ياشانغانلار ساغلاملىق دەستۇرى

ياشانغانلار ۋە ساغلاملىق

پىلانلىغۇچى: ئادىل مۇھەممەت

تۈزگۈچى: ئەنۋەر قۇتلۇق
ئابدۇللا ئاۋۇت

شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى

www.uyghurkitap.com

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

ئۇيغۇر كىتاب تور بېتى
www.uyghurkitap.com

يۈرۈش كىتابلارنى نەشر قىلدۇق. ئىشىنىمىزكى، بۇ يۈ-
رۈشلۈك 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 ئۇچۇن مەسلىھەت 20
ياشانغانلار سوزۇلما خاراكتېرلىك ئىچ سۈرۈشتىن ئېھتى-
يات قىلىشى كېرەك 24
ياشانغانلار روھىي بويۇنتۇرۇقتىن خالىي بولۇش كېرەك
26 ....
ياشانغانلاردىكى باش ئاغرىقنىڭ سەۋەبلىرى 31
تۇز ۋە ياشانغانلارنىڭ ئەقلىي قابىلىيىتى............ 34
ياشانغانلار مىجەزىدىكى غەلىتىلىككە توغ-
را قاراش كېرەك.. 36
ياشانغانلار تۇرمۇشىدىكى خاتا خاھىشلار ....
ياشانغانلار بۆرەكنى قانداق ئاسرىشى كېرەك 41
ياشانغانلاردىكى دۈتلۈك كېسەللىكىنى داۋالايدى-
غان دورىلار 46
ئۆمرىڭىز ئۇزۇن بولسۇن دېسىڭىز 50

www.uyghurkitap.com

قىرىشنىڭ بېشارەتلىرى.................. 55
قېرىشنى كېچىكتۈرىدىغان يېمەكلىكلەر ۋە ئوزۇقلۇق ماد-
دىلار 59
ياشانغانلار مېڭە ئىقتىدارىنى قانداق چېنىقتۇرۇشى كېرەك
.... 64
جىنسىي نۇرمۇشنىڭ ياش چەكلىمىسى يوق.......... 67
مېۋە يېگەندە دىققەت قىلىدىغان ئىشلار 72
ئوتتۇرا ياشلىقلار ۋە ياشانغانلارنىڭ سالامەتلىك ئاسراش
پرىنسىپى 75
ياشانغانلار ئۇچۇن ئالتە سۆز 78
ياخشى ئارام ئېلىشنىڭ ئۇسۇللىرى.................. 80
ئايالللاردىكى 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 ئۇيغۇر تېبابىتىدە
داۋالاش 98
قېرىشنىڭ سەۋەبى 132
ئوزۇقلۇق ئارقىلىق بالدۇر قېرىشنىڭ 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 ئۇچۇن قىرلىقتىن بولىدىغان قۇلاق ئىغىرلىقىنىڭ ئالدىنى ئې-لىشتا، ئەمگەك ۋە تەنتەربىيىگە مۇۋاپىق قاتنىشىش، تاما-كا چەكمەسلىك، ئاقسىل ۋە ماي تەركىبى يۇقىرى يېمەك-لىكلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلماسلىق لازىم.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

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 ئىغىر 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،

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

يىل ئاخىرىدۇر. تەكشۈرۈش ماتېرىياللىرىدىن مەلۇم بولۇشىچە، 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 ھادىسىلىرى كۆپ بولىدۇ؟ ئاساسلارغا قارىغاندا، بۇ ھاۋانىڭ سوغۇق بولۇشى، مۇھىتنىڭ سۆرۈن بولۇشى، روھىي جەھەتتىكى جىددىيلىك، كەيپىياتى تۆۋەنلەش، كېسەللىككە قارشىلىق كۈچى ۋە ماددا ئالمىشىش ئىقتىدارىنىڭ تۆۋەن بولۇشى بىلەن مۇناسىۋەتلىك ئىكەن. بەزى سوزۇلما كېسەللىكلەرنىڭ كۆپىنچە مۇشۇ ئايدا قايتا قوزغىلىپ قېلىشى تەبىئىي.

ئاي ئوتتۇرىسى ئەڭ خەۋپلىك. ھەممىيلەنگە مەلۇمكى، 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 تاپقان، ئالىملار ھەر ئاينىڭ ئوتتۇرىسىدا تولۇن ئاي كۆتۈرۈلگەندە، ئادەمنىڭ قان بېسىمى تۆۋەنلەپ، قان تومۇرىنىڭ ئىچى بىلەن سىرتىنىڭ بېسىم سىجىللىق پەرقى ئالاھىدە زورىيىپ، يۈرەك ۋە مېڭە قان تومۇرلىرىدا كۆتۈلمىگەن ئەھۋاللارنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغانلىقىنى بايقىغان.

تاڭ سەھەر بىر كۈن ئىچىدىكى ئەڭ خەتەرلىك چاغ،

ئادەم تالڭ 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 ئىلگە-
رىكىگە ئوخشىمايدىغان بولۇپ قالىدۇ. بىر كېچىدىلا پا-
لەچ بولۇپ، مېيىپقا ئايلىنىپ قېلىشى دەل شۇ سەۋەبتىن
بولىدۇ. چۈشتىن كېيىن سائەت 2 دىن 4 گىچە بولغان
ۋاقىت بەدەننىڭ بىر سوتكا 鮓 ئىچىدىكى ئىككىنچى پەسە-
يىش نۇقتىسى بولۇپ، كۆپىنچە ھېرىپ مۈگدەك بېسىپ
ئىنكاسى ئاستىلايدۇ. فىزىئولوگىيىلىك ھالىتى ئاجىز-
راق باسقۇچتا تۇرغاچقا، دائىم قاتناش ۋەقەسى، ئىش
ئۈستىدە زەخىملىنىش ئاسان يۈز بېرىدۇ. ئۆلتۈرىلىدىغانلا-
رمۇ مۇشۇ چاغنى تاللايدۇ. تەكشۈرۈشلەرگە قارىغاندا،
بىر كۈندە ئۆلگەن ئادەم سانى ئىچىدە، تالڭ ئېتىش ئالدىدا
ئۆلگەنلەر 60% نى تەشكىل قىلغان، ئۇنىڭدىن قالسا،
كۈگۈم چۈشۈش ئالدىدا ئۆلگەنلەر ئىگىلىگەن.

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

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

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 كېسەللى 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 سەمىرىپ 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 مېتابولىزىم ئىقتىدارى چېكىنگەن بولغاچقا، كۆز گۆھىرىدىكى ۋىتامىن C نىڭ مىقدارى كۆرۈنەرلىك تۆۋەنلەپ كېتىدۇ. ۋاقىتنىڭ ئۆزىرىشىغا 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، مانداردىن، قوغۇن - تاۋۇز قاتارلىقلارنى، كۆكتاتلاردىن كاللەكبە-سەي، چېچەكسەي، پەمىدۇر، قىزىلمۇچ، كۆكمۇچ، تاتى-لىقياڭيۇ قاتارلىقلارنى كۆپ يەپ بېرىشى كېرەك. ئۇندىن باشقا كۆزگە ئاق چۈشكەن بىمارلار ۋاقتىدا داۋالىنىشتىن سىرت، كۈتۈنۈشكە 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.

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

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 - پەل پاكارلايدۇ. ھەر بىر تۈك خالتىسى ئىككى مىكرومېتىر ئىنچىكىلەيدۇ. كۈچ - 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.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

ياشانغانلار قاشتېشى تاقىسا ياخشى

قاشتېشى ئۇيغۇر تېبابەتچىلىكىدە يۇرەككە 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، زېھنىنى پەرۋىش قىلىدۇ. بويۇنغا قاشتېشى ئېسىپ يۈرسە، قان ئايلىنىشنى راۋانلاشتۇرۇپ، بويۇن مۇسكۇلىنىڭ بوشاپ ساڭگىلىشىنى كې-

چىكتۈرىدۇ. بويۇن ئۈزاق مۇددەت جىددىي ھالەتتە تۇ-
رۇشتىن پەيدا بولغان تۇرلۇك سوزۇلما كېسەللىكلەرگىمۇ
شىپا بولىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

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 بىرقانچە جەھەتلەردىن مۇۋاپىق مېڭە ئىشلىتىشنى بىلىشىمىز كېرەك.

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

2) دائىم گېزىت - 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

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

ئومۇميۈزلۈك 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

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

ئىگىلدۇرۇلىدۇ. كۆچىگەندە ھەرىكەت سىلىق بولۇشى كې-
رەك.

7. قول بارماقلىرىنىڭ كۆچىنى ئاشۇرۇش ئۈچۈن،
ئىككى قولدا تېننىس 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 مۇزىكا 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 ـ 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، هازىردىن 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 هېس قىلىسىز.

8. مۇھتاجلىق ماسلىشىش: شۇكۇر قىلغانلار ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرىدۇ. مەيلى كىم بولۇشىدىن قەتئىينەزەر، كۆڭۈلسىزلىكلەرگە يولۇققاندا، كۆكسى - قارنىنى كەڭ تۇتۇپ، شۇكۇر 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.

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

ياشانغانلار ئۈچۈن مەسلىھەت

ياشانغانلارنىڭ كۆپىنچىسى ئۈمىدۋار، روھلۇق بولىسىمۇ، يەنە بەزىلىرى روھسىز، ئۈمىدسىز بولۇپ، ئۆز سالامەتلىكىنى ئاسراشقا دىققەت قىلمايدۇ. ئادەملەرنىڭ روھى پائالىيىتىدە فىزىئولوگىيىلىك پائالىيەت ئاساس قىلىنىدۇ. شۇڭا، ياشانغانلار روھىي جەھەتتىن قېرىشنى كېچىكتۈرۈش، ئۆزۈن ئۆمۈر كۆرۈش ئۈچۈن، تۆۋەندىكى بىرقانچە تۈرلۈك مەسلىھەتكە ئەھمىيەت بېرىشى ۋە ئۈنى كۈندىلىك ھەرىكەت مىزانى قىلىشى زۆرۈر.

1. ئوزۇقلۇقنى ياخشىلاپ، قۇۋۋەتلىك ئوزۇقلىنىشقا ئەھمىيەت بېرىپ، مېڭىنىڭ ساغلاملىقىنى ئاشۇرۇشقا دىققەت قىلىش لازىم.

2. ئاسان ھەزىم بولىدىغان، سىڭىشلىك، قۇۋۋەتى بار غىزالارنى ئىستېمال قىلىپ، ھەرگىز تاماق تاللىماسلىق، ئۈچ ۋاق غىزانى ئۆز ۋاقتىدا يېيىشكە ئەھمىيەت بېرىش لازىم.

3. «ھەرىكەتتە — بەرىكەت» دېگەندەك مۇۋاپىق بەدەن 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، يېزىقچىد-لىق بىلەن شۇغۇللىنىشقا ئادەتلىنىش لازىم.

7. ئارىلىشىش دائىرىسىنى كېڭەيتىپ باشقىلار بى-لەن 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 ئازا-دە، 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 - كۆكسىنى كەڭ تۇتۇپ، تۇرمۇشتىكى ئادەتتىكى ئۇششاق ئىشلارغا باش قاتۇرماسلىق، قايغۇرماسلىق لازىم.

