

ТАМАКТАНУУ: ДЕНСОЛУК МЫКТЫ БОЛУШ ҮЧҮН КАНДАЙ ТАМАКТАНУУ КЕРЕК?

11

БӨЛҮМ

НАЧАР ТАМАКТАНУУДАН БОЛГОН ООРУЛАР

Жакшы өсүп жетилип, жигердүү иштеп, денсоолук чың болуш үчүн, адам жакшы тамактанышы керек. Оорулардын көбү жетишсиз тамактануудан улам пайда болот.

Адам жетишсиз тамактангандыктан же денеге керектүү болгон тамактарды ичпегендиктен алсыз, оорукчал болуп калат. Ал жетиштүү түрдө тамактанбагандыктын кесепетинен азап чегет.

Начар тамактануу төмөнкүдөй денсоолук көйгөйлөрүнө алып келиши мүмкүн:



Балдарда

- бала жакшы өспөйт же салмагы аз болот (301-бет);
- баланын кыймылы, сүйлөөсү же ой жүгүртүүсү жай болот;
- курсагы чоңоюп, колу-буту арыктайт;
- узакка созулган оорулар менен инфекциялар катуу кармап, көп учурда өлүмгө алып келет;
- бала алсырап, көңүлү чөгүп, ойногусу келбейт;
- бети, буту-колу шишийт, көп учурда териде жаралар же тактар пайда болот;
- чачтары суюлат, өңү өчөт же түшө баштайт;
- түнкүсүн көрүүсү начарлайт, көздөрүнүн ичи кургап, бала сокур болуп калышы мүмкүн;

Бардык адамдарда

- шайы кетип, чарчай берет;
- табити жоголот;
- каназдык (анемия) пайда болот;
- ооздун эки бурчуна жаралар чыгат;
- тили сезгенет же ооруйт;
- дуулдап ысыйт же эч нерсени сезбей уюйт;

Төмөндөгү көйгөйлөрдүн башка да себептери болгону менен, кээде алар начар тамактануудан улам пайда болуп, начар тамактануу көп учурда аларды күчөтүп жиберет:

- ич өтүү;
- жугуштуу оорулар менен көп ооруу;
- кулак зыңылдоо;
- тиштин бүйлөсү каноо же кызарып кетүү;
- баш ооруу;
- дене оңой эле көк-ала боло берүү;
- мурун каноо;
- ашказан жакшы иштебөө;
- тери кургап, кесилүү;
- жүрөк катуу согуу же төш чуңкуруунун арты катуу кагуу;
- тынчы кетип, ар кандай нервдик же психикалык көйгөйлөргө чалдыгуу;
- кара сарык (боор циррозу) болуу.

Эгерде аял кош бойлуу кезинде начар тамактанса, анда анын каны азайып (анемия), алсырап, төрөт учурунда же андан кийин өлүп калуу коркунучу чоң болот. Ошондой эле, аялдын боюнан түшүп калышы, же болбосо баласы өлүү, өтө кичинекей же майып төрөлүшү мүмкүн.

Туура тамактануу ар кандай ооруларга туруштук берүүгө жардам берет.

Начар тамактануу жогоруда саналган көйгөйлөрдүн негизги себеби болушу мүмкүн. Начар тамактануунун эң жаман жери, ал дененин ар кандай ооруларга (айрыкча, инфекцияларга) туруштук берүү жөндөмдүүлүгүн азайтат:

- Жакшы тамактанган балдарга караганда начар тамактанган балдарда катуу ичөткөктөн чарчап калуу көп болот.
- Балдар начар тамактанган жерлерде кызылча оорусу өзгөчө чоң коркунуч туудурат.
- Кургак учук начар тамактанган адамдарда көбүрөөк кездешип, тез күчөйт.
- Спирт ичимдиктерин көп ичкенден болгон карасарык оорусу (боор циррозу) начар тамактанган адамдарда көбүрөөк кездешип, катуураак кармайт.
- Суук тийме сыяктуу, демөйдө жеңил өтүүчү оорулар начар тамактанган адамдарда узакка созулуп, күчөп, көп учурда өпкө сөзгөнүүсүнө алып келет.

Туура тамактануу бейтаптын сакайып кетишине шарт түзөт.

Ар түрдүү, аш болумдуу тамактар адамды оорулардан сактап гана калбастан, дененин ооруга каршы күрөшүү жөндөмдүүлүгүн жогорулатып, аны жеңип чыгууга жардам берет. Ошондуктан адам ооруган кезде аш болумдуу тамактардан көбүрөөк ичиши керек.

Тилекке каршы, кээ бир энелер балдары ооруган же ичи өткөн кезде эмчек эмизбей, айрым аш болумдуу тамактарды бергенди токтотуп коюшат. Ошондон улам бала алсырап, ооруга туруштук бере албай, чарчап калышы мүмкүн. Ооруган балдарга жакшылап тамак берүү зарыл! Ооруп калган бала тамак ичкиси келбесе да, ага эптеп (бир айласын таап) тамак ичириңиз.

Балага тамак менен суюктукту каалашынча бериңиз. Сабырдуу болуңуз, анткени ооруган баланын тамакка табити көп тартпайт. Демек, тамакты аз-аздан болсо да, күнүнө бир нече жолу берүү керек. Мындан тышкары, бала көп суюктук ичип, күнүнө бир нече жолу заара кылып турушу керек. Муну текшерип туруңуз. Эгерде бала коюу тамак ичүүдөн баш тартса, ага суюк буламык жасап бериңиз.

Начар тамактануунун белгилери көпчүлүк учурда адам башка бир оору менен ооруп калганда байкалат. Мисалы, бир нече күн бою ичи өткөн баланын колу, буту жана бети шишип, денесинде кара тактар же бутунда түлөгөн жаралар пайда болушу мүмкүн. Бул оор көтөрөмдүн белгилери. Балага ар түрдүү, аш болумдуу тамактан көбүрөөк берип туруу зарыл! Аны күнүнө бир нече ирет тамактандырыңыз.

Ооруганда да, андан кийин да жакшылап тамактануунун денсоолук үчүн мааниси зор.

**ЖАКШЫ ТАМАКТАНУУ ЖАНА ТАЗАЛЫКТЫ
САКТОО – ЧЫҢ ДЕН СОЛУКТУН ЭҢ
МЫКТЫ КЕПИЛДИГИ.**



ЭМНЕ ҮЧҮН ТУУРА ТАМАКТАНУУ КЕРЕК?

Туура эмес тамактанганда, адамдын денеси **азык заттарды жетишсиз** алып калат. Бул ар кандай тамактарды жетишсиз ичкенден (чала тоюнуу же начар тамактануу), денеге керек болгон тамактын түрлөрүн ичпегенден (начар тамактануунун өзгөчө түрлөрү) же белгилүү бир тамактарды өтө эле көп ичкенден (аябай семирип кетүү, 126-бетти караңыз) болот.

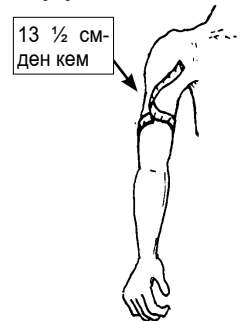
Денеге азык жетишсиздиги ар кандай адамдарда болушу мүмкүн, бирок ал төмөнкүлөр үчүн айрыкча коркунучтуу:

- **Балдар үчүн**, анткени жакшы өсүп, денсоолуктары чың болуш үчүн, алар көп тамактанышы керек.
- **Төрөт курагындагы аялдар үчүн** (айрыкча, алар кош бойлуу болсо же эмчек эмизип жүрсө), анткени өзү да оорубай, дени сак балдарды төрөп, үй тиричилигинин күндөлүк түйшүгүн тартыш үчүн, аларга кошумча тамак керек.
- **Улгайган адамдар үчүн**, себеби алардын тиштери түшүп, даам татуусу начарлап, тамакты жакшы иче албай калышат. Алар ооруп калбаш үчүн жакшы тамактанышы керек.

Начар тамактанган бала жакшы өсүп жетилбейт. Башка балдардан айырмаланып, арык болуп, бою кыска бойдон калат. Мындай балдар кыжырлуу болуп, көп ыйлап, аз кыймылдап, аз ойноп, көп оорушат. Эгерде ошону менен бирге баланын ичи да өтсө же башка жугуштуу ооруларга чалдыкса, анда ал огобетер арыктап кетет. Баланын начар тамактанып жүргөндүгүн кол булчуңунун жоондугун ченеп билсе болот.

Баланын жакшы тамактанбай жүргөнүн анын кол булчуңунун жоондугу көрсөтөт.

Эгерде 1 жаштан өткөн баланын кол булчуңунун жоондугу 13,5 сантиметрге жетпесе (буту, колу жана бети толук көрүнсө да), бул анын начар тамактанып жүргөнүн билдирет. Эгерде колунун жоондугу 12,5 сантиметрден аз болсо, анда анын абалы өтө коркунучтуу.



Баланын жакшы же начар тамактанып жүргөндүгүн аныктоонун дагы бир жакшы ыкмасы – аны такай таразага тартып туруу. Бир жашка чейин айына бир жолу, андан кийин 3 айда бир жолу салмагын өлчөп туруу керек. Денисак, жакшы тамактанган баланын салмагы такай өсүп турат. Баланын салмагын кантип өлчөө жана медициналык картасын кантип колдонуу керектиги тууралуу 21-бөлүмдө айтылат.

КӨТӨРӨМДҮН АЛДЫН АЛУУ

Денсоолугубузду чың болушу үчүн, денебиз көп азык заттарды талап кылат. Ичкен тамагыбыз дененин көптөгөн муктаждыктарын канааттандырып турушу керек. Эң негизгиси, активдүү жана күчтүү болушубуз үчүн, ичкен тамагыбыз бизге жетиштүү деңгээлде **кубат** берип турганы жакшы. Андан тышкары, тамак денебиздин ар кайсы бөлүктөрүн **өстүрүүгө**, **оңдоого** жана **коргоого** да жардам бериши керек. Бул үчүн биз күн сайын ар түрдүү тамактарды ичип турушубуз зарыл.

НЕГИЗГИ ЖАНА КОШУМЧА АЗЫКТАР

Дүйнө жүзүндөгү элдердин басымдуу бөлүгү бир өңчөй, арзан азыктарды жешет. Жашаган аймагына жараша, бул күрүч, жүгөрү, таруу, буудай, картөшкө же банан болушу мүмкүн. Мындай негизги азыктар адатта денени күндөлүк керектүү азык заттар менен камсыз кылып турат.

Ошондой болсо да, негизги тамактын өзү гана адамдын денсоолугун сактай албайт. Аны белгилүү бир кошумча азыктар менен да толуктап турган жакшы. Бул, айрыкча, өсүп келе жаткан балдар, кош бойлуу же эмчек эмизген аялдар жана улгайган адамдар үчүн маанилүү.

