
DUÝDURYŞ: KÖP KESELLERİŇ ÖŇÜNI NÄDIP ALMALY

XII BAP

Keseli bejereniňden, onuň öňüni alanyň aňsatdyr. Eger biz oňat iýmitlenmä, şahsy arassaçylyga, öýümiziň we obamyzyň arassaçylygyna köp üns berip, çagalarymyzyň waksina sanjymlaryny alandygyna ynamymyz bolsa, onda köp keselleri başlamanka öňüni alyp bolardy. 11-nji bapda biz oňat iýmitlenme meselesine garap geçipdik. Bu bapda bolsa arassaçylyk we waksina sanjymlary barada gürrüň ederis.

ARASSAÇYLYK WE ONUŇ SAKLANYLMA DYK ÝAGDAÝYND A DÖREÝÄN KYNÇYLYKLAR

Arassaçylyk içegede, deride, gözde, öýkende we tutuş organizmde bolýan infeksiýalaryň öňüni almakda örän wajypdyr. Şahsy (gigiýena) we jemgyýetçilik (sanitariýa) arassaçylygy örän möhümdir.

Adaty içege infeksiýalarynyň köpüsi bir adamdam beýleki adama hapaçylyk arkaly geçýär. Mikroblar we gurçuklar (ýa olaryň ýumurtgalary) keselliniň nejasatynda müňläp bolýandyr. Olar bir adamyň nejasatyndan başga adamyň agzyna hapa eller, hapalanan suw we azyk arkaly geçýär.

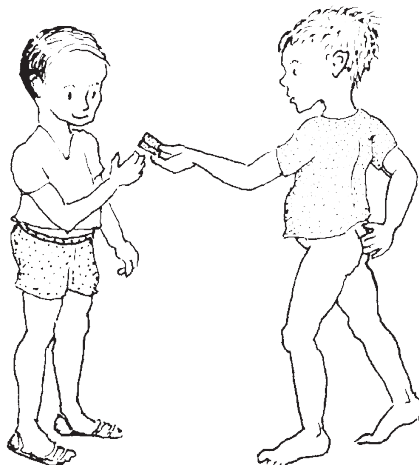
Nejasatdan agza geçýän ýa ýaýraýan kesellere aşakdakylar degişlidir:

- İçgeçme we ganly içgeçme (amýobalar we bakteriýalar sebäpli bolýar).
- İçgedäki gurçuklar (birnäçe görnüşleri).
- Sary getirme, garyn garahassalygy we mergi keseli.
- Poliomiýelit ýaly, şu usulda ýokuşýan başga keseller.

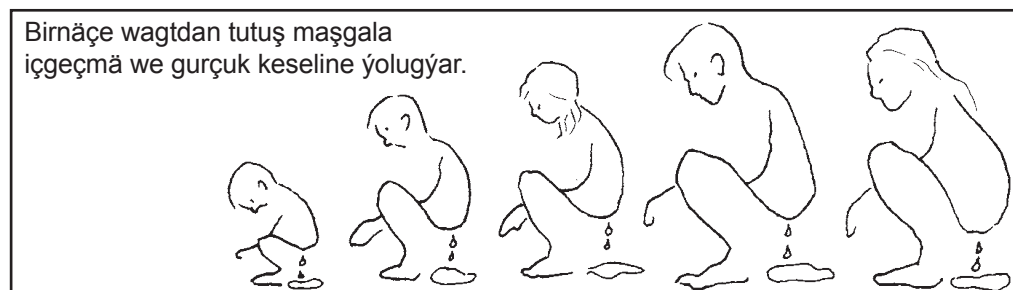
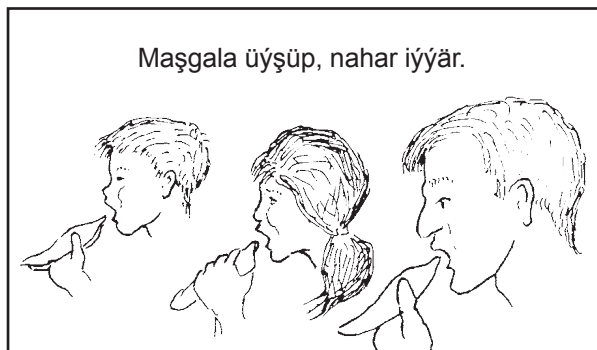
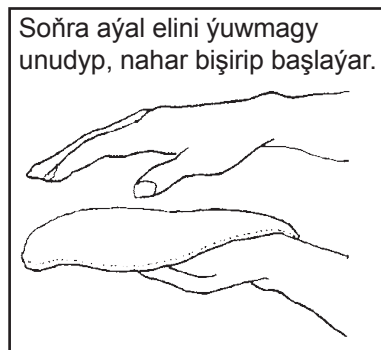
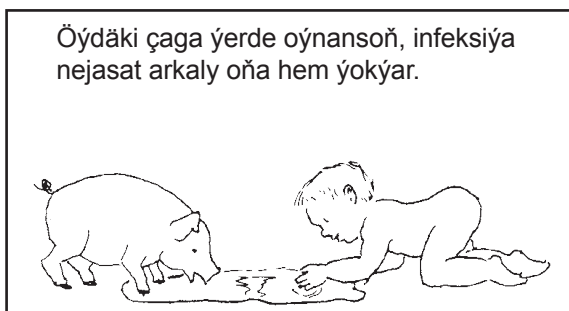
Bu keseller örän aňsatlyk bilen ýaýrap bilýär.

Mysal üçin, gurçukly çaga meýdan edenden soň elini ýuwman, öz dostuna köke-süýji hödür edýär. Meýdan edenden soň onuň elleri hapa, olarda gurçuklaryň müňlerçe ýumurtgasy bar (olar örän kiçi bolansoň göze görünok). Şu ýumurtgalaryň käbiri süýji-kökä ýelmeşýär. Çaganyň dosty olary iýende, şolar bilen birlikde gurçuklaryň ýumurtgalaryny hem ýuwudýar.

Birnäçe wagtdan çaganyň dosty hem gurçuk keseli bilen keselleýär. Onuň ejesi muny süýji-kökeden görer, emma bu köke bilen iýlen nejasat zerarly bolýandyr.



Doňuzlar, itler, jüýjeler we beýleki jandarlar hem içege infeksiýalaryny we gurçuklaryň ýumurtgalaryny ýaýradýarlar. Mysal üçin:



Infeksiýalaryň köp görnüşi hem gurçuklaryň geçişi ýaly, ýagny geçen sahypada beýan edilen usul arkaly, bir adamdan başga adama ýokuşýar.

Eger maşgala şu maslahatlara eýerse, ýagny:

- eger adam hajathanadan peýdalansa ýa öýünden uzagrakda meýdan etse,
- eger maşgala haýwanlaryň öýe girmegine ýol bermese,
- eger ulular çagalara haýwanlar bilen oýnamagyna ýol bermese.
- eger aýal nahar bişirmezden öň elini ýuwsa,

onda keseliň ýaýramagynyň önüni alyp bolar.

Eger siziň obaňyzda içgeçme, gurçuk we beýleki parazitler ýokuşmasy köp duş gelýän bolsa, bu adamlaryň arassaçylygy saklamaýandygyny aňladýar. Eger köp çaga içgeçmeden ölüň bolsa, onda şu meselä ýaramaz iýmitlenmäniň hem goşulýan bolmagy ahmal. İçgeçme zerarly bolýan ölümleriň önüni almak üçin arassaçylyk we oňat iýmitlenmek örän wajypdyr (sah. 154 we 11-nji bap).

ARASSAÇYLYGY SAKLAMAGYŇ ESASY DÜZGÜNLERI

ŞAHSY ARASSAÇYLYK (GIGIÝENA)

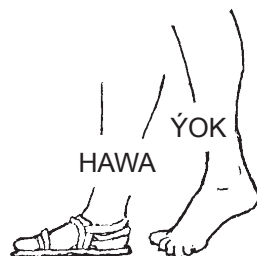


1. Meýdan edeniňizden soň we nahar iýmezden öň hemişe eliňizi sabynlap ýuwuň.



2. Ýygy-ýygdydan suwa düşüň. Yssy howa bolanda günde suwa düşüň. Işden soň ýa derleýän bolsaňyz, suwa düşüň. Ýygy-ýygdydan suwa düşmek deri ýokanç keselleriniň, goňagyň, düwürtikleriň, gijilewügiň we örgüniň önüni almaga ýardam edýär. Syrkawlar we çagalalar günde suwa düşürilmelidir.

3. İçege gurçuklarynyň köp duş gelýän ýerinde çagalaryňyza aýak ýalaňaç gezmegi gadagan ediň. Gurçuklar gan azlygynyň agyr görnüşlerine ýolukdyrýar. Bu gurçuklar adamyň organizmine dabandan geçýär (sah. 142).