11. ئۆزىنى ئاسراشقا ئەھمىيەت بېرىپ ۋاقتى -

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 يۈرۈپ 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.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

ياشانغانلار سوزۇلما خاراكتېرلىك ئىچ سۈرۈشتىن ئېھتىيات قىلىشى كېرەك

60 ياشتىن ھالقىغان بىر بىمارنىڭ يېقىنقى يىللاردىن بېرى پات ـ پات ئىچى سۈرىدىغان بولۇپ قالغان، ئائىلە ئىقتىسادىنىڭ يار بەرمەسلىكى سەۋەبىدىن دوختۇرغا كۆرۈنۈپ داۋالىنىشقا قۇدرىتى يەتمەي، ئۆيدە بەزى دورىلارنى ئىچىپ يۈرگەن، يېقىندىن بېرى سالامەتلىكى كۈندىن ـ كۈنگە ئاجىزلاپ كەتكەنلىكتىن، يېزا دوختۇرخانىسىغا 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 ئۇچرايدۇ. دەسلەپكى دەۋردە كۆپىنچە ئالاھىدە روشەن ئىپادىلىرى بولمىغاچقا، دىئاگنوز قويماق تەس. بۇ خىل كېسەللىكتە بىمار يىرىڭلىق، قان ئارىلاش تەرەت قىلىدۇ، تەرەت قېتىم سانى ۋە قۇرۇق ئىنجىق كۆپىيىدۇ، ئىچ سۈرۈش بىلەن قەۋزىيەت ئالمىشىپ تۇرىدۇ، قورساقنىڭ

سول تەرەپ تۆۋەن قىسمى ئاغرىيدۇ ياكى باسقاندا ئاغرىيدۇ. 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 ياشانغان كىشىلەر سوزۇلما خاراكتېرلىك ئىچ سۈرۈشكە ھەرگىز سەل قارىماسلىقى، ۋاقتىدا دوختۇرغا كۆرۈنۈپ، تەپسىلىي، ئومۇميۈزلۈك تەكشۈرتۈپ، ۋاقتىدا ئۈنۈملۈك داۋالىنىشى كېرەك.

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

ياشانغانلار روھىي بويۇنتۇرۇقتىن خالىي بولۇشى كېرەك

ياشانغانلاردا بولىدىغان روھىي بويۇنتۇرۇقنىڭ ئالا-مەتلىرىدىن ئادەتتە بىئارام بولۇش، ئەندىشە قىلىش، ئىې-زىلەڭگۈلۈك ۋە غېرىبسىنىشلار كۆپ ئۇچرايدۇ.

بىئارام بولۇش ياشانغانلاردا ئەڭ كۆپ ئۇچرايدىغان كەيپىيات بۇزۇلۇشنىڭ ئىپادىلىنىشى بولۇپ، كۆپىنچە بىر قىسىم ئۇششاق - چۈششەك ئىشلار، مۇرەككەپ سە-ۋەبلەر تۈپەيلىدىن پەيدا بولىدۇ، بۇنىڭدا ئىچى پۇشۇپ ئوي - پىكرى قالايمىقانلىشىش ۋە روھىي كەيپى-ياتى 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)، كېسەل-لىك ۋە ئىقتىساد مەسىلىسى ئىكەنلىكىنى جەزملەشتۈر-گەن. ئۇنىڭدىن باشقا، بەزى ياشانغانلار پېنسىيىگە چىق-قاندىن كېيىن، تۇرمۇش ئادەتلىرىدە تاسادىپىي ئۆزگە-رىشلەر 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 ھۆرمەتلەشنى كۈچەيتىش، بۇ، ياشانغان ئەر – ئاياللار ئوتتۇرىسىدىكى چۈشىنىشنى ۋە بىر – بىرىگە يول قويۇشنى، يەنى پەرزەنتلىرى ئوتتۇرىسىدىكى ئۆزئارا چۈشىنىش ۋە پىكىر ئالماشتۇرۇشنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ؛ ئاتا بالىنىڭ قىزغىنلىقىغا ھەددىدىن زىيادە ئارىلىشىۋالماسلىقى (بولۇپمۇ كېلىن توغرىسىدىكى گەپلەرنى قىلىشتا ئالاھىدە دىققەت قىلىشى، چۈنكى ناھايىتى ئاسانلا زىددىيەت كېلىپ چىقىدۇ)؛ بالىلار ئاتا – 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؛ زۆرۈر تېپىلسا پسىخولوگلارنى مەسلىھەت بىرىشكە 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 كىلىپ 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 - 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 - كۈندۈز ئۇيقۇسى كەلمەيدۇ ياكى تەستە ئۇخلايدۇ. خۇددى بالا - 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، داۋالى-نىش كېرەك.

خامۇشلۇق چوڭلاردا كۆپ كۆرۈلىدۇ. بۇ تۇرمۇشتى-كى ئىشلار تەسىر قىلىشتىن ياكى روھىي ئۇزۇقلۇق كەم-لىكتىن پەيدا بولىدىغان بىر خىل يامان كەيپىياتتىن ئىبا-رەت. مەسىلەن: جۈرىسىدىن ئايرىلىش، پېنسىيىگە چى-قىش، ئىقتىسادىي كىرىم ئازىيىش ياكى بولماسلىق، تۇر-مۇشتا قارانچۇقى بولماسلىق قاتارلىق سەۋەبلەردىن بولى-دۇ. بۇنىڭ ئىچىدە جۈرىسىدىن ئايرىلىش تۇرمۇشتىكى ئەڭ ئېغىر ئىش. بەزى ياشانغان كىشىلەر جۈرىسى ئۆل-گەندىن كېيىن يالغۇزلۇق ھېس قىلىپ، خامۇشلىنىدۇ، ھەتتا ئۇمىدسىزلىنىدۇ. بۇ خىل كۆز قاراشلار ئۇلارنىڭ سالامەتلىكىگە ئېغىر تەسىر كۆرسىتىدۇ. بۇنىڭدىن خالىي بولۇش ئۇچۇن، پەقەت روھنى كۆتۈرۈپ، ئامالنىڭ بېرى-چە ھەل قىلىشقا تىگىشلىك مەسىلىلەرنى ھەل قىلىش، يۈز بەرگەن ئىشلارغا ئاستا - ئاستا كۆنۈۋېلىش، مىجەز-نىڭ تەڭپۇڭلۇقىنى ساقلاشتەك ئۇسۇللارنى قوللانغاندا، ئاندىن ئۆز ئۆزىنى ئاسرىغىلى بولىدۇ شۇنداقلا ياشانغانلار پائالىيەت مەركىزىگە بېرىپ، بەزى پائالىيەتلەرگە قاتنى-شىپ، بىر قىسىم يېڭى بىلىملەرنى ئۆگىنىپ، ئۆزىدە قىزىقىش پەيدا قىلىش لازىم. مۇشۇنداق قىلغاندا، ياشان-غانلارنىڭ 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 - 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 چىقىدىغان

باش ئاغرىش: باش تېرىسى يۈزە 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 تېزلىكتە نېرۋا سىستېمىسىنىڭ كېسەللىك ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ. مەسىلەن: مۇچىلەر ماغدۇرسىزلىنىش، ئۇيۇشۇش، بويۇن قاتتىقلىشىش، يانـدۇرۇش 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 يەە ياشانغانلاردا ئۈچلۈك نېرۋىنىڭ بىرىنچى شېخى، گەجگە نېرۋىسى ئاغرىشتىن ۋە نۇر سۇنـدۇرۇش 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.

تۇز ۋە ياشانغانلارنىڭ ئەقلىي قابىلىيىتى

دوختۇرلار 56 ~ 85 ياشقىچە بولغان 20 نەپەر ياشانغانلارنى تاللاپ، ئىككى گۇرۇپپىغا بۆلۈپ، ئىككى يىل كۆزەتكەن. 1 - گۇرۇپپىدىكى ھەر بىر ئادەم ھەر كۈنى 12g تۇز ئىستېمال قىلغان. 2 - 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 - گۇرۇپپىدىكى تۇزنى بىر قەدەر ئاز ئىستېمال قىلغان ياشانغانلارنىڭ بۇنىڭ ئەكسىچە بولغان ھەمدە تۇزنىڭ مىقدارىنى ئاشۇرغاندىن كېيىن، يۇقىرىدا ئوتتۇرىغا قويۇلغان ھەر خىل ئىقتىدارلارنىڭ ھەممىسى ياخشىلىنىپ كەتكەن.

شۇڭا دوختۇرلار تۇزنى بەك ئاز ئىستېمال قىلىش - ياشانغانلارنىڭ چوڭ مېڭە ئىقتىدارىغا تەسىر كۆرسىتىدۇ - 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.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

ياشانغانلار مىجەزىدىكى غەلىتىلىككە توغرا قاراش كېرەك

قېرىسى ئانا بىلەن كېلىن، قېرىسى 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 كۆرۈلىدۇ.

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

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

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

يەنە بىر قىسىم ياشانغانلار ياش ۋاقتىدا ناھايىتى
نورمال بولۇپ، بېشىدىن نۇرغۇن ئوڭۇشسىزلىقلارنى ئۆت-
كۈزگەن بولىدۇ. مەسىلەن: باللىق ۋاقتىدا ئائىلىسى
ھادىسىگە ئۇچراش، ياش ۋاقتىدا جەمئىيەتتە ناھەقچىلىققا
ئۇچراش، قېرىغاندىكى يالغۇزلۇق ۋە تۇرمۇشنىڭ
ئىسسىق - سوغۇقلۇقى قاتارلىقلار. ئۇلارنىڭ يېشىنىڭ
چوڭىيىشىغا ئەگىشىپ، مىجەزىمۇ تەدرىجى غەلىتىلىشى-
دۇ. بەزى كىشىلەر بەك پىششىق بولۇپ قالىدۇ. بەزى
كىشىلەر ھەممىدىن نارازى بولۇپ يۈرىدۇ. بەزى كىشىلەر
پۇرسەتنى قولدىن بەرمەي، ئويۇن - تاماشا قىلىپ يۈرى-
دۇ. يەنە بەزى كىشىلەر غەمكىن بولۇپ قالىدۇ. قىسقى-
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.

ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى www.uyghurkitap.com

ياشانغانلار تۇرمۇشىدىكى خاتا خاھىشلار

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

1. يىغىپ ـ توپلاشقا ئېتىۋار 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 پىشقەدەملەر ئىچىدىكى كىرىمى ئازلار، ئامالنىڭ يوقىدىن تىجەشلىك بىلەن كۈن ئۆتكۈزۈپ جۇغلانمىنى كۆپەيتىشكە تىرىشقان.

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

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

خىزمىتى بار تۇرۇقلۇقمۇ يەنىلا ئاتا - ئانىسىنىڭ كىدە تاماق يېگەن، نەرسىسىنى ئالغان ۋە سورىغان، يەنە بىر جەھەتتىن ئۆي - ئوچاقلىق بولمىغان پەرزەنتلىرى تېخىمۇ ئۇلارغا يۈك بولۇپ قالغان. ياشانغانلار پەرزەنتلىرىنىڭ توي - تۆكۈنلىرىنى ئۆتكۈزۈش ئۈچۈن، يەنىلا غورىگۇل تۇرمۇش كەچۈرۈشكە رازى ئىكەن.

