزۇقلىنىش رىماتوئىد كېسىلىگە گىرىپتار بولغان 6 نەپەر بىمارنىڭ كېسەللىك ئالامەتلىرىنى يوقاتقان. يېمەكلىكلەرنىڭ زىيادە سىزىمچانلىق پەيدا قىلىشى ئۇنىڭ يەنە بىر ئامىلى بولۇشى مۇمكىن.

ياشانغانلار ئۆزىنىڭ ياشلىق قۇۋۋىتىنى ساقلاپ قېلىش ئۇچۇن، بەدەن چېنىقتۇرۇشنى ئۇزلۇكسىز داۋاملاشتۇرۇپ، مېڭىسىنى كۆپ ئىشلىتىشى، باشقىلار بىلەن بولۇپمۇ، ياشلار بىلەن كۆپ ئۇچرىشىپ تۇرۇشى لازىم.

قىسقىسى، قېرىش ۋە قېرىماسلىق پۇتۇنلەي ئۆزىگە باغلىق. بۇنىڭ ئۇچۇن ئىجتىمائىي پائالىيەتلەرگە كۆپ قاتنىشىپ، روھىي كەيپىياتى تېتىك يۇرسە، قېرىلىق ھېس قىلمايدۇ.

قېرىشنى كېچىكتۈرىدىغان يېمەكلىكلەر ۋە ئوزۇقلۇق ماددىلار

1. ھەسەل

ھەسەل مېڭە، مېڭە ئاستى بېزى، بۆرەك ئۈستى بېزى قاتارلىقلارنى غىدىقلاپ، توقۇلمىلارنىڭ ئوكسىگېن بىلەن تەمىنلىنىشى ۋە قان ئايلىنىشىنى تېزلىتىپ، تەننى جانلاندۇرىدۇ.

ئىستېمال قىلىش ئۇسۇلى: ھەر كۈنى ئەتىگەن ۋە كەچتە ئاچ قورساق ۋاقىتتا 250 مىللىگرامدىن 300 مىللىگرامغىچە ئىستېمال قىلىنسا بولىدۇ.

2. كۈنجۈت

كۈنجۈت تەركىبىدە قېرىشقا قارشى تۇرغۇچى تەركىب — ۋىتامىن E مول بولۇپ، ھۈجەيرىلەرنىڭ بۆلۈنۈشىنى ئىلگىرى سۈرۈپ، ھۈجەيرىلەرنىڭ قېرىشىنى ئاستىلىتىدۇ. دائىم ئىستېمال قىلىنسا، ھۈجەيرىدىكى قېرىتقۇچى ماددا «ئەركىن رادىكاللار» نىڭ يىغىلىپ قېلىشىنى توسۇپ ياكى ئازايتىپ، ئۆمۈرنى ئۇزارتىش، قېرىشنى كېچىكتۈرۈش رولىنى ئوينايدۇ.

ئىستېمال قىلىش ئۇسۇلى: كۈنجۈتنى قورۇپ، سو-

قوۇپ، ھەر كۈنى ئەتىگەنلىك تاماقتىن كېيىن مۇۋاپىق مىقداردا ئاق شېكەر قوشۇپ، 20 ~ 30 گرامغىچە ئىستېمال قىلسا بولىدۇ، ھەم قاچىدا ساقلاش كېرەك.

3. ئۈستىخان شورپىسى

ھەر خىل ھايۋاناتلارنىڭ ئۈستىخانلىرىدا مول يېپىشقاق ئاقسىل ۋە كوللاگېن ئاقسىلى بولۇپ، مۇۋاپىق مىقداردا ئۈستىخان شورپىسى ئىچىپ بەرگەندە بەدەننىڭ مۇشۇ ماددىلارغا بولغان ئېھتىياجىنى قاندۇرۇپ بۇ خىل ماددىلارنىڭ كەمچىل بولۇپ قېلىشىنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ.

تەييارلاش ئۇسۇلى: ئۈستىخاننى قاينىتىپ پىشۇرغاندىن كېيىن شورپىسى ئىستېمال قىلسا ياكى شورپىسىغا كۆكتات، چۆپ قاتارلىقلارنى سېلىپ، سۇيۇق ـ سەلەڭ تائام تەييارلاپ ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

4. يادرو كىسلاتاسى تولۇقلاش

يادرو كىسلاتاسىنىڭ يېتىشمەسلىكى بەدەندىكى ھۈجەيرىلەرنىڭ قېرىشىنى تېزلىتىدۇ يادرو كىسلاتاسىنى يېمەكلىكلەردىن تولۇقلاشقا بولىدۇ. ئادەتتە ھايۋانات جىگىرى، كالا گۆشى، ماش، يېسى پۇرچاق، دادۇر، جاڭدۇ قاتارلىقلارنىڭ تەركىبىدە يادرو كىسلاتاسى مول بولىدۇ.

5. ھەر خىل گۈل ـ گىياھلار

تۈرغۇن گۈل چاڭلىرىدا ئادەم تېنى ئۈچۈن زۆرۈر بولغان ھەر خىل ئوزۇقلۇق ماددىلار ۋە بىر خىل يۇقىرى

ئۇنۇملۇك بىئولوگىيىلىك ئاكتىپ تەن بار بولۇپ، ئۇ يۈرەك قان تومۇرلىرىنىڭ ئىقتىدارىنى كۈچەيتىپ، ھۆ- جەيرىلەرنىڭ قېرىشىنى ئاستىلىتىدۇ.

6. قارا مور

قارا مور تەركىبىدە بىر خىل قاننىڭ ئۇيۇشۇپ قېلى- شىغا قارشى تۇرغۇچى تەركىب بار بولۇپ، يۈرەك ـ قان تومۇر كېسەللىكلىرىنىڭ پەيدا بولۇشىنىڭ ئالدىنى ئالى- دۇ.

7. تۇرۇپ، سەۋزە

تەركىبىدە لىگنىن بولۇپ، زور يۇتقۇچى ھۆجەيرى- لەرنىڭ ھاياتىي كۈچىنى ئۈچ ھەسسە ئاشۇرۇپ، راك ھۆجەيرىلىرىنى يۇتۇش ئىقتىدارىنى كۈچەيتىدۇ.

8. ۋىتامىنلار

ۋىتامىن A تېرىنى ئاسراپ، كۆرۈش قۇۋۋىتىنى ئا- شۇرىدۇ. جىگەر، تۇخۇم سېرىقى، سەۋزە، سارغۇچ يې- شىل يوپۇرماقلىق كۆكتاتلارنىڭ تەركىبىدە ۋىتامىن A مول بولىدۇ. B تۈردىكى ۋىتامىنلار ئورگانىزمدىكى ماددا ئالمىشىشىنى تېزلىتىپ، ئارتېرىيىنىڭ قېتىشى، مۇڭگۈز پەردە ياللۇغى، تېرە ياللۇغى ۋە قان ئازلىقنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. B تۈردىكى ۋىتامىنلارنى گۆش، غول، يوپۇرماق تۈردىكى كۆكتاتلار، جىگەر، سۈت قاتارلىقلاردىن قوبۇل قىلىمىز، ۋىتامىن C ئورگانىزمنىڭ يۇقۇملۇق كېسەل- لىكلەرگە قارشى تۇرۇش كۈچىنى ئاشۇرىدۇ. ئۇنى ھەر

خىل كۆكتات ۋە مېۋە ـ چېۋىلەردىن قوبۇل قىلىمىز. ۋىتامىن D سۆڭەكتىكى كالتسىي ۋە فوسفورنىڭ توپلىنىشى ۋە سۈمۈرۈلۈشىنى ئىلگىرى سۈرۈپ، سۆڭەك شالاڭلىشىپ كېتىش ۋە سۆڭەك يۇمشاپ كېتىشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ، ئۇنى بېلىق مېيى، تۇخۇم، هايۋاناتلارنىڭ ئىچكى ئەزالىرىدىن قوبۇل قىلىشقا بولىدۇ.

9. سۇ

سۇ ئورگانىزمنى تۈزگۈچى مۇهىم تەركىب بولۇپ، بىز ئىستېمال قىلغان قەنت، ئاقسىل، ۋىتامىن، ئانئورگانىك تۇز قاتارلىقلار ئالدى بىلەن سۇدا ئېرىپ، ئاندىن سۈمۈرۈلىدۇ. مېتابولىزمنىڭ ئاخىرقى مەهسۇلاتى بولغان قالدۇق ماددىلارمۇ سۇدا ئېرىگەندىن كېيىن بەدەن سىرتىغا چىقىرىپ تاشلىنىدۇ. ئادەم بەدىنىدە سۇ كەمچىل بولسا ناهايىتى ئاسانلا تېرىنىڭ قۇرغاقلىشىشى، قېرىشى، ئېلاستىكلىقىنىڭ يوقىلىشى، قورۇقلارنىڭ كۆپىيىشى قاتارلىقلار كېلىپ چىقىدۇ.

10. چېچەكسەي

چېچەكسەي قېرىشقا قارشى تۇرۇپ ئۆمۈرنى ئۇزارتقۇچى كۆكتاتلارنىڭ بىرى، چېچەكسەينىڭ مېڭىنى ساغلاملاشتۇرۇپ، قېرىشنى كېچىكتۈرۈش رولى بار. نېرۋىسى بەكلا چارچاپ كەتكەن كىشىلەر مۇۋاپىق مىقداردا چېچەكسەي ئىستېمال قىلىپ بەرسە ئۈنۈمى ناهايىتى ياخشى بولىدۇ، چېچەكسەينىڭ قاندىكى خولېستېرىننى كۆ-

رۇنەرلىك تۆۋەنلىتىش رولى بار.

11. ياڭاق

ياڭاق دۇنيادىكى تۆت چوڭ قۇرۇق يېمەكلىكلەرنىڭ بىرى بولۇش سۈپىتى بىلەن ناھايىتى ياخشى ئۈمۈرنى ئۇزارتىش رولى بولۇپ، كۆپىنچە مېڭىنى قۇۋۋەتلەش ۋە ساغلاملاشتۇرۇشقا ئىشلىتىلىدۇ. چوڭ مېڭە ئېھتىياجلىق بولىدىغان ماينىڭ يېرىمى دېگۇدەك بەدەندە ئىتتىزلەنمەيدىغان بولغاچقا، بۇ بوشلۇقنى ياڭاق ئارقىلىق تولدۇرۇپ بىۋاسىتە تەمىنلەپ بەرگىلى بولىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا تېنى ئاجىز كىشىلەر (چوڭلارغا قارىتىلغان) گە نىسبەتەن ئېيتقاندا ياڭاق ئەڭ ياخشى ئوزۇقلۇق تولۇقلىغۇچى، قۇۋۋەت تولۇقلىغۇچى بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. ياڭاق تەركىبىدە مىكرو ئېلېمېنتلاردىن سىنك، مانگان، خروم قاتارلىقلار بولۇپ، يۈرەك قان تومۇرلىرىنىڭ ساغلاملىقىنى ئاسراش، ئىچكى ئاجراتمىلارنى تەڭشەش، جىنسىي ئىقتىدارنى ياخشىلاش ھەم ئىچكى ئەزا ھۈجەيرىلىرىنىڭ ھاياتى كۈچىنى ئاشۇرۇشتا مۇھىم رولى بار.

ياشانغانلار مېڭە ئىقتىدارىنى قانداق چېنىقتۇرۇشى كېرەك

ئادەم قېرىلىققا قەدەم قويغاندىن كېيىن، مېڭە ھۈجەيرىلىرى تەدرىجىي ئازىيىپ، مېڭىنىڭ ئىقتىدارىمۇ تەدرىجىي ئاجىزلىشىدۇ.

ئۇنداق بولسا، قانداق قىلغاندا ياشانغانلار مېڭىسىنىڭ قېرىشىنى كېچىكتۈرگىلى بولىدۇ؟ ياپونىيىلىك مېڭە ئىقتىدارىنى تەتقىق قىلىدىغان مۇتەخەسسىس پروفېسسور جۇڭسۇن جېشيۇڭ مۇنداق دەپ قارايدۇ: ئادەمنىڭ مېڭىسىنى بەدەننىڭ باشقا قىسىملىرىغا ئوخشاش داۋاملىق ئىشلىتىپ ۋە مەشىق قىلدۇرۇپ تۇرغاندا ئۇنىڭ قېرىشىنى كېچىكتۈرگىلى بولىدۇ. بۇ ياشانغانلارنىڭ مېڭە ئىقتىدارىنى پەقەت داۋاملىق چېنىقتۇرۇپ تۇرغاندىلا، ئاندىن ئۆزىنىڭ سەزگۈرلۈكىنى ساقلىيالايدۇ دېگەنلىك.

پروفېسسور جوڭسۇن جېشيۇڭ ياشانغانلار مېڭە ئىقتىدارىنى چېنىقتۇرۇشتا تۆۋەندىكىدەك ئۈچ نۇقتا بويىچە ئىش كۆرۈشنى تەشەببۇس قىلغان.

1. بىلىم ئارقىلىق مېڭىنىڭ سەزگۈرلىكىنى ساقلاش. ياشانغانلار داۋاملىق كىتاب، گېزىت - ژۇرناللارنى

ئوقۇپ بېرىشى، كومپيۇتېر، چەت ئەل تىللىرىنى ئۆگە- نىشى، ھەر خىل ھېسابلارنى ئىشلىشى ھەممە بۇ بىلىم- لەرنى تەشەببۇسكارلىق بىلەن قوبۇل قىلىپ ۋە ئەستە قالدۇرۇپ، ئۆز مېڭىسىنىڭ سەزگۈرلىكىنى داۋاملىق ساقلىشى كېرەك. ئۇنىڭدىن باشقا ياشانغانلارنىڭ ئۆزى قىزىقىدىغان كەسىپ بىلەن بېرىلىپ شۇغۇللىنىشىمۇ، مېڭە ئىقتىدارىنى ساقلاشنىڭ ئاچقۇچىدۇر. شۇڭا مېڭىنى ئۇزۇن مۇددەت دەم ئېلىش ھالىتىدە تۇرغۇزماسلىق كې- رەك.

2. جىسمانىي ھەرىكەت بىلەن داۋاملىق شۇغۇللى- نىش كېرەك. ياشانغانلار جىسمانىي ھەرىكەت ۋە ئائىلە ئىشلىرى بىلەن شۇغۇللانغاندا، بەدەندىكى قان ئايلىنىشىنى ئىلگىرى سۈرگىلى، بەدەندە ئوكسىگېننىڭ تەمىنلىنىشى- نى يۇقىرى كۆتۈرگىلى، مەركىزى نېرۋا سىستېمىسىنى تاھايىتى ياخشى غىدىقلىغىلى بولىدۇ. بۇنداق بولغاندا، سەمىرىپ كېتىشنىڭ ئالدىنى ئالغىلى، ئارتېرىيە قېتىش- نىڭ دەرىجىسىنى تۆۋەنلەتكىلى بولۇپلا قالماي، مېڭىنىڭ سەزگۈرلىكىنى ساقلاشتىمۇ ئىنتايىن چوڭ پايدىسى بار.

3. داۋاملىق قول ھەرىكىتى قىلىش كېرەك. قول ھەرىكىتى چوڭ مېڭىنىڭ تىل مەركىزى بىلەن زىچ مۇناسى- ۋەتلىك. قول ھەرىكىتىنى كۆچەيتىش ئارقىلىقمۇ مېڭى- نىڭ سەزگۈرلىكىنى ئاشۇرغىلى بولىدۇ. دائىم بىر جۈپ پولات شار ياكى ياڭاقنى ئىككى قولنىڭ ئارىلىقىغا ئېلىپ

بەش بارماقنى ھەربكەتلەندۈرۈش ئارقىلىق شارنى ئايلاندۇ-
رۇپ ئويناپ بەرسە مېڭە ئىقتىدارىنى ياخشىلاشقا ياردىمى
بولىدۇ.

جىنسىي تۇرمۇشنىڭ ياش چەكلىمىسى يوق

كونا كۆزقاراشلاردا ياشانغانلار جىنسىي تۇرمۇش ئۆتكۈزسە بولمايدۇ. جىنسىي تۇرمۇش پەقەت ياشلارغا خاس. ياشانغانلار نەپسىنى يىغىشى، جىنسىي تۇرمۇشتىن ئۆزىنى تارتىشى كېرەك دەپ قارىلىدۇ. ئۆرپ ـ ئادەتلەرنىڭ كەمسىتىشى ۋە مەسخىرىسى تۈپەيلىدىن قانچىلىغان ياشانغانلار جىنسىي تۇرمۇش ھوقۇقىدىن ۋاز كېچىپ، خۇددى ئوتتۇرا ئەسىرلەردىكى راھىبلاردەك ئۆزلىرىنى جىنسىي تۇرمۇشتىن چەكلىگەن. ئەمەلىيەتتە بولسا، پەننىڭ تەرەققىياتى ۋە ئىنسانلار ئۆمرىنىڭ ئۇزىرىشىغا ئەگىشىپ، ئادەملەرنىڭ جىنسىي ئىقتىدارىنىڭ داۋام قىلىشى ئۇزارغان، ھەتتا 80 ياشقىچە داۋام قىلغان. دۆلەت ئىچى ۋە سىرتىدىكى ماتېرىياللارمۇ بەزى ئامراق ئەر ـ خوتۇنلارنىڭ جىنسىي تۇرمۇشنى 70 ~ 80 ياشقىچە داۋام قىلغانلىقىنى، مۇۋاپىق جىنسىي تۇرمۇشنىڭ قېرىشنى كېچىكتۈرۈپ، جىسمانىي ۋە روھىي ساغلاملىقنى ساقلاپ، تۇرمۇش سۈپىتىنى يۇقىرى كۆتۈرۈشتە زور ئەھمىيەتكە ئىگە ئىكەنلىكىنى ئىسپاتلىدى. شۇنداق دەپ قاراشقا بولىدۇ.

كى، فىزىئولوگىيە جەھەتتىن ئېلىپ ئېيتقاندا جىنسىي تۇرمۇشنىڭ «ياش چەكلىمىسى يوق». جىنسىي تۇرمۇشنى ئۆمرىنىڭ ئاخىرىغىچە داۋاملاشتۇرۇشنى نەزەرىيە جەھەتتىن چەكلىمىدىغان رايون دەپ قارىماسلىق لازىم.

دۆلەت ئىچى ۋە سىرتىدىكى مۇتەخەسسىسلەر كۆپ قېتىم تەتقىق قىلىش ئارقىلىق جىنسىي تۇرمۇشنى چەكلەشنىڭ سالامەتلىككە زىيانلىق ئىكەنلىكىنى بايقىدى. مۇتەخەسسىسلەر جىنسىي پائالىيەت ئىقتىدارى بار كىشىلەر ئۆزىنى جىنسىي تۇرمۇشتىن ئۇزۇن مەزگىل چەكلىسە، ئورگانىزمدىكى باكتېرىيە ۋە يات ماددىلارنى يۇتقۇچى ھەم مۇداپىئەلىنىش ئىقتىدارىغا ئىگە ئاق قان ھۇجەيرىلەر كۆرۈنەرلىك ئازىيىپ، بەدەننىڭ ئىممۇنىتېت كۈچى تۆۋەنلەپ، كېسەل بولۇش پۇرسىتى كۆپلەپ ئاشقانلىقىنى، ھەمدە كۆپ خىل جىسمانىي روھىي كېسەللىكلەر يەنى ئۇرۇق خالتىسى ياللۇغى، سوزۇلما مەزى بېزى ياللۇغى قاتارلىقلارنىڭ كېلىپ چىقىدىغانلىقىنى بايقىدى. «تەقدىرگە تەن بېرىش» دېگەن ئەنئەنىۋى كۆزقاراش بويىچە جىنسىي تۇرمۇشتىن ۋاز كەچكەندە جىنسىي ئەزالارنىڭ فۇنكسىيىسى مۇددەتتىن بۇرۇن ئاجىزلاپ، جىنسىي ھورمۇن سەۋىيىسى تۆۋەنلەپ كېتىدۇ. ۋاھالەنكى جىنسىي ھورمۇن بولسا، قېرىشنى كېچىكتۈرىدىغان ماددا ئاساسىدۇر. كۆپلىگەن ماتېرىياللار ئۆزىنى جىنسىي تۇرمۇشتىن چەكلىگەنلەرنىڭ قېرىش ۋە ئۆلۈش نىسبىتى نورمال ئى-

كاھىتىكى ئادەملەرگە قارىغاندا 30% يۇقىرى بولىدىغانلىـ
قىنى، جۆرىسىز ئەر ۋە ئاياللارنىڭ قېرىش ھەم ئۆلۈش
نىسبىتىمۇ يۇقىرى بولىدىغانلىقىنى ئىسپاتلىدى.

