ئەڭ ياخشى دوختۇر ئۆزىڭىز

شىنجاڭ پەن - تېخنىكا، سەھىيە نەشرىياتى (W)

خوڭ جاۋگۇاڭ

ئەڭ ياخشى دوختۇر — ئۆزىڭىز

(پروفېسسور خوڭ جاۋگۇاڭنىڭ ساغلاملىق ھەققىدىكى لېكسىيىسى)

تەرجىمە قىلىپ تۈزگۈچى: لوقمان ئاقنىياز

شىنجاڭ پەن - تېخنىكا، سەھىيە نەشرىياتى (W)

图书在版编目(CIP)数据

最好的医生就是你自己/洪昭光编著；罗克曼·阿克尼亚孜编译．一乌鲁木齐：新疆科技卫生出版社（W），2002.12

ISBN7－5372－3528－7

Ⅰ．最… Ⅱ．①洪… ②罗… Ⅲ．保健一基本知识一维吾尔语(中国少数民族语言) Ⅳ．R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 097043 号

责任编辑：买买提江·马合木提
责任校对：伊力亚斯·热依

最好的医生就是你自己(维吾尔文)
罗克曼·阿克尼亚孜 编译

新疆科技卫生出版社(W)出版
(乌鲁木齐市龙泉街 66 号 邮政编码:830001)
新疆新华书店发行
新疆新华印刷三厂印刷
850×1168 毫米 1/32 开本 3 印张
2002 年 12 月第 1 版 2002 年 12 月第 1 次印刷
印数:0001 — 5000

ISBN7－5372－3528－7/R.439 定价：5.00 元

پروفېسسور خۇك جاۋگۇاڭنىڭ تەرجىمىھالى

خۇك جاۋگۇاڭ، ئەر، 1939 ـ يىلى تۇغۇلغان، فۇجيەنلىك، 1961 ـ يىلى شاڭخەي 1 ـ تىببىي ئىنستىتۇتىنى پۈتتۈرگەن، 1981 ـ يىلدىن 1983 ـ يىلغىچە ئالىي مائارىپ مىنىستىرلىكىنىڭ ئەۋەتىشى بىلەن ئامېرىكىنىڭ چىكاگو شەھىرىدىكى غەربىي شىمال ئۇنىۋېرسىتېتى تىببىي ئىنستىتۇتىنىڭ كېسەللىكنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئىلمى فاكۇلتېتى ۋە كلىنىكىلىق داۋالاش ئىنستىتۇتىدا زىيارەتچى ئالىم بولۇپ ئىككى يىل تۇرغان، 1987 ـ يىلدىن 1992 ـ يىلغىچە بېيجىڭ ئەنجىن دوختۇرخانىسىنىڭ مۇئاۋىن باشلىقى بولغان. 1993 ـ يىلى «ئەنگلىيە كامبرىج خەلقئارالىق داڭلىق شەخسلەر تەرجىمىھالى مەركىزى» ۋە «ئامېرىكا خەلقئارالىق مەشھۇر شەخسلەر تەرجىمىھالى مەركىزى» نىڭ مەشھۇر شەخسلەر قامۇسىغا كىرگۈزۈلگەن. 2 ـ، 3 ـ، 4 ـ نۆۋەتلىك جۇڭخۇا تېبابەتچىلىك ئىلمىي جەمئىيىتى يۈرەك قان تومۇرى كېسەللىكلىرى ئىلمىي

جەمئىيىتىنىڭ ئەزاسى، 3 ـ، 4 ـ نۆۋەتلىك جۇڭخۇا تېبابەتچىلىك ئىلمىي جەمئىيىتى يۈرەك قان تومۇرى كېسەللىكلىرى ژۇرنىلى تەھرىر ھەيئىتىنىڭ ئەزاسى بولغان. ھازىر سەھىيە مىنىستىرلىكى يۈرەك قان تومۇرى كېسەللىكلىرى بويىچە مۇتەخەسسىسلەر مەسلىھەتچىلىك كومىتېتىنىڭ مۇئاۋىن مۇدىرى، مەملىكەتلىك يۈرەك قان تومۇرى كېسەللىكلىرىنىڭ ئالدىنى ئېلىش تەتقىقات رەھبەرلىك گۇرۇپپىسىنىڭ مۇئاۋىن باشلىقى، جۇڭگو يۈقىرى قان بېسىم كېسەللىكى ئىتتىپاقىنىڭ دائىمىي مۇدىرى، بېيجىڭ ئەنجەن دوختۇرخانىسى كادىرلار ساغلاملىقى ياشانغانلار يۈرەك ئىچكى كېسەل بۆلۈمىنىڭ باشلىقى، پروفېسسور، تەتقىقاتچى بولۇپ ئىشلىمەكتە.

تۇرمۇش ئۇسۇلى، ساغلام ياشىنىش ۋە يۇرەك قان تومۇرى كېسەللىكلىرى

كۆپچىلىك بىلەن بىللە «تۇرمۇش ئۇسۇلى، ساغلام ياشىنىش ۋە يۇرەك قان تومۇرى كېسەللىكلىرى» مەسىلىسى ئۈستىدە سۆھبەتلەشكەنلىكىم ئۈچۈن تولىمۇ خۇشالمەن.

دۇنيا سەھىيە تەشكىلاتى ئىشلەپ چىققان قائىدە بويىچە بولغاندا، 65 ياشنىڭ ئالدىدىكىلەر ئوتتۇرا ياش ھېسابلىنىدۇ، 65 ياشتىن 74 ياشقىچە بولغانلار ياش ياشانغانلار، 75 ياشتىن 90 ياشقىچە بولغانلار ھەقىقىي ياشانغانلار، 90 ياشتىن 120 ياشقىچە بولغانلار يۇقىرى ياشلىق ياشانغانلار ھېسابلىنىدۇ. ئۇنداقتا ئادەمنىڭ فىزئولوگىيىلىك ئۆمرى قانداق بولۇشى كېرەك؟ بىئولوگىيە قائىدىسى بويىچە بولغاندا، سۈت ئەمگۈچى ھايۋانلارنىڭ ئۆمرى ئۇنىڭ ئۆسۈش ۋاقتىنىڭ 5—7 ھەسسىسىگە تەڭ كېلىدۇ، ئادەمنىڭ ئۆسۈش ۋاقتى ئەڭ ئاخىرقى بىر تال چىش ئۈنۈپ چىققان ۋاقىت (20 ياشتىن 25 ياشقىچە) بويىچە ھېسابلىنىدۇ، شۇڭا ئادەم ئەڭ قىسقا بولغاندا 100 يىل، ئەڭ ئۇزاق

بولغاندا 175 يىل ياشىشى كېرەك، ھەممە ئېتىراپ قىلغان نورمال ئۆمۈر 120 يىل. ئۇنداقتا قانداق ياشاش كېرەك؟ بۇ 120 يىل ئىچىدە، 70، 80، 90 يىل ساغلام ياشىغاندا، 100 يىل ئۆمۈر كۆرۈش چۈش بولۇپ قالمايدۇ، 70 ياش، 80 ياشقا كىرگۈچە كېسەل بولمىسا، 90 ياشقا كىرگەندىمۇ ساغلام بولسا، كېسەل بولمىسا، 100 يىل ئۆمۈر كۆرۈش خام خىيال بولمايدۇ، ھەممە ئادەم ساغلام 100 يىل ئۆمۈر كۆرۈشى كېرەك، بۇ نورمال بىئولوگىيىلىك قانۇنىيەت. ئەمما، ھازىرقى ئەھۋالچۇ؟ ئوتتۇرا ھېساب بىلەن 120 يىل ياشىغىلى بولسىمۇ، ئەمما ئادەملەر ئاران 70 يىل ياشاۋاتىدۇ، توپتوغرا 50 يىل بالدۇر كېسەل بولۇپ قېلىۋاتىدۇ. ھازىر بالدۇر كېسەل بولۇپ قېلىش، بالدۇر مەجرۇھ بولۇپ قېلىش، بالدۇر ئۆلۈپ كېتىش بۈگۈنكى جەمئىيەتتىكى ئومۇميۈزلۈك ئەھۋال بولۇپ قېلىۋاتىدۇ.

مەن بېيجىڭدا تەكشۈرۈش ئېلىپ باردىم، باشلانغۇچ مەكتەپ ئوقۇغۇچىلىرى ئارىسىدا يۇقىرى قان بېسىم كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغانلار، ئوتتۇرا مەكتەپ ئوقۇغۇچىلىرى ئىچىدە ئارتېرىيە قېتىشىش كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغانلار بار ئىكەن، مانا بۇ بىز مۇزاكىرە قىلىدىغان مەسىلە. بىزنىڭ

ئىقتىسادىمىز تەرەققىي قىلغان، پۇلىمىز كۆپەيگەن، ماددىي تۇرمۇش سەۋىيىمىز ئۆسكەن تۇرسا، نېمىشقا بەزىلەر تېخىمۇ تېز ئۆلۈپ كېتىدۇ؟ بەزىلەر ھازىر يۈرەك، مېڭە قان تومۇرى كېسەللىكلىرى، ئۆسمە، دىئابىت كېسەللىكلىرىنىڭ كۆپىيىپ كېتىشىگە ئىقتىسادنىڭ تەرەققىي قىلغانلىقى، تۇرمۇشنىڭ باياشات بولغانلىقى سەۋەبكار، دەپ قاراۋاتىدۇ. بۇنداق قاراش خاتا، تامامەن خاتا! مېنىڭچە بۇ كېسەللىكلەر ماددىي مەدەنىيلىكنىڭ يۇقىرى كۆتۈرۈلگەنلىكىدىن ئەمەس، بەلكى مەنىۋى مەدەنىيلىكنىڭ يېتەرسىز بولغانلىقى، ساغلاملىقىقا دائىر بىلىملەرنىڭ كەمچىل بولغانلىقىدىن پەيدا بولۇۋاتىدۇ. ئامېرىكىنىڭ تەجرىبىسى مۇنۇلارنى ئىسپاتلىدى: نېگىرلار بىلەن ئاق تەنلىكلەرنى سېلىشتۇرغاندا، ئاق تەنلىكلەرنىڭ پۇلى كۆپ، ماددىي تۇرمۇشى ياخشى، لېكىن ئاق تەنلىكلەر ئىچىدە يۇقىرى قان بېسىم، تاجىسىمان يۈرەك كېسىلى، ئۆسمە كېسەللىكلىرىگە گىرىپتار بولىدىغانلار نېگىرلارغا قارىغاندا ئاز، ئۆمرىمۇ ئۇزۇن. ئامېرىكىدىكى ئاق ياقىلىقلارنىڭ ئورنى يۇقىرى، كىرىمى كۆپ، ئەمما ئۇلارنىڭ ھەر خىل كېسەللىكلەرگە گىرىپتار بولۇش نىسبىتى كۆك ياقىلىقلارغا قارىغاندا خېلىلا تۆۋەن، ئۆمرىمۇ ئۇزۇن،

بۇ نېمىنى چۈشەندۈرىدۇ؟ چۈنكى، ئاق ياقىلىقلار ساغلاملىق جەھەتتە بىرقەدەر ياخشى تەربىيە كۆرگەن، مەنىۋى جەھەتتىكى مەدەنىيلىكلىكى، سەھىيە بىلىملىرى، ئۆز - ئۆزىنى ساغلام تۇتۇش ئېڭى يۇقىرى. شۇڭا، بىزنىڭ ھازىر بارغانسېرى كۆپ كېسەللىكلەرگە گىرىپتار بولۇشىمىزنىڭ سەۋەبى ماددىي مەدەنىيلىكنىڭ ياخشى بولغانلىقى ئەمەس، بەلكى مەنىۋى مەدەنىيلىكنىڭ يېتەرسىز بولۇۋاتقانلىقى، بىر قولنىڭ قاتتىق، بىر قولنىڭ يۇمشاق بولۇۋاتقانلىقىدا. ئەگەر بىزنىڭ سەھىيە، ساغلاملىق جەھەتتىكى بىلىمىمىز كۆپەيسە، بىز ئىقتىسادنى تەرەققىي قىلدۇرۇش بىلەن بىر ۋاقىتتا تېخىمۇ ساغلام بولالايمىز، كېسەللىكلەر ئازىيىدۇ. شۇڭا، ئالدى بىلەن كۆپچىلىككە كېسەللىكنىڭ بارغانسېرى كۆپىيىپ كېتىشى ماددىي مەدەنىيلىكنىڭ بېيىغانلىقىدىن، كىرىمنىڭ، پۇلنىڭ كۆپەيگەنلىكىدىن ئەمەس، بەلكى سەھىيە، ساغلاملىققا دائىر بىلىملەرنىڭ كەمچىل بولغانلىقىدا ئىكەنلىكىنى ئېنىق چۈشەندۈرۈپ قويماقچىمەن.

ھازىر بىزنىڭ ساغلاملىقىمىزغا ئاساسلىق تەسىر يەتكۈزۈۋاتقىنى زادى قايسى كېسەل؟ يۈرەك قان تومۇرى كېسەللىكى بىرىنچى ئورۇندا تۇرىدۇ. بۇلتۇر

پۈتۈن دۇنيادا مىڭگە، يۈرەك قان تومۇرى كېسەللىكى بىلەن ئۆلگەن كىشى 15 مىليون 300 مىڭ، بۇ پۈتۈن ئۆلگەن ئادەملەرنىڭ تۆتتىن بىر قىسمىنى تەشكىل قىلىدۇ، يەنى بۇ كېسەللىك پۈتۈن دۇنيادىكى ئەڭ خەتەرلىك كېسەللىك بولۇپ قالدى. دۇنيا سەھىيە تەشكىلاتىنىڭ باش ئىش بېجىرگۈچىسى ئالدىنى ئېلىش تەدبىرلىرى قوللىنىلسا، مۇشۇنداق ئۆلۈم - يېتىمنىڭ يېرىمىنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ، دېگەن. شۇڭا، دوكتور جۇڭ داۋخېڭ: نۇرغۇن كىشىلەر كېسەللىك سەۋەبىدىن ئەمەس، بەلكى نادانلىقتىن ئۆلۈپ كېتىدۇ، نادانلىقتىن، بىلىمسىزلىكتىن ئۆلۈپ كەتمەيلى، چۈنكى بىرمۇنچە كېسەللىكنىڭ پەيدا بولۇشىنى توسقىلى، ئۆلۈم - يېتىمدىن ساقلانغىلى بولىدۇ، دەپ قايتا - قايتا ئاگاھلاندۇرغان. يەنە بىر مىسال ئالاي: بىزدە بىر يولداش بار ئىدى، بىز ئۇنىڭ تاجىسىمان يۈرەك كېسىلىگە گىرىپتار بولۇپ قالغانلىقىنى بىلىدىغانلىقىمىز ئۈچۈن، ئۇنىڭدىن بىر ئىشقا تىت - تىت بولماسلىق، بىراقلا كۆچىمەسلىكنى تەلەپ قىلاتتۇق. بىر كۈنى ئۇ كىتاب توشۇپتۇ، كىتاب ناھايىتى ئېغىر ئىكەن، بىر قېتىمدا 2 — 3 تىن توشۇغان بولسا، ھېچقانداق ئىش بولمىغان بولاتتى، ئەمما ئۇ بىر قېتىمدا بىر دەستە كىتابنى كۆتۈرىمەن

دەپ بىرلا كۈچەپتىكەن، يۈرىكى توختاپ قاپتۇ، پۈتۈن كۈچىمىز بىلەن جىددىي قۇتقۇزغاندىن كېيىن يۈرىكى ئەسلىگە كەلدى، ئەمما مېڭىسى ئۆلدى، ئۆسۈملۈك ئادەمگە ئايلىنىپ قالدى. بىر ئادەمنىڭ بىر يىللىق داۋالىنىش ھەققىگە 1 مىليون 500 مىڭ يۈەن خەجلىنىۋېتىلدى، ئەگەر ئۇ ساغلاملىق توغرىسىدا تەربىيە كۆرگەن، ياشانغانلارنىڭ خاپا بولسا، بىراقلا كۈچىسە بولمايدىغانلىقىنى بىلگەن بولسا، بىر قېتىمدا بىر دەستە كىتابنى كۆتۈرمەي، 2—3تىن كۆتۈرگەن بولسا، ئۆسۈملۈك ئادەمگە ئايلىنىپ قالمىغان بولاتتى، بىر ئادەم 1 مىليون 500 مىڭ يۈەننى خەجلىۋەتتى. يەنە بىر بېيجىڭلىق يولداش پىلانلىق ئىگىلىك مەزگىلىدە، 11 ـ ئاينىڭ 1 ـ كۈنى بىرمۇنچە يېسىۋىلەك سېتىۋېلىپ كېلىپ تامنىڭ تۈۋىگە قويۇپ قويۇپتۇ، نەتىجىدە 3 ـ كۈنى قار يېغىپ كېتىپتۇ، ئۇ يېسىۋىلەكلەرنى ئۇششۇپ قالمىسۇن دەپ، 3 ـ قەۋەتتىن چۈشۈپ يېسىۋىلەك توشۇپتۇ، يېسىۋىلەكلەرنىڭ بىر تۈپى نەچچە جىڭ كېلىدىكەن، 1 ـ قېتىمدا ئۈچنى 3 ـ قەۋەتنىڭ بالكونىغا ئاچىقىپتۇ، 2 ـ قېتىمدا ئىككىنى، 3 ـ قېتىمدا يەتتىنى ئاچىقىپتۇ، جەمئىي 50 جىڭ يېسىۋىلەك ئىكەن، ئەمما ئۇ ئادەتتە ئەمگەك قىلمىغانلىقى ئۈچۈن، بىراقلا 1 ـ قەۋەت

بىلەن 3 ـ قەۋەت ئارىلىقىدا چىقىپ ـ چۈشۈپ، ھېرىپ ھالىدىن كېتىپتۇ ۋە قاتتىق ھاسىراپ كېتىپتۇ، يۆتىلىپ تۇكۇرگۇسى كەپتۇ، تۇكۇرۇكى قان ئارىلاش كەپتۇ، ئىش چاتاق ئىكەنلىكىنى سېزىپ، دەرھال دوختۇرخانىغا بېرىپتۇ. ئۇ بىزنىڭ ئەنجەن دوختۇرخانىمىزغا كەلدى، قارىساق ئەھۋال چاتاق تۇردى، جىددىي خاراكتېرلىك يۈرەك مۇسكۇلى تىقىلمىسى، جىددىي خاراكتېرلىك سول قانات يۈرەك ئاجىزلىقى ئىكەن، دەرھال جىددىي قۇتقۇزدۇق، بىر تال ئوكۇل ئۇردۇق، بۇ ئوكۇل 0.1 گرام بولۇپ، 15 مىڭ يۈەن. يولداشلار، ئالتۇننىڭ 1 گرامى 100 يۈەن، 0.1 گرامى 10 يۈەن، ئاخىر 60 مىڭ يۈەن بىلەن ئۇنىڭ كېسىلى ساقايدى، لېكىن ئويلاپ باقايلى، ئۇ چاغدا 100 جىڭ يېسىۋىلەك 12 يۈەن، 50 جىڭ يېسىۋىلەك 6 يۈەن ئىدى، مۇشۇ 6 يۈەنلىك يېسىۋىلەكنى ساقلاپ قالىمەن دەپ، 60 مىڭ يۈەنلىك داۋالاندى، جېنىدىن ئايرىلغىلىمۇ تاس قالدى. ئەگەر ئۇ ساغلاملىق توغرىسىدا تەربىيە كۆرگەن، ئادەتتە ئانچە ھەرىكەت قىلمايدىغان كىشىلەر بىردىنلا ئېغىر ھەرىكەت قىلسا بولمايدىغانلىقىنى بىلگەن بولسا، بۇ ئىشتىن ساقلانغان بولاتتى.

ئالىملار: ياشانغانلار «ئۈچ يېرىم مىنۇت، ئۈچ

يېرىم سائەت» كە ئەھمىيەت بېرىشى كېرەك، دەپ دائىم تەكىتلەپ كېلىۋاتىدۇ. «ئۈچ يېرىم مىنۇت» دېگەن بىر جۈملە سۆز، بىر تىپىن خەجلىمەي، نۇرغۇن ئادەمنىڭ جېنىنى ساقلاپ قالغىلى بولىدۇ. بىرمۇنچە كىشىلەر كۈندۈزى بىر ياخشى تۇرغان بولسىمۇ، ئەتىسى ئۆلگەنلىكىنى ئاڭلايمىز. ۋۇي، ئۇنى تېخى تۈنۈگۈنلا كۆرگەنتىمغۇ، قانداق بولۇپ ئۆلۈپ قالغاندۇ؟ دەيمىز. چۈنكى ئۇ كېچىدە ھاجەتكە چىققاندا ئورنىدىن بەك تېز تۇرۇپ كەتكەن، ئورنىدىن دەرھال تۇرغاندىن كېيىن مېڭىسىگە قان يېتىشمەي، بېشى قېيىپ يىقىلىپ چۈشكەن، بەزىلىرىنىڭ باش سۆڭىكى چېقىلىپ كېتىدۇ، بەزىلىرىنىڭ يۈرىكى توختاپ قالىدۇ. بەزىلەرنىڭ مەزى بېزى يوغىناپ كەتكەن، بەزىلەر چوڭ ـ كىچىك تەرەت قىلغاندا بەك كۈچەپ كېتىدۇ، ئىنجىقلاۋېرىپ يۈرىكى توختاپ قالىدۇ. ئۇنداقتا ئالىملار بۇ «ئۈچ يېرىم مىنۇت» نى قانداق ئوتتۇرىغا قويغان؟ بىز تىزگىنەك ئارقىلىق باشقۇرۇلىدىغان ئېلېكتروكاردىئوگراممىدا كۆزەتكەندە، بىرمۇنچە كىشىلەرنىڭ كۈندۈزدە ئېلېكتروكاردىئوگراممىدا نورمال چىقىدىغانلىقى، كەچتە بىردىنلا يۈرەك مۇسكۇللىرىغا قان يېتىشمەي، بالدۇر تارىيىدىغانلىقىنى بايقىدۇق. بۇنىڭ سەۋەبى

نېمە؟ چۈنكى ئۇ ئۇشتۇمتۇت ئورنىدىن تۇرغاندا، بىردىنلا قان بېسىمى تۆۋەنلەپ، مېڭىسىگە قان يېتىشمەي يۈرىكى توختاپ قالغان. شۇڭا ئالىملار: ئويغانغاندىن كېيىن دەرھال ئورنىدىن تۇرماي كارىۋاتتا يېرىم مىنۇت يېتىش، قوپۇپ يېرىم مىنۇت ئولتۇرۇش، ئىككى پۇتىنى ساڭگىلىتىپ كارىۋاتنىڭ قىرىدا يېرىم مىنۇت ئولتۇرۇش، دېگەن «ئۈچ يېرىم مىنۇت»نى ئوتتۇرىغا قويدى. مۇشۇ «ئۈچ يېرىم مىنۇت» داۋاملاشتۇرۇلسا، بىر تىيىن خەجلىمەي، مېڭىگە قان يېتىشمەسلىك كېسەللىكىدىن خالاس بولغىلى بولىدۇ، يۈرەك بىخەتەر بولۇپلا قالماستىن، بىرمۇنچە ھاجەتسىز ئۆلۈم، يۈرەك مۇسكۇلى تىقىلمىسى، ھاجەتسىز مېڭە سەكتىسىنى ئازايتقىلى بولىدۇ. بىر قېتىم بىز دەرس سۆزلەپ بولغاندىن كېيىن بىر پېشقەدەم كادىر ھۆڭرەپ يىغلاپ كەتتى. مەن ئۇنىڭدىن: «نېمىشقا يىغلايسىز؟» دەپ سورىدىم. ئۇ ناھايىتى ئازابلىنىپ تۇرۇپ: «ھەي، مەن ئىككى يىل ئىلگىرى كېچىدە ھاجەتكە چىقىمەن، دەپ ئورنۇمدىن تېزرەك تۇرۇپتىكەنمەن، بېشىم قېيىپ كەتتى، ئەتىسى يېرىم پالەچ بولۇپ قېلىپ، كارىۋاتتا توپتوغرا 8 ئاي ياتتىم، كۆرپە يارىسى چىقىپ كەتتى، ئوغلۇممۇ مەندىن زېرىكتى، مەن بۇ دەرسنى بالدۇرراق

ئاغرىلغان بولسام، يېرىم پالەچ بولۇپ قالمىغان بولاتتىم، مۇشۇ «ئۈچ يېرىم مىنۇت»نى بالدۇرراق خەۋەردار بولغان بولسام، 8 ئاي ئازاب چەكمىگەن بولاتتىم» دېدى.

