

DR. QULAMRZA KÜRDƏFŞARI
DR. HURİYA MƏHƏMMƏDİ

SAGLAM HƏYAT ÜÇÜN HƏYƏCAN TƏBİLİ



100
sünbül

Sağlam həyat üçün həyəcan təbili

Dr. QULAMRZA KÜRDƏFŞARİ

Dr. HURİYƏ MƏHƏMMƏDİ

“100 sünbül kiçik kitabları” seriyasının müəllifi:

Dilman Şahmərdanlı

Tiflis – 2018

Tərcümə edən: Ağabala Mehdiyev
Redaktor: Dilman Şahmərdanlı
Korrektor: Turac Eldarqızı
Bədii-texniki tərtibat: İsmayıl Süleymanlı
Üz qabığının dizaynı: Emin Yəhya

Tiflis – 2018, 88 səh.

© **Yüz sünbül / 2018**

Kitabçanın bütün hüquqları qorunur. İcazəsiz olaraq hər hansı vasitə ilə nəşri qadağandır.

Yüz sünbül seriyası | 4



Mündəricat

Ön söz.....	5
Düzgün və sağlam həyat.....	17
Giriş.....	17

I Hissə

Biz ölümdən qorxsaq da, ölmək üçün növbəyə dayanmışıq!.....	21
Bitki yağları və bitki marqarini.....	21
Qızartma.....	23
Yağlı yeməklər	23
Sənaye istehsalı olan içkilər	24
Süni şirinləşdiricilər.....	26
Sənaye yolu ilə istehsal edilən çərəzlər	27
Dondurma.....	28
Buzlu su.....	29
Broyler toyuqları	29
Çox ət yemək.....	30
Sənaye yolu ilə hazırlanan ət məhsulları.....	31
Sendviç və pizza.....	34
Fəst-fud restoran yeməkləri	35
Makaron, lazanya və sənaye yolu ilə istehsal edilən digər vermişel məmulatları.....	35
Köhnə, boyat və dondurulmuş yeməklər.....	36
Təmizlənmiş dənli bitkilər	37
Sous.....	37
Tünd ədviyyatlar	38

Çox duz	38
Sənaye yolu ilə istehsal edilən turşu və sirkələr.....	39
Siqaret, narkotik maddələr və spirtli içkilər.....	40
Kofeinli maddələr	40
Pasterizasiya edilmiş süd və süd məhsulları.....	41
İstixana (parnik) və mövsümü olmayan meyvələr	42
Konservlənmiş qida və kompotlar	43
Xörəyin tezbişirən qazanlarda bişirilməsi	43
Mikrodalğalı soba.....	44
Qablar	45
Nitrat turşulu quru meyvələr	49
Kimyəvi kosmetik və gigiyenik vasitələr, saç boyaları	50
Kimyəvi dərmanlar.....	51
Gecə lampasından istifadə.....	52
Unitazdan istifadə	52

II Hissə

İslami və tibbi təlimlərə əsasən sağlamlıq tövsiyələri	57
Yemək yeməyin qaydası.....	57
Yemək yeyəndə bəyənilməyən işlər	64
Su içməyin qaydası.....	70
Su içəndə bəyənilməyən işlər.....	71
Meyvə yeməyin qaydası.....	73

Əlavə

Dediyimizə görə bağışlayın!.....	77
----------------------------------	----

Ön söz

Varlıq aləminin gözəlliyi o vaxt üzə çıxır ki, insan varlıq aləminə ona quruluş verən, onu yarıdan və vücuda gətirənin gözü ilə baxsın və ona hakim olan qanunauyğunluqları ilahi peyğəmbərlərin dilindən eşitsin və yaradılış ünsürlərinin düzülüş hikmətini onların nidası ilə dərk etsin.

Bu halda o, bütün varlıq aləminə hakim olan misilsiz nizam-intizam, sadə və hamının idrak səviyyəsi ilə uyğun gələn qayda-qanunlar kəşf edəcək. Əgər insan özünü həmin qanunlarla uyğunlaşdırsa və fəaliyyətini onlarla uzlaşdırsa sağlam və xoşbəxt ola bilər. Onda insanın həyatı Allah-taala tərəfindən müəyyənləşdirilmiş və çətinlik və sərtliyi olmayan, uğursuzluq və yararsızlığın nüfuz edə bilmədiyi, insanla birgə addımlayan, ona dildaş və yoldaş olan, onunla səs-səsə verən və eyni istiqamətə hərəkət edən, insanın üzünə təkamül yolunu açan və ümid günəşini insan taleyinin şərqində həmişə parlaq saxlayan qanunlar

və qurulmuş dəqiq sistem üzərində uçmaqdan ibarət olacaq.

Varlıq aləminə hakim qanunauyğunluqlardan biri yaradılmışların təbiətə (məzac, temperament) malik bir varlıq olaraq yaradılmasıdır. Varlıqların təbiətinin dərk edilməsi yaşayışı asanlaşdırır və həyatdan həzz almaq imkanı yaradır.

Allah-taala göylərə, yerə, onların arasındakılara (planetlərə, kainata, bitkilərə, heyvanlara, cin və insanlara), fikir, söz və rəftarlara, hərislik və tamahkarlığa, kin, təvazökarlıq, bəxşiş, eşq, alt-ruizm və bütün etik normalara məzac – təbiət bəxş edib. Təbiətin “soyuq” və “isti” olması yaradılışın cüt ünsürlərindəndir və Qurani-kərimin buyurduqlarına əsasən bütün varlıq aləmi “cüt-lük” təməli üzərində qurulub: “Hər bir şeyi cüt yaratdıq”.¹

Bəzi varlıqlar, məsələn, İblis və cin “isti” ünsürdən yaranıb. “Məni oddan yaratmısan”.² Bəzi heyvanların yaradılış ünsürü, əsasən, bir təbiətdən qaynaqlanır. Məsələn, arı “səfra” (sarı öd) cinsindəndir və onda od ünsürü çoxluq təşkil edir. Yaxud qarışqa “sövda” (qara öd) cinsindəndir və onda torpaq ünsürü üstünlük təşkil edir. Məməlilərdə təbiət meyarını belə bəyan etmək olar: şir qandan yaradılıb və onda hava ünsürü üstünlük təşkil edir. Uzunqulaq bəlgəmdən (se-

¹ Zariyat, 49

² Əraf, 12

lik) yaradılıb və onda su ünsürü çoxluq təşkil edir. İt “sövda”dan (qara öd) yaradılıb və onda torpaq ünsürü üstünlük təşkil edir. Canavar “səfra”dan yaradılıb və onda od ünsürü üstünlük təşkil edir. Sürünənlərdə də onların yaradılış ünsürlərinin tərkibi baxımından fərq var.

Bitkilərdə “dörd ünsür”ün mövcud olması açıq-aydın müşahidə edilir və biz onları yeyəndə bunun təcrübi nişanələrini dərk edirik. Yeyəndə bədəndə istilik yaradan bitkilər “isti” və “rütubətli” təbiətə malik bitkilərdir. Yemək, hətta toxunmaq möhkəm istilik və susuzluq, təkrar yeyilməsi bədəndə qaşınma və göynəmə yaradan bitkiləri “isti” və “quru” adlandırırıq. Bədəndəki istiliyin itməsinə səbəb olan və susuzluğu yatıran və təkrar istifadə edilməsi enerjinin azalmasına səbəb olan bitkiləri “soyuq” və “rütubətli” adlandırırıq. Bədənin istiliyini azaldan, lakin susuzluğu aradan qaldırmayan, əksinə, təkrar istifadə edilməsi bədənin qurumasına və arıqlamasına səbəb olan bitkiləri “soyuq” və “quru” bitkilər hesab edirik. Ümumilikdə “isti” və “quru” ünsürləri “səfra” yaradan, “isti” və “rütubətli” ünsürləri “qan” yaradan, “soyuq” və “rütubət”lini “bəlğəm” yaradan, “soyuq” və “quru” maddə və ünsürləri “sövda” (qara öd) yaradan adlandırırıq.

Bitkilərdən əlavə, heyvanlar, sürünənlər, quşlar, həşərat, əşyalar, mineral maddə və elementlər də bu xüsusiyyətə malikdirlər. Torpaq, daş,

taxta, dəmir, mis, qızıl, gümüş və bütün mineral və qeyri-üzvü maddələrin özünəməxsus təbiəti – məzacı var.

Məsələn, gəc “soyuq” və “quru” təbiətə malikdir. Buna görə də rütubətli bölgələrdə yaşayan şəxslər gərək mənzillərinin divarında ondan istifadə etməsinlər. Çünki bu mineral maddə mühitə rütubətin daha çox cəlb edilməsinə səbəb olur və orada yaşayanların revmatizm və ayaq ağrıları kimi “soyuq” xəstəliklərə tutulmasına şərait yaradır. Rütubətli bölgələrdə yaşayış yeri üçün taxta örtüklərdən istifadə etmək lazımdır. İslamda kişilərin qızıldan istifadə etməsinin haram edilməsi də ola bilər ki, bu qaydadan qaynaqlansın. Çünki qızıl “isti” və “quru” ünsürdür və o, “isti” təbiətə malik kişiyə zərərliyə. Lakin qadın “soyuq” və “rütubətli” təbiətə malik olduğuna görə qızıl onları daha da gücləndirən bir ünsür ola bilər.

Dünyada olan varlıqların hamısı – bütün bitkilər, heyvanlar və insan – yatağı Yer kürəsi olan və Ay, Günəş, planetlər və Yer kürəsinin digər varlıqları vasitəsi ilə Yer kürəsinə saçan asimani şüalarla əhatə edilmiş bir qabın içində yaşayır. Ay və Yerin Günəş ətrafına fırlanma trayektoriyası təxminən oval olduğu üçün günəş şüalarının yolu azalıb çoxalır və buna görə də hansısa müəyyən bir vaxtda Yer kürəsinin bir yeri daha çox isti olur, başqa bir yerində isə temperatur aşağı

olur. Günəşin hərərətindən bəhrələnməkdə olan bu fərqlilik Yer kürəsini “soyuq” və “quru”, “isti” və “quru”, “soyuq” və “rütubətli”, “isti” və “rütubətli” və mülayim qurşaqlara bölür və biz bu qurşaqları zaman baxımından müxtəlif fəsillərə bölürük. Buna görə də Yer kürəsinin bir hissəsində iqliminə görə dörd fəsil, bir hissəsində üç fəsil, bir hissəsində iki fəsil var. Yer kürəsinin iki fəsilli zonası iki fəsilli – soyuq və daha soyuq, isti və daha isti – hissəyə bölünür.

İnsanların Ay ilə Günəşin saçdığı enerjiden bəhrələnməsi “fəsil təbiəti”, yaxud “coğrafi məkan təbiəti” adlandırılan bir təbiət yaradır və insanlar qidalanma və həyat proqramlarını onunla uyğunlaşdırmalıdırlar. Ay ilə Günəşin şüasından başqa digər planetlər də var ki, onların dolanma dövryyəsi fərqlidir (bir ildən az dolanmadan otuz ildən artıq çəkən dövryyəyə kimi). Bu baxımdan bəzən hansısa bir ulduz və ya planetin şüası başqa bir planet ilə toqquşur və üst-üstə düşür. Zaman baxımından bu üst-üstə düşmə yeni ünsürün saçmasına səbəb olur. O, yer kürəsi varlıqlarının – istər insan olsun, istərsə də heyvan və bitkilər – təbiətinə müsbət və ya mənfi təsir göstərir. Bu planetlərin müəyyən saatda Yer kürəsinə müsbət və ya mənfi təsirinin nəticəsini “xoşbəxtlik saati” və ya “bədbəxtlik saati” adlandırırlar.

Məzəcşünaslıq (varlıqların təbiətini öyrənən elm) baxımından planet və kainatın şüası ünsür

və əşyalara fiziki baxımdan təsir edə və onların mahiyyətini dəyişdirə bilər. Buna görə də onlar hər hansı bir işin görülməsi üçün zaman və məkanın təbiətinin müəyyənləşdirilməsini zəruri hesab edirlər. Zamanşünaslıq, yaxud “xronologiya” elmi bu şüalara diqqət etməyin zərurətini təsvir edən elmdir. İnsanların yazda şad, qəməri (ay) təqvimi ilə ayın 13 və 14-cü günlərində enerjili olması həmin şüadan qaynaqlanır. Bu barədə çoxlu elmi məqalələr də yazılıb. Həmin günlərdə “qan” və “səfra” təbiətli insanların əsəbi olması da həmin şüaların bir başqa təzahürüdür və onun artması bəzən dava, qəza, intihar və ağlasığmaz cinayətlər kimi anormal davranışların yaranmasına səbəb olur.

Əgər biz səma şüalarının yerə təsiri barədə həmin misalla kifayətlənsək, davranışların təbiəti ilə qarşılaşacağıq. Davranışlar insanın düşüncəsindən qaynaqlanır. Həmçinin insanın düşüncəsi ruhun “soyuq”, yaxud “isti” təbiətə malik olmasından doğur. Adətən “isti” təbiətə malik insanlar müsbət fikirləşir, yaradıcı düşüncəyə malik olur, möhkəm və sabit ruhiyyəyə malik olurlar. Lakin “soyuq” təbiətə malik insanlar mənfi fikirləşir, zəif və ümitsiz ruhiyyəyə malik olurlar və bu onların öz iş və fəaliyyətlərində səbatsızlıqlarına səbəb olur. Müsbət və mənfi yükü olan söz və işarələr fəaliyyətlərin özünü bürüzə verməsi üçün “isti” və ya “soyuq” zəmin yarada və təbiət baxı-

mından “sövda”, (qara öd) “bəlğəm” və sairənin yaranmasına səbəb ola bilər. Həmçinin siz hansısa bir sözü eşidəndə şad olur və enerji sizin ruh və cisminizə sirayət edir, faydalı iş əmsalınız artır. Eləcə də kobud və nifrət yaradan söz eşidəndə qəlbinizin döyüntüsü azalır, bədəniniz soyuyur, vücudunuza naümidlik və məyusluq hakim olur və işləməyə və fəaliyyət göstərməyə həvəsiniz olmur. Biz insanın bədəninin bu əlamətlərini “təbiətə əsaslanan davranış” adlandırırıq.

Lovğalıq, paxıllıq, hərislik, tamah, kin və xəsislik “soyuq” düşüncələrin, təvazökarlıq, məhəbbət, səxavət və altruizm “isti” düşüncənin təzahürlərindən hesab edilir. “İsti” sözlərin kuliminasiya nöqtəsi ruhlandırıcı və ümidverici sözlər, “soyuq” sözlərin kuliminasiya nöqtəsi isə naümid edən və Allahın mərhəmətindən uzaqlaşdıran cümlələrdir.

Çəkilən misallar və təqdim edilən təsvirdən belə məlum olur ki, məzacşünaslıq bütün varlıq aləmini əhatə edir və onun dərk edilməsi həyatı gözəlləşdirir və təbiətə uyğunlaşdırır. Bu uyğunlaşmadan sağlamlıq, xatircəmlilik və mətanət doğur. İnsanın həyatında xatircəmlilik olanda onun yaşayışı ürəkaçan və “cənnət” olur. Bütün yaradılmışlar arasında yalnız insan dörd təbii ünsürdən – su, torpaq, hava və oddan yaradılıb və vücuduna ilahi ruhun üfürülməsi ilə digər varlıqlardan üstün olub. İnsanın yaradılışının təşkil olun-

duğu dörd ünsürün hər biri digəri ilə ziddiyyət təşkil edən təbiətə malikdir. Allah-taala Öz hikməti ilə onları bir yerə toplayıb və onları ilahi ruhdan ibarət mənəvi ünsürlə qarışdırıb. Buna görə də həmin ünsürlərin hər biri özlərinin əsl mənbəyinə doğru hərəkət etmək istəyir və bu daimi istək bədənin durmadan dağılmasına səbəb olur. İnsanın torpaq ünsürü torpağa, su ünsürü suya, digər ünsürləri də, beləcə, öz ana mənbələrinə meyillidirlər. İnsanın bədəninin mənəvi ünsürü də üzünü bədəndən kənara tutub. Buna görə də insanın bədəninin vəhdət və harmoniyasını qorumaq və cisim ilə ruhun parçalanmasının, zəifləməsinin və dağılmasının qarşısını almaq üçün ona ehtiyac olan qədər həmin qidadan vermək lazımdır.

