«Çagalarymyzyñ ömri biziñkiden has gysga bolar!»

Category: Kitapcy,Medisina,Sözler
написано kitapcy | 23 января, 2025
"Çagalarymyzyñ ömri biziñkiden has gysga bolar!"
"ÇAGALARYMYZYÑ ÖMRI BIZIÑKIDEN HAS GYSGA BOLAR!"

Türk teleýaýlymlarynyñ saglyk gepleşikleriniñ iñ arzyly myhmany professor, medisina ylymlarynyñ doktory Janan Karataý adam ömrüniñ uzaýandygy baradaky öñe sürülýän pikirlere garşy çykyp: "O nähili uzaýarmyş? Adam ömrüniñ uzaýan zady ýok. Angliýa, Amerika, Fransiýa ýaly ösen ýurtlaryñ hemmesi "çagalarymyzyñ ömri biziñkiden gysga bolar" diýip uly gaýgyda. Ýaş çagalaryñ, ýaşlaryñ köpüsi diýen ýaly keselli. Ýaşlaryñ aglabasynda hökman bir kesel bar" diýip çykyş etdi.
Elli bir ýyllyk iş tejribesi bolan lukman, ýürek we iç keselleri boýunça professor Janan Karataý halkara guramalaryñ üçüsinden "Türkiýäniñ iñ ynamly hekimi" diýen hormatly ady aldy. Onuñ kitaplary dünýäniñ iñ abraýly ýokary okuw jaýy bolan Garward uniwersitetinde okuw programmasyna girizildi. Emma öz watany Türkiýede welin, hemişe tankyt topunyñ astynda.

Ol şeýle diýýär: "Depressiýa garşy dermanlary ulanmañ!"

"Adam ömri uzanok, aldanýañyz!.."

Türkiýäniñ "Posta" gazetiniñ žurnalisti Oýa Çynaryñ sowallaryna jogap beren Karataý şeýle diýdi:

– Şeýle diýýämişler: "Adamyñ ömri uzaýar. Ýakynda ýetmiş ýaşan biri öñündäki kyrk ýylyny meýilleşdirip biler". Dogrumy bu? O nädip adamyñ ömri uzaýarka? Kim çykaryp ýör bu gepleri? Aldanýarsyñyz, gadyrdanlar. Al-dan-ýar-sy-ñyz! Angliýa, Amerika, Fransiýa ýaly ösen ýurtlaryñ hemmesi "nesillerimiziñ ömri biziñkiden gysga bolar" diýip uly gaýgyda. Ýaş çagalaryñ, ýaşlaryñ köpüsi diýen ýaly keselli. Ýaşlaryñ aglabasynda hökman bir kesel bar. "O nähili?" diýersiñiz. Düşündirmäge synanşaýyn. Merhum Mustapa Koça üns beriñ. Näme üçin elli alty ýaşly juwan adamy elden giderdik? Onuñ kakasy hormatly Rahmi beýe Alla sabyr bersun, ömri uzak bolsun. Ol häzir jany sag we diri gezip ýör. Onuñ ýatan ýeri ýagty bolmuş atasy Wehbi beý näçe ýaşady, özem şol döwrüñ şertlerinde. Häzir otuz-kyrk ýaşly ýaş adamlaryñ agramly bölegi hroniki kesellerden ejir çekýär. Aýal-gyzlar otuz ýaşynda menopoza girýär. Ýigrimi-otuz ýaş oglanlar önelgesizlikden ejir çekýär we bejergi alýar. Rak diýermiñ, haşimoto diýermiñ, süýjili diabet diýermiñ we şuña meñzeş bejermesi kyn howply keseller diýseñ köpelip gitdi. Ýeri, onsoñ kim kepil geçip biler adam ömrüniñ uzaýandygyna?