«ئۈچ يېرىم سائەت»: ھەر كۈنى ئەتىگەن ئورنىڭىزدىن تۇرۇپ يېرىم سائەت ھەرىكەت قىلىڭ، 3 تەيجى جانبازلىقى قىلىڭ، يۈگۈرۈڭ، لېكىن كىلومېتىردىن ئاز بولۇپ قالمىسۇن ياكى باشقا ھەرىكەت بىلەن شۇغۇللىنىڭ، لېكىن ھەرىكەتنى ئەھۋالىڭىزغا بېقىپ قىلىڭ، مۇۋاپىق بولسۇن. ئاندىن چۈشتە يېرىم سائەت ئۇخلاڭ، بۇ ھاياتلىقتىكى فىزىئولوگىيىلىك ئېھتىياج، چۈشتە يېرىم سائەت ئۇخلاپ چۈشتىن كېيىن ئىشلىگەندە، زېھىن تولۇق بولىدۇ، ياشانغانلار ئۇيقۇ تولۇقلاشقا تېخىمۇ ئېھتىياجلىق، چۈنكى ياشانغانلار كەچتە بالدۇر ئۇخلايدۇ، ئەتىگەندە سەھەر تۇرىدۇ، شۇڭا چۈشتە ئۇخلاش تولىمۇ زۆرۈر. ئۈچىنچى، كەچ سائەت 6 دىن 7 گىچە يېرىم سائەت پىيادە مېڭىش كېرەك، بۇنداق قىلغاندا، ياشانغانلار كېچىسى تاتلىق ئۇخلايدۇ، يۈرەك مۇسكۇلى تىقلىمىسى، يۈقىرى قان بېسىمى كېسەللىكلىرىنىڭ قوزغىلىش نىسبىتىنى ئازايتقىلى بولىدۇ.

ساغلاملىق تەربىيىسىدە ناھايىتى ئاددىي چارىلەر ئارقىلىق نۇرغۇن مۇھىم كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئېلىش مەقسەت قىلىنىدۇ. ھازىر بەزىلەر زامانىۋى پەن تەرەققىي قىلدى، دەپ قاراپ، كېسەل داۋالاشتا يۇقىرى پەن - تېخنىكىنى قوللىنىشنى ئۈمىد قىلىۋاتىدۇ، يۇقىرى پەن - تېخنىكىنىڭ ياخشىلىقىغۇ ياخشى، لېكىن تۆلەيدىغان بەدەل بەك يۇقىرى، يەنە كېلىپ ئۇ ئاز ساندىكى كىشىلەر ئۈچۈنلا خىزمەت قىلىدۇ. يۈرەك ئالماشتۇرۇش ئوپېراتسىيىسىنى مىسال قىلايلى، مەملىكەت بويىچە تۇنجى مۇۋەپپەقىيەتلىك يۈرەك ئالماشتۇرۇش ئوپېراتسىيىسى بىزنىڭ ئەنجىن دوختۇرخانىمىزدا ئېلىپ بېرىلدى، شەرقىي شىماللىق 14 ياشلىق بىر قىز يۈرەك ئالماشتۇرۇش ئوپېراتسىيىسى قىلغاندىن كېيىن 214 كۈن ياشىدى، 200 مىڭ يۈەندىن ئارتۇق پۇل كەتتى، ھەر كۈنى 1000 يۈەندىن ئارتۇق پۇل چىقىم بولدى، ئۇنىڭ ئىچىدىغان دورىسىنىڭ بىر قۇتىسى 100 مىللىلىتىر بولۇپ، باھاسى 5000 يۈەن، ئۇرىدىغان ئوكۇلىنىڭ ھەر بىرى 1500 يۈەن، بەك قىممەت، ئۇنىڭ ئۈستىگە يۈرەك ناھايىتى مۇرەككەپ نەرسە، كۆۋرۈك سېلىش ھەم تىرەك ئورنىتىشقا توغرا كېلىدۇ. ھازىر تاجسىمان يۈرەك كېسىلىنى داۋالاشتا

بىر نەيچە ئورنىتىپ، يەنە بىر تىرەك قويۇپ قويسا بولىدۇ، بۇنىڭ ياخشىلىقىغۇ ياخشى، بۇ تىرەكنىڭ دىئامېتىرى 3 سانتىمېتىر، ئىچىنىڭ دىئامېتىرى 3 مىللىمېتىر، ئېغىرلىقى 0.5 گراممۇ كەلمەيدۇ، ئۇنىڭ باھاسى قانچە؟ 25 مىڭ يۈەن، بىر قېتىمدا 2 ـ 3ى ئورۇنلاشتۇرۇلىدۇ، يەنە بىر نەيچە ئورنىتىلىدۇ، ئۇنىڭ باھاسى 18 مىڭ يۈەن، بىر قېتىم ئىشلىتىپ بولغاندىن كېيىن تاشلىۋېتىلىدۇ، يۈرەك بىر قېتىم ئالماشتۇرۇلسا، 50 مىڭ، 70 مىڭ، 100 نەچچە مىڭ يۈەن كېتىدۇ، ئۇنىڭ ئۈستىگە يۇقىرى پەن ـ تېخنىكا ئادەمنى ئەسلىدىكى سەللىمازا ھالەتكە ئەكېلەلمەيدۇ، يەنىلا كېسەل بولمىغان ياخشى. يۇقىرى قان بېسىمنى كونترول قىلىشنىڭ چارىسى ناھايىتى ئاددىي، كۆندە بىر تالال دورا كۆپايە قىلىدۇ، مېڭىگە قان چۈشۈش ئازىيىدۇ، ھەقىقەتەن مېڭىگە قان چۈشسە، باشتىن تۆشۈك ئېچىپ قاننى تارتىدىغان گەپ، ھايات قالسىڭىزمۇ يېرىم پالەچ بولۇپ قالىسىز. مېڭىڭىزگە قان چۈشمىسە نېمىدېگەن ياخشى! دوختۇرخانىمىزدا بىر يولداش بار بولۇپ، ئۇنىڭ يۇقىرى قان بېسىم كېسەللىكىگە گىرىپتار بولۇپ قالغىنىغا 12 يىل بولغانىدى، ئۇنىڭ قان بېسىمى ناھايىتى غەلىتە ئىدى، 200 دىن

تۆۋەنلىمەيتتى، قان بېسىمىنى چۈشۈرۈش دورىسىنى يېسىلا بىئارام بولاتتى، شۇڭا دورا يېمەيتتى. ئۇ ئىككى دوختۇردىن سوراپتۇ، بىر دوختۇر: جەزمەن دورا يېيىشىڭىز كېرەك، دەپتۇ، يەنە بىر دوختۇر: دورا يېسىڭىز بىئارام بولسىڭىز، دورا يېمەڭ، دەپتۇ، شۇنىڭ بىلەن ئۇ دورا يېمەپتۇ. 12 يىلدا ئۇ ئارتېرىيە قېتىشىش، سۈيدۈكتىن زەھەرلىنىش كېسەللىكىگە گىرىپتار بولۇپ قالدى، بۇنىڭ بىلەن ئىش چاتاق بولدى، قاننى سۈزۈشكە، ھەپتىدە ئۈچ قېتىم قان ئالماشتۇرۇشقا توغرا كەلدى، بىر يىلدا 90 مىڭ يۈەن كەتتى، نەتىجىدە 10 يىل قان سۈزدى، 900 مىڭ يۈەن كەتتى، ئايالى ئۇنى دەپ 10 يىل رۇخسەت سورىدى. كۆن بويى چاقلىق ئورۇندۇقتا ئولتۇرىدۇ، يا تىرىك ئەمەس، يا ئۆلۈك ئەمەس، ئىششىپ، قېنى ئازىيىپ كېتىپ، ئاخىر ئۆلۈپ قالدى. ئەمەلىيەتتە، كۈندە 3 موچەنلىك دورىدىن بىر تاللا يېسە، كونترول قىلغىلى بولاتتى. كېسەل تۇرۇپ ئىلمىي ئۇسۇلنى قوللانماي، نەتىجىدە 900 مىڭ يۈەن خەجلىۋەتتى. ئەمەلىيەتتە كېسەلنىڭ ئالدىنى ئېلىش ناھايىتى ئاسان، نۇرغۇن كىشىلەرنىڭ كېسەل بولۇشى، نۇرغۇن كىشىلەرنىڭ ئۆيلىمىغان كېسەلگە گىرىپتار بولۇپ قېلىشىنى ئازايتقىلى بولىدۇ، بۇ جەھەتتىن ئېيتقاندا،

يۇقىرى پەن - تېخنىكا ئالدىنى ئالغانغا ھەرگىز يەتمەيدۇ.

ئەمدى بىز بىر مۇھىم مەسىلە — كۆزقاراش مەسىلىسى ئۈستىدە توختىلىمىز. كۆزقاراشنى ئۆزگەرتىش كېرەك، كۆزقاراش ئۆزگەرتىلمىسە، ھەرگىز مۇۋەپپەقىيەت قازانغىلى بولمايدۇ. كۆزقاراشنى ئۆزگەرتىش دېگەن نېمە؟ بىز ھازىرقى مۇشۇنداق كۆپ كېسەللىكلەرنى تېگى - تەكتىدىن ئېيتقاندا تۇرمۇش ئۇسۇلىمىزنىڭ ئىلمىي بولمىغانلىقى كەلتۈرۈپ چىقىرىۋاتقانلىقىنى تولۇق تونۇشىمىز كېرەك، ئەگەر بىز ئىلمىي ۋە توغرا تۇرمۇش ئۇسۇلىنى قەتئىي داۋاملاشتۇرساق، كېسەل بولمايمىز. جەمئىي تۆت جۈملە سۆز، يەنى مۇۋاپىق ئوزۇقلىنىش، مۇۋاپىق ھەرىكەت قىلىش، تاماكا تاشلاش، ھاراقنى ئاز ئىچىش، كۆڭۈلنى ئازادە تۇتۇش. بۇ تۆت سۆزگە ئەمەل قىلىنسا، يۇقىرى قان بېسىمى كېسەللىكىنى 55% ئازايتقىلى، مېڭە سەكتىسى، تاجىسىمان يۈرەك كېسەللىكىنى 75%، دىئابىت كېسەللىكىنى 50%، ئۆسمىنى $\frac{1}{3}$ قىسىم ئازايتقىلى، ئوتتۇرىچە ئۆمۈرنى 10 يىلدىن ئارتۇق ئۇزارتقىلى بولىدۇ، پۇل خەجلەش ھاجەتسىز، چۈنكى

ساغلاملىق ئۇسۇلى ناھايىتى ئاددىي، ئۈنۈمى ناھايىتى زور. نېمىشقا كۆز قاراشنى ئۆزگەرتىش كېرەك؟ مەن 1981 - يىلى ئامېرىكىغا باردىم، 1983 - يىلى مەخسۇس ئالدىنى ئېلىش مېدىتسىناسى تەتقىقاتى بىلەن شۇغۇللاندىم، مېنىڭ يېتەكچى ئۇستازىم ستام ناھايىتى ھۆرمەتكە سازاۋەر، پۈتۈن دۇنيادا نوپۇزى بار كىشى ئىدى، ئۇ مېنى بىر ئولتۇراق رايونغا باشلاپ باردى، ئامېرىكىنىڭ چىكاگو شەھىرىدىكى بىر غەرب ئېلېكترىك شىركىتى يىغىن ئېچىۋاتقانىكەن، چۈشلۈك تاماق ۋاقتىدا، خوجايىن پېنسىيىگە چىققاندىن كېيىن 55 ياشتىن 65 ياشقىچە بولغان 10 يىلدا كېسەل بولمىغانلارنى مۇكاپاتلايدىغانلىقىنى ئېيتىپ، بىر ئادەمگە بىردىن كالتە يەڭ مايكا، بىر چويلا توپ پالىقى ۋە ئىچىگە ئازراق مۇكاپات سوممىسى سېلىنغان بىردىن كونۋېرت تارقىتىپ بەردى. ھەممەيلەن خۇشال بولۇپ چاۋاك چېلىشىپ كەتتى. قايتقاندىن كېيىن ئويلاپ باقسام، ئامېرىكىلىق بۇ كارخانىچى بەك ئەقىللىق ئىكەن، چۈنكى ئۇنىڭ ئىشچىلىرى 10 يىل كېسەل بولمىسا، پۇل خەجلىمىسە، نەچچە مىليون دوللار دورا پۇلى تېجىلىپ قالىدىكەن، ئەمما ئۇ ئۇلارغا كالتە يەڭلىك مايكا، بىر چويلا توپ پالىقى بەردى، ئۇنىڭ قانچىلىك بايلىق

ياراتقانلىقىنى ئويلاپ بېقىڭ. ئۇنىڭ شىركىتىدە سۇ ئۈزۈش كۆلى، چېنىقىش ئۆيى، چويلا توپ مەيدانى بار ئىكەن، ئۇ كۆپچىلىكنى ھەرىكەت قىلىشقا رىغبەتلەندۈرىدىكەن، ھېچكىم كېسەل بولمايدىكەن.
مەن قايتىپ كەلگەندىن كېيىن بېيجىڭغا بېرىپ قارىسام، بىزنىڭ ئىشچىلار ئۇيۇشمىسى رەئىسلىرىمىز، ياچېيكا شۇجىلىرىمىز ھېيت - بايرام بولسىلا كونا كېسەللەرنى يوقلايدىكەن، كېسىلى قانچە ئېغىر بولسا، شۇنچە بەك يوقلايدىكەن، ساغلام كىشىلەرگە كۆڭۈل بۆلىدىغان ئادەم چىقمايدىكەن! ئامېرىكىلىقلار ساغلام كىشىلەرگە كۆڭۈل بۆلىدىكەن، بۇ مېنىڭ كونا كېسەللەرگە كۆڭۈل بۆلمەسلىك كېرەك، دېگىنىم ئەمەس. بىزنىڭ بۇ يەردە سىز 10 يىل كېسەل بولمىسىڭىز، سىزنى ئىشلىتىۋېرىدۇ، سىز بىلەن ھېچكىمنىڭ كارى بولمايدۇ، ئامېرىكىنىڭ بۇ شىركىتى ساغلام كىشىلەرگە كۆڭۈل بۆلىدىكەن، كۆپچىلىكنى ساغلام بولسۇن، كېسەل بولمىسۇن، دەيدىكەن.

بىزنىڭ بۇ يەردە ساغلام كىشىلەرگە كۆڭۈل بۆلىدىغان ئادەم چىقمايدۇ، كېسىلىڭىز قانچە ئېغىر بولسا، سىزنى يوقلاپ كېلىدىغانلار شۇنچە كۆپ چىقىدۇ، ئۇزاق مۇددەت كېسەل ياتقانلارنى باھار

بايرىمىدا كىشىلەر كېلىپ يوقلايدۇ. بىزنىڭ كۆزقارىشىمىز شۇنداق: داۋالاشقا بەك ئەھمىيەت بېرىمىز، يەنى داۋالىنىش ئۈچۈن 50 مىڭ، 100 مىڭ يۈەن خەجلىۋەتسەك ھېچ ۋەقەسى يوق. مەن باشقۇرىدىغان كېسەلخانىدا ياتىدىغان كادىرلار ھەر قېتىم كىرسە نەچچە 10 مىڭ يۈەننى خەجلىۋېتىدۇ، دۆلىتىمىزدە داۋالىنىش خىراجىتىدىن 1 مىليون يۈەن خەجلىۋەتسىمۇ ھېچ ۋەقەسى يوق، لېكىن كېسەللىكنىڭ ئالدىنى ئېلىشقا بىر تىيىنمۇ بېرىلمەيدۇ. بەزى مۇتەخەسسىسلەرنىڭ ھېسابلىشىچە، يۈرەك قان تومۇرى كېسەللىكىنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۈچۈن 1 يۈەن خەجلەنسە، 100 يۈەن داۋالاش ھەققى تېجىلىپ قالىدىكەن، مەن بېيجىڭ يېزىلىرىدا تەكشۈرۈش ئېلىپ باردىم، بىر دېھقاننىڭ يىللىق كىرىمى 200 مىڭ يۈەندىن ئاشىدىكەن، ئۇنىڭ پۇلى بەك كۆپ ئىكەن، چاغاندا كىچىك بالىلارغىلا 2000 يۈەنلىك پوجاڭزا ئېلىپ بېرىدىكەن. شۇنداق پۇلى كۆپ ئادەمنىڭ ئۆيىدىكى 7 جان ئادەم بىرلا چىش چوتكىسى ئىشلىتىدىكەن، ئۇنىڭ قارىشىچە چىش چوتكىسى ئارتۇق نەرسە ئىكەن. نەتىجىدە بۇ ئائىلىدىكى 7 جان ئادەمنىڭ 4 ى يۇقىرى قان بېسىم كېسىلىگە گىرىپتار بولۇپ قاپتۇ. ئەمەلىيەتتە ئېغىز

بوشلۇقى ساغلام بولسا، ئارتېرىيە قېتىشىش، يۈرەك كېسەللىكىگە ئوخشاش بىر مۇنچە كېسەللىكلەرنى ئازايتقىلى بولىدۇ. چەت ئەلدە ئېغىز بوشلۇقىنىڭ ساغلاملىقى 1 ـ مۇھىم ئورۇندا تۇرىدۇ، دۇنيا سەھىيە تەشكىلاتىمۇ ئېغىز بوشلۇقى ساغلاملىقىغا ئىنتايىن ئەھمىيەت بېرىدۇ. شۇڭا، كۆزقاراشنى ئۆزگەرتىش، كېسەلنى داۋالاشتىن ئالدىنى ئېلىشقا ئۆتۈش كېرەك.

تۆۋەندە ئارتېرىيە قېتىشىش، ئۆسمە، دىئابىت كېسەللىكلىرىنىڭ قانداق پەيدا بولىدىغانلىقى ئۈستىدە توختىلىمەن. بۇ كېسەللىكلەرنىڭ پەيدا بولۇشىنىڭ مۇنداق ئىككى خىل سەۋەبى بار: بىرى، ئىچكى سەۋەب، يەنە بىرى تاشقى سەۋەب. ئىچكى سەۋەب ئېرسىيەت گېنى، تاشقى سەۋەب مۇھىت ئامىلى، كېسەللىككە ئىچكى ۋە تاشقى سەۋەب تەسىر كۆرسىتىدۇ. ئالدى بىلەن ئىچكى سەۋەب ئۈستىدە توختىلىپ ئۆتەي: ئىچكى سەۋەب بىر خىل ئېرسىيەت خاھىشى، دادىسى، ئاپىسىدا يۇقىرى قان بېسىمى كېسىلى بولسا، ئۇلاردىن تۇغۇلغان بالىلارنىڭ 45% ى يۇقىرى قان بېسىم كېسىلىگە گىرىپتار بولىدۇ؛ ئەگەر دادىسى بىلەن ئاپىسىنىڭ بىرسىدە يۇقىرى قان بېسىم كېسىلى بولسا، تۇغۇلغان بالىنىڭ 28% ى يۇقىرى قان بېسىم كېسىلىگە گىرىپتار بولىدۇ؛ ئەگەر

دادىسىنىڭمۇ، ئاپىسىنىڭمۇ قان بېسىمى نورمال بولسا، بالىسى يۇقىرى قان بېسىمى كېسەللىكىگە گىرىپتار بولامدۇ، بولمامدۇ؟ بولىدۇ، لېكىن 3.5% نىلا تەشكىل قىلىدۇ. چۈنكى، ئىرسىيەت بىر خىل خاھىش، نېمىشقا بەزىلەر تۇغۇلغاندىلا خولېستېرول يۇقىرى بولىدۇ، بۇ ئىرسىيەت، ئىرسىيەتنىڭ مەلۇم دەرىجىدە تەسىرى بولىدۇ. ئىرسىيەتنىڭ تەسىرىنى بىز بىر ئاددىي مىسال بىلەن چۈشەندۈرۈپ ئۆتەيلى: كىچىك ئاق توشقان نېمە يېيىشى كېرەك؟ ئەسلىدە تۇرۇپ، كەرەپشە يېيىشى كېرەك، ئەگەر بۇگۈندىن باشلاپ توشقان بۆجەنلىرىگە تۇخۇم سېرىقى بىلەن چوشقا مېيىنى ئارىلاشتۇرۇپ بېرەيلى، تۇخۇم سېرىقىدا خولېستېرول كۆپ بولىدۇ، چوشقا مېيى، هايۋان مېيى 4 ھەپتىدە خولېستېرول ئۆرلەپ كېتىدۇ، 8 ھەپتىدە ئارتېرىيە قېتىشىدۇ، 12 ھەپتىدە بۆجەنلەرنىڭ ھەممىسى تاجسىمان يۈرەك كېسىلىگە گىرىپتار بولىدۇ. تۆۋەندە بىز بېيجىڭ ئۆردىكىنى تەجرىبە قىلىپ باقايلى، بېيجىڭ ئۆردىكىگىمۇ تۇخۇم سېرىقىغا چوشقا مېيىنى ئارىلاشتۇرۇپ بەردۇق، نەتىجىسى غەلىتە بولدى، ئۆردەك ھەر كۈنى تۇخۇم سېرىقى ئارىلاشتۇرۇلغان چوشقا مېيى يېسىمۇ، خولېستېرول ئۆرلەپ كەتمىدى، ئارتېرىيە قېتىشمىش،

تاجىسىمان يۇرەك كېسەللىكىمۇ گىرىپتار بولمىدى، بۇ بىر غەلىتە ئىش، نېمىشقا توشقاننى باقسا ئارتېرىيە قېتىشىش كېسەللىكىگە گىرىپتار بولۇپ قالىدۇ، ئۆردەك ئارتېرىيە قېتىشىش كېسەللىكىگە گىرىپتار بولمايدۇ؟ بۇنىڭ قائىدىسى ناھايىتى ئاددىي، توشقان دېگەن توشقان، ئۆردەك دېگەن ئۆردەك، ئۇلاردىكى ئېرسىيەت ئوخشاشمايدۇ! ئادەممۇ شۇنداق، نېمىشقا ئەمەت سېمىز گۆش يېسىلا خولېستېرول ئۆرلەپ كېتىدۇ، ئارتېرىيە قېتىشىش، تاجىسىمان يۇرەك كېسەللىكىگە گىرىپتار بولۇپ قالىدۇ، سەمەت كۈندە سېمىز گۆش يېسىمۇ ھېچنېمە بولمايدۇ، چۈنكى ئەمەت توشقان تىپىدىكى، سەمەت بولسا ئۆردەك تىپىدىكى ئادەم. ئۆردەك تىپىدىكى ئادەم بولسا ھېچنېمە بولمايدۇ، توشقان تىپىدىكى ئادەمنى نەس باسىدۇ، سىز يارىلىشىڭىزدىلا شور پېشانە يارالغان. نېمىشقا بەزىلەر تاماقنى كۆپ يېمىسىمۇ ئورۇقلىيالمايدۇ، ئەمما تاماقنى كۆپ يەيدىغان كىشىلەر سەمىرمەيدۇ؟ چۈنكى، كىشىلەرنىڭ تىپى ئوخشىمايدۇ، ئېرسىيىتى ئوخشاشمايدۇ، بەزى نەرسىلەرنىڭ ئېرسىيىتى 100% بولىدۇ، بەزى ئېرسىيەت خاھىشتىنلا ئىبارەت بولىدۇ، يۇقىرى قان بېسىمى، تاجىسىمان يۇرەك كېسەللىكى بىر خىل خاھىش.