Biz maddi (ünsürə aid) və mənəvi qidaya ehtiyacın miqdarını dini hökmlərdən ilhamlanan qidalanma göstərişlərindən götürürük. Deyilənlərə görə insan bədəninin iki dəfə yeməyə ehtiyacı var. Buyurublar ki, səhər və axşam yemək yeyilməlidir və onların arasında yemək yeyilməsi xəstəliyə səbəb olur. Lakin mənəvi qida vaxtlarının (namaz qılmaq və göydən enerji almaq üçün lazım olan vaxtların) sayı beşdir. Əgər “tərifə layiq məqam”ı əldə etmək istəyənlərə məxsus mənəvi qida, yəni gecə namazını da ona əlavə etsək, insanın mənəvi qida ehtiyacı onun maddi qida ehtiyacından üç dəfə artıq olacaq. Belə olan halda

o, kamil qidadan bəhrələnəcək, mötədil təbiətə malik olacaq və həm fiziki, həm də mənəvi baxımdan sağlam olacaq.

Digər tərəfdən insanlar körpəlikdən qocalana kimi fərqli təbiətə malik olurlar. Onların uşaqlıqdakı “isti” və “rütubətli” təbiəti qocalığın “soyuq” və “rütubətli” təbiətinə kimi dəyişə bilir. Bu dəyişiklik ilin müxtəlif fəsillərində yeni formaya düşür, bədən yer kürəsinin müxtəlif yerlərinin iqlim və coğrafi mövqeyindən asılı olaraq qida baxımından xüsusi ehtiyaclar hiss edir. Buna görə də insan gerek yaş, cins, fəsil və coğrafi şəraiti nəzərə alaraq öz təbiətinin mötədilliyini qorumaq üçün xüsusi yeməklər yesin ki, öz təbiətinin mötədilliyini qorusun və bu yolla sağlam qalsın. Qidaların təbiəti və onların müxtəlif şəraitlərdə insanların təbiəti ilə uyuşmasının müəyyənləşdirilməsi İslam təbabət sistemi və xalq təbabətində hərtərəfli və geniş şəkildə bəyan edilib.

Əgər kimsə mötədil həyat yaşamaq, öz güc və qüdrətini qoruyub saxlamaq və bədəninin zəifliyini aradan qaldırmaq çatışmazlıqlarını təmin etmək istəyirsə, qidaların təbiətini öyrənməli və ehtiyac olanda onlardan istifadə etməlidir. Qidaların çoxsaylı növləri və onların təbiətindən xəbərsizlik qidanın qidalanma sistemində yararsızlığına səbəb olur və müxtəlif xəstəliklərin yaranmasına zəmin yaradır. Həmin xəbərsizlik nəticəsində qidaların təbiəti ilə insanların təbiəti arasın-

da yaranan uyuşmazlıq xalq təbabəti və İslam təbabəti mütəxəssislərinin böyük narahatlıq keçirmələrinə səbəb olacaq böhran yaradıb v  əgər vəziyyət belə davam etsə, bəşəriyyətin nəsli ciddi təhlükə ilə qarşılaşacaq. Buna görə də qidalanma barədə qidaların təbiəti və onların insan təbiəti ilə uyuşması baxımından maarifl nm  işlərinin aparılması bəşəriyyətin müalicə və saėlamlıėı ilə nəticələnəcək çox dəyərli işlərd ndir.

 linizd  olan bu kitab¹ bu istiqamətdə göstərilən davamlı s yl rin s m r sidir. Bu dəyərli kitabın müəllifi bəşəriyyətə xidmət aşıqi olan və insanları qeyri-saėlam qidalardan xilas etmək yolunda göyərçin kimi b l d cilik edən iki araşdırma ı həkim – cənab doktor Qulamrza K rd şari və onun ciddi və fədakar həyat yoldaşı xanım doktor Huriyy  M h mm didir. Onlar bu işdə mərhum ustad Seyyid Abdullah X lilinin dəyərli məsləhətlərindən, həmçinin cənab doktor İsmaili v  digər dostların köməyindən də b hr l niblər.

Neçə il yazılmasının intizarını  ekdiyim bu kitabı mütaliə etmək ş vq  mənim müqəddimə v  müəlliflərin z hm tl rin  minnətdarlıq əlaməti olaraq bir neçə s tirlik  n söz yazmaėıma səbəb oldu. Əminəm ki, həyatda bu araşdırmada deyilənlərə əməl etmək xəstəliklərin çoxunun m ali-

¹ Bu kitabçada müəllifin işarə etdiyi kitabın bir fəsli yerləşir. – Red.

cə edilməsinə və onların böyük bir qisminin yaranmasına səbəb olan amillərin aradan qalxmasına səbəb olacaq. Bu əzizlərin səylərini yüksək qiymətləndirməklə yanaşı, xalq təbabəti və İslam təbabəti prinsiplərinə marağı olan əziz həkimlərdən istəyim budur ki, bu kitabı zəruri informasiya mənbəyi olaraq öz klinikalarında mütləq etsinlər və onu oxumağı öz xəstələrinə də məsləhət görsünlər.

Ümid edirəm ki, bu yanaşma nəticəsində sağlamlığımızda qidalanma qaydalarına riayət etməmək nəticəsində yaranan nöqsanların bir hissəsi aradan qalxacaq və bəşəriyyət, xüsusilə müsəlmanlar öz sağlamlığını yenidən geri qaytaracaq və insanların yaxşı işlər görməsinə zəmin yaranacaq. Qurani-kərim buyurur:

“Bütün paklardan yeyin və yaxşı işlər görün”.

Müvəffəqiyyət nəsib edən və yardımçı yalnız Allahdır!

Hüseyn Xeyirəndiş

10.V.2008

Düzgün və sağlam həyat

Giriş

Xalq təbabəti sağlamlığın qorunması (gigiyena və profilaktika) və xəstəliklərin müalicəsini bir cümlədə belə xülasə edir: “Həyat tərzini hər bir şəxsin təbiət və fitri xüsusiyyətlərinə uyğun tənzimlənməlidir”.

Sağlam həyat tərzini barəsindəki göstərişlər iki qismə bölünür:

1. Ümumi göstərişlər;
2. Hər bir şəxsə aid göstərişlər.

Ümumi göstərişlər bütün təbiətlərə aiddir və onu imkan daxilində hamı yerinə yetirməyə çalışmalıdır. Biz bu fəslin I və II hissələrində onların barəsində danışacağıq. Onun ardınca¹ müxtəlif təbiət və yaşlara aid göstərişlər veriləcək.

¹ Bu kitabçaya daxil edilməyib. – Red.

I Hissə

Biz ölümdən qorxsaq da, ölmək üçün növbəyə dayanmışıq!

Bu hissədə oxuyacaqlarınız bizim həyatımızı əhatə edən zəhərli, təhlükəli və zərərli tərkiblər barəsindəki məlumatların yalnız bir hissəsidir. Təəssüf ki, biz yanlış qazanılma vərdişlər səbəbindən bu məsələyə az diqqət edir və ya bəzən ondan çəkinməyi müasir həyatın məşğuliyyətlərinin çoxluğu səbəbindən qeyri-mümkün hesab edirik. Lakin son illər ərzində xərçəng və müalicəsi çətin olan digər xəstəliklərin çoxalması bu xəstəliklərin qarşısının alınması üçün qidalanma və onun roluna daha çox diqqət yetirilməsinə səbəb olub. Ümid edirik ki, qeyd edilən məqamlara daha çox riayət etməklə pak və sağlam qidalar sayəsində sağlam həyata malik olacaq, insani kamillikləri və Allahın razılığını əldə edəcəyik.

Bitki yağları¹ və bitki marqarini

Bu yağlardan istifadə damarların divarında xolesterin çöküntüsü yaranmasına, ürək damarlarının daralmasına, qan təzyiqinin artmasına, pis

¹ İstər qatı olsun, istər duru

xasiyyətli xolesterenin¹ artmasına və yaxşı xasiyyətli xolesterenin² azalmasına səbəb olur. Həmçinin bu yağlarda olan trans yağ turşuları mədə xorasının yaranmasında, qlükozanın yanma prosesinin (maddələr mübadiləsinin) pozulmasında və bədənin iltihabının artmasında əsas rol oynayır.

Tövsiyə edilir ki, həmin yağlardan istifadə etmək əvəzinə, təbiətinizə uyğun olaraq heyvan yağlarından, yaxud təbii zeytun, küncüd, üzüm tumu, qarğıdalı və günəbaxan yağlarından istifadə edin.

2002-ci ildə bazarlarda mövcud olan bitki marqarinləri üzərində aparılan araşdırmalar nəticəsində məlum olub ki, onların tərkibində çoxlu doymuş yağ turşuları var ki, onlar da qanın tərkibindəki yağa pis təsir edir. Bitki marqarinləri barəsindəki müxtəlif təbliğatlar və onların xolesterinə malik olmaması və qanın tərkibindəki yağa zişansız olmasına təkid edilməsi insanların bu məhsuldan istifadəyə həvəslənmələrinə səbəb olur. Halbuki Ərzaq və Dərman Administrasiyasının (FDA) meyarlarına əsasən mövcud bitki marqarinlərinin ziyarı kərə yağlarından çoxdur.³

¹ ASL (aşağı sıxlıqlı lipoprotein)

² YSL (yüksək sıxlıqlı lipoprotein)

³ Ş. Mirzayi, Ə. Kiyani, Ə. Şüyxul-İslami və başqaları, Yağ turşularının meyarı və İran bazarlarında olan marqarin yağında trans izomerlərinin miqdarı, (2002, qış), Kirmanşah Tibb Universitetinin aylıq jurnalı, yeddinci il, say 3 (22)

Qızartma

Hər hansı bir yeməyin selsi şkalası ilə 150 dərəcə temperaturda qızardılması onun tərkibində olan faydalı mineralların, vitaminlərin və fermentlərin əsas hissəsinin məhv olmasına səbəb olur. Qızardılmaq yeməyin gec həzm olmasına, bədənin həzm sisteminin pozulmasına, yorulmasına və sıradan çıxmasına səbəb olur.

Tövsiyə edilir ki, qızartma yerinə kabab, buğlama, yaxud soyutma yeməklərdən istifadə edilsin.

2006-cı ildə aparılan araşdırmanın nəticələrinə əsasən yeməklərinin çox hissəsi qızartmalardan ibarət olan şəxslərin yoğun bağırsağ və anus xərçənginə tutulmaq ehtimalı daha böyükdür.¹

Yağlı yeməklər

Yağdan həddən artıq çox istifadə etmək artıq çəki və kökəlməyə səbəb olur və xolesterinin çoxalmasına şərait yaradır. O həm də müxtəlif xəstəliklərə tutulmaq təhlükəsini artırır.

Az hərəkət edən şəxslər üzərində aparılan araşdırmalardan belə məlum olub ki, yağlı yemək, şirniyyat və desert insanlarda kökəlmə ehtimalı-

¹ Ə. Kəştqar, Ş. Simnani, Q. Roşəndel və başqaları, Gülüstan vilayətində qidalanma göstəriciləri ilə kolorektal xərçəngə tutulma arasındakı əlaqə, Qorqan Tibb Universitetinin elmi jurnalı, on birinci il, say 2 (30)

nın artmasına və qan təzyiqinin yüksəlməsinə səbəb olur.¹

Sənaye istehsalı olan içkilər²

Sənaye istehsalı olan içkilər dişlərin çürüməsinə, kökəlməyə, distrofiyaya,³ böyrəkdə daş yaranmasına, dəridə qırıqların yaranmasına, osteoporoz xəstəliyinə,⁴ qara ciyər xəstəliklərinin yaranmasına, şəkər xəstəliyinə, allergiyaya, yaddaşın zəifləməsinə, ürək-damar xəstəliklərinə və digər xəstəliklərə səbəb olur. Sənaye yolu ilə istehsal edilən meyvə şirələri və sərinləşdirici içkilərin çoxu onların tərkibinə süni rəng, essensiya, şirinləşdirici və digər qeyri-sağlam maddələr qatılmasından əlavə, həm də plastik butulkalarda saxlanılır. Həmin butulkaların tərkibində “bisfenol A” adında bir maddə var. Bu maddə daxili sekresiya vəzilərinin işini pozur və o, insanın qalxanvarı vəzisinin fəaliyyətinə – xüsusilə rüşeymlərdə – təsir edə bilər. Həmçinin ola bilər bu maddə qara ciyər fermentlərini aktivləşdirməklə serum tiroksininin (T4) ömrünün yarıya enməsinə səbəb olsun. Bu maddə yemək rejimindən

¹ Ə. Dəmirçi, C. Mehribani; Artıq çəki, arterial hipertenziya və kişilərdə onlarla əlaqəli təhlükəli amillər; Olimpiada jurnalı, on yeddinci il, say 3 (47)

² İstər qazlı olsun (müxtəlif adlar altında buraxılan sərinləşdirici qazlı içkilər, spirtsiz arpa suyu olsun), istər qazsız (meyvə suyu, nektarlar və sairə).

³ Distrofiya – orqan və toxumalarda maddələr mübadiləsinin pozulmasından baş verən xəstəlik halı. – Tərc.

⁴ Sümük əriməsi xəstəliyi. – Tərc.

çıxarılmalıdır.¹ Bu gün insanlar, xüsusilə gənc və yeniyetmələrin arasında enerji içkiləri çox geniş yayılıb. Araşdırmalara əsasən həmin içkilərin bəzisinin tərkibində çoxlu miqdarda kofein və qarvana bitkisinin cövhəri var ki, o da aludəçilik yaradır. Həmin içki içildəndən sonra kofein dərhal bədən toxumalarına sovrulur. Həmin içkilərin tərkibində olan yüksək miqdarda kofein onu içən şəxsədə ürəkbulanması və ürək döyüntüsü kimi əlamətlərə səbəb ola bilər. Buna görə də ondan istifadə edənlər arasında ürək xəstəliyi olan və əvvəllər konvulsiya² keçirmiş şəxslər daha böyük təhlükə qarşısındadırlar. Enerji içkilərindən çox istifadə etmək ürəkbulanma, ishal, qusma, köp, sancı, yuxusuzluq, mədə narahatçılığı və qıcıqlanması sindromuna səbəb olur. Yüksək enerjiyə malik bu içkilərdə adətən şəkərin miqdarı yüksək olur və onlar insanın kökəlməsinə, dişlərin çürüməsinə və digər simptomlara səbəb olur.³

Tövsiyə edilir ki, sənaye istehsalı olan bu içkilərin yerinə müxtəlif bitki şərbətlərindən, məsələn, badam şirəsi, qoz şirəsi, püstə şirəsi, fıncıq şirəsi, xurma şirəsi və sairə şərbətlərdən, yaxud başqa təbii şərbətlərdən, məsələn, təzə limonla hazırlanan bal şərbətindən, narınc çiçəyinin dis-

¹ Mahan, Stamp, Raymond; Üsule təğziyeye Kraus; Fərzad Şidfər və Nahid Xuldinin fars dilinə tərcüməsi, "Camianegər" nəşriyyatı, birinci çap, 2012, səh. 227

² Ürəkkeçmə, qıcolma. – Tərc.