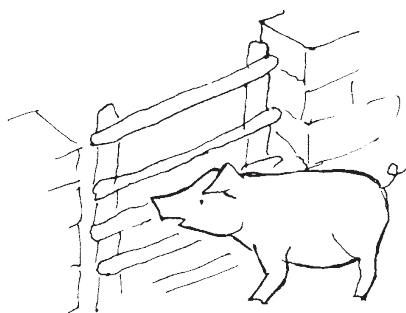


4. Dişiňizi günde we her gezek süýjüli zatlary iýeniňizden soň arassalaň.



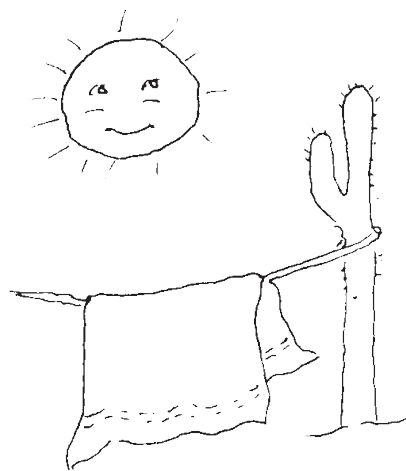
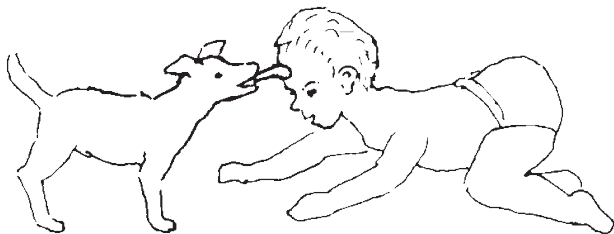
Eger diş çotgaňyz ýa diş pastaňyz bolmasa, dişleriňizi duz we nahar sodasy bilen sürtüň (sah. 230). Dişlere seretmek babatda doly maglumatlary bilmek üçin 17-nji baba seret.

ÖYDÄKI ARASSAÇYLYK



1. Haýwanlaryň öýe girmegine we çagalaryň oýnaýan ýerlerine aralaşmagyna ýol bermäň.

2. Itlere çagany ýalamaga ýa çaganyň ýatýan ýerinde ýatmaga ýol bermäň. Itler hem keselleri ýaýradyp biler.



3. Eger çagalar ýa haýwanlar öýüň töwereginde meýdan edýän bolsa, derrew olaryň nejasatlaryny aýryň. Çagalara hajathanada ýa-da hiç bolmanda öýden uzak ýerde meýdan etmelidigini düşündiriň.



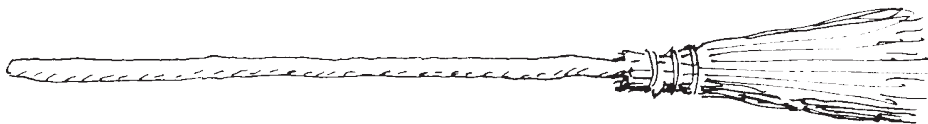
4. Ýorgan-düşegi ýygy-ýygydan ýelejire-dip, güne beriň, düşek daşlyklary ýygy-ýygydan ýuwuň. Eger öýde tagtabitler bar bolsa, düşek daşlyklary gaýnadyň, krowatlara gaýnag suw guýuň. Bularyň baryny bir günüň dowamynda etmeli (sah. 200).



5. Maşgala agzalarynyň saçlaryny yzygiderli barlap duruň (sah. 200) bitler we büreler köp keselleri ýaýradýandyr. Büresi bolan it-pişikleriň öýe girmegine ýol bermeli däldir.

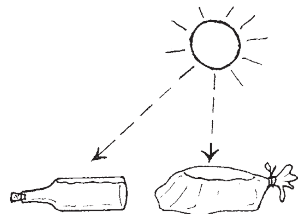
6. Ýere tüýkürmäň. Tüýkülik keselleriň ýaýramagyna sebäp bolýar. Asgyryp-üsgüreniňizde agzyňyzy we burnuňyzy eliňiz ýa elýaglyk bilen tutuň.

7. Öýi ýygy-ýygydan arassalaň. Öýleri süpüriň, pollary, diwarlary we mebeliň aşaklaryny ýuwuň. Saçakçylaryň, tagtabitleriň we içýanlaryň gizlenip biläýjek jaýryklarynyň baryny ýapyň.

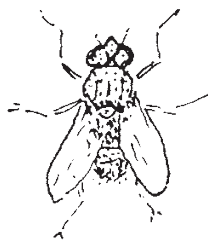


AZYKLARYŇ WE AGYZ SUWUNYŇ ARASSALYGY

1. Arassalaýjy suw ulgamyndan alynmadyk suwdan peýdalanmagyň iň oňat usuly — suwy içmezden öň gaýnatmaly ýa-da arassalamaly. Bu aýratyn-da ýaş çagalar we içgeçmäniň, garahassalygyň, sary getirmäniň, mergi keseliniň ýaýran ýerleri üçin wajypdyr. Emma keseliň öňüni almakda arassa suw däl-de, suwuň ýeterlik derejede bolmagy has wajypdyr. Sebäbi garyp maşgalalaryň ätiýaçlyk azygy we suwy örän ujypsyz bolýar. Şonuň üçin-de gymmat oduny ýakyp suwy gaýnatmak olar üçin aňsat däl. Galyberse-de, garyp maşgalada suwuň gaýnadylan ýagdaýynda nahar bişirmäge odun galmaýar.



Suwy arassalamagyň iň oňat we arzan usuly — ony arassa plastik çüýşä (baklaşka) guýup, birnäçe sagatlap günüň aşagynda goýmaly. Şeýle edilende suwuň düzümindäki köp mikroblar ölýär.

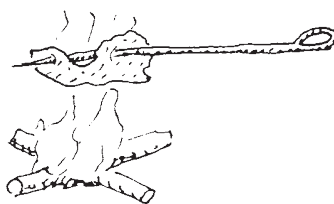


2. Azygy we suwy siňeklerden we başga mör-möjeklerden goraň. Şular ýaly mör-möjekler keseli ýaýradýarlar. Nahardan soň owuntyklary we hapa gap-gaçlary galdyрмаň, sebäbi olar siňekleri özüne çekip, mikroblary iýmitlendirýär. Iýmiti goraň. Ony ýapyk şkaflarda saklaň ýa-da üstüni arassa esgi bilen örtüp goýuň.



3. Ýere gaçan ir-iýmişi iýmezden öň oňat ýuwuň. Çagalaryň ýere gaçan iýmiti iýmegine ýol bermäň — ony ilki ýuwuň.

4. Eti ýa balygy diňe doly bişen, taýýar bolan ýagdaýynda iýiň. Gowrulan et, aýratyn-da doňuz eti we balyk babatda seresap boluň, içinde çig ýeri galan bolaýmasyn. Çig doňuz eti howply keselleriň ýüze çykmagyna sebäp bolýar.



5. Towuk etini bişirmezden öň, ony arassa suwda ýuwuň. Towuk eti içgeçmä sebäp bolýan mikroblary geçirýär. Şonuň üçin towuk etini taýýarlanyňyzdan soň, başga azyga el degirmezden öň eliňizi oňat ýuwuň.

6. Köne ýa ýaramaz ysly azygy iýmäň. Şular ýaly iýmitden zäherlenmegiňiz ahmal. Eger konserwanyň gapagy çişen bolsa ýa ony açanyňyzda içindäki zat çogup çyksa, ony iýmäň. Aýratyn hem balyk konserwalary babatda seresap boluň. Birnäçe sagat mundan öň bişirilən towuk etinden hem seresap boluň. Öňräk bişirilən nahary iýmezden öň, ony gowy gyzdyryň. Mümkün bolan ýagdaýynda hemişe täze bişirilən nahary iýseňiz oňat bolardy. Bu aýratyn-da çagalara, gartaşan adamlara we örän ýarawsyz adamlara degişlidir.

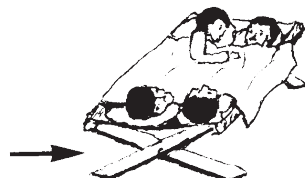


7. Inçekeseli, sowuklamasy, dümewi ýa başga ýokanç keseli bolan adamlar nahary başgalardan aýry iýmelidir. Olaryň ulanan gap-gaçlary başga adamlara berilmezden öň gaýnadylmalydyr.

ÇAGALARYŇYZYŇ SAGLYGYNÝ NÄDIP GORAMALY

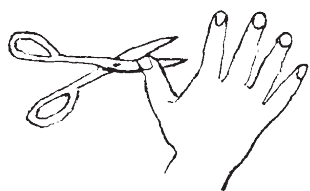


1. Şular ýaly kesel çaga sag çagalardan aýra ýatmalydyr.



Ýarawsyz ýa ýarasy bolan, gijilewügi ýa biti bolan çagalar sagdyn çagalardan aýra, şeýle hem gökbogma, gyzamyk, adaty sowuklama ýaly ýokanç keseli bolan çaga mümkin bolan ýagdaýynda başga otagda ýatmalydyr. Olara bäbekleriň we ýaş çagalaryň ýanyna barmak bolmaýar.

