**R. Geldiýew**

# ÝAŞAÝYŞ-DURMUŞ ESASLARY

Orta mekdepleriň IX synpy üçin synag okuw kitaby

*Türkmenistanyň Bilim ministrligi tarapyndan hödürlenildi*

Türkmen döwlet neşirýat gullugy
Aşgabat – 2012

UOK 373.167.1:504
G 32

**Geldiýew R.**

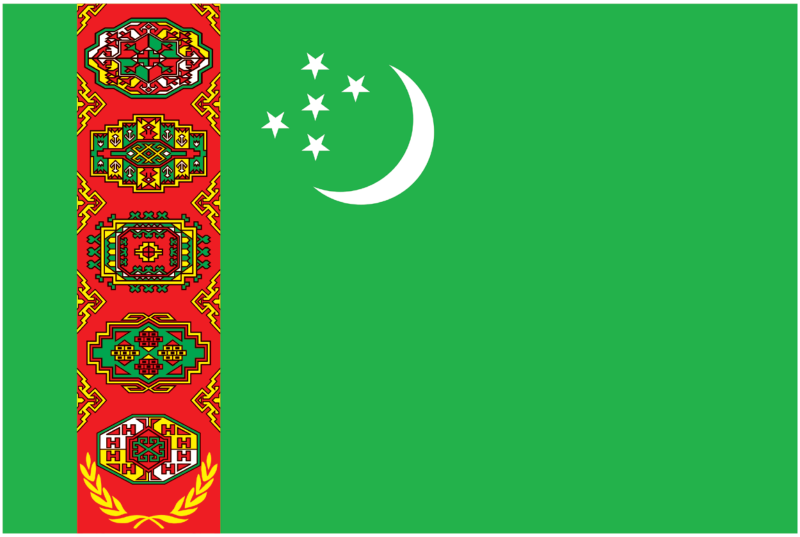
**G 32** **Ýaşaýyş-durmuş esaslary.** Orta mekdepleriň IX synpy üçin synag okuw kitaby. – A.: Türkmen döwlet neşirýat gullugy, 2012.

TDKP №304, 2012 KBK 20.1 ýa 72

© R. Geldiýew, 2012.

TÜRKMENISTANYŇ PREZIDENTI
GURBANGULY BERDIMUHAMEDOW

**TÜRKMENISTANYŇ DÖWLET TUGRASY**



**TÜRKMENISTANYŇ DÖWLET BAÝDAGY**

## TÜRKMENISTANYŇ DÖWLET SENASY

Janym gurban saňa, erkana ýurdum,
Mert pederleň ruhy bardyr köňülde.
Bitarap, garaşsyz topragyň nurdur,
Baýdagyň belentdir dünýäň öňünde.

*Gaýtalama:*
Halkyň guran Baky beýik binasy,
Berkarar döwletim, jigerim-janym.
Başlaryň täji sen, diller senasy,
Dünýä dursun, sen dur, Türkmenistanym!

Gardaşdyr tireler, amandyr iller,
Owal-ahyr birdir biziň ganymyz.
Harasatlar almaz, syndyrmaz siller,
Nesiller döş gerip gorar şanymyz.

*Gaýtalama:*
Halkyň guran Baky beýik binasy,
Berkarar döwletim, jigerim-janym.
Başlaryň täji sen, diller senasy,
Dünýä dursun, sen dur, Türkmenistanym!

**Türkmenistanyň Prezidenti**
**Gurbanguly Berdimuhamedow:**

*– Bedenterbiýäni we sporty ösdürmek, adamyň ruhy taýdan kämil we beden taýdan sagdyn bolmagyny sazlaşykly utgaşdyrmak halkymyzyň saglygyna oňaýly täsir edýän möhüm şertlerdir.*

# NESIL SAGLYGYNY GORAMAK ÇÄRELERI

## §1. Dünýäde we Türkmenistanda nesil saglygyny goramak syýasaty. Nesil saglygyny goramak bilen meşgullanýan edaralar we guramalar

Islendik döwletiň durmuş-ykdysady syýasatyny düzýän umumadamzat gymmatlyklarynyň arasynda saglygy goraýşyň ornunyň aýratyndygyny artykmaç tekrarlamagyň zerurlygy hem ýokdur. Bu irki döwürlerde hem şeýle bolupdyr. Meselem, Gadymy Gresiýada beden sagdynlygyny saklamak ýörelgesi döwlet derejesindäki taglymata çenli ösdürilipdir. Gadymy Spartada bolsa dürli maşklary ýerine ýetirmek arkaly bedeni kemsiz taplamagyň ýurduň hemme raýatlary üçin hökmanylygy kanunlar arkaly berkidilipdir we pugta gözegçilikde saklanylypdyr. Bu tejribe we onuň netijesinde adamlaryň sagdynlygyň hözirini görüp ýaşandygy soňky onlarça nesiller üçin altyn ülňi bolup saklanypdyr.

*Adamlaryň sagdynlygy her bir döwletiň durmuş-ykdysady kuwwatynyň, medeni taýdan ösüşiniň we gazanýan*

*üstünlikleriniň baş görkezijisidir*. Şol sebäpden hem adamlaryň sagdynlygyny üpjün etmek, kemala getirmek, goramak we berkitmek meseleleri hemişe-de döwlet durmuşynyň ileri tutulýan ugurlarynyň hatarynda durýar.

Saglyk özüniň asyl tebigaty boýunça köpugurly hadysa bolmak bilen, öz içine hem maddy, hem ruhy ugurlary alýar. Dürli keselçilikler, göwrede peýda bolýan düýpli düzgün bozulmalar adamyň «etmeli işlerini ýerine ýetirmeginiň», «belent ruhy wezipeleri berjaý etmeginiň» öňüne böwet basýar.

Döwlet üçin onuň her bir raýatynyň sagdynlygynyň ýa-da tapynan keselçiliginiň takyk maddy bahasy bardyr. Ilki bilen, döwlet näsaglan raýatyna kesel haty boýunça degişli tölegleri tölemeli, onuň bejerilmesi bilen bagly çykdajylary çekmeli bolýar. Mundan başga-da, näsaglan adam öndürmeli jemgyýetçilik gymmatlyklaryny öndürip bilmeýär (ýa-da oňa derek bu işi beýlekiler etmeli bolýar), munuň özi bolsa jemi içerki önümiň görkezijilerine öz täsirini ýetirýär. Öz saglygyna yzygiderli serenjamly adam bolsa, tersine, özüniň saglyk ýagdaýyna biperwaý garaýan adamyňka garanyňda, has netijeli işleýär we köp önümi öndürýär.

Ýurdumyzyň raýatlarynyň saglyga bolan hukugy Türkmenistanyň Baş Kanunynda – Konstitusiýasynda berkidilendir we «Raýatlaryň saglygyny goramak hakynda» Kanun bilen düzgünleşdirilýär.

Saglygy goramagyň meselelerini döwlet derejesinde çözmegiň öňünde şu aşakdaky wezipeler goýulýar:

***Hukuk meseleleri*** adamlaryň saglyk hukuklaryny tassyklaýan we şol hukugy döwlet, hojalyk we sosial edaralarynyň üsti bilen amal etmegiň gurallaryny düzgünleşdirýän kanunçylyk hem kadalaşdyryjy namalary işläp taýýarlaýar hem-de işe girizýär.

***Durmuş-ykdysady meseleler*** durmuş-ykdysady gurluşlarynyň dürli bogunlarynyň sagdynlygy kemala getirmekdäki, saklamakdaky we berkitmekdäki, şeýle-de bu işi

guramakdaky we degişli hünärmenleriň işini degerli dereje-de guramak üçin zerur bolan şertleri döretmekdäki ornuny hem-de jogapkärçiligini kesgitleýär.

***Bilim-terbiýeçilik meseleleri*** adamlaryň aňynda sagdynlygyň bahasyna ýetip bolmajak gymmatlykdygy baradaky düşünjäni kemala getirmäge, adamlary sagdyn durmuş ýörelgelere ugrukdyrmaga gönükdirilendir. Işiň bu ugruna adamlara sagdyn bolmagyň ýollaryny, tilsimlerini, usullaryny hem-de olary il içinde netijeli wagyz etmek çäreleri-de girizilýär.

***Maşgala bilen bagly ugruna*** maşgalada sagdyn durmuş ýörelgelerini wagyz etmek, bu ýörelgelere maşgalanyň her bir agzasynyň eýermegini gazanmaklyk, munuň üçin zerur bolan şertleri döretmeklik giryändir.

***Lukmançylyk meseleleri*** adamlaryň saglyk ýagdaýyna gözegçilik etmegi, sagdyn durmuş ýörelgelerini wagyz etmegiň usullaryny işläp taýýarlamak we yzygiderli kämilleşdirmek, keselleriň öňüni almak çäreleriniň birinji, ikinji we üçünji tapgyrlaryny durmuşa geçirmeklik çäreleri degişlidir.

***Medenileşdiriş meseleleri*** il içinde sagdyn bolmagyň hem saglygyňa serenjam bermegiň medeniýetini kemala getirmek, adamlaryň boş wagtlaryny netijeli guramak, sagdyn durmuşy goldamak hem wagyz etmek, sagdynlygyň we sagdyn durmuşyň milli, jemgyýetçilik, din ugurlaryny, ýörelgelerini, däp-dessurlaryny öwrenmeklik hem-de giňden wagyz etmeklik ýaly ugurlary öz içine alýar.

***Ekologiýa meseleleri*** daşky gurşawyň ýagdaýynyň we tebigaty aýawly peýdalanmak ýörelgeleriniň sagdyn durmuş ýörelgeleriniň berkarar bolmagy üçin aňrybaş amatly ýagdaýda bolmagyny gazanmak wezipesini çözmegi maksat edinýär.

***Sagdynlygyň şahsyýet meseleleri*** her bir adamy öz saglygyny goramaga, oňa aýawly garamaga ugrukdyrýar we adamyň öz saglygy üçin jogapkärçiligini kesgitleýär.

Ýokarda agzalyp geçilen meseleleriň sanawy edil doly bolmanda-da, olary netijeli çözmek üçin degişli edaralaryň tagallalaryny utgaşdyrmagyň zerurdygyny görmek kyn däldir. Häzirki wagtda tutuş dünýäde bar bolan giňişleýin saglyk maksatnamalaryň aglabasy, ilki bilen, sagdynlygyň lukmançylyk meselelerini çözmäge gönükdirilendir we köp halatda şahsyýetiň ruhy ahwalyny, ösüş, ýaşaýyş, ýaş, jyns aýratynlyklaryny nazara almaýar.

Bularyň arasynda sagdynlygyň medenileşdiriş ugrunyň ähmiýetini hem inkär edip bolmaýar. Medeniýet adamyň ilki bilen öz-özüne, beýleki adamlara, jemgyýete, tebigata bolan garaýşyny açyp görkezýär. Medeniýetde adamyň dünýäni – bar bolan daşky gurşawy hem-de içki duýgular dünýäsini özleşdirip, ony özgerdip hem kämilleşdirip bilşi aýdyň görünýär. Bularyň soňky iki tapgyry medeniýeti tebigy gurşawdan düýpli tapawutlandyrýar, aralaýar, onda adamyň aýratyn ornuny kesgitleýär.

Şeýlelik bilen öz synalaryň gurluşyna belet bolmaklyk, sagdyn ýaşamaklyk, tebigata aýawly garamaklyk we ondaky öz ornuňy bilmeklik umumy medeniýetiň aýrylmaz bir bölegine öwrülýär. Dünýä tejribesi medeniýeti ösen, durmuş derejesi ýokary bolan halklarda adamlaryň ömür dowamynyň has ýokary bolýandygyny tekrarlaýar. Geň ýeri, hemmeler üçinem arzyly sagdynlykda ilkinji ornuň maddy bolelinlige däl-de, hut ruhy gymmatlyklara berilmegidir. Dünýäniň ykdysady taýdan kuwwatly käbir döwletlerinde-de saglygy goraýyş ulgamynyň kämillik derejesiniň o diýen öwerlikli däldigini bellemek gerek. Meselem, Ýaponiýada ilatyň ortaça ýaşy 80 ýaşa ýetýändir, özem ýaponlaryň ýaşaýyş hal-ýagdaýy ABŞ-lylaryňkydan ýa-da ýewropalylaryňkydan ep-esli pesdir, iş öndürijiligi bolsa, tersine, ýokarydyr. Emma ýaponlaryň durmuşynda milli däp-dessurlara uly orun berilýär. Ýaponlar özboluşly berhizi saklaýarlar, olaryň arasynda çilim çekýäni, serhoş ediji içgileri içýänleri gaty

seýrekdir. Bu ýörelgeleriň çaganyň aňynda ir ýaşdan başlap kemala getirilmegi jemgyýetde sagdynlyk medeniýetiniň mäkäm orun almagyna getirýär.

Adam ömrüniň dürli tapgyrlarynda sagdyn bolmagyň syrlaryny, usullaryny, tärlerini ilki öz maşgalasynda, mekdepde, keselhanada bolanynda, köpçülikleýin habar beriş serişdelerinden we beýleki maglumat çeşmelerinden kem-kemden öwrenýär. Şeýle ulgamlaýyn bilim özüniň gurluşynda mugallymlaryň, lukmanlaryň, psihologlaryň we beýleki hünärmenleriň adamlaryň saglygyny goramakdaky, ýüze çykyp biljek keselleriň öňüni almakdaky birleşdirilen tagallalaryna daýanmalydyr. Mekdep okuw maksatnamasyna «Ýaşaýyş-durmuş esaslary» dersiniň girizilmeginiň maksady hem şundan ybaratdyr.

## Nesil saglygyny goramak bilen meşgullanýan edaralar we guramalar

Türkmenistanyň saglygy goraýyş ulgamy bir bitewi toplum bolmak bilen, ol öz içine saglygy goraýşyň döwlet we hususyýetçilik bölümlerini alýar.

Türkmenistanyň döwlet saglygy goraýyş ulgamy öz içine şu aşakdakylary alýandyr:

– Türkmenistanyň Saglygy goraýyş we derman senagaty ministrligi, onuň düzümine girýän merkezi gulluklar, edaralar, kärhanalar we olaryň birleşmeleri;

– Aşgabat şäheriniň hem-de welaýatlaryň saglygy goraýyş müdirlikleri;

– Türkmenistanyň döwlet eýeçiliginde we döwlet saglygy goraýyş ulgamyny dolandyrmak edaralarynyň garamagyndaky we tabynlygyndaky bejeriş-sagaldyş hem-de keselleriň öňüni alyş edaralary, şol sanda hojalyk hasaplaşygyndaky lukmançylyk edaralary (düzüm birlikleri), arassaçylyk-keselleriň öňüni alyş, kazyýet ekspertizasy edara-

lary, lukmançylyk ugrundan bilim berýän okuw mekdepleri, bejeriş-durmuş edaralary, ylmy-kliniki merkezler, ilatyň saglygyny goramak işine degişli edilen beýleki edaralar, kärhanalar, guramalar;

– Ýurdumyzyň beýleki ministrlikleriniň (Türkmenistanyň Saglygy goraýyş we derman senagaty ministrliginden özgeleriň), pudak edaralarynyň, döwlet dolandyryş edaralarynyň we iri guramalarynyň ýanynda döredilen bejeriş-keselleriň öňüni alyş, dermanhana we beýleki lukmançylyk edaralary.

Döwlet saglygy goraýyş ulgamyna girýän saglyk edaralarynyň sanawy Türkmenistanyň Ministrler Kabineti tarapyndan tassyklanylýar. Ýurdumyzyň döwlet saglygy goraýyş ulgamyna girizilýän bejeriş-keselleriň öňüni alyş kärhanalary tarapyndan ilata lukmançylyk hyzmatlarynyň mugt berilmegi göz öňünde tutulan möçberiniň öz wagtynda we ýokary hilli berilmegi kepillendirilýär.

**Soraglar:**

?

1. Adamlaryň sagdyn bolmaklarynyň her bir döwlet üçin nähili ähmiýeti bar?
2. Saglygy goraýyş meselelerini çözmegiň nähili wezipeleri bar?

## §2. Türkmenistanyň sagdyn enelik we çagalyk barada syýasaty

Ýurdumyzda eneligi we çagalygy goramak gullugynyň işiniň hilini yzygiderli ýokarlandyrmak maksady bilen kabul edilen «Howpsuz eneligiň Milli maksatnamasy» özüniň asyl manysynda sagdyn eneligi üpjün etmäge gönükdirilen wezipeleri çözmekde pudagara usullara daýanmak arkaly

işjeňligi artdyrmagy göz öňünde tutýar. Bu maksatnamanyň baş maksady ýurdy ykdysady, syýasy, medeni taýdan ösdürmegiň 2020-nji ýyla çenli döwür üçin Milli maksatnamada bellenilen meseleleri netijeli çözmekden ybaratdyr. Bu täzeçillik strategiýasynda göz öňünde tutulan perinatal saglygy goraýşyň gözbaşynda goýlan binýadynda Bütindünýä saglygy goraýyş guramasyna daýanýan ýörelgeler goýlandyr. Bu ýörelgeler öz içine töwekgelçiliksiz göwreliligi we howpsuz eneligi üpjün etmek, göwrelilik döwründe dürli wehim salýan ýagdaýlaryň öňüni almak ýaly ugurlary alýar. Bu asylly maksatlara ýetmekde halkara guramalarynyň tagallalaryny birleşdirmek hem göz öňüne tutulýar.

Mälim bolşy ýaly, enäniň we çaganyň saglygyny goramagyň ilkinji şerti ilata berilýän lukmançylyk hyzmatlarynyň hilini ýokarlandyrmakdan, saglyk işgärleriniň hünär derejesini ýokarlandyrmakdan, dünýä ylmynyň gazananlaryndan habardar bolmakdan we iň täze innowasion açyşlary işe ornaşdyrmakdan ybaratdyr.

Durmuşa geçirilýän düýpli çäreler özüniň oňyn netijesini hem berýär. Türkmenistanyň Saglygy goraýyş we derman senagaty ministrliginiň berýän maglumatlaryna görä, ýurdumyzda çagalaryň dogluşy artýar, çaga ölüminiň derejesi bolsa yzygiderli pese düşýär.

Ýurdumyzda göwreli aýallaryň sany ýyl geldigiçe artýar. Göwreli aýallaryň ählisi iň häzirki zaman derejesinde enjamlaşdyrylan, ylmyň täze gazananlaryna daýanýan bejeriş-kesellerïň öňüni alyş edaralarynda ýokary hilli hyzmatlardan peýdalanýarlar.

Nesil dowamatynyň dowamyny üpjün etmekde ileri tutulýan ýörelgelere berlen düýpli seljerme Türkmenistanda iň öňdebaryjy ýörelgeleriň milletimiziň asyrlardan dowam edip gelýän asylly däp-dessurlary bilen utgaşdyrylýandygyny aýdyň görkezdi. Köp çagalylyk, köp çagaly maşgalalar şol asylly ýörelgeleriň biridir. Döwletimiz tarapyndan alnyp

barylýan demografik syýasat, şol sanda çagalaryň dogulmagyna oňyn şertleri döretmek, ýaş çagaly maşgalalara aňrybaş amatlyklary bermek we olary durmuş taýdan goramak ýaly ýörelgeleriň hem öňe sürülmegi ilat sanynyň ýyl geldigiçe köpelmegine oňyn täsirini ýetirýär.

Türkmenistanda amala aşyrylýan saglygy goraýyş syýasatynyň ileri tutulýan ugurlarynyň biri-de sagdyn nesil dowamatyny üpjün etmekdir. Bu meseläni üstünlikli çözmekde ilkinji orun raýatlaryň ene-atalyga aňly-düşünjeli çemeleşmegini üpjün etmäge berilýär, ýagny aýal maşgala we erkek kişi maşgala gurmak baradaky çözgüde öz erkine we islegine görä gelmelidir, çaganyň dünýä inmegini özi islemelidir we olary mynasyp derejede ekläp-saklap, terbiýeläp ýetişdirmek üçin zerur bolan şertleri döredip biljekdigine anyk göz ýetirmelidir.

«Raýatlaryň saglygyny goramak hakynda» Türkmenistanyň Kanunyna laýyklykda ýurdumyzda zenan maşgalalara ene bolmak baradaky meselede özbaşdak çözgüt çykarmaga, isleg bolmadyk ýerinde ýüze çykan göwreliligiň arasyny kesmäge hukuk berlendir. Türkmenistanda nesil dowamatynyň sagdynlygyny goramak boýunça gulluklaryň döredilmegi bilen zenanlaryň synasyndan çaganyň aýyrdylýan ýagdaýlarynyň sany görnetin azaldy.

Ýurdumyzda hereket edýän kanunçylyk esasynda Türkmenistanda ýaşaýan zenan maşgalalara özüniň nesil dowamatyny amal etmek we öndüren nesilleriniň sagdynlygyny gazanmak bilen bagly şertleriň ählisi pugta berjaý edilýär. Aýallaryň we erkek kişileriň erkin hem deňhukukly aragatnaşyklaryny üpjün etmek meselesinden ugur alyp, döwletde amala aşyrylýan döwlet syýasatyna seljerme berlende, eýýäm ýakyn wagtda nesil dowamatyny amal etmäge bolan hukuklaryň zenan maşgalalarda erkek kişileriňkä garanyňda has köp boljakdygy aýdyň bolýar. Bu ýagdaýyň birnäçe delilleri bardyr, olaryň esasylary bolsa döwletimizde zenan

maşgalalara berilýän ornuň, edilýän hemaýatyň, goýulýan hormatyň üýtgeşikdigidir. Döwlet býujetinde enelere we çagalara maddy kömegi bermek maksatlaryna aýratyn orun berlendir, ýurdumyzda zenan maşgalalary agyr zähmetde we zyýanly önümçilik şertlerinde işletmek gadagan edilendir.

Eneleri goramak, olary mähir, söýgi, hormat, üns-alada bilen gurşap almak ýurdumyzda amala aşyrylýan döwlet syýasatynyň esasy ugurlarynyň biridir.

Türkmenistanda enelik döwlet tarapyndan goralýandyr we höweslendirilýändir.

Göwreli aýallaryň we ýaş eneleriň sagdyn ýaşaýşa bolan hukuklary şu aşakdaky usullar bilen üpjün edilýär:

- Keselleriň öňüni alyş çärelerini guramak we durmuşa geçirmek; aýal keselleriniň, göwrelilikde ýüze çykýan dürli näsaglyklaryň, kynçylykly dogrumlaryň, çaga dünýä inenden soňky ýarawsyzlyklaryň öňüni almaga we bejermäge ýardam edýän häzirki zaman lukmançylyk ylmy açyşlary bejeriş tejribesine giňden ornaşdyrmak; ganazlygy irki döwürde ýüze çykarmak we bejermek; zenanlaryň arasynda sagdyn durmuş ýörelgelerini wagyz etmek;
- Islenmedik göwreliligiň öňüni almak boýunça netijeli we howpsuz usullary tejribä ornaşdyrmak;
- Göwrelilik, çaga doglan we ondan soňky döwürde zenan maşgalalara döwlete degişli bolan saglygy goraýşyň edaralarynda mugt hem ýokary hilli lukmançylyk kömegini bermek;
- Ýurdumyzda hereket edýän kanunçylyga laýyklykda durmuş-hukuk kömegini etmek.

Döwletimiz göwreli zenan maşgalalara olaryň syna aýratynlyklaryna we saglyk ýagdaýlaryna laýyk gelýän şertlerde zähmet çekmäge bolan hukugyny kepillendirýär.

Her bir zenan maşgala göwreli bolanda, çaga dogranda we ondan soň, ýagny çagasy bir ýaşa ýetýänçä, şeýle-de

bir ýaşa çenli çagalar ýurdumyzyň döwlete degişli saglygy goraýyş edaralarynda ýokary hilli lukmançylyk kömeginden mugt, beýleki bejeriş-keselleriň öňüni alyş edaralaryň ýeňillikli hyzmatlaryndan peýdalanýarlar.

Göwreli bolan, çaga dogran we ondan soňky döwürde, ýagny çagasy bir ýaşa ýetýänçä zenan maşgalalara, şeýle-de bir ýaşa çenli çagalara mugtuna berilýän ýeňillikleriň sanawy Türkmenistanyň Ministrler Kabineti tarapyndan kesgitlenilýär.

**Soraglar:**

?

1. Enäniň we çaganyň saglygyny goramagyň nähili şertleri bar?
2. Biziň ýurdumyzda enäniň we çaganyň saglygyny goramak boýunça nähili aladalar edilýär?

## §3. Birleşen Milletler Guramasynyň (BMG) Çaga hukuklary hakyndaky Konwensiýasy

BMG-niň Çaga hukuklary hakyndaky Konwensiýasy

- 1989-njy ýylda kabul edildi.
- 1990-njy ýylda güýje girizildi.
- 1994-nji ýylda Türkmenistanyň Mejlisi tarapyndan ykrar edildi.
- Dünýäde adam hukuklary boýunça bar bolan sekiz sany esasy işjeň gurallaryň biridir.

*Çaga hukuklary hakyndaky Konwensiýanyň esasy düzgünleri:*

*Çaga diýip kime diýilýär?*

18 ýaşa ýetmedik ynsan perzendine çaga diýilýändir (1-nji madda).

*Baş ýörelgeleri:*
- Hemme çagalara – hemme hukuklar.
- Çagalara degişli meseleleriň her biri olaryň gatnaşmagy bilen çözülmelidir.
- Hemme çagalaryň ýaşamaga we ösmäge hukugy bardyr.
- Çagalaryň pikiri we garaýyşlary hemişe alga alynmalydyr.

*Çaga hukuklary hakyndaky Konwensiýanyň Baş kadalarynyň esasy bölekleri:*
- Ömri goramak.
- Ösüşini üpjün etmek.
- Hemmetaraplaýyn goramak.
- Gatnaşyk.

*Konwensiýa näme üçin gerek?*
- Her ýylda dünýä boýunça 6–11 ýaşdaky çagalaryň 120 milliony mekdebe barmaýar.
- Her ýylda dünýä boýunça 12 million çaga öňüni alyp bolýan kesellerden heläk bolýar.
- Her ýylda dünýä boýunça 200 million çaga agyr zähmetde işledilýär.
- Her ýylda dünýä boýunça 100 million çaga ulularyň üns-aladasyndan mahrum edilip, öz başyny çaramak üçin ogurlyk etmäge ýa-da agyr zähmetde gaýry üzülmäge mejbur bolýar.

*BMG-niň Çaga hukuklary hakyndaky Konwensiýasy we milli kanunçylyk ulgamy.*
- Milli kanunçylygyň düzgünleri Çaga hukuklary hakyndaky Konwensiýanyň kadalaryna laýyk gelmelidir.
- Her bir ýurdy çagalaryň hukuklaryny goramaga borçly edýär.
- Bu işe jemgyýetçilik guramalarynyň işjeň goşulyşmagyny ikelläp goldaýar.

2. Sargyt 2670.

1992-nji ýyldan bäri işjeň hyzmatdaşlygy yzygiderli ösdürýän Türkmenistanyň Hökümeti hem-de ÝUNISEF guramasy enäniň we çaganyň saglygyny goramak, keselleriň öňüni alyş sanjymlaryny geçirmek, çaganyň irki ösüşi, körpeleri goramak we durmuş goraglylygyny wagyz-nesihat etmek ýaly möhüm ugurlarda netijeli çäreleriň düýbüni tutýarlar we olaryň rowaçlanmagy üçin zerur bolan şertleri pugta berjaý edýärler.

BMG-niň Çaga hukuklary hakyndaky Konwensiýasyna ilkinjileriň hatarynda goşulyşan Türkmenistan döwleti körpejeleriň dünýä inen ilkinji gününden başlap sagdyn bolmagy, kadaly ösmegi, oňat bilim almagy we terbiýelenmegi üçin aňrybaş amatlyklary döretmäge çalyşýar.

Birleşen Milletler Guramasynyň esasy düzüm birlikleriniň biri bolmak bilen we BMG-niň Ösüşiň çarçuwaly maksatnamasynyň (ÝUNDAF) akabasynda hereket edýän ÝUNISEF guramasy durmuşa geçirilýän milli syýasaty we bar bolan gorlaryň paýlanmagynda çagalaryň bähbitleriniň ileri tutulmagy üçin ähli tagallalaryny gönükdirýär: çagalary we çagalygy goramakda milli hem-de halkara edaralarynyň hem guramalarynyň mümkinçiliklerini artdyrmak, olaryň işini utgaşdyrmak, şeýle-de bu ugurda döwlet we hökümet edaralary bilen ýakyn aragatnaşykda bolmak arkaly dürli çäreleri durmuşa geçirmek we beýlekiler.

Birleşen Milletler Guramasynyň çagalar bilen bagly meseleleriň oňyn çözülmegine saldamly goşant goşýan möhüm düzüm birligi hökmünde, ÝUNISEF guramasynyň alyp barýan işleri Türkmenistanda aýratyn ähmiýete we orna eýedir. Ýurdumyzyň dünýäniň iň iri we abraýly bu halkara guramasynyň öňünde öz üstüne alan borçnamalaryny hem-de Dünýä bileleşigi bilen netijeli gatnaşyklara we dünýä arenasyndaky öz ornuna berýän ähmiýetini nazara almak bilen, bilelikde amala aşyrylýan işlerde çagalaryň bähbidi ilkinji, iň esasy orunda goýulýar. BMG-niň Müňýyllygyň

Ösüş maksatnamasynyň sepgit möhleti (2015-nji ýyl) golaýlaşdygyça, ÝUNISEF guramasy bilelikde alnyp barylýan çäreleriň netijeleriniň takyk, aýdyň hem adyl bolmalydygyna barha uly üns berýär, munuň özi-de Türkmenistan bilen bar bolan halkara gatnaşyklarynyň pugta binýadyny düzer.

Oňyn häsiýete eýe bolan gatnaşyklaryň netijesinde gazanylan has guwandyryjy sepgitleriň arasynda aýratyn hem döwletimiz tarapyndan ýurdumyzda nahar duzuny ýodlaşdyrmak, uny demir bilen renčlemek, çagalara howply keselleriň öňüni alyş sanjymlaryny öz wagtynda we ýokary hilli geçirmek, «Çagalara mähirli garaýyşly hassahanalar» başlangyjyny üstünlikli amala aşyrmak, şeýle-de 2011-nji ýylyň maý aýynda «Çaganyň irki ösüşi we ony mekdebe taýýarlamagyň 2011–2015-nji ýyllar döwri üçin Milli maksatnamasynyň» kabul edilmegi ýaly möhüm çäreleri görkezmek bolar. Ady agzalan maksatnama öz içine maşgalany meýilnamalaşdyrmakdan başlap, körpejäni mekdebe taýýarlamaga çenli çaga terbiýesiniň, şol sanda onuň sagdyn iýmitlenmegi, ýokary hilli saglyk hyzmatlary bilen gurşalmagy, oňat okamagy, sport we döredijilik bilen meşgullanmagy ýaly meseleleri, şeýle-de maşgalalar, hünärmenler we beýleki degişli adamlar bilen bu ugurda netijeli işleri alyp barmagyň dürli ugurlaryny öz içine alýar.

Mundan başga-da, kiçi ýaşdaky çagalara berilýän bilimiň derejesini ýokarlandyrmak maksady bilen Türkmenistan bilim hem çaganyň irki ösüşi boýunça hereket edýän halkara ülňülerine goşulyşdy. Bu ugurda öňde duran baş mesele şol ülňülere laýyk bolmak we olaryň berjaý edilişine yzygiderli gözegçiligi ýola goýmak wezipesinden gelip çykýar. Bu wezipäni durmuşa geçirmekde BMG, ÝUNISEF guramalary saldamly orny eýeleýär.

Türkmenistan çaga hukuklaryny goramagyň kanunçylyk binýadyny gurmakda-da görnükli sepgitlere ýetmegi

başardy. Garaşsyz Türkmenistan Çaga hukuklary hakyndaky Konwensiýany kabul etdi we onuň Fakultatiw beýannamalaryna işjeň goşuldy. Döwletimizde «Ýaşlaryň zähmete bolan hukugynyň kepillikleri» we «Çaga hukuklarynyň kepillikleri hakynda» Kanunlar kabul edildi. Bu çäreler bilelikdäki işiň netijeliligini has-da ýokarlandyrmagyň örüsini giňeldýär.

Çaga hukuklaryny goramak meselesinde ÝUNISEF guramasy Türkmenistanyň Demokratiýa we adam hukuklary Milli instituty (TDAHMI) bilen ýakyn hyzmatdaşlygy saklaýar. Hususan-da, ÝUNISEF bilen TDAHMI Çaga hukuklary baradaky Komitete Çaga hukuklarynyň Konwensiýasynyň berjaý edilişi baradaky hasabaty taýýarlamak; kämillik ýaşyna ýetmedik çagalaryň işleri baradaky adyl kazyýetiň işini dünýä ülňülerine laýyklykda kämilleşdirmek, şeýle-de Çaga bähbitlerine gönükdirilen Milli meýilnamany işläp taýýarlamak meseleleriniň üstünde netijeli iş alyp barýarlar. ÝUNISEF guramasy Esseks uniwersitetiniň Çaga hukuklary merkezi bilen bilelikde TDAHMI-ne hereketleri kanunçylyga çapraz gelýän çagalar babatyndaky bar bolan kanunçylygy we tejribäni özgertmegiň bitewi taglymyny işläp taýýarlamakda ýardam bermek başlangyjy bilen çykyş etdi.Ýurduň Hökümeti tarapyndan TDAHMI-niň umumy ýolbaşçylygynda hem-de ÝUNISEF-iň ýakyndan ýardam bermeginde täze Jenaýat-ýerine ýetiriş Bitewi kanunyny, şeýle-de çaganyň irki ösüşi we ony mekdebe taýýarlamak boýunça bar bolan ýokary ülňüleri işläp taýýarlamagy hem-de kabul etmegi bilelikdäki hyzmatdaşlygyň ýene-de bir oňyn netijesi boldy.

Çaga hukuklarynyň gyşarnyksyz berjaý edilmegini gazanmak boýunça alyp barýan işlerinde ÝUNISEF-iň ýene-de bir işjeň hyzmatdaşlarynyň biri Türkmenistanyň Mejlisidir. Türkmenistan Çagalary goramagyň halkara gününe gabatlanyp geçirilen Çagalary goramagyň üçünji fo-

rumyna gatnaşmak üçin türkmen topragyna Merkezi Aziýa döwletlerinden gelen wekiliýetleri myhmansöýerlik bilen garşy aldy. Türkmenistanyň Mejlisiniň ÝUNISEF guramasy bilen bilelikde guran bu uly ähmiýetli halkara çäresi ýokary derejedäki we örän netijeli gepleşikleri geçirmegiň möhüm serişdesine öwrüldi. Foruma döwlet gullukçylary, jemgyýetçilik guramalarynyň wekilleri, atly-abraýly bilermenler gatnaşdylar hem-de milli hukuk ulgamyny halkara ülňüleriniň kämil talaplaryna kybap ösdürmegiň möhüm meselelerini ara alyp maslahatlaşdylar.

**Sorag we ýumuş:**

?

1. BMG-niň Çaga hukuklary hakyndaky Konwensiýasynyň ähmiýetlerini aýdyp beriň.
2. ÝUNISEF guramasy barada nämeleri bilýärsiňiz?

## § 4. Türkmenistanyň saglyk baradaky kanunçylygy

Nesil sagdynlygyny üpjün etmeklik Türkmenistanda amala aşyrylýan döwlet syýasatynyň möhüm we ileri tutulýan ugurlarynyň biri hasaplanýar. Ýurtda «Saglyk» döwlet maksatnamasynyň, beýleki il bähbitli iri maksatnamalaryň durmuşa geçirilmegi we barha rowaçlanmagy bilen, Türkmenistanda eneligi we çagalygy goramak, maşgalany berkitmek baradaky meseleleriň ählisi üstünlikli çözülýär. Bu resminamalar ýetginjekleriň zerur bolan saglyk kömeginden we hyzmatlaryndan doly derejede peýdalanmagynda sarsmaz binýady döredýär.

Ýetginjekleriň saglygynyň goralmagyna bolan hukugy şu aşakdaky ýollar bilen üpjün edilýär:

- Olaryň hukuk goragynyň üpjün edilmegi;

- Ýetginjekleriň beden we ruhy taýdan ösmegine has amatly şertleriň döredilmegi;
- Keselleriň öňüni alyş çäreleriniň tutuş bir toplumynyň guralmagy we durmuşa geçirilmegi (sagdyn çagalaryň saglygyny öýünde, çagalar bagynda, mekdepde we bejeriş-keselleriň öňüni alyş edaralarynda wagtly-wagtynda barlap durmak, ýokançlara garşy sanjymlary, lukmançylyk barlaglaryny geçirmek we gerek bolan ýagdaýynda keselhanalara ýerleşdirmek);
- Degişli keselhanalarda ýöriteleşdirilen ýokary hilli saglyk bejergisini geçirmek, ugurdaş şypahanalarda saglygyny dikeltmek, çagalary we ýetginjekleri ýöriteleşdirilen çagalar baglaryna hem-de sagaldyş merkezlerine ýollamak;
- Sagdyn durmuş ýörelgelerini giňden wagyz etmek;
- Neşekeşligiň, zährimarlygyň, arakhorlygyň, çilimkeşligiň, jyns ýollarynyň ýokançlarynyň ýaýramagynyň öňüni almaga gönükdirilen çäreleriň durmuşa geçirilmegi;
- Gyzamyga, täjihoraza, poliomiýelite, ýokançly hapgyrtma, gökbogma, inçekesele, ýokançly sarygetirmä we beýleki ýokanç kesellere garşy sanjymlary öz wagtynda ýerine ýetirmeklik;
- Ýetginjeklere nesil dowamaty baradaky dürs maglumatlary elýeterli etmeklik;
- Ene-atalar üçin çagalarda arassaçylyk häsiýetlerini terbiýelemek, şeýle-de sagdyn çagany kemala getirmegiň talaplary (çaganyň gün tertibi, sagdyn iýmitlenmegi, oňa dogry idi-yssuwat etmeklik, synalaryny taplamak, zehinini artdyrmak) boýunça ýörite okuwlaryň guralmagy;
- Ýetginjeklere durmuş-hukuk kömegini bermeklik.

Synasynda şikes ýa-da aňynda ýetmezçilik ýüze çykan, şeýle-de saglyk ýagdaýy boýunça maýyplygy bar

diýip ykrar edilen çagalaryň ýöriteleşdirilen çaga edaralarynda durmuş-lukmançylyk kömegini almaga haky bardyr.

Şunuň ýaly çagalaryň ýöriteleşdirilen çaga edaralaryna we umumy maksatly okuw-terbiýeçilik edaralaryna ýerleşdirilmegine esas bolup durýan saglyk ýagdaýlarynyň we şertleriň sanawy Türkmenistanyň Saglygy goraýyş we derman senagaty ministrligi tarapyndan tassyklanylýar.

Syna we aň kemtesligi bolan çagalar olaryň ene-atalarynyň (kanun tarapyndan ykrar edilen wekilleriň) ýörite ýüz tutmasy esasynda ýöriteleşdirilen edaralara ýerleşdirilip we ol ýerde ýerli býujetleriň, haýyr-sahawat we beýleki gorlaryň, şeýle-de şol çaganyň öz serişdeleriniň hasabyna saklanylyp bilner.

Ýetginjekleriň hukuklarynyň olaryň ene-atalary (kanun tarapyndan ykrar edilen wekilleri) tarapyndan bozulan, şol sanda çagalara maşgalada idi-yssuwat etmek, eklemek, terbiýelemek boýunça ata-enäniň paýyna düşýän borçlardan boýun gaçyran, lukmanlar tarapyndan bellenilen bejergi çärelerini dürs berjaý etmedik, şeýle-de ýetginjegiň ömrüne we saglygyna howp salýan başga hereketleri eden ýagdaýynda, geleňsizlige ýüz urýan ene-atalara garşy Türkmenistanyň kanunçylygynda göz öňünde tutulan çäreler görlüp bilner.

Ynsanperwerlik zamanamyzyň yglan eden «Döwlet adam üçindir!» diýen altyn şygary döwrümiziň beýik işleriniň halk bähbitli mazmunyny kesgitleýär. Bu ajaýyp ýörelge ýurdumyzda maşgalany goldamagy, eneligi we çagalygy hemmetaraplaýyn üns-alada bilen gurşap almagy ileri tutulýan wezipeleriň hataryna goşdy. Bu ugurda hereket edýän kanunçylyk kemsidilmäniň islendik görnüşini aradan aýyrmaga, zenan maşgalalaryň we çagalaryň hukuklaryny goramaga giň mümkinçilikleri

döredýär. Eneligi we çagalygy goramak maksady bilen goşmaça ýeňillikleriň birnäçesi, şol sanda üç we ondan hem köp çagany dünýä inderen eneleri höweslendirmek çäreleri giňden peýdalanylýar. Çaga dünýä inende we oňa seretmek boýunça berilýän kömek pullarynyň möçberi 30% ýokarlandyryldy. Döwlet tarapyndan tölenilýän çaga kömek pullarynyň berilýän möhleti bir ýarym ýaşdan üç ýaşa çenli uzaldyldy. Göwreli aýallara we ýaş çagaly enelere zähmet şertlerinde bir topar ýeňillikler, şeýle-de goşmaça zähmet rugsady göz öňünde tutulandyr.

2000-nji ýyldan bäri ýurdumyzda BMG-niň Ilat gaznasy (UNFPA guramasy) bilen bilelikde kabul edilen «Nesil dowamaty strategiýasy» atly maksatnama üstünlikli ornaşdyrylýar. Bu maksatnama zenan maşgala ömrüniň dürli döwürlerinde zerur bolan hyzmatlary hem saglyk kömegini bermegiň tertibini düzgünleşdirýär. Maksatnamada bellenilen çäreleriň hatarynda ilaty bar bolan ýagdaýlar barada has giňişleýin habardar etmek arkaly nesil sagdynlygyna wehim salýan hadysalaryň öňüni almak çärelerine uly orun berilýär.

Soňky ýyllaryň içinde Türkmenistanda ilatyň dowamat dowamy bolan nesil saglygyny goramak meselelerine aýratyn orun berilýär. Milli saglygy goraýyş ulgamynyň işini düýpli kämilleşdirmek maksady bilen amala aşyrylýan giň möçberli özgertmeleriň çäklerinde eneligi we çagalygy goramak gullugynyň netijeliligini ýokarlandyrmak, bu gullugyň işini saglyk ulgamynyň beýleki pudaklary bilen utgaşdyrmak, ýokary hilli hyzmatlaryň ilata elýeteli bolmagyny gazanmaklyk, saglygy goraýyş işgärleriniň hünär derejesini kämilleşdirmek boýunça düýpli öňegidişlikler gazanyldy. Raýat jemgyýetiniň we iri halkara guramalarynyň işjeň hyzmatdaşlygynyň netijesinde bu ugurdaky ygtybarly hukuk binýady işlenip

taýýarlanyldy, giň möçberli maglumat beriş-bilim maksatnamalary üstünlikli durmuşa geçirildi, maşgalany pugtalandyrmak we ony dogry meýilnamalaşdyrmakda bar bolan meseleleri oňuna çözmek işine köpsanly görnükli jemgyýetçilik işgärleri, şol sanda din wekilleri çekildi.

Häzirki wagtda ýurdumyzyň her bir welaýatynda, şäherinde, etrabynda nesil sagdynlygyny goramak boýunça ilata maglumatlary hem maslahat bermek, keselleriň hem howply ýagdaýlaryň öňüni almak baradaky merkezleri açyldy we netijeli işleýär. Ilata nesil saglygyny üpjün etmek ugrundaky zyýansyz, ýokary derejede peýdaly, howpsuz serişdeleriň mugt berilmegi islän ýagdaýynda göwreliligiň öňüni almagy üçin häzirki zaman serişdelerinden sowatly hem ýerlikli peýdalanyp bilýän zenan maşgalalaryň sanynyň barha köpelmegine getirýär, çagalaryň dünýä inmeginiň arasynda bolmaly arakesmäni saglyga şikes ýetirmesiz dogry saklamaga kömek berýär.

Ýaňy-ýakyna çenli biziň ýurdumyzda-da, daşary döwletlerde-de dürli ugurdaky hünärmenler, bilermenler, alymlar nesil sagdynlygyny üpjün etmek maksadynda eýýäm ýaşy ýeten aýal maşgalalaryň beden hem saglyk aýratynlyklaryny göz astynda saklamak bilen çäklenipdirler. Ýaş oglanlaryň we gyzlaryň, erkek kişileriň we ýaşy gartaşan adamlaryň saglygyny öwrenmek ugruna o diýen ähmiýet berilmändir. Häzirki wagtda ýetginjekleriň saglyk ýagdaýyny hemişe lukmançylyk gözegçiliginde saklamak, olary nesil sagdynlygyny üpjün etmek barada hemmetaraplaýyn habardar etmek wezipeleri ileri tutulýan meseleleriň hatarynda goýlandyr.

Çagalaryň we ýetginjekleriň, her bir adamyň we tutuş jemgyýetiň sagdynlygy üçin zerur bolan bu meselede habar-

syz bolup, köp halatda o zatlar barada köçede, «belet adamlardan» gödeksi, köplenç nädogry, yzgytsyz maglumatlary alyp, uzagyndan ýalňyşýandygy gizlin zat däl. Şol sebäpden hem bu ugurdaky başy başlanan işleriň zerurlygyny artykmaç tekrarlamagyň geregi ýok.

Adamda nesil saglygynyň düýbi çagalykda tutulýar, ýetginjeklikde ol has-da pugtalanýar. Bu döwürlerde adamyň häsiýeti, edebi, ekramy, düşünjeleri, garaýyşlary kemala gelip, onuň geljekki syna hem aň ösüşine düýpli täsirini ýetirýär, geljekde şol adamyň, onuň daş-töweregindäkileriň we tutuş ilatyň sagdynlygyny kesgitleýär.

Häzirki wagtda tutuş dünýäde ýetginjekleriň arasynda keselçiligiň ýokarlanandygyny belleýärler. Jahyllarda beden mäzleriniň işleýşinde, jyns ulgamynyň kemala gelmeginde, gan dörediş ulgamynda, daýanç-hereket ediş synasynda düýpli kemçilikler, ýokanç keselleriň ýaýramagy, bedene zyýankeş mugthorlaryň aralaşmagy ýaly ýagdaýlar barha köpelýär. Ýetginjegiň berkäp barýan synalaryna bu keselleriň ýetirýän zyýany has-da howpludyr, çünki olar zerarly ösüp gelýän synalar bolmalysy ýaly taplanyp bilmeýär we dürli gaýry üzülmeleriň ýüze çykmagyna getirýär.

Ýaş çagalaryň arasynda ýürek-damar, aşgazan-iýmit siňdiriş ulgamlaryndaky kemçilikleriň, bil oňurganyň gyşarylmasy, görşüniň peselmegi, burun-bokurdak hem diş keselleriniň köpelmegi has-da uly howatyrlyk döredýär.

Geljekki ene-atalaryň saglygynda çynlakaý kemçilikler ilkinji gezek hut ýetginjeklik döwründe ýüze çykýar. Sowuklama keselleri şol kemçilikleriň arasynda has uly orny tutýar. Nesil dowamyny üpjün edýän synalaryň kemala gelýän ýetginjeklikde sowuklamanyň saglyga ýetirýän zeperi has-da uly bolýar. Jahyllaryň arasynda jyns gatnaşyklaryndan ýokýan keselleriň sany hem barha köpelýär.

Alymlaryň geçiren saýlama barlaglary önelgesiz hasaplanýan maşgalalaryň aglabasynda (40–60%) muňa erkek kişiniň jyns ulgamynda ýüze çykarylan düýpli ýetmezçiligiň sebäp bolýandygyny görkezipdir. Ýetginjeklikde jyns saglygynda kemçilik tapylan oglan çagalaryň 58%-niň geljekde önelgesizlige sezewar bolýandygy belli edilendigine garamazdan, häzirki wagtda bu ugurda işlemeli çaga andrologiýasy gullugynyň ösüş derejesi heniz bolmaly derejesinden pes gelýär. Gyz çagalaryň jyns synalarynda duş gelýän kesellere seljerme geçirilende, ilkinji orna dokuz ýaşa çenli ýüze çykýan sowuklama keselleri çykypdyr. Daşky jyns agzalarynda döreýän bu kesel geljekde has uly kynçylyklara getirýär. Daşky jyns agzalarynyň ösüşinde düýpli kemçilikleriň ýüze çykmagy, gyz çagalaryň wagtyndan ir ýetişmegi tapylan saglyk näsazlyklarynyň hatarynda degişlilikde ikinji we üçünji orunda goýlupdyr. 10–14 ýaşdaky gyzlarda aýbaşylaryň yzygiderliliginiň bozulmasyny ýüze çykarylýan jyns näsaglyklaryň arasynda ilkinji edip belleýärler. Bu sanawda ikinji orunda aýbaşylaryň ýiti agyry bilen gelmegini, üçünjide – daşky jyns agzalarynyň sowuklamasyny goýýarlar. 15–17 ýaş aralygyndaky gyz çagalarda daşky jyns agzalarynyň sowuklamasy has köp duş gelýändir, mundan soňky orunlarda bolsa aýbaşynyň yzaly bolmagy we aýbaşylaryň arakesme tertibiniň bozulmasyny görkezýärler.

Oglan çagalarda has köp ýüze çykýan näsazlyklaryň arasynda fimoz keselini (çaga sünnet edilmedik ýagdaýynda jyns agzasynda sowuklama döräp, onuň buşukmasyny kynlaşdyrýar), kriptorhizm (ýumurtgalaryň tohum haltajygyna düşmän saklanmagy), jyns ugurlarynyň sowuklamasy, warikosele (ýumurtganyň hoşagörnüşli bagynda gan aýlanyşygynyň bozulmasy) ýaly sökellikleri görkezýärler. Wagtynda bejerilmese, olar geljekde has howply netijelere, hatda önelgesizlige-de getirip bilýärler.

Bu maglumatlardan ugur almak bilen, ýetginjekleriň arasynda edep-ekramy, beden arassaçylygynyň kadalaryny we düzgünlerini wagyz etmegiň aýratyn möhüm wezipe bolup durýandygyny aýtmak bolar. Çagalara we ýetginjeklere öwredilmeli bilimleriň esasylarynyň biri-de islenilmedik göwreliligiň öňüni almak baradaky maglumatlar bolmalydyr. Bu işde göbegene hem çaga lukmanlarynyň, mugallymlaryň we terbiýeçileriň, ýetginjekleriň hem olaryň ata-eneleriniň tagallalary birleşdirilse, has hem oňat netije berýär.

## §5. Ýurdumyzyň saglygy goraýyş ulgamynda ýetginjekleriň saglygyny we nesil saglygyny goramak işleriniň guralyşy we alnyp barlyşy

Ýurdumyzyň ilat sanynyň deň ýarysy diýen ýaly ýetginjeklerdir. Bu ýaşda jahyllaryň nesil saglygyny üpjün etmek meseleleri amala aşyrylýan döwlet syýasatynyň esasy ugurlarynyň hatarynda durýar we bu ugurda uly işler alnyp barylýar. Ýaşlaryň arasynda geçirilýän wagyz-nesihaty güýçlendirmek, bu ugurda bar bolan maglumatlary ilat içinde giňden ýaýratmak ýaly çäreler özüniň oňat netijesini berýär, emma olaryň oba ýerlerinde, hat-da iri şäherlerde-de heniz gaty seýrek guralýandygyny aýtmalydyrys.

Geçirilen durmuş-saglyk barlaglary ýaşlaryň özüniň beden hem saglyk aýratynlyklary, sagdyn bolmak hem synalaryňy tämiz saklamak baradaky kadalardan habardarlygynyň entäk pes derejededigini görkezdi.

Ýetginjekler öz synasynda bolup geçýän näsazlyklary tanardan, bilerden, olary aň ederden köp halatda ejiz bolýarlar. Biläýen ýagdaýynda, kä utanyp, kä kemsinip, öz

wagtynda lukmana ýüz tutmaýarlar. Meselem, uly ýaşly mekdep okuwçylary hem aýbaşynyň sagdyn geçmeginiň kadalaryny o diýen oňat bilmeýändigi gizlin zat däl. Islenmedik göwreliligiň öňüni almagyň tärlerinden bihabarlyk hem kähalatda agyr ýagdaýlara getirip bilýär we geljekki ene bolmaly ýetginjek gyzlaryň nesil saglygyna uly zyýan ýetirýär.

Her bir mekdep okuwçysy hökmany suratda öz saglygyny we töweregindäkileriň saglygyny goramagyň ugurlaryny oňat bilmelidir. Sagdyn durmuşa ygrarlylyk, edep-ekram, arassaçylyk, parasatlylyk, hoşsözlülik ýaly häsiýetler her bir oglan-gyza mahsus bolmalydyr. Ýaş oglan-gyzlar mekdepde-de, öz öýünde-de sylag-hormatly bolmagy, hoşamaýlygy özüne ýagşy endik edinmelidir.

Saglygy goramakda ilkinji şert bolup durýan endikleri (wagtly-wagtynda ýuwnup-ardynmagy, el-aýagyňy sabynlap ýuwmagy, ir-ertir, giç agşam dişiňi arassalamagy, baş daragyňy, el ýaglygyňy, gap-gaçlary tämiz saklamagy) çagada terbiýelemekde ilkinji orun, elbetde, ene-ata degişlidir. Ene-ata çaganyň öz wagtynda iýip-içmegini, köpräk hereketde bolmagyny, synalaryny taplamagyny ündemelidir, ony şikes salyp biljek zatlardan goramalydyr. Ene-atanyň çilimkeşlik, arakhorlyk, neşekeşlik ýaly ýaramaz endiklere, ahlaksyzlyga ýan bermegi ýetginjegiň aňyna agram salýar. Şeýle ýagdaýda ýetginjek öz başyny özi çaramaly bolýar we köp halatda ýoluny ýitirýär. Ertirden agşama çenli telewizora gözüňi dikip oturmaklyk, hereketsizlik uzagyndan ýaltalyga getirýär. Uzagyndan jahyl beýniňi humarlaýjy maddalar bilen gyzyklanyp başlaýar. Käbir teleýaýlymlaryň berýän gepleşikleriniň ýaramaz terbiýeçilik ähmiýetini hem ünsden düşürip bolanok. Netijede, bu ýaramaz hadysalaryň täsirine düşen ýetginjek özüniň yzgytsyzlyga ýüz uran ene-atasynyň ýaramaz göreldesine uýmaly diýen netijä gelýär we özüni biabraýçylyga we betbagtlylyga atarýar.

Ýaşlaryň nesil öndüriji synalarynda düýpli näsazlyklaryň hut ýetginjeklik döwründe ýüze çykyp başlaýandygyny nazara alanyňda, bu ugurdaky aň-bilim beriş hem terbiýeçilik işlerini yzygiderli güýçlendirmegiň zerurlygy ähli aýdyňlygynda ýüze çykýar. Ýetginjekleriň sadyn bolmagyny gazanmakda häzirki günde orta mekdeplere aýratyn ähmiýet berilýär. Bu wezipäniň hötdesinden gelmek üçin ýetginjeklere we jahyllara ilki bilen öz beden gurluşy, saglyk hem syna aýratynlyklary baradaky dürs maglumatlar berilmelidir. Hut şu maksat bilen Türkmenistanyň orta mekdepleriniň okuw maksatnamasyna «Ýaşaýyş-durmuş esaslary» dersiniň girizilmegi eýýäm özüniň oňat netijelerini berip başlady. Bu ders sapaklarynda mekdep okuwçylary öz saglygyny goramagy, sagdyn ösüşiň kadalaryny, keselçiligiň öňüni almagyň ýollaryny öwrenýärler.

2001-nji ýyldan başlap ýurdumyzyň Enäniň we çaganyň saglygyny goramak merkezleriniň ýanynda nesil sagdynlygyny goramagyň merkezleri işläp başlady. Enäniň we çaganyň saglygyny goramagyň Milli kliniki merkezinde bolsa Nesil sagdynlygynyň milli merkezi döredildi.

2002-nji ýylda Türkmenistanyň Hökümeti tarapyndan «Raýatlaryň saglygyny goramak hakynda» Türkmenistanyň Kanuny kabul edildi. Bu resminamada maşgalalaryň hemmesine, erkek kişilere we aýal maşgalalara deň derejede, nesil saglygyny üpjün etmäge gönükdirilen saglyk hyzmatlaryny bermegiň tertibi kesgitlenendir. Kanun, hususan-da, raýatlaryň nesil sagdynlygyna wehim salýan keselçiligiň öňüni almak we ýüze çykarylan keselleri bejermek boýunça ýokary hilli saglyk hyzmatlarynyň ýurduň her bir raýatyna berilmegini kepillendirýär.

Nesil sagdynlygyna degerli derejede üns berilýän ýerlerde ýaşlaryň arasynda neşekeşlik, jyns ýollarynyň ýokanç kesellerine ýolukmaklyk, irki ýaşdaky göwre-

lilik ýaly ýaramaz endikler yza tesýär. Bu ugurda bar bolan esasy görkezijileriň özara ýönekeý deňeşdirilmegi gürrüňi edilýän meseleleriň ýakyn arabaglanyşygyny ähli aýdyňlygy bilen ýüze çykarýar. Özi hem bu mesele haýsydyr bir edaranyň däl-de, bu ugurda iş alyp barýan guramalaryň we adamlaryň hemmesiniň birleşdirilen tagallalary bilen çözülmelidir.

**Soraglar:**

**1.** Ýetginjekleriň saglygyny goramaklyk nähili ýollar arkaly üpjün edilýär?

**2.** Ýetginjekleriň saglygyny goramaklyga degişli nähili resminamalar we kanunlar hereket edýär?

# NESIL SAGLYGYNA TÄSIR EDÝÄN FAKTORLAR

## § 6. Saglygy berkidiji faktorlar

Adam köp owazly, köpdürli ýoly we şerti bolan jahanda dünýä inýär, ulalyp kemala gelýär, ýaşaýar. Daşky gurşawyň daşky fiziki durkunyň, himiki gurluşynyň, maglumat-aragatnaşyk dartgynlygynyň üýtgäp durmagy adamyň umumy ýagdaýyna, şol sanda saglygyna ýiti täsir edýär. Adam daşky gurşawy tanamak, öwrenmek we onuň täsirine laýyk hereket etmekde şu aşakdaky üç ýol bilen gelýän maglumatlara salgylanýar:

1. Sensor (duýgy) – bedeniň duýuş synalaryndan ilkinji duýduryş ulgamlary arkaly gelip gowuşýar;
2. Werbal (söz arkaly) – maglumat ikinji duýduryş ulgamyndan gelýär;
3. Gurluşlaýyn – bedene dem alyş we iýmit siňdiriş ulgamyndan (iýen-içeni, atan dermany bilen, dem alanda) gelýär; bedeniň dürli synalary bolsa olaryň hilini we gurluşyny «okap», tanaýar.

Alynýan maglumat möçberi boýunça kemter, ýeterlik bolup ýa-da agdyklyk edip bilýär. Hili boýunça maglumat peýdaly, peýdasyz, zyýanly bolup bilýär. Bu şertler bir nokatda jem bolup, bedeniň daşky ýagdaýdan täsirlenmesiniň häsiýetini kesgitleýär. Adamyň daşky gurşawa tiz uýgunlaşmagy-da şol häsiýete bagly bolýar.

Bizi gurşap alýan dünýä diýseň köpdürli, köpugurlydyr. Munuň özi adamyň daşky şertlere öwrenişmeginde, onuň bilen sazlaşykly gatnaşykda bolmagynda bellibir derejede

kynçylyklary döredýär. Bu köpdürlüligi synalara siňňitli etmek üçin aýry-aýry alamatlary, ugurlary, akabalary boýunça belli-belli toparlara bölmeklik we şol toparlardan has möhümlerini öňe saýlamak maksada laýyk bolýar. Şeýle nukdaýnazardan şertleriň nesil saglygyna has täsirlileriniň arasynda şu üç topary ilkinji orunda goýmak bolar. Olar:

– adamlaryň durmuş hal-ýagdaýy;
– nesil yzarlaýan hadysalar;
– adamyň saýlap alan durmuş ýoly we edebi.

Şunlukda, alymlar we bilermenler nesil saglygyny üpjün etmekde iň möhüm ähmiýeti ilatyň durmuş hal-ýagdaýyna degişli edýändigi belli boldy. Ilatyň durmuş derejesini ýokarlandyrmak wezipesi, adamlaryň ýaşaýşynyň hili durmuşa geçirilýän döwlet syýasatyna bagly bolýar. Şu maksat bilen iri möçberli, toplumlaýyn häsiýete eýe bolan döwlet maksatnamalary işlenip taýýarlanýar we durmuşa geçirilýär. «Durmuşyň hili» diýen umumy ada eýe bolan we adamyň syna, ruhy, nesil sagdynlygyna gönüden-göni täsir edýän, onuň ömür dowamyny we jemgyýetdäki ornuny kesgitleýän bu şertler aýratyn adamlaryň-da, hat-da aýry-aýry jemagatlaryň-da ygtyýaryndan çykyp, hut döwlet syýasatyna alyn direýändir.

Adamyň doglan gününden beýläk nesil sagdynlygyny kesgitleýji häsiýete eýe bolan şertleriň ikinji bir toparyna nesil yzarlaýan hadysalar degişlidir. Atadan ogla, eneden gyza geçip, tohum yzarlaýan bu keselçiligiň gelip çykyşynyň syry gadymy döwürlerden bäri lukmanlary hem alymlary gyzyklandyryp gelipdir, emma beden gurluşynyň gen derejesindäki bu bozulmalar häzirki wagtda-da dolulygyna öwrenildi diýip bolanok. Ilkibaşda sagdynlykda ýüze çykýan bu kada bozulmalarynyň adamzada belli bolan keselçilikde tutýan paýy o diýen uly bolmandyr. Emma jemgyýetçilik aňynyň ösmegi, ylmyň we tehnikanyň öňe gitmegi bilen ýagdaýlar düýpgöter üýtgedi. Muňa sebäp hökmünde, esasy iki ugry

3. Sargyt 2670.

görkezmek bolar: olaryň birinjisi adamzat jemgyýetiniň bar bolan tebigy gorlary barha işjeň sarp etmegi bilen baglydyr, munuň netijesinde daşky gurşawa atylýan zyýanly senagat galyndylarynyň möçberi millionlarça tonna baryp ýetýär. Ikinjiden, adam zyýanly endiklere özüni aldyryp, bedeniniň ilkibaşdaky beden gurluşyna öz eli bilen öwezini dolduryp bolmajak zeper ýetirýär. Olaryň arasynda has howplulary çilim, arak, neşe we himiki serişdelerine bolan keselçilikli baglanmakdyr.

Adam bedeninde duş gelýän keselleri we olaryň ýüze çykyşyny hem-de geçişini öwrenmekde türkmen hem daşary ýurt alymlarynyň anyklan netijeleriniň seljermesi şeýleräk netijeleri beripdir, ýagny: eger-de hemme keselçiligi we beden gormon bozulmalaryny 100% diýip alanymyzda, onuň hasabynda adamlaryň durmuş endikleri we edebi zerarly ýüze çykýan näsaglyklaryň paýy 50%, daşky gurşawyň ýaramaz täsirinden döreýän sökellikleriň tutýan orny 20%, saglygy goraýyşda ýol berilýän käbir säwlikler (saglyk hyzmatlarynyň guralyşy, pudagyň tehnikalar we dermanlar bilen üpjün edilişi) zerarly döreýän keselleriň sany 8%, galan sebäpleriň paýyna bolsa bar bolan keselleriň 2%-i düşýär. Şeýlelik bilen, getirilen san görkezijileri ýagdaýlaryň aglabasynda (60%) sagdynlygyň adamyň özüne baglydygy, zyýanly endikleriň bolsa jana ganymdygy baradaky hakykat ähli aýdyňlygynda ýüze çykýar.

Keselçiligiň derejesini kesgitleýän şertleriň üçünji toparyna adamlaryň özüne hemra edinýän durmuş ýörelgeleri degişli edilýär. Bu şertleriň dolulygyna adamyň özüne baglydygyna şek bolmaz. Özem munda zyýanly gylyklardan we endiklerden daşrak duranyň bilen hemme zat gülala-güllük bolubermeýär. Biz şol sebäpden hem esasy ünsi gaçarak durmaly hadysalara däl-de, berjaý edilmesi zerur zatlara gönükdirmegi maksada laýyk saýdyk.

*Sagdyn durmuş ýörelgeleri* olaryň hatarynda ilkinji orunda durýar. Bu ýörelgeleriň köpdürlüdigini bellemek gerek. Ýöne olaryň esasylarynyň, binýatlaýyn häsiýete eýe bolýanlarynyň bardygyny nygtamak gerek. Olar: saglygyňa hem ýaşyňa görä köpräk hereketde, iýmitiňde serenjamly hem bellibir derejede çäkli bolmaklyk, beden synalaryňy yzygiderli taplamaklyk, bedeni wagtly-wagtynda tämizlemegiň tebigy usullaryndan peýdalanmaklyk, ruhy dartgynlygy aradan aýyrmagyň we gaharjaňlykdan saplanmagyň ýollaryna belet bolmaklyk, tebigy dermanlyk serişdeleriniň, dermanlyk otlarynyň melhem güýjünden ýerlikli peýdalanmagy başarmaklyk we beýlekiler. Sagdyn durmuş ýörelgelerini öňe sürmek bilen belenilýän maksat keselleriň öňüni almak bilen çäklenmeýär. Bu ýörelgeler gutarnykly netijede Bütindünýä saglygy goraýyş guramasy tarapyndan ileri tutulýan *«Beden, ruhy we durmuş abadançylygy»* diýen derejäni üpjün etmelidir.

Sagdynlygyň düýp manysy diýip bedeniň daşky gurşawyň şertlerine dolulygyna uýgunlaşmagyna diýilýär. Sagdynlykdan keselçilik halyna geçen döwründe beden bu ukybyny kem-kemden ýitirýär we «ýarawsyzlyk» ýagdaýyna düşýär. Hemişe aljyraňly, ýetişibilmez günde ýaşaýan adamyň synalary we beden ulgamlary dartgynly dolmakdan ýaňa ýuwaş-ýuwaşdan «könelişip», ozalkysy ýaly işläp bilmeýär. Şeýle ýagdaýda bedene üýtgäp duran daşky şertlere öwrenişmek, onuň bilen sazlaşmak barha kyn düşýär.

Häzirki wagtda alymlar sagdynlygyň esasy düzümleriniň bäşisini görkezýärler. Olar:

**1.** *Somatik sagdynlyk* – bedeniň synalarynyň we ulgamlarynyň her bir adamyň şahsy biologik gurluşyna laýyk gelýän meýilnama laýyklykda kadaly işlemegidir. Ömrüň dürli döwürlerinde adamyň ösüş aýratynlyklaryna we ten hajatlaryna laýyklykda bu meýilnama üýtgäp

durýandyr. Bu hajatlar, bir tarapdan, ýaşaýşyň maksadyny we hilini kesgitleýän bolsa, beýleki bir tarapdan, her bir adamyň şahsy aýratynlyklaryna özboluşlylyk çaýýar.

**2.** *Beden sagdynlygy* – beden synalarynyň, agzalarynyň, ulgamlarynyň ösmegidir. Onuň esasynda adamyň daşky şertlere uýgunlaşmagyny üpjün edýän funksional mümkinçilikler goýlandyr.

**3.** *Ruhy sagdynlyk* – göwni giňlik, kalbyň rahady, duýgularyň durulygy. Şeýle ýagdaýda adam gaharjaňlyk etmeýär, özüni parasatly alyp barýar. Ruhy sagdynlyga adamyň umumy ýagdaýynyň, durmuşda çekýän matlabynyň we oňa ýetip bilşiniň täsiri uludyr.

**4.** *Ahlak sagdynlygy* – adamyň durmuşda ileri tutýan edep we ahlak gymmatlyklarynyň ulgamy we jemgyýetde şolara laýyklykda özüni alyp barşydyr. Ahlak tämizligi öz gözbaşyny ruhy kämillikden alyp gaýdýar we gözellik, ýagşylyk, sogap ýaly bahasy hiç gaçmaýan mukaddesliklere egin direýär.

Sagdynlygyň baş alamatlary diýip şu aşakdakylary görkezmek bolar, ýagny:

- Bedeniň daşky zeperleýji şertlere ýöriteleşdirilen (immun) we umumy durumy;
- Synalaryň ösüşiniň we taplanyşynyň görkezijileri;
- Beden synalarynyň ýagdaýy we ätiýaçlyk mümkinçilikleri;
- Haýsydyr bir keselçiligiň ýa-da näsazlygyň ýüze çykmasy;
- Adamyň edebi we ahlagy.

Adamyň işe bolan ukyby onuň başarjaňlygy, ähli güýjüni we başarnygyny bir maksada gönükdirip bilşidir. Iş ukyplylygy birnäçe şertlere bagly bolýar:

1. Bedeniň umumy ýagdaýy – adamyň ýaşy, jynsy, saglyk ýagdaýy, iýmitlenişi, dynç alşy;

2. Daşky zähmet şertleri – iş ornunyň amaty, ýeterlik ýa-da kemter yşyklandyrylyşy, howanyň ýylylyk derejesiniň endama ýakymy we çyglylygy;

3. Adamy gurşap alýan ruhy howala – adamyň özüniň we daşyndakylaryň häsiýetiniň deň gelmegi, zähmetiň netijelerine baglylykda berilýän höweslendirmeler ýa-da administratiw temmiler we ş.m.

Gündeki durmuşymyzyň esasy bölegi, ine, şu şertleriň bir ýerde sazlaşmagynda geçýär. Çaganyň we ýetginjegiň beden hem ruhy gurluşynyň aýratynlyklaryna beletlik bolsa ösüp gelýän jahyly dogry terbiýelemäge, oňa özüne peýdaly maslahatlary berip, dogry ýola salmaga kömek edýär. Çaga ulaldygyça, onuň synalary taplanýar. Onuň zähmete ukyby ýokarlanýar. 13–14 ýaşly ýetginjek 7–8 ýaşly çaga garanyňda iki esse kyn, ukyp-başarnygy has köp talap edýän işleri bitirip bilýändigini ýörite barlaglar görkezipdir. Biline kuwwat, goluna gujur gowuşýan jahylyň göwnem, edebem synalary bilen bile tap alýar.

**Mekdep okuwçylarynyň sagdyn durmuş ýörelgeleriniň baş ugurlary**

| **Beden saglygy** | **Göwün rahady** | **Durmuş abadançylygy** |
|---|---|---|
| • Hereketde bolmak<br>• Synalaryňy taplamak<br>• Wagtly-wagtynda dynç almak, okuw sapaklaryny dogry guramak<br>• Sagdyn iýmitlenmek<br>• Arassaçylyk<br>• Keselleriň öňüni alyş sanjymlar | • Duýgularyňa erk etmek<br>• Durmuşda öz ýoluny saýlamak, kär edinmek<br>• Dürli ugurlarda öz başarnygyňy synap görmek | • Oňat hilli bilim almak<br>• Okaýan, işleýän ýeriňde özüňi gerekli duýmak<br>• Köpçüligiň aýdany bilen bolmak<br>• Göwün açara dost-ýaryň bolmagy<br>• Gorky-ürküsiz ýaşamak |

**Adam saglygyna täsir edýän hadysalar**

| Tebigy gurşaw | Adamyň döreden gurşawy | Durmuş gurşawy |
|---|---|---|
| • Elektrik we magnit täsirler, Gün şöhlesiniň täsiri<br>• Grawitasiýanyň üýtgäp durmagy we beýleki älem hadysalary<br>• Howa basyşynyň üýtgemegi<br>• Ozon gatlagynyň özgermegi<br>• Tebigy betbagtçylyklar | • Biosferanyň hapalanmagy we zaýalanmagy<br>• Elektrik we magnit meýdanlarynyň işjeňliginiň artmagy<br>• Wibrasiýalar, akustiki şöhleler<br>• Tehnogen häsiýetli betbagtçylyklar | • Durmuşyň öňe gitmegi, öý-içeri aladalary<br>• Häkimiýet, döwlet syýasaty, metbugat, ýolbaşçylar, köpçüligiň pikiri, jenaýatçylyk gurşawy<br>• Ilatyň artmagy, şäherleriň köpelmegi<br>• Uruşlaryň turmagy, gozgalaňçylyklar |

## §7. Sagdyn durmuş ýörelgesi

Sagdyn durmuş ýörelgeleri diýen düşünjä kesgitleme bermezden ozal, onuň binýadyny düzýän iki şerti – her bir adamyň öz genetiki tebigatyny we şol tebigatyň adamyň durmuşyna, ýaşaýşyna, zähmetine, dynç alşyna laýyklygyny seljermek zerurdyr.

*Sagdyn durmuş ýörelgesi her bir adamyň şahsy aýratynlyklaryna, gen taýdan gurluşyna, durmuşynyň şertlerine laýyk ýaşamaklygyny aňladýar. Bu ýörelgeler adamyň saglygyny kemala getirmäge, ony goramaga we berkitmäge hyzmat etmelidir, adamyň durmuşda we jemgyýetde mynasyp ömür sürmegini üpjün etmelidir.*

Başgaça aýdanymyzda, sagdyn durmuş ýörelgelerini anyk kesgitlenilen kadalaryň bir ulgamy hökmünde kabul edip bolmaýar. Her bir adamyň öz sagdyn durmuş ýörelgesi bardyr. Ony bellemek üçin hem adamyň şahsy aýratynlyklaryny (hüý-häsiýetini, beden gurluşyny, degna ulgamynyň işleýşini we ş.m.), ýaşyny, jynsyny, ýaşaýyş şertlerini, jemgyýetde tutýan ornuny (maşgala ýagdaýyny, hünärini, kärini, uýýan däp-dessurlaryny, zähmet şertlerini, maddy üpjünçiligini, ýaşaýyş şertlerini we ş.m. nazara almak gerekdir. Emma, ilki bilen, adamyň haýsy ýagdaýda özüni dolulygyna sagdyn duýjakdygyny kesgitlemek üçin öz üniň şahsyýetine garamalydyr, onuň durmuşda ileri tutýan gymmatlyklary ahlak ugrukmalaryny düýpli seljermelidir, çünki olar adamyň sagdynlyga bolan erkini taplamakda esasy orunlaryň birini tutýandyr.

Geliň, şu ýerde *sagdyn durmuş ýörelgeleriniň binýadynda goýlan altyn kadalar* dogrusynda durup geçeliň. Olar şu aşakylardyr:

1. Sagdyn durmuş ýörelgeleriniň baş maksady hem, ony berjaý etmeli hem adamyň özüdir. Adam öz durmuşyny özi kemala getirýär we jemgyýetde öz ornuny diňe özi tapyp biler.

2. Sagdyn durmuşy berjaý etmek bilen adam özüniň beden we durmuş gözbaşlaryny sazlaşyga getirýär.

3. Sagdyn durmuşy saýlaýan adamda ilki bilen özüniň ömür matlabyny, beden tabyny, aň gözýetimini, göwün rahadyny, öz başarnyklarynyň amalyny berjaý etmäge erki güýçli bolmalydyr.

4. Sagdyn durmuş ýörelgeleriň gutarnykly maksady saglygy berkitmekden, keselleriň öňüni almakdan we adamyň sagdynlyga bolan hajatlaryny bitirmekden ybaratdyr.

Şunlukda, aýratynlykda alnan her bir adamyň sagdyn durmuş ýörelgesiniň maksatnamasy we guralyşy şu aşakdaky şertlere bagly bolup durýandyr:

– şahsy aýratynlyklar we nesil yzarlaýan hadysalar;
– durmuş şertleri we jemgyýetçilik-ykdysady gurşaw;
– ýaşaýyş hal-ýagdaýy, maşgala we zähmet şertleri;
– adamyň meýli, erki, dünýägaraýşy, medeniýeti we olaryň sagdyn durmuş ýörelgelerine kybaplaşmagy.

Gynansakda, adamlaryň köpüsi sagdyn bolmak üçin ýönekeý kadalary berjaý etmegiň (hereketde bolmagyň, sagdyn iýmitlenmegň we ş.m.) ýeterlikdigine ynanman, adatdan daşary, «hemme keseli gutuldyrýan» serişdelere (üýtgeşik beden maşklaryny berjaý etmek, üýtgeşik dermanlary içmek, «ruhy bejergini» almak, bedeni «täze usullar bilen» tämizlemek ýaly ugurlara) ýykgyn edýärler. Sagdyn durmuşyň binýadyny düzýän esasy şertleri tapmaga adamlar irki döwürden synanyşypdyrlar. Meselem, meşhur Gippokrat sagdyn durmuş ýörelgeleriň gözbaşynda adamyň syna sagatlygyny goýupdyr (şol bir wagtda alym hemme keselleriň nädogry iýmitlenmekden gelýändigine pugta ynanypdyr), Demokrit bolsa sagdyn bolmak üçin ilki bilen päliň-niýetiňi ýagşa tutmalydygyny ündäpdir. Bu tejribelere seljerme bereniňde, olaryň hiç birisiniň hem aýratynlykda sagdynlygyň altyn kadasyny düzmeýändigine gözüň ýetýär. Sagdynlyk synalaryň, beden agzalarynyň, ulgamlarynyň kadaly işlemegidir, olaryň daşky gurşawy, adamyň ruhy haly, tebigat bilen inçeden sazlaşmagydyr.

Sagdyn durmuş ýörelgesi özüni asyl manysynda barlygyň, ýaşaýşyň, durmuş derejesiniň, tebigy gözbaşlaryň, jemgyýetçilik gurşawynyň, ruhy ahwalatyň sazlaşygyň ýokary nokadynda jem bolmagydyr. Bu ýagdaý adamyň beden gurluşy, gujur-gaýraty, daşky gurşaw bilen gatnaşykda bolşy arkaly amal bolýar. Sagdyn ýaşamagyň şu ýokarda görkezilen ugurlarynyň wajyp ähmiýete eýe bolan iki aýratynlygy bardyr, olar:

1. Islendik serişde, ýagdaý, hadysa adamyň haýsydyr bir synasyna däl-de, tutuş özüne, ömrüne täsir edýändir. Olar-

dan täsirlenýän adamyň beden dokumalarynda, ferment ulgamlarynda, dem alşynda, iýmit siňdirişinde, endamynyň gyzgynynyň üýtgemeginde bolup geçýän hadysalar inçeden arabaglanyşyklydyr.

2. Ýaşaýşy üpjün edýän we kesgitleýän islendik serişde, ýagdaý, hadysa hem gurluş, hem gurbatlandyryş, hem maglumat beriş wezipelerini ýerine ýetirýändir. Adam nahar iýende hem, hereket edende hem, hatda dynç alanda-da şu üç ugruň sazlaşmasyndan bedenini taplaýandyr.

Şeýlelik bilen, adam öz durmuşyny özüniň şahsy ugrukmasyndan, meýlinden, erkinden, beden gurluşynyň aýratynlygyndan we daşky gurşaw bilen sazlaşykda ýaşap bilşinden ugur alyp guramalydyr. Şunda adamyň şu aşakdaky häsiýetli görkezijileri nazara alynýar:

– adamyň beden gurluşy, onuň synalarynyň işjeňligi;

– adamyň ömrüniň dürli tapgyrlarynda onuň synalarynyň gurluşynda we işleýşinde bolup geçýän üýtgeşmeler;

– beden synalarynyň daşky gurşawyň şertleriniň düýpli üýtgemegine bolan taýýarlygy we taplylygy;

– durmuşyň özgerip durmagyna adamyň ruhy taýdan taýýarlygy we onuň duýgularynyň kämilligi hem erkiniň taby;

– durmuşyň dürli şertlerini, kynçylyklaryny mertlik bilen kabul edip bilşi, olar bilen ýüzbe-ýüz bolmagy başaryşy.

Ýokarda görkezilen ugrukmalardan ugur almak bilen, sagdyn durmuş ýörelgesiniň şu aşakdaky şertlere daýanýandygyny aýtmak bolar:

– sagdyn hereketlenmek;

– synalarynyň kesele garşy durumyny taplamak;

– sagdyn iýmitlenmek;

– erkini taplamak;

– ahlak, ruhy we jyns edebini terbiýelemek;

– zähmet bilen dynç alşy gezekleşdirmegi başarmak;

– bilimlere hem medeniýete teşne bolmak.

Okuw kitabynyň indiki baplarynda ýokarda görkezilen şertleriň her birisine düýpli seljerme berler. Häzir bolsa biz olaryň arasynda iň esasylarynyň biri bolan bilimlere teşne bolmakda hem öz-özüňi terbiýelemegiň zerurlygynda ünsi jemlemegi makul bildik. Çünki sagdyn bolmak üçin adamda ilki bilen sagdyn durmuşa erki, meýli egsilmez bolmalydyr. Özi çilim çekýän, arak içýän, gözi görse iýmekden saklanyp bilmeýän adamyň beýlekilere öwüt-ündew etmesi hiç hili täsir etmez.

Sagdyn durmuşy kemala getirmekde bilimiň we terbiýäniň esasy orny tutýandygyny gadymy döwürlerde hem bilipdirler. Öz synalaryň gurluşyny bilmek, şahsy häsiýetleriňi we başarnyklaryňy taplamak, arassaçylygy berjaý etmek, türkgel ýagdaýlardan gaça durmak, sagdyn durmuşyň berýän ajaýyp mümkinçiliklerini durmuşda amal etmek umumy medeniýetiň bir bölegidir. Öz saglygyny özi döredýän adam durmuşyň kynçylyklaryndan basylmaýar, daşky şertlerden eýmenmeýär, öz ömrüne özi erk edýär, durmuşynyň sagdyn, netijeli, bagtyýar bolmagyna özi eýe bolýar. Munuň üçin adam ilki bilen saglygyň durmuşda baş baýlykdygyna, bagtyň altyn açarydygyna pugta ynanmagy zerurdyr.

Sagdynlygy kemala getirmegiň indiki tapgyrynda adam sagdyn durmuş ýörelgeleriniň dürli serişdeleriniň, usullarynyň we görnüşleriniň öz ýaşaýşyndaky ornuna we ähmiýetine göz ýetirýär we olary ýerlikli peýdalanmagy öwrenýär. Şunda her bir adam özüniň şahsy isleglerine we hajatlaryna kybap usullary saýlap almalydyr, umumy kabul edilen, hemmelere deň diýlip bellenilen kadalar, maslahatlar, ýörelgeler asla kabul ederlikli däldir. Olardan özüňe hakykatdan hem geregini saýlap almak üçin adam öz saglygynyň tükeniksiz baýlykdygyna düşünmelidir we ony goramagy öwrenmelidir.

Sagdyn durmuş ýörelgelerini adam, bir tarapdan, daşky gurşawdan toplanan tejribeden öwrenýär; beýleki bir tarapdan, şol tejribäni özüniň başdan geçiren täsirleri, duýgulary, pi-

kirleri, şeýle-de öz beden synalarynda bolup geçen özgerişleriň esasy görkezijileri bilen baýlaşdyrýar. Sagdyn durmuşyň wagt araçägi ýokdur, ol bütin ömür dowam edip bilýär. Sagdynlyk ýörelgeleriniň netijeleri dessine ýüze çykyberenok, muňa kämahal ýyllar gerek bolýar. Muňa takady ýetmeýän adamlar öz yhlasynyň miwesine garaşmaga sabyr edip bilmän, köp halatda başyny tutan ajaýyp ýolunyň arasyny kesýärler. Elbetde, bu zatlara düşünmek kyn däl, çünki sagdyn bolmak üçin adam özüne hemra edinen zyýanly endiklerinden (gözüniň gören zadyny iýmekden, durmuş amatlyklaryndan peýdalanmakdan, çilimden we arakdan we ş. m.) ýüz öwrüp, özüne agram salmaly, öz durmuşyny täzeçe gurmaly bolýar, bu bolsa aňsat däl. Sagdyn durmuşa geçen adamy turuwbaşdan goldasalar, daş-töweregindäkiler oňa degerli maslahat berip, ýagşy bir işiň başyny başlandygyny ynamly aýtsalar, onuň durmuşynda, saglygynda, daşky keşbinde, işe bolan yhlasynda, gazanýan üstünliklerinde göze görnüp duran öňegidişligiň bardygyny nygtasalar, adam saýlan ugruna has-da ygrarly bolýar.

Sagdyn durmuşa geçmegiň göze görnüp duran peýdaly taraplaryny bir ýere jemläniňde, şu aşakdakylary aýdyp bolar:

- Sagdynlygy saýlap alan we oňa tarap ynamly gadam urýan adam özüniň saglygyna we ömrüne wehim salýan şertleriň we hadysalaryň öňünde ýeňilmezek bövet basýar, keselçiligiň öňüni alýar we sagdynlyk ýörelgelerini berjaý etmedik ýagdaýlarynda ýüze çykýan keselleri bejermek üçin harç edilýän ep-esli çykdajylary tygşytlaýar;
- Adam sagdyn bolýar we durmuşda arkaýyn gezýär, onuň ömri uzaýar;
- Sagdyn adamyň maşgalasy agzybir, çagalary sagdyn hem bagtyýar bolýar;
- Sagdyn adam ýüregine düwen maksatlaryna ýarawsyza garanyňda has tiz we üstünlikli ýetýär, jemgyýetde öz ornuny tapýar;

- Sagdyn adamyň işe ukyby ýokary bolýar, şoňa görä-de onuň gazanjy hem ýokarydyr;
- Sagdyn adama zyýanly endikleri inkär etmek hem aňsat düşýär. Adam sagdyn bolanda, ol çilimdir araga sowjak puluny maşgalasy bilen oňat dynç alanynda has utuşda bolýandygyna oňat düşünýär;
- Sagdyn adam hemişe göwnaçyk, şahandaz bolýar, şol sebäpden hem ol islän ýerinde özüni gerekli duýýar.

Sagdyn durmuş ýörelgeleriniň ýaşlaryň arasynda wagyz edilmegi has-da oňat netije berýär. Şu günki ýaş oglan-gyzlar geljekki ene-atalardyr, olar ertirki günde sagdyn, aňy kämil, edebi tämiz, ahlagy arassa nesilleri dünýä indermeli we terbiýeläp ýetişdirmelidir. Heniz beýnisi bekemedik ýetginjeklere wagtynda berlen parasatly öwüt-ündewler, paýhasly maslahatlar olaryň aňynda orun alyp, geljekde sagdynlygyň we tämizligiň ýolundan ynamly ýöremäge güýç-kuwwat berýär.

**Soraglar:**

?

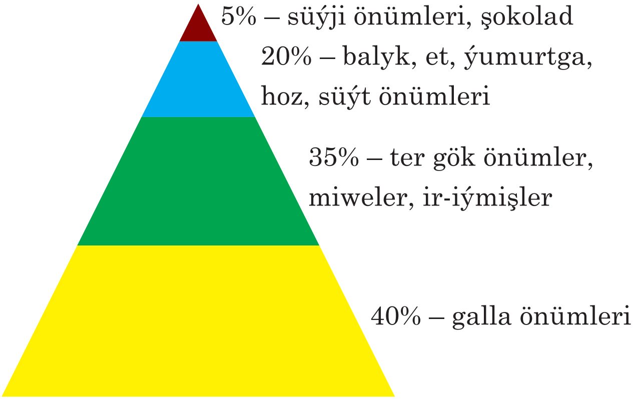
1. Sagdyn durmuş ýörelgesi diýip nämä düşünýärsiňiz?
2. Sagdyn durmuş ýörelgesi nämeleri öz içine alýar?
3. Sagdyn bolmaklygyň nähili görnüşleri bar?

## § 8. Sagdyn iýmitlenmäniň piramidasy

Iýmitlenmek ýaşaýşyň esasy şertleriniň biridir. Ata-babalarymyz «Görk agyzdan» diýip, ýöne ýere aýtmandyrlar. Adamyň işe bolan ukyby, aň ösüşleri, ýady-huşy we beýleki başarnyklary iýýän zadyna baglyrak bolýar. Saglygyň özi köp babatda iýmite baglydyr. Iýilýän azyklaryň düzümi

orta hasap bilen kesgitlenen formulasyndan üýtgeşik bolan ýagdaýynda, irde-giçde saglygyň näsazlyklary ýüze çykyp başlaýar. Adamyň ösüşi, synalarynyň berkeýşi we işleýşi, onuň kesellemegi, ömrüniň dowamy we ölümi diňe bir ömrüniň dowamynda däl, eýsem, heniz dogulmanka, enesiniň göwresindekä iýen iýmitine baglyrak bolýar. Eýsem, sagdyn bolmak üçin näme iýmeli we nämelerden gaçarak durmaly, geliň, şu dogrusynda has giňişleýin durup geçeliň.

**Sagdyn iýmitlenmäniň piramidasy**




Ýaşaýşyň esasynda ömür akabalarynyň esasy üç ugrunyň: maddanyň, energiýanyň we maglumatyň bitewüligi goýlandyr. Bu akymlary üpjün etmeli serişdeler adam synalaryna daşky gurşawdan, olaryň aglabasy iýmit bilen gelýändir.

Esasy azyga beloklar, ýaglar, suw, uglewodlar, witaminler, mineral serişdeleri, fitonsidler we käbir beýleki maddalar degişlidir.

***Beloklaryň*** bedende ýerine ýetirýän esasy wezipeleri şulardyr:

- Synalary gurmak wezipesi, ýagny beloklar beden öýjüklerini, dokumalaryny, dokumara maddasyny we öýjügiçre perdeleri düzýän esasy «gurluşyk serişdesi» bolup çykyş edýär.

- Bedende bolup geçýän hadysalary işjeňleşdirmek wezipesi, ýagny beloklar fermentleriň ähli görnüşleriniň – bedeniçre we iýmit siňdiriş fermentleriniň esasy düzüm birligi bolup durýar.
- Gormonal sazlaşygyny saklamak wezipesi, ýagny gormonlaryň aglaba bölegi (insulin, gipofiziň bölüp çykarýan gormony we beýlekiler) özüniň tebigaty boýunça belok bolup durýandyr.
- Kesellere garşy durumy ýokarlandyrmak – immun wezipesi, ýagny beloklaryň gurluşy we hili her bir adamyň şahsy aýratynlyklaryny kesgitleýärler.
- Ganyň akymynda gazlaryň ($O_2$ we $CO_2$), uglewodlaryň, ýaglaryň, käbir ýokumlaryň (witaminleriň), şeýle-de beden öýjükleriniň diwarjyklaryndan geçirip we olaryň içinde mineral duzlaryň daşalmagyny üpjün edýär.

***Ýaglar*** hem bedende köp wezipeleri ýerine ýetirýärler:

- Özüniň gurluşy boýunça çeýe bolan ýaglar beden öýjüklerini we dokumalaryny gurmakda, aýratyn hem beden öýjükleriniň (aýratyn hem degna we jyns ulgamynyň öýjüklerini; bularyň himiki düzüminde ýaglaryň paýy 50%-e ýetýär) daşky diwarjyklaryny emele getirmekde iň bir zerur maddalaryň biri hasaplanýar.
- Gormonlaryň (gipofiziň, böwregüsti gatlak maddasynyň we jyns ulgamynyň işläp çykarýan mäz maddalarynyň) emele gelmegine ýardam edýär.
- Synalaryň sagdyn hereket etmegi üçin zerur bolan energiýany öndürýär: 1 gram ýag ýakylanda 9,3 kkal ýylylyk bölünip çykýandyr, munuň özi bolsa beloklaryň we uglewodlaryň energiýa sygymyndan iki esse ýokarydyr.
- Ýaglary erediji (A, K, E we beýleki witaminleriň) ýokumlaryň peýdaly häsiýetleriniň ýüze çykmagy

üçin zerurdyr; ýagny synalara ýeterlik derejede ýag barmadyk ýagdaýynda bu ýokumlaryň güýji gaçyp, bedende zäherlenme täsirleri ýüze çykyp başlaýar.

Häzirki döwürde biziň iýýän azyklarymyzyň düzümine ösümlik we mal ýaglary girizilýär. Mal ýaglarynyň adamyň ganynyň lagtalanmagyna peýdasy bardyr. Ösümlik ýaglary bolsa saglyk üçin zyýanly we ateroskleroz (huşuň gitmegi) keseline getirýän holesterin maddasynyň tiz eremegine we bedenden çykarylmagyna ýardam edýär. Mundan başga-da, ýaglar gan damarlaryny berkidýär we olaryň çeýeligini artdyrýar. Ýag ýetmezçilik edende, adamyň kesellere garşy durumy peselip, nesil sagdynlygyna güýçli zeper ýetýär.

Iýmit siňdiriş ýollarynda ýaglar degişli fermentleriň täsiri bilen kem-kemden ereýär hem-de gliserine we ýag kislotalaryna öwrülýär; bu maddalar öz nobatynda beden dokumalaryna aralaşyp, adama gerek bolan düzümdäki täze ýaglara öwrülýär. Şu ýerde etli we ýagly tagamlaryň bolmalysyndan köp iýlen ýagdaýynda synalara ýetirilýän zyýan barada aýtman geçmek bolmaz. Çagalykdan etli naharlary köp iýýän çagalar bolmalysyndan tiz ösýär, geregin den artyk semreýär. Bu ýagdaý geljekde ýetginjegiň ruhy we aň ösüşine-de özüniň zyýanly täsirini ýetirýär. Et we süýji önümleri gereginden köp iýlen ýagdaýynda, uzagyndan synalaryň ösmegini bökdeýär, beden öýjüklerinde we dokumalarynda bolup geçýän madda alyş-çalşygynyň kadasynyň bozulmagyna getirýär. Netijede, adam wagtyndan öň garraýar, onuň ömri gysgalýar.

Bir gije-gündiziň dowamynda adama 25-30 gram ýag gerek bolýar.

***Uglewodlar*** bedende öz-özünden emele gelmeýär, olar diňe iýmit arkaly alynýar. Ýaşyl ýapraklarda hlorofil maddasynyň we Gün şöhlesiniň gatnaşmagynda emele gelýän uglewodlarda tebigy ýagdaýda Gün energiýasy himiki düzüme geçýär; adam şeýle iýmitleri iýende, bedene

aralaşan uglewodlar erände himiki energiýa ýene-de saglyga peýdaly görnüşe gaýdyp gelýär.

Uglewodlar, esasan hem, energiýanyň çeşmesi hökmünde gymmatlydyr, ýöne olaryň synalaryň ösmeginde we bitmeginde ornunyň uludygyny aýtmak gerek.

Özüniň gurluşy boýunça uglewodlar mono-, oligo- we polisaharidlere bölünýär.

Monosaharidlere (ýönekeý ugewodlara) glýukoza, fruktoza, galaktoza, riboza we beýlekiler degişlidir.

Oligosaharidler monosaharidleriň galyndylaryndan (olar 2–10-na çenli bolup bilýärler) dörän has çylşyrymly himiki birleşmelerdir. Bulara saharoza, maltoza, laktoza degişlidir.

Biziň günde iýýän we saglyk üçin peýdaly hasaplanýan ary baly özüniň düzümi boýunça monosaharidleriň çylşyrymly garyndysy bolup durýandyr. Balarynyň bal haltajygyna düşüp, ol ýerde erän gantdyr. Balyň düzüminde deň derejede fruktoza we glýukoza saklanýandyr. Bu maddalar iýmit siňdiriş agzalarynda tiz eräp, gana siňýär. Balyň düzüminde organiki kislotalar, mineral jisimler, fermentler, bioişjeňleşdirijiler köp bolup, olar beden synalarynyň sowuklama we ýokançlara garşy göreşijilik ukybyny ýokarlandyrýarlar.

Mono we oligosaharidler tagamy boýunça süýji bolansoň, olary «gant» diýip atlandyrýarlar. Monosaharidler bedende aňsatlyk bilen turşaýar we suwa hem-de kömürturşy gaza öwrülýär. Biziň iýýän önümlerimiziň esasy uglewod jisimi bolan saharoza bolsa, iýmiti erediş kislotalaryň täsiri bilen ilki monosaharidlere bölünýär, soň bolsa degişlilikde, kömürturşy gaza we suwa öwrülýär. Emma bu ýagdaý gant diňe tebigy görnüşde iýlende kadaly bolup geçýär.

Polisaharidler biziň iýmitimizde krahmal we iýmit süýümleri (kletçatka we pektin maddalary) görnüşinde saklanýandyr. Çig iýilýän gök önümleriň düzüminde bar bolan

krahmallar iýmit ýollaryna düşende, ýuwaş-ýuwaşdan monosaharidlere çenli bölünip, soň bolsa gutarnykly önümlere öwrülip, gana siňýär. Bişirilip iýilýän önümleriň düzümindäki krahmallaryň siňmesi has kynrakdyr, çünki gyzgyn gurşawda iýmitleriň düzümindäki ýokumlaryň we mineral duzlaryň köpüsi ýitip gidýär. Olar bolsa krahmalyň iýmit siňdiriş synalarynda eremegi we siňmegi üçin zerur bolup durýar. Şeýle ýagdaýda bedene aralaşan polisaharidler kem-kemden çüýreýär we synalarda zäherlenme täsirini emele getirýär.

Şeýle maddalaryň arasynda iň howplularyň biri ýokary hilli bugdaý unundan taýýarlanan önümlerde bardyr. Bolmalysyndan köp iýlende, ak çöregiň düzüminde bar bolan krahmallar içegäniň gurluşyndaky süýümjikleriň gowşamagyna getirýän we iýmit maddalarynyň içege ýollarynda siňşini bökdeýän kleýkowina maddasyny emele getirýär. Elbetde, bu ýagdaý keselçiligiň ýüze çykmagyna, synalardaky madda alyş-çalşygynyň bozulmagyna ilkinji sebäp bolup durýar.

Bir gije-gündiziň dowamynda bedene gerek bolan uglewodlaryň möçberi adamyň işjanlylygyna, galdawlygyna, bitirýän işlerine we edýän hereketlerine baglyrak bolýar. Şunda, iýilýän uglewodlar ýaglaryň we beloklaryň üstüni ýetirmelidir, emma gereginden artykmaç bolmaly däldir. Şol bir wagtyň özünde, adamyň iýmit siňdiriş agzalarynyň kadaly işlemegi üçin bir gije-gündiziň dowamynda zerur bolan iýmit süýümleriniň möçberi 15–20 gramdan az bolmaly däldir.

Gyzgyn gurşawda uglewodlaryň witaminler, fermentler, mineral maddalar bilen arabaglanyşygy üzülip, olar «öli» uglewodlara öwrülýärler. Şeýle ýagdaýda uglewodlar diňe bir energiýa bermekden özge peýda getirmän, bedende «gury kaloriýalary» köpeldýärler.

***Suw*** iýmitiň aýrylmaz bölegininiň biridir. Bedende suwuň saklanyşy onuň esasy agramynyň 65%-ine ýetýär,

4. Sargyt 2670.

onuň 40–45%-i beden öýjükleriniň içinde bolup, 20–25%-i öýjük suwuklyklarynyň düzümine girýär. Adam ösdügiçe, onuň synalaryndaky suwuň paýy azalýar. Ýaňy dünýä inen bäbekleriň endamynyň 70%-i, garrylaryňky bolsa 55%-i suwdur.

Ýaşaýşyň esasyny düzýän assimilýasiýa, dissimilýasiýa, osmus, diffuziýa we beýleki hadysalaryň himiki hem-de fiziko-himiki täsirleşmeleriniň kadaly geçmegi üçin suw iň bir zerur maddalaryň biri bolup durýar. Suw adamyň kadaly ýaşamagyny we işlemegini üpjün edýär.

Beden synalarynda suw arassa görnüşde däl-de, beýleki biologiýa taýdan işjeň molekulalar bilen garyşan görnüşde saklanýandyr. Şeýle gurluşly suw özüniň tebigaty boýunça erkin energiýanyň çeşmesi bolup çykyş edýär; onuň işjeňlik derejesi bolsa birnäçe şertlere baglydyr. Hususan-da, dürli günlerde, hat-da sagatlarda hem himiki täsirleşmeleriň bolup geçişi üýtgäp durýar: olar çaltlaşyp ýa-da haýallaşyp bilýär, täsirleşmeleriň netijesinde has köp ýa-da azrak energiýa bölünip çykyp bilýär. Mundan başga-da, suwuň ýady bardyr; onuň düzüminde saklanýan biologiki maglumatlary öçürmek üçin iki, käwagt bolsa üç gezek gezek gaýnatmaly bolýar. Şeýle ýagdaýda suwuň synalardaky madda alyş-çalşygyny üpjün etmekde, adamyň ýaşamagynda we sagdyn bolmagynda näderejede uly orun tutýandygy ähli aýdyňlygy bilen aýan bolýar.

Saglyga peýdaly görnüşdäki ter gök önümlerde we miwelerde, şeýle-de olardan taýýarlanan şirelerde köp mukdarda suw saklanýar. Şu ýerde mineral suwlaryň peýdasy barada-da durup geçeliň. Mineral suwlaryň gymmaty olaryň düzüminde eredilen mineral maddalaryň düzümi bilen däl-de, suwuň biologiki ýadynda saklanyp galan «gymmatly maglumat» bilen kesgitlenýär. Topragyň dürli gatlaklaryndan geçen suw tebigy ýagdaýda arassalanýar, tämizlenýär. Gaýnadylan suw özüniň peýdaly taraplarynyň

ep-eslisini ýitirýär. Onuň düzümindäki peýdaly maddalar bozulýar. Şeýle ýagdaýda, beden içilen suwy gerekli görnüşe getirmek üçin goşmaça energiýany harç etmeli bolýar. Mundan başga-da, gaýnan suwuň düzüminde saklanýan we daşky gurşaw bilen sazlaşykly arabaglanyşygy ýola goýmaga kömek edýän biologik maglumatlar ýitýär. Ter önümler guradylanda, konserwirlenende, duza ýatyrylanda hem bu hadysalar orun alýandyr.

Adam ter gök önümleri gerekli möçberde iýende, o diýen köp suwsanok.

***Witaminler (ýokumlar)*** iýmitimiziň iň bir gymmatly bölegidir. Olar synalaryň biologik işjeňligini artdyrmak bilen, esasy iýmit maddalarynyň kadaly, tygşytly, doly we dogry siňmegini üpjün edýär, süňkleriň ösmegine ýardam berýär, görüjiligi artdyrýar, beden süýümleriniň, bagryň, beden mäzleriniň işleýşini kadalaşdyrýar, süňkleri, dişleri, saçy berkidýär, derini tämizleýär.

Ýokumlaryň peýdasy köp babatda tebigy häsiýetli iýmitlerde saklanýan beloklar bilen arabaglanyşygynda ýüze çykýar. Şol sebäpden hem sintetiki witaminleriň iýilmegi o diýen oňat netije berenok. Onsoň hem, tebigy iýmitlerde, ter önümlerde saklanýan ýokumlar synalary zäherlendirmeýär. Haýsydyr bir ýokum iýmitde agyrrak düşäýende-de, onuň artykmajy adamyň içege ýollarynda bölünip, daşyna çykarylýar. Emeli öndürilen witaminleri bolsa çykarmak kyndyr.

Saklanyş möhleti bozulanda, iýmit önümleriniň ýokumlary pese düşýär. Meselem, iki aý saklananda ýeralmasynyň (kartoşkanyň) düzümindäki C ýokumy azalýar; Günde goýlan süýdüň 5–6 minutyň içinde ýokumynyň 64%-i ýok bolýar, bişirilýän önümleriň gaýnap başlandan beýläk düzümindäki ýokumlary dolulygyna diýen ýaly zeperlenýär. Ýuwan duza ýatyrylan ter gök önümleriň düzüminde C ýokumy birnäçe aýa çenli saklanyp bilýär.

Adama gerek bolan ýokumlar onuň diňe bir syna aýratynlyklaryna däl-de, eýsem, durmuşyna-da baglydyr.

***Mineral maddalar*** bedende birnäçe möhüm wezipeleri ýerine ýetirýär:

- Fermentleýin ulgamlaryň we hadysalaryň köpüsiniň gurluşyny we işleýşini kesgitleýär;
- Synalarda bolup geçýän fiziologik hadysalaryň kadaly geçmegini üpjün edýär;
- Beden öýjükleriniň we dokumalarynyň, aýratyn hem süňk dokumalarynyň emele gelmegine işjeň gatnaşýar;
- Bedende turşulyk aşgary deňagramlylygy saklaýar;
- Ganyň duz düzümini kadaly saklaýar we ony emele getirýän elementleriň gurluşyny anyklaýar;
- Suw-duz alyş-çalşygyny kadalaşdyrýar.

Bedene mineral maddalar ter miweleriň we gök önümleriň üsti bilen barýar. Ösümlikleriň düzüminde saklanýan mineral maddalaryň gymmaty tebigy gurluşlar bilen sazlaşykda bolýandygy bilen kesgitlenýär.

Ösümliklerde emele gelýän organiki birleşmeler bedene gerek bolan mikroelementleriň esasy çeşmesidir. Her bir ösümlik orta hasap bilen 21–23 mikroelementi emele getirýär, emma bedene zerur bolan mikroelementleriň möçberini üpjün etmek üçin adamyň iýýän ösümlikleriniň sany azyndan 60-a ýetmelidir (uzak ömürliligi bilen adygan dagly adamlaryň iýýän ösümliginiň sany 100-e ýetýändir. Saglyk üçin gerek bolan mikroelementleri almagyň iň ýönekeý ýoly möwsüme laýyklykda iýip-içmekdir. Meselem, ýaz çykanda adamlar irki gök önümleri (arpabadyýan, gök sogan, redis we ş.m.) iýmegi halaýarlar. Tomsuna saçaga ýertudanasy, ülje, hyýar we hoşboý ysly otlar, tomsuň ikinji ýarymynda – pomidor, bakja önümleri, badam we bulgar burçy, gyşyna bolsa ýer miweleri, guradylan erikdir kişmiş, ary baly, ýumurtga äberilse, oňat görülýär.

*Fitonsidler* iýmit maddalarynyň aýratyn bir toparyny düzýär. Bu topara keseli emele getiriji wiruslaryň, bakteriýalaryň, pes derejeli kömelekleriň emele gelmeginiň we köpelmeginiň öňüni alýan maddalar degişlidir. Iýmit siňdiriji şireler fitonsidleriň güýjüni almaýar, gaýtam tersine, fitonsidler iýmitiň siňşine oňaýly täsir edýär. Bu peýdaly maddalar sitrus miwelerinde, turşy üljede, ýertudanasynda, almada, soganda, sarymsakda, käşirde, gyzyl burçda, pomidorda köpdür.

**Soraglar:**

?

1. Sagdyn iýmitlenmäniň piramidasyna nähili düşünýärsiňiz?
2. Iýmit önümleriniň düzüminde nähili zerur maddalar saklanýar?
3. Saglyk üçin suwuň nähili ähmiýeti bar?

## § 9. Iýmit önümleriniň saglyga ýetirýän täsirleri

Geliň, indi iýmitlenmegiň käbir kadalary barada gürrüň edeliň we gyzyklandyrýan sowallara jogap tapalyň.

**Azyk önümleriniň şertleýin ýagdaýda üç topara bölünişi**

| Azyk önüminiň häsiýetleri | | | |
|---|---|---|---|
| **1** | **2** | **3** | **4** |
| Azyk önümleri | Günde iýilmegi maslahat berilýär | Her günde, emma çäkli iýilmegi maslahat berilýär | Günde iýilmegi maslahat berilmeýär |

*Tablisanyň dowamy*

| 1 | 2 | 3 | 4 |
|---|---|---|---|
| Galla önümleri | Düzüminde kepegi saklanan çörek, galla önümlerinden taýýarlanan harpyklar, tagamy ýuwan şüleler, bugdaýyň we şalynyň gaty görnüşlerinden taýýarlanan unaş önümleri | Ýokary hilli ak un, bugdaý çöregi, kökeler, hili näbelli bolan undan taýýarlanan unaş önümleri | Aldyrma hamyrdan bişirilen külçeler, gutaplar, ýokary hilli undan taýýarlanan çörek, süýji goşulan unaş önümleri |
| Süýt önümleri | Ýaglylygy 0,5–1% bolan süýt, ýaglylygy 20%-den az bolan gaty peýnirler, ýagy aýrylan dorog, ýagsyzlandyrylan (1%-e çenli) süýtturşy önümler | Ýaglylygy 1%-den ýokary süýt, 20–30% ýaglylygy bolan gaty peýnirler, ýaglylygy 1–2%-den ýokary, süýji goşulan süýtturşy önümler | Täze sygyr süýdi, süýji bilen goýulandyrylan süýt, gaýmak, ýaglylygy 30%-den ýokary bolan gaty we eredilen peýnirler, ýaglylygy ýokary (2% we ondan hem köp) bolan süýt we süýtturşy önümler, gaýmak |
| Çorbalar | Gök önümlerden taýýarlanýan çorbalar | Ýagsyz etden ýa-da balykdan taýýarlanan çorbalar | Ýagly etden we balykdan taýýarlanan, taýýar ýa-da çorba gerdejikleri atylyp taýýarlanan çorbalar |

*Tablisanyň dowamy*

| 1 | 2 | 3 | 4 |
|---|---|---|---|
| Balyk | Gowrulmadyk balyklaryň hemme görnüşleri; bişirmänkäň balygyň hamyny aýyrmalydyr | Ösümlik ýagyna gowrulan balyk | Mal ýagyna ýa-da gelip çykyşy näbelli bolan ýaglara gowrulan balyk, işbil |
| Et | Hindiguş, ýagsyz towuk ýa-da sygyr eti, göle eti, aw eti, towşan, ýaş goýnuň eti (bularyň ýagy aýrylmalydyr, hepdede iýilmeli möçberi 90 gramdan geçmeli däldir; gowrulman iýilmelidir) | Göle ýa-da towuk etinden taýýarlanan bişirilen şöhlat ýa-da ýagsyz wetçina | Gaz, ördek, ýagly goýun eti, ýagly şöhlat, paştet önümleri, öý guşlarynyň hamy, iç goşlary, gury we ter kakadylan şöhlatlar |
| Ýumurtga | Ýumurtganyň agy | Nahar taýýarlamakda peýdalanylýan ýumurtga | Ýumurtganyň sarysy |
| Ýaglar | Ter işdäaçarlara goşulýan ösümlik ýagy | Günebakar, zeýtun, mekge, raps ýaglary we olaryň esasynda taýýarlanan margarinler | Mesge, duzlanan mal ýagy, palma, gaty margarinler |

*Tablisanyň dowamy*

| 1 | 2 | 3 | 4 |
|---|---|---|---|
| Ter gök önümler | Kösükliler, ter gök önümleriň we miweleriň hemmesi, gaýnadylan hem-de buglanan gök önümler we ýeralmasy, hoşboý ysly otlar, guradylan ýa-da süýji goşmasyz konserwirlenen miweler (banandan başgasy) | Ýaga gowrulan ýeralmasy we beýleki gök önümler, şerbetde gaýnadylan miweler, banan | Mal ýagyna ýa-da gelip çykyşy näbelli bolan beýleki ýaglara gowrulan ýeralma we beýleki gök önümler, çipsler, şokolada ýa-da şerbede gatadylan miweler |
| Taýýar önümler | Şerbet, žele, ýaglylygy 0,5%-den ýokary bolmadyk süýt goşulan süýjüli işlekliler, miwelerden taýýarlanan işdäaçarlar we guradylan miweler | Pirožniler, biskwitler, ösümlik ýagynda taýýarlanan halwa, ezilip taýýarlanan jemler, marmelad, pastila | Buzgaýmak, pudingler, gaýmakdan we ýagdan taýýarlanan kremler, pirožniler tortlar, mal ýagy goşup bişirilen kökeler we biskwitler, şokolad, süýjüler, tiz taýýarlanýan tagamlar – fastfud |
| Hozlar, çigitler | Grek hozy, kaştan hozy, şänik | Ýer hozy, pisse, günebakar çigidi | Kakos hozy, duzlanan ýa-da gant goşulan hozlar |

*Tablisanyň dowamy*

| 1 | 2 | 3 | 4 |
|---|---|---|---|
| Içgiler | Çaý, kofe, gazlandyrylmadyk mineral suwy, alkogolsyz we süýjüsiz suwlar | Gara kofe, şireli içgiler | Suwuk şokolad, gaýmak goşulan kofe, ýagly süýtden taýýarlanan içgiler, gazlandyrylan içgiler, alkogol |
| Tagam beriji önümler | Aşhana sirkesi, limon şiresi | Burç, gorçisa, işdäaçarlara goşulýan ýagsyz tagamlar, zygyr şiresi, duz | Maýonez, gaýmak we şor souslar |

Tablisanyň dikligine 2-nji hatarynda ýazylan önümler saglyga peýdalydyr, synalary ösdürýär we berkidýär, keselleriň öňüni almaga kömek edýär.

Tablisanyň dikligine 3-nji hatarynda ýazylan önümleri seresaplylyk bilen, çäkli iýmek maslahat berilýär. Bu önümler adama gerekli, emma bolmalysyndan köp iýilse, kesele getirýär. Çäkli iýilmeli önümleriň aşa köp iýilmegi bilen ýüze çykýan kesellere lukmanlar «alimentar ýarawsyzlyklary» diýýärler.

Tablisanyň dikligine 4-nji hatarynda ýazylan önümler saglyga düýpli zeper ýetirýär. Olary köp iýýän adam tiz semreýär, onda ýadawlyk alamatlary köpelýär, dem alşy kynlaşýar, huşy peselýär. Uzagyndan bu ýagdaý ömrüň gysgalmagyna getirip bilýär.

## §10. Kadaly iýmitlenmäge degişli wajyp soraglar

*Çaga bilen uly adama deň möçberde iýmit gerek bolýar diýilýäni çynmy?*

Dogrudan hem, ösüp gelýän çaga bedeni oňat iýmitlenmelidir. Çaganyň ösüşi onuň iýmitine baglydyr. Şol sebäpden 7–8 ýaşly çaganyň 50–60 ýaşly ýaşuly bilen deň iýýändigini geň görmäň.

Bedeniň uglewodlara, beloklara, ýaglara, mineral duzlaryna we ýokumlara bolan hajaty adamyň diňe bir çekýän zähmetine däl, eýsem, onuň ýaşyna we jynsyna baglydyr. Ösüp gelýän çaga bedeni üçin iň gerekli maddalaryň biri belokdyr, çünki ol synalaryň gurluşynyň esasyny düzýär.

*Gije-gündiziň dowamynda näçe gezek iýip-içmeli?*

Iň amatlysy – 4 gezek iýip-içmekdir. Tejribelik üçin iti bir gije-gündiziň dowamynda 1,2,3,4,5,6 gezek iýmitlendirip görüpdirler. 4 gezekde iýlen iýmit oňat siňipdir, bir we alty gezek naharlananda bolsa iýmitiň siňşi kynlaşypdyr.

Ertirlik nahary has siňňitli, agşamlyk nahary ýeňil bolmalydyr. Adam işleriniň esasy bölegini günüň birinji ýarymynda ýerine ýetirýär, agşam bolsa ýatýar. Mekdebe gitmezden ozal, hökman ertirlik ediniň!

Agşamlyk nahary ýatmazdan azyndan iki sagat öň iýilmelidir.

*Näme üçin günüň dowamynda nahary şol bir wagtda iýmeli?*

Dogry iýmitlenýän adam nahary şol bir wagtda iýýär, sebäbi bedeniň özi hem muňa uýgunlaşyp, wagty ýetiberende iýmiti kabul etmäge taýýarlyk görýär, iýmit siňdiriş agzalarynyň işjeňligini artdyrýar. Iýmitleniş kadalarynyň bozulmasy kesele getirýär.

Ýatar garna iýmek zyýanlydyr. Şeýle edilende diňe bir aşgazana däl, eýsem ýürege hem agram düşýär.

Çem gelen ýerde, islän wagtyň iýip-içmeklik, uzak wagtlap aç gezip, soň bolsa öte doýmaklyk, dik duran ýeriňden ýa-da howlugyp iýmeklik, nahary oňat çeýnemän ýuwutmaklyk saglyga zyýanlydyr.

*Haýsy iýmitiň aşgazana ýokumy bolmaýar?*

Ýiti tagamly naharlar aşgazana ýaraýan däldir, şol sebäpden hem olary çäklendirseň ýagşydyr. Bolmalysyndan öte ýagly, süýji, duzly iýmitleriň peýdasyndan zyýany köpdür. Çaýy ýa-da nahary öte gyzgyn iýmäň, olar agzyň, gyzylödegiň, aşgazanyň içki nemli bardasyny ýakýar. Alkagolly içgileriň hem zyýany uludyr.

*Holesteriniň nämesi howply?*

Düzüminde holesterin bolan ýagly önümlerden gaçarak duruň. Aslynda, holesterin adamyň we beýleki jandarlaryň beden dokumalarynda bellibir derejede ozal hem bardyr. Emma ýagly nahar köp iýlende, holisterin belli-belli ýerlerde, aýratyn hem gan damarlarynyň içinde ýygnanyp, ýürek-damar ulgamynyň agyr zeperlenmesine getirýär.

*Nahary nädip çeýnäniňde we ýuwudanyňda dogry bolýar?*

Iýmiti köp-köpden dişlemäň, kemsiz çeýnäp ýuwudyň. Oňat çeýnelmän ýuwudylan naharyň bokurdakdan geçmesi kyn bolýar.

Howlukman çeýnäň, azygyň iri böleklerini dişden kemsiz geçiriň.

Doly çeýneýänçäňiz ýuwutmaň. Nahary çeýneýän wagtyňyz agzyňyzy açmaň, gürleşmäň, ýogsam aşgazanyňyza ýel gapar. Şeýle bolan ýagdaýynda adam gägirýär, onuň synçgylawugy tutýar ýa-da aşgazany agyrýar.

Howlukman çeýnände, adam naharyň tagamyny oňat alýar. Kemsiz çeýnelen nahar siňňitli bolýar.

*Arassa iýmitlenmek diýip nämä aýdylýar?*

Nahar iýmezden ozal hökman eliňizi sabynlap ýuwuň. Gap-gajyňyz arassa bolsun. Ter gök önümleri we miweleri iýmezden ozal akyp duran suwuň aşagynda kemsiz ýuwup arassalamalydyr. Bu kadalar berjaý edilmese, iýmit bilen bedene keselçilige getirýän bedenjikler we mugthorlaryň tohumy aralaşýar.

Saçagyň üstünde galdyrylýan azyk önümleriniň üstüne siňek gonmaz ýaly, hasa ýapmalydyr. Gören zadyna gonýan siňekler keselçiligiň iň uly çeşmesidir.

Naharlanyp bolanyňyzdan soň dişiňizi ýuwup, agzyňyzy çaýkamagy unutmaň.

*Nahardan soň beden maşklaryny etseň bolýarmy?*

Iýip-içen badyňa beden maşklaryny ýerine ýetirmek maslahat berilmeýär, beýle wagtda iýlen naharlary siňdirýän aşgazana ganyň akymy artmalydyr. Şunda synalaryň artykmaç hereketlenmegi bedene agram salýar.

*Işdä diýip nämä aýdylýar?*

Işdämenlik bilen iýlen nahar siňňitli bolýar. Işdä diýip nahar iýmek islegine aýdylýar. Oňat taýýarlanan, saçaga ýerbe-ýer äberilen nahar işdä ýakyn bolýar. Howlugyp iýende bolsa, adam naharyň tagamyny alyp bilenok.

Adamyň işdäsi açyk bolanda, onuň aşgzanynyň çeýeligi artýar, iýmiti siňdirýän şireler köp mukdarda bölünip çykýar.

Gahar, ýadawlyk, dawa-jenjel, yza, gorky işdäňi gaçyrýar.

*Ter gök önümleriň we şireleriň peýdaly häsiýetleri.*

Ter gök önümler we olardan taýýarlanan şireler deň däldir. Ter ösümliklerden taýýarlanan şireli suwlaryň saglyga peýdalydygyny ata-babalarymyz hem bilipdirler. Biziň günlerimize çenli saklanyp galan rowaýatlarda ýaralanan

gerçekleriň ter önümlerden peýda tapandygy barada köp aýdylýar.

Meşhur Ibn Sina öz ylmy işlerinde ter miweleriň we gök önümleriň, dermanlyk otlaryň onlarçasyndan taýýarlanan şireleriň peýdaly häsiýetlerini jikme-jik berýär. Şeýle-de alym ter şireleriň gaýnatmalardan we demlemelerden has peýdalydygyny anyk belläpdir.

Miwe şireleri sözüň doly manysynda «dirilik suwudyr». Şireler tiz siňýär, iýmit siňdiriş ýollaryny bejerýär, beýleki naharlary çalt siňdirýär. Naryň we käşiriň suwy has hem peýdalydyr, çünki howply çişleriň emele gelmeginiň öňüni alýandyr. Käşir, alma, şugundyr şiresi bedenden zyýanly maddalary we howply zäherleri alyp çykýar. Käbir çeşmelerde ter şugundyryň şiresiniň böwrekde we öt haltasynda emele gelen daşlary çykarýandygy barada aýdylýar. Ter önümleriň şiresi gymmatly ýokumlaryň we mineral maddalaryň çeşmesidir. Içilenden soň 1 sagadyň dowamynda doly siňýän ter şireler iýmit siňdiriş agzalarynyň işleýşini kadalaşdyrýar. Ter şireleri nahardan 30–40 minut öň içseň, has hem peýdalydyr.

Şire taýýarlamak üçin ter, kemsiz bişen, sagdyn gök önümleri we miweleri saýlap alýarlar. Şireler içiljek wagty taýýarlanylýar. Hatda sowadyjyda saklananda-da, şireleriň hili peselýär. Konserwirlenene garanyňda, ter miweler has peýdalydyr.

*Näme üçin süýjini köp iýmeklik zyýanly diýýärler?*

Süýji tagamlaryň ýakymlydygyny ata-babalarymyz hem bilipdirler. Işdä ýakyn tagamlara «süýji bişipdir» diýilmesi hem şondan bolmaly. «Labzy süýji», «süýji dilli», «süýji ukuda ýatyr» diýen jümleler hem bellidir.

Dogrusy, biziň süýji, tort, köke, buzgaýmak ýaly önümleri oňat görşümiziň çeni-çaky ýok. Kiçi ýaşdan başlap, biz süýjüsiz çaý içemizok. Süýjüli pişme, gatlama, işlekliler sa-

çagymyzy bezeýär. Elbetde, süýji we gant gerek, emma olary iýmegiň çägini bilmeli.

Süýjüde hiç hili ýokumlar we mineral maddalary ýokdur. Gantda diňe kaloriýa köpdür, ol bolsa adamy semredýär.

*Süýjiniň çendenaşa köp iýilmegi howply kesele – süýji keseline getirýär.*

Çaýyň gapdalyndan süýji-köke däl-de, kişdedir kişmiş iýseňiz, has peýdaly bolar. Süýji tagamly zatlardan çeträk duruň. Gazlandyrylan suwlary, süýjüli içgileri däl-de, ter şireleri içiň.

*Duzlanan önümleri oňat görýänlere näme maslahat berip bolar?*

Bedende duzuň bolmalysyndan köp ýygnanmagy synalarda suwuň saklanmagyna getirýär, munuň özi bolsa ýürege hem böwreklere agram berýär. Şor tagamlary oňat görýän adamlaryň, köplenç, aýaklary we ýüzi çişýändir.

*Biziň iýýän zatlarymyzyň köpüsi: çörek, şöhlat, duzlanan kelemdir hyýar, kakadylan we guradylan balyklar – barysy duzludyr.*

Diňe ösümlik önümlerini iýip oňýan wegetarianlar nahara asla duz atmaýarlar, olar duzuň gerek bolan mukdary ter önümlerde ýeterlik diýip hasap edýärler.

«Duzsuz günleri» guramagy ýagşy endik ediniň.

Duzy oňat görýän adamda uzagyndan ýürek, böwrek keselleri peýda bolýandyr.

*Adamlar nämeden semreýärler?*

Iýeninde çenini bilmeýän adam uzagyndan semreýär, çünki artykmaç iýmit siňip bilmän ýaga öwrülýär-de, göwräniň belli-belli ýerlerinde ýygnanýar. Iýmelisinden az iýýän adamyň bolsa, tersine, «ätiýaçlyk» ýaglary ýanmaly bolýar, netijede adam horlanýar. Alymlar semiz adamlaryň

hortaplara garanyňda tiz garrap, ir ýogalýandygyny belleýärler.

Çendenaşa köp iýmek endigi çagalykdan peýda bolýar. Has tokarja çagalar hortaplara garanyňda çyrçyklyrak bolýar. Zyýanly endik dowam edende, keseller köpelýär. Ulaldygyça adamda ýüregagyry, huşuň gitmegi, gan basyşynyň ýokarlanmagy, süýji keseli ýüze çykýar.

Köp iýýän adam arkasy hemişe agyr ýükli gezýän kysmydyr. Aşgazana gapgarylan agyr nahar ýürege we damarlara agram salýar.

Deň-duşlary semiz çagalaryň bu ýagdaýyny ýaňsylaýarlar. Netijede, şeýle çagalar kemsinýärler, gorkýarlar, köpçülikden çekinýärler. Onsoň hem, semizlik adamy bezänok.

Öňler bedenterbiýe bilen meşgullansaň, semizlikden dynyp bolýar diýen düşünje bardy. Emma agzyňy ýygmasaň, beden maşklarynyň peýdasy degmez. Şeýlelikde, horlanmak üçin:

- Iýýän naharyň çenini bilmeli;
- Ýagly we süýji tagamlary azrak iýmeli;
- Saçaga eliňi häli-şindi uzatmak endigiňi taşlamaly;
- «Az iý – köp ýöre» jümlesini ýygy-ýygydan ýatlap durmaly.

**Soraglar:**

**?**

**1.** Sagdyn iýmitlenmek diýip nämä aýdylýar?
**2.** Iýmitiň düzümine nämeler girýär?
**3.** Ýokumlaryň we mikroelementleriň peýdasy nämede?
**4.** Saglyga peýdaly mikroelementlerden haýsysyny bilýärsiňiz?
**5.** Haýsy azyk önümlerini günde iýmeli, haýsysyny bolsa çäklendirmeli? Näme üçin?
**6.** Işdä diýip nämä aýdylýar? Işdäni açmak üçin näme etmeli?

## §11. Umumy we şahsy gigiýenanyň talaplary

**Arassaçylyk** saglygyň baş şertidir. Ol adamyň özüne bagly bolup durýar.

Gigiýena – «higienos» diýen grek sözünden gelip çykýar we terjime edilende «saglygy getirýän» diýen manyny berýär. Lukmançylyk ylmynyň arassaçylyk kadalaryny öwrenýän bölümi arassaçylyk endikleriniň adamyň saglygyna, zähmet ukybyna, ömrüniň uzamagyna ýetirýän täsirini jikme-jik seljerýär we keselleriň öňüni almagyň ýollaryny öwredýär. Gigiýena ylmynyň amaly bölümine sanitariýa (keselleriň ýaýramagynyň öňüni almak) diýýärler.

Gigiýena düşünjesi öz içine zähmet çekmegiň we dynç almagyň, sagdyn iýmitlenmegiň, beden synalaryňa serenjamly bolmagyň, arassaçylyk serişdelerini ýerlikli peýdalanmagyň tärlerini alýar. Emma bu zatlaryň peýdasy dogrusynda näçe köp aýdylsa-da, olary hemmeler berjaý etmeýärler.

*Şahsy arassaçylyk endikleri* öz içine islendik ýaşda doly berjaý edilýän we saglygyň pugtalanmagyna getirýän häsiýetleri alýar. Olardan: paýhas we beden zähmetini gezekleşdirmek, wagtly-wagtynda dynç almak, sagdyn iýmitlenmek, ýygy-ýygydan hereketlenmek, ýeterlik ukyňy almak iň esasylarydyr.

Şahsy arassaçylyk endiklerini berjaý edýän adamyň daşky keşbi tämiz hem özüne çekiji, jany sagat bolýar.

*Şahsy arassaçylyk endiklerine şu aşakdakylar degişlidir:*

– synaňy tämiz saklamak;
– elleriňi wagtly-wagtynda ýuwup durmak;
– agyz boşlugyna we dişleriňe seretmek;

– saçyňy we dyrnagyňy wagtynda almak;
– geýim-gejimleriňi päkize saklamak;
– aýakgabyňa serenjam bermek;
– öý-içeriňi wagtly-wagtynda tämizlemek;
– nahary arassa taýýarlamak.

Arassaçylygyň ilkinji şerti synalaryňy päkize saklamakdyr. Munuň üçin ýygy-ýygydan ýuwnup-ardynyp durmak zerurdyr. Şeýdilmedik ýagdaýynda adamyň endamy hapalanyp, keselçiligiň döremegine getirýär. Ýarawsyzlygy ýüze çykarýan zyýanly bedenjikleriň iň köp üýşýän ýeriniň biri-de dyrnagyň aşagydyr. Elleriň arassa, dyrnaklaryň alyngy bolmagy arassaçylygyň ilkinji şertidir. Başyňy ýuwmak, hammama barmak adamyň ýagşy endigine öwrülmelidir. Endama ýara düşen ýerinde kesel dörediji bedenjikleriň köp mukdarda ýygnanýandygyny ýatdan çykarmaly däldir. Agyz boşlugynyň we dişleriniň sagdyn bolmagy içki synalaryň kadaly işlemegini üpjün edýändir. Adam günüň dowamynda azyndan iki gezek dişini ýuwmalydyr, her gezek nahar iýenden soň agzyny çaýkamalydyr. Ýylda azyndan iki gezek diş lukmanyna görünmelidir.

Adam her gün ýuwnup-ardynmalydyr. Agşamara, ýatmazdan ozal üstüňden suw akydynsaň has hem saglyga peýdalydyr, günüň dowamynda deriniň ýüzünde ýygnanan der we ýag ýuwlup aýrylýar, endamyň kemsiz dem-dynç alýar. Endamy ýuwmak üçin dürli sabynlary we ýuwujy serişdeleri peýdalanýarlar. Ýuwujy serişdeleri deriniň görnüşine (gury, aram, ýagly, gatyşykly) baglylykda saýlap alýarlar.

Endamy eliň aýasy ýa-da ýörite serişdeler bilen ýuwýarlar. Ýüzünde düwürtigi köp adamlara endamyňy sürtüp ýuwulýan serişdelerden peýdalanmak maslahat berilmeýär. Ilki el-ýüzüňi, soňra endamyňy ýuwmaly. Köp derleýän, nemli maddany işläp çykarýan synalary (goltuklaryňy, ýuka ýerleriňi) has-da oňat ýuwmaly, soň bolsa guraýança süpürmelidir. Çyglygyna galdyrylan ýagdaýynda endamyň

5. Sargyt 2670.

bu ýerlerine keselbent bedenjikler düşüp köpelýärler we dürli näsaglyklaryň ýüze çykmagyna getirýärler. Şu maksat bilen kä adamlar dürli dezodorantlardan, ýörite sepilýän serişdelerden peýdalanýarlar, ýöne olary diňe kemsiz ýuwnanyňdan soň ulanmalydyr.

Günde suwa düşmäge şert bolmasa, ýatmadan ozal el-aýaklaryňy ýuwmalydyr, hepdede azyndan bir gezek hammama gitmelidir. Aýagyňy ýuwanyňdan soň doly süpürmelidir, aýratyn hem barmaklaryň arasynda çyg galmaly däldir. Ýyly suwda sabynlap ýuwanyňda, barmaklaryň arasy, dyrnaklaryň aşagy ýörite sürtgüçler bilen tämizlenmelidir. Ökje ýarylan ýagdaýynda, aýaklaryňy az-kem ýyly suwda saklap, ýumşaşansoň gaty sürtgüç bilen sürtüp ýuwmaly. Munuň peýdasy degmese, aýaga seredilýän ýörite gözellik salonyna (pedikýur) ýüz tutmalydyr. Ýarylan ökjäni gaýçy, almaz, päki bilen arassalamak howpludyr. Ýuwanyňdan soň, tämiz ökjä ýumşadyjy krem çalmalydyr.

Jyns synalary endamyň iň bir tämiz saklanylmaly ýeridir. Bu endigi çagalykdan terbiýeläp başlamak zerurdyr.

Içki geýim-gejimleriňi, iş eginbaşlaryňy, joraplaryňy (aýratyn hem aýaklaryň derlegen bolsa) günde çalyşmak ýagşy endik bolmalydyr. Maşgalanyň her bir agzasynyň el-ýüz we hammam üçin ulanýan el süpürgüji bolmalydyr. Gündiz geýýän eşigiňde ýatmak bolmaýar. Ýatylýan geýimleriň amatly, giň we tämiz bolmaly.

Arassaçylygyň pugta berjaý edilmegi öz içine öý-içerini, aşhanany, hajathanany, myhman jaýlaryny tämizlemek endigini alýandyr. Maşgalada kimdir biriniň ýokanç keseline ýolugan ýagdaýynda, bu endikleriň gymmaty has hem artýar.

Iş günüňi dogry guramak, zähmetiň dürli görnüşlerini, işi we dynç alşy dogry gezekleşdirmek sagdynlygyň baş şertleriniň biridir. Ýetginjegiň ösüp gelýän synalarynyň berkemegine bu şertiň täsiri has hem uludyr. Işläniňde işlän

zeýilli, dynç alanyňda kemsiz göwün açmak uzagyndan ýagşy endige öwrülýändir.

*Elleriňi şu ýagdaýlarda ýuwmak hökmanydyr:*

– köçeden geleniňde, köpçülik ulagyndan düşeniňde;
– öý haýwanlarynyň ýanyna baranyňdan soň;
– hajathanadan soň;
– nahardan öň;
– jyns agzalaryny tämizläniňden soň.

Eliňi sabynlap ýuwmalydyr. Sabyn we beýleki ýuwujy serişdeler deriniň ýüzünden keselçilik bedenjiklerini, deri, ýagy, hapany aýyrýar. Ýörite bakteriýalara garşy sabynlar hem bolýandyr.

Endam ýuwulýan sabyn bilen ýüzi ýuwmak bolýan däldir. Ýüz üçin peýdalanylýan arassalaýjy we gözellik serişdeleri deriniň görnüşine laýyklykda saýlanyp alynýar. Has ýagly bolanda, ýüzüňi ilki gyzgynrak, soňra sowuk suw bilen ýuwmak maslahat berilýär.

Losýon gözellik nikaplary, dürli kremler diňe gerek bolsa peýdalanylýar. Kremi ýüzüňi daşky gurşawyň zyýanly täsirinden (ýiti Gün şöhlelerinden, sowukdan, ýelden we ş.m.) goramak üçin peýdalanýarlar. Kremi arassa ýüze çalýarlar. Ýüzüň ýaglyrak bolsa, kremi siňýänçä usullyk bilen owkalap çalýarlar, gury bolanda tersine, emaý bilen çalmaly. Boýnuňa-da edil ýüzüňe seredişiň ýaly serenjam bermeli.

Wagty geçen, ajan, zaýalanan gözellik serişdelerinden peýdalanmak howpludyr.

Peýdalanylýan gözellik serişdeleriniň düzüminde reňkleýji, hoşboý ys beriji goşundylar näçe az bolsa, şonça-da gowudyr, çünki bu maddalar endamda dürli örgünleriň ýüze çykmagyna getirip bilýär. Eger-de sizde ozal şeýle ýagdaý ýüze çykan bolsa, täze serişdeleri has hem seresap peýdalanmalydyr.

Endama serenjam bermek çäreleri öz içine howa we Gün wannalaryny almagy hem girizýär. Olary her gün geçirmek saglyga peýdalydyr, kiçijik çagalara bolsa hökmanydyr. Gün wannalaryny almagyň, solýaride ýatmagyň kadalaryny pugta berjaý ediň, çünki ýiti şöhleler endamyňy ýakyp bilýändir. Ultramelewşe şöhleleri adamyň göwnüni açyp, bedende D ýokumynyň köp mukdarda emele gelmegine täsir edýär. Aýal maşgalalara we gyz çagalara süýt mäzlerini göni Gün şöhlelerinden goramak zerurdyr. Dynç alşa, deňizdir derýa çykylanda, Gün şöhleleriniň zyýanly ultramelewşe şöhlelerinden goranmak üçin ýörite kremden peýdalanmalydyrlar. Şunda Günden goraýan kremleriň we beýleki gözellik serişdeleriniň suwda ereýändigini, suwuň özüniň bolsa ultramelewşe şöhleleriniň geçmegine hiç hili päsgel bermeýändigini ýatdan çykarmak bolmaz.

Derisinde rak, melanoma keselleri bar bolan adamlara açyk Güne çykmak gadagandyr. Galkan şekilli mäziň işleýşinde kemçilik tapylan, gan basyşy ýokary bolan, ýüregi gowşak adamlar hem göni Gün şöhlelerine çykmakdan saklanmalydyr. Akýagyz we sarymeňiz adamlar, ýüzünde tegmil bolan gelin-gyzlar Günüň aşagynda köp bolmaly däldir, çünki olaryň derisi Gün şöhlelerini tiz we köp möçberde siňdirýär we zeperlenip bilýändir.

Adamlaryň içki geýimleri nah matalardan tikilen bolmalydyr. Içki eşigiňizi günde çalyşmagy unutmaň. Ýuwlup guran içki eşigi gyzgyn ütük bilen ütüklemelidir. Başga bir adamyň içki geýimini geýmek bolýan däldir.

Erkek kişiler-de gije-gündiziň dowamynda azyndan bir gezek ýuka ýerlerini ýuwmalydyrlar. Mundan ozal elleriňizi sabynlap kemsiz ýuwuň. Ýuwunmak üçin sabyn ýa-da beýleki endamy arassalaýjy serişdelerden peýdalanmaly.

Aslynda, sünnet hapaçylygyň we keselçiligiň öňüni alýan çäre bolup, erkek kişini fimoz, howply çişleriň emele gelmeginden goraýar.

Aýal maşgalalar bir gije-gündiziň dowamynda iki gezek ýuwnup ardynmalydyr. Ilki bilen eliňizi oňat edip sabynlap ýuwuň. Ýuka ýeriňizi ýuwmak üçin akyp duran suwdan we arassalaýjy serişdelerden peýdalanyň, aýbaşy döwründe gaýnadylyp sowadylan suwdan peýdalansaňyz, has hem gowudyr. Ilki bilen daşky jyns agzalaryňyzy oňat ýuwup, soňra otyrýere geçmelidir, çünki tersine edilen ýagdaýynda artbujakda bolup bilýän hapaçylyk, şol sanda mugthor gurçuklaryň tohumy jyns we peşew çykaryş ýollaryna düşüp, agyr kesellere getirip bilýär.

Azyndan hepdede bir gezek gulaklaryňyzy arassalamagy unutmaň. Eşidiş ýollarynda emele gelýän nemli madda wagtly-wagtynda aýrylyp durmasa, kem-kemden köpelip, gulakda dykyn tutýar. Gulaklary arassalamak üçin ýörite gulak taýajyklaryny (her gulagyň üçin aýratyn taýajygy) ýa-da pamyk bölejiklerini (çagalarda diňe pagta bölejiklerini) peýdalanýarlar. Çöp, taýajyk, iňňe, demir bölekleri ýaly çümýän, ýaralap bilýän zatlary gulaga dykmak gadagandyr. Eger-de gulak taýajyklaryny peýdalananyňda gulagyňyzda ýaramaz täsirler peýda bolýan bolsa, olaryň çetindäki pagtany gliserin, ösümlik ýagyna ýa-da çaga kremine hem sähelçe batyryp hem bolýandyr.

Adamyň dyrnagynyň aşagy hapanyň iň köp üýşýän ýeridir. Eliň dyrnagyny hepdede azyndan bir gezek, aýagyňkyny bolsa iki hepdeden bir gezek aýyrmalydyr. Käbir aýal-gyzlar dyrnaklaryny ösdürip, onuň ýüzüne dürli reňkleri çalýarlar. Şeýle ýagdaýda günde birnäçe gezek dyrnagyňyzyň aşagyny ýörite sürtgüç bilen sabynlap ýuwmagy endik ediniň. Dyrnagyňyzyň reňki üýtgände, dyrnak ýognanda ýa-da döwlüp ugrasa, gyralary tene ösüp, azar beren ýagdaýynda, haýallaman ýörite lukmana ýüz tutuň.

Dyrnagy ýörite şonuň üçin niýetlenen gaýçy bilen kesip aýyrmalydyr. Munuň üçin ýönekeý gaýçy peýdalanylanda, adama yza berip bilýär. Artykmajyny kesip aýranyňyzdan

soň, dyrnagyň gyralaryny ýörite igejik bilen igeleýärler. Onuň aşagyndaky artykmaç deri ösüntgileri ýörite guraljyk bilen kesip aýyrýarlar, soň bolsa dyrnagyň aşagyny ýörite sürtgüç we sabyn bilen oňat ýuwýarlar. Dyrnaga seredilýän serişdeler we esbaplar her bir adamyň özüniňki bolmalydyr. Maşgalada umumy esbaplardan peýdalanylýan bolsa, olary spirt bilen süpürmelidir ýa-da gaýnatmalydyr.

Adam başyny hepdede azyndan bir gezek ýuwmalydyr. Saçyňyz ýagly bolsa, hapalanyberen badyna ýuwup durmaly. Saçyňyz uzyn bolsa, ýuwmazdan ozal hökman oňat edip daranyň. Şampun serişdesini saçyňyzyň görnüşine görä saýlap alyň. Sabyn bilen başyňy ýuwmak asla bolýan däldir, çünki sabyn saçlaryňy hem kelläň derisini doly ýagsyzlandyrýar. Ýuwup bolanyňdan soň saçyňy daramaly, soňra bolsa süpürgiç bilen süpürip ýa-da fen bilen üfledip guratmaly.

Saçda goňagyň peýda bolmagy kelläniň derisiniň guramagyndan hem bolup bilýär, adamyň has çynlakaý ýarawsyzlygyndan hem habar berip bilýär. Şol sebäpden hem ýörite şampunlar goňagy aýyrmaýan bolsa, lukmana ýüz tutup, öz saglygyňyza seretdirmelidir.

Saçlaryň ujunyň kesilip durmagy saçy ösdürýär, onuň ujunyň ikä bolünmegini aýyrýar. Saça goýulýan reňkleriň köpüsi deriniň ýüzüni ýakýar, saçlaryň düýbüni guradýar, olaryň gatamagyna getirýär.

Goltuklaryň aşagyny wagtal-wagtal syryp durmak arassaçylykdan nyşandyr. Şeýle etmeýän adamda ýakymsyz ys peýda bolýar, onuň goltugynyň aşagy tenýär, şol ýerde ýerleşýän limfa bogunlary sowuklap, çişip, yza berýär.

**Soraglar:**

?

1. Şahsy arassaçylyk endiklerine nämeler degişli?
2. Adam bedeniniň sagdyn bolmagy üçin arassaçylygyň nähili ähmiýetleri bar?

## § 12. Fiziki hereketjeňligiň saglyk üçin ähmiýeti

Meselä geçmezden ozal «bedenterbiýe» we «sport» diýen düşünjelere anyk kesgitleme bereliň. Köp halatda bu iki düşünje özara garyşdyrylýar.

Bedenterbiýe – umumadamzat medeniýetiniň aýrylmaz bir bölegi bolmak bilen, özüne hereket işjeňliginiň dürli görnüşini peýdalanmak arkaly adamyň saglygyny berkitmegi özüne baş maksat edinýär.

Sport – beýleki adamlar bilen guralýan bäsdeşliklerde has ýokary netijelere ýetmek üçin ýöriteleşdirilen beden maşklaryny maksada okgunly peýdalanmagy aňladýar.

Şeýlelik bilen, ýokarda getirilen kesgitlemeler bu iki düşünjäniň düýpli tapawutlanýandygyny görkezýär, ýagny bedenterbiýäniň baş maksady saglykdyr, sportuňky bolsa netijeleýin sport ýeňşi, bäsdeşiňden üstün çykmakdyr. Şu maksada ýetmek üçinem sportçylaryň köp halatda öz-özüne öte agram salyp, saglygyna zeper ýetirýändigini gizläp oturasy iş ýok. Bedenterbiýe syna ulgamlarynyň işleýşini kadalaşdyrýar, sport bolsa şol ulgamlara urulýan ýüküň agramyny barha artdyryp, kämahal islenilýän sport netijelerine asla degişli bolmadyk beden synalarynyň hem düýpli näsazlyklara sezewar bolmagyna getirýär.

Biz şu ýerde sagdynlygy saklamaga we berkitmäge niýetlenilen bedenterbiýe barada has giňişleýin durup geçmekçi. Bedenterbiýäniň esasy düşünjeleri beden endiklerinden we edilýän hereketiň häsiýetlerinden ybaratdyr.

Bedeniň hereket etmek endikleri adamda bellibir derejede doglandan beýläk kemala gelýär. Bu endikler bellibir yzygiderlilikde ýerine ýetirilýän ýönekeý hereketleriň pugta berkidilen tertibini emele getirýär. Ösüp ulaldygyça, bu endikler her bir adamda özüçe ösýär, baýlaşýar, toplumlaýyn

häsiýete eýe bolýar. Uzagyndan olar adamyň durmuşdaky şahsy aýratynlyklaryny (ýöreýşini, nahar iýşini, oturyp-turşuny), şeýle-de işleýşini (zähmet endiklerini, hatyny) we dynç alşyny (suwda ýüzüşini, oýun oýnaýşyny we ş.m.) kesgitleýär.

Ýokarda aýdylanlaryň jemini jemlesek, beden medeniýetini ösdürmegiň her bir adam üçin öz ýolunyň bardygyny, emma kämilligiň çäginiň ýokdugyny biz aýdyp bileris. Her adamyň öz bedenterbiýesi bar diýenimizde, biz aýratynlykda alnan adamyň beden synalarynyň (ýürek-damar ulgamynyň işleýşiniň, synalarynyň çeýeliginiň) görkezjilerini nazara alýarys. Şunda adamyň ýaşy, jynsy, ejir çekýän keselleri, berjaý edýän işi, häsiýetleri uly orna eýedir.

Bedenterbiýe maşklaryny yzygiderli berjaý edýän adamyň synalary kem-kemden berilýän işjeňlik ýüküne öwrenişýär. Işi barha kadalaşýan içki we daşky beden synalarynda, ulgamlarynda, agzalarynda we dokumalarynda morfologik alyş-çalyş we işjeňlik özgerişlikleri bolup geçýär. Adamyň degna, gormonal we beden öýjükleri derejesindäki kadalaşdyryş mehanizmler barha kämilleşýär. Netijede, adam özüni öňküsinden has oňat duýup başlaýar, birneme daýanýar, onuň iş ukyby artýar. Beden maşklaryny berjaý etmegi endik edinen adamyň synasynda bolup geçýän özgerişleri esasy iki ugra bölüp bolar:

1. Adamyň hereketlerinde tygşytlylyk peýda bolýar, munuň özi bolsa goşmaça energiýanyň sarp edilmeginiň öňüni alýar. Mundan başga-da, adam diňe gerekli, edesi gelýän hereketleri edip, beýleki synalaryň rahat bolmagyny gazanyp bilýär. Netijede, türgenleşen adam beýlekilere garanyňda has uzak işläp, köp wagtlap ýadamaýar.

2. Bedeniň aňrybaş işjeňlik görkezijileri artýar. Şonda hereketde bolýan beden myşsalarynda bolup geçýän belok sinteziniň çalasynlygy artýar hem-de munuň netijesinde myşsalar ösýär we berkeýär, adamyň hereketine dogum-

lylyk we tygşytlylyk çaýýan işjeňlik fermentleriň bölünip çykyşy ýokarlanýar. Işjeňligi artýan beden dokumalarynda has köp energiýa emele gelip, kislorod bilen üpjünçilik düýpli gowulanýar, ýürek-damar we dem alyş ulgamlarynyň işleýşi kadalaşýar; adamyň edýän hereketlerinde tygşytlylyk we takyklyk häsiýeti peýda bolýar.

Geçilýän türgenleşigiň ol ýa-da beýleki netijesi, elbetde, ýerine ýetirilýän beden maşklaryna baglyrak bolýar. Sagdynlygy berkitmek, esasy ýaşaýşy üpjün ediş ulgamlarynyň işini kadalaşdyrmak nukdaýnazaryndan şu aşakdaky beden maşklarynyň gymmaty has uludyr.

***Ýürek-damar ulgamy we gan aýlanyşygy.*** Bulary gowulandyrmak üçin ýöremek, ylgamak, suwda ýüzmek, lyžada typmak, tigir sürmek peýdalydyr. Bu maşklary ýerine ýetirmegiň dowamyny kem-kemden 40–60 minuta ýetirip, olary hepdede azyndan üç-dört gezek berjaý etmelidir.

Şeýle maşklary ýerine ýetirmegi özüne endik edinen adamyň gan düzüminde eritrositler köpelip, ganyň kislorod we kömürturşy gaz sygymy artýar. Könelişen eritrositleriň ornuny gemoglobin taýdan işjeňligi has ýokary bolan ýaş gan dokumalary tutýar. Ganyň düzümindäki holesterin pese düşüp, ateroskleroz ýaly agyr keseliň öňi alynýar. Gan damarlarynyň ýüzünde çöken holesterin lagtalanmalary ýuwaş-ýuwaşdan ereýär, damarlaryň çeýeligi we berkligi artýar. Hereketde bolmagy oňat görýän adamlaryň ganynyň lagtalanmak ukybynyň hem kadalaşýandygyny lukmanlar belleýärler, munuň özi bolsa damariçre gan lagtalanmalary netijesinde peýda bolýan dykylaryň ýüze çykmagynyň öňüni alýar we adamy ýüregiň çat açmasy (miokardyň infarkty) ýaly agyr howpdan mäkäm goraýar.

Yzygiderli hereket ýüküne öwrenişen ýüregiň gan geçirijilik ukyby artýar, onuň aýry-aýry bölekleriniň gurluşynda bolup geçýän gaýtgynlyk hadysalary ýitip gidýär. Ýürekde bolup geçýän alyş-çalyş hadysalary kadalaşýar, dem alyş

fermentleriň işjeňligi artýar, kaliniň we natriý ionlarynyň gatnaşygy kadalaşyp, ýüregiň gysylyp-ýazylyşynyň güýji ýokarlanýar.

Sagdynlyk maşklarynyň yzygiderli ýerine ýetirilmegi adamyň ***dem alyş ulgamynyň*** hem işleýşini düýpli gowulandyrýar. Ilki bilen dem alyş myşsalarynyň güýjüniň artýandygyny bellemek gerek. Adamyň öýkeniniň çeýeligi ýokarlanýar, dem alyş ýollary giňelýär. Kadaly türgenleşik öýkeniň howa sygymyny artdyryp, kislorod we kömürturşy gaz alyş-çalşygynyň netijeliligini ýokarlandyrýar, kapillýar damarlarynyň kislorody siňdiriş ukybyny artdyrýar. Rahat halda türgenleşýän adamyň dem alşy çuňdan kadaly bolýar, işlände bolsa türgenleşmeýäniňkä garanyňda ol has ýygjam dem alýar. Synalara beden maşklary arkaly berilýän hereket ýüküniň kadaly artdyrylmagy öýken dokumalarynyň oňat ýazylmagyna, ondaky gan aýlanyşygynyň kadalaşmagyna ýardam berýär. Onuň netijesinde gaz alyş-çalşygynyň möçberi artyp, öýkende bar bolan durnuklyk hadysalaryny aradan aýyrýar we öýken sowuklamasynyň öňüni alýar. Şeýlelik bilen, bedenterbiýe bilen meşgullanýan adamlaryň türgenleşik geçmeýänler bilen deňeşdireniňde rahatlyk halynda we doly güýç bilen işlän ýagdaýyndaky «berklik» ätiýajynyň has ýokarydygyny anykladyk.

***Merkezi degna ulgamy.*** Merkezi degna ulgamyny oňat ýagdaýda saklamagyň şerti köpdür.

Beden türgenleşigi geçirilende merkezi degna ulgamynyň ozal ýapyk bolan kapillýarlary açylyp, işläp duranlary giňeýär (munuň özi bedeni taply adamlaryň hemişe şähdaçyk bolmagyna getirýär). Kadaly hereket adamyň ruhy dartgynlygyny aradan aýyrýar, netijede muňa sarp edilýän paýhas güýji häzirki döwürde zerur bolan maglumatlary siňdirmäge, dürli sanlara, delillere, hadysalara düýpli seljerme bermäge gönükdirip bolýar.

***Daýanç-hereket ediş ulgamy.*** Sagdynlaşdyryş beden maşklary süňk ulgamyny hem berkidýär. Dogry guralanda, bedenterbiýe adamyň iýmit siňdiriş synasyny doly sagdynlaşdyrýar: aşgazanyň iýmiti siňdiriş nemini işläp çykaryşy artýar, fermentleriň güýji ýokarlanýar, aşgazanyň iýlen iýmiti mehaniki taýdan owradyjy hereketi güýçlenýär we ş.m. Kadaly hereket edýän adam tiz-tizden derleýär, munuň özi bolsa synadan zyýanly bolan madda alyş-çalşygynyň galyndylarynyň saklanman çykarylmagyna getirýär. Mundan başga-da, alymlar galdaw adamyň aň kämiliniň, paýhas ýitiliginiň hem ýokary bolýandygyny belleýärler.

Ýetginjeklik ýaşynda (gyzlaryň 11–14, oglanlaryň 12–15 ýaşynda) ýetişip başlamagy bilen, olaryň beden gurluşynda we synalarynyň işleýşinde düýpli özgerişler bolup geçýär. Şeýle şertlerde bedenterbiýäniň ähmiýeti has-da artýar.

Jyns mäzleriniň işjeňliginiň artmagy ýetginjegiň boýunyň birden ösmegine getirýär. Kä çagalaryň boýy sanalgyja aýyň içinde 15–20 sm çenli uzalyp bilýär. Boýunyň duýdansyz ösmegi bilen içki beden agzalarynyň we synalarynyň ozalkysy ýaly işleýşiniň arasynda ýüze çykýan çaprazlyk birnäçe näsazlyklary orta çykarýar. Ylaýta-da, ýetginjegiň ýüreginiň agramynyň artmagy, boýunyň bolsa birden ösmegi arteriýa gan damarlarynyň süýnüp çekilmegine, olaryň geçirijilik ukybynyň pese düşmegine getirýär. Netijede, damarlar ýüregiň gysylyp itýän ganynyň möçberine darlyk edip, ýetginjeklik gan basyşynyň ýokarlanmasy – gipertoniýasy ýüze çykýar. Eger-de ýetginjek sagdyn durmuşy alyp barýan bolsa, hereketde bolmagy özüne endik edinse, şeýle kada bozulmalary kesel hasap edip bolmaýar, olar peýda bolşy ýaly, öz-özünden ýitip gidýär (şunda sportuň synalara aýratyn agram salýan görnüşlerini: agyr atletika, göreşiň ähli görnüşleri, sport we atletiki gimnastika bilen meşgullanýanlarda bu

hadysalar has köp ýüze çykýar). Aslynda, sportuň köp görnüşinde ýetginjeklik gipertoniýasy zerarly ýaş sportçylary ýaryşdan galdyrmaýarlar. Tersine, muny bahanalap, ýetginjegiň bedenterbiýe bilen meşgullanmasyny çäklendirseň ýa-da düýbünden bes etdirseň, ol 35–40 ýaşa çenli gan basyşynyň ýokarlanmagy ýaly agyr nähoşluga sezewar bolýandyr.

Ýetginjegiň boýunyň birden uzalmagy bili egildirip-ýazdyrýan myşsalaryň süýnmegine getirýär, munuň özi egniňi göni ýazyp ýöremegi kynlaşdyrýar, netijede ýetginjekleriň käbirisi eglibräk ýöreýändir. Iki egni öňe ýaý berip duran, başyny aşak sallap, arkasyny epip ýöreýän ýetginjegiň daşyndan döşleri inçelen ýaly bolýar, ýüregi we öýkeni biraz gysylýar. Şol sebäpden hem egniňi ýaýybam, başyňy dik edip gezdirýän beden maşklaryny berjaý etmeklik ýetginjekler üçin has hem zerurdyr.

Bu maşklara ilki bilen arka myşsalaryny berkidýän hereketler degişlidir. Mundan başga-da, ýetginjegiň özüniň hem daş-töweregindäkileriň onuň hemişe eginlerini ýazgyn, arkasyny göni tutmagyna üns bermelidir. Ýetginjekler günüň köp bölegini mekdep partasynyň we telewizoryň başynda geçirýärler. Eglibräk, egrelibräk oturmak endigi uzagyndan kadaly ýagdaýa öwrülýär. Bu ýaşda çaganyň beden süňkleriniň berkeşýän döwrüdigini ýada salsaň, uzagyndan bil oňurganyň egrelmesi süňkleşýär-de, ömürlik galýar.

Arka myşsalarynyň gowşaklygy, ýetginjegiň küýkerlibräk ýöremesi hem oturmasy uzagyndan diňe bir boý-syrata däl, eýsem gözüň görşüne-de zyýanly täsirini ýetirýär. Kitap okaýan çaganyň gözi bilen okaýan hatynyň arasy azyndan 30–35 sm bolmalydyr, mundan az bolan ýagdaýynda göz myşsalarynyň we baglaýjylarynyň çeýeligi gowşap, görüji dürjagazynyň orny üýtgeýär. Adam uzakdaky zatlary görmesini bes edýär we miopiýa kese-

line duçar bolýar. Ululyga geçilýän döwür bolan ýetginjeklikde çaganyň göz almasy öňe we yza ep-esli ösýär, munuň özi göz dürjagazynyň gyşyklygyny üpjün edýän mehanizmleriň öňünde goşmaça talaplary goýýar. Ol talaplar hemişe berjaý edilip durulmaýar, şol sebäpden hem uly ýaşly okuwçylaryň 20–50 %-e çenlisi miopiýa keselinden ejir çekýändirler.

Synalara sagdynlyk bagyşlaýan beden maşklarynyň yzygiderli berjaý edilmegi ýetginjegiň beden, aň we ruhy sagdynlygyny saklamaga oňat ýardam edýär. Ösüp gelýän çaga bu maşklara özi höwesek bolanda, olaryň oňyn täsiri has-da artýar. Uzagyndan ýagşy endik durmuş ýörelgesine öwrülýär we bütin ömrüň dowamynda adama sagdynlyk bagtyny bagyşlaýar. Şu ýerde bedenterbiýe we sport bilen meşgullanmakda ýetginjekleriň jyns aratapawudynyň göz öňünde tutulmagynyň hökmanydygyny bellemek zerurdyr, çünki «uly sportuň» adam saglygyna ýetirýän täsiriniň iki tarapy barada hem aýtmak hökmanydyr.

Jahyllyk döwri (gyz maşgalalarda 20 ýaşa çenli, oglanlarda 21 ýaşa çenli) adamyň ýetişýän, jyns taýdan kämil çykýan wagtydyr. Şu ýaşda beden synalary özüniň iş başarnygynyň çür başyna çykýar. Boýy ýeten, aňy ösen, gözýetimi giň jahyl ululyk döwrüne gadam basyp, durmuşda öz ornuny tapmaga, ata Watany goramaga (ýigitler), sagdyn we bagtyýar çagalary dünýä indermäge (gyz maşgalalar) taýýar bolýarlar. Şundan ugur alyp, ýaşlaryň arasynda bedenterbiýäni wagyz etmekde adamyň jyns tapawudynyň özboluşlylygyndan ugur almaklyk hökmany şertdir. Meselem, gyz maşgalanyň görk-görmegine, onuň sagdyn nesil öndürmek ukybyna zyýanly täsirini ýetirýän beden maşklaryny (köp güýji talap edýän, agram götermek, göreşijilik ukybyny artdyrýan käbir sport maşklary) ýerine ýetirmegiň gyzlar üçin peýdasy o diýen köp däl. Şeýle maşklar bedende androgen we kor-

tikosteroid gormonlarynyň köpelmegine, bedeniň ýumşak dokumalarynyň çeýeliginiň peselmegine getirýär. Içki synalaryň sarsmagyna (ýokardan bökmek, gimnastiki syryga daýanyp bökmek), syna şikes ýetiriji urgular bilen bagly (boks, futbol), göterip oklanýan hereketleri bolan (sport göreşiniň ähli ugurlary) sport görnüşleri hem gyz çagalara maslahat berlenok. Gyz maşgala ilki bilen özüniň tebigy taýdan bellenen baş wezipesine – sagdyn nesli dünýä indermäge öz synalaryny taýýarlamalydyr. Gyz çaga ir ýaşdan özüniň gözellik, arassaçylyk, näzeninlik häsiýetlerini ösdürmäge çalyşmalydyr. Boýy-syraty görmegeý, ýüz keşbi nurana, edebi göreldeli, ekramy bilen haýran galdyrýan gyz maşgala göreniň gözüni dokundyryp, gözellik baradaky ýakymly duýgulary aňa aýlaýar.

Erkek kişiniň tebigy taýdan öz wezipeleri bar. Şol sebäpden hem oglan çagalaryň saýlap alýan beden maşklary gyzlaryňkydan düýpli tapawutlanýandyr. Bu maşklar geljekde dogumly, iş başarjaň, gujurly adamlary ýetişdirmäge gönükdirilendir we bedeniň ýaşaýşy dowam ediji esasy synalaryny kemsiz taplamagy maksat edinýär. Şu maşklaryň iki toparyna: güýji we hereket takyklygy artdyrýan, şeýle-de bedeni çeýe edýän sport görnüşlerine aýratyn orun berilýär. Mundan başga-da, sport ýetginjekde ezberligi, mergenligi, agzybirlik bilen hereket etmegi, birek-biregi goldamagy terbiýeleýär. Bularyň barysy geljekde adamyň mynasyp erkek kişi bolup ýetişmegine, durmuşda edermen Watan goragçysy, abraýly maşgalabaşy, jemgyýetiň peýdaly agzasy bolup ýetişmegine oňyn täsir edýär.

**Soraglar we ýumuş:**

**?**

**1.** Fiziki hereketjeňlik diýmek näme?

**2.** Bedenterbiýe maşklarynyň saglyk üçin ähmiýetini aýdyň.

**3.** Fiziki hereketjeňlik bedeniň dürli ulgamlaryna nähili täsir edýär?

## §13. Bilimiň, medeniýetiň we maddy üpjünçiligiň ynsan saglygyna edýän täsiri

Häzirki zaman durmuşy adamlary dürli maglumatlaryň, habarlaryň, täzelikleriň kuwwatly akabasynda ýaşamaga borçly edýär. Hatda önümçilikde-de adam indi el güýjüni däl-de, paýhasyny peýdalanýar. Tehnologiýalar yzygiderli kämilleşýär, gün geldigiçe çylşyrymlaşýar. Adam özgerip duran durmuşyň çylşyrymly sowallaryna sada we ýönekeý jogaplary, çözgütleri gözlemeli bolýar. Uzak aralar ýakyn bolup, ulag aragatnaşygynyň tizligi artýar. Gatnaşyklaryň ýygjamlaşmagy bilen, adamyň aňyna düşýän agram barha köpelýär. Biz günüň-gününde onlarça adamlar bilen tanyşmaly, gürleşmeli, maslahatlaşmaly, dürli meseleleri ylalaşmaly bolýarys. Şol meseleleriň aglabasy hem gaýragoýulmasyz bolup, dessine çözgüdiniň tapylmagyny talap edýär.

Geçirilen hasaplamalara görä, her 10–12 ýylyň dowamynda adamzadyň toplan bilimleri we maglumatlary ondan öňki taryhy döwürdäkä barabar bolýan ekeni. Diýmek, şu günki çagalar we ýetginjekler öz ene-atasyndan dört esse köp maglumatlary özleşdirmeli bolýarlar. Ýöne adamyň beýnisi ýüzlerçe müň ýylyň dowamynda üýtgemän saklanyp galypdyr ahyry! Wagtyň akymy hem şol öňküsi. Diýmek, bar bolan maglumatlary özleşdirmegiň diňe bir ugry bar – beýni öz işjeňligini artdyrmaly.

Şeýlelik bilen, biziň döwürdeşlerimiziň ýaşaýşynda hereketiň orny azalyp, onuň ýerini paýhas tutýar. Baş agram beýnä düşýär. Ozallar beýni, ýagny aň adamyň hereketini dolandyrmak wezipesini berjaý edýärdi. Hereket işjeňliginiň pese düşmegi bolsa barha artýan ruhy dartgynlygy rahatlandyryp bilmeýär. Bu ýagdaý adamyň sagdyn uklap bilmegine-de ýaramaz täsir edýär. Ukudaky adamyň

diňe bir synalary rahatlyk tapman, eýsem beýnisi günüň dowamynda özleşdiren maglumatlaryny birin-birin seljerip, olaryň her birisini öz «tekjesinde» goýýar. Beýni dynç alýar, täze maglumatlary kabul etmek üçin arassalanýar. Emma bolmalysyndan artykmaç agram düşende, beýni bu ýüküň hötdesinden gelip bilmeýär. Yzygiderli ösýän dartgynlyk degna ulgamyna zarba urýar. Ömri üpjün edýän ulgamlaryň ählisiniň merkezi degna ulgamy tarapyndan dolandyrylýandygyny nazara alanyňda bolsa, şeýle ýagdaýdan ýüze çykýan agyr nähoşluklaryň berýän netijesine göz ýetirmek kyn däl. Bütindünýä saglygy goraýyş guramasynyň bilermenleriniň berýän maglumatlaryna laýyklykda, häzirki döwürde adamzat ýaşaýşyna wehim salýan iň howply keselleriň üç topary: ýürek-damar ulgamynyň işiniň bozulmasy, howply çişmeleriň emele gelmegi we süýji keseli hut ruhy dartgynlykdan, aňa çendenaşa agram salmakdan ýüze çykýandyr.

Alymlar ruhy sagdynlygyň derejesiniň barha peselýändigine biynjalyk bolýarlar. Şeýle ýagdaý ol nesilden beýlekä çenli has-da agyrlaşýar. Munuň öňüni almak üçin toplumlaýyn çäreler durmuşa geçirilmelidir. Şol çäreleriň arasynda bilime, saglygyňy saklamak sowadyna, sagdyn bolmak medeniýetine, sagdyn durmuşyň wagzyna aýratyn orun berilýändir.

Ruhy sagdynlygy saklamak, adamlaryň arasynda sylag-hormatly gatnaşyklary pugtalandyrmak tutuş jemgyýetiň hem her bir adamyň aýrylmaz borjudyr. Muny berjaý etmekde adamyň ruhy dünýäsine belet bolmak, şeýle-de her bir adama baş gymmatlyk hökmünde garamak ýörelgeleri öňdäki orunlara çykýar. Şol ýörelgeleriň her bir adamyň aňynda mäkäm orun almagynda terbiýeçilik işinde aýratyn ähmiýet berilýär. Ýaşlara öwredilýän edepde paýhasly bolmak, adam göwnüne degmezlik, göwnüňi giň tutmak, sussupeslige ýan bermezlik, kynçylyklaryň öňünde ejizlemän dur-

maklyk ýaly häsiýetler ýetginjegiň häsiýetinde täze asylly taraplary, täze mümkinçilikleri açmaga ýardam edýär. Özi hem terbiýäniň ulusy özüňden başlanýandyr. Adam öz erkini çagalyk döwründen başlap özi terbiýelemelidir. Bu döwür mekdep ýyllaryna laýyk gelensoň, aň terbiýesi bilim bilen aýrylmaz bitewiligi emele getirýändir.

Geljekde adamyň aňly-düşünjeli bolup ösmeginiň sarsmaz binýady maşgalada, hatda ondan hem ir, heniz ene göwresindekä tutulýar. Ene bolmaga taýýarlyk görýän ýaş gelniň hemişe rahat bolmagy geljekki çaganyň sagdyn dogulmagynyň ilkinji şerti bolup durýar. Dünýä inen çaga ilkinji gününden başlap özüne bolan mähribanlygy ýiti duýýar. Çaga ulaldygyça bu duýguçyllyk, syzgyrlyk artýar. Ene mähri, ata pendi onda geljekki duýgularyň we häsiýetiň ilkinji tilsimlerini döredýär. Her bir adamyň öz genotipi bardyr. Emma şol genotipiň açylmagyna, kämilleşmegine, gutarnykly görnüşe gelmegine daşky gurşawyň şertleri we berlen terbiýe täsir etmelidir.

Çaga ir ýaşdan görýän terbiýesine uýýar. Oňa etmeli we etmeli däl zatlary aýdanyň azdyr. Ulularyň özi her bir hereketinde çaga görelde bolmagy başarmalydyr. Öz saglygyňy goramak, oňa gymmatlyk hökmünde garamak endikleri şol göreldäniň aýrylmaz bir bölegidir. Çaga terbiýe berýän uly adamlar synalary heniz sagatka-da sagdyn durmuşy özüne ýörelge edinmekde çagalara görelde bolmalydyr. Günüň-gününde arassaçylygy, sagdynlygy, halallygy saýlap alan adamlary görelde edinýän ýetginjek ulaldygyça bu asylly häsiýetlere tarap ýadawsyz gadam urmagy, asylly maksatlara gulluk etmegi kämilligiň altyn ýollary diýip saýlap alýar we bu ýolda özüniň edebini, medeniýetini, garaýyşlaryny, gözýetimini yzygiderli taplaýar.

Häzirki döwürde psihologiýa ylmynyň ösüş derejeleri dürli psihotehniki serişdeleri peýdalanmak arkaly islendik

6. Sargyt 2670.

adama islendik kynçylyklary ýeňip geçmegi öwretmekde uly mümkinçilikleri döredýär.

Häzirki zaman durmuş şertlerinde adamyň ruhy sagdynlygyny, göwün rahadyny üpjün etmeklik saglygy goraýyş ulgamynyň esasy wezipeleriniň biridir. Adamyň aňy bedeniň we daşky tebigy hem durmuş gurşawynyň arasyndaky deňagramlylygy saklamaga ýardam berýär. Göwün rahadynyň gaçmagy bilen bu deňagramlylyk bozulýar. Aň gurluşynyň inçe tilsimlerine aralaşyp bilýän şu günki psihologiýa ylmy adamyň ruhy, aň-bilim mümkinçiliklerini düýpli artdyrmaga ýol açýan täze-täze usullary oýlap tapýar. Iş ýüzünde bu usullar adamyň aň sagdynlygyny Bütindünýä saglygy goraýyş guramasy tarapyndan berlen takyk kesgitlemä kybap getirmekde öňde duran meseleleri çözmäge ýardam berer. Bu meseleleri gysgaça şeýle beýan edip bolar:

- Adamda göze görnüp duran ruhy näsazlyklar bolmaly däldir;
- Her bir adam durmuşda ýüze çykyp bilýän adatdan daşary ýagdaýlary, dürli kynçylyklary ýeňip geçer ýaly derejede aň taýdan sagdyn, ruhy taýdan gujurly bolmalydyr;
- Her bir adam öz güýjüne, başarnygyna, zehinine guwanmalydyr, jemgyýet bilen sazlaşykda ýaşamalydyr, öz ykbalynyň eýesi bolmalydyr.

Durmuş şertleriniň hatarynda her bir adamyň jemgyýetiň agzasy bolup durýandygyny, bellibir sosial topara degişlidigini we anyk kesgitlenen durmuş hajatlaryny öňe sürýändigini nazara alýar. Şol sebäpden hem onuň durmuş abadançylygyny guramakda adamyň jemgyýetde tutýan ornundan we hakykat ýüzünde delillendirilen durmuş zerurlyklaryndan ugur alnyp gaýdylýar.

Adamyň maşgala hal-ýagdaýy kesgitlenende onuň maşgaladaky orny, borçlary we wezipeleri nazara alynýandyr. Öz nobatynda olar maşgalada adata öwrülen gatnaşyklara, ýör-

günli bolan garaýyşlara, yrymlara, berjaý edilýän däp-dessurlara baglyrak bolýar. Şunda maşgala durmuşynyň gündeki guralyşy, maşgala agzalarynyň bilelikde ýygnanyşmagy, bilelikde naharlanmagy, çaga terbiýesi, öý-içeri işleriniň bölünişigi we beýlekiler hem öz ornuny tapýar. Şu nukdaýnazardan adamyň maşgala abadançylygyny berjaý etmek dolulygyna maşgalada her bir adamyň ata, ene, ogul, gyz hökmünde öz ornuny tapmagyna ýardam bermegi aňladýar.

Her bir adamyň sagdynlyk medeniýetiniň kämillik derejesi onuň öz saglygyna bolan gatnaşygy hem garaýşy bilen kesgitlenilýär. Şol sebäpden hem adamlaryň durmuşynyň abadan bolmagy her adamyň sagdyn durmuşa erkli we ygrarly bolmagyna baglydyr.

Sagdyn durmyş ýörelgesi diýlende, bu düşünjäniň öz içine yzygiderli hereket etmegi, göwün rahadyny, sagdyn iýmitlenmegi, beden taplylygyny, kesellere garşy durumlylygy, zyýanly endikleri inkär etmekligi, her bir adamda medeniýeti ösdürmekligi hem erki taplamaklygy öz içine alýandygy anyk edildi. Durmuş abadan bolar ýaly, bu şertleriň ählisi iň ýokary derejedäki özara sazlaşyga getirilmelidir, çünki olaryň her birisi adamyň durmuşdaky ornunyň bir ugruny kesgitleýändir.

**Soraglar we ýumuş:**

?

1. Adamyň ruhy dünýäsi baradaky düşünjä nähili düşünýärsiňiz?
2. Ruhy dartgynlygyň adamy daşky gurşawyň şertlerine uýgunlaşdyrmakdaky orny we bu ugurda hereket etmegiň ähmiýeti barada aýdyp beriň.
3. Häzirki zaman durmuşyň ynsan aňynda döredýän ruhy dartgynlyklary nämelerden ybarat?
4. Häzirki zaman adamlaryň ruhy hal-ahwaly we ýaşaýşy diýip nämä düşünýärsiňiz?
5. Adamyň ruhy, medeni we sagdynlyk kämilligi näme?

## § 14. Howply iýmitler we içgiler. Genetiki taýdan özgerdilen azyk önümleri

Genetiki taýdan modifisirlenen (özgerdilen) önümler diýip genetiki taýdan düýpli özgerdilen närsäni peýdalanmak arkaly taýýarlanan önümlere aýdýarlar.

Genetiki taýdan özgerdilen beden (GÖB) – janly närsedir, onuň genotipi gen inženeriýasynyň serişdeleri we usullary arkaly emeli taýdan özgerdilendir. Adaty ýagdaýda, şeýle düýpli barlaglary ylmy ýa-da hojalyk maksatlary bilen geçirýärler. Şeýle özgerişligiň tebigatda-da yzygiderli ýa-da tötänleýin bolup geçýändigini bellemek gerek, emma emeli gen özgerişlikleri bellibir maksada ugrukdyrylandygy, genotipde gymmatly hasaplanýan häsiýetleri gazanmak niýeti bilen geçirilýändigi bilen tapawutlanýar.

Häzirki döwürde gen modifikasiýasynyň esasy görnüşi transgenlerdir, olar transgen bedenlerini döretmek üçin peýdalanylýar.

GÖB-leri taýýarlamak işine janly-jandarlaryň we ösümlikleriň saýlap-seçişligi (seleksiýasy) boýunça alnyp barylýan çäreler hökmünde garalýar.

Geçirilýän barlaglaryň köpüsinde transgenleriň kömegi bilen ekerançylyk ösümlikleriniň hasyllylygyny ýokarlandyrmak başardýar. Jahanyň öňdebaryjy döwletleriniň, şol sanda ABŞ-nyň Hökümetleriniň, dünýäniň meşhur alymlarynyň pikirine görä, häzirki wagtda günsaýyn sany artýan zemin ilatyny açlyk derdeserinden diňe GÖB önümlerini peýdalanyp gorap bolar.

*Eýsem, genetiki taýdan özgerdilen önümiň manysy nämede?*

Genetiki taýdan özgerdilen önümi almak üçin abzalhana (laboratoriýa) şertlerinde bir bedeniň genini alyp, düýbünden başga bir beden öýjügine göçürýärler.

Alymlaryň köpüsiniň pikirine görä, häzirki wagtda oba hojalyk önümçiliginde giňden peýdalanylýan GÖB önümleriniň üýtgeşik peýdasy ýa-da zyýany ýokdur. Emma şol bir wagtyň özünde, şeýle ekerançylyk ösümlikleriniň tebigy we ekologiýa taýdan kadaly ösüşe çapraz gelýän hem-de oba hojalyk önümçiliginde taýýarlanýan azyk önümleriniň howpsuzlygynyň berjaý edilmegine päsgel berýän ugurdygyny boýun alýarlar.

GÖB usuly bilen taýýarlanýan azyk önümleriniň iňňän howplularynyň hem bardygyny boýun almak gerek. Meselem, sygyrlaryň süýtlüligini artdyrmak, iri şahly mallaryň ösmegini çaltlandyrmak maksady bilen olaryň iýmitine boý ösdüriji genetiki özgerdilen gormon goşulýar. Bu gormon diňe bir mallaryň arasynda agyr keselçiligi köpeltmek bilen çäklenmän, şeýle sygyrlardan sagylyp alynýan süýdüň düzüminde IGF-1 – immunoglobiliniň peýda bolmagyna getirýär, ol bolsa şol süýdi peýdalanan zenan maşgalalarda göwüs mäzinde, erkek kişileriň jyns agzasynda howply çişleriň emele gelmegine sebäp bolýar. Häzirki wagtda adamlary genetiki taýdan özgerdilen önümleriň islendik görnüşinden goramak döwrüň esasy wezipeleriniň biri bolup durýar. Düzüminde transgenler (keseki DNK-sy) bolan önümlerde saklanylýan bir ýa-da iki nuklein kislotalary şol DNK-sy alnan janly bedenleriň ösüş we hereket ediş aýratynlyklaryny täze alnan önümlere geçirýär. Şeýlelik bilen, gen taýdan özgerdilen önümleri (ösümlikleri we jandarlary) ösdürip ýetişdirmekde, olardan alnan azyk iýmitleri uzak wagtlap zaýasyz saklamakda goşmaça amatlyklar gazanylýar. Emma önümçilik nukdaýnazaryndan peýdalylygyna garamazdan, şeýle usul bilen alnan önümleriň adam saglygyna düýbünden ýaramazdygyny boýun almak gerek.

Aýratynlykda alnan ösümligiň ýa-da janly-jandaryň bitewi genler toplumyna genom diýilýär. Gen inženeriýasyny peýdalanýan alymlar şeýle genoma emeli usulda täze

gen maddalaryny goşýarlar. Kämahal ekerançylyk ösümlikleriniň ýa-da oba hojalyk mallarynyň önümçilik häsiýetlerini gowulandyrmak maksady bilen, olaryň genomyna keselçilik wiruslarynyň we beýleki mugthorlaryň genetik serişdelerini girizmekden hem gaýdanoklar. Şeýle gen jisimleriniň arasynda antibiotikler toparyna degişli dermanlara garşy durumy ýokary bolan bedenleriň genleri hem bardyr. Şeýle usul bilen alnan azyk önümleriniň iýmite goşulmagynyň getirýän netijesi agyr bolýar. GÖB önümleriniň täsiri hemme adamlara-da güýçlüdir, emma çagalaryň, ýaşuly we saglygy pes adamlaryň şol önümlerden has köp ejir çekýändigini bellemek gerek.

Adam näçe gowy ýaşadygyça, öz saglygyna şonça-da aýawly garaýandygyny belleýärler. Öz durmuşyndan göwnühoş adam üst-başyna, saglygyna, synalaryna serenjamly bolup, sport bilen meşgullanýar, wagtly-wagtynda lukmana görünýär. Eli uzadan ýerine ýetýän adam iýmitini hem kemsiz saýlap iýýär. Bolçulyk saçakda hemişe gök-agyň, ter miweleriň bolmagyny üpjün edýär. Ýöne şol bolçulygy ýerlikli peýdalanmagy hem başarmak gerek. Biz bazara ýa-da dükana gelenimizde, gök önümleriň we miweleriň daş görnüşi boýunça iň irisini, iň owadanyny saýlap alýarys. Emma bahasy gymmat bolany bilen, olaryň jan saglyga peýdalydygyny kepillendirip bilýän barmy?

Häzirki wagtda GÖB önümleriniň adam saglygyna urýan zarbasy barada köp gürrüň edilýär. Gürrüň köp, emma maglumat az. Bu ugurda geçirilen düýpli ylmy barlaglar heniz ýok diýlen ýaly. Emma munuň özi şeýle önümleriň howpuny azaltmaýar.

**Soraglar:**

?

1. Genetiki taýdan özgerdilen iýmit diýmek näme?
2. Genetiki taýdan özgerdilen iýmitleriň saglyga nähili täsiri bar?

## §15. Biologiki işjeň iýmit goşulmalary, emeli iýmitler we içgiler

**Biologik taýdan işjeň goşundylar (BIG)** – tebigy ýa-da tebigä golaý, biologik taýdan işjeň jisimlerden taýýarlanyp, iýmite goşulýan önümlerdir. Bu goşundylar biziň iýmitimizde gymmaty uly bolan aýry-aýry azyk hem biologik taýdan işjeň maddalar we olaryň toplumlary bilen baýlaşdyrmak maksady bilen öndürilýär.

Adaty ýagdaýda, BIG önümleri azyk harytlarynyň hilini gowulandyrmak maksady bilen peýdalanylýar. Olara iýmitiň goşmaça maddasy hökmünde garalýar. Biziň iýýän we içýän azyk önümlerimiziň düzümine girizilen şeýle maddalar olaryň tagamyny gowulandyrýar hem-de beden synalarymyzyň işleýşini kadalaşdyrýar.

Asyl manysyna seretseň welin, BIG önümleri adamzadyň şu wagta çenli tebigatyň ösümlik we haýwanat dünýäsinde bar bolan melhemlik serişdeleri barada toplan baý tejribesiniň iş ýüzünde netijeli peýdalanmagy bolup çykýar.

Biologik taýdan işjeň goşundylar ösümlik, mal ýa-da mineral çig malyndan, himiki ýa-da biotehnologiýa usullary arkaly alynýar. Bu topara aşgazan-içege ugrunyň işlemegine oňyn täsirini ýetirýän fermentleýin ýa-da bakterial maddalar degişlidir. Olary başgaça «eubiotikler» diýip atlandyrýarlar.

Biologik taýdan işjeň goşundylar şu aşakdaky niýet bilen iýmite goşulýar:

- Iýmit bilen alynýan beloklaryň we belli-belli aminokislotalaryň, lipidleriň, ýagly kislotalaryň (hususan-da, polidoýgunlaşdyrylmadyk ýokary ýagly kislotalaryň), uglewodlaryň we gantlaryň, ýokumlaryň we olara golaý jisimleriň, makro we mikroelementleriň, iýmit süýümleriniň, organiki kislotalaryň,

bioflawonoidleriň, efir ýaglarynyň, ýokary işjeň maddalaryň mukdaryny köpeltmek üçin;

- Iýilýän tagamlaryň kaloriýa mukdaryny azaltmak, işdäni açmak ýa-da kadalaşdyrmak, adamy semretmek ýa-da horlandyrmak üçin;
- Bedeniň keselçilige garşy durumyny ýokarlandyrmak we synalarda bolup geçýän madda alyş-çalşygyny tijendirmek üçin;
- Iýmit siňdiriş ýollaryna düşen zyýanly maddalary özüne birleşdirip, synadan alyp çykmak üçin;
- Içege mikroflorasynyň düzümini we işjeňligini kadalaşdyrmak üçin.

Ilkibaşda biologik taýdan işjeň maddalar aýry-aýry toparlara degişli bolan we ol ýa-da beýleki iýmit önüminden ýetmezçilik çekýän adamlaryň (meselem, sportçylaryň) naharyna goşulypdyr. Soňra bu goşundylaryň dürli keselçilikden goraýandygyna göz ýetiripdirler. Şundan ugur alsaň, biologik taýdan işjeň goşundylary dürli keselleri bejermekde netijeli peýdalanmak meselesini çözmegiň ähmiýeti düýpli artýar.

Häzirki wagtda BIG önümleriniň dürli ugurlary bardyr:

– sport iýmiti;
– funksional iýmit (berhiz ýa-da keselleriň öňüni alyş-bejeriş ugry);
– berhizlik iýmiti;
– keselçiligiň öňüni alýan iýmit (zyýanly iş şertleri bolan önümçiliklerde);
– ilat saglygyny goramak üçin iýmite goşulýan goşundylar (duzuň ýodlaşdyrylmagy, unuň demir bilen rençlenmegi).

Biologik taýdan işjeň goşundylaryň ýönekeý iýmit goşundylaryndan düýpli tapawutlanýandygyny bellemek gerek. Iýmit goşundylary azyk önümlerini uzak wagtlap zaýasyz saklamak ýa-da olara bellibir tagam bermek üçin

goşulýandyr. Biologik taýdan işjeň goşundylar bolsa, ösümlik, haýwanat dünýäsiniň we mineral çig mallarynyň saglyga peýdaly taraplaryny bilmek bilen ýörite taýýarlanýan we melhemlik güýjüne eýe bolan önümlerdir. BIG-ler synalaryň işleýşini kadalaşdyrýar we dürli bozulmalaryň öňüni alýar.

Saglygy goramagyň hem öz ugurlary, syrlary bardyr. Kä adam çala başy syzlasa, himiki usul bilen taýýarlanan dermanlary goşawuçlap atýar, soň bolsa allergiýa, içki synalaryň iş bozulmalary ýaly keselleriň ýüze çykýandygyna ýa-da özleriniň birden semreýändigine geň galýarlar. Her bir derman öz ornunda gowudyr, gereklidir. Çägini bilmeseň, iň güýçli derman hem ters netije berýändir.

Häzirki wagtda önüm öndürijiler azyk harytlarynyň daşky görnüşini has göze gelüwli, tagamyny işdä ýakyn etmek maksady bilen taýýar önümlere dürli goşundylary goşýarlar, olar üçin peýdalanylýan çig mallary arassalamagyň we bişirmegiň täze usullaryny oýlap tapýarlar. Sarp edijä ugradylýan önümleriň harytlyk görnüşini artdyrmak maksady bilen oňa gant, duz, reňkleýjiler, hoşboý ys berijiler goşýarlar. Bu artykmaç goşundylar iýmit bilen bile bedene aralaşyp, ol ýerde bolup geçýän madda alyş-çalşygyna işjeň goşulyşyp, beden agzalarynyň we dokumalarynyň düzümini üýtgedýär. Düýpli arassalanan, tagamy datly we göze ýakymly ýokary hilli iýmitler adamlaryň göwnüne hoş ýakýar. Olaryň aglabasy ýumşajyk bolansoň, üýtgeşik çeýnemeli hem bolanok (soňky döwürde diş etlerinde gan aýlanyşygynyň bozulmasy, dişleriň owranmasy ýaly ýaramaz hadysalaryň biziň hut gaty zatlary az çeýneýändigimizden gelip çykýandygy anyklanylldy). Geçirilen köp sanly barlaglaryň netijeleri Ýer ýüzüniň ilatynyň 60%-den gowragynyň hut şeýle «ýakymly» azyklar zerarly bolmalysyndan aşa semizlikden ejir çekýändigini anyklady. Özi hem tagamynyň datlydygyna garamazdan, taýýar önümleriň köpüsiniň düzüminde ýokumlaryň,

mikroelementleriň we beýleki gymmatly biologik jisimleriň juda azdygyny aýtmak gerek.

Dürli iýmit önümleriniň, käwagt bolsa asla garyşyp-gatyşmaýan azyklaryň birbada iýilmegi hem uly kynçylyklary döredýär. Şeýle ýagdaýda aşgazan-içege ýollarynyň işleýşi bozulyp, madda alyş-çalşygy kynlaşýar. Häzirki döwürde adamlar iýmiti beden zerurlygyny üpjün etmek üçin däl-de, tagamyndan lezzet almak üçin iýýär. Şu sebäp bilen:

- azyk önümleri bişirilip, ondaky peýdaly maddalar ýitirilýär;
- azyk önümleri bolmalysyndan aşa arassalanyp, gymmatly häsiýetlerini aldyrýar;
- olara dürli tagam berijiler we emeli goşundylar goşulýar;
- düýbünden özara sazlaşmaýan azyk önümleri garylyp-gatylýar.

## § 16. Emeli goşundylar goşulan azyk önümlerinden döreýän kada bozulmalary we keseller

*Rafinirlenen krahmallar we gant köp iýlende şeýle bozulmalara getirýär:*

– Ýürek-damar ulgamynyň keselleri: ýüregiň çat açmasy (miokardyň infarkty), ateroskleroz, gan basyşynyň ýokarlanmagy (gipertoniýa), ganyň lagtalanmagy we dykyn tutmagy (tromboz), wena gan damarlarynyň çendenaşa giňelmegi (warikoz).

*Emeli goşundylar goşulan azyk önümleri çendenaşa köp iýlende şu aşakdaky keselleriň döremegine getirýär:*

- ýürek-damar ulgamynyň keselleri: gan basyşynyň ýokarlamasy (gipertoniýa), ateroskleroz, damarlaryň

gan lagtalanmasyndan dykyn tutmagy (tromboflebit), damarlaryň gan geçirijilik ukybynyň üýtgemegi;

- aşgazan-içege ýollarynyň keselleri: ýaralar, aşgazanyň içki nemli bardasynyň sowuklamasy (gastrit, enterit, kolit), babasyl, köriçege, ödüň sowuklamasy (holesistit), ötde daşyň döremegi;
- jyns-peşew çykaryş ulgamynyň keselleri: böwrek sowuklamasy (piýelonefrit), böwrekde daşyň döremegi;
- süýji keseli (diabet), aşa semizlik;
- göwrelilik döwründe aş saýlamak, tutgaý, sussupeslik, huşsuzlyk, dişiň we diş etleriniň sowuklamasy.

Miwelerde olaryň siňmegini üpjün edýän fermentleriň esasy bölegi gabygynda ýerleşýändir. Biz almany, ýeralmasyny, dänäni daşky perdesinden arassalanymyzda, iň gymmatly maddalary aýryp zyňýarys. Netijede, arassalanan önümleriň siňňitlik gymmaty pese düşüp, olaryň iýilmegi iýmit siňdiriş agzalaryna goşmaça agram bolýar.

Galla önümleri degirmende näçe güýçli üwelse, unuň düzümindäki krahmal şonça-da beter howada bar bolan kislorod bilen birleşip turşaýar, unuň reňki bolsa garalýar. Unuň reňkini agartmak üçin, oňa goşmaça organiki däl maddalar garylýar, olar bolsa iýmitiň siňmesini has hem kynlaşdyrýar.

Diýmek, iýmitiň arassalanmagy ondaky tebigy taýdan peýdaly maddalaryň ýitirilmegine getirýär, munuň özi bolsa, elbetde, adam saglygyna zyýan ýetirýär.

*Tagamy güýçlendirýän maddalar we emeli goşundylar goşulan azyk önümleriniň saglyga ýetirýän täsiri.*

Häzirki döwürde iýilýän iýmitleri süýji, hoşboý ysly, daşky görnüşi boýunça tagamly etmek üçin oňa goşulýan goşundylary sanap çykmak hem ýeňil-ýelpaý iş däl. Ozallar şu maksat bilen diňe gantdyr duz peýdalanylýardy. Häzir olaryň üstüni sintetik we mineral reňkleýjiler, hoşboý ys be-

rijiler, tagama getirijiler, konserwantlar, turşamakdan goraýjylar, bolup geçýän hadysalary tizleşdirijiler, mioglobini berkidijiler we ş.m. ýetirdi. Birbada garanyňda, aýratynlykda alnan harydyň düzüminde bu maddalaryň saklanylyşy o diýen köp hem däldir. Emma Beýik Britaniýanyň bilermenleriniň geçiren barlaglary bir ýylyň dowamynda her bir adam şeýle maddalaryň ortaça hasap bilen 3,5 kilogramyny iýýändigini görkezipdir. Şeýle goşundylaryň täsiri bolsa belli – olar allergiýalara we immunitetiň pese düşmegine getirýär.

*Özara garyşyp-gatyşmaýan azyklary iýmekligiň saglyga ýetirýän zyýany.*

Özüniň tebigy gurluşy boýunça janly beden özüniň kadaly işlemegi üçin zerur bolan iýmitleriň belli-belli görnüşlerini talap edýär. Beden synalary öz hajatlaryna laýyklykda uglewodly (ösümlik), belok ýa-da ýag-belok (mal) önümlerini köp siňdirýär. Adamyň iýmit siňdiriş agzalary hem muňa baglylykda gurlandyr, ýagny aşgazan-içege ýollarynyň aýry-aýry bölümleri azyk maddalarynyň belli-belli görnüşlerini siňdirmäge ýöriteleşdirilendir.

Iýmit süýümleri siňdiriş ýollarynda dolulygyna siňip gitmese-de, olaryň saglyga peýdasy uludyr:

- süýümler iýmit siňdiriş ýollaryna düşen azyklaryň sulba öwrülmegine we aşgazandan aňryk süýşmegine ýardam berýär, iýmitiň inçe içegede siňmegini tizleşdirýär we galan galyndylaryň (täretiň) daşyna çykarylmagyna täsir edýär;
- täret daşlarynyň emele gelmeginiň öňüni alýar; suwy saklamak bilen, täretiň goýulygyny we möçberini kesgitleýär;
- öt kislotasyny süzmek arkaly, onuň ýitgilerini azaldýar; holesteriniň we öt kislotasynyň kadaly alyş-çalşygyny goldaýar we ganyň düzümindäki gemoglobiniň derejesini gyradeň saklaýar;

- sowuklama we zäherlenmelere garşy güýçli täsir etmek bilen, ýogyn içegede howply çişleriň emele gelmegini togtadýar;
- käbir witaminleriň sintezine gatnaşýar;
- iýmit süýümleriniň 50%-e çenlisi ýogyn içegäniň mikroflorasynyň täsirinde eredilip, bedene siňip gidýär;
- bedenden howply zäherleriň we agyr metallaryň çykarylmagyna ýardam berýär;
- ateroskleroz, gipertoniýa, süýji keseli ýaly agyr nähoşluklaryň öňüni almaga kömek edýär.

Iýmit süýümleri ýumşak (almada, kelemde, kartoşkada köpdür) we gaty, ýagny siňmesi kynrak (käşirde, şugundyrda saklanylýar) görnüşde bolup bilýär.

Şeýlelik bilen, iýmit maddalarynyň bişirilmeginiň ýa-da tilsimat taýdan başga usul bilen gaýtadan işlenilmeginiň azyk önümlerindäki peýdaly jisimleriň dargamagyna we ýitmegine getirýändigini anykladyk.

Häzirki döwürde biziň iýýän iýmitimizde tebigy taýdan arassa önümleriň barha azalýandygyny, olaryň ornuny bolsa emeli taýdan döredilýän, saglyga düýbünden peýdasyz, kähalatda bolsa göni zyýanly azyk önümleri tutýar.

Düzüminde kofein maddasy köp bolan içgiler (kofe, kola we beýlekiler) we önümler (şokolat, süýjüler) aşgazanda iýmit siňdiriji şiräniň has köp bölünip çykmagyna getirýär, netijede bu ýagdaý aşgazanda howply ýaralaryň döremegine getirip bilýär. Kofein, toninler we teinler ýaly maddalar beloklaryň, kalsiniň, demriň, B toparynyň witaminleriniň synalara siňmegini kynlaşdyrýar.

Çaý bilen kofe biziň şu günki durmuşymyzyň aýrylmaz bölegine öwrüldi. Biz olarsyz nahar edinemizok diýen ýaly. Gyzgyn çaýyň we kofe içgisiniň bolmalysydan köp içilen ýagdaýynda saglyga zyýan ýetirýändigine şübhe ýok. Ter wagtynda çaý ýapraklarynyň we kofe

däneleriniň melhemlik güýjüne eýedigini alymlar subut etdiler. Emma gowrulansoň (kofe däneleri) we guradylyp, gury bugdan geçirilensoň (çaý), olaryň düzümindäki kofeinler we teinler özüniň himiki häsiýetleri boýunça neşe maddalaryna golaý jisimlere öwrülýärler. Bu içgilere öwrenişen adam olary wagtynda içmese kellesi agyrýar, başy aýlanýar, ýüregi bulanýar, süňňi gowşaýar. Uzagyndan adamyň susty basylýar, keýpi gaçýar. Tersine, kofe ýa-da çaý içende bolsa adamyň şähti açylýar, göwni göterilýär. Synalaryň işleýşinde bu ýagdaýyň berýän zeleline düşünmek kyn däl: çaý we kofe merkezi degna ulgamyny gyjyndyrýar, ganyň düzümindäki gandyň mukdaryny köpeldýär, beden myşsalaryny az-kem dartdyrýar. Bu hadysalar az wagtdan göwün göteriji içgileriň güýji bilen bile gaýdýar. Adam ýene gowuşgynsyzlygy duýup başlaýar we ýene-de «bir bulgurjyk» çaý, kofe, kola içmek üçin elini uzadýar.

Günbatar döwletleriniň birnäçesiniň öňdebaryjy lukman alymlary tagallalaryny birleşdirip, «kola» diýen umumy at bilen bir topara degişli edilen içgileriň birnäçe görnüşiniň – pepsi-kolanyň, koka-kolanyň we ş.m. häsiýetini öwrenipdirler. Geçirilen barlaglaryň netijesi alymlarda çynlakaý howatyrlyk döredipdir.

Ylmy gözlegler uzak wagtlap kola içgilerini içmegi endik edinen erkek kişileriň jyns mejalsyzlygyna, aýal maşgalalaryň bolsa önelgesizlige duçar edýär. Elbetde, howply kesellerden sowa geçýänler hem bar. Ýöne keselleýänler has köp. Aýdyşlaryna görä, muňa şol içgileri taýýarlamakda giňden ulanylýan kola hozy sebäp bolýar.

Kola hozunyň adam saglygyna ýetirýän zyýany barada köp gürrüň edýärler. Hususan-da, bu içgini köp içýän adamlarda çendenaşa semremek, içki madda alyş-çalşygynyň düýpli bozulmalary, iýmit siňdiriş ýolunyň keselleri ýaly çynlakaý näsazlyklar ýüze çykyp bilýär. Şeýle

içgileriň zyýanly täsiriniň hatarynda şu aşakylary has köp görkezýärler:

Kola içgileriniň kaloriýa sygymy öte ýokary bolansoň, ol wagtynda siňip bilmän, içki synalaryň daşynda ýag gatlagynyň döremegine getirýär.

Düzüminde kola bolan içgileriň turşulyk häsiýeti hem ýokarydyr, munuň özi bolsa dişleriň zaýalanmagyna getirýär. Köp ýyllaryň dowamynda geçirilen barlaglar kolany ýa-da apelsin şiresini halaýan adamlaryň dişleriniň syrçasynyň tiz garalyp, dargamak bilen bolýandygyny belleýärler. Koka-kolany arassa bir bulgura guýup, bir gije-gündiziň dowamynda galdyrsaň, bulguryň içi garalýandyr. Dişiň syrçasyny garaldýan hem şol jisim bolmaly.

Şunuň bilen birlikde, kola içgileriniň ýetirýän zyýanly täsirini olaryň saglyga ýaramsyz himiki düzümi bilen däl-de, hut çendenaşa köp içilýändigi bilen baglanyşdyrýan bilermenleriň hem köpdügini hakykatyň hatyrasyna aýtmak gerekdir. Häzirki bady tizleşýän durmuşda biz öý şertlerinde sünnälenip taýýarlanan tagamlary däl-de, «fast-fud» önümlerini, ýagny «tiz nahara»: düzüminde un, süýji, ýagly, gowrulan, duzdur burç, sähel bişirilen et köp bolan, şol bir wagtyň özünde-de saglyga gerekli bolan peýdaly maddalara we witaminlere iňňän garyp naharlary oňat görýäris. Şeýle nahardan soň aşgazanda peýda bolan agyrylygy biz gazlandyrylýan suwlar bilen basjak bolýarys. Bu iki zyýanly hadysanyň – agyr naharyň we şireli içginiň täsiri birleşip, saglyga urýan zarbasy iki esse artýar.

Olaryň sagdynlyga ýetirýän zeleli ilki bilen merkezi degna ulgamynyň ýagdaýynda aýdyň görünýär. Adam gijelerine uklap bilenok, onda gaharjaňlyk, aladaçyllyk ýaly häsiýetler güýçlenýär, elleriniň kuwwaty gaçyp, barmaklary çalaja titräp başlaýar.

Ýokarda sanalyp geçilen ýagdaýlar, elbetde, kola, çaý, kofe içgilerini çendenaşa köp içýänlerde ýüze çykýar. Günüň dowamynda ýarym-bir bulgur içilende bolsa, ol içgilerden üýtgeşik zelele garaşyp bolanok.

Iýilýän iýmitde tebigy önümleriň azalmagy, düýpli işläp taýýarlamalar we täze tilsimatlar arkaly gaýtadan işlenilen azyklaryň paýynyň bolsa köpelmegi adam saglygyna şu aşakdaky ýollaryň ikisi arkaly düýpli zyýan ýetirip bilýändir:

- aşgazan-içege ýolundaky agzalaryň işinde näsazlygyň ýüze çykmasy;
- madda alyş-çalşygynyň bozulmagy.

*Bularyň ählisini bileniňizden soň, öz-özüňize şuny aýdyp bilersiňiz: sagdyn boljak bolsaň organiki däl, rafinirlenen, emeli süýjüleri, gandy we duzly zatlary azrak iýiň.*

**Soraglar we ýumuşlar:**

?

1. Iýmitiň ýaşaýşy üpjün etmekdäki orny nämelerden ybarat?
2. Beloklar, ýaglar we uglewodlar barada nämeleri bilýärsiňiz?
3. Suw we onuň madda alyş-çalşygyndaky ornuny aýdyp beriň.
4. Witaminleriň we mineral maddalaryň nähili ähmiýeti bar?
5. Tebigy iýmit barada näme bilýärsiňiz?
6. Iýmitiň gaýtadan işlenilmegi we munuň azyk önümleriniň düzümine ýetirýän täsirini aýdyp beriň.
7. Gaýtadan işlenilen azyk önümleriniň we tagam goşundylarynyň bedene ýetirýän täsiri nähili?
8. Dürli azyk önümlerini garyp-gatyp iýmegiň saglyga nähili zyýany bar?
9. Sagdyn iýmitlenmekde tebigy azyk önümleriniň ähmiýeti nämelerden ybarat?

## §17. Zyýanly endikler we olaryň ynsan saglygyna ýetirýän täsiri. Ýetginjekleriň saglygy we psihoaktiw serişdeler

Jahyllyk şemaly sere uran çagynda ýetginjekler ululularyň aýdanyndan çykyp, özbaşdak hereket edenini kem görenoklar. Emma ýetginjeklik çynlakaý durmuş bilen ýüzbe-ýüz bolardan heniz öte ejizdir. Beýnisi bekemedik ýetginjek zyýanly endiklere «ýok» diýerden has gowşak gelýär, öz saglygyny gorap bilmeýär. «Soň taşlaryn» diýip başlanan zyýanly güýmenjeler endige öwrülýär, howply kesellere ýazýar. Şolaryň arasynda neşekeşlik, AIDS, jyns gatnaşyklaryndan geçýän keseller iň howplularydyr.

Biziň döwürdeşlerimiziň saglygyna zyýan ýetirýän gipodinamiýanyň, aşa semizligiň, gaharjaňlygyň, ruhy dartgynlygyň, maglumatlaryň aňa salýan agramynyň täsirini hem ýatdan çykaryp bolmaz.

Bütindünýä saglygy goraýyş guramasy geljekde jemgyýetiň mynasyp agzalaryny, sagdyn durmuşa ygrarly adamlary ösdürip ýetişdirmekde mekdebe uly orun berýär. Ilat saglygyny üpjün etmek meselesine bagyşlanan halkara resminamalarynda «Mekdepleriň okuw maksatnamalarynda keselçiligiň öňüni almak meseleleri boýunça habardarlygy ýokarlandyrmakda iňňän uly mümkinçilikler bardyr; ýaşlaryň şeýle derejede aň-bilim terbiýesini alyp barmakda berýän mümkinçilikleri boýunça mekdebe taý geljek özge bir edara ýokdur. Kesellerin öňüni almak, sagdyn durmuşy wagyz etmek ýaly ugurlar mekdep işiniň ähli taraplaryny gurşap almalydyr. Bu çäreler çagalaryň we ýetginjekleriň saglygyny goramak hem pugtalandyrmak baradaky milli maksatnamalaryň özenini düzmelidir» diýip bellenilýär.

7. Sargyt 2670.

Sagdynlygyň bagtyň altyn açarydygy baradaky hakykat bilen hemmeler hem ylalaşarlar. Emma Zemin ilatynyň deň ýarysy öz saglygyna öz eli bilen zeper ýetirendigi zerarly wagtyndan öň ýogalýar. Diýmek, sagdynlygyň peýdalydygy barada diňe bir bilmek azdyr. Sagdynlyga ilki bilen erk gerek.

Adamda sagdyn bolmak ukyby bolany bilen, hemme zat gülala-güllük bolmaýar. Sagdynlyk ýörelgeleri ýagşy endige öwrülmelidir. Öýde bolsun, işde ýa-da dynç alanda, tapawudy ýok, pikirde hem hereketlerde saglyga zeper ýetirip biljek zatlary inkär etmek, ýaramaz meýillere böwet basmak asylly edebiňe öwrülmelidir. Elbetde, muny başarmak üçin adamda durmuş, adamlaryň içki duýgulary we aň-düşünjesi, jemgyýetiň gurluşy we jemgyýetçilik edebi baradaky bilimleriň bolmagy zerurdyr. Olar bolmadyk ýerinde adam köpçülikde öz ornuny tapyp bilmeýär. Başga bir tarapdan, jemgyýete goşulyp, ilçilikde sylagly bolmak adamyň özüne baglydyr (terbiýeçilik işiniň baş maksady ahlak tämizligini, göreldeli edebi kemala getirmekden ybaratdygyny ýatlalyň). Meselem, neşekeşligiň öňüni almak ugrundan işleýän bilermenleriň bellemegine görä, kynçylygyň öňünde ejizlemeýän, gerek ýerinde kömek soramakdan çekinmeýän, erki taplanan, göwnaçyk, öz meýillerine jylaw salyp bilýän, etjegini-goýjagyny anyk aňşyrýan ýetginjekler neşä aňsat-aňsat baş goşmaýar.

«Sagdynlyk» düşünjesiniň durmuşyň hilini ýokarlandyrýan edebi hem ahlagy öz içine alýandygyny ünsden düşürmek bolmaz. Şol sebäpden hem ýetginjegiň sagdynlyga bolan isleginiň onuň edebiniň aýrylmaz bir bölegine öwrülmegini gazanmak zerurdyr. Munuň üçin terbiýeçiligiň aňa ýiti täsir edýän serişdelerini peýdalanmak arkaly, ýetginjege öz saglygyny goramagyň, pugtalandyrmagyň we ösdürmegiň medeniýetini öwretmelidir. Şunda jahylyň gözýetimini giňeltmäge, göwnündäkini aýtmagy öwretmäge,

durmuşda öz ornuňy tapmagyň ýollaryny salgy bermäge, öz ukyp-başarnyklaryňy açmaga aýratyn üns bermelidir.

Saglyk – tapylgysyz bagtdyr. Ony gorap saklamak adamyň özüne bagly. Biziň her birimiz öz saglygymyz üçin jogap berýäris. Bedenimiziň hem aňymyzyň sagdyn bolmagy ömrümizi uzaldýandyr. Saglygymyza özümiz serenjamly bolmasak, bize hiç lukman hem kömek edip bilmez. Amerikaly lukman Kennet Kurrer şeýle ýazýar: «Biziň synalarymyzyň berkligi bilen 120 ýyl hem ýaşap bolardy. Şondan ir dünýäden ötýän bolsak, sebäp diňe özümizde».

***Ömür – hereketdedir.*** Eger onuň bilen bile öňe gitseň durmuşa ýetişersiň. Dem salym dursaň, ýaramaz zatlara ýaltaklasaň diňe yza galarsyň. Ýol saýlamak özüň bilendir. Emma saýlan ýoluňa jemgyýetiň öňünde-de, ynsabyň öňünde-de, kanunlaryň öňünde-de jogap okamalydygyny ýatdan çykarmaly däldir. Zyýanly endiklermi ýa-da at-abraýly, bagtyýar ömür sürmek – geregini saýla.

*Ömür* özüňki, ykbal özüňki, saglyk özüňki. Ýürek, bagyr, böwrek, öýken – barysy seniňkidir. Ýaş janyňa, dünýe malyna berimsiz saglygyňa haýpyň gelsin! Zyýanly närselere «ýok» diýmegi başar!

Soňky wagtda araga, çilime, neşä nälet tagmasyny basýan ýaşlaryň sany barha köpelýär. Sagdynlyk, syratlylyk, edeplilik durmuşymyzyň kadasyna öwrülýär. Şeýle asylly häsiýetlere eýe bolan ýigitler we gyzlar halallyk ýolundan asla sowulmaýar.

Zyýanly endikler ýetginjegi her ädimde diýen ýaly garawullaýar. Heniz beýnisi bekemedik çaga olara garşy durmak aňsat düşenok. Aňy berdaşlanmadyk, başy sämäp duran ýetginjege ozal aýdylan-goýlanyň täsiriniň ýitip, ýoluny urdurmak üçin köp wagt gerek bolanok.

Ene-atasynyň ünsünden sypan, mugallymlaryň hem terbiýeçileriň perwaýsyzrak ýerlerinde ýagdaýlar has hem agyrlaşýar. Ýetginjek özüniň hiç kime gerekli däldigine

ynanýar, sussupeslige ýüz urýar. Uzagyndan şeýle ýagdaý ony tirkeşmesiz adamlara sataşdyrýar, olar bolsa ýoldan çykarýar.

Türkmeniň «Gawun gawundan reňk alar» diýmesi bardyr. Ýetginjek kim bilen tirkeşýär, näme bilen gyzyklanýar, nirelerden girip-çykýar, nämeleri arzuw edýär – bularyň ählisi ene-ata aýan bolmalydyr. Deňi-duşy çilim çekse, arak içse, neşe peýdalansa, ýetginjege olara «Edýäniň näme?» diýmek kyndyr. Ýetginjek bu zatlardan, bir tarapdan, çekinýän bolsa, beýleki bir tarapdan dost-ýarlaryndan aýrylasy gelenok. Ýöne hut şu pursatda dogry ýoly saýlamak iň wajybydyr. Bolup biljek ýagdaýlar we olaryň netijeleri barada bilende, ýetginjege dogry çykalgany tapmak has-da aňsat bolýar. Aňly-başly çaga öz ykbalynyň, maşgalasynyň, geljeginiň öňünde özüniň jogapkärçiligini doly duýup bilýär.

Zyýanly endiklere çilimkeşligi, arakhorlygy, neşekeşligi we zäherli maddalara bolan baglylygy degişli edýärler. Olaryň hemmesi-de synalara güýçli zarba urup, adamy agyr kesele sezewar edýär. Çilimkeşlik adamlaryň arasynda iň giňden ýaýran zyýanly endikleriň biridir. Wagtyň geçmegi bilen adam çilime bolan baglylygy ýeňip bilmän, çilimiň guluna öwrülýär.

Soňky ýyllaryň dowamynda bütin dünýäde ýetginjekleriň arasynda psihoaktiw maddalara bolan baglylygyň hem artýandygyny bilermenler belleýärler.

***Psihoaktiw maddalar (PAM)*** diýip neşe we aňa zäherleýji humary berýän jisimlere diýýärler. Olar aňy humarlap, adamyň ruhy halyny düýpli özgerdýär we uzagyndan adamy özüne gutulgysyz bagly edip goýýar.

Humarlaýjy maddalardan zäherlenmäniň nähili täsirleri bolýar?

Agyr psiho-somatik nähoşluklardan daşgary, psihoaktiw maddalaryň (PAM) bedeniň içki gurşawynyň gyradeň ýagdaýyny saklamaga we gaýtadan dikeltmäge ýardam

edýän utgaşykly hadysalaryň toplumynda (başgaça muňa gomeostaz diýýärler) düýpli näsazlyklary ýüze çykarýar we agyr keselçilikleriň birnäçesine sebäp bolýar. Şeýle jisimlerden peýdalanan adamlaryň ajalyň bäri ýanyndan gaýdýan ýeri hem az bolanok.

PAM-dan zäherlenen adamyň demi tutulýar, ýürek urşy peselýär, merkezi degna ulgamynyň işinde düýpli näsazlyklar, hususan-da, psihonewrologik häsiýetli bozulmalar ýüze çykyp, hereketlerinde tagaşyksyzlyk peýda bolýar. Zäherlenenleriň dörtden birisinde psihomator häsiýetli galjaňlyk ýüze çykyp, olaryň gulagyna ýok zatlar eşidilip, gözlerine bolmadyk zatlar görnüp başlaýar. Şeýle ýagdaýda adamyň aňy gidip, ol samraýar, huşuny aldyrýar. Bellibir wagtyň araçäginde adam özüniň kimdigini, nirededigini, nädip şu hala düşendigini aňlap bilmeýär. Zäherlenen ýetginjekleriň käbirisiniň endamy sowap, tutgaýy tutýar, gözi gapylyp bilýär, hemmesinde diýen ýaly göz almasynyň bir ýerde durman, özbaşdak hereket etmesi bellige alynýar (bu ýagdaýa nistagm diýilýär). Ötüşen keselleri bar bolan, aýratyn hem ýürek-damar ulgamynyň, aşgazan-içege ýolunyň agyr ýarawsyzlyklaryndan, demgysmadan, degna ulgamynyň kesellerinden ejir çekýän ýetginjekleriň şeýle zäherlenmeden soň saglyk ýagdaýy has-da agyrlaşýar. Geçirilen barlaglar iň agyr hem köpsanly zäherlenmeleriň alkogolly we onuň ýerini tutýar diýip içilýän içgilerden bolýandygyny (bu görkeziji ýüze çykarylan ähli zäherlenmeleriň 96%-ni tutýar), ikinji orunda psihoaktiw (84%), sedatiw (74%) we tiz bugaryp, uçýan organiki jisimleriň (62%) durandygyny görkezipdir.

Beýnini humarlaýjy maddalar, ylaýta-da efedra bilen zäherlenen adamda ilki bilen ýürek-damar ulgamy güýçli zeperlenip, miokardit keseli ýüze çykýar. Zäherlenmäniň bu görnüşi ýaş ýetginjekleriň arasynda has köp ýagdaýlarda ölümçilige getirýär. Munuň sebäbi ýetginjekleriň bedeniniň

kadalaşdyryjy we goraýjy ulgamlarynyň köpüsiniň heniz doly sazlaşyp ýetişmändigi bilen düşündirilýär. Ilki bilen hem ýetginjegiň ýüregine agram düşýär we agyr kardiozäherleýji sindromy ýüze çykarýar.

**Soraglar:**

?

1. Zyýanly endiklere nämeler degişli?
2. Zyýanly endiklere kimler baş goşýarlar?
3. Psihoaktiw maddalaryň nähili zyýanlary bar?

## §18. Spirtli içgiler we olaryň nesil saglygyna ýetirýän zyýany

Alkogolly içgileri hemra edinen adamyň bu madda baglylygy barha berkäp, beden ulgamlarynyň hem agzalarynyň, ilki bilen hem beýnisiniň işlemeginde agyr näsazlyklar ýüze çykýar. Arakhoryň aňy gidýär, kem-kemden huşy gowşaýar, paýhasy ötüşýär.

Ýaramaz endigiň zeleliniň uludygyny bilen ata-babalarymyz arak-şeraba «akylyň ogrusy» diýip, ýöne ýere aýtmandyrlar. Arakhorlyk hiç haçan hem oňlanylmandyr. Adamlary bu howply närseden goramak üçin berkden-berk kanunlar kabul edilipdir.

Taryhy çeşmelerde arassa etil spirtini öndürmegi baryp-ha VI-VII asyrlarda araplar oýlap tapypdyrlar. «Alkogol» adyny hem şolar goýupdyrlar, bu söz terjimede «aňyňy humarlaýjy» diýmegi aňladýar. Taryhda ilkinji çüýşe aragy 860-njy ýylda Rakez atly bir arabyň taýýarlandygy baradaky maglumatlar saklanyp galypdyr.

XVI-XVIII asyrlarda arakhorlyk Angliýada, Şwesiýada, Germaniýada ýaşaýan ilatyň ähli gatlaklarynda giňden ýaýrap, betbagtlyk baryny getiripdir. XVIII asyrda

Ýewropanyň köp ýurtlaryndaky alkogolly içgiler satylan garbanyşhanalaryň ýokarsynda humarlaýjy şerabyň iňňän arzan bahadan berilýändigi baradaky mahabatlar asylyp goýlupdyr.

Şerabyň zeleli barada habardar bolan halklaryň köpüsinde bu içgä ýigrenç döretmek edähedi ýörgünli bolupdyr. Gadymy gresiýalylar şerabyň üstüne arassa suw goşup, ony hem diňe baýramçylyklarda içipdirler. Gadymy Rimde 13 ýaşa ýetmedik ýetginjeklere şerap içmek asla gadagan edilipdir. Russiýada alkogolly içgileri çörekden we baldan taýýarlapdyrlar, şonuň üçin onuň bahasy gymmat bolupdyr.

Arakhorlyk – alkogolly içgilere bolan baglylykdyr. Baglanmanyň bu görnüşi adamyň aň taýdan gaýtgynlyga sezewar bolmagyna, maşgalasynyň dargamagyna, il içinde abraýynyň gaçmagyna getirýär, jemgyýetçilik bähbitlerine uly möçberde zelel ýetirýär.

Arakhorlyk jemgyýetde ykrar edilen adamkärçilik hem sylaşyk edebine çapraz gelýän hadysadyr. Arakhor adam spirtli içgleri görse durup bilmeýär, uzagyndan bu endik düýpli kesele öwrülip, beýleki agyr nähoşluklaryň döremegine getirýär. Daş-töweregindäki käbir adamlaryň biperwaýlygy, sowuk-sala garaýşy adamyň araga bolan baglylygyny has-da güýçlendirýär. Dürli döwürlerde, dürli döwletlerde arakhorlyga garşy administratiw usullary bilen göreşmek boýunça çäreler öňe sürlüpdir, emma olar degerli netije bermändir.

Gadymy döwürlerde alkogolly içgileri dini ynanç-ygtykatlar berjaý edilende içipdirler. Gadymy grekler we keltler, köptaňrylyga uýan gadymy rimliler şerabyň taňrysy hasaplanan Dionisiň ýa-da Bahusyň şanyna tutulan toýlarda lenji çykýança içipdirler. Jemgyýet şol döwürde-de arakhorlygy oňlamandyr, emma zyýanly endik ýitip gidibermändir.

Meşhur rus newropotology, psihiatr we psiholog alymy W. M. Behterew bu dogrusynda şeýle ýazypdyr: «Arakhorlyk

diýlen betbagtçylyk döwleti kuwwatdan, jemgyýeti paýhasdan, ilaty zähmetden, ykdysadyýeti ösüşden, halky edepden aýrylaýar. Ahlagyň gaçan ýerinde bolsa jenaýat köpelýändir.»

Arakhorlyk agyr keseldir. Ony bejermek iňňän kyn hasaplanýar. Alkogolly içgilere bolan baglylyk adam yzygiderli we köp möçberde arak-şerap içende peýda bolýar hem-de içki beden agzalarynyň etil spirtiniň täsirinden düýpli zeperlenmesi hem zäherlenmesi, adamyň huşunyň gaçmagy, aň taýdan gaýtgynlamagy, spirtli içgilere gutulgysyz baglanmasy bilen ýüze çykýar.

Araga özüni aldyran adamyň spirtli içgilere bolan baglylygy kem-kemden ösüp, ondaky şahsyýeti ýoga çykarýar. Munuň baş sebäbi aragyň düzümindäki etanolyň beden öýjüklerine we olarda bolup geçýän madda alyş-çalşygynyň ýetirýän zeperleýji täsiri bilen baglydyr. Aragyň zyýany diňe bir degna ulgamyna däl, eýsem bedeniň ähli synalaryna we dokumalaryna agyr zarbany urýar, çünki adam içenden beýläk şerap gana siňip, ähli synalara onuň akymy bilen barýar.

Aşgazana düşen badyna etil spirti onuň içini düşeýän nemli bardany gyjyndyrýar, şol bir wagtyň özünde-de merkezi degna ulgamynyň üsti bilen tutuş iýmit siňdiriş ulgamynyň işini bozýar. Yzygiderli içýän adamda ötüşen alkogol gastriti ýüze çykýar.

Ýöne iň uly zyýany spirtli içgiler bagra berýär. Ganyň akymy bilen gelýän ähli zyýanly maddalary garşy alýan we dolulygyna arassalaýan bagyr öte köp möçberde peýda bolan spirti zyýansyzlandyrmak wezipesiniň hötdesinden gelip bilmeýär. Yzygiderli agramyň salynmagy bagryň dokumajyklarynyň kem-kemden ölmegine we sirroz keseliniň döremegine getirýär. Arakhorlyk beden mäzleriniň, ilki bilen aşgazanasty we jyns mäzleriniň işleýşine-de güýçli zeper ýetirýär.

Spirtli içgileriň ýene-de bir zeperleýji ugry adamyň beýnisine baryp ýetýär. Arakdyr şeraba «seriňi humarlaýjy»

diýip ýöne ýere aýdylanok. Içgili halda adamyň hereketleri tagaşyksyz, gepi-gürrüňi düşnüksiz, haty buýr-bulaşyk, düşünjesi pes, aňy kütek bolýar. Spirte doly özüni aldyran adamyň uzagyndan bu ýagdaý adaty keşbine öwrülýär. Ol edep, ahlak, ekram, at-abraý, maşgala mukaddesligi ýaly düşünjeleriň gadyryny unudýar. Olaryň barysynyň ornuny çüýşe tutýar. Köne dostlar kem-kemden arany açyp, olaryň ornuny «bulgur çakyşdyrýanlar» tutýar. Içgä pul tapmak üçin adam ogurlykdan, jenaýatdan gaýtmaýar. Onuň tirkeşýänleri hem özi ýaly ýoluny urduran, keşbini ýitirenler bolýar. Arakhor kim bilen içip, nirede ýatanyny bilmeýär. Maşgalanyň agzybirligi gaçyp, geljegine gara çekilýär.

**Sorag we ýumuş:**

?

1. Arakhorlyk näme?
2. Spirtli içgileriň adam bedenine ýetirýän zyýanlary barada aýdyp beriň.

## §19. Serhoş adamyň özüni alyp barşy. Serhoşlykda ýüze çykýan betbagtçylyklar

Ýetginjegiň araga agzyny urmasy tebigatyň özüne ters gelýändir, zyýanly endikdir. Hatda bir gezek dadanda-da, spirtli içgi ýetginjegiň ýaş synalaryna özüniň zyýanly täsirini ýetirip ýetişýär. Näzik beden, heniz berkemedik synalar bu howply närsäniň öňünde ejiz gelýär. Serhoşlygyň ortalyk we agyr derejeleri ýetginjegiň serine urup, onuň beýnisinde ýiti zäherlenme hadysalaryna getirýär.

Biz ýokarda hem aýdyp geçipdik: adamyň arakhorlyga baş goşmagy diňe zyýana getirýär. Şol zelellerden ikisi has howpludyr, olar:

1. Jemgyýet işe ukyply, başarjaň, köpçülige peýda getirip biljek agzalaryny ýitirýär.

2. Abraý hem bagt üçin doglan ýaşlar ýoluny urduryp, özüni biabraýçylyga, keselçilige we ruhy göýdüklige sezewar edýär.

Diýmek, arakhorlyk bilen göreşmek meselesiniň lukmançylyk we durmuş ugurlary deň derejede ähmiýetlidir.

Arakhorlygyň öňüni almak, bu zyýanly endigiň ýaýramagyna ýeňilmezek böwet basmak üçin köpugurly çäreleri durmuşa geçirmek zerurdyr. Ilki bilen, ýaşlara arak içmek endiginiň türkmençiligiň tebigatyna, sagdynlygyň kadalaryna düýbünden ters gelýändigini pugta düşündirmeli. Ýaşlarda halallyga, sagdyn durmuşa, tämiz ahlaga, lebzi päklige bolan ygrarlylygy terbiýelemek zerurdyr.

Ir ýaşdan zähmete, halal söze, pähimdar parasata, medeniýete we sungata, edebiýata, arassaçylyga ýykgyn edýän ýaşlarda at-abraýdan, maşgaladan, ilden, adam keşbinden hem lebizden aýyrýan arakhorlyga inkär ediji gatnaşyga garaýyşlary kemala getirmekde terbiýeçiligiň, psihologiýanyň, administratiw-hukuk häsiýetli serişdeleriň ählisi utgaşykly peýdalanylmalydyr.

Islendik terbiýäniň baş maksady sagdyn şahsyýeti kemala getirmekden ybaratdyr. Ýoluny ýitiren çagany, ýetginjegi, jahyly terbiýelemek işi ony dogry ýola dolap getirmegi maksat edinýär. Eýsem, dogry ýol diýip nämä aýdylýar?

Islendik şahsyýet – paýhas, aň-düşünje, medeni-ruhy, edep-ahlak garaýyşlaryň, ugrukmalaryň, pikirleriň, edähediň bitewi bir toplumydyr, aýrylmaz sazlaşygydyr. Dolulygyna kemala gelen şahsyýet durmuşyň her bir tarapyna özüçe baha kesýär, her bir ýagdaýda öz ukybyna, başarnygyna, zehinine, isleg-ygtykatyna göräräk ýöreýär.

Terbiýeçilik işinde maşgala esasy ornuň berilmeginiň özüne ýeterlik sebäbi bar. Maşgala – durmuşyň ilkinji basgançagy, jemgyýetiň iň kiçi hem iň jebis toparydyr.

Maşgalada adamyň aňy, dünýägaraýşy kemala gelip başlaýar. Maşgala çagany dünýä inenden beýläk öz ugrukmalaryna, urp-adatlaryna kybap terbiýeleýär, onda beýleki adamlara, daşky gurşawa, däp-dessurlara bolan gatnaşygy kemala getirýär. Kiçijik çagalar barlyk hakykatyna seljerme bermeýärler, olar muny başarmaýarlar. Körpejeler ulularyň hereketini göni göçürýärler, şol sebäpden hem ulular her bir zatda öz çagasyna görelde bolmagy başarmalydyr.

Adam spirtli içgiden ýeňil derejede zäherlenende özüniň kemçiliklerini görmeýär, edýän hereketini we daş-töwerekdäki ýagdaýy aňlamaýar.

Zäherlenmäniň orta derejesinde arakhoryň süňňünde gowuşgynsyzlyk peýda bolýar. Onuň ukusy tutýar, işe bolan ukyby gaçýar. Ol göni ýöräp bilmeýär, töweregindäki ýagdaýlara baha bermegi başarmaýar.

Serhoşlygyň has agyr ýagdaýynda adamda ýokarda görkezilen alamatlardan daşgary süňňi agralýar, beden myşsalary halys gowşaýar, dem alşy seýrekleşýär, ýüreginiň urşy çaltlanýar, ýüzi-gözi gyzarýar, göreji daralýar, endamy sowap, ony sowuk der basýar. Has agyr ýagdaýlarda adamda tutgaý peýda bolýar, ol gaýtarýar, buşuganyny we täret edenini özi hem duýmaýar. Etil spirtinden ýüze çykýan agyr zäherlenmeler 5–12 sagat dowam edip bilýär.

Şeýle zäherlenmäniň uzagyndan adamyň aradan çykmagyna getirýän ýagdaýlarynyň hem seýrek däldigini bellemek gerek. Yzygiderli arak içip, öz synalaryny zähere tutýan adamyň süňňi barha gowşap, onuň demi tutulyp, ýüregi durup bilýär. Şeýle ýagdaýda haýal etmän hassahana ýüz tutmalydyr. Zäherlenene emeli ýagdaýda kislorod berilýär, damaryndan içgi beden agzalarynyň işlemegini gaýtadan dikeltmäge ýardam edýän dermanlar goýberilýär.

Hassahana şertlerinde spirtden zäherlenen adamyň aşgazanyny natriý bikarbonaty ýa-da kaliý permanganaty eredilen suw bilen ýuwýarlar. Hassanyň içini ýumşadyjy serişde hökmünde magniý sulfatynyň 30 gramy berilýär.

Agyr serhoşlygyň yzysüre peýda bolýan ýagdaýy hem onuň özünden öwerlikli däl (muňa abstinensiýa diýýärler). Arakhoryň tutuş süňňi syzlaýar, kellesi agyrýar, ýüregi çalt-çalt urýar, içdäsi gaçýar, ýüregi bulanyp gaýtarýar, içi geçýär. Nähoşy sowuk der basýar, el-aýagy we tutuş endamy sandyraýar, hereketleri tagaşyksyz, gepi-gürrüňi düşnüksiz bolýar. Adam ýatyrka basyrganýar, ony ölüm baradaky gorkuly pikirler basmarlaýar. Ol sussupeslige ýan berýär, daş-töweregindäkilere gülki bolýandygyna çyny bilen kemsinýär we bu iňňän oňaýsyz ýagdaýdan çykmak üçin ýene-de çüýşä el uzatmakdan özge alaç tapmaýar.

Abstinensiýa ýagdaýynyň öňüni almakda lukmanlar adamda bolup geçýän beden we ruhy oňaýsyzlyklaryň täsirini pese düşürmäge çalyşýarlar. Şu maksat bilen nähoşlana köp möçberde witaminlere baý bolan ter gök önümler we miweler berilse, oňat peýda edýär.

Abstinensiýa ýagdaýy has agyr geçende adamyň ukusy bozulyp, pshikasynda we degna ulgamynda düýpli näsazlyklar döränden, nähoşlanda lukmançylyk bejergisi berilýär. Demi tutulyp, boglan ýagdaýynda, adamy emeli kislorod üpjünçiligine birikdirýärler. Bejergide psihoterapiýa, elektrouky, fiziobejergi (ilki bilen suwly maşklar), şeýle-de iňňe bejergisi peýdalanylýar.

**Soraglar we ýumuş:**

?

1. Arakhorlygyň öňüni almakda terbiýeçilik işleriniň ähmiýetleri barada aýdyp beriň.
2. Serhoşlyk wagtynda adam nähili betbagtçylyklara sezewar bolup biler?
3. Abstinensiýa ýagdaýy diýip nähili ýagdaýa aýdylýar?

## § 20. Ötüşen arakhorlygyň döremegi we ösmegi

Her bir keselde bolşy ýaly, arakhorlygyň döremeginiň hem öz sebäpleri bar. Araga baglanmak endigi aram-aram, «toý-tomaşada», dost-ýarlaryň oturylyşygynda, «göwün açyşlyklarda», «bir bulgur-ýarym bulgur götermekden» başlanýar. Uzagyndan adam olara öwrenişýär. Bir bakanyňda, spirtli içgiler seriňi humarlap, gaýgy-aladalary unutdyryp, beýniňe dynç berýän ýalydyr. Emma aladalary unudyp däl-de, çözüp ýeňmelidir.

Arakhorlygyň çuňlaşmagy içilýän aragyň hiline, mukdaryna, ýygjamlygyna-da baglydyr. Elbetde, adamyň edebi onuň daş-töweregindäkilere, dost-ýarlaryna, tirkeşýän adamsyna-da göräräk bolýar. Spirtli içgilere özüňi aldyrmazlyk üçin edebiň kämil, ahlagyň tämiz, erkiň taply bolmalydyr.

Arakhorlygyň jemgyýetiň başyna salýan kynçylyklary sanardan köpdür: jenaýatçylyk ösýär, adamlaryň ortaça ýaşy peselýär, milletiň paýhas gory garyp düşýär, genofonduna zarba urulýar. Arakhorlardan doglan çagalaryň aňy gowşak, merkezi degna ulgamy keselli, edebi pes, düşünjesi bikemal bolýar, munuň özi bolsa tutuş jemgyýetiň sagdynlygyna zelel ýetirýär.

Häzirki wagtda ötüşen arakhorlygy özüne mahsus alamatlarynyň tutuş bir toplumyna, ösüş aýratynlyklaryna eýe bolan we aňa hem bedene ýetirýän zelelinden tanalýan aýrybaşga bir kesel hasaplaýarlar. «Spirtli içgilere baglanmak» düşünjesi nähoşlanyň araga aň we beden taýdan baglanmagyny aňladýar.

Adam uzak wagtyň dowamynda öz-özüni spirtli içgiler bilen zäherlände, onuň içki beden agzalary öňküsi ýaly işläp bilmeýär, merkezi degna ugrunda

ýüze çykýan näsazlyklar degna öýjükleriniň dargamagyna getirýär. Has agyr ýagdaýlarda adamyň kelle beýnisiniň gabarasy peselip, beýnide gaýtgynlyk hadysalary ýüze çykýar.

Synalaryň işleýşini kadalaşdyrýan ýerli degna ulgamynyň işinde-de näsazlyklar döreýär: degna ösüntgileriniň gurluşy bozulýar, reflessleriň güýji gowşaýar ýa-da düýbünden gaçýar, adam duýgurlygyny ýitirýär, onuň el-aýagynda gowuşgynsyzlyk peýda bolýar, ýöreýşi üýtgeýär.

Ötüşen arakhorlygyň esasy alamatlarynyň biri hem azarlama alamatynyň döremegidir. Ol alamat dörände adam gagşap, süňňüni saklap bilmeýär. Arakhor adamyň eli-aýagy, ähli göwresi sandyrap durýar. Ýürek urgusy örän çaltlaşýar, gan basyşynyň derejesi ilkibaşda beýgelýär, soňra peselýär. Ysgynsyzlykdan derläp, başy aýlanýar, hereketi näsazlanyp, hiç zat bilen höwesi bolmaýar. Onuň endam-jany syzlap agyrýar, sebäpsiz ýere gorky döreýär, ukusyzlykdan ejir çekýär. Araga dörän güýçli islegiň öňünde durup bilmän, içginiň gözlegine çykmaly bolýar.

Şular ýaly ýakymsyz duýgular az-owlak spirtli içgi içilende aýrylýar-da, arakhor birsellem özüni oňat duýýar. Ýöne şeýle gowulanma az wagtlyk bolup, birnäçe sagatdan soň ýene-de güýjäp başlaýar. Onsoň şol ýakymsyz duýgulardan dynmak üçin gaýtadan içmeli bolýar. Şeýle ýagdaýyň günsaýyn gaýtalanyp, dowam edip durmagy ötüşen arakhorlygyň aýdyň ýüze çykanlygynyň alamatydyr.

Ötüşen arakhorlyk kellede, boýunda, gyzylödekde, böwrekde, göni içegede, süýt mäzlerinde howply çişleriň döremegine getirip bilýär. Şeýle hem ötüşen arakhorlyga baran adamyň akyl-paýhasy has-da kemelýär, fiziki taýdan gowşaýar, keselbent bolýar, onuň durmuş ýagdaýy öňküsinden-de peselýär.

Şonuň bilen birlikde arakhor adamda spirtli içgilere çydamsyzlyk döräp, ol içginiň köp mukdaryny göterip bilmeýär. Içip başyny aýlamak üçin indi oňa 100–150 gram çakyram ýeterlik bolýar. Şol sebäpli-de onuň gün içinde içýän içgisiniň mukdary ozalkylara garanyňda üçden biri diýen ýaly azalýar. Ýöne içgä bolan isleg güýjänsoň, ol gün içinde gaýta-gaýtadan az mukdarda birnäçe gezek içmeli bolýar. Şonda-da bir gije-gündiziň dowamynda ähli içýän içgisiniň mukdary ýarym litrede ýetmeýär. Soňlugy bilen içmekden halys leji çykan arakhor spirtli içgini düýbünden götermän başlaýar. Ol gam-gussaly halda bolup gezýär, özüni örän ýaramaz duýýar. Şeýle ýagdaýda ol içmäni juda azaltmaga mejbur bolýar. Ýagdaýy gowulaşandan soň, ýene-de içginiň mukdaryny köpeldýär.

Şu derejedäki arakhor adam hünärini ýitirip, gabat gelen işi etmäge, tötänlikde duşýan işleri bitirmäge mejbur bolýar. Onsoň ol maşgaladan, dost-ýardan jyda düşüp, jemgyýetiň başyna düşen musallata öwrülýär.

Arakhorlygyň garşysyna alnyp barylýan göreşde toplumlaýyn medeni-durmuş çäreleri amala aşyrmak zerurdyr. Şu meselede aýal maşgalalaryň ähmiýetli orny uludyr. Ene oglunyň, aýaly adamsynyň, gyz halaýan ýigidiniň hemişe arak içip, serhoş bolup ýörmesi bilen asla ylalaşmaly däldir. Turuwbaşdan beýle ýagdaýyň garşysyna gaýduwsyz göreşmelidir. Düşündirişler, manyly öwüt-nesihatlar arkaly ýaş nesilde arakhorlyga bolan ýigrenç duýgusy döredilmelidir.

**Soraglar:**

?

1. Serhoş adamlaryň jemgyýete nähili täsiri bar?
2. Serhoş adam özüni nähili alyp barýar we ol nähili betbagtçylyga uçrap biler?
3. Ötüşen arakhorlyk diýip nähili ýagdaýa aýdyp bolar?

## § 21. Spirtli içgileriň adamyň psihikasyna, bagryna, aşgazan-içege ýollaryna, ýüregine ýetirýän zyýany

Aragyň saglyga ýetirýän täsiriniň iň agyr netijeleriniň biri merkezi nerw ulgamynyň işleýşinde bildirýär. Etil spirti degna öýjüklerini dargadyp, kelle beýniniň göwrüminiň kiçelmegine, arakhoryň aňynyň üýtgemegine, adam kem-kemden şahsyýeti bezeýän häsiýetlerden arany açyp ugraýar.

Şol bir wagtyň özünde spirtli içgiler beýniniň ýakymly duýgulara jogap berýän merkezlerine «oýaryjy» täsirini ýetirmek bilen, arak içen adamda bahanasyz keýpihonlugy döredýär. Adamda açlyk, suwsuzlyk, jyns islegi ýaly ugurlara jogap berýän merkezleriň hem beýniniň şol böleginde ýerleşýändigini nazara alsaň, içgir adamyň öz hereketine jogap bermeýändigi düşnükli bolýar.

Spirtli içgileriň merkezi degna ulgamyna ýetirýän täsiri tapgyrma-tapgyr ýüze çykýar. Ilki adamyň keýpi göterilýär, gujury artýar. Ol köp gürleýär, ellerini galgadýar. Mundan birsalym soň, arakhor kürtdürip oturýar, onuň beýnisiniň işjeňligi gaçyp, ýadawlygy hem gaharjaňlygy ýokarlanýar.

Güýçli spirtli içgiler (düzümindäki spirtiň möçberi 9–15 gradus) aşgazan-içege ýolunyň içki nemli bardasyny pugta gyjyndyrýar. Köp içýän adamyň diliniň ýüzündäki emzijekler ýanyp, ol iýýän zatlarynyň tagamyny alyp bilmeýär. Arakhoryň dişiniň etleri çişýär we olarda çüýrüklik hadysalary bolup geçýär, agyz boşlugynda bitmezek ýaralar peýda bolýar. Etil spirtiniň täsirinde aşgazanyň iýmit siňdiriji şiresini bölüp çykarmak ukyby bozulýar.

Spirtli içgiler *bagryň* hem ganymydyr. Içilen spirtli içginiň 98%-ini hut bagyr kabul edýär we zyýansyzlandyrýar. Arakhorlyk gepatositleriň gabarasynyň artmagyna, olarda ýag damjalarynyň ýygnanmagyna, netijede bagyrda sirroz keseliniň döremegine getirýär.

Spirtli içgiler *aşgazanasty mäze-de* agram salýar. Aragyň köp mukdarda içilmegi ýiti pankreatit keseliniň ýüze çykmagyna getirip bilýär.

Arakhor adamyň *böwreklerine* düşýän agram hem uludyr. Etil spirti böwrekleriň ýoly bilen glýukozanyň, beloklaryň we beýleki peýdaly maddalaryň bölünip çykmagyna täsirini ýetirýär. Spirtiň täsirleşmesi netijesinde peýda bolýan maddalar böwrek dokumalarynyň sowuklamasyny ýüze çykarýar. Aragyň ornuny tutujylar hasaplanýan (tormoz suwuklygy, tehniki spirt, gözellik serişdeleriniň käbir görnüşleri we ş.m.) böwrege has-da agyr täsir edýär we böwrek akabajyklarynyň düýpli zeperlenmegine, böwrek ýetmezçiliginiň ýüze çykmagyna alyp barýar.

Arakhorlygyň täsiri öýkeniň işleýşinde-de belli bolýar, etil spirtiniň agyr zäheri traheýanyň we bronhlaryň sowuklamasyna getirýär.

Spirtli içgiler ýürek-damar ulgamy üçin duranja bir zäherdir. Etil spirti adamyň ýüreginiň iň bir güýçli dokumasy bolan miokardyň düzüminden elektrolitleri aýrylamak bilen, onuň işleýşini bökdeýär. Netijede ýüregiň urşy bozulýar, ýürek ýetmezçiligi, ýürek myşsalarynyň göýdükmegi ýaly agyr keseller ýüze çykýar. Gan damarlarynda spirtli içgileriň täsiri bilen ateroskleroz lagtalanmalary we dykyn tutmalar peýda bolýar.

Aragyň täsiri netijesinde beden mäzleriniň işleýşinde düýpli kada bozulmalarynyň bolýandygyny belleýärler. Etil spirti jyns gormonlarynyň işlenip çykarylmasyny togtatmak bilen jyns öýjükleriniň işjeňligini peseldýär.

Spirt suwda oňat ereýär. Ol aňsatlyk bilen beden öýjüklerine we dokumalaryna aralaşyp, ol ýerdäki ýagy eredýär, şol sebäpden hem arakhorlar hortap bolýarlar. Ýöne wagtal-wagtal içilen ýagdaýynda arak horlamaýar, gaýtam tersine, semredip hem bilýändir.

8. Sargyt 2670.

*Spirtli içgilere bolan baglylygy bäş tapgyra bölýärler:*

- Ilkinji tapgyrda arak elýeter bolýar, adam ony datmalydyr hem öýdenok;
- Ikinji basgançakda spirtli içgi dadylýar. Serhoşlygyň humaryndan ýalkym tapan adam ony hepdede birnäçe gezek içip başlaýar;
- Üçünji tapgyrda adam spirtli içgileri yzgiderli içmegi özüne endik edinýär;
- Mundan soň şahsy durmuşynda we işinde kynçylyklara getirýän howply dördünji tapgyr başlanýar. Adam çüýşä baglanýar;
- Arakhorlygyň bäşinji tapgyrynda adam diňe içen ýagdaýynda özüni oňaýly duýup bilýär. Çüýşäni tapmak üçin adam ogurlykdan hem, jenaýatdan hem gaýtmaýar.

Arakhorlyk keselinde lukmanlar başlangyç tapgyryny we ondan soňky üç esasy tapgyryny bölýärler:

*Başlangyç tapgyrynda* adam aragy känbir küýsäp durmaýar. Adam dost-ýarlary bilen oturylyşykda, toýda-tomaşada keýpini hoşlaýar, emma «özüni ýitirýänçä» içenok, bellibir derejede saklanyp bilýär. Şu tapgyrda heniz yza gaýtmaga ýagdaý bardyr. Adam indiki «içişligiň» aladasyny etmeýär, özbaşdak hem içmeýär.

Soňra birinji tapgyr başlanýar. Adamda spirtli içgilere bolan küýseg barha güýçlenýär. Ol özüne erk edip, bu duýgyny basjak bolýar, bu wagtal-wagtal başartman hem duranok, emma eli çüýşä uzanyny özi hem duýmaýar. Bir içip başlansoň, ol saklanyp bilmeýär, galdyrýan bulgurynyň sany barha artýar. Şunda aragyň köp möçberini birbada kabul etmeýän merkezi degna ulgamy gaharjaňlyk, gazaplylyk, gödeklilik bilen jogap berýär. Şu ýagdaýda adam töweregindäkilere gygyrýar, az zadyň üstünde dawalaşýar. Uzagyndan onda arak içmäge bolan taňkydy garaýyşlary ýitip, ol bu zatlary bolaýmalysy ýaly kabul edýär.

Ikinji tapgyrda adamyň araga bolan durumy ýokarlanýar, ol içdigiçe göwni açylýar. Çüýşä bolan baglylyk barha güýçlenýär, erk bolsa gowşaýar. Aragy bir dadansoň, adam saklanyp bilmeýär we içeniniň sanyny ýitirýär. Serhoş ýagdaýda edenini-goýanyny bilmeýär we daş-töweregindäkilere howply bolýar.

Arakhorlyk üçünji tapgyra geçende spirtli içgilere bolan baglylyk güýçlenýär. Adam içmese oňmaýar. Araga özüni aldyran adamyň şahsyýetinde gaýtgynlyk duýulýar, onuň psihikasy özgerýär, içki beden agzalarynda ensefalopatiýa, ganazlygyň dürli, arakhorlykdan döreýän pankreatit we sarygetirmeler ýüze çykýar. Wagtynda bes etmese, arakhoryň merkezi degna ulgamynda düýpli näsazlyklar peýda bolup, beden ysmazlygyna getirýär.

## § 22. Spirtli içgileriň nesil öndürmäge ukyply zenanlara ýetirýän howply täsirleri

Adamyň ýaşamagy, ösmegi çylşyrymly biologik hadysa bolmak bilen, biri-birine aýrylmaz bagly yzygiderliliklerden durýar; ol sadaja gurluşly çaga düwünçeginden başlap ýokary derejedäki gurluşly beden agzalarynyň we synalarynyň bir bitewi sazlaşygyna çenli ösüp ýetýär. Ylmy dilde bu ösüşe ontogenez diýýärler. Ontogenezi iki tapgyra bölýärler: olaryň birinjisi embrional (dünýä inmezden öňki) we poslembrional (dünýä inenden soňky) döwürlerdir.

Ene göwresindäki ösüş döwründe çaga düwünçeginiň ýaşaýşynda daşky şertleriň zyýanly täsirine has duýgur döwürleri bolýar. Şeýle döwürlere çaga düwünçeginiň ilkinji hepdesi, içgi beden agzalarynyň düýbi tutulýan 7–8-nji hepdesi, çaga ýeriniň emele gelýän 8–12-nji hepdesi, beden ulgamlarynyň düýbi tutulýan 20–24-nji

hepdeleri degişlidir. Spirtli içgilerden ýüze çykýan ýiti zäherlenmeleriň ene göwresindäki çaga ýetirýän zyýany has hem agyrdyr.

***Birinjiden***, etil spirtiniň esasy zeperleýji täsiri bolan damarlaryň dykyn tutmasy we kislorod ýetmezçiliginden içki agzalaryň düýpli zeperlenmesi ýaly agyr hadysalar çaganyň ýa-da ösüp gelýän ýetginjegiň heniz bekemedik synalaryna agyr zarbany salýar. Uly adam bulary çaga garanyňda has ýeňil geçirýär, ýaş beden bolsa agyr howpuň öňünde ejiz gelýär, üstesine-de ol etil spirtini synalardan wagty bilen çykaryp bilmeýär.

***Ikinjiden***, çaga düwünçegi ýaňy bir ösüp gelýän synadyr. Beden dokumalarynyň köpüsi ýönekeý bölünmek arkaly köpelýär. Spirtiň täsiri bilen beden öýjükleriniň käbirisiniň ölmegi bilen ilkibaşda genetiki taýdan göz öňünde tutulan öýjük gurluşlary kemala gelip bilmeýär. Diýmek, spirtli içgileriň şikesi bedene näçe ir salynsa, şonça-da agyr bolýan eken. Göwreliligiň ilkinji aý-günlerinde içilen spirtli içginiň zeleli has-da ýokarydyr. Şu döwürde geljekki çaganyň iň wajyp synalarynyň düýbi tutulýar. Ýaňy düwlen düwünçegiň süňňünde bary-ýogy iki-üç beden öýjügi ölse, geljekki çaga synasy şikesli, göwresiniň ol ýa-da beýleki bölegi asla kemalsyz doglup bilýär.

Etil spirti adamyň DNK gurluşyny öwezini dolup bolmajak derejede özgerdýär. Gen derejesinde bolup geçýän ol özgerişlik adamyň geljekki aň kämiline, beýnisiniň gurluşyna, paýhas başarnygyna, zehinine, boýuna hem syratyna, häsiýetine hem edebine, düşbüligine özüniň zyýanly täsirini ýetirýär. Arakhor zenandan bolan çagany daşky keşbinden hem tanap bolýar. Şeýle çagalara «alkogol sindromly çagalar» diýýärler.

Çaga düwünçeginiň gan aýlanyşynda özboluşly aýratynlyklary bardyr. Etil spirtiniň ene göwresindäki çaga ýetirýän zyýanyna doly göz ýetirmek üçin şol aýratynlyklary bil-

melidir. Ötüşen arakhorlyk adamyň ýürek-damar ulgamyna şikes ýetirip, heniz kemala gelmedik çaga ýüreginiň kemter ösmegine getirip bilýär. Özem şol kemterligiň derejesi göwreliligiň döwrüne bagly bolup durýar.

Yzygiderli arak içýän aýal maşgalanyň synalarynda bolup geçýän madda alyş-çalşygy bozulyp, içki beden agzalarynyň işleýşinde çynlakaý näsazlyklar peýda bolup ugraýar. Göwreliligiň özi hem ýaş enäniň synasyna kemsiz agram salyp, ony hem-ä çagany kemala getirmäge, hem-de ýakyn geljekde ene bolmaga taýýarlap başlaýar. Şeýle ýagdaýda ýaş gelniň arak içip, içki synalaryna zarba urmagy göwresindäki çaganyň saglygyna uly zelel ýetirýär.

Içki synalaryndaky keselçilik bilen galtaşýan göwrelilige «çaga düwünçegine howp salýan göwrelilik» diýýärler. Munuň hem sebäbi spirtli içgileriň göwreli maşgalanyň ilki bilen merkezi degna ulgamyny agyr zeperleýändigi bilen baglydyr. Gowşan degna ulgamy göwräniň gan aýlanyşygyny üpjün edip bilmeýär, bu bolsa gan akymy bilen çaga barmaly iýmitiň we howanyň ýetmezçiligine getirýär. Çaga dünýä inende-de ene göwresiniň gowuşgynsyzlygy zerarly dürli kynçylyklar ýüze çykyp, çaganyň bogulmagyna (asfiksiýa – kislorod ýetmezçiligine) ýa-da synasynyň şikeslenmesine sebäp bolýar.

Göwredäki çaga öz enesiniň synalary bilen aýrylmaz baglylykda ýaşaýar. Çaga ýeriniň üsti bilen düwünçege zerur bolan maddalar hem kislorod barýar, madda çalşygynyň galyndylary çykarylýar, ýaňy ösüp gelýän çaga bedenjiginiň gormonal, fermentleýin ösüşi üpjün edilýär.

Çaganyň ene göwresinde ösüp kemala gelmegi üçin iň zerur bolan mikro elementleriň biri hem sinkdir. Ol ýetmezçilik edende çaganyň göwre içindäki dürli ýarawsyzlyklary, agyr nähoşluklary ýüze çykyp başlaýar. Olaryň köpüsine-de ýaş enäniň arakhorlyga özüni aldyrmagy sebäp bolýar.

Zenan arakhorlygynyň nesil saglygyna ýetirýän ýaramaz täsiri barada adamlar irki döwürlerde hem habarly bolupdyrlar. Emma bu meseläni çynlakaý öwrenmäge bary-ýogy 15–20 ýyl mundan ozal başlapdyrlar. Şol döwürde dünýäniň köp ýurtlarynda zenanlaryň arasynda spirtli içgilere bolan baglylyk ösüp ugrapdyr. Munuň netijesinde dünýä synasy şikesli inýän we wagtyndan öň dogulýan çagalaryň sany görnetin artypdyr. 1973-nji ýylda ABŞ-da arakhor zenanlardan dünýä inen çagalaryň arasynda kemis doglanlaryň we aň taýdan yza galaklaryň sanynyň düýpli artandygy bellige alnypdyr. Ýaňy doglan bäbeklerde göze ilip duran bu nähoşluga lukmançylyk dilinde «alkogol embriofetopatiýasy» diýilýär.

Bu agyr nähoşlukda çaganyň diňe bir beýnisi däl, eýsem ýaşaýşy üpjün edýän beýleki esasy syna ulgamlary düýpli zeperlenip, öwezini dolup bolmajak oňaýsyz özgerişliklere sezewar bolýar. Ol şu aşakdaky alamatlar bilen ýüze çykyp bilýändir:

- Çaga düwünçeginiň iýmitlenmesiniň we onuň synalarynda bolup geçýän madda alyş-çalşygynyň bozulmagy;
- Çaganyň kelleçanagynyň gurluşynda düýpli kemterlikleriň ýüze çykmagy;
- Ösüş kemçilikleri we göýdükmeler;
- Beýniniň güýçli zeperlenmegi, şol sanda aňyň ýetmezçiligi.

Göwrelilik döwründe «hatda az-owlak» içýän enelerden dogulýan çagalarda-da düýpli şikeslenmeler ýüze çykyp bilýändir. Şeýle kemterlikleriň arasynda has giňden ýaýrany çaganyň haýsydyr bir esasy beden synasynyň düýbünden bolmazlygydyr. Şeýle ýagdaýda çaga ene göwresindekä ýa-da dünýä inen pursadynda ýogalýar. Mundan başga-da, arakhor ene-atadan dünýä inen çagalaryň arasynda gözüň çaşarmasy, dogabitdi kerlik, ýüzüň çep we sag taraplarynyň

biri-birinden düýpli tapawutlanmasy (ýüz distrofiýasy), dogabitdi ýürek kemçilikleri, ýaňy doglan çaganyň kellesiniň we beýni çanagynyň çendenaşa kiçi bolmagy ( muňa mikrosefaliýa diýýärler), aň taýdan yza galaklyk, dogabitdi ruhy keseller, el-aýagyň göýdük bolmagy, kelleçanak süňkleriniň gowşak bolmagy (käwagt olar çendenaşa ýuka bolup, sähelçe urga çydaman döwlüp, çaganyň heläk bolmagyna getirip bilýär), çaganyň aň, beden taýdan haýal ösmegi we deň-duşlaryndan yza galmagy ýaly düýpli kemçilikler ýüze çykyp bilýär.

Spirtli içgilerden ýüze çykýan keselçilikli sindromyň howply alamatlarynyň arasynda agyr göýdükmeleriň bolmagy has-da gynançly ýagdaýdyr. Arakhordan doglan çaganyň kelleçanak süňkleriniň haýal we kynçylykly bitýänligi zerarly beýni ingileri, biloňurgasynyň bogunlarynyň gowşamagy sebäpli biloňurga beýnisiniň ingi görnüşinde çişip daşyna çykmagy, el we aýak barmaklarynyň sanynyň kem ýa-da artyk bolmagy, olaryň özara ösmegi, beden süňkleriniň kemçilikleri ýa-da olaryň haýsydyr bir böleginiň asla bolmazlygy ýaly agyr nähoşluklara duçar bolmagy onuň ömrüni gysgaldýar. Şeýle kemter doglan çagalaryň köpüsi uzak ýaşamaýar. Ýaňy doglan çagada beýniniň tutuşlygyna ýa-da haýsydyr bir ýarty böleginiň bolmazlygy, «towşan dodak», «möjek agzy» ýaly betnyşanlyklar çagany betbagtçylyga we ölüme sezewar edýändir. Arakhorlygyň nesil saglygyna ýetirýän zyýanly täsirleriniň ählisi göze görnüp dur diýmek dogry däldir. Araga özüni aldyran ene-atadan bolan çaganyň daş keşbi ýerbe-ýer bolany bilen hem, onda göze görünmeýän agyr keselleriň bar bolmagy ahmaldyr. Şeýle nähoşluklardan mikrosefaliýany – kelle beýniniň gabagynyň ösüşinde ýüze çykýan düýpli kemçiligi görkezmek bolar. Bu kesel kada bozulmanyň sähelçe derejesinden başlap, beýni ýarymşarlyklarynyň gabygynyň düýbünden bolmazlygyna çenli baryp ýetip bilýändir.

Arak içýän, çilim çekýän eneleriň ýa-da olardan doglup, özleri ene bolmaga taýýarlyk görýän ýaş gelinleriň çagasy köp halatda wagtyndan ir dogulýandyr. Şeýle körpejelerde çaga serebral ysmazlygy ýaly bejermesi iňňän kyn bolan keseller köp duş gelýär.

Emma göwreli eneleriň käbiri bu zatlardan habarly bolsa-da, öz ýanyndan şeýle betbagtçylygyň özünden sowlup geçjekdigine çyny bilen ynanýar. Onuň göwnüne içilen iki-üç bulguryň, çekilen bir-iki guty çilimiň, beýle agyr netijeleri bermegi «asla mümkin däl ahyry!» Emma tebigat öz kadasyny ýöredýär. Netijede, çilimkeşlerden we arakhorlardan dünýä inen şikesli çagalaryň hasabaty peýda bolýar. Gury sanlaryň her birisiniň aňyrsynda bolsa, neresse çagalaryň gözýaşy, kemsinmesi, ahy-nalasy durandyr. Soňky ýyllaryň dowamynda geçirilen düýpli barlaglar arakhor eneden doglan çagalaryň arasynda doly sagdyn bolan ýekeje-de körpejäniň ýokdugyny anyk edipdir.

Emma bu ýerde diňe aýal maşgalany günäkärlemek ýalňyş bolardy. Atanyň arakhor bolmagynyň ýazygy serhoş enäniňkiden birjik-de pes däldir. Geçirilen giňişleýin barlaglaryň netijesinde yzygiderli spirtli içgileri peýdalanýan erkek kişileriň çagalarynda çynlakaý beden we ruhy kemçilikleriň bolýandygyny görkezipdir. Ökde çaga lukmany W. A. Dulnewanyň tejribelikde eden gözegçiliginiň netijelerine salgylanyp göreliň. Lukman 4-5 ýyllap yzygiderli arak içen atalardan dünýä inen körpejeleriň 64-sini gözegçilikde saklapdyr. Şol çagalaryň beden taýdan iň sagdyn görünýänleriniň arasynda-da aň yzagalaklygy azda-kände duýlupdyr. Fransuz lukmanlary bolsa, tersine, ozal içip, soň humarlaýjy içgilerden ýüz dönderen adamlardan doglan çagalary synlapdyrlar. Barlaglaryň netijeleri ozal arakhorlykdan ejir çekip, soňra aragy taşlan adamyň (aýal maşgala bolsun ýa-da erkek kişi, parhy ýok) süňňüniň iki-üç ýyldan doly saplanýandygyny görkezipdir. Ýaş ene-atalaryň

arasynda aragyň nesil sagdynlygyna salýan weýrançylygy barada oýlanmaýanlaryň köplügi hem aladalandyrýar. Sosiolog bilermenleriň we lukmanlaryň tutuş bir topary ene-atalaryň 800-siniň arasynda ýörite sowalnama geçiripdirler, şeýle maşgalalaryň köpüsinde aň we beden taýdan yzagalak çagalar doglupdyr. Emma ýaş çatynjalaryň agla-ba bölegi çagasynyň başyna düşen betbagtçylygy özleriniň spirtli içgilere meýil etmegi bilen asla baglamalydyr hem öýtmändirler.

## § 23. Spirtli içgileri içýän ata-eneleriň öz çagalaryna ýetirýän zyýanlary

Serhoşlyk ýagdaýynda göwrede galan çagada agyr keselleriň bolmagy kada hasaplanýar. Uzagyndan şeýle keseller adamyň gen tebigatyna ýazylyp, milletiň geno-fondynda toplanýar-da, soňky nesilleriň saglygyna kuwwatly zarba urýar.

Çilimkeşlik arakhorlygyň aýrylmaz hemrasydyr. Arakhor adamlarda gan basyşynyň ýokarlanmasy keseli sersag adamlaryňka garanyňda 3 esse köp duş gelýär. Spirtli içgiler yzygiderli az mukdarda içilende-de adamyň gen gurluşyna düýpli täsir edýär we hromosomalaryň işleýşiniň kadasyny bozýar. Bilermenleriň ýazmagyna görä, munuň üçin her günde 1,0–3,0 g spirti içmek ýeterlikdir.

Çaga düwünçegi düwlen ýa-da irki göwrelilik döwründäki serhoşlyk geljekde çaganyň aň taýdan yzagalak bolmagyna sebäp bolýar (93–95%); ene göwresindäki çaga ösmesini bes edýär (80–90%), kelleçanak süňküniň we ýüzüniň gurluşynda düýpli kemçiliklere getirýär (84–88%); beden myşsalarynyň gowuşgynsyzlygyna sebäp bolýar (40–62%); doglan çaganyň geljekde birahat hem gaharjaň bolma-

gyna şert döredýär (54–60%); ýüregiň gurluşynda düýpli kemçiliklere (şol sanda ýüregiň içindäki bölümleriň aralaýjylarynyň bolmazlygyna) täsir edýär (30–50%). Şeýle agyr nähoşluklaryň köpüsiniň ýa-da ählisiniň bir çagada jemlenmegi has-da gözgyny ýagdaýdyr, şeýle ýagdaýlaryň arakhor ene-atadan doglan çagalaryň 2–5%-inde duş gelýär.

Şeýle çagalar ünsi gowşak, gaharjaň, sussupes, öýkelek, garagol, birahat bolup ösýär, berlen terbiýä perwaý etmeýär, jemgyýetçilik düzgün-tertibini bozmakdan gaýtmaýar. Daş keşbinde bir bakanyňda hiç hili kemçiligi ýok bolup görünýän çagalarda hem sakawlamak, gaharjaňlyk, gödeklik, biygtyýar buşukmaklyk (enurez), tutgaýlyk, aň yzagalaklygy (oligofreniýa), görşüň we eşidişiň peselmegi ýaly agyr nähoşluklar uzagyndan peýda bolup bilýär.

Şeýle çagalaryň deň-duşundan ösüşde yza galýandygy ömrüniň ilkinji ýylynda bildirip başlaýar. Bu körpejeler wagty bilen kellesini saklap bilmeýär, özüne aýdylan zady aňşyrmak üçin olara has köp wagt gerek bolýar. Şeýle çagalara öz eli bilen bir zat almak beýlekilere garanyňda has kyn düşýär. Olar öz wagtynda oturyp, ýapyşyp turup, ýöräp bilmeýärler, 3–5 ýaşa çenli emedekläp gezýärler.

2006-njy ýylda alym Ý. M. Dmitriýew arakhor ata-eneleriň nesil saglygyna ýetirýän zyýanly täsiriniň özbolușly klassifikasiýasyny işläp taýýarlapdyr. Alym oňa şu aşakdaky hadysalary degişli edipdir:

*1. Arakhorlaşmagyň ene-atanyň öz saglygyna ýetirýän zyýany:*

- arakhorlygy ötüşen ene-atanyň il gözünden düşüp, aň-huşuny araga aldyrmagy;
- ýaş enä göwrelilik döwründe ten ýa-da ruhy şikesleriň ýetirilmegi.

*2. Ene-atanyň araga özüni aldyrmagynyň maşgala agzybirligine we at-abraýyna berýän zeperi:*

- arakhoryň maşgalasynda ýygy-ýygydan ýüze çykýan dawa-jenjeller, kynçylykly ýagdaýlar;
- spirtli içgileri hemra tutunan maşgalanyň at-abraýdan gaçyp, gözgyny ýagdaýa düşmegi.

*3. Arakhorlyga ýan beren ene-atanyň çaga heniz dogulmanka we dünýä inenden soň ýetirýän zyýany:*

- çaga göwrede galan pursadynda ene-atanyň serhoşlygy;
- ýaňy doglan çaganyň şikeslenmegi;
- körpejä ýeterlik derejede ideg-yssuwadyň edilmezligi;
- çaganyň gözden düşürilip, köçe terbiýesine berilmegi.

Görkezilen oňaýsyz täsirleriň arasynda enäniň serhoş halda öz çagasyny emdirmegini hem goşmak gerekdir. Ene-atasy serhoş bolan çagalarda degna-psihiki kada bozulmalarynyň sagdyn maşgalalaryňka garanyňda 4–5 esse köp duş gelýändigini hem belleýärler.

Maşgalabaşynyň 4–5 ýylyň dowamynda hepdede 2–3 gezek spirtli içgileri içýän maşgalalarda doglan we terbiýelenen çagalaryň aň ösüşinde düýpli yzagalaklyk bellige alnypdyr. Şeýle ýagdaý 8–10 ýyl dowam edende bolsa, doglan çaga aň taýdan adaty mekdepde okap bilim alardan halys ejiz gelýär.

Arakhor ene-atadan önen çagalarda ulaldygyça ýüze çykýan keselçilik has-da güýçlenýän eken. 15 ýaşa çenli birahat, sähel gaharjaň bolan çagalarda 16–28 ýaş aralygynda has düýpli nähoşluklar, şol sanda spirtli içgilere bolan baglylyk ýüze çykýar. Arakhor atalardan doglan oglanlaryň 66–67%-i, gyzlaryň 15–38%-i 21–28 ýaş aralykda spirtli içgilere gutulgysyz baglanýan eken.

Göwrelilik döwründe içilen spirtli içgiler gana siňip, çaga düwünçegini dolulygyna zäherlemek bilen çäklenmeýär, göwreli aýalyň maşgalanyň içki synalarynda peýda bolýan kada bozulmalary çaganyň dogry ösmegine zeper ýe-

tirýär, göwreliligiň we dogrumyň geçmeginde kynçylyklary döredýär hem-de geljekde çaganyň maýyp bolmagyna getirýär. Şunuň ýaly körpejä durmuşda öz ornuny tapmak kyn bolýar.

Ýaş enäniň özüni araga aldyrmagynyň ýokary derejedäki zyýany üç ýagdaýda has aýdyň bildirýär: göwreli bolmazdan öň (ýumurtga öýjügine ýetýän zyýan); göwrelilik döwründe (çaga düwünçeginiň emele gelmegi we ösmegi) we çaga dünýä inenden soňky döwürde (serhoş halda çagany emdirmeklik). Maýyp doglan çagalaryň ýagdaýy öwrenilende, olaryň enelerinde iýmit siňdiriş, peşew çykaryş ulgamlarynda, arterial gan basyşynda we galkan şekilli mäziň işleýşinde düýpli kemçilikler ýüze çykarylypdyr. Böwrekleriň sowuklamasy (piýelonefrit), bagyr keselleri (munuň özi arakhorlygyň netijesi hem bolup biler), şeýle-de ganazlyk hem olarda köp duş gelipdir. Mundan başga-da, ýaş enelerde çendenaşa semizlik we ruhy sökellikler köp bellige alnypdyr. Göwrelilik döwründe spirtli içgileriň içilmegi çaganyň kislorod ýetmezçiliginden kösenmegine, wagtyndan ir ýa-da geljekde maýyp dogulmagyna sebäp bolup bilýär.

Arakhor ene-atadan çagalar hortap, agramy az dogulýar. Şeýlelik bilen, spirtli içgilere özüni aldyran ene-atadan we asla araga golaý durmaýan adamlardan doglan maýyp çagalara berlen seljermäniň netijesinde, aragyň ýokary derejede keselçilige we şikeslilige getirýändigi belli edilipdir.

Ene-atalaryň arakhorlygy diňe bir lukmançylyk taýdan däl, eýsem jemgyýetçilik abadançylygyna we agzybirligine güýçli zeper ýetirýän hadysa bolup durýandyr. Maşgala agzalalyk, gözýaş hem betbagtçylyk, dawa hem jenjel, kesel hem biabraýçylyk getirýän bu zatlardan goranmagyň iň aňsat usuly oňa asla golaýlaşmazlykdyr.

Elbetde, terbiýäniň binýady maşgalada tutulýar. Maşgala – şahsyýeti kemala getirmegiň ilkinji basganççagydyr. Çagalar bagynda we mekdepde berlen terbiýe

öý edebiniň üstüni ýetirýär. Çaga ilki bilen öz enesinde, atasynda, agasynda ýa-da uýasynda gören hereketini gaýtalaýar. Meşhur pedagog, alym A. S. Makarenko ene-atalara ýüzlenip, şeýle ýazypdyr: *«Siziň çagalara berýän terbiýäňiz özüňiz bilendir. Çagany buýruk berip ýa-da öwredip edepli edip bolmaýar. Siz durmuşyňyzyň her bir pursadynda, hatda öýde bolmadyk wagtyňyzda hem terbiýe berýänsiňiz. Siziň geýnişiňiz, üst-başyňyza serenjam berşiňiz, beýleki adamlar bilen gürleşişiňiz, nätanyş adamlaryň begenjini-gynanjyny deň paýlaşyp bilşiňiz, dostlaryňyza we duşmanlaryňyza bolan garaýyşlaryňyz, ýylgyryşyňyz, gazet okaýşyňyz – hemmesi çaga üçin duranja bir mekdepdir. Siz öýde biri-biriňize gödek jogap bereniňizde, öwneniňizde, arak içeniňizde-de... unutmaň, öz çagalaryňyzy terbiýeleýänsiňiz, ýaman göreldäni görkezýänsiňiz. Mundan soňky iň gowy maslahatlaryň hem nepi degýän däldir».*

**Soraglar we ýumuş:**

?

1. Spirtli içgileri ulanmaklygyň adamyň ruhy dünýäsine ýetirýän zyýany barada aýdyp beriň.
2. Spirtli içgileriň adam bedeniniň dürli agzalaryna nähili zyýanlary bar?
3. Arakhorlygyň nesil saglygyna ýetirýän täsiri nähili?

## § 24. Temmäkiniň we çilim çekmekligiň nesil saglygyna zyýany. Çilim tüssesiniň düzümi

Saglyga zeper ýetirýän zyýany we ilat arasynda has köp ýaýranlygy bilen aýratyn orunda durýan ýaramaz endikleriň biri hem çilimkeşlikdir. Temmäkiniň saglyga ýetirýän zeleli onuň düzüminde saklanýan nikotiniň beden synalaryna ýetirýän täsiri we temmäki ýananda döreýän ajy tüssäniň

dem alyş ýollary bilen bedene aralaşmagy netijesinde ýüze çykýar.

Çilimkeşligiň zyýany barada köp gürrüň edilse-de, bu meseläniň düýpli öwrenilendigi barada aýdyp bolanok, çilime bolan baglylygyň gelip çykyşy, zyýanly endige öwrülişi, berýän zyýany heniz düýpli seljerilen däldir. Munuň hem sebäbi, jemgyýet uzak wagtyň dowamynda çilimkeşlige howply hadysa hökmünde garamady. Şol bir wagtyň özünde bilermenleriň köpüsi çilimkeşligiň zährimaryň bir görnüşi bolup durýandygyny belleýärler we onuň bejerilmesiniň iňňän kyndygyny boýun alýarlar.

Şu ýerde beýleki zährimarlardan tapawutlylykda, çilimkeşligiň özüne mahsus häsiýetleriniň bardygyny hem bellemek gerekdir. Meselem, çilimkeşde göze ilip duran ruhy gaýtgynlyk, sussupeslik bolmaýar, şol sebäpden hem adamlar birbada onuň zyýanyna göz ýetirip bilmeýärler. Şol bir wagtyň özünde-de, temmäki adamy beýleki zährimarlardan has tiz, has pugta özüne baglap, ony taşlamagy iňňän kyn edýär.

*Çilimkeşlik bedeniň ähli ulgamlaryna, hemme agzalaryna düýpli zelel ýetirýändir.* Temmäki tüssesiniň dem alyş ýollaryny ýakyp, ilki bilen ýürek-damar ulgamyna zarba urýandygyny hemmeler hem bilýändir. Mundan daşgary, çilim tüssesi aşgazan-içege ýollaryny zäherleýär, beden mäzleriniň (şol sanda jyns mäzleriniň), görüş we eşidiş agzalarynyň işleýşiniň kadasyny bozýar, gan aýlanyş ulgamynyň badyny tesdirýär, degna ulgamyna agram salýar. Emma çilimi ele alan adamyň bu zatlar barada bilmegi ýeterlik bolmaýar. Adam çilimi otlamak bilen özüniň baş goşýan töwekgelliklerini doly aňyp, olara özüniň jogapkärdigini boýun almalydyr.

Bütindünýä saglygy goraýyş guramasynyň hasaplamalaryna görä, temmäki önümleri her ýylda dünýä boýunça 3 million adamyň ölümine sebäp bolýar. Eger çilimkeşligiň

garşysyna berk çäreler görülmese, onda bu san 2020–2030-njy ýyllarda 10 milliona çenli ösüp biler. Dünýäde, takmynan, 1,1 milliard çilimkeş bolup, olaryň üçden biri 15 ýaş we ondan sähelçe uly ýaşlardyr. Çilimkeşleriň 48%-ni erkek adamlar, 12%-ni bolsa aýallar düzýär. Käbir ýurtlarda uly ýaşly ilatyň arasynda çilim çekýän aýallaryň sany 24%-e hem ýetýär. Uly ýaşly çilimkeşleriň 82%-niň, 18 ýaşdan öň çilim çekip başlandyklaryny bellemek gerek. Her ýylda 1 million adam çilim çekmäge başlaýar. Çilimkeşlik rak keselinden ölýänleriň 30%-ni, ýürek-damar kesellerinden ölýänleriň 20%-ni, öýken kesellerinden ölýänleriň 80%-ni düzýär.

ABŞ-da geçirilen barlaglara görä, çilimkeşlik bilen bagly ýitgileriň 1 ýylky möçberi 26 mlrd dollara baryp ýetýär, ýagny bu nähoşluklaryň keselçiligiň umumy möçberindäki paýy 11,3%-e deňdir.

Geljekki ene-atalar, esasan hem eneler göwrelilige çenli we göwreli wagtlary çilim çekseler ýa-da çilim çekilen otagda dem alsalar, çagalarynyň kemis dogulmagyna, keselli dogulmagyna getirýär.

Saglyga bahasyna ýetip bolmajak gymmatlyk hökmünde garamaklygyň her bir adama mahsus däldigini bellemegimiz zerurdyr. Köp kişi sagdynlygyň sap altyndygyny ýatdan çykaryp, ony keýpihonlygyň geldi-geçer gara şaýyna bölmegi hiç zatça bilmeýär. Beýlekiler bolsa «ile meňzemek üçin» ele çilim alýandygyny aýdýarlar. Ýene-de bir topar adam çilimiň rahatlyk berýändigini aýdýar.

Çilim çekmegiň fiziki-himiki mehanizmi közeýän temmäkiniň içinden gyzgyn howany öýkeniňe dartmakdan ybaratdyr. Şunda sorulýan howanyň düzümindäki arassa kislorod ýangyny beterleşdirýär, netijede öýkene barýan zäherli maddalaryň mukdary artýar. Bir çilimi çekmek üçin adam 12–18 gezek tüssäni özüne dartýar. Bu howanyň düzüminde temmäkiniň ýanmagyndan peýda bolýan kül

we zäherli suwuklygyň uşajyk damjalary bardyr. Şu uşajyk jisimleriň sany bir çilim çekilende milliardlarça baryp ýetýär, olaryň hemmesi-de göni baryp öýkene düşýär.

Emma zäherli tüsse temmäkiniň diňe bir bölegidir. Çilim çekilende közüň içinden geçýän howanyň gyzgyn akymy temmäkiniň düzümindäki beýleki zyýanly maddalary hem alyp, dem alyş ýollaryna aralaşýandyr. Şunlukda, çilim tüssesiniň düzüminde saglyga zährimar bolan nikotinden daşgary dürli himiki maddalaryň 1200-si bölünip çykarylandyr, olardan 50-si ýokary derejede awulydyr. Şeýle maddalaryň arasynda uglewodorodlar, spirtler, efirler, kükürtli birleşmeler, kislotalar, fenollar, alkoloidler, myşýagyň, misiň, demriň, gurşunyň, marganesiň, nikeliň, poloniniň (şol sanda radioaktiw poloniý-210-nyň), titanyň, sinkiň, radioaktiw kaliniň, sinkiň oksidiniň we kaliniň organiki däl birleşmeleri bardyr. Temmäki tüssesiniň düzüminde mundan başga-da, piridin, etilen, şepbik (izopren, benzipren), ammiak, organiki kislotalar, efir ýaglary ýaly saglyga zyýanly himiki jisimler köpdür. Adamyň içki synalaryna bu jisimler iňňän az mukdarda, emma durnukly we yzygiderli barýar-da, saglygy kem-kemden opurýar. Şol opurylyşygyň netijesini biz birbada görüp bilemizok, emma onuň zyýanynyň aýylgançdygyna welin söz ýokdur.

## §25. Çilim tüssesiniň dem alyş, iýmit siňdiriş organlaryna, ýürek-gan damar ulgamyna, merkezi we wegetatiw nerw ulgamyna edýän täsiri

Çilimkeşleriň käbirisi çilimiň bir ujunda oturdylan süzgüçleriň tüssäni onuň düzüminde bar bolan uşajyk maddalardan doly arassalaýar diýen pikirinde ýalňyşýarlar. Giňden mahabatlandyrylýandygyna garamazdan, süzgüçler

bildirilýän isleglerden ep-esli yza galýarlar. Süzgüçleriň giňden peýdalanylýan görnüşleri temmäki tüssesiniň düzümindäki zyýanly maddalaryň 20%-inden artykmajyny saklap bilmeýär. Netijede, olar gyzgyn howa akymy bilen göni öýkene siňýändir, öýkeniň nemli bardalarynyň üsti bilen bolsa gana aralaşýar we içki beden agzalaryna hem-de beýnä özboluşly täsir edip, çilimkeşi sanlyja salymdan ýene-de çilime ýapyşmaga höweslendirýär.

Dem alyş agzalary temmäki tüssesini öz üstünden geçirýän derwezedir. Şonuň üçin hem dem alyş ýollary temmäki zäherleriniň ikinji täsirlerini we zarbasyny öz üstüne alýar. Temmäki tüssesi dem alyş ýollaryny gyjyndyrýar, soňra bolsa damagyň, kekirdegiň, bronhlaryň, öýkeniň içindäki nemli gatlagy weýran edýär. Netijede, dem alyş ýollarynda dürli keseller döräp başlaýar.

Çilimkeşlerde gaýtalanyp durýan bronhit keseli duş gelýär. Irginsiz üsgülewük, aýratyn hem ertirlerine güýjeýän gury üsgülewük, gakylygyň kynlyk bilen gopmagy olary horlaýar. Üznüksiz üsgülewük öýken dokumalarynyň çeýeliginiň peselmegine we bronhlaryň süýnmegine getirýär. Ownuk bronhlaryň süýnüp gowşan ýerlerinde uzagy bilen oýtumlar emele gelýär. Şol oýtumlara çilim tüssesiniň galyndylary, şepbeşik maddalary, gakylyk ýygnanýar. Şondan soňra çilimkeşiň üsgülewügi has-da güýçlenýär. Ýöne ol näçe üsgürse-de, oýtumlara ýygnanan şepbeşik gakylygy çykaryp bilmeýär. Şeýlelikde, şol ýerlerde rak keseliniň döremek mümkinçiligi has-da artýar.

Bütindünýä saglygy goraýyş guramasynyň maglumatlaryna görä, dem alyş ulgamynda ýüze çykýan rak keseliniň döremegine 80% derejede çilimkeşlik dahyllydyr diýlip hasaplanýar. Çilimkeşleriň öýkeninde ýüze çykýan howply täze döremeler çilim çekmeýänleriňkiden 30 esse ýokarydyr.

9. Sargyt 2670.

Diş etiniň nemli bardasynda we dişlerde saklanyp galan nikotin hem-de beýleki zyýanly maddalar nerwleriň ujuny hemişe gyjyndyryp durýar. Çilimiň zäheri diş etini gowşadýar, netijede ondan gan akyp başlaýar, dişleriň syrçasy zaýalanýar. Dişler saralýar, çüýreýär, kariýes keseli peýda bolýar. Şeýle halatda çilimkeşiň agzyndan gelýän ýakymsyz ys ep-esli aralykdan duýulýar.

Nikotiniň we uglerod okisiniň täsiri netijesinde çilimkeşiň tüýküliginiň düzümi üýtgeýär. Bu bolsa iýmit siňdiriş agzalarynyň işleýşine erbet täsir edýär we aşgazan-içege kesellerini döredýär. Nikotin tüýkülik bilen aşgazana düşüp, onuň nemli bardasyny we diwarlaryndaky nerwleri gyjyndyrýar. Netijede, aşgazanyň gastrit keseli döreýär. Çilimi köp çekýän adamlarda, ylaýta-da ajöze çekýänlerde temmäki zäherleri aşgazanyň işjeňligini bozýar, soňra bolsa aşgazanyň içki gatlagyndaky nem çykarýan mäzleriň kiçelmegine getirýär. Adatça, şol mäzlerden iýmitiň siňmegi üçin zerur bolan turşulyk çykarylýar. Çilimkeşleriň aşgazanynda turşulyk bölünip çykmasy azalýar ýa-da kesilýär. Şeýle şertlerde aşgazana we içegelere rak keseliniň döremek howpy abanýar.

Nikotin ýürege täsir edip, ony çendenaşa çalt işlemäge mejbur edýär. Mälim bolşy ýaly, sag adamyň ýüregi minutda 60-70 gezek urýar, çilimkeşiň ýürek urgusy 90 gezege ýetýär. Ýürek her gezek ýygrylanda 60-70 millilitr gany iterýär. Ýürek minutda 70 gezek däl-de, 90 gezek urýar diýip göz öňüne getireliň. Beýle diýildigi ýürek bir gije-güngiziň dowamynda 7000 litr gany öz üstünden geçirmegiň deregine 9000 litr gany geçirmäge mejbur bolýar, ýagny 2000 litr gany artykmaç geçirmeli bolýar. Artykmaç agram bilen işleýän ýürek tiz tapdan düşýär. Ýüregiň eti ýadaýar, ritmi bozulýar, ulalýar. Şeýlelikde, ýürek keselleri döreýär. Çilim tüssesiniň düzümindä-

ki nikotin we beýleki zäherli maddalar gan damarlaryna-da öwezini dolup bolmajak şikesler ýetirýär. Ýagny gan damarlarynyň içki diwaryna zeper ýetip, ol ýere ýag dokumalary ýygnanýar, damar gataýar, içi daralýar. Daralan gan damarlaryň içinden gan akmasy peselýär, käbir ownuk damarlar bolsa dykylyp, gan geçmesi togtaýar. Gan geçmeýän ýerlerde dürli keseller döreýär. Ganyň barmaýan ýeri çüýremek bilen bolýar. Lukmanlar gan geçmeýän ýeri kesip aýyrmaly bolýarlar (mysal üçin, aýagy ýa-da barmagy). Netijede adam maýyp bolýar. Şeýle hem nikotiniň adam bedeniniň nerw ulgamyna güýçli zeper ýetirmegi netijesinde gan basyşynyň ýokarlanmak keseli bolan gipertoniýa, beýnä gan inmek (insult), ysmazlyk ýaly keseller hem ýüze çykýar.

Çilimkeşiň zyýany diňe bir özüne däl, eýsem töweregindäkilere-de ýetýändir. Temmäki tüssesiniň iň agyr zährimarlary süzgüçden geçýän däl-de, daş-töwerekdäki howa siňýän böleginde galýar. Geçirilen soňky barlaglar passiw çilimkeş bolmak üçin çilim çekmegiň-ä beýle-de dursun, hatda çilim tüssesi siňen otagda bolmagyň hem gerek däldigini görkezdi. Munuň üçin çilimkeş bilen bir öýde ýaşamak hem ýeterlik ekeni. Elbetde, ol çilim çekende daşaryk çyksa, öz golaý adamlaryny howpdan gorar. Emma ajy tüssäniň üst-başa, ýüz-göze, saçlara, hatda kirpikdir gaşa siňýändigini ünsden düşürmek bolmaz.

**Soraglar:**

?

1. Temmäki önümlerine nämeler degişli?
2. Çilim çekmekligiň zyýanlary barada nämeler aýdyp bolar?
3. Çilim tüssesiniň düzüminde nähili maddalar bar?
4. Çilimkeşlik diýip nämä düşünýärsiňiz?
5. Çilimkeş adamy nähili suratlandyryp bolar?

## § 26. Çilim çekýänleriň beden we akyl taýdan yza galmaklary

Çilim tüssesiniň düzümindäki nikotiniň adamyň jyns mäzleriniň ýagdaýyna-da ýiti täsir edýändigi subut edilendir. Geçirilen barlaglaryň dowamynda erkek towşanyň süňňüne nikotin goýberilipdir, biraz wagtdan soň towşanyň jyns agzalarynyň kiçelýändigi, tohum öýjükleriniň düzüminiň düýpli bozulýandygy bellige alnypdyr. Uzak wagtyň dowamynda çilim çekýän erkek kişilerde hem şeýle hadysalar ýüze çykýandyr. Bilermenleriň aýtmagyna görä, erkek kişilerde duş gelýän jyns gowşaklygynyň 10%-den köprägine köp çilim çekmeklik sebäp bolýan ekeni. Çilimi taşlan ýagdaýynda synalar öňki kaddyna gelýär.

Çilimkeş zenan maşgalalaryň ir garrap, jyns synasynyň öz mümkinçiliklerini tiz ýitirýändigi barada aýdýarlar. Temmäki göwreliligiň geçişine-de güýçli zeper ýetirýär. Göwreli aýal çilim çekenden soň, onuň göwresindäki çaganyň ýüreginiň urşy ýygjamlaýan ekeni. Geljekki enäniň özi däl, hatda gapdalyndakylar çilim çekende-de, şeýle bolýan ekeni.

Nikotin ene göwresindäki çaga barýan gan akymyny dessine azaldyp, ösüp gelýän çaga düwünçeginiň dem almagy üçin zerur bolan kislorodyň ýoluny kesýän ekeni. Çilimkeş zenanlarda çaganyň wagtyndan ir we öli dogulmagy ýaly ýagdaýlar beýleki aýal maşgalalara garanyňda 2-3 esse köp duş gelýär.

Nikotin enäniň ganyndan çaga düwünçeginiň ganyna siňip bilýär. Şeýlelikde, çilim çekýän göwreli aýal heniz dogmadyk çagasyny howply zäher bolan nikotin bilen awulaýar. Zährimaryň täsirine yzygiderli tutulan çaga ene göwresinde bolmalysy ýaly ösüp, dem alyp, iýmitlenip bilmeýär, netijede onuň synalary kemter ýa-da öli dogulýar.

Ýaponiýanyň arassaçylyk we gigiýena jemgyýetiniň bilermenleri tarapyndan geçirilen ýörite barlaglaryň netijesinde bir günüň dowamynda bir guty çilimi çekýän atalardan dogulýan çagalaryň çilim çekmeýänleriňkä garanyňda agramy 125 gram kem bolýandygy belli edilipdir. Çilimkeş zenanlaryň dünýä inderen çagasy çilime asla bakmaýan eneleriňkä garanyňda 230 gram ýeňil gelipdir. Ir ýaşdan çilim çekip başlaýan gyz çagalaryň boýy ösmezek, synalary göýdük bolýar, olarda bronhit, demgysma ýaly agyr nähoşluklar has köp ýüze çykýan ekeni.

Nikotin dişleriň ýüzüni ähli zatdan goraýan syrçasyna siňip, onuň reňkini garaldýar we gowşadýar. Çilimini taşlamadyk adamlaryň uzagyndan dişleri zaýalanyp, pytrap ugraýar, agzyndan ýakymsyz ys gelýär. Gyzgyn tüsse we onuň düzümindäki nikotin diliň ýüzündäki tagam alyjy reseptorlary ýakyp, iýlen naharyň tagamyny üýtgedýär ýa-da diliň tagam almak ukybyny doly gaçyrýar.

Çilim tüssesi adamyň aşgazan-içege ýolunyň agzalarynyň güýçli gysylmasyna getirýär, munuň netijesinde olaryň gan bilen üpjünçiligi pese düşýär. Çilimkeşlerde gastroduodenit, aşgazana we on iki barmak içegä ýaranyň düşmegi ýaly keseller adaty bir zada öwrülýär. Nikotin aşgazanyň kislotany öndürijilik ukybyny ýokarlandyrýar, adamyň ýüregi bulanýar, iýmit ýollarynda peýda bolýan yza ony ynjalykdan gaçyrýar. Zäherli tüsse iýmit ýollarynyň içini düşeýän näzik nemli bardany ýakyp, onda ötüşen sowuklama hadysalaryny ýüze çykarýar. Netijede iýlen nahar doly siňip bilmän, madda alyş-çalşygynyň kadasy bozulýar, adam horlanýar. Üstesine-de, nikotin işdäni gaçyrýar.

Nikotin bagryň we aşgazanasty mäziň işleýşine-de päsgel berýär. Zährimaryň täsirinde öt we aşgazanasty mäziniň bölüp çykarýan nemi akýan ýollaryň myşsalarynyň işjeňligi artýar, munuň özi bolsa ötüşen pankriatitiň ýüze çykmagyna, öt haltasynda daşlaryň döremegine getirip bil-

ýär. Nikotinden zeperlenen aşgazanasty mäzi synalara gerek bolan möçberde insulin gormonyny öndürip bilmeýär, munuň özi uzagyndan süýji keseliniň döremegine getirýär. Çilimkeşleriň bu agyr nähoşluga ýolugýan ýagdaýlary çilim çekmeýänleriňkä garanyňda birnäçe esse ýokarydyr.

Nikotin adamyň degna ulgamyny hem ep-esli gowşadýar. Çilimi has köp çekýänleriň endamynyň derisi duýgurlygyny ýitirýär, degna ýollarynda, bilinde güýçli agyrylar peýda bolýar. Ir çilim çekip başlaýan çagalaryň mekdep sapaklaryna gatnaşygy peselýär, olara sagdyn çagalara garanyňda tabşyrylan ýumşy ýerine ýetirmäge has köp wagt gerek bolýar. Çilimkeşlik adamyň syzgyrlygyny, düşbüligini, çalasynlygyny peseldýär (bu häsiýetler aýry-aýry hünärlerde, meselem, uçarmanlara, nobatçylara, sürüjilere has gereklidir).

Çilimiň çaga synasyna ýetirýän zeleli ulularyňka garanyňda iki esse ýokarydyr. Nikotin çaga synalarynyň hem aňynyň ösmegini togtadýar. Çilime özüni aldyrýan ýetginjekleriň aşgazanynda hem öýkeninde çynlakaý kada bozulmalar ýüze çykýar. Sähelçe iş edeninde olaryň demi agralyp, derrew ýadaýarlar. Çilimkeşiň ýady hem gowşak bolýar, şol sebäpden hem ol mekdep sapaklaryna ýetişip bilmeýär. Çilim çekýän ýetginjek gaharjaň, özüne ynamy gowşak bolýar, sähelçe kynçylykda sussy basylýar.

Ýetginjekler süzgüçli (filtrli) çilimiň saglyga asla zyýansyzdygyna doly ynanýarlar. Bu düýbünden dogry däldir. Çilimiň süzgüji temmäkiniň zährimarynyň bary-ýogy bäşden bir bölegini alyp galýandyr, galany öýkene siňýär. Bir günüň içinde çilimiň 5-8 sanysynyň çekilmegi ýetginjek üçin ölüm howply bolup bilýändir. Çilime el uzatmakdan ozal bu zatlar ýatlarça hem pikirlenerçe bardyr!

Diňe bir çilim çekmek däl, çilimkeş bilen bir jaýda bolmak hem jana howpludyr. Sözümiziň soňunda bolsa iň agramly delili getirmek isledik: *çekilen her bir çilim adamyň ömrüni 15 minut gysgaldýandyr.*

**Soraglar:**

?
1. Çilim çekýän adam öz maşgalasyna nähili zyýan ýetirýär?
2. Çilim tüssesiniň çaga bedenine nähili zyýany bar?

## § 27. Nasy ulanmagyň adam bedenine edýän zyýanly täsiri

***Nas näme?*** Bar bolan käbir çaklamalara görä, nas önüminiň ady ony taýýarlanlarynda peýdalanylýan «nas» ösümliginden gelip çykypdyr. Häzirki döwürde nasy taýýarlamak üçin temmäki we mahorka peýdalanylýar. Ondan başga-da nasa ýanan hek, dürli ösümlikleriň küli, düýäniň ýa-da towugyň nejasatlary, käwagt ýag goşulýar. Käbir çeşmelerde nasyň düzümine guradylan miweleriň we duzdur burçuň goşulýandygy barada aýdylýar. Başga bir maglumatlara görä, «nasy» temmäki tozgasynyň, hekiň üstüne ýelim, suw we ösümlik ýagyny garyp, emele gelen hamyrpisint garyndyny tegeläp guradýarlar. Umuman, Merkezi Aziýada nas giňden ýaýrandyr we ony taýýarlamagyň birnäçe usullary bar. Şol usullaryň köpüsinde temmäki asla peýdalanylmaýar, onuň ornuna has güýçli täsir edýän jisimler alynýar.

Nasa goşulýan maddalaryň köpüsi ony öndürmekde peýdalanylýan temmäki önümçiliginiň un ýaly garyndylaryny bellibir şekile getirmek üçin goşulýar. Hek agyz boşlugynyň gurşawyny üýtgedýär we nikotiniň agzyň nemli bardasyndan geçip, gana siňmegine kömek edýär, düýe we towuk nejasatlary hem şol wezipäni berjaý edýärler.

Nasyň daşky görnüşini dürlüçe suratlandyrýarlar. Kämahal nasy göm-gök tegelejik bölejikler, kämahal bolsa melemtil-çal un görnüşinde göz öňüne getirýärler. Arassa nasyň iri dänelere meňzeýändigini, wagty geçen nasyň bolsa

reňkiniň garalýandygy barada-da aýdýarlar. Käbir öndürijiler nasy bellibir şekile getirmän, göni unsypat görnüşinde satýarlar.

Nas senagat derejesinde öndürilmeýär. Ony, köplenç, öý şertlerinde taýýarlaýarlar, munuň özi düşnükli (Düýedir towugyň onça nejasatyny nirden tapjak diýsene?).

Nasy peýdalanmagyň öz «emeliniň» bardygyny aýtmak gerek. Nas çilim ýaly çekilenok, temmäki ýapraklary ýaly çeýnelenok, ony agyz boşlugyna – diliň aşagyna atýarlar. «Atmak» diýmek, nasy aşaky ýa-da ýokarky dodagyň aşagynda goýmak diýmekdir. Şunda nasyň dodagyň ýüzüne düşmezligi üçin jan edýärler, çünki düşen ýagdaýynda nas dodagyň ýüzüni ýakýar we oňa ýara düşürýär. Nas atylan badyna naskeşiň agzy tüýkülikden dolýar. «Belet» adamlar şol tüýküligi ýuwutmagyň iňňän howpludygyny aýdýarlar. Adam nasyň täsirinden bölünip çykan tüýküligi ýa-da nas dänejiklerini ýuwdan ýagdaýynda, adamyň ýüreginiň bulanýandygyny, gaýtarýandygyny, onuň içiniň geçýändigini aýdýarlar. Nas atyp başlaýan adamlaryň hemmesi diýen ýaly ilkibaşda ýüregi bulanyp gaýtarýandyr.

Lukmançylyk ylmy nasyň zyýany barada köp maglumatlary berýär. Nas atan badyna adamyň agyz boşlugynda ýanykdaky ýaly yza peýda bolýar, adamyň ilki kellesi, soňra tutuş süňňi agralýar. Naskeşiň essi aýylyp, başy aýlanýar, synalary gowşap agzy tüýkülikden dolýar.

Naskeşe öwrülen adam uzagyndan bu zährimaryň öz agzyny ýakýandygy, ýakymsyz ysyň peýda bolýandygyny, nasyň ýürek bulanyjy tagamyny özi hem duýmaýar. Emma özi duýmany bilen hem, töwerekdäkiler ol ysy kemsiz duýýarlar. Önümi öndürijiler nasy spirtli içgiler bilen utgaşdyrmagyň howply bolup biljekdigi barada duýdurýarlar.

Onkolog lukmanlaryň bellemegine görä, dilde, dodaklarda, agyz boşlugynyň beýleki agzalarynda we bokurdakda

howply çişleriň döremegine hut nasyň peýdalanylmagy sebäp bolýandyr.

Nasyň düzüminde öý mallarynyň nejasatlary köp möçberde saklanansoň, ony atýan adama dürli içege ýokançlarynyň we mugthorlaryň ýokuşmak howpy ýokary bolýar. Şeýle keselleriň arasynda iň agyrlarynyň biri ýokançly sarygetirmedir (gepatit A).

Synlamak üçin, ösüp oturan ösümligiň düýbüne towuk nejasatyny atyp görüň: ol sanlyja günüň içinde gurar. Lukmanlar adam synasynyň hem şeýle ýagdaýa düşýändigini aýdýarlar: naskeşiň ilki bilen agyz boşlugynyň we aşgazan-içege ýolunyň nemli bardasy zeperlenýär. Yzygiderli nas atylanda, adamyň aşgazanyna ýara düşýär, onuň dişleri pytraýar.

Nasyň düzüminiň esasy bölegini temmäki tutansoň, adamda çilimkeşlikdäki ýaly nikotin baglylygy ýüze çykýar. Gyrgyzystanly bilermenler (bu ýurduň ilaty nasy has irki döwürlerden atyp gelýär) naskeşligi çilimkeşlikden hem agyr howp hasaplaýarlar, çünki nas atan nikotinden daşgary öz synalaryny hek bilen hem zäherleýändir. Nasyň adamy özüne baglaýşy neşe maddalaryndan pes gelýän däldir.

Ir ýaşda nas atyp başlaýan çagalaryň süňňüne agyr zeper ýetýär. Kä ýerlerde nasy 6–7 ýaşly çagalaryň atyp başlaýandygy barada aýdylýar. Heniz bekemedik çaga synalary nasa derrew baglanýar. Ulaldygyça, ýetginjek nasyň täsirini pes görüp, has «güýçli» serişdeleri gözläp başlaýar. Uzagyndan olaryň köpüsi neşe peýdalanyp başlaýar.

Beýleki bir tarapdan, nasa özüni aldyran adamlar neşeleri bikanun dolandyrmagyň kül-külüne düşen adamlaryň elindäki oýunjaga öwrülýärler. Haram puluň ysyny alan betpäller Merkezi Aziýa sebitinde temmäki önümçiliginiň we ekerançylygyň galyndylaryny maldarçylygyň nejasatlary bilen garyp, kanun tarapyndan gadagan edilen täze bir neşe önümçiligini ýola goýup, ondan ummasyz pul gazanýarlar.

Ýolda ýöräp barýarka ýa-da köpçüligiň içinde naskeşiň ýürek bulanyjy ýaşyl tüýkürenini göreniňde, lapyň keç bolup, işdäň kesilýär.

Özüniň humarlaýjy täsiri boýunça nas psihotrop maddalaryna degişli edilýär. Ýetginjeklikde nas atyp başlan ýaşlaryň aň ösüşinde gaýtgynlyk duýulýar, olaryň ýady gowşaýar, häsiýeti gaharjaň bolýar. Naskeşlik ýetginjegi alasarmyklyk ýagdaýa salýar, ony kynçylyklaryň öňünde ejiz edip goýýar.

**Soraglar we ýumuş:**

?

1. Nas nähili serişde?
2. Nasyň düzümine goşulýan önümleriň adam bedenine nähili zyýany bar?
3. Nas atylanda döräp biljek howply ýagdaýlary aýdyp beriň.

## § 28. Çilim çekmeklige we nas atmaklyga garşy geçirilýän döwlet çäreleri

Türkmenistanyň hormatly Prezidenti Gurbanguly Berdimuhamedowyň «Döwlet adam üçindir!» hem-de «Türkmenistan – sagdynlygyň we ruhubelentligiň ýurdy» diýip yglan eden öňdengörüjilikli we ynsanperwer ýörelgeleri ilatyň arasynda sagdyn durmuşy giňden ornaşdyrmakda anyk işleriň mysalynda öz hakyky many-mazmunyna eýe bolýar. Sagdyn durmuş ýörelgeleriniň ornaşdyrylmagy bolsa sagdyn adamlaryň beden we ruhy saglygyny has-da berkidýär we olaryň zähmete ukyplylygyny ýokarlandyrýar.

Ata Watanymyzy ösüşleriň täze basgançagyna çykaran we türkmen halkyny bagtyýar durmuşa ýetiren döwlet Baştutanymyz sagdyn durmuşyň tarapdary bolmak bilen,

ildeşlerimize, ilkinji nobatda ýaşlara ajaýyp şahsy görelde görkezýär.

Sagdyn durmuşyň esaslaryny ündemekde Köpetdagyň gerişlerinde gurlan «Saglyk ýoluna» möhüm orun degişlidir, bu ýol her bir ynsanyň öz-özüňi beden, ahlak, ruhy taýdan kämilleşdirmegiň ajaýyp desgasyna öwrüldi. Arassa dag howasy, tebigat gözelligi bedeniň berkemegine ýardam etmek bilen birlikde, kalbyňy heýjana getirip, ruhuňy galkyndyrýar. Lukmançylyk ylmynyň dünýä ýüzünde meşhurlyk gazanan «Sagdyn bedende – sagdyn ruh» pähimi ynsanlaryň sagdyn durmuşynyň zerur şertleriniň biri hökmünde ykrar edilendir.

Ýurdumyzda sagdyn nesli kemala getirmäge, ilatyň saglygyny goramaga we berkitmäge, halkymyzyň beden terbiýesi we sport bilen yzygiderli meşgullanmagyny üpjün etmäge gönükdirilip durmuşa geçirilýän ägirt uly işleriň hatarynda 2010-njy ýylyň 5-nji noýabrynda Aşgabat şäherinde Türkmenistanyň hormatly Prezidenti Gurbanguly Berdimuhamedowyň hut özüniň gatnaşmagynda düýbi tutulan Olimpiýa şäherçesi möhüm orun tutýar. Bu dabarada hormatly Prezidentimiz ata-babalarymyzyň mydama sagdyn durmuş ýörelgelerine eýerendiklerini aýdyp, häzirki ýaşlarymyz sagdyn bedenli, ruhy taýdan baý bolup ýetişmek üçin pederlerimizden görelde almalydyrlar, şonuň üçin biz ýurdumyzda häzirkizaman sport desgalarynyň gurluşygyna aýratyn üns berýäris diýip belledi.

Türkmenistanda bedenterbiýäniň we sportuň ösdürilmeginiň hem-de kämil saglyk infrastrukturasynyň döredilmeginiň esasy maksady sagdyn nesliň kemala getirilmegidir. Bedenterbiýäni we sporty ösdürmek meseleleri sagdyn durmuş ýörelgesiniň, bedenterbiýe we sport bilen meşgullanmagyň işjeň tarapdary bolup çykyş edýän, «Berkarar döwletimiziň bagtyýarlyk döwrüniň şahsyýetiniň beden hem-de ruhy taýdan kämilleşmegi biziň ýöred-

ýän syýasatymyzyň ileri tutulýan ugrudyr» diýip belleýän Türkmenistanyň hormatly Prezidenti Gurbanguly Berdimuhamedowyň çynlakaý üns merkezinde durýar. «Jany sagyň göwni çag» diýen ýörelgä eýerýän milletiň Lideriniň şahsy göreldesi müňlerçe türkmenistanlylaryň şygaryna öwrülýär.

2010-njy ýylyň 14-nji maýynda Türkmenistanyň Ýaşulularynyň maslahatynda kabul edilen «Türkmenistanyň durmuş-ykdysady ösüşiniň 2011–2030-njy ýyllar üçin Milli maksatnamasynda» ýurdumyzda her bir ynsanyň saglygynyň onuň ömrüniň bütin dowamynda goralmagyny we pugtalandyrylmagyny gazanmak hem-de adam ömrüniň sagdyn dowamlylygyny artdyrmak boýunça ägirt uly tutumly çäreleriň batly gadamlar bilen durmuşa geçirilmegine Milli Liderimiz tarapyndan ak pata berildi.

Eziz Diýarymyzda «Obalaryň, şäherçeleriň, etraplardaky şäherleriň we etrap merkezleriniň ilatynyň ýaşaýyş-durmuş şertlerini özgertmek boýunça 2020-nji ýyla çenli döwür üçin» Milli maksatnama üstünlikli amala aşyrylýar, şonuň netijesinde oba ýerlerinde saglygy goraýyş edaralarynyň, sport mekdepleriniň we desgalarynyň sany barha köpelýär.

Watanymyzyň ähli ilatyny, şol sanda uzakdaky obalary, şäherçeleri we öri meýdanlaryny arassa agyz suwy bilen üpjün etmek boýunça giň gerimli işler alnyp barylýar.

Türkmenistanyň hormatly Prezidenti Gurbanguly Berdimuhamedowyň «Türkmenistanda saglygy goraýşy ösdürmegiň ylmy esaslary» atly kitabynda (2007 ý.) sagdyn durmuş ýörelgesini kemala getirmek hem-de ösdürmek, sagdyn adamlaryň saglygyny berkitmek döwletimizde saglygy goraýyş we derman senagatyny ösdürmegiň esasy wezipeleriniň biri diýlip kesgitlenýär.

Ýurdumyzda adamlaryň, ylaýta-da ösüp gelýän ýaş nesilleriň zyýanly endiklerden daşda durmaklary üçin

ägirt uly tagallalar edilýär. Neşekeşligiň, arakhorlygyň, çilimkeşligiň, naskeşligiň, sagdyn jemgyýetimizden ýok bolup gitmegi üçin döwlet derejesinde ähli zerur şertler döredilýär. Bu nogsanlyklary ýaýradýan, ulanýan adamlara berk çäreler görülýär. Olar köpçülikleýin geçirilýän çärelerde ýazgarylýar. Zyýanly endikleriň öňüni alyş işleri Türkmenistanda hereket edýän, giň halk köpçüligi we halkara jemgyýetçiligi tarapyndan giň goldaw tapan kanunçylyk resminamalary, maksatnamalary esasynda üstünlikli durmuşa geçirilýär. Türkmenistanyň Prezidentiniň gol çeken «Çilim çekmegi gadagan etmek hakynda», «Temmäki önümi bolan nasy Türkmenistanda öndürmegi, ýerlemegi, ulanmagy we Türkmenistana getirmegi gadagan etmek hakynda» Permanlary öz gymmatly netijesini berýär. Türkmenistanyň Bütindünýä saglygy goraýyş guramasynyň çilimkeşlige garşy göreşmek boýunça çarçuwaly Konwensiýasyna goşulmagy sagdyn durmuş ýörelgesine doly eýerýän ýurt hökmünde Watanymyzyň halkara abraýyny has-da artdyrdy. 2012-nji ýylyň awgust aýynda Türkmenistanyň Sagdyn jemgyýet howpsuzlygyny goraýyş döwlet gullugynyň döredilmegi jemgyýete howp salýan nogsanlyklara garşy göreşiň döwlet derejesinde alnyp barylýandygyny subut etdi.

Hazaryň türkmen kenary ekologiýa taýdan arassa, onda ýoduň, bromuň, boruň ýokary mukdary bar we sagaldyjy häsiýetlidir. Milli «Awaza» syýahatçylyk zolagynyň ösdürilmegi bilen, ýurdumyzyň dynç alyş-sagaldyş merkezleriniň, tebigy mineral çeşmeleri we bejeriş palçyklary bolan şypahanalaryň ähmiýeti ýokarlanýar.

Türkmenistanyň hormatly Prezidenti Gurbanguly Berdimuhamedow ýurdumyzy bagy-bossanlyga öwürmek maksatnamasynyň çäklerinde bag ekmek çäreleriniň – baglara ideg etmek we agaç nahallaryny oturtmak boýunça ählihalk ýowarlarynyň yzygiderli geçirilmeginiň wajypdygyny

nygtap belleýär. Munuň özi ýurdumyzyň ekologiýa taýdan abadançylygyny üpjün etmek, diýmek, adamlaryň sagdyn ýaşaýyş-durmuşy üçin has oňaýly şertleri döretmek, olaryň saglygyny berkitmek babatda uly ähmiýete eýedir.

Dogry iýmitlenmek, hereket işjeňligini gazanmak, ruhy durnuklylyk, arak, çilim, nas, neşe ýaly zyýanly we howply serişdelerden we endiklerden gaça durmak, bedenterbiýe we sport bilen yzygiderli meşgullanmak, medeniýetli dynç almak, birek-birek bilen hoşgylawly gatnaşykda bolmak, durmuş kynçylyklaryny salyhatlylyk bilen ýeňip geçmek, ynsanperwerlik, ruhubelentlik, şahsy arassalyk kadalaryny berjaý etmek, päkize daşky gurşaw we tämiz tebigat ynsan saglygynyň girewidir, sagdyn adamlaryň saglygyny netijeli goramaklygyň naýbaşy binýadydyr, jemgyýetde ýokary sagdyn ýaşaýyş medeniýetini döretmekligiň gözbaşydyr.

**Soraglar:**

?

1. Çilim çekmeklige we nas atmaklyga garşy nähili çäreler geçirilýär?
2. Temmäki önümlerini ulanmaklyga, ýaýratmaklyga garşy hereket edýän kanunçylyk resminamalary barada nämeler bilýärsiňiz?

## § 29. Nesil saglygyna täsir edýän käbir keseller: ýürek-damar, iýmit siňdiriş we dem alyş ulgamlarynyň keselleri

Saglygy goramak her bir adamyň öňünde duran iň wajyp meseleleriň biridir. Saglyk adamyň hem jemgyýetiň baýlygydyr. Saglyk – bagtyň altyn sakasy, ösüşleriň ak ýoly, ykbalyň peşgeşidir. Adam kesellemezden öň saglygyň gadyryny, köplenç, bilmeýär. Sagdynlyk adama durmuşda

bir topar oňyn mümkinçilikler açýandyr. Ony goramagyň, saklamagyň, pugtalandyrmagyň sada, emma bitirilmesi hökmany bolan birnäçe syrlary bardyr.

Saglygy goramak üçin ilki bilen synalaryň gurluşyny, işleýşini, nädip zeperlenip bilýändigini, ýarawsyzlyga uçran ýagdaýynda haýsy ýollar bilen bejerilmelidigini, keselçiligiň öňüni almagyň usullaryny oňat bilmelidir. Ynsan saglygynyň düýbüniň heniz ene göwresindäki döwründe tutulýandygyny biz eýýäm ýokarda aýdyp geçipdik. Çaganyň sagdyn dogulmagy üçin onuň ene-atasy sagat bolmalydyr.

*Gadyrly okuwçylar!* Ata-babalarymyz «Göwre jan guşunyň ybadathanasydyr» diýip, ýöne ýere aýtmandyrlar. Şol ybadathanany biz neneňsi halda saklaýarys? Bizi gurşap alýan tebigatyň köp bölegi zäherli maddalardan, pestisitlerden, himiki dökünlerden, nebit önümlerinden halys doýgunlaşdyrylandyr. Olar dem alýan howamyz, içýän suwumyz, iýýän azygymyz bilen synalarymyza aralaşýar.

Mundan başga-da, biziň öz bedenimiz hem zyýanly galyndylary azda-kände öndürýär. Şol galyndylar öýken, deri, böwrek we ýogyn içege ýollary bilen daşyna bölünip çykarylýar. Emma biz zyýanly endiklere ýan berip, nädogry iýmitlenip, wagtly-wagtynda dem-dynç alman, howply kesellere özümizi sezewar edýäris. Sagdyn işläp duran synalar ozalky bolşuny tapman, kada bozulmalara duçar bolýar we göwrede ýygnanan zyýanly galyndylary bolmalysy ýaly daşyna çykaryp bilmeýär, zäherlenme hadysalary ýüze çykýar.

Diliň üstüniň çuw ak bolmagy, agzyňdan ýakymsyz ysyň gelmegi, başaýlanma, kellagyry, ýatsaň hem aýrylmaýan ýadawlyk, ukuçyllyk, sähelçe iýip-içseň aşgazanyň çişmesi, gaharjaňlyk, sussupeslik, gan basyşynyň ýokarlanmagy ýaly alamatlary biz bolaýmalysy, adaty bir kada hökmünde

kabul edýäris. Emma olaryň hemmesi-de bedeniň zyýanly galyndylardan zäherlenip başlanandygyndan habar berýär. Iýmitimizde krahmally we bişen önümleriň köp bolmagy, olaryň beloklara baý (et, şöhlat, ýumurtga, süýt) azyklar bilen garylyp-gatylyp iýilmegi ýogyn içegäniň ýüzünde zyýanly gatlagyň emele gelmegine getirýär. Uzagyndan şol gatlak gatap, «täret daşlaryna» öwrülýär. Alym I.I.Meçnikowyň pikirine görä, içege «zäherleriniň» zyýanly täsiri adamyň ömrüniň gysgalmagyna getirýän iň howply sebäpleriň biridir. «Hapalanan içege» aterosklerozyň döremeginiň baş sebäbidir. Keselleriň köpüsi içegäniň bitip sowuklamagyndan döreýär. Ýaşlaryň ýüzünde jahyl we iriňli düwürtikler hem içegäniň bitmesinden peýda bolýar. Lukmanlar içegäni doly arassalaman, ötüşen ýekeje keseli-de bejerip bolmaýandygy barada aýdýarlar.

Adamyň duçar bolýan keselleriniň köpüsi onuň öz synalarynda emele gelýän zäherleýji maddalaryň wagtynda daşyna çykarylmaýandygy zerarly ýüze çykýar. Ýogyn içegede hapalanan gan göni bagra, böwrege, ýürege, beýleki içki agzalara baryp ýygnanýar-da, daşlaryň, duzlaryň emele gelmegine getirýär. Netijede adamyň başy syzlaýar, süňňi agralýar, ukusy tutýar, ýüzi-gözi çişýär, endamyna örgün örýär, agzyndan hem üst-başyndan ýakymsyz ys gelýär, ol az zada gaharlanyp ugraýar. Uzagyndan adamyň bogunlary, bagry, böwrekleri agyrýar, ol çendenaşa semreýär ýa-da horlanýar.

Dermanlyk serişdeleriniň (aýratyn hem antibiotikleriň) bolmalysyndan köp peýdalanylmagy, spirtli, kofe, gazlandyrylan içgileriň köp mukdarda içilmegi içege ýollarynyň mikroflorasyny bozýar. Munuň netijesinde iýlen iýmit doly siňip bilmän, içegäniň we tutuş bedeniň zäherlenmegine getirýär we saglyga güýçli zeper ýetirýär.

Ýetginjekleriň *ýürek-gan damar ulgamynyň* keselleriniň arasynda has ýygy duş gelýänlerine neýrosirkulýa-

tor distoniýa, arterial gan basyşynyň ýokarlanmagy, miokardit ýaly keselleri görkezmek bolar. Siz, beýle agyr keseller näme üçin ýetginjeklik döwründe ýüze çykýarka diýen soragy bermegiňiz mümkin. Elbetde, bu keselleriň döremegi, köplenç halatda, ýetginjeklik döwründe adam bedeniniň agramynyň, boýunyň, şolar bilen birlikde ähli beden agzalarynyň we ulgamlarynyň çalt ösmegi bilen baglanyşyklydyr. Geliň, göz öňüne getireliň! Biz birnäçe wagt mundan öň hem özümizi çaga hasaplaýardyk. Emma sanlyja ýylyň içinde biziň boýumyz ösdi, agramymyz artdy we öz ata-enelerimiziňkä deňleşip barýar. Görşümiz ýaly, biziň bedenimiz çalt ösýär. Emma welin, ýetginjeklik döwründe bedeniň hemme agzalary, ulgamlary birmeňzeş tizlikde ösmeýär. Käbir ulgamlaryň, mysal üçin, ýürek-gan damar, nerw, peşew çykaryş, iýmit siňdiriş, endokrin-mäz ulgamlarynyň ösüşi bedeniň umumy ösüşinden yza galýarlar. Mysal üçin, uly adamlaryň ýüreginiň göwrüminiň bedeniň umumy göwrümine bolan gatnaşygy 1:60 bolsa, ýetginjekleriň ýüreginiň göwrüminiň bedeniň umumy göwrümine bolan gatnaşygy 1:90-a deňdir. Beýle diýildigi, ýürek özünden 90 esse uly bedeni gan bilen üpjün etmeli bolýar diýildigidir. Şeýle hem ýürek myşsasy bolan miokardyň içinden geçýän nerw damarlary, bedeniň dürli ýerlerinde hereket edýän gan damarlary hem doly ösüp ýetişmeýär. Şonuň üçin ýetginjeklik döwründe ýürek-gan damar ulgamy kadadan artyk agram bilen işleýär. Bulary göz öňünde tutup, ýetginjeklik döwründe ýaşlar hemişe ata-eneleriň, mugallymlaryň, bedenterbiýe mugallymlarynyň, lukmanlaryň berk gözegçiliginde bolmalydyrlar. Mundan başga-da, ýetginjeklik döwründe ýaşlaryň agyz boşlugynda çüýrän dişleriň bolmagy, bokurdagyndaky badam şekilli ösüntginiň sowuklamasy, ýagny dowamly angina, tonzillit ýaly keseller bilen yzygiderli kesellemegi ýürege zeper ýetirýär. Hususanda, dişleriň ka-

10. Sargyt 2670.

riýesini, anginany, dümewi, sowuklamany, grip keselini döredíji bakteriýalardyr wiruslar ýürek etini (miokardy) zäherläp, miokardit keseline getirip bilýärler.

Ýokarda aýdylanlary göz öňünde tutup, ýetginjeklik döwründe ýürek-gan damar keselleriniň öňüni almak üçin:

– saglyk ýagdaýyňa örän ünsli çemeleşmeli;

– bedeniňi taplamaly;

– sagdyn durmuş ýörelgesine eýermeli;

– çüýrän dişleriňi bejertmeli;

– bedenterbiýe maşklaryny yzygiderli ýerine ýetirmeli, sport bilen meşgullanmaly;

– maşgala lukmanlarynyň gözegçiliginde bolup, boýuňy, agramyňy, ýürek urgusynyň möçberini, gan basyşynyň derejesini ölçedip durmaly;

– zyýanly endiklerden daşda durmaly.

Ýetginjeklik döwründe *iýmit siňdiriş ulgamynda* hem birnäçe näsazlyklar bolup bilýär. Ýetginjekleriň has köp bölegi içiniň agyrýanlygyndan arz edýärler. Bu agyrylar, esasan-da, aşgazanyň ýerleşýän ýerinde, sag böwürde, göbegiň töwereginde peýda bolup, iýmit siňdiriş agzalary bolan aşgazan, içege, bagyr, öt halta, aşgazanasty mäz kesellerinden habar berýär. Bu kesellerиň döremegine şu aşakdaky ýagdaýlar sebäp bolup bilýärler:

1. Ýetginjegiň ata-enesiniň iýmit siňdiriş ulgamynyň kesellerinden ejir çekmegi, ýagny bu kesellerиň nesilden-nesle geçijilik häsiýeti;
2. Iýmitlenmegiň ýa-da naharlanmagyň düzgünleriniň gödek bozulmagy. Käbir maşgalalarda gündelik iýmitiň düzüminde gowrulan, kakadylan, ýarym kakadylan et, balyk, kolbasa önümleri, ýiti ajy, burçly tagamlar, ýagly we hamyrly naharlar agdyklyk edýär. Bu naharlaryň yzygiderli ulanylmagy iýmit siňdiriş agzalarynyň işini bozýar. Wagtly-wagtyna nahar edinmezlik, howlugyp naharlanmak, guraksy nahar-

lary iýmek ýaly häsiýetler hem aşgazan, içege, bagyr kesellerine getirip bilýär;

3. Maşgalada döreýän agzalalyklar, ata-eneleriň sögüşip durmagy, nerw dartgynlygy, gaharjaňlyk ýagdaýlary hem ýetginjekleri keselledip bilýär;
4. Az hereket etmek, ýagny ýagly naharlary, süýjüli, mesgeli tortlary köp iýip semremek, üstesine-de hereket etmezlik, bedenterbiýe maşklary ýerine ýetirmezlik;
5. Ýiti ýokanç keselleri (içgeçme, sarygetirme, gepatit) başdan geçirmek, soguljan gurçuklarynyň ýokuşmagy;
6. Şahsy arassaçylyk düzgünleriniň berjaý edilmezligi.

Ýetginjeklik döwründe iýmit siňdiriş ulgamynyň keselleriniň öňüni almagyň iň esasy we ygtybarly usuly sagdyn iýmitlenmekdir, arassaçylygy berjaý etmekdir, sagdyn durmuş ýörelgelerine eýermekdir.

*Dem alyş ulgamynyň keselleriniň* içinde iň köp duş gelýänleri sowuklama we dümew keselleridir. Bular barada siz indiki paragraflarda has içgin tanyş bolup bilersiňiz.

## § 30. Ganazlyk, böwrek sowuklamalary we başgalar. Olaryň döremeginiň sebäpleri we alamatlary. Ýetginjeklik döwründe şol keselleriň öňüni almagyň ýollary

**Ganazlyk (anemiýa)** – bu ganyň göwrüm birliginde mukdarynyň peselmegi, köplenç, şol bir wagtyň özünde gyzyl gan öýjükleri bolan eritrositleriň sanynyň azalmagy diýmekdir. Adam bedeninde ganyň mukdary ortaça 5 litre barabar diýip hasap edilýär. Ömrüniň dowamynda adam dürli kesellere, şikeslere, ýagny gan ýitirmelere sezewar bolýar. Şeýle ýagdaýlarda ganyň bellibir mukdary ýitirilýär. Eger-de gan ýitiren adam zerur bejergileri alsa,

lukmanlaryň beren maslahatlaryna eýerse, ýokumly maddalara baý bolan iýmitleri iýse, bedenterbiýe maşklaryny ýerine ýetirse we umuman, sagdyn durmuş ýörelgesine eýerse, ýitiren ganynyň öwezini dolup bilýär. Emma gan ýitirmek hadysasy yzygiderli dowam edip dursa we adam lukmanlaryň barlagyndan geçip, degişli bejergileri almasa, onda ganazlyk ýagdaýy agyr kesele öwrülip biler. Ganazlyk diňe bir gan ýitirmek bilen hem bagly däldir. Eger-de dürli sebäpleriň täsiri netijesinde bedeniň gan emele getirýän dokumalarynda näsazlyk dörese, täze gan öýjükleriniň döremek hadysasy peselýär we netijede ganyň mukdary azalýar.

Lukmanlaryň berýän maglumatlaryna görä, ganazlyga getirýän sebäpler, umuman, şu aşakdakylardan ybarat:

– nädogry iýmitlenmek, ýagny gündelik iýmitiň düzüminde beloklaryň, witaminleriň, demir maddasynyň we beýleki mikroelementleriň ýetmezçilik etmegi;

– gyzyl gan bedenjikleri bolan eritrositleriň dargamagy ýa-da ýitirilmegi;

– agyr keselleri, ylaýta-da ýokanç keselleri başdan geçirmek, içegede soguljan gurçuklarynyň bolmagy we ş.m.;

– gyzyl gan bedenjikleriniň dogabitdi ýetmezçiligi;

– bedende gan emele geliş hadysasynyň bozulmagy;

– gan emele getirýän dokumalarda howply çiş kesselleriniň döremegi.

Bedeninde gan ýetmezçilik edýän adam özüni gowşak duýýar, ysgynsyzlyk, ukuçyllyk, ýatkeşligiň peselmegi ýaly ýagdaýlary başdan geçirýär. Gany az adamyň endamynyň reňki öçügsi bolýar, agyz boşlugynyň nemli bardasynyň reňki açyk we solgun gyzyl reňkli bolýar. Käbir ýagdaýlarda endamynda gök tegmiller (gan öýme alamaty) peýda bolýar. Şeýle alamatlar ýüze çykanda hökman lukmanlara ýüz tutmaly. Degişli barlaglardan geçip, bejergi almaly we keseliň agyrlaşmagynyň öňüni almaly.

Lukmanlar islendik keselde hem adamdan gan alyp, zerur barlaglary ýerine ýetirýärler. Olar ganyň mukdaryny, hilini we başga-da ençeme häsiýetlerini öwrenýärler. Geçirilen barlaglaryň netijesine görä, bejeriş-sagaldyş çärelerini geçirýärler.

Adam bedeni çylşyrymly, emma sazlaşykly işleýän bir ulgamdyr. Beden synalarynyň we agzalarynyň işlemegi netijesinde emele gelýän galyndylar wagtly-wagtynda daşyna çykarylyp durulmalydyr, ýogsam daş-töweregini we tutuş bedeni zäherleýär. Şol galyndylaryň ep-esli bölegi deriniň, öýkeniň üsti bilen we iýmit siňdiriş ýollaryndan çykarylýar. Bedeni galyndylardan arassalamakda peşewi çykaryjy ulgama degişli bolan agzalaryň – böwregiň, peşew haltanyň, peşew çykaryjy ugurlaryň orny uludyr.

Madda alyş-çalşygy netijesinde emele gelýän suwuk galyndylar adamyň böwreginde peşewe öwrülýär we daşyna çykýar.

**Böwrek** – goşa agzadyr, melemtil-gyzyl reňkde bolýar, daşky görnüşi boýunça noýba şekillidir, ululygy ýumruga barabardyr. Uzynlygy 11 sm-e golaý, agramy 120–200 grama ýetýär. Böwrekler adamyň biline golaý, 11-nji döş we 1-2-nji ýanbaş oňurgalarynyň derejesinde ýerleşýär. Böwregiň daşy ýagyň küti gatlagy bilen örtülendir. Ýag böwregi howanyň tiz üýtgemeginden we urgy zarbasyndan goraýar.

Böwregiň her birine iri gan damarlary gelýär. Şol damardan akyp gelýän gan böwrekde zyýanly galyndylardan doly arassalanyp, beýleki agzalara gidýär.

Gabarasynyň kiçiligine garamazdan, böwrek uly iş bitirýändir: ol bedenden artykmaç suwy we duzlary, gerekmejek we zäherli maddalary çykarýar. Şol bir wagtyň özünde böwrek peýdaly maddalaryň ýitmeginiň öňüni alýar.

Böwregi dikligine iki bölseň, onuň iki görnüşli dokumadan: daşky – gabyk we içki – ýülük dokumasyndan durýandygyny görmek bolýar. Böwrek arteriýasyndan akyp gelýän gan böwrek ýumajyklarynyň kapillýarlaryna düşýär we şol ýerde zyýanly maddalardan doly süzülip arassalanýar. Netijede emele gelýän peşew böwrek çanajyklaryna ýygnanýar, olardan bolsa peşew çykaryjy ugurlara düşýär.

Bedende bar bolan ganyň ählisi irde-giçde böwrege barýandyr. Gan akymy böwregiň daşky gabak dokumasyndan geçip, özünde bar bolan artykmaç we zyýanly maddalardan doly saplanýar. Gabyk dokumasy dolulygyna diýen ýaly uşajyk süzgüçlerden – neýronlardan durýar. Neýronlar turbapisint bolup, gandan bedene gerekmejek we zyýanly maddalary sorup alýarlar.

Kapillýarlardan geçýän suwuklyk – filtrat böwregiň çylşyrymly turba ugurjyklaryndan, gabyk we ýülük dokumalaryndan geçip, bedene zerur bolan suwy, duzlary, witaminleri, glýukozany toplaýar we ýene-de gana dolanyp barýar. Zyýanly maddalar bolsa böwrekde suwuklyk görnüşinde saklanyp galýar. Şol suwuklyga peşew diýilýär.

Böwrekden süzülip geçýän 120 litr filtrat suwuklygyndan 1,5 litr peşew emele gelýändir.

Böwregiň işleýşinde ýüze çykýan näsazalyklar adamy agyr ýagdaýa salýar. Böwregiň syna zerurlygy ýüregiňkiden kem däldir. Adam böwregi işlemese, bir sagat hem ýaşap bilmeýär.

Böwrek oňat işlär ýaly köpräk suwuklyk: suw, süýt, miwe şireleri içilmelidir. Çaga bir günüň dowamynda 4-5 bulgur, uly adam bolsa azyndan 8 bulgur suwuklyk içmelidir.

**Semizlik** häzirki wagtda iň köp ýaýran nähoşluklaryň biridir.

Semiz diýip daýaw adamlara däl-de, göwresini ýag alan adamlara diýilýändir. Ýaş gitdigiçe-de, adam beter semreýär. Çendenaşa semremegiň öňüni almak diňe bir lukmançylyk däl, eýsem sosial mesele hem bolup durýar. Häzirki wagtda semizligi bejermekde o diýen uly öňegidişlik gazanmak başardanok. Çendenaşa semrän adamlaryň köpüsi pugta berhize durup, ýarym aç gezmegi başaranoklar. Şol bir wagtyň özünde-de, iýmek-içmekden doly ýüz öwrüp, öz-özüni «bejerýänleriň» sany barha köpelýär. Ylmyň we tehnologiýanyň ösmegi adamy el güýjünden, hereketde bolmagy talap edýän sagdyn zähmetden boşatdy. Semizlik keseli dünýäniň iň ösen ýurtlarynyň, şol sanda ABŞ-nyň ilaty üçin duran bir betbagtçylyga öwrüldi. Gürrüň bu ýerde semizligiň getirýän oňaýsyzlygy ýa-da daşky keşbiniň gelşiksizligi bilen çäklenenok. Semizlik synalarda howply çişleriň, ýürek-damar keselleriniň göremegine getirýär. Häzirki wagtda semizlik zerarly ýüze çykýan ölümçiligiň görkezijileri AIDS-den, gyzamykdan we uruşlardan heläk bolýanlaryň sanyndan hem köpdür.

2000-nji ýylda Bütindünýä saglygy goraýyş guramasy semizligi «Bütindünýä keselçiligi» diýip atlandyrdy. Şol döwürden bäri dürli ýurtlaryň hökümetleri bu meseläni öwrenmäge uly üns berip başlady. Semizlik zerarly döreýän agyr nähoşluklaryň sany barha artýar. Olaryň öňüni almak maksady bilen köp döwletlerde umumy bilim berýän mekdeplerde tiz taýýarlanýan tagamlary (fast-fudy) satmagy gadagan etdiler, çünki bu tagamlar çaga semizliniň esasy sebäpleriniň biridir.

Lukmanlar ata-enesi semiz adamlaryň çagasy hem uzagyndan irimçik bolýandygyny aýdýarlar. Semiz aýallarda göwrelilik agyr geçýär, olaryň çagasy kynçylyk bilen dogulýar.

Bedene zerur bolan mineral maddalaryň ýetmezçilik etmeginiň nesil sagdynlygyna zelel ýetirýändigi barada ozal hem aýdypdyk. Meselem, sink, mis, selen we beýleki jisimleriň azlyk etmegi erkek kişilerde hem aýal maşgalalarda önelgesizlige getirýär, göwreli aýallaryň bolsa synasyndaky çagasynyň ösmegini togtadýar. Sinkiň ýetmezçiligi ene göwresindäki çaganyň merkezi degna ulgamynda çynlakaý ýarawsyzlyklaryň ýüze çykmagyna sebäp bolýandyr.

Mikroelementleriň ýetmezçiliginiň ýetirýän zeleliniň ykdysady görkezijileri hem hasaplanypdyr. Synasynda demir ýetmezçiligi duýulýan adamyň zähmet ukyplylygynyň 17%, demir we ýod azlyk edende adamyň paýhas gorunyň 4–10% azalýandygy anyklanylypdyr. A witamininiň ýetmezçiligi bolsa çaga ölümçiligini 20–23% ösdürýändir.

A witamininiň ýetmezçiligi we onuň bilen bagly keselleriň öňüni almak meselesi bütin dünýäde ýiti durýandyr. Bütindünýä saglygy goraýyş guramasynyň berýän maglumatlaryna görä, häzirki günde tutuş jahanda şowakörlük keselinden ejir çekýänleriň sany 275 mln barabardyr, olardan 500 müňüsine çenlisiniň gözden galmagyna hut A witamininiň ýetmezçiligi sebäp bolýandyr. Bu ýetmezçiligiň täsiri aýratyn hem 5 ýaşa çenli çagalarda we göwreli maşgalalarda ýiti duýulýar.

Ilatyň saglygyny goramakda çynlakaý üns berilmeli ugurlaryň biri-de adamyň içine düşýän we ýarawsyzlyklara getirýän mugthorlara garşy göreş alyp barmak bolup durýar.

**Gelmintler (gurçuklar)** adamyň içine düşüp, onuň merkezi degna ulgamynyň, iýmit siňdiriş agzalarynyň işleýşinde düýpli näsazlyklara getirýän maddalary bölüp çykarýarlar; iýmit bilen barýan witaminleriň we mineral maddalaryň siňmegine päsgelçilik döredýärler, allergiýanyň

ýüze çykmagyna, endamyň gyzgynynyň artmagyna, gijilewügiň döremegine sebäp bolýarlar. Bu alamatlar umumy häsiýete eýe bolansoň, lukmanlar birbada ýarawsyzlygyň sebäbiniň mugthorlardadygyny aňlaman, keseli ötüşdirýän ýagdaýlary hem bolýar.

Mugthorlar adam döräli bäri bolupdyr. Olar jahanyň çar künjüne ýaýrapdyrlar. Mugthor gurçuklaryň tohumy adamyň içine ýuwulmadyk gök önümler, ter miweler, doly bişmedik etdir balyk bilen, şeýle-de hapa eller arkaly düşýär. Bu keseliň käbir görnüşleri mör-möjekler çakanda hem ýokuşyp bilýär.

Mugthorlaryň syna aralaşmagy ozal bar bolan keselleriň ýitileşmegine we ötüşmegine getirýär. Arassaçylygyň ýönekeý kadalarynyň gödek bozulmagy gurçuk keseliniň tiz ýaýramagyna getirýär. Bu ýarawsyzlyk çagalaryň arasynda has-da köp duş gelýär, çünki körpeje eline düşen zady agzyna salýar.

Häzirki wagtda adam bedeninde mugthorluk edýän gurçuklaryň 60 görnüşi tanalýar. Olaryň has giňden ýaýrany şulardyr:

**Enterobioz** – mugthor gurçuklaryň döredýän keselçiliginden has köp duş gelýänidir. Keseliň döremegine **ostrisa** gurçugy sebäp bolýar, kesel ýarawsyz adamdan saglara tiz ýokuşýar. Oňa hemme ýaşdaky adamlar ýolugyp bilýär. Mugthor ýogyn içegäniň aşaky bölümlerinde orun tutýar we ol ýerde bar bolan peýdaly maddalardan iýmitlenýär. Ýarawsyz çaganyň içegesinde mugthorlaryň birbada ýüzlerçesi ýaşap bilýär. Urkaçy gurçuklar artbujagyň daşyna çykyp, ol ýerde ýumurtga guzlaýarlar, şol wagt adamyň otyr ýerinde gijilewük peýda bolýar. Gyz çagalar ýuka ýerini nädogry ýuwsa, mugthoruň ýumurtgalary jyns ýollaryna düşüp, ol ýerde agyr sowuklamalaryň ýüze çykmagyna sebäp bolýar. Ýuwulmadyk eller arkaly endamyň başga ýerlerine,

eginbaşa düşen ýumurtgalar birnäçe günüň dowamynda ýetjek derejesine ýetip, ýene-de iýmit ýa-da suw bilen adamyň içine düşýär.

Artbujakda peýda bolan gijilewük enterobioz keseliniň esasy alamatlarynyň biridir. Bu gijilewük adamy, köplenç, agşamara we gije bimaza edýär. Kiçi ýaşly çagalar bir göräýmäge sebäpsiz aglap başlaýarlar. Adamyň kellesi agyrýar, ukusy bozulýar, kä ýagdaýlarda içi geçýär ýa-da ýellenýär.

Keseliň öňüni almakda arassaçylyk kadalarynyň dürs berjaý edilmegi zerurdyr. Adam günde sabynly suw bilen ýuwnup, içki eşigini çalyşmalydyr. Ýuwlan içki eşikler gyzgyn ütükden geçirilmeli. Dyrnaklar azyndan hepdede bir gezek gysga edilip alynmaly (mugthoruň ýumurtgalary dyrnagyň aşagynda has köp üýşýändir). Iýilýän gök önümler we miweler akar suwuň astynda ýuwulmalydyr. Saçaga geçmezden öň eliňizi sabynlap ýuwmagy ýagşy endik ediniň. Kesel ýokuşmaz ýaly, hiç haçan kişiniň içki geýim-gejimini geýmäň.

**Askaridalar** mugthorlaryň giňden ýaýran ýene-de bir görnüşidir. Bu gurçuk adamyň inçe içegesine ornaşýar we ondan iýmitlenýär. Mugthoruň ýumurtgalary täret bilen daşyna çykarylýar, soň bolsa ýuwulmadyk gök önümler we miweler, gaýnadylmadyk suw, hapa eller arkaly ýene-de adamyň içine düşýär. Gurçugyň ýumurtgalary siňekleriň ýa-da şahsy goşlaryň üsti bilen ýaýrap bilýändir. Tomsuň yssysynda ýumurtgalar toprakda-da ýaşap bilýärler.

Mugthora ýolugan çagalaryň işdäsi gaçýar, ýüregi bulanýar, içi geçýär, olaryň içi agyrýar we gaýtarýar. Çaganyň ýüzi agarýar, ünsi gaçýar, gaharjaňlygy artýar, ukusy bozulýar. Keseliň öňüni alyş çäreleri enterobiozdaky ýalydyr.

**Opistorhoz** keseline lentes gurçugy sebäp bolýar. Mugthor bedene çala bişirilen balyk bilen düşýär. Gurçuk

adamyň öt haltasynda we öt ýollarynda ornaşýar. Keseliň öňüni almak üçin balykdan tagamlary taýýarlamagyň kadalary dürs berjaý edilmelidir.

**Soguljan** bedene iri şahly mallaryň we doňuz etinden çala bişirilen tagamlar bilen aralaşýar. Etiň doly bişirilmegi mugthoruň ýumurtgalaryny öldürýär.

**Soraglar:**

?

1. Ganazlyk diýmek näme?
2. Ganazlygyň öňüni almak üçin nämeler etmeli?
3. Böwrek barada nämeleri bilýärsiňiz?
4. Soguljan gurçuklarynyň bedene aralaşmazlygy üçin nähili çäreleri geçirmeli?

## §31. Sowuklama we dümew keselleriniň öňüni almak. Kesel döwründe özüňi alyp barmagyň düzgünleri

Sowuklama, dümew ýaly möwsümleýin gaýtalanyp duran keseller ilat arasynda ýaýraýşy we uzaga çekişi, şeýle-de nesil sagdynlygyna ýetirýän zeleli bilen iň bir uly mesele döredýän näsaglyklaryň hasabyna girýär. Köplenç, sowuklama üşemek sebäp bolýar. Şunda adamyň howa görä geýnişine känbir ähmiýet berlenok. Alymlaryň aýtmagyna görä, dümewlemäniň ýüze çykmagyna synalarda bolup geçýän madda alyş-çalşygynyň kadasynyň bozulmagy we onuň bilen baglanyşykly saglyk näsazlyklary sebäp bolýan ekeni.

Ýylyň sowuk pasyllarynda ilat arasynda dümewleme has-da köpelýär. Muňa birnäçe sebäp bardyr:

- Bedeniň kesellere garşy göreşijilik ukyby (immuniteti) pese düşýär. Munuň özi diňe bir howanyň sowamagy bilen bagly däldir. Adam wagtly-wagtynda dynç

almasa, derläp birden sowuk howa çyksa, synalarda ötüşen kesellerden gaýraüzülmeler bar bolsa, bedene zyýankeşlerden goranmak has-da kyn düşýär. Şol sebäpden hem dümewleme diňe bir gyşyna däl, eýsem ýaz, güýz, hatda tomus pasyllarynda hem bolup bilýändir;
- Dem alyş ýollarynyň iç ýüzüni düşeýän nemli barda çişip, ýumşan halynda keselçilige getirýän zyýankeşleri saklap bilmeýär. Onuň bölüp çykarýan neminiň zyýankeşleri ýoklamak ukyby peselýär.

Dümewlemäniň we sowuklamanyň ikisine-de keselçilik zyýankeşleri sebäp bolýar. Häzirki wagtda alymlar şeýle zyýankeşleriň 200-den gowrak görnüşini bilýärler, olar 20 uruga degişli edilýär. Dümewleme wiruslarynyň sany barha köpelýär, emma olaryň ählisi A, B we C görnüşlerine bölünýär. Sowuklama sebäp bolýan zyýankeş wiruslar 5 uruga degişlidir. Dümewlemäniň B we C görnüşleri has ýeňil geçýär we özüniň alamatlary boýunça sowuklama meňzeş bolýar. Adam şeýle görnüşli dümewlemäni geçirenden soň, onda zyýankeşiň şu görnüşine (aýratyn hem C toparyna degişli wiruslara) durnukly immunitet peýda bolýar. A görnüşine degişli zyýankeş wiruslar bolsa her gezekde keşbini özgerdýär (nutasiýa geçýär), olaryň gen gurluşy yzygiderli üýtgäp durýar. Her gezek üýtgände-de, adam täzeden dümewlemäniň täze görnüşinden goranyp bilmeýär.

*Sowuklamanyň dümewlemeden näme tapawudy bar?*

Sowuklama dem alyş ýollaryny, burny, bokurdagy zeperleýär. Adamyň burnundan suw akýar, bokurdagynyň içi gijeýär, gözleri ýaşarýar. Sowuklamanyň has köp ýaýran görnüşlerine burun sowuklamasy (rinit), bokurdagyň sowuklamasy (laringit), traheýanyň sowuklamasy (faringit), bronhlaryň sowuklamasy (bronhit) ýaly keseller degişlidir.

Dümewleme bolsa ýiti başlanýar, adamyň birden gyzgyny galyp, ol üşedip başlaýar. Soňra dümewlemäniň tutuş göwrä ýaýrandygynyň alamatlary ýüze çykyp başlaýar: adamyň endamynda agyry peýda bolýar, synalary syzlaýar, onda gowşaklyk, ysgynsyzlyk peýda bolýar, işdäsi gaçýar. Dümewlemäniň A görnüşi adam-da has hem agyr geçýär. Adaty serişdeler bilen bejerilen ýagdaýynda sowuklama 2–5 günden sowulýar, 1–1,5 hepdeden bolsa synalar dolulygyna saplanýar. Dümewlemäniň bolsa diňe ýiti geçýän döwri 1 hepdä golaý dowam edýär. Keselden doly gutulmak üçin 2–3 hepde gerek bolýar. Bu wagtyň içinde synalaryň gowşaklygy, başaýlanma, endamyň agyrylary ýaly alamatlar adamy bimaza edýär.

Dümewleme hemme adamlarda-da agyr geçýär, emma çagalar we ýaşuly adamlar onuň öňünde has hem ejiz bolýarlar. Ýylyň-ýylynda gyş aýlarynda dümewlemäniň epidemiýasy (giňden ýaýramasy) ýüze çykyp, Ýer togalagynyň ilatynyň 15%-ini zeperleýär. Dümewleme we sowuklama ilki bilen ýürek-damar ulgamyna güýçli zarba urup, adamyň ömrüni birnäçe ýyllyk gysgaldyp bilýär. Dümewlemäniň ýüze çykarýan gaýra üzülmeleri zerarly adamyň ýürek-damar ulgamynda, dem alyş agzalarynda, merkezi degna ulgamynda çynlakaý kemçilikler peýda bolýar. Olaryň netijesinde öýken sowuklamasy (pnewmoniýa), traheobronhit, meningoensefalit ýaly agyr keseller ýüze çykyp bilýär. Dümewleme we sowuklama zeminde bellige alynýan ýokanç kesellerиň 95%-ni düzýändir.

Göwrelilik döwründe ýüze çykýan dümewlemäniň netijesi has hem agyr bolýar. Zyýankeş wirus çaga düwünçegine ýokup, onuň heniz doly kemala gelmedik synalaryny zeperleýär we çaganyň wagtyndan öň ýa-da öli dogulmagyna sebäp bolup bilýär. Wirus çaga ýerine güýçli täsir edip, mundaky gan aýlanyşygy togtadýar, munuň netijesinde çaga

düwünçegi kislorody we iýmit maddalaryny bolmalysy ýaly alyp bilmän kösenýär.

*Sowuklamanyň we dümewlemäniň öňüni almagyň ýollary.*

Bu iki keseliň döremeginiň sebäpleriniň, olaryň ýüze çykyşynyň we geçişiniň meňzeşligi olardan goranmakda umumy usullary hem serişdeleri işläp taýýarlamaga hem-de peýdalanmaga oňaýly ýagdaý döredýär. Bu usullary kesgitlemekde, elbetde, esasy üns şol keselleriň ýüze çykmagyna sebäp bolýan we oňyn täsir edýän şertlere we hadysalara gönükdirilýär. Olaryň esasylarynyň arasynda şu aşakdakylary bellemek bolar:

1. Howa sowanda, adam çendenaşa ýadanda, saglygy gowşanda, zyýanly endiklere ýan berende, onda ötüşen keseller bar bolanda, bedeniň keselçilige garşy göreşijilik ukyby (immuniteti) peselýär.

2. Adam derläp daşaryk çykanda, onuň endamy üýtgän daşky şertlere birden öwrenişip bilenok, adam üşeýär.

Keselleriň döremegine getirýän sebäplere garap geçdik. Diýmek, şol sebäpler aradan aýrylan ýagdaýynda, dümewlemäniň we sowuklamanyň öňüni alyp ýa-da olaryň geçişini ýeňilleşdirip bolýandyr. Şeýlelikde:

- Bedeniň keselçilige garşy göreşijilik ukybynyň (immunitetiň) berk bolmagy üçin adam işi we dem-dynç alşy kadaly gezekleşdirmelidir, sagdyn hereketlenmegi başarmalydyr, wagtly-wagtynda iýmitlenmelidir, göwnüni giň tutmalydyr, zyýanly endiklerden daşda durmalydyr, bir söz bilen aýdanyňda, sagdyn durmuşa ygrarly bolmalydyr. Bedenterbiýe we sport hem synalary taplap, özüniň peýdaly täsirini ýetirýär. Immuniteti pugtalandyrmakda käbir tebigy serişdeleriň iňňän peýdalydygyny belläp geçmek zerurdyr:

- Şolaryň arasynda sarymsak iň bir peýdalylaryň biridir. Sarymsagyň himiki düzüminde emeli ýagdaýda henize çenli alynmagy başartmaýan fitotoplumlaryň 200-den gowragy bardyr. Olaryň biri bolan allisin iýmit siňdiriş hadysalarynyň barşynda allisin atly tebigy antibiotige öwrülip, sowuklama we dümewlemä getirýän zyýankeş wiruslaryň köpüsini ýoklaýar.
- C witamini synalarda interferonyň sintezini ýokarlandyrmak arkaly immuniteti berkidýär. Ýokumyň bu görnüşini ter gök önümler we miweler bilen iýmek has-da peýdalydyr; bir gije-gündiziň dowamynda iýmit bilen barýan witamininiň mukdary 250 milligramdan az bolmaly däldir.
- Süýji burç bedeniň kesellere garşy göreşijiligini artdyryp sowuklamanyň, bronhitiň, dem alyş ýollarynyň zeperlenmeginiň öňüni alýar.
- Ak kelemiň düzüminde köp mukdarda saklanylýan fitohimiki maddalar we antioksidantlar keselçilik zyýankeşleri ýoklaýar.
- Şonuň ýaly ýokançlara garşy antioksidantlar käşirde-de köpdür.
- Gyzyl sogan sowuklama garşy peýdalanylýan iň bir güýçli serişdedir;
- Garaly ýokanç wiruslary ýoklaýan jisimlere baýdyr.
- Ýertudana öz düzüminde aspirine meňzeş häsiýetli tebigy jisimi köp mukdarda saklaýar, şol madda bolsa ýokançlaryň bedene aralaşmagynyň öňüni alýar.

Adam hereketde bolanda, oňa dümewleme aňsat-aňsat ýokmaýar. Hereketde bolmak, galjaňlyk aýratyn hem sowuk howaly şertlerde işleýän adama zerurdyr. Işjeň hereketlenýän synalarda döreýän mehaniki energiýa tebigy ýagdaýda ýylylyga geçip, adamy üşemekden goraýar. Mundan başga-da, işjeň hereketlenýän adamyň dem alşy

çaltlaşyp, öýkene barýan kislorodyň möçberi artýar. Öýkende ozal bar bolan durgunlyk hadysalary aradan aýrylýar. Netijede, zyýankeşler howa akymy bilen dem alyş ýollaryna düşýän ýagdaýynda-da özüniň zeperleýji täsirini ýetirip ýetişmeýär. Dem alyş ýollarynyň ýüzi kiçijik kirpikler bilen örtülen nemli bardasynyň işjeňligi artyp, ol bedene aralaşjak bolýan wiruslary we zyýanly jisimleri «süzüp alýar». Üstesine, adam hereketde bolanda köp derleýär, der bolsa synada zäherleýji galyndylary alyp çykýandyr. Iýilýän iýmitiň himiki düzüminiň, zyýanly endikleriň saglyga peýdasynyň pesdigini ozal hem ýatlapdyk. Sagdyn iýmitlenýän adama kesel golaý durmaýar. Sagdyn iýmitde bolsa esasy orun ýokumlara baý bolan ter gök önümlere we miwelere berilmelidir. Bu ýokumlar özüniň biologik taýdan işjeňligi bilen tapawutlanyp, synalary berkidýär, bedeniň sowuklama garşy durumyny ýokarlandyrýar we keseliň ýüze çykmagyna sebäp bolýan zyýankeşleri ýoklaýar.

Adam derläp sowuk howa çykanda dümewleýändigi bellidir. Munuň öňüni almagyň iki ýoly bar. Ilki bilen, öýüň içiniň ýylylyk derejesini kadaly saklamak zerurdyr. Içeriniň ýylysy +21 gradusdan geçende adam gyzyp başlaýar. Mundan başga-da, yzygiderli yssy howadan dem alýan adamyň dem alyş ýollarynyň nemli bardasy gurap, onuň çeýeligi peselýär. Şeýle ýagdaýda zyýankeşleriň ondan geçmesi aňsatlaşýar. Öýüň içinde howanyň çyglylyk derejesi 50–60 %-den az bolmaly däldir, munuň özi nemli bardanyň ýüzüni düşeýän kirpijekleriň işjeňligini artdyrýandyr. Olar bolsa, öz gezeginde, howa akymy bilen gelýän zyýankeşleri tutup, olary limfa ulgamyna itekleýär, limfada zyýankeşler doly ýoklanylýar. Sowukda agyzdan däl-de, diňe burundan dem almak hem peýdalydyr.

Ikinjiden, daşaryk çykmazdan ozal eliňi, ýüzüňi, boýnuňy sowuk suwa ýuwsaň, beden howanyň birden

çalşylmagyna oňat öwrenişýär. Şu maksat bilen boýnuňy, bokurdagyňy sähelçe owkalamak hem peýdalydyr. Güýçli derläp durkaň sowuga çykmaly bolsa, doly derläp bolýançaň hereketde boljak bolmaly. Daşaryk çykanyňda elligi dessine geýmeli däldir, elleriň sowuga biraz öwrenişensoň geýseň, ellik üşetmeýär.

Görşümiz ýaly, agyr hadysalara getirýän sowuklamanyň we dümewlemäniň öňüni almagyň bir topar usuly bar eken. Elbetde, olaryň berjaý edilmegi adamy hemişelik dümewlemäniň ýüze çykmagyndan doly kepillendirip bilmeýär. Herhal, ätiýaçlygy elden bermeli däldir.

Şeýlelik bilen, ýokarda garalyp geçilen maglumatlar adam bedeniniň daşky gurşaw bilen ýylylyk alyş-çalşygyny kadaly saklamagyň usullarynyň örän köpdügini görkezdi. Şeýle kadany adam sagdynka-da, sowuklan ýagdaýynda-da berjaý etmegiň birnäçe şertleri bardyr:

- Bedeniň yzygiderli taplanmagy sagdyn durmuş ýörelgesiniň aýrylmaz bölegine öwrülmelidir;
- Iýmitiň sagdyn hem tebigy taýdan arassa bolmalydyr; zyýanly endikleri ret etmeklik zerurdyr; wagtal-wagtal gury yssyly hem bugly hammama barmalydyr, hemişe hereketde bolmalydyr, iýmitiňde suwuň we duzuň sagdyn gatnaşygyny saklamagy başarmalydyr;
- Öýüň içini bolmalysyndan köp gyzdyrmaly däl, içerdäki howanyň çyglylygyny 50–60% derejesinde saklamaly;
- Derläp daşaryk çykmaly däl;
- Çendenaşa üşemäge ýol bermeli däl (howa görä geýinmeli, hereketde bolmaly, öýüň içini ýylatmaly);
- Endamyňy, eginbaşyňy, öýüňi arassa saklamaly;
- Näsaglan adamlaryň golaýyna barmaly däldir.

11. Sargyt 2670.

*Sowuklama ýüze çykan ýagdaýynda:*
- Derman içmäge howlukmaň;
- Suwuklyklary köp içmeli (olar bedeni zyýanly galyndylardan saplaýar);
- Bedeniň kesellere garşy göreşijilik ukybyny ýokarlandyrýan çäreleri geçirmeli;
- Keseliň daş-töweregiňizdäkilere ýokuşmagyna ýol bermeli däl.

**Soraglar we ýumuş:**

?

1. Ýetginjeklik döwründe nähili keseller ýüze çykyp biler we olaryň sebäplerini aýdyp beriň.
2. Sowuklama we dümew keselleriniň nähili aratapawudy bar?
3. Keselleriň öňüni almak üçin nähili çäreler görmeli?

# DAŞKY GURŞAWYŇ YNSAN SAGLYGYNA TÄSIRI

## § 32. Adam, tebigat we jemgyýet

Dünýä inenden beýläk adam daşky gurşawa uýgunlaşmaga, öz janyny goramak üçin tebigatyň ýaramaz şertleri bilen bellibir derejede göreşmäge, zyýanly täsirlerden we hadysalardan goranmaga mejbur bolýar.

Daşky gurşawyň adam saglygyna ýiti täsir edýän şertlerine şu aşakdakylary degişli edýärler: energiýa täsiri (şol sanda fiziki meýdanlar), atmosferanyň ýagdaýynyň we himiki düzüminiň üýtgäp durmagy, ygal; zeminiň toprak gatlagynyň fiziki, himiki we mehaniki häsiýetleriniň özgermeginiň, daşky gurşawyň bioulgamlarynyň üýtgäp durmagy; howa hadysalarynyň gyradeň we birsydyrgyn gaýtalanyp durmagy we ş.m.

Adam ilkibaşda dolulygyna diýen ýaly daşky tebigata bagly bolupdyr. Wagtyň geçmegi bilen bu ýagdaýy üýtgetmek niýetinde adam täze-täze açyşlary edipdir, ýaşaýşyny aňsatlaşdyrýan serişdeleri oýlap tapypdyr, zähmet gurallaryny ýasapdyr. Durmuşyň özgermegi bilen eginbaş, öý-içeri, öý goşlary, gap-gaç we beýleki esbaplar ýaşaýşyň aýrylmaz bölegine öwrülipdir. Adam kem-kemden öz ýaşaýşynyň amatlylygyny artdyrýan serişdeleri kämilleşdiripdir. Kämilleşdigiçe-de, adamyň islegleri we hajatlary artýar. Şeýlelik bilen, önümçilik peýda bolýar. Önümçilik serişdeleriniň ösmegi bilen, adam jemgyýeti el güýjüniň kuwwatyndan ýüz öwrüp, tebigy serişdelere we energiýa üpjünçilik çeşmelerine has işjeň çemeleşýär.

Bu ýagdaý, elbetde, jemgyýetçilik ösüşini, ylmy-tehniki progresi çaltlandyrýar. Emma munuň saglyga zarba urujy täsiriniň boljakdygy barada düýpli pikirlenen az-az bolupdyr. Özi hem bu ýaramaz täsir öňünden kesgitläp bolmajak, kämahal bolsa garaşylyşyndan hem has agyr geçip, adamzat jemgyýetini bimaza edýär.

Emeli ýagdaýda täsir edilmese, daşky gurşawyň fiziki, himiki, biologiki, howa görkezijileriniň özgermegi zeminde bar bolan ösümlik we haýwanat dünýäsiniň, adamyň syna gurluşlarynyň özgerip ösmegi bilen sazlaşykda geçipdir. Emma bu ýagdaýda kanagat etmedik adam daşky gurşawa has işjeň aralaşyp, tebigaty öz bähbidi üçin peýdalanar ýaly özgerdip ugrapdyr. Netijede, täze suw howdanlary peýda bolupdyr, kuwwatly derýalaryň ugry üýtgedilipdir, ösüp oturan gür tokaýlyklar çapylyp aýrylypdyr, emeli ekilen tokaý zolaklary peýda bolupdyr. Şunuň bilen bilelikde, adamyň tebigy gorlaryny sarp edişi gün geldigiçe artypdyr. Adam tebigatyň gymmatlyklar hazynasyny peýdalanyp, önümçiligiň zyýanly galyndylaryny atmosfera gatlagyna, topraga, durnagöz derýadyr deňze taşlapdyr. Asyrlar boýy dowam eden bu ýaramaz ýagdaý daşky tebigatyň düýpli hapalanmagyna, emeli döredilen radioişjeňlik çeşmeleriniň peýda bolmagyna, janly-jandarlary Gün şöhleleriniň zyýanly täsirinden goraýan ozon gatlagynyň ýukalmagyna hem-de ýitmegine getiripdir. Özi hem tebigy serişdeleriň aglabasynyň gaýtadan dikeldilmeýändigi, öwezini hiç bir zat bilen dolup bolmaýandygyny aýtmak gerekdir.

Adamyň daşky gurşawa şeýle batyrgaý aralaşmagy bizi gurşap alýan tebigatyň düýpli özgermegine getirdi. Özboluşly «ikinji tebigat» peýda boldy. Oňa adamyň döreden, özbaşdak ýaşap bilmeýän tebigy-ýaşaýyş ulgamlary (emeli tokaý zolaklaryny, emeli gurlan howdanlary, iri şäherleri-megapolisleri) degişli edýärler. Mundan başga-da,

adam «üçünji tebigaty», tebigatyň hiç bir kada-kanunyna laýyk gelmeýän, oňa ýat bolan serişdeleri (asfalt örtügi, demir-beton serişdeleri, öý-içeriniň içini bezeýän gurluşyk materiallar, emeli sintetika, medeni-binagärlik gurşaw we ş.m.) döretdi.

Ýaşaýşyň esasyny daşky gurşaw bilen sagdyn alyş-çalyşlyk düzýär. Zemin taryhynyň müňýyllyklar barlygynda adam tebigatda bar bolan serişdeleri oýlanyşykly peýdalanyp, onuň bilen sazlaşykly ýaşapdyr. Käbir zyýanly täsir ýetäýende-de, adamyň iýen-içeni bilen barypdyr, şunda adamyň syna gurluşy – iýmit siňdiriş agzalary we bagry howp döredýän hadysanyň täsirini aýryp bilipdir. Emma soňky ýyllaryň dowamynda bu ýagdaý düýpgöter özgerdi. Biziň ýaşaýan, dem alýan howa we suw gurşawymyzda saglygy zeperleýji täsirler köpelip başlady. Senagat önümçiliginiň ösmegi, tokaýlaryň çapylyp aýrylmagy, awtoulag gurluşygynyň güýçli depgin bilen giňelmegi ýaly hadysalaryň daşky gurşawa edýän täsiri zeminiň tebigy düzümine ters gelýär. Emeli döredilen bu ýagdaýdan tebigatyň özi saplanyp bilmeýär. Netijede, howanyň ýylamagy ýaly global howply täsirler ýüze çykyp başlady. Dem alýan howamyzyň hapalanmagy keselçiligi artdyrdy. Alymlaryň hasaplamalaryna görä, uly şäherlerde ýaşaýan adamlarda obalylaryňka garanyňda öýkeniň howply çişmesi, bronhit, demgysma, tenginler, allergiýa ýaly agyr keselleriň döremek howpy iki esse ýokarydyr. Şunuň bilen birlikde, keseli uzaklaşmadyk adam oba ýerine göçse, köp halatda ýaramazlykdan saplanyp bilýändir.

Emeli döredilen azyk önümleriniň hem bedene ýokumy iňňän pesdir. Tebigy gurluşy boýunça şunuň ýaly ýaramaz täsirli serişdeleri tanap bilmeýän içki agzalarymyz sintetiki maddalara garşy göreşmegiň usullaryny tapmaýar. Şunda, ýaňky zyýanly maddalar (pestisidler, insektisidler, konserwantlar, belok goşulmalary, sintetik dermanlar, azot

birleşmeleri we beýlekiler) synalara arkaýyn aralaşyp, bolup geçýän alyş-çalyş hadysalara goşulýarlar we synalaryň işleýşini, uzagyndan bolsa tutuş gurluşyny özgerdýärler. Munuň netijesinde adamzat jemgyýeti ozal belli bolmadyk howply keseller bilen ýüzbe-ýüz bolup, olaryň dermanyny tapyp bilmeýär.

Häzirki wagtda lukmançylyk ylmy ol ýa-da beýleki ýeriň ýaşaýjylarynda has köp duş gelýän keselçiligi öwrenmekde ilki bilen şol ýerde ösen önümçiligiň görnüşini hasaba alýar (meselem, metallurgiýa önümçiliginiň ösen ýerinde adamlar dem alyş ýollarynyň zeperlenmesi, allergiýa, howply çiş döremeleri ýaly kesellere ýygy-ýygydan ýolugýarlar). Ozallar munuň üçin tebigy şertlere seljerme berýärdiler (mysal üçin, dagly ýaşaýjylarda galkanşekilli mäziniň çişmesi has köp duş gelýär). Has howply ýeri, soňky döwürde ýüze çykýan keselçilikler global häsiýete eýe bolýar. Zeminiň howa we suw gatlagynyň ornuny üýtgedip durmagy, ummanlaryň kuwwatly akymy, ýük ulagynyň işledilmegi, haýwanlaryň we guşlaryň gonup-göçmegi, şeýle-de ýadro synaglarynyň geçirilmegi bilen ýaramaz täsirleriň planetamyzyň iň çetki künjeklerine baryp ýetmegine getirýär. Meselem, hiç mahal buzy eremeýän Arktikada we Antarktikada ýaşaýan ak aýydyr pingwinleriň synasynda-da geçen asyrda oba hojalygynda ulanylan pestisidleriň galyndysy tapylypdyr.

Ukraina döwletiniň Çernobyl şäherindäki iri atom stansiýasynda bolup geçen betbagtçylykly hadysa tutuş zeminiň ýaşaýjylaryny biynjalyk etdi. Atom reaktorynda bolup geçen partlamanyň netijesinde syna we aň şikesli dogulýan çagalaryň sany artdy, millionlarça gektar ýerler düýpli zäherlenip ulanyşdan çykdy, millionlarça adamlaryň oturymly ýerlerini taşlap, göçüp gitmegine getirdi. Zeminiň dürli künjeklerinde işledilýän AES-lerde ondan soň hem bolup geçýän ululy-kiçili hadysalaryň

atom energiýasynyň tebigy gurşawa, ösümlik we haýwanat dünýäsine iňňän howply we zyýanlydygyny aýdyň görkezýär. Adam olardan goranmagyň serişdesini heniz tapanok.

Tebigy çeşmelerden gelip çykýan ionlaşdyryş şöhleleriniň adam saglygyna ýetirýän zyýanly täsiri hem güýçlüdir. Adam ýerasty gorlaryna aralaşdygyça-da olaryň täsiri artýar. Peýdaly maddalar ýerasty gorlaryndan gazylyp alnanda biosfera zyýanly radionuklidler köp mukdarda düşýär; organiki ýangyç ýakylanda saglyga zarba salýan infragyzyl şöhleler köpelýär; düzüminde tebigy radionuklidler bolan serişdelerden gurlan jaýlarda ýaşaýan adamlar hemişe zäherleýji şöhleleriň täsirinde gezýärler. Häzirki wagtda adam Ýer togalagyny 17 gezek dolulygyna partladyp, derbi-dagyn edip biljek ýadro ýaragyny toplandyr. Bu ýaragyň yzygiderli synag edilmegi daşky gurşawyň emeli döredilen radiasion gurşawyny güýçlendirýär.

Önümçiligiň zyýanly galyndylarynyň howa taşlanmagy atmosferada howply çiş kesellerini döredýän kanserogenleriň köpelmegine getirdi. Alymlar häzirki wagtda olaryň iň howplularynyň 350 görnüşini düýpli öwrenipdirler. Olaryň adam saglygyna zarba urujy häsiýeti barada öňe sürülýän pikirler bilermenleri, alymlary, dünýä jemgyýetçiligini ynjalykdan gaçyrýar. Bir zady anyk aýdyp bolar: öňegidişligiň badyny bökdäp bolmaýar. Emma ilatyň medeniýetini we sowadyny artdyryp bolýandyr. Öz saglygyňy we daş-töweregiňdäkileriň saglygyny goramak, tebigata aýawly çemeleşmek, tebigy baýlyklary tygşytly peýdalanmak ýaşaýşy goramaga barabardyr.

Adam öz ýaşaýşynda howa, suw, toprak bilen ýakyn arabaglanyşykda bolýar. Adam daşky gurşawy bolşy ýaly kabul etmek bilen çäklenenok, ol tebigaty öz peýdasyna

üýtgedýär. Netijede tebigy sazlaşyk bozulýar. Ekologiýa deňagramlylygynyň bozulmagy hadysasyny alymlar «ekologiýa gaýçysy» diýip atlandyrýarlar. Tebigatyň aýlanyp durmagynyň we adamyň durmuş tapgyrlarynyň dolanmagynyň arasynda peýda bolýan düýpli üzlem-saplamlykda saglygy goramak meselesi barha kynlaşýar.

*«Daşky gurşawyň hapalanmagy» diýen düşünje üç ugra bölünýär:*

1. Näme hapalanýar? Zeminiň howa, suw, toprak gatlagy;
2. Näme hapalaýar? Senagat, ulag, goh-galmagal we ş.m.;
3. Näme bilen hapalanýar? Agyr metallar, tozan, pestisidler we ş.m.

Bu üç ugurda bar bolan görkezijiler adamyň ýaşaýyş gurşawyny kemala getirýär. Daşky gurşaw saglyga zyýan ýetirýän bolsa, adamyň oňa uýgunlaşmagy kyn bolsa, bu gurşaw näsag hasaplanýar. Adamyň düýbünden ýaşap bilmeýän gurşawynyň hem bardygyny bellemek gerek.

Biziň saglygymyza diňe bir tebigat däl, eýsem durmuş gurşawy hem düýpli täsir edýär.

*Durmuş gurşawy – biziň ýaşaýan medeni-aň (şol sanda maglumat we syýasy) gurşawymyzdyr.* Bu gurşaw bilkastlaýyn ýa-da bilmezden, ýörite ýa-da tötänden şahsyýete, sosial toparlara ýa-da tutuş adamzada niýetlenip döredilýär. Bu ulgam öz içine aýry-aýry toparlaryň çäginde we oýlanyp tapylan maddy, energetik, maglumat beriş ýollary arkaly tutuş zeminde ýaşaýan adamlaryň birek-birek bilen gatnaşygyny düzgünleşdirýär.

Şeýle gatnaşyklara maddy (iýmit, öý-içeri, eginbaş üpjünçiligi), raýat (ynsap, erk, deňhukuklylyk ) erkinlikleri, ertirki günüňe bolan ynam, edep, ahlak, zähmet gatnaşyklary, medeni we maddy baýlyklardan peýdalanmak mümkinçiligi, jemgyýetde öz ornuňy tapmak, abraýdan peýdalanmak, şahsy eldegrilmesizlik we beýlekiler degişlidir.

Durmuş gurşawy daşky gurşawyň aýrylmaz bir bölegidir we onuň bilen ýakyn arabaglanyşykda bolmak bilen, durmuşyň hilini kesgitleýär. Durmuşyň üýtgemegi bilen arabaglanyşyk gatnaşyklaryň hilini, mazmunyny, kadalaryny, düzümini yzygiderli kämilleşdirmek zerurlygyny ýüze çykardy. Jemgyýetiň ösmegi bilen bu zerurlyk edep, ahlak, din, sungat, medeniýet, däp-dessur, urp-adat, uzagyndan bolsa kanunlar we kadalaşdyryjy namalar görnüşinde biziň durmuşymyzda orun aldy.

Şunuň bilen birlikde, yzygiderli kämilleşdirilýän bu ulgamy öňe barýan durmuşyň taraplaryna we şol bir wagtyň özünde adamyň tebigy ýagdaýlaryna, mümkinçiliklerine, başarnygyna, hajatlaryna laýyklaşdyrmak döwrüň aýrylmaz talaby bolup çykyş edýär.

Ynsan jemgyýetiniň ösmegi bilen durmuş gurluşynyň hili üýtgäpdir. Aň ösüpdir, medeniýet kämilleşipdir, sungat döräpdir. Duýgular ulgamy inçelip, ynsan kalbynda söýginiň, sylagyň, hormatyň, abraýyň gymmaty artypdyr. Jemgyýetçilik aňynda üstünlik, öňegidişlik, şöhrat, abraý ýaly düşünjeler peýda bolupdyr. Şunuň bilen bir wagtda aňda peýda bolýan dartgynlyk hadysalary köpelip, saglyga ýiti täsir edipdir. Bu dartgynlygyň gelip çykyşy uzagyndan ýaşaýyş üçin göreşmek bilen däl-de, durmuşda öz ornuňy tapmak bilen bagly bolupdyr.

Ýokarda belläp geçişimiz ýaly, adam önümçiligi ösdürmek bilen, el güýjünde bitirilýän işleriň ornuny paýhasyň miwesi bolan ylmyň we tehnikanyň gazananlary bilen çalşyrmagy maksat edinýär. Şunuň bilen birlikde ulgamlaýyn häsiýeti artýan önümçiligiň kadaly işlemeginde her bir adamyň jogapkärçiligi ýokarlanýar. Käbir önümçiliklerde müňlerçe adamlaryň zähmet çekýändigini nazara alsaň, aňa düşýän dartgynlygyň müňlerçe esse köpelýändigine düşünmek kyn däl.

Ylmy we tehnologiýalary yzygiderli ösdürýän adamyň tebigatdaky orny hem üýtgeýär. Ol ozal tebigy gurşawyň şertlerine uýgunlaşmagy alada edinip ýaşan bolsa, tebigatyň şertlerini kabul edip, olara görä öz-özüni kämilleşdiren bolsa, indi tebigaty, daşky gurşawyň şertlerini öz hajatlaryna laýyk üýtgedýär. Netijede, ara düşen gapma-garşylyk dartgynlygy artdyryp, uzagyndan aranyň üzülmegine getirýär.

Häzirki wagtda adamlaryň köp bölegi özüniň bähbidi üçin emeli döredilen şertde ýaşaýar. Şol gurşawyň zyýanly täsirleri barada bolsa, biz ýokarda giňişleýin durup geçdik. Geliň, indi gurşaw şertleriniň we häzirki zaman ýaşaýşyň täze arabaglanyşygynyň esasy kadalaryna garalyň.

*Jemgyýetde özüňi alyp barmak edebi* – ruhy hem beden sagdynlygynyň ilkinji şerti. Ruhy taýdan sagdyn adam göwni rahat, edepli, parasatly, kynçylyklara durumly, pähimdar bolýar.

Adamlaryň arasynda ruhy dartgynlygy döredýän ýagdaýlary ýeňip geçmek häzirki zaman durmuşyň iň bir gerekli wezipeleriniň biridir. Aragatnaşykdaky dartgynlyk öýde-de bolup biler, işde-de. Adamlar özüňe görä jogap berýändir. Gaty-gaýrym söz, igenjeňlik, adalatsyzlyk, gödeklik ýagdaýy diňe agyrlaşdyrýar. Maşgalada bu ýagdaýlar has hem agyr geçýär we uzagyndan maşgalanyň dargamagyna alyp barýar.

Iş ornuňda hem agzybirlik bolmasa kyndyr. Ýüze çykýan dawa-jenjel adamy halys surnukdyrýar, işe bolan höwesi gaçyrýar. Aljyraňly ýagdaýda adamyň takady gaçýar. Şunda taraplaryň biriniň parasatly bolup, adamkärçilik artykmaçlygyny etmegi, hormatyň, sylagyň, edebiň, medeniýetiň goldan berilmeli däldigini ýatlamagy gerekdir.

Edepli adam ilki bilen özüne buýrar, duýgularyny jylawlamagy başarar, adamyň göwnüne degmegi özüne pes-

lik biler. Medeniýetli adamlar her ýerde-de sylaglydyr. Olaryň daşyny hemişe dost-ýarlary alyp durýandyr, işleri oňunadyr.

Sylaşykly gatnaşyklaryň esasy sütünleriniň ýene-de birisi erk, meýil, aň-paýhas, ahlak kämilligidir. Bu asylly sypatlary adamda kemala getirmek işine ir ýaşdan başlanylýar.

*Öz-özüňi terbiýelemek* – bu jemgyýetiň baş kadasynyň biridir. Her bir adam öz ýaşaýan jemgyýet gurşawynyň kadalaryny kabul edip, olary pugta ýerine ýetirmäge borçludyr.

Öz güýjüňe, ukyp-başarnygyňa dogry baha bermek häsiýeti adamy birnäçe kynçylykdan goraýar. Tutanýerlilik, çydamlylyk, sabyr-takatlylyk erkiňi taplap, kyn ýagdaýlardan üstünlikli baş alyp çykmaga ýardam berýär.

Edep – şahsy tebigatly hadysadyr. Edepli adam dawa goşulmaz. Ol töwerekdäkiler üçin hem hoşsuratdyr, göreldedir. Edep bütin ömrüň dowamynda taplanyp, ykbalyňa nur saçýar, adam ömrüne many berýär, ýaşaýşy delillendirýär.

**Soraglar:**

?

1. Daşky gurşaw we klimat diýip nämelere düşünýärsiňiz?
2. Daşky gurşawyň hapalanmagynyň adamlara nähili täsiri bar?
3. Durmuş gurşawy diýmek näme?

## § 33. Daşky gurşawyň faktorlarynyň ynsan saglygyna täsiri

Daşky gurşawyň himiki jisimler bilen hapalanmagy keselçiligiň köpelmeginiň ýene-de bir sebäbidir.

Häzirki wagtda adamzat jemgyýeti tebigata barha batyrgaý aralaşyp, özüniň hojalyk örüsini giňeldýär. Önümçiligiň

zyýanly galyndylary zäherli gazlar, suwuklyklar we gaty galyndylar görnüşinde topraga, atmosfera ýa-da derýa, deňizlere taşlanýar. Galyndylaryň düzümindäki zyýanly himiki maddalar ekologik ulgamynyň dürli bogunlaryndan geçip, irde-giçde adam synasyna ornaşýar.

Ýer togalagynda senagat galyndylaryndan hapalanmadyk künjegi tapmak mümkin däl. Hat-da uzak Antarktidanyň eremezek buzlaryny öwrenen alymlar hem olaryň düzüminden zyýanly galyndylary tapypdyrlar.

Daşky gurşawy zäherleýän himiki maddalar dürli-dürli bolup bilýär. Özüniň tebigatyna, goýulygyna, adam saglygyna täsir edişine baglylykda olar dürli ýarawsyzlyklara getirip bilýärler. Az wagtlyk olaryň täsirine düşen adamyň başy aýlanýar, ýüregi bulanýar, bokurdagy gijeýär, üsgülewügi tutýar. Zyýanly maddalaryň täsiriniň güýçlenmegi bilen adam özünden gidýär, onda ýiti zäherlenmäniň alamatlary peýda bolup, ölüme getirip bilýär. Tebigaty hapalaýjy maddalaryň bedene edýän täsiri adamyň ýaşyna, jynsyna, saglyk ýagdaýyna-da baglydyr. Çagalar, gartaşan we ýaşuly, saglygy gowşak adamlar olara has duýgur bolýar.

Zyýanly maddalar bedene az möçberde, emma yzygiderli düşende adamda ötüşen zäherlenme ýüze çykýar. Bu näsaglyk adamyň özüni alyp barşynda, gylyk-häsiýetinde, endiklerinde bildirýär: näsag özüni hemişe ýadaw duýýar, ony uky basmarlaýar ýa-da tersine, ukusy gaçýar; ýady gowşaýar, ünsi gidýär, az zada gahary gelýär ýa-da susty basylýar. Şol bir zäherleýji maddalaryň dürli adamlaryň ýüregine, böwregine, gan öndüriş agzalaryna, degna ulgamyna, bagryna dürlüçe täsir edip bilýär. Daşky gurşaw radioişjeň jisimler bilen hapalananda hem şeýle ýagdaý ýüze çykýar.

Dürli himiki jisimler adamlarda allergiýanyň, demgysmanyň, howply çişleriň döremegine sebäp bolup bilýär.

Önümçiligiň galyndylary hökmünde janly tebigata taşlanýan hrom, nikel, berilliý, asbest, beýleki awuly himikatlar howply çiş kesellerininiň emele gelmegine getirýär. Geçen asyryň ortalarynda-da çagalarda şeýle çişleriň döremegi iňňän seýrek ýagdaýdy, häzir bolsa bu keselçilik barha köpelýär. Tebigatyň hapalanmagy bilen ozal belli bolmadyk keseller peýda bolýar. Olaryň gelip çykyşyna düşünmek kyndyr.

Tebigatyň hapalanmagyna diňe bir himiki däl, eýsem biologik hadysalar hem özüniň ýiti täsirini ýetirýär. Kesele getirýän kiçijik bedenler, ýokançlar, gurçuklar, bakteriýalar daşky gurşawa aralaşyp, adamyň bedenine ornaşýar. Şolaryň arasynda ýokanç kesellere sebäp bolýan zyýankeşler has howpludyr. Olar daşky gurşawda – suwda, howada, dürli goşlaryň ýüzünde, adamyň eginbaşynda birnäçe sagatdan birnäçe güne çenli ýaşap bilýär. Olaryň käbirisi daşky tebigatda ýaşaýar we köpelýär, beýlekileri özge jandarlaryň ýa-da adamyň süňňüne aralaşyp, mugthorluk edýär.

Toprakda ýaşaýan we köpelýän zyýankeşleriň arasynda botulizm, gaz gangrenasy, käbir kömelek kesellerininiň döremegine getirýänleri has howpludyr. Olar adam synasyna ýaranyň ýüzünden, ýuwulmadyk, oňat bişirilmedik azyk önümleri bilen ýa-da arassaçylyk kadalarynyň bozulan ýagdaýynda aralaşýar. Zyýankeşler ýerasty suwlara aralaşyp hem keselleriň ýaýramagyna getirip bilýär. Şonuň üçin guýulardan, çeşmelerden alnan suwlar gaýnadylyp içilmelidir.

Üsti açyk howdanlaryň suwy has-da hapa bolýandyr. Içagyry, garahassa ýaly agyr keselleriň derýadyr kölleriň suwundan ýaýran ýagdaýlary giňden bellidir.

Dümewleme, gökbogma, hapgyrtma, hörezek, gyzamyk ýaly keseller adama howanyň üsti bilen ýolugýandyr. Olara sebäp bolýan zyýankeşler sagdyn adama ýarawsyz üsgürende, asgyranda, gürleşende geçýär.

Keselli adamyň ulanýan elýaglygynyň, daragynyň, süpürgijiniň, gap-gajynyň, sabynynyň we beýleki goşlarynyň üsti bilen geçýän keselleriň arasynda otbaş, trahoma ýaly agyr keseller has howpludyr. Jyns ugurlaryny zeperleýän keselleriň käbirisi hem bu ýol bilen ýokuşyp bilýändir.

Tebigatyň käbir ýerlerinde howply ýokanç keselleriň ojagy emele gelip bilýär. Adam ýa-da öý jandarlary şeýle ýere bilmezden baryp, agyr nähoşluklara ýolugyp bilýärler. Mergi, tulariniýa, sakyrtga ensefaliti, gyzdyrma, uky keseli ýaly keseller tebigatyň belli-belli ýerinde ýaşaýan jandarlarda döräp, çäkli giňişlikde ýaýraýar. Bu keseller, köplenç, gemrijileriň ýa-da çakýan mör-möjekleriň üsti bilen geçýär.

Onlarça ýyl mundan ozal adamlar özüniň saglyk ýagdaýynyň, zähmet öndürijiliginiň Günüň, Aýyň işjeňlik möwsümlerine, magnit tupanlaryna, kosmos äleminde bolup geçýän beýleki hadysalara baglydygy barada pikir hem etmändirler.

Zemin, Gün, Aý, ýyldyzlar, beýleki asman röwşenleri, jahanda bar bolan ösümlikler we janly-jandarlar, ummanlaryň joşmasy we daşmasy – bularyň barysy bir bitewi kanuna tabyndyr. Ösüş taryhynda adamzat daşky tebigatda bolup geçýän hadysalaryň we öz bedeniniň işjeňligini üpjün edýän energiýa alyş-çalşygynyň yzygiderlilik kadalaryna tabyn bolmagy öwrendi.

Häzirki wagtda alymlara adam synalarynda yzygiderli gaýtalanýan hadysalaryň köpüsiniň tebigaty bellidir. Ylymda olara *biodepginler* diýilýär. Biodepginlere ýüregiň işlemegi, adamyň dem almagy, beýniniň bioelektrik işjeňligi degişlidir. Adamyň tutuş ömri rahatlygyň we galdawlygyň, ukynyň we oýalygyň, zähmetiň we dynç alşyň nobatlaşmagydyr. Bu nobatçylyk älem bioritmlerine deň gelýändir. Bu taglym saglygy bejermekde, aýratyn hem bejergi

çärelerini bellemekde, dermanlary kabul etmekde iňňän ähmiýetlidir.

Howanyň ýagdaýy: atmosferanyň basyşy, howanyň çyglylygy, şemalyň öwüsmegi, ygalyň düşmegi, zeminiň magnit meýdanynyň üýtgemegi, howanyň hapalanmagy hem saglyga ýiti täsir edýär. Howa birden üýtgände adamyň özüni duýşy özgerýär, iş ukyby peselýär. Sergin şemal öwsende biziň göwnümiz açylýar, ýagyşdan soňky çygly howa bolsa synalarymyza melhem bolup siňýän ozona baýdyr.

Howanyň üýtgemegi her bir adama özüçe täsir edýär. Adam sagdyn bolanda, daşky gurşawyň üýtgän şertlerine tiz we aňsatlyk bilen uýgunlaşýar. Näsagy bolsa şeýle ýagdaý biynjalyk edýär.

Adam göwni hemişe ýaradyjy tebigata atygsaýar. Gür tokaýlaryň salkyn saýasy, daglaryň rahady, deňiz-derýalaryň durnagöz suwy kalba melhem bagyşlaýar. Şypahanalaryň, dynç alyş öýleriniň tebigatyň iň gözel künjeklerinde gurulmagy ýöne ýere däldir. Tebigat gözellikleri adama ruhy lezzet berýär. Daşky tebigatyň taýsyz görnüşleri adama ownuk-uşak aladalary unutdyryp, degna ulgamyny rahatlandyrýar. Ösümlige baý ýerleriň arassa howasy saglyga şypa bolup siňýändir.

Aýratyn hem, şäher ýaşaýjylary tebigatda bolmagy oňat görýärler. Oba ýaşaýjylarynyň şäherlilere garanyňda has uzak ýaşaýandygy orta asyrlarda-da belli bolupdyr. Şäher ýerinde bagdyr-bakjanyň az bolmagy, insizje köçeleriň ugrunda biri-birine gysmyljyrap oturan howlularyň darlygy, üstesine-de şäherlileriň iýmitinde ter gök önümleriň we miweleriň azlyk etmegi saglyga peýda bolmandyr. Senagat önümçiliginiň ösmegi bolsa bu ýagdaýlary has-da agyrlaşdyrypdyr. Önümçiligiň zyýanly galyndylarynyň açyk tebigata taşlanmagy ýaşaýyş gurşawynyň hapalanmagyna getiripdir.

Şäherleriň ösmegi bilen sagdynlygy saklamak meselesi has-da çylşyrymlaşýar. Alymlaryň aýtmagyna görä, şäher ýaşaýjysynyň gündeki durmuşynda bir göräýmäge o diýen ähmiýetli däl zatlar: adamyň ýaşaýan öýüniň belentligi, diwarlarynyň ses geçirijiligi, ulagyň işleýşi, çekýän zähmetiniň şertleri, işdeşleri bilen gatnaşygy, il içindäki at-abraýy onuň ömrüne, ýaşaýşyna, ykbalyna, zähmet çekişine, saglygyna gönüden-göni täsir edýän eken.

Şäher ýaşaýjysy öz durmuşyny aňsatlaşdyrmak üçin müň bir amatlygy döredýär: sowuk we gyzgyn suw, tebigy gaz, elektrik togy, telefon we internet aragatnaşygy ýeke düwmäniň güýji bilen peýda bolýar. Mahmal ýaly ýollar, ulag amatlyklary şäher ýaşaýşynyň eşretini artdyrýar. Emma şäher ýeriniň «wawwaly» ýerleri hem köpdür: adamyň köp üýşen ýerinde keselçilik tiz ýaýraýar; durmuşyň artýan tizliginde ýollarda ulag köpelip, ýol hereketiniň howpsuzlygyny berjaý etmeklik uly bir meselä öwrülýär. Adam bu zatlardan uzagyndan ýadaýar, onuň saglygy peselýär, ünsi gowşaýar.

Şäherde ulaglaryň köpelmegi howa taşlanýan kömürturşy gazynyň möçberini barha artdyrýar. Çilimkeşlik, arakhorlyk, naskeşlik ýaly zyýanly endikler daşky gurşawyň zäherleýji täsiriniň üstüni ýetirýär. Uly şäherlerde ekologik gurşawyň «ses» hapalanmasy hem ýokary bolýar.

Häzirki zaman şäher özüniň gurluşy boýunça bitewi bir ekologik toplumy ýada salýar. Adam öz şäherini özüniň saglygyna we amatyna görä gurýar. Şäherde diňe bir amatly ýaşaýyş jaýlarynyň, ulag, aragatnaşyk, söwda, hyzmatlar ulgamynyň bolmagy ýeterlik däldir. Şäheriň aglaba bölegini bizi tebigata golaý edýän seýilbaglar, tokaýlyklar tutmalydyr. Biziň ýurdumyzda bu mesele üstünlikli çözülýär. Soňky 15 ýylyň dowamynda ýurdumyzyň iri şäherleriniň, ilatly ýerleriniň daş-töwereginde ýaşyl zolaklar, emeli tokaýlyklar peý-

da boldy. Türkmen paýtagtynyň golaýynda ýerleşýän Gökdere jülgesinde çagalar üçin sagaldyş-dynç alyş merkezleriniň tutuş bir toplumy guruldy. Hazar deňziniň kenarynda bina edilýän «Awaza» milli syýahatçylyk zolagy dünýä jahankeşdeleriniň hakyky merjenleriniň birine öwrüldi. Bu beýik işleriň ählisi-de milli Liderimiziň halk baradaky taýsyz aladalarynyň miwesidir.

Zemin ýaşaýşynyň tutuş taryhy düýpli özgertmeleriň ýylýazgysy bolupdyr. Bolup geçýän bütindünýä ähmiýetli hadysalar Ýer togalagynyň tutuş keşbini özgerdipdir. Zeminde ägirt uly özgerdiji güýç bolan adam paýhasynyň kemala gelmegi bilen organiki dünýäniň ösüş ýolunda täze altyn menzil açylypdyr.

Adamyň tebigata ynamly aralaşmagy daşky gurşaw bilen ynsanyýetiň arasyndaky täze sazlaşygy kemala getirmek zerurlygyny ýüze çykarýar. Adamzat jemgyýetiniň esaslandyran önümçilik işi biosferanyň ösüş ýollaryny kesgitlemek bilen çäklenmän, adamyň özüniň biologik ewolýusiýasyny (ösüş-özgerişini) belleýär.

Zeminde bar bolan biologik görnüşleriň biri hökmünde adam daşky gurşawa uýgunlaşyp ýaşamaly bolýar. Uýgunlaşmak diýmek – aýratynlykda alnan ekologik gurşawa öwrenişip, onuň şertlerini kabul edip ýaşamak diýmekdir. Biziň tutuş ömrümiz şol uýgunlaşygyň mysalydyr, emma öwrenişmegiň, uýgunlaşmagyň hem öz çäkleri bardyr, çünki adam bedeniniň gurluşy, mümkinçilikleri hem başarnygy bellibir derejede çäklidir.

Häzirki wagtda ýüze çykýan keselçilikleriň köpüsi tebigata ýetirilýän zeleliň täsiri bolup ýüze çykýandyr. Howa hapalanýar, topraga we suwa zyýanly galyndylar taşlanýar, iýilýän iýmitimiziň düzümi genetiki taýdan özgerdilýär, ýaşaýyş gurşawymyzyň ses-sedasy barha artýar.

Biz durmuşyň özgerýän şertlerini kem-kemden kabul edýäris, çendenaşa ýadasak sähel dynç alyp, ýene-de

12. Sargyt 2670.

öňki kaddymyza gelýäris. Emma bu şertlere birden öwrenişäýmek kyndyr. Aslynda öwrenişmek ukyby her bir adamda üýtgeşik bolýar. Meselem, köp sagatlyk ýoly uçarda geçen käbir adamlaryň ukusy bozulyp, onda güýçli ýadawlyk peýda bolup bilýär, beýlekiler bolsa muny känbir duýup hem duranok.

**Soraglar:**

**1.** Daşky gurşawyň faktorlaryna nämeler degişli?

**2.** Daşky gurşawyň hapalanmagy diýip nämä düşünýärsiňiz?

**3.** Daşky gurşawyň hapalanmagynyň adam saglygyna nähili täsirleri bar?

## Mazmuny

NESIL SAGLYGYNY GORAMAK ÇÄRELERI

§ 1. Dünýäde we Türkmenistanda nesil saglygyny goramak syýasaty. Nesil saglygyny goramak bilen meşgullanýan edaralar we guramalar . . . . . . . . . . . . . . . . . . 7

§ 2. Türkmenistanyň sagdyn enelik we çagalyk barada syýasaty . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . 12

§ 3. Birleşen Milletler Guramasynyň (BMG) Çaga hukuklary hakyndaky Konwensiýasy. . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . 16

§ 4. Türkmenistanyň saglyk baradaky kanunçylygy . . . . . . . . 21

§ 5. Ýurdumyzyň saglygy goraýyş ulgamynda ýetginjekleriň saglygyny we nesil saglygyny goramak işleriniň guralyşy we alnyp barlyşy . . . . . . . . . . . . . . . . . . 28

NESIL SAGLYGYNA TÄSIR EDÝÄN FAKTORLAR

§ 6. Saglygy berkidiji faktorlar . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . 32

§ 7. Sagdyn durmuş ýörelgesi . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . 38

§ 8. Sagdyn iýmitlenmäniň piramidasy . . . . . . . . . . . . . . . . . . 44

§ 9. Iýmit önümleriniň saglyga ýetirýän täsirleri . . . . . . . . . . 53

§ 10. Kadaly iýmitlenmäge degişli wajyp soraglar. . . . . . . . . . 58

§ 11. Umumy we şahsy gigiýenanyň talaplary. . . . . . . . . . . . . 64

§ 12. Fiziki hereketjeňligiň saglyk üçin ähmiýeti. . . . . . . . . . . 71

§ 13. Bilimiň, medeniýetiň we maddy üpjünçiligiň ynsan saglygyna edýän täsiri . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . 79

§14. Howply iýmitler we içgiler. Genetiki taýdan özgerdilen azyk önümleri . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . 84
§15. Biologiki işjeň iýmit goşulmalary, emeli iýmitler we içgiler . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . 87
§16. Emeli goşundylar goşulan azyk önümlerinden döreýän kada bozulmalary we keseller . . . . . . . . . . . . . . . 90
§17. Zyýanly endikler we olaryň ynsan saglygyna ýetirýän täsiri. Ýetginjekleriň saglygy we psihoaktiw serişdeler . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . 97
§18. Spirtli içgiler we olaryň nesil saglygyna ýetirýän zyýany . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . 102
§19. Serhoş adamyň özüni alyp barşy. Serhoşlykda ýüze çykýan betbagtçylyklar . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . 105
§20. Ötüşen arakhorlygyň döremegi we ösmegi . . . . . . . . . . 109
§21. Spirtli içgileriň adamyň psihikasyna, bagryna, aşgazan-içege ýollaryna, ýüregine ýetirýän zyýany . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . 112
§22. Spirtli içgileriň nesil öndürmäge ukyply zenanlara ýetirýän howply täsirleri . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . 115
§23. Spirtli içgileri içýän ata-eneleriň öz çagalaryna ýetirýän zyýanlary . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . 121
§24. Temmäkiniň we çilim çekmekligiň nesil saglygyna zyýany. Çilim tüssesiniň düzümi . . . . . . . . . 125
§25. Çilim tüssesiniň dem alyş, iýmit siňdiriş organlaryna, ýürek-gan damar ulgamyna, merkezi we wegetatiw nerw ulgamyna edýän täsiri . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . 128
§26. Çilim çekýänleriň beden we akyl taýdan yza galmaklary . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . 132
§27. Nasy ulanmagyň adam bedenine edýän zyýanly täsiri . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . 135

§ 28. Çilim çekmeklige we nas atmaklyga garşy geçirilýän döwlet çäreleri . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . 138
§ 29. Nesil saglygyna täsir edýän käbir keseller: ýürek-damar, iýmit siňdiriş we dem alyş ulgamlarynyň keselleri. . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . 142
§ 30. Ganazlyk, böwrek sowuklamalary we başgalar. Olaryň döremeginiň sebäpleri we alamatlary. Ýetginjeklik döwründe şol keselleriň öňüni almagyň ýollary . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . 147
§ 31. Sowuklama we dümew keselleriniň öňüni almak. Kesel döwründe özüňi alyp barmagyň düzgünleri . . . . 155

## DAŞKY GURŞAWYŇ YNSAN SAGLYGYNA TÄSIRI

§ 32. Adam, tebigat we jemgyýet . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . 163
§ 33. Daşky gurşawyň faktorlarynyň ynsan saglygyna täsiri. . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . 171

*Rejepmyrat Geldiýew*

ÝAŞAÝYŞ-DURMUŞ
ESASLARY

Orta mekdepleriň IX synpy üçin synag okuw kitaby

| | |
|---|---|
| Redaktor | *O. Bäşimowa* |
| Teh. redaktor | *O. Nurýagdyýewa* |
| Neşir üçin jogapkär | *J. Nyýazmuhammedowa* |

Çap etmäge rugsat edildi 29.12.2012.
Ölçegi 60x90 $^{1}/_{16}$. Ofset kagyzy. Mekdep garniturasy.
Ofset çap ediliş usuly. Şertli çap listi 11,5.
Şertli-reňkli ottiski 35,75. Hasap-neşir listi 9,49.
Çap listi 11,5. Sargyt 2670. Sany 113 000.

Türkmen döwlet neşirýat gullugy.
744000. Aşgabat, Garaşsyzlyk şaýoly, 100.

Türkmen döwlet neşirýat gullugynyň Metbugat merkezi.
744004. Aşgabat, 1995-nji köçe, 20.

**Okuw kitabynyň peýdalanylyşy barada maglumat**

| № | Okuwçynyň ady we atasynyň ady | Okuw ýyly | Kitabyň saklanyş ýagdaýy | |
|---|---|---|---|---|
| | | | Okuw ýylynyň başynda | Okuw ýylynyň ahyrynda |
| 1 | | | | |
| 2 | | | | |
| 3 | | | | |
| 4 | | | | |
| 5 | | | | |