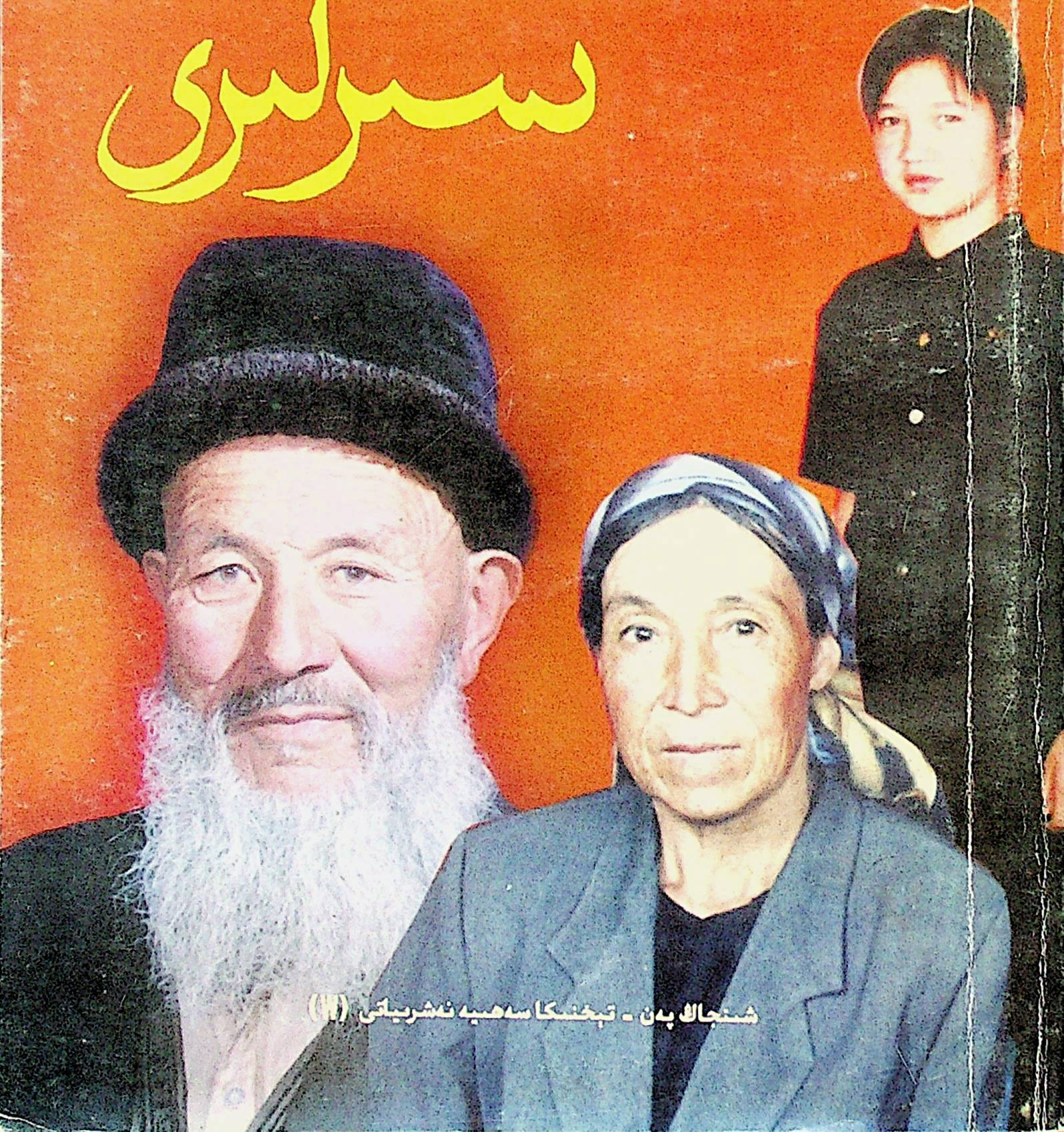
ئېلى كېرىم

ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرۈشنىڭ

سىرلىرى



شىنجاڭ پەن - تېخنىكا سەھىيە نەشرىياتى

مەن، بۇ كىتابىمنى مېنى تەربىيىلەپ ئۆستۈرگەن مېنىڭ ئىجادىيىتىمنى قوللاپ - قۇۋۋەتلەپ كىتابىمنى مۇۋەپپەقىيەتلىك يېزىپ تاماملىشىمغا بەلگىلىك ئاساس سالغان «ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرۈش چولپىنى» دادام ئابدۇكېرىم ئېلىگە، ئاق كۆڭۈل، ساددا، جاپاكەش ئانام بۇنىيازخان تۇردىلارغا، شۇنداقلا ئۆزىنىڭ سالامەتلىكىنى ئاسراپ، ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرۈشنى ئارزۇ قىلغان دۇنيادىكى بارلىق خەلققە بېغىشلايمەن.

ئېلى كېرىم تۇلپار

2002- يىل دېكابىر

ئېلى كېرىم تۇلپار

ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرۈشنىڭ سىرلىرى

شىنجاڭ پەن - تېخنىكا سەھىيە نەشرىياتى (W)

图书在版编目(CIP)数据

长寿之秘/艾力·克力木编．一乌鲁木齐：新疆科技卫生出版社（W），2002.11
ISBN 7-5372-3495-7

Ⅰ.长… Ⅱ.艾… Ⅲ.长寿一保健一基本知识一维吾尔语（中国少数民族语言） Ⅳ.R161.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 083028 号

责任编辑：帕塔尔·买合木提·土尔根
责任校对：热依汗·努尔

长 寿 之 秘
（维吾尔文）

艾力·克力木 编

* * *

新疆科技卫生出版社(W)出版
（乌鲁木齐市龙泉街 66 号 邮编：830001）
新疆畜牧印刷厂印刷
新疆新华书店发行

* * *

850×1168 毫米 32 开本 4.5 印张
2002 年 11 月第一版 2002 年 11 月第一次印刷
印数：1－3000 定价：6.80 元

نەشرىياتتىن

ئېلى كېرىم تۇلپار 1964 - يىلى 2 - ئاينىڭ 10- كۈنى مارالبېشى ناھىيىلىك يېڭىئۆستەڭ يېزىسى يېڭى مەھەللە كەنتىدە خىزمەتچى ئائىلىسىدە دۇنياغا كەلگەن. 1970- يىلدىن 1980- يىلغىچە يېڭىئۆستەڭ يېڭى مەھەللە باشلانغۇچ مەكتىپى ۋە يېڭىئۆستەڭ ئوتتۇرا مەكتىپىدە ئوقۇغان. 1982- يىلى قەشقەر دارىلمۇئەللىمىن مەكتىپى، 1990- يىلى شىنجاڭ رادىئو - تېلېۋىزىيە ئۇنىۋېرسىتېتىنىڭ ئەدەبىيات كەسپىنى پۈتتۈرگەن. 1999- 2000- يىللىرى شىنجاڭ ئۇيغۇر ئاپتونوم رايونلۇق ئەدەبىيات- سەنئەتچىلەر بىرلەشمىسى شىنجاڭ بويىچە ئۇيۇشتۇرغان «شىنجاڭ 4-، 5- نۆۋەتلىك ياش، ئوتتۇرا ياش، ئەدىبلەر سىمنارىيىسى» سىنىپىنى مۇۋەپپەقىيەتلىك تاماملاپ، ئوقۇش تاماملاش گۇۋاھنامىسى ئالغان.

ئۇ، 1982- يىلى خىزمەتكە قاتنىشىپ، 1990- يىلغىچە مارالبېشى ناھىيىسىنىڭ ئاۋات، يېڭىئۆستەڭ ئوتتۇرا مەكتەپلىرىدە ئىشلەپ ئوقۇتقۇچى، مەكتەپ ئىتتىپاق كومىتېتىنىڭ شۇجىسى، ئوقۇغۇچىلار ئۇيۇشمىسىنىڭ رەئىسى قاتارلىق خىزمەت ۋەزىپىلىرىنى ئۆتىگەن. 1990- يىلى مارالبېشى ناھىيىلىك سودا - سانائەت مەمۇرىي باشقۇرۇش ئىدارىسىگە ئالمىشىپ ئاۋات، يېڭىئۆستەڭ، چوڭقۇرچاق سودا - سانائەت مەمۇرىي باشقۇرۇش پونكىتلىرىدا ئىشلەپ پونكىت باشلىقى، پونكىت پارتىيە ياچېيكىسىنىڭ شۇجىسى قاتارلىق خىزمەت ۋەزىپىلەرنى ئۆتىگەن. ئۇ ھازىر مارالبېشى ناھىيىلىك بازار ئېچىش تەرەققىيات مۇلازىمەت مەركىزىدە ئىشلەۋاتىدۇ. ئۇ ھازىر قەشقەر ۋىلايەتلىك يازغۇچىلار جەمئىيىتى، قەشقەر ۋىلايەتلىك ئاخباراتچىلار جەمئىيىتىنىڭ ئەزاسى.

ئېلى كېرىم تۇلپار شىنجاڭ ياشلىرى ژۇرنىلىنىڭ 1988- يىللىق 1- سانىدا ئېلان قىلىنغان «مۇئەللىملىك ئەلگە خىزمەت، مۇئەللىمگە ئەلدىن ھۆرمەت» ناملىق ئەدەبىي ئاخباراتى بىلەن ئاخباراتچىلىق، يېزىقچىلىق

قوشۇنغا كىرىپ كەلگەن بولۇپ، ئۇنىڭ ھازىرغىچە ھەر قايسى گېزىت - ژۇرناللاردا 200 پارچىغا يېقىن ئەدەبىي ئاخباراتى ۋە شېئىرلىرى ئېلان قىلىنغان. ئۇ كېسەللىككە گىرىپتار بولغاندىن كېيىن تېببىي ئىلىمگە دائىر سالامەتلىك ۋە ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرۈشكە دائىر نۇرغۇن كىتاب - ماتېرىياللارنى كۆرۈپ، بۇ جەھەتتىمۇ نۇرغۇن بىلىمگە ئىگە بولغان. شۇندىن كېيىن ئۇ ئەدەبىي ئاخباراتچىلىق ۋە يېزىقچىلىق ئىشلىرى بىلەنلا شۇغۇللىنىپ قالماستىن، تېبابەتچىلىك ئىلمى ۋە ساقلىقنى ساقلاشقا دائىرمۇ نۇرغۇن ئىلمىي ماقالىلەرنى يازغان. ئېلى كېرىم تولپارنىڭ «ئىستېمالچىلار قوللان- مىسى» ناملىق بىر پارچە كىتابى نەشر قىلىنىپ ئىچكى قىسمدا تارقىتىلغان- دىن باشقا، ئۇنىڭ يەنە «ئىستېمالچىلار دەستۇرى»، «〈تۇرمۇش مەسلە- ھەتچىسى〉 26- قىسىم» ناملىق ئىككى پارچە كىتابى قەشقەر ئۇيغۇر نەشرىياتى تەرىپىدىن نەشر قىلىنىپ، كەڭ ئوقۇرمەنلەر بىلەن يۈز كۆرۈش- كەن. ئۇ يەنە «كىشىلىك تۇرمۇش ۋە سالامەتلىك» ناملىق كىتابنى يېزىپ شىنجاڭ پەن تېخنىكا سەھىيە نەشرىياتى(K) گە نەشرگە سۇنغان. ئۇ ھازىر «سالامەتلىك دەستۇرى» نىڭ 1- قىسمى «قېرىشنىڭ سىرلىرى»، «سالا- مەتلىك ۋە ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرۈشكە دائىر ھېكمەت ئۆنچىلىرى» ناملىق كىتابلارنى يېزىپ تاماملاش ئۈستىدە جىددىي ئىزدەنمەكتە. «ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرۈشنىڭ سىرلىرى» ناملىق بۇ كىتاب ئۇنىڭ نەشرىياتىمىز تەرىپىدىن نەشر قىلىنغان تۇنجى كىتابى بولۇپ، بىز ئۇنىڭ بۇندىن كېيىن تېخىمۇ ياخشى كىتابلارنى يېزىپ كەڭ ئوقۇرمەنلەرگە تەقدىم قىلىشىنى ئۈمىد قىلىمىز.

كىرىش سۆز

هايات ئىنسان ئۈچۈن ئەڭ قىممەتلىك نەرسە، ئادەم هاياتقا تويمايدۇ. هاياتتىن كۆپرەك بەهرىمەن بولۇشقا، هەتتا مەڭگۈ بەهرىمەن بولۇشقا، ئىنتىلىدۇ. ۋاهالەنكى ئىنسانلارنىڭ قېرىشى، ئۆلۈشى تەبىئەت تەرەققىياتىنىڭ مۇقەررەر قانۇنىيىتى. ئەمما، ساغلاملىقنى ئاشۇرۇپ، قېرىپ زەئىپلىشىشنى كېچىكتۈرۈپ، ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرۈشنى ئىشقا ئاشۇرۇش تامامەن مۇمكىن، ئۇنداقتا ئادەم تېنىنىڭ ساغلام، ئۆمرىنىڭ ئۇزۇن بولۇشى زادى نېمىگە باغلىق؟

يېقىندا، دۇنيا سەهىيە تەشكىلاتى هەر بىر كىشىنىڭ تېنىنىڭ ساغلام، ئۆمرىنىڭ ئۇزۇن بولۇشى %60 ئۆزىگە، قالغان %40 نىڭ %15ى ئىرسىيەت ئامىلىغا، %10 ئىجتىمائىي ئامىلغا، %8 داۋالاش شارائىتىغا، %7 مۇهىت تېمپېراتۇرىسىغا باغلىق ئىكەنلىكى توغرىسىدا يەكۈن چىقارغان بولۇپ، بۇ يەكۈننىڭ ئېلان قىلىنىشى هەر بىر كىشىنىڭ تېنىنىڭ ساغلام، ئۆمرىنىڭ ئۇزۇن بولۇشى هەر بىر كىشىنىڭ ئۆزىنىڭ قولىدا ئىكەنلىكىنى ئېنىق چۈشەندۈرۈپ بېرىدۇ.

يېقىنقى يۈز يىلدىن بېرى، ئىنسانلارنىڭ ئوتتۇرىچە ئۆمرى بىر هەسسىدەك ئۇزارغان بولسىمۇ، ئەمما ئىنسانلارنىڭ ئۆمرى يەنىلا بىر نەچچە يۈز ياكى بىر نەچچە مىڭ يىل ئاۋۋالقى ئەهۋالغا ئوخشاش بولۇپ، پەقەت ئاز ساندىكى كىشىلەرلا يۈز ياشتىن ئارتۇق ياشاۋاتىدۇ. مېدىتسىنا ئىلمىنىڭ تەرەققىي قىلىشى ئىنسانلارنىڭ ساغلاملىق سەۋىيىسىنى زور دەرىجىدە يۇقىرى كۆتۈرۈپ، كىشىلەرنى كۆپ ساندىكى كېسەللىكتىن ساقلىنىش ئىمكانىيىتىگە ئىگە قىلغان بولسىمۇ، ئەمما هازىرقى زامان مېدىتسىنا ئىلمى ئىنسانلارنىڭ ساغلاملىقى ئۈچۈن هەممە نەرسىنى هازىرلاپ قويغىنى يوق. كلىنىكىلىق داۋالاش تەتقىقاتىدىكى نەتىجە هەر قانچە زور بولغان بولسىمۇ، دورىنىڭ كېسەللەرنى داۋالاشتىكى رولى قانچە مۇهىم بولسىمۇ، بەزى

كېسەللىكلەرگە، ئاساسلىقى روھىي ھالەت، ھېسسىيات، ئىجتىمائىي پسىخىكا ئامىللىرى ئاساسلىق رول ئوينايدىغان كېسەللىكلەرگە نىسبەتەن دورا ھېچ-قانچە داۋالاش ئۈنۈمى پەيدا قىلالمايدۇ. ئۇزۇن مەزگىلدىن بۇيان سالامەت-لىكنى ساقلاش، ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرۈش جەھەتتىكى ئىشلارغا قارىتا قانداق مۇئامىلىدە بولۇش مەسىلىسىگە قارىتا كىشىلەرنىڭ ئېپادىسى ئارتۇقچە سەپايىلىشىپ كېتىپ، ئازراق بىئارام بولسىلا ئىككىلەنمەيلا دوختۇرغا كۆرۈ-نۈپ كەلدى.

مايىللىقنىڭ ساغلام بولۇش ۋە ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرۈشنىڭ زۆرۈر شەرتى بولالمىغىنىدەك، سالامەتلىكنىمۇ تاۋارغا ئوخشاش خالىغانچە دوختۇرخانىدىن ۋە دورىخانىدىن سېتىۋالغىلى بولمايدۇ. ئۇنداقتا ساغلام بولۇش ۋە ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرۈش ئۈچۈن قانداق قىلىش كېرەك؟

مەن بۇ كىتابنى ساغلام، ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرۈشنى ئارزۇ قىلغان كىشىلەرنىڭ ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرۈش ئارزۇسىنى ئەمەلگە ئاشۇرۇش ئۈچۈن ئاز-تولا پايدىسى بولار دېگەن مەقسەتتە، جۇڭگو ۋە چەت ئەللەرنىڭ ئەڭ يېڭى ماتېرىياللىرىدىن ۋە ئاپتونوم رايونىمىز دائىرىسىدە نەشر قىلىنىپ تارقىلىۋاتقان بىر قىسىم گېزىت-ژۇرناللاردىن پايدىلىنىپ، ئۆز تەجرىبەمنى يەكۈنلەش ئاساسىدا يېزىپ چىقتىم. كىتابنى يېزىش جەريانىدا بەزى يولداشلار مېنى ئېھتىياجلىق ماتېرىياللار بىلەن تەمىنلەپ، مېنى قوللاپ-قۇۋۋەتلەپ كىتابنى مۇۋەپپەقىيەتلىك يېزىپ تاماملىشىمغا ياردەم قىلدى. مەن بۇ يولداشلارغا چىن كۆڭلۈمدىن رەھمەت ئېيتىمەن. سەۋىيەم چەكلىك بولۇشى تۈپەيلىدىن كىتابتا بەزى يېتەرسىزلىك تەرەپلەر بولۇشى مۇمكىن. كەڭ كىتابخانىلارنىڭ تەنقىدىي پىكىر بېرىشىنى ئۈمىد قىلىمەن

تۇز گۈچىدىن

مۇندەرىجە

ئۆمۈر ھەققىدە

ئادەم قانچە يىل ئۆمۈر كۆرىدۇ؟ 1
مۆلچەردىكى ئۆمۈر دېگەن نېمە؟ ئۇ قانداق ھېسابلىنىدۇ؟ 1
ئادەم تېنىنىڭ ساغلام ئۆمرىنىڭ ئۇزاق بولۇشى نېمىگە باغلىق؟ ...3
قايسى ئامىللار ئىنسانلارنىڭ ئۆمرىگە تەسىر كۆرسىتىدۇ؟ 3
ئادەم ئۆز ئۆمرىدە قايسى باسقۇچنى بېشىدىن ئۆتكۈزىدۇ؟ 4
ساغلام ۋە ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرۈشنىڭ فورمۇلىسى 6
دۇنيادىكى ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرگۈچىلەر ئەڭ كۆپ دۆلەتلەر 7
دۇنيادىكى ئۆمۈر چولپانلىرىنىڭ رەت تەرتىپى 8
ئادەم ئۆمرىنىڭ ئۇزۇن - قىسقا بولۇشى توغرىسىدا 9
21- ئەسىردە ئىنسانلارنىڭ ئوتتۇرىچە ئۆمرى تېخىمۇ ئۇزۇن بولىدىكەن 10
ئىنسانلار 1200 يىل ئۆمۈر كۆرۈشى ئېھتىمال 11
ئۆمۈرنى ئۇزارتقىلى بولامدۇ؟ 12
ئۆمۈرنى ئۇزارتىش چۈش ئەمەس 17
شىنجاڭ ئۇزۇن ئۆمۈر چولپانلىرىنىڭ ماكانى 19
يېڭىسار ناھىيىسىدىكى ئۇزۇن ئۆمۈر چولپانلىرىنىڭ سىرى........ 21
112 ياشلىق كارمىن خانىمنىڭ ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرۈشتىكى سىرى.. 25
جاڭ شۆلياڭنىڭ ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرۈشىنىڭ سىرى 26
ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرۈشنىڭ سەككىز چوڭ سىرى 27
ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرۈشنىڭ يەنە بىر سىرى — ئۆزىنى ئاسراش ... 29

قانداق ئادەملەر 100 يىل ئۆمۈر كۆرەلەيدۇ؟ 33
قانداق ئادەملەر ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرەلەيدۇ؟ 34
قانداق جايدا ئولتۇراقلاشقانلار ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرىدۇ؟ 34
قايسى خىلدىكى كەسىپلەرنىڭ ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرىدىغانلىقىنى مۇئەييەنلەشتۈرگىلى بولىدۇ؟ 35
ئۆمرى ئۇزۇن بولىدىغان ئادەملەر 36
ئاياللارنىڭ ئۆمرى ئەرلەرنىڭكىدىن ئۇزۇن بولۇشىدىكى سەۋەب نېمە؟ 38
ئۆز - ئۆزىڭىزنى دەڭسەپ بېقىڭ، يۈز ياشقىچە ياشىيالامسىز؟ 39

ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرۈشتىكى بەزى مۇناسىۋەتلەر ھەققىدە

ئۇزۇقلىنىش ئۇسۇلى بىلەن ئۇزاق ئۆمۈر كۆرۈشنىڭ مۇناسىۋىتى 43
كەسىپ بىلەن ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرۈشنىڭ مۇناسىۋىتى 45
مېڭە ھەرىكىتى بىلەن ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرۈشنىڭ مۇناسىۋىتى 47
تۆۋەن تېمپېراتۇرا بىلەن ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرۈشنىڭ مۇناسىۋىتى 48
يېمەكلىك بىلەن ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرۈشنىڭ مۇناسىۋىتى 49
چىرىكلىك بىلەن ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرۈشنىڭ مۇناسىۋىتى 50
ئەقلىي ئەمگەك بىلەن ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرۈشنىڭ مۇناسىۋىتى 50
تەن قۇرۇلۇشى بىلەن ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرۈشنىڭ مۇناسىۋىتى 51
قان تومۇر كېسەللىكى بىلەن ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرۈشنىڭ مۇناسىۋىتى 52
كۆڭۈل ئازادىلىكى بىلەن ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرۈشنىڭ مۇناسىۋىتى 55
پۇتىنىڭ چوڭ-كىچىكلىكى بىلەن ئۆمۈرنىڭ ئۇزۇن - قىسقىلىقىنىڭ مۇناسىۋىتى 56

تـۇرمۇشـنى ئۇرۇنـلاشـتۇرۇش بىلەن ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرۈشـنىڭ مۇناسىۋىتى 58

ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرۈشكە پايدىلىق ئامىللار

ھەر كۈنى سەككىز سائەت ئۇخلاش 59
ئەر-خوتۇن ئامراق ئۆتۈش 59
مۇۋاپىق جىنسىي تۇرمۇش 60
زېھنىنى چېنىقتۇرۇش 64
بۆرەكنى ئاسراش 64
يۇيۇنۇپ تۇرۇش 67
كۈلكە 68
ناخشا ئېيتىش 69
قانۇنىيەتلىك تۇرمۇش 69
كىتابنى كۆپ ئوقۇش 70
تىرىشچانلىق 71
مۇۋاپىق ئۇزۇقلىنىش 72
تۇراقلىق كەيپىيات 73
سەيلە قىلىش 74
گۈل ئۆستۈرۈش 74
خەتتاتلىق مەشقى 75
چوڭقۇر نەپەسلىنىش 75
گۆشسىز تاماقلارنى ئىستېمال قىلىش 76
ھەسەل ئىستېمال قىلىش 76
ئاز-ئازدىن كۆپ قېتىم غىزالىنىش 77
شۆلگەي يۇتۇش 77
دوست تۇتۇش 78
تېز مېڭىش 79

ئائىلىڭىزنىڭ سالامەتلىك تارىخىنى بىلىش 79
كۆپ كېسەل بولۇش 82
ئېغىر-بېسىق ئادەملەر 82
كۆپ چۈش كۆرۈش 83
ئەر ئەقلىي ئەمگەكچىلەرنىڭ ئۇزاق ئۆمۈر كۆرۈشكە پايدىلىق ئۈچ ئامىل 83
ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرۈشتە كەم بولسا بولمايدىغان ئامىللار 84
ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرۈشتىكى پەرھىزلەر 87

ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرۈشكە تەسىر كۆرسىتىدىغان ئامىللار

ئۆمۈرنىڭ 36 خىل كۈشەندىسى 89
ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرۈشكە تەسىر كۆرسىتىدىغان ئون ئامىل 90
ئىنسانلارنىڭ ئۆمرىنى قىسقارتىدىغان ئىچكى ئامىللار 91
مەنىۋى ئازاب ئۆمۈرنى قىسقارتىدۇ 94
زىيادە سېمىزلىك ئۆمۈرنى قىسقارتىدۇ 96
ئورۇقلۇقنىڭ ئادەم ئۆمرىگە كەلتۈرىدىغان زىيىنى 97
ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرەلمەيدىغان ئون خىل ئادەم 98
قايسى كېسەللىكلەر ئىنسانلارنىڭ ئۆمرىگە تەھدىت سالىدۇ 98

ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرۈشكە پايدىلىق يېمەك-ئىچمەكلەر ۋە دورا-دەرمانلار

ئۆمرىڭىزنى ئۇزارتىدىغان تۆت چوڭ گۆھەر 100
ئۆمۈرنى ئۇزارتىدىغان تۆت خىل يېمەكلىك 102
بەدەننى ساغلاملاشتۇرۇپ، ئۆمۈرنى ئۇزارتقۇچى يېمەكلىك — تاتلىقياڭيۇ 102
ئۆمۈرنى ئۇزارتىشتىكى يېمەكلىك — ئاچچىقسۇغا چىلانغان دادۇر 105
ئىسمى - جىسمىغا لايىق ئۆمۈرنى ئۇزارتقۇچى يېمەكلىك — خاسىڭ 106

بەدەننى ساغـلاملاشـتۇرۇپ، ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرۈشكە پايـدىـلىق يېمەكلىك — ياڭاق 108
ساغلاملىقنى ئاشۇرۇپ، ئۆمۈرنى ئۇزارتقۇچى «گۈللەر جەۋھىرى» — ھەسەل 109
ئۇيغۇرلارنىڭ ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرۈشكە پايدىلىق يېمەكلىكلىرى ... 111
ئۆمۈرنى ئۇزارتقۇچى ئىچىملىك — قېتىق.................... 113
تەنـنى ساغلامـلاشتۇرۇپ، ئۆمۈرنى ئۇزارتىدىغان ئىـچىملىك — چاي كۋاس 115
ئـۇزۇن ئـۆمـۈر كـۆرۈشـكە ياردەم بېـرىدىـغان بىر قـىـسىم ئىچىملىكلەر 117
دۇنياغا داڭلىق دورا — ئۆمۈرنى ئۇزارتىش ئىچىملىكى 118
ئادەمنى ياشارتىپ، ئۆمۈرنى ئۇزارتىش سۈيۇقلۇقى 120
ئۆمۈرنى ئۇزارتىشتىكى كاتالىزاتور — سېلېن..................... 122
ئۆمۈرنى ئۇزارتىش دورىسى — ئۇماچ 123
ياشارتىش دورىسى 125
ئۇزاق ئۆمۈر كۆرۈشتىكى خىسلەتلىك دورا — ۋىتامىن B_{12} 125
ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرۈشكە ياردەم بەرگۈچى دورا — ۋىتامىن E_1 ... 126
ئۆمۈرنى ئۇزارتىشنىڭ مەخپىي رېتسېپى 126

ئۆمۆر ھەققدە

ئادەم قانچە يل ئۆمۆر كۆردۇ ؟

ئالملارنڭ تەتقىقاتى شۇنى چۈشەندۈردۈكى، ئادەتتكى كشلەر-نڭ ئەڭ ئۇزۇن ئۆمۆر كۆرۈش يېشى 170~110، ھەتتا ئۇنڭدنمۇ ئۇزۇن بولۇشى كېرەك ئكەن.

دۇنيادا مۇشۇنداق ئۇزۇن ئۆمۆر كۆرگەنلەر بارمۇ-يوق؟ بار بولۇپلا قالماي، بەلكى ناھايتى كۆپ، ئېلمزدە 155 ياش ئۆمۆر كۆرگەنلەر بار. ئېلمزنڭ 5-نۆۋەتلك خەلق قۇرۇلتيىنڭ ۋەكلى رۇگداگۇ 5-قۇرۇلتاي مەزگلدە 105 ياشقا كرگەن. ئېرمندا بر كشى 168 ياش ئۆمۆر كۆرگەن، ۋېنگرىيىدە بر ئەر-خوتۇن بولۇپ، ئەر 172 ياش، ئايال 164 ياش ئۆمۆر كۆرۈپ، 147 يللق ئەر-خوتۇن بولۇپ ئۆتكەن. ئاۋستراليىدە بر كشى 185 ياش ئۆمۆر كۆرگەن. ۋېنگرىيىدە ئۇزۇن ئۆمۆر كۆرگەن بر ئاتا-بالا ئۆتكەن بولۇپ، ئاتسى 195 ياش ئۆمۆر كۆرگەن. ئەينى ۋاقتتا ئۇنڭ ئوغلى 155 ياشقا كرگەن. ياپونىيىدە بر «ئۇزۇن ئۆمۆرلۈك ئائلە» بولۇپ، ئۈچ ئەۋلاد ئاپپاق ساقاللق نەۋرە-چەۋرلەر جەم بولۇپ ئۆتكەن. بوۋسى 194 ياش، مومسى 173 ياش، دادسى 143 ياشقا كرگەن، كچك نەۋرسمۇ 105 ياشقا كرگەن. شۇنداقتمۇ بۇلار ئۇزۇن ئۆمۆر كۆرۈشتە دۇنيا رېكورتى ئەمەس. دۇنيا بويىچە برنچى بولۇپ ئەڭ ئۇزۇن ئۆمۆر كۆرگەن ئەنگلىيىلك بر كشى بولۇپ، ئۇ ئۆز ئۆمرىدە ئەنگلىيىنڭ 13 سۇلالسنى بېشدن كەچۈرگەن.

مۆلچەردكى ئۆمۆر دېگەن نېمە؟ ئۇ قانداق ھېسابلندۇ ؟

مۆلچەردكى ئۆمۆر— ئنسانلارنڭ ئەڭ ئۇزۇن ياشاش چېكنى

كۆرستىدۇ. بىئولوگ بۇفوتىنىڭ ھېسابلىشىچە بولغاندا، سۈت ئەمگۈچىلەر (ئىنسانلارنىمۇ ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ) نىڭ مۆلچەرلەنگەن ھاياتلىق چېكى ئۇنىڭ يېتىلگەن يېشىنىڭ 7 ~ 5 ھەسسىسىگىچە بولىدىكەن. ئىنسانلارنىڭ يېتىلىش يېشى 25 ~ 20 ياش بولىدۇ دېسەك، ئۇنىڭ مۆلچەردىكى ئۆمرى 175 ~ 100 ياش بولۇشى كېرەك. ھېيفرىكنىڭ قارىشىچە، ھۈجەيرە بۆلۈنۈشىنىڭ ئالگېبرالىق ھېسابلىنىشىچە بولغاندا، ئىنسانلار ھۈجەيرىسىنىڭ بۆلۈنۈش سانى تەخمىنەن 50 قېتىم بولۇپ، ئوتتۇرىچە ھەر قېتىملىق بۆلۈنۈش دەۋرى 4 ~ 2 يىل بولىدىكەن. مۇشۇ بويىچە ھېسابلىغاندا، مۆلچەردىكى ئۆمۈر تەخمىنەن 120 ياش بولىدۇ. يۇقىرىقى ئىلمىي ھۆكۈملەر ھەر قايسى دۆلەتلەردىكى ئەڭ ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرگەنلەرنى ئومۇميۈزلۈك تەكشۈرۈشنىڭ نەتىجىسى بىلەن ئىنتايىن يېقىنلىشىدۇ. مەسىلەن: سابىق سوۋېت ئىتتىپاقىدا ئەڭ ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرگەنلەر 103 ~ 93 ياش، شۋېيتسارىيىدە 120 ~ 115 ياش، سابىق فېدراتىپ گېرمانىيىدە 113 ~ 110 ياش، فرانسىيىدە 120 ~ 110 ياش بولغان. دۆلىتىمىزنىڭ خېبېي، جېجياڭ، گۇاڭدۇڭ ئۆلكىلىرىدىكى تەكشۈرۈشكە ئاساسلانغاندا، ئەڭ ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرگەنلەر ئايرىم-ئايرىم ھالدا 118، 104، 113 ياش بولغان. ئەلۋەتتە، يۇقىرىقى خەۋەرلەر پەقەت بىردىن ئۇچىگىچە بولغان ئاز ساندىكى ئۆمۈر چولپانلىرىنىلا كۆرسىتىدۇ، خالاس. ئەمما يەنە بەزىبىر ئۆمۈر چولپانلىرى ماكانىمۇ بار. مەسىلەن: دۆلىتىمىز خۇبېي ئۆلكىسىنىڭ چۇڭشياڭ ناھىيىسىدە يۈز ياشتىن ھالقىغانلار 46 گە يەتكەن بولۇپ، ئۇلار ھازىرغىچە ساغلام ياشىماقتىكەن. بۇنىڭدىن يۈز يىللاپ ئۆمۈر كۆرۈشنىڭ ھەرگىزمۇ «ئۇزۇگىلى بولمايدىغان ئالما» ئەمەسلىكىنى كۆرۈۋېلىشقا بولىدۇ.

ئالىملارنىڭ نۆۋەتتىكى ئەقلىي خۇلاسىسىگە قارىغاندا، ئىنسانلارنىڭ مۆلچەردىكى ئۆمرى 130 ~ 120 ياش بولۇپ، بۇ ھەممە ئادەم بەھرىمەن بولالايدىغان ئۆمۈر ئىكەن.

ئادەم تېنىنىڭ ساغلام، ئۆمرىنىڭ ئۇزاق بولۇشى نېمىگە باغلىق؟

ھەر بىر ئادەمنىڭ تېنىنىڭ ساغلام، ئۆمرىنىڭ ئۇزۇن بولۇشى %60 ئۆزىگە، %15 ئىرسىيەت ئامىلىغا، %10 ئىجتىمائىي ئامىلغا، %8 داۋالاش شارائىتىغا، %7 مۇھىت تېمپېراتۇرىسىغا باغلىق. بۇ يەكۈننى دۇنيا سەھىيە تەشكىلاتى يېقىندا چىقارغان بولۇپ، بۇنىڭ ئېلان قىلىنىشى كىشىلەرگە تېنىنىڭ ساغلام، ئۆمرىنىڭ ئۇزاق بولۇشتىن ئىبارەت تەقدىرنىڭ ئاچقۇچى— ئۆز قولىدا ئىكەنلىكىنى ئېنىق چۈشەندۈرۈپ بېرىدۇ.

قايسى ئامىللار ئىنسانلارنىڭ ئۆمرىگە تەسىر كۆرسىتىدۇ؟

تۇغما ئامىللار نەزەرگە ئېلىنغاندا، بۇ ئاساسلىقى ئىرسىيەت (ئۇدۇم) گېنى بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولۇپ، بەزى ئالىملارنىڭ تەتقىقاتىغا ئاساسلانغاندا ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرگۈچىلەرنىڭ جەمەتىدە ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرگەنلەر خېلىلا كۆپ نىسبەتنى ئىگىلەيدىكەن. مەسىلەن: سابىق سوۋېت ئىتتىپاقى پەنلەر ئاكادېمىيىسىنىڭ ياشانغانلار كېسەللىكلىرى ئىنستىتۇتى تەكشۈرۈپ چىققان 5000 ئائىلىنىڭ ئەھۋالى مۇنداق بولغان: 84～80 ياشلىقلار ئىچىدە جەمەتى بويىچە ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرگۈچىلەر 52 پىرسەنتنى، 105 ياشتىن يۇقىرىلار ئىچىدە جەمەتى بويىچە ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرگۈچىلەر 71 پىرسەنتنى ئىگىلىگەن. يەنە بەزى ئالىملار ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرگۈچىلەرنىڭ ھۈجەيرە خىروموسومىسىنى تەتقىق قىلىپ، ئۇنىڭ بەلگىلىك ئالاھىدىلىككە ئىگە ئىكەنلىكىنى ئىسپاتلىغان. يەنى ئۇلاردىكى مەركىزىي بۆرتۈپ چىققان خىروموسوما بار ھۈجەيرە سانى سېلىشتۇرما گۇرۇپپىسىدىن كۆپ ئىكەن. يەنە بەزى ئەسەرلەردە بىرلا تۇخۇمدىن تۆرەلگەن قوشكېزەكلەرنىڭ (ئۇلارنىڭ ئىرسىيەت گېنى ئوخشاش بولىدۇ) ئۆمرى ئاساسەن ئوخشاش بولىدۇ-

غانلىقى ھەققىدە خەۋەر بېرىلگەن. خۇنەن ئۆلكىسىنىڭ خەنشۇ ناھىيىسىدە قوشكېزەك ئاكا-ئۇكىلارنىڭ بىر كۈندە يۈز ياشقا تولغان كۈننى ئۆتكۈزگەنلىكى ھەققىدە خاتىرە قالدۇرۇلغان. بۇنىڭدىن باشقا، ئېۋگېنكا (سۇپەت-لىك تۇغۇش ئىلمى) ئاملىرى ئىچىدە ئاتا-ئانىسىنىڭ پەرزەنتلىك بولۇش يېشى، كۆرگەن پەرزەنت سانى، تەن قۇرۇلۇشى، سالامەتلىك ئەھۋالى قاتارلىقلار ئەۋلادىنىڭ ئۆمرىگە بەلگىلىك تەسىر كۆرسىتىدۇ. ناتوغرا ئامىل-لارنىڭ تەسىرى تېخىمۇ چوڭ بولۇپ، جۇغراپىيىلىك شارائىت، تۇپراق، كىلىمات، خىزمەت خاراكتېرلىك جىددىيلىشىش، ھېرىپ-چارچاش، نىكاھ ئەھۋالى، داۋالىنىش شارائىتى ھەمدە شەخسىينىڭ قىزىقىش خۇمارى، بىلىم مەلۇماتى قاتارلىقلارمۇ ئۆمۈرگە زور دەرىجىدە تەسىر كۆرسىتىدۇ.

ئادەم ئۆز ئۆمرىدە قايسى باسقۇچلارنى بېشىدىن ئۆتكۈزىدۇ؟

ئادەم ئۆز ئۆمرىدە تۆۋەندىكىدەك يەتتە باسقۇچنى بېشىدىن ئۆتكۈزىدىكەن:

1. بوۋاقلىق-گۆدەكلىك دەۋر. بۇ بىر ياشتىن بەش ياشقىچە بولغان جەرياننى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ. بۇ مەزگىلدە كىشى ياخشى-ياماننى پەرق ئېتەلمەيدۇ. ئوتتىن، سۇدىن يانمايدۇ، پۇتى سۇنامدۇ، بېشى يېرىلامدۇ بىلمەيدۇ. بۇ خۇددى پەرۋانە نۇرغا ئۆزىنى ئۇرغاندەك، بوۋاقنىڭمۇ ھاياتقا تەلپۈنۈپ ئىنتىلىپ تۇرغان مەزگىلى. بۇ دەۋردە ئۇلارنى ئېھتىيات بىلەن ئاسراپ، ساغلام تەربىيىلەپ يېتىلدۈرۈش كېرەك.

2. بالىلىق دەۋر. بۇ بەش ياشتىن 10 ياشقىچە بولغان جەرياننى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ. بۇ دەۋر- نادانلىق دەۋرى بولۇپ، مۇھىتنى چۈشىنىدى-غان، ئەمما سەۋەبىنى ئۇقمايدىغان دەۋردۇر. بۇ دەۋردە بالىلار ھەممىگە ئىنتىلىدۇ، قىزىقىدۇ، دۇنيادىكى بارلىق ئالامەتلەر بالىلار ئۈچۈن يېڭى تۇيۇلىدۇ. بۇ دەۋردە ئۇلار كۆپ نەرسىلەرنى بۇزىدۇ، سۇندۇرىدۇ، زىيان

سالىدۇ، بەزى ئاتا-ئانىلار بۇنىڭدىن تېرىكىپ بالىلارنى كايىپ تىللايدۇ، ھەتتا ئۇرىدۇ. ياخشى-يامانىنىڭ چېگرىسىنى ئايرىپ بەرمەيدۇ. شۇنىڭ بىلەن ئۇلارنىڭ شوخ، تېتىكلىكى ئىجابىي يېتەكلەشكە ئېرىشەلمەيدۇ. ئەلۋەتتە مۇنداق قىلىشتىن ساقلىنىش كېرەك.

3. ئارىلىق دەۋر. بۇ 10 ياشتىن 15 ياشقىچە بولغان جەرياننى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ. بۇ دەۋر يەنىلا بالىلىق دەۋرگە مەنسۇپ بولسىمۇ، لېكىن ئاق-قارىنى پەرق ئېتەلەيدىغان، مىجەز-خۇلقى تۇراقلىشىدىغان، پىكىر قىلىش ئېرۋىلىرى يېتىلىۋاتقان دەۋردۇر. بۇ دەۋرنى ئارىلىق دەۋرى دېيىشىمىزدىكى سەۋەب، بۇ دەۋردە بالىلار ئەخلاقلىق بولىدىغان ياكى ئەخلاقسىزلىق قىلىدىغان، زېھنى ئۆتكۈرلىشىدىغان ياكى ھورۇنلىشىدىغان بىر ئۆتكەلگە دۇچ كېلىدۇ. ئەگەر بۇ دەۋرنى بالىلىق، نادانلىق ھېسابلاپ بالىغا ئەستايىدىل تەربىيە بېرىلمىسە، بالا يامان خۇلق-مىجەزگە ئۆگىنىپ قالىدۇ. بۇنداق چاغدا بالىغا قوپال تەربىيە بېرىش ئۇسۇلىنى قوللانماستىن، بەلكى تېرىكمەي-زېرىكمەي ئىجابىي تەربىيە بېرىش ئۇسۇلىنى قوللىنىش لازىم.

4. ياشلىق دەۋر. 15 ياشتىن 25 ياشقىچە بولغان ئارىلىقنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ. بۇ دەۋر ياشلىق زېھنىي كۈچى ئۆتكۈرلەشكەن، تېنى كۈچ-قۇۋۋەتكە تولغان، ئىشلەپ ھارمايدىغان، پىكىر قىلىپ تالمايدىغان، ئۆگىنىپ قانمايدىغان، خەۋپ-خەتەردىن يانمايدىغان بولىدۇ. بۇ ئالتۇن دەۋر بولۇپ، كەلگۈسى ئۈچۈن بىلىم-كۈچ توپلاپ، يېڭىلىق يارىتىدىغان ھەل قىلغۇچ دەۋردۇر. بۇ دەۋردە ياشلاردا ھەر قانداق ئىشنى قىلىشتا ئۇتتەك قىزغىنلىق جاسارەت بولسىمۇ، لېكىن تەجرىبە كەم بولغانلىقتىن، ئۇلارنى ھېسسىياتقا تايىنىپ ئەمەس، بەلكى ئەقىل-ئىدراكقا تايىنىپ ئىشلەشكە يېتەكلىمەي بولمايدۇ. ئۇنداق بولمىسا، پىشقان ئالمىغا قۇرت چۈشۈپ قالغاندەك ئاجايىپ ئېسىل دەۋر بىكار ئۆتۈپ كېتىدۇ.

5. قىرانلىق، يەنى باتۇرلۇق دەۋرى. بۇ 25 ياشتىن 40 ياشقىچە بولغان جەرياننى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ. بۇ دەۋردە ئادەمدە مەلۇم تەجرىبە

توپلانغان ھەم ئۈنۈملۈك ئىشلەش ئىقتىدارى يېتىلگەن بولىدۇ؛ ھەر خىل نەرسىلەرنى ئىقتىدار-كەشىپ قىلغۇسى كېلىدۇ. ھاياتنىڭ جاپاسىنى چېكىدۇ. لەززىتىنى تېتىيدۇ. بۇ خۇددى ھەسەل ھەرىسى بېقىپ ھەسەل ئالغانغا ئوخشايدۇ.

6. پىشقان دەۋر. بۇ 40 ياشتىن 60 ياشقىچە بولغان جەرياننى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ. بۇ دەۋر بىر ئىشنى قىلىشتىن بۇرۇن چوڭقۇر ئويلايدىغان، تەۋەككۇلچىلىك قىلمايدىغان، ئويلىغاندىن ۋە ئىشلىگەندىن ئۈنۈم ئالىدىغان دەۋردۇر. بىراق بۇنىڭ ھەممىسى ياشلىق دەۋرگە باغلىق، ياشلىق دەۋرىدىكى شەرتلەرنى توغرا بىر تەرەپ قىلالىسا، ئاندىن بۇ دەۋردە ئۇتۇق كۆپ، مېۋە كۆپ، «ھەسەل» ئېلىش كۆپ بولىدۇ. ئەكسىچە بولغاندا پۇشايمان كۆپ بولىدۇ.

7. ئاخىرقى دەۋر. بۇ 60 ياشتىن كېيىنكى دەۋرى بولۇپ، بۇ دەۋردە ئىنسان ئۆز ئۆمرىدىن خۇلاسە چىقىرىدۇ. ياشلىقىدا قىلغان ياخشى ئىش، ياخشى خىسلەتلىرىدىن خۇشاللىنىدۇ، ھوزۇرلىنىدۇ ياكى بىھۇدە ئۆتۈپ كەتكەن كۈنلىرىنى ئەسلەپ ئۆمرىگە ئېچىنىدۇ.

ياش دوستلار! ئەجدادلىرىمىز «ئۆتكەن ئۆمۈر ئاتقان ئوق»، «ئۆمۈر-ئېقىن سۇ» دەپ ناھايىتى توغرا ئېيتىدۇ. ئۆمۈر بىھۇدە ئۆتۈۋېرىپ، ھاياتلىقتا ھېچقانداق بىر ئىش قىلالمىساق، مېۋىلىك دەرەخ چېچەكلىگەندە نابۇت قىلىۋەتكەندەك بىر ئىش بولىدۇ، خالاس.

ساغلام بولۇش ۋە ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرۈشنىڭ فورمۇلىسى

ئۇزاق ئۆمۈر كۆرگەن پېشقەدەملەرنىڭ ساقلىقنى ساقلاشتىكى ئورتاق تەجرىبىلىرىنى ئاددىي چۈشىنىشلىك فورمۇلا ئارقىلىق مۇنداق ئىپادىلەشكە بولىدۇ.

$$\text{ساغلام ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرۈش} = \frac{\text{كەيپىيات ئۇراقلىقى + ھەرىكەت + مۇۋاپىق ئوزۇقلىنىش + قانۇنىيەتلىك تۇرمۇش}}{\text{ھورۇنلۇق + ھاراق + تاماكا}}$$

بۇ فورمۇلىنىڭ سۇرىتى ساغلام ئۇزاق ئۆمۈر كۆرۈش بىلەن ئۇچ تاناسىپ بولىدىغان ئامىلنى، مەخرىجى تەتۈر تاناسىپ بولىدىغان ئامىلنى كۆرسىتىپ بېرىدۇ.

دۇنيادىكى ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرگۈچىلەر ئەڭ كۆپ دۆلەتلەر

ھازىر ياۋروپا دۇنيادىكى ئىنسانلارنىڭ ئۆمرى ئەڭ ئۇزۇن بولغان رايون بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. ھازىرقى ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرگۈچىلەرنىڭ ئەڭ كۆپ 10 چوڭ دۆلەتنىڭ سەككىزى ياۋروپادا، قالغان ئىككى دۆلەت ئايرىم-ئايرىم ھالدا ئاسىيا ۋە ئوكيانىيە قىتئەسىدە. بۇلارنىڭ ھەممىسى تەرەققىي قىلغان دۆلەتلەردىن ئىبارەت.

ئاندورا: ياۋروپادىكى برىنېتى تېغىنىڭ جەنۇبىي باغرىغا، فرانسىيە بىلەن ئىسپانىيىنىڭ ئوتتۇرىسىغا جايلاشقان، كۆلىمى پەقەت 468 كۋادرات كىلومېتىر كېلىدۇ. نوپۇسى 60 مىڭ، ھازىر كىشىلەرنىڭ ئوتتۇرىچە ئۆمرى 83.45 ياش بولۇپ، دۇنيا بويىچە ئادەملەرنىڭ ئۆمرى ئەڭ ئۇزۇن بولغان دۆلەت.

سانمارىنو: ئۇ ئىتالىيە چېگرىسىغا جايلاشقان «دۆلەت ئىچىدىكى دۆلەت» بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. كۆلىمى 60 مىڭ كۋادرات كىلومېتىر، نوپۇسى 25 مىڭ، ھەممىسى شەھەر ئاھالىلىرى، كىشىلەرنىڭ ئوتتۇرىچە ئۆمرى 81.42 ياش بولۇپ، دۇنيا بويىچە ئىككىنچى ئورۇندا تۇرىدۇ.

ياپونىيە: نۆۋەتتە كىشىلەرنىڭ ئوتتۇرىچە ئۆمرى 80 ياشقا يەتتى. بۇلارنىڭ ئىچىدە ئاياللارنىڭ ئۆمرى 84 ياشقا يەتكەن بولۇپ، دۇنيادىكى ھەر قايسى دۆلەتلەر بويىچە ئالدىنقى ئورۇندا تۇرىدۇ.

ئاۋستىرالىيە: ھازىر ئاۋستىرالىيىلىكلەرنىڭ ئوتتۇرىچە ئۆمرى 79.89 ياش، ئاياللارنىڭ 80 ياشقا يېتىدۇ. دۇنيا بويىچە ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرۈش جەھەتتە تۆتىنچى ئورۇندا تۇرىدۇ.

شۋېيتسىيە: شىمالىي ياۋروپاغا جايلاشقان. شۋېيتسىيىلىكلەرنىڭ ئوتتۇرىچە ئۆمرى 79.19 ياش، دۇنيادىكى ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرۈشتىكى 10 چوڭ دۆلەت ئىچىدە بەشىنچى ئورۇندا تۇرىدۇ.

ئىتالىيە: ئاپېنىن يېرىم ئارىلىغا جايلاشقان. كۆلىمى 300 مىڭ كۋادرات كىلومېتىر، نوپۇسى 57 مىليوندىن ئارتۇق. ھازىر ئىتالىيىلىكلەرنىڭ ئوتتۇرىچە ئۆمرى 78 ياشتىن يۇقىرى.

نورۋېگىيە: شىمالىي ياۋروپاغا جايلاشقان. كۆلىمى 380 مىڭ كۋادرات كىلومېتىر، نوپۇسى تۆت مىليون 500 مىڭ، كىشىلەرنىڭ ئوتتۇرىچە ئۆمرى 78 ياشتىن يۇقىرى.

فرانسىيە: غەربىي ياۋروپاغا جايلاشقان. كۆلىمى 550 مىڭ كۋادرات كىلومېتىر، نوپۇسى 57 مىليوندىن ئارتۇق. ھازىر فرانسىيىلىكلەرنىڭ ئوتتۇرىچە ئۆمرى 78 ياشتىن ئېشىپ كەتتى.

شۋېيتسارىيە: ئوتتۇرا ياۋروپاغا جايلاشقان. ئىچكى قۇرۇقلۇق دۆلىتى، كۆلىمى 41 مىڭ كۋادرات كىلومېتىر، نوپۇسى يەتتە مىليون 100 مىڭ. ھازىر ئۇلارنىڭ ئوتتۇرىچە يېشى 78 ياش.

ئىسلاندىيە: شىمالىي ئاتلانتىك ئوكيانغا جايلاشقان. كۆلىمى 100 مىڭ كۋادرات كىلومېتىر، نوپۇسى 260 مىڭ. ھازىر ئۇلارنىڭ ئوتتۇرىچە ئۆمرى 78 ياش.

يۇقىرىقى 10 دۆلەتتىن باشقا، ئىسپانىيە، گوللاندىيە، بېلگىيە، گېرتسىيە، ئامېرىكا، كانادا، يېڭى زېلاندىيە قاتارلىق دۆلەتلەردىكى كىشىلەرنىڭ ئوتتۇرىچە ئۆمرى بىر قەدەر يۇقىرى بولۇپ، 10 چوڭ دۆلەتنىڭ سەۋىيىسىگە يېقىنلىشىدۇ. ھازىر مەملىكىتىمىزدىكى كىشىلەرنىڭ ئوتتۇرىچە ئۆمرى 70 ياش، 100 ياشتىن ئاشقانلار 10 مىڭدىن ئارتۇق.

دۇنيادىكى ئۆمۈر چولپانلىرىنىڭ رەت تەرتىپى

1. چېن جۇن: دۆلىتىمىزنىڭ فۇجيەن ئۆلكىسىنىڭ يۇڭتەي ناھىيە-

سىدىن. يۇقىرىدا ناھىيىسى تەزكىرىسىدە خاتىرىلىنىشىچە، چېن جۇن مىلادى 881- يىلى (تاڭ سۇلالىسى گۇاڭمىڭنىڭ 2-يىلى) تۇغۇلۇپ، مىلادى 1324- يىلى (يۈەن سۇلالىسىنىڭ تەيدىڭنىڭ 1-يىلى) 443 يېشىدا ئالەمدىن ئۆتكەن. ئۇ تاڭ سۇلالىسى، شىمالىي جەنۇبىي سۇڭ سۇلالىسى، يۈەن سۇلالىسى قاتارلىق توققۇز سۇلالىنى باشتىن كەچۈرگەن.

2. خۈي چاۋ: دۆلىتىمىزنىڭ تاڭ سۇلالىسى دەۋرىدىكى ئالىي راھىب، «تارىختىن بۇيانقى ئالىي راھىبلارنىڭ ئۆمۈر جەدۋىلى» گە ئاساسلانغاندا، ئۇ مىلادى 526- يىلى (ۋېي سۇلالىسىنىڭ ۋېيچاڭ يىلى) دا تۇغۇلۇپ، مىلادى 816- يىلى (تاڭ سۇلالىسى يۈەنخېنىڭ 11- يىلى) 290 يېشىدا ئالەمدىن ئۆتكەن.

3. ۋانبو: دېھقان بولۇپ، ياپونىيىدە تۇغۇلغان، ۋانبو 194 ياش. ۋانبونىڭ ئايالى 173 ياش، ئوغلى 152 ياش، نەۋرىسى 105 ياش ئۆمۈر كۆرگەن.

4. جانوس، سانا ئەر-خوتۇن: ۋېنگرىيىلىك ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرگۈچى. بۇ ئەر-خوتۇننىڭ ئېرى 172 ياش، ئايالى 164 ياش ئۆمۈر كۆرگەن.

ئادەم ئۆمرىنىڭ ئۇزۇن-قىسقا بولۇشى توغرىسىدا

نىكاھلىنىش ۋە ئۆمۈر: مۇتەخەسسىسلەرنىڭ تەتقىقاتىدىن قارىغاندا، نىكاھلانمىغان ئەر-ئاياللارنىڭ ئۆمرى نىكاھلانغانلارغا قارىغاندا قىسقىراق بولىدىكەن. ئۇندىن باشقا، ھەمراھى ئۆلۈپ كەتكەنلەر قايتا نىكاھلانسا (بولۇپمۇ ئەرلەر) ئوتتۇرىچە ئۆمرى ئۇزىرايدىكەن. بۇ يەردە ئوتتۇرىغا قويۇلۇشقا تېگىشلىكى شۇكى، كۆڭۈللۈك ئائىلە تۇرمۇشى، ئىناق ئەر-خوتۇنلۇق مۇناسىۋەتلەرنىڭ كېسەللىك ۋە ئۆلۈمگە نىسبەتەن قارشىلىق كۈچى زور بولىدىكەن.