ئادەملەر قارىماققا بوي - بەست، ئۇرۇق - سىمىز، چىراي - شەكىل جەھەتتىن ئوخشىشىپ كېتىدۇ، ھەممىسى ئادەم، ئەمەلىيەتتە ئادەم بىلەن ئادەم ئوتتۇرىسىدا ئاسمان - زېمىن، تۇرلۇك - تۇمەن پەرق بولىدۇ، ئادەم بىلەن ئادەم ئوتتۇرىسىدىكى پەرق ناھايىتى زور. مەسىلەن، ئىنسان ھاياتىنى ئېلىپ ئېيتساق، ھاياتلىقتا ھەر خىل ئىشلار يۈز بېرىدۇ، ھەممە ئادەمنىڭ تىت - تىت بولىدىغان، خاپا بولىدىغان چاغلىرى بولىدۇ، لېكىن تىت - تىت بولىدىغان، خاپا بولىدىغان، كۆڭۈلنى غەش قىلىدىغان ئىشلارغا يولۇققاندا، ئەمەت خاپا بولسلا، يۈرىكى سېلىپ، قان بېسىمى ئۆرلەپ، يۈزى قىزىرىپ، غەزەپتىن تىترەپ كېتىدۇ، سەمەت خاپا بولسا، يۈرىكى سېلىپ كەتمەيدۇ، قان بېسىمىمۇ ئۆرلەپ كەتمەيدۇ، ئەمما ئاشقازىنى ئاغرىپ، تېشىلىپ، قاناپ كېتىدۇ. مەمەت خاپا بولسا، تىت - تىت بولسا، دىئابىت كېسىلىگە گىرىپتار بولۇپ قالىدۇ. تۆتىنچى بىر كىشى خاپا بولسا، تىت - تىت بولسا، يۈرەك كېسەللىكىگىمۇ، ئاشقازان كېسەللىكىگىمۇ، دىئابىت كېسەللىكىگىمۇ گىرىپتار بولمايدۇ، لېكىن راك كېسەللىكىگە گىرىپتار بولۇپ قالىدۇ. بىزنىڭ بۆلۈمىمىزدە 60 ياشقا كىرگەن بىر بىمار بار ئىدى، ئۇ ئۆمۈر بويى

ساغلام ياشىغانىكەن، بىر كۈنى ئۇ ئۆيىگە قايتىپ بىر شۇم خەۋەرنى ئاڭلاپ قاپتۇ، ئەسلىدە ئۇنىڭ چوڭ ئوغلى ۋېلىسىپىت مىنىپ ماڭغانىكەن، كوچىنىڭ دوقمۇشىدا قارشى تەرەپتىن كەلگەن يۈك ماشىنىسىغا سوقۇلۇپ كېتىپ، بوينى سۇنۇپ كېتىپتۇ ھەم پالەچ بولۇپ قاپتۇ، بوۋاي دوختۇرخانىغا كەلگەندە، ئوغلىنى جىددىي قۇتقۇزۇۋاتقانىكەن، بۇرنى، ئاشقازىنى، سۈيدۈك يولى، بىلىكى، پۇتى بولۇپ جەمئىي 7 يېرىگە نەيچە سانجىپ قويۇلغانىكەن. ئوغلى 25 ياشقا كىرگەن بولۇپ، توي قىلىش ئالدىدا تۇرغانىكەن. دوختۇر ئۇنىڭغا ئوغلىنىڭ پالەچ بولۇپ قالغانلىقى، بۇنىڭدىن كېيىن چوڭ ـ كىچىك تەرەتنىمۇ ھۆددىسىدىن چىقالمايدىغانلىقى، ئۆيلىنىش ئۇياقتا تۇرسۇن، خىزمەتمۇ قىلالمايدىغانلىقى، تۇرمۇشىمۇ قىيىن بولىدىغانلىقى، ئۇنىڭ ھالىدىن ئۆمۈرۋايەت بىرى خەۋەر ئېلىشى كېرەكلىكى، دوختۇر پۇلى ئۈچۈن ھەر ئۈچ كۈندە 10 مىڭ يۈەن كېتىدىغانلىقىنى ئېيتىپتۇ. ئەمدى ئىش چاتاق بولدى، چوڭ ئوغلىنىڭ ئەھۋالى بۇ تۇرسا، ئۇنىڭ ھالىدىن كىم بىر ئۆمۈر خەۋەر ئالىدۇ؟ قانداق قىلىش كېرەك؟ بوۋاي قايتقاندىن كېيىن بەرداشلىق بېرەلمەپتۇ، غەم ـ ئەندىشىدە گېلىدىن تاماق تۆگۈل، سۇمۇ ئۆتمەپتۇ، دوختۇرغا

بىرىپ كۆرۈنۈپتىكەن، رەسىمگە ئالسا قىزىللىئۆڭگەچ راكى چىقىپتۇ، گېلى توسۇلۇپ قاپتۇ، ئوپېراتسىيە قىلغانىكەن، ئاشقازىنىدىنمۇ يەنە ئىككى ئۆسمە چىقىپتۇ، ئۈچ ئاي ئىلگىرى ناھايىتى ساغلام تۇرغان بوۋاي بىر بېسىم بىلەنلا غەم - ئەندىشىگە پېتىپ قېلىپ، ئىككى يېرىدە ئۈچ ئۆسمە پەيدا بولۇپ قاپتۇ، ئوپېراتسىيە قىلىنغاندىن كېيىنمۇ غەم قىلىشۋەرگەچكە، ئوغلىدىن بۇرۇن ئۆلۈپ قالدى، پالەچ بولۇپ قالغان ئوغلى تېخى جىددىي قۇتقۇزۇلۇۋاتاتتى، بوۋاينى بېسىم راك كېسەللىكىگە گىرىپتار قىلىپ قويغاچقا، 5 - ئادەممۇ بېسىمغا ئۇچراپ ئىلىشىپ قالدى. 6 - ئادەم خاپا بولسىمۇ، تىت - تىت بولسىمۇ ھېچنېمە بولمىدى. ھەممىسى ئادەم، ھەممىسى خاپا بولغان، تىت - تىت بولغان، بېسىمغا ئۇچرىغان بولسىمۇ، بەزىلەر يۈرەك كېسىلى، ئاشقازان جاراھىتى، دىئابىت كېسەلگە گىرىپتار بولۇپ قالىدۇ، بەزىلەر ھېچنېمە بولمايدۇ، كىشىلەرنىڭ بېسىمغا بەرداشلىق بېرىش ئىقتىدارى، پسىخىكىلىق بەرداشلىق بېرىش ئىقتىدارى، روھى، مىجەزى ۋە ئىرادىسى ئوخشاش بولمايدۇ، شۇڭا قارىماققا ئادەملەرنىڭ ھەممىسى ئوخشاشتەك تۇرغان بىلەن، ئەمەلىيەتتە ئادەم بىلەن ئادەم ئوتتۇرىسىدا تۈرلۈك -

تومەن پەرقلەر بولىدۇ. شۇڭا، بەزىلەر تۇغۇلغاندىلا بەدىنىدە خولېستېرول مىقدارى كۆپ بولىدۇ، نېمىشقا بېيجىڭدىكى باشلانغۇچ مەكتەپ ئوقۇغۇچىلىرىدا يۇقىرى قان بېسىم كېسەللىكى، ئوتتۇرا مەكتەپ ئوقۇغۇچىلىرىدا ئارتېرىيە قېتىشىش كېسەللىكى پەيدا بولىدۇ؟ چۈنكى ئۇنىڭ بوۋىسى يۇقىرى قان بېسىم كېسەللىكىگە، دادىسى يۈرەك تىقىلمىسىغا گىرىپتار بولغان، شۇڭا ئوقۇغۇچى ۋاقتىدىن باشلاپلا قان بېسىمى يۇقىرىراق بولىدۇ، ئەگەر سېمىز بولسا، ئۇ كەلگۈسىدە تاجىسىمان يۈرەك كېسىلىنىڭ نامزاتىدىن بولۇپ قالىدۇ.

بىز هازىر سۆزلەۋاتقان مۇشۇ كېسەللىكلەرنىڭ ئىچكى سەۋەبىنىڭ ئاستا خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر ئىگىلەيدىغان نىسبىتى ئاساسىي ئورۇندا تۇرمايدۇ، ئاران 20% نى تەشكىل قىلىدۇ، 80% نى تاشقى ئامىل كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. شۇڭا، تاشقى سەۋەبلەرنى كونترول قىلىش، ئىلمىي تۇرمۇش ئۇسۇلىنى يېتىلدۈرۈش ئارقىلىق كېسەللىكلەرنى ئازايتقىلى بولىدۇ. ساغلاملىقنىڭ ئاچقۇچى ئۆزىڭىزنىڭ قولىڭىزدا. تاشقى سەۋەبنى مۇنداق تۆت جۈملە سۆزگە يىغىنچاقلاش مۇمكىن: بىرىنچى، مۇۋاپىق ئوزۇقلىنىش؛ ئىككىنچى، مۇۋاپىق هەرىكەت قىلىش؛

ئۈچىنچى، تاماكا تاشلاش، هاراقنى ئاز ئىچىش؛ تۆتىنچى، كۆڭۈلنى ئازادە تۇتۇش.

بىز ئالدى بىلەن ساغلاملىقنىڭ بىرىنچى ئۇلى مۇۋاپىق ئوزۇقلىنىش ئۈستىدە توختىلىپ ئۆتەيلى. ئادەم ئاش بىلەن ئۆرە تۇرىدۇ، مۇۋاپىق ئوزۇقلىنىش ناهايىتى مۇھىم، چۈنكى مۇۋاپىق ئوزۇقلانسىڭىز، سەمرىپمۇ كەتمەيسىز، ئورۇقلاپمۇ كەتمەيسىز، خولېستېرول يۇقىرىلاپمۇ، تۆۋەنلەپمۇ كەتمەيدۇ، قان قويۇلۇپمۇ، سۇيۇلۇپمۇ كەتمەيدۇ. قانداق بولسا مۇۋاپىق ئوزۇقلانغان بولىدۇ؟ بۇنىڭغا ئىككى جۈملە سۆز جاۋاب بولىدۇ: بىرىنچى جۈملىسى بىر، ئىككى، ئۈچ، تۆت، بەش؛ ئىككىنچى جۈملىسى قىزىل، سېرىق، يېشىل، ئاق، قارا. ئېسىڭىزدە بولسۇن، مۇشۇ ئىككى جۈملە سۆز ئىلمىي ئوزۇقلىنىش، دۇنيادىكى ئەڭ ئىلمىي ئوزۇقلىنىش هېسابلىنىدۇ.

ئۇنداقتا «بىر» دېگەن نېمە؟ هەر كۈنى بىر خالتا سۈت ئىچىش. بىز جۇڭگولۇقلارنىڭ ئوزۇقلىنىش جەھەتتە نۇرغۇن ئارتۇقچىلىقلىرىمىز بار، لېكىن كالتسىي كەمچىل، جۇڭگولۇقلارنىڭ 99% دە كالتسىي كەمچىل، كالتسىي كەم بولسا، قانداق ئاقىۋەت كېلىپ چىقىدۇ؟ مۇنداق ئۈچ ئاقىۋەت كېلىپ چىقىدۇ: بىرىنچى، سۆڭەك ئاغرىيدۇ.

كالتسىي كەم كىشىلەرنىڭ سۆڭەكلىرى بوشاپ كېتىدۇ، سۆڭەك ئۆسۈپ قالىدۇ، بېلى، غولى، پۇتى ئاغرىيدۇ، قېرىغاندا بولىدىغان ئەسەبىيلىشىش كېسىلىگە گىرىپتار بولۇپ قالىدۇ، ئىششىقلىپ ھەممە يېرى ئاغرىيدۇ؛ ئىككىنچى، دۈمچىيىپ قالىدۇ. يېشى چوڭايغانسېرى پاكارلاپ، كىچىكلەپ، دۈمچىيىپ كېتىدۇ؛ ئۈچىنچى، سۆڭىكى سۇنىدۇ. يىقىلسىلا سۆڭىكى سۇنىدۇ، بۇنداق ئىشلار ناھايىتى كۆپ بولىدۇ. بىز بىر بىمارنى ئۇچراتتۇق، ئۇ دائىم يۆتىلىدىكەن، يۆتەلسە كانىيى ئاغرىيدىكەن، ئاخىرىدا يۆتەلمەيدىغان بولغاندىمۇ ئاغرىۋېرىپتۇ. ئۇ ئۆپكە راكى بولۇپ قالدىمۇ يا، دەپ ئەجەبلىنىپتۇ. رەسىمگە ئالدۇرغانىكەن، رەسىمگە ئالغان دوختۇر چۆچۈپ كېتىپتۇ، ئۇ يۆتىلىۋەرگەچكە ئۈچ تال قوۋۇرغىسى سۇنۇپ كەتكەنىكەن. بالىنىسىدا ياتقاندىن كېيىن ئاغرىپ كەتكەچكە ئۆرۈلۈشكە پېتىنالماپتۇ، داۋاملىق ئۆرۈلمەي ياتىۋەرگەچكە، بىرى ئۆرۈپ قويغانىكەن، «قارس» قىلىپ يەنە بىر تال قوۋۇرغىسى سۇنۇپتۇ، ئۇنىڭ پۇتۇن بەدىنىدىكى سۆڭەكلەرنىڭ ھەممىسى بوشاپ كەتكەنىكەن. شۇڭا، كالتسىي كەم بولسا، ئۈچ كېسەللىكنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ئۇنداقتا نېمىشقا كالتسىي كەم بولىدۇ؟ چۈنكى، نورمال ئەھۋالدا ئادەم

ھەر كۈنى 800 مىللىگرام كالتسىيغا ئېھتىياجلىق بولىدۇ. بىز يېگەن تاماقلاردا 500 مىللىگرام كالتسىي بولىدۇ، يەنە 300 مىللىگرام كەم قالىدۇ، ئۇنداقتا قانداق قىلىش كېرەك؟ بىر خالتا سۈتتە دەل 300 مىللىگرام كالتسىي باز، ھەر كۈنى بىر خالتا سۈت ئىچىلسە، كالتسىي تولۇقلىنىدۇ. سۈتنى قاچاندىن باشلاپ ئىچىش كېرەك، قاچانغىچە ئىچىش كېرەك؟ بىر ياشتىن باشلاپ ئۆمرىنىڭ ئاخىرىغىچە ئىچىش كېرەك. نۇرغۇن چەت ئەللىكلەر ناھايىتى بەستلىك، ساغلام كېلىدۇ، ئەمەلىيەتتە بۇ سۈتنى كۆپ ئىچكەنلىكىنىڭ نەتىجىسى. ياپونىيە بۇنىڭغا ئەڭ تىپىك مىسال بولالايدۇ. 1937 - يىلى ياپونىيە جۇڭگوغا تاجاۋۇز قىلغاندا «ياپون پاكارلىرى» دېيىلەتتى، ھازىر ياپونىيىلىكلەر ئۆزگەردى، ئوخشاش ياشتىكى ئوتتۇرا، باشلانغۇچ مەكتەپ ئوقۇغۇچىلىرىنى سېلىشتۇرغاندا، ياپونىيىلىك بالىلار جۇڭگولۇق بالىلاردىن ئېشىپ كەتتى، ئۇلار گۇاڭدۇڭلۇقلاردىن ئەمەس، فۇجيەنلىكلەردىنمۇ خېلىلا ئېگىز، نېمىشقا شۇنداق بولىدۇ؟ ناھايىتى ئاددىي، 2 - دۇنيا ئۇرۇشىدىن كېيىن ياپونىيە ھۆكۈمىتى ھەر كۈنى چۈشتە ئوتتۇرا، باشلانغۇچ مەكتەپ ئوقۇغۇچىلىرىغا ھەقسىز بىر خالتىدىن سۈت تارقىتىپ بېرىدىغان

بولدى، ئىش مۇشۇنداق ئاددىي، مۇشۇ بىر خالتا سۈتنىڭ كۈچى بىلەن ياپونىيىلىكلەر ئەۋلادتىن ئەۋلادقا ئېگىزلەپ بېرىۋاتىدۇ، ھازىر جۇڭگولۇقلاردىن ئېشىپ كەتتى، ياپونىيىلىكلەردە: «بىر خالتا سۈت بىر مىللەتنى گۈللەندۈردى» دېگەن گەپ بار.

ئەنگلىيىدىكى يېتىم باللار مەكتىپى مەخسۇس تەتقىقات ئېلىپ بارغان، يېتىم باللارنىڭ ئاتا - ئانىسى يوق، ئەمما يەيدىغىنى ئوپئوخشاش، ئۇلار باللارنى ئىككى گۇرۇپپىغا بۆلۈپ، A گۇرۇپپىدىكى باللارغا ھەر كۈنى بىر خالتىدىن سۈت بەرگەن، B گۇرۇپپىدىكى باللارغا سۈت بەرمىگەن، پەرق مۇشۇنچىلىكلا، نەتىجىدە باللار 15 ياشقا كىرىپ يېتىم باللار مەكتىپىدىن ئايرىلىدىغان چاغدا، خىزمەت ئالدىدىكى تەلىم - تەربىيىدە، سۈت ئىچكەن گۇرۇپپىدىكى باللارنىڭ ئوتتۇرىچە بويى سۈت ئىچمىگەن گۇرۇپپىدىكى باللارنىڭكىدىن 2.8 سانتىمېتىر ئېگىز چىققان، ئېخىمۇ مۇھىمى شۇكى، سۈت ئىچكەن گۇرۇپپىدىكى باللارنىڭ تېرىسى سىلىق، كۆزلىرى نۇرلۇق، چاچلىرى پارقىراق، مۇسكۇللىرى تەرەققىي قىلغان، ئەقىللىق بولۇپ چىققان. باللارنىڭ ھەممىسى يېتىم باللار بولغاچقا، سىرتتىن ئادەم ئالغىلى كەلگەنلەر ئىختىيارىي تاللىغان، 1 -

تۇركۇمدىكى تاللاشتا پۇتۇنلەي سۈت ئېچكەن گۈرۈپپىدىكى باللار تاللانغان. بۇنىڭدىن سۈت ئىچىش بىلەن سۈت ئىچمەسلىكنىڭ ئوخشاش بولمايدىغانلىقى، بىر خالتا سۈت بولسىمۇ، لېكىن بويى، بەدەن ئېغىرلىقى، ئەقىل - ئىدراكىنىڭ ئوخشاش بولمايدىغانلىقىنى كۆرۈۋالغىلى بولىدۇ. كۈندە ئىككى خالتا سۈت ئىچكەنلەرنىڭ بويى 4.8 سانتىمېتىر ئېگىز بولىدۇ. سۈتنى قانداق چاغدا ئىچكەن ياخشى؟ ئۇخلاشتىن ئىلگىرى، چۈنكى باللارنىڭ بويى ئۆسىدۇ، كۈندۈزى ئۆسمەيدۇ، ئۆسۈش هورمونى كېچىسى ئاجرىلىپ چىقىدۇ، شۇڭا ئۇخلاشتىن ئىلگىرى سۈت ئىچىپ، ئۈستىگە بىر تال ۋىتامىن C بىلەن بىر تال ئارىلاشما ۋىتامىن B يېسە، بالىنىڭ بويى ئېگىز، تەن ئېغىرلىقى نورمال، كېسەلگە قارشى تۇرۇش ئىقتىدارى كۈچلۈك بولىدۇ، زۇكام، ئانگىنا، ئۆپكە ياللۇغى، قىزىتما بولمايدۇ، داۋاملىق ساغلام تۇرىدۇ، بىر خالتا سۈت، ۋىتامىن C، B لارنى قوشقاندا بىر كويغىمۇ يەتمەيدۇ، مۇشۇنىڭ ئۆزى كۇپايە.

نۇرغۇن ئائىلە باشلىقلىرى يالغۇز بالىسىغا بەك كۆيۈنىدۇ، قانداق كۆيۈنىدۇ دېمەمسىلەر؟ بەزى ئائىلە باشلىقلىرى بالىلىرىغا قارىلىغاچ ئۇۋۇسى، تاشپاقا

جەۋھىـــرى ئېلىـــپ بېرىدۇ، يەنە بەزىلەر غەرب ئادەمگىياھى، ھەسەل جەۋھىرى، ھەر خىل قۇۋۋەت بۇيۇملىرىنى ئېلىپ بېرىدۇ. يولداشلار، نەدە شۇنداق كۆپ قارلىغاچ ئۇۋىسى بار، ئۇنىڭ ئىچىگە قارىساڭلار چوشقا تېرىسىدىن باشقا نەرسە ئـەمـەس. تـاشپـاقـا جەۋھىرىچۇ؟ بۇ ھەقتە تېخىمۇ قىزىق بىر گەپ بار، تېلېۋىزىيە ئىستانسىسى بىر زاۋۇت ھەققىدە خەۋەر بەردى، بۇ زاۋۇت ئىككى تاشپاقا باققانىكەن، 300 نەچچە ساندۇق تاشپاقا جەۋھىرى ياساپتۇ، ئەمما ئۇ ئىككى تاشپاقا تېخى تىرىك ئىكەن. ئەمەلىـيـەتتە ئۇنچىـــۋالا كۆپ پۇل خەجلەپ قۇۋۋەت دورىـسـى سېتىۋېلىشنىڭ ھاجىتى يوق، سۇتكە ۋىتامىن C بىلەن ئارىلاشما ۋىتامىن B نى قوشۇپ ئىچسىلا كۇپايە. ئەمما بىز جۇڭگولۇقلارنىڭ كۆپىنچىمىز سۇت ئىـچـسەك ئىچىمىز سۈرۈپ كېتىدۇ، قانداق قىلىش كېرەك؟ سۇتنىڭ ئورنىغا قېتىق ئىچسىڭىزلا بولىدۇ، قېتىق ئىچكۈڭىز كەلمىسە، پۇرچاق سۇتى ئىچىڭ، ئەمما ئۇنىڭدىن ئىككى خالتا ئىچىشىڭىز كېرەك، چۈنكى پۇرچاق سۇتىدىكى كالتسىي مىقدارى سۇتتىـكـى كالتسىينىڭ يېرىمىغا تەڭ كېلىدۇ. خوش، ئەمدى سۇتنىمۇ، قېتىقنىمۇ، پۇرچاق سۇتىنىمۇ ئىچمەيمەن دېسىڭىز، بۇنىڭ ئىشى ناھايىتى ئاسان، ئۆلۈمنى

كۆتۈپ ئۇلتۇرۇڭ! نېمە ئۈچۈن؟ ساغلاملىق ئۆزىڭىزنىڭ ئىشىڭىز، ساغلاملىق ئالدىدا ھەممە ئادەم باراۋەر، سىز ساغلاملىق قانۇنىيىتىگە ئەمەل قىلسىڭىز، ھاياتىڭىز ئامان ئۆتىدۇ، ساغلاملىق قانۇنىيىتىگە خىلاپلىق قىلسىڭىز، چوقۇم بۇرنىڭىزغا يەيسىز، پادىشاھ بولسىڭىزمۇ ئوخشاشلا پۇقرالاردىن بۇرۇن ئۆلۈپ كېتىسىز، چۈنكى سىز ساغلاملىق قانۇنىيىتىگە خىلاپلىق قىلدىڭىز، ساغلاملىق ئالدىدا ھەممە ئادەم باراۋەر، ئۇ بايلىق، ئورۇنغا قاراپ ئۆزگەرمەيدۇ. بىزنىڭ بۆلۈممىزگە بىر باي بىمار كەلدى، ئۇنىڭ 150 مىليون يۈەن پۇلى بار ئىكەن، ئۆزى سەككىز شىركەتنىڭ باش لېدىرى ئىكەن، 38 ياشقا كىرىپتۇ، كەڭ دائىرىلىك يۈرەك مۇسكۇلى تىقىلمىسىغا گىرىپتار بولۇپ قاپتۇ. بىز ئۇنى قۇتقۇزۇۋالدۇق، يۈرىكى ناھايىتى نېپىزلەپ كېتىپتۇ، نورمال ئەھۋالدا 10 مىللىمېتىر بولىدۇ، ئۇنىڭ ئاران 2 مىللىمېتىر ئىكەن، كرافت قەغىزدەكلا بولۇپ قاپتۇ، شۇڭا ئۇنىڭ يۈرىكى ناھايىتى خەتەرلىك ئىدى. يۆتەلسە بولمايتتى، يۆتەلسە، كۈچىسە ئۇنىڭ يۈرىكى يىرتىلىپ كېتەتتى، شۇڭا ئۇ يۆتىلىشكە، تەرەت قىلغاندا ئىنجىقلاشقا پېتىنالمايتتى، ھاسا تايىنىپ ناھايىتى ئاۋايلاپ ماڭاتتى. بىر كۈنى ئۇ مەندىن:

— خۇڭ پروفېسسور، مەن سىزدىن بىر گەپنى سورىماقچىدىم، مەن ھەرقانچە ئويلاپمۇ تېگىدىگە يېتەلمىدىم، — دېدى.

مەن ئۇنىڭدىن:

— سىز تېگىگە يېتەلمىگەن قانداق مەسىلىكەن ئۇ، — دەپ سورىدىم.

ئۇ مۇنداق دېدى:

— خۇدا نېمىشقا ماڭا بۇنداق ئادالەتسىزلىك قىلىدىغاندۇ، مەن خىزمەت ئورنۇمدا قالتىس ئادەممەن، باشقىلار 38 ياشتا، ھەتتا 78 ياشتىمۇ كېسەل بولمايدىكەن، مەن قانداق بولۇپ 38 يېشىمدا بۇ جاننى ئالىدىغان كېسەلگە مۇپتىلا بولۇپ قالغاندىمەن، نېمىشقا بۇنداق نەس كۈنگە قالىدىغاندىمەن؟

مەن ئۇنىڭغا مۇنداق دېدىم:

— مېنىڭ بىلىشىمچە، خۇدا ھەممىدىن ئادىل، تەبىئەتنىڭ قانۇنىيىتىمۇ ئوخشاش، دۇنيادا نۇرغۇن ئىشلاردا ئادالەتسىزلىك مەۋجۇت، لېكىن خۇدا ئادىل، ئۇنداقتا سىز نېمىشقا كېسەل بولۇپ قالىسىز، ناھايىتى ئاددىي، ۋىكتورىيە خىتابنامىسى، ساغلاملىقنىڭ تۆت ئاساسى مۇۋاپىق ئوزۇقلىنىش، مۇۋاپىق ھەرىكەت قىلىش، تاماكا تاشلاش، ھاراقنى

ئاز ئىچىش، كۆڭۈلنى ئازادە تۇتۇش، سىز بۇ قانۇنىيەتلەرگە خىلاپلىق قىپسىز. سىزدىن ئالغان قان شۇ زامان قېتىپ قالدى، قېنىڭىز بەك شىلىمشىق ئىكەن، قېنىڭىزنى سەككىز سائەت قويۇپ قويساق، ئۈستىدە بىر قەۋەت ماي ئۇيۇپ قالدى، قېنىڭىزدا ماي بەك كۆپ ئىكەن، ئېغىرلىقىڭىز 188 جىڭ، بېلىڭىز 3.3 چى كېلىدىكەن، مۇۋاپىق ئوزۇقلىنىش دېسە، سىز پۇلۇم بار دەپ كۆندە ياخشى يەپ، ياخشى ئىچىپسىز، دېگىنىڭىز نازۇ نېمەتلەرنى يەيسىز، شۇڭا 188 جىڭغا چىقىپ كەتكەنسىز، ئوزۇقلىنىشىڭىز مۇۋاپىق بولمىغان. مۇۋاپىق ھەرىكەت قىلىش دېسە، ئىشىكتىن چىقىپ ئاۋدى، بېنىز ماركىلىق پىكاپقا چىقىۋالىسىز، ھېچبولمىغاندا سانتاناغا ئولتۇرىسىز، 2 - قەۋەتكە چىقىشىڭىزمۇ لىفت بىلەن چىقىسىز، ھەرىكەت قىلمايسىز. تاماكىنى تاشلاش، ھاراقنى ئاز ئىچىش دېسە، كۈندە ئىككى قاپ تاماكا چېكىسىز، كۈندە نەچچە قېتىم ھاراق ئىچىسىز، ھاراق - تاماكىدىن ئۆزىڭىزنى تارتمايسىز. كۆڭلىڭىزنى ئازادە تۇتۇش دېسە، سىزدەك باي ئادەمنىڭ كۆڭلى قانداق ئازادە بولىدۇ؟ يېنىڭىزدا شۇنچە كۆپ كاتىپ قىزلار تۇرسا، كۆڭلىڭىز ئازادە بولامدۇ؟ سىز بۈگۈن كاتىپ قىزچاقنىڭ قولىنى تۇتىسىز، يۈرىكىڭىز تىترەپ،

سوقۇشى تېزلىشىدۇ، ئەتە ئاشقازىنىڭىزنىڭ قولىدىن يېتىلەپ ماڭىسىز، قان بېسىمىڭىز ئۆرلەپ كېتىدۇ، يانفونىڭىز، چاقىرغۇڭىز كېچە - كۈندۈز سايراپ تۇرىدۇ، پۇل تاپسىڭىز ھاياجانلىنىپ كېتىسىز، زىيان تارتسىڭىز ئىچىڭىز تىتىلدايدۇ، كۆڭلىڭىز ئازادە بولىدىغان كۈنىڭىز بولمايدۇ. ساغلاملىقنىڭ تۆت ئاساسىغا قارىمۇقارشى ئىش قىلسىڭىز، سىز يۈرەك مۇسكۇلى تىقىلمىسىغا گىرىپتار بولماي، كىم گىرىپتار بولىدۇ؟ بۇ دەل خۇدانىڭ ئادىللىقى، ساغلاملىق ئالدىدا ھەممە ئادەمنىڭ باراۋەر بولىدىغانلىقىنى چۈشەندۈرۈپ بېرىدۇ، بۇنىڭغا كىم خىلاپلىق قىلسا، شۇنى نەس باسىدۇ، كىم ئەمەل قىلسا، شۇ ساغلام بولىدۇ، ياخشىغا كۆرۈم يوق، دېگەن ئەنە شۇ.

