
IÝMITLENME: SAGDYN BOLMAK ÜÇIN NÄME IÝMELI

XI BAP

Adamyň gowy ösmegi, işlemegi we sagdyn bolmagy üçin gowy iýmitlenmek zerurdyr. Köp ýaşran keseller kem iýmitlenmäniň netijesinde döreyär.

Ýeterlik iýmitlenmeýän, organizme gerekli bolan zatlary iýmän kesellän ýa-da ysgyndan gaçan adama “ol az iýýär, ýaramaz iýmitlenýär” diýýärler. Şeýle adam kem iýmitlenmeden ejir çekýär.

Ýaramaz iýmitlenme saglyk bilen bagly aşakdaky meseleleri döretmegi mümkin:



çagalarda

- boý ösüşiniň peselmegi ýa-da kada laýyk agramy alyp bilmezligi (sah. 301)
- hereketiň, akyl taýdan ösüşiniň we sözleşişniň hayallamagy
- garnyň uly, elleri we aýaklary inçe
- adaty we ýokanç keselleriň agyr geçmegi, uzaga çekmegi we köplenç ölüme eltmeği
- kuwwat ýetmezçiligi, güýçsüzlük, çaganyň gamlanmagy, oýnamazlygy
- ýüzüň, ayaklaryň, elleriň çişmegi, deride ýara tegmilleriniň peýda bolmagy
- saçlaryň inçelmegi, gönelmegi, düşmegi ýa-da reňk öwürşüniniň ýitmegi
- gije görşüň peselmegi, gözüň guraklygy, körlük

islendik adamda

- ysgynslyk, ýadawlyk, argynlyk
- işdäniň kesilmegi
- gan azlyk
- dodaklaryň gýralarynda jaýryjyklaryň emele gelmegi
- diliň keselli ýa sowuklan bolup görünmegi
- aýaklaryň “gyzmagy” ýa-da guruşmagy

Aşakdaky keselleriň başga-da sebäpleri bolup biler, ýöne olar käwagt yaramaz iýmitlenilenme zerarly ýüze çykyp güýjeýärler.

- içgeçme
- ýokanç keselleriň ýygy-ýygydan gaýtalanmagy
- gulagyň güwlemegi ýa-da şaňlamagy
- kellagry
- diş etiniň ganamagy ya-da gyzarmagy
- deride calaja gök tegmilleriň peýda bolmagy
- burundan ganyň akmagy
- aşgazanda agyrynyň emele gelmegi
- deriniň guramagy we ýarylmagy
- ýüregiň çalt urmagy
- birahatlyk, dürli nerw we psihiki keseller
- bagryň sirroz keseli

Göwrelilik döwründe ene ýaramaz iýmitlense, onda gan azlyk ýüze çykýar. Bu bolsa onuň ölmeginiň howpuny artdyryar. Şeýle-de bu çaganyň düşmegine, ýa-da öli dogulmagyna, ýa şikesli, ýa örän kiçi dogulmagyna sebäp bolýar.

Dogry ýmitlenmek organizme kesele garşy göreşmäge kömek edýär.

Dogry ýmitlenmezlik geçen sahypada agzalan saglyk meselelerine gönüden-goni sebäp bolup biler. Iň esasy-da, ýaramaz ýmitlenmek organizmiň ähli keselleriň garşysyna, aýratyn hem ýokanç kesellere garşy göreşijilik ukybyny peseldýär:

- Gowy ýmitlenýän çagalara garanyňda, ýeterlik derejede naharlanmaýan çagalar içgeçmäniň agyr görnüşleri bilen çalt keselleýärler we bu keselden ölýärler.
- Ýeterlik naharlanmaýan çagalar üçin gyzamyk aýratyn howpludyr.
- Ýeterlik ýmitlenmeýänler ýgy-ýgydan inçekesele sezewar bolýarlar.
- Spirtli içgilere köp ýykgy bolýan adamlarda bagryň sirrozy döreýär, ýöne bu kesel ýeterlik naharlanmaýan adamlarda hem köp we agyr ýagdaýda duş gelýär.

Ýaramaz ýmitlenýän adamlarda sowuklama ýaly ýönekeý keseller hem uzaga çekýär ýa öýken sowuklamasyna eltýär.

Dogry ýmitlenmek syrka sagdyn bolmaga kömek edýär.

Gowy ýmit keseliň öňüni almak bilen çäklenmän, syrka organizme basym sagalmaga we sagdyn bolmaga kömek edýär. Şoňa görä-de, adam kesellände, has hem gowy ýmitlenmelidir.

Gynansagam, birnäçe eneler çagalarynyň içi geçende ýa-da kesellände ony emdirmegi ýa-da ýokumly ýmitiň käbir görnüşlerini bermegi bes edýärler Netijede çaga ysgyndan gaçýar we keseliň garşysyna göreşip bilmän, oňa ölüm howpy abanýar. **Syrkaw çagalara ýmit hökman gerekdir! Eger syrkaw çaga iýmek islemese-de, ony naharlamak zerurdyr.**

Näçe iyesi we içesi gelse, şonça-da oňa içgi we ýmit beriň. Sabyrly boluň. Ýarawsyz çaga köplenç az iýýär. Şonuň üçin hem ony günüň dowamynda az-azdan köp gezek naharlaň. Şeýle hem onun günüň dowamynda birnäçe gezek buşukmak üçin, ýeterlik derejede suwuklyk kabul edýänligine göz ýetiriň. Eger-de çaga ýmiti gaty görnüşde kabul etmese, ony eziň-de, oňa aş, pyure we owradylan ýmit bermek gerek.

Adam kesellän wagtynda ýaramaz ýmitlenýäniniň alamatlary birinji bolup ýüze çykýar. Mysal üçin, içi geçýän çaganyň birnäçe günüň dowamynda eli, aýagy, ýüzi çişip başlaýar we aýakda ýaralar emele gelýär. Bu ýeterlik naharlanmazlygyň agyr derejesiniň alamatlary. Çagany ýgy-ýgydan ýokumly ýmitlendirmek hökmandyr.

Kesellän döwründe we ondan soň hem gowy ýmitlenmek wajpydyr.

**GOWY ÝMITLENMEK WE
ARASSAÇYLYGY SAKLAMAK
SAGDYNLYGYŇ IŇ YNAMLY
GIREWIDIR**



NÄME ÜÇIN DOGRY ÝMITLENMEK ŞEÝLE ZERURKA?

Nädogry ýmitlenýän adamlarda kem ýmitlenme ýagdaýy döreyär. Bu dürli ýmitleriň yetmezçiligi (adaty ýaramaz ýmitlenmek ýa-da kemter naharlanmak), ýmit önümleriniň yetmezçiligi (ýeterlik naharlanmazlygyň esasy görnüşleri) ýa-da artykmaç naharlanmak (semremek, sah. 126) zerarly bolup biler.

Ýeterlik naharlanmazlyk islendik adamda-da bolup biler, ýöne ol şu aşakdakylar üçin aýratyn howpludyr:

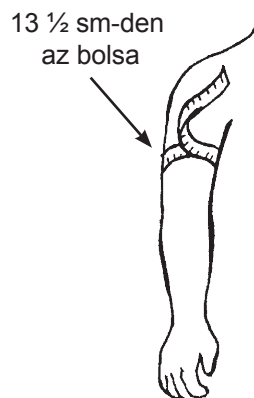
- **Çagalarda** — sebäbi olara sagdyn ösmek üçin köp ýmit gerek;
- **Aýallarda** — yaş boýunça çaga dogurmaga ukyply aýallara, aýratynam göwreli we çaga emdirýän zenanlara sagdyn bolmak üçin, sagdyn çaga dogurmak üçin, gündelik işlerini ýerine ýetirmek üçin goşmaça ýmit hökmandyr;
- **Garrylarda** — ýaşuly adamlar dişleriniň dökülip, tagamy duýmaýanlygy üçin bir gezekde nahardan doýup ýip bilmeýärler. Olara sagdynlygy saklamak üçin gowy ýmitlenmek hökmandyr.

Ýeterlik naharlanmaýan çaga gowşak ösýär. Ol adaty beýleki çagalara garanynda gysga we hor bolýar. Ol has ynjuk, köp hereket etmeýär, köp aglaýar, az oýnayar we köp keselleýär. Eger çagada içgeçme ýa-da başga bir ýokanç kesel bar bolsa, ol agramyny ýitirýär. Çagada ýeterlik derejede ýmitlenmezlik alamatlaryny barlamagyň iň gowy usuly — onuň golunyň ýogynlygyny ölçemek.

Çagalaryň ýeterlik derejede ýmitlenmeýänligini barlamak:

Bir ýaşan çaganyň golunyň ortaça ýogynlygy 13 ½ sm-den az bolsa, onuň eliniň, aýagynyň, ýüzünüň pökgüjeligine garamazdan, ýeterlik naharlanmaýanlygyny aňladýar. Eger golunyň ortaça ýogynlygy 12 ½ sm-den az bolsa, onuň halys arryklanlygynyň alamatydyr.

Çaganyň gowy ýa-da ýaramaz ýmitlenýänligini barlamagyň başga bir görnüşü – hemişe onuň agramyny ölçemek: birinji ýylyň dowamynda aýda bir gezek, soňra her üç aýdan ölçemeli. Sagdyn etli-ganly çaga agramyny zygider alýar. Çagalaryň agramyny ölçemek we sagdyn çaga kartoçkasyny zygiderli ulanmak baradaky maslahatlary 21-nji bapda berilýär.



KEM ÝMITLENMÄNIŇ ÖŇÜNI ALMAK

Sagdyn bolmak üçin biziň organizmimiz köp mukdarda gowy ýmitleri talap edýär. Bu ýmit babatdaky talaplar uludyr. Ilki bilen ol işjeňlik ukybymyzy saklamak üçin ýeterlik güýç bilen üpjün etmeli. Mundan başga-da, ol biziň organizmimiziň dürli ýerlerini gurmaga, dikeltmäge, goramaga kömek etmeli. Bulary ýerine ýetirmek üçin bize günde dürli görnüşli ýmitler zerurdyr.