جىنسىي تۇرمۇشتا پەرھىز تۇتۇش سالامەتلىككە پۇ-
تۇنلەي زىيانلىق. لېكىن بۇنىڭدىن ياشانغانلارنى جىنسىي
تۇرمۇشتا شەھۋەتپەرەسلىك قىلسۇن دېگەن مەنا چىقمايدۇ.
شەھۋەتپەرەسلىك ۋە پەرھىز تۇتۇشنىڭ سالامەتلىك ۋە ئۇ-
زۇن ئۆمۈر كۆرۈشتە زىيىنى باركى پايدىسى يوق. ئادەم
قېرىلىققا قەدەم قويغاندا، ھەرقايسى ئەزالارمۇ قېرىشقا
باشلايدۇ. جىنسىي تۇرمۇش قېتىممۇ تەبىئىي
ھالدا ئاستا - ئاستا ئازلاپ كېتىدۇ. بۇنداق ۋاقىتتا زىيادە
شەھۋەتپەرەسلىك قىلسا، قۇۋۋەت خوراپ، سالامەتلىككە
تەسىر يېتىدۇ. شۇنىڭ ئۇچۇن شەھۋەتپەرەسلىك بىلەن
پەرھىز تۇتۇشتىن ئىبارەت بۇ ئىككى قۇتۇپنى ئايرىۋېلىش
كېرەك.

جىنسىي تۇرمۇش نورمال ۋە ساغلام، تەشەببۇسكار-
لىق بىلەن ئېلىپ بېرىلسا، سالامەتلىككە پايدىسى بولىدۇ.
زامانىۋىي پەن - تېخنىكا تەتقىقاتلىرىدىن، مەخسۇس جىن-
سىي ھورمۇن ئاجرىلىشنى باشقۇرىدىغان دۆڭچە مېڭە ئاس-
تى قىسمى بىلەن مېڭە ئاستى ھىپوفىزى، جىنسىي پائالى-
يەتنىڭ غىدىقلىشىغا ئۇچراپ، ھورمۇننى ياخشى ئاجرى-
تىپ، قان ئايلىنىشقا كاپالەتلىك قىلىدىغانلىقى، ماددا
ئالمىشىشنى ئىلگىرى سۈرىدىغانلىقى مەلۇم بولدى. بۇ-

نىڭدىن سىرت ئۇرغۇپ تۇرغان جىنسىي هورمۇن مېڭىنىڭ قېرىشىنى كېچىكتۈرىدۇ.

يۇقىرىدا قەيت قىلىنغان نۇرغۇن جىسمانىي - روھىي كېسەللىكلەرنىڭ ھەممىسى ئۆزىنى جىنسىي تۇرمۇشتىن چەكلىگەنلىك بىلە مۇناسىۋەتلىك بولىدۇ. نورمال جىنسىي تەلەپنىڭ قاندۇرۇلۇشى راك پەيدا بولۇشىنى تۆۋەنلىتىدۇ. β - ئىندورفىننىڭ ئاجرىلىشىنى ئىلگىرى سۈرۈپ، نېرۋا ئىممۇنىتېتىنى كۈچەيتىپ، تەبىئىي قىرغۇچى ھۈجەيرە ۋە زور يۇتقۇچى ھۈجەيرىلەرنىڭ پائالىيىتىنى كۈچەيتىدۇ. نورمال ھەم مۇۋاپىق جىنسىي تۇرمۇشى ئەر - ئاياللارغا، بولۇپمۇ ئاياللارغا ئەڭ پايدىلىق. مەنى سۇيۇقلۇقىدا مۇھىم بولغان بىر خىل باكتېرىيىگە قارشى ئاقسىل ماددىسى بار بولۇپ، پېنىتسىللىن بىلەن قېلىشمىغاچقا، زەنجىرسىمان شارچە باكتېرىيە، ئۈزۈمسىمان شارچە باكتېرىيە قاتارلىق باكتېرىيىلەرنى ئۈنۈملۈك ئۆلتۈرەلەيدۇ. نەتىجىدە ئاياللار كېسەللىكلىرىنىڭ ئالدى ئېلىنىدۇ ۋە ئازىيىدۇ.

ئەلۋەتتە، جىنسىي تۇرمۇشنى مۇۋاپىقلاشتۇرۇشتا بىرلىككە كەلگەن ئۆلچەم يوق. بۇ ھەربىر ئادەمنىڭ جىنسىي تۇرمۇشى، يېشى، بەدەن ساپاسى، پسىخىك ھالىتىگە باغلىق بولۇپ، جىنسىي ئالاقىدىن كېيىنكى ھارغىنلىق ھېس قىلماسلىق، خۇشال بولۇش ئۆلچەم قىلىنىدۇ. بەزى جىنسىيەتشۇناسلار 60 ~ 70 ياشتىكىلەر جىنسىي

تـۇرمۇشـنى ئايدا 2 ~ 3 قېتىم، 70 ~ 80 ياشتىكىلەر ئايدا 1 ~ 2 قېتىم ئۆتكۈزسە بولىدۇ دەپ كۆرسەتكەن ئەندىزىدىن پايدىلىنىشقا بولىدۇ.

مېۋە يېگەندە دىققەت قىلىدىغان ئىشلار

مەملىكىتىمىزدە مېۋىنىڭ تۈرلىرى ئىنتايىن كۆپ. مېۋىنىڭ پايدىسىنى تەرغىب قىلىدىغان تەشۋىقاتلار كۆپ-لۈك بولغاچقا نۇرغۇن ياشانغان كىشىلەر مېۋە يېيىشنى ياخشى كۆرىدۇ. لېكىن ياشانغانلار مېۋە يېگەندە تۆۋەندىكى ئىشلارغا دىققەت قىلىش كېرەك.

1. مېۋىنى بەك كۆپ يېمەسلىك كېرەك. ياشانغانلار-نىڭ هەزىم قىلىش ئىقتىدارى ناچار. ئاشقازان شىللىق پەردىلىرى قورۇلغان هەمدە ئۈچەيلەرنىڭ لۆمۈلدەش ئىقتى-دارى ئاجىز بولغاچقا هەر قېتىم مېۋە يېگەندە بەك كۆپ يەۋەتسە هەزىم قىلىش ئىقتىدارى ئاسانلا قالايمىقانلىشى-دۇ. بولۇپمۇ كۆپ ساندىكى مېۋىلەرنىڭ تەركىبىدە مېۋە شېكىرى مول بولۇپ ئۇنى بەك كۆپ ئىستېمال قىلغاندا بەدەندىكى مىس ئېلېمېنتىنىڭ كېمىيىپ كېتىشنى پەيدا قىلىپ قاندىكى خولېستېرىننى ئۆرلىتىۋېتىدۇ ـ دە، يۈ-رەك قان تومۇر كېسەللىكلىرىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ياكى كېسەللىك ئەهۋالىنى تېخىمۇ ئېغىرلاشتۇرۇۋېتىدۇ. شۇڭا ياشانغانلار مېۋىنى ئاز ـ ئازدىن دائىم يەپ تۇرۇشى، بىر قېتىمدىلا بەك كۆپ يەۋەتمەسلىكى كېرەك.

2. تاماقتىن كېيىن دەرھال مېۋە يېمەسلىك كې-رەك. تەتقىقاتلار، سەي تۈرلىرىنىڭ ھەممىسىدە بەلگىلىك مىقداردا تىئوسىيانات (硫氰酸盐) بولىدىغانلىقىنى، بو-لۇپمۇ تۇرۇپ، كاللەكبەسەي، چېچەكسەي قاتارلىقلارنىڭ تەركىبىدە تېخىمۇ يۇقىرى بولىدىغانلىقىنى ئىسپاتلىغان. تىئوسىيانات بەدەندە مادda ئالمىشىش ئارقىلىق تىئوسىيا-نىك كىسلاتاسىنى ھاسىل قىلىدۇ. ئالما، نەشپۈت، ئۈ-زۈم قاتارلىق مېۋىلەرنىڭ تەركىبىدە فلاۋىن تۈرىدىكى ماد-دىلار كۆپ بولۇپ ئۈچەيدە دىھىدروكسى بېنزوئىك كىسلاتا (二羟基苯甲酸) غا ئايلىنىدۇ. ھازىرقى زامان مېدىتى-سىنا تەتقىقاتچىلىرىنىڭ بايقىشىچە، دىھىدروكسى بېنزو-ئىك كىسلاتا بىلەن تىئو سىيانات ياشانغانلارنىڭ قالقان بەز خىزمىتىگە ئورتاق توسقۇنلۇق قىلىپ قالقان بەز ئىششى-قىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىپ نورمال فىزىئولوگىيىلىك مادda ئالمىشىشقا تەسىر يەتكۈزىدىكەن. ئۇنىڭدىن باشقا، تەيۋەن ئالىملىرى تەتقىق قىلىش ئارقىلىق تاماقتىن كېيىنلا مېۋە يېگەندە ئاسانلا قەۋزىيەت بولۇپ قالىدىغانلىقىنى بايقىغان.

3. خالىغانچە مېۋە يېيىشكە بولمايدۇ. ئالما، نەش-پۈت قاتارلىقلارنىڭ تەركىبىدە كۆپ مىقداردا قەنت بو-لۇپ، شېكەر سىيىش كېسىلى، تاجىسىمان ئارتېرىيە بوت-قىسىمان قېتىش مەنبەلىك يۈرەك كېسىلى ۋە بۆرەك ياللۇغى بار ياشانغانلار كۆپ يېيىشكە بولمايدۇ. بانان، قوغۇن قاتارلىقلارنىڭ تەركىبىدە كالىي تۇزلىرى بىر قەدەر

يۇقىرى بولۇپ بۆرەك ياللۇغى، يۇقىرى قان بېسىم كېسە-
لى، ئىششىق قاتارلىق كېسەللىكى بارلار كۆپ يەۋەتسە كې-
سەللىك ئەھۋالىنى تېخىمۇ ئېغىرلاشتۇرۇۋېتىدۇ. تاۋۇز،
نەشپۈت قاتارلىقلارنىڭ تەبىئىتى سوغۇق بولۇپ ياشانغان،
تېنى ئاجىز، سوغۇقچان كىشىلەر كۆپ يەۋەتسە قورساقنى
ئاغرىتىپ ئىچىنى سۈرۈۋېتىدۇ. ئاپېلسىننىڭ تەبىئىتى
ئىسسىق بولۇپ كۆپ يەۋەتسە ئىسسىق كېلىپ كېتىدۇ.
شۇڭا ياشانغانلار ئىلمىي ئۇسۇلدا يېيىشى كېرەك.

ئوتتۇرا ياشلىقلار ۋە ياشانغانلارنىڭ سالامەتلىك ئاسراش پرىنسىپى

پىسخىك جەھەتتىكى مۇقىملىق ۋە تەڭپۇڭلۇقنى ساق-لاش لازىم.

ئوتتۇرا ياشلىق زىيالىيلار ۋە بىر قىسىم ياشانغان كىشىلەر تۇرمۇش ۋە خىزمەت جەھەتتە ھەر خىل زىددىيەت-لەرگە، ئوڭۇشسىزلىقلارغا ۋە قىيىنچىلىقلارغا يولۇقۇپ تۇرىدۇ. ئەگەر ئۇلار بۇ مەسىلىگە توغرا مۇئامىلە قىلمى-سا، پىسخىك جەھەتتە بېسىم ھېس قىلىدۇ — دە، ئورگا-نىزمىدا فىزىئولوگىيىلىك، بىئوخىمىيىلىك ئۆزگىرىش پەيدا قىلىدۇ. ھەتتا بۇ ئەھۋاللار چوڭ مېڭىنى بىۋاستە غىدىقلاپ، ئىچكى ئاجراتمىلارنىڭ پائالىيىتىگە تەسىر كۆرسىتىدۇ. نەتىجىدە بەدەندە كېسەللىك ئۆزگىرىشلىرى پەيدا بولىدۇ. مەسىلەن: ئۇزاق مۇددەتلىك مىسكىنلىك ھەزىم قىلىش سۇيۇقلۇقىنى ئازايتىۋېتىدۇ — دە، ئاشقا-زان، ئۈچەيلەرنىڭ لۆمۈلدىشى ئاجىزلىشىپ، ئادەم ئا-سانلا ھەزىم قىلىش سىستېمىسىدىكى كېسەللىكلەرگە گىرىپتار بولىدۇ. كەيپىيات جەھەتتىكى ھەددىدىن زىيادە جىددىيلىشىش، ئاچچىقلىنىش يۈرەك ئۇستى بېزى

ھورمونىنى كۆپەيتىۋېتىدۇ. بۇنىڭ بىلەن قان بېسىم ئۆر-
لەپ، يۈرەكنىڭ سوقۇشى تېزلىشىپ، ئاسانلا يۈرەك كې-
سەللىكى قوزغىلىدۇ. شۇڭا، ئورگانىزملارنىڭ ئىچكى
قىسمىنىڭ تۇراقلىقىنى ساقلاشقا كاپالەتلىك قىلىش ئۇ-
چۈن، چوقۇم ئۆز پسخىك ھالىتىنى ۋە كەيپىياتىنى ياخ-
شى تەڭشەپ، ھەمىشە خۇشخۇي، ئوچۇق - يورۇق، كەڭ
قورساق بولۇش كېرەك. پسخىك ھالەتنى تەڭشەشنىڭ
ئۇسۇللىرى تۆۋەندىكىچە:

(1) ئۆز خىيالىنى پائال تۈردە بۇراش ئۇسۇلى: يەنى
ئامال قىلىپ ئۆز خىيالىنى باشقا ياققا بۇراش ئارقىلىق
جىددىيلىك ھالەتنى پەسەيتىش ھەمدە باش قېتىنچىلىقتىن
قۇتۇلۇش مەقسىتىگە يېتىش، كۆڭۈلسىزلىككە يولۇققاندا
سىرداش دوستلارنىڭ ئۆيىگە بېرىپ مۇڭدىشىش ياكى باشقا
جايلارغا بېرىپ ساياھەت قىلىش، مۇزىكا ئاڭلاش ئارقىلىق
كۆڭلىنى ئارام تاپقۇزۇش كېرەك.

(2) ئۆزىنى تىنچلاندۇرۇش ئۇسۇلى: كەيپىيات
چۈشكۈنلەشكەندە، ئالدى بىلەن ئالدىرىماي، چېچىلماي،
مەسىلىنى ئوبيېكتىپ ھالدا ئومۇميۈزلۈك ئانالىز قى-
لىپ، مۇناسىپ چارە - تەدبىر تېپىش كېرەك.

(3) «بىئولوگىيىلىك سائائەت» نى ياخشى تەڭشەش
لازىم. بەدەندىكى ھەر خىل فىزىئولوگىيىلىك پائالىيەتلەر
دەۋرىيلىك ئۆزگىرىپ تۇرىدىغان بولغاچقا، تۇرمۇش بىلەن
خىزمەتنى مۇمكىنقەدەر «بىئولوگىيىلىك سائەت» ھەرى-

كىتى بىلەن ماسلاشتۇرۇپ تۇراقلاشتۇرۇش كېرەك. ئۇن-
داق بولمىغاندا، بۇ خىل تەڭسىزلىك قىسقا مۇددەت داۋام
قىلسا، فىزىئولوگىيىلىك ئىقتىدار ئاجىزلىشىدۇ. ئۇزاق
مۇددەت داۋام قىلسا كېسەللىك پەيدا بولىدۇ. تەكشۈرۈش-
لەرگە قارىغاندا «بىئولوگىيىلىك سائەت» ھەربىكىتىنىڭ
قالايمىقانلىشىشى ئوتتۇرا ياشلىق زىيالىيلارنىڭ بالدۇر
قېرىپ كېتىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغان مۇھىم ئامىل-
لارنىڭ بىرى ئىكەن. كۆپ ساندىكى زىيالىيلار پەن تەتقى-
قات ۋەزىپىسىنى ئورۇنداش ياكى دەرس تەييارلاش ئىلمىي
ماقالە يېزىش ئۈچۈن دائىم دېگۈدەك كېچە - كۈندۈز
خىزمەت قىلىدىغان بولغاچقا، ئۇلارنىڭ تۇرمۇشى رېتىم-
لىق بولمايدۇ، بۇ ئەھۋال ئۇزاق مۇددەت داۋاملاشسا بەدەن-
نىڭ قارشىلىق كۈچى تۆۋەنلەپ، ئاسانلا يۈرەك كېسەللى-
كى، نېرۋا ئاجىزلىق، ئاشقازان يارىسى قاتارلىق بىر
قىسىم كېسەللىكلەرگە گىرىپتار بولۇپ قالىدۇ.

ياشانغانلار ئۇچۇن ئالتە سۆز

1. كىشىلىك ھاياتتىكى ئالتە بەرھەق: ھوقۇق ۋا-
قىتلىق، مال ـ مۈلۈك كېيىنكىلەرنىڭ، ساغلاملىق ئۆ-
زىنىڭ، بىلىم كېرەكلىك، دوستلۇق قىممەتلىق، ئىنا-
ۋەت ئۇزاق مۇددەتلىك.

2. ئىنسان پەزىلىتى ئالتە ئەمەلنىڭ يەكۈنى: ئۆز
مەنپەئەتىنى كۆزلىمەيدىغانلار ئەۋلىيادۇر، ئومۇم ئۈچۈن
ئۆزىنى ئۇنتۇغانلار دانىشمەندۇر، ئاۋۋال ئومۇمنى، كې-
يىن ئۆزىنى ئويلايدىغانلار دىيانەتلىكتۇر. ئاۋۋال باشقى-
لارنى، كېيىن ئۆزىنى ئويلايدىغانلار ياخشىلاردۇر. ئومۇم
بىلەن ئۆزىنى تەڭ ئويلايدىغانلار ئادەتتىكى ئادەملەردۇر.
ئۆز مەنپەئەتىنى دەپ ئومۇمغا زىيان سالىدىغانلار گۇناھ-
كارلاردۇر.

3. ئادەم بولۇشتىكى ئالتە خۇشاللىق: ئالغا ئىنتى-
لىش خۇشاللىق، قانائەت قىلىش خۇشاللىق، باشتا جاپا،
كېيىن خۇشاللىق، ئۆزى ئېرىشىش خۇشاللىق، باشقىلار-
غا ياردەم بېرىش خۇشاللىق، كۆپچىلىك بىلەن تەڭ خۇشال
بولۇش.

4. جاھاندارچىلىقتىكى ئالتە تاقابىللىق: ھەر قانداق

ئىشتا تەبىئىي قانۇنىيەت بويىچە ئىش كۆرۈش، بىرەر ئىشقا دۇچ كەلگەندە تەمكىن بولۇش، ئىش كۆڭۈلدىكىدەك بولغاندا پەرۋاسىز بولۇش، جاپالىق ۋە ئەگرى - توقايلىق مۇقەررەر ئىش، كۆپنى كۆرۈشنىڭ ئۆزى ھەممىدىن ئىبـ-شىپ چۇشۇش.

5. ھەرىكەتتە ئالتىگە پايدىلىق بولۇش: دۆلەت، مىللەت، جەمئىيەت، خەلق، شەخسىي، ئەۋلادقا پايدىلىق بولۇش.