«ئىككى» دېگەن نېمە؟ «ئىككى» دېگەن 5 سەردىن 7 سەرگىچە كاربون - سۇ بىرىكمىسى، بۇ 6 سەردىن 12 سەرگىچە بولغان تاماققا توغرا كېلىدۇ، بۇ 6 — 12 سەر مۇقىم ئەمەس، مەسىلەن، بەزى ياشلار، خەلق ئىشچىلىرىنىڭ ئىشى ئېغىر بولغاچقا، بىر ۋاخلىق تامىقىغا بىر يېرىم جىڭ يەيدۇ. بەزى ئاياللارچۇ؟ ئۆزى سېمىز، خىزمىتى يېنىك، ئۇلارغا 5—6 سەر ئەمەس، 2 سەر بولسىلا كۇپايە قىلىدۇ،

تاماقنى كونترول قىلغاندا، بەدەن ئېغىرلىقىنى كونترول قىلغىلى بولىدۇ، بۇ ئەڭ ياخشى چارە. هازىر ئورۇقلىتىدىغان دورا ناهايىتى كۆپ، ئورۇقلىتىش خېمىرى، ئورۇقلىتىش مېيى، ئورۇقلىتىش دورىسى، ئورۇقلىتىش پۇركۈتمىسى ۋە باشقىلار، ئەمەلىيەتتە بۇنداق ئورۇقلاش هاجەتسىز. قانداق قىلىش كېرەك؟ تاماقنى كونترول قىلىش كېرەك. كۆپچىلىك بەلكىم ئاڭلىغان بولۇشى مۇمكىن، ئىتالىيىلىك داڭلىق ناخشىچى پاۋارودىنىڭ بەدەن ئېغىرلىقى 302 جىڭ كېلەتتى. دوختۇر ئۇنىڭدىن 180 جىڭغا چۈشۈشنى تەلەپ قىلدى. ئۇ قانداق قىلدى، تاماقنى كونترول قىلىش چارىسىنى قوللاندى. بىر بويىنىڭ ئېگىزلىكى 149 سانتىمېتىر، ئېغىرلىقى 198 جىڭ كېلىدىغان بىر بىمارنى مۇشۇنداق ئۇسۇل بىلەن داۋالىدۇق، بىر كۈندە 3 سەر تاماق بەردۇق، دەسلەپكى بىر ئايدىن كۆپرەك ۋاقىت ئىچىدە بىر كۈندە 2 يېرىم سەر تاماق بەردۇق، نەتىجىدە بىر يىلدا ئۇنىڭ ئېغىرلىقى 66 جىڭ چۈشتى، تاماقنى كونترول قىلغاندا بەدەن ئېغىرلىقىنى كونترول قىلغىلى بولىدۇ. يېقىندا ئالىملار ئورۇقلاش هەققىدە بىر جۈملە سۆزنى ئوتتۇرىغا قويدى، بۇ ئورۇقلاشنىڭ ئەڭ ئىلمىي، ئەڭ ئۈنۈملۈك ئۇسۇلى،

يەنى تاماقتىن بۇرۇن شورپا ئىچسىڭىز، ساغلام بولىدۇ سىزنىڭ تېنىڭىز. بۇنىڭغا گۇۋاھدۇچىلۇقلار ئەڭ ياخشى مىسال بولالايدۇ، گۇۋاھدۇچىلۇقلار «يولۋاس شورپىسى» دەيدىغان بىر خىل شورپىنى ئىچىشنى بەك ياخشى كۆرىدۇ، شورپا ئىچكەندىن كېيىن نېرۋىلار مېڭە قاپقىقىغا تەسىر كۆرسىتىدۇ، مېڭە قاپقىقىدا ئىشتىھا نېرۋا تۈگۈنى بار، سىز تاماق يېيىشتىن بۇرۇن شورپا ئىچسىڭىز، ئىشتىھا نېرۋا تۈگۈنىنىڭ جانلىنىشى ئاجىزلايدۇ، ئىشتىھايىڭىزنىڭمۇ ئۇچتىن بىرى تۆۋەنلەيدۇ، ئۇنىڭ ئۈستىگە تاماقنىمۇ ئاستا يەيسىز، ئەگەر شورپا بولمىسا، قورۇمىدىن ئازراق ئېلىپ ئۈستىگە قايناقسۇ قۇيسىڭىز شورپا بولىدۇ، ئالدى بىلەن شۇنى ئىچىۋېتىڭ، ئىشتىھايىڭىز دەرھال تۆۋەنلەيدۇ. بىز شىماللىقلار شورپىنى تاماقتىن كېيىن ئىچىمىز، ئىچكەنسېرى سەمرىپ كېتىمىز، بۇنداق قىلىش خاتا. نېمە ئۈچۈن؟ سىز تاماق يەپ تويغاندىن كېيىن ئۇنىڭ ئۈستىگە شورپا ئىچسىڭىز، ئاشقازىنىڭىز كېرىلىپ كېتىدۇ، يەنە ئۇنى - بۇنى يەيسىز، شۇڭا تاماقتىن كېيىن شورپا ئىچسىڭىز سەمرىپ كېتىسىز، تاماقتىن بۇرۇن شورپا ئىچسىڭىز زىلۋالىشىپ كېتىسىز. ئۆزىڭىز ئورۇق بولۇپ سەمرەي دېسىڭىز، تاماقتىن كېيىن شورپا ئىچىڭ،

سىمىز بولۇپ ئورۇقلاي دېسىڭىز، تاماقتىن بۇرۇن شورپا ئىچىڭ. مۇشۇ بىر جۈملە سۆز سىزنى ئورۇقلىتىدۇ.

«ئۈچ» دېگەن نېمە؟ ئۈچ ئۈلۈش يۇقىرى ئاقسىل. ئادەملەر كۈندە گۆشسىز تاماق يەۋەرسىمۇ بولمايدۇ، ساپلا گۆش يېسىمۇ بولمايدۇ. ئاقسىل بەك كۆپ بولۇپ كەتسىمۇ، بەك ئاز بولۇپ قالسىمۇ بولمايدۇ، ئۈچ ئۈلۈشتىن تۆت ئۈلۈشكىچە بولسا بولىدۇ، بىر ئۈلۈش دېگىنىمىز بىر سەر قارا گۆش ياكى بىر تۇخۇم، ياكى ئىككى سەر دۇفۇ ۋە ياكى ئىككى سەر بېلىق، راك، ياكى ئىككى سەر توخۇ گۆشى، ياكى ئۆردەك گۆشى ۋە ياكى يېرىم سەر سىرىق پۇرچاق. بىر كۈندە ئۈچ ئۈلۈش، مەسىلەن، مەن ئەتىگەندە چالا پىشۇرۇلغان تۇخۇمدىن بىرنى يېگەن بولسام، چۈشتە گۆش بىلەن قورۇلغان ئاچچىق تەرخەمەك، كەچتە ئىككى سەر پۇرچاق ئۈندۈرمىسى ياكى ئىككى سەر بېلىق يېسەم، ئۈچ - تۆت ئۈلۈش ئاقسىل تولۇقلىنىدۇ. ئاقسىل كۆپ بولۇپ كەتسە، ئۆلۈشمۇ تېزلىشىدۇ. نېمە ئۈچۈن؟ نۇرغۇن ئامىنو كىسلاتاسى سۈيدۈكتىن ئاجرىلىپ چىقىپ بۆرەككە تەسىر كۆرسىتىدۇ، ئاقسىل كۆپ بولۇپ كەتسە، ھەزىم قىلىش ياخشى بولمايدۇ، بۇنىڭ بىلەن ئۈچەيگە

زەھەرلىك ماددىلار يىغىلىپ قالىدۇ. ئاقسىل بەك ئاز بولسىمۇ بولمايدۇ. ئادەمنىڭ ئاقسىل ئىستېمال قىلىشى بىلەن دانلار ئوتتۇرىسىدا بىر نىسبەت بار، ھەممىمىزگە مەلۇم، ئادەمنىڭ 32 چىشى بار، ئۇنىڭ تۆتى ئېزىق چىش، ئۇنىڭ بىلەن گۆش يەيمىز، قالغان 28ى ئۇدۇل چىش، ئۇلار بىلەن كۆكتات يەيمىز، يەنى ئاساسلىقى گۆشسىز تاماقلارنى ئاساس قىلىمىز، ئادەم ھەر كۈنى گۆش يەۋەرسە بولمايدۇ، چۈنكى سىز يولۋاس ئەمەس ـ تە، يولۋاسنىڭ چىشلىرىنىڭ ھەممىسى ئېزىق چىش بولغاچقا، ئۇ ئەلۋەتتە گۆش يەيدۇ، تەبىئەتنىڭ قانۇنىيىتى ئەنە شۇنداق.

قانداق ئاقسىلنىڭ سۈپىتى ھەممىدىن ياخشى؟ بېلىق ئاقسىلىنىڭ سۈپىتى ھەممىدىن ياخشى. ئالياسكا، فونامايا تاقىم ئاراللىرىدىكىلەر بېلىقلا يەيدۇ، بېلىقنى قانچە كۆپ ئىستېمال قىلسا، ئارتېرىيە شۇنچە يۇمشاق بولىدۇ، تاجىسىمان يۈرەك كېسىلى، مېڭە سەكتىسى شۇنچە ئازىيىدۇ. ئۆسۈملۈك ئاقسىلى ئىچىدە ئەڭ ياخشىسى قايسى؟ سېرىق پۇرچاق. سېرىق پۇرچاق ئاقسىلى ساغلام يېمەكلىك بولۇپلا قالماي، ئاياللار ئۈچۈنمۇ ناھايىتى ياخشى، ھەيز كېسىلىش دەۋرى يىغىندى كېسەللىكلىرىنى ئازايتىدۇ. چەت ئەل ئاياللىرىچۇ؟ ئۇلاردا ھېچ گەپ يوق، 50، 60، 70،

80 ياشقا كىرگەن ئاياللارنىڭ فىگۇرىسى بىر خىللا تۇرىدۇ. نۇرغۇن ئەللەردىكى 80 ياشلىق مومايلار ئۆيىدىن چىقىپ ماشىنا ھەيدەيدۇ، ماشىنىدىن چۈشكەندىن كېيىن سۇ ئۈزۈش كۆلىگە كېلىپ سۇ ئۈزىدۇ، تېخى سۇغىمۇ سەكرىيەلەيدۇ. جۇڭگودا ئەھۋال ئۇنداق ئەمەس. نېمە ئۈچۈن؟ ئۇلار 50 ياشتىن ئىلگىرى ھەر ھالدا بولىدۇ، 50 ياشتىن ئاشقاندىن كېيىن سەمرىپ كېتىدۇ، قان بېسىمى ئۆرلەيدۇ، سۆڭەكلىرى بوشىشىپ كېتىدۇ، ناھايىتى تېزلا قېرىپ كېتىدۇ، چۈنكى بىز فىزىئولوگىيىلىك ئاياللىق ھورمونى تولۇقلىمايمىز، ئەڭ ياخشىسى ھازىر نۇرغۇن دۆلەتلەردە ئىشلىتىلىۋاتقان DVA، نۇرغۇن يۇقىرى قاتلامدىكى ئاياللارنىڭ ھەممىسى مۇشۇنى ئىشلىتىدۇ. پۈرچاقتا مۇشۇنداق ئاياللىق ھورمونىنىڭ رولى بار، ئۇ ئاياللاردىكى ھەيز كېسىلىش دەۋرى يىغىندى كېسەللىكلىرىنى يەڭگىللەشتۈرىدۇ.

«توت» دېگەن نېمە؟ «توت» ــ توت جۈملە سۆز، يەنى «ئاق ئاشلىقمۇ يېيىش، قارا ئاشلىقمۇ يېيىش، بەك تاتلىقمۇ يېمەسلىك، بەك تۇزلۇقمۇ يېمەسلىك، ھەر قېتىملىق تاماقتا قورساقنى 70%—80% تويغۇزۇش». ئاق ئاشلىق بىلەن قارا ئاشلىقنى ئارىلاشتۇرۇپ يېيىش، ھەپتىدە ئۈچ - توت

قېتىم قارا ئاشلىق، قوناق، تاتلىقياڭيۇ قاتارلىقلارنى يېيىش كېرەك. ئاق ئاشلىق بىلەن قارا ئاشلىقنى ئارىلاشتۇرۇپ يېگەندە ئەڭ مۇۋاپىق ئوزۇقلۇققا ئېرىشكىلى بولىدۇ. ئەمدى نۇقتىلىق قىلىپ قورساقنى 70%— 80% تويغۇزۇش ئۈستىدە توختىلىمەن.

ھەممىمىزنىڭ ئېسىدە بولسۇنكى، تاماقنى جەزمەن 70%— 80% تويغۇچىلا يېيىش كېرەك، مۇشۇ سۆزنى ئېسىمىزدە چىڭ تۇتساق ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرىمىز، بۇ بىر جۈملە سۆز ناھايىتى مۇھىم. قەدىمدىن تارتىپ ھازىرغىچە، جۇڭگو ۋە چەت ئەللەردە ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرۈشنىڭ نەچچە يۈز خىل چارىسى بولغان، لېكىن ھېچقايسىسىنىڭ ئۈنۈمى بولمىدى، ھەممە ھەقىقىي ئېتىراپ قىلغان ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرۈش چارىسى بىرلا خىلدىن ئىبارەت، ئۇنى بىز «تۆۋەن كالورىيىلىك ئوزۇقلىنىش» دەيمىز، ئېنىقىنى ئېيتقاندا، قورساقنى 70%— 80% تويغۇزۇش. ئامېرىكا ئالىملىرى مۇنداق بىر سىناق ئېلىپ بارغان، يەنى 100 مايمۇننى خالىغانچە يېيىشكە قويۇۋەتكەن، يەنە 100 مايمۇننى ئوزۇقلۇق بىلەن نورمال تەمىنلەپ، قورسىقىنى چالا تويغۇزۇپ باققان. نەتىجىدە خالىغانچە يەپ قورسىقىنى تويغۇزۇپ يۈرگەن

مايمۇن 10 يىلدا سەمرىپ كەتكەن، ئۇلارنىڭ ئىچىدە جىگىرىنى ماي قاپلاپ كەتكەنلىرى، تاجسىمان يۈرەك كېسەللىكى، يۇقىرى قان بېسىم كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغانلىرى، ئۆلگەنلىرى كۆپ بولغان، 100 مايمۇننىڭ 50 ى ئۆلۈپ بولغان. قالغان قورسىقى چالا تويۇپ ياشىغان 100 مايمۇن زىلۋا، ساغلام تۇرغان، روھىي كەيپىياتىمۇ ياخشى بولغان، ناھايىتى ئاز كېسەل بولغان، ئۇلارنى 10 يىل باققاندىن كېيىن ئاران 12 سى ئۆلگەن، قالغانلىرى ھازىرمۇ بېقىلىۋاتىدۇ، كۆزىتىش ئارقىلىق ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرگەن مايمۇنلارنىڭ ھەممىسىنىڭ قورسىقى چالا تويغان مايمۇنلار ئىكەنلىكى مەلۇم بولدى. قورساقنى 70%—80% تويغۇزۇش ھەقىقەتەن مۇھىم. جۇڭگىي تېبابەتچىلىكىدە: ساغلام بولاي دېسىڭىز، ئۈچ ئۇلۇش ئاچ يۈرۈڭ، دېگەن گەپ بار. ئامېرىكىدا ناھايىتى مەشھۇر بىر مۇتەخەسسىس بار، ئۇنىڭ سۆزى ناھايىتى نوپۇزلۇق، ئۇ مىڭ پارچىدىن ئارتۇق ماقالە يازغان، جۇڭگوغا كېلىپ لېكسىيە سۆزلىگەن، ئۇ بىر قېتىم لېكسىيە سۆزلەپ بولغاندىن كېيىن مۇنداق دېدى: 21 ـ ئەسىر يېتىپ كېلىش ئالدىدا تۇرىدۇ، مەن سىلەرگە ئىككى جۈملە ناھايىتى مۇھىم سۆزنى تەقدىم قىلاي، بۇ ھەممە دورىلاردىن ياخشى. قايسى ئىككى

جۈملە سۆز؟ بىرىنچى، قورسىقىڭىزنى 70%—80% لا تويغۇزۇڭ، يەنى سىز تاماق ئۈستىلىدىن ئايرىلىدىغان چاغدا، ئۈستەلدە يەنە ئازراق تاماق قالسۇن، يەنە ئازراق يېگۈڭىز بار بولسىمۇ، ئۈستەلنىڭ يېنىدىن كېتىڭ، مانا بۇ قورساقنى چالا تويغۇزۇش، دېگەنلىك بولىدۇ. ئىككىنچى، بىناغا پەلەمپەي بىلەن چىقىڭ، يول مېڭىڭ، ئاستا يۈگۈرۈڭ، يەنى ئادەتتە ئۆيدىن چىقىپ يول مېڭىڭ، بىنادا ئولتۇرغان بولسىڭىز لىفتقا چىقماي، پەلەمپەي بىلەن مېڭىپ چىقىڭ، دۇنيادىكى ھەممىدىن ياخشى ھەرىكەت يول مېڭىش. ئەمەلىيەتتە نورمال ھەرىكەت قىلغاندا دىئابىت كېسەللىكى، تاجىسىمان يۈرەك كېسەللىكى، يۇقىرى قان بېسىم كېسەللىكىنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ.

«بەش» دېگەن نېمە؟ «بەش» دېگەن 1 جىڭ كۆك بىلەن مېۋە دېمەكتۇر. ئادەم ھاياتىدىكى ئەڭ زور ئازاب — راك، راكنىڭ ئاخىرقى مەزگىلى. قانداق قىلغاندا راك كېسەللىكىگە گىرىپتار بولمىغىلى بولىدۇ؟ راكنىڭ ئالدىنى ئېلىشنىڭ ئەڭ ياخشى ئۇسۇلى يېڭى كۆك بىلەن مېۋە يېمەكتۇر، يېڭى كۆك بىلەن مېۋىلەر راك كېسەللىكىنىڭ يېرىمىدىن كۆپرەكىنى ئازايتىش رولىنى ئوينايدۇ. خېنەندە

لىنشيەن دېگەن بىر ناھىيە بار، ئۇ دۇنيا بويىچە قىزىلئۆڭگەچ راكى ئەڭ كۆپ جاي، كېيىن بەزى ۋىتامىن، يېڭى كۆك ۋە مېۋە تولۇقلانغاندىن كېيىن، ھازىر لىنشيەن ناھىيىسىدە قىزىلئۆڭگەچ راكىغا گىرىپتار بولىدىغانلارنىڭ سانى ئازايدى. شۇڭا، 1 جىڭ كۆك بىلەن مېۋىنى دائىم يەپ بېرىش كېرەك، بۇ راكنىڭ ئالدىنى ئېلىشنىڭ ئەڭ ياخشى چارىسى.

بىر، ئىككى، ئۈچ، تۆت، بەش دېگەن مانا مۇشۇ.

قىزىل، سېرىق، يېشىل، ئاق، قارا دېگەن نېمە؟ «قىزىل» دېگەن شوخلا (پەمىدۇر)، ئولتۇرغانلارنىڭ ئىچىدە ئەرلەر كۆپرەك ئىكەن، ئەرلەر ئاگاھ بولۇڭلار، كۈندە بىر تال شوخلا يېسەڭلار، مەزى بېزى راكى 45% ئازىيىدۇ، شوخلىنى پىشۇرۇپ يېسە تېخىمۇ ياخشى، چۈنكى شوخلا، تاتلىقياڭيۇ مايىنى ئېرىتىدۇ. يەنە بىرى، ساغلام ئادەملەر كۈنىگە ئازراقتىن قىزىل ئۈزۈم ھارىقى ياكى شاۋشىڭ ھارىقى، گۇرۇچ ھارىقى ئىچسە بەرسىمۇ بولىدۇ، بۇنداق قىلغاندا ئارتېرىيە قېتىششىنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ، 50 مىللىلىتىردىن 100 مىللىلىتىرغىچە بولسا بولىدۇ، ئازراق قىزىل ئۈزۈم ھارىقى ئىچسە بەرسىمۇ بولىدۇ، لېكىن ھاراقنى ھەرگىز كۆپ ئىچمەسلىك كېرەك. ئاز

ھاراق ساغلاملىقنىڭ دوستـى، ھاراق كۆپ بولۇپ كەتسە، ئۇ باش جىنايەتچى بولىدۇ. مۇنداق بىر ستاتىستىكىلىق مەلۇمات بار: تۈرمىدىكى جىنايەتچىلەرنىڭ %50ى، قاتناش ۋەقەسىنىڭ 40% ى، كېسەللەرنىڭ %25ى ھاراق بىلەن مۇناسىۋەتلىك ئىكەن، ئىسپىرت باش جىنايەتچى، لېكىن ئازراق بولسا بولىدۇ. دۇنيا سەھىيە تەشكىلاتىنىڭ مۇنداق بىر شوئارى بار: ھاراقنى قانچە ئاز ئىچسە شۇنچە ياخشى، ئەگەر كېسەل بولمىسا، جىگەرنى ماي قاپلىۋالغان بولمىسا، تاجىسمان يۈرەك كېسىلى بولمىسا، ئازراق قىزىل ئۈزۈم ھارىقى ئىچىپ قويسا بولىدۇ، ئازراق قىزىل ئۈزۈم ھارىقى ئىچىپ، بىر تال شوخلا يېسە بولىدۇ. ئەگەر بىرەرسىنىڭ كەيپى سۇلغۇن بولسا، ئازراق قىزىل مۇچ يېسە، ئۇنىڭ كەيپىياتى ئۇخشىلىدۇ. قىزىل مۇچ كەيپىياتنى ئۇخشايدىغان، غەم - ئەندىشىنى يەڭگىللىتىدىغان نەرسە.

«سىرىق» دېگەن نېمە؟ بايا ئېيتتىم، جۇڭگولۇقلارنىڭ ئوزۇقلىنىشىدا كالتسىي بىلەن ۋىتامىن A كەمچىل، ۋىتامىن A بىلەن كالتسىي كەم بولۇشنىڭ ئىپادىسى قانداق بولىدۇ؟ كىچىك باللار زۇكام بولۇپ قىزىيدۇ، ئاڭغىنا بولۇپ قالىدۇ؛ ئوتتۇرا ياشلىقلار راك، ئارتېرىيە قېتىشىش كېسىلىگە

گىرىپتار بولىدۇ. ياشانغانلارنىڭ كۆزى تورلىشىدۇ، كۆرۈش قۇۋۋىتى ئاجىزلىشىدۇ. ۋىتامىن A نى تولۇقلىغاندا، باللارنىڭ كېسەلگە تاقابىل تۇرۇش كۈچىنى ئاشۇرغىلى بولىدۇ، كۆزى تورلاشمايدۇ، كۆرۈش پەردىسى ياخشى تۇرىدۇ. ۋىتامىن A نېمىدە كۆپ؟ ھەممىدىن سەۋزە، تاۋۇز، تاتلىقياڭيۇ، قوناق، نەنگۇا كاۋىسى، قىزىل مۇچلاردا ياكى مۇنداقچە ئېيتقاندا قىزىل، سېرىق كۆكلەردە ئەڭ كۆپ بولىدۇ.