3. كۆڭۈل ئېچىشقا ئېتىبار بېرىپ، سالامەتلىكىگە سەل قاراش: بەزى ياشانغانلار كۆن بويى «ماجاڭ»، «قارتا ئويناش» بىلەن بولۇپ كېتىدىكەن. بەزىلەر ھەتتا قورسىقىنى ۋە دەم ئېلىشنىمۇ ئۇنتۇپ، سالامەتلىكىگە ئېغىر زىيان يەتكۈزىدىكەن.

4. خۇراپاتلىققا ئىشىنىپ، ئىلىم - پەنگە سەل قاراش: بەزى ياشانغانلار ئۆزىنىڭ خۇدانىڭ دەرگاھىغا يېقىنلىشىپ قالغانلىقىنى چوڭقۇر ھېس قىلىپ، ھەممىنى خۇداغا، تەقدىرگە باغلاپ قويغان. ئۇنىڭ ئۇستىگە بەزى ھادىسىلەر ئۇلارنىڭ كۆزىگە سىغماي، روھى چۈشۈپ كۆڭنى كەچ قىلالماي يۈرىدىغان بولۇپ قالغان.

سۇيدۇك ئاجرىتىش سىستېمىسى يۇقۇملىنىشىنىڭ نىسبە-
تىمۇ ياشنىڭ چوڭىيىشىغا ئەگىشىپ ئېشىپ بارىدۇ. مە-
سىلەن، 65 ياشتىن بۇرۇن %3 بولسا، 65 ياشتىن
كېيىن %20 كە يېتىدۇ. شۇڭا ئۆتكۇر، سوزۇلما خاراك-
تېرلىك بۆرەك جامى بۆرەك ياللۇغى ياشانغانلاردا كۆپ
ئۇچرايدىغان بۆرەك ئىقتىدارى زەئىپلىشىشنىڭ سەۋەبلە-
رىدۇر.

3. بۆرەك ئۇيۇللىشىش كېسەللىكى: ئۆتكۇر، سو-
زۇلما خاراكتېرلىك ئارىلىق ماددىلىق بۆرەك ياللۇغى،
دىئابېتلىق بۆرەك كېسىلى، كۆپ خالتىلىق بۆرەك، بۆ-
رەككە تاش چۈشۈش، بۆرەك ئۆسمىسى قاتارلىقلارنىڭ
ھەممىسى ياشانغانلاردا بۆرەك ئىقتىدارى زەئىپلىشىشنى
كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

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

بۆرەكنىڭ زەخىملىنىشىنى پەيدا قىلىدىغان دورىلار-
دىن ئاساسلىق ئامىنو گلىكوزىد، ئانتىبىئوتىكلار (مەسە-
لەن، گېنتامىتسىن، كانامىتسىن، ستربپتومىتسىن،
پولىمىكسىن، ئامفورتېرىتسىن B قاتارلىقلار)، سولفانىلا-
مىدلار ۋە ئاغرىق توختاتقۇچى دورىلاردىن ئىبارەت.

ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى www.uyghurkitap.com

ياشانغانلار بۆرىكىنى قانداق ئاسرىشى كېرەك

ياشنىڭ چوڭىيىشىغا ئەگىشىپ كىشىلەرنىڭ بۆرەك ئىقتىدارى تەدرىجىي ئاجىزلايدۇ. مۇبادا بۆرەك كېسەلگە گىرىپتار بولسا ياكى قىزىش، يۇقۇملىنىشتەك باشقا ئالا- مەتلەر كۆرۈلسە، بۆرەك ئىقتىدارى زەئىپلىشىپ، سۈي- دۇكتىن زەھەرلىنىپ ئۆلۈپ كېتىدۇ. شۇڭا ياشانغانلار بۆرەك ئىقتىدارى زەئىپلىشىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئىنتا- يىن مۇھىم.

بۆرەك ئىقتىدارى زەئىپلىشىشىنىڭ سەۋەبلىرى تۆۋەن- دىكىچە:

1 . ئارتېرىيە قېتىش: ياشانغانلارنىڭ بۆرەك ئارتېرى- يىلىرى ۋە بۆرەكتىكى ئوتتۇراھال كىچىك ئارتېرىيىلەر ياشنىڭ چوڭىيىشىغا ئەگىشىپ تەدرىجىي قېتىشقا باشلاي- دۇ. بۇنىڭ بىلەن قان تومۇرلار ئوخشىمىغان دەرىجىدە توسۇلۇپ، قاننىڭ ئېقىشى تەسىرگە ئۇچراپ، بۆرەككە قان يېتىشمەي بۆرەك ئىقتىدارى زەئىپلىشىشنى كەلتۈ- رۈپ چىقىرىدۇ.

2 . سۈيدۈك ئاجرىتىش سىستېمىسى يۇقۇملىنىش:

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

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 ئەچچە 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 مۇۋا-پىق بولىدۇ.

4. يۇقۇملىنىشنى ئۆز ۋاقتىدا تىزگىنلەش: ياشان-غانلارنىڭ سۈيدۈك يولى يۇقۇملانغاندا كۆپىنچە تىپىك ئالامەتلەر كۆرۈلمەيدۇ. بىراق ئالامەتسىز باكتېرىيىلىك سۈيدۈك ۋە يىرىڭلىق سۈيدۈك پەيدا بولىدۇ. شۇڭا، يۇ-قۇملىنىشنى بايقىغاندا ئەستايىدىللىق بىلەن داۋالىتىش كېرەك. ئۇندىن باشقا سالامەتلىك تەكشۈرتكەندە ئېغىز بوشلۇقىنى تەكشۈرتۈشنى ئۇنتۇپ قالماسلىق لازىم. چۈن-كى بادام بەز ياللۇغى، چىش چىرىش، يۇقىرى نەپەسلىـ-نىش 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 ياللۇغى-نىڭ كېلىپ چىقىشىغا سەۋەبچى بولىدۇ. شۇنداقلا بۆرەك-

نىڭ قان بىلەن تەمىنلىنىشىگە تەسىر كۆرسىتىدۇ.

7. يۇقىرى قان بېسىم كېسىلىنى ئۇنۇملۇك تىز-گىنلەپ، بۆرەك كېسەللىكىنى داۋالاشنى ئەستايىدىل داۋاملاشتۇرۇش، 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 كېسەللىنى داۋالايدىغان دورىلار

ستاتىستىكا قىلىنىشىچە، مەملىكىتىمىزدە ياشانغانلار دۆتلۇك كېسەللىكە گىرىپتار بولغانلار تەخمىنەن ئون مىليوندىن ئاشىدىكەن. دۇنيادىكى ھەرقايسى دۆلەتلەرنىڭ ھەر يىلى ياشانغانلاردىكى دۆتلۇك كېسەللىنى داۋالاشقا ئىشلىتىدىغان دورا ئۇستىدە 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 كېسەللىكە دۇچار بولغانلاردىن قان تومۇر خاراكتېرلىك دۆتلۈك ۋە ئارتېرىيە قېتىش خاراكتېرلىك ئەقلىي قابىلىيەت چېكىنىش كېسەللىرى، مەزكۇر دورىنى ئىشلەتسە، مېڭىنى سەگەكلەشتۈرۈپ، ئۆيقۇچانلىقنى كۆرۈنەرلىك يېنىكلىتىدۇ.

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

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

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 60 ~ 90% كە يېتىدۇ.

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

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

5. سېرمىئون (尼麦角林): دوپامىننىڭ ئالمىشىشىنى ئىلگىرى سۈرۈپ، نېرۋىنىڭ ئۆتكۈزۈشچانلىقىنى

ئۇنۇملۇك غىدىقلاپ، روھىي ھالەت ۋە كەيپىياتنىڭ 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 توسقىدىن تېشىپ ئۆتۈپ، 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 كۇرسىنى مۇۋاپىق تاللاش كېرەك. قالايمىقان ئىشلىتىشكە بولمايدۇ.

ئۆمرىڭىز ئۇزۇن بولسۇن دېسىڭىز

ھازىر ئىختىسادى تۇرمۇشنىڭ ۋە پەن تەرەققىياتىنىڭ يۇقىرى كۆتۈرۈلۈشىگە ئەگىشىپ، ئوزۇقلۇق ۋە ۋىتامىن يېتىشمەسلىكتىن بولىدىغان كېسەللىكلەر ۋە تۈرلۈك يۇقۇملۇق كېسەللىكلەر سەۋەبىدىن ئۆلۈپ كېتىدىغانلار روشەن ئازايدى ۋە داۋاملىق ئازايماقتا. لېكىن ئۆتكۈر يۈرەك مۇسكۇل تىقىلمىسى، مېڭىگە قان چۈشۈش، مېڭە تىقىلمىسى قاتارلىق كېسەللىك تۈپەيلى ئۆز ئەجىلىدىن بۇرۇن ئۆلۈپ كېتىدىغانلار كۈنسېرى كۆپەيمەكتە. ھالبۇكى ئارتېرىيىنىڭ بوتقىسىمان قېتىشى يۇقىرىقى كېسەللىكلەرنىڭ يىلتىزى ھېسابلىنىدۇ. يۇقىرى قان بېسىم، دىئابىت، قاندىكى ماي تەركىبىنىڭ ئۆرلىشى، سېمىزلىك قاتارلىقلار ئارتېرىيىنىڭ بوتقىسىمان قېتىشىنى ئىلگىرى سۈرىدىغان ئامىللاردۇر. ئۇنىڭ ئۈستىگە كۈنسېرى زامانىۋىلىشىۋاتقان شەھەر تۇرمۇشى، ئەقلى ئەمگەك سىجىللىقىنىڭ ئېشىپ جىسمانىي ئەمگەك سىجىللىقىنىڭ تۆۋەنلىشى، ھاراق - تاماكا ئىستېمالىنىڭ ئېشىشى، ھاۋانىڭ بۇلغىنىشى قاتارلىق ئىجتىمائىي ھادىسىلەرمۇ يۇقىرىدا كۆرسىتىلگەن كېسەللىكلەرنىڭ پەيدا بولۇشىنى ئىلگىرى

سۇرىدىغان ئامىللاردۇر. بۇلاردىن ساقلىنىش ئۇچۇن:

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 ـ تومۇر كېسەللىكلىرىنىڭ پەيدا بولۇش خەۋپى شۇنچە زور بولىدۇ. بەدەن ئېغىرلىقىنىڭ ئېشىپ كېتىشىنى تىزگىنلەيدىغان ئەڭ ئۈنۈملۈك تەدبىر ھەرىكەتتۇر. ھەرىكەت ـ 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 سەمىڭىزگە سېلىپ قويۇش كېرەككى ئەگەر بەدەن چېنىقتۇرمىسىڭىز نوقۇل دورىغا تايانغىنىڭىز ئەسقاتمايدۇ. ئەلۋەتتە چېنىقىشتىمۇ ھەر كىشىنىڭ ئۆيىپكتىپ ئەھۋالىغا ئاساسلىنىش كېرەك. يۈرەك مۇسكۇل تىقىلمىسى ۋە مېڭە تىقىلمىسى

كېسەلگە گىرىپتار بولۇپ ياخشى بولغانلار ھەرىكەت قى-
لىشتا دوختۇرنىڭ مەسلىھەتىنى ئېلىشى كېرەك.