جىنس ۋە ئۆمۈر: جۇڭگو ياكى چەت ئەللەردە بولسۇن، ئاياللارنىڭ ئۆمرى ئەرلەرنىڭكىگە قارىغاندا ئۇزۇنراق بولىدۇ. شۇنداقلا ئاياللارنىڭ ئۆلۈش نىسبىتى 50 ياشتىن بۇرۇن ئەرلەردىن تۆۋەن بولىدۇ. قېرىلىق

دەۋرگە قەدەم قويغاندا ئەرلەرگە يېقىنلىشىدۇ.

تۇغۇت ۋە ئۆمۈر: ئامېرىكا مۇتەخەسسىسلىرىنىڭ تەكشۈرۈشىدىن مەلۇم بولۇشىچە، ئۈچنى تۇغقان ئاياللارنىڭ ئوتتۇرىچە ئۆمرى تۆتنى تۇغقان ئاياللارنىڭكىدىن خېلىلا ئۇزۇن بولىدىكەن. ئەمما پەقەت تۇغمىغان ئاياللارنىڭ ئوتتۇرىچە ئۆمرى ئۈچنى تۇغقان ئاياللارغا يەتمەيدىكەن.

ئۇيقۇ ۋە ئۆمۈر: ئالىملارنىڭ قارىشىچە، ئۇخلاش ۋاقتى ياش، كەسىپ ۋە ئادەت بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولۇپ، بۇنى مۇقىم بەلگىلەشكە زادى ئامال يوق ئىكەن. لېكىن ئەڭ ياخشى ئۇسۇل يەنىلا ئۇيقۇنىڭ داۋاملىق تەرتىپلىك بولۇشىنى ساقلاش، ھەر كۈنى يەتتە سائەتتىن ئارتۇقراق ئۇخلاشتىن ئىبارەت ئىكەن. بۇ، بۈگۈن ئاخشام ئون سائەت ئۇخلاپ، ئەتىسى ئۈچ-تۆت سائەت ئۇخلاشتىن كۆپ ياخشى ئىكەن. ئومۇمەن يېتىپ-قوپۇش تەرتىپلىك بولۇش — ئۆمۈرنى ئۇزارتىشقا پايدىلىق.

سېمىزلىك-ئورۇقلۇق ۋە ئۆمۈر: 100 يىل ئۆمۈر كۆرگەن چولپانلار ئىچىدە سېمىزلەر ناھايىتى ئاز بولسىمۇ، لېكىن 30 ياشتىن ئاشقان كىشىلەردە ئۆلۈم نىسبىتىنىڭ يۇقىرى بولۇشىدىكى مۇھىم بىر سەۋەب زىيادە ئورۇقلۇق بولۇپ، زىيادە سېمىزلىك ئاساسىي ئورۇننى ئىگىلىمەيدىكەن. نۇرغۇن ماتېرىياللار شۇنى ئىسپاتلىدىكى، مۇۋاپىق ئوزۇقلانماسلىق، ئوزۇقلۇق سۈپىتىگە ئەھمىيەت بەرمەسلىك، ۋاقتىدا رىئايە قىلماسلىق كىشىلەرنىڭ ئۆمرىنى قىسقارتىدىغان مۇھىم سەۋەبلەر ئىكەن. ئادەتتىكى ئەھۋاللارغا نىسبەتەن ئېيتقاندا، ئوخشاش دەرىجىدىكى كېسەللىك ياكى ئوپېراتسىيىلەرگە سېمىز كىشىلەر بەكرەك چىداشلىق بېرەلەيدىكەن. ئومۇمەن قىلغاندا نورماللىقتىن ھالقىغان زىيادە سېمىزلىك ۋە زىيادە ئورۇقلۇقنىڭ ھەر ئىككىلىسى ئۆمۈرنى قىسقارتىدۇ.

21-ئەسىردە ئىنسانلارنىڭ ئوتتۇرىچە ئۆمرى تېخىمۇ ئۇزۇن بولىدىكەن

دۇنيا سەھىيە تەشكىلاتى قۇرۇلغانلىقىنىڭ 50 يىللىقى تەبرىكلىنىۋاتقاندا بۇ تەشكىلات جەنۋەدە بىر پارچە دوكلات ئېلان قىلغان. ئۇنىڭدا

21-ئەسىردە كىشىلەرنىڭ بەدەن ساغلاملىقى تېخىمۇ ياخشىلىنىپ، ئوتتۇردىچە ئۆمۈرنىڭ تېخىمۇ ئۇزۇن بولىدىغانلىقى، 100 ياشقىچە ئۆمۈر كۆرىدىغانلارنىڭ زور دەرىجىدە كۆپىيىدىغانلىقى، 50 ياشتىن بۇرۇن ئۆلۈپ كېتىدىغان ياشلار بىلەن بەش ياشتىن بۇرۇن بەختسىزلىككە ئۇچرايدىغان بوۋاقلارنىڭ كۆرۈنەرلىك ھالدا ئازىيىدىغانلىقى كۆرسىتىلگەن. دوكلاتتا پەرەز قىلىنىشىچە، 2005- يىلى دۇنيا ئاھالىسىنىڭ ئوتتۇرىچە ئۆمرى 73 ياشقا يېتىدىكەن. جۇڭگو ئاھالىسىنىڭ 75 ياشقا يېتىپ، دۇنيا ئاھالىسىنىڭ ئوتتۇرىچە ئۆمرىدىن ئىككى ياش ئارتۇق بولىدىكەن. دوكلاتتا ئوتتۇرىغا قويۇلۇشىچە، 21- ئەسىردە 100 ياشقىچە ئۆمۈر كۆرۈش ئانچە ھەيران قالارلىق ئىش ھېسابلانمايدىكەن. 20- ئەسىرنىڭ ئاخىرىدا تۇغۇلغان كىشىلەر 22- ئەسىرنىمۇ كۆرەلىشى مۇمكىنكەن.

ئىنسانلار 1200 يىل ئۆمۈر كۆرۈشى ئېھتىمال

ئەنگلىيە ھۆكۈمىتىنىڭ بىر ئالىمى «ئىنسانلارنىڭ ئىرسىيەت گېنىنى تەتقىق قىلىش جەھەتتىكى بۆسۈش پەيدا قىلىدىغان تېببىي ئىلىم تەرەققىياتى كەلگۈسىدىكى كىشىلەرنىڭ ئۆمرىنى ھازىرقىدىن بىر ھەسسە ئۇزارتىدۇ ھەمدە ئىنسانلارنى 1200 ياشقىچە ياشاش ئىمكانىيىتىگە ئىگە قىلىدۇ» دېگەن.

ئەنگلىيىدە چىقىدىغان «يەكشەنبىلىك تايمىس» گېزىتىنىڭ خەۋىرىگە قارىغاندا، ئەنگلىيىنىڭ ئىرسىيەت ئىلمى تەتقىقاتىغا مەسئۇل بولۇپ يېتەكچىلىك قىلىۋاتقان خارىس ئىرسىيەت گېنى تەتقىقاتىدىكى بۆسۈش ئىنسانلارنىڭ ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرۈپ قېرىماسلىقىنى پەيدا قىلىشى ئېھتىمال، دەپ پەرەز قىلغان. ئۇنىڭ پەرىزى رېئاللىققا ئايلانسا، جۇڭگو رىۋايىتىدىكى ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرگەن فېڭ زۇ بۇنىڭدىن كېيىن ھەيران قالارلىق ئىش بولماي قالىدۇ. ۋاھالەنكى، خارىس ئاگاھلاندۇرۇپ مۇنداق دەيدۇ: گېن تەتقىقاتىدىكى بۆسۈش ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرۈپ قېرىمايدىغان بىر تۈركۈم

كىشىنى پەيدا قىلىپ، دۇنيا ئادەم بىلەن توشۇپ كېتىپ، بىر قانچە ئەۋلاد ئوتتۇرىسىدا قارشىلىششىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىشى ئېھتىمال.

خارىس مۇنداق دېگەن: غەرب ئەللىرى ھۆكۈمەتلىرى جۇڭگوغا ئوخشاش بىر پەرزەنت كۆرۈش سىياسىتىنى قوللىنىشقا مەجبۇر بولىدىغاندىن قېتىن، ئىنسانلارنى ئۆزلىرى تېخىمۇ ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرۈش بىلەن پەرزەنت كۆرۈش-كۆرمەسلىك جەھەتتە تاللاشقا دۇچ كەلتۈرىدۇ. ئۇنىڭ قارىشىچە بولغاندا، كەلگۈسى 50 يىلدا ياشانغانلار كېسەللىكنى داۋالاش ۋە ياشنىپ كېتىشنىڭ ئالدىنى ئېلىش جەھەتتە بەزى ئىلگىرىلەشلەر سەۋەبىدىن ئىنسانلارنىڭ ئۆمرى زور دەرىجىدە ئۇزىرايدىكەن. ۋاھالەنكى، نەپكە ئېرىشكۈچىلەرنىڭ كۆپ قىسمى غەرب دۆلەتلىرىدىكى كىشىلەر بولىدىكەن. ئۇ مۇنداق دېگەن: يەر شارىدا كىشىلەرنىڭ ئوتتۇرىچە ئۆمرى ئەمەلىيەتتە 46 ياشتىن 64 ياشقا ئۇزاردى. بۇنداق ئەھۋال ئۈزلۈكسىز تەرەققىي قىلىۋەرسە، ئاخىرى بىر كۈنى ئىنسانلار 1200 ياش ئۆمۈر كۆرىدۇ.

ئۆمۈرنى ئۇزارتقىلى بولامدۇ؟

1979- يىلى 10-ئاينىڭ مەلۇم بىر كۈنىدىكى بىر قېتىملىق قوراللىق بۇلاڭچىلىق ۋەقەسىدە 16 ياشلىق زونا ۋىلسون كۆكرەك قىسمىغا ئوق تېگىپ ھاياتىدىن ئايرىلىدۇ. ئۇنىڭ دادىسى روبېرت ۋىلسون قىزىنىڭ مېڭىسىنى ناھايىتى تېزلىكتە ئادەم بەدىنىنى توڭلىتىپ ساقلاش ئورنىغا ئاپىرىپ بېرىدۇ. زونانىڭ مېڭىسى فارېنگېيت نۆلدىن تۆۋەن 320 گرادۇسلۇق سۇيۇق ئازوتتا ساقلاپ قويۇلىدۇ. دادىسى كۈنلەرنىڭ بىرىدە قىزىنىڭ مېڭە ھۆجەيرىسىگە ئاساسەن ئۇنىڭ تەقلىد قىلىنىپ ياسىلىپ چىقىشىنى ئۈمىد قىلىدۇ. ئادەم بەدىنىنى توڭلىتىپ ساقلاش بازىسى جەسەتلەرنى مېدىتسىنا تېخنىكىسى تەرەققىي قىلىپ بەلگىلىك دەرىجىگە يەتكەندە قايتىدىن تىرىلدۈرۈش ئۈچۈن ناھايىتى ياخشى ھالەتتە ساقلايدۇ. ئۇ جەسەتلەر توڭلىتىش ئىشكابىدا توڭلىتىلغان ھالەتتە ساقلىنىدۇ. ئېيتىشلارغا قارىغاندا

بەزى جەسەتلەرنى نەچچە ئون مىڭ يىل ساقلىسىمۇ چىرىپ كەتمەيدىكەن. رونا ۋېلسوننىڭ مېكسىدىن باشقا ئۇ يەردە يەنە مۇكەممەل ھالەتتە ساقلانغان جەسەتلەرمۇ بار. مۇنداق بولۇشى ئادەم ئۆلگەندىن كېيىن دەرھال قۇرۇق مۇز ئىشكابىغا سېلىپ بەدەندىكى سۇيۇقلۇقلارنىڭ مۇز تۇتۇپ توڭلاپ، توقۇلمىلارنى زەخىملەندۈرۈشىنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۈچۈن بەدىنىدىكى قاننىڭ ھەممىسى تارتىپ ئېلىنىپ، ئۇنىڭ ئورنىغا گلىتسېرىن ئوكۇلى ئۇرۇلىدۇ. بۇ جەسەتلەر قوغۇشۇن پەردىگە ئورىلىپ تېرموسقا ئوخشاپ كېتىدىغان قوش قەۋەتلىك پولات ساندۇقتا سېلىپ ساقلىنىدۇ. جەسەت ساقلايدىغان ئۆيدە توك توختاپ قالماسلىقى كېرەك.

مەسىلىنىڭ مەركىزىي نۇقتىسى ياشانغانلار مېدىتسىنا ئىلمى فىزىئولوگىيە ۋە خىمىيە بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولۇپلا قالماستىن، بەلكى ئۆمۈرنى ئۇزارتىشنىڭ ھەر قايسى تەرەپلىرى بىلەنمۇ مۇناسىۋەتلىك. ياشانغانلار مېدىتسىنا ئىلمى نەتىجە قازانغان كۈن دەل يۇقىرىدا سۆزلەنگەن ئۆمۈرنى ئۇزارتىشنىڭ ھەر خىل ئۇسۇللىرىنىڭ ئەھمىيىتى قالمىغان كۈن ھېسابلىنىدۇ. ھامان بىر كۈنى قېرىلىقنىڭ بەلگىسى بولغان قورۇق، چىش چۈشۈپ كېتىش، چاچ ئاقىرىش، گالۋاڭلىشىش، ئاجىزلاپ كېتىش قاتارلىقلار مەۋجۇت بولمايدۇ.

كەلگۈسىدە بۇ چوقۇم ئەمەلگە ئاشىدۇ. ئۇ چاغدا ئادەم ھاياتلىق مۇساپىسىغا ئەگىشىپ قېرىماستىن، بەلكى ئىجتىمائىي مۇھىتقا ئاساسەن ئۆز-ئۆزىنى تەڭشەيدۇ. ئادەمنىڭ ئۆمرى داۋاملىق ئۇزىراپ بارىدۇ. يەنى 70 ياشتىن 100 ياشقا، 100 ياشتىن 120، 200، 400، 1000 ياشقا ئۇزىرىشى، ھەتتا ئۇنىڭدىنمۇ ئۇزىرىشى مۇمكىن.

نۆۋەتتە نۇرغۇن دورىلار سىناق قىلىنىش باسقۇچىدا تۇرماقتا. گەرچە ئۇزۇن ئۆمۈر دورىسى تېخى ياسىلىپ چىقمىغان بولسىمۇ، بىراق قېرىشنى كېچىكتۈرىدىغان بىر قىسىم دورىلار بارلىققا كەلدى.

ئۆمۈرنى ئۇزارتىدىغان ياكى قېرىشنى كېچىكتۈرىدىغان دورىلارنىڭ

ئاساسلىق رولى ئەركىن ئىئون رادىكالى بىلەن ئوكسىدلىنىشنىڭ ئالدىنى ئېلىپ، Lipofucins تۈرىدىكى ھۈجەيرىلەرنىڭ قالدۇقلىرىنى تازىلاشتىن ئىبارەت. Lipofucins ھۈجەيرىلەرنىڭ ھاياتىغا زىيان يەتكۈزۈپ، قېرىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغان ئاساسلىق قاتىل ھېسابلىنىدۇ. كىشلەر دىمېتىل ئامىنو ئېتانول (OMAE) بىلەن centrophenoxine نىڭ Lipofucins نى يوقىتىش رولىنى ئوينايدىغانلىقىنى بايقىغان.

ئەگەر Lipofucins بولمىسا ئادەم قېرىمايدۇ. ئامېرىكا يېمەكلىك ۋە دورا باشقۇرۇش ئىدارىسى ئېتىراپ قىلغان، كىشلەرگە تونۇش دورا gerovital نى بۇخارېتلىق تېببىي دوكتور ئارنېر ئاسلان 1945- يىلى تەتقىق قىلىپ ياساپ چىققان. رۇمىنىيىدە ھەر قانداق كىشى خالىغان ۋاقىتتا دۆلەتلىك دوختۇرخانىلارغا بېرىپ بۇ خىل قېرىشنى كېچىكتۈرىدىغان دورىنى سېتىۋالالايدۇ.

بۇ خىل دورىنىڭ تەركىبىدە 2% پىروكائىن ھىدروخلورىد بىلەن haemetoporphyrin بولۇپ، ئۆتكەنكى 25 يىل ئىچىدە دوختۇر ئارنېر ئاسلان بۇ خىل دورىنى ئىشلىتىش ئارقىلىق يۈرەك كېسلى، يىلىك ياللۇغى، تۇغماسلىق ۋە قېرىلىق كېسىلىگە گىرىپتار بولغان نۇرغۇن بىمار-لارنى داۋالاپ ساقايتقان. بىراق نۇرغۇن ئالىملار بۇنىڭغا نىسبەتەن يەنىلا گۇمانىي قاراشتا بولماقتا.

نۆۋەتتە تەجرىبە قىلىنىش باسقۇچىدا تۇرۇۋاتقان ئۆمۈرنى ئۇزارتىش دورىلىرىنىڭ سانى بارغانسېرى كۆپەيمەكتە، كەلگۈسىدە ئىرسىيەتنى تىز-گىنلەيدىغان ھەر خىل ئېنزىم ۋە ماددىلاردىن سىنتېزلانغان «ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرۈش دورىلىرى» خۇددى بۈگۈنكى كۈندە ھامىلىدارلىقتىن ساقلىنىش دورىلىرىغا ئوخشاش تېزلىكتە تەرەققىي قىلىپ ئومۇملىشىدۇ. ئورگانىزمدىكى بارلىق ئىممۇنىت سىستېمىسىنى تىزگىنلەيدىغان ئىرسىي ماددا پەقەت گېن ئۈستىدىكى ئىنتايىن كىچىك بىر بۆلەكتە مەۋجۇت بولۇپ تۇرىدۇ. يەنى ئادەمنىڭ ئالتىنچى جۈپ خروموسومىغا جايلاشقان بولىدۇ. شۇنداق دېيىشكە

بولىدۇكى، ئۇ ئادەمنى قىرىتىدىغان ئاساسلىق قاتىل ھېسابلىنىدۇ. يېقىندا ئالىملار بەدەن تېمپېراتۇرىسىنى بىر ئاز تۆۋەنلەتكەندە ئۆمۈرنى ئۇزارتقىلى بولىدىغانلىقىنى بايقىدى. يەنى بەدەن تېمپېراتۇرىسىنى ئۈچ گرادۇس تۆۋەنلەتكەندە ئۆمۈرنى 30 يىل ئۇزارتقىلى بولىدىكەن. بىراق بۈگۈنگە قەدەر ئالىملار ھەر خىل ماددىلاردىن، ھەتتا كەندىردىن پايدىلىنىپ كۆپ قېتىم تەجرىبە ئېلىپ بارغان بولسىمۇ، بىراق ئىسسىق قانلىق ھايۋانلارنىڭ بەدەن تېمپېراتۇرىسىنى تۆۋەنلىتىدىغان ئۈنۈملۈك ئۇسۇلنى تېپىپ چىقالىغىنى يوق. كەندىر بەدەن تېمپېراتۇرىسىنى تۆۋەنلىتىش رولىنى ئوينايدۇ. بىراق چاشقان ئۈستىدە ئېلىپ بارغان تەجرىبىدىن قارىغاندا، چاشقانغا كەندىرنى ئىشلەتكەندىن كېيىنكى قىسقىغىنە ۋاقىت ئىچىدىلا ئۈنۈمى بولغان.

بەزى تەتقىقاتچىلار مۇنداق تەكلىپ بەرگەن: مىكرو فارفور ئەسۋابنى قان تومۇرغا كىرگۈزۈپ، ئۇنى قان بىللەن بەدەن تېمپېراتۇرىسىنى تىزگىنلەش مەركىزى يەنى تۆۋەنكى دۆڭچە مېڭىگە كىرگۈزۈپ، ئاندىن مىكرو دولقۇنلۇق ئوچاقنى ياتاق ئۆيگە قويۇپ قويغاندا، كېچىدە ئادەم ئۇخلىغاندا مىكرو دولقۇنلۇق ئوچاق ئۆيگە ئىسسىقلىق تارقىتىدۇ. بۇ ۋاقىتتا تۆۋەنكى دۆڭچە مېڭىگە كىرگۈزۈلگەن ئەسۋاب بەدەن تېمپېراتۇرىسى 3～2 فارېنگېيت گرادۇسى ئۆرلىدى، دېگەن يالغان سىگنال بېرىدۇ، شۇنىڭ بىلەن تۆۋەنكى دۆڭچە مېڭە دەرھال بەدەن تېمپېراتۇرىسىنى تۆۋەنلىتىش بۇيرۇقى بېرىدۇ. ئەتىگەندە ئادەم ئويغىنىشتىن بۇرۇن مىكرو دولقۇنلۇق ئوچاق ئۆچۈرۈۋېتىلسە بەدەن تېمپېراتۇرىسى نورمال ھالەتكە كېلىدۇ. بۇ خىل ئۇسۇلنى قوللانغاندا ئادەمگە ھېچقانداق زىيان يەتمەيدۇ. ئەكسىچە ئۆمۈرنى ھەسسىلەپ ئۇزارتىش مەقسىتىگە يەتكىلى بولىدۇ.

يەنە نۇرغۇن ئالىملار قېرىش جەريانى مېڭە ئاستى بېزى بىلەن مۇناسىۋەتلىك، دەپ قارىماقتا. مېڭە ئاستى بېزى پۇرچاق دانىسى چوڭلۇقىدا بولۇپ، ھورموننى تىزگىنلەش مەركىزى ھېسابلىنىدۇ. ئۇ تۆۋەنكى دۆڭچە مېڭىنىڭ قوماندانلىقىدا ھورمون ئاجرىتىپ چىقىرىپ، ھەر خىل تـوقۇلمە-

لارنىڭ ئۆچكى ئاجراتمىلىرىنىڭ تەكشۈكلۈكىنى ساقلايدۇ. دوكتور دېنكېل ئېشىپ قالغان ھورموننى DECO (ئوكسىگېننىڭ خورىشىنى ئازايتىش) دەپ ئاتىغان. DECO مولېكۇلا ئوتتۇرىسىدىكى توسما تام بولۇپ، تىروكسىن (قالقانبەز ھورمونى) نىڭ يۆتكىلىشىنى توسۇش رولىنى ئوينايدۇ. تىروكسىن بولسا، ئىنسانلار ھاياتىنى داۋاملاشتۇرىدىغان ئاساسلىق ھورمون ھېسابلىنىدۇ. دوكتور دېنكېل قېرى چاشقاننىڭ مېڭە ئاستى بېزىنى كېسىپ ئېلىۋېتىپ DECO ھاسىل قىلالمايدىغان ھالەتكە كەلتۈرگەن. ئەمما يېمەك-لىككە ھورمون قوشۇپ بەرگەن. قىزىقارلىقى شۇكى، بىر نەچچە ئايدىن كېيىن بۇ قېرى چاشقان ياش چاشقانغا ئۆزگىرىپ قالغان. ئەگەر ياشانغان-لارنىڭ مېڭە ئاستى بېزىنى كېسىپ ئېلىۋەتكەندە ئۇلارمۇ ياشىرىپ قېلىشى مۇمكىن. بىراق بۇ خىل ئۇسۇلدا ئۆمۈرنى ئۇزارتقىلى بولمايدۇ. يەنە بىر خىل ئۇسۇل قېرىشقا قارشى ۋاكسىنىنى ئوكۇل قىلىشتىن ئىبارەت. بەدەنگە «ساختا قېرىش» ئوكۇلىنى ئۇرغاندا، بەدەندە قوغدىغۇچى فېرمېنت كۆپلەپ ھاسىل بولۇپ، ساختا قېرىشقا تاقابىل تۇرىدۇ. بۇنداق بولغاندا ئادەم بەدىنى قېرىشقا ماسلىشىدۇ-دە، شۇنىڭ بىلەن ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرۈش مەقسىتىگە يەتكىلى بولىدۇ.

ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرۈشنىڭ ئىشكى ئېچىلىش ئالدىدا تۇرماقتا. كەلگۈ-سىدە ئادەمنىڭ ئۆمرى بىر ھەسسە ئۇزىراپلا قالماستىن، مېڭىنىڭ سىغىم-چانلىقىمۇ ئاشىدۇ. مېڭىنىڭ سىغىمچانلىقىنىڭ ئېشىشى گەرچە چوڭ مېڭە-نىڭ سۈپىتىنى ياخشىيالمىسىمۇ، بىراق ئەڭ ئاخىرىدا قېرىشنى كېچىكتۈ-رۈشكە پۇرسەت يارىتىپ بېرىدۇ. دەرۋەقە ئۆمۈرنى ئۇزارتىش چوقۇم ئەمەلگە ئاشىدۇ. بىراق بۇنداق قىلىش ھەقىقەتەن زۆرۈرمۇ؟ ھازىرچە ئۇنىڭ ئىنساد-لار جەمئىيىتىگە كەلتۈرىدىغان نەتىجىسىنى مۆلچەرلەش تەس. بەزىلەر بۇنى مۇۋاپىق دەپ قارىسا، يەنە بەزىلەر بۇنىڭغا قارشى چىقماقتا. ئەگەر ھەقىقەتەن بۇ ئىشنى باشلىماقچى بولىدىكەنمىز، ئۇنداقتا چوقۇم پۇختا تەييارلىق قىلىپ، يېڭى ھاياتلىققا ماسلىشىشىمىز لازىم.

ئۆمۈرنى ئۇزارتىش چۈش ئەمەس

ئىلىم-پەننىڭ تەرەققىياتىغا ئەگىشىپ، جانلىقلار توغرىسىدىكى تەتقىقات چوڭقۇرلاشماقتا. گەرچە ئادەمنىڭ قېرىماسلىقىنى ئەمەلگە ئاشۇرغىلى بولمىسىمۇ، لېكىن ئادەمنىڭ ئۆمرىنى ئۇزارتىش جەھەتتە ئۈمىد تۇغۇلدى. ئامېرىكا ئالىملىرى تىنچ ئوكياندىن ئېلىپ كەلگەن سەككىز دانە سەككىز ئاياغنى تەتقىق قىلىش ئارقىلىق، چىشى سەككىزئاياغنىڭ تۇغقاندىن كېيىن ئۇزاق ئۆتمەي تەبىئىي هالدا ئۆلۈپ قالىدىغانلىقىنى، سەككىزئاياغنىڭ كۆز چانىقىنىڭ ئارقىسىدا بىر جۈپ «ئۆلۈم سائىتى» نىڭ بارلىقى بۇنىڭ تۈپ سەۋەبى ئىكەنلىكىنى بايقىغان. بۇ «ئۆلۈم سائىتى» بىر خىل ئۆلۈم هورمونىنى ئاجرىتىپ چىقىرىدىغان بەز بولۇپ، ئۇنىڭ بىرى كېسىپ تاشلانسا، چىشى سەككىزئاياغ 100 كۈن ئوشۇق ئۆمۈر كۆرەلەيدىكەن. ئىككىلىسىنى كېسىۋەتسە 270 كۈن ئوشۇق ئۆمۈر كۆرەلەيدىكەن. بۇ بايقاش تەتقىقات خادىملىرىدا ئادەم بەدىنىدىمۇ مۇشۇنداق بىر خىل «ئۆلۈم سائىتى» بولسا ھەمدە ئۇ ئۇزارتىش، توختىتىش ۋە سۈرئەتنى ئۆزگەرتىش رولىغا ئىگە بولسا، تەبىئىي ئۆلۈشنى ئارقىغا سۈرۈپ، ئۆمۈرنى ئۇزارتقىلى بولامدۇ، دېگەن ئوي-پىكىرنىڭ پەيدا بولۇشىغا تۈرتكە بولغان.

يېقىندا فرانسىيە، ياپونىيە ئالىملىرى ئادەم بەدىنىدىمۇ ئۆلۈم هورمونى قويۇپ بېرەلەيدىغان «ئۆلۈم سائىتى» نىڭ بارلىقىنى، ئۇنىڭ ئادەمنىڭ باش قىسمىدىكى هىپوفىز بېزى ئىچىدە ئىكەنلىكىنى مۇئەييەنلەشتۈرگەن. هىپوفىز بېزىنىڭ ئالدىنقى ياپراقچىسى كۆپ خىل هورمونلارنى ئاجرىتىپ چىقىرىدۇ. بۇنىڭ ئىچىدىكى بىر خىل هورمون هۈجەيرىلەرنىڭ قالقانسىمانبەز هورمونىدىن پايدىلىنىش ئىقتىدارىنى تۆۋەنلىتىدۇ. هۈجەيرىلەرنىڭ قالقانسىمانبەز هورمونىدىن پايدىلىنىش ئىقتىدارى پۈتۈنلەي تۈگىگەن ۋاقىت ئۆلىدىغان ۋاقىت بولىدۇ. يېقىندا تېببىي ئالىملار ئۆمۈرنى ئۇزارتىش توغرىسىدىكى ئەڭ يېڭى نەزەرىيىنى ئوتتۇرىغا قويىدى. يەنى ئادەم ھەر كۈنى كەچتە بەدەن تېمپېراتۇرىسىنى تۆۋەنلىتىش ئۇسۇلى ئارقىلىق ئۇزۇن

ئۆمۈر كۆرۈش مەقسىتىگە يېتەلىشى مۇمكىن. ئادەمنىڭماددا ئالماشتۇرۇشى بەدەن تېمپېراتۇرىسى بىلەن مۇناسىۋەتلىك. بەدەن تېمپېراتۇرىسى تۆۋەنلىسە ماددا ئالماشتۇرۇشمۇ شۇنىڭغا ماس ھالدا تۆۋەنلەيدۇ. ئادەمنىڭ بەدەن تېمپېراتۇرىسى تۆۋەنلەپ 30℃ غا چۈشسە، ماددا ئالمىشىش نىسبىتى تۆۋەنلەپ ئەسلىدىكىنىڭ يېرىمىغا توغرا كېلىدۇ. ئورگانىزمنىڭ ئوكسىگېنى سەرپ قىلىش مىقدارىمۇ نورمال چاغدىكىنىڭ %50 گە تەڭ بولىدۇ. ئالىملار ئالدى بىلەن دورا ئارقىلىق ھايۋاناتلارنىڭ بەدەن تېمپېراتۇرىسىنى تۆۋەنلىتىش ئۇسۇلى بىلەن ھايۋانلارنىڭ ئۆمرىنى ئۇزارتىپ مۇۋەپپەقىيەت قازانغاندىن كېيىن، ئادەم بەدىنىگە زىيىنى بولمىغان تېمپېراتۇرا تۆۋەنلىتىش ئۇسۇلىنى تېپىپ، كىشىلەر ھەر كۈنى كەچتە ئۇخلىغاندا بەدەن تېمپېراتۇرىسىنى 5℃ دىن كۆپرەك تۆۋەنلىتىشنى مۆلچەرلىمەكتە. ئەگەر بۇنى قىلغىلى بولسا، ئادەم ئۆمرىنى %50 ئۇزارتقىلى بولىدۇ.

ئەڭ يېڭى تەتقىقاتتا ئىسپاتلىنىشىچە، يېمەكلىكنى مۇۋاپىق چەكلىسە ئۆمۈرنى ئۇزارتقىلى بولىدىكەن. ئامېرىكا خارىت تەتقىقات گۇرۇپپىسى چاشقاننى كۆپ يىل تەتقىق قىلىش ئارقىلىق يېمەكلىكنى مۇۋاپىق مىقداردا چەكلىگەندە، چاشقاننىڭ ئۆمرىنىڭ ئۇزاق بولىدىغانلىقىنى بايقىغان. بۇ خىل ئۇسۇل ئادەمگىمۇ مۇۋاپىق بولۇپ، ئادەمنىڭ يېمەكلىكنى مۇۋاپىق مىقداردا چەكلىگەندە ئۆمرىنى ئۇزارتقىلى بولىدىكەن.

دورا بىلەن داۋالاش ئۇسۇلىنى قوللانغاندىمۇ ئادەمنىڭ ئۆمرىنى ئۇزارتقىلى بولىدىكەن. ئامېرىكا ئالىملىرى 12 نەپەر 61.82 ياشقىچە بولغان ساغلام كىشىلەرگە ۋىتامىن بىلەن قېرىشنىڭ ئالدىنى ئېلىش كلىنىكىلىق تەجرىبىسى ئىشلىگەن بولۇپ، يېرىم يىل ئىچىدە بۇ كىشىلەرنىڭ بەدىنىدىكى ياغ %14.4 ئازلىغان. مۇسكۇلى %9 كۆپەيگەن، قاندىكى ھاياتىي كۈچىنى ئىپادىلەيدىغان ھورمون ياشلارنىڭ سەۋىيىسىگە يەتكەن. قارىغاندا ئۆمۈرنى ئۇزارتىش چۈش ئەمەس.

شىنجاڭ ئۇزۇن ئۆمۈر چولپانلىرىنىڭ ماكانى

شىنجاڭ دۇنيادىكى تۆت چوڭ ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرۈش رايونلىرىنىڭ بىرى بولۇپ، 100 ياشلىقلارنىڭ سانى جەھەتتە مەملىكەت بويىچە بىرىنچى ئورۇندا تۇرىدۇ. 1985- يىلى 11- ئاينىڭ 2- كۈنى خەلقئارا تەبىئىي تېببىي پەن جەمئىيىتىنىڭ مۇدىرى سۇڭ شياۋچىڭ توكيودا جۇڭگونىڭ شىنجاڭ رايونى دۇنيا بويىچە كىشلەر ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرىدىغان رايونلار قاتارىغا ئۆتتى، دەپ رەسمىي جاكارلىغان. 1982- يىلى مەملىكەت بويىچە 3- قېتىملىق نوپۇس تەكشۈرۈشتىن مەلۇم بولۇشىچە، شىنجاڭدا 100 ياشقا كىرگەنلەر ۋە 100 ياشتىن ئاشقانلار 865 كىشى بولۇپ، مەملىكەت بويىچە 100 ياشقا كىرگەن ۋە 100 ياشتىن ئاشقانلار ئومۇمىي سانىنىڭ 22.27% نى ئىگىلەپ، مەملىكەت بويىچە 1- ئورۇنغا ئۆتكەن. شىنجاڭدىكى 100 ياشتىن ئاشقانلار ئىچىدە مىللىيلار 858 كىشى بولۇپ، 100 ياشتىن ئاشقانلار ئومۇمىي سانىنىڭ 99.91% نى تەشكىل قىلغان. بۇنىڭ ئىچىدە ئۇيغۇرلار 802 كىشى بولۇپ، 100 ياشتىن ئاشقانلار ئومۇمىي سانىنىڭ 72.9% نى ئىگىلىگەن. جەنۇبىي شىنجاڭدا 100 ياشتىن ئاشقانلار 753 كىشى بولۇپ، ئاپتونوم رايونىمىز بويىچە ئومۇمىي سانىنىڭ 87.1% نى تەشكىل قىلغان. 100 ياشتىن ئاشقانلار كۆپرەك بولغان ۋىلايەت خوتەن ۋىلايىتى بولۇپ، ئاپتونوم رايونىمىز بويىچە ئالدىنقى ئورۇندا تۇرىدۇ. شۇڭا، 1986- يىلدىن باشلاپ خوتەن رايونى ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرۈش رايونى قاتارىغا كىرگۈزۈلدى.

ئەمدى ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرۈشنىڭ سىرى توغرىسىدا سۆزلەيلى، تەكشۈرگۈچى خادىملارنىڭ توپلىغان قان ئەۋرىشكىسىدىن بايقىشىچە 100 ياشتىن ئاشقان ئۇيغۇر بوۋايلارنىڭ قېنى تەركىبىدىكى ئالاقىدار هورمونلارنىڭ سەۋىيىسى ئۇلارنىڭ ئەمەلىي يېشىدىن 40～25 ياشقىچە ياش ئىكەن. جىنسىي هورمونلىرىنىڭ ساقلىنىشى ياخشى بولۇپ، ئۇلار يەنىلا پەرزەنت

كۆرۈش ئىقتىدارىغا ئىگە ئىكەن. تەتقىقات ئارقىلىق بۇ ئۇلارنىڭ يېڭى مېۋە-چېۋىلەرنى يەپ تۇرغانلىقى بىلەن مۇناسىۋەتلىك دەپ قارالغان.

ھەر خىل يېڭى مېۋىلەر ئۇلارنىڭ ئورگانىزمىنى ھاياتلىق ئۈچۈن زۆرۈر بولغان سۈپەتلىك ئوزۇقلۇقلار بىلەن تەمىنلەپ تۇرغان. ئۇلار ئاچ-چىق يېمەكلىكلەرنى ناھايىتى ئاز يېگەن. تاماكا چەكمىگەن، ھاراق ئىچمىگەن. %99 ى ئورۇق-سېمىزلىك كېسىلى ۋە يۇقىرى قان بېسىم كېسىلىگە گىرىپتار بولمىغان. ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرگەن ئۇيغۇر بوۋاي-مومايلار داۋاملىق چېشىنى مىسۋاكلاپ كەلگەن. ئۇلار چىشىنى كۈنىگە بەش قېتىم مىسۋاكلاپ تۇرغان. بۇنداق قىلغاندا قان ئايلىنىشى ياخشى بولىدىغانلىقتىن، چىشنىڭ پۈتۈنلەي چۈشۈپ كېتىش نىسبىتى ئاران %54 بولغان.

بۇنىڭدىن باشقا، ئولتۇرغان جاي ھاۋاسىنىڭ ساپ بولۇشى، ئىناق ئائىلە كەيپىياتىمۇ بۇ ياشانغانلارنىڭ ساغلام بولۇپ، ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرۈشىدىكى مۇھىم بىر ئامىل. شىنجاڭدىكى ئۇيغۇرلارنىڭ ئوزۇقلىنىشىدا قانداق ئالاھىدىلىك بار؟ ئاساسىي يېمەكلىك بولغان نان ئوتتا قاقلاپ پىشۇرۇلىدۇ. بۇ يېمەكلىك سىڭدۈرۈپ پىشۇرۇلغانلىقتىن، تولىمۇ مەززىلىك ۋە يېيىشلىك بولۇپ، ئاسان ھەزىم بولىدۇ. ناننىڭ خېمىرىنى راسلىغاندا ئادەتتە تەبىئىي ئېچىتقۇ ئىشلىتىلىپ، سودا قاتارلىق خىمىيۋى ماددىلار ئىشلىتىلمەيدۇ. پىشۇرۇش جەريانىدا تەركىبىدىكى ئوزۇقلۇق ماددىلار پارچىلىنىپ كەتمەيدۇ. ئۇيغۇرلارنىڭ تاماقلىرى باش پىياز بىلەن سەۋزىدىن ئايرىلمايدۇ. باش پىياز خولېستېرىننى تۆۋەنلىتىپ، مىكروب ئۆلتۈرىدۇ، يۈرەكنى كۈچەيتىدۇ، قان شېكرى مىقدارىنىڭ ئېشىپ كېتىشىنى توسۇش بىلەن بىللە، ئۇنىڭ تەركىبىدىكى بەزى ماددىلار راكقا قارشى ئىقتىدارغا ئىگە. ئۇيغۇرلار پولو، قورداق، شورپا قاتارلىق تاماقلارغا سەۋزە سالىدۇ. ئۇنىڭ تەركىبىدىكى مايدا ئېرىگۈچى ۋىتامىنلار ئاسان ھەزىم بولغاچقا، ئادەم بەدىنى بىۋاستە قوبۇل قىلالايدۇ. ئۇيغۇرلار ھەسەل، قېتىق، ياڭاق، ئۈزۈم، ئانار، بېھى قاتارلىق مېۋىلەر بىلەن ئوزۇقلىنىشنى ياخشى كۆرىدۇ. تەكشۈرۈشلەرگە قارىغاندا،

دۇنيادىكى 100 ياشتىن ئارتۇق ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرگۈچىلەر يۇقىرىقى يېمەكلىكلەر بىلەن ئوزۇقلىنىدىغانلار ئىكەن.

ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرگۈچىلەرنىڭ تەجرىبىسىدىن قارىغاندا، ئۇلار 100 ياشتىن ئاشقاندىمۇ ئەمگەكتىن ئايرىلمىغان. چۈنكى «ھاياتلىق ھەرىكەتتە» دېگەن دانالار سۆزى بار. ئۇلار يەنە كۆكسى-قارنى كەڭ، خۇشچاقچاق، ئېغىر-بېسىق، تەمكىن كېلىدۇ.

يېڭىسار ناھىيىسىدىكى ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرۈش چولپانلىرىنىڭ سىرى

يېڭىسار ناھىيىسىدە 100 ياشتىن ئاشقان ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرۈش چولپانلىرى بىر قەدەر كۆپ بولۇپ، بۇ جەھەتتە پۈتۈن مەملىكەت بويىچە ئالدىنقى قاتاردا تۇرىدۇ، شۇڭا بۇ ناھىيە «ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرۈش چولپانلىرى يۇرتى» دەپ نام ئالدى. 1990- يىلى 4- قېتىملىق نوپۇسنى ئومۇميۈزلۈك تەكشۈرۈش ۋە بۇ قېتىمقى تەكشۈرۈشتىن قارىغاندا، 100 ياشتىن ئاشقانلار 37 نەپەر بولۇپ، ئۇلار ھازىر ئاخىرقى ئۆمرىنى بەختلىك ئۆتكۈزمەكتە. بەزىلىرى ئائىلىدىكى يېنىك ئەمگەكلەرنى قىلىپ بىر قىسىم جىسمانىي پائالىيەتلەر بىلەن شۇغۇللىنىپ، يېمەك-ئىچمەك، يۈرۈش-تۇرۇشتا ئۆزگىچە تايىنىدۇ. بۇ ناھىيىدىكى 100 ياشتىن ئاشقان ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرۈش چولپانلىرىنىڭ ئورتاق ئالاھىدىلىكى تۆۋەندىكىلەردىن ئىبارەت:

1. مۇھىت ياخشى بولغان: يېڭىسار ناھىيىسى پامىر تېغىنىڭ شەرقىي قىسمىغا جايلاشقان بولۇپ، دېڭىز يۈزىدىن 1931～1212 مېتىر ئېگىزلىكتە تۇرىدۇ. يىللىق ئوتتۇرىچە تېمپېراتۇرىسى 11.4°C بولۇپ، ھاۋا كلىماتى قۇرغاق، سالقىن ھالەتتە تۇرىدۇ. ئەتىگەن ۋە كەچلىك ھاۋا ساپ، سالقىن بولىدۇ. قەشقەر شەھىرى بىلەن بولغان ئارىلىقى 65 كىلومېتىر بولۇپ، سانائەتنىڭ بۇلغىنىشىغا ئۇچرىمايدۇ. دەل-دەرەخلەر سايە تاشلاپ، ھاۋانى ساپلاشتۇرۇپ تۇرىدۇ. تارىختىن بۇيان ئۇلار پامىر تېغىنىڭ بۇلاق سۈيى

ۋە مۇز سۇلىرىنى ئىچىپ كەلگەن. دەريا سۈيى قۇم، تاشلىق جايلاردىن ئۆتۈپ كېلىش بىلەن قۇياش نۇرىنىڭ تولۇق چۈشۈشى تۈپەيلىدىن سۈزۈك ھەم پاكىز بولىدۇ. كۈن نۇرىنىڭ تىك چۈشۈشى ئادەم بەدىنىدە ۋىتامىن D نىڭ سىنتېزلىنىشىنى كۈچەيتىدۇ ۋە ۋىتامىن D نىڭ ئادەم بەدىنىدە كۆپىيىشىنى ئىلگىرى سۈرىدۇ. قار سۈيىنىڭ تەركىبىدە مۇز كرىستالى كۆپ بولۇپ، ئۇ ئادەم بەدىنىنىڭ ياشىرىشىغا مەلۇم دەرىجىدە پايدىلىق شارائىت يارىتىدۇ.

2. ئەمگەك ئارقىلىق ئۆمۈرنى ئۇزارتقان: بۇ ناھىيىدىكى ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرگۈچىلەرنىڭ ھەممىسى دېھقان بولۇپ، ئۇلار «ھاياتلىق ھەرىكەتلىنىشتە»، «ھەرىكەتلىنىش ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرۈشنىڭ مەنبەسى» دېگەن قانۇنىيەت بويىچە ئەمگەك ئارقىلىق بەدەننى چېنىقتۇرۇپ، كېسەللىككە قارشى تۇرۇش ئىقتىدارىنى ئاشۇرغان. «ئېقىن سۇ سېسىمايدۇ، ئىشىك ئۇلگۈجىكى چىرىمايدۇ». دېمەك، ئادەم ھەرىكەت قىلىپ تۇرسا، قان ئايلىنىش راۋانلىشىپ، تومۇر سوقۇش نورماللىشىدۇ، ھەزىم قىلىش ياخشىلىنىپ، روھىي ھالەت جانلىق بولۇپ، كېسەللىك پەيدا بولۇشنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ.

لومپا يېزىسى تېرىباغ 4- كەنت 3- مەھەللىدىكى بېجەنخان دېگەن ئايال 1996- يىلى 145 ياشقا كىرگەن، 16 يېشىدا تۇرمۇشلۇق بولۇپ، 10 پەرزەنت كۆرگەن. ئۇنىڭ ئېيتىشىچە، ئۇ ئۆز ھاياتىدا قارا ئاشلىق تامىقى، كۆكتات، مېۋە-چېۋىنى كۆپ ئىستېمال قىلغان. پات-پات چاي ياكى سۇ ئىچىشنى ئادەتكە ئايلاندۇرغان. ئاچچىقسۇ، سۈت، قېتىقنى داۋاملىق ئىستېمال قىلغان. تاتلىق يېمەكلىكنى، تۇزنى ئاز ئىستېمال قىلغان. مۇھىت تازىلىقى ۋە شەخسىي تازىلىققا ئالاھىدە كۆڭۈل بۆلگەن ۋە ئەھمىيەت بەرگەن. سالامەتلىكى ياخشى، گەپ-سۆزلىرى ئېنىق، روھىي ھالىتى تېتىك. يەنە لومپا يېزىسى 1- كەنت 2- مەھەللىدىن مەرەمخان ئانىمۇ 123 ياشقا كىرگەن. سالامەتلىكى ياخشى، ئائىلىنىڭ ھۆددىسىدىن ئۆزى چىقالىغان. ئۇ ئۆزىنىڭ روھىي كەيپىياتىنى ئۈستۈن تۇتۇش ۋە خۇش چاقچاقلىقنى

ئۆز ئادىتىگە ئايلاندۇرغان. ئۇ سامساق ئىستېمال قىلىشنى ياخشى كۆرگەن.
قىزىل يېزا 4 ـ كەنتلىك دېھقان روزىخان مۇھەممەت 110 ياش. ئۇ ئۆمۈر
بويى دېھقانچىلىق بىلەن شۇغۇللىنىپ كەلگەن بولۇپ، ھازىرغىچە يېنىك
ئەمگەكلەرگە قاتنىشىپ بەرگەن. يېقىن جايدا بىرەر ئىشى بولسا پىيادە
بېرىپ، پىيادە قايتىپ كېلىشكە ئادەتلەنگەن. شەھەر يېزا 13 ـ كەنتلىك
تۇردى قارى ھاجىم 122 ياش ۋاقتىدا شوتا بىلەن ئۆگزىگە چىقىپ
كەپەرگە دان تاشلاشتىن سىرت 13 كىلومېتىر يىراقلىقتىكى تۇغقانلىرىنىڭ
ئۆيىگە مېڭىپ بېرىپ، مېڭىپ كەلگەن.

3. يېمەك ـ ئىچمەك مۇۋاپىق بولغان: يۇقىرىقى ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرگەن ـ
لەرنىڭ بىر ئورتاق تۇرمۇش ئالاھىدىلىكى باركى، ئۇلار قارا ئاشلىقنى
ئاساس قىلىپ، زاغرا، ئوماچ، يوبدان قاتارلىقلارنى كۆپرەك ئىستېمال
قىلىدۇ. قارا ئاشلىقنىڭ ئوزۇقلۇق قىممىتى ئاق ئاشلىقنىڭكىدىن يۇقىرى
بولۇپ، ئۇنىڭدا كۆپ خىل ۋىتامىنلار بولىدۇ. ئۇلار يەنە سۈت، قېتىق،
قايماق قاتارلىقلارنى كۆپ ئىستېمال قىلىپ تۇرىدۇ. تائاملارنى مۇۋاپىق،
ۋاقتىدا ئىستېمال قىلىدۇ. ئوتياش ئىچىدە ئاساسەن چامغۇر، سەۋزە، يېسىۋىـ
لەك، كۈدىلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلغان. چامغۇرنى سۇيۇقئاش، يوبدان،
ئوماچقا سېلىپ ئىستېمال قىلغان. كۆكتاتلارنى سۇدا يۇمشاق پىشۇرۇپ
يېيىش كۆپ بولغان. سەۋزە، چامغۇر قاتارلىق كۆكتاتلاردا ۋىتامىن A كۆپ
بولۇپ، «يەرلىك ئادەمگىياھ» دېگەن نامى بار. ئۇلار مۇچ قاتارلىقلارنى
كۆپ ئىستېمال قىلغان. سامساق ئىستېمال قىلىشنى ئادەتكە ئايلاندۇرغان.
ھەددىدىن زىيادە يەپ ـ ئىچمىگەن، ھاراق ئىچمىگەن، تاماكا چەكمىگەن،
ئېغىر ـ بېسىق بولغان. شۇڭا، جىگەر ۋە بۆرەكنىڭ ھەرىكىتى نورمال بولغان.
ئۆپكە بولغىنىشقا ئۇچرىمىغان، ئۇنىڭدىن باشقا، يەل ـ يېمىش، ئۈجمە،
ئۈزۈم، شاپتۇل، كۆك ئامۇت، ئۆرۈك، بادام، گۈلە قاتارلىقلارنى كۆپ،
گۆشلۈك تائاملارنى ئاز ئىستېمال قىلغان.

4. كۆڭلى ـ كۆكسى كەڭ بولغان: 100 ياشتىن ئاشقان ئۇزۇن ئۆمۈر

كۆرۈش چولپانلىرىنىڭ كۆپىنچىسىنىڭ مىجەزى مۇلايىم، ئۇلار خۇشخۇي، تۇرمۇشقا نىسبەتەن كەڭ قورساق بولۇپ، ئىشتا ئۇمىدۋار، كۆڭلىدە چىگىشلىك ساقلىمىغان. يۇقىرىقى ئۇزاق ئۆمۈر كۆرۈش چولپانلىرى ھەممە ئىشتا كىشىلەرگە يول قويۇپ، بىلىملىكلەرنى ھۆرمەتلەپ، ئۇرۇش-جېدەل قىلمىغان. كىشىلەرگە مۇئامىلە قىلىشتا كەمتەر، ئېھتىياتچان بولۇپ ئاچچىقلىنىشتىن خالىي بولغان. لومپا يېزا 4- كەنتلىك دېھقان بۇھەجەرخان دېگەن ئايال 112 ياشقا كىرگەن بولۇپ، ناخشا-ئۇسۇلغا ماھىر، خۇش چاقچاق، ئۇمىدۋار ئىكەن.

تۇرمۇشنىڭ قانۇنىيەتلىك بولۇشىمۇ كىشىلەرنىڭ ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرۈشىدىكى بىر سىردۇر. شەھەر يېزا 11- كەنتلىك دېھقان تۇردى قارى ھاجىم (122 ياش) سەھەر تۇرۇش، يۈز-كۆزلىرىنى يۇيۇش، ناماز ئوقۇش، تاماق يېيىش، دەم ئېلىش، ئاز-تولا جىسمانىي پائالىيەت بىلەن شۇغۇللىنىش، كەچتە مۇۋاپىق ئۇخلاش قاتارلىقلاردا تەرتىپلىك بولغان، كۆز ۋە قىش پەسىللىرىدە ئىككى ۋاخ نامازنى ئۆگزىدە ئۆتەپ، بەدىنىنى سوغۇق ھاۋاغا ماسلاشتۇرغان. لېكىن بۇ كىشىنىڭ پەقەتلا كۆزى تورلىشىپ، قۇلىقى سەل ئېغىر بولۇپ قالغان. ياش ۋاقتىدا كارۋانغا ئەگىشىپ چەت ئەلگە چىقىپ سودا-سېتىق بىلەن شۇغۇللىنىش جەريانىدا كەشمىر، پاكىستان، ھىندىستان، سەئۇدى ئەرەبىستان قاتارلىق دۆلەتلەرگە بارغان، 1990- يىلى 145 ياشتا ئالەمدىن ئۆتكەن.

5. ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرۈش ئىرسىيەتكىمۇ باغلىق: ئىرسىيەتمۇ ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرۈشنىڭ مۇھىم ئامىلى. ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرۈش چولپانلىرىنىڭ ئېيتىشىچە، ئۇلارنىڭ ئەجدادلىرى 70 ياشتىن ئاشقاندا ئالەمدىن ئۆتكەن ئىكەن. يېڭىيەر يېزا 9- كەنتلىك دېھقان رەۋىخان (102 ياش) نىڭ ئېيتىشىچە، دادىسى 109 ياشتا، ئانىسى 90 ياشتا ئالەمدىن ئۆتكەن ئىكەن. پاكىتلاردىن قارىغاندا، ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرۈش يەنە قانداشلىق مۇناسىۋەتكە باغلىق بولغان. ھازىر كىشىلەرنىڭ تۇرمۇش سەۋىيىسىنىڭ ئۆسۈشىگە،

داۋالاش شارائىتىنىڭ ياخشىلىنىشى، مۇھىتنىڭ گۈزەللىشىشىگە ئەگىشىپ، كىشىلەرنىڭ ئۆمرىمۇ بارغانسېرى ئۇزارماقتا. ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرۈش چولپانلىرىنىڭ سانى بارغانسېرى كۆپەيمەكتە.

122 ياشلىق كارمېن خانىمنىڭ ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرۈشتىكى سىرى

دۇنيا بويىچە ئەڭ ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرگەن فرانسىيىلىك كارمېن خانىم 122 ياشقا كىرىپ 164 كۈن ئېشىشتەك ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرۈش رېكورتىنى ياراتقان.

كارمېن بىر باي ئائىلىدە دۇنياغا كەلگەن بولۇپ، ئۇنىڭ ھاياتى راھەت-پاراغەت، ئەيش-ئىشرەت ئىچىدە ئۆتمىسىمۇ، مال-دۇنيا ۋە ماددىي تۇرمۇشتىن قىينالمىغان. ئەركىن ياشاپ، خالىغىنىنى قىلىدىغان ئائىلە ئايالى ئىدى. ئۇنىڭ 121 ياشقا كىرگەنلىكىنى تەبرىكلەش مۇراسىمىدا مۇخبىرلار ئۇنىڭدىن: «سىز قانداق قىلىپ مۇنداق ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرەلىدىڭىز؟» دەپ سورىغاندا، ئۇ: «خۇدا مېنى ئۇنتۇپ قالغان بولسا كېرەك» دەپ جاۋاب بەرگەن.

«سىزنىڭ ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرۈشتىكى سىرىڭىز نېمە؟» دەپ سورىغاندا، كارمېن: «ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرۈشتە سىرىم بولغان بولسا ئاللىبۇرۇن سىلەرگە سېتىپ بەرگەن بولاتتىم» دەپ جاۋاب بەرگەن. يۇقىرىقىلاردىن كارمېننىڭ يۇمۇرلۇق قىزىقچى ئايال ئىكەنلىكىنى كۆرۈۋالغىلى بولىدۇ. كارمېن ئادەتتە زەيتۇن يېغى، بېلىق، راك ۋە سامساق ئىستېمال قىلىدىكەن. تاماقتىن كېيىن بىر قەدەھ قىزىل ھاراق ئىچىدىكەن. بۇنىڭدىن سىرت يېقىنقى بىر قانچە يىلدىن بۇيان ئۇ شاكىلات يېيىشنى كۈندىلىك ئادىتىگە ئايلاندۇرغان. ئۇ يەنە ھەرىكەت قىلىشنى ياخشى كۆرىدىكەن، كۆزى كۆرمەس بولۇپ قېلىشتىن بۇرۇن ئۇ ئىزچىل تۈردە ۋېلىسىپىت مىنىش، ئوۋ ئوۋلاش، رەسىم سىزىش، پىئانىنو چېلىش قاتارلىق پائالىيەتلەر بىلەن

شۇغۇللىنىپ كەلگەن ئىكەن.