«يېشىل» دېگەن نېمە؟ ئىچىملىك ئىچىدە چاي ھەممىدىن ياخشى، چايلارنىڭ ئىچىدە يېشىل چاي ھەممىدىن ياخشى، يېشىل چاينىڭ تەركىبىدە بىر خىل ئوكسىگېنغا قارشى ئەركىن ئاساسىي ياغ دېگەن نەرسە بار، ئۇ قېرىشنى كېچىكتۈرىدۇ، يېشىل چاينى ئىچكەنسېرى ئادەم ياشىرىدۇ. مەن بىر قېتىم فۇجيەندىكى ۋۇيىشەن تېغىغا باردىم، ئۇ يەردىكى چايچى دېھقانلار ماڭا: بىزنىڭ چېيىمىزنى ئىلىڭ، دەپ تۇرۇۋالدى. مەن نېمىشقا، دەپ سورىسام، ئۇلار: بىزنىڭ چېيىمىز ياخشى، بىزنىڭ بۇ يەردە چاي ئىچىپ ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرگەنلەر كۆپ، دېدى. نېمىلا دېمەيلى، چاي ئىچىپ بەرسە ئۆمۈرنى ئۇزارتقىلى، ئۆسمە كېسەللىكلىرىنىڭ ئالدىنى ئالغىلى، ئارتېرىيە قېتىششنى ئازايتقىلى بولىدۇ، چوقۇم شۇنداق

بولىدۇ.

«ئاق» دېگەن نېمە؟ ئاق دېگەن سۇلۇ ئۇنى، سۇلۇ يارمىسى. ئەنگلىيىنىڭ سابىق باش ۋەزىرى ساچىر خانىمدا خولېستېرول بەك ئۆرلەپ كەتكەن، ئەمما ئۇ دورا يېمەي، سۇلۇ ئۇنىدا پىشۇرۇلغان بولكىنى يەپ ساقايغان. گومىنداڭ پارتىيىسىنىڭ پېشۋالىرىدىن بولغان چېن لىفۇ بۇ يىل 101 ياشقا كىردى، ئۇ هەر كۈنى ئەتىگەندە سۇلۇ ئۇمىچى ئىچىدۇ. بېيجىڭدىكى نۇرغۇن كادىرلار، بىمارلار هەر كۈنى ئەتىگەندە سۇلۇ ئۇمچى ئىچىدۇ، مەنمۇ هەر كۈنى ئەتىگەندە 1 سەر سۇلۇ ئۇمىچى ئىچىمەن، 1 سەر سۇلۇ ئۇننى قايناقسۇدا پىشۇرۇپ ئىچىۋالسىلا بولىدۇ، سۇلۇ ئۇمىچى ناهايىتى ئەرزان، بىر ئاي ئىچكەن سۇلۇ ئۇمىچىنىڭ پۇلى 1 تال دورىنىڭ پۇلىغا يەتمەيدۇ. نېمە ئۇچۇن؟ سىز 1 سەر سۇلۇ ئۇمىچى ئىچسىڭىز، 1 سەر هور ناننى ئاز يەيسىز، ئۇ سىزگە ئاش بولىدۇ، 1 سەر هور نان 3 مو، 1 سەر سۇلۇ 4 مو، ئاران 1 مو ئارتۇق، بىر ئايدا ئاران 3 كوي ئارتۇق خەجلەيسىز، خولېستېرولنى چۈشۈرۈش دورىسىنىڭ 1 تېلى 5 كوي، سۇلۇنى بىر ئاي يەيسىز، ئۇنىڭ ئۈستىگە ئۈنۈمى ناهايىتى ياخشى. ئۇ بولۇپمۇ دىئابىت كېسىلى ئۈچۈن بەك ياخشى، سۇلۇ ئۇمىچى

خولېستېرول، ترىگلىتسېرىدنى چۇشۇرۇپلا قالماي، دىئابېت كېسىلى، ئورۇقلاش ئۈچۈنمۇ ناھايىتى ياخشى. بولۇپمۇ سۇلۇ ئۈمىچى چوڭ تەرەتنى راۋانلاشتۇرىدۇ. ياشانغانلارنىڭ كۆپىنچىسى قەۋزىيەت بولۇپ قېلىپ، مېڭە تومۇرلىرىدا كۇتۇلمىگەن ئەھۋال يۈز بېرىدۇ. سۇلۇ تەرەتنى راۋانلاشتۇرۇشتا ناھايىتى ياخشى. ئەمما، ھازىر كوچىدا ساختا، يالغان سۇلۇ ناھايىتى كۆپ، تاماكىنىڭ، ھاراقنىڭ، دورىنىڭ، ھەتتا ئادەمنىڭ، دىپلومنىڭمۇ يالغىنى بار، جۇڭگو يېزا ئىگىلىك پەنلەر ئاكادېمىيىسىنىڭ نازارەتچىلىكىدە ئىشلەنگەن «شىجۇاڭ» ماركىلىق سۇلۇ يارمىسى ھەقىقىي سۇلۇ يارمىسى، بۇ سۇلۇ يارمىسى 900 خىل سۇلۇدىن خىللاپ ئىشلەنگەن ئەڭ ياخشى سۇلۇ.

«قارا» دېگەن نېمە؟ «قارا» دېگەن قارىمور (ياغاچ قۇلىقى). قارىمور ناھايىتى ياخشى نەرسە. ئۇ قاننىڭ شىلىمشىقلىقىنى ئۆزگەرتەلەيدۇ، مەن بايا گېپىنى قىلغان ھېلىقى باينىڭ قېنى بەك شىلىمشىق ئىكەن، ئۇ قارىمور يېسە ناھايىتى ياخشى بولىدۇ. قارىمور يېگەندىن كېيىن قان سۇيۇقلىشىدۇ، ئاسانلىقچە مېڭە سەكتىسى بولمايدۇ، شۇنداقلا ئاسانلىقچە تاجىسىمان يۈرەك كېسىلىگىمۇ گىرىپتار بولمايدۇ. ھازىر بىرمۇنچە ياشانغانلار گۆمۈش بولۇپ قېلىۋاتىدۇ،

ئەمەلىيەتتە گومۇشلۇق بىلەن يېرىم پالەچنىڭ نېمە پەرقى بار؟ يېرىم پالەچ 1 تال چوڭ تومۇرنىڭ ئۇشتۇمتۇت ئېتىلىپ قالغانلىقىدىن، گومۇشلۇق نۇرغۇن ئۇششاق تومۇرلارنىڭ ئېتىلىپ قالغانلىقىدىن بولىدۇ. ئۇشتۇمتۇت ئېتىلىپ قالسا، يېرىم پالەچ بولۇپ قالىدۇ، يېرىلىپ كەتسە، مېڭە سەكتىسى بولىدۇ، ئۇششاق تومۇرلار ئاستا - ئاستا ئېتىلىدۇ، ئاخىرىدا مېڭە كاردىن چىقىدۇ، ئېلىشىپ قالىدۇ، خاتىرىسىنى يوقىتىدۇ، بۇنداق ئەھۋاللارنىڭ كۆپىنچىسىنى قاننىڭ بەك شىلىمشىق بولۇپ كەتكەنلىكى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. بۇنىڭ ئۈچۈن قارىمور يېيىش بەك ياخشى، بىر كۈندە 5—10 گرام بولسا بولىدۇ، دېمەك 1 جىڭ قارىمور 50—100 كۈن يېيىلىدۇ. بىر كۈندە بىر قېتىم ئاز - ئازدىن يېسە بولىدۇ، قورۇپ يېسىمۇ، شورپا قىلىپ يېسىمۇ بولىۋېرىدۇ. مورنىڭ بۇنداق رولى قانداق بايقالغان؟ بۇنى ئامېرىكا دوختۇرلىرى تاسادىپىي بايقاپ قالغان. بىر كۈنى بىر ئامېرىكا پۇقراسى بولۇپ كەتكەن جۇڭگولۇق دوختۇرغا كېسىلىنى كۆرسەتكىلى كەلگەنىكەن، دوختۇر ئۇنىڭدىن:

— بۇ قانداق گەپ، دورىنى بەك يەۋەتتىڭىزمۇ نېمە؟— دەپ سوراپتۇ. كېسەل كىشى:

ــــ ياق، ــــ دەپ جاۋاب بېرىپتۇ.

ــــ ئەمما، قېنىڭىزنىڭ شىلىمشىقلىقى كۆرۈنەرلىك دەرىجىدە تۆۋەنلەپتۇ، سىز دورىنى چوقۇم كۆپ يەپسىز!

ــــ جەزملەشتۈرىمەنكى، مەن دورىنى كۆپ يېمىدىم.

ــــ بۇ بىر غەلىتە ئىشقۇ؟ ئۇنداق بولسا يېقىندا نېمە يېدىڭىز؟

ــــ مەن ئالدىنقى كۈنى كانادادىكى جۇڭگو شەھەرچىسىگە بېرىپ جۇڭگوچە تاماق، يەنى مۇشۇرۇ دېگەن قورۇمىنى يېگەنىدىم، ئۇنىڭدا گۆش، تۇخۇم، قارىمور بار، ــــ دەپتۇ بىمار. ئامېرىكىلىق دوختۇر: گۆشنىڭ پايدىسى يوق، تۇخۇمنىڭ تېخىمۇ پايدىسى يوق، بەلكىم جۇڭگولۇقلار ئامراق بولغان ھېلىقى غەلىتە نەرسە بولسا كېرەك، دەپ ئويلاپ بىمارنى يەنە بىر قېتىم سىناپ بېقىشقا بۇيرۇپتۇ، ئۇ يەنە بىر قېتىم بارغانىكەن، دېگەندەكلا ئۇنۇمى بوپتۇ. ئاخىر دوختۇر تەتقىق قىلىپ جۇڭگونىڭ قارىمورىنىڭ قاننىڭ شىلىمشىقلىقىنى تۆۋەنلىتىدىغانلىقىنى بايقاپتۇ. دوختۇرنىڭ ماقالىسى ئېلان قىلىنغاندىن كېيىن نەيۇەن، شياڭگاڭ ۋە باشقا جايلارنىڭ ھەممىسىدە مۇشۇ ئۇسۇل قوللىنىلدى. كېيىن بېيجىڭدىكى يۈرەك،

ئۆپكە كېسەللىكلىرى مەركىزى قارىمورنى مەخسۇس تەتقىق قىلدى. توشقان، چاشقانلارغا 5 گرامدىن 10 گرامغىچە قارىمور بېرىلگەندىن كېيىن ئۇلارنىڭ قېنىنىڭ شىلىمشىقلىقى تۆۋەنلىدى. كېيىن مەن بىر كېسەلنى تەكشۈردۈم، ئۇ تەيۋەنلىك بىر كارخانىچى بولۇپ، ناھايىتى باي ئىكەن، بۇ ئادەم تاجىسىمان يۈرەك كېسىلىگە گىرىپتار بولۇپ قالغان، قان تومۇرى توسۇلۇپ قالغانىكەن، ئامېرىكىغا بېرىپ يۈرىكىگە كۆۋرۈك سېلىش ئوپېراتسىيىسى قىلدۇرماقچى بولدى. ئامېرىكىغا بارغاندىن كېيىن دوختۇر ئۇنىڭغا:

— ھازىر بولمايدۇ، بىر يېرىم ئايدىن كېيىن كېلىڭ، مەن سىزنى رەتكە تۇرغۇزۇپ قوياي، — دەپتۇ. بىر يېرىم ئايدىن كېيىن ئۇ ئامېرىكىغا بېرىپ يەنە تەكشۈرتكەنىكەن، 3 تال قان تومۇرىنىڭ ھەممىسىنىڭ راۋانلاشقانلىقى بايقىلىپتۇ. دوختۇر ئۇنىڭغا:

— سىزدە كېسەل يوقكەن، قان تومۇرىڭىزنىڭ ھەممىسى راۋانلىشىپ كېتىپتۇ، يۈرىكىڭىزگە كۆۋرۈك سېلىشنىڭ ھاجىتى قالماپتۇ. قايتىپ كېتىڭ. سىز كېسىلىڭىزنى قانداق داۋالىدىڭىز، قانداق قىلدىڭىز، — دەپتۇ. بىمار:

— بىر رېتسېپنىلا ئىشلەتتىم: 10 گرام

قارىمور، 50 گرام قارا گۆش، 3 ياپراق زەنجىۋىل، 5 دانە چوڭ چىلان ـــ بۇلارنى 6 پىيالە سۇدا 2 پىيالە سۇيى قالغۇچە بوش ئوتتا قايىنتىپ، كىچىككىنە تېتىتقۇ، تۇز سېلىپ، كۈندە بىر قېتىم، جەمئىي 45 كۈن ئىچتىم،ـــ دەپتۇ. شۇنىڭ بىلەن ئۇنىڭدىكى مېڭە سەكتىسى يوقاپتۇ. بۇ رېتسېپنى ماڭا ئاشۇ كىشى ئېيتىپ بەرگەن، گەرچە مەن ئۇنىڭ كېسەل پىلىيونكىسىنى كۆرمىگەن بولسامۇ، بۇ جەزمەن بولغان ئىش. قىسقىسى، قارىمورنىڭ قاننىڭ شىلىمشىقلىقىنى تۆۋەنلىتىدىغانلىقىنى ئىلمىي تەجرىبە ئىسپاتلىدى، قارىموردىن 5—10 گرام يەپ بەرسىلا كۇپايە قىلىدۇ. مۇۋاپىق ئوزۇقلىنىش دېگەن بىر، ئىككى، ئۈچ، تۆت، بەش ۋە قىزىل، سېرىق، يېشىل، ئاق، قارا دېگەن ئون سۆزدىن ئىبارەت.

ئەمدى ساغلاملىقنىڭ 2 ـ چوڭ ئاساسى مۇۋاپىق ھەرىكەت قىلىش ئۇستىدە توختىلىمەن. ھەرىكەتمۇ ساغلاملىقنىڭ ناھايىتى مۇھىم ئامىلى. تېبابەتچىلىك ئىلمىنىڭ ئاتىسى ھىپپوگراد ئېيتقان بىر جۇملە سۆز 2400 يىل ئېغىزدىن چۈشمىدى. ئۇ مۇنداق دېگەنىدى: «قۇياش نۇرى، ھاۋا، سۇ ۋە ھەرىكەت ساغلاملىقنىڭ مەنبەسى». ئەگەر سىز ھاياتلىق ۋە ساغلاملىققا ئېرىشمەكچى بولسىڭىز، قۇياش نۇرى،

هاۋا، سۇ ۋە ھەرىكەتتىن ئايرىلالمايسىز، دېمەك ھەرىكەت بىلەن قۇياش نۇرى ئوخشاشلا مۇھىم. ئولىمپىك تەنھەرىكەت يىغىنىنىڭ يۇرتى قەدىمكى گرېتسىيە ئىكەنلىكى ھەممىمىزگە ئايان، قەدىمكى گرېتسىيىنىڭ تېغىدىكى قىيا تاشقا: «ساغلام بولاي دېسىڭىز يۈگۈرۈڭ، ئەقىللىق بولاي دېسىڭىز يۈگۈرۈڭ، گۈزەل بولاي دېسىڭىز يۈگۈرۈڭ» دېگەن خەتلەر يېزىلغان. دېمەك يۈگۈرۈش ئادەمنى ساغلام، ئەقىللىق ۋە فىگۇرلىق قىلىدۇ.

ئۇنداقتا ھەرىكەتنىڭ ئىچىدە ھەممىدىن قايسى خىلدىكى ھەرىكەت ياخشى؟ يول مېڭىش دۇنيادىكى ھەممىدىن ياخشى ھەرىكەت ھېسابلىنىدۇ. ئۇ گولف توپى، دومىلاتما توپ ئويناش، سۇ ئۈزۈشكە ئوخشاشمايدۇ، چۈنكى ئىنسانلار 1 مىليون يىل ۋاقىت ئىچىدە مايمۇندىن ئادەمگە ئايلانغان، ئادەمنىڭ پۈتكۈل بەدەن قۇرۇلمىسى مېڭىش ئۈچۈنلا لايىھىلەنگەن، شۇڭا يول مېڭىش دۇنيادىكى ئەڭ ياخشى ھەرىكەت ھېسابلىنىدۇ. مەن بۇ يەردە شۇنى تەكىتلەپ ئۆتمەكچىمەن، ئارتېرىيە قېتىشىشنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ، ئارتېرىيە قېتىشىش ئېغىر بولسا يەڭگىللەيدۇ، يەڭگىل بولسا ئېغىرلايدۇ، يوق بولسا بار بولىدۇ، بار بولسا يوقايدۇ، تەتۈرىگە ئۆزگىرىدۇ.

1960 ـ يىلى مەن ئوقۇۋاتقان چاغدا، مۇئەللىم ماڭا: ئارتېرىيە قېتىشقانىكەن، ئۆزگەرمەيدۇ، دېگەنىدى. يېقىندا ئالىملار ئارتېرىيە قېتىشىشنىڭ تەتۈر ئۆزگىرىش جەريانى بولىدىغانلىقى، ئارتېرىيە قېتىشىشنىڭ يەڭگىللىكتىن ئېغىرلايدىغانلىقى، ئېغىرلىقتىن يەڭگىللەيدىغانلىقى، يوقلۇقتىن بارلىققا كېلىدىغانلىقى، بارلىقتىن يوق بولىدىغانلىقى، تەلتۆكۈس تۈگەتكىلى بولمىسىمۇ، لېكىن قىسمەن يوقاتقىلى بولىدىغانلىقىنى ئىسپاتلاپ چىقتى. پىيادە مېڭىش قېتىشىپ قالغان ئارتېرىيىنى يۇمشىتىشنىڭ ئەڭ ئۈنۈملۈك چارىسى. تەتقىقات ئارقىلىق بىر يىل پىيادە مېڭىپ بەرسە، تۆكچىلەرنىڭ ئۆزلۈكىدىن يوقايدىغانلىقى ئىسپاتلاندى. پىيادە مېڭىپ چېنىقىشنىڭ قان بېسىمى، خولېستېرول، بەدەن ئېغىرلىقى ئۈچۈن پايدىسى بار، ھەددىدىن زىيادە ھەرىكەت بەزىدە ئۆلۈم ـ يېتىم ئىشلىرىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ، ناھايىتى خەتەرلىك، پىيادە مېڭىش ئەڭ مۇۋاپىق.

نېمىشقا پىيادە ماڭغان ئەڭ ياخشى؟ ئۈچ سۆز: ئۈچ، بەش، يەتتە. «ئۈچ» دېگەن نېمە؟ ئەڭ ياخشىسى بىر قېتىمدا 3 كىلومېتىر، 30 مىنۇتتىن ئارتۇق مېڭىش كېرەك. «بەش» دېگەنچۇ؟ ھەپتىدە ئاز

بولغاندا 5 قېتىم مېڭىش كېرەك. «يەتتە» دېگەنچۇ؟ مۇۋاپىق ھەرىكەت، ھەرىكەتنى ھەددىدىن ئارتۇق قىلىش زىيانلىق. مۇۋاپىق ھەرىكەت قىلىش قانداق بولىدۇ؟ ئۆزىڭىزنىڭ يېشىغا يۈرەك سوقۇشىڭىزنى قوشقاندا 170 بولسا، بۇ ئەڭ ياخشى مادداﺋالماشتۇرۇش بولىدۇ. مەسىلەن، ئەگەر سىز 50 ياشقا كىرگەن بولسىڭىز، يۈرىكىڭىز 120 قېتىم سوققۇچە ھەرىكەت قىلىڭ؛ ئەگەر 60 ياشقا كىرگەن بولسىڭىز، يۈرىكىڭىز 110 قېتىم سوققۇچە ھەرىكەت قىلىڭ؛ 70 ياشقا كىرگەن بولسىڭىز، يۈرىكىڭىز 100 قېتىم سوققۇچە ھەرىكەت قىلىڭ، ئۇنىڭغا 70 نى قوشساق، 170 بولىدۇ. ئەگەر سالامەتلىكىڭىز ياخشى بولسا كۆپرەك ھەرىكەت قىلىسىڭىز، ناچارراق بولسا ھەرىكەتنى ئازراق قىلسىڭىز بولىدۇ، يولنى مادارىڭىزغا بېقىپ ماڭسىڭىز بولىدۇ. يېقىندا بىر ماتېرىيال كۆردۈم، ياشانغانلارنى ئىككى گۇرۇپپىغا بۆلۈپتۇ، بىر گۇرۇپپىدىكىلەر ھەر كۈنى ئوتتۇرا ھېساب بىلەن 4.2 كىلومېتىر پىيادە ماڭىدىكەن، يەنە بىر گۇرۇپپىدىكىلەر ئاساسەن ماڭمايدىكەن. نەتىجىدە 4.2 كىلومېتىر يول ماڭغان گۇرۇپپىدىكى ياشانغانلارنىڭ ئۆلۈش نىسبىتى، تاجىسىمان يۈرەك كېسەللىكىگە گىرىپتار بولۇش نىسبىتى پىيادە ماڭمىغان

گۆرۈپپىدىكىلەرنىڭكىدىن 60% تۆۋەن بولۇپ چىقىپتۇ، مانا بۇ پىيادە مېڭىشنىڭ پايدىسى، بۇ قالتىس گەپ. مەن گېزىتتىن بىر خەۋەرنى كۆردۈم: لىي جيېچيۇڭ 95 ياشقا كىرىپتۇ، ئۇنىڭدىن نېمىگە ھەۋەس قىلىدىغانلىقىنى سورىغانىكەن، ئۇ ئۆزىنىڭ پىيادە مېڭىشتىن باشقا ھېچقانداق ھەۋىسى يوقلۇقىنى ئېيتىپتۇ. مەن چىن لىفۇ توغرىسىدا يېزىلغان خەۋەرنىمۇ ئوقۇدۇم، ئۇمۇ ھەر كۈنى پىيادە مېڭىپ بەرگەنلىكى ئۈچۈن 100 ياشقا كىرەلىگەن. داۋاملىق پىيادە مېڭىپ بەرگەندە، نۇرغۇن ساغلاملىق يېمەكلىكلىرىنى تېجەپ قالغىلى بولىدۇ.

بۆرە دوختۇر توغرىسىدا مۇنداق بىر ھېكايە بار: ئورمانلىقتا بۆرىمۇ، بۇغىمۇ بار ئىكەن، كىشىلەر بۇغىنى قوغداش ئۈچۈن، ئۇۋچىلار ئارقىلىق بۆرىنى يوقىتىپتۇ، ئۇلار مۇشۇنداق قىلساق، بۇغىلارنى قوغداپ قالالايمىز، دەپ ئويلىغانىكەن. كىم بىلسۇن، ئىش ئۇنىڭ تەتۈرىچە بولۇپ چىقىپتۇ. بىرنەچچە يىلدىن كېيىن بۆرە بولمىغاچقا، بۇغىلار قورسىقىنى تويغۇزۇپ ئوتلاقتا ئېغناپ يېتىپتۇ. ئاپتاپقا قاقلىنىپ دەم ئاپتۇ، نەتىجىدە ئۇلار سەمرىپ كېتىپتۇ، جىگەرنى ماي قاپلاپ، تاجىسىمان يۈرەك كېسىلى، يۇقىرى قان بېسىم كېسىلىگە گىرىپتار بوپتۇ،

بۇغىلارنىڭ ئۆزىدە كېسەللىك كۆپىيىپ، بالدۇر ئۆلگىلى تۇرۇپتۇ، نەتىجىدە بارغانسېرى ئازىيىپ، نەسلى قۇرۇغىلى باشلاپتۇ. قانداق قىلىش كېرەك؟ دوختۇر ئەۋەتىپ بۇغىلارنى داۋالىماقچىمۇ بوپتۇ، ئەمما بۇغىلارنىڭ كېسىلىنى داۋالىيالايدىغان ئادەم چىقماپتۇ. ئۇلار ئۇيان ئويلاپ، بۇيان ئويلاپ، بۆرىنى تەكلىپ قىلىپ ئەكېلىش قارارىغا كەپتۇ ـ دە، بۆرە سېتىۋېلىپ كېلىپ بۇغىلارنى يېسۇن دەپ ئورمانلىققا قويۇپ بېرىپتۇ. شۇنىڭ بىلەن بۆرە بۇغىلارنى قوغلاپتۇ، بۇغىلار قېچىپتۇ، بۇ جەرياندا بۇغىلار چېنىقىپتۇ. تەبىئەت دېگەن مۇشۇنداق ئاجايىپ نەرسە، مۇشۇنداق ئۆزئارا رىقابەتلىشىش جەريانىدا، ئۆزلىرىنى يېتىلدۇرىدۇ. شۇڭا، بۇغىلار ھەرىكەت قىلمىغاچقا ئىش چاتاقلىشىپ، تېخىمۇ تېز ئۆلۈشكە باشلىغان، بۆرە كەلگەندىن كېيىن ئۇلار بۇغىلارنىڭ دوختۇرى بولۇپ قالغان.

ساغلاملىقنىڭ 3 ـ چوڭ ئاساسى تاماكا تاشلاش، ھاراقنى ئاز ئىچىش. تاماكا چېكىشنىڭ ياخشى ئەمەسلىكى توغرىسىدا سۆزلىمەيلا قوياي، ئەگەر تاماكىنى تاشلىيالىسىڭىز چوقۇم تاشلىۋېتىڭ، تاشلىيالمىسىڭىز، كۈندە 5 تالدىن ئارتۇق چەكمەڭ. مېنىڭ بىر ئاسپىرانتىم مەخسۇس تاماكا تاشلاشنى

تەتقىق قىلىپ، مۇنداق بىر قانۇنىيەتنى بايقىدى: تاماكا بىر ھەسسە ئارتۇق چېكىلسە، زىيىنى تۆت ھەسسە بولىدىكەن؛ ئەگەر تاماكىنى تاشلىۋېتەلمىسىڭىز، 5 تالدىن ئارتۇق چەكمەڭ، بۇنىڭ خەتىرىمۇ چەكلىك بولىدۇ، 5 تالدىن ئېشىپ كەتسە، زىيىنى كۆرۈنەرلىك ھالدا كۆپىيىدۇ. ھاراقنى ئازراق ئىچسە بولىدۇ، كۆپ بولۇپ كەتسە بولمايدۇ.