2. كەيپىياتىڭىزنى تەڭشەشنى ئۆگىنىۋېلىڭ. روھى جىددىيلىك بەدەننىڭ جىددىيلىشىشىنى، سىمپاتىك نېرۋا سىستېمىسىنىڭ ئىزچىل ھاياجانلىنىش ھالىتىنى كەلتۈ-رۈپ چىقىرىدۇ. بۇ نېرۋا سىستېمىسى ھاياجانلانغاندا بە-دەندە قان تومۇرلارنى قىسقارتقۇچى ماددىلار كۆپلەپ قويۇپ بېرىلىدۇ. نەتىجىدە قان بېسىم ئۆرلەيدۇ. مېڭە، يۈرەك، بۆرەك قاتارلىق مۇھىم ئەزالارنىڭ قان تومۇرلىرى تارى-يىپ، قان بىلەن تەمىنلىنىشى ئازىيىدۇ (چىراي تاتى-رىش، باش قېيىش، تىترەش، يۈرەك سوقۇشى ئىتتىك-لەش قاتارلىق ئالامەتلەر كۆرۈلىدۇ) بۇنداق ئەھۋال ئۇزاق ۋاقىت تەكرارلانغاندا يۇقىرىقى ئەزالاردا ماھىيەت خاراك-تېرلىك 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 داۋلىسى بولسىمۇ لېكىن ھەرگىز مۇتلەق ئەمەس. ياشنىڭ

www.uyghurkitap.com

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

3. تاماكا تاشلاش، هاراق ئىچمەسلىك ياكى ئاز ئىچىش. تاماكىنىڭ سالامەتلىككە بولغان زىيىنى دۇنيادىكى بارلىق تېببىي تەتقىقات مۇتەخەسسىسلىرى ئورتاق ئېتىراپ قىلى-غان ھەقىقەت. كۈنىگە بىر تالدىن 14 تالغىچە تاماكا چېكىدىغانلارنىڭ يۈرەك، مېڭە قان تومۇر كېسەللىكلىرى بىلەن ئۆلۈپ كېتىش خەۋپى، تاماكا چەكمەيدىغانلارغا قا-رىغاندا 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 سە-ۋىيىسىگە چۈشىدىكەن.

4. قالايمىقان دورا ئىستېمال قىلماسلىق. ھازىر «يۈ-رەك، 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، كېڭەيتىدىغان 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 ئىچسىڭىز ئۇنۇمى كۆرۈلمەيلا قالماستىن يامان ئاقىۋەتلەر كېلىپ چىقىشى مۇمكىن.

«ياش ۋاقتىدا قىلغان ئىبادەت تاشقا مۆھۈر باسقاندەك» دېگەن ھېكمەتلىك سۆز بار. يۇقىرىدا كۆرسىتىلگەن نۇقتىلارغا قانچە بالۇر دىققەت قىلسىڭىز شۇنچە ياخشى بولۇپ، شۇبھىسىزكى ئۆزۈڭ ئۆمۈر كۆرىشىڭىز ئۈچۈن پايدىسى تېگىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى www.uyghurkitap.com

قېرىشنىڭ بېشارەتلىرى

ياشنىڭ چوڭىيىشىغا ئەگىشىپ، سالامەتلىكمۇ 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 تۇپ يىلتىزىدىن ساقايتىش قىيىن بولغاچقا، پەقەت كېسەللىك ئالامەتلىرىگە قارىتا دورا بېرىلىدۇ. تۇپ يىلتىزى-

دىن يوقىتىش 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 ئوزۇقلىنىش 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 ئومۇملاشقان بولۇپ، ئاساسلىق بەدەندە ۋىتامىن D نىڭ يېتىشمەسلىكىدىن 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 تولۇقلىسا شۇنچە ياخشى» دەپ قارايدۇ. چۈنكى 25 ياشتىن باشلاپلا سۆڭەك شالاڭلىشىشقا يۈزلىنىدۇ. شۇڭا مۇشۇ ياشتىن باشلاپ بىر ئۆمۈر كالتسىي تولۇقلاشقا ئەھمىيەت بېرىش كېرەك. بەدەنگە ھەر كۈنى تەخمىنەن 1g ئەتراپىدا كالتسىي قوبۇل قىلىنسا، سۆڭەك سۇنۇش خەتىرىنى ئازايتقىلى ھەم سۆڭەك شالاڭلىشىش ھادىسىسىنى ياخشىلىغىلى بولىدۇ.

4. تېرە قۇرغاقلىشىش ۋە قورۇق چۈشۈش: مۇتلەق كۆپ سانىدىكى كىشىلەر تېرىدىكى بولۇپمۇ يۈزىدىكى ئۆزگىرىشلەرگە ئاساسەن قېرىلىق ھېس قىلىپ، بەزى تەدبىرلەرنى قوللىنىدۇ، لېكىن ئۇنىڭ ئەكس تەسىر بېرىشىنى ئويلاشمايدۇ. مۇسكۇل ھەرىكىتى ئىشلەش ئەسلىدە يۈز قىسمىنىڭ مۇسكۇللىرىنى كۈچەيتىپ، قورۇق يوقىتىشنى مەقسەت قىلغان بولسىمۇ ئەمەلىيەتتە يۈز قىسمىدىكى 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 قورۇق 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 سېزىمچانلىق 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.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

قېرىشنى كېچىكتۈرىدىغان يېمەكلىكلەر ۋە ئوزۇقلۇق ماددىلار

1. ھەسەل

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

ئىستېمال قىلىش ئۇسۇلى: ھەر كۈنى ئەتىگەن ۋە كەچتە ئاچ قورساق ۋاقتىدا 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-

قوپ، 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 قايىنىتىپ 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

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

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

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

6. قارا مور

قارا مور تەركىبىدە بىر خىل قاننىڭ ئۇيۇشۇپ قېلىشىغا قارشى تۇرغۇچى تەركىب بار بولۇپ، يۈرەك ـ قان تومۇر كېسەللىكلىرىنىڭ پەيدا بولۇشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

7. تۇرۇپ، سەۋزە

تەركىبىدە لىگنىن بولۇپ، زور يۇتقۇچى ھۈجەيرىلەرنىڭ ھاياتىي كۈچىنى ئۈچ ھەسسە ئاشۇرۇپ، راك ھۈجەيرىلىرىنى يۇتۇش ئىقتىدارىنى كۈچەيتىدۇ.

8. ۋىتامىنلار

ۋىتامىن A تېرىنى ئاسراپ، كۆرۈش قۇۋۋىتىنى ئاشۇرىدۇ. جىگەر، تۇخۇم سېرىقى، سەۋزە، سارغۇچ يېشىل يوپۇرماقلىق كۆكتاتلارنىڭ تەركىبىدە ۋىتامىن A مول بولىدۇ. B تۈردىكى ۋىتامىنلار ئورگانىزمدىكى ماددا ئالمىشىشنى 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 كېسەللىكلەرگە 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، ھايۋاناتلارنىڭ ئىچكى ئەزالىرىدىن قوبۇل قىلىشقا بولىدۇ.

9. سۇ

سۇ ئورگانىزمنى تۈزگۈچى مۇھىم تەركىب بولۇپ، بىر ئىستېمال قىلغان قەنت، ئاقسىل، ۋىتامىن، ئانئور‌گانىك تۇز قاتارلىقلار ئالدى بىلەن سۇدا ئېرىپ، ئاندىن سۈمۈرۈلىدۇ. مېتابولىزمنىڭ ئاخىرقى مەھسۇلاتى بولغان قالدۇق ماددىلارمۇ سۇدا ئېرىگەندىن كېيىن بەدەن سىرتىغا چىقىرىپ تاشلىنىدۇ. ئادەم بەدىنىدە سۇ كەمچىل بولسا ناھايىتى 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. نىرۋى‌سى بەكلا چارچاپ كەتكەن كىشىلەر مۇۋاپىق مىقداردا چېچەكسەي ئىستېمال قىلىپ بەرسە ئۈنۈمى ناھايىتى ياخ‌شى بولىدۇ، چېچەكسەينىڭ قاندىكى خولېستېرىننى كۆ‌

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

رۇنەرلىك تۆۋەنلىتىش رولى بار.

11. ياڭاق

ياڭاق دۇنيادىكى تۆت چوڭ قۇرۇق يېمەكلىكلەرنىڭ بىرى بولۇش سۈپىتى بىلەن ناھايىتى ياخشى ئۆمۈرنى ئۇزارتىش رولى بولۇپ، كۆپىنچە مېڭىنى قۇۋۋەتلەش ۋە ساغلاملاشتۇرۇشقا ئىشلىتىلىدۇ. چوڭ مېڭە ئېھتىياجلىق بولىدىغان مايىنىڭ يېرىمى دېگۇدەك بەدەندە نىتىزلەنمەيدىغان 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 سىنىك، 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 ھۇ-جەيرىلىرى تەدرىجىي ئازىيىپ، مېڭىنىڭ ئىقتىدارىمۇ تەدرىجىي ئاجىزلىشىدۇ.

ئۇنداق بولسا، قانداق قىلغاندا ياشانغانلار مېڭىسى-نىڭ قېرىشىنى كېچىكتۈرگىلى بولىدۇ؟ ياپونىيىلىك مې-ڭە ئىقتىدارىنى تەتقىق قىلىدىغان مۇتەخەسسىس پروفېس-سور جۇگسۇن جېشيۇڭ مۇنداق دەپ قارايدۇ: ئادەمنىڭ مېڭىسىنى بەدەننىڭ باشقا قىسىملىرىغا ئوخشاش داۋاملىق ئىشلىتىپ ۋە مەشىق قىلدۇرۇپ تۇرغاندا ئۇنىڭ قېرىشى-نى كېچىكتۈرگىلى بولىدۇ. بۇ ياشانغانلارنىڭ مېڭە ئىق-تىدارىنى پەقەت داۋاملىق چېنىقتۇرۇپ تۇرغاندىلا، ئاندىن ئۆزىنىڭ سەزگۈرلۈكىنى ساقلىيالايدۇ دېگەنلىك.

پروفېسسور جوگسۇن جېشيۇڭ ياشانغانلار مېڭە ئىق-تىدارىنى چېنىقتۇرۇشتا تۆۋەندىكىدەك ئۈچ نۇقتا بويىچە ئىش كۆرۈشنى تەشەببۇس قىلغان.

1. بىلىم ئارقىلىق مېڭىنىڭ سەزگۈرلىكىنى ساق-لاش. 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 قىزىققان 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 قېتىشى-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 ھەرىكەتلەندۈرۈش ئارقىلىق شارنى ئايلاندۇ-
رۇپ ئويناپ بەرسە مېڭە ئىقتىدارىنى ياخشىلاشقا ياردىمى
بولىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

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 كەمستىشى 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 جەھەت- تىن چەكلىمىدىغان رايون دەپ قارىماسلىق لازىم.

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

كاھىنكى ئادەملەرگە قارىغاندا %30 يۇقىرى بولىدىغانلىقىنى، جۇرىسىز ئەر ۋە ئاياللارنىڭ قېرىش ھەم ئۆلۈش نىسبىتىمۇ يۇقىرى بولىدىغانلىقىنى ئىسپاتلىدى.