1995- يىلى 120 ياشلىق كارمىن بىر لازېر نۇرلۇق ناخشا پلاستىنكىسىنى چىقارغان، كارمىن خانىمنىڭ بويى 150 سانتىمېتىر بولۇپ، ئۇنىڭ بۇ بويى پاكار كىشلەرنىڭ ئۆمرى تېخىمۇ ئۇزۇن بولىدۇ، دېگەن ئىلمىي پەرەزنى ئىسپاتلىغان. كارمىن خانىم گەرچە 100 ياشتىن ئاشقان بولسىمۇ، يەنىلا پاكىز، چىرايلىق كىيىنىپ، بويىنىغا مەرۋايىت-مارجانلارنى ئېسىپ يۈرىدىكەن. ئۆزىنى ناھايىتى روھلۇق تۇتىدىكەن. ھاياتىنىڭ ئاخىرقى بىر قانچە يىلىدا ئۇنىڭ چىشلىرى چۈشۈپ، كۆزى كۆرمەس، قۇلىقى ئاڭلىماس بولۇپ قالغان. بىراق ئۇنىڭدا يۈرەك قان تومۇر كېسىلى ۋە راك كېسىلى كۆرۈلمىگەن. مۇشۇنىڭدىن قارىغاندا، ئۈمىدۋارلىق، ئۆزىگە ئىشىنىش، ئەركىن ئازادىلىك، پائالىيەتچانلىق ۋە ئوچۇق-يورۇق، كەڭ قورساق بولۇشتەك مىجەز خاراكتېر، شۇنىڭدەك ئادەتتىكىچە ئوزۇقلىنىش ئادىتى كارمىن خانىمنىڭ ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرۈشتىكى ھەقىقىي سىرى بولۇشى مۇمكىن.

جاڭ شۆلياڭنىڭ ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرۈشىنىڭ سىرى

گېنېرال جاڭ شۆلياڭنىڭ يېشى 90 دىن ئاشقان بولسىمۇ، كاللىسى يەنىلا سەگەك تۇرغان. گېنېرالنىڭ ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرۈشىنىڭ سىرى زادى نېمە؟

شىئەن ۋەقەسىدىن كېيىن، جاڭ شۆلياڭ ئەركىنلىكتىن مەھرۇم قىلىندى. بۇ ئۇزۇن يىللارنى ئۆتكۈزۈش ئۈچۈن ئۇ مىڭ سۇلالىسى تارىخىنى تەتقىق قىلدى. مۇھىتنىڭ ئۆزگىرىشى سەۋەبلىك مىجەزىنى قىلچىمۇ ئۆزگەرتمىدى. بۇ ئۇنىڭ ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرۈشىنىڭ بىرىنچى سىرى.

جاڭ شۆلياڭنىڭ كۆڭلى-كۆكسى كەڭ بولۇپ، ئۇششاق ئىشلار بىلەن ھېسابلىشىپ يۈرمەيدۇ، ھەتتا ھايات-ماماتىنىمۇ ئويلاپ كەتمەيدۇ. مەسىلەن: گومىنداڭ ئىشپىيونلار ئەترىتىنىڭ باشلىقى ليۇيىگۇاڭ (گېنېرال مايور) جاڭ شۆلياڭنى نازارەت قىلىۋاتقان ۋاقىتتا، بەزى چاغلاردا باشقۇرۇش

دائىرىسىنى ئاشۇرۇۋەتكەن. ئۇ دائىم باشقىلار جاك شۆلياگغا ئەۋەتكەن نەرسىلەرنى ئۇتۇپ قالغان. جاك شۆلياگنى خوتۇنى جاۋسى خانىم بىلەن بىللە تاماق يېيىشكىمۇ يول قويمىغان. ھەتتا تەيۋەندىكى «28-فېۋرال» قوزغىلىڭى ۋاقتىدا لىۋيىگۋاڭ جاك شۆلياگنى ئېتىۋەتمەكچى بولغان. بۇلار-نىڭ ھەممىسىنى جاك شۆلياك بىلىپ تۇرسىمۇ، بۇ ئىشلارغا پەرۋا قىلىپ كەتمىگەن. مانا بۇ ئۇنىڭ ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرۈشىنىڭ ئىككىنچى سىرى.

چىن مۇھەببەت جاك شۆلياگغا غايەت زور روھىي مەدەت بەرگەن بولۇپ، ئۇ ئەركىنلىكتىن مەھرۇم قالغان ئۇزۇن يىللاردا جاۋسى خانىم ئۇنىڭ يېنىدا تۇرۇپ ئۆزىنىڭ سادىقلىقىنى ۋە مېھرى-مۇھەببىتىنى ئىپادىلە-گەن. مانا بۇ ئۇنىڭ ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرۈشىنىڭ ئۈچىنچى سىرى.

ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرۈشنىڭ سەككىز چوڭ سىرى

قانداق قىلغاندا ئۆمۈرنى ئۇزارتقىلى بولىدۇ؟ بۇ كۆپچىلىك ئىنتايىن كۆڭۈل بۆلىدىغان مەسىلە. يېقىندا ئامېرىكا سەھىيە مىنىستىرلىقى بىلەن يېزا ئىگىلىكى مىنىستىرلىقى كۆپ يىللار ئىزدىنىپ تەتقىق قىلىش ئارقىلىق يەكۈنلەپ چىققان «ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرۈشنىڭ سەككىز چوڭ سىرى» نى ئېلان قىلدى.

1. يېمەكلىك كۆپ خىل بولۇشى لازىم. كىشىلەر سالامەتلىكىنى ساقلاشتا قىرىق خىلدىن ئارتۇق ئوخشىمىغان ئوزۇقلۇق ماددىسىغا مۇھتاج. بىر خىل ياكى بىر نەچچە خىل ئوزۇقلۇق ماددىنى ئۆز ئىچىگە ئالغان يېمەكلىكلەرنى كۆپ ئىستېمال قىلىش لازىم. ئوزۇقلۇق ماددىلىرىنى تەكشى-لەش ئۈچۈن كىشىلەر ھەر كۈنى مېۋە-چېۋە، كۆكتات، ئاشلىق يېمەكلىك-لىرى، بولكا، گۆش، تۇخۇم، بېلىق، پۇرچاق، سۈت، ئىرىمچىك ۋە قېتىق قاتارلىق يېمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلىش لازىم. ياشانغانلار ۋە ھەرىكەت قابىلىيىتى كۈچلۈك بولغان كىشىلەر ئىسسىقلىق مىقدارى كۆپ، لېكىن ئوزۇقلۇقى ئاز بولغان يېمەكلىكلەرنى، مەسىلەن: ھايۋانلار مېيى، قومۇش

شېكىرى ۋە ھاراق قاتارلىقلارنى ئىستېمال قىلىشتىن ساقلىنىش لازىم. بولمىسا سەمرىپ كېتىش، قان تومۇر قېتىش ۋە قان بېسىمى ئۆرلەش كېسەللىرىنى ئاسانلا پەيدا قىلىدۇ.

2. مۇۋاپىق بولغان بەدەن ئېغىرلىقىنى ساقلاش لازىم. كۆپ سانلىق كىشىلەر ئۈچۈن ئېيتقاندا، نورمال بەدەن ئېغىرلىقى 25 ياشلار ئەتراپىدىكى ئېغىرلىقىدىن ئېشىپ كەتمەسلىك لازىم. ئورۇقلاش ئۈچۈن تەنتەربىيە پائالىيىتىنى كۆپ قىلىشقا توغرا كېلىدۇ.

3. مايلىق يېمەكلىكلەرنى ئاز يېيىش لازىم. قان بېسىمى يۇقىرى كىشىلەر بېلىق، قۇش گۆشلىرى ۋە پۇرچاقلارنى كۆپرەك يېيىشى، قايماق، سېرىقماي قاتارلىق يېمەكلىكلەرنى يېمەسلىكى لازىم. مايدا قورۇلغان يېمەكلىكلەرنى ئاز يېيىشى، پىشۇرۇلغان، قاقلانغان يېمەكلىكلەرنى كۆپ يېيىش لازىم.

4. كراخمال تەركىبى مول بولغان ياڭاق مېۋە-چېۋە، كۆكتاتلارنى كۆپ يېيىشى لازىم. بۇ يېمەكلىكلەر كۆپ ئىستېمال قىلىنسا، ئاستا خاراكتېرلىك ئىچى قېتىش كېسەللىكىنى ئازايتقىلى بولىدۇ.

5. قەنتنى ئاز يېيىش لازىم. ئامالىنىڭ بېرىچە تاتلىق يېمەكلىكلەرنى ئاز ئىستېمال قىلىش كېرەك.

6. تەركىبىدە ناترىي (Na) بولغان يېمەكلىكلەرنى ئاز يېيىش لازىم. ئاش تۇزى، ۋېيجىڭ، جاڭيۇ قاتارلىقلارنىڭ تەركىبىدە كۆپ مىقداردا ناترىي بار. ئۇنىڭدىن باشقا قازان نېنى، قورۇلغان ياڭيۇ، تۇزلانغان ياڭاق، ئىرىمچىك ۋە قوماچلار قان بېسىمى بار كىشىلەر ئۈچۈن ئېيتقاندا ئاز يېيىش ناھايىتى مۇھىم.

7. ھاراق زور مىقداردا كالورىيىنى ئۆز ئىچىگە ئالغان بولغاچقا، ئوزۇقلۇق قىممىتى ناھايىتى تۆۋەن ھاراقنى كەلسە-كەلمەس ئىستېمال قىلىش ئىشتىھانىڭ ناچارلىشىپ كېتىشىنى، يېيىلىدىغان تاماق مىقدارىنىڭ ئازلاپ كېتىشىنى پەيدا قىلىدۇ. ۋىتامىن ۋە مىنېرال ماددىلارنىڭ يېتىشمەس-

لىكىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. شۇنداقلا تەن سالامەتلىككە ئېغىر زىيان يەتكۈزىدۇ. ئۇنىڭ ئۈستىگە يەنە جىگەر قېتىش ۋە نېرۋا بۇزۇلۇشىنى، كانايچە راكىنى پەيدا قىلىدۇ. شۇڭلاشقا، ئەڭ ياخشىسى ھاراق ئىچمەسلىك لازىم.

8. تەنتەربىيە پائالىيىتىگە ئاكتىپ قاتنىشىپ، بەدەننى چېنىقتۇرۇش لازىم.

ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرۈشنىڭ يەنە بىر سىرى — ئۆزىنى ئاسراش

ئادەمنىڭ تەبىئىي ئۆمرى قانچە ياش بولىدۇ؟ بىئولوگلارنىڭ تەتقىقاتىغا ئاساسلانغاندا، ئادەمنىڭ تەبىئىي ئۆمرى تەخمىنەن 150～125 ياش بولىدىكەن. ئادەم مەڭگۈ خىرۇستال ئوردا ئىچىدە ياشىمىغاچقا، ئەتراپتىكى مۇھىتنىڭ تەسىرىگە ئۇچرىماي قالمايدۇ. شۇڭا، بۇ ياشقا كىرىدىغان كىشىلەر دۇنيادا ناھايىتى ئاز ئۇچرايدۇ. ئەگەر ھەر خىل كېسەللەرگە گىرىپتار بولمىسا ياكى پۈتۈن ئۆمرىدە ئورۇش ۋە ئاچارچىلىقنىڭ تەھدىتىگە ئۇچرىمىسا ھەممە تۇرمۇش ئۆرپ-ئادىتى رەتلىك بولۇپ، ئالاھىدە ناچار ئادەتلىرى بولمىسىلا، ئۇ ھالدا بۇ كىشىنىڭ يۈز ياشتىن ئېشىش نىسبىتى يۇقىرى بولىدۇ. بىراق بىزنىڭ تۇرمۇش مۇھىتىمىزدا دائىم نۇرغۇن كېسەللىك پەيدا قىلىدىغان ئامىللار مەۋجۇت بولۇپ تۇرىدۇ. مەسىلەن: ھەر خىل باكتېرىيە، ۋىرۇس ۋە قۇياش تۈرىدىكى ئىنفىرا قىزىل نۇر، سۇ تەركىبىدىكى ئورگانىك بىرىكمىلەر، يېمەكلىكلەردىكى قالدۇق دېھقانچىلىق دورىلىرى ھەممىدە ھاراق، تاماكىغا ئوخشاش زىيانلىق ماددىلار ئورگانىزمغا تەسىر يەتكۈزۈپ، ئەزالىرىمىزنىڭ قېرىشىنى تېزلىتىپ، ئورگانىزمدا چېكىنىش خاراكتېرلىك كېسەللىك پەيدا قىلىدۇ. شۇڭا، يۈز ياشتىن ئارتۇق ئۆمۈر كۆرگەن كىشىلەر ناھايىتى ئاز. بولۇپمۇ تۇرمۇش شارائىتىنىڭ ياخشىلىنىشى ۋە تۇرمۇش ئۇسۇلىنىڭ ئۆزگىرىشىگە ئەگىشىپ، شېكەر سىيىش كېسىلى، يۈرەك كېسەللىكى، مېڭە سەكتە كېسەللىرىگە ئوخشاش يۇقۇملانمايدىغان سوزۇلما خاراك-

تېرلىك كېسەللىكلەر بارغانسېرى كۆپەيدى. ئۇنىڭغا جىگەر ياللۇغى، بۆرەك ياللۇغىنىڭ قوشۇلۇشى بىلەن نۇرغۇن كىشىلەردە بالدۇرلا جىگەر، بۆرەك، يۈرەككە ئوخشاش مۇھىم ئەزالىرى زەخىملىنىش، قېرىش، ئىقتىدارىدىن قېلىش قاتارلىق ئېغىر ئاقىۋەتلەر كېلىپ چىقماقتا. ئەگەر كىشىلەر ۋاقتىدا ئۈنۈملۈك داۋالانمىسا، ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرۈشى پەقەت بىر چۈشكە ئايلىنىپ قالىدۇ، خالاس.

جەمئىيەتتە ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرۈش توغرىسىدا مۇنداق خاتا چۈشەنچە ساقلىنىپ كەلمەكتە. بىرىنچى: ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرۈش بىلەن تۇرمۇش شارائىتى ئۇچ تاناسىپ، يەنى قانچە ياخشى ئۇزۇۋقلانسا، تۇرالغۇ شارائىتى قانچە ئازادە بولسا، ئادەمگىياھ، بۇغا مۈڭگۈزىگە ئوخشاش ساقلىقنى ساقلاش دورىلىرىنى قانچە كۆپ ئىستېمال قىلسا، ئادەم شۇنچە ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرىدۇ، دەپ قاراپ، تەنتەربىيە بىلەن شۇغۇللىنىش، يېتەرلىك ئۇخلاش، رىتىملىق پائالىيەت ئېلىپ بېرىش، تۇرمۇشنى ئىلمىي ئورۇنلاشتۇرۇشقا سەل قارالدى. نۆۋەتتىكى ئەمەلىي ئەھۋال ئەگەر مۇھىت ئاسراشقا، مۇۋاپىق ئوزۇقلىنىش ۋە تەنتەربىيە بىلەن چېنىقىشقا سەل قارالسا، ئۇنداقتا قۇۋۋەتلەندۈرگۈچ دورىلار ۋە يېمەكلىكلەرنى قانچە كۆپ ئىستېمال قىلغانسېرى بەدەنگە قوبۇل قىلىنىدىغان ئوزۇقلۇق مىقدارى شۇنچە ئېشىپ، شېكەر سىيىش كېسىلى، سېمىزلىك كېسىلى، يۈرەك كېسىلى، قاندىكى ماي تەركىبى يۇقىرى بولۇش كېسىلىگە گىرىپتار بولۇش نىسبىتى شۇنچە يۇقىرى بولۇپ، ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرۈش ئىستىكى شۇنچە بالدۇر كۆپۈككە ئايلىنىدىغانلىقىنى ئىسپاتلىدى. ئىككىنچى: ھازىرقى زامان تېببىي ئىلمىنىڭ رولىنى ھەددىدىن زىيادە كۆپتۈرۈپ، ئىنسانلار ھەر خىل كېسەللىكلەرنى ناھايىتى تېزلا بويسۇندۇرۇپ بالدۇر قېرىش، بالدۇر ئۆلۈپ كېتىشنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ دەپ قاراش. مەسىلەن: بەزىلەر يېقىن كەلگۈسىدە گېن بىلەن داۋالاش ئۇسۇلى ئۆز كارامىتىنى كۆرسىتىپ، راك كېسىلى، ياشانغانلاردا بولىدىغان دېۋەڭلىك كېسىلى ھەمدە باشقا ئىرسىيەت خاراكتېرلىك كېسەللىكلەرنى تۈپ يىلتىزى-

دىن داۋالاپ ساقايتالايدۇ، دەپ قارايدۇ. بەزىلەر ئۇمىدنى ئانتىبىئوتىك دورىلارنىڭ يېڭى تەتقىقات نەتىجىسىگە باغلاپ، مۇشۇ دورىلار ئارقىلىق بارلىق كېسەللىك پەيدا قىلغۇچى باكتېرىيە ۋە ۋىرۇسلارنى يوقىتىشنى ئارزۇ قىلىدۇ. يەنە بەزىلەر ئەزا كۆچۈرۈش تېخنىكىسىنىڭ ئىستىقبالىغا ئۈمىد بىلەن قاراپ، قانداقتۇر كەلگۈسىدە ئادەم بەدىنىدىكى جىگەر، بۆرەك قاتار-لىق ئەزالارنى ئالماشتۇرۇش خۇددى ئاپتوموبىل زاپچاسلىرىنى ئالماشتۇرغاند-غا ئوخشاش ئاسان بولىدۇ، دېگەندەك قاراشلاردا بولۇپ كەلمەكتە.

بىراق كىشىنى ئەپسۇسلاندۇرىدىغىنى، گېن بىلەن داۋالاش ئۇسۇلى كلىنىكىدا مۇۋەپپەقىيەتلىك قوللىنىشنى قىسقا ۋاقىت ئىچىدە ئەمەلگە ئاشۇ-رۇش ھەرگىز مۇمكىن ئەمەس. ئۇندىن باشقا، ئۈزلۈكسىز ھالدا يېڭى ھەم تېخىمۇ كۈچلۈك بولغان ئانتىبىئوتىك دورىلارنى تەتقىق قىلىش ئارقىلىق يۇقۇملۇق كېسەللىكلەرنى تۈپ يىلتىزىدىن يوقىتىشنى نۆۋەتتە ئەمەلگە ئاشۇرۇشقا بولمايدۇ. چۈنكى باكتېرىيە، ۋىرۇسلارنىڭ دورىغا ماسلىشىش ئىقتىدارى ئىنتايىن كۈچلۈك بولىدۇ. ھايۋان ئەزاسىنى ئادەمگە كۆچۈرۈشكە كەلسەك، نۆۋەتتە ئوپېراتسىيە سەۋىيىسى ۋە ئەزا بىلەن تەمىنلىگۈچىنىڭ كېلىش مەنبەسى مەسىلىسىدە زور بۆسۈش بولغان بولسىمۇ، لېكىن ئۇنىڭدا ۋىرۇسلۇق كېسەللىكلەرنىڭ يوشۇرۇن تارقىلىشىدىن ساقلانغىلى بولمايدۇ. مۇتەخەسسىسلەرنىڭ بايقىشىچە، ھايۋان ئادەتتە نۇرغۇن باكتېرىيىلەرنىڭ تەبىئىي پارازىت ئىگىسى بولۇپ، بۇ باكتېرىيىلەر ھايۋانلار تېنىدە كېسەل-لىك پەيدا قىلمايدىكەن ھەم ھېچقانداق غەيرىي ئالامەتلەرنىمۇ پەيدا قىلمايدىكەن. ئەمما ھايۋان ئەزاسىنى ئادەم تېنىگە كۆچۈرگەندە باكتېرىيىلەر ئادەم بەدىنىگە كىرىپ، ئادەم بەدىنىدىكى ۋىرۇس گېنى بىلەن قايتا بىرىكىپ كېسەللىك پەيدا قىلىش كۈچى كۈچلۈك، تېزگىنلەش قىيىن بولغان يېڭى بىر خىل باكتېرىيىنى شەكىللەندۈرۈشى مۇمكىن ئىكەن. ئەگەر بۇ خىل يېڭى ۋىرۇس ئىنسانلار تېنىگە تارقىلىپ كەتسە، ئاقىۋىتىنى تەسەۋۋۇر قىلغىلى بولمايدىكەن. نۆۋەتتىكى ئىنسانلارغا ئېغىر تەھدىت سېلىۋاتقان

ئەيدىز كېسىلىنىڭ ۋىرۇسى ئەڭ بالدۇر ئافرىقىدىكى شىمپەنزە تېنىدە پەيدا بولغان بولۇپ، كېيىن ئىنسانلارغا يۇقۇپ، تۆگمەس باالايىئاپەتلەرنى ئېلىپ كەلگەن. ئۇنىڭدىن باشقا، ھايۋانلار ئۈستىدە ئېلىپ بېرىلغان تەجرىبىلەر ئىسپاتلىدىكى، ئوخشاش بولمىغان تۈردىكى (مەسىلەن: ئادەم بىلەن چوشقا، ئات بىلەن كالا) ھايۋانلار ئوتتۇرىسىدا ئۆزئارا يەكلەش مەسىلىسى مەۋجۇت بولۇپ، بۇ خىل ئۆزئارا يەكلەش جانلىقلارنىڭ ئۆزۈن مۇددەتلىك تەدرىجىي تەرەققىيات جەريانىدا شەكىللەنگەن بىر خىل ئۆز-ئۆزىنى قوغداش مېخانىزمىدۇر. مانا مۇشۇ سەۋەبتىن كۆچۈرۈلگەن ئەزالار گەرچە قىسقا ۋاقىت ئىچىدە ھايات تۇرسىمۇ، بىراق ۋاقىت ئۆزارغانسېرى رولىنى، ئىقتىدارىنى يوقىتىپ، ئېغىر ھالدا يەكلەش ھادىسىسى كۆرۈلۈپ، ئاخىرى كۆچۈرۈلگەن ئەزا ئۆلىدۇ. شۇڭا، مەيلى ساقلىقنى ساقلاش «مەخپىي رېتسېپى» بولسۇن، مەيلى ئەزا كۆچۈرۈش ياكى گېن بىلەن داۋالاش ئۇسۇلى بولسۇن ياكى ئەڭ يېڭى، ئەڭ ياخشى ئانتىبىئوتىك دورىلار بولسۇن، بۇلارنىڭ ھېچقايسىسى ئادەمنىڭ ساغلام بولۇپ ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرۈشكە كاپالەتلىك قىلالمايدۇ. يىغىپ ئېيتقاندا، ئەگەر ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرۈشنى خالىسىڭىز، مۇھىم نۇقتا ئۆزىڭىزنى كۆتۈشكە دائىر بىلىملەرنى كۆپرەك ئىگىلەپ، ئاكتىپ تەدبىر قوللىنىپ، خىلمۇ خىل كېسەللىك پەيدا قىلغۇچى ئامىللارنىڭ ئالدىنى ئېلىشىڭىز لازىم. مەسىلەن: داۋاملىق بەدەن چېنىقتۇرغاندا ئورگانىزمنىڭ بالدۇر قېرىشىنى كېچىكتۈرگىلى، بەدەنگە ياغنىڭ يىغىلىپ قېلىشىنىڭ ئالدىنى ئالغىلى، بەدەندىكى زىيانلىق ماددىلارنى ۋاقتىدا بەدەن سىرتىغا چىقىرىپ تۇرغىلى بولىدۇ. روھىي ھالەتنى مۇۋاپىق تەڭشەشكە دىققەت قىلىپ، كەڭ قورساق بولغاندا قان بېسىمىنىڭ ئۆرلەپ، قان تومۇرلارنىڭ زەخىملىنىشىنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ. ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرگۈچىلەرنىڭ ئارخىپىدىن قارىغاندا، ئۇلارنىڭ تۇرمۇش ئادىتى ناھايىتى رېتىملىق، بۇلغىنىش ئىنتايىن ئاز، ئىچكەن سۈيى پاكىز، تامىقىنىڭ تۈرى كۆپ، مىقدارى ئاز بولغان. ئۇلار تۇرمۇشنى، ئەمگەكنى سۆيۈپ، تىرىشىپ ئىشلە-

گەن، قانائەتچان بولغان، مانا بۇلار ئۆزىنى كۆتۈشتە كەم بولسا بولمايدىـ
غان ساۋاتلاردۇر.

قانداق ئادەملەر 100 يىل ئۆمۈر كۆرەلەيدۇ؟

104 ياشقا كىرگەن ئانگلىيە ستراندېر دوختۇرلارغا ئانچە ئىشىنىپ كەتمەيدۇ. ئۇ ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرۈشىنىڭ سىرى ئۈستىدە توختىلىپ مۇنداق دەيدۇ: «مەن ئاساسەن گۆشسىز، مايسىز تاماق يەيمەن، تاماكا چەكمەيمەن، هاراق ئىچمەيمەن. بۇ مېنىڭ ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرۈشۈمدىكى ئاساسلىق سىرلارنىڭ بىرى. بۇنىڭدىن باشقا، ياتاق ئۆيۈمنىڭ دېرىزىسى يىل بويى ئوچۇق تۇرىدۇ». ئانگلىيىنىڭ 11 قېرىندىشى بولۇپ هەممىسى ئالەمدىن ئۆتكەن. ئېرىمۇ 1931-يىلى ئالەمدىن ئۆتكەن. هازىر ئۇ هەر هەپتىدە ئالتە كۈن تاماق ئېتىدۇ، يەكشەنبە كۈنى تاماقنى 67 ياشلىق قىزى بىلەن 69 ياشلىق ئوغلى ئېتىدۇ. تېلېۋىزور كۆرۈش ئۇنىڭ كۈندىلىك پائالىيەتلىرىـ نىڭ بىرى. كۆپلىگەن تەتقىقاتلار قېرىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغان ئاساسـ لىق سەۋەبنىڭ ئاستا خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر بولماستىن، بەلكى كىشىـ لەرنىڭ تۇرمۇشنى قانداق ئۆتكۈزۈشنى بىلگەنلىكىدىن بولغانلىقىنى كۆرـ سەتمەكتە. ئىلگىرى كىشىلەر دائىم «قانداق كىشىلەر 100 يىل ئۆمۈر كۆرەلەيدۇ؟» دېيىشەتتى. هازىر بۇنداق پۇرسەتنىڭ هەممە ئادەمنىڭ ئۆزىگە باغلىق ئىكەنلىكى ئىسپاتلاندى. يۇقىرى تېخنىكىلىق ئۇسۇلدا ياسالغان دورىلار ئۆمۈرنى ئۇزارتىشتا ئانچە چوڭ رول ئوينىيالمايدۇ. دورىنىڭ بەدەن ئاجىزلىغاندا سالامەتلىكنى ئەسلىگە كەلتۈرۈش رولىلا بار. ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرۈش هەر بىر ئادەمنىڭ ئۆزىگە باغلىق. بۇرۇن كېسەللىكنىڭ ئادەمگە بولغان تەسىرىنى تەتقىق قىلىشقا ئەهمىيەت بېرىلىپ، كىشىلەرنىڭ خاراكتېر ئالاهىدىلىكىنى تەتقىق قىلىشقا سەل قارالغانىدى. هازىرقى تەتقىقاتلار ئادەمـ نىڭ سالامەتلىك ئەھۋالىنىڭ ئىرسىيەت بىلەن زىچ مۇناسىۋەتلىك ئىكەنلىـ كىنى ئىسپاتلىدى. ئەمما ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرۈش كىشىلەرنىڭ تۇرمۇش

ئۇسۇلىغا باغلىق بولىدۇ. مەسىلەن: خاتىرجەملىك، ئوچۇق-يورۇق بولۇش، يېمەك-ئىچمەك، چېنىقىش ۋە مېڭىسىنى ئىشلىتىش قاتارلىقلار.

قانداق ئادەملەر ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرەلەيدۇ؟

توكيودىكى قېرىلارنى تەتقىق قىلىش ئورنى ئون يىل ۋاقىت سەرپ قىلىپ 70 ياشلار ئەتراپىدىكى 422 نەپەر كىشىنى ساغلاملىقى، ئىجتىمائىي پائالىيىتى ۋە روھىي ھالىتى قاتارلىقلار بويىچە 18 تۈرگە ئايرىپ تەكشۈرۈپ تەتقىق قىلغان.

تەتقىق قىلىش نەتىجىسىگە قارىغاندا، سېمىز ۋە ئورۇق قېرى كىشىلەرنىڭ ئۆلۈم نىسبىتى بەدەن ئېغىرلىقى نورمال قېرى كىشىلەرنىڭكىگە قارىغاندا يۇقىرى بولغان. ئەستە تۇتۇش قابىلىيىتى تۆۋەن بولغان قېرى كىشىلەرنىڭ ئۆلۈش نىسبىتى ئەستە تۇتۇش قابىلىيىتى ياخشىلارغا قارىغاندا يۇقىرى بولىدىكەن. ئادەتتە ئىجتىمائىي پائالىيەتلەرگە قاتناشمايدىغان قېرى كىشىلەرنىڭ ئۆلۈش نىسبىتى ئىجتىمائىي پائالىيەتلەرگە قاتنىشىدىغانلارغا قارىغاندا يۇقىرى ئىكەن. قولىنىڭ سىقىش كۈچى كۈچلۈك بولغانلارنىڭ ئۆلۈش نىسبىتى تۆۋەن بولىدىكەن.

قانداق جايدا ئولتۇراقلاشقانلار ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرىدۇ؟

ب د ت مۇتەخەسسىسلىرىنىڭ ستاتىستىكىسىغا ئاساسلانغاندا، ھازىر يەر شارىدا ئەرلەرنىڭ ئوتتۇرىچە ئۆمرى 62 ياش ئىكەن. ئاياللارنىڭ ئوتتۇرىچە ئۆمرى 64 ياش ئىكەن. ئوتتۇرىچە ئۆمرى 76 ياشلىق كىشىلەر شىمالىي ئامېرىكا قىتئەسى، شىمالىي ياۋروپا ۋە شەرقىي ياۋروپادا ياشايدىكەن. 70 ياشلىق كىشىلەر سابىق سوۋېت ئىتتىپاقىدا، 69 ياشلىقلار جۇڭگودا، 76 ياشلىقلار لاتىن ئامېرىكىسىدا، 50 ياشلىقلار ئافرىقىدا ياشايدىكەن.

ئەڭ ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرگەنلەر ئولتۇراقلاشقان جاي ياپونىيە (ئەرلەر 74.5 ياش، ئاياللار 80.2 ياش). ئەڭ قىسقا ئۆمۈر كۆرىدىغانلار ياشايدىغان جاي ئافغانىستان (ئاياللار 37.3 ياش، ئەرلەر 36.6 ياش) ئىكەن.

قايسى خىلدىكى كىشىلەرنىڭ ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرىدىغانلىقىنى مۆئەييەنلەشتۈرگىلى بولىدۇ؟

نۇرغۇن دۆلەتلەردىكى مۇتەخەسسىسلەر ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرۈش مەسىلىسىگە بولغان تەتقىقاتلارغا بارغانسېرى ئەھمىيەت بەرمەكتە. ئامېرىكا ئۆمۈر سۇغۇرتىسى شىركىتى تەكشۈرۈپ تەتقىق قىلىش ئارقىلىق، تۆۋەندىكىدەك بىر قانچە خىل كىشىلەرنىڭ ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرىدىغانلىقىنى مۆئەييەنلەشتۈرگەن:

1. ئەجدادلىرى، يەنى ئاتا-ئانىلىرى، بوۋا-مومىلىرى ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرگەنلەر: ئەجدادىنىڭ ياشىغان يېشى 475 يىلدىن ئاشقان كىشىنىڭ ئۆزىمۇ ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرۈشى مۇمكىن.

2. مىجەزى ياخشى بولغانلار: غەم-ئەندىشە قىلمايدىغان، ئاسانلا تەسىرلىنىپ ياكى ھاياجانلىنىپ كەتمەيدىغان، قارنى-كۆكسى كەڭ، قىنىدىچىلىقمۇ، بەخت-سائادەتكىمۇ تەمكىن مۇئامىلە قىلالايدىغان، باشقىلارغا ياردەم قىلىشنى خۇشاللىق دەپ بىلىدىغان، ئاق كۆڭۈل، پاك نىيەت ئادەم ھەمىشە ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرەلەيدۇ.

3. ھاراق، تاماكىغا بېرىلىپ كەتمەيدىغانلار: تاماكا چەكمەي، ھاراق ئىچمەي يۈرگەندە ئورگانىزمنىڭ ھەر قايسى بۆلەكلىرىنى زىيان-زەخمەتكە ئۇچرىتىشتىن خالىي قىلالايدۇ. ھاراق ئىچىشتىن پەيدا بولىدىغان كۆتۈلمىگەن ھادىسىلەردىن يارىلىنىش ۋە ئۆلۈپ كېتىشتىنمۇ ساقلانغىلى بولىدۇ. تۇرمۇش ئادىتى ياخشى بولغان كىشىلەرمۇ ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرەلەيدۇ.

4. ئوپېراتسىيە قىلىنمىغانلار: 90 ياشتىن ئارتۇق ئۆمۈر كۆرگەنلەر-

نىڭ كۆپىنچىسىدە يۇقىرى ياشلىق دەۋرىگە قەدەم قويغىچە تاشقى كېسەل-لىكلەر ئوپېراتسىيىسى قىلىنغانلىرى ئاز بولغان. ئاز ساندىكىلىرىلا كىچىك ئوپېراتسىيە قىلىنغان. دېمەك، ئۇلار ئېغىر دەرىجىدىكى تاشقى كېسەللىك-لەرگە گىرىپتار بولمىغان.

5. ئادەتتە بەك ساغلام دەپ ھېسابلانمايدىغان كىشىلەر: ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرگەنلەرنىڭ خېلى كۆپلىرى ئادەتتە كۆپرەك كېسەلمەن بولۇپ، ئۇنداق كىشىلەرنىڭ كېسەل بولۇش نىسبىتى جىقراق، ئەمما ئۆلۈش نىسبىتى ئاز بولغان.

ئۆمرى ئۇزۇن بولىدىغان ئادەملەر

دۆلەت ئىچى ۋە سىرتىدىكى مېدىتسىنا مۇتەخەسسىسلىرىنىڭ تەتقىقات نەتىجىلىرىگە ئاساسلانغاندا، تۆۋەندىكى توققۇز خىل ئادەمنىڭ ئۆمرى ئۇزۇن بولىدىكەن.

1. بويى پاكارلار: پاكارلارنىڭ ئۆمرى بويى ئېگىز ۋە ئوتتۇرا بويلۇق-لارنىڭكىدىن 19%~11 ئۇزۇن بولىدىكەن. ئەرلەردىن بوي ئېگىزلىكى 168~165 سانتىمېتىر، ئاياللاردىن بوي ئېگىزلىكى 160~157 سانتىمېتىر بولغانلارنىڭ بەدىنىنىڭ يوشۇرۇن ئېنېرگىيە كۈچى ۋە ئىچكى ئەزالىرىنىڭ ئىقتىدارى ناھايىتى ياخشى بولغانلىقى ئۈچۈن، بەدىنى سەرپ قىلىدىغان ئىسسىقلىق ئېنېرگىيىسى نىسبەتەن ئاز بولىدۇ. بۇ ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرۈشكە پايدىلىق.

2. كۆپ مېڭە ئىشلىتىدىغانلار: يازغۇچى، رەسسام، كومپوزىتور، ئالىم، كەشپىياتچى، مۇتەپەككۇر قاتارلىقلارنىڭ ئوتتۇرىچە ئۆمرى ئادەتتىكى كى-شىلەرگە قارىغاندا 15 يىل ئەتراپىدا ئۇزۇن بولىدىكەن. مېڭىنى كۆپ ئىشلەتكەندە چوڭ مېڭە پوستلاق قەۋىتى ھۈجەيرىلىرىنىڭ قېرىشىنى كې-چىكتۈرۈپ، ئۆمۈرنى ئۇزارتىدىكەن.

3. سېمىزرەك ئادەملەر: سېمىزرەك كىشىلەرنىڭ كېسەل بولۇش،

ئۆلۈش نىسبىتى ئۇرۇق كىشىلەرگە قارىغاندا تۆۋەن بولۇپلا قالماي، ئۆمرىمۇ ئۇزۇن بولىدىكەن. ئامېرىكا ئالىمى ئاندرېس يېقىندا ئالتە مىليون كىشىنىڭ بەدەن ئېغىرلىقى ۋە ئۆمرىنى تەكشۈرۈش ئارقىلىق سەل سېمىز كىشىلەرنىڭ بەدەن ئىقتىدارى كېسەلگە، بولۇپمۇ راكقا قارشى تۇرۇش كۈچى قاتارلىقلارنىڭ ھەممىسى ئۇرۇق كىشىلەرگە قارىغاندا كۈچلۈك بولىدىغانلىقىنى بايقىغان.

4. قان بېسىمى سەل يۇقىرى ئادەملەر: 80 ياشتىن ئاشقان ياشانغانلاردىن قان بېسىمى كۆپىنچە 160/90mmHg ئەتراپىدا ساقلىنىپ كەلگەنلەرنىڭ ئۆمرى قان بېسىمى 120/70mmHg بولغان ئادەملەرنىڭ ئۆمرىدىن خېلى ئۇزۇن بولىدىكەن.

5. دەسلەپكى ھامىلە: مەملىكىتىمىزنىڭ تەكشۈرۈش ماتېرىياللىرى دەسلەپتە تۇغۇلغان ۋە ئىككىنچى قېتىم تۇغۇلغۇچىلارنىڭ ئۆمرىنىڭ ئۇزۇن بولىدىغانلىقىنى كۆرسەتكەن. بۇلار 90 ياشلىقلارنىڭ ئىچىدە %60 نى، 100 ياشلىقلار ئىچىدە %77 نى ئىگىلەيدۇ. بۇنىڭ سىررىنى تەتقىق قىلىشقا ئەرزىيدۇ.

6. پاينەكۋاشلار: ئەرلەرنىڭ پاينەكۋاشلىرىنىڭ كۆپىنچىسى كۈچ- قۇۋۋىتى ئۇرغۇپ تۇرغانلىقى، بەدىنى ساغلام بولغانلىقى ئۈچۈن، بۇلارنىڭ ئوتتۇرىچە ئۆمۈر كۆرۈشى 80 ياشتىن يۇقىرى بولىدىكەن. بۇنداق بولۇشى بەدىنىدىكى ئەرلىك ھورموننىڭ ئاجرىلىپ چىقىشىنىڭ تولۇپ تاشقانلىقى بىلەن بىۋاستە مۇناسىۋەتلىك ئىكەن.

7. بېلى ئىنچىكىلەر: قەدىمكىلەر «بېلى قانچە ئىنچىكە بولسا، ئۆمرى شۇنچە ئۇزۇن بولىدۇ» دەپ قارايدۇ. بېلى ئىنچىكىلەرنىڭ 70 ياشتىن ئارتۇق ئۆمۈر كۆرىدىغانلىرى %95 نى ئىگىلەيدۇ. يۈرەك قان تومۇر كېسەللىكە گىرىپتار بولۇش نىسبىتىمۇ ئىنتايىن تۆۋەن بولىدۇ.

8. قۇلىقى يوغانلار: قەدىمكى دوختۇرلار ۋە رەمچىلەر قۇلىقى يوغانلارنىڭ ئۆمرىنىڭ ئۇزۇن بولىدىغانلىقىنى بايقىغان. يېقىنقى دەۋرلەردىكى

نۇرغۇن كىلىنىك كۆزىتىشلەرمۇ بۇ نۇقتىنى ئىسپاتلىدى.

9. دائىم گۈلزارلىقتا ياشايدىغانلار: ماددىي تۇرمۇش شارائىتى ئوخشاش ئەھۋالدا، يىللاپ گۈلزارلىقتا خىزمەت قىلىدىغان گۈلچى ئۇزۇن ۋاقىت گۈل-گىياھلار شالاڭ، ھاۋانىڭ بۇلغىنىشى ئېغىر بولغان شەھەردە ياشايدىغانلاردىن ئوتتۇرا ھېساب بىلەن يەتتە يىل ئارتۇق ئۆمۈر كۆرىدىكەن.

ئۇنىڭدىن باشقا، يېقىنقى يەن تەتقىقاتلىرى ئارقىلىق كۆپ چوڭ كۆرىدىغان، تاماقنى ئاز يەيدىغان، خەير-ساخاۋەتلىك، ئۈمىدۋار كىشىلەرنىڭمۇ ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرىدىغانلىقىنى بايقىغان.

ئاياللارنىڭ ئۆمرى ئەرلەرنىڭكىدىن ئۇزۇن بولۇشىدىكى سەۋەب نېمە؟

بۇنىڭدىكى سەۋەب تۆۋەندىكىلەردىن ئىبارەت:

1. ئەرلەرنىڭ بەدىنىنىڭ بۆرەك ئۈستى بېزى ھورمونىغا بولغان سەزگۈرلۈكى ئاياللارنىڭكىدىن يۇقىرى. شۇڭا، ئۇلاردا يۈرەك قان تومۇر كېسەللىكى نىسبەتەن كۆپ بولىدۇ.

2. ئەرلەرنىڭ ئىچكى ئاجراتما خىزمىتىنىڭ تەكشۈكلۈقى ئاياللارنىڭكىدىن بالدۇر بۇزۇلىدۇ.

3. ئەرلەر تاماكا، ھاراقنى كۆپ ئىچىدۇ، جەمئىيەتتىكى مۇرەككەپ زىددىيەتلەرگە ئۇچرىشىش پۇرسىتى ئاياللارنىڭكىدىن كۆپ. شۇڭا، ھەر خىل كېسەللىكلەر كۆپ بولىدۇ.

4. ئەرلەرنىڭ ئېنېرگىيە سەرپىياتى ئاياللارنىڭكىدىن كۆپ. يۇقىرى ئېنېرگىيىلىك ماددا ئالمىشىشى ئادەمنىڭ ئۆمرىنى قىسقارتىدۇ. ئەرلەرنىڭ ئېنېرگىيە سەرپىياتى ئاياللارنىڭكىدىن 5~7% يۇقىرى بولىدۇ. ئاياللارنىڭ سۆڭىكى ئاجىز، مۇسكۇللارنىڭ تۇتاشقان ئورنى سىلىق بولۇپ، ئوخشاش ئەمگەك قىلغاندا ئاياللارنىڭ سەرپ قىلىدىغان ئېنېرگىيىسى ئەرلەرنىڭكىدىن ئاز.

5. ئەرلەردىكى ئىرسىيەت كېسەللىكى ئاياللارنىڭكىدىن كۆپ. بىئولو- گىيە نۇقتىسىدىن ئېلىپ ئېيتقاندا، ئادەم بەدىنىدىكى ھۈجەيرىلەردە 46 تال بويالغۇچى تەنچە (يەنى 23 جۈپ) بار. ئۇنىڭ ئىچىدىكى بىر جۈپى جىنسىي ئايرىما بەلگىلەيدىغان تەنچە بولۇپ، بۇ جىنسىي بويالغۇچى تەنچە، دەپ ئاتىلىدۇ. ئەرلەرنىڭكى جىنسىي بويالغۇچى تەنچىسى XY، ئاياللارنىڭ- كى XX بولىدۇ. نۇرغۇنلىغان ئىرسىيەت كېسەللىكلىرى گېنى X بويالغۇچى تەنچىگە جايلاشقان. ئەرلەرنىڭكى پەقەت بىر تال X بويالغۇچى تەنچە بولىدۇ. ئەگەردە بۇ بويالغۇچى تەنچىدە ئىرسىيەت كېسەللىك گېنى بولسا، كېسەل پەيدا بولىدۇ. ئەمما ئاياللارنىڭ ئىككى تال XX بويالغۇچى تەنچىسى بولغانلىقى ئۈچۈن ئۆزئارا تولۇقلاش رولى بولىدۇ.

6. ئەڭ مۇھىمى ئاياللارنىڭ ئىككى يۈرۈش ئىممۇنىت سىستېمىسى بولۇپ، بىرسى ئاياللارنىڭ ئۆزىنى قوغدىسا، يەنە بىرى ھامىلىنى قوغدايدۇ.

ئۆز-ئۆزىڭىزنى دەڭسەپ بېقىڭ، يۈز ياشقىچە ياشىيالامسىز؟

دوكتور دىيان ۋودوروف بىر پسىخولوگ، ئۇ ھەممىمىزنىڭ يۈز ياشقىچە ياشاش ئىقتىدارىمىزنىڭ بارلىقىغا ئىشەنگەن، ئۇنىڭ ئېيتىشىچە، ئىنسانلار ھاياتىنىڭ ئەڭ يۇقىرى چەكلىمىسى 120 ياشقىمۇ يېتىدىكەن. ئۇ ئۆزىنىڭ ئۆمۈر كۆرگەنلەرنى نەچچە ئون يىل تەكشۈرۈش ئارقىلىق تۆۋەندىكى سىناق مىساللىرىنى يېزىپ چىققان، بۇنىڭغا ئاساسەن كۆپلىگەن كىشىلەر ئۆزىنىڭ قانچىلىك ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرەلەيدىغانلىقىنى ھېسابلاپ چىقالايدۇ. ئۇنىڭ مەقسىتى بۇنىڭغا قىزىققانلارنى يۈز ياشقىچە ياشاشقا پۇرسەت يارىتىپ بېرىشتىن ئىبارەت.

ئالدى بىلەن ئۆزىڭىزنى قانداق باھالاشنى ئېنىقلىۋېلىشىڭىز كېرەك. ئەگەر سىزنىڭ يېشىڭىز 25~18 ياش ئارىلىقىدا بولسا 66 ياشتىن، 25~20 ياش ئارىلىقىدا بولسا 66 يېرىم ياشتىن باشلاپ ئۆمرىڭىزنى پەرەز

قىلىپ ھېسابلاڭ. بۇ سانلار ئىلمىي ئۇسۇلدا ھېسابلاپ چىقىلغان بولۇپ، شۇ ياشتىكى ئادەتتىكى بىر ئەرنىڭ ئۆز ئۆمرىنى پەرەز قىلىشىغا باپ كېلىدۇ. ئەگەر سىز ئايال بولسىڭىز يەنە ئۈچ ياش قوشسىڭىز بولىدۇ. ئاندىن كېيىن، ئۆزىڭىزنىڭ ئەمەلىي ئەھۋالىڭىزغا قاراپ تۆۋەندىكى مەسىلە-لەرگە جاۋاب بېرىپ، «پەرەز قىلىنغان ئۆمۈر» گە بىر قانچە ياش قوشسىڭىز ياكى ئېلىۋەتسىڭىز، ئاخىرىدا ھېسابلاپ چىقىلغان سان دوكتور ۋودوروفنىڭ قانچىلىك ئۆمۈر كۆرەلەيدىغانلىقىڭىزغا بەرگەن پەرىزى بولىدۇ.

1. بوۋا، موما: سىزنىڭ بوۋىڭىز ياكى مومىڭىزنىڭ قايسى بولۇشىدىن قەتئىينەزەر 80 ياشتىن يۇقىرى ياشىغان بولسا بىر ياش، ئەگەر 70 ياشقىچە ياشىغان بولسا يېرىم ياش قوشۇڭ.

2. ئاتا-ئانا: ئەگەر ئانىڭىز 80 ياشقىچە ياشىغان بولسا تۆت ياش، ئەگەر دادىڭىز 80 ياشقىچە ياشىغان بولسا سەككىز ياش قوشۇڭ.

3. ئۇرۇق-تۇغقان ۋە كېسەللىك: ئەگەر بوۋا، موما، ئاتا-ئانا، ئۇكا، ئاچا-سىڭىللىرىڭىزدىن قايسى بىرسى 50 ياشتىن بۇرۇن يۈرەك كېسىلى بىلەن ۋاپات بولغان بولسا، تۆت ياشنى ئېلىۋېتىڭ. 60 ياشتىن بۇرۇن شۇ كېسەل بىلەن ۋاپات بولغان بولسا، ئىككى ياشنى، ئەگەر باشقا كېسەل بىلەن ۋاپات بولغان بولسا بىر ياشنى ئېلىۋېتىڭ.

4. پەرزەنت: ئەگەر سىز ئايال بولۇپ، پەرزەنت كۆرمىگەن ياكى پەرزەنتلىك بولۇشنى خالىمىسىڭىز، يېرىم ياشنى، پەرزەنتلىرىڭىز يەتتىدىن ئېشىپ كەتكەن بولسا، بىر ياشنى ئېلىۋېتىڭ، ئەگەر تۇنجى بالا بولسىڭىز بىر ياش قوشۇڭ.

5. ئەقىل: ئەگەر ئەقلىڭىز ئادەتتىكى كىشىلەردىن ئۈستۈن بولسا ئىككى ياش قوشۇڭ.

6. تاماكا چېكىش: بىر كۈندە 40 تالدىن ئوشۇق تاماكا چەكسىڭىز 12 ياشنى، 40～20 تالغىچە چەكسىڭىز، يەتتە ياشنى، 20 تالدىن ئاز بولسا ئىككى ياشنى ئېلىۋېتىڭ.

7. هاراق ئىچىش: ئەگەر ھەر كۈنى ئاز مىقداردا پىۋا ياكى هاراق ئىچسىڭىز ئۈچ ياش، بەزىدە ئىچىپ، كۈندە ئىچمىسىڭىز بىر ياش قوشۇلۇدۇ. ئەگەر ئەزەلدىن ئىچىپ باقمىغان بولسىڭىز ھەم قوشماڭ، ھەم ئالماڭ، ئەگەر ھەددىدىن زىيادە ئىچسىڭىز، سەككىز ياشنى ئېلىۋېتىڭ.

8. تەن ئېغىرلىق: ئەگەر دائىم سېمىز تۇرسىڭىز ئىككى ياشنى ئېلىۋېتىڭ.

9. ئۇيقۇ: بىر كېچە ئون سائەتتىن ئوشۇق ياكى بەش سائەتتىن كەم ئۇخلىسىڭىز، ئىككى ياشنى ئېلىۋېتىڭ.

10. چېنىقىش: ھەر ھەپتىسى ئاستا يۈگۈرسىڭىز، ۋېلسىپىت مىنسىڭىز، سۇ ئۈزسىڭىز، ئۇسسۇل ئوينىسىڭىز ياكى يىراققا ئۈچ قېتىم يۈگۈرسىڭىز، ئۈچ ياش قوشۇڭ.

11. تاماق يېيىش: ئەگەر ئورۇق گۆش، شېكىرى بولمىغان ئاددىي يېمەكلىكلەرنى يېيىشنى ياخشى كۆرسىڭىز بىر ياش قوشۇڭ.

12. سالامەتلىك: ئەگەر دائىم كىچىك ئاغرىقلارغا دۇچار بولسىڭىز بەش ياشنى ئېلىۋېتىڭ.

13. بىلىم: ئەگەر ئۆزلەشتۈرگەن بىلىمىڭىز ئۆگەنگەن كەسپىڭىزدىن ھالقىپ كەتكەن بولسا ئىككى ياش قوشۇڭ.

14. خىزمەت: ئەگەر سىز ئوقۇتقۇچى بولسىڭىز بىر ياش قوشۇڭ. ئىشچى بولسىڭىز، تۆت ياشنى ئېلىۋېتىڭ. سودىگەر بولسىڭىز ئىككى ياشنى ئېلىۋېتىڭ.

15. تۇرالغۇ جاي: ئەگەر ئۆمرىڭىزنىڭ يېرىمىدىن كۆپرەكىنى شەھەردە ئۆتكۈزگەن بولسىڭىز، بىر ياشنى ئېلىۋېتىڭ. ئەگەر سەھرادا ئۆتكۈزگەن بولسىڭىز، بىر ياش قوشۇڭ. ئەگەر نىكاھتىن ئاجرىشىپ كەتكەن بويتاق بولسىڭىز، تۆت ياشنى ئېلىۋېتىڭ.

16. ئۆزگەرتىش: ئەگەر ھاياتىڭىزدا كەسىپ، تۇرالغۇ جايىڭىزنى كۆپ قېتىم ئۆزگەرتسىڭىز، ئېرىڭىز ياكى ئاياللىڭىزنى بىر قېتىم ياكى كۆپ قېتىم ئالماشتۇرغان بولسىڭىز ئىككى ياشنى ئېلىۋېتىڭ.

17. ئاغىنە: ئەگەر دەردىڭىزگە ھەمدەم بولۇشۇپ بېرىدىغان ئاغىنىڭىز بولسا بىر ياش قوشۇڭ.

ئەمدى سىز ئۆزىڭىزنىڭ پەرەز قىلغان ئۆمرىڭىزنى ھېسابلاپ چىقالامسىز؟ ئەگەر ئۈمىدسىزلىنىپ قالسىڭىز بىزنى ئەيىبلىمەڭ. ھېچبولمىغاندا قانداق قىلىپ ئۇنى ئۆزگەرتىش كېرەكلىكىنى ئۇقتىڭىز، ھەر قېتىم بىر تال تاماكىنى تۇتاشتۇرماقچى بولغاندا بەلكىم ئۆمرىڭىزنى ئۇزارتىشقا پايدىسى بار-يوقلۇقىنى ئويلارسىز.

ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرۈشتىكى بەزى مۇناسىۋەتلەر ھەققىدە

ئوزۇقلىنىش ئۇسۇلى بىلەن ئۇزاق ئۆمۈر كۆرۈشنىڭ مۇناسىۋىتى

ئۇزاق ئۆمۈر كۆرگۈچىلەرنىڭ ئۇزاق ئۆمۈر كۆرەلىشى ئۇلارنىڭ ئۈنۈملۈك تۇرمۇش قانۇنىيىتىنى يولغا قويغانلىقى بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولۇپلا قالماي، ئۇلارنىڭ كىشىنى ئويغا سالىدىغان ئوزۇقلىنىش شەكىللىرى بىلەنمۇ ئىنتايىن زىچ مۇناسىۋەتلىك بولىدۇ. مۇناسىۋەتلىك ئالىملار جۇڭگو ۋە چەت ئەللەردىكى ئۇزاق ئۆمۈر كۆرگۈچىلەرنىڭ ئوزۇقلىنىش ئۇسۇللىرىنى سېلىشتۇرۇپ كۆرۈپ، خېلى كۆپ ئۇزاق ئۆمۈر كۆرگۈچىلەرنىڭ ئوزۇقلىنىش ئادەتلىرىنىڭ نورمال كىشىلەرنىڭ ئوزۇقلىنىش ئۇسۇللىرى بىلەن ئوخشىمايدىغانلىقىنى بايقىغان.

سوۋېت ئىتتىپاقىدا 140 يىل ئۆمۈر كۆرگەن بىر موماي چەت ئەل ئالىملىرىغا ئۆزىنىڭ ھەر ۋاقىت ئاز مىقداردا تاماقلىنىپ تۇرىدىغانلىقىنى، بىر قېتىمدا بەك كۆپ تاماق يېمەيدىغانلىقىنى ئېيتقان. ياپونىيىدە 70 ياشقا يېقىنلاشقان بىر پىشقەدەم پروفېسسور قورسىقى ئاچسىلا تاماق يەپ تۇرىدىكەن. ھازىر ئۇنىڭ ئەقلىي ھوشى جايىدا بولۇپ، ھوشيار، سەگەك ئىكەن. بايقىلىشچە، شاڭخەي شەھىرى بويىچە ئەڭ ئۇزاق ئۆمۈر كۆرگەن 105 ياشلىق ۋەنشىئەن شەھىرىدىكى 91 ياشلىق ئىككى موماي، ئوزۇقلىنىش جەھەتتە ئوخشاشلا ئاز مىقداردا كۆپ قېتىم تاماقلىنىش ئۇسۇلىنى قوللانغان. يەنى كۈنىگە ئالتە قېتىم تاماق يېگەن. ھازىر بۇ ئۇزاق ئۆمۈر كۆرگەن ئىككى نەپەر قېرىنىڭ زېھنى ئۆتكۈر، ئىشتىھاسى ياخ-

شى، چېــچى قاپــقارا ئىكەن.

