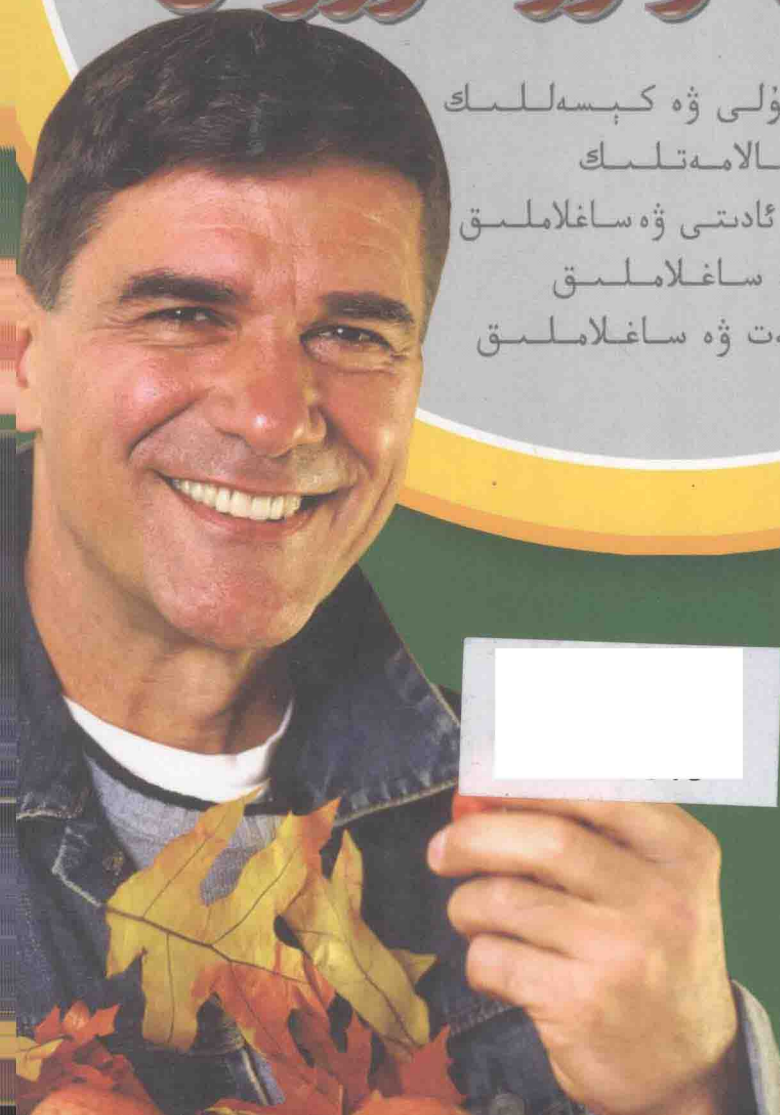


تۇرمۇش ئۇسۇلى ۋە ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرۈش

- تۇرمۇش ئۇسۇلى ۋە كېسەللىك
- مۇھىت ۋە سالامەتلىك
- ئوزۇقلىنىش ئادىتى ۋە ساغلاملىق
- ھەرىكەت ۋە ساغلاملىق
- روھىي ھالەت ۋە ساغلاملىق



مىللەتلەر ئىشلىرى ئىستانسىسى
بېيجىڭ

تۇرمۇش ئۇسۇلى ۋە ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرۈش

تۈزۈپ تەرجىمە قىلغۇچى: ئابدۇنەيم مەجىت

مىللەتلەر نەشرىياتى
بېيجىڭ

مەسئۇل مۇھەررىر: تۇرغۇن داۋۇت
مەسئۇل كوررېكتور: قەلبىنۇر ياسىن

تۇرمۇش ئۇسۇلى ۋە ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرۈش تۈزگۈچى: ئابدۇنەيم مەجىت

-
- | | |
|----------------|---|
| نەشر قىلغۇچى : | مىللەتلەر نەشرىياتى |
| ئادرېسى : | بېيجىڭ شەھىرى خېيىڭلى شىمالىي كوچا 14 - قورۇ |
| | پوچتا نومۇرى: 100013 تېلېفون: 010-64290862 |
| ساتقۇچى : | جايلاردىكى شىنخۇا كىتابخانىلىرى |
| باسقۇچى : | بېيجىڭ جياشۈن باسما چەكلىك شىركىتى |
| نەشرى : | 2013 - يىل 5 - ئايدا 1 - قېتىم نەشر قىلىندى |
| بېسىلىشى : | 2013 - يىل 5 - ئايدا بېيجىڭدا 1 - قېتىم بېسىلدى |
| ئۆلچىمى : | 960×640 م . م 16 كەسلەم |
| باسما تاۋىقى : | 12.5 |
| باھاسى : | 15.00 يۈەن |

ISBN 978-7-105-12665-1/R • 427 (维 50)



تۈزۈپ تەرجىمە قىلغۇچىدىن

بۇ كىتابنىڭ خەنزۇچە نۇسخىسى خەلقئاراغا تونۇلغان، ئا-
تاقلق تېببىي ئالىم ۋۇ جىيىننىڭ باشچىلىقىدا ۋە مەملىكىتىد-
مىزدىكى نۇرغۇن نوپۇزلۇق تېببىي مۇتەخەسسسلەر تەرىپىدىن
تۈزۈلگەن بولۇپ، نەشر قىلىپ تارقىتىلغاندىن كېيىن جەمئى-
يەتتە ناھايىتى ياخشى تەسىر قوزغىغان.