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

جىنسىي تۇرمۇش نورمال ۋە ساغلام، تەشەببۇسكارلىق بىلەن ئېلىپ بېرىلسا، سالامەتلىككە پايدىسى بولىدۇ. زامانىۋى پەن ـ تېخنىكا تەتقىقاتلىرىدىن، مەخسۇس جىنسىي ھورمۇن ئاجرىلىشنى باشقۇرىدىغان دۆڭچە مېڭە ئاستى قىسمى بىلەن مېڭە ئاستى ھىپوفىزى، جىنسىي پائالىيەتنىڭ غىدىقلىشىغا ئۇچراپ، ھورمۇننى ياخشى ئاجرىتىپ، قان ئايلىنىشتا كاپالەتلىك قىلىدىغانلىقى، ماددا ئالمىشىشنى ئىلگىرى سۈرىدىغانلىقى مەلۇم بولدى. بۇ-

نىڭدىن سىرت ئۇرغۇپ تۇرغان جىنسىي هورمون مىڭىنىڭ قېرىشىنى كېچىكتۈرىدۇ.

يۇقىرىدا قەيت قىلىنغان نۇرغۇن جىسمانىي ـ روھىي كېسەللىكلەرنىڭ ھەممىسى ئۆزىنى جىنسىي تۇرمۇشتىن چەكلىگەنلىك بىلە مۇناسىۋەتلىك بولىدۇ. نورمال جىنسىي تەلەپنىڭ قاندۇرۇلۇشى راك پەيدا بولۇشنى تۆۋەنلىتىدۇ. β ـ ئىندورفىننىڭ ئاجرىلىشىنى ئىلگىرى سۈرۈپ، نېرۋا ئىممۇنىتېتىنى كۈچەيتىپ، تەبىئىي قىرغۇچى ھۈجەيرە ۋە زور يۇتقۇچى ھۈجەيرىلەرنىڭ پائالىيىتىنى كۈچەيتىدۇ. نورمال ھەم مۇۋاپىق جىنسىي تۇرمۇشى ئەر ـ 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 ئۇنۇملۇك 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.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

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 ئۈچەيلىنىڭ 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 كېتىشىنى 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.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

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 ئۇچەيدە 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 مەتبەلىك يۈرەك كېسىلى ۋە بۆرەك ياللۇغى بار ياشانغانلار كۆپ يېيىشكە بولمايدۇ. يانان، قوغۇن قاتارلىقلارنىڭ تەركىبىدە كالىي تۇزلىرى بىر قەدەر

يۇقىرى بولۇپ بۆرەك ياللۇغى، يۇقىرى قان بېسىم كېسە-
لى، ئىششىق قاتارلىق كېسەللىكلەر 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.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

ئوتتۇرا ياشلىقلار ۋە ياشانغانلارنىڭ سالامەتلىك ئاسراش پرىنسىپى

پىسخىك جەھەتتىكى مۇقىملىق ۋە تەڭپۇڭلۇقنى ساقلاش لازىم.

ئوتتۇرا ياشلىق زىيالىيلار ۋە بىر قىسىم ياشانغان كىشىلەر تۇرمۇش ۋە خىزمەت جەھەتتە ھەر خىل زىددىيەتلەرگە، ئوڭۇشسىزلىقلارغا ۋە قىيىنچىلىقلارغا يولۇقۇپ تۇرىدۇ. ئەگەر ئۇلار بۇ مەسىلىگە توغرا مۇئامىلە قىلمىسا، پىسخىك جەھەتتە بېسىم ھېس قىلىدۇ — دە، ئورگانىزمدا 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، ئاشقازان، ئۈچەيلەرنىڭ لۆمۈلدىشى ئاجىزلىشىپ، ئادەم ئاسانلا ھەزىم قىلىش سىستېمىسىدىكى كېسەللىكلەرگە گىرىپتار بولىدۇ. كەيپىيات جەھەتتىكى ھەددىدىن زىيادە جىددىيلىشىش، ئاچچىقلىنىش يۈرەك ئۇستى بېزى

هورمونىنى كۆپەيتىۋېتىدۇ. بۇنىڭ بىلەن قان بېسىم ئۆر-
لەپ، يۈرەكنىڭ سوقۇشى تېزلىشىپ، ئاسانلا يۈرەك كې-
سەللىكى قوزغىلىدۇ. شۇڭا، ئورگانىزملارنىڭ ئىچكى
قىسمىنىڭ تۇراقلىقىنى ساقلاشقا كاپالەتلىك قىلىش ئۈ-
چۈن، چوقۇم ئۆز پسخىك هالىتىنى ۋە كەيپىياتىنى ياخ-
شى تەڭشەپ، ھەمىشە خۇشخۇي، ئوچۇق - يورۇق، كەڭ
قورساق بولۇش كېرەك. پسخىك هالەتنى 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 ئومۇمىيۈزلۈك ئانالىز قى-
لىپ، مۇناسىپ چارە - تەدبىر تېپىش كېرەك.

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

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» ھەرىكىتىنىڭ 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 دىگۇدەك 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 - مۈلۈك كېيىنكىلەرنىڭ، ساغلاملىق ئۆ-
زىنىڭ، بىلىم كېرەكلىك، دوستلۇق قىممەتلىق، ئىنا-
ۋەت ئۇزاق مۇددەتلىك.

2. ئىنسان پەزىلىتى ئالتە ئەمەلىنىڭ يەكۈنى: ئۆز
مەنپەئەتىنى كۆزلىمەيدىغانلار ئەۋلىيادۇر، ئومۇم ئۇچۇن
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 ـ توقايلىق مۇقەررەر ئىش، كۆپنى كۆرۈشنىڭ ئۆزى ھەممىدىن ئىـ- شىپ چۈشۈش.

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 ۋاكى 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 ئۇرۇق - تۇغقان، يار - بۇرادەرلىرىڭىزگە تېلېفون قىلىشىڭىزنىڭ 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 ئوقۇڭ، 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 ئاجىزلىششقا 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 تۇرىدۇ، ئەمما تۇخۇمداننىڭ جىنسىي ھورمون ئىشلەپچىقىرىش ئىقتىدارى ئاجىزلىشىپ قالغاچقا، يېتىلگەن تۇخۇم چىقىرىشقا مۇمكىن بولماي، نەسىل قالدۇرۇش ئىقتىدارىنى ئاساسىي جەھەتتىن يوقىتىدۇ. ئاياللارنىڭ بۇ دەۋردى-

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

ـكى 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. ئەمەچەك تۇقۇلمىلىرىدىمۇ يىگلەش بولىدۇ. بۇ مەزگىلدە كۆپىنچە ئاياللارنىڭ نېرۋا سىستېمىسى ۋە ئىچكى ئاجراتما بەزلىرى سىستېمىسىنىڭ تەڭشەپ بېرىشى ۋە ماسلىشىشى ئارقىلىق يەنىلا جۇشقۇن روھنى، ئۆز سالامەتلىكىنى داۋاملىق ساقلاپ قالالايدۇ. كلىماكتېرىيە دەۋرىدىن ئوڭۇشلۇق ئۆتۈپ كېتەلەيدۇ. ئاياللار كلىماكتېرىيە دەۋرىگە يېتىپ كەلگەندە تۇخۇمدانىنىڭ ئىقتىدارىدا بارغانسېرى زەئىپلىشىش بولىدۇ. ئورگانىزم ئۇزۇن 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 تۇشۇغۇچى نەيچە تارىيىپ، ئاخىرىدا پۈتۈنلەي توسۇلۇپ قالىـ

دۇ. بالىياتقۇ ئىچكى پەردىلىرى، بالىياتقۇ بوينى نەيچە-
سى، شىللىق پەردىلەردە يىگلەش بولىدۇ. بەز توقۇلمىلە-
رى ئازلاپ كېتىدۇ. ھۆجەيرىلەرنىڭ شىللىق سۇيۇقلۇق
ئاجرىتىپ چىقىرىشى توختاپ قالىدۇ. شۇنىڭ بىلەن جىنى-
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 ـ ۋاقتىدا ئاياللار بۆلۈمىگە
بېرىپ تەكشۈرتۈپ تۇرۇشى كېرەك.

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

ئوزۇقلىنىشتىكى ئالتە شەرت

قەدىمكى هۆكۈمالار 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.

هۆكۈمالارنىڭ قارىشىچە، دۇنيادىكى هەر قانداق نەرسىدىن پايدىلىنىش ئۈچۈن مۇشۇ ئالتە خىل شەرتنىڭ هازىرلىنىشى ناهايىتى زۆرۈر ئىكەن.

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

بولىدۇ.

ئىككىنچى شەرت: ئوزۇقلۇقلار سان سۈپەتتە تە-لەپكە لايىق بولۇشى كېرەك. مىقداردىن ئارتۇق ياكى كەم غىزالىنىش ئەزا ۋە توقۇلمىلارغا بىز ئادەتتە بىۋاستە ھېس قىلمايدىغان 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 تەبىئىتى، تەسىرى ۋە كۆرۈنۈشىمۇ ئوخشاش بولمايدۇ.

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

ئىستېمال قىلىش ئۇسۇلىدىمۇ ئۆزگىرىش پەيدا قىلىدۇ. مەسىلەن، قورۇلغان گۆش سۇدا پىشۇرۇلغان گۆشكە قارىغاندا تەبىئىتى ئىخىمۇ 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

خولېستىرول ئادەمنىڭ ھايات پائالىيىتى ئۈچۈن كەم بولسا بولمايدىغان بىر خىل ماددا. ئەگەر خولېستىرول بولمىسا ئورگانىزم ھورمۇن، ۋىتامىن ۋە ئۆت كىسلاتاسى قاتارلىقلارنى ئىشلەپ چىقىرالمايدۇ ھەمدە نېرۋا تالالىرىنى ئايرىپ تۇرىدىغان ئۇچلىرىنىمۇ ئىشلەپ چىقىرالمايدۇ.

خولېستىرول بەدەنگە يېمەك - ئىچمەك ئارقىلىق كىرىدۇ. جىگەرنىڭ ئۆزىدىمۇ ئىشلىنىپ چىقىدۇ ۋە قانغا ئۆتۈپ بەدەننىڭ ھەر خىل ماددا ئالمىشىش پائالىيەتلىرىگە قاتنىشىدۇ. ئادەتتە، يېمەك - ئىچمەك بىلەن كىرگەننى ھېسابلىغاندا 80% خولېستىرول تەبىئىي ھالدا ھاسىل بولىدۇ. نورمال كىشىلەرنىڭ ھەر 100 مىللىلىتىر قېنىدا 200 گرام دىن 220 مىللىگرامغىچە خولېستىرول بولىدۇ. ئۇنىڭدىن ئېشىپ كەتسە، خولېستىرول مىقدارى يۇقىرى بولغان بولىدۇ. ئەگەر ھەر كۈنكى ئىستېمال قىلىدىغان تاماقلار تەركىبىدىكى خولېستىرول مىقدارى 300 مىللىگرامدىن ئېشىپ كەتمىسىلا، قاندىكى خولېستىرول

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

ئېشىپ كېتىش ھادىسىسى يۈز بەرمەيدۇ.