ياخشى ئارام ئېلىشنىڭ ئۇسۇللىرى

ئامېرىكىنىڭ ئوكلاخوما ئۇنىۋېرسىتېتى ساغلاملىق مەركىزىدىكى روھىي كېسەللىكلەر بويىچە ياردەمچى پروفېسسور ساندىرا ئالاننىڭ قارىشىچە، خىزمەت بەك جىددىي، ئالدىراش بولۇشىدىن ھارغىنلىق ھېس قىلسىڭىز، تۆۋەندىكىدەك، بەش مىنۇت، ئون مىنۇت، بىر سائەت ياكى بىر كۈنلۈك «مىكرو دەم ئېلىش ئۇسۇلى» نى سىناپ باقسىڭىز بولىدىكەن.

بەش مىنۇتلۇق ئارام ئېلىش ئۇسۇلى: تۆۋەندىكىدەك بىر قانچە ئۇسۇلنى بەش مىنۇت ئىچىدە ئورۇندىسىڭىز ھارغىنلىقنى تۈگىتىشكە ياردىمى تېگىشى مۇمكىن. بىر نەرسىنى چىڭ قۇچاقلاڭ ياكى ئورۇق - تۇغقان، يار - بۇرادەرلىرىڭىزگە تېلېفون قىلىشنى بىلدۈرۈڭ. ئەتىگەنلىك تاماقنى يەپ بولۇشتىن بۇرۇن، يۇمۇر ئىزدەڭ، كۆپرەك كۈلۈڭ، سىز بېرىشنى ئەڭ ياخشى كۆرىدىغان جايلارنى ئويلاڭ. مەسىلەن: دېڭىز بويى، ئېگىز تاغ ياكى باشقا بىرەر جايغا بېرىپ زېھنىڭىزنى مەركەزلەشتۈرۈپ، تەسەۋۋۇرىڭىزدىكى مەلۇم بىر نەرسىنى «كۆرۈڭ»، «پۇراڭ»، «ئاڭلاڭ». كۈندىلىك خىزمەتنى ئورۇنداپ بول-

غاندىن كېيىن لەتىپە ئوقۇۋاتقانغا ئوخشاش، مېۋە شىرنىسىنى ئىچىپ بولغاندىن كېيىن لەتىپە ئوقۇۋاتقانغا ئوخشاش، مېۋە شىرنىسىنى ئىچىڭ

ياكى بالىلار بىلەن بىردەم ئويناڭ.

ئون مىنۇتلۇق دەم ئېلىش ئۇسۇلى: ئورۇندىن تۇرغاندىن كېيىن بەزى ئىشلارنى قىلىڭ. ھەمىشە بىر خىل قېلىپقا چۈشۈپ قالماڭ، ئەتىگەنلىك غىزانى ھەر خىلغا ئۆزگەرتىپ تۇرۇڭ. تاماق يېگەندە بىر ئورۇندا ئولتۇرۇۋەرمەي، ئەڭ ياخشىسى ئۆزگەرتىپ تۇرۇڭ. ئائىلە ئەزالىرى بىلەن پاراڭلىشىڭ، ئۇلارغا سىزنىڭ ئۇلارنى ياخشى كۆرىدىغانلىقىڭىزنى ئېيتىڭ. ئاندىن ئورۇندۇقتا يۆلىنىپ، كۆزىڭىزنى يۇمۇپ بىر قانچە قېتىم چوڭقۇر نەپەس ئېلىڭ. موگىدەڭ، ئاندىن بارمىقىڭىز بىلەن پېشانە ۋە بوينىڭىزنى ئۇۋۇلاڭ.

بىر سائەتلىك دەم ئېلىش ئۇسۇلى: چۈشلۈك تاماقتىن كېيىنكى بىر بۆلەك ۋاقىتتا قارتا ئويناش، ئارغامچا ئاتلاش قاتارلىق ئويۇنلارنى ئويناڭ.

بىر كۈنلۈك دەم ئېلىش ئۇسۇلى: ئىلگىرى بېرىپ باقمىغان يەرگە بېرىپ ئويناپ كېلىڭ، كونا ئىشلارنى يېڭىچە ئۇسۇل بىلەن قىلىڭ. مەسىلەن، ئائىلە ئىشلىرىنى قىلىش شەكلى ۋە ئۇسۇلىڭىزنى ئۆزگەرتىڭ. تەسەۋۋۇر قىلىش ئىقتىدارىڭىزنى تولۇق جارى قىلدۇرۇڭ.

يۇقىرىقى بىر قانچە خىل ئۇسۇل ماغدۇرىڭىزنىڭ ئەسلىگە كېلىشىگە ياردەم بېرىپ، جىددىيلىكىڭىزنى پەسەيتىدۇ. ھارغىنلىقىڭىزنى تۈگىتىدۇ.

ئاياللاردىكى فىزىئولوگىيىلىك ئۆزگىرىش

ئاياللار يېتىلىش دەۋرى، كلىماكتېرىيە دەۋرى، قېرىلىق دەۋرىنى بېسىپ ئۆتىدۇ.

يېتىلىش دەۋرى: بۇ، تۇنجى قېتىم ھەيز كەلگەن ۋاقىتتىن باشلىنىپ تاكى ھەيز كېسىلىش دەۋرىگە قەدەم قويغۇچە بولغان ۋاقىت بولۇپ، بۇ تۇخۇمداننىڭ ئىقتىدارى ۋايىغا يەتكەن پەيتى، شۇنداقلا ئاياللارنىڭ ئەۋلاد قالدۇرۇشتىكى ئالتۇن دەۋرى ھېسابلىنىدۇ. تەخمىنەن 30 ~ 35 ياش ئەتراپىدا تۇخۇمداننىڭ فۇنكسىيىسى تەدرىجىي ئاجىزلىشىشقا باشلايدۇ.

كلىماكتېرىيە دەۋرى ئاياللارنىڭ تۇغۇت ئىقتىدارى ۋە جىنسىي تۇرمۇشىنىڭ نورمال ھالەتتىن قېرىلىق باسقۇچقا قاراپ يۈزلەنگەن ئۆتكۈنچى دەۋرى ھېسابلىنىدۇ. بۇ چاغدا تۇخۇمدان يەنىلا تۇخۇم ئاجرىتىپ چىقىرىپ تۇرسىمۇ، ئەمما تۇخۇمداننىڭ جىنسىي ھورمون ئىشلەپچىقىرىش ئىقتىدارى ئاجىزلىشىپ قالغاچقا، يېتىلگەن تۇخۇم چىقىرىشقا مۇمكىن بولماي، نەسىل قالدۇرۇش ئىقتىدارىنى ئاساسىي جەھەتتىن يوقىتىدۇ. ئاياللارنىڭ بۇ دەۋردى-

كى ھەيزى تۇخۇمسىز ھەيز بولىدۇ. بۇ دەۋردە روھىي ۋە جىسمانىي جەھەتتىن بىر قاتار ئۆزگىرىشلەر يۈز بېرىدۇ. ھەيز قالايمىقانلىشىدۇ. مانا بۇ بىر قاتار ئۆزگىرىشلەر ھەيز كېسىلىش دەۋرىنىڭ يېتىپ كەلگەنلىكىنىڭ ئىپادىسى. ھەيز كېسىلىش دەۋرى ئاياللار 45~40 ياشقا كەلگەندە يۈز بېرىدۇ. جىنسىي ئەزالىرىنىڭ ئىچكى ۋە تاشقى قۇرۇلۇشىدا تەدرىجىي يىگلەش يۈز بېرىدۇ. ئەمەلىيەتتە تۇقۇلمىلىرىدىمۇ يىگلەش بولىدۇ. بۇ مەزگىلدە كۆپىنچە ئاياللارنىڭ نېرۋا سىستېمىسى ۋە ئىچكى ئاجراتما بەزلىرى سىستېمىسىنىڭ تەڭشەپ بېرىشى ۋە ماسلىشىشى ئارقىلىق يەنىلا جۇشقۇن روھى، ئۆز سالامەتلىكىنى داۋاملىق ساقلاپ قالالايدۇ. كلىماكتېرىيە دەۋرىدىن ئوڭۇشلۇق ئۆتۈپ كېتەلەيدۇ. ئاياللار كلىماكتېرىيە دەۋرىگە يېتىپ كەلگەندە تۇخۇمدانىنىڭ ئىقتىدارىدا بارغانسېرى زەئىپلىشىش بولىدۇ. ئورگانىزم ئۆزۈن مۇددەتتىن بېرى ئادەتلەنگەن ئىچكى ئاجراتما مۇھىتى بىردىنلا ئىچكى ئاجراتمىلار ئىقتىدارىنىڭ تۆۋەنلەش مۇھىتىغا ئۆتىدۇ.

قېرىلىق دەۋرى 60 ياشتىن كېيىن باشلىنىدۇ. بۇ مەزگىلدە ھەر قايسى ئەزالار ئىچكى ئاجرالما بەزلىرىنىڭ ئىقتىدارى كۆرۈنەرلىك ئاجىزلىشىدۇ. تۇخۇمدان يېتىلگەن ۋاقتىدىكى 10 گرام ئېغىرلىقتىن ئۆزگىرىپ، بىر پارچە قوشقۇچى توقۇلمىغا ئايلىنىپ قالىدۇ. تۇخۇم توشۇغۇچى نەيچە تارىيىپ، ئاخىرىدا پۈتۈنلەي توسۇلۇپ قالىدۇ.

دۇ. بالىياتقۇ ئىچكى پەردىلىرى، بالىياتقۇ بوينى نەيچە-
سى، شىللىق پەردىلەردە يىگلەش بولىدۇ. بەز توقۇلمىلە-
رى ئازلاپ كېتىدۇ. ھۈجەيرىلەرنىڭ شىللىق سۇيۇقلۇق
ئاجرىتىپ چىقىرىشى توختاپ قالىدۇ. شۇنىڭ بىلەن جىن-
سىي ئەزالارنىڭ ھەر خىل يۇقۇملىنىشلاردىن ساقلىنىش
كۈچى ئاجىزلاپ كېتىدۇ. ئاياللار قېرىغاندا خۇددى كى-
چىك بالىلارغا ئوخشا تاشقى جىنسىي ئەزالىرى ۋە تەرەت
يوللىرى ئوڭاي يۇقۇملىنىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن شەخسىي
تازىلىققا ئالاھىدە دىققەت قىلىش لازىم. ئەگەر كېسەللىك
بايقالسا، دەرھال دوختۇرخانىغا بېرىپ داۋالىنىشى كې-
رەك. ياشانغان ئاياللار ۋاقتى - ۋاقتىدا ئاياللار بۆلۈمىگە
بېرىپ تەكشۈرتۈپ تۇرۇشى كېرەك.

ئوزۇقلىنىشتىكى ئالتە شەرت

قەدىمكى ھۆكۈمالار يېمەك ـ ئىچمەكلەرنى مىزاجىغا قاراپ ئىستېمال قىلىشنى تەكىتلەش بىلەن بىرگە، يەنە ئۇلاردىن توغرا پايدىلىنىش ئۈچۈن تۆۋەندىكىدەك ئالتە شەرتنى ئوتتۇرىغا قويغان: ① ئېھتىياج، ② سان ۋە سۈپەت، ③ ۋاقىت، ④ ئۇسۇل، ⑤ شەكىل، ⑥ ئادەت.

ھۆكۈمالارنىڭ قارىشىچە، دۇنيادىكى ھەر قانداق نەرسىدىن پايدىلىنىش ئۈچۈن مۇشۇ ئالتە خىل شەرتنىڭ ھازىرلىنىشى ناھايىتى زۆرۈر ئىكەن.

بىرىنچى شەرت: ئېھتىياج، ئوزۇقلىنىشتا بەدەننىڭ ئېھتىياجى ئاساس قىلىنىدۇ. مەسىلەن، ئۇسسىغاندا سۇ ئىچىش، قورساق ئاچقاندا تاماق يېيىش قاتارلىقلار. بەزى ھاللاردا مەلۇم ئەزا كېسەللەنگەن ياكى روھىي زەربىگە ئۇچرىغاندا كىشىنىڭ ئىشتىھاسى تۇتۇلۇپ قالىدۇ. بۇ ھالدا تاماق يېگۈم كەلمەيدۇ، دەپ بەدەننى ھەقىقىي ئاچلىققا دۇچار قىلىش ئۆزىگە قەست قىلغانغا باراۋەر، شۇنداقلا ئاچكۆزلۈك قىلىپ قورساق توق ۋاقىتتا يەنە ئۇستىگە تاماق يېيىش ئادەمنى ھورۇن، كالۋا قىلىپ قويىدۇ. چىرايى بۇزۇلىدۇ. بۇنداق تاماق ئوزۇق بولماي، زەھەر

بولىدۇ.

ئىككىنچى شەرت: ئوزۇقلۇقلار سان سۈپەتتە تەلەپكە لايىق بولۇشى كېرەك. مىقداردىن ئارتۇق ياكى كەم غىزالىنىش ئەزا ۋە توقۇلمىلارغا بىز ئادەتتە بىۋاسىتە ھېس قىلالمايدىغان ئاپەتلەرنى ئېلىپ كېلىدۇ. سۈپىتى ياخشى بولمىغان تاماقلار، بۇزۇلغان يېمەكلىكلەر گەرچە مىقدارى كۆپ بولسىمۇ، بەدەنگە قۇۋۋەت بېرەلمەيدۇ ياكى بەدەننى زەھەرلەيدۇ.

ئۈچىنچى شەرت: ئوزۇقلىنىش ئۈچۈن مۇئەييەن ۋاقىت بەلگىلىنىشى لازىم. ئادەتتە سۇ 5 ~ 10 مىنۇتقىچە سۈمۈرۈلۈپ بولىدۇ. سۇيۇق تاماقلار بىر سائەتكىچە، قويۇق، كۆچلۈك تاماقلار 3 ~ 4 سائەتكىچە ھەزىم بولۇپ كېتىدۇ. ئەگەر ئۈستىلەپ تاماق يېيىلسە، تاماق ۋاقتى ئۆتۈپ كەتسە ياكى تاماقلىنىش تەرتىپسىز بولسا، بەدەنگە ناھايىتى زىيانلىق.

تۆتىنچى شەرت: ئوزۇقلىنىشتا ئۇسۇلغا ئەھمىيەت بېرىش كېرەك. تاماقنى تەييارلاش، يېيىش ئۇسۇلىنىڭ ئوخشىماسلىقىغا قاراپ ئوزۇقلۇقلارنىڭ بەدەنگە كۆرسىتىدىغان تەسىرىمۇ ئوخشىمايدۇ. مەسىلەن، ئوخشاش ئۇندا تەييارلانغان لەڭمەن، يۇتازا، سۇيۇقئاش... قاتارلىقلارنىڭ تەبئىتى، تەسىرى ۋە كۆرۈنۈشىمۇ ئوخشاش بولمايدۇ.

بەشىنچى شەرت: ئوزۇقلىنىشتا شەكىلنىڭ ئەھمىيىتى زور. شەكىل ئۆزگەرتىلسە، تاماقنىڭ تەبئىتى،

ئىستېمال قىلىش ئۇسۇلىدىمۇ ئۆزگىرىش پەيدا قىلىدۇ. مەسىلەن، قورۇلغان گۆش سۇدا پىشۇرۇلغان گۆشكە قارىغاندا تەبىئىتى تېخىمۇ ئىسسىق بولۇپ، مىزاجنى ئىسسىققا ئۆزگەرتىدۇ. ئۆرۈك قېقىنىڭ تەبىئىتى پىشقان ئۆرۈكنىڭكىدىن سوغۇققا مايىل كېلىدۇ ۋە باشقىلار.

ئالتىنچى شەرت: ئادەت مەسىلىسى. چۈنكى ئۇيغۇرلارنىڭ قەدىمىي پەلسەپە قارىشى بويىچە قارىغاندا، ھەرىكەت تەكرارلانسا، ئادەتكە ئايلىنىدۇ. ئادەت تەكرارلانسا، تەبىئەتكە ئايلىنىدۇ. تەبىئەت داۋاملاشسا، ئەنئەنىگە ئايلىنىدۇ. لېكىن بۇلارنىڭ مۇھىم ھالقىسى، ھەرىكەتلەرنىڭ تەكرارلىنىشىدىن شەكىللىنىدىغان «ئادەت» بولۇپ، ئوزۇقلىنىشتا ھەركىم ئۆزىنىڭ مىزاجىغا ماس كەلگەن يېمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلىشنى، داۋاملاشتۇرۇشى ناچار ئادەتلەرنىڭ زىيىنىنى بىلىپ تۇرۇپمۇ ئۇنى داۋاملاشتۇرۇۋالماسلىقى كېرەك. بولۇپمۇ بەك ئاچچىق، بەك مايلىق نەرسىلەرنى ئىستېمال قىلماسلىق، بىر كۈندە ئىككى ۋاخ ئوخشاش تەبىئەتلىك تاماق يېمەسلىك لازىم. ئەگەر بىر ئادەم ئوزۇقلىنىشتا ئۆزىگە لايىق كەلگەن قىممەت قارىشىنى تىكلىمىسە، ساغلاملىقى ئاجىزلاپ كېتىدۇ. شۇڭا ئوزۇقلىنىش ئادىتىگە دىققەت قىلىپ، تەن ۋە روھ جەھەتتە ساغلام ۋە كۈچلۈك بولۇشقا تىرىشىش لازىم.

ئوزۇقلىنىش بىلەن يۈرەكنىڭ مۇناسىۋىتى

خولېستېرول ئادەمنىڭ ھايات پائالىيىتى ئۈچۈن كەم بولسا بولمايدىغان بىر خىل ماددا. ئەگەر خولېستېرول بولمىسا ئورگانىزم ھورمۇن، ۋىتامىن ۋە ئۆت كىسلاتاسى قاتارلىقلارنى ئىشلەپ چىقىرالمايدۇ ھەمدە نېرۋا تالالىرى- نى ئايرىپ تۇرىدىغان ئۈچلىرىنىمۇ ئىشلەپ چىقىرالماي- دۇ.

خولېستېرول بەدەنگە يېمەك - ئىچمەك ئارقىلىق كى- رىدۇ. جىگەرنىڭ ئۆزىدىمۇ ئىشلىنىپ چىقىدۇ ۋە قانغا ئۆتۈپ بەدەننىڭ ھەر خىل ماددا ئالمىشىش پائالىيەتلىرىگە قاتنىشىدۇ. ئادەتتە، يېمەك - ئىچمەك بىلەن كىرگەننى ھېسابلىغاندا 80% خولېستېرول تەبىئىي ھالدا ھاسىل بو- لىدۇ. نورمال كىشىلەرنىڭ ھەر 100 مىللىلىتىر قېنىدا 200 گرام دىن 220 مىللىگرامغىچە خولېستېرول بولى- دۇ. ئۇنىڭدىن ئېشىپ كەتسە، خولېستېرول مىقدارى يۇ- قىرى بولغان بولىدۇ. ئەگەر ھەر كۈنكى ئىستېمال قىلى- دىغان تاماقلار تەركىبىدىكى خولېستېرول مىقدارى 300 مىللىگرامدىن ئېشىپ كەتمىسىلا، قاندىكى خولېستېرول

ئېشىپ كېتىش ھادىسىسى يۈز بەرمەيدۇ.

گەرچە خولېستېرول ئادەم بەدىنىگە شۇنچە زۆرۈر بول-سىمۇ، ئۇنىڭ مىقدارى ئېشىپ كەتسە، تۆۋەن زىچلىقتى-كى ياغ ئاقسىلى قان تومۇرلاردا چۆكمە بولۇپ قېلىپ، قىزىل قان تومۇرلىرىنىڭ بوتقىسىمان قېتىشىشىنى كەل-تۈرۈپ چىقىرىدۇ. نەتىجىدە تاجسىمان ئارتېرىيە قېتىش خاراكتېرلىك يۈرەك كېسەللىكى كېلىپ چىقىدۇ. ئامېرى-كا ۋە كانادادىكى 12 داۋالاش مەركىزىدە ئېلىپ بېرىلغان تەكشۈرۈش خىزمىتىنىڭ دوكلاتىدا ئېلان قىلىنىشىچە، قاندىكى خولېستېرولنىڭ نىسبىتى ئازايسا، يۈرەك كېسەل-لىكىنىڭ قوزغىلىش نىسبىتىمۇ ئازىيىدۇ ۋە يۈرەك كې-سەللىكى بىلەن ئۆلۈپ كېتىش نىسبىتىمۇ ئازىيىدۇ. ئە-گەر قان تەركىبىدىكى خولېستېرول نىسبىتى 1% ئازايسا، يۈرەك كېسەللىكىنىڭ قوزغىلىش نىسبىتى 2% ئازىيىدۇ. يېمەكلىكنى ئازايتىش بىلەن دورا ئىستېمال قىلىشنى بىرلەشتۈرۈش ئارقىلىق خولېستېرول نىسبىتى ئازايتىلسا، خولېستېرول ئېشىپ كېتىش كېسىلىگە گى-رىپتار بولۇش ئېھتىماللىقى 50% ئازىيىدۇ.