Негизги тамакты жетиштүү өлчөмдө ичип турганына карабастан, жаш бала арыктап, алсырай бериши мүмкүн. Негизги тамактын курамында суу менен чарым өтө көп болгондуктан, баланын өсүп-жетилүүсүнө керектүү азык заттарды ала элегинде эле, анын ашказаны толуп калат.

Мындай балдар керектүү күч-кубат алып туруш үчүн, төмөнкүдөй 2 нерсени кылса болот:

1. Өтө жаш, өтө арык же жакшы өспөй жаткан бечел баланы күнүнө жок дегенде 5 маал тамактандыруу керек. Андан тышкары, тамактануулардын арасында да жеңил тамактан берип туруңуз.

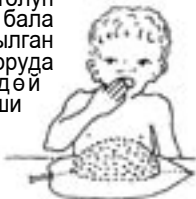


БАЛА ООЗУ БОШОБОЙ, ТООККО
ОКШОП, ДАЙЫМА БИР ДЕМЕ
“ЧОКУП” ТУРУШУ КЕРЕК.



2. Негизги тамагына өсүмдүк майы, шекер же бал сыяктуу жогору калориялуу “кошумча азыктарды” аралаштырып бериңиз. Өсүмдүк майын же курамында май бар жаңгакты, жер жаңгакты же өсүмдүк уруктарын (айрыкча, ашкабактын же күнжүттүн уруктарын) кошуп берсеңиз, эң жакшы болот.

Күч-кубатка толуп туруу үчүн, бала жакшы бышырылган күрүчтү жогоруда көрсөтүлгөндөй өлчөмдө жеши керек.



Эгерде кубат берүүчү азык заттарды жетиштүү өлчөмдө ала электе эле, баланын курсагы тоюп калса, анда ал арыктап, алсырай баштайт.



Эгерде күрүчкө бир аз өсүмдүк майын кошсоңуз, анда жогорудагы сүрөттө көрсөтүлгөн өлчөмдөгү эле күрүч жетиштүү.

Негизги тамакка кошулуп берилген жогору калориялуу азыктар денеге кошумча кубат беришет. Ошондой эле негизги тамакка кошумча азыктардын 2 ар башка түрүн кошкон жакшы:

1. Колдон келишинче, буурчактар, сүт, жумуртка, жер жаңгак, балык жана эт сыяктуу дененин өсүшүнө жардам берген азыктарды (белокторду) кошуп бериңиз.
2. Кызгылт-сары же сары мөмөлөр менен жер-жемиштер (кочкул-жашыл жалбырактуу түрлөрү да) сыяктуу дене коргоочу азыктарды да кошуп бергенге аракеттениңиз. Мындай тамак денени керектүү витаминдер жана минералдар менен камсыз кылат (118-бетти караңыз).

ТУУРА ТАМАКТАНУУ ДЕНСОЛУКТУ САКТАЙТ

Сиздин үй-бүлөңүз жеген “негизги азыктар” адатта денени керектүү күч-кубат жана азык заттар менен (**бирок баары менен эмес**) камсыз кылат. **Негизги тамакка кошумча азыктарды** кошуп, арзан аш болумдуу тамактарды даярдоого болот. Денсоолугуңуздун чың болушу үчүн, бул жерде айтылган тамактардын бардык түрлөрүн ичүүнүн кереги деле жок. **Көнгөн негизги тамагыңызга өзүңүз жашаган аймакта кездешүүчү “кошумча азыктарды” кошуп жеңиз.** Тамакка төмөндө саналган ар бир топтон “кошумча азыктарды” такай кошууга аракет кылыңыз.

КУБАТ БЕРҮҮЧҮ АЗЫКТАР

Түрлөрү:

Майлар (өсүмдүк майлары, жуу-ган май, сары май)

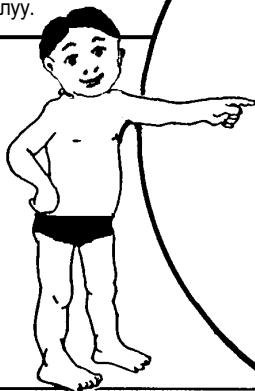
Майлуу азыктар (кокос жаңгагы, зайтун жемиши, майлуу эт)

Жаңгактар* (жер жаңгак, бадам, кадимки жаңгак)

Өсүмдүк уруктары (ашкабактын, коондун, күнжүттүн, күнкараманын)

Таттуулар (шекер, бал, патока, кант камышы)

* **Эске алыңыз:** Белокторго бай болгондуктан, жаңгактар менен өсүмдүк уруктары дененин өсүшүнө жардам берүүчү тамактар катары абдан баалуу.



НЕГИЗГИ АЗЫКТАР



Түрлөрү:

Дан азыктары (буудай, жүгөрү, күрүч, таруу)

Крахмалдуу тамырлар (кабакча, картөшкө)

Крахмалдуу мөмө-жемиштер (банан, алмурут, жүзүм)

Эске алыңыз: Негизги тамактар – денеге кубат берүүнүн арзан булагы. Мындан тышкары, дан азыктары белокко, темирге жана витаминдерге да бай келет.

ДЕНЕНИН ӨСҮШҮНӨ КЕРЕКТҮҮ АЗЫКТАР (белоктор)



Саадактуулар (аш буурчак, төө буурчак, тобуя, жасмык)

Жаңгактар (жер жаңгак, кадимки жаңгак, бадам)

Өсүмдүк уруктары (күнжүттүн, күнкараманын)

Жаныбардан өндүрүлгөн азыктар (сүт, жумуртка, сыр, айран, балык, тоок, эт)



ДЕНЕНИКОРГООЧУ АЗЫКТАР (витаминдер менен минералдар)

Жер-жемиштер

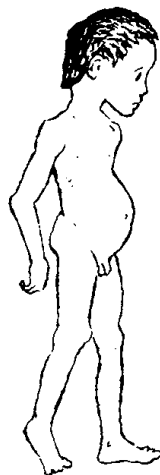
(кочкул-жашыл жалбырактуу өсүмдүктөр, помидор, сабиз, ашкабак, кызылча, шалгам, капуста, пияз, калемпир, сарымсак)

Мөмө-жемиштер (алма, өрүк, шабдалы, апельсин, манго)

Тамак-аш тармагынын кызматкерлерине эскертүү: Бул тизме азыктар кандай топторго бөлүнөөрү жөнүндөгү маалыматты гана элестеткени менен, “негизги тамак” менен бирге **кубат берүүчү азык заттарга бай кошумча азыктардын** маанилүүлүгүн да көрсөтөт. Бул каражаты чектелүү үй-бүлөлөр үчүн өтө маанилүү.

БАЛАНЫН НАЧАР ТАМАКТАНЫП ЖАТКАНДЫГЫН КАНТИП БИЛСЕ БОЛОТ?

Жакыр адамдардын балдары начар тамактангандыктан, көп учурда аябай алсыз болушат. **Жакшы өсүп чоңоюп, денсоолуктары мыкты болушу үчүн, алар аш болумдуу тамактарды көп жеши керек.** Начар тамактануудан улам болгон көтөрөмдүн ар кандай түрлөрү бар:



КӨТӨРӨМДҮН ЖЕҢИЛ ТҮРҮ

Бул кеңири тараган, бирок ачык билинбеген түрү. Жакшы тамактанган баладан айырмаланып, начар тамактанган баланын бою да, салмагы да өспөйт. Кичинекей жана арык болгону менен, мындай бала демейде сыртынан оорукчал өңдөнбөйт. Бирок начар тамактангандыктан, ар кандай инфекцияларга туруштук берүүгө анын күчү жетпейт.

Ошондуктан жакшы тамактанган баладан айырмаланып, ал **катуураак ооруп**, сакайышы узакка созулат.

Көтөрөм болуунун бул түрүнөн жабыркаган балдардын ичи көп өтүп, суук көп тийет. Суук тийгенде оору узакка созулуп, өпкө сезгенүүсүнө өтүп кетиши мүмкүн. Начар тамактанган балдар үчүн кызылча, кургак учук жана башка **жугуштуу оорулар да өтө коркунучтуу.** Бул оорулардан балдардын көбү чарчап калат.

Катуу ооруп кала элегинде, мындай балдар үчүн атайын кам көрүп, жакшылап тамактандыруу зарыл. Мына ушул үчүн алардын салмагын же кол булчуңунун жоондугун такай өлчөп туруунун мааниси чоң. Бул баланын жакшы же начар тамактанып жүргөнүн аныктап, дарылоо чараларын эртерээк көрүүгө жардам берет.

Көтөрөмдүн алдын алуу үчүн, тийиштүү көрсөтмөлөрдү аткарыңыз.

КӨТӨРӨМДҮН ООР ТҮРҮ

Бул эмчек эмгенди эрте же капыстан токтотуп, кубат берүүчү азыктарды жетиштүү өлчөмдө бат-бат жеп турбаган ымыркай балдарда көп кездешет. Көтөрөм болуунун бул түрү баланын ичи өткөндө же ал башка жугуштуу оору менен ооруган кезде башталат. Көтөрөмдүн оор түрүнө чалдыккан балдарды текшербей туруп деле билүүгө болот. Негизги 2 түрү:

КУРГАК КӨТӨРӨМ

Бул бала тамакты жетиштүү жебейт. Ал **кургак көтөрөмдөн** жабыр тартып жатат. Башкача айтканда, бала ачка болуп жүрөт. Анын денеси кичинекей жана арык.

Бул балага кошумча тамак берүү зарыл (айрыкча, кубат берүүчү тамактарды).

бети улгайган
адамдыкындай болуп калат

дайыма ачка болот

ичи көөп турат

өтө арык болот

салмагы аябай жеңил.



БУЛ БАЛАНЫН "ТЕРИСИ МЕНЕН СӨӨГҮ ЭЛЕ КАЛГАН" ӨҢДӨНӨТ.

НЫМДУУ КӨТӨРӨМ

Баланын колдору, буттары жана бети шишип кетет. Мындай абал “нымдуу көтөрөм” деп аталат. Бул дененин “курулуш материалы” болгон кошумча азыктарды (белокторду) же кубат берүүчү тамактарды аз жегенден болот. Ным тарткан жерде сакталып, көгөрүп кеткен буурчактын түрлөрүн, жасмыкты жана башка жашылча-жемиштерди жегенден да болушу мүмкүн.

Мындай абалга чалдыккан бала кубат берүүчү азык заттарга жана белокторго бай тамактарды көбүрөөк жеши керек (111-бетти караңыз).

Ошондой эле эскирген, бузулган жана көгөрүп кеткен тамактардан оолак болуңуз.