ئۇنداقتا «ئاز مىقداردا كۆپ قېتىم تاماقلىنىش» نېمە ئۈچۈن بۇنچە زور دەرىجىدە كۈتۈنۈش مەنپەئەتىنى كۆرستەلەيدۇ؟ بۇنى ھازىرقى زامان نۇقتىئىنەزىرى بويىچە ئىزاھلىغاندا، مۇۋاپىق دەرىجىدە ئاز مىقداردا كۆپ قېتىم تاماقلىنىش ئادەمنىڭ ئاشقازان دىۋارىنىڭ مېخانىك قىسقىرىشىدا تېخىمۇ كۆپ ئېلاستىكىلىق پەيدا قىلىدۇ-دە، بۇ تاماقنىڭ تېخىمۇ ياخشى ھەزىم بولۇشىغا ۋە تېخىمۇ ئوبدانىراق سۈمۈرۈلۈشىگە ئوڭايلىق تۇغدۇرىدۇ. مېدىتسىنا نۇقتىسىدىن قارىغاندا، تاماقلىنىشنى ھەددىدىن كۆپ چەكلەپ قويغاندا، ئادەم ئورگانىزمىنىڭ قان گلۇكوزىسى سەۋىيىسىنى تۆۋەنلىتىپ، ئوزۇقلىنىش ناچارلىقى ۋە باشقا كېسەللىكلەرنى پەيدا قىلىشتىكى بىر سەۋەب بولۇپ قالىدۇ.

ئۇزاق مۇددەت بەك كۆپ ۋە بەك ياخشى تاماق بىلەن ئوزۇقلانغاندا يېمەكلىكنىڭ ئاشقازاندا تۇرىدىغان ۋاقتى ئۇزىراپ، ئاشقازان دىۋارىنىڭ مېخانىك قىسقىراش ئىقتىدارى تۆۋەنلەپ كېتىدۇ. بەك كۆپ ۋە بەك ياخشى يېمەكلىك، بولۇپمۇ ماي تەركىبى كۆپ بولغان، ئاسان ھەزىم بولمايدىغان يېمەكلىك ئاشقازانغا كىرگەندىن كېيىن ئاشقازان ئاستى بېزى سۈيۈقلۇقى، ئۈچەي سۈيۈقلۇقى، ئۆت سۈيۈقلۇقى قاتارلىقلارنىڭ تېزلىكتە ئاجرىلىپ چىقىشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ ۋە جىگەرنى پارچىلاش، ساقلاش، بىرىكتۈ-رۈش، زەھەرسىزلەندۈرۈش خىزمىتىنى ئارام ئالماستىن ئىشلەشكە مەجبۇر قىلىدۇ. نەتىجىدە نېرۋا سىستېمىسى ۋە ئىچكى ئاجراتما سىستېمىسىنىڭ سېلىقىنى ئېغىرلاشتۇرىدۇ. ئۇنىدىن باشقا، يېمەكلىك ئادەم ئورگانىزمىغا كىرگەندىن كېيىن، ئالاھىدە «خىمىيىلىك» بىر تەرەپ قىلىنىشلار ئارقىلىق گلۇكوزىغا پارچىلىنىدۇ. يېمەكلىك قانچە كۆپ بولغانسېرى پارچىلىنىدىغان گلۇكوزىمۇ شۇنچە كۆپ بولىدۇ. قاندىكى گلۇكوزىنىڭ يۇقىرىلىشى، ئىنسۇلىننىڭ ھەددىدىن زىيادە جانلىنىپ كېتىشىنى قوزغايدۇ. ئىنسۇلىننىڭ دائىم كۆپلەپ ئاجرىلىشى ئاشقازان ئاستى بېزىدىكى B ھۈجەيرىنى غىدىق-

لايدۇ. نەتىجىدە ئىچكى ئاجراتمىدا مەلۇم دەرىجىدە توسقۇنلۇق پەيدا قىلىپ، ئەڭ ئاخىرىدا دىئابىت كېسىلى (شېكەر سىيىش كېسىلى)، يۇقىرى قان بېسىم كېسىلى، ئارتېرىيە قېتىش قاتارلىق ياشانغانلاردا بولىدىغان كېسەللىكلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

بۇنىڭدىن دۆلىتىمىزنىڭ قەدىمكى زاماندىكى ئاتاقلىق تېۋىپى سۈن سىماۋنىڭ «ئاز-ئاز يە، پات-پات يە» دېگەن ئۇزۇقلىنىش ئۇسۇلىنىڭ داۋلىسى بارلىقىنى چۈشىنىۋالغىلى بولىدۇ.

كەسىپ بىلەن ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرۈشنىڭ مۇناسىۋىتى

جەمئىيەتشۇناسلار ۋە تېببىي ئالىملار كىشىلەر شۇغۇللىنىۋاتقان تۈرلۈك كەسىپلەردىن ئۆمۈرنى ئۇزارتىدىغان كەسىپلەرنى تاللاپ چىقىپ، بۇ كەسىپنىڭ ئادەم ئۆمرىگە كۆرسىتىدىغان تەسىرى ئۈستىدە مۇھاكىمە ئېلىپ بارغان.

1. دىرىژور ۋە مۇزىكانتلار: ستاتىستىكىغا قارىغاندا مۇتلەق كۆپ ساندىكى دىرىژورلار ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرىدىكەن. مەسىلەن: ئامېرىكىدىكى كانايان، جۇڭگودىكى يىڭ شىڭشەن قاتارلىقلار. مۇزىكا بىلەن داۋالىسا ئۇنىڭ خىلمۇ خىل ئۈنۈمىنى كۆرگىلى بولىدۇ. مەسىلەن: بەدەندىكى توسالغۇلارنى ئېچىپ، خۇشخۇي قىلىپ، روھنى تەڭشەيدۇ. بەزى تېببىي ئالىملار تەجرىبە قىلىش ئارقىلىق مۇزىكىنىڭ ئادەم ھېسسىياتىدا ۋە روھىدا ئۆزگىرىش پەيدا قىلىپلا قالماي، بەلكى فىزىئولوگىيە، جەھەتتىنمۇ ماھىيەتلىك تەسىر پەيدا قىلىدىغانلىقىنى بايقىغان.

2. خەتتاتلار، رەسساملار، يازغۇچىلار: دۆلىتىمىزنىڭ 100 ياشقا كىرگەن مەشھۇر رەسسامى ليۇخەيسۇ يېقىندا ئالەمدىن ئۆتتى. ھازىر ساغلام ياشاۋاتقان پىشقەدەملەردىن بىڭ شىن، باجىن، شىيايەن، ساۋيۈ، خەتتات شياۋشيەن قاتارلىقلار بار.

يازغۇچىلار ئىنسان روھىنىڭ ئىنژېنېرى. ئۇلار پىكىر يۈرگۈزۈپ، ئىجادىيەت بىلەن شۇغۇللىنىپ، گۈزەل، يۈكسەك ھېسلارغا چۆمۈلگەندە ئاپتورنىڭ ۋۇجۇدىمۇ بىر قېتىم تاۋلىنىدۇ ۋە پاكلىنىدۇ.

3. دۆلەت باشلىقلىرى: دۆلەت رەھبەرلىرىدىن ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرۈش چولپانلىرى ئاز ئەمەس. مەسىلەن: بېرېژنېۋ 76 ياش، چېرچىل 91 ياش، دىگول 81 ياش، فرانكو 83 ياش، تېتو 88 ياش، ماۋزېدۇڭ 83 ياش، كېم ئىرسېن 82 ياش... ئۆمۈر كۆرگەن. بۇنىڭدىكى ئاساسىي سەۋەب ئۇلارنىڭ زىممىسىدە ئېغىر ۋەزىپە بولغاچقا، باشتىن ئاخىرى بىر خىل مەسئۇلىيەت تۇيغۇسى ۋە جىددىيلىك تۇيغۇسىدا بولىدۇ. دېمەك، بىر خىل مەنىۋى كۈچ ئۇلارغا يار-يۆلەك بولىدۇ. تۇرمۇشتىكى ئەۋزەل ئامىللارنىمۇ چەتكە قاققىلى بولمايدۇ، ئەلۋەتتە. ھەر قانداق دۆلەتنىڭ رەھبىرى ھاكىمىيەت يۈرگۈزگەن مەزگىلدە كۆپلىگەن قىيىنچىلىق، خەۋپ-خەتەرگە دۇچ كېلىدۇ. بۇنىڭغا قارىتا ئۇلار كۆڭلى-كۆكسىنى كەڭ تۇتۇپ، تەمكىن تۇرىدۇ. بۇمۇ ئۇلارنىڭ ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرۈشتىكى بىر پسىخىكىلىق ئامىل بولۇشى مۇمكىن.

4. شاھماتچىلار: بولۇپمۇ قورشاۋ شاھماتچىلار. يېقىندا ياپونىيە ئالىملىرى شاھمات ئويناپ، بولۇپمۇ قورشاۋ شاھمات ئويناشنىڭ سالامەتلىككە بولغان مۇناسىۋىتىنى تەتقىق قىلغاندىن كېيىن، شاھمات ئويناپ چوڭ مېڭىنىڭ قېرىشىنى كېچىكتۈرۈش رولىغا ئىگە ئىكەنلىكىنى بايقىغان. قەدىمدىن تارتىپ شاھمات پادىشاھلىرى ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرگەن. ھازىرقى دەۋرىمىزنىڭ شاھمات شاھى شې جاشۇن 100 ياشقا كىرگەندىمۇ قۇلىقى ساز، كۆزى روشەن، تەپەككۇرى ئۆتكۈر تۇرىۋاتىدۇ. ياپونىيىنىڭ يۇقىرى سەۋىيىلىك توققۇز بۆلەكلىك شاھمات ماھىرى ئىنو سىيۇشىڭ يېشى 80 ياشتىن ئاشقان. راك كېسىلىگە گىرىپتار بولغان بولسىمۇ، مۇسابىقە مەيدانلىرىدا يەنىلا تېتىك تۇرماقتا.

5. پوچتا ماركىسى توپلايدىغانلار: ياشانغانلار دائىم تۈرلۈك پوچتا

ماركىلىرىنى رەتلىسە ۋە توپلىسا كۆڭلى شۇنچىكى بولسىمۇ بەدىئىي لەززەت-كە ئېرىشىدۇ. بۇ ئادەمنىڭ كەيپىياتىنى جانلاندۇرۇپلا قالماي، بەلكى زېھنىي كۈچىنى ساقلاش ۋە مېڭە ھۈجەيرىلىرىنىڭ قېرىشىدىن ساقلىنىشنىڭ ئۈ-نۈملۈك ئۇسۇلى.

6. پوچتالىيونلارنىڭ ئۆمرى ئەڭ ئۇزۇن بولىدۇ. تەكشۈرۈشكە قارى-غاندا دۇنيا بويىچە مەيلى قايسى دۆلەتنىڭ پوچتالىيونلىرى بولسۇن، ئۇلارنىڭ ئۆمرى ئەڭ ئۇزۇن بولغان. پوچتالىيۇنلار ھەر كۈنى پىيادە ياكى ۋېلىسىپىت بىلەن گېزىت-ژۇرنال، خەت-چەك توشۇغاچقا، پۇتى توختاۋسىز ھەرىكەت قىلىدۇ. كۈنلەرنىڭ ئۆتۈشى بىلەن ئۇلارنىڭ بەل، پۇتلىرى چېنىقىپ كېتىدۇ. يۈرىكى ساغلاملىشىدۇ. نەپەسلىنىش، ھەزىم قىلىش، ئاجرىتىش سىستېمىسى ۋە نېرۋا سىستېمىلىرىنىڭ ئىقتىدارى تېخىمۇ كۈچە-يىپ بارىدۇ.

7. دوختۇرلار ئۆلۈمگە ئامال، ئاغرىققا سەۋەب قىلىدۇ. ئۇلار ئۇزۇن مۇددەتلىك تېببىي ئەخلاقنىڭ تاۋلىشى بىلەن روھىي دۇنياسى پاك، كۆڭلى خاتىرجەم، جىسمانىي ۋە روھىي جەھەتتىن ئۇزۇن مەزگىل ياخشى تەسىر ئىچىدە ياشايدۇ. يەنە بىر جەھەتتىن، ساقلىقنى ساقلاش، كېسەللىكلەردىن مۇداپىئە كۆرۈشنىڭ كۆپلىگەن ساۋاتلىرىنى چۈشىنىدۇ. بۇمۇ ئۇلارنىڭ ساغلام بولۇپ، ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرىشىدە مۇھىم رول ئوينايدۇ.

مېڭە ھەرىكىتى بىلەن ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرۈشنىڭ مۇناسىۋىتى

ئادەتتە كىشىلەر ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرۈشنىڭ يولى ئاساسەن ئوزۇقلۇق ۋە ھەرىكەت بىلەن مۇناسىۋەتلىك، دەپ قارايدۇ. بۇ خىل قاراشنىڭ ئىلمىي ئاساسى بولسىمۇ، ئەمما تولۇق ئەمەس. ھازىرقى زامان مېڭە ئىلمى تەتقىقا-تىغا ئاساسلانغاندا، ئادەمنىڭ مېڭىسى پۈتكۈل ئورگانىزمنى باشقۇرىدىغان قوماندانلىق شتابى بولۇپ، ئورگانىزمنىڭ فىزىئولوگىيىسى ۋە روھىي ھالى-

تنى تەڭشەش، زېھنىي قابىلىيەتنى ئېچىشتىن ئىبارەت ئۈچ چوڭ ئىقتىدارغا ئىگە ئىكەنلىكى بايقالغان.

چوڭ مېڭە 15 مىليارد نېرۋا ھۈجەيرىسىدىن تەركىب تاپقان بولۇپ، ئۇلار توختاۋسىز ئۈچۈر ئالماشتۇرۇپ تۇرىدۇ. بۇ كىشىلەر دەپ يۈرگەن ئەستە تۇتۇش، خىيال سۈرۈش، ئويلىنىش، ئىجاد قىلىش ۋە ئاڭلاش، سۆزلەش قاتارلىق جەھەتتىكى ئىقتىدارلىرىدىن ئىبارەت. لېكىن چوڭ مېڭە ئادەتتە مېڭە ھۈجەيرىسىنىڭ پەقەت 10 پىرسەنتىنى ئىشقا سالىدۇ. قالغانلىرى دەم ئېلىش ھالىتىدە تۇرىدۇ. مېڭىنى كۆپ ئىشلىتىدىغان ياكى «قاتتىق ئويلىنىدىغان» ئادەملەرنىڭ مېڭىسىدىكى كۆپ قىسىم ھۈجەيرىلەرمۇ تىنچ ھالەتتە تۇرىدۇ. لېكىن ئادەم 35 ياشقا كەلگەندىن كېيىن مېڭە ھۈجەيرىلىرى ئاجىزلاپ يوقىلىشقا باشلايدۇ. ھەر كۈنى 10 مىڭ مېڭە ھۈجەيرىسى ئۆلۈپ تۇرىدۇ. بۇنى چوڭ مېڭىدىكى 15 مىليارد ھۈجەيرىگە سېلىشتۇرغاندا ئىنتايىن ئاز بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. ئادەمنىڭ قېرىشى ئاساسەن مېڭە ھۈجەيرىلىرىنىڭ ئۆلۈشىدىن بولىدۇ. ئۇنىڭ جانلىنىشى ئاجىزلاپ، قان ئېقىش مىقدارى ئازىيىدۇ. بىر مۇنچە ياشانغان ئادەملەر سۆرەلمە، ئىنكاسى ئاستا بولۇپ قالىدۇ. بۇ فىزىئولوگىيىلىك تەبىئىي قېرىش (بەزىلەرنىڭ پسىخولوگىيىلىك تەسىرىدىن) بولىدۇ. ئىلمىي تەتقىقات ئارقىلىق مۇۋاپىق مېڭە ھەرىكىتى ۋە مېڭە ئوزۇقلۇقى ياشانغانلارنىڭ مېڭە ھۈجەيرىلىرىنى يېڭىلايدىغانلىقى بايقالدى. مېڭىنىڭ تەرەققىي قىلىش يۆزلىنىشى مېڭە ھەرىكىتىگە باغلىق بولىدۇ. ئەگەر مېڭىنىڭ ھەرىكىتى (يەنى مېڭە ئىشلىتىش) كۈچەيتىلسە ھەم مېڭىنىڭ ئوزۇقلۇقى كۆپەيسە، مېڭىنىڭ ساغلاملىقىنى ئىلگىرى سۈرگىلى بولىدۇ ھەم مېڭە ئارقىلىق پۈتۈن بەدەننىڭ ئىقتىدارىنى تەڭشەپ ۋە كونترول قىلىپ، ھەقىقىي ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرگىلى بولىدۇ.

تۆۋەن تېمپېراتۇرا بىلەن ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرۈشنىڭ مۇناسىۋىتى

ئالىملار تۆۋەن بەدەن تېمپېراتۇرىسى ھادىسىسى ئۇلارنىڭ ئۇزۇن

ئۆمۈر كۆرۈشى بىلەن زىچ مۇناسىۋەتلىك دەپ قارىغان. شۇڭا، ئۇلار ئادەم بەدىنىگە زىيان يەتكۈزمەيدىغان، خەۋپسىز تېمپېراتۇرا تۆۋەنلىتىش ئۇسۇلىنى تېپىپ، كىشىلەرنىڭ ھەر كۈنى ئاخشىمى ئۇخلىغاندا بەدەن تېمپېراتۇرىسىنى بەش سىلىتسىيە گرادۇستىن كۆپرەك تۆۋەنلىتىشنى ئۈمىد قىلغان. ئالىملار ئەگەر بۇنى ئورۇنداش مۇمكىن بولسا، ئىنسانلارنىڭ ئۆمرى 40～30 يىل ئۇزىرىشى مۇمكىن، دېيىشمەكتە.

يېمەكلىك بىلەن ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرۈشنىڭ مۇناسىۋىتى

ياپونىيە دوكبىي ئۇنىۋېرسىتېتىنىڭ پەخرىي پروفېسسورى جىنتىك جىگئېرنىڭ بىر پارچە تەتقىقات دوكلاتىدا كۆرسىتىشىچە، يېمەك-ئىچمەك ئادىتى بىلەن ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرۈش ئىنتايىن زىچ مۇناسىۋەتلىك ئىكەن.

1. كۆن يېرىم تۇتۇلىدىغان، گۈرۈچنى يېمەكلىك قىلىدىغان رايونلاردىكى كىشىلەرنىڭ ئۆمرى قىسقا بولۇپ، ئاساسەن گۈرۈچنى يېمەكلىك قىلىدىغان رايونلاردا يۇقىرى قان بېسىمى، مېڭە پالەچ كېسەللىكىنىڭ پەيدا بولۇشى كۆپرەك بولىدۇ.

2. ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرۈش رايونى بېلىق ۋە پۇرچاقنى كۆپ ئىستېمال قىلىدىغان جايلار بولۇپ، بېلىق ئىستېمال قىلماي، دادۇر، پۇرچاقنى كۆپ ئىستېمال قىلغانلارنىڭ ئۆمرىمۇ ئۇزۇن بولىدىكەن.

3. ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرىدىغان رايونلار سەي-كۆكتات كۆپ رايونلاردۇر.

4. داۋاملىق دېڭىز يوسۇنىنى ئىستېمال قىلىدىغان رايونلاردا، مېڭە قان تومۇر كېسەللىكىنىڭ يۈز بېرىشى ئاز بولۇپ، ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرگۈچىلەر كۆپ ئىكەن.

5. بېلىقنى كۆپ ئىستېمال قىلىشمۇ، سەي، كۆكتاتنى ئاز ئىستېمال قىلىدىغان رايونلار، يەنىلا قىسقا ئۆمۈر رايونى بولۇپ، بۇنداق رايونلاردىكى

كىشىلەر بىلىق ئىستېمال قىلىش بىلەن سەي كۆكتات ئىستېمال قىلىشنى بىرلەشتۈرۈشى كېرەك.

5. مېۋە-چېۋە ئىستېمال قىلىش بىلەن ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرۈشنىڭ ئانچە مۇناسىۋىتى يوق.

چىرىكلىك بىلەن ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرۈشنىڭ مۇناسىۋىتى

برازىلىيىلىك مۇتەخەسسىس مارىس ئون يىل تەتقىق قىلىش ئارقىلىق پارا ئېلىش جىنايى قىلمىشى بار كىشىلەرنىڭ ئاسانلا راك كېسىلى، مېڭىگە قان چۈشۈش كېسىلى، يۈرەك كېسىلى، نېرۋا كېسىلى، ئۇيقۇسىزلىق قاتارلىق كېسەللەرگە گىرىپتار بولۇپ، ئاز ئۆمۈر كۆرىدىغانلىقىنى بايقىغان. ئۇ 583 نەپەر پارا ئالغان ئەمەلدار ۋە 583 نەپەر پاك ئەمەلدارنىڭ ئون يىللىق سالامەتلىك ئەھۋالىنى تەكشۈرگەن. پارا ئالغان ئەمەلدارلار ئىچىدە 60% ئادەم كېسەل بولغان ياكى ئۆلگەن. پاك ئەمەلدارلار ئىچىدە پەقەت 16% ئادەم كېسەل بولغان ياكى ئۆلگەن. تەكشۈرۈشتىن مەلۇم بولدىكى، ئاق كۆڭۈل ئادەملەر كۆڭۈللۈك ياشاپ، روھى كۆتۈرەڭگۈ بولۇپ، پسىخىك ھالىتى بىردەك تەبىئىي، يەنى ئەڭ ياخشى ھالەتتە تۇرىدىكەن. بۇنداق بولغاندا ئادەم بەدىنى بەزى پايدىلىق ماددىلارنى ئىشلەپچىقىرىدىكەن. قارا نىيەت كىشىلەر ئۇزۇن مۇددەت قورقۇش، جىددىيلىك، پۇشايمان قاتارلىق زىددىيەت ھالىتىدە تۇرۇپ، ھە دېسىلا كېسەل بولۇپ، ئۆمرى قىسقىراپ كېتىدىكەن.

ئەقلىي ئەمگەك بىلەن ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرۈشنىڭ مۇناسىۋىتى

بەزى كىشىلەر: «ئەقلىي ئەمگەك بىلەن شۇغۇللانغۇچىلارنىڭ ئۆمرى قىسقا بولىدۇ» دەپ قارايدۇ. ئەمەلىيەتتە ئۇنداق ئەمەس. كۆپ پىكىر

يۇرگۈزۈش، تەپەككۇر قىلىش، دائىم ھەرىكەت قىلىپ تۇرۇش، باشقا كىشى-لەر بىلەن پاراڭلىشىش قاتارلىقلارنىڭ ھەممىسى چوڭ مېڭىنى غىدىقلاپ، قان ئايلىنىشنى ئىلگىرى سۈرىدۇ. بەزى كىشىلەر 16- ئەسىردىن بۇيانقى ياۋروپا ۋە ئامېرىكىدا ياشىغان 400 دىن ئارتۇق داڭلىق ئەرباب ئۈستىدە ستاتىستىكا ئېلىپ بېرىپ، ئەڭ ئۇزاق ئۆمۈر كۆرگەن كىشىلەرنىڭ ھەممى-سىنىڭ كەشپىياتچىلار ئىكەنلىكىنى بايقىغان. ئۇلار ئوتتۇرا ھېساب بىلەن 79 يىل ئۆمۈر كۆرگەن.

يەنە بەزى كىشىلەر 500 نەپەر تالانتلىق كىشى ئۈستىدە تەكشۈرۈش ئېلىپ بېرىپ، ئۇلارنىڭ شۇ دەۋردە ياشىغان ئادەتتىكى كىشىلەردىن ئوتتۇرا ھېساب بىلەن 14 يىل ئۇزاق ئۆمۈر كۆرگەنلىكىنى بايقىغان. ئۇخلاش ۋە دەم ئېلىشقا ئەھمىيەت بەرگەندىن باشقا، ئۆگىنىش مەزمۇنىنى ئۆزگەرتىپ تۇرۇشمۇ بىر خىل دەم ئېلىش ھېسابلىنىدۇ. بۇمۇ بىر خىل مۇھىم ئەقلىي ئەمگەك بولۇش سۈپىتى بىلەن ئۆمۈرنى ئۇزارتىدۇ.

تەن قۇرۇلۇشى بىلەن ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرۈشنىڭ مۇناسىۋىتى

ئادەمنىڭ ئورۇق-سېمىز، ئېگىز-پاكار بولۇشى ئۆمۈرنىڭ ئۇزۇن-قىسقا بولۇشى بىلەن مۇناسىۋەتلىك. تەجرىبىلەرگە قارىغاندا، ياشانغان سېمىز كىشىلەرنىڭ خەتەرگە يولۇقۇش نىسبىتى ياشانغان نورمال كىشىلەردىن كۆپ بولىدىكەن. سېمىز كىشىلەر ئاسانلا يۇقىرى قان بېسىم كېسەللىكىگە گىرىپتار بولىدىغان بولغاچقا، بۇنداقلارنىڭ خەتەرگە يولۇقۇش نىسبىتى نورمال كىشىلەردىن سەككىز ھەسسە يۇقىرى بولىدىكەن.

تەكشۈرۈشلەر شۇنى ئىسپاتلىدىكى، بەزى ياشانغان پاكار كىشىلەر ياشانغان ئېگىز ئادەملەرگە قارىغاندا ئۇزاق ئۆمۈر كۆرىدىكەن. ئامېرىكىلىق بىر كىشى بويى ئوخشاش بولمىغان 200 نەپەر كىشى ئۈستىدىن تەكشۈ-رۈش ئېلىپ بېرىپ، ئېگىزلىكى 1.51~1.66 مېتىرغىچە بولغان كىشىلەر-

نىڭ ئوتتۇرا ھېساب بىلەن 85.4 ياشقىچە ئۆمۈر كۆرىدىغانلىقىنى، 1.69~1.75 مېتىرغىچە بولغانلارنىڭ 84.3 ياشقىچە ئۆمۈر كۆرىدىغانلىقىنى، 1.78~1.94 مېتىرغىچە بولغانلارنىڭ 76.9 ياشقىچە ئۆمۈر كۆرىدىغانلىقىنى، ئەڭ ئېگىزلەر بىلەن ئەڭ پاكارلارنىڭ ئۆمۈر پەرقىنىڭ 11% بولىدىغانلىقىنى، بويى 1.78 مېتىردىن تۆۋەن بولغان 32 كىشىنىڭ ئوتتۇرىچە يېشى 90 ياش بولغانلىقىنى، 1.82 مېتىردىن يۇقىرى 42 كىشى ئارىسىدا 90 ياشقىچە ئۆمۈر كۆرگەن بىرمۇ كىشى يوقلۇقىنى ئىسپاتلاپ چىققان.

قان تومۇر كېسەللىكلىرى بىلەن ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرۈشنىڭ مۇناسىۋىتى

كىشىلەر راك كېسىلىنى ئىنتايىن قورقۇنچلۇق كېسەل دەپ قارايدۇ. ئەمەلىيەتتە ھەر يىلى دۇنيا بويىچە راك كېسەللىكى بەش مىليون ئادەمنىڭ جېنىنى ئالسا، ئارتېرىيە قېتىشتىن كېلىپ چىققان يۈرەك قان تومۇر كېسەللىكلىرى 8~10 مىليون ئادەمنىڭ جېنىغا زامىن بولىۋاتىدۇ. بۇنىڭدىن ئىنسانلار ئۈچۈن ئەڭ قورقۇنچلۇق قاتىل راك كېسەللىكى بولماستىن، بەلكى يۈرەك قان تومۇر كېسەللىكلىرى ئىكەنلىكىنى كۆرۈۋېلىشقا بولىدۇ. دېمەك، ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرۈش مەقسىتىگە يېتىشنى ئارزۇ قىلىدىغان كىشىلەر ئالدى بىلەن «ھاياتلىقنىڭ يىلتىزى» بولغان قان تومۇرلارنىڭ «ياشلىق باھارىنى» ساقلاشقا ئەھمىيەت بېرىش زۆرۈر.

ئامېرىكا يۈرەك قان تومۇر كېسەللىكلىرى مۇتەخەسسىسلىرىنىڭ قارىشىچە، گەرچە قان تومۇرلار ياشنىڭ چوڭىيىشىغا ئەگىشىپ تەبىئىي ھالدا ئاجىزلىشىپ قېرىسىمۇ، بەدەن چېنىقتۇرۇشنى كۈچەيتىش، ئوزۇقلۇق قۇرۇلمىسىنى ياخشىلاش، ئىلمىي ئۇسۇلدا ئوزۇقلىنىش قاتارلىق ياخشى تۇرمۇش ئادەتلىرىنى يېتىلدۈرگەن ۋاقىتتا قان تومۇرلارنىڭ قېتىشىنى كېچىكتۈرگىلى ۋە ئەسلىگە كەلتۈرگىلى بولىدۇ، دەپ كۆرسەتكەن. يۈرەك قان تومۇر

كېسەللىكلىرىنىڭ ئالدىنى ئېلىپ، ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرۈش مەقسىتىگە يېتىش ئۈچۈن، تۆۋەندىكىلەرگە دىققەت قىلىش لازىم.

1. بەدەن چېنىقتۇرۇشنى كۈچەيتىش:

مۇۋاپىق بولغان تەنتەربىيە ھەرىكەتلىرى «قان تومۇر» لارنى ياشارتىشتىكى ياخشى ئۇسۇللارنىڭ بىرى. چۈنكى ھەرىكەتتى يېتەرلىك بولمىسا، قاندىكى ياغ يۇقىرىلايدۇ ھەمدە خولېستېرىن قان تومۇر دىۋارىغا تىنىۋېلىپ، ئارتېرىيە قېتىشىشىنىڭ پەيدا بولۇشىنى تېزلىتىدۇ. مۇۋاپىق چېنىقىش بىلەن شۇغۇللانغان ۋاقىتتا، بەدەندىكى ياغ ئىسسىقلىق ئېنېرگىيىسىگە ئايلىنىپ بەدەننى كۈچلەندۈرۈپلا قالماستىن، يەنە قان تومۇرلارنىڭ ئېلاستىكىلىقىنى ئاشۇرۇپ، قان تومۇرلارنىڭ ئەۋرىشىملىكىنى ساقلايدۇ. بۇنداق ھەرىكەت ئۇسۇلى ۋە مىقدارىنى ھەر كىم ئۆزىنىڭ ئەمەلىي ئەھۋالىغا قاراپ بەلگىلىشى لازىم. ياشانغانلارنىڭ جىسمانىي قۇۋۋىتى ياشلارنىڭكىدىن ئاجىز بولغاچقا، ئۇلار ئاستا يۈگۈرۈش، سەيلە قىلىش، گىمناستىكا ئويناش قاتارلىق ئوتتۇراھال ھەرىكەتلەرنى تاللىسا مۇۋاپىق.

2. يۇقىرى قان بېسىم ۋە شېكەر سىيىش كېسىلىنىڭ ئالدىنى ئېلىش ۋە داۋالاش لازىم. قان بېسىم يۇقىرىلىغاندا، ئارتېرىيە قېتىشى تېزلىشىدۇ. شېكەر سىيىش كېسىلىدىمۇ پۈتۈن بەدەن قان تومۇرلىرى زەخىملىنىپ، ئارتېرىيە قېتىشىنىڭ پەيدا بولۇشى تېزلىشىدۇ. شۇڭا، ئالدىنى ئېلىشقا ۋە ۋاقتىدا داۋالاشقا ئەھمىيەت بېرىش كېرەك.

3. ھايۋانات يېغىنى ئاز يېيىش: ھايۋانات يېغى سۇدا ئېرىمەيدۇ. ئۇ پەقەت ئاقسىل بىلەن بىرىكىپ «ياغ ئاقسىلى» نى ھاسىل قىلغاندىن كېيىن ئاندىن ئېرىپ، پۈتۈن بەدەننىڭ ھەر قايسى ئەزالىرىغا توشۇلىدۇ. ياغ ئاقسىلى تۆت خىلغا بۆلىنىدۇ. بۇلار «خىلوس دانىچىلىق ياغ ئاقسىلى» «زىچلىق دەرىجىسى ئىنتايىن تۆۋەن بولغان ياغ ئاقسىلى» ، «زىچلىق دەرىجىسى تۆۋەن بولغان ياغ ئاقسىلى» ، «زىچلىق دەرىجىسى يۇقىرى بولغان ياغ ئاقسىلى» دەپ ئاتىلىدۇ. «زىچلىق تۆۋەن بولغان ياغ ئاقسىلى»

بىلەن «زىچلىق ئىنتايىن تۆۋەن بولغان ياغ ئاقسىلى» نىڭ قان تومۇرلارنى قاتتىقلاشتۇرۇشتا تەسىرى ناھايىتى چوڭ بولۇپ، ئۇلار قان تومۇر دىۋارىدا تىنىپ قېلىپ «بوتقىسىمان قېتىش» نى پەيدا قىلىدۇ. بىراق «زىچلىق دەرىجىسى يۇقىرى بولغان ياغ ئاقسىلى» نىڭ بۇنىڭغا نىسبەتەن پايدىلىق تەرەپلىرى بولىدۇ. ھايۋانات يېغىدا زىچلىقى تۆۋەن بولغان ياغ ئاقسىلى زىيادە يۇقىرى بولغاچقا، ئارتېرىيە قېتىشنى ئىلگىرى سۈرىدۇ. بۇنىڭ ئورنىدا ئۆسۈملۈك مېيىنى ئىشلىتىش كېرەك. چۈنكى ئۆسۈملۈك مېيىدا بىر خىل كىسلاتا بولۇپ، ئۇ زەھەرلىك خولېستېرىننى تازىلاش رولىغا ئىگە.

4. ئىشقارلىق يېمەكلىكلەرنى كۆپ يېيىش:

تەتقىقاتلاردا، ئىشقارلىق يېمەكلىكلەرنى كۆپ يېگەندە قاننىڭ ئاجىز ئىشقارلىقىنى ساقلاپ، قاندىكى سۈت كىسلاتا، ئۇرېئا قاتارلىق كىسلاتالىق ماددىلارنى ئازايتىدۇ ھەمدە ئۇلارنىڭ تومۇر دىۋارىدا تىنىپ قېلىشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. بۇ ئارقىلىق قان تومۇرلارنى يۇمشىتىش رولىنى ئوينايدۇ. شۇڭا، كىشىلەر ئىشقارلىق يېمەكلىكلەرنى «قان ۋە قان تومۇرلارنى تازىلىغۇچى دورا» دەپ ئاتىغان. بۇ يەردە ئېيتىلىۋاتقان كىسلاتا-ئىشقارلىق يېمەكلىكلەرنىڭ ئەسلى ماھىيىتى بولماستىن، يېمەكلىك ھەزىم قىلىپ سۈمۈرۈلگەندىن كېيىن، بەدەندە قېپقالغان ئېلېمېنتلارنىڭ ماھىيىتىدىن ئىبارەت. بۇنىڭدا كىسلاتالىق ئېلېمېنتلاردىن ئازوت، كاربون، گۈڭگۈرت، ئىشقارلىق ئېلېمېنتلاردىن كالىي، ناترىي، كالتسىي، ماگنىي قاتارلىقلار بار. بەزى يېمەكلىكلەر مەسىلەن: پەمىدۇر، ئاپېلسىننىڭ تەمى ناھايىتى چۈچۈمەل، مانا بۇلار كۈچلۈك ئىشقارلىق يېمەكلىكلەر بولۇپ، ئۇلارنىڭ بەدەندە ماددا ئالماشقاندىن كېيىنكى ئەڭ ئاخىرقى ھاسىلاتى كالىي ئېلېمېنتىدىن ئىبارەت. ئادەتتىكىچە قىلىپ ئېيتقاندا، گۆرۈچ، ئۇن، گۆش، بېلىق، تۇخۇم قاتارلىقلارنىڭ ھەممىسى كۈچلۈك كىسلاتالىق ماددىلار، كۆكتات مېۋە-چېۋە، سۈت، تاتلىقياڭيۇ، ياڭيۇ، پۇرچاق ياسالمىلىرى ۋە سۇ مەھسۇلاتلىرىنىڭ ھەممىسى ئىشقارلىق يېمەكلىكلەردۇر.

5. تاماكا چەكمەسلىك: تاماكا تەركىبىدە كاربون چالا ئوكسىدى بولۇپ، ئۇ قان تومۇر دىۋارىدىكى ئېپىتېلىيە ھۈجەيرىسىدە ئوكسىگېن يېتىشمەسلىكنى پەيدا قىلىپ، ئارتېرىيە قېتىشنى تېزلىتىدۇ. تاماكىدىكى نىكوتىن يەنە زىچلىقى يۇقىرى بولغان ياغ ئاقسىلىنى ئازايتىپ، زىچلىقى تۆۋەن بولغان ياغ ئاقسىلىنى كۆپەيتىدۇ، بۇنىڭ بىلەن ئارتېرىيە قېتىشنى ئېغىرلاشتۇرىدۇ.

كۆڭۈل ئازادىلىكى بىلەن ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرۈشنىڭ مۇناسىۋىتى

ئوتتۇرا ياش ئەقلىي ئەمگەكچىلەرنىڭ روھىي ساغلاملىقى ئۇلارنىڭ روھىي كەيپىياتى بىلەن ساغلاملىقىنىڭ ئىچكى باغلىنىشىنى كۆرسىتىدۇ. مەملىكىتىمىزدە قەدىمدىن تارتىپ داۋالاش ۋە ساقلىقنى ساقلاش جەھەتتە، ئادەمنىڭ روھىي ساغلاملىقىغا ئىنتايىن ئەھمىيەت بېرىپ كېلىنگەن. مەسىلەن: مىڭ سۇلالىسى دەۋرىدە ئۆتكەن لى شىجېن ئۇزاق ئۆمۈر كۆرۈشنىڭ ئاچقۇچى — «كۆڭۈل ئازادىلىكى»، ئۆمۈرنىڭ قىسقا بولۇشى «كۆڭۈل غەشلىكى» نىڭ ئاقىۋىتىدۇر، دەپ كۆرسەتكەن.

ئوتتۇرا ياشتىكى ئەقلىي ئەمگەكچىلەرنىڭ بەدەن سۈپىتىدىن ئېلىپ ئېيتقاندا، ئۇلارنىڭ كۆپ ساندىكىلىرى غەيرەتسىز بولۇپ قالغانلىقىنى ھېس قىلىدۇ. ئاسانلا ھارغىنلىق پەيدا بولىدۇ. شۇنىڭ بىلەن خاتا ھالدا ئۆزىنى بىرەر كېسەلگە گىرىپتار بولۇپ قالغان ئوخشايمەن، دەپ قارايدۇ. كونىلاردا: «ئادەم ئوتتۇرا ياشقا بارغاندا، ئۇزاق ئۆمۈر كۆرۈشنى ئۈمىد قىلىدۇ» دەيدىغان گەپ بار. ئوتتۇرا ياشتىكى ئەقلىي ئەمگەكچىلەرنىڭ ھېسسىياتى ئۆزگىرىشچان مۇرەككەپ بولىدۇ. شۇنىڭ بىلەن ئۇلاردا «قورقۇش كېسەللى» پەيدا بولىدۇ.

شۇنىڭ ئۈچۈن ئۇلار ئالدى بىلەن تېببىي ساقلىقنى ساقلاش بىلىملىرىنى ئۆگىنىشنى كۈچەيتىشى، ئۆزىنىڭ بەدەن ھالىتىنى ھەقىقىي چۈشە-

نەلەيدىغان بولۇشى، سالامەتلىكىدە نورمالسىزلىق ئەھۋاللىرى كۆرۈلسە، سەۋەبىنى ئېنىقلىيالىشى، يەنى ئۆزىدە ئۈمىدۋارلىق روھىنى يېتىلدۈرۈپ، زېھنىنى ئۆزى شۇغۇللىنىۋاتقان خىزمەت ۋە ئۆگىنىشكە مەركەزلەشتۈرۈپ، ئۆزىدە پەيدا بولىدىغان «قېرىلىق تۇيغۇسى» دىن ساقلىنىشى، ئۆزىنى دائىم خۇشخۇي، ئازادە تۇتۇشى كېرەك. شۇنداق قىلغاندا خىزمەتنى ياخشى ئىشلەپلا قالماستىن، يەنە تېنى ساغلام بولۇپ، ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرۈشكىمۇ پايدىلىق بولىدۇ. بۇ مەزگىلدە ئۆزىدە بىر خىل قىزىقىشنى يېتىلدۈرۈشمۇ ناھايىتى مۇھىم. قىزىقىش روھىي ساغلاملىقنىڭ تىرىكى. شۇڭا، ئۆز تۇرمۇشىڭىزغا تېخىمۇ ماس كېلىدىغان قىزىقارلىق ئىشنى تاللاپ ئۆزىڭىزنى زېرىكىشلىك چەمبەر ئىچىدىن قۇتۇلدۇرۇپ، قايىنام-تاشقىنلىققا تولغان ئۇلۇغ دۇنياغا چۆكۈشىڭىز كېرەك.

ئوتتۇرا ياشتىكى ئەقلىي ئەمگەكچىلەر ئۆزلىرىنىڭ كۆڭلى-كۆكسىنى كەڭ تۇتۇشى، شەخسىي مەنپەئەت بىلەن ھېسابلاشماسلىقى، غەلىبە قازانغاندا مەغرۇرلانماسلىقى، مەغلۇبىيەتكە ئۇچرىغاندا مەيۈسلەنمەسلىكى، قولايلىق شارائىتتا توختىماي ئىلگىرىلىشى، ئوڭۇشسىز شارائىتتا ئارقىغا چېكىنمەسلىكى كېرەك. ئادەمدە مۇشۇنداق روھىي ھالەت بولسىلا، شۈبھىسىزكى سالامەتلىككە پايدىسى بولىدۇ.

پۇتنىڭ چوڭ-كىچىكلىكى بىلەن ئۆمۈرنىڭ ئۇزۇن-قىسقىلىقىنىڭ مۇناسىۋىتى

يېقىندا ئامېرىكىدىكى بىر تەتقىقات گۇرۇپپىسى ئادەمنى ھەيران قالدۇرىدىغان مۇنداق بىر خەۋەرنى ئېلان قىلدى: ئۇلار ئادەمنىڭ پۇتىنىڭ چوڭ-كىچىكلىكىنىڭ ئادەمنىڭ ئۆمرىنى بەلگىلەيدىغانلىقىنى بايقىغان.

بۇ تەتقىقات گۇرۇپپىسى خارۋارد ئۇنىۋېرسىتېتىنى ئۆز ئىچىگە ئالغان ئامېرىكىدىكى ئالتە داڭلىق ئۇنىۋېرسىتېتنىڭ مۇتەخەسسىسلىرىدىن تەشكىل تاپقان بولۇپ، ئۇلار ئىككى يىلدا 3400 دوختۇرخانىدىكى ئېغىر كېسەللەر-

نى ھەر جەھەتتىن كۆزىتىپ تەجرىبە قىلىپ، ئاندىن كومپيۇتېر ئارقىلىق ئېگىلىگەن سانلىق مەلۇماتلارنى تەھلىل قىلغان. ئۇلار ئادەمنىڭ ئۆلگەن چاغدىكى يېشىنىڭ ئۇلارنىڭ پۇتىنىڭ چوڭ-كىچىكلىكى بىلەن زىچ مۇناسىۋەتلىك ئىكەنلىكىنى بايقىغان.

«بىز نېمە ئۈچۈن مۇشۇنداق مۇناسىۋەت بارلىقىنى بىلەلىدۇق»، گۇرۇپپا ئەزاسى، ئوكسفورد ئۇنىۋېرسىتېتىدىن كەلگەن خۇڭگى شۇنداق دەيدۇ: «كىشىنى ھەيران قالدۇرغىنى كىشىلەرنىڭ پۇتىنىڭ چوڭ-كىچىكلىكىنىڭ ئۇلارنىڭ ئۆمرى بىلەن مۇناسىۋەتلىك ئىكەنلىكى، ئەمما بەدەن قۇرۇلۇشى بىلەن ئۆمۈرنىڭ ئوتتۇرىسىدا بۇنداق مۇناسىۋەتنىڭ يوقلۇقىدۇر. بىراق بىر نۇقتىنى مۇئەييەنلەشتۈرۈشكە بولىدۇكى، ئۇ بولسىمۇ پۇتىنىڭ چوڭ-كىچىكلىكى ھەقىقەتەن ئۆمۈرنىڭ ئۇزۇن-قىسقىلىقىنى بەلگىلەيدۇ. ھازىرغا قەدەر گېن سىناق قىلىشنى ئۆز ئىچىگە ئالغان ھەر قانداق بىر تېببىي تېخنىكا ئۆمۈرنى بۇنىڭدىنمۇ ئېنىق كۆرسىتىپ بېرەلمەيدۇ». ئادەمنى ھەيران قالدۇرىدىغان بۇ خەۋەرنى تارقىتىش بىلەن بىر ۋاقىتتا تەتقىقات گۇرۇپپىسى يەنە بىر ئادەم كىيىدىغان ئاياغ نومۇرىنىڭ ئۇنىڭ ئۆمرى بىلەن نەقلەشتۈرۈلگەن جەدۋەلنى كۆرسەتتى.

ئاياللار		ئەرلەر	
ئاياغ نومۇرى	ئۆمرى	ئاياغ نومۇرى	ئۆمرى
36	64～69	37	63～66
37	70～76	38	64～69
38	77～82	39	66～69
39	78～84	40	67～72
40	73～75	41	72～75
41	70～72	42	73～77
42	67～70	43	75～82
43	66～69	44	74～79
		45	69～72

تۇرمۇشنى ئورۇنلاشتۇرۇش بىلەن ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرۈشنىڭ مۇناسىۋىتى

گېرمانىيە پەيلاسوپى-كانت ياش چېغىدىلا تازىلىق قىلىشنى ياخشى ئادەتكە ئايلاندۇرۇپ، مۇۋاپىق ئۇخلاش، مۇۋاپىق ئوزۇقلىنىش، ئەمگەك بىلەن دەم ئېلىشنى تەڭشەش، بەدەن چېنىقتۇرۇش ھەمدە تۇرمۇشتا پەس ئارزۇ-ھەۋەسلەردىن خالىي بولۇشنى تەشەببۇس قىلغان. ئۇ مەست قىلغۇچى ئىچىملىك ۋە چېكىملىكلەرگە دائىم قاتتىق چەك قويغان. كانت سالامەتلىكىنى ساقلاش ئۈچۈن باش، پۇتلىرى ۋە كۆكرەك قىسمىنى سالقىن تۇتۇپ، پۇت قان تومۇرلىرىنىڭ ئاجىزلاشماسلىقى ئۈچۈن پۇتىنى مۇزدەك سۇدا يۇيۇشنى داۋاملاشتۇرغان. يۈرەك قان تومۇر كېسەللىكلىرىدىن ساقلىنىش ئۈچۈن كۆپ ھەرىكەت قىلىپ، ھاۋانىڭ قانداق ئۆزگىرىشىدىن قەتئىينەزەر ھەر كۈنى بىر قېتىم ئەتراپنى پىيادە ئايلىنىپ، مېڭىسىنى ئارام ئالدۇرغان.

كانت كارىۋاتنى «كېسەل ئورنى» دەپ قاراپ، ئۇ پەقەت ئۇخلاش ئۈچۈن كېچىسىلا كارىۋاتتا ياتقان. ئۇخلىغاندا قىسقا ھەم ئوبدان ئۇخلىغان. ئۇ ئۆمرىدە بىر قېتىممۇ ۋاقىتتا خىلاپلىق قىلغان ئەمەس. روھسىزلىنىش، ھەسرەت چېكىش، قورقۇش، تەشۋىشلىنىش، نەپرەتلىنىش، ھەسەتخورلۇق قىلىش قاتارلىقلار ئۇنىڭ ھېس-تۇيغۇسىدا ھېچقاچان بولمىغان. راھەتپەرەسلىك، بىكار تەلەپ، ئۆگەنمەسلىك، چۈشكۈنلىشىش قاتارلىق ئىللەتلەردىن خالىي بولغان. مۇشۇنداق قانۇنىيەتلىك تۇرمۇش شەكلى كانتنىڭ ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرۈشىنىڭ كاپالىتى بولغان.

ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرۈشكە پايدىلىق ئامىللار

ھەر كۈنى سەككىز سائەت ئۇخلاش

ئامېرىكا پەن-تەتقىقات خادىملىرىنىڭ تەكشۈرۈپ ئىسپاتلىشىچە، ئادەمنىڭ ئۇخلاش ۋاقتى ئۆمۈر بىلەن زىچ مۇناسىۋەتلىك ئىكەن. سانلىق مەلۇماتلار شۇنى ئىسپاتلىدىكى، ھەر ئاخشىمى ئوتتۇرا ھېساب بىلەن يەتتە-سەككىز سائەت ئۇخلىغان كىشىنىڭ ئۆمرى ئەڭ ئۇزۇن بولغان. ھەر ئاخشىمى ئوتتۇرا ھېساب بىلەن ئۇيقۇسى تۆت سائەتكە يەتمىگەن كىشىنىڭ ئۆلۈش نىسبىتى ئالدىنقىسىنىڭ ئىككى ھەسسىسىگە باراۋەر بولغان. ئەمما ھەر ئاخشىمى ئۇيقۇسى ئون سائەت ياكى ئون سائەتتىن كۆپ بولغانلارنىڭ ئۆمرى 80% قىسقىراپ كەتكەن.

ئەر-خوتۇن ئامراق ئۆتۈش

بەزىلەر ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرگەن مەلۇم كىشىلەرنىڭ ئائىلىسىنى تەكشۈرۈپ بىر مۇنچىلىغان ئۇزۇن ئۆمۈر چولپانلىرىنىڭ تۇرمۇشتا ئېسىل ئادەتلەرگە ئىگە بولغاندىن تاشقىرى، مۇتلەق كۆپ قىسىملىرىدا ئەر-خوتۇنلار ئىناق بولۇپ، روھىي كەيپىياتىنىڭ خۇشال-خۇرام ئۆتىۋاتقانلىقىنى سەزگەن. تەتقىقاتلاردىن قارىغاندا، كىشىلەرنىڭ روھىي كەيپىياتى ياخشى بولغان چاغدا، بەدەن بىر خىل پايدىلىق ھورمون، فېرمېنت ۋە ئاتسېتىلخولىن ئاجرىتىپ چىقىرىدىكەن. بۇ خىل ماددىلار قاننىڭ ئېقىش مىقدارىنى، نېرۋا ھۈجەيرىلىرىنىڭ غىدىقلىنىش دەرىجىسىنى ئەڭ ياخشى ھالەتتە تەڭشەپ، كىشىلەرنىڭ تەن سالامەتلىكىگە پايدىلىق بولىدىكەن. ئەگەر ئەر-خوتۇنلار ئىناق بولماي، دائىم جېدەل-ماجرا قىلىپ كۈن بويى غەم-قايغۇغا پېتىپ

قالسا ياكى يەككە-يېگانە تۇرمۇش كەچۈرسە، بۇ خىل پايدىلىق هورمونلار-نى ئاجرىتىپ چىقىرىش قالايمىقانلىشىپ، ئىچكى ئەزالارنىڭ تەڭپۇڭلۇقى بۇزۇلۇپ، قان بېسىم يۇقىرى بولۇش ۋە يۈرەك كېسەللىكىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدىكەن.

ياپونىيىدە نىكاھتىن ئاجراشقان كىشىلەرنى ستاتىستىكا قىلىپ كۆر-گەندە، بۇ كىشىلەرنىڭ ئوتتۇرىچە ئۆمرى كۆڭۈللۈك ئائىلە تۇرمۇشى كەچۈرۋاتقان كىشىلەرنىڭكىدىن قىسقا بولۇپ، ئەرلەرنىڭ ئوتتۇرا ھېساب بىلەن 12 ياش، ئاياللار بەش ياش قىسقا بولغان. ئامېرىكا ئالىملىرى يەتتە مىڭ ئائىلە ئۈستىدە توققۇز يىل تەتقىق قىلىش ئارقىلىق يەككە-يېگانە كىشىلەرنىڭ يۈرەك كېسىلى تۈپەيلىدىن ئۆلۈپ كېتىشى جۆرىسى بار كىشىلەرنىڭكىدىن 3 ~ 2 ھەسسە كۆپ ئىكەنلىكىنى سەزگەن. ئەر-خوتۇن-لار ئۆزئاقىچە ئىناق بولمىغاندا، ئاياللار قىزىلئۆڭگەچ راكى، ئەمچەك بېزى راكى قاتارلىق كېسەللىكلەرگە بەكمۇ ئاسان گىرىپتار بولىدىكەن.

مۇۋاپىق جىنسىي تۇرمۇش

كىشىلەر جىنسىي تۇرمۇشنىڭ كىشىلەر ھاياتىدىكى بىر خىل فىزىئو-لوگىيىلىك ھادىسە ئىكەنلىكىنى ئېسپاتلاپ چىققان. جىنسىي ھەرىكەت بىر خىل نورمال فىزىئولوگىيىلىك ۋە پسىخولوگىيىلىك ھەرىكەتتىن ئىبارەت. بىراق مۇتەخەسسىسلەر شەھۋەتپەرەسلىككە بېرىلىش ۋە ئۇنىڭدىن پەرھىز تۇتۇشنىڭ ھەممىسى ساغلاملىققا زىيانلىق دەپ قارايدۇ. پەقەت مۇۋاپىق جىنسىي تۇرمۇشنى ساقلاپ قالغاندىلا، ئاندىن ئۆمۈرنى ئۇزارتقىلى بولىدۇ. ھازىرقى زامان مېدىتسىنا ئىلمى جىنسىي تۇرمۇشنىڭ ساقلىقنى ساقلاش رولىنىڭ ئاچقۇچلۇق يېرى ھېسسىيات بىلەن ئورگانىزم جەھەتتىكى ئۆزئارا مۇناسىۋەت ۋە ئۆزئارا ماسلىشىشتىن ئىبارەت، دەپ قارايدۇ.

جىنسىي تۇرمۇش ئورگانىزمدا فىزىئولوگىيىلىك تەڭپۇڭلۇققا پايدى-لىق ئۆزگىرىشلەرنى پەيدا قىلىپ، پايدىلىق ھورمون ۋە ئاتسېتىل خولىننى

كۆپەيتىدۇ ھەم نېرۋا سىستېمىسىنىڭ ئالاھىدە بىئولوگىيىلىك ئاكتىپلىقىغا ئىنكە ئىچكى پىپتىدنى ئاجرىتىپ چىقىرىشنى ئىلگىرى سۈرىدۇ. شۇڭا، ئۇ جىددىيلىشىشنى پەسەيتىپ، كەيپىياتنى ياخشىلاپ، ماددا ئالمىشىشنى تەڭشەپ، ئادەمگە جىسمانىي ۋە روھىي جەھەتتىن پايدىلىق رول ئوينايدۇ.