شۇنىڭ ئۈچۈن، يېمەك - ئىچمەككە دىققەت قىلىپ، كۈندىلىك يېمەك - ئىچمەك، بولۇپمۇ گۆش، تۇ-خۇم، سۈت - قايماقلاردىكى خولېستېرول مىقدارىنى مۇۋا-پىق كونترول قىلىپ، كۈندىلىك مىقدارىنى 300 مىللىگ-رامدىن ئاشۇرماسلىق ئاساسىدا ئوزۇقلىنىپ بەرسەك

ۋە پات ـ پات خولېسترول مىقدارىنى ئۆلچىتىپ، نورمىدىن ئېشىپ كەتكەن بولسا، خولېسترولنى تۆۋەنلەتكۈچى يېمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلىپ بەرسەك، قاندىكى خولېسترول مىقدارىنى تۆۋەنلىتىپ ياكى بىر ئىزدا توختىتىپ، يۈرەك كېسەللىرىنىڭ كېلىپ چىقىش ئېھتىمالىنى زور دەرىجىدە ئازايتالايمىز.

ئوزۇقلىنىش بىلەن ئەقلىي قابىلىيەتنىڭ مۇناسىۋىتى

مۇۋاپىق ئوزۇقلىنىش ئەقلىي قابىلىيەتنىڭ ساقلاش ۋە ئۇنى ئۆستۈرۈشنىڭ توپ كاپالىتى. ئەقلىي قابىلىيەت مېڭە پوستلىقىنىڭ پائالىيەت ئىقتىدارى بولۇپ، ئۇ پۈتۈن بەدەن خىزمىتىنى باشقۇرىدىغان نېرۋا مەركەزلىرى ئىچىدە ئەڭ ئالىي قوماندانلىق شتاب ھېسابلىنىدۇ. چوڭ مېڭىنىڭ سىرتقى ئوبيومى تەخمىنەن 2 . 200 كۋادرات سانتىمېتىرغا يېتىدۇ. ئۇنىڭدا تەخمىنەن 150 مىليارد دانە ئەسنە قالدۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە نېرۋا ھۈجەيرىلىرى بار بولۇپ، ئۇلار تولۇق ئىشلىتىلسە، بىر تىرلىيارد خەۋەر بىرلىكىنى ساقلىيالايدۇ. نېرۋا ھۈجەيرىلىرى ئۆزىنىڭ مۇرەككەپ ۋە جۇشقۇن ھاياتىي پائالىيىتىنى ئېلىپ بېرىش، ساقلاش ئىقتىدارىنى ياخشىلاش ۋە ئۆز تەركىبىنى يېڭىلاپ، ياشارتىپ تۇرۇش ئۈچۈن يېتەرلىك ھەم ئەلا سۈپەتلىك قۇۋۋەت بىلەن تەمىنلىگۈچى ئوزۇقلۇق ماددىلارغا موھتاج بولىدۇ. شۇڭا چوڭ مېڭىنىڭ يېتىلىشى، تەرەققىياتى، شۇنداقلا ئەقلىي قابىلىيىتىنى ئاشۇرۇش ئۈچۈن مۇۋاپىق ئوزۇقلىنىش ئىنتايىن زۆرۈر.

مۇۋاپىق ئوزۇق دېگەندە يېتەرلىك ئوزۇقلىنىش ۋە ئوزۇقلۇق سۈپىتى يۇقىرى بولۇشنى تەلەپ قىلىدۇ. دې-مەك، ئوزۇقلۇقنىڭ سان ۋە سۈپىتى ياخشى بولۇشى كې-رەك.

ئادەم مېڭىسىدىكى ئەقلىي قابىلىيەتنىڭ ماددىي ئاساسى يادرو كىسلاتاسى (RNA)، ئاتسېتىلخو-لىن (Ach) ۋە بېسىمنى كۆچەيتكۈچى هورمۇنلار بولۇپ، يادرو قەنتلىك يادرو كىسلاتاسىنىڭ مىقدارى ئادەتتە هۈ-جەيرىلەرگە قارىغاندا كۆپ بولىدۇ. ئاتسېتىلخولىن مېڭە هۈجەيرىلىرى ئوتتۇرىسىدا ئالاقە باغلاپ بېرىدىغان «سادىق ئەلچى» بولۇپ، چوڭ مېڭىنى ئويغاق هالەتتە ساقلاپ، هەرىكەتلىك رېئاكسىيە پەيدا قىلىدۇ ھەمدە مەركىزىي نېرۋا سىستېمىسىدىكى قوزغىلىش دولقۇنلىرىنى يەتكۈ-زۈپ بېرىدۇ. بېسىمنى كۆچەيتىش هورمۇنى بولسا، هى-پوفىز بېزىنىڭ ئارقا ياپرىقىدىن ئىشلىنىپ چىقىدۇ. ئۇ نېرۋا هۈجەيرىلىرىنى ئوزۇقلاندۇرۇپ ۋە كۈچەيتىپ، ئەستە قالدۇرۇش قابىلىيىتىنى جۇشقۇن هالەتتە ساقلاپ، دىققەت ـ ئېتىبارىنى مەركەزلەشتۈرۈپ بېرىدۇ ۋە پىكىر قىلىش ئىقتىدارىنى كۈچەيتىدۇ. دېمەك، مېڭە هۈجەيرىلىرىدىكى يادرو قەنتلىك يادرو كىسلاتاسىنىڭ مىقدارى قانچە كۆپ بولسا ۋە ئاتسېتىلخولىن بىلەن بې-سىمنى كۈچەيتىش هورمۇنىنىڭ قويۇقلۇقى تۆۋەنلەپ كەت-سە، ئەقلىي قابىلىيەتمۇ تۆۋەن بولۇپ قالىدۇ. بۇ ئۈچ

خىل مادda بولسا ئوزۇقلۇق تەركىبىدىكى ھەرخىل ئوزۇق-
لۇق ماددىلارنىڭ ئۆزئارا بىرىكىشىدىن تۈزۈلگەن. شۇڭا
ئەگەر ئوزۇقلىنىش ياخشى بولمىسا، ئۇلارنىڭ بىرىكتۈ-
رۈلۈشىمۇ ئازىيىپ كېتىدۇ. نەتىجىدە ئادەمنىڭ روھىي
ھالىتى چۈشكۈنلىشىپ، ئەستە قالدۇرۇش ئىقتىدارى ئا-
جىزلىشىدۇ، ئەقلىي قابىلىيەت تۆۋەنلەيدۇ. شۇنىڭ ئۈ-
چۈن ئوزۇقلۇقنى مۇۋاپىق تۈردە كۈچەيتىش لازىم.

ئوزۇقلىنىشنى كۈچەيتىش دېگەنلىك ھەرگىزمۇ
گۆش - ياغلارنى كۆپ يېيىش دېگەنلىك ئەمەس، بەلكى
تەركىبىدە ئوزۇقلۇق قىممىتى يۇقىرى بولغان ھەرخىل
يېمەكلىكلەرنى ئارىلاشتۇرۇپ يېيىش دېگەنلىك. ئەلۋەتتە
گۆش - ياغنى يېيىش كېرەك. چۈنكى، چوڭ مېڭە ئەڭ
ئېھتىياجلىق خام ئەشيا بولغان قان شېكىرى ھايۋاناتلار-
نىڭ گۆشىدە مول بولىدۇ. لېكىن، ھەرخىل ئوزۇقلۇق
ماددىلارنى ئارىلاشتۇرۇپ يېيىشكە ھەرگىزمۇ سەل قارىغى-
لى بولمايدۇ. شۇنداق قىلغاندىلا، ھەرخىل ئوزۇقلۇقلار
بىر - بىرىنىڭ كەم تەركىبلىرىنى تولۇقلاپ، بەدەنگە ۋە
مېڭە توقۇلمىلىرىغا لازىملىق بولغان ماددىلارنىڭ بىرىكتۈ-
رۈلۈشىمۇ تېزلىشىدۇ. شۇنىڭ بىلەن ئەقلىي قابىلىيەت
كۈچىيىدۇ. ئەقلىي قابىلىيەتكە تەسىر قىلىدىغان يېمەك-
لىكلەر كۆپ بولۇپ، تۇخۇم، باقىلا، جىگەر، بېلىق
گۆشى ۋە ياغلىق دانلارنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ.

ئوزۇقلىنىشنىڭ ۋاقتى نۇقتىسىدىن ئالغاندا، ئەتى-

گەنلىك تاماق مېڭىنىڭ ئىقتىدارى ئۈچۈن ھەر قانداق قۇۋۋەت دورىلىرىدىن ئۈستۈن تۇرىدۇ. شۇڭا، ئەتىگەنلىك تاماقتا قىلچە سەل قارىماسلىق، شۇنداقلا، ئەتىگەندە ئو- زۇقلۇق قىممىتى يۇقىرى بولغان ئوزۇقلۇقلار بىلەن ئو- زۇقلىنىش ئىنتايىن مۇھىم. ئەتىگەنلىك تاماقتا سەل قا- رالسا، بەدەندىكى زاپاس قۇۋۋەت مەنبەسى تەدرىجىي خو- راپ، بەدەننى ئاجىز، ئورۇق، كۈچسىز قىلىپ قويۇپلا قالماي، بەلكى ئەستە تۇتۇش ئىقتىدارىنىمۇ تۆۋەنلىتىۋې- تىدۇ.

ئوزۇقلىنىش بىلەن جىگەرنىڭ مۇناسىۋىتى

جىگەر ئادەم بەدىنىدىكى بىر مۇرەككەپ ئەزابولۇپ، ئوزۇقلۇق ماددىلىرىنىڭ سۈمۈرۈلۈشىدە ناھايىتى زور رول ئوينايدۇ. جىگەر ئۆت سۇيۇقلۇقى ئىشلەپچىقىرىپ، ياغلارنى پارچىلاپ، ياغلارنىڭ سۈمۈرۈلۈشىنى ئوڭايلاشتۇرۇپ بېرىدۇ. ئاقسىل ۋە قەنت ئالمىشىشقا چوڭ تەسىر كۆرسىتىدۇ. قان قەنتىنىڭ مىقدارىنى مۇقىم ھالەتتە ساقلاپ بېرىدۇ. نۇرغۇن ۋىتامىنلارنى ئۆزىدە ساقلايدۇ. نۇرغۇنلىغان زەھەرلىك ماددىلارنى زەھەرسىز ماددىلارغا ئايلاندۇرۇپ، ئۆت ۋە سۈيدۈك ئارقىلىق بەدەن سىرتىغا چىقىرىۋېتىدۇ. جىگەرنىڭ رولىنى بىر چوڭ «خىمىيە زاۋۇتى» غا ئوخشىتىش مۇمكىن. شۇنداق بولغانلىقى ئۈچۈن، يېمەك ـ ئىچمەك يولى بىلەن بەدەنگە كىرگەن ئوزۇقلۇق ماددىلىرى جىگەرگە شەكسىز تەسىر كۆرسىتىدۇ. شۇڭا، يېمەك ـ ئىچمەك ئادەتلىرىنىڭ رولىغا سەل قارىغىلى بولمايدۇ.

ئوزۇقلىنىشنىڭ سىمىزلىك بىلەن بولغان مۇناسىۋىتى

ئالىملارنىڭ تەتقىقات نەتىجىلىرىدىن مەلۇم بولۇشى-
چە، كىشىلەر ئوزۇقلۇق ماددىلىرى بىلەن ئۇچراشقاندا،
يېمەكلىكلەرنىڭ پۇرىقىنى پۇرىغان ياكى ئۆزىنى كۆرگەن-
دە، ھەتتا يېمەكلىكلەر توغرىسىدىكى خەۋەرلەرنى ئاڭلى-
غاندا، ئادەم بەدىنىدىكى ئاشقازان ئاستى بېزىدىن ئاجلى-
رىپ چىقىدىغان ئىنسۇلىننىڭ مىقدارى كۆپىيىدىكەن.
ئەگەر كىشىلەر ئۆزى ياخشى كۆرىدىغان يېمەكلىكلەر توغ-
رىسىدىكى خەۋەرنى ئاڭلىسا، ئۇ چاغدا ئىنسۇلىننىڭ ئاج-
رىلىپ چىقىشى شىددەت بىلەن ئاشىدىكەن. ئىنسۇلىن
بىر خىل ھورمۇن بولۇپ، ئۇ قاندىكى قەنتنى پارچىلاپ،
ياغقا ئايلاندۇرۇش رولىغا ئىگە. سىمىز كىشىلەرنىڭ قې-
نىدىكى ئىنسۇلىن مىقدارى ئادەتتىكى كىشىلەرگە نىسبە-
تەن يۇقىرى بولغانلىقتىن، ئىنسۇلىننىڭ قەنتنى ياغقا
ئايلاندۇرۇش رولىمۇ سىمىز كىشىلەردە تېخىمۇ روشەن
بولىدۇ. شۇڭا، ئىنسۇلىننىڭ ئېشىپ كېتىشى نەتىجىسى-
دە ماددا ئالماشتۇرۇش سىستېمىلىرى تېخىمۇ كۆپ ياغلا-
رنى ئىشلەپ چىقىرىپ ۋە ساقلاپ، ئادەمنىڭ سەمىرىپ

كېتىشىگە سەۋەب بولىدۇ.

ئۇنىڭدىن تاشقىرى، ئىنسۇلىن ئىشتىھانىمۇ ئاچىدۇ. شۇڭا، ئارتۇقچە سېمىز ئادەملەرنىڭ ئىشتىھاسىمۇ ياخشى بولىدۇ. بولۇپمۇ تاتلىق يېمەكلىكلەرنى يېيىشنى ياخشى كۆرىدۇ. شۇڭا، ئۇلارنىڭ تېنىدە ياغقا ئايلىنىدىغان قەنتمۇ ئادەتتىن تاشقىرى كۆپ بولىدۇ. دېمەك، ئىنسۇلىننىڭ كۆپىيىش نەتىجىسىدە تېخىمۇ كۆپلىگەن قەنتلەر ياغقا ئايلىنىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىرگە تېخىمۇ ئىلگىرىلىگەن هالدا ياغقا ئايلىنىشقا شەرت ـ شارائىت هازىرلاش ئۈچۈن يەنىمۇ كۆپلىگەن قەنتلەر بەدەنگە كىرىدۇ. شۇڭا، ئىنسۇلىننىڭ كۆپىيىشى ئادەمنىڭ سەمرىپ كېتىشىدىكى هەل قىلغۇچ ئامىل هېسابلىنىدۇ. بۇنىڭدىن كۆرۈنۈپ تۇرۇپتۇكى، پەۋقۇلئاددە ئوزۇقلىنىشلا ئەمەس، يېمەكلىكلەرنى كۆرۈش، پۇراش ۋە يېمەكلىكلەر توغرىسىدىكى خەۋەرلەرنى ئاڭلاش بىلەنمۇ بەدەندىن ئاجرىلىپ چىقىدىغان ئىنسۇلىن مىقدارى كۆپىيىپ كېتىپ، ئادەمنى سەمرىتىۋېتىدۇ.

پوت ـ قول ئىسسىماسلىقنى ئۇيغۇر تېبابىتىدە داۋالاش

كۆندىلىك تۇرمۇشىمىزدا دائىم باشقىلارنىڭ پۇتۇم ئىسسىمايدۇ ياكى پۇت ـ قولۇم مۇزدەك تۇرىدۇ، دېگەندەك گەپلىرىنى تولا ئاڭلاپ تۇرىمىز. ھەممىمىزگە ئايان بولغىنىدەك قول ۋە پۇت يۈرەكتىن يىراق ئورۇنغا جايلاشقان بولۇپ، جىگەر ئىشلەپچىقارغان قان يۈرەككە كېلىپ يۈرەكنىڭ سول قېرىنچىسىدىن چىقىپ ئۆپكە قان ئايلىنىشى ئارقىلىق پۈتۈن بەدەنگە جۈملىدىن ئەڭ ئاخىرىدا قول ۋە پۇتنىڭ ئۇچىدىكى تومۇرلارغا كېلىپ، قىل قان تومۇرلار ئارقىلىق ۋېنا تومۇرغا ئۆتۈپ، يەنە ئاخىرىدا يۈرەككە قايتىپ كېلىدۇ. بۇ جەرياندا يۈرەكتىن كەلگەن قان قول بىلەن پۇتقا يېتىپ كەلگۈچە بولغان ئارىلىقتا ئىقىش تېزلىكى مەلۇم دەرىجىدە ئاستىلاپ ھارارىتى بەلگىلىك دەرىجىدە تۆۋەنلەپ كېتىدۇ. ئەگەر رەئىس ئەزالار يەنى يۈرەك، جىگەر، مېڭىنىڭ خىزمەت فۇنكسىيىسى، ئادەمنىڭ ئوزۇقلىنىشى نورمال بولۇپ سالامەتلىكى بىر قەدەر ياخشى بولسا، ئادەمدە ئومۇمەن جۈملىدىن پۇت ـ قوللارنىڭ

ئىسسىماسلىقىغا ئوخشاش غەيرىي ئالامەتلەر كۆرۈلمەيدۇ. بۇنىڭ ئەكسىچە رەئىس ئەزالارنىڭ خىزمىتى نورمال بولمىسا ۋە ياكى قۇۋۋىتى ماس ھالدا تۆۋەنلەپ كەتسە قول ۋە پۇتلارنىڭ ئىسسىماسلىقىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

ئومۇمەن، پۇت - قول ئىسسىماسلىق ئومۇمىي بەدەن ياكى مەلۇم بىر ئەزانىڭ ھەرىكەت ئىرىپلىرىنىڭ خىزمىتى سۇسلىشىشتىن كېلىپ چىقىدىغان، ئوتتۇرا ياش ۋە ياشانغانلاردا كۆپ كۆرۈلىدىغان بىر خىل كېسەللىك ئالامىتى بولۇپ، ئۇنىڭ بەلغەم ۋە سەۋدا مىزاجلىق كىشىلەردە كۆرۈلۈش نىسبىتى بىر قەدەر يۇقىرى بولىدۇ. پۇت - قول ئىسسىماسلىق گەرچە تۈرلۈك ئامىللارنىڭ تەسىرىدىن كېلىپ چىقىدىغان بولسىمۇ، بىراق بىز يەنىلا ئاساسلىق سەۋەبلەرنى تۆۋەندىكىلەردىن ئىبارەت دەپ قارايمىز.