ESASY WE GOŞMAÇA İYMIT

Dünýädäki adamlaryň köp bölegi arzan iýmiti iýýär. Muňa esasan hem iýmitiň un görnüşleri degişlidir. Ýaşayyş ýerine baglylykda bu tüwi, mekgejowen, kartoşka, galla önümleri hem bolup biler. **Bu esasy iýmit. Ol organizmiň gündelik talaplarynyň köpüsini ödeýär.**

Emma adamyň sagdyn bolmagy üçin diňe **esasy iýmitiň** görnüşleri ýeterlik däldir. Adatça goşmaça iýmit hem gerek bolýar. Bu esasan hem ösüp barýan çagalara, göwreli ýa çaga emdirýän zenanlara we garrylara degişlidir.

Çaga esasy iýmitden doýup iýse-de, hor we gowşak bolup biler. Bu esasy iýmitde suw bilen süýümleriň köp bolýanlygy zerarly çaga çalt doýar, emma ösüşi üçin gerek bolan kuwwaty ýeterlik derejede alyp yetişmeýär.

Biz çaga ösmek üçin kuwwaty ýeterlik derejede alyp biler ýaly 2 zat edip bileris:

1. **Çagany ýygy-ýygydan naharlaň.** Çaga kiçi ýa örän hor, haýal ösýän bolsa, günde azyndan 5 gezek naharlaň. Naharlaryň arasynda hem ir-iýmiş we ş.m. zatlary beriň.



**ÇAGALAR HEM, JÜYJELER ÝALY,
HEMIŞE ÇOKALAP ÝÖRMELI**



2. Ýag, gant, bal ýaly **güýçli “goşmaça iýmiti” esasy iýmite** goşuň. Iň oňady — ösümlük ýagyny ýa-da düzüminde ýag bolan iýmiti: hoz, arahis, çigit (aýratyn-da, kádi çigidi ýa künji ýagy) goşmak.

Çaga ýeterlik derejede kuwwatlanmagy üçin gaýnadylan tüwiniň şu mukdary gerekdir.



Eger-de çaganyň aşgazany gerekli kuwwaty almanka doýsa, ol hor we gowşak bolar.



Emma ösümlük ýagy goşulan ýagdaýynda, oňa gaýnadylan tüwiniň diňe şu mukdary gerek bolar.

Goşmaça kuwwatlylygy üpjün etmek üçin esasy iýmite güýçli iýmiti goşýarlar. Goşmaça iýmitiň ýene 2 görnüşini esasy iýmite goşmaly.

Mümkin bolan ýagdaýda beden üçin zerur bolan iýmiti (belogy): noýba, süýt, ýumurtga, arahis, balyk, et iýiň.

Şeýle hem organizmi gorýan iýmiti, mysal üçin, pyrtykallary, sary ir-iýmişleri we bakja önümlerini, goýy ýaşyl reňkli ýapragy bolan gök önümleri iýiň. Gorajýy iýmit möhüm witaminler we minerallar bilen üpjün edýär (sah. 118).

DOGRY ÝMITLENME SAGLYGY GORAÝAR

Siziň maşgalaňyzyň iýýän esasy iýmiti organizmiň kuwwatlylyk we iýmitlenme babatdaky talaplaryň **köp bölegini (ýöne hemmesini däl)** ödeýär. Siz esasy iýmite goşmaçasyny goşup, arzan we ýokumly iýmitlenip bilersiňiz. Sagdyn bolmak üçin şu sahypada agzalýan iýmitiň ahlisini iýmek hökman däl. **Öz öwrenişen esasy iýmitiňizi iýiň-de, oňa ýaşayan ýeriňizde elýeter bolan goşmaça iýmiti goşuň.** Mümkin boldugyndan goşmaça iýmiti her topara goşuň.

IŞ ÜÇIN GEREK IYMIT

(güýç berýän iýmit)

Mysallar:

Ýaglar (ösümlük ýagy, saryýag, malyň ýagy);

Ýaglara baý bolan iýmit

(zeýtun, et);

Maňyzlar* (ýer hozy, badam, hoz);

Çigitler (kädi, gawun, künji, günebakar);

Şeker (gant, bal, şeker çirňigi, dürli süýjüler)

***Bellik:**

Hozlar we çigitler beloklara örän

baý bolup, organizmi gurmaga

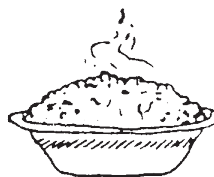
ýardam edýär.



ÝATDA SAKLAŇ: Çagany ýgy-ýgydan

(günde 3-5 gezek) ýeterlik derejede naharlamak, oňa berilýän iýmitiň görnüşlerinden has wajypdyr.

ESASY IYMIT



Mysal üçin:

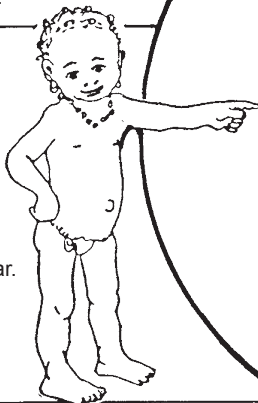
Däneli ösümlükler (bugdaý, tüwi, badam)

Krahmalyň köki (kartoşka)

Ir-iýmişler (alma, armyt, üzüm)

Bellik: Esasy iýmit — kuwwatlylygyň arzan gözbaşy. Däneli ösümlükler hem belogyň, demriň we witaminleriň arzan gözbaşydyr.

Biz esasy iýmiti ortada yerleşdirdik, sebäbi ol organizmiň talaplarynyň esasy bölegini kanagatlandyrýar.



BOYUŇ ÖSMEGINE ÝARDAM BERÝÄN IYMIT

(belok ýa-da “beden gurujylar”)

Mysal üçin:

Kösüklü ösümlükler (noýba, merjimek, nohut);

Maňyzlar (arahis, pisse, badam);

Ýagly çigitler (künji we günebakar);

Mallardan alynýan önümler (süýt, ýumurtga, peýnir, ýogurt, balyk, jüýje eti, et)



ÝÜZÜŇ GÜLGÜN ÖWÜSMEGINE ÝARDAM EDÝÄN IYMIT



(witaminler we minerallar)

Mysal üçin:

gök önümler (pomidor, käşir, kädi, süýji kartoşka, turp, kelem, sogan, bolgar burçy);

Ir-iýmişler (erik, şetdaly, armyt, alma)

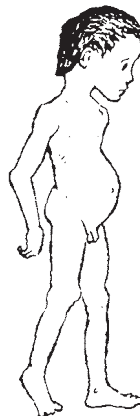
Azyk kärhanalarynyň işgärleriniň dykgatyna: azyk zerurlyklarynyň şeýle paýlanylmagy “iýmit toparlaryny” ýatladýan bolmagy ähtimal. Emma ol has wajyp orny eýeleýär, sebäbi ol “esasy azyklaryň” köp bölegini öz içine alýar we kuwwatlylygy güýçli bolan azyklary ýgy-ýgydan iýmegi teklipe edýär. Şular ýaly usul girdejesi köp bolmadyk maşgalalar üçin örän amatlydyr.

KEM İYMITLENMÄNİ NÄDIP SAÝGARMALY

Çaganyň sagdyn ösmegi üçin ýokumly iýmit köp mukdarda gerekdir. Ýöne gynansak-da, garyp maşgalalarda çagalaryň kem iýmitlenmesi esasy kynçylyklaryň biri bolup durýar. Aşakda kem iýmitlenmäniň dürli derejeleri berilýär.

Kem iýmitlenmäniň yeňil görnüşi.

Kem iýmitlenmäniň giňden ýaýran bu görnüşi, hemişe mese-mälim bildirmeýär. Çaganyň ösüşi we agram alşy oňat iýmitlenýän çaga garanyňda has haýal bolýar. Ol kiçi we hor bolsa-da, adatça kesel görnenok. Emma kem iýmitlenýändigini zerarly, onuň organizmi ýokanç kesellere garşy göreşip bilenok. Şoňa görä-de, ol keseli agyr geçirýär we gowy iýmitlenýän çaga garanda has uzak wagtlaýyn bejergini talap edýär.



Kem iýmitlenmäniň şu görnüşinden ejir çekýän çaga içgeçmä we sowuklama köp sezewar bolýar. Olar sowuklanlarynda uzak wagtlap açylyp bilmeyärler we adaty sowuklama öýkene geçýär. Gyzamyk, inçekesel we beýleki köp ýokanç keselleri bu arryklan çagalaryň üçin örän howpludyr. Şular ýaly kesele uçran çagalaryň köpüsi ölüär.

Şunuň ýaly çaga has ymykly kesellemänkä, ol bu mesele barada aýratyn alada edip, ýeterlik derejede iýmitlenmegi örän wajypdyr. Şonuň üçin hem çaganyň agramyny wagtal-wagtal barlap, golunyň ýokarky böleginiň ýogynlygyny ölçäp durmak möhümdir. Bu kem iýmitlenmäni wagtynda ýüze çykaryp, ony aradan aýyrmaga ýardam edýär.

Kem iýmitlenmäniň önüni almak babatda berilýän maslahatlara eýeriň.

KEM İYMITLENMÄNİ AGYR GÖRNÜŞI

Kem iýmitlenmäniň bu görnüşi ene süýdünden ir ya birden kesilen çagalarda we kuwwatlylygy güýçli bolan iýmiti iýmedik çagalarda bolýar. Kem iýmitlenmäniň agyr görnüşi çaganyň içi geçende ýa başga ýokanç kesele uçranda ýüze çykýar. Şular ýaly çagalary agramyny ölçemezden derrew saýgaryp bolýar.

ARRYKLAMANYŇ AGYR GÖRNÜŞI

Uzak wagtlaýyn kem iýmitlenme ýagdaýy agramyň ýitmesiniň dürli derejesine sezewar edýär.

Çaga örän hor, agramy az, derisi gury, reňki solgun, işdäsi ýok. Ol hemişe aglaýar. Çaganyň täredi üýtgeýär, garny çiş bolýar. Bedeniniň temperaturasy peselýär. Arryklama beterleşmänkä, çaga üns berip, hemmetaraplaýyn ýokumly iýmiti bermeli. Kiçi çagalarda ene süýdüne ýykyn edilse, has hem peýdaly bolar. Tizden-tiz lukmana ýüz tutmaly.