³ M. Zərəndi, B. Qiyasi Tərzi; Müruri bər nuşidənihaye sünnəti və sənəti, "Fənnəvəriye novine gəza" aylıq jurnalı, say 22

tillatı ilə hazırlanan bal şərbəti, qara tut şərbəti, çiyələk şərbətindən, həmçinin xalq təbabətinin dəmləmə yolu ilə hazırlanan müxtəlif təbii içkilərindən istifadə edilsin.¹

Süni şirinləşdiricilər²

Süni şirinləşdiricilərdə olan saxaroza bir sıra xəstəliklərin yaranmasına səbəb olur, o cümlədən: orqanizmin immun sistemini sıradan çıxarır, bədəndə olan duz və mineralların tarazlığını pozur, hüceyrələrin elastiklik və fəaliyyətini azaldır, qan-damar xəstəliklərini çoxaldır, qanın yağlılıq və təzyiqini artırır, E vitaminini azaldır, fermentlərin iş qabiliyyətini azaldır, öyrənmək qabiliyyətini aşağı salır (hafizəni zəiflədir), hormonları, xüsusilə böyümə hormonunun tarazlığını pozur, diabet, qəbizlik, həmçinin prostat, süd vəzi, yumurtalıq və düz bağırsağ xərçəngləri, öd kisəsi və böyrək daşları, bronxial astma, allergiya, miqrən, müxtəlif növlü baş ağrıları, yumurtalıq kistası, kişilərdə estrogen hormonlarının³ çoxalmasına, sonsuzluq, erkən qocalma və sairə xəstəliklərə səbəb olur.

Bu gün sənaye yolu ilə istehsal edilən ərzaq məhsullarının və kimyəvi dərmanların tərkibində

¹ Bu fəsilə qeyd edilən qidaların hazırlanma qaydası bu kitabın son fəslində qeyd ediləcək (bu kitabçaya daxil edilməyib. – Red.).

² Ondan müxtəlif biskvit, şokolad, konfet, kakao, tort, külçə, saqqız, şərinləşdirici içki, dondurma, dondurulmuş meyvə tamlı şərbətlər, soyuq desertlər və sairənin hazırlanmasında istifadə edilir.

³ Qadın hormonlarının. – Tərc.

müxtəlif növ süni şirinləşdiricilərdən istifadə edilir. Bu şirinləşdiricilər insanın dadbilmə hissini dəyişdirərək çox yemək və kökəlməyə səbəb olurlar. Həmin şirinləşdiricilərin bəzisi, məsələn, “aspartam” hormon dəyişikliyinə səbəb olur və insanda depressiya yaradır.¹

Tövsiyə edilir ki, onların yerinə bal, qəhvəyi şəkər, tut qurusu, kişmiş və digər təbii şirniyyatlardan istifadə edilsin.

Sənaye yolu ilə istehsal edilən çərəzlər

Sənaye yolu ilə istehsal edilən qarğıdalı çubuğu, biskvit, şokolat, konfet, dondurulmuş meyvə tamlı şərbətlər, çipsi, kakao, tort, külçə, saqqız, meyvə şirələri və bu qəbildən olan çərəzlər tərkibində konservantlar və ya qabartma tozu və çay sodası olduğu üçün iştahasızlığa, sinir narahatlıqlarına, dəri və tənəffüs allergiyası, saçların tökülməsi, uşaqlarının inkişafdan qalması, yumurtalıq kistası, sonsuzluq, xərçəng və başqa xəstəliklərin yaranmasına səbəb olur. Saqqız çeynəmək həzm sisteminin davamlı təhrik edilməsi və mədə şirəsinin ifraz olunmasına səbəb olur ki, bu da mədə xorası xəstəliyinin yaranması ilə nəticələnə bilər.

Aparılan araşdırmalara əsasən çipsi və qarğıdalı çubuqlarından çox istifadə etmək orta mək-

¹ M. Əşrəfi; Süni şirinləşdiricilər, “Dərshayi əz məktəbə İslam” aylıq jurnalı, say 682, noyabr, 2012, səh. 66

təb uşaqlarında artıq çəki yaranması və hədsiz kökəlməyə səbəb olur.¹

Tövsiyə edilir ki, qeyd edilən məhsullardan istifadə etmək əvəzinə, təbii bal, qəhvəyi şəkər, xurma və üzüm doşabı, təbii şirniyyat, halva və desertlərdən, mürəbbə, kişmiş, xurma, tut qurusu, əncir qurusu, ərik və şaftalı qurusu, badam, püstə, fındıq və qoz ləpəsi və digər çərəzlərdən istifadə edilsin. Həmçinin sənaye yolu ilə istehsal edilən saqqız əvəzinə, terpentindən² və müxtəlif bitki, məsələn, bosvelliya³ qətranından istifadə etmək olar.

Dondurma

Dondurma, dondurulmuş meyvə tamlı şərbətlər və sairənin tərkibində olan buz onurğa sütunun yırtığı, uşaqlıq sinirlərinin zəifləməsi, uşaqsalma, sonsuzluq, onurğa beyini sisteminin zəifləməsi və sairə xəstəliklərə səbəb olur. Sənaye fabriklərində dondurmaların tərkibinə qabardıcı və qatılaşdırıcı olaraq səhləb tozu⁴ əvəzinə qatılan “karboksimetil sellüloza” epilepsiya xəstəliyinə, möhkəm çanaq ağrılarına, xüsusilə aybaşı dövründə kəskin ağrılara səbəb ola bilər.

¹ M. Mirzayi, M. Kərimi; İlam Tibb Universiteteinin elmi jurnalı, Yəzd şəhəri ibtidai sinif şagirdləri arasında artıq çəki və köklük problemi, say 69, qış, 2010, səh. 43

² İynəyarpaqlı ağaclardan alınan qatranlı şəffaf şirə. – Tərc.

³ Burserkimilər fəsiləsinə aid bitki cinsi. – Tərc.

⁴ Tərkibində selikli maddə və nişasta olan kökümsov gövdəli subtropik bitki və həmin bitkinin kökümsov meyvəsi. – Red.

Tövsiyə edilir ki, bunların əvəzinə özünüz hazırladığınız təbii dondurmamalardan istifadə edin.

Buzlu su

Buzlu su içmək bədən və mədənin temperaturunda qəfil dəyişiklik yaradıb mədə şirəsinin qatılaşmasına, qanda olan duzların yox olmasına və bədəndə olan natrium və kaliumun tarazlığının pozulmasına səbəb olur ki, bu da sinir sistemində, qara ciyər və böyrəyə zərbə dəyməsi ilə nəticələnir. Xalq təbabətinə əsasən buz “sövda” (qara öd) yaradır və hətta o, suyun içində ərisə belə, bir çox “sövda” (qara öd) xəstəliklərinə səbəb olur.

Tövsiyə edilir ki, onun yerinə limonlu sərin sudan istifadə edilsin. Suyu soyutmaq üçün soyuducudan, yaxud ikidivərli su soyuducularından – buz onun çöl tərəfində olur və su ilə heç cür təmasda olmur – istifadə etmək olar.¹

Broyler toyuqları

Bir neçə səbəbə görə broyler toyuqlarından istifadə etmək məsləhət görülmür:

1. Broyler toyuqları qapalı yerdə saxlanılır. Bu toyuqlar günəş şüasından məhrum olduqları və daim (45-50 gün) oyaq olduqları üçün onların bədənində çoxlu süd turşusu yığılır və bu toyuqlardan istifadə nəticəsində insanın bədənində süd

¹ Həmçinin suyu bir qaba tökərək buzun üstünə qoymaq, həmin qabı buza söykəmək, yaxud buzlu suyun içinə salmaqla da soyutmaq olar. – Red.

turşusunun miqdarı artır və zəhərlənməyə səbəb olur. Yəni davamlı şəkildə toyuq istifadə edən şəxslərdə laktat-dehidrogenaza (LDH) fermentlərinin miqdarı artır və bu onların depressiya, qorxu və həyəcan keçirmələrinə və kabus görmələrinə səbəb olur.

2. Bu toyuqlara böyümə hormonu vurulduğu üçün onlar yalandan inkişaf edir və təbii inkişaf yolu keçmirlər. Bu da onların qida dəyərinin azalmasına səbəb olur.

3. Heyvanların yemində estrogen və testosteron hormonlarından istifadə edilməsi insanda erkən yetkinliyin yaranmasına səbəb ola bilər. Yetkinlik və klimaks (menopauza) yaşı aşağı düşdükcə insanlar daha çox xərçəng xəstəliyinə tutulurlar. Qadınlarda süd vəzi xərçənginə, kişilərdə isə prostat xərçənginə tutulmasının çoxalma səbəblərindən biri bu məsələ ola bilər.

Tövsiyə edilir ki, mümkün qədər broyler toyuqlarından, xüsusilə onun dəri və ciyərindən istifadə edilməsin və onun yerinə yerli toyuqlardan və digər ev quşlarından istifadə edilsin.

Qeyd: Quş hər nə qədər yüksəkdən uçan quş olsa və hər nə qədər təbii və müxtəlif çeşidli qidalardan istifadə etsə, əti daha “isti” olur.

Çox ət yemək

Ətdən normal istifadə (həftədə bir-iki dəfə) insana heç bir problem yaratmır. Lakin ondan

çox istifadə etmək xolesterinin artmasına, sidik turşusunun çoxalmasına, podaqra¹ və digər oynaq xəstəliklərinə səbəb olur. Həzrət Peyğəmbər buyurub: “İnəyin südü şəfa, yağı dərman, əti xəstəlikdir”. Bu hədis isti və quru havası olan Ərəbistan yarımadasına aiddir.² Orada inək ətindən istifadə güclü “sövda” (qara öd) yaradır, qanı qatılaşdırır və qara ciyəre zərər verir. Buna görə də orada inək ətindən istifadə üz dərisinin qaralmasına, depressiya, vasvasılıq, cüzam, aşağı ətrafların varikoz genəlməsi, dalağın böyüməsi və sövda xarakterli xəstəliklərə səbəb olur. Lakin avropanın şimalı və Kanada kimi soyuq bölgələrdə inək ətindən istifadə faydalıdır və həmin bölgələrin adi yeməklərindəndir.

Tövsiyə edilir ki, inək əti əvəzinə bir yaşında olan dana əti, cavan dəvə əti, erkək quzu, bir yaşlı qoyun, keçi, yerli hinduşka, toyuq, xoruz və sairədən istifadə edilsin.

Sənaye yolu ilə hazırlanan ət məhsulları³

Sosiska, kolbasa və hamburgerin müxtəlif hazırlanma üsulları var. Bu gün geniş yayılmış həmin üsullardan biri “toyuq xəmiri” deyilən xam məhsuldan istifadədir. “Toyuq xəmiri” toyuğun

¹ Bədəndə maddələr mübadiləsinin pozulması nəticəsində əmələ gələn oynaq və toxuma xəstəliyi. – Tərc.

² Əlbəttə, bu barədə fərqli yanaşmalar da var. Bəzi təbiblər məkanından asılı olmayaraq, bütün yerlərdə inək ətindən istifadəni məqbul saymırlar. – Red.

³ Sosiska, kolbasa, hamburger, hot-doq və sairə.

dəri, sümük və digər istifadəyə yaramayan yerlərdən hazırlanır. Belə ki, toyuğun həmin tullantıları yeməxana və restoran kimi yerlərdən toplanır, antisanitariya şəraitində fabrikə aparılır və orada ət maşını ilə çəkilərək “toyuq xəmiri”nə çevrilir. 2006-cı ildə Baytarlıq İdarəsi tərəfindən göndərilən 100 nümunə üzərində aparılan araşdırmalarda bu qida məhsulunun tərkibində müxtəlif bakteriyalar, o cümlədən salmonella, bağırsağ çöpləri, qızılı stafilokokk və digər bakteriyalara yüksək dərəcədə yoluxma aşkarlanıb.¹

Bundan əlavə, bu məhsullarda olan natrium nitrat qanda olan qlöbin zülalı ilə reaksiyaya girir və nitrozamin adlı bir maddə yaradır ki, o da mədə xərçənginin yaranmasına səbəb olur. Natrium nitratın mədədə ifraz olan hidroxlor turşusu ilə reaksiyaya girməsi nitrit turşusu və xörək duzunun yaranmasına səbəb olur. Nitrit turşusu bədəndə iki kimyəvi mutagenə – ksantin və hipoksantine çevrilir ki, şübhəsiz, onlar DNT zəncirinin və amin turşularının ardıcılığını pozur və müxtəlif növ xərçəng xəstəliklərinin yaranmasına səbəb olur. Həmçinin onlarda mövcud olan fosfat kalsiumun bədənə sovrulma prosesində pozğunluq yaratmaqla osteoporoz xəstəliyinə tutul-

¹ F. Rəhimi, R. Yusifi, S. Ağayi; Sosiska, kolbasa və hamburgerin hazırlandığı ilk xammalın qızılı stafilokokk bakteriyalarından və salmonella, mədə-bağırsağ basilləri, kif və maya (acıtma)dan təmizlənməsi, “Bimarihaye üfuni və gərmsiri” jurnalı, say 33, 2006, yaz, səh. 1

ma təhlükəsini artırır. Həmçinin onların tərkibində olan çoxlu duz və yağlar qan təzyiqi və ürək-damar xəstəliklərinə tutulma riskini artırır. Aparılan bir araşdırmada mağaza və restoranlardan tərkibindəki yağlılıq və yağ turşularının miqdarını araşdırmaq üçün ən çox istifadə edilən sosiska, kolbasa, hamburger və pizzaların hər birindən 10 qram nümunə götürülüb. Həmin araşdırmanın nəticələrindən belə məlum olub ki, hazır yeməklərdə olan trans yağ turşuları icazə verilən miqdardan yüksəkdir və bu həmin qidaların insan sağlamlığına ziyanını daha da artırır.¹ Onların tərkibində olan müxtəlif dadvericilər, məsələn, çoxlu sarımsaq (30-60 faiz), zirə, qara və ağ istiot və digər tünd ədviyyatlar qara ciyəərə onun fəaliyyətini pozaraq mənfi təsir göstərir və bir sıra dəri problemlərinin, məsələn, sızanaqların yaranmasına səbəb olur. Sənaye yolu ilə istehsal olunan ət məhsullarından (sosiska, kolbasa, konserv və sairə) istifadə insult riskini də artırır. Ətin duzlanması və dondurulması onun antioksidant təsirini azaldır.²

¹ B. Nəzəri, S. Əsgəri, N. Sərrafzadəqan və başqaları; İranda ən çox istifadə edilən bir neçə hazır yemək nümunələrində yağ turşularının miqdar və növünün araşdırılması; İsfahan Tibb Universitetinin jurnalı, say 99, noyabr, 2009, səh. 527

² Chen GC, Lv DB, Pang Z & et al. Red and processed meat consumption and risk of stroke: a meta-analysis of prospective cohort studies. *Eur J Clin Nutr.* 2013; 67(1):91-5. Gheisari HR, Motamedi H. Chloride salt type/ionic strength and refrigeration effects on antioxidant enzymes and lipid oxidation in cattle, camel and chicken meat. *Meat Sci.* 2010; 86(2):377-83

Tövsiyə edilir ki, qeyd edilən ət məhsullarının yerinə təbii ətlərdən istifadə edilsin. Təbii ətlər bədənin antibiotiklər qarşısındakı müqavimətini azaldır.¹

Sendviç və pizza

Sendviç və pizzanın tərkibində sosiska və kolbasa olduğu üçün onlar müxtəlif xəstəliklərin yaranmasına səbəb olur. Pizza xəmiri adətən əla növ undan hazırlandığı üçün istifadə ediləndən sonra bağırsaqda şəkərə çevrilir və metanol spirti yaradır ki, bu da miqren xəstəliyinin yaranmasına səbəb ola bilər. Bu yeməklərdən qaynaqlanan simptomlara misal olaraq dəri və əsəb xəstəliklərini, həmçinin qəbizliyi göstərmək olar ki, o da babasil və anal çat sindromlarının, kolit² və ya bağırsaq sancıları və digər xəstəliklərin yaranmasına səbəb olur.