1. نورمالسىز بەلغەم خىلتلىرىنىڭ تەسىرىدىن كېلىپ چىققان پۇت - قول ئىسسىماسلىق 【تونۇش】

بەلغەم خىلتى بەدەنگە كىرگەن ئوزۇقلۇق ماددىلار ۋە سۇيۇقلۇقلارنى جىگەرنىڭ ئۆزگەرتىشتىن شەكىللەنگەن، پۈتۈن بەدەندىكى ھەربىر ئەزا توقۇلمىلارنىڭ ئەڭ كىچىك بىرلىكلىرى ئارىسىدىكى بوشلۇقلاردا ساقلىنىپ تۇرىدىغان ئاق رەڭلىك، قىيامدىن سەل قويۇقراق سۇيۇقلۇق بولۇپ، تەبىئىي ھۆل - سوغۇق، ھەرخىل ئىچكى - تاشقى ئامىللارنىڭ تەسىر قىلىشى نەتىجىسىدە

بەلغەم خىلىتى ئۆزىنىڭ نورمال ھالىتىدىن ئۆزگىرىپ كەتسە، نورمال بەلغەم خىلىتىنىڭ تەبىئىي فىزىئولوگى-يىلىك خىزمىتى (نورمال خىزمىتى) توسقۇنلۇققا ئۇچ-راش بىلەن بىرگە، خىلىتلار تەركىبىدىكى ئوزۇقلۇق ماددىلارنى ئېرىتىۋېتىدۇ. شۇ قاتاردا قەنت ۋە مايلارنىمۇ ئېرىتىۋېتىپ، بەدەندە مايلارنىڭ ھەزىم بولۇشى ۋە قەنت ئالمىشىشىنى توسقۇنلۇققا ئۇچرىتىپ، پۇت - قول ئىسى-سىماسلىقنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ئەگەر بۇ خىل ئۆز-گەرگەن بەلغەم خىلىتى بوغۇم ئارقىلىق بوشلۇقلارغا يى-غىلسا، بوغۇم خالتىلىرىنى غىدىقلاپ بوغۇم ئارىلىق سۇ-يۇقلۇقلىرىنىڭ خۇسۇسىيىتى ئۆزگەرتىپ، بوغۇملار ھە-رىكىتىنىڭ راۋان بولماسلىقىنى يەنى بوغۇم ياللۇغى، بو-غۇم قېتىش قاتارلىقلارنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ئەگەر بەلغەم خىلىتى تەركىبىگە تۆۋەن ھارارەتلىكى سەپرا خىلى-تىقوشۇلسا بۇ خىل يېپىشقاقلىق خۇسۇسىيىتى ۋە كۆچ-لۈك غىدىقلاش تەسىرىگە ئىگە غەيرى تەبىئىي بەلغەم خى-لىتى تەسىرىدىن قان ئايلىنىش نىسبىتى توسقۇنلۇققا ئۇچراپ، قاننىڭ يېپىشقاقلىق دەرىجىسى ئارتىپ كېتى-دۇ. بۇنىڭغا ماس ھالدا ماددا ئالمىشىش نىسپىي تۆۋەنلەپ كېتىش كېلىپ چىقىپ، پۇت - قول ئىسسىماسلىقنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

【 پەرۋىش】

تەركىبىدە ئوزۇقلۇق مىقدارى مول، ھۆللۈكى تۆ-

ۋەن بولغان ئاقسىل، قەنت، ماي، ۋىتامىن ۋە مىنېرالنى ماددىلىرى كۆپ بولغان سىڭىشلىك، يۇمشاق، ئاسان ھەزىم بولىدىغان، قان ئايلىنىشىنى جانلاندۇرۇپ ئەزا ـ توقۇلمىلارنى قان، ئوكسىگېن ۋە ئوزۇقلۇق ماددىلار بىلەن ئوزۇقلاندۇرۇپ، بەلغەم خىلتىنى تەڭشىيەلەيدىغان، ئەزا ۋە توقۇلمىلارنىڭ خىزمىتىگە ياردەم بېرىپ، ئېنېرگىيە بىلەن تەمىن ئېتىشنى كاپالەتكە ئىگە قىلىدىغان تاماقلار، يۇقىرى ئېنېرگىيىلىك، تېز ھەزىم بولىدىغان، ئاقسىل، قەنت، ماي تەركىبلىرى يۇقىرى بولغان يېمەكلىكلەر يەنى مېۋە ـ چېۋىلەردىن ياڭاق، ئۈزۈم، پىندۇق، بادام، ئۆرۈك مېغىزى قاتارلىقلار سەي ـ كۆكتاتلاردىن چامغۇر، سەۋزە، پالەك، قىچا، زاغۇن قاتارلىقلار ۋە زاراڭزا ياغلىرى قاتارلىقلار بىلەن ئوزۇقلانسا بولىدۇ.

【داۋالاش】

▲ مۇۋاپىق مىقداردىكى ياڭاق مېغىزىنى ئۇششاق سوقۇپ، پىياز، قارىمۇچ، قايماق، تۇز ئارىلاشتۇرۇپ خېمىرغا قوشۇپ، نان تەييارلاپ ئىستېمال قىلسا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

▲ ئات گۆشى سېلىپ تەييارلانغان پولو ئىستېمال قىلسا ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ.

▲ كونا گۈلقەنت ئىستېمال قىلسا ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ.

▲ ھەسەل شەربىتى تەييارلاپ ئىستېمال قىلسا ياخ-
شى مەنپەئەت قىلىدۇ.

▲ يالپۇز يوپۇرمىقىدىن مەلۇم مىقداردا ئېلىپ
گۆش، ياغ، تۇز، قارىمۇچتىن مەلۇم مىقداردا ئارىلاشتۇ-
رۇپ، پۆرە تەييارلاپ ئىستېمال قىلسا ياخشى مەنپەئەت
قىلىدۇ.

▲ تۆگە گۆشى ئىستېمال قىلىپ بەرسە پۇت - قول
ئىسسىماسلىققا مەنپەئەت قىلىدۇ.

▲ قۇستە يېغى بىلەن قول - پۇتنىڭ ھەرقايسى
قىسىملىرىنى ياغلاپ، ئاپتاپقا قاقلىنىپ بەرسە، پۇت -
قول ئىسسىماسلىققا مەنپەئەت قىلىدۇ.

▲ تونۇر كاۋىپى، زىخ كاۋىپى ياكى قىيما كاۋاپ
ئىستېمال قىلىپ بەرسە، پۇت - قول ئىسسىماسلىققا
مەنپەئەت قىلىدۇ.

▲ شېكەر مانتىسى، ئاش مانتا قاتارلىق-
لارمۇ پۇت - قول ئىسسىماسلىققا مەنپەئەت قىلىدۇ.

▲ قازان پۆرىسى (خوشاڭ)، گۆشگىردە، سامسا،
پەرمۇدە قاتارلىقلارنى ئىستېمال قىلىپ بەرسىمۇ شىپا
بولىدۇ.

▲ نىيا كۆمەچ، قاتلىما سامسا، تۇخۇم سامسىسى،
ياڭاق سامسىسى، شېكەر ياكى كاۋا سامسىسى ئىستېمال
قىلىپ بەرسىمۇ پۇت - قول ئىسسىماسلىققا مەنپەئەت
قىلىدۇ.

▲ قىيمىلىق قاتلىما نان، كاكچا نان، ياغلىق توقاچ ئىستېمال قىلسا، پۈت - قول ئىسسىماسلىققا مەنپەئەت قىلىدۇ.

▲ قەنت ھالۋىسى، پوشكال، ساڭزا، قورۇما چۆپ (سومىيەن)، پىننە پۆرىسى، تۇخۇم پۆرىسى، كالا گۆشى قورۇمىسى قاتارلىق تاماقلارمۇ پۇت - قول ئىسسىماسلىققا مەنپەئەت قىلىدۇ.

▲ پۇتنىڭ تاپان قىسىملىرى ۋە قولنىڭ ئالقان قىسىملىرىنى قوي، كالا، تۆگە ياغلىرى بىلەن ياغلاپ، ئىسسىق ئۆتكۈزۈپ بەرسىمۇ، پۇت - قول ئىسسىماسلىققا مەنپەئەت قىلىدۇ.

【پەرھىز】

زىيادە ھۆل - سوغۇق تەبىئەتلىك، سۇيۇق - سەلەڭ، ھۆللۈكى يۇقىرى، بەلغەم خىلتىنى زىيادە سۇيۇلدۇرۇۋېتىدىغان، قاننىڭ ھارارىتىنى تۆۋەنلىتىپ، ئەزالارنىڭ ئىسسىماسلىقنى، جۈملىدىن پۇت - قول ئىسسىماسلىقنى كەلتۈرۈپ چىقىرىشقا تۈرتكە بولىدىغان يېمەك - ئىچمەكلەردىن پەرھىز قىلىنىدۇ.

2. نورمالسىز سەۋدا خىلتىنىڭ تەسىرىدىن كېلىپ چىققان پۇت - قول ئىسسىماسلىق

【تونۇش】

سەۋدا خىلتى جىگەردە ئىشلىنىپ، تالدا ساقلىنىدىغان، قارامتۇل رەڭلىك، قاتتىق ۋە چۆچۈمەل تەملىك

سۇيۇقلۇق بولۇپ، باشقا خىلتلارغا قارىغاندا نىسبەتەن
قۇيۇقراق، تەبىئىي مىزاجى قۇرۇق سوغۇق، ھەرخىل
ئىچكى - تاشقى ئامىللار تەسىرىدىن سەۋدا خىلتى نورمال-
سىزلاشسا، بەدەندە شۇنىڭغا مۇناسىۋەتلىك بىر قىسىم
كېسەللىكلەرنىڭ قوزغىلىشى ئۇچۇن چوڭ - ئىچكى شارا-
ئىت يارىتىپ بېرىدۇ. جۈملىدىن پۇت - قوللارنىڭ ئىس-
سىماسلىقىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. يەنى تەبىئىي سەۋدا
خىلتىنىڭ كۆپىيىپ قويۇقلىشىشى ياكى زىيادە ھۆللۈكنىڭ
تەسىرىدىن ھاسىل بولغان غەيرى تەبىئىي خىلتى نورمال-
سىز سەۋدا خىلتىنى ھاسىل قىلىدۇ. بۇ ئىككى نورمال-
سىز سەۋدا خىلتى قاننىڭ يېپىشقاقلىقىنى ئاشۇرۇۋېتىپ
ياكى تۆۋەنلىتىش ياكى تومۇرلۇق قىلىش ئارقى-
لىق پۇت - قوللارنىڭ بولۇپمۇ پۇت تاپان قىسمىنىڭ
ئىسسىماسلىقىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

【پەرۋىش】

ئۆزىنىڭ ئۆتكۈر ھارارىتى ياكى قۇرۇق ئىسسىق،
ھۆل ئىسسىق كەيپىياتى ئارقىلىق ئەزا - توقۇلمى-
لاردا زىيادە يېپىشقاقلىقىنى ھاسىل قىلىپ، قاننى قۇيۇل-
دۇرۇۋاتقان بارلىق ياد ماددىلارنى ئېرىتىش، دوملىتىش
ئارقىلىق مادا ئالمىشىشنى تېزلىتىپ ئورگانىزم سىرتىغا
چىقىرىپ تاشلاش ئارقىلىق قاننىڭ راۋان ئېقىپ ئوزۇق-
لۇق ۋە ئېنېرگىيە بىلەن تەمىن ئېتىلىشنى كاپالەتكە
ئىگە قىلىشقا ياردەم بېرەلەيدىغان يېمەكلىكلەردىن زاراڭزا

يېغىدا ئېتىلگەن بىر قىسىم تاماقلار، ماي تەركىبى بىر قەدەر تۆۋەن بولغان يېمەكلىكلەر، شۇنداقلا تۇرمۇشىمىزدا كۆپ ئۇچرايدىغان ۋە ئىستېمال قىلىدىغان بارلىق سەي - كۆكتات، مېۋە - چېۋىلەر بىلەن ئوزۇقلانسا بولىدۇ.

【داۋالاش】

▲ ئاقىرقەرھا، سۇزاپ، قۇستە ياغلىرى بىلەن يەر-لىك ئورۇننى مايلاپ بەرسە، پۇت - قول ئىسسىماسلىقىقا شىپا بولىدۇ.

▲ 5 ~ 3 كۇنگىچە ئايارەج پەيقىرا بېرىپ، بەدەننى تازىلىغاندىن كېيىن سىرتىدىن قوينىڭ دۇمبە يېغىنى قى-زارتىپ، پۇت - قوللارنى مايلاپ بەرسە ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ.

▲ سەۋدانىڭ تەڭشىگۈچى دورىلىرىدىن چايلىق تەي-يارلاپ، ئىستېمال قىلىپ بەرسىمۇ ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ.

▲ شەربىتى زەببىنى ھەركۈنى ئىككى ۋاخ، بىر ئىستاكاندىن ئىستېمال قىلىپ بەرسىمۇ ياخشى ئۈنۈم بې-رىدۇ.

▲ ماددەتۇل ھايات، داۋائىلمىشكى قاتارلىق دورىلار-نى ئۇزۇلدورمەي بىرنەچچە ھەپتە ئىستېمال قىلىپ بەرسە-مۇ، ئوخشاشلا ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ.

▲ ياڭاق يېغى ياكى تۇخۇم يېغىدا ئۇۋۇلىتىپ بەرسە ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ.

▲ جويۇز، بۇزۇغا بىلەن ئۇۋۇلىنىپ، ئاپتاپقا قاق-لىنىپ بەرسە ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ.

▲ سېرىقچېچەك، جويۇز، بوزۇغا قاتارلىقلارنى چالا سوقۇپ، سۇ ئارىلاشتۇرۇپ قاينىتىپ، پۇت - قولىنى چىلاپ يۇيۇپ بەرسىمۇ ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

▲ قوينىڭ دۇمبە يېغىغا يۇمشاق سوقۇلغان جويۇز، بۇزۇغا، ئىگىر، قۇستە تەلىخ، ئاقىرقەرها، سوزاب قاتار-لىقلارنىڭ سۇپۇپىنى قوشۇپ، تاپالىسا تۇلكە، ئېيىق ياغ-لىرىنى ياكى تۆگە ياغلىرىنى ئارىلاشتۇرۇپ، ئېغىزلىق قۇتىغا سېلىپ، ئاپتاپقا 20 كۈن قويۇپ، ئېچىتما ياغ تەييارلاپ، سىرتتىن ياغلاپ بەرسىمۇ ناھايىتى ياخشى ئۈ-نۈم بېرىدۇ.

▲ خورما، ئاچچىق بادام مېغىزى، ئاچچىق ئۆرۈك مېغىزى قاتارلىقلارنى ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلسىمۇ ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

▲ نارجىل، ئۇجمە، ئۆرۈك مېغىزى، ياڭاق مېغى-زى قاتارلىقلارنى ئىستېمال قىلىپ بەرسىمۇ، ياخشى مەن-پەئەت قىلىدۇ.

▲ كۇدە پىيار، سامساق، پىننە، سەۋزە، پىدىگەن قاتارلىق كۆكتاتلارنى كۆپرەك ئىستېمال قىلسىمۇ ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

▲ ھەسەل شەربىتى، جىگدە شەربىتى ئىستېمال قىلسىمۇ ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

【پەرھىز】

زىيادە يەل پەيدا قىلىدىغان، غىدىقلايدىغان، توسالغۇ پەيدا قىلىپ، ئەزالارنىڭ نورمال فىزىئولوگىيىلىك خىزمىتىگە تەسىر يەتكۈزىدىغان بىر قىسىم تاماقلاردىن پەرھىز قىلىنىدۇ. مەسىلەن: توخۇ گۆش قورۇمىسى بىلەن قوشۇپ يېيىلىدىغان تاماقلاردىن لەڭمەن، گاڭپەن قاتارلىقلار.

3. ئۇزۇقلۇق يېتىشمەسلىك سەۋەبىدىن پۇت - قول ئىسسىماسلىق

【تونۇش】

تۈرلۈك سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن ئۇزۇقلىنىش ياخشى بولمىسا ياكى ئۇزۇقلۇق تەركىبىنىڭ بەدەن تەمىنلىشى يېتەرلىك بولمىسا ياكى ئۇزۇقلۇق مىقدارىنىڭ نورمال قىممەتكە يەتمەسلىكى تۈپەيلىدىن ئۇزۇقلۇقنىڭ ئورگانىزمنى تەمىنلىشى توسقۇنلۇققا ئۇچرايدۇ ياكى رەئىس ئەزالار خىزمىتىنىڭ نورمالسىزلىقى تۈپەيلىدىن يېتەرلىك ئۇزۇقلۇق قان ئايلىنىشقا يېتىپ بارالماي، قاننىڭ تەبىئىي ئىقتىدارى يەنى ھۆجەيرە، توقۇلمىلارنى ئۇزۇقلۇق ۋە ئېنېرگىيە بىلەن تەمىنلىشى توسقۇنلۇققا ئۇچرايدۇ. بۇنىڭ تۈرتكىسىدە نېرىپلار ئەڭ مول جايلاشقان قول ۋە پۇتنىڭ ئۇچ قىسىملىرىدا بەلگىلىك ئالامەتلەر كۆرۈلۈشكە باشلايدۇ. بولۇپمۇ، يۈرەككە كېلىدىغان قاننىڭ مىقدارى ۋە تەبىئىي خۇسۇسىيىتى ۋە سۈپىتى بەلگىلىك دەرىجىدە

توسقۇنلۇققا ئۇچراش سەۋەبىدىن قان ئايلىنىش ئارقىلىق قول ۋە پۇت قىسىملىرىغا يېتىپ كېلىدىغان قاننىڭ سۈپە-تى تۆۋەنلەپ، قول ۋە پۇتلاردا مۇزلاش ئالامىتى كۆرۈلە-دۇ.

【پەرۋىش】

بۇ خىل ئەھۋالدا گۆشلۈك تاماقلار بىلەن گۆشسىز تاماقلارنى، مېۋە ـ چېۋە بىلەن كۆكتاتلارنى ئۆز ئارىلاش-تۇرۇپ ئىستېمال قىلىش، پۇرچاق تۈرىدىكى يېمەكلىك-لەرنى ۋە بېلىق، سۈت، تۇخۇم، قۇش گۆشلىرى قاتار-لىقلارنى ئۈزۈلدۈرمەي ئىستېمال قىلىش، بۇ ئارقىلىق يېمەكلىكلەرنىڭ كۆپ خىل بولۇشىغا تولۇق ئەھمىيەت بېرىپ، ئادەم بەدىنىنىڭ ھەرخىل ئوزۇقلۇق ماددىلىرىغا بولغان ئېھتىياجىنى كاپالەتكە ئىگە قىلىش لازىم.

تاماق تاللىماسلىق، سەي ـ كۆكتاتلارنى كۆپلەپ يەپ بېرىش، بۇ خىل كېسەللىكنىڭ ئاساسلىق ئىلاجى بولۇپ ھېسابلىنىدۇ.

【داۋالاش】

▲ ھەر كۈنى مەلۇم مىقداردا ھەسەل سۈيى ئىچىپ بەرسە ناھايىتى ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ.

▲ تاماق تۈرلىرىنى كۆپ خىللاشتۇرۇش، ياخشى روھىي كەيپىيات بىلەن ئوزۇقلىنىش ئادىتىنى يېتىلدۈر-سىمۇ ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ.

▲ سىرتىدىن قويىنىڭ بىر يىللىق دۇمبە يېغى بىلەن

قول ۋە پۇتلارنى ياغلاپ، ئوتقا قاقلاپ بەرسە پۇت ـ قول ئىسسىماسلىقنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

【پەرھىز】

سوۋۇتتى ئۆزگەرگەن، ۋاقتى ئۆتكەن، كۆيگەن، بۇزۇلغان يېمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلىش پەرھىز قىلىنىدۇ.

4. قان ئازلىق سەۋەبىدىن بولغان پۇت ـ قول ئىسسىماسلىق

【تونۇش】 كەم قانلىق سەۋەبىدىن پۈتۈن بەدەندىكى قان ئايلىنىش نورمال چەككە يېتەلمەي، قان مەيلى مىقدار جەھەتتىن بولسۇن ۋە ياكى سۈپەت جەھەتتىن بولسۇن ئۆلچەمگە يەتمەي، ئەزالارنى ئوزۇقلۇق ۋە ئېنېرگىيە بىلەن تەمىنلەش كاپالەتكە ئىگە قىلىنمايدۇ ـ دە، يۈرەكتىن يىراق بولغان ئەزا قول ۋە پۇتنىڭ ئىسسىماسلىقىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

【پەرۋىش】

ئوزۇقلۇق قىممىتى يۇقىرى، ئاسان ھەزىم بولىدىغان، تەركىبىدە ئاقسىل، ۋىتامىن، قەنت، ماي تەركىبلىرى يۇقىرى بولغان، قان ئىشلىگۈچى ئەزالارنىڭ خىزمىتىنى ياخشىلايدىغان، قان ئىشلەشنى ئىلگىرى سۈرىدىغان، قان ئىشلىگۈچى ئەزالارنى قۇۋۋەتلەندۈرۈپ، ئوزۇقلۇق تولۇقلايدىغان، ھۆل ئىسسىق تەرەپدارىدىكى يېمەكلىكلەر بىلەن ئوزۇقلىنىپ، سىرتتىن ئىسسىق تېبى-

ئەتلىك مايلار بىلەن ئالىقان تاپان قىسىملىرى مايلاپ بېرىلىدۇ. ئىچ تەرەپتىن تەركىبىدە ئوزۇقلۇق ماددىلىرى مول بولغان، قان ئىشلىگۈچى ئەزالار خىزمىتىنى ياخشىلايدىغان تاماقلاردىن پاقلان گۆشى شورپىسى، باچكا گۆشى شورپىسى، قۇشقاچ گۆشى شورپىسى، چۈجە شورپىسى قاتارلىقلار مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىنىدۇ. ھايۋانلارنىڭ ئەزالىرى، سۈت، قايماقلار، شۇنداقلا مېۋە ـ چېۋىلەردىن ئۈزۈم، ياڭاق، بانان، بادام، ئۆرۈك مېغىزلىرى، ئانار سۇلىرى ۋە سەي ـ كۆكتاتلارنى ئۇزۇلدۇرمەي ئىستېمال قىلىش، سىرتتىن مايلاپ بېرىش بىلەن ئىچ تەرەپتىن ياخشى تاماقلار بىلەن ئوزۇقلاندۇرۇپ، قان تولۇقلاش ئاساسىي مەقسەت قىلىنىدۇ.