بۇرۇنقى زاماندىكى پادىشاھلارنىڭ ئۆمرى ئۇزۇن بولمىغان. چۈنكى بۇ ئۇلارنىڭ ئەيش-ئىشرەت، خالىغانچە شەھۋەتپەرەسلىك قىلىشى بىلەن مۇناسىۋەتلىك. تۇغۇلغان ۋە ۋاپات بولغان ۋاقتى ئېنىقلانغان 209 پادىشاھنىڭ ئوتتۇرىچە ئۆمرى ئاران 39.2 ياش بولغان. جىنسىي تۇرمۇشتا ئۇزۇن ۋاقىت ئىشقىۋازلىققا بېرىلىپ كەتكەندە بۆرەك زەئىپلىشىپ، ئادەم بالدۇر قېرىپ كېتىدۇ. ئەگەر جىنسىي كېسەللىككە گىرىپتار بولۇپ قالىدىغان بولسا ئاقىۋىتى تېخىمۇ يامان بولىدۇ. جىنسىي تۇرمۇش ساغلاملىقنى نەزەردە تۇتۇش ئاساسىدا مۇۋاپىق بولۇش كېرەك. ياشلار ھەر ھەپتىدە 3~2 قېتىم، ئوتتۇرا ياشتىكىلەر 2~1 قېتىم، قېرىلار ھەر ھەپتىدە بىر ياكى ئىككى ھەپتىدە بىر قېتىم جىنسىي مۇناسىۋەت قىلسا بولىدۇ. ئەلۋەتتە، ھەر كىم ئۆزىنىڭ ئەمەلىي ئەھۋالى ياكى سالامەتلىك ئەھۋالىغا قاراپ قېتىم سانىنى مۇۋاپىق تەڭشىسىمۇ بولىدۇ. جىنسىي تەلەپكە قارىتا پەرھىز تۇتۇشمۇ سالامەتلىككە زىيانلىق. ئەنئەنىۋى ئىدىيىنىڭ تەسىرى تۈپەيلىدىن بەزىلەر ئادەم قېرىلىق دەۋرىگە قەدەم قويغاندا جىنسىي تەلەپتە بولسا ۋە جىنسىي مۇناسىۋەت قىلسا دۇرۇس بولمايدۇ، دەپ قارايدۇ. ئەمەلىيەتتە ئۇنداق ئەمەس. دانىيە 6200 نەپەر 90~80 ياشتىكى ئەرلەرنى تەكشۈرگەندە بۇلار ئىچىدە جىنسىي ھەۋىسى بارلار 50% نى ئىگىلىگەن. بەزى ئىناق ئۆتكەن ئەر-خوتۇنلار 80~70 ياشقىچە جىنسىي تۇرمۇش ئۆتكۈزۈشنى داۋاملاشتۇرۇپ كەلگەن. بىر قىسىم ئەرلەرنىڭ 90 ياشتىمۇ جىنسىي ئىقتىدارى بولىدۇ. مۇناسىۋەتلىك جىنسىي مۇتەخەسسىسلەرنىڭ 1200 نەپەر 80~70 ياشتىكى ئەرلەرنى تەكشۈرۈش نەتىجىسى شۇنى كۆرسىتىپ بېرىدۇكى، بۇلارنىڭ ئىچىدە جىنسىي تۇرمۇشقا ھەۋىسى بارلار 60% تىن

يوقىرى بولغان. بىر قىسىم ياشانغانلار 80 ياشتىن ئاشقاندىمۇ ھەر ئايدا بىر قېتىم جىنسىي تۇرمۇش ئۆتكۈزىدىكەن. بۇنىڭدىن شۇنى كۆرۈۋېلىشقا بولىدۇكى، جىنسىي مۇناسىۋەت ئۆمۈرنى ئۇزارتىدۇ.

ئامېرىكىنىڭ پسىخولوگىيە ئالىمى جان لېيز جىنسىي ئىقتىدارى بار ياشانغانلار ئەگەر جىنسىي ئالاقە جەھەتتە ئۇزۇن ۋاقىت چەكلىمىگە ئۇچرىسا، بەدەننىڭ ئىممۇنىت ئىقتىدارى تۆۋەنلەپ، ھەر خىل كېسەللىكلەرنىڭ كېلىپ چىقىدىغانلىقىنى بايقىغان. ئوتتۇرا ياشقا كەلگەندە جۈرىسىدىن ئايرىلغانلارنىڭ بالدۇر ئۆلۈش خەۋپى جۈرىسى بارلارنىڭكىدىن 10 ھەسسە يۇقىرى بولىدۇ. جىنسىي تەلەپكە قارىتا پەرھىز تۇتقان كىشىلەرنىڭ قېرىش ۋە ئۆلۈش نىسبىتى نورمال نىكاھتىكىلەرنىڭكىدىن 30% يۇقىرى بولىدۇ. ئادەمنىڭ ھەر قايسى ئەزالىرى ئىشلەتكەنسېرى جانلىنىدىغان، ئىشلەتمىگەنسېرى رودمېنتلىشىدىغان بولغاچقا، ئەگەر جىنسىي تۇرمۇش بىراقلا توختاپ قالسا ياكى پەرھىز تۇتۇش ۋاقتى بەك ئۇزۇن بولۇپ كەتسە، فىزىئولوگىيىلىك فۇنكسىيىنىڭ چېكىنىشىمۇ تېز بولۇپ، نەسىللىنىش ئەزالىرىمۇ يىگىلەپ كېتىدۇ. مۇناسىۋەتلىك چەت ئەل مېدىتسىنا ماتېرىياللىرىدىن قارىغاندا، ياشانغان ئەر-خوتۇنلار جىنسىي مۇناسىۋەتنى توختاتقاندىن كېيىن ئەرلەر ئوتتۇرىچە يەنە 10 يىل، ئاياللار ئوتتۇرىچە يەنە 13 يىل ئۆمۈر كۆرىدىكەن. شۇڭا، ياشانغانلار جىنسىي تۇرمۇشنى ئاسانلا توختىتىپ قويماسلىقى لازىم. بولمىسا سالامەتلىككە تەسىر يېتىپ، ئۆمۈر قىسقىراپ كېتىدۇ.

مۇتەخەسسىسلەر مۇھەببەتنىڭ ھەر بىر ئەزالارنىڭ ئىقتىدارىنى قوشلاپ جارى قىلدۇرۇۋېتىدىغانلىقىنى بايقىغان. جىنسىي تۇرمۇش ئورگانىزمنىڭ ماددا ئالمىشىشىنى ئىلگىرى سۈرۈپ، بەدەن ئىچىدىكى جىنسىي ھورمونلارنىڭ تۆۋەنلىشى ۋە نەسىللىنىش ئەزالىرىنىڭ تېز چېكىنىپ ئۆزگىرىپ كېتىشىنى ئازايتىدۇ. شۇنىڭدەك ئىچكى ئاجراتما ۋە نېرۋا فۇنكسىيىسىنىڭ نورمال ھالىتىنى ساقلاپ تۇرىدۇ. ئامېرىكىنىڭ سان فرانسىسكو

ئىنسانلارنىڭ جىنسىي ھەۋەسىنى تەتقىق قىلىدىغان يۇقىرى دەرىجىلىك تەتقىقات ئورنىنىڭ مۇدىرى تېد «جىنسىي پائالىيەت ئىممۇنىت سىستېمىسىنىڭ ئايلىنىشىنى ئىلگىرى سۈرىدىغان، كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئالىدىغان ھەم داۋالايدىغان ئەڭ ياخشى دورا» دېگەن.

ياپونىيىنىڭ شۇنسېن ناھىيىسى شۇ يەردىكى 7200 نەپەر 80 ياشتىن ئاشقان جىنسىي تۇرمۇشى نورمال ئۆتكەن ياشانغانلار ئۈستىدىن تەكشۈرۈش ئېلىپ بېرىش ئارقىلىق «جىنسىي مۇھەببەتكە قىزىقىش ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرۈشنىڭ ئاساسلىق شەرتلىرىنىڭ بىرى» دەپ يەكۈن چىقارغان. مەملىكىتىمىزدىكى مۇناسىۋەتلىك تارماقلار 100 مىڭ ئادەمنى تەكشۈرگەندە ئەر-خوتۇنلۇق مۇناسىۋىتى ئىناقلارنىڭ ئەر-خوتۇنلۇق مۇناسىۋىتى ئىناق ئەمەسلەرگە قارىغاندا ئەرلەر 12 يىل ئارتۇق، ئاياللار بەش يىل ئارتۇق ئۆمۈر كۆرىدىغانلىقىنى بايقىغان.

تەتقىقاتلاردىن قارىغاندا، مۇۋاپىق جىنسىي مۇناسىۋەت ئۆتكۈزۈپ تۇرۇش ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرۈشكە پايدىلىق. ئەلۋەتتە، ياشنىڭ چوڭىيىشىغا ئەگىشىپ، جىنسىي ئىقتىدارنىڭ تەدرىجىي چېكىنىشى تەبىئىي قانۇنىيەت بولۇپ، جىنسىي تۇرمۇشنىڭ قېتىم سانىمۇ بارا-بارا ئازىيىپ بارىدۇ. لېكىن ھەر ئادەمنىڭ سالامەتلىك ئەھۋالى ئوخشاش بولمىغانلىقتىن، ئۇلاردىكى پەرقمۇ چوڭ بولىدۇ. شۇڭا، جىنسىي مۇناسىۋەتتىن كېيىن ئەتىسى بىئارام بولۇش، روھىي كەيپىياتى تۆۋەن بولۇشتەك ئالامەتلەر كۆرۈلمىسىلا، ئۇنى مۇۋاپىق ھالدا داۋاملاشتۇرۇپ تۇرۇش پايدىلىق. ياشانغانلاردىكى جىنسىي ھەۋەسنىڭ ئاساسلىق ئىپادىلىنىشى بەدەننىڭ ئۆز-ئارا تېگىشىش ئىستىكى بولۇپ، بەدەننىڭ ئۇچرىشىشى ئارقىلىقمۇ جىنسىي ھەۋەسنى قاندۇرغىلى بولىدۇ. ئومۇمەن قىلىپ ئېيتقاندا، ئەر-خوتۇنلار جىنسىي تۇرمۇشنى نورمال، مۇۋاپىق، رىتىملىق ئېلىپ بارغان ھەمدە جىنسىي تۇرمۇشقا بەك بېرىلىپ ئۆزىنى ئۇرۇپ كەتمىگەندىلا، ئاندىن ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرەلەيدۇ.

زېھننى چېنىقتۇرۇش

كىشىلەر ياشانغاندا ئۆزىنى گويا بىر تال ئۆچۈپ قالاي دېگەن شامغا ئوخشىتىدۇ. بۇ خىل پسىخولوگىيىلىك ئۆزگىرىش ھەمىشە كىشىلەرنىڭ روھىي ھالىتىنى تۆۋەن چۈشۈرىدۇ، ئامېرىكىنىڭ پسىخولوگىيە پروفېسسورى خائىن 3000 نەپەر ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرگۈچىنى تەكشۈرۈپ، ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرۈشتە قوشۇمچە ئۇزۇۇقلۇق تولۇقلاش ئەمەس، بەلكى زېھنىي جەھەتتىن چېنىقىشنىڭ مۇھىملىقىنى بايقىغان. مۇشۇ تەتقىقات نەتىجىسىگە ئاساسەن خائىن ياشانغان كىشىلەرنى زېھنىي جەھەتتىن چېنىقىشقا تەشەببۇس قىلـغان. زېھنىي جەھەتتىن چېنىقىش— كونكرېت قىلىپ ئېيتقاندا ئۆمۈرنىڭ ئاخىرقى مەزگىلىدە بىلىم ئاشۇرۇشنى يولغا قويۇش دېگەنلىكتۇر. كۆزىتىش ۋە تەتقىقاتلارنىڭ ئىسپاتلىشىغا قارىغاندا، زېھنىي جەھەتتىن چېنىقىش قان تومۇرنىڭ قېتىۋېلىشىنى ئازايتىپ، ئاگلاش، كۆرۈش ۋە پىكىر قىلىش ئىقتىدارىنىڭ ئاجىزلىشىشىنى مەلۇم دەرىجىدە كونترول قىلالايدىكەن.

ئامېرىكىدا يېشى 60 قا بېرىپ قالغان ئېنىۋېنولوبېرت بىر يىل ئىچىدە ئىككى قېتىم تۇيۇقسىز كەلگەن روھىي زەربىگە ئۇچراپ، تەن سالامەتلىكى كۆڭدىن كۆڭگە ئاجىزلىشىپ، نېرۋا خاراكتېرلىك باش ئاغرىقىغا گىرىپتار بولۇپ قالغان. كېيىن ئۇ باشقىلارنىڭ تەكلىپىگە ئاساسەن ئىشتىن سىرتقى داشۆگە بېرىپ ياش ۋاقتىدا ئۆگىنىپ بولالمىغان بىناكارلىق قۇرۇلۇش دەرسلىكىنى ئوقۇغان ھەم سىرتلارغا چىقىپ بىناكارلىق لايىھىسىنى ئىشلەـگەن. نەتىجىدە بىر يىلدىن كېيىن ئۇنىڭ روھىي قىياپىتىدە پۈتۈنلەي ئۆزگىرىش بولۇپ، ياشىرىپ قالغاندەك ھېس قىلغان.

بۆرەكنى ئاسراش

بۆرەك ئىنسانلارنىڭ سۈيدۈك ئاجرىتىپ چىقىرىش ئەزاسى. بۆرەك ئىقتىدارىنىڭ ياخشى-يامان بولۇشى، ساغلام ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرۈشكە بىۋاـستە مۇناسىۋەتلىك. ياش چوڭايغانسېرى بۆرەك بىرلىكى بارغانسېرى ئازىـ

يىش بىلەن بۆرەك ئىقتىدارىمۇ تۆۋەنلەيدۇ. ياشانغانلارنىڭ يېشىنىڭ چوڭىيىشىغا ئەگىشىپ بۆرەك ئىقتىدارى تەدرىجىي زەئىپلىشىدۇ ۋە چېكىنىدۇ. 80 ياشقا كىرگەندە بۆرەكنىڭ سۈزۈش نىسبىتى 30 ياشتىكى چاغلارنىڭ 50 پىرسەنتىچىلىك بولىدۇ. بۆرەكنىڭ بۇنداق كۈنسېرى ئاجىزلاپ كېتىشى بىلەن ئادەم كېسەلگە گىرىپتار بولغاندا ئورگانىزمنىڭ ئېھتىياجىغا ماسلىشالماي، بەدەندىكى كېرەكسىز نەرسىلەرنى، زەھەرلىك ماددىلارنى ئۆز ۋاقتىدا سىرتقا چىقىرىۋېتەلمەي، بۆرەك زەئىپلىشىدۇ. نەتىجىدە سۈيدۈكتىن زەھەرلىنىش كېلىپ چىقىپ، ھاياتقا خەۋپ يەتكۈزىدۇ. شۇڭلاشقا، بۆرەكنىڭ يۈكىنى ئېغىرلاشتۇرۇۋېتىدىغان ئامىللاردىن ساقلىنىپ، بۆرەكنى ئوبدان ئاسراش — ئۆمۈرنى ئۇزارتىشتىكى مۇھىم ھالقا، بۆرەكنى ئاسراش ئۈچۈن تۆۋەندىكىلەرگە دىققەت قىلىش كېرەك:

1. تۇرمۇش تەرتىپلىك بولۇش: قېنىپ ئۇخلاش، ھېرىپ-چارچىماسلىق، سوغۇق كۆنلەردە بەلنى ئىسسىق ساقلاش، يازنىڭ ئىسسىق كۈنلىرىدە بەلنى شامالدىتىپ قويماسلىق كېرەك.

2. كېسەل بولغاندا دەرھال داۋالىنىش: ئەگەر ياشانغانلاردا قاپاقلىرى ئىششىش، بېلى ئاغرىش، پات-پات سۈيدۈكى قىستاش، سىيگەندە ئاغرىش، سەۋەبسىز قىزىتمىسى ئۆرلەش قاتارلىق ئەھۋاللار كۆرۈلسە، دەرھال دوختۇرغا كۆرۈنۈپ، ئېغىر ئاقىۋەت كېلىپ چىقىشتىن ساقلىنىش كېرەك.

3. دورا ئىشلەتكەندە ئېھتىيات قىلىش: بۆرەككە زىيان يەتكۈزىدىغان دورىلارنى ئىشلەتمەسلىك ياكى ناھايىتى ئاز ئىشلىتىش كېرەك. مەسىلەن: سۇلفانىلامىد (磺胺类) تۈرىدىكى دورىلار، سۈيدۈك ھەيدىگۈچى (利尿药) دورىلار، گىنتامىتسىن (庆大霉素)، كانامىتسىن (卡那霉素)، ستىرېپتومىتسىن (链霉素)، پولىمىكسىن B (多粘菌素B)، ئاغرىق توختاتقۇچى دورىلارنىڭ ھەممىسىنىڭ بۆرەككە زىيىنى بار. بۇ دورىلارنى ئىشلەتكەندە، مىقدارىنى مۇۋاپىق دەرىجىدە كېمەيتىپ ئىچىش ياكى بىر مەزگىللىك ئىچىش كېرەك. ئەگەر ئۇزۇن مۇددەت

ئىشلەتسە ئوخشاشلا بۆرەككە زىيان يەتكۈزىدۇ.

4. تۇز ۋە ئاقسىللىق ماددىلارنى ئاز ئىستېمال قىلىش: ھايۋانات بۆرىكى، كۈنجۈت، ياڭاق، ئاپېلسىن قاتارلىق بۆرەكنى كۈچلەندۈرىدىغان ئوزۇقلۇقلارنى كۆپرەك ئىستېمال قىلىش، تۇزنى ئاز ئىستېمال قىلىش لازىم. چوڭلار ھەر كۈنى ئالتە گرام تۇز ئىستېمال قىلسا كۇپايە. تۇزنى كۆپ ئىستېمال قىلسا، بۆرەكنىڭ يۈكى ئارتىپ كېتىدۇ ھەم يۇقىرى قان بېسىم كېسەللىكىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. قان بېسىمى ئۇزۇن مۇددەت يۇقىرى تۇرسا، بۆرەك ئارتېرىيىلىرى قېتىپ، بۆرەكنىڭ قان بىلەن تەمىنلىنىشى تەبىئىي ئازىيىپ، بۆرەك خىزمىتى ئاسانلا زەخىمگە ئۇچرايدۇ. ئاقسىل مۇھىم ئوزۇقلۇق ماددا، لېكىن ئۇنىمۇ كۆپ ئىستېمال قىلىش ئوخشاشلا ئانچە پايدىلىق ئەمەس. چۈنكى ئاقسىلنىڭ ماددا ئالمىشىش جەريانى يەنىلا بۆرەكتىن ئۆتىدۇ. ئاقسىلنى ھەر كىلوگرام بەدەن ئېغىرلىقىغا ھەر كۈنى 1.1 گرام ئىستېمال قىلسا كۇپايە، مىقدارى ئېشىپ كەتسە يەنىلا بۆرەكنىڭ يۈكىنى ئېغىرلاشتۇرۇپ قويىدۇ.

5. ئۇسسۇلۇقنى كۆپ ئىچىش: ئادەتتە كۈنلۈك ئۈچ ۋاخ تاماقتىن باشقا ھەر كۈنى 2000～1500 ممىلىلىتىرغىچە ئۇسسۇلۇق ئىچىشنى ئادەت قىلىش، ھەرگىزمۇ ئۇسسىغاندىن كېيىن ئاندىن ئۇسسۇلۇق ئىچىشنى ساقلاپ تۇرماسلىق، ئىلمان قايناق سۇ، سۇسراق دەملەنگەن چايلارنى بىر قانچە قېتىملارغا بۆلۈپ ئىچىپ تۇرۇش، بولۇپمۇ ياز كۈنلىرى ياكى تەر كۆپرەك چىققان ۋاقىتلاردا ئۇسسۇلۇقنى تېخىمۇ كۆپرەك ئىچىش كېرەك. ئۇسسۇلۇقنى كۆپ ئىچسە، ماددا ئالماشتۇرۇش جەريانىدا ئادەم بەدىنىدە پەيدا بولغان كېرەكسىز ماددىلار كىچىك تەرەت ئارقىلىق سىرتقا چىقىرىلىپ، زەھەرلىك ماددىلارنىڭ بۆرەكتە قويۇقلىشىپ، بۆرەكنى زەخىملەندۈرۈشىدىن ساقلانغىلى بولىدۇ.

6. يۇقۇملىنىشتىن ساقلىنىش: بىرلەمچى كېسەللىكنى داۋالاش: ياشىنىڭ چوڭىيىشىغا ئەگىشىپ پەيدا بولىدىغان سۈيدۈك يولى يۇقۇملىنىشـ

ىنىڭ كۆپىيىشى، بۆرەككە قان يېتىشمەسلىك قاتارلىق كېسەللىكلەر بۆرەك-ىنىڭ كېسەلگە قارشى كۈچىنىڭ ئاجىزلىشىشى بىلەن مۇناسىۋەتلىك. ئەرلەر مەزى بېزىنىڭ چوڭىيىشى، ئاياللار داس بوشلۇقى كېسەللىكلىرىنىڭ ھەممىسى سۈيدۈك يولى ياللۇغىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. بۇنداق ئەھۋال سېزىلگەن ھامان تەكشۈرتۈپ دەرھال داۋالىتىش كېرەك. ئۇنىڭدىن باشقا خېلى كۆپ كېسەللەر مەسىلەن: يۇقىرى قان بېسىمى، دىئابېت، سىستېمىلىق بۆرە چاقىسى، تېرە قاتتىقلىشىش كېسىلى، ئۆپكە تۇبېركۇلوزى، پوداگرا قاتارلىق كېسەللىكلەر بۆرەككە ئېغىر زەخمە يەتكۈزىدۇ. بۇ كېسەللىكلەرگە دۇچار بولغانلار دەرھال دوختۇرغا كۆرۈنۈپ ۋاقتىدا داۋالىنىشى، بۆرەككە زىيان يەتكەن-يەتمىگەنلىكىنى تەكشۈرتۈشى كېرەك.

يۇيۇنۇپ تۇرۇش

ھەممىمىزگە مەلۇمكى، يۇيۇنۇش— كىشىلەرنىڭ بەدىنىنى تازىلاپ، بىر كۈنلۈك ھېرىش-چارچاشنى تۈگىتىدۇ. شۇنداقتىمۇ ئەڭ يېڭى ئىلمىي تەجرىبىلەرنىڭ ئىسپاتلىشىچە، يۇيۇنۇشنىڭ رولى يالغۇز شۇلا بولماستىن، يۇقىرى قان بېسىم كېسىلىگە گىرىپتار بولغانلارنىڭ ئۆمرىنىمۇ ئۇزارتىدىكەن. يۇيۇنۇش شۇنىڭ ئۈچۈن، يۇقىرى قان بېسىم كېسىلىگە گىرىپتار بولغانلارنىڭ ئۆمرىنى ئۇزارتىدۇكى، سۇدا يۇيۇنغاندا، ئادەم بەدىنىدىكى تۇز تەركىبىنىڭ قويۇقلۇقى تۆۋەنلىگەنلىكى ئۈچۈن يۇقىرى قان بېسىم كېسىلى ۋە يۈرەك ھەرىكىتى زىيادە تېزلىشىش كېسەللىكىنى داۋالاشقا پايدىلىق. چەت ئەللىك بىر تېببىي ئالىمنىڭ ئوخشاش بولمىغان تېمپېراتۇرىدىكى سۇدا يۇيۇنغان ئادەملەرنىڭ فىزىئولوگىيىلىك رېئاكسىيىسىدىن، جۈملىدىن نەپەس سىستېمىسى، قان ئايلىنىش سىستېمىسى، ئاشقازان-ئۈچەي ۋە بۆرەك ئىقتىدارىنىڭ ئۆزگىرىش ئەھۋاللىرىدىن كۆزىتىشىچە، بىر ئادەم نورمال بەدەن تېمپېراتۇرىسى بىلەن ئوخشاش بولغان 37℃ لۇق سۇدا چۆمۈلگەندە، يۈرەكنىڭ سوقۇش رىتىمى بىلەن نەپەسلىنىش سەل-

پەل ئادەتتىكىچە بولۇپ، قان بېسىمى كۆرۈنەرلىك تۆۋەنلەيدىكەن. سۇنىڭ تېمپېراتۇرىسى 18°C دىن تۆۋەنلىگەندە، يۈرەكنىڭ سوقۇش رىتىمى ۋە نەپەس ئېلىش تېز پەسلەپ، قان شىرنىسىدىكى ناترىينىڭ نىسبىتى تېز تۆۋەنلەپ، كالىينىڭ نىسبىتى تەسىرگە ئۇچرىمايلا، فوسفور بىلەن كالتسىي-نىڭ قويۇقلۇقى ئاشىدىكەن. ئىنسۇلىن كۆپىيىپ، گلۇكوزىنىڭ قاندىكى قويۇقلۇقىنى تۆۋەنلىتىدىكەن. شۇنىڭ ئۈچۈن يۇقىرى قان بېسىم كېسىلىگە گىرىپتار بولغانلار ۋە يۈرەك ھەرىكىتى تېزلەشكەنلەر بىر مەزگىل 37°C لۇق سۇدا چۆمۈلۈپ بېرىدىغان بولسا، تەن سالامەتلىكى ياخشىلىنىشقا يۈزلىنىپ، ئۆمۈرنى ئۇزارتىشقا پايدىلىق، ئەلۋەتتە. 18°C تىن تۆۋەن سۇنىڭ يۇقىرى قان بېسىم كېسىلىگە گىرىپتار بولغانلار ئۈچۈن ئۈنۈمى ئەڭ ياخشى، لېكىن بەكمۇ ئالدىراپ كەتمەي سۇغا تەدرىجىي كۆنۈكۈش كېرەك. ھەر بىر كىشىنىڭ بەدەن ئەھۋالىغا ئاساسەن ئالدى بىلەن 37°C لۇق سۇدا چۆمۈلۈپ، بەدەننىڭ ماسلىشىش ئىقتىدارىغا ئەگەشكەن ھالدا سۇنىڭ تېمپېراتۇرىسىنى پەيدىنپەي تۆۋەنلەتكەندە، ئۈنۈمى كۆرۈنەر-لىك بولىدۇ. ياشانغانلار يۇيۇنغاندا سۇنىڭ تېمپېراتۇرىسىغا مۇۋاپىق دىققەت قىلغاندىن باشقا، يەنە كېسەللىك ئەھۋالىنى ۋە ياش قۇرامىنى ئويلىشىشى، شۇنىڭدەك يۇيۇنۇش ۋاقتىمۇ ئارتۇقچە ئۇزۇن بولماسلىقى، كوللاپس يۈز بېرىشتىن ساقلىنىش لازىم.

كۆلكە

باقىي ئالەمنىڭ راھەت-پاراغەتلىرى ھەققىدە گەپلەر تولىمۇ كۆپ بولسىمۇ، ئەمما كىشىلەر ھامان بۇرۇنراق ئۆلۈپ، جەننەتكە كىرىشنى، جەننەتتىكى ھۇزۇر-ھالاۋەت، راھەت-پاراغەتلەرنىڭ ھۇزۇرىنى سۈرۈشنى ئانچە ئارزۇ قىلىپ كەتمەيدۇ. جەۋر - جاپالىق بولسىمۇ، پانىي ئالەمدە ئۇزاق ئۆمۈر كۆرۈشنى خالايدۇ. كۈلكە ئادەمنىڭ ئۆمرىنى ئۇزارتىدىغان ئەڭ شىپالىق دورىلارنىڭ بىرى. ئادەم بىر كۈنلۈك ئەقلىي ۋە جىسمانىي

ئەمگەكتىن كېيىن ياكى بىرەر قايغۇ-ئەلەمگە، ئېغىر مەشغۇلاتقا ئۇچرىغاندىن كېيىن بىر كۈلۈۋالسا، پۈتۈن ھارغىنلىقنى، قايغۇسىنى ئۇنتۇيدۇ-دە، ئۆزىنى تولىمۇ ئازادە، خۇشخۇي ھېس قىلىدۇ. مۇنداق كۈلكە ئۆمۈرنى ئۇزارتىدۇ. ھەممىگە ئايانكى، كۈلۈشنىڭ ئەڭ ئۇنۇملۇك بىر چارىسى لەتىپە، يۇمۇر، ھەرخىل چاقچاقلارنى ئاڭلاش ۋە ئوقۇشتۇر.

كۈلكىنىڭ تۈرلىرى ھەر خىل بولۇپ، كۈلۈمسىرەش، قاتتىق كۈلۈش، قاقاھلاپ كۈلۈش، سوغۇق كۈلۈش، يالغان كۈلۈش، مەسخىرە قىلىپ كۈلۈش، مۇغەمبەرلىك بىلەن كۈلۈش، ئەخمىقانە كۈلۈش، ئەسەبىيلەرچە كۈلۈش ۋە قاتمال كۈلۈشتىن ئىبارەت.

بۇلار ئىچىدە سالامەتلىككە پايدىلىق كۈلكە پەقەت ئىككى خىل بولۇپ، ئۇلار كۈلۈمسىرەش ۋە قاتتىق كۈلۈشتىن ئىبارەت.

ناخشا ئېيتىش

ئەگەر سىز بەدەن ساغلاملىقىڭىزنى ئاشۇرۇپ، ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرمەكچى بولسىڭىز، ئۇ ھالدا كۆپرەك ناخشا ئېيتىڭ. بۇ نيو-يورك تىياتىرخانىدىكى ناخشىچىلار ئارىسىدا تەكشۈرۈش ئېلىپ بېرىش نەتىجىسىدە ئوتتۇرىغا قويۇلغان تەكلىپ، بۇ تىياتىرخانىدىكى ناخشىچىلار ئارىسىدا تاماكا چېكىدىغان، ھاراق ئىچىدىغانلار خېلى كۆپ بولسىمۇ، ئەمما بۇ ئۇلارنىڭ سالامەتلىكىگە پەقەتلا تەسىر يەتكۈزمىگەن، ئۇلارنىڭ ھەممىسىنىڭ ناھايىتى قاۋۇل، ئۆپكە سىغىمچانلىقى خۇددى تەربىيىلەنگەن پالۋانلاردەك ياخشى ئىكەنلىكى بايقالغان. تەتقىق قىلىش ئارقىلىق ئىسپاتلاندىكى، ناخشا ئېيتىش يالغۇز ئۆپكە ۋە كۆكرەك قىسىم مۇسكۇللىرىنى تەرەققىي قىلدۇرۇپلا قالماستىن، بەلكى يۈرەك مۇسكۇللىرىنىمۇ كۈچەيتىدۇ. شۇڭا، كەسپىي ناخشىچىلارنىڭ ئۆمرى ئادەتتىكى كىشىلەرنىڭ ئۆمرىدىن ئۇزۇن بولىدۇ.

قانۇنىيەتلىك تۇرمۇش

دۆلىتىمىزنىڭ كلاسسىك تېببىي كىتابلىرىدا: « قانۇنىيەتلىك تۇر-

مۇش كىشىنىڭ ئۆمرىنى ئۇزارتىدۇ» دەپ كۆرسىتىلگەن. قانۇنىيەتلىك تۇرمۇش دېگىنىمىز: ھەر كۈنى ئەتىگىنى ۋاقتىدا تۇرۇش، ۋاقتىدا چېنىقىش، ۋاقتىدا ئۇخلاش ۋە ئارام ئېلىش، ۋاقتىدا خىزمەت قىلىش ھەم ۋاقتىدا ئۆگىنىشتىن ئىبارەت. ئەنگلىيىنىڭ مەشھۇر بىئولوگىيە ئالىمى دارۋىن 73 يىل ئۆمۈر كۆرگەن. ئۇ ئۆز ھاياتىدىكى خىزمەت ۋە ئارام ئېلىش ۋاقتىنى تولىمۇ قانۇنىيەتلىك ئورۇنلاشتۇرغان. ئۇ دوستىغا يازغان بىر پارچە خېتىدە «مېنىڭ ھاياتىم خۇددى سائەت ئىستىرېلكىسىنىڭ يۈگۈنىشىدەك تەرتىپلىك ئۆتتى. پەقەت ھاياتىم ئاخىرلاشقان كۈنىلا ئاندىن بىر ئىزدا مىدىر-سىدىر قىلماي توختايمەن» دېگەن ئىدى. ئۇ ھەقىقەتەن خىزمەت، غىزالىنىش، ئورۇندىن تۇرۇش، دەم ئېلىش قاتارلىق مەشغۇلاتلارنى دەل ۋاقتىدا ئېلىپ بارغاندىن سىرت، يەنە ھەر كۈنى ئەتىگەن تۇرۇپ بەدەن چېنىقتۇراتتى. بولۇپمۇ، پىيادە يول يۈرۈش دارۋىننىڭ ئوتتۇرا ياشلىق ۋە ياشانغان مەزگىلدىكى ئاساسلىق چېنىقىش تۈرى ئىدى. مەيلى پىژ-پىژ ئىسسىق ياز كۈنلىرى بولسۇن ياكى قەھرىتان سوغۇق قىش كۈنلىرى بولسۇن، ئۇ ھامان كەنت ئەتراپىدا ئايلىناتتى. بۇ ئىشقا ئۇ قىلچە سەل قارىمايتتى. دارۋىن بەدەن چېنىقتۇرۇشقا خۇددى پەن تەتقىقات ئىشلىرىغا كۆڭۈل بۆلگەندەك كۆڭۈل بۆلەتتى. بۇ قىممەتلىك تەجرىبىلەر بىزگە تۇرمۇش قانۇنىيەتلىك بولغاندىلا، ئاندىن ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرۈش مەقسىتىگە يەتكىلى بولىدىغانلىقىنى چۈشەندۈرۈپ بېرىدۇ.

كىتابنى كۆپ ئوقۇش

ھازىرقى زامان نېرۋا فىزىئولوگىيىلىك تەتقىقاتى ئادەم چوڭ مېڭىسىنىڭ ئىشلەتكەنسېرى تەرەققىي قىلىپ، ئۆتكۈرلىشىدىغانلىقىنى ھەمدە سالامەتلىككە، ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرۈشكە پايدىلىق ئىكەنلىكىنى ئىسپاتلىدى. تەتقىقاتچىلار 16- ئەسىردىن بۇيان ياۋروپا ۋە ئامېرىكىدا ئۆتكەن كىتاب خۇمار ئۇلۇغ شەخسلەردىن 400 كىشىنى تاللاپ، ئۇلار ئۈستىدە تەكشۈرۈش

ئېلىپ بارغان. بۇلار ئىچىدە ئۆمرى ئەڭ ئۇزۇن بولغانلار كەشپىياتچىلار بولۇپ، ئوتتۇرىچە يېشى 79 ئىكەنلىكى بايقالغان. 400 نەپەر كىشىنىڭ ئوتتۇرىچە يېشى 66.7 ياش چىققان. مەملىكىتىمىزدىمۇ چىن سۇلالىسىدىن بۇيانقى ئىلىم-پەن تەتقىقاتى بىلەن شۇغۇللانغان 308 نەپەر ئاتاقلىق زىيالىينىڭ ئۆمرى ئۇستىدە تەتقىقات ئېلىپ بېرىلغان بولۇپ، بۇلارنىڭ ئوتتۇرىچە يېشىنىڭ 60.8 بولغانلىقى بايقالغان. دېمەك، يۇقىرىقىلارنىڭ ھەممىسى ئۆمۈرنىڭ مۇتلەق كۆپ قىسمىنى كىتاب ئوقۇش، مېڭە ئىشلىتىش بىلەن ئۆتكۈزگەنلەردۇر.

تىرىشچانلىق

تەتقىقاتلار ئىسپاتلىدىكى، بىر كىشى ئون ياشقا كىرگەندىن كېيىن ھەر ئون يىلدا ئۇنىڭ يۇقىرى دەرىجىلىك تەپەككۇرنى تىزگىنلەيدىغان تەخمىنەن ئون پىرسەنت نېرۋا ھۈجەيرىسى كىچىكلەپ ئۆلۈپ كېتىدۇ. نېرۋا ھۈجەيرىسىنىڭ ئۆزئارا سوزۇلۇشىدىن شەكىللەنگەن ئۇرچۇقسمان ھالەتتىكى تارماق ھۈجەيرىلەر تەدرىجىي كىچىكلەيدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىللە بىر-بىرىنىڭ ئوتتۇرىسىدىكى پارچىلىنىش كۆپىيىدۇ-دە، نېرۋا ھۈجەيرىسى يەتكۈزگەن ئۇچۇر ئۈزلۈكسىز كېمىيىپ بارىدىغان بوشلۇقلارغا يېتىپ بارالمايدۇ. بۇ ئۇچۇرلارنىڭ يەتكۈزۈلۈش سۈرئىتىمۇ ياشنىڭ چوڭىيىشىغا ئەگىشىپ 10～20% لىك سۈرئەت بىلەن ئاستىلاپ بارىدۇ.

ئالاقىدار مۇتەخەسسىسلەرنىڭ ستاتىستىكىسىغا قارىغاندا، بىز ئۆمرىمىزدە ئىشلەتكەن مېڭە ھۈجەيرىلىرى ھۈجەيرە ئومۇمىي مىقدارىنىڭ تۆتتىن بىر قىسمىنى ئىگىلەيدىكەن، قالغان تۆتتىن ئۈچ قىسمى ئىشلىتىلمەيدىكەن. بۇنىڭدىن چوڭ مېڭە ھۈجەيرىسىدىن پايدىلىنىش جەھەتتە نۇرغۇن يوشۇرۇن كۈچنىڭ بارلىقىنى كۆرۈۋالالايمىز.

مېڭە بىلەن تەن سالامەتلىكىگە دائىر سانلىق مەلۇماتلارغا ئىگە بولۇش ئۈچۈن، ئامېرىكا ئالىملىرى 73 نەپەر ياشانغان كىشى (ئوتتۇرىچە يېشى

81 ياش) نى تۇغما مۇھاكىمە قىلىشقا ماھىرلار گۇرۇپپىسى، پىكىر يۈرگۈزۈ-
شى ئاستىلار گۇرۇپپىسى ۋە باشقىلار تەرىپىدىن ئاسرىلىدىغان گۇرۇپپىدىن
ئىبارەت ئۈچ گۇرۇپپىغا بۆلۈپ، تەجرىبە ئېلىپ بارغان. نەتىجىدە تۇغما
پىكىر قىلىشقا ماھىرلار گۇرۇپپىسىدىكىلەرنىڭ قان بېسىمى، خاتىرىسى ۋە
ئۆمرى ئەڭ ياخشى كۆرسەتكۈچكە يەتكەن. ئارىدىن ئۈچ يىل ئۆتكەندىن
كېيىن پىكىر قىلىشقا ماھىرلار گۇرۇپپىسىدىكىلەر ھايات قالغان، مۇھاكىمە
قىلىش ئاستا بولغانلارنىڭ 12.5 پىرسەنتى، باشقىلار تەرىپىدىن ئاسرىلىدى-
غانلارنىڭ 37.5 پىرسەنتى ئۆلۈپ كەتكەن.

ستاتىستىكىلارغا قارىغاندا، ياۋروپا ۋە ئامېرىكىدا مەيدانغا كەلگەن 400
نەپەر ئاتاقلىق شەخس ئىچىدە ئەقلىي ئەمگەكچىلەرنىڭ ئۆمرى ئەڭ ئۇزۇن
بولغان. ئۇلارنىڭ ئوتتۇرىچە ئۆمرى 79 ياشتىن يۇقىرى بولغان.

مۇۋاپىق ئوزۇقلىنىش

مۇۋاپىق ئوزۇقلىنىش ئادىتىنىڭ ئىپادىسى تۆۋەندىكىدەك بولىدۇ: (1)
گۆرۈچ، ئۇن يېمەكلىكلىرنى ئارىلاشتۇرۇپ يېيىش، گۆرۈچ ياكى ئۇننىلا
يېيىشتىن ساقلىنىش كېرەك. قوشۇمچە يېمەكلىكلەردە پۇرچاقتىن ئىشلەن-
گەن يېمەكلىكلەرنى، بېلىق تۈرىدىكى يېمەكلىكلەرنى ئاساس قىلىش،
غىدىقلاش خاراكتېرىگە ئىگە خۇرۇچ ۋە ئىچىملىكلەرنى ئاز ئىستېمال قىلىش
كېرەك؛ (2) ھەر خىل يېڭى كۆكتاتلارنى كۆپ ئىستېمال قىلىش، چىلىغان،
ئىسلىغان يېمەكلىكلەرنى ئاز ئىستېمال قىلىش كېرەك. موگۇ، ئاق مور،
دېڭىز ئادەمگىياھى، خەيدەي، سامساق، سەۋزە قاتارلىق راكقا قارشى يېمەك-
لىكلەرنى دائىم ئىستېمال قىلىپ تۇرۇش كېرەك؛ (3) ئۈچ ۋاخلىق تاماقنى
ۋاقتىدا، لايىقىدا يېيىش، ئەتىگەنلىك تاماقنى ياخشى يېيىش، چۈشلۈك
تاماقنى تويغىچە يېيىش، كەچلىك تاماقنى ئاز يېيىش كېرەك. يەكشەنبە،
بايرام ۋە دەم ئېلىش كۈنلىرى بەك كۆپ يېمەسلىك، كۆپ ئىچمەسلىك
كېرەك. تاتلىق ۋە تۇزلۇق يېمەكلىكلەرنى ئاز ئىستېمال قىلىش، تاماقنى

تۇزسىز يېيىش كېرەك. بەك سوغۇق، بەك ئىسسىق نەرسىلەرنى يېمەسلىك، چاينى سۇسراق ئىچىش، ئىلمان قايناق سۇ ئىچىش، ھاراق ئىچمەسلىك كېرەك؛ (4) كۆكتات ئىلمىي ئۇسۇلدا قورۇلسا يېمەكلىك ئىچىدىكى ۋىتامىن ۋە مىنېرال ماددىلارنى ساقلاپ قالغىلى بولىدۇ. گۈرۈچنى كۆپ يۇماسلىق، كۆكتاتلارنى يۇيۇپ بولۇپ توغراش، ئاساسلىق يېمەكلىكلەرنى دۈملەپ پىشۇرۇپ يېيىش، قورۇلما تاماقنى ئاز يېيىش كېرەك؛ (5) چىلان، ياڭاق، نېلۇپەر ئۇرۇقى، يەرياڭقى، سەۋزە، كۈنجۈت ۋە ھەسەل قاتارلىق ئۆمۈرنى ئۇزارتىدىغان يېمەكلىكلەرنى دائىم يەپ تۇرۇش كېرەك. ماي تەركىبى يۇقىرى يېمەكلىكلەردىن ئۇزۇن ۋاقىت كۈندە قاقلىنىپ قالغانلىرى-نى ئەڭ ياخشىسى يېمەسلىك كېرەك؛ (6) ئىمكانقەدەر ئائىلىدىكىلەر بىلەن بىللە خۇشال كەيپىياتتا تاماق يېيىش كېرەك. كۆپرەك چايناپ يېگەندە، ھەزىم قىلىش سۇيۇقلۇقى كۆپلەپ چىقىپ، يېمەكلىكلەرنى ھەزىم قىلىش، قوبۇل قىلىشنى ئىلگىرى سۈرگىلى بولىدۇ.

تۇراقلىق كەيپىيات

ئۈمىدۋار ۋە تۇراقلىق كەيپىيات قېرىپ ئاجىزلىششقا قارشى تۇرۇشتا تولىمۇ مۇھىم. نۇرغۇن جۇڭگوچە ۋە غەربچە تېبابەتچىلىك تېخنىكىسىدا ئەڭ يېتىشكەن تېببىي ئالىملار مۇنداق كۆرسەتتى: بۆرەكنىڭ مۇسبەت ۋە مەنپىي ئامىللىرى ئاجىزلىششنىڭ كېسەللىك ئاساسى تۆۋەنكى دۆڭچە مېڭىدە بولىدۇ. تىت-تىت بولۇش، ئاسان غەزەپلىنىش قاتارلىق ناچار كەيپىيات تەۋرىنىشى ئالىي نېرۋا مەركىزىنى جىددىيلەشتۈرۈپ، تۆۋەنكى دۆڭچە مېڭىنىڭ ئىچكى ئاجراتما چىقىرىش پائالىيىتىگە تەسىر يەتكۈزىدۇ. شۇنىڭ بىلەن مېڭە ھىپوفىز ۋە بۆرەك ئۈستى بېزىنىڭ ئىچكى ئاجراتما ئىقتىدارىنى بۇزۇپ، قان بېسىمىنىڭ ئۆزگىرىشىنى جىددىيلەشتۈرۈۋېتىدۇ. بۇنىڭدىن باشقا ياخشى كەيپىيات ئالىي نېرۋا مەركىزىگە نىسبەتەن بىر ياخشى سۈپەتلىك غىدىقلاش بولۇپ، ئورگانىزمنىڭ نورمال ئىچكى ئاجراتما

چىقىرىش خىزمەت ئۈنۈمىنى ئۆستۈرۈش ئۈچۈن يېڭى تېخنىكىلارنى ئۆگىنىپ تۇرۇشى كېرەك. شۇنىڭ بىلەن
ئادەمنى سالامەت بولۇپ، ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرۈش ئىمكانىيىتىگە ئىگە قىلىدى-
غانلىقىنى بىلگىلى بولىدۇ.

سەيلە قىلىش

جۇڭگو ۋە چەت ئەللەردىكى نۇرغۇن ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرگەنلەر سەيلە
ھەۋەسكارلىرىدۇر. ئەنگلىيە بىئولوگىيىسى خالىلت «سەيلە قىلىش ئەقلىي
ئەمگەكچىلەر ئۈچۈن ئېيتقاندا، بىر خىل فىزىئولوگىيىلىك پائالىيەتلەرنىڭ
ئەڭ ياخشى شەكلى» دېگەنىدى. يولداش جۇدې ھايات ۋاقتىدا ھەر كۈنى
ئۈچ قېتىم ئۇياق-بۇياقنى ئايلىنىپ ھەر قېتىمدا ئۈچ چاقىرىم يول ماڭاتتى.
يولداش شۇ تېلى 90 ياشتىن ھالقىغان چاغدىمۇ يەنىلا ھەر كۈنى پىيادە
500 قەدەم يول مېڭىشنى قەتئىي داۋاملاشتۇرغان.

مايەنچۇ ئەپەندى 101 ياش ئۆمۈر كۆرگەن، ئۇ «يىگانە يول ئېچىش»
قا ئامراق بولۇپ، يول يوق جايلاردا سەيلە قىلاتتى ۋە تاغقا چىقاتتى.
گرېتسىيە پەيلاسوپى ئارىستوتېل «سەيلە قىلىشتىن ئەقىل - پاراسەت
چىقىدۇ» دېگەننى ئوتتۇرىغا قويغان. ئۇ دائىم ئوقۇغۇچىلار بىلەن بىر
تەرەپتىن ئۇياق - بۇياقنى ئايلىنىپ، بىر تەرەپتىن مەسىلىلەرنى مۇزاكىرە
قىلاتتى.

گۈل ئۆستۈرۈش

گۈلنىڭ خۇش پۇرىقى ۋە گۈزەل رەڭگى گۈل ئۆستۈرگۈچىلەرنىڭ
كۆڭلىنى ئازادە ۋە كەيپىنى خۇش قىلىپ، مەنىۋى خۇشاللىق بېغىشلايدۇ.
بەزى گۈللەر ھەم تاماشا قىلىش قىممىتىگە ئىگە ھەم دورا ماتېرىيالى ۋە
ھاۋا تازىلىغۇچىدۇر. مەسىلەن: كەتىرانى ۋە دارچىننى ئۆيگە ئەكىرىپ قويسا
خۇش پۇرىقى بىلەن ئۆيگە زىننەت بېغىشلايدۇ ھەمدە پاشا ۋە قۇرت-قوڭ-
غۇزلار كىرەلمەيدۇ. ھالبۇكى، ئەتىرگۈل، چۇغلۇق، مودەنگۈل ۋە كاكتۇس
قاتارلىقلار دورا گىياھلار بولۇپ، ناھايىتى كۆپ كېسەللىكلەرنى داۋالايدۇ.

بۇنىڭدىن سىرت، گۈل ئۆستۈرۈش تىرىشىپ جاپالىق ئىشلەشكە، كۆڭۈل قويۇپ ئەستايىدىل پەرۋىش قىلىشقا مۇھتاج. ھەر كۈنى سۇغۇرۇش، تۇپر-سىنى يۇمشىتىش، شاخلىرىنى پۇتاش، تەشتەك يۆتكەش، تەشتەك مەنزىرى-سىنى بېزەش قاتارلىق بۇ بىر قاتار كۆڭۈللۈك ئەمگەك بولجۇق گۆش ۋە سۆڭەكنى ھەرىكەتلەندۈرۈپ، بەدەننى چېنىقتۇرۇپ، ساغلام بولۇش، ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرۈش مەقسىتىگە يەتكىلى بولىدۇ.

خەتتاتلىق مەشقى

خەتتاتلىقتىن دائىم لەززەتلىنىپ تۇرسا ۋە دائىم خەتتاتلىق مەشقى قىلىپ تۇرسا، مىجەز-خۇلقنى ياخشىلاپ، مەدەنىيەت جەھەتتىكى تەربىيە-لىنىشنى ئۆستۈرىدۇ. يەنە تەن ساغلاملىقنى ئىلگىرى سۈرۈپ، ئۆمۈرنى ئۇزارتىدۇ. بۇنىڭ سەۋەبى شۇكى، خەت يازغان چاغدا قول بېغىشى، بىلەك ۋە بەل قاتارلىق قىسىملار چېنىقىدۇ. يەنە زېھنى مەركەزلىشىش، روھىي جەھەتتە خۇشال - خۇراملىق تۇيغۇسى پەيدا بولىدۇ.

چوڭقۇر نەپەسلىنىش

يېقىندا ئامېرىكىدا چوڭ-كىچىكى ھەممىگە باب كېلىدىغان ئاسان بىر خىل نەپەسلىنىپ (چوڭقۇر نەپەسلىنىش ئۇسۇلى) ئۆمۈرنى ئۇزارتىش ئۇسۇلى تارقالدى. بۇنىڭدا ئالدى بىلەن بۇرۇن ئارقىلىق ھاۋانى ئاستا شۈمۈرۈپ ئۆپكىنىڭ تۆۋەنكى قىسمى ھاۋاغا تولدۇرۇلىدۇ. شۇنىڭدىن كېيىن يەنە داۋاملىق ھاۋا شۈمۈرۈلۈپ، ئۆپكىنىڭ ئۈستۈنكى قىسمى ھاۋاغا تولدۇ-رۇلىدۇ. بۇ چاغدا قوۋۇرغا سۆڭىكى كۆتۈرۈلۈپ، كۆكرەك بوشلۇقى كېڭىيە-دۇ. ئۆپكە قىسمىغا ئوكسىگېن تولۇق شۈمۈرۈلگەندىن كېيىن ھاۋا قايتا ئاستا چىقىرۋېتىلسە، قوۋۇرغا ۋە كۆكرەك بوشلۇقى ئەسلىدىكى ئورۇنغا كېلىدۇ. بىر-ئىككى سېكۇنت توختاپ يەنە قايتا تەكرارلىنىدۇ. پۈتۈن نەپەسلىنىش جەريانى تەدرىجىي ئۇزارتىلىدۇ. چوڭقۇر نەپەسلەنگەندە، دى-ئافراگما، كۆكرەك قەپىسى زور دەرىجىدە ھەرىكەتلىنىدۇ. بۇ بىر خىل

ئۈچكى ئەزالارنى ئىنتايىن ياخشى ئوۋۇلاش بولۇپ، كۆكرەك ۋە قورساق قىسمىدىكى ئەزالارنىڭ قان ئايلىنىشى جەھەتتىكى ئورۇن بېسىپ ئىشلەش رولىنى ياخشىلايدۇ.

گۆشسىز تاماقلارنى ئىستېمال قىلىش

«گۆشسىز تاماق» نى ئاساس قىلىش ئىنسانلار ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرۈش يولىنىڭ بىرى. كۆكتات، پۇرچاق قاتارلىق يېمەكلىكلەر ئادەم تېنىگە لازىملىق شېكەر، ئاقسىل، ماي ۋە مىنېرال ماددا قاتارلىق ئوزۇقلۇقلارنى يەتكۈزۈپ بېرىپلا قالماستىن، بەلكى هايۋانات خاراكتېرلىك يېمەكلىكلەرگە سېلىشتۇرغاندا تەركىبىدە تېخىمۇ مول ۋىتامىن بولىدۇ. بۇنىڭدىن سىرت، گۆشسىز تاماق تەركىبىدە يەنە مول سېللۇلوزا تالا ماددىسى بار. تېنىمىز بۇ ماددىغا ئىنتايىن مۇهتاجدۇر. سېللۇلوزىنىڭ تەرەت راۋانلاشتۇرۇشتىكى رولى ناهايىتى ياخشى. ياشانغانلارنىڭ تامىقى كېمەيگەنلىكى ۋە هەرىكىتى ئازايغانلىقى ئۈچۈن قورساق مۇسكۇللىرى يېگىلەپ، دائىم قەۋزىيەت بولىدۇ. قەۋزىيەت سالامەتلىكنىڭ ئەشەددىي دۈشمىنى، ئۈچەي راكىنىڭ ئاساسلىق سەۋەبچىسى، شۇڭا ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرۈش ئۈچۈن گۆشسىز تاماقلارنى كۆپ ئىستېمال قىلىش كېرەك.

هەسەل ئىستېمال قىلىش

هەسەلنى هەسەل هەرىسى تۈرلۈك گۈل - چېچەكلەردىن كەلگۈلەمدە يىغىۋېلىپ ياسايدۇ. ئۇنىڭدا تۈرلۈك ئۆسۈملۈكلەر گۈل-چېچەكلەرنىڭ جەۋھىرى توپلانغان بولىدۇ. هەسەلنىڭ تەركىبىدە يەنە بىر خىل باكتېرىيىگە قارشى تەبىئىي ماددا بولۇپ، ئۇنىڭ باكتېرىيە ئۆلتۈرۈش كۈچى ئىنتايىن كۈچلۈك. تېببىي پەن مۇتەخەسسىسلىرى ئۇزاق مۇددەت كلىنىكىلىق تەجرىبە قىلىپ، هەسەل يۈرەك كېسىلى، يۇقىرى قان بېسىمى، هەزىم قىلىش خاراكتېرلىك يارا، دائىملىق قەۋزىيەت، بوغۇم ياللۇغى قاتارلىق كېسەللەرنى داۋالايدۇ، دەپ هېسابلايدۇ.

ئاز-ئازدىن كۆپ قېتىم غىزالىنىش

ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرۈش بىلەن يېمەك-ئىچمەك ئۇسۇلىنىڭ ئىنتايىن زىچ ئالاقىسى بار. 1983- يىلى نوپۇسنى ئومۇميۈزلۈك تەكشۈرۈشتە شاڭخەي شەھرىدە بىر نەپەر 105 ياشلىق ۋە شىئەن شەھرىدە بىر نەپەر 91 ياشلىق موماي بارلىقى مەلۇم بولغان، ئۇلار يېمەك-ئىچمەكنى ئاز-ئازدىن كۆپ قېتىم، ھەر كۈنى ئالتە ۋاخ غىزالانغانلىقىنى ئېيتقان. ئاز-ئازدىن كۆپ قېتىم غىزالىنىش نېمە ئۈچۈن بۇنداق زور ئۈنۈم بېرىدۇ؟ ئەسلىدە يېمەكلىكلەر ئادەم تېنىگە كىرگەندىن كېيىن پەۋقۇلئاددە «خىمىيىلىك» بىر تەرەپ قىلىنىش ئارقىلىق پارچىلىنىپ گلۇكوزىغا ئايلىنىدۇ. يېمەكلىكلەر قانچە كۆپ بولسا، پارچىلىنىپ چىقىدىغان گلۇكوزىمۇ شۇنچە كۆپ بولىدۇ. قان شېكىرىنىڭ كۆپىيىشى يەنە ئىنسۇلىننى غىدىقلاپ بەك جانلاندۇرۇۋېتىدۇ-دە، بەلگىلىك دەرىجىدە ئىچكى ئاجراتما توسقۇنلۇقىنى پەيدا قىلىپ، بىۋاستە دىئابېت كېسىلى، شېكەر سىيىش كېسىلى، يۇقىرى قان بېسىمى، ئارتېرىيە قېتىش قاتارلىق ياشانغانلار كېسەللىكىنى پەيدا قىلىدۇ.