Qeyd: Pizza pendiri, həmçinin qalıb çox acıması nəticəsində elastikləşən ona bənzər digər pendirlər “sövda” (qara öd) yaranmasına səbəb olur.

2009-cu ildə Fransada aparılan araşdırmada məlum olub ki, müxtəlif pizza, makaron və mayonezlər, eləcə də sənaye yolu ilə istehsal edilən

¹ Mahan, Stamp, Raymond; Üsule təğziyeye Kraus; Fərzad Şidfər və Nahid Xuldinin fars dilinə tərcüməsi, “Camienegər” nəşriyyatı, birinci çap, 2012, səh. 379

² Yoğun bağırsağın iltihabı. – Tərc.

dadvericilərdən istifadə klimaks¹ dövründə süd vəzi xərçənginə tutulma riskini artırır.²

Tövsiyə edilir ki, qeyd edilən qida məhsullarının əvəzinə xeyirli milli yeməklərdən istifadə edilsin (yanmış yağdan istifadə etməmək şərti ilə).

Fəst-fud³ restoran yeməkləri

Mütəxəssislərin araşdırmalarına əsasən restoranlarda fəst-fud kimi verilən yeməklərdə süni qatqılardan, sosiska və sairə inqrediyentlərdən istifadə edildiyi və onların hazırlanma üsulu səhv olduğu üçün onlar dəri problemləri, əsəb narahatlıqları, qarışıq yuxular görmək, kabus və saçın tökülməsi kimi “sövda” (qara öd) mənşəli xəstəliklərin yaranmasına səbəb olurlar. Dünyada fəst-fud restoranlarının geniş yayılması ilə insanlarda köklüyün yaranması halları da artıb. Köklük də ürək xəstəliklərinin, həmçinin bağırsaq, mədə və süd vəzi xərçənglərinin, eləcə də qan təzyiqi və sonsuzluq kimi xəstəliklərin yaranmasına səbəb olur.

Makaron, lazanya⁴ və sənaye yolu ilə istehsal edilən digər vermişel məmulatları

Qədim tarixi sənəd və materiallara əsasən ilk dəfə XIII əsrdə Marko Polo Çindən qayıdanda

¹ Aylıq tsiklin həmişəlik kəsilməsi. – Tərc.

² Cottet V, Touvier M, Fournier A & et al. Postmenopausal breast cancer risk and dietary patterns in the E3N-EPIC prospective cohort study. *Am J Epidemiol.* 2009; 170(10):1257-67

³ Fast food

⁴ İtaliya mətbəxinə aid yemək növü. – Tərc.

şah sarayına makarona bənzər bir yemək hədiyyə edib. Bu məhsul ümumi istehlak və ticarət bazarına geniş şəkildə XX əsrdə daxil olub.¹ Makaron əla növ undan hazırlandığı və onun tərkibində kəpək olmadığı üçün qida dəyərinə malik deyil. O, xəmir kimi olduğuna və çox çeynənilmədiyinə görə ağız suyunda musin və ptialin az ifraz olur və o, rahat həzm olunmur. Həmçinin onda bitki lifləri olmadığı üçün qəbizlik yaradır və yoğun bağırsaqda ptomain və digər zəhərli qazların² yaranmasına səbəb olur.

Köhnə, boyat və dondurulmuş yeməklər

Yeməklər dondurulma nəticəsində tədricən öz qida dəyərini itirir. Belə ki, dondurulanda onların faydalılıq əmsali azalır və hətta dadı da dəyişir. Dondurmaq vitaminlərin, xüsusilə E vitamininin əsas düşmənidir. Köhnə, boyat və dondurulmuş yeməklər “sövda” (qara öd) yaradır və müxtəlif ruhi və psixoloji xəstəliklərin yaranmasına, qanın qatılaşmasına, dəri xəstəliklərinə və digər xəstəliklərin yaranmasına səbəb olur.

Tövsiyə edilir ki, qeyd edilən yeməklərdən istifadə etmək əvəzinə tərəvəzdən, quru paxlalı bitkilərdən, yaxud ət və başqa təzə yeməklərdən istifadə edilsin.

¹ K. Şüca, Makaron və onun əsas qida məhsulu olaraq yeri, “Keşavərzi və gəza” aylıq jurnalı, say 87, may, 2010, 28-31

² İndol, skatol və fenol

Təmizlənmiş dənli bitkilər¹

İtaliyada aparılmış bir araşdırmanın nəticələrinə əsasən çoxlu kəpəksiz dənli bitki, xüsusilə çörək istifadə edilən yemək rejimi böyrək xərçənginə tutulmaq riskinin artmasına səbəb olur. (Kəpəksiz) ağ un, düyü unu və bu iki inqrediyentdən hazırlanan bütün qida məhsulları qanın yağlılığını artıran qida hesab edirlər.

Tövsiyə edilir ki, bunların yerinə kəpəkli buğda, arpa və düyü unundan istifadə edilsin. Həmçinin ağ düyünü süzmə üsulu ilə bişirmək əvəzinə hompa üsulu ilə şüyüdlə, ya zəfəran və zirə ilə də dəmləmək olar. Zəruri hallarda süzmə düyü ilə düyünün ikinci qabığından da istifadə etmək olar.

Qeyd: Bəzi restoranlarda ağ düyüyə uzanması və parıltılı görünməsi üçün zəy vururlar, halbuki zəy damarların kövrəkləşməsinə səbəb olur.

Sous²

Sousun tərkibində yumurta sarısı, duru yağ və müxtəlif ədviyyatlar olur və bu cür maddələrdən düşünülməmiş şəkildə çox istifadə etmək öd kisəsində daşların yaranması, qara ciyər narahatlığı, allergiya, dəri və saçların tez yağlanması və bunların hamısından mühüm və təhlükəlisi

¹ Çörək və digər un məmulatlarının hazırlanmasında istifadə edilən əla növ un

² Mayonez, ketçup, pomidor sousu və sairə – istər sənaye yolu ilə hazırlanmış olsun, istər ev şəraitində.

onların ürəyin tac arteriyalarının tutulmasına səbəb olmasıdır. 2004-cü ildə ABŞ-da aparılmış tədqiqatların nəticələrinə əsasən çox yağlı yeməklər yemək, o cümlədən mayonez sousu sağlam şəxslərin yoğun bağırsağ xərçənginə tutulma riskini artırır.¹

Tövsiyə edilir ki, onun əvəzinə təbii bitki souslarından istifadə edilsin.²

Tünd ədviyyatlar

Ədviyyatlardan az istifadə ediləndə onlar heç bir problem yaratmırlar. Amma onlar qida dərmanı hesab edildiyi üçün bədənə dərman təsiri göstərir və orqanizmin fəaliyyətini dəyişdirirlər. Buna görə də davamlı və çox istifadə edildiyi təqdirdə dermatoloji narahatlıqlara, güclü allergiya, astma, qanın qatılaşması, gözün qaşınması və qara ciyər iltihabına səbəb ola bilərlər.

Çox duz

Davamlı şəkildə şor dadvericilərdən istifadə etmək zərərli və “sövda” (qara öd) yaradır və insanın sağlamlığını təhlükəyə atır. Buna görə də yaxşı olar ki, ondan gün ərzinə lazım olan miqdardan (gündə 6 qramdan) artıq istifadə edil-

¹ Mathew A, Peters U, Chatterjee N & et al. Fat, fiber, fruits, vegetables and risk of colorectal adenomas. *Int J Cancer*. 2004; 108(2):287-92

² İnternetdə ev şəraitində mayonezi necə hazırlamaq qaydaları yazılıb. Axtarış versəniz, çıxacaq. – Red.

məsin. Bədənin çox duz qəbul etməsi sağlamlığa böyük ziyan vurur və onların ən mühümü qan təzyiqi, osteoporoz, mədə xərçəngi, astma, böyrək xəstəliyi və mayelərin bədəndə həbs edilməsidir.

Tövsiyə edilir ki, böyük şəxsiyyətlərin də buyurduğu kimi yeməkdən qabaq və sonra ağıza duz vurulsun – bu iş yüzlərlə xəstəliyin aradan qalxmasına səbəb olur – və yeməyə duz töküüb çoxsaylı problemlərin yaranmasına zəmin yaradılmasın.

Sənaye yolu ilə istehsal edilən turşu və sirkələr¹

Bu cür turşulardan istifadə etmək insanda yalançı iştaha yaradır, çox yeməyə səbəb olur. Buna görə də o, mədə və on iki barmaq bağırsağ xorası kimi həzm problemləri ilə nəticələnə bilər. Həmçinin davamlı şəkildə bu qəbil maddələrdən istifadə edən şəxslər “soyuqluq”un çoxalması səbəbindən sümük və oynaq xəstəliklərinə, əsəb zəifliyi, epilepsiya cinsi zəiflik və erektil disfunksiyaya² səbəb ola bilər.

Tövsiyə edilir ki, qeyd edilən turşu və sirkələrdən istifadə etmək əvəzinə bitki turşularından, təzə limon suyundan, alma, üzüm və sairədən

¹ Hətta sənaye yolu ilə istehsal edilən sirkə ilə hazırlanan ev turşuları.

² Yəni cinsi zəiflik və kişinin yaşına müvafiq olaraq cinsi fəaliyyət aktını həyata keçirə bilməməsi – Tərc.

hazırlanan təbii sirkəldən, həmçinin zeytun desertindən¹ istifadə edilsin.

Siqaret, narkotik maddələr və spirtli içkilər

Qeyd edilən məhsulların zərərlərinin bir qismi bunlardır: saçın tökülməsi, gözə mirvari suyunun gəlməsi, dərinin qırışması, eşitmə problemləri, xərçəng xəstəliyi, dişlərin çürüməsi, osteoporoz, ürək xəstəlikləri, mədə xorası, uşaqlıq xərçəngi, uşaq salma, qara ciyər sirrozu, cinsiyyət hüceyrələrinin formasının dəyişməsi və sairə.

Kofeinli maddələr²

Kofeinin insan bədəninə bəzi təsirləri bunlardır: yüksək qan təzyiqi, ürək əzələlərinin qeyri-sabit hərəkəti, adrenalın, noradrenalin və katexolaminin çoxalması, mədə şirəsi və pepsinin artması, yarımçıq doğuş, qanda şəkərin artması, bağırsaqlarda dəmirin cəzb olunmasının azalması və sairə.

Qara çayda da kofein var və o, həzm, ürək, böyrək və dəri xəstəliklərinin, həmçinin qəbizlik, anemiya və sairə xəstəliklərin yaranmasına səbəb olur. Xalq təbabətində qara çay (əlbəttə, təbii və rəng qatılmamış qara çay) çayın digər növlərinə nisbətdə zəif və aşağı çay kimi təqdim edi-

¹ O, tumsuz zeytun, maşında çəkilməmiş qoz ləpəsi, nar suyu, nar dənələri, müxtəlif ətirli göyərtilər, sarımsaq və sairədən hazırlanır – Tərc.

² Qəhvə, çay, neskafe və sairə.

lib. Çay kolunun təzə cücərmiş və xovlu pöhrələrindən hazırlanan “ağ çay” çayın ən yaxşı növüdür və onun çoxlu faydaları var. Yaşıl çay isə xeyirli xüsusiyyətlərə malik olmaq baxımından ağ çayla qara çayın arasında durur.

Tövsiyə edilir ki, kofeinli maddələr əvəzinə hər kəs öz təbiətinə uyğun olaraq müxtəlif faydaları olan bitki dəmləmələrindən istifadə etsin.

Pasterizasiya edilmiş süd və süd məhsulları

Pasterizasiya edilmiş süd və süd məhsulları yağlılığını həddən artıq çox itirdiyi və tərkibində qoruyucu maddələr olduğu üçün “soyuq” və “rütubətli” təbiətə malikdir. Buna görə də onlar müxtəlif simptomların, o cümlədən baş ağrısı, xumarlanma, amneziya,¹ həzm xəstəlikləri, kolit, revmatizm və digər xəstəliklərə səbəb ola bilər. Bəlgəm xəstəliyi olan, həmçinin oynaq xəstəliyi olan şəxslərin pasterizasiya edilmiş süd və süd məhsullarından istifadə etməsi qadağandır.

Tövsiyə edilir ki, pasterizasiya edilmiş süd və süd məhsullarının əvəzinə kənd südündən – əlbəttə, onun təbiətini mötədilləşdirən maddələrlə birlikdə² – istifadə edilsin. Təbii süd məhsullarından istifadə etmək qeyri-təbii süd məhsullarından istifadə etməklə müqayisədə insanı

¹ Huşsuzluq, hafizənin pozulması, zəifləməsi – Tərc.

² Xalq təbabətinə görə südü mötədilləşdirmək üçün ona bal və gülab qataraq istifadə etmək lazımdır. – Tərc.

daha az ekzema¹ və digər xəstəliklərə düçar olmaq təhlükəsi ilə qarşılaşdırır.²

İstixana (parnik) və mövsümü olmayan meyvələr

Müfəzzəlin İmam Cəfər Sadiqdən nəql etdiyi hədisləri bir yerə topladığı “Tövhid” kitabına əsasən o həzrət buyurub ki, meyvələrin yetişmə zamanı bədənin onlara ehtiyacı olan zamanla üst-üstə düşür və mövsümü olmayan meyvələrin yeyilməsi zərərliyə gətirib çıxarır. Həmçinin istixanada yetişdirilən meyvə, xiyar və pomidor məhsulları genləri modifikasiya olunduğu, yetişdirilməsində kimyəvi gübrələrdən həddən artıq istifadə edildiyi və parnik qazlarının təsirinə məruz qaldığı üçün zərərliyə gətirib çıxarır və onlar müxtəlif allergiyaların, o cümlədən dəri allergiyasının yaranmasına səbəb olurlar.

Tövsiyə edilir ki, hər fəsildə həmin fəslə məxsus meyvələrdən istifadə edilsin. Müasir tibb elmi baxımından təbii meyvə-tərəvəzlərdə onların süni şəraitdə yetişdirilən növlərinə nisbətə antioksidant və polifenollar daha çoxdur.³

¹ Dəri xəstəliyi. – Tərc.

² Mahan, Stamp, Raymond; Üsule təğziyeye Kraus; Fərzad Şidfər və Nahid Xuldinin fars dilinə tərcüməsi, “Camianegər” nəşriyyatı, birinci çap, 2012, səh. 389

³ Mahan, Stamp, Raymond; Üsule təğziyeye Kraus; Fərzad Şidfər və Nahid Xuldinin fars dilinə tərcüməsi, “Camianegər” nəşriyyatı, birinci çap, 2012, səh. 389

Konservlənmiş qida və kompotlar

Konservlənmiş qida məhsulları uzun müddət saxlanılırlar. Buna görə də konservlənmiş qida məhsullarının tez xarab olmasının qarşısını almaq üçün onların hazırlanmasında mütləq etilendiamin – tetrasirkə turşusu (EDTA) adlı konservantdan istifadə edilir ki, bu da orqanizmdə dəmir çatışmazlığından qan azlığının yaranmasına səbəb olur.