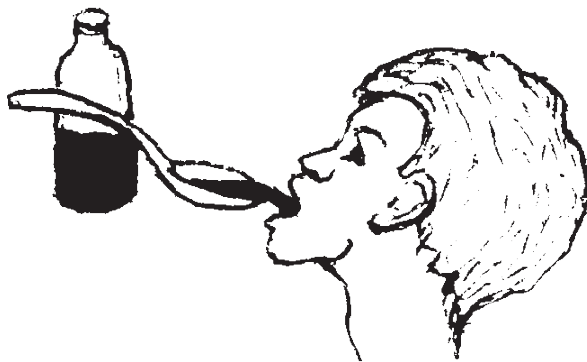
2. Çagalary inçekeselden goraň. Dowamly üsgülewügi ýa inçekeseliň başga alamatlary bolan adamlar asgyryp-üsgürenlerinde agyzlaryny bir zat bilen ýapmalydyr. Şular ýaly adamlar **hiç haçan** çagalar bilen bir otagda ýatmaly däldir. Olary saglygy goraýşyň işgärlerine görkezip, uzaga goýman bejermelidir. Inçekeselliň öýünde ýaşayan çagalara inçekesele garşy sanjym (BSŽ waksinasý) edilmelidir.



3. Çagalary ýygy-ýygdydan suwa düşüriň, egin-eşigini çalşyň we dyrnaklaryny gyrkyň. Mikroblar we gurçugyň ýumurtgalary uzyn dyrnaklaryň aşagynda gizlenýärler.

4. Ýokanç keseli bolan çagany mümkin boldugyndan tiz bejeriň, ýogsa başga çagalaryň hem kesellemegi ahmal.

5. Şu bapda arassaçylyk babatda berlen maslahatlara eýeriň. Çagalara şu arassaçylyk düzgünlerini berjaý etmegi öwrediň we olaryň näme üçin möhümdigini düşündiriň. Öýi ýa obany sagdyn ýaşaýyş ýerine öwürmek üçin geçirilýän taslamalara çagalaryň hem gatnaşmagyny höweslendiriliň.



6. Çagalaryň oňat iýmiti ýeterlik derejede alýandyklaryna göz ýetiriň. Oňat iýmitlenme organizmi köp infeksiýalardan goraýar. Daýaw çaga infeksiýalara garşy durup bilýändir. Arryklan çaga bolsa infeksiýalara garşy durup bilmän, onuň ölýän halatlary hem bolýar (11-nji bap).

JEMGYËTÇILIK ARASSAÇYLYGY (SANITARIÝA)

1. Suw guýularyny we jemgyýetçilik suw howdanlaryny arassa saklaň. Adamlaryň agyz suw alýan ýerlerine haýwanlaryň barmagyna ýol bermäň. Mümkün bolan ýagdaýda suw alynýan ýeriň daşyna haýat galdyryň. Şonda mal-gara we beýleki haýwanlar ol ýere baryp bilmezler.

Suw gözbaşlarynyň golaýynda meýdan etmäň we hapa dökmäň. Derýanyň we çeşmäniň suw alynýan ýerleriniň arassa bolmagyna üns beriň.

2. Ýakyp bolaýjak hapanyň hemmesini ýakyň. Ýakyp bolmaýan hapany ýörite çukurda ýa öýlerden we suw alynýan ýerlerden uzakda gömüň.
3. Hajathanalary guranyňyzda, doňuzlaryň we başga haýwanlaryň olardaky adam nejasatlaryna ýetip bilmez ýaly edip guruň. Çuň gazylan çukuryň üstünde kiçiräk çatma gursaňyz oňat bolar. Çukur näçe çuň bolsa, siňekli we ýaramaz ysly mesele şonça-da aňsat çözülýär.

Ynha, ýönekeý hajathananyň mysaly suratda görkezilendir.

Ýaramaz ysyň we siňekleriň bolmazlygy üçin her gezek meýdan edilenden soň çukura biraz hek, hapa, kül oklamaly.

Hajathanalar öýden we suw alynýan ýerlerden azyndan 20 metr uzaklykda gurulmalydyr.

Eger meýdan etmäge ýeriňiz bolmasa, onda öýden we adamlaryň agyz suwuny alýan ýerinden uzagrak ýere gidiň. Çagalaryňyza hem şeýle etmegi öwrediň.



**Siz hajathanadan
peýdalanmak bilen köp
keselleriň önüni alýarsyňyz.**

Hajathanalary gurmak boýunça berilýän maslahatlary indiki sahypalarda okap bilersiňiz. Hajathanalar gurlanda, ekinler üçin oňat dökün bolar ýaly edip gursa hem bolýar.

HAS OŇAT HAJATHANALAR

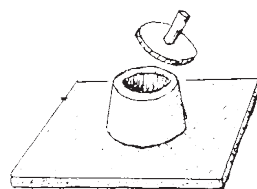
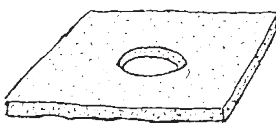
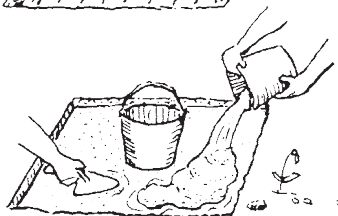
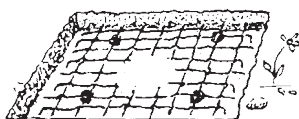
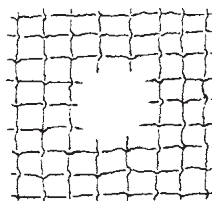
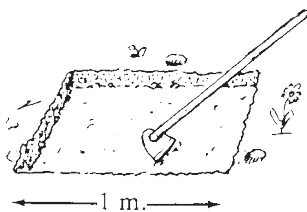
Geçen sahypada nusga hökmünde görkezilen hajathana örän ýönekeý we ony gurmak kyn däl. Emma onuň ýokarsy açyk bolanlygy sebäpli siňekler onuň içine üýşýärler.

Ýapyk hajathanalara bolsa siňekler girmeyärler we ys-koky daşyna çykmaýar. Ýapyk hajathanalarda deşikli platforma we şol deşiğiň üstünde gapak hem bolýar. Platformany agaçdan ýa sementden edip bolýar. Sement agaçdan has oňatdyr, sebäbi has jebis bolýar we çüýremeýär.

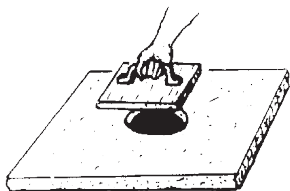
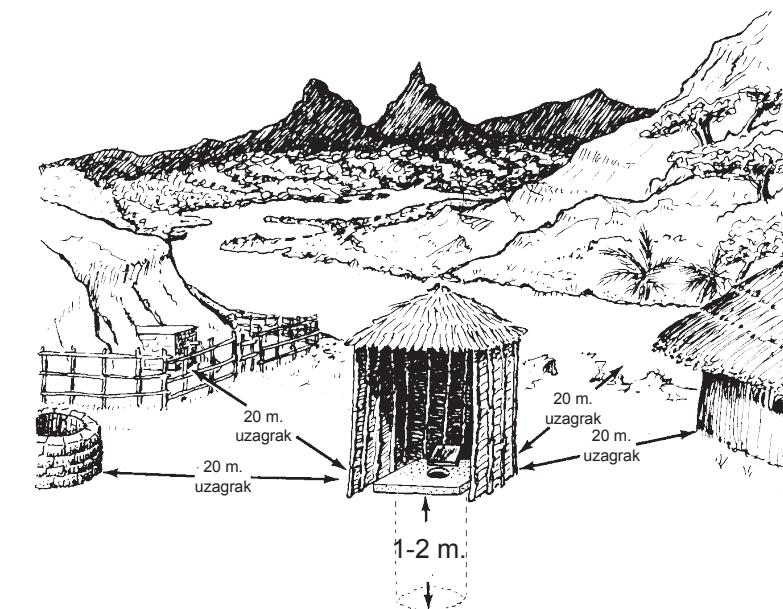
Sement platformasyny taýynlamagynyň bir usuly:

1. Umumy meýdany 1 kw.m we çuňlugy 7 sm bolan çukur gazyň.
2. Meýdany 1 kw.m bolan setkany alyň ýa-da simden gözenekler ýasaň. Simiň ýogynlygy 1/4 ýa 1/2 sm bolmaly. Her gözenegiň meýdany takmynan 10 sm bolmaly. Gözenegiň ortasynda diametri 25 sm bolan deşik ediň.
3. Gözenegi çukura salyň. Onuň burçlaryny ýerden 3 sm saýlanyp durar ýaly egiň ýa-da her burçuna daşjagaz goýuň.
4. Gözenegiň deşigine köne bedre goýuň.
5. Sementi çagyl we çäge bilen garyň we alnan palçygy 5 sm galyňlykda gözenegiň üstüne goýuň (bir pil semende 2 pil çäge we 3 pil çagyl garmaly).
6. Sement gatap başlanda, bedräni aýryň (takmynan 3 sagatdan). Soňra sementiň üstüni çyg esgi, çäge ýa-da saman bilen basyryp, ony wagtal-wagtal ölläp duruň. Taýyn bolan platformany 3 günden aýryň.