گەرچە خولېسترول ئادەم بەدىنىگە شۇنچە زۆرۈر بولسىمۇ، ئۇنىڭ مىقدارى ئېشىپ كەتسە، تۆۋەن زىچلىقتىكى ياغ ئاقسىلى قان تومۇرلاردا چۆكمە بولۇپ قېلىپ، قىزىل قان تومۇرلىرىنىڭ بوتقىسىمان قېتىششىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. نەتىجىدە تاجسىمان ئارتېرىيە قېتىش خاراكتېرلىك يۈرەك كېسەللىكى كېلىپ چىقىدۇ. ئامېرىكا ۋە كانادادىكى 12 داۋالاش مەركىزىدە ئېلىپ بېرىلغان تەكشۈرۈش خىزمىتىنىڭ دوكلاتىدا ئېلان قىلىنىشىچە، قاندىكى خولېسترولنىڭ نىسبىتى ئازايسا، يۈرەك كېسەللىكىنىڭ قوزغىلىش نىسبىتىمۇ ئازىيىدۇ ۋە يۈرەك كېسەللىكى بىلەن ئۆلۈپ كېتىش نىسبىتىمۇ ئازىيىدۇ. ئەگەر قان تەركىبىدىكى خولېسترول نىسبىتى 1% ئازايسا، يۈرەك كېسەللىكىنىڭ قوزغىلىش نىسبىتى 2% ئازىيىدۇ. يېمەكلىكنى ئازايتىش بىلەن دورا ئىستېمال قىلىشنى بىرلەشتۈرۈش ئارقىلىق خولېسترول نىسبىتى ئازايتىلسا، خولېسترول ئېشىپ كېتىش كېسىلىگە گىرىپتار بولۇش ئېھتىماللىقى 50% ئازىيىدۇ.

شۇنىڭ ئۈچۈن، يېمەك - ئىچمەككە دىققەت قىلىپ، كۈندىلىك يېمەك - ئىچمەك، بولۇپمۇ گۆش، تۇخۇم، سۈت - قايماقلاردىكى خولېسترول مىقدارىنى مۇۋاپىق كونترول قىلىپ، كۈندىلىك مىقدارىنى 300 مىللىگرامدىن ئاشۇرماسلىق ئاساسىدا ئوزۇقلىنىپ بەرسەك

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

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

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 مېڭە- نىڭ سىرتقى ئوبيومى تەخمىنەن 2 . 200 كۋادرات سانتىم- ېتىرغا يېتىدۇ. ئۇنىڭدا تەخمىنەن 150 مىليارد دانە ئەسنە قالدۇرۇش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە نېرۋا ھۈجەيرىلى- رى بار بولۇپ، ئۇلار تولۇق ئىشلىتىلسە، بىر تىرلىيارد خەۋەر بىرلىكىنى ساقلىيالايدۇ. نېرۋا ھۈجەيرىلىرى ئۆ- زىنىڭ مۇرەككەپ ۋە جۇشقۇن ھاياتىي پائالىيىتىنى ئېلىپ بېرىش، ساقلاش ئىقتىدارىنى ياخشىلاش ۋە ئۆز تەركىبى- نى يېڭىلاپ، ياشارتىپ تۇرۇش ئۈچۈن يېتەرلىك ھەم ئەلا سۈپەتلىك قۇۋۋەت بىلەن تەمىنلىگۈچى ئوزۇقلۇق ماددى- لارغا موھتاج بولىدۇ. شۇڭا چوڭ مېڭىنىڭ يېتىلىشى، تەرەققىياتى، شۇنداقلا ئەقلىي قابىلىيەتنى ئاشۇرۇش ئۈ- چۈن 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 هورمونلار 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 كۈچەيتىش هورمونى بولسا، ھى- پوفىز بېزىنىڭ ئارقا ياپرىقىدىن ئىشلىنىپ چىقىدۇ. ئۇ نېرۋا هۈجەيرىلىرىنى ئوزۇقلاندۇرۇپ ۋە كۈچەيتىپ، ئەستە قالدۇرۇش قابىلىيىتىنى جۇشقۇن هالەتتە ساقلاپ، دىققەت - 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 هورمونىنىڭ قويۇقلۇقى تۆۋەنلەپ كەت- سە، ئەقلىي قابىلىيەتمۇ تۆۋەن بولۇپ قالىدۇ. بۇ ئۈچ

خىل مادداا 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 ئۇ-چۈن ئوزۇقلۇقنى مۇۋاپىق تۈردە كۆچەيتىش لازىم.

ئوزۇقلىنىشنى كۆچەيتىش 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 كۆچىيىدۇ. 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 ئۇچۇن 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.

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

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.

ئۇزۇقلىنىشنىڭ سىمىزلىك بىلەن بولغان مۇناسىۋىتى

ئالىملارنىڭ تەتقىقات نەتىجىلىرىدىن مەلۇم بولۇشىچە، كىشىلەر ئۇزۇقلۇق ماددىلىرى بىلەن ئۇچراشقاندا، يېمەكلىكلەرنىڭ پۇرىقىنى پۇرىغان ياكى ئۆزىنى كۆرگەندە، ھەتتا يېمەكلىكلەر توغرىسىدىكى خەۋەرلەرنى ئاڭلىغاندا، ئادەم بەدىنىدىكى ئاشقازان ئاستى بېزىدىن ئاجرىلىپ چىقىدىغان ئىنسۇلىننىڭ مىقدارى كۆپىيىدىكەن. ئەگەر كىشىلەر ئۆزى ياخشى كۆرىدىغان يېمەكلىكلەر توغرىسىدىكى خەۋەرنى ئاڭلىسا، ئۇ چاغدا ئىنسۇلىننىڭ ئاجرىلىپ چىقىشى شىددەت بىلەن ئاشىدىكەن. ئىنسۇلىن بىر خىل ھورمون بولۇپ، ئۇ قاندىكى قەنتنى پارچىلاپ، ياغقا ئايلاندۇرۇش رولىغا ئىگە. سېمىز كىشىلەرنىڭ قېنىدىكى ئىنسۇلىن مىقدارى ئادەتتىكى كىشىلەرگە نىسبەتەن يۇقىرى بولغانلىقتىن، ئىنسۇلىننىڭ قەنتنى ياغقا ئايلاندۇرۇش رولىمۇ سېمىز كىشىلەردە تېخىمۇ روشەن بولىدۇ. شۇڭا، ئىنسۇلىننىڭ ئېشىپ كېتىشى نەتىجىسىدە ماددا ئالماشتۇرۇش سىستېمىلىرى تېخىمۇ كۆپ ياغلارنى 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، ئىنسۇلىنىنىڭ كۆپىيىش نەتىجىسىدە تېخىمۇ كۆپلىگەن قەنتلەر ياغقا ئايلىنىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىرگە تېخىمۇ ئىلگىرىلىگەن ھالدا ياغقا ئايلىنىشقا شەرت ـ شارائىت ھازىرلاش ئۇچۇن يەنىمۇ كۆپلىگەن قەنتلەر بەدەنگە كىرىدۇ. شۇڭا، ئىنسۇلىنىنىڭ كۆپىيىشى ئادەمنىڭ سەمرىپ كېتىشىدىكى ھەل قىلغۇچ ئامىل ھېسابلىنىدۇ. بۇنىڭدىن كۆرۈنۈپ تۇرۇپتۇكى، پەۋقۇلئاددە ئوزۇقلىنىشلا ئەمەس، يېمەكلىكلەرنى كۆرۈش، پۇراش ۋە يېمەكلىكلەر توغرىسىدىكى خەۋەرلەرنى ئاڭلاش بىلەنمۇ بەدەندىن ئاجرىلىپ چىقىدىغان ئىنسۇلىن مىقدارى كۆپىيىپ كېتىپ، ئادەمنى سەمرىتىۋېتىدۇ.

پۇت ـ قول ئىسسىماسلىقنى ئۇيغۇر تېبابىتىدە داۋالاش

كۇندىلىك 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

www.uyghurkitap.com

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

ئومۇمەن، پۇت ـ 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 ـ قول ئىسسىماسلىق گەرچە تۈرلۈك ئامىللارنىڭ تەسىرىدىن كېلىپ چىقىدىغان بولسىمۇ، بىراق بىز يەنىلا ئاساسلىق سەۋەبلەرنى تۆۋەندىكىلەردىن ئىبارەت دەپ قارايمىز.

1. نورمالسىز بەلغەم خىلىتلىرىنىڭ تەسىرىدىن كېلىپ چىققان پۇت ـ قول ئىسسىماسلىق 【تونۇش】

بەلغەم خىلىتى 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 ـ سوغۇق، ھەرخىل ئىچكى ـ 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 كۈچ-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-

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

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 قاتارلىقـ-
لارمۇ پۇت - قول ئىسسىماسلىققا مەنپەئەت قىلىدۇ.
▲ قازان پۆرىسى (خوشاڭ)، گۆشگىردە، سامسا،
پەرمۇدە قاتارلىقلارنى ئىستېمال قىلىپ بەرسىمۇ شىپا
بولىدۇ.
▲ نيا كۆمەچ، قاتلىما سامسا، تۇخۇم سامسىسى،
ياڭاق سامسىسى، شېكەر ياكى كاۋا سامسىسى ئىستېمال
قىلىپ بەرسىمۇ پۇت - قول ئىسسىماسلىققا مەنپەئەت
قىلىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

▲ قىيمىلىق قاتلىما نان، كاكچا نان، ياغلىق توقاچ ئىستېمال قىلسا، پۇت ـ قول ئىسسىماسلىققا مەنپەئەت قىلىدۇ.

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

▲ پۇتنىڭ تاپان قىسمىلىرى ۋە قولنىڭ ئالقان قىسمىلىرىنى قوي، كالا، تۆگە ياغلىرى بىلەن ياغلاپ، ئىسسىق ئۆتكۈزۈپ بەرسىمۇ، پۇت ـ قول ئىسسىماسلىققا مەنپەئەت قىلىدۇ.

【پەرھىز】

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

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

【تونۇش】

سەۋدا خىلتى جىگەردە ئىشلىنىپ، تالدا ساقلىنىدىغان، قارامتۇل رەڭلىك، قاڭسىق ۋە چۈچۈمەل تەملىك

سۇيۇقلۇق بولۇپ، باشقا خىلتلارغا قارىغاندا نىسبەتەن قۇيۇقراق، تەبىئىي مىزاجى قۇرۇق سوغۇق، ھەرخىل ئىچكى ـ تاشقى ئامىللار تەسىرىدىن سەۋدا خىلتى نورماللىسىزلاشسا، بەدەندە شۇنىڭغا مۇناسىۋەتلىك بىر قىسىم كېسەللىكلەرنىڭ قوزغىلىشى ئۈچۈن چوڭ ـ ئىچكى شارائىت يارىتىپ بېرىدۇ. جۈملىدىن پۈت ـ قوللارنىڭ ئىسسىماسلىقىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. يەنى تەبىئىي سەۋدا خىلتىنىڭ كۆپىيىپ قويۇقلىشىشى ياكى زىيادە ھۆللۈكنىڭ تەسىرىدىن ھاسىل بولغان غەيرى تەبىئىي خىلتى نورماللىسىز سەۋدا خىلتىنى ھاسىل قىلىدۇ. بۇ ئىككى نورماللىسىز سەۋدا خىلتى قاننىڭ يېپىشقاقلىقىنى ئاشۇرۇۋېتىپ ياكى تۆۋەنلىتىش ياكى تومۇر سىقىلىش ئارقىلىق پۈت ـ قوللارنىڭ بولۇپمۇ پۈت تاپان قىسمىنىڭ ئىسسىماسلىقىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

【پەرۋىش】

ئۆزىنىڭ ئۆتكۈر ھارارىتى ياكى قۇرۇق ئىسسىق، ھۆل ئىسسىق كەيپىياتى ئارقىلىق ئەزا ـ توقۇلمىلاردا زىيادە يېپىشقاقلىقنى ھاسىل قىلىپ، قاننى قۇيۇلدۇرۇۋاتقان بارلىق ياد ماددىلارنى ئېرىتىش، دوملىتىش ئارقىلىق مادا ئالمىشىشنى تېزلىتىپ ئورگانىزم سىرتىغا چىقىرىپ تاشلاش ئارقىلىق قاننىڭ راۋان ئېقىپ ئوزۇقلۇق ۋە ئېنېرگىيە بىلەن تەمىن ئېتىلىشىنى كاپالەتكە ئىگە قىلىشقا ياردەم بېرەلەيدىغان يېمەكلىكلەردىن زاراڭزا

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

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】

▲ ئاقىرقەرها، سۇزاپ، قۇستە ياغلىرى بىلەن يەرلىك ئورۇننى مايلاپ بەرسە، پۇت - قول ئىسسىماسلىققا شىپا بولىدۇ.