【داۋالاش】

▲ كۈندە مۇۋاپىق مىقداردا سۈت ياكى سىرىقماي ئىستېمال قىلسا ئۈنۈمى ياخشى بولىدۇ.

▲ ھەر ۋاقىتلىق تاماقتا قېتىقنىڭ زەرداب سۈيىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلىپ بەرسە ئۈنۈمى ياخشى بولىدۇ.

▲ ئىلىك سۆڭەكتە سۆڭەك شورپىسى تەييارلاپ ئىستېمال قىلسا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

▲ بىر دانە تۇخۇم سېرىقىغا 20 گرام ئەتراپىدىكى ئىلىكنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، پىشۇرۇپ ئىستېمال قىلسا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

⁂ قوي جىگىرى، قوي قېرىنى قاتارلىقلارنى ھەر قايسىسىدىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ پىشۇرۇپ، ئىستېمال قىلسا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

⁂ يېرىم جىڭ كالا سۈتىگە تۇخۇم سېرىقىدىن بىر دانە، قەنتتىن ئىككى دانە ئارىلاشتۇرۇپ قاينىتىپ، ئىستېمال قىلسا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

⁂ كۈندە مۇۋاپىق مىقداردا ئانار، خاسىڭ مېغىزى قاتارلىقلارنى ئىستېمال قىلىپ بەرسە ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ.

⁂ تۆمۈر داغمال سۈيىنى مۇۋاپىق مىقداردا ئىستېمال قىلىپ بەرسە ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ.

⁂ بىر پىيالە سۈتكە بىر دانە تۇخۇم سېرىقىنى ئارىلاشتۇرۇپ بىر ئۆرلىتىپ ئىچسە ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ.

⁂ ھەر كۈنى ئەتىگەندە ئىككى دانە ياڭاق مېغىزى بىلەن بىر چاڭگال قۇرۇق ئۈزۈمنى ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلسا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

⁂ توخۇ گۆشىنى سەۋزە، چامغۇر قاتارلىقلار بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ پىشۇرۇپ ئىستېمال قىلىسمۇ ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

⁂ قۇشقاچ گۆشىنى كاۋاپ قىلىپ ئىستېمال قىلىسمۇ ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

⁂ تۇرۇپ ئۇرۇقىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، سارغايتىپ ناۋات بىلەن قوشۇپ دەملەپ ئىچسە ياخشى

ئۈنۈم بېرىدۇ.

▲ هايۋانات جىگەرلىرىنى كاۋاپ قىلىپ ئىستېمال قىلسا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

▲ ھەر كۈنى مۇۋاپىق مىقداردا ئانار شەربىتى ئىس-تېمال قىلىپ بەرسە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

▲ توخۇ گۆشى قورۇمىسى ئىستېمال قىلىپ بەرسە ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ.

▲ داۋاملىق قىزا تەييارلاپ بىر مەزگىل ئۆزۈلدۈر-مەي ئىستېمال قىلىپ بەرسىمۇ شىپا بولىدۇ.

▲ مېغىز كۆمۈلەك، سىگىر قورۇمىسى، قورداق، تۇخۇم پۆرىسى، كۆك (بېدە) پۆرىسى، ياپقا، قايماق يوتازىسى، شوۋا گۇرۇچ، قايماق چۆپ، قىيمىلىق قۇيماق قاتارلىق تاماقلارنى كۆپرەك ئىستېمال قىلسا ئۈنۈمى ياخ-شى بولىدۇ.

▲ شورپا، قىيمىلىق قاتلىما نان، سۇ مانتىسى، توخۇ گۆشى پولۇسى قاتارلىقلارنى كۆپرەك ئىستېمال قىل-سىمۇ ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

▲ تاۋۇز چېچىكى گۈلقەنتى، چىلان چېچىكى گۈل-قەنتى، ئامۇت چېچىكى گۈلقەنتى، كاۋا چېچىكى گۈلقەن-تى قاتارلىقلارنىڭ قايسىبىرى بولسا ئۈزۈلدۈرمەي بىر مەزگىل ئىستېمال قىلىپ بەرسە شىپا بولىدۇ.

【پەرھىز】

تەستە ھەزىم بولىدىغان، يەل پەيدا قىلىدىغان، سۇ-

پىتى ناچار، بۇزۇق خىلت ھاسىل قىلىدىغان، تەركىبى ئۆزگەرگەن، خام پىشقان ياكى پىشمىغان يېمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلىشتىن پەرھىز قىلىنىدۇ.

5. قان سۇۋۇپ كېتىش سەۋەبىدىن بولغان پۇت - قول ئىسسىماسلىق

【تونۇش】 ھەرخىل سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن قان خىلىتى سان ۋە سۈپەت جەھەتتىن ئۆزگىرىپ نورماللىقىنى يوقاتسا، ئۇنىڭ بەدەندىكى نورمال خىزمىتى توسقۇنلۇققا ئۇچرايدۇ. يەنى قان خىلتىغا زىيادە سوغۇقلۇقنىڭ تەسىر قىلىشى نەتىجىسىدىن قان خىلتى سوۋۇيدۇ. بۇنىڭ بىلەن ئۆپكە قان ئايلىنىشى ئارقىلىق پۇت - قوللارنىڭ ئۇچ قىسمىغا يېتىپ بارىدىغان قان ھارارەت جەھەتتىن پەسەيگەچكە پۇت - قوللارنىڭ ئىسسىماسلىقىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا، قانغا زىيادە ھۆللۈك كەيپىياتىنىڭ تەسىر قىلىشى نەتىجىسىدە قان سۇيۇلۇپ كېتىدۇ - دە، ئوخشاشلا قاننىڭ ئىسسىقلىق ئېنېرگىيىسى بىلەن تەمىنلەش خۇسۇسىيىتى تۆۋەنلەپ ئوخشاشلا پۇت - قوللارنىڭ ئىسسىماسلىقىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

【پەرۋىش】

تەركىبىدە ئوزۇقلۇق ماددىلىرى مول بولغان، ئاسان ھەزىم بولىدىغان، سىڭىشلىك بولغان، ئاقسىل، ۋىتامىن، قەنت شۇنداقلا تۆمۈر، كالتسىي، كالىي، سىنىك

قاتارلىق ماددىلار مول بولغان يېمەكلىكلەر بىلەن ئوزۇق-
لانسا بولىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا، قان ئىشلىگۈچى ئەزالار-
نىڭ خىزمىتىنى ياخشىلاپ، قان ئىشلەشنى ئىلگىرى سۈ-
رۈشتە مەلۇم مىقداردا رولى بولغان سۈپەتلىك، يېڭى
بولغان قۇرۇق ئىسسىق تەرەپدارىدىكى يېمەكلىكلەر بىلەن
ئوزۇقلانسىمۇ بولىدۇ.

【داۋالاش】

▲ ئانارنى سىقىپ سۈيىنى چىقىرىپ قايىنتىپ، شېـ-
كەر قوشۇپ ئىستېمال قىلسا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

▲ يېڭى سەۋزىنى پاكىز تازىلاپ، ئاندىن قىرىپ
سۈيىنى چىقىرىپ، بىر كۈندە ئۈچ ۋاخ ئىستېمال قىلسا
ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

▲ پىدىگەندىن مۇۋاپىق مىقدادا ئېلىپ پاكىز تازى-
لاپ، قوي جىگىرى بىلەن مايدا قورۇپ، تۇز تەمىنى
تەڭشەپ بىر مەزگىل مۇشۇ يوسۇندا ئىستېمال قىلسا ياخـ-
شى مەنپەئەت قىلىدۇ.

▲ مۇۋاپىق مىقداردىكى سۈتنى قايىنتىپ، ئۈستىگە
تۇخۇمنى چېقىپ چالا پىشۇرۇپ، ئۈستىگە مۇۋاپىق مىق-
داردا قارا شېكەر قوشۇپ ئىستېمال قىلسا پايدا بولىدۇ.

▲ ھەر كۈنى مۇۋاپىق مىقداردا ئانار ئىستېمال قى-
لىشنى بىر مەزگىل داۋاملاشتۇرۇپ بەرسە ياخشى مەنپە-
ئەت قىلىدۇ.

▲ جىگەرنى كاۋاپ قىلىپ يۇزىگە زىرە، تۇز، ئارپە-

بەديان سىپىپ تەييارلاپ ئىستېمال قىلسا ياخشى مەنپە-
ئەت قىلىدۇ.
▲ ھەر كۈنى ناشتىدا يېڭى قايماقتىن مۇۋاپىق مىق-
داردا ئىستېمال قىلىپ بەرسە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.
▲ قارا ئۈجمىدىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ، سىقىپ
سۈيىنى قايىنىتىپ، سۈيىنى ئىستېمال قىلىپ بەرسە ياخ-
شى مەنپەئەت قىلىدۇ.
▲ 100 گرام چىلاننى ئېلىپ سۇس ئوتتا قايىنىتىپ،
تەمى چىققاندا سۈيىگە ئازراق قارا شېكەر قوشۇپ ئىستې-
مال قىلسا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.
▲ مۇۋاپىق مىقداردىكى سۈتنى قايىنىتىپ ئۈستىگە،
ئېزىلگەن بانان، سۈت ۋە ھەسەل ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال
قىلسا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.
▲ ھەر كۈنى مۇۋاپىق مىقداردىكى پوستى ئېلىۋېتىل-
گەن خاسىڭ مېغىزىنى ئىستېمال قىلىپ بەرسە ياخشى
مەنپەئەت قىلىدۇ.
▲ پىشقان ئەنجۈرگە تاتلىق بادام مېغىزى ۋە خورما
مېغىزىنى ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلىپ بەرسە ياخشى
مەنپەئەت قىلىدۇ.
▲ ئاچچىق ئۆرۈك مېغىزى بىلەن زاراڭزا چېچىكىنى
ئارىلاشتۇرۇپ قايىنىتىپ ئىچىپ بەرسە ياخشى مەنپەئەت
قىلىدۇ.
▲ ياڭاق مېغىزىدىن 100 گرام، ئۆرۈك مېغىزىدىن

100 گرام ئېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ قايىنىتىپ، ئۈستىگە قوي گۆشىدىن مۇۋاپىق مىقداردا سېلىپ قايىنىتىپ، ئۈستىگە ئازراق پالەك سېلىپ پىشۇرۇپ ئىستېمال قىلسا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

▲ مۇۋاپىق مىقداردىكى كالا گۆشىنى قازاندا مۇۋاپىق ۋاقىت قايىنىتىپ، ئۈستىگە 100 گرام خاسىڭ مېغىزى، 50 گرام ياڭاق مېغىزى قوشۇپ دۈملەپ پىشۇرغاندىن كېيىن، بىر ئىستاكان كالا سۈتى ۋە ئازراق قارا شېكەر ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلسا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

▲ مەلۇم مىقداردىكى گۈرۈچنى پاكىز يۇيۇپ قۇرۇ-تۇپ، مايدا قورۇلغان ياڭاق مېغىزىدىن 60 گرام بىلەن كۆك ياڭاق مېغىزىدىن 50 گرامنى ئارىلاشتۇرۇپ ئې-زىپ، داكىدا سۈزۈپ سۈيىنى ئېلىپ، ئاندىن ئازراق ئاق شېكەرنى مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا ئېرىتىپ قايىنىتىپ، تەييارلانغان سۈنى شېكەر سۈيىگە ئاز - ئازدىن قوشۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، يەنە قايىنىتىپ ئىستېمال قىلسا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

▲ مۇۋاپىق مىقداردىكى پالەكنى قايىنىتىپ تىرىپلە-رىنى سۈزۈۋېتىپ، ئازراق چەككىلەنگەن ھەسەلنى ئارىلا-شتۇرۇپ، ئاندىن ئۈچ دانە ياڭاقنىڭ مېغىزىنى يۇمشاق ئېزىپ ئارىلاشتۇرۇپ، ئۈستىگە بىر دانە تۇخۇمنى چېقىپ ئىستېمال قىلسا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئالقاتتىن 20 گرام، چوك چىلاندىن 20 گرام ئېلىپ

ئارىلاشتۇرۇپ قايىنىتىپ، سۈيىگە بىر دانە تۇخۇمنى چې-قىپ ئىستېمال قىلسا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

▲ مۇۋاپىق مىقداردىكى قوي جىگىرىنى سۇدا پىشۇ-رۇپ ئۈستىگە پالەك سېلىپ قايىنىتىپ، پىشقاندا بىر تۇخۇمنى چېقىپ ئىستېمال قىلسا ياخشى مەنپەئەت قىلى-دۇ.

▲ مەلۇم مىقداردىكى گۈرۈچنى پىشۇرۇپ قىيام بول-غاندا ئۈستىگە بىر تال تۇخۇمنى چېقىپ ئارىلاشتۇرۇپ، ئاز مىقداردا ماي، تۇز قوشۇپ تەييارلاپ ئىستېمال قىلسا پايدا قىلىدۇ.

▲ دۇفۇنى پاكىز يۇيۇپ، سۇدا پىشۇرۇپ ئىستېمال قىلسا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

▲ يېڭى چىققان بېدىنى پاكىز يۇيۇپ، سۇدا پىشۇ-رۇپ سۈزۈپ، شېكەر بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ، ئىستېمال قىلسا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

▲ تونۇر كاۋىپى، زىخ كاۋىپى، قورۇما كاۋاپ، گۆشگىردە، سامسا قاتارلىقلارنى كۆپرەك ئىستېمال قىلسا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

▲ رەيھان شەربىتى، ماتىدىل هايات، داۋائىلمىش-كى، داۋائىل تەرەنجىۋىل، هالۋايى بەيزە قاتارلىق دورى-لارنىڭ مەلۇم بىرىنى تاللاپ ئىستېمال قىلىپ بەرسىمۇ ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ

▲ ئاق قوشقاچ تۇخۇمىنى زەيتۇن يېغى ياكى قىچا

يېغىدا پىشۇرۇپ يېسە مەنپەئەت قىلىدۇ.

▲ ئۆكۈز گۆشىنى زەنجىۋىل، قارىمۇچ، دارچىن، تاشاڭ قاتارلىقلار بىلەن پىشۇرۇپ ئىستېمال قىلىپ بەرسىمۇ ناھايىتى ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

【پەرھىز】

سىرتتىن دورا ئىشلىتىش بىلەن بىرگە ئىچكى تەرەپتىن قاننى قىزىتىپ جانلاندۇرىدىغان، قاننى قىيامى جەھەتتىن تەڭشەشكە ياردەم بېرىدىغان، قاننى ياخشى ئۇزۇقلۇق بىلەن تەمىنلەپ پۇت - قوللارنىڭ ئىسسىشىنى كاپالەتكە ئىگە قىلالايدىغان يېمەك- ئىچمەكلەر بىلەن ئوزۇقلانسا بولىدۇ.

6. جىگەر ئاجىزلىقى سەۋەبىدىن بولغان پۇت - قول ئىسسىماسلىق

【تونۇش】

تۈرلۈك سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن جىگەرگە زىيادە (ھۆل، سوغۇق، قۇرۇق، ئىسسىق) كەيپىياتلارنىڭ ئۇزلۇكسىز تەسىر قىلىشى نەتىجىسىدىن ياكى جىگەر تومۇرلىرى ۋە ماسارىقا تومۇرلىرىنىڭ ھەرخىل سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن توسۇلۇش سەۋەبلىك جىگەرنىڭ نورمال فىزىئولوگىيىلىك خىزمىتى توسقۇنلۇققا ئۇچرىسا، جۈملىدىن قان ئىشلەپچىقىرىش ئىقتىدارى بەلگىلىك نىسبەتتە تۆۋەنلەش سەۋەبىدىن ئادەم ئورگانىزمىنى يېتەرلىك قان بىلەن تەمىنلىشى ياخشى بولالماي قالغان ئەھۋالدا، يۈرەككە يې-

تىپ كەلگەن قان قان ئايلىنىش سىستېمىسى ئارقىلىق بارماق ئۇچلىرى ۋە پۇت ئۇچلىرىغا يېتىپ بارغىچە هارارەت جەھەتتىن تۆۋەنلەپ، مىقدارى جەھەتتىن كېمىيىپ، ئۆزىنىڭ نورمالنى ئىسسىقلىق ۋە ئوزۇقلۇق بىلەن تەمىنلەش خۇسۇسىيىتى چەكلىمىگە ئۇچراپ، پۇت - قوللارنىڭ ئىسسىماسلىقىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

【پەرۋىش】

تەركىبىدە ئوزۇقلۇق ماددىلىرى كۆپ بولغان، يۇقىرى ئېنېرگىيىلىك، ئاسان سىڭىدىغان، هۆللۈك يەتكۈزۈپ ئەزالارنىڭ خىزمىتىنى ئەسلىگە كەلتۈرىدىغان، ماددا ئالمىشىشىنى تېزلىتىپ ئورگانىزمنى ئوزۇقلۇق ۋە ئېنېرگىيە بىلەن تەمىنلەيدىغان، تەركىبىدە ئاقسىل، ماي، قەنت، ۋىتامىن ۋە مىنېرال ماددىلار كۆپ بولغان ئىسسىق تەبىئەتلىك تاماقلار، يۇقىرى ئېنېرگىيىلىك هۆللۈكى بار، ئىسسىق تەبىئەتلىك يېمەك - ئىچمەكلەردىن، شورپا، پولۇ، كاللا - پاقالچاق. . . . قاتارلىق تاماقلار بىلەن مېۋە - چېۋىلەردىن ئۈزۈم، ئەنجۈر، چىلان شەربەتلىرى، كۆكتاتلاردىن چامغۇر، سەۋزە مۇراببالىرى، مېغىزلاردىن بادام، چىلغۇزە، پىستە، ياڭاق، قۇرۇتۇلغان مېۋىلەر بىلەن ئوزۇقلانسا بولىدۇ.

【داۋالاش】

پۇت - قولنى ئىسسىق تەبىئەتلىك مايلار ياكى ئىسسىق تەبىئەتلىك دورا سۇلىرى بىلەن يۇيۇپ بەرسە ياخشى

مەنپەئەت قىلىدۇ. باشقا:

▲ 40 گرام قوناق ساقىلىنى قايىتىپ سۈزۈپ، سۈيىگە كەكلىك گۆشىنى سېلىپ پىشۇرۇپ، تۇز سېلىپ تەمىنى تەڭشەپ ئىستېمال قىلسا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

▲ 200 گرام ئۆرۈك مېغىزىنى قايىنىتىپ، تەمى چىققاندا سۈزۈپ ئېلىۋېتىپ، سۈيىگە مەلۇم مىقداردا كالا سۈتى ۋە قارا شېكەر ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلسا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

▲ مۇۋاپىق مىقداردىكى پاقلان گۆشىنى سەرەڭگە قېپىچىلىك چوڭلۇقىدا توغراپ، ئۇستىگە ئۇششاق چانالغان پىياز، سوقۇلغان زىرە، قارىمۇچلارنى گۆشكە سېلىپ ئارىلاشتۇرۇپ، ئاندىن تاۋىغا سېلىپ پىشۇرۇپ ئىستېمال قىلسا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

▲ ياساپ تەييارلىغىلى بىر يىل بولغان گۈلقەنتنى ئىستېمال قىلىپ بەرسىمۇ ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

▲ جىگدە شەربىتىگە مەلۇم مىقداردا شېكەر ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلسا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

▲ چامغۇردىن مۇۋاپىق مىقداردا ئاقلاپ يۇيۇپ توغراپ، قىچا بىلەن قوشۇپ پىشۇرۇپ، ئازراق سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلاپ ئىستېمال قىلسا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

▲ پىدىگەن بىلەن گۈرۈچنى دۇملەپ پىشۇرۇپ ئىس-

تېمال قىلىسمۇ شىپا بولىدۇ.

