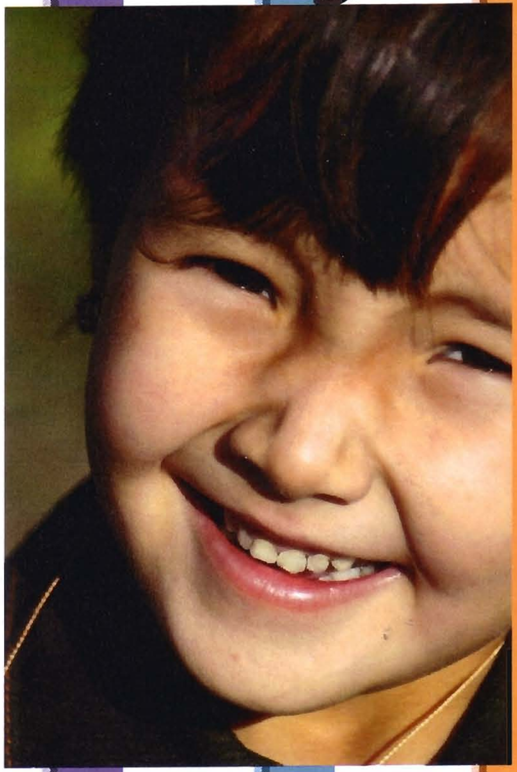
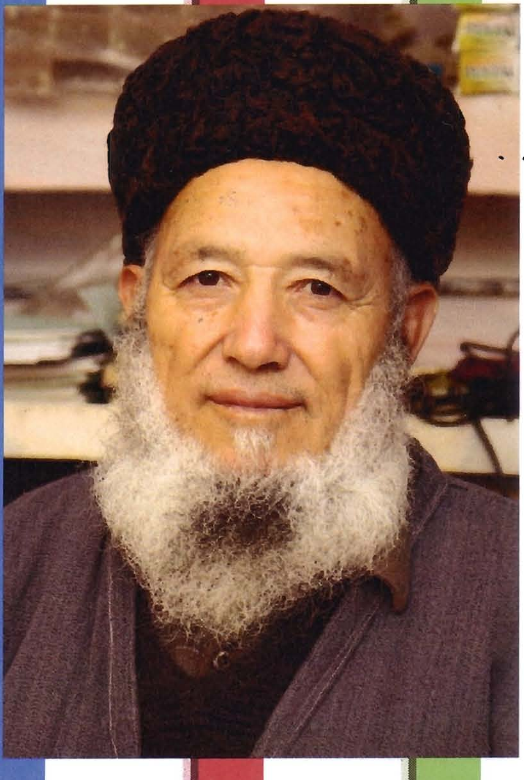
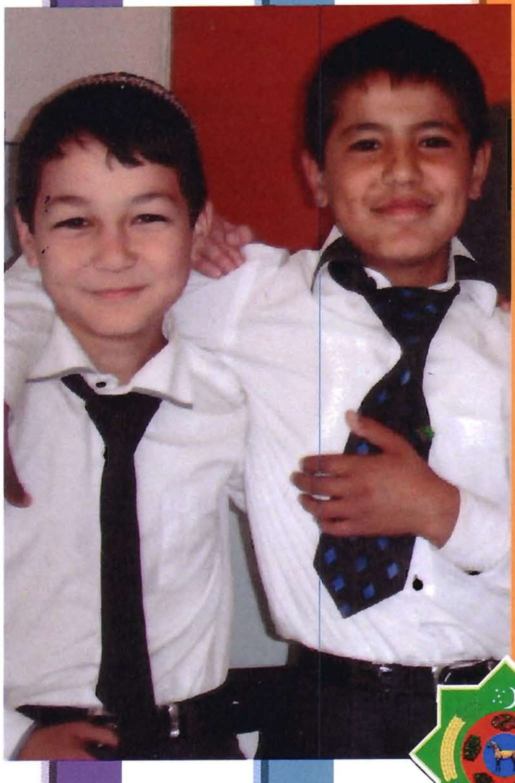
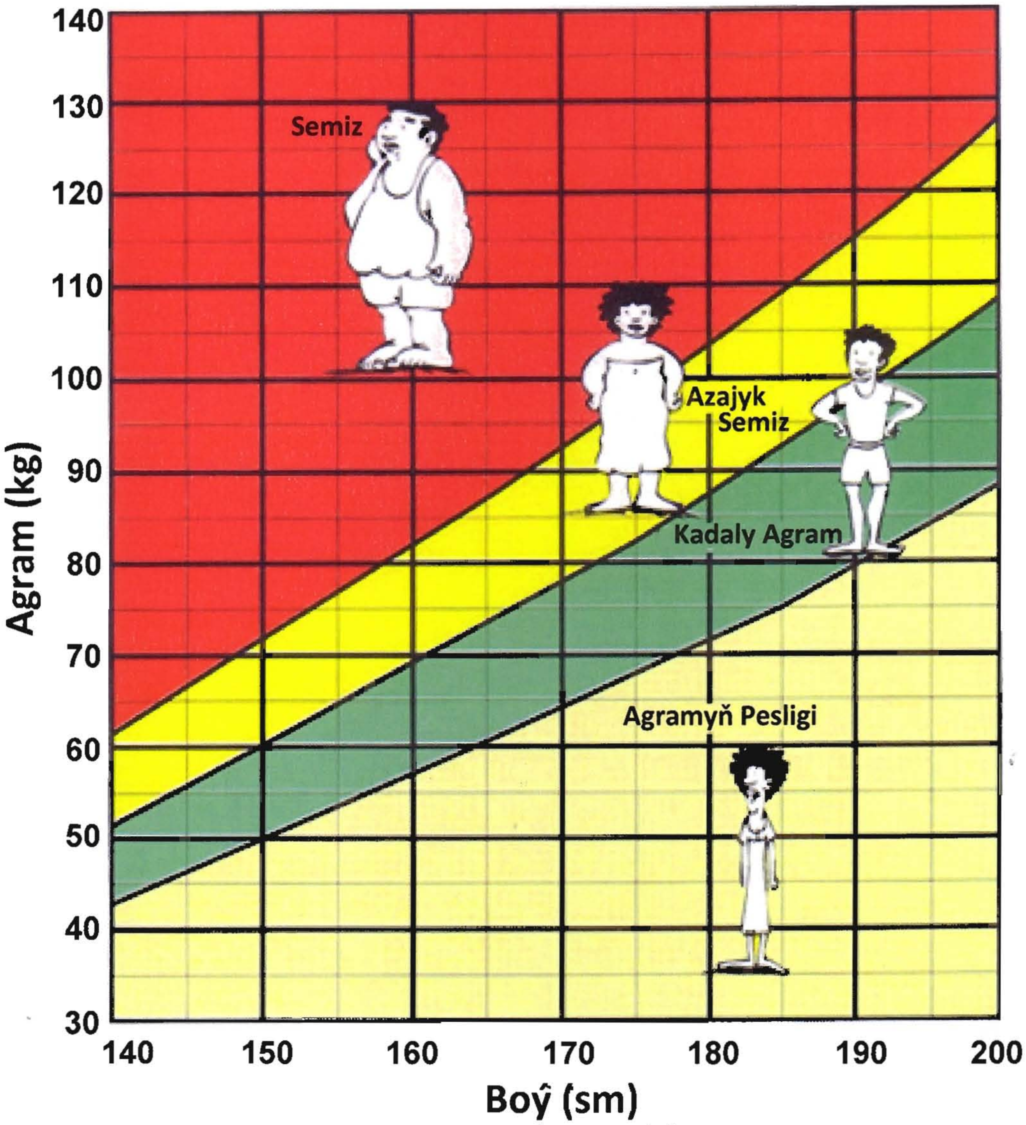
Sagdyn Halkym