2007-ci ildə aparılan araşdırmalardan belə məlum olub ki, İranda istehsal olunan balıq konservlərinin müəyyən faizində mis, qalay və qurğuşun qalığının miqdarı normadan artıqdır. Təbii ki, bu da qeyd edilən qida məhsulundan istifadə edənlərin sağlamlığını təhlükəyə ata bilər.¹ Konserv məhsullarından istifadə bəzi şəxslərdə miqren ağrılarının şiddətlənməsinə səbəb olur.²

Tövsiyə edilir ki, qeyd edilən məhsulların əvəzinə evdə keyfiyyətli meyvələrdən hazırlanan kompotdan istifadə edilsin.

Xörəyin tezbişirən qazanlarda bişirilməsi

Tezbişirən qazanlarda hərarətin yüksək olması və onun ağzının germetik bağlanması nəticə-

¹ M. Bünyadiyan, H. Müştəqi, Ə. Nemətullahi və başqaları; İranda istehsal edilən konservlərdə qurğuşun, qalay, mis və kadmiumun miqdarının araşdırılması, "Ulum və sənayee ğəzəyiye İran" jurnalı, səkkizinci il, say 2, yay, 2011, 27-32

² H. Kəçuyi, C. Amili, M. Şərfi Bünab və başqaları; Miqren ağrılarının başlamasına təsir edən amillərin (300 xəstə üzərində) araşdırılması, "Kövsər" tibb jurnalı, say 41, payız 2006, səh. 279

sində yaranan güclü təzyiç qazanın içində olan qidanın öz keyfiyyətini itirməsinə və nəticədə həzm sistemində pozğunluq yaratmasına səbəb olur. Son araşdırmalara əsasən tezbişirən qazan ətdə olan proteinin tərkibinin denaturasiya olmasına səbəb olur və zərərli və xərçəng yaradan maddələr yaradır.

Mikrodalğalı soba

Mikrodalğalı sobaların dalğaları da çoxsaylı elektromaqnit dalğalarının bir növüdür və onların tezliyi 300 meqaHersdən 300 gıqaHersə, onların dalğalarının uzunluğu isə 1 metrədən 1 millimetərə qədərdir. Bu qeyri-ionlaşdırıcı elektromaqnit dalğalar molekullara cəzb olunur və onların enerjisində dəyişiklik yaradır. Əldə olan dəlil-sübutlardan belə məlum olur ki, mikrodalğalı soba tezliyinin gücündən, dalğanın növü və qarşılaşma müddətindən asılı olaraq müxtəlif bioloji təsirlər göstərir. Mikrodalğalı sobadan sızan dalğalar 30-50 santimetr məsafədən əksər qan qruplarına, xüsusilə həddi-büluğ yaşına çatmayanlara təsir edir və leykosit, trombosit və hemoqlobinlərin sayını azaldır¹ və beyin hüceyrələri və sinir sisteminin zədələnməsi, sümük ilişi pozğunluğu, baş ağrısı, yorğunluq, mirvari suyu və qan xər-

¹ Q. Celudar, M. Rudəştiyan; Mikrodalğalı sobalardan sızan dalğaların dişi həddi-büluğa çatmış və çatmamış laboratoriya siçanının qan göstəricilərinə təsirinin araşdırılması, "Ulume pezeşkiye Razi" jurnalı, on altıncı il, say 68

çənginə səbəb olur. Bundan əlavə, mikrodalğalı soba dalğalarının sızması hamilə qadınlara mənfi təsir göstərir və ana bətnindəki dölün inkişafına əngəl törətməsi və hətta ölməsi riskini artırır.¹

Qablar

- Mis və sink qablar yeməyin içinə öz maddələrini buraxır və beyin, sinir sistemi və bədənin daxili sekresiya vəzilərinə təsir göstərir. Mis qabların problemlərindən biri onların oksidləşməsidir ki, bu da çox təhlükəlidir. Buna görə də onlar qalaylanaraq ağardılmalıdırlar.

- Qədimdə istifadə edilən sarı saxsı qablar yemək bişirmək və saxlamaq üçün ən yaxşı qabdır.

- Mina qabların keyfiyyəti yaxşı olur.

- Çini qablar ən yaxşı yemək qablarıdır.

- Taxta qablar münasib materialdan hazırlanmış olsalar, müxtəlif soyuq yeməklər üçün çox münasibdirlər.

- Çuqun qablar yemək bişirən zaman qida məhsulları ilə əsla reaksiyaya girmir və bu, gigiyenik baxımdan olduqca mühüm nöqtədir.

- Daş qablar ət yeməkləri, məsələn, müxtəlif xuruş və bozbaş bişirmək üçün faydalıdır. Bu qablar ən yaxşı qablardandır, amma onlardan bir neçə dəfədən artıq istifadə etmək olmur.

¹ Q. Celudar, M. Rudəştiyan; Mikrodalğalı sobalardan sızan dalğaların qarınıda balası olan laboratoriya siçanına təsiri, Babol Tibb Universitetinin jurnalı, on birinci il, say 3 (50)

- Büllur, ya pireks qablar əgər yaxşı materialdan hazırlanmış olsalar, onlardan istifadə etməkdə heç bir problem yoxdur və onlar tam gigi-yenikdirlər.

- Bu gün melamin qablar ən az rast gəlinən qablardandır. Melamin istehsalının azalmasına baxmayaraq, hələ də evlərin çoxunda bir neçə dəst melamin boşqab və kasa tapmaq mümkündür. Çoxları bu qablardan gəzintiyə gedəndə istifadə edir. Melamin qablar həlqəvi və ya aro-matik maddələrdən hazırlandığı üçün sağlamlı-ğa zərərdir. Melamin qab istehsal edən zavodlar-da onların zərərini azaltmaq üçün onların üzərinə mina qatı çəkilir. Lakin onlardan istifadə edən-də, ya yuyanda (xüsusilə əgər qabyuyan simlə yuyulsa) ya yeməyi və meyvəni bıçaqla kəsəndə bu qablar kəsilir və onların mina qatı zədələnin və qeyd edilənlərdən əlavə, həm də həmin kəsi-yə mikrobların yığılmasına səbəb olur. Qeyd edi-lən halların hər ikisi insanın sağlamlığını təhlükə-yə atır.

- Alüminium qablar onlarda yemək bişirəndə yeməyin içinə sərbəst ionlar buraxır ki, bu da alt-saymer,¹ raxitlik, qan azlığı, həzm sistemi prob-lemləri və digər xəstəliklərə səbəb ola bilər. Bun-

¹ Altsaymer xəstəliyi bəzi beyin hüceyrələrinin məhv olması ilə nəti-cələnən nevroloji bir xəstəlikdir. Xəstəlik klinik olaraq incələnən za-man yaddaş və digər intellektual qabiliyyətlərin nəzərə çarpacaq dərəcədə pozulması müşahidə edilir. – Tərc.

dan əlavə, alüminium qablarda turş və ya şor qida məhsullarının saxlanması düz deyil.¹

- Paslanmayan polad qablar yeməyin tərkibinə qurğuşun keçməsinə səbəb olur. Bu qablar xərçəng mənbəyi kimi tanınırlar.

- Tefal qablar ümumilikdə gigiyenik deyildir. Çünki teflon “politetraftoretlen” adında kimyəvi maddədir və ondan alüminium qablar üçün üzlük kimi istifadə edilir. Zaman keçdikcə bu maddə yemək bişirəndə qidaya qarışır və insanın bədəninə keçir. Teflon qabların hazırlanmasında kadmiumdan da istifadə edilir. O, ağır filizlərdəndir və tədricən yeməyin içinə daxil olub xərçəng xəstəliyinə, həmçinin qısa boyluq və dəri problemlərinə səbəb olur. Bundan əlavə, kadmium hemoqlobinin sintezinə də müdaxilə edir və qan azlığına səbəb olur.

- Plastik və birdəfəlik qablar adətən gigiyenik olmurlar və həm uşaq, həm də böyüklərdə allergiya və allergik problemlərin yaranmasına səbəb olurlar.

Qida məhsullarını qablaşdırmaq üçün nəzərdə tutulan plastik kisələr (içkiləri saxlamaq üçün olan plastik qablar, plastik süd qabları, dondurucu kamera üçün nəzərdə tutulan plastik kisələr, soba və mikrodalğalı sobalarda istifadə üçün nəzərdə tutulan zəncirbəndli və zəncirbəndsiz kisə-

¹ Ə. Heydəri, Yemək qablarının insanın sağlamlığına təsiri, “Fənnəvəriyyə novinə gəza” aylıq jurnalı, say 19, noyabr, 2011, 21

lər) və birdəfəlik şəffaf plastik qablar barəsində aparılan araşdırmalardan məlum olub ki, bu polietilen kisələr xərçəng yaranmasına səbəb olurlar. Bunun səbəbi polietilenə onu formaya salmamışdan qabaq formalaşdırma (məsələn, kisə halına salma) mərhələsindəki yüksək hərarətdə oksidləşmənin qarşısını almaq üçün stabilizator kimi qatılan aktiv maddələrdir. Buna görə də tövsiyə edilir ki, qızardılmış və yağlı (istər qatı yağ olsun, istər duru) qida məhsullarının saxlanması üçün mümkün qədər nazik plastiklərdən (məsələn, dondurucu kameralarda istifadə etmək üçün nəzərdə tutulan kisələrdən) istifadə edilməsin. Çünki yağlı maddələrin mutagen təsiri başqa maddələrdən daha çoxdur. Buna görə də yaxşı olar ki, qida məhsullarının saxlanması və bir yerdən başqa bir yerə aparılmasında plastik kisələrdən istifadə etmək əvəzinə kağız kisələrdən istifadə edilsin. Həmçinin yaxşı olar ki, qida məhsullarının soyuducuda daha yaxşı saxlanılmasında parça kisələrdən istifadə edilsin. Çünki parça kisələrdə plastik kisələrin zərərləri yoxdur və bundan əlavə, onlarda kiçik dəliklər var ki, bu da ərzaq məhsullarına, xüsusilə göyərti və meyvələrin hava ilə təmasına yaxşı imkan yaradır və onların uzun müddət təravətli qalmasına səbəb olur.¹

¹ S. Mehrabiyani, M. Tovhidpur, İmtiyazcu və başqaları; Tif bakteriyaları (*salmonella typhimurium*) və mikrozomdan istifadə edərək plastik kisə və birdəfəlik yemək qablarının mutagenik və kanserojenik təsiri, "Həkim" jurnalı, say 31, payız, 2005, 45

- Gümüş qablar da gigiyenik deyil və onların ən əsas zərəri yemək ilə reaksiyaya girməsidir. Məsələn, əgər gümüş qaşığı yumurtanın sarısının içinə salsaq, dərhal oksidləşəcək və rəngi dəyişəcək.

- Penoplast qablar¹ xam neftdən hazırlanır. Buna görə də əgər onun qırığı qarına getsə xərçəng yaranmasına səbəb olur. Stiol monomerlərinin (bu qabların tərkibini təşkil edən maddələrin) qida maddəsinə keçməsində hərarət mühüm rol oynadığı üçün, həmçinin stiol monomerləri xüsusilə yağ hüceyrələrində bir yerə yığıldığı və bədəndə qaldığı, eləcə də onun metabolitləri, məsələn, stiol oksidləri zəhərli olduğu üçün bu qablardan istifadə etmək – xüsusilə isti yemək və içkilərdə – tövsiyə edilmir.²

Nitrat turşulu quru meyvələr

Nitrat turşusundan bir çox maddələrin qorunmasında, xarab olmasının qarşısının alınmasında və saxlanma müddətinin uzadılmasında istifadə edilir. Bu maddə nitrit və nitrozaminə çevrilərək qanda hemoqlobinlə birləşib müxtəlif təhlükəli xəstəliklər, o cümlədən qan xərçəngi yaradır.

¹ Fəst-fud restoranlarında istifadə edilən bir növ köpüklü qab

² M. Qazi Xonsarı, M. Xaksar, M. İbrahimzadə Musəvi və başqaları; Şəffaf polistirol qablardan stiol-monomerin isti içkilərin tərkibinə keçməsinin müəyyənləşdirilməsi, Gigiyena Universiteti və Gigiyenik Araşdırmalar İnstitutunun jurnalı, say 11, payız 2005, səh. 9

Tövsiyə edilir ki, qeyd edilən quru meyvələrin əvəzinə qabığı soyulmuş təzə quru meyvələrdən, yaxud təzə meyvələrdən istifadə edilsin.

Kimyəvi kosmetik və gigiyenik vasitələr, saç boyaları

Kimyəvi boyların ən əsas mənfi təsiri saçın ağarması, quruması, kövrəkləşməsi və tökülməsidir. Həmçinin bu maddələr dəri vasitəsi ilə bədənə sovrularaq sinir və böyrəklərə zərər vurur. Mağazalarda olan deodorantlar tərləmə əleyhinədir və onlar dəridə kimyəvi dəyişikliklərin baş verməsinə və məsamələrin tutulmasına səbəb olur ki, bu da bədənədən çıxmalı olan zəhərlərin çıxmasına mane olur. Yuyucu maddələrin tərkibində səthi aktiv maddələr və ya surfaktantlara malik tərkiblərdən istifadə edilir. Baş və bədən şampunu kimi yuyucu vasitələrdə ən mühüm surfaktant natrium lauret sulfatdır.¹ Yuyucu vasitələrdə köpükləndirici və təmizləyici amil də natrium lauret sulfat hesab edilir. Şampunun tərkibində başqa qatqılar da olur və dəri allergiyası və saçın tökülməsi, əsasən, şampunların tərkibində istifadə edilən natrium lauret sulfatın keyfiyyəti ilə əlaqəlidir. İndi əgər bu maddəyə qoşulan qatqılar normadan artıq olsa, başın qaşınması, saçın tökülməsi və dərinin qıcıqlanma-

¹ Sodium Laurylether Sulfate

sına səbəb olur və əgər o, müəyyən həddən yuxarı olsa, xərçəng yaradan amil hesab edilir.¹

Tövsiyə edilir ki, qeyd edilən çoxsaylı zərərləri nəzərə alaraq, əgər varsa, təbii kosmetik və gigiyenik vasitələrdən, məsələn, kimyəvi olmayan şampun, sabun, ətirləndirici gel və təbii saç boyalarından istifadə edilsin.

Kimyəvi dərmanlar

Bütün kimyəvi dərmanların özünü qısa, ya uzun müddətdən sonra büruzə verən çoxsaylı simptomları var. Məsələn, “prednizolon”², “hidrokortizon”³ və “betametazon”⁴ kimi iltihab önleyici və glukokortikoid (kortikosteroid) dərmanlar iştahanın artması, kökəlmə, yuxusuzluq kimi simptomlara, yaxud “diklofenak”⁵, “ibuprofen”⁶ və “indometazin”⁷ kimi steroid olmayan iltihab önleyici dərmanlar⁸ ürəkbulanması, mədə qanaxması və sairə narahatlıqlara səbəb olur.

Bitki dərmanları bəzən həmin dərmanların təsirinə, hətta onlardan daha güclü təsirə malik olmaqla yanaşı, həmin simptomları yaratmırlar.