BU ÇAGA DERI
BILEN SÜŇK

KWAŞIORKOR

Käbir tropiki ýurtlarda arryklamanyň agyr görnüşine kwaşiorakor diýilýär. Bu ýagdaýa uçran çaganyň eli, aýagy, ýüzi çiş bolýar. Şular ýaly ýagdaý «beden gurujy» beloklaryň ýeterlik derejede kabul edilmedik ýagdaýynda ýüze çykýar. Şeýlede bu ýagdaý çaga kuwwatlylygy güýçli bolan iýmitiň az iýen ýagdaýynda ýüze çykyp bilýär, sebäbi onuň organizmi belogyň baryny harçlaýar.

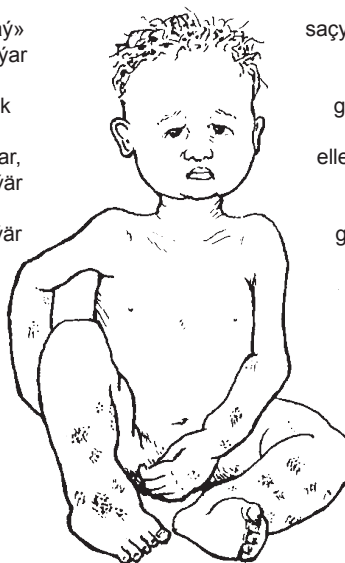
Çygly ýerde saklanylyp, çalarak heňläň noýbalaryň, merjimegiň iýilmegi hem bu ýagdaýyň ýüze çykmagyna sebäp bolýar.

ýüzi «dolan aý»
görnüşde bolýar

boýy ösenok

derisi soýulýar,
ýaralar döreyär

el-aýagy çişýär



saçynyň we derisiniň
reňki solýar

gamgyn bolýar

elleri inçejik bolýar

muskullary
gowşak bolýar

Çaga ilki çişýär. Beýleki alamatlary soňra ýüze çykýar.
BU ÇAGA ÝÖNE DERI, SÜNK WE SUW

ARRYKLAMANYŇ BAŞGA ALAMATLARY

Kem iýmitlenmäniň beýleki görnüşleri adamyň iýýän iýmitinde belli bir witaminleriň ýa mineralaryň ýetmezçiligi arkaly ýüze çykyp biler. Kem iýmitlenmäniň şu görnüşlerine kitabyň şu babynda we beýleki bölümlerinde garalyp geçilýär:

A vitamini ýeterlik derejede almaýan çagalarda **gijekörlük** döreyär (sah. 226).

D vitaminin ýeterlik derejede almaýan çagalarda **rahit** ýüze çykýar (sah. 125).

Düzüminde belli witaminler bolan ir-iýmişleri, gök önümleri we beýleki iýmiti ýeterlik iýmeýänlerde dürli deri keselleri, agzynyň gyrasynda jaýryjyklar ýa diş etiniň ganamasy ýüze çykýar (sah. 208, 232).

Organizmde demir ýetmezçiligi bolan adamlar gan azlyga sezewar bolýar (sah. 124).

Ýoduň ýetmezçiliginde zob ýüze çykýar (sah. 130).



Bu eneli çaga garyp maşgaladan. Olar dünýä inenleri bäri ýaramaz iýmitlenýärler. Olaryň kakasy köp işleýär, emma maşgalasyny eklär ýaly ýeterlik gazanmaýar. Enäniň ellerindäki ak tegmiller pellagranyň (arryklamanyň bir görnüşü) alamatydyr. Ol esasan hem mekgejowen bilen iýmitlenýär. Oňa noýba, yumurtga, ir-iýmiş, et, gök önüm ýaly ýokumly iýmit gerek.

Ene çagasyny emdirmeyär. Ol oňa diňe mekgejowenden bişirilen aş berýär. Bu aş çaganyň garnyny doldursa-da, ösmegi üçin zerur bolan ýokumly maddalary bilen üpjün etmeyär. Şoňa görä-de, bu iki ýaşly çaga juda arrykladyr. Ol örän kiçi, hor, garny çişen, saçy inçelendir. Onuň akyl taýdan ösüşü hem oňat iýmitlenýän çagalaryňkydan haýal bolar. **Şular ýaly ýagdaýyň önüni almak üçin eneler we olaryň çagalary oňat iýmitlenmelidir.**

PULUŇYZ AZ ÝA MELLEGIŇIZ KIÇI BOLANDA, NÄDIP OŇAT ÝÝMITLENMELI

Açlygyň we ýaramaz iýmittenmäniň köp sebäpleri bardyr. Olaryň iň esasy hem — garyplyk. Dünýäniň köp böleginde diňe sanlyja baý adamlar topragyň köp bölegine eýeçilik edýärler. Olar bu yerlerde köp girdeji berýän, hiç hili ýokumy bolmadyk kofe we temmäki ekýärler. Garyplar bolsa eliň aýasy ýaly yerde ekin ekip bilýärler. Ýeriň hojaýynlary garyplaryň yetiştirýän hasylynyň köp bölegini özlere alýarlar. Adamlar bir-biri bilen adalatly paýlaşmany öwrenmeseler, açlyk we ýaramaz iýmittenme meselelerini çözüp bolmaz.



Emma şonda-da, adamlaryň oňat we arzan iýmittenip bilmegi üçin käbir usullar bardyr. Şu kitabyň 13 we 14-nji sahypalarynda “Saglygy gorayşyň oba yerindäki işgärine ýüzlenmede” hasyl derejesini ýokarlandyrmak we ony saklamak babatda käbir maglumatlar bar. Olar ekin yerleriniň ulanylyşyny gowulandyrmak, suw ulgamlaryny gurnamak, balyk tutmak, balarylaryny tutmak babatda peýdaly maslahatlary berýär. Eger tutuş oba ýa maşgalalar topary şu meseläni agzybir çözmek işleseler, onda iýmittenmäni gowulandyrmak üçin köp zatlary edip bolar.

Azyk, toprak barada gürrüň edilende, belli bir ölçegdäki yeriniň adamlaryň belli bir sanyny ekläp bilýändigine düşünmelidir. Şoňa görä-de, käbir adamlar “kiçi maşgalalaryň has oňat yaşaýandygyny” nygtaýarlar. Emma garyp maşgala üçin köp çagalylyk ykdysady zerurlykdyr. Bu maşgalardaky çagalary 10-12 ýaşanlarynda, eýýäm maşgala girdeji getirip başlaýarlar. Şonuň üçin-de, çagalary köp bolan ene-atalar garran çagynda hem has köp kömek alyp bileris diýip umyt edýärler.

Umuman aýdanymyzda, sosial we ykdysady howpsuzlygyň yetmezçiligi zerarly ene-atalar köp çaga edinmäge mejbur bolýarlar. Şoňa görä-de, toprak bilen adamlaryň arasyndaky deňagramlylygy saklamak barada gürrüň edilende, kiçi maşgalalara salgylanmaly däl-de, yeriniň adalatly paýlanylmagyna we garyplygy ýeňip geçmegiň çärelerine garamalydyr. Diňe şeýle edilen ýagdaýda adamlar çaga edinmegiň sanyny azaldyp, toprak bilen adamlaryň arasyndaky deňagramlylygy saklamakda durnuklylygy gazanyp bilerler. (Saglyk, iýmittenme we sosial meseleleri, ser. Saglygy gorayşy işgärleri üçin gollanma).

Girdeji az bolanda, ony paýhasly peýdalanmalydyr. Geljek barada oýlanmaly. Garyp maşgalanyň kakasy köplenç ujypsyz gazanjyny maşgalasy üçin peýdaly iýmittenme sarp etmän, araga ýa çilime sowýar. Erkekler üşüş arak içmegiň deregine saglyk meselelerine garap, olary çözmegiň ýollary barada pikir etseler, has oňat bolardy.

Käwagt eneler pullaryny gazly içgilere we süýjülere sowýar. Olara derek ýumurtga, süýt, hoz, we beýleki ýokumly iýmittenme alynsa, olaryň çagalary has sagdyn bolardy. Şu mesele babatda eneler bilen maslahatlaşyň we çözüdini tapyň.

ÝOK



EGER SIZIŇ PULUŇYZ AZ BOLUP, ÇAGAŇYZYŇ OŇAT ÖSMEGINE ÝARDAM ETJEK BOLSAŇYZ:

GAZLY IÇGILERI WE SÜYJÜLERI SATYN ALMAŇ-DA, OŇA 2 ÝUMURTGA ÝA BIR GYSYM HOZ ALYP BERIŇ.

HAWA



ARZAN DÜŞYÄN OŇAT IÝMIT

Dünýäniň adamlarynyň köpüsi düzüminde krahmal bolan azygy köp iýip, oňa goşmaça iýmitiň ýeterlik mukdaryny goşmaýarlar. Bu goşmaça iýmitiň, aýratyn hem mal önümleriniň (et, süýt, ýumurtga) elýeter bahadan bolmaýandygy sebäpli bolýar. Emma goşmaça iýmit organizmi goşmaça kuwwatlandyryp, ony guruju material we gorajylyk ukuby bilen üpjün edýär.

Adamlaryň köpüsi özüni mal önümleri bilen üpjün edip bilmeyärler. Mallary iým bilen üpjün etmek üçin köp ekin ýeri gerek bolýar. Garyp maşgala bolsa öz ösümlik iýmitini ekin ekip ýa satyn alyp biler. Onuň mal önümlerini (ýag, et, süýt) satyn almaga gurbaty çatmaýar.

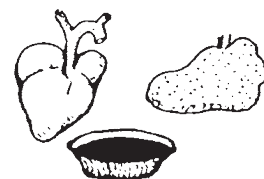
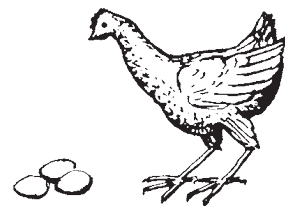
Adamlar belogyň we beýleki goşmaça iýmitiň köp bölegini gök zatlardan ybarat iýmitiň üsti bilen alanlarynda güýçli bolýarlar.

Emma pul ýagdaýy mümkinçilik berende, mal önümlerini hem iýmelidir. Sebäbi beloga baý bolan ösümlikler käwagt organizmiň belok babatdaky ähli mätäçlikleriniň öwezini dolup bilmeyärler.