Agram we Boý Grafigi



Açyk Sary: Seň agramyň pesligini aňladyar.Eger-de seň agramyň pes bolsa sen yaramasaň gutulmaň kyn bolsa. Kan çörek/makaron/tüwi, etli önümler, gök önümler, we miweler iýmeli. Sen kan şeker iýmeli däl.

Ýaşyl: Sende kadaly agram bolýar. Şonuň üçin peydaly iýmek we mask etmek hokmany.

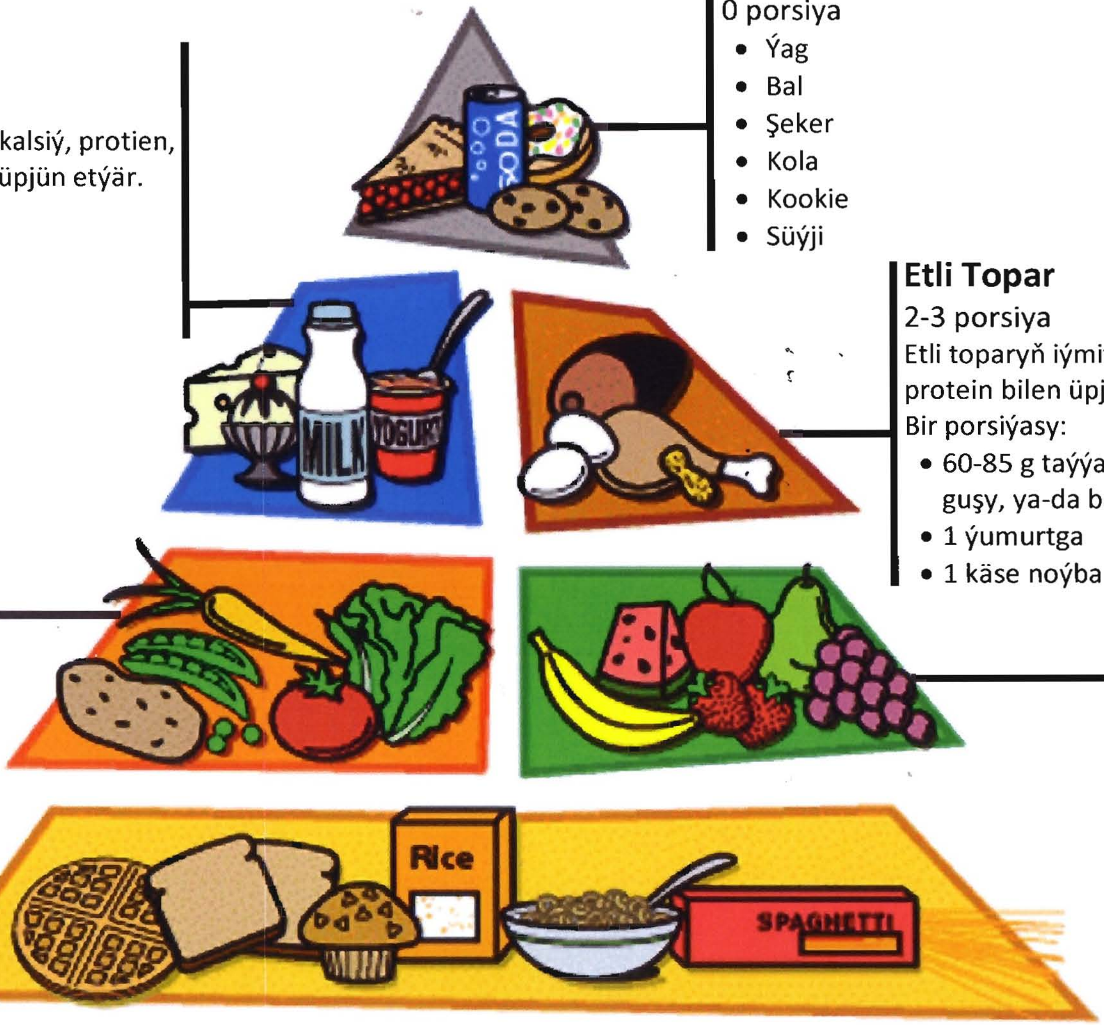
Sary: Sen azajyk semiz bolýaň. Seniň agramyň artsa seniň töwekgellikiň: ýokary gan basyşy, süýji keseli, ýürek-damar keselleri, infarkt, beýniniň gan inmesi, bogun we galkan şekili mäzinde problemalar yuze çykar we ejir çekersiňiz. Sen horlanmaly. Sen kaloriyoly iymitleri azaltmaly we maşkyň sanyny artdyrmaly. Şekerde we yagly etde köp kaloriya bar, miwelerde we gök önümlerde az kaloriya bar. Eger-de sen yag ulanmaly bolsaň, zeytun ya-da günebakar yag ulanmaly, pagta yag we ak yag ulanmaly däl. Haçan sen aç, sen gök önümler we miweler iýmeli. Sen şeker we yagly nahar iýmeli däl. Eger-de sen maşk etýän bolsaň, sen çalt horlanyarsyň we işdäni birsydyrgyn saklayarsyň.