КӨТӨРӨМ БОЛУУНУН БАШКА ТҮРЛӨРҮ

Жакыр адамдарда көтөрөм болуунун түрлөрүнүн көпчүлүгү ачкалыкка (куркак көтөрөм) же белоктун жетишсиздигине (нымдуу көтөрөм) байланыштуу болот. Бирок көтөрөмдүн денеге белгилүү бир витаминдер менен минералдар жетишпегендиктен улам пайда болгон башка түрлөрү да кездешет. Булар жөнүндөгү маалыматты ушул бөлүмдүн кийинки беттеринен жана башка бөлүмдөрдөн тапсаңыз болот:

- Балдардагы “А” витамини жетишпегенден улам пайда болгон **шам сокур оорусу** (226-бетти караңыз).
- “Д” витамининин жетишсиздигинен улам пайда болгон **итий** (125-бетти караңыз).
- Курамында белгилүү бир витаминдер бар мөмө-жемиштерди, жашылча-жемиштерди жана башка азыктарды аз жегенден улам пайда болгон ар кандай **тери оорулары, ооздун ичине жана эриндерге чыккан жаралар же кананган бүйлө** (208чи жана 232-беттерди караңыз).
- Темирдин жетишсиздигинен болгон **каназдык (анемия; 124-бетти караңыз).**
- Тамактагы йоддун жетишсиздигинен улам пайда болгон **богок** (130-бетти караңыз).

Начар тамактануудан улам пайда болгон оорулар жөнүндөгү маалыматты **“Медициналык кызматкерлердин окуп-үйрөнүшүнө жардам”** деген китептин 25-бөлүмүнөн жана **“Айыл жериндеги майып балдар”** деген китептин 13чү жана 30-бөлүмдөрүнөн тапсаңыз болот.

бети толуп,
шишип кетет

боюнун өсүшү
токтойт

денесине жаралар чыгып,
териси түлөй баштайт

буту-колу шишип
кетет



чачы менен
терисинин өңү
өчөт

кебетеси бай-
кушту кундай
болот

колунун булчуң
эти арык болот

булчуңдары
алсыз болот
(ошентсе да,
тери астында
май болушу
мүмкүн)

Адегенде бала шишип баштайт. Кийинчерээк башка белгилери да пайда болот.

БУЛ БАЛА ТЕРИДЕН, СӨӨКТӨН ЖАНА СУУДАН ГАНА ТУРГАНСЫЙТ.



Бул сүрөттөгү эне да, бала да жакыр үй-бүлөдөн. Алар төрөлгөндөн тартып эле начар тамактанышат. Атасы эртеден кечке чейин кара терге түшүп иштегенине карабастан, тапкан акчасы үй-бүлөсүн жакшылап бакканга жетпейт. Эненин колундагы тактар – пеллаграннын (көтөрөм болуунун түрү) белгиси. Ал негизинен жүгөрү менен тамактанып, буурчактар, жумуртка, мөмө-жемиш, эт сыяктуу аш болумдуу азыктарды жана кочкул-жашыл жалбырактуу жашылча-жемиштерди жебегендиктен денсоолугу бузулуп кеткен.

Эне баласына эмчек эмизбей калган. Баласын жүгөрүдөн жасалган буламык менен гана тамактандырган. Ашказаны жүгөрүгө толгону менен, дененин өсүп жетилүүсүнө керектүү азык заттар жетишсиз. Натыйжада эки жаштагы бул баланын абалы өтө оорлоп кеткен. Ичи чедирейип көөп, калган денеси арыктап, чачы түшүп, бою өспөй калган. Демейдегиге караганда, акыл-эси да жай өнүккөн. **Мунун баарын болтурбоо үчүн, энелер да, балдар да жакшылап тамактанып турушу керек.**

КАРАЖАТЫ ДА, ЖЕРИ ДА АЗ АДАМДАР КАНТИП ЖАКШЫ ТАМАКТАНЫШСА БОЛОТ?



Ачкалык менен начар тамактануунун себептери көп. Эң негизги себептеринин бири бул – жакырчылык. Дүйнө жүзүндөгү өлкөлөрдүн көпчүлүгүндө негизги байлык менен жерди аз сандагы гана адамдар ээлешет. Алар тамак болбой турган тамеки менен кофе-ни өстүрүшөт. Жакыр адамдар адатта жерди ижарага алышып, андан түшкөн пайданын көбүн жердин ээсине бергенге аргасыз болушат. **Жер үлүштөрү адилеттүүлүк менен бөлүштүрүлмөйүнчө, ачарчылык жана начар тамактануу маселелери чечилбеген бойдон кала берет.**

Бирок аз эле акча кетирип, жакшылап тамактануунун жолдору көп. Өздөрүнүн укуктарын коргоого күч-кубат топтоо үчүн да жакшылап тамактануу керек. **“Айылдагы медициналык кызматкерлер үчүн”** деген бөлүмдүн кб13-кб14-беттеринде тамак-аш өндүрүү деңгээлин жогорулатуу туурасында бир нече сунуш айтылат. **Которуштуруп айдоо** жана **арык менен** сугаруу аркылуу жерди пайдалануунун деңгээлин көтөрсө болот. Ошондой эле, **балык өстүрүү, аары багуу** же **жемиш бактарын отургузуу** жолдорун карап көрсөңүз болот. Эгерде буга окшогон сунуштардын үстүнөн бүт айыл же бир нече үй-бүлөдөн турган топ чогуу иштесе, тамак-аш маселесин чечүүдө далай нерселерди жасоого болот.

Тамак-аш жана жер маселеси каралып жатканда, колунуздагы жер чектелген сандагы адамды гана бага ала тургандыгын эстен чыгарбаңыз. Ушул себептен кээ бирөөлөр көп балалуу үй-бүлөлөргө караганда чакан үй-бүлөлөр жакшыраак жашайт деген пикирде болушат. Бирок көптөгөн жакыр үй-бүлөлөр үчүн көп балалуу болуу экономикалык муктаждык болуп эсептелет. Балдар 10-12 жашка толгондон баштап, өздөрүнө кеткен чыгашага салыштырмалуу көбүрөөк киреше алып келе башташат. Анын үстүнө, ата-энелери карыганда, балдары аларга кам көрүшөт эмеспи. Көп балалуу ата-энелердин аларды баккан балдары да көп болот.

Кыскасын айтканда, социалдык жана экономикалык коопсуздуктун жоктугу ата-энелерди көп балалуу болууга түртөт. Адамдардын саны менен жердин көлөмүнүн ортосундагы тең салмактуулукту табыш үчүн адамды аз балалуу болууга үндөө менен гана бул оор маселени чечүүгө болбойт. Жакырчылык маселесин жер үлүштөрүн адилеттүүлүк менен кайра бөлүштүрүп, адилеттүү айлык акыларды төлөө жана буга окшогон башка чараларды көрүү аркылуу чечүү керек. Ошондо гана адамдар **чакан үй-бүлөлүү** болуп, адамдардын саны менен жердин көлөмүнүн ортосундагы тең салмактуулук маселеси чечилет. (Социалдык, денсоолук жана тамак-аш көйгөйлөрүн чечүү жолдору жөнүндө **“Медициналык кызматкерлердин окуп-үйрөнүшүнө жардам”** деген китептен караңыз.)

Колдо акча чектелүү болгон учурда аны сарамжалдык менен пайдалана билүүнүн мааниси чоң. Бул кызматташуу жана келечек жөнүндө ойлонуу дегенди билдирет. Көп учурда кембагал үй-бүлөнүн атасы колундагы бир аз акчаны аш болумдуу тамакка, жумуртка баскан тоокко же үй-бүлөсүнүн ден соолугун жакшыртууга жумшагандын ордуна тамеки менен спирт ичимдиктерине коротуп жок кылат. Чогулуп алып ичкенден көрө, эркектер соо кезинде жолугушуп, ден соолук көйгөйлөрүнө жооп издеп, оор маселелерди чечсе, оң болмок.

Кээ бир энелер колуна тийген акчага жумуртка, сүт, жаңгак жана башка ушул сыяктуу аш болумдуу азыктарды сатып алгандын ордуна балдарына момпосуй менен таттуу суусундуктарды сатып беришет. Балдардын көңүлүн алуу, албетте, жакшы, бирок денсоолукту чыңдоо үчүн, акчаңызды пайдалуу тамактарды сатып алганга коротконуңуз дурус. Энелер менен кеңешип, туура чечимдерди чогуу издеңиз.

Т
У
У
Р
А



ЭГЕРДЕ СИЗДИН БИР АЗ ГАНА АКЧАҢЫЗ БОЛУП, БАЛАҢЫЗДЫ
ДЕНИСАК ӨСТҮРГҮҢҮЗ КЕЛСЕ:
МОМПОСУЙ МЕНЕН ТАТТУУ СУУСУНДУКТАРДЫ САТЫП БЕРГЕНДИН
ОРДУНА 2 ЖУМУРТКА ЖЕ БИР УУЧ ЖАҢГАК САТЫП БЕРИҢИЗ.



Т
У
У
Р
А

АРЗАН БААДАГЫ ЖАКШЫ АЗЫКТАР:

Дүйнө жүзүндөгү элдердин көбү крахмалдуу азыктарды көп жешет. Ал эми денеге кошумча кубат берүүчү, дене өстүрүүчү жана коргоочу кошумча азыктарды тамакка пайдаланышпайт. Мунун себеби – кошумча азыктардын көбү (айрыкча, сүт менен эт сыяктуулар) кымбат болот.

Элдин көбүндө малдан өндүрүлгөн азык заттарды сатып алууга каражат жетишпейт. Анын үстүнө, малдан өндүрүлгөн азыктардын көлөмүн көбөйтүш үчүн, малдын санын көбөйтүү талап кылынат. Бул үчүн кенен жайыттар керек. Кедей үй-бүлө **кымбат турган эт менен балыктын ордуна жүгөрү же күрүч сыяктуу негизги азык менен бирге аш буурчакты, төө буурчакты, тобуяны, жасмыкты жана жер жаңгакты өстүрүп же сатып алып, жакшы тамактануу маселесин чечсе болот.**

Белоктор менен башка кошумча азык заттардын басымдуу бөлүгү өсүмдүктөрдөн алынганда, адамдын денисак болуп, күч-кубатка толот.

Ошентсе да, үй-бүлөнүн акча каражаты жеткен учурда малдан өндүрүлгөн азыктар менен да тамактанып туруу керек, анткени өсүмдүктөрдө дененин өсүшүнө жардам берүүчү белоктор көп болгону менен, денеге зарыл белоктордун башка түрлөрү жетишсиз.