بۇ كىتابتا ئاساسەن تۇرمۇش ئۇسۇلى ۋە كېسەللىك، مۇھىت
ۋە سالامەتلىك، ئوزۇقلىنىش ئادىتى ۋە ساغلاملىق، ھەرىكەت ۋە
ساغلاملىق، روھىي ھالەت ۋە ساغلاملىق قاتارلىقلارغا ئائىت
مەزمۇنلار سىستېمىلىق، قايىل قىلارلىق، ئەڭ يېڭى تەتقىقات
نەتىجىلىرى بويىچە چۈشىنىشلىك، ئاممىباب تىل بىلەن قايىل
قىلارلىق تونۇشتۇرۇلغان، بولۇپمۇ ئوتتۇرا ياش ۋە ياشانغان ئو-
قۇرمەنلەر ئۈچۈن، ھەتتا ياش ئوقۇرمەنلەر ئۈچۈنمۇ ساغلام يا-
شاش، ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرۈش ساھەسىگە ئائىت ئىنتايىن ياخشى
بىر پايدىلىنىش ماتېرىيالى بولالايدۇ.

بىزنىڭ تۇرمۇش ئۇسۇلىمىزدا گەرچە نۇرغۇن ئىلمىي ۋە
ئەنئەنىۋى ياخشى تەرەپلىرىمىز بولسىمۇ، لېكىن يېقىنقى
يىللاردىن بۇيان، ئۇنىڭغا ئەمەل قىلماسلىق ۋە ۋارىسلىق قىل-
ماسلىق سەۋەبىدىن، نۇرغۇن مەسىلىلەر كۆرۈلۈپ، «تۇرمۇش
ئۇسۇلى كېسەللىكلىرى» گە گىرىپتار بولۇپ، بالدۇر ھاياتىدىن
ئايرىلىدىغان ئەھۋاللار بارغانسېرى كۆپەيمەكتە.
مەن يۇقىرىقىدەك ئەھۋاللارنى كۆزدە تۇتۇپ، كەڭ ئوقۇرمەن-
لەرگە تەقدىم قىلىشقا بىر قانچە ئۇسۇلنى تەكشۈرۈپ چىقتىم.



لەرگە ئاز - تولا پايدىسى بولارمىكىن دەپ، خەنزۇچە كىتابلار ئىچىدىن بۇ كىتابنى تاللاپ، تەرجىمە قىلىپ تۈزۈپ ئوقۇرمەن. لەرگە سۇندۇم. تەرجىمە قىلىپ تۈزۈش جەريانىدا بىزنىڭ تۈر - مۇش ئادىتىمىزگە ماس كەلمەيدىغان، زۆرۈر ئەمەس دەپ قارىغان بەزى مەزمۇنلارنى قىسقارتىۋەتتىم ۋە ئۆزلەشتۈرۈپ تەرجىمە قىلدىم، ئىمكانقەدەر توغرا، راۋان، چۈشىنىشلىك تەرجىمە قىلدۇم. لېشىقا تىرىشتىم، لېكىن سەۋىيەم چەكلىك بولغاچقا، تەرجىمىدە بەزى سەۋەنلىكلەر بولۇشى مۇمكىن، كەڭ ئوقۇرمەنلەرنىڭ تۈزدەتپەي پايدىلىنىشىنى سورايمەن.

ئابدۇنەيم مىجىت



مۇندەرىجە

بىرىنچى باب تۇرمۇش ئۇسۇلى ۋە كېسەللىك

1. قەدىمىي تېما، ئەڭ يېڭى جاۋاب 2
- ساغلام ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرۈشنىڭ بەش چوڭ ئۇلى 2
2. تۇرمۇش ئۇسۇلى كېسەللىكى — باش قاتىل 4
- جىددىي ئاگاھلاندۇرۇش 5
- «كېسەللىك تىزىملىكى» دە روشەن ئۆزگىرىش بولدى 7
- كېسەللىك ۋە تېببىي ئىلىم ساھەسىدىكى مۇسابىقە 11
- ۋاكسىنا ئۇرغۇزۇش ئارقىلىق ئالدىنى ئالغىلى بولمايدىغان كېسەللىك 13
3. ناچار تۇرمۇش ئادىتى تۇرمۇش ئۇسۇلى كېسەللىكىنى پەيدا قىلىدۇ ... 16
- كۆپ ئۇچرايدىغان ساغلام بولمىغان ئادەتلەر 17
- ناچار تۇرمۇش ئادىتىنى ئۆزگەرتكەندە ساغلام بولغىلى بولىدۇ ... 24
- ساغلاملىقنى ئۆزىمىزنىڭ ئادىتىگە ئايلاندۇرايلى 29

ئىككىنچى باب مۇھىت ۋە سالامەتلىك

1. ئۆيىڭىزدىكى سالامەتلىك قاتىللىرى 35
- بەش چوڭ «سالامەتلىك قاتىلى» 37
- ئۆيىڭىزدىكى يەنە بىر خىل يوشۇرۇن بۇلغاش مەنبەسى 42
- ياخشى تازىلىق ئادىتىنى يېتىلدۈرۈپ، ئۆيىڭىز بۇلغىنىشىنى تۈگىتەيلى 49