Gyzyl: Sen semiz bolýaň. Seniň in uly töwekgellikiň: ýokary gan basyşy, süýji keseli, ýürek-damar keselleri, infarkt, beýniniň gan inmesi, bogun we galkan şekili mäzinde problemalar yuze çykar we ejir çekersiňiz. Sen horlanmaly. Sen kaloriyoly iymitleri azaltmaly we maşkyň sanyny artdyrmaly. Şekerde we yagly etde köp kaloriya bar, miwelerde we gök önümlerde az kaloriya bar. Eger-de sen yag ulanmaly bolsaň, zeytun ya-da günebakar yag ulanmaly, pagta yag we ak yag ulanmaly däl. Haçan sen aç, sen gök önümler we miweler iýmeli. Sen şeker we yagly nahar iýmeli däl. Eger-de sen maşk etýän bolsaň, sen çalt horlanyarsyň we işdäni birsydyrgyn saklayarsyň.

Tagamly Iýmitleniş

Gündelik iýmitleriňiň görnüşi hakynda gollanma

Sagdyn bolmak üçin dogry iýmitlwnmeli sebäbi organizmiň keselleriň öňüni almaga kömek edýär we näsaga sagdyn bolmaga kömek edýär.



Azrak Iýmeli

0 porsiya

- Ýag
- Bal
- Şeker
- Kola
- Kookie
- Süýji

Süýtli Topar

2-3 porsiya

Süýtli topara girýän kalsiý, protien, we D witamin bilen üpjün etýär.

Bir porsiýasy:

- 1 käse süýt
- 1 käse ýogurt
- 42 g peýnir

Etli Topar

2-3 porsiya

Etli toparyň iýmitleri demir we protein bilen üpjün edýär

Bir porsiýasy:

- 60-85 g taýýarlanylan ýagsyz et, öý guşy, ýa-da balyk
- 1 ýumurtga
- 1 käse noýba

Gök Önümli Topar

3-5 porsiya

Gök önümli toparyň iýmitleri A we C witaminler hem-de süýüm bilen üpjün etýär.

Bir porsiýasy:

- 1 käse gök önümler
- ½ käse gök önüm suwy
- 2 käse ýaprakly ter gök önümler

Miweli Topar

2-4 porsiya

Miweli toparyň iýmitleri A we C witaminler hem-de süýüm bile edýär.

Bir porsiýasy:

- Alma ýa-da erik ýaly miwän
- ¼ gawun
- ¾ käse miwe şiresi

Undan Taýýarlanylýan Iymitler Topar

6-7 porsiya

Undan taýýarlanylýan iýmitler organizmi B witamin we süýüm bilen üpjün edýär.

Bir porsiýasy:

- 2 döwüm çörek
- 1 käse makaron, önümleri, we tüwi

Ene Süýdiniň Ähmiyeti

Ene şüýdi bäbek üçin iň gowy iýmitdir sebäbi:

- Ene süýdi çaga üçin iň gowy we çalt siňýän iýmit
- Çaganyň aşgazany näzik bolanlygy üçin
- Kesellerden goraýar
- Allergiýalar peselýär
- Içege sagdyn ösýär
- Çaga akylly bolýar
- Içgeçme we içgatama peselýär

Ene üçin iň gowusy çagany göwus süýdi bilen emdirmekdir sebäbi:

- Çaga diňe göwüs süýdi bilen emdirilse, göwreliligiň öňüni alýar
- Ene basym sagalýar
- Yatgy kiçelýär
- Göwüs süýdi özüňizde önýär we ol çykdaýjy talap etmeýär
- Aýal maşgalanyň göwüsi, jyns mäzlerini we ýatgyny rak keselinden goraýär
- Çaga we ene biri-birine mähirli bolýarlar

Çagany nähili göterip emdirmeli

Emdirilende çagany dogry tutup saklamagyň dört alamaty:

- Çaganyň kellesi bilen göwresi bir tekizlikde ýerleşmeli
- Çaganyň ýüzi enesine tarap öwrülip, burunjugy göwsüň ujynyň garşysynda durmaly
- Çagany enesi özüne ýakyn gysyp saklamaly
- Eger-de täze dogulan çaga bolsa, diňe onuň egnini we kellesini däl-de enesi çaganyň bütin göwresini tutyp saklamaly

Enäniň göwsüni çaganyň dogry tutyp almagynyň bäş alamaty:

- Çaganyň agzy giňden açyk, aşaky dodagy daşyna çowürülip durmaly
- Areolanyň köp bölegi bäbegiň ýokarky dodagynyň üstünden görinýär
- Çekgesi togalanyp dur
- Çaganyň eňegi göwse degip dur
- Haýaldan arasynda dynç alyp, çuňňür soryar, çaganynň ýuwdynşyny görüp we eşidip bolýar

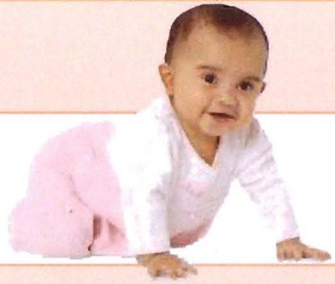
Yaşy	Agram		Boý		Kelle Aýlawy	Doş Aýlawy
1	600	600	3	3	34-56	32-34
2	800	1400	3	6	2 sm aýda	3 sm aýda
3	800	2200	3	9		
4	750	2950	2.5	11.5		
5	700	3650	2.5	14	1 sm aýda	1-1.5 sm aýda
6	650	4300	2.5	16.5	Bolmaly 43 sm	
7	600	4900	1.5	18		
8	550	5450	1.5	19.5		
9	500	5950	1.5	21		
10	450	6400	1	22	3 sm	
11	400	6800	1	23		
12	350	7150	1	24		
1 yaş	Bolmaly 10.5		75 sm			