Ар түрдүү өсүмдүк азыктарын жегенге аракеттениңиз. Өсүмдүктөр денени түрдүү белоктор, витаминдер жана минералдар менен камсыз кылышат. Мисалы, аш буурчак менен жүгөрүнү өз-өзүнчө жегенге караганда, аларды чогуу жеген дененин керектөөлөрүн алда канча көбүрөөк толуктайт. Башка жашылча-жемиштерди кошсоңуз, андан да жакшы болот.

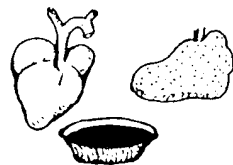
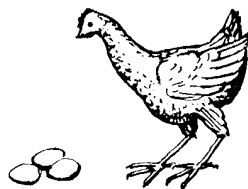
Витаминдерди, минералдарды жана белокторду арзан баада көбүрөөк алуу боюнча бир катар кеңештер:

- 1. Эмчек сүт.** Ал ымыркайдын денсоолугу үчүн эң пайдалуу жана эң арзан тамак болуп эсептелет. Баланын энеси белокко бай жашылча-жемиштерди көп жесе, сүтү баласы үчүн эң пайдалуу болот. Эмчек сүт эң пайдалуу тамак гана эмес, ал акчаны да ысырап кылбайт, оорулардан да сактайт.
- 2. Жумуртка жана тооктун эти.** Жумуртка – көптөгөн аймактарда жаныбардан алынуучу белоктордун эң арзаны жана эң пайдалуусу. Аны жакшы бышырып, эмчек эмбеген баланын тамагына кошуп берүүгө болот. Же болбосо бала бир аз чоңойгондо, аны эмчек сүт менен кошо берсеңиз болот. Жумуртканы берүүдөн мурун, аны жакшылап бышыруу керек.

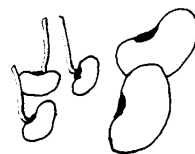
Жумуртканын кабыгын кайнатып алып, абдан майдалап, тамакка кошуп жесе, бул денесине жара чыккан, тиштери бошогон же булчуңдары түйүлүп карышкан кош бойлуу аялдардын денесин керектүү кальций менен камсыз кылат.

Тоок менен үндүктүн эти белокко бай келет. Башка азыктардан айырмаланып, ал арзан, аш болумдуу азыктардын катарына кирет (айрыкча, үй-бүлө тоок менен үндүктү өзү бакса).

- 3. Боор, жүрөк, бөйрөк жана кан.** Булар белокторго, витаминдерге жана темирге (каназдыкка каршы) өтө бай жана этке салыштырмалуу арзан болушат. Бул катарга балыкты да кошсо болот.



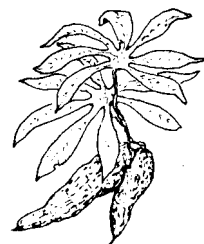
4. **Ашбуурчак, төө буурчак, тобуя, жасмык жана башка саадактуулар белокко бай, баасы арзан азыктардын бири.** Алар жаңыдан өнө баштаганда витаминдери көп болот. Аш буурчакты жакшылап бышырып, анан электен өткөрүп же кабыгынан ажыратып, майдалап, ымыркайга тамак кылып берсеңиз болот.



Аш буурчак, төө буурчак, тобуя жана башка саадактуулар белокко бай келип, арзан тургандыгы менен гана баалуу эмес. Эгерде буларды өстүрсөңүз, анда жериңиз семирп, башка өсүмдүктөрдү өстүрүүгө жакшы шарттар түзүлөт. Ошондуктан, өсүмдүктөрдү которуштуруп айдасаңыз жана башка өсүмдүктөр менен аралаштырып өстүрсөңүз, жакшы болот (кб13-бетти караңыз).



5. **Кочкул-жашыл жалбырактуу жер-жемиштердин** курамында бир аз темир менен белок жана бир топ "А" витамини бар. Кызылчанын, аш буурчактын, төө буурчактын, тобуянын, ашкабактын жана кабакчанын жалбырактары абдан аш болумдуу келет. Буларды кургатып, майдалап, ымыркайдын буламыгына аралаштырып берсеңиз болот.



Эске алыңыз: Капуста жана салат өңдүү ачык жашыл жалбырактуу жашылчалардын денеге жугумдуулугу азыраак болот. Ошондуктан, кочкул-жашыл жалбырактуу жашылча-жемиштерди өстүргөнүңүз эле оң.

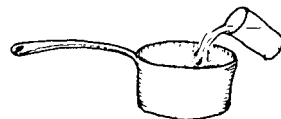
6. Эгерде күрүч, буудай жана башка дан азыктарын кабыгынан ажыратпасаңыз, алардын курамындагы азык заттар сакталып, тамагыңыздын аш болумдуулугу кыйла жогорулайт. Толук майдаланган дан азыктарынан айырмаланып, анча майдаланбаган күрүч менен буудайдын курамында белоктор, витаминдер жана минералдар көбүрөөк болот.



Эске алыңыз: Эгерде буудай, күрүч, жүгөрү менен башка дан азыктарын буурчактар же жасмык менен кошо жесеңиз, анда алардын курамындагы белок денеге жакшыраак сиңип, пайдасы көбүрөөк тийет.



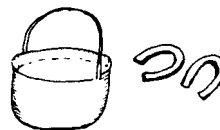
7. **Жашылча-жемиштерге, күрүчкө жана башка өсүмдүктөргө сууну аз куюп бышырыңыз.** Көп кайнатпай бышыруу керек, ошондо булардын курамындагы витаминдер менен белоктор азыраак жоголот. Бышыргандан кийин калган сууну ичиңиз, же болбосо сорлого же башка тамакка колдонуңуз.



8. **Жапайы мөмө-жемиштер менен жер-жемиштердин көбү** (карагат, кулпунай, кожогат, бүлдүркөн, ж.б.у.с.) "С" витамини менен табигый кантка бай келет. Алар кошумча кубат берип, денени витаминдер менен камсыз кылат. (Кээ бир жашылча-жемиштердин уулуу болорун эсиңизден чыгарбаңыз.)

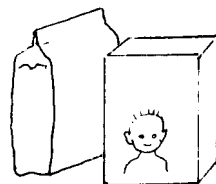


9. Темир идишке же болбосо эски темирдин кесиндиси же аттын такасын салып бышырылган тамакка темир кошулуп, каназдыктан (анемиядан) сактайт. Помидордун курамында да темир көп болот. Ошондой эле, лимон ширесине бир нече саатка бир нече мык салып, андан лимонад жасап ичсеңиз да болот. Кара чайдын ордуна көк чай ичиңиз, бул денсоолукка өтө пайдалуу.



11 - бөлүм

10. Кээ бир өлкөлөрдө ымыркайлар үчүн соя буурчагынан, пахтанын чигитинен, каймактан же кургатылган балыктан жасалган арзан баадагы тамактар чыгарылат. Алардын кээ бирлери башкаларынан даамдуураак келип, көпчүлүгү керектүү заттарды жетиштүү өлчөмдө камтыйт. Аларды буламыкка, бышырылган дан азыктарга же ымыркайлардын башка тамагына кошуп берсеңиз, аш болумдуулугу артып, арзанга түшөт.



ВИТАМИНДЕРДИ ЭМНЕЛЕРДЕН АЛГАН ОҢ: ТАБЛЕТКАЛАРДАНБИ, ДЕНЕГЕ САЙМА ДАРЫЛАРДАНБИ, СИРОПТОРДОНБУ ЖЕ ТАМАКТАНБИ?

Түрлүү тамак ичип, мөмө-жемиштер менен жашылча-жемиштерди жеген адам денесин керектүү витаминдердин бардыгы менен камсыз кылат. Курамында витаминдер бар таблеткаларды, денеге сайма дарыларды же сиропторду колдонгондон көрө, жакшылап тамактанган артык.



Эгерде денеңизге витамин керек болсо, таблетка менен денеге сайма дарынын ордуна жумуртка менен аш болумдуу башка тамактарды сатып алыңыз.



Кээде аш болумдуу тамактар дасторкондо тартыш болуп калат. Мурдатан эле начар тамактанып жүргөн адам жакшылап тамактанып, мындан тышкары витаминдерди да ичип туруусу керек.

Ичме витаминдер денеге сайма витаминдердей эле пайдалуу, бирок баасы арзаныраак жана коркунучу азыраак болот. **Витаминдерди денеге сайбай эле коюңуз! Андан көрө аларды аш болумдуу тамак түрүндө ичиңиз.**

Эгерде витаминдүү дары-дармектерди сатып алганы жатсаңыз, алардын курамында төмөнкү витаминдер менен минералдардын бар экендигин текшерчиңиз:

- Ниацин (ниацинамид)
- “В₁” витамини (тиамин)
- “В₂” витамини (рибофлавин)
- Темир (темир сульфаты, ж.б.) – айрыкча, кош бойлуу аялдар үчүн. Каны аз адамдар үчүн поливитаминдүү таблеткалардагы темир аздык кылат, аларга өзүнчө темир таблеткаларын берүү керек.

Мындан тышкары, кээ бир адамдардын денесине төмөнкүлөр өзгөчө керек:

- “А” витамини
- “С” витамини (аскорбин кычкылдыгы)
- “Д” витамини
- Йод (богок оорусу көп учураган жерлерде)
- “В6” витамини (пиридоксин), жаш балдар жана кургак учуктун дарысын ичип жүргөн адамдар үчүн.
- Кальций; сүт, эжигей (сыр) сыяктуу азыктардан жетиштүү кальций ала албаган балдар жана эмчек эмизген энелер үчүн.

МҮНӨЗТАМАК ИЧИП ЖҮРГӨН КЕЗДЕ (ДИЕТА) ООЛАК БОЛУУЧУ НЕРСЕЛЕР

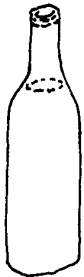
Көпчүлүк адамдар ооруп жаткан кезде ичүүгө болбогон же зыян келтире турган тамактар бар деп ишенишет. Мындай адамдар тамактарды “ысык” жана “муздак” деп экиге бөлүп, “ысык оору” кезинде ысык тамакты, ал эми “муздак оору” кезинде муздак тамак ичпеш керек” деп ойлошу мүмкүн. Ошондой эле “тамактын кээ бир түрлөрүн жаңы төрөгөн энеге ичүүгө болбойт” деген ишеним да калыптанышы ыктымал. Мындай ишенимдердин кээ бирлери жөндүү болгону менен, башкаларынын пайдасынан көрө зыяны көп. “Ооруган кезде ичүүгө болбойт” деп эсептелинген тамактар көпчүлүк учурда бейтаптын сакайышы үчүн керек болот.