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

▲ سەۋدانىڭ تەڭشىگۈچى دورىلىرىدىن چايلىق تەييارلاپ، ئىستېمال قىلىپ بەرسىمۇ ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ.

▲ شەربىتى زەببىنى ھەركۈنى ئىككى ۋاخ، بىر ئىستاكاندىن ئىستېمال قىلىپ بەرسىمۇ ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ.

▲ ماددەتۇل هايات، داۋائىلمىشكى قاتارلىق دورىلارنى ئۇزۇلدورمەي بىرنەچچە ھەپتە ئىستېمال قىلىپ بەرسىمۇ، 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 تەلخ، ئاقىرقەرھا، 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، ئۈجمە، ئۆرۈك مېغىزى، ياڭاق مېغى-
زى قاتارلىقلارنى ئىستېمال قىلىپ بەرسىمۇ، ياخشى مەن-
پەئەت قىلىدۇ.
▲ كۈدە پىيار، سامساق، پىننە، سەۋزە، پىدىگەن
قاتارلىق كۆكتاتلارنى كۆپرەك ئىستېمال قىلسىمۇ ياخشى
مەنپەئەت قىلىدۇ.
▲ ھەسەل شەربىتى، جىگدە شەربىتى ئىستېمال
قىلسىمۇ ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى
www.uyghurkitap.com

【پەرھىز】
زىيادە يەل پەيدا قىلىدىغان، غىدىقلايدىغان، توسالغۇ پەيدا قىلىپ، ئەزالارنىڭ نورمال فىزىئولوگىيىلىك خىز-مىتىگە تەسىر يەتكۈزىدىغان بىر قىسىم تاماقلاردىن پەرھىز قىلىنىدۇ. مەسىلەن: توخۇ گۆش قورۇمىسى بىلەن قو-شۇپ يېيىلىدىغان تاماقلاردىن لەڭمەن، گاڭپەن قاتارلىق-لار.

3. ئۇزۇقـلۇق يېتـىشمەسلـىك سـەۋەبـ-دىن 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 ئورگا-نىزمنى تەمىنلىشى توسقۇنلۇققا ئۇچرايدۇ ياكى رەئىس ئەزالار خىزمىتىنىڭ نورمالسىزلىقى تۈپەيلىدىن يېتەرلىك ئۇزۇقلۇق قان ئايلىنىشقا يېتىپ بارالماي، قاننىڭ تەبى-ئىي ئېقتىدارى يەنى ھۈجەيرە، 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 كۆرۈلى- 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 ئۇزۇلدۇرمەي 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

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

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

【پەرھىز】

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

4. قان ئازلىق سەۋەبىدىن بولغان پۇت - 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 - 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 تېپ-

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. هايۋانلارنىڭ ئەزالىرى، سۈت، قايماقلار، شۇنداقلا مېۋە ـ چېۋىلەردىن ئۈزۈم، ياڭاق، بانان، بادام، ئۆرۈك مېغىزلىرى، ئانار سۈلىرى 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 سىرىقىماي ئىستېمال قىلسا ئۈنۈمى ياخشى بولىدۇ.

▲ هەر ۋاخلىق تاماققا 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 سىرىقىغا 20 گرام ئەتراپىدىكى ئىلىكنى تەكشى ئارىلاشتۇرۇپ، پىشۇرۇپ ئىستېمال قىلسا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

▲ 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 قىلسىمۇ 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 ئىستېمال قىلىپ بەرسە ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

▲ توخۇ گۆشى قورۇمىسى ئىستېمال قىلىپ بەرسە ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ.

▲ داۋاملىق قىزا تەييارلاپ بىر مەزگىل ئۈزۈلدۈرمەي 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 ياخشى بولىدۇ.

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

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

【پەرھىز】

تەستە ھەزىم بولىدىغان، يەل پەيدا قىلىدىغان، سۇ-

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

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 نورمالسىزلاشسا، 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 پەسىيگەچكە پۇت - قوللارنىڭ ئىسسىماسلىقىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا، قانغا زىيادە ھۆللۈك كەيپىياتنىڭ تەسىر قىلىشى نەتىجىسىدە قان سۇيۇلۇپ كېتىدۇ - دە، ئوخشاشلا قاننىڭ ئىسسىقلىق ئېنېرگىيىسى بىلەن تەمىنلەش خۇسۇسىيىتى تۆۋەنلەپ ئوخشاشلا پۇت - قوللارنىڭ ئىسسىماسلىقىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

【پەرۋىش】

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

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، شې-
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 ياخ-
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، ئارپې-

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 قاينىتىپ، سۈيىنى ئىستېمال قىلىپ بەرسە ياخ-
شى مەنپەئەت قىلىدۇ.
▲ 100 گىرام چىلاننى ئېلىپ سۇس ئوتتا قاينىتىپ،
تەمى چىققاندا سۈيىگە ئازراق قارا شېكەر قوشۇپ ئىستې-
مال قىلسا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.
▲ مۇۋاپىق مىقداردىكى سۈتنى قاينىتىپ 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 قاينىتىپ ئىچىپ بەرسە ياخشى مەنپەئەت
قىلىدۇ.
▲ ياڭاق مېغىزىدىن 100 گرام، ئۆرۈك مېغىزىدىن

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

▲ مۇۋاپىق مىقداردىكى كالا گۆشىنى قازاندا مۇۋاپىق ۋاقىت قاينىتىپ، ئۈستىگە 100 گرام خاسەك مېغىزى، 50 گرام ياڭاق مېغىزى قوشۇپ دۇملەپ 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 قاينىتىپ، تەييارلانغان سۈنى شېكەر سۈيىگە ئاز - ئازدىن قوشۇپ ئارىلاشتۇرۇپ، يەنە قاينىتىپ ئىستېمال قىلسا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

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

ئالقاتتىن 20 گرام، چوڭ چىلاندىن 20 گرام ئېلىپ

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

ئارىلاشتۇرۇپ قاينىتىپ، سۇيىگە بىر دانە تۇخۇمنى چې-
قىپ ئىستېمال قىلسا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

▲ مۇۋاپىق مىقداردىكى قوي جىگىرىنى سۇدا پىشۇ-
رۇپ ئۈستىگە پالەك سېلىپ قاينىتىپ، 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 ھايات، داۋائىلمىش-
كى، داۋائىل تەرەنجىۋىل، ھالۋايى بەيزە قاتارلىق دورى-
لارنىڭ مەلۇم بىرىنى تاللاپ ئىستېمال قىلىپ بەرسىمۇ
ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ

▲ ئاق قۇشقاچ 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 ئوزۇقلۇق 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، يۇرەككە يې-

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

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، هۆللۇك 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 هۆللۇكى بار، ئىسسىق تەبىئەتلىك يېمەك - ئىچمەكلەردىن، شورپا، پولو، كاللا - پاقالچاق. . . . قاتارلىق تاماقلار بىلەن مېۋە - چېۋىلەردىن ئۈزۈم، ئەنجۈر، چىلان شەربەتلىرى، كۆكتاتلاردىن چامغۇر، سەۋزە مۇراببالىرى، مېغىزلاردىن بادام، چىلغوزە، 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 چوڭلۇقتا 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 گۆلقەنتنى 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، ئاززاق سىركە بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ تەييارلاپ ئىستېمال قىلسا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

▲ پىدىگەن بىلەن گۈرۈچنى دۇملەپ پىشۇرۇپ ئىس-

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

تېمال قىلسىمۇ شىپا بولىدۇ.

▲ پىيازنى ئاقلاپ ئاچچىقسۇدا پىشۇرۇپ ئىستېمال قىلسا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

▲ ئەمەن يوپۇرمىقى بىلەن بۆدۇنە تۇخۇمىنى بىرلىكتە پىشۇرۇپ ئىستېمال قىلسىمۇ 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 چېچەكى گۈلقەنتى، گاۋزىبان گۈلى گۈلقەنتى، تاۋۇز چېچەكى 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 ئۇستى بېزى ئىققىتدارى نورمالسىزلىنىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. چۈنكى بۆرەك ئۇستى بېزىنىڭ ھاياتلىق پائالىيەتلەردىكى رولى

ئۇيغۇر كىتاب تورى بىكىتى
www.uyghurkitap.com

ناھايىتى كەڭ ۋە زوررۇردۇر. 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. بەدەنىنىڭ پاي-دىسىز مۇھىتقا قارشى تۇرۇش ئىقتىدارىنى ئاشۇرىدۇ. ئەگەر تۇرلۇك سەۋەبلەر تۈپەيلىدىن، بۆرەك ئۈستى بەز قىسمىنىڭ فىزىئولوگىيىلىك خىزمىتى توسالغۇغا ئۇچر-سا، ئومۇمىي بەدەننى قۇۋۋەت ۋە ئېنېرگىيە بىلەن تەمىن-لەش توسالغۇغا ئۇچرايدۇ. جۈملىدىن پۇت - قوللارغا يېتىپ بارىدىغان قۇۋۋەت ۋە ئېنېرگىيىمۇ 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

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

سۇ قۇيۇپ دۇملەپ پىشۇرۇپ، ئىستېمال قىلسا ياخشى مەنپەئەت قىلىدۇ.

▲ پىستە، چىگىت، پىندۇق مېغىزلىرىدىن 30 گرام، نارجىل، كۈنجۈتتىن 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، پىتىر مانتا، ياغاق 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 بوغۇمدىن 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 سۇيۇق ھالەتتىكى تاماقلار بىلەن ئوزۇقلاندۇرۇشنى چىڭ تۇتۇش لازىم. ئولتۇرغۇچى نېرۋا ئاغرىقىدا بىمارنى ئاغرىقتىن خالاس قىلىش ئىنتايىن مۇھىم.

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

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

【داۋالاش】

▲ ئاغىچە يىلتىزىنى قورۇپ، تالقانلاپ، ئىسسىتىلغان 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، ياسمەن گۈل گۈلقەنتى، ئارپىبەديان گۈلقەنتى قاتارلىق

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

【پەرھىز】

نەشە، هاراق، تاماكا ۋە گۆشتىن پەرھىز قىلىنىدۇ.