- «رەڭگىگە ئەھمىيەت بېرىش، ئاددىي زىننەتلەش» تىن ئىبارەت
 54 يېڭى كۆز قاراشنى تىكلەيلى
 2. ئىشخانا مۇھىتى پەيدا قىلغان ھازىرقى زامان مەدەنىيەت كېسەللىكلىرى
 59
 «ئىشخانا بىرلەشمە كېسەللىك ئالامەتلىرى» 60
 گۈرۈپپىلىق كېسەللىك — «ئېگىز بىنا بىرلەشمە كېسەللىك
 ئالامىتى» 61
 كومپيۇتېرنىڭ ئېلېكترون ماگنىت رادىئاتسىيەسىگە دىققەت قىلىش
 63
 3. ھازىرقى زامان مەدەنىي تۇرمۇش ئۇسۇلىنىڭ مۇھىم مەزمۇنى — يېشىل
 تۇرمۇش 64
 يېشىل تۇرمۇشتىن ھۇزۇرلىنايلى 65

ئۈچىنچى باب ئوزۇقلىنىش ئادىتى ۋە ساغلاملىق

1. ياشاش ۋە ساغلام بولۇشتا ئوزۇقلۇققا تايىنىشقا توغرا كېلىدۇ 69
 ساغلاملىق ئوزۇقلۇقتىن كېلىدۇ 70
 ئوزۇقلىنىش تەڭپۇڭ بولمىسا ئادەم ئاغرىپ قالىدۇ 77
 2. ئوزۇقلىنىش جەھەتتىكى خاتا قاراشلار 83
 بىرىنچى خاتا قاراش: ئوزۇقلىنىشنىڭ تۈپ مەقسىتىنى ئۇنتۇپ
 قېلىش 83
 ئىككىنچى خاتا قاراش: «گۆشسىز تائام» لارغا نىسبەتەن توغرا
 قاراشنىڭ يېتەرسىز بولۇشى 85
 ئۈچىنچى خاتا قاراش: پۇل بولسا ئاندىن ئوزۇقلۇققا ئەھمىيەت
 بەرگىلى بولىدۇ دەپ قاراش 86
 تۆتىنچى خاتا قاراش: ساقلىقنى ساقلاش مەھسۇلاتلىرىنى يېمەك - ئىچمەك
 مەككىنىڭ ئورنىغا دەسسەتىپ، ئۇنىڭدىن ئوزۇقلۇققا ئېرىشىش 87
 بەشىنچى خاتا قاراش: قورساق تويىسىلا ئوزۇقلۇق مەسىلىسى
 مەۋجۇت بولمايدۇ دەپ قاراش 88



- ئالتىنچى خاتا قاراش: «ئەخلەت» يېمەكلىكلەر ۋە بۇلغانغان يې-
 مەكلىكلەرنى يېيىش 89
3. ئوزۇقلىنىش ئارقىلىق ساغلاملىققا ئېرىشىش 91
- «جۇڭگو پۇقرالىرىنىڭ ئوزۇقلىنىش كۆرسەتمىسى» دىكى سەك-
 كىز پىرىنسىپىنى ئەستە ساقلاش لازىم 92
- ئۆزىنىڭ ئوزۇقلۇق قۇرۇلمىسىنى ئۆزلۈكسىز تەڭشەپ تۇرۇشقا
 ئەھمىيەت بېرىش كېرەك 95
- ناشتىنىڭ سۈپىتىگە ئەھمىيەت بېرىش زۆرۈر 98
- كەچلىك تاماقنىڭ مىقدارىنى كونترول قىلىش زۆرۈر 101
- نامۇۋاپىق ئوزۇقلىنىش ئادەتلىرىنى ئۆزگەرتىش لازىم 104
- ئائىلىلەردە تاماق شەجەرىسىنى ئىلمىي ئورۇنلاشتۇرۇش 106
- ئىچىملىك ۋە تاماق قاچىلىرى ئارقىلىق بۇلغىنىشنىڭ ئالدىنى
 ئېلىش 115
- «يېشىل يېمەكلىكلەر» دىن ھۇزۇرلىنىش 118

تۆتىنچى باب ھەرىكەت ۋە ساغلاملىق

1. ھەرىكەت قىلغاندا قېرىشنى كېچىكتۈرگىلى بولىدۇ 122
- ھەرىكەت قىلغاندا بەدەندىكى «ئۈچ كېرەكسىز» نى تازىلىغىلى بو-
 لىدۇ 123
- ھەرىكەت قىلىپ تۇرسىڭىز كېسەللىكتىن يىراقراق تۇرالايسىز ... 125
- ساياھەت قىلىش سىزگە ھاياتىي كۈچ ئاتا قىلىدۇ 127
- مېڭىش ئارقىلىق ساغلاملىققا ئېرىشىش 129
2. «ھەرىكەت قىلىش» تىكى خاتالىقلاردىن ساقلىنىش 133
- ھاياتلىق «ھەرىكەت ۋە جىملىق» تىن ئىبارەت قارىمۇ قارشىلىق-
 نىڭ بىرلىكىدىن ئىبارەت 133
- مۇۋاپىق بولمىغان ھەرىكەت سالامەتلىكىڭىزگە زىيان يەتكۈزىدۇ
 135
3. ئۆزىگە مۇۋاپىق كېلىدىغان «ھەرىكەت رېتسىپى» نى لايىھەلەش 142