Sagdyn Çaganyň Iýmitlendirilişi we Ösüşi, Idegi Boýunça Maslahatlar

6 aýa çenli	Çagany göwusden öz islegine görä emdiriň, gije-gündiziň dowamynda, sagat tutmazdan 24 sagadyň dowamynda 8 gezekden az emdirmeli däl.	Çaga hiç hili başga iýmitleri we suwuklyklary, yagny • suw, çaý we beýleki suwuklyklary • emeli süýtleri, sygyr süýdüni we goşmaça naharlary bermäň	Ýeke-täk ene süýdi bilen emdirmek	Çagany onuň emesi gelen wagty emdiriň (çaga gorsanyp, barmaklaryny sorup ýa-da göwsi gözläp başlanda). Çaga aglap başlaýança garaşmaň.	Oýnaň: Çaga bolandan görmäge, eştimäge, duýr we hereket etmäge mümkinçilik beriň. Çaga uly, reňkli oýnawaçlary olara elini uzadar ýaly we dü täze oýnawaçlary seredip biler ýaly beriň. Gürleşiň: Çaga bolandan onuň gözüne serediň w lak atyň. Çaga bilen gürleşmäniň iň oňaýly wagt emdirýän wagtyňyzdyr.
6 aýdan 12 aý arlykdaky çagalar	Çagany göwüsden öz islegine görä emdiriň, gije-gündiziň dowamynda, sagat tutmazdan 24 sagadyň dowamynda 6 gezekden az emdirmeli däl. Goşmaça nahary emdirmezden öň beriň.	Goşmaça iýmit: • goýy tüwi, greçka manka ýarmalary ýa-da gök önüm pýureleri bir çemçe ösümlik ýa-da mesge ýagyny göşmaly •gaýnadylyp üwelen ýa-da ownuk dogralan ýagsyz et, balyk, bagyr, ýumurtga we kösükliler bermeli •dürli gök önümler, otlar, arassalanan we owradylan görnuşde, hozlary owradyp bermeli	Goşmaça iýmiti 1-3 çaý çemçeden başlap beriň we 7-10 günüň dowamynda doly göwrüme ýetiriň 150 ml-225 ml 3-5 sapar	Çaganyň eline çeýnäp biläýjek uly bolmadyk iýmitleri beriň. Çaga özbaşdak naharlanmaga mümkinçilik beriň we ony gözden salmaň.	Oýnaň: Çaga arassa we howpsuz öýde ulanýan zatlaryňyzdan berin, olary tutup, bir-birine kaky we taşlap biler ýaly. Gürleşiň: Çagaňyzyň edýän seslerine gyzklanma üns beriň. Oňa adamlaryň we daş-töwerekdäki zatlaryň atlaryny aýdyň.
12 aýdan 2 ýaş aralykdaky çagalar	Çagany öz islegine görä emdiriň.	Çaga maşgalanyň iýýän maharlaryndan beriň: •ownuk dogralan ýagsyz et, balyk, bagyr, ýumurtga we kösükliler bermeli • dürli gök önümler, otlar, arassalanan we owradylan görnuşde, hozlary owradyp bermeli •süýt we süýt önümleri (tworog, süzme, gatyk, çal, gaýmak) bermeli	300 ml (1,5 käse) 3 sapar maşgalanyň iýýän naharlary 2 sapar goşmaça naharlaň	Çaga naharlanmaga kömek etmekligi dowan ediň.	Oýnaň: Çaga dürli ölçegdäki zatlary beriň, olary biriniň içine salyp we çykaryp biler ýaly. Gürleşiň: Çaga ýönekeý soraglary beriň. Çagany gurleşjek bolýanlygyna üns beriň. Ona adamlar daştöwerekdäki zatlaryň atlaryny aýdyň. Çaga b ýönekeý oýunlary oýnan.
2 ýaşdan ýokary çagalar		Çaga maşgalanyň iýýän maharlaryndan naharlaň: •et, balyk, bagyr, kösükliler •dürli gök-önümler, otlar we miweler	350 ml (2 doly käse) 3 sapar maşgalanyň iýýän naharlary 2 sapar goşmaça naharlaň	Çaga dürli iýmitleri hödürläň. Eger-de çaga täze iýmiti iýesi gelmese, oňa dadyp görmeklik üçin beriň we birnäçe sapar hödürläň. Size bu iýmitiň ýaraýanlygyny çaga görkeziň.	Oýnaň: Çaga sanamaga, zatlaryň atlaryny gaýta kömek ediň. Çaga üçin ýönekeý oýnawaçlary taýýarlan. Gürleşiň: Çaganyň gürlejek bolýanlygyny golda Çaganyň soraglaryna jogap beriň. Çaga gysgajyk hekaýalary, aýdymlay aýtmaklygy we oýunlary oýnamaklygy öwrediň.

Psihomotor Ösüşiň Basgançaklary

Çaganyň ýaşy	Esasy endikleri we hereketleri
1-3 aýlykda	Garnynda ýatan wagty kellesini galdyrýar. Garnynda ýatan wagty ellerine, soňra bolsa tirseklerine daýanýar. Gözüniň öňüde we daş-töwerekdäki zatlara seredýar (Aa-a, Mmm ýaly sesler bilen).
4-6 aýlykda	Garnynda ýatan wagty aýalaryna daýanyp galýar. Garnynda ýatan wagty arkasyn öwrülýär, jäjekleri ellerine alýar, kömek berilmezden oturýar, emedekläp başlaýa Ses gelýän tarapa öwrülýar, gülýär, uzak wagtlap seslenýär, gürlejek bolýar.
6-9 aýlykda	Özbaşdak oturýar, emedekleýär, ownuk zatlary oýnajak bolýar, jäjeklerini öwren olary seslendirýär. (Eje, kaka ýaly sözleri aýdýar, ululara öýkünýär.)
9 aý-1 ýaş	Jäjeklerini zyňşdyrýar. Top bilen oýnaýar, ownuk zatlary baş we süýem ýarmagy bilen alýar, özbaşdak ýöreýär. Ejesiniň we kakasynyň atlaryny tutýar, eje-kaka sözlerinden başga sözleri aýdyp başlaýar.
1,5 ýaş	Ylgaýar, ownuk jäjekleri döküşdirýär we yzyna gaba salýar. 4-6 sany zadyňadyny görkezilende dogry aýdyar.
2 ýaş	Surat çekjek bolýar, kubiklerden binalary gurýar, oýnawaçlary hatara düzýär. Bedeniň käbir agzalaryny bilýär we özünde görkezýär, suratlardaky şekilleriň ady bilýäre, maşgala agzalaryny tanaýar, gürrüňi düşnükli. Çemçäni ulanyp bilýär, ulularnň kömegi bilen ellerini ýuwýar, dişlerini arassalaýar, egin-eşiklerini çykarý gurjagy naharlaýar we geýindirýär.
2,5 ýaş	Böwetleri aýlanyp geçýär, 2-3 sözden ybarat bolan sözlemleri aýdýar, kiçijik gürrüňleri aýdyp bilýär, bölekleýin geýimlerini çykarýar.
3 ýaş	Birnäçe böwetleri aýlanyp geçýär, düşünip oýnaýar, 3 we ondan köp sözlerden ybarat bolan sözlemleri aýdýar, özi çykarynýar. 4 sany esasy reňkleri tanaýar, sahnajyklarda oýnap bilýär, çylşyrymly sözlemleri düzýär.



Fiziki we Emosional Saglyk

Fiziki saglyk diýmek näme?

- Fiziki saglyk bedene degişli bolýar. Iýýän, içýän zatlaryňyz, hereketler we ş.m.

Emosional saglyk diýmek näme?

- Emosional saglyk akyla we pikirlenişe degişlidir. Pikirler, emosiýalar, duýgular we ş.m.

Fiziki we emosional saglyk biri-biri bilen baglanyşyklydyr? Fiziki saglyk emosional saglyga täsir edip biler ýa-da tersine emosional saglyk fiziki saglyga täsir edip biler.

- Mysal üçin: Eger-de siz syrkaw we şol bir wagtda gam-gussaly bolsaňyz, siniň gutulmaňyz köp wagta çeker.

Saglygyňa zyýanly endiker

- Alkogolly içgiler
- Çilim çekmek
- Çendenaşa iýmek
- Az iýmek
- Herekediň ýetmezçiligi

Fiziki we emosional saglygy saklamak

- Emosional: dostlaryň we joralaryň bilen gürleşmek, halaýan zatlaryň bilen meşgullanmak (Mysal üçin tans etmek, sport bilen meşgullanmak, aýdým aýtmak, okamak, tikmek) we stresi ýok edýän çäreleri geçirmek.
- Fiziki: maşklary ýerine ýetirmek (ýöremek, ýlgamak, tans etmek, sport bilen meşgullanmak we ş.m.), sagdyn iýmitlenmek, irdenki we agşamky maşklary ýerine ýetirmek, haýsy-da bolsa bir ýere maşynda gitmegiň ýerine ýöremek.

Biz emosional taýdan dagdyn bolanymyzda:

- Durmuşa gowy garaýarys
- Bizi gam-gussaly edýän zatlardan daş durýarys
- Neşe we alkogoldan daşda durmaga çalyşýarys
- Kömegi gerekli mahalynda tapmagy oňarýarys
- Fiziki taýdan sagdyn bolýarys
- Özümize dogry baha berýäris we ruhumyzy belentde tutýarys

Seniň fiziki we emosional yagdaýynyzyň deň agramly bolmagy zerurdyr.

Eger-de sen gaýgy-gussaly bolsan, oz yakynyň bilen söhbetdeş bol.

Anemiýa

(Gan Azlyk)

Anemiýa näme?

Anemiýa ganda demir azlykdan döreýän kesel. Bu keseliň howpy, ganda demir az bolsa organlara hem-de göwreli aýallaryň çagasyna ýeterlik kislorod bilen üpjün edilmeýär.

Anemiýaň nähili alamatlary bolýar?

- Baş aýlanmagy
- Deri ak bolmagy
- Yadawlyk we ysgynsyzlyk
- Dem ýetmezçiligi

Anemiýaň nädip öňüni almaly?

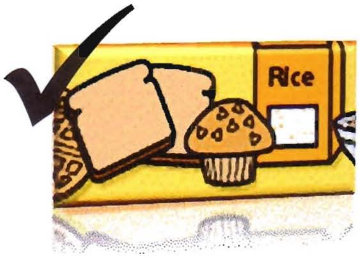
- Dogry iýmitlenmeli!
    - Demre baý bolan iýmitleri köpräk iýmeli: bagyr, et balyk, mäş, noýba, kädiniň çigidi, kişmiş, pisse, kädi, guradylan erik, günebakar çigidi, nohut, ysmanak
    - Demre baý bolan iýmitler C witamin baý önämleri bilen iýmeli, sebäbi C witamin organizme demir ulanmaga kömek edýär: limon, apelsin, bolgar burç, garpyz, gawun, pomidor, tomat sogy
- Aýallar çaga dogurmagyň arasynda iki ýyl garaşmaly.
- Nahardan soň çaýy 30 minutdan soň içmeli sebäbi çaýy içseňiz demir siňip bilmeýär.
- Lukmandan demire baý dermany almaly.
- Anemiýa öňüni alyşy we berjerilişi meňzeş.

Içgeçmäni nädip bejermeli?

Köpräk suwukluk içmeli, meselem gaýnadylan suw, çay bilen şeker, ýa-da regidron. Regidron dermanhanadan satyn alyp bolýar, ýa-da öýüňizde edip bilýäňiz:

- 1 litr arassa suwa 8 çaý çemçesi şeker, ýarým çaý çemçesi nahar duzuny goşmaly

Dogry iýmeli- meselem bişirilen tüwi, alma püresi, ýa-da kartoşka püresi. Süýji ýa-da ýagly iýmit iýmeli däl. Çig gök önümler we miweler iýmeli däl.



Sowuklama

(Ýokary Dem Alyş Ýollarynda Ýokanç Keseller)

Ýokary dem alyş ýollarynda ýokanç kesel näme?

Ýokary dem alyş yollarynda ýokanç keselleri adatça sowuklama we dümew diýlip atlandyrylýar. Ýokary dem alyş yollarynda ýokanç keselleriniň has howplyragy bronhit we öýken çişme dir. Olar köplenç gyşda bolýar. Ýokary dem alyş ýollarynda ýokanç kesel çagalara we garry adamlara howplyrak.

Sebäpleri näme?

Ýokary dem alyş ýollarynda ýokanç keseller mikrob, bakteriýa, we wiruslar sebäpli bolup bilýär. Adatça bu mikroblar howadan geçýär. Eger keselli adam dem alsa, üsgürse ýa-da asgyrsa, mikroblar howa geçýär. Mikroblar şeyle hem üst ýüzlere, ellere we iýmite geçip bilýär. Eger sagdyn adam mikroblary içine sorsa (dem alsa), ol keselläp biler.

Onuň öňüni nähili almaly?

Ýokary dem alyş ýollarynda ýokanç keselleriniň öňüni almak üçin adamlar mydama ellerini sabyn bilen ýuwmaly. Bu köp mikroblary öldürýär. Eger sen hassa ýolsaň, haçanda üsgüreňde ýa-da asgyraňda agzňy we burnuňy elýaglyk bilen tutmak hökman. Elýaglygy ýygy ýuwmaly. Çilim çekýän adamlar bu keseller bilen çilim çekmeýän adamlardan köpräk keselleýärler.

Nähili bejerilip biler?

Ýokary dem alyş ýollarynda ýokanç keselleriň köpüsi öýde bejerlip biler. Hassa adamlara köp uky, dynç alyş, we ýokumly iýmitler gerek. Olara köp gyzgynlan suw we sok beriň. Witamin S baý bolan apelsin we limon ýaly örän peýdaly.

Käwagt ýokary dem alyş ýollarynda ýokanç keseller howply we olar lukman tarypyndan bejerilmeli. Eger hassada şu kesel alamatlary (simptomlar) haýal dem alyş, kynçylyk dem alyş, we ýokary gysdyrma bar bolsa, ol lukmana gitmeli.

Içgeçme

Içgeçme näme?

Bu bir günüň dowamynda üç gezekden köp suwuk täret etmegidir. Içgeçme howply sebäbi ölüme getirip biler. Içgeçme wirusdan ýa-da bakteriýadan geçýär.

Içgeçmäniň sebäpleri haýsylar?

- Hapa ellerde bakteriýalar köp
- Siňekler hajathanadan bakteriýalar iýmite geçirýärler
- Uzak wagtlap duran suwda bakteriýalar köp

Içgeçmäniň nädip öňüni almaly?

- Nahary bişirmekden we iýmekden öň we hajathana baraňyzdan soň elleriňiz sabyn
- Iýmiti siňeklerden goramaly- iýmitiň üstüne gapak goýmaly
- Suwy we süýdi içmezden öň gaýnatmaly

Sagdyn Diş

Biz dişleri we dişleriň etinde emele gelýän kynçylyklaryň öňüni almany bilýäris. Diş we diş etiniň kynçylyklary ir bejermek has güýçli kynçylyklaryň öňüni almakdan goraýar.

Sagdyn diş bolmak üçin:

- **Süýjiden daşrak durmaly: köp şeker, süýji, şokolad, şekerli içgiler (Koka kola, Fanta, Spraýt) dişi çalt zaýalaýar.**
- **Günde dişiňi üç gezek ýuwmaly: ertirlik, günortanlyk, agsamlyk nahardan soň.**
- **Çagalara çüýşe bilen süýji çaý ýa-da süýjili suw bermeli däl sebäbi dişi zaýa bolýar.**

Dişleriňi arassalaň:

Dişleriňi arassalamak wagty hem-de aladany talap etýär. Eger siz howluksaňyz dişiňizi çalt yuwsanyz onda galyndylar çüýrük etmegi hem-de diş etlerini agyrtmagyny dowam etdirer.

Diş çotkasy bilen dişiň daşýüzuni, iç ýüzüni, we her dişiň üstüni seresaplyk bilen arassalamaly. Haçan-da arassalap gutaranyňyzdan soň diliňiz bilen ýylmanak we arassadygyny duýup bilersiňiz.

Dişleriňizi günde dogry arassalasaňyz ol size gymmat düşmez. Eger-de dogry arassalamasaňyz sizde kariyes dorär, dişleriňizi wagtynda bejermeseňiz siz köpri gornisli oturtma diş dakdyrtmaly bolarsyňyz ya-da protez ulanmaly bolarsynyz, ol size gymmat düser.

Süýt Dişlerini Sagdynlaşdyrmak:

Ulylar üçin hakyky dişleriniň wajyp bolşy ýaly süýt dişleri hem çagalar üçin wajypdyr. Olar çaga iýmek, geplemek hem-de daş görnüşini gowy saklamak üçin kömek edýär.

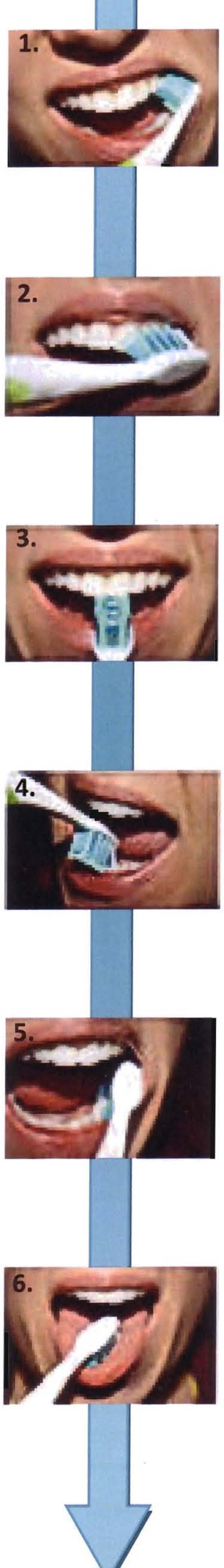
Dişleriňizi günde iki gezek arassalamaly: irden we agşam. Eger-de arassalamaňaňyz dişleriňizde kariyes dorär.

Süýt dişleri agyz boşlugynda hakyky dişleriň ösüp çykmagy üçin ýer saklaýar. Eger-de ýeterlikli derejede ýer bolmasa onda täze dişler gyşyk çykyar we ol dişleriň daş töwereginde oýlar tiz emele gelip başlaýar.

1 Daş töwereklerinde çagada birnäçe dişler çykyp başlayar. Şol wagt eneler çaganyň dişlerini diş pastasy bilen däl-de eýsem suw bilen ýuwmakdan başlamalydyr. Ol çaganyň her bir dişiniň gapdallaryny we üstüni gowy arassalamalydyr.

Çaga öz dişini özi arassalamaga synanşýp biler. Ýagny onuň örän ýaşlygy sebäpli oňa ejesi ýa-da kakasy, uly doganlary günde bir gezek oňa arassalamaga kömek ediň.

Nädip Dişleriňizi Arassalamaly



Stres

Stres adamyň bedeninde ýaramaz zatlara garşy döreýän duýgy. Bu tebigy hadysa, emma käwagt bizde çensiz stres döräp bilýär. Bu bolsa ýaramsyzdyr.

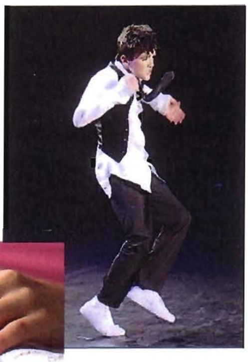
Stresiň alamatlary:

Fiziki	Emosional	Beýleki
• Kelle agyry • Arka agyry • Boýunda we gerdenlerde peýda bolýan agyry • Çendenaşa köp derlemeklik • Ukusyzlyk • Wagtal-wagtal kesellemek • Ýadamak • Aşgazanyň kadasyz işlemegi • Deri örtüsiniň bozulmagy	• Gaýgylylyk • Sabyrsyzlyk • Depressiýa (gamgussalyk) • Gaharlanmak • Kömeksizlik duýgusy	•Ünsüň bozulmagy •Huşsuzlyk •Ýaramaz pikirler •Juda köp ýa-da az nahar iýmek •Heläkçilikli wakalara bolan isleg •Neşäni we alkogoly çendenaşa köp ulanmak

Sebäpleri:

- Maşgaladaky üýtgeşmeler (täze doglan çaga, göçmek, ene-atalar bilen söwüşmek, horluk)
- Mekdepdäki ýagdaý (barlagnamalar, mugallymlar, synaglar)
- Deň-duşlar (at dakylanda, kemsidilende)
- Jemgyýetiň kanunlaryna boýun egmek (maşgala edinmek we ş.m.)

Özüňi alyp barmak:



- Ynanýan adamyňyz barada ynanýan adamyň bilen gürrün etmek
- Maşklary ýa-da beýleki fiziki hereketleri ýerine ýetirmek
- Gündelik ýöredip, onda pikirleriňizi ýazmak

Bejermek:

- Ynanýan adamyňyz bilen gürrüň etmek
- Gündelik ýöretmek

Çilimkeş we Seniň Saglygyň

Haçan-da sen çilim çekýän bolsaň, seniň bedeniň yuwaş-yuwaşdan olyär. Çilim tüssesinde (dumanynda) 4,000 töweregi himiki madda bardygy anyklanylypdyr. Hut şeýle, siz ýalňyş, okamadyňyz, çilim tüsesinde 4,000-e çenli madda bolyp, olardan hiç biri ynsan bedenine peýdaly däldir. Hemmesi-de zyýanlydyr. Iň zyýanly lary bolsa nikotin, kartran, karbon monoksit (CO_2),we rak (düwnük) keselini emele getirýän ýaly maddalardyr. Nikotin medisina maksat bilen ulanylmaz. Sian kislotasy bilen deňeşdirip boljak derejede bir zäherdir. Haçan-da sen çilim çekyäň...

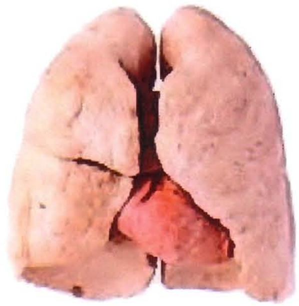
- Demalyş tizleşer
- Ýürekde dürsüldi we ýuregiň çalt işlemegine sebäp bolýar.
- Gan basyşy ýokarlanýar.

Eger hemma günde 5 çilim çeksem, näçe pul çykdajy?

Wagt	Täze Manat
Gün	5
Hepde	35
Aý	155
Ýyl	1820

Çilimiň zyýanlary, şübhesiz, bu ýerdäki görkezilenlerden has-da artykdyr. Şu wagta çenli onuň bir peýdaly tarapyny görkezen tapylmandyr. Bu hakda iň soňky sözümiz şudur, çekmedikler, öwrenmedikler hiç ýanaşmasynlar. Ölemen çilimkeşler-de bir salym oň ony taşlamagyň ýoluny gözlesinler!

Çilim endikleri. Eger-de çilim çekip başlan bolsa, ony taşlamak örän kyn. Uzak ýyllar çilim çekenlerde köp mukdarda keseller ýüze çykýar.



Sagdyn Öýken

Çilimkeşiň Öýkeni

Çilim çekmekden erbet netijeler:

- Dişleri saraldýär
- Aşgazan ýarasynyň sebäbidir
- Dodak, dil, we damak rak kesellerine ýol açýar
- Üsgülewige we gakylyga ýol açýar
- Öýken we bogaz rak (kesellериniň 90% inň sebäbi çilimdir) we gasyk rak
- Damar gatylygyny (arterioskleroz) emele getirýar
- Gol we aýak damarlarynda dolmalara, öňi kesilmeler bilen gutaryp biler, maýyp-müjrüplige sebäp bolýar.
- Beýnini iýmitlendirýän damarlarda-da dammar gatylygy bolup biler. Ysmazlyklar emele gelip biler.
- Ýürek kesellerine, öňi bilen miokard infarkta (ýürek agyrysy) ýer taýýarlaýar. Miokard infarkt bu gün ýurdumyzda-da, bütin dünýäde-de iň esasy ölüm sebäbidir. Çilim çekýänleriň arasynda çekmeýänlere görä hem infarkt, hem-de infarktdan ölüm iň az 10 esse artyk görülýär.

Unutmaň, çilim çekip diňe özüňize däl, eýsem çaga-çagalaryňyza, şol jaýdaky işdeş ýoldaşlaryňyza çilimiň dumany bilen zäher paýlaýarsyňyz.

Jyns Gatnaşygy Arkaly Geçýän Keseller

Jyns aragatnaşygy arkaly geçýän kessel bu kesel bir adamdan başga bir adama aňsat geçip biler haçanda olarda ýakyn jynsy gatnaşyk bolanda geçip biler. Eger-de bu kesel bejerilmese onda bu kesel birnäçe kynçylyklara elter we eger-de siz birnäçe adamlar bilen jyns gatnaşygynda bolsaňyz, onda ol örän çalt başga adamlara hem ýokuşar.

Aýalda ýa-da erkek adamda bu besel bar bolsa olaryň bilmezligi mümkin şonuň üçin siz özüňzi elmydama goramaly. Sizbu adamy gowy bilyän hem bolsaňyz, ol adamda jyns ara gatnaşygy arkaly geçýän keseliň bolmagy mümkin we ol adamyň hem bilmezligi mümkin. Eger-de siz jyns aragathnaşygy arkaly geçýän keselleriň simptomy bar bolsa onda siz saglyk goraýjy professionaly gormelikdisiňiz.

	Bu näme?	Alamatlary
Klamidia we Sözenek (gonoreýa)	• Ýiti keselleriň ýüzre çykmagyna getirmegi mümkin. • Ikisini hem, aýaly we erkegi önelgesizlige getirmegi mümkin. • Bäbekleriň kör dogulmagyna sebäp bolmagy mümkin.	• Jynshanadan sary ýa-da ýaşyl suwuklyk bölünip çykýar. • Peşewläniňde agyry ýa-da awuşama • Gyzdyrma • Garnynň aşagynda agyry • Jynsy aragathnaşykda agyry
Siňňil	• Eger-de bular bejerilmese onda bu siňiller ýatgynyň boýunjygynda täze döreme (rak) keseliniň döremegine sebäp bolup bilerler.	• Jyns agzalarynda ýa-da jynshananyň içinde kiçijik, ýiti uçly, agyrysyz siňiller.
Gabarçakly Demrew (Gerpes)	• Gabarçakly demrewiň bejergisi ýok, olary ýok, olary ýok bolup soňra ýenede gaýtadan peýda bolýarlar. • Eger-de göwreli aýalda çaga doguranda gabarçakly demrewiň açyk ýaralary bolsa, bu örän howply we bäbegiň ölmegi hem mümkin.	• Jynsy agzalarda kiçijik gabarçaklar peýda bolýar we soňra açyk ýara öwrulýär.
Gepatit B	• Gepatit B bagyryň keseli. • Bu keseliň hiç hili alamatsyz bolmagy hem mümkin. • Gepatit B keselini bejerýän derman ýok.	• Sarygetirme • Işdäsizlik • Gyzdyrma • Garynda agyrynyň bolmagy • Peşewi goýy • Täreti açyk reňkde • Ýadawlyk
AIDS we AIW (adamyň immunodefisit sindromy we adamyň immunodefisit wirusy)	• AIDS we AIW-y tarapyndan döredilýän- immun ulgamynyň keseli. Bu keseliň bejergisi ýok. Bu kesel bilen kesellän adamlaryň hemmesi diýen ýaly ýogalýar. Bu kesel ýygy-ýygydan jyns gatnaşygynyň we neşe üçin ulanylan iňelleri bölüşip ulanmakdan geçýär. Aýallar bu beseli dogrumda öz çagalaryna geçirip bilerler.	

Bejergi

- Eger-de sizde şu kesellerden biri bolsa, siz lukmanyň ähli görkezmelerini berjaý etmeli.
- Eger-de sizde JGAGK bar bolsa, onda siziň adamyňyz hem bejergi almaly, bolmasa onuň size ýene-de infeksiýany gaýtadan ýokaşdyrmagy mümkin.
- Siz prezerwatiwleri ulanyp, bu keselleriň islendiginiň ýokaşmak mümkinçiligini azaldyp bilersiňiz.

Göwreliligiň Öňüni Almak Usuly

Maşgala plany diýmek, bu çaga dogulmazdan öň är-aýalyň arasyndkaky özara alşylýan pikiridir, ýagny çagany näçe sany edinmek barada we haçan olar üçin amatly wagt barada gürrüňdir.

Özüňe amatly prezerwatiwi tapyp ulanmak, sebäbi satuwda prezerwatiwiň her dürlisi bolup bilýär:

Usullary	Artykmaçlyklary	Kemçilikleri
Prezerwatiw	• Jyns gatnaşygy arkaly geçýän kesellerden goraýar (JGAGK). • Netijeli.	• Seniň ýoldaşyň hem muňa gatnaşmaly. • Senden haýyş etmeklige utanmagy mümkin.
Spiral	• Seniň ýoldaşyňa bagly däl. • Hiç zady ýatda saklamagyň geregi ýok. • Öran netijeli.	• JGAGK-dan goramaýar. • Eger-de sen hiç haçan göwreli bolmadyk bolsan onda muny ulanmaly däl.
Sanjymlar	• Seniň ýoldaşyňa bagly däl. • Diňe her üç ýadan ýatlap durmaly. • Aýbaşy gelmegini duruzmagy mümkin. • Öran netijeli.	• JGAGK-dan goramaýar. • Semremeklige getirmegi mümkin. • Aýbaşy gelmegini duruzmagy mümkin. • Eger-de çaga emdirýän bolsan süýdiňi kemeltmegi mümkin.
Tabletkalar	• Seniň ýoldaşyňa bagly däl. • Aýbaşy gelmegini yzygider (belli wagtlarda) edip saňa oňaýzyzlyklary azaltmagy mümkin.	• JGAGK-dan gormaýar. • Her gün ýatda saklamaly. • Ýürek bulanmanyň ýüze çykmagy mümkin. • Adatça birnäçe aýdan soň gowulaşýar. Dermany nahardan soň içmeklik ýardam edýär. • Eger-de çaga emdirýän bolsan süýdiňi kemeltmegi mümkin.
Çagany Emdirmek	• Mugt. • Goşmaça täsirler ýok.	• JGAGK-dan goramaýar. • Diňe 6 aýlyk möhleti bar. • Eger-de çagany göwüsden emdiryan suw, çaý, iýmit berseň ýa-da başga zatlar berseň ýardam etmeýär.

Abort bilen deňeşdirende göwreli bolmagyň öňüni almaklygyň:

- Göwreli bolmadan goraýan serişdeler abortdan arzan.
- Göwreli bolmadan goraýan serişdeleriň abort bilen deňeşdirende saglyk üçin howpy azdyr.
- Abort agyryly (yzaly) bolýar.