Денисак адамга караганда ооруган адам аш болумдуу тамактарды көбүрөөк жеши керек. “Бейтапка зыян келтире турган тамактан берип албайын” деп сарсана боло бербей, андан көрө денсоолук үчүн пайдалуу тамактарды: кубат берүүчү азыктар менен бирге мөмө-жемиштерди, жер-жемиштерди, жашылчаларды, буурчактарды, кадимки жаңгакты, жер жаңгакты, сүттү, этти, жумуртканы жана балыкты бериңиз. Демейде:

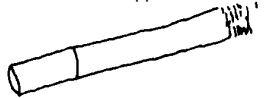
денибиз соо кезде пайдалуу болгон тамактар ооруган кезде да пайдалуу.

Ошонун сыңарындай, денибиз соо кезде зыян келтирген нерселер ооруган кезде андан да көп залалын тийгизет. Төмөнкүлөрдөн оолак болуңуз:

спирт ичимдиктеринен
(ичкиликтен)



чылым
чегүүдөн



майлуу тамактардан



кант менен таттууларды
көп жегенден



кофени көп ичкенден



- Спирт ичимдиктери боор, ашказан, жүрөк жана нерв ооруларын козгойт же күчөтүп жиберет. Ошондой эле, алар социалдык көйгөйлөргө да алып келет.
- Чылым чегүүдөн улам өнөкөт (узакка созулган) жөтөл, өпкөнүн залалдуу шишиги (рагы) жана башка көптөгөн оорулар пайда болушу мүмкүн (149-бетти караңыз). Чылым чегүү, айрыкча, кургак учук, муунтма жана бронхит сыяктуу өпкө дарттары менен ооруган адамдар үчүн өтө зыяндуу.
- Эгерде майлуу тамактан өтө көп жесеңиз же кофени өтө көп ичсеңиз, бул ашказан жарасын жана ичеги-карындын башка ооруларын күчөтүшү мүмкүн.
- Кант менен таттууларды өтө көп жесеңиз, бул табитти бузуп, тишти чиритет. Ошол эле учурда башка тамакка бир аз кошулуп берилген кант бейтаптын же начар тамактанган жаш баланын денесине керектүү күч-кубат берет.

Кээ бир ооруларда белгилүү бир тамактарды жебөө талап кылынат. Мисалы, кан басымы көтөрүлгөн, кээ бир жүрөк оорулары бар же буттары шишиген адамдар тузду аз колдонгону же таптакыр эле колдонбой койгону оң. Ашыкча туз эч кимге пайда алып келбейт. Ашказан жарасы менен диабет оорусунда да атайын мүнөзтамак талап кылынат (127чи жана 128-беттерди караңыз).

ЖАШ БАЛДАР ҮЧҮН ЭҢ ЖАКШЫ МҮНӨЗТАМАК (ДИЕТА) ӨМҮРҮНҮН АЛГАЧКЫ 6 АЙЫНДА:



6 айга чейинки балага эне эмчек сүтүн гана берип, башка тамак бербөөгө тийиш. Ымыркай үчүн эне сүтү бардык атайын даярдалган балдар тамактары менен сүттөрдөн пайдалуу жана таза болуп эсептелет. Эмчек сүт ымыркайды ичөткөк менен башка жугуштуу оорулардан сактайт. Аба-ырайы ысык болсо да, эмчек сүттөн тышкары суу же чай бербей эле койгон жакшы.

Кээ бир энелер эмчек сүтүн бала үчүн жагымсыз же аз деп, эмизгенди эрте эле токтотуп коюшат. **Чындыгында, эне өтө арык жана алсыз болсо да, эмчек сүтү ымыркай үчүн дайыма аш болумдуу тамак болуп берет.**

Эгерде эне ЖИКС (СПИД) менен ооруса же анда КИВ (ВИЧ) бар болсо, анда оору ымыркайга эмчек сүт аркылуу жугушу мүмкүн. Бирок таза сууну колдонууга керектүү шарт жок болсо, ымыркай ЖИКС оорусунан мурун эле ичөткөктөн, дене суусздануусунан же начар тамактануудан улам чарчап калышы ыктымал. Мындай учурда үйүңүз менен айылыңыздагы абалды туура баалап, эмне кылуу керектигин өзүңүз гана чече аласыз.

Дээрлик бардык энелер эмчек сүтү менен балдарын тоюндурга алышат:

- Сүтү тартылып кетпеш үчүн, эне баланы тез-тез эмизип, ошондой эле **өзү жакшы тамактанып, суюктукту көп ичип турушу керек.**
- Ымыркай 6 айга толмоюнча, ага кошумча тамак бербейсиз. **Эгерде башка тамак берүүгө туура келсе, анда берерден мурун ага дайыма эмчек сүтүн эмизиңиз.**
- Эгерде эмчектен сүт аз чыкса же такыр чыкпай калса, анда эне өзү жакшылап тамактанып, суюктукту көп ичип, **ымыркайга эмчекти бат-бат эмизе бериши керек.** Эмчек эмизгенден кийин сүттүн башка түрүн (мисалы, уйдун же эчкинин кайнатылган сүтүн, сакталма сүттү же күлмайда түрүндөгү кургатылган сүттү) кичинекей чыныга (шишеге эмес) куюп берсеңиз болот. Мындай сүттөргө шекер же өсүмдүк майын кошуңуз.

Эске алыңыз: Кандай гана сүт болбосун, ага алдын ала кайнатылган, бир аз жылымык сууну кошуу керек.

Төмөндө туура даярдалган сүт менен суу аралашмасынын 2 түрү берилген:

кайнатылып муздатылган уй сүтүнүн 2 бөлүгү
кайнатылып муздатылган суудан 1 бөлүк,
1 аш кашык шекер же өсүмдүк майын

кайнатылган сакталма сүттүн 2 бөлүгү
кайнатылып муздатылган суудан 3 бөлүк,
1 аш кашык шекер же өсүмдүк майын

Эгерде көк сүттү колдонгону жатсаңыз, анда өсүмдүк майынан дагы бир кашык кошуңуз.

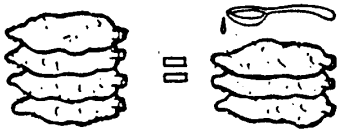
- Мүмкүн болсо, сүт менен сууну кайнатыңыз. **Балага сүттү шише менен бергенден көрө кичинекей чыны (же чыны жана кашык) менен бергениңиз оң.** Шише менен упчуну дайыма таза кармоо кыйын болгондуктан, ичөткөктү же башка жугуштуу ооруну жугузуп алышыңыз мүмкүн (154-бетти караңыз). Эгерде сүттү шише менен берсеңиз, анда дайыма эң алды шишени кайнатып, упчуну ысык сууга жууп алуу керек.
- Эгерде балага сүт сатып берүүгө мүмкүнчүлүгүңүз жок болсо, анда күрүчтөн, жүгөрүдөн же башка дан азыгынан суюк буламык жасап бериңиз. Колуңуздан келсе, буламыкка акталган буурчак, жумуртка, эт, тооктун этин же белоктуу башка азыктарды кошуп берип туруңуз. Буларды аябай майдалап эзип, суюлтуп берүү керек. Мүмкүн болсо, шекер менен өсүмдүк майын кошуп ичирген жакшы.

ЭСКЕРТҮҮ: Балага жүгөрүдөн жасалган буламыкты же күрүчтүн кайнатылган маңызын гана берүү жетишсиз. Булар менен чектелген бала жакшы өсүп-чоңоё албайт. Бала тез эле ооруп, чарчап калышы мүмкүн. Балага негизги тамагы менен бирге кошумча азыктарды да берүү керек.

6 АЙДАН 1 ЖАШКА ЧЕЙИН:

1. Мүмкүн болсо, балага **2 же 3 жашка чейин эмчек эмизе бериңиз.**
2. 6 айлык кезден баштап эмчек сүт менен бирге **башка тамактарды да бере баштаңыз.** Адегенде балага эмчек эмизип, андан кийин гана башка тамактарды бериңиз. Сууга же сүткө бышырылган жүгөрү менен күрүчтөн жасалган буламыкты (110-бет) берүүдөн баштаган жакшы. Андан кийин балага кошумча кубат берүү үчүн, тамагына бир аз **өсүмдүк майын** кошуп берсеңиз болот. Бир нече күндөн кийин **башка кошумча азыктарды** бере баштаңыз (110-бетти караңыз). Бирок **жаңы тамакты кичинеден жана бир гана түрүн** кошуп бериңиз, антпесе баланын ашказаны аны сиңире албай калышы мүмкүн. **Жаңы тамакты жакшылап бышырып, майдалап берүү керек.** Аны бир аз эмчек сүт менен аралаштырып берсеңиз, бала тамакты оңой жута алат.
3. Негизги тамагына кошумча азыктарды кошуп, балага кымбат эмес, аш болумдуу тамак даярдап бериңиз (110-бетти караңыз). Баланын тамагына кошумча кубат берүүчү азыктарды (мисалы, өсүмдүк майын), ошондой эле курамында темир бар кочул-жашыл жалбырактуу жашылчаларды кошуп берген өзгөчө маанилүү.

Эсиңизде болсун: жаш баланын ашказаны кичинекей болгондуктан, бир убакта көп тамакты сиңире албайт. Ошондуктан, **баланы бат-баттан тамактандырып**, негизги тамагына **кубат берүүчү кошумча азыктарды** кошуп туруу зарыл:



Негизги тамагына бир кашык өсүмдүк майын кошуп берүү ичилүүчү тамактын $\frac{3}{4}$ бөлүгүн эле ичүү жетиштүү дегенди билдирет. Тамакка кошулган май балага кубат берет.

САК БОЛУҢУЗ: 6 айдан 2 жашка чейинки балада начар тамактануудан улам көтөрөм болуу коркунучу көбүрөөк болот. 6 айдан кийин эмчек сүт балага жетишерлик кубат бере албай калат. Мындай учурда балага башка тамактан да кошуп берүү керек. Көп учурда балага берилген тамактар да жетишерлик кубат бере албайт. Эне эмчек эмизгенин да токтото турган болсо, анда баланын абалы ого бетер начарлап кетиши мүмкүн. Бул жаштагы баланын оорубай, денсак болушу үчүн:

- эмчек эмизгенди токтотпоо керек (бат-баттан эмизип туруңуз);
- башка да аш болумдуу тамактан аз-аздан берип туруу керек;
- күнүнө жок дегенде 5 маал тамактандырып, арасында да жеңил тамактан берип туруу керек;
- тамактын эскирбегенине жана таза бышырылганына көз салуу керек.
- бала иче турган сууну чыпкалап (фильтрлөп), кайнатып, жаңылап туруу керек;
- баланы да, тегерегин да таза кармоо керек;
- бала ооруп калса, жакшыраак жана көбүрөөк тамактандырып, көп суюктук берүү керек.