ئۆزىگە مۇۋاپىق كېلىدىغان «ھەرىكەت رېتسېپى» نى بېكىتىش ...	142
ئۆزىگە مۇۋاپىق كېلىدىغان بەدەن ساغلاملاشتۇرۇش ئۇسۇلىنى تاللاش	147

بەشىنچى باب روھىي ھالەت ۋە ساغلاملىق

1. ھازىرقى زامان كىشىلىرىنىڭ سالامەتلىكىنى زەئىپلەشتۈرۈۋاتقان روھىي كېسەللىكلەر	153
تەن ساغلاملىقى بىلەن پىسخىك ساغلاملىق بىر - بىرى بىلەن زىچ مۇناسىۋەتلىك	154
سەل قارىغىلى بولمايدىغان روھىي كېسەللىكلەر	157
خامۇشلۇق كېسىلىنىڭ «مۇز تاغ ھادىسىسى»	159
2. ساغلام پىسخىكا ۋە ئاكتىپ روھىي ھالەت ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرۈشنىڭ مۇھىم كاپالىتى	162
ساغلام پىسخىكا ئارقىلىق ساغلام تۇرمۇش يارىتىلىشى	162
ئاكتىپ پىسخىك ھالەتنى يېتىشتۈرۈپ، ساغلام كەيپىياتنى ساقلايلى	169
3. پىسخىك ھالەتنى تەڭشەشنى ئۆگىنىۋېلىپ، پىسخىك ساغلاملىقنى ساقلايلى	170
روھىي بېسىمنى تۈگىتىپ، ساغلام كەيپىيات يېتىلدۈرەيلى	171
خامۇشلۇقنى يېڭىپ، ساغلام كەيپىياتنى ساقلايلى	175
4. ياشانغانلارنىڭ پىسخىكىسىنى تەڭشەش	178
ياشلىق پىسخىك ھالىتىنى مەڭگۈ ساقلايلى	178
پىسخىك ھالەتنى تەڭشەپ، ياشانغاندىكى ئۆمۈرنى خاتىرجەم ئۆت - كۈزەيلى	182



بىرىنچى باب تۇرمۇش ئۇسۇلى ۋە كېسەللىك

21 - ئەسىرگە كىرگەندىن بۇيان، ئىنسانلارنىڭ تۇرمۇش ئۇسۇلىدا ناھايىتى زور ئۆزگىرىشلەرنىڭ بولۇۋاتقانلىقىنى چوڭ - قۇر ھېس قىلماقتىمىز، لېكىن كىشىلەرنىڭ تۇرمۇشتىن يۇقىرى سۈپەتتە ھۇزۇرلىنىش بىلەن بىرگە، يەنە بىلىپ - بىلمەي «ھازىرقى زامان تۇرمۇش ئۇسۇلى كېسەللىكى» نىمۇ يۇقتۇرۇۋېتىلماقتا. رېئاللىققا ئىچىدە دىققەت قىلمايۋاتىمىز. ھازىر كىشىلەرنىڭ تۇرمۇش ئېستىمال سەۋىيەسى تارىختىن كى ھەرقانداق ۋاقىتتىكىدىن يۇقىرى بولۇۋاتقانلىقىنى ئېنىق كۆرۈپ تۇرۇپتىمىز. لېكىن بۇلار كىشىلەرنىڭ ياشاش ھالىتىگە نېمىلەرنى ئەكەلدى؟ بۇلارنى بىز ئوڭايلىقچە سېزىۋالالمايۋاتىمىز.

دۇنيا سەھىيە تەشكىلاتى (WHO) تەخمىنەن 2015 - يىلى «تۇرمۇش ئۇسۇلى كېسەللىكى» دەپ ئاتىلىدىغان يېڭى كېسەللىك - نىڭ كىشىلەرنى ئۆلۈمگە ئېلىپ بارىدىغان باش قاتىل بولىدىغان - لىقىنى ئاگاھلاندۇردى. بۇ ھەرگىزمۇ تەھدىت ئەمەس، ئەگەر ئەتراپىڭىزدىكى كىشىلەرنىڭ تۇرمۇش ئۇسۇلىنى كۆزەتسىڭىز ۋە ئۇنى ئانالىز قىلىپ باقسىڭىز، بۇ «باش قاتىل» پەيدا قىلغان كېسەللىكلەرنىڭ كىشىلەرنىڭ ساغلاملىقىنى ئاستا - ئاستا ۋە ئېغىر ھالدا كاردىن چىقىرىۋاتقانلىقىنى بىلىۋالالايسىز.



1. قەدىمىي تېما، ئەڭ يېڭى جاۋاب

ئىنسانلار قەدىمدىن تارتىپ تا ھازىرغىچە ئۆزلىرىگە ئۆز - لۈكسىز ھالدا ئادەم قانچىلىك ئۆمۈر كۆرەلەيدۇ، ھاياتلىقنىڭ چېكى زادى قانچىلىك، دېگەندەك سوئاللارنى قويۇپ كەلدى. ھاياتلىق ئۇلۇغ، ئىنسانلارنىڭ ئەقىل - پاراسىتى چەكسىز بولىدۇ. ئىنسانلار ئىزدىنىش جەريانىدا قەتئىي بوشاشماي ھايات - لىقنىڭ سىرلىرىنى ئاخىر تېپىپ چىقىدۇ، بولۇپمۇ يېقىنقى بىرنەچچە يىلدىن بۇيان بىيولوگىيە ئىلمى ساھەسىدە قولغا كەل - تۈرۈلگەن يېڭى - يېڭى نەتىجىلەر ھازىرقى ئەھۋالىمىز ۋە كەل - گۈسىمىزنى ئۆزگەرتكۈسى.