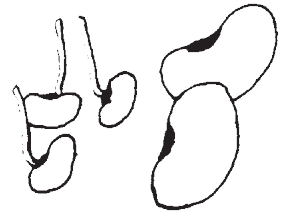
Gök zatlardan ybarat iýmitiň dürli görnüşlerini iýmäge çalşyň. Dürli ösümlikler organizmi dürli belok, witaminler we minerallar bilen üpjün edýär. Mysal üçin, noýba mekgejöwen bilen bilelikde iylende, olar organizmiň mätäçliklerini has oňat dolýar. Başga gök önümler we ir-iýmişler goşulsa, has-da oňat bolar.

Aşakda belogy, witaminleri we minerallary arzan bahadan almagyň birnäçe usuly dykgatyňyza hödürlenýär:

- 1. Ene süýdi.** Bu bäbek üçin iň arzan, sagdyn we ýokumly iýmitdir. Ene beloga baý bolan gök önümleri iýip, ony bäbegi üçin iň kämil iýmite — ene süýdüne öwürüp biler. Ene süýdi bäbek üçin diňe bir iň gowy iýmit bolman, eýsem puly tygşytlap, keselleriň önüni hem alýar!
- 2. Ýumurtga we jüýje.** Köp ýerlerde ýumurtga mal belogynyň iň arzan, oňat görnüşidir. Ony bişirip ýa beýleki iýmitlere garyp, emdirilmeyän çaga ýa-da çaga ulalanda, ene süýdi bilen utgaşdyryp berseň hem bolýar. Gaýnadylan ýumurtganyň gabygyny kül ýaly owradylp, iýmite garylsa, ol endamy ýaraly, damar çekmeleri bolup, dişi dökülyän göwreli zenanlaryň organizmi üçin gerek bolan kalsini üpjün edip biler. Jüýjeler hem beloga baý iýmitdir. Maşgala towuk saklaýan bolsa, olar belogy arzan bahadan alyp biler.
- 3. Bagyr, ýürek, böwrek.** Olar aýratyn hem beloga, witaminlere we demre baýdyr. Olar köplenç etden arzan bolýar. Balık hem etden arzan bolup, örän ýokumlydyr.



4. **Noýba, nohut, merjimek we beýleki kösükli ösümlükler** belogyň arzan gözbaşydyr. Mümkün bolan ýagdaýynda olary ekiň, sebäbi olar witaminlere hem örän baýdyr. Şular ýaly iýmiti çaga üçin taýýarlanylňyzda, ony gowy bişirip, soňra elekden geçiriň-de, mynjyrazyň. Noýba, nohut, merjimek we beýleki kösükli ösümlükler diňe arzan belok däldir. Bu ösümlükleriň ekilen topragy baýlaşýar we bu toprakda ekilen beýleki ekinler hem oňat hasyl berýär. Şonuň üçin hem ekinleriň dolanyşygy oňat pikirdir (sah. 13).

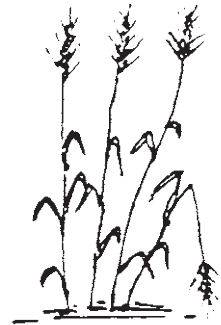


5. **Goýy ýaşyl ýaprakly gök önümleriň** düzüminde demir, köp mukdarda A vitamini we belok bardyr. Sýýji kartoşkanyň, noýbalaryň, nohudyň, kabaçogyň ýapraklary örän ýokumlydyr. Olary guradyp, owradyp, çaganyň aşlaryna goşup berse bolýar.



Bellik: açyk ýaşyl ýaprakly gök önümler (mysal üçin, kelem, salat) az derejede ýokumlydyr. Gowusy goýy ýaşyl reňkli gök önümleri ekiň.

6. **Tüwi, bugdaý we beýleki galla ekinleri** üwelende, daşynyň gabygy aýrylmasa has peýdaly bolýar. Orta derejede üwelen tüwi we elenmedik bugdaý uny ak, oňat üwelen önüme garanda beloga, witaminlere we minerallara has baýdyr.

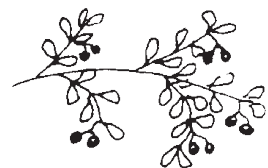


Bellik: bugdaýdaky, tüwüdüki, mekgejowendäki we beýleki galla önümlerindäki belok kösük noýbalary bilen utgaşdyrylyp iýlende, ol organizm tarapyndan has oňat özleşdirilýär.

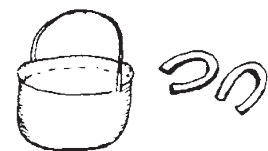
7. **Gök önümler, tüwi we beýleki önümler** bişirilende, suwy az goşuň. Akdyp bişirmäň, sebäbi şeýle edip bişirilse, witaminleriň köpüsi we belok ýitirilýär. Suwy durlap içiň, nahar üçin hem durlanan suwy ulanyň.



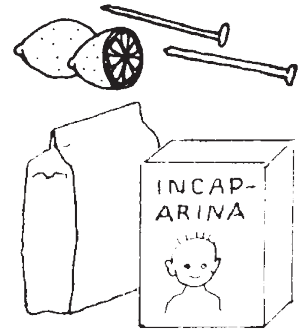
8. **Ýabany ösýän ir-iýmişler we miweler** witaminlere we tebigy şekerere baýdyr. Olar goşmaça güýç we witaminler bilen üpjün edýär. Emma şular ýaly ir-iýmişleri iýeniňizde, habardar boluň, olaryň arasynda zäherlileri hem bardyr.



9. **Nahary demir gazanlarda taýýarlaň.** Kösük noýbalaryny bişireniňizde, nahar bişirilýän gaba demriň bölejiklerini ýada nal atyň. Bu naharyň demre baýlaşmagyna ýardam edýär. Nahara pomidor goşulan ýagdaýynda hem ol demre baýlaşýar. Demir gan azlygyň önüni alýandyr.



Demriň ýene-de bir gözbaşy bardyr: birnäçe demir çüýi limonyň şiresine birnäçe sagat ýatyryň. Soňra şol şireden içgi taýynlaň-da, ony içiň.



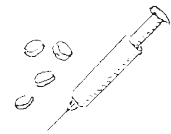
10. Käbir ýurtlarda arzan çaga aşlarynyň garyndylaryny soýa we pagta çigitleriniň utgaşdyrylmalaryndan, gaýmakdan we gury balykdan taýýarlaýarlar. Olaryň käbiriniň tagamy beýlekilerine garanyňda has oňat bolup, ýokumlylyk babatda oňat utgaşdyrylandyr. Olar dänelerden taýýarlanan aşlara ýa çaga naharyna goşulsa, ýokumlylygy arzan baha düşürüp artdyrýar.

WITAMINLERI NÄMEDEN ALMALY: DERMANLARDAN, SANJYMLARDAN, DERMAN ŞIRELERINDEN ÝA-DA ÝÝMITDEN?

Oňat naharlanýan we gök önümleri hem ir-iymişleri iýýän her bir adam zerur bolan witaminleriň hemmesini iýmitden alýar. Derman, sanjym, derman şireleri alanyňdan, oňat iýmitleneniň has oňatdyr.



Eger witamin almakçy bolsaňyz, dermanlara we sanjymlara derek ýumurtga we beýleki ýokumly azyklary satyn alyň.



Käwagt ýokumly azyklaryň bir özi ýeterlik bolmaýar. Eger adam juda arryklan bolsa, ol oňat naharlanmak bilen çäklenmän, witaminleri hem kabul etmelidir.

Gerdejik görmüşinde satylýan witaminler sanjym görmüşdäkisinden has arzan we howpsuzdyr. Witaminleri sanjym görmüşinde kabul etmäň! Gowusy, olary gerdejik ýa-da azyk görmüşinde kabul ediň.

Eger siz witamin serişdelerini satyn alýan bolsaňyz, olaryň düzüminde şu witaminleriň we mineralyň bardygyna göz ýetiriň:

- Niasin (niasinamid)
- B1 witamini (tiamin)
- B2 witamini (riboflawin)
- Demir (demriň sulfaty we ş.m) — aýratyn hem göwreli zenanlar üçin. (Poliwitaminler gan azlykdan ejir çekýänleri demir bilen ýeterlik üpjün etmeyär. Düzüminde demir bolan gerdejikler has peýdalydyr).

Mundan başga-da käbir adamlara goşmaça şular gerekdir:

- Foliy turşusy (folisin) göwreli zenanlar üçin
 - A witamini
 - C witamini (askorbin turşusy)
 - D witamini
 - Ýod (zobuň ýaýran yerlerinde)
 - Kiçi çagalar we inçekesele garşy derman kabul edýänler üçin B6 witamini (piridoksin)
 - Çagalar we emdirýän eneler üçin kalsiy (eger kalsini ýumurtga, peýnir, süzme, süýt ýaly iýmitden ýeterlik derejede almaýan bolsa)
- } körpeler üçin

BERHIZDE NÄMELERDEN GAÇA DURMALY

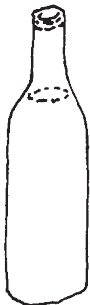
Adamlaryň köpüsi iýmitiň käbir görnüşlerini öz saglyklaryna zyýan ýetirýär ýa kesellänlerinde olardan gaça durmalydyr öýdýärler. Olar “gyzgyň” we “sowuk” iýmit bar diýip hasaplaýarlar. “Gyzgyň kesellerde” gyzgyň azyklary, “sowuk kesellerde” sowuk azygy iýmeli däl diýip pikir edýärler. Käbir adamlar bolsa bäbegiň ejesine iýmitiň köp görnüşlerini iýmek gadagandyr öýdýärler. Şular ýaly ynamlaryň käbiri dogry, ýöne käbirleriniň peýdasyndan zyýany köpdür. Köplenç adamlaryň belli bir kesellerde gaça durmaly diýip oýlaýan iýmiti hut şol keselden gutulmak üçin peýdalydyr.