ЖИКС менен ооруган же КИВ жуккан энелер үчүн: Бул оору энеден балага эмчек сүт аркылуу жугушу мүмкүн. 6 айдан кийин бала чоңоюп, ичөтөктөн чарчап калуу коркунучу азаят. Ошондо эмчек эмизгенди токтотуп, мындан кийин балага башка тамактарды жана башка сүттөрдү (мисалы, малдын сүтүн) бере баштоо керек. Ошентип баланын ЖИКС менен ооруп калуу коркунучун азайтса болот.

БИР ЖАШКА ТОЛГОН ЖАНА АНДАН ӨТКӨН БАЛДАР:

Бала бир жашка толгондон баштап **чоң кишилер жеген тамактарды жесе болот**, бирок **эмчек эмгенди токтотпошу керек** (же болбосо, малдын сүтүн жакшылап кайнатып, жылымык кылып берсеңиз болот).

Ден соолугу чың, күчтүү болуп өсүшү үчүн, күнүгө баланын негизги тамагына кошумча кубат берүүчү, курамында белоктор, витаминдер, темир жана минералдар бар кошумча азыктарды (111-бетте көрсөтүлгөндөй) кошуп бериңиз.

Баланын жетиштүү тамактанып жатышын билүү үчүн, **идишине тамагын салып берип**, аны жайына коюңуз. Бала тамагын ашыкпай, тойгончо жесин.

Балдар жана момпосуй: Жаш балдарды момпосуй менен таттуу башка азыктарды көп жегенге же таттуу суусундуктарды (мисалы, “коланы”) ичкенге көндүрбөңүз. Бала момпосуй менен таттуу тамакка тоюп алып, денесине керектүү тамактарды жегиси келбей калат. Таттуу азыктар тишине да зыян келтирет.


Бирок тамак жетишпесе же негизги тамакта суу көп болуп, жугумдуулугу аз болсо, тамакка бир аз шекер менен өсүмдүк майын кошуп берсеңиз болот. Бул денеге кошумча кубат берип, тамактагы белоктун денеге толук сиңүүсүнө жардам берет.

ЖАШ БАЛДАР ҮЧҮН ЭҢ ЖАКШЫ МҮНӨЗТАМАК


АЛГАЧКЫ 4–6 АЙДА

балага эмчек сүттөн башка эч нерсе бербейсиз.

ООБА



ЖОК



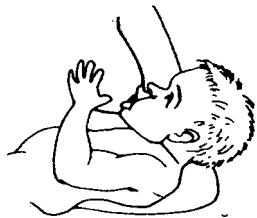

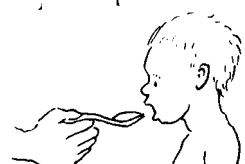
6 АЙДАН 2 ЖАШКА ЧЕЙИН

эмчек сүт

жана

уй дун, эчкинин сүтүн же күлмайда түрүндөгү кургатылган сүттү

ошондой эле жакшылап бышырылган, аш болумдуу башка азыктарды берип туруңуз.

ТАМАКТАНУУ ЖӨНҮНДӨ ТУУРА ЭМЕС ТҮШҮНҮКТӨР

1. Жаңы төрөгөн эненин тамактануусу:

Көп жерлерде “жаңы төрөгөн аял бул тамакты жеши керек, тигини жебеш керек” деген жаңылыш түшүнүктөр калыптанып калган. Бул сыяктуу “элдик” түшүнүктөрдөн улам энелер төрөгөндөн кийинки алгачкы күндөрү айрым эң аш болумдуу тамактардан баш тартып, жүгөрүнүн, кесменин жана күрүчтүн сорпосун гана ичип, алы кетип, каназдык (анемия) менен ооруп калышат. Мындай тамактануу дененин инфекция менен кан кетүүгө туруштук берүү жөндөмдүүлүгүн азайтып, ал турсун энени өлүмгө алып келиши да мүмкүн.

Төрөттөн кийин эне колдон келишинче аш болумдуу тамактардын эң жакшыларын жеши керек.

Жаңы төрөгөн эненин денеси ар кандай инфекциялар менен кан кетүүгө туруштук берип, балага сүттү жетиштүү өлчөмдө бөлүп чыгарышы үчүн, **ал негизги тамак менен бирге дененин өсүшүнө жардам берүүчү буурчактарды, жумуртканы, тооктун этин жана, колдон келсе, сүт азыктарын, малдын эти менен балыкты кошуп жеши керек.** Ошондой эле, эне жер-жемиштер менен мөмө-жемиштер сыяктуу иммунитетти көтөрүүчү азыктарды жана көп кубат берүүчү майлуу тамактарды да жегени жакшы. Бул тамактар энеге зыян келтирбейт, тескерисинче анын денсоолугун чыңдайт.

Бул – төрөттөн кийин ар кошкон аш болумдуу тамактарды жеп, денсоолугун чыңдаган эне:



Ал эми бул жерде болсо төрөттөн кийин аш болумдуу тамактарды жегенден коркуп жүрүп, каза болгон эне жатат:



2. **Суук тийгенде, сасык тумоого чалдыкканда же жөтөлгөндө алма, апельсин, мандарин, анар же башка мөмө-жемиштерди жебеш керек деген ой – чоң жаңылыштык.** Чындыгында, апельсин сыяктуу жемиштер менен помидордун курамында денеге суук тийме менен башка инфекцияларга туруштук берүүгө жардам берүүчү “С” витамини көп болот.
3. “Дары ичип жүргөн кезде тамакка кошулуучу өсүмдүктөрдү (специяларды), жер-жемиштерди (кулпунай, кожогат, карагат, ж.б.у.с.) жана этти жебеш керек” деген да туура эмес. **Бирок ашказаныңыз же ичеги-карын жолунун бир жери ооруса, дары ичип жүргөн-жүрбөгөнүңүзгө карабастан, майлуу тамактан көп жесеңиз, бул ахывалыңыздын ого бетер начарлап кетишине алып келиши мүмкүн.**

КЭЭ БИР ООРУЛАР ҮЧҮН АТАЙЫН МҮНӨЗТАМАК

КАНАЗДЫК (АНЕМИЯ)

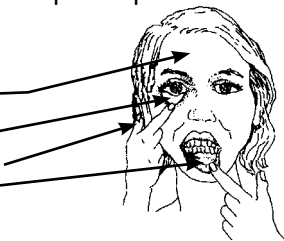
Каназдыкка чалдыккан адамдын каны суюлуп кетет. Бул көрүнүш канды көп жоготкондо же дене канды иштөп чыгуусуна караганда аны жок кылуу басымдуу болгон учурларда байкалат. Чоң жарааттардан жана ашказан жараларынан кан агуу же дизентерияга чалдыгуу каназдык оорусуна алып келиши мүмкүн. Ошол эле сыяктуу, безгек да кандагы эритроциттерди жок кылып, канды азайтат. Тамактагы темирдин жетишсиздиги да бул ооруну козгошу же күчөтүп ийиши мүмкүн.

Эгерде аял денесине керектүү тамактарды жебесе, анда этек кири келген кездеги же төрөт учурундагы кан жоготуудан улам анын каны азайып, абалы оорлошу ыктымал. Курсактагы чоңоюп келе жаткан күмөнгө да кан керек болгондуктан, кош бойлуу аялда каназдыкка чалдыгуу коркунучу бар.

Балдарда каназдык темирге бай тамактарды ичпегендиктен же 4-6 айга толо электе эле уйдун сүтүн иче баштагандыктан улам пайда болушу мүмкүн. Бул дарт бала 6 айга толгондон кийин ага эмчек сүт менен бирге башка тамактарды бербегендиктен да пайда болот. Балдардагы каназдыктын көп кездешкен себептеринин катарына нематод инфекциясы (142-бетти караңыз), өнөкөткө айланган ичөткөк жана дизентерия кирет.

Каназдык белгилери:

- тери кубарып же керсары тартып кетет;
- көз кабагынын ички челинин кызылы өчүп, кубарып кетет;
- бүйлөнүн кызылы качып бозорот;
- тырмактар агарып кетет;
- алсыздык пайда болуп, шайы кетет;



- эгерде каназдык аябай күчөп кетсе, бет менен бут шишип, жүрөк тез согуп, демигүү пайда болушу мүмкүн;
- демейде топурак, бор жегенди жакшы көргөн балдар менен аялдар каназдык менен оорушат.

Каназдыкты дарылоо жана анын алдын алуу:

- ◆ **Темирге бай тамактарды жеңиз.** Малдын эти, балык жана тооктун эти темирге бай келет. Айрыкча, боордо темир көп болот. Кочкул-жашыл жалбырактуу жер жемиштерде, шпинатта, кызылчанын жалбырагында, буурчактарда, тобуяда жана жасмыкта да темир бар. Темир идишке тамак бышыруунун да пайдасы чоң (117-бетти караңыз). Денеңиз темирди көбүрөөк сиңириш үчүн, негизги тамак менен бирге чийки мөмө-жемиштерди жана жер жемиштерди жеңиз, бирок тамак менен бирге кофе же чай ичүүдөн оолак болуңуз.
- ◆ Каназдыктын орточо же оор түрү менен ооруганда, бейтап темир сульфатынын таблеткаларын ичиши керек (393-бет). Бул, айрыкча, каны азайып кеткен кош бойлуу аялдар үчүн маанилүү. Каназдыктын дээрлик бардык түрлөрүндө боор экстракты менен “В₁₂” витаминине караганда темир сульфатынын таблеткалары көбүрөөк жардам берет. **Темирди денеге ийне аркылуу сайбай, дайыма таблетка түрүндө ичүү керек, анткени аны денеге саюу оупурталдуу.**
- ◆ Дизентериядан (кан, ириң аралаш ичөткөктөн), нематод куртунан, безгектен же башка оорудан болгон каназдыкты да дарылоо зарыл.
- ◆ Эгерде каназдык күчөсө же андан айыга албай жатсаңыз, анда дарыгерге кайрылыңыз. Бул, айрыкча, кош бойлуу аялдар үчүн өтө маанилүү.

Аялдардын арасында каназдыкка чалдыккандар көп кездешет. Бул оору менен ооруган аялдарда бойдон түшүү жана төрөт учурунда көп кан жоготуу коркунучу өзгөчө чоң болот. **Аялдар (айрыкча, кош бойлуулар) темирге бай тамактардан мүмкүн болушунча көбүрөөк жеши керек.** Бул алардын денсоолугу үчүн өтө маанилүү. Денеге күч-кубат топтоп, кандын жаңыланышына шарт түзүү үчүн, 2–3 жылга чейин бойго бүтүүдөн сактануу керек (20-бөлүмдү караңыз).

ИТИЙ (РАХИТ)

Денесине күндүн нуру өтө аз тийген балдардын буттары кыйшайып, алардын башка сөөктөрү да ийрейиши мүмкүн (итий).