ساغلاملىقنىڭ 4 ـ چوڭ ئاساسى كۆڭۈلنى ئازادە تۇتۇش، مەن ئاساسلىق قىلىپ يولداشلارغا كۆڭۈلنى ئازادە تۇتۇش ھەققىدە سۆزلەپ بەرمەكچىمەن. ئۇ ساغلاملىقنى ساقلىشىمىزدىكى ئەڭ ئاساسلىق تەدبىر. كۆڭۈلنى ئازادە تۇتۇشنىڭ رولى بارلىق كاپالەتلەر رولىنىڭ يىغىندىسىدىن ئېشىپ چۈشىدۇ. باشقا ئىش بىلەن كارىڭىز بولمىسىمۇ، كۆڭۈلنى ئازادە تۇتۇشقا دىققەت قىلسىڭىز، ساغلاملىقنىڭ ئالتۇن ئاچقۇچىنى قولىڭىزغا ئالغان بولىسىز. بېيجىڭدا 100 ياشتىن ئاشقان نۇرغۇن ساغلام ياشانغانلارنى تەكشۈردۇق، ئۇلار قانداق قىلىپ ساغلام تۇرالىغان؟ قورسىقىغا ياخشى يەمدۇ ياكى پۇلى كۆپمۇ، ياق. قىزىق ئىش، ساغلام ياشانغان كىشىلەرنىڭ بەزىلىرى بالدۇر يېتىپ بالدۇر تۇرىدىكەن، بەزىلىرى كەچ يېتىپ، كەچ تۇرىدىكەن، بەزىلەر ئۇلارنى گۆش يېمەيدۇ، شۇڭا

ساغلام، دەيدۇ، بەزىلەر گۆش يېيىشنى، يەنە كېلىپ سېمىز گۆش يېيىشنى ياخشى كۆرىدىكەن، بەزىلەر ئۇلار تاماكا چەكمىگەچكە ساغلام تۇرغان دەيدۇ، ئەمما ئۇلارنىڭ بەزىلىرى تاماكا چېكىدۇ، بەزىلىرى چاي ئىچمەيدۇ، بەزىلىرى چاي ئىچىدۇ. تۇرمۇش ئۇسۇلى، تۇرمۇش ئادەتلىرى ھەر خىل ـ ھەر ياڭزا، لېكىن ئىككى ئىشتا ساغلام ياشانغانلارنىڭ ھەممىسى ئوخشاش، ساغلام ياشانغانلارنىڭ ھەممىسىنىڭ كۆڭۈل ـ كۆكسى كەڭ، مۇلايىم، ئاق كۆڭۈل، ساغلام ياشانغانلارنىڭ بىرىمۇ ئىچى تار، مىجەزى چۇس، ئىچى يامان ئەمەس، بۇنداقلاردىن بىرىمۇ يوق. چۈنكى، كۆڭۈل ـ كۆكسى تار، ئاچچىقى يامان كىشىلەر 100 ياشقا كىرەلمەيدۇ، 50 ـ 60 ياشلاردىلا ئاچچىق يۇتۇپ ئۆلۈپ كېتىدۇ ياكى راك كېسىلى، يۈرەك قان تومۇر كېسەللىكىگە گىرىپتار بولۇپ ئۆلۈپ كېتىدۇ. يەنە بىرى، ساغلام ياشانغانلارنىڭ بىرىمۇ ھورۇن ئەمەس، بۇ راست گەپ. ئۇلار يا ئەمگەك قىلىشنى، يا ھەرىكەت قىلىشنى ياخشى كۆرىدۇ. بۇ ئەنگلىيىلىكلەرنىڭ: «ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرگەن ھورۇن يوق» دېگەن ماقالىسىگە توغرا كېلىپ قالىدۇ. ئۇنداقتا كۆڭۈلنى ئازادە تۇتۇش نېمىشقا شۇنچە مۇھىم؟ بىز ئادەتتە ئېيتىدىغان ئارتېرىيە قېتىشىش،

تاجىسىمان يۇرەك كېسىلى، مېڭە سەكتىسى دېگەن كېسەللىكلەر ئەمەلىيەتتە ئاستا خاراكتېرلىك جەريان، ئارتېرىيە دەرھال قېتىشىپ قالمايدۇ. ئارتېرىيە قېتىشىشىدا قان تومۇرى بىرنەچچە يىل، ئون نەچچە يىل، ھەتتا نەچچە ئون يىلدا ئاندىن توسۇلۇپ قالىدۇ. ئادەتتە 40 ـ 50 ياشلاردىكى كىشىلەر ئارتېرىيە قېتىشىش كېسىلىگە گىرىپتار بولسا، قان تومۇرى ھەر يىلى %1—%2 ئەتراپىدا تارىيىدۇ، ئەگەر تاماكا چەكسىڭىز، قان بېسىمىڭىز يۇقىرى، قېنىڭىزدىكى ماي مىقدارى يۇقىرى بولسا، %3— %4 ئەتراپىدا تارىيىدۇ، لېكىن ئەگەر سىز خاپا بولسىڭىز، تىت ـ تىت بولسىڭىز، قان تومۇرىڭىز ئېھتىمال 1 مىنۇتتا %100 تارىيىپ، ئۆلۈپ قېلىشىڭىز مۇمكىن، كەيپىيات دېگەن ئەنە شۇنداق يامان نەرسە.

ئامېرىكىدا چىقىدىغان گېزىتتە مۇنداق بىر خەۋەر بېرىلدى: 53 ياشلىق بىر ئەر ئىشتىن قايتىپ ئۆينىڭ ئىشىكىنى ئېچىپتۇ، ئۆيدە ئوغلى بىلەن ئايالى سوقۇشۇۋاتقانىكەن، سوقۇشقاندىمۇ قاتتىق سوقۇشۇۋاتقانىكەن، ئۇ بېرىپ ئۇلارغا نەسىھەت قىلماقچى بولۇپ تۇرۇشىغا، ئوغلى ئاچچىقىغا پايلىماي، مېۋە ئاقلايدىغان پىچاقنى ئېلىپ ئاپىسىنىڭ يۈرىكىگە تىقىپتۇ، پىچاق مەيدىسىدىن كىرىپ

دۇمبىسىدىن چىقىپتۇ، ئاپىسى شۇ يەردىلا جان بېرىپتۇ. بۇ ئىشنى كۆرگەن ھېلىقى ئەر كىشى قورقۇپ كېتىپتۇ ـ دە، تارتىشىپ قېلىپ يىقىلىپتۇ ۋە شۇ يەردىلا ئۆلۈپتۇ. قانۇن دوختۇرى ئوپېراتسىيە قىلىپ تەكشۈرگەندىكەن، 53 ياشلىق بۇ كىشىدە ئارتېرىيە قېتىشىش ئەھۋالى يوقكەن، تومۇرى سىلىق، ياخشى ئىكەن. ئۇ نېمىشقا ئۆلۈپ قالغان؟ ئۇنىڭ ئارتېرىيىسى تارتىشىپ قېلىپ تۇسۇلۇپ قالغان ـ دە، پۈتكۈل يۈرىكى يۈكسەك دەرىجىدە يىغىلىش ھالىتىدە تۇرۇپ قېلىپ ئېچىلمىغان.

گېزىتتە مىسىردا بولغان مۇنداق بىر ۋەقە خەۋەر قىلىندى: دوختۇر خىزمەتتە مەسئۇلىيەتسىزلىك قىلىپ، ھوشىدىن كېتىپ، كۆز قارىچۇقى يوغىناپ كەتكەن بىمارنى ئۆلدى دەپ ئويلاپ، جەسەت قويۇش ئۆيىگە ئەكىرىپ قويۇپتۇ. بىمار جەسەت قويۇش ئۆيىگە بارغاندىن كېيىن ھوشىغا كېلىپ، ئۆزىنىڭ ساندۇق ئىچىدە ياتقانلىقىنى ئۇقۇپ قورقۇپ كېتىپتۇ ـ دە، قاتتىق ئازابلىنىپ، ساندۇقنىڭ ئاغزىنى ئاران ئېچىپ سىرتقا قاراپ يامىشىپتۇ، ئۇ بىر پۇتىنى ساندۇقنىڭ سىرتىغا چىقىرىپ تۇرۇشىغا، بىر سېستىرا ئىشىكنى ئېچىپتۇ، ئۇنىڭ ئىدىيىسىدە تەييارلىق بولمىغاچقا، ساندۇقنىڭ ئىچىدىن چىرايى ئازاب بىلەن تولغان،

قورقۇنچلۇق بىر كىشىنىڭ چىقىشۋاتقىنىنى كۆرۈپ، چىرقىرىغان پېتى تالاغا قاراپ چېپىپتۇ. ئىشىكنىڭ سىرتىغا چىقىشقا ئۈلگۈرەلمەي يىقىلىپ چۈشۈپ ئۆلۈپ قاپتۇ. ئەمما، بىمار تىرىلىپ قاپتۇ. ئۇ دوختۇرنىڭ ئۈستىدىن مەن ئۆلمىگەن تۇرسام، نېمىشقا مېنى ئۆلدى دەيدۇ، دەپ ئەرز قىپتۇ. سوت دوختۇرنى خىزمەتتە مەسئۇلىيەتسىزلىك قىلىش جىنايىتى ئۆتكۈزگەن دەپ، 3 يىللىق قاماق جازاسىغا ھۆكۈم قىپتۇ. بەزىدە بىر ئېغىز گەپمۇ جاننى ئالىدۇ. بىزنىڭ دوختۇرخانىنىڭ بالىنىتسىدا شەنبە كۈنى كېسەل يوقلاشقا يول قويۇلىدۇ. بىر موماي بانان، تاۋۇز ئېلىپ بوۋىينى يوقلاپ كەپتۇ ۋە خۇشال - خۇرام ئولتۇرۇشۇپتۇ. ئەمما، مومايىنىڭ بىر ئېغىز گېپى بوۋاينىڭ جېنىنى ئالغىلى تاس قاپتۇ. موماي ئۇنىڭغا: ئاخشام مەركىزىي تېلېۋىزىيە ئىستانسىسىنىڭ يېڭى خەۋەرلەرنى ئۇلاپ ئاڭلىتىش پروگراممىسىدا شەرقىي ياۋروپادا يۈز بەرگەن ئۆزگىرىشتە، چىئوسېسكونىڭ ئۆلتۈرۈلگەنلىكىنى خەۋەر قىلدى، دەپتۇ. بوۋاي ئۇنىڭغا ئەستايىدىللىق بىلەن: ئۇلار بولمىغۇر ئىش قىپتۇ، بۇ دېگەن سىياسىي كۈرەش، دەپتۇ. مومايمۇ ئەستايىدىللىق بىلەن: ئوبدان بوپتۇ، ئۇ ئېتىۋېتىشكە تېگىشلىك، دەپتۇ. بوۋاي: ئۇنى ئاتماسلىق كېرەك

ئىدى، دەپتۇ. شۇنىڭ بىلەن ئىككىسى چىئوسىپسكونى ئېتىش كېرەكمۇ، يوقمۇ، دېگەن مەسىلە ئۈستىدە جاڭجاللىشىپ قاپتۇ. چىئوسىپسكونىڭ ئۇلار بىلەن نېمە ئالاقىسى بار، نەتىجىدە ئارىدىن ئۈچ مىنۇت ئۆتمەي، بوۋاينىڭ مەيدىسى ئاغرىپ كېتىپتۇ ۋە چىرايى تاتىرىپ، قارا تەرگە چۆمۈپ كېتىپتۇ، دوختۇرنى چاقىرىپ ئېلېكتروكاردىئوگراممىدا تەكشۈرتكەندە، يۈرەك مۇسكۇلى پۈتۈنلەي تىقىلىپ قالغانلىقى مەلۇم بوپتۇ ۋە دەرھال جىددىي قۇتقۇزۇشقا كىرىشىپتۇ. 0.1 گرامى 15 مىڭ يۈەنلىك ئوكۇلدىن بىرنى ئۇرۇپتۇ. ئۇ ياخشى دورا ئىدى، يېرىم سائەتتە ئۇنىڭ يۈرەك مۇسكۇلى ئېچىلىپ، تامامەن ئەسلىگە كەپتۇ. بوۋاي دوختۇرخانىدىن چىقىدىغان كۈنى، موماي بىزگە بىر لەۋھە تەقدىم قىلىپ، بوۋاينىڭ ھاياتىنى قۇتقۇزۇپ قالغانلىقىمىزغا رەھمەت ئېيتتى، ئۇ مۇنداق دېدى: بۇ قېتىم مەن ئاچچىقلىنىشنىڭ زىيىنىنى ھەقىقەتەن چۈشەندىم، ئەمدى مەن سىلەرگە شۇنداق كاپالەت بېرىمەنكى، چىئوسىپسكونى ئاتامدۇ، ئاتامدۇ، ئەمدى ھەرگىز كارىم بولمايدۇ، ئەمدى ئىككىمىز ھەرگىز جاڭجاللاشمايمىز، بۇنىڭدىن كېيىن بوۋاي نېمە دېسە ماقۇل دەيمەن. ئىلگىرى بوۋاي ئايالىدىن بەك قورقۇيتتىكەن، بۇ قېتىم بوۋاينىڭ

بېشىغا كەلگەن ئاپەت ئامەتكە ئايلاندى، موماي ھەرگىز ئۇنىڭ ئاچچىقىنى كەلتۈرمەيدىغان بولدى.

بىز تەكشۈرگەن بىر بىمارنىڭ بىر پاشا ئۇچۇن قان بېسىمى قاتتىق ئۆرلەپ كەتكەن. ئۇ چەت ئەلدىن قايتىپ كېلىپ، شىنجىڭغا ساياھەت قىلغىلى بارغانىكەن، سائەت 10 بولغاندا ئۇخلىماقچى بوپتۇ، پاشىلىق ئىچىگە پاشىدىن بىرى كىرىۋالغانىكەن. 60 تىن ئاشقان ئادەم پاشىنى ئۆلتۈرمەكچى بوپتۇ، پاشا ئۆلتۈرۈش شۇنداق ئاسان ئىشمۇ؟ ئەتىگەن سائەت 4 تە پاشىنى ئاخىر ئۆلتۈرۈپتۇ، ئۇ يەنە يېرىم سائەت ئۇخلىغۇدەكمەن، يەنە پاشا بارمۇ، يوقمۇ، دەپ ئويلاپ قۇلاق سېلىپ بېقىپتۇ، پاشىنىڭ ئاۋازى ئاڭلانمىغاندىن كېيىن ئۇخلاش ئۇچۇن يېتىپتۇ، لېكىن زادىلا ئۇيقۇسى كەلمەپتۇ، ئۇ يۇقىرى قان بېسىمى دورىسىنى ئۇزمەي يەپ كېلىۋاتقانىكەن، ئادەتتە ھەر كۇنى قان بېسىمى 120دە تۇراتتىكەن، تاڭ ئاتقاندىن كېيىن ئۆلچىسە 196 گە چىقىپ كېتىپتۇ. دوختۇر ئۇنىڭغا دورا مىقدارىنى كۆپەيتسە بولىدىغانلىقىنى ئېيتىپتۇ. ئۇ دورىنى ھەسسىلەپ، يەنە ھەسسىلەپ يەپتۇ، 8 ھەسسە ئاشۇرۇپ يېسىمۇ بولماپتۇ ۋە دەرھال دوختۇرخانىغا بېرىپتۇ، ئاسما ئوكۇل ئۇرغاندىن كېيىن ئۇنىڭ قان بېسىمى ئاندىن

چۈشۈپتۇ، مېڭىسىدىن قان چىقمىغان بولسىمۇ، لېكىن بۇرنىدىن قان كېتىپتۇ، بىر پاشا ئۇچۇن قان بېسىمىنى 76 گرادۇس ئۆرلىتىۋاپتۇ.

«كەيپىيات» دېگەن بۇ نەرسە ھەقىقەتەن بىرمۇنچە كۈتۈلمىگەن ۋەقەلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ئادەمنىڭ روھىي ھالىتى ناھايىتى مۇھىم، كېسەللىك بىلەن ساغلاملىق ئادەمگە قاراپ بولىدۇ، بەزىلەر ئاسان كېسەل بولمايدۇ، بەزىلەر ئاسانلا كېسەل بولۇپ قالىدۇ. بۇنىڭ روھىي ھالەت بىلەن بولغان مۇناسىۋىتى ناھايىتى چوڭ، بىزدىكى كېسەللىكلەر ناھايىتى زور دەرىجىدە روھىي ھالەتنىڭ تەسىرىگە ئۇچرايدۇ.

شەرقىي شىمالدا 38 ياشقا كىرگەن بىر كىشىنىڭ جىگىرىنىڭ ئەتراپى ئاغرىپ B چاۋدا تەكشۈرتۈپتۇ. دوختۇر ئۇنىڭغا:

— چاتاق بوپتۇ، جىگىرىڭىزدە ئۆسمە پەيدا بولۇپ قاپتۇ، ھازىر 7 سانتىمېتىر كېڭىيىپتۇ، — دەپتۇ. ئۇ كىشى دوختۇرنىڭ سۆزىنى ئاڭلاپ تامدەك تاتىرىپ كېتىپتۇ ۋە پۇتلىرى دەرمانسىزلىنىپ ئورنىدىن تۇرالماپتۇ، ئۆيگە قايتىپ بارغاندىن كېيىن «بالام ئەمدى 8 ياشقا كىرگەن تۇرسا، مەن ئۆلسەم بالامنى كىم باقىدۇ» دەپ ئويلاپ، كېچىچە كىرپىك قاقماپتۇ،

جىگىرى تېخىمۇ بەك ئاغرىپ كېتىپتۇ، ئەتىسى دوختۇرخانىغا بارغانىكەن، دوختۇر ئۇنىڭغا خېلى ياخشى مۇئامىلە قىپتۇ ۋە كۆڭۈل بۆلۈپ:

ــ ئاخىرقى مەزگىلدىكى جىگەر راكىغا مېنىڭمۇ ئامالىم يوق، ئەمما مېنىڭ باشقا بىر ياخشى چارەم بار، نېمە يېگۈڭىز كەلسە، شۇنى يەڭ، قانداق قىلغۇڭىز كەلسە، شۇنداق قىلىڭ، بەربىر ۋاقتىڭىز كۆپ قالماپتۇ، ــ دەپتۇ. يېرىم ئايغىچە بىر تېرە، بىر سۆڭەك بولۇپ قېلىپ، ئورۇن تۇتۇپ يېتىپ قاپتۇ. ئىشچىلار ئۇيۇشمىسى رەئىسى ئۇنى ـ بۇنى ئېلىپ يوقلاپ كەپتۇ ۋە ئۇنىڭدىن:

ــ ئاخىرىدا يەنە قانداق تەلەپلىرىڭىز بار؟ ــ دەپ سوراپتۇ. بىمار:

ــ باشقا تەلىپىمغۇ يوق، شۇغىنىسى مۇشۇ چاغقىچە بېيجىڭ تيەنئەنمېن مەيدانىنى كۆرۈپ باقمىغانىدىم، تيەنئەنمېننى بىر كۆرۈپ ئۆلۈپ كەتكەن بولسام، ئارمىنىمغا يېتەتتىم، ــ دەپ جاۋاب بېرىپتۇ. ئىشچىلار ئۇيۇشمىسى رەئىسى ئۇنىڭ ئېگىنىڭ خېلى يۇقىرىلىقىنى بىلىپ:

ــ بولىدۇ، سىزگە تيەنئەنمېننى كۆرسىتەيلى، ــ دەپتۇ.

ــ بارالمايمەن، ئورنۇمدىن تۇرالمايمەن.

— ھېچ ۋەقەسى يوق، ئادەتتىن ئۆزگىچە مۇئامىلىدىن بەھرىمەن بولىسىز.— تۆت يىگىت بىمارنى ناسۇلكىغا سېلىپ كۆتۈرۈپ پويىزغا ئېلىپ چىقىپتۇ، تيەنئەنمېننى كۆرۈپ بولغاندىن كېيىن قايتىشقا توغرا كەپتۇ، بىرى: بېيجىڭغا كەلگەندىكىن، بىرەر ياخشى دوختۇرغا كۆرسىتىپ باقساق بولمامدۇ، دەپتۇ. ئۇلار بۇ گەپنى توغرا تېپىپ بېيجىڭدىكى بىر دوختۇرخانىغا بېرىپ تەكشۈرتۈپتۇ. ئۇ يەردىكى بىر پېشقەدەم پروفېسسور مېنىڭ ساۋاقدىشىم ئىدى، ئۇ بىر ئۆمۈر B چاۋ بىلەن ھەپىلىشىپ كەلدى، كېسەلنى ناھايىتى ئەستايىدىل تەكشۈرەتتى، ئۇ بىمارغا چۈشۈپ كېتىشنى بۇيرۇپتۇ، بىمار ئۇنىڭدىن نېمە كېسەل ئىكەنلىكىنى سوراپتۇ. دوختۇر:

— سىزنىڭ كېسىلىڭىز يوقكەن،— دەپ جاۋاب بېرىپتۇ.

— ھەي، مەندە قانداق بولۇپ كېسەل بولمايدۇ، مېنىڭ جىگىرىم ئاغرىيدۇ، مەن ئۆلەي دەپ قالغان ئادەم تۇرسام.

— سىز قورقۇپ كېتىپسىز.

— قانداق قورقۇپ كېتىپتىمەن؟

— بۇنداق ئىش تولا، نۇرغۇن كىشىلەردە سىزگە ئوخشاش يىرىڭلىق ئىششىق پەيدا بولسا، راك دەپ خاتا

دىئاگنوز قويىدۇ، نەتىجىدە روھىي زەربىگە ئۇچراپ، كېسەل بولۇپ يېتىپ قالىدۇ. ئەمەلىيەتتە، ھېچقانداق كېسەل يوق، — دوختۇر ئۇنىڭغا شۇنداق دەپ چۈشەندۈرگەندىن كېيىن ئۇنى كۆتۈرۈپ كەلگەن تۆت يىگىت بەك خۇشال بولۇپ كېتىپتۇ ۋە ناسۇلكىنى تاشلىۋېتىپ كېتىپتۇ. دوختۇر ئۇنىڭغا:

— بۇنداق ئىش كۆپ، مەن سىزگە ئىسپات چىقىرىپ بېرەي، مەن ئىسپات چىقىرىپ بېرىشكە جۈرئەت قىلالايمەن، مەسئۇلىيەتنى ئۈستۈمگە ئالالايمەن، سىز خاتىرجەم بولۇڭ، — دەپتۇ. شۇنىڭ بىلەن بىمار دوختۇرنىڭ كەينىدە ئاستا - ئاستا ئىشىكتىن چىقىپتۇ. شەرقىي شىمالغا قايتىپ بارغاندىن كېيىن يېيەلەيدىغان، ئىچەلەيدىغان، ئىشقا بارالايدىغان بوپتۇ، ھېلىمۇ ياخشى ئۇنىڭ تيەنئەنمېن راۋىقىنى كۆرگۈسى كەلگەنىكەن، ئۇنداق بولمىغان بولسا ئالىلقاچان جەسەت كۆلىگە ئايلىنىپ كەتكەن بولاتتى.