▲ پىيازنى ئاقلاپ ئاچچىقسۇدا پىشۇرۇپ ئىستېمال قىلسا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

▲ ئەمەن يوپۇرمىقى بىلەن بۆدۇنە تۇخۇمىنى بىرلىكتە پىشۇرۇپ ئىستېمال قىلىسمۇ ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

▲ چىلغۇزە مېغىزىنىڭ پوستىنى ئېلىۋېتىپ ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلسا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

▲ خاسىڭ مېغىزى، چىلان قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ سۇدا قاينىتىپ، شېكەر قوشۇپ ئىستېمال قىلسا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

▲ ياڭاق مېغىزى ۋە قارا كۈنجۈتنى مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ ئايرىم - ئايرىم قورۇپ پىشۇرۇپ، ئۈستىگە سۇدا پىشۇرۇلغان چامغۇرنى ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلسا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

▲ سەندەل شەربىتى ئىستېمال قىلىپ بەرسىمۇ ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

▲ شاپتۇل، تاتلىق ئانار شۇنداقلا قوي جىگىرىنى كۆپرەك ئىستېمال قىلىپ بەرسىمۇ ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

▲ قىزىلگۈل گۈلقەنت، سەۋزە چېچىكى گۈلقەنتى، گاۋزىبان گۈلى گۈلقەنتى، تاۋۇز چېچىكى گۈلقەنتى،

چىلان چېچىكى گۈلقەنتى، نىلۇپەر گۈلقەنتى، چوغلۇق گۈلى گۈلقەنتى، لويلا گۈلقەنتى، ئامۇت چېچىكى گۈلقەنتى، ئۆرۈك چېچىكى گۈلقەنتى، جۈيخۇاگۈلى گۈلقەنتى قاتارلىقلاردىن تاللاپ ئىستېمال قىلىپ بەرسىمۇ ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

▲ يېڭى كۆكتات، يېڭى مېۋە - چېۋىلەرنى شۇنداقلا يېرىم سۇيۇق، يېرىم قويۇق يېمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلىپ بەرسىمۇ ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

【پەرھىز】

يەل پەيدا قىلىدىغان، سوغۇق تەبىئەتلىك تاماقلاردىن كالا گۆشى، ئارپا، پۇرچاق تاماقلىرى، شۇنداقلا زىيادە سوغۇق تەبىئەتلىك مېۋە - چېۋىلەردىن پەرھىز قىلىنىدۇ.

7. بۆرەك مىزاجىنىڭ سوغۇقتىن بۇزۇلۇشى سەۋەبىدىن بولغان پۇت - قول ئىسسىماسلىق

【تونۇش】

سىرتقى تەرەپتىن سوغۇقلۇق تەسىر قىلىش ياكى سوغۇقلۇق نەرسىلەرنى ئۇزۇن مۇددەت ئىستېمال قىلىش سەۋەبىدىن بۆرەك تەبىئىي مىزاجى ئۆزگىرىپ نورمال فىزىئولوگىيىلىك خىزمىتى قالايمىقانلىشىپ ماس ھالدىكى كېسەللىكنى پەيدا قىلىدۇ. يەنى بۆرەك ئۆستى بېزى ئىقتىدارى نورمالسىزلىنىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. چۈنكى بۆرەك ئۈستى بېزىنىڭ ھاياتلىق پائالىيەتلەردىكى رولى

ناھايىتى كەڭ ۋە زۆرۈردۇر. ئۇنىڭ يىلىك ماددىسى بۆ-رەك ئۈستى بەز ھورمونى ئىشلەپچىقىرىپ، بەدەندە شېكەر ماددىلىرى ئالمىشىشىنى تەڭشەپ تۇرىدۇ. شېكەر ماددىسى بەدەندە قۇۋۋەت ھارارەت ھاسىل قىلىدىغان ئاساسىي ماد-دىدۇر. ئۇنىڭ پوستلاق ماددىسى ئاقسىل، سۇ، ناترىي قاتارلىق ماددىلار ئالمىشىشىنى باشقۇرىدۇ. بەدەننىڭ پاي-دىسىز مۇھىتقا قارشى تۇرۇش ئىقتىدارىنى ئاشۇرىدۇ. ئەگەر تۇرلۇك سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن، بۆرەك ئۈستى بەز قىسمىنىڭ فىزىئولوگىيىلىك خىزمىتى توسالغۇغا ئۇچرى-سا، ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەت ۋە ئېنېرگىيە بىلەن تەمىن-لەش توسالغۇغا ئۇچرايدۇ. جۈملىدىن پۇت - قوللارغا يېتىپ بارىدىغان قۇۋۋەت ۋە ئېنېرگىيمۇ توسالغۇغا ئۇچ-راپ، ئوخشاشلا پۇت - قولنىڭ ئىسسىماسلىقىنى كەلتۈ-رۈپ چىقىرىدۇ.

【پەرۋىش】

بەدەنگە قۇۋۋەت تولۇقلايدىغان، ئوزۇقلۇق قىممىتى يۇقىرى بولغان، بۆرەكنىڭ ئوزۇقلىنىشىنى ئىلگىرى سۈ-رۈپ، سوغۇقلۇقنى ھەيدەيدىغان، سوغۇق يەللەرنى تارقى-تىدىغان، ئاقسىل، ماي، قەنت تەركىبى يۇقىرى بولغان ئوزۇقلۇقلار بىلەن ئوزۇقلانسا بولىدۇ.

【داۋالاش】

▲ ياڭاق مېغىزى بىلەن ئۇرۇقسىز ئۈزۈمنى ئارىلا-شتۇرۇپ ئېزىپ، سوقماق تەييارلاپ ئىستېمال قىلسا ياخ-

شى ئۇنۇم بېرىدۇ.

▲ كۇندە مۇۋاپىق مىقداردا ھەسەل ئىستېمال قىلىپ بەرسە ئۇنۇمى ياخشى بولىدۇ.

▲ قۇشقاچ گۆشىنى كاۋاپ قىلىپ ئىستېمال قىلىپ بەرسە ئۇنۇمى ياخشى بولىدۇ.

▲ ياڭاق مېغىزىنى مۇۋاپىق مىقداردىكى سۇدا ئېزىلگۈچە قاينىتىپ، ئۇنىڭغا ئازراق ھەسەل ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلسا ئۇنۇمى ياخشى بولىدۇ.

▲ ياڭاق مېغىزى، چىلغۇزە مېغىزى قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ قورۇپ پىشۇرۇپ، يۇمشاق سوقۇپ قايناق سۇدا ئېرىتىپ، شېكەر سېلىپ ئىستېمال قىلسا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

▲ ياڭاق مېغىزى، ئالقات، قوي گۆشى، پىياز تۇز قاتارلىقلارنى ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلسا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

▲ ياڭاق مېغىزىدىن 30 گرام، قوي بۆرىكى ئىككى دانە، ئالقات 20 گرام، تۇزدىن ئازراق مىقداردا ئېلىپ، سۇدا پىشۇرۇپ تۇزىنى تەڭشەپ ئىستېمال قىلسا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

▲ توخۇ تۇخۇمى قارا پۇرچاق، گۇرۇچ قاتارلىقلاردىن تاماق تەييارلاپ ئىستېمال قىلسا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

▲ سەۋزە كۆكىنى پاكىز يۇيۇۋېتىپ، قازانغا سېلىپ

سۇ قۇيۇپ دۇملەپ پىشۇرۇپ، ئىستېمال قىلسا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

▲ پىستە، چىگىت، پىندۇق مېغىزلىرىدىن 30 گرام، نارجىل، كۇنجۇتتىن 50 گرام ئېلىپ سوقۇپ، شېكەر ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلسا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

▲ پىستە مېغىزى، بادام مېغىزى، چىلغۇزە مېغىزى قاتارلىقلارنى يۇمشاق سوقۇپ، ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلسا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

▲ تاۋا كاۋىپى، بۆرەك كاۋىپى، پېتىر مانتا، ياڭاق سامسىسى قاتارلىقلارنى كۆپرەك ئىستېمال قىلىپ بەرسە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

▲ سامبۇسا، مېغىز چۆچۈرىسى، قورۇما چۆپ (سومىيەن)، قورداق قاتارلىقلارنى ئىستېمال قىلىپ بەرسىمۇ ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

▲ زاراڭزا چېچىكى گۈلقەنت، سەۋزە چېچىكى گۈلقەنتى، ئاپتاپپەرەس گۈلى گۈلقەنتى، چامغۇر چېچىكى گۈلقەنتى، قوغۇن چېچىكى گۈلقەنتى، يانتاقشېكىرى گۈلقەنتى قاتارلىقلارنى تاللاپ ئىستېمال قىلسا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

【پەرھىز】

تەستە ھەزىم بولىدىغان، يەل پەيدا قىلىدىغان، غىدىقلاش تەسىرى ئۆتكۈر بولغان، زىيادە سوغۇق تەبىئەت-

لىك يېمەكلىك ۋە ئىچىملىكلەردىن پەرھىز قىلىنىدۇ.

8. ئولتۇرغۇچى نېرۋا ئاغرىقى سەۋەبىدىن بولغان پۇت - قول ئىسسىماسلىق

【تونۇش】

بۇ ئاساسلىقى يانپاش بوغۇمىدىن باشلىنىپ پۇتقا تارقىلىدىغان، ئولتۇرغۇچى نېرۋا ئاغرىقى بولۇپ، ئاغرىش بەك قاتتىق بولۇپ يانپاشتى باشلىنىپ ئوشۇق ۋە پۇت بارماقلىرىغىچە داۋاملىشىدۇ. بۇ كېسەل ئۇزۇن داۋاملاشسا ئوخشاشلا ئوشۇق ۋە پۇت بارماقلىرىغىچە يېتىپ كېلىدىغان كۆك قان تومۇرنى تەسىرگە ئۇچرىتىپ، ئۇنىڭ ئىسسىقلىق بىلەن تەمىنلىنىشىنى توسۇپ قويىدۇ - دە، يەنىلا پۇت - قول بارماق ئۇچلىرىنىڭ ئىسسىماسلىقىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

【پەرۋىش】

تەركىبىدە ئوزۇقلۇق ماددىلىرى مول بولغان، ئاسان ھەزىم بولىدىغان، ئاسان سىڭىدىغان، قوشۇمچە يالىلۇغ قايتۇرۇش تەسىرىنى بېرەلەيدىغان يۇقىرى ئاقسىللىق، يۇقىرى ۋىتامىنلىق، تۆۋەن ماي تەركىبلىك يېمەكلىكلەر بىلەن ئوزۇقلانسا بولىدۇ.

يېتىپ ئارام ئالدۇرۇپ داۋالاشنى مۇھىم ئورۇنغا قويۇپ، يېرىم سوپۇق ھالەتتىكى تاماقلار بىلەن ئوزۇقلاندۇرۇشنى چىڭ تۇتۇش لازىم. ئولتۇرغۇچى نېرۋا ئاغرىقىدا بىمارنى ئاغرىقتىن خالاس قىلىش ئىنتايىن مۇھىم.

شۇڭا، ئىچكى تەرەپتىن ئاغرىقنى پەسەيتكۈچ دورىلارنى ئىشلىتىپ، سىرتىدىن مايلاپ بېرىش ئارقىلىق ئۇلتۇر-غۇچ نېرۋا ئاغرىقى سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان پۇت - قول ئىسسىماسلىقنى داۋالاش مەقسىتىگە يەتكىلى بولىدۇ.

【داۋالاش】

▲ ئاغىچە يىلتىزىنى قورۇپ، تالقانلاپ، ئىسسىتىل-غان ئاق هاراققا قوشۇپ ئىچسە مەنپەئەت قىلىدۇ.

▲ بىر دانە قوينىڭ بۆرىكىگە ئازغاندىن ئالتە گرامنى قوشۇپ قورۇپ ئېزىپ، هەر كۈنى ئەتىگەن ۋە كەچتە يەپ بەرسە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

▲ ئەمەندىن بىر ئوچۇم ئېلىپ، بىر داس سۇدا قاينىتىپ، ئۇنىڭ ئىلمان سۈيىدە يەرلىك ئورۇننى يۇيۇپ بەرسە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

▲ مۇۋاپىق مىقداردىكى كۈدە يىلتىزىنى يۇيۇپ، پاكىز تازىلاپ سوقۇپ، ئۇنىڭ سۈيىنى چىقىرىپ هەر كۈنى ئۈچ ۋاخ ئىستېمال قىلىپ بەرسە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

▲ توخۇ تۇخۇمى ئېقىنى يەرلىك ئورۇنغا سۈركەپ بەرسە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

▲ قىزىلگۈل گۈلقەنتى، رەيهان گۈلقەنتى، خېنە گۈل گۈلقەنتى، زاراڭزا چېچىكى گۈلقەنتى، ياۋا كۈنجۈت گۈلقەنتى، ئەتىرگۈل گۈلقەنتى، جۈيخۇا گۈلى گۈلقەنتى، ياسىمەن گۈل گۈلقەنتى، ئارپىبەدىيان گۈلقەنتى قاتارلىق

گۈلقەنتلەردىن مۇۋاپىقىنى تاللاپ بىر مەزگىل ئۇزۇلدۇر-
مەي ئىستېمال قىلىپ بەرسە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

【پەرھىز】

نەشە، ھاراق، تاماكا ۋە گۆشتىن پەرھىز قىلىنىدۇ.

9. يۈرەك زەئىپلىشىش سەۋەبىدىن بولغان پۇت - قول ئىسسىماسلىق

【تونۇش】

يۈرەكتە ھېچقانداق ئورگانىك ئۆزگىرىش بولماي تۇ-
رۇپ ۋە خىلتلارنىڭ ئۆزگىرىشى بىلەن مۇناسىۋەتتى بول-
مىغان ئەھۋالدا يۈرەك مۇسكۇللىرى قىسقىرىش كۈچىنىڭ
ئاجىزلىششى تۈپەيلىدىن يۈرەكتە زەئىپلىشىش ھادىسىسى
كۆرۈلىدۇ. ھەممىمىزگە مەلۇمكى يۈرەك كېچە - كۈندۈز
ئارام ئالماي ھەرىكەتلىنىپ تۇرىدىغان رەئىس ئەزا. ئۇنىڭ
ھەر قېتىملىق قىسقىرىشى يۈرەكتىكى قاننى سىقىپ چى-
قىرىپ پۈتۈن بەدەنگە قان يەتكۈزۈپ توقۇلمىلارنى ئوزۇق-
لۇقلار بىلەن تەمىنلەيدۇ. ئەگەر ھەر خىل كېسەللىكلەر
تۈپەيلىدىن يۈرەك مۇسكۇللىرىنىڭ قىسقىرىش كۈچى ئا-
جىزلاشسا بارلىق توقۇلمىلارنىڭ قان بىلەن جۈملىدىن
ئوزۇقلۇق بىلەن تەمىنلىنىشىگە ۋە ۋېنا قان تومۇر قېنى-
نىڭ يۈرەككە قايتىپ كېلىشىگە دەخلى يېتىدۇ. دېمەك،
يۈرەكتىن سىقىپ چىقىرىلغان قان ئارتېرىيە تومۇرلىرى
ئارقىلىق بەدەننىڭ بارلىق قىسىملىرىغا ئاخىرىدا قول ۋە
پۇتنىڭ بارماق ئۇچلىرىغا يېتىپ بېرىپ، قىل قان تومۇر-

لارنىڭ ۋاستىسى ئاخىرىدا يەنە ئۆپكىگە قايتىپ كېلىدۇ. بۇ بىر قېتىملىق ماددا ئالمىشىشى جەريانىدا ئەگەر يۈرەك زەئىپلەشسە ئوخشاشلا قول ۋە پۇت مۇسكۇللىرىنىڭ ئوخشاشلا قول ۋە پۇت مۇسكۇللىرىنىڭ ئوزۇقلۇق ۋە ئېنېرگىيە بىلەن تەمىنلىنىشى توسالغۇغا ئۇچرايدۇ ياكى كاپالەتكە ئىگە قىلىنمايدۇ. شۇنىڭ بىلەن ئوخشاشلا پۇت - قول مۇزلاپ ئىسسىماسلىقنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

【پەرۋىش】

يۈرەكنىڭ ئوزۇقلىنىشىنى ئىلگىرى سۈرىدىغان، ئاسان سىڭىدىغان، يۇمشاق، ئاقسىل، ماي قەنت تەركىبى يۇقىرى بولغان، ئاسان ھەزىم بولىدىغان، سۈپەتلىك تاماقلار بىلەن ئوزۇقلاندۇرۇلىدۇ.

【پەرھىز】

زىيادە ئۆتكۈر، سوغۇق تەبىئەتلىك يېمەكلىكلەرنى، شۇنداقلا ۋاقتى ئۆتكەن ياكى بۇزۇلغان، سۈپىتى ئۆزگەرگەن يېمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلىشتىن چەكلىنىدۇ.

[ئوزۇقلاندۇرۇش تەلىپى] زىيادە ئېغىر جىسمانىي ئەمگەك، كۆچلۈك ھەرىكەتلەردىن يىراق قىلىنىدۇ. كۆڭۈلنى ئازادە تۇتۇش، يېرىم سوغۇق ھالەتتىكى يېمەكلىكلەرنى ۋە تاماقلارنى كۆپرەك ئىستېمال قىلىش تەلەپ قىلىنىدۇ. ئالما، ئانار، بېھى شەربەتلىرى، ياڭاق، بادام، ئۆرۈك مېغىزلىرى، بانان، خورما، ئۈجمە قاتارلىقلارنى كۆپرەك ئىستېمال قىلىنىدۇ.

روھىي بىسىمىنى تۆگىتىپ، كۆڭۈلنى ئازادە تۇ-
تۇش، خۇشخۇي يۈرۈش بىلەن بىرگە مۇۋاپىق دەم ئېلىش-
نى ئاساس قىلىش، سىرتىدىن شىپالىق ياغلار بىلەن
ياغلاپ تۇرۇش تەۋسىيە قىلىنىدۇ.

【داۋالاش】

▲ ياڭاق مېغىزىدىن 30 گرام، ئادەمگىياھتىن يەتتە
گرام، زەنجىۋىلدىن 15 گرام ئېلىپ قاينىتىپ، تولۇق
تەمى چىققاندا زەنجىۋىلنى سۈزۈۋېتىپ مەلۇم مىقداردا نا-
ۋاتنى ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلاپ ئىستېمال قىلسىمۇ ياخشى
ئۈنۈم بېرىدۇ.

▲ مۇۋاپىق مىقداردا تۆگە يۈرىكى ئىستېمال قىلىپ
بەرسىمۇ ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ.

▲ كەپتەر باچكىسىنى پىشۇرۇپ قارا ئۈجمە شەربىتى
بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلسا ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ.

▲ خام قاپاقنى يەرلىك شوخلا بىلەن قوشۇپ قاينى-
تىپ، سۈيىنى ئىچىپ بەرسىمۇ ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ.

▲ تاتلىق ئانار ئۇرۇقىنى، قارا سونا ئۇرۇقىنى،
شومشا ئۇرۇقىنى يۇمشاق سوقۇپ، سېمىز ئىرىك قوينىڭ
گۆشى ۋە شورپىسىغا ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلسا ياخ-
شى مەنپەئەت قىلىدۇ.