¹ Ə. Vəziri Parsa, Şampondakı dioksan təhlükələri, “Kontrolə keyfiyyət” aylıq jurnalı, say 41, oktyabr, 2000, 92

² Prednisolone

³ Hydrocortisone

⁴ Betamethasone

⁵ Diclofenac

⁶ Ibuprofen

⁷ Indometacin

⁸ NSAİD-lər.

Məsələn, aparılmış araşdırmalara əsasən hamının əldə etmək imkanına malik olduğu pərpərən bitkisi və onun tumu “diklofenak”a bərabər ağrı-kəsicilik xüsusiyyətinə malik olmaqla yanaşı, “diklofenak”ın yaratdığı heç bir simptomu da malik deyil. Buna görə də imkan daxilində xalq təbabəti mütəxəssisinin nəzarəti altında kimyəvi dərmanlar əvəzinə bitki dərmanlarından istifadə etmək tövsiyə edilir.

Qeyd: Bunu da nəzərə almaq lazımdır ki, bitki dərmanlarından istifadə edərkən həmin şəxsin təbiət, yaş və cinsi nəzərə alınmalıdır. Əks təqdirdə onlar da bəzi simptomlara səbəb ola bilər. Buna görə də bir daha təkrar edirik ki, bu dərmanlardan xalq təbabəti mütəxəssisinin nəzarəti altında istifadə edilsin və ondan miqdarından asılı olmayaraq, özbaşına istifadə edilməsin.

Gecə lampasından istifadə

Yatanda ev qaranlıq olmalıdır. Yatanda evin işıqlı olması hüceyrələrin istirahət etməsinə və yatmasına mane olur və gün ərzində yorğun halda əsnəmək ilə nəticələnir.

Unitazdan istifadə

Unitazdan istifadə siqmoidin¹ lazımi təzyiqlə məruz qalmamasına səbəb olur. Bu da uzun müddət davam edəcəyi təqdirdə yoğun bağır-

¹ Yoğun bağırsağın qurtaracağı – Tərc.

saqda bir sıra xəstəliklərin yaranmasına səbəb olur. Yaxşı olar ki, unitazdan ancaq revmatizm və sümük xəstəliyi olan və bu səbəbdən çanaq və diz oynaqlarına təzyiq düşməsinə dözə və otura bilməyən şəxslər istifadə etsinlər.

Il Hissə

İslami və tibbi təlimlərə əsasən sağlamlıq tövsiyələri

İndi oxuyacaqlarınız sağlamlıq və müvəffəqiyyət bərəsindəki tövsiyələrin bir hissəsidir. Onlar bizim Allah-taalanın nemətlərindən öz bədən və ruhumuzun sağlamlığına heç bir zərbə vurma-dan maksimum istifadə etməyimizə kömək edəcəkdir. Həzrət Əli buyurub: *“Kim qarnı boş və mədəsi təmiz halda yemək yesə, onu yaxşı çeynəsə, doymamış yeməkdən əl çəksə, mədə və bağırsağının boşalmasının qarşısını almasa, ölənə kimi heç bir xəstəliyi olmaz”*.

Yemək yeməyin qaydası

* Yeməkdən yarım saat qabaq üç nəfəsə bir stəkan su için.

* Həqiqi aclıq (iştaha) hiss etmədən yemək olmaz. Çünki tox olanda yemək və ya yalançı iştahaya¹ müsbət cavab vermək yeyilən yeməklə

¹ Bəzən namünasib maddə və bəlgəmlərin bədəndə yığılması və ara-sıra mədənin girəcək hissəsinə tökülməsi nəticəsində şəxs davamlı şəkildə yalançı aclıq hiss edir və onun ardınca xırda-xuruş şeylər yeyir. Halbuki, əslində, bədənin həmin vaxt yeməyə ehtiyacı olmur.

mədədə olan yemək arasında toqquşma yaradır və həzmin düzgün getməsinə pozur. Digər tərəfdən tam toxluq hiss etməmiş yeməkdən əl çəkmək lazımdır və mədənin bütün həcmi yemək ilə doldurulmamalıdır. Çünki həzm prosesində yemək hissələrə parçalanır və onun həcmi böyüyür. Buna görə də əvvəldən yeməyin həcmnin artması üçün yer qalmalıdır. Əks təqdirdə həzm orqanlarından normal həzm gözlənilməməlidir. Sədi Şirazi bu barədə belə deyib: “Müdrüklər gec-gec, abidlər yarıtox, zahidlər ölməmək üçün, gənclər tabaq tutan qədər, qocalar tərləyənə kimi yeyərlər, amma qələndərlər¹ mədədə nəfəs almağa yer, süfrədə heç kəsə ruzi qalmayana kimi!”

* Yemək yeyəndə mötədilliyə riayət etmək lazımdır. Yəni yeyilən yeməyin miqdarı nə mədənin ağırlaşmasına, narahatlığa və ürəkbulanmasına səbəb olacaq qədər çox olmalıdır, nə də zəiflik, arıqlamaq və bədəninin gücünün itirilməsinə səbəb olacaq qədər az olmalıdır.

Çox yemək ciddi qida problemləri yaradır. Köklük və onunla əlaqəli xəstəliklər, məsələn, ürək xəstəliyi və digər xəstəliklər çox yeməyin nəticələrindəndir. Köklük ilə xəfif iltihab və iltihab markerləri, o cümlədən C-reaktiv zülalı² və proiltihab sitokinləri arasında əlaqə var. Digər

¹ Qələndər sözünün mənası “dərviş, sufi, yoxsul, dilənçi...” dir. – Tərc.

² CRP

tərəfdən az yemək də şəxsin qida ehtiyatlarının azalmasına və distrofiya halının daha da artmasına səbəb olur. Distrofiya insanın bədəninin inkişafında nöqsanların yaranmasına, infeksiya müqabilində müqavimətinin zəifləməsinə, yaraların gec sağalmasına, xəstəlikdən sonra namünasib kliniki halın yaranmasına, travmaya, xroniki xəstəliyin ağırlaşmasına, ölüm hallarının artmasına səbəb olur.¹

Xalq təbabətinə əsasən normadan az yemək (məsələn, arıqlamaq üçün ciddi pəhrizlərə əməl etmək) gücün zəifləməsinə və bədən ehtiyacı olan rütubətinin azalmasına səbəb olur. Bu məsələ şəxsin tək-cə fiziki vəziyyəti üçün təhlükəli deyil, bundan əlavə, onu ruhi və psixoloji problemlərlə də üzləşdirir.

Niderlandda aparılmış araşdırmaların nəticələrinə əsasən proteini heç olmayan, ya az proteinli pəhriz proqramları insanlarda, xüsusilə depressiya şəraitində olan şəxslərdə depressiyanın daha da güclənməsinə səbəb olur. İçindən süd, ət və yumurta kimi qida məhsullarının çıxarıldığı pəhriz proqramlarında bədən zəruri amin turşularından olan triptofan amin turşusu olur. Triptofan amin turşusu beyinin qan səddini rahatlıqla keçərək serotoninə çevrilir. İçində bu

¹ Mahan, Stamp, Raymond; Üsule təgziyeye Kraus; Fəzad Şidfər və Nahid Xuldinin fars dilinə tərcüməsi, "Camianegər" nəşriyyatı, birinci çap, 2012, səh. 321-322

amin turşusu olmayan pəhriz proqramından istifadə edən şəxslərdə serotoninin miqdarı aşağı düşür və depressiyanın əlamətləri yaranır.¹

* Əvvəl yeyilən qida mədədən çıxmamış yəni yemək mədədə həzm prosesinin naqis baş verməsinə və həzmin müxtəlif maddələr istehsal etməsi üçün qara ciyəərə ötürülən son məhsulunun keyfiyyətinin yaxşı olmamasına səbəb olur. Buna görə də onlardan yaxşı maddə istehsal edilmir və nəticədə bu, bütün bədəndə, hətta qaraciyərin özündə müxtəlif xəstəliklərin yaranmasına səbəb olur.

* Sağlamlıq göstərişlərindən biri də qidaların qəbul edilməsində sıralığa riayət etmək və onları bir-birinə qarışdırmaqdan çəkinməkdir. Müxtəlif həzm müddətinə malik qidalar – xüsusilə əgər onların həzm olunma müddəti arasındakı zaman fərqi çoxdursa – eyni vaxtda və birlikdə yeyilməməlidirlər. Əgər kimsə onları birlikdə yemək istəyirsə, gərək əvvəl tez həzm olunan qidaları yesin, bir az (onun həzm olunması üçün lazım olan qədər) gözləyəndən sonra isə gec həzm olunan qidaları qəbul etsin. Əks təqdirdə həzm prosesinin son məhsulu yenə də qara ciyərdə namünasib maddələrin istehsal olunması ilə nəticələnəcək.

¹ Shabbir F, Patel A, Mattison C & et al. Effect of diet on serotonergic neurotransmission in depression. *Neurochem Int* 2013; S0197-0186(12) 00412-3

* “İsti”, ya “soyuq” təbiətə malik qidaların yeyilməsində ifrata varmaq qara ciyər, ya bütün bədəndə “isti”, ya “soyuq” təbiət pozğunluğuna¹ səbəb olur. Buna görə də onların heç biri barədə ifrata varmaq düz deyil.

* Təbii və yumşaq şirniyyatlardan normal miqdarda istifadə qara ciyərin güclənməsinə səbəb olur. Amma bərk şirniyyatlardan istifadə qaraciyər tutulmasına, çox şirin qida məhsullarından istifadə isə ödün ifrazının artmasına və öd xəstəliklərinin yaranmasına səbəb ola bilər. Buna görə də öd kisəsi xəstəlikləri və öd yolunun tutulması xəstəliyinə tutulmuş şəxslər bu nöqtəyə xüsusi diqqət yetirməlidirlər.

* Həlim,² xaş, bamiyə, oliviye salatı kimi yaşıqan yeməklər, həmçinin dana ətindən hazırlanan sosiska və kolbasa kimi bərk yeməklər, eləcə də hamburger, pizza, göbələk, undan hazırlanmış yeməklər, məsələn, makaron, əriştə, halva, pizza xəmiri və digər yeməklər qaraciyər damarlarının tutulmasına və digər üzvlərdə problemlərə səbəb olduğu üçün münasib yeməklər deyildirlər. Onlar güclü fiziki fəaliyyət və ağır idmanla məşğul olmayan şəxslər üçün heç münasib deyil.

* Yeməkdən qabaq əllərinizi sabunla yuyun və qurulamamış süfrəyə oturun. Əvvəl süfrənin

¹ Hansısa bir bədən üzvünün, ya bütün bədənin təbii haldan çıxması

² Ət və buğda, yaxud yarmadan hazırlanan xörək növüdür. – Tərc.

və yeməyin gözəlliyinə nəzər salın ki, yemək yeməyin mənəvi ləzzətindən həzz alasınız.

* Yeməyə başlayanda “bismillah” deyin. Əgər süfrədə neçə növ yemək olsa, onların hər birindən yeməyə başlayanda “bismillah” demək daha yaxşıdır.

* Yeməyi sağ əlinizlə yeyin.

* Yeməkdən əvvəl və sonra barmağınızı duza batırıb dişlərinizə sürün. Bu, ağızın turşuluğunun neytrallaşmasına, dişlərin sağlam qalmasına və mədə xəstəliklərinin çoxunun aradan qalxmasına səbəb olur. İslami mənbələrdə nəql edilmiş hədislərdə bu işin 70 növ xəstəliyi aradan qaldırması və həmin xəstəliklərin ən kiçiyinin cüzam, ala və dəlilik xəstəliyi olması qeyd edilmişdir.

* Gün ərzində iki dəfə – günün əvvəlində və gecənin əvvəlində yemək yeyin və əgər nahar yeməyə adət etmisinizsə, onu yüngül yeyin.

* Yeməyi yaxşı çeynəyin. Bu iş beyinin hipotalamus sahəsində doymaq hissəsinin mərkəzinin daha çox təhrik edilməsinə və doymaq hissəsinin yaranmasına səbəb olur. Yeməyi çox çeynəmək həm də ağız suyunun kamil ifrazına, tam həzm olmasına və ağız boşluğunun dezinfeksiyasına səbəb olur.

* Yemək yeyəndə sakit mühit və yüksək əhvali-ruhiyyə yaradın.

* Bəzi yeməkləri sağ əlin üç barmağı ilə (baş barmaq, şəhadət barmağı və orta barmaqla) yeyin. Bu sizin kiçik tikələr götürməyinizə və normal yeməyin yarısını yeyəndən sonra toxluq hiss etməyinizə səbəb olur.

* Təbiətinizlə uyğun gələn bitki yeməklərindən daha çox istifadə edin.

* Yeməyi aram və yavaş-yavaş yeyin. Bu o qədər mühüm məsələdir ki, İmam Əli Rzanın kəlamına əsasən insanın süfrə başında keçirdiyi vaxt onun ömründən hesablanmır. Kök adamlar bu sadə göstərişə riayət etməklə arıqlaya bilərlər. 2011-ci ildə Avstraliyada aparılan araşdırmaların nəticələrinə əsasən yemək yeməyin sürətinin azaldılması çəkinin azaldılmasında nəzərə çarpacaq dərəcədə mühüm rol oynayır.¹

* Gərək ev sahibi yeməyə hamıdan əvvəl başlasın və hamıdan sonra qurtarsın.

* Əgər süfrə başında bir neçə nəfər oturubsa, hər kəs öz qabağındakı yeməkdən yesin.

* Süfrənin kənarına tökülmüş çörək qırıntılarını bir yerə yığıb yeyin. Amma əgər çöldə yemək yeyirsinizsə, həmin qırıntıları quş və heyvanlar üçün saxlamaq daha yaxşıdır.

¹ McGee TL, Grima MT, Hewson ID & et al. First Australian experiences with an oral volume restriction device to change eating behaviors and assist with weight loss. *Obesity* (Silver Spring). 2012; 20(1):126-33

* Yeyəndən sonra Allah-taalaya şükür edin, əllərinizi yuyun və dəsmalla qurulayın.

* Yemək yeyəndən sonra dişqurdalayanla dişlərinizin arasını təmizləyin.

Yemək yeyəndə bəyənilməyən işlər

* Yemək yeyəndə söhbət etmək. Çünki söhbət edəndə beyinin diqqəti danışmağa yönəlir və adam nə vaxt doyduğunu hiss etmir, çox yeyir. Bu da kökəlməyə və xəstəliyə səbəb olur.

* Gün ərzində bir dəfədən çox bişmiş yemək yemək. Əgər gün ərzində ancaq bir dəfə bişmiş yemək yesək, bir çox xəstəliklərin qarşısını alar, artıq çəki əldə etməz və həmişə yüksək ruhiyyədə olarıq. Çünki yaş artdıqca, xüsusilə 35 yaşdan sonra insanın bədənində olan sistemlər tədricən köhnəlir. Buna görə də yaxşı olar ki, insan öz sağlamlığını qorumaq üçün mümkün qədər asan həzm olunan yeməklərdən istifadə etsin.

* Bir növ yeməyin davamlı şəkildə və çox yeyilməsi düz deyil. Müxtəlif günlərdə müxtəlif yeməklərdən istifadə etmək lazımdır. Amma bir öynədə müxtəlif yeməklərdən yemək olmaz. Kudu və xiyar kimi dadsız yeməklərin davamlı yeyilməsi iştahanın azalmasına səbəb olur. Çox turş yeməklər yemək erkən qocalığa səbəb olur. Şirniyyatdan normal həddə istifadə etmək bədənə xeyirlidir. Çünki o həm bədəndə orta hərərət yaradır, həm də ona qara ciyər də meyillidir. Am-

ma şirniyyatı çox yemək, xüsusilə bərk şirniyyatlar, qara ciyər tutulması və öd kisəsi xəstəliklərinə səbəb olur. Həmçinin davamlı şəkildə şor yeməklər yemək arıqlamağa səbəb olur. Zərəri aradan qaldırmaq üçün şirin yeməyi turş, şor yeməyi dadsız (şit) yeməklə yemək lazımdır.

