Diñe bahasy däl

Category: Kitapcy,Medisina,Publisisistika
написано kitapcy | 24 января, 2025
Diñe bahasy däl DIÑE BAHASY DÄL

Marketdäki bahalaryñ jedelini edýäris.
Üns merkezinde haýsy önümiñ haýsy marketde haýsy bahadan satylýandygynyñ çekişmesi bar.
Meseläniñ şu tarapyny welin hiç kim dillenenok:
Arzan ýada gymmat satylýan önümler saglyga näderejede ýaramly? Mysal üçin azyk önümleri…
Saglyga ýaramsyz iýmitler birnäçe hroniki keselleriñ sebäbidigi belli…
Azyk önümleri taýýarlananda ýa-da goralyp saklananda ulanylýan himiki maddalar, ýalñyş ýa-da amatsyz şertlerde ýetişdirilen, uzak ýerlerden ýalñyş transport serişdesinde daşama, zawod-fabriklerde ýaramaz taýýarlama, nädogry saklama we bişirme usullary, satuwdaky ömrüni uzatmak üçin gök önümlere we ir-iýmişlere sepilýän spraý derman serişdeleri, azyk önümlerine şeker ýa-da duz ýaly zyýanly elementleriñ goşulmagy… immunitet goragynyñ pes adamlaryna howp salýar.
Alymdan ýene 10-15 ýyldan supermarketlerde gaplanyp (упаковонный) satylýan önümleriñ segsen göteriminiñ häzirki günde satuwda ýok azyk önümleriniñ boljakdygyny çaklaýar. Genetiki çäreler, tohum üýtgeşmeleri, derman serişdeleriniñ gereginden artyk ulanylmagy we başga-da birnäçe faktorlar sebä0li bu gidiş baş aýlandyryjy derejede ösýär. Bular nämelere ýol açýar?
Inflamasiýa (воспаление, лат. inflammatio) – organizmiñ 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 keseliñ döremegine sebäp bolýar.
Ynha… Häzirki wagt hroniki inflamasion keselleriñ barha artmagynyñ düýp sebäbem immun goragynyñ pese düşmegi, ýagny

saglyga ýaramsyz iýmitlenme…
Immun goragymyzyñ nähili gymmatly zatdygyna COV-19 keseli bilen hasam gowy göz ýetirildi. Aslynda gündelik durmuşymyzda her pursatda sizi kesele ýolukdyryp biljek mikro organizmler bilen gabatlaşyp durýarsyñyz. Eger immun goragyñyz oñat bolsa, köplenç gabatlaşýan mikro organizmleriñize garşy nähili göreşýändigiñizi özüñiz bilýänem dälsiñiz!

• ARDYLMADYK GÖK ÖNÜMLER

Iýip-içme meselesinde köp zatlary bilmäge mejburdyrys. Meselem:
El yzy ýaly her bir adamyñ metabolizmasydy-da biri-birinden üýtgeşik. Şonuñ üçinem birsydyrgyn iýmitlenme maslahatlaryndan daşda durmak gerek, aslyýetinde bir adamyñ iýýän zady başga biriniñ iýýän zadyndan tapawutly bolmagy gerek.
Bu tapawutlylyklaryñ bir sebäbi-de ýekeleýin içege florasy…
Aýratynam näçe ferment öndürilýändigi we witaminleri işjeñ ýagdaýa getirme derejesi-de her kimde bir hili üýtgeýär. Şonuñ üçinem şahsy tapawutlylygy göz öñüne tutmaýan iýmitlenmeden daşda durmaly ýa-da şeýle maslahatlary diñlemeli däl.
Emma esasy diñlemeli zatlaram bar. Meselem:
Iýip-içmäge başlamanka açlygyñyzyñ 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. Bedeniñizi diñlemek, oýlanşykly we tertipli iýip-içmek gerek.
Diñe tebigy önümleri sarp etmegem ýeterlik däl. Mysal üçin:
Öñden ardylyp-arassalanyp, ýuwlup ýa kesilip goýlan gök önümleri satyn almañ we uzak wagtlap saklamañ. Ýagty ýerde saklamak kislorodynyñ bozulmagyna, ýyly ýerde saklamak çalt zaýalanmagyna, ýokumynyñ azalmagyna sebäp bolýar. Aýratynam ananas, banan, papaýa, awokado ýaly birnäçe gök önüm dünýäniñ añry ujundan bişensoñ getirilýär.
Bu gök önümler ammarlarda ep-esli wagtlap ýatýar, şeýdibem olaryñ düzümindäki aminolar bilen saglyga ýaramly ýokumlar ep-esli azalýar…

• HAÝSY SUW

Ýokardaky maglumatlary professor Hüseýin Nazlykulyñ täze kitabyndan aldym.
Kitabyñ ady: «Anti Enflamatuar Beslenme Rehberi/Zehirsiz Beslenme».
Azyk we derman önümleri boýunça iki kitabyñ awtory bolsamam, bu kitapdan-da öñ bilmedik birgiden täze maglumatlary edindim.
Ertugrul Özkök “Günde näçe suw içmeli?” diýen çekişmäni orta atdy. Çekişmede bir zat ýetmedi: Haýsy suw?
Markasynyñ adyny göz öñüne tutamok. Sözi Nazlykul mugallyma bereýin:
«Suw – gidrogen we gidroksil molekulalaryndan emele gelen H2O birikmesidir. Bu himiki düzümiñ proton we elektron agramlary çalt reaksion hili sebäpli dowamly hereketde bolýar. Suwuñ ähli dinamiki molekulalarda bolşy ýaly elektromagnit meýdany bar. Ýagny ilteşme we daşama ukyby bar. Suw janly zat. Tehnologik medisina arkaly bilşimiz ýaly suwuñ janlylygy plastiki gaplaryñ içinde az wagtdan soñ (ortaça 1-4 sagatdan soñ) ýitýär we öli suwa öwrülýär…
Janly suw bolsa kinetiki (akar suw, dag-dereleriñ 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 isleýärin:
Elbetde azyk önümleriniñ bahasy möhüm mesele. Emma satyn alynýan önümleriñ näderejede ýaramlydygy ondanam möhüm…
Şugadar hroniki keselleriñ suw-sil bolup ýaýramagy näme sebäplidir öýdýäñiz?
Professor Nazlykulyñ kitabyny okamagy maslahat berýärin…

Soner ÝALÇYN. Publisistika