▲ قوينىڭ چاۋا يېغى بىلەن قارا سوناتى بۇلىماققا
ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلسا ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ.

▲ قاپاق ئۇرۇقىنىڭ مېغىزى، تەرخەمەك ئۇرۇقى-

نىڭ مېغىزى، بادام مېغىزى خەشخاش ئۇرۇقى، قارا سوناي ئۇرۇقى قاتارلىقلاردىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ سوقۇپ چىقىپ، يېغىنى چىقىرىپ يۇرەك ساھەسىنى مايلا بەرسە ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ.

▲ پىستە، بادام، چىلغوزە مېغىزلىرىدىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلسا ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ.

▲ تاۋۇز ئۇرۇقىنى قاينىتىپ، تەمى چىققاندا سۈزۈپ ئېلىۋېتىپ، سۈيىگە ئەھۋالغا قاراپ ناۋات ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلسا ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ.

▲ ھۆل دولاندىن 250 گرام ئېلىپ، پاكىز يۇيۇپ ساپىقى بىلەن ئۇرۇقىنى ئېلىۋېتىپ، سۇ قۇيۇپ قاينىتىپ، ھەسەل بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تەمىنى تەڭشەپ ئىستېمال قىلسا ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ.

▲ سىيادان، ئالقات، ياڭاق مېغىزى، قۇرۇق ئۈزۈم، ھەسەل، گۈرۈچ قاتارلىقلاردىن مۇۋاپىق مىقداردا ئېلىپ قاينىتىپ، سۈيىنى ئىستېمال قىلىپ بەرسە شىپا بولىدۇ.

قىرىشنىڭ سەۋەبى

ئالىملار نەزەرىيە جەھەتتىن ئىنسانلارنىڭ 180 ياش ئۆمۈر كۆرەلەيدىغانلىقىنى ھېسابلاپ چىققان. ئەمما ئادەتتە ئىنسانلارنىڭ ئۆمرى بۇنىڭغا يەتمەيدۇ. بارغانسېرى بالدۇر قىرىش ۋە ئۆلۈشكە قاراپ يۈزلەنمەكتە. ئىنسانلارنىڭ قىرىشقا مۇناسىۋەتلىك بولغان ئىلىملار ناھايىتى كۆپ بولۇپ، ئىنسانلارنىڭ قىرىشى كېسەللىك سەۋەبىدىنمۇ ياكى فىزىئولوگىيىلىك ھادىسىمۇ دېگەن مەسىلە ئالىملار ئۈزلۈكسىز تەتقىق قىلىۋاتقان مەسىلىدىن ئىبارەت.

ھازىرقى زامان تېببىي ئىلمىدە ئادەم ئۆمرىنىڭ ئۇزۇن - قىسقىلىقىغا تەسىر كۆرسىتىدىغان ئامىللار ناھايىتى كۆپ بولۇپ، ئىرسىيەتتىن سىرت يەنە جەمئىيەت ئامىلى، تەبىئىي مۇھىت ئامىلى، تۇرمۇش ئۇسۇلى، ئوزۇقلۇق، تەنھەرىكەت، داۋالىنىش شارائىتى قاتارلىق كۆپ خىل ئامىللارنىڭ چەكلىمىسىگە ئۇچرايدۇ. دۇنيا سەھىيە تەشكىلاتىنىڭ ئاشكارىلىشىچە، ئادەمنىڭ ساغلام ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرۈشىدە ئىرسىيەت ئامىلى 15% نى، جەمئىيەت ئامىلى 10% نى، داۋالىنىش شارائىتى 8% نى، ھاۋا كىلىماتى 7% نى، ئۆزىنىڭ ئىچكى ئامىلى

60% نى ئىگىلەيدىكەن. گەرچە بەزى مۇتەخەسسىسلەر ئۆمۈرنىڭ ئۇزۇن ـ قىسقىلىقى گېن تەرىپىدىن بەلگىلە-نىدۇ دەپ قارىسىمۇ، بارلىق گېنلار ئەزالارنىڭ قېرىشى-نى (تۇيۇقسىز) ئۆزگەرتەلمەيدۇ. نۆۋەتتە تەتقىقاتچىلار قېرىشنىڭ ئالدىنى ئېلىش جەريانىنى سىناق قىلىپ، قې-رىشنى كېچىكتۈرۈپ ئۆمۈرنى ئۇزارتىش مەقسىتىگە يەت-مەكچى. بۇ قىيىن مەسىلىنى ھەل قىلىشتىن بۇرۇن كىشىلەرنىڭ قېرىشىنى كېچىكتۈرۈپ، ئۆمرىنى ئۇزار-تىشتىكى ئاچقۇچ يەنىلا ئۆزىنىڭ ساغلاملىقىنى ئاسراشتا.

ئوزۇقلۇق ئارقىلىق بالدۇر قىرىشنىڭ ئالدىنى ئېلىش

بالدۇر قېرىشنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۈستىدە ئېلىپ بېرىلغان تەجرىبىلەر يەنىلا نەتىجىلىك بولۇپ، قېرىشنىڭ ئومۇمىيلىق قانۇنىيىتى ۋە ئۆمۈرنى ئۇزارتىشنىڭ ئالاھىدە قانۇنىيەتلىرى ھەققىدە ئىزدىنىش ئۇچۇن كەڭ دائىرىلىك بىلىم بىلەن تەمىن ئەتتى. بالدۇر قېرىشنىڭ ئالدىنى ئېلىپ، ئۆمۈرنى ئۇزارتىش ئۇسۇللىرى ئىچىدە ئاساسلىقى يەنىلا ئوزۇقلۇقنىڭ تەڭشىلىشى.

ھازىرقى زامان تېببىي ئىلمى ۋە بىئولوگىيە ئىلمى نۇقتىسىدىن قارىغاندا كىشىلەرنىڭ ساغلام ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرۈشى يەنىلا كۈندىلىك تۇرمۇشقا باغلانغان بولۇپ، ئو-مۇملاشقان يېمەك - ئىچمەك ۋە ئەتراپلىق ئوزۇقلىنىشنى تەشەببۇس قىلىدۇ. ئىنسانلار يېمەك - ئىچمىكىنىڭ دائى-رىسى ناھايىتى كەڭرى بولۇپ، بارلىق جانلىقلار، ئۆسۈمـ-لۈكلەر ۋە ئۇلاردىن ئىشلەنگەن مەھسۇلاتلىرىغىچە بول-دۇ. يېمەكلىكلەرنىڭ ئادەم بەدىنىنى ئوزۇقلۇق بىلەن تەمىنلىنىشى نىسبەتەن ئەتراپلىق بولۇپ، قەدىمكىلەر ئېيتقان «دورىلار بىلەن يېمەكلىكلەرنىڭ مەنبەسى بىر»

دىگەن گەپمۇ ئورغۇنلىغان دوربىلارنىڭ كېلىش مەنبەسى-
نىڭ يىمەكلىك ئىكەنلىكىنى چۈشەندۈرۈپ بېرىدۇ. شۇ-
نىڭ ئۈچۈن قېرىشقا قارشى تۇرۇش يىمەك ـ ئىچمەك ۋە
ئوزۇقلۇققا تايىنىدۇ.

1. ئوزۇقلۇقنىڭ تەڭپۇڭلۇقىنى ساقلاش

ھاياتلىقنىڭ ھەرقايسى باسقۇچلىرى ھەر خىل مول
ۋە مۇۋاپىق بولغان ئوزۇقلۇقلار ئارقىلىق بەدەننىڭ ئو-
زۇقلۇققا بولغان ئېھتىياجىنى قاندۇرۇشنى تەلەپ قىلى-
دۇ. ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرگەن ياشانغانلارنىڭ تېنىدە تۈرلۈك
ئوزۇقلۇق ماددىلار نىسبەتەن تەڭپۇڭ بولىدۇ، شۇڭا بال-
دۇر قېرىپ كېتىشنىڭ ئاساسلىق سەۋەبى بەدەندىكى ئو-
زۇقلۇق ماددىلارنىڭ تەڭپۇڭلۇقىنىڭ بۇزۇلۇشى سەۋەبى-
دىن كېلىپ چىقىدۇ. مۇناسىۋەتلىك ماتېرىياللاردا مۇۋا-
پىق بولمىغان ئوزۇقلۇق ئوتتۇرىچە ئۆمۈرنى بەش يىلدىن
يەتتە يىلغىچە قىسقارتىۋېتىدىكەن. پەقەت مۇۋاپىق، تەڭ-
پۇڭ بولغان ئوزۇقلۇقلا ئۆمۈرنى ئۇزارتىشقا پايدىلىق.

ھازىرقى زامان تېببىي ئىلمىنىڭ ئىسپاتلىشىچە،
ئىنسانلارنىڭ ساغلاملىقى ۋە ئۆمرىگە تەسىر كۆرسىتىدى-
غان ئەڭ چوڭ (مەسىلە) خەۋپ — يۈرەك، مېڭە، قان
تومۇر كېسەللىكلىرى ۋە راكنىڭ شەكىللىنىشى ئورگا-
نىزمدىكى بەزى ئوزۇقلۇق ماددىلار مۇۋازىنىتىنىڭ بۇزۇ-
لۇشى بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولىدىكەن.

ياشانغانلار ئوزۇقلۇق مۇۋازىنىتىگە يېتىش ئۈچۈن

ئوزۇقلىنىشنىڭ ياخشى بولماسلىقى ھەم ئوزۇقلۇقنىڭ نورمىدىن ئارتۇق بولۇپ كېتىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىش كې-رەك، ئوزۇقلۇق بەك كۆپ بولۇپ كەتسە، بەدەندىكى ئېنېرگىيىنىڭ ئالمىشىشى مۇۋازىنەت ھالىتىنى يوقىتىپ سەمرىپ كېتىش، قاندىكى ماي مىقدارى يۇقىرى بولۇش، يۇقىرى قان بېسىم، ئارتېرىيىنىڭ قېتىشى، تاجسىمان ئارتېرىيىلىك يۈرەك كېسىلى، دىئابېت كېسىلى قاتارلىق-لارنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. بۇ خىل كېسەللىكلەر ئادەم-نىڭ قېرىشى، ساغلاملىقى ۋە ھاياتىغا تەھدىت سالىدىغان ئامىللاردىن ئىبارەت. شۇنىڭ ئۈچۈن بەدەندىكى ئوزۇق-لۇقنىڭ تەڭپۇڭ بولۇشى ساغلاملىق ۋە ئۆمۈرنى ئۇزار-تىشتا ناھايىتى مۇھىم رول ئوينايدۇ. پەقەت ئوزۇقلۇق مۇۋازىنەت ھالەتتە بولغاندىلا ئاندىن تۈرلۈك كېسەللىكلەر ئۈستىدىن غەلىبە قىلىپ، ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرگىلى بولى-دۇ.

2. مۇۋاپىق مىقداردا يېمەكلىك يېيىش

يېمەكلىك يېيىش بىلەن ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرۈشنىڭ مۇناسىۋىتى زىچ بولۇپ، يېمەكلىك يېيىش ئارقىلىق ئۆ-مۈرنى ئۇزارتقىلى بولىدۇ دېگەن قاراش قەدىمدىن ھازىر-غىچە پۈتۈن دۇنيا ئالىملىرى بىرلىككە كەلگەن قاراش ھېسابلىنىدۇ. XX ئەسىرنىڭ 30 ــ يىللىرىدىن باشلاپلا نۇرغۇنلىغان ئالىملار «يېمەكلىكنى كونترول قىلىپ ئۆ-مۈرنى ئۇزارتىش» ھەققىدىكى تەتقىقاتلارنى باشلىغان بو-

لۇپ، ھايۋاناتنى تەجرىبە قىلىشتىن ئىنسانلارنىڭ ھاياتى ئۈستىدە ئىزدىنىشكە قاراپ تەرەققىي قىلىش، يېمەكلىك-لەرنى كونترول قىلىشتىن كېلىپ چىققان ئادەم بەدىنىدى-كى فىزىئولوگىيىلىك ۋە كېسەللىك قاتارلىق جەھەتلەردى-كى ئۆزگىرىش ۋە مۇناسىۋەتلىك تەجرىبە نەتىجىلىرى يې-مەكلىكنى كونترول قىلىش ئارقىلىق ئۆمۈرنى ئۇزارتقى-لى بولىدىغانلىقىنى يەكۈنلەپ چىققان ھەم يەكۈندە «ئىن-سانلار جىق يېيىش سەۋەبىدىن بالدۇر ئۆلىدۇ» دېگەن سۆزنى كەلتۈرۈپ چىقارغان. ئامېرىكىلىق ئالىملارنىڭ يەكۈنىدە ئىنسانلار ئەگەر «ئاز يېيىش» تىن ئىبارەت يې-مەك - ئىچمەك شەكلىنى قوللانسا، ئۇزۇن ئۆمۈر كۆ-رۈش ئېھتىماللىقى 20 ~ 30 يىل ئەتراپىدا بولىدۇ.

يېمەكلىك تېجەش بەدەننىڭ ئاساسىي ئېھتىياجىنى قاندۇرۇشنى ئالدىنقى شەرت قىلغان ئاساستا ئارتۇق ئې-نېرگىيىنىڭ قوبۇل قىلىنىشىنى چەكلەش ھەم ئېھتىياج-لىق بولغان ھەر خىل ئوزۇقلۇقنى قوبۇل قىلىش، ئو-زۇقلۇق مۇۋازىنىتىنى ساقلاپ، مۇۋاپىق تويۇنۇش، ئاشقا-زان - ئۈچەينىڭ نورمال ئىقتىدارىنى كاپالەتلەندۈرۈش ئاساسىدا ئېلىپ بېرىلىدۇ. بۇ نۇقتىنى چىقىش قىلغان ۋاقتىمىزدا ئادەمنىڭ ئوخشاش بولماسلىقىغا قاراپ تۈرلۈك يېمەكلىكلەرنىڭ تەقسىملىنىش نىسبىتى ئوخشىمايدۇ. ئا-دەتتە ھايۋانات مېيى ۋە قەنتلەرنىڭ قوبۇل قىلىنىش مىقدا-رىنى ئازايتىش، ئاقسىل ۋە قەنت مول بولغان بېلىق،

ئۈچار قۇش، ئورۇق گۆش قاتارلىقلار مىقدارىنى كۆپەيتىش، تەركىبىدە خولېستېرىن بولغان يېمەكلىكلەرنى ئاز يېيىش كېرەك.

يېڭى كۆكتات، مېۋە ۋە پۇرچاق تۈرىدىكى يېمەكلىكلەرنى كۆپرەك يېيىش، يېمەكلىك مىيىدا ئۆسۈملۈك مېيىنى ئاساس قىلىش، كۈندە 20 ~ 30 گرام ئەتراپىدا بولۇشى، تۇزنى قاتتىق كونترول قىلىش، كۈندە ئالتە گرامدىن ئېشىپ كەتمەسلىكى كېرەك.

3. ئارىلاشما يېمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلىشنى تەشەببۇس قىلىش

ئوزۇقلۇقشۇناسلار مەيلى گۆشلۈك يېمەكلىكلەر ۋە مەيلى گۆشسىز يېمەكلىكلەر بولسۇن قوبۇل قىلىنىدىغان ئوزۇقلۇق ماددىلار ئارىلاشما يېمەكلىكلەردىن قوبۇل قىلىنغانغا يەتمەيدۇ دەپ قارايدۇ. گۆشلۈك ھەم گۆشسىز يېمەكلىكلەرنى مۇۋاپىق نىسبەت بويىچە ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلغاندىلا يېمەك - ئىچمەك قۇرۇلمىسىدىكى دانلىق زىرائەت ۋە پۇرچاقلار، كۆكتات ۋە مېۋىلەر، گۆشلەرنىڭ نىسبەت مۇناسىۋىتى 5 : 2 : 1 بولسا، ھايۋانات تۈرىدىكى يېمەكلىكلەر بىلەن ئۆسۈملۈك تۈرىدىكى يېمەكلىكلەرنىڭ نىسبىتى 7 : 1 بولسا ئەڭ مۇۋاپىق بولىدۇ. بۇنداق گۆشلۈك - گۆشسىز يېمەكلىكلەرنى ماسلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلىش نىسبىتى كىشىلەرنىڭ ئۇزۇن مەزگىللىك تۇرمۇش تەجرىبىسى جەريانىدا، ھەر خىل يېمەكلىك-

نىڭ تەن ساغلاملىقىغا بولغان تەسىرىنى خۇلاسىلاش ئاسا-
سىدا ئوتتۇرىغا قويۇلغان بولۇپ، ھازىرقى زامان
يېمەك - ئىچمەك ئىلمىنىڭ ئوزۇقلۇق مۇۋازىنەت پرىن-
سىپىغا ئۇيغۇن كېلىدۇ. يېمەكلىككە سەل قاراش، يې-
مەكلىك تاللاش ۋە ئۇزۇن مەزگىل گۆشسىز يېمەكلىك-
لەرنى ئىستېمال قىلىشنىڭ ھەممىسى سالامەتلىككە زىيان-
لىق بولۇپ، كىشىلەرنىڭ تەن ساغلاملىقى ۋە ئۇزۇن
ئۆمۈر كۆرۈشىگە بەلگىلىك دەرىجىدە تەسىر كۆرسىتىدۇ.
بولۇپمۇ ئۆسۈپ يېتىلىش باسقۇچىدا تۇرۇۋاتقان باللار ۋە
ئۆسمۈرلەر، ياشلار، ھامىلىدار ۋە تۇغۇتلۇق ئاياللارغا
نىسبەتەن ئېيتقاندا بەلگىلىك مىقداردىكى ھايۋانات تورىدى-
كى يېمەكلىكلەر تولىمۇ مۇھىم. ئەمما ئوتتۇرا ياش ۋە
ياشانغانلار بولۇپمۇ ياشانغانلارغا نىسبەتەن ئېيتقاندا، كۈن-
دىلىك تۇرمۇشتىكى يېمەك - ئىچمەكلەرنى گۆشسىز تا-
ئاملارنى ئاساس قىلىش ياكى ھەپتىدە بىرنەچچە قېتىم
گۆشلۈك يېمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلىش ئۇلارنىڭ ساغ-
لام بولۇشى ۋە ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرۈشىگە پايدىلىق. ئەگەر
كەڭ كۆلەمدە گۆشسىز تائاملارنى ئىستېمال قىلىشقا ئادەت-
لەنگەنلەر (گۆشلۈك تائاملاردىن پەرھىز تۇتۇۋاتقانلار)
بولسا تۇخۇم، سۈت تۇرىدىكىلەرنى مۇۋاپىق مىقداردا كۆپ-
رەك ئىستېمال قىلىش ئارقىلىق يېمەك - ئىچمەك قۇ-
رۇلمىسىنىڭ مۇۋاپىق بولۇشىنى تەڭشەش كېرەك.

ياشانغانلار ساغلاملىق دەستۇرى

ياشانغانلار ۋە ساغلاملىق

پىلانلىغۇچى: ئادىل مۇھەممەت
تۈزگـۈچى: ئـەنۋەر قـۇتلـۇق
ئابدۇللا ئاۋۇت
مەسئۇل مۇھەررىرى: ئەركىن ئالىم
مەسئۇل كوررېكتورى: قىيۇم تۇرسۇن

* * *

شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى نەشر قىلدى
ئادرېسى: ئۈرۈمچى بۇلاقبېشى كوچىسى 196 ـ قورۇ
شىنجاڭ يىبەيفېڭ باسمىچىلىق ھەسسىدارلىق شىركىتى
شىنجاڭ شىنخۇا كىتابخانىسى تارقاتتى
2008ـيىل 1ـئاي 1ـنەشرى، 2008ـيىل 1ـئاي 1ـقېتىم بېسىلىشى
850×1168 مم، 32 فورمات، 4.5 باسما تاۋاق، 76 مىڭ خەت

* * *

ISBN 978—7—5372—4323—0
تىراژى: 1—3070
ئومۇمىي باھاسى (ئۈچ كىتاب): 33.00 يۈەن

تېلېفون نومۇرى: 2832140 (0991) پوچتا نومۇرى: 830001