Meýdanedeniňizde oturmagy halaýan bolsaňyz, sementden oturar ýaly oturgyç (surata seret) ýasaň. Şu şekildäki oturgyjy ýasamak üçin ululygy dürli bolan 2 bedräni alyň (biri beýlekisiniň içinde).



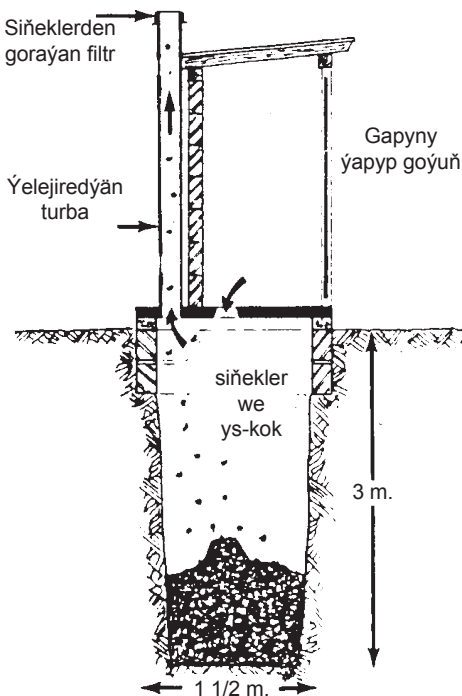
Ýapyk hajathanalary gurmak üçin platformany gazylan çukuryň üstünde goýmaly. Ini 1 m we çuňlugy 1-2 m bolan çukur gazyň. Howpsuz bolar ýaly, hajathany öýlerden, guýulardan, derýalardan we çeşmelerden azyndan 20 m uzaklykda gurmalydyr. Eger hajathanany adamlaryň suw alýan ýerinde gurmaly bolsaňyz, onda **akymyň akýan ugrunyň aşak tarapdadygyna** göz ýetiriň.



Hajathanany arassa saklaň. Platformany ýygý-ýygýdan ýuwuň. Platformadaky deşigiň ýapykdygyna göz ýetiriň. Ýönekeýje gapagy agaçdan ýasap bolar.

Ýelejiredýän howa sorujysy bolan hajathanany gurmak üçin platformanyň meýdanyny 2 kw.m we onda 2 deşik ediň. Deşikleriň birine ýelejiredýän sorujynyň turbasyny salyň (onuň ýokarsyna siňeklere we çybynlara garşy hasa ýapyň ýa-da setka çekiň). Eýleki deşiğe meýdan edilýän oturgyjy goýuň-da, agzyny ýapmaň.

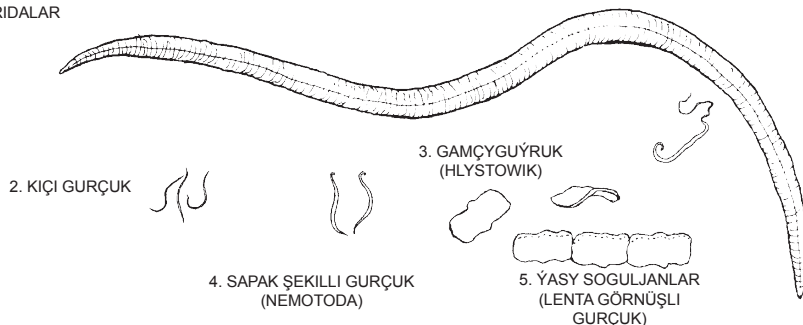
Şeýle hajathana siňeklerden we ys-kokdan dyndarar: ys-kok turbadan çykyp gidýär, siňekler bolsa dartylan marla düşüp ölýärler.



GURÇUKLAR WE BEÝLEKI İÇEGE PARAZITLERİ

Adamlaryň içegelerinde ýaşap, keselleriň ýüze çykmagyna sebäp bolýan gurçuklaryň we beýleki maýdaja parazitleriň örän köp görnüşleri bardyr. Olaryň has uluraklaryny nejasatlarda görmek bolýar.

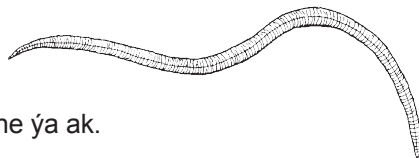
1. ASKARIDALAR



Gurçuklardan adatça diňe askaridalar, kiçi gurçuklar we lenta görnüşli gurçuklar nejasatda görünýär. Nematodalar bilen hlystowikler içegede köp mukdarda bolsa-da, olary nejasatda görüp bolmaýar.

Gurçuklara garşy bolan dermanlar babatda bellik: gurçuklara garşy bolan dermanlaryň köpüsiniň düzüminde piperazin bardyr. Olar diňe askaridalary we kiçi gurçuklary aýryp bilýär, ýöne olary ýaş çagalara berip bolmaýar. Mebendazol (Wermoks) has howpsuz bolmak bilen gurçuklaryň köp görnüşini öldürýär. Albendazol we pirantel hem gurçuklaryň köp görnüşini öldürýär, ýöne olar has gymmat bolýar. Tiabendazol gurçuklaryň köp görnüşini öldürýär, ýöne zyýanly täsiri hem bolýar. Ony adatça ulanmaýarlar. Goşmaça maglumatlar üçin ser. sah. 374 - 376.

Askaridalar



Uzynlygy 20 sm-den 30 sm-e çenli. Reňki: gülgüne ýa ak.

Ýaýraýys ýoly:

Nejasatyň agza düşmeginiň netijesinde ýüze çykýar. Arassaçylygyň saklanylmadyk ýagdaýynda askaridalaryň ýumurtgalary nejasatdan başga bir adamyň agzyna düşýär.

Saglyga edýän täsiri:

Haçan hem bolsa bir wagt ýuwdulan askarida ýumurtgalaryndan ýaş gurçuklar çykyp, gan damarlaryna düşýärler. Bu gijilewügiň ýüze çykmagyna sebäp bolýar. Soňra ýaş gurçuklar öýkene düşüp, gury üsgülewügiň ýa-da üsgülewükli we ganly öýken sowuklamasynyň ýüze çykmagyna sebäp bolýar. Soňra ýaş askaridalar üsgürilende gakylyk bilen çykyp, ýuwdulýar-da, içegä ýetýär. Olar şol ýerde ulalyp, adaty ölçeglerine ýetýärler.

Askaridalaryň içegede köp bolmagy oňaýsyzlygyň, dispepsiýanyň we ysgynsyzlygyň bolmagyna sebäp bolýar. İçegesinde askaridalar bolan çaganyň köplenç garny çişen bolýar. Seýrek ýagdaýlarda askaridalar demgysmanyň, tutgaýlaryň, howply dykylmalaryň, içege dykylmalarynyň ýüze çykmagyna sebäp bolýar (sah. 94). Aýratyn hem çaga gyzdyranda askaridalar onuň nejasaty ýa-da agzyndan/burnundan çykýarlar. Kāwagt olar dem alyş ýollarynda süýrenip, çagany gaýtardýarlar.

Öňüni almak:

Hajathanalardan peýdalanyň, eliňizi nahardan öň ýuwuň, iýmiti siňeklerden goraň we şu kitabyň birinji böleginde arassaçylygy saklamak babatda berilýän maslahatlara eýeriň.

Bejerilişi:

Adatça askaridalary ýok etmekde mebendazol (374-nji sahypada onuň mukdary görkezilendir) we piperazin kömek edýär (sah. 374). Öý serişdeleriniň käbiri hem oňat kömek edýär, mysal üçin, kadi çigidi.

SERESAP BOLUŇ: askaridalara garşy tiabendazol ulanmaň. Ol köplenç gurçuklary agyzdan we burundan çykmaga mejbur edip, çagany gaýtardýar.

KIÇI GURÇUK

Uzynlygy 1 sm. Reňki: ak. Sapak ýaly inçejik bolýar.

Geçiş ýoly:

Bu gurçuklar artbujagyň daş ýüzünde münlerçe ýumurtga taşlaýarlar. Olar gijilewügiň (aýratyn-da gijelerine) bolmagyna sebäp bolýar. Çaga gaşananda ýumurtgalar onuň dymagynyň aşagyna düşüp, iýmite we başga zatlarla geçýärler. Şeýlelikde, olar çaganyň öz agzyna ýa-da başga adamyň agzyna düşüp, kiçi gurçugyň ýokuşmagyna sebäp bolýar.

Saglyga täsiri:

Bu gurçuklar howply däl. Gijilewük çaganyň ukusyny bimaza edip biler.