Xalq təbabətinə görə yemək bədənin itirdiyi qüvvənin yerini tutması və bədənin qidalanması, yaxşı qan yaratması üçün “istilik” və “rütubət”ə malik olmalıdır. Yəni “isti” və “rütubətli” təbiəti olan hər bir qida məhsulu daha yüksək qidalandırma xassəsinə malikdir. Turş qida məhsullarının təbiəti “soyuq” və “quru”dur və onlar “isti” və “rütubətli” təbiətin tam əks xüsusiyyətinə malikdirlər. Buna görə də onların qidalandırma xassəsi azdır və bədəni arıqladır və arıqlama üçün nəzərdə tutulan pəhriz proqramında istifadəyə yararlıdırlar. Əlbəttə, onlardan istifadədə də ifrta varmaq olmaz. Çünki turş qidadan istifadədə həddi aşmaq qara ciyər və bədənin təbiətini “soyuq”laşdırır. Onun erkən qocalmaya səbəb olmasına gəldikdə qeyd etmək lazımdır ki, qocalanda insanın bədəninin təbiəti “soyuq”laşmağa doğru gedir və onun təbii “istilik” və “rütubət”i azalır. Belə olan halda turş yeməklərdən istifadədə həddi aşanda bədənin soyuma prosesi sürətlənir və insanlar vaxtından qabaq qocalıq təbiəti əldə edirlər. Bundan əlavə, turş qidalar sinir sisteminə də zərərli dirlər və xüsusilə sinir sistemi

xəstəliyi olanların turş qidalardan istifadə etməsi qadağandır. Turşular, xüsusilə sirkə güclü sorulma qüvvəsinə malikdir və digər maddələrin də sorulmasına kömək edir.

Şirin yeməklər daha güclü qidalandırma xassəsinə malikdirlər və bədənin kökəlməsinə səbəb olurlar.

Şor yeməklər qidalandırma xüsusiyyətinə malik deyildirlər və bədənin “quru”masına səbəb olurlar. Buna görə də “quru” təbiətli və arıq adamların ondan istifadəsi qadağandır.

Şit yeməklər “soyuqluq” yaradır və bədənin “bəlğəm”lərinin qatılaşmasına səbəb olur. Buna görə də “soyuq” təbiət və qatı “bəlğəm”ə malik adamlar onlardan istifadədə ifrata varmamalıdır. Şit qidalardan onların ziyanını aradan qaldıran maddələrlə birlikdə istifadə etmək lazımdır.

* Yemək yeyəndən sonra ağır fiziki fəaliyyətlə məşğul olmaq (məsələn, idman etmək).

* Yemək yeyəndə zehni müxtəlif işlərə məşğul etmək (televizora baxmaq, musiqiyə qulaq asmaq, mütaliə etmək və sairə) fikrin yayılmasına, o da yeməyin pis həzm olunmasına səbəb olur.

* Əsəbi olanda hər hansı bir qidadan istifadə etmək.

* Çox yemək. Hədislərdə deyilir ki, Allah-taala hər şeydən çox dolu qarına nifrət edir.

Bil! Aclıq dərmanların şahıdır, aclığı gözünün üstünə qoy və ona belə xor baxma; bütün na-

xoşluqlar (nasazlıqlar) aclıqla xoşluğa çevrilib və bütün xoşluqlar acılıqsız qəbuledilməzdir.¹

* Yemək yeyəndə başqalarının üzünə baxmaq.

* Yeməyi qaynar yemək və yemək yeyəndə tələsmək.

* Süfrəyə çörək qoyulandan sonra başqa şey gözləmək.

* Çörəyi yemək qabının altına qoymaq və çörəyi bıçaq ilə doğramaq.

* Ayaq üstə, ya yol gedə-gedə yemək, stol-stulda oturub yemək və yemək yeyəndə ayaqda ayaqqabının olması.

* Sümüyə yapışmış əti onda heç nə qalmayacaq şəkildə tam təmizləmək.

* Yemək yeyəndən dərhal sonra yatmaq “sövdə” (qara öd) və qatı qan yaradır, yaddaşın və gözün zəifləməsinə səbəb olur.

* Süd məhsullarının turşu ilə birlikdə yeyilməsi süd məhsullarının mədədə bərkiməsinə və yeməyin çürüməsinə səbəb olur.

* Süd məhsullarının ət ilə birlikdə yeyilməsi cüzam, vitiliqo² və kolit kimi xəstəliklərə səbəb olur.³

¹ Mövlana Cəlaləddin Rumi

² Ala xəstəliyi – Tərc.

³ Ortodoks yəhudilərin arasında da bir öynədə ət ilə süd məhsullarının birgə istifadəsi dini baxımdan qadağandır. Mahan, Stamp, Raymond; Üsule təğziyyə Kraus; Fərzad Şidfər və Nahid Xuldinin fars dilinə tərcüməsi, “Camianegər” nəşriyyatı, birinci çap, 2012, səh. 414

* “Səviq”in (buğda, apra və digər dənli bitki ununun) sıyıqla birlikdə yeyilməsi kolit xəstəliyinə və bədəndə köp yaranmasına səbəb olur.

* Ət və paxlalı bitkilərdən hazırlanmış yeməkdən sonra nar yemək köp yaranmasına və həmin yeməyin həzm edilməməsinə səbəb olur.

* Müxtəlif turşu və şorabaların (sirkə ilə düzəldilən hər bir şeyin) düyü ilə yeyilməsi kolit və qarın sancıklarına səbəb olur.

* Göyərçin balasının ətinin sarımsaq, soğan və xardalla yeyilməsi öd kisəsi xəstəlikləri yaradır.

* Sarımsaq ilə soğanın, yaxud kəvər ilə qırmızı turpun birlikdə yeyilməsi gözün zəifləməsinə, qaralmasına və hemeralopiya xəstəliyinin¹ yaranmasına səbəb olur.

* Bütün yeməklərlə təzə pendir və süddən istifadə.

* Qatıq ilə ispanağın bir yerdə yeyilməsindən kalsium-oksalat yarandığı üçün o, böyrək daşının yaranmasına səbəb olur. Onun zəfəran və qoz ilə yeyilməsi həmin zərəri aradan qaldırır.

* Qatığın at paxlası ilə birlikdə yeyilməsi qarın sancıklarına səbəb olur.

* Yumurta ilə birlikdə qırmızı turpdan, həmçinin süd ilə birlikdə əncirdən istifadə etmək ürək və beyinə ziyandır.

¹ Hemeralopiya, yaxud toyuq korluğu xəstəliyi insanın gözündə çöpcüklərin pozulması və A vitamininin çatışmaması nəticəsində yaranır və xəstə gecə və ya qaranlıqda pis görür. – Tərc.

* Hər hansı bir ət yeməyindən sonra (3 saat keçənə qədər) meyvə yemək meyvənin mədədə çürüməsinə səbəb olur.

* Yemiş və qarğızla birlikdə hər hansı bir xörəyin yeyilməsi mədənin ağırlaşmasına və müxtəlif xəstəliklərin yaranmasına səbəb olur.

* Çay ilə birlikdə soğan və qarğızdan istifadə.

* Balığın yumurta ilə birlikdə yeyilməsi cüzam, iflic, podaqra, babasil, oynaq ağrıları, diş ağrısı və xroniki rütubət xəstəliklərinə səbəb olur.

* Çoxlu və davamlı yumurta yemək üzdə ləkə yaradır, dalağın böyüməsinə və mədənin girəcəyində köp yaranmasına səbəb olur.

* Həlim ilə sirkə yemək.

* Qırmızı turp ilə qatıq yemək.

* Pendir ilə badam yemək.

* Mərçi, ya maşı sirkə ilə yemək.

* Sirkə, ya limon suyu ilə birlikdə qatıqdan istifadə etmək üz dərisində ləkə və vitiliqo xəstəliyinin yaranmasına səbəb olur.

* Həlim ilə narın birlikdə yeyilməsi kapillyar damarların tutulmasına səbəb olur.

* Yemiş ilə balın birlikdə yeyilməsi.

* Yemişin kişmişlə, həmçinin yemişin Hindistan maqniferası ilə birlikdə yeyilməsi.

* Qoyun başından sonra üzüm yemək beyinin yapışqanlıq və bəlgəminin artmasına səbəb olur.

* İsti yeməklərin soyuq yeməklərlə birgə yeyilməsi.

* “Soyuq” təbiətli yeməklərin digər “soyuq” təbiətli yeməklərlə birlikdə yeyilməsi, həmçinin “isti” təbiətə malik yeməklərin “isti” təbiətli yeməklərlə, yapışqan yeməklərin başqa yapışqan yeməyin üstündən yeyilməsi, büzüsdürücü yeməklərin başqa büzüsdürücülərlə, yumşaq yeməklərin (balıq, süd, qarpız) başqa yumşaq yeməklərdən sonra, eləcə də ağır yeməklərin üstündən başqa ağır yeməklər yeyilməsi.

* Çiy ət yemək bədən və bağırsaqlarda parazitlərin yaranmasına səbəb olur.

* İnek və vəhşi hevanların ətini çox yemək əqli çaşqınlıq, kütbeyinlik və yaddaşsızlığa səbəb olur.

* Dəstəmaz almadan cənabətli halda yemək vitiliqo və digər xəstəliklərə səbəb olur.

* Çox mərcimək yemək “sövda” (qara öd) yaradır və sarılıq xəstəliyi və arıqlamağa səbəb olur.

Yeddi şeyi eyni gündə bir araya gətirən canlının ölməməsi təəccüblüdür; qızardılmış sarımsaq, qoz, balıq, qatıq, yumurta, cinsi yaxınlıq və hamam.¹

Su içməyin qaydası

* Su içməmişdən qabaq “bismillah” və içib qurtarandan sonra “əlhəmdü-lillah” deyin.

¹ Sədi Şirazi

* Suyu üç nəfəsə için.

* Suyu həqiqi susuzluq yarananda – bədən yeməyi həzm edəndə və onun yeməyi parçalayıb bədənin digər üzvlərinə çatdırmaq ehtiyacı yarananda için.

* Suyu gündüz ayaq üstə duran halda, axşam isə oturub için.

* Su içmək üçün çini qablardan, yaxud hamar və ağ saxsı qablardan istifadə edin.

* Su içəndən sonra İmam Hüseyni və o həzrətin ailəsini yad edin və o həzrətin qatillərinə lənət deyın.

Su içəndə bəyənilməyən işlər

* Çox su içmək bədənin zəhərlənməsinə və şişməsinə, baş ağrısına, ürəkbulanmasına, iştahasızlığa, zəiflik və halsızlığa səbəb olur.

* Suyu sol əl ilə içmək.

* Ət yeməklərindən sonra su içmək.

* Kuzənin, ya stəkanın sınıq yerindən və qul-pundan su içmək.

* Yeməyin arasında, ya yeyib qurtarandan dərhal sonra su içmək.

* Acqarına su içmək. Çünki mədə suyu birbaşa bədən üzvlərinə ötürür. Əgər onun soyuqluğu ürəyə çatsa, təbii hərarət aşağı düşdüüyü üçün infarkt ehtimalı var. Həmçinin əgər o, qaraciyərə çatsa, assit xəstəliyinin yaranmasına sə-

bəb olacaq.¹ Əgər onun soyuqluğu beyinə çatsa, sinirlərin süstləşməsi ilə nəticələnəcək. Əgər onun soyuqluğu nəfəs orqanları və səs tellərinə çatsa, həmin orqanların fəaliyyətində pozğunluq yaranmasına səbəb olacaq. (İmam Əli Rzanın “Zəhəbiyyə” kitabında çox isti aylarda acqarına soyuq su içmək tövsiyə edilib).

* Ağır hərəkət və gərgin fəaliyyətdən sonra bədən isti olur və su mədədən dərhal sorulur və bədənin təbii temperaturunun aşağı düşməsinə və soyumasına səbəb olur.

* Hamamdan çıxandan sonra, xüsusilə əgər mədə boş olsa və su hər nə qədər çox soyuq olsa, onun zərəri daha çoxdur.

* Şor, turş, isti, ya yağlı yeməklərdən sonra.

* Yemiş, qarpız və üzüm kimi sulu meyvələrdən sonra.

* Yatanda və ya yuxudan qalxandan dərhal sonra.

* Suyu tez içmək.

* Suyu üfürmək.

* Uzanıqlı halda, yaxud başı, ya bədəni əyib su içmək. Çünki bu halda aspirasiya (suyun ağ ciyəərə getməsi) və başqa ağ ciyər xəstəlikləri təhlükəsi var.

* Sınıq qabda su içmək.

¹ Qarın boşluğunda maye yığılması. – Tərc.

* İshala səbəb olan yeməklərdən sonra su içmək.

* Dəstəmaz almayınca cənabətli halda su içmək vitiliqo xəstəliyinə səbəb olur.

Meyvə yeməyin qaydası

* Meyvəni yeməmişdən qabaq yuyun.

* Yeməyə başlayanda Allahın adını çəkin.

* Nübar meyvə görəndə Allaha şükür edin.

* Meyvələri qabıqlı yeyin. Günəş şüası meyvələrin birbaşa qabığına dəydiyi üçün onlarda müxtəlif vitaminlər və (bağırsağın peristalsis hərəkətini tənzimləyən) liflər var və onlar insanın sağlamlığı üçün çox faydalıdır, əlbəttə, o şərtlə ki, gübrələnməmiş, yaxud gübrələmədə təbii və qeyri-kimyəvi gübrələrdən istifadə edilmiş olsun. Əks təqdirdə meyvənin qabığının soyulması daha yaxşıdır.

* Eyni vaxtda bir neçə meyvədən istifadə etməyin.

* Hər meyvəni öz fəslində yeyin.

Əlavə

Dr. Hüseyn Rəvazadə

Dediyimizə görə bağışlayın!

1. Heç bilirsinizmi ki, kolbasanın içindəki qırmızı ət xoruz pipiyidir (bunu dişlərinizin altında hiss etmisinizmi)?

2. Heç bilirsinizmi ki, kolbasa və sosiskanın əsas xammalı “sövda” (qara öd) yaradan, zərərli və yaddaşın zəifləməsinə səbəb olan soyadır? Şahidlərin sözlərinə əsasən sosiska və kolbasanın istehsalında ət tullantılarından və istifadəyə yararlı olmayan ətlərdən istifadə edilir. Heç bilirsinizmi ki, həzrət Peyğəmbər, “inək əti xəstəlik, onun piyi dərman, südü şəfadır” – buyurub?

3. Heç bilirsinizmi ki, İbn Sinanın sözlərinə əsasən dana və inək əti 16 öldürücü xəstəliyə səbəb olur və onların birincisi xərçəng, ikincisi melankoliya¹ (şizofreniya²), üçüncüsü babasildir? “Dəli dana” xəstəliyi virus və mikrob deyil, inək proteindir.

¹ Melankoliya – depressiyadan qaynaqlanan və normal duyğulu vəziyyət-in pozulması, dərin bir kədərin içində hüznü, əziyyət çəkən, tənha və ümitsiz bir insanın olduğu vəziyyətdir. – Tərc.