شۆلگەي يۇتۇش

قەدىمكى زاماندىكى ئۆزىنى كۈتىدىغانلار شۆلگەينى «شـەرۋەت»، «ئابىھايات» دەپ ئاتاشقان. ئۇلار شۆلگەي تولۇق بولسىلا سالامەت بولۇپ، ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرگىلى بولىدۇ، دەپ ھېسابلىغان. ئالىملار تەتقىق قىلىپ، شۆلگەينىڭ ھەزىم قىلىشقا ياردەم قىلىش، ئاشقازان كىسلاتاسىنى نېيتراللاشتۇرۇش، ئاشقازان شىللىق پەردىسىنى تولۇقلاش ۋە باكتېرىيە ئۆلتۈرۈش قاتارلىق رولى بارلىقىنى بايقىغان. تەتقىقاتلارغا ئاساسلانغاندا، شۆلگەينىڭ تەركىبىدە كۆپ مىقداردا كالتسىي ماددىسى ئەركىن ئىئونىنىڭ ھورمونى بار بولۇپ، قېرىش ئاجىزلىششقا قارشى تۇرۇش رولىغا ئىگە ئىكەن. شۆلگەي يۇتۇش ئۇسۇلى : مېڭىش، تۇرۇش، ئولتۇرۇش، يېتىش چەكلىمە-

گە ئۇچرىمايدۇ. تىلنى مىدىرلاتقاندا ئېغىزدا شۆلگەي كۆپەيگەندىلا ئۇچكە بۆلۈپ ئاستا يۇتۇلىدۇ ياكى تۈز ئولتۇرۇپ، قالايمىقان خىياللارنى قىلماي، تىلنى يۇقىرى تاڭلايغا تەگكۈزۈپ، ئېغىزنى بوش يۇمۇپ، شۆلگەي ئېغىزغا لىق يىغىلغىچە تۇرۇپ ئاندىن ئاستا يۇتۇلىدۇ. شۆلگەي يۇتۇش گەرچە ئاددىي بولسىمۇ، ئىزچىل داۋاملاشتۇرۇلسا ياخشى ئۈنۈمگە ئېرىشكىلى بولىدۇ.

دوست تۇتۇش

نېمە ئۈچۈن دوست تۇتۇشنىڭ ساغلام بولۇپ، ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرۈشكە پايدىسى بار؟

دوستى كۆپ بولسا ئادەم زېرىكىپ قالمايدۇ. ياشانغاندا قىلغىلى ئىشى يوق بولۇپ قالغانلار ئادەتتە يالغۇزچىلىقتا زېرىكىش «چەمبىرىكى» گە كىرىپ قالىدۇ. ئادەم ئۇزاق مەزگىلگىچە زېرىكىش «ئورىسىغا چۈشۈپ قالسا، كۆڭلىدىكى دەردىنى تۆكىدىغان جاي بولمىسا، كۆكسى-قارنىدىكى قايغۇ-ئەلەملىرىنى چىقىرىدىغانغا ئامال بولمىسا، ۋاقىت ئۇزارغانسېرى «بۇرۇختۇم» لىق كېسىلىگە مۇپتىلا بولۇپ قالىدۇ. دوستى كۆپ بولسا، تۇرمۇشنىڭ مەززىسى بولىدۇ. ھەر خىل ھەۋەس، قىزىقىشلارغا بېرىلىدىغان دوستلارنى كۆپرەك تۇتقاندا، ئۆزىنىڭ ئۆمرىنىڭ ئاخىرىدىكى تۇرمۇشىنى موللاشتۇرغىلى، قىزىقىشنى كۆپەيتىپ، تۇرمۇشنىڭ لەززىتىنى كۆپرەك سۈرگىلى بولىدۇ. خىلمۇ خىل ئۆزگىچە تۇرمۇش مىجەزىنى تاۋلاپ، كىشىدە ساغلام ۋە يۇقىرىغا ئىنتىلىشتەك پىسخىك ھالەت پەيدا بولىدۇ. دوست كۆپ بولسا ھەرىكەت كۆپ بولىدۇ. قىلىدىغان ئىشى يوق، بىكار قالغاندا ياخشى ئۆتۈشكەن بىر قانچە ئاغىنە مەنزىرىلىك جايلارغا بېرىپ، سەيلە-تاماشا قىلىپ، كۆڭۈل ئاچسا ياخشى بولىدۇ. ھەرىكەتنى تولا قىلىپ تۇرغاندا مېڭە ئۆتكۈرلىشىپ، بەدەن جانلىنىپ، بەدەندىكى ماددا ئالمىشىشلار راۋانلى-

شىپ تۇرىدۇ-دە، سالامەتلىك ئۈچۈن پايدىلىق بولىدۇ.

تېز مېڭىش

تېز مېڭىش يۈرەك قان سىستېمىلىرىنىڭ ھەرىكەت ئىقتىدارىنى ئىلگىرى سۈرۈش، قاندىكى خولېستېرىن مىقدارىنى تۆۋەنلىتىش، قان بېسىمىنىڭ يۇقىرىلاپ كېتىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىش رولىنى ئوينايدۇ. تېز مېڭىش ئادەتتىكى يول يۈرۈش بىلەن ئوخشىمايدۇ. ئادەتتە تېز مېڭىش ۋاقتىنى كۈنگە يېرىم سائەت ئەتراپىدا داۋاملاشتۇرۇش، ھەر مىنۇتتا 120 قەدەم تېزلىك بىلەن مېڭىش مۇۋاپىق، تېز ماڭغاندا بەدەننى ئالدىغا ئېگىپ، قول سىلىپ مېڭىش، بەدەننىڭ پۈتۈن ئېغىرلىقىنى پۇتنىڭ ئۇچىغا چۈشۈرۈپ يېنىك قەدەم بىلەن مېڭىشنى داۋاملاشتۇرۇپ بەرگەندە ئۆمۈرنى ئۇزارتىشقا پايدىسى بولىدۇ.

ئائىلىدىكىلەرنىڭ سالامەتلىك تارىخىنى بىلىش

ئىچكى كېسەللىكلەر بۆلۈمىدىكى دوختۇرلار كېسەل كۆرگەندە، ھەمىشە كېسەل كىشى ۋە ئۇنىڭ ئائىلىسىدىكىلەرنىڭ كېسەللىك تارىخى ۋە دورا ئىشلىتىش ئەھۋالىنى سۈرۈشتۈرۈپ باقىدۇ. دوختۇرلار ئىنتايىن ئاز ساندىكى كىشىلەرنىڭ ئۆز ئاتا-ئانىلىرىنىڭ، ھەتتا بوۋا-موملىرىنىڭ، ئاتا-ئانىسىنىڭ قانداق كېسەل بولغانلىقى، قانداق ئۆلۈپ كەتكەنلىكى ۋە ئۆلۈپ كەتكەن ۋاقتىدىكى يېشىدىن تارتىپ بىلىدىغانلىقىدىن ھەيران قېلىشىدۇ. ئامېرىكىدىكى ئالاقىدار مۇتەخەسسىسلەرنىڭ كۆرسىتىشىچە، بۇنى بىلمەسلىك بىر قىممەتلىك بايلىقنى يوقاتقانلىق بولىدىكەن. چۈنكى سىز ئائىلىڭىزدىكىلەرنىڭ كېسەللىك تارىخىنى بىلسىڭىز، ئۈنۈملۈك ھالدا كېسەللەرنىڭ ئالدىنى ئېلىپ، ئۆمرىڭىزنى ئۇزارتىشقا ياردىمى بولىدۇ. يېقىنقى يىللاردىن بۇيان، مېدىتسىنا ئىلمىنىڭ ئۈزلۈكسىز تەرەققىي قىلىشىغا ئەگىشىپ، ئالىملار كېسەللىكلەرنىڭ ئىرسىيەت زەنجىرى بىلەن مۇناسە-

ۋەتلىك بولىدىغانلىقىنى بارغانسېرى تونۇپ يەتمەكتە. شۇڭلاشقا، بىر كىشىنىڭ ئۇرۇق-جەمەتىنىڭ كېسەل تارىخىنى (قايسى كېسەلگە گىرىپتار بولغانلىقى ياكى يوشۇرۇن كېسىلى بارلىقى) نى بىلىش قاراتمىلىقى بولغان ئالدىنى ئېلىش تەدبىرلىرىنى قوللىنىشتا بارغانسېرى مۇھىم بولماقتا. چۈنكى ئىرسىي كېسەللىكلەر ئىچىدە بەزى كېسەللىكلەر مەسىلەن: يۈرەك كېسىلى ۋە بەزى راك كېسىلى قاتارلىقلارنىڭ دەسلەپكى ئالامەتلىرىنى بىلىۋالغاندا، بالدۇرراق داۋالىنىشقا پايدىلىق. شۇڭا، ئائىلىڭىزدىكىلەرنىڭ كېسەللىك تارىخىنى بىلىش، نىشانلىق ئۇوق ئېتىپ ئالدىنى ئېلىپ داۋالىنىش، سالامەت-لىكنى ياخشىلاش، ئۆزۈڭ ئۆمۈر كۆرۈشكە پايدىلىق.

ئائىلىدىكىلەرنىڭ كېسەللىك تارىخىنى بىلىش، سىزنىڭ كېيىنكى ئەۋلادلىرىڭىز ئۈچۈن تېخىمۇ مۇھىم ئەھمىيەتكە ئىگە.

ئەگەر بىر ئائىلىدە كەمتۈك تۇغۇش تارىخى بولسا مەسىلەن: جەمەت ئىچىدە دوۋساق تالالىشىش ياكى ئائىلىۋى كۆز تورلىشىش خاراكتېرلىك دۆتلۈك قاتارلىق ① كېسەللىكلەر كۆرۈلگەن بولسا، ئۇ ھالدا پەرزەنت كۆرىدىغان چاغدا ئالاھىدە ئېھتىيات قىلىش لازىم. ئۇنداق قىلمىغاندا يەنە شۇنداق ئېچىنىشلىق پاجىئە تەكرارلىنىشى مۇمكىن.

شۇڭلاشقا، پەرزەنت كۆرمەكچى بولغان ئەر-خوتۇنلار ئائىلىسىدىكى-لەرنىڭ كېسەللىك تارىخىنى ھەمدە ئۇرۇق-تۇغقان ئەجدادلىرى ئىچىدە باللىرى ياش تۇرۇپ ئۆلۈپ كەتكەنلەرنىڭ بار-يوقلۇقى، ئۇنىڭ سەۋەبى-نىڭ نېمە ئىكەنلىكى قاتارلىق ئەھۋاللارنى ئېنىق بىلىشى ھەمدە ئەڭ ياخشىسى ھامىلىدار بولۇشتىن ئىلگىرى تەكشۈرتۈپ، ئەر-خوتۇن ئىككى تەرەپتە شۇنداق كېسەللىكلەرنىڭ بار-يوقلۇقىنى، ھامىلىدار بولۇشقا بولى-دىغان - بولمايدىغانلىقىنى، باش سۆيى قېپىنى تېشىش قاتارلىق جەھەت-لەردە ئوپېراتسىيە قىلدۇرۇش زۆرۈرىيىتى بار-يوقلۇقىنى ئېنىقلىۋېلىش كې-

---

① باللاردا بولىدىغان كېسەللىك، كۆرۈش تور پەردىسىگە سېرىق داغ چۈشۈش ئاقىۋەت قارىغۇ بولۇپ قالىدۇ. ھەتتا ئۆلۈپ كېتىدۇ — تۈزگۈچىدىن

رەك. يېقىندا ئامېرىكىدىكى ئالاقىدار مۇتەخەسسىسلەرنىڭ كۆرسىتىشىچە، ئەگەر تۆۋەندىكى كېسەللىكلەر سىزنىڭ ئۇرۇق-جەمەتىڭىز ئىچىدە كۆرۈل-گەن بولسا، ئۇنداقتا بالدۇرراق تەكشۈرتسىڭىز ۋە داۋالانسىڭىز بۇ سىزگە ئۈمۈرۋايەت پايدىلىق ئىكەن.

بوغماق ئۆچەي راكى: ھەر يىلى دېگۈدەك تەرەتتىكى قاننى تەكشۈر-توپ تۇرۇش، تەكشۈرۈشنى 30 ياشقا كىرگەندىلا باشلاش، ھەرگىز 40 ياشقا كىرگەندە ئاندىن باشلايمەن، دەپ سوكۇت قىلىپ ساقلاپ تۇرماسلىق لازىم.

ئەمچەك راكى: 35 ياشقا كەلگەن مەزگىلدە ھەر يىلى دېگۈدەك ئەمچەكنى رېنتگېندە تەكشۈرتۈپ تۇرۇش ھەمدە دائىم ئۆز-ئۆزىنى تەكشۈ-رۈپ تۇرۇش لازىم.

بالىياتقۇ بوينى راكى: 20 ياشقا كىرگەندىن باشلاپلا ھەر يىلى پاستېرچە سۈۋالمىسىنى تەكشۈرتۈش ① لازىم. بۇنىڭدا بولۇپمۇ جىنسىي ئەزالىرىغا سۆگەل چىققان ئاياللار خەتەرلىك ھېسابلىنىدۇ.

دىئابېت كېسىلى: قان شېكىرىنى تەكشۈرتۈپ تۇرۇش، سەمرىپ بەدەننى ياغ قاپلاپ كېتىشتىن ساقلىنىش لازىم.

يۈرەك كېسىلى: ھەر بەش يىلدا بىر قېتىم خولېستېرىننى تەكشۈر-تۈش، ئۇزۇقلىنىشقا ۋە ھەرىكەتلىنىشكە دىققەت قىلىش لازىم.

گلاۋكوما (چىڭگۋاڭيەن): 40 ياشقا كىرگەندىلا تەكشۈرتۈپ تۇرۇش، ھەرگىز 50 ياشقا يەتكەندە ئاندىن تەكشۈرتىمەن، دەپ ساقلاپ تۇرماسلىق لازىم. بولۇپمۇ بەزى دىئابېت كېسىلى ياكى يۇقىرى قان بېسىم كېسىلىگە گىرىپتار بولغان كىشىلەر تېخىمۇ دىققەت قىلىشى كېرەك.

سۆڭەك شالاڭلىشىش كېسىلى: ھەيز توختاشتىن ئىلگىرى سۆڭەك زىچلىقىنى ئۆلچىتىش، مۇمكىن بولسا كالتسىي ماددىسى ۋە ئانىلىق

① سۈۋالما ئادەتتە مازۇك دەپمۇ ئاتىلىدۇ. ئۇ ئەينەك يۈزىگە قان ياكى تەكشۈرۈلىدىغان ياشقا ئەۋرىشكىنى سۈركەپ تەييارلانغان ماتېرىيالنى كۆرسىتىدۇ. — تۈزگۈچىدىن

ھورمــوننى تولــۇقــلاش لازىم.

كۆپ كېسەل بولۇش

تېببىي ئىلىم خېلى بۇرۇنلا تەتقىق قىلىپ مۇنداق يەكۈن چىقارغان: ئادەم بەدىنى كۆپ خىل كېسەللىككە گىرىپتار بولۇپ، پۈتۈنلەي ساقايغاندىن كېيىن ئۇنىڭ بۇ خىل كېسەللىككە قارشى تۇرۇش كۈچى ئاشىدۇ. تۇرمۇشىمىزدا ياش ۋاقتىدا ناھايىتى كېسەلچان، قېرىغاندا ناھايىتى ساغلام بولىدىغان كىشىلەر كۆپ ئۇچرايدۇ. نېمە ئۈچۈن مۇشۇنداق بولىدۇ؟ چۈنكى كېسەللىككە كۆپ گىرىپتار بولغۇچىلار ئاغرىقنىڭ دەردىنى كۆپ تارتقاچقا، سالامەتلىكىنى ئاسراشنى ياخشى بىلىدۇ. ئۇلار بىر يېرى ئاغرىغان ھامان دوختۇرغا كۆرۈنىدۇ. زۆرۈر بولغان تەنتەربىيە پائالىيەتلىرى بىلەن شۇغۇللىنىدۇ. ئۇلاردا ساغلام كىشىلەردە بولمايدىغان سەۋرچانلىق بار. ئۇلار كېسەللىككە گىرىپتار بولغان بولغاچقا، ھاراق - تاماكىدىن ئۆزىنى تارتىدۇ. يېمەكلىككە دىققەت قىلىدۇ. ساغلام كىشىلەرگە ئوخشاش ھېچنېمىدىن ئەنسىرىمەي، ئالدىغا كەلگەننى يەۋەرمەيدۇ. ئۇلار تۈرلۈك كېسەللىكلەر بىلەن تەشەببۇسكارلىق بىلەن «ئېلىشىدۇ» ۋە بۇ ئارقىلىق كېسەللىككە قارشى تۇرۇش كۈچىنى ئاشۇرىدۇ. شۇڭا، تولا ئاغرىپ قالغاندىلا ئۆزى گىرىپتار بولغان كېسەللىكلەرگە توغرا مۇئامىلە قىلسا، ئۆزىنى خۇشال تۇتۇپ، كېسەللىك بىلەن «ئېلىشسا»، كېسەللىك ئۈستىدىن غالىب كېلەلەيدۇ ۋە تەدرىجىي ساغلاملىشىپ، ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرەلەيدۇ.

ئېغىر-بېسىق ئادەملەر

يۈرەكنىڭ ئاجىزلىششى ئادەمنىڭ ئۆمرىگە تەسىر كۆرسىتىدىغان مۇھىم بىر ئامىل. يۈرەكنىڭ ئۆمرى ئۇزارتىلسا، ئادەم ئورگانىزمىنىڭ ئۆمرىنى ئۇزارتقىلى بولىدۇ. ھالبۇكى، يۈرەكنىڭ ئۆمرىنى ئۇزارتىشتا ئۇنىڭ سوقۇش قېتىمىنى ئازايتىش زۆرۈر. ئادەم بىئارام بولماي، خاپا بولماي ئېغىر-بېسىق بولسا، بەدەن تېمپېراتۇرىسى تۆۋەنلەپ، يۈرەكنىڭ سوقۇشى تۆراقلىشىپ، ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرىدۇ.

كۆپ چۈش كۆرۈش

ھازىرقى زامان پسىخولوگىيە ئىلمىنىڭ تەرەققىي قىلىشىغا ئەگىشىپ چۈش كۆرۈشكە بولغان تەتقىقاتمۇ چوڭقۇرلاشماقتا. «كۆپ چۈش كۆرسە ئۆمۈر ئۇزاق بولۇش» يېقىندىن بۇيان چۈشكە بولغان تەتقىقات نەتىجىلىرىدىن بىرى بولۇپ قالدى. بۇ ھەقتىكى تەتقىقاتلاردىن مەلۇم بولدىكى، ھەر بىر ئادەمنىڭ كېچىدە چۈش كۆرۈشكە سەرپ قىلىدىغان ۋاقتى ئومۇمەن 80~120 مىنۇتقىچە بولىدىكەن. ئادەم نېمە ئۈچۈن چۈش كۆرىدۇ؟ چۈش كۆرمىسە قانداق ئىنكاس پەيدا بولىدۇ؟ ئالىملار كىشىلەرنى چۈش كۆرۈشتىن مەھرۇم قىلىش ھەققىدە نۇرغۇن تەجرىبىلەرنى ئېلىپ بارغان. ئۇلار ئۇخلىغۇچى چۈش كۆرۈش ھالىتىگە ئۆتۈش بىلەنلا دەرھال ئويغىتىۋېتىشنى قايتا-قايتا داۋاملاشتۇرۇپ، چۈش كۆرۈشتىن مەھرۇم قېلىشنىڭ ئادەمدە بىر قاتار فىزىئولوگىيىلىك نورمالسىزلىقلارنى پەيدا قىلىدىغانلىقىنى بايقىغان. ئادەم چۈش كۆرۈشتىن مەھرۇم قىلىنسا، تومۇرنىڭ سوقۇشى، قان بېسىمى، بەدەن تېمپېراتۇرىسى ۋە تېرىدىكى ئېلېكترلىك رېئاكسىيە ئېشىپ كېتىدىكەن. ۋېگېتاتىۋ نېرۋا سىستېمىسىنىڭ ئىقتىدارى مەلۇم دەرىجىدە تۆۋەنلەپ كېتىدىكەن. بۇنىڭ بىلەن بىر ۋاقىتتا يەنە ئادەمنىڭ روھىي ھالىتىدىمۇ يەنى جىددىيلىشىش، دەككە-دۈككىدە بولۇش، ئۇكاي ئاچچىقلىنىش، ئەستە تۇتۇش توسالغۇغا ئۇچراش، خىيالىي تۇيغۇلار كۆرۈلىدىكەن. شۈبھىسىزكى، چۈش كۆرۈش ئادەم ئورگانىزمىدا كەم بولسا بولمايدىغان بىر خىل نورمال فىزىئولوگىيىلىك جەريانغا ئايلانغان. نورمال بولغان چۈش كۆرۈش پائالىيىتى مۇسكۇلنىڭ نورمال ھاياتىغا كاپالەتلىك قىلىشتىكى مۇھىم ئامىللارنىڭ بىرىگە ئايلانغان.

ئەر ئەقلىي ئەمگەكچىلەرنىڭ ئۇزاق ئۆمۈر كۆرۈشىگە پايدىلىق ئۈچ ئامىل

يېقىندا ياپونىيە تېببىي ئالىمى چىگباۋيۇچۇەن خىزمىتى جىددىي بولغان ئەر ئەقلىي ئەمگەكچىلەرنىڭ ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرۈشىدە ئۈچ سىر

بارلىقىنى ئېيتقان.

1. ئىمكانىقەدەر كۆلۈش: كۆلۈش جىددىيلىكنى پەسەيتىشتىكى ئەڭ ياخشى ئۇسۇل، ئۇ يۈرەك كېسەللىكى قاتارلىق كېسەللىكلەردىن ساقلىيالايدۇ.

2. نورمال جىنسىي تۇرمۇش «جىنسىي تۇرمۇش جىددىيلىك دەرىجىسىنى ئاشۇرىۋېتىدۇ» دەيدىغان كۆز قاراش بىر خىل خاتا قاراش بولۇپ، نورمال جىنسىي تۇرمۇش - جىددىيلىك دەرىجىسىنى پەسەيتىشتە ئالاھىدە ئۈنۈمگە ئىگە.

3. ھەر كۈنى 30 مىنۇت ئايلىنىش ياكى 35 مىنۇت سەيلە - تاماشا قىلىش.

ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرۈشتە كەم بولسا بولمايدىغان ئامىللار

ھەر قايسى ئەللەردىكى ياشانغانلار ئىلمىشۇناسلىرى ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرۈۋاتقان شەخسلەر ۋە ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرۈش رايونلىرىدىكى ياشانغانلارنى تەكشۈرۈش ئارقىلىق، ساغلام ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرۈش سەۋەبىنى ئانالىز قىلىپ، ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرگەنلەرنىڭ تۇرمۇش تەجرىبىلىرىنى خۇلاسىلەپ، ياشانغانلاردىكى فىزىئولوگىيىلىك ئۆزگىرىشلەرنى كېچىكتۈرۈش ۋە ياشانغانلار ساقلىق ساقلاش ئىشلىرىنى كۈچەيتىش ھەققىدە نۇرغۇن پىكىرلەرنى ئوتتۇرىغا قويدى. بۇنى يىغىنچاقلاپ ئېيتقاندا، بىر نەچچە خىل: يەنى ياخشى روھىي ھالەت بولۇش، مۇۋاپىق ئەمگەك قىلىش ۋە ھەرىكەت قىلىش، مۇۋاپىق دەم ئېلىش ۋە ئۇخلاش، ئوزۇقلۇقنى ئىلمىي ئاساستا تەڭشەش، ئاكتىپ ھالدا كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئېلىش-داۋالاش ۋە ياخشى ئىجتىمائىي مۇھىت بەرپا قىلىش قاتارلىقلاردىن ئىبارەت. ئادەم ئۆمرىگە تەسىر قىلىدىغان ئامىللارنىڭ ئىچىدە يېمەك-ئىچمەك مۇھىم ئورۇندا تۇرىدۇ. مۇۋاپىق تەڭشەلگەن يېمەك-ئىچمەك بىلەن كۈتۈلگەندە ياشانغانلارنىڭ

سالامەتلىكىگە، كاپالەتلىك قىلغىلى بولىدۇ. ياشانغانلارنىڭ ھەر خىل ئەزالىرىنىڭ فىزىئولوگىيىلىك فۇنكسىيىسى چېكىنگەنلىكتىن ھەزىم قىلىش، سۈمۈرۈش ئىقتىدارىمۇ ئاجىزلىشىدۇ. بولۇپمۇ ئوزۇقلۇق قىممىتى مول، ئاسان ھەزىم بولىدىغان تەڭپۇڭ تەڭشەلگەن تائاملارنى ئىستېمال قىلىش كېرەك. تەڭپۇڭ تائاملار دېگىنىمىز، ئورگانىزمنىڭ مېتابولىزم ئالاھىدىلىكىگە ئاساسەن ئوزۇقلۇقنى تاللاش ۋە يېمەك-ئىچمەكنى تەڭشەشتۇر. تەڭپۇڭ تائاملارنىڭ مۇھىم ئالاھىدىلىكى تۆۋەندىكىچە:

1. ئاقسىل: ياشانغانلارنىڭ مېتابولىزمدا پارچىلىنىش جەريانى بىردىكىش جەريانىدىن كۈچلۈك بولىدۇ. ئازوتنىڭ تەتۈر تەڭپۇڭلۇقى كۆرۈلۈپ، توقۇلمىلاردىكى ئاقسىلنىڭ سەرپ بولۇشىنى تولۇق ئاقسىل بىلەن تولۇقلاشقا توغرا كېلىدۇ. تولۇق ئاقسىل ئورۇق گۆش، سۈت ياسالمىلىرى، تۇخۇم، بېلىق، راك ۋە پۇرچاقلاردا مول بولىدۇ. بۇلارنىڭ ئىچىدە بېلىق، پۇرچاق ياسالمىلىرىدا تويۇنمىغان ياغ كىسلاتاسى نىسبەتەن كۆپ بولىدۇ. ياشانغانلارغا ھەر كۈنى ھەر كىلوگرام بەدەن ئېغىرلىقىغا 1～1.5g ئاقسىل زۆرۈر بولىدۇ.

2. ياغ: ياشانغانلار ياغنى زىيادە ئىستېمال قىلسا ھەزىم قىلالمايدۇ ھەمدە يۈرەك قان تومۇر ۋە جىگەرگە ناچار تەسىر كۆرسىتىدۇ. مۇتەخەسسىسلەر: ياشانغانلار ئادەتتە ھەر كۈنى ھەر كىلوگرام بەدەن ئېغىرلىقى ئۈچۈن 1g ياغ قوبۇل قىلىشى، تويۇنمىغان ياغ كىسلاتاسى كۆپرەك بولغان قىچا مېيى، پۇرچاق مېيى ۋە خاسىڭ مېيى ئىستېمال قىلىشى كېرەك، دەپ قارايدۇ.

3. ئانئورگانىك تۇزلار (无机盐): ياشانغانلاردا كالتسىي يېتىشمەسلىكتىن سۆڭەك شالاڭلىشىپ، سۆڭەك سۇنۇپ كېتىش ئەھۋاللىرى كۆپ كۆرۈلىدۇ. شۇڭا، كالتسىينىڭ تولۇقلىنىشى نورمال قۇرامىغا يەتكەنلەردىن كەم بولماسلىقى كېرەك. ياشانغانلارنىڭ قان ئايلىنىش فۇنكسىيىسى ناچارلىشىپ، ئەزالارنى تەمىنلەيدىغان قان ئازىيىپ كېتىپ، تومۇر ماددىسىغا

بولغان ئېھتىياج ئېشىپ كېتىدۇ. شۇڭا، ياشانغانلارغا تۆمۈر ماددىسى تولۇق-لاش ئارقىلىق قان قىزىل ئاقسىلىنى (Hb) كۆپەيتكىلى بولىدۇ. ياشانغانلار تاماقلارنى تۇزسىزراق يېيىشى لازىم. بىر كۈندە ئىستېمال قىلىدىغان تۇز مىقدارى 10g دىن ئېشىپ كەتمەسلىكى كېرەك. تاماقنى تۇزلۇق يېسە، قانغا كىرگەن ناترىي ئىئونى كۆچىيىپ كېتىپ، ناترىي، سۇ يىغىلىپ قېلىشنى پەيدا قىلىپ، بۆرەك يۈكىنى ئاشۇرۇۋېتىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىللە يەنە قان ئايلىنىشتىكى قان ئېقىم مىقدارى ئېشىپ، قان بېسىمى ئۆرلەيدۇ. ھەتتا مېڭە قان تومۇر كېسەللىك ھادىسىلىرى كۆرۈلۈشى مۇمكىن.

4. ئىسسىقلىق مىقدارى: ياشانغانلار ئاز ھەرىكەت قىلغانلىقتىن، ھەزىم قىلىشى ئاستا، زۆرۈر بولغان ئىسسىقلىق مىقدارىمۇ ئاز بولىدۇ. شۇڭا، ئىسسىقلىق مىقدارىنىڭ تەمىنلىنىشى نورمال ئادەملەردىن 10～20% تۆۋەن بولىدۇ. ئورگانىزمنىڭ ئىسسىقلىق مىقدارى ئاساسلىق شېكەر تۈردى-كىلەردىن كېلىدۇ. ئەگەر شېكەر تەركىبى يۇقىرى بولغان يېمەكلىكلەرنى زىيادە ئىستېمال قىلسا، ئارتۇق شېكەر ياغقا ئايلىنىپ ساقلىنىدۇ-دە، سەمرىپ كېتىپ، يۈرەكنىڭ يۈكىنى ئېغىرلاشتۇرۇپ قويىدۇ ھەمدە يۇقىرى قان بېسىم، مېڭە قان تومۇرلىرى توسۇلۇش ۋە بۆرەك كېسەلى قاتارلىقلار كېلىپ چىقىدۇ.

5. ۋىتامىن: ۋىتامىن E ئوكسىدلانغان ماددىلار ھاسىل بولۇشىنى تورمۇزلايدۇ. ۋىتامىن A ۋە ۋىتامىن C لارنىڭ قېرىشقا قارشى تۇرۇش رولى بار. ۋىتامىن D كالتسىي سۈمۈرۈلۈشىنى ئىلگىرى سۈرىدۇ. باشقا B گۇرۇپپىسىدىكى ۋىتامىنلارمۇ ياشانغانلارنىڭ مېتابولىزمىدا كەم بولسا بول-مايدۇ. شۇڭا، ياشانغانلار كۆكتات، مېۋە-چېۋىلەرنى كۆپرەك ئىستېمال قىلىپ، ۋىتامىنلارنىڭ تولۇق تەمىنلىنىشىگە كاپالەتلىك قىلىشى لازىم.

6. سۇ ۋە تالالىق ماددىلار: ياشانغانلارنىڭ بوغماق ئۈچەيى بىلەن تۈز ئۈچەيى يىگلەپ قىسقىرىش كۈچى ئاجىزلاپ كەتكەنلىكتىن، ئاجرىتىد-دىغان شىلىمشىق سۇيۇقلۇقى كېمىيىپ، ئوڭاي قەۋزىيەت بولۇپ قالىدۇ.

شۇنىڭ ئۈچۈن قايناق سۇنى كۆپ ئىچىپ، سۇيۇق-سەلەڭ تاماقلارنى كۆپ ئىستېمال قىلىپ، تەركىبىدە تالالىق ماددا كۆپرەك بولغان كۆكتاتلارنى (بەسەيگە ئوخشاش) كۆپ يەپ، قەۋزىيەت بولۇپ قېلىشتىن ساقلانغاندا، بوغماق ئۈچەي راكى يۈز بېرىش پۇرسىتىنى ئازايتقىلى بولىدۇ.

بۇنىڭدىن باشقا، ياشانغانلار بىر كۈندە ئۈچ ۋاخ تاماقنى ۋاقتىدا، بەلگىلەنگەن مىقداردا يېيىشى، ئەتىگەندە ناشتا قىلىشى، كەچتە بەك تويۇنۇپ يېمەسلىكى، تاماقنى زىيادە كۆپ يېمەسلىكى، كۆپ چايناپ، ئاستا يۇتۇشى لازىم. تاماق ياخشى پىشقان بولۇشى، يۇمشاق بولۇشى، دورا-دەرمانلارنى ئاز ئىشلىتىشى، تۇزسىزراق بولۇشى كېرەك. قاقلىغان، سۈرلىگەن نەرسىلەرنى يېمەسلىك، بەك سوغۇق، ئىسسىق، ئاچچىق، غىدىقلىغۇچى تاماقلارنى يېمەسلىك، تاماكا چەكمەسلىك، ھاراق ئىچمەسلىك، قېنىق دەملەنگەن چاي ئىچمەسلىك لازىم.

ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرۈشتىكى پەرھىزلەر

1. ئالىيۇمىن: ئالىيۇمىن ئادەمنىڭ نېرۋا ھۈجەيرىسىدىكى ئىرسىيەت ماددىسىنىڭ ئىقتىدارىنى بىۋاستە بۇزغۇنچىلىققا ئۇچرىتىپ، ياشانغانلاردا ئوڭايلا گومۇشلۇق كېسىلىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

2. ئىس-تۈتەك: ئىس-تۈتەك، چاڭ-توزانلار نەپەس ئارقىلىق ئادەمنىڭ ئۆپكىسىگە كىرىپ، قان تومۇرلارغا تاراپ، ئېغىر ئاقىۋەتلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

3. نىترات كىسلاتا تۇزلىرى: تۇزلانغان كۆكتاتلارنىڭ تەركىبىدىكى نىترات كىسلاتا تۇزلىرى ئۈچەي يوللىرىدا باكتېرىيىلىك رول ئويناپ، زەھەرلىك نىترات كىسلاتاسىنى ھاسىل قىلىپ راكنى پەيدا قىلىدۇ.

4. كۆكىرىپ كەتكەن يېمەكلىكلەر: سېرىق ئېچىتقۇ زەمبۇرۇغىنى ئىستېمال قىلغاندا زەھەرلىنىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ.

5. ھاراق: ھاراق ئادەمنىڭ يۈرىكى، جىگىرى، مېڭىسى، ئاشقازان،

بۆرەك كۆپىيىش ئەزالىرىنى زەھەرلەيدىغان بولۇپ، ھاراقنى كۆپ ئىچكەندە، مېڭە نېرۋا ھۈجەيرە پەردىلىرى قېتىپ، تەپەككۇر ئىقتىدارىنى توسقۇنلۇققا ئۇچرىتىدۇ.

6. شېكەر: شېكەرنى كۆپ مىقداردا ئىستېمال قىلغاندا، قان تەركىبىدىكى نېيترال ماينى كۆپەيتىۋېتىدۇ ھەمدە نېيترال مايلار قان تومۇرلارنىڭ ئەتراپىدا يىغىلىپ قېلىپ، ياشانغانلاردا قان تومۇر قېتىشىش، تاجسىمان ئارتېرىيىلىك يۈرەك كېسىلىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىشنى تېزلىتىۋېتىدۇ.

7. غەم-قايغۇ: داۋاملىق خۇشال يۈرگەندە قايغۇ - ھەسرەتلەر ئۇنتۇلۇپ كېتىدۇ. كۆڭۈل - كۆكسىنى كەڭ تۇتقاندا، بارلىق ئورگانىزملار ئەركىن ھالەتتە تۇرۇپ، ئاشقازان-ئۈچەي ھەرىكىتى ۋە قان ئايلىنىشنى تېزلىتىدۇ.

8. دورا: ئوتتۇرا ياش ۋە ياشانغانلارنىڭ جىگەر، يۈرەك ئىقتىدارىنىڭ ئاجىزلىششى بىلەن دورىغا بولغان قارشىلىق ئىقتىدارى بارغانسېرى ناچارلىشىپ، دورا ساقلىنىدىلىرىنىڭ بەدەنگە بولغان تەسىرى كۈچىيىپ كېتىدۇ. يۇقىرىقى بىر نەچچە تۈرلۈك پەرھىزلەرگە دىققەت قىلغان ۋاقىتتا ساغلام، ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرگىلى بولىدۇ.

ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرۈشكە تەسىر كۆرسىتىدىغان ئامىللار

ئۆمۈرنىڭ 36 خىل كۈشەندىسى

ئادەم زادى قانچىلىك ياشىيالايدۇ؟ بۇنىسى نامەلۇم، ھاياتشۇناسلارنىڭ كۆپچىلىكى ئىنسانلار 150 ياشتىن ئارتۇق ياشىيالايدۇ، دەپ قارايدۇ. ئەمما مۇتلەق كۆپ ساندىكى كىشىلەرنىڭ ئۆمرى نېمىشقا بىر قانچە ئون يىللا بولىدۇ؟ ھازىرقى زامان تېببىي تەتقىقات ماتېرىياللاردا ئادەمنىڭ ۋاقىتسىز ئۆلۈپ كېتىشىدىكى سەۋەبنى تۆۋەندىكى 36 ئامىلدىن كۆرۈشكە بولىدىغانلىقىنى ئېيتقان.

1. تاماكا چېكىش، ھاراق ئىچىش؛ 2. ئۇزۇقلۇقنىڭ بىر خىل بولۇشى؛ 3. ئاچ-توق يېيىش؛ 4. ئەتىگەنلىك تاماققا سەل قاراش؛ 5. كەچتە ئارتۇقچە تويۇنۇش؛ 6. كۆيگەن يېمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلىش؛ 7. يېمەكلىكنىڭ تۇز مىقدارى كۆپ بولۇش؛ 8. سۈپىتى ئۆزگەرگەن يېمەكلىكلەرنى يېيىش؛ 9. تۇزلانغان، ئىسلانغان يېمەكلىكلەرنى يېيىش؛ 10. قىزىق يېمەكلىكلەر بىلەن ئۇزۇقلىنىشنى ئادەت قىلىۋېلىش؛ 11. ئاليۇمىندىن ياسالغان ئاشخانا سايمانلىرىنى ئىشلىتىش؛ 12. ماي بۇسى، چاڭ-توزان؛ 13. چەينەك، بوتۇلكىلاردىكى سۇ دۇغلىرى؛ 14. كىيىم-كېچەكلەرنىڭ مەينەت، قالايمىقان بولۇشى؛ 15. يېتىش - قوپۇشنىڭ تۇراقسىز بولۇشى؛ 16. ئۇيقۇنىڭ يېتەرسىز بولۇشى؛ 17. تۆت مۈچىسى چاققان بولماسلىق؛ 18. مېڭىنى ئىشلەتمەسلىك؛ 19. ھەددىدىن زىيادە چارچاش؛ 20. يۇيۇنۇپ تۇرۇشقا ھۇرۇنلۇق قىلىش؛ 21. چىشنى ئاسرىماسلىق؛ 22. دورىلارنى قالايمىقان ئىشلىتىش؛ 23. ئاغرىقنى يوشۇرۇش؛ 24. چېنىق-

ماسلىق؛ 25. سېمىزلىك؛ 26. يالغۇزلۇق، زېرىكىش؛ 27. ئەر-خوتۇن ئايرىلىپ تۇرۇش؛ 28. شەخسىيەتچىلىك، ھەسەتخورلۇق؛ 29. ئەخلاقنى يوقىتىش؛ 30. نىيىتى دۇرۇس بولماسلىق؛ 31. قايغۇ-ھەسرەت، دەرد-ئەلەم؛ 32. ئاچچىقلىنىش؛ 33. كەيپىياتى نورمال بولماسلىق؛ 34. قانائەتسىزلىك؛ 35. قىمارۋازلىق؛ 36. شەھۋەتپەرەسلىك.

ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرۈشكە تەسىر كۆرسىتىدىغان ئون ئامىل

1. 40 ياشتىن ئاشقاندا ئايالى بىلەن نىكاھتىن ئاجرىشىپ كەتكەن، نىكاھلانمىغان ياكى بويتاق ئۆتكەنلەر، 40 ياشقا كىرمەي تۇرۇپ ئېرىدىن ياكى ئايالىدىن ئايرىلىپ قالغانلار.

2. 16 ياشقا كىرمەي تۇرۇپ، توي قىلىپ ھەمدە باللىق بولۇپ، ئائىلە ۋە تۇرمۇشىنىڭ ئېغىر يۈكىنى بالدۇر زىممىسىگە ئالغانلار.

3. ئائىلە ئەزالىرى ئوتتۇرىسىدىكى مۇناسىۋەتتە جىددىي ئۆتكەنلەر.

4. ھېسسىياتى غەلىتە، شۆھرەتپەرەس، سىر ساقلىيالمايدىغان، ئالدىراپ-تېنەپ ئىش قىلىدىغان، ئۆزىنىڭكىنىلا راست دەپ تۇرىۋالىدىغانلار.

5. ئولتۇراق جاي سانائەتلەشكەن چوڭ شەھەرلەردە بولۇپ، ئاتموسفېرانىڭ ئېغىر بۇلغىنىشىنىڭ تەسىرىگە ئۇچرىغانلار.

6. بەدەن چېنىقتۇرۇشقا ناھايىتى ئاز ياكى پەقەت قاتناشمايدىغانلار.

7. دائىم تاماكا چېكىدىغان، ھاراق ئىچىدىغانلار.

8. كېسەل بولۇپ قالغاندا دوختۇرخانىغا بېرىپ كۆرۈنمەيدىغان، دوختۇرنىڭ كۆرسەتمىسى بويىچە دورا ئىشلەتمەيدىغان، ئۆزى بىلگىنىچە دورا ئىشلىتىدىغانلار.

9. بىر كۈنلۈك ئۈچ ۋاخ تاماقتا گۆش يەيدىغان، ھەر كۈنى تۆت ئىستاكاندىن ئارتۇق قەھۋە چاي ياكى كاكائو ئىچىدىغانلار.

10. يۈرەك سوققۇشى نورمال بولمىغان، شاۋقۇن بولغان رىتمىزىم

كېسەللىكى بار، بەدىنىدىكى خولېستېرىن مىقدارى نورمال ئادەمنىڭ ئۆلچىمىدىن ئېشىپ كەتكەنلەر.

ئىنسانلارنىڭ ئۆمرىنى قىسقارتىدىغان ئۈچكى ئامىللار

كەڭ جاھاندىكى كۆرمىگىلىغان جاندارلار ۋە ھايات ياشاۋاتقان كىشىلەرنىڭ قايسى بىرى ئۇزۇن يىل ياشاشنى ئويلىمىسۇن؟ كىممۇ ئۆمرىنى ئارام ئېلىش بىلەن ئۆتكۈزۈشنى خالىمىسۇن؟ لېكىن جان بولىدىكەن، ئۆلۈممۇ بولىدۇ. بۇ خىلاپلىق قىلغىلى بولمايدىغان تەبىئەت قانۇنىيىتىدۇر. ھازىرقى زامان مېدىتسىناسىنىڭ تەرەققىياتىغا ئەگىشىپ، كىشىلەرنىڭ ئۆزىنى ئاسراش ئېڭى ئۆسۈپ، ئىنسانلارنىڭ ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرۈشىنى تەتقىق قىلىش مۇھىم ئورۇنغا قويىدى. نۆۋەتتە ئىنسانلارنىڭ ئۆمرىنى قىسقارتىدىغان تاشقى ئامىللاردىن: كۆتۈلمىگەن ھادىسە، تەبىئىي ئاپەت، ھەر خىل يۇقۇملۇق كېسەللىك قاتارلىقلار ۋە ئۇنىڭدىن باشقا، تۆۋەندىكىدەك ئىچكى ئامىللار بار:

1. قارشىلىق كۈچى ئاجىزلاش: بەدەن خۇددى بىر دۆلەتكە ئوخشاش بولۇپ، سىرتتىن كەلگەن «دۈشمەن» گە قارشى تۇرىدىغان بىر پۈتۈن سىستېمىغا ئىگە، بۇ تېببىيدا ئىممۇنىت سىستېمىسى دېيىلىپ، تۆش بېزى، يىلىك، لىمفالاردىن تەركىب تاپىدۇ. ئۇلارنىڭ ئىش تەقسىماتى ئېنىق بولۇپ، ئۆزئارا ھەمكارلىشىپ ھەم ئوبدان ماسلىشىپ ئۆز خىزمىتىنى ئۆتەيدۇ. مەسىلەن: تۆش بېزى خۇددى بىر «ھەربىي مەشىق مەركىزىگە» ئوخشايدۇ. ئۇ يىلىك ئىشلەپچىقارغان قىزىل ۋە ئاق قان ھۈجەيرىلىرىنى ئوخشاش بولمىغان ئىقتىدارغا ئىگە قىلىپ يېتىشتۈرىدۇ.

ئۇنىڭ ئىچىدە دۈشمەن بىلەن ئۆزىنى پەرق ئېتىش ئىقتىدارى ئىنتايىن كۈچلۈك بولغان رازۋېدكا ئورگىنى بولغان T ھۈجەيرە دۈشمەن بىلەن ئۆزىنى ئېنىق ئايرىيالايدۇ ھەم قەتئىي كۈرەش قىلالايدۇ؛ كېسەل پەيدا قىلغۇچى مىكرو ئورگانىزملار بىلەن جەڭ قىلغاندا ئەزەلدىن مۇرەسسە

قىلىپ ئۇلتۇرمايدىغان ئاق قان ھۇجەيرىلىرى يەنى «پىدائىيلار ئەترىتى» يۇتۇش رولىنى ئوينايدۇ. ھەتتا ئۇنىڭ «قورسىقى يېرىلغان» تەقدىردىمۇ تاجاۋۇز قىلىپ كىرگەن باكتېرىيىلەرنى يوقىتىدۇ. كېسەللىكتىن ساقايغاندىن كېيىن، يۇتۇلغان باكتېرىيىلەر تېخىمۇ كۆپىيىپ كېتىپ ئاق قان ھۇجەيرىلىرىنىڭ سانى ئاشىدۇ. كېسەللەر... ھۆججەتلەر (ئېلىپ تاشلانغان)

بىر بەز «زىيان سالسا» ئۆزئارا ھەرىكەت تەڭپۇڭلۇقى بۇزغۇنچىلىققا ئۇچراپ، غەلىتە كېسەللىكلەر كېلىپ چىقىدۇ، مەسىلەن: گىگانتىت ئادەم كېسەللىكى، پاپىلىق، مۇچە ئۇچلىرى زورىيىشلىق گىگانتىزىم قاتارلىقلاردىن ئىبارەت. ئۇلارنىڭ پۇت-قولىنى نورمال (ساغلام) ئادەملەر بىلەن سېلىشتۇرغاندا يا چوڭ بولىدۇ ياكى كىچىك بولىدۇ. بۇ خىل غەيرىيلىكلەر ھەر خىل زەخمىلىنىشلەرنى پەيدا قىلىش بىلەن ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرۈشكە تەسىر يەتكۈزىدۇ.

بەزلەر ھورمون ئاجرىتىپ چىقارغاندىن سىرت، ئاشقازان-ئۈچەيمۇ كۆپ خىل ھورمون ئاجرىتىپ چىقىرىپ، ھەزىم قىلىشقا قاتنىشىدۇ. مېڭە، ئۆپكە، بالىياتقۇ قاتارلىق ئەزالار ئاجرىتىپ چىقارغان ھورمونلار قان بېسىم-نى تەڭشەش رولىنى ئوينايدۇ. بۇ ئەزالار يەنى يۇقىرىقى بەزلەر ھاياتلىقنى قوغداشتىن ئىبارەت مۇھىم ۋەزىپىنى ئۆز ئۈستىگە ئالغان. قايسى بىرى بولمىسۇن «پاسسىپلىق قىلسا»، كىشىلەرنىڭ ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرۈشىگە تەسىر يەتكۈزىدۇ.

3. جىنسىي ئايرىمىسى ۋە بوينىڭ ئېگىزلىكى: ھەممىگە ئايانكى، ئەرلەرنىڭ ئۆمرى ئاياللارغا قارىغاندا قىسقىراق بولىدۇ. بۇنىڭ سەۋەبى ئەرلەر ئېغىر جىسمانىي ۋە ئەقلىي ئەمگەك بىلەن شۇغۇللانغاندىن سىرت، ئىچكى ئامىلنى بىلىدىغانلىرى كۆپ ئەمەس. تەتقىقاتلارغا ئاساسلانغاندا، ئاياللارنىڭ مۇھىتقا ماسلىشىشى ئەرلەرگە نىسبەتەن كۈچلۈك بولىدۇ. ئوخ-شاش يۇقىرى ھارارەتتە تۇرغاندا ئالدى بىلەن ئەرلەر تەرلەيدۇ. سوغۇق جايدا ئۇزۇنراق تۇرغاندا ئالدى بىلەن ئەرلەر تىترەيدۇ. ئۇزۇنراق ۋاقىت تاماق يېمىسە، ئالدى بىلەن يەنە ئەرلەرنىڭ قورسىقى ئاچىدۇ. بۇ ئىچكى پەرق ئەرلەرنىڭ ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرۈشىگە تەسىر كۆرسىتىدۇ. يەنە بەزىلەر ئەرلەر ئاجرىتىپ چىقارغان تېستوستېرون يۈرەك قان تومۇر كېسەللىكىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىشى مۇمكىن، ئاياللار ئىشلەپچىقارغان ئانىلىق ھورمون ئىممۇنىت شار ئاقسىلىنىڭ بىرىكىشىنى ئىلگىرى سۈرۈپ، يۈرەك قان تومۇر كېسەللىكىنىڭ پەيدا بولۇشىنى ئازايتىدۇ، دەپ قارايدۇ. يېقىندا ئاياللارنىڭ ئەرلەرگە قارىغاندا ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرۈشىنىڭ سەۋەبىنى ئىرسىيەتكە يىغىن-چاقلىغان. چۈنكى ئەرلەرنىڭ ئەرلىك بويالغۇچى تەنچىسى XY شەكلىدە، ئاياللارنىڭ بولسا XX شەكلىدە بولىدۇ. X شەكلىدىكى بويالغۇچى تەنچىدە ئىممۇنىتنى تەڭشەيدىغان گېن بار. روشەنكى، ئەرلەردىكى ئىممۇنىت تەڭ-شىگۈچى گېن ئاياللارنىڭكىدىن ئاز بولىدۇ. شۇڭا، ئەرلەرنىڭ كېسەلگە قارشى تۇرۇش كۈچى ئاياللارغا قارىغاندا ئاجىز بولىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا،

يەنە بەزىلەر بويى ئېگىزلەر بويى پاكارلاردەك ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرەلمەيدۇ، دەپ قارايدۇ. چۈنكى بويى ئېگىز بولسا كېتىدىغان ئېنېرگىيە سەرپىياتىمۇ يۇقىرى بولىدۇ. بۇ يۈرەكنىڭ خورىشىنى تېزلىتىپ، يۈرەكنىڭ ئىشلەش ۋاقتىنى قىسقارتىپ، ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرۈشكە تەسىر يەتكۈزىدۇ.

4. چوڭ مېڭىگە زىيانلىق ماددىلار: ئادەم ئۆلۈشى بىلەن نەپەس، يۈرەك سېلىش توختايدۇ. لېكىن ھەقىقىي ئۆلۈش بولسا، مېڭە ھۈجەيرىلىرى نېكروزلىنىش (پاتولوگىيىلىك ئۆلۈش) تىن ئىبارەت. مېڭە ھۈجەيرىلىرىنىڭ قېرىشىغا تۈرتكە بولىدىغان ئامىللارنىڭ ھەممىسى كىشىلەرنىڭ ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرۈشىگە تەسىر يەتكۈزىدۇ. يېقىنقى مېدىتسىنا تەتقىقاتلىرى شۇنى ئىسپاتلىدىكى، كىشىلەرنىڭ مېڭىسىدە ھەقىقەتەن بىر دانە «ئۆلۈم سىگنالى» بولۇپ، ئۇ ھېپوفىز قويۇپ بەرگەن بىر خىل «ئۆلۈك ھورمون» دىن ئىبارەت بولۇپ، ئۇنىڭ ئورگانىزمغا قارىتا ھېچقانداق رولى بولمايلا قالماستىن، ئەكسىچە ئىشنى بۇزۇپ، ھاياتلىقنى داۋاملاشتۇرغۇچى ھۈجەيرىلەرنىڭ مېتابولىزمىغا توسالغۇلۇق قىلىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا، مېڭە ھۈجەيرىلىرىنىڭ مېتابولىزم ھاسىلاتى بولغان ساغۇچ قوڭۇر ماددا ئادەم بەدىنىدىكى «قوماندانلىق شتابى» بولغان مېڭە ھۈجەيرىلىرىنىڭ نورمال ئىقتىدارىغا توسقۇنلۇق قىلىدۇ. بۇ ئىككىسى بىرلىشىپ، مېڭە ھۈجەيرىلىرىنى مۇددەتتىن بۇرۇن قېرىتىۋېتىپ، كىشىلەرنىڭ ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرۈشىگە ئېغىر تەسىر يەتكۈزىدۇ. نۆۋەتتە بۇ ئىككى چوڭ «قاتىلغا» تاقابىل تۇرىدىغان ئۈنۈملۈك چارە يوق. تۇغۇلۇپ ئالتە ئايدىن كېيىن مېڭە نېرۋا ھۈجەيرىلىرىنىڭ سانى قايتا كۆپەيمەيدۇ. لېكىن، چېنىقىشنى قەتئىي داۋاملاشتۇرۇپ، مېڭىنى كۆپ ئىشلەتكەندە، ھۈجەيرىلەرنىڭ ھەممىسى چوڭىيىدۇ. بۇ مېڭە ھۈجەيرىلىرىنىڭ قېرىشىنى كېچىكتۈرۈشتە ئاكتىپ رول ئوينايدۇ.

مەنىۋى ئازاب ئۆمۈرنى قىسقارتىدۇ

تولستوي بولسا روسىيىنىڭ 19- ئەسىردىكى ئۇلۇغ رېئالىزمچى

يازغۇچىسى بولۇپ، ئۇ يېرىم ئەسىردىن كۆپرەك ۋاقىت شۇغۇللانغان ئەدەبىي پائالىيىتى جەريانىدا نۇرغۇنلىغان بۈيۈك ئەسەرلەرنى ئىجاد قىلىپ، دۇنيا ئەدەبىيات غەزىنىسىدە قىممەتلىك مىراس قالدۇردى. ئەمما بۇ ئۇلۇغ مۇتەپەككۇر ئۆمرىنىڭ ئاخىرىدا ئايالى بىلەن چىقىشىپ كېتەلمىگەنلىكى ئۈچۈن ئۇنىڭ بىلەن نىكاھتىن ئاجرىشىش توختامنامىسى تۈزۈپ، 82 ياشقا كىرگەن چاغدا ئائىلىدىن چىقىپ كەتتى. تولستوي بۇ چاغدا ھېسسىياتىدا چوڭقۇر ئازابلىنىشقا ئۇچرىغانلىقى ئۈچۈن ئۇنىڭ سالامەتلىك ئەھۋالى تېزدىنلا ناچارلىشىپ كەتكەن ئىدى.

تولستوي ئۆيىدىن چىقىپ كېتىپ ئون كۈندىن كېيىن، دۇنيا ئەدەبىيات مۇنبىرىدە يورۇپ تۇرغان بىر يۇلتۇز يورۇشتىن توختىدى. تولستوينىڭ ئۆلۈمىنىڭ سەۋەبلىرى كۆپ تەرەپلىمە بولسىمۇ، لېكىن ئاساسلىقى ئائىلىۋى پاجىئەنىڭ ئۇنىڭ ئىچكى دۇنياسىنى قاتتىق بىئارام قىلغانلىقىدىن ئىبارەت.