راك كېسىلىگە گىرىپتار بولغانلارنى بىر - بىرلەپ داۋالىغاندا، بىمارلار تېز ئۆلۈپ كېتىدۇ. ئۇنداقتا قانداق داۋالاش كېرەك؟ ئامېرىكىلىقلار راك كېسىلىنى داۋالاشتا گۇرۇپپا قىلىپ داۋالاش ئۇسۇلىنى قوللىنىۋاتىدۇ، يەنى راك كېسىلىگە گىرىپتار بولۇپ قالغانلاردىن 7—8 ى ھەر ھەپتىدە بىر

يەرگە جەم بولۇپ، سۆھبەتلىشىدۇ، كۆڭلىدە نېمە گېپى بولسا، نېمە دەردى بولسا دېيىشىدۇ، ئۆزئارا تەجرىبە تونۇشتۇرۇپ، بىر - بىرىگە ئىلھام بېرىدۇ. بۇنداق گۇرۇپپا بويىچە داۋالىغاندا ھەممەيلەننىڭ كەيپىياتى ياخشى بولىدۇ، خىمىيىلىك داۋالاشتا ئەكس تەسىرى ناھايىتى ئاز، ئۆلۈش نىسبىتى تۆۋەن، ھايات قېلىش نىسبىتى يۇقىرى بولىدۇ. بېيجىڭدا راك كېسەللىكىگە قارشى چولپانلارنىڭ تەجرىبىسى يەكۈنلەندى، يەنە يېرىم يىللا ياشىيالايدۇ، دېگەن بىمارلار ئون نەچچە يىل ياشاپمۇ ھېچنېمە بولمىغان. دوختۇرلار راك ھۈجەيرىلىرى شۇنداق تېز تارقىلىدىغان تۇرسا، ئۇلار يەنە ساغلام ياشاۋاتىدىغۇ، دەپ ھەيران بولغان، چۈنكى بىمارلار ھەر كۈنى ئەتىگەندە باغچىغا بېرىپ ئوينايدۇ، ھەر كۈنى ئەتىگەندە بېيجىڭدىكى 1 - ئاۋغۇست كۆل باغچىسىغا 2000 دىن ئارتۇق ئادەم يىغىلىپ ناخشا ئېيتىدۇ، تانسا، ئۇسسۇل ئوينايدۇ، ھەرىكەت قىلىدۇ، خۇشال - خۇرام پاراڭلىشىدۇ. ئۇلار «راك كېسەللىكىگە قارشى تۇرغۇچىلار كۇلۇبى» قۇردى، كېيىن ئۇلار: نېمىشقا دوختۇر يېرىم يىل ئىچىدە ئۆلۈپ كېتىدۇ، دېگەن بىمارلار 20 يىلدىن كېيىنمۇ بىر ئوبدان ياشايدۇ، دېگەن مەسىلە ئۈستىدە تەجرىبە يەكۈنلىدى، مەن

دورىنىڭ ياخشىسىنى يەپ ئۆمرۈمنى ئۇزارتتىم، دەيدىغان بىر ئادەممۇ چىقمىدى، ھەممىسى مەن كۆڭلۈمنى ناھايىتى ئازادە تۇتىمەن، ئىشەنچ بىلەن ياشايمەن، كەلگۈسىگە ئۈمىد باغلىغانمەن، قىلچە قورقمايمەن، بىز ھەممىمىز خۇشال - خۇرام ياشايمىز، دەپ جاۋاب بەردى. بىرىنچى، ئۇلارنىڭ روھىي ھالىتى ناھايىتى ياخشى بولدى، ئىككىنچى، ئۇلارنىڭ ھەممىسىنىڭ ئىناق ئائىلىسى بار، ئائىلە كىشىلىرى ئۇلارغا ناھايىتى كۆڭۈل بۆلىدۇ. خىزمەت ئورنىدىكىلەر كۆڭۈل بۆلىدۇ، جەمئىيەت ئۇلارنىڭ كۈچلۈك ئىجتىمائىي تۈۋرۈكى. بۇ ئاساسىي ئورۇندا، دورا ئىككىنچى ئورۇندا تۇرىدۇ.

يولداشلار، ياخشى روھىي ھالەت راك كېسىلىگە قارشى تۇرۇشنىڭ ئەڭ ياخشى دورىسى، ئەمەلىيەتتە بىر ئادەمنىڭ روھىي ھالىتى نورمال بولسا، فىزىئولوگىيىلىك ھالىتىمۇ تەڭپۇڭ بولىدۇ، ھېچقانداق كېسەلگە گىرىپتار بولمايدۇ، كېسەل بولسىمۇ تېز ساقىيىپ كېتىدۇ. ھەرقانداق كېسەل مۇشۇنداق بولىدۇ، بۇ كۈچ ناھايىتى زور، بۇ كۈچنىڭ قۇدرىتىگە بەزىدە ئىشەنگۈسىز كەلمەي قالىدۇ. يېقىندا دوختۇرخانىمىزغا بىر كېسەل كەلدى، ئۇ باشقا ئۆلكىدىن بولۇپ، كەڭ دائىرىلىك يۈرەك مۇسكۇلى

تىقىلمىسى بولۇپ قالغان، قىزىلئۆڭگەچتە ئۆسمە پەيدا بولۇپ قالغانىكەن، ئىچىدە تېخى قان نۆكچىسى بار ئىكەن. دوختۇر: بۇنىڭغا ئامال قىلالمايمىز، بىر دىنبىر چارە بېيجىڭ ئەنجىن دوختۇرخانىسىغا ئاپىرىپ قان تومۇرىغا كۆۋرۈك سالدۇرۇش، دەپتۇ ۋە قىزىلئۆڭگەچتىكى ئۆسمىنى ئېلىۋېتىپتۇ، بىزگە كەلگەندىن كېيىن مەن ئۇنىڭغا:

— كۆۋرۈك سالدۇرسىڭىز بولىدۇ، لېكىن ئالدى بىلەن يۈرەك مۇسكۇلىنىڭ تىرىكلىكىنى سىناپ بېقىش كېرەك، ئەگەر يۈرەك مۇسكۇللىرىڭىز تىرىك بولسا، كۆۋرۈك سالساق، بۇنىڭ ئۈنۈمى بولىدۇ، يۈرەك مۇسكۇللىرىڭىز ئۆلۈپ تۈگىگەن بولسا، كۆۋرۈك سالغاننىڭ پايدىسى بولمايدۇ، — دېدىم. تەكشۈرۈۋىدۇق، يۈرەك مۇسكۇلىنىڭ تىرىكى قالماپتۇ. ئۇ ئەمدى تۈگەشتىم، دەپ ئۈمىدىنى ئۈزدى. دەل شۇ كۈنى بىزدە سالامەتلىك تەربىيىسى دەرسى ئۆتۈلۈۋاتاتتى، ھېلىقى كىشى بۇ دەرسنى ئاڭلاپ: «بۇ دەرسنى ئاڭلاپ، 10 يىل كىتاب ئوقۇغاندىنمۇ ئارتۇق نەپ ئالدىم، روھىي جەھەتتىن زور تەسىرلەندىم، مەن بىر ئۆمۈر بانكا باشلىقى بولۇپ ئىشلىگىنىم بىلەن ساغلاملىقنىڭ نېمە ئىكەنلىكىنى، ساغلاملىققا قانداق ئېرىشىش كېرەكلىكىنى بىلمەي

ئۆتكەنىكەنمەن. ئەمدى بىلدىم، بىزنىڭ ساغلام بولۇشىمىزنىڭ تۆت ئاساسى ناھايىتى ياخشى ئىكەن» دېدى. ئۇ قايتقاندىن كېيىن مۇنداق تۆت سۆزنى يەكۈنلەپ چىقىپتۇ: بىرىنچى، ئۆتمۈشنى ئۇنتۇپ كېتىش. چۈنكى، ئىلگىرى بانكا باشلىقىنىڭ دوست - يارەنلىرى كۆپ ئىكەن، پىكاپتىن چۈشسە، پىكاپقا چىققىدەكەن، كەينىدىن بىرمۇنچە ئادەم سوغدىشىپ يۈرىدىكەن، ئەمدى بانكا باشلىقى بولمىغاندىكىن، ئۇنىڭغا خۇشامەت قىلىدىغان ئادەم چىقماپتۇ، ئۇ ئىلگىرىكى ئاشۇ ئىشلارنى ئويلاپ، كۆڭلىدە ھەرقانچە ئازابلانسىمۇ ئۆتمۈشنى ئۇنتۇپ كېتىش قارارىغا كەپتۇ. ئىككىنچى، ھازىرقىغا كۆز تىكىۋالماسلىق. ھازىرقى بانكا باشلىقلىرى ئەينى يىللاردىكى بانكا باشلىقلىرىدىن ھەيۋەتلىك، ئۇنىڭغا سېلىشتۇرسا قورساق تېخىمۇ كۆپىدۇ. شۇڭا، ھازىرقىغا كۆز تىكىۋالماسلىق كېرەك ئىكەن. ئۈچىنچى، ھازىرقىدىن بەھرە ئېلىش. ھەر كۈنى گۈل - گىياھ بېقىش، رادىئو تىڭشاش. تۆتىنچى، كەلگۈسىگە نەزەر سېلىش. ئۇ يۈرىكىنى ئوبدان ئاسراپ، 90 ياشقا كىرىمەن دەپ ئويلاپ خۇشال بوپتۇ، شۇڭا ئۆتمۈشنى ئۇنتۇپ، ھازىرقى بىلەن كارى بولماي، بۇگۈنكىدىن بەھرە ئېلىپ، كەلگۈسىگە نەزەر

ساپتۇ. نەتىجىدە ئىككى يىلدىن كېيىن كېلىپ قايتا تەكشۈرتتۈردى، يۈرىكى كۆرۈنەرلىك ھالدا كىچىكلەپتۇ. رادىئاتسىيە بۆلۈمىنىڭ باشلىقى رەسىمنى كۆرۈپ:

ــ رەسىم خاتا بولۇپ قاپتۇ، ــ دېدى.

ــ خاتا ئەمەس، بولمىسا قايتا تارتايلى، ــ دېدىم مەن.

ــ بۇنداق ئىشنى ئۆمرۈمدە كۆرمىگەنىكەنمەن، ئىككى يىل ئىلگىرى يۈرىكى شۇنداق چوڭ ئىدى، بۇنداقلارنىڭ ھازىرغىچە ھايات قالىدىغانلىرى ناھايىتى ئاز ئۇچرايدۇ، بۇ يۈرەك بارغانسېرى چوڭىيىپ كېتىشى كېرەك ئىدى، قانداق قىلىپ كىچىكلەپ قالغاندۇ؟ بۇنداق ئىشنى تۇنجى قېتىم كۆرۈشۈم.

ئۇلترا ئاۋاز دولقۇنى ئارقىلىق يۈرەك سوقۇش رىتىمىنى تەكشۈرۈۋىدۇق، ئۇنىڭ يۈرىكى روشەن كىچىكلەپتۇ، يۈرەك ئىقتىدارىمۇ كۆرۈنەرلىك ياخشىلىنىپتۇ، قان نۆكچىلىرىمۇ يوقاپتۇ، ئۇ ھازىر بىر ئوبدان تۇرۇۋاتىدۇ، ھەر كۈنى تاغقا چىقىدۇ.

ئەگەر ئادەمنىڭ روھىي ھالىتى ياخشى بولسا، ئادەم بەدىنى زور كېسەللىكە قارشى ئىقتىدارغا، ناھايىتى زور كېسەللىكە تاقابىل تۇرۇش كۈچىگە ئىگە بولىدۇ، روھىي جەھەتتىن ۋەيران بولسا، تۈگىشىپلا كېتىدۇ.

دۆلەتلىك پەنلەر ئاكادېمىيىسىدە بىر داڭلىق ئاكادېمىك بار ئىدى، بىرى ئۇنىڭغا پالانى ئۆلۈپ كېتىپتۇ، دەپ خەۋەر بېرىپتۇ، ئۆلۈپ كەتكەن كىشى ئىلگىرى ئۇنىڭغا كاتىپ بولغانىكەن، ئۆزى ياخشى ئادەم ئىكەن، ئۇ كىشى: ئىككىمىز ئۇزاق بىللە ئىشلىگەن، ئاشۇ كېسەلگە گىرىپتار بولۇپ قېلىپ ئۆلۈپ كېتىپتۇ، دەپ بەك قايغۇرۇپ كېتىپتۇ. كېچىسى ئۇ ئاكادېمىكمۇ ئۆلۈپ قالدى. روھىي هالەتنىڭ كېسەللىكنىڭ پەيدا بولۇشى ۋە تەرەققىي قىلىشى بىلەن بولغان مۇناسىۋىتى ناهايىتى زور. راك، تاجىسمان يۈرەك كېسىلى، يۇقىرى قان بېسىم، دىئابىت كېسىلىنىڭ ھەممىسى پەيدا بولۇشى مۇمكىن. شۇڭا، روھىي هالەتنى مۇقىملاشتۇرۇش ناهايىتى مۇھىم. ئۇنداقتا قانداق قىلغاندا مۇقىم روھىي هالەتنى ساقلاپ قالغىلى بولىدۇ؟ بۇنىڭغا مۇنداق ئۈچ جۈملە سۆز جاۋاب بولىدۇ: «ئۆزىگە نورمال مۇئامىلە قىلىش، باشقىلارغا توغرا مۇئامىلە قىلىش، جەمئىيەتكە توغرا مۇئامىلە قىلىش». ئادەمنىڭ روھىي هالىتى مۇقىم بولۇشى، ئۆزىگە توغرا مۇئامىلە قىلىشى، ئۆزىنىڭ هاياتلىقتىكى ئورنىنى توغرا بېكىتكەندىن كېيىن ئۇنىڭدىن هالقىپ كەتمەسلىكى، شۇنداقلا ئۆزىنى كەمسىتمەسلىكى

كېرەك. يەنە باشقىلارغا، جەمئىيەتكە توغرا مۇئامىلە قىلىش، جەمئىيەتتىن مەڭگۈ مىننەتدار بولۇش كېرەك، مۇشۇنداق قىلغاندا، نۇرغۇن ئىشلارنى ھەل قىلىپ كەتكىلى بولىدۇ. ئادەتتە كىشىلەر جەمئىيەتكە نىسبەتەن ئىككى خىل پوزىتسىيە تۇتىدۇ. بىر خىل كىشىلەر دۇنياغا مەڭگۈ ئۈمىدۋارلىق، ئاكتىپ پوزىتسىيە بىلەن قارايدۇ، يەنە بىر خىل كىشىلەر دۇنياغا چۈشكۈن، پاسسىپ پوزىتسىيە بىلەن قارايدۇ، ئەمەلىيەتتە ئادەمنىڭ روھىي ھالىتىنىڭ تەڭپۇڭ بولغان ـ بولمىغانلىقى مۇشۇنىڭغا قاراپ ئايرىلىدۇ، سىز دۇنياغا ئۈمىدۋارلىق، ئاكتىپ پوزىتسىيە بىلەن مۇئامىلە قىلسىڭىز، دۇنيا ناھايىتى گۈزەل كۆرۈنىدۇ؛ ئەگەر سىز دۇنياغا چۈشكۈن، پاسسىپ پوزىتسىيە بىلەن قارىسىڭىز، بۇ دۇنيا سىزگە ناھايىتى قورقۇنچلۇق كۆرۈنىدۇ. ھازىر ئىسلاھات، ئېچىۋېتىش يولغا قويۇلۇۋاتىدۇ. نۇرغۇن مەنپەئەتلەر تەڭشىلىۋاتىدۇ، مۇقىمسىز، تەڭپۇڭسىز ئىشلار ناھايىتى كۆپ، گەپ بۇنىڭغا قانداق قاراشتا. ئەگەر سىز دۇنياغا چۈشكۈنلۈك بىلەن قارىسىڭىز، ھەر كۈنى خاپا بولىسىز، ئەتىگەندىن كەچكىچە ھەرقانداق ئىش سىزنى خاپا قىلىپ جېنىڭىزنى ئالىدۇ، ئادەمنى خاپا قىلىدىغان ئىشلار بەك تولا. ئەگەر سىز دۇنياغا

ئۈمىدۋارلىق بىلەن قارىسىڭىزچۇ؟ راست گەپنى قىلساق، ھازىرقى دەۋرىمىز جۇمھۇرىيەت قۇرۇلغاندىن كېيىنكى ئەڭ ياخشى دەۋر، دۆلەتنىڭ ئىقتىسادىي، سىياسىي، ھەربىي، دىپلوماتىيە ئىشلىرى، خەلق تۇرمۇشى ھېچقاچان بۇنداق ياخشى بولۇپ باققان ئەمەس. ئەگەر سىز خۇشال بولاي دېسىڭىز، دۇنياغا ئۈمىدۋارلىق بىلەن قاراڭ، تېلېۋىزور، رادىئودا ھەر كۈنى ئەتىگەندىن كەچكىچە خۇش خەۋەرلەر بار، سىز ئەتىگەندىن كەچكىچە خۇشال بولالايسىز. شۇڭا، بىر پەيلاسوپ مۇنداق دېگەن: «تۇرمۇش خۇددى ئەينەككە ئوخشايدۇ، سىز كۈلسىڭىز، ئۇمۇ كۈلىدۇ، سىز يىغلىسىڭىز، ئۇمۇ يىغلايدۇ».

بەخت دېگەن نېمە؟ بەختنىڭ ئۆلچىمى يوق. مېنىڭ بىر ئاسپىرانتىم مەخسۇس «ياشانغان ۋاقتىنى بەختلىك ئۆتكۈزۈش» نى تەتقىق قىلىۋاتىدۇ. ياشانغاندا قانداق قىلغاندا بەختلىك بولغىلى بولىدۇ؟ بەزىلەر: ياشانغاندا قانداق قىلىپ بەختلىك ياشاش مەسىلىسىنى تەتقىق قىلىش ھاجەتسىز، پۇل كۆپ بولسا، ئۆي چوڭ بولسا، ئورنى يۇقىرى بولسا، بەخت دېگەن شۇ، دەيدۇ. مېنىڭ ئاسپىرانتىمنىڭ تەتقىقات نەتىجىسى دەل بۇنىڭ ئەكسىچە بولۇپ چىقتى. بىر مەشھۇر ئۇنىۋېرسىتېتنىڭ داڭلىق پروفېسسورىنىڭ تۇرمۇشى

ناھايىتى ئازاب ئىچىدە ئۆتىدىكەن. مەشھۇر ئۇنىۋېرسىتېتنىڭ داڭلىق پروفېسسورى تۇرۇقلۇق تۇرمۇشى يەنە نېمىشقا ئازاب ئىچىدە ئۆتىدۇ؟ ئىككى ئوغلىنىڭ بىرى ماگىستىر، بىرى دوكتور ئاشتى ئىكەن، ئىككىلىسى ئامېرىكىدا تۇرىدىكەن، بۇ نېمىدېگەن ياخشى! پروفېسسور بىر كۈنى پەلەمپەيدىن چۈشۈۋېتىپ، تېيىلىپ كېتىپ، قولىنى سۇندۇرۇۋاپتۇ، نەتىجىدە كارىۋاتتا يېتىپ قاپتۇ. مومىيىنىڭ سالامەتلىكى ياخشى بولمىغاچقا، بوۋاينى ئۆرۈپ قويۇشقا ماغدۇرى يەتمەيدىكەن، خىزمەتكار ياللاپتىكەن، ئىشنى قاملاشتۇرالمايدىكەن، ۋاقىت ئۆزارغانسېرى پروفېسسور كۆرپە يارىسى بولۇپ قېلىپ، سۈيدۈكمۇ ماڭماي، نەيچە سېلىپ قويۇپتۇ. بالىلىرىنىڭ ھەممىسى ئامېرىكىدا تۇرسا، بۇ يەردە تۆت ئادەمنىڭ ئىچىدە مومىيىدىن باشقا گەپ قىلىدىغانغىمۇ ئادەم بولمىسا، بالىلىرىنىڭ قولىدىن مىلاد بايرىمىدا ئاتكرىتكا ئەۋەتىپ قويۇشتىن باشقا ئىش كەلمىسە، ئۇ ئازابلانماي كىم ئازابلىنىدۇ، روھىي ھالىتى ياخشى بولامدۇ؟ ئۇنىڭ ئەكسىچە، كىم ئەڭ بەختلىك، تۇرمۇشى ئەڭ كۆڭۈللۈك؟ ھەممىدىن ھارۋىكەشنىڭ تۇرمۇشى كۆڭۈللۈك. بېيجىڭدا بىر ھارۋىكەش بار، بىر قەۋەتلىك ئۆيدە ئولتۇرىدۇ،

ئەتىگىنى ئىككى قولىغا ئىككى قەپەسنى ئېلىپ باغقا باردۇ، جىگجۇ ناخشىسى ئېيتقاچ تاماشا قىلىدۇ. قايتىپ كېلىپ بىر چىنە پۇرچاق سۈتى بىلەن ئىككى تال پىلتە قۇيماق يەيدۇ، ئۇنىڭ ماگىستىر، دوكتور بولغان باللىرى يوق، ئوغلى تولۇقسىز ئوتتۇرا مەكتەپنى پۈتتۈرگەن، ئۆينىڭ ئۇدۇلىدا ۋېلىسىپىت رېمونت قىلىدۇ. قىزى كوچىنىڭ دوقمۇشىدا ئاچچىقسۇ ـ جياڭيۇ ساتىدۇ، شۇڭا ئۇلار دائىم كېلىپ ئۇنى يوقلايدۇ، ئۇ يەر ـ بۇ يېرى ئاغرىپ قالسا، قىزىپ قالسا، ئۇنى ـ بۇنى كۆتۈرۈپ كۆرگىلى كېلىدۇ، نەۋرىلىرى تىزىغا چىقىپ ئەركىلەيدۇ، ئائىلە جەننەت خۇشاللىقىغا چۆمىدۇ. ئۇ بوۋاي: ئىلگىرى قوناق ئۇنىمۇ يېيەلمەيتتىم، ھازىر مېۋە ـ چېۋىلا ئەمەس، پېچىنە ـ پىرەنىكمۇ يېيەلەيدىغان بولدۇم، كۆڭلۈم كۆلكە ـ چاقچاق ئىچىدە ئۆتىدۇ، كۆڭلۈم ئازادە، قىزىممۇ، ئوغلۇممۇ قېشىمدا ھەم ۋاپادار، دەيدۇ. ھېلىقى پروفېسسورنىڭ ئوغۇللىرى ماگىستىر، دوكتور بولغان بىلەن، مىلاد بايرىمىدا ئاتكرىتكا ئەۋەتىپ قويۇشتىن باشقىنى بىلمىسە، بۇنىڭ نېمە پايدىسى، يىغلىسىڭىزمۇ سىز بىلەن ھېچكىمنىڭ كارى بولمايدۇ.

بەخت دېگەننىڭ مۇتلەق ئۆلچىمى بولمايدۇ، شۇڭا

بىز كۆڭلىمىزنى ئازادە تۇتۇشىمىز كېرەك. 70 ـ يىللاردا پېچىنە ـ پىرەنىك سوۋغا قىلىناتتى، 80 ـ يىللاردا ساغلاملىق بۇيۇملىرى، 90 ـ يىللاردا گۈل سوۋغا قىلىنىدىغان بولدى. 21 ـ ئەسىردە نېمە سوۋغا قىلىش كېرەك. 21 ـ ئەسىردىكى ئەڭ قىممەتلىك سوۋغا ساغلاملىق، قانداق قىلغاندا ساغلاملىق سوۋغا قىلغىلى بولىدۇ؟ ئەڭ ياخشى ساغلاملىق دورىسى ــ سەككىز قىممەتلىك بۇيۇمدىن تەييارلانغان ساغلاملىق شورپىسى، يەنى كىشى قەلبىنى ساغلاملاشتۇرىدىغان سەككىز تۇتىيا شورپىسى: بىرىنچى، مېھرىبانلىق. دۇنياغا نىسبەتەن مېھرىبان بولۇش كېرەك، ئەگەر سىز دۇنياغا مېھرىبان بولالمىسىڭىز، تۈزۈك ئادەم بولالمايسىز. ئىككىنچى، كۆڭۈل ـ كۆكسىڭىزنى كەڭ تۇتۇڭ، ئاق كۆڭۈل بولۇڭ، ئادەم دېگەن دۇنياغا مېھرىبانلىق ئاتا قىلىشى، ئاق كۆڭۈل بولۇشى، باشقىلارغا ياردەم قىلىشى كېرەك. ئۈچىنچى، ئۈچ ئۆلۈش بولسىمۇ توغرا ئادەم بولۇڭ، ھەممە ئادەم دۇرۇس ئادەم بولۇشى كېرەك، باش شۇجى جياڭ زېمىننىڭ «ئۈچكە ئەھمىيەت بېرىش» نەزەرىيىسىدە توغرا كەيپىيات دېگەن مەنە بار. تۆتىنچى، تۆت ئۆلۈش كەڭ قورساق بولۇڭ، چۈنكى ئادەملەر ئەۋلىيا ئەمەس، يېتەرسىزلىكلىرى بولىدۇ، شۇڭا قورسىقىڭىزنى

كەڭرەك تۇتۇشىڭىز، باشقىلارنى كەچۈرۈشىڭىز لازىم. بەشىنچى، ۋاپادارلىقنى ئېسىڭىزدىن چىقارماڭ. بىز ياشانغاندا بەختلىك ياشانغانلارنى تەكشۈرۈش گۇرۇپپىسى ئۇيۇشتۇرۇپ تەكشۈرۈش ئېلىپ باردۇق، ياشانغانلارنىڭ بەختلىك ياشىشىغا تەسىر كۆرسىتىدىغان ئەڭ مۇھىم ئامىل پۇل، ئورۇن ئەمەس، بەلكى بىر ۋاپادار پەرزەنتنىڭ قېشىدا بولۇشى، ۋاپادار پەرزەنت بولمىسا بولمايدۇ، بالا كۆپ بولسىمۇ بولمايدۇ، ئاچقۇچ ۋاپادار بولۇشتا. بىر قېتىم مەن بىر شياڭگاڭلىق كارخانىچى بىلەن پاراڭلىشىپ قالدىم، مەن ئەسلىدە ئۇلارنى جۇڭگو ـ شياڭگاڭ شېرىكچىلىكىدىكى كارخانىغا ئادەم تاللاشتا چوقۇم چەت ئەل تىلىدا ياخشى، كومپيۇتېر بىلىدىغان ئادەمنى تاللايدىغۇ، دەپ ئويلاپتىكەنمەن، ئۇ: «ئۇنداق ئەمەس، مەن ئادەم تاللاشتا ئەڭ ئاساسلىقى ئۇنىڭ ۋاپادارلىقىنى ئۆلچەم قىلىمەن، ئەگەر ئۇ ئۆز ئاتا ـ ئانىسىغىمۇ ۋاپادارلىق قىلمىسا، ماڭا ياخشى مۇئامىلە قىلامدۇ؟ ئۇ چوقۇم ئاچ كۆز ئادەم چىقىپ قالىدۇ. ئاتا ـ ئانىسىغا ۋاپاسىزلىق قىلسا قانداق بولىدۇ، شۇڭا مەن ئادەم تاللاشتا ئالدى بىلەن ئۇنىڭ ۋاپادار ياكى ۋاپادار ئەمەسلىكىگە قارايمەن، ۋاپادار بولسا، ئۇ ياخشى ئادەم، ئەخلاقتا مۇخالىپ ئىشلارنى

قىلمايدۇ.» ۋاپادارلىق بىز شەرقلىقلەرنىڭ ئېسىل پەزىلىتىمىز. ئالتىنچى، مۇۋاپىق دەرىجىدە سەمىمىي بولۇش كېرەك. ئادەم بەك ياۋاش بولۇپ كەتسىمۇ بولمايدۇ، لېكىن ياۋاش بولمىسىمۇ بولمايدۇ، ياۋاش بولۇشتىمۇ ئەھۋالغا قاراش، مۇۋاپىق ئىگىلەش كېرەك. يەتتىنچى، ئايانماي تەقدىم قىلىش كېرەك. تەقدىم قىلغىنىڭىز قانچە كۆپ بولسا، شۇنچە ياخشى. سەككىزىنچى، قىلغان ئەجرىڭىزدىن نەپ تەمە قىلماڭ، يەنى تەمەگەرلىك قىلماڭ.