ساغلام ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرۈشنىڭ بەش چوڭ ئۇلى

گېن تەڭشەش ۋە كونترول قىلىشنىڭ غايەت زور ئەھمىيە - تى بارلىقىدا گەپ يوق. لېكىن، رېئاللىق ئاساسىدا ئىنسانلارنىڭ ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرۈشىدىكى ئۈمىدىنىڭ ھەممىسىنى «گېن تېخ - نىكىسى»غا باغلاپ قويۇش روشەنكى، ئىلمىيلىك ئەمەس. كىشى - لەر تەتقىقات جەريانىدا شۇنى بايقىدىكى، ئۆمۈر بىر خىل كۆپ گېننىڭ مۇرەككەپ تەڭشىلىش ۋە كونترول قىلىنىش جەريانى، قېرىش ۋە قېرىشقا قارشى گېنلار بولسا زىددىيەتنىڭ بىرلىكى. كىشىلەر گەرچە گېن تېخنىكىسى ئارقىلىق ئۇزۇن ئۆمۈر كۆ - رۇش گېننىڭ رولىنى تولۇق جارى قىلدۇرۇش بىلەن بىرگە ئۆمۈرنى قىسقارتىۋېتىدىغان گېنلارنىڭ رولىنى ئەڭ زور چەكتە كونترول قىلىشمۇ، لېكىن تەتقىقات ئەمەلىيىتى كىشىلەر ئوي - لىغاندەك نەتىجە بەرمىدى. مەسىلەن، ئالىملار تەتقىقات جەريانىدا



يىپىققۇرت تېنىدىكى قېرىش گېنىنى تەڭشەش ۋە كونترول قىلىش ئارقىلىق ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرگۈزۈش مەقسىتىگە يەتمەك - چى بولغان بولسىمۇ، تەجرىبە نەتىجىسىدىن قارىغاندا، يىپىچى قۇرتنىڭ ئۆمرى ئۇزارغان، لېكىن يىپىققۇرت ئۇزاق مەزگىل ئۇيقۇ ھالىتىدە تۇرغان. دېمەك، بۇ ھاياتلىق قىلچە ئەھمىيەت - سىز ھالەتتە مەۋجۇت بولۇپ تۇرغان. روشەنكى، ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرۈش گېنىغا تايىنىپ ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرۈش مەقسىتىگە يەت - مەكچى بولۇش بىھۆدە ئاۋارىچىلىكتۇر. بەزى ئالىملار ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرۈشنىڭ بىرقىسىم سەۋەبى ياكى كۆپ ئامىلى مۇھىت ۋە تۇرمۇش ئادىتىگە باغلىق، دەپ قارماقتا.

ساغلاملىق ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرۈشنىڭ ئالدىنقى شەرتى، شۇنداقلا ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرۈشنىڭ ئەھمىيىتىمۇ ساغلاملىقتا. 1978 - يىلى دۇنيا سەھىيە تەشكىلاتى «ئالمۇتا خىتابنامىسى»دىكى ساغلاملىققا ئائىت مەزمۇندا ساغلاملىق ئادەم ئورگا - نىزىمىنىڭ فىزىيولوگىيەلىك ساغلاملىقىغا قارىتىلىپلا قالماي، بەلكى پىسخولوگىيەلىك ھالىتى ۋە ئىجتىمائىي مۇھىتتىكى بىرقەدەر مۇكەممەل ھالىتىنى ئۆز ئىچىگە ئېلىشى زۆرۈر، دەپ تەبىر بەرگەن. مانا بۇ ھازىرقى زامان ساغلاملىق ئۇقۇمىدىن شۇ - نى كۆرۈۋېلىشقا بولىدۇكى، ساغلاملىق ئاز بولغاندىمۇ تۆۋەندىكى تۆت مەزمۇننى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ: ① فىزىيولوگىيەلىك ساغلام - لىق، بۇ ساغلاملىقنىڭ ئاساسى. ② پىسخولوگىيەلىك ساغلام - لىق، بۇ فىزىيولوگىيەلىك ساغلاملىقنىڭ ئاساسى بولۇپ، فىزى - يولوگىيەلىك ساغلاملىقتىن ئۈستۈن تۇرىدۇ. ③ ئەخلاق - پە - زىلەت ساغلاملىقى، ئەخلاق - پەزىلىتى ناچار، باشقىلارغا زىيان سېلىش ھېسابىغا ئۆزى پايدا ئالدىغان ئادەملەر ساغلام ئادەم ھېسابلانمايدۇ. ④ جەمئىيەتكە ماسلىشىش ساغلاملىقى، بۇ يۇقىر - رىقى ئۈچ خىل ساغلاملىقنىڭ ئاساسى بولۇپ، ھەر بىر ئادەمنىڭ ئوخشاشمىغان ۋاقىتتا ۋە ئوخشاش بولمىغان ئورۇندا ھەر خىل



ئەھۋاللارغا ماسلىشىشنى كۆرسىتىدۇ. شۇڭا، «ساغلاملىق» بىر خىل فىزىيولوگىيەلىك ئۇقۇم بولۇپلا قالماي، بەلكى ئۇ يەنە بىر ئىجتىمائىي ئۇقۇم ھېسابلىنىدۇ. بىز گېن تەڭشەش ۋە كونترول قىلىشقا تايانماق، مۇكەممەل ساغلاملىق ھالىتى ۋە ساغلاملىق - نىڭ يۇقىرى قاتلىمىغا يېتەلمەيمىز.