بۇنىڭدىن شۇنى كۆرۈشكە بولىدۇكى، ئەر-ئايال ئوتتۇرىسىدىكى مۇناسىۋەت بولسا ئەر-ئايال ئىككى تەرەپنىڭ روھىي كەيپىياتىغا زور دەرىجىدە تەسىر قىلىدۇ. كەيپىيات ئىنسانلارنىڭ چوڭ مېڭە قاتلىمىدىكى مۇرەككەپ نېرۋا پائالىيىتىنىڭ بىرى. شۇڭا، ئادەمنىڭ روھىي ھالىتى ياخشى، كەيپىياتى خۇشال بولغان چاغلاردا چوڭ مېڭىنىڭ كونتروللۇقىدىكى نېرۋا توقۇلما بەزلىرى ئادەمنىڭ سالامەتلىكىگە پايدىلىق بولغان سۇيۇقلۇقلارنى ئىشلەپچىقىرىپ، ئادەم بەدىنىنىڭ ھەر قايسى ئەزالىرىنىڭ ماسلىشىشچانلىقىنى تەڭشەيدۇ. ئەكسىچە ئادەمدە روھىي ئازابلىنىش يۈز بەرگەن چاغلاردا بولسا، چوڭ مېڭىنىڭ نورمال خىزمىتى زىيانغا ئۇچراپ، ئادەمگە پايدىلىق بولغان نېرۋا سۇيۇقلۇقىنىڭ ئىشلەپچىقىرىشى، ئادەمنىڭ ئىچكى ئەزالىرىنىڭ ئۆزئارا ماسلىشىشچانلىقى قالايمىقانلىشىپ، ئاشقازاننىڭ نورمال ھەرىكىتى بۇزۇلىدۇ. قان بېسىمى ئۆرلەپ كېتىدۇ. بۇ خىل ئەھۋال ئادەمنىڭ قان تومۇر ۋە يۈرەك ھەرىكىتىدىكى نورماللىقىغا تەسىر يەتكۈزۈپ، يۈرەك كېسە-

لىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ھەتتا ئۆمۈرنى قىسقارتىۋېتىدۇ. ئەڭ خەتەرلىك نەرسە بولسا ئادەمنىڭ روھىي ئازابلىنىش ۋە روھىي ھالىتىنىڭ نورمالسىزلىققا ئۇچرىشى بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن ھەر بىر ئادەم ئۆزىنىڭ روھىي كەيپىياتىنىڭ نورماللىقىنى ساقلىشى، ئۆز ھېسسىياتىنى تىزگىنلەشنى ئۆگىنىۋېلىشى لازىم. ئادەتتە خۇشال - خۇرام، ئوچۇق كۆڭۈل بولۇش، روھىي ھالىتىدە جىددىي ئۆزگىرىش بولۇشتىن ساقلىنىش، ئەر-خوتۇنلار ئۆزئارا بىر-بىرىنى ئاياش، كۆيۈنۈش، ياشانغانلارنى ھۆرمەت قىلىپ، ئۇلارنىڭ ئاخىرقى ئۆمرىنى خۇشال-خۇرام، بەختلىك ئۆتكۈزۈش ئىمكانىيىتى بىلەن تەمىن ئېتىش لازىم.

زىيادە سېمىزلىك ئۆمۈرنى قىسقارتىدۇ

كونىلاردا «بەلۋاغ ئۇزارسا، ئۆمۈر قىسقىرايدۇ» دېگەن گەپ بار. چەت ئەللىك ئوزۇقشۇناسلار ئاگاھلاندۇرۇپ «نورمال بەدەن ئېغىرلىقىدىن ھەر بىر كىلوگرام ئاشسا، سەككىز ئاي ئۆمۈرنى قىسقارتىدۇ» دېگەن، ئامېرىكىلىق بىر ئالىمۇ «45 ياشتىن ئاشقان ئەرلەر بەدەن ئېغىرلىقى ئەگەر نورمال بەدەن ئېغىرلىقىدىن 10% ئېشىپ كەتكەن بولسا، ئۇنداقتا ھەر بىر قاداق ئاشقىنى 29 كۈنلۈك ئۆمۈرنى قىسقارتىدۇ» دېگەن.

چەت ئەلدە تەكشۈرۈپ ئېنىقلىشىچە، 263 مىڭ ئادەم ئىچىدە بەدەن ئېغىرلىقى نورمال ئېغىرلىقتىن بەش كىلوگرام ئېشىپ كەتكەنلەرنىڭ ئۆلۈش نىسبىتى 8% تىن يۇقىرى، بەدەن ئېغىرلىقى نورمال ئېغىرلىقتىن 10 كىلوگرام ئېشىپ كەتكەنلەرنىڭ ئۆلۈش نىسبىتى 18% تىن يۇقىرى، 13.5 كىلوگرام ئېشىپ كەتكەنلەرنىڭ 28% دىن يۇقىرى، 22.7 كىلوگرام ئېشىپ كەتكەنلەرنىڭ ئۆلۈش نىسبىتى 56% تىن يۇقىرى بولغان. ئەگەر يېشى 35 ياشتىن يۇقىرى، ئۇنىڭ ئۈستىگە بەدەن ئېغىرلىقى زىيادە ئېغىر بولسا «ئۆمۈر قىسقىلىق كېسىلىگە گىرىپتار بولغان» بولىدۇ. يۇقىرى قان بېسىمغا گىرىپتار بولۇش نورمال ئادەملەردىن سەككىز ھەسسە يۇقىرى.

يۈرەك كېسىلىگە گىرىپتار بولۇش پۇرسىتى نورمال ئادەملەردىن 50% يۇقىرى، دىئابېت كېسىلىگە گىرىپتار بولۇش ئېھتىماللىقى نورمال ئادەملەردىن يەتتە ھەسسە يۇقىرى. شۇنىڭ بىلەن بىرگە تومۇر قېتىش، ئۆت تېشى كېسىلى ۋە ئۆتكۈر يۈرەك كېسىلىنىڭ ئازابلىنىشىغا ئۇچرايدۇ.

ئورۇقلۇقنىڭ ئادەم ئۆمرىگە كەلتۈرىدىغان زىيىنى

ئادەم زىيادە ئورۇقلاپ كەتسە، بەدىنىنىڭ تۈرلۈك كېسەللىكلەرگە قارشى تۇرۇش ئىقتىدارى تۆۋەنلەپ كېتىدۇ. بۇ خىل كېسەللىكلەر ئىچىدە ئاسان ساقايمايدىغانلىرى ئۆپكە تۇبېركۇلوزى، جىگەر ياللۇغى، ئۆپكە ياللۇغى قاتارلىقلاردىن ئىبارەت. ئەگەر ئورۇق كىشىلەردە جىددىي ئوپېراتسىيە قىلمىسا بولمايدىغان كېسەللىكلەر يۈز بېرىپ قالسا، ناركوز قىلىش چوڭ خەتەر ئېلىپ كېلىدۇ. ئوپېراتسىيىنى كۆتۈرەلمەي، خەتەرلىك ئەھۋاللار يۈز بېرىدۇ. ئوپېراتسىيە مۇۋەپپەقىيەتلىك بولغاندىمۇ يارا ئېغىزىنىڭ ساقىيىشى قىيىنغا توختايدۇ، ھەتتا ئوڭايلا يۇقۇملىنىپ ئۆلۈم ھادىسىسىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىشى مۇمكىن. ياپونىيىدىكى مەلۇم ئۆمۈر سۇغۇرتا شىركىتىنىڭ تەكشۈرۈش ماتېرىيالىدا كۆرسىتىلىشىچە، ئۆلچەملىك بەدەن ئېغىرلىقىدىن 25% يۇقىرى، تۆۋەن دائىرىدە ئىچىدە بەدەن ئېغىرلىقى قانچىكى تۆۋەن (ئورۇق) بولغانلارنىڭ ئۆلۈش نىسبىتى شۇنچىلىك يۇقىرى بولىدىكەن. 1986- يىلى ئامېرىكا مېدىتسىنا تەتقىقات مەركىزى تەكشۈرۈپ تەتقىق قىلىش ئارقىلىق مۇنداق بىر يېڭى كۆز قاراشنى ئوتتۇرىغا قويغان: قورامىغا يەتكەن كىشىلەرنىڭ ئەڭ كۆڭۈلدىكىدەك بەدەن ئېغىرلىقى يېشىنىڭ چوڭىيىشىغا ئەگىشىپ قەدەممۇ قەدەم ئۆرلىشى كېرەك. مەسىلەن: بەدەن ئېغىرلىقى ھەر يىلى 0.5 كىلوگرام ئەتراپىدا ئاشسا، ياشانغانلارنىڭ يېتەرلىك جىسمانىي كۈچىنى ساقلاپ قېلىشىغا، بەدىنىنىڭ تۈرلۈك كېسەللىككە قارشى تۇرۇش ئىقتىدارىنىڭ ئېشىشىغا پايدىلىق بولىدۇ. قانچە ئورۇق بولسا، شۇنچە ياخشى بولىدۇ، دېيىشمۇ توغرا ئەمەس.

ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرەلمەيدىغان ئۈچ خىل ئادەم

يېقىندا ياپونىيە تىببىي ئالىملىرى تەتقىقاتلار ئارقىلىق تۆۋەندىكى ئۈچ خىل ئادەمنى ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرەلمەيدۇ، دەپ ھېسابلىغان.

1. تاماكىنى بولۇشىغا چېكىدىغانلار؛ 2. ئىچى تار، ھەسەتخور، ئاسان خاپا بولىدىغان كىشىلەر؛ 3. دائىم مەست يۈرۈيدىغانلار؛ 4. تۇرمۇشى تەرتىپسىز، ئۆزىنى كونتروللاشنى بىلمەيدىغانلار؛ 5. سەللا ساقسىز بولۇپ قالسا، دورا ئىچىدىغانلار؛ 6. ئاغرىغاندا داۋالانمايدىغانلار؛ 7. جىنسىي ئالاقىگە ھەددىدىن كۆپ بېرىلىدىغانلار؛ 8. كۈن بويى خامۇش ۋە روھسىز يۈرۈيدىغان، بەك تېرىكىدىغان، ھېچقانداق ئىشقا قىزىقمايدىغانلار؛ 9. بىرمۇ دوستى بولمىغانلار؛ 10. ئەزەلدىن ھېچقانداق جىسمانىي پائالىيەت ۋە تەنتەربىيە ھەرىكىتىگە قاتناشماي كېلىۋاتقانلار.

قايسى كېسەللىكلەر ئىنسانلارنىڭ ئۆمرىگە تەھدىت سالىدۇ؟

نۆۋەتتە ئالىملار ئىنسانلارنىڭ ئۆمرىگە تەھدىت سېلىۋاتقان مۇنداق ئۈچ خىل كېسەللىك بار، دەپ قارىماقتا.

1. يۈرەك، مېڭە قان تومۇر كېسەللىكلىرى: شەرقلىقلەرگە نىسبەتەن ئېيتقاندا مېڭە قان تومۇر كېسەللىكلىرى يۈرەك قان تومۇرى كېسەللىكىدىن خېلىلا كۆپ ئىكەن. جۇڭلىدىن قان بېسىم كېسەللىكى كەلتۈرۈپ چىقارغان مېڭىگە قان چۈشۈش دۆلىتىمىزدىكى 60 ياشتىن ھالقىغانلارنىڭ ئۆلۈپ كېتىشىدىكى ئاساسىي سەۋەب بولۇپ، بۇنىڭ كۆپىنچىسى، بىمارلارنىڭ ئادەتتە يۇقىرى قان بېسىمنىڭ خەۋپىگە بولغان تونۇشىنىڭ يېتەرسىز بولۇشىدىن ئۇنىڭدىن ساقلىنىشقا دىققەت قىلماي ياكى ۋاقتىدا تەكشۈرتۈشكە سەل قاراپ، كېسەللىكنى بايقىغاندا ئاللىقاچان كېچىككەنلىكتىن ۋە ياكى ئەستايىدىل مۇئامىلە قىلماي، دورا يېيىشنى داۋاملاشتۇرمىغانلىقىدىن كېلىپ چىقىدىكەن.

يېقىنقى يىللاردىن بېرى تۇرمۇش سەۋىيىسىنىڭ ئۆسۈشى، تۇرمۇش، خىزمەت رىتىمىنىڭ كۈنسېرى جىددىيلىششى سەۋەبىدىن تاجىسمان ئارتېرىيىلىك يۈرەك كېسىلىنىڭ يۈز بېرىش نىسبىتىمۇ تەدرىجىي ئاشماقتا. ھازىرقى ۋاقىتلاردا تاجىسمان ئارتېرىيىلىك يۈرەك كېسىلى كەلتۈرۈپ چىقارغان يۈرەك مۇسكۇل ئىنفىلمىسى، يۈرەك رىتىمى ئېغىر دەرىجىدە قالايمىقانلىشىش، ھەتتا ئۇشتۇمتۇت ئۆلۈپ كېتىش ئەھۋالى كۆپ كۆرۈلمەكتە. ئوتتۇرا ياشلىقلار ياشانغانلارغا نىسبەتەن ئېيتقاندا، يۈرەك قان تومۇرلىرى كېسەللىكىگە سەل قارىماسلىقى زۆرۈر.

2. يامان سۈپەتلىك ئۆسمە: راك ئىنسانلارنىڭ، جۈملىدىن ئوتتۇرا ياش، ياشانغانلارنىڭ تەن سالامەتلىكى ۋە ھاياتىغا دائىم تەھدىت سالىدىغان ئەشەددىي دۈشمەن، راكنىڭ پەيدا بولۇشى دائىم ئۇن نەچچە، ھەتتا نەچچە ئون يىللىق «توپلىنىش» جەريانىنى بېسىپ ئۆتىدۇ. بۇ جەريان يەنە كىشىلەرنىڭ تۇرمۇش ئۇسۇلى بىلەن زىچ باغلىنىشلىق. ئەگەر ھەر خىل ناچار تۇرمۇش ئۇسۇلى ۋاقتىدا ئۆزگەرتىلسە، راك كېسىلىگە گىرىپتار بولۇش ئېھتىمالىمۇ چوقۇم زور دەرىجىدە تۆۋەنلەيدۇ.

3. ياشانغانلاردىكى ياللۇغلىنىش خاراكتېرلىك كېسەللىكلەر: ئادەمنىڭ يېشى چوڭايغاندا ئىممۇنىت ئىقتىدارى كۆرۈنەرلىك تۆۋەنلەپ، نەپەسلىنىش يولى، سۈيدۈك ئاجرىتىش يوللىرىنىڭ يۇقۇملىنىشى دائىم كۆرۈلىدۇ. ئۇزۇن مەزگىلگىچە تاماكا چەككۈچىلەردە، ئاخىرقى مەزگىلدىكى سوزۇلما خاراكتېرلىك كانايچە ياللۇغى، ئۆپكە سۇلۇق ئىششىقى، ئۆپكە مەنبەلىك يۈرەك كېسەللىرىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. بۇنىڭ بىلەن ئۆپكە ۋە يۈرەكنىڭ ئىقتىدارى ئېغىر زىيانغا ئۇچرايدۇ. شۇڭا، ئادەتتىكىدەك ياللۇغلىنىشنىڭ ياشلارغا ئانچە تەسىرى بولمىسىمۇ، ئەمما ياشانغانلارغا ئېغىر ئاقىۋەتلەرنى كەلتۈرۈپ چىقىرىشى، ھەتتا ھاياتىغا خەۋپ يەتكۈزۈشى مۇمكىن. بولۇپمۇ ياشانغانلاردا دىئابېت كېسىلى، ئۇشتۇمتۇت سۆڭەك سۇنۇش قاتارلىق كېسەللىكلەر بولسا، كېسەللىكنى تېخىمۇ ئېغىرلاشتۇرۇۋېتىشى ياكى ئېغىر دەرىجىدىكى ياللۇغلىنىشنى كەلتۈرۈپ چىقىرىشى مۇمكىن.

ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرۈشكە پايدىلىق يېمەك-ئىچمەكلەر ۋە دورا-دەرمانلار

ئۆمرىڭىزنى ئۇزارتىدىغان تۆت چوڭ گۆھەر

يېقىنقى يىللاردىن بۇيان دۆلەت ئىچى ۋە سىرتىدىكى 90 ياشتىن ئاشقان كىشىلەرنىڭ چېچىدىكى مىكرو مىقدارلىق ئېلېمېنتلارنى تەكشۈرۈش نەتىجىسىدىن قارىغاندا، بەزى مىكرو مىقدارلىق ئېلېمېنتلارنىڭ ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرۈش بىلەن ئىنتايىن چوڭ مۇناسىتىنىڭ بارلىقى بايقالغان. ھازىر ھەممىگە تونۇش بولغان ئۆمۈرنى ئۇزارتىدىغان مىكرو مىقدارلىق ئېلېمېنتلاردىن سېلېن، مانگان، خروم، تۆمۈر قاتارلىقلار تەننى ساغلاملاشتۇرىدىغان تۆت چوڭ گۆھەر دەپ قارالماقتا.

1. سېلېن: سېلېن ئوكسىدسىزلىنىش رېئاكسىيىسىنى ئىلگىرى سۈرۈپ، مۇھىتتىكى راك پەيدا قىلغۇچى ماددىلارنى زەھەرسىزلەندۈرۈش ۋە جىگەرنى ئاسراش رولىغا ئىگە. ئۇ يەنە پروكسىدلارنىڭ ماددا ئالمىشىش ھاسىلاتلىرىغا ھەمدە رادىئوئاكتىپ ماددىلارغا ۋە ئەركىن گېن قاتارلىقلارغا قارشى تۇرالايدۇ. ئالىملار 20 نەچچە دۆلەتتىكى ئۆسمە سەۋەبىدىن ئۆلۈش نىسبىتى بىلەن ھەر بىر كىشىنىڭ قوبۇل قىلغان سېلېن مىقدارى ئوتتۇرىسىدىكى مۇناسىۋەتنى تەكشۈرۈپ، سېلېننىڭ قوبۇل قىلىنىش مىقدارى ئاق قان كېسىلى، بوغماق ئۈچەي راكى، تۈز ئۈچەي راكى، ئاشقازان ئاستى بېزى راكى، ئەمچەك راكى، تۇخۇمدان راكى، مەزى بېزى راكى، ئەرلەردىكى ئۆپكە راكى ۋە تېرە راكى قاتارلىقلارنىڭ پەيدا بولۇشى بىلەن ۋاستىلىك ۋە بىۋاستە مۇناسىۋەتلىك ئىكەنلىكىنى بايقىغان. سېلېن ئاساسلىق يېزا

ئىگىلىك مەھسۇلاتلىرى تەركىبىدە بولىدۇ. يەنى: بۇغداي، گۈرۈچ، سامساق، قىچا قاتارلىقلار. شۇڭا، ئادەتتە ئىستېمال قىلىشقا مۇۋاپىق ئەھمىيەت بەرسىلا بولىدۇ.

2. مانگان: مانگان ياشانغانلارنىڭ يۈرەك قان تومۇرلىرىنى ئاسرايدۇ، بولۇپمۇ، ئۇ خولېستېرىننىڭ نورمال ئالمىشىشىغا پايدىلىق بولۇپ، ياشانغانلاردىكى يۈرەك قان تومۇر كېسەللىكلىرىنىڭ يۈز بېرىش نىسبىتىنى تۆۋەنلىتىدۇ. مانگان دانلىق زىرائەت، چاي ۋە ياڭاقنىڭ تەركىبىدە مىقدارى نىسبەتەن كۆپ بولۇپ، بۇ تۈردىكى يېمەكلىكلەرنى دائىم ئىستېمال قىلىپ بەرسە مانگان تولۇقلىنىدۇ.

3. خروم: خروم بەدەندە خولېستېرىن ئالمىشىشقا قاتنىشىپ، خولېستېرىننىڭ قان تومۇر دىۋارىغا ئولتۇرۇپ قېلىشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. ياشانغانلاردىكى ئارتېرىيە قېتىنلىشىش ۋە قېتىش سۈرئىتىنى ئاستىلىتىپ، ئۇ يۈرەك، مېڭە قان تومۇر كېسەللىكلىرىنىڭ يۈز بېرىشىدىن ساقلىنىشقا پايدىلىق. خروم يەنە ئىنسۇلىننىڭ ئاكتىپچانلىقىنى كۈچەيتىپ، دىئابېت كېسىلىنىڭ ئالدىنى ئېلىشقا پايدىلىق. خرومنىڭ بەدەندىكى بىر قەدەر ئۆنۈملۈك مىقدارىنى ساقلىماقچى بولساق، بىرىنچىدىن، تاتلىق يېمەكلىكلەرنى ئاز ئىستېمال قىلىپ، خرومنىڭ يوقىلىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىش كېرەك. چۈنكى قاندا شېكەر كۆپىيىش خرومنىڭ چىقىرىلىشىنى كۈچەيتىۋېتىدۇ؛ ئىككىنچىدىن: خرومنى تولۇقلاشقا ئەھمىيەت بېرىشىمىز كېرەك. خروم ئېچىتقۇ ۋە مولى قۇلۇلىسىدا مول بولىدۇ.

4. تۆمۈر: تۆمۈر قان ئىشلەيدىغان ئاساسلىق ماتېرىيال، ياشانغانلاردىكى ماددا ئالمىشىش ئاستا ۋە ھەر خىل مېتال فېرمېنتلارنىڭ ئىستېمال قىلىنىشى يېتەرسىز بولغاچقا، بەدەندىكى تۆمۈر مىقدارى داۋاملىق تۆۋەنلەپ، قان ئازلىق كېلىپ چىقىدۇ. قان ئازلىقنىڭ ياشانغانلارنىڭ ساغلاملىقىغا بولغان تەسىرى ئىنتايىن چوڭ، بولۇپمۇ ئېغىر دەرىجىدىكى قان ئازلىق ئاشقازان راكى ۋە قىزىلئۆڭگەچ راكىنىڭ پەيدا بولۇشىغا تۈرتكە بولىدۇ. تەتقىقاتلاردىن بايقىلىشىچە، تۆمۈرنىڭ يېتىشمەسلىكى سوزۇلما يېگلەش

خاراكتېرلىك ئاشقازان ياللۇغىنى كەلتۈرۈپ چىقارغاچقا، ئاشقازان راكىنى پەيدا قىلىشتىكى ئەڭ چوڭ يوشۇرۇن ئاپەت ھېسابلىنىدىكەن، ئۇنىڭ ئۈستىگە بۇ چاغدا ئاشقازان كىسلاتاسى كېمىيىپ يېتىشمىگەنلىكتىن، مىكروبلار ئاشقازاندا توپلىشىۋالىدىكەن، بۇ مىكروبلار ئىستېمال قىلىنغان نىتراتنى نىترىتلارغا ئۆزگەرتىۋېتىپ، ئاشقازان راكىنى پەيدا قىلىدىغان نىترو- زامىننى ھاسىل قىلىدىكەن، شۇڭلاشقا ياشانغانلار قان ئازلىقنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۈچۈن تۆمۈر ۋە فېرمېنت تۈرلىرىنى تولۇقلاشقا ئەھمىيەت بېرىشى لازىم. ئادەتتە پالەك، ھايۋانات جىگىرى، ھايۋانات قېنى ۋە پۇراقلىق موگۇ (شياڭگۇ)، موئېر قاتارلىقلارنى ئىستېمال قىلىپ تۈرغاندا تۆمۈر ۋە فېرمېنت تۈرلىرىنى تولۇقلاپ تۇرغىلى بولىدۇ.

تۆمۈرنى ئۆزلەشتۈرۈشكە تۈرتكە بولىدىغان ئون خىل يېمەكلىك

1. ئالمىدىن ياسالغان كىسلاتا كالىينىڭ ئاساسىي مەنبەسى. كالىي بەدەندىكى سۇ تەڭپۇڭلۇقىنى ساقلايدۇ. سۇلۇق ئىششىقتىن ساقلايدۇ. قان بېسىمنى تەڭشەيدۇ.

2. پۇرچاق تۈرىدىكى يېمەكلىكلەر: ئازوتنىڭ مەنبەسى. ئازوت نېرۋىنى ئاسرايدۇ. خولېستېروننى پارچىلايدۇ.

3. تەركىبىدە ۋىتامىن B_6 مول بولغان يېمەكلىكلەر: يېرىك گۈرۈچ، كېپەك، ئارپا ئۇندۇرمىسى قاتارلىقلارنىڭ تەركىبىدە ۋىتامىن B_6 كۆپ. ۋىتامىن B_6 ماددا ئالمىشىشنى كۈچەيتىپ، بەدەندىكى كالىي، ناترىيلارنىڭ تەڭپۇڭلۇقىنى ساقلايدۇ.

4. خەيدەي، دېڭىز ئۆسۈملىكى قاتارلىقلاردا يود، كالتسىي، كالىي ماددىلىرى كۆپ. ئۇلار يۈرەك كېسەللىكلىرىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

بەدەننى ساغلاملاشتۇرۇپ، ئۆمۈرنى ئۇزارتقۇچى يېمەكلىك — تاتلىقياڭيۇ

تاتلىقياڭيۇ يەنە بەيشۇ، خۇڭشۇ، فەنشۇ، شەيۇ، دىگۇا قاتارلىق

ئىسىملار بىلەن ئاتىلىدۇ. ئۇ يالغۇز دۆلىتىمىزدىلا ناھايىتى كەڭ كۆلەمدە تېرىلىپ ھەم ئىستېمال قىلىنىپلا قالماي، بەلكى خەلقئارادىمۇ بىردەك ئېتراپ قىلىنغان، باھاسى ئەرزان، تەمى ياخشى، ھەم ئاشلىق، ھەم سەي ئورنىدا ئىشلىتىشكە بولىدىغان، قېرى ھەم ياشلارغا بىردەك ماس كېلىدىغان، بەدەننى ساغلاملاشتۇرۇپ، ئۆمۈرنى ئۇزارتىش خۇسۇسىيىتىگە ئىگە يېمەكلىكتۇر.

تاتلىقياڭيۇنى نېمە ئۈچۈن بەدەننى ساغلاملاشتۇرۇپ، ئۆمۈرنى ئۇزارتقۇچى يېمەكلىك دەيمىز؟

بىرىنچىدىن، ئۇنىڭ تەركىبىدە ئوزۇقلۇق ماددىلار مول. ھەر بىر كىلوگرام تاتلىقياڭيۇ تەركىبىدە 265 گرام قەنت، 15 گرام ئاقسىل، 156 مىللىگرام كالتسىي، 174 مىللىگرام فوسفور ھەم كۆپ خىل ۋىتامىن بولىدۇ. بولۇپمۇ كاروتېنلارنىڭ مىقدارى ئىنتايىن مول بولۇپ، ئاشلىق ۋە كۆكتاتلار ئىچىدە داڭلىقتۇر. ئىككىنچىدىن، ئۇنىڭ تەركىبىدە بىر خىل ئالاھىدە ئىقتىدارغا ئىگە يېپىشقاق ئاقسىل ماددىسى (مۇتسىن) بار. بۇ خىل يېپىشقاق ئاقسىل ئادەم بەدىنىدىكى يۈرەك قان تومۇرلىرىنىڭ قېتىشىشىنى توسىيالايدۇ. تېرە ئاستى مايلىرىنى ئازايتىپ، جىگەر بىلەن بۆرەكتىكى بىرىكتۈرگۈچى توقۇلمىلارنىڭ يىگلەپ كېتىشىنىڭ ھەم كوللاگېنلىق كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئالالايدۇ. بۇندىن باشقا، يەنە نەپەسلىنىش يوللىرى، ھەزىم قىلىش يوللىرى، بوغۇم بوشلۇقى ۋە شىللىق پەردە بوشلۇقى قاتارلىقلارغا قارىتا ناھايىتى سىلىقلاشتۇرۇش رولىنى ئوينايدۇ. ئۈچىنچىدىن، ئۇنىڭ تەركىبىدە كۆپ مىقداردا كراخمال ۋە سېللولوزا بولىدۇ. ئادەم ئىستېمال قىلغاندىن كېيىن ئۈچەيدە كۆپ مىقداردا سۇ سۈمۈرۈپ، گەندىنىڭ مىقدارىنى كۆپەيتىپ، قەۋزىيەتنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ، شۇنداقلا، ئۈچەي راكىنىڭ يۈز بېرىش ئېھتىمالىنى ئازايتىدۇ. يەنە قاندىكى خولېستېرىننىڭ شەكىللىنىشىنى توسىدۇ ھەم تاجىسمان ئارتېرىيە قېتىش خاراكتېرلىك يۈرەك كېسىلىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. تۆتىنچىدىن، تاتلىقياڭيۇ بىر خىل فىزىئولوگىيىلىك ئىشقارلىق

يىمەكلىك بولغاچقا، گۆش، تۇخۇم، گۇرۇچ، ئاق ئۇن ھاسىل قىلغان كىسلاتالىق ماددىلار بىلەن نېيتراللىشىپ، ئادەم بەدىنىنىڭ كىسلاتا-ئىشقار-لىق تەڭپۇڭلۇقىنى تەڭشەيدۇ، بۇ تەن سالامەتلىك ئۈچۈن مۇھىم ئەھمى-يەتكە ئىگە.

تاتلىقياڭيۇ گەرچە بىر خىل باھاسى ئەرزان، ئەمما تەمى تاتلىق، بەدەننى ساغلاملاشتۇرۇپ، ئۆمۈرنى ئۇزارتىش رولىغا ئىگە يىمەكلىك بولسى-مۇ، لېكىن ئۇنىڭ تەركىبىدە ئوكسىدلىغۇچى ئېنزىم ۋە يىرىك تالا ماددىلى-رى بولغانلىقتىن، ئادەمنىڭ ئاشقازان-ئۈچەيلىرىدە كۆپ مىقداردا كاربون (Ⅳ) ئوكسىد گازىنى ھاسىل قىلىدۇ؛ ئۇنىڭ تەركىبىدىكى قەنتنىڭ مىقدارى يۇقىرى بولغاچقا، كۆپ ئىستېمال قىلغاندا ئاشقازاندا كىسلاتا ھاسىل بولۇۋېلىپ، قورساق كۆپۈش، مەيدە ئېچىشىش قاتارلىق كېسەللىك ئالامەتلىرىنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. شۇڭلاشقا، تاتلىقياڭيۇنى ئىستېمال قىلغاندا، ئىلمىيلىككە دىققەت قىلىش كېرەك. يېگەندە پىشۇرۇلغىنىنى يې-يىش، خاملىرىنى يېمەسلىككە كاپالەتلىك قىلىش كېرەك. چۈنكى تاتلىقياڭ-يۇنىڭ تەركىبىدىكى كۆپلىگەن كراخمال دانچىلىرىنىڭ سىرتىنى بىر قەۋەت مۇستەھكەم ھۈجەيرە پوستى ئوراپ تۇرىدۇ، پەقەت قايىنتىپ پىشۇرغاندىلا، ئاندىن ئۇنى ئادەم بەدىنى ھەزىم قىلىپ سۈمۈرەلەيدۇ ھەمدە پەقەت شۇنداق قىلغاندىلا ئاندىن كۆپ ساندىكى ئوكسىدلىغۇچى ئېنزىملارنى بۇزۇپ تاش-لاپ، كاربون (Ⅳ) ئوكسىد گازىنىڭ ھاسىل بولۇشىنى ئازايتقىلى بولىدۇ، ئۇنى بىرلا قېتىمدا ھەددىدىن كۆپ يېيىشكە بولمايدۇ، ئامال بار ئىنچىكە پىششىقلاپ ئىشلەپ، ئاندىن ئىستېمال قىلىش كېرەك. شۇنداقلا ئۇنى گۇرۇچ، ئاق ئۇن قاتارلىقلار بىلەن قوشۇپ ئىستېمال قىلغاندا، ئاشقازان كىسلاتاسىنىڭ ھاسىل بولۇشىنى كېمەيتىپ، قورساق كۆپۈش، مەيدە ئېچى-شىش قاتارلىق كېسەللىك ئالامەتلەرنىڭ يۈز بېرىشىنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ.

ئۇۋەۇرنى ئۇزارتىشتىكى يېمەكلىك — ئاچچىقسۇغا چىلانغان دادۇر

ئاچچىقسۇغا چىلانغان دادۇرنىڭ كېسەللىكتىن ساقلاش ۋە داۋالاش، تەن ساغلاملىقىنى ئاشۇرۇش، ئۆمۈرنى ئۇزارتىشتەك رولى بار.

ئاچچىقسۇغا چىلىغان دادۇر بەدەندىكى خولېستېرىننى تۆۋەنلىتىپ، قان بېسىمى ئۆرلەش، ئارتېرىيە قېتىشىش، سېمىزلىك، دىئابېت كېسەللى قاتارلىقلارنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ ۋە داۋالايدۇ ھەمدە تېرىنى سىلىقلاشتۇرۇپ ياشارتىدۇ. يېقىنقى يىللاردىن بېرى، ئاچچىقسۇغا چىلىغان دادۇر ياپونىيە، مالايسىيا، سىنگاپور قاتارلىق دۆلەت ۋە رايونلاردا بىر مەھەل ھۆكۈم سۈردى.

دادۇر ئوزۇقلۇق تەركىبى يۇقىرى بىر خىل يېمەكلىك بولۇپ، تەركىبىدە ئاقسىل ماددىسى، ۋىتامىن ۋە مىنېرال ماددىلار كۆپ. دادۇر تەركىبىدىكى سېلېن (硒) راك پەيدا قىلىدىغان ماددىلارنىڭ نورمال ھۈجەيرىلەر ئىچىدىكى DNA بىلەن بىرىكىشكە توسقۇنلۇق قىلىپ، راكنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. دادۇر تەركىبىدىكى كاروتىن ئىنچىكە ئۈچەيگە كىرىپ، فېرمېنتنىڭ تەسىرى بىلەن ۋىتامىن A غا ئۆزگىرىدۇ. ۋىتامىن A نىڭ ئېپىتېلىيە ھۈجەيرىلىرىنىڭ نورمال فۇنكسىيىسىنى ساقلاش، نەپەسلىنىش يوللىرىدىكى يۇقۇملۇق كېسەللەرنىڭ ئالدىنى ئېلىش، ئورگانىزمنىڭ يېتىلىشىنى تېزلىتىشتەك رولى بار. شۇنداقلا دادۇر تەركىبىدىكى كالتسىي بەزى راكلار، مەسىلەن: چوڭ ئۈچەي راكى قاتارلىقلارنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ ۋە داۋالايدۇ. پۇرچاق تۈرىدىكى يېمەكلىكلەردىن موبىدېن (钼) مول بولۇپ، ئۇ قىزىلئۆڭگەچ راكىنى تورمۇزلايدۇ. گۈرۈچ ئاچچىقسۈيى تەركىبىدە 20 خىلدىن ئارتۇق ئامىنو كىسلاتاسى (氨基酸) ۋە 16 خىل ئورگانىك كىسلاتاسى بولۇپ، ئۇلار شېكەر مېتابولىزمىنى تېزلىتىپ، ھارغىنلىقنى يوقىتىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا، يەنە خولېستېرىننى تۆۋەنلىتىپ، ئارتېرىيە قېتىشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

دادۇرنى ئاچچىقسۇغا چىلاپ تەييارلاشنىڭ 1- ئۇسۇلى:

شۇ يىللىق قۇرۇتۇلغان ئەلا سۈپەتلىك دادۇرنى پاكىز يۇيۇپ، سۈيىنى ساقىتىۋېتىپ، دېزىنفېكسىيە قىلىنغان ھىم بوتۇلكا ياكى ساپال قاچىغا سېلىپ، گۇرۇچ ئاچچىقسۈيى قۇيۇلىدۇ (باشقا ئاچچىقسۇلارمۇ بولىدۇ). دادۇر بىلەن ئاچچىقسۇنىڭ نىسبىتى 1:2 بولۇپ، ئالتە ئايدىن بىر يىلغىچە چىلاپ قويۇلىدۇ.

ئىشلىتىش ئۇسۇلى: ئاچچىقسۇغا چىلىغان دادۇرنى (ئاچچىقسۇغا چىلانغان دادۇرنىڭ خام تەمى بولمايدۇ ھەمدە يۇمشاق، يېيىشلىك بولۇپ، باللار ۋە ياشانغانلارمۇ يېسە بولىدۇ) ھەر كۈنى ئەتىگەن ئاچ قورساق 10~20 تالدىن يەيدۇ.

دادۇرنى ئاچچىقسۇغا چىلاپ تەييارلاشنىڭ يەنە بىر ئۇسۇلى:

ئەلا سۈپەتلىك دادۇرنى پاكىز يۇيۇپ، قۇرۇتۇپ، ئاندىن قورۇپ پىشۇرۇپ، پاكىز قۇرۇق بوتۇلكىغا سېلىپ (بوتۇلكىنىڭ 1/3 نى ئىگىلەيدۇ)، ئاندىن ئاچچىقسۇ قۇيۇپ، بوتۇلكىنىڭ ئاغزىنى ئېتىپ، سالقىن ئورۇنغا قويۇپ، بىر ھەپتىدىن كېيىن يېسە بولىدۇ. ئەگەر ئاچچىق-چۈچۈك يېيىشنى خالىمىسا، ئازراق ھەسەل ياكى قارا شېكەر قوشۇۋەتسە بولىدۇ. ئىشلىتىش ئۇسۇلى ۋە مىقدارى يۇقىرىقىسى بىلەن ئوخشايدۇ.

ئىسمى-جىسمىغا لايىق ئۆمۈرنى ئۇزارتقۇچى يېمەكلىك — خاسىڭ

مەملىكىتىمىزنىڭ نۇرغۇن جايلىرىدا خاسىڭنى «ئۆمۈرنى ئۇزارتقۇچى مېۋە» دەپ ئاتايدۇ. بۇنداق ئاتاشنىڭ ئاساسى يوق ئەمەس. چۈنكى خاسىڭنىڭ ئوزۇقلۇق قىممىتى ناھايىتى يۇقىرى بولۇپلا قالماي، بەلكى ئۇ يەنە بەلگىلىك داۋالاش ئۈنۈمىگىمۇ ئىگە.

خاسىڭ مېغىزىنىڭ تەركىبىدىكى ئاقسىلنىڭ مىقدارى 26% كە يېتىدۇ، بۇ بۇغداينىڭكىنىڭ ئىككى ھەسسىسىگە، گۈرۈچنىڭكىنىڭ ئۈچ

ھەسسىسكە باراۋەر كېلىدۇ. شۇنداقلا ئادەم بەدىنى بۇ خىل ئاقسىلنى ئوگاي قوبۇل قىلىدۇ، يەنى ھەزىم قىلىش كوئېففىتسېنتى تەخمىنەن 90% كە يېتىدۇ. خاسىڭ مېغىزى تەركىبىدە يەنە ماي كۆپ بولۇپ، مىقدارى 40% ئەتراپىدا، بۇنىڭ ئىچىدە كۆپلىرى تويۇنمىغان ماي كىسلاتالىرىدۇر. خاسىڭنىڭ تەركىبىدە يەنە ۋىتامىن C دىن باشقا كۆپ خىل ۋىتامىنلار ۋە كالتسىي، فوسفور، تۆمۈر قاتارلىق كۆپ خىل مىنېرال ئېلېمېنتلار بار.

خاسىڭ ئادەم بەدىنىنى ئوزۇقلۇق بىلەن تەمىنلىگەندىن سىرت، يەنە داۋالاش، ئۆمۈرنى ئۇزارتىش ئۈنۈمىگە ئىگە. بىرىنچى، خاسىڭ مېيىنى ئىستېمال قىلىپ بەرسە، جىگەردىكى خولېستېرىننى ئۆت كىسلاتاسىغا پار-چىلاپ، ئۇنىڭ بەدەن سىرتىغا چىقىرىپ تاشلىنىشىنى ئىلگىرى سۈرىدۇ ھەم بۇ ئارقىلىق بەدەندىكى خولېستېرىننى كېمەيتىدۇ. بۇ ئوتتۇرا ياشلىق ۋە ياشانغانلاردا كۆرۈلىدىغان ئارتېرىيە بوتقىسىمان قېتىشىش ۋە تاجسىمان ئارتېرىيىلىك يۈرەك كېسەللىكىنىڭ ئالدىنى ئېلىشتا كۆرۈنەرلىك ئۈنۈم بېرىدۇ. ئىككىنچى، خاسىڭ مېغىزىنىڭ قىزىل پوستى تالا ئاقسىلىنىڭ ئېرىپ كېتىشىنى تورمۇزلاپ، قان پلاستىنكىلىرىنىڭ يېڭىدىن ھاسىل بولۇشىنى ئىلگىرى سۈرىدۇ، قىل قان تومۇرلارنىڭ قىسقىرىش ئىقتىدارىنى كۈچەيتىدۇ. شۇڭا، خاسىڭ مېغىزىنىڭ پوستى قان پلاستىنكىلىرىنىڭ كېمىيىپ كېتىش ۋە ئۆپكە تۇبېركۇلوز تۇپەيلى يۆتىلىپ قان تۈكۈرۈش، سۈيدۈك يولىدىن قان چىقىش، چىش قاناش قاتارلىق قاناش خاراكتېرلىك كېسەللىك-لەرگە داۋا بولىدۇ. ئۈچىنچى، خاسىڭ مېغىزىنى ئاچچىقسۇغا يەتتە كۈندىن ئارتۇق چىلاپ، ھەر ئاخشىمى 7~10 دانىدىن ئىستېمال قىلىپ بەرسە (بىر قېتىملىق داۋالاش كۇرسى ئۇدا يەتتە كۈن)، ئادەتتىكى يۇقىرى قان بېسىمغا گىرىپتار بولغانلارنىڭ قان بېسىمىنى تۆۋەنلىتىپ نورماللاشتۇرىدۇ. تۆتىنچى، خاسىڭنىڭ ھەممە يېرى شىپالىق بولۇپ، خاسىڭ شاكىلىنىڭمۇ قان بېسىمنى تۆۋەنلىتىش، قاندىكى خولېستېرىننى تەڭشەش رولى بار. خاسىڭ شاكىلىنى پاكىز يۇيۇپ، چاي ئورنىدا قاينىتىپ ئىچسە، قان

بىسمى ۋە قان مېيى نورمال بولمىغۇچىلارغا قارىتا بەلگىلىك داۋالاش رولى بولىدۇ.

شوگا، دائىم خاسىڭ يېيىش بەدەننى قۇۋۋەتلەندۈرۈشكە ناھايىتى پايدىلىق. بىراق دىققەت قىلىشقا ئەرزىيدىغان يېرى شۇكى، خاسىڭنىڭمۇ يېتەرسىز يېرى بار:

خاسىڭ ئوگاي نەم تارتىپ، كۆكىرىپ قالىدۇ ھەمدە راكنى كەلتۈرۈپ چىقىرىش ئىقتىدارى ناھايىتى كۈچلۈك بولغان سېرىق ئېچىتقۇ زەمبۇرۇغ زەھەرلىك ماددىسىنى (ئافلوتوكسىن) نى ھاسىل قىلىدۇ. شۇڭلاشقا، خاسىڭنى ياخشى ساقلاشقا (تېمپېراتۇرىسى تۆۋەن ھەم قۇرغاق جايدا ساقلىسا، ئۇنۇمى ياخشى بولىدۇ) ، دائىم تەكشۈرۈپ تۇرۇشقا توغرا كېلىدۇ. ئەگەر سۈپىتى ئۆزگەرگەنلىرى بايقالسا، ۋاقتىدا شاللىۋېتىش لازىم. خاسىڭ مېغىزىنى ئەڭ ياخشىسى قايتا-قايتا ئۇۋۇلاپ يۇيۇپ، ئاندىن يۇقىرى تېمپېراتۇرىدا دۈملەپ (ياكى قورۇپ)، پىشۇرۇپ ئىستېمال قىلىش كېرەك.

چوقۇم دىققەت قىلىشقا تېگىشلىك يەنە بىر يېرى شۇكى، تۆۋەندىكى كېسەللىكلەرگە گىرىپتار بولغۇچىلار خاسىڭ يېمەسلىكى ياكى ئۇنى ئاز ئىستېمال قىلىشى كېرەك:

1. قان تەركىبىدە ماي يۇقىرى بولۇش كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغۇچىلار.
2. ئۆت خالتىسىنى ئوپېراتسىيە قىلدۇرۇپ ئېلىۋەتكۈچىلەر.
3. تىلى ئاجىز، چوڭ تەرىتى سۇيۇق كەلگۈچىلەر.
4. ئىسسىقى ئېشىپ، ئىچكى ھارارىتى سىرتىغا تەپكۈچىلەر.
5. يىقىلىپ چۈشۈپ، بەدىنىدە قان ئۇيۇپ ئىششىپ قالغۇچىلار.

بەدەننى ساغلاملاشتۇرۇپ، ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرۈشكە پايدىلىق يېمەكلىك — ياڭاق

ياڭاقنىڭ ئوزۇقلۇق قىممىتى ئىنتايىن يۇقىرى بولۇپ، بىر كىلوگرام

ياڭاق مېغىزىنىڭ ئوزۇقلۇق قىممىتى بەش كىلوگرام توخۇ تۇخۇمى ياكى توققۇز كىلوگرام كالا سۈتىنىڭ ئوزۇقلۇق قىممىتىگە توغرا كېلىدۇ. ياڭاق مېغىزى قان تەركىبىدىكى خولېستېرىننى تۆۋەنلىتەلەيدۇ ھەم دائىم ياڭاق يەپ بەرسە ئارتېرىيە قېتىششىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. ياڭاق مېغىزىنىڭ تەركىبىدە يەنە فوسفور بولۇپ، ئۇ ھۈجەيرىلەرنىڭ ھاياتىي كۈچىنى ئاشۇرۇپ، قان ياساش فۇنكسىيىسىنى ياخشىلاپ، چاچ ئۆستۈرۈش ۋە مېڭىنى ساغلاملاشتۇرۇشتا ئىنتايىن مۇھىم رول ئوينايدۇ. ياڭاقتا يەنە سىنىك، مانگان، خروم قاتارلىق مىكرو ئېلېمېنتلار بولۇپ، بۇ ماددىلار يۈرەك زەئىپلىشىشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

ساغلاملىقنى ئاشۇرۇپ، ئۆمۈرنى ئۇزارتقۇچى «گۈللەر جەۋھىرى» — ھەسەل

ھەسەل — ھەسەل ھەرىسى (ئىشچى ھەرە) نىڭ ئۆسۈملۈك گۈللىرىدىن يىغقان گۈل شىرنىلىرىنى بىرىكتۈرۈشىدىن ھاسىل بولىدىغان بىر خىل ئوزۇقلۇق بولۇپ، ئۇنىڭ ئوزۇقلۇق قىممىتى ناھايىتى يۇقىرى، شۇڭا ئۇ دۇنيانىڭ ھەممە جايلىرىدا ئالقىشلىنىدۇ. ھەسەل ھىندىستاندا «ئادەمنى شادلاندۇرۇش ۋە ياشلىق باھارىنى ساقلاش ئۈنۈمىگە ئىگە ئېسىل دورا» دەپ قارىلىدۇ. سابىق سوۋېت ئىتتىپاقىدا «تەبىئەتنىڭ ئىنسانلارغا ئاتا قىلغان قىممەتلىك سوۋغىسى» دەپ قارىلىدۇ، بەدەننى كۈچلەندۈرۈش، ئەقلىي ئىقتىدارىنى ئاشۇرۇش، قان قىزىل ئاقسىلىنى كۆپەيتىش، يۈرەك مۇسكۇللىرىنى ياخشىلاشتەك ئاجايىپ روللىرى بار، دەپ تەرىپلەنگەن. مەملىكىتىمىزدە بولسا، ئۇ ئەزەلدىن تېبىبىي ئالىملار ۋە ئوزۇقشۇناسلارنىڭ دىققەت-ئېتىبارىنى قوزغاپ كەلگەن.

خىمىيىلىك تەكشۈرۈش ئانالىزلىرىغا قارىغاندا، ياخشى ھەسەل تەركىبىدە 75% ئەتراپىدا گلۇكوزا ۋە فروكتوزا بولىدىكەن. بۇ ئىككى خىل قەنت ماددىسى بەدەن سۈيۈقلۇقىغا بىۋاسىتە سۈمۈرۈلۈپ كىرىپ، پۈتۈن

بەدەننى ئىسسىقلىق ئېنېرگىيە ۋە ئوزۇقلۇق بىلەن تەمىنلەيدۇ. ئۇنىڭ سۇ تەركىبى 17~18% بولۇپ، تەركىبىدە يەنە ساخاروزا، ئاقسىل، مىنېرال ماددا (تۆمۈر، كالىي، كالتسىي، ماگنىي، مىس، مانگان، فوسفور قاتارلىقلار)؛ ئورگانىك كىسلاتا، ئاكتىپ ئېنزىم، ئاروماتىك ماددىلار ھەمدە ۋىتامىن B_1، B_2، B_3، D، K، E، P، PP قاتارلىقلار بار.

ھەسەل ياشانغانلار، بالىلار، بىمارلارنىڭ ئېسىل قۇۋۋەت ئوزۇقى بولۇپلا قالماي، يەنە كۆپ خىل داۋالاش ئۈنۈمىگە ئىگە ئېسىل دورىدۇر. «دورا ئۆسۈملۈكلەر دەستۇرى» دېگەن كىتابتا: ھەسەل «بەش ئەزانى ساغلاملاشتۇرىدۇ... بەدەننى قۇۋۋەتلەندۈرىدۇ، ئاغرىقنى توختىتىدۇ، زەھەرنى قايتۇرىدۇ، كۆپ كېسەلگە داۋا بولىدۇ. ھەر خىل دورىلار بىلەن ئارىلاشتۇرۇپ ئىچسە، بەدەننى يېنىكلىتىپ، روھنى ئۇرغۇتىدۇ ھەمدە ئۆمۈرنى ئۇزارتىدۇ» دېيىلگەن. «دورا ئۆسۈملۈكلىرى قامۇسى» دا: «ھەسەل دورا ئورنىدا ئىستېمال قىلىنسا، ھارارەتنى تارقىتىش، بەدەننى قۇۋۋەتلەندۈرۈش، زەھەرنى قايتۇرۇش، بەدەن نەملىكىنى ئاشۇرۇش، ئاغرىق توختىتىشتىن ئىبارەت بەش خىل رولى بولىدۇ» دەپ خاتىرىلەنگەن. بۇلار ئەمەلىيەتتىمۇ ئىسپاتلاندى. ھەر كۈنى نەچچە قوشۇق ھەسەل ئىستېمال قىلىپ بەرسە، ئاشقازان ۋە ئۈن ئىككى بارماق ئۈچەي يارىسىنىڭ ياخشىلىنىشىنى ئىلگىرى سۈرىدۇ ھەمدە قان ئازلىق كېسىلى بارلار ۋە ھامىلدار ياكى تۇغۇتلۇق ئاياللارنىڭ بەدىنىنى قۇۋۋەتلەندۈرۈپ، ئوزۇقلۇقنى تولۇقلايدۇ. نېرۋا ئاجىزلىق، يۇقىرى قان بېسىمى، تاجسىمان ئارتېرىيىلىك يۈرەك كېسىلى، ئارتېرىيە قېتىشىش، جىگەر كېسىلى، دىئابېت كېسىلى، ئۆپكە كېسىلى، كۆز كېسەللىكلىرى، تولغاق، قەۋزىيەت قاتارلىقلارغا گىرىپتار بولغۇچىلار دائىم ھەسەل ئىستېمال قىلىپ بەرسە، كېسەلگە پايدا قىلىدۇ. ھەسەلنىڭ مىكروب ئۆلتۈرۈش ئىقتىدارى خېلىلا كۈچلۈك بولۇپ، ئۇ ئۈچەي كېزىكى، پاراتىف، ئۈچەي ياللۇغى ۋە تولغاق كېسەللىكلىرىنى كەلتۈرۈپ چىقارغۇچى تاياقچە باكتېرىيىلەرنى ئۆلتۈرەلەيدۇ. ھەسەل ھەرد-

سى ھەسەل ساندۇقىنىڭ كىرىش ئېغىزىدا قالدۇرۇپ قويغان ھەسەل قالدۇقلىرى كاناي ياللۇغى، بۇرۇن كاۋىكى ياللۇغى، بۇرۇن پۈتۈپ قېلىش، چىش ئاغرىش قاتارلىقلارغا ياخشى پايدا قىلىپلا قالماي، بەلكى يەنە ئېغىز بوشلۇقى راكى ۋە بۇرۇن-يۇتقۇنچاق راكىغا قارىتا زەھەرسىزلەندۇرۇش خاراكتېرىدىكى راكقا قارشى تۇرغۇچى دورىلىق رولىنى ئوينايدۇ. بولۇپمۇ ئىشچى ھەسەل ھەرىلىرىنىڭ يۇتقۇنچاق بېزىدىن ئاجرىلىپ چىققان ئاق رەڭلىك سۇتسىمان سۇيۇقلۇق (ھەرە سۈتى) قا ھەسەل ئارىلاشتۇرۇلسا، ئوزۇقلۇق قىممىتى ئېخىمۇ يۇقىرى بولغان ئانا ھەرە شىرنىسى (فىڭۋاڭج-ياڭ) ھاسىل بولىدۇ. ئۇنىڭ ئورگانىزملارنىڭ ئۆسۈشىنى ئىلگىرى سۈ-رۈش، كېسەللىككە قارشى تۇرۇش كۈچىنى ئاشۇرۇش، ئۆمۈرنى ئۇزارتىش رولى بار. ئۇ تاجىسمان ئارتېرىيىگە قان يېتىشمەسلىك كېسىلىنى داۋالاش، قان قىزىل ئاقسىلىنى كۆپەيتىش، قاندىكى قەنت قويۇقلۇقىنى تۆۋەنلىتىش، راكقا قارشى تۇرۇش قاتارلىقلارغا ئىشلىتىلىدۇ. شۇنداقلا كېسەلدىن كېيىنكى ماغدۇرسىزلىق، بالىلاردىكى ئوزۇقلىنىش ناچارلىق، ياشانغانلاردىكى تەن ئاجىزلىق، رېماتىزملىق بوغۇم ياللۇغى، ئون ئىككى بارماق ئۈچەي شارچە قىسمىنىڭ يارىسى قاتارلىق كېسەللىكلەرنى داۋالاشتىمۇ ياخشى ئۈنۈم بېرىدۇ.

ھەسەل گەرچە بىر خىل ئېسىل ئوزۇقلۇق بولسىمۇ، لېكىن بەزى كىشىلەرنىڭ ئىستېمال قىلىشىغا مۇۋاپىق كەلمەيدۇ. ھەسەلنىڭ تەبىئىتى ھۆل سوغۇق بولغاچقا، ئىچ سۈرۈشنى پەيدا قىلىدۇ. شۇڭا، چوڭ ئۈچەيى ئاجىزلار، تولا قۇسىدىغانلار، ھاراقكەشلەر، ھەزىم قىلىشى ناچارلار، بەدىنىدە زەھەرلىك ئىششىق بارلار، ھۆل ئىسسىقتىن پۈت تەمرەتكىسىگە گىرىپتار بولغانلار ھەسەل ئىستېمال قىلسا بولمايدۇ.

ئۇيغۇرلارنىڭ ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرۈشكە پايدىلىق يېمەكلىكلىرى

جەنۇبىي شىنجاڭ مەملىكىتىمىزنىڭ ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرۈش رايونى

ھېسابلىنىدۇ. ئۇ يەردىكى ھەر 100 كىشىنىڭ ئىچىدە ئون كىشى 80 ياشتىن ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرۈش چولپانلىرى بولۇپ، بۇ جەھەتتە دۆلىتىمىز بويىچە ئالدىنقى ئورۇندا تۇرىدۇ.

ھەممىمىزگە مەلۇم، ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرۈش غىزالىنىش بىلەن زىچ مۇناسىۋەتلىك، ئۇنداقتا جەنۇبىي شىنجاڭدىكى ئۇيغۇرلارنىڭ ئۇزۇقلىنىشىدا قانداق ئالاھىدىلىكلەر بار؟

ئالدى بىلەن ئاساسلىق ئوزۇقلۇقتىن باشلايلى. نان ئوتقا قاقلاپ پىشۇرۇلىدۇ، بۇ يېمەكلىك تولىمۇ مەززىلىك ۋە يېيىشلىك بولۇپ، ئاسان ھەزىم بولىدۇ. ناننىڭ خېمىرىنى راسلىغاندا ئادەتتە تەبىئىي ئېچىتقۇ ئىشلە-تىلىپ سودا، ئېچىتقۇ قاتارلىق خىمىيىۋى ماددىلار ئىشلىتىلمەيدۇ. پىشۇ-رۇش جەريانىدا تەركىبىدىكى ئوزۇقلۇق ماددىلار پارچىلىنىپ كەتمەيدۇ.