Bejermek we öňüni almak:

- Kiçi gurçugy bolan çaga artbujagyny eli bilen gaşap bilmez ýaly, gysybrak bolýan trusyda ýa-da podguznikde ýatymaly.
- Çaga irden turansoň ýa meýdan edensoň, onuň elini we artbujagyny ýuwuň. Nahardan öň hemişe onuň elini ýuwuň.
- Dymagyny yzygiderli ýagdaýda gyrkyp duruň.
- Ony ýygy-ýygydan suwa düşürüp, eginbaşyny çalşyp duruň (aýratyn hem onuň artbujagyny we dymaklaryny oňat ýuwuň).
- Gijilewük çagany birahat etmez ýaly, ýatmazdan öň onuň artbujagynyň içine we töweregine wazelin çalyň.
- Çaga kiçi gurçuklara garşy bolan mebendazol dermanyny beriň. Onuň mukdaryny 374-nji sahypadan görüň. Piperazin hem kömek edýär, ýöne ony bäbeklere we ýaş çagalara bermek maslahat berilmeýär (sah. 375). Bir çaga şu gurçuklardan bejerilende, tutuş maşgalany hem bejermek maslahat berilýär. Öý serişdelerinden sarymsagy ulanmak bolýar (sah. 13).
- Kiçi gurçuklaryň öňüni almagyň iň oňat usuly arassaçylykdyr. Dermanlar kiçi gurçuklara garşy kömek edende hem, arassaçylygyň saklanylmadyk ýerinde olar gaýtadan ýokuşyp bilýär. Kiçi gurçuklar 6 hepde golaý ýaşaýar. **Arassaçylyk pugta saklananda, olar derman içilmände-de, birnäçe hepdeden ölürlär.**



GAMÇYGUÝRUKLAR (HLYSTOWIKI)

Uzynlygy 3 sm-den 5 sm-e çenli. Reňki: gülgüne ýa-da çal.



Bu gurçuklar hem askaridalar ýaly bir adamyň nejasatyndan başga adamyň agzyna geçip ýokuşýar. Adatça bu gurçuklaryň zyýany uly däl, ýöne olar içgeçmäniň ýüze çykmagyna sebäp bolýarlar. Kăwagt olar ýaş çagalarda içegesiniň bir böleginiň artbujagyndan çykmagyna (göni içegäniň çykmagyna) sebäp bolýarlar.

Öňüni almak: askaridalaryň öňüniň alnyşy ýaly.

Bejerilişi: eger gurçuklar kynçylyk döredýän bolsalar, mebendazol beriň. 374-nji sahypada dermanyň mukdary görkezilendir. Göni içegäniň çykan ýagdaýynda, çagany eýlesine öwürüp, içegäniň üstüne sowuk suw guýuň. Bu onuň yza çekilmegine ýardam eder.

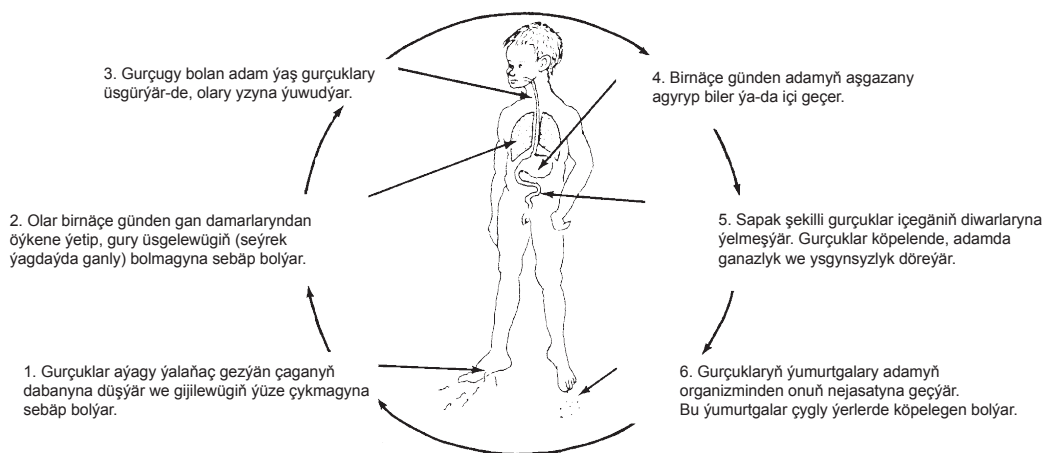
SAPAK ŞEKILLI GURÇUKLAR (NEMATODALAR)



Uzynlygy 1 sm. Reňki: gyzył.

Adatça olary nejasatda saýgaryp bolmaýar. Olary görmek üçin ýörite täret barlagyny geçirmeli.

GURÇUKLAR NÄDIP ÝAÝRAYAR:



Sapak şekilli gurçuklar infeksiyasy çagalygyň iň howply keseli bolup biler. Gany az, ýüzi solgun we hapa iýýän çaganyň islendiginde sapak şekilli gurçuklar bolup biler. Mümkün bolan ýagdaýda onuň nejasatyny barlağa tabşyryň.

Bejerilişi: Mebendazol ulanyň. 374-nji sahypada dermanyň mukdary we ätiýaçlyk çäreleri maslahat berilýär. Gan azlygy bejermek üçin düzüminde demir bolan iýmiti iýiň. Zerur bolan ýagdaýynda düzüminde demir bolan gerdejikleri içiň (sah. 124).

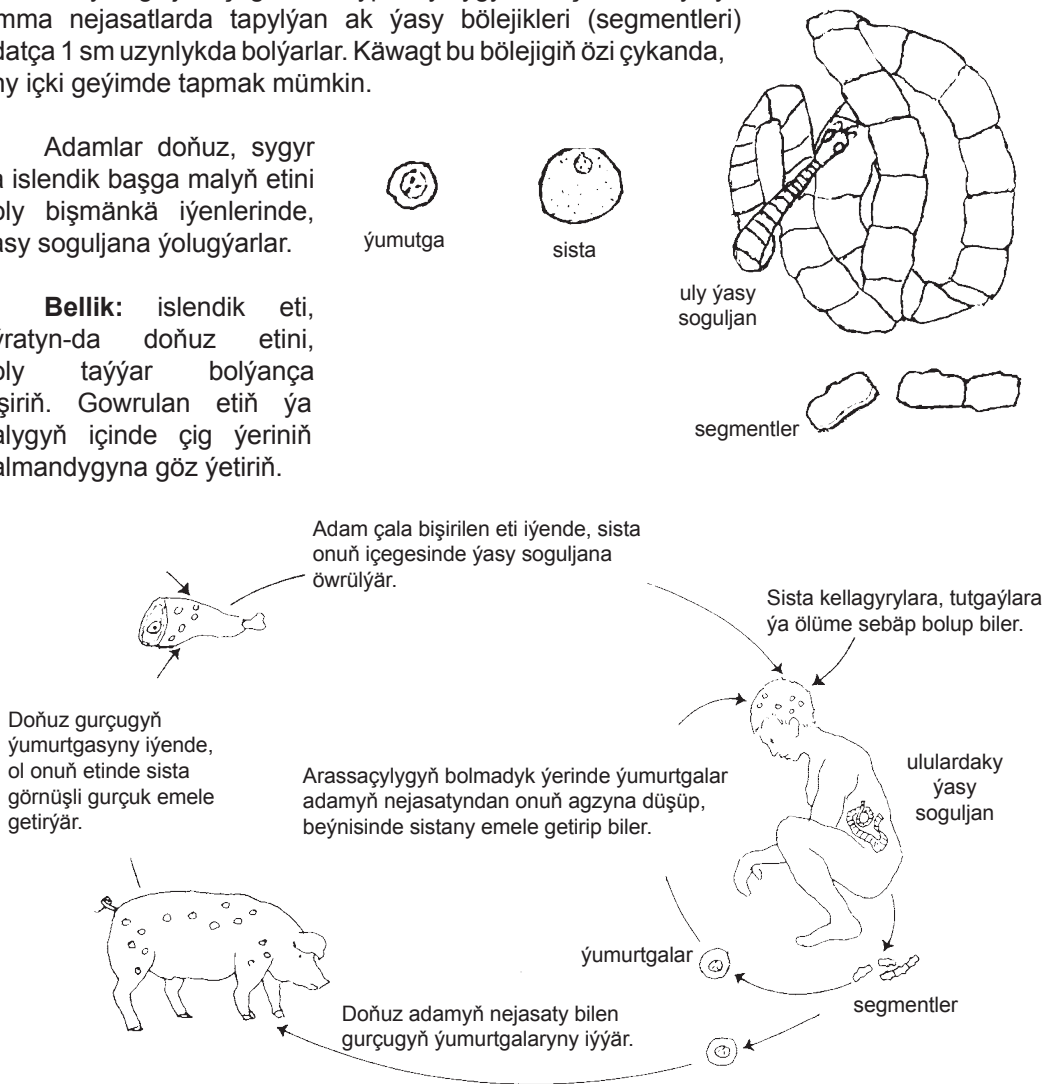
**Sapak şekilli gurçuklaryň öňüni almak:
hajathanalary guruň-da, olardan peýdalanyň.
Çagalaryň aýakýalaňaç gezmegine ýol bermäň.**

ÝASY SOGULJAN (LENTA GÖRNÜŞLI GURÇUK, SOLITÝOR)

Ýasy soguljan içegede ulalyp, uzynlygy birnäçe metre ýetýär. Emma nejasatlarda tapylyan ak ýasy bölejikleri (segmentleri) adatça 1 sm uzynlykda bolýarlar. Käwagt bu bölejigiň özi çykanda, ony içki geýimde tapmak mümkin.