9 . يـۈرەك زەئىپـلـشـىش سـەۋەبـىـدىن بـولغان پۇت ـ قول ئـىـسسـماسلىق

【تونۇش】

يۈرەكتە ھېچقانداق ئورگانىك ئۆزگىرىش بولماي تۇ-
رۇپ ۋە خىلىتلارنىڭ ئۆزگىرىشى بىلەن مۇناسىۋىتى بول-
مىغان ئەھۋالدا يۈرەك مۇسكۇللىرى قىسقىرىش كۈچىنىڭ
ئاجىزلىشىشى تۈپەيلىدىن يۈرەكتە زەئىپلىشىش ھادىسىسى
كۆرۈلىدۇ. ھەممىمىزگە مەلۇمكى يۈرەك كېچە ـ 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 جۇملىدىن
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-

ئۇيغۇر كىتاب تورى www.uyghurkitap.com

لارنىڭ ۋاستىسى ئاخىرىدا يەنە ئۆپكىگە قايتىپ كېلىدۇ. بۇ بىر قېتىملىق مادداغا 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 ـ قول مۇزلاپ ئىسسىماسلىقنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

【پەرۋىش】

يۈرەكنىڭ ئوزۇقلىنىشىنى ئىلگىرى سۈرىدىغان، ئاسان سىڭىدىغان، يۇمشاق، ئاقسىل، ماي قەنت تەركىبى يۇقىرى بولغان، ئاسان ھەزىم بولىدىغان، سۇپەتلىك 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، كۈچلۈك 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 قايند-
تىپ، سۈيىنى ئىچىپ بەرسىمۇ ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ.

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

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

▲ قاپاق ئۇرۇقىنىڭ مېغىزى، تەرخەمەك ئۇرۇقد-

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، چىلغۇزە مېغىزلىرىدىن تەڭ مىقداردا ئېلىپ يۇمشاق سوقۇپ ھەسەلگە ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلسا ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ.

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

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

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

قېرىشنىڭ سەۋەبى

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

ھازىرقى زامان تېببىي ئىلىمدە 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 - 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 قېرىشنى كېچىكتۈرۈپ، ئۆمرىنى ئۇزار-تىشتىكى ئاچقۇچ يەنىلا ئۆزىنىڭ ساغلاملىقىنى ئاسراشتا.

ئوزۇقلۇق ئارقىلىق بالدۇر قېرىشنىڭ ئالدىنى ئېلىش

بالدۇر قېرىشنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۇستىدە 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، ئومۇملاشقان يېمەك - ئىچمەك ۋە ئەتراپلىق ئوزۇقلىنىشنى تەشەببۇس قىلىدۇ. ئىنسانلار يېمەك - ئىچمىكىنىڭ دائىرىسى ناھايىتى كەڭرى بولۇپ، بارلىق جانلىقلار، ئۆسۈملۈكلەر ۋە ئۇلاردىن ئىشلەنگەن مەھسۇلاتلىرىغىچە بولىدۇ. يېمەكلىكلەرنىڭ ئادەم بەدىنىنى ئوزۇقلۇق بىلەن تەمىنلىنىشى نىسبەتەن ئەتراپلىق بولۇپ، قەدىمكىلەر ئېيتقان «دورىلار بىلەن يېمەكلىكلەرنىڭ مەنبەسى بىر»

ئۇيغۇر كىتاب تور بېكىتى
www.uyghurkitap.com

دېگەن گەپمۇ نۇرغۇنلىغان دوربىلارنىڭ كېلىش مەنبەسىـ
نىڭ يېمەكلىك ئىكەنلىكىنى چۈشەندۈرۈپ بېرىدۇ. شۇـ
نىڭ ئۈچۈن قېرىشقا قارشى تۇرۇش يېمەك ـ ئىچمەك ۋە
ئوزۇقلۇققا تايىنىدۇ.

1. ئوزۇقلۇقنىڭ تەڭپۇڭلۇقىنى ساقلاش

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

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

ياشانغانلار ئوزۇقلۇق مۇۋازىنىتىگە يېتىش ئۈچۈن

ئۇزۇقلىنىشىنىڭ ياخشى بولماسلىقى ھەم ئۇزۇقلۇقنىڭ نورمىدىن ئارتۇق بولۇپ كېتىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىش كې- رەك، ئۇزۇقلۇق 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 ئۇزۇق- لۇقنىڭ تەڭپۇڭ بولۇشى ساغلاملىق ۋە ئۆمۈرنى ئۇزار- تىشتا ناھايىتى مۇھىم رول ئوينايدۇ. پەقەت ئۇزۇقلۇق مۇۋازىنەت ھالەتتە بولغاندىلا ئاندىن تۈرلۈك كېسەللىكلەر ئۈستىدىن غەلىبە قىلىپ، ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرگىلى بولى- دۇ.

2. مۇۋاپىق مىقداردا يېمەكلىك تېجەش

يېمەكلىك تېجەش بىلەن ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرۈشنىڭ مۇناسىۋىتى زىچ بولۇپ، يېمەكلىك تېجەش ئارقىلىق ئۆ- مۈرنى ئۇزارتقىلى بولىدۇ دېگەن قاراش قەدىمدىن ھازىر- غىچە پۈتۈن دۇنيا ئالىملىرى بىرلىككە كەلگەن قاراش ھېسابلىنىدۇ. XX ئەسىرنىڭ 30 ـ 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 - ئۈچەيىنىڭ نورمال ئىقتىدارىنى كاپالەتلەندۈرۈش ئاساسىدا ئېلىپ بېرىلىدۇ. بۇ نۇقتىنى چىقىش قىلغان ۋاقىتىمىزدا ئادەمنىڭ ئوخشاش بولماسلىقىغا قاراپ تۇرلۇك يېمەكلىكلەرنىڭ تەقسىملىنىش نىسبىتى ئوخشىمايدۇ. ئا-دەتتە ھايۋانات مېيى ۋە قەنتلەرنىڭ قوبۇل قىلىنىش مىقدا-رىنى ئازايتىش، ئاقسىل ۋە قەنت مول بولغان بېلىق،

ئۇچار قۇش، ئورۇق گۆش قاتارلىقلار مىقدارىنى كۆپەيـ-
تىش، تەركىبىدە خولېستېرىن بولغان يېمەكلىكلەرنى ئاز
يېيىش كېرەك.
يېڭى كۆكتات، مېۋە ۋە پۇرچاق تۈرىدىكى يېمەكلىكـ-
لەرنى كۆپرەك يېيىش، يېمەكلىك مېيىدا ئۆسۈملۈك مېـ-
يىنى ئاساس قىلىش، كۈندە 20 ~ 30 گرام ئەتراپىدا
بولۇشى، تۇزنى قاتتىق كونترول قىلىش، كۈندە ئالتە
گرامدىن ئېشىپ كەتمەسلىكى كېرەك.
3. ئارىلاشما يېمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلىشنى تە-
شەببۇس قىلىش
ئوزۇقلۇقشۇناسلار مەيلى گۆشلۈك يېمەكلىكلەر ۋە
مەيلى گۆشسىز يېمەكلىكلەر بولسۇن قوبۇل قىلىنىدىغان
ئوزۇقلۇق ماددىلار ئارىلاشما يېمەكلىكلەردىن قوبۇل قىـ-
لىنغانغا يەتمەيدۇ دەپ قارايدۇ. گۆشلۈك ھەم گۆشسىز
يېمەكلىكلەرنى مۇۋاپىق نىسبەت بويىچە ئارىلاشتۇرۇپ
ئىستېمال قىلغاندىلا يېمەك ـ ئىچمەك قۇرۇلمىسىدىكى
دانلىق زىرائەت ۋە پۇرچاقلار، كۆكتات ۋە مېۋىلەر، گۆش-
لەرنىڭ نىسبەت مۇناسىۋىتى 5 : 2 : 1 بولسا، ھايۋانات
تۈرىدىكى يېمەكلىكلەر بىلەن ئۆسۈملۈك تۈرىدىكى يېمەكـ-
لىكلەرنىڭ نىسبىتى 7 : 1 بولسا ئەڭ مۇۋاپىق بولىدۇ.
بۇنداق گۆشلۈك ـ گۆشسىز يېمەكلىكلەرنى ماسلاشتۇرۇپ
ئىستېمال قىلىش نىسبىتى كىشىلەرنىڭ ئۇزۇن مەزگىلـ-
لىك تۇرمۇش تەجرىبىسى جەريانىدا، ھەر خىل يېمەكلىكـ-

نىڭ تەن ساغلاملىقىغا بولغان تەسىرىنى خۇلاسىلاش ئاساسىدا ئوتتۇرىغا قويۇلغان بولۇپ، ھازىرقى زامان يېمەك - ئىچمەك ئىلمىنىڭ ئۇزۇقلۇق مۇۋازىنەت پرىنسىپىغا ئۇيغۇن كېلىدۇ. يېمەكلىككە سەل قاراش، يېمەكلىك تاللاش ۋە ئۇزۇن مەزگىل گۆشسىز يېمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلىشنىڭ ھەممىسى سالامەتلىككە زىيانلىق بولۇپ، كىشىلەرنىڭ تەن ساغلاملىقى ۋە ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرۈشىگە بەلگىلىك دەرىجىدە تەسىر كۆرسىتىدۇ. بولۇپمۇ ئۆسۈپ يېتىلىش باسقۇچىدا تۇرۇۋاتقان باللار ۋە ئۆسمۈرلەر، ياشلار، ھامىلدار ۋە تۇغۇتلۇق ئاياللارغا نىسبەتەن ئېيتقاندا بەلگىلىك مىقداردىكى ھايۋانات تۇرىدىكى يېمەكلىكلەر تولىمۇ مۇھىم. ئەمما ئوتتۇرا ياش ۋە ياشانغانلار بولۇپمۇ ياشانغانلارغا نىسبەتەن ئېيتقاندا، كۈندىلىك تۇرمۇشتىكى يېمەك - ئىچمەكلەرنى گۆشسىز تائاملارنى ئاساس قىلىش ياكى ھەپتىدە بىرنەچچە قېتىم گۆشلۈك يېمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلىش ئۇلارنىڭ ساغلام بولۇشى ۋە ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرۈشىگە پايدىلىق. ئەگەر كەڭ كۆلەمدە گۆشسىز تائاملارنى ئىستېمال قىلىشقا ئادەتلەنگەنلەر (گۆشلۈك تائاملاردىن پەرھىز تۇتۇۋاتقانلار) بولسا تۇخۇم، سۈت تۈرىدىكىلەرنى مۇۋاپىق مىقداردا كۆپەرەك ئىستېمال قىلىش ئارقىلىق يېمەك - ئىچمەك قۇرۇلمىسىنىڭ مۇۋاپىق بولۇشىنى تەكشەش كېرەك.

ياشانغانلار ساغلاملىق دەستۇرى

ياشانغانلار ۋە ساغلاملىق

پىلانلىغۇچى: ئادىل مۇھەممەت

تۈزگۈچى: ئەنۋەر قۇتلۇق
ئابدۇللا ئاۋۇت

مەسئۇل مۇھەررىرى: ئەركىن ئالىم

مەسئۇل كوررېكتورى: قەييۇم تۇرسۇن

* * *

شىنجاڭ خەلق سەھىيە نەشرىياتى نەشر قىلدى

ئادرېسى: ئۈرۈمچى بۇلاقبېشى كوچىسى 196 ـ قورۇ

شىنجاڭ يىبەيفېڭ باسمىچىلىق ھەسسىدارلىق شىركىتى

شىنجاڭ شىنخۇا كىتابخانىسى تارقاتتى

2008-يىل 1-ئاي 1-نەشرى، 2008-يىل 1-ئاي 1-قېتىم 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