Мындай баланы ынак сүт менен “Д” витаминин (балыктын көк боорунун майында кездешет) берип дарыласа болот. Кандай болсо да, **итийдин алдын алуунун эң арзан жана эң оңой жолу – баланы күнгө эң жок дегенде 10 мүнөтчө күндүн нуруна чыгаруу (бирок терисин күйгүзүп албаңыз).** “Д” витамининин чоң дозасын узак убакыт бою бере бербейиз, антпесе баланы уулантып алышыңыз мүмкүн.

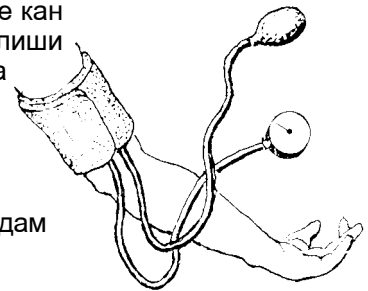


КАН БАСЫМДЫН КӨТӨРҮЛҮП КЕТИШИ – ГИПЕРТОНИЯ

Гипертония жүрөк оору, бөйрөк оору жана мээге кан куюлуу сыяктуу коркунучтуу илдеттерге алып келиши мүмкүн. Гипертония, айрыкча, толук адамдарда көп учурайт.

Гипертониянын белгилери:

- баш көп ооруйт;
- жеңил көнүгүү жасаганда эле жүрөк катуу согуп, адам демигет;
- ал кетип, баш айланат;
- кээде сол ийин менен көкүрөктүн сол жагы ооруйт.



КАН БАСЫМЫН ӨЛЧӨӨ-ЧҮ ОРОМ (МАНЖЕТ)

Бул белгилер башка оорулардан улам да болушу мүмкүн. Ошондуктан, “кан басымы жогору” болгондой өңдөнсө, анда дарыгерге кайрылып, кан басымын текшертүү керек.

ЭСКЕРТҮҮ: Кан басымы жаңыдан көтөрүлө баштаган кезде эч кандай белгилер байкалбайт. Коркунучтуу белгилердин пайда болушуна жеткирбей кан басымын түшүрүү керек. Толук же кан басымы көтөрүлгөнүн сезип, кооптонуп жүргөн адамдар кан басымын такай текшертип турганы оң. Кан басымын ченөө ыкмалары жөнүндө 410–411-беттерде айтылат.

Кан басымынын көтөрүлүшүнө жол бербөө жана аны түшүрүү:

- Эгерде адам толук болсо, анда ал арыкташы керек (кийинки бетти караңыз).
- Майлуу тамактардан (айрыкча, малдын майынан) жана крахмалдуу же канты көп тамактардан оолак болуңуз. Тоң майдын ордуна дайыма өсүмдүк майын колдонуңуз. Күрүч (палоо) бассаңыз, майды эки эсе аз кошуңуз.
- Тамакка тузду аз кошуңуз же таптакыр кошпоңуз.
- Чылым чекпеңиз. Спирт ичимдиктерин, кофени жана чайды көп ичпеңиз.

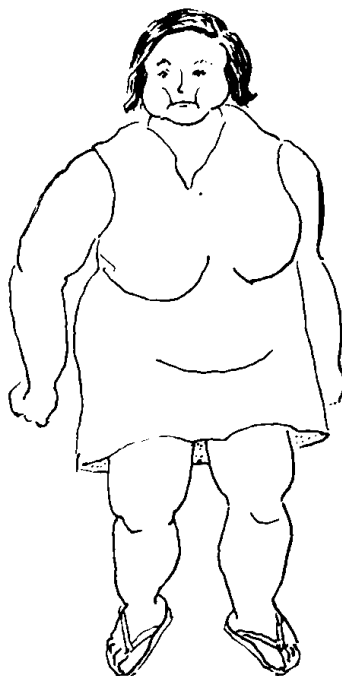
Кан басымыңыз аябай көтөрүлүп кетсе, дарыгер аны түшүрүү үчүн дары бериши мүмкүн. Көпчүлүк адамдар ашык салмагын жоготуу (эгерде толук болсо – кийинки бет) жана өзүн өзү бош кармоону үйрөнүү аркылуу кан басымын төмөндөтө алышат. Айрым учурда өмүр бою дары-дармек колдонууга туура келет.

ТОЛУК АДАМДАР

Өтө толук болуу – денсоолукка зыян. Денедө майдын өтө көп болушу гипертонияга, жүрөк оорусуна, мээге кан куюлууга, өт таштарынын пайда болушуна, диабетке, бут менен таман артрине жана башка ооруларга алып келет.

Толук адамдар төмөнкүдөй кылып арыкташы керек:

- ◆ майлуу тамакты аз жеп;
- ◆ шекерди жана башка таттуу тамактарды аз жеп;
- ◆ көп кыймылдап, ар кандай машыгууларды жасап
- ◆ дегеле тамакты (айрыкча, жүгөрү, нан, картөшкө, күрүч, кесме, ж.б.у.с. крахмалдуу азыктарды) **аз жеп**. Бир тамактанганда, бир сындырымдан ашык нан жебеңиз. Ал эми жашылча-жемиштерден көбүрөөк жеген жакшы.



Алдын алуу: Эгерде толуп бара жатканыңызды байкасаңыз, жогоруда айтылган кеңештерди аткарыңыз.

ИЧ КАТУУ

Заңы катып, 3 же андан ашык күн заңдабаган адамды “ичи катып калыптыр” дешет. Ич катуу көп учурда бир түрлүү тамак жегенден (айрыкча, мөмө-жемиштерди, жашылча-жемиштерди же кебектүү нанды аз жегенден) жана аз кыймылдагандан улам болот.

Ич алдырма дарыларды колдонгондон көрө **суудан көп ичип**, мөмө-жемиштерди, жер жемиштерди жана кебектүү нан, сулу, буудайдын кебеги, кара буудай, сабиз, картөшкө (кабыгы менен), кургатылган өрүк, мейиз, кадимки жаңгак, жер жаңгак, ашкабактын уругу жана күнкараманын чемичкеси сыяктуу табигый чарымга бай тамактарды көбүрөөк жеңиз. Күнүгө тамакка бир аз өсүмдүк майын кошсоңуз да жардам берет. Кыйналбай, маалы менен заңдап туруш үчүн (айрыкча, улгайган адамдар), көбүрөөк кыймылдап, сейилге чыгып турууга тийиш.

4 же андан ашык күн заңдабаган адам (эгерде ашказаны какшап оорубаса) магнезия сүтү сыяктуу бир аз туз кошулган ич алдырма дарыны колдонсо болот. **Бирок ич алдырма дарыларды бат-бат колдонууга болбойт.**

Ич алдырма дарыларды ымыркай жана жаш балдарга берүүгө болбойт. Эгерде ымыркайдын ичи аябай катып, такыр заңдай албай калса, көтөн тешигине бир аз өсүмдүк майын куюңуз. Мүмкүн болсо, майланган сөөмөйүңүз менен катып калган заңын этияттык менен майдалап алып салыңыз.

Күчтүү ич алдырма же арылтма дарыларды эч качан колдонбоңуз (айрыкча, ашказаныңыз ооруса).

ДИАБЕТ

Диабет менен ооруган адамдын канында кант өтө көп болот. Диабет бала кезде же чоңойгондо башталышы мүмкүн. Жаш адамдардын диабетти өтө оор өтөт. Мындай куракта ооруну күчөтпөө үчүн, атайын дары (инсулин) талап кылынат. Диабет тамакты өтө көп ичип, семирп кеткен 40 жаштан ашкан адамдарда көп учурайт.

Диабеттин алгачкы белгилери:

- дайыма суусайт;
- бат-бат заара кылып, заарасы көп чыгат;
- дайыма шайы кетип турат;
- дайыма ачка болот;
- арыктайт.

Күчөгөн диабеттин белгилери:

- тери кычышат;
- мезгил-мезгили менен көз алдындагы нерселер бүдөмүк болуп, жакшы көрүнбөйт;
- колу же буту жакшы сезбей калат;
- аялдын кынына инфекциялар көп жугат;
- буттарга жара чыгып, айыкпайт;
- эң оор учурларда эсин жоготот.

Жогорудагы белгилердин баары башка оорулардан улам да болушу мүмкүн. Эгерде “диабет болбогой эле” деп шектенсеңиз, анда кандагы канттын көп же аз болгонун текшерипиз. Бул үчүн заарага атайын кагаз тилкесин (мисалы, **уристиксти**) салып көрүңүз. Эгерде тилкенин өңү өзгөрсө, демек заарада кант бар.

Эгерде бул жаш бала же жаш адам болсо, анда аны тажрыйбалуу дарыгерге көрсөтүү керек.

40 жаштан ашканда диабетке чалдыккан адам ооруну көп учурда эч кандай дары-дармексиз эле туура тамактануу аркылуу жөнгө сала алат. **Диабет менен ооруган адамдар өмүр бою мүнөзтамак (диета) ичиши керек. Мындай кылуу өтө маанилүү.**

Диабет менен ооругандардын мүнөзтамагы: Диабет менен ооруган толук адамдар адегенде ашыкча салмагынан арылышы керек. **Аларга шекер, момпосуй жана башка таттуу тамактарды такыр жегенге болбойт.** Алар кебектүү нан сыяктуу чарымдуу азыктарды жеши керек. Бирок күрүч, буурчактар, картөшкө сыяктуу крахмалдуу азыктар менен белокко бай азыктар да аларга керектүү. Тамакты аз-аздан, өз убагында ичип турса, эң жакшы болот.

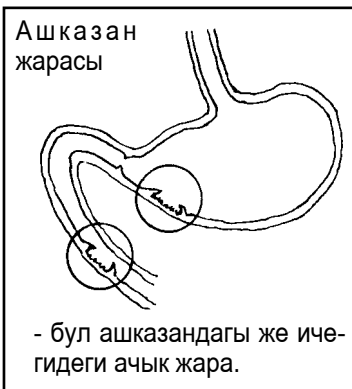
Терини инфекциядан жана жаракаттан сактоо үчүн, тамактангандан кийин тишти тазалап, терини таза кармаңыз. Бутту өйкөтүп же жаралантып албаш үчүн, жыңайлак жүрбөй, дайыма бут кийим кийиңиз. Буттагы начар кан айлануу (белгилери: буттун өңү кара-көк тартып, сезгичтиги жоголот) менен күрөшүү үчүн, бутту бат-бат өйдө көтөрүп, эс алдырып туруңуз. Вена варикозуна каршы колдонулуучу көрсөтмөлөрдү аткарыңыз (175-бет). Диабет менен ооруган адам дайыма бутун (буттун манжаларынын ортолорун да) жаралануудан сакташы керек.