ئۇيغۇرلارنىڭ تاماقلىرى باش پىياز بىلەن سەۋزىدىن ئايرىلمايدۇ. باش پىياز خولېستېرىننى تۆۋەنلىتىپ، مىكروب ئۆلتۈرىدۇ، يۈرەكنى كۈچەي-تىدۇ. قان شېكىرىنىڭ يۇقىرىلاپ كېتىشىنى توسۇش بىلەن بىللە، ئۇنىڭ تەركىبىدىكى گۈڭگۈرت راكقا قارشى ئىقتىدارغا ئىگە. سەۋزە «مېھرىگىياھ-چاق» دېگەن نامغا ئىگە بولۇپ، ئۇيغۇرلارنىڭ پولو، قورداق قاتارلىق تاماقلىرىغا سەۋزە سالىدۇ. ئۇنىڭ تەركىبىدىكى مايدا ئېرىيدىغان ۋىتامىنلار-نى ئادەم بەدىنى بىۋاسىتە قوبۇل قىلالايدۇ.

ئۇيغۇرلار يەنە ھەسەل، قېتىق، ياڭاق قاتارلىق يېمەكلىكلەر بىلەن ئوزۇقلىنىشنى ياخشى كۆرىدۇ. ھەسەلنىڭ ئەزەلدىن تارتىپ ساغلاملاشتۇ-رۇش يېمەكلىكى دېگەن نامى بولۇپ، ئۇ ئادەم بەدىنىنى سەككىز خىل ئاساسىي ئامىنو كىسلاتاسى بىلەن تەمىنلەيدۇ. قېتىقتا كۆپ خىل مىقداردا سۈت كىسلاتاسى بار. ئۇ راكنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

ياڭاقنىڭ تەركىبىدە ۋىتامىن ۋە مىنېرال ماددىلار ئىنتايىن مول، تەكشۈرۈشلەرگە قارىغاندا، دۇنيادىكى يۈز ياشتىن ئارتۇق ئۆمۈر كۆرگۈچى-لەر يۇقىرىدىكى يېمەكلىكلەر بىلەن ئوزۇقلىنىدىغانلار ئىكەن.

مېۋىنى كۆپ يېيىشمۇ جەنۇبىي شىنجاڭ ئۇيغۇرلىرىنىڭ ئالاھىدىلىك-لىرىدىن بىرى.
گۆش يېمەكلىكى جەھەتتىن ئالغاندا، قوي گۆشى تەركىبىدىكى ئاقسىل ھەرقانداق گۆشتىن يۇقىرى. ماي تەركىبى ھەر قانداق گۆشتىن تۆۋەن. ئۇيغۇرلارنىڭ ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرۈشىنىڭ سىرى ئەنە شۇلاردىن ئىبارەت.

ئۆمۈرنى ئۇزارتقۇچى ئېچىملىك — قېتىق

قېتىق — ئادەتتىكى كالا سۈتىگە بەلگىلىك مىقداردا ساپ ھەم پاكىز ھالەتتىكى ئېچىتقۇ باكتېرىيىسى - سۈت كىسلاتا باكتېرىيىسى قوشۇپ (يەنى ئازراق ئاق شېكەرمۇ قوشۇلىدۇ)، كالا سۈتىنى ئېچىتىپ كىسلاتا ھاسىل قىلىش ئارقىلىق ياسىلىدىغان ئالاھىدە چۇچۇمەل تەمگە ئىگە بىر خىل يېڭى تىپتىكى ئوزۇقلۇق. قېتىقتا كالا سۈتىدە ئەسلىدە بار بولغان بارلىق ئوزۇقلۇق تەركىبلەر بولۇپلا قالماستىن، بەلكى ئۇنىڭ تەمى ساپ، پۇرىقى ئۆزگىچە بولۇپ، چۇچۇمەل ھەم تاتلىق تەمى ئادەمنى ھۇزۇرلاندۇ-رىدۇ. سابىق سوۋېت ئىتتىپاقى ئالىمى مۇشتىچكوف قېتىقنى كۆپ ئىستېمال قىلىشنىڭ تەن سالامەتلىكنى ياخشىلاپ، ئۆمۈرنى ئۇزارتىش سەۋەبى ۋە مېخانىزمىنى تەتقىق قىلىش ئارقىلىق قېتىقنىڭ «ئادەمنى ياشارتىپ، ئۆمۈر-نى ئۇزارتقۇچى ئېچىملىك» ئىكەنلىكى توغرىسىدىكى تەلىماتىنى نەزەرىيىۋى ئاساس بىلەن تەمىنلەپ بەرگەنلىكى ئۈچۈن نوبېل مۇكاپاتىغا ئېرىشكەن.
كىشىلەر كۆپ يىللىق تەتقىقاتلار جەريانىدا، تەدرىجىي ھالدا قېتىق-نىڭ نېمە ئۈچۈن ئۆمۈرنى ئۇزارتىدىغانلىقى ۋە سالامەتلىكنى ياخشىلايدى-غانلىقى ھەققىدىكى مۇكەممەل ئىلمىي چۈشەنچىگە ئېرىشتى. بۇ چۈشەن-چىنىڭ ئاساسلىق مەزمۇنلىرى تۆۋەندىكىچە:
1. قېتىقنىڭ ئوزۇقلۇق تەركىبى ئادەتتىكى كالا سۈتىنىڭكىدىن مول بولۇپ، ئۇنىڭدىكى ئاقسىللار ئەسلىدىكىدىنمۇ ئاسان ھەزىم بولىدىغان

هالەتكە ئۆزگەرگەن، مايلارنىڭ تۈزۈلۈشمۇ ئادەم بەدىنى ئاسان قوبۇل قىلالايدىغان شەكىلگە ئۆزگەرگەن بولىدۇ.

ئۈچەيدىكى كالتسىي، فوسفور، تۆمۈر ماددىلىرىنىڭ پايدىلىنىش نىسبىتىمۇ يۇقىرى كۆتۈرۈلگەن بولىدۇ.

2. قېتىقتىكى سۈت كىسلاتاسى باكتېرىيىلىرى قېتىقنى ئېچىتىش جەريانىدا سۈت كىسلاتاسى قاتارلىق ئورگانىك كىسلاتالارنى ھاسىل قىلىدۇ. بۇ خىل ئورگانىك كىسلاتالارنىڭ ھاسىل بولۇشى قېتىقنىڭ كىسلاتالىق دەرىجىسىنى ئاشۇرۇپ، ئۈچەي يوللىرىدىكى كېزىك تاياقچە باكتېرىيىسى، تولغاق تاياقچە باكتېرىيىسى ۋە ئۇزۇمسىمان شارچە باكتېرىيە قاتارلىق كېسەللىك باكتېرىيىلىرىنىڭ كۆپىيىشىنى ئۈنۈملۈك ھالدا تىزگىنلەيدۇ.

3. قېتىق تەركىبىدىكى سۈت كىسلاتاسى ئىشتىھانى ئېچىش، ئاشقازان سۇيۇقلۇقىنىڭ ئاجرىلىپ چىقىشىنى تېزلىتىش، ئاشقازان-ئۈچەينىڭ ھەزىم قىلىش ئىقتىدارىنى كۈچەيتىش، ئاشقازان-ئۈچەينىڭ لۆمشىشىنى تېزلىتىش قاتارلىق روللىرى ئارقىلىق، ياشانغانلاردىكى ئادەت خاراكتېرلىك قەۋزىيەت، بوۋاقلاردىكى ھەزىم قىلىش ناچارلىشىشتىن بولىدىغان ئىچ سۈرۈش كېسەللىكلىرىنى ساقايتىدۇ.

4. تەجرىبىلەر قېتىقنىڭ يەنە ئۈچەي يوللىرىدىكى باكتېرىيە توپىنىڭ تەڭپۇڭلۇقىنى ساقلاپ، ئۈچەي يوللىرىدىكى پايدىلىق باكتېرىيىلەرنى كۆپەيتىپلا قالماستىن، بەلكى چىرىتكۈچى باكتېرىيىلەرگە قارىتا تىزگىنلەش رولىنى ئويناپ، چىرىتكۈچى باكتېرىيىلەرنىڭ ئاقسىلنى پارچىلاپ، زەھەرلىك ماددىلارنى ھاسىل قىلىشنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئارقىلىق بىر قىسىم راك كېسەللىكلىرىنىڭ ئالدىنى ئالىدىغانلىقىنى ۋە ئۆسمىنى تىزگىنلەشتە مۇھىم رول ئوينايدىغانلىقىنى كۆرسەتتى. قېتىقنىڭ ئادەمنىڭ ھەزىم قىلىش فۇنكسىيىسىنى كۈچەيتىش ۋە قېرىلىق كېسەللىكلىرىنىڭ پەيدا بولۇشىنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئىقتىدارىغا ئۇنىڭ ئوزۇقلۇقى مول بولۇش ھەم ئاسان ھەزىم بولۇشتەك ئالاھىدىلىكى قوشۇلۇپ، ئۇنى ياشانغانلار ئۈچۈن ئەڭ باب

كېلىدىغان ساغلاملىقنى ياخشىلاپ، ئۆمۈرنى ئۇزارتقۇچى ياخشى ئوزۇقلۇققا ئايلاندۇرغان.

دىققەت قىلىشقا تېگىشلىك يېرى شۇكى، ئادەتتىكى قېتىق بىلەن ئۆزلۈكىدىن تەبىئىي ئېچىپ قالغان كالا سۈتى تۈپتىن ئوخشىمايدۇ. ئۆزلۈكىدىن ئېچىپ قالغان كالا سۈتى ساقلاش ۋاقتىنىڭ بەك ئۇزىراپ كېتىشى ياكى ھاۋانىڭ بەك ئىسسىپ كېتىشى تۈپەيلىدىن، چىرىپ سۈپىتى ئۆزگىرىپ كېتىش تەسىرىدە چۈچۈمەل تەمگە كىرىپ قالىدۇ (يەنە باشقا سېسىق پۇرىقىمۇ بولىدۇ). بۇنىڭ سەۋەبى، كالا سۈتىنى سۈت كىسلاتا باكتېرىيىلىرى ئېچىتقاندىن باشقا، يەنە نۇرغۇن باشقا خىل ئارىلاشما باكتېرىيىلەر (كېسەللىك باكتېرىيىلىرىنىمۇ ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ) مۇ بىرلا ۋاقىتتا ئېچىتىش تەسىرىنى ئوينىغانلىقىدىندۇر. بۇ خىل ئارىلاشما باكتېرىيىلەر كۆپىنچە ھەر خىل زەھەرلىك ماددىلارنى ئاجرىتىپ چىقىرىپ، ئادەم بەدىنىدە بەلگىلىك دەرىجىدە كېسەللىك پەيدا قىلىدۇ. شۇڭا، ئۆزلۈكىدىن ئېچىپ قالغان كالا سۈتىنى قەتئىي ئىستېمال قىلىشقا بولمايدۇ، ئۇنى قېتىق بىلەن ئوخشاش، دەپ قاراشقا تېخىمۇ بولمايدۇ.

تەننى ساغلاملاشتۇرۇپ، ئۆمۈرنى ئۇزارتىدىغان ئىچىملىك — چاي كۋاس

1971- يىلى ياپونىيىلىك بىر ئوقۇتقۇچى سوۋېت ئىتتىپاقىدىكى كاۋكازدا ساياھەت قىلىۋېتىپ، بىر يېزىدا 100 ياشتىن ئاشقان ئادەملەرنىڭ خېلىلا كۆپ ئىكەنلىكىنى، ئۇلاردا راك، يۇقىرى قان بېسىمى ۋە يۈرەك كېسەللىكلىرىنىڭ يوق ئىكەنلىكىنى، ھەتتا بەزىلىرىنىڭ پەرزەنت كۆرگەنلىكىنى كۆرۈپ ئىنتايىن ھەيران قالغان ۋە تەكشۈرۈپ كۆرۈپ، بۇ يېزىدىكى ئادەملەرنىڭ چاي كۋاس دەپ ئاتىلىدىغان بىر خىل ئىچىملىكنى ئىچىشكە ئادەتلەنگەنلىكىنى بايقىغان. ئۇ، بۇ ئىچىملىكنىڭ ئېچىتقۇسىدىن ئېلىۋېلىپ، ياپونىيىگە قايتقاندىن كېيىن چاي كۋاس تەييارلىغان. ئۇنى ئىچكەن-

دىن كېيىن نۇرغۇن كىشىلەرنىڭ ئۇزۇندىن ساقايمىغان كېسەللىرى تېز لا ساقىيىپ كەتكەن. شۇندىن كېيىن چاي كۋاس ئىچىش ياپونىيىگە كەڭ تارقالغان. ھازىر دۇنيانىڭ نۇرغۇن جايلىرىدا چاي كۋاس ئىچىش ئادەتكە ئايلانماقتا. ئېلىمىزدىمۇ ھازىر بۇ ئىچىملىكنى ئىچىدىغانلار بارغانچە كۆپەيمەكتە.

چاي كۋاس قانداق نەرسە؟

ئالىملار تەكشۈرۈش ئارقىلىق، چاي كۋاس تەركىبىدە سۈت كىسلاتا باكتېرىيىسى، ئېچىتقۇ باكتېرىيىسى ۋە سىركە كىسلاتا باكتېرىيىسىنىڭ بارلىقىنى تېپىپ چىققان. بۇ ئۈچىلىسى ئادەم تېنى ئۈچۈن ئىنتايىن پايدىلىق بولۇپ، سۈت كىسلاتا باكتېرىيىسى «قېرىماس باكتېرىيە» بولۇپ، ئادەم تېنىنىڭ سادىق قوغدىغۇچىسى ئېچىتقۇ باكتېرىيىسىدە 38～70% ئاقسىل بار. ۋىتامىن B تۇخۇم ۋە بېلىق گۆشىدىكىدىنمۇ كۆپ. ھۈجەيرە پوستىدا راكقا قاتتىق قارشىلىق كۆرسىتىدىغان يەنە بىر خىل ماددا بار: سىركە كىسلاتا باكتېرىيىسىدىن پەيدا بولغان سىركە كىسلاتاسى ئۈچەيدىكى زىيانلىق مىكروبلار ۋە ۋىرۇسلارنى چەكلەيدۇ.

چاي كۋاس ئورگانىزمنىڭ ھەر خىل ئىقتىدارلىرىنى كۈچەيتىدۇ. ئالىملارنىڭ تەتقىقاتى ۋە ئەمەلىي پاكىتلاردىن قارىغاندا، چاي كۋاس تۆۋەندىكى ئالاھىدىلىكلەرگە ئىگە: ئاشقازان-ئۈچەيلەرنى تازىلايدۇ، چوڭ تەرەتنى راۋانلاشتۇرىدۇ، قان بېسىمىنى تۆۋەنلىتىدۇ. قان تومۇرلارنىڭ قېتىپ قېلىشىنى يوقىتىدۇ. يۈرەك كېسىلىنى يېنىكلىتىدۇ. بۆرەك ئىقتىدارىنى ئەسلىگە كەلتۈرىدۇ. جىگەردىكى توسالغۇلارنى ۋە ئۆت، بۆرەكتىكى تاشنى يوقىتىدۇ. دەم سىقىپ، يۆتىلىشنى يېنىكلىتىدۇ. ئۇيقۇسىزلىققا شىپا بولىدۇ. سېمىز ۋە ئورۇقلارنى نورماللاشتۇرىدۇ. كۆزگە چۈشكەن ئاقنى كىچىكلىتىدۇ، ھەتتا يوقىتىۋېتىدۇ، راكنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ.

چاي كۋاسنى تەييارلاش ئۇسۇلى

چاي كۋاس تەييارلاش ئۇسۇلى ئانچە تەس ئەمەس، ئالدى بىلەن

قايناق سۇغا 1~2% قارا چاي، 10~15% ئاق شېكەر سېلىنىپ، 15 مىنۇت قايىنىتىلىدۇ. ھوردا دېزىنفېكسىيىلەنگەن ئىككى قات داكا بىلەن شاملىرى سۈزۈۋېتىلگەندىن كېيىن، دېزىنفېكسىيىلەنگەن چوڭ ئېغىزلىق ئەينەك قاچىنىڭ 2/3 قىسمىغىچە قۇيۇلىدۇ. سوۋۇپ تېمپېراتۇرىسى 30°C قا چۈشكەندە ئالدىن تەييارلانغان ئېچىتقۇ (ئېچىتقۇنى چاي كۋاس ئىچىۋاتقانلاردىن ئېلىشقا ياكى سىرتتىن ئالدۇرۇپ كېلىشكە بولىدۇ) دىن كىچىك بىر پارچىنى دېزىنفېكسىيىلەنگەن قىسقۇچ بىلەن قىسىپ ئېلىپ، ئەينەك قاچىنىڭ ئىچىگە سالغاندىن كېيىن، دەرھال 3~4 قات داكا بىلەن ئاغزىنى ئوراپ، ئاپتاپ چۈشمەيدىغان 30~35% لىق جايدا 4~7 كۈن تۇرغۇزۇش لازىم. قاچىنىڭ تېگىدە پاختىسىمان چۆكمىلەر پەيدا بولغان، سۈيى ئازراق دۇغلاشقان، ئۈستىدە قايماققا ئوخشاش بىر قەۋەت ئېچىتقۇ پەردىسى پەيدا بولۇپ، چۈچۈمەل تەمگە كىرگەن چاغدا، سۇيۇقلۇقنى باشقا قاچىغا قۇيۇۋېلىپ، بىۋاستە ئىچسە ياكى ئىلىمان قايناق سۇ قوشۇپ ئىچسە بولىدۇ. قىزىق قايناق سۇ قۇيۇشقا ياكى قايتا ئىسسىتىشقا بولمايدۇ. كۈندە 2~3 قېتىم، ھەر قېتىمدا بىرەر ئىستاكان ئىچسە بولىدۇ. قاچىدا قالغان ئېچىتقۇ داۋاملىق چاي كۋاس تەييارلاشقا ئىشلىتىلىدۇ. مۇشۇ جەرياندا ماي يۇقۇپ قېلىشتىن قەتئىي ساقلىنىپ، پاكىزلىققا ئالاھىدە دىققەت قىلىش لازىم.

ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرۈشكە ياردەم بېرىدىغان بىر قىسىم ئىچىملىكلەر

تۇرمۇشنىڭ ياخشىلىنىشىغا ئەگىشىپ كىشىلەر ساغلام بولۇشنى ۋە ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرۈشنى ئۈمىد قىلىدۇ. رېئال تۇرمۇشتا كۈتۈنۈش يوللىرى ناھايىتى كۆپ. مەسىلەن: «يېمەك-ئىچمەك ئارقىلىق كۈتۈنۈش»، «كەيپىيات ئارقىلىق كۈتۈنۈش»، «ھەرىكەت ئارقىلىق كۈتۈنۈش»، «ھۆسنىخەت ۋە رەسىم سىزىش ئارقىلىق كۈتۈنۈش» قاتارلىقلارنىڭ ئۆزىگە خاس ئالاھى-

دىلىكى بار. تۆۋەندە «ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرۈشكە ياردەم بېرىدىغان ئىچىملىك-لەر» ئۈستىدە توختىلىمىز.

1. موگۇ شورپىسى: يېيىشكە بولىدىغان موگۇلار ساۋگۇ، شياڭگۇ، چىڭگۇ، مايمۇنبېشى موگۇسى قاتارلىقلارنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ. بۇ خىلدىكى موگۇلاردىن شورپا تەييارلىغاندا ئوزۇقلۇقى مول، تەمى ياخشى بولۇپلا قالماستىن، يەنە ئورگانىزمنىڭ ئىممۇنىت ئىقتىدارى، كېسەللەرگە قارشى تۇرۇش ئىقتىدارىنى ئاشۇرۇپ، ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرۈشكە نىسبەتەن بەلگىلىك رولى بولىدۇ.

2. سۆگەك شورپىسى: ئۇششاق پارچىلانغان بىر كىلوگرام سۆگەكنى بەش كىلوگرام سۇ بىلەن سۇس ئوتتا ئىككى سائەت قاينىتىپ ئاقسىل يېلىمى تەركىبى تولۇق ئېرىگەندىن كېيىن شورپىنى ئىچسە بولىدۇ. يېقىنقى يىللاردىن بۇيان ئامېرىكا، ياپونىيە قاتارلىق تەرەققىي تاپقان دۆلەتلەر سۆگەك يېمەكلىكلىرىدىن پايدىلىنىشقا ئىنتايىن ئەھمىيەت بېرىپ، قېرىشنىڭ ئالدىنى ئېلىشتا ياخشى ئۈنۈمگە ئېرىشتى.

3. پۇرچاق سۈتى: پۇرچاق سۈتىنىڭ ئوزۇقلۇق قىممىتى ناھايىتى يۇقىرى بولۇپ، سالامەتلىككە ئىنتايىن پايدىلىق. پۇرچاق سۈتىدە خولېسېتېرىن تەركىبى يوق. ئۇ ئارتېرىيە قېتىشنىڭ ئالدىنى ئېلىپ، قېرىشنى كېچىكتۈرىدۇ. پۇرچاق سۈتى تەركىبىدىكى كالتسىي قاتارلىق تەركىبلەر ياشانغانلاردىكى سۆگەك شالاڭلىشىشنىڭ ئالدىنى ئالالايدۇ. ئەڭ يېڭى تەتقىقاتتا يەنە پۇرچاق سۈتىنىڭ راككا قارشى تۇرۇش يېمەكلىك ئىكەنلىكى بايقالدى.

دۇنياغا داڭلىق دورا — ئۆمۈرنى ئۇزارتىش ئىچىملىكى

ئېلىمىزنىڭ داڭلىق دورىسى ئۆمۈرنى ئۇزارتىش ئىچىملىكى 1990-يىلى بازارغا سېلىنغاندىن بۇيان 120 مىليون قۇتا سېتىلىپ، مەھسۇلات

قىممىتى 1 مىليارد 800 مىليون يۈەنگە يەتتى. ئېلىمىزدە 100 مىليونغا يېقىن كىشى بۇ دورىنى ئىستېمال قىلدى. بۇ مەھسۇلات ئېلىمىزنىڭ 40 نەچچە ئۆلكە، شەھەر رايونلىرىدا بازار تاپقاندىن باشقا، كانادا، ياپونىيە، كورىيە، شياڭگاڭ قاتارلىق 30 نەچچە دۆلەت ۋە رايونغا ئېكسپورت قىلىنىپ، چەت ئەللىكلەرنىڭ قىزغىن ئالقىشىغا ئېرىشىپ، زور ئۈنۈمىنى كۆرسەتتى.

ئۆمۈرنى ئۇزارتىش ئىچىملىكى تۆۋەندىكىدەك كېسەللەرنى داۋالايدۇ:

1. جىنسىي ئىقتىدارى توسقۇنلۇققا ئۇچراش، ئەرلىك جىنسىي ئاجىزلىق، باھ زەئىپلىشىش، ئىسپېرما بالدۇر كېتىش، ئىسپېرما سۇيۇق بولۇش، ئۇرۇقنىڭ يېتىلىش نىسبىتى تۆۋەن بولۇپ، ئۇرۇق ئۆلۈش، ئاياللارنىڭ جىنسىي ئاجىزلىق، ھامىلىدار بولماسلىق، ئاق خۇن كۆپىيىش، ھەيز نورمالسىزلىق، قورساق ئاغرىش.

2. مەزى بېزى ياللۇغى، مەزى بېزى يوغىناش، سوزۇلما بۆرەك ياللۇغى، كىچىك تەرەت ئاز - ئاز كېلىش، سۈيدۈك ئاغرىتىپ كېلىش، سۈيدۈك يولى يۇقۇملىنىش، دوۋساق ياللۇغى.

3. بەل ئاغرىش، رېماتىزم كېسىلى، رېماتىزملىق بوغۇم قېتىشىش، بوغۇم ياللۇغى، بوغۇم ئىششىپ ئاغرىش، قېرىلارنىڭ سوغۇقتىن پۇتى ئاغرىش، قول-پۇت بارماقلىرى ئۇيۇشۇش، قول-پۇت مۇزلاش، تۆت مۇچە مۇزلاش، ئاسان زۇكامداش، بەل ئومۇرتقىسى سۆڭىكى ئۆسۈۋېلىش، نېرۋا خاراكتېرلىك باش ئاغرىش.

4. قېرىلىقتىن كۆز تورلىشىش، ئۇنتۇغاق بولۇش، قېرىلىق داغلىرى، كېپىنەكسىمان داغ، نېرۋا خاراكتېرلىك تېرە ياللۇغى، تېرە بوشاش، كۆكسى بوشىشىش، چاچ ئاقىرىش، چاچ چۈشۈش، چىشى بوشىشىش، سۇلۇق ئىششىق، بالدۇر قېرىش.

5. نېرۋا يېگىلەش، نېرۋا ئاجىزلىق، تەن ئاجىزلىق، ئەقلىي ئىقتىدار نورمال بولماسلىق، كەم قانلىق.

6. قېرىلاردا بۆرەك ئاجىزلىقتىن بولىدىغان تەرسالىق، ھەر خىل

قىرىلىق كېسەللىكلىرى، دىئابېت كېسىلى، يۇقىرى قان بېسىم، قاندىكى ماي مىقدارى كۆپ بولۇش، قان تومۇر قېتىشىش، سوزۇلما ئۆت ياللۇغى، يۈرەك كېسىلى، ھەيز كېلىش دەۋرىدىكى ھەر خىل كېسەللىكلەر، سوزۇلما ئاشقازان كېسەللىكلىرى، تاجسىمان ئارتېرىيىلىك يۈرەك كېسىلى، يۈرەك مۇسكۇل تىقىلمىسى، مېڭىدە قان نۆكچىسى ھاسىل بولۇش.

7. توك بىلەن خىمىيىلىك داۋالىغاندىن كېيىن ئىمموئنت ئىقتىدارى ئاجىزلاش، ھۇجەيرە كېمىيىش، ئۇزۇن مۇددەت بولغانغان مۇھىتتا خىزمەت قىلىش سەۋەبىدىن كېلىپ چىققان كېسەللىكلەر.

8. جىگەر ياللۇغى، جىگەر قېتىشىش، جىگەرنىڭ كۆپ خىل يۇقۇملۇق كېسەللىكلىرى، يۇقىرىقى كېسەللىك ئالامەتلىرىگە ئۆمۈرنى ئۇزارتىش ئۈچىملىكىنى ئىستېمال قىلسا بولىدۇ.

ئادەمنى ياشارتىپ، ئۆمۈرنى ئۇزارتىش سۇيۇقلۇقى

بىرلەشكەن دۆلەتلەر تەشكىلاتىنىڭ پەن-مائارىپ-مەدەنىيەت تەشكىلى يېقىندا ياسىلىشى ئاددىي، ئىچىشكە قولايلىق بولغان بىر خىل بەدەننى قۇۋۋەتلەندۈرۈپ، ئۆمۈرنى ئۇزارتىدىغان ئۈچىملىك ـ ئىسپىرتلىق سامساق سۇيۇقلۇقىنى تونۇشتۇردى. مەزكۇر سۇيۇقلۇق بەدەندە ئېشىپ قالغان مايلارنى ۋە ئىشقارلىق يېمەكلىكلەرنىڭ چۆكمىلىرىنى بەدەن سىرتىغا چىقىرىۋېتىپ، ماددا ئالمىشىشنى زور دەرىجىدە ياخشىلاپ، بەدەننىڭ كېسەلدىن مۇداپىئەلىنىدىغان ئىمموئنت ئىقتىدارىنى كۈچەيتىپ، قان تومۇرلارنى ئەۋرىشىملەشتۈرۈش ئارقىلىق تاجسىمان ئارتېرىيىلىك يۈرەك كېسىلى، يۈرەك مۇسكۇل تىقىلمىسى، قان تومۇرلار قېتىشىش، سەكتە ۋە ھەر خىل راك كېسەللىكلىرىنىڭ ئالدىنى ئېلىش مەقسىتىگە يەتكۈزىدۇ. بۇنىڭدىن تاشقىرى، يەنە كۆرۈش قۇۋۋىتىنى ياخشىلايدۇ. بۇ سۇيۇقلۇقنى ياساش ئۇسۇلى توغرا، ئىچىش ئۇسۇلى مۇۋاپىق بولسىلا ھەممە ئىككى قېتىملىق داۋالاش كۇرسىنى قەتئىي داۋاملاشتۇرسىلا، پۈتكۈل ئورگانىزمنى چوقۇم ياشارتىدۇ. شۇڭلاشقا ئۇ، «ئادەمنى ياشارتىپ، ئۆمۈرنى ئۇزارتىش سۇيۇقلۇقى» دەپ

ئاتالغان. مەزكۇر سۇيۇقلۇق ھەر قانداق ياشتىكىلەرنىڭ ھەممىسىگە مۇۋاپىق كېلىدۇ. ياساش ئۇسۇلى: 350g يېڭى سامساقنى پوستىدىن ئاجرىتىپ، پاكىز يۇيۇپ، نېپىز توغراپ قاچىغا سالغاندىن كېيىن، فار فور ياكى ياغاچ قوشۇق بىلەن يانجىپ بولغاندىن كېيىن، تېگىدىكى سۇلۇق يېرىدىن 200g نى ئەينەك شىشىگە ئېلىۋېلىپ، ئۈستىگە 96% لىك ئىككى كىلوگرام ئىسپىرت قۇيۇپ، شىشىنىڭ ئاغزىنى مەھكەم ئېتىپ، قاراڭغۇ يەردە 10 كۈن تۇرغۇزۇلىدۇ. ئاندىن ئۇنى قېلىن داكا خالتىغا تۆكۈپ، خالتىنىڭ ئاغزىنى تولغاپ سىقىش ئارقىلىق سۈزۈۋېلىنغان سۇيۇقلۇقنى شىشىگە قاچىلاپ، 3～2 كۈن تۇرغۇزغاندىن كېيىن ئىچىشكە بولىدۇ.

ئەسكەرتىش: ھەر قېتىملىق دورا مىقدارى قانچە تامچە بولۇشىدىن قەتئىينەزەر ھەر قېتىمدا 60 گرام كالا سۈتىگە ئۇبدان ئارىلاشتۇرغاندىن كېيىن، تاماقتىن 20～15 مىنۇت بۇرۇن ئاچ قورساققا ئىچىلىدۇ.

ئىچىش ئۇسۇلى تۆۋەندىكىچە:

كۈنلەر/ ۋاقتى	ئەتىگەندە	چۈشتە	كەچتە
1- كۈنى	2 تامچە	2 تامچە	3 تامچە
2- كۈنى	4 تامچە	5 تامچە	6 تامچە
3- كۈنى	7 تامچە	8 تامچە	9 تامچە
4- كۈنى	10 تامچە	11 تامچە	12 تامچە
5- كۈنى	13 تامچە	13 تامچە	13 تامچە
6- كۈنى	15 تامچە	14 تامچە	13 تامچە
7- كۈنى	12 تامچە	11 تامچە	10 تامچە
8- كۈنى	9 تامچە	8 تامچە	7 تامچە
9- كۈنى	6 تامچە	5 تامچە	4 تامچە
10- كۈنى	3 تامچە	2 تامچە	1 تامچە
11- كۈنى	25 تامچە	25 تامچە	25 تامچە

ئۆمۈرنى ئۇزارتىشتىكى كاتالىزاتور — سېلېن

يېقىنقى بىر نەچچە يىلدىن بۇيان، ئاز ئۇچرايدىغان ئېلېمېنت سېلېن راك كېسىلى، يۈرەك قان تومۇر كېسىلى، كېشەن كېسىلى، تۇغماسلىق ۋە بالدۇر قېرىش قاتارلىقلارنىڭ ئالدىنى ئېلىشتىكى ئاجايىپ رولى تېببىي ئالىملارنىڭ كۈچلۈك دىققەت-ئېتىبارىنى قوزغاپ، كىشىلەر تەرىپىدىن «ھاياتقا مەنپەئەت بەرگۈچى ئېلېمېنت» دەپ تەرىپلەنمەكتە.

ئالىملارنىڭ تەكشۈرۈپ بايقىشىچە، تۇپراقتا سېلېن كەمچىل بولغان رايونلاردىكى كىشىلەرنىڭ قېنى ۋە چېچىدا سېلېننىڭ مىقدارى بىر قەدەر تۆۋەن بولۇپ، راكقا گىرىپتار بولۇش نىسبىتى كۆرۈنەرلىك يۇقىرى بولىدىكەن. بولۇپمۇ قىزىلئۆڭگەچ، ئاشقازان، ئۆت يولى ئۈچەي ۋە بوغماق ئۈچەي قاتارلىق ئەزالاردا راك پەيدا بولۇش نىسبىتى ناھايىتى يۇقىرى بولىدىكەن. ئامېرىكا ئالىملىرى تەركىبىدە سېلېن بولغان سۇ بىلەن ئەمچەك راكىغا گىرىپتار بولغان چىشى چاشقاننى باققاندا راك ھۈجەيرىلىرى 72% ئازىيىپ، ساقىيىش نىسبىتى 60% دىن ئاشقان.

سېلېننىڭ بەدەندىكى سىماب، كادمىي قاتارلىق زەھەرلىك مېتاللار بولغان مۇھىت ۋە كىسلاتالىق يامغۇر قاتارلىقلارغا نىسبەتەن كۈچلۈك يوقىتىش رولى بار. كلىنىكىدا ئىسپاتلىنىشىچە، سېلېن بەدەننىڭ تاماكا چېكىش، سېمىزلىك، ھەرىكەتنىڭ زىيادە ئاز بولۇشى ۋە روھىي خاموشلۇق قاتارلىقلارنىڭ يۈرەك ۋە قان تومۇرلارغا كەلتۈرىدىغان ناچار تەسىرلىرىگە قارشى تۇرۇشىغا ياردەم بېرىدىكەن.

ئالىملار يەنە سېلېننىڭ يۈرەك ۋە سۆڭەك ئىقتىدارىنى ساقلاپلا قالماستىن، بەلكى بەدەننىڭ ئىممۇنىت ئىقتىدارى بىلەن جىنسىي ئىقتىدارىنى كۈچەيتىپ، ئاقسىلنىڭ بىرىكىشىنى تېزلىتىپ، بەدەننىڭ كېسەللىككە قارشى تۇرۇش ئىقتىدارىنى يۇقىرى كۆتۈرىدىغانلىقىنى بايقىغان. ھاياتىي كۈچى تولۇپ - تاشقان بوۋاقلار ۋە كۈچ-قۇۋۋىتى ئۇرغۇپ تۇرغان ئۈس-

مۇرلەرنىڭ تېنىدە سېلېننىڭ مىقدارى كۆپرەك بولۇپ، بۇ سېلېن بىلەن كىشىلەرنىڭ ھاياتىي پائالىيىتى ئوتتۇرىسىدا ئىنتايىن زىچ مۇناسىۋەت بارلىقىنى چۈشەندۈرۈپ بېرىدۇ.

ياشنىڭ چوڭىيىشىغا ئەگىشىپ، بەدەندىكى كادمىي، قوغۇشۇن، سىنىاب قاتارلىق زەھەرلىك ماددىلارنىڭ مىقدارىمۇ كۆپىيىدۇ. مەسىلەن: قېرىپ ئاجىزلىغان بىمارلارنىڭ مېڭە ھۈجەيرىسىدىكى قوغۇشۇننىڭ مىقدارى ساغلام ئوتتۇرا ياشتىكىلەرنىڭكىدىن تۆت ھەسسە يۇقىرى بولۇپ، ئاقسىل كونىراش، ئىرسىيەت گېنى ئۆزگىرىش، مېتابولىزم ئاجىزلىشىش قاتارلىقلارنى كەلتۈرۈپ چىقىرىدۇ. ئەكسىچە، سېلېننىڭ بۇ خىل زەھەرلىك ماددىلارغا نىسبەتەن كۈچلۈك قارشى تۇرۇش ۋە يوقىتىش رولى بار بولۇپ، ئالىملار: سېلېن ئىنسانىيەتنىڭ قېرىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىش ۋە ئۆمۈرنى ئۇزارتىشتىكى بىر خىل ناھايىتى قىممەتلىك ئېلېمېنت، دەپ كۆرسەتكەن.

تەبىئەت دۇنياسىدىكى سېلېن كۆپ ھالدا گۈڭگۈرتلۈق رۇدىلار بىلەن بىرىكمە ھالەتتە مەۋجۇت بولۇپ تۇرىدۇ. نۇرغۇن يېمەكلىكلەر يەنى بۇغداي تۇرىدىكىلەر، گۈرۈچ، ئاقسىل تۇرىدىكىلەر ـ دېڭىز مەھسۇلاتلىرى شۇنداقلا ھايۋانات جىگىرى، لازا، سامساق، موگۇ، چۈپۈرشاڭ قاتارلىقلارنىڭ تەركىبىدىمۇ مول بولغان سېلېن ماددىسى بار.

نورمال كىشىلەر يېمەكلىكلەردىن كۈنىگە 0. 3mg سېلېن قوبۇل قىلغاندىلا، ئۈنۈملۈك ھالدا كالىي كەملىكتىن كېلىپ چىققىدىغان كېسەللىكلەرنىڭ ئالدىنى ئالالايدىكەن.

ئۆمۈرنى ئۇزارتىش دورىسى — ئۈماچ

ئۈماچ ئىچىپ بەرگەندە، ئادەم كۈتۈنۈش مەقسىتىگە يېتىپلا قالماي، بەلكى داۋالىنىش مەقسىتىگىمۇ يېتەلەيدۇ. شۇڭا، كىشىلەر ئۈماچنى ياخشى كۆرىدۇ. تۆۋەندە سالامەتلىك ئۈچۈن پايدىسى بولغان بىر قانچە تۈرلۈك ئۈماچنى تونۇشتۇرىمىز:

ياڭاق ئۇمىچى: ياڭاقتا ياغ، ئاقسىل، كاربون، سۇ بىرىكمىلىرى، شۇنىڭدەك ئادەم بەدىنىگە كېرەكلىك كالتسىي، فوسفور، تۆمۈر قاتارلىق مىنېرال ماددىلار ۋە ۋىتامىنلار بار. ياڭاق بۆرەك ۋە مېڭىگە مەنپەئەت يەتكۈزىدۇ. چىراينى گۈزەللەشتۈرىدۇ. ئۇنى كۆپ ئىستېمال قىلغاندا، تېرىنى سىلىقلاش ۋە گۈزەللەشتۈرۈش، چاچنى قارايتىش، چىشنى مۇستەھكەملەش مەقسىتىگە يەتكىلى بولىدۇ.

تەييارلاش ئۇسۇلى: ياڭاق مېغىزىدىن 100 گىرامنى يانجىپ، 250 گرام گۈرۈچكە قوشۇپ قاينىتىلىدۇ.

پېچەككۈل ئۇمىچى: پېچەككۈلنىڭ تەركىبىدە شىلىمشىق سۇيۇقلۇق، ئامىلازا، كىراخمال، ئاقسىل، ياغ، شۇنىڭدەك كۆپ خىل مىكرو ئېلېمېنتلار بار بولۇپ، ئۇزۇقلۇق قىممىتى يۇقىرى؛ تالنى ساغلاملاشتۇرۇش، راككا قارشى تۇرۇش ۋە بۆرەكنىڭ ئىقتىدارىنى ئەسلىگە كەلتۈرۈش رولى بار. تەييارلاش ئۇسۇلى: پېچەككۈلدىن 50 گرامنى 150 گرام گۈرۈچكە قوشۇپ، بوش ئوتتا قاينىتىلىدۇ. ئۇنى داۋاملىق ئىچىپ بەرگەندە، تەننى ساغلاملاشتۇرغىلى ۋە قېرىشنى كېچىكتۈرگىلى بولىدۇ.

سەۋزە ئۇمىچى: سەۋزە ئۇمىچىنى ئىچىپ بەرگەندە، كالپۇك يېرىلىش، باشتا كېپەك كۆپىيىش ۋە تېرە يېرىكلىشىشنىڭ ئالدىنى ئالغىلى بولىدۇ، تېرىنىڭ قېرىشنى كېچىكتۈرگىلى بولىدۇ. ئۇنى تەييارلاش ئۇسۇلى: 100 گرام گۈرۈچكە قەلەمچە قىلىنغان سەۋزىدىن 250 گرام قوشۇپ سۇغا سېلىپ، ئاستا ئوتتا قاينىتىپ ئۇماچ ھالىتىگە كەلگەندە ئوت ئۆچۈرۈلىدۇ.

كۈنجۈت ئۇمىچى: كۈنجۈتنىڭ تېرىنى سىلىقلاش، نېرۋىغا مەنپەئەت يەتكۈزۈش، چاچ چىقىرىش رولى بار. ئۇ تېرىسى قۇرغاق، چېچى بالدۇر ئاقىرىپ كەتكەن، چېچى چۈشۈپ كەتكەن، چېچى سېرىق ۋە شالاڭ كىچىك باللارغا مۇۋاپىق كېلىدۇ. تەييارلاش ئۇسۇلى: ئالدى بىلەن 50 گرام كۈنجۈت قورۇۋېلىنىپ يانجىلىدۇ. ئاندىن 100 گرام گۈرۈچ سۇدا قاينىتىلىپ، ئۇماچ ھالىتىگە كەلتۈرۈلگەندىن كېيىن يانجىلغان

كۆنجـۈت ئۈسـتىگە سېلىنىدۇ.

ياشارتىش دورىسى

سوۋېت ئىتتىپاقىدىكى تېببىي ئالىملار قېرىشنىڭ ئالدىنى ئېلىپلا قالماي، ئادەم بەدىنىدىكى ھۈجەيرىلەرنى غىدىقلاپ قايتا ئۈستۈرىدىغان بىر خىل دورا ئىشلەپچىقارغان. سوۋېت ئىتتىپاقىدا 144 ياشلىق بىر كىشى بولۇپ، قارىماققا خۇددى 60 ياشلىق ئادەمگە ئوخشايدىكەن. ئەسلىدە بۇ كىشى 42 يىلدىن بۇيان سوۋېت ئىتتىپاقى ئالىملىرىنىڭ ئۆمۈرنى ئۇزارتىدىغان دورا تەتقىقات تەجرىبىسىنى قوبۇل قىلىپ، بۇ خىل يېڭى دورا سۇيۇقلۇقىنى ئوكۇل قىلىپ سالدۇرغان ئىكەن. شۇنىڭدىن كېيىن ئۇنىڭ فىزئولوگىيىسىدە ئاستا-ئاستا ئۆزگىرىش بولۇپ، چاچلىرى تەدرىجىي قارىداپ، چىشلىرى قايتا چىقىشقا باشلىغان.

ئۇزاق ئۆمۈر كۆرۈشتىكى خىسلەتلىك دورا — ۋىتامىن B_{12}

ۋىتامىن B_{12} كلىنىكىدا داۋاملىق يامان سۈپەتلىك قان ئازلىق كېسەللىكى، ئاشقازان كېسەللىكى، تىل شىللىق پەردە ياللۇغى كېسەللىكى ۋە نېرۋا سىستېمىسى كېسەللىكى قاتارلىقلارغا گىرىپتار بولغانلارنى داۋالاشقا ئىشلىتىلمەكتە.

يېقىندا، غەربىي گېرمانىيىدىكى تېببىي خادىملار تەتقىق قىلىش ئارقىلىق ۋىتامىن B_{12} نىڭ قېرىپ كېتىشنىڭ ئالدىنى ئېلىش ۋە قېرىپ كېتىشكە قارشى تۇرۇش رولى بارلىقىنى بايقىغان. ئۇلار تەتقىق قىلىش ۋە كلىنىكىدا داۋالاش ئېلىپ بېرىش ئارقىلىق، ۋىتامىن B_{12} نىڭ تەركىبىدە كوبالت ئېلېمېنتى بار بولغاچقا، ياشانغانلارنىڭ قان ئازلىق كېسەللىكى، پۇت-قولنى كونترولسىز قىلىش، قېرىلىق خاراكتېرىدىكى دېۋەڭلىك كېسەللىكى ۋە بەدەن ئەزالىرىنىڭ قېرىپ كېتىشى قاتارلىقلارنى داۋالاشتا بەلگىلىك ئۈنۈمى

كۆرۈلگەنلىكىنى ئىسپاتلىغان. شۇنىڭ بىلەن بىر چاغدا، يەنە ئۇلار ئىنچىكە تەتقىق قىلىش ئارقىلىق ۋىتامىن B_{12}نى نېرۋا ئاجىزلىق، رېماتىزم كېسىلى، دېۋەڭلىك كېسىلى، يۈرەك كېسىلى، ئاشقازان-ئۈچەي كېسەللىكلىرى، دىئا-بېت كېسىلى ۋە تېرە كېسەللىكى قاتارلىق كېسەللىكلەرنى داۋالاشقا كەڭ-كۆلەمدە ئىشلەتسە، ياخشى ئۈنۈمگە ئېرىشكىلى بولىدىغانلىقىنىمۇ ئىسپاتلاپ چىققان.

ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرۈشكە ياردەم بەرگۈچى دورا — ۋىتامىن E

ئامېرىكىنىڭ دۆلەتلىك ياشانغانلار ئىلمى تەتقىقات ئورنىدىكى مۇتە-خەسسىسلەرنىڭ قارىشىچە، ۋىتامىن E ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرۈشكە ياردەم بېرىدىكەن. ئادەم بەدىنى ۋىتامىن E نى قوبۇل قىلسا، مۇسكۇللارنىڭ زەخىملىنىشىنى ۋە قېرىشىنى كېچىكتۈرۈپ، ئىممۇنىت كۈچىنى ئاشۇرىدىكەن.

خەۋەرلەرگە قارىغاندا، بۇ تەتقىقات ئورنى 67 ياشتىن 109 ياشقىچە بولغان 11 مىڭ 178 ئامېرىكىلىق ئۈستىدە ئېلىپ بارغان تەكشۈرۈشتىن مەلۇم بولۇشىچە، ۋىتامىن E نى ئۇدا توققۇز يىل ئىچىپ بەرگەن ئوتتۇرا ياشلىقلار ۋە ياشانغانلارنى بۇ دورىنى ئىچمىگەنلەرگە سېلىشتۇرغاندا، ئۆ-لۈش نىسبىتى %27 ئاز بولغان. يۈرەك قان تومۇر كېسەللىكى ۋە راك كېسەللىكىگە گىرىپتار بولۇش نىسبىتى ئايرىم-ئايرىم ھالدا %41 ۋە %22 تۆۋەن بولغان.

ئۆمۈرنى ئۇزارتىشنىڭ مەخپىي رېتسېپى

نۆۋەتتە ئامېرىكىلىقلارنىڭ ئوتتۇرىچە ئۆمرى 73 ياش، 20-ئەسىر-نىڭ باشلىرىدا بولسا ئاران 46 ياش ئىدى. بىئولوگلارنىڭ قارىشىچە، ئىنسانلارنىڭ يوشۇرۇن ئۆمرى 120 ياشقىچە بولۇپ، تۇرمۇش ئۇسۇلى كىشىلەرنىڭ ئۆمرىنىڭ ئۇزۇن-قىسقا بولۇشىدا ئىنتايىن مۇھىم رول ئوينايـ

دۇ. كىشىلەرنىڭ 20~10 يىل ئۆزۈن ياشىشىغا ياردەم قىلىش ئۈچۈن ئامېرىكا كېسەللىكنى كونترول قىلىش ۋە ئالدىنى ئېلىش مەركىزى 10 نەچچە تۈرلۈك تەتقىقات نەتىجىسىگە ئاساسلىنىپ، تۆۋەندىكى ئۇسۇللارنى ئوتتۇرىغا قويغان، سىناپ باقسىڭىز بولىدۇ.

ھەر كۈنى 300 مىللىگرام ۋىتامىن C ئىستېمال قىلسىڭىز، ئۆمرىڭىزنى 5.5 يىل ئۇزارتقىلى بولىدۇ. 35 ياشلىق بىر ئادەم ھەر كۈنى 300 مىللىگرام ياكى تېخىمۇ كۆپ ۋىتامىن C ئىستېمال قىلغاندا، ھەر كۈنى 50 مىللىگرامدىن ئاز ئىستېمال قىلغان ئادەمگە قارىغاندا 5.5 يىل ئارتۇق ياشىغان. شۆگۈن، مېۋە-چېۋە، سەي-كۆكتات ۋە باشقا ۋىتامىن C نى ئۆز ئىچىگە ئالغان يېمەكلىكلەرنى كۆپرەك يەپ بېرىڭ.

ھەپتىدە بىر قېتىم دوست-بۇرادەرلىرىڭىز بىلەن جەم بولسىڭىز، ئۆمرىڭىز 4.5 يىل ئۇزىرايدۇ. ئۇزۇن ھەم بەختلىك تۇرمۇش كەچۈرۈش ئۈچۈن، دوستلارغا مۇھتاج بولىسىز. تەتقىقاتنىڭ ئىسپاتلىشىچە، كەڭ-كۆلەمدە ئىجتىمائىي ئالاقە قىلغاندا 10 يىل ئۇزۇن ياشىغىلى بولىدۇ. ئىنتايىن ئاز ئىجتىمائىي ئالاقە قىلىدىغانلار ئىجتىمائىي ئالاقىسى كۆپ كىشىلەرگە قارىغاندا 4.5 يىل ئاز ياشايدۇ.

ھەپتىدە تۆت قېتىم، ھەر قېتىم ئىككى ئىنگلىز مىلى (3.2 كىلومېتىر) يۈگۈرۈپ بەرسىڭىز، ئۆمرىڭىزنى 8.7 يىل ئۇزارتالايسىز. داۋاملىق تەنتەربىيە ھەرىكىتى بىلەن شۇغۇللىنىدىغانلار ناھايىتى ئاز ھەرىكەت قىلىدىغانلارغا قارىغاندا 8.7 يىل ئۇزۇن ياشايدۇ. بەدەنىڭ ئەڭ ياخشى ھالىتىگە يېتەي دېسىڭىز، ئەڭ ياخشىسى ھەپتىدە تۆت قېتىم، ھەر قېتىمدا ئىككى ئىنگلىز مىلى يۈگۈرۈپ بېرىڭ.

ماشىنا، تېلېفون ياكى يانفون ئىشلىتىش قېتىم سانىنى ئازايتىڭ. بىر قېتىم تېلېفون بەرمىسىڭىز ئۆمرىڭىز 45 سېكۇنت ئۇزىرايدۇ.

ئاشقازان يارىسىنى داۋالاپ ساقايتسىڭىز 3~2 يىل ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرىسىز.

بالىڭىزنىڭ زاكىسىنى ئالماشتۇرۇپ قويسىڭىز، 3～2 يىل ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرىسىز. ئامېرىكا كالىفورنىيە تەبىئىي پەن ۋە سانائەت ئىنستىتۇتىدىكى تەتقىقاتچىلار ئاياللارنىڭ بالىلىرىنى بېقىش، ئۇلارنىڭ ئەرلەرگە قارىغاندا ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرۈشىنىڭ سەۋەبلىرىنىڭ بىرى ئىكەنلىكىنى ئىسپاتلاپ چىققان.

باللىرىڭىز چوڭ بولغاندا ئەتراپىدا پەرۋانىدەك ئايلىنىپ يۈرمەڭ. ئۆمرىڭىز تۆت يىل ئۇزىرايدۇ.

قان بېسىمىنىڭ تۆۋەن بېسىمىنى 90 دىن تۆۋەن ھالەتتە ساقلاڭ، ئۆمرىڭىز بەش يىل ئۇزىرايدۇ.

ھەر كۈنى سىرتقا چىقىپ ئايلىنىپ بەرسىڭىز، ئۆمرىڭىز بەش يىل ئۇزىرايدۇ.

گۆش يېيىشنى ھەپتىدە ئۈچ قېتىمدىن ئاشۇرۇۋەتمەڭ. توققۇز يىل ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرىسىز. ئامال بار گۆشلۈك يېمەكلىكلەرنىڭ ئورنىغا سېرىق پۇرچاق ۋە باشقا پۇرچاق تىپىدىكى يېمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلىڭ، گۆشلۈك يېمەكلىكلەرنى ھەپتىدە 3～2 قېتىم ئىستېمال قىلىڭ.

تاماكا چەكمىسىڭىز ئۆمرىڭىز بەش يىل ئۇزىرايدۇ. ئەگەر سىز 35 ياشتىن كېيىن تاماكا چەكمىسىڭىز بەش يىل ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرىسىز. قەتئىي تاماكا تاشلىيالمىسىڭىز، ئەڭ ياخشىسى يېتىپ ياكى ئولتۇرۇپ تۇرۇپ تاماكا چەكمەڭ. بۇنداق قىلغاندا ئۆمرىڭىز بىر يىل ئۇزىرايدۇ.

ئۆزىڭىزگە بەك قاتتىق تەلەپ قويۇۋەتمەڭ، ئىككى يىل ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرىسىز. تەتقىقاتچىلارنىڭ ئىسپاتلىشىچە، ئوڭۇشسىزلىق ئۈچۈن قايغۇرۇپ ئۈمىدسىزلەنگۈچىلەر ئوڭۇشسىزلىققا ئاكتىپ پوزىتسىيە تۇتۇپ، ئۈمىدۋار ياشايدىغانلارغا قارىغاندا ئىككى يىل بۇرۇن ئۆلۈپ كېتىدىكەن.

بەدەن ئېغىرلىقىڭىزنى كونترول قىلسىڭىز، 17 يىل ئۇزۇن ياشايسىز. ئەنگلىيىدىكى مەلۇم بىر تېببىي ژۇرنىلىنىڭ خەۋىرىگە ئاساسلانغاندا، 35 ياشلىق بىر ئادەمنىڭ بەدەن ئېغىرلىقى ئۆلچەمدىن 30% ئارتىپ كەتسە،

ئەگەر ئۇ ئادەم تەدبىر قوللىنىپ ئۆلچەملىك بەدەن ئېغىرلىقىغا قايتىپ كېلەلىسە، سەككىز ئاي ئۇزۇن ياشىيالايدۇ. مۇۋاپىق ھاراق ئىچىپ بەرسە-ڭىز، ئۆمرىڭىز 2~3 يىل ئۇزۇن بولىدۇ. خارۋارد ئۇنىۋېرسىتېتىدىكى تەتقىقاتچىلارنىڭ كۆرسىتىشىچە، ھەپتىدە ئالتە قېتىم مۇۋاپىق ھاراق ئىچىپ بەرگەندە ھاراق ئىچمەيدىغانلارغا قارىغاندا ئۆلۈم خەۋپى 21~28% كىچە ئازىيىدىكەن.

مەسئۇل مۇھەررىرى: پەتتار مەخمۇت تۇرگۇن
مەسئۇل كوررېكتورى: رەيھان نۇر

ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرۈشنىڭ سىرلىرى

ئېلى كېرىم تۇلپار

شىنجاڭ پەن-تېخنىكا سەھىيە نەشرىياتى (W) نەشر قىلدى
(ئۈرۈمچى بۇلاقبېشى كوچىسى 66- قورۇ، پوچتا نومۇرى 830001)
شىنجاڭ چارۋىچىلىق باسما زاۋۇتىدا بېسىلدى
شىنجاڭ شىنخۇا كىتابخانىسى تارقىتىدۇ
1168×850 مىللىمېتىر، 32 فورمات، 4.5 باسما تاۋاق
2002- يىل 11- ئاي 1- نەشرى، 1- قېتىم بېسىلىشى
تىراژى: 1—3000

ISBN7—5372—3495—7/R. 435
باھاسى: 6.80 يۈەن