² Şizofreniya – düşüncə prosesindəki problemlər və zəif, emosional cavablarla xarakterizə olunan əqli xəstəlikdir. – Tərc.

4. Heç bilirsinizmi ki, pasterizasiya edilmiş süddən 2 faiz yağlılıq çıxarılır və onun pasterizasiya və sterilizasiya xərclərinin yerinə ona çox təhlükəli və xərçəng amili olan natrium-benzoat qatılır?

5. Heç bilirsinizmi ki, soyuducudan kənarında 6 ay saxlamaq mümkün olan sterilizasiya olunmuş süddə natrium-benzoatın miqdarı daha çox olur?

6. Heç bilirsinizmi ki makaron istehsalında 20 faiz sənaye mənşəli qlütəndən istifadə edilir və həmin qlütən xərçəng xəstəliyinin yaranmasına səbəb olur? Həmçinin bir çox fabriklərdə makaron istehsalında un əvəzinə kiflənmiş quru çörəkdən istifadə edilir və makaron qəbizlik yaranan qidadır?

7. Heç bilirsinizmi ki, mayonez sousu elmi konfranslarda özünəməxsus tərkibinə görə “qara ciyər zəhəri” kimi təqdim edilir?

8. Heç bilirsinizmi lavaş növlü çörəklərdən (yuxa və fətir – Red.) başqa çörəklərə şişməsi üçün gömrüklərdən ölüm təhlükəsi işarəsi ilə idxal edilən çoxlu qabartma tozu və çay sodası vururlar?

İstifadə edilən çörəklərdə kəpək olmadığı üçün onlar ən mühüm mikroelementlərdən olan B vitaminləri qrupundan məhrumdurlar və lavaş növlü çörəklərdən başqa çörəklər onların ən zərərlişidir.

9. Heç bilirsinizmi ki, meyvə şirələri, sərinləşdirici içkilər, biskvitlər, tortlar və digər qənnadı məmulatları adi qənddən min dəfə çox şirin və qara ciyər və böyrəyin düşməni olan saxarindən hazırlanır?

10. Heç bilirsinizmi ki, sərinləşdirici içki, meyvə şirələri, tort, saqqız və sairəyə qatılan rənglər xərçəng yaradır?

11. Heç bilirsinizmi ki, sərinləşdirici içkilərin çoxunun (pepsi cola, coca cola və s.) tərkibində “cola” adlı narkotik maddə var və kofein və karamel də o qəbildəndir?

12. Heç bilirsinizmi ki, həkimlərin çoxunun tövsiyə etdiyi toyuq və balıq əti “bəlğəm” yaradır və infarkt və müxtəlif şişlərin yaranmasına səbəb olur?

13. Heç bilirsinizmi süni şəraitdə yetişdirilən toyuq və balıq ətində olan hormonlar müxtəlif simptomlara səbəb olur?

14. Heç bilirsinizmi ki, sənaye yolu ilə istehsal edilən sirkələr suya qatılmış sirkə turşusu məhlulu, efir yağı və rənglərdən ibarətdir və onların hamısı çox zərərli-dir?

15. Heç bilirsinizmi ki, duru yağ, məsələn, günəbaxan yağı həqiqi yağ olsa, onun qiyməti indikindən 10-15 dəfə baha olmalıdır, amma onlar indi bir kiloqram günəbaxan dənəsindən də ucuz satılırlar?

16. Heç bilirsinizmi ki, duru yağların tərkibinin böyük hissəsi neftdən alınan yeyinti parafinidir və o, qanın xolesterini artıraraq qanın yağlanmasına və digər simptomlara səbəb olur və öldürücüdür?

17. Heç bilirsinizmi istixana xiyarlarının parlaq görünməsi üçün onlara yağ sürtülür və həmin xiyarlar günəş şüası görmədiyi üçün təhlükəlidir və xərçəng xəstəliyinin yaranmasına səbəb olur?

18. Heç bilirsinizmi ki, banan cənubda isti hava şəraitində yetişdirilmək əvəzinə müxtəlif şəhərlərdə, o cümlədən şimal şəhərlərində, özü də karbidlə bir neçə günün içində kütləvi şəkildə yetişdirilir və bir sıra xəstəliklərin yaranmasına səbəb olur və ümumiyyətlə, bilirsinizmi ki, banan qəbizlik yaradır?

19. Heç bilirsinizmi ki, sənaye yolu ilə limon suyu istehsal edən zavodların çoxuna hətta bir dənə də limon daxil olmur və həmin limon suları bəzi essensiyalar və hidroxlor turşusu əlavə etməklə saman suyundan hazırlanır və limon suyunun çöküntü verməməsinin də səbəbi elə budur?

20. Heç bilirsinizmi ki, marqarin barədə (onun bitki mənşəli olması haqda) deyilənlər yalandan başqa bir şey deyil və onun əsas xammalı neft, bəzi ölkələrdə isə insan ifrazatıdır? Və heç bilirsinizmi ki, o, ürəyin koronar arteriyalarında aterosmanın yağlı lövhələrinin yaranmasına və ürəyin

işemik xəstəliklərinə¹ səbəb olur və “bitki mənşəli marqarin sizin ürəyinizin dostudur” şüarı ümumi kütlənin aldadılmasından başqa bir şey deyil.

21. Heç bilirsinizmi ki, sərinləşdirici qazlı içkilər qara ciyər hüceyrələrini zədələyir və tərkibində natrium-benzoat və kofein olduğu üçün aramsızlığa və ürəyin qeyri-sabit döyünməsinə səbəb olur.

22. Heç bilirsinizmi ki, sərinləşdirici qazlı içkilərin tərkibindəki karbon dioksid qazı osteoporoz xəstəliyinin yaranmasına səbəb olur? Onda olan fosfor və ortofosfat turşusu sümüyün səthindəki kalsiumun düşmənidir və sümüyün yumşalmasına səbəb olur. Bir sərinləşdirici qazlı içki altı boşqab düyü qədər kökəltmə qabiliyyətinə malikdir və sənaye yolu ilə istehsal edilən şərbətlərin zərəri də həmin qazlı içkilərdən az deyil.

23. Heç bilirsinizmi ki, sərinləşdirici qazlı içkilərin tərkibində olan şəkər maddəsi dişlərin çürüməsinə səbəb olur? (Sınıq diş həmin qazlı içkinin içində 7 saat qalandan sonra əriyir.)

24. Heç bilirsinizmi ki, mayonez sousunun tərkibində olan konservant (kaliyum sorbat və natrium-benzoat) xərçəng yaradır?

¹ Ürəyin işemik xəstəliyi onu qidalandıran, qan və oksigenlə təchiz edən koronar arteriyaların piy hissəcikləri ilə tutulması və ya hər hansı bir formada zədələnməsi səbəbindən qanın miqdarının azalması nəticəsində yaranan xəstəlikdir. Bu xəstəlik insan həyatı üçün olduqca təhlükəlidir. – Tərc.

25. Heç bilirsinizmi ki, mayonez sousu dəri və üzdəki sızanaqlara yeməklərin hamısından çox zərərli-dir?

26. Heç bilirsinizmi ki, Böyük Britaniyada aparılan elmi araşdırmalardan qarğıdalı çubuğunun uşaqlarda sonsuzluğa səbəb olması məlum olub?

27. Heç bilirsinizmi ki, qarğıdalı çubuğunun tərkibində olan tartrazin maddəsi (qırmızı-narıncı rəngli maddə) uşaqlarda davranış pozğunluğu, iztirab, aqressiya və əsəbiliyə səbəb olur?

28. Heç bilirsinizmi ki, qarğıdalı çubuqlarının tərkibinə vurulan pendirlər adətən turş (xarab), iylənmiş və istifadə tarixi keçmiş pendirlər olur? Araşdırmalara əsasən qarğıdalı çubuqlarının yapışqanlılığı dişlər yeddi dəfə fırçalanana kimi təmizlənmir və iştahasızlığa səbəb olur.

29. Heç bilirsinizmi ki, bu gün ən çox istifadə edilən qida – düyü “sövda” (qara öd) yaradır və qanın qatılaşmasına səbəb olur? Həmçinin düyü qəbizlik yaradır, qəbizlik də bütün xəstəliklərin anasıdır. Bundan əlavə, düyü damarların tutulmasına, öd kisəsi və böyrəkdə daşların yaranmasına səbəb olur. Düyü yemək həm də dərinin rənginin tutqunlaşmasına səbəb olur.

30. Heç bilirsinizmi ki, qara çay qanazlığı, aritmiya,¹ həzm sisteminin pozğunluğu, dərinin qırışması və saçların tökülməsinə səbəb olur.

¹ Ürəyin normal fəaliyyətinin pozulması. – Tərc.

31. Heç bilirsinizmi ki, ağ şəkər qara ciyəyə zərərdir və qara ciyər hüceyrələrində maddələr mübadiləsinin pozulmasına səbəb olur və qənd və şəkərdə olan ağardıcı maddələr də zərərli-dir?

32. Heç bilirsinizmi ki, qənd və şəkər, şəkər çuğunduru və şəkərqamışının artıq tullantısıdır və onların dəyərli maddələri heyvanlara verilir?

33. Heç bilirsinizmi ki, toyuqların başını kəsəndə onların toxumalarına stress hormonları ifraz olur və o, zərərli-dir?

34. Heç bilirsinizmi ki, toyuqlara müxtəlif və çoxsaylı antibiotiklər verilir və bu, istehlakçılar arasında mikrob infeksiyalarının aşkar olma və yayılma faizini artırır? Fransızların apardığı araşdırmalara əsasən broyler toyuqları günəş şüasından məhrum olduqları üçün çox zərərli-dir.

35. Heç bilirsinizmi ki, çipsidə olan trans yağ turşuları dəfələrlə hərarətə məruz qaldığına görə xərçəng yaranmasına səbəb olur?

36. Heç bilirsinizmi ki, sənaye yolu ilə istehsal edilən bütün balıq konservləri, digər konservlər, kompotlar, sirkə, limon suyu, abqora, tomat, dondurma, şokolad, kakao və biskvitlər, bir sözlə, zavodda istehsal edilən və qablaşdırılan qida məhsulları müxtəlif səbəblərdən zərərli, xərçəng mənbəyi və öldürücüdür?

37. Heç bilirsinizmi ki, paslanmayan polad qablar yeməyə qurğuşun buraxır və xərçəng ya-

ranmasına səbəb olur? Həmçinin bilirsinizmi ki, teflon qablar teflon layı xarab olduğu üçün xərçəng amilidir?

38. Heç bilirsinizmi ki, alüminium qablar qanazlığı, altsaymer, sinir zəifliyi və əllərin əsməsinə səbəb olur? Həmçinin minalanmış qabların tərkibində qurğuşun olur və xərçəng törədir. Tezbişirən qablar, mikrodalğalı sobalar və elektrik yemək qızdırıcı aparatlarının hamısı zərərli dir.

39. Heç bilirsinizmi ki, hazırda mövcud olan plastik diş fırçaları dişin mina qatının xarab olmasına, eləcə də tərkibində flüor olan diş pastası dişlərin çürüməsinə səbəb olur?

Ən yaxşı yemək qoyun ətindən hazırlanmış bozbaş və ən yaxşı yağ heyvan mənşəli yağdır. Əksəriyyətin təsəvvürünün əksinə olaraq qoyun quyruğu insan bədənindəki yağların əriməsinə səbəb olur. Həmçinin bitki mənşəli yağların ən yaxşısı zeytun yağdır.

Ən yaxşı çörək kəpəkli undan hazırlanan çörəklərdir.

Ən yaxşı sərinləşdirici içki bal, sirkə və sairədən hazırlanan içkidir. Hazırda ölkəmizdə yüzdən artıq çay növü var. Hər kəsə onlardan öz təbiətinə uyğun olanını istifadə etməyi tövsiyə edirik. Həmin çay növlərinə misal olaraq adi dazı, dərman göyzabanı, dərman pişikotu, gicitkan, zəncəfil, həmərsin, bataqlıq yarpızı, aptek çobanyastığı, darçın, adi kəklikotu, lavanda və sairə bitki

çaylarının nabat ilə istifadə edilməsini göstərmək olar.

Qənd və şəkər əvəzinə xurma, küncüt pastası, müxtəlif meyvələrdən hazırlanan doşab, kişmiş, quru tut və baldan istifadə etmək daha yaxşı olar.

Həm qanda olan çatışmazlıqları bərpa edən, həm də yeməyi dizinfeksiya edən ən yaxşı qab daş və mis qablardır. Məsum imamlarımız da həmin qablardan istifadə etməyi tövsiyə ediblər.

Ən yaxşı çərəz təbii quru meyvələrdir. Onlar təbiətləri "isti" olduğu üçün çox faydalıdırlar. (Əvvəllər çərəz kimi hildən də istifadə edilmiş).

Sirkədən lazımi miqdarda istifadə etmək tövsiyə edilib.

Əgər müxtəlif duru yeməklər yesəniz, heç vaxt xəstələnməyəcəksiniz.

Bugünkü salatların yerinə milli xuruşlardan, qızardılmamış yeməklərdən, göy-göyertidən, xüsusilə nanədən istifadə etmək lazımdır.

Yağlı və üzü yığılmamış süd məhsullarından (süd və süd məhsullarını qaynatmaq lazımdır), paxlalı bitkilərdən, xüsusilə noxuddan (əgər noxud isladılrsa və onun suyu atılsa, köp yaratmaz), təbii və evdə (yumurta və sirkənin qarışığından) hazırlanmış sousdan təzə-təzə istifadə etmək olar.

Bütün təbii yeməklərdən təzə-təzə istifadə etmək lazımdır.

Mövsümü olmayan meyvəni yeməkdən çəkinin. Hər bir yerdə oranın coğrafiyasına uyğun təbii şəkildə yetişən meyvələr faydalıdır. Meyvələrin qabığından dərinin yumşaqlıq və gözəlliyi üçün maska kimi istifadə etmək çox xeyirlidir. Meyvə-tərəvəz günəş şüasına hər nə qədər çox məruz qalsa, bir o qədər faydalıdır.

Sağlam və istifadəyə yararlı duz yalnız duz daşı və onun tozudur. Dişlər diş çöpü ilə təmizləndəndən sonra ərak (misvak) ağacının çubuğundan istifadə etmək lazımdır. O, ən yaxşı fırça, təbii dizinfeksiyaedici və damaqları masaj edən vasitədir.

Həç bir xəstəlik törətməyən və şəfali peyvənd “həcəmət”dir.¹ O, bədəndən zəhərlərin çıxmasına səbəb olur.

İslam təbabətinin əsasını təşkil edən dörd təbiət (səfra (sarı öd), qan, bəlgəm (selik) və sövda (qara öd)) əksər yeməklərə də aiddir və onların hər birinin öz xüsusiyyəti var. Buna görə də insanın öz təbiətini tanıması (onun “soyuq” ya “isti” olmasını bilməsi) özünütanımanın ilk mərhələsidir. Siz bunun üçün xalq təbabəti mütəxəssisinə müraciət edə bilərsiniz. Siz “özünüzü öz əlinizlə təhlükəyə atmayın” ayəsinə əsasən həm özünüzü, həm də ailə və cəmiyyətinizin sağlamlığını qorumaq məsuliyyəti daşıyırsınız. Buna görə də

¹ Həcəmət – İslam təbabətində xüsusi qaydada həyata keçirilmə göstərişləri olan qanalmadır. – Tərc.

bu barədə daha çox araşdırma aparıb məlumat əldə etməklə bildiklərinizə əməl etməyi və onlardan başqalarını da xəbərdar etməyi öz dini vəzifəniz hesab edin.