Syrkawa ýokumly iýmit sagdyn adama garanyňda has köp gereklidir. Biz syrka zyýan ýetirip biläýjek iýmit barada azrak aladalanyp, tutuş maşgalanyň sagdyn bolmagyna ýardam edýän iýmit barada pikirlenmeli. Bu iýmite ir-iýmişler, kösüklü ösümlükler, hoz, süýt, et, yumurtga, balyk bilen bir hatarda kuwwatlylygy ýokary iýmit degişlidir. Umumy kada:

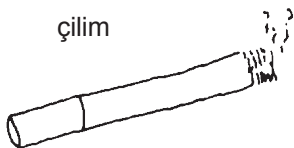
**Sag wagtymyzda bize ýaraýan iýmit
kesel wagtymyzda hem ýaraýandyr.**

Sagdyn wagtymyz bize ýokmaýan iýmit kesellämizde has zyýanlydyr. Şulardan gaça duruň:

alkogolly içgiler



çilim



ýagly nahar



köp mukdarda
gant we süýji



köp mukdarda kofe



- Alkogolly içgiler bagyr, aşgazan, ýürek, nerw kesellerine duçar edýär ýa olary beterledýär. Şeýle-de ol durmuş kynçylyklary döredýär.
- Çilimkeşlik dowamly üsgülewüğe ýa öýkenin ragyna we beýleki kesellere sezewar edýär (sah. 149). Çilimkeşlik aýratyn hem inçekeselli, demgysmaly, bronhitli adamlar üçin zyýanlydyr.
- Ýagly naharlary ya kofäni juda köp iýip-içmek aşgazan ýarasyna sezewar edip, iýmit siňdiriş ulgamyna zyýan ýetirip biler.
- Gant we süýji juda köp iýlende, adamyň işdäsi kesilýär, dişleri çüýreyär. Emma kadaly mukdardaky gant ýaramaýan adama ýa ýaramaz iýmitlenýän çaga goşmaça kuwwatlylygy berýär.

Käbir keseller berhiz saklamagy talap edýär. Mysal üçin, ýokary gan basyşly, käbir ýürek keselli, aýaklary çişýän adamlar duzy az iýmeli ýa bütinleý iýmeli däl. Köp mukdardaky duz hemmeler üçin zyýanlydyr. Aşgazan ýarasyny we süýji keseli hem ýörite berhizi talap edýär (sah. 127 we 128).

BÄBEKLER ÜÇİN İN OŇAT BERHIZ

ÖMRÜNİŇ ILKINJI 6 AÝYNDA

6 aýy dolýança, çaga ene süýdünden başga zat bermäň. Ene süýdi bäbekler üçin in oňat we arassa iýmitdir. Ol çaga iýmitleriniň islendigidinden ýa süýtünden oňatdyr. Eger siz ilkinji 4-6 aýda çagany diňe ene süýdi bilen iýmitlendirseňiz, ony içgeçmeden we köp infeksiýalardan goradygyňyz bolar. Çaga hatda yssy howada hem suw ýa çay bermejek boluň.



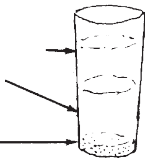
Käbir eneler süýdi azdyr ýa ol çaga üçin ýeterlik däldir öýdüp, ony süýtünden ir aýyrýarlar. **Emma ene örän hor we ysgynsyz bolaýanda-da, ene süýdi çaga üçin in ýokumly iýmit bolup durýandyr.** Galyberse-de, **her enäniň organizmi öz çagasyna ýeterlik süýdi öndürýändir:**

- Çaga üçin ýeterlik süýtli bolmagyň usuly – **ene çagasyny ýygy-ýyggydan emdirip, oňat iýmitlenmeli we suwuklygy köpräk içmeli.**
- Çaga 4-6 aýlyk bolýança, oňa başga iýmit bermäň. Emdirilýän **çaga haýsydyr başga bir iýmit bermezden öň, ony hemişe emdiriň.**
- Eger enäniň süýdi az bolsa ýa bütinleý bolmasa, ol göwsüne süýt iner ýaly edip biler. Munuň üçin ol oňat iýmitlenmeli, köp suwuklyk içmeli, çaga goşmaça iýmit bermezden ozal ony ýygy-ýyggydan emdirmeli. Her gezek emdirilenden soň, çaga haýsydyr başga bir süýdi: sygyr, geçi, konserwirlenen ýa gury süýdi çüýşeden däl-de, käsedden beriň. Goýaldylan süýdi (sguşşyonka) bermäň. Süýtleriň islendigine biraz gant we ösümlük ýagyny goşup bilersiňiz.

Bellik: Islendik süýde biraz gaýnadylyp sowadylan suw goşuň. Ýnha, mysal hökmünde 2 usul:

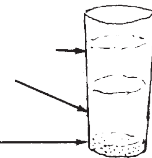
1

Stakanyň 2/3 bölegi gaýnadylyp sowadylan sygyr süýdi
Stakanyň 1/3 bölegi gaýnadylyp sowadylan suw
1 n.ç gant ýa ösümlük ýagy



2

Stakanyň 2/5 bölegi pessejik otda gaýnadylyp goýaldylan süýt
Stakanyň 3/5 bölegi gaýnadylyp sowadylan suw
1 n.ç gant ýa ösümlük ýagy



Eger siz ýagsyzlandyrylan süýtünden peýdalanýan bolsaňyz, bir nahar çemçesi ösümlük ýagyny goşuň.

- Mümkün boldugyndan süýdi hem, suwy hem gaýnadyň. **Çagany käsedden (ýa çemçe bilen) naharlamak has howpsuzdyr. Sebäbi çüýşeleri we emzikleri arassa saklamak kyn bolýar.** Olar infeksiýanyň ýa içgeçmäniň ýüze çykmagyna sebäp bolup biler (sah. 154). Eger siz çüýşe ulanýan bolsaňyz, onda her gezek çagany naharlamazdan öň ony gaýnadyň.
- Eger siz çaga süýt satyn alyp bilmeýän bolsaňyz, tüwüden, mekgejowenden ýa beýleki däneli ösümlüklerden aş bişiriň-de, oňa konserwirlenen noýba, ýumurtga, jüýje ýa başga belokly iýmiti goşuň. Hemmesini gowy garyp, ony suwuklyk görnüşinde beriň. Mümkün bolan ýagdaýynda gant we ösümlük ýagyny hem goşuň.

ÜNS BERIŇ: çaga diňe tüwiniň suwy ýeterlik däldir, sebäbi ol haýal öser.

Onuň keselläp, ölmegi-de ahmal.

Çaga esasy we goşmaça iýmit gerekdir.

4 AÝDAN 1 ÝAŞA ÇENLI:

1. Mümkün bolan ýagdaýynda **çagany 2 ýa 3 ýaşa çenli emdiriň.**
2. 4-6 aý aralygyndaky **çagany goşmaça iýmitlendirip başlaň.** Hemişe **ilki emdiriň, soňra başga iýmit beriň.** Esasy iýmitden (sah. 111) taýýarlanan aşlardan ýa pýureden başlaň (mysal üçin, süýtlaş). Soňra goşmaça kuwwatlylyk üçin kem-kemden **ösümlük ýagyny, birnäçe günden soň beýleki goşmaça iýmiti** goşup başlaň (sah.110). Ýöne iýmitiň täze görnüşini berip başlanyňyzda, ony **az mukdardan we diňe 1 gezek bermekden başlaň,** ýogsa çaganyň içi bozulyp biler. **Täze goşulýan iýmiti gowy bişirmeli we mynjyratmaly.** Ilki berip başlanyňyzda, olary ene süýdi bilen garyň. Bu çaganyň ony ýuwdup bilmegini aňsatlaşdyrar.
3. Esasy iýmite goşmaça iýmiti goşup, çaga üçin ýokumly we gymmat bolmadyk naharlary taýynlaň (sah. 110). Esasy zat — goşmaça kuwwatlylygy (ösümlük ýagy), mümkin bolan ýagdaýynda goşmaça demri (goýy ýaşyl ýaprakly gök önümler) üpjün edýän iýmiti bermeli.

Ýatda saklaň: bäbegiň aşgazany kiçi bolýar. Ol bir gezekde iýmiti köp mukdarda iýip bilmeyär. Şonuň üçin-de, **ony ýygy-ýygdan naharlap, esasy iýmitine kuwwatlylygy ýokary bolan azyklary goşuň.**



Çaganyň iýmitine goşulan bir nahar çemçesi ösümlük ýagy kuwwatlylyk mätäçliginiň öwezini dolmak üçin onuň ýerli esasy iýmitiň diňe 3/4 bölegini iýmelidigini aňladýar. Çaganyň iýmitine goşulan ýag onuň garny heniz doýmanka kuwwatlylygy gerekli mukdarda alýandygyny kepillendirýär.

Seresap boluň: çaganyň arryklaýjak döwri 6 aýdan 2 ýaşa çenli bolup biler. Bu ene süýdüniň 6 aýdan soň çagany ýeterlik derejede kuwwatlylyk bilen üpjün edip bilmeyändigini sebäpli bolýar. Başga iýmitler hem gerek bolýar. Köplenç çaganyň kabul edýän iýmitinde kuwwatlylygyň ýeterlik mukdary bolmaýar. Munuň üstesine-de ene çagany süýtde aýyrsa, ol tiz arryklaýar.

Çaganyň şu döwürde sagdyn bolmagy üçin biz şulary etmeli:

- Çaga ene süýdüni öňküden hem köpräk bermeli
- Çaga başga ýokumly iýmiti hem bermeli (ýöne az-azdan başlamaly)
- Çagany günde azyndan 5 gezek naharlamaly. Naharlaryň arasynda hem oňa garbanar ýaly zat bermeli.
- Çaganyň iýjek naharynyň arassadygyna we täzedigine göz ýetiriň. Çaganyň içýän suwuny gaýnadyp ýa süzüp beriň.
- Arassaçylygy saklaň. Bu diňe çaga däl-de, eýsem ony gurşaýan zatlara: ýorgan-düşegine, oýnawaçlaryna hem degişlidir. Ýaramaýan çagany oňat naharlaň we suwuklygy köpräk beriň.



1 YAŞDAN SOŇKY DÖWÜR

Çaga bir yaşandan soň **ulularyň iýýän naharyny** iýip biler. Emma muña garamazdan, ony emdirmegi dowam etdirmeli ýa-da mümkinçiligiň bolan ýagdyýnda oňa süýt bermeli.

Çaga ulularyň iýýän esasy iýmitini bereniňizde, oňa goşmaça iýmitiň azyklaryny hem goşuň. Goşmaça iýmit olary kuwwatlylyk, belok, witaminler we minerallar bilen üpjün edip (sah. 111), onuň sagdyn we güýçli bolmagyna ýardam eder.