КАРЫН ЗИЛИНИН ӨТӨ КӨП БӨЛҮНҮҮСҮНӨН УЛАМ КҮПТҮ БОЛУУ, ЗАРНА ЖАНА АШКАЗАН ЖАРАЛАРЫ

Күчтүү же майлуу тамактарды жегенден, кофени жана спирт ичимдиктерин ичкенден улам карын зили өтө көп бөлүнүп чыгып, адам зарна болуп, ашказаны ооруйт. Мунун себеби, бул тамактардын ашказанды ашыкча зил бөлүп чыгарууга аргасыз кылганында. Ошондуктан ашказан ооруп, ашказан же төш чуңкуруу “күйүп” жаткандай сезилет. Айрым адамдар зарнаны жүрөк оорусу менен алмаштырышат. Эгерде төшөккө жатканда ооруганы күчөсө, анда мунун зарна экенинде күмөн жок.

Ашказандын улам кайталанып же узакка ооруганы (айрыкча, түнкүсүн) – бул андагы жаранын белгиси.

Ашказан жарасы – бул, көбүнчө, зилдин өтө көп бөлүнүп чыгуусунан пайда болгон ашказандагы же ичке ичегидеги өнөкөт жара. Ал төш чуңкурунун жарасы сыздап (кээде какшап) оорушуна алып келиши мүмкүн. Зил өтө көп бөлүнүүдөн ашказаны ооруган адам тамак менен сууну көп ичкенде ооруганы басаңдайт. Эгерде адам тамагын өз убагында ичпесе же майлуу, ачуу тамактарды жеп, спирт ичимдиктерин ичсе, анда тамакты ичкенден бир саат же андан ашык убакыт өткөндөн кийин ооруу адатта күчөйт. Айрыкча, түн ичинде катуу ооруйт. Атайын текшерүүдөн (эндоскопиядан) өткөзбөй туруп, ашказаны көп ооруган адамдын жарасы бар же жогун айтуу кыйын.



Жара күчөп, катуу оорута баштаганда, адам кусушу мүмкүн. Кусунду кээде кан же кофенин тунмасына окшогон уюган кандын калдыктары менен аралашып чыгат. Ашказан жарасы бар адамдын заңы, демейде, көмүрдөй капкара болот.

ЭСКЕРТҮҮ: Кээ бир ашказан жаралары оорутпашы мүмкүн. Аларды алгачкы белгилерин көрүп (байкап) аныктоого болот: кусунду кан аралаш чыгып, заң кара түстө, жабышчаак болот. Бейтапка тезинен медициналык жардам көрсөтүү зарыл. Ал кансырап, бат эле өлүп калышы мүмкүн. **ТЕЗИНЕН ДАРЫГЕРГЕ КАЙРЫЛЫҢЫЗ.**

Алдын алуу жана дарылоо:

Зилдин өтө көп бөлүнүшүнөн, ашказан жарасынан же зарнадан улам болгон ашказандын же төш чуңкурунун оорусун төмөндө келтирилген көрсөтмөлөрдү аткаруу аркылуу басаңдатса болот:

- ♦ **Тамакты өтө көп ичпеңиз.** Аны аздан ичип, тамактануулардын ортосунда да бат-бат бир аз шам-шум этиңиз. Оорууну күчөтпөгөн жеңил тамактарды ичиңиз.
- ♦ **Ашказанды ооруткан тамактардан жана суусундуктардан оолак болуңуз.** Буларга спирт ичимдиктери, кофе, тамакка кошулуучу ар түрдүү өсүмдүктөр (специялар), мурч, ачуу калемпир, газдалган суусундуктар (“кола”, лимонад, ж.б.у.с.) жана майлуу тамактар кирет.
- ♦ Эгерде зарна түн ичинде күчөсө, анда белиңиз менен башыңыздын астына жаздык коюп, өйдө каратып уктаңыз.





- ◆ **Сууну көп ичиңиз.** Тамактын алдында жана андан кийин 2 чоң стакан суу ичиңиз. Тамактануулардын ортолорунда да бат-бат суу иче берүү керек. Ооруу улам-улам кармай берсе, анда ооруган да, оорубаган да мезгилде суудан иче бериңиз.



- ◆ **Чылым чекпеңиз.** Чылым чеккенде же насыбай тартканда, ашказан зили көбөйүп, ооруганы күчөйт.
- ◆ **Антациддерди ичиңиз.** Антациддер – бул кычкылдыктын (ашказан зилинин) зыянын жокко чыгаруучу дарылар. Эң мыкты жана зыянсыз деп эсептелген антациддердин курамында магнезия менен алюминий гидроксиди бар. (Тийиштүү дозалары жана кээ бир антациддердин зыяны жөнүндөгү маалыматты 381-беттен тапсаңыз болот.)
- ◆ Ооруу катуу болсо же ашказан жарасы айыкпай жатса, фамотидинди, омепразолду, ранитидинди (382-бет) же циметидинди (**тагамет**, 382-бет) колдонуңуз. Бул дарылар кымбат болгону менен, оорууну басып, жараны айыктырууда чоң жардам берет. Бирок ашказан жарасы кайрадан козголушу мүмкүн. Дарыгерге кайрылышыңыз керек.

САК БОЛУҢУЗ:

1. Бир катар дарыгерлер ашказан жарасын дарылоо үчүн, **сүт** колдонууну сунуш кылышат. Бул сүттүн оорууну басуу касиетине байланыштуу. Бирок сүт оорууну алгач басканы менен, ашказан зилин көбөйтүп жиберет. Мындан улам жара күчөп, катуу оорута баштайт. Азыр дарыгерлердин көпчүлүгү **жараны дарылоо үчүн, сүт ичүүнү сунуш кылбай** калышкан.
2. **Натрий бикарбонаты** (кадимки аш содасы) менен **Алка-Зельтцер** сыяктуу айрым антациддер сүткө окшоп оорууну тез басканы менен, ашказан кычкылдыгын көбөйтүп жиберет. Бул дарыларды ашказан кээде күптү болгондо гана колдонуу керек. Бирок аларды ашказан жарасына каршы колдонууга болбойт. Бул курамында кальций бар антациддерге да тиешелүү.
3. Айрым дарылар (аспирин, темир тузу) жараны күчөтүп жиберет. Ашказан зили өтө көп бөлүнгөндөн ашказаны ооруган же зарна болгон адамдар мындай дарыларды ичпешине же өтө этияттык менен тамакка кошуп, көп суу же антациддер менен чогуу ичиши керек. Кортико-стероиддер да ашказан жараларын күчөтөт же аларга алып келет (51-бетти караңыз).

Жараны башталышында дарылоо өтө маанилүү. Антпесе, ашынып кеткен жара катуу кансыроого же перитонитке (курсак чел сезгенүүгө) алып келет. Демейде, кандай тамактарды жана кандай ичимдиктерди ичип жатканына көңүл буруп, денсоолугуна кам көргөн адамдын жаралары айыгып кетет. Ачуулануу, чымыркануу жана кыжалат болуу ашказан зилин көбөйтүп жиберет. Өзүңүздү эркин кармап, сабырдуу болууга көнүңүз. Жара кайрадан пайда болбосун үчүн, денсоолугуңузга такай кам көрүңүз.

Эң негизгиси – ашказан зилинен улам болгон оорулардан сактануу үчүн, тамакты өтө көп жебей, спирт ичимдиктери менен кофени аз ичип, чылым чекпеңиз.

БОГОК (ТАМАКТАГЫ ШИШИК)

Богок – бул тамактагы калкан сымал бездин чоңоюп кетишинен улам пайда болгон шишик же чоң дөмпөк.

Көп учурда богок тамак-ашта йоддун жетишсиздигинен улам пайда болот. Ал эми кош бойлуу аялдын тамагындагы йоддун жетишсиздиги кээде боюндагы баланын чарчап калышына, кем акыл төрөлүшүнө жана/же дүлөйлүккө (келесоолукка, 318-бет) алып келет. Бирок энеде богок жок болгондо деле мындай болушу мүмкүн.

Богок менен келесоолук топуракта, сууда же тамакта табигый йод жетишпеген тоолуу аймактарда өтө көп кездешет. Мындай аймактарда капуста сыяктуу азыктарды көп жеген адамдар богок менен көп ооршат.

***Кантип богок менен келесоолуктун алдын алса болот?
Кантип богокту дарыласа болот?:***

Богок көп учураган аймактарда жашаган адамдар йоддолгон тузду колдонууга тийиш. Йоддолгон туз богоктун кеңири кездешкен түрүнөн сактап, богок менен ооругандардын санын кескин азайтат. (Эбак пайда болуп, катып, берчтенип кеткен шишиктерди хирургиялык жол менен гана алып салууга болот, бирок көпчүлүк учурда мындай кылуунун кереги деле жок.)

Эгерде йоддолгон туз жок болсо, анда йод эритиндиси колдонуңуз. Күнгө бир стакан сууга бир тамчы эритинди кошуп ичиңиз. САК БОЛУҢУЗ. Өтө көп өлчөмдөгү йоддун эритиндиси уулуу болот. Эгерде көрсөтмөдө берилген бир тамчыдан көп кошсоңуз, богок күчөп кетиши мүмкүн. Йод эритиндиси бар бөтөлкөнү балдар жетпеген жерде сактаңыз. **Йоддолгон туз йод эритиндисине салыштырмалуу алда канча коркунучсуз болот.**

Богокту үйдөн дарылоонун көпчүлүк ыкмаларынын эч пайдасы жок. Бирок балык менен башка деңиз азыктарын тамакка колдонуу пайдалуу болушу мүмкүн, себеби алардын курамында йод бар. Тамагыңызга деңиз балырын кошсоңуз да жакшы болот. Бирок йоддолгон тузду колдонуу богоктон арылуунун эң арзан жана оңой жолу болуп эсептелерин дагы бир ирет кайталап айтабыз.

БОГОКТОН КАНТИП САКТАНУУ КЕРЕК?

ЭЧ КАЧАН жөнөкөй тузду колдонбоңуз.



ЙОДДОЛГОН туз башка туздардан бир аз эле кымбатыраак, бирок алардан бир топ пайдалуу.



ДАЙЫМА йоддолгон тузду колдонуңуз.

Эгерде сиз богок көп учураган аймакта жашасаңыз же тамагыңыз чоңоюп, богок пайда боло баштаса, анда тамакка капустаны кошпоңуз.

Эске алыңыз: Эгерде богок менен ооруган адам катуу калчылдап, аябай кыжалат болуп, көздөрү чанагынан чыккансып чакчайса, анда бул богоктун башка түрү (тиреотопсикоз – уулантма богок) болушу мүмкүн. Тезинен дарыгерге кайрылыңыз.