بۇ سەككىز خىل دورىنى «كۆڭۈل قازىنى» غىزغا سېلىپ، بوش ئوتتا ئالدىرىماي، زېرىكمەي ئاستا قورۇڭ، داۋاملىق ئويلىنىڭ، ئاندىن «ئادىللىق هاۋانچىسى» دا يۇمشاق سوقۇڭ، قانچە يۇمشاق سوقسىڭىز شۇنچە ياخشى، جىمجىت ئولتۇرۇپ پىكىر يۈرگۈزۈڭ. سەھەر تۇرۇپ ساپ هاۋادىن هۇزۇرلىنىڭ، ئاخشىمى ئاينى تاماشا قىلىڭ، مۇشۇنداق قىلسىڭىز، كىشىلىك پەزىلىتىڭىز يۈكسەك بولىدۇ. ئۆزىڭىزنىمۇ، ئۆزگىنىمۇ ئۇنتۇيسىز. شۆھرەت قازانغاندىمۇ، دەرد تارتقاندىمۇ تەمتىرىمەيسىز.

«سەككىز تۈتىيا ساغلاملىق شورپىسى» نىڭ مۇنداق ئالتە تۈرلۈك كارامىتى بار: بىرىنچى، سەمىمىي ئادەم بولىسىز؛ ئىككىنچى، ئىشنى ئەستايىدىل قىلىدىغان

بولىسىز؛ ئۇچىنچى، جەمئىيەتكە تۆھپە قوشالايسىز؛ تۆتىنچى، تۇرمۇشتىن بەھرە ئالالايسىز؛ بەشىنچى، ئۆمرىڭىز ئۇزۇن بولىدۇ؛ ئالتىنچى، بالايىئاپەتكە ئۇچرىمايسىز. مېنىڭچە، كۆڭۈلنى ئازادە تۇتۇش دېگەنلىك جەمئىيەتكە تۆھپە قوشۇش، تۇرمۇشتىن لەززەتلىنىش دېگەنلىكتۇر. ئىلگىرى تۆھپە قوشۇشلا تەكىتلىنەتتى، بۇ توغرا ئەمەس، يەنە تۇرمۇشتىن لەززەتلىنىش كېرەك. لەززەتلىنىش دېگەندە ئىشتىن سىرتقى ھەۋەسلىرى تېخىمۇ كۆپ بولۇش، بىلىم دائىرىسى كەڭرەك بولۇشنى كۆرسىتىدۇ، ئىشتىن سىرتقى ھەۋەسى قانچە كۆپ بولسا، كۆڭۈل شۇنچە ئازادە بولىدۇ. ھەممىدىن يامىنى ئىچى تارلىق، ھازىر بىزنىڭ بىرمۇنچە دوختۇرلىرىمىز كېسەلنىلا كۆرىدۇ، بىمارنى كۆرۈشنى بىلمەيدۇ، نەرىڭىز ئاغرىيدۇ، قان بېسىمىڭىز يۇقىرىمۇ، ئازراق دورا يېزىپ بېرەي، دېيىشنىلا بىلىدۇ. ئۇلار بىمارنى ماشىنا قاتارىدا كۆرىدۇ، ھەممىسىگە ئوخشاش مۇئامىلە قىلىدۇ. ئەمەلىيەتتە ئادەم بىلەن ئادەم ئوخشاشمايدۇ. روھىي ھالەت، مىجەز ـ خاراكتېر جەھەتتە پەرقلىنىدۇ، سىز بىمارنى كۆرۈشنى بىلسىڭىز، ئاندىن ئۇنىڭ روھىي ھالىتىنى تەكشۈرۈپ، مەسىلىلىرىنى ھەل قىلالايسىز، ئۇنداق بولمىسا، كېسەلنى ياخشى كۆرەلمەيسىز.

دېمەك بۇنىڭ ئۈچۈن دوختۇرنىڭ بىلىم دائىرىسى كەڭ بولۇشى كېرەك. ئادەم كۆڭۈل ـ كۆكسىنى كەڭ تۇتۇشى كېرەك. لياڭ چىچاۋ شىيې بىگىشنىگە يازغان خېتىدە مۇنداق دېگەن: «ئۆزگىرىپ تۇرسىمۇ جاھان، كۆڭلۈمگە ئارمان پۈكۈرمەن، كۆڭلۈم گويا دېڭىزدۇر، چۈشلىرىمدە پەرۋاز قىلۇرمەن.» يەنى دۇنيانىڭ ئىشلىرى ئۆزگىرىپ تۇرسىمۇ، قەلبىمگە پۈككەن غايەمدىن ھەرگىز يانمايمەن، كۆڭلۈمدە سان بار. ھەرقانداق ئىچ پۇشۇقلىرىم بىر ئۇخلاپ چۈش كۆرسەم غايىب بولۇر. قورساقنى كەڭ تۇتۇش دېگەن شۇ. گېنېرال جاڭ شۆلياڭ 1932 ـ يىلىلا گومىن ئىنقىلابىي ئارمىيىسىنىڭ مۇئاۋىن باش قوماندانى، دېڭىز، قۇرۇقلۇق، ھاۋا ئارمىيىسىنىڭ مۇئاۋىن باش قوماندانى ئىدى، ئۇ جياڭ جيېشىنىڭلا ئارقىدا تۇراتتى. 1936 ـ يىلى تۇرمىگە قامالدى، ئەگەر ئۇ كۆڭلىنى ئازادە تۇتمىغان، ئىچى تارلىق قىلغان بولسا، ئۇن جاڭ شۆلياڭ بولسىمۇ ئۆلۈپ كەتكەن بولاتتى. ئەمما، ئۇ ھەرقانچە ئوڭۇشسىزلىققا ئۇچرىغان بولسىمۇ، كۆڭلىنى ئازادە تۇتالىدى. نوبېل مۇكاپاتىغا ئېرىشكەن پروفېسسور لى جىڭداۋ جۇڭگو پەنلەر ئاكادېمىيىسى ئۇنىڭ 70 ياشقا كىرگەنلىكى مۇناسىۋىتى بىلەن ئۆتكۈزگەن تەبرىكلەش يىغىنىدا

مۇنداق دېگەن: «مەن ئادەم بولۇش، ئىش قىلىشتا ئۆمرۈم بويى دۇفۇنىڭ ‹كائىناتنىڭ سىرلىرى ئۈستىدە ئىزدىنىش مەن ئۈچۈن بىر خۇشاللىق، قورۇق ئاتاق، نام ئۈچۈن ھاياتنى زايە قىلىش نادانلىق› دېگەن سۆزىنى پرىنسىپ قىلىپ كەلدىم». مەۋجۇداتلارنىڭ سىرلىرى ئۈستىدە ئىزدىنىش، خۇشال قىلىدىغان، ئۆزى ياخشى كۆرىدىغان پايدىلىق ئىشلارنى قىلىش كېرەك. قورۇق نام - ئاتاق ئۈچۈن ئۆزى ياخشى كۆرىدىغان ئىشلاردىن ۋاز كېچىش ھاجەتسىز.

ئادەمنىڭ روھىي ھالىتى ياخشى بولسا، دۇنيادىكى ھەممە نەرسە گۈزەل تۇيۇلىدۇ، مەسىلەن، بۈگۈن مەن خۇشال بولسام، ئۆزۈمنى ناھايىتى يەڭگىل ھېس قىلىمەن، قۇياش تېخىمۇ ئىللىق، ئاسمان تېخىمۇ كۆك، ھاۋا تېخىمۇ ساپ، كوچىدىكى كىشىلەر تېخىمۇ خۇشال كۆرۈنىدۇ، ئۆزۈم خۇشال بولمىسامچۇ، كۆڭلۈمدە ئازابلىنىمەن، گۈزەل مەنزىرىلەرمۇ كۆزۈمگە ياقمايدۇ، نازۇنېمەتلەرمۇ تەمسىز بىلىنىدۇ. شۇڭا، كىشى ئۆزىدە باشقىلارغا ياردەم قىلىشنى خۇشاللىق بىلىش، نېسۋىسىگە قانائەت قىلىپ شادىمان ئۆتۈش، ئۆزىنى خۇشال تۇتۇشتىن ئىبارەت ئۈچ خىل روھىي ھالەتنى ساقلاپ قېلىشى كېرەك. باشقىلارغا ياردەم قىلىشنى

خۇشاللىق بىلىش ھاياتلىقتىكى ئەڭ چوڭ خۇشاللىق ھېسابلىنىدۇ، كىشىلەرگە ياردەم قىلىش روھىنى ساپلاشتۇرۇش، كىشىلىك پەزىلەتنى يۈكسەكلەشتۈرۈش جەريانى. مېنىڭ باشقۇرۇشۇمدىكى كېسەلخانىدا دائىم بايلار ياتىدۇ، مەن ئۇلارغا دائىم: پۇلىڭىزنى يېيىش، ئىچىش، پاھىشە قىلىش، قىمار ئويناشقا زايە قىلماڭ، ئەيدىز كېسىلىگە گىرىپتار بولۇپ قالسىڭىز، تېخىمۇ تېز ئۆلۈپ كېتىسىز، ئۇنى داۋالايدىغان دورىمۇ يوق، پۇلىڭىزنى ئۇمىد قۇرۇلۇشىغا، ئاز سانلىق مىللەت رايونلىرىغا، نامرات رايونلارغا ئىئانە قىلىڭ، ئۇلار خۇشال بولىدۇ، سىزمۇ خۇشال بولىسىز، بۇ پۈتكۈل جەمئىيەتكە ياخشى، دەپ نەسىھەت قىلىمەن. بەزىلەر: مەن باشقىلارغا ياردەم قىلالمايمەن، پۇلۇم بولمىسا قانداق ياردەم قىلىمەن؟ ھەي، قارىماسىز، ھەممىسىنىڭ پۇلى مەندىن كۆپ، ئورنى مەندىن يۇقىرى، دەيدۇ. مەن ئۇلارغا مۇنداق دەيمەن: سىز بۇنداق سېلىشتۇرماڭ، بۇنداق سېلىشتۇرسىڭىز جىلە بولۇپ ئۆلۈپ كېتىسىز، ئۇنىڭ پۇلى كۆپ بولغان بىلەن، ئۇ دۇچ كېلىدىغان خېيىمخەتەرمۇ سىزنىڭكىدىن كۆپ، ئۇنىڭغا بولىدىغان بېسىممۇ چوڭ. ھەممە ئىشنىڭ ئىككى تەرىپى بولىدۇ. شۇڭا، نېسۋىسىگە قانائەت

قىلىپ شادىمان ئۇتۇش كېرەك. ئۆزىنى خۇشال تۇتۇشقا كەلسەك، نەس باسقاندا چوقۇم ئۆزىنى خۇشال تۇتۇش كېرەك. نەس باسقاندا قانداق خۇشال يۈرگىلى بولىدۇ؟ ھەي، بۇ دۇنيادىكى ئىشلار بەزىدە باغ ئارىلاپ، بەزىدە تاغ ئارىلاپ كېلىدۇ، ئاينىڭ 15ى ئايدىڭ، 15ى قاراڭغۇ بولىدۇ، ئادەمنىڭمۇ خۇشاللىنىدىغان، ئازابلىنىدىغان، جەم بولىدىغان، ئايرىلىدىغان ۋاقتى بولىدۇ، ئۆمۈرۋايەت ئامەت قوچۇپ يۈرىدىغان، مەڭگۈ نەس بېسىپ يۈرىدىغان ئادەم بولمايدۇ، سەندە تۇرماس بۇ ئامەت، مەندە تۇرماس بۇ مەينەت. بالزاك: «ئازاب ـ ئوقۇبەت تۇرمۇشنىڭ ئەڭ ياخشى ئوقۇتقۇچىسى» دېگەن. ھازىر سىزنى نەس باسقان بولسا، بۇ يورۇقلۇقنىڭ ئالدىڭىزدىلا تۇرغانلىقىدىن دېرەك بېرىدۇ، شۇڭا ئۆزىڭىزنى خۇشال تۇتۇشىڭىز كېرەك. ئامەت بىلەن ئاپەت بىر ـ بىرىگە جور، ئازاب ـ ئوقۇبەت تۇرمۇشنىڭ ئەڭ ياخشى ئوقۇتقۇچىسى، شۇڭا ئادەم ئۆزىنى مەڭگۈ خۇشال تۇتۇشى كېرەك.

قىسقىسى، ساغلاملىق بىز ئۈچۈن ئەڭ قىممەتلىك نەرسە. ساغلاملىققا يۈقىرى پەن ـ تېخنىكا، دورىغا تايىنىپ ئېرىشكىلى بولمايدۇ. ئەڭ ياخشى دوختۇر ــ ئۆزىڭىز، ئەڭ ياخشى دورا ــ

ۋاقىت، ئەڭ ياخشى روھىي ھالەت ـــ خاتىرجەملىك، ئەڭ ياخشى ھەرىكەت ـــ پىيادە مېڭىش. «ئەڭ ياخشى دوختۇر ـــ ئۆزىڭىز» دېگەن مەن دېگەن گەپ ئەمەس. قەدىمكى گرېتسىيىدە ئۆتكەن مەشھۇر ئەمچى مۇپەسسەل ھالدا: «بىمارنىڭ تەبىئىي ئىقتىدارى بىمارنىڭ دوختۇرى، دوختۇر تەبىئىي ئىقتىدارغا ياردەم بېرىدۇ» دېگەن. قولىڭىز كېسىلىپ كەتسە، بىر دەم قان چىقىپ قېتىشىپ قالىدۇ، بىرەر ھەپتىدە ساقىيىپ كېتىدۇ. ئۇچىيىڭىزدىن چاتاق چىقسا، ئازراق كېسىۋەتسە، ھېچ ئىش بولمايدۇ، ئۆپكىڭىزدىن چاتاق چىقسا، بىر قانىتىنى ئېلىۋەتسە ھېچنېمە بولمايدۇ. بۆرەك ـ تالىلىرىڭىزدىن چاتاق چىقسىمۇ ساقايتقىلى بولىدۇ، ئادەم بەدىنىنىڭ قايتا يارىتىش ئىقتىدارى ناھايىتى كۈچلۈك، روھىي ھالىتىڭىزنى ياخشى تۇتسىڭىز، ئەڭ ياخشى دوختۇر ئۆزىڭىز، ئۆزىڭىز قۇدرەتلىك ئىقتىدارغا ئىگە، شۇڭا بىمارنىڭ تەبىئىي ئىقتىدارى بىمارنىڭ دوختۇرى ھېسابلىنىدۇ. ئەڭ ياخشى دورا ـــ ۋاقىت. نېمە ئۈچۈن؟ كېسەلنى قانچە بالدۇر داۋالىسا، قانچە بالدۇر بايقىسا شۇنچە ياخشى، سۈيدۈكتىن زەھەرلىنىش كېسىلىگە گىرىپتار بولۇپ قالغان بىر كىشىنىڭ يۇقىرى قان بېسىم كېسىلىگە گىرىپتار بولۇپ قالغىنىغا 12 يىل

بولغانىكەن، ئۇ بەك كىچىككىنە داۋالانغانلىقى ئۈچۈن قېنىنى يۇيۇشقا 900 مىڭ يۈەن خەجلىدى، ئەمەلىيەتتە بالدۇر داۋالاشنىڭ ئۇسۇلى ناھايىتى ئاددىي، يۇقىرى قان بېسىمى كېسىلىگە گىرىپتار بولغانلار كۈنىگە بىر تالدىن دورا يېسە، ئۈچ ئاي، يېرىم يىلدا ياخشى بولۇپ قالىدۇ، پۇل كەتمەيدۇ، 4 ـ 5 يىل ياكى ئۇنىڭدىنمۇ ئارتۇق ۋاقىت كېچىكتۈرۈۋەتسىڭىز، ئۇ چاغدا بىر تاللا دورا ئەمەس، 2 ـ 3 خىل دورىنى ئارىلاشتۇرۇپ يېيىشكە توغرا كېلىدۇ، يەنە كېچىكتۈرسىڭىز، مېڭىڭىزگە قان چۈشىدۇ، ئۇ چاغدا ئۇنى 1 ـ 2 تال دورا بىلەن ھەل قىلغىلى بولمايدۇ، بەلكى بېشىڭىزنى تېشىشكە، قاننى تارتىشقا توغرا كېلىدۇ، شۇڭا بالدۇر داۋالىغان ئەڭ ياخشى. ئەگەر يۈرەك مۇسكۇلى تىقىلمىسىغا گىرىپتار بولۇپ قالسىڭىز، دەرھال دوختۇرخانىغا بېرىپ ئوكۇل ئۇرغۇزۇڭ، يېرىم سائەتتىن كېيىن ياخشى بولۇپ قالىسىز. ئەمما، ئالتە سائەتتىن كېيىن دوختۇرخانىغا بارسىڭىز، ئۈنۈمى ئانچە ياخشى بولمايدۇ؛ 12 سائەتتىن كېيىن بارسىڭىز، يۇمشاتقۇچى دورىنىڭ ئۈنۈمى بولمايدۇ، ئوكۇل ئۇرغۇزسىڭىزمۇ پايدىسى بولمايدۇ، ئەكسىچە بالدۇر بارسىڭىز، 15 مىڭ 1500 يۈەنلىك ئىمپورت قىلىنغان ئوكۇل ئەمەس،

يوەنلىك دۆلىتىمىزدە ئىشلەنگەن ئوكۇل بىلەنلا ئوڭشىلىپ قالىسىز، ئەڭ ياخشى دورا — ۋاقىت ئەڭ ياخشى روھىي ھالەت — خاتىرجەملىك، ئەڭ ياخشى ھەرىكەت — پىيادە مېڭىش. ئامېرىكىلىقلار مەخسۇس تەتقىق قىلىش ئارقىلىق كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۈچۈن بىر يوەن خەجلىسىڭىز، 100 يوەنلىك داۋالىنىش پۇلىنى تېجەپ قالىدىغانلىقىڭىزنى دەلىللەپ چىقتى. مۇۋاپىق ئوزۇقلانسىڭىز، مۇۋاپىق ھەرىكەت قىلسىڭىز، تاماكىنى تاشلاپ، ھاراقنى ئاز ئىچسىڭىز، كۆڭلىڭىزنى ئازادە تۇتسىڭىز، سەمرىپمۇ، ئورۇقلاپمۇ كەتمەيسىز، خولېستېرول ئۆرلەپمۇ، تۆۋەنلەپمۇ كەتمەيدۇ.

ئاخىردا بىز ساغلاملىقنى مۇنداق تۆت جۈملە سۆزگە يىغىنچاقلايمىز: بىر مەركەز، ئىككى ئاساسىي نۇقتا، ئۈچ چوڭ ئىستىل، سەككىز دىققەت. «بىر مەركەز» دېگەنلىك ساغلاملىقنى مەركەز قىلىش دېمەكتۇر. چۈنكى، ساغلاملىقتىن مەھرۇم قالسىڭىز، ھېچنېمىڭىز قالمايدۇ. 21 - ئەسىردە ساغلاملىق مەركەز قىلىنىدۇ. ئىككى ئاساسىي نۇقتىنى بىز ئىككى ئاساس دەپ ئاتايمىز، بىرىنچىسى، سەل ھاماقەترەك بولۇش، ئىككىنچىسى، ۋەزمىن بولۇش. ھاماقەترەك بولۇش دېگەن نېمە؟ ماۋجۇشى مارشال يې

جىيەنىڭىزگە ناھايىتى يۇقىرى باھا بەرگەن، يەنى قەدىمكى شېئىردىكى «ئېھتىياتچان بولدى جوگې لياڭ ھاياتىدا، ھاماقەتلىك قىلمىدى لۇدۇەن چوڭ ئىشلاردا» دېگەن ئىككى مىسرانى نەقىل كەلتۈرگەن. جوگې لياڭ ئىشلارنى خوددى جوزۇۋتقىلىدەك ئېھتىياتچانلىق بىلەن ئەتراپلىق ئىشلىگەن. لۇدۇەن دېگەن ۋەزىر چوڭ ئىشلاردا ھاماقەتلىك قىلمىغان. بىرى لۇدۇەننى پادىشاھقا: لۇدۇەن دېگەن ۋەزىر قىرىغاندا ھاماقەت بولۇپ قاپتۇ، دەپ چاققان. پادىشاھ: «ئۇ ھاماقەت ئەمەس، سەن ھاماقەت. ۋەزىر لۇدۇەن كىچىك ئىشلاردا ھاماقەتلىك قىلغان بىلەن چوڭ ئىشلاردا ناھايىتى ساق» دەپ جاۋاب بەرگەن. بۇ ھەقىقىي ئەقىللىق ئادەملەرنى ماختىغانلىق، ئۇ كىچىك ئىشلاردا ھاماقەتلىك قىلغان بىلەن كاللىسىدا ھەممىسى ئېنىق، ئاشۇنداق بولۇۋالغان. ئۇششاق — چۈششەك ئىشلارغا ئېسىلىۋالغان كىشىلەرنىڭ ئۆزى دۆت. شۇڭا، ھاماقەترەك بولۇش، ۋەزمىنرەك بولۇش، قورساقنى كەڭ تۇتۇش، نەزەرنى ئۇستۈنرەك تۇتۇش، ئېگىزدە تۇرۇپ يىراقنى كۆرۈش كېرەك، مۇشۇنداق قىلغاندا ھەرقانداق ئىشنى ياخشى قىلغىلى بولىدۇ. ئۈچ چوڭ ئىستىل: باشقىلارغا ياردەم قىلىشنى خۇشاللىق بىلىش، نېسۋىسىگە قانائەت

قىلىپ شادىمان ئۆتۈش، ئۆزىنى خۇشال تۇتۇش. سەككىز دىققەت: «تۆت چوڭ ئاساس، تۆت ئەڭ ياخشى». تۆت چوڭ ئاساس: مۇۋاپىق ئوزۇقلىنىش، مۇۋاپىق ھەرىكەت قىلىش، تاماكا تاشلاش، ھاراقنى ئاز ئىچىش، كۆڭۈلنى ئازادە تۇتۇش. تۆت ئەڭ ياخشى: ئەڭ ياخشى دوختۇر ــ ئۆزىڭىز، ئەڭ ياخشى دورا ــ ۋاقىت، ئەڭ ياخشى روھىي ھالەت ــ خاتىرجەملىك، ئەڭ ياخشى ھەرىكەت ــ پىيادە مېڭىش. يۇقىرىقىلارنى قىلالىساق، كۆپ دورا يېمەيمۇ 70، 80، 90 ياشقىچە ساغلام ياشىيالايمىز، 100 ياشقا كىرىش خام خىيال بولمايدۇ.

يولداشلار، بىز مۇشۇنداق تۇرمۇش ئۇسۇلى بويىچە ياشىساق، كېسەللىكلەر ئازىيىدۇ، ھەممىمىز 120 ياشقىچە ساغلام ياشىيالايمىز، ھەر بىر كۈندىن ساغلام ھالدا لەززەتلىنەلەيمىز. ساغلاملىق ئادەمنى بەختلىك قىلىدۇ، ئائىلىڭىز بەختلىك بولىدۇ، جەمئىيەتمۇ بەختىيار بولىدۇ.

مەسئۇل مۇھەررىرى: مۇھەممەتجان مەخمۇت
مەسئۇل كوررېكتورى: ئىلياس رەھمى

ئەڭ ياخشى دوختۇر — ئۆزىڭىز

تەرجىمە قىلىپ تۈزگۈچى: لوقمان ئاقنىياز

*

شىنجاڭ پەن - تېخنىكا سەھىيە نەشرىياتى (W) نەشر قىلدى
(ئۈرۈمچى بۇلاقبېشى كوچا 66 - قورۇ، پوچتا نومۇرى: 830001)
شىنجاڭ شىنخۇا كىتابخانىسىدىن تارقىتىلدى
شىنجاڭ شىنخۇا 3 - باسما زاۋۇتىدا بېسىلدى
فورماتى: 850×1168 مم، 1/32، باسما تاۋىقى: 3
2002 - يىلى 12 - ئاي 1 - نەشرى، 1 - بېسىلىشى
تىرازى: 0001 — 5000
ISBN7—5372—3528—7/R. 439
باھاسى: 5.00 يۈەن