Eger siz çaganyň iýmiti ýeterlik iýýändigine göz ýetirmekçi bolsaňyz, **onuň naharyny öz tabajygyna salyp beriň**. Goý, ol ondan doýýança iýsin (wagtyny gyssamaň).

Çagalar we süýjüler: çagalary süýjüni we süýjüli zatlary köp iýip-içmäge öwrenişdirmäň. Olar süýjüli zatlary köp iýenlerinde, işdäleri kesilip, hakykatdan-da gerek iýmiti iýmeýärler. Galyberse-de, süýji dişleri çüýredýär.

Emma azyk ätiýaçlyklary çäkli bolanda ýa esasy iýilýän azykda suw we süýüm köp bolanda, esasy iýmite gant ýa ösümlik ýagyny goşsa bolýar. Bu organizmi kuwwatlandyryp, iýilýän zatlardaky belogyň oňat özleşdirilmegine ýardam berýär.

YAŞ ÇAGALAR ÜÇIN IŇ OŇAT BERHIZ



BERHIZ BARADA ÝALŇYŞ PIKIRLER

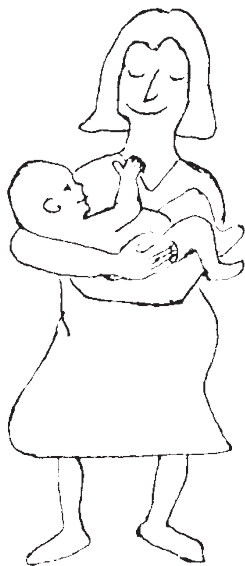
1. Enäniň çaga dogandan soň tutmaly berhizi:

Köp ýerlerde ene çaga dogandan soň käbir zatlary iýmeli däl diýen düşünje bar. Bu halk tarapyndan oýlanyň tapylan berhizdir. Ol iň ýokumly zatlary gadagan edip, enä diňe çörek, unaş ýa tüwüli çorba ýaly naharlary iýmegi rugsat edýär. Bu bolsa enäniň ysgyndan düşüp, onda gan azlygyň ýüze çykmagyna sebäp bolýar. Käbir ýagdaýlarda bu ölüme-de eltip biler, sebäbi ol enäniň organizminiň gan akma we infeksiýalara garşy durma ukybyny peseldýär.

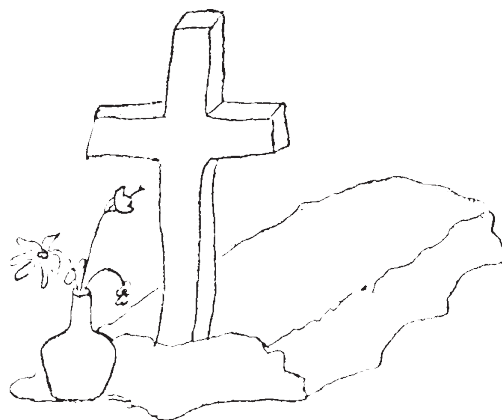
Ene çagasy bolandan soň mümkin bolan iň ýokumly iýmiti iýmelidir.

Infeksiýalara ýa-da gan akma garşy göreşmek, çagany ýeterlik süýt bilen üpjün etmek üçin ýaş ene esasy iýmit bilen bilelikde organizmi gurýan iýmiti (kösük noýbalaryny, jüýje etini, ýumurtga, süýt, et, balyk) hem iýmelidir. Şeýle-de oňa gorajy iýmit (ir-iýmişler, gök önümler) we kuwwatlylygy ýokary bolan iýmit (mesge we ýagly nahar) hem gerekdir. Şu agzalan iýmitiň hiç biri-de oňa zyýan etmez. Tersine, olar ony gorap, güýçlendirir.

Bu çagasy bolandan soň hemme ýokumly zatlary iýýän ene



Bu ýerde çagasy bolandan soň ýokumly zatlary iýmäge gorkan ene ýatyr.



2. **Sowuklan, dümewlän ýa üsgürýän adama pyrtykal we beýleki ir-iýmişleri iýmek bolmaýar diýen pikir ýalňyşdyr.** Hakykatda olaryň düzüminde sowuklama we beýleki infeksiýalara garşy göreşip bilýän C witamini bardyr.
3. **Derman kabul edýän döwrüňizde doňuz etini, burç ýaly aýy zatlary iýmek bolmaýar diýen pikir ýalňyşdyr.** Emma adamyň aşgazan keseli bolanda, derman atyp-atmaýanlygyna garamazdan, oňa ýagly naharlary iýmek bolmaýar. Bu onuň ýagdaýyny agyrlaşdyryp biler.

KÄBIR KESELLERDE SAKLANLYMALY BERHIZ

GAN AZLYK

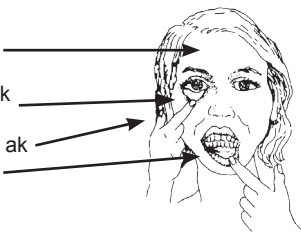
Gany az adamyň gany suwuk bolýar. Bu gan ýitirilende ýa ganyň bozulyp, organizmiň ony dikeldip ýetişmedik ýagdaýynda, uly ýaralardan ganyň köp ýitirilmegi, aşgazan ýarasynyň ganamagy ýa ganly içgeçmäniň netijesinde gan azlyk ýüze çykýar. Gyzyrma keseli gyzyly gan öýjüklerni üýtgedýär. Bu hem gan azlyga sebäp bolup biler. Iýmitde demir ýetmezçiligi hem gan azlyga sebäp bolup, ony has agyrlaşdyrýar.

Aýallarda gan azlyk aýbaşylary ýa çaga doganda ganyň ýitirilmegi sebäpli bolup biler. Şonuň üçin-de olar organizmiň talap edýän iýmitini iýmelidir. Göwreli aýallarda hem gan azlyga uçramak howpy bar, sebäbi olar göwresinde ulalýan çaga üçin hem gan işläp çykarmaly bolýar.

Demri az bolan iýmiti iýýän çagalarda hem gan azlyk bolup biler. 6 aýy dolandan soň, çaga ene süýdünden başga goşmaça iýmitiň berilmedik ýagdaýynda hem gan azlyk howpy ýüze çykýar. Çagalarda gan azlygyň agyr görnüşleri sapak şekilli gurçuklaryň (nematoda, sah. 142), zzy kesilmeyän içgeçmeler we ganly içgeçmeleriň netijesinde bolýar.

Gan azlygyň alamatlary:

- Agymtyl ýa-da damarlary görnüp duran deri
- Gabygynyň iç tarapynyň ak bolmagy
- Barmaklarynyň dyrnaklary ak
- Dişiniň eti agymtyl bolýar
- Ysgynsyz we ýadaw



- Eger gan azlygyň derejesi ýokary bolsa, adamyň ýüzi we aýagy çişýär, ýurek urgulary ýygjamlaşýar, adamyň dem alşy kynlaşýar
- Toprak iýmegi halalýan çagalalar we aýallar adadça gan azlykdan ejir çekýärler

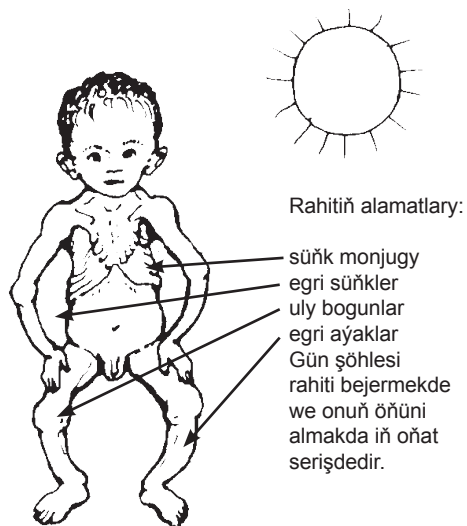
Gan azlygy bejermek we onuň önüni almak:

- **Demre baý bolan iýmiti iýmeli.** Et, jüýje eti, balyk demre baýdyr. Demir aýratyn hem bagyrda köp bolýar. Goýy yaşyl ýaprakly gök önümleriň, kösük noýbalarynyň we merjimegiň düzüminde hem demir bardyr. Nahar demir gazanlarda taýýarlanylanda, ol demre baýlaşýar (sah. 117). Organizmiň demri köpräk özleşdirip bilmegi üçin ir-iýmişleri we gök önümleri çigligine iýiň. Nahar iýen wagtyňyz kofe ýa çay içmekden gaça duruň.
- Eger gan azlygyň derejesi ýokary ýa ortaça bolsa, düzüminde demir bolan dermanlary kabul etmeli (sah. 393). Bu aýratyn-da göwreli aýallara degişli. Gan azlygyň islendik görnüşinde demriň gerdejikleri B12 witamininden gowudyr. Adat bolşy ýaly, **demri sanjym görnüşinde däl-de (olar howply bolýar), içilýän derman görnüşinde kabul etmeli.**
- Eger gan azlyk ganly içgeçmäniň, sapak şekilli gurçuklaryň, gyzyrma keseliniň ýa beýleki keselleriň netijesinde ýüze çykan bolsa, ony hem şeýle usulda bejermeli.
- Eger gan azlygyň derejesi agyr bolup, ýagdaý gowulanmasa, lukmana ýüz tutmaly. Bu aýratyn hem göwreli zenanlar üçin wajypdyr.

Aýallaryň köpüsi gan azlykdan ejir çekýärler. Gany az bolan aýallarda çaga düşmek we çaga dogranda gany köp ýitirmek howpy bardyr. Bu aýallar demre baý bolan iýmiti mümkin boldugyndan köp iýmelidir. Göwrelilikleriň arasyna 2-3 ýyl saljak bolmaly, sebäbi aýalyň organizmi şu döwür aralygynda doly dikelip, ganyny täzeleýändir (20-nji bap).

IGLEME KESELI (RAHIT)

Derisi gün görmeýän çagalaryň aýaklary egrelip, süňk gýşarmalarynyň beýleki görnüşleri hem bolup biler (rahit). Şular ýaly ýagdaýlarda çaga gaýmagy alynmadyk süýt we D witaminini (balygyň bagyr ýagynda bolýar) bermeli. Emma iň aňsat we arzan usuly — çagany günde 10 minutlap gün şöhlesine tutmaly (derisiniň güne ýakmakdan ägä boluň). D witamininiň köp mukdaryny uzak wagtyň dowamynda bermäň. Ol çagany zäherläp biler.

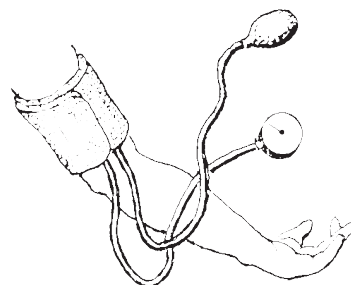


ÝOKARY GAN BASYŞY (GIPERTONIÝA)

Ýokary gan basyşy ýürek, böwrek we ysmaz kesellerine sebäp bolup biler. Ýokary gan basyşy aýratyn-da semiz adamlarda köp bolýandyr.

Ýokary gan basyşyň alamatlary:

- Kellagyrylaryň ýygy-ýygýdan bolmagy;
- Agyr iş edilmände-de ýürek urgularynyň artp, dem alşyň kynalmagy;
- Käwagt çep egniň we gursagyň agyrmagy.



Gan basyşyny ölçeýän enjamyň MANŽETI

Şu ýagdaýlar başga keseller zerarly hem ýüze çykyp biler. Şonuň üçin-de, syrkaw özünde ýokary gan basyşy bardyr öýtse, lukmana ýüz tutup, gan basyşyny ölçäp barlatmaly.

Duýdurys: Ýokary gan basyşyň ilki başda hiç hili alamatlary bolmaýar. Emma ol gaýraüzülmelere getirmänkä, ony peseldip başlamaly. Artykmaç agramy bolan ýa özünde ýokary gan basyşy bardyr öýdýän adamlar ony yzygiderli ölçemeli. Gan basyşyny barlamak boýunça maslahatlar 410 we 411-nji sahypalarda berilýär.

Ýokary gan basyşynyň öňüni almak we ony peseltmek üçin näme etmeli?

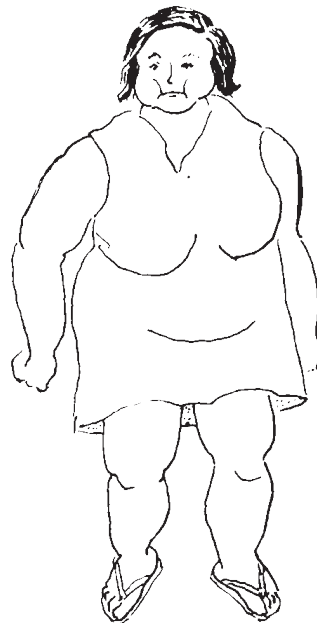
- Eger artykmaç agramyňyz bar bolsa, ondan dynmaga çalşyň (sah. 126).
- Ýagly iýmitden (aýratyn-da doňuz ýagyndan), düzüminde köp mukdarda gant ýa krahmal bolan iýmitden gaça duruň. Mal ýagyna derek ösümlik ýagyny ulanyň.
- Naharyňyza duzy az goşuň ýa-da bütinleý goşmaň.
- Çilim çekmäň. Spirtli içgileri, kofäni, çayy köp içmäň.
- Eger gan basyşyňyz örän ýokary bolsa, saglygy goraýşyň işgäri ony peseltmek üçin size derman berer. Adamlaryň köpüsi öz ýokary gan basyşyny horlanmak ýa dýnç almak arkaly peseldip bilerler.

SEMİZ ADAMLAR

Juda semiz bolmak — bu saglygyň alamaty däl. Semizlik ýokary gan basyşynyň, ýürek keselleriniň, insulptyň, öt haltasynda daşyň emele gelmegine, süýji keseliniň, artritiň bolmagyna sebäp bolýar.

Semiz adamlar horlanjak bolmaly. Munuň üçin şu aşakdakylar zerur:

- Ýagly naharlary azrak iýmeli;
- Gandy we süýjüli zatlary azrak iýmeli;
- Fiziki hereketleri artdyrmaly;
- Düzüminde krahmal bolan iýmiti (mysal üçin, galla önümleri, çörek, kartoşka, tüwi, un önümleri) **juda köp iýmeli däl**. Semiz adamlar nahar iýenlerinde, bir gezekde çöregi kiçiräk bir bölekden artyk iýmeli däl. Munuň deregine olar ir-iýmişleri we gök önümleri köpräk iýip biler.



Duýduruş: agramyňyz çenden aşa artsa, ýokarda berlen maslahatlara eýeriň.

**Agramyňyzy azaltmak üçin şu wagt iýip
oturan zadyňyzyň ýarysyny iýiň.**

IÇ GATAMA

Syrkawyň nejasaty gaty bolup, 3 günüň dowamynda täret etmese, onuň içi gatapdyr diýip aýdýarlar. Iç gatama köplenç ýaramaz iýmitlenilse, aýratyn-da gök önümleri, ir-iýmişleri ýa tebigy süýümlü azyklary ýeterlik derejede iýilmese ýa-da fiziki iş az edilende ýüze çykýar.

Suwy köpräk içiň. Ir-iýmişleri, gök önümleri, tebigy süýümlü azyklary: galla çöregi, bugdaý kepegini, çowdaryny, kəşiri, turpy, kişmişi, hozy, günebakar çigidini iýiň — bular iç sürýän serişdeleri kabul edeniňden gowudyr. Gündeki iýýän iýmitiňize ösümlük ýagyny goşsaňyz, ol iç gatamanyň öňüni alýar. Gartaşan adamlar içi gatamaz ýaly fiziki işleri etmeli ýa-da günde gezelenç etmeli.

4 günläp täret etmeýän adam aşgazanynda agyry bolmadyk ýagdaýynda iç sürýän serişdäni kabul etsin. **Emma iç sürýän serişdeleri ýygy-ýyggydan ulanmaň.**

Iç sürýän dermanlary bäbeklere ýa kiçi çagalara bermäň. Eger çaganyň içi örän gatan bolsa, gaýnadylyp sowadylan ösümlük ýagyny onuň artbujagyna goýuň. Zerur bolan ýagdaýynda gaty nejasatyny ýuwaşjadan barmagyňyz bilen mynjaradyp daşyna çykaryň.

**Hiç haçan güýçli iç sürýän ýa iç arassalaýjy serişdeleri
(aýratyn-da aşgazanda agyry bolan ýagdaýynda) ulanmaň.**

SÜÝJIKESEL

Süýjikeseli bolan adamlaryň ganynda gant köp bolýar. Süýjikesel adam ýaş wagtynda (ýaş diabet) ýa 40 ýaşdan geçende (uly ýaşly diabet) başlap biler. Bu kesel ýaş adamlarda has-da agyr bolup, gandaky gandy gerek derejesinde saklamak üçin derman (insulin) talap edýär. Ýöne bu kesel köplenç 40 ýaşdan geçip, köp iýmeden semreýän adamlarda bolýar.

Süýjikeseliň irki alamatlary:

- dyngysyz teşnelik
- ýygy-ýygydan köp buşukmak
- hemişe aç bolmak
- agramyň ýitmegi

Süýjikeseliň giçki, has düýpli alamatlary:

- deriň gijemegi
- käwagt görejiň kütelmegi
- el-aýagyň syzyjlygynyň peselmegi
- jynshanada ýygy-ýygydan infeksiýanyň bolmagy
- aýakda bitmeýän ýaralaryň bolmagy
- özünden gitmek (adatdan daşary ýagdaýlarda)

Adamda süýjikeseliň bolup-bolmazlygyny bilmek üçin, onuň peşewini we ganyny barlaghanalarda barlap görmelidir. Öý şertlerinde bolsa ýörite kagyz zolajyklaryny (mysal üçin, Uriteks) ulanmaly. Olary peşewe salanyňyzda, reňki üýtgese, diýmek syrkawda süýjikesel bar. Eger syrkaw çaga ýa ýaş ýigit bolsa, ony tejribeli lukmana görkezmeli.

Süýjikeseli bolan syrkaw 40 ýaşdan geçen bolsa, keseli dermanlar arkaly däl-de, berhiz saklap bejereniň has oňatdyr. **Bu syrkawlar ýaşamak üçin şu berhizi gaty berk saklamalydyrlar.**

Süýjikeseli bolan syrkawyň saklamaly berhizi: Bu adamlar ilki bilen artyk agramyndan dynmalydyr (horlanmaly). **Olar gant, süýji, süýjüli iýmiti iýmeli däl.** Olar tebigy süýümlü azygy, mysal üçin, kepekli çöregi köpräk iýmeli. Emma olara düzüminde krahmal bolan iýmiti: kösük noýbalary, tüwi, kartoşka, beloga baý bolan iýmit hem gerekdir.

Uly ýaşly süýjikeseli bolan adamlara käwagt “Arfazetin” çayy (derman ösümlükleriň ýygyndysy, ony dermanhanalarda satyn alyp bolýar) kömek edýär.

Deriniň infeksiýalryndan ýa şikeslerinden goramak üçin nahardan soň dişiňi arassalamaly, deriňi örän arassa saklamaly, aýaklaryň ýara bolmazlygy üçin hemişe aýakgapda gezmeli. Aýaklarda gan aýlanyşy ýaramazlaşsa (garalsa, guruşsa), olary ýokary galdyryp ýatmaly. Damarlaryň warikoz giňemesinde berilýän maslahatlara eýeriň (sah.175).

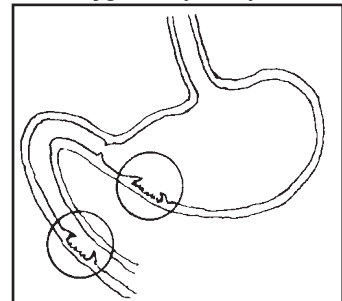
AŞGAZANYŇ TURŞULYK DEREJESINIŇ BOZULMALARY, SARY GAÝNAMA WE AŞGAZAN ÝARASY

Aşgazanyň turşulyk derejesiniň bozulmalary we sary gaýnama köplenç adam agyr ýa ýagly nahar iýenden soň ýa alkohol içgileri we kofäni juda köp içenden soň bolýar. Olar aşgazany turşulygy has köp işläp çykarmaga mejbur edip, onda ýa gursakda “awuşama” ýaly oňaýsyzlygyň ýüze çykmagyna sebäp bolýar. Käbir adamlar sary gaýnamalary bolanda, ýürekleri agyrýandyr öýdýärler. Eger agyry ýatan wagtyňyzda güýjeýän bolsa, onda bu sary gaýnamanyň bolmagy mümkin.

Aşgazan turşulygynyň derejesiniň bozulmalary ýgy-ýgydan gaýtalanyp, uzak wagtlaýyn bolsa, bu aşgazan ýarasynyň alamatydyr.

Aşgazan ýarasy – turşulyk juda köp bolanda aşgazanda ýa inçe içegede dörän dowamly ýara. Ol döş gapyrgalarynyň aşagynda dowamly, çalaja sorkuldaýan (käwagt ýiti) agyrylara sebäp bolýar. Turşulyk derejesi üýtgände, adam nahar iýende ýa köp suw içende, bu agyrylar köplenç aýrylýar. Adatça agyry nahardan 1 sagat geçenden soň, adam nahar wagtyny geçirende, köp ýagly nahar iýende, spirtli içgileri içende, aý, ýiti iýmiyi iýende güýjeýär. Agyry aýratyn hem gijelerine güýjeýär. Ýörite barlag (endoskopiýa) geçirmezden, aşgazany ýgy-ýgydan agyrýan adamyň aşgazanynda ýaranyň bardygyny ýa ýokdugyny anyk aýdyp bolmaýar.

Aşgazan ýarasy —



bu aşgazandaky
ýa içegedäki açyk ýara

Eger aşgazan ýarasy agyr bolsa, ol gaýtarmalaryň (käwagt kofe çökündisi ýaly ganly we siňdirilen iýmitli) bolmagyna sebäp bolýar. Aşgazan ýarasynnda nejasat ganly we garaýagyň reňkinde bolýar.

Duýduruş: Aşgazan ýarasynyň käbir görnüşleri agyrmaýar, olar “ses-üýnsüz” bolýar. Şular ýaly görnüşiniň ilkinji alamaty — ganly gaýtarmalaryň we gara şepbik ýaly nejasadyň bolmagy. Bu ýagdaýda tizden-tiz lukmanyň kömegi gerek. Syrkaw gan ýitirmeden ölüp biler. DERREW LUKMANA ÝÜZ TUTUŇ.

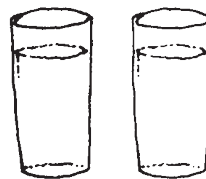
Öňüni almak we bejermek

Birnäçe esasy maslahatlar aşgazanda ýa gursakda sary gaýnama, aşgazan turşulygynyň derejesiniň bozulmalary, ýara zerarly ýüze çykýan agyrylaryň köşeşmegine we olaryň gaýtalanmazlygyna kömek berer:

- **Köp iýmän.** Ýgy-ýgydan, ýöne az iýiň. Agyra sebäp bolman, gaýtam ony köşeşdirýän azyklary iýiň.
- **Haýsy azyklaryň agyrylara sebäp bolýandygyny kesgitleň we olardan gaça duruň.** Adatça bu spirtli içgiler, köfe, aý iýmitler, gazly içgiler, ýagly naharlar.
- Eger sary gaýnama gijelerine ýatyrkaňyz güýjeýän bolsa, arkaňyza haýsydyr bir zady goýup, bedeniňizi galdyrybrak ýatyň.



- **Suwy köp içiň.** Nahardan öň we soň 2 uly käse suwy içmäge çalşyň. Naharyň arasynda hem suwy ýgy-ýgydan içiň. Eger agyry ýgy-ýgydan gaýtalanýan bolsa, onuň bolmadyk ýagdaýynda hem suw içmegi dowam etdiriň.



- **Temmäkiden gaça duruň.** Çilim çekmek ýa nas atmak aşgazanyň turşulyk derejesini artdyryp, keseli beteder.



- **Antasidleri kabul ediň.** Iň oňat we howpsuz antasidleriň düzüminde magneziýa we alyumininiň gidroksidi bardyr (381-nji sahypada antasidleriň mukdary we dürli antasidler babatda seresaplylyk çäreleri maslahat berilýär).

- Güýçli agyrylarda we aşgazan ýaralarynda simetidin, gastrosepin (sah. 382) ýa ranitidin (sah. 382) dermanlaryny kabul etmek iň oňat çözümdir. Olar örän gymmat, ýöne agyryny aýyrmakda we ýarany bejermekde oňat netijeleri berýär. Emma aşgazan ýarasy şonda-da gaýtalanyp biler.

- **Aloe wera** — bu ösümlük aşgazan ýarasyny bejerýär diýip aýdýarlar. Onuň ýapraklaryny kerçäň-de, üstüne suw guýuň we ertire çenli goýuň. Soňra her iki sagatdan bu aý goýy içgini 1 käsedden içiň.



SERESAP BOLUŇ:

1. Lukmanlaryň köpüsi aşgazan ýarasyny bejermek üçin **süýt** içmegi maslahat berýärler. Emma süýt ilki bada kömek eden ýaly bolup görünse-de, aşgazanyň turşulygynyň derejesini artdyryr. Bu bolsa ýarany betederýär. Häzirki wagtda **lukmanlar aşgazan ýarasy bolan adamlara süýt içmegi gadagan edýärler**.
2. Antasidleriň käbiri (mysal üçin, **nahar sodasy**, Alka-Zeltser) hem süýt ýaly turşulyk bozulmalaryny kadalaşdyryp biler, ýöne biraz wagtdan turşulyk derejesini öňküden hem artdyryr. Bu serişdeleri seýrek bolýan bozulmalarda ulanyp bolýar, ýöne hiç haçan aşgazan ýaralarynda ulanylmaly däldir. Bu düzüminde kalsiý bolan antasidlere hem deňşlidir.
3. Aspirin, demir duzlary ýaly **dermanlar** aşgazan ýarasyny betederýär. Sary gaýnamasy ýa aşgazanyň turşulygynyň bozulmalary bolan syrkawlar bu serişdelerden gaça durmaly ýa-da olary örän seresaply (iýmit, köp mukdardaky suw we mümkin bolan ýagdaýda antasidler bilen bilelikde) kabul etmeli. Kortikosteroidler hem ýarany betederýär ýa-da onuň ýüze çykmagyna sebäp bolýar (sah. 51).

Aşgazan ýarasyny irki döwürde bejermek wajypdyr. Ol käwagt howply gan akmasyna ýa peritonite eltýär. Aşgazan ýarasy bolan adam berhiz saklasa, onuň ýagdaýy oňatlaşar. Gaharjaňlyk, dartgynlylyk, gyzmalyk aşgazanda turşulyk derejesini artdyryr. Köşeşmegi we rahatlanmagy öwreniň, bu kesel bejerilende uly kömekdir. Aşgazan ýarasynyň gaýtalanmazlygy üçin iýýän, içýän zatlaryňyza ünsli bolmalydyr.

Nahary köp iýmäň, spirtli içgileri we kofe köp içmäň, çilim çekmäň. Sebäbi bularyň bary aşgazan turşulygynyň derejesini artdyryr.

ZOB (BOGAZDAKY DÜWÜN)

Zob — bu galkan şekilli mäs diyip atlandyrylýan bogaz mäsleriniň kada laýyk ösmezliginiň netijesinde onda düwnüň emele gelmegi.

Zob köplenç ýodlanan duzuň ýetmezçiligi zerarly ýüze çykýar. Göwreli aýallaryň berhizinde ýod ýeterlik bolmasa, çaganyň öli dogulmagyna ýa akyly kemter/ker (kemaklylyk, sah.318) çaganyň dogulmagyna sebäp bolýar. Bu enesinde zobuň bolmadyk ýagdaýynda hem bolup biler.

Zob we kemaklylyk köplenç daglyk ýerlerde, ýagny toprakda, suwda we iýmitde tebigy ýoduň örän az bolan ýerlerinde giňden ýaýrandyr.

Zobuň öňüni almak we bejermek. Kemaklylygyň öňüni almak.

Zob keseliniň giňden ýaýran ýerinde ýaşayan islendik adam **ýodlanan duzy** kabul etmelidir. Ony zobuň adaty görnüşiniň öňüni almak we bejermek üçin ulanyň (könelişen, gaty zoby operasiýa arkaly aýryp bolýar, ýöne adatça munuň zerurlygy ýok).

Ýodlanan duz elyeter bolmasa, ýoduň spirdäki erginini ulanyň. Günde bir stakan suwa ýoduň bir damjasyny damdyryp, ony içiň. Seresap boluň: köp mukdardaky ýoduň spirdäki erginini zähere öwrülýär. Günde 1 damja kabul etmek maslahat berilýär. Eger ol şundan köp kabul edilse, zobuň erbetleşmegine eltýär. Çüýşäni çagalaryň eliniň ýetmejek ýerinde saklaň.

Zoby bejermekde öýdäki bejerilişiň köpüsi peýda etmeýär. Emma leňheji ýa deňiz önümlerini iýmek peýdalydyr, sebäbi olaryň düzüminde ýod köp bolýar. Deňiz otlary hem ýoda baý. Olary nahara goşmak peýdalydyr. Emma şonda-da iň oňat usuly — **ýodlanan duzy** kabul etmek.

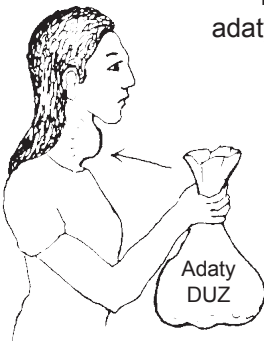
ZOBUŇ ÖŇÜNI NÄDIP ALMALY

HIÇ HAÇAN

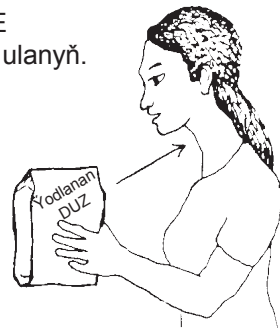
adaty duzy ulanmaň.

HEMIŞE

ýodlanan duzy ulanyň.



ÝODLANAN DUZ
ýönekeý duzdan sähelçe
gymmat bolsa-da,
peýdasy köpdür.



Mundan başga-da, eger siz zobuň giňden ýaýran ýerinde ýaşayan bolsaňyz, kelem iýmejek boluň.

Bellik: eger zoby bolan syrkaw gaty sandyraýan, gaharjaň, gözleri peträp duran bolsa, bu zobuň başga bir görnüşiniň (zäherleýji zob) bolmagy ahmal. Lukmana ýüz tutuň.