"On ýyl öñ bular ýaly zatlar bolanokdy"

– Eýse, ýaş nesle, çagalara näme diýsene?! Üç ýaşly çagajygyñ bagryny ýag tutýar. On ýaşly çaganyñ göbegi uly, göwsi bolmalysyndan has gaba. Utanjyndan plýažlarda suwa düşüp bilenoklar. Bu ýagdaý bize organizmdäki gormoniki we enzimatiki sazlaşygyñ bozulandygyny, tutuş organizmiñ işleýşiniñ näsazlyga uçrap başlandygyny görkezmeýärmi näme?! Ýeri, bular nädip döreýär?! Süýjili we gazly suwlar, haý-haýly mahabatlary edilýän polietilen bilen gaplanan iýmitler (şokoladlar, keksler, wafliler we çipsi, bulýon, taýyn

naharlar -t.b.) sebäpli döreýär. Üns beriñ: bular sizi özüne baglaýar, garaşly hala getirýär. Bu önümleriñ mahabatyny gadagan etmeli, iñ möhümi-de öndürmegi bes etmeli. Üç aýlyk çaganyñ bagry çalşylýar. Heý, şular ýaly zatlara öñler gabat gelinýärdimi? Dogry, tehnologiýa ösdi. Elbetde, bular bolar. Emma näme üçin? Näme üçin on ýyl öñ şular ýaly wakalara duş gelmän, indi duş gelýäris? Şuña dogry jogap berip biljek barmy?

"Pygamberimiz iki wagtyna iýip-içerdi"

– Aralyk wagtlarda iýip-içmäge garşy çykýarsyñyz, "iki wagtyna naharlanmaly" diýipsiñiz?!.

– Muny men diýemok, Ibn Sina diýipdir. Ol: "Iki wagtyna naharlanmak saglyga peýdalydyr, üçünjisi keseldir" diýipdir. Hezreti Muhammet (s.a.w) hem iki wagtyna iýip-içipdir. Osmanly suprasy iki wagtyna ýazylypdyr. Indi iýip-içmegiñ kadasy bozulandygy sebäpli, her dürli kesellerem köpeldi. Organizmimiziñ talap etmeýän zatlaryny zatlaryny onuñ içine salyp durys. Soñra iýenimiz siñip ýetişmänkä täzesini üstünden eñterýäris. Biçäre aşgazanyñ janyna berekella!

"Wegetarianlara garşy çykýaryn, olar adam organizminiñ nämedigini bilenoklar"

– "Hökmany suratda et we et-ýag önümlerini iýmeli" diýipsiñiz. Bu sözleriñiz wegetarianlaryñ gaharyny getirenokmyka?

– Men wegetarianlara garşy. Wegetarianlary ara sokmalyñ, olar özbaşyna bir filosofiki akym. Wegetarianlar özlerine gowy seredýär. Emma olar adam organizmini bilenoklar. Adam orgamizminiñ diñe ösümlikleri siñdirýän gursagy ýok. Olar "Haýwanlaram şular ýaly iýmitlenýär" diýip özlerini aklamaga çalyşýarlar. Ýeri bakaly, sebäbi haýwanlaryñ gursagy, ýagny, ikinji mädesi bar. Adamda munyñ ýoklugy sebäpli, et iýmeseñ immunitet sistemasy çökýär. Meselem, olar ýumurtga iýenoklar. Näme üçin? Towuk ýumurtga guzlaýar, bizem ony iýýäris. Biz näme towugy öldürýärismi? Ýa bolmasa süýt içmedik bolýarlar.

Haýwan ol süýdi çagasy üçin öz jigerinden çykaranokmy näme? Haýwana ýetirilýän şikes barmy bärde? Wegetarianlar baryp ýatan titi durmuşda ýaşaýarlar. Men titilige garşy, doganjan.

– Plastiki hirurg Akyn Ýüjel "Aýal isleýşiçe horlansyn, sport bilen meşgullansyn. Eti gyssañyz hökmany suratda selýulit dokumasynyñ peýda bolşuny görersiñiz. Estrogen, bu – selýulit diýmekdir" diýipdi. Siziñ pikirizçe?

– Makullamok. Selýulit organizmde toplanan ýagdyr. Muny bolsa süýji emele getirýär. Beýle bolýan bolsa, erkekleriñ göwsüdir göbekleri nirden peýda bolýar? Indi erkeklerde-de göwüs ragyna duş gelinýär. Näme üçin? Organizmde toplanan ýag estrogen öndürýär. Bu ýagdaý ha aýal bol, ha erkek, seljerip duranok.

– "Şu üç zady hökman ediñ" diýjek zadyñyz barmy?

– Satyn alma çörekleri iýmäñ. Gazly suwlary içmäñ. Şeker ulanmañ. Saglyga peýdaly diýip iýesiñiz gelmese-de ir-iýmişden gerk-gäbe bolup ýörmäñ. Ir-iýmişler şekerden we ekinlere dökülýän himiki dermanlardan doly. Gormonlary berbat edýän zat ekinlere dökülýän himikatlar.

– Organiki usullar (parniklerde -t.b.) bilen ýetişdirilýän gök önümleri-de iýmeli dälmi?

– Tebigy şertlerde ýetişdirlenini we saglyga ýaramlysyny iýiñ. Braziliýadan, Kanadadan tankerler bilen bir aýda getirilýän iýmitlere metil bromid sepilýär. Agyr metal bu. Syçan girmesin, heñlemesin diýip edilýän zat. Bromidli önümleri iýýändiginizi unutmañ. Bromid juda howply we rak döredýän maddadyr. Bromid zawodda öndürilýän unlara-da goşilýar. Ekerançylyk ministrligi unlara bromid goşmagy gadagan etmeli.

– Una näme üçin bromid goşulýar?

Sebäbi bromid goşulsa hamyr myssyjak bolup gowy pökgerýär. Çörek bişirip satýanlar üçin bu bähbitli zat, emma satyn alyp iýýänleri welin zäherleýär.

"Depressiýa garşy we çaga doglușyny kadalaşdyrýan dermanlary ulanmañ"

– Siziñ pikiriñizçe çaga dogranda we depressiýa garşy ulanylýan dermanlar peýdalymy ýa-da zyýanly?

– Juda zyýanly! Dogluşy kadalaşdyrýan derman, menopozada ulanylýan gormonal dermanlar we antidepressiýa gerdejikleri – bularyñ hemmesi döredýän goşmaça täsirleri bilen dürli kesellere sebäp bolup bilýär. Menopozadaky aýallar yzygiderli gormon bejergisini alýar. Bu dermanlar kem-kemden ýüregagyra, ýatgy we göwüs raklaryna ýol açýar. Bu zatlar derman çykarýan firmalaryñ täjirçilik intrigalaryndan başha zat däl.

– Ýeri, onda depressiýa garşy tebigy melhem barmy?

– Elbetde, bar! Halaýan aýdymyñyzy diñläñ. Deñziñ kenarynda oturyp Günüñ ýaşyşyny synlañ. Dag gerişlerine çykyñ. Organizm endorfin öndürmeli. Bu bolsa bagtyýarlyk gormonyny işläp çykarýar.

"Öýüm ýok, awtoulagym ýok, hatda kir ýuwýan maşynymam ýok"

– Halk arasynda "Her keseliñ añyrsy gaýgy-gussa" diýen aýtgy bar. Ruh we beden saglygy hakykatdanam bir-birine baglanşyklymy?

– Elbetde. Çünki organizmde ýeke-täk aýlanşyk bar. Hersi özbaşyna däl. Beýniñiz, gözüñiz, böwregiñiz, göwsüñiz – siz bu zatlaryñ barlygy bilen adam. Şonuñ üçinem bularyñ hemmesiniñ sazlaşykly ýagdaýda interaktiw taýdan özara utgaşykly işlemegi gerek.

"Öz bähbidim üçin eden zadym ýok"

– Siz ezber hekim. Şol bir wagtyñ özünde-de "pop ýyldyzy" ýaly görünýärsiñiz.

– Men halkyñ perzendi. Anadoly halkyny söýýärin we mydama olaryñ gowulygy üçin çykyş edýärin. Öz bähbidim üçin eden

zadym ýok. Belkäm, şondandyr.

"Hiç kimden ýeke teňňe pul almadym, şonuň üçin özümi erkin duýýaryn we arkaýyn gürleýärin"

– Edýän çykyşlaryňyz üçin pul almaýan ekeniňiz. Teleýaýlymlardanam alaňzokmy?

– Ýeke teleýaýlymdan ýeke teňňe alan ýerim ýok. Özümi erkin duýýaryn, şonuň üçin arkaýyn gürleýärin! Häzir men ýetmiş bäş ýaşymda. Puly näme edeýin men? Ejem pahyrdan miras galan jaýda ýaşaýaryn. Awtoulagym ýok, hatda öýümde kir ýuwýan maşynymam ýok! Şu döwürde kir ýuwýan maşyny bolmazdan nädip ýaşaýarka diýmäň. Ýaşap bolýan eken. Serediň: Allatagala maňa iki el bilen on sany barmak beripdir, ulansyn, haýryny görsün diýip. Onsoňam men suw oýnamagy gowy görýän ahyryn.

"Yeniçag" gazeti. Medisina