كۆپلىگەن ئالىملار بارغانسېرى گېن تەڭشەش ۋە كونترول قىلىش، مۇۋاپىق ئوزۇقلنىش، مۇۋاپىق ھەرىكەت قىلىش، تاما - كا تاشلاش ۋە ھاراق ئىچىشكە چەك قويۇش، پىسخولوگىيەلىك تەڭپۇڭلۇقنى ساقلاشنى ئۇزۇن ئۆمۈر كۆرۈشنىڭ بەش چوڭ ئۆلى، دەپ قارىماقتا.

2. تۇرمۇش ئۇسۇلى كېسەللىكى — «باش قاتىل»

مۇكەممەل بولغان تۇرمۇش ئۇسۇلى ئۇقۇمى كىشىلەرنىڭ كىيىم - كېچەك، يېمەك - ئىچمەك، يېتىپ - قوپۇش، ھەرىكەت قىلىش، قىزىقىش، خۇمار بولۇش، تۇرمۇش ئادىتى، ئۆرپ - ئا - دەت قاتارلىق جەھەتلەردىكى ئۇسۇللىرى ۋە ھەرىكەتلىرىنى ئۆز ئىچىگە ئېلىپلا قالماي، يەنە كىشىلەرنىڭ رېئال تۇرمۇشتىكى پىسخىكىلىق ھالىتىنىمۇ ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ.

بىز يېڭى ئەسىرگە قەدەم قويغاندىن بۇيان، ئىنسانلارنىڭ تۇرمۇش ئۇسۇلىدا ناھايىتى زور ئۆزگىرىشلەر بولۇۋاتقانلىقىنى كۆرۈۋاتىمىز. لېكىن بىز كىشىلەرنىڭ تۇرمۇشتىن يۇقىرى سۈ - پەتتە ھۈزۈرلىنىش بىلەن بىرگە، يەنە بىلىپ - بىلمەي «ھازىر - قى زامان تۇرمۇش ئۇسۇلى كېسەللىكى» نىمۇ يۇقتۇرۇۋېلىۋاتقاندا - لىقىدەك رېئاللىققا دىققەت قىلمايۋاتىمىز. كىشىلەر كۆپ پۇل خەجلەپ ۋە ئىنچىكە باش قاتۇرۇپ ئولتۇراق ئۆيلىرىنى زىننەت - لىگەنلىرىدە، «يوشۇرۇن قاتىل» نى ئۆيگە باشلاپ كىرىپ، پۈتۈن



ئائىلىدىكىلەرنىڭ تەن سالامەتلىكىگە زىيان يەتكۈزىدىغانلىقىنى پەقەت ئويلاپ باقمىغان بولۇشى مۇمكىن. ئۆي ئىچى مۇھىتىنىڭ بولغىنىشى دۇنيا سەھىيە تەشكىلاتىنىڭ كۈچلۈك دىققىتىنى قوزغىدى. كىشىلەر ئۇزاق ئولتۇرۇپ تېلېۋىزور كۆرگەندە سەم-رىپ كېتىش، كۆز كېسەللىكى، تېز - پۈت ئاغرىش كېسەللىكى، تېرە كېسەللىكى، تېلېۋىزور نۇرىنىڭ بەدەنگە زىيان يەتكۈزۈشى قاتارلىقلارغا گىرىپتار بولىدىغانلىقىنى ئويلىمىغان بو-لۇشى مۇمكىن. كىشىلەر يەنە ئىشخانا شارائىتلىرى بارغانسېرى زامانىۋىلىشىۋاتقان بۈگۈنكى كۈنلەردە، سالامەتلىكىگە تەسىر يەتكۈزۈۋاتقان ھەر خىل ئامىللارنىڭ پەيدا بولۇۋاتقانلىقىنى ئوي-لىمىغان بولۇشى مۇمكىن. بۇنداق ئەھۋاللار ياشانغانلار تېنىگە بەكرەك تەسىر كۆرسىتىدۇ.

كىشىلەرنىڭ تۇرمۇش سەرپىيات سەۋىيەسىنىڭ تارىختىكى ئەڭ يۇقىرى ھالەتكە يەتكەنلىكىنىمۇ كۆرۈپ تۇرۇپتىمىز، لېكىن بۇ ئەھۋال كىشىلەرنىڭ ھاياتىغا نېمىلەرنى ئەكەلدى؟

جىددىي ئاگاھلاندۇرۇش

جۇڭگو ئىستېمالچىلار جەمئىيىتى 2001 - يىل 2 - ئاي - نىڭ 23 - كۈنى 3 - نومۇرلۇق ئىستېمالچىلار ئاگاھلاندۇرۇش - نى ئېلان قىلىپ، كىشىلەرنىڭ ئەمەلىي ئىستېمال ساھەسىدە ساغلاملىق بىخەتەرلىكىگە ئائىت تۆۋەندىكىدەك مەسىلىلەرنىڭ بارلىقىنى ئۇقتۇردى:

1. يېمەكلىكلەر ھەر خىل بۇلغانغان. ئۇنىڭ ئىپادىسى — پايدا ئېلىشنى كۆزلەپ، ئۆسۈپ يېتىلىش مەزگىلىنى قىسقارتىش ئۈچۈن ئۆستۈرگۈچى ھورمونلار، دېھقانچىلىق دورىلىرى ۋە خە - مىيەۋى ئوغۇتلارنى قالايمىقان ئىشلىتىش.
2. تۇرمۇش رىتىمى تېزلىشىپ كېتىش قاتارلىق سەۋەبلەر



تۈپەيلىدىن پەيدا بولغان ساغلام بولمىغان ئوزۇقلىنىش ئۇسۇل-لىرى. دائىم تېز تاماقخانىلاردا تاماق يېيىش ياكى تېز تاماقخا-نلاردا دائىم بىرخىل تاماقنىلا يېيىش ساغلاملىققا پايدىسىز. تېز تاماقخانىلارنىڭ تاماقلارنىڭ كۆپىنچىسى يۇقىرى ئېنېر-گىيەلىك، مايلىق، يۇقىرى ئاقسىللىق بولىدۇ. غەرىبچە تېز تا-ماقخانىلارنىڭ تېخىمۇ شۇنداق. بۇنداق تاماقلارنى ئۇزاق ۋاقىت يېگەندە ئارتۇقچە مايلا ئادەم بەدىنىگە يىغىلىپ سەمىرىپ كېت-دۇ، ئىنساننىڭ سەزگۈرلۈكى تۆۋەنلەپ كېتىپ، دىيابېت كې-سەللىكىگە گىرىپتار بولۇش خەۋپى كۈچىيىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا يەنە تاماكنى كۆپ چەكسە ۋە ھاراقنى كۆپ ئىچسە، تەن ساغلام-لىقىغا زور تەھدىت ئەكېلىدۇ.

3. كۈندىلىك تۇرمۇشتا كىشىلەر يۇقىرى ئۈنۈملۈك سۈنئىي بىرىكتۈرۈلگەن خىمىيەۋى بۇيۇملارنى ئىشلىتىشكە ئادەتلىنىپ كەتتى. بۇنداق بۇيۇملارنى ئۇزاق ۋاقىت ئىشلەتسە، ئادەم بەدىنى-گە ئېغىر زىيان - زەخمەتلەرنى ئەكېلىدۇ. ئائىلىلەردە ئىشلى-تىدىغان بەزى سۈنئىي بىرىكتۈرۈلگەن خىمىيەۋى بۇيۇملار تەر-كىبىدە ئادەم بەدىنىگە زىيان يەتكۈزىدىغان بەزى ماددىلار بار بو-لۇپ، ئۇنىڭ تەسىرى ناھايىتى ئاستا ۋە ئۇزاققىچە بولىدۇ. قاچا بۇيۇش سۇيۇقلۇقى قاتارلىق خىمىيەۋى بۇيۇملارنى ئۇزاققىچە كۆپ ئىشلەتسە، ئادەمنىڭ مەركىزىي نېرۋا سىستېمىسىنى زەخمىلەن-دۈرۈپ، ئەقلىي ئىقتىدارنى توسالغۇغا ئۇچرىتىدۇ.

4. ئۆي بېزەش ماتېرىياللىرى تەركىبىدە خىمىيەۋى بۇلغى-غۇچى ماددىلار ناھايىتى كۆپ بولىدۇ. ھازىر ئۆيلەر خېلىلا كۆر-كەم بېزىلىۋاتىدۇ، لېكىن ئۆي بېزىلىش جەريانىدىكى بۇلغى-نىشلارمۇ ناھايىتى گەۋدىلىك بولۇۋاتىدۇ. تەتقىقاتلار ئىسپاتلى-دىكى، قۇرۇلۇش ۋە ئۆي بېزەش ماتېرىياللىرى ئىچىدىكى تۇلياۋ، ھەر خىل سىر، سۇلياۋ ۋە ھەر خىل يېلىملار چىقىد-رىدىغان زەھەرلىك گازلار 500 خىلدىن ئاشىدىكەن.



5. بەزى زاۋۇت - كارخانىلار مەھسۇلاتلىرى تەركىبىدىكى زىيانلىق تەركىبلەرنى قەستەن يوشۇرۇپ، نۇرغۇن زەھەرلىك ماددىلارنى ئىستېمالچىلارغا بىلىندۈرمەي سېتىپ، ئۇلارنىڭ ساغلاملىقىغا ئېغىر زىيان يەتكۈزۈۋەتكەن.

يۇقىرىدىكى ئەھۋاللارغا ئاساسەن، جۇڭگو ئىستېمالچىلار جەمئىيىتى كەڭ ئىستېمالچىلارنىڭ قانۇنلۇق ھوقۇق - مەنپەئە - تىنى قوغداش، ئىستېمالچىلارنىڭ ساغلاملىق بىخەتەرلىكىگە كاپالەتلىك قىلىش ئۈچۈن مۇنداق جىددىي ئاگاھلاندۇرۇش چىقاردى: يېشىل يېمەكلىكلەرنى ئىستېمال قىلغاندا ئەڭ ساغلام بولدى - غىلى بولىدۇ، ئىستېمالچىلار ئۆزلۈكسىز تەرەققىيات ۋە يېشىل ئىستېمال نۇقتىئىسىنى تىكلەپ، زىيانسىز يېمەكلىكنى تاللاپ، ساغلام بولغان يېمەك - ئىچمەك ئادىتىنى يېتىلدۈرۈپ، زىيانسىز تۇرمۇش بۇيۇملىرى، ئائىلە سايمانلىرى ۋە ئۆي زىن - نەتلەش ماتېرىياللىرىنى تاللاپ، ئىلمىي، ساغلاملىققا پايدىلىق، بىخەتەر ئىستېمال ئادىتىنى يېتىلدۈرۈشى كېرەك.

«كېسەللىك تىزىملىكى»دە روشەن ئۆزگىرىش بولدى

تارقىلىشچان كېسەللىكلەر ئىلمىدىكى ئەڭ يېڭى تەكشۈرۈش نەتىجىسىگە ئاساسلانغاندا، مەملىكىتىمىزدىكى شەھەر - يېزا ئا - ھالىلىرىنىڭ كېسەللىك قۇرۇلمىسى ۋە «كېسەللىك تىزىملىكى»دە روشەن ئۆزگىرىش بولغان. خولېرا، ياۋا چېچەك قاتارلىق جىددىي خاراكتېرلىك يۇقۇملۇق كېسەللىكلەرنىڭ تارقىلىشى كېيىنكى ئورۇنغا ئۆتكەن، ھەتتا بەزىلىرى يوقىلىپ كەتكەن. تۇرمۇش ئۇسۇلى بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولغان يامان سۈپەتلىك ئۆسمە، مېڭە قان تومۇر كېسەللىكى ۋە يۈرەك قان تومۇر كېسەل - لىكى قاتارلىق كېسەللىكلەر بارغانسېرى كۆپەيگەن.



مۇناسىۋەتلىك ئورۇنلارنىڭ ئىستاتىستىكىسىغا ئاساسلانغاندا، مەملىكىتىمىزدىكى 15 ياشتىن تۆۋەن ئۆسمۈرلەر ئىچىدىكى بەك سەمىرىپ كەتكەنلەرنىڭ سانى 1982 - يىلىدىكى 15 پىرسەنتتىن ئۆرلەپ 27 پىرسەنتكە يەتكەن. بۇ مۇتلەق كۆپ ساندىكى ئۆسمۈرلەرنىڭ نامۇۋاپىق تۇرمۇش ئادىتى بىلەن مۇناسىۋەتلىك. سېمىزلىك بىلەن مۇناسىۋەتلىك بولغان دىيابېت كېسەللىكى، يۇقىرى قان بېسىم كېسەللىكى، قاندىكى ماي كۆپ بولۇش، تاجسىمان ئارتېرىيەلىك يۈرەك كېسەللىكى ۋە شامالدا-رىش قاتارلىق كېسەللىكلەر ئوزۇقلىنىش قۇرۇلمىسىنىڭ مۇۋاپىق بولماسلىقى ۋە جىسمانىي ھەرىكەتنىڭ يېتەرسىز بولماسلىقىدىن بولىدۇ. مۇناسىۋەتلىك ماتېرىياللاردا يۇقىرى قان بېسىمى كېسەللىكىنىڭ ھازىر دۇنيا بويىچە ئەڭ كۆپ تارقالغان كېسەللىك ئىكەنلىكىنى ۋە يۈز مىليونلىغان جۇڭگولۇقنىڭ ساغلاملىقىغا تەھدىت سېلىۋاتقانلىقى كۆرسىتىلمەكتە. ئەمەلىيەتتە 75% يۇقىرى قان بېسىمى كېسەللىكى ۋە ئۇنىڭ ئەگەشمە كېسەللىكىلىرىنى ساغلام تۇرمۇش ئۇسۇلى ئارقىلىق ئالدىنى ئالغىلى، كونترول قىلغىلى ۋە دەسلەپكى مەزگىلىدە داۋالغىلى بولىدۇ. ھازىر مەسىلىنىڭ ئېغىرلىقى كىشىلەرنىڭ ناچار تۇرمۇش ئادەتلىرىنىڭ يامان ئاقىۋەتلىرىنى تونۇشنىڭ يېتەرسىز بولغانلىقىدىن بولماقتا. ئىستاتىستىكىغا ئاساسلانغاندا، مەملىكىتىمىزدىكى يۇقىرى قان بېسىم بىمارلىرى ھەر يىلى 2.5% سۈرئەت بىلەن كۆپىيىۋېتىپتۇ. II تىپلىق دىيابېت كېسەللىكىگە گىرىپ-تار بولۇش سۈرئىتى 1979 - يىلىدىكى 1 پىرسەنتتىن 1999 - يىلىدىكى 3.3% كە يېتىپتۇ. دېمەك، پۈتۈن مەملىكەت بويىچە ھەر يىلى 3 مىليون قان بېسىمى بىمارلىرى، 1 مىليون 200 مىڭ دىيابېت بىمارلىرى كۆپىيىۋېتىپتۇ. بۇ سانلاردىن ھەر كۈنى ئوتتۇرا ھېساب بىلەن 7500 نەپەر يۇقىرى قان بېسىمى بىمارى ۋە 3000 نەپەر دىيابېت بىمارىنىڭ كۆپىيىۋاتقانلىقىنى بىلىمىز.