

Diñe bahasy däl

Category: Kitapcy, Medisina, Publisistika

написано kitapcy | 24 января, 2025

Diñe bahasy däl DIÑE BAHASY DÄL

Marketdäki bahalaryň jedelini edýäris.

Üns merkezinde haýsy önümiň haýsy marketde haýsy bahadan satylýandygynyň çekişmesi bar.

Meseläniň şu tarapyny welin hiç kim dillenenok:

Arzan ýada gymmat satylýan önümler saglyga näderejede ýaramly?

Mysal üçin azyk önümleri...

Saglyga ýaramsyz iýmitler birnäçe hroniki keselleriň sebäbidigi belli...

Azyk önümleri taýýarlananda ýa-da goralyp saklananda ulanylýan himiki maddalar, ýalňys ýa-da amatsyz şertlerde ýetişdirilen, uzak ýerlerden ýalňys transport serişdesinde daşama, zawod-fabriklerde ýaramaz taýýarlama, nädogry saklama we bişirme usullary, satuwdaky ömrüni uzatmak üçin gök önümlere we ir-iýmişlere sepilýän spray derman serişdeleri, azyk önümlerine şeker ýa-da duz ýaly zyýanly elementleriň goşulmagy... immunitet goragynyň pes adamlaryna howp salýar.

Alymdan ýene 10-15 ýyldan supermarketlerde gaplanyp (упаковонный) satylýan önümleriň segsen göteriminiň häzirki günde satuwda ýok azyk önümleriniň boljakdygyny çaklaýar. Genetiki çäreler, tohum üýtgeşmeleri, derman serişdeleriniň gereginden artyk ulanylmagy we başga-da birnäçe faktorlar sebäbli bu gidiş baş aýlandyryjy derejede ösýär. Bular nämelere ýol açýar?

Inflamasiýa (воспаление, лат. inflammatio) – organizmiň zyýanly maddalara garşy berýän garşylygy we zeper ýeten ýeri gowulamak üçin gerek. Emma:

Inflamasiýa – az wagtda durmuşymyzy halas edýänem bolsa, hroniki bolanda diabetden düwnüge çenli birnäçe keseliň döremegine sebäp bolýar.

Ynha... Häzirki wagt hroniki inflamasion keselleriň barha artmagynyň düýp sebäbem immun goragynyň pese düşmegi, ýagny

saglyga ýaramsyz iýmitlenme...

Immun goragymyzyň nähili gymmatly zatdygyna COV-19 keseli bilen hasam gowy göz ýetirildi. Aslynda gündelik durmuşymyzda her pursatda sizi kesele ýolukdyryp biljek mikro organizmler bilen gabatlaşyp durýarsyňyz. Eger immun goragyňyz oňat bolsa, köplenç gabatlaşýan mikro organizmleriňize garşy nähili göreşýändigizi özüňiz bilýänem dälisiňiz!

• ARDYLMADYK GÖK ÖNÜMLER

Iýip-içme meselesinde köp zatlary bilmäge mejburdyrys. Meselem:

El yzy ýaly her bir adamyň metabolizmasydy-da biri-birinden üýtgeşik. Şonuň üçinem birsydyrgyn iýmitlenme maslahatlaryndan daşda durmak gerek, aslyýetinde bir adamyň iýýän zady başga biriniň iýýän zadyndan tapawutly bolmagy gerek.

Bu tapawutlylyklaryň bir sebäbi-de ýekeleýin içege florasy...

Aýratynam näçe ferment öndürilýändigini we witaminleri işjeň ýagdaýa getirme derejesi-de her kimde bir hili üýtgeýär. Şonuň üçinem şahsy tapawutlylygy göz önüne tutmaýan iýmitlenmeden daşda durmaly ýa-da şeýle maslahatlary diňlemeli däl.

Emma esasy diňlemeli zatlaram bar. Meselem:

Iýip-içmäge başlamanka açlygyňyzyň fiziki taýdandygyna ýa-da duýgy (ymsynma) taýdandygyna üns bermek gerek. Fiziki açlyk kem-kemden ýüze çykýar, duýgysow açlyk bolsa birden ýüze çykyp iýip-içmäge bolan öte islegi oýarýar. Bedeniňizi diňlemek, oýlanşykly we tertipli iýip-içmek gerek.

Diňe tebigy önümleri sarp etmegem ýeterlik däl. Mysal üçin:

Öňden ardylyp-arassalanyp, ýuwlup ýa kesilip goýlan gök önümleri satyn almaň we uzak wagtlap saklamaň. Ýagty ýerde saklamak kislorodynyň bozulmagyna, ýyly ýerde saklamak çalt zaýalanmagyna, ýokumynyň azalmagyna sebäp bolýar. Aýratynam ananas, banan, papaýa, awokado ýaly birnäçe gök önüm dünýäniň aňry ujundan bişensoň getirilýär.

Bu gök önümler ammarlarda ep-esli wagtlap ýatýar, şeýdibem olaryň düzümindäki aminolar bilen saglyga ýaramly ýokumlar ep-esli azalýar...

• HAÝSY SUW

Ýokardaky maglumatlary professor Hüseýin Nazlykulyň täze kitabyndan aldym.

Kitabyň ady: «Anti Enflamatuar Beslenme Rehberi/Zehirsiz Beslenme».

Azyk we derman önümleri boýunça iki kitabyň awtory bolsamam, bu kitapdan-da öň bilmedik birgiden täze maglumatlary edindim. Ertugrul Özkök “Günde näçe suw içmeli?” diýen çekişmäni orta atdy. Çekişmede bir zat ýetmedi: Haýsy suw?

Markasynyň adyny göz önüne tutamok. Sözi Nazlykul mugallyma bereýin:

«Suw – gidrogen we gidroksil molekulalaryndan emele gelen H_2O birikmesidir. Bu himiki düzümiň proton we elektron agramlary çalt reaksiýa hili sebäpli dowamly hereketde bolýar. Suwuň ähli dinamiki molekulalarda bolşy ýaly elektromagnit meýdany bar. Ýagny ilteşme we daşama ukyby bar. Suw janly zat. Tehnologik medisina arkaly bilşimiz ýaly suwuň janlylygy plastiki gaplaryň içinde az wagtdan soň (ortaça 1-4 sagatdan soň) ýitýär we öli suwa öwrülýär...

Janly suw bolsa kinetiki (akar suw, dag-dereleriň suwy, çeşme suwy...) we kürüşgede ýa-da toprak gaplarda saklanan suwdyr. Janly suw – ýaşaýyşdyr! Adam başyna gündelik sarp edýän suwumyz 40 ml-dir...»

Ýagny şuny diýmek isleýäris:

Elbetde azyk önümleriniň bahasy möhüm mesele. Emma satyn alynýan önümleriň näderejede ýaramlydygy ondanam möhüm...

Şugadar hroniki keselleriň suw-sil bolup ýaýramagy näme sebäplidir öýdýäňiz?

Professor Nazlykulyň kitabyňy okamagy maslahat berýäris...

Soner ÝALÇYN. Publisistika