Adamlar doňuz, sygyr ýa islendik başga malyň etini doly bişmäňkä iýenlerinde, ýasy soguljana ýolugýarlar.

Bellik: islendik eti, aýratyn-da doňuz etini, doly taýýar bolýança bişiriň. Gowrulan etiň ýa balygyň içinde çig ýeriniň galmandygyna göz ýetiriň.



Adamyň içegesindeki ýasy soguljanlar käwagt onuň aşgazynda agyrylaryň bolmagyna sebäp bolmak bilen başga kynçylyklary hem döredýär.

Sista (içi kiçi gurçukly haltajyklary) adamyň beýnisine düşende, örän uly howp ýüze çykýar. Bu adamyň nejasaty onuň agzyna düşende bolup biler. Şoňa görä-de, ýasy soguljana ýolugan adam şahsy arassaçylygy saklap, derrew bejeriliş çärelerini görmelidir.

Bejerilişi: Niklosamidi (Fenasal ýa Ýomesan, sah. 376) ýa-da prazikwanteli (sah. 376) kabul ediň. Ulanýşy babatdaky görkezmelerine pugta eýeriň.

TRIHINLER (TOGALAK GURÇUKLAR)

Bu gurçuklary nejasatda adaty göz bilen görüp bolmaýar. Olar içegeden beden etine geçýärler. Bu gurçuklar hem ýasy soguljanlar ýaly infisirlenen eti oňat bişirmän iýýän adamlarda duş gelýär.

Saglyga edýän täsiri: infisirlenen etiň iýlen mukdaryna görä, adam hiç zat duýman hem bilýär ýa-da güýçli keselläp, ölüp-de bilýär. Syrkaw infisirlenen eti iýenden birnäçe sagatdan ýa takmynan 5 günden soň, aşgazanynda agyry duýýar we içi geçýär.

Düýpli ýagdaýlarda syrkawda şular bolup biler:

- Üşütmeli gyzdymalar;
- Beden etlerinde agyrylar;
- Gözüniň töweregi we aýak çişmeleri;
- Deride uly bolmadyk gök tegmiller (gara ýa gök);
- Gözüniň agyna gan inme.

Keseliň agyr ýagdaýlary 3 ýa 4 hepdeläp dowam edýär.

Bejerilişi: Derrew lukmana ýüz tutuň. Tiabendazol ýa mebendazol kömek edip biler.

Dermanyň mukdary 374 we 375-nji sahypalarda görkezilýär. (Kortikosteroidler kömek edip biler, ýöne olary saglygy goraýşyň işgäri ýa-da lukman bermeli).

Wajypdyr: Eger şol bir malyň etini iýip, birnäçe adam kesellän bolsa, onda munuň trihinellýoz bolmagy ähtimal. Bu örän howpludyr, şonuň üçin derrew lukmana ýüz tutuň.

Trihinellýozyň önüni almak:

- Eti doly taýýar bolýança bişiriň we diňe şondan soň iýiň.
- Et bişip taýýar bolýança, onuň galyndylaryny mala bermäň.

AMÝOBALAR

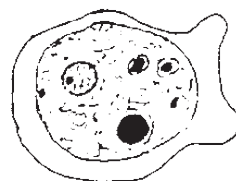
Bular kiçi gurçuklar däl-de, adaty göz bilen görüp bolmaýan parazitlerdir. Olar diňe mikroskopyň (maýdaja zatlary birnäçe esse ulaldyp görkezýän enjam) kömegi arkaly görüp bolýar.

Olar nädip ýokuşýar?

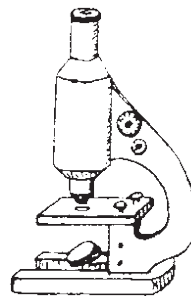
Infisirlenen adamyň nejasatynda şular ýaly parazitleriň müňlerçesi bardyr. Sanitariýanyň ýaramaz bolan ýerlerinde olar agyz suwlarynyň gözbaşyna ýa iýmite düşüp, başga adamlara geçýärler.

Amýobanyň ýokuşmagynyň alamatlary:

Sag adamlaryň köpüsinde amýobalar bolsa-da, olar kesellemeýär. Emma amýobalar güýçli içgeçmäniň ýa ganly içgeçmäniň bolmagyna sebäp bolýar. Bu aýratyn hem başga kesellerden ýaňa ysgyndan düşen ýa yaramaz iýmitlenýän adamlarda duş gelýär. Kāwagt amýobalar bagyrda agyryly dömmeleriň bolmagyna sebäp bolýarlar.



Mikroskopyň
aşagyndaky amýoba



Mikroskop

Adaty amýoba zerarly bolýan içgeçme käwagt peýda bolup aýrylýan, käwagt bolsa içgatama geçýän içgeçme şulardan ybaratdyr:

- İçin burup agyrmagy we käwagt hiç zat çykmasa-da ýa diňe nem çykanda-da, içiň gury towlamagy).
- Täretiň köp mukdardaky nem bilen suwuk (ýöne suwly däl), käwagt gan gatyşykly görnüşde bolmagy. Agyr ýagdaýlarda köp gan gatyşykly. Adam özüni ysgynsyz we syrkaw duýýar.
- Syrkaw adatça gyzdymaýar.

Ganly içgeçmä amýobalar ýa-da bakteriýalar sebäp bolýarlar. Emma bakterial ganly içgeçme (Şigelliň ganly içgeçmesi) has duýdansyz başlap, syrkawyň täreti suwuk bolýar, ol gyzdyrýar (sah. 158). Umumy kada bolşy ýaly:

İçgeçme + gan + gyzdyma = (Şigelliň) bakterial infeksiýasy
İçgeçme + gan + gyzdyrmasyz = amýoba infeksiýasy

Käwagt ganly içgeçmä başga zatlar sebäp bolýarlar. Onuň sebäbini bilmek üçin täreti barlaga tabşyrmaly.

Käwagt amýobalar bagra düşüp, ol ýerde dömmäni, ýagny iriňli haltany emele getirýärler. Bu agyryly bolup, garnyň yokarky sag tarapynda agyrylaryň peýda bolmagyna sebäp bolýar. Agyry gursagyň sag tarapyna ýaýrap, pyýada ýörelende güýjemegi mümkin. (Muny öt haltasyndaky agyrylar (sah. 329), sary getirme (sah. 172) we bagryň sirrozy (sah. 328) bilen deňeşdirip görüň. Eger syrkawda şu alamatlar bolsa, ol üsgürende goňur suwuklyk çyksa, onda amýoba iriňli dömmesiniň öýkene aralaşandygyny aňladýar.

Bejerilişi

- Mümkin bolan ýagdaýynda lukmana ýüz tutuň we täretiňizi barlaga tabşyryň.
- Amýobaly ganly içgeçmesini metronidazol ýa-da tetrasiklin bilen bejeriň. Dermanlaryň mukdaryny, bejerilişiň dowamlylygyny we seresaplylyk çärelerini 369-njy sahypadan okap bilersiňiz.
- Eger bu amýoba iriňli dömmesi bolsa, onda ony amýobaly ganly içgeçmesini bejerişiňiz ýaly bejeriň we soňundan 10 günläp hlrohlin kabul ediň (sah. 366).

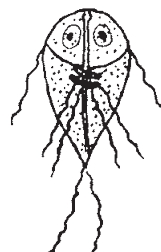
Öňüni almak: hajathanalar gurnup, şolardan peýdalanyň. Suw gözbaşlaryny goraň, arassaçylygy saklaň. Oňat iýmitleniň, çendenaşa ýadamakdan we spirtli içgilerden gaça duruň. Şularyň bary amýoba ganly içgeçmesiniň öňüni almakda möhümdir.

LYAMBLIÝA

Lyambliýa hem, amýoba ýaly, maýdaja parazitdir. Ol içegede ýaşap, içgeçmäniň yuze çykmagyna sebäp bolýar (aýratyn hem çagalarda). Bu içgeçme dowamly ýa-da wagtal-wagtal bolýan görnüşde gaýtalanyp durýar.

Eger syrkawyň täreti sary, erbet ysly, köpürjikli, ýöne gansyz ýa nemsiz bolsa, onda munuň lyambliýa bolmagy ähtimal. Syrkawyň içi gaty ýellenýär, içegelerinde ýiti agyrylar peýda bolýar, adatça gyzgyny bolmaýar. Syrkaw gägirende palak (zaýa) ýumurtganyň ysy gelýär.

Lyambliýa infeksiýasy käwagt öz-özünden geçýär. Oňat iýmitlenme kömek edýär. Agyr ýagdaýlarda metronidazol (sah. 369) ýa-da furazolidon (sah. 370) ulanmak maslahat berilýär.



Mikroskopyň
aşagyndaky
lyambliýa

GAN SORUJYLAR (ŞISTOSOMALAR, BILGARSIÝALAR)

Bu gana düşen kiçi gurçuklar zerarly bolýan infeksiýadyr. Dünýäniň dürli ýerlerinde gan sorujylaryň dürli görnüşleri bellidir. Olaryň Afrikada we Orta Gündogarda ýaýran görnüşü peşewde ganyň bolmagyna, olaryň beýleki görnüşleri ganly içgeçmä sebäp bolup, Afrikada, Günorta Amerikada we Aziýada ýaýrandyr. Şu infeksiýanyň ýüze çykan ýerinde adamyň peşewinde we nejasatynda ganyň bolan ýagdaýynda sorujylaryň ýumurtgalarynyň bolup bolmazlygyny barladyp görmelidir.

Alamatlary:

- Giňden ýaýran alamat – peşewde ganyň bolmagy (aýratyn hem soňky damjalarynda). Sorujylaryň beýleki görnüşleri üçin — ganly içgeçmäniň bolmagy.
- Garnyň aşaky böleginde we aýaklaryň arasynda agyry peýda bolýar, bu agyry buşukmanyň ahyrynda has-da güýjeýär. Bedeniň temperaturasy pes, ysgynsyzlyk we gijilewük bolýar.
- Birnäçe aýdan ýa ýyldan böwrek ýa-da bagyr uly zyýan çekip, adamyň ölmegine sebäp bolýar.
- Kāwagt irki alamatlary bolmaýar. Şistosomozyň giňden ýaýran ýerlerinde onuň irki alamatlary ýüze çykanda ýa garynda agyrylar bolanda, adamlary barlap durmaly.

Bejerilişi: Prazikwantel ganly sorujylaryň hemme görnüşlerine täsir edýär. Metrifonit we oksamnihin sorujy gurçuklaryň diňe käbir görnüşlerine täsir edýär. Dermanyň mukdary 377-nji sahypada görkezilendir. Dermanlary diňe tejribeli lukmanyň maslahaty boýunça kabul etmelidir.



Öňüni almak: ganly sorujylar adamdam adama ýokuşyp geçmeýär. Olar ömrüniň belli bir bölegini suw balykgulagynyň käbir görnüşiniň içinde geçirýär.

GANLY SORUJYLAR ŞEÝLE ÝAÝRAÝARLAR:

1. Infisirlenen adam suwa buşugýar ýa-da täret edýär.
2. Bu adamyň peşewinde ýa-da nejasatynda kiçi gurçuklaryň ýumurtgalary bar.
3. Ýumurtgalardan kiçi gurçuklar çykyp, balykgulagyň içine girýär.



4. Ýaş gurçuklar balykgulakdan adama geçýär.
5. Şeýlelikde, infisirlenen adamyň buşugan ýa-da täret eden suwuna suwa düşýän hem infisirlenýär.

Şistosomozalaryň öňüni almak üçin balykgulaklary ýok etmek we syrkawlary bejermek maksatnamalaryna ýardam ediň. Ýöne iň esasy zat — hemmeler hajathanadan peýdalanyň, suwa ýa-da onuň golaýynda buşukmaly we täret etmeli dälidigini öwrenmeli.

Riştalar barada goşmaça maglumat almak üçin seret sah. 406-407.

WAKSINASIYA (IMMUNIZASIYA) — SADA WE YNAMLY GORAG

Waksinalar köp kesellerden goraýarlar. Eger saglygy goraýşyň işgärleri siziň obaňyzda waksinasiýany (keselleriň önüni alyş sanjymlary) geçirmeýän bolsalar, onda çagalaryňyza waksina sanjymlaryny etdirmek üçin olary golaýdaky saglyk merkezine äkidiň. Olara waksina sanjymlaryny edip, keselleriň önüni alanyň has oňatdyr. Sebäbi käbir keseller çagalary ölüme eltip bilýär. Waksina sanjymlaryny adaty mugt edýärler. (Dürli ýurtlarda bu sanjymlary etmegiň dürli tertibi bolýar). Çagalar üçin iň möhüm waksina sanjymlary ynha şulardyr:

1. **KDS — gökbogma, täjhoraza, bürmek keseline garşy.** Doly önüni almak üçin 3 sanjym etmeli. Adatça olary çagalara 2, 3 we 4 aýlykda edýärler.
2. **Polio (çaga ysmazy)** çaga doglan badyna we indiki 3 aýyň dowamynda aýda bir gezek onuň agzyna waksinanyň bir damjasyny damdyrýarlar (adatça ony KDS sanjymlary bilen bile edýärler). Ony damdyrmazdan 2 sagat öň we soň çagany emdirmeli (naharlamaly) däl.
3. **BSŽ — inçekesele garşy.** Sag goluň derisine bir sanjym edilýär. Bu waksina sanjymyny çaga doglan badyna ýa-da soňra etmek bolýar. Eger öýde inçekeselli bar bolsa, onda bu waksinanyň tiz edileni has oňatdyr. Bu sanjym kiçijik ýara emele getirip, deride yz galdyrýar.
4. **Gyzamyk** — ýurda baglylykda çaga 12—15 aý döwründe birinji sanjym edilýär. Çaga 6 ýaşda ikinji sanjymy alýar.
5. **Bürmek keseli** — bu waksina sanjymy ulular we 12 ýaşdan uly bolan çagalar üçin iň möhüm sanjymdyr. Üç aýyň dowamynda aýda bir gezek bir sanjym edilýär. Soňra bir ýyldan edilýär. Soňra her 10 ýyldan bir gezek edilýär. Bürmek keseline garşy waksina sanjymyny hemmeler etmelidir.
6. **Mama keseli** — bu sanjym **çep goluň** derisine edilýär we ol tegelek yz galdyrýar. Geçen döwürde bu sanjymyň tutuş dünýäde geçirelendigi sebäpli, mama keseli bütinleý ýok edildi. Şoňa görä-de, oňa garşy waksina sanjymyny etmek hökman däl.



POLIO WAKSINA
Süýji damjalar

Käbir ýurtlarda mergä, sary gyzyrma, garahassalyga, hapgyrtma we gyzyjlaly gyzamyga garşy waksina sanjymlaryny edýärler. BSGG heýwere, gyzyrma we meningite garşy waksina sanjymlaryny taýynlamagyň üstünde işleýär.

Çagalaryňyza waksina sanjymlaryny öz wagtynda etdiriň. Olaryň gerekli waksina sanjymlarynyň ählisini alandyklaryna göz ýetiriň.

ÜNS BERIŇ: Waksina çalt zaýalanýar we soňra onuň sanjymy netije bermeýär. Gyzamyga garşy waksina doňdurylan görnüşde saklanylmalydyr. Poliomiýelite garşy edilýän sanjymy tä edilýänçä doňdurylan görnüşde saklajak boluň. Ony eredip we gaýtadan doňduryp, üç aýyň dowamynda saklap bolýar. Bu sanjymy elmydama sowuk ýerde saklamaly, ýogsa ol zaýalanar. KDS, BSŽ we bürmek keseline garşy bolan waksina sanjymyny sowuk ýerde (0° – 8° C) saklap, **hiç haçan doňdurmaly däldir**. Oňat KDS silkeniňden soň azyndan bir sagat bulançak saklanýar. Eger ol bir sagadyň dowamynda durlansa, onda ol eýýäm zaýalanandyr.

**Çagalaryňyza waksina sanjymlaryny öz wagtynda etdiriň.
Olaryň gerekli waksina sanjymlarynyň ählisini alandyklaryna göz ýetiriň.**

KESELLERİŇ WE ŞIKESLERİŇ ÖŇÜNI ALMAGYŇ BAŞGA USULLARY

Biz şu bapda **gigiýena, arassaçylyk we waksinasiýa** arkaly içege we beýleki infeksiýalaryň öňüni almagyň usullaryny agzap geçdik. Şeýle-de siz şu kitapda dogry iýmitlenme arkaly sagdyn bedeni gurmakdan başlap, tä öý serişdelerinden we häzirki döwrüň dermanlaryndan ýerlikli peýdalanmaga çenli degişli bolan maglumatlary tapyp bilersiňiz.

Oba ýerlerinde işleýän saglygy goraýşyň işgärlerine niýetlenen giriş birnäçe teklipleri dykgatyňyza hödürleýär. Bu teklipler saglygy berkitmek boýunça geçirilmeli çäreleri öz üçine alýar.

Beýleki baplarda saglygyň aýry-aýry kynçylykly meselelerine seredilýär we keselleriň öňüni almak babatda köp maslahatlar berilýär. Şu maslahatlara eýermek bilen, siz öz öýüňizi we obaňyzy saglygyň öýjüğine öwürüp bilersiňiz.

Ýatda saklaň: düýpli keseliň we ölümiň öňüni almagyň iň oňat usuly — keseli ötüşdirmän, paýhasly bejergi geçirmek.

**Keseli ötüşdirmän, paýhasly bejergi geçirmek
öňüni alyş lukmançylygyň möhüm bölegidir.**

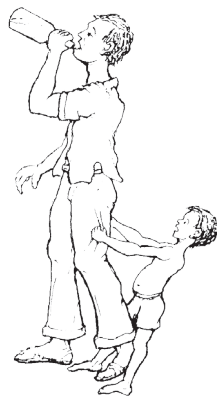
Şu baby tamamlamazdan öň, men keselleriň öňüni almagyň birnäçe taraplary barada ýatlap geçmekçi. Olar kitabyň beýleki baplarynda beýan edilip, siziň aýratyn dykgatyňyza mynasypdyr.

SAGLYGA TÄSIR EDÝÄN ENDIKLER

Adamlaryň käbir endikleri diňe öz saglygyna däl, eýsem olaryň töweregindäkileriniň saglygyna hem zyýan ýetirýärler. Şu endikleriň köpüsini taşlap ya olardan başdan gaça durup bolýar. Emma ilkinji ädim – bu endikleri näme üçin taşlamalydygyna doly akyl ýetirmekden ybarat.

ARAKHORLUK

Alkogol içgileri ony içýänlere şatlyk getirse-de, onuň maşgalasyna uly zyýan ýetirýär. Çäklige mukdardaky alkogol içgileriň häzir zyýan etmezligi hem mümkin. Ýöne köplenç uly iş az, kiçi işden başlanýar. Bütin dünýäde saglyk meseleleriniň esasynda alkogol içgileri köp we juda köp içmeklik ýatyr. Alkogol içgileri içmek diňe ony içýänlere däl (bagryň sirrozy, sah. 328, sary getirme, sah. 172), eýsem maşgala we jemgyýete uly zyýan ýetirýär. Adam alkogol içgileri içende, aňyny we özüne bolan hormaty ýitirýär. Bular bolsa öz gezeginde ony betbagtlyga, ýitgilere we zorluga iterýär.



Çagalary aç otyrka, atalaryň gör näçesi soňky puluny araga berýär! Erkek öz puluny saglyk meselesini gowulandyrmaga däl-de, ony araga sowanda, onuň maşgalasy gör näçe kesele duçar boldy! Öz söýýän adamlaryny ynjadýandyklary üçin özlerine gahar edip, muny ýatdan çykarjak bolup, gör näçe adam gaýtadan arak içýär!

Alkohol içgilerine ýygyn edýän adam günleriň birinde öz saglygyna zyýan ýetirip, töweregindäkileriň gününü bulaýandygyna düşüner. Şu ýagdaýda ol näme etmeli? Ilki bilen ol alkohol içgileriň uly zyýandygyna akyl ýetirmeli. Hemme zat “gül ýaly” diýip, özüni we başgalary aldarmaly däl. Käbir adamlar aragy içmekden özlari çekilip bilýär. Ýöne köplenç bu endigi taşlamak kyn bolýar, şoňa görä-de, bu adamlar öz maşgalasynyň, ýakynlarynyň kömegine mätäçdirler. Öň özlari arakhor bolup, bu ýaramaz endikden saplanyp bilen adamlar başgalara hem bu endigi taşlamaga kömek edip biler.

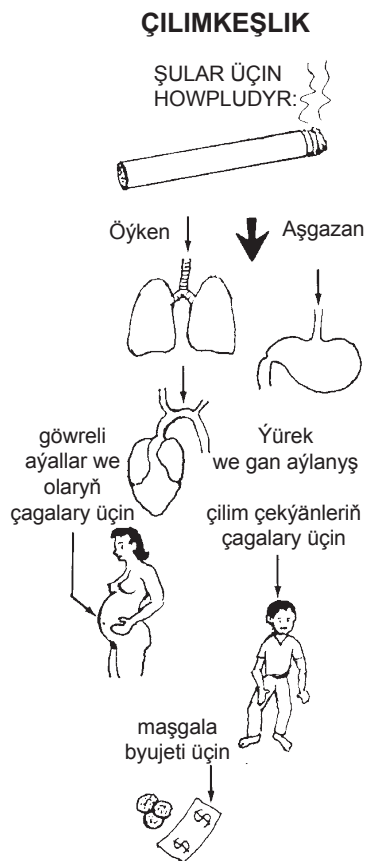
Arakhorluk diňe bir şahsy mesele bolman, eýsem tutuş jemgyýetiň meselesidir. Muňa akyl ýetirýän jemgyýet aragyny taşlajak bolýanlara uly ýardam berip bilýär. Eger siz öz jemgyýetiňizde arakhorlugyň giňden ýaýramagyny islemeýän bolsaňyz, onda şu mesele babatda maslahatlaşmak we ony çözmek üçin ýygnaklary guramaga kömek ediň.

Adamlar agzybiriň işläp, biri-birine kömek edenlerinde, köp kynçylykly meseleleri çözüp biler.

ÇILIMKEŞLIK

Çilim siziň we maşgalaňyza uly zyýan ýetirýär, sebäbi:

1. Çilimkeşlik öýken, agyz, dodak çişleriniň ýüze çykmak howpuny artdyrýar (siz näçe köp çilim çekseňiz, bu howp şonça-da artýar).
2. Çilimkeşlik agyr öýken kesellerine uçradýar. Bu kesellere dowamly bronhitler we emfizemalar hem degişlidir. Şu keselleri ýa demgysmasy bolanlara çilimkeşlik ölüm howpuny salýar.
3. Çilimkeşlik aşgazan ýarasynyň bolmagyna ýa-da onuň beterlemegine sebäp bolýar.
4. Çilimkeşlik ýürek ýa ysmaz keseline uçramak ýa-da ondan ölmek howpuny artdyrýar.
5. Ene-atalary çilim çekýän çagalara beýleki çagalara garanda öýken sowuklamasyna we respirator kesellerine köp uçraýar.
6. Göwrelilik döwründe çilim çeken eneleriň çagalary beýleki çagalara garanda beden we akyl taýdan haýal ösýär.



7. Çilim çekýän ata-eneler, saglygy goraýşyň işgärleri we başgalar çagalara we ýaşlara ýaramaz görelde görkezýärler. Sebäbi olaryň çilim çekýändigini görýän çagalaryň hem bu ýaramaz endigi edinmegi ahmal.
8. Çilimkeşlik köp puly ýele sowurýar. Çilim gymmat däl ýaly bolup görünse-de, çykdaýlaryň mukdaryny artdyrýar. Yza galýan döwletlerde garyplaryň çilime sarp edýän puly döwletiň saglyk maksatnamysyna sarp edýän pulundan köpdür. Eger çilime sowrulan pul iýmite sarp edilen bolsady, onda çagalar we tutuş maşgalalar has sagdyn bolardylar.

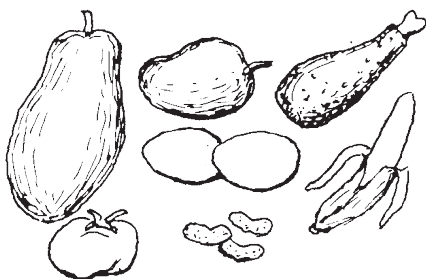
**Saglygy berkitmegiň aladasyny edýän her bir adam
çilim çekmeli däldir we beýlekileri hem çilimlerini
taşlamaga çagyrmalydyr.**

GAZLANDYRYLAN IÇGILER (alkogolsyz, koka-kola we ş.m.)

Käbir ýerlerde bu içgiler örän halanylýar. Garyp eneler köplenç işdäsi erbet bolan çagalaryna bu içgileri satyn alyp berýärler. Ýöne puly şular ýaly içgilere sarp edeniňden, çaga 1-2 ýumurtga ýa-da beýleki peýdaly iýmite sarp edeniň has peýdalydyr.

**EGER SIZ ÇAGALARYŇYZYŇ SAGDYN BOLMAGYNY ISLÄP, HAÝSYDYR BIR ZADY
SATYN ALMAGA PULUŇYZ AZ BOLSA ...**

Olara gazlandyrylan suw däl-de, 1-2 ýumurtga ýa-da beýleki peýdaly iýmiti satyn alyň.



HAWA



ÝOK

Şekersiz gazlandyrylan içgileriň hiç bir ýokumlylygy ýokdur. Olaryň düzümindäki şeker bolsa juda gymmat düşýär. Gazlandyrylan içgileri köp mukdarda içýän ýa süýjüni köp iýýän çagalaryň dişlerinde deşik emele gelip, wagtyndan öň çüýreýär. Gazlandyrylan içgiler aýratyn hem aşgazan turşulygynyň ýetmezçiliginden ýa aşgazan ýarasyndan ejir çekýän adamlar üçin örän zyýanlydyr.

Ir-iýmişlerden edilen miwe suwlary gazlandyrylan içgilerden has peýdaly we köp halatlarda arzandyr.

Öz çagalaryňyza gazlandyrylan